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

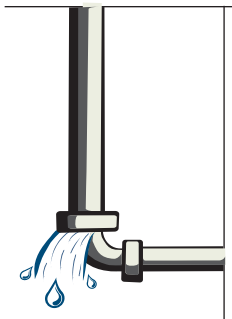
Thương mại VIETNAM

Tòa Soạn & Trị 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

Section A
Tin Thế Giới
NĂM THỨ 46
2192
February 24, 2026

841-2233/1801

TP
Plumbing & Renovation



1. Chuyên lắp đặt Hệ thống nước và Gas.
2. Thay thế và Nâng cấp đường ống nước (Re-piping).
3. Sửa chữa Hệ thống nước, Gas & Đường cống (Trong tường & Dưới đất).
4. 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), ...*
5. Sửa chữa & Tân trang nhà (Remodeling).

Free estimate
trong vòng *15mi* tính từ chợ *HONGKONG 4*

TU (TIM) 832-866-5220

881-2201/1770

CONSTRUCTION LE LLC

CHUYÊN ĐẢM TRÁCH MỌI DỊCH VỤ VỀ NHÀ CỬA & CƠ SỞ THƯƠNG MẠI

- Nhận build tất cả tiệm Nails, Nhà hàng, Văn phòng.
- New home, room addition.
- Complete Remodeling.
- Nhận sửa chữa Kitchen, Bath, Cabinet, Counter top, Sinks, Tubs, Windows, Decks, Patios, Roofing.
- Nhận lót gạch, sàn gỗ.
- Đổ xi măng.
- Làm hàng rào sắt, gỗ.

VIỆC LÀM BẢO ĐẢM - TẬN TÂM - ĐÚNG HẸN

XIN LIÊN LẠC: HOA LE 713-252-8602

850-2196/1763

PLUMBING REPAIR

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

- ⇨ Vòi nước bị ri, 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

492-2162/1730

TOM CONSTRUCTION

* 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.

No job is too small

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

Xin liên lạc: Tom
713-885-4903

664-2196/1764

GIAU PLUMBING

Chuyên về water heater/ shower faucet
• Ống nước dưới dất 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 Residental

Chuyên Lắp Ráp & Sửa Chữa:
- Máy lạnh, máy sưởi
- Kho lạnh, tủ lạnh cơ sở thương mại
- Walk in Cooler and Freezer

Binh Bui
LIC # TACLB118925C
832.495.5139
(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

OFFICIAL VEHICLE INSPECTION STATION

✓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

856-2197/1765

TUYỂN NHÂN VIÊN

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

743-2210/1778

TEXAIR

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 lời.

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

Trang Nguyễn

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

Cell: 281-777-4287

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

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

855-2199/1764

HÙNG 2K PAINTING

Hiện tại đã nghĩ làm cho hãng Toyota Dealer. Tự làm cho chính mình. Nếu quí 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

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 thế 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)

840-2192/1761

Thầy Phú

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

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

845-2197/1765

MIA MASSAGE

- 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**

Thương mại VIETNAM
Issue # 2192 * Tuesday, February 24, 2026

TIN THẾ GIỚI

Croatia hướng tới năng lượng hạt nhân để bảo đảm an ninh năng lượng quốc gia

(VN+) - Chính phủ Croatia mới đây đã trình lên quốc hội dự thảo luật về phát triển năng lượng hạt nhân phục vụ mục đích dân sự, hướng tới mục tiêu năng lượng hạt nhân sẽ chiếm ít nhất 30% trong cơ cấu năng lượng quốc gia vào năm 2040.

Dự thảo luật trình quốc hội lần đầu tiên chính thức quy định khung pháp lý toàn diện cho năng lượng hạt nhân dân sự của Croatia, bao gồm việc tiếp tục nghiên cứu gia hạn giấy phép hoạt động của nhà máy điện hạt nhân Krško, cũng như xây dựng thêm các công suất mới như lò phản ứng hạt nhân mô-đun nhỏ (SMR).

Theo dự thảo luật, Bộ trưởng Kinh tế Croatia sẽ xây dựng chương trình chuẩn bị kế hoạch phát triển hạt nhân trong vòng 6 tháng sau khi luật được thông qua và Chính phủ sẽ phê duyệt kế hoạch đầy đủ trong vòng 12 tháng tiếp theo. Các địa điểm cụ thể cho nhà máy mới sẽ được quy định bởi một luật riêng biệt, đảm bảo quá trình đánh giá kỹ lưỡng về an toàn và môi trường. Hiện Chính phủ Croatia đang tích cực tìm kiếm chuyên gia quốc tế trong lĩnh vực phát triển dự án hạt nhân. Quyết định về công nghệ hạt nhân dự kiến sẽ được đưa ra trong vòng 18 tháng tới.

Ảnh minh họa

Bộ trưởng Kinh tế Croatia Ante Šušnjar nhấn mạnh, nước này đang bước vào giai đoạn quyết định của cải cách chính sách năng lượng, định vị lại năng lượng hạt nhân như một trụ cột quan trọng trong chiến lược kinh tế và giảm phát thải carbon dài hạn. Theo ông Ante Šušnjar, Croatia đang đối mặt với ba thách thức lớn bao gồm duy trì khả năng cạnh tranh kinh tế, đảm bảo an ninh năng lượng và đạt được trung hòa khí hậu. Năng lượng hạt nhân không chỉ giúp giải quyết những vấn đề này mà còn tích hợp linh hoạt với các nguồn tái tạo, bảo đảm cung cấp nguồn điện ổn định, giảm phụ thuộc vào nhiên liệu hóa thạch.

Hiện nguồn cung năng lượng của Croatia chủ yếu phụ thuộc vào nhà máy điện hạt nhân Krško tại Slovenia, do Công ty Gen Energija (Slovenia) và Công ty Điện lực Croatia (HEP) đồng sở hữu. Nhà máy này, hoạt động từ năm 1983, sản xuất khoảng 5.700 GWh điện mỗi năm, chỉ đáp ứng 16% nhu cầu năng lượng của Croatia. Dự kiến nhà máy Krško sẽ ngừng hoạt động vào năm 2043 và điều này đặt Croatia trước nguy cơ thiếu hụt nguồn cung ổn định.

Việc Quốc hội Croatia xem xét dự thảo luật về phát triển năng lượng hạt nhân phục vụ mục đích dân sự đánh dấu bước ngoặt quan trọng trong việc xây dựng khung pháp lý toàn diện cho lĩnh vực này, mở đường cho việc đa dạng hóa nguồn cung và giảm phụ thuộc vào các nguồn năng lượng truyền thống. Động thái này không chỉ phản ánh cam kết của Croatia trong việc bảo đảm an ninh năng lượng quốc gia mà còn góp phần vào mục tiêu trung hòa khí hậu toàn cầu.

Trung Quốc đệ trình văn kiện về quan điểm cải cách WTO

(VN+) - Trung Quốc vừa trình lên Tổ chức Thương mại Thế giới (WTO) một văn kiện về quan điểm của nước này, trong đó đề xuất đặt vấn đề phát triển làm trọng tâm của tiến trình cải cách và hỗ trợ các nền kinh tế đang phát triển tiếp cận các động lực tăng trưởng mới từ cuộc cách mạng công nghệ.

Văn kiện có tên gọi "Quan điểm của Trung Quốc về cải cách Tổ chức Thương mại Thế giới trong bối cảnh hiện nay" vừa được Trung Quốc đệ trình, nhấn mạnh tầm quan trọng của việc đặt mục tiêu phát triển vào vị trí trung tâm của chương trình nghị sự cải cách WTO. Theo đó, các thành viên cần giúp đỡ các nước đang phát triển nắm bắt hiệu quả các cơ hội tăng trưởng từ làn sóng kinh tế số, chuyển đổi xanh và trí tuệ nhân tạo.

Giải thích về văn kiện này, đại diện Vụ Thương mại Quốc tế thuộc Bộ Thương mại Trung Quốc cho biết đây là tài liệu chính sách đầu tiên của Bắc Kinh nêu rõ một cách đầy đủ lập trường về cải cách WTO kể từ khi tổ chức này khởi động tiến trình cải cách vào năm 2022, thể hiện thái độ ủng hộ toàn cầu hóa kinh tế và cam kết duy trì hệ thống thương mại đa phương vốn đang đối mặt với nhiều thách thức.

Về nội dung cải cách cụ thể, văn kiện nêu rõ trên cơ sở tôn trọng nguyên tắc tự xác định của các thành viên đang phát triển, cần thực hiện các điều khoản về đối xử đặc biệt và khác biệt một cách chính xác và hiệu quả hơn, qua đó khuyến khích và tạo điều kiện cho các nền kinh tế này tận dụng được các cơ hội từ chuyển đổi số, chuyển đổi xanh và trí tuệ nhân tạo.

Bên cạnh đó, văn kiện cũng kêu gọi thảo luận về các biện pháp của chính phủ có thể gây ra tác động bóp méo thương mại quốc tế, đồng thời nhấn mạnh yêu cầu tôn trọng sự khác biệt về thể chế kinh tế và trình độ phát triển giữa các thành viên. Việc nỗ lực tìm kiếm đồng thuận về cạnh tranh công bằng được xem là yếu tố then chốt để tạo dựng một môi trường thương mại quốc tế phù hợp hơn với nhu cầu phát triển của các ngành kinh tế.

Được biết, WTO đã chính thức khởi động tiến trình cải cách từ tháng 6/2022 và đạt được một số tiến triển bước đầu, chủ yếu trong các vấn đề liên quan đến vận hành cơ chế.

Tuy nhiên, những cú sốc gần đây đối với trật tự thương mại toàn cầu như các biện pháp thuế quan đơn phương, cùng với việc một số thành viên bị cho là lạm dụng cơ chế ra quyết định để cản trở các vòng đàm phán đa phương, đã thúc đẩy nhu cầu cấp bách về một cuộc cải cách sâu hơn.

Kể từ nửa cuối năm 2025, các thành viên WTO đã bắt đầu tiến hành các cuộc tham vấn về cải cách sâu rộng nhằm giải quyết các vấn đề nan giải hiện nay, bao gồm sự trì trệ trong vận hành và tình trạng thiếu hụt các quy tắc mới.

Việc Trung Quốc trình lên văn kiện quan điểm lần này được xem là một đóng góp vào tiến trình thảo luận chung, khi các thành viên đang nỗ lực tìm kiếm tiếng nói chung để định hình lại WTO trong kỷ nguyên mới.

Trước đó, Việt Nam cũng đã có những bước đi tích cực nhằm ủng hộ hệ thống thương mại đa phương dựa trên luật lệ, như tham gia Cơ chế Trọng tài Phúc thẩm Tạm thời nhiều bên (MPIA) để duy trì sự ổn định của hệ thống giải quyết tranh chấp WTO trong bối cảnh Cơ quan Phúc thẩm thường trực chưa thể hoạt động trở lại.

Hải quân Pháp thu giữ 2,4 tấn cocaine trong chiến dịch tại Thái Bình Dương

(VN+) - Trong vòng 1 tháng qua, lực lượng Pháp đã thu giữ gần 12 tấn cocaine tại Thái Bình Dương, phần lớn số ma túy đến từ Bắc và Nam Mỹ, trung chuyển qua Thái Bình Dương để đưa vào Australia và New Zealand.

Giới chức Pháp cho biết lực lượng hải quân nước này đã thu giữ 2,4 tấn cocaine trên một con tàu hoạt động ở khu vực Thái Bình Dương, trong khuôn khổ chiến dịch phối hợp với Mỹ nhằm tăng cường kiểm soát ma túy tại vùng biển Polynesia.

Theo thông báo từ Cao ủy Pháp tại Polynesia, chiến dịch được tiến hành, thu giữ tổng cộng 100 kiện ma túy. Sau khi hoàn tất các thủ tục theo quy định của luật pháp quốc tế, con tàu cùng thủy thủ đoàn đã được phép tiếp tục hành trình đến điểm đến chưa được tiết lộ.

Nhà chức trách cũng cho biết chiến dịch được triển khai với "sự hợp tác của các cơ quan chính phủ Mỹ", song không công bố quốc tịch cũng như cảng xuất phát của con tàu.

Vụ việc diễn ra trong bối cảnh Pháp gia tăng các hoạt động tuần tra tại vùng biển Polynesia.

Chỉ trong vòng 1 tháng qua, lực lượng chức năng Pháp đã thu giữ gần 12 tấn cocaine tại khu vực này, trong đó có ba vụ với khối lượng mỗi vụ từ 2-5 tấn.

Theo Liên hợp quốc, những năm gần đây, các tổ chức tội phạm có tổ chức buôn bán cocaine và methamphetamine đang mở rộng phạm vi hoạt động sang khu vực Thái Bình Dương.

Phần lớn ma túy được vận chuyển từ Bắc và Nam Mỹ, trung chuyển qua Thái Bình Dương để đưa vào thị trường Australia và New Zealand.

Trong năm 2025, hải quân Pháp đã tịch thu tổng cộng 87,6 tấn ma túy trên toàn cầu - mức cao kỷ lục - trong đó cocaine chiếm 58 tấn.

Thuongmai VIETNAM
Issue # 2192 * Tuesday, February 24, 2026

TIN THẾ GIỚI

Ấn Độ và Pháp nâng cấp quan hệ lên Đối tác chiến lược toàn cầu đặc biệt

(VN+) - Ấn Độ và Pháp đã chính thức nâng cấp quan hệ song phương lên mức Đối tác chiến lược toàn cầu đặc biệt. Khuôn khổ quan hệ mới được công bố sau cuộc hội đàm giữa Thủ tướng Ấn Độ Narendra Modi và Tổng thống Pháp Emmanuel Macron tại thành phố Mumbai, miền Nam Ấn Độ.

Phát biểu tại họp báo chung sau hội đàm, Thủ tướng Narendra Modi nhấn mạnh quan hệ Ấn Độ - Pháp có tính chất đặc biệt và ngày càng đóng vai trò quan trọng đối với ổn định toàn cầu. Theo ông, trong bối cảnh cạnh tranh nước lớn gia tăng, xung đột khu vực kéo dài và các thách thức an ninh phi truyền thống nổi lên, việc hai nước tăng cường phối hợp trên các lĩnh vực kinh tế, công nghệ, năng lượng và quốc phòng mang ý nghĩa vượt ra ngoài khuôn khổ song phương. Ông Modi khẳng định quan hệ Ấn Độ - Pháp "không có biên giới", vừa toàn diện, vừa có chiều sâu chiến lược.

Về phần mình, Tổng thống Pháp Emmanuel Macron nhận định quan hệ Pháp - Ấn đang bước vào giai đoạn tăng tốc, tạo nền tảng cho các tham vọng hợp tác mới trong công nghiệp vũ trụ, năng lượng hạt nhân, đất hiếm, hàng không và đường sắt cao tốc. Ông cũng bày tỏ ủng hộ thúc đẩy một hiệp định thương mại tự do giữa Ấn Độ và Liên minh châu Âu.

Theo Tổng thống Pháp Emmanuel Macron, quan hệ đối tác chiến lược toàn cầu đặc biệt không chỉ phục vụ lợi ích song phương, mà còn góp phần tích cực vào hòa bình, ổn định và phát triển bền vững của thế giới.

Thủ tướng Ấn Độ Narendra Modi và Tổng thống Pháp Emmanuel Macron phát biểu trong cuộc họp báo chung tại Mumbai

Điểm nhấn của việc nâng cấp quan hệ song phương Ấn Pháp lần này là việc mở rộng hợp tác sang các lĩnh vực công nghệ cao và chiến lược. Hai bên công bố hàng loạt sáng kiến mới, trong đó có Trung tâm Trí tuệ Nhân tạo trong Y tế Ấn Độ - Pháp, Trung tâm Khoa học và Công nghệ Kỹ thuật số Ấn Độ - Pháp và Trung tâm Liên minh Quốc gia về Đào tạo Kỹ năng Hàng không.

Các dự án này được kỳ vọng sẽ kết nối thế mạnh công nghệ của Pháp với quy mô thị trường và năng lực sản xuất của Ấn Độ, qua đó thúc đẩy đổi mới sáng tạo và phát triển nguồn nhân lực chất lượng cao.

Hợp tác quốc phòng tiếp tục là trụ cột then chốt của quan hệ song phương. Hai nước nhất trí gia hạn thỏa thuận hợp tác quốc phòng, đẩy mạnh liên doanh sản xuất vũ khí và trang bị tại Ấn Độ, tiêu biểu là dự án sản xuất tên lửa HAMMER và việc khánh thành dây chuyền lắp ráp trực thăng H125 tại bang Karnataka. Trước đó, Ấn Độ đã quyết định mua 114 máy bay chiến đấu Rafale của Pháp, cho thấy mức độ tin cậy chiến lược cao trong lĩnh vực an ninh - quốc phòng. Hai bên cũng mở rộng trao đổi sĩ quan và thành lập Nhóm Phát triển Công nghệ Tiên tiến Liên hợp.

Hai nước khởi động Năm Đổi mới Sáng tạo Ấn Độ - Pháp, ra mắt Mạng lưới Đổi mới sáng tạo song phương và tăng cường hợp tác trong các lĩnh vực như trí tuệ nhân tạo, vật liệu tiên tiến và chuyển đổi số.

Trong lĩnh vực phát triển bền vững, hai bên thống nhất coi năng lượng tái tạo, khoáng sản và kim loại quan trọng là nền tảng cho an ninh chuỗi cung ứng và chuyển đổi xanh, đồng thời tiếp tục phối hợp trong các sáng kiến đa phương như Liên minh Năng lượng mặt trời quốc tế.

Tổng thống Pháp Emmanuel Macron đang có chuyến thăm chính thức Ấn Độ từ ngày 17-19/2. Sau chặng dừng chân tại Mumbai, ông Macron sẽ tới thủ đô New Delhi để tham dự Hội nghị Thượng đỉnh tác động của trí tuệ nhân tạo vào ngày 19/2.

Trước đó, lãnh đạo cấp cao Ấn Độ và Pháp đã đồng chủ trì Hội nghị Thượng đỉnh hành động về trí tuệ nhân tạo vào tháng 2/2025, đặt nền tảng cho hợp tác song phương trong lĩnh vực trí tuệ nhân tạo.

Cháy chung cư ở Tây Ban Nha khiến 5 người thiệt mạng

(VN+) - Năm người đã thiệt mạng, 4 người khác bị thương trong vụ cháy tại một tòa nhà chung cư ở vùng Catalonia, khu vực Đông Bắc Tây Ban Nha.

Vụ cháy chung cư bùng phát tại phòng kho của một tòa nhà 5 tầng ở Manlleu - thị trấn có 21.000 dân ở khu vực Osona ở phía Bắc Barcelona thuộc vùng Catalonia, Tây Ban Nha. Theo hãng tin EFE của Tây Ban Nha, dẫn nguồn từ Sở Cứu hỏa, giới chức địa phương tin rằng tất cả những người thiệt mạng trong vụ cháy đều là người trẻ tuổi, và một số có thể đang trong độ tuổi vị thành niên.

Vì những lý do chưa được biết, các nạn nhân trong vụ cháy chung cư đã không thể thoát khỏi khu vực kho chứa. Cảnh sát Catalonia (Mossos d'Esquadra) đã mở cuộc điều tra để xác định nguyên nhân vụ cháy. Việc nhận dạng các nạn nhân sẽ được hoàn tất trong buổi sáng 18/2 (giờ địa phương) vì một số thi thể đã bị cháy đen.

Cùng ngày, một nhà hát lịch sử từ thế kỷ 19 ở thành phố Naples (Italy) đã bị thiêu rụi bởi đám cháy lan từ một khu chung cư gần đó. Nhà hát Sannazaro - nằm ở khu Chiaia giàu có - đã bị hư hại nặng nề khi mái vòm sụp đổ và các khu ghế ngồi sang trọng cùng những hộp ghế mạ vàng bị thiêu cháy.

Chỉ huy cứu hỏa thành phố Naples - Giuseppe Paduano - mô tả hiện trường, nói rằng: "Hầu như không còn gì trong nhà hát nữa. Bên trong vẫn còn một vài điểm cháy nhỏ mà chúng tôi sẽ dập tắt trong thời gian ngắn. Hiện vẫn còn quá sớm để nói về nguyên nhân của vụ cháy".

Vụ cháy bắt nguồn từ một tòa nhà chung cư liền kề trước khi nhanh chóng lan sang nhà hát và hiện được cho là do tai nạn - theo Thị trưởng thành phố Naples Gaetano Manfredi.

Cư dân cho biết khói dày đặc đã bao phủ khu phố từ sáng sớm và 22 gia đình đã phải sơ tán khỏi các tòa nhà xung quanh. Bốn người đã được đưa đến bệnh viện sau khi hít phải khói, nhưng không có báo cáo về trường hợp tử vong hoặc thương tích nghiêm trọng.

Lực lượng cứu hỏa vẫn ở bên ngoài nhà hát khung gỗ lịch sử này để dập tắt hoàn toàn đám cháy và dọn dẹp khu vực. Cảnh sát cũng có mặt tại hiện trường.

Nhà hát Sannazaro được khai trương vào năm 1847 và đã từng đón tiếp nhiều diễn viên, nhà viết kịch nổi tiếng nhất của Italy. Chương trình hiện tại của nhà hát kết hợp các buổi hòa nhạc cổ điển với các vở kịch sân khấu khách mời.

"Chúng tôi sẽ làm mọi thứ có thể để giúp chủ sở hữu xây dựng lại" - Thị trưởng Gaetano Manfredi nói, đồng thời cho biết thêm rằng chính phủ trung ương cũng sẽ đóng góp vào công cuộc tái thiết nhà hát.

Bão tuyết lớn ở Romania khiến 200.000 hộ mất điện, giao thông tê liệt

(VN+) - Bộ trưởng Năng lượng Romania, Bogdan Ivan, xác nhận tuyết rơi dày và mưa lớn đã khiến 200.000 hộ gia đình trên khắp Romania bị mất điện.

Thời tiết khắc nghiệt đã gây ra sự gián đoạn trên diện rộng, làm tắc nghẽn giao thông trên các đường cao tốc và quốc lộ, đồng thời làm chậm trễ hàng chục chuyến tàu.

Thủ đô Bucharest phải đối mặt với lượng tuyết dày khoảng 40 cm, gây ảnh hưởng nghiêm trọng đến giao thông công cộng.

Cơ quan ứng phó khẩn cấp quốc gia báo cáo thời tiết khắc nghiệt đã làm thiệt hại nhiều công trình cây xanh, gây gián đoạn giao thông đường bộ và đường sắt, trường học phải đóng cửa ở một số thị trấn và có khoảng mười xe cứu thương bị mắc kẹt trong tuyết ở sáu quận.

Bộ trưởng Năng lượng Romania cho biết thêm, trong số 200.000 hộ gia đình bị ảnh hưởng, đến nay, khoảng 86.000 hộ đã được cấp điện trở lại.

Ngoài ra, ông cũng chia sẻ, mức tiêu thụ điện năng của Romania trung bình là 7,4GW, với lượng điện gió và thủy điện dư thừa được xuất khẩu. Sản lượng và tiêu thụ tăng lần lượt 11% và 6% so với năm ngoái.

TIN THẾ GIỚI

Thủ tướng Hungary khẳng định Ukraine không thể gia nhập EU

(VN+) - Nhà lãnh đạo Hungary khẳng định Ukraine không thể quyết định điều kiện gia nhập EU và cảnh báo việc kết nạp Kiev vào thời điểm này sẽ là "sai lầm lịch sử", giữa lúc nội bộ khối còn nhiều chia rẽ.

Theo Sputnik, Thủ tướng Hungary Viktor Orban vừa đưa ra những tuyên bố cứng rắn khẳng định Ukraine không thể gia nhập Liên minh châu Âu (EU), sau khi Tổng thống Vladimir Zelensky có những lời chỉ trích nhắm vào ông tại Hội nghị An ninh Munich.

Ông Orban nhấn mạnh rằng chính nhận thức sai lệch về vị thế và tình hình thực tế là rào cản khiến Kiev không thể bước chân vào khối này.

Phản hồi lại những nhận xét "khiếm nhã" của ông Zelensky - khi nhà lãnh đạo Ukraine cáo buộc Thủ tướng Hungary chỉ quan tâm đến lợi ích cá nhân thay vì hỗ trợ quân đội - ông Orban cho rằng đây chỉ là một "bài phát biểu tranh cử" khác.

Thủ tướng Hungary Viktor Orban

Theo nhà lãnh đạo Hungary, vấn đề cốt lõi không nằm ở cá nhân các nhà lãnh đạo mà là tương lai của cả khu vực. Ông khẳng định Ukraine, với tư cách là một ứng cử viên, không có quyền tự quyết định các điều khoản gia nhập và đang đi sai con đường.

Dù EU đã cấp tư cách ứng viên cho Ukraine vào tháng 6/2022, giới quan sát nhận định đây phần lớn là động thái mang tính biểu tượng nhằm thể hiện sự ủng hộ chính trị.

Hiện tại, con đường của Kiev đang vấp phải sự phản đối gay gắt từ nhiều thành viên chủ chốt.

Ba Lan tuyên bố sẽ chặn tiến trình nếu vấn đề lịch sử liên quan đến vụ thảm sát Volhynia không được giải quyết, trong khi các quan chức Hungary gọi việc kết nạp Ukraine vào lúc này là một "sai lầm lịch sử" không phù hợp với tiêu chuẩn của khối.

Lịch sử mở rộng EU cũng cho thấy sự khắc nghiệt của tiến trình này khi việc trở thành ứng viên chỉ là bước khởi đầu của một hành trình kéo dài hàng thập kỷ.

Trong khi các quốc gia như Thổ Nhĩ Kỳ (ứng viên từ 1999), Montenegro hay Serbia đã chờ đợi từ 13-25 năm vẫn chưa thể gia nhập, quốc gia gần nhất là Croatia cũng phải mất tới 10 năm đàm phán ròng rã.

Burundi tiếp nhận chức Chủ tịch luân phiên Liên minh châu Phi AU

(VN+) - Tổng thống Burundi nhấn mạnh Burundi sẽ nắm bắt cơ hội để tăng cường tiếng nói của châu Phi trên trường quốc tế, tích cực đóng góp vào việc xây dựng một thế giới công bằng, cân bằng và toàn diện hơn.

Trong phiên họp tại Hội nghị thượng đỉnh Liên minh châu Phi (AU) lần thứ 39 tại trụ sở AU ở thủ đô Addis Ababa, Burundi đã chính thức tiếp nhận chức Chủ tịch AU nhiệm kỳ 2026.

Trong bài phát biểu tại buổi lễ tiếp nhận chức vụ Chủ tịch từ Tổng thống Angola Joao Lourenco, Tổng thống Burundi, ông Evariste Ndayishimiye cho biết Burundi tiếp nhận vai trò Chủ tịch AU trong bối cảnh những thách thức an ninh không ngừng, sự gia tăng các phương pháp tiếp cận đơn phương, căng thẳng kinh tế ngày càng gia tăng và tác động của biến đổi khí hậu trên khắp châu lục.

Ông khẳng định: "Burundi sẽ thực hiện nhiệm kỳ Chủ tịch với tinh thần lắng nghe, công bằng và hợp tác với tất cả, vì lợi ích của các quốc gia thành viên và sẽ làm việc với tất cả thành viên AU để đạt được sự đồng thuận chung".

Ông Ndayishimiye nhấn mạnh Burundi sẽ nắm bắt cơ hội để tăng cường tiếng nói của châu Phi trên trường quốc tế và tích cực đóng góp vào việc xây dựng một thế giới công bằng hơn, cân bằng hơn và toàn diện hơn.

Theo phóng viên TTXVN tại châu Phi, Tổng Thư ký Liên hợp quốc Antonio Guterres nhận định châu Phi đang đối mặt với những thách thức khó khăn nhất thế giới, song vẫn thể hiện quyết tâm, sáng tạo và khả năng thích ứng mạnh mẽ.

Phát biểu với báo giới bên lề Hội nghị thượng đỉnh Liên minh châu Phi (AU) lần thứ 39 tại trụ sở AU ở thủ đô Addis Ababa (Ethiopia), người đứng đầu Liên hợp quốc ghi nhận những nỗ lực bền bỉ của các quốc gia châu Phi vượt qua các thách thức trong phát triển đất nước.

Theo ông Guterres, đó không phải là "phép màu", mà là quá trình làm việc thực chất, từng bước giải quyết các vấn đề cụ thể trong bối cảnh môi trường quốc tế ngày càng phân cực, khó lường và biến động mạnh.

Ông cho biết châu Phi đang đạt được những tiến triển nhất định trong hội nhập khu vực, đầu tư vào năng lượng sạch và hạ tầng, dù tốc độ và mức độ còn chưa đồng đều.

Nhấn mạnh "sức mạnh bền bỉ và tiềm năng to lớn" của châu Phi, Tổng Thư ký Liên hợp quốc khẳng định quan hệ đối tác giữa Liên hợp quốc và AU ngày càng được củng cố, tập trung vào 3 ưu tiên chính gồm giữ hòa bình và an ninh, đảm bảo công bằng về tài chính và hành động chống biến đổi khí hậu.

Ông Guterres lưu ý nhiều khu vực trong châu lục vẫn đang chìm trong các cuộc khủng hoảng phức tạp, trong đó có Sudan, Cộng hòa Dân chủ Congo, khu vực Sahel và vùng Sừng châu Phi. Theo ông, trong các cuộc xung đột tại đây, có nhiều tác nhân và lợi ích đan xen.

Người đứng đầu Liên hợp quốc hoan nghênh các thể chế và nhà lãnh đạo châu Phi trong nỗ lực "tắt tiếng súng" trên toàn lục địa, đồng thời kêu gọi cộng đồng quốc tế tăng cường hỗ trợ. Ông cho rằng nhiều sáng kiến đang trong tình trạng thiếu nguồn lực và chỉ có thiện chí là không đủ.

Đề cập tới vấn đề tài chính, ông Guterres cho rằng châu Phi là nơi có một số nền kinh tế tăng trưởng nhanh nhất thế giới, song cũng chịu áp lực nợ lớn và hạn chế tiếp cận nguồn vốn dài hạn.

Gánh nặng nợ, chi phí vay nợ cao và việc khó tiếp cận nguồn tài chính đang cản trở tiến bộ trong các lĩnh vực giáo dục, y tế và tạo việc làm.

Ông nhấn mạnh việc các nước đang phát triển cần có tiếng nói thực chất và sự tham gia có ý nghĩa hơn trong các thể chế tài chính quốc tế nhằm bảo đảm một hệ thống kinh tế-tài chính công bằng hơn.

Về biến đổi khí hậu, Tổng Thư ký Liên hợp quốc cho rằng dù tác động rất ít tới tình trạng nóng lên trên toàn cầu, song châu Phi lại phải gánh chịu hậu quả nặng nề bởi hạn hán, lũ lụt, nạn đói và các đợt nắng nóng cực đoan.

Ông cho rằng châu lục này đang nhận được quá ít hỗ trợ để thích ứng và chuyển đổi năng lượng.

Theo ông Guterres, nếu được hỗ trợ đúng mức, châu Phi hoàn toàn có thể trở thành trung tâm năng lượng tái tạo của thế giới.

Lật thuyền du lịch tại Vân Nam, Trung Quốc, 2 người tử vong

(VN+) - Một vụ lật thuyền du lịch nghiêm trọng đã xảy ra tại thành phố Sở Hùng, tỉnh Vân Nam, Trung Quốc, khiến 4 người rơi xuống nước, trong đó có 2 nạn nhân tử vong.

Theo thông tin từ chính quyền thành phố Sở Hùng, vụ việc lật thuyền du lịch xảy ra vào khoảng 16h30 chiều 17/2 tại Khu du lịch Liên Khê, trấn Đông Hoa. Trong quá trình di chuyển tham quan trên hồ, một chiếc thuyền du lịch bất ngờ bị lật úp khiến 4 người trên thuyền rơi xuống nước.

Ngay sau khi xảy ra vụ việc, chính quyền địa phương đã nhanh chóng điều động lực lượng cứu hộ khẩn cấp, cảnh sát cứu hỏa và các đơn vị liên quan đến hiện trường để triển khai công tác cứu hộ, cứu nạn.

Tính đến 20h30 cùng ngày, lực lượng chức năng đã tìm kiếm và đưa được 4 nạn nhân lên bờ. Tuy nhiên, có 2 nạn nhân đã tử vong, 2 người còn lại hiện đang được cấp cứu tích cực tại bệnh viện.

Nguyên nhân vụ việc đang được cơ quan chức năng điều tra làm rõ. Công tác hỗ trợ gia đình các nạn nhân và các vấn đề liên quan cũng đang được tiến hành khẩn trương.

390-2142/1709

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 bịnh, 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 Bldvd. & 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 Hoành Thánh

THIM HING Kính mời

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 $23.5K, BOMB POT $7.4K. 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
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 CHO GIẢI THƯỞNG $5,000 BUY IN $50.
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.
NGƯỜI LẦN 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 Social Club
9371 Richmond Ave., Houston, TX 77063
info@luckyjsocialclub.com | (713) 434-6161
LuckyJSocialClub.com
POKER ATLAS
@LUCKYJSOCIALCLUB

Cách sử dụng hạt bí ngô để có giấc ngủ sâu hơn

Hạt bí ngô là một vị thuốc được sử dụng từ lâu đời với tác dụng chính là tẩy giun sán, nhưng ít người biết rằng loại hạt này cũng có hiệu quả cải thiện giấc ngủ sâu hơn.

Hạt bí ngô có lợi cho giấc ngủ như thế nào?

Hạt bí ngô còn có tên là hạt bí đỏ, nam qua tử (Semen Cucurbitae) là hạt của nhiều loại bí như bí ngô (Cucurbita pepo L.), bí rợ (Cucurbita moschata Duch)… đều thuộc họ Bí Cucurbitaceae.

Hạt bí ngô có tác dụng chữa trùng tích, tẩy giun sán, chữa u xơ tuyến tiền liệt... Bên cạnh đó, trong một nghiên cứu được công bố trên Tạp chí quốc tế về đánh giá và nghiên cứu khoa học dược phẩm, hạt bí ngô chứa đầy đủ các chất dinh dưỡng hoạt động cùng nhau để thúc đẩy giấc ngủ.

Cụ thể, hạt bí ngô chứa hàm lượng magiê cao, một chất dinh dưỡng thiết yếu thường có hàm lượng thấp trong chế độ ăn uống hiện đại, nhưng lại có tác dụng hỗ trợ thư giãn cơ và chức năng thần kinh, làm giảm lo lắng, căng thẳng từ đó cải thiện giấc ngủ sâu, ngăn ngừa tỉnh giấc.

Ngoài ra, hạt bí ngô chứa tryptophan, một loại axit amin mà cơ thể chuyển đổi thành serotonin, một chất dẫn truyền thần kinh liên quan đến kiểm soát tâm trạng và giấc ngủ. Đổi lại, serotonin góp phần sản xuất melatonin, một loại hormone điều chỉnh chu kỳ ngủ-thức của cơ thể.

Cách sử dụng hạt bí ngô để tăng cường giấc ngủ?

Sau đây là một số cách dễ dàng và hiệu quả để sử dụng hạt bí ngô thúc đẩy chu kỳ giấc ngủ:

Ăn hạt bí ngô rang: Tiêu thụ hạt bí ngô rang như một bữa ăn nhẹ lành mạnh trước khi đi ngủ cung cấp magiê và tryptophan giúp thư giãn cơ thể và tâm trí, thúc đẩy giấc ngủ sâu.

Sữa hạt bí ngô: Xay hạt bí ngô với nước hoặc sữa để tạo thành một thức uống bổ dưỡng. Bạn có thể thêm mật ong để tạo độ ngọt cho đồ uống.

Sữa chua hạt bí ngô: Trộn sữa chua Hy Lạp, trái cây tươi và rắc một ít hạt bí ngô để có bữa sáng hoặc món tráng miệng ngon miệng và giúp ngủ ngon.

Hỗn hợp hạt bí ngô: Kết hợp hạt bí ngô với các loại hạt, trái cây sấy khô khác để tạo ra hỗn hợp hạt tùy chỉnh mà bạn có thể thưởng thức trong suốt cả ngày.

Sinh tố hạt bí ngô: Xay hạt bí ngô với trái cây, rau và chất lỏng tùy chọn (nước hoặc sữa...) để tạo thành sinh tố giàu dinh dưỡng giúp bạn thư giãn trước khi đi ngủ.

Phủ salad hạt bí ngô: Thêm hương vị giòn và bổ dưỡng cho món salad của bạn bằng cách rắc hạt bí ngô lên trên.

Bánh mì hoặc bánh nướng xốp hạt bí ngô: Thêm hạt bí ngô vào công thức làm bánh của bạn để có món ăn ngon, lành mạnh và tốt cho giấc ngủ, tăng cường lợi ích cho sức khỏe.

Tác dụng phụ có thể xảy ra của hạt bí ngô

Mặc dù hạt bí ngô có rất nhiều lợi ích, đặc biệt là khi nói đến việc thúc đẩy chu kỳ ngủ tốt, nhưng việc tiêu thụ quá nhiều có thể dẫn đến một số tác dụng phụ nhất định:

Hàm lượng chất xơ cao trong hạt bí ngô có thể gây khó chịu cho hệ tiêu hóa, chẳng hạn như đầy hơi, táo bón, đặc biệt là nếu tiêu thụ quá nhiều.

Một số người có thể bị dị ứng với hạt bí ngô, dẫn đến các triệu chứng như phát ban trên da, ngứa và khó thở. Hạt bí ngô chứa nhiều calo và việc tiêu thụ quá nhiều có thể góp phần làm tăng cân.

Hạt bí ngô có thể tương tác với một số loại thuốc, chẳng hạn như thuốc làm loãng máu và thuốc lợi tiểu. Bạn nên tham khảo ý kiến của chuyên gia chăm sóc sức khỏe trước khi tăng lượng tiêu thụ, đặc biệt là nếu bạn đang dùng thuốc.

Để tránh những tác dụng phụ này, tốt nhất bạn nên tiêu thụ hạt bí ngô ở mức độ vừa phải như một phần của chế độ ăn uống cân bằng. ■

Thuongmai VIETNAM
Issue # 2192 * Tuesday, February 24, 2026

Các nhà khoa học lại phát hiện thêm một lợi ích tiềm năng của cà phê

Ngày càng có nhiều phát hiện thêm lợi ích sức khỏe của cà phê, giờ đây một nghiên cứu mới vừa được công bố trên tạp chí nghiên cứu Translational Psychiatry còn khám phá ra một tác dụng chưa từng được biết đến của đồ uống được ưa thích này.

Đó là cà phê có thể giúp chống lại các tác hại của rượu lên não và có khả năng giúp cai nghiện rượu bằng cách tương tác với quá trình sản xuất chất hóa học dopamine trong não, theo trang tin y khoa Medical Express.

Dopamine là một chất truyền tin hóa học được giải phóng tự nhiên từ các tế bào thần kinh trong não tạo ra nhiều hiệu ứng khác nhau. Một trong những chức năng của nó là tạo ra cảm giác dễ chịu sau khi bạn làm điều gì đó thú vị, khiến bạn muốn làm lại và đây là lý do tại sao dopamine đóng vai trò trong chứng nghiện, theo trang tin sức khỏe HealthDirect.

Dopamine tác động lên các vùng não để mang lại cảm giác vui vẻ, thỏa mãn và động lực. Đôi khi, bạn muốn cảm nhận nhiều hơn về "phần thưởng" dopamine này, đó là cách dopamine gây nghiện. Quá nhiều dopamine gây hung hăng và gây khó khăn trong việc kiểm soát các xung động. Mất cân bằng dopamine cũng dẫn đến chứng tăng động (ADHD), theo HealthDirect.

Trong nghiên cứu mới nhất này, các nhà khoa học từ Ý và Mỹ đã xem xét kỹ hơn tác động của cà phê đến chất dopamine này. Trong các thí nghiệm với chuột, các tác giả đã phát hiện caffeine có tác dụng ức chế con đường gây nghiện của dopamine - con đường khiến những người nghiện rượu càng muốn uống nhiều hơn.

Cụ thể, caffeine có khả năng ngăn chặn quá trình chuyển đổi rượu thành salsolinol, một chất trung gian kích hoạt giải phóng dopamine. Từ đó, khiến việc uống rượu trở nên không còn thú vị nữa và làm giảm ham muốn tiếp tục uống.

Đáng chú ý, không chỉ với rượu, mà cả với các chất gây nghiện khác - như morphine, caffeine cũng có tác dụng ức chế này.

Tác giả nghiên cứu, tiến sĩ Riccardo Maccioni, nhà khoa học thần kinh tại Viện Nghiên cứu Scripps (Mỹ), cho biết: “Thật đáng khích lệ, một trong số ít loại thuốc cai nghiện rượu là OUD, cũng ngăn ngừa các tác hại của rượu bằng cách can thiệp vào con đường dopamine. Điều này dấy lên hy vọng để sử dụng caffeine như một phương pháp điều trị tiềm năng cho chứng nghiện rượu”. Các nhà khoa học cho biết, thời gian tới sẽ tiến hành thử nghiệm lâm sàng trên người, theo Medical Express. ■

Tác động của nước tương đến người bị axit uric cao

Theo Bộ Nông nghiệp Hoa Kỳ, khẩu phần 1 thìa cà phê nước tương, có 335 miligam natri. Natri là một khoáng chất thiết yếu, cần thiết cho các chức năng cơ bản của cơ thể.

Tuy nhiên, việc dùng quá nhiều nước tương trong thời gian dài rất dễ làm tăng axit uric, gây tổn thương đến những chức năng của thận, tăng huyết áp...

Trong loại gia vị đậu nành này, có một loại purine được gọi là hypoxanthine. Đây là mối quan tâm đối với những người đang cố gắng kiểm soát các triệu chứng bệnh gout vì hypoxanthine là loại purine được cho là có liên quan chặt chẽ nhất đến mức axit uric tăng cao và nguy cơ mắc bệnh gout.

Do đó, những người bị bệnh gout sử dụng nước tương làm gia vị cần chú ý lượng nạp vào để không ảnh hưởng đến tình trạng bệnh.

Các thực phẩm từ đậu nành khác như đậu phụ, sữa đậu nành và protein thực vật có hàm lượng purine thấp, giàu protein. Vì vậy, những người dễ bị bệnh gout cần cẩn thận hơn với nước tương nhưng có thể ăn các sản phẩm từ đậu nành khác.

Đồng thời, ngoài việc ăn nhiều trái cây, rau, các nguồn protein không phải từ thịt cũng nên có một số loại thực phẩm và biện pháp ăn kiêng cụ thể có thể giúp ích cho chế độ ăn kiêng của người axit uric cao. ■

Thương mại VIETNAM
Issue # 2192 * Tuesday, February 24, 2026

Đồng tử càng lớn thì trí thông minh càng cao, mối quan hệ giữa mắt và não có thể phức tạp hơn bạn nghĩ rất nhiều

Một nghiên cứu mới cho thấy đường kính đồng tử của một người càng lớn lúc thì chỉ số thông minh của người đó càng cao. Điều này có thể liên quan đến khu vực trong não của chúng ta điều khiển hoạt động của đồng tử.

Đồng tử của chúng ta sẽ không chỉ phản ứng với ánh sáng, chúng còn phản ánh trạng thái của con người như những kích thích, sự hứng thú quan tâm hoặc kiệt sức về tinh thần và các trạng thái khác.

Cục Điều tra Liên bang Mỹ (FBI) thậm chí còn sử dụng mức độ giãn nở của đồng tử để phát hiện xem một người có nói dối hay không.

Một nghiên cứu được thực hiện trong phòng thí nghiệm của Viện Công nghệ Georgia, Hoa Kỳ đã cho thấy kích thước đồng tử có sự liên quan mật thiết đến những khác biệt về trí thông minh của từng cá nhân.

Từ các bài kiểm tra về khả năng suy luận, sự chú ý và trí nhớ, có thể rút ra được rằng đường kính đồng tử của một người càng lớn thì chỉ số IQ của người đó càng cao.

Trên thực tế, các nhà khoa học cũng phát hiện ra rằng giữa các đối tượng có điểm cao nhất và thấp nhất trong bài kiểm tra nhận thức, sự khác biệt về kích thước đồng tử cũng có sự khác biệt rất lớn và có thể quan sát trực tiếp bằng mắt thường.

Mối liên hệ đáng ngạc nhiên này được phát hiện khi nghiên cứu sự khác biệt về sức mạnh não người trong các nhiệm vụ ghi nhớ. Trước đây, chúng ta thường sử dụng mức độ giãn nở của đồng tử để đo nỗ lực tinh thần của một người.

Quan điểm này đã được nhà tâm lý học Daniel Kahneman phổ biến vào những năm 1960 và 1970. Do đó, khi những nhà nghiên cứu phát hiện ra rằng có một mối quan hệ nhất định giữa kích thước cơ bản của đồng tử và trí thông minh, giới khoa học vẫn cảm thấy rằng điều này không chắc chắn về tính xác thực.

Cũng chính bởi lý do đó, những nhà nghiên cứu đã quyết định đến từ thành phố Atlanta của Hoa Kỳ để tuyển hơn 500 tình nguyện viên từ 18 đến 35 tuổi, thực hiện một cuộc nghiên cứu quy mô lớn hơn về sự liên quan giữa kích thước đồng tử và trí thông minh.

Ban đầu, họ đo kích thước đồng tử của những đối tượng này bằng thiết bị theo dõi mắt. Thiết bị này có thể sử dụng máy ảnh và máy tính hiệu suất cao để thu ánh sáng phản xạ từ đồng tử và giác mạc nhằm thu được dữ liệu liên quan.

Các nhà khoa học tiến hành đo kích thước đồng tử của những người tham gia bằng cách để họ nhìn chằm chằm vào màn hình máy tính trống trong 4 phút và cả trong thời gian giải lao.

Trong thời gian này, quá trình theo dõi mắt đã ghi lại dữ liệu, cho phép nhóm nghiên cứu tính toán kích thước đồng tử trung bình của mỗi người tham gia.

Có thể nhiều người vẫn còn nhầm lẫn thì trên thực tế kích thước đồng tử là đường kính của lỗ tròn màu đen ở trung tâm của mắt, và nó nằm trong khoảng từ 2 mm đến 8 mm.

Đồng tử được bao quanh bởi vùng màu của mắt - mống mắt. Ngoài ra, vì ánh sáng chói sẽ làm co đồng tử, nên nhóm nghiên cứu đã giữ tất cả các đối tượng trong phòng thí nghiệm ở trạng thái ánh sáng ổn định.

Tiếp theo, những người tham gia phải hoàn thành một loạt các bài kiểm tra nhận thức.

Các bài kiểm tra này được thiết kế để đo lường "trí thông minh linh hoạt" (khả năng giải quyết các vấn đề mới thông qua suy luận) và "năng lực làm việc của bộ nhớ" (khả năng giải quyết các vấn đề mới thông qua lập luận, ghi nhớ thông tin trong một khoảng thời gian ngắn), và "kiểm soát sự chú ý" (khả năng tập trung trong môi trường nhiễu).

Ví dụ, trong bài kiểm tra kiểm soát sự chú ý, các đối tượng phải chống lại việc nhìn vào các dấu sao in đậm nhấp nháy ở một bên màn hình máy tính, nhưng phải nhanh chóng nhìn sang hướng ngược lại để xác định một chữ cái tiếng Anh.

Vì chữ cái này sẽ biến mất ngay lập tức, nên dù người tham gia chỉ nhìn lướt qua dấu hoa thị nhấp nháy trong thời gian ngắn, rất có thể chữ cái này sẽ bị bỏ sót.

Mặc dù con người đã học cách sử dụng tầm nhìn ngoại vi để phản ứng với các vật thể mà họ nhìn thấy và kỹ năng này cho phép chúng ta phát hiện hiệu quả kẻ săn mồi hoặc con mồi, nhưng nhiệm vụ này yêu cầu người tham gia bỏ qua sự chú ý đến việc nhấp nháy của các dấu hoa thị mà thay vào đó phải chú ý hoàn toàn vào những chữ cái.

Nhóm nghiên cứu phát hiện ra rằng kích thước đồng tử lớn hơn có liên quan đến trí thông minh linh hoạt cao hơn và khả năng kiểm soát sự chú ý và cũng có mối tương quan nhỏ với khả năng ghi nhớ làm việc, điều này cho thấy rằng có một mối quan hệ nhất định giữa não và mắt.

Điều thú vị là kích thước đồng tử có tương quan nghịch với tuổi: những người tham gia lớn tuổi có xu hướng có đồng tử nhỏ hơn và hẹp hơn. Tuy nhiên, sau khi chuẩn hóa theo độ tuổi, mối tương quan nói trên giữa kích thước đồng tử và khả năng nhận thức vẫn tồn tại.

Nhưng tại sao kích thước đồng tử lại liên quan đến trí thông minh? Trước khi trả lời câu hỏi này, chúng ta cần hiểu những gì đang xảy ra trong bộ não của mình.

Đầu tiên, kích thước của đồng tử có liên quan đến hoạt động của Locus coeruleus - một nhân thần kinh nằm ở phần trên của thân não, có các kết nối thần kinh sâu rộng với các phần khác của não.

Thứ hai, Locus coeruleus sẽ tiết ra chất Norepinephrine - vừa là chất dẫn truyền thần kinh vừa là hormone trong não và cơ thể. Nó có thể điều chỉnh các quá trình như nhận thức, chú ý, học tập và ghi nhớ.

Ngoài ra, Locus coeruleus còn giúp duy trì hoạt động của não ở trạng thái có trật tự, nhờ đó các vùng não khác nhau có thể phối hợp với nhau để hoàn thành các nhiệm vụ và mục tiêu.

Sự rối loạn chức năng của Locus coeruleus sẽ dẫn đến phá vỡ hoạt động hệ thống của não và có liên quan đến nhiều loại bệnh, bao gồm bệnh Alzheimer và rối loạn tăng động giảm chú ý.

Trên thực tế, việc tổ chức và sắp xếp các hoạt động của não quan trọng đến mức não phải tiêu hao phần lớn năng lượng để duy trì hoạt động bình thường, kể cả khi chúng ta không làm gì trong giai đoạn này, chẳng hạn như chỉ nhìn chằm chằm vào chiếc máy tính hay lướt màn hình điện thoại trong vài phút.

Ngoài ra, cũng có giả thuyết cho rằng những người có đồng tử lớn hơn khi nghỉ ngơi sẽ có khả năng điều chỉnh hoạt động não mạnh hơn, điều này tốt cho chức năng nhận thức và chức năng não khi nghỉ ngơi.

Tất nhiên, những nghiên cứu sâu hơn là cần thiết để khám phá khả năng này và xác định lý do tại sao đồng tử lớn hơn có liên quan đến trí thông minh cao hơn và kiểm soát sự chú ý tốt hơn. Nhưng rõ ràng vẫn còn có quá nhiều thắc mắc và bí ẩn so với những gì chúng ta mới phát hiện ra. ■

Vui Cười

*** Hiện giờ rất tốt**

Một ông chồng gặp tai nạn giao thông, bộ não bị ảnh hưởng rất nặng nề, phải phẫu thuật ở bệnh viện.

Sau một thời gian bạn bè hỏi thăm vợ ông ta là sau khi phẫu thuật thì hiệu quả thế nào.

- Hiện tại ông ấy khá lắm!!! - Bà vợ đáp - Bây giờ, ông ấy tỏ ra vô cùng khôn khéo trong xã giao. Trước kia, ông ấy hầu như chẳng quen biết ai cả, nhưng bây giờ gặp ai, ông ấy cũng cười toe toét, chào hỏi rất vồn vã...

Những nữ phi hành gia làm nên lịch sử

Trong lịch sử ngành hàng không vũ trụ, 3 nữ phi hành gia này làm nên lịch sử và lập loạt kỷ lục, mở đường cho phụ nữ tham gia lĩnh vực này.

Bà Peggy Whitson là nữ phi hành gia nắm giữ kỷ lục về thời gian ở ngoài không gian, bà dành khoảng 666 ngày ở ngoài không gian trong suốt sự nghiệp của mình

NASA đưa ra thông báo về việc phi hành gia Suni Williams, một trong hai phi hành gia có chuyến bay thử nghiệm dự kiến kéo dài 10 ngày nhưng phải lưu lại Trạm Vũ trụ Quốc tế (ISS) tới 9 tháng, đã chính thức nghỉ hưu sau 27 năm gắn bó, theo The Guardian.

Trong sự nghiệp của mình, bà Williams lập kỷ lục là nữ phi hành gia có tổng thời gian đi bộ ngoài không gian nhiều nhất với hơn 62 giờ qua 9 lần thực hiện. Bà cũng được mệnh danh là một trong những nữ phi hành gia vĩ đại nhất của ngành hàng không vũ trụ, cùng với Peggy Whitson và Sally Ride.

* Suni Williams (tên đầy đủ là Sunita Williams) sinh ngày 19/9/1965, tại Euclid, bang Ohio, Mỹ. Bà theo học tại Học viện Hải quân Mỹ từ năm 1983, được phong hàm thiếu úy năm 1987 và bắt đầu sự nghiệp phi công tại Bộ Tư lệnh Huấn luyện Hàng không Hải quân.

Khi được tuyển chọn vào chương trình phi hành gia, bà Williams đang phục vụ trên tàu USS Saipan. Bà hoàn thành bằng thạc sĩ quản lý kỹ thuật tại Viện Công nghệ Florida năm 1995 và chính thức bước vào chương trình huấn luyện phi hành gia từ năm 1998.

Chuyến bay đầu tiên của bà Williams lên ISS diễn ra ngày 9/12/2006 trên tàu con thoi Discovery (STS-116). Bà là phi hành gia người Mỹ gốc Ấn Độ thứ hai bay vào không gian, sau phi hành gia Kalpana Chawla.

Nữ phi hành gia đảm nhiệm vai trò kỹ sư chuyến bay của các đoàn thám hiểm 14 và 15, thực hiện 4 chuyến đi bộ ngoài không gian với tổng thời gian hơn 29 giờ và lưu trú trên quỹ đạo hơn 195 ngày - đều là kỷ lục đối với nữ phi hành gia vào thời điểm đó.

Năm 2012, bà tiếp tục bay tới ISS trên tàu Soyuz TMA-05M, giữ vai trò kỹ sư chuyến bay của đoàn thám hiểm 32 và sau đó trở thành chỉ huy đoàn thám hiểm 33. Trong chuyến bay này, Williams thực hiện thêm 3 chuyến đi bộ ngoài không gian, nâng tổng thời gian hoạt động ngoài ISS của bà lên hơn 50 giờ, đồng thời hoàn thành một cuộc thi ba môn phối hợp trên quỹ đạo. Hai chuyến bay đầu tiên giúp bà tích lũy hơn 321 ngày trong không gian.

Năm 2015, bà Williams được chọn tham gia các chuyến bay thử nghiệm đầu tiên trong chương trình thương mại của NASA. Đến năm 2024, bà đảm nhiệm vai trò phi công trong chuyến bay thử nghiệm có người lái đầu tiên của tàu Starliner do Boeing phát triển.

Do sự cố kỹ thuật, nhiệm vụ dự kiến kéo dài một tuần đã biến thành 286 ngày lưu trú trên ISS. Nữ phi hành gia trở về Trái Đất ngày 18/3/2025, nâng tổng thời gian của bà trong không gian lên 608 ngày - nhiều thứ hai trong lịch sử các phi hành gia NASA, chỉ sau phi hành gia Peggy Whitson.

* Peggy Whitson (sinh ngày 9/2/1960 tại Mount Ayr, bang Iowa, Mỹ) là nhà hóa sinh và phi hành gia người Mỹ, nữ chỉ huy đầu tiên của Trạm Vũ trụ Quốc tế (ISS) và là người nắm giữ kỷ lục về tổng thời gian ở ngoài không gian trong số các phi hành gia Mỹ cũng như các nữ phi hành gia với khoảng 666 ngày.

Theo NASA, bà Whitson tốt nghiệp cử nhân Sinh học và Hóa học tại vào năm 1981, sau đó nhận bằng tiến sĩ hóa sinh tại Đại học Rice vào năm 1985. Từ năm 1986, bà làm việc tại Trung tâm Vũ trụ Johnson (JSC) của NASA với vai trò nghiên cứu viên, rồi đảm nhiệm vị trí Trưởng nhóm Nghiên cứu Hóa sinh tại KRUG International - đơn vị phụ trách khoa học y sinh của NASA.

Peggy Whitson bắt đầu huấn luyện phi hành gia vào tháng 8/1996. Sau hai năm đào tạo, bà đảm nhiệm các vị trí kỹ thuật trước khi thực hiện chuyến bay đầu tiên vào không gian ngày 5/6/2002.

Trong gần 185 ngày trên quỹ đạo, nữ phi hành gia tiến hành hơn 20 thí nghiệm về vi trọng lực và khoa học sự sống, được chỉ định là sĩ quan khoa học ISS đầu tiên của NASA và thực hiện một chuyến đi bộ ngoài không gian. Bà trở về Trái Đất ngày 7/12/2002.

Chuyến bay thứ hai diễn ra vào tháng 10/2007 trên tàu Soyuz TMA-11, khi bà Whitson giữ vai trò chỉ huy Đoàn thám hiểm 16. Trở thành nữ chỉ huy đầu tiên của ISS, bà giám sát quá trình mở rộng không gian sinh hoạt và làm việc trên trạm, đồng thời thực hiện 5 chuyến đi bộ ngoài không gian trong sứ mệnh kéo dài sáu tháng. Dù chuyến hạ cánh gặp sự cố kỹ thuật và lệch điểm rơi hàng trăm km, bà may mắn không bị thương quá nặng.

Đến năm 2016, nữ phi hành gia tiếp tục thực hiện chuyến bay thứ ba tới ISS trên tàu Soyuz MS-03. Bà trở thành chỉ huy đoàn thám hiểm 51 vào tháng 4/2017 và thực hiện thêm 4 chuyến đi bộ ngoài không gian.

Do điều chỉnh kế hoạch phóng của Nga, nhiệm vụ của bà được kéo dài thêm 3 tháng và trở về Trái Đất vào ngày 3/9/2017, sau 289 ngày trên quỹ đạo, lập kỷ lục chuyến bay đơn lẻ dài nhất của một phụ nữ vào thời điểm đó và trở thành nữ phi hành gia lớn tuổi nhất bay vào không gian ở tuổi 57.

Tổng cộng, bà Whitson đã thực hiện 10 chuyến đi bộ ngoài không gian với thời lượng 60 giờ 21 phút và nghỉ hưu năm 2018. Sau đó, bà gia nhập Axiom Space, tiếp tục chỉ huy các sứ mệnh thương mại tới ISS.

* Sally Ride (26/5/1951 - 23/7/2012) là phi hành gia người Mỹ, cũng là người phụ nữ Mỹ đầu tiên bay vào không gian. Trước bà, chỉ có 2 nữ phi hành gia từng thực hiện chuyến bay vũ trụ là Valentina Tereshkova (1963) và Svetlana Savitskaya (1982), đều thuộc Liên Xô cũ.

Chuyến bay lịch sử của bà Sally Ride năm 1983 đánh dấu bước ngoặt quan trọng trong hành trình khẳng định vai trò của phụ nữ trong lĩnh vực hàng không vũ trụ.

Sinh ra tại bang California, bà Ride sớm bộc lộ năng khiếu thể thao, đặc biệt là quần vợt. Dù từng cân nhắc theo đuổi sự nghiệp quần vợt chuyên nghiệp, bà lại rẽ hướng sang khoa học khi theo học Đại học Stanford. Tại đây, bà nhận bằng cử nhân Tiếng Anh và Vật lý năm 1973, tiếp tục lấy bằng thạc sĩ năm 1975 và tiến sĩ Vật lý năm 1978.

Năm 1977, khi đang là nghiên cứu sinh tiến sĩ và trợ giảng vật lý laser tại Stanford, Sally Ride nộp đơn gia nhập NASA, đúng thời điểm cơ quan này lần đầu mở cửa cho phụ nữ tham gia đội ngũ phi hành gia. Năm 1978, bà được tuyển chọn trong nhóm 35 phi hành gia mới, gồm 6 phụ nữ và bắt đầu chương trình huấn luyện khắt khe.

Ngày 18/6/1983, bà Sally Ride bay vào không gian trên tàu Challenger, trở thành người phụ nữ Mỹ đầu tiên thực hiện kỳ tích này. Trong chuyến bay kéo dài 6 ngày, bà tham gia triển khai hai vệ tinh viễn thông và tiến hành nhiều thí nghiệm khoa học.

Nữ phi hành gia tiếp tục bay lần thứ hai vào tháng 10/1984 trong sứ mệnh STS-41G, cũng trên tàu Challenger. Đây là chuyến bay lịch sử khi lần đầu có hai phụ nữ cùng tham gia phi hành đoàn. Bà Ride tiếp tục đảm nhiệm vận hành cánh tay robot để triển khai vệ tinh.

Sau thảm họa Challenger năm 1986, cựu sinh viên Stanford tham gia ủy ban điều tra tai nạn. Rời NASA một năm sau đó, bà Ride trở thành giáo sư vật lý tại Đại học California, San Diego, đồng thời tích cực thúc đẩy giáo dục khoa học, đặc biệt cho nữ sinh.

Năm 2012, phi hành gia Sally Ride qua đời vì ung thư tuyến tụy. Năm 2013, bà được truy tặng Huân chương Tự do Tổng thống, ghi nhận những đóng góp bền bỉ cho khoa học, giáo dục và bình đẳng giới trong lĩnh vực hàng không vũ trụ. ■

Thương mại VIETNAM
Issue # 2192 * Tuesday, February 24, 2026

Khí công khác gì thể dục? Tại sao chỉ có một bộ động tác nhưng trị được nhiều bệnh khác nhau?

Bệnh nào thuốc ấy, mỗi bệnh một đơn thuốc là nguyên tắc không cần nghĩ bàn khi sử dụng trị liệu bằng y học, dù là Tây y hay Đông y.

Trong khi đó mỗi môn khí công chỉ có một bộ động tác, đôi khi rất đơn giản, nhưng người tập lại có thể khỏi được nhiều loại bệnh khác nhau. Vậy bí ẩn nằm ở chỗ nào?

Trong bối cảnh giao thương toàn cầu hóa, nhiều người phương Tây có dịp tiếp xúc với tinh hoa văn hóa phương Đông, bao gồm cả khí công, yoga, thiền định… Bạn sẽ không khó để bắt gặp những câu lạc bộ hay trung tâm dạy khí công tại một thành phố nào đó trên các đất nước thuộc châu Âu hay Mỹ.

Cũng nhờ đó, một số nghiên cứu khoa học về khí công đã được tiến hành, giúp khẳng định công hiệu kỳ diệu của chúng đối với sức khỏe con người, vén mở thêm những bí ẩn về phương pháp dưỡng sinh, tu luyện của người xưa.

Sự khác biệt giữa khí công và thể dục

Có khá nhiều người nhầm lẫn giữa khí công và thể dục, cho rằng tập khí công cũng giống như thể dục, có vận động thì là tốt cho sức khỏe. Họ lý luận kiểu như, tập môn nào cũng thế.

Thực ra, sự khác biệt giữa khí công và thể dục là rất to lớn, từ bên ngoài cho đến nguyên lý và ý nghĩa sâu xa bên trong. Thậm chí ngay giữa các môn khí công với nhau cũng hoàn toàn khác biệt.

Thái Cực Quyền được Trương Tam Phong - vị Đạo sĩ nổi danh xuyên qua các triều đại Tống, Minh, Nguyên - sáng lập nên. Thân thế của ông hiện vẫn còn nhiều bí ẩn, nhưng người ta cho rằng ông là người duy nhất được vài vị hoàng đế tìm đến phong danh hiệu.

Hoàng đế Minh Anh Tông phong cho ông danh hiệu là "Thông vi hiển hóa chân nhân"; Minh Hiến Tông phong cho ông danh hiệu là "Thao quang thượng chí chân tiên"; Minh Thế Tông phong tặng tước hiệu "Thanh hư nguyên diệu chân quân". (Đạo gia tu Chân, nên những tên hiệu này đều có một chữ "Chân").

Suốt triều đại nhà Minh, từ bậc đế vương tới bách tính, đạo rất phổ biến và được coi trọng, điều này không thể tách khỏi ảnh hưởng to lớn của Trương Tam Phong. Nói về Thái Cực Quyền, Trương Tam Phong đã từng viết: "Mỗi động tác đều nhẹ nhàng, thanh thoát, trường giang đại hải, liên miên bất tận.

Gốc rễ ở chân, phát ở đùi, chúa tể tại eo, hình tại ngón tay; Từ chân, qua đùi, đến eo cần phải hoàn chỉnh nhất khí". Động tác của Thái Cực Quyền thoạt nhìn thì thấy mềm mại như múa, nhưng lại uy lực không kể xiết. Có một câu chuyện kể rằng, Trương Tam Phong quan sát hạc và rắn đánh nhau. Hạc từ trên cây sà xuống đấu với rắn nằm khoanh tròn.

Con rắn đang tĩnh chợt động, tránh né vô cùng linh động. Với hiểu biết của mình về Đạo và trường phái Thiếu Lâm ngoại gia, Trương Tam Phong đã sáng tạo một môn võ mới dựa vào đạo lý "lấy tĩnh chế động, lấy nhu khắc cương"…

Tuy ngày nay có hàng triệu người trên thế giới theo tập Thái Cực Quyền, và họ vẫn thu được những lợi ích nhất định, nhưng những điều nguyên gốc tinh hoa nhất đã không còn. Nhiều người cho rằng, nội hàm của Thái Cực Quyền, đặc biệt là bộ các hệ thống cực kỳ uyên thâm về tu luyện thân thể người đã không được lưu giữ trọn vẹn.

Nhìn vào các bài động tác của nhiều môn khí công, ta sẽ thấy chúng chủ yếu đều là chậm rãi nhẹ nhàng, khoan thai, thậm chí có lúc còn là tĩnh chỉ hẳn lại (thiền định). Trong khi đó các bài tập thể dục đa phần đều yêu cầu vận động mạnh mẽ để gia tăng tuần hoàn máu, tăng cường trao đổi chất.

Khí công tăng cường trẻ hóa, thể dục thúc đẩy lão hóa

Yêu cầu giữa khí công và thể dục là khác nhau, do đó hiệu quả cũng hoàn toàn khác nhau. Các bài tập khí công có thể làm cho người ta hết bệnh, đạt được hiệu quả dưỡng sinh, và vượt xa hơn nữa là tiến nhập vào trạng thái tu luyện thân thể, tích lũy vật chất năng lượng.

Ngày nay, nhiều nghiên cứu đã kiểm chứng được rằng thân thể các khí công sư có thể phát ra các vật chất như tia tử ngoại, hồng ngoại và nhiều loại vật chất năng lượng khác cao hơn người thường hàng trăm đến hàng ngàn lần.

Những người tập khí công có thể đạt đến trạng thái thân thể hết bệnh, có cảm giác trẻ hơn so với tuổi.

Trong khi đó, những người vận động nhiều, đặc biệt là các vận động viên làm cho người ta có cảm giác già hơn tuổi. Về lâu dài, họ có thể phát triển nhiều chứng bệnh thoái hóa nhanh chóng hơn người bình thường. Tập thể dục có thể tăng sức đề kháng đối với một số bệnh thông thường như cảm cúm, nhức đầu… nhưng đối với những bệnh khác, đặc biệt là các vấn đề nan y (tim mạch, tiểu đường, ung thư…) thì không mang lại nhiều tác dụng. Thậm chí trong một số trường hợp bệnh lý còn phải rất thận trọng khi tập thể dục.

Đơn giản như môn chạy bộ, đây là môn dễ tập cho mọi người, ai cũng có thể chạy được. Tuy nhiên, những chuyên gia về tim mạch lại khuyến cáo phải dè chừng với môn này vì nó có thể gây đột biến cho người bị bệnh tim mạch hoặc làm nặng hơn cho những người bị bệnh thấp khớp.

Ngoài ra ở những người chạy bộ quanh năm xương của họ bị mòn dần do sự cọ xát giữa các khớp làm các đầu khớp xương bị mòn vẹt và gây nên tổn hại cho xương. Như vậy, tập thể dục nhiều cũng có thể gây ra phản ứng phụ bất lợi cho cơ thể.

Tại sao cùng một bộ động tác khí công có thể nhắm trị nhiều loại bệnh?

Nhìn từ góc độ của các khí công sư, quan niệm về thân thể người cũng tương tự như lý luận trong Đông y, nó gắn liền với học thuyết Âm - Dương và ngũ hành của Đạo gia.

Họ xem thân thể người là một hệ thống gắn liền với tự nhiên (Thiên - Nhân hợp nhất), được nuôi dưỡng bằng một loại năng lượng còn gọi là khí thông qua các kênh năng lượng gọi là kinh lạc.

Kinh lạc phân bố ra toàn thân, là con đường vận hành của âm dương, khí huyết, tân dịch, khiến cho con người từ ngũ tạng, lục phủ, cân, mạch, cơ nhục, xương… kết thành một chỉnh thể thống nhất.

Hệ thống kinh lạc của cơ thể tựa như mạng lưới giao thông trong thành phố, nếu vận hành nhịp nhàng thông suốt thì mọi hoạt động của thành phố sẽ diễn ra tốt đẹp. Nếu ứ tắc tại đâu đó thì sẽ có rối loạn ở các bộ phận có liên quan.

Các khí công sư quan niệm rằng, khí chạy trong các kênh phải đạt được âm dương cân bằng, đầy đủ, dịch chuyển tự do nhưng đúng hướng. Khi sự cân bằng âm dương bị phá vỡ sẽ dẫn đến rối loạn nghiêm trọng của luồng năng lượng trong hệ thống kinh mạch.

Nó có thể gây ra sự thịnh hay suy của khí trong một số bộ phận nhất định hoặc cả hệ thống cơ thể, từ đó dẫn đến các bệnh tật. Có những sự mất cân bằng mãn tính có thể gây ra hậu quả không lớn nhưng ảnh hưởng lâu dài.

Sự mất cân bằng cấp tính được thể hiện dưới dạng các bệnh như sốt hay nhiễm trùng. Nhiều dạng mất cân bằng phức tạp khác cũng có thể xuất hiện. Trong cơ thể có hàng ngàn hàng vạn kinh lạc giao nối với nhau khắp nơi, chủ định là phải thông suốt nếu không cơ thể sẽ xuất hiện các biểu hiện bệnh tật.

Mặc dù có rất nhiều loại bệnh khác nhau, nhưng theo Đông y thì chúng đều có cùng một nguyên nhân căn bản là do sự mất cân bằng âm dương trong cơ thể, kinh lạc không thông, ứ tắc…

Do vậy, mục đích của các phương pháp trị liệu, dù cho đó là kim châm, thủ châm, cứu (dùng ngải nhung để làm nóng huyệt), massage, điều trị bằng thảo dược, ăn kiêng, hoặc tập khí công - đều là giúp đánh thông các dòng khí để hồi phục lại sự điều hòa và cân bằng. Điều này cũng bao gồm việc thiết lập lại sự cân bằng giữa âm dương và ngũ hành cho cơ thể. Khi các kinh mạch được khai thông và điều hòa thì người ta sẽ hết bệnh.

Luyện tập khí công cho phép đánh thông hệ thống này, đồng thời thanh lọc đẩy bỏ các chất độc ra ngoài cơ thể, khôi phục lại trạng thái hoạt động

bình thường, khi đó các bệnh tật sẽ biến mất.

Như vậy, cùng một bộ động tác nhưng tác động đến toàn cơ thể, chỗ nào cũng có tác dụng. Tất nhiên hiệu quả nhanh chậm tùy thuộc vào đặc thù của môn phái và cách thực hành của người luyện.

Khí công chân chính là tu luyện, bao gồm cả tu tâm tính và luyện động tác

Tuyệt đại đa số các môn khí công chân chính đều có nguồn gốc lịch sử rất xa xưa, và đều là những phương pháp tu luyện của người xưa.

Các môn phái, đặc biệt là khí công thuộc trường phái Đạo gia, chủ yếu là đơn truyền và bí truyền. Họ có thể có nhiều đệ tử, nhưng thực ra vị sư phụ chỉ chân truyền cho một người có đủ tâm đức và ngộ tính tốt để lãnh hội.

Khi khoa học kỹ thuật phát triển, người ta dần quên đi khí công, quên đi tu luyện. Giống như Thái Cực Quyền, khí công như vậy đã bị thất truyền, rất nhiều người đời nay cũng giảng dạy khí công nhưng thực ra tinh hoa của nó không còn nữa.

Họ chú trọng vào thủ pháp này thủ pháp kia, chú trọng luyện các bộ động tác mà đã mất đi nội hàm tu luyện uyên thâm. Thậm chí động tác cũng bị sai lệch, người ta có thể thêm thắt các động tác để tạo ra một môn khác.

Vì nhiều lý do khác nhau, các vị sư phụ truyền dạy khí công chân chính đều yêu cầu đệ tử phải có tâm tính cao, phải tốt. Nó không chỉ là luyện tập các bộ động tác mà còn là thực hành làm người tốt, phải Thiện.

Nhìn từ góc độ dưỡng sinh cho cơ thể, điều này hoàn toàn hợp lý. Khoa học hiện đại đã kiểm chứng được rằng khi người ta có tâm thái cực đoan, tức giận, uất hận, buồn bã, quá vui… cơ thể sẽ sinh ra nhiều loại độc tố tác động trực tiếp lên hệ thần kinh, sinh ra cao huyết áp, lão hóa và nhiều loại tổn thương khác.

Ngày nay nhiều môn khí công không giảng về yêu cầu tu dưỡng đạo đức, nhưng thực ra khí công cổ xưa đều rất chú trọng đến khía cạnh này. Người tập càng giữ được tâm tính theo tiêu chuẩn Chân - Thiện - Nhẫn bao nhiêu thì hiệu quả thu được càng lớn bấy nhiêu. ■

Đạo dưỡng sinh của vua Khang Hy...

Vua Khang Hy (TQ) là một trong những nhân vật để lại nhiều ảnh hưởng lớn về giải pháp dưỡng sinh, chăm sóc sức khỏe, lối sống mà người Trung Quốc từ xưa đến nay vô cùng mến mộ.

4 nguyên tắc dưỡng sinh kỳ diệu, đẳng cấp và hiện đại của vua Khang Hy

Vua Khang Hy thời nhà Thanh (Trung Quốc) mặc dù chỉ sống thọ 69 tuổi (1654-1722) nhưng vẫn được xem là 1 trong 12 vị vua sống thọ nhất lịch sử các triều đại vua chúa Trung Quốc với 349 người. Để có được sức khỏe và tuổi thọ này trong các triều đình Trung Quốc xưa là điều vô cùng khó khăn khi áp lực sống của họ vô cùng lớn. Vua Khang Hy đã duy trì sức khỏe của mình cho đến gần 70 tuổi nhờ vào những bí quyết mà cho đến nay vẫn còn nguyên giá trị thực tiễn.

Nguyên tắc dưỡng sinh của ông vô cùng phong phú và thiết thực, cụ thể như cách dưỡng thân, cách ăn uống, lịch sinh hoạt ngủ nghỉ đều có nguyên tắc rõ ràng, quần áo và không gian sống phải luôn sạch sẽ, chú ý những chi tiết nhỏ trong cuộc sống và mọi thứ diễn ra hàng ngày đều có sự liên quan chặt chẽ đến sức khỏe.

Sau đây là một phần những bí quyết sống khỏe của vua Khang Hy, dù đã trải qua hơn 4 thế kỷ nhưng những thông tin này vẫn vô cùng quý giá và đáng để tham khảo.

1. Chế độ ăn uống có chừng mực, ngủ nghỉ làm việc có trật tự

Đây là điểm quan trọng nhất trong việc chăm sóc sức khỏe của vua Khang Hy. Hoàng đế Khang Hy từng nhấn mạnh rằng, nếu bạn muốn sống lâu hơn, không thể dựa vào cái gọi là thuốc tiên chữa bách bệnh để trở nên bất tử. Bạn cần hiểu rằng không có một cái gì trên thế giới này thật sự là "linh đan diệu dược" hết.

Muốn sống khỏe mạnh, bắt buộc phải dựa vào chế độ ăn uống, lối sống có nguyên tắc, tuần tự, khoa học, có tiết chế, có mức độ. Đây cũng chính là "hạt nhân" quan trọng nhất trong nguyên tắc dưỡng sinh của Khang Hy. Ông cũng đã đưa ra rất nhiều lời khuyên về chế độ ăn uống chừng mực (không nhiều, không ít, không xô bồ) của mình cho dân chúng lúc sinh thời.

2. Duy trì nguyên tắc quần áo sạch sẽ và nội thất ấm áp

Thói quen thích sạch sẽ, vệ sinh đã trở thành "người bạn thân" của vua Khang Hy. Ông từng nói rằng, bất kỳ là khi ở trong nhà hay ra ngoài, khi bạn xuất hiện ở bất kỳ đâu, hãy nuôi dưỡng và duy trì cho mình thói quen yêu sự sạch sẽ, duy trì môi trường xung quanh sạch sẽ, ngăn nắp.

Nếu như bình thường bạn chú ý đến việc vệ sinh cá nhân, giữ gìn vệ sinh môi trường xung quanh, thì điều tất yếu xảy ra là môi trường không khí xung quanh bạn sẽ trong sạch hơn. Nếu bạn không giữ vệ sinh, môi trường sống và không khí bị ô nhiễm, từ đó có thể sinh ra rất nhiều bệnh tật. Dần dần, môi trường sống chính là điều kiện quyết định sức khỏe của bạn.

Tất nhiên, Khang Hy khởi xướng phong trào sống sao cho thật vệ sinh, sạch sẽ, nhưng ông lại phản đối việc có những người sống "sạch sẽ cực đoan", sạch một cách quá mức cần thiết, khiến cho họ bị bó buộc, khó chịu và phiền hà.

Ông chú trọng việc duy trì sự sạch sẽ và ấm áp không chỉ cho cơ thể, những căn phòng mà còn ở tất cả những nơi mà ông xuất hiện.

3. Uống rượu phải biết tiết chế, phản đối việc hút thuốc

Vua Khang Hy vốn không phản đối việc uống rượu, nhưng ông lại kịch liệt phản đối việc uống rượu một cách thiếu kiểm soát, suốt ngày "vùi đầu vào hũ rượu" của không ít người. Họ không biết tiết chế, thậm chí thường xuyên uống đến mức bị say vật vờ, bất tỉnh.

Ông có thể uống rượu, nhưng ông chú ý không uống nhiều. Ông duy trì việc uống rượu "theo nghi lễ" một cách có kiểm soát, chỉ uống vào những dịp quan trọng như sau bữa ăn có thể uống một chút, năm mới có thể uống một chút, các ngày lễ hội sẽ uống 1 chén nhỏ.

Ông rất ghét những người "cả đời cầm cốc", nói về hình ảnh những người suốt ngày ngồi bên bàn rượu. Ngoài ra, vua Khang Hy cũng rất ghét những người có thói quen hút thuốc. Ông cho rằng hút thuốc rất có hại cho sức khỏe, ông tuyên bố và yêu cầu tất cả quần thần trong cung đều phải tránh xa thuốc lá và rượu.

4. Loại bỏ những suy nghĩ xấu, bồi dưỡng tấm lòng rộng mở, thần tĩnh, tâm hòa

"Quả lự" (Suy nghĩ hẹp hòi), "quả thị dục" (Ham muốn tình dục ích kỷ) và "quả ngôn" (nói năng vô vị, nhạt nhẽo) cũng là 3 điều cần tránh mà vua Khang Hy đặc biệt chú ý.

Vua Khang Hy từng cho rằng, một người nào đó, nếu muốn làm được cái việc giữ cho tinh thần tĩnh lặng, tâm trạng an lành, thì phải cố gắng nỗ lực kiên định với ý chí của mình, không dùng khí để làm việc, không lấy cảm xúc để quyết định hành động thay cho lý trí.

Khi tâm trạng tĩnh lặng một cách tự nhiên, tâm trí sẽ không bị dao động bởi những yếu tố từ bên ngoài tác động vào, thì từ đó không sản sinh ra những luồng suy nghĩ hoặc hành động mất đi sự tập trung và chín chắn.

Nếu bạn không đủ năng lực để kiểm soát những ý nghĩ đen tối, suy tư vu vơ, thì bạn không thể duy trì được tâm hồn trong sáng yên bình, nếu không làm thanh lọc được suy nghĩ, tình cảm sẽ không được hòa thuận. Ai biết cách làm cho tâm hồn trong sạch, thư giãn, thì bạn càng có cơ hội để sống lâu.

Bên cạnh đó, Hoàng đế Khang Hy cũng khuyến khích thế hệ tương lai nên nắm lấy cơ hội để mở rộng tấm lòng.

Trong cuốn sách "Đình huấn cách ngôn" ông từng nói, cách sống rộng lượng cởi mở và trung dung chính là một bí quyết chăm sóc sức khỏe cho bản thân tốt nhất. Điều này ông muốn nhấn mạnh rằng, con người sống ở trên đời, hãy mở rộng não và tim của mình một chút, làm cho tâm khí hòa hợp một chút, có như vậy thì mới có thể sống lâu.

Vua Khang Hy từ xưa vốn không theo đuổi phương châm sống lâu trăm tuổi, trường sinh bất lão. Quan điểm của ông luôn nhấn mạnh, đời người là chuỗi ngày sinh lão bệnh tử, có khỏe mạnh cường tráng thì cũng có đau ốm bệnh tật. Từ khi sinh ra cho đến khi chết đi là một quá trình diễn ra tự nhiên, không ai có thể trì hoãn hay làm ngược lại quy luật đó.

Vì thế, ông nhấn mạnh khái niệm sống thuận theo tự nhiên, cố gắng tăng cường chăm sóc bản thân, duy trì thể trạng tốt, trong một chừng mực nào đó, càng chăm sóc cơ thể đúng cách thì tự nhiên bạn sẽ trường thọ, khỏe mạnh. ■

Thuongmai VIETNAM
Issue # 2192 * Tuesday, February 24, 2026

Chất khử trùng chỉ diệt được 99,9% vi khuẩn?

Bạn có bao giờ băn khoăn vì sao phần lớn chất khử trùng đều ghi trên nhãn là chúng có thể tiêu diệt 99,9% hoặc 99,99% vi khuẩn, nhưng không bao giờ hứa hẹn rằng sẽ tiêu diệt 100% vi khuẩn hay không?

Hiệu quả của chất khử trùng phụ thuộc vào nhiều yếu tố

Có lẽ câu hỏi này đã đôi lần xẹt qua tâm trí khi bạn đang dọn dẹp căn bếp hay cọ rửa phòng tắm. Và để tìm ra đáp án vì sao chưa có chất khử trùng nào có hiệu quả 100%, chúng ta sẽ cần tìm hiểu một chút về vi sinh vật học và toán học.

Chất khử trùng là gì?

Chất khử trùng là thứ giúp chúng ta tiêu diệt hoặc vô hiệu hóa vi khuẩn, virus và nhiều vi sinh vật khác. Thực tế, có hàng triệu vi khuẩn trên bề mặt và đồ vật trong căn nhà của chúng ta. Tuy phần lớn vi khuẩn không gây hại (thậm chí một số loại còn có lợi cho con người), nhưng vẫn có một bộ phận nhỏ có thể khiến chúng ta mắc bệnh.

Chất khử trùng hóa học thường chứa các thành phần hoạt tính như cồn, hợp chất clo và hydro peroxide – có thể nhắm vào các thành phần quan trọng của nhiều loại vi khuẩn khác nhau và tiêu diệt chúng.

Toán học về loại bỏ vi khuẩn

Trong vài năm trở lại đây, chắc hẳn tất cả chúng ta đều đã quen thuộc với khái niệm tăng theo cấp số nhân trong bối cảnh các ca mắc COVID lan nhanh trên toàn cầu. Tăng theo cấp số nhân là khi số lượng tăng với tốc độ ngày càng nhanh, có thể dẫn tới sự bùng nổ về quy mô của một thứ vô cùng nhanh chóng. Ví dụ, nếu một quần thể gồm 100 vi khuẩn tăng gấp đôi sau mỗi tiếng đồng hồ, thì trong vòng 24 giờ, quần thể này sẽ tăng lên 1,5 tỷ vi khuẩn.

Ngược lại, việc tiêu diệt hoặc vô hiệu hóa vi khuẩn lại đi theo mô hình suy giảm theo hàm logarit, về cơ bản là ngược lại với tăng theo cấp số nhân. Lúc này, số lượng vi khuẩn sẽ suy giảm theo thời gian, song tốc độ tử vong trở nên chậm hơn khi số lượng vi khuẩn giảm dần.

Ví dụ, nếu một chất khử trùng có thể tiêu diệt được 90% vi khuẩn trong mỗi phút, thì sau một phút, chỉ còn lại 10% số vi khuẩn ban đầu tồn tại. Sau phút tiếp theo, nó sẽ tiêu diệt tiếp 10% của số vi khuẩn 10% còn lại đó (hoặc 1% của tổng lượng vi khuẩn ban đầu), và tiếp tục như thế.

Bởi vì mô hình suy giảm theo hàm logarit, không nhà sản xuất chất khử trùng nào có thể tuyên bố sản phẩm của mình có thể tiêu diệt 100% quần thể vi sinh vật bất kỳ. Các nhà sản xuất chỉ có thể nói một cách khoa học rằng mình có thể giảm tải lượng vi sinh vật theo một tỷ lệ nhất định của quần thể ban đầu. Đây chính là lý do vì sao phần lớn sản phẩm khử trùng có mặt trên thị trường để sử dụng trong gia đình thường ghi trên nhãn dán rằng chúng có thể tiêu diệt 99,9% vi trùng.

Ý nghĩa thực tế

Giống như nhiều ngành khoa học khác, mọi chuyện trở nên phức tạp hơn một chút khi từ phòng thí nghiệm bước ra ngoài đời thực. Ta cần xem xét một số yếu tố khác khi đánh giá khả năng loại bỏ vi khuẩn khỏi bề mặt của một chất khử trùng tốt đến mức nào.

Một trong số đó là quy mô của quần thể vi khuẩn ban đầu mà ta đang cố gắng loại bỏ. Tức là, bề mặt bị ô nhiễm càng nhiều, thì chất khử trùng càng cần hoạt động mạnh hơn để loại bỏ vi khuẩn.

Chẳng hạn, nếu khi bắt đầu chỉ có 100 con vi khuẩn tồn tại trên bề mặt, và bạn đã loại bỏ được 99,9% vi khuẩn bằng chất khử trùng, vậy thì bạn có thể tin tưởng rằng mình đã loại bỏ hiệu quả tất cả vi khuẩn trên bề mặt.

Ngược lại, nếu quần thể vi khuẩn ban đầu vô cùng lớn, lên tới hàng trăm triệu hoặc hàng tỷ vi khuẩn làm ô nhiễm bề mặt, vậy thì ngay cả khi bạn đã loại bỏ được 99,9% tải lượng vi khuẩn rồi, số lượng vi khuẩn còn tồn tại vẫn có thể là hàng triệu con.

Thời gian là một yếu tố quan trọng quyết định mức độ hiệu quả của việc tiêu diệt vi khuẩn. Như vậy, nếu bạn xịt chất khử trùng lên bề mặt nhiễm khuẩn nghiêm trọng và chờ trong quãng thời gian dài hơn, thì cách này sẽ đảm bảo bạn giết được nhiều vi khuẩn hơn trong quần thể.

Đây là lý do khi bạn đọc kỹ nhãn dán trên nhiều sản phẩm khử trùng gia dụng phổ biến trên thị trường, bạn sẽ thấy chúng gợi ý rằng người dùng nên chờ một khoảng thời gian nhất định sau khi xịt sản phẩm rồi mới cọ/ lau sạch. Vì thế, bạn hãy nhớ đọc kỹ hướng dẫn sử dụng trước khi dùng nhé!

Những yếu tố khác bao gồm nhiệt độ, độ ẩm và loại bề mặt cũng ảnh hưởng tới khả năng hoạt động của chất khử trùng bên ngoài phòng thí nghiệm.

Chất khử trùng góp phần kiểm soát tình trạng lây nhiễm bệnh

Nhờ sử dụng chất khử trùng một cách hợp lý trong cuộc sống thường ngày, chúng ta đang giảm thiểu nguy cơ bản thân tiếp xúc với mầm bệnh (vi khuẩn gây bệnh). Nhờ thế, nguy cơ mắc bệnh của chúng ta cũng giảm đi.

Đúng là chất khử trùng không thể loại bỏ 100% vi khuẩn từ góc độ khoa học, song không vì thế mà vai trò của chúng kém quan trọng trong công cuộc kiểm soát nhiễm trùng. Ngoài ra, chúng ta nên bổ sung thêm các biện pháp khác, chẳng hạn như rửa tay bằng xà phòng, để giảm thiểu nguy cơ lây nhiễm.

Một số phương pháp tiêu diệt vi khuẩn khác

Tuy chất khử trùng hóa học là lựa chọn phổ biến của mọi nhà, song chúng ta có thể cân nhắc một số biện pháp khác cũng hiệu quả trong việc giảm thiểu và tiêu diệt vi sinh vật có hại.

**** Xử lý nhiệt***

Nhiệt độ cao là một cách tiêu diệt vi trùng tự nhiên và mạnh mẽ. Nước sôi có thể loại bỏ phần lớn vi khuẩn, virus và bào tử. Đây là biện pháp hiệu quả khi ta cần tiệt trùng dụng cụ nhà bếp, bình sữa cho em bé hoặc thiết bị y tế.

Làm sạch bằng hơi nước cũng thường được sử dụng trong vệ sinh nhà cửa, hoạt động hiệu quả trên các bề mặt bao gồm thảm và bộ sofa.

**** Tia cực tím (UV)***

Tia UVC được sử dụng phổ biến trong môi trường bệnh viện, phòng thí nghiệm và các hệ thống thanh lọc không khí để tiêu diệt vi khuẩn. Tia UVC phá vỡ ADN và ARN của vi sinh vật, ngăn cản chúng sinh sôi nảy nở.

Ngoài ra, trên thị trường hiện nay đã xuất hiện một số thiết bị dùng tia UVC nhỏ gọn, có thể tiệt trùng vật dụng cá nhân như điện thoại, chìa khóa, bình sữa...

**** Dung dịch chứa cồn***

Các dung dịch chứa 70-90% cồn vô cùng hiệu quả trong việc tiêu diệt vi khuẩn bằng cách làm biến tính các protein và phá vỡ lớp màng của chúng.

Nước rửa tay khô và khăn khử trùng thường sử dụng cồn để loại bỏ vi khuẩn nhanh chóng và hữu hiệu, nhất là trong trường hợp không có xà phòng và nước.

**** Dung dịch tự nhiên***

Các chất tự nhiên như giấm và bột baking soda có thể giảm thiểu vi khuẩn, mặc dù chúng có thể không hiệu quả đối với một số mầm bệnh. Những dung dịch này phù hợp nhất trong trường hợp bề mặt không quá bẩn và thường xuyên được lau dọn. ■

Vui Cười

*** Chê khéo**

Một người mua gà nói với người bán hàng:

- Chị ơi, chị nuôi gà của mình bằng loại thức ăn gì vậy?

- Thế chị hỏi để làm gì?

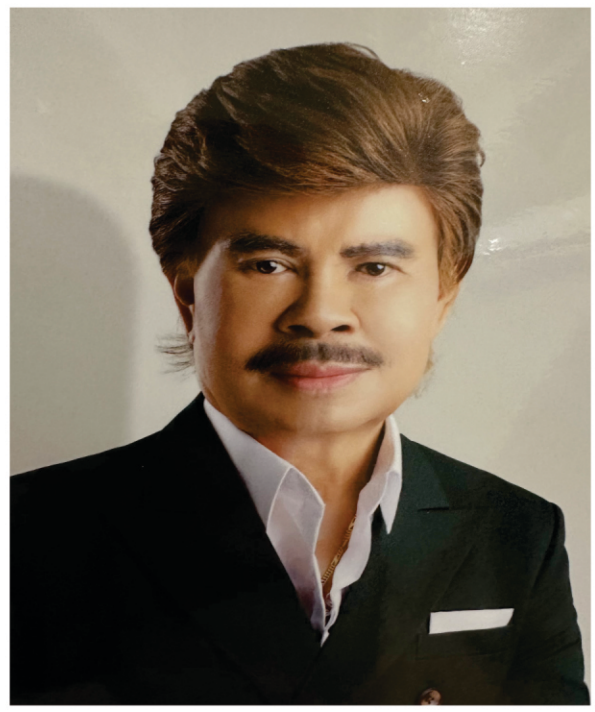
- Vì tôi cũng muốn được gầy như gà của chị đấy!!!

Văn phòng BẢO HIỂM
John Milton Nguyen

11738 Wilcrest Dr Houston, TX 77099

281-495-3493

johnmiltoninsurance@gmail.com



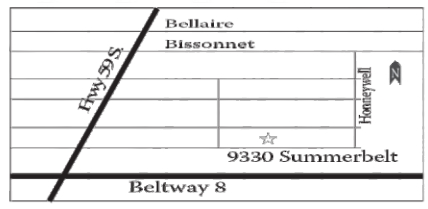
Chỉ một cuộc gọi, sẽ có nhiều hãng Bảo Hiểm để chọn giá. Trong vòng vài phút, có 5 tới 7 hãng nổi tiếng, có giá ngay cho quí khách. Xin gọi ngay để tiết kiệm từ: $200, $300, $400...?

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

KIM MÔN
Goldengate Restaurant Equipment Co.

XƯỞNG CHẾ TẠO LÒ BẾP NHÀ HÀNG

金門爐頭廠



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 bổn hiệu - luôn cả lắp ráp và sửa chữa.
Hầu hết các sản phẩm của bổn hiệu đều được chấp thuận bởi State Health Department.

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
*** Sữa chữa COMPUTER**
- Diệt VIRUS - Bảo vệ thông tin cá nhân
- Networking
*** WEBSITE design cho cá nhân, cơ sở thương mại, eCommerce**

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 Bỉnh Khiêm, P.Đa Kao, Q.1, TP.HCM
https://thanhvanhospital.com/
benhvienthanhvan@bvtv.vn