



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

The Vietnamese Business Daily
Thương mại
VIETNAM

Tòa Sơn & Trí Súc 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

2210

June 30, 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, chầy 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 đất bị bể
- Máy lọc nước, uống nước
- Thay vòi nước, bồn cầu, bồn tắm, máy xay rác
- Gas cho nhà bếp/ máy sấy
- Remodel phòng tắm/ nhà bếp
- Repipe từ Galvaize sang Pex



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



✓ 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 ...

Người hay cười và người hay buồn, ai sống thọ hơn? Nghiên cứu nói rõ lý do khiến nhiều phải thay đổi suy nghĩ

Theo bạn, người có tính cách như thế nào thì sống trường thọ?

Ngày nay, hầu hết mọi người đều quan tâm tới việc thay đổi lối sống, chế độ ăn uống để hạn chế bệnh tật, tăng cường tuổi thọ. Tuy nhiên, các nhà khoa học lại bật mí một yếu tố khác hẳn: sự cân bằng tâm lý. Đặc biệt, tính cách tốt luôn là một trong những nhân tố không thể thiếu trong những bí quyết giúp kéo dài tuổi thọ.

Bác sĩ tâm thần, nhà tâm lý học nổi tiếng người Thụy Sĩ – Carl Gustav Jung đã từng nhấn mạnh: "Tính cách quyết định vận mệnh".

Các nghiên cứu về tính cách con người đã chỉ rõ, tính cách ảnh hưởng đến sở thích, lựa chọn nghề nghiệp và bạn bè. Theo Daily Mail của Anh, tính cách không chỉ ảnh hưởng đến hành vi mà còn quyết định đến sức khỏe. Trong tất cả các bí mật về tuổi thọ, tính cách tốt là một trong những yếu tố không thể thiếu.

Một nguyên nhân không ngờ khiến tuổi thọ bị rút ngắn đó chính là tính cách. Tính cách quyết

định hành vi, nếu như tính cách không tốt, thường xuyên cau có, cảm xúc bùng nổ, vô hình trung, sẽ ảnh hưởng đến sức khỏe. Vậy thì người có tính cách như thế nào sẽ sống lâu?

Dịu dàng
Người có tính cách dịu dàng sẽ dung hòa được với mọi người. Họ không hay tức giận, mà rất bình tĩnh nhìn nhận vấn đề. Khi gặp bất kỳ chuyện gì, họ sẽ dùng thái độ tinh tế để giải quyết khó khăn, trắc trở.

Những người như vậy, họ không dễ dàng thay đổi cảm xúc. Điều này rất có ích cho việc ổn định nội tiết trong cơ thể. Có những trường hợp ghi lại vì tâm trạng thay đổi thường xuyên, thất thường dẫn đến hậu quả cơ thể bị rối loạn chức năng nội tiết.

Nhiệt tình, lạc quan
Tính cách và sức khỏe tưởng chừng không liên quan nhưng lại vô cùng ảnh hưởng đến nhau. Những người có tính cách lạc quan, nhiệt tình thường ít mắc bệnh tâm lý. Ở họ có lòng vị tha, sự ngay thẳng, hay giúp đỡ mọi người.

Với thái độ lạc quan như vậy, trạng thái tinh thần của họ luôn trong tình trạng tích cực nhất. So với người tiêu cực, sức đề kháng của những người sở hữu tính cách này sẽ tốt hơn. Về lâu dài, sức khỏe thể chất cũng sẽ được cải thiện, tuổi thọ được kéo dài thêm.

Người có tính cách hướng ngoại sẽ có tuổi

thọ cao hơn những người khác. Người hướng ngoại dễ dàng nói chuyện với mọi người, kết giao bạn bè, không ngần ngại tham gia các hoạt động ngoại khóa. Những hành động này giúp cơ thể tìm được cân bằng bên trong và bên ngoài.



So với người hướng nội gặp khó khăn với việc bắt chuyện, người hướng ngoại ít gặp những căn bệnh về tâm lý. Nếu có áp lực hay gặp vấn đề họ sẽ tìm mọi người trợ giúp. Còn người nội tâm, họ sẽ khó có thể chia sẻ, tâm trạng ủ dột. Từ đó, dễ dàng xuất hiện bệnh tật hơn.

Từ đây, ta có thể thấy rằng, tính cách có thể phân ra thành nhiều loại, mỗi tính cách khác nhau, sự ảnh hưởng lên cơ thể cũng khác nhau. Nếu muốn sống khỏe, sống trường thọ, bạn hãy duy trì ba nhóm tính cách trên, sức khỏe tự nhiên sẽ tốt lên, tuổi thọ kéo dài. ■



TIN THẾ GIỚI

'Vua phương Bắc' có thể trở thành thủ tướng tương lai của Anh

(VNE) - Andy Burnham, cựu thị trưởng vùng Đại Manchester, được coi là ứng viên sáng giá nhất cho ghế thủ tướng Anh sau khi ông Keir Starmer từ chức.

Chỉ vài ngày trước, Burnham đã giành chiến thắng trong một cuộc bầu cử bổ sung quan trọng tại Makerfield, vùng tây bắc Anh, sự kiện được tổ chức với mục đích duy nhất là giúp ông có thể tranh cử vị trí lãnh đạo Công đảng với tư cách nghị sĩ đương nhiệm nhằm thách thức vị trí của Thủ tướng Starmer.

Tuy nhiên, ông Burnham còn chưa kịp nhậm chức nghị sĩ thì Thủ tướng Starmer tuyên bố từ chức dưới áp lực ngày càng nặng nề trong nội bộ đảng. Burnham sau đó xác nhận sẽ ra tranh cử vị trí người đứng đầu chính phủ.

Ông Starmer năm 2024 giành chiến thắng áp đảo trước đối thủ Rishi Sunak của đảng Bảo thủ, đưa Công đảng trở lại nắm quyền sau hơn một thập kỷ, với kỳ vọng mang lại sự ổn định cho chính trường Anh sau nhiều hỗn loạn.

Nhưng chưa đầy hai năm sau, uy tín của ông Starmer sụp đổ, trong khi tỷ lệ tín nhiệm đối với đảng cánh hữu dân túy Reform UK và đảng Xanh cánh tả dân túy đang tăng vọt trong các cuộc thăm dò dư luận.



Ông Andy Burnham phát biểu trước những người ủng hộ và giới truyền thông tại câu lạc bộ bóng đá Ashton Town ở vùng Ashton-in-Makerfield, tây bắc Anh, hôm 19/6

Các đồng minh cho biết chỉ ông Burnham mới có thể ngăn chặn đà suy giảm của Công đảng trong các cuộc bầu cử, điều mà ông Starmer không thể làm được vì đã đánh mất tín nhiệm từ cử tri.

Và chiến thắng vang dội của Burnham tại Makerfield khi đánh bại hoàn toàn ứng viên từ đảng Reform UK chỉ vài tuần sau khi Công đảng thảm bại trong các cuộc bầu cử địa phương cũng đã tạo cho ông động lực rất lớn. Ngay cả cựu bộ trưởng y tế Wes Streeting, ứng viên tiềm năng khác cho vị trí lãnh đạo Công đảng, cũng đã lên tiếng ủng hộ ông.

Điều này đồng nghĩa là tính đến trưa 22/6, ông Burnham là người duy nhất ra tranh cử vị trí lãnh đạo Công đảng.

“Khi cùng nhau bước tiếp, ưu tiên hàng đầu của chúng ta là phải đồng lòng đưa đất nước trở lại

vị thế mà tất cả đều mong muốn”, ông viết trên mạng xã hội.

Trong bài phát biểu từ chức, ông Starmer cho biết sẽ yêu cầu đảng của mình đưa ra lộ trình cụ thể cho quy trình bầu lãnh đạo mới với thời gian nhận đề cử từ ngày 9/7 và kéo dài cho đến khi nghị viện bước vào kỳ nghỉ hè sau đó một tuần.

Quy trình này kéo dài bao lâu sẽ tùy thuộc vào việc liệu có thêm ứng viên nào khác ra tranh cử vị trí lãnh đạo hay không.

'Mang lại thay đổi cho người dân'

Trong vài năm trở lại đây, ông Burnham đã âm thầm vươn lên thành một trong những chính trị gia được lòng dân nhất đất nước. Sức hút cá nhân lớn đến mức nó giúp ông khóa lấp mọi điểm mâu thuẫn trong hình ảnh trước công chúng, tiêu biểu như việc ông luôn khẳng định mình là người ngoài cuộc đối với chính trường Anh, dù thực tế đã làm nghiên cứu viên tại nghị viện từ năm 24 tuổi, trở thành cố vấn đặc biệt năm 28 tuổi và lần đầu đắc cử nghị sĩ khi mới bước sang tuổi 31.

Trong suốt 16 năm ở nghị viện, ông từng phục vụ trong cả hai chính phủ của thủ tướng Tony Blair và Gordon Brown, rồi dần thăng tiến lên chức bộ trưởng y tế trước khi thất bại trong cuộc đua giành ghế lãnh đạo Công đảng vào các năm 2010 và 2015. Trong cuộc bầu cử lãnh đạo đảng năm 2015, ông đã để thua đậm trước Jeremy Corbyn, chính trị gia kỳ cựu mà chiến thắng của ông đã kéo toàn đảng đi theo hướng cánh tả.

Dù ban đầu ông Burnham tham gia nội các phe đối lập của ông Corbyn, việc đắc cử thị trưởng Manchester vào năm 2017 đã giúp ông đứng ngoài cuộc nội chiến bè phái làm xao nhãng Công đảng suốt giai đoạn ông Corbyn nắm quyền và cả thời gian ngắn sau đó.

Trong khi phần lớn phe cánh tả của Công đảng rất bất bình với ông Starmer vì đã đưa đảng về phía trung dung và gạt ông Corbyn ra khỏi đảng, ông Burnham lại ít liên can đến giai đoạn này.

Trên cương vị thị trưởng Manchester, ông đã chứng tỏ được khả năng đối đầu với chính trường London qua những sự việc làm nổi bật hồ sơ “chia rẽ Bắc - Nam” lâu đời trong nền chính trị Anh.

“Chia rẽ Bắc - Nam” là khái niệm được dùng để chỉ sự chênh lệch sâu sắc về kinh tế, văn hóa và chính trị giữa miền Nam nước Anh, đặc biệt là thủ đô London và khu vực Đông Nam, với miền Bắc nước Anh, nơi từng là “trái tim” công nghiệp của đất nước.

Sau quá trình phi công nghiệp hóa vào những năm 1980, trong khi miền Nam trở nên thịnh vượng nhờ dựa vào dịch vụ, tài chính, công nghệ và bất động sản, các khu vực ở miền Bắc, trong đó có Manchester, chịu cảnh suy thoái kéo dài, tỷ lệ thất nghiệp tăng cao, hệ thống giao thông công cộng phát triển kém hơn.

Công đảng được coi là bên đại diện cho miền Bắc, với nền tảng cử tri là công nhân ở các thành phố, thị trấn công nghiệp. Trong khi đó, nhóm cử tri chủ chốt của đảng Bảo thủ ở miền Nam

là người dân vùng nông thôn và ngoại ô khá giả.

Trong nhiệm kỳ thị trưởng của mình, Burnham đã thúc đẩy kinh tế vùng Đại Manchester tăng trưởng mạnh mẽ, cải thiện mạng lưới giao thông công cộng và khởi động một chương trình xây dựng nhà ở quy mô lớn, điều đã giúp ông có biệt danh “Vua phương Bắc”.

“Ông ấy có một khát vọng rất rõ ràng cho vùng Đại Manchester, từ thịnh vượng về kinh tế, bình đẳng xã hội, cho đến việc đảm bảo mọi người dân đều có thể sống một cuộc sống tốt đẹp tại đây”, Phó thị trưởng Kate Green nói. “Ông ấy cũng tập trung rất nhiều vào những việc có thể tạo ra thay đổi thiết thực cho cuộc sống hàng ngày của người dân”.

Tuy nhiên, một số cam kết trọng điểm khác của ông, như lời hứa đầy tham vọng về chấm dứt tình trạng vô gia cư ở Manchester vào năm 2020, đã không thể thành hiện thực. Các nhà phê bình cho rằng phần lớn nền tảng cho những thành tựu lớn mà Burnham có được thực chất đã được chuẩn bị sẵn từ trước khi ông lên nắm quyền.

Dù vậy, với tư cách gương mặt đại diện cho quá trình hồi sinh rực rỡ của Manchester, ông Burnham đã tạo dựng được hình ảnh một lãnh đạo vùng mang phong cách thống đốc Mỹ.

Thách thức trong tương lai

Burnham đang đứng trước cơ hội lớn để trở thành thủ tướng, nhưng bất kỳ nền tảng chính sách nào mà ông đưa ra cũng sẽ phải đối mặt những rào cản về ngân sách và chính trị như người tiền nhiệm Starmer từng gặp. Chính phủ Anh hiện không còn nhiều ngân sách để chi tiêu, trong khi bối cảnh chính trị đất nước ngày càng trở nên chia rẽ sâu sắc.

Nếu quá ngả sang cánh hữu trong các vấn đề như nhập cư, ông Burnham có nguy cơ mất đi tệp cử tri tiên bộ, có học thức tại các thành phố đang nghiêng về đảng Xanh theo xu hướng dân túy cánh tả. Ngược lại, nếu quá ngả sang cánh tả, ông lại dễ đánh mất lòng tin của tầng lớp lao động truyền thống.

Trong suốt chiến dịch tranh cử, ông Burnham đã khéo léo né tránh những điểm nhạy cảm này để đưa lập trường của mình đến gần hơn với nhóm cử tri thuộc tầng lớp lao động ở Makerfield.

Về vấn đề nhập cư, ông chọn lập trường gần gũi hơn với chính phủ đương nhiệm khi ủng hộ kế hoạch chấm dứt tư cách tị nạn vĩnh viễn của Bộ trưởng Nội vụ Shabana Mahmood, đồng thời rút lại lời kêu gọi trước đây về việc cho phép người nhập cư chưa có tư cách cư trú ổn định được hưởng phúc lợi.

Tương tự, sau một vài biến động trên thị trường tài chính, ông cũng bớt khắt khe hơn với các quy tắc tài khóa, những quy định tự trói buộc khiến chính phủ không thể chi tiêu vượt mức vay nợ. Về vấn đề Brexit, ông đã tìm cách giảm nhẹ những phát biểu hồi tháng 9/2025 của mình rằng muốn thấy Anh tái gia nhập Liên minh châu Âu (EU) khi ông còn sống.

Dù vậy, sự nghiệp của Burnham phần lớn



TIN THẾ GIỚI

vẫn chỉ xoay quanh các vấn đề quốc nội như giao thông, nhà ở và phát triển kinh tế. Khi còn làm thị trưởng, ông hiếm khi phải đưa ra lập trường đối ngoại chi tiết hay bận tâm đến chuyện quốc phòng và an ninh quốc gia. Rõ ràng, quản lý một thành phố và chèo lái một đất nước là hai việc hoàn toàn khác nhau.

“Ông ấy từng là một thị trưởng rất thành công của vùng Đại Manchester, nhưng đây là một bước tiến không lồ”, Jon Tonge, giáo sư chính trị tại Đại học Liverpool, nhận định. “Việc này giống như bước thẳng từ một giải đấu nhỏ lên sân chơi lớn vậy”.

Đối với những người ủng hộ Burnham trong Công đảng, những khoảng trống kinh nghiệm đó không quan trọng bằng thứ mà họ coi là thế mạnh lớn nhất của ông: Khả năng kết nối lại với nhóm cử tri mà họ từng rất chặt vật để giữ chân.

Các nhà phê bình lại cho rằng dù sở hữu tài năng chính trị đến đâu, ông cũng sẽ phải gánh vác lại nhiều thách thức vốn từng làm suy yếu chính phủ của ông Starmer và khiến cử tri bất bình trên diện rộng, như một nền kinh tế đang trì trệ.

Giáo sư Tonge cảnh báo không nên quá lạc quan vào mức độ nổi tiếng của Burnham bởi việc ông thăng tiến không nhất thiết đồng nghĩa với việc Công đảng đã lấy lại được vị thế trong lòng cử tri. “Dù vậy, Burnham vẫn có một lợi thế rõ ràng bởi ông ấy là một người rất khó để ghét”, ông nói.

Gián đoạn dịch vụ tàu hỏa trên toàn nước Đức do sự cố hệ thống liên lạc

(VNE) - Giao thông đường sắt trên toàn nước Đức đã bị gián đoạn nghiêm trọng do sự cố trong hệ thống thông tin vô tuyến của Tập đoàn Đường sắt Đức.

Sự cố hệ thống liên lạc đã khiến hoạt động điều hành và liên lạc trên mạng lưới đường sắt bị ảnh hưởng. Tất cả các tàu hỏa đã phải tạm dừng hoặc di chuyển đến ga gần nhất vì lý do an toàn, khiến hành khách bị mắc kẹt trên khắp nước Đức.



Hành khách chờ đợi trước bảng thông báo giờ khởi hành tại một ga tàu ở Cologne, Đức, ngày 23/6/2026, sau sự cố hệ thống liên lạc

Hàng nghìn hành khách bị ảnh hưởng bởi vụ gián đoạn dịch vụ tàu hỏa, trong khi các hãng vận tải đường sắt khác cũng ghi nhận tình trạng gián đoạn trên diện rộng. Những chuyến tàu phải

đổi lại tại các ga và người muốn đi tàu phải xếp hàng dài tại các quầy thông tin khi họ cố gắng tìm cách đến được điểm đến của mình.

Công ty điều hành đường sắt quốc gia - Tập đoàn Đường sắt Đức - vào khoảng 1h ngày 24/6 (giờ địa phương), gần 2,5 giờ sau khi họ báo cáo sự cố lần đầu tiên, cho biết vấn đề đã được giải quyết và dịch vụ đường sắt đang được khôi phục.

Tập đoàn Đường sắt Đức xác nhận đã xảy ra sự cố trên toàn quốc với hệ thống thông tin liên lạc kỹ thuật số GSM-R, được sử dụng cho liên lạc nội bộ trên mạng lưới đường sắt. Sau đó, họ cho biết nguyên nhân đã được xác định, nhưng không nêu rõ cụ thể.

Theo Tập đoàn Đường sắt Đức, trong thời gian gián đoạn dịch vụ tàu hỏa, họ đã cung cấp phiếu taxi và khách sạn cho hành khách. Trong trường hợp khẩn cấp, công ty cung cấp chỗ ngồi trên các chuyến tàu tại một số ga cho hành khách. Họ đã xin lỗi về tình trạng này.

Trong những năm gần đây, tình trạng phân nản về việc tàu bị chậm trễ và gián đoạn giao thông đường sắt ở Đức ngày càng trở nên thường xuyên. Tập đoàn Đường sắt Đức do nhà nước quản lý đã bắt đầu tiến hành các cuộc đại tu toàn diện, sau nhiều năm đầu tư không đầy đủ.

Hệ thống đường sắt Đức trong quá khứ đã từng phải dừng tất cả hoặc hầu hết các chuyến tàu, nhưng do bão chứ không phải vì lý do kỹ thuật.

GSM-R (viết tắt của Hệ thống Thông tin Di động Toàn cầu dành cho Đường sắt) cung cấp các dịch vụ thoại và dữ liệu cần thiết để vận hành đường sắt, bao gồm cả liên lạc giữa lái tàu và trung tâm điều khiển. Theo Cơ quan Đường sắt Liên minh châu Âu, tiêu chuẩn này đã được áp dụng trên khắp châu Âu từ năm 2000, như một tiêu chuẩn chung cho hoạt động đường sắt.

Canada và Mexico hợp sức đàm phán USMCA với Mỹ

(VN+) - Bộ trưởng Kinh tế Mexico thông báo rằng 3 nước sẽ gặp nhau trực tuyến vào ngày 1/7 để trình bày quan điểm của mình về tương lai của thỏa thuận. Đây là cuộc họp 3 bên chính thức đầu tiên.

Theo mạng tin “cbc.ca,” Tổng thống Mexico Claudia Sheinbaum cho biết Mexico và Canada đã thống nhất sẽ có chung một lập trường trong các cuộc đàm phán về Hiệp định Mỹ-Mexico-Canada (USMCA).

Trong khi Mỹ nhấn mạnh việc tiếp tục các cuộc đàm phán riêng biệt về thỏa thuận thương mại với Mexico và Canada, bà Sheinbaum cho biết Mexico luôn ủng hộ các cuộc đàm phán ba bên.

Bà nói: “Chúng ta đều biết về quyết định của chính phủ Mỹ, của Tổng thống Trump, về một tầm nhìn khác về thương mại quốc tế, nơi họ trở nên bảo hộ hơn. Các cuộc đàm phán đều đang diễn ra trong khuôn khổ này”.

Tuần trước, Bộ trưởng Kinh tế Mexico Marcelo Ebrard thông báo rằng 3 nước sẽ gặp nhau trực tuyến vào ngày 1/7 để trình bày quan điểm của

mình về tương lai của thỏa thuận thương mại 3 bên. Đây là cuộc họp 3 bên chính thức đầu tiên.

Ông Ebrard cũng cho biết đã thảo luận về USMCA với Bộ trưởng Thương mại Canada-Mỹ Dominic LeBlanc tại Toronto hồi tháng Năm trong chuyến thăm của một đoàn thương mại Mexico tới Canada. Tuy nhiên, cuộc họp này không phải là một phiên đàm phán chính thức.

Thỏa thuận USMCA dự kiến sẽ hết hạn vào năm 2036. Bất kỳ bên nào tham gia thỏa thuận đều có thể rút khỏi hiệp định thương mại sau khi thông báo trước 6 tháng.

Ba bên sẽ tổ chức một cuộc họp trực tuyến quan trọng vào ngày 1/7 để thảo luận xem có nên gia hạn hiệp định thương mại thêm 16 năm nữa hay theo đuổi các hướng đi khác có thể giúp các cuộc đàm phán tiếp tục.

Canada và Mexico đều đã chính thức tuyên bố ý định tìm cách gia hạn USMCA, trong khi Mỹ tiếp tục bày tỏ nghi ngờ về tương lai của thỏa thuận thương mại này.

Mỹ đã đưa ra những tín hiệu trái chiều về ý định của mình, với việc Tổng thống Donald Trump cảnh báo không gia hạn thỏa thuận mà ông đã ký trong nhiệm kỳ tổng thống đầu tiên, sau đó lại nói rằng ông có thể sẽ ký. Nhưng Mỹ vẫn chưa đưa ra lập trường chính thức.

Theo bà Sheinbaum, những bình luận của Tổng thống Trump về USMCA là nỗ lực nhằm đạt được sự nhượng bộ, đồng thời kêu gọi Canada “phải rất kiên quyết”.

Bà nói: “Điều này sẽ cho phép thương mại hàng hải giữa Mexico và Canada phát triển mạnh mẽ hơn, theo cả hai chiều. Cả hai nước đều muốn duy trì thỏa thuận thương mại”.

Bà Sheinbaum đã nêu bật khoản đầu tư gần đây của Canada vào cảng Altamira ở Vịnh Mexico thuộc bang Tamaulipas như một ví dụ về mối quan hệ kinh tế ngày càng mạnh mẽ giữa hai nước.

Công ty Logistec có trụ sở tại Montreal mới đây đã thông báo đạt được thỏa thuận mua lại Inmobiliaria Portuaria de Altamira (IPA), một cơ sở nằm tại Cảng Altamira chuyên xử lý thép và vật liệu công nghiệp quá khổ không thể đóng vào container vận chuyển.

Chính phủ Canada đã nhấn mạnh thỏa thuận này một trong số những kết quả đáng ghi nhận nhất sau chuyến thăm Mexico của một phái đoàn thương mại lớn nhất Canada từ trước đến nay vào tháng Hai.

Theo số liệu của chính phủ liên bang, Canada và Mexico đã ghi nhận kim ngạch thương mại hàng hóa khoảng 62 tỷ đô la Canada (CAD) vào năm 2025.

Con số này đã tăng mạnh kể từ khi Hiệp định Thương mại Tự do Bắc Mỹ (NAFTA) được ký kết vào năm 1994, khi đó kim ngạch thương mại giữa Canada và Mexico chỉ đạt dưới 5 tỷ CAD.

Canada là điểm đến lớn thứ hai cho hàng hóa của Mexico vào năm ngoái và xuất khẩu của Mexico đã tăng 17% trong giai đoạn 2024-2025.



TIN THẾ GIỚI

Châu Âu đang đối mặt với thách thức cấp bách về thay thế khí tài của Mỹ

(VN+) - Châu Âu đang đối mặt với thách thức khi Bộ trưởng Pete Hegseth thông báo Lầu Năm Góc thông báo sẽ tiến hành rà soát toàn diện sự hiện diện quân sự của Mỹ tại châu Âu trong 6 tháng tới.

Ủy viên phụ trách quốc phòng của Liên minh châu Âu (EU) Andrius Kubilius cảnh báo châu Âu đang đối mặt với “thách thức cấp bách” là thay thế khí tài của Mỹ, trong bối cảnh Washington đang cân nhắc giảm sự hiện diện quân sự tại lục địa này. Bộ trưởng Bộ Chiến tranh Mỹ Pete Hegseth thông báo Lầu Năm Góc sẽ tiến hành rà soát toàn diện sự hiện diện quân sự của Mỹ tại châu Âu trong 6 tháng tới, đồng thời cảnh báo Washington có thể điều chỉnh mức độ cam kết đối với Tổ chức Hiệp ước Bắc Đại Tây Dương (NATO) nếu các đồng minh không đẩy nhanh việc tăng cường năng lực quốc phòng.

Phát biểu tại một hội nghị quốc phòng ở Brussels (Bi), ông Kubilius nhận định quyết định trên có thể dẫn đến việc Washington dịch chuyển các tài sản quan trọng sang các khu vực khác trên thế giới.



Ảnh minh họa

Ủy viên phụ trách quốc phòng của EU nhấn mạnh: “Chúng ta phải chuẩn bị sẵn sàng. Điều này có thể xảy ra vào một thời điểm không xa trong tương lai”.

Ông cho rằng EU đang phải đối mặt với thách thức cấp bách là thay thế các phương tiện hỗ trợ chiến lược và khí tài hạng nặng của Mỹ, đồng thời cảnh báo những “lỗ hổng” trong các lĩnh vực như tình báo dựa trên không gian sẽ gây khó khăn cho EU. Trong khi ngày càng hoài nghi về khả năng duy trì cam kết hỗ trợ của Mỹ dưới thời Tổng thống Donald Trump, EU đang nỗ lực thúc đẩy các quốc gia thành viên tăng cường chi tiêu quốc phòng.

Dẫn số liệu ước tính của Viện Kinh tế Kiel (Đức), Ủy viên Kubilius cảnh báo việc lấp đầy các “khoảng trống chiến lược” này có thể tiêu tốn khoảng 500 tỷ euro (tương đương 570 tỷ USD).

Tuy nhiên, vị quan chức này lưu ý vấn đề không chỉ ở việc huy động kinh phí, mà còn là cách sử dụng hiệu quả nguồn quỹ đó nhằm đạt được năng lực sản xuất vượt trội và đổi mới trong lĩnh vực quốc phòng.

Theo đó, ông Kubilius một lần nữa kêu gọi EU tạo ra thị trường quốc phòng hội nhập sâu rộng

hơn, tập trung vào sản xuất quy mô lớn và tăng cường hợp tác giữa các quốc gia thành viên.

Ủy ban châu Âu sẽ trình bày các phương án chi tiết nhằm thiết lập một thị trường quốc phòng như vậy.

EU và Taliban lần đầu đàm phán vấn đề hồi hương người tị nạn Afghanistan

(VN+) - Các cuộc đàm phán tập trung vào vấn đề khôi phục dịch vụ lãnh sự cho công dân Afghanistan tại EU, các biện pháp xây dựng lòng tin và “một quy trình hồi hương có nhân phẩm”.

Các quan chức chính quyền Taliban tại Afghanistan đã có cuộc đàm phán “mang tính xây dựng” với Liên minh châu Âu (EU) tại Brussels (Bi) về vấn đề hồi hương những người xin tị nạn không thành công về Afghanistan.

Đây là tiếp xúc đầu tiên giữa quan chức Taliban và đại diện EU tại Brussels.

Một quan chức Taliban giấu tên cho biết các cuộc thảo luận diễn ra mang tính xây dựng và hy vọng sẽ dẫn tới những kết quả tích cực.

Theo các nguồn tin, dù không chính thức công nhận chính quyền Taliban, Ủy ban châu Âu (EC) đã mời một phái đoàn gồm 5 quan chức Taliban tham dự cuộc họp trong bối cảnh EU tăng cường kiểm soát di cư bất hợp pháp và thúc đẩy trục xuất. Một nguồn thạo tin cho biết các cuộc đàm phán tập trung vào vấn đề khôi phục dịch vụ lãnh sự cho công dân Afghanistan tại EU, các biện pháp xây dựng lòng tin và “một quy trình hồi hương có nhân phẩm”.

Phái đoàn Taliban do người phát ngôn Bộ Ngoại giao Abdul Qahar Balkhi dẫn đầu, trong đó có đại diện Bộ Nội vụ Afghanistan.



Người tị nạn Afghanistan - Ảnh minh họa

Theo một người phát ngôn của EC, đây là cuộc họp “cấp kỹ thuật”, được tổ chức theo đề nghị của 20 quốc gia thành viên EU, nhằm tạo cơ hội thiết lập liên lạc với chính quyền Taliban.

Cuộc họp diễn ra sau chuyến thăm của các quan chức EU tới Afghanistan hồi tháng 1 vừa qua nhằm đánh giá khả năng tổ chức hồi hương. Các nước EU chịu trách nhiệm tổ chức hồi hương, trong khi EC đóng vai trò điều phối.

Kể từ khi Taliban trở lại nắm quyền tại Afghanistan năm 2021, các nước EU đã đóng cửa đại sứ quán tại Kabul.

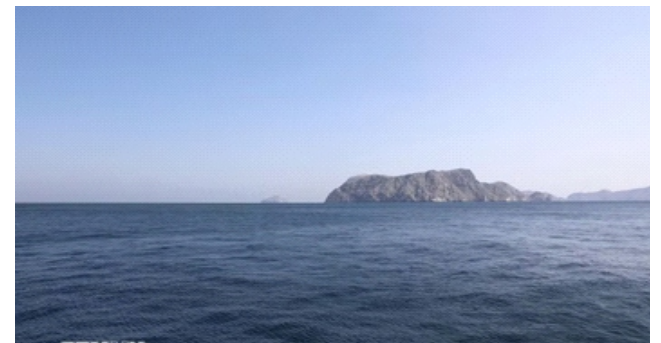
Theo dữ liệu của EU, từ năm 2013 đến 2024, khoảng 1 triệu người Afghanistan đã nộp đơn xin tị nạn tại EU, trong đó khoảng một nửa được chấp thuận.

Khoảng 20/27 quốc gia thành viên EU đang thúc đẩy việc hồi hương một số người di cư không có quyền cư trú về Afghanistan.

Liên hợp quốc triển khai chiến dịch sơ tán hơn 11.000 thủy thủ mắc kẹt tại Vùng Vịnh

(VN+) - Tổng Thư ký IMO cho biết chiến dịch sẽ được triển khai với sự phối hợp chặt chẽ của Iran, Oman, các quốc gia ven biển trong khu vực, Mỹ cùng các doanh nghiệp hoạt động trong ngành vận tải biển.

Tổ chức Hàng hải Quốc tế (IMO) thuộc Liên hợp quốc thông báo sẽ bắt đầu chiến dịch quy mô lớn nhằm sơ tán hơn 11.000 thủy thủ đang mắc kẹt tại khu vực Vùng Vịnh do ảnh hưởng của cuộc xung đột tại Trung Đông.



Eo biển Hormuz

Theo phóng viên TTXVN tại Trung Đông, trong một tuyên bố chính thức, Tổng Thư ký IMO Arsenio Dominguez cho biết chiến dịch sẽ được triển khai với sự phối hợp chặt chẽ của Iran, Oman, các quốc gia ven biển trong khu vực, Mỹ cùng các doanh nghiệp hoạt động trong ngành vận tải biển.

Theo người đứng đầu IMO, các bên hữu quan đã đạt được những bảo đảm cần thiết về an toàn, đồng thời tiến hành đánh giá kỹ lưỡng các điều kiện hàng hải nhằm bảo đảm hoạt động sơ tán được thực hiện an toàn và hiệu quả.

Chiến dịch trên được triển khai trong bối cảnh hoạt động vận tải biển tại Vùng Vịnh và khu vực eo biển Hormuz bị gián đoạn nghiêm trọng trong thời gian qua do căng thẳng quân sự giữa Iran, Israel và Mỹ.

Tình trạng mất an toàn trên các tuyến hàng hải chiến lược đã khiến hàng nghìn thủy thủ không thể rời tàu hoặc thay ca theo kế hoạch, làm gia tăng áp lực đối với ngành vận tải biển quốc tế.

Giới quan sát cho rằng việc IMO phối hợp trực tiếp với Iran, Mỹ và các quốc gia khu vực để tổ chức chiến dịch sơ tán cho thấy những tín hiệu tích cực đầu tiên về việc khôi phục an toàn hàng hải sau khi các bên đạt được thỏa thuận sơ bộ nhằm hạ nhiệt căng thẳng tại Trung Đông.

Hoạt động này cũng được kỳ vọng sẽ góp phần thúc đẩy quá trình khôi phục lưu thông hàng hải và thương mại quốc tế qua khu vực Vùng Vịnh trong thời gian tới.



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

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

POKER ATLAS
@LUCKYJSOCIALCLUB

7 loại đồ uống giúp làm giảm mỡ máu cao

Trà xanh, sữa yến mạch, sữa đậu nành... đều chứa các hợp chất có thể giúp giảm hoặc kiểm soát mức cholesterol.

1. Trà xanh

Trà xanh chứa catechin và các hợp chất chống oxy hóa khác giúp hạ thấp mức LDL và tổng lượng cholesterol.

Cholesterol là một chất dạng sáp mà cơ thể sử dụng để tạo ra các tế bào và hormone. Lipoprotein tỷ trọng cao (HDL) và lipoprotein tỷ trọng thấp (LDL) là hai loại cholesterol khác nhau. HDL là loại cholesterol tốt và nên tăng nó để có sức khỏe tối ưu. Ngược lại, LDL là loại cholesterol xấu và giảm nó để giúp cải thiện sức khỏe.

Một nghiên cứu được đăng trên Thư viện Y khoa Quốc gia Mỹ đã kiểm tra tác động của epigallocatechin gallate (EGCG), một chất chống oxy hóa có lợi trong trà xanh. Ở người, các nhà nghiên cứu liên kết việc tiêu thụ nhiều trà xanh hơn với mức cholesterol LDL thấp hơn. Ở động vật, EGCG làm giảm nồng độ enzyme nhất định và giảm mức cholesterol LDL.

Theo nghiên cứu kế tiếp cũng trên Thư viện Y khoa Quốc gia Mỹ, trà đen cũng có thể có tác dụng tích cực đối với cholesterol.

2. Đồ uống từ yến mạch

Yến mạch chứa beta-glucan, tạo ra một chất giống như gel trong ruột và tương tác với muối mật. Các chất xơ hòa tan này có thể ức chế sự hấp thụ cholesterol và giúp giảm mức cholesterol.

Một đánh giá cho thấy đồ uống yến mạch, chẳng hạn như sữa yến mạch, có thể giúp giảm cholesterol ổn định hơn so với các sản phẩm yến mạch bán rắn hoặc rắn. Một cốc sữa yến mạch 250 ml có thể cung cấp 1 g beta-glucan.

Mọi người cũng có thể kiểm tra nhãn đồ uống yến mạch để đảm bảo chúng có chứa beta-glucan, có thể xuất hiện như một phần thông tin về chất xơ và lượng của chúng bao gồm trong mỗi khẩu phần.

3. Đồ uống từ đậu nành

Đậu nành có hàm lượng chất béo bão hòa thấp. Thay thế chất béo bão hòa bằng các sản phẩm từ đậu nành có thể giúp giảm hoặc kiểm soát mức cholesterol.

Cục Quản lý Thực phẩm và Dược phẩm (FDA) Mỹ khuyến nghị nên tiêu thụ 25 g protein đậu nành mỗi ngày như một phần của chế độ ăn ít chất béo bão hòa và cholesterol để giúp giảm nguy cơ mắc bệnh tim.

Ngoài ra, tốt nhất là nên tiêu thụ đậu nành nguyên chất và chế biến tối thiểu với ít hoặc không thêm đường, muối và chất béo.

Tổ chức Heart UK khuyến nghị nên tiêu thụ 2-3 khẩu phần thực phẩm hoặc đồ uống có nguồn gốc từ đậu nành mỗi ngày, với một khẩu phần tương đương với 250 ml sữa đậu nành. Mọi người có thể kiểm tra nhãn thông tin dinh dưỡng trên đồ uống đậu nành để kiểm tra lượng protein đậu nành có trong đó.

4. Nước ép cà chua

Cà chua rất giàu hợp chất lycopene, có thể cải thiện mức lipid và giảm cholesterol LDL. Việc chế biến cà chua thành nước ép sẽ làm tăng hàm lượng lycopene của chúng. Nước ép cà chua cũng rất giàu

chất xơ và niacin giúp giảm cholesterol.

Một nghiên cứu đăng trên Thư viện Y khoa Quốc gia Mỹ phát hiện ra rằng nước ép cà chua không muối giúp cải thiện mức cholesterol LDL trong huyết thanh ở 260 người lớn ở Nhật Bản trong hơn một năm.

5. Sinh tố quả mọng

Nhiều loại quả mọng rất giàu chất chống oxy hóa và chất xơ, có thể giúp giảm mức cholesterol. Đặc biệt, anthocyanin, một chất chống oxy hóa mạnh trong quả mọng, có thể giúp cải thiện mức cholesterol. Quả mọng cũng ít calo và chất béo. Các loại quả mọng nên làm sinh tố gồm: Dâu tây, việt quất, quả mâm xôi đen, quả mâm xôi.

6. Đồ uống cacao

Cacao là thành phần chính trong chocolate đen. Nó chứa chất chống oxy hóa flavanol có thể cải thiện mức cholesterol. Tuy nhiên, đồ uống có chứa chocolate chế biến có thể có hàm lượng chất béo bão hòa cao. Do đó, bạn nên hạn chế thêm đường, muối và chất béo vào cốc cacao nếu muốn giảm cholesterol xấu.

7. Sinh tố sữa thực vật

Nhiều loại sữa thực vật có chứa các thành phần có thể giúp hạ hoặc kiểm soát mức cholesterol. Mọi người có thể làm sinh tố cơ bản bằng sữa đậu nành hoặc sữa yến mạch.

Một người có thể làm sinh tố đậu nành hoặc yến mạch bằng cách xay 250 ml sữa đậu nành hoặc sữa yến mạch với các loại trái cây hoặc rau quả giúp hạ cholesterol, chẳng hạn như: 1 quả chuối; 1 nắm nho hoặc mận khô; 1 lát xoài hoặc dưa; 2 quả mận nhỏ; 1 cốc cải xoăn, rau bina non hoặc cải Thụy Sĩ và 2/3 cốc bí ngô nghiền. ■



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

8 việc thải độc hàng ngày giúp thận khỏe mạnh tự nhiên

Uống đủ nước, hạn chế muối, tăng vận động, ăn uống cân bằng, tránh rượu bia... là những cách thải độc tự nhiên, giúp thận luôn khỏe mạnh.

Sức khỏe thận rất cần thiết cho sức khỏe tổng thể và việc áp dụng các thói quen lành mạnh có thể ngăn ngừa những vấn đề nghiêm trọng như bệnh thận mãn tính hoặc bệnh thận giai đoạn cuối.

Bệnh thận mãn tính (CKD) là một vấn đề sức khỏe ngày càng phổ biến ở người lớn, trong đó tăng huyết áp và tiểu đường là những nguyên nhân chính, chiếm khoảng 40% các trường hợp. Dưới đây là 8 hành động giải độc giúp cải thiện sức khỏe thận tự nhiên.

1. Uống đủ nước

Uống đủ nước trong ngày giúp thận lọc độc tố hiệu quả và duy trì cân bằng chất lỏng. Ngoài việc kiểm tra sức khỏe thận, một trong những cách hiệu quả nhất để duy trì sức khỏe thận là duy trì đủ nước. Uống đủ nước giúp đào thải độc tố ra khỏi cơ thể và giảm đáng kể nguy cơ sỏi thận, một tình trạng sức khỏe thận nghiêm trọng ảnh hưởng đến hơn 12% người Ấn Độ.

2. Hạn chế lượng muối nạp vào

Lượng muối quá nhiều trong chế độ ăn có thể dẫn đến huyết áp cao, theo thời gian có thể làm suy giảm chức năng thận. Giảm lượng muối ăn vào và tập trung các loại thực phẩm tự nhiên, nguyên

chất có thể bảo vệ thận, sức khỏe tim mạch nói chung.

3. Luôn năng động

Theo Tiến sĩ Saurabh Pokhariyal, đồng sáng lập và giám đốc của VitusCare Medlife Pvt. Ltd, cho biết: "Hoạt động thể chất thường xuyên giúp kiểm soát cân nặng, huyết áp và lượng đường trong máu - những yếu tố quan trọng đối với sức khỏe thận. Lối sống ít vận động làm tăng nguy cơ béo phì và các biến chứng liên quan đến thận".

4. Không để ý đến các dấu hiệu

Khi gặp bất kỳ triệu chứng nào như thay đổi tần suất đi tiểu, tiểu ra máu, viêm ở bàn chân, mắt cá chân, mặt, chuột rút cơ, khó thở, buồn nôn hoặc mệt mỏi, bạn nên xét nghiệm chức năng thận, kiểm tra với chuyên gia y tế.

5. Duy trì chế độ ăn uống cân bằng

Một chế độ ăn ít thực phẩm chế biến và nhiều trái cây tươi, rau, ngũ cốc nguyên hạt giúp ngăn ngừa tăng huyết áp, tiểu đường, nguyên nhân hàng đầu gây ra bệnh thận trên toàn thế giới. Bạn cũng nên chăm sóc chế độ ăn uống cùng với việc đảm bảo mức độ hydrat hóa tốt.

Một chế độ ăn uống cân bằng bao gồm trái cây và rau quả giàu chất chống oxy hóa, chẳng hạn như đậu lăng, quả mọng và rau lá xanh, giúp giảm căng thẳng oxy hóa cho thận. Để thận khỏe mạnh hơn, cần kiểm soát huyết áp và lượng đường trong máu. Vì vậy, bạn nên tránh thực phẩm chế biến và hạn chế lượng đường, muối nạp vào.

6. Tránh hút thuốc và rượu

Tiến sĩ Geetanjali Gupta, giám đốc hoạt động kỹ thuật và đảm bảo chất lượng Redcliffe Labs, nói: "Hút thuốc không chỉ làm tăng huyết áp mà còn ảnh hưởng trực tiếp đến chức năng thận và làm tăng nguy cơ ung thư thận.

Bỏ thuốc lá là một trong những cách hiệu quả nhất để hỗ trợ sức khỏe thận. Hút thuốc và rượu là sự kết hợp độc hại đối với thận. Những người hút thuốc và có thói quen uống rượu thường xuyên có nguy cơ mắc CKD cao gấp 5 lần so với những người không uống rượu. Vì vậy, cần tránh cả hút thuốc và uống rượu để đảm bảo chức năng thận".

7. Tránh dùng thuốc không kê đơn

Thuốc giảm đau có thể gây hại cho chức năng thận theo thời gian. Tránh dùng thuốc không cần thiết có thể bảo vệ sức khỏe thận, đặc biệt là đối với những người mắc bệnh thận từ trước.

Nghiên cứu và các cuộc điều tra cho thấy cảnh báo về việc sử dụng thuốc giảm đau không kê đơn, đặc biệt là thuốc chống viêm không steroid (NSAID) như ibuprofen, vì việc sử dụng kéo dài hoặc quá mức có thể làm suy thận. Tất cả các loại thuốc cần phải được dùng ở mức độ vừa phải và chỉ sau khi có khuyến cáo của bác sĩ lâm sàng.

8. Nói không với lối sống ít vận động

Lối sống ít vận động làm tăng nguy cơ béo phì và các bệnh về lối sống khác, ảnh hưởng đến sức khỏe thận, gan và tim. Nghiên cứu mới nhất của WHO ví việc ngồi là "hình thức hút thuốc mới", duy trì hoạt động vô cùng cần thiết để thận và các chức năng cơ thể nói chung được cải thiện. ■



SỬ TÂM & TÌM HIỂU

Người sáng tạo hệ thống đánh giá sức khỏe trẻ sơ sinh

Năm 1952, bác sĩ gây mê sản khoa người Mỹ Virginia Apgar đã sáng tạo ra hệ thống tính điểm Apgar, một phương pháp đơn giản và nhanh chóng để đánh giá tình trạng thể chất của trẻ sơ sinh khi mới chào đời.



Virginia Apgar kiểm tra sức khỏe của một em bé sơ sinh

Virginia Apgar sinh ra tại Westfield, New Jersey (Mỹ) vào ngày 7/6/1909. Bà là con út trong gia đình gồm ba người con. Cha của bà làm về lĩnh vực bảo hiểm nhưng lại đam mê phát minh và yêu thích thiên văn học.

Người anh cả của bà qua đời vì bệnh lao và một người anh khác mắc bệnh mãn tính. Trải nghiệm trong thời thơ ấu cùng với một người cha sáng tạo và hai anh trai ốm yếu đã góp phần vào quyết định theo đuổi y học của bà ngay từ lúc còn nhỏ. Với mong muốn trở thành một bác sĩ phẫu thuật, Apgar đăng ký vào trường Đại học Y sĩ và Bác sĩ phẫu thuật (CUCPS) thuộc Đại học Columbia (Mỹ) vào năm 1929.

Tại thời điểm đó, phụ nữ chiếm tỷ lệ thấp hơn trong chuyên ngành này. Cơ hội nghề nghiệp cho phụ nữ phẫu thuật cũng rất hạn chế, vì vậy bà quyết định chuyển sang lĩnh vực gây mê mới nổi, theo Viện Y tế Quốc gia Mỹ.

Trước đây, chỉ có các y tá thường xuyên sử dụng thuốc gây mê, nhưng khi các ca phẫu thuật trở nên phức tạp hơn, gây mê bắt đầu trở thành một lĩnh vực chuyên môn của các bác sĩ.

Năm 1938, Apgar được mời thành lập và đứng đầu Khoa Gây mê tại Đại học Columbia. Không lâu sau, bà trở thành một trong số những người đi tiên phong trong lĩnh vực gây mê. Bà cũng là người phụ nữ đầu tiên được bổ nhiệm làm giáo sư chính thức tại trường CUCPS.

Tại đây, bà tham gia công tác giảng dạy các sinh viên y khoa cũng như nghiên cứu về gây mê

sản khoa, hoặc gây mê trong quá trình sinh nở.

Bà thực hiện một số nghiên cứu liên quan đến việc sử dụng curare – chất độc thần kinh chiết xuất từ vỏ của một loại cây ở Nam Mỹ – như một loại thuốc gây mê và hormone norepinephrine trong quá trình phẫu thuật.

Vào cuối những năm 1940, các bác sĩ trong phòng hộ sinh chỉ tập trung vào chăm sóc sức khỏe của các bà mẹ và ít chú ý đến trẻ sơ sinh.

Nếu một trẻ sơ sinh dường như không thể sống sót và phát triển khỏe mạnh – ví dụ da đứa trẻ chuyển sang màu xanh, không thở, hoặc có kích thước cơ thể quá nhỏ – các bác sĩ sẽ ghi nhận đứa trẻ là thai chết lưu.

Tuy nhiên, Apgar tin rằng nếu những đứa trẻ như vậy được chăm sóc tốt hơn, nhiều trường hợp vẫn có khả năng sống sót và phát triển bình thường.

Mặc dù tỷ lệ tử vong ở trẻ em dưới một tuổi đã giảm ở Mỹ trong giai đoạn từ năm 1930 đến năm 1950, nhưng tỷ lệ tử vong của trẻ sơ sinh vẫn không đổi, một phần là do các bác sĩ không xác định được những trẻ có nguy cơ mắc bệnh.

Trong bối cảnh đó, Apgar bắt đầu tự đặt câu hỏi về cách tốt nhất để đánh giá tình trạng thể chất của trẻ sơ sinh nhằm cải thiện sức khỏe và khả năng sống sót của chúng.

Năm 1952, Apgar đã phát triển hệ thống tính điểm Apgar để đánh giá các dấu hiệu sức khỏe quan trọng của trẻ trong vòng một phút sau khi sinh. Cách tính điểm dựa trên năm tiêu chí lớn bao gồm nhịp tim, hô hấp, cử động, phản xạ kích thích và màu da của trẻ.

Trong mỗi tiêu chí, trẻ sơ sinh nhận được 0, 1 hoặc 2 điểm. Ví dụ, trong tiêu chí về nhịp tim, nhịp đập của trẻ sơ sinh có thể không có (0 điểm), dưới 100 nhịp mỗi phút (1 điểm) hoặc trên 100 nhịp mỗi phút (2 điểm). Các bác sĩ hoặc y tá sau đó sẽ cộng điểm của tất cả năm tiêu chí để tính tổng điểm của trẻ sơ sinh. Tổng số điểm có thể dao động từ 0 đến 10 điểm.

Tổng điểm từ 7 đến 10 cho thấy tình trạng sức khỏe của trẻ sơ sinh ở mức bình thường. Tổng điểm từ 4 đến 7 cho thấy các bác sĩ cần tiếp tục quan sát và theo dõi em bé cẩn thận. Với tổng điểm dưới 4, em bé cần được can thiệp y tế khẩn cấp và làm đầy lên nghi ngờ về khả năng sống sót.

Sau khi phát triển hệ thống tính điểm của mình, Apgar hợp tác với một số nhà nghiên cứu vào giữa những năm 1950 để kiểm tra xem điểm số thay đổi như thế nào dựa trên các khía cạnh khác nhau của quá trình sinh nở, bao gồm chuyển dạ và gây mê cho người mẹ.

Cùng với các đồng nghiệp tại Đại học Columbia như bác sĩ nhi khoa L. Stanley James và bác sĩ gây mê Duncan A. Holaday, Apgar đã đánh giá hiệu quả của hệ thống tính điểm Apgar và đề xuất các sửa đổi tiềm năng.

Một sự điều chỉnh quan trọng là nhân viên y tế cần thực hiện đánh giá lần thứ hai vào thời điểm 5 phút sau khi đứa trẻ chào đời.

Apgar và các cộng sự nghĩ rằng việc chăm

điểm cho trẻ sơ sinh thêm một lần nữa sẽ cho phép nhân viên y tế kiểm tra xem liệu sức khỏe của đứa trẻ có được cải thiện sau khi tiếp nhận các phương pháp điều trị hay không.

Ví dụ, trẻ sơ sinh phải dùng đến máy thở oxy do nhịp thở kém tại thời điểm một phút sau khi sinh thường có điểm số cao hơn ở hạng mục này vào thời điểm 5 phút, sau khi thở oxy.

Ngày nay, hệ thống Apgar vẫn được sử dụng rộng rãi trên khắp thế giới với mục đích đánh giá tình trạng thể chất của trẻ sơ sinh lúc mới chào đời.

Trong một nghiên cứu khác, Apgar đã so sánh ảnh hưởng của phương pháp gây mê toàn thân và gây tê cục bộ đối với người mẹ và em bé sau quá trình sinh nở. Bà cũng hợp tác với nhà tâm lý học Frances F. Schachter ở New York để xác định xem tình trạng thiếu oxy khi sinh có ảnh hưởng xấu đến sự phát triển trí tuệ của trẻ sau này hay không.

Năm 1958, Apgar đăng ký theo học chương trình thạc sĩ y tế công cộng tại Đại học Johns Hopkin. Sau khi bảo vệ thành công luận văn thạc sĩ vào năm 1959, bà trở thành giám đốc bộ phận khuyết tật bẩm sinh tại Quỹ Quốc gia về Bệnh bại liệt ở Trẻ sơ sinh, nay là tổ chức March of Dimes.

Trong thời gian làm việc tại đây, bà đã nỗ lực nâng cao nhận thức của người dân về dị tật bẩm sinh thông qua các biện pháp giáo dục cộng đồng và gây quỹ cho những nghiên cứu mới.

Apgar đã xuất bản hơn 60 bài báo trong suốt sự nghiệp của mình. Bà luôn miệt mài làm việc và nghiên cứu cho đến khi qua đời vì bệnh gan năm 1974.

Năm 1994, Bưu điện Mỹ đã vẽ chân dung của Apgar trong loạt tem bưu chính kỷ niệm “những người Mỹ vĩ đại”. Một năm sau đó, bà được ghi tên vào Đại sảnh Danh vọng Phụ nữ Quốc gia Mỹ. ■

Vui Cười

* Bao giờ về?

Ông nọ nổi tiếng là người tiết kiệm, kể cả trong lời nói. Hôm ấy có một người phụ nữ ở công ty sản xuất đồ bếp đến gõ cửa xin gặp vợ ông để chào hàng, ông đáp rằng bà ấy không có ở nhà.

- Vậy tôi có thể chờ bà nhà được không? - Người phụ nữ hỏi.

Người đàn ông đưa chị ta vào nhà và để ngồi chờ trong 3 tiếng đồng hồ. Cuối cùng, sốt ruột quá chị ta hỏi:

- Ông có thể cho biết bà nhà bây giờ ở đâu không?

- Bà ấy ở ngoài nghĩa trang - Người đàn ông trả lời.

- Thế bao giờ bà ấy về?

- Tôi không biết, bà ấy ở ngoài đó đã 11 năm rồi!!!



Người kế tục sự nghiệp của Darwin

Edward O. Wilson là một trong những nhà khoa học nổi tiếng nhất lịch sử hiện đại. Ông đã dành cả cuộc đời mình để nghiên cứu về thế giới tự nhiên, cũng như tích cực kêu gọi mọi người quan tâm nhiều hơn đến vấn đề bảo tồn đa dạng sinh học.



Edward O. Wilson (1929 – 2021)

Edward O. Wilson là nhà sinh vật học người Mỹ, một chuyên gia hàng đầu về kiến.

Những nghiên cứu của ông về loài côn trùng nhỏ bé đã dẫn đến một số ý tưởng khoa học lớn nhất, hấp dẫn nhất trong thế kỷ 20 – đáng chú ý là cơ sở sinh học cho hành vi của con người, và bảo tồn đa dạng sinh học là chìa khóa cho sự tồn tại của hành tinh.

Ông được mệnh danh là “người kế tục sự nghiệp của Darwin” trong lĩnh vực sinh học tiến hóa. Năm 2013, Hiệp hội Địa lý Quốc gia Mỹ đã trao cho ông Huân chương Hubbard, đồng thời gọi ông là “một trong những nhà tự nhiên học hàng đầu trong cả lĩnh vực khoa học và văn chương”.

“Ông ấy đóng vai trò quan trọng nhất trong việc nâng cao ý thức về đa dạng sinh học trong cộng đồng. Những công trình nghiên cứu xuất sắc của ông đã đóng góp cho nhân loại theo cách mà không ai trong số chúng ta có thể làm được”, Thomas Lovejoy, nhà sinh thái học nổi tiếng người Mỹ, người đã đặt ra thuật ngữ “đa dạng sinh học”, cho biết.

Wilson sinh ra tại Birmingham, Alabama (Mỹ) vào ngày 10/6/1929. Lúc còn nhỏ, ông có sở thích khám phá những khu rừng và đầm lầy xung quanh khu vực Mobile. Sau một lần gặp phải chấn thương khi đi đánh cá, ông bị mù một mắt nhưng mắt còn lại có thị lực rất tinh tường.

“Khả năng nhìn ở cự ly gần cực kỳ nhạy bén cho phép tôi tập trung vào những điều nhỏ nhất. Tôi chú ý, quan sát kiến và những con bướm nhiều hơn những đứa trẻ khác”, Wilson chia sẻ.

Wilson theo học chuyên ngành sinh học tại

Đại học Alabama. Năm 1955, ông bảo vệ thành công luận án tiến sĩ tại Đại học Harvard và bắt đầu nghiên cứu thực địa ở các vùng nhiệt đới của Cuba, Mexico, và sau đó là Nam Thái Bình Dương.

Ông đã lập danh mục hàng trăm loài kiến mới. Cuối cùng ông quay trở lại Đại học Harvard với tư cách là người quản lý côn trùng tại Bảo tàng Động vật học So sánh (MCZ) và làm việc tại đó trong suốt quãng đời còn lại của mình.

Một trong những đóng góp quan trọng nhất của ông là việc xuất bản cuốn sách “The Theory of Island Biogeography” (Lý thuyết về Địa lý sinh vật Đảo) vào năm 1967 nhờ sự hỗ trợ của Robert MacArthur, một nhà sinh vật học tại Đại học Princeton.

Cuốn sách đề cập đến kích thước của một hòn đảo với số lượng loài có thể sinh sống trên đó. Mặc dù nghiên cứu ban đầu của Wilson chỉ tập trung vào vùng đất với nước bao quanh, nhưng khái niệm này đã trở thành nền tảng của lĩnh vực sinh học bảo tồn (conservation biology) khi áp dụng cho các “đảo sinh cảnh” trên đất liền, hoặc khu bảo tồn đang bị đe dọa do sự phát triển của nông nghiệp và đô thị hóa.

Không lâu sau, Wilson và nhà toán học William Bossert (một đồng nghiệp của ông ở Đại học Harvard) đã giúp mở khóa bí mật về sự giao tiếp của kiến. Ông phát hiện chúng tiết ra những hợp chất hóa học gọi là pheromone. Vì sinh vật, thực vật và hầu hết các loài động vật đều sử dụng các tín hiệu mùi hương như vậy để truyền đạt thông tin.

Vào những năm 1970, nghiên cứu của Wilson về tập tính xã hội của kiến, ông và mối là tiền đề hình thành lĩnh vực sinh học xã hội, phá vỡ giáo điều phổ biến lúc bấy giờ cho rằng những đứa trẻ mới sinh ra như một tấm bảng trắng, chưa biết gì và toàn bộ nguồn tri thức được xây dựng dần từ trải nghiệm và tri giác về thế giới bên ngoài.

Trong cuốn sách “The Insect Societies” (Tập tính xã hội của côn trùng), ông nhấn mạnh rằng các đặc điểm di truyền ảnh hưởng đến trí thông minh và đóng một vai trò quan trọng trong hành vi của động vật và con người, bao gồm cả sự hung dữ.

Wilson có thói quen viết lách mỗi ngày và ông đã xuất bản hơn 20 cuốn sách trong suốt sự nghiệp. Năm 1978, với mong muốn trả lời các nhà phê bình về sinh học xã hội, ông đã đề cập và mở rộng vai trò của sinh học đối với văn hóa con người trong cuốn sách “On Human Nature” (Bản chất Con người).

Cuốn sách đã mở ra một hướng nghiên cứu mới gọi là tâm lý học tiến hóa. Chuyên luận đồ sộ của ông “The Ants” (Những chú kiến) với đồng tác giả là Bert Hölldobler đã trở thành cuốn sách duy nhất viết cho các nhà khoa học giành được Giải thưởng Pulitzer của Mỹ.

Các tác phẩm của Wilson gần như không bị giới hạn trong lĩnh vực khoa học thực nghiệm. Ông đã sử dụng thuật ngữ “Biophilia” trong cuốn sách cùng tên để mô tả mối quan hệ, hay sự kết nối giữa

con người với thiên nhiên.

Ông đã viết về vùng đất quê hương Mobile yêu quý của mình dựa trên văn học cổ điển. Ông cũng là tác giả của cuốn tiểu thuyết bán chạy “Anthill: A Novel” được xuất bản vào năm 2010.

Không chỉ là người nghiên cứu khoa học đơn thuần, Wilson cũng rất giỏi trong công tác quản lý. Ông đã thành lập Quỹ Đa dạng Sinh học E.O. Wilson và thực hiện nhiều dự án lớn.

Trong số đó có dự án khôi phục Công viên Quốc gia Gorongosa ở Mozambique, nơi bị tàn phá nặng nề bởi các cuộc nội chiến và nạn phá rừng. Ông cũng tham gia vào việc xây dựng một công viên mới ở vùng đồng bằng Alabama, gần nơi ông sinh ra và lớn lên.

Wilson ủng hộ mạnh mẽ ý tưởng bảo tồn “nửa Trái đất”, kêu gọi loài người dành một nửa đất đai và biển trên hành tinh của chúng ta cho các loài khác – một mục tiêu mà ông khẳng định có thể và phải đạt được.

Wilson luôn nỗ lực tìm ra điểm chung giữa khoa học và đức tin. Trong tác phẩm “The Creation” (Sự sáng tạo), ông cho rằng khoa học và tôn giáo cần phải liên minh với nhau để ngăn chặn hiện tượng suy giảm đa dạng sinh học đang có xu hướng ngày càng tồi tệ hơn. “Bảo tồn đa dạng sinh học là việc làm cần thiết để giữ cho sự tồn tại lâu dài và ổn định của Trái đất và loài người”, Wilson cho biết.

Wilson qua đời tại Burlington, bang Massachusetts vào tháng 12/2021, hưởng thọ 92 tuổi. Trong suốt sự nghiệp, ông đã được trao hàng trăm giải thưởng lớn nhỏ, bao gồm cả Huân chương Khoa học Quốc gia.

Wilson luôn giữ vững tinh thần lạc quan của mình về một tương lai tốt đẹp hơn. Trong cuộc phỏng vấn với tờ National Geographic vào năm 2019, ông chia sẻ về ước mơ lớn nhất của mình:

“Con người có một giá trị nhân văn. Chúng ta không phá hủy môi trường tự nhiên, thay vào đó là bảo vệ, nghiên cứu để hiểu và yêu môi trường – nơi chúng ta đã sinh ra. Các hệ sinh thái có khả năng tự hồi phục, mang lại cho chúng ta những lợi ích gần như vô hạn trong việc duy trì cuộc sống, thẩm mỹ và sức khỏe. Đây là điều mà chúng ta có thể hy vọng”. ■

Vui Cười

* Kinh nghiệm mua bò của nông dân

Ở một làng nọ có người nông dân chăn bò. Một hôm con trai của ông ta chạy đến chỗ ông và hỏi:

- Bỏ ơi có phải người nào mua bò cũng sờ từ trên xuống dưới xem bò có tốt để mà mua phải không ạ?

- Đúng rồi con trai! - Ông bố trả lời.

- Vậy thì ở phía sau cái cối xay đầu làng có anh kia đang muốn mua chị đấy bố ạ!!!



SỬ TÂM & TÌM HIỂU

Karl Benz - ông tổ ngành autor thành công nhờ vợ liêu lĩnh

Thế giới công nhận Karl Benz phát minh ra chiếc autor đầu tiên, nhưng thành công của ông có phần góp không nhỏ từ người vợ, Bertha Benz.

Chiếc autor đầu tiên được chế tạo từ 136 năm trước. Lịch sử của autor khá thú vị, bởi một loạt các phát minh đã góp phần không thể thiếu trong việc tạo nên công nghệ cần thiết nhằm chế tạo ra chiếc autor đầu tiên hoạt động được.

Nhiều nhà sáng chế đã đưa ra các bản thiết kế autor của riêng họ trong thế kỷ 18 và 19, tuy nhiên, các nhà phân tích đều nhất trí cho rằng mẫu autor của Karl Benz năm 1885 là chiếc autor ra đời sớm nhất.

Karl Benz sinh năm 1844 ở nước Đức, khi ấy vẫn chưa thống nhất. Niềm say mê đối với cơ khí của Karl có lẽ được truyền qua nhiều thế hệ, bởi cha ông từng là người điều khiển đầu máy xe lửa.

Dù vậy, Karl không thể nhớ được gì về cha, bởi cha ông đã mất khi Karl mới chỉ hai tuổi. Nuôi con một mình trong cảnh nghèo khó, mẹ ông sớm nhận thức được tầm quan trọng của giáo dục và thôi thúc cậu bé Karl nỗ lực học hành.

Karl học rất giỏi, đặc biệt là ở các môn liên quan đến toán, khoa học và kỹ thuật. Mặc dù mục đích chính của cậu thanh niên Karl khi ấy là trở thành thợ rèn, cậu vẫn quyết định theo học chuyên ngành kỹ sư đầu máy xe lửa, nhằm tỏ lòng kính trọng đối với người cha quá cố.

Thời sinh viên, Karl thích dành thời gian cho xe đạp, loại phương tiện phổ biến khi ấy. Dường như đó là khi ông lần đầu tiên hình dung ra ý tưởng về một cỗ xe không cần ngựa kéo sử dụng động cơ đốt trong.

Năm 1864, Benz tốt nghiệp và bắt đầu hành trình tìm việc. Nhưng công cuộc tìm kiếm của ông có phần lận đận. Karl làm việc ở chỗ này chỗ kia, khi thì ở nhà máy sản xuất cần, khi thì ở công ty xây dựng cầu đường và cả các công ty kỹ thuật khác, mỗi chỗ khoảng một năm. Chàng trai trẻ có lẽ không muốn sống kiếp làm thuê và cuối cùng quyết định tự mình làm chủ.

Năm 1871, Karl và người bạn cũ August Ritter thành lập Xưởng cơ khí và xưởng đúc sắt Mannheim, sau đó đổi tên thành Nhà máy cơ khí sản xuất tấm kim loại.

Thành công của nhà máy này đến từ hai phía. Có thời điểm, việc kinh doanh không thuận lợi, nhà máy có khả năng đã phá sản nếu không có sự trợ giúp tài chính từ vợ tương lai của Karl, Bertha.

Tuy nhiên, môi trường truyền cảm hứng sáng tạo này cũng cho phép Karl nảy ra vô số các ý tưởng mới, mà sau này ông được cấp bằng sáng chế cho nhiều bộ phận xuất hiện trên nhiều autor ngày nay. Bu-gi, bộ chế hoà khí, két nước làm mát, khớp ly hợp, cần số, và cuối cùng là bộ phận quan trọng

nhất, quyết định sự tiến hoá không chỉ của autor mà còn là của cả ngành hàng không – bằng sáng chế cho động cơ đốt trong ông nhận được ngay trước Giáng sinh năm 1879.

Khi ấy, thế giới không chỉ nghe thấy giọng ca của đội hợp xướng trong nhà thờ kỷ niệm ngày Chúa giáng sinh, mà còn nghe thấy cả tiếng rầm rầm khi động cơ hai thì của Benz nổ máy.

Chiếc autor đầu tiên

Lợi nhuận từ sáng chế động cơ đốt trong cho phép Karl cống hiến hết mình cho giấc mơ thuở xưa là thiết kế cỗ xe không ngựa kéo.

Hơn sáu năm trôi qua kể từ ngày động cơ đốt trong ra đời, kỷ nguyên autor đã hé rạng khi Karl Benz lần bán chiếc autor đầu tiên của mình ra khỏi xưởng máy, chiếc xe mang tên Benz Patent-Motorwagen.



Gia đình Karl và Bertha Benz trên mẫu xe Benz Victoria trong chuyến đi chơi gần Schriesheim năm 1894

Cỗ xe sử dụng động cơ chạy bằng xăng, khung gầm và động cơ hợp thành một khối. Xe có ba bánh, với hai bánh sau lớn hơn và nặng hơn bánh trước.

Thiết kế này giúp autor di chuyển tốt hơn trong điều kiện địa hình đồi núi. Điểm đặc trưng chủ yếu của cỗ xe hai chỗ ngồi này là động cơ nhỏ gọn, tốc độ cao, xi-lanh đơn, bốn thì, được đặt nằm ngang ở phía sau, nặng khoảng 100 kg, đây là một trong những động cơ hiệu suất cao của thế kỷ 19, sản sinh công suất 0,75 mã lực.

Chi tiết xe bao gồm một van nạp tự động, một van xả được điều chỉnh, cuộn dây đánh lửa điện cao áp đi kèm bugi, và hệ thống làm mát bay hơi bằng xi-phông nhiệt hoặc làm mát bằng nước.

Patent Motor Car năm 1887, phiên bản nâng cấp của chiếc autor đầu tiên năm 1886. Karl Benz là người cầm lái, bên cạnh ông là nhân viên thương mại Josef Brecht.

Tuy thế, cỗ xe này có một vài nhược điểm: nó cực kỳ khó điều khiển ngay cả với bản thân nhà sáng chế, ông đã lái nó đâm sầm vào tường trong buổi ra mắt đầu tiên; may mắn là không ai bị thương.

Cũng có thể nói rằng chiếc autor đầu tiên trên thế giới là chiếc Mercedes-Benz đầu tiên. Năm 1883, Karl sáng lập Benz & Cie., chuyên sản xuất động cơ đốt trong và sau đó phát triển thành công ty

với ngôi sao ba cánh trên nắp ca-pô.

Karl ra mắt phiên bản cải tiến, khi đó đã là Model 3, năm 1888 ở triển lãm quốc tế tại Paris, tại đây nhà tiên tri của thời đại mới đã nhận được khá nhiều sự chú ý từ công chúng.

Nhận thấy sự quan tâm của công chúng, Karl quyết tâm bán chiếc xe ra thị trường. Và đó là cách Benz Motorwagen, chiếc autor đầu tiên được bán thương mại, xuất hiện khắp nẻo đường trên thế giới.

Giống như bất kỳ sản phẩm nào khác, để bán ra thị trường, chiếc xe này cũng cần được quảng cáo hay, bởi nó vẫn chưa có hộp số, phanh xe không hiệu quả và động cơ yếu, nên khi đổi điện đôi dúc, nó ngừng tiến lên phía trước và chịu thua trọng lực.

May mắn là người vợ đầu yêu Bertha của ông lại can thiệp, đây là người phụ nữ mà hầu hết những người mê xe cảm thấy biết ơn không kém gì bản thân Karl vì đã khiến autor trở nên phổ biến.

Chuyến đi dài năm 1888 của Bertha Benz

Năm 1888, xăng dầu chỉ được bán ở hiệu thuốc, và chỉ có vài ba chiếc xe hơi trên toàn thế giới. Chuyện đưa con cái đi thăm bà ngoại ở cách xa hơn 100 km, trong khi không thể nhờ cậy vào bất cứ sự trợ giúp dọc đường nào, dường như là việc không tưởng.

Nhưng Bertha Benz nghĩ khác. Không cần hỏi ý kiến chồng, Bertha liêu lĩnh kéo chiếc xe ba bánh của ông ra khỏi xưởng vào sáng sớm ngày 5/8/1888, lên đường cùng hai con trai, Eugen 15 tuổi và Richard 14 tuổi, tới thăm bà ngoại. Quãng đường đi là 105 km, và mãi tới tối cùng ngày bà mới đến nơi.

Không ai biết Karl cảm nhận ra sao khi ông nhận điện tín vào tối hôm ấy. Bức điện thông báo rằng vợ ông đã mang xe của ông đi và hiện giờ đang ở nhà mẹ đẻ. Bản thân chuyến đi cũng không dễ dàng.

Thời ấy không có trạm xăng và Bertha dường như đã phải cầu Chúa để bà có thể tới được hiệu thuốc gần nhất, càng sớm càng tốt để nạp nhiên liệu. Cách nhanh nhất để bà đến nơi là chạy xe xuống đồi, bởi hầu như phanh trên xe của Benz có cũng như không - một quyết định đặt cược cả mạng sống.

Tình cảnh đó giúp Bertha nảy ra một phát minh mới. Bà dừng lại ở một thị trấn và nhờ người đóng giày địa phương gắn những miếng da vào má phanh để chúng kẹp vào bề mặt bánh xe được chặt hơn.

Đó là cách mà thế giới tìm ra đệm phanh, và từ đó cũng biết được rằng, autor có thể đi được xa hơn nhiều so với việc chỉ lượn vài vòng trong sân vườn và làm hàng xóm nơm nớp sợ hãi.

Cuối thế kỷ 19, phát minh của Karl chiếm được cảm tình của đông đảo quần chúng, tuy chậm mà chắc. Những mẫu xe đầu tiên của Benz & Cie., Velo và Victoria, trở thành autor thương mại đầu tiên trên thế giới.

Mẫu xe Victoria là autor đầu tiên sử dụng

SỬ TÂM & TÌM HIỂU



động cơ bốn thì và trục bản lề, do Benz sáng chế và chúng giúp việc điều khiển autor dễ dàng hơn trước rất nhiều.

Năm 1899, khi Henry Ford vẫn đang ôm ấp ý tưởng của mình, Benz đã là nhà sản xuất autor lớn nhất thế giới, ông sản xuất được 572 chiếc autor trong năm đó. Năm 1895, Karl Benz thiết kế chiếc xe tải đầu tiên, được Netphener chỉnh sửa một chút và trở thành chiếc xe buýt đầu tiên trên thế giới.

Benz cũng chính là người có công phát minh ra động cơ boxer, có piston nằm ngang đối xứng nhau, được sử dụng trên Porsche Boxster và những chiếc xe đua đến từ Nhật Bản như Subaru.

Trong Chiến tranh thế giới thứ nhất, xe có động cơ đốt trong được sử dụng nhiều hơn bao giờ hết. Autor bắt đầu thống trị thế giới nhanh như cách loài người tinh khôn (homo sapien) từng làm.

Nhiều người có thể cho rằng Karl và gia đình ông hẳn sẽ hạnh phúc khi nhìn thấy cơ nghiệp cả đời ông gây dựng nay thành công mỹ mãn, nhưng trên thực tế, Benz & Cie. càng ngày càng rơi vào cảnh khó khăn.

Lạm phát phi mã ở Đức khiến không một ai có tiền mua autor nữa, công ty của Benz đứng trên bờ vực phá sản. Năm 1926, Benz & Cie. sáp nhập với Daimler Motoren Gesellschaft, một công ty từng sử dụng động cơ của Karl cho autor của họ từ đầu thế kỷ 20.

Từ đó, công ty Daimler-Benz được thành lập, thương hiệu Mercedes-Benz của hãng này trở thành nhà sản xuất autor nổi tiếng bậc nhất thế giới trong gần 100 năm.

Bản thân Karl đã cố gắng hồi sinh công ty của ông trước khi ông mất năm 1929 ở tuổi 84. Người bạn đời Bertha của ông mất năm 1944. Căn nhà nơi họ từng sống nay trở thành bảo tàng lưu niệm tôn vinh người đã có những công trình thay đổi thế giới.

Năm 1984, tên tuổi của Karl được lưu danh trong Automotive Hall of Fame, bảo tàng ở Detroit, Mỹ vinh danh thành quả của những cá nhân có ảnh hưởng sâu sắc đối với ngành công nghiệp autor toàn cầu. ■

Bốn bài học về tư duy đổi mới từ Charles Darwin

Đam mê khám phá, nghiên cứu, cách xử lý vấn đề phức tạp, nhận ra sai lầm được cho là giúp Charles Darwin tạo nên những nghiên cứu thành công.

Charles Darwin, nhà nghiên cứu sinh học người Anh, là một trong những nhà khoa học có ảnh hưởng nhất mọi thời đại với thuyết tiến hóa nổi tiếng. Ngoài y học, những giải thuật dựa trên công trình của Darwin cũng được áp dụng trong mọi lĩnh vực, từ hậu cần đến kỹ thuật, và được cho là đóng góp lớn trong nghiên cứu trí tuệ nhân tạo.

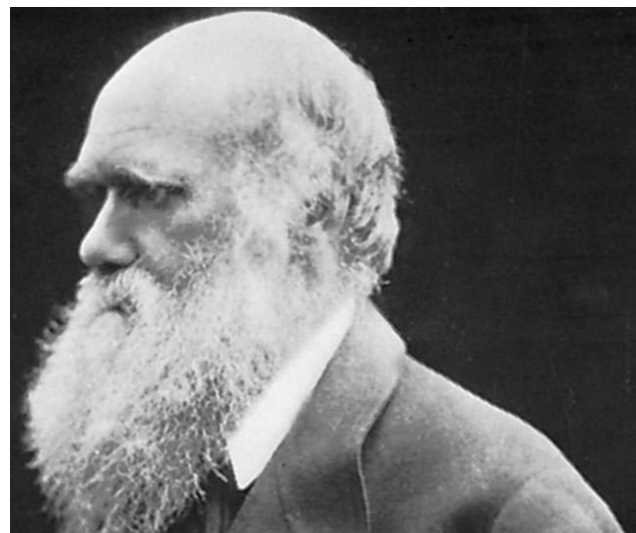
Hơn 150 năm sau khi Darwin lần đầu xuất bản cuốn "Nguồn gốc các loài", thuyết tiến hóa của ông vẫn là một trong những công cụ khoa học cần thiết và phổ biến nhất. Tuy nhiên, giá trị không chỉ

nằm ở công trình nghiên cứu, mà quá trình tư duy đổi mới của ông cũng để lại nhiều bài học đáng giá.

Theo Greg Satell, cố vấn sáng tạo và là tác giả những cuốn sách về tư duy, bài học đầu tiên từ Darwin là giá trị của sự khám phá. Ngày nay, khi nghĩ đến đổi mới, hầu hết mọi người thường quan tâm đến khả năng thích ứng và tinh thần khởi nghiệp.

"Những người trẻ tuổi tham vọng thường tham gia một công ty khởi nghiệp và lặp lại quy trình đối với một sản phẩm đã thành công. Mục tiêu là rút ra những bài học từ thất bại nhanh chóng và ít tổn thất đó, rồi bắt tay vào một mô hình kinh doanh thành công trong khi vẫn còn vốn. Nếu không hiệu quả, họ lại tham gia một dự án khởi nghiệp khác và thử lại", Satell lập luận.

Trong khi đó, Darwin đi theo con đường rất khác. Là một sinh viên bình thường, nhưng với niềm đam mê địa chất và sinh học, Darwin đã đăng ký tham gia hành trình kéo dài 5 năm trên con tàu HMS Beagle để khám phá Nam Mỹ và Thái Bình Dương vào năm 1831, với tư cách nhà tự nhiên học. Chính giai đoạn này đã mang lại cho ông những quan sát dẫn đến công trình đột phá.



Nhà khoa học người Anh Charles Darwin

Những khám phá đầu tiên của Darwin liên quan đến địa chất. Ông tìm thấy hàng loạt vỏ sò trên đỉnh núi, giúp chứng minh lý thuyết rằng thế giới không phải lúc nào cũng như hiện tại, mà đã được hình thành qua hàng triệu năm. Vào đầu thế kỷ 19, đây được coi là một ý tưởng cấp tiến.

Tuy nhiên, điều khiến Darwin ấn tượng nhất là tính đa dạng đáng kinh ngạc của sự sống mà ông được tận mắt chứng kiến.

Với một người chưa từng rời nước Anh, việc nhìn thấy mỗi vùng đất, hay hòn đảo nhỏ, lại phát triển các loài động thực vật hoàn toàn khác nhau là điều vô cùng mới mẻ. Những trải nghiệm trên hành trình này được cho là nền tảng của thuyết tiến hóa.

Satell đánh giá tư duy đổi mới của Darwin còn đến từ khả năng tổng hợp các ý tưởng sẵn có. Ngoài những khám phá mới, hành trình dài trên tàu HMS Beagle mang lại cho ông thêm nhiều thời gian đọc.

Cuốn sách đặc biệt ảnh hưởng đến Darwin

là "Nguyên lý địa chất" của Charles Lyell, giúp ông giải thích được những quan sát về vỏ sò trên đỉnh núi.

Sau khi trở về Anh, Darwin đọc được một bài luận của nhà nhân khẩu học Thomas Malthus, trong đó mô tả quá trình dân số phát triển nhanh hơn so với những nguồn lực tài nguyên hỗ trợ họ. Bài luận này được coi là mảnh ghép cuối cùng trong lý thuyết chọn lọc tự nhiên của Darwin.

Nếu thế giới liên tục biến đổi như Lyell đã chỉ ra, và dân số luôn lớn hơn lượng tài nguyên hỗ trợ họ như Malthus lập luận, thì hẳn sẽ có sự cạnh tranh không ngừng để tồn tại. Trong điều kiện như vậy, những đặc điểm thuận lợi đối với một môi trường nhất định sẽ được di truyền, đồng thời những đặc điểm không thuận lợi sẽ mất đi.

Vì vậy, lý thuyết của Darwin được cho là kết hợp giữa ý tưởng của Lyell về địa chất, quan sát từ Malthus về dân số, cùng những khám phá mà chính ông đã ghi chép tỉ mỉ trong suốt hải trình.

Mặc dù thuyết tiến hóa của Darwin đã được chứng minh là một trong những nghiên cứu thành công nhất lịch sử khoa học, nó vẫn không hoàn hảo và Darwin nhận ra điều đó ngay sau khi cuốn "Nguồn gốc các loài" được xuất bản.

Một số khía cạnh của lý thuyết ban đầu mắc sai lầm nghiêm trọng, như ý tưởng về di truyền hòa hợp, trong đó cho rằng con cái được thừa hưởng trung bình các đặc điểm của bố mẹ.

Nếu quá trình di truyền diễn ra theo cách đó, những người trong gia đình sẽ trở nên ngày càng giống nhau qua thời gian, thay vì đa dạng hơn. Thêm vào đó, chọn lọc tự nhiên phụ thuộc vào khả năng thay đổi để thích nghi, nên ý tưởng về di truyền hòa hợp phản bác lại chính lý thuyết mà Darwin đang cố gắng hình thành.

Vì vậy, công trình của Darwin vẫn chưa hoàn chỉnh trong khoảng nửa thế kỷ, cho đến khi các nhà khoa học khác nhau tìm ra những quy luật chung về di truyền, vốn đã được nhà khoa học người Áo Gregor Mendel công bố từ năm 1865, ngay sau khi Darwin xuất bản "Nguồn gốc các loài", nhưng hai người chưa từng biết đến công trình của nhau.

Theo Satell, Darwin còn để lại bài học về khả năng xử lý những vấn đề phức tạp bằng cách tiếp cận từng phần nhỏ. Lý thuyết của ông phức tạp đến mức tưởng như không thể tìm ra được, đặc biệt vào thời đại mà hầu hết mọi người sống cả đời tại nơi mình sinh ra, rất nhiều người không biết đọc và sách quá đắt so với số đông.

Darwin bắt đầu quá trình làm sáng tỏ ý tưởng, rằng hàng triệu loài cạnh tranh tồn tại trong một môi trường luôn biến đổi, bằng việc cần mẫn ghi chép về từng loài sinh vật ông tìm thấy.

Nhà lý luận Sam Arbesman cho biết các vấn đề phức tạp hiện nay cũng nên được tiếp cận như vậy. Việc lập danh mục và ghi chép từng phần nhỏ có thể giúp tìm ra một lý thuyết hoàn chỉnh hơn, như nghiên cứu của Darwin kết hợp với Mendel sẽ tạo ra công trình hoàn thiện. ■



SỬU TÂM & TÌM HIỂU

BBQ bắt nguồn từ... thổ dân châu Mỹ

Ngày nay, BBQ được yêu thích trên toàn thế giới. Ít ai biết rằng, món ăn nổi tiếng này lại có nguồn gốc từ phương pháp làm mềm thịt của thổ dân châu Mỹ.

Lockhart là một trong những thị trấn đẹp nhất ở Hạt Caldwell, Texas (Mỹ) với nhiều tòa nhà mang kiến trúc độc đáo được xây dựng từ thế kỷ 19 và có đến hơn 50 bộ phim, bao gồm Baby, Rain Must Fall (1968), hay Clint Eastwood: A Perfect World (1993) đã từng được quay tại đây.

Song điều khiến người dân Lockhart tự hào nhất lại chính là món thịt nướng hun khói (Barbecue – BBQ) khi bốn nhà hàng BBQ nổi tiếng của họ hiện đang chào đón khoảng 250.000 thực khách mỗi năm từ khắp nơi trên thế giới. Vì thế, Lockhart còn được gọi là “Thủ phủ thịt nướng của Texas” (chính thức từ 1999).

Muối, hạt tiêu, gia vị

Bí quyết của món BBQ ngon nằm ở phần khói.

Thịt được tẩm ướp với muối, tiêu và một chút gia vị, sau đó được nấu chín từ từ trên một chiếc phàn bằng gỗ sồi hoặc gỗ mesquite (một loại cây họ đậu, mọc thành bụi có gai, phổ biến ở Mỹ) trong nhiều tiếng đồng hồ, giúp miếng thịt ngon đến mức kể cả những miếng cắt khó nhai nhất cũng trở nên mềm, ngọt nước và thơm mùi khói.

Tuy nhiên, đó không phải là cách nướng thịt duy nhất.

Người dân San Antonio thường giữ cho miếng thịt mềm và ẩm bằng cách ngâm nó trong một loại nước sốt mật đường; còn tại Memphis, thịt lợn vai được tẩm ướp nhẹ để giữ được độ dai khi ăn cùng sandwich và xà lách trộn; trong khi ở Kansas, nước sốt cà chua được xem là bắt buộc để làm nên hương vị của món ăn độc đáo.

Nhưng người Lockhart tin rằng phương pháp của họ mới là phong cách chuẩn Mỹ mà theo đó, dù bạn đang ăn gì: thịt lợn, thịt gà hay một miếng beefsteak Texas, hương vị đặc trưng của nó sẽ gọi lên hình ảnh về cuộc sống vùng biên viễn, chủ nghĩa cá nhân, khát vọng, lạc quan và tự do.

Barbacoa

Mặc dù “barbecues” là một từ vô cùng quen thuộc với người Mỹ, nhưng trên thực tế nó lại có nguồn gốc từ nơi khác. Đó là “barbacoa” trong tiếng Tây Ban Nha, lần đầu tiên được sử dụng bởi nhà thám hiểm và sử học Gonzalo Fernández de Oviedo y Valdés (1478-1557), tuy nhiên rất khó hiểu.

Theo Oviedo, “barbacoa” là một loại lưới, được làm từ nhiều loại vật liệu thiên nhiên và cho những mục đích khác nhau. Tại Darién (Panama), “barbacoa” là “những chiếc giường làm từ lau sậy và các loại gỗ khác, đặt cách mặt đất 2 đến 3 nhịp, để tránh ẩm ướt”.

Ở những nơi khác, ngô sau khi thu hoạch sẽ cần được cất giữ trong những nơi đơn sơ chứa gỗ

và mía – gọi là “barbacoa”. Trong khi người bản địa trên lưu vực sông Guayas (Ecuador hiện nay) coi “barbacoa” là cái võng. Như vậy, từ “barbacoa” theo cách hiểu của Oviedo đã không liên quan gì đến món ăn.

Khói ở khắp mọi nơi

Mãi đến giữa thế kỷ XVII, từ “barbecue” mới được đề cập đến như là một phương pháp nấu ăn trong các văn bản châu Âu.

Tài liệu sớm nhất là cuốn sách A Description of New Albion (Mô tả về Tân Albion mới) xuất bản năm 1648 của Beauchamp Plantagenet, nói về cách người dân bản địa Bắc Mỹ, “thay vì ướp thịt với muối, thì họ sẽ ‘barbecado’ hoặc hong khô và ám khói lên thịt”.

Tiếp đến là nhà văn Edmund Hickerlingill (1631-1708) với những ghi chép về phương pháp nấu thịt mới xuất hiện trong đời sống của người Tainos ở Tây Ấn: mỗi khi giết một con lợn rừng, họ sẽ cắt thịt nó ra, 'Barbecu'd' và ăn.

Đến cuối thế kỷ XVIII, từ “barbecuing” đã trở nên phổ biến ở khắp châu Mỹ, thường được hiểu là phương pháp đặt thịt lên 1 vỉ nướng phía trên tàn lửa để nấu chín từ từ nhờ sức nóng của khói.

Phương pháp này có nhiều ưu điểm, đặc biệt đối với những tộc người sinh sống bằng nghề săn bắn hoặc du canh nông nghiệp, tự cung tự cấp như Tainos và Miskito, vì họ sẽ không để lãng phí bất kỳ thứ gì, và hầu như bộ phận nào của con vật cũng có thể ăn được. Cách làm này vừa không đòi hỏi quá nhiều nguyên liệu để chế biến mà vẫn cho ra một bữa ăn vô cùng ngon miệng.

Đến cuối thế kỷ 17, người châu Âu cũng bắt đầu thích ăn thịt “barbecue” đến mức từ này ngày càng phổ biến trong các tác phẩm văn học Anh.

Chẳng hạn vở kịch The Widow Ranter (1690) của Aphra Behn có đoạn:

Trong cuộc bạo loạn chống lại Đại úy Dullman, đám đông đã hét lên “Hãy barbicu tên Rogue béo này đi”; hay trong tác phẩm Imitations of Horace (Horace giả) của Alexander Pope (ra mắt tháng 8/1733), nhân vật Oldfield, trong niềm hạnh phúc vô ngần đã thốt lên: “Chúa ơi, xin Người hãy gửi đến cho con một con lợn barbecue!”.

Mặc dù vậy, không ít người châu Âu vẫn coi thường phương pháp nấu thịt kiểu này bởi: Thứ nhất, nếu bạn có đủ tiền để mua một miếng thịt ngon hơn, tại sao lại không áp chảo hoặc nướng? Thứ hai, barbecue là biểu tượng mang tính định kiến về thuộc địa, như cả Behn và Pope đều coi cách nấu như vậy là hành vi man rợ đồng thời biểu hiện của sự háu đói.

Ảnh hưởng lan rộng

Cùng với sự phát triển của khu thuộc địa Anh tại Bắc Mỹ vào nửa sau thế kỷ XVIII, các bữa tiệc barbecue dường như ngày càng trở nên phổ biến, từ giới chủ đất cho đến những người nô lệ.

Năm 1769, đại tướng George Washington đã ghi lại trong nhật ký của mình rằng ông đi đến Alexandria để ăn thịt nướng và ở lại đó suốt cả

đêm; bốn năm sau, ông còn tự tổ chức một buổi tiệc nướng như vậy của riêng mình tại Accatinck.

Đối với nhiều người dân thuộc địa khi ấy, “barbecue” đồng nghĩa với các chuyến dã ngoại: mọi người sẽ tụ họp lại ở ngoài trời và nướng nguyên một con vật nào đó để ăn.

Đến đầu thế kỷ XX, những di dân đến từ Đông và Trung Âu cũng tạo ra một cuộc cách mạng cho thịt nướng; nhất là tại các khu định cư trên khắp Texas và miền Trung Tây nước Mỹ, nơi người Đức, người Nga, người Ba Lan và người Tiệp Khắc... đã mang theo truyền thống và phong cách của riêng họ cho BBQ – phần lớn vẫn đang tồn tại và thịnh hành. ■

Loài vật có máu đắt giá nhất thế giới

Nhờ giúp phát hiện nhiễm khuẩn hiệu quả, máu sam đóng vai trò thiết yếu đối với sản xuất vaccine và có giá lên tới 15.000 USD/lít.

Con sam hay còn gọi là cua móng ngựa là loài hóa thạch sống sinh sống dọc đường bờ biển suốt 445 triệu năm, rất lâu trước khi khủng long xuất hiện trên Trái Đất. Chúng có máu màu xanh kỳ lạ và quý giá nhất trong số bất kỳ động vật nào còn tồn tại ngày nay, theo IFL Science.

Máu sam đóng vai trò chủ chốt trong sản xuất vaccine giúp cứu sống hàng triệu người. Khác với máu màu đỏ giàu sắt ở người, máu sam Mỹ (Limulus polyphemus) chứa nhiều đồng, tạo nên màu xanh dương đặc trưng. Thay cho bạch cầu, chúng sở hữu tế bào gọi là amebocyte cực kỳ hiệu quả trong phát hiện nội độc tố vi khuẩn endotoxin. Ngay cả ở liều lượng chưa đến một phần nghìn tỷ, amebocyte có thể kích hoạt sự đông máu, hình thành cục máu đông quanh vi khuẩn xâm lấn giúp bảo vệ cơ thể của sam trước chất độc.

Các công ty dược phẩm sử dụng amebocyte trong nhiều thập kỷ như một cách kiểm tra vaccine có nhiễm khuẩn hay không, trong thử nghiệm mang tên Limulus Amebocyte Lysate. Đây là thử nghiệm rất quan trọng bởi nguy cơ nhiễm khuẩn có thể gây hại, thậm chí dẫn tới tử vong đối với người dùng vaccine. Do hiệu quả của thử nghiệm, máu sam có giá lên tới 15.000 USD/lít.

Tuy nhiên, các nhà nghiên cứu đang tìm giải pháp thay thế bền vững hơn bởi hoạt động thu hoạch máu quá mức đang khiến số lượng sam sụt giảm. Dù những người thu hoạch chỉ lấy 30% máu sam trước khi thả chúng về biển, khoảng 20% sam không thể sống sót. Sam cái sinh sản ít hơn sau khi lấy máu, ảnh hưởng tới sự phục hồi của loài này.

Được gọi là cua móng ngựa, sam không phải thành viên trong họ giáp xác mà thực chất liên quan tới nhện. Chúng là thành viên của phân ngành Chân kim, bao gồm nhện và bọ cạp. Tương tự hai loại đó, sam cũng lột xác khi lớn dần. Mỗi lần lột xác, chúng bỏ xa khỏi mặt trước lớp vỏ và bỏ lại bộ xương ngoài. ■

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.

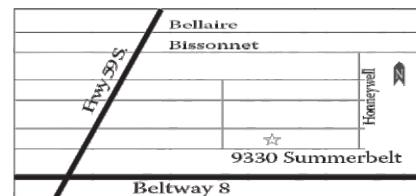
Chúng tôi cung cấp nhanh chóng, chất lượng cao và mỹ thuật vừa lòng khách hàng.

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