



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 46
2191
February 17, 2026



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



841-2233/1801



TP Plumbing & Renovation

- Chuyên lắp đặt Hệ thống nước và Gas.
- Thay thế và Nâng cấp đường ống nước (Re-piping).
- Sửa chữa Hệ thống nước, Gas & Đường cống (Trong tường & Dưới đất).
- Lắp đặt và Sửa chữa thiết bị gia dụng
 - Bình nước nóng (tank & tankless).
 - Máy lọc nước.
 - Máy xay rác, vòi nước, bồn cầu, bồn tắm, backflow (của hệ thống tưới cỏ),
- Sửa chữa & Tân trang nhà (Remodeling).

Free estimate trong vòng 15mi tính từ chợ HONGKONG 4

TU (TIM) 832-866-5220

855-2199/1704

HÙNG 2K PAINTING



Hiện tại đã nghỉ làm cho hãng Toyota Dealer. Tự làm cho chính mình. Nếu quý vị nào cần làm xe bị móp méo và sơn. Xin liên lạc Hùng, giá làm rẻ, đẹp và chất lượng cao.

Hùng 2K Painting: 832-512-4028

850-2196/1763

PLUMBING REPAIR



Thông cống, kitchen, toilet ... bị nghẹt
Sửa chữa hoặc thay mới các loại:

- Vòi nước bị rỉ, chảy trong hoặc ngoài.
- Bình nước nóng.
- Máy xay rác.
- Máy rửa chén...

**Việc làm bảo đảm
Giá cả phải chăng!**

Repipe từ Galvaize sang Pex

XIN GỌI LỢI: 713-425-9288

743-2210/1778



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

Discover Novus VISA MasterCard American Express

Xin gọi: Vinh **832-659-3990**

664-2196/1704

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

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 832.495.5139
LIC # TACLB118925C
(Please text only)
Bbaircondition@yahoo.com

720-2208/1777

YÊN AUTO BODY & REPAIR

12157 Bellaire Blvd - Houston, TX 77072

Tel: **832-695-6666**

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 sửa body xe tại tiệm)

Hơn 30 năm kinh nghiệm

CHUYÊN NGHIỆP - TẬN TÂM - UY TÍN

817-2201/1769

LINH NGUYEN - SỬA NHÀ



Chuyên sửa chữa: Nhà cửa - Điện - Nước ...



Free Estimate

XIN GỌI LINH NGUYEN: 832-588-1793

TUYỂN NHÂN VIÊN

856-2197/1765

Tổ hợp Liên Danh 521 NSH LLC và Mekong Vime Ltd cần tuyển 2 vị trí cho Team Customers Service Rep.

Yêu cầu:

- + Biết sử dụng English và tiếng Việt lưu loát.
(khách hàng và công việc phần lớn là người Việt Nam)
- + Học vấn: Có bằng cử nhân, được ưu tiên.
- + Có kiến thức và văn hóa giao tiếp tốt.

Liên hệ anh Justin Thanh: **512-545-3646**

Email: contacts@mekongvime.net



Trang Nguyễn

13408 TX-249, Suite A, Houston, TX 77086

Cell: 281-777-4287



- ❖ Bảo Hiểm Medicare ❖ Bảo Hiểm Du Lịch
- ❖ Bảo Hiểm Obamacare ❖ Long Term Care
- ❖ Bảo Hiểm Nhân Thọ ❖ SSA, SSI, Lương Hưu
- ❖ Bảo Hiểm Răng, Mắt ❖ Food Stamp, Chip
- ❖ Bảo Hiểm Nhà & Xe ❖ Hỗ Trợ Medicaid ...

Estrada Lashes

Licensed Lash Artist
Personalized classes of lashes

Maribel Cervantes

+1 832-951-2442 (text or call)

6666 Harwin RD 260A
Houston, TX 77036



NỐI MI - UỐN MI - TỈA CHÂN MÀY
832-951-2442

(Xin nói tiếng anh)

Chaparritaestrada804@gmail.com

Người ta nói :

"Biết người là thông minh, nhưng biết được chính mình mới là người trí tuệ"

Người khôn luôn tìm thầy hướng dẫn đường đi nước bước để được thầy hướng dẫn hóa giải mọi việc trước khi quá muộn.

Tôi nhờ phước lành của Trời Đất có được cơ duyên nhìn được tương lai của mọi người và có thể xin các Đấng Quyền Linh hóa giải hoạn nạn cho quý vị khi tai ương đang hoặc sẽ xảy ra...

Tôi không dùng mạng xã hội hay ma thuật bùa ngải... chỉ có một tấm lòng hướng thiện cầu mong được giúp ích cho đời.

Những người có duyên xin gọi: 346-448-7904

(Từ 10am đến 6pm)

Thầy Phú

Bấm Huyệt & Massage Trị Liệu
Đặc biệt sử dụng các dòng máy trị liệu mới nhất

840-2192/1761



Hỗ trợ:

- Giảm đau nhức, tê bì
- Các bệnh về xương khớp
- Các bệnh lý, do tiểu đường gây ra
- Bao tử trào ngược
- Các chứng đau đầu
- Thiếu máu não
- Rối loạn tiền đình

Text or Call: 281-857-5697

MIA MASSAGE

845-2197/1765

- Body Massage \$50.00/giờ
- Combo Package (Massage trọn gói) \$50. /giờ
(Half hour foot, half hour body).
- Massage dành cho người có thai \$60. /giờ
- Women special rose old Massage \$60. /giờ
Với tinh dầu hoa hồng đặc biệt dành cho quý bà.
- Foot Massage \$40.00/giờ
- Therapeutic Massage \$60.00/giờ
Trị liệu Đau nhức, chơi thể thao, stress
- Thiếu nữ Á Đông, trẻ đẹp.

11352 BEECHNUT ST, HOUSTON, 77072

713-588-6238

Open: 7 days/week - 9:30 AM - 10:00 PM

TOM CONSTRUCTION

492-2162/1730

- * Nhận làm các dịch vụ điện, gas, nước
- * Remodeling kitchen, bathroom, patio
- * Nhận new build out & remodeling Nail Salon, Restaurant, văn phòng bác sĩ, etc.



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

Xin liên lạc: Tom
713-885-4903

Thương Mại

Thương Mại
Rao Vật Hằng Ngày

The Vietnam Post

Thương Mại
RAO VẬT CUỐI TUẦN

Thương Báo

* Quảng cáo **Rao Vật Cấp Tốc** \$75- viết lời rao không quá 35 chữ cho các mục: (CẦN THỢ NAILS, CẦN NGƯỜI, GIỮ TRÈ, SHARE PHÒNG, BÁN 1 CHIẾC XE v.v...) hoặc **Business Classified** (BÁN 1 CỬA TIỆM, 1 CÁI NHÀ v.v...) giá từ \$140 trở lên (tùy theo size lớn, nhỏ) được đánh máy, Layout 1 lần và được đăng liên tiếp **10 tuần lễ - 2 tháng rưỡi - tổng cộng (60 số báo)**.

* **Rao Vật Cấp Tốc, (Business Classified - KHÔNG GIỚI HẠN SỐ CHỮ)** được nhận đăng khoản **10 tuần lễ - 2 tháng rưỡi (60 số báo)**; * Rao Vật của Quý vị ĐÃ ĐĂNG BÁO (dù chỉ đăng 1 kỳ báo) - **NẾU QUÝ VỊ MUỐN NGỪNG ĐĂNG** - chúng tôi sẽ ngưng đăng và xem như rao vật của Quý vị **đã có kết quả**.

* Rao Vật Cấp Tốc, Business Classified **ĐÃ ĐĂNG BÁO** không có vấn đề **TRẢ TIỀN LẠI**.

KHÔNG NHẬN SỬA ĐỔI CHI TIẾT HOẶC SỐ ĐIỆN THOẠI



TIN THẾ GIỚI

Bê bối sữa công thức từ các thương hiệu lớn: Khi niềm tin bị rạn nứt

(VN+) - Những thương hiệu sữa công thức hàng đầu thế giới, những cái tên vốn được xem là biểu tượng của chất lượng, khoa học và sự an tâm cho hàng triệu gia đình, đang bị “gọi tên” trong một bê bối nghiêm trọng về vệ sinh an toàn thực phẩm.

Hàng loạt sản phẩm sữa công thức dành cho trẻ sơ sinh bị thu hồi trên phạm vi toàn cầu, sau cảnh báo nhiễm độc tố cereulide. Hàng tỷ USD giá trị vốn hóa của các tập đoàn sản xuất sữa lớn nhất thế giới như Danone hay Lactalis đã “bốc hơi”. Nhưng quan trọng hơn cả, cuộc khủng hoảng này một lần nữa đặt ra câu hỏi lớn về quy trình kiểm soát chất lượng của những thương hiệu danh tiếng nhất. Khủng hoảng sữa cũng là khủng hoảng niềm tin với người tiêu dùng.

Thu hồi sữa công thức từ các thương hiệu lớn

Tại châu Âu, nơi vốn được coi là có tiêu chuẩn an toàn thực phẩm khắt khe nhất thế giới, vụ bê bối lần này không chỉ đơn thuần là một “sự cố kỹ thuật” mà đang bị giới chức trách nhìn nhận như một hồi chuông cảnh báo về những lỗ hổng mang tính hệ thống.

Khác với các loại vi khuẩn thông thường có thể bị tiêu diệt qua xử lý nhiệt, độc tố cereulide (do vi khuẩn *Bacillus cereus* sản sinh) cực kỳ kháng nhiệt. Việc độc tố này xuất hiện trong sản phẩm cuối cùng cho thấy quy trình kiểm soát nguyên liệu đầu vào hoặc khâu vệ sinh thiết bị tại các nhà máy của Danone đã có sai sót nghiêm trọng.

Các chuyên gia tại Cơ quan An toàn Thực phẩm Châu Âu (EFSA) đang đặt câu hỏi: Tại sao một quy trình tự kiểm tra nghiêm ngặt của các tập đoàn tỷ đô lại có thể “lọt lưới” một loại độc tố nguy hiểm như vậy?

Cơ quan quản lý Pháp và EU cho rằng, việc các tập đoàn lớn chạy theo tối ưu hóa lợi nhuận đã khiến chuỗi cung ứng trở nên quá dài và phức tạp. Khi một mắt xích nhỏ nhiễm bẩn, nó nhanh chóng lan ra hàng triệu hộp sữa trên toàn thế giới. Đây không phải sự cố đơn lẻ vì điều này từng xảy ra ở các vụ bê bối trước đó, ví dụ như vụ nhiễm khuẩn *Salmonella* của Lactalis năm 2017. Điều này chứng tỏ các biện pháp khắc phục trước đây chỉ mang tính “vá lỗi” thay vì thay đổi tận gốc rễ.

Hiện, Ủy ban Châu Âu (EC) đang chịu áp lực phải đưa ra các quy định truy xuất nguồn gốc thời gian thực gắt gao hơn. Các cơ quan quản lý không còn chấp nhận việc các doanh nghiệp “tự kê khai, tự chịu trách nhiệm” một cách lỏng lẻo. Họ đang xem xét việc tăng cường tần suất kiểm tra đột xuất từ các bên thứ ba độc lập, thay vì chỉ dựa vào báo cáo nội bộ của các tập đoàn.

Tại châu Âu lúc này, người ta đang dùng từ “khủng hoảng niềm tin kép”: niềm tin vào thương hiệu và niềm tin vào hiệu quả giám sát của chính quyền. Vụ việc không dừng lại ở những hộp sữa bị thu hồi, mà là cuộc rà soát lại toàn bộ “bản đồ an

toàn thực phẩm” của Khôi 27.

Trách nhiệm của các tập đoàn đa quốc gia

Việc đầu ARA, một nguyên liệu mang tính sống còn trong sữa công thức, trở thành “vector” truyền dẫn độc tố xuyên biên giới không chỉ là một sự cố về an toàn vệ sinh, mà sự kiện này còn phơi bày một sự rạn nứt về đạo đức kinh doanh trong kỷ nguyên toàn cầu hóa.

Trong nhiều thập kỷ, các tập đoàn đa quốc gia đã chi hàng tỷ USD để xây dựng hình ảnh về sự tinh khiết và khoa học. Tuy nhiên, khi một nguyên liệu then chốt bị nhiễm độc, người ta nhận ra rằng quy mô càng lớn, rủi ro càng khó kiểm soát. Các tập đoàn đã quá mải mê với việc “thuê ngoài” (outsourcing) để tối ưu hóa chi phí mà quên mất rằng: Trách nhiệm không thể thuê ngoài.

Khi họ dán nhãn thương hiệu lên hộp sữa, họ phải chịu trách nhiệm với từng thành phần bên trong đó, chứ không thể đổ lỗi cho một nhà cung cấp dầu ARA ẩn danh nào đó trong chuỗi cung ứng mù mịt.

Thật trớ trêu khi các tập đoàn luôn quảng bá về những phòng thí nghiệm hiện đại bậc nhất, nhưng lại để độc tố cereulide, một loại độc tố không hề mới, lọt qua lưới giám sát. Đây là minh chứng cho một lỗ hổng trong quản trị. Các tập đoàn đang ưu tiên tốc độ luân chuyển hàng hóa hơn là sự an toàn tuyệt đối. Chuỗi cung ứng càng dài, trách nhiệm càng bị phân tán. Trong mô hình này, lợi nhuận được tập trung hóa về các tập đoàn, nhưng rủi ro lại được “chia sẻ” cho những đối tượng yếu thế nhất là trẻ sơ sinh.

Vụ bê bối này khiến các chuyên gia châu Âu phải đặt câu hỏi về tính minh bạch: Liệu các tập đoàn có đang áp dụng một quy trình giám sát lỏng lẻo hơn cho các lô nguyên liệu dành cho thị trường đang phát triển? Nếu dầu ARA nhiễm độc có thể đi qua nhiều cửa khẩu, nhập kho nhiều nhà máy mà không bị phát hiện; đó là một sự thất bại của hệ thống tự kiểm soát. Đối với sản phẩm dành cho trẻ em, sự sai sót không được phép tính bằng tỷ lệ phần trăm, bởi mỗi một hộp sữa lỗi là một bản án đối với sức khỏe của một mầm non.

Quyền lực kinh tế khổng lồ của các tập đoàn đa quốc gia phải đi đôi với trách nhiệm pháp lý và đạo đức tương xứng. Không thể có chuyện các tập đoàn hưởng lợi từ sự toàn cầu hóa nguyên liệu, nhưng khi xảy ra sự cố lại trốn sau những bản hợp đồng cung ứng phức tạp. Đây là thời điểm mà “quyền lực người tiêu dùng” và các chế tài quốc tế cần phải nghiêm khắc hơn bao giờ hết để buộc những “người không lồ” phải tỉnh giấc sau cơn say lợi nhuận.

Siết chặt hơn các quy định bảo vệ trẻ em

Có thể nói thị trường sữa công thức tại châu Âu đang trải qua những ngày tháng “đen tối” nhất trong lịch sử ngành dinh dưỡng. Niềm tin, thứ vốn khó xây nhưng dễ vỡ, đang bị lung lay dữ dội sau khi các “trọng tài” như Danone liên tiếp vấp ngã.

Trước đây, người tiêu dùng châu Âu thường mặc định rằng các tập đoàn lớn đồng nghĩa

với sự an toàn tuyệt đối. Nhưng sau vụ bê bối nhiễm độc cereulide, tâm lý này đã thay đổi hoàn toàn. Các tổ chức bảo vệ người tiêu dùng như Foodwatch đã đệ đơn kiện, cáo buộc các tập đoàn biết về nguy cơ từ tháng 12/2025 nhưng trì hoãn việc cảnh báo công khai. Sự chậm trễ này bị coi là hành vi đặt lợi nhuận lên trên sức khỏe trẻ em.

Ngoài ra, thay vì trung thành với một nhãn hiệu, các bậc phụ huynh đang chuyển sang tìm kiếm các dòng sữa hữu cơ địa phương hoặc các nhãn hàng có chuỗi cung ứng ngắn, minh bạch hơn để dễ dàng kiểm soát.

Chưa kể đến, châu Âu không chỉ “nhìn nhận” mà đã thực sự hành động bằng những bước đi pháp lý cực kỳ quyết liệt để thiết lập một “vùng đệm an toàn” mới. Chỉ trong vài ngày đầu tháng 2/2026, Liên minh châu Âu (EU) đã thống nhất giảm hơn một nửa ngưỡng giới hạn an toàn đối với độc tố cereulide (từ 0,03 xuống còn 0,014 microgam/kg trọng lượng cơ thể). Đây là một thông điệp rõ ràng, châu Âu sẽ không khoan nhượng với bất kỳ rủi ro nào, dù là nhỏ nhất.

Thêm vào đó, các cơ quan an toàn thực phẩm (như EFSA) giờ đây sẵn sàng ra lệnh thu hồi ngay khi có nghi ngờ khoa học, thay vì chờ đợi bằng chứng dịch tễ học rõ ràng. Điều này buộc các hãng sữa phải “lọc” nguyên liệu kỹ gấp đôi so với trước.

Sự thay đổi này cho thấy một bước ngoặt trong tư duy quản lý của châu Âu: Từ việc tin tưởng vào sự tự giác của doanh nghiệp sang việc áp đặt sự giám sát nghiêm ngặt. Đây không còn là cuộc chơi của những lời quảng cáo hoa mỹ, mà là cuộc chiến của những con số kiểm định khắt khe.

Bê bối này có lẽ sẽ là dấu chấm hết cho thời kỳ “tự quản lỏng lẻo” của các tập đoàn sữa. Những chiếc gậy pháp lý mới không chỉ để trừng phạt, mà là để xây dựng lại một nền tảng niềm tin mới, nơi sức khỏe của trẻ nhỏ là ranh giới đỏ không thể xâm phạm.

Anh và Mỹ tụt hạng trong chỉ số nhận thức tham nhũng toàn cầu

(VN+) - Anh và Mỹ đều ghi nhận điểm số thấp kỷ lục trong chỉ số tham nhũng giữa lo ngại suy giảm chuẩn mực tại các nền dân chủ lâu đời.

Theo báo cáo chỉ số nhận thức tham nhũng (CPI) do Transparency International công bố, Anh và Mỹ đều tụt xuống mức xếp hạng thấp nhất từ trước đến nay, phản ánh xu hướng đáng lo ngại về suy yếu các thể chế dân chủ và chuẩn mực liêm chính trong khu vực công.

Bảng xếp hạng năm nay đánh giá 182 quốc gia và vùng lãnh thổ dựa trên nhận định của chuyên gia và cộng đồng doanh nghiệp về mức độ tham nhũng trong khu vực công. Đan Mạch tiếp tục đứng đầu với mức tham nhũng thấp nhất, trong khi Nam Sudan xếp cuối bảng. Báo cáo cũng ghi nhận xu hướng suy giảm trên phạm vi toàn cầu, khi chỉ có 31 quốc gia cải thiện điểm số, trong khi 50 quốc gia bị giảm.



TIN THẾ GIỚI

Tại Anh, quốc gia này tiếp tục trượt hạng kể từ năm 2015, từ vị trí thứ 7 xuống thứ 20 vào năm 2025, với 70 điểm trên thang 100, giảm 1 điểm so với năm trước. Transparency International cho rằng sự sụt giảm liên quan tới những lo ngại về tài trợ chính trị trong cuộc tổng tuyển cử năm 2024, trong đó có việc chi tiêu kỷ lục cho vận động tranh cử và sự phụ thuộc ngày càng lớn vào các nhà tài trợ giàu có.

Báo cáo cũng nhắc tới những tranh cãi xung quanh các khoản đóng góp lớn cho các đảng phái chính trị, cũng như chỉ trích liên quan đến việc bổ nhiệm chức vụ đối với các nhà tài trợ. Transparency International cảnh báo Anh có nguy cơ tiếp tục “sa lầy trong bê bối” nếu không có các biện pháp cải cách mạnh mẽ nhằm khôi phục niềm tin công chúng.



Nhà Trắng nhìn từ Đài tưởng niệm Washington, ngày 4/2/2026

Tại Mỹ, quốc gia này tụt từ vị trí 28 xuống 29, với số điểm thấp kỷ lục là 64. Transparency International cho rằng Mỹ có thể tiếp tục suy giảm trong thời gian tới, đặc biệt trong bối cảnh những diễn biến chính trị gần đây trong nhiệm kỳ thứ 2 của Tổng thống Donald Trump. Báo cáo đề cập tới các lo ngại về việc sử dụng quyền lực công để gây sức ép với các tiếng nói độc lập, cũng như nguy cơ chính trị hóa các thể chế tư pháp.

Chỉ có 7 quốc gia đạt từ 80 điểm trở lên, gồm Đan Mạch, Phần Lan, Singapore, New Zealand, Norway, Thụy Điển và Thụy Sĩ. Trong khi đó, Nam Sudan và Somalia đứng ở vị trí thấp nhất.

Transparency International nhấn mạnh, trong bối cảnh trật tự toàn cầu chịu nhiều sức ép từ xung đột, biến đổi khí hậu và phân cực xã hội, thế giới cần những nhà lãnh đạo có nguyên tắc và các thể chế độc lập, minh bạch để bảo vệ lợi ích công chúng.

Sôi động đường đua bầu cử Tổng thống Pháp

(VN+) - Dù còn hơn một năm nữa mới đến thời điểm bỏ phiếu, song đường đua bầu cử Tổng thống Pháp năm 2027 đã diễn ra sôi động. Khác với thông lệ khi các chiến dịch thường chỉ thực sự khởi động sau kỳ nghỉ hè của năm trước bầu cử, các đảng phái và ứng cử viên tiềm năng đã nhập cuộc từ rất sớm.

Theo quy định Hiến pháp, Tổng thống

Emmanuel Macron sẽ không được phép tái tranh cử nhiệm kỳ 3. Vì vậy, cuộc bầu cử năm 2027 được xem là phép thử đối với khả năng duy trì ảnh hưởng của phe trung dung, trong bối cảnh các lực lượng cực hữu tiếp tục mở rộng sức hút.

Không khí vận động đã xuất hiện tại nhiều diễn đàn chính sách. Tại Hội nghị Thượng đỉnh Tác động Thế giới tổ chức ở Paris tuần trước, dù chương trình nghị sự tập trung vào chuyển đổi xanh của châu Âu, sự kiện này thực tế đã trở thành nơi để các chính trị gia phác thảo tầm nhìn quốc gia. Những gương mặt tiềm năng như bà Marine Tondelier (đảng Xanh), lãnh đạo đảng Tập hợp quốc gia Jordan Bardella hay cựu Thủ tướng Gabriel Attal của phe trung dung đều tận dụng cơ hội để gửi thông điệp hướng tới năm 2027.

Giới doanh nghiệp cũng tham gia từ sớm. Tổ chức vận động hành lang Medef đã xúc tiến các cuộc gặp giữa lãnh đạo công nghiệp với các ứng viên tiềm năng nhằm định hình lập trường chính sách. Theo một thành viên hội đồng quản trị Medef, việc tiếp xúc sớm có thể gia tăng khả năng tác động tới chương trình hành động của các ứng viên.

Các đảng chính trị coi cuộc bầu cử địa phương vào tháng 3 tới như một cuộc “tổng diễn tập”. Đảng Tập hợp Quốc gia kỳ vọng củng cố vị thế là lực lượng chính trị hàng đầu, trong khi các đảng trung dung và cánh tả tìm cách chứng minh sức ảnh hưởng và khả năng tập hợp lực lượng. Tuy nhiên, lo ngại về nguy cơ phân tán phiếu bầu đang gia tăng trong nội bộ phe trung hữu. Cựu Thủ tướng Édouard Philippe tuyên bố tranh cử sớm nhưng lợi thế thăm dò ban đầu đã suy giảm.



Ảnh minh họa

Bộ trưởng Tư pháp Gérald Darmanin cảnh báo: “Điều hết sức cấp bách là chúng ta phải nói với các cử tri và với người dân Pháp rằng chúng ta sẽ có một ứng cử viên duy nhất, bởi vì chúng ta là những người có trách nhiệm. Đáng tiếc là tôi không thấy nhiều tinh thần trách nhiệm trong hướng đi hiện nay. Với đa này, chúng ta thậm chí sẽ không lọt vào vòng hai của cuộc bầu cử tổng thống”.

Sự phân mảnh chính trị hiện nay phần nào bắt nguồn từ chiến thắng của Tổng thống Emmanuel Macron năm 2017, vốn làm xáo trộn trật tự truyền thống giữa tả và hữu. Trong bối cảnh số lượng ứng viên ngày càng tăng, đề xuất tổ chức bầu cử sơ bộ đang được đặt ra ở cả hai phía, dù

không nhận được đồng thuận tuyệt đối, đặc biệt từ những người đang tạm dẫn đầu.

Luật tài chính tranh cử nghiêm ngặt của Pháp khiến các ứng viên không chịu áp lực gây quỹ sớm. Tuy nhiên, viễn cảnh một tổng thống cực hữu buộc các lực lượng chính thống phải khẩn trương tìm kiếm gương mặt đủ sức cạnh tranh với ông Jordan Bardella hoặc ứng viên được đảng Tập hợp quốc gia ưu tiên, bà Marine Le Pen hiện đang kháng cáo bản án tham ô khiến bà bị loại khỏi cuộc đua.

Giới quan sát nhận định chiến dịch năm 2027 có thể kéo dài và khó dự đoán. Kết quả bầu cử địa phương sắp tới tuy không phản ánh trực tiếp xu hướng toàn quốc, nhưng sẽ cho thấy khả năng hợp tác giữa các đảng - yếu tố then chốt trong hệ thống bầu cử hai vòng của Pháp.

Quốc gia nhiều dầu mỏ nhất châu Phi cấp phép cho nước ngoài khai thác

(VN+) - Libya đang nỗ lực thu hút các tập đoàn năng lượng lớn trên toàn cầu trở lại, đồng thời đặt mục tiêu tăng sản lượng dầu thêm 850.000 thùng/ngày trong 25 năm tới.

Libya - quốc gia sở hữu trữ lượng dầu mỏ lớn nhất châu Phi, đã cấp các giấy phép thăm dò và khai thác dầu khí mới cho một số công ty nước ngoài. Đây là lần đầu tiên sau 17 năm quốc gia Bắc Phi này tiến hành hoạt động cấp phép trong lĩnh vực năng lượng, sau hơn một thập kỷ bất ổn chính trị.

Các doanh nghiệp được cấp phép lần này gồm tập đoàn dầu khí Mỹ Chevron và công ty ALTEO của Hungary. Ngoài ra, các liên danh Repsol (Tây Ban Nha) với BP (Anh), Repsol với MOL (Hungary), cùng Eni North Africa với QatarEnergy cũng được cấp giấy phép.

Phát biểu tại lễ công bố, Chủ tịch Tập đoàn Dầu khí Quốc gia Libya (NOC) Masoud Suleman cho rằng quyết định này đánh dấu sự trở lại của niềm tin và việc nối lại hoạt động ở một trong những lĩnh vực quan trọng nhất của Libya sau thời gian dài gián đoạn và nhiều thách thức.

Người đứng đầu NOC cam kết bảo đảm sự “liêm chính, minh bạch, cơ hội bình đẳng” và tối đa hóa lợi ích quốc gia.

Libya đang nỗ lực thu hút các tập đoàn năng lượng lớn trên toàn cầu trở lại, đồng thời đặt mục tiêu tăng sản lượng dầu thêm 850.000 thùng/ngày trong 25 năm tới.

Hiện quốc gia giàu tài nguyên dầu mỏ này sản xuất khoảng 1,5 triệu thùng dầu/ngày và sở hữu trữ lượng dầu mỏ lớn nhất châu Phi, ước tính khoảng 48,4 tỷ thùng. Tuy nhiên, ngành dầu khí nước này đang phải đối mặt với nhiều khó khăn, đặc biệt là vấn đề an ninh, khi Libya vẫn trong tình trạng chia rẽ sau chính biến năm 2011.

Tháng trước, Libya đã ký các thỏa thuận đầu tư trị giá hơn 20 tỷ USD với TotalEnergies và ConocoPhillips nhằm tăng sản lượng dầu trong 25 năm tới.



TIN THẾ GIỚI

Cảnh sát Italy bắn hơi cay khi người biểu tình đụng độ gần địa điểm tổ chức Thế vận hội mùa đông

(VN+) - Cảnh sát Italy đã bắn hơi cay, dùng vòi phun nước giải tán người biểu tình ném pháo và cố gắng tiến vào đường cao tốc gần địa điểm tổ chức Thế vận hội mùa đông.

Cảnh sát Italy đã bắn hơi cay khi hàng nghìn người biểu tình đụng độ phản đối tác động môi trường của Thế vận hội mùa đông và sự hiện diện của các đặc vụ Mỹ tại Italy. Cảnh sát đã ngăn chặn những người biểu tình bạo lực đang cố gắng tiến đến sân khúc côn cầu trên băng Santagiulia của Thế vận hội sau cuộc đụng độ. Vào thời điểm đó, cuộc biểu tình ôn hòa lớn hơn - bao gồm các gia đình có trẻ nhỏ và sinh viên - đã giải tán.

Trước đó, một nhóm người biểu tình đeo mặt nạ đã đốt bom khói và pháo trên một cây cầu nhìn ra công trường xây dựng cách Làng Olympic khoảng 800 m - nơi khoảng 1.500 vận động viên đang sinh sống.



Xe cảnh sát phía sau hàng rào kim loại đã tạm thời phong tỏa con đường dẫn đến làng vận động viên. Tuy nhiên, người biểu tình đã chuyển hướng, tiếp tục tiến về phía địa điểm Santagiulia. Và lực lượng cảnh sát hùng hậu đã bảo vệ toàn bộ tuyến đường.

Không có dấu hiệu nào cho thấy cuộc biểu tình và việc phong tỏa đường phố đã gây cản trở việc di chuyển của vận động viên đến các sự kiện thi đấu - tất cả đều diễn ra ở ngoại ô Milan.

Cuộc biểu tình trùng với chuyến thăm Milan của Phó Tổng thống Mỹ J.D. Vance - người đứng đầu phái đoàn Mỹ tham dự lễ khai mạc Thế vận hội hôm 6/2.

Cơ quan Thực thi Di trú và Hải quan Mỹ (ICE) thường xuyên cử nhân viên của mình đến các sự kiện ở nước ngoài như Thế vận hội mùa đông để hỗ trợ nước chủ nhà đảm bảo an ninh.

Tại cuộc biểu tình ôn hòa quy mô lớn hơn với khoảng 10.000 người tham gia, người dân mang theo những hình nộm bằng bìa cứng để tượng trưng cho những cây bị đốn hạ để xây dựng đường trượt xe trượt tuyết mới ở Cortina. Một nhóm vũ công biểu diễn theo tiếng trống rộn ràng. Nhạc vang lên từ một chiếc xe tải dẫn đầu cuộc tuần hành, trong đó có một bài hát phản đối ICE.

Cuộc biểu tình diễn ra sau một cuộc biểu tình khác vào tuần trước, khi hàng trăm người phản đối việc triển khai các đặc vụ ICE.

Cũng giống như tuần trước, những người biểu tình cho biết họ phản đối sự hiện diện của các đặc vụ ICE. Trước đó, các tuyên bố chính thức chỉ ra rằng chỉ một số ít đặc vụ từ một đơn vị điều tra sẽ có mặt trong lãnh thổ ngoại giao của Mỹ, chứ không phải hoạt động trên đường phố Italy.

Philippines và Australia tăng cường hợp tác hàng hải và thương mại

(VN+) - Philippines và Australia đã hoàn tất thỏa thuận tăng cường quan hệ hàng hải, khi cam kết công nhận lẫn nhau các chứng chỉ thuyền viên. Thỏa thuận nhằm giảm bớt rào cản hành chính, hỗ trợ quan hệ đối tác vận tải biển và hậu cần giữa hai nước.

Đại sứ Australia Marc Innes-Brown tại Manila đã có cuộc gặp bà Sonia Malaluan, người đứng đầu Cơ quan Quản lý Công nghiệp Hàng hải Philippines (MARINA) để hoàn tất thỏa thuận tăng cường quan hệ hàng hải song phương. Theo đó hai nước cam kết công nhận lẫn nhau các chứng chỉ thuyền viên.

Đại sứ Innes-Brown cho biết, đây không chỉ là vấn đề về giấy chứng nhận mà còn là về con người và sự thịnh vượng chung. Bởi gần 95% thương mại hàng hóa hai chiều giữa Australia và Philippines được vận chuyển bằng đường biển. Trong năm 2024 và 2025, Australia đã đón 52 lượt tàu mang cờ Philippines, cao nhất trong 5 năm qua. Đối với Australia, những biện pháp này giúp hoạt động thương mại và hàng hải thuận lợi và hiệu quả hơn, cũng như hỗ trợ cho tham vọng mục tiêu Chiến lược Kinh tế Đông Nam Á của Australia đến năm 2040.



Tổng thống Philippines Ferdinand Marcos (trái) thăm Australia tháng 2/2024 và họp báo chung với Thủ tướng Anthony Albanese

Australia cũng thông báo chính thức ủng hộ Tuyên bố Manila về Nhân quyền, An toàn và Phúc lợi của Thuyền viên, khi Philippines tái đắc cử vào Hội đồng Tổ chức Hàng hải Quốc tế và kỷ niệm 80 năm quan hệ song phương trong năm nay. Australia khẳng định vai trò của Philippines trong ngành vận tải biển toàn cầu với tư cách là nhà cung cấp hàng đầu về lao động hàng hải, đồng thời thúc đẩy hỗ trợ quyền lợi và sinh kế cho các thủy thủ Philippines.

Trong khi đó, bà Malaluan cho biết thỏa

thuận này tái khẳng định cam kết của Philippines trong việc duy trì một hệ thống đào tạo, đánh giá và cấp chứng chỉ vững chắc tuân thủ các quy định quốc tế cho các thuyền viên, phù hợp với các kỳ vọng hàng hải toàn cầu. Hai nước đang cùng nhau xây dựng mối quan hệ đối tác, liên kết thương mại và hàng hải, thúc đẩy tầm nhìn chung về một khu vực hòa bình, ổn định và thịnh vượng.

Syria mở lại hàng trăm trường học sau nhiều năm gián đoạn

(VN+) - Việc mở lại các trường học tại Syria là một phần trong chiến lược lớn hơn nhằm xây dựng lại hệ thống giáo dục của đất nước, đảm bảo môi trường học tập an toàn và thường xuyên cho học sinh.

Theo phóng viên TTXVN tại Trung Đông, Chính phủ lâm thời Syria đã mở cửa trở lại khoảng 760 trường học tại tỉnh Deir Ezzor ở phía Đông của nước này, đánh dấu nỗ lực mới khôi phục giáo dục cho hơn 261.000 học sinh sau nhiều năm bị gián đoạn do xung đột.

Trong thông báo trên nền tảng tin nhắn Telegram, Bộ Giáo dục Syria cho biết việc mở lại các trường là một phần trong chiến lược lớn hơn nhằm xây dựng lại hệ thống giáo dục của đất nước, đảm bảo môi trường học tập an toàn và giúp học sinh duy trì học tập một cách thường xuyên.

Hiện bộ đang nỗ lực trang bị những vật dụng thiết yếu, đồng thời sửa chữa, bảo trì và cải thiện cơ sở hạ tầng. Đây là một phần của kế hoạch dài hạn nhằm đảm bảo việc học tập an toàn, hiệu quả cho học sinh và hỗ trợ cải thiện chất lượng giáo dục tại tỉnh Deir Ezzor.

Trong khi đó, các nhà chức trách cũng cho hay hơn 200.000 học sinh tại tỉnh Raqqa đã quay trở lại trường học trong niên khóa 2025-2026, cho thấy đà phục hồi giáo dục trên phạm vi toàn quốc.

Trong chuyến thị sát, ông Khalil Al-Ibrahim, Giám đốc Sở Giáo dục tỉnh Raqqa, cho biết chính quyền tỉnh đang khẩn trương giải quyết các thách thức hiện tại, trước hết là đảm bảo các lớp học hoạt động ổn định, không bị gián đoạn.

Thứ trưởng Bộ Giáo dục Youssef Annan mới đây cũng cho biết bộ này đang theo dõi sát sao sự chuẩn bị của các trường và tiếp tục thực hiện những cải tiến trong đầu năm học mới, coi việc duy trì môi trường học tập hiệu quả là ưu tiên hàng đầu.

Trong khi đó, để tạo điều kiện thuận lợi cho việc phục hồi và hỗ trợ hậu cần tại vùng Jazira của Syria, Bộ Giáo dục đã kéo dài kỳ nghỉ giữa năm và hoãn học kỳ thứ hai nhằm đảm bảo các trường học sẵn sàng cho việc trở lại an toàn.

Các bước đi trên được thực hiện sau khi chính quyền lâm thời Syria khôi phục quyền kiểm soát của nhà nước đối với khu vực Đông Bắc nước này, trong đó có 2 tỉnh nói trên, đồng thời hợp nhất với Lực lượng Dân chủ Syria (SDF) để hướng đến mục tiêu mở lại tất cả các trường học trên cả nước, đóng góp vào quá trình đổi mới và khôi phục toàn diện hệ thống giáo dục ở Syria.



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

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

MAHJONG GAMES

HIỆN ĐÃ CÓ TẠI
9371 Richmond Ave.
Houston, TX 77063

LUCKY ♠ J
Social Club ♣

GIÁ ƯU ĐÃI TRUY CẬP SỚM

\$5
per hour

CHƠI MIỄN PHÍ
2AM-2PM

BUFFET & ĐỒ UỐNG
Miễn Phí

HƯỞNG ƯU ĐÃI KHI CHƠI TẠI LUCKY J
KHUYẾN MÃI KẾT THÚC 02.28.2026

POKER (LUCKY J)

OMAHA (4 CARDS PLO) - TEXAS HOLD'EM (2 CARDS) - BOMB POT (5 CARDS PLO)
BAD BEAT JACKPOT: HOLD'EM \$80K, MINI HOLD'EM \$3.4K
PLO \$22.9K, BOMB POT \$6.7K. TĂNG LÊN MỖI NGÀY
ĐẶC BIỆT POKER LUCKY J CÓ 1-2 BÀN BOMB POT (CHỈ TỐN \$5) KHÔNG TÍNH TIỀN GIỜ

ĐỒ ĂN VÀ NƯỚC UỐNG MIỄN PHÍ
CHƠI POKER (KHÔNG TÍNH TIỀN GIỜ)

WEEKLY TOURNAMENT SCHEDULE
TUESDAY: \$2K GTD PLO5 Bomb-Pot @6pm, BUY IN \$40
WEDNESDAY: NO TOURNAMENT
THURSDAY: \$3K GTD PLO5 Bomb-Pot @6pm, BUY IN \$40
FRIDAY: \$4K GTD PLO5 Bomb-Pot @6pm, BUY IN \$40

BACCARAT TOURNAMENT SCHEDULE :
MỖI SÁNG THỨ BẢY : BẮT ĐẦU TỪ 12PM BUY IN \$30
THỨ HAI ĐẾN CHỦ NHẬT KHÁCH ĐẾN CHƠI:
20 HRS TẶNG \$100 - 30 HRS TẶNG \$200 - 40 HRS TẶNG \$300

Đặc Biệt:
GAME MINI HOLD'EM LIMIT \$1-\$2, CHỈ CẦN MUA \$40 ĐỂ CHƠI GAME.

ĐẦU TIÊN TỚI CHƠI POKER MUỐN BIẾT CHƯƠNG TRÌNH KHUYẾN MÃI ĐẶC BIỆT VÀ QUÀ TẶNG, XIN LIÊN LẠC ANH DANG 346-631-1779.

LUCKY ♠ J 9371 Richmond Ave., Houston, TX 77063
info@luckyjsocialclub.com | (713) 434-6161
LuckyJSocialClub.com

POKER ATLAS
@LUCKYJSOCIALCLUB

Các bước chăm sóc da hàng ngày nên thực hiện ở tuổi 50

Khi bước vào độ tuổi 50, việc duy trì thói quen chăm sóc da tốt đặc biệt quan trọng.

1. Làn da thay đổi như thế nào ở tuổi 50

Ở độ tuổi 50, làn da trải qua nhiều sự thay đổi do quá trình lão hóa tự nhiên cũng như sự ảnh hưởng của các yếu tố môi trường, di truyền và thói quen sống. Những thay đổi này ảnh hưởng rõ rệt đến cả kết cấu và vẻ ngoài của làn da.

- **Giảm collagen và elastin:** Collagen và elastin là hai thành phần quan trọng để da duy trì độ đàn hồi, săn chắc. Khi đến tuổi 50, cơ thể bắt đầu sản xuất ít collagen hơn, dẫn đến việc da mất đi sự đàn hồi, kém săn chắc, xuất hiện nếp nhăn, đặc biệt ở những vùng da như miệng, mắt (vết chân chim), trán.

- **Tăng sắc tố, nám da:** Lão hóa da ở độ tuổi 50 có thể khiến da xuất hiện nám và tàn nhang, đặc biệt là do sự tích tụ của sắc tố melanin. Tăng sắc tố cũng có thể là một dấu hiệu của tổn thương da do tác động của ánh nắng mặt trời qua nhiều năm.

- **Giảm sự sản sinh tế bào mới:** Quá trình tái tạo tế bào da chậm lại khi chúng ta già đi, dẫn đến việc da mất đi vẻ tươi sáng, trở nên xỉn màu hơn. Làn da không còn khỏe mạnh và sáng mịn như trước.

- **Tăng độ nhạy cảm và dễ bị kích ứng:** Da ở độ tuổi 50 có thể trở nên nhạy cảm hơn do sự thay đổi trong các cơ chế bảo vệ da tự nhiên, dẫn đến việc da dễ bị kích ứng, mẩn đỏ, dễ bị tổn thương.

Ảnh minh họa

2. Các bước chăm sóc da hàng ngày ở tuổi 50

Để đối phó với những thay đổi này và giữ cho làn da khỏe mạnh, hàng ngày bạn có thể áp dụng các bước chăm sóc da như sau:

- **Làm sạch nhẹ nhàng:** Chọn sản phẩm làm sạch phù hợp với loại da như sữa rửa mặt dạng lotion hoặc gel dịu nhẹ. Tránh sử dụng các loại sữa rửa mặt có chứa xà phòng mạnh vì có thể loại bỏ quá nhiều dầu trên bề mặt da, gây khô da.

- **Dưỡng ẩm:** Da ở giai đoạn này thường khô nên việc dưỡng ẩm phải ưu tiên hàng đầu. Sử dụng kem dưỡng ẩm hoặc serum mỗi sáng và tối để giúp khóa độ ẩm, cải thiện kết cấu da. Sản phẩm có chứa axit hyaluronic, glycerin và các thành phần khác có thể bổ sung độ ẩm cho da tốt hơn.

- **Chống nắng:** Ngay cả sau tuổi trung niên, tia cực tím vẫn là một trong những tác nhân chính gây lão hóa da. Vì vậy, dù ở trong nhà hay ngoài trời, bạn nên thoa kem chống nắng có chỉ số SPF phù hợp để bảo vệ da khỏi tia UV. Ngoài ra, bạn cũng có thể cân nhắc sử dụng kem nền hoặc kem nền có SPF để bảo vệ kép.

- **Chống nhăn, làm săn chắc da:** Bạn có thể sử dụng các sản phẩm chăm sóc da có chứa vitamin E, retinol, peptide và các thành phần khác để thúc đẩy tái tạo tế bào, tăng độ đàn hồi cho da,

giảm sự xuất hiện của nếp nhăn. Đồng thời, đắp mặt nạ thường xuyên cũng cải thiện độ mịn màng và săn chắc của da.

- **Lưu ý chế độ ăn uống:** Chế độ ăn uống sẽ giúp chăm sóc da từ bên trong. Tiêu thụ thực phẩm giàu chất chống oxy hóa, như trà xanh, các loại hạt... có thể giúp chống lại những tổn thương do các gốc tự do gây ra cho da. Đồng thời, đảm bảo ngủ đủ giấc, vận động vừa phải cũng rất tốt cho làn da.

- **Chăm sóc sắc đẹp chuyên nghiệp:** Ngoài việc chăm sóc tại nhà hàng ngày, bạn có thể thỉnh thoảng đến bác sĩ da liễu hoặc thẩm mỹ viện chuyên nghiệp để nhận các chương trình làm đẹp chuyên sâu như làm sạch sâu, trị liệu bằng vi kim, điều trị bằng laser để đạt được hiệu quả chăm sóc da tốt hơn.

- **Kiểm tra sức khỏe thường xuyên:** Hãy đến gặp bác sĩ da liễu ít nhất mỗi năm một lần, để kiểm tra toàn diện mọi vấn đề tiềm ẩn và xử lý kịp thời.

- **Cá nhân hóa kế hoạch chăm sóc da:** Tình trạng da của mỗi người là khác nhau, vì vậy khi lập kế hoạch chăm sóc da, bạn nên điều chỉnh loại sản phẩm và phương pháp tùy theo tình trạng thực tế của mình. Nếu bạn có nhu cầu đặc biệt, như da nhạy cảm hoặc da có vấn đề, tốt nhất nên tìm lời khuyên từ bác sĩ da liễu. Chăm sóc da là một quá trình lâu dài và không thể thực hiện chỉ trong một sớm một chiều. Bằng cách kiên trì thực hiện theo các bước này, làn da của bạn mới có thể trẻ trung và tràn đầy sức sống ở tuổi 50. ■



PRIMARY, SPECIALTY, TRAUMA CARE.
ALL THE BEST FOR ALL OF HOUSTON.

HARRISHEALTH

WE LIVE THIS

Có con thành đạt nhưng nhiều cha mẹ hối tiếc vì 4 điều này

Dù nuôi dạy con thành tài nhưng nhiều phụ huynh cảm thấy hối tiếc khi chưa thể dạy con những điều quan trọng hơn điểm số. Là cha mẹ, chúng ta thường tự hỏi liệu mình có đang làm đúng cho con mình không. Không ai miễn nhiễm với kiểu suy nghĩ đó.

Margot Machol Bisnow, nhà văn người Mỹ, tác giả của cuốn “Nuôi dạy một doanh nhân: Làm thế nào để giúp con bạn đạt được ước mơ”, đã phỏng vấn hàng trăm doanh nhân trẻ và cha mẹ của họ để tìm hiểu về cách nuôi dạy. Hầu hết các bậc cha mẹ nuôi dạy những người trưởng thành thành đạt đều đã làm rất tốt. Tuy nhiên nhiều phụ huynh thừa nhận rằng có một số điều họ sẽ làm khác đi nếu có thể quay ngược thời gian.

Điều hối tiếc của cha mẹ có con thành đạt

Quá tập trung vào điểm số và thành tích

Nhiều doanh nhân thành đạt là những sinh viên giỏi và dễ dàng đỗ các trường đại học hàng đầu. Nhưng cũng có những người từng bỏ học giữa chừng hoặc không học gì cả. Theo chuyên gia, giáo dục là điều quan trọng nhưng phải phù hợp với thực tế. Điều này khiến một số phụ huynh mong muốn con cái được phát triển tự nhiên, có thể trong môi trường không theo truyền thống thay vì phải chật

vật để ra trường, tiêu tốn nhiều tiền của nhưng không mấy vui vẻ.

Ảnh minh họa

Trung tự, một số phụ huynh nhớ lại việc từng thúc ép con học nhiều hơn, phải tham gia nhiều hoạt động tại trường để tăng điểm số thay vì khuyến khích theo đuổi sở thích.

“Đến khi nhìn lại, các bậc phụ huynh nhận thấy khi các con được dành 10.000 giờ để trau dồi những kỹ năng trong lĩnh vực yêu thích có thể hữu ích khi bắt đầu sự nghiệp. Dù những hoạt động này có thể không được người lớn đánh giá cao”, Bà Margot nói.

Tự cảm thấy mình đã kiểm soát quá mức

Tất cả phụ huynh đều muốn con được an toàn, nhưng kiểm soát quá mức khiến đứa trẻ cảm thấy ngột ngạt. Nhiều bậc cha mẹ từng chia sẻ những hối tiếc rằng: “Tại sao không để con tự lập hơn?”, “Tôi cảm thấy tệ khi con không độc lập cho đến khi vào đại học. Tôi nên để chúng làm mọi thứ sớm hơn”.

Có nhiều thuật ngữ dành riêng để mô tả những phụ huynh kiểm soát con quá mức như helicopter parents (cha mẹ trực thăng) chỉ những người luôn can thiệp vào mọi quyết định của con. Hay snowplow parents (cha mẹ dọn tuyết) chỉ những người ra sức dọn sạch chướng ngại vật trên đường đời của con. Nhưng chính những phụ huynh trên cũng hối hận về hành động của mình.

“Tôi nên để con học cách tự giải quyết vấn đề thay vì ra sức hỗ trợ chúng trong mọi việc” - Một

phụ huynh chia sẻ với Margot.

Không giao việc nhà cho con

Khi trở thành cha mẹ, Margot và nhiều phụ huynh nhận thấy bản thân không giao đủ việc nhà cho con. Hầu hết họ đều tự làm mọi việc, từ giặt quần áo, làm vườn hay nấu nướng bởi nghĩ con bận học. Giao thêm việc nhà khiến lũ trẻ bị quá tải.

“Nhưng trở trêu thay, các con nói từng nói mơ ước được học các kỹ năng đó từ thời trung học với tôi”, bà Margot nói. Nữ chuyên gia cũng nhận thấy giao việc nhà cho trẻ giúp chúng trở nên có trách nhiệm, sở hữu nhiều kỹ năng hữu ích khi ra đời.

Không dạy con chấp nhận rủi ro

Nhiều phụ huynh chia sẻ rằng họ đã thúc giục con mình phải thận trọng, phải áp dụng cách tiếp cận “an toàn” thay vì quyết định liều lĩnh.

Nhưng khi thấy các con chấp nhận rủi ro lớn để bắt đầu một dự án kinh doanh mới, sẵn sàng bán đi thứ họ đã xây dựng hoặc chuyển hướng để theo đuổi đam mê và thành công, hầu hết phụ huynh đều thấy tự hào.

“Nếu biết điều này sớm hơn, nhiều phụ huynh sẽ khích lệ các con dám thử, thay vì thu mình trong 'vỏ ốc' để đổi lấy sự an toàn” - Chuyên gia nói. Cuối cùng, nữ nhà văn Margot muốn nhắn nhủ: Các bậc cha mẹ chỉ cần yêu thương con vô điều kiện, khuyến khích chúng phát triển thay vì ép buộc đứa trẻ trở thành phiên bản mình mong muốn. ■



SỬU TÂM & TÌM HIỂU

Ký ức Tết trong tôi: Vọng Tết!

Tôi về với má, chiều 30 Tết, xuân căng tròn trên nụ mai vàng rực rỡ. Thằng con mãi bốn ba nơi thị thành xanh đỏ đèn màu, loay hoay giữa láo xáo đám đông bon chen danh lợi, chợt thần thờ khi thấy má gọi đầu chiều cuối năm.



Quê tôi miệt đồng bung sóng nước Cửu Long. Má tôi cũng cả đời cần lao với ruộng đồng, phù sa bồi lở hai bên triền sông. Cả đời má gắn liền với mảnh đất quê nghèo. Hình như trong bảy chục năm tuổi đời, má ít khi nào rời nhà đi đâu xa.

Thỉnh thoảng đám con nì nằn má lên Sài Gòn chơi vài ngày. Má cũng miễn cưỡng gặt đầu, nhưng chùng đôi bữa ba hôm, má lại thất thểu ruột gan với khạp mắm đang ủ, với đám bầu bí sau vườn nhà đang mùa ra trái.

Đám con của má lớn khôn ra đi theo ánh sáng lấp lánh của chốn đô thành xa hoa, rồi neo phận đời mình ở đó, bỏ lại má mình ên với xuồng ba lá, với mùi khói đốt đồng, với những ngày mòn mắt ngóng con về.

Mỗi một mùa Tết là một mùa mà lòng má vọng từng tiếng nói cười của đám con. Má luôn nấu sẵn nồi nước lá cho đám con gột rửa những thứ tanh tao của một năm trường bốn ba. Cái nếp nhà má giữ từ xưa đến tận bây giờ.

Má hay nói, mần gì mần, cả năm đặng đặng làm sao không vướng phiền muộn âu lo, hay nhọc nhằn bụi đời. Tắm nước lá, để trôi đi hết những điềm gở, những xui rủi của một năm cũ.

Gột rửa tất cả những ốm đau tai ương, đón một năm mới thân thể sạch thơm, vạn điều hanh thông. Rất nhiều năm sau này, khi đám con của má miên di khắp nẻo trong cuộc mưu sinh, đôi ba lần vụn vỡ với lòng người thị thành ráo hoảnh, không dung thêm về đám mình trong nồi nước lá của má.

Hồi đám con còn nhỏ, mỗi bận Tết về nhà vui như hội. Dẫu cuộc sống lúc đó cơ cực, chật mót cả năm trời má mới có một cái Tết đủ đầy cho đám con. Nhà ba đứa con, mỗi đứa ba bộ đồ Tết, tự tay má ra chợ lựa từng cái quần cái áo, theo màu mà từng đứa thích.

Đứa thích bông hoa, đứa thích chim cò, đứa chỉ thích rất một màu đỏ. Má nhớ hết. Má mua đồ

mới về, giặt sạch và để vào tủ, bỏ thêm long não cho thơm đồ. Đám con thèm thường nhìn bộ đồ mới và ngóng Tết mau đến, để xúng xính trong bộ đồ mới mà chạy tung tăng khắp đường làng khoe cùng chúng bạn.

Giờ họa hoàn lắm, thoáng khi ngang qua những shop thời trang, đám con thấy cái áo đẹp, thấy cái khăn xinh, muốn mua cho má, nhưng năm lần bảy lượt điện thoại cho nhau hỏi má mặc cỡ nào, má thích màu gì, hoa văn ra sao.

Ba đứa con vẫn ú ớ, chẳng thể trả lời câu hỏi. Cho đến khi trưởng thành, làm ra đồng tiền, chưa bao giờ đám con của má biết được, má mình thích thứ gì?

Rồi đến chuyện nấu nướng mấy món ăn cho con. Đứa chỉ thích ăn thịt, không ăn mỡ. Đứa ăn bánh tét nhưng phải kèm dưa kiệu, cải mặn.

Đứa thích trứng kho phải chiên trước khi bỏ vào nồi. Một tay má lo toan để mấy đứa con có được bữa ba ngày Tết sung túc vui cười. Nhưng tuyệt nhiên trong nhà những ngày Tết luôn có bánh phòng nếp tự tay má làm.

Khi những cánh đồng lúa nếp gặt xong, hương thơm nồng nàn của nếp mới từ ngoài đồng tràn về khắp làng xóm, quện trong cái nắng hanh hanh mùa gió chướng len vào từng căn bếp nhỏ. Khi đó, đầu chùng giữa tháng chạp, má bắt đầu làm bánh phòng nếp.

Má ngâm nếp từ chập tối chiều hôm trước, đến 5 giờ sáng đem ra tút thật sạch rồi xôi lên. Xôi tức là nấu cách thủy, nấu bằng nồi đất, độ nóng đều và lan tỏa, xôi sẽ chín đều và ngon hơn. Xôi chín đổ ngay vào cối, quét khi xôi còn nóng hồi bột mới mau dẻo.

Những ai lớn lên từ miệt thứ bung biển khi xa quê khó mà quên được tiếng chày quét bánh phòng mùa giáp tết. Tiếng bình bịch vang đều khắp cả xóm từ sáng tinh mơ. Tiếng chày âm âm trong giấc chiêm bao tuổi thơ và vang mãi trong nỗi nhớ. Mãi sau này, thỉnh thoảng anh em tôi vẫn còn ngời nhắc nhớ với nhau, hồi đó, cứ nghe tiếng quét bánh, là biết Tết về. Rồi ký ức của những ngày thơ dại với cái Tết quê cứ rung rức mà chảy tràn lòng.

Bánh phòng có ngon, khi nướng có chuối to hay không chủ yếu là nhờ quét kỹ, quét khéo. Chỉ có bàn tay kinh nghiệm vừa bột mới cảm nhận được khi nào thì bột đủ dẻo, vừa tới bánh. Lúc này, bột sẽ được nêm đường, nước cốt dừa.

Má kể, hồi ngoại còn sống, ngoại dạy làm bánh phòng phải thêm một ít đậu nành ngâm, xay nhuyễn nêm vào một cối bột sẽ giúp cho bánh chuối, phòng to hơn. Đó là bí quyết của riêng ngoại. Nhờ vậy, bánh phòng của má mới có vị ngon đặc biệt với mấy đứa con.

Khi bột được quét thấm đều gia vị rồi sẽ được bắt thành viên, đem cán. Cán bánh cho nhanh, cho khéo thì bánh sẽ tròn, mỏng đều. Đám anh em tôi, tụ quanh cái bàn cây, ngồi hi hục cán, cán được mười cái đã mỏi nhừ cả cánh tay. Những câu bông đùa trêu ghẹo lẫn nhau rôm rả cả chái bếp.

Bánh cán xong mớ nào đem phơi ngay mớ

này. Chiều dùng để phơi phải là chiều mới, được gặt sạch, phơi khô từ trước. Nếu không, sợi gai dẹt chiếu sẽ dính bánh, nhìn không đẹp. Năng tốt, phơi chừng nửa ngày là khô, gỡ bánh ra, phải xóc xới và quạt cho thật nguội mới sắp bánh.

Má nói ngày tết mâm cơm cúng ông bà ở quê thường có đĩa bánh phòng, đó như món nguồn cội. Đĩa bánh thật to, tròn đầy như sự ước mong đầy đủ, viên mãn, cầu xin cho những mùa lúa trùn tràn đồng. CƠM ÁO GẠO TIỀN CUỐN NHỮNG ĐỨA CON CỦA MÁ VÀO VÒNG XOÁY ĐẦY MÃNH LỰC, NHỮNG NGÀY TẾT NHỨT MỚI TÈ TỰU VỀ NGÔI NHÀ XƯA, NGHE YÊU THƯƠNG CUỐN TRÒN TRONG CÁI MÙI VỊ CŨ KỸ ĐẦY XA XÓT.

Chiều 30 Tết, tôi quét lá ngoài sân như hồi tía còn sống hay làm, má ngồi hong tóc bên hiên nhà, tiếng võng kéo cà kéo kẹt. Nhìn thời gian ngả bóng xuống mớ tóc bạc trắng màu sương mai, không dung tôi thấy mình đi lạc hun hút bao lâu nay. Tôi coi lửa lên, đốt đồng lá khô, mùi ngai ngái quện vào thỉnh không.

Cái mùi xưa xa thơm dịu gọi về quá khứ, hồi tưởng bao kỷ niệm và nổi lại những miền thời gian. Nghe ký ức của thời nghèo khó mà đầm ấm niềm vui sum vầy lan trong từng mạch máu của mình. Chiều cuối năm là buổi chiều ấm cúng nhất trong các buổi chiều.

Giữa sân vườn, lửa coi đã tàn, bỏ lại những bon chen phố xá thị thành, tôi thấy lòng mình thư thái nhẹ nhàng. Mắt tôi đã hết cay vì khói, lại thấy trời trong xanh và thoáng đặng hơn. Rũ sạch hết thấy muộn phiền, thời gian rồi sẽ cuốn trôi tất cả về hư vô. Lòng mình cứ như nụ hoa, mưa gió nắng nôi, vẫn cứ sinh sôi cho một mùa tinh khôi đang đợi.

Tôi là người quê, lớn lên từ phù sa sóng nước bung biển, đi đâu thì cũng phải về. Nơi nào cũng không bằng nhà mình, đất nào cũng không thể sánh được đất quê. Một năm dài mỏi gót thiên di, chiều 30 tết, ngồi bên má, nghe trong âm ba từng con sóng nước, lòng mình vọng Tết rộn ràng, đó mới là Xuân. ■

Tống Phước Bảo

Vui Cười

* Thương Tết của sếp

Cuối năm tổng kết công ty, sếp vui vẻ thông báo:

- Năm nay các bạn làm việc rất tốt. Lợi nhuận của công ty đã tăng lên một cách rất đáng kể. Để thưởng công lao cho các bạn, tôi đại diện công ty xin thông báo sẽ phát cho mỗi người một tấm chi phiếu trị giá 5000 USD.

Tất cả nhân viên công ty vỗ tay rào rào tán thưởng. Sếp tiếp lời:

- Nếu năm sau các bạn vẫn làm việc nhiệt tình như thế này, hãy đem tờ chi phiếu đó đến gặp tôi và tôi sẽ... ký chúng!!!

SỬ TÂM & TÌM HIỂU



Hoàng đế ngày xưa làm gì vào dịp Tết?

Ngay từ khi đất nước vừa mới giành được độc lập, các triều đại phong kiến đầu tiên của nước ta đã rất coi trọng dịp Tết với nhiều hoạt động ý nghĩa.



Nghi lễ đón tết trong cung đình ngày xưa

Trái với suy nghĩ của nhiều người, Tết của vua chúa ngày xưa thực tế không hề diễn ra xa xỉ, tốn kém, trái lại còn có phần “giản đơn”, với chủ yếu là các hoạt động mang ý nghĩa tâm linh, thiết thực. Hầu như không có chuyện ăn chơi quá đà.

Những lễ lượt có ý nghĩa

Hầu hết tư liệu lịch sử xưa để lại đều chỉ viết về tục “vui xuân, đón Tết” của các hoàng đế từ thời nhà Tiền Lê trở về sau. Trước đó, hoạt động nghênh xuân diễn ra như thế nào không thấy nhắc tới.

Dưới thời vua Lê Hoàn của nhà Tiền Lê, thay vì vui chơi, nghỉ dưỡng, nhà vua lại dành khoảng thời gian này để làm những việc có ích cho dân chúng. Theo Đại Việt Sử ký Toàn thư, vào dịp tết năm Đinh Hợi (987), vua “cày ruộng tịch điền ở núi Đọi và núi Bàn Hải”.

Đây là lần đầu tiên trong lịch sử nước ta, lễ cày ruộng tịch điền được diễn ra. Nó trở thành hoạt động rất có ý nghĩa với một quốc gia lúa nước như Việt Nam, được duy trì đến hôm nay.

Bước sang thời Lý, Trần, vào dịp Tết, các bậc thiên tử thường tranh thủ thời gian đầu xuân năm mới để đổi niên hiệu, khẳng định thời trị vì của mình, và cũng mong muốn đất nước được thịnh trị.

Năm Tân Mùi (1211), vua Lý Huệ Tông đổi niên hiệu là Kiến Gia, vua Trần Thánh Tông chọn ngày mừng một Tết năm 1273 để đổi niên hiệu là Bảo Phù. Mừng một Tết năm Giáp Tý (1324), vua Trần Minh Tông đổi niên hiệu là Khai Thái. Vua Lê Thái Tông, đúng mừng một Tết năm Canh Thân (1440), đổi niên hiệu là Đại Bảo...

Ngoài ra, có vua cũng nhân dịp này mà phong vương tước, tổ chức thi cử, ra luật lệnh, sai người đi sứ, thậm chí là xuất quân tiêu trừ giặc giã. Sau chiến thắng quân Mông Cổ (1258), vào dịp Tết, vua Trần Thái Tông tổ chức thiết triều, cho trăm quan vào chầu, vỗ về dân chúng để yên nghiệp nước, định công ban thưởng cho các tướng lĩnh có công chống giặc ngoại xâm.

Theo sách Khâm Định Việt sử Thông giám

Cương mục, dưới thời hậu Lê, vào dịp Tết, vua cùng bá quan văn võ đến yết Thái miếu để ghi nhớ công ơn giành lại đất nước, sáng lập triều đại của tổ tông, gặt gỡ sứ thần ngoại giao. Xong việc, vua về cung mặc áo trắng coi châu, cho dàn nhạc nổi lên điệu Bình Ngô phá trận. Các quan đều mặc cát phục dâng biểu mừng vua, chúc muôn họ no đủ, đất nước thái bình.

Sách Lễ tết ăn chơi trong cung Nguyễn cho hay dịp Tết, vua cho tổ chức lễ Ban sóc - phân phát lịch của nhà vua cho bá quan và hoàng thân quốc thích. Tiếp đó là lễ Phát thức - quét dọn, lau chùi. Trong lễ này, vua cho người lau chùi, dọn dẹp các ấn ngọc, kim sách trong điện Cần Chánh, nơi đựng tráp báu của quốc gia.

Ngày 30 Tết, Khâm Thiên Giám chọn giờ lành để bộ Lễ dựng cây nêu. Cây nêu của vua được dựng lên thì các dinh thự, chùa chiền mới được dựng lên theo.

Cùng với việc lau chùi, dọn dẹp đón Tết, những việc làm ý nghĩa như tế đàn Nam Giao, cúng tế các bậc thân vương, các đại thần có công với vương triều đã qua đời... chúc thọ vua, ban thưởng cho hoàng thân quốc thích, cày tịch điền...

Những trò chơi dân gian đơn giản

Sau khi hoàn thành nhiệm vụ của một đảng quân vương, vua chúa mới bắt đầu dành ít thời gian vui chơi. Theo nhà nghiên cứu Nguyễn Đắc Xuân, dưới thời nhà Nguyễn, vào mỗi dịp Tết, vua quan triều Nguyễn thường có 3 hoạt động vui chơi chính là: Trò chơi Đâu hồ, họa ngự thi, trò chơi đánh thơ.

Đâu hồ có xuất phát từ Trung Quốc, là trò chơi có nguồn gốc lâu đời, tồn tại dài nhất trong lịch sử Trung Hoa. Trong tiếng Hán, “đâu” nghĩa là ném vào, còn “hồ” là cái bình. “Đâu hồ” phần lớn chỉ phổ biến ở tầng lớp vua, chúa, quan lại và giới thượng lưu xưa.

Chơi được trò này cần chuẩn bị một bó gồm 12 thẻ tre (tượng trưng cho 12 tháng trong năm), một chiếc bình không đáy có dáng như nậm đựng rượu. Cuối cùng, ở giữa chiếc bình và vị trí đứng, người ta đặt một miếng gỗ rộng 25 cm, dài 40 cm, cao khoảng 5 cm, gọi là con ngựa hay con cóc. Khi chơi, vua chúa và quan lại đứng ở vạch cách bình khoảng 2,5 m.

Sau đó, vua ném thẻ gỗ về phía trước, sao cho thẻ gỗ đập vào con cóc rồi nảy lên rơi vào miệng bình. Thẻ rơi trúng bình sẽ gõ vào trống nhỏ đặt dưới đế, phát ra tiếng “bình! Bình!” báo hiệu thắng lợi.

Trò chơi tiếp theo cũng được các vị vua ưa chuộng là “họa ngự thi”. Các vua quan triều Nguyễn rất thích văn, nhất là vua Tự Đức.

Hàng năm, vua chọn 4 vị quan trong triều để chơi trò này. Sau lễ giao thừa, các quan phải đứng đợi trước cửa nhà mình, khi nghe có tiếng ngựa hí, kỵ mã do vua phái tới thì lập tức mặc áo mào để tiếp lệnh vua. Kỵ mã dâng tráp lên cho quan, trong đó có một bài ngự thi (thơ của vua). Quan nhận thơ của vua xong phải ngay lập tức vào vẽ lại bằng giấy hoa tiên.

Viên kỵ mã giao xong thơ cho người đầu tiên thì tiếp tục phi ngựa đi giao cho ba vị quan còn lại. Giao thơ cho quan cuối cùng xong, kỵ mã quay lại nhận bài họa của quan đầu tiên và cứ thế cho tới khi nhận hết 4 bức của 4 quan.

Vua sẽ đợi trong cung để nhận 4 bài thi này, tự mình kiểm duyệt lại. Sau đó, tới ngày đầu năm mới, vua cho cận thần công bố trước văn võ bá quan. Lúc ấy, đích thân vua sẽ làm giám khảo, chăm xem bài phụng họa nào hay nhất và ban thưởng.

Ngoài họa ngự thi là trò chơi đánh thơ, đây là lối chơi chữ rất tao nhã của khách văn chương vùng kinh thành xưa. Trong cuộc thi này người thua không chỉ mất tiền mà còn mang tiếng là kém trí tuệ. Theo sách Lễ Tết ăn chơi trong cung Nguyễn, trong 3 trò chơi trên, đến nay chỉ còn lại họa thi thơ vẫn tồn tại. Trò chơi Đâu hồ đã biến mất hoàn toàn... ■

Tại sao gọi là tháng Giêng?

Tháng 1 âm lịch thường được gọi là tháng Giêng. Ngày rằm đầu tiên trong năm được gọi là rằm tháng Giêng. Tuy nhiên, cái tên tháng Giêng bắt nguồn từ đâu là điều mà nhiều người chưa biết.

Theo các nhà nghiên cứu, chữ “Giêng” bắt nguồn từ chữ “chính” trong tiếng Hán. Tháng 1 âm lịch được người Trung Quốc rất coi trọng vì là tháng đầu tiên của năm, họ gọi nó là “chính nguyệt” (tháng quan trọng).

Các chữ có âm “inh” khi “Nôm hóa” hay bị đọc chệch thành âm “iêng”, chẳng hạn như “tứ chiếng” (trai tứ chiếng, gái giang hồ) có nguồn gốc từ “tứ chính trần”.

Đối với người Việt Nam, tháng Giêng cũng có vai trò rất quan trọng. Đây là khoảng thời gian có sự kiện quan trọng nhất trong năm: Tết Nguyên đán, và là tháng có nhiều lễ hội nhất, gồm các hội đền, hội chùa, hội làng... Vì thế nên cha ông ta mới gọi “tháng Giêng là tháng ăn chơi”.

Rằm tháng Giêng cũng được coi trọng hơn các rằm khác. “Cả năm được rằm tháng Bảy, cả thảy được rằm tháng Giêng”, “Cúng quanh năm không bằng cúng rằm tháng Giêng”. Một năm có 12 rằm, nhưng chỉ rằm tháng Giêng được gọi là “tết” - tết Nguyên tiêu.

Vì là tháng khởi đầu của năm, nên để cả năm được hanh thông, người Việt Nam mong muốn giữ mọi thứ trọn vẹn, đẹp đẽ nhất trong khoảng thời gian này. Người già, người lớn luôn nhắc trẻ con, thanh niên cư xử đúng mực, không làm việc xấu kéo dông cả năm.

Trong tháng này, người ta cũng cố gắng cẩn thận để không làm rơi vỡ đồ đạc, vì sự đổ vỡ luôn mang hàm ý xui xẻo, đen đui; kiêng cãi vã, đánh mắng nhau. Đặc biệt về mặt tài chính, mọi người thường hay kiêng vay tiền và trả tiền trong tháng Giêng, nhất là trước ngày rằm, bởi sự thất thoát tiền bạc hay nợ nần đều là điều cần tránh trong dịp đầu năm... ■



SỬU TÂM & TÌM HIỂU

“Cuộc chiến” một trăm năm đòi lại Tết Âm lịch của người Hàn Quốc

Ít người biết rằng, để đổi từ việc đón Tết Dương lịch sang Âm lịch, người Hàn Quốc đã phải đấu tranh mòn mỏi suốt gần 100 năm.

Cải cách Duy Tân Minh Trị thành công, Nhật Bản ép Hàn Quốc bỏ Tết Âm lịch

Ở Hàn Quốc, Tết Nguyên Đán được gọi là “Seollal”. Cùng với Tết Trung Thu, đây là hai lễ hội lớn nhất trong năm của người Hàn Quốc. Ngày nay, giống như nhiều nước châu Á khác như Trung Quốc, Singapore, Việt Nam, người Hàn Quốc cũng đón Tết vào ngày 1 tháng Một Âm lịch. Tuy nhiên, trước đó, người Hàn Quốc đã phải “nuốt nước mắt” từ bỏ Tết Nguyên Đán.

Giai đoạn 1866 – 1869, Nhật Bản bước vào cải cách Minh Trị Duy tân và nhanh chóng trở nên mạnh mẽ cả về kinh tế lẫn quân sự. Tầm ảnh hưởng của Nhật Bản ngày càng lớn và giống như các nước phương Tây khác, Nhật Bản tìm cách tranh giành thuộc địa cho mình.

Người Hàn Quốc chờ đợi gần 100 năm để ăn Tết Nguyên Đán

Triều Tiên (khi đó chưa bị tách ra thành Hàn Quốc và Triều Tiên như ngày nay) nhanh chóng lọt vào tầm ngắm của Nhật Bản. Dưới sức ép của “ngoại giao pháo hạm”, Triều Tiên phải khuất phục trước sức mạnh hải quân Nhật Bản và ký nhiều điều ước bất bình đẳng. Năm 1876, Nhật – Triều ký hiệp ước Ganghwa. Theo đó, Nhật Bản ép Triều Tiên phải “mở cửa” như những gì Mỹ từng ép Nhật phải làm. Năm 1895, Trung Quốc do triều Thanh cai trị đại bại trong chiến tranh Trung – Nhật.

Nhật Bản ép Trung Quốc từ bỏ quyền lực và tầm ảnh hưởng đối với Triều Tiên. Năm 1910, Đại Hàn Đế Quốc được thành lập dưới sự chi phối của Nhật Bản về mọi mặt. Ngày 22-8-1910, Đại Hàn Đế Quốc ký “Nhật – Triều Tịch Hợp Ước”. Theo đó, Đại Hàn Đế Quốc sáp nhập vào Nhật Bản, xóa bỏ quốc hiệu.

Cùng thời điểm này, Nhật Bản buộc khu vực bán đảo Triều Tiên xóa bỏ việc đón Tết theo lịch Âm để “đồng bộ” thời gian với phương Tây. Nhật Bản gọi Tết Âm lịch của người Triều Tiên là Gujeong - “Tết lỗi thời”. Việc ăn Tết Nguyên Đán đối với người Triều Tiên trở thành điều cấm kỵ.

Tuy nhiên, ở một số vùng nông thôn trên bán đảo Triều Tiên, người dân vẫn lên tổ chức Tết Nguyên Đán. Người Triều Tiên (trong đó có một phần là người Hàn Quốc sau này) cho rằng, Tết Dương lịch là “Tết của ai đó” chứ không phải Tết của dân tộc họ.

Năm 1945, Nhật Bản thất bại trong Thế Chiến II, Triều Tiên giành được độc lập. Tuy nhiên, chiến tranh Triều Tiên xảy ra ngay sau đó và bán đảo Triều Tiên bị chia cắt từ vĩ tuyến 38, hình thành hai quốc gia riêng rẽ là Hàn Quốc và Triều Tiên.

Năm mới là dịp để người Hàn Quốc sum họp gia đình

Sau khi giành được độc lập, người Hàn Quốc bắt đầu khôi phục lại văn hóa của mình, đặc biệt là Tết Âm lịch. Năm 1985, Hàn Quốc mở cuộc khảo sát, kết quả cho thấy hơn 90% dân số muốn khôi phục lại Tết Âm lịch. Chính phủ Hàn Quốc tạm thời công nhận Tết Âm lịch, nhưng gọi bằng cái tên “Ngày Văn hóa Dân gian”. Người dân Hàn Quốc không hài lòng về quyết định này.

Năm 1989, Hàn Quốc chính thức khôi phục Tết Nguyên Đán. Người dân Hàn Quốc được nghỉ Tết Seollal trong 3 ngày, một số công ty có thể cho nhân viên nghỉ Tết dài hơn. Tết Nguyên Đán ở Hàn Quốc là ngày mọi người sum họp gia đình, tổ chức các bữa tiệc với những món ăn truyền thống và tưởng nhớ tổ tiên.

Vào ngày cuối cùng của năm cũ, người Hàn Quốc sẽ đốt tre để xua đuổi tà ma. Dân xứ sở kim chi tin rằng, tiếng nổ của những ống tre khi bị đốt sẽ khiến ma quỷ khiếp sợ và bỏ chạy. Trong những ngày đầu năm mới ở Hàn Quốc, người lớn thường mặc trang phục truyền thống là Hanbok. Người Hàn Quốc quan niệm rằng, bất kể ai sinh nhật vào ngày nào, ngày 1 tháng Một Âm lịch cũng là lúc họ lớn thêm một tuổi.

Quan niệm này xuất phát từ truyền thống tôn trọng người già và tuổi tác quyết định thứ bậc xã hội của Hàn Quốc. Tteokguk – món canh bánh gạo – là món ăn quan trọng nhất của người Hàn Quốc vào dịp Tết Nguyên Đán. Món ăn này làm từ bánh gạo nếp cắt lát mỏng. Tteokguk cũng có thể có thêm thịt và rong biển.

Theo quan niệm của người Hàn Quốc, ăn Tteokguk vào ngày 1-1 Âm lịch sẽ khiến bạn lớn thêm một tuổi. Tuy nhiên, nếu ăn Tteokguk vào các ngày khác trong năm, bạn sẽ không được thêm tuổi. Người Hàn Quốc cũng sẽ không ngủ vào đêm giao thừa. Họ quan niệm rằng, nếu đi ngủ vào khoảnh khắc giao thừa, sáng thức dậy tóc và lông mi sẽ bị bạc trắng, trở thành một người già lụ khụ. ■

Dưa hành - nét đẹp trong văn hóa Tết cổ truyền Việt

Trong mâm cỗ Tết, bên cạnh những món như canh măng, bánh chưng, thịt đông... thì không thể thiếu được món dưa muối. Dưa muối trong mâm cỗ tết thường là dưa kiệu và dưa hành.

Tiết trời đang giao thời chuyển từ mùa đông lạnh giá sang mùa xuân ấm áp. Một năm nữa sắp qua đi, những lo lắng, những gian lao, những buồn chẫu của năm cũ sắp khép lại, cũng là lúc chúng ta nghỉ ngơi, sum vầy, đoàn viên cùng gia đình đón Tết.

Người Việt khá thực tế, họ luôn xác định “có thực mới vực được đạo”, có lẽ vì thế mà Tết là lễ hội nhưng họ cũng không quên chuyện ăn uống.

Với người Việt, ăn Tết luôn chú ý đến vấn đề an toàn, đủ chất dinh dưỡng và hơn nữa thức ăn còn mang đến cho họ nhiều hy vọng thành công

trong năm mới, một mâm cơm tươm tất mong cho năm mới sung túc được các gia đình hết sức chú ý.

Mâm cơm ngày Tết của người Việt có rất nhiều món, cầu kỳ có, đơn giản có, từ cao lương mỹ vị đến những món vô cùng dân dã. Một trong những món dân dã nhưng lại có vị trí đặc biệt, ít khi thiếu, chính là món hành muối chua mà chúng ta vẫn gọi là dưa hành được cha ông ta đúc kết trong câu ca dao: “Thịt mỡ dưa hành câu đối đỏ. Cây nêu tràng pháo bánh chưng xanh”.

Trên mâm cỗ, đĩa dưa hành thật khiêm tốn trong góc mâm, có lẽ cũng vì là món ăn rẻ tiền, nhưng nó lại cầu kỳ và được chờ đợi nhất. Dưa hành không cần ăn nhiều, chỉ cần điểm xuyết nhưng nhờ nó mà người thưởng thức thấy ngon miệng trong suốt những ngày Tết.



Cũng có khi khách đến bất chợt, chủ nhà chẳng kịp dọn gì, chỉ có vài món đơn sơ cùng chiếc bánh chưng xanh, đĩa dưa hành. Lúc này, dưa hành vừa là một thứ gia vị đồng thời là một món ăn chính. Vị chua và mặn của nó lan tỏa vào vị giác khiến thực khách cũng phải gật gù.

Dưa hành là món ăn bình dị, dân dã nhưng vô cùng độc đáo từ công đoạn chế biến lên men đến cách thưởng thức, ý nghĩa của mâm cỗ Tết cổ truyền mà theo y học nó còn là gia vị giúp người ăn tiêu hóa tốt và thấy ngon miệng hơn sau khi dùng những món giàu chất đạm. Trông thì có vẻ đơn giản thế nhưng việc muối dưa hành không phải ai cũng có thể muối được dưa hành ngon. Củ hành muối phải chín mà không ửng nước, có màu trắng ngà, giòn nhưng không hăng, chua nhưng không gắt. Khi chọn hành để muối người ta thường chọn những củ hành nhỏ, không nên chọn củ hành to sẽ khó muối và khó ăn kèm với những món khác.

Vị chua giòn thơm của dưa hành cùng miếng thịt mỡ béo ngậy đã đủ đánh thức vị giác, đánh thức không khí Tết đang về trên khắp mọi miền đất nước. Điều đó đã trở thành thói quen trong văn hóa Tết người Việt.

Đôi khi những người đi xa thèm một chút dư âm ngày Tết, tìm về cố hương chỉ để được ăn bánh chưng với món dưa hành chua chua, mằn mằn. Chỉ thế đã đủ để cảm nhận hương vị quê nhà. Chỉ thế thôi đã thấy đậm đà tình quê hương, đơn sơ mà bền chặt, gắn bó. Cuộc sống luôn vận động và biến đổi không ngừng nhưng chắc chắn rằng, Việt Nam còn Tết thì còn bánh chưng và nhất định dưa hành sẽ là món ăn đồng hành cùng ngày Tết dân tộc... ■



Trẻ có thông minh hay không, nhìn bàn tay là có thể đoán ra

Người có não bộ nhanh nhạy, đôi tay thường "phát tín hiệu" khá rõ ràng.

Có một nghiên cứu từng được nhắc đến khá nhiều trong giới giáo dục tại New Zealand. Theo đó, một trường học đã tập hợp những học sinh có thành tích học tập không quá nổi bật và cho các em tham gia chương trình rèn luyện bàn tay trong thời gian khoảng một tháng rưỡi.

Kết quả sau đó khiến nhiều người bất ngờ khi trí nhớ của các em cải thiện rõ rệt, khả năng tập trung cũng tốt hơn trước. Từ đây, các nhà nghiên cứu tiếp tục khẳng định một điều vốn đã được khoa học nhắc đến từ lâu, đó là sự vận động của bàn tay có ảnh hưởng trực tiếp đến sự phát triển của não bộ.

Các nhà thần kinh học chỉ ra rằng, khi tay hoạt động, lượng máu dồn lên não có thể tăng khoảng 10%. Động tác của tay càng tinh tế, não bộ càng được kích thích mạnh mẽ. Nói cách khác, câu "tay khéo thì đầu óc linh hoạt" không chỉ là kinh nghiệm dân gian, mà có cơ sở khoa học rõ ràng.

Vậy, dựa vào bàn tay, có thể nhận ra những "tín hiệu" nào cho thấy trẻ đang phát triển trí thông minh tốt?

1. Trẻ thích dùng tay, tay gần như "không lúc nào chịu yên"

Ngay từ khi mới vài tháng tuổi, trẻ đã bắt đầu dùng tay để khám phá thế giới xung quanh. Khi biết ngồi, nhiều bé đặc biệt thích... ném đồ vật. Bóng, đồ chơi, bất cứ thứ gì trong tầm tay đều có thể bị ném xuống đất.

Người lớn nhặt lên, trẻ lại ném tiếp, lặp đi lặp lại không chán. Không ít phụ huynh cảm thấy mệt mỏi và thắc mắc: "Sao con mình lại thích ném đồ đến thế?".

Thực tế, thông qua hành động ném, trẻ đang phát triển nhiều năng lực cùng lúc. Trẻ nghe âm thanh khác nhau khi đồ vật rơi xuống, từ đó hình thành khả năng phân biệt âm thanh. Trẻ cũng dần hiểu về khoảng cách, không gian nhờ việc có vật rơi gần, có vật rơi xa. Những khái niệm này chính là nền tảng cho tư duy toán học sau này.

Lớn thêm chút nữa, bàn tay của trẻ càng "bận rộn" hơn với đủ trò từ xé giấy, đồ đồ trang điểm của mẹ ra nghịch, tháo tung mọi thứ trong nhà nếu có cơ hội. Dù đôi lúc khiến người lớn đau đầu, nhưng đó lại là dấu hiệu cho thấy não bộ của trẻ đang liên tục tiếp nhận và xử lý thông tin.

Càng vận động tay nhiều, não càng nhận được nhiều kích thích, các kết nối thần kinh càng phong phú. Và đó là một trong những nền tảng quan trọng của sự thông minh.

2. Bàn tay khéo léo, làm việc tinh tế

Không ít phụ huynh vì sợ con làm hỏng đồ hoặc làm không tốt nên cái gì cũng "cầm": không cho tự xúc ăn, không cho cầm đũa, thậm chí đến 7-

8 tuổi vẫn đút cho con ăn.

Việc thiếu cơ hội rèn luyện vận động tay khiến nhiều trẻ khi đi học gặp khó khăn trong những kỹ năng cơ bản như cầm bút, viết chữ. Tay yếu, chữ viết chậm, dễ mỏi, thiếu lực... tất cả đều liên quan đến việc bàn tay không được rèn luyện từ sớm.

Ngược lại, những đứa trẻ được tự xúc ăn, học cầm đũa, tham gia việc nhà phù hợp với lứa tuổi thường có vận động tinh rất tốt. Khi tay được tiếp xúc với nhiều chất liệu khác nhau, não bộ ghi nhận cái gì mềm, cái gì cứng, cái gì nóng, cái gì lạnh, cái gì trơn, cái gì ráp.

Những trải nghiệm này giúp trẻ hình thành nhận thức tốt hơn, từ đó nâng cao khả năng hiểu vấn đề, tưởng tượng và sáng tạo. Khi nhận thức phát triển tốt, trí thông minh cũng theo đó mà được bồi đắp.

3. Tay, mắt và não phối hợp nhịp nhàng

Mỗi khi tay hoạt động, mắt và não bộ cũng phải cùng tham gia. Một ví dụ đơn giản như chơi cầu lông chẳng hạn, trẻ cần quan sát đường bay của quả cầu, ước lượng khoảng cách, tốc độ, rồi để não ra quyết định thời điểm vung tay phù hợp.

Những hoạt động tưởng chừng đơn giản này thực chất huy động đồng thời khả năng vận động, tư duy, phán đoán và trí tưởng tượng không gian. Việc làm việc nhà cũng tương tự. Trẻ phải quan sát, suy nghĩ và dùng tay thực hiện nhiều thao tác lớn nhỏ khác nhau.

Chính vì vậy, khi thấy trẻ "động tay động chân", phụ huynh đừng vội ngăn cản vì cho rằng con phá phách. Thay vào đó, hãy tạo điều kiện để trẻ được tham gia các hoạt động dùng tay, từ chơi thể thao, thủ công đến việc nhà phù hợp với độ tuổi.

Bàn tay càng hoạt động, não bộ càng linh hoạt. Khi cho trẻ cơ hội được "dùng tay", cũng chính là đang giúp con phát triển trí tuệ một cách tự nhiên nhất. Đó là hành trình nuôi dưỡng một đứa trẻ thông minh, không cần quá nhiều áp lực, nhưng rất cần sự kiên nhẫn và thấu hiểu từ người lớn. ■

Du khách trả giá vì du lịch không ngừng nghỉ

Nữ du khách Mỹ dành nhiều năm liền để đi du lịch liên tục và rất lâu sau đó, cô mới dám thừa nhận cuộc sống trong mơ đó thực ra "vô cùng tệ hại cho sức khỏe".

Meredith Bethune, sống tại New York, Mỹ, từng có cuộc sống mà nhiều người mơ ước: trung bình mỗi tháng bay quốc tế một lần để phục vụ công việc, đi khắp thế giới đưa tin về các điểm đến nổi tiếng.

Những lời mời như du ngoạn dọc bờ biển Na Uy, sau đó bay thẳng tới Las Vegas (Mỹ) dự lễ khai trương một nhà hàng luôn là "đề nghị không thể chối từ" vì quá hấp dẫn. Đôi lại, Bethune sống trong trạng thái di chuyển không ngừng nghỉ suốt nhiều năm.

"Những chuyến bay đường dài liên tục, các

bữa ăn thịnh soạn, lịch trình kín mít và giấc ngủ thất thường đã âm thầm bào mòn sức khỏe", Bethune nói, lý giải việc cô tăng cân nhanh chóng và thường xuyên rơi vào trạng thái kiệt sức.

Ban đầu, Bethune tự trấn an rằng sự sa sút sức khỏe chỉ là "cái giá phải trả" cho công việc mơ ước. Đôi lại, cô có những trải nghiệm hiểm có như trekking ở Peru hay tham gia tour safari ngắm động vật hoang dã tại Kenya.

Tuy nhiên, sau nhiều năm, nữ nhà báo buộc phải đối diện sự thật rằng cô không thể tiếp tục lối sống này nếu muốn bảo vệ sức khỏe.

Bề ngoài, Bethune có cuộc sống lý tưởng, nhưng phía sau là những chuyến bay đêm triền miên, thiếu ngủ và vừa đặt chân đến nơi đã phải lao ngay vào công việc. Sau nhiều chuyến đi, cô mất gần một tuần mới hồi phục vì lệch múi giờ, chưa kể áp lực chờ đợi ở sân bay do hoãn hoặc hủy chuyến.

Lịch trình dày đặc khiến Bethune hiếm khi có thời gian trả lời email. Mỗi lần trở về nhà, cô gần như không kịp nghỉ ngơi trước khi phải xử lý một hộp thư điện tử đầy ắp công việc.

Việc thường xuyên tiếp xúc với không khí khô trên máy bay cũng làm suy yếu hệ miễn dịch, khiến Bethune dễ mắc các bệnh như cảm lạnh, cúm hoặc những bệnh lây nhiễm thông thường.

Chế độ ăn uống của cô cũng thiếu cân bằng. Trong các chuyến công tác, Bethune thường xuyên dự những bữa ăn thịnh soạn và cảm thấy có áp lực phải thử nhiều món để phục vụ bài viết, hoặc ăn uống thất thường vì lịch trình di chuyển dày đặc.

"Tôi hầu như không tập thể dục vì thường xuyên về khách sạn muộn, rồi đi sớm và phải ngồi hàng giờ trên xe giữa các điểm dừng", cô chia sẻ.

Việc di chuyển liên tục đôi khi khiến Bethune cảm thấy cô đơn. Phần lớn thời gian, cô ở bên các đối tác, đồng nghiệp và hướng dẫn viên - những người thân thiện nhưng không gắn bó lâu dài trong cuộc sống cá nhân.

Bạn bè thân thiết của cô sống xa, còn các chuyến thăm liên tục bị trì hoãn vì công việc. Trong khi đó, cha mẹ Bethune ngày càng lớn tuổi và cần nhiều sự hỗ trợ hơn.

Sau gần 10 năm rong ruổi, Bethune nhận ra sức khỏe của mẹ cô suy giảm rõ rệt. Điều này trở thành hồi chuông cảnh tỉnh, buộc cô phải nghiêm túc nhìn lại lối sống của mình. Những chuyến đi không ngừng đã âm thầm tàn phá sức khỏe của cô.

Hiện tại, Bethune cho biết cô cảm thấy tốt hơn nhiều khi giảm tần suất du lịch. Mỗi năm, cô chỉ bay một đến hai lần để công tác, tập thể dục gần như mỗi ngày và duy trì chế độ ăn uống lành mạnh. Nhờ đó, cô giảm được khoảng 22 kg và ngủ ngon hơn.

Khi phải đi xa, Bethune ưu tiên các điểm đến gần nhà. Gần đây, cô hoàn thành chuyến đi bộ xuyên hẻm núi Grand Canyon - điều mà trước đây cô không dám thử vì thể trạng không cho phép.

"Từ bỏ công việc mơ ước không hề dễ dàng, nhưng tôi muốn giữ gìn sức khỏe tốt nhất có thể trong thời gian dài", Bethune nói. ■



SƯU TÂM & TÌM HIỂU

Những bí mật kinh hoàng về "ngôi nhà kỳ lạ nhất từng được xây dựng" có hơn 200 phòng, 10.000 cửa sổ và 2.000 cửa ra vào

Biệt thự Winchester ở 525 Đại lộ South Winchester, San Jose, California, Mỹ luôn được gọi là "nhà ma đáng sợ nhất nước Mỹ" kể từ khi nó được xây dựng năm 1884. Ngày nay, nó được gọi là Ngôi nhà bí ẩn Winchester, còn vào thời điểm xây dựng, nó chỉ đơn giản là nhà của Sarah Winchester.



Dinh thự khổng lồ này được gọi là "nhà ma đáng sợ nhất nước Mỹ"

Dinh thự có cội nguồn từ một đế chế được xây dựng trên di sản của bạo lực và cái chết, với những hành lang trải dài vô tận xuất phát từ nỗi mặc cảm tội lỗi đến mức quản trị của một người mẹ đang chịu tang.

Bị ám ảnh bởi tội lỗi của gia tộc, chủ sở hữu của nó là Sarah Winchester đã dồn nén nỗi đau của mình vào một vòng lặp xây dựng và đập đi xây lại không ngừng nghỉ tại dinh thự này. Được biết đến với biệt danh "góa phụ súng trường", Sarah đã thừa kế đế chế của cha chồng là Oliver Winchester – cha đẻ của loại súng trường nạp đạn nhiều lần, tiền thân của súng máy.

Súng trường Winchester là loại vũ khí đầu tiên trong phân khúc, giúp loại bỏ nhu cầu nạp đạn thủ công và tối đa hóa sức hủy diệt. Khi đưa con gái duy nhất của Sarah, Annie Pardee Winchester, qua đời khi mới được một tháng tuổi vào năm 1866, Sarah tin chắc rằng đó là sự trả giá cho phát minh bạo lực của cha chồng.

Bà đã thuê một đội gồm 16 thợ mộc, trả lương gấp ba lần mức tiêu chuẩn và làm việc liên tục cả ngày lẫn đêm, từ năm 1886, trải qua cái chết của chồng bà là Will vào năm 1881, cho đến khi chính bà qua đời vào năm 1922.

Từ một ngôi nhà nhỏ 8 phòng ngủ ban đầu, công trình đã biến hình thành một mê cung với hơn 200 phòng, 10.000 cửa sổ, 47 lò sưởi và 2.000 cánh cửa, bao gồm cả cửa sập và lỗ gián điệp. Sarah thường phác thảo thiết kế trên khăn ăn hoặc giấy nâu để thợ mộc hiện thực hóa. Bà tạo ra những phần mở rộng, những tòa tháp, mái vòm hoặc những căn phòng thường chẳng có mục đích logic

nào, chỉ để rồi bị lấp kín vào ngay ngày hôm sau.

Ngôi nhà liên tục được mở rộng ra mãi

Năm 1975, các công nhân đã phát hiện ra một căn phòng mới chứa hai chiếc ghế, một chiếc loa từ đầu thế kỷ 20 dành cho máy hát đĩa cổ và một lối vào được chốt bằng khóa từ năm 1910. Sarah rõ ràng đã quên mất sự tồn tại của nó và xây đè lên trên.

Sự kỳ dị của ngôi nhà hiện lên ngay lập tức khi bước vào trong. Một trong số 40 cầu thang dẫn đến hư không, kết thúc đột ngột ở trần nhà. Những tủ đồ và lối vào khi mở ra chỉ thấy những bức tường gạch đặc, các căn phòng tồn tại như những chiếc hộp lồng vào nhau. Các ban công và ô cửa hướng vào bên trong thay vì hướng ra ngoài, ống khói dừng lại trước khi chạm tới mái nhà, và sàn nhà lại có cửa sổ nhìn lên trên.

Về sau, nó được sử dụng làm phim trường

Những hành động kỳ quặc của Sarah Winchester khiến mọi người hoàn toàn hoang mang. Bà sống trong sự cô lập gần như tuyệt đối và luôn bị giày vò bởi di sản đẫm máu của gia đình. Bà tin rằng những nỗi bất hạnh của mình – bao gồm cái chết của chồng và con gái – là sự trừng phạt từ linh hồn những người đã mất mạng bởi súng đạn Winchester.

Laura Trevelyan, hậu duệ của đế chế súng trường Winchester, đã viết trên tờ The Guardian: "Sarah Winchester được cho là bị dày vò bởi tội lỗi và bị ám bởi linh hồn của những người bị giết bởi súng Winchester đến mức bà bắt đầu xây dựng một ngôi nhà ở California theo lời khuyên của một nhà ngoại cảm, rằng việc xây dựng không ngừng nghỉ sẽ xoa dịu người chết. Công trình chỉ dừng lại khi bà qua đời".

Pamela Haag, người lấy cảm hứng từ Sarah cho cuốn sách về di sản súng đạn của Mỹ, viết: "Dinh thự của Winchester truyền tải một tâm trí bồn chồn, sắc sảo, tinh táo nhưng ám ảnh và những góc khuất của một lương tâm không yên ổn. Có lẽ bà chỉ nhận thức mờ mờ về nguồn cơn nỗi bất ổn của mình, dù là do ma mị hay trần tục. Nhưng bà đã dẹt nỗi thông khổ vào sáng tạo của mình".

Sarah Winchester đã qua đời trong giấc ngủ vì suy tim ngay tại phòng ngủ của mình, để lại một di sản kiến trúc kỳ quái – một minh chứng vĩnh cửu cho nỗi đau và sự hồi lỗi không thể hóa giải. ■

Bắt ngờ gen di truyền là yếu tố chính quyết định tuổi thọ con người

Một phân tích mang tính đột phá vừa được công bố trên tạp chí khoa học danh tiếng Science đã thách thức sự đồng thuận kéo dài hàng thập kỷ qua của giới y sinh, khi khẳng định vai trò của di truyền đối với tuổi thọ lớn hơn nhiều so với chúng ta từng nghĩ.

Theo đó, khoảng 55% sự khác biệt về tuổi thọ giữa các cá nhân trong một quần thể là do gen

quyết định, con số này cao hơn đáng kể so với mức ước tính khiêm tốn 10-25% trước đây. Phát hiện này được kỳ vọng sẽ hỗ trợ đắc lực cho cuộc tìm kiếm các gen cụ thể liên quan đến quá trình lão hóa và phát triển các liệu pháp kéo dài tuổi thọ.

Ben Shenhar, nhà lý sinh tại Viện Khoa học Weizmann (Israel) và là đồng tác giả nghiên cứu, giải thích rằng các ước tính trước đây thường đưa ra con số thấp vì chúng không tách biệt hiệu quả giữa những cái chết do yếu tố bên ngoài (như bệnh truyền nhiễm, tai nạn) và các nguyên nhân nội tại (như sự suy giảm chức năng cơ quan do tổn thương DNA theo thời gian).

Để làm rõ điều này, các nhà nghiên cứu đã phân tích lại dữ liệu lịch sử từ những năm 1800 của các cặp song sinh tại Đan Mạch, Thụy Điển cũng như anh chị em của những người sống trăm tuổi tại Mỹ. Do các cặp song sinh cùng trứng chia sẻ 100% DNA, việc so sánh tuổi thọ của họ với các cặp song sinh khác trứng giúp các nhà khoa học mô hình hóa chính xác phần tuổi thọ được quy định bởi gen.

Kết quả cho thấy khi loại bỏ các ca tử vong do tác động ngoại cảnh, mối liên hệ về tuổi thọ giữa các cá nhân có quan hệ huyết thống trở nên rõ rệt hơn bao giờ hết. Tín hiệu di truyền này từng bị che khuất trong dữ liệu của thế kỷ 19 và đầu thế kỷ 20 do tỷ lệ tử vong sớm vì bệnh truyền nhiễm quá cao. Tuy nhiên, khi các biện pháp y tế công cộng được cải thiện theo thời gian, vai trò thực sự của gen dần lộ diện.

Nghiên cứu cũng chỉ ra rằng không phải mọi nguyên nhân tử vong nội tại đều có tính di truyền giống nhau. Trong khi các bệnh như sa sút trí tuệ và tim mạch chịu ảnh hưởng lớn từ gen, thì ung thư lại cho thấy tính di truyền thấp hơn nhiều, gợi ý rằng căn bệnh này phụ thuộc nhiều hơn vào các đột biến tế bào ngẫu nhiên hoặc tác nhân môi trường.



Mặc dù con số 55% là rất lớn, ông Shenhar nhấn mạnh rằng kết quả này không đồng nghĩa với việc tuổi thọ là một "định mệnh" được lập trình sẵn, bởi các lựa chọn trong cuộc sống hàng ngày vẫn đóng vai trò then chốt.

Ida Karlsson, nhà dịch tễ học di truyền tại Viện Karolinska (Thụy Điển), cũng đồng tình với quan điểm này. Bà cho rằng dù chúng ta không thể thay đổi bộ gen mình sinh ra, nhưng hoàn toàn có thể thay đổi lối sống để cải thiện chất lượng cuộc sống, bởi sống thọ không nhất thiết đồng nghĩa với sống khỏe mạnh. ■

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



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.

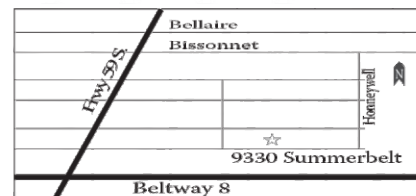
Chúng tôi cung cấp nhanh chóng, chất lượng cao và mỹ thuật vừa lòng khách hàng.

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 THẨM MỸ THANH VÂN

CHUYÊN KHOA PHẪU THUẬT THẨM MỸ



THANH VAN HOSPITAL
COSMETIC SURGERY

PHẪU THUẬT THẨM MỸ TOÀN DIỆN

*NÂNG NGỰC *CẮT MÍ MẮT

*HÚT MỠ *CĂNG DA *NÂNG MŨI

Áp dụng kỹ thuật hiện đại
Đường nét tự nhiên

KINH NGHIỆM HƠN

30 NĂM

TRONG NGÀNH THẨM MỸ VIỆT NAM



NHA KHOA THẨM MỸ

RĂNG SỨ THẨM MỸ - CẤY GHÉP
IMPLANT - ĐIỀU TRỊ TỔNG QUÁT

KHOA DA LIỄU THẨM MỸ NỘI KHOA

CĂNG DA MẶT BẰNG CHỈ COLLAGEN
THERMAGE - FILLER - BOTOX

Hotline: (+84.28) 39 10 10 10



Số GP: 69/BYT-GPHĐ

33 G - H Nguyễn Bình Khiêm, P.Đa Kao, Q.1, TP.HCM

<https://thanhvanhospital.com/>

benhvienthanhvan@bvtv.vn