



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

Two Seas & Tri Sea

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

2209

June 23, 2026

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 SỬ 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

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

FREE ESTIMATE FROM 15 - 20 MILES

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 lát 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 rỉ, chày 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



Xin liên lạc: Tom
713-885-4903

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

664-2196/1764

GIAU PLUMBING

Chuyên về water heater/ shower faucet

- Ống nước dưới đất bị bể
- Máy lọc nước, ống 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



BẢO ĐẢM - UY TÍN

XIN GỌI: ANH GIÀU 281-777-5668

832-495.5139



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

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

817-2201/1779

LINH NGUYEN - SỬA NHÀ

Chuyên sửa chữa:

- Nhà cửa - Điện - Nước ...

Free Estimate




XIN GỌI LINH NGUYEN: **832-588-1793**

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.

Ưu đãi: 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






907-2207/1775

C.L GRANITE COUNTERTOP

- Bathroom & Kitchen Remodeling
- Granite & Quartz Countertop
- New Double Glazed Window Installation
- Repipe to Galvanize Sang Pex
- Flooring - Patios - Roofing
- Cabinet - Complete Remodeling

CALL US FOR FREE ESTIMATE

Carlos Lopez 832-292-8265

 **25 NĂM PHỤC VỤ CỘNG ĐỒNG NGƯỜI VIỆT**

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



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 ...

5 thực phẩm nhiều chất xơ hòa tan, giảm mỡ nội tạng

Dưới đây là 5 thực phẩm giàu chất xơ hòa tan giúp giảm mỡ nội tạng được các chuyên gia khuyến nghị.

Yến mạch, cà rốt... là những thực phẩm giàu chất xơ hòa tan, không chỉ hỗ trợ giảm mỡ nội tạng mà còn cải thiện sức khỏe tổng thể.

Đậu lăng

Đậu lăng chứa một lượng lớn chất xơ hòa tan và protein thực vật, giúp kiểm soát nồng độ insulin đồng thời giảm tích tụ mỡ nội tạng. Một nghiên cứu từ British Journal of Nutrition chỉ ra rằng, việc tiêu thụ đậu lăng thường xuyên có thể cải thiện độ nhạy insulin, giảm viêm và hỗ trợ quá trình trao đổi chất. Đậu lăng cũng là lựa chọn lý tưởng để thay thế các loại thực phẩm giàu carbohydrate tinh chế.

Bơ

Bơ là loại quả giàu chất xơ hòa tan, axit béo không bão hòa đơn và các vi chất dinh dưỡng thiết yếu. Tiêu thụ bơ thường xuyên có thể giúp giảm tích tụ mỡ nội tạng nhờ khả năng cân bằng hormone cortisol và giảm viêm. Một quả bơ trung bình chứa khoảng 6-7g chất xơ, phần lớn là chất xơ hòa tan có lợi cho hệ tiêu hóa và kiểm soát cân nặng.

Yến mạch



Yến mạch là nguồn cung cấp beta-glucan, một loại chất xơ hòa tan đã được chứng minh là có khả năng giảm mỡ nội tạng và cải thiện sức khỏe tim mạch. Theo nghiên cứu đăng trên Journal of Nutrition, việc tiêu thụ 3g beta-glucan mỗi ngày có thể giảm đáng kể lượng cholesterol xấu (LDL) và mỡ nội tạng. Yến mạch còn giúp kiểm soát cảm giác no, giảm lượng calo tiêu thụ và hỗ trợ giảm cân toàn diện.

Táo

Táo giàu pectin, một loại chất xơ hòa tan có khả năng liên kết với chất béo và cholesterol trong hệ tiêu hóa, từ đó hỗ trợ loại bỏ chúng khỏi cơ thể. Táo không chỉ giúp giảm mỡ nội tạng mà còn cải thiện sức khỏe tim mạch và giảm nguy cơ mắc bệnh tiểu đường. Táo cũng là món ăn nhẹ tiện lợi,

giúp giảm cảm giác thèm ăn và kiểm soát lượng calo tiêu thụ.

Cà rốt

Cà rốt chứa lượng lớn chất xơ hòa tan và chất chống oxy hóa beta-carotene, giúp giảm viêm và hỗ trợ giảm mỡ nội tạng. Theo nghiên cứu từ European Journal of Clinical Nutrition, chất xơ hòa tan trong cà rốt có thể cải thiện sức khỏe tiêu hóa, kiểm soát đường huyết và giảm tích tụ mỡ thừa. Cà rốt cũng dễ dàng bổ sung vào chế độ ăn dưới dạng nấu chín, làm salad hoặc ép nước.

Lợi ích của chất xơ hòa tan đối với mỡ nội tạng:

Nghiên cứu từ National Institutes of Health chỉ ra rằng, chất xơ hòa tan có khả năng lên men trong ruột, tạo ra các axit béo chuỗi ngắn giúp cải thiện độ nhạy insulin, giảm viêm và thúc đẩy quá trình đốt cháy mỡ thừa, đặc biệt là mỡ nội tạng. Chất xơ hòa tan còn giúp kiểm soát cảm giác no, giảm hấp thụ chất béo và hỗ trợ quản lý cân nặng hiệu quả.

Lưu ý khi tiêu thụ:

Bổ sung từ từ: Tăng dần lượng chất xơ để cơ thể thích nghi, tránh đầy hơi hoặc khó chịu.

Uống đủ nước: Giúp chất xơ hoạt động hiệu quả hơn trong việc hỗ trợ tiêu hóa.

Kết hợp lối sống lành mạnh: Tăng cường vận động và hạn chế thực phẩm chế biến sẵn để tối ưu hóa việc giảm mỡ nội tạng. ■



TIN THẾ GIỚI

Những điểm mấu chốt trong thỏa thuận hòa bình Mỹ - Iran

(VNE) - Mỹ - Iran nhất trí ngừng bắn, mở lại eo biển Hormuz trong 60 ngày để đàm phán thêm về hạt nhân và lệnh trừng phạt, hướng tới thỏa thuận dài hạn.

Chính quyền Mỹ công bố chi tiết nội dung bản ghi nhớ với Iran, 3 ngày sau khi Tổng thống Donald Trump lần đầu tiên thông báo về thỏa thuận này. Tehran cũng xác nhận văn kiện có tên “Bản ghi nhớ Islamabad giữa Mỹ và Iran” đã được hoàn tất với chữ ký của tổng thống hai nước.

Bản ghi nhớ được ký bằng cả tiếng Anh lẫn tiếng Ba Tư nhằm đảm bảo không có sự sai lệch về dịch thuật, gồm tổng cộng 14 điểm. “Giờ đây là lúc kiểm chứng việc thực thi thỏa thuận trên thực tế”, người phát ngôn Bộ Ngoại giao Iran Esmail Baqaei nói.

Dưới đây là những nội dung nổi bật nhất trong bản ghi nhớ vừa được hai bên công bố.

Eo biển Hormuz mở trở lại, nhưng Iran vẫn có thể can thiệp

Điều khoản đáng chú ý nhất của thỏa thuận liên quan đến việc mở cửa Hormuz, eo biển đóng vai trò huyết mạch với dòng chảy năng lượng thế giới, vốn đã bị phong tỏa kể từ khi xung đột bùng phát ngày 28/2. Khoảng 20% nguồn cung dầu thế giới đã bị tắc nghẽn khi Iran siết chặt kiểm soát Hormuz trong gần 4 tháng chiến sự, khiến giá xăng dầu tăng vọt.

“Cộng hòa Hồi giáo Iran sẽ tiến hành đối thoại với Vương quốc Oman để xác định công tác quản lý và các dịch vụ hàng hải trong tương lai tại eo biển Hormuz, thông qua việc thảo luận với các quốc gia khác ven vịnh Ba Tư (hoặc vùng Vịnh), phù hợp với luật pháp quốc tế hiện hành và quyền chủ quyền của các quốc gia ven eo biển Hormuz”, điều 5 của thỏa thuận có đoạn.

Iran ngay lập tức khôi phục hoạt động hàng hải qua eo biển Hormuz, đồng thời tiến hành rà phá thủy lôi và loại bỏ các trở ngại kỹ thuật, quân sự trong thời hạn 30 ngày.

Nước này cũng cam kết tạo điều kiện để các tàu thương mại đi lại an toàn và miễn phí qua tuyến vịnh Ba Tư - biển Oman trong vòng 60 ngày, trong khi Mỹ bắt đầu dỡ bỏ lệnh phong tỏa với các cảng của Iran và Tehran sẽ cho phép tàu thuyền thương mại lưu thông qua eo biển Hormuz trở lại mức trước xung đột.

Việc bản ghi nhớ quy định tàu thương mại được đi qua Hormuz không phải nộp thuế “trong vòng 60 ngày” để ngỏ khả năng Iran có thể đánh thuế tàu bè qua eo biển sau khi đàm phán với Oman và các quốc gia vùng Vịnh khác.

Về mặt pháp lý, Hormuz là tuyến đường thủy quốc tế và tàu thuyền không thể bị thu phí thông hành theo luật pháp quốc tế. Tuy nhiên, họ có thể bị yêu cầu trả phí cho các dịch vụ được cung cấp khi đi qua tuyến hàng hải này.

Iran và Oman hồi đầu tuần đã thảo luận về

cách thức áp dụng phí dịch vụ, một nguồn thạo tin cho hay. Bộ Ngoại giao Iran cũng đã công khai bày tỏ mong muốn thu phí tàu thuyền đối với các dịch vụ hỗ trợ điều hướng, bảo vệ môi trường và các dịch vụ liên quan đến bảo hiểm.

Tuy nhiên, giới chức Mỹ tin rằng việc thu phí sẽ không thể được thực hiện sau thời hạn 60 ngày, bởi các nước vùng Vịnh chắc chắn sẽ bác bỏ một thỏa thuận không cho phép lưu thông miễn phí qua eo biển Hormuz.

Iran cam kết không chế tạo vũ khí hạt nhân, song chưa chốt điều khoản cụ thể

“Iran tái khẳng định cam kết không phát triển vũ khí hạt nhân. Hai bên nhất trí xây dựng một cơ chế xử lý lượng uranium đã được làm giàu của Iran, trong đó phương án tối thiểu là pha loãng số vật liệu này ngay tại Iran dưới sự giám sát của IAEA”, điều 8 của bản ghi nhớ nêu rõ.

Tuy nhiên, các chuyên gia chỉ ra rằng điều này không mới, bởi Iran đã luôn đưa ra cam kết như vậy suốt 50 năm qua.

Về cơ bản, Tehran đồng ý sẽ thảo luận sâu hơn về việc pha loãng uranium làm giàu cấp độ cao trong các cuộc đàm phán tới. Hiện Iran sở hữu khoảng 440 kg uranium được làm giàu tới mức 60%, theo Tổ chức Năng lượng Nguyên tử Quốc tế (IAEA).

Giới chức Mỹ lập luận đây mới là bước khởi đầu chứ chưa phải giới hạn cuối cùng cho các cuộc đàm phán hạt nhân với Iran trong 60 ngày tiếp theo.

“Chúng tôi sẽ thúc đẩy nhiều hơn thế, nhưng việc họ chấp nhận nhượng bộ đã là một thắng lợi cực kỳ lớn của Mỹ. Ít nhất, họ đã chịu tuyên bố sẽ tiêu hủy kho uranium làm giàu và đưa ra cách thức thực hiện”, một quan chức Mỹ cho biết.



Người dân ở thủ đô Tehran, Iran, tham gia một cuộc tuần hành ủng hộ chính phủ hôm 7/6

Mỹ cho phép Iran bán dầu, đồng thời lập quỹ tái thiết trị giá 300 tỷ USD

Theo bản ghi nhớ, “ngay sau khi ký kết”, Bộ Tài chính Mỹ sẽ cấp lệnh miễn trừ và cho phép Iran xuất khẩu dầu thô, một nguồn lợi tài chính không lồ cho quốc gia vốn đã phải hứng chịu các lệnh trừng phạt trong nhiều năm qua.

Mỹ “cam kết mở phong tỏa hoàn toàn để cho phép sử dụng các khoản tiền và tài sản đang bị đóng băng hoặc hạn chế của Cộng hòa Hồi giáo Iran”. Khoản này có thể gồm khoảng 100 tỷ USD tài sản bị đóng băng của Iran ở nước ngoài.

Quá trình gỡ phong tỏa không diễn ra ngay lập tức, mà phụ thuộc vào việc Iran có tuân thủ thỏa thuận trong tương lai hay không. Bản ghi nhớ nói thêm rằng nếu đạt được thỏa thuận cuối cùng, Mỹ sẽ “chấm dứt mọi hình thức trừng phạt đối với Iran”.

Tuy nhiên, điều khoản này không quy định rõ bao nhiêu tiền sẽ được giải phóng và khi nào. Dù một số nguồn tin trước đây đề cập đến con số 24 tỷ USD tài sản Iran được “rã băng”, con số cuối cùng có thể lớn hơn nhiều do từ ngữ mơ hồ trong bản ghi nhớ.

Mỹ cũng sẽ phối hợp với các đối tác trong khu vực để lập một tài khoản tái thiết trị giá 300 tỷ USD cho Iran. Những chi tiết cụ thể về tài khoản này sẽ được làm rõ trong vòng 60 ngày đàm phán tới.

Giới chức Mỹ lập luận rằng bản ghi nhớ không yêu cầu Mỹ “phải trả một xu nào cho phía Iran” mà thay vào đó, nếu đạt được thỏa thuận và Iran tuân thủ, “chúng tôi sẽ cho phép nối lỏng trừng phạt để các nước như Các tiểu vương quốc Arab Thống nhất có thể xây một nhà máy điện ở Iran”.

Nhưng Rebecca Heinrichs, chuyên gia cấp cao của Viện Hudson, cho rằng việc khoản tái thiết 300 tỷ USD này có từ tiền thuê của người dân Mỹ hay không “không quan trọng”.

“Khoản tái thiết đó giống chi phí cho những thiệt hại mà Mỹ và Israel đã gây ra cho Iran và nó mang lại cảm giác như một khoản bồi thường chiến tranh”, bà cho biết. “Trong khi đó, Iran cũng đã gây thiệt hại hàng tỷ USD với máy bay, căn cứ, thiết bị của Mỹ và các đồng minh trong khu vực”.

Bộ trưởng Tài chính Mỹ Scott Bessent gần đây nói rằng các khoản tiền bị đóng băng của Iran có thể được sử dụng để chi trả cho những thiệt hại mà họ đã gây ra. Tuy nhiên, bản ghi nhớ không có điều khoản nào như vậy.

Chấm dứt lập tức hoạt động quân sự trên mọi mặt trận, kể cả Lebanon

Lebanon xuất hiện ba lần ngay trong những dòng mở đầu của bản ghi nhớ. Thỏa thuận khẳng định một cách dứt khoát rằng Israel phải chấm dứt chiến dịch tấn công Lebanon như một phần của lệnh ngừng bắn rộng lớn hơn với Iran.

Bản ghi nhớ cũng quy định Mỹ phải giảm quy mô lực lượng quân sự tại khu vực về mức trước xung đột trong vòng 30 ngày sau khi đạt được thỏa thuận cuối cùng.

Ngôn từ về Lebanon trong thỏa thuận đã làm dấy lên những lo ngại ở Israel, quốc gia không phải là bên tham gia ký kết và đã nhiều lần tiến hành các chiến dịch tấn công lực lượng Hezbollah do Iran hậu thuẫn tại Lebanon.

“Nếu Israel muốn tự vệ hoặc tấn công mục tiêu nào đó, họ sẽ làm ngay cả khi Mỹ và Iran đã đạt thỏa thuận”, Beni Sabti, chuyên gia về Iran tại Viện An ninh Quốc gia thuộc Đại học Tel Aviv, nói. “Israel đã nhiều lần không lắng nghe Mỹ trong những vấn đề an ninh này”.

Chính quyền Thủ tướng Benjamin Netanyahu đã từ chối rút lực lượng khỏi Lebanon,



TIN THẾ GIỚI

điều mà một số người Iran lập luận rằng nên được coi là điều kiện bắt buộc trước khi Iran ký kết văn kiện. Hiện chưa rõ cam kết như vậy sẽ được thực thi như thế nào, ai sẽ là người xác định liệu có hành vi vi phạm xảy ra hay không.

Đây được coi là lý do vẫn còn nhiều hoài nghi về khả năng chắc chắn đạt được một thỏa thuận dài hạn giữa Mỹ và Iran sau 60 ngày đàm phán, ngay cả với Tổng thống Trump.

“Nếu họ không tôn trọng thỏa thuận, chúng ta có thể sẽ quay lại ném bom cho đến khi họ tuân thủ”, ông Trump phát biểu tại Pháp. “Bạn biết đấy, sức công phá của bom đạn thật đáng kinh ngạc”.

Colombia hạ 5 phần tử bị tố gây ra vụ đánh bom xe buýt khiến 65 người thương vong

(VN+) - Quân đội Colombia tuyên bố đã vô hiệu hóa thành công 5 thành viên của nhóm phiến quân chịu trách nhiệm về vụ đánh bom xe buýt kinh hoàng làm 20 người thiệt mạng và 45 người khác bị thương.

Trong một tuyên bố từ Lực lượng vũ trang Colombia, các quan chức cho biết các nghi phạm bị vô hiệu hóa là thành viên của “Estructura Jaime Martínez”, một nhóm vũ trang có tổ chức.

Một video được chia sẻ cùng với tuyên bố dường như cho thấy các túi đựng thi thể được đặt trước một máy bay trực thăng quân sự và nhiều vũ khí bị thu giữ.



Máy bay trực thăng và binh sĩ Colombia trước các thi thể “khủng bố” (bị che mờ)

Giới chức tuyên bố, ngoài việc đặt chất nổ ở đô thị Cajibío, các hoạt động “tội phạm” của nhóm này bao gồm đánh cắp xe dọc theo đường cao tốc Liên Mỹ và triển khai máy bay không người lái (UAV) chứa đầy chất nổ, theo Fox News.

Hành động đáp trả của quân đội Colombia diễn ra sau vụ tấn công khủng bố, khi một quả bom phát nổ trên một xe buýt chở khách đang di chuyển dọc theo đường cao tốc Liên Mỹ ở khu vực Cauca bất ổn. Vụ nổ đã khiến 15 phụ nữ và 5 người đàn ông thiệt mạng, theo thông tin của hãng tin AP. Trong khi các báo cáo ban đầu của địa phương cho biết 36 người bị thương, bao gồm một số trẻ em, bản cập nhật gần đây của quân đội Colombia cho biết 45 thường dân đã bị thương trong vụ nổ.

Tướng Hugo López, chỉ huy lực lượng vũ trang Colombia, đã nhanh chóng lên án vụ đánh bom xe buýt là một “hành động khủng bố”.

Ông quy kết vụ tấn công cho các phe phái

bất đồng chính kiến của Lực lượng Vũ trang cách mạng Colombia (FARC) đã giải thể, đặc biệt chỉ ra phe Jaime Martínez và mạng lưới của “Iván Mordisco”, một trong những nhân vật bị truy nã gắt gao nhất nước này.

Cao ủy nhân quyền Liên hợp quốc trước đó đã kêu gọi chính quyền “đảm bảo công lý cho các nạn nhân”.

Tây Nam Colombia đã trở thành chiến trường của các nhóm vũ trang bất hợp pháp tranh giành quyền kiểm soát các khu vực trồng lá coca và các tuyến đường buôn bán ma túy quan trọng dẫn đến Trung Mỹ và châu Âu.

Hàn Quốc nới lỏng hạn chế dân sự gần biên giới Triều Tiên

(VNE) - Theo quy định mới, người dân Hàn Quốc sẽ được phép tiến gần hơn vài kilomet đến Triều Tiên, mở rộng quyền tiếp cận khu vực biên giới vốn bị quân sự hóa cao độ.

Bộ Quốc phòng Hàn Quốc đã đưa ra thông tin về việc nới lỏng hạn chế đối với dân thường gần khu vực biên giới Triều Tiên. Hai miền Triều Tiên về mặt kỹ thuật vẫn đang trong tình trạng chiến tranh vì cuộc Chiến tranh Triều Tiên năm 1950 - 1953 kết thúc bằng một thỏa thuận ngừng bắn chứ không phải hiệp ước hòa bình, và bị chia cắt bởi khu phi quân sự mà đường biên giới chạy qua.

Đường kiểm soát dân sự (CCL) từ lâu đã hạn chế người dân tiếp cận các khu vực trong phạm vi 10 km về phía Nam của biên giới Triều Tiên. Khu vực biên giới này được tăng cường phòng thủ nghiêm ngặt. CCL là vùng đệm do Hàn Quốc thiết lập sau Chiến tranh Triều Tiên nhằm bảo vệ cơ sở quân sự và hạn chế tiếp cận dọc biên giới.

Bộ trưởng Quốc phòng Hàn Quốc Ahn Gyu-back nói với các phóng viên ở Seoul rằng CCL sẽ được thu hẹp xuống trung bình 6 km bắt đầu từ năm 2027, qua đó tăng cường khả năng tiếp cận cho dân làng, nông dân và du khách đến khu vực này.



Bộ trưởng Quốc phòng Ahn Gyu-back công bố chính sách nới lỏng quy định đối với các cơ sở quân sự tại phòng họp báo của Bộ Quốc phòng Hàn Quốc, ở Seoul, ngày 17/6/2026

Người dân Hàn Quốc thông thường cần sự cho phép của quân đội để cư trú hoặc canh tác trong khu vực, và các nhà phân tích cho rằng cư dân từ lâu đã phải đối mặt với những bất lợi đáng kể về kinh tế.

Biện pháp mới nới lỏng hạn chế gần biên

giới Triều Tiên nhằm mục đích nâng cao sự thuận tiện cho người dân địa phương, đồng thời đảm bảo hiệu quả của các hoạt động quân sự - Bộ trưởng Ahn cho biết. Các biện pháp sẽ bao gồm việc đơn giản hóa đáng kể các thủ tục phê duyệt hoạt động bay cho máy bay không người lái nông nghiệp.

“Chúng tôi sẽ tạo điều kiện cho phát triển khu vực trong phạm vi không gây cản trở đến các hoạt động quân sự” - ông Ahn nói.

Người dân Hàn Quốc đã hoan nghênh động thái này, cho rằng việc nới lỏng hạn chế gần biên giới Triều Tiên sẽ cho phép các hoạt động canh tác tự do hơn trong khu vực và thúc đẩy phát triển kinh tế cũng như du lịch.

Hàn Quốc đã dỡ bỏ những loa phóng thanh được sử dụng để phát nhạc K-pop và các bản tin sang Triều Tiên vào năm 2025, theo chính sách ôn hòa của chính phủ. Chính quyền Tổng thống Lee Jae Myung đang nỗ lực tìm cách xoa dịu căng thẳng với Triều Tiên - quốc gia láng giềng sở hữu vũ khí hạt nhân và bị cô lập về mặt ngoại giao.

Các nhà phân tích cho rằng động thái này cũng liên quan đến việc giảm số lượng binh sĩ ở khu vực biên giới với Triều Tiên.

“Hàn Quốc ngày càng dựa vào các công nghệ như camera giám sát và ứng dụng di động để đảm bảo an ninh ở khu vực biên giới” - Lim Eul-chul, chuyên gia về Triều Tiên tại Đại học Kyungnam, nói. Điều này phản ánh quan điểm cho rằng kỷ nguyên trí tuệ nhân tạo đã khiến các cuộc tuần tra biên giới truyền thống vốn cần nhiều nhân lực trở nên lỗi thời.

Hỏa hoạn tại trường học ở Tokyo (Nhật Bản), ít nhất 10 người bị thương

(VN+) - Theo Sở Cảnh sát và Sở Cứu hỏa Tokyo, vào khoảng 11h sáng 19/6 (theo giờ địa phương), cơ quan này đã nhận được thông tin về một vụ hỏa hoạn xảy ra tại trường tiểu học Takinogawa số 3, ở quận Kita, Tokyo.

Ngay sau khi tiếp nhận thông tin, các đơn vị thuộc lực lượng cứu hỏa, 74 xe cứu hỏa cùng nhiều phương tiện chuyên dụng đã nhanh chóng được điều động đến hiện trường. Tại khu vực xảy ra đám cháy gần phòng nhạc ở tầng 4 của tòa nhà, lửa và khói đen bốc lên cuộn cuộn. Sau khoảng hơn 1 giờ nỗ lực dập tắt đám cháy, ngọn lửa cơ bản đã được khống chế, nhưng khoảng 200 mét vuông thuộc tòa nhà 4 tầng đã bị thiêu rụi. Các cơ quan chức năng cũng xác nhận, vụ hỏa hoạn làm ít nhất 10 người bị thương, trong đó bao gồm 8 học sinh và 2 giáo viên. Toàn bộ 340 học sinh và 24 giáo viên của trường cũng được sơ tán nhằm đảm bảo an toàn.

Theo Sở Giáo dục Tokyo, tòa nhà nơi xảy ra đám cháy là một công trình bê tông cốt thép bốn tầng thuộc trường tiểu học Takinogawa số 3. Đám cháy được cho là có thể bắt nguồn từ phòng nhạc ở tầng bốn của tòa nhà.

Hiện nay, Sở Cảnh sát Tokyo và các cơ quan chức năng khác có liên quan đang tiến hành điều tra chi tiết nguyên nhân của vụ việc.



TIN THẾ GIỚI

Ecuador ban bố tình trạng khẩn cấp tại 13 tỉnh thành do bạo lực gia tăng

(VN+) - Trước tình trạng giết người, bắt cóc, tống tiền và buôn bán ma túy gây bất ổn nghiêm trọng, Chính phủ Ecuador đã áp dụng tình trạng khẩn cấp tại 13 tỉnh, thành để tăng cường kiểm soát an ninh.

Tổng thống Ecuador Daniel Noboa đã tuyên bố tình trạng khẩn cấp mới kéo dài 60 ngày tại 10 tỉnh và 3 thành phố trực thuộc trung ương, do bạo lực tội phạm gia tăng gây bất ổn nghiêm trọng.

Theo sắc lệnh hành pháp được công bố cùng ngày, biện pháp trên được áp dụng tại các tỉnh ven biển Guayas, Manabi, Santa Elena, Los Rios, El Oro và Esmeraldas, cùng các tỉnh Pichincha, Santo Domingo de los Tsachilas, Sucumbios và Azuay.



Tổng thống Ecuador Daniel Noboa

Các địa phương La Mana, Las Naves và La Troncal cũng nằm trong diện áp dụng tình trạng khẩn cấp. Sắc lệnh cho phép lực lượng an ninh tiến hành khám xét khẩn cấp khi có căn cứ cho thấy các thành viên của các băng nhóm vũ trang hoặc tổ chức tội phạm đang ẩn náu trong các cơ sở, nhà ở.

Việc khám xét cũng có thể được thực hiện khi có nghi vấn về sự hiện diện của vũ khí, đạn dược, chất nổ hoặc các chất bị kiểm soát. Bên cạnh đó, nhà chức trách được trao quyền thu thập, phân tích và xử lý các thông tin cần thiết nhằm ngăn chặn hoặc vô hiệu hóa các mối đe dọa an ninh, đồng thời cho phép trưng dụng tạm thời các hàng hóa và dịch vụ bất hợp pháp cần thiết cho các hoạt động an ninh. Chính phủ Ecuador cho biết thời gian gần đây nước này ghi nhận sự gia tăng đáng kể các vụ bạo lực, tấn công có vũ trang và hoạt động phạm tội có tổ chức. Các hành vi giết người, tống tiền, bắt cóc, cướp bóc và buôn bán ma túy tiếp tục làm gia tăng bất ổn xã hội, ảnh hưởng tiêu cực đến các hoạt động kinh tế và đời sống thường nhật.

Theo sắc lệnh, việc triển khai các biện pháp đặc biệt với sự tham gia của lực lượng vũ trang được đánh giá là cần thiết nhằm tăng cường kiểm soát tình hình, khôi phục trật tự công cộng và giảm bớt tâm lý lo ngại trong xã hội.

Xung đột tại Trung Đông: Người dân di tản ở Liban trở về nhà

(VNE) - Một số gia đình đang thận trọng

trở về cộng đồng gốc của họ sau thông báo về thỏa thuận giữa Mỹ và Iran, được cho là bao gồm việc ngừng bắn ở Liban.

Văn phòng Điều phối các vấn đề nhân đạo của Liên hợp quốc (OCHA) cho biết sau tin tức về thỏa thuận sơ bộ giữa Mỹ và Iran, những người di tản bắt đầu trở về nhà ở miền Nam Liban bất chấp nhiều khó khăn.

Thông báo của OCHA nêu rõ một số gia đình đang thận trọng trở về cộng đồng gốc của họ sau thông báo về thỏa thuận giữa Mỹ và Iran, được cho là bao gồm việc ngừng bắn ở Liban.

Theo dữ liệu chính thức của Liban, số người di tản được bố trí tại các khu tạm trú tập thể đã giảm khoảng 10.000 người trong 4 ngày qua.

OCHA cho biết tại tỉnh miền Nam, khoảng 2.700 người được cho là đã rời khỏi các khu tạm trú tập thể. Tuy nhiên, hiện chưa rõ liệu những cuộc di chuyển này là những chuyến thăm tạm thời để kiểm tra tài sản hay là sự trở về vĩnh viễn.

OCHA cho biết các vụ bạo lực ở miền Nam Liban vẫn tiếp tục được báo cáo, ảnh hưởng đến khả năng di chuyển an toàn của người dân.

Trong khi đó, phía Israel cho biết quân đội nước này sẽ duy trì sự hiện diện quân sự vô thời hạn tại khu vực mà họ kiểm soát ở miền Nam Liban, bất chấp thỏa thuận Mỹ-Iran.



Tòa nhà bị phá hủy sau cuộc không kích của Israel tại Tyre, Liban, ngày 12/6

Trong diễn biến mới nhất trên thực địa, Cơ quan Thông tấn quốc gia (NNA) chính thức của Liban đưa tin các cuộc tấn công của Israel đã làm 4 người thiệt mạng và một số người bị thương ở miền Nam. Trong khi đó, phía Israel tuyên bố đã đánh chặn tên lửa của Hezbollah và tiến hành các cuộc không kích. Liban cho biết các cuộc tấn công bằng thiết bị bay không người lái của Israel đã nhắm mục tiêu vào hai chiếc xe ở thị trấn Mayfadoun và một chiếc khác ở Shukeen gần đó, cả hai đều thuộc khu vực Nabatieh. Trước tình hình này, Bộ Chỉ huy quân sự liên quân Khatam al-Anbiya của Iran cảnh báo lực lượng vũ trang nước này sẽ có phản ứng cứng rắn nếu Israel tiếp tục các hoạt động quân sự tại miền Nam Liban.

Theo phóng viên TTXVN tại Trung Đông, trong tuyên bố được truyền thông Iran đăng tải, Bộ Chỉ huy Khatam al-Anbiya nhân mạnh Israel phải chấm dứt các cuộc tấn công nhằm vào lực lượng Hezbollah và các mục tiêu tại Liban.

Iran cảnh báo các hành động quân sự tiếp diễn của Israel có thể làm gia tăng căng thẳng và đe dọa triển vọng thực thi thỏa thuận mới giữa Iran và

Mỹ.

Cảnh báo trên được đưa ra sau khi Iran nhiều lần khẳng định biên bản ghi nhớ (MoU) với Mỹ bao gồm điều khoản yêu cầu Israel ngừng các hoạt động quân sự chống Hezbollah tại Liban. Tuy nhiên, cả Israel và Mỹ đều bác bỏ cách diễn giải này. Giới chức Israel tuyên bố nước này không phải là bên ký kết thỏa thuận giữa Washington và Tehran, đồng thời khẳng định sẽ tiếp tục duy trì quyền tự do hành động quân sự nhằm ngăn chặn các mối đe dọa an ninh từ Hezbollah.

Trước đó, Thủ tướng Benjamin Netanyahu và nhiều thành viên nội các Israel đã tuyên bố quân đội nước này sẽ tiếp tục hiện diện tại một số khu vực ở miền Nam Liban, cũng như tiến hành các hoạt động quân sự khi cần thiết.

Về phía Mỹ, các quan chức chính quyền Tổng thống Donald Trump cũng cho biết thỏa thuận hiện nay chủ yếu điều chỉnh quan hệ giữa Washington và Tehran, đồng thời tạo khuôn khổ cho vòng đàm phán tiếp theo dự kiến bắt đầu tại Thụy Sĩ nhằm hướng tới một thỏa thuận toàn diện hơn. Diễn biến mới làm gia tăng lo ngại rằng mặt trận Liban có thể tiếp tục là điểm nóng tiềm ẩn, bất chấp những tín hiệu hạ nhiệt trong quan hệ Mỹ-Iran và nỗ lực thúc đẩy tiến trình đàm phán kéo dài 60 ngày sắp tới.

Ba Lan hủy cắt giảm thuế tiêu thụ đặc biệt khi giá nhiên liệu hạ nhiệt

(VN+) - Phát biểu trước cuộc họp nội các, Thủ tướng Ba Lan Donald Tusk cho biết, giá dầu toàn cầu giảm, một phần do kỳ vọng xung quanh thỏa thuận Mỹ-Iran, đã khiến việc cắt giảm thuế tiêu thụ đặc biệt trở nên không cần thiết.

Thủ tướng Ba Lan cho biết, giá nhiên liệu sẽ duy trì ở mức tương đương với thời điểm giảm thuế. Việc cắt giảm thuế tiêu thụ đặc biệt là một phần của chương trình mở rộng hơn của chính phủ được khởi động vào cuối tháng 3, được gọi là gói giá nhiên liệu thấp, trong đó cũng bao gồm việc giảm tạm thời thuế VAT đối với xăng và dầu diesel từ mức 23% xuống 8%, cũng như áp đặt mức giá trần tại các trạm bơm xăng.

Riêng việc cắt giảm thuế tiêu thụ đặc biệt đã tiêu tốn ngân sách nhà nước ước tính 165 triệu Euro mỗi tháng. Để bù đắp chi phí cho chương trình, chính phủ đã thông qua dự thảo luật đề xuất đánh thuế lợi nhuận bất ngờ đối với các công ty nhiên liệu, ở mức 60% - giảm so với mức 75% được đề xuất ban đầu.

Bộ Tài chính ước tính khoản thuế này sẽ thu được tổng cộng khoảng 940 triệu Euro. Thủ tướng Tusk cho biết, phần lớn các công ty sẽ tự bỏ tiền túi ra để tài trợ cho kế hoạch này. Việc giảm thuế VAT đối với một số loại nhiên liệu đã được gia hạn đến hết tháng 6/2026.

Riêng việc cắt giảm thuế tiêu thụ đặc biệt đã tiêu tốn ngân sách nhà nước ước tính 165 triệu Euro mỗi tháng, cộng thêm việc giảm thuế VAT làm tăng thêm khoảng 212 triệu Euro.



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

LUCKY J  **STARTING MAY 1**

We will offer **\$10 CASHBACK FOR PLAYING POKER** /HR

10H MIN/40H MAX • COLLECTED WEEKLY

COMPLIMENTARY FOOD & DRINKS

ALCOHOL AVAILABLE | **21+** MEMBER ONLY

PLAY MORE. EARN MORE. LUCKY J.

LUCKY J Social Club

REFER A FRIEND

GET \$50 FOR YOU  **GET \$25 FOR YOUR FRIEND**

AFTER THEY PLAY FOR AN HOUR.

MORE FRIENDS MORE FUN | **MORE REWARDS MORE VALUE** | **MORE PLAY MORE WINS**

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 \$7K, PLO \$26.5K, BOMB POT \$2.3K. TĂNG LÊN MỖI NGÀY

ĐẶC BIỆT POKER LUCKY J CÓ BÀN BOMB POT 5 CARD CHỈ TỐN \$5 ĐỂ CHƠI, KHÔNG TÍNH TIỀN GIỜ

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

KHÁCH CHƠI POKER ĐƯỢC HOÀN LẠI \$10/GIỜ TỐI THIỂU 10 GIỜ - TỐI ĐA 40 GIỜ.

WEEKLY TOURNAMENT SCHEDULE

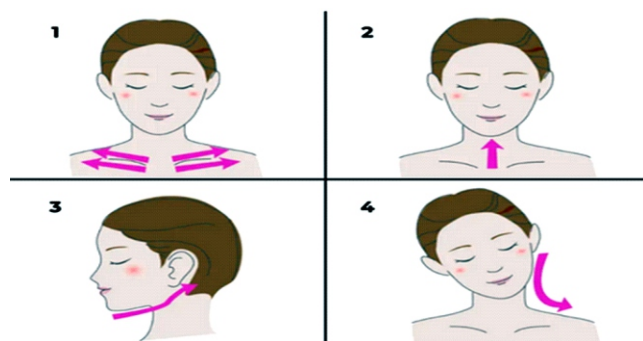
THỨ HAI: \$2K GTD BOM POT @6:30PM, BUY IN \$20
 THỨ BA: \$2.5K POT LIMIT OMAHA 5 @6:30PM, BUY IN \$20
 THỨ TƯ: \$3K BOM POT @6:30PM, BUY IN \$40
 THỨ NĂM: \$3.5K GTD POT LIMIT OMAHA 5 @6:30PM, BUY IN \$40
 THỨ SÁU: 4K GTD BOM POT @6:30PM, BUY IN \$60

NGƯỜI LẦN ĐẦU TIÊN TỚI CHƠI POKER MUỐN BIẾT CHƯƠNG TRÌNH KHUYẾN MÃI ĐẶC BIỆT TIỀN THƯỞNG 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

4 động tác giúp ngăn ngừa nếp nhăn ở cổ



Cổ là vùng da mỏng, cử động nhiều nên nếp nhăn dễ hình thành ngay cả khi còn trẻ. Vì vậy bạn nên tập thói quen ngăn ngừa nếp nhăn ở cổ hàng ngày.

Ngoài tình trạng da trên khuôn mặt, đặc điểm lão hóa dễ tiết lộ tuổi tác nhất chính là những nếp nhăn xuất hiện ở cổ.

Nhiều cô gái chi rất nhiều tiền cho khuôn mặt nhưng lại ít chú ý đến việc chăm sóc da vùng cổ. Hơn nữa nếp nhăn ở cổ khi đã xuất hiện rất khó để loại bỏ nên bạn cần tập thói quen ngăn ngừa nếp nhăn hình thành ngay từ sớm.

Hãy cùng tìm hiểu những thói quen sinh hoạt nào có thể ngừa nếp nhăn ở cổ?

1. Nguyên nhân xuất hiện nếp nhăn ở cổ

Nếp nhăn là dấu hiệu quan trọng nhất của sự lão hóa ở vùng da cổ, vậy nguyên nhân gây là gì?

Đầu tiên là tuổi tác, khi tuổi tác tăng lên, da ở cổ cũng sẽ trở nên lỏng lẻo hơn, không chỉ cấu

trúc da bị phá vỡ mà một số cấu trúc sâu sẽ sụp đổ, đẩy nhanh quá trình hình thành nếp nhăn ở cổ.

Thứ hai, sự xâm nhập của tia cực tím và bức xạ máy tính cũng sẽ đẩy nhanh quá trình lão hóa của da cổ.

Tia cực tím mạnh làm giãn nở các mạch của da, phá hủy collagen và các protein đàn hồi trong lớp hạ bì của da, khiến hình thành nếp nhăn và gây ra sự lắng đọng melanin, dẫn đến tông màu da không đồng đều. Ngoài ra, tình trạng khô, thiếu nước còn dẫn đến mất collagen, từ đó cũng có thể dẫn đến xuất hiện nếp nhăn.

2. Thói quen nên duy trì để ngăn ngừa nếp nhăn ở cổ

- Thoa kem chống nắng và kem dưỡng ẩm cẩn thận: Trước khi ra ngoài, bạn nên thoa kỹ kem chống nắng không chỉ ở mặt, trước cổ mà còn cả vùng gáy. Ngoài ra, do cổ có ít tuyến bã nhờn và dễ bị khô nên việc thoa nhiều kem dưỡng ẩm để bổ sung độ ẩm là thói quen tốt để ngăn ngừa nếp nhăn ở cổ hình thành.

- Làm sạch và tẩy da chết: Làm sạch vùng da cổ kỹ lưỡng cũng rất quan trọng để ngăn ngừa nếp nhăn. Cũng như đối với da mặt, vùng da ở cổ cũng cần được làm sạch và tẩy da chết bằng các sản phẩm phù hợp. Da cổ đặc biệt mỏng manh nên hãy nhớ chọn những sản phẩm tẩy tế bào chết dịu nhẹ, tránh chọn những sản phẩm dạng hạt. Khi tẩy tế bào chết cho da cổ, không cần thực hiện quá thường xuyên mà chỉ cần thực hiện nửa tháng một lần.

Ngoài ra, rửa bằng nước nóng có thể làm

mất đi độ ẩm của da và gây khô da, vì vậy nên rửa bằng nước ấm dưới 40 độ.

Thoa kem chống nắng và kem dưỡng ẩm cẩn thận vùng da cổ để ngừa nếp nhăn hình thành.

- Tránh ngủ gối cao hoặc nằm sấp: Nếu độ cao của gối quá cao, cột sống sẽ buộc phải cong xuống và vùng da trên bề mặt cổ sẽ bị chèn ép. Nếp nhăn ở cổ sẽ hằn sâu hơn theo thời gian. Tuy nhiên, nếu gối quá thấp, vai và cổ không thể được thư giãn, khi cơ vai và cổ bị căng, các nếp nhăn ở cổ cũng có khả năng hằn sâu hơn.

Tốt nhất nên chọn loại gối kê đầu cao khoảng 6 - 8 cm là phù hợp. Ngoài ra, nếu nằm ngủ sấp, úp mặt xuống sàn, da hai bên và sau gáy có thể bị nếp gấp, gây ra nếp nhăn trên cổ. Tư thế ngủ tốt nhất để tránh nếp nhăn là nằm ngửa với đầu và cổ thoải mái trên gối.

- Duy trì tư thế đúng mỗi ngày: Kéo giãn cơ cổ để thư giãn cũng rất hữu ích, thói quen tựa cằm khi ngồi có thể làm căng cơ cổ, cản trở quá trình lưu thông máu và gây ra nếp nhăn ở cổ. Ngoài ra, các tư thế như cúi lưng, nghiêng đầu về phía trước khi ngồi trước bàn làm việc hay cúi đầu để nhìn vào điện thoại thông minh cũng là những tư thế có thể gây ra nếp nhăn trên cổ.

Nếu tư thế này đã trở thành thói quen, bạn có thể thực hiện các bài tập giãn cơ để giảm căng cơ cổ (ảnh trên). Nâng cằm càng nhiều càng tốt, nghiêng cổ về phía sau và di chuyển luân phiên lên, xuống, trái và phải. Lúc này, nếu bạn mở và ngậm miệng liên tục sẽ thấy tác dụng làm thư giãn các cơ từ mặt đến cổ. ■



TD Advisor, P.C.

Certified Public Accountant

6918 Corporate Dr, Ste A15, Houston, TX 77036
Tel: 281.799.4967 / Fax: 281.530.8845
 Email: tudotax@yahoo.com



Tu D. Do, CPA



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

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

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

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

The CPA You Trust

A Member of AICPA and Texas Society of Certified Public Accountants

4 nhóm bệnh dễ gặp ở phụ nữ 30 - 40 tuổi

Phụ nữ nhóm tuổi 30 - 40 tuổi dễ mắc các bệnh như lạc nội mạc tử cung, "ba cao", nhiễm trùng đường tiết niệu. Phụ nữ ở độ tuổi này thường gặp phải những thay đổi về cả thể chất lẫn tinh thần. Chế độ ăn uống, tập luyện và cân bằng tâm lý là ba yếu tố quan trọng giúp duy trì sức khỏe tốt.

Tiến sĩ Xu Mingguang, Giám đốc Trung tâm Y học Phụ nữ và Trẻ em, Bệnh viện Đài Loan chi nhánh Vân Lâm đã nêu ra các vấn đề sức khỏe phổ biến ở phụ nữ tuổi 30 - 40. Ông cũng nói nguyên nhân dễ xảy ra bệnh do phụ nữ hiện đại kết hôn và sinh con muộn hơn.

1. Lạc nội mạc tử cung

Lạc nội mạc tử cung là tình trạng xảy ra khi các mô tương tự lớp niêm mạc trong tử cung phát triển ở bên ngoài hoặc ngay tại tử cung, thường trên các cơ quan khác của khung chậu hoặc khoang bụng. Các khối u lạc nội mạc tử cung có thể sưng lên và chảy máu, như cách niêm mạc tử cung hoạt động hàng tháng, dẫn đến hiện tượng chảy máu trong khung chậu và đau bụng khi hành kinh.

Các triệu chứng của bệnh này gồm đau trong giai đoạn hành kinh, giao hợp, khi đi chuyên hoặc đi tiểu, chảy máu ồ ạt, mệt mỏi, tiêu chảy, táo bón, buồn nôn...

Lạc nội mạc tử cung không phải là bệnh ác tính, đây là bệnh mạn tính phổ biến. Phương pháp điều trị bao gồm phẫu thuật và thuốc uống. Bệnh

nhân nên tìm đến bác sĩ phụ khoa chuyên về lạc nội mạc tử cung để được chẩn đoán và điều trị.

2. Gặp "ba cao"

Lượng estrogen của phụ nữ trong độ tuổi này bắt đầu giảm. Thói quen thức khuya, chế độ ăn uống không lành mạnh, thường xuyên ăn quá nhiều thực phẩm giàu chất béo, dầu mỡ và muối có thể dẫn đến các vấn đề về huyết áp cao, đường huyết cao và mỡ máu cao. Đây là những yếu tố nguy cơ gây ra bệnh tiểu đường, bệnh tim, đột quỵ và nhồi máu cơ tim.

3. Ung thư vú, dạ dày

Lối sống không lành mạnh làm tăng nguy cơ mắc bệnh tim mạch, ung thư vú và ung thư dạ dày. Do đó, duy trì chế độ sinh hoạt điều độ, ăn uống đúng giờ, đúng bữa là điều cần thiết cho mọi lứa tuổi và giới tính.

4. Nhiễm trùng đường tiết niệu

Do niệu đạo ngắn và gần hậu môn, phụ nữ dễ bị nhiễm trùng đường tiết niệu và viêm bàng quang. Những người làm việc trong ngành dịch vụ, giáo viên, nhân viên ngân hàng thường xuyên phải nhịn tiểu do tính chất công việc, dễ mắc các bệnh này. Do đó, phụ nữ ở mọi lứa tuổi nên uống nhiều nước và tránh nhịn tiểu. Sau khi đi tiểu hoặc đại tiện, nên lau từ trước ra sau để tránh lây lan vi khuẩn.

Phân bổ sung: Giải pháp phòng chống bệnh tật cho phụ nữ

Về chế độ ăn uống, nên ăn nhiều rau, ít thịt, lựa chọn các loại rau củ quả đa dạng. Đối với những người thường xuyên ăn ngoài, nên chọn thực phẩm

giàu chất xơ, ít chất béo và hạn chế đồ ngọt. Nếu lo lắng về việc ăn tinh bột sẽ gây tăng cân, có thể chọn thực phẩm có chỉ số đường huyết (GI) thấp như bánh mì nguyên cám, cháo yến mạch và gạo lứt. Ngoài ra, nên bổ sung cá, các loại đậu, thịt nạc để đảm bảo dinh dưỡng cân bằng.

Về vận động, nên đi bộ nhanh, đi dạo hoặc chạy bộ. Những hoạt động này không chỉ giúp tăng cường chức năng tim phổi, cải thiện độ dẻo dai mà còn giảm căng thẳng. Phụ nữ mang thai có thể bơi lội.

Các xét nghiệm sàng lọc sức khỏe được khuyến nghị cho phụ nữ trong độ tuổi này bao gồm xét nghiệm Pap smear, đo mật độ xương, siêu âm phụ khoa, xét nghiệm virus HPV và chụp khám vú. Phụ nữ trên 30 tuổi và đã quan hệ tình dục nên thực hiện xét nghiệm Pap smear, là một xét nghiệm tế bào học để tầm soát phát hiện ung thư cổ tử cung hàng năm. Phụ nữ trên 35 tuổi nên siêu âm vú hàng năm để phát hiện sớm ung thư vú. Phụ nữ có tiền sử gia đình mắc ung thư vú cần được theo dõi thường xuyên hơn.

Để cân bằng giữa công việc và gia đình, Tiến sĩ Xu Mingguang khuyên các cặp vợ chồng nên chia sẻ việc nhà và chăm sóc con cái. Ví dụ, nếu chồng đi làm gần trường học của con hơn, chồng có thể đưa đón con. Việc giặt giũ, phơi quần áo hoặc dọn dẹp nhà cửa có thể được phân công giữa hai vợ chồng. Nếu cả hai vợ chồng đều phải làm thêm giờ, ông bà có thể giúp đỡ chăm sóc cháu. Điều quan trọng nhất là sự hòa hợp và giao tiếp giữa hai vợ chồng. ■



SỬ TÂM & TÌM HIỂU

Gene đột biến cực hiếm khiến chàng trai 25 tuổi bé như trẻ 6 tháng

25 tuổi nhưng Vương Tuấn Minh, một thanh niên ở tỉnh Hồ Nam, vẫn chỉ mang kích thước của một em bé 6 tháng tuổi, do mang đột biến gene cực hiếm gặp.

Cậu có chỉ số thông minh (IQ) tương đương một đứa trẻ, được gia đình nuông chiều và âu yếm gọi là "bé con". Vương có lẽ là người trưởng thành hạnh phúc nhất thế giới vì dù đã ngoài 20 tuổi, mọi tâm nguyện của cậu thường được đáp ứng chỉ trong nửa giờ.

Khác với những bạn bè đồng trang lứa đang phải lo tốt nghiệp và việc làm, thế giới của chàng trai tí hon gói gọn trong việc đi ngủ trước 20h mỗi ngày. Trong khi những đứa trẻ nhỏ tuổi hơn Vương đều đã lần lượt ngồi dậy, đứng lên, đi lại, chạy nhảy, ngày một cao lớn rồi rời khỏi làng, riêng cậu vẫn "đóng băng" ở chiều cao 66 cm.

Tuy nhiên, bọng mắt, những nếp nhăn trên gương mặt cùng những tiếng bập bẹ phát ra từ miệng khiến người đời khó lòng tin rằng Vương thực sự là một đứa trẻ.



Wương đứng bên chiếc bàn nhỏ trong sân nhà. Ảnh: QQ

Cột mốc thay đổi cuộc đời Vương Tuấn Minh bắt đầu khi người em gái 21 tuổi, Tiểu Linh, chia sẻ những thước phim chăm sóc anh trai lên mạng xã hội, thu hút hơn 163.000 người theo dõi.

Nhờ sự kết nối từ các nhà hảo tâm, hồi tháng 2, chàng trai được đưa đến bệnh viện và nhận chẩn đoán mắc chứng suy tuyến yên (pituitary hormone deficiency), căn bệnh khiến cơ thể không sản sinh đủ các hormone điều hòa quá trình trao đổi chất và phát triển.

Theo các báo cáo y khoa, phần lớn bệnh nhân mắc hội chứng này đều được phát hiện từ 6 tháng đến 3 tuổi, nếu được can thiệp kịp thời hoàn toàn có thể phát triển thành một người trưởng thành bình thường.

Cách đây hơn 20 năm, cha mẹ Vương từng

đưa con đến bệnh viện tại thành phố Trường Sa, tỉnh Hồ Nam, khám và được kê đơn thuốc. Tuy nhiên, hoàn cảnh gia đình quá nghèo, với thu nhập chỉ 3.000 nhân dân tệ mỗi tháng từ công việc thợ nề của người cha, việc điều trị đành đứt gánh. Người mẹ cam chịu, coi đây là số phận và quyết tâm chăm sóc con suốt đời.

Trực tiếp điều trị cho Vương, bác sĩ Đặng Siêu ở khoa Nội tiết, Bệnh viện Tương Nhã 2 (Đại học Trung Nam, Trường Sa) cho biết kết quả giải trình tự gene của chàng trai này cho thấy sự bất thường ở gene POU1F1, loại gene chịu trách nhiệm quy định sự phát triển ở động vật có vú.

Ông dẫn chứng một nghiên cứu toàn cầu cho thấy thế giới mới chỉ ghi nhận 114 trường hợp mang đột biến tương tự. Phần lớn trong số họ đều đã đạt được chiều cao và chỉ số thông minh tiệm cận mức bình thường nhờ được can thiệp đúng phác đồ.

Hiện tại, Vương đã bắt đầu được điều trị bằng liệu pháp hormone định kỳ. Bệnh viện cho hay bệnh nhân có thể phục hồi khả năng tự đi lại và cải thiện chỉ số IQ song chưa thể khẳng định hệ xương của cậu có chịu đựng được trọng lượng cơ thể khi phát triển hay không. Tuy nhiên, các chuyên gia cho biết tình trạng này không ảnh hưởng đến tuổi thọ của Vương.

Từng tiếp nhận nhiều ca chậm phát triển do suy tuyến yên nhưng đây là lần đầu tiên ông Đặng gặp một bệnh nhân trưởng thành có thể trạng của một trẻ sơ sinh. "Theo các báo cáo y văn, việc chậm trễ trong chẩn đoán ở hầu hết ca bệnh là khoảng 6 tháng đến 3 tuổi. Điều đặc biệt ở cậu ấy là việc chẩn đoán đã bị trì hoãn tới hơn 20 năm", bác sĩ nói.

Ba năm sau khi sinh Vương, cha mẹ cậu sinh thêm Tiểu Linh. Khi cô em gái còn học tiểu học, người mẹ được chẩn đoán mắc bệnh ung thư giai đoạn cuối.

Thưở nhỏ, Linh từng có khoảng cách với anh trai, nhưng khi mẹ lâm bệnh nặng, cô nhận ra mối gắn kết ruột thịt và coi anh là chỗ dựa tinh thần. Dù cha mẹ luôn mong muốn Linh có một cuộc sống tự do cho riêng mình, cô vẫn tự nguyện gánh vác trách nhiệm chăm sóc anh trai.

Cô bế ẵm anh trên tay và dần thấu hiểu từng tiếng ú ớ của anh. Theo thời gian, Vương cũng nhận thức tốt hơn khi nhận ra em gái duy nhất, thậm chí còn chỉ cho cô chỗ mẹ giấu điện thoại.

Mặc dù người mẹ sau đó may mắn chiến thắng ung thư, Linh vẫn lựa chọn ở lại bên gia đình. Sau khi tốt nghiệp trường điều dưỡng, cô không chuyên đến các thành phố lớn mà quyết định làm việc tại một thẩm mỹ viện ở Trường Sa để tiện đồng hành cùng anh trai trong suốt quá trình trị liệu. Tiểu Linh tâm sự ngày nhỏ từng nghĩ anh trai sẽ không bao giờ già đi và có thể sống tới hàng nghìn năm. Cô thậm chí còn lên kế hoạch để con cái mình sau này tiếp tục chăm sóc bác.

Hiện, Linh cho biết sẽ luôn ở bên cạnh anh, đồng thời dự định mở một quán mì và làm livestream để kiếm thêm thu nhập trang trải chi phí

chữa bệnh. "Số phận không cho anh ấy trưởng thành nhưng lại ban cho tôi một người đàn ông nhỏ bé để yêu thương suốt đời", cô chia sẻ. ■

Suýt mất gần 6 triệu USD vì bỏ quên vé số trúng độc đắc trong túi quần

Chi còn 8 ngày là hết hạn lĩnh tiền, người đàn ông Mỹ mới nhận ra có thể tấm vé số mình mua 1 năm trước trúng giải độc đắc và điên cuồng tìm kiếm trong tủ quần áo.

Theo thông tin từ cơ quan Xổ số bang New Jersey, Mỹ, chủ nhân một giải độc đắc (hiện vẫn được giữ kín danh tính) đã tìm thấy tấm vé trúng thưởng và lĩnh thưởng chỉ 8 ngày trước khi hết hạn.

Tấm vé số trị giá 5,9 triệu USD này được bán ra tại trạm xăng Eisenhower Exxon, số 550 đại lộ Eaglerock, thuộc thị trấn Roseland, Essex, bang New Jersey. Cơ quan xổ số cho biết, những người trúng thưởng có thời hạn tối đa một năm kể từ ngày quay số để đến nhận giải.

Tháng 4/2026, cơ quan xổ số thông báo rằng nếu không có ai đến nhận giải độc đắc 5,9 triệu USD trước ngày 22/5, giải thưởng sẽ bị hủy bỏ.

Người đàn ông trúng giải không nhớ có phải mình mua tấm vé đó không nên đã quyết định tới nói chuyện với các nhân viên trạm xăng, nơi anh vốn là khách hàng quen thuộc. Các nhân viên không biết chắc ai là người trúng giải nhưng cho biết chỉ có vài khách quen mua vé số vào ngày hôm đó. Họ khuyên anh nên về nhà kiểm tra lại thật kỹ toàn bộ vé của mình xem sao.

Nghe theo lời khuyên, người đàn ông trở về nhà và bắt đầu lục soát mọi góc ngách mà mình có thể bỏ sót. Sau khi tìm khắp nơi, anh quyết định lục tủ quần áo và kiểm tra từng chiếc túi quần. Cuối cùng, bên trong một chiếc túi quần, anh tìm thấy tờ vé số bị vo viên, nằm gọn lòn từ bao giờ.

Sau khi xác nhận tấm vé hoàn toàn trùng khớp với dãy số trúng thưởng, người đàn ông lập tức lái xe thẳng đến trụ sở cơ quan xổ số. Đại diện công ty xổ số chia sẻ: "Chúng tôi luôn nhắc nhở người chơi hãy kiểm tra kỹ vé của mình. Dù trường hợp giải độc đắc bị bỏ quên là rất hiếm, nhưng có vô số những tấm vé trúng giải nhỏ bị quên lãng".

Một trường hợp bỏ quên vé số độc đắc hy hữu khác tại Mỹ là bà Mildred Simoneriluto (76 tuổi, sống tại bang Pennsylvania). Vào tháng 5/2024, sau khi mua vé số, bà đem nó cất vào túi chiếc áo khoác rồi đăng trí đem chiếc áo tặng tổ chức từ thiện. Những món đồ này được đơn vị vận chuyển giao đi khắp nơi trên thế giới đến tận tay những người khó khăn.

Sau đó, bà Mildred mới biết mình trúng giải xổ số độc đắc 2,5 triệu USD. Dù dành rất nhiều công sức truy vết và tìm kiếm, bà vẫn không thể lấy lại chiếc áo có tấm vé số trúng thưởng. ■

SỬ TÂM & TÌM HIỂU



Những công trình được xây dựng ở vị trí không thể tin nổi

Trên thế giới, có nhiều công trình như nhà, đền, tu viện... có vị trí rất ngoạn mục, mang vẻ đẹp hoang sơ và bình yên khiến du khách không khỏi tò mò muốn trải nghiệm.

Đền treo Hằng Sơn (Trung Quốc)

Đền treo cổ xưa Hằng Sơn nằm trên sườn núi Hằng Sơn ở TP Đại Đồng, tỉnh Sơn Tây - Trung Quốc. Theo truyền thuyết, nhà sư Liao Ran trong triều đại Bắc Ngụy (386-534) đã xây dựng ngôi đền hoàn toàn bằng gỗ. Đến nay, ngôi đền được gần 1.500 năm tuổi.



Đền treo Hằng Sơn hơn 1.500 năm tuổi ở Trung Quốc

Theo China Highlights, hiện giờ, chúng ta có thể thấy nhiều cây cột chống đỡ ngôi đền nhưng thực ra ban đầu ngôi đền không cần sự trợ giúp của các cột gỗ. Chúng được thêm vào sau này để ngôi đền không bị sụp.

Tu viện Katskhi Pillar - Georgia

Tu viện Katskhi Pillar nằm trên đỉnh cột đá cao gần 40m, cách thủ đô Tbilisi của Georgia khoảng 200 km về phía Tây. Theo đài CNN, tu viện Katskhi Pillar được người dân bản địa xây dựng từ thế kỷ VI đến thế kỷ VIII, sử dụng làm nơi thờ phụng thánh Maximus the Confessor. Mãi đến thế kỷ X-XI mới có tu sĩ đầu tiên đến sống trong tu viện trên. Còn những tu sĩ khác trước đó chỉ đến để cầu nguyện rồi quay về.

Theo ESKIFY, vào những năm 1500, nhiều ả nữ khổ hạnh lựa chọn đến tu viện này để sống và ra đi trong yên bình. Sau đó, tu viện bị bỏ hoang hàng trăm năm. Đến tận năm 1995, một tu sĩ địa phương mới trở lại trùng tu và sống ở tu viện Katskhi Pillar đến năm 2015. Một cuộc sống nghe có vẻ thú vị nhưng cực kỳ nguy hiểm vì đây chỉ là một mảnh đất nhỏ, cheo leo trên đỉnh đá. Cách duy nhất để lên được Katskhi Pillar là dùng thang sắt. Chính quyền địa phương đã cảnh báo không leo lên đỉnh đá và tu viện trên đó.

Quán trà Takasugi-an (Nhật Bản)

Tạp chí Time bình chọn Takasugi-an là một trong 10 công trình xây trên địa hình chông chênh nhất thế giới. Đây là quán trà được thiết kế đơn giản và yên tĩnh theo kiểu truyền thống ở Nhật Bản. Trong tiếng Nhật, Takasugi-an có nghĩa là "quán trà xây quá cao".

Kiến trúc sư Nhật Bản Terunobu Fujimori tự mình xây dựng ngôi nhà này trên mảnh đất của gia đình ở TP Nagano. Ngôi nhà chỉ có một phòng nằm trên đỉnh hai thân cây hạt dẻ hoàn toàn cân bằng. Hai cây này được chặt và vận chuyển từ ngọn núi gần đó. Nếu bạn không sợ độ cao thì hãy leo thang lên quán, thưởng thức buổi trà chiều yên bình và thiên định.

Ngôi nhà trên "ốc đảo" giữa sông Drina (Serbia)

Ở vùng nông thôn Serbia, gần thị trấn Bajina Bašta có một ngôi nhà gỗ nhỏ nằm trên đỉnh tảng đá giữa dòng sông Drina. Có vẻ như chỉ cần thủy triều dâng lên một chút cũng có thể phá hủy ngôi nhà. Thực tế cũng đúng như vậy. Một nhóm vận động viên bơi lội xây dựng ngôi nhà vào năm 1968 để cư trú khi gặp hoàn cảnh khó khăn. Tuy nhiên do vị trí chênh vênh nên ngôi nhà đã bị lũ lụt phá hủy bảy lần, mỗi lần như vậy nó lại được sửa chữa.

Làng Castellfollit de la Roca (Tây Ban Nha)

Trang web Culture Trip mô tả những ngôi nhà ở làng Castellfollit de la Roca nằm trên đỉnh vách đá ở điểm gặp nhau của hai con sông. Đó là một trong những ngôi làng đẹp nhất ở Catalonia.

Theo Web Fascinating Spain, ngôi làng chỉ rộng 1 km² và vì vậy mà trở thành vùng nhỏ nhất ở tỉnh Girona và thứ hai ở Catalonia. Điều đáng chú ý là mỏ đá bazan ở nơi này là mỏ duy nhất đang hoạt động ở Tây Ban Nha. Ở trong khu vực núi lửa Garrotxa ở phía Bắc Catalonia, cách không xa dãy núi Pyrenees, Castellfollit de la Roca là điểm dừng chân lý tưởng trong lộ trình đến một số thị trấn và làng mạc nông thôn đẹp nhất vùng. ■

Giải mã nguyên nhân có người luôn bị muỗi "săn đuổi"

Không ít người từng có chung một thắc mắc: tại sao trong cùng một căn phòng, có người bị muỗi đốt liên tục trong khi người khác gần như "miễn nhiễm"? Sau nhiều năm nghiên cứu, các nhà khoa học đang dần giải mã những tín hiệu sinh học đặc biệt khiến một số người trở thành "mục tiêu ưu tiên" của loài côn trùng nguy hiểm này.

Các chuyên gia khẳng định việc một số người thu hút muỗi nhiều hơn người khác là hiện tượng có thật. Tuy nhiên, đây không phải là đặc điểm cố định, bởi mức độ hấp dẫn đối với muỗi có thể thay đổi theo thời gian và phụ thuộc vào nhiều yếu tố sinh học khác nhau.

Ông Frederic Simard - chuyên gia côn trùng học y tế thuộc Viện Nghiên cứu vi Phát triển của Pháp - cho biết muỗi không lựa chọn nạn nhân một cách ngẫu nhiên. Chúng sử dụng một hệ thống "định vị sinh học" cực kỳ tinh vi để tìm kiếm vật chủ.

Tín hiệu đầu tiên là khí CO₂ trong hơi thở. Nhà khoa học Thụy Điển Rickard Ignell cho biết muỗi có thể phát hiện khí CO₂ từ khoảng cách

hàng chục mét. Khi bay đến gần hơn, chúng bắt đầu nhận diện mùi cơ thể. Nếu sự kết hợp giữa lượng CO₂ thải ra và mùi da phù hợp, sức hấp dẫn đối với muỗi sẽ tăng đáng kể. Ở khoảng cách gần, nhiệt độ cơ thể và độ ẩm trên da tiếp tục đóng vai trò quyết định. Đây là lý do vì sao sau khi vận động mạnh hoặc trong những ngày thời tiết nóng bức, nhiều người cảm thấy mình bị muỗi đốt nhiều hơn bình thường.

Điều đáng ngạc nhiên là nhiều quan niệm phổ biến lâu nay có thể không chính xác. Các nhà nghiên cứu cho biết hiện chưa có bằng chứng khoa học đủ mạnh chứng minh muỗi đặc biệt thích người mang một nhóm máu nhất định. Màu da, màu mắt hay màu tóc cũng không phải là yếu tố quyết định. Thay vào đó, "bí mật" thực sự nằm ở hệ vi sinh vật trên da. Cơ thể con người có thể tạo ra từ 300 đến 1.000 hợp chất mùi khác nhau. Chính những hợp chất này mới là "tám danh thiếp hóa học" giúp muỗi nhận diện và lựa chọn vật chủ.



Trong một nghiên cứu trên 42 phụ nữ, nhóm của ông Ignell phát hiện muỗi *Aedes aegypti* - loài truyền bệnh sốt xuất huyết - có thể nhận biết 27 hợp chất mùi đặc biệt. Những người sản sinh nhiều hợp chất mang tên 1-octen-3-ol, còn được gọi là "rượu nấm", thường bị muỗi tìm đến nhiều hơn hẳn. Thói quen uống bia cũng có thể khiến con người trở nên hấp dẫn hơn trong mắt muỗi.

Một nghiên cứu thực hiện tại Hà Lan với 465 tình nguyện viên cho thấy những người uống bia trong vòng 24 giờ trước đó thu hút muỗi *Anopheles* cái nhiều hơn khoảng 35% so với người không uống. Nguyên nhân được cho là bia làm tăng nhiệt độ cơ thể, lượng CO₂ thở ra và thay đổi mùi da.

Theo Tổ chức Y tế Thế giới (WHO), hiện có tới 80% dân số thế giới có nguy cơ đối mặt với các căn bệnh truyền nhiễm nhiệt đới do muỗi gây ra. Dịch bệnh từ muỗi đang cướp đi sinh mạng của hơn 1 triệu người mỗi năm. Trong bối cảnh biến đổi khí hậu đang khiến nhiều loài muỗi truyền bệnh mở rộng phạm vi hoạt động, các chuyên gia cảnh báo nguy cơ lây lan của các bệnh như sốt xuất huyết, sốt rét, Zika hay chikungunya đang gia tăng ở nhiều khu vực trên thế giới.

Để hạn chế nguy cơ bị muỗi tấn công, các nhà khoa học khuyên cáo nên mặc quần áo rộng, che kín cơ thể, ngủ màn, sử dụng thuốc xua muỗi và hạn chế đồ uống có cồn. Bởi đôi khi, việc trở thành "nam châm hút muỗi" không phải do xui xẻo, mà đến từ những tín hiệu hóa học vô hình phát ra từ chính cơ thể chúng ta. ■



SỬ TÂM & TÌM HIỂU

Marc Chagall - danh họa của những ước mơ

Marc Chagall là một trong những họa sĩ kiêm nhà thiết kế tài ba lỗi lạc nhất của thế kỷ XX. Mang đầy chất thơ và tràn ngập tính hài hước, các sáng tác của Marc Chagall thể hiện khả năng tưởng tượng siêu thực của một họa sĩ thiên tài.



Danh họa Marc Chagall (1887-1985)
Họa sĩ tạo hình của thế kỷ XX

Marc Chagall sinh ngày 7/7/1887 tại một làng quê nghèo nhỏ bé bên bờ sông Dvina ở Vitebsk (nay thuộc Belarus).

Tuổi thơ lớn lên của cậu bé Marc Chagall tuy vất vả nhưng hồn nhiên, tinh nghịch trong ngôi làng mang đậm phong cách Nga. Ngay từ khi còn nhỏ, Chagall đã yêu thích hội họa. Chagall không vẽ các bức tranh giống như các tấm ảnh mẫu, những gì mắt đã nhìn thấy, mà vẽ những gì cậu tưởng tượng ra.

Năm 1906, Marc Chagall lên St. Petersburg, bắt đầu cuộc hành trình xa xứ. Tại đây, Marc Chagall làm quen với nét cọ đầu tiên, được nghe kể về những họa sĩ danh tiếng như Picasso, Monet, Manet, Van Gogh... và mơ về thành phố Paris để học hỏi những kiến thức hội họa mới lạ.

Tháng 9/1910, niềm mơ ước đã trở thành hiện thực khi Marc Chagall đặt chân đến Pháp. Chính nơi đây, thủ đô Paris tráng lệ đã mang đến cho Marc một cách nhìn mới, cách diễn tả mới để phát triển thể loại vẽ của riêng mình. Tuy nhiên, chỉ sau một thời gian ngắn, Marc lại quay trở về Nga vào tháng 5/1914.

Tại quê nhà, Marc vẫn say mê sáng tác, và họa phẩm “Người Do Thái cầu nguyện”- một trong các tuyệt tác về hình ảnh người Do Thái nghèo - đã ra đời. Và chỉ trong vòng một năm, Marc Chagall đã vẽ gần 60 bức họa và khi không còn phẩm màu, ông dùng bút và mực thường để vẽ.

Cũng chính tại thị trấn này, Marc Chagall đã kết hôn với Bella và tình yêu đó đã giúp cho Marc sáng tác được nhiều họa phẩm.

Trong hoàn cảnh khó khăn sau cuộc nội chiến Nga năm 1923, Marc Chagall quay trở lại Paris, mang theo những tranh vẽ cảnh vật của quê hương Vitebsk đi tìm chân trời mới cho hội họa.

Với một cảm giác mới về cách diễn tả màu sắc, cộng với kinh nghiệm, tài năng cũng như óc

quan sát và sự tổng hợp tinh tế của mình, Marc Chagall đã sửa lại các tác phẩm cũ qua trí nhớ và cho ra đời một loạt các bức tranh với chủ đề phong cảnh tại các làng người Do Thái ở Nga, cũng như những điều xảy ra trong cuộc sống thường ngày của chính mình. Điều này được thể hiện rõ qua tác phẩm “Tôi và ngôi làng”.

Đối với Marc Chagall, Paris là thủ đô tượng trưng cho “ánh sáng, màu sắc, tự do, mặt trời và niềm vui sống”. Chính vì vậy, trong suốt thời gian gắn bó với nước Pháp, được đi nhiều nơi, ông đã thực sự say mê các miền quê nên bất kỳ một tác phẩm nào của ông cũng đều chứa chan tình yêu đời, yêu người. Điều này được thể hiện rõ nét nhất qua tác phẩm “Paris qua khung cửa sổ” (Paris through the window), tác phẩm được coi là một trong những họa phẩm xuất sắc nhất trong thế kỷ mô tả về thành phố Paris.

Là một người sùng đạo, nên ngoài những hình ảnh về người Do Thái hay về thủ đô Paris tráng lệ, Chagall còn có rất nhiều bức tranh khắc họa những hình ảnh về kinh thánh, trong số đó, có rất nhiều tác phẩm thể hiện các yếu tố bản sắc của văn hóa, tôn giáo Do Thái của ngôi làng quê hương ông.

Trong đó phải kể đến các tác phẩm “Giấc mơ của Jacob”, “Abraham tiếp cận Sodom với ba thiên thần” và đặc biệt là “Đền thờ tại Safed”, bức họa hiện nay còn treo trong Viện Bảo tàng Stedelijk ở thủ đô Amsterdam (Hà Lan), là một hình thức mô tả niềm tin tôn giáo qua ánh sáng và màu sắc.

Marc Chagall có cách dùng màu rất lạ, dường như ông dùng màu không phải chỉ để vẽ hình, mà còn như thể vẽ lại một giấc mơ, một bài thơ, một bài hát, một câu chuyện thần thoại, theo một cách rất riêng của ông.

Màu sắc trong các tác phẩm của ông đung nhau chan chát, người xem cảm nhận được dường như nó phát ra tiếng động và gợi mở ra rất nhiều điều. Ông là một trong những họa sĩ đầu tiên kết hợp miêu tả hình ảnh và tình cảm con người trong một bức vẽ để tạo nên những hình ảnh liêu trai, hư hư thực thực, mờ mờ ảo ảo mà sau này người ta gọi đó là “trường phái siêu thực”.

Có thể nói, nghệ thuật của Marc Chagall là hiện thân bất diệt của niềm hy vọng, tình yêu và hạnh phúc. Và như một nhà phê bình đã viết: “Nếu Picasso là khái hoàn của sự thông minh, thì Chagall là khái hoàn rực rỡ của trái tim”.

Nhà thiết kế tài ba

Không chỉ là một họa sĩ, Marc Chagall còn là một nhà thiết kế thiên tài. Ông từng thực hiện nhiều tác phẩm đặc sắc thuộc nhiều thể loại nghệ thuật: sơn dầu, in thạch bản, điêu khắc, đồ gốm, đồ khảm, kính màu, thảm dệt, vẽ kiểu y phục và trang trí nghệ thuật.

Năm 1958, Marc Chagall được mời trang trí cửa sổ kính màu của giáo đường Gothic tại Metz. Công trình nghệ thuật này đã được đánh giá rất cao. Sau đó, Marc Chagall tiếp tục được mời trang trí cho các cửa sổ kính của nhiều giáo đường

ở các nước Anh, Thụy Sĩ, New York (Mỹ) và Tòa nhà Liên hợp quốc.

Năm 1959, Bộ trưởng Văn hóa Pháp, André Malraux mời Marc Chagall trang trí lại trần của Nhà hát opera Paris, một tòa kiến trúc danh tiếng trong nhiều thế kỷ.

Tối ngày 23 tháng 9 năm 1964, trong khi bản nhạc “Daphnis và Chloe” vang lên, các vũ công xuất hiện trong những bộ trang phục do chính Chagall vẽ kiểu thì bỗng nhiên đèn bật sáng, chiếu thẳng vào các tác phẩm hội họa rực rỡ vẽ trên bức trần của Nhà hát Opera Paris. Hơn 2.000 quan khách tại Nhà hát đã đồng loạt đứng dậy, vỗ tay tán thưởng công trình tuyệt tác của Marc Chagall.

Trong suốt cuộc đời mình, Chagall đã cống hiến cho ngành hội họa thế giới một khối lượng tác phẩm khổng lồ. Năm 1973, Bảo tàng quốc gia về các sáng tác kinh thánh của Chagall chính thức khai trương tại Nice, tôn vinh ông như những họa sĩ hàng đầu của Pháp trong thế kỷ XX.

Marc Chagall qua đời vào ngày 28/3/1985, an nghỉ trong nghĩa trang của làng St. Paul de Vence, nước Pháp. ■

Ai là người phát hiện ra tia X?

Chắc hẳn không ít người trong số chúng ta đã từng phải đi chụp phim X-Quang.

Ngày nay kỹ thuật này được sử dụng rộng rãi trong lĩnh vực y tế và các ngành công nghiệp. Bên cạnh tên gọi thông thường, tia X còn được biết với tên tia Röntgen, theo tên người phát hiện ra nó.

Tia X (bức xạ điện từ) được phát hiện như thế nào?

Từ rất lâu tia X đã được dùng để phát hiện các vấn đề về xương, răng và cơ quan nội tạng trong cơ thể người, cũng như những khiếm khuyết kỹ thuật trong các ngành công nghiệp, hay thậm chí dùng để kiểm tra hành lý ở sân bay. Mặc dù có rất nhiều ứng dụng như vậy, nhưng việc phát hiện ra tia X lại chỉ là một sự vô tình.

Cộng đồng khoa học và y khoa thế giới sẽ mãi mang ơn khám phá tình cờ của nhà vật lý người Đức, Wilhelm Conrad Röntgen (1845-1923) vào ngày 8/11/1895.

Tối 8/11/1895, sau khi rời phòng thí nghiệm một quãng, sự nhớ quên chưa ngắt cầu dao điện cao thế dẫn vào ống tia catod, Wilhelm Conrad Röntgen quay lại phòng và bỗng thấy một vệt sáng màu xanh lục trên bàn tuy phòng tối om.

Nhận thấy điều lạ, suốt 49 ngày, ông ở lì trong phòng thí nghiệm và cuối cùng tìm ra tính chất của thứ tia bí mật mà ông tạm đặt tên là tia X.

Nhờ vợ mình làm mẫu cho bức ảnh chụp bằng tia X đầu tiên

Để kiểm chứng giả thuyết mới của mình, Röntgen đã nhờ vợ mình làm mẫu cho bức ảnh chụp bằng tia X đầu tiên – hình ảnh về xương bàn tay và chiếc nhẫn cưới của bà mà về sau được biết đến là bức röntgenogram đầu tiên.

SỬ TÂM & TÌM HIỂU



Ông đã phát hiện ra rằng khi đặt trong bóng tối hoàn toàn, tia X sẽ đi xuyên qua các vật thể có mật độ vật chất khác nhau, từ đó dựng lại khá rõ các cơ bắp và thớ thịt trên bàn tay của vợ ông.

Những đoạn xương và chiếc nhẫn dày hơn thì sẽ để lại những bóng đen trên một tấm phim đặc biệt được bao phủ chất barium platinocyanide.

Bức ảnh này đã được giới thiệu trong hội nghị của Hội vật lý học thành phố Wurtzbourg (Đức) năm 1896 nhằm chứng minh khả năng đâm xuyên của tia X qua cơ thể con người.

Ít ngày trước Giáng Sinh, ông gọi vợ xuống "giúp một tay". Bà Röntgen giờ tay trước thứ tia X kì lạ 15 phút. Truyền thuyết kể rằng bà đã kinh sợ hô lớn "Tôi đã nhìn thấy cái chết của mình!" và không bao giờ dám bước vào phòng thí nghiệm của chồng mình nữa. Cũng đúng, tự nhiên thấy xương tay mình hiện trên tường, ai vào thời đó cũng sẽ nghĩ thế thôi.

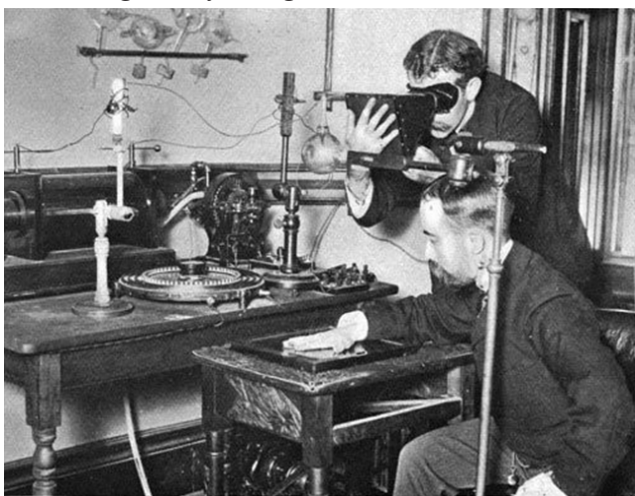
Vợ ông không thích thú lắm với hình ảnh đáng sợ này, nhưng những nhà nghiên cứu khoa học khác thì có. Ông Röntgen gửi hình mẫu cho nhiều nhà vật lý học khắp Châu Âu, kèm theo báo cáo khoa học nêu chi tiết về khám phá của mình.

Trong số người nhận có Arthur Schuster tại Đại học Manchester, chuyên gia nghiên cứu nhiều lĩnh vực khác nhau của vật lý như từ tính, quang phổ học và thiên văn học.

Khi ông nhận được báo cáo nghiên cứu này hồi năm 1896, ông đã tái dựng thí nghiệm này ngay trong khu vực nghiên cứu của mình.

Ông Schuster chụp lại vô vàn những bức hình khác nhau bằng tia X: những con cóc, những khớp xương, thậm chí là bàn chân của đứa con 6 tuổi của mình.

Ông ngay lập tức nhận ra được những lợi ích quý giá về mặt y học của thứ tia kỳ lạ này, và cũng nhận ra rằng nó cũng là một loại tia sáng thôi, có điều là nó có rất nhiều năng lượng do bước sóng của những tia này rất ngắn.



Không lấy bằng sáng chế cho phát hiện của mình

Khám phá của Röntgen đã thu hút được nhiều sự chú ý tới cộng đồng khoa học và dư luận. Vào tháng 1/1896, ông đã tiến hành bài giảng công khai đầu tiên về tia X, đồng thời trình diễn khả năng chụp hình các khớp xương ẩn sau các thớ thịt của loại tia này.

Một vài tuần sau ở Canada, một chùm tia X đã được sử dụng để tìm một viên đạn mắc trong chân của một bệnh nhân.

Cũng từ đó cái tên tia X gắn liền với loại tia mới này, mặc dù đôi khi nó còn được gọi là tia Röntgen ở các nước nói tiếng Đức (và ở cả Việt Nam).

Những giải thưởng danh tiếng đến với Röntgen ngay sau đó. Huy chương, bằng danh dự, những đường phố được đặt tên ông... Đỉnh cao của sự công nhận mà thế giới dành cho ông là giải thưởng Nobel Vật lý vào năm 1901.

Dù vậy Röntgen vẫn quyết định không lấy bằng sáng chế cho phát hiện của mình, vì ông cảm thấy những tiến bộ khoa học thuộc về toàn nhân loại và không nên được dùng cho mục đích kiếm lời.

Từ đó, tia X được sử dụng rộng rãi trong y tế nhằm xác định các vấn đề liên quan đến cấu trúc xương. Ngày nay, tia X còn là công cụ chính trong lĩnh vực chẩn đoán hình ảnh, phát hiện các vấn đề về nội tạng trong cơ thể con người.

Ngoài y học, tia X còn được sử dụng rộng rãi trong ngành công nghiệp và các vấn đề liên quan đến kỹ thuật như kiểm tra hành lý ở sân bay. Công trình này mang lại cho Wilhelm Röntgen giải Nobel về vật lý đầu tiên vào năm 1901.

Giải Nobel được tổ chức lần đầu tiên vào năm 1901, được trao hàng năm cho những cá nhân có đóng góp nổi bật trong lĩnh vực: vật lý, hóa học, y học, văn học, kinh tế, hòa bình.

Giải thưởng Nobel do nhà hóa học Thụy Điển Alfred Nobel, người đã phát minh ra thuốc nổ, thành lập từ năm 1895.

Đến nay, giải Nobel đã được trao cho nhiều cá nhân xuất sắc với những thành tựu nổi bật. Có những thành tựu được cho là phát minh vĩ đại trong lịch sử làm thay đổi nền y tế thế giới, theo Nobelprize. ■

Đổi vợ vắc kèn bỏ đi, người đàn ông bị lạc trên vách núi, đói khát cả tuần

Sau khi cãi nhau với vợ, Matthew xách theo kèn saxophone lao vào rừng núi để giải tỏa để rồi bị lạc cả tuần; may mà chiếc kèn giúp anh thoát khỏi hiểm cảnh.

Matthew (50 tuổi, người Australia) được các nhân viên thuộc Cục Cứu hỏa Huyện Đài Đông, Đài Loan, Trung Quốc giải cứu khỏi vùng núi sâu sau khi mắc kẹt suốt một tuần lễ. Khi đặt chân trở lại đường cao tốc, Matthew không giấu nổi sự xúc động.

"Đây thực sự là một phép màu", Matthew nói trong nước mắt, đồng thời gửi lời cảm ơn chân thành đến lực lượng cứu hộ.

Matthew và vợ du lịch đến thị trấn Đông Hà, huyện Đài Đông. Sau đó, giữa hai người xảy ra tranh cãi. Bực mình, anh liền xách chiếc saxophone bỏ vào núi đi bộ cho khuây khỏa.

Anh đi chân trần lên khu vực vách đá rồi quyết định leo xuống một khe núi để tìm nước uống. Thế nhưng khi cố quay trở lại, anh nhận ra mình không thể leo lên do độ dốc của vách đá.



Matthew (thứ ba từ phải sang), chụp ảnh cùng đoàn người vào sâu khe núi giải cứu mình

Thời gian bị kẹt trong khe núi, Matthew chỉ biết chơi saxophone với hy vọng có ai đó nghe thấy và giúp đỡ mình. Suốt nhiều ngày, anh sống trong tình trạng không thức ăn, không điện thoại và chỉ uống nước suối cảm hơi.

Cục Cứu hỏa Huyện Đài Đông nhận được trình báo về du khách nước ngoài bị mất tích. Các đội cứu hộ, lính cứu hỏa tình nguyện cùng nhân viên lâm nghiệp nhanh chóng thiết lập trạm chỉ huy tại thị trấn Đông Hà.

Nhờ sự hỗ trợ của thiết bị bay không người lái, lực lượng chức năng tìm thấy Matthew trong hang động gần dòng suối trên núi, bên cạnh vách đá dựng đứng.

Tuy nhiên, cơn mưa lớn sau đó khiến đường mòn bị sạt lở, gây ra rất nhiều khó khăn cho công tác cứu hộ. Thậm chí, phương án sử dụng trực thăng cứu hộ trở nên bất khả thi. Các thiết bị bay không người lái được sử dụng để thả thức ăn và nhu yếu phẩm cho Matthew. Trong khi đó, các đội cứu hộ phải nỗ lực tiếp cận từ hai hướng khác nhau bằng đường bộ.

Sau đó, các nhân viên cứu hộ đã tiếp cận được vị trí của Matthew. Thế nhưng vì mưa lớn, buộc họ phải cắm trại qua đêm trước khi đưa anh xuống núi. Lực lượng cứu hộ có thể xác định được chính xác vị trí của Matthew nhờ anh đã chơi kèn saxophone sau khi nghe thấy tiếng mọi người gọi mình trong núi. Tiếng kèn saxophone trong tình huống đó giúp dẫn đường cho những người tìm kiếm.

Theo Cục Cứu hỏa, hang động đã che chở Matthew khỏi gió mưa, ngăn chặn nguy cơ hạ thân nhiệt. Cục cũng khẳng định thiết bị bay không người lái đóng vai trò cực kỳ quan trọng trong toàn bộ chiến dịch, giúp lực lượng cứu hộ tìm kiếm trên không, lập bản đồ lộ trình và cung cấp nhu yếu phẩm.

Tổng cộng, chiến dịch giải cứu đã huy động 33 phương tiện cùng 144 nhân sự tham gia. Bạn của Matthew là Kao Yung-hsu cho biết anh rất thích đi bộ đường dài một mình. Sau khi đoàn tụ với vợ, Matthew không có ý định biến mất vào vùng núi một lần nữa. ■



SỬU TÂM & TÌM HIỂU

Vì sao người Hàn Quốc thích ăn đồ lên men?

Việc người Hàn Quốc ưa chuộng đồ lên men không chỉ đơn thuần là sở thích khẩu vị, mà khởi nguồn từ bản năng sinh tồn qua những mùa đông khắc nghiệt.



Văn hóa ẩm thực Hàn Quốc đang tạo ra sức ảnh hưởng mạnh mẽ trên bản đồ thế giới, và một trong những đặc trưng mang tính nhận diện cao nhất của nền ẩm thực này chính là các loại thực phẩm lên men. Từ bát canh tương đậu bốc khói, đĩa kim chi đỏ au cay nồng, cho đến các loại hải sản muối mặn, phương pháp lên men xuất hiện trong mọi bữa ăn thường nhật của người Hàn.

Đứng ở góc độ phân tích văn hóa và khoa học thực phẩm, việc người Hàn Quốc ưa chuộng đồ lên men không chỉ đơn thuần là sở thích khẩu vị, mà là kết quả của một quá trình thích nghi địa lý, tiến hóa văn hóa và ứng dụng y học cổ truyền kéo dài hàng thiên niên kỷ.

Bắt nguồn từ bài toán sinh tồn

Yếu tố tiên quyết định hình nền văn hóa lên men tại bán đảo Triều Tiên chính là điều kiện khí hậu và địa lý. Hàn Quốc là quốc gia có bốn mùa rõ rệt, trong đó mùa đông kéo dài với nhiệt độ thường xuyên hạ xuống dưới mức đóng băng, có khi chạm ngưỡng -20 độ C. Địa hình lại có tới 70% là đồi núi, khiến diện tích đất nông nghiệp bị hạn chế.

Trong thời kỳ phong kiến và cận đại, khi các công nghệ bảo quản lạnh như tủ lạnh hay nhà kính chưa ra đời, việc canh tác và tìm kiếm rau tươi trong suốt 4 đến 5 tháng mùa đông là điều bất khả thi. Để đối phó với nguy cơ chết đói và tình trạng thiếu hụt vitamin đặc biệt là vitamin C gây bệnh hoại huyết, tổ tiên người Hàn buộc phải tìm cách tích trữ thực phẩm từ mùa thu.

Phương pháp ướp muối và ủ lên men tự nhiên ra đời như một bản năng sinh tồn tất yếu. Muối giúp rút bớt nước trong rau củ, ức chế các vi khuẩn gây thối rữa, đồng thời tạo môi trường cho vi khuẩn có lợi phát triển, giúp rau củ có thể bảo quản từ nửa năm đến cả năm trời mà không bị hỏng.

Theo thời gian, thứ "thức ăn sinh tồn" này dần dần ăn sâu vào hệ gen ẩm thực và trở thành khẩu vị không thể thiếu của các thế hệ sau.

Hệ thống tương tạo nên chiều sâu hương vị

Bên cạnh kim chi, hệ thống các loại tương

lên men, gọi chung là "Jang" (장) chính là xương sống của ẩm thực Hàn Quốc. Ba trụ cột của tương bao gồm: Doenjang (tương đậu nành), Ganjang (nước tương) và Gochujang (tương ớt).

Nguyên nhân sâu xa khiến các loại tương lên men từ đậu nành trở nên phổ biến gắn liền với sự phát triển của Phật giáo thời kỳ Goryeo. Khi triều đình khuyến khích ăn chay và hạn chế sát sinh, người dân cần một nguồn protein thay thế cho thịt.

Đậu nành rất giàu đạm, nhưng ở trạng thái tự nhiên lại khó tiêu hóa. Bằng cách luộc chín, giã nhuyễn, nặn thành các khối vuông và treo lên hiên nhà để lên men nhờ nấm mốc tự nhiên và vi khuẩn *Bacillus subtilis*, người Hàn đã bẻ gãy được các cấu trúc protein phức tạp thành các axit amin tự do.

Quá trình lên men kéo dài hàng tháng, thậm chí hàng năm trong các chum vại đất nung đã tạo ra vị "umami" (vị ngọt thịt) vô cùng đậm đà. Chính chiều sâu hương vị tinh tế này khiến người Hàn Quốc say mê và sử dụng tương như một loại gia vị cốt lõi để nêm nếm mọi món ăn, từ canh, hầm cho đến đồ xào, đồ nướng.

Chiếc chum Onggi và quá trình lên men lactic

Người Hàn Quốc không chỉ giỏi việc lên men, mà còn sáng tạo ra một công cụ hoàn hảo để kiểm soát quá trình sinh học này, chum đất sét Onggi. Được nung ở nhiệt độ đặc biệt, thành chum Onggi có những lỗ khí nhỏ li ti ở cấp độ vi mô, cho phép không khí lưu thông một cách hạn chế nhưng lại không cho nước thấm qua. Nhờ thiết kế "biết thở" này, nhiệt độ và độ ẩm bên trong chum luôn được điều hòa ổn định.

Đây là môi trường hoàn hảo cho quá trình lên men lactic (Lactic acid fermentation). Các vi khuẩn sinh lactic ăn đường và tinh bột có trong rau củ, hải sản để sản sinh ra axit lactic. Lượng axit này vừa tạo ra vị chua thanh đặc trưng, giúp kích thích vị giác và chống ngán, vừa hoạt động như một chất bảo quản sinh học tự nhiên, triệt tiêu hoàn toàn các vi sinh vật gây hại.

Sự lên men trong Onggi không chỉ làm chín thực phẩm mà còn biến đổi cấu trúc, giúp món ăn có kết cấu giòn, mềm dẻo dẻo mà các phương pháp nấu nướng bằng nhiệt không thể làm được.

Triết lý "dược thực đồng nguyên"

Nếu trong quá khứ, lên men là để bảo quản, thì trong xã hội hiện đại, khi tủ lạnh đã có mặt ở mọi nhà, vì sao người Hàn vẫn duy trì thói quen tiêu thụ đồ lên men hàng ngày? Câu trả lời nằm ở nhận thức sâu sắc về sức khỏe, dựa trên triết lý "Yaksik dongwon" (Dược thực đồng nguyên - Thức ăn và thuốc có cùng cội nguồn).

Các nghiên cứu khoa học y khoa hiện đại đã chứng minh những lợi ích sức khỏe to lớn từ thực phẩm lên men của Hàn Quốc. Kim chi hay Doenjang chứa hàng tỷ vi khuẩn *Lactobacillus*, tương đương với các loại sữa chua cao cấp. Lợi khuẩn này giúp cân bằng hệ vi sinh đường ruột, hỗ trợ tiêu hóa mạnh mẽ và ngăn ngừa chứng đầy hơi; Tăng cường hệ miễn dịch, đường ruột đóng vai trò

quyết định tới 70% hệ miễn dịch của cơ thể.

Hệ tiêu hóa khỏe mạnh nhờ thực phẩm lên men giúp người Hàn có khả năng chống chịu tốt hơn với các bệnh cảm cúm theo mùa; chống oxy hóa và giảm cholesterol. Quá trình lên men sản sinh ra nhiều enzyme có lợi, gia tăng hàm lượng vitamin B1, B2, B12 và các chất chống oxy hóa, giúp làm chậm quá trình lão hóa tế bào và góp phần làm giảm lượng cholesterol xấu trong máu.

Tóm lại, sự gắn bó của người Hàn Quốc với thực phẩm lên men là một minh chứng hoàn hảo cho sự giao thoa giữa trí tuệ sinh tồn của người xưa và khoa học dinh dưỡng đương đại. Từ những vại kim chi chôn vùi dưới lớp tuyết trắng cho đến những chum tương phơi mình dưới nắng, nghệ thuật lên men đã hun đúc nên một bản sắc văn hóa vững chắc, đồng thời trở thành chiếc chìa khóa vàng giúp người Hàn Quốc duy trì một nền tảng thể chất khỏe mạnh và năng động trong thế giới hiện đại. ■

Mẹo xử lý thịt để giảm purin tốt cho người axit uric cao

Chần sơ thịt trước khi chế biến không chỉ giúp loại bỏ mùi tanh, tạp chất mà còn làm giảm một phần purin trong thịt.

Các loại thịt như thịt lợn, thịt cừu, thịt gà hay thịt bò thường được chần sơ trước khi chế biến để loại bỏ máu, mùi tanh và tạp chất. Ngoài ra, lớp bọt nổi lên khi chần chứa nhiều cặn bẩn, máu thừa và chất béo nên cần được vớt bỏ để món ăn trong hơn, giảm mùi khó chịu.

Chần thịt còn giúp loại bỏ một phần purin trong thịt, phù hợp hơn với người mắc bệnh gout hoặc cần hạn chế thực phẩm giàu purin.



Cách chần thịt khá đơn giản: Cho thịt vào nồi nước lạnh, có thể thêm gừng, hạt tiêu hoặc một ít rượu nấu ăn để khử mùi tanh. Đun sôi khoảng 5-10 phút rồi vớt ra, rửa sạch trước khi chế biến tiếp.

Tuy nhiên, không nên chần thịt quá lâu vì có thể làm thịt mất đi độ ngọt tự nhiên và một phần chất dinh dưỡng. Sau khi chần, nên rửa lại bằng nước sạch để loại bỏ hoàn toàn cặn bẩn còn bám trên bề mặt.

Với các món hầm hoặc nấu nước dùng, bước chần sơ giúp nước dùng trong hơn, hạn chế vẩn đục và mùi hôi của thịt. Đây cũng là mẹo được nhiều đầu bếp áp dụng để món ăn giữ được hương vị thơm ngon hơn. ■

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.

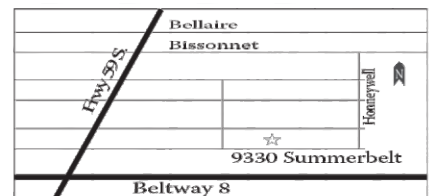
Chúng tôi cung cấp nhanh chóng, chất lượng cao và mỹ thuật vừa lòng khách hàng.

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



THANH VAN HOSPITAL
COSMETIC SURGERY

BỆNH VIỆN THẨM MỸ THANH VÂN

CHUYÊN KHOA PHẪU THUẬT THẨM MỸ

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

TIẾN SĨ - BÁC SĨ NGUYỄN THANH VÂN

BÁC SĨ ĐỖ THỊ THU VÂN

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