



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

Section A
Tin Thế Giới
NĂM THỨ 44
2096
April 23, 2024

Tòa Sơn & Trì Sự 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



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



Dawn Quach

Senior Cosmetology Instructor/Aesthetician
Beauty Consultant - Since 1999

CERTIFIED TRAINING & SERVICES

Experience - Enthusiastic - Knowledge => Success

Trải nghiệm - Nhiệt tâm - Kiến thức => sẽ là kết quả đưa bạn đến thành công

Đến với Salon Studio By Advanced, Beauty Services bạn sẽ được trải nghiệm, và nâng cao tay nghề, có giấy chứng nhận qua các lớp.

COSMETOLOGIST

- Colors Correction
- Updo | Bridal
- Special Occasion
- Blow Dry & Styling
- Design hair cut for Women & Men
- Hair Treatment (Protientreatment)
- Texturizing (Light weight with more interesting movement)
- How to formulate color
- Balayage - Ombre - Highlite - Lowlite Techniques

ESTHETICIAN

- Microblading (Manual Method)
- Permanent Makeup (Machine Method)
- Skin Care Therapy (LED Light Therapy)
- Skin Analysis (Skin Scan Machine)
- Face Mapping (Improve The Skin Health)
- Eyelash Extension
- Body Wrap (Detox and Weight loss)
- Waxing (Eyebrow - Body ...)

Biết thêm chi tiết, Xin liên lạc & Để lại tin nhắn

Business: **346-544-1762** * Direct: **832-992-9960**

Salon Studio By Advanced Beauty Services

11130 N. Eldridge Pkwy Houston, TX 77065

392-2103/1670

LUCKY STAR FOOT SPA

Visit 9 times, 10th visit free (has to be same service);
Buy 5 get 2 free, \$10 off for all services except 30-min ones.
The promotion ends on 06/30/2024

PRICE LIST

FOOT MASSAGE

30 min	\$20.00
60 min	\$35.00
90 min	\$50.00
120 min	\$65.00

BODY MASSAGE

30 min	\$35.00
60 min	\$55.00
90 min	\$85.00
120 min	\$100.00

COMBINATION

30 min Foot + 30 min Body	\$35.00
30 min Foot + 60 min Body	\$75.00
45 min Foot + 45 min Body	\$70.00
60 min Foot + 30 min Body	\$65.00
60 min Foot + 30 min Body	\$85.00

Additional charge: Hot Stone: \$5, Deep-tissue: \$5

Tel: **832-360-1666** Open: 7 Days 9am-12am

6833 W Sam Houston Pkwy S Ste 105 Houston, TX 77072

410-2106/1674

GARAGE DOOR

Tư Gia & Thương Mại

- Khẩn cấp 24/24
- Sửa chữa và lắp máy tự động
- Định giá miễn phí
- Sửa chữa và lắp ráp cửa garage
- Thay lò xo
- Kiểm tra và duy trì cửa garage và máy tự động

Chính: 832.314.3641

368-2099/1667

Phòng Massage Chuyên Nghiệp Mới Khai Trương (Đảm Bảo Sự Hài Lòng)

Để đặt chỗ, hãy gọi (Linda): **346-800-8009**. Địa chỉ: 11140 Bellaie Blvd #B

(Đối diện thành phố Hồng Kông, cạnh trạm xăng) Đặc điểm cửa hàng của chúng tôi:

- Một nhân viên mát-xa chuyên nghiệp với 15 năm kinh nghiệm có mặt tại cửa hàng để phục vụ phần lớn khách hàng nam và nữ và kéo dài tuổi thọ của họ
- Chúng tôi đặc biệt phát triển các kế hoạch mát-xa có mục tiêu và các kỹ thuật chuyên nghiệp dành cho các cựu chiến binh và thạc sĩ thuộc mọi tầng lớp đang làm việc tại Hoa Kỳ nhằm loại bỏ mệt mỏi, giảm căng thẳng và tăng cường sức khỏe thể chất và tinh thần.
- Môi trường thanh lịch và thoải mái, dịch vụ chất lượng cao và những quý cô thanh lịch và xinh đẹp sẽ tiếp đón bạn trong suốt quá trình.
- **Đảm bảo sẽ đến khi bạn hài lòng và ra về hài lòng, giờ làm việc: 10 giờ sáng - 10 giờ tối**

380-2100/1668

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

389-2144/1712



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



322-2109/1677

Binh Bui
LIC # TACLB118925C

832.495.5139
Bbaircondition@yahoo.com

OSEQUERA

Roofing - Plumbing - Electrical

COMMERCIAL PROPERTY

Shopping center * Apartments * Restaurants

Special Price

Tel: 281-677-7305

375-2115/1683

249-2120/1688 (1Y)

Thẩm Mỹ Tuyệt Nhung

Chuyên: Dằm - Phun - Môi - Mắt - Lòng Mày - Nổi 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 nổi mi * Microblading
- * Thêu và điêu khắc chân mày

Giá đặc biệt cho người đồng hương



Tel: 832-758-5632 * 832-282-1406

367-2098/1667

CHO THUÊ CƠ SỞ THƯƠNG MẠI

CYPRESS & LEAGUE

Địa điểm lý tưởng cho: **NAIL + HAIR, COSMETIC SALON, RESTAURANT, MEDICAL, DENTAL...**

(1) 13800 Cypress N Houston, 77429
(2) 501 Gulf Freeway, League City, 77573

Xin vui lòng liên lạc: **832-630-4405**

362-2114/1682

Licence: B # 07009

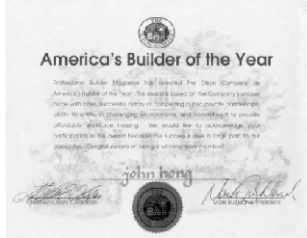
RICHMOND AMERICAN GENERAL CONTRACTORS

JOHN HONG

713-517-4723 * 832-588-1793

- * Có nhiều năm kinh nghiệm, phục vụ tận tình, chu đáo, bảo đảm hài lòng quý vị.
- * Nhận thiết kế (design), xây mới (build), sửa chữa (remodeling):
- Nhà cửa, phòng ăn, phòng ngủ, phòng tắm, phòng game, nhà bếp, patio...
- Nhà hàng, văn phòng thương mại, tiệm Nail, tiệm Tóc...
- Làm sàn gỗ, lót gạch.
- Làm siding, làm roofing...
- Làm điện, nước, máy lạnh, máy thông hơi...
- Sơn nhà, tiệm trong và ngoài
- Và các dịch vụ khác

* Để quý vị được an tâm và tin tưởng, chúng tôi có bảo hành cho những dịch vụ mà chúng tôi đã làm.



260-2097/1624 (6m)



Texas Licensed Pest Control Company

Quality Bugbuster, Inc (For Commercial/Residential)

- ✓ We will try to help our commercial or restaurant customers to comply for the request from the Health 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

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

- * 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





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. - 5:00 P.M.
Saturday: 9:00 A.M. - 12:00 P.M.
(Or Appointment Only)**

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

Colombia-Argentina nỗ lực đẩy lùi căng thẳng ngoại giao và thúc đẩy quan hệ

(VN+) - Ngoại trưởng Colombia Luis Gilberto Murillo tuyên bố đây là “thời điểm mới” trong mối quan hệ hai nước Colombia-Argentina dựa trên những điều kiện thực tế và vì lợi ích của hai quốc gia, hai dân tộc.

Phóng viên TTXVN tại châu Mỹ dẫn thông báo ngày 19/4 của Bộ Ngoại giao Colombia cho biết Ngoại trưởng nước này Luis Gilberto Murillo đã có cuộc gặp với người đồng cấp Argentina Diana Mondino đang ở thăm Bogota, trong đó hai bên cùng nhau đánh giá về mối quan hệ song phương và thảo luận các vấn đề cùng quan tâm.

Cuộc gặp diễn ra sau những căng thẳng ngoại giao gần đây giữa hai nước.

Nhiều chủ đề đã được hai ngoại trưởng thảo luận, bao gồm thương mại và du lịch, tiềm năng thúc đẩy hợp tác quốc phòng, hội nhập khu vực và trao đổi trên các diễn đàn đa phương.

Ngoại trưởng Murillo cũng đã đề cập đến việc Argentina quyết định khởi động tiến trình gia nhập Tổ chức Hợp tác và Phát triển Kinh tế (OECD), điều rất được Colombia ủng hộ.

Bộ Ngoại giao Colombia khẳng định hai ngoại trưởng đánh giá cao mối quan hệ hợp tác

hiện có và nhất trí tiếp tục hợp tác, vì lợi ích của nhân dân hai nước.

Ngoài ra, hai ngoại trưởng cũng bày tỏ mong muốn tiếp tục hợp tác tại các cơ chế hội nhập khu vực, đặc biệt trong những lĩnh vực hai nước có lợi ích chung.

Phát biểu về cuộc gặp, ông Murillo tuyên bố đây là “thời điểm mới” trong mối quan hệ hai nước dựa trên những điều kiện thực tế và vì lợi ích của hai quốc gia, hai dân tộc.

Cuộc gặp diễn ra sau thời gian căng thẳng trong quan hệ hai nước liên quan tới những nhận xét của Tổng thống Argentina Javier Milei đối với người đồng cấp Colombia Gustavo Petro khi ông trả lời phỏng vấn kênh CNN của Mỹ.

Hiện cả hai nước đều mong muốn giải quyết cuộc khủng hoảng ngoại giao này và chuyến thăm Bogota của bà Mondino là một trong những nỗ lực đó.

Nhật Bản xả nước thải đợt thứ 5 từ nhà máy điện hạt nhân Fukushima

(VN+) - Việc xả nước thải nhiễm phóng xạ đã qua xử lý là bước quan trọng nhằm giải quyết hậu quả của cuộc khủng hoảng hạt nhân tại nhà máy Fukushima số 1, sau trận động đất và sóng thần lớn vào năm 2011.

Ngày 19/4, Công ty Điện lực Tokyo (TEPCO) của Nhật Bản thông báo bắt đầu đợt xả

thứ 5 lượng nước nhiễm phóng xạ đã qua xử lý từ nhà máy điện hạt nhân Fukushima số 1 ra biển.

Trong đợt xả lần này, kéo dài đến ngày 7/5, 7.800 tấn nước sẽ được xả. Trước khi xả nước, TEPCO đảm bảo nồng độ phóng xạ đạt tiêu chuẩn an toàn đặt ra.

Mức tritium dự kiến sẽ được giữ ở 14.000 tỷ becquerel, dưới mức trần hằng năm là 22.000 tỷ becquerel.

Nước được xử lý qua hệ thống ALPS tiến tiến, loại bỏ hầu hết các chất gây ô nhiễm ngoại trừ tritium tương đối không độc hại.

Trong 4 đợt xả trước, TEPCO cho biết lượng phóng xạ tritium được ghi nhận là 22 becquerel trên mỗi lít nước biển, trong các mẫu lấy từ các khu vực gần nhà máy.

Con số này thấp hơn nhiều so với giới hạn của Tổ chức Y tế thế giới (WHO) là 10.000 becquerel/lít đối với nước uống.

Việc xả nước thải nhiễm phóng xạ đã qua xử lý là bước quan trọng nhằm giải quyết hậu quả của cuộc khủng hoảng hạt nhân tại nhà máy Fukushima số 1, sau trận động đất và sóng thần lớn vào năm 2011.

Kể từ khi bắt đầu xả nước thải vào ngày 24/8/2023 đến nay TEPCO đã xả khoảng 31.200 tấn nước ra biển.

Công ty có kế hoạch xả tổng cộng khoảng 54.600 tấn trong 7 đợt xả trong tài khóa hiện nay (tính đến hết tháng 3/2025).



Trung Tâm Dịch Vụ

PACIFIC

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).

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.

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



TIN THẾ GIỚI

Thủ tướng Anh Rishi Sunak quyết tâm đưa dự luật Rwanda ra Quốc hội

(VN+) - Dự luật Rwanda đã gây ra rạn nứt trong chính đảng của Thủ tướng Sunak, khi những người cánh hữu cho rằng nó chưa đủ cứng rắn còn những người ôn hòa hơn trong Đảng Bảo thủ lo ngại rằng nó đã đi quá xa.

Theo phóng viên TTXVN tại London, ngày 19/4, Thủ tướng Anh Rishi Sunak xác nhận rằng dự luật Rwanda sẽ được đưa ra Quốc hội để thảo luận và thông qua vào ngày 22/4.

Phát biểu với giới truyền thông, Thủ tướng Sunak cho biết: “Chúng tôi đã phải đối mặt với nhiều khó khăn để đưa dự luật này ra Quốc hội. Sự kiên nhẫn của mọi người đã đạt đến giới hạn. Chúng tôi sẽ hoàn thành việc này vào thứ Hai và chúng tôi sẽ ngồi đó và bỏ phiếu cho đến khi hoàn thành”.

Ông còn khẳng định: “Chúng tôi không nản lòng, sẽ thông qua dự luật này và sau đó sẽ nỗ lực thu xếp các chuyến bay vì đó là cách duy nhất để giải quyết vấn đề này”.

Dự luật Rwanda, nhằm mục đích đưa những người xin tị nạn đến Anh trên những chiếc thuyền nhỏ bị trục xuất đến Rwanda, đã gặp phải nhiều thất bại và thách thức từ tòa án, cũng như sự chuyển đi chuyển lại giữa Hạ viện và Thượng viện.



Thủ tướng Anh Rishi Sunak phát biểu tại phiên họp Hạ viện ở thủ đô London

Dự luật này được cựu Thủ tướng Boris Johnson công bố lần đầu tiên vào tháng 4/2022. Tuy nhiên, mặc dù Anh đã chi hàng triệu bảng cho Rwanda, nhưng chưa có một chuyến bay nào được thực hiện.

Sau khi Tòa án tối cao Anh phán quyết kế hoạch này là “bất hợp pháp” vào tháng 11/2023, Chính phủ của Thủ tướng Sunak đã tìm cách thay đổi phán quyết này bằng cách nâng cấp thỏa thuận giải quyết vấn đề người tị nạn giữa London và Kigali lên thành một hiệp ước vào tháng 12/2023.

Rwanda cam kết không bao giờ gửi trả bất kỳ người xin tị nạn nào trở lại đất nước mà họ xuất phát ban đầu.

Dự luật đã gây ra rạn nứt trong chính đảng của Thủ tướng Sunak, khi những người cánh hữu cho rằng nó chưa đủ cứng rắn còn những người ôn hòa hơn trong Đảng Bảo thủ lo ngại rằng nó đã đi quá xa.

Tuy nhiên, Thủ tướng Sunak đã xoay sở để đưa dự luật thông qua Hạ viện.

Sau đó, ông phải đối mặt với sự phản đối rất lớn tại Hạ viện, khi các đồng nghiệp liên tục gửi lại đạo luật kèm theo những sửa đổi của riêng họ.

Dự luật sẽ được chuyển đến các nghị sĩ vào ngày 22/4 và Thủ tướng Sunak khẳng định đây sẽ là ngày cuối cùng của bất kỳ cuộc tranh luận nào tại quốc hội và kế hoạch này sẽ trở thành luật.

UNECA: Tình trạng nghèo đói trên khắp châu Phi gia tăng trong 5 năm qua

(VN+) - Đối với toàn châu Phi, nợ công hiện lên tới 66% Tổng sản phẩm quốc nội (GDP) và chi phí trả nợ cao đang làm giảm các khoản chi tiêu thiết yếu cho y tế, giáo dục và hành động về khí hậu.

Ngày 18/4, Thư ký điều hành của Ủy ban Kinh tế Liên hợp quốc về châu Phi (UNECA) Claver Gatete cho biết châu lục này đang đi chệch hướng trong việc thực hiện các Mục tiêu phát triển bền vững (SDGs) mặc dù đã thể hiện khả năng phục hồi đáng kể trước một loạt cuộc khủng hoảng mà khu vực này không phải là tác nhân gây ra.

Theo ông Gatete, tình trạng nghèo đói đã gia tăng trong 5 năm qua trên khắp châu Phi trong bối cảnh nợ nần, thách thức về tài chính và Biến đổi Khí hậu ngày càng trầm trọng.

Ông nêu rõ UNECA đã chứng kiến mức nợ tại “Lục địa Đen” tăng hơn 180% kể từ năm 2010. Đối với toàn châu Phi, nợ công hiện lên tới 66% Tổng sản phẩm quốc nội (GDP) và chi phí trả nợ cao đang làm giảm các khoản chi tiêu thiết yếu cho y tế, giáo dục và hành động về khí hậu.

Mặc dù có mức tăng trưởng dự kiến là 3,5% vào năm 2024, cao hơn so với mức 2,8% của năm 2023, nhưng mức tăng trưởng này chưa đủ để châu Phi hoàn thành các mục tiêu của Chương trình nghị sự 2063. Mức tăng trưởng hạn chế cộng với những cuộc khủng hoảng trên toàn cầu đang làm gián đoạn chuỗi cung ứng, làm xói mòn không gian tài chính và làm giảm khả năng tiếp cận tài chính tại châu lục này.



Người tị nạn tại một trại tạm ở Baidoa, Somalia

Theo ông Gatete, châu Phi cần khoảng 3.000 tỷ USD mỗi năm cho đến năm 2030 để phát triển và tài trợ để đạt được các mục tiêu SDG.

Các mối đe dọa đang diễn ra do Biến đổi Khí hậu đang làm giảm không gian tài chính, khiến chính phủ các nước thiệt hại tới 5% GDP hàng năm. Riêng tại châu Phi, cơ sở hạ tầng và Biến đổi

Khí hậu ước tính khiến châu lục này bị thiệt hại từ 68 đến 108 tỷ USD mỗi năm.

Cũng theo Thư ký điều hành của UNECA, dựa trên dữ liệu mới nhất, dự kiến trong năm 2024 có 476 triệu người ở châu Phi sống trong cảnh nghèo đói. Ông Gatete bày tỏ hy vọng châu Phi có thể tìm ra các giải pháp riêng cho vấn đề trên vì châu lục này vẫn có các nguồn tài nguyên mà thế giới cần.

Nhật Bản vẫn thu hút lao động nước ngoài bất chấp đồng nội tệ yếu

(VN+) - Theo một khảo sát, hơn 90% lao động nước ngoài đang ở Nhật Bản muốn tiếp tục làm việc tại đây bất chấp việc đồng yen mất giá kéo dài làm giảm thu nhập của họ khi chuyển đổi sang đồng nội tệ.

Kết quả khảo sát của công ty nhân sự Mynavi Global Corp, có trụ sở ở Tokyo, cho thấy hơn 90% lao động nước ngoài đang ở Nhật Bản muốn tiếp tục làm việc tại đây bất chấp việc đồng yen mất giá kéo dài làm giảm thu nhập của họ khi chuyển đổi sang đồng nội tệ.

Hơn 90% lao động nước ngoài được hỏi đã trả lời rằng muốn tiếp tục làm việc ở Nhật Bản sau khi thị thực hết hạn. Dù đây là tỷ lệ cao nhưng đã giảm 5,8 điểm phần trăm so với cuộc khảo sát tương tự mà Mynavi Global Corp thực hiện vào năm 2022. Trong khi đó, 5,7% cho biết họ không muốn tiếp tục làm việc ở Nhật Bản và 3,3% trả lời rằng họ chưa quyết định.

Tính theo quốc tịch, 85,9% người Việt Nam cho biết muốn tiếp tục làm việc tại Nhật Bản. Tỷ lệ người dân từ các quốc gia như Nepal, Indonesia và Myanmar mong muốn ở lại Nhật Bản để làm việc cao hơn, dao động từ khoảng 94-97%.

Về lý do không muốn làm việc tại Nhật Bản, 38,5% cho là vì đồng yen yếu, trong khi 69,8% cho là vì tiền lương. Mức lương tương đối giảm do đồng yen mất giá được cho là một yếu tố dẫn đến điều này. Tỷ lệ người được hỏi cho biết họ đang xem xét làm việc tại Nhật Bản theo thị thực kỹ năng đặc định (cấp cho người lao động nước ngoài có tay nghề cao) đã tăng lên hơn 60% nhờ khả năng được cấp tư cách thường trú hoặc có thể mang theo gia đình tới Nhật Bản.

Những lý do khác cho câu trả lời không muốn tiếp tục làm việc tại Nhật bao gồm môi trường làm việc kém và thời gian làm việc dài (30,8%). Các câu trả lời phổ biến khác gồm “nền kinh tế Nhật Bản có vẻ không phát triển trong tương lai” và “cảm thấy nơi làm việc không chấp nhận người nước ngoài” - hai lý do này đều có 21,2% người chọn.

Chủ tịch Mynavi Global Corp, ông Motoki Yuzuriha nhận định: “Sự suy giảm sức hấp dẫn của Nhật Bản đối với nhân tài nước ngoài đang bắt đầu trở thành hiện thực. Các công ty phải cải thiện mức lương và các phúc lợi khác, đồng thời tạo ra môi trường làm việc nơi người lao động nước ngoài và người Nhật Bản có thể làm việc tốt cùng nhau”.



TIN THẾ GIỚI

Liên hợp quốc kêu gọi chấm dứt “vòng xoáy trả đũa nguy hiểm” ở Trung Đông

(DT) - Tổng thư ký Liên hợp quốc Antonio Guterres đã lên tiếng kêu gọi chấm dứt cái mà ông gọi là “vòng xoáy trả đũa nguy hiểm” giữa Iran và Israel.

“Tổng thư ký lên án bất kỳ hành động trả thù nào và kêu gọi cộng đồng quốc tế hợp tác để ngăn chặn mọi diễn biến tiếp theo có thể dẫn đến hậu quả tàn khốc cho toàn bộ khu vực và hơn thế nữa”, ông Stephane Dujarric, người phát ngôn của Tổng thư ký Guterres, cho biết trong một tuyên bố.

Lời kêu gọi trên được đưa ra sau khi giới truyền thông đưa tin về việc Israel được cho là đã thực hiện một cuộc tấn công trả đũa “có giới hạn” nhằm vào các mục tiêu ở Iran vào đêm 18/4. Vụ nổ được báo cáo ở khu vực gần thành phố Isfahan.



Tổng thư ký Liên hợp quốc Antonio Guterres

Trước đó, phát biểu tại phiên họp Hội đồng Bảo an Liên hợp quốc, ông Guterres cũng đã ra tuyên bố kêu gọi chấm dứt “vòng trả đũa đẫm máu” giữa Iran và Israel.

“Đã đến lúc chấm dứt chu kỳ trả thù đẫm máu. Đã đến lúc phải dừng lại. Cộng đồng quốc tế phải hợp tác để ngăn chặn bất kỳ hành động nào có thể đẩy toàn bộ Trung Đông đến bờ vực và gây ra hậu quả tàn khốc cho dân thường”, ông Guterres nhấn mạnh.

Ngay sau thông tin Israel trả đũa, các nước lớn cũng đã kêu gọi hai bên kiềm chế.

Khi được hỏi về các vụ nổ được ghi nhận gần sân bay Isfahan, người phát ngôn Bộ Ngoại giao Trung Quốc Lâm Kiếm cho biết Bắc Kinh đã lưu ý “các báo cáo liên quan”, đồng thời tuyên bố “phản đối bất kỳ hành động nào làm gia tăng căng thẳng ở Trung Đông”.

“Nhật Bản quan ngại sâu sắc về tình hình ở Trung Đông và lên án mạnh mẽ bất kỳ hành động nào khiến tình hình leo thang”, Chánh Văn phòng Nội các Nhật Bản Yoshisuke Hayashi nói. “Nhật Bản sẽ tiếp tục thực hiện mọi nỗ lực ngoại giao cần thiết để ngăn chặn tình hình trở nên tồi tệ hơn nữa”, ông nhấn mạnh.

Thủ tướng Hungary cảnh báo hậu quả nếu châu Âu đưa

quân vào Ukraine

(DT) - Nếu phương Tây đưa quân vào Ukraine, châu Âu “sẽ bị kéo xuống đáy vực”, Thủ tướng Hungary Viktor Orban cảnh báo.

“Chỉ còn một bước nữa là phương Tây gửi quân đến Ukraine. Vòng xoáy quân sự này có thể kéo châu Âu xuống đáy. Họ đang đùa với lửa”, Thủ tướng Orban cảnh báo ngày 19/4.

Theo ông, châu Âu đang coi cuộc xung đột giữa Nga và Ukraine là cuộc chiến của chính mình mà không xét đến những rủi ro có thể phát sinh từ việc can dự quá sâu.

Ông cũng cho rằng, bất chấp việc châu Âu đổ tiền bạc và vũ khí vào Ukraine, tình hình cũng không trở nên sáng sủa cho Kiev, ngược lại, tình hình ngày càng tồi tệ.

Ông tuyên bố sẽ không để Hungary bị kéo vào cuộc chiến. “Chúng tôi không muốn chiến tranh và chúng tôi không muốn Hungary trở thành món đồ chơi của các cường quốc một lần nữa”, ông nói.

Gần đây, một số lãnh đạo châu Âu, trong đó có Tổng thống Pháp Emmanuel Macron, nói rằng phương Tây không loại trừ phương án đưa quân đến hỗ trợ Ukraine nhằm ngăn chặn Nga giành chiến thắng.

Ngoại trưởng Ba Lan Radoslaw Sikorski cho biết hoạt động quân sự của Nga ở Ukraine đòi hỏi phương Tây phải có biện pháp đối phó. Nhà ngoại giao hàng đầu của Warsaw cũng gợi ý tương về sự hiện diện của NATO ở Ukraine là “không phải là không thể”.



Thủ tướng Hungary Viktor Orban

Trong khi đó, Nga cảnh báo, bất cứ động thái nào của NATO nhằm triển khai quân ở Ukraine có thể kéo theo một cuộc xung đột toàn diện giữa Nga và NATO.

Triều Tiên thử đầu đạn siêu lớn cho tên lửa chiến thuật

(DT) - Triều Tiên thông báo đã thử đầu đạn kích thước siêu lớn cho tên lửa hành trình chiến thuật.

Hãng thông tấn Triều Tiên KCNA ngày 20/4 cho biết nước này đã tiến hành thử đầu đạn tên lửa hành trình và phóng thử tên lửa phòng không mới ở Biển Tây vào ngày 19/4.

Triều Tiên đã thử đầu đạn siêu lớn được thiết kế cho tên lửa hành trình chiến lược “Hwasal-1 Ra-3” và phóng thử tên lửa phòng không loại mới

“Pyoljji-1-2” vào chiều 19/4.

Tên lửa hành trình chiến lược của Triều Tiên được cho là được thiết kế để mang đầu đạn hạt nhân.

“Cả hai cuộc thử nghiệm đều là một phần trong hoạt động thường xuyên của chính quyền và các viện khoa học quốc phòng trực thuộc nhằm phát triển nhanh chóng công nghệ ở nhiều khía cạnh khác nhau như hiệu suất chiến thuật và kỹ thuật cũng như vận hành các hệ thống vũ khí loại mới”, KCNA cho biết.

KCNA khẳng định các cuộc thử nghiệm là một phần trong hoạt động phát triển quân sự thường xuyên của Triều Tiên và không liên quan gì đến “tình hình khu vực”.

Căng thẳng trên Bán đảo Triều Tiên đang leo thang trong thời gian qua khi Bình Nhưỡng liên tục thử nghiệm vũ khí trong khi Hàn Quốc, Mỹ, Nhật Bản thường xuyên tổ chức tập trận chung. Cả 2 bên đều cáo buộc phía còn lại có hành vi khiêu khích, gây hấn.



Một vụ thử tên lửa của Triều Tiên

Ngoài ra, các nhà phân tích cho rằng công nghệ tên lửa là lĩnh vực mà Triều Tiên có thể hưởng lợi từ sự hợp tác quân sự ngày càng sâu rộng với Nga trong những năm qua.

Anh loại trừ khả năng ký thỏa thuận liên quan trao đổi sinh viên với EU

(VN+) - Người phát ngôn của Chính phủ Anh cho biết nước này loại trừ khả năng ký bất kỳ thỏa thuận nào với Liên minh châu Âu (EU) liên quan đến hoạt động di chuyển của thanh thiếu niên.

Ngày 20/4, người phát ngôn của Chính phủ Anh cho biết nước này loại trừ khả năng ký bất kỳ thỏa thuận nào với Liên minh châu Âu (EU) liên quan đến hoạt động di chuyển của thanh thiếu niên, được cho là tạo thuận lợi cho giới trẻ Anh sinh sống, học tập và làm việc trong khối này.

Người phát ngôn trên nêu rõ: “Việc di chuyển tự do trong EU đã kết thúc và chúng tôi không có kế hoạch giới thiệu kế hoạch này”.

Người phát ngôn của Anh đưa ra tuyên bố trên sau khi Ủy ban châu Âu (EC) kêu gọi 27 quốc gia EU mở các cuộc đàm phán về “kế hoạch di chuyển thanh niên” đối với công dân Anh trong độ tuổi 18-30.

Tuy nhiên, Anh nhấn mạnh ưu tiên các thỏa thuận song phương với từng quốc gia hơn là một



TIN THẾ GIỚI

thỏa thuận toàn EU.

Hiện Anh đang có các chương trình di chuyển thanh thiếu niên riêng với 13 quốc gia, trong đó có Australia, Canada, San Marino, Iceland, Monaco...

Sau Brexit, Anh đã rời khỏi chương trình trao đổi sinh viên châu Âu (Erasmus), nhưng EC cho biết vẫn “để ngỏ cửa” nếu Anh muốn tham gia trở lại.

Kế hoạch của EC dự kiến thiết lập mức học phí đại học ở Anh và EU ngang bằng với mức cho sinh viên EU và Anh, như trước Brexit.

Theo EC, học phí đối với sinh viên không phải công dân Anh tại các trường đại học ở Anh hiện trung bình là 22.000 bảng Anh (27.400 USD) một năm, so với khoảng 9.000 bảng đối với công dân Anh.

Theo kế hoạch, các công dân trẻ của EU và Anh được ở lại quốc gia mà họ lựa chọn trong tối đa bốn năm và phí thị thực sẽ không “quá cao”.

EC cho biết hiện tại, một thanh niên từ EU muốn học tập tại Anh phải trả phí thị thực 490 bảng Anh, trong khi mức phí thị thực lao động có tay nghề từ 719-1.639 bảng Anh.



Ảnh minh họa

Ngoài ra, EC muốn loại bỏ khoản chi phí bổ sung cho việc chăm sóc sức khỏe lên tới hàng trăm bảng Anh.

Tổng thống Thổ Nhĩ Kỳ gặp thủ lĩnh Phong trào Hamas tại Istanbul

(VN+) - Truyền thông Thổ Nhĩ Kỳ đưa tin Tổng thống nước này và thủ lĩnh Hamas bắt đầu hội đàm khoảng 14h30 theo giờ địa phương (18h30 giờ Hà Nội) tại Cung điện Dolmabahce bên bờ Eo biển Bosphorus.

Ngày 20/4, Tổng thống Thổ Nhĩ Kỳ Recep Tayyip Erdogan đã gặp thủ lĩnh của Phong trào Hồi giáo Hamas, ông Ismail Haniyeh, tại Istanbul, trong bối cảnh căng thẳng gia tăng ở khu vực Trung Đông.

Truyền thông Thổ Nhĩ Kỳ đưa tin hai bên bắt đầu hội đàm vào lúc khoảng 14h30 theo giờ địa phương (18h30 giờ Hà Nội), tại Cung điện Dolmabahce bên bờ Eo biển Bosphorus.

Trước cuộc hội đàm, Hamas cho biết xung đột tại Gaza sẽ được đề cập, trong khi ông Erdogan không tiết lộ chương trình nghị sự.

Cùng ngày, Ngoại trưởng Thổ Nhĩ Kỳ

Hakan Fidan đã có cuộc hội đàm với người đồng cấp Ai Cập Sameh Shoukry tại Istanbul thảo luận về tình hình Dải Gaza.

Phát biểu tại cuộc họp báo chung sau hội đàm, ông Fidan cho biết hai bên đã nhấn mạnh “tình hình nghiêm trọng” tại Gaza và thảo luận tìm cách tăng viện trợ nhân đạo cho vùng lãnh thổ này, cũng như những việc có thể làm về lâu dài để hướng tới giải pháp hai nhà nước cho cuộc xung đột Israel-Palestine.



Tổng thống Thổ Nhĩ Kỳ Recep Tayyip Erdogan (trái) và thủ lĩnh Phong trào Hồi giáo Hamas Ismail Haniyeh tại cuộc gặp ở Ankara, ngày 26/7/2023

Hamas có một văn phòng ở Thổ Nhĩ Kỳ kể từ năm 2011, khi Ankara giúp đạt được thỏa thuận để nhóm này trả tự do cho binh sĩ Gilad Shalit của Israel.

Giới phân tích nhận định nếu Qatar rút khỏi các nỗ lực trung gian hòa giải giữa Hamas và Israel hiện nay, Thổ Nhĩ Kỳ có thể tăng cường vai trò hòa giải dựa trên mối quan hệ với Hamas.

Theo Cơ quan Y tế Gaza, xung đột đến nay đã làm hơn 34.000 người ở Gaza thiệt mạng, chủ yếu là phụ nữ và trẻ em.

Brazil đầu tư 146 triệu USD phát triển rừng bền vững ở khu vực Amazon

(VN+) - Tổng thống Lula da Silva nhấn mạnh chương trình “Liên minh với các địa phương nhằm giảm nạn phá rừng và cháy rừng ở Amazon” là một phần trong cam kết xóa bỏ nạn phá rừng ở Brazil vào năm 2030.

Chính phủ Brazil đang nỗ lực đầu tư vào phát triển rừng bền vững ở khu vực Amazon, cũng như thúc đẩy việc sử dụng năng lượng tái tạo tại quốc gia Nam Mỹ này, qua đó hiện thực hóa cam kết xóa bỏ nạn phá rừng vào năm 2030.

Theo phóng viên TTXVN tại Nam Mỹ, tại buổi lễ phát động chương trình “Liên minh với các địa phương nhằm giảm nạn phá rừng và cháy rừng ở Amazon” mới đây, Tổng thống Brazil Luiz Inacio Lula da Silva cho biết chính phủ nước này sẽ đầu tư 730 triệu real (khoảng 146 triệu USD) cho dự án phát triển bền vững, cuộc chiến chống nạn phá rừng và cháy rừng ở 70 địa phương tại khu vực Amazon.

Với việc tham gia sáng kiến này, các địa

phương sẽ nhận được nguồn lực nhằm cải thiện công tác quản lý môi trường, giám sát nạn phá rừng và thúc đẩy sự hợp tác giữa chính quyền địa phương và chính phủ liên bang.

Các nguồn lực sẽ được phân bổ cho các địa phương dựa trên phương thức “chi trả theo hiệu quả hoạt động”, theo đó nạn phá rừng và suy thoái rừng hằng năm càng giảm thì số tiền đầu tư càng cao.

Dữ liệu về nạn chặt phá rừng thu thập từ hệ thống giám sát của Viện Nghiên cứu Vũ trụ Quốc gia (INPE) sẽ được sử dụng làm cơ sở để tính toán phương thức chi trả cho các địa phương.

Theo Chính phủ Brazil, dự kiến ít nhất 30.000 hộ gia đình sẽ được hưởng lợi từ việc thanh toán cho các dịch vụ môi trường và các hoạt động hỗ trợ kỹ thuật khác.

Tổng thống Lula da Silva nhấn mạnh chương trình “Liên minh với các địa phương nhằm giảm nạn phá rừng và cháy rừng ở Amazon” này là một phần trong cam kết xóa bỏ nạn phá rừng ở Brazil vào năm 2030, đồng thời khẳng định phát triển bền vững trong các khía cạnh kinh tế, xã hội và môi trường là ưu tiên hàng đầu của Brazil trong năm 2024 - thời điểm nước này giữ chức Chủ tịch G20.



Tổng thống Brazil, ông Lula da Silva phát biểu tại Brasilia

Cùng với nỗ lực xóa bỏ nạn chặt phá rừng, Chính phủ Brazil cũng ưu tiên sử dụng các nguồn năng lượng sạch để bảo vệ môi trường.

Bộ Mỏ và Năng lượng Brazil vào tuần trước đã công bố dự án “Biện pháp tạm thời về Năng lượng tái tạo và Giảm tác động thuế quan”.

Sáng kiến này dự kiến sẽ tạo ra tới 165 tỷ real (hơn 32 tỷ USD) vốn đầu tư tư nhân ở Brazil, ngoài việc tạo ra khoảng 400.000 việc làm và giảm hóa đơn tiền điện của người dân từ 3,5% đến 5%.

Bộ trưởng Bộ Mỏ và Năng lượng Alexandre Silveira khẳng định biện pháp này sẽ giúp Brazil tiến thêm một bước nữa trong việc củng cố quá trình chuyển đổi năng lượng và dẫn đầu khu vực về phát triển kinh tế xanh.

Ông Silveira đề cập đến hàng loạt các dự án quốc gia về chuyển đổi năng lượng, chẳng hạn như chương trình thúc đẩy sử dụng nhiên liệu sinh học ethanol.

Brazil là một trong ba nước sản xuất nhiên liệu sinh học lớn nhất thế giới, cùng với Mỹ và Ấn Độ.

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

Now Hiring / Tuyển Nhân Viên
HOUSTON, TX

THE TOTAL YOU medical spa will have grand opening soon. Following positions are needed immediately, Facial specialist, nail technician, massage therapist, eyelash specialist. Simple English speaking is required. Beautiful and elegant working place, flexible hours.

THE TOTAL YOU medical spa sắp khai trương. Cần ngay các vị trí sau: Chuyên viên chăm sóc da mặt, thợ nail, nhân viên massage, chuyên viên nối mi. Yêu cầu nói tiếng Anh đơn giản. Nơi làm việc đẹp, sang trọng, giờ giấc linh hoạt.

Please call: **832-361-9239**
Or email resume to seikosheng@gmail.com for details.

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

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

No job is too small



Xin liên lạc: Tom
713-885-4903

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

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
- * Xíu 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

MẤT TEXAS MEDICAID VÀ CẦN BẢO HIỂM SỨC KHỎE



Quý vị và gia đình có thể hội đủ điều kiện để tìm được chương trình bảo hiểm sức khỏe giá thấp, chất lượng cao tại HealthCare.gov. Theo luật mới, **4 trong 5 khách hàng** có thể tìm được chương trình bảo hiểm chỉ \$10 mỗi tháng hay ít hơn với trợ giúp tài chính.

Ghi danh ngay hôm nay để bắt đầu có bảo hiểm từ ngày 1 tháng tới.

[HealthCare.gov](https://www.healthcare.gov)



1-800-318-2596

Tài trợ bởi Bộ Y tế và Dịch vụ Nhân sinh Hoa Kỳ



TD Advisor, P.C.

Certified Public Accountant

6918 Corporate Dr, Ste A15, Houston, TX 77036

Tel: 281.799.4967 / Fax: 281.530.8845

Email: tudotax@yahoo.com



Tu D. Do, CPA

At TD Advisor, Quality Service and Confidentiality are the Keys to Our Success in Building Strong and Long - Term Client Relationships.

Having IRS Problems or Delinquent Tax Returns
Please Call TD Advisor, P.C.



We Offer Clients Experience in the Specified Tax Needs of a Variety of Industries including Construction, Financial Services, Health Care, Manufacturing, Retail & Distribution, Professional Services and Real Estate.

- * Bookkeeping & Payroll Services
- * Tax Planning & Return Preparation for Federal & States
- * Taxing Authority Representation
- * Buying or Selling a Business Consultation
- * Type of Business entity Selection (LLC, S. Corporation, LP & etc...)
- * Personal Financial Statements
- * Estate Planning
- * Quickbooks Accounting System Set up, Review & Training

The CPA You Trust

A Member of AICPA and Texas Society of Certified Public Accountants

SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

Loại bỏ 6 thứ ở gần giường và làm thêm 7 việc để chứng mất ngủ, khó ngủ tránh xa

Thiếu ngủ, ngủ không ngon giấc không chỉ gây mệt mỏi, khó tập trung mà có thể mang tới nhiều vấn đề sức khỏe nghiêm trọng khác.



Chất lượng giấc ngủ có liên quan mật thiết đến sức khỏe con người. Rối loạn giấc ngủ là yếu tố quan trọng dẫn đến nhiều bệnh tật.

Một số lượng lớn nghiên cứu và thực hành lâm sàng đã chứng minh rằng rối loạn giấc ngủ, rối loạn tâm lý con người và bệnh tâm thần có liên quan đến nhau. Nó cũng làm tăng nguy cơ mắc rất nhiều bệnh tật, làm giảm tuổi thọ, đẩy nhanh lão hóa và ảnh hưởng xấu tới ngoại hình.

Theo nhà thần kinh học Matthew Walker từ Đại học California Berkeley (Mỹ), ngủ càng ít, vòng đời càng ngắn. Dù thời gian ngủ khác nhau tùy từng cá nhân, hầu hết người trưởng thành vẫn cần ngủ từ 6 đến 8 tiếng/đêm.

6 thứ cần loại bỏ khỏi đầu giường nếu muốn ngủ ngon

Nếu muốn mất ngủ, khó ngủ tránh xa, có 6 thứ bạn không nên đặt ở đầu giường hoặc gần giường ngủ. Trong đó có nhiều thứ nhiều người lại không thể thiếu khi ngủ mà không biết chúng gây hại.

Đèn ngủ

Đèn ngủ, thiết bị điện tử và đồng hồ báo thức là những thứ không nên đặt quá gần giường ngủ.

Dù đèn ngủ được sản xuất để giúp thuận tiện hơn trong ban đêm nhưng thực tế nó không tốt cho giấc ngủ và sức khỏe nếu đặt quá gần giường.

Các nghiên cứu đã chứng minh rằng ngay cả ánh sáng rất yếu trong phòng ngủ vào ban đêm cũng có thể ảnh hưởng đến mức độ trao đổi chất của cơ thể, gây rối loạn nội tiết và chuyển hóa, đồng thời làm tăng nguy cơ mắc các bệnh chuyển hóa như tiểu đường. Ngoài ra, ánh sáng yếu của đèn ngủ cũng sẽ ảnh hưởng đến chất lượng giấc ngủ, khiến con người dễ bị tỉnh giấc và phá hủy cấu trúc giấc ngủ.

Các thiết bị điện tử

Các thiết bị điện tử như điện thoại di động,

máy tính bảng, máy nghe nhạc, máy chơi game, laptop... khi để gần hoặc mang lên giường ngủ đều không tốt cho sức khỏe.

Đầu tiên, chúng dễ làm bạn xao nhãng, khó ngủ, thức khuya dẫn tới thiếu ngủ. Nghiên cứu đến từ Đại học Harvard cũng cho thấy, việc sử dụng thiết bị điện tử ngay trước khi ngủ sẽ khiến bạn bị khó ngủ, rối loạn đồng hồ sinh học, ức chế sự tiết hormone melatonin (có vai trò như chất chống oxy hóa), làm loạn não bộ và cũng sẽ làm bạn cảm thấy mệt mỏi hơn sau khi thức dậy vào sáng hôm sau...

Chưa kể, những sản phẩm điện tử này tạo ra bức xạ và ảnh hưởng đến cơ thể chúng ta.

Đồng hồ báo thức

Đặt đồng hồ báo thức cạnh hay trên giường ngủ là thói quen của hầu hết mọi người nhưng lại ít ai biết tới tác hại của nó.

Những chuyển động nhỏ của kim đồng hồ đều có âm thanh, những tiếng "tích tắc", hay lách cách sẽ càng dễ nghe hơn vào ban đêm, gây ra cảm giác lo lắng, mất tập trung và gây khó ngủ. Thói quen đặt chuông báo thức quá lớn cũng có thể khiến bạn giật mình tỉnh giấc và bật ra khỏi giường, dẫn đến suy giảm nhận thức, tái phát các bệnh huyết áp và tăng nguy cơ tử vong.

Cách thức dậy đúng giờ mà không cần đến đồng hồ báo thức đó là đảm bảo mình ngủ đủ giấc để có thể thức dậy đúng giờ. Thời gian ngủ tốt nhất là trước 23h.

Thú nhồi bông

Thú nhồi bông cũng có thể trở thành "rào cản" cho giấc ngủ, hại sức khỏe nếu không vệ sinh đúng cách.

Lý do là dù dễ thương và mang lại cảm giác thoải mái nhưng chúng lại rất dễ rụng lông. Chúng có thể ảnh hưởng tới hô hấp và gây khó ngủ, lâu ngày sinh bệnh tật. Chúng cũng có khả năng thu hút bụi bặm, vi khuẩn rất cao, dễ bị ẩm mốc và bản khi sử dụng. Một số thú nhồi bông được làm từ sợi hóa học có hại, dễ dẫn đến các bệnh về hô hấp và nhiễm trùng da.

Cây xanh

Vào ban đêm, cây xanh sẽ hút khí oxy và thải ra khí cacbonic qua đường hô hấp. Nếu để quá nhiều cây xanh trong phòng ngủ hoặc ít cây xanh nhưng quá gần giường ngủ thì chắc chắn sẽ khiến môi trường ngủ trong tình trạng thiếu oxy lâu dài.

Từ đó khiến bạn khó đi vào trạng thái ngủ sâu và làm cơ thể mệt mỏi hơn. Chưa kể tới, cây xanh cũng là môi trường tuyệt vời để côn trùng sinh sôi. Chậu đất trồng cây có thể chứa nhiều vi khuẩn hoặc tạo ra bụi không tốt cho hô hấp.

Hoa lá

Giống như cây xanh, chúng ta cũng không nên để nhiều hoa gần chỗ ngủ. Đặc biệt là hoa tươi vì chúng có thể thu hút côn trùng, tạo ra mùi hương gây rối loạn giấc ngủ ban đêm. Hoa khô cũng không nên quá nhiều vì dễ trở thành nơi trú ngụ của bụi bẩn, vi khuẩn, côn trùng.

Làm 7 việc giúp bạn ngủ ngon hơn

Muốn chứng mất ngủ, thiếu ngủ tránh xa, cải thiện giấc ngủ, có 7 việc bạn nên làm sau đây:

- Đảm bảo lịch trình đều đặn, đi ngủ sớm và dậy sớm, không thức khuya. Trước khi đi ngủ, đừng làm bất cứ điều gì khiến bạn hưng phấn về mặt cảm xúc, chẳng hạn như xem phim truyền hình dài tập, đọc tiểu thuyết, suy nghĩ quá nhiều, tập thể dục...

- Điều kiện ngủ thích hợp: Phòng tối và không có ánh sáng, nhiệt độ 19 - 22 độ C, độ ẩm từ 50% đến 60%, không khí trong nhà được giữ trong lành.

- Giường ngủ phù hợp: Chiều cao, độ cứng và độ đàn hồi của gối phù hợp, khi ngủ giữa chiều cao gối là 15 - 20 cm, khi ngủ nghiêng chiều cao gối khoảng 20 cm. Đối với trẻ em và thanh thiếu niên là một cú đấm, và khi ngủ nghiêng, chiều cao gối là một nửa cú đấm, lõi gối mềm hoặc độ cứng vừa phải. Nệm không được quá mềm, nếu không cơ thể sẽ không thể thư giãn hoàn toàn, chần phải nhẹ, mềm, khô, ấm và thoáng khí.

- Duy trì thái độ lạc quan và hài lòng, tránh mất cân bằng tâm lý do thất bại.

- Tạo cơ chế phản xạ có điều kiện thuận lợi cho việc đi vào giấc ngủ như tắm nước nóng nửa giờ trước khi đi ngủ, ngâm chân, uống một ly sữa... Nếu kiên trì lâu dài, bạn sẽ hình thành phản xạ có điều kiện để chìm vào giấc ngủ.

- Tập thể dục vừa phải vào ban ngày có thể giúp bạn dễ ngủ vào ban đêm.

- Tự điều chỉnh và tự gợi ý, bạn có thể thực hiện một số hoạt động thư giãn hoặc có thể đếm đi đếm lại... Đôi khi thư giãn một chút có thể giúp bạn chìm vào giấc ngủ nhanh hơn.

- Hạn chế thời gian ngủ trong ngày. Ngoài những người lớn tuổi có thể chợp mắt hoặc chợp mắt một lát trong ngày, nếu bị mất ngủ thì tốt nhất bạn nên tránh ngủ trưa, nếu không sẽ làm giảm cảm giác buồn ngủ và thời gian ngủ vào ban đêm. ■

Chạy bộ nửa giờ mỗi ngày, sớm hay muộn cơ thể cũng sẽ nhận được 4 điều bất ngờ

So với các môn thể thao khác, chạy bộ hầu như không có yêu cầu cao đối với địa điểm thể thao và người chơi thể thao, ngay cả những người mắc bệnh mãn tính nhẹ vẫn có thể chạy bộ phù hợp, đồng thời giúp chữa lành các bệnh mãn tính.

Nếu kiên trì chạy bộ khoảng nửa giờ mỗi ngày, cơ thể bạn sẽ có những cải thiện gì?

Cơ thể nhẹ hơn

Nhiều người cho rằng người thừa cân phải tập luyện thể dục cường độ cao hàng ngày mới có thể giảm cân. Nhận định này không hoàn toàn đúng. Nếu không nắm vững thời gian và phương pháp tập luyện cường độ cao, không những không đạt được hiệu quả giảm cân mà còn làm tăng thêm gánh nặng cho các cơ quan khác nhau.

Chạy bộ là một loại bài tập thể dục nhịp điệu, chỉ cần bạn kiên trì chạy bộ hơn nửa giờ mỗi ngày, bạn có thể tăng tốc độ trao đổi chất cơ bản tổng thể, quá trình chuyển hóa một số chất béo và

SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

đường trong cơ thể sẽ được đẩy nhanh, điều này sẽ giúp ích cho việc giảm cân.

Đường ruột khỏe mạnh hơn

Đối với những người dễ bị táo bón và chức năng đường ruột suy giảm, họ phải kiên trì chạy bộ ít nhất nửa giờ mỗi ngày.

Bởi vì khi chạy bộ, tốc độ nhu động của ruột cũng sẽ tăng nhanh, có thể thải nhanh một số chất chuyển hóa vào ruột và tránh hấp thu quá mức một số chất lipid và chất độc hại trong ruột. Nó không chỉ có tác dụng làm ấm ruột, nhuận tràng mà còn có thể ngăn ngừa hiệu quả một số bệnh về đường ruột.

Da trở nên hồng hào hơn

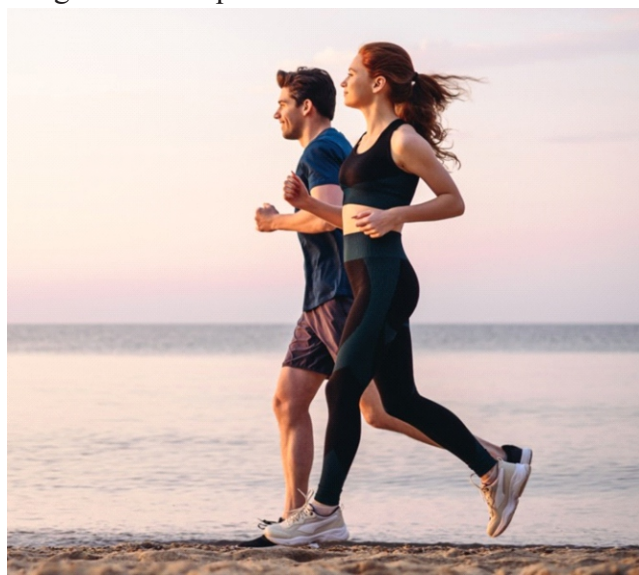
So với chạy nhanh hoặc các bài tập vật và khác, chạy bộ là một bài tập aerobic. Trong quá trình tập thể dục nhịp điệu này, lưu lượng máu trong mạch máu rất nhanh, có thể liên tục cung cấp nhiều máu và oxy hỗ trợ hơn cho các cơ quan khác nhau.

Nó cũng có thể nhanh chóng đào thải một số chất chuyển hóa trong mạch máu ra khỏi cơ thể, tránh sự tích tụ của một số chất độc trong cơ thể và có thể cải thiện hiệu quả tình trạng da chảy xệ và nhiễm clo.

Hơn nữa, khi chạy bộ, các lỗ chân lông mở rộng trên toàn cơ thể sẽ mở ra, điều này có thể đẩy nhanh quá trình trao đổi chất của da, đẩy nhanh quá trình bài tiết các chất chuyển hóa trong nang lông trên da và cải thiện hiệu quả một số vấn đề về da.

Khả năng miễn dịch mạnh hơn

Khi chạy bộ, tốc độ lưu thông máu của cơ thể sẽ được đẩy nhanh, lượng máu cung cấp cho tim, não, thận, gan và các cơ quan quan trọng khác sẽ tăng lên, điều này có thể cải thiện hiệu quả hiện tượng cung cấp máu không đủ và cải thiện chức năng của các cơ quan khác nhau.



Nó cũng có thể tăng cường độ dẻo dai của thành mạch máu và ổn định hiệu quả lượng đường trong máu, lipid máu và huyết áp.

Hơn nữa, khi chạy bộ, các chức năng khác nhau như xương và cơ bắp cũng như quá trình tiêu hóa, trao đổi chất và giải độc được cải thiện rất nhiều. Vì vậy, chạy bộ khoảng nửa giờ mỗi ngày có

thể cải thiện hiệu quả khả năng miễn dịch tổng thể.

Nhìn chung, nếu bạn kiên trì chạy bộ khoảng nửa giờ mỗi ngày, cơ thể bạn sẽ nhận được bốn cải thiện trên. Ngoài ra, nếu bạn mắc một loạt bệnh mãn tính như tiểu đường, gan nhiễm mỡ hay các bệnh về đường tiêu hóa thì việc chạy bộ phù hợp mỗi ngày có thể làm giảm bớt một số cảm giác khó chịu do bệnh mãn tính gây ra một cách hiệu quả.

Nhưng điều đáng lưu ý là dù thuộc nhóm người nào cũng nên lựa chọn tổng thời lượng chạy bộ mỗi ngày tùy theo thể trạng của bản thân. Đối với những người khỏe mạnh và cần giảm cân, việc chạy bộ có thể kéo dài khoảng một giờ. Với những người thể chất yếu, mắc bệnh mãn tính thì thời gian chạy bộ có thể giữ khoảng 30 phút. ■

5 thói quen xấu làm hại da

Đôi khi trong cuộc sống, một số thói quen vô tình có thể gây hại da, theo thời gian sẽ dẫn đến tình trạng lão hóa da nghiêm trọng, thậm chí là hình thành nếp nhăn, vết nám...

Khi nghe đến tổn thương da, bạn có thể nghĩ đến nếp nhăn, da chảy xệ và các vết nám... Những thay đổi trên da này là một phần bình thường của quá trình lão hóa. Nhưng nhiều thói quen xấu gây hại da có thể dẫn đến tổn thương da và đẩy nhanh quá trình này.

1. Tổn thương da là gì?

Tổn thương da là những thay đổi khiến da không thể thực hiện được chức năng của mình. Da không ngừng tự đổi mới. Nhưng khi chúng ta già đi, tế bào da không thể đáp ứng kịp nhu cầu. Chúng tạo ra ít collagen hơn, những loại protein giữ cho da săn chắc. Và sự kết nối giữa các protein này bắt đầu lỏng lẻo, dẫn đến tình trạng da chảy xệ. Các mạch máu trên da cũng bắt đầu yếu đi, dẫn đến dễ bị bầm tím.

Về mặt kỹ thuật, lão hóa da không phải là tổn thương. Đó là một quá trình tự nhiên do những yếu tố không thể thay đổi như di truyền, hormone và sự trao đổi chất. Nhưng một số thói quen xấu trong sinh hoạt hàng ngày cũng là nguyên nhân góp phần đẩy nhanh quá trình lão hóa da.

2. Thói quen nào gây hại da?

Không chú ý chống nắng

Nhiều cô gái dù chăm sóc da rất tốt nhưng lại làm ngơ trước bước chống nắng quan trọng nhất.

Có 2 loại tia cực tím có thể gây tổn thương cho da là tia cực tím sóng dài (UVA) và tia cực tím sóng trung bình (UVB), tia UVB sẽ tập trung trên bề mặt da, gây đỏ da, cháy nắng và thậm chí là ung thư. UVA có thể xuyên qua các tòa nhà, thậm chí cả quần áo và đến lớp hạ bì, không chỉ làm đen da mà còn đẩy nhanh quá trình lão hóa da.

Vì vậy, nếu chống nắng không đúng cách sẽ khiến da bị sạm, nhanh lão hóa và dễ xuất hiện nếp nhăn. Để chống nắng hiệu quả, bên cạnh việc lựa chọn kem chống nắng phù hợp, bạn cũng cần sử

dụng biện pháp chống nắng vật lý như đội mũ, che nắng, đeo kính râm...

Thích tắm nước nóng

Nhiều người thích dùng nước nóng để tắm, tắm nước nóng có hại cho da, đặc biệt nếu nhiệt độ nước vượt quá 40 độ và thời gian tắm lâu. Vì tắm nước nóng lâu, một lượng lớn độ ẩm trên da sẽ dễ dàng bị mất đi, gây khô da và khiến da bị tổn thương. Sau khi tắm nên dùng khăn lau nhẹ nhàng độ ẩm trên bề mặt da, tránh lau quá mạnh làm tổn thương lớp sừng bảo vệ da.



Thức khuya lâu ngày

Nhịp sống hiện đại khiến nhiều người thức khuya hơn. Nếu thường xuyên thức khuya, thiếu ngủ trầm trọng sẽ ảnh hưởng đến sức khỏe làn da, khiến da xỉn màu, thiếu sức sống. Muốn làn da khỏe mạnh, căng bóng thì bạn nên ngủ đủ giấc, tránh thường xuyên thức khuya, tốt nhất nên đi ngủ trước 23h mỗi ngày.

Không tẩy trang trước khi đi ngủ

Làm sạch da kỹ lưỡng là bước đầu tiên để có làn da đẹp. Bởi bụi bẩn bám trên mặt chúng ta không chỉ là các chất bài tiết mà còn cả các hạt bụi trong không khí hay các hóa chất từ bên ngoài...

Tẩy trang là một phần của quá trình làm sạch da. Nước tẩy trang có thể làm sạch lớp trang điểm và bụi bẩn mà sữa rửa mặt không thể loại bỏ, giữ cho da sạch sẽ, tránh mụn đầu đen và mụn trứng cá trên da.

Nhưng nhiều chị em ban ngày trang điểm để đi làm, tối về nhà mệt mỏi, đi ngủ mà không tẩy trang, cách làm này rất sai lầm. Không tẩy trang, theo thời gian, cặn bẩn tích tụ chắc chắn sẽ làm tắc nghẽn lỗ chân lông và ảnh hưởng đến sức khỏe của làn da.

Không thích dưỡng ẩm

Một số người chỉ sử dụng sản phẩm dưỡng ẩm khi da bị bong tróc. Cách làm này là sai lầm và dễ dẫn đến nhiều vấn đề về da. Thực tế, việc dưỡng ẩm cần được thực hiện quanh năm và là khâu quan trọng nhất trong mọi quá trình chăm sóc da.

Khi thực hiện cũng cần lưu ý, kem dưỡng ẩm nên được thoa trong vòng 3 phút sau khi rửa mặt khi da vẫn còn ẩm. Nếu đợi đến khi da khô rồi mới bôi, các hoạt chất của sản phẩm dưỡng da sẽ khó được da hấp thụ, khiến da tiết nhiều dầu hoặc thô ráp. Ngoài ra, cần uống nhiều nước hơn để bổ sung độ ẩm cần thiết cho da, điều này sẽ giúp loại bỏ độc tố, rất hữu ích cho sức khỏe của làn da. ■



SỬ TÂM & TÌM HIỂU

Di sản của Thomas Edison

Mỗi bóng đèn sợi đốt đều là hiện vật ghi nhớ về nhà phát minh Edison. Nơi nào có máy quay đĩa hoặc đài phát thanh, nơi nào có phim ảnh, phim câm hay có tiếng, nơi đó Edison vẫn sống...



Làm rò rỉ hóa chất. Làm cháy toa xe lửa. Đây là danh sách các lý do khiến thời trẻ Thomas Edison bị sa thải khỏi các công việc khác nhau - dường như cũng dài như danh sách các bằng sáng chế của ông.

Mặc dù nhà phát minh tương lai có những ý tưởng mang tính cách mạng có thể thay đổi những ngành công nghiệp mà ông từng làm và sau đó bị sa thải, nhưng trong lời cáo phó năm 1931 đăng trên tờ New York Times, người thanh niên này đã “đạt được danh hiệu là điện báo viên không giữ nổi công việc nào” [điện báo viên là một trong những công việc nổi tiếng mà ông từng làm].

Thomas Edison có công trong việc phát minh các thiết bị mang tính cách mạng như máy quay phim, máy ghi âm và máy hát đĩa. Nhưng nổi tiếng nhất vẫn là những cải tiến của ông đối với bóng đèn điện, mang ánh sáng vào nhà của mọi người trên khắp thế giới.

Hóa ra, Edison trở nên nổi tiếng nhất nhờ khả năng huyền thoại trong việc tuyển dụng chính mình – với nguyên lý lặp đi lặp lại của ông: “Thiên tài là 1% của cảm hứng và 99% của mồ hôi”. Ông tiếp tục phát minh các thiết bị định hình thế giới hiện đại, và hoàn thiện những sáng kiến đột phá khác.

Ví dụ, những cải tiến của ông đối với bóng đèn, cuối cùng đã giúp mọi người ở khắp nơi trên thế giới có thể thấp sáng ngôi nhà của mình bằng điện. Đây là cách danh tiếng của “Phù thủy của Menlo Park” lan xa, và ông được biết đến như một trong những nhà phát minh vĩ đại nhất mọi thời đại.

Phác thảo ban đầu về bóng đèn của Thomas Edison là vào ngày 13/2/1880. Năm trước đó, nhà phát minh đã trình diễn bóng đèn chiếu sáng kéo dài trước hàng trăm người tại phòng thí nghiệm Menlo Park.

Người thanh niên tò mò

Sinh ra tại Ohio năm 1847, Thomas Alva Edison trải qua thời thơ ấu tại Port Huron, Michigan, nơi ông chỉ đi học tại trường trong thời gian ngắn. Mẹ của ông, một cựu giáo viên, đã dạy ông tại nhà từ năm 7 tuổi và ông đọc rất nhiều.

Cuộc phiêu lưu tuổi thơ gồm những thí nghiệm hóa học đầy tham vọng dưới tầng hầm của cha mẹ, với kết quả được người viết tiểu sử của ông mô tả là “gần như nổ tung, gần như thảm họa”.

Trí tò mò và tinh thần khởi nghiệp của Edison đã dẫn ông đến một công việc của người bán báo khi mới 12 tuổi, rong ruổi qua các tuyến đường sắt để bán đồ ăn nhẹ, báo và các hàng hóa khác cho khách đi tàu.

Không hài lòng với việc bán tin, ông quyết định tự in báo, ông sáng lập và xuất bản tờ báo đầu tiên được sản xuất và in ấn trên những chuyến tàu đang di chuyển, Grand Trunk Herald. Ông cũng thực hiện các thí nghiệm hóa học trên tàu.

Đến năm 15 tuổi, nhờ vào “tài năng” thường xuyên bị đuổi việc vì lập kế hoạch cho các thí nghiệm và phát minh mà không chú tâm làm việc, Edison trở thành điện báo viên lưu động cho Western Union trước khi chuyển đến New York để bắt đầu làm ông chủ cho chính mình.

Máy điện báo đã truyền cảm hứng cho nhiều phát minh đầu tiên được cấp bằng sáng chế của ông. Năm 1874, ở tuổi 27, ông phát minh máy điện báo mới, cho phép gửi 4 thông điệp đồng thời, tăng hiệu quả của ngành mà không cần xây dựng các đường truyền mới.

Phù thủy của Menlo Park

Edison đã kết hôn với một trong những nhân viên của mình, Mary Stilwell, và họ cùng nhau chuyển đến Menlo Park, New Jersey vào năm 1876.

Khu vực nông thôn là địa điểm hoàn hảo cho một phòng thí nghiệm mới mang tinh thần khởi nghiệp, sáng tạo của chủ nhân: là cơ sở nghiên cứu và phát triển, nơi Edison và những “kẻ vứt đi”, như cách ông gọi nhân viên của mình, có thể xây dựng bất cứ thứ gì nảy ra trong trí tưởng tượng.

Edison tiếp tục cải tiến máy điện báo, khi ông làm việc trên một chiếc máy có thể ghi lại các điện tín, ông tự hỏi liệu có thể ghi lại được âm thanh. Ông đã tạo ra một chiếc máy có thể biên dịch những rung động do lời nói tạo ra thành những vết lõm trên tờ giấy.

Năm 1877, khi mới 30 tuổi, Edison đã nói hai lần “Mary có một con cừu nhỏ” vào thiết bị và phát lại bằng cách dùng một trục quay bằng tay. Ông vừa phát minh ra “Máy quay đĩa nói Edison”. Trong năm đó, ông cũng cải tiến bộ dẫn truyền microphone, giúp tinh chỉnh điện thoại.

Bóng đèn sợi đốt của Edison, với sự đóng góp của Latimer, đã giúp cho việc chiếu sáng trở nên rẻ và dễ tiếp cận hơn trên khắp thế giới, như trong một xưởng đóng giày tại Agra, Ấn Độ.

Bóng đèn sợi đốt

Máy quay đĩa của Edison thực sự là một đột phá, nhưng nó chỉ được nhìn nhận như một phát minh mới lạ. Ông đã chuyển sự chú ý vào bóng đèn

sợi đốt, thứ có thể thay đổi thế giới. Nó xuất hiện từ đầu thế kỷ 19, nhưng mỏng manh và dây tóc có tuổi thọ ngắn.

Một dạng sơ khai của ánh sáng bằng điện là đèn hồ quang carbon dựa vào các hơi từ thanh carbon được nung nóng bằng pin để tạo ra ánh sáng. Nhưng chúng cần được thấp sáng thủ công, ánh sáng chập chờn, tạo tiếng rít và dễ bị cháy. Các thiết kế khác quá đắt và không thực tế đưa vào sử dụng đại trà.

Ngược lại, bóng đèn của Edison rẻ, thiết thực và bền. Năm 1879, sau nhiều năm bị ám ảnh phải cải tiến thành công, ông đã chứng minh một bóng đèn có thời gian chiếu sáng kỷ lục trong 14.5 giờ.

“Thứ ánh sáng tôi tạo ra là hoàn hảo”, Edison khoe với phóng viên tờ New York Times. Thực ra, một nhà phát minh da đen là Lewis Latimer đã hỗ trợ tinh chỉnh các cải tiến của Edison để giúp sợi đốt bền hơn và được sản xuất hiệu quả hơn.

Tiếng lành đồn xa, mọi người đổ xô đến Menlo Park và hàng trăm người đã chứng kiến phòng thí nghiệm rực rỡ ánh đèn trong một cuộc trình diễn công khai vào ngày 31/12/1879.

“Bất cứ ai, dù thuộc giới khoa học hay không, đều nhất trí cho rằng Edison đã tạo ra ánh sáng của tương lai”, phóng viên tờ New York Herald viết. Edison đã thành lập công ty điện lực và tiện ích về điện để triển khai thành tựu của mình ra đại chúng.

Chiến tranh “dòng điện”

Phát minh của Edison đã nổi tiếng toàn thế giới, và một cuộc cạnh tranh gay gắt về dòng điện đã nổ ra. Các hệ thống của Edison dựa vào dòng 1 chiều (DC) chỉ có thể cung cấp điện cho một khu vực đô thị đông đúc nhiều tòa nhà lớn.

Tuy nhiên, đối thủ của ông, Nikola Tesla, nhà phát minh người Mỹ gốc Serbia và doanh nhân George Westinghouse, đã sử dụng hệ thống điện xoay chiều (AC), rẻ hơn, và có thể cung cấp điện cho khách hàng ở khoảng cách xa.

Khi hệ thống điện xoay chiều ngày càng phổ biến, Edison đã sử dụng báo chí để chống lại Westinghouse và Tesla, quy những cái chết do điện giật liên quan đến dòng xoay chiều và quảng cáo cho nguy cơ chết người của nó.

Sự cạnh tranh càng gay gắt khi Edison tài trợ cho các thí nghiệm công cộng liên quan đến dòng xoay chiều giết chết các động vật. Đỉnh điểm khủng hoảng là khi Edison đang tuyệt vọng duy trì ưu thế công nghệ của mình, đã bí mật tài trợ phát minh và chế tạo chiếc ghế điện hành hình đầu tiên, dùng dòng điện AC.

Bất chấp chiến dịch gây sốc của mình, cuối cùng Edison vẫn thua cuộc do thực tế về chi phí và ảnh hưởng ngày càng giảm sút của ông trong chính công ty do mình sáng lập. (Sau này, các công ty của Edison sáp nhập vào một tập đoàn đa lĩnh vực nổi danh đến tận ngày nay, General Electric).

Những năm tháng cuối đời

Năm 1884, bị kịch xảy đến với ông khi

SỬ TÂM & TÌM HIỂU



Mary qua đời, nghi do sử dụng quá liều morphine. Edison đã 39 tuổi khi cưới cô thiếu nữ Mary mới tròn đôi mươi. Trong kỳ nghỉ đông tại Fort Myers, Florida, họ đã gặp người sau này trở thành cộng sự khoa học của Edison: nhà tiên phong về kỹ nghệ autor, Henry Ford.

Trong Chiến tranh Thế giới thứ nhất, cả Ford và Edison đều lo lắng về sự phụ thuộc của Hoa Kỳ vào nguồn cung cao su từ [các thuộc địa] Anh quốc, vốn đóng vai trò quan trọng trong chiến tranh.

Cùng với Henry Firestone, người đã kiếm bộn tiền từ việc kinh doanh lốp xe, họ đã thành lập công ty nghiên cứu và một phòng thí nghiệm để nghiên cứu nguồn cung bản địa nhằm sản xuất cao su. Mặc dù Edison nghĩ cây solidago có thể thay thế cây cao su, nhưng dự án chưa bao giờ thành công với mục đích của nó.

Edison tiếp tục tiến lên bằng nguồn năng lượng vô tận dành cho phát minh và thí nghiệm. Ông đã mở xưởng phim đầu tiên trên thế giới, nơi có những con búp bê biết nói vào năm 1893. Ông nói mình chỉ ngủ 4 tiếng mỗi đêm, không tin vào việc tập thể dục, và được cho là chỉ sống nhờ uống sữa và xì gà. Cuối cùng, ông qua đời do biến chứng của bệnh tiểu đường vào năm 1931, thọ 84 tuổi.

Thầy phù thủy của Menlo Park đã để lại vô số ảnh hưởng vẫn còn nhìn thấy rõ ràng ngay cả trong thời hiện đại. Từ phim ảnh đến máy chụp tia X hay pin.

Dường như không có khía cạnh nào của sự đổi mới công nghệ có thể chối bỏ công lao của Edison, với 1.093 bằng sáng chế mang tên ông chỉ riêng tại Hoa Kỳ. Nghị lực không ngừng nghỉ và sự sẵn sàng thử nghiệm bất cứ thứ gì đã giúp ông trở thành một trong những bộ óc vĩ đại nhất trong lịch sử Hoa Kỳ.

Tờ New York Times đã viết sau khi ông qua đời: “Mỗi bóng đèn sợi đốt đều là hiện vật tưởng niệm Edison. Nơi nào có máy quay đĩa hoặc đài phát thanh, nơi nào có phim ảnh, phim câm hay có tiếng, nơi đó Edison vẫn sống”. ■

Người đầu tiên vẽ bản đồ Mặt trăng

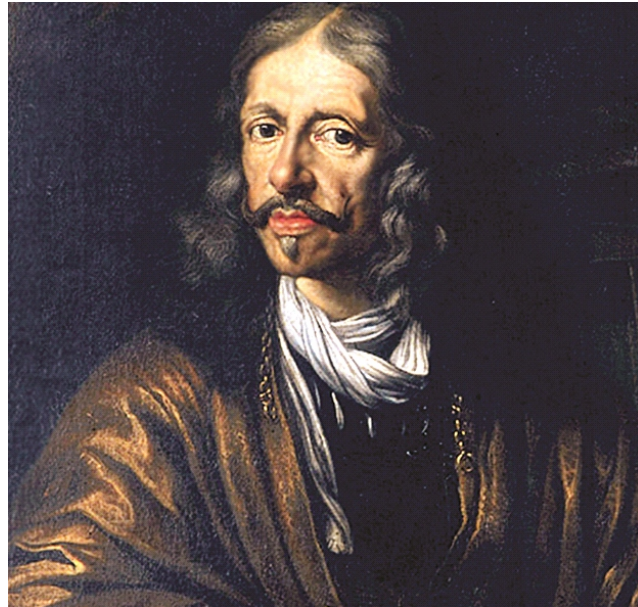
Vào thế kỷ 17, nhà thiên văn học Johannes Hevelius đã vẽ những tấm bản đồ chi tiết đầu tiên của Mặt trăng từ đài quan sát tự chế đặt trên mái nhà ở Vương quốc Ba Lan.

Doanh nhân trẻ đam mê khoa học

Trong bộ sưu tập sách quý hiếm của Thư viện Huntington ở San Marino, California (Mỹ), có một cuốn sách được bảo quản cẩn thận trong một chiếc hộp lớn. Giữa cuốn sách là những tấm bản đồ đầu tiên vẽ chi tiết bề mặt địa hình cũng như miêu tả về các giai đoạn trong chu kỳ của Mặt trăng.

Cuốn sách vừa được nhắc đến có tên gọi “Selenographia”. Đây là tác phẩm của Johannes Hevelius, nhà thiên văn học Ba Lan xuất sắc nhất

kể từ thời Copernicus. Hevelius sinh năm 1611 tại thành phố Danzig, trên bờ biển Baltic. Ngày nay, thành phố cảng này đã đổi tên thành Gdańsk. Cha của Hevelius hy vọng ông sẽ trở thành một doanh nhân trong ngành sản xuất bia, tiếp nối sự nghiệp của gia đình. Năm 19 tuổi, Hevelius học ngành luật tại Đại học Leiden. Ông quay trở lại Gdańsk vào năm 1634 và trở thành một thương gia.



Johannes Hevelius

Nhưng sau đó, một giáo viên tên là Peter Krüger đã giúp Hevelius làm quen với lĩnh vực thiên văn học, cũng như khơi dậy khát khao khám phá bầu trời của chàng trai trẻ. Trước khi chết, Krüger khuyến khích Hevelius cống hiến cuộc đời mình cho thiên văn học và lời động viên của Krüger đã ảnh hưởng không nhỏ đến sự nghiệp của Hevelius.

Với sự giàu có đáng kể từ công việc sản xuất bia của gia đình, Hevelius dành phần lớn số tiền mình kiếm được cho khoa học. Năm 1641, Hevelius xây dựng một đài quan sát trên mái nhà của ba ngôi nhà liền kề mà ông sở hữu ở Gdańsk.

Đây là một trong những chiếc kính thiên văn lớn nhất châu Âu vào thời điểm đó. Nhiều vị khách quý như Edmond Halley, người dự đoán thành công sự xuất hiện trở lại của sao chổi Halley, đã đến thăm và gặp gỡ Hevelius để trao đổi kiến thức học thuật.

Nỗ lực vẽ bản đồ Mặt trăng

Lập bản đồ Mặt trăng là một trong những mục tiêu lớn đầu tiên của Hevelius khi dẫn thân vào lĩnh vực khoa học. Nhiều đêm trên sân thượng quan sát bằng kính viễn vọng, Hevelius đã vẽ lại chi tiết toàn bộ các miệng hố, sườn dốc và thung lũng mà ông có thể nhìn thấy trên bề mặt của Mặt trăng.

Hevelius gửi những bản vẽ đầu tiên cho một người bạn có cùng đam mê để chia sẻ công việc mình đang làm, đó là nhà thiên văn học Peter Gassendi ở Paris (Pháp). Gassendi rất khâm phục những kết quả mà Hevelius đạt được.

Gassendi viết cho Hevelius: “Bạn là một người tài năng với đôi mắt quan sát tinh tường, giống như đôi mắt của linh miêu”. Nhận được nhiều lời khen và lời động viên, Hevelius miệt mài

làm việc và xuất bản cuốn sách “Selenographia” năm 1647.

Hơn 300 năm trước khi con người đặt chân lên Mặt trăng, Hevelius đã vẽ lại toàn bộ các miệng hố, sườn dốc và thung lũng mà ông có thể quan sát bằng kính viễn vọng tự chế đặt trên mái nhà.

Cuốn sách Selenographia đã giúp Hevelius dần trở nên nổi tiếng trong giới học thuật. Niccolo Zucchi, một nhà thiên văn học người Ý, thậm chí còn gửi một bản sao của cuốn sách này cho giáo hoàng. Giống như Copernicus, Hevelius cũng là người tin rằng Trái đất quay xung quanh Mặt trời.

Trong cuốn sách “Johannes Hevelius and His Catalog of Stars” của Nhà xuất bản Đại học Brigham Young (Mỹ), Giáo hoàng Innocent X nói rằng: “Selenographia sẽ là một kiệt tác nếu nó không được viết bởi một kẻ dị giáo”.

Các tấm bản đồ trong cuốn sách “Selenographia” có tính thẩm mỹ khá cao, thể hiện khả năng nghệ thuật của Hevelius. Ví dụ, trong một tấm bản đồ, Hevelius vẽ Mặt trăng giữa hai trang giấy, ở bốn góc là hình ảnh các thiên thần có cánh đang thực hiện công việc nghiên cứu bầu trời.

Trong các tấm bản đồ, Hevelius đặt tên cho hàng chục địa điểm trên bề mặt của Mặt trăng, nhưng hầu hết tên gọi này hiện nay không còn được sử dụng. Trước Hevelius, một số nhà khoa học cũng từng quan sát Mặt trăng bằng kính viễn vọng bao gồm Thomas Harriot và Galileo Galilei.

Nhờ kính viễn vọng, Hevelius đã thành công trong việc lập bản đồ vị trí và độ sáng của khoảng 1.500 ngôi sao trên bầu trời. Danh mục sao của Hevelius chi tiết đến mức các nhà nghiên cứu ngày nay tin rằng nó được xây dựng bởi các phép đo thiên văn hiện đại. Hàng chục chòm sao được Hevelius đặt tên vẫn giữ nguyên tên gọi cho đến ngày nay.

Mặc dù Hevelius hy vọng sẽ xuất bản một danh mục sao hoàn chỉnh hơn, nhưng ông qua đời vào năm 1687 ngay trước khi hoàn thành mục tiêu này. Hiện nay, Hevelius và người vợ tên là Elisabeth được chôn cất trong cùng một ngôi mộ tại Nhà thờ Thánh Catherine ở Gdańsk, nơi họ đã kết hôn. ■

Vui Cười

* Chỉ lo thiếu calci

Một ông khách tìm gặp bác sĩ dinh dưỡng, nói lên thắc mắc của mình:

- Thưa ngài, đã nhiều năm rồi, vợ tôi thường xuyên ngoại tình.

- Ô, xin lỗi, có lẽ ông nên đi gặp bác sĩ tâm lý. Chuyên môn của tôi thuộc lĩnh vực khẩu phần và dinh dưỡng.

- Tôi không nhầm đâu, xin hãy nghe tôi nói hết đã. Điều làm tôi lo lắng là những cái sừng kia! Ngài hãy cho tôi biết, liệu việc chúng không mọc ra có phải là biểu hiện tôi bị thiếu calci không???



SỬU TÂM & TÌM HIỂU

Tiệm cafe và cuộc cách mạng tri thức Anh

Các tiệm cafe bắt đầu xuất hiện ở nước Anh từ giữa thế kỷ 17. Nhưng không chỉ bán cafe, những nơi này còn mang lại cho người hay lui tới rất nhiều thông tin, tri thức và ý tưởng sáng tạo.

[*Những tiệm cafe đầu tiên trên thế giới được ghi nhận là đã xuất hiện tại Damascus (ngày nay thuộc Syria) trong thời cực thịnh của đế chế Hồi giáo (trước thế kỷ 15) và mang tên qahveh khaneh (tiệm cafe trong tiếng Ba Tư). Sang thế kỷ 15, chúng cũng xuất hiện tại Mecca (ngày nay thuộc Ả Rập Saudi) trên bán đảo Ả Rập, sau đó du nhập tới thủ đô Istanbul của đế chế Ottoman (1299 – 1922) trong thế kỷ 16, rồi châu Âu từ thế kỷ 17.*]



Tiệm cafe Lloyds Coffee House giờ đã trở thành một di sản được bảo tồn ở London

Khác với phong cách của các quán cafe hiện đại – chú trọng sự yên tĩnh, riêng tư (đặc trưng bởi tai nghe và laptop), những tiệm cafe kiểu mẫu ở Anh quốc thế kỷ 17 thường rất sôi động, náo nhiệt và là nơi tập trung đông đảo giới học giả, nhà văn, nghệ sĩ, nhà cách mạng, người hoạt động chính trị lưu vong... đến để tham dự các cuộc tranh luận học thuật thú vị với chủ đề đa dạng.

Đó chính là những diễn đàn hay “trường học tự quản, không cần thầy giáo” và đóng vai trò xúc tác cho một cuộc cách mạng tri thức trước thêm công nghiệp hóa. Không phải công dân Anh nào thời đó cũng có cơ hội được tiếp nhận một nền giáo dục tốt. Các gia đình giàu có thường sẽ trả tiền thuê gia sư riêng hoặc gửi con cái tới một trường thuộc hệ thống King's Schools – do vua Henry VIII (1491 – 1547) sáng lập hoặc được đặt theo tên ông – vô cùng tốn kém.

[*Quốc vương Anh từ năm 1509 đến 1547. Ông thường được xem là một vị quân vương học thức và lôi cuốn với nhiều tài lẻ như viết sách, sáng tác nhạc... Ngoài ra, giới sử gia còn hay nhắc đến giai đoạn trị vì của Henry VIII với 6 cuộc hôn nhân đầy uẩn khúc cùng vai trò của ông trong việc thúc đẩy cải cách tôn giáo – biến Anh trở thành một quốc gia Kháng cách nhưng lại duy trì nhiều truyền thống Công giáo.*]

Những ai không có tư cách (quý tộc) và gia sản lớn sẽ phải cực kỳ thông minh hoặc rất may mắn thì mới được nhận vào một trường tốt. Đến tuổi trưởng thành, lựa chọn lại càng trở nên ít ỏi khi ngoài Đại học Edinburgh và Glasgow xa xôi, cả

Vương quốc cũng chỉ có mỗi hai hệ thống Oxford và Cambridge với mức học phí vượt xa thu nhập hàng năm của hầu hết các hộ gia đình (chưa kể tiền ăn ở, sinh hoạt). Vậy những người thông minh và ham học hỏi nhưng không có điều kiện sẽ làm gì? Thôi thì họ có thể tới uống cà phê và tự tìm kiếm tri thức.

Tiệm cafe đầu tiên ở Vương quốc Anh được mở tại Oxford vào năm 1650 và sớm trở thành điểm đến yêu thích của các học giả bất mãn. Mặc dù chỉ phục vụ thành viên của đại học nhưng nó đã đặt ra một tiền lệ tốt khi khuyến khích sự truy cầu tri thức và những tranh luận học thuật.

Quan trọng hơn là chúng có vai trò hoàn toàn độc lập. Mô hình này đã nhanh chóng lan tỏa đến London, nơi có tiệm Rota Club nổi tiếng mà nhà văn Samuel Pepys (1655 – 1669) thường xuyên lui tới để trao đổi cùng và lắng nghe quan điểm từ những người giống mình.

Rota Club và các tiệm cafe tương tự không hề quan tâm về quá khứ của bạn. Chúng luôn mở cửa chào đón mọi khách hàng thuộc mọi giai tầng xã hội. Chỉ cần là người hay suy tư thì bạn hoàn toàn phù hợp để tới đây.

Một nhà văn Pháp từng nhận định: “Thật ngưỡng mộ khi chứng kiến những nhà quý tộc, người thợ làm giày, thợ may, nhà buôn rượu... cùng đọc chung một loại báo. Chính các tiệm cafe đã thiết lập nền tảng cho sự tự do của nước Anh”.

Những nơi như Rota Club đã mang lại sự thú vị và nguồn năng lượng mà các giảng đường của Oxford hay Cambridge thường thiếu vắng. Ai đủ nhạy bén chắc chắn sẽ thu nạp được rất nhiều thông tin và tri thức từ các cuộc tranh luận ở đây.

Tất cả mọi người đều có cơ hội học hỏi và truyền đạt, miễn là họ mua ít nhất một ly cà phê – giá chỉ một xu vào thời đó. Vì thế, những quán cafe này còn được gọi bằng cái tên Penny Universities (tạm dịch: đại học một xu).

Tất nhiên, không phải ai cũng đánh giá cao các ngôi trường “tự phát, không người điều hành và cũng không có quy tắc” này. Một cuốn sách được xuất bản năm 1661 đề lên án việc học tập thiếu chọn lọc và lan man, cho rằng đó đơn giản chỉ là những “câu chuyện phiếm” với đủ thứ chủ đề, từ văn học cho đến thiên văn học.

Trong một buổi chiều, các cá nhân rảnh rỗi có thể thảo luận bất tuyệt về chủ nghĩa trọng thương và toán học, rồi sau đó lại xoay sang thần học Calvin và hóa học.

[*Thần học Calvin (hay thần học Kháng cách) là hệ thống thần học và phương pháp ứng dụng đức tin vào nếp sống của người Cơ Đốc giáo, đặt trọng tâm vào quyền tể trị của Thiên Chúa. Một số học giả như Max Weber (1864 – 1920) nhận định chính thần học Calvin đã đặt nền móng cho sự phát triển của nền đạo đức Tin Lành và chủ nghĩa tư bản ở các quốc gia Âu – Mỹ.*]

Nhưng đó mới chính là giá trị cốt lõi của những “đại học một xu” khi khuyến khích việc học hỏi chủ động, không cứng nhắc và giáo điều, vượt ra khỏi mọi khuôn khổ. Rất nhiều ý tưởng vĩ đại

mang tính cách mạng đã ra đời và trở thành hiện thực từ các cuộc trao đổi tưởng chừng như vô nghĩa ấy, nhờ đam mê và nhiệt huyết của những người thông minh.

Tại tiệm Lloyd's, các thuyền trưởng tàu buôn và nhà tài trợ của họ đã tụ tập uống bia để rồi khai sinh ra thị trường bảo hiểm lớn nhất thế giới – Lloyd's of London (năm 1688). Trong khi ở tiệm Grecian, rất đông nhà khoa học xuất chúng, bao gồm cả Sir. Isaac Newton (1643 – 1727) và Edmund Halley (1656 – 1742), đã cùng chứng kiến cảnh hai vị giáo sư giải phẫu một con cá heo.

Còn tại tiệm Jonathan, trong lúc thảo luận về những vấn đề kinh tế, và mặc dù không có “người điều phối lẫn quy tắc điều hành”, các nhà buôn và chuyên gia môi giới đã cùng sáng lập nên sàn giao dịch chứng khoán London (năm 1801) – làm hình mẫu cho nhiều thị trường tài chính trên khắp thế giới.

Sau cùng, nếu có dịp tới thăm nước Anh và bước chân vào một tiệm cafe cổ kính thì bạn hãy thử tìm hiểu về lịch sử của những điều vĩ đại bắt nguồn từ nơi này. ■

Vui Cười

* Chuyện cười về những chú mèo

Một con mèo chết và lên thiên đường, Thượng đế hiện ra và nói:

– Con là một con mèo tốt khi còn sống. Bây giờ con mong ước gì sẽ được này!

Con mèo nói:

– Con sống trong một gia đình nghèo khó, suốt cuộc đời phải ngủ trên sàn gỗ cứng...

Thượng đế cười:

– Sẽ không còn thế nữa!

Dứt lời, một chiếc gối nệm rất êm hiện ra.

Vài ngày sau, có mấy chú chuột bị chết lên thiên đường và Thượng Đế cũng ban điều ước cho chúng.

Lũ chuột lao nhao:

– Cả đời bọn con cứ phải chạy, chạy suốt. Bọn con bị mèo, chó và cả các quý bà với cây chổi trên tay rượt đuổi suốt thôi. Tụi con ước gì mình có được đôi giày patin để đỡ phải chạy...

Thượng đế mỉm cười:

– Như con ước!!

Thế là các chú chuột đều có một đôi giày patin mới toanh.

Vài tuần sau, Thượng đế đi thăm chúng sinh trên thiên đường. Ghé ngang qua chỗ mèo, ông thấy chú mèo đang ngủ ngon lành trên gối nệm. Thượng đế đến khẽ lay mèo dậy và hỏi:

– Con khoẻ chứ? Con có thấy vui không?

Chú mèo vươn vai và rên ư ử ra chiều thích thú:

– Trong đời mình con chưa bao giờ hạnh phúc như thế này. Và đặc biệt mấy bữa ăn để trên bánh xe mà ngài đến gửi cho con là tuyệt nhất!!!

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

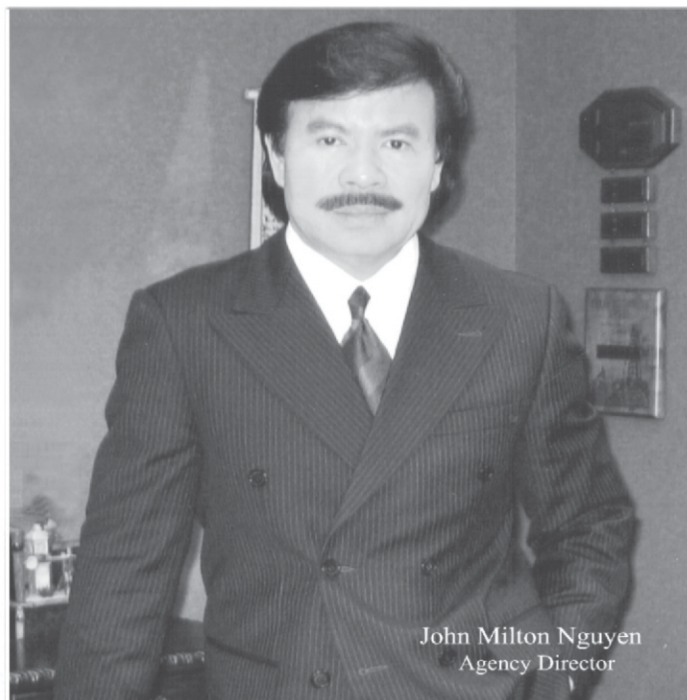
11738 Wilcrest Dr Houston, TX 77099

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, Lũt, 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.

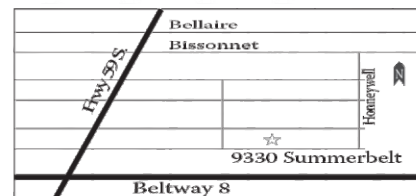
Chúng tôi cung cấp nhanh chóng, chất lượng cao và mỹ thuật vừa lòng khách hàng.

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

