



Bạn có thể scan mã QR trên để truy cập trang báo điện tử của chúng tôi.

Khách hàng cũng có thể xem quảng cáo rao vặt của mình ngay trực tuyến tại www.thevietnampost.com

The Vietnamese Business Daily

Thương mại VIETNAM

Tòa soạn & Trụ sở:

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

2215

Aug 03, 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 MỖ *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

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.
- ★ Đồ 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, chảy trong hoặc ngoài.
- ⇒ Bình nước nóng.
- ⇒ Máy xay rác.
- ⇒ Máy rửa chén...

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

Repipe từ Galvaize sang Pex

XIN GỌI LỢI: 713-425-9288

492-2162/1730

TOM CONSTRUCTION

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

No job is too small

**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, uống nước
- Thay vòi nước, bồn cầu, bồn tắm, máy xay rác
- Gas cho nhà bếp/ máy sấy
- Remodel phòng tắm/ nhà bếp
- Repipe từ Galvaize sang Pex

XIN GỌI: ANH GIÀU 281-777-5668

BB-AIR Commercial and Residential

Chuyên Lắp Ráp & Sửa Chữa:

- Máy lạnh, máy sưởi
- Kho lạnh, tủ lạnh cơ sở thương mại
- Walk in Cooler and Freezer

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

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 ...

817-2201/1769

LINH NGUYEN - SỬA NHÀ



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

Free Estimate

XIN GỌI LINH NGUYEN: 832-588-1793

YÊN AUTO BODY & REPAIR

■ General Mechanical Repairs

■ Auto Body Repairs

■ State Vehicle Inspections

■ Trên 30 năm kinh nghiệm.

■ Tận tâm. Uy tín. Chuyên nghiệp.

■ All Insurance Accepted

 Có Xe Cho Mượn, Kéo Xe, Định Giá Miễn Phí





Mon-Sat: 9AM-6 PM
Sunday : closed

832.695.6666 12157 Bellaire Blvd. Houston TX 77072



AIR CONDITIONING AND HEATING

Chuyên thiết kế và sửa chữa các hệ thống máy lạnh, máy sưởi cho tư gia và cơ sở thương mại.

Licensed and Insured: **TACLB38901E**



The New Degree of Comfort

* Có giá đặc biệt khi thay máy mới và thay tất cả hệ thống ống Ducts trong nhà.

* Có chương trình trả góp không tiền lãi.

Đặc biệt: **10% OFF** cho Quý Cao Niên

Free Estimate 24/7 khi thay máy lạnh mới Giá cả nhẹ nhàng



Xin gọi: Vinh **832-659-3990**

Năm cách uống cà phê giúp thải độc gan, hỗ trợ giảm cân

Uống cà phê xanh - loại chưa rang hay thêm bột quế, dầu dừa vào cà phê giúp đào thải độc tố, hỗ trợ giảm cân, giảm mỡ thừa.

1. Uống cà phê đen

Nghiên cứu đăng tải trên Tạp chí Hepatology chỉ ra những người thường xuyên uống cà phê đen có nguy cơ mắc bệnh gan nhiễm mỡ thấp hơn 23% so với những người không uống. Cà phê đen chứa hàm lượng lớn chất chống oxy hóa giúp bảo vệ gan khỏi stress oxy hóa. Cách uống cà phê đen hợp lý là từ một đến hai tách mỗi ngày, không thêm đường hoặc sữa.

2. Uống cà phê và bột quế

Thêm một chút bột quế vào cà phê giúp tăng hiệu quả giảm cân.

Nghiên cứu của Hiệp hội Dinh dưỡng Mỹ chỉ ra quế giúp tăng cường chức năng gan, cải thiện khả năng chuyển hóa chất béo, giúp thải độc. Ngoài ra, quế còn chứa nhiều hợp chất chống viêm giúp kiểm soát đường huyết, hỗ trợ giảm cân nhanh. Thêm 1/4 thìa cà phê bột quế vào ly cà phê nóng giúp đảm bảo hiệu quả đốt cháy mỡ thừa.

3. Thêm chất béo lành mạnh vào cà phê

Nghiên cứu từ Tạp chí Dinh dưỡng và Chuyển hóa chỉ ra axit béo chuỗi trung bình (MCT) giúp giảm tích tụ chất độc trong gan, cải thiện chức năng chuyển hóa, tăng tốc độ trao đổi chất, hỗ trợ giảm cân hiệu quả. Kết hợp cà phê với các chất béo lành mạnh trong dầu dừa hoặc bơ giúp tăng cường sản xuất ketone, cung cấp năng lượng cho cơ thể, đồng thời, hỗ trợ gan thải độc tố. Thêm một thìa cà phê bơ hoặc dầu dừa vào cà phê nóng rồi thưởng thức.

4. Uống cà phê xanh

Sử dụng hạt cà phê xanh, chưa rang giúp tăng cường lượng chất chống oxy hóa, chống viêm, hỗ trợ thải độc gan, giảm cân.

Cà phê xanh là loại cà phê thô, nguyên hạt,

chưa được rang nên vẫn còn giữ màu xanh tự nhiên. Cà phê xanh chứa hàm lượng chất chống oxy hóa cao, trong đó có axit chlorogenic nhiều hơn cà phê rang, giúp tăng cường chức năng gan, giảm viêm. Uống cà phê xanh hỗ trợ giảm hấp thụ độc tố từ thực phẩm, thúc đẩy hiệu quả giảm cân. Để giảm cân hiệu quả, nên uống cà phê xanh nguyên chất, không thêm đường hay sữa.

5. Uống cà phê sau bữa ăn

Theo Tạp chí Tiêu hóa Lâm sàng Mỹ, caffeine trong cà phê giúp tăng tốc độ đào thải độc tố khỏi ruột, thúc đẩy quá trình trao đổi chất, hỗ trợ thải độc tự nhiên qua đường tiêu hóa. Uống cà phê sau bữa ăn 30 phút giúp kích thích nhu động ruột, hỗ trợ tiêu hóa, tăng tốc độ giảm cân, giảm mỡ bụng. ■

Có nên dùng một loại kem dưỡng cho cả ngày và đêm không?

Việc sử dụng một loại kem dưỡng cho cả ngày và đêm không phải là lựa chọn tối ưu cho làn da do nhu cầu khác nhau theo nhịp sinh học.



Ảnh minh họa

Nhiều người chuộng sự tối giản có thói quen sử dụng chung một sản phẩm dưỡng da cho cả chu trình ban ngày lẫn ban đêm. Điều này không sai song có thể không tối ưu được hiệu quả chăm sóc da.

Sự khác biệt lớn nhất giữa kem dưỡng ban ngày và kem dưỡng ban đêm là kết cấu. Da có xu hướng tiết bã nhờn nhiều vào ban ngày nên sản phẩm dưỡng ban ngày thường có kết cấu mỏng, nhẹ hơn so với ban đêm. Phần lớn các loại kem dưỡng ban ngày cũng đều có chứa thành phần chống nắng do vào ban ngày, da cần được bảo vệ khỏi tia cực tím, gió và ô nhiễm.

Sản phẩm dưỡng ban ngày nhằm mục tiêu chính là cấp ẩm nhẹ nhàng và bảo vệ da khỏi các yếu tố như nắng, gió,... nên khi dùng vào ban đêm không tối ưu được hiệu quả nuôi dưỡng, tái tạo da.

Việc chăm sóc da ban đêm đòi hỏi kết cấu dày hơn, đặc hơn, vì vậy kem dưỡng da ban đêm được thiết kế chuyên dụng để nuôi dưỡng làn da. Chúng cũng có thể đóng vai trò như một lớp màng khóa chặt các chất dinh dưỡng, nhằm hạn chế để các chất này hao hụt, từ đó nuôi dưỡng, tái tạo da tốt hơn trong đêm.

Theo nghiên cứu, khi cơ thể ở trạng thái nghỉ ngơi, làn da dễ tiếp nhận nước và hấp thụ dưỡng chất hơn, cho thấy nhịp sinh học có tác động quan trọng đến làn da. Vào ban đêm, khả năng thẩm thấu của da lớn hơn, điều này có nghĩa là độ ẩm trên bề mặt da bị mất nhanh hơn và nhiều hơn vào ban đêm. Lưu thông máu vào ban đêm cũng đạt đỉnh điểm, do đó các thành phần hoạt tính được thoa vào thời điểm này có thể được hấp thụ tốt hơn. Đây cũng là lý do tại sao các chuyên gia làm đẹp khuyên nên sử dụng nhiều sản phẩm dưỡng cũng như tăng cường ẩm hơn vào ban đêm.

Sản phẩm dưỡng ban đêm thường có kết cấu dày, đặc hơn nhằm khóa ẩm, khóa dưỡng chất trên da nên khi dùng vào ban ngày cùng bước chống nắng có thể gây bết dính, bí da.

Chuyên gia làm đẹp của Vogue nói rằng kem dưỡng da ban đêm hoàn toàn có thể sử dụng vào ban ngày, miễn là bạn không cảm thấy kết cấu của kem sẽ gây gánh nặng cho da. Tuy nhiên, bạn không được lơ là khâu chống nắng.

Ngược lại, kem dưỡng ban ngày không được khuyến khích dùng cho ban đêm do chức năng chủ yếu là bảo vệ, trong khi chu trình ban đêm cần tạo điều kiện tốt nhất cho da tái tạo, phục hồi. ■



TIN THẾ GIỚI

Nhiều nước trên thế giới cảnh báo nhiệt độ lên tới hơn 40 độ C

(VNE) - Tây Ban Nha dự báo đợt nắng nóng mới có thể khiến nhiệt độ lên tới 42 độ C ở một số khu vực, tại Pháp, nhiệt độ có thể đạt 40 độ C kèm gió khô, tiếp tục gây áp lực cho công tác chữa cháy.

Nhiều quốc gia tiếp tục triển khai các biện pháp ứng phó với các đợt nắng nóng cực đoan khi nhiệt độ tại nhiều khu vực được dự báo đạt hoặc vượt các ngưỡng nguy hiểm, làm gia tăng nguy cơ đối với sức khỏe cộng đồng.

Tại châu Á, Thủ tướng Hàn Quốc Han Seong Sook đã chỉ đạo các cơ quan chức năng triển khai các biện pháp chủ động nhằm giảm thiểu thiệt hại do nắng nóng, trong bối cảnh dự báo nhiệt độ tại một số địa phương có thể lên gần 40 độ C.

Phát biểu tại cuộc họp nội các, Thủ tướng Han Seong Sook yêu cầu tăng cường kiểm tra các khu nhà ở chật hẹp dành cho người thu nhập thấp, các công trường xây dựng và những khu vực có nguy cơ cao, đồng thời đặc biệt quan tâm đến các nhóm dân cư dễ bị tổn thương. Theo bà, đợt nắng nóng trong tuần này có thể là giai đoạn khắc nghiệt nhất của mùa Hè.

Trước đó, Cơ quan Khí tượng Hàn Quốc đã ban hành cảnh báo nắng nóng ở cấp cao nhất đối với 17 khu vực miền Nam. Đây là cấp cảnh báo được thiết lập từ năm ngoái và được kích hoạt khi nhiệt độ cảm nhận đạt từ 38 độ C hoặc nhiệt độ không khí từ 39 độ C trở lên - ngưỡng được đánh giá có thể đe dọa tính mạng.



Người dân làm mát tại đài phun nước ở Madrid, Tây Ban Nha dưới thời tiết 40 độ C

Tại Mỹ, Cơ quan Thời tiết Quốc gia (NWS) cảnh báo đợt nắng nóng nguy hiểm sẽ tiếp tục kéo dài tại nhiều khu vực cho đến đầu tuần tới. Một rãnh áp cao bao trùm miền Trung và miền Nam nước này được dự báo sẽ khiến nhiệt độ ban ngày phổ biến ở mức 35-39 độ C, trong khi một số khu vực sa mạc Tây Nam có thể lên tới 46-49 độ C.

Theo phóng viên TTXVN tại Washington, NWS cho biết sự kết hợp giữa nhiệt độ cao và độ ẩm lớn có thể khiến chỉ số nhiệt vượt ngưỡng 41-46 độ C tại nhiều khu vực thuộc vùng Đồng bằng, thung lũng sông Mississippi và Đông Nam nước Mỹ.

Dù từ ngày 28/7, phạm vi nắng nóng cực đoan được dự báo sẽ thu hẹp khi không khí lạnh

tràn xuống vùng Trung Tây và khả năng xuất hiện đông tăng lên, giới chức y tế vẫn khuyến cáo người dân hạn chế hoạt động ngoài trời và thực hiện các biện pháp phòng ngừa để giảm nguy cơ ảnh hưởng đến sức khỏe.

Trong khi đó, Cơ quan An ninh Y tế Anh (UKHSA) đã nâng cảnh báo nắng nóng lên mức “hồ phách,” mức cao thứ hai trong hệ thống cảnh báo, đối với phần lớn khu vực miền Đông nước Anh.

Theo phóng viên TTXVN tại Anh, nhiệt độ tại một số khu vực phía Đông và Đông Nam vùng England được dự báo có thể vượt 35 độ C. Mặc dù đợt nắng nóng lần này được dự báo không kéo dài như 3 đợt trước, UKHSA cảnh báo nhiệt độ cao có thể gây áp lực lớn lên hệ thống y tế và chăm sóc xã hội, đồng thời làm gia tăng nguy cơ đối với người cao tuổi và các nhóm dễ bị tổn thương.

Theo Cơ quan Khí tượng Anh (Met Office), tháng 7/2026 đang là tháng Bảy nóng thứ hai trong lịch sử nước này. Cùng với đó, tình trạng khô hạn tiếp tục diễn ra tại nhiều khu vực, buộc hàng triệu người dân ở England và Wales phải sử dụng nước tiết kiệm, trong đó có lệnh cấm sử dụng vòi nước để tưới cây ở nhiều địa phương.

Trong khi đó, các đám cháy rừng nghiêm trọng đang hoành hành tại Pháp và Tây Ban Nha, thiêu rụi nhiều khu rừng, phá hủy nhà cửa và buộc hàng chục nghìn người phải rời bỏ nơi ở.

Pháp tiếp tục sơ tán khoảng 4.000 người do cháy rừng lớn ở khu vực phía tây Bordeaux, trong khi Tây Ban Nha cho biết tình hình cháy rừng tại nước này có dấu hiệu cải thiện, dù nguy cơ vẫn còn cao do đợt nắng nóng mới sắp xảy ra.

Tại Pháp, vụ cháy lớn nhất kể từ năm 1949 đã kéo dài 6 ngày qua ở phía Tây Bordeaux, khiến hơn 220.000 người phải sơ tán và phá hủy khoảng 240 ngôi nhà. Lực lượng cứu hỏa cho biết đang tích cực không chế đám cháy, song cảnh báo tình trạng thời tiết khô nóng và gió mạnh khiến nguy cơ bùng phát trở lại vẫn rất lớn.

Tại Tây Ban Nha, khoảng 60.000 người đã phải sơ tán do các đám cháy ở khu vực phía Tây thủ đô Madrid, nơi lửa đã thiêu rụi khoảng 77.000 ha rừng. Thủ tướng Pedro Sanchez cho rằng nước này “đang xoay chuyển tình thế” trong cuộc chiến chống cháy rừng, nhưng chính quyền địa phương cảnh báo những giờ tới vẫn rất quan trọng do lửa có thể bùng phát mạnh trở lại vào ban ngày.

Cơ quan khí tượng Tây Ban Nha dự báo đợt nắng nóng mới có thể khiến nhiệt độ lên tới 42 độ C ở một số khu vực. Tại Pháp, nhiệt độ có thể đạt 40 độ C kèm gió khô, tiếp tục gây áp lực cho công tác chữa cháy. Liên minh châu Âu cảnh báo điều kiện thời tiết cực đoan có thể xuất hiện tại nhiều quốc gia khác như Hungary, Slovakia, Cộng hòa Séc và Bồ Đào Nha, làm gia tăng nguy cơ xảy ra thêm các vụ cháy rừng trên toàn khu vực.

Diễn biến 'lạ mà quen' trên thị trường dầu mỏ toàn cầu

(VN+) - Dù Mỹ và Iran liên tục giao tranh

rồi hạ nhiệt, giới kinh doanh dầu mỏ toàn cầu vẫn đặt hy vọng về một giải pháp ngoại giao có thể tái khôi phục dòng chảy từ Trung Đông.

Reuters đưa tin giá dầu giảm khoảng 2% xuống mức thấp nhất trong một tuần qua, với giá dầu thô Brent và WTI trên đà ghi nhận mức giảm thấp nhất kể từ ngày 16/7.

Theo CNN, thị trường dầu mỏ đang lạc quan dựa trên một thông tin rất ít ỏi: Chính quyền Tổng thống Mỹ Donald Trump tạm dừng kế hoạch leo thang xung đột với Iran. Việc không giao tranh vào cuối tuần này đồng nghĩa hai nước có khả năng quay lại bàn đàm phán. Mặc dù diễn biến này quá quen thuộc suốt nửa năm qua, thị trường dầu mỏ vẫn có xu hướng tin vào viễn cảnh hòa bình, và giá luôn giảm mạnh mỗi khi có tin tức tích cực. Hồi giữa tháng 4 sau khi lệnh ngừng bắn được công bố hay khi hai bên ký kết biên bản ghi nhớ giữa tháng 6, giá dầu thô đã giảm xuống dưới mức trước chiến sự.

Khả năng phục hồi của thị trường suốt xung đột là mỏ neo chính đáng để các bên tin vào kết quả tốt đẹp nhất, ngay cả khi Mỹ và Iran liên tục leo thang rồi lại đàm phán làm dấy lên nhiều nghi ngờ về khả năng quay lại “mức bình thường”.

Nhu cầu thấp, nguồn cung cao

Nhu cầu dầu mỏ duy trì ở mức thấp đáng kinh ngạc trong vài tháng qua khi thế giới thích ứng với thực tế mất khoảng 13 triệu thùng dầu mỗi ngày sau khi Iran đóng cửa eo biển Hormuz.

Đặc biệt, Trung Quốc dựa chủ yếu vào lượng dự trữ dầu mỏ khổng lồ tích trữ trước chiến tranh. Theo JPMorgan, khi giá dầu tăng, Trung Quốc giảm mạnh nhập khẩu dầu thô khoảng 5 triệu thùng mỗi ngày. Natasha Kaneva - người đứng đầu Bộ phận phân tích hàng hóa tại JPMorgan - dự đoán Bắc Kinh có đủ lượng hàng dự trữ thêm 3-4 tháng tới.

Trong khi đó, các quốc gia được Cơ quan Năng lượng Quốc tế điều phối tiếp tục giải phóng hàng triệu thùng dầu mỗi tuần từ kho dự trữ dầu chiến lược, đặc biệt là Mỹ. Điều này đã giúp giảm bớt tác động từ cú sốc nguồn cung dầu lớn nhất trong lịch sử. Cả kho dự trữ khẩn cấp lẫn kho thương mại hiện đều chạm hoặc tiến sát mức giới hạn vận hành tối thiểu. Điều này đồng nghĩa các công ty dầu khí không thể dễ dàng rút dầu từ kho bể chứa để bơm vào đường ống chuyển tới các nhà máy lọc dầu. Chính ông Trump hồi tháng 6 thừa nhận kho dự trữ cạn kiệt có thể dẫn đến “thảm họa kinh tế”.

Tuy nhiên, chỉ sau 3 tuần ngắn ngủi khi eo biển Hormuz mở cửa trở lại, hơn 200 triệu thùng dầu chảy ra khỏi Vịnh Ba Tư, nhờ đó thị trường có thêm nguồn cung dùng trong khoảng 17 tuần và dẫn tới tình trạng dư thừa tạm thời, Andy Lipow - Chủ tịch Lipow Oil Associates - chia sẻ.

Điều đó lý giải vì sao bất chấp giao tranh leo thang khiến giá dầu tăng vọt lên trên 100 USD/thùng vào tuần trước, nhiều nhà phân tích vẫn bình tĩnh. Chuyên gia Daan Struyven từ Goldman Sachs giữ nguyên dự đoán giá dầu Brent



TIN THẾ GIỚI

sẽ ở mức 80 USD đến hết năm. Rủi ro nằm ở chỗ liệu hoạt động vận chuyển dầu mỏ ở eo biển Hormuz có tiếp tục gián đoạn dài hạn hay không.

Thế giới lại “đếjà vu”

Thị trường có thể đang đánh giá thấp rủi ro khi nguồn cung dầu bị đình trệ kéo dài. Bất chấp giao tranh tạm lắng gần đây, Iran vẫn cố gắng duy trì quyền kiểm soát với eo biển Hormuz. Ngay cả trong thời gian ngừng bắn 60 ngày, Iran vẫn yêu cầu các tàu muốn đi qua eo biển phải phối hợp với Cơ quan Quản lý Eo biển Vịnh Ba Tư, nếu không có nguy cơ bị tấn công.

Diễn biến của cuộc chiến vẫn là một dấu hỏi lớn, và không rõ Iran có tái áp đặt các khoản thu phí với tàu thuyền đi qua eo biển Hormuz không. Tuần trước, một nhóm thương mại bảo hiểm cho biết các hợp đồng bảo hiểm có thể bị hủy bỏ nếu các tàu phải trả phí cho Iran để đi qua eo biển, vì điều đó sẽ vi phạm lệnh trừng phạt của Mỹ.



Thị trường dầu mỏ vẫn đang lạc quan về triển vọng hòa bình giữa Mỹ và Iran

Xung đột cũng lan rộng sang một tuyến đường thương mại hàng hải quan trọng khác, eo biển Bab al-Mandeb nằm ở phía nam Biển Đỏ. Trong những ngày gần đây, phiến quân Houthi đã tấn công các tàu chở dầu của Saudi Arabia và tuyên bố phong tỏa eo biển này.

Trong một báo cáo, các nhà phân tích từ Deutsche Bank viết: “Hiểm họa trọng tâm của thị trường vẫn nằm ở lĩnh vực năng lượng và vận tải biển”, đồng thời cho biết thêm hành động của lực lượng Houthi làm tăng “nguy cơ gián đoạn đồng thời cả các tuyến đường xuất khẩu ở vùng Vịnh và Biển Đỏ”. “Do đó, dù ngừng bắn là điều đáng hoan nghênh, mọi chuyện vẫn quá mong manh, đặc biệt khi những diễn biến bên lề chưa kết thúc”, báo cáo ghi.

Ông Lipow lưu ý thị trường lạc quan về khả năng eo biển Hormuz mở cửa trở lại, nhưng lại “lo sợ” đây không phải chuyện trong tương lai gần. “Chúng ta chắc chắn từng chứng kiến cảnh tượng này rồi. Thị trường phản ứng dữ dội với những tin tức mới nhất, hoặc trong trường hợp này, chẳng có thông tin gì cả”, ông nói.

Tân Thủ tướng Anh “đặt cược” vào cải cách hệ thống chăm sóc xã hội

(VN+) - Cải cách hệ thống chăm sóc xã hội

đang được tân Thủ tướng Andy Burnham đặt vào vị trí ưu tiên hàng đầu trong chương trình nghị sự. Ông Burnham tuyên bố sẽ làm được điều mà nhiều đời thủ tướng trước đây chưa thể hoàn thành.

Thủ tướng Anh Andy Burnham đã tới thăm một viện dưỡng lão ở thủ đô London. Tại đây, ông khẳng định hệ thống chăm sóc xã hội hiện nay đang tạo gánh nặng cho khu vực công khi phụ thuộc quá nhiều vào các doanh nghiệp tư nhân hoạt động vì lợi nhuận. Theo ông, việc nhiều người cao tuổi, người khuyết tật và những người dễ bị tổn thương phải chi trả gần như toàn bộ tài sản để được chăm sóc là một thực trạng bất công.

Nhà lãnh đạo 56 tuổi thừa nhận các thể hệ chính trị gia, trong đó có chính bản thân ông đã không giải quyết được vấn đề này trong nhiều năm qua. Khi còn giữ cương vị Bộ trưởng Y tế năm 2009 dưới thời cựu Thủ tướng Gordon Brown, ông từng đề xuất cải cách nhưng không thành công. Lần trở lại chính phủ sau hơn một thập kỷ trên cương vị Thị trưởng vùng Greater Manchester vì thế được xem là cơ hội để ông hiện thực hóa cam kết còn dang dở.

“Đây là sự thiếu trách nhiệm nghiêm trọng đối với nghĩa vụ công khi Quốc hội đã không dám đối mặt với một trong những thách thức cơ bản nhất liên quan trực tiếp đến cuộc sống của người dân. Chúng ta sẽ không thể giải quyết vấn đề này bằng cách làm chính trị như lâu nay. Cần có một cách tiếp cận hoàn toàn khác. Vì vậy, tôi rất vui khi hôm nay cả hai đảng đối lập lớn đã chấp nhận lời mời của tôi để bắt đầu các cuộc đối thoại”, ông Burnham nói.



Thủ tướng Anh Andy Burnham thăm một viện dưỡng lão ở London ngày 29/7

Khác với nhiều nỗ lực cải cách trước đây vốn nhanh chóng vấp phải chia rẽ đảng phái, Thủ tướng Andy Burnham lựa chọn cách tiếp cận đồng thuận.

Ông mời lãnh đạo các đảng đối lập tham gia đối thoại, với mục tiêu xây dựng một “Dịch vụ Chăm sóc quốc gia” hoạt động song hành với “Dịch vụ Y tế quốc gia” (NHS). Cuộc họp đầu tiên đã có sự tham dự của cả đảng Bảo thủ và đảng Dân chủ Tự do, trong đó lãnh đạo đảng Dân chủ Tự do Ed Davey đánh giá các cuộc trao đổi mang tính xây dựng. Chính phủ cũng giao chuyên gia về chính sách xã hội Louise Casey chủ trì một “Cuộc đối thoại lớn” trên phạm vi toàn quốc nhằm lắng ý kiến người dân trước khi công bố báo cáo cải cách vào

mùa hè năm tới.

Động lực của Thủ tướng Anh

Động lực của ông Andy Burnham không chỉ đến từ yêu cầu chính sách mà còn mang tính cá nhân. Cha của ông đang mắc bệnh Alzheimer, khiến những khó khăn của hệ thống chăm sóc hiện nay trở nên gần gũi hơn bao giờ hết. Tuy nhiên, con đường phía trước được dự báo không hề dễ dàng.

Sau nhiều năm cắt giảm chi tiêu công, hệ thống chăm sóc xã hội của Anh đang thiếu nhân lực, thiếu nguồn lực tài chính và khiến nhiều bệnh nhân cao tuổi phải nằm lại bệnh viện vì không có điều kiện chăm sóc tại cộng đồng.

Thủ tướng Andy Burnham thừa nhận sẽ phải đưa ra những quyết định khó khăn, bao gồm khả năng điều chỉnh thuế, cải thiện tiền lương và đào tạo cho lực lượng chăm sóc, đồng thời xem xét lại vai trò của các doanh nghiệp tư nhân đang vận hành phần lớn các viện dưỡng lão.

Thành công của cải cách vì thế không chỉ phụ thuộc vào nguồn tài chính mà còn ở khả năng tạo được đồng thuận xã hội đối với những lựa chọn khó tránh khỏi. Vượt qua được thất bại của các chính phủ tiền nhiệm sẽ không chỉ tạo ra bước ngoặt cho hệ thống phúc lợi của Anh, mà còn là phép thử quan trọng đối với năng lực lãnh đạo của tân Thủ tướng.

Italy dự định khôi phục điện hạt nhân sau gần 40 năm

(VN+) - Italy đang tiến gần hơn tới việc khôi phục điện hạt nhân nhằm tăng cường an ninh năng lượng sau gần 40 năm từ bỏ lĩnh vực này.

Quốc hội Italy dự kiến thông qua dự luật tạo khuôn khổ pháp lý cho các công nghệ điện hạt nhân thế hệ mới, tập trung vào các lò phản ứng mô-đun nhỏ thay vì những nhà máy quy mô lớn như trước đây.

Chính phủ Italy kỳ vọng các lò phản ứng đầu tiên có thể đi vào hoạt động trong giai đoạn 2033 - 2035.



Ảnh minh họa

Italy đã chấm dứt chương trình điện hạt nhân sau thảm họa Chernobyl năm 1986. Một nỗ lực khôi phục lĩnh vực này cũng bị bác bỏ sau sự cố Fukushima năm 2011.

Tuy nhiên, những lo ngại về an ninh năng lượng đang khiến dư luận dần thay đổi, với khoảng 55% người dân hiện ủng hộ các nhà máy điện hạt nhân thế hệ mới.



TIN THẾ GIỚI

Gần 1.500 trẻ ở Thái Lan nghi có quốc tịch nhờ hồ sơ khai sinh giả

(VN+) - Cơ quan chức năng Thái Lan đang mở rộng điều tra đường dây tội phạm chuyên làm giả hồ sơ để trẻ sơ sinh nước ngoài được cấp quốc tịch Thái Lan trái phép.

Đáng lo ngại, quy mô và tác động của vụ việc đang ngày càng lớn khi số trẻ thuộc diện nghi vẫn tiếp tục tăng mạnh, trong khi cảnh sát bắt giữ thêm nhiều nghi phạm liên quan đường dây.

Phó Tư lệnh Cảnh sát Hoàng gia Thái Lan Samran Nualma cho biết, hồ sơ khai sinh của gần 1.500 trẻ tại 8 bệnh viện tư nhân ở thủ đô Bangkok có dấu hiệu nghi vấn và đang được rà soát, xác minh. Riêng tại một bệnh viện, lực lượng chức năng phát hiện tới 62 trường hợp nghi vấn.

Trong số này, 19 trường hợp đã được xác định có liên quan đường dây tội phạm, còn 43 trường hợp đang tiếp tục được điều tra. Số liệu mới nhất do Cảnh sát Hoàng gia Thái Lan công bố cho thấy quy mô vụ việc đã tăng đáng kể so với khoảng 600 hồ sơ nghi vấn được công bố.



Cảnh sát Thái Lan thẩm vấn một nghi phạm liên quan đường dây khai sinh giả hôm 24/7

Ông Samran Nualma cho biết thêm, sau khi kiểm tra hồ sơ khai sinh, lời khai của các nhân chứng và xét nghiệm ADN, cảnh sát mới đây đã bắt giữ thêm 4 nghi phạm, gồm 2 công dân Thái Lan được thuê đứng tên làm cha giả trong hồ sơ khai sinh và 2 công dân Trung Quốc là cha mẹ ruột của trẻ liên quan.

Trước đó, cơ quan chức năng Thái Lan đã tiến hành hai đợt phát lệnh bắt giữ với tổng cộng 75 nghi phạm. Đối với các trường hợp đã được xác định sử dụng hồ sơ khai sinh giả, cơ quan đăng ký hộ tịch tiến hành quy trình hủy đăng ký khai sinh và thu hồi quốc tịch Thái Lan.

Thông đốc Bangkok Chadchart Sittipunt cho biết quy trình cấp chứng nhận khai sinh giữa các quận hiện chưa thống nhất. Tại một số quận, chỉ có một cán bộ làm đầu mối phối hợp với bệnh viện, dẫn đến nguy cơ phát sinh tiêu cực.

Chính quyền thủ đô cam kết phối hợp chặt chẽ với cảnh sát và các cơ quan chức năng điều tra vụ việc, xử lý nghiêm các cán bộ liên quan. Đến nay, một cán bộ thuộc chính quyền thủ đô đã bị buộc thôi việc.

Trước đó, Chủ tịch Ủy ban Y tế Công cộng

của Hạ viện Thái Lan Sakoltee Phattiyakul cũng bày tỏ lo ngại các vụ việc tương tự có thể còn xảy ra tại các địa phương khác bên ngoài thủ đô Bangkok. Ông đã đề nghị Cục Hành chính thuộc Bộ Nội vụ tiến hành rà soát toàn diện hồ sơ đăng ký khai sinh trên phạm vi toàn quốc trong vòng 15 năm qua.

Đức cải tổ nội các, lần đầu tiên có nữ Chánh Văn phòng phủ Thủ tướng

(VN+) - Thủ tướng Đức Friedrich Merz công bố đợt cải tổ nhân sự cấp cao trong Chính phủ Liên bang, bổ nhiệm bà Nina Warken làm Chánh Văn phòng phủ Thủ tướng và ông Carsten Linnemann giữ chức Bộ trưởng Y tế mới.

Phát biểu trước báo giới, Thủ tướng Đức Friedrich Merz cho biết bà Nina Warken sẽ rời cương vị Bộ trưởng Y tế để đảm nhiệm chức Chánh Văn phòng phủ Thủ tướng, thay ông Thorsten Frei.

Với quyết định này, bà Nina Warken trở thành người phụ nữ đầu tiên giữ cương vị đứng đầu Phủ Thủ tướng trong lịch sử Cộng hòa Liên bang Đức.

Đây là một trong những chức vụ có ảnh hưởng lớn trong bộ máy điều hành Chính phủ, chịu trách nhiệm điều phối hoạt động giữa các Bộ, chuẩn bị các quyết sách của Nội các và tham mưu trực tiếp cho Thủ tướng.

Thay thế bà Nina Warken tại Bộ Y tế là ông Carsten Linnemann, Tổng Thư ký đảng Liên minh Dân chủ Cơ đốc giáo (CDU) và là một trong những cộng sự thân cận của Thủ tướng Friedrich Merz.

Việc bổ nhiệm ông Carsten Linnemann được đánh giá sẽ tăng cường vai trò của CDU trong điều hành Chính phủ và thúc đẩy triển khai các ưu tiên cải cách của liên minh cầm quyền.

Đợt tái cơ cấu Nội các lần này diễn ra sau khi ông Jens Spahn từ chức Chủ tịch Nhóm nghị sĩ Liên minh Dân chủ Cơ đốc giáo và Liên minh Xã hội Cơ đốc giáo (CDU/CSU) tại Quốc hội Đức. Việc ông Thorsten Frei chuyển sang đảm nhiệm vị trí này đã mở đường cho Thủ tướng Friedrich Merz sắp xếp lại các nhân sự chủ chốt.



Bà Nina Warken

Theo giới quan sát, động thái điều chỉnh nhằm giúp Thủ tướng Friedrich Merz củng cố bộ máy điều hành và nâng cao hiệu quả phối hợp nội bộ.

Đây cũng được coi là bước chuẩn bị cho các cuộc bầu cử bang quan trọng vào tháng 9 tới,

trong bối cảnh liên minh cầm quyền đang đối mặt với nhiều sức ép chính trị và mức độ ủng hộ của cử tri có dấu hiệu sụt giảm.

Algeria xây dựng cơ chế quốc gia kiểm chứng thông tin nhằm chống tin giả

(VN+) - Văn phòng Thủ tướng Algeria cho biết cơ chế mới được soạn thảo nhằm bảo vệ tính xác thực của thông tin, đồng thời góp phần củng cố niềm tin của người dân đối với các nội dung trên môi trường số.

Theo phóng viên TTXVN tại Algiers, Algeria đang xúc tiến xây dựng một cơ chế kiểm chứng và giám sát thông tin nhằm ngăn chặn sự lan truyền tin giả và thông tin sai lệch trên các nền tảng mạng xã hội.

Thông báo của Văn phòng Thủ tướng Algeria cho biết cơ chế mới được soạn thảo nhằm bảo vệ tính xác thực của thông tin, đồng thời góp phần củng cố niềm tin của người dân đối với các nội dung trên môi trường số.

Hiện giới chức chưa công bố chi tiết về cơ chế này, song cho biết đây là biện pháp ứng phó trước sự gia tăng các thông tin chưa được kiểm chứng và các tin đồn mang tính xuyên tạc trên mạng.

Chính phủ Algeria cho biết quyết định trên được đưa ra sau một số vụ việc gần đây trong đó thông tin sai lệch đã gây ảnh hưởng đáng kể đến sức khỏe cộng đồng, hoạt động kinh tế và công tác quản lý.

Đầu tháng 7 vừa qua, các tin đồn lan truyền trên mạng xã hội ở Algeria cho rằng đưa hầu tước trong nước bị nhiễm độc, gây ngộ độc thực phẩm. Thông tin này khiến sức mua giảm mạnh, tác động tiêu cực đến hoạt động tiêu thụ nông sản và thu nhập của người nông dân.

Trong bối cảnh Algeria cũng đang phải đối mặt với các đợt cháy rừng nghiêm trọng, giới chức nhấn mạnh việc phát tán thông tin sai lệch trong các tình huống khẩn cấp có thể gây hoang mang trong dư luận và làm ảnh hưởng đến hoạt động của lực lượng cứu hộ.

Thời gian qua, nhiều cơ quan nhà nước như Phủ Tổng thống và Bộ Quốc phòng Algeria thường xuyên phát đi các thông báo bác bỏ những thông tin không chính xác xuất hiện trên mạng.

Theo truyền thông trong nước, cơ chế kiểm chứng mới sẽ bổ sung thêm một công cụ nhằm xác minh và phản bác các thông tin sai lệch.

Kế hoạch này cũng dẫn tới nhiều ý kiến trái chiều. Một số người cho rằng nếu thiếu sự độc lập và minh bạch, hệ thống kiểm chứng thông tin này có thể hạn chế các quan điểm phản biện.

Tuy nhiên, Chính phủ Algeria khẳng định mục tiêu của sáng kiến là tăng cường độ tin cậy của thông tin trên không gian mạng, góp phần bảo vệ người dân trước những tác động tiêu cực của thông tin sai lệch và tin đồn thất thiệt.



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
- * Pate
- * Gà Ham
- * Xiu Mai
- * 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



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

Đu đủ xanh và đu đủ chín: Loại nào tốt hơn cho sự phát triển của tóc?

Đu đủ, một loại trái cây nhiệt đới giàu vitamin và chất chống oxy hóa, từ lâu đã được coi là phương thuốc giúp tóc mọc nhanh. Nhưng khi nói đến loại đu đủ xanh hay chín tốt nhất cho sức khỏe của tóc, thì cả hai đều mang lại những lợi ích riêng.

Đu đủ xanh giúp tóc mọc nhanh

Hàm lượng enzyme cao

Đu đủ xanh chứa một loại enzyme mạnh gọi là papain, được biết đến với khả năng phân hủy protein. Điều này có thể giúp loại bỏ các tế bào da chết khỏi da đầu, thông thoáng nang tóc và cho phép tóc phát triển khỏe mạnh hơn. Papain cũng giúp tăng cường hấp thụ các chất dinh dưỡng, rất cần thiết cho mái tóc khỏe mạnh.

Sức khỏe da đầu

Đu đủ xanh giàu enzyme có thể thúc đẩy da đầu sạch và khỏe mạnh. Bằng cách tẩy tế bào chết cho da đầu, đu đủ sống loại bỏ tạp chất, dầu thừa và gàu, những thứ có thể cản trở sự phát triển của tóc. Da đầu sạch, không có gàu thúc đẩy lưu thông máu tốt hơn, thúc đẩy sự phát triển của tóc.

Giàu vitamin

Đu đủ xanh chứa nhiều vitamin A, C và E, giúp nuôi dưỡng nang tóc và thúc đẩy tóc mọc.

Vitamin A thúc đẩy sản xuất bã nhờn, loại dầu tự nhiên giúp giữ ẩm cho tóc, ngăn ngừa tóc khô và giòn.

Cách sử dụng đu đủ xanh giúp mọc tóc

Trộn đu đủ xanh thành hỗn hợp sệt và thoa trực tiếp lên da đầu và tóc.

Để trong khoảng 20-30 phút, sau đó gội sạch bằng nước ấm.



Ảnh minh họa

Đu đủ chín giúp tóc mọc

Giàu chất chống oxy hóa

Đu đủ chín chứa nhiều chất chống oxy hóa, đặc biệt là beta-carotene, giúp ngăn ngừa tóc bị hư tổn do các gốc tự do. Các chất chống oxy hóa này bảo vệ tóc khỏi các tác nhân gây căng thẳng từ môi trường như ô nhiễm và tia UV, giúp tóc khỏe mạnh và thúc đẩy tóc mọc.

Cấp nước

Đu đủ chín dưỡng ẩm nhiều hơn đu đủ sống do hàm lượng nước cao hơn. Điều này giúp giữ ẩm

cho tóc, ngăn ngừa tóc khô và gãy. Tóc được dưỡng ẩm đầy đủ sẽ ít bị chẻ ngọn, có thể cản trở sự phát triển.

Hàm lượng protein tăng cường

Đu đủ chín chứa nhiều đường và protein tự nhiên hơn, rất cần thiết để củng cố nang tóc và ngăn ngừa rụng tóc. Protein cũng hỗ trợ sự phát triển của các sợi tóc khỏe mạnh.

Cách sử dụng đu đủ chín giúp tóc mọc

Nghiền nhuyễn đu đủ chín và trộn với một ít mật ong hoặc sữa chua để tăng thêm dưỡng chất.

Thoa hỗn hợp lên da đầu và tóc, để trong 20 phút và xả sạch bằng nước ấm.

Loại nào tốt hơn cho sự phát triển của tóc?

Cả đu đủ xanh và chín đều có lợi cho tóc, nhưng lựa chọn phụ thuộc vào nhu cầu của tóc bạn.

Nếu bạn đang tìm kiếm một loại chất làm sạch da đầu hoặc cần hỗ trợ điều trị gàu hoặc tích tụ nang tóc, đu đủ xanh là lựa chọn lý tưởng vì có chứa enzyme. Để dưỡng ẩm, bảo vệ khỏi hư tổn và nuôi dưỡng tổng thể, đu đủ chín sẽ là lựa chọn tốt hơn, nhờ đặc tính chống oxy hóa và dưỡng ẩm cao hơn.

Cuối cùng, bạn có thể thử nghiệm cả hai để xem loại nào phù hợp nhất với loại tóc và nhu cầu của mình. Kết hợp đu đủ vào quy trình chăm sóc tóc của bạn, dù là đu đủ xanh hay chín, có thể là phương pháp điều trị tự nhiên hiệu quả để thúc đẩy mái tóc khỏe mạnh. ■



THAM GIA NHÓM HỖ TRỢ ĐỒNG ĐẲNG CỦA SCAN

- Quý vị yêu thích việc giúp đỡ những Người cao niên khác?
- Quý vị có muốn trở thành một phần của đội ngũ tận tâm luôn làm việc với sự đồng cảm và lòng trắc ẩn?
- Quý vị có nói tiếng Việt thành thạo không?

Nếu câu trả lời là có, chương trình Hỗ trợ Đồng đẳng của SCAN có thể phù hợp với quý vị.

CHÚNG TÔI RẤT MONG ĐƯỢC NGHE TỪ QUÝ VỊ NẾU QUÝ VỊ:

- Hiện đang là thành viên SCAN
- Thoải mái khi sử dụng email, internet và các chương trình máy tính cơ bản
- Có khả năng làm việc độc lập và làm việc nhóm
- Có thể làm việc khoảng 20–28 giờ mỗi tuần
- Thành thạo tiếng Việt và một ngôn ngữ khác

Nếu SCAN đã tạo nên sự khác biệt trong cuộc sống của quý vị, đây là cơ hội để quý vị tạo nên sự khác biệt trong cuộc sống của người khác.



♥ QUÝ VỊ CÓ QUAN TÂM?

Gửi thông tin liên hệ của quý vị qua email đến địa chỉ peerleadership@scanhealthplan.com và Người hỗ trợ Đồng đẳng sẽ liên hệ với quý vị để trao đổi về cơ hội tham gia.

Tìm hiểu thêm tại: www.scanhealthplan.com/peers

Phụ nữ có cần ngủ nhiều hơn nam giới?

Gần đây, trên mạng xã hội lan truyền thông tin cho rằng, phụ nữ cần ngủ nhiều hơn nam giới vài giờ mỗi đêm. Điều này có đúng không? Dưới đây là ý kiến của các bác sĩ chuyên nghiên cứu về giấc ngủ.

Tuy nhiên, theo một bài báo đăng trên New York Times, chưa có bất kỳ nghiên cứu hợp pháp nào cho thấy những tuyên bố này là đúng. Tiến sĩ Suzanne Bertisch, bác sĩ chuyên về rối loạn giấc ngủ tại trường Y ở Đại học Harvard, cho biết: “Không có bằng chứng nào cho thấy có lý do sinh học cơ bản khiến phụ nữ cần ngủ nhiều hơn. Trung bình, phụ nữ dường như dành nhiều phút trên giường mỗi đêm hơn nam giới, nhưng điều đó không có nghĩa là họ cần ngủ nhiều hơn”.

Nghiên cứu mang tính bước ngoặt từ năm 2013, các nhà nghiên cứu đã phân tích dữ liệu khảo sát từ hơn 56.000 người trưởng thành ở Mỹ. Khi những người tham gia được hỏi họ sử dụng thời gian như thế nào trong khoảng thời gian 24 giờ gần đây, phụ nữ cho biết họ dành trung bình nhiều hơn 11 phút để ngủ so với nam giới.

Tuy nhiên, điều này không có nghĩa là phụ nữ thực sự ngủ nhiều hơn nam giới 11 phút. Như nghiên cứu đã giải thích, thời gian những người tham gia báo cáo cũng bao gồm số phút họ cố gắng ngủ - và phụ nữ có nhiều khả năng bị mất ngủ hơn nam giới. Nghiên cứu năm 2013 cũng cho thấy phụ

nữ có nguy cơ bị gián đoạn giấc ngủ do phải chăm sóc con cái cao gấp 5 lần so với nam giới.

Nghiên cứu cho thấy phụ nữ có chất lượng giấc ngủ trung bình thấp hơn nam giới - cho dù họ có phải là người chăm sóc con cái hay không. Ví dụ, trong một cuộc khảo sát trực tuyến năm 2023 của Học viện Y học Giấc ngủ Hoa Kỳ dành cho hơn 2.000 người trưởng thành, các nhà nghiên cứu phát hiện ra rằng, số phụ nữ nói rằng họ hiếm khi hoặc không bao giờ thức dậy với cảm giác được nghỉ ngơi đầy đủ cao gấp đôi so với nam giới.

Về lý do tại sao phụ nữ có xu hướng ngủ kém hơn nam giới, các nhà nghiên cứu vẫn chưa có câu trả lời rõ ràng, nhưng họ có một số lý thuyết để giải thích cho điều này. Ông Shelby Harris, nhà tâm lý học lâm sàng chuyên về rối loạn giấc ngủ ở thành phố New York, cho biết hormone progesterone có liên quan đến giấc ngủ ngon hơn và khi progesterone giảm ngay trước kỳ kinh nguyệt, phụ nữ có xu hướng ngủ kém hơn. Phụ nữ cũng thường gặp khó khăn khi ngủ trong thời gian trước và sau thời kỳ mãn kinh, khi nồng độ hormone thay đổi.

So với nam giới, phụ nữ cũng có xu hướng chăm sóc và làm việc nhà nhiều hơn, điều này có thể khiến phụ nữ khó ngủ hơn. “Nhớ lấy đồ giặt khô, liên lạc với người thân, đưa bọn trẻ đến trường và đặt lịch hẹn với bác sĩ - tất cả những điều nhỏ nhặt đó có thể góp phần gây ra lo lắng, mà lo lắng và căng thẳng là hai trong số những nguyên nhân lớn nhất làm gián đoạn giấc ngủ của chúng ta” -

Tiến sĩ Robbins, nhà khoa học chuyên nghiên cứu về giấc ngủ tại trường Y thuộc Harvard cho biết.

Các rối loạn giấc ngủ như: mất ngủ, ngưng thở khi ngủ và hội chứng chân không yên trở nên phổ biến hơn ở phụ nữ khi có tuổi. Tiến sĩ Rachel Salas, nhà thần kinh học và chuyên gia về thuốc ngủ tại Bệnh viện Johns Hopkins Medicine, cho biết phụ nữ mắc chứng ngưng thở khi ngủ thường không được chẩn đoán vì họ ít có các triệu chứng nhận biết nhất định giống nam giới như ngáy hoặc thức dậy thở hổn hển.

Vậy, làm thế nào để biết bạn đã ngủ đủ?

Thời gian mọi người ngủ và chất lượng của giấc ngủ đó không cho chúng ta biết bất cứ điều gì về việc họ nên ngủ bao nhiêu. Tiến sĩ Harris cho biết, Tổ chức Giấc ngủ Quốc gia cho biết, người lớn thường cần ngủ từ 7 đến 9 giờ mỗi đêm, nhưng số lượng chính xác có thể khác nhau tùy theo từng người: “Không có một con số cố định nào đúng với mọi người”.

Tiến sĩ Robbins nói thêm rằng, việc theo dõi giấc ngủ của bạn bằng đồng hồ thông minh hoặc thiết bị theo dõi khác có thể hữu ích để đảm bảo bạn ngủ ít nhất 7 giờ mỗi đêm. Nhưng thông thường, cách tốt nhất để biết bạn có ngủ đủ giấc hay không là đánh giá cảm giác của bạn trong ngày. Nếu bạn thường xuyên mệt mỏi, uể oải, kiệt sức, đó có thể là dấu hiệu cho thấy bạn không ngủ đủ giấc và thậm chí có thể bị rối loạn giấc ngủ. Còn khi bạn đã ngủ đủ giấc nhưng vẫn thấy mệt mỏi hoặc không tỉnh táo, bạn nhất thiết nên đi gặp bác sĩ. ■



SỬ TÂM & TÌM HIỂU

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

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



Karl Benz (1844-1929)

Chiếc ô tô đầu tiên được chế tạo từ 136 năm trước. Lịch sử của ô tô 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 ô tô đầu tiên hoạt động được. Nhiều nhà sáng chế đã đưa ra các bản thiết kế ô tô của riêng họ trong thế kỷ 18 và 19, tuy nhiên, các nhà phân tích đều nhất trí cho rằng mẫu ô tô của Karl Benz năm 1885 là chiếc ô tô 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 cân, 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 cùng 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 tám 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 người vợ tương lai của Karl là 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 ô tô 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 ô tô 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 ô tô 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 ô tô đã hé rạng khi Karl Benz lần bánh chiếc ô tô đầu tiên của mình ra khỏi xưởng máy, chiếc xe mang tên Benz Patent-Motorwagen.

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 ô tô 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.

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 ô tô 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 ô tô 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 đốc, 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 ô tô 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, ô tô 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 ô tô thương mại đầu tiên trên thế giới. Mẫu xe Victoria là ô tô đầu tiên sử dụng động cơ bốn thì và trục bán lẻ, do Benz sáng chế và chúng giúp việc điều khiển ô tô 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 ô tô lớn nhất thế giới, ông sản xuất được 572 chiếc ô tô 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

SỬ TÂM & TÌM HIỂU



những chiếc xe đưa 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. Ô tô 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 ô tô 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 ô tô 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 ô tô 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 ô tô toàn cầu. ■

Cha đẻ vaccine bại liệt: “Cơ hội luôn đến từ ngõ cụt”

Giữa thời điểm bệnh bại liệt khiến hàng chục nghìn người Mỹ mắc bệnh mỗi năm, bác sĩ Jonas Salk theo đuổi vaccine bất hoạt, giúp đẩy lùi căn bệnh gieo nỗi sợ hãi trên toàn cầu.

Bại liệt từng là tình trạng y tế khẩn cấp, chưa có cách phòng ngừa hay điều trị đặc hiệu. Năm 1952, Mỹ ghi nhận hơn 57.000 ca, mức cao kỷ lục. Virus có thể gây liệt tùy sống và liệt hô hấp. Nhiều bệnh nhân phải nằm trong các máy thở kim loại lớn, gọi là "lá phổi sắt", để duy trì sự sống.

Hình ảnh trẻ em nằm bất động trong lá phổi sắt hoặc phải đeo nẹp chân trở thành biểu tượng ám ảnh của bệnh bại liệt. Dù dưới 1% ca nhiễm dẫn đến liệt, quy mô các đợt bùng phát khiến nhiều trẻ vẫn rơi vào tình trạng nặng.

Có người phải nằm trong máy thở nhiều ngày, nhiều tháng hoặc nhiều năm. Với nhiều gia đình, mùa hè là thời điểm đáng sợ vì các đợt bùng phát bại liệt thường xuất hiện trong giai đoạn này. Bệnh không chỉ ảnh hưởng đến trẻ nhỏ.

Franklin D. Roosevelt, sau này là Tổng thống Mỹ, mắc bệnh năm 1921 khi 39 tuổi và bị liệt từ thắt lưng trở xuống. Sau khi vào Nhà Trắng, ông biến cuộc chiến chống bại liệt thành mục tiêu cá nhân. Năm 1938, Roosevelt thành lập March of Dimes, tổ chức gây quỹ dựa trên những khoản đóng góp nhỏ từ số đông, thay vì chỉ trông chờ vào

các khoản quyên góp lớn.



Bác sĩ Jonas Salk trò chuyện với những em nhỏ bị bại liệt năm 1958

Đến cuối thập niên 1940, các nhà khoa học xác định virus bại liệt xâm nhập máu qua đường ruột. Cùng thời điểm, hai hướng phát triển vaccine nổi bật hình thành. Bác sĩ Albert Sabin theo đuổi vaccine virus sống giảm độc lực. Jonas Salk, nhà nghiên cứu tại Trường Y Pittsburgh, chọn vaccine sử dụng virus đã bị bất hoạt hoàn toàn.

Salk có lợi thế nhờ sự hỗ trợ của March of Dimes. Nguồn tài trợ này giúp ông lập phòng thí nghiệm ngay trong một bệnh viện đang điều trị bệnh nhân bại liệt tại Pittsburgh. Nhóm nghiên cứu sử dụng virus bại liệt đã bất hoạt để tạo vaccine. Vấn đề lớn là phải chứng minh chế phẩm này có thể kích thích cơ thể tạo kháng thể chống lại virus.

Trong cuộc phỏng vấn với BBC ngày 12/6/1982, Salk nói quá trình phát triển vaccine đến từ nỗ lực lặp đi lặp lại. Nhiều tình huống ngoài dự kiến xuất hiện trong lúc làm việc, buộc nhóm nghiên cứu phải điều chỉnh hướng đi và tận dụng các kết quả mới.

Khi được hỏi liệu quá trình nghiên cứu có gặp những "ngõ cụt" hay không, Salk trả lời: "Với tôi, ngõ cụt luôn là cơ hội". Ông cho rằng điều không lường trước thường là tín hiệu để nhà khoa học tìm kiếm con đường khác.

Theo Salk, đột phá về vaccine đến khá nhanh nếu nhìn từ góc độ của ông, nhưng thành quả này dựa trên nhiều thập kỷ nghiên cứu trước đó. Ông bắt đầu công việc năm 1948, khi virus bại liệt vừa được nuôi cấy thành công trong mô. Các công cụ thí nghiệm đã sẵn sàng và ba type virus bại liệt chính đã được xác định.

Đến giai đoạn 1951-1952, nhóm nghiên cứu đã có thể tiêm thử cho trẻ em. Năm 1953, các dữ liệu ban đầu trở nên rõ ràng hơn. Năm 1954, thử nghiệm quy mô lớn được triển khai. Một năm sau, vaccine được công bố có thể sử dụng rộng rãi.

Trước khi bước vào thử nghiệm lớn, Salk đã tiêm vaccine cho chính mình, vợ, ba con trai và những người làm việc cùng trong phòng thí nghiệm. Con trai ông, Peter Salk, sau này kể lại cha mang kim tiêm và ống tiêm về nhà, đun sôi để khử trùng trong nồi bếp rồi tiêm vaccine thử nghiệm cho các con. Với Salk, đó là việc ông làm khi đã đủ tin tưởng vào độ an toàn của vaccine.

Để khẳng định vaccine có hiệu quả, cần một thử nghiệm lớn hơn nhiều. Tháng 4/1954, một trong những thử nghiệm y học lớn nhất thời điểm đó bắt đầu tại Mỹ. Hơn 50.000 giáo viên tham gia hỗ trợ tiêm chủng và theo dõi gần hai triệu trẻ em. Các kết quả được kiểm tra chéo trong một năm trước khi công bố.

Ngày 12/4/1955, đúng 10 năm sau ngày Roosevelt qua đời, kết quả được công bố. Một phóng viên Mỹ mô tả đây là một trong những tin tức tươi sáng nhất lịch sử nhân loại. Chuông nhà thờ vang lên ở nhiều nơi, còi nhà máy được kéo, nhiều người khóc vì nhẹ nhõm. Với các gia đình Mỹ, thông báo này khép lại nhiều năm sống trong nỗi sợ bại liệt.

Số ca bại liệt được ghi nhận tại Mỹ giảm mạnh từ khoảng 60.000 xuống 2.000 trong vòng một năm sau khi vaccine của Salk được đưa vào sử dụng. Trong vòng một thập kỷ, bệnh bại liệt gần như bị loại trừ tại Mỹ.

Thành công này khiến Salk nổi tiếng toàn cầu chỉ sau một đêm. Tuy nhiên, ông nhìn phản ứng của công chúng chủ yếu là sự giải tỏa nỗi sợ, hơn là sự tôn vinh cá nhân. Để không bị cuốn khỏi công việc nghiên cứu, ông tiếp tục thành lập Viện Salk, một trung tâm nghiên cứu phi lợi nhuận độc lập tại California, với mục tiêu thu hút các nhà khoa học hàng đầu.

Sau vaccine của Salk, vaccine bại liệt uống của Albert Sabin cũng được sử dụng rộng rãi. Dạng uống phù hợp với các chiến dịch tiêm chủng đại trà vì dễ triển khai hơn mũi tiêm. Cả hai loại vaccine đều góp phần quan trọng vào nỗ lực kiểm soát bại liệt trên thế giới.

Điểm chung đáng chú ý là cả Salk và Sabin đều không đăng ký bằng sáng chế vaccine để thu lợi tài chính. Khi được hỏi ai sở hữu bằng sáng chế vaccine bại liệt, Salk trả lời: "Tôi cho rằng đó là nhân dân. Không có bằng sáng chế. Có thể cấp bằng sáng chế cho mặt trời không?". Sabin cũng xem vaccine của mình là món quà dành cho trẻ em trên toàn thế giới.

Từ một căn bệnh khiến xã hội ám ảnh đến bước ngoặt vaccine, câu chuyện của Jonas Salk cho thấy khoa học không chỉ tiến lên bằng những kết quả thuận lợi. Đôi khi, chính các "ngõ cụt" trong nghiên cứu lại mở ra cơ hội để tìm con đường khác. ■

Vui Cười

* Không nên ngoại tình

Một người đàn ông buồn rầu vì không biết mình đã bỏ quên cái mũ đất tiên ở đâu.

Anh ta lang thang vào nhà thờ, gặp đúng lúc cha xứ đang giảng về 10 điều răn. Khi cha xứ nói đến đoạn con người không nên ngoại tình... thì anh ta liền đứng bật dậy miệng thì lảm bảm: “VẬY là mình nhớ ra đã bỏ quên cái mũ ở đâu rồi!!!”.



SỬU TÂM & TÌM HIỂU

Không còn là khoa học viễn tưởng: Các nhà khoa học đã chế tạo thành công mạch logic siêu nhỏ ngay trong tế bào người

Các nhà khoa học vừa tạo ra một bước tiến chấn động trong lĩnh vực sinh học tổng hợp khi biến tế bào người thành các mạch logic có khả năng tính toán, phân loại tín hiệu và tự phát hiện lỗi hệ thống.

Trong hàng tỷ năm qua, tạo hóa đã vận hành các tế bào như những cỗ máy sinh học hoàn hảo để sản sinh protein và phản ứng với môi trường. Tuy nhiên, một nghiên cứu mới đây được công bố trên tạp chí Nature Communications đã chứng minh con người hoàn toàn có thể làm chủ và tự lập trình các hướng dẫn di truyền này.

Các nhà nghiên cứu tại Đại học Hebrew ở Jerusalem đã thiết kế thành công các tế bào người có khả năng xử lý đồng thời nhiều tín hiệu sinh học, thực hiện các phép toán logic đơn giản và tự đưa ra quyết định phản ứng phù hợp.

Dù nghiên cứu hiện tại mới dừng lại trong phạm vi phòng thí nghiệm, đây được xem là nền móng vững chắc cho các liệu pháp tế bào thông minh trong tương lai - nơi các tế bào có thể tự tầm soát bệnh tật và chỉ kích hoạt cơ chế điều trị khi đáp ứng đủ các điều kiện an toàn.

Các nhà khoa học tại Đại học Hebrew ở Jerusalem đã thiết kế thành công các mạch tế bào người có khả năng xử lý nhiều tín hiệu, thực hiện phép logic và chọn phản ứng. Nghiên cứu này mở ra tiềm năng cho các liệu pháp tế bào trong tương lai có thể tự cảm nhận bệnh tật và giải phóng thuốc một cách chính xác.

Dự án mang tính cách mạng này được dẫn dắt bởi nghiên cứu sinh tiến sĩ Keren Roas và tiến sĩ Lior Nissim. Mục tiêu ban đầu của nhóm là giải quyết một bài toán hóc búa mang tính thực tiễn cao: làm thế nào để bắt một tế bào người chỉ phản ứng khi xuất hiện chính xác sự kết hợp của các tín hiệu định trước.

Hãy tưởng tượng một tế bào có nhiệm vụ tiêu diệt ung thư, nó không được phép tấn công bừa bãi ngay khi vừa phát hiện một phân tử khả nghi duy nhất. Ngược lại, nó phải kiên nhẫn phân tích và chờ đợi cho đến khi có hàng loạt dấu hiệu cùng xác nhận về sự tồn tại của một mô bị bệnh.

Các mạch di truyền truyền thống trước đây có thể thực hiện nhiệm vụ này, nhưng chúng đòi hỏi phải liên kết chuỗi hàng loạt công tác phân tử phức tạp, khiến mạch di truyền trở nên quá cồng kềnh và gây quá tải cho tế bào khi vận hành.

Công nghệ cốt lõi được sử dụng là quá trình chuyển đổi cắt nối RNA (RNA trans-splicing), kết hợp với microRNA tổng hợp và các promoter lai để tối giản hóa cấu trúc mạch di truyền so với các phương pháp cũ.

Để giải quyết triệt để rào cản trên, tiến sĩ

Nissim và các cộng sự đã tìm ra một hướng tiếp cận tối ưu hơn. Bằng cách sử dụng công nghệ cốt lõi mang tên quá trình chuyển đổi cắt nối RNA (RNA trans-splicing), họ đã giúp các mảnh từ các phân tử RNA riêng biệt có thể tự động liên kết với nhau để tạo ra một thông điệp hoàn chỉnh cho tế bào đọc.

Phương thức này cho phép tế bào thực hiện các chương trình cực kỳ phức tạp nhưng lại tiêu tốn ít tài nguyên tính toán và các khối xây dựng di truyền hơn nhiều. Nhóm nghiên cứu đã tích hợp quy trình này để xây dựng các công logic AND - nơi tế bào chỉ kích hoạt đầu ra khi nhận đủ hai tín hiệu đầu vào cùng lúc.

Đồng thời, họ bổ sung các microRNA tổng hợp để tắt các thông điệp không mong muốn và các promoter lai để điều khiển linh hoạt thời điểm bật tắt của gen.

Kết quả thử nghiệm trên tế bào người nuôi cấy tại phòng thí nghiệm mang lại những tín hiệu vô cùng kinh ngạc. Các mạch di truyền không chỉ dừng lại ở lệnh bật tắt đơn thuần, mà một số tế bào đã biết thay đổi phản ứng dựa trên số lượng tín hiệu thu được, hoặc tự lựa chọn một phương án tối ưu trong số nhiều lựa chọn có sẵn.

Đặc biệt, hệ thống còn được trang bị tính năng an toàn tối tân: khi tế bào nhận phải hai lệnh xung đột xuất hiện cùng lúc, thay vì tiếp tục vận hành mù quáng, nó sẽ lập tức phát ra một tín hiệu cảnh báo riêng biệt để báo lỗi. Để chứng minh tính khả thi trong y học, nhóm nghiên cứu đã lập trình thành công cho tế bào tự tiết ra IL-15 - một loại protein miễn dịch có vai trò kích hoạt các tế bào gốc chống lại tế bào ung thư.

Các mạch tế bào trong phòng thí nghiệm đã chứng minh khả năng thực hiện công logic AND, đưa ra phản ứng dựa trên số lượng tín hiệu, lựa chọn phương án tối ưu và phát tín hiệu cảnh báo khi gặp lệnh xung đột.

Dù đạt thành tựu lớn, công nghệ này vẫn đối mặt nhiều thách thức như kiểm soát tương tác RNA ngoài ý muốn, lỗi rò rỉ công tác di truyền và việc chèn mạch lớn vào bộ gen trước khi có thể ứng dụng lâm sàng. Mặc dù mở ra triển vọng to lớn, các tác giả của nghiên cứu cũng thẳng thắn thừa nhận chặng đường phía trước còn rất nhiều rào cản lớn cần vượt qua.

Việc chuyển đổi từ môi trường phòng thí nghiệm sang cơ thể người đòi hỏi phải giải quyết triệt để các tương tác RNA ngoài ý muốn, hạn chế tình trạng rò rỉ của các công tác di truyền và tìm ra phương pháp an toàn để chèn các mạch có kích thước lớn hơn vào bộ gen tế bào.

Các căn bệnh nan y như ung thư, bệnh tự miễn hay rối loạn chuyển hóa rất hiếm khi lộ diện qua một dấu vết đơn lẻ mà luôn là sự tổng hòa của nhiều biến số phức tạp.

Do đó, một mạch tế bào thông minh có khả năng kiểm tra chéo các manh mối trước khi giải phóng thuốc hoặc tự hủy chính là chìa khóa vàng cho nền y học tương lai, đưa các tế bào sống tiến gần hơn tới định nghĩa của những thiết bị lập trình siêu nhỏ. ■

Hành tinh làm bằng kim cương có thật hay chỉ là khoa học viễn tưởng?

Khi nghe đến cụm từ "hành tinh toàn kim cương", nhiều người dễ hình dung một khối đá quý khổng lồ lấp lánh giữa không gian. Thực tế, các nhà khoa học không cho rằng có hành tinh nào được cấu tạo hoàn toàn từ kim cương nguyên chất. Tuy nhiên, nhiều nghiên cứu cho thấy có thể tồn tại những hành tinh mà phần lớn lớp bên trong chứa lượng kim cương khổng lồ, nhiều hơn bất kỳ nơi nào trên Trái Đất.

Ứng cử viên nổi tiếng nhất là 55 Cancri e, một ngoại hành tinh cách Trái Đất khoảng 41 năm ánh sáng trong chòm sao Cự Giải. Những nghiên cứu ban đầu từng cho rằng hành tinh này có tỷ lệ carbon rất cao. Dưới áp suất và nhiệt độ cực lớn bên trong, carbon có thể kết tinh thành kim cương, khiến một phần đáng kể lớp phủ của hành tinh được cấu tạo từ khoáng vật quý này. Dù các nghiên cứu sau đó cho thấy thành phần của 55 Cancri e có thể giàu silicat hơn dự đoán ban đầu, giả thuyết về các "hành tinh kim cương" vẫn được giới khoa học tiếp tục xem xét đối với những ngoại hành tinh giàu carbon khác.

Ý tưởng này không hề viển vông. Trên Trái Đất, kim cương cũng được hình thành từ carbon dưới áp suất rất lớn ở độ sâu hàng trăm kilomet. Nếu một hành tinh có thành phần hóa học phù hợp và trải qua quá trình tiến hóa địa chất đặc biệt, lượng carbon bên trong có thể chuyển hóa thành những lớp kim cương khổng lồ.

Ngay trong Hệ Mặt Trời cũng tồn tại những nơi được cho là có "mưa kim cương". Các mô hình cho thấy bên trong Sao Hải Vương và Sao Thiên Vương, áp suất cực lớn có thể phá vỡ các hợp chất chứa carbon như methane, khiến nguyên tử carbon kết tinh thành kim cương rồi rơi xuống các lớp sâu hơn như những cơn mưa kỳ lạ. Một số thí nghiệm trong phòng thí nghiệm đã tái tạo điều kiện tương tự và thu được kết quả ủng hộ giả thuyết này.

Dẫu vậy, ngay cả nếu một hành tinh chứa rất nhiều kim cương, điều đó không có nghĩa bề mặt của nó sẽ lấp lánh như trong phim ảnh. Nhiệt độ trên nhiều ngoại hành tinh lên tới hàng nghìn độ C, bề mặt có thể là đại dương dung nham, khí quyển cực dày hoặc chịu bức xạ dữ dội từ ngôi sao chủ. Những điều kiện ấy khiến chúng hoàn toàn không thích hợp cho sự sống hay hoạt động khai thác.

Khái niệm "hành tinh kim cương" vì thế không phải là câu chuyện về những mỏ đá quý khổng lồ, mà là minh chứng cho sự đa dạng đáng kinh ngạc của các thế giới ngoài Hệ Mặt Trời. Mỗi ngoại hành tinh được phát hiện đều cho thấy thiên nhiên có thể tạo ra những cấu trúc vượt xa trí tưởng tượng của con người. Biết đâu trong hàng trăm tỷ hành tinh của Dải Ngân Hà, vẫn đang tồn tại những "thế giới kim cương" thực sự, chờ các thế hệ kính thiên văn tương lai xác nhận. ■

SỬ TÂM & TÌM HIỂU



Kiểm tra nơi phát ra tiếng nước chảy, người phụ nữ chết lặng khi thấy thứ ẩn kín bên trong

Am thanh không dứt sau những bức tường đã khiến người phụ nữ nhiều đêm không dám ngủ trong chính ngôi nhà của mình.



Kiểm tra nơi phát ra tiếng động, người phụ nữ không dám ngủ trong nhà

Người phụ nữ tên Anne-Marie Murchie, 41 tuổi, sống tại Dyce, gần thành phố Aberdeen, Scotland, từng nghĩ âm thanh lạ trong nhà chỉ là một vấn đề nhỏ. Tuy nhiên, khi tiếng động ngày một rõ, đặc biệt vào chiều tối và lúc gần sáng, cuộc sống của cô bắt đầu bị đảo lộn.

Theo The Press and Journal, vào một ngày Anne-Marie nghe thấy tiếng sột soạt liên tục từ những khoảng rỗng bên trong tường. Âm thanh dày và đều đến mức cô mô tả nó giống như tiếng nước đang chảy ở đâu đó trong nhà.

Ban đầu, nữ tài xế taxi cho rằng một tổ ong vò vẽ có thể đã hình thành trong công trình. Cô tìm đến nhân viên kiểm soát sinh vật gây hại, nhưng người này lại chú ý tới những hình ảnh bất thường được camera chuông cửa ghi lại.

Những bóng nhỏ liên tục xuất hiện khi trời tối không phải côn trùng. Chúng bay ra, quay về rồi biến mất qua các khe hở. Lúc này, Anne-Marie mới biết phía sau tường, trên trần và quanh hệ thống đèn âm trong bếp đang ẩn giấu một đàn dơi khổng lồ.

Kết quả khảo sát sau đó còn vượt xa tường tượng. Cơ quan bảo tồn thiên nhiên Scotland NatureScot sử dụng thiết bị ảnh nhiệt và ghi nhận hơn 500 con dơi trưởng thành cùng trên 300 con non trong ngôi nhà.

Dựa trên số lượng quan sát được và đặc điểm sinh sản của đàn dơi, giới chức nhận định tổng số cá thể trú ngụ tại đây có thể lên tới 1.200 con. Đây là con số ước tính, bởi phần lớn đàn dơi vẫn ẩn trong những khoảng rỗng khó tiếp cận của tường và trần.

Đàn dơi tập trung phía sau các đèn âm trong bếp, đôi khi còn làm bật đèn khỏi vị trí. Tiếng vỗ cánh gần như không ngừng, lớn hơn vào khoảng 17-18 giờ, khi chúng chuẩn bị bay ra ngoài, và khoảng 5 giờ sáng, lúc cả đàn trở về.

"Tôi sợ phải bước vào nhà. Đôi khi tôi thực sự ngủ ngoài ô tô", Anne-Marie kể. Không chỉ âm thanh, mùi ẩm mốc nồng nặc trong nhà cũng khiến cô khó chịu. Chú chó Shih Tzu tên Mason cũng bị xáo trộn bởi tiếng động, trong khi bạn đời của cô, Scott, bình tĩnh hơn.

Nỗi sợ lên đến đỉnh điểm sau một lần Anne-Marie trở về với hy vọng đàn dơi đã rời đi. Trong lúc vào phòng tắm, cô đưa tay lấy giấy vệ sinh thì một con dơi bất ngờ bay ra từ giá đỡ và bám vào tay.

Sự việc khiến người phụ nữ tiếp tục chọn ngủ trong ô tô thay vì ở lại nhà. Với một người làm nghề lái taxi tự do, việc nơi ở bị xáo trộn trong thời gian dài cũng ảnh hưởng đáng kể tới sinh hoạt và công việc hằng ngày.

Vì sao không thể tự ý đuổi đàn dơi?

Dù muốn đàn dơi nhanh chóng được đưa ra ngoài, Anne-Marie không thể tự ý bịt các khe hở hoặc di chuyển nơi trú ngụ của chúng. Theo NatureScot, tất cả các loài dơi tại Scotland đều được bảo vệ; việc làm tổn hại, gây xáo trộn hoặc phá hủy nơi trú có thể vi phạm quy định bảo tồn.

NatureScot cho biết dơi thường chỉ trú trong nhà theo mùa, khoảng 4-5 tháng mỗi năm. Chúng hình thành đàn sinh sản vào tháng 5 và tháng 6, sau đó thường rời đi vào tháng 8 hoặc đầu tháng 9, khi dơi non đã cai sữa và có thể tự bay.

Điều này đồng nghĩa gia đình Anne-Marie phải chờ đàn dơi rời khỏi ngôi nhà một cách tự nhiên. Cơ quan chức năng dự kiến quay lại kiểm tra; nếu xác nhận chúng đã đi hết, chủ nhà có thể xin giấy phép để bịt các lối xâm nhập, ngăn chúng quay lại vào năm sau.

Anne-Marie cho rằng quy định nên có cơ chế linh hoạt hơn để người có chuyên môn được phép di chuyển đàn dơi tới nơi khác theo cách nhân đạo. Cô không muốn làm hại chúng, nhưng cũng mong lấy lại cảm giác an toàn trong chính ngôi nhà của mình.

Thứ tưởng chỉ là một tiếng động nhỏ cuối cùng khiến người phụ nữ phải rời giường ngủ, ra ô tô qua đêm và chờ những "vị khách" ẩn sau tường tự rời đi. ■

Khoa học lý giải vì sao khi nhắm mắt bạn thấy những hình dạng "xoáy và sóng" kỳ lạ trong bóng tối

Bạn lên giường, chui vào chăn và nhắm mắt lại, sẵn sàng chìm vào giấc ngủ. Nhưng đột nhiên, thay vì bóng tối đen tuyền, bạn lại nhìn thấy những vòng xoắn ốc màu sắc, ngoằn ngoèo, tựa như bạn đang nhìn một chiếc kính vạn hoa hay xem một cảnh trong bộ phim Fantasia của Disney.

Một hiện tượng phổ biến

Nhưng bạn không phải là người duy nhất gặp phải chuyện này. Đã có rất nhiều người quá độ hoảng sợ mà đăng tải trải nghiệm của bản thân lên mạng xã hội sau khi gặp phải triệu chứng tương tự.

Một người dùng X cho biết: "Các bạn có bao giờ gặp phải hiện tượng kỳ lạ là bạn có thể nhìn thấy những họa tiết đầy màu sắc khi nhắm mắt lại không? Ai đó làm ơn hãy cho tôi biết là mắt tôi không có vấn đề gì đi".

"Có đấy, tôi cũng bị, nó thật sự rất phiền phức khi tôi đang cố gắng đi ngủ", một người khác trả lời.

Người thứ ba nhận xét: "Đúng vậy!! Nó giống như chiếc kính vạn hoa vậy".

Và một nhà khoa học đã tiết lộ lý do của hiện tượng này.

Triệu chứng

Trả lời câu hỏi người dùng mạng xã hội, Phó Giáo sư tại Đại học Công nghệ Queensland, Katrina Schmid, trấn an rằng trải nghiệm này là "hoàn toàn bình thường".

Cô giải thích rằng có "một số tình huống khác nhau có thể khiến bạn nhìn thấy màu sắc khi nhắm mắt lại", đầu tiên là khi bạn đang ở ngoài trời lúc ban ngày hay nằm dưới nguồn sáng...

Giáo sư Schmid tiếp tục: "Một số ánh sáng vẫn có khả năng đi qua mí mắt đang nhắm của bạn. Vì vậy, bạn có thể thấy màu đỏ sẫm vì mí mắt có rất nhiều mạch máu và đây là ánh sáng có màu của máu mà nó đi qua".

Tuy nhiên, trường hợp thứ hai là nguyên nhân phổ biến nhất gây ra các vết xoáy, màu sắc và hoa văn đặc biệt khi chúng ta nhắm mắt trong bóng tối.

Giáo sư giải thích rằng bản thân cô đã trải qua những hình mẫu bao gồm "các chấm và tia sáng" khi cô lần đầu nhắm mắt trong bóng tối và sau đó điều này tăng lên thành "các vòng xoáy và sóng của các chấm màu" khi cô ở trong đó lâu hơn.

Nguyên nhân

Nhưng tại sao lại tồn tại hiện tượng này? Thuật ngữ gọi là "phosphenes", một phản ứng thường trong cách hoạt động của mắt và là "cảm giác về ánh sáng không thực sự do ánh sáng gây ra".

Giáo sư Schmid cho biết: "Mắt chúng ta không "tắt" trong bóng tối mà thay vào đó chúng tạo ra những tín hiệu bên trong rất yếu bắt chước ánh sáng. Những tín hiệu này liên tục được tạo ra bởi các tế bào ở phía sau mắt bạn. Những vòng xoáy và sóng mà chúng ta nhìn thấy được tạo ra bởi những thay đổi trong hoạt động của các tế bào này. Các đốm "sáng" có thể có màu vì các tế bào trong mắt bạn phát hiện màu sắc cũng thể hiện hoạt động này. Những tín hiệu này được truyền đến não và não diễn giải hoạt động ngẫu nhiên này. Não của bạn không biết các tín hiệu trên không được tạo ra bởi ánh sáng thực, vì vậy chúng ta nghĩ rằng chúng ta đang nhìn thấy ánh sáng màu và các hình mẫu không có ở đó. Đó là một một loại ảo giác!".

Nhìn chung, những ảo giác như vậy hoàn toàn không có gì đáng lo ngại, tuy nhiên, nếu ảo giác của bạn "rõ ràng hơn nhiều" và "các mẫu ánh sáng trở nên dễ nhận thấy hơn nhiều hoặc tồn tại lâu hơn" thì đó có thể là dấu hiệu bạn nên tham khảo ý kiến của bác sĩ nhãn khoa. ■



SƯU TẦM & TÌM HIỂU

Mỏ vàng "cô độc" nhất hành tinh: Hàng trăm tấn vàng "nằm yên" không được ai khai thác

Như có câu “Đồ cổ thời thịnh, vàng thời loạn”, vàng luôn có giá trị rất cao. Vàng khác với tiền giấy, nó không hề bị ảnh hưởng bởi khủng hoảng kinh tế, vì vậy dự trữ vàng đã trở thành mối quan tâm lớn nhất là khi thế giới có nhiều bất ổn như chiến tranh, dịch bệnh.



Được bao bọc để chống lại cái lạnh, những mũi khoan được vận chuyển đến trước đó 2 năm

Hiện tại, các quốc gia và tổ chức duy nhất có trữ lượng vàng trên 1.000 tấn là Hoa Kỳ, Đức, Pháp, Ý, Thụy Sĩ, Trung Quốc và Quỹ Tiền tệ Quốc tế (IMF). Có 32 quốc gia và khu vực có dự trữ vàng trên 100 tấn và 47 quốc gia có trữ lượng vàng ít hơn 10 tấn. Quốc gia càng mạnh thì càng có nhiều vàng dự trữ.

Chính vì vậy, khai thác vàng luôn được coi trọng, cả quy mô công nghiệp lẫn thủ công. Tất cả các nước trên thế giới đều kiểm soát chặt chẽ các mỏ vàng. Tuy nhiên, có một mỏ vàng ở đâu cũng có vàng, nhưng không có người khai thác vàng nào khai thác được. Đó cũng là mỏ vàng được coi là “hiu quạnh” nhất.

Mỏ vàng này tên là Kupol Gold Mine. Mỏ vàng này được phát hiện vào khoảng những năm 1940. Nó nằm sâu trong lớp băng ở phía đông Siberia (Nga). Bị cô lập trong băng tuyết dày của miền Viễn Đông nước Nga, mỏ vàng này là một trong những nơi khó khai thác nhất trên thế giới.

Nơi tận cùng của thế giới

Nga là quốc gia có trữ lượng khoáng sản và tài nguyên năng lượng lớn nhất thế giới, nhưng vì quốc gia nằm ở vĩ độ cao, khí hậu lạnh giá quanh năm nên có rất nhiều vùng đất dường như bị cô lập trong nhiều năm, hiếm bóng dáng của con người sinh sống.

Mỏ vàng Kupol là một nơi như thế. Nằm ở phía bắc của Vòng Bắc Cực, trong khu vực tự trị Chukotka của Nga về phía đông bắc (Viễn Đông), mỏ vàng Kupol nằm cách thị trấn gần nhất cũng đến 220 km. Đến được đó đã khó. Ở lại đó còn khó hơn.

Người ta phát hiện mỏ vàng Kupol từ

những năm 1930. Những vỉa vàng bị chôn vùi dưới lớp băng ở vùng xa xôi này của nước Nga đã từng được khai thác bởi các tù nhân. Nhiều người đã cố gắng tiếp cận để khai thác vàng tại đây, tuy nhiên, do thời tiết cực kỳ khắc nghiệt, xuống đến -50 độ C, nên họ phải từ bỏ việc đào vàng.

Gần 7 thập kỷ bị cô lập, cuối cùng nơi đây đã có bóng dáng con người

Ngày nay con người ngày càng phụ thuộc vào vàng. Vàng vẫn là một trong những tài nguyên quý giá nhất của chúng ta. Không chỉ là trang sức thể hiện sự giàu có, vàng còn là thành phần thiết yếu trong mọi thứ - từ điện thoại thông minh đến các bộ dụng cụ chẩn đoán bệnh sốt rét và HIV mới nhất.

Điều đó có nghĩa là, dù có lạnh lẽo mức nào, dù có ở tận cùng thế giới, con người vẫn phải đi đến những "địa ngục băng giá" đó để đáp ứng nhu cầu. Năm 2007, Tập đoàn vàng Kinross Gold của Canada đã mua toàn bộ mỏ vàng Kupol với giá 700 triệu USD và bắt đầu tiến hành khai thác bằng thiết bị chuyên dụng năm 2008.

Tính đến năm 2011, mỏ vàng Kupol đã sản xuất 2 triệu ounce vàng và hơn 20 triệu ounce bạc. Năm 2019, công ty này khai thác được 20% tổng lượng vàng trên thế giới, Mining.com cho biết. Kinross Gold hiện là chủ sở hữu 2 mỏ vàng Kupol và Dvoinoye ở Nga.

Tháng 2/2021, trên website chính thức của Kinross Gold công bố bản kế hoạch chi tiết khai thác vàng tại mỏ Kupol. Theo đó, vào khoảng cuối năm ngoái, mỏ vàng Kupol được khai thác hết.

Trước đó, người ta mất 5 năm để xây dựng khu mỏ. Kinross Gold đã thuê 1.200 công nhân, phần lớn đến từ Brazil, làm việc khai thác vàng. Chắc chắn rồi, đây là công việc khó khăn, các công nhân/nhân viên phải làm việc 12 giờ mỗi ngày trong hai tháng liên tục trước khi nghỉ hai tháng.

Con đường lát vàng

Có 2 cách để tiếp cận mỏ vàng Kupol. Một là đường hàng không (Sân bay Kupol cách nó 12 km về phía Bắc) và con đường tạm, dài 360 km, chỉ có thể đi được từ tháng 1 đến tháng 4 hàng năm (tháng hè để tránh nhiệt độ giảm lạnh quá mức). Con đường này còn được gọi là con đường mùa đông - lối vào đất liền duy nhất tới Kupol từ thị trấn cảng Pevek.

Kinross Gold xây dựng lại con đường này hàng năm trong khoảng thời gian từ tháng 11 đến tháng 1, với việc xây dựng yêu cầu nhiệt độ từ -25 độ C trở xuống. Thiết bị, vật tư và nhiên liệu cần thiết trong những tháng mùa đông phải được đặt hàng trước 2 năm và vận chuyển đến cảng Pevek, nơi chỉ mở cửa trong 3 tháng vào mùa hè.

Năm 2008, con đường mùa đông đã phục vụ 1.944 chuyến xe tải để vận chuyển 3.000 đơn vị container, 60.000 tấn vật tư và 25.000 tấn nhiên liệu diesel.

Vào tất cả các thời điểm khác trong năm, mỏ vàng Kupol chỉ có thể đến được bằng máy bay trực thăng và máy bay cánh cố định. Nếu như những năm 1930, con người không thể tiếp cận mỏ

vàng Kupol thì tính cho đến nay (thế kỷ 21), mỏ vàng Kupol tự hào là mỏ tiên tiến bậc nhất trên thế giới. Công nhân khai thác khoảng 21 tấn vàng mỗi năm.

Để làm được điều đó, Kinross Gold đã xây dựng cơ sở vật chất cho Kupol rất đầy đủ, tạo điều kiện cho công nhân làm việc. Lương của công nhân cao hơn 25% so với mức trung bình của khu vực. Trại công nhân trị giá 40 triệu USD bao gồm một phòng tập thể dục kích thước đầy đủ, phòng thể thao, bàn billiard, phòng âm nhạc, thư viện, phòng cầu nguyện, TV và thư viện video.

Một đường hầm kín, dài 900m, được mệnh danh là "Hành lang Bắc Cực", cho phép công nhân đi lại giữa trại và khu mỏ mà không phải chịu lạnh trong mùa đông.

Nhiếp ảnh gia người Nga Elena Chernyshova phóng viên Andrey Jouravlev đã dành 10 ngày tại mỏ vàng Kupol để chụp lại những hình ảnh về mỏ vàng ở tận cùng Trái Đất cũng như cuộc sống của hàng nghìn người tại nơi lạnh giá, khắc nghiệt này.

Cô nói "Toàn bộ trại công nhân giống như một căn cứ Mặt Trăng giữa khung cảnh lạnh giá", BBC cho biết. ■

Vui Cười

* Diên cũng được!

Ngồi trong quán rượu, George hỏi anh bạn Sam năm nay 40 tuổi.

George: Sao cậu vẫn mãi chưa cưới vợ?

Sam: Tôi vẫn chưa tìm được cô gái phù hợp.

George: Thế cậu tìm một cô gái thế nào?

Sam: Trước hết cô ấy phải thực sự là cô gái đẹp, rồi phải là một đầu bếp giỏi, một người quản gia tài ba. Cô ấy phải biết cách quản lý tiền bạc, tính tình thoải mái dễ thương và về tiền bạc, cô ấy phải có tiền có nhà, một ngôi nhà lớn là cái cô ấy phải có.

George: Một cô gái như thế họa có diên mới cưới cậu!

Sam: Nếu cô ấy hội đủ những điều kiện như thế thì có diên cũng được!!!

* Đoán tuổi

Một quý bà đến phòng mạch khám tổng quát. Bà ta hỏi bác sĩ:

- Nếu chỉ nhìn vào đôi mắt tôi, ông đoán xem tôi bao nhiêu tuổi?

- Khoảng 14 tuổi! - Bác sĩ dí dõm.

- Vậy còn đôi môi?

- Tôi đoán chừng 16.

- Thế mái tóc?

- Chắc khoảng 18.

- Còn sống mũi?

- Chỉ độ 20.

Bà ta cười sung sướng:

- Vậy bây giờ ông hãy đoán xem tôi bao nhiêu tuổi?

- Bằng tất cả số tuổi nãy giờ cộng lại...

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

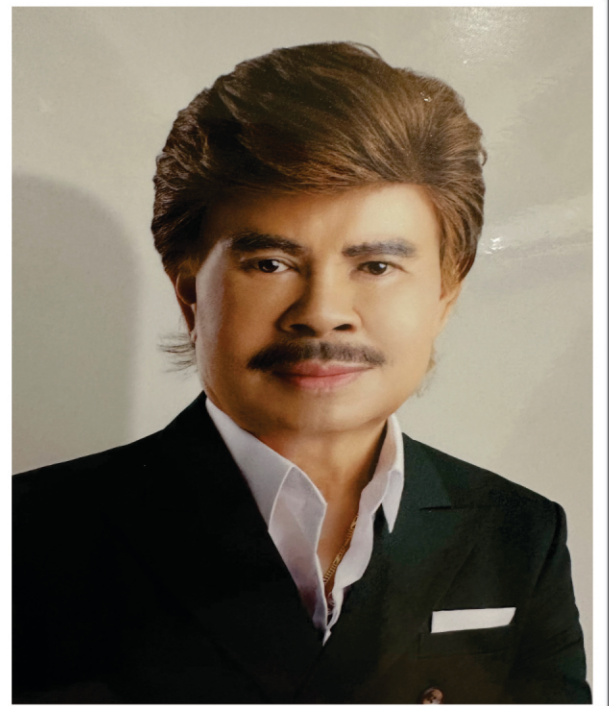
11738 Wilcrest Dr Houston, TX 77099

281-495-3493

johnmiltoninsurance@gmail.com

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

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



KIM MÔN

**Goldengate Restaurant
Equipment Co.**

Công ty chúng tôi đặc biệt chuyên sản xuất tất cả các loại Dụng Cụ về Bếp Nhà Hàng nhiều kinh nghiệm trong nhiều năm qua.

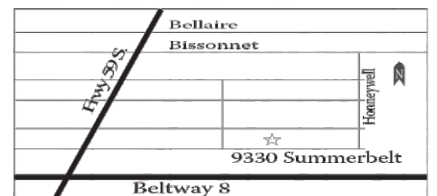
Chúng tôi cung cấp nhanh chóng, chất lượng cao và mỹ thuật vừa lòng khách hàng.

Chúng tôi cũng cung cấp Dịch Vụ Bảo Trì sau khi quý khách đã mua hàng của bốn hiệu - luôn cả lắp ráp và sửa chữa.

Hầu hết các sản phẩm của bốn hiệu đều được chấp thuận bởi State Health Department.

XUỞNG CHẾ TẠO LÒ BẾP NHÀ HÀNG

金門爐頭廠



9330 Summerbell Ln, Houston, TX 77074

Tel.: 713-228-2155 * Fax: 713-228-2156

A+ COMPUTECH LLC

* Lắp đặt hệ thống **SECURITY CAMERA**

- Xem mọi lúc mọi nơi qua computer hoặc **SMART PHONE**

* Sửa chữa **COMPUTER**

- Diệt **VIRUS** - Bảo vệ thông tin cá nhân

- Networking

* **WEBSITE** design cho cá nhân, cơ sở thương mại, eCommerce



FREE ESTIMATE

KHUYẾN MÃI ĐẶC BIỆT

- Tặng LED monitor và wireless mouse cho bộ 4 camera

- Tặng thêm 2 camera cho bộ 6 camera

281-652-8534

11746 Bellaire Blvd, Houston TX 77072

contact@apluscomputech.net

www.apluscomputech.net



BỆNH VIỆN THẨM MỸ THANH VÂN

CHUYÊN KHOA PHẪU THUẬT THẨM MỸ

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

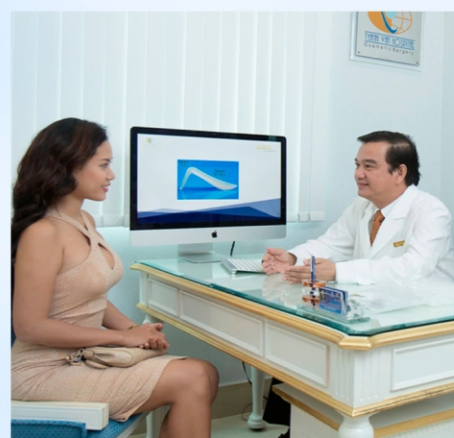
BÁC SĨ ĐỖ THỊ THU VÂN

NHA KHOA THẨM MỸ

RĂNG 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