



Bạn có thể scan mã QR trên để truy cập trang báo điện tử của chúng tôi.
Khách hàng cũng có thể xem quảng cáo rao vặt của mình ngay trực tuyến tại www.thevietnampost.com

The Vietnamese Business Daily
Thương mại
VIETNAM

Tòa Sơn & Trì Sơn 10515 Harwin Dr., Suite 100-120, Houston, Texas 77036 (góc Harwin Dr. @ Corporate Dr.)
Tel: 713-777-4900 * 713-777-2012 * 713-777-8438 * 713-777-VIET * Fax: 713-777-4848
Website: thevietnampost.com * Email: info@thevietnampost.com

Section A
Tin Thế Giới
NĂM THỨ 44
2082
January 16, 2024



HONG KONG FOOD MARKET

CHỢ THỰC PHẨM CỦA NGƯỜI VIỆT LỚN NHẤT MỸ QUỐC

Hong Kong Food Market là một chợ Việt Nam lớn nhất tại Houston. Chợ có bán các mặt hàng đồ khô International.

Hong Kong Food Market có nhiều loại đồ biển tươi, heo quay, vịt quay, có quầy thịt cắt tại chỗ, và có nhiều loại rau cải tươi, trái cây tươi ở Đông Nam Á.

Ngoài ra chợ Hồng Kông còn có bán các loại hoa và cây kiểng tươi rất đẹp.

On sale, on sale những mặt hàng luôn luôn thay đổi trong vòng 2 ngày, giá cả thật rẻ.

Xin quý khách tới chợ Hồng Kông để tìm hiểu các mặt hàng On Sale

Hong Kong # 4



11205 Bellaire Blvd Houston, TX 77072
281-575-7886

Hong Kong # 3

13400 Veterans Memorial Houston, TX 77014
281-537-5280

Hong Kong # 2

10909 Scarsdale Houston, TX 77089
281-484-6100

Hong Kong Vùng Hobby Airport



9802 Gulf Freeway Houston, TX 77034
281-575-7954



HONG KONG FOOD MARKET
CHỢ THỰC PHẨM CỦA NGƯỜI VIỆT LỚN NHẤT MỸ QUỐC

Hong Kong Food Market là một chợ Việt Nam lớn nhất tại Houston. Chợ có bán các mặt hàng đồ khô International. Hong Kong Food Market có nhiều loại đồ biển tươi, heo quay, vịt quay, có quầy thịt cắt tại chỗ, và có nhiều loại rau cải tươi, trái cây tươi ở Đông Nam Á. Ngoài ra chợ Hồng Kông còn có bán các loại hoa và cây kiểng tươi rất đẹp. On sale, on sale những mặt hàng luôn luôn thay đổi trong vòng 2 ngày, giá cả thật rẻ. Xin quý khách tới chợ Hồng Kông để tìm hiểu các mặt hàng On Sale

Hong Kong # 4
11205 Bellaire Blvd Houston, TX 77072
281-575-7886

Hong Kong # 3
13400 Veterans Memorial Houston, TX 77014
281-537-5280

Hong Kong # 2
10909 Scarsdale Houston, TX 77089
281-484-6100

Hong Kong Vùng Hobby Airport
9802 Gulf Freeway Houston, TX 77034
281-575-7954





Trung Tâm Dịch Vụ

KHAI THUẾ & KẾ TOÁN

- * Khai thuế lợi tức cá nhân, cơ sở thương mại.
- * Lập hồ sơ mua bán, giữ sổ sách cho các cơ sở thương mại.
- * Thay mặt thân chủ giải quyết các hồ sơ khó khăn & rắc rối với sở thuế.
- * Xin giảm thuế nhà.
- * Lấy thuế tối đa, hợp pháp, chính xác.

XIN TRỢ CẤP AN SINH XÃ HỘI

- * Medical, Food Stamp, Chip (Bảo đảm được chấp thuận).
- * SSI - SSA - Trợ cấp tiền bệnh, tàn tật, tiền hưu (có chuyên viên đưa đón đại diện thân chủ trong cuộc phỏng vấn).
- * Khiếu nại xin tăng tiền SSI và Food Stamp (bảo đảm được mức tối đa).

11360 Bellaire Blvd Ste 820 Houston, TX 77072
(khu Tượng Đài Chiến Sĩ)
Phone: 281-530-4000
Cell: 832-640-5006

KẾT QUẢ - TẬN TÂM - NHANH CHÓNG

PACIFIC

DI TRÚ & NHẬP TỊCH

- * Hồ sơ bảo lãnh cha mẹ, vợ chồng, con cái, hôn phu, hôn thê.
- * Xin quốc tịch, thẻ xanh, giấy đi làm.
- * Theo dõi hồ sơ di trú còn dở dang hay gặp khó khăn.

THIM HING

Sandwich

10905 Bellaire Blvd. & Wilcrest
Houston, TX 77036

(phía sau Jack In The Box)

281-564-1692

Giờ Mở Cửa

- Thứ Hai - thứ Bảy: 5:00am - 6:00pm
- Chúa Nhật: 6:00am - 6:00pm
- Thứ Năm: Đóng Cửa

BÁNH MÌ gồm:

- * Jambon
- * Giò Heo
- * Paté
- * Gà Ham
- * Xiu Mại
- * Thịt Nướng
- * Gà Xé
- * Chả Lụa
- * Cá Mòi
- * Trứng

Đặc Biệt:

- * Mì, Hủ Tiếu Gà
- * Mì Vịt Tiềm
- * Bánh Mì, Hủ Tiếu, Mì Bò Kho (Cà-Ri)
- * Cơm Gà Hải Nam
- * Cơm Bì Sườn Chả Trứng
- * Bánh Bột Chiên
- * Mì Hoàn Thánh

THIM HING Kính mời



VICTORIA INSURANCE
CHUYÊN NGHIỆP
OBAMACARE & MEDICARE
832-955-9897

- ✓ Bảo hiểm sức khỏe Obamacare
- ✓ Bảo hiểm Nhân Thọ
- ✓ Bảo hiểm Răng, Mắt, Tai
- ✓ Hỗ trợ Medicaid, SSA, SSI,
- ✓ Hỗ trợ Foodstamp, Tiền Bệnh
- ✓ Giúp quý khách lấy hẹn Bác Sĩ tốt và nhanh nhất
- ✓ Bảo hiểm Medicare
- ✓ Bảo hiểm Medicare Supplement
- ✓ Bảo hiểm Medical Travel (Du lịch)
- ✓ Bảo hiểm nhà, Xe, Tiệm
- ✓ Xóa ticket, sang tên xe, bằng số
- ✓ Khai thuế (cá nhân và thương mại)

TẬN TÂM, NHIỆT TÌNH, CHUYÊN NGHIỆP
MY THUAN 832-955-9897
8200 WILCREST SUITE 108, HOUSTON, TX 77072

290-2085/1653



V Express Cargo
GỬI HÀNG VỀ VIỆT NAM
Tel: 713 551 6061
TẬN TÂM - UY TÍN - CHẤT LƯỢNG
PICK UP TẬN NHÀ

\$5 OFF 30lbs, \$10 OFF 50lbs

Địa chỉ 12317 Bellaire Blvd #600,
Houston, TX 77072 (Bellaire & Cook)

249-2120/1688 (1Y)



Thẩm Mỹ
Tuyệt Nhung

Chuyên: Dằm - Phun - Môi - Mũi - Lông Mày - Nối Mi - Microblading
KINH NGHIỆM TRÊN 20 NĂM VỚI ĐƯỜNG NÉT ĐẸP THẬT TỰ NHIÊN

ĐẶC BIỆT

- * Nhận đến làm tại nhà
- * Nhận xóa những vết xăm hư
- * Nhận chụp hình, trang điểm, búi tóc cho cô dâu
- * Có nối mi
- * Mircoblading
- * Thêu và điêu khắc chân mày

Giá đặc biệt cho người đồng hương



Tel: 832-758-5632

159-2104/1672



AIR CONDITIONING AND HEATING

Chuyên thiết kế và sửa chữa các hệ thống máy lạnh, máy sưởi cho tư gia và cơ sở thương mại.
Licensed and Insured: TACLB38901E



The New Degree of Comfort

- * Có giá đặc biệt khi thay máy mới và thay tất cả hệ thống ống Ducts trong nhà.
- * Có chương trình trả góp không tiền lãi.

Đặc biệt: **10% OFF** cho Quý Cao Niên

Free Estimate 24/7 khi thay máy lạnh mới Giá cả nhẹ nhàng

Xin gọi: Vinh **832-659-3990**

167-2082/1650

PLUMBING REPAIR

Thông cống nghẹt

- * Bồn tắm nghẹt, toilet nghẹt
- * Sinks nghẹt, máy rửa chén nghẹt
- * Đường ống nước bị tắt nghẹt
- * Nhận thay mới và sửa chữa



Xin gọi: Lâm **832-955-6459** (cell)

UY TÍN - ĐÚNG HẸN - GIÁ PHẢI CHẴNG

155-2082/1650



BB-AIR
Commercial and Residential

Chuyên Lắp Ráp & Sửa Chữa:

- Máy lạnh, máy sưởi
- Kho lạnh, tủ lạnh cơ sở thương mại
- Walk in Cooler and Freezer



Binh Bui
LIC # TACLB118925C

832.495.5139
Bbaircondition@yahoo.com



Allstate
You're in good hands.

Chúng tôi chuyên đảm trách mọi dịch vụ bảo hiểm:
XE HƠI - NHÀ CỬA - NHÂN THỌ
THƯƠNG MẠI - IRA - MUTUAL FUNDS



Xin mời quý vị ghé lại văn phòng hoặc gọi điện thoại cho tôi
SHAWN XUÂN NGUYỄN, LUTCF
10039 Bissonnet, Suite 226
Houston, TX 77036
(713) 988-0752

Giờ mở cửa: Monday - Friday: 9:00 A.M. - 5:30 P.M.
Saturday: 9:00 A.M. - 1:00 P.M.

WWW.ALLSTATE.COM
Allstate Fire and Casualty Insurance Company: Northbrook, Illinois and Allstate County Mutual Insurance Company: Irving, Texas,
©2005 Allstate Insurance Company, AllstateYourChoice.com 04/05



TIN THẾ GIỚI

Nga, Trung Quốc lên tiếng sau cuộc tấn công của Mỹ và liên minh vào Houthi

(DT) - Nga chỉ trích việc liên minh do Mỹ dẫn đầu tấn công quân sự vào các mục tiêu của Houthi ở Yemen, đề nghị Liên hợp quốc họp khẩn về vấn đề này. Trong khi đó, Trung Quốc kêu gọi các bên kiềm chế.

“Chúng tôi kịch liệt lên án những hành động vô trách nhiệm của Mỹ và đồng minh. Hành động leo thang quân sự quy mô lớn ở Biển Đỏ có thể kéo theo bất ổn trên khắp Trung Đông”, người phát ngôn Bộ Ngoại giao Nga Maria Zakharova ngày 12/1 chỉ trích cuộc tấn công phối hợp của Mỹ và đồng minh vào các mục tiêu của Houthi ở Yemen.

Nga cho rằng, cuộc tấn công này được tiến hành mà không có sự nhất trí của Liên hợp quốc, vì vậy nó bị coi là hành động “phiêu lưu” bất hợp pháp của Mỹ và đồng minh.

Bà Zakharova nhấn mạnh, Nga có chung quan ngại với Ả Rập Xê Út và các nước khác trong khu vực về cuộc tấn công. Trước đó, Ả Rập Xê Út kêu gọi các bên kiềm chế, “tránh leo thang căng thẳng” và cho biết nước này đang theo dõi sát tình hình.

Cùng ngày, Trung Quốc kêu gọi các bên tránh để xung đột Yemen lan rộng. “Trung Quốc quan ngại về tình hình leo thang căng thẳng ở Biển Đỏ. Chúng tôi hối thúc các bên liên quan kiềm chế, tránh xung đột lan rộng”, người phát ngôn Bộ Ngoại giao Trung Quốc Mao Ninh nói.



Máy bay của liên minh do Mỹ dẫn dắt cất cánh thực hiện vụ tấn công Houthi ngày 11/1

Hôm 11/1, các máy bay, tàu chiến của Mỹ và Anh đã phóng tên lửa và ném bom vào hàng chục địa điểm liên quan đến Houthi tại Yemen. Các mục tiêu bao gồm trung tâm hậu cần, hệ thống phòng không, kho chứa vũ khí và các địa điểm phóng.

Liên quân do Mỹ dẫn dắt tuyên bố, cuộc tấn công này nhằm đáp trả chiến dịch tấn công bằng máy bay không người lái và tên lửa của Houthi nhằm vào các tàu thương mại trên Biển Đỏ kể từ khi xung đột Israel - Hamas nổ ra hồi tháng 10 năm ngoái.

Một thành viên cấp cao của lực lượng Houthi, Abdul Salam Jahaf, ngày 12/1 tuyên bố lực lượng này đã tiến hành các cuộc tấn công vào các

tàu chiến của Mỹ và Anh ở Biển Đỏ để đáp trả cuộc tấn công của các đồng minh phương Tây.

Nam Phi chỉ trích Israel “diệt chủng” trước Tòa Công lý Quốc tế

(DT) - Trước Tòa Công lý Quốc tế, Nam Phi cáo buộc Israel tiến hành hành vi “diệt chủng” đối với người Palestine, đồng thời yêu cầu tòa án ra lệnh đình chỉ khẩn cấp chiến dịch quân sự của Israel ở Dải Gaza.

Trong ngày làm việc đầu tiên của Tòa án Công lý Quốc tế (ICJ) trong vụ kiện, Nam Phi cho biết cuộc tấn công trên không và trên bộ của Israel có mục đích “hủy diệt dân số” tại Gaza.

“Ý định phá hủy Gaza được dung dưỡng ở cấp cao nhất của nhà nước”, Tembeka Ngcukaitobi, người đại diện cho Tòa Tối cao Nam Phi, nói trước tòa.



Các thẩm phán tại Tòa Công lý Quốc tế lắng nghe Nam Phi trình bày ngày 11/1, ngày đầu tiên trong 2 ngày làm việc liên quan cáo buộc Israel diệt chủng ở Gaza

“Điều đó được thể hiện rõ qua cách thức tiến hành cuộc tấn công quân sự này”, ông Ngcukaitobi nói ngày 11/1.

Israel sẽ trình bày lập luận trước ICJ vào ngày 12/1. Nước này luôn mạnh mẽ bác bỏ cáo buộc diệt chủng của Nam Phi, cho rằng chúng là vô căn cứ.

Israel phát động cuộc chiến tổng lực sau khi lực lượng Hamas tấn công vào ngày 7/10/2023, khiến 1.200 người thiệt mạng, theo số liệu từ Israel.

Nam Phi chỉ ra rằng, chiến dịch ném bom của Israel đã giết chết hơn 23.000 người ở Gaza, theo cơ quan y tế trên lãnh thổ do Hamas kiểm soát.

Công ước Diệt chủng năm 1948, được ban hành sau vụ Đức Quốc xã thảm sát người Do Thái, định nghĩa diệt chủng là “những hành động được thực hiện với mục đích tiêu diệt, toàn bộ hoặc một phần, một nhóm quốc gia, sắc tộc, chủng tộc hoặc tôn giáo”.

Nam Phi từ lâu đã duy trì quan điểm ủng hộ người Palestine. Quan hệ giữa 2 bên được hình thành từ khi Tổ chức Giải phóng Palestine ủng hộ cuộc đấu tranh của Đại hội Dân tộc Phi, chống lại chế độ phân biệt chủng tộc A-pác-thai.

Kết thúc phần trình bày, Nam Phi đề nghị tòa án đưa ra các biện pháp khẩn cấp để ngăn chặn

cuộc chiến.

ICJ dự kiến có quyết định về các biện pháp khẩn cấp vào cuối tháng này, nhưng sẽ chưa đưa ra phán quyết về các cáo buộc diệt chủng. Quy trình tố tụng liên quan cáo buộc diệt chủng có thể mất nhiều năm.

Các phán quyết của ICJ có tính chung cuộc và không thể kháng cáo, nhưng tòa này không có thẩm quyền thi hành.

Israel khẳng định họ đang nhắm vào lực lượng Hamas chứ không phải người dân Palestine.

Phản ứng trước vụ kiện, Bộ Ngoại giao Israel cáo buộc Nam Phi “đạo đức giả”.

Theo hồ sơ gửi tòa án, Nam Phi còn chỉ ra rằng, Israel đã không cung cấp thực phẩm, nước uống, thuốc men và những hỗ trợ thiết yếu khác cho Gaza, nơi Hamas lên nắm quyền vào năm 2007.

Hội đồng Bảo an yêu cầu Houthi dừng tập kích tàu trên Biển Đỏ

(DT) - Hội đồng Bảo an Liên Hợp Quốc yêu cầu lực lượng Houthi lập tức chấm dứt tấn công vào tàu trên Biển Đỏ và cảnh báo không nên để căng thẳng leo thang.

Yêu cầu trên nằm trong nghị quyết do Hội đồng Bảo an (HĐBA) thông qua ngày 10/11, sau khi 11 thành viên HĐBA bỏ phiếu thuận và 4 thành viên - trong đó có Nga và Trung Quốc nắm quyền phủ quyết - bỏ phiếu trắng.



Tàu chở hàng Galaxy Leader bị các tàu Houthi hộ tống ở Biển Đỏ trong bức ảnh được phóng trào này công bố ngày 20/11

Ngoài việc yêu cầu dừng tấn công, nghị quyết cũng kêu gọi Houthi thả tàu Galaxy Leader, tàu vận tải do Nhật Bản vận hành có liên hệ với một doanh nhân Israel mà nhóm này đã khống chế vào ngày 19/11/2023, cùng thủy thủ đoàn 25 người.

Nghị quyết này có một nội dung quan trọng do Mỹ và Nhật Bản bảo trợ, khẳng định rằng các thành viên Liên Hợp Quốc có quyền “bảo vệ tàu của mình trước các cuộc tấn công, bao gồm những hành vi làm suy yếu các quyền và tự do hàng hải”.

Theo Reuters, nội dung này thể hiện sự tán thành ngầm đối với “Chiến dịch Người bảo vệ Thịnh vượng”, lực lượng hải quân đa quốc gia do Mỹ dẫn đầu đang bảo vệ các tàu thương mại ở Biển Đỏ và Vịnh Aden trước các cuộc tập kích của Houthi.

“Mối đe dọa đối với quyền hàng hải và tự



TIN THẾ GIỚI

do ở Biển Đỏ là thách thức toàn cầu, đòi hỏi phải có phản ứng toàn cầu”, Đại sứ Mỹ Linda Thomas-Greenfield phát biểu khi kêu gọi hội đồng phê chuẩn nghị quyết.

Houthi, lực lượng được Iran hậu thuẫn, hiện kiểm soát phía bắc Yemen, tuyên bố sẽ tấn công các tàu có liên quan đến Israel hoặc đến các cảng của Israel để thể hiện sự ủng hộ đối với Hamas. Tuy nhiên, nhiều tàu mục tiêu trên thực tế không có liên hệ với Israel.

Các cuộc tập kích của Houthi đã khiến một số hãng tàu phải chuyển đường đi chuyển sang các tuyến đường dài hơn, đe dọa làm tăng giá năng lượng và lương thực.

Người phát ngôn của Houthi, Mohammed Abdul Salam, bác bỏ nghị quyết của Liên Hợp Quốc là “trò chơi chính trị”, cho rằng Mỹ mới là bên vi phạm luật pháp quốc tế.

Trước khi thông qua nghị quyết ngày 10/1, HĐBA đã không đồng ý bổ sung những sửa đổi do Nga đề xuất.

Theo đề xuất đã bị bác bỏ, Nga muốn loại bỏ nội dung thể hiện sự tán thành ngầm đối với lực lượng tuần tra chung do Mỹ lãnh đạo, đồng thời khẳng định cuộc chiến ở Gaza là một trong những “nguyên nhân sâu xa” khiến Houthi tấn công.

Ông Kim Jong-un cảnh báo Hàn Quốc về kịch bản hủy diệt

(DT) - Hãng thông tấn KCNA dẫn lời nhà lãnh đạo Kim Jong-un cho biết Triều Tiên sẽ không chần chừ đáp trả Hàn Quốc nếu Seoul dùng vũ lực hay có hành động đe dọa chủ quyền, an ninh của Bình Nhưỡng.

“Nhận định rằng Hàn Quốc là đối thủ chính của chúng ta, nhà lãnh đạo Kim Jong-un nói rằng điều mà Triều Tiên nên ưu tiên trong quan hệ với quốc gia thù địch này là tăng cường năng lực quân sự để tự vệ và sẵn sàng chiến tranh hạt nhân trước hết”, hãng thông tấn nhà nước Triều Tiên (KCNA) đưa tin ngày 10/1.



Kim Jong-un nói chuyện với các quan chức khi thị sát nhà máy sản xuất vũ khí lớn. Ảnh do KCNA công bố ngày 10/1

Theo KCNA, ông Kim còn khẳng định Triều Tiên sẽ không đơn phương phát động chiến tranh nhưng “cũng không có ý định tránh né”.

Nếu Hàn Quốc cố gắng dùng lực lượng vũ

trang chống lại Triều Tiên hay đe dọa chủ quyền và an ninh của nước này, Triều Tiên sẽ “không ngần ngại hủy diệt Hàn Quốc bằng cách huy động mọi phương tiện và lực lượng trong tay”, ông Kim nói.

Ông Kim đưa ra phát biểu trên trong lúc thị sát các nhà máy vũ khí lớn trong ngày 8-9/1. Trong chuyến đi, ông Kim bày tỏ sự hài lòng trước việc các nhà máy đã triển khai vũ khí và thiết bị mới, đồng thời ra lệnh tăng cường hơn nữa năng lực sẵn sàng tác chiến, KCNA đưa tin.

Trong cuộc họp cuối năm quan trọng của đảng Lao động cầm quyền, nhà lãnh đạo Kim Jong-un từng mô tả mối quan hệ giữa hai nước trên bán đảo Triều Tiên là quan hệ của “2 quốc gia thù địch với nhau”, khẳng định không còn mong muốn “thống nhất” với Hàn Quốc.

Căng thẳng trên bán đảo Triều Tiên tiếp tục bị đẩy lên cao trong thời gian qua.

Hàn Quốc và Mỹ đã thắt chặt hợp tác trong việc răn đe Triều Tiên. Nửa cuối tháng 12/2023, tàu ngầm hạt nhân Mỹ cập cảng Busan, khiến Bình Nhưỡng phản ứng vì cho rằng đây là hành động “khiêu khích”.

Sau khi Bình Nhưỡng phóng thành công vệ tinh trinh sát quân sự vào năm 2023, Seoul đã đình chỉ một phần thỏa thuận được ký kết từ năm 2018 với mục đích làm giảm căng thẳng. Triều Tiên sau đó cũng đình chỉ toàn bộ thỏa thuận.

Gần đây hơn, Triều Tiên bắn hàng trăm quả đạn pháo từ bờ biển phía tây vào vùng đệm hàng hải gần Đường giới hạn phía bắc, biên giới trên biển thực tế giữa 2 nước ở Hoàng Hải. Trong khi đó, quân đội Hàn Quốc hôm 8/1 tuyên bố sẽ tiếp tục bắn pháo và tập trận gần biên giới trên biển và đất liền.

ECB: Khu vực đồng Euro có nguy cơ suy thoái kinh tế

(VN+) - Theo Ngân hàng trung ương châu Âu, Khu vực đồng Euro bị suy giảm kinh tế trong quý III/2023.

Phó Chủ tịch Ngân hàng trung ương châu Âu (ECB) Luis de Guindos đã tuyên bố rằng khu vực đồng tiền chung châu Âu (Eurozone) có thể đã không tăng trưởng vào cuối năm 2023. Trong bình luận tại một hội nghị ở Madrid, Tây Ban Nha hôm 10/1, ông de Guindos nhấn mạnh, hoạt động kinh tế (của Eurozone) tiếp tục cho thấy sự yếu kém rõ ràng.

Ông de Guindos nói: “Các chỉ số yếu cũng chỉ ra sự suy giảm kinh tế trong tháng 12/2023, xác nhận khả năng (Eurozone) xảy ra suy thoái kỹ thuật”. Suy thoái kỹ thuật thường được định nghĩa là sự sụt giảm GDP trong hai quý liên tiếp.

Theo ông de Guindos, tốc độ tăng trưởng là “đáng thất vọng” và “sự chậm lại trong hoạt động dường như lan rộng, trong đó hoạt động xây dựng và sản xuất bị ảnh hưởng đặc biệt”. Phó chủ tịch ECB lưu ý rằng “các dịch vụ cũng sẽ yếu đi trong những tháng tới do hoạt động yếu hơn ở phần còn lại của nền kinh tế”.

ECB chỉ ra triển vọng yếu kém trong thời

gian tới, cho biết tốc độ giảm phát nhanh chóng được thấy vào năm 2023 có khả năng “chậm lại vào năm 2024 và tạm dừng vào đầu năm”.

Thông kê cho thấy tăng trưởng giá tiêu dùng trong khối gồm 20 quốc gia thành viên này đã tăng từ 2,4% trong tháng 11/2023 lên 2,9% trong tháng 12. Tuy nhiên, tốc độ tăng giá dự kiến sẽ chậm lại trong những quý tới.



Phó Chủ tịch Ngân hàng trung ương châu Âu Luis de Guindos

Dữ liệu mới nhất do S&P Global tổng hợp đã chỉ ra rằng hoạt động kinh doanh ở khu vực đồng tiền chung châu Âu tiếp tục suy giảm vào cuối năm 2023, do sự suy thoái trong ngành dịch vụ kéo dài đến tháng cuối cùng của năm. Dữ liệu cho thấy, khu vực Eurozone đã chứng kiến sự suy giảm 0,1% trong quý III/2023 và có khả năng giảm trở lại vào quý trước do đáp ứng định nghĩa kỹ thuật về suy thoái kinh tế.

Nhật Bản phóng vệ tinh quân sự

(VN+) - Cơ quan Thám hiểm Hàng không Vũ trụ Nhật Bản đã phóng tên lửa H2A mang vệ tinh quang học Kogaku-8 vào quỹ đạo.

Vệ tinh quang học Kogaku-8 sẽ giúp tăng cường năng lực quân sự và khả năng ứng phó thiên tai của Nhật Bản.

Vụ phóng vệ tinh này do Tập đoàn công nghiệp nặng Mitsubishi tiến hành tại Trung tâm Vũ trụ Tanegashima, Tây Nam Nhật Bản. Theo kế hoạch, vụ phóng đáng lẽ diễn ra trong ngày 11/1, nhưng đã bị hoãn lại do điều kiện thời tiết không thuận lợi.

Vệ tinh Kogaku-8 thuộc sở hữu của Chính phủ Nhật Bản và sẽ được sử dụng để thu thập thông tin. Kogaku-8 sẽ giám sát bề mặt Trái đất từ không gian và thu thập dữ liệu về quân sự, đồng thời phục vụ mục đích thu thập thông tin trong trường hợp thiên tai. Vệ tinh này có khả năng chụp ảnh kẻ cả trong thời tiết xấu. Chi phí phát triển vệ tinh này vào khoảng 40 tỷ Yen (275 triệu USD). Chính phủ Nhật Bản hiện sử dụng 10 vệ tinh để thu thập thông tin.

Tên lửa H2A sử dụng nhiên liệu lỏng. Đây là lần phóng thứ 48 của loại tên lửa này. Theo kế hoạch, H2A sẽ bị loại bỏ dần trong năm tài chính 2024, bắt đầu từ ngày 1/4. H2A sẽ được thay thế bằng tên lửa H3 thế hệ tiếp theo, dự kiến được phóng sau ngày 15/2 tới.



TIN THẾ GIỚI

Hàng chục nghìn người biểu tình ở Ba Lan phản đối ân xá các cựu Bộ trưởng

(VN+) - Hàng chục nghìn người ủng hộ phe đối lập đã tập trung bên ngoài tòa nhà Quốc hội Ba Lan hôm 11/1 để phản đối những điều chỉnh chính sách của chính phủ mới.

Cuộc tuần hành đã cho thấy tình hình căng thẳng gia tăng ở Ba Lan khi chính phủ liên minh thân Liên minh châu Âu mới do ông Donald Tusk lãnh đạo nỗ lực hủy bỏ các chính sách của chính quyền đảng Luật pháp và Công lý (PiS) theo chủ nghĩa dân tộc trước đây.

Vụ biểu tình xảy ra khi Tổng thống Ba Lan Andrzej Duda, một đồng minh của đảng PiS, cho biết vào ngày 11/1 rằng ông đã bắt đầu các thủ tục ân xá cho hai cựu bộ trưởng bị bỏ tù trong tuần này vì lạm dụng quyền lực.

Một "biên" cờ Ba Lan màu đỏ và trắng trải dài từ phía sau tòa nhà Quốc hội Ba Lan, xen kẽ với những tấm biểu ngữ.

Hãng Thông tấn nhà nước ba Lan PAP dẫn nguồn tin từ tòa thị chính Warsaw cho biết, số lượng người tham gia đám đông biểu tình vào khoảng 35.000, trong khi người phát ngôn của PiS đưa ra con số gần 200.000.

Người biểu tình lắng nghe bài phát biểu của các nhà lập pháp đảng PiS trước khi họ bắt đầu tuần hành đến văn phòng của Đài Truyền hình nhà nước Ba Lan. Chính phủ mới đã điều chỉnh sự lãnh đạo của các phương tiện truyền thông nhà nước trong nỗ lực khôi phục lại sự cân bằng cho các cơ quan truyền thông, đã trở thành nền tảng cho tuyên truyền PiS trong suốt 8 năm cầm quyền của đảng này.



Người biểu tình tập trung trước tòa nhà quốc hội ở Warsaw, Ba Lan, ngày 11/1

Kênh tin tức TVP Info, kênh đã khiến cựu Chủ tịch Hội đồng EU Tusk liên tục bị tấn công kể từ khi ông trở lại chính trường trong nước vào năm 2021. TVP Info đã bị ngừng phát sóng trước khi hoạt động trở lại với định dạng đã được thay đổi đáng kể.

Chính phủ do đảng PiS cầm quyền trước đây đã đưa ra những cải cách mà các nhà phê bình cho rằng đã làm suy yếu tính độc lập của tòa án và khiến hệ thống tư pháp rơi vào tình trạng hỗn loạn.

Chính phủ mới của ông Tusk đang cố gắng hủy bỏ những cải cách đó nhằm giải phóng hàng tỷ USD quỹ mà Liên minh châu Âu đã đóng băng để phản ứng với các chính sách của chính quyền tiền

nhiệm.

Thông báo của Tổng thống Duda rằng ông sẽ ân xá cho hai cựu bộ trưởng là diễn biến mới nhất trong thực trạng khiến Ba Lan rơi vào tình trạng hỗn loạn chính trị kể từ khi quyền lực được chuyển giao cho liên minh của ông Tusk sau cuộc bầu cử vào tháng 10/2023.

Cựu Bộ trưởng Bộ Nội vụ Mariusz Kaminski và cấp phó Maciej Wasik đã bị bắt hôm 9/1. Sau vụ bắt giữ này, ông Duda cho biết "sẽ không nghĩ ngợi" cho đến khi Kaminski và Wasik được trả tự do.

"Tôi quyết định bắt đầu thủ tục ân xá", Tổng thống Ba Lan tuyên bố trong cuộc họp báo hôm 11/1. Ông cho biết, ông đang nộp đơn lên tổng công tố để đình chỉ bản án dành cho những cựu bộ trưởng này.

Một thành viên trong nội các mới của Ba Lan cho biết, chính phủ nước này sẽ không cản trở bất kỳ động thái pháp lý nào để ân xá cho hai cựu bộ trưởng.

"BRICS tạo ra cán cân thương mại toàn cầu mới"

(VN+) - Nhà kinh tế học nổi tiếng người Nigeria, ông Muda Yusuf, đã tuyên bố rằng tư cách thành viên BRICS là một "tình huống đôi bên cùng có lợi".

Phát biểu trong cuộc phỏng vấn độc quyền với hãng tin RT, ông Muda Yusuf, Giám đốc điều hành của Trung tâm Xúc tiến doanh nghiệp tư nhân Nigeria, cho biết, nhiều lĩnh vực sẽ được hưởng lợi nếu Nigeria gia nhập BRICS.

Ông Yusuf nói thêm: "Các lĩnh vực như dầu khí, công nghệ, nông nghiệp, khoáng sản rắn và nói chung là cơ sở hạ tầng của chúng tôi sẽ được hưởng lợi từ việc gia nhập khối kinh tế này".

"Với tư cách thành viên BRICS, "chúng tôi (Nigeria) có thể sẽ có được cán cân thanh toán tốt hơn nhiều", ông Yusuf nhấn mạnh, đồng thời nói thêm: "Nó cũng giúp giảm bớt sự thống trị của phương Tây nói chung".



Nhà kinh tế học Nigeria giải thích: "Tư cách thành viên BRICS "có giá trị rất quan trọng về mặt ảnh hưởng địa chính trị" bởi vì nếu một quốc gia thuộc khối kinh tế như vậy, có rất nhiều cơ hội mà điều này mang lại cho bạn về mặt ảnh hưởng giữa các thành viên và thậm chí trên toàn cầu".

Ông Yusuf nêu rõ: "Chúng ta đã nói về việc cân bằng trật tự thế giới toàn cầu về mặt quyền lực, hệ thống tài chính. Bạn đang ở trong một thế giới đa cực. Những điều đó cũng cần thiết cho sự ổn

định của nền kinh tế toàn cầu".

Ông cũng chỉ ra rằng có "mối quan hệ song phương giữa các thành viên BRICS và lợi ích tập thể cũng được bảo vệ". Theo công thông tin BRICS, Yusuf Tuggar, Bộ trưởng Bộ Ngoại giao Nigeria, đã tuyên bố rằng nước này có kế hoạch gia nhập khối trong hai năm tới. "Nigeria đã đến lúc tự quyết định xem đối tác của mình nên là ai và họ nên ở đâu. Việc liên kết nhiều mặt là vì lợi ích tốt nhất của chúng tôi", ông Tuggar nhận định.

Vào ngày 1/1/2024, năm quốc gia đã trở thành thành viên mới của nhóm BRICS, bao gồm Saudi Arabia, Ai Cập, Các Tiểu vương quốc Arab Thống nhất, Iran và Ethiopia. Năm 2006, Brazil, Nga, Ấn Độ và Trung Quốc đã thành lập nhóm BRICS gồm các nền kinh tế mới nổi và Nam Phi gia nhập vào năm 2010.

Phản Lan gia hạn đóng cửa biên giới với Nga

(VN+) - Truyền thông Phần Lan trích dẫn các nguồn tin trong chính phủ nước này cho biết, Helsinki đang có kế hoạch gia hạn đóng cửa biên giới với Nga thêm ít nhất một tháng nữa.

Quyết định đình chỉ hoạt động của các cửa khẩu biên giới hiện nay sẽ hết hiệu lực vào ngày 14/1.

Theo hãng thông tấn Helsingin Sanomat và Iltalehti, ngày 11/1, các nhà lập pháp Phần Lan dự kiến sẽ tổ chức một cuộc họp để thảo luận về việc gia hạn chính sách đóng cửa biên giới với Nga, vốn được đưa ra lần đầu vào tháng 12/2023. Việc này diễn ra sau khi Helsinki cáo buộc, Moscow dàn dựng một cuộc khủng hoảng di cư ở biên giới. Theo các phương tiện truyền thông, các nguồn tin chính phủ cho biết, hiện không có trở ngại chính trị hoặc pháp lý nào đối với việc gia hạn kiểm soát biên giới với Nga.

Trong khi Bộ Nội vụ Phần Lan chưa bình luận về những báo cáo này, Thủ tướng Phần Lan Petteri Orpo tuyên bố trong một cuộc phỏng vấn với Yle rằng biên giới Phần Lan - Nga nên tiếp tục đóng cửa vì "không có gì thay đổi ở Nga" và điều cần thiết là đảm bảo tình hình yên ổn dọc biên giới.

Vào tháng 11, Phần Lan đã dần đóng cửa tất cả các cửa khẩu biên giới với Nga, với lý do số lượng đáng kể người di cư từ các quốc gia thứ ba tìm cách xâm nhập vào lãnh thổ của họ ngày càng tăng. Vào giữa tháng 12/2023, Helsinki quyết định mở lại hai trong số tám cửa khẩu biên giới nhưng lại sớm đóng cửa, một lần nữa chỉ ra làn sóng người xin tị nạn tràn vào.

Helsinki đã cáo buộc, Moscow cố tình dàn dựng làn sóng di cư như một "cuộc tấn công hỗn hợp", trong khi Điện Kremlin kịch liệt bác bỏ và cho rằng những tuyên bố như vậy là "hoàn toàn vô căn cứ".

Bộ trưởng Bộ Nội vụ Phần Lan, Marie Rantanen, hồi đầu tuần tuyên bố, Helsinki sẽ không mở lại các trạm kiểm soát biên giới vì "có nguy cơ Nga sẽ tiếp tục tham gia vào các hoạt động như vậy nếu biên giới được mở cửa".

CẦU SIÊU



Hương Linh Phật Tử: Bùi Thị Tuyết Hồng
(1946- 2023)

Pháp Danh: Hạnh Hương

Từ Trần ngày: 25/10/2023

Nhằm thứ tư ngày: 11/9 (AL) năm Quý Mão

Được vãng sanh về cõi Phật

Nam Mô Tiếp Dẫn Đạo Sư A Di Đà Phật.



- ✓ We will try to help our commercial or restaurant customers to comply for the request from the Heath Department.
- ✓ We are currently servicing customers including restaurants, food importers/distributors, large supermarket chains, offices, warehouses, factory, education centers and others.
- ✓ Chúng tôi sẽ cố gắng giúp các khách hàng thương mại hoặc nhà hàng của mình tuân thủ yêu cầu từ Bộ Y tế.
- ✓ Chúng tôi hiện đang phục vụ khách hàng bao gồm nhà hàng, nhà nhập khẩu/phân phối thực phẩm, chuỗi siêu thị lớn, văn phòng, kho bãi, nhà máy, trung tâm giáo dục và các khách hàng khác.

Tel: 832-488-7226

**ĐÓN ĐỌC NGAY BÁO MỚI HÀNG NGÀY
NGAY TRÊN ĐIỆN THOẠI BẠN!**



TỜ BÁO VIỆT NGỮ
ĐƯỢC ĐỌC GIẢ YÊU THÍCH
HƠN 30 NĂM NAY

SCAN QR CODE



OR VISIT US AT:

www.thevietnampost.com
10515 Harwin Dr, Suite 100-120
Houston, TX 77036

(713) 777-4900 * (713) 777-8438 * (713) 777-2012

Azerbaijan đánh giá về cơ hội đạt hiệp ước hòa bình với Armenia

(VN+) - Tổng thống Azerbaijan nêu rõ quan trọng nhất là đã có các điều kiện thực tế cho việc ký kết một hiệp ước hòa bình, do đó việc cần làm hiện nay là tích cực đưa những yếu tố này vào văn kiện chính thức.

Ngày 10/1, Tổng thống Azerbaijan Ilham Aliyev cho biết các điều kiện cho một hiệp ước hòa bình với Armenia đã được "tạo ra", đồng thời nhấn mạnh ông không muốn xảy ra một đợt xung đột mới.

Phát biểu trên truyền hình, Tổng thống Aliyev nêu rõ quan trọng nhất là đã có các điều kiện thực tế cho việc ký kết một hiệp ước hòa bình, do đó việc cần làm hiện nay là tích cực đưa những yếu tố này vào văn kiện chính thức.

Dù không phản đối việc các nước bên ngoài muốn hỗ trợ quá trình hòa giải giữa Azerbaijan và Armenia nhưng ông Aliyev cho rằng không cần thiết phải có bên bảo lãnh cho hiệp ước hòa bình giữa hai nước vì đây là vấn đề song phương và cần hai nước phải tự giải quyết để căng thẳng hiện nay không trở thành vấn đề địa chính trị.

Nhà lãnh đạo Azerbaijan cũng tin tưởng rằng sẽ không xảy ra cuộc xung đột mới nào với Armenia và ông khẳng định sẽ làm mọi thứ có thể

trong khả năng của mình để ngăn chặn điều này.

Trong khi đó, Ngoại trưởng Armenia Ararat Mirzoyan cho rằng dù có một số tiến bộ nhưng trong các đề xuất mới nhất của Azerbaijan về việc ký kết một hiệp ước hòa bình lại có "bước lùi".



Binh sĩ giữ gìn hòa bình Nga gác tại một trạm kiểm soát trên tuyến đường ở thị trấn Stepanakert, sau khi giao tranh bùng phát giữa Azerbaijan và Armenia liên quan khu vực tranh chấp Nagorny-Karabakh, ngày 26/11/2020

Phát biểu tại cuộc họp báo chung với người đồng cấp Hy Lạp Giorgos Gerapetritis, ông Mirzoyan nhấn mạnh các nguyên tắc cơ bản làm cơ sở để ký kết một thỏa thuận hòa bình là rất quan trọng, trong đó Azerbaijan phải công nhận sự toàn vẹn lãnh thổ của Armenia, các tiêu chuẩn về phân

định ranh giới trong tương lai cần được xác định rõ ràng. Theo ông, Armenia mong muốn tiếp tục đàm phán với Azerbaijan.

Những tuần gần đây, Armenia và Azerbaijan đều tuyên bố sẵn sàng ký thỏa thuận hòa bình nhằm khép lại hàng thập kỷ xung đột ở Nagorny-Karabakh-vùng núi nằm sâu trong lãnh thổ Azerbaijan.

Một quan chức trong Quốc hội Armenia cho rằng các cuộc đàm phán với Azerbaijan nên được tiếp tục theo các thể thức đã được thiết lập trước đây như cuộc gặp cấp ngoại trưởng tại Mỹ và cấp lãnh đạo quốc gia do Liên minh châu Âu (EU) làm trung gian, nhằm tăng tính hợp pháp cho các cuộc đàm phán.

Gần đây, Armenia và Azerbaijan đều tuyên bố sẵn sàng ký thỏa thuận hòa bình nhằm khép lại hàng thập kỷ xung đột ở khu vực Nagorny-Karabakh - vùng núi nằm sâu trong lãnh thổ Azerbaijan nhưng có đa số dân sinh sống là người gốc Armenia.

Các cuộc đàm phán hòa bình do quốc tế làm trung gian trước đó đã không tạo ra bước đột phá. Dù lãnh đạo cả hai nước khi đó đều tin tưởng rằng một hiệp ước hòa bình toàn diện có thể được ký kết vào cuối năm ngoái nhưng tiến trình hòa bình đã bị đình trệ sau khi Azerbaijan từ chối các cuộc gặp dưới sự trung gian của EU và Mỹ vì cáo buộc có sự thiên vị dành cho Armenia.

247-2093/1661

YÊN AUTO BODY & REPAIR

📍 12157 Bellaire Blvd. Houston, TX 77072 ☎️ 832-695-6666
 Fax 832-243-6503

CHUYÊN

✓ STATE INSPECTION

✓ SỬA CHỮA CÁC LOẠI XE

✓ LÀM ĐỒNG - SƠN

✓ NHẬN TẤT CẢ CÁC BẢO HIỂM

✓ ĐỊNH GIÁ MIỄN PHÍ

✓ KÉO XE MIỄN PHÍ

Nếu Có Sửa Xe Tại Tiệm

THAY NHỚT

\$10.00 OFF

THAY THẮNG

Trước \$10.00 OFF
Sau \$20.00 OFF

LÀM ĐỒNG

10% OFF

OFFICIAL VEHICLE INSPECTION STATION

CHUYÊN NGHIỆP - TẬN TÂM - UY TÍN

268-2081/1649

Z. MAX GOLF STUDIO

Chơi Golf Là Hạnh Phúc

Cung cấp những buổi học chơi golf riêng cho từng cá nhân tốt nhất ở Houston!

Hãy đến HỌC và LUYỆN tâm TRÍ của bạn để có được những cú đánh CHÍNH XÁC hơn.

Để đăng ký vui lòng
Gọi hoặc Text
832-586-2586

8743 Knight Rd Ste A, Houston, TX 77054
832-586-2586

Z. Max Golf Studio
 z.max_golf_studio

231-2110/1624

TOM CONSTRUCTION

- * Nhận làm các dịch vụ điện, gas, nước
- * Remodeling kitchen, bathroom
- * Nhận new build out & remodeling Nail Salon, Restaurant, ,văn phòng bác sĩ, etc.
- * Nhận đổ xi măng, xây patio, fencing, roofing, sprinkler system

Xin liên lạc: Tom
713-885-4903

Special: có giá đặc biệt cho laminate, engineer wood, granite countertop, culture marble, sale & install.

267-2097/1665

ACI HOME CARE

www.acihomecare.com

CHUYÊN ĐẢM TRÁCH MỌI DỊCH VỤ CHĂM SÓC TẠI GIA

- Companionship Care (Chăm sóc đồng hành)
- Personal Care (Chăm sóc cá nhân)
- Dementia Care (Chăm sóc người giảm trí nhớ)
- Alzheimer's Care (Chăm sóc bệnh Alzheimer)
- Respite Care (Chăm sóc tạm thời, giúp gia đình có thời gian nghỉ ngơi)
- Transportation Arrangements (Giúp đưa đón người thân đi bác sĩ, đi chợ)
- Errand Assistance (Giúp việc vặt)
- Light Housekeeping (Giúp việc nhẹ trong nhà)
- Post Hospital and Surgery Care (Chăm sóc sau khi ra viện và phẫu thuật)

ACI Home Care với đội ngũ nhân viên chuyên nghiệp, được huấn luyện, có chứng chỉ, và được kiểm tra lý lịch cẩn thận.

Contact: **281-781-9220** or admin@acihomecare.com
950 Echo Ln, Suite 200, Houston, TX 77024

191-2085/1653

TD TECHNICIAN SERVICES

Commercial & Residential

- ✓ A/C & HEATING
- ✓ ELECTRICAL
- ✓ SECURITY CAMERA
- ✓ ALL APPLIANCES

832-646-4979

037-2047/1615

Maribel Cervantes

NỐI MI - UỐN MI - TỈA CHÂN MÀY

832-951-2442
 (Xin nói tiếng anh)
Chaparritaestrada804@gmail.com

6666 Harwin Rd, Suite 206A, Houston, TX 77036

Trang Nguyễn

Suite 178 - 8388 W. Sam Houston Pkwy S, Houston 77072
 (Nằm trong khu chợ Việt Hoa - Beltway 8 & Beechnut)

Cell: 281-777-4287

- ❖ Bảo Hiểm Medicare
- ❖ Bảo Hiểm Obamacare
- ❖ Bảo Hiểm Nhân Thọ
- ❖ Bảo Hiểm Răng, Mắt
- ❖ Bảo Hiểm Nhà & Xe

- ❖ Bảo Hiểm Du Lịch
- ❖ Long Term Care
- ❖ SSA, SSI, Lương Hưu
- ❖ Food Stamp, Chip
- ❖ Hỗ Trợ Medicaid ...

050-2090/1658(1year)

GIAU PLUMBING

Chuyên về water heater/ shower faucet

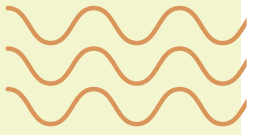
- Ống nước dưới đất bị bể
- Máy lọc nước, uống nước
- Thay vòi nước, bồn cầu, bồn tắm, máy xay rác
- Gas cho nhà bếp/ máy sấy
- Remodel phòng tắm/ nhà bếp
- Repipe từ Galvaize sang Pex

XIN GỌI: ANH GIÀU

281-777-5668



ASIAN CARGO LINE EXPRESS (ACL EXPRESS)



AIR CARGO

- Nhận chuyển hàng về Việt Nam
- Lãnh tại phi trường Tân Sơn Nhất
- Giao tận nhà tại thành phố và các tỉnh (bao thuế)
- Có giá đặc biệt khi gửi số lượng nhiều
- Nhận gửi tiền về Sài Gòn và các tỉnh (giao tận nhà, lệ phí thấp)

Tận Tâm - Uy Tín - Phục Vụ Đồng Hương

Tel: 281-495-1873

Văn phòng có nhận đại lý

11360 Bellaire Blvd, Ste 965, Houston TX 77072
Trong khu tượng đài Việt Mỹ

 **713-885-7070**



thaotang@aclexpress.net

SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

Tám dấu hiệu chứng tỏ cơ thể thiếu chất béo

Thường xuyên thấy đói, mệt mỏi, bị đau khớp, hay ốm vặt hay rụng tóc... là những dấu hiệu cho thấy chế độ ăn của bạn đang bị thiếu chất béo.

Theo chuyên gia dinh dưỡng người Mỹ Amanda Holtzer, chất béo là một chất dinh dưỡng đa lượng thiết yếu thực hiện nhiều chức năng trong cơ thể. Điều đó có nghĩa nếu bạn loại bỏ, đặc biệt là chất béo lành mạnh ra khỏi chế độ ăn uống, bạn có thể phá vỡ hệ thống cơ thể và gây hại cho sức khỏe của mình. Vậy làm thế nào để biết liệu mình có đang thiếu quá vi chất quan trọng này? Holtzer chỉ ra những dấu hiệu của việc cơ thể thiếu chất béo, bao gồm:

1. Thường xuyên thấy đói

Con đói dai dẳng là một dấu hiệu nhận biết rằng bạn đang thiếu chất béo. “Chất béo đóng một vai trò quan trọng trong cảm giác no”, Holtzer nói.

Lý do là do chất béo làm chậm quá trình làm rỗng dạ dày. Holtzer giải thích điều đó đồng nghĩa dạ dày của bạn sẽ mất nhiều thời gian hơn để làm rỗng các thức ăn trong ruột và tiêu hóa chúng. Và điều này giúp bạn cảm thấy no lâu hơn. Do đó, nếu đang bỏ qua chất béo thì bạn có thể cảm thấy đói ngay sau bữa ăn.

2. Luôn mệt mỏi

Chất béo cung cấp cho cơ thể bạn năng lượng dưới dạng calo. “Thật vậy, một gam chất béo chứa 9 calo”, Holtzer nói, cho biết thêm con số này nhiều hơn gấp đôi lượng calo từ một gam carbs hoặc protein (mỗi gam carb hay protein cung cấp 4 calo).

“Vì vậy, nếu cắt giảm chất béo khỏi chế độ ăn uống, bạn có thể cắt giảm một lượng calo đáng kể, điều này có thể dẫn đến cảm giác mệt mỏi”, Holtzer nói.

3. Đau khớp

Nếu các khớp của bạn kêu cọt kẹt và cứng nhắc, thủ phạm có thể là do chế độ ăn thiếu chất béo lành mạnh.

Lý do là vì tình trạng viêm trong cơ thể là một trong những nguyên nhân hàng đầu gây đau khớp, Holtzer nói. Và một số loại chất béo trong chế độ ăn uống - bao gồm chất béo không bão hòa đơn, chất béo không bão hòa đa và axit béo omega-3 - có thể giúp giảm viêm và góp phần cải thiện sức khỏe khớp tổng thể. Vì vậy, khi bạn loại trừ chúng, khớp của bạn sẽ không có tác dụng chống viêm, bôi trơn.

4. Bị ốm thường xuyên hơn

Dù có tin hay không, không ăn đủ chất béo có thể khiến bạn bị bệnh. “Không ăn đủ chất béo trong chế độ ăn có thể gây ra sự thiếu hụt một số vi chất dinh dưỡng”, Holtzer nói.

Lý do là gì? Một số loại vitamin tan trong chất béo chỉ có thể được hấp thụ cùng với chất béo trong chế độ ăn uống. Vì vậy, nếu không nhận đủ lượng, bạn không thể hấp thụ những chất dinh

dưỡng này, Holtzer giải thích.

Và nếu không có các vitamin và khoáng chất thiết yếu - giúp cơ thể chống lại bệnh tật - bạn có thể dễ mắc bệnh hơn.

Lấy vitamin E tan trong chất béo làm ví dụ. Holtzer nói: “Vitamin E là một nguồn năng lượng chống oxy hóa trong cơ thể và bảo vệ các tế bào của chúng ta khỏi bị hư hại. Vì vậy, khi bạn không bổ sung đủ chất béo, hệ thống miễn dịch của bạn có thể yếu đi”.

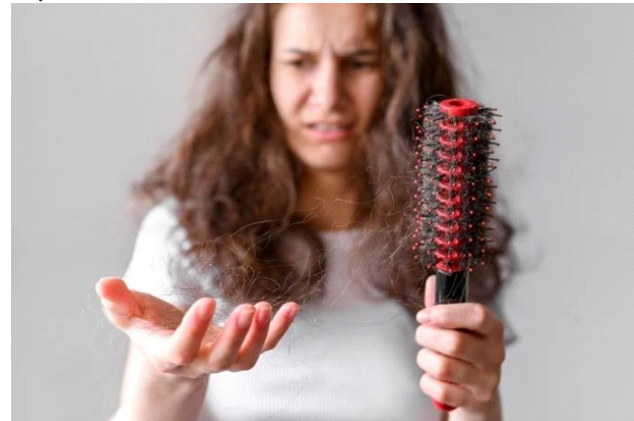
Và về lâu dài, việc thiếu chất béo thậm chí có thể cản trở sức khỏe tổng thể. Hãy nhớ rằng: Chất béo lành mạnh có tác dụng chống viêm. Vì vậy, nếu không có chúng, bạn có thể bị viêm nhiễm trong cơ thể nhiều hơn. Viêm mãn tính góp phần gây ra nhiều tình trạng bệnh lý nghiêm trọng, chẳng hạn như bệnh tim, đột quỵ, tiểu đường và ung thư.

5. Da khô

Thiếu chất béo là nguyên nhân khiến gàu đây làn da của bạn có vẻ kém mềm mại và dẻo dai hơn. Điều này là đúng, bởi một số chất béo nhất định đóng vai trò không thể thiếu đối với chức năng và vẻ ngoài của da.

Chẳng hạn, axit béo omega-3 và omega-6 là tiền thân của các phân tử gọi là eicosanoids, có ảnh hưởng đáng kể đến tình trạng viêm da. “Và chất béo không bão hòa đa (như chất béo có trong cá hồi, quả óc chó và hạt lanh) giúp sản xuất và duy trì màng tế bào tạo nên hàng rào dầu tự nhiên của da”, Holtzer nói thêm.

Nói cách khác, nếu bạn muốn có làn da sáng, mịn màng, hãy bắt đầu ăn chất béo lành mạnh.



Ảnh minh họa

6. Rụng tóc

Nếu tóc của bạn khô và dễ gãy hoặc gàu đây tóc rụng nhiều thì có thể nguyên nhân là do chế độ ăn thiếu chất béo.

Holtzer nói: “Cũng giống như phần còn lại của cơ thể, tóc cần một số chất dinh dưỡng nhất định để duy trì độ chắc khỏe và chất béo trong chế độ ăn uống nói riêng rất cần thiết cho sức khỏe của tóc”.

Nhưng khi bạn không nạp đủ chất béo, da đầu của bạn sẽ bị ảnh hưởng. “Đó là bởi chất béo lành mạnh có thể giúp bôi trơn lớp sừng (tức là lớp ngoài cùng của da), giúp thúc đẩy quá trình hydrat hóa da đầu và cải thiện tính toàn vẹn của tóc”, Holtzer nói.

7. Sương mù não (Kém tập trung và ghi nhớ)

Nếu gần đây bạn cảm thấy kém sắc bén hơn, có thể việc nạp vào cơ thể không đủ chất béo là nguyên nhân.

“Bạn có biết rằng bộ não con người có khoảng 60% là chất béo?” Holtzer nói. “Vì vậy, lý do là não cần chất béo để hoạt động tốt nhất. Một chế độ ăn nhiều chất béo không bão hòa đơn (ví dụ: dầu ô liu, các loại hạt và bơ) có thể làm tăng sản xuất acetylcholine - chất dẫn truyền thần kinh cần thiết cho việc học tập và duy trì trí nhớ”.

Tương tự, nghiên cứu đã chỉ ra rằng việc tăng cường tiêu thụ DHA (một loại axit béo omega-3 cụ thể) có liên quan đến việc giảm tỷ lệ mắc các tình trạng sức khỏe tâm thần như rối loạn thiếu tập trung (ADD), trầm cảm và rối loạn lưỡng cực.

Tất cả điều này có nghĩa là khi chế độ ăn uống của bạn thiếu chất béo lành mạnh, có khả năng não của bạn sẽ không hoạt động tối ưu.

8. Chu kỳ kinh nguyệt không đều

Ăn không đủ chất béo có thể khiến kinh nguyệt hàng tháng của bạn bị rối loạn. Nguyên nhân là vì sự mất cân bằng nội tiết tố có thể xảy ra khi bạn không nạp đủ chất béo, Holtzer nói.

Theo Tổ chức Nhận thức về Sức khỏe Phụ nữ, chất béo là thành phần tạo nên estrogen và progesterone. Vì vậy, nếu bạn không ăn đủ chất béo, nó có thể ảnh hưởng đến chu kỳ sinh sản bình thường, gây hiện tượng kinh nguyệt không đều hoặc nhiều, hội chứng tiền kinh nguyệt hoặc không rụng trứng trong chu kỳ kinh nguyệt.

Điều gì xảy ra nếu bạn không ăn chút chất béo nào?

Chất béo đóng vai trò then chốt trong nhiều chức năng của cơ thể. Nếu ăn một chế độ không có chất béo, bạn sẽ gặp nhiều ảnh hưởng tiêu cực đến sức khỏe hiện tại và về lâu dài.

Sự thiếu hụt vitamin là một ví dụ điển hình về hiệu ứng domino có hại, có thể lan truyền khắp cơ thể bạn khi bạn ngừng ăn chất béo.

Ngoài ra, nếu không ăn đủ chất béo để hấp thụ đúng cách các vitamin tan trong chất béo, bạn có thể gặp phải các vấn đề sau:

Thiếu hụt vitamin A

“Vitamin A đóng vai trò quan trọng đối với sức khỏe, sự tăng trưởng và tăng sinh của các tế bào trong mắt”, Holtzer nói. Cô cho biết, sự thiếu hụt có thể dẫn đến bệnh xerophthalmia (hay còn gọi là khô mắt nghiêm trọng), quáng gà và mờ mắt.

Thiếu hụt vitamin D

“Vitamin D không thể thiếu đối với sức khỏe của xương và nếu không có nó, cơ thể không thể hấp thụ canxi một cách hiệu quả, đây là chất dinh dưỡng cần thiết nhất cho xương và răng khỏe mạnh”, Holtzer nói. Điều này có thể gây ra mật độ xương thấp hơn, khiến bạn dễ bị gãy xương và trong trường hợp nghiêm trọng, nó có thể phát triển thành bệnh loãng xương.

Thiếu vitamin E

“Như chúng ta đã biết, vitamin E được biết

SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

đến với đặc tính chống oxy hóa”. Holtzer nói. “Về cơ bản, nó là đội quân của cơ thể, chiến đấu chống lại tác hại từ các gốc tự do”. Chuyên gia cho hay ngoài hệ thống miễn dịch bị suy giảm, sự thiếu hụt vitamin E cũng có thể gây ra những vấn đề như tổn thương cơ hoặc thần kinh.

Thiếu vitamin K

“Vitamin K rất cần thiết cho quá trình đông máu”, Holtzer nói. “Sự thiếu hụt vitamin K có thể gây chảy máu đáng kể và làm tăng vết bầm tím”.

Nên ăn bao nhiêu chất béo mỗi ngày để giữ sức khỏe?

Holtzer nói: “Lượng chất béo tham khảo trong chế độ ăn uống hàng ngày là khoảng 20 đến 35% tổng lượng calo. Nếu bạn ăn khoảng 2.000 calo mỗi ngày thì có vẻ như 400 đến 700 calo từ chất béo hoặc khoảng 44 đến 77 gram. Tuy nhiên, cơ thể cần nhận được hầu hết các chất béo này từ chất béo không bão hòa đơn và không bão hòa đa. Bạn nên đặt mục tiêu hạn chế chất béo bão hòa ở mức dưới 10% lượng calo hàng ngày”, Holtzer nói.

Theo chuyên gia, chất béo không bão hòa đơn bao gồm dầu ô liu, hạnh nhân, hồ đào, hạt bí, trong khi chất béo không bão hòa đa bao gồm quả óc chó, hạt lanh, cá hồi, cá thu. Ngoài ra, bạn cũng nên bổ sung axit béo omega-3 từ cá cơm, cá chim lớn, cá mòi, trái bơ, trứng. ■

Năm lý do để yêu thương mái tóc bạc

Để tóc bạc tự nhiên giúp tóc và da đầu khỏe hơn, giảm tiếp xúc với chất độc hại sẽ bớt căng thẳng, thân thiện với môi trường.

Nhiều người sợ ngày sợi tóc bạc đầu tiên xuất hiện. Lo lắng trước việc sẽ bị để ý, bị cho là không còn trẻ, họ dành nhiều tiền bạc, thời gian để nhuộm tóc, cố che giấu phần tóc bạc đó. Nhưng có nhiều lý do để trân trọng sự thay đổi này và quá trình lão hóa nói chung. Trên thực tế, việc tóc chuyển bạc có thể tác động tích cực đến sức khỏe, bao gồm:

1. Giúp tóc chắc khỏe hơn

Lauren Ploch, một bác sĩ da liễu ở Georgia (Mỹ) cho biết: “Để thêm sắc tố, một loại hóa chất có độ pH rất cao sẽ được sử dụng để phá vỡ cấu trúc tóc. Điều này bao gồm cấu trúc protein, kiến trúc lớp biểu bì và vỏ tóc - tức là lớp giữa của thân tóc”.

Cấu trúc tóc yếu có thể khiến tóc dễ bị gãy rụng hơn. Theo Ploch, việc nhuộm tóc cũng sẽ loại bỏ hầu hết lipid (hoặc dầu) khỏi sợi tóc, khiến tóc bị khô. Cô cho biết thêm, những hệ quả này thậm chí còn xảy ra nhiều hơn khi chọn màu nhuộm sáng, chẳng hạn vàng hoặc nhuộm highlight.

“Việc để tóc chuyển sang màu bạc có thể giúp tóc ngậm nước, sáng bóng, ít xoắn và ít bị gãy rụng hơn”, Ploch nói.

2. Cải thiện sức khỏe da đầu

“Các hóa chất trong thuốc nhuộm tóc là nguyên nhân chính gây bệnh viêm da tiếp xúc dị ứng”, Ploch cho biết. Theo Mayo Clinic, viêm da

tiếp xúc xảy ra khi da tiếp xúc với chất gây dị ứng hoặc chất kích thích. “Điều này dẫn đến phát ban đỏ, có vảy và ngứa trên da đầu”.

Theo Phòng khám Cleveland, phát ban viêm da tiếp xúc cũng có thể biểu hiện theo những cách sau:

- Có màu đỏ tím hoặc đậm hơn màu da tự nhiên
- Sưng, giống như tổ ong hoặc nhô lên khỏi vùng da xung quanh
- Chảy dịch hoặc mủ
- Đau đớn với cảm giác nóng rát hoặc châm chích
- Da bong tróc

“Theo thời gian, các chất kích thích trên da đầu có thể làm hỏng các nang tóc và có khả năng dẫn đến rụng tóc. Chất kích thích cũng có thể ảnh hưởng đến vùng da xung quanh da đầu, như trán, cổ và tai. Tất cả những điều này nói lên rằng để tóc bạc phát triển có thể giúp bảo vệ da đầu”, Ploch nói.

3. Giảm sự tiếp xúc với hóa chất độc hại

Theo Viện Ung thư Quốc gia, vào cuối những năm 1970, các nhà sản xuất đã ngừng sử dụng một số hóa chất trong thuốc nhuộm tóc được cho có khả năng gây ung thư (hoặc gây ung thư). “Hiện nay, hầu hết các thành phần trong thuốc nhuộm tóc nhìn chung đều an toàn khi sử dụng theo chỉ dẫn. Nhưng chúng vẫn là những hóa chất có thể gây ra tác dụng phụ”, Ploch nói.

Ví dụ, theo National Capital Poison Center, paraphenylenediamine (PPD) - một thành phần thuốc nhuộm tóc - là chất gây kích ứng và dị ứng da (đỏ, loét, ngứa, sưng mắt và cổ...).

Ploch cho biết một số chất có trong thuốc nhuộm tóc cũng có thể làm trầm trọng thêm bệnh hen suyễn. Tuy nhiên, không có bằng chứng chắc chắn nào cho thấy thuốc nhuộm tóc có thể gây ra các bệnh mãn tính như ung thư ở người.



4. Có thể làm giảm căng thẳng

Nghe có vẻ không hoàn toàn liên quan đến nhau nhưng những người đã ngừng nhuộm tóc cho biết họ đã giảm bớt căng thẳng. “Điều này là do việc đến tiệm làm tóc có thể tốn thời gian và tốn kém”, Ploch nói. Và ngay cả khi bạn tự nhuộm tóc, chi phí mua thuốc nhuộm có thể tăng lên.

Quyết định để tóc bạn tự nhiên có thể giảm áp lực cho tài chính và lịch trình - hai điều có thể

giúp bạn giảm căng thẳng lâu dài.

5. Thân thiện với môi trường hơn

Ngoài tóc, thuốc nhuộm còn được sử dụng trong rất nhiều sản phẩm hàng ngày như quần áo, thực phẩm, sản phẩm tẩy rửa và chăm sóc cá nhân. Theo Đại học Washington, khoảng 700.000 tấn thuốc nhuộm được sản xuất trên toàn cầu mỗi năm.

Nhưng những thuốc nhuộm này có thể gây hại cho môi trường. Ploch nói: “Điều quan trọng là phải nghĩ đến tác động của các hóa chất trong thuốc nhuộm tóc đối với môi trường”.

Khoảng một phần mười (70.000 tấn) thuốc nhuộm tóc gây ô nhiễm hồ, sông và ao chứa. Và ngay cả một lượng nhỏ thuốc nhuộm này cũng có thể phá hủy hệ sinh thái dưới nước, theo Đại học Washington.

Trên hết, một số hóa chất trong các sản phẩm chăm sóc cá nhân như thuốc nhuộm tóc đã được Cơ quan Bảo vệ Môi trường (EPA) dán nhãn là “chất gây ô nhiễm đáng lo ngại”. Theo EPA, những hóa chất này có thể hoạt động như chất gây rối loạn nội tiết tố ở cá và các động vật thủy sinh khác.

Vậy điều này ảnh hưởng thế nào đến sức khỏe của bạn? Mặc dù hiện tại không phải là mối lo ngại, những tác động tiêu cực này cuối cùng có thể dẫn đến cá bị ô nhiễm, làm mất nguồn cung cấp thực phẩm. ■

Thú cưng giúp làm chậm chứng sa sút trí tuệ ở những người sống một mình

Chứng mất trí nhớ có thể phát triển với tốc độ chậm hơn khi những người dễ mắc bệnh này sở hữu thú cưng. Các nhà nghiên cứu tại trường Đại học Sun Yat-sen ở Quảng Châu (Trung Quốc) đã phát hiện ra rằng việc nuôi thú cưng có thể tạo ra sự khác biệt liên quan tới trí nhớ lời nói ở những người trưởng thành sống một mình.

Giáo sư Ciyong Lu - tác giả của nghiên cứu - cho biết tốc độ suy giảm trí nhớ bằng lời nói thường được tìm thấy ở những người sống một mình, không phải với những người sống cùng người khác. Tuy nhiên, việc sở hữu một con thú cưng có thể bù đắp cho mối liên hệ giữa việc sống một mình và tỷ lệ suy giảm trí nhớ ngôn ngữ cũng như khả năng nói trôi chảy.

Sau khi nghiên cứu hơn 7.900 người tham gia ở độ tuổi trên 50, các nhà khoa học phát hiện ra rằng những người sống một mình nhưng có thú cưng có dấu hiệu sa sút trí tuệ chậm hơn những người cô độc.

“Những phát hiện này cho thấy việc sở hữu thú cưng có thể liên quan đến sự suy giảm nhận thức chậm hơn đối với những người lớn tuổi sống một mình”, tác giả của nghiên cứu cho biết, “Trái ngược với việc sống một mình, việc sở hữu thú cưng có thể giảm bớt sự cô đơn - một yếu tố nguy cơ quan trọng gây ra chứng mất trí nhớ và suy giảm nhận thức”. ■



SỬU TÂM & TÌM HIỂU

Ngủ vào giờ nào để nguy cơ mắc bệnh tim thấp nhất?

Ngủ từ 22h đến 23h, đảm bảo ngủ khoảng 7 tiếng giúp bảo vệ sức khỏe tim.

Ngủ từ 22 đến 23h là lý tưởng nhất cho hệ tim mạch

Tháng 11/2021, trên tạp chí European Heart Journal - Digital Health, các nhà khoa học từ Đại học Oxford và Đại học Exeter ở Anh đã công bố kết quả một nghiên cứu về tim mạch. Tổng cộng có 88.026 người Anh được đưa vào nghiên cứu này, bao gồm 51.214 phụ nữ (58,2%) và 36.812 nam giới (41,8%), với độ tuổi trung bình là 61,43 tuổi.

Các nhà nghiên cứu đã thu thập dữ liệu về thời gian bắt đầu ngủ và thức giấc của người tham gia bằng thiết bị đeo ở cổ tay. Họ cũng thu thập dữ liệu về độ tuổi, giới tính, thói quen ngủ đều đặn, tình trạng hút thuốc và chỉ số khối cơ thể (BMI) cùng hàng loạt bệnh mãn tính khác.

Sau đó, các nhà nghiên cứu theo dõi số liệu trong trung bình 5, 7 năm và phát hiện ra 3.172 (3,58%) đối tượng mắc các bệnh tim mạch, bao gồm: nhồi máu cơ tim, suy tim, bệnh thiếu máu cục bộ mãn tính, bệnh tim, cơn thiếu máu não thoáng qua. Trong số những bệnh nhân này, 43% đi ngủ vào sáng sớm hoặc muộn hơn, 38% đi ngủ từ 23h đến 0 giờ, trong khi chỉ có 15% đi ngủ từ 22h đến 23h giờ và 4% đi ngủ trước 22h.



Ảnh minh họa

Sau khi loại trừ các yếu tố gây nhiễu, các nhà nghiên cứu kết luận: Thời gian đi ngủ và nguy cơ mắc bệnh tim mạch có mối quan hệ hình chữ U. Đi ngủ quá sớm hoặc quá muộn sẽ làm tăng nguy cơ mắc bệnh. Đi ngủ trong khoảng thời gian từ 22h đến 23h là lý tưởng nhất, có nguy cơ mắc bệnh tim mạch thấp nhất, khoảng 12%. Ngủ sau 0h và muộn hơn nữa có nguy cơ mắc bệnh tim mạch cao nhất là 25%.

Khi phân tích sâu hơn theo giới tính, các nhà nghiên cứu phát hiện ra phụ nữ có nguy cơ mắc bệnh tim mạch cao hơn, nhưng lý do vẫn chưa rõ ràng. Các nhà nghiên cứu suy đoán rằng có thể do sự khác biệt về giới tính trong phản ứng của hệ thống nội tiết đối với sự gián đoạn nhịp sinh học. Ngoài ra, độ tuổi lớn hơn của đối tượng cũng là một yếu tố gây nhiễu, vì phụ nữ sau mãn kinh có nguy

cơ mắc bệnh tim mạch cao hơn nên họ cũng có thời gian chìm vào giấc ngủ khác nhau.

Tuy nhiên, nghiên cứu này cũng có những hạn chế. Ví dụ, đối tượng nghiên cứu chủ yếu là người da trắng, có điều kiện kinh tế xã hội tương đối tốt.

Ngủ 7 tiếng mỗi đêm là tối ưu cho sức khỏe tim

Ngày 2/9/2019, Tạp chí của Trường Cao đẳng Tim mạch Mỹ đã công bố một nghiên cứu từ Đại học Colorado Boulder. Các nhà nghiên cứu đã sử dụng phương pháp ngẫu nhiên Mendel và phát hiện ra 27 biến thể di truyền liên quan đến giấc ngủ ngắn. Các nhà nghiên cứu cũng xem xét 30 yếu tố như cân nặng, hoạt động thể chất, tình trạng kinh tế xã hội và sức khỏe tâm thần để đưa ra kết luận chính thời gian ngủ (không phải các yếu tố khác) ảnh hưởng đến nguy cơ nhồi máu cơ tim.

Các phát hiện cho thấy ngay cả khi bạn không hút thuốc, tập thể dục thường xuyên và không có di truyền bệnh tim mạch, việc ngủ không đủ giấc hoặc ngủ quá nhiều cũng có thể làm tăng nguy cơ mắc bệnh tim. So với những người ngủ 6-9 tiếng mỗi đêm, những người ngủ ít hơn 6 giờ có nguy cơ bị đau tim cao hơn 20% trong thời gian nghiên cứu. Những người ngủ hơn 9 giờ có nguy cơ bị đau tim tăng 34% trong thời gian nghiên cứu.

Những người ngủ quá nhiều có nguy cơ cao hơn những người không ngủ đủ giấc. Ví dụ, so với những người ngủ 7-8 tiếng mỗi đêm, những người ngủ 5 tiếng mỗi đêm có nguy cơ bị đau tim tăng 52% và những người ngủ 10 tiếng có nguy cơ đau tim tăng gấp đôi.

Các nhà nghiên cứu từ Trung Quốc và Anh đã phân tích dữ liệu của gần 500.000 người trưởng thành trong độ tuổi từ 38 đến 73 từ Biobank (Anh).

Các tác giả nghiên cứu nhận thấy 7 tiếng ngủ mỗi đêm là thời gian nghỉ ngơi tối ưu. Ngủ ít hơn hoặc nhiều giờ hơn mức đó một cách thường xuyên được chứng minh có liên quan đến hiệu suất nhận thức kém hơn trong các lĩnh vực như tốc độ xử lý, thị giác, trí nhớ và kỹ năng giải quyết.

Để đảm bảo chất lượng giấc ngủ tốt, nếu có thể, hãy cố gắng đi ngủ trong khoảng thời gian từ 22 đến 23 giờ và cố gắng ngủ khoảng 7 tiếng mỗi đêm.

Mẹo để cải thiện thói quen ngủ

Có nhiều cách điều chỉnh lối sống để bạn ngủ ngon nhất. Theo Tiến sĩ Margarita Oks, bác sĩ chuyên khoa phổi và giấc ngủ tại Bệnh viện Lenox Hill, Mỹ, những gợi ý sau có thể giúp cải thiện sức khỏe giấc ngủ:

- Đi ngủ khi bạn bắt đầu cảm thấy mệt mỏi
- Duy trì thời gian đi ngủ và thức dậy nhất quán
- Hạn chế đọc sách, xem TV hoặc sử dụng thiết bị điện tử trên giường
- Đứng thức quá 30 phút trên giường
- Nếu bạn không cảm thấy mệt, hãy rời khỏi phòng ngủ và sang khu vực khác trong nhà cho đến khi bạn cảm thấy mệt

Theo Tiến sĩ Oks, nếu bạn cực kỳ khó ngủ

đủ giấc hoặc nếu thường xuyên ngủ lâu hơn 7 tiếng mỗi đêm, tốt nhất bạn nên tham khảo ý kiến của nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe hoặc bác sĩ để loại trừ các rối loạn liên quan đến giấc ngủ hoặc các rối loạn khác. Ngoài ra, cần đảm bảo tình trạng rối loạn giấc ngủ của bạn không liên quan đến chứng bệnh khác. ■

Thiếu hụt 4 loại vitamin khiến ăn kiêng vẫn không giảm cân

Vitamin B như B2, B12 đóng vai trò quan trọng đối với quá trình chuyển hóa, thiếu hụt chúng dễ làm tích mỡ nhiều hơn, tăng phù nề.

Vitamin B2

Nếu việc giảm cân của bạn mãi không hiệu quả, quá trình trao đổi chất trì trệ thậm chí tích mỡ nhiều hơn, đó có thể là dấu hiệu của thiếu hụt vitamin B2. Thiếu loại vitamin này có thể khiến bạn bị phù nề, da xỉn màu, trao đổi kém. Bổ sung chuối, cam, cà rốt... vào thực đơn là cách đơn giản để tăng cường vitamin B2 cho cơ thể.

Vitamin B12

Thiếu vitamin B12 làm trì trệ quá trình chuyển hóa axit béo, dễ dẫn đến tích tụ mỡ thừa. Vitamin B12 có nhiều trong gạo lứt, các loại hải sản, trái cây và rau tươi.



Nấm là nguồn vitamin D thực vật lý tưởng cho cơ thể

Vitamin D

Khi thiếu vitamin D, hormone leptin giảm, khiến cơ thể có xu hướng thèm ăn nhiều hơn. Nếu ăn uống đầy đủ nhưng vẫn luôn cảm thấy thèm ăn, đó có thể là dấu hiệu bạn đang thiếu hụt vitamin D. Tăng cường vitamin D giúp hormone leptin hoạt động ổn định, nhờ đó giảm cảm giác thèm ăn, giúp não bộ nhận biết tín hiệu no - đói rõ ràng. Vitamin D có thể hấp thụ thông qua ăn uống, có nhiều trong cá, tôm, trứng, sữa, thịt, nấm... hoặc thông qua tắm nắng, phơi nắng vào sáng sớm.

Vitamin E

Vitamin E có tác dụng thúc đẩy quá trình trao đổi chất, tăng cường chức năng tiêu hóa, giúp ruột đào thải cặn bã trơn tru, góp phần kiểm soát cân nặng hiệu quả, ngăn ngừa nguy cơ béo phì. Thực phẩm giàu vitamin E bao gồm dầu ăn, các loại hạt, trứng, sữa, ngũ cốc, rau có màu xanh đậm... ■



Ba thực phẩm bổ sung có thể hạ mỡ máu

Cholesterol cao (hay mỡ máu cao) là hiện tượng có quá nhiều chất béo trong máu mà nếu không được điều trị, các biến chứng nghiêm trọng về sức khỏe có thể xảy ra, bao gồm đau tim và đột quỵ. Nguyên nhân chính gây cholesterol cao do ăn nhiều dầu mỡ và không tập thể dục đủ, cũng như thừa cân, hút thuốc và uống rượu.

Trong khi độ ăn uống đóng vai trò then chốt để giảm cholesterol, Alison Cullen, chuyên gia dinh dưỡng từ Avogel ở Anh, cho biết việc thêm một số chất bổ sung có thể củng cố hơn nữa hiệu quả điều trị cholesterol cao.

1. Omega-3

Omega-3 có thể được tìm thấy dưới dạng viên dầu cá. Bạn cũng có thể mua thực phẩm thuần chay làm từ tảo thay vì cá.

“Axit béo omega-3 nổi tiếng với khả năng làm giảm chất béo trung tính và giảm nguy cơ mắc bệnh tim. Bạn có thể thêm dầu cá vào chế độ ăn uống vài lần một tuần, nhưng sẽ rất hữu ích nếu bổ sung hàng ngày vì nhiều lý do, bao gồm cholesterol cao”, Alison cho biết. “Đây là một trong những chất bổ sung có thể được khuyến khích cho hầu hết mọi người, để giảm viêm, hỗ trợ chức năng nhận thức, sức khỏe da và khớp, thị lực và sức khỏe tâm thần, ngoài việc hỗ trợ tim và mức cholesterol”.



Ảnh minh họa

2. Men gao đỏ

Men gao đỏ là một phương thuốc truyền thống của Trung Quốc, được biết đến với đặc tính làm giảm cholesterol. Nó được chiết xuất từ gạo lên men và chứa monacolin - hợp chất có tác dụng cản trở sản xuất cholesterol một cách hiệu quả.

“Đáng chú ý, Monacolin K, một thành phần quan trọng trong men gao đỏ, có cấu trúc của thuốc statin được pham lovastatin, giúp giảm tốc độ sản xuất cholesterol trong cơ thể, giảm thiểu nguy cơ tích tụ cholesterol trên thành động mạch, có thể cản trở lưu lượng máu đến các cơ quan quan trọng như trái tim và bộ não”, Alison nói.

Chuyên gia cho biết đây là thực phẩm bổ sung nên cân nhắc nếu bạn đã có mức cholesterol cao (hoặc ở ngưỡng cao) và dùng hàng ngày.

3. Atiso

Atiso đã được chứng minh là có tác dụng

ức chế sản xuất cholesterol, đồng thời khuyến khích sự phân hủy và giảm sự hấp thu của nó trong ruột.

“Atiso cũng làm tăng sản xuất mật và sự di chuyển của nó vào ruột, từ đó cải thiện cách chuyển hóa chất béo trong chế độ ăn uống. Hãy sử dụng 20 giọt cao atiso với một ít nước hoặc nước trái cây, hai đến ba lần mỗi ngày. Nếu bạn gặp vấn đề về cholesterol, có thể dùng loại thảo dược này bởi nó có khả năng cân bằng mức cholesterol”, Alison nói.

Ngoài ra, atiso cũng có tác dụng hỗ trợ gan và tiêu hóa, ngăn ngừa mọi vấn đề về cholesterol trong tương lai.

Lưu ý để tránh cholesterol cao

- Giảm chất béo bão hòa và chất béo chuyển hóa trong chế độ ăn uống để giảm sản xuất cholesterol, chất béo trung tính.

- Điều quan trọng cần biết là cơ thể cũng chuyển hóa lượng đường dư thừa thành chất béo trung tính, vì vậy ăn quá nhiều đường tương tự như ăn nhiều chất béo bão hòa. Vì vậy, hãy cẩn thận với bất cứ thứ gì được dán nhãn “ít chất béo” vì những sản phẩm này thường chứa nhiều đường tinh luyện.

- Tránh cà phê và rượu để giảm căng thẳng cho chức năng gan.

- Chất xơ cũng giúp giảm cholesterol LDL, do đó hãy tăng cường tiêu thụ đậu, yến mạch, rau lá xanh, táo, cam, tỏi, hành, kiều mạch, nho, tỏi tây, bắp cải, chuối, dưa và gừng. Sử dụng dầu ô liu nguyên chất trong nấu ăn.

- Nghiên cứu cho thấy thuốc tránh thai đường uống có thể ảnh hưởng đến thành phần lipid, bao gồm cả mức cholesterol. Vì vậy, nếu bạn đang uống thuốc tránh thai và có mức cholesterol cao thì nên nói chuyện với bác sĩ về các lựa chọn thay thế.

- Căng thẳng cũng có thể là một yếu tố góp phần làm tăng cholesterol. Căng thẳng mãn tính kích hoạt giải phóng cortisol và các hormone gây căng thẳng khác, thúc đẩy sản xuất cholesterol lipoprotein mật độ thấp (LDL), loại cholesterol có thể được thải vào động mạch. Ngoài ra, các hành vi gây căng thẳng, chẳng hạn như ăn uống không lành mạnh và cày phim thay vì tập thể dục, càng góp phần làm tăng mức cholesterol, tạo ra mối liên hệ giữa căng thẳng kéo dài và tăng nguy cơ mắc các vấn đề tim mạch.

- Thay đổi lối sống để có một trái tim khỏe mạnh. Ngoài thực phẩm bổ sung, việc điều chỉnh lối sống có thể tác động đáng kể đến mức cholesterol. Bỏ hút thuốc, tăng cường hoạt động thể chất và kiểm soát căng thẳng đều là những yếu tố không thể thiếu trong lối sống lành mạnh cho tim. ■

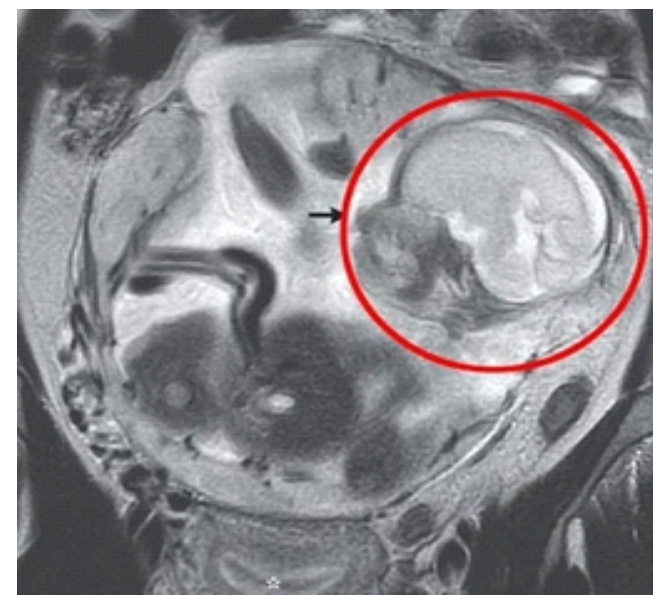
Thai nhi phát triển khỏe mạnh trong ruột mẹ

Một người phụ nữ Anh bị sốc khi biết mình mang thai ở tuần thứ 23 và đứa trẻ đang phát triển trong ruột.

Trong báo cáo nghiên cứu về trường hợp này, được công bố trên Tạp chí Y học New England, người phụ nữ 37 tuổi đã tìm kiếm sự hỗ trợ y tế sau 10 ngày đau bụng dữ dội và chướng bụng ngày càng trầm trọng. Các bác sĩ tiến hành siêu âm và nhận thấy có một bào thai đang “phát triển bình thường” trong cơ thể bệnh nhân.

Tuy nhiên, bệnh nhân lại mang thai ngoài tử cung, trứng được thụ tinh làm tổ trong khoang bụng. Trường hợp này chỉ chiếm khoảng 1% số ca mang thai ngoài tử cung.

Mang thai ngoài tử cung - chiếm chưa đến 2% tổng số ca mang thai và thường xảy ra ở ống dẫn trứng - là mối nguy hiểm cho người mẹ, có khả năng gây xuất huyết trong, vỡ hoặc sốc ống dẫn trứng và thai nhi hiếm khi sống sót. Các triệu chứng thường bao gồm chảy máu âm đạo, đau bụng, chóng mặt và suy nhược.



Thai nhi phát triển trong ruột bệnh nhân thay vì ở tử cung

Trong trường hợp trên, do các biến chứng tiềm ẩn - chẳng hạn như xuất huyết hoặc thai lưu - người mẹ đã được chuyển đến bệnh viện khác. Đứa trẻ sau đó chào đời ở tuần thứ 29 và được đưa vào phòng chăm sóc đặc biệt dành cho trẻ sơ sinh.

Trẻ sơ sinh chào đời ở tuần thai 24 có thể sống sót với tỷ lệ khoảng 60%-70%. Tuy nhiên, ở tuần thứ 28, cơ hội sống sót cao hơn nhiều, khoảng 80%-90%.

Theo NY Post, gần ba tháng sau sinh, người phụ nữ và đứa bé đã được xuất viện về nhà.

Đây không phải lần đầu tiên các bác sĩ phát hiện phôi thai phát triển ở vị trí kỳ lạ trong cơ thể mẹ.

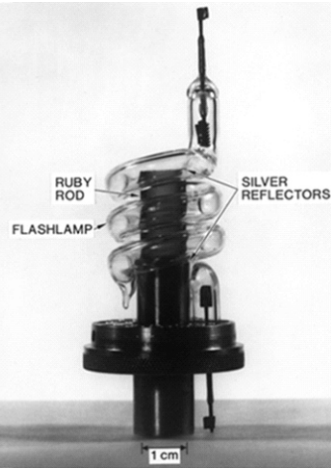
Một bác sĩ nhi khoa từng đăng tải trên TikTok về trường hợp thai nhi phát triển trong gan của một phụ nữ. “Tôi đã nghĩ mình từng gặp hết các trường hợp lạ rồi”, bác sĩ Michael Narvey, thuộc Viện Nghiên cứu Bệnh viện Nhi đồng Manitoba, nói trong video. “Đôi lúc chúng tôi phát hiện thai nhi lớn lên trong ổ bụng, nhưng chưa từng thấy bào thai phát triển ở gan. Với tôi, đây là lần đầu tiên”. ■



SỬ TÂM & TÌM HIỂU

Theodore Maiman: Người đầu tiên tạo ra tia laser

Laser hồng ngọc được tạo ra lần đầu tiên bởi nhà vật lý Theodore Maiman tại phòng thí nghiệm của công ty Hughes Aircraft vào năm 1960. Nó là nguồn phát ra chùm sáng cường độ lớn, dựa trên việc ứng dụng hiện tượng phát xạ cảm ứng.



Theodore Maiman và thiết kế máy phát tia laser của ông

Trong thế kỷ 21, laser trở nên khá phổ biến với các ứng dụng trong lĩnh vực viễn thông, đầu đĩa DVD, máy quét thanh toán, cắt và hàn, phẫu thuật mắt, xóa hình xăm, y học... giúp tạo nên các ngành công nghiệp trị giá hàng tỷ USD.

Tất cả phải kể đến công lao của Theodore Maiman, người đã vượt qua những hoài nghi của đồng nghiệp để chế tạo laser hoạt động đầu tiên vào năm 1960. Thành tựu này đã mang đến cho ông biệt danh “cha đẻ của ngành công nghiệp điện quang”.

Maiman sinh ra ở Los Angeles (Mỹ) vào năm 1927. Khi còn trẻ, gia đình ông chuyển đến sống ở Denver, nơi ông sửa chữa điện dân dụng và máy thu thanh để có tiền đi học. Cha của ông, một kỹ sư điện, muốn con trai mình trở thành một bác sĩ. Nhưng cuối cùng ông đã đăng ký vào trường Đại học Colorado và tốt nghiệp với tấm bằng vật lý kỹ thuật.

Năm 1955, Maiman nhận bằng tiến sĩ vật lý tại Đại học Stanford dưới sự hướng dẫn của Willis E. Lamb, người đã giành giải thưởng Nobel Vật lý cùng năm đó. Ông nhanh chóng tìm được việc làm tại công ty Hughes Aircraft, và chính tại đây ông đã bị cuốn vào cuộc đua chế tạo laser hoạt động đầu tiên.

Nền tảng lý thuyết để chế tạo tia laser đã có từ nhiều năm trước. Albert Einstein lần đầu tiên đề cập đến khả năng phát xạ kích thích [hay phát xạ cảm ứng] trong một bài báo vào năm 1917, nhưng phải đến thập niên 1940 và 1950 các nhà vật lý mới tìm thấy ứng dụng cho khái niệm trên.

Năm 1953, Charles Townes được cấp bằng sáng chế cho một thiết bị mà ông gọi là Maser để khuếch đại sóng vi ba bằng phát xạ kích thích. Nhưng thiết bị chỉ hoạt động giới hạn trong vùng

sóng cực ngắn của phổ điện từ.

Townes nghĩ rằng, thiết bị maser có thể được cải tiến để hoạt động ngay cả ở vùng ánh sáng có bước sóng ngắn hơn nữa bao gồm: tia cực tím, ánh sáng nhìn thấy được và tia hồng ngoại. Cách tốt nhất để làm điều này là sử dụng các phân tử để tạo ra tần số ánh sáng mong muốn thông qua phát xạ kích thích. Đây chính là nguyên lý hoạt động của máy phát tia laser mà chúng ta biết đến ngày nay.

Townes cùng đồng nghiệp Arthur Schawlow đã viết một bài báo nói về ý tưởng của mình trên tạp chí Physical Review vào tháng 12 năm 1958 với tiêu đề “Maser quang học và hồng ngoại”. Nhưng đó chỉ là lý thuyết và họ vẫn chưa tạo ra được một nguyên mẫu laser hoạt động. Họ nhận được bằng sáng chế cho thiết kế này hai năm sau đó.

Bài báo của Townes đã khiến nhiều nhà khoa học khác ganh đua với nhau nhằm biến thiết bị được mô tả trên lý thuyết trở thành hiện thực. Nhiều công ty và phòng thí nghiệm với kinh phí khổng lồ cũng tham gia bao gồm Phòng thí nghiệm Bell (Bell Labs), RCA, Phòng thí nghiệm Lincoln (Lincoln Lab), IBM, Westinghouse và Siemens.

Năm 1960, Maiman cuối cùng trở thành người chiến thắng trong cuộc chạy đua chế tạo laser hoạt động đầu tiên. Cùng năm đó, Townes và Schawlow – cả hai đều đoạt giải Nobel sau này – đã nhận bằng sáng chế về “maser quang học”, mà thực chất cũng là một dạng của laser. Nhưng đây chỉ là những sáng chế trên giấy tờ mà không có bất kỳ thiết bị nguyên mẫu nào đi kèm.

Các quản lý của Maiman tại công ty Hughes Aircraft ban đầu không quan tâm đến việc ông theo đuổi dự án chế tạo laser. Ông chỉ được thuê để làm việc cho các hợp đồng hàng không vũ trụ của Chính phủ Mỹ. Nhưng sau nhiều cố gắng, Maiman đã thuyết phục thành công ban lãnh đạo công ty chi số tiền 50.000 USD để hỗ trợ dự án laser của mình bắt đầu giữa năm 1959.

Vào thời gian này, các nhà khoa học khác đã loại bỏ ruby (hồng ngọc) như một môi trường có khả năng khuếch đại ánh sáng, thay vào đó tập trung vào các loại khí.

Tuy nhiên, Maiman phát hiện ra rằng hồng ngọc nhân tạo ít tạp chất hơn có khả năng hoạt động khá tốt. Cùng với trợ lý Charles Asawa, ông đã sử dụng xung ánh sáng để kích thích các nguyên tử trong môi trường đá hồng ngọc thay vì một đèn máy chiếu phim được dùng trong những thí nghiệm trước đó.

Laser hồng ngọc của Maiman phát ra các xung ánh sáng đỏ kết hợp cường độ mạnh có bước sóng 694 nanomet. Chùm ánh sáng hẹp này có tính đơn sắc và tính định hướng, khá tiêu biểu cho những đặc tính biểu hiện của nhiều laser hiện nay.

Quan trọng hơn, thiết bị này rất dễ chế tạo. “Thiết bị rất đơn giản. Nó giống như một dự án khoa học ở trường trung học. Nhưng đó là tổng hợp trí tuệ của nhiều nhà khoa học khác nhau trong lĩnh vực vật lý”, Kathleen, vợ của Maiman, cho biết.

Maiman đã công bố sáng chế của mình trong một bài báo đăng trên tạp chí Nature vào năm 1960. “Bài báo này rất ngắn gọn nhưng là một bài báo quan trọng hơn tất cả những bài báo khác xuất hiện trên Nature ở thế kỷ trước”, Townes nhận định.

Mặc dù Maiman tin tưởng vào tiềm năng của thiết bị mới, nhưng một lần nữa công ty Hughes Aircraft ít quan tâm đến việc phát triển các ứng dụng của laser. Maiman cảm thấy rất thất vọng.

Ông rời Hughes Aircraft và thành lập công ty Korad vào năm 1961 với mục tiêu tập trung phát triển và sản xuất laser. Năm 1968, ông tiếp tục thành lập một công ty khác mang tên Maiman Associates. Maiman giữ bằng sáng chế không chỉ cho laser hoạt động đầu tiên mà còn liên quan đến một số thiết bị maser, màn hình laser, quét quang học và điều biến laser.

Trong những năm qua, nhiều loại laser khác nhau đã được nghiên cứu và phát triển, chẳng hạn như laser màu, laser helium-neon, laser bán dẫn, laser carbon dioxide, laser ion, laser hơi kim loại, excimer laser, và laser electron tự do...

Với những đóng góp to lớn của mình cho khoa học, Maiman đã hai lần được đề nghị trao giải Nobel. Ông nhận nhiều bằng danh dự, giành giải thưởng Oliver E. Buckley của Hiệp hội Vật lý Mỹ vào năm 1966, được lưu tên trong Hội trường Danh vọng Nhà phát minh Quốc gia (NIHF) - nơi vinh danh các nhà phát minh Mỹ nổi tiếng như Thomas Edison và Wright Brothers.

Ông cũng là thành viên của Viện Hàn lâm Khoa học và Kỹ thuật Quốc gia. Maiman qua đời vào ngày 5/5/2007 do mắc bệnh tế bào mast (systemic mastocytosis).

Hiện nay, máy phát laser hoạt động đầu tiên của Maiman đang được lưu trữ trong hộp ký thác an toàn tại một ngân hàng ở trung tâm thành phố Vancouver, Canada. Chiếc hộp màu trắng này được dán nhãn là “laser của Maiman”. ■

Vui Cười

* Lòng thành!

Một nhà thầu muốn hỏi lộ ông bộ trưởng, ngỏ ý biếu ông ta một chiếc autor, nhưng bị từ chối:

- Tôn chỉ của tôi là liêm khiết, ông hãy đem món quà về đi!

Nhà thầu suy nghĩ một lúc rồi nói:

- Tôi hiểu cảm nghĩ của ngài về việc này. Tôi thành thật xin lỗi ngài.

Nhà thầu nói tiếp:

- Để tỏ lòng thành, hăng chúng tôi quyết định bán nó cho ngài với giá 25 USD vậy!

Sau một hồi trầm tư suy nghĩ khá lâu, ngài bộ trưởng gật đầu:

- Ô, nếu trong trường hợp đó, vậy thì tôi sẽ mua hai chiếc!!!

Văn phòng **BẢO HIỂM** **John Milton Nguyen**

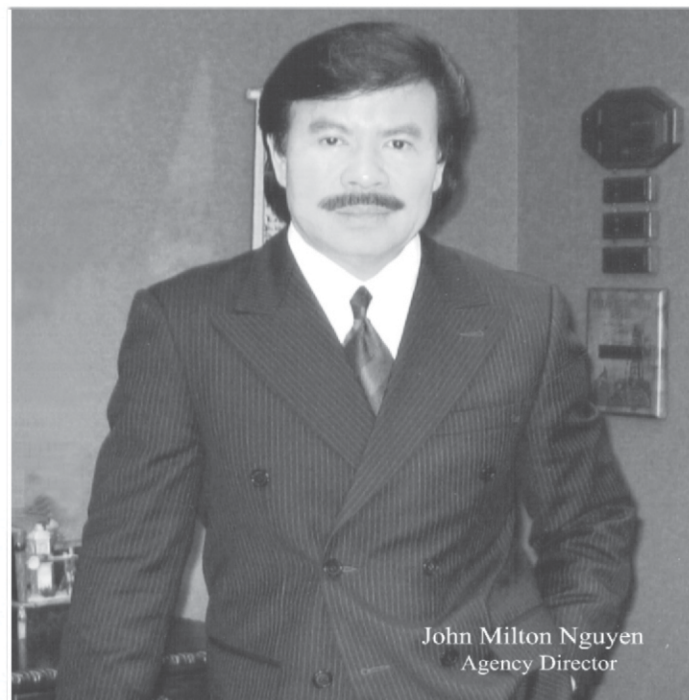
11738 Wilcrest Dr Houston, TX 77099

281-495-3493

johnmiltoninsurance@gmail.com

Chỉ một cuộc gọi, sẽ có nhiều hãng Bảo Hiểm để chọn giá. Trong vòng vài phút, có 5 tới 7 hãng nổi tiếng, có giá ngay cho quý khách. Xin gọi ngay để tiết kiệm từ: \$200, \$300, \$400...?

Xe, Nhà, Lướt, Nhân Thọ, Sức Khỏe, Cơ Sở Thương Mại



John Milton Nguyen
Agency Director

KIM MÔN

**Goldengate Restaurant
Equipment Co.**



Công ty chúng tôi đặc biệt chuyên sản xuất tất cả các loại Dụng Cụ về Bếp Nhà Hàng nhiều kinh nghiệm trong nhiều năm qua.

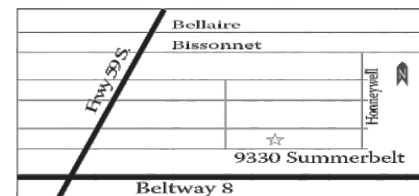
Chúng tôi cung cấp nhanh chóng, chất lượng cao và mỹ thuật vừa lòng khách hàng.

Chúng tôi cũng cung cấp Dịch Vụ Bảo Trì sau khi quý khách đã mua hàng của bốn hiệu - luôn cả lắp ráp và sửa chữa.

Hầu hết các sản phẩm của bốn hiệu đều được chấp thuận bởi State Health Department.

XUỞNG CHẾ TẠO LÒ BẾP NHÀ HÀNG

金 門 爐 頭 廠



9330 Summerbell Ln, Houston, TX 77074

Tel.: 713-228-2155 * Fax: 713-228-2156

A+ COMPUTECH LLC

*** Lắp đặt hệ thống SECURITY CAMERA**

- Xem mọi lúc mọi nơi qua computer hoặc SMART PHONE

*** Sửa chữa COMPUTER**

- Diệt VIRUS - Bảo vệ thông tin cá nhân

- Networking

*** WEBSITE design cho cá nhân, cơ sở thương mại, eCommerce**



FREE ESTIMATE

KHUYẾN MÃI ĐẶC BIỆT

- Tặng LED monitor và wireless mouse cho bộ 4 camera
- Tặng thêm 2 camera cho bộ 6 camera

281-652-8534

11746 Bellaire Blvd, Houston TX 77072

contact@apluscomputech.net

www.apluscomputech.net



BỆNH VIỆN THANH VÂN

CHUYÊN KHOA PHẪU THUẬT TẠO HÌNH THẨM MỸ

Thanh Van Cosmetic Surgery Hospital



**PHẪU THUẬT
NÂNG NGỰC NỘI SOI**

PHẪU THUẬT THẨM MỸ TOÀN DIỆN

- **Nâng Ngực Nội Soi**
- **Nâng Mũi S line Hàn Quốc**
Áp dụng kỹ thuật mới hiện đại,
đường nét tự nhiên.

33 G-H-F Nguyễn Bình Khiêm, P.ĐaKao, Q.1, Tp. HCM
ĐT: (84-8) 39101010 - 39105488 - Fax: (84-8) 39105494

Website: www.thanhvanhospital.com

www.bvthammythanhvan.com

E-mail: benhvienthanhvan@bvtv.vn

Số GP: 69/BYT - GPHD

GIÁM ĐỐC

Bác Sĩ NGUYỄN THANH VÂN

