



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

2219

Sep 01, 2026



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/>

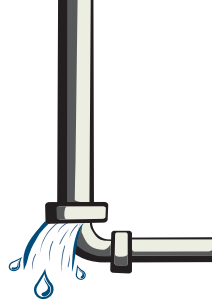


benhvienthanhvan@bvtv.vn

841-2233/1801



TP Plumbing & Renovation



Free estimate
trong vòng 15mi tính từ
chợ HONGKONG 4

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 FROM 15 - 20 MILES

TU (TIM) 832-866-5220

743-2210/1778



AIR CONDITIONING AND HEATING

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

Licensed and Insured: TACLB38901E



The New Degree of Comfort

- * Có giá đặc biệt khi thay máy mới và thay tất cả hệ thống ống Ducts trong nhà.
- * Có chương trình trả góp không tiền lãi.

Đặc biệt: 10% OFF cho Quý Cao Niên

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

Xin gọi: Vinh 832-659-3990

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



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

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
LIC # TACLB118925C

832.495.5139
(Please text only)
Bbaircondition@yahoo.com

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



NỖI MI - UỐN MI - TỈA CHÂN MÀY
832-951-2442
(Xin nói tiếng anh)
Chaparritaestrada804@gmail.com

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

OFFICIAL VEHICLE INSPECTION STATION

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

832.695.6666 12157 Bellaire Blvd. Houston TX 77072





Trang Nguyen

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 ...

Bảy việc buổi tối cần tránh nếu muốn trẻ trung hơn

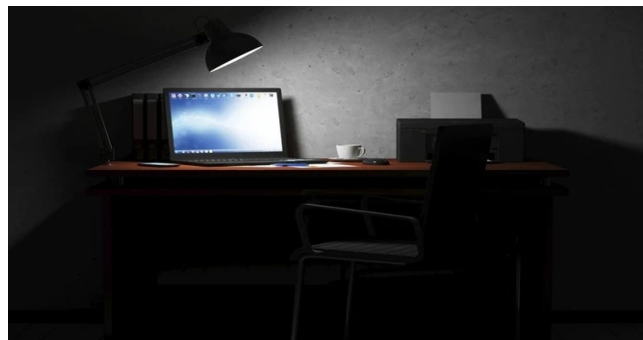
Nên từ bỏ các thói quen ăn vặt đêm muộn, thức khuya, nhìn chăm chăm vào điện thoại, bỏ bê chăm sóc bản thân... mỗi tối nếu bạn không muốn mình trông ngày càng già nua.

1. Ăn vặt ban đêm

Thói quen ăn vặt đêm có thể làm gián đoạn giấc ngủ và ảnh hưởng đến quá trình tiêu hóa. Chưa kể, nó có thể góp phần gây tăng cân không mong muốn.

Khi còn trẻ, bạn có thể ăn bất cứ thứ gì, vào bất cứ lúc nào mà không cảm thấy khó chịu. Tuy nhiên, khi già đi, quá trình trao đổi chất chậm lại và cơ thể không xử lý thức ăn đêm theo cùng một cách như lúc trẻ. Cắt giảm ăn vặt đêm có tác dụng đáng kể đến cảm giác trẻ trung của bạn. Thay vì với lấy lọ đựng bánh quy, hãy thử nhâm nhi một ít trà thảo mộc hoặc ăn một miếng chocolate đen nhỏ. Thay đổi này có thể tạo ra sự khác biệt lớn trong cảm giác của bạn. Vòng eo cũng có thể cảm ơn bạn vì điều đó.

2. Làm 'cú đêm'



Ảnh minh họa

Nhiều người thích thức đêm, vì không gian yên tĩnh này trở thành khoảng thời gian để họ thư giãn, xả stress và tận hưởng thời gian một mình.

Tuy vậy, mức năng lượng của bạn vào ban ngày sẽ bị ảnh hưởng bởi thói quen này. Nó khiến họ cảm thấy uể oải, mệt mỏi và không còn trẻ trung nữa. Do không ngủ đủ giấc, cơ thể không được nghỉ ngơi cần thiết để trẻ hóa.

Nếu bạn bắt đầu ưu tiên một giấc ngủ ngon vào ban đêm bằng cách đi ngủ sớm hơn, mọi thứ sẽ thay đổi. Nó khiến bạn tràn đầy năng lượng hơn, tâm trạng được cải thiện và bắt đầu cảm thấy trẻ trung hơn. Nếu bạn đang hy sinh giấc ngủ để làm các hoạt động vào đêm khuya, hãy cân nhắc thay đổi thói quen của mình. Bạn có thể ngạc nhiên về năng lượng trẻ trung có được sau một đêm nghỉ ngơi trọn vẹn.

3. Bỏ qua thói quen trước khi đi ngủ

Bạn có biết rằng cơ thể phát triển mạnh mẽ nhờ thói quen, đặc biệt khi nói đến giấc ngủ không?

Thói quen ngủ nhất quán giúp điều chỉnh đồng hồ sinh học và có thể cải thiện chất lượng giấc ngủ. Một thói quen trước khi đi ngủ nhẹ nhàng có thể báo hiệu cho cơ thể rằng đã đến lúc thư giãn, nghỉ ngơi. Thói quen trước khi ngủ có thể bao gồm đọc sách, thực hành chánh niệm hoặc thậm chí chỉ cần đánh răng và rửa mặt. Khi chúng ta bỏ qua thói quen này, cơ thể có thể bị nhầm lẫn. Điều này có thể dẫn đến khó ngủ, ngủ không ngon và thức dậy với cảm giác không còn trẻ trung nữa.

Hãy tuân thủ thói quen trước khi đi ngủ thường xuyên. Nó không chỉ dành cho trẻ em - mà còn có thể giúp chúng ta, những người lớn tuổi, cảm thấy tràn đầy sức sống hơn.

4. Nhìn chăm chăm vào màn hình trước khi đi ngủ

Thật dễ dàng để rơi vào cái bẫy lướt mạng xã hội hoặc chỉ xem thêm một tập phim trên Netflix trước khi đi ngủ. Nhưng thói quen này có thể ảnh hưởng nghiêm trọng đến chất lượng giấc ngủ của chúng ta.

Ánh sáng xanh phát ra từ màn hình có thể gây trở ngại cho chu kỳ ngủ - thức tự nhiên của cơ thể. Nó đánh lừa bộ não, khiến não nghĩ rằng vẫn còn đang ban ngày, từ đó khiến ta khó ngủ hơn. Và có một sự thật là một đêm ngủ không ngon sẽ không khiến bất kỳ ai cảm thấy trẻ trung hơn vào buổi sáng. Hãy cố gắng tắt hết màn hình ít nhất một giờ trước khi đi ngủ. Thay vào đó, hãy cầm một cuốn sách hoặc nghe một số bản nhạc êm dịu. Cho mắt nghỉ ngơi khỏi màn hình điện tử có thể giúp bạn thức dậy với cảm giác sảng khoái và trẻ trung hơn.

5. Bỏ bê việc chăm sóc bản thân

Công việc bận rộn đôi khi chiếm hết thời gian, khiến không ít người mệt mỏi và bỏ bê chăm sóc bản thân, nghĩ rằng đó là một thứ xa xỉ mà họ không có thời gian để làm. Nhưng tình trạng căng thẳng và lo lắng liên tục sẽ khiến bạn cảm thấy kiệt sức, già hơn nhiều so với tuổi của mình. Nếu bạn bắt đầu ưu tiên việc chăm sóc bản thân trong thói quen buổi tối, mọi thứ đã thay đổi. Tắm nước ấm, thiền định hoặc thậm chí chỉ ngồi yên lặng với một tách trà cũng khiến bạn cảm thấy thư thái và tập trung hơn.

Cảm giác bình tĩnh và khỏe mạnh đó cũng mang đến nguồn năng lượng trẻ trung hơn. Hãy nhớ dành chút thời gian cho bản thân mỗi buổi tối - đó không phải điều xa xỉ, mà là điều cần thiết.

6. Bỏ qua việc uống nước

Mất nước có thể khiến bạn cảm thấy uể oải và mệt mỏi, thậm chí ảnh hưởng đến làn da, khiến da trông xỉn màu và già nua.

Tuy nhiên, uống một lít nước ngay trước khi đi ngủ có thể khiến bạn phải đi vệ sinh vào ban đêm. Giải pháp là hãy chú ý đến việc cung cấp đủ nước cho cơ thể trong suốt cả ngày. Hãy đảm bảo rằng bạn uống đủ nước để không phải bù nước vào buổi tối. Cân bằng lượng nước có thể giúp bạn ngủ ngon hơn, cảm thấy tràn đầy năng lượng hơn và giúp làn da tươi trẻ hơn.

7. Áp lực sống vì tương lai

Việc liên tục lên kế hoạch, lo lắng về tương lai có thể cướp đi sự bình yên của chúng ta trong khoảnh khắc hiện tại. Căng thẳng và lo lắng có thể khiến chúng ta cảm thấy già trước tuổi.

Thực hành chánh niệm và sống trong hiện tại có thể tác động rất lớn đến cảm giác trẻ trung của bạn. Thay vì nghĩ về các nhiệm vụ của ngày mai hoặc lo lắng về một sự kiện sắp tới, hãy cố gắng tập trung vào hiện tại.

Vào buổi tối, điều này có thể đơn giản như thực sự thưởng thức bữa tối, tận hưởng cuộc trò chuyện với người thân yêu hoặc chỉ đơn giản là ngắm bầu trời đêm. Một tinh thần trẻ trung đến từ việc sống và tận hưởng khoảnh khắc hiện tại. Đừng để ngày mai đánh cắp điều đó khỏi bạn. ■



TIN THẾ GIỚI

Italy: Gia tăng số ca tử vong do dịch virus Tây sông Nile

(VN+) - Dịch bệnh do virus Tây sông Nile (West Nile virus - WNV) tiếp tục diễn biến đáng chú ý tại Italy khi mầm bệnh đã được xác nhận lưu hành tại nhiều khu vực tại quốc gia này.

Số ca nhiễm ở người từ đầu năm 2026 tại Italy đã vượt 300 trường hợp, trong đó nhiều bệnh nhân mắc thể bệnh xâm nhập hệ thần kinh. Theo số liệu giám sát dịch tễ được Viện Y tế cấp cao Italy (ISS) công bố, tính từ đầu năm đến ngày 19/8, nước này ghi nhận 312 trường hợp nhiễm virus Tây sông Nile được xác nhận, tăng mạnh so với 226 trường hợp trong báo cáo trước đó.

Trong tổng số ca được ghi nhận, 156 trường hợp mắc thể xâm nhập hệ thần kinh, trong đó có một trường hợp được xác định nhiễm bệnh từ Maldives. Ngoài ra, 115 người mắc thể sốt Tây sông Nile, bao gồm một trường hợp liên quan đến Burkina Faso, trong khi 40 trường hợp không có triệu chứng được phát hiện thông qua hoạt động sàng lọc người hiến máu.

Số liệu tính đến ngày 19/8 tại Italy cho thấy 13 trường hợp tử vong đã được ghi nhận, trong đó có một ca liên quan trường hợp nhiễm bệnh từ nước ngoài. Theo thông tin cập nhật được cung cấp, trong những ngày sau đó, Italy ghi nhận thêm hai trường hợp tử vong, đưa tổng số người thiệt mạng do virus Tây sông Nile lên 15 người.

Mặc dù tình hình đòi hỏi phải tiếp tục theo dõi chặt chẽ, các số liệu của ISS cho thấy một số chỉ dấu dịch tễ năm nay thấp hơn cùng kỳ năm ngoái. Trong cùng khoảng thời gian của năm 2025, Italy ghi nhận 351 ca mắc và 22 ca tử vong. Đáng chú ý, tỷ lệ tử vong được tính trên các trường hợp mắc thể xâm nhập hệ thần kinh đã được báo cáo và xác nhận trong năm nay ở mức 7,7%, thấp hơn đáng kể so với mức 13,9% ghi nhận năm 2025.

Tuy nhiên, giới chuyên môn đặc biệt quan tâm đến phạm vi lưu hành ngày càng rộng của virus này. Mầm bệnh hiện đã được ghi nhận lưu hành tại 60 tỉnh thuộc 16 trong tổng số 20 vùng của Italy, gồm Piedmont, Lombardy, Veneto, Friuli-Venezia Giulia, Liguria, Emilia-Romagna, Tuscany, Umbria, Lazio, Abruzzo, Molise, Campania, Puglia, Calabria, Sicily và Sardinia.

Các chuyên gia về virus lây truyền qua động vật chân đốt thuộc Khoa Bệnh truyền nhiễm của ISS nhận định dù số ca mắc và tỷ lệ tử vong hiện thấp hơn năm ngoái, virus Tây sông Nile đang lưu hành ổn định trên gần như toàn bộ Italy. Việc phát hiện các trường hợp nhiễm không triệu chứng trong nhóm người hiến máu là một trong những bằng chứng cho thấy phạm vi lưu hành của mầm bệnh.

Theo ISS, thực tế trên cho thấy Italy cần duy trì giám sát và theo dõi dịch tễ chặt chẽ, đồng thời tăng cường phát hiện sớm các trường hợp nhiễm bệnh. Đây cũng là yếu tố quan trọng để tiếp tục bảo đảm an toàn đối với hoạt động truyền máu

và ghép tạng.

Virus Tây sông Nile chủ yếu lây sang người qua vết đốt của muỗi nhiễm virus. Phần lớn người nhiễm không xuất hiện triệu chứng hoặc chỉ có biểu hiện bệnh nhẹ. Tuy nhiên, một tỷ lệ nhỏ có thể phát triển thành bệnh lý thần kinh nghiêm trọng, trong đó virus tác động đến hệ thần kinh trung ương và có thể gây viêm não hoặc viêm màng não. Người cao tuổi và những người có sức khỏe suy yếu nằm trong nhóm có nguy cơ cao hơn trước các biến chứng nặng.

Diễn biến tại Italy nằm trong bối cảnh virus Tây sông Nile đang được ghi nhận tại nhiều quốc gia châu Âu. Theo số liệu được dẫn trong báo cáo, 12 quốc gia châu Âu đã ghi nhận tổng cộng 625 trường hợp nhiễm WNV tại chỗ ở người. Italy đứng đầu với 311 ca lây nhiễm trong nước, tiếp đến là Hy Lạp với 157 ca, Tây Ban Nha 63 ca, Bắc Macedonia 37 ca, Romania 28 ca và Pháp 17 ca. Serbia cũng ghi nhận 6 trường hợp, Hà Lan 2 trường hợp, trong khi Albania, Áo, Đức và Kosovo mỗi nơi ghi nhận 1 ca. Những con số này cho thấy Italy hiện là quốc gia ghi nhận số ca nhiễm tại chỗ cao nhất trong nhóm các nước châu Âu được thống kê.

Virus Tây sông Nile có chu trình lây truyền trong tự nhiên chủ yếu giữa chim và muỗi, trong khi con người và một số động vật có thể trở thành vật chủ khi bị muỗi mang virus đốt. Bệnh không lây truyền từ người sang người thông qua các tiếp xúc thông thường.

Trong bối cảnh mùa muỗi vẫn tạo điều kiện cho virus lưu hành, các cơ quan y tế Italy tiếp tục nhấn mạnh tầm quan trọng của công tác giám sát, chẩn đoán sớm và phòng ngừa. Các biện pháp hạn chế nguy cơ muỗi đốt, loại bỏ những khu vực nước đọng có thể trở thành nơi sinh sản của muỗi và tăng cường theo dõi sự lưu hành của virus được xem là những công cụ quan trọng để giảm nguy cơ lây nhiễm trong cộng đồng. Diễn biến hiện nay cho thấy, dù các chỉ số về số ca mắc và tỷ lệ tử vong chưa vượt mức cùng kỳ năm trước, phạm vi địa lý rộng của virus Tây sông Nile vẫn đặt ra yêu cầu duy trì cảnh giác cao, nhất là nhằm bảo vệ những nhóm dân cư có nguy cơ phát triển bệnh nặng.

Nga cảnh báo tấn công các mục tiêu quân sự của Anh

(DT) - Moscow có thể tấn công các mục tiêu quân sự của Anh cả bên trong và bên ngoài lãnh thổ Ukraine, để đáp trả việc London cấp tên lửa cho Kiev tập kích Nga.

“Chúng tôi đã nhiều lần cảnh báo sẽ chĩa thẳng vào bất kỳ cơ sở và thiết bị quân sự nào của Anh, dù ở bên trong hay bên ngoài lãnh thổ Ukraine, để đáp trả việc Ukraine dùng vũ khí do Anh cung cấp để tấn công lãnh thổ Nga”, người phát ngôn Bộ Ngoại giao Nga Maria Zakharova tuyên bố ngày 27/8.

Người phát ngôn Bộ Ngoại giao Nga cáo buộc Anh đã và đang theo đuổi mục tiêu dài hạn là gây ra cái gọi là “thất bại chiến lược” cho Nga.

Bà Zakharova kêu gọi Anh từ bỏ lập trường mà Moscow gọi là “thù địch” đối với vấn đề Ukraine để tránh đẩy cuộc xung đột lên một nấc thang nguy hiểm mới.

Tại cuộc họp báo hôm nay, bà Zakharova cũng tuyên bố, mọi lực lượng quân sự nước ngoài tại Ukraine sẽ trở thành mục tiêu tấn công hợp pháp của Nga.

“Việc triển khai bất kỳ lực lượng quân sự nước ngoài nào tại Ukraine gây cản trở chiến dịch quân sự đặc biệt cũng như tiến trình đạt được một giải pháp hòa bình bền vững là không thể chấp nhận được. Các lực lượng này sẽ trở thành mục tiêu quân sự hợp pháp”, bà Zakharova nói.

Cảnh báo được đưa ra sau khi giới chức Anh đầu tuần này thông báo sẽ cấp quyền truy cập công nghệ bảo mật cho Kiev để Ukraine tự khởi công sản xuất dòng tên lửa hành trình tầm xa Storm Shadow.



Người phát ngôn Bộ Ngoại giao Nga Maria Zakharova

Pháp cũng đồng ý cấp phép bản quyền công nghệ cho loại tên lửa do châu Âu hợp tác sản xuất này.

Storm Shadow đạt tầm bắn tối đa 550km và sở hữu đầu đạn xuyên phá trọng lượng 400kg. Sau khi rời bộ phóng, tên lửa kết hợp hệ thống dẫn đường quán tính, định vị toàn cầu (GPS) và đôi chiếu địa hình, đi kèm “cảm biến hồng ngoại và thuật toán tự động nhận diện mục tiêu” nhằm đạt độ chính xác cao trong mọi điều kiện thời tiết.

Tên lửa có thể được khai hỏa từ các tiêm kích Su-24 hoặc Mirage 2000 của Ukraine, bay bám địa hình nhằm né tránh hệ thống phòng không của đối phương trong các đợt tập kích sâu vào lãnh thổ Nga.

Nigeria: Gần 50 trẻ em được trả tự do sau nhiều tuần bị bắt cóc

(VN+) - Ông Abdullahi Sahonrami, chức sắc huyện Mashegu, bang Niger, cho biết 40 em được thả tối 25/8 theo giờ địa phương, trong khi 8 em còn lại được trả tự do ngày 26/8.

Theo phóng viên TTXVN tại Tây Phi, nguồn tin địa phương ngày 26/8 cho biết 48 em nhỏ, từ 7-12 tuổi, bị bắt cóc cách đây 3 tuần đã được một băng nhóm tội phạm ở miền Trung Nigeria trả tự do sau khi nhận tiền chuộc.

Ông Abdullahi Sahonrami, chức sắc huyện



TIN THẾ GIỚI

Mashegu, bang Niger, cho biết 40 em được thả tối 25/8 theo giờ địa phương, trong khi 8 em còn lại được trả tự do ngày 26/8.

Theo ông Sahonrami, các tay súng đã bắt cóc 54 em nhỏ khi các em đang thu hoạch lạc tại một trang trại bên ngoài làng Sabon Rijiya, rồi đưa đến khu bảo tồn động vật hoang dã Zugurma gần đó.

Sau 3 ngày bị giam giữ, các em được thả mà không bị yêu cầu trả tiền chuộc. Tuy nhiên, trên đường trở về nhà, nhóm trẻ lại rơi vào tay một băng nhóm khác.

Một nguồn tin Liên hợp quốc cũng xác nhận 48 em nhỏ đã được trả tự do. Theo nguồn tin này, một bé gái đã tử vong trong thời gian bị nhóm đầu tiên bắt giữ, trong khi 5 em khác đã trốn thoát khi bị nhóm thứ hai áp giải.

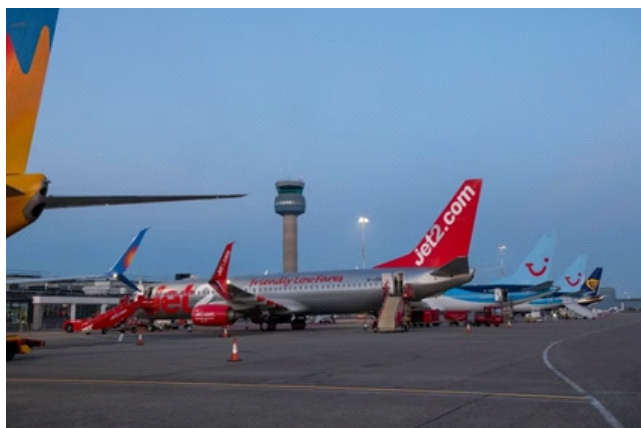
Tình trạng bạo lực do các băng nhóm tội phạm và nhóm vũ trang gây ra đang gia tăng tại bang Niger. Các nhóm này lập nhiều căn cứ trong những khu rừng rộng lớn và khu bảo tồn động vật hoang dã Zugurma thuộc Vườn quốc gia Kainji, lợi dụng địa hình hiểm trở, ít được kiểm soát để giam giữ các nạn nhân bị bắt cóc nhằm đòi tiền chuộc.

Trong khi đó, sự hiện diện hạn chế của chính quyền tại nhiều vùng nông thôn Nigeria, cùng tình trạng quá tải của lực lượng an ninh, đang khiến việc ngăn chặn và xử lý các vụ bắt cóc gặp nhiều khó khăn.

Anh: Ba sân bay bị tấn công mạng, rò rỉ dữ liệu của gần 9 triệu người

(VN+) - Vụ tấn công mạng nhằm vào 3 sân bay Manchester, London Stansted và East Midlands đã đánh cắp dữ liệu cá nhân của 8,7 triệu khách hàng, nhưng không ảnh hưởng đến các chuyến bay và hoạt động sân bay.

Tập đoàn Sân bay Manchester (MAG) thông báo dữ liệu cá nhân của 8,7 triệu khách hàng đã bị đánh cắp trong một vụ tấn công mạng nhằm vào 3 sân bay của Anh. Tuy nhiên, vụ tấn công không ảnh hưởng đến các chuyến bay cũng như hoạt động của sân bay.



Sân bay Manchester

MAG là đơn vị điều hành các sân bay Manchester, London Stansted và East Midlands. Theo MAG, dữ liệu cá nhân bị xâm phạm gồm địa chỉ email, số điện thoại, biển số xe và mã bưu chính.

Thông báo của MAG nêu rõ: “Một lượng dữ liệu khách hàng đã bị đánh cắp liên quan đến việc đặt chỗ bãi đậu xe, phòng chờ và dịch vụ Fast Track, cũng như đăng ký WiFi trong sân bay”. Tuy nhiên, MAG cho biết thêm rằng thông tin ngân hàng và thanh toán không bị ảnh hưởng.

Vụ việc xảy ra vào cuối tuần và MAG đã biết về vụ việc vào ngày 25/8. MAG cho rằng vụ tấn công mạng là do “một bên thứ ba không được ủy quyền” thực hiện.

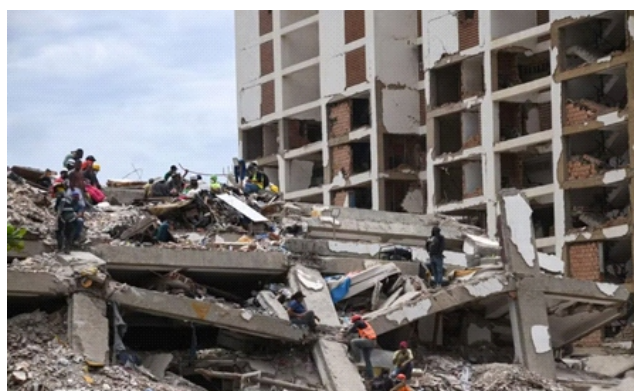
Thông báo cũng cho biết thêm rằng tập đoàn đã ngay lập tức ngăn chặn rủi ro và đang làm việc với các cố vấn chuyên môn, cũng như thực hiện các bước thích hợp để bảo vệ khách hàng và hệ thống của mình.

Năm 2025, Anh đã hứng chịu một làn sóng tấn công mạng nhằm vào các công ty bao gồm nhà sản xuất ô tô Jaguar Land Rover và các nhà bán lẻ Marks and Spencer, Harrods và chuỗi cửa hàng thực phẩm Co-op.

Mới đây nhất, trong tháng 8 này, một vụ tấn công mạng do tin tặc nước ngoài thực hiện đã khiến một nhà máy điện của Anh phải ngừng hoạt động suốt 4 ngày. Đây được xem là vụ tấn công mạng nhằm vào hạ tầng năng lượng Anh gây thiệt hại nặng nề nhất từ trước đến nay.

Venezuela muốn lấy lại số vàng bị phong tỏa để hỗ trợ nạn nhân động đất

(VN+) - Cơ quan nhà nước của Anh hiện giữ hơn 1,2 tỷ USD dưới dạng các thỏi vàng, vốn được gửi từ thời cố Tổng thống Hugo Chávez (1998-2013) và thuộc khối dự trữ của Ngân hàng Trung ương Venezuela.



Tòa nhà bị đổ sập do động đất tại bang La Guaira, Venezuela

Theo phóng viên TTXVN tại Nam Mỹ, Chủ tịch Quốc hội Venezuela Jorge Rodríguez ngày 27/8 (giờ địa phương) tái khẳng định nước này hy vọng thu hồi số vàng đang bị giữ tại Ngân hàng Trung ương Anh để hỗ trợ các nạn nhân của thảm họa động đất xảy ra vừa qua.

Phát biểu tại phiên họp Quốc hội, ông Rodríguez nhấn mạnh nếu thu hồi thành công lượng vàng đang bị giữ một cách “bất hợp pháp và vô lý” tại Anh, toàn bộ số tiền này sẽ được dùng để hỗ trợ các nạn nhân của 2 trận động đất liên tiếp và đáp ứng các nhu cầu thiết yếu của người dân Venezuela.

Trước đó, Chính phủ Venezuela và một bộ

phận phe đối lập đã thống nhất tại bàn đối thoại về việc thúc đẩy thu hồi các tài sản dự trữ quốc tế đang gửi tại Ngân hàng Trung ương Anh.

Tổng thống lâm thời Delcy Rodríguez cũng thông báo sẽ gửi thư tới Vua Anh Charles III để đề nghị dỡ bỏ phong tỏa số vàng của quốc gia Nam Mỹ này nhằm phục vụ công tác khắc phục hậu quả thiên tai.

Cơ quan nhà nước của Anh hiện giữ hơn 1,2 tỷ USD dưới dạng các thỏi vàng, vốn được gửi từ thời cố Tổng thống Hugo Chávez (1998-2013) và thuộc khối dự trữ của Ngân hàng Trung ương Venezuela.

Trước đó, hai trận động đất có độ lớn 7,2 và 7,5 đã làm rung chuyển nhiều khu vực tại Venezuela chỉ trong vòng 39 giây, một hiện tượng địa chấn hiếm gặp. Báo cáo chính thức mới nhất cho biết số người thiệt mạng do thảm họa này đã lên tới 6.438 người.

Thụy Sĩ đứng đầu thế giới về chỉ số thịnh vượng năm 2026

(VN+) - Theo Chỉ số Thịnh vượng toàn cầu năm 2026 do tổ chức Legatum công bố, Thụy Sĩ đứng đầu với 91,82 điểm, dựa trên 3 nhóm tiêu chí lớn gồm “Phát triển”, “Tự do” và “Xã hội”.

Theo Chỉ số Thịnh vượng toàn cầu năm 2026 do tổ chức Legatum công bố, Thụy Sĩ đứng đầu với 91,82 điểm, tiếp theo là Na Uy, Ireland, Đan Mạch và Phần Lan.



Thụy Sĩ dẫn đầu về chỉ số thịnh vượng

Trong khi đó, Mauritius tiếp tục dẫn đầu châu Phi về chỉ số này, tiếp theo là Botswana, Tunisia và Maroc. Namibia đứng thứ 5, sau đó là Nam Phi và Ghana.

Về vị trí trên thế giới, Mauritius đứng thứ 45; Botswana, thứ 70; Tunisia, 75 và Maroc đứng thứ 76. Đứng sau Maroc là Namibia, thứ 77, trong khi Algeria thứ 83, Nam Phi và Ghana cùng xếp thứ 88, Libya thứ 115 và Ai Cập thứ 120.

Chỉ số này đánh giá các quốc gia dựa trên 3 nhóm tiêu chí lớn gồm “Phát triển”, “Tự do” và “Xã hội”. Hệ thống đánh giá sử dụng 160 số liệu và hơn 615.000 dữ liệu từ hàng chục nguồn quốc tế.

Do đó, bảng xếp hạng không chỉ phản ánh yếu tố kinh tế, mà còn xem xét nhiều yếu tố liên quan đến điều kiện sống, thể chế, quyền tự do và môi trường xã hội - những yếu tố được cho là tác động đến mức độ thịnh vượng của người dân.



TIN THẾ GIỚI

Thủ tướng Canada quyết đấu thuế quan với Mỹ

(VNE) - Chấp nhận tổn hại kinh tế để đổi đầu thuế quan với Mỹ, Thủ tướng Carney đang đặt cược vào một canh bạc rủi ro nhằm bảo vệ chủ quyền Canada.

Thủ tướng Canada Mark Carney hồi đầu năm từng gây chú ý khi nói rằng các nền kinh tế tầm trung cần kiên quyết chống lại sức ép từ những cường quốc. Giờ đây, Tổng thống Mỹ Donald Trump đang kiểm chứng điều đó bằng một loạt biện pháp thuế quan mới nhằm xem Canada có thể chịu đựng tổn thất tới đâu.

Căng thẳng leo thang vào tối 21/8, khi Ottawa rút khỏi bàn đàm phán thương mại với Washington, cáo buộc Mỹ đưa ra những đòi hỏi quá đáng để đổi lấy việc miễn giảm thuế quan cho nước này. Mỹ áp thuế 50% lên lượng hàng hóa trị giá khoảng 20 tỷ USD của Canada và ông Carney lập tức tuyên bố sẽ tung đòn đáp trả tương ứng từ ngày 8/9.

Theo bình luận viên Rob Gillies từ hãng thông tấn AP, Thủ tướng Carney đang đặt cược vào điều mà nhiều đồng minh khác của Mỹ bấy lâu nay né tránh: Ông thà chịu tổn hại kinh tế còn hơn nhượng bộ trước áp lực thuế quan từ Tổng thống Trump.

“Đối với lãnh đạo Canada, cuộc đối đầu này là thước đo rõ ràng nhất cho quan điểm của ông về việc các quốc gia vừa và nhỏ phải kiên định chống lại áp lực kinh tế từ những siêu cường dù có phải trả giá”, Gillies nhận xét. “Động thái của Canada là minh chứng rõ nét nhất cho thấy cách các nước xoay sở khi những liên minh lâu đời giảm bớt tác dụng bảo vệ, còn mối quan hệ kinh tế lại bị biến thành công cụ ép buộc”.



Thủ tướng Canada Mark Carney phát biểu tại cuộc họp báo ở thủ đô Ottawa ngày 22/8 sau khi các cuộc đàm phán thương mại với Mỹ đổ vỡ

Tranh chấp thương mại giữa Mỹ và Canada còn trở thành bài kiểm tra về chủ quyền.

Thủ tướng Carney cho biết vào những giờ đàm phán cuối cùng, Mỹ đã thêm những điều khoản nhằm hạn chế khả năng ký kết thỏa thuận thương mại của Canada với các nước khác. Ông nhấn mạnh đòi hỏi này là “không thể chấp nhận được” và “xâm phạm trực tiếp chủ quyền quốc gia” của Canada.

Thủ hiến tỉnh British Columbia David Eby cho rằng nếu chấp nhận những điều kiện như vậy,

Canada sẽ bị hạ thấp vị thế và “không khác gì bang thứ 51 của Mỹ về mặt kinh tế”.

Canh bạc rủi ro

Thông điệp chống cường ép kinh tế được Thủ tướng Carney đưa ra tại Diễn đàn Kinh tế Thế giới ở Davos, Thụy Sĩ, hồi tháng một. Bài phát biểu này gây tiếng vang lớn, đúng thời điểm châu Âu đang phải căng mình trước những lời đe dọa từ Tổng thống Trump về việc kiểm soát Greenland cùng những đòn thuế quan mới.

Trong bài phát biểu, ông Carney nhận định trật tự quốc tế đang trải qua “một cuộc đổ vỡ chứ không đơn thuần là bước chuyển tiếp”. Thủ tướng Canada cho rằng chủ quyền quốc gia sẽ ngày càng phụ thuộc vào khả năng “chịu đựng sức ép”, đồng thời cảnh báo những nước tầm trung khi đơn độc đàm phán với các cường quốc đều sẽ phải chịu thế yếu.

Một ngày sau, Tổng thống Trump đáp trả bằng cách nhân mạnh tình trạng phụ thuộc của Canada vào Mỹ, cho rằng “Canada tồn tại được là nhờ có Mỹ”.



Tổng thống Mỹ Donald Trump tại Nhà Trắng ngày 19/8

Ông Trump từng nhiều lần đề cập đến việc biến Canada thành bang thứ 51 của Mỹ. Hôm 23/8, Tổng thống tiếp tục quay trở lại chủ đề này khi viết trên Truth Social rằng “Canada muốn hưởng mọi lợi ích như một bang của Mỹ nhưng lại không muốn trở thành một bang thực sự!”. Ông đồng thời cáo buộc Canada áp mức thuế “khổng lồ” lên nông dân Mỹ suốt nhiều năm. “Không có chuyện đó nữa đâu!”, Tổng thống viết.

Bảy tháng sau Diễn đàn Davos, Canada đã trở thành quốc gia tiên phong kiểm chứng cho thế giới điều mà Thủ tướng Carney từng mô tả.

“Chính phủ chúng tôi đã nhận ra trước nhiều quốc gia khác rằng Mỹ sẽ thay đổi toàn bộ các mối quan hệ thương mại của họ”, ông Carney tuyên bố.

Lãnh đạo Canada cáo buộc Mỹ sử dụng “các mối liên kết kinh tế như một vũ khí” và cho rằng “mọi cam kết từ Mỹ giờ đây chỉ còn mang tính tương đối”.

Thách thức với Canada

Nhà sử học Robert Bothwell cho rằng Canada ở thế đặc biệt dễ bị tổn thương trước sức ép từ Mỹ. Theo ông, tình trạng phụ thuộc của Canada vào thị trường Mỹ khiến nỗ lực chống đỡ sức ép từ

Tổng thống Trump trở nên vô cùng khó khăn.

Gần 3/4 hàng hóa xuất khẩu của Canada có đích đến là Mỹ, nền kinh tế lớn hơn họ khoảng 10 lần.

Canada có thể ký thêm các hiệp định thương mại mới, nhưng việc tìm kiếm những khách hàng và chuỗi cung ứng thay thế vốn được xây dựng quanh thị trường khổng lồ của Mỹ suốt nhiều thập kỷ qua là thách thức lớn hơn rất nhiều, Bothwell giải thích.

Chính Thủ tướng Carney cũng phải thừa nhận rằng các biện pháp trả đũa sẽ “làm gia tăng chi phí và hạn chế lựa chọn của người dân Canada”.

Đại diện Thương mại Mỹ Jamieson Greer bác bỏ cách giải thích của Canada về việc đàm phán đổ vỡ.

Ông cho biết Ottawa đã đưa ra những yêu cầu mới và rút lại các cam kết trước đó, ngay cả khi Washington đề nghị giảm thuế đối với thép, ô tô, gỗ xẻ cùng nhiều mặt hàng khác.

Nelson Wiseman, giáo sư khoa học chính trị thuộc Đại học Toronto, nhận định Canada đang tạo ra một phép thử để trả lời cho câu hỏi liệu hành động kháng cự Mỹ như vậy có thể làm thay đổi tính toán của các quốc gia tầm trung khác hay không.

“Hiệu ứng domino có xảy ra không? Chúng ta hãy cùng chờ xem”, ông nói.

Hành động phản kháng từ Thủ tướng Carney đã thu hút chú ý ở châu Âu. Cựu thủ tướng Italy Paolo Gentiloni đã chia sẻ video ghi lại phát biểu hồi cuối tuần của lãnh đạo Canada cùng dòng bình luận: “Đây là bài phát biểu mà tôi thực sự muốn nghe tại châu Âu”.

Thủ tướng Carney thì coi cuộc đối đầu hiện nay là phép thử cho thấy liệu Canada có thể bảo vệ nền độc lập của mình trước áp lực từ Mỹ hay không.

“Mùa xuân năm ngoái, tôi từng cảnh báo rằng Mỹ đang tìm cách đè bẹp chúng ta để thôn tóm chúng ta”, ông nói hồi cuối tuần. “Tôi đã hứa rằng 'chuyện như vậy sẽ không bao giờ xảy ra' và chúng tôi đang thực hiện lời hứa đó”.

Ít nhất 30 người thiệt mạng do sạt lở tại Guinea

(VN+) - Ít nhất 30 người thiệt mạng trong vụ sạt lở tại một bãi rác ở thủ đô Conakry của Guinea sau mưa lớn kéo dài.

Một số khu vực tại châu Phi đang trải qua những đợt mưa lớn kéo dài. Tại Guinea, quốc gia thuộc khu vực Tây Phi, mưa lớn đã gây sạt lở tại một bãi rác ở thủ đô Conakry.

Vụ việc xảy ra vào rạng sáng qua theo giờ địa phương, khi một lượng lớn rác thải bất ngờ sạt xuống, vùi lấp nhiều lều tạm và nhà dân gần đó.

Giới chức địa phương cho biết có thêm 6 người bị thương nặng và 16 người bị thương nhẹ.

Chỉ 2 ngày trước khi tai nạn xảy ra, Chính phủ Guinea đã yêu cầu đóng cửa bãi rác này do lo ngại nguy cơ mất an toàn, đồng thời lên kế hoạch di dời lượng rác thải ra khỏi thủ đô Conakry.



Trung Tâm Dịch Vụ

PACIFIC

390-2142/1709

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



Shanghai Restaurant Houston

Là một trong những nhà hàng Trung Hoa Quảng Đông đầu tiên tại Houston, nhà hàng được đôi vợ chồng trẻ ông bà Kwok khai trương vào năm 1982 trên đường Bissonnet. Đến năm 1986, ông bà tiếp tục mở Fu Kee Chinese Restaurant tại tầng 2 của Dynasty Plaza, ngay góc đường Bellaire Blvd và Corporate Drive.

Với phương châm phục vụ ẩm thực Hong Kong chính thống, không gian rộng rãi và vị trí thuận tiện ngay trung tâm khu Chinatown trên đường Bellaire, Fu Kee Restaurant nhanh chóng trở thành một trong những nhà hàng Trung Hoa nổi tiếng và được yêu thích nhất tại Houston. Trong nhiều năm hoạt động, nhà hàng đã là nơi tổ chức rất nhiều tiệc cưới, tiệc gia đình, sự kiện kinh doanh và các buổi họp mặt cộng đồng.

Năm 2010, Fu Kee chuyển về địa chỉ 9116 Bellaire Blvd, Houston, Texas 77036, nằm trong Diho Square – khu thương mại nổi tiếng và mang tính biểu tượng trên đường Bellaire. Ông Kwok, chủ nhà hàng đồng thời là bếp trưởng, bắt đầu làm việc tại nhà hàng của người chú ở Hong Kong từ năm 18 tuổi. Ông được đào tạo bài bản với những quy tắc và nguyên tắc rất nghiêm ngặt của ẩm thực Hong Kong. Với hơn 50 năm kinh nghiệm làm đầu bếp, ông Kwok chia sẻ:



Sườn Heo Rang Muối Và Tiêu



Bò Xào Nấm Và Măng Tươi



Sườn Chua Ngọt



Gà Lạnh Đặc Biệt



Tôm Hùm Rang Muối



Nghêu Xào Lá Quế

“Tất cả các món ăn của chúng tôi đều được chế biến cẩn thận và nghiêm túc để giữ đúng hương vị truyền thống của ẩm thực Quảng Đông. Mỗi món ăn đều được nấu theo cách riêng của chúng tôi và bằng cả tâm lòng.”

Ngày nay, ông Kwok cùng người con trai Ray tiếp tục duy trì và phát triển truyền thống của nhà hàng.

Trong suốt nhiều năm phục vụ cộng đồng, Fu Kee cũng đã sáng tạo thêm nhiều món ăn phù hợp với khẩu vị đa dạng của thực khách. Nhiều món đã trở thành món yêu thích của đông đảo khách hàng, giúp Fu Kee trở thành một địa điểm ẩm thực quen thuộc và nổi tiếng tại Chinatown Houston. Không chỉ giữ được hương vị Quảng Đông chính thống, nhà hàng còn được yêu thích nhờ mức giá hợp lý.

Gần đây, Fu Kee giới thiệu chương trình Chef's Special gồm 3 món ngon được tuyển chọn từ thực đơn với giá chỉ \$40, áp dụng ăn tại nhà hàng và phục vụ cả ngày.

Ngoài ra, các món trong Lunch Special chỉ \$8.95/món.



Nhà Nhỏ Đa Giòn



Hủ Tiếu Xào Bò



Tôm Xào Ốc Chó



Cánh Gà Rang Muối Ớt



📍 9116 Bellaire Blvd, Houston, TX 77036
☎ Tel: 713-988-7288

🕒 Business hours:
Monday – Thursday: 11:00am – 8:00pm
Friday – Sunday: 11:00am – 9:00pm



BANK OF THE ORIENT®

Thành công của bạn là thành công của chúng tôi.

TĂNG TRƯỞNG HƠN. THU NHẬP HƠN.

Lãi suất CD và Money Market ưu đãi, giúp tiền tiết kiệm của bạn tăng trưởng.

LÃI SUẤT ƯU ĐÃI CHỨNG CHỈ TIỀN GỬI.

KỲ HẠN	\$100,000 TRỞ LÊN	\$10,000 - \$99,999
13-THÁNG CD	4.08%^{APY*}	3.93%^{APY*}
9-THÁNG CD	3.98%^{APY*}	3.83%^{APY*}
6-THÁNG CD	3.88%^{APY*}	3.73%^{APY*}



3.65%^{APY}**

ƯU ĐÃI TIỀN GỬI THỊ TRƯỜNG TIỀN TỆ
CHỈ ÁP DỤNG CHO TIỀN MỚI | SỐ DƯ TỐI THIỂU \$50,000

TỰ HÀO PHỤC VỤ CỘNG ĐỒNG

BELLAIRE BRANCH

10080 Bellaire Blvd. Ste. 101
Houston TX, 77072
281.845.6812



SUGAR LAND BRANCH

3388A Highway 6
Sugar Land, TX 77478
281.845.6267



CÓ HIỆU LỰC TỪ NGÀY 6 THÁNG 8 NĂM 2026
Lãi suất có hiệu lực cho đến khi có thông báo mới.



*Lãi suất chính xác tính đến ngày 6 tháng 8 năm 2026. APY là Lợi suất Phần trăm Hàng năm (Annual Percentage Yield). Lãi suất có thể thay đổi mà không cần thông báo trước. CD kỳ hạn 13 tháng: APY 4,08% cho số dư từ \$100.000 trở lên, hoặc APY 3,93% cho số dư từ \$10.000 đến \$99.999. CD kỳ hạn 9 tháng: APY 3,98% cho số dư từ \$100.000 trở lên, hoặc APY 3,83% cho số dư từ \$10.000 đến \$99.999. CD kỳ hạn 6 tháng: APY 3,88% cho số dư từ \$100.000 trở lên, hoặc APY 3,73% cho số dư từ \$10.000 đến \$99.999. **Money Market: APY 3,65% áp dụng cho khoản tiền mới đủ điều kiện từ \$50.000 trở lên. Cần đáp ứng mức tiền gửi mở tài khoản tối thiểu và số dư tối thiểu để được hưởng mức APY nêu trên. Có thể áp dụng phí phạt khi rút tiền trước hạn. Các khoản phí có thể làm giảm thu nhập từ tiền gửi. Ưu đãi có hiệu lực từ ngày 6 tháng 8 năm 2026. Không áp dụng đồng thời với các ưu đãi khác. Bank of the Orient có quyền sửa đổi hoặc ngừng chương trình khuyến mãi này mà không cần thông báo trước.

Sức khỏe não bộ 'vượt trội' bí quyết sống khỏe mỗi ngày

Bí quyết 'vàng' cho não bộ bài viết cung cấp những thông tin hữu ích về cách chăm sóc và bảo vệ não bộ, giúp bạn duy trì sự minh mẫn và khỏe mạnh suốt đời.

Bạn có biết rằng, ngoài việc ăn uống lành mạnh, tập thể dục thường xuyên và ngủ đủ giấc, vẫn còn những cách tuyệt vời khác để “nâng cấp” não bộ của mình? Các chuyên gia đã chỉ ra rằng, việc xây dựng những thói quen tốt từ khi còn trẻ sẽ giúp bảo vệ sức khỏe não bộ suốt đời, ngăn ngừa suy giảm nhận thức khi về già. Nhưng đừng lo lắng, dù bạn ở độ tuổi nào, việc chăm sóc “trung tâm điều khiển” của cơ thể cũng không bao giờ là muộn.

“Nạp năng lượng” cho não bộ bằng những mối quan hệ tích cực

Nghiên cứu kéo dài 86 năm của Đại học Harvard đã chứng minh rằng, chìa khóa để có một cuộc sống hạnh phúc, khỏe mạnh và một bộ não minh mẫn chính là những mối quan hệ tích cực. Tiến sĩ Robert Waldinger, giám đốc nghiên cứu, nhấn mạnh: “Các mối quan hệ ấm áp giúp duy trì sức khỏe thể chất và sự sắc bén của não bộ khi chúng ta già đi. Chúng là 'liều thuốc' giảm căng thẳng tự nhiên”.

Sự cô đơn và cô lập xã hội đã được chứng minh là có liên quan đến nhiều vấn đề sức khỏe

ng nghiêm trọng, bao gồm cả bệnh Alzheimer. Vì vậy, hãy trân trọng và nuôi dưỡng những mối quan hệ tốt đẹp, dù là với bạn bè, người thân hay đồng nghiệp.

Ảnh minh họa

Vòng eo “vàng” thước đo sức khỏe não bộ

Nghiên cứu cho thấy, mỡ bụng (mỡ nội tạng) không chỉ ảnh hưởng đến vóc dáng mà còn tác động tiêu cực đến não bộ. Mỡ nội tạng tiết ra các chất gây viêm, làm teo não và suy giảm nhận thức. Tiến sĩ Kellyann Niotis khuyến cáo: “Hãy tập trung vào thành phần cơ thể, không chỉ là cân nặng. Tăng cơ và giảm mỡ là cách tối ưu để bảo vệ não bộ”.

Đo vòng eo thường xuyên và chụp DEXA (đo mật độ xương, mỡ nội tạng và cơ) hàng năm là những cách hiệu quả để theo dõi sức khỏe não bộ.

“Kiểm soát đường huyết” bảo vệ não bộ khỏi tổn thương

Mỡ nội tạng gây kháng insulin, làm tăng đường huyết, gây hại cho não bộ. Tiến sĩ Richard Isaacson nhấn mạnh: “Duy trì đường huyết ổn định là chìa khóa cho não bộ khỏe mạnh. Đường huyết tăng đột biến gây viêm não và suy giảm nhận thức”.

Sử dụng máy theo dõi đường huyết liên tục (CGM) và ghi nhật ký ăn uống sẽ giúp bạn kiểm soát đường huyết hiệu quả.

Kết hợp cardio và tập kháng lực “nâng cấp” não bộ toàn diện

Tập thể dục giúp tăng cường lưu thông máu, kích thích sản sinh tế bào thần kinh mới và loại bỏ mảng amyloid (nguyên nhân gây bệnh Alzheimer). Tiến sĩ Rudy Tanzi khuyên: “Hãy tăng nhịp tim ít nhất 50% trong 30 phút mỗi ngày”.

Ngoài cardio, tập kháng lực (tập tạ, chống đẩy, kéo xà...) cũng rất quan trọng. Khi cơ bắp co lại, hormone irisin được giải phóng, giúp phân hủy mảng amyloid và tăng cường trao đổi chất.

“Giải tỏa căng thẳng” chìa khóa cho não bộ thư thái

Căng thẳng kéo dài gây viêm não, tổn hại tế bào thần kinh. Tiến sĩ Natalia Rost khuyên: “Hãy dành thời gian thư giãn, tập chánh niệm và hít thở sâu. Nếu cần, hãy tìm kiếm sự giúp đỡ từ chuyên gia”.

Thiền định, yoga, thái cực quyền và phản hồi sinh học là những phương pháp hiệu quả để giảm căng thẳng. ■

Tại sao phụ nữ nhìn 'già hơn' đàn ông cùng tuổi?

Nhiều ngôi sao nữ trẻ trong làng giải trí gần đây thu hút sự chú ý, nhưng không theo cách họ muốn, mà vì trông già hơn ít nhất 10 năm so với tuổi thật.

Không chỉ những người nổi tiếng, xu hướng này còn lan rộng trong những người trẻ Gen Z. Theo các chuyên gia, một trong những nguyên nhân chính là lạm dụng các phương pháp tiêm thẩm mỹ như botox và filler.



SỬU TÂM & TÌM HIỂU

Walt Disney - đế chế được xây dựng từ bản quyền hình ảnh

Là hãng phim có rất nhiều bộ phim thành công vượt trội, những nhân vật phim “đề đời”, Walt Disney - với chính sách về bản quyền nghiêm ngặt của mình, trong đó có bản quyền hình ảnh nhân vật hoạt hình - đã thu về một số tiền vô cùng lớn.



Mickey Mouse - một nhân vật hoạt hình mang lại bộn tiền cho Disney

Kiểm tiền khổng lồ từ hình ảnh nhân vật

Disney được biết đến là hãng phim đi tiên phong và rất sành sỏi trong việc khai thác bản quyền thương mại. Theo đánh giá của chuyên gia truyền thông Janet Wasko, đế chế Disney lớn mạnh được chủ yếu nhờ vào sự tăng trưởng các dịch vụ, hàng hóa ăn theo.

Trong suốt lịch sử phát triển của mình, Disney luôn có một quy tắc: Cấp phép sử dụng nhân vật (hình ảnh, thương hiệu) cho các công ty sản xuất để đổi lấy khoản phí ban đầu và phần trăm lợi nhuận sau bán hàng của các công ty này.

Trong cuốn sách “Hiểu Disney”, Wasko cho biết ngay khi nhân vật hoạt hình chuột Mickey được giới thiệu tại Steamboat Willie, hình ảnh chú chuột này đã tràn ngập văn hóa Mỹ.

Vào thập kỷ 1930, hình ảnh chú chuột hiện diện khắp mọi nơi, trên hầu như mọi đồ vật, từ xà phòng tắm tới chiếc kem ốc quế, thậm chí trên cả những chiếc vòng tay bằng kim cương bán với giá 1.250 USD của hãng Carter.

Bộ phim kinh điển “Chiến tranh giữa các vì sao” cũng là một ví dụ về thành công trong việc bán bản quyền. Phần mới nhất của bộ phim này đã được Hasbro - một công ty chuyên về game và đồ chơi - mua bản quyền để sản xuất đồ chơi với giá 225 triệu USD.

Tạp chí Variety cho biết thương hiệu Disney đã kiếm được số tiền kỷ lục từ việc bán quyền sử dụng hình ảnh. Phó Tổng giám đốc điều hành về giấy phép toàn cầu cho các sản phẩm tiêu dùng của Disney - Josh Silverman - cho biết, các bộ phim của Disney, Marvel, Pixar và Lucasfilm (các công ty con thuộc hãng Disney) đã khiến công việc của ông và các cộng sự trở nên dễ dàng hơn.

“Nó mang lại rất nhiều câu chuyện, nhân

vật và điều chúng tôi phải làm chỉ là dành nhiều thời gian để nghĩ cách tối ưu hóa lợi nhuận thông qua bán lẻ” - ông Silverman cho hay.

Giá của giấy phép là điều được nhiều người quan tâm. Theo ông Keith Roberts - một nhà cấp phép cho nhãn hiệu Virgin - thì giá cả cho mỗi lần cấp phép sử dụng hình ảnh nhân vật của Disney không giống nhau.

Nó phụ thuộc nhiều vào việc tài sản được cấp phép là gì (chẳng hạn như hình ảnh nhân vật nào, trong phim gì), điều lệ của giấy phép, số lượng sản phẩm bạn sẽ sản xuất, thị trường mà công ty bạn hướng tới...

“Chất lượng sản phẩm, lý lịch sản xuất sản phẩm tốt cho những nhãn hiệu nổi tiếng, giá trị của sản phẩm đối với Disney (chẳng hạn sản phẩm của bạn khi xuất hiện trên thị trường có giúp ích gì cho Disney trong việc xây dựng thương hiệu tại thị trường mới...) sẽ tác động nhiều tới giá thành giấy phép” - ông cho hay.

Nghiêm ngặt trong việc bán bản quyền

Việc Disney thu được nguồn lợi không lồ từ việc bán bản quyền sử dụng hình ảnh, thương hiệu của các nhân vật hoạt hình, các siêu anh hùng, công chúa... không có nghĩa là hãng dễ dãi trong việc xét duyệt cấp phép.

Theo số liệu của trang Variety, hình ảnh nhân vật của Disney xuất hiện trên sản phẩm thuộc 137 chủng loại. Tuy nhiên, hãng cũng rất cẩn trọng để không cấp phép quá nhiều. “Chúng tôi muốn những giấy phép cấp ra phải có ý nghĩa. Các sản phẩm tạo ra phải đúng chuẩn với câu chuyện thật” - Silverman cho hay.

Thông tin trên trang cấp phép sử dụng bản quyền của Disney cho thấy, để được sử dụng hình ảnh, thương hiệu nhân vật của Disney, công ty phải đáp ứng một số điều kiện như:

Có ít nhất 5 năm kinh nghiệm trong lĩnh vực sản xuất và phân phối mặt hàng xin cấp phép; tự sản xuất hàng hóa chứ không phải là người trung gian hay phân phối; có 5 năm kinh nghiệm trong lĩnh vực hàng hóa xin cấp phép trước khi đưa ra đề nghị cấp phép. Tuy nhiên, việc có đầy đủ những tiêu chuẩn trên vẫn chưa thể đảm bảo bạn sẽ được cấp phép.

Ngoài ra, Disney còn khá mạnh tay với những nhà bán lẻ không phép. Từ năm 2014, hãng bắt đầu kiểm tra các website bán hàng trực tuyến và gửi thư yêu cầu “tạm ngưng và chấm dứt” trước khi tiến hành những thủ tục đóng cửa nếu các cửa hàng này bán hàng không phép.

Thậm chí, theo Etsy - một website chuyên bán đồ tự làm, cho biết họ đã vướng phải vụ kiện nghiêm trọng khi một gian hàng điện tử trên trang bán một số lượng lớn hàng hóa có hình ảnh nhân vật của Disney mà không xin phép. Disney cho rằng số tiền mà Etsy kiếm được thuộc quyền sở hữu của mình nên Amazon thậm chí đã đóng băng số tiền bán hàng của Etsy.

Theo các chuyên gia, với các chiến lược và chính sách bảo hộ tài sản trí tuệ, Disney sẽ còn tiếp tục thu lợi lớn từ bản quyền hình ảnh nhân vật trong

một thời gian dài. ■

Hiện tượng băng sợi

Được đề cập từ gần 100 năm trước, cấu trúc băng bất thường này ban đầu được xác định là do nấm, cho đến gần đây các nhà khoa học mới xác nhận nguồn gốc này.

Mặc dù thường được gọi là "sương giá", song cái tên này lại chưa phản ánh đúng cơ chế hình thành của sợi băng. Các tinh thể băng được hình thành ở nhiệt độ dưới mức đóng băng, nhưng sau đó được "điều khắc" lại thành cấu trúc sợi mịn do một loại nấm thường trú có tên là Exidiopsis effusa. Cơ chế hình thành diễn ra như thế nào đến nay vẫn còn là một bí ẩn, nhưng các nhà khoa học cho rằng nguyên nhân nằm ở một "chất ức chế tái kết tinh" ở trong nấm.

Đặc biệt, hiện tượng này chỉ diễn ra trong môi trường mùa đông ẩm và tối, ở các vùng nằm trong vĩ độ 45 đến 55 độ bắc, sẽ nhanh chóng biến mất khi có tuyết rơi hoặc khi mặt trời chiếu vào.

Trong một bài nghiên cứu về hiện tượng băng sợi, nhà vật lý học Christian Mätzler đã giải thích: “Dù có hay không có nấm thì lượng băng sản sinh ra trên thân cây gỗ vẫn là như nhau, nhưng băng sẽ tụ lại với cấu trúc vô cùng như bình thường nếu không có nấm. Nhờ hoạt động của nấm, các sợi băng mỏng được hình thành, có đường kính chỉ khoảng 0.01 mm và giữ nguyên hình dạng này trong nhiều giờ ở mức nhiệt độ gần 0 độ C”.

Lớp băng này “mọc” trên cây qua quá trình gọi là "phân tách băng", khi mà nước ở gần bề mặt cành cây gặp không khí lạnh, tạo thành một lớp băng mỏng, sau đó vắt qua các lỗ gỗ rồi chồng lên nhau. Trong quá trình tích tụ băng, thay vì tạo thành một cục băng lớn trên bề mặt gỗ, các sợi vẫn tiếp tục tách ra và duy trì độ mỏng.



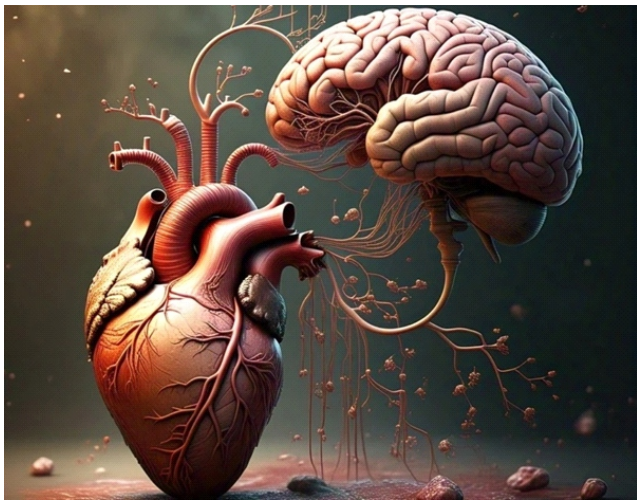
Có chiều dài lên tới 20 cm, những sợi băng có độ dày gần tương đương với tóc người. Các phân tích hóa học cho thấy trong quá trình nấm E. effusa trôi lên bề mặt gỗ, nó tạo ra các phân tử phức hợp như lignin và tannin hòa với nước dạng lỏng đồng thời ngăn các dải băng tụ lại thành dạng cục. Tuy nhiên, giả thiết này vẫn chưa được xác minh, và đến khi đó, nguồn gốc hình thành của các sợi băng vẫn còn là một bí ẩn. Tuy nhiên, hiện tượng đã được biết đến và quan sát trong tự nhiên từ hàng thế kỷ qua, cho đến bây giờ, nhờ sự xuất hiện của Internet và máy ảnh, con người đã có thể chia sẻ những phát hiện thú vị như vậy. ■

SỬ TÂM & TÌM HIỂU



Bí mật “bộ não thứ hai” ẩn sâu trong trái tim

Các nhà khoa học vừa hé lộ mạng lưới thần kinh phức tạp nằm ngay trong trái tim, hoạt động như một bộ não thu nhỏ giúp bảo vệ cơ quan này khỏi các triệu chứng căng thẳng và mở ra hướng điều trị bệnh tim mạch mới.



Mỗi nhịp đập của trái tim không chỉ chịu sự điều khiển từ não bộ, mà còn được phối hợp nhịp nhàng bởi một hệ thần kinh đầy bí ẩn nằm ngay bên trong chính nó (Ảnh minh họa)

Mới đây, qua nghiên cứu trên chuột, các nhà khoa học phát hiện mỗi nhịp đập của tim không chỉ chịu sự điều khiển từ bộ não trên đầu, mà còn được phối hợp nhịp nhàng bởi một hệ thần kinh đầy bí ẩn nằm ngay bên trong chính nó. Đây là một hệ thống phức tạp, được vận hành để giữ cho nhịp tim luôn ổn định, ngay cả trong những thời điểm căng thẳng tột độ.

Nghiên cứu trên được công bố trên tạp chí Cell, không chỉ thách thức quan điểm truyền thống vốn cho rằng mọi tế bào thần kinh ở tim đều giống hệt nhau, mà có thể mở ra hướng đi mới, giúp nâng cao hiệu quả điều trị các bệnh lý tim mạch trong tương lai. "Máu chót nằm ở chỗ: phải giữ cho tim tiếp tục hoạt động dù có bất kỳ chuyện gì xảy ra. Bởi lẽ một khi “máy bơm” này ngừng chạy, bạn sẽ cảm chắc cái chết", Tiến sĩ Rui Chang, nhà thần kinh học tại Trường Y Đại học Yale (Mỹ), đồng tác giả nghiên cứu chia sẻ.

“Chiếc phanh” sinh tử của trái tim

Tương tự như đường ruột - nơi từ lâu đã được công nhận là sở hữu “bộ não thứ hai”, bản thân trái tim cũng mang trong mình một “bộ não thu nhỏ” nằm gọn trong lớp đệm mỡ bao bọc quanh tim, mà giới chuyên môn gọi bằng thuật ngữ hệ thần kinh nội tại của tim.

Dù đóng vai trò là mắt xích cuối cùng trong một chuỗi dây chuyền thần kinh dài điều khiển mọi hoạt động của tim, đồng thời liên tục trao đổi thông tin với bộ não và giữa các tế bào với nhau, chức năng cụ thể của chúng trước đây lại vô cùng khó nắm bắt. Lý do là bởi các tế bào thần kinh nội tại này cực kỳ hiếm, chỉ chiếm khoảng 0,01% tổng số tế bào trong một mẫu mô tim.

Để khóa lấp khoảng trống tri thức đó, nhóm nghiên cứu của Tiến sĩ Chang đã can thiệp di truyền trên chuột nhằm đánh dấu toàn bộ các tế bào thần kinh tim của chúng. Tiếp đó, họ tiến hành giải trình tự gen từ các tế bào này và xác định được các dấu chỉ sinh học cho hai phân nhóm tế bào thần kinh biệt lập.

Bằng việc kết hợp các kỹ thuật hiện đại như ghi hình độ phân giải cao, nhóm tác giả đã xác định được chức năng cốt lõi cũng như phác họa bản đồ vị trí của từng phân nhóm. Kết quả cho thấy, khi kích thích nhóm tế bào thần kinh thứ nhất - gọi là nhóm Npy+, nhịp tim của chuột ngay lập tức hạ xuống; ngược lại, nếu tiêu diệt nhóm này, chuột sẽ bị suy tim rồi tử vong.

Điều này chứng tỏ tế bào thần kinh Npy+ vừa đóng vai trò như một chiếc “phanh” hãm lại những cử động dồn dập của một trái tim đang đập nhanh, vừa là yếu tố bắt buộc phải có để duy trì sự sống cho trái tim.

Tâm “lá chắn” trước áp lực stress

Phân nhóm thứ hai - các tế bào thần kinh Ddah1+ - ban đầu lại mang đến nhiều bí ẩn hơn. Dù kích thích hay loại bỏ chúng, các nhà khoa học dường như chẳng ghi nhận bất kỳ thay đổi nào ở lũ chuột.

"Chúng dường như chẳng hề bận tâm. Chúng vẫn sống thọ như bình thường. Điều đó khiến chúng tôi cực kỳ đau đầu", Tiến sĩ Chang kể lại. Thế nhưng một ngày nọ, Qian Xu, nghiên cứu sinh trong phòng thí nghiệm và là đồng tác giả nghiên cứu, đang tiến hành đo huyết áp cho một con chuột đã bị loại bỏ tế bào Ddah1+. Ngay trước mắt cô, con chuột đột ngột trút hơi thở cuối cùng khi ca đo còn chưa hoàn tất.

Đi sâu vào tìm hiểu, nhóm nghiên cứu bàng hoàng nhận ra có tới 2/3 số chuột thiếu hụt tế bào Ddah1+ đã tử vong ngay trong quá trình đo huyết áp, trong khi nhóm chuột đối chứng hoàn toàn bình tĩnh và không hề gặp vấn đề gì.

"Ngay trước thời điểm con vật tử vong, nhịp tim của nó đột ngột tụt dốc không phanh và không bao giờ có thể phục hồi được nữa", Tiến sĩ Chang cho biết.

Nhóm nghiên cứu nghi ngờ chính trạng thái căng thẳng là ngòi nổ kích hoạt hiện tượng này. Bởi lẽ trong lúc đo huyết áp, mỗi con chuột đều bị giữ chặt bên trong một ống hẹp với chiếc vòng kẹp đặt ở đuôi. Họ thử tạo áp lực cho lũ chuột bằng nhiều hình thức stress khác nhau, và kết quả lặp lại: phần lớn chúng đều không thể qua khỏi.

Việc mất đi các tế bào Ddah1+ rõ ràng đã khiến trái tim trở nên vô cùng yếu ớt và dễ tổn thương trước stress. Trái lại, khi tiến hành kích thích các tế bào thần kinh này, tỷ lệ sống sót ở những con chuột chịu căng thẳng được cải thiện rõ rệt.

Triển vọng cho các liệu pháp điều trị mới

Những phát hiện trên một lần nữa nhấn mạnh sự gắn kết khăng khít và phụ thuộc lẫn nhau giữa mạng lưới thần kinh ở não bộ với các cơ quan khác, đặc biệt là tim.

"Mọi thứ phức tạp hơn chúng ta tưởng rất nhiều," Giáo sư Beth Habecker, chuyên gia sinh lý hóa học và sinh hóa tại Đại học Khoa học & Sức khỏe Oregon (Mỹ), nhận định. "Trong vài năm trở lại đây, chúng ta mới thực sự nhận thức rõ - và nghiên cứu này đã đẩy nhận thức đó lên một tầm cao mới - rằng các trạm thần kinh ngoại vi này làm được nhiều việc hơn rất nhiều so với việc chỉ đơn thuần tiếp nhận tín hiệu từ não rồi truyền đi tiếp".

Việc liệu những kết quả này có thể áp dụng tương tự trên cơ thể người hay không vẫn cần thêm thời gian để kiểm chứng. Tuy nhiên, các gen đánh dấu đại diện cho hai nhóm tế bào thần kinh tim vừa tìm thấy ở chuột cũng đã được ghi nhận có xuất hiện ở tế bào thần kinh tim người.

"Chắc chắn rằng sẽ có những điểm tương đồng nhất định giữa hai hệ thống này", Giáo sư Kalyanam Shivkumar, bác sĩ chuyên khoa tim mạch tại Đại học California cơ sở Los Angeles (Mỹ), người phản biện độc lập cho bài báo khoa học này, khẳng định.

Tiến sĩ Chang cho rằng, việc thấu hiểu cơ chế vận hành của các tế bào thần kinh này là điều tối quan trọng, nhất là khi hệ thần kinh nội tại của tim có liên quan mật thiết đến hàng loạt bệnh lý nguy hiểm như nhồi máu cơ tim, suy tim hay rối loạn nhịp tim. Các gen đánh dấu đại diện cho hai nhóm tế bào thần kinh tim vừa tìm thấy ở chuột cũng đã được ghi nhận có xuất hiện ở tế bào thần kinh tim người.

Hiện nay đã có một phương pháp điều trị can thiệp trực tiếp vào hệ thống này, dù còn khá thô sơ. Đó là thủ thuật triệt phá qua đường ống catheter (atrial ablation) - phương pháp tạo sẹo hoặc đốt bỏ các vùng mô tim phát ra xung điện bất thường gây rối loạn nhịp.

Tuy nhiên, do bản chất sinh học nền tảng trước đây chưa được khai phá tường tận, kỹ thuật này vẫn còn thiếu độ chính xác. Những phát hiện mới hứa hẹn sẽ trở thành kim chỉ nam cho các thủ thuật can thiệp chuẩn xác hơn, đồng thời mở đường cho các liệu pháp phi dược lý cũng như các dòng thuốc điều trị tiềm năng trong tương lai.

"Một thể hệ liệu pháp hoàn toàn mới sẽ ra đời dựa trên nền tảng của các phương pháp điều trị can thiệp thần kinh", Giáo sư Shivkumar nhấn mạnh, "Nghiên cứu này chính là viên gạch nền móng quan trọng giúp chúng ta xây dựng kho tàng tri thức đó". ■

Vui Cười

* Rắc rối

Hai nhà tâm lý học đang đi dạo dọc bờ sông. Chợt có tiếng kêu cứu từ dưới sông vọng lên.

Một người nói:

- Có người đang gặp rắc rối...

- Phải! Nhưng điều quan trọng là anh ta đang nói về mình...



SỬU TÂM & TÌM HIỂU

Có thể đã xác định được giới hạn tuổi thọ của con người?

Các nhà khoa học đã tìm ra giới hạn tối thượng về tuổi thọ của con người, và điều đó có nghĩa là con người có thể sống tới hơn 190 tuổi.



Một trong những người thọ nhất ở Anh

Một trong những quá trình sinh học then chốt liên quan đến sự lão hóa là sự tích tụ của các đột biến ngẫu nhiên trong ADN của con người. Nếu tất cả các dấu hiệu lão hóa khác đều có thể điều trị được, thì những đột biến tế bào sinh dưỡng nhỏ bé này vẫn sẽ từ từ làm suy giảm khả năng hoạt động của cơ thể người.

Giờ đây, các nhà khoa học từ Viện Khoa học và Công nghệ Skolkovo ở Nga đã tính toán chính xác điều đó sẽ cho phép con người sống được bao lâu. Theo đó, tuổi thọ của con người có thể được kéo dài đáng kể, một người trung bình có thể sống từ 150 đến 190 tuổi. Các nhà nghiên cứu thậm chí còn nói rằng một số người có thể sống lâu hơn thế rất nhiều.

Khi chúng ta già đi, cơ thể chịu vô số hình thức hao mòn mà chúng ta gọi chung là sự lão hóa.

Ở cấp độ sinh học, các quá trình này kéo dài từ việc rút ngắn các “đầu bọc” trên các chuỗi ADN được gọi là telomere cho đến việc các tế bào mất đi khả năng “dọn dẹp chất thải”.

Ban đầu, các nhà nghiên cứu không định tìm hiểu các giới hạn tối thượng về tuổi thọ của con người, mà là tìm cách đo lường mức độ đóng góp của tất cả các quá trình này vào sự lão hóa.

Những gì họ tìm thấy là một quá trình tất yếu sẽ kết thúc cuộc sống của con người, ngay cả khi mọi dấu hiệu lão hóa khác đều có thể điều trị được. Quá trình này là sự tích tụ của các đột biến ngẫu nhiên trong ADN, những sai sót nhỏ có thể phát sinh trong ADN mỗi khi tế bào phân chia.

Các tế bào của con người rất giỏi trong việc phát hiện và sửa chữa những sai sót, nhưng chúng không hoàn hảo. Hầu hết các đột biến này hoàn toàn vô hại, nhưng đôi khi chúng có thể tạo ra các biến đổi nguy hiểm gây ung thư.

Bản thân những bệnh ung thư đó đã có thể gây tử vong, nhưng ngay cả khi y học có thể ngăn chặn được ung thư, thì chính các đột biến đó cuối

cùng cũng sẽ trở nên gây tử vong.

Một khi các đột biến tích tụ đến một mức độ nhất định, chúng bắt đầu làm suy giảm chức năng của tế bào, làm hao mòn các mô của chúng ta và cuối cùng dẫn đến suy nội tạng.

Điều này đặt ra một “giới hạn cứng” trên lý thuyết về thời gian một người có thể sống, nhưng nhận thức đó đã để lại một câu hỏi hóc búa.

“Tuổi thọ của một người đã vượt qua tất cả các cơ chế lão hóa ngoại trừ đột biến ngẫu nhiên trong ADN sẽ là bao nhiêu”, tác giả chính, Tiến sĩ Dmitrii Kriukov đặt câu hỏi.

Tiến sĩ Kriukov giải thích: “Chúng tôi đã xây dựng một mô hình lão hóa ở người chỉ do các đột biến thúc đẩy. Mô hình của chúng tôi ước tính cách mà riêng quá trình này ảnh hưởng đến tuổi thọ bằng cách làm cạn kiệt từ từ các tế bào trên khắp các mô. Nếu y học có thể điều trị mọi thứ ngoài các đột biến này, tuổi thọ trung bình sẽ dao động trong khoảng từ 146 đến 194 tuổi, tùy thuộc vào mô hình chính xác được sử dụng”.

Ông nhấn mạnh: “Đó không phải là một phán quyết về tính tất yếu. Nhưng nó làm nổi bật rằng các đột biến ngẫu nhiên trong ADN, dù yếu một cách đáng kinh ngạc khi là một yếu tố thúc đẩy lão hóa độc lập, có thể trở nên then chốt khi kết hợp với các cơ chế khác”.

Mặc dù các nhà nghiên cứu không kỳ vọng con người sẽ sớm bắt đầu sống lâu như thế này, nhưng dữ liệu của họ cho thấy một số nơi mà các phương pháp điều trị có thể đạt hiệu quả nhất.

Ví dụ, họ phát hiện ra rằng các tế bào ở da và gan liên tục thay thế các tế bào cũ bằng các tế bào mới và có thể duy trì sự bổ sung này trong một thời gian rất dài. Trong khi đó, các tế bào ở tim và não phần lớn là không thể thay thế, vì vậy chúng tiếp tục tích tụ các đột biến theo năm tháng. ■

Phát hiện 103.000 tấn vàng, bạch kim trị giá hơn 1 tỷ USD bị quên trong ngăn kéo

Con người đang lãng phí nguồn vàng, bạc... lớn ở nơi không ai nghĩ tới.

Theo Dailymail, các nhà nghiên cứu từ Material Focus cho biết các hộ gia đình ở Anh đang tích trữ tới 880 triệu thiết bị điện tử không sử dụng và bỏ quên khoảng 103.000 tấn thiết bị điện tử trong ngăn kéo.

Đáng chú ý, bên trong số thiết bị này chứa nhiều vật liệu quý như đồng, bạc, vàng, bạch kim với tổng giá trị ước tính lên tới 927 triệu bảng Anh (tương đương 1,14 tỷ USD). “Giá trị vật liệu trong các thiết bị điện tử đã tăng tới 180% trong bốn năm qua, vì vậy việc thu hồi và tái chế chúng chưa bao giờ quan trọng đến thế”, ông Scott Butler, Giám đốc Điều hành Material Focus, cho biết.

Trong nghiên cứu mới, Material Focus sử dụng dữ liệu rác thải công khai để ước tính lượng thiết bị đang bị bỏ quên trong các gia đình ở Anh – trung bình khoảng 30 thiết bị mỗi hộ. Năm ngoái,

khoảng 498.000 tấn thiết bị điện đã được đưa tới các cơ sở tái chế được cấp phép, song vẫn còn 103.000 tấn bị thải bỏ không đúng cách.

Các thiết bị tưởng chừng đơn giản lại chứa nhiều kim loại quý hiếm có giá trị lớn. Chẳng hạn, bảng mạch có vàng, bạc, bạch kim, paladi, đồng, niken, tantali, nhôm, thiếc và kẽm; trong khi ổ cứng chứa coban và neodmium quý giá.

Trước “kho báu bị bỏ quên” này, Material Focus kêu gọi người dân kiểm tra các ngăn kéo và mang thiết bị không dùng đến tái chế. “Chỉ với những hành động nhỏ, chúng ta có thể cùng nhau tạo ra sự thay đổi tích cực to lớn”, ông Butler nhấn mạnh.

Nghiên cứu “Chất thải điện: Thách thức và Cơ hội” chỉ ra rằng các vật liệu từ thiết bị điện tử nếu được tái chế sẽ đóng góp đáng kể cho nền kinh tế Anh.

Theo Viện Đào tạo và Nghiên cứu Liên Hợp Quốc (UNITAR), mỗi năm người tiêu dùng trên thế giới bỏ đi hoặc cất giữ một lượng lớn thiết bị điện tử chứa nguyên liệu thô quan trọng cho quá trình chuyển đổi năng lượng xanh, trị giá gần 10 tỷ USD.

Đồ chơi, dây cáp, thuốc lá điện tử, dụng cụ, bàn chải đánh răng điện, máy cạo râu, tai nghe và nhiều vật dụng gia đình khác đều chứa kim loại như lithium, vàng, bạc và đồng. Trong đó, đồ chơi chiếm hơn 1/3 lượng rác thải điện tử vô hình, với khoảng 7,3 tỷ món bị loại bỏ mỗi năm – từ xe đua, búp bê biết nói, robot cho tới máy bay không người lái.

UNITAR ước tính, chất thải điện tử vô hình toàn cầu lên tới 9 tỷ kg mỗi năm, với giá trị nguyên liệu thô bên trong khoảng 9,5 tỷ USD – tương đương gần 1/6 tổng giá trị 57 tỷ USD của toàn bộ chất thải điện tử trong cùng năm.

Báo cáo The Global E-waste Monitor của Liên Hợp Quốc cho thấy, 62 triệu tấn rác thải điện tử tạo ra trong một năm đủ để lấp đầy 1,55 triệu chiếc xe tải dài 25 mét, tạo thành một hàng xe nối đuôi nhau dài 40.000 km, tương đương vòng quanh đường xích đạo Trái đất.

Đặc biệt, 62 triệu tấn rác thải điện tử có thể được tái chế để tách vàng, bạc, đồng, niken, thép, nhôm, bạch kim, lithium, coban và các kim loại khác quan trọng đối với nhiều ngành công nghiệp khác nhau. Điện thoại, máy tính bảng, laptop và thiết bị điện tử cũ mà con người bỏ đi có giá trị lên đến 62,5 tỷ USD mỗi năm, và trên mỗi tấn, chúng chứa lượng vàng gấp 100 lần so với cùng trọng lượng quặng vàng. Tuy nhiên, hiện chỉ khoảng 1/5 lượng rác thải điện tử trên thế giới được tái chế.

“Phần lớn rác thải điện tử hiện không được xử lý đúng cách. Mọi người thường vứt đi rác điện tử, đặc biệt là các món nhỏ như điện thoại di động hoặc bàn chải đánh răng, vốn thường bị người dùng ném vào thùng rác sinh hoạt”, ông Kees Baldé, chuyên gia khoa học cao cấp của Chương trình Chu trình Bền vững tại Viện Đào tạo và Nghiên cứu của Liên Hợp Quốc (UNITAR) cho biết. ■

SỬ TÂM & TÌM HIỂU



Số phận bí ẩn của chủ mưu vụ trộm ngân hàng khét tiếng

Suốt 17 tiếng đồng hồ, gã thợ điện nằm co trong lớp trần giả của Bank of America cầm theo chiếc kính viễn vọng bỏ túi,



cây bút, tờ giấy và cái bô trẻ em.

Chi nhánh Bank of America ở Mayfair

Sự kiên nhẫn của Stuart Buckley cuối cùng cũng được đền đáp. Anh ta có thể ghi lại mật mã nhờ nhìn trộm qua một lỗ nhỏ trong lúc người quản lý mở kho tiền chỉ cách đó vài bước chân. Nhóm của Buckley sau đó gây ra một trong những vụ trộm ngân hàng lớn nhất thế giới.

Buckley, đóng vai trò tay trong, cho biết vụ trộm 8 triệu bảng Anh tại một chi nhánh Bank of America ở London vào năm 1975 lẽ ra phải là "phi vụ ngọt ngào nhất từ trước đến nay".

Thợ điện 26 tuổi này được tuyển dụng vào tòa nhà chi nhánh ngân hàng chỉ ba tháng sau khi mãn hạn tù 9 tháng vì tội tiêu thụ tài sản ăn cắp. Nhưng do không kiểm tra, các nhân viên ngân hàng đã không phát hiện tiền án của Buckley.

Buckley được giao chìa khóa tòa nhà sau khi giành được sự tin tưởng của cấp trên. Để ăn mừng, anh ta tổ chức một buổi nhậu với người bạn cũ và là tên tội phạm khét tiếng Frank Maple tại một quán rượu ở Nam London. Nhận ra Buckley là "tay trong hoàn hảo", Maple nhảy bén tập hợp một nhóm 8 người sẵn sàng thực hiện vụ trộm ngân hàng táo bạo. Vụ trộm được lên kế hoạch tại một chòi nghỉ trong công viên ở Berkeley Square, ngay trung tâm khu Mayfair.

Lúc này, Buckley được tự do đi lại khắp các chi nhánh của ngân hàng ở London và được tiếp cận hầu hết chìa khóa. Thậm chí, anh ta có thể tự do đi lại trong kho tiền của ngân hàng ở Mayfair trên đường Davies, chụp ảnh các ổ khóa và hệ thống báo động, đo độ dày của cửa kho tiền và ghi chép lại tất cả chi tiết về an ninh tại ngân hàng.

Vụ trộm "ngọt ngào hóa đắng cay"

Trong lần đầu hành động, nhóm trộm đã cố gắng khoan phá ổ khóa kho tiền nhưng không thành công. Nhờ Buckley tìm ra mật mã bằng cách trộm trong khoảng trống giữa hai lớp trần phía trên cửa kho tiền, cả nhóm bắt đầu lần trộm thứ hai.

Sau 18h ngày 24/4/1975, với chìa khóa trong tay và mật mã kho tiền khắc sâu trong trí nhớ,

8 người đàn ông mặc vest công sở bước vào Bank of America. Chỉ trong vài phút, nhóm đã mở được kho tiền và gom được số tiền mặt, trang sức cùng các vật phẩm có giá trị khác trị giá 8 triệu bảng Anh trước khi tẩu thoát khỏi hiện trường.

Tuy nhiên, "phi vụ ngọt ngào" nhanh chóng biến thành cay đắng khi một thành viên trong nhóm - tay cá độ William Gear - nhận vé phạt vì đỗ xe trên vạch vàng trong lúc trộm ngân hàng.

Hôm sau, Gear cất giấu chiến lợi phẩm rồi vội vã đi nộp phạt, đánh động tới cảnh sát và bị bắt giữ hai ngày sau đó. Các thám tử cũng nghi ngờ Buckley là tay trong nên tạm giữ để điều tra. Buckley cuối cùng đã tố cáo những thành viên còn lại của nhóm trong bản khai dài 75 trang, nhưng từ chối cung cấp bằng chứng chống lại kẻ chủ mưu.

Năm 1976, thẩm phán Alan King-Hamilton kết án tù tổng cộng hơn 100 năm cho 7 thành viên của nhóm trộm. Ông tuyên mức án dài nhất đối với những kẻ được coi là cầm đầu. Leonard Wilde, kẻ chuyên phá két sắt có biệt danh "Vua bẻ khóa", bị kết án 23 năm tù; Peter Colson, 32 tuổi, người buôn bán xe cũ, bị tuyên 21 năm tù. Buckley bị kết án 7 năm tù vì hợp tác với cảnh sát. Những thành viên khác bị kết án từ 3 đến 18 năm tù vì tội trộm cắp và tàng trữ tang vật.

Tuy nhiên, nhà chức trách chỉ thu hồi được 500.000 bảng Anh trong số tiền bị đánh cắp, còn 7,5 triệu bảng Anh (trị giá 100 triệu bảng Anh hiện nay) vẫn chưa được tìm thấy. Số tiền này đã biến mất cùng với kẻ chủ mưu, được thẩm phán xác định là Frank Maple.

Cuộc trốn chạy không hồi kết

Maple có ngoại hình cao lớn, tóc bạc, râu rậm, sống ở phía Nam London. Tay chơi này ăn mặc bảnh bao, lái những chiếc xe hơi tốc độ cao và sống trong những biệt thự sang trọng. Ngay sau vụ trộm, hắn bỏ lại vợ ở Anh để một mình trốn chạy sang Morocco - quốc gia châu Phi không có hiệp ước dẫn độ với Anh.

Maple bị bắt ở Tây Ban Nha năm 1976 nhưng đã trốn thoát ra nước ngoài. Một năm sau, hắn lại bị bắt ở Hy Lạp sau khi bị lần ra dấu vết tại một khách sạn hạng sang ở Athens.

Maple bị truy nã vì vụ trộm Bank of America, đồng thời bị buộc tội ăn cắp số trang sức trị giá 300.000 bảng Anh từ một cửa hàng ở London. Sau đó, hắn bị dẫn độ sang Áo và bị kết án ba năm tù vì một vụ trộm trang sức lớn tại một khu nghỉ dưỡng trượt tuyết cao cấp.

Sau khi chấp hành xong án phạt ở Áo, Maple được đưa trở lại Anh và ra hầu tòa tại Tòa án Hình sự Trung ương trên phố Old Bailey.

Năm 1982, Maple bị buộc tội liên quan đến vụ trộm Bank of America, nhưng được trắng án sau khi Buckley từ chối làm chứng chống lại hắn vì lo sợ cho tính mạng mình.

Một năm sau, Maple, khi đó 44 tuổi, bị buộc tội nằm trong băng tội phạm khét tiếng ở London đã bắt cóc nhà tài chính giàu có người Anh Winston Skelley và vợ người Pháp của ông, Joelle, từ căn hộ sang trọng của họ ở quốc gia nhỏ bé

Andorra.

Chúng cầm khẩu súng lục nòng dài, đe dọa đưa hai vợ chồng lên vùng núi gần đó và nếu không tuân theo yêu cầu, sẽ không ai nhìn thấy họ nữa.

Nhóm cướp giam giữ cặp đôi trong một khách sạn năm sao ở Marbella, ép họ ký nhượng chiếc du thuyền hạng sang trị giá 160.000 bảng Anh và chiếc Rolls-Royce. Sau vụ việc, chỉ có bốn kẻ cướp bị bắt. Maple và tên tội phạm khét tiếng Mickey Green nằm trong số những kẻ trốn thoát.

Green vốn cầm đầu băng đảng Wembley Mob chuyên cướp ngân hàng vào những năm 1970, nhưng chuyển sang buôn bán ma túy sau khi được trả tự do khỏi bản án 18 năm tù.

Green đã lần tránh cảnh sát trên toàn thế giới trong nhiều thập kỷ trong khi bị chính quyền Anh, Ba Lan, Pháp, Morocco, Hà Lan và Ireland truy nã vì nhiều tội danh. Cảnh sát Ireland đã tịch thu hơn 600.000 bảng Anh tài sản của Green, số tiền mà hắn bỏ lại khi buộc phải bỏ trốn trong đêm cùng bạn gái 21 tuổi.

Green sống phần đời còn lại ở miền nam Tây Ban Nha trước khi chết vì ung thư vào năm 2020. Còn Maple dường như đã biến mất không dấu vết cùng với chiến lợi phẩm vụ trộm ngân hàng.

Thời nay, những vụ trộm táo bạo như vụ trộm của Maple và đồng bọn năm 1975 ngày càng hiếm. Howard Sounes, chuyên gia về tội phạm và tác giả cuốn sách Heist, gọi trộm cướp ngân hàng là "tội ác của quá khứ".

"Ngày nay, bạn thấy các vụ cướp quy mô lớn ít hơn nhiều vì lượng tiền giấy sử dụng ít hơn. Chúng ta sử dụng thẻ tín dụng và ngân hàng điện tử nên tiền mặt không còn phổ biến như trước nữa. Việc đánh cắp tiền mặt cũng là một rủi ro lớn, và nếu bạn ăn cắp hàng triệu bảng Anh thì việc tiêu xài số tiền đó sẽ rất khó khăn", ông Sounes nói.

Theo ông Sounes, trong thời đại này, lừa đảo trực tuyến phổ biến hơn, nhưng đề tài này không mấy hấp dẫn đối với phim ảnh và sách báo. "Mọi người thích đọc về các vụ cướp ngân hàng vì chúng kịch tính, cuốn hút. Còn giao dịch ngân hàng

Vui Cười

* Khó cứu

Hai chiếc xe máy đâm sầm vào nhau, tài xế văng ra mỗi người một góc, bất tỉnh.

Người đi đường thấy vậy bèn vực một người dậy, trấn an:

- Ông bị thương nặng rồi, nhưng yên tâm, tôi sẽ đưa ông tới nhà bác sĩ. Nhà ông ấy chỉ cách đây 50m thôi!

- Ôi, người đó chính là tôi đấy! - Nạn nhân thều thào.

- Không sao, đầu đường bên kia cũng có một bác sĩ khác rất giỏi!!

- Ông ấy nằm ngay kia kìa!!!



SƯU TÂM & TÌM HIỂU

Hành trình tìm cơ hội làm mẹ của cô gái không có tử cung

Từng mặc cảm vì bẩm sinh không có tử cung, Betty Mukherjee hiện chấp nhận tình trạng của mình, đã trải qua hai lần IVF và tiếp tục hành trình tìm cơ hội làm mẹ.



Mukherjee xúc động khi nói về tình trạng của mình

Năm 16 tuổi, Betty Mukherjee sống ở hạt Yorkshire, nhận tin mình mắc hội chứng Mayer-Rokitansky-Küster-Hauser (MRKH) - một rối loạn bẩm sinh hiếm gặp khiến cô chỉ có một quả thận và không có tử cung.

Chẩn đoán này khiến cô lo lắng về tương lai, đặc biệt là ước mơ làm mẹ. Sau nhiều năm giữ kín, hiện Mukherjee, 28 tuổi, chia sẻ câu chuyện trên mạng xã hội nhằm giúp mọi người hiểu hơn về MRKH và khuyến khích những người mắc bệnh không phải đối mặt với tình trạng này một mình.

"Việc công khai và thẳng thắn nói về tình trạng bệnh đã giúp tôi không còn thấy áy náy. Đó là bước ngoặt, không chỉ để chấp nhận chẩn đoán mà còn tìm thấy ý nghĩa từ chính trải nghiệm ấy", Mukherjee nói.

Theo Cleveland Clinic, MRKH là một hội chứng bẩm sinh hiếm gặp, khiến tử cung và phần trên của âm đạo không có hoặc phát triển không đầy đủ. Buồng trứng và âm hộ thường phát triển bình thường. Với MRKH type 2, người bệnh có thể kèm bất thường ở thận hoặc cột sống.

Với Mukherjee, điều khó khăn nhất sau khi được chẩn đoán không chỉ là hiểu MRKH ảnh hưởng đến sức khỏe ra sao, mà còn là đối diện với những lo lắng về bản thân và tương lai. Cô từng mơ về một gia đình có con, nhưng chẩn đoán khiến cô cảm thấy ước mơ ấy bị tước mất trước khi kịp bắt đầu. Thay vì bực bội nỗi buồn, Mukherjee đã chọn cách giấu kín cảm xúc.

"Tôi từng tự mình gánh chịu tất cả vì quá muốn giữ bí mật, và sự mặc cảm ấy dần thay đổi con người tôi", cô nói. "Tôi bắt đầu cố trở thành một người khác, như thể mình không mắc tình trạng này, có thể hòa nhập với mọi người và không phải giải thích về bản thân".

Suốt nhiều năm, Mukherjee thấy mình

không giống những phụ nữ khác trong quá trình trưởng thành. Trong khi bạn bè cùng trang lứa coi chuyện kinh nguyệt, chu kỳ và khả năng sinh sản là những điều quen thuộc, cô lại có cảm giác mình chỉ là người đứng ngoài quan sát.

"Điều khó nói thành lời là nỗi buồn âm ỉ khi luôn cảm thấy mình khác biệt, như thể không thuộc về thế giới mà mọi người xung quanh đều hòa nhập. Cảm giác bị tách khỏi những điều quen thuộc ấy lặp đi lặp lại, rất khó giải thích với người chưa từng trải qua. Nó không quá dữ dội, nhưng dai dẳng", Mukherjee cho biết.

Dần dần, Mukherjee tìm lại cảm giác tự do, thoát khỏi mặc cảm từng khiến mình bị mắc kẹt. Những chuyến đi giúp cô tận hưởng cuộc sống mà không phải liên tục nghĩ về việc MRKH ảnh hưởng đến cách mình nhìn nhận bản thân.

"Tôi không cần luôn nghĩ mình mắc MRKH. Tôi có thể trở thành bất kỳ ai mình muốn. Đặc biệt, những chuyến du lịch một mình đã mang lại cho tôi điều đó. Du lịch không còn đơn thuần là sở thích mà trở thành chỗ dựa giúp tôi vượt qua", Mukherjee nói.

Sự tự tin ấy giúp Mukherjee bước sang một trang mới khi tham gia mùa thứ tư chương trình truyền hình thực tế Anh Race Across the World cùng anh trai. Trải nghiệm này thôi thúc cô lần đầu công khai chia sẻ về MRKH, điều cô từng né tránh suốt nhiều năm.

Thay vì lời phán xét, Mukherjee nhận được nhiều lời động viên từ phụ nữ khắp thế giới, những người có trải nghiệm tương tự hoặc cho biết họ lần đầu cảm thấy mình được thấu hiểu. Cô nhận ra câu chuyện từng cố che giấu lại có thể giúp ích cho người khác.

Từ đó, Mukherjee tích cực nâng cao nhận thức về MRKH và trao đổi với những người xây dựng chính sách chăm sóc sức khỏe phụ nữ.

Khi dần chấp nhận tình trạng của mình, Mukherjee cũng nhận ra rằng việc không thể tự mang thai không có nghĩa hành trình làm mẹ của cô phải dừng lại. Dù không thể tự mang thai, cô đã tìm hiểu những lựa chọn khác và hiện bắt đầu hành trình sinh con.

"Chấp nhận bản thân cũng đồng nghĩa với việc nhận ra vẫn còn những con đường tôi chưa từng nghĩ tới. Tôi vẫn có thể làm mẹ, chỉ là theo một cách khác với tưởng tượng ban đầu", cô chia sẻ.

Mukherjee đã trải qua hai lần thụ tinh trong ống nghiệm (IVF) và hiện có 6 phôi khỏe mạnh, đã được xét nghiệm di truyền và trữ đông. Điều này mở ra cho cô nhiều lựa chọn trong tương lai, như nhờ người mang thai hộ hoặc ghép tử cung.

Qua việc chia sẻ câu chuyện của mình, Mukherjee muốn thay đổi quan niệm rằng sự nữ tính được quyết định bởi kinh nguyệt, khả năng sinh sản hay đặc điểm sinh học. Suốt nhiều năm, cô cảm thấy những định kiến này khiến những người như mình bị gạt ra ngoài.

"Trong thời gian dài, chúng ta vẫn dùng kinh nguyệt, hormone và những đặc điểm sinh học

để định nghĩa thế nào là một người phụ nữ. Điều đó vô tình khiến những người không có các đặc điểm ấy cảm thấy mình không thực sự thuộc về cộng đồng phụ nữ. Tôi từng sống với cảm giác đó suốt nhiều năm", Mukherjee nói.

Cô gái trẻ cũng mong mọi người chú ý hơn khi nói về MRKH. Theo cô, việc nói ai đó "may mắn" vì không có kinh nguyệt có thể vô tình xem nhẹ những khó khăn và tổn thương mà họ phải trải qua.

Trong một bài đăng lan truyền trên Instagram, Mukherjee nói suốt một thời gian dài, cô cảm thấy việc mang chẩn đoán này "là điều cô đơn nhất trên đời".

"Điều kỳ lạ là mọi người thường cho rằng không có kinh nguyệt hẳn là một may mắn. Tôi hiểu tại sao họ nghĩ vậy, nhưng nỗi buồn vì không bao giờ trải qua điều gắn bó sâu sắc với thiên chức phụ nữ ấy là có thật. Tôi mất rất nhiều thời gian mới cho phép mình đối diện với cảm xúc này", Mukherjee thừa nhận.

Sau hơn một thập kỷ, cô nhận ra giá trị của người phụ nữ không được quyết định bởi khả năng sinh sản hay những đặc điểm sinh học.

"Làm phụ nữ là biết yêu thương theo mọi cách. Đó là sự chăm sóc dành cho người khác, cho gia đình và cho chính mình. Đó là sức mạnh nội tại, là hiểu rõ khả năng của bản thân và không ngừng vượt qua giới hạn", cô tuyên bố. ■

Vui Cười

* Nhớ vợ

Một công chức già chẳng may vào tù vì tội biển thủ công quỹ. Ngày đầu nhập trại, giám ngục phổ biến nội quy.

- Ở đây mọi thứ đều bị kiểm soát chặt chẽ. Ăn uống phải đúng giờ và có giới hạn thời, không được giữ tiền riêng, muốn đi đâu cũng phải xin phép...

Phạm nhân liền bật khóc nức nở. Giám ngục hỏi:

- Sao ông lại khóc? Nội quy như thế khó thực hiện lắm sao?

Ông trả lời:

- Không. Tại tôi nhớ vợ tôi quá! Ngày đầu lấy nhau bà ấy cũng dặn tôi như thế!!!

* Nguyên nhân đại chiến

Hai người bạn thân gặp nhau trên phố, một người mặt mũi thì phờ phạc, than thở với bạn.

- Suốt đêm qua tớ không ngủ và sáng ra mới thoát được cuộc đại chiến, mà miệng vợ tớ lúc thưa lúc nhạt, bắn liên thanh gào thét liên tục.

- Nguyên nhân gì xảy ra chiến tranh thế?

- Chẳng là vì tớ mới làm quen được một cô nàng bán sách báo. Dẻo miệng thế nào làm nàng tin mình còn độc thân, nên đến chơi nhà. Cô ấy cứ gọi tớ là anh, còn trông thấy vợ tớ thì gọi là... thím! Thế mới chết...

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

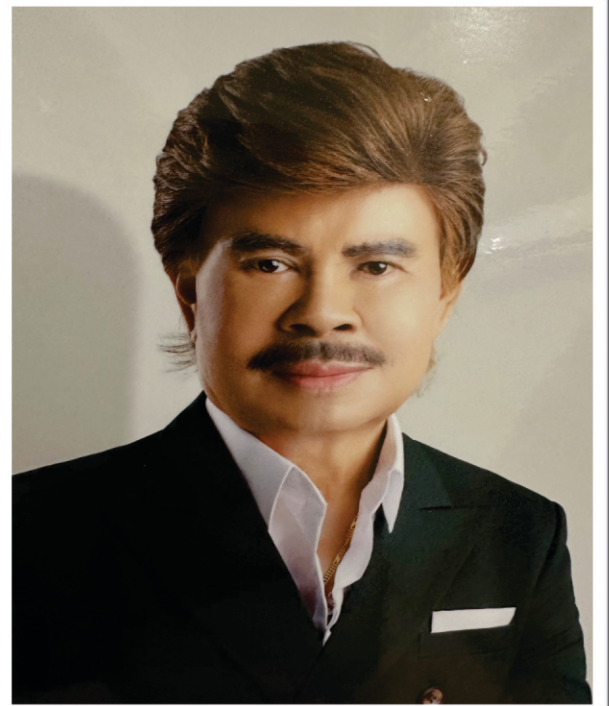
11738 Wilcrest Dr Houston, TX 77099

281-495-3493

johnmiltoninsurance@gmail.com

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

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



KIM MÔN

**Goldengate Restaurant
Equipment Co.**

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

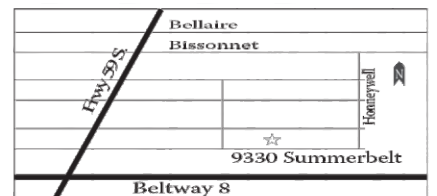
Chúng tôi cung cấp nhanh chóng, chất lượng cao và mỹ thuật vừa lòng khách hàng.

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

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

XUỞNG CHẾ TẠO LÒ BẾP NHÀ HÀNG

金門爐頭廠



9330 Summerbell Ln, Houston, TX 77074

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

A+ COMPUTECH LLC

* Lắp đặt hệ thống **SECURITY CAMERA**

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

* Sửa chữa **COMPUTER**

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

- Networking

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



FREE ESTIMATE

KHUYẾN MÃI ĐẶC BIỆT

- Tặng LED monitor và wireless mouse cho bộ 4 camera

- Tặng thêm 2 camera cho bộ 6 camera

281-652-8534

11746 Bellaire Blvd, Houston TX 77072

contact@apluscomputech.net

www.apluscomputech.net

BỆNH VIỆN THẨM MỸ THANH VÂN

CHUYÊN KHOA PHẪU THUẬT THẨM MỸ



THANH VAN HOSPITAL
COSMETIC SURGERY

PHẪU THUẬT THẨM MỸ TOÀN DIỆN

*NÂNG NGỰC *CẮT MÍ MẮT

*HÚT MỠ *CĂNG DA *NÂNG MŨI

Áp dụng kỹ thuật hiện đại
Đường nét tự nhiên

KINH NGHIỆM HƠN

30 NĂM

TRONG NGÀNH THẨM MỸ VIỆT NAM



NHA KHOA THẨM MỸ

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

KHOA DA LIỄU THẨM MỸ NỘI KHOA

CĂNG DA MẶT BẰNG CHỈ COLLAGEN
THERMAGE - FILLER - BOTOX

 Hotline: (+84.28) 39 10 10 10



 Số GP: 69/BYT-GPHĐ

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

 <https://thanhvanhospital.com/>

 benhvienthanhvan@bvtv.vn