



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

Tên Scan & Trú Sự

10515 Harwin Dr., Suite 100-120, Houston, Texas 77036 (góc Harwin Dr. @ Corporate Dr.)
Tel: 713-777-4900 * 713-777-2012 * 713-777-8438 * 713-777-VIET * Fax: 713-777-4848
Website: thevietnampost.com * Email: info@thevietnampost.com

Section A

Tin Thế Giới

NĂM THỨ 46

2223

Sep 29, 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



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



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**

743-2210/1778



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

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

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

664-2196/1764

LINH NGUYEN - SỬA NHÀ



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

Free Estimate



XIN GỌI LINH NGUYEN: **832-588-1793**

817-2201/1769



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 ...

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



TIN THẾ GIỚI

Cánh cửa hẹp với Tổng thống Iran tại Liên Hợp Quốc

(VNE) - Kỳ họp Đại hội đồng ở New York là cơ hội để Tổng thống Iran trình bày lập trường quốc gia, dù ông chỉ có thể di chuyển từ khách sạn đến trụ sở Liên Hợp Quốc.

Phái đoàn Iran do Tổng thống Masoud Pezeshkian dẫn đầu rời Tehran, lên đường tới New York dự kỳ họp Đại hội đồng Liên Hợp Quốc. Chuyến công tác lần này trở nên đặc biệt bởi họ đang đặt chân tới quốc gia đã giao chiến với Iran gần 7 tháng qua.

Có rất ít tiền lệ về việc Mỹ đón tiếp lãnh đạo một quốc gia đang có xung đột vũ trang với Washington, ngay cả trong kỳ Đại hội đồng Liên Hợp Quốc. Tổng thống Pezeshkian phát biểu trước Đại hội đồng và đây được xem là diễn đàn để ông có thể tranh thủ sự ủng hộ của cộng đồng quốc tế đối với Iran.

“Iran sẽ mạnh mẽ bảo vệ lập trường của mình tại các diễn đàn quốc tế và truyền tải thông điệp của người dân tới thế giới”, Tổng thống Pezeshkian tuyên bố trước khi lên đường.

Ngoại trưởng Iran Abbas Araghchi cho hay mục tiêu quan trọng nhất của nước này tại New York là hiện diện tại một diễn đàn quốc tế lớn để bảo vệ quyền, lợi ích của người dân.

“Xét về hình ảnh, điều này thật kỳ lạ. Nhưng xét về mặt pháp lý, đây là chuyện rất bình thường”, Marko Milanovic, giáo sư luật quốc tế thuộc Đại học Reading ở Anh, nói về sự xuất hiện của Tổng thống Iran tại New York.



Tổng thống Iran Masoud Pezeshkian tại Tehran ngày 8/8

Milanovic giải thích rằng với tư cách là nước chủ nhà tổ chức các sự kiện của Liên Hợp Quốc, Mỹ có nghĩa vụ cho phép các quan chức nước ngoài tham dự kỳ họp Đại hội đồng, gồm cả phái đoàn Iran.

Theo thỏa thuận năm 1947 về việc đặt trụ sở Liên Hợp Quốc tại New York, Washington đã đồng ý rằng “sẽ không áp đặt bất kỳ cản trở nào” đối với quan chức đến từ các quốc gia thành viên, bao gồm cả việc cấp thị thực cho họ.

Tuy nhiên, ông Pezeshkian và các quan chức trong phái đoàn Iran sẽ phải tuân thủ nhiều hạn chế khi đặt chân lên lãnh thổ Mỹ. Họ chỉ được phép di chuyển từ sân bay về khách sạn

Millennium Hilton, nơi phái đoàn thường xuyên lưu trú từ năm 2013, và đi lại giữa khách sạn này với trụ sở Liên Hợp Quốc ngay gần đó.

Do loạt lệnh trừng phạt của Mỹ, họ không được phép mua hàng hóa xa xỉ hoặc mua sắm tại một số chuỗi cửa hàng như Costco và Sam's Club nếu không được Bộ Ngoại giao Mỹ cấp phép. Phía Washington cho hay những điều này là “nhằm bảo vệ lợi ích của Mỹ”.

Bất chấp những rào cản như vậy, Tổng thống Iran được cho là sẽ tận dụng bài phát biểu tại Liên Hợp Quốc để đưa ra những lập luận riêng về xung đột với Mỹ. Richard Gowan, giám đốc chương trình vấn đề và tổ chức toàn cầu thuộc Tổ chức Khủng hoảng Quốc tế (ICG), nhận định Tổng thống Pezeshkian có thể tuyên bố rằng mọi hành động của Iran trong cuộc chiến là để “tự vệ”.

Tổng thống Mỹ Donald Trump, người dự kiến phát biểu tại Liên Hợp Quốc, từng nhiều lần giải thích rằng Mỹ tiến hành các đợt tấn công vào Iran để ngăn nước này phát triển vũ khí hạt nhân.

Iran đang sở hữu kho dự trữ hơn 400 kg uranium làm giàu cấp độ cao, được cho là gần ngưỡng cần thiết để chế tạo vũ khí hạt nhân, theo Cơ quan Năng lượng Nguyên tử Quốc tế (IAEA). Các quan chức Israel cho biết lượng uranium này đủ để Iran sản xuất 11 quả bom hạt nhân nếu làm giàu thêm.

Trả lời phỏng vấn *Fox News*, ông Trump cho biết đang “cân nhắc” về các bước đi tiếp theo với Iran và không loại trừ khả năng sẽ gặp ông Pezeshkian tại New York.

Trước đây, các quan chức Iran thường tỏ ra ngần ngại trong việc tiếp xúc với giới chức Mỹ. Tuy nhiên, theo các nguồn tin am hiểu vấn đề nói với WSJ, ông Pezeshkian có thể tận dụng cánh cửa cơ hội vốn rất hẹp này để đối thoại với Tổng thống Mỹ và các lãnh đạo phương Tây khác.

Trong ba thập kỷ qua, Tổng thống hoặc Thủ tướng Iran gần như năm nào cũng phát biểu tại Liên Hợp Quốc. Cố lãnh tụ tối cao Ali Khamenei, người đã thiệt mạng trong những đợt tập kích đầu tiên của Mỹ và Israel hôm 28/2, từng phát biểu trước Đại hội đồng vào năm 1987 khi còn là tổng thống Iran.

Ngay cả năm 1980, khi các con tin Mỹ bị bắt giữ tại Tehran, Iran vẫn cử một phái đoàn cấp cao tới LHQ, tận dụng diễn đàn này để kêu gọi quốc tế lên án Iraq tấn công Iran thay vì đề cập đến cuộc khủng hoảng con tin.

Bên cạnh khung chương trình cố định, Đại hội đồng Liên Hợp Quốc vẫn tạo không gian cho các hoạt động ngoại giao giữa các bên. Tại kỳ họp Liên Hợp Quốc năm ngoái, các quan chức Pakistan đã đóng vai trò trung gian giữa đại diện Iran và Mỹ, truyền tải các thông điệp giúp thúc đẩy các cuộc đàm phán sau đó tại thủ đô Islamabad.

Tổng thống Trump cũng gặp gỡ một số lãnh đạo Trung Đông trong thời gian ở New York. Nhiều nhà ngoại giao nói với WSJ rằng các quan chức Qatar có kế hoạch tận dụng dịp này để thảo luận về khả năng khôi phục đàm phán giữa Mỹ với

Iran.

Tuy nhiên, ông Gowan, chuyên gia tại Tổ chức Khủng hoảng Quốc tế, cho biết chưa thấy kế hoạch nào liên quan đến các cuộc đàm phán chính thức về vấn đề Iran trong tuần lễ Liên Hợp Quốc.

Tổng thư ký Liên Hợp Quốc Antonio Guterres cũng hạ thấp khả năng Mỹ và Iran tiến hành đàm phán tại New York. “Đây là vấn đề phức tạp, đòi hỏi đối thoại nghiêm túc giữa Mỹ và Iran, giữa Iran với các nước vùng Vịnh, trong đó có các bên trung gian. Có lẽ các cuộc đàm phán sẽ diễn ra ở nơi khác”, ông nói.

Anh ủng hộ hạn chế quyền phủ quyết tại Hội đồng Bảo an

(VN+) - Anh tham gia sáng kiến kêu gọi thành viên thường trực Hội đồng Bảo an không dùng quyền phủ quyết với những vấn đề liên quan tới “tội ác hàng loạt”.

Trong tuyên bố chung, Ngoại trưởng Pháp Jean-Noel Barrot và người đồng cấp Mexico Roberto Velasco cho biết Anh đã tham gia sáng kiến kêu gọi các thành viên thường trực Hội đồng Bảo an Liên Hợp Quốc không sử dụng quyền phủ quyết đối với các vấn đề liên quan đến tội ác hàng loạt như diệt chủng.



Một phiên làm việc của Hội đồng Bảo an LHQ tại trụ sở ở New York, Mỹ ngày 11/3

“Bằng cách ủng hộ tuyên bố chính trị này, các quốc gia đang thể hiện cam kết bảo đảm Hội đồng Bảo an có thể thực hiện đầy đủ trách nhiệm chính của mình trong duy trì hòa bình và an ninh quốc tế”, tuyên bố chung có đoạn.

Anh là một trong 5 thành viên thường trực của Hội đồng Bảo an, cùng với Mỹ, Nga, Pháp và Trung Quốc. Pháp và Mexico, hai nước đề xuất sáng kiến lần đầu vào năm 2015, cho biết đã có 128 quốc gia ủng hộ nỗ lực này.

Sáng kiến chỉ còn thiếu một quốc gia để đạt ngưỡng hai phần ba tổng số thành viên Liên Hợp Quốc đồng ý tham gia. Vào tháng 5, một nguồn tin ngoại giao chia sẻ với *AFP* rằng Pháp hy vọng sẽ đạt được mục tiêu này trước kỳ họp Đại hội đồng Liên Hợp Quốc khai mạc vào tuần này tại Mỹ.

Ngay cả khi được thông qua, nghị quyết cũng sẽ không có tính ràng buộc pháp lý. Dù vậy, các nước tham gia hy vọng nỗ lực có thể khiến các thành viên thường trực Hội đồng Bảo an khó sử dụng quyền phủ quyết hơn trong những tình huống khẩn cấp và đặc biệt nghiêm trọng.



TIN THẾ GIỚI

Ông Lee Jae Myung: “Hàn Quốc, Mỹ sẵn sàng đối thoại với Triều Tiên vô điều kiện”

(VN+) - Tổng thống Hàn Quốc Lee Jae Myung, hiện đang có mặt tại New York để tham dự Đại hội đồng Liên hợp quốc, tuyên bố “cả Hàn Quốc và Mỹ đều sẵn sàng tham gia đối thoại vô điều kiện với Triều Tiên”, và đề xuất nới lỏng các lệnh trừng phạt nếu Bình Nhưỡng ngừng phát triển hạt nhân.

Liên quan đến khả năng nối lại đàm phán giữa Mỹ và Triều Tiên, Tổng thống Lee Jae Myung tuyên bố “Hàn Quốc và Mỹ sẵn sàng đối thoại vô điều kiện với Triều Tiên”, theo các cuộc phỏng vấn với hãng thông tấn Associated Press và tờ New York Times.



Tổng thống Lee Jae Myung

Ông Lee cũng nhận định việc đạt được phi hạt nhân hóa hoàn toàn cùng một lúc là không thực tế, do khả năng hạt nhân của Triều Tiên liên tục mở rộng.

Nhà lãnh đạo Hàn Quốc nhấn mạnh “cần có một cách tiếp cận theo từng giai đoạn, bắt đầu bằng việc ngừng phát triển hạt nhân, sau đó giảm số lượng vũ khí hạt nhân và cuối cùng là loại bỏ hoàn toàn”. Đặc biệt, ông cho rằng một thỏa thuận nới lỏng một số lệnh trừng phạt để đổi lấy việc Triều Tiên ngừng sản xuất thêm vũ khí hạt nhân và ngừng phát triển công nghệ tên lửa đạn đạo liên lục địa (ICBM) sẽ rất có giá trị.

Trong khi đó, liên quan đến việc Tổng thống Mỹ Donald Trump mạnh mẽ kêu gọi Hàn Quốc điều quân đến eo biển Hormuz, Tổng thống Lee Jae Myung một mặt nhấn mạnh “hoàn toàn có thể hiểu được việc Tổng thống Mỹ đưa ra những yêu cầu như vậy”, nhưng mặt khác nhắc lại lập trường “việc điều quân đội Hàn Quốc tham gia vào một cuộc chiến giữa các nước thứ ba là không được phép theo Hiến pháp hiện hành”.

Tổng thống Lee Jae Myung sẽ có bài phát biểu quan trọng tại Đại hội đồng Liên hợp quốc vào rạng sáng, theo giờ Hàn Quốc, và có các cuộc gặp riêng với nhiều nhà lãnh đạo thế giới. Sau đó, ông dự kiến sẽ thăm Mexico trên cương vị khách mời cấp nhà nước từ ngày 24/9.

Liệu Canada có tìm được “điểm tựa” mới ở châu Âu?

(VN+) - Tổng thống Donald Trump càng muốn Canada gắn chặt hơn với Mỹ, thậm chí từng

nói tới viễn cảnh Canada trở thành “bang thứ 51”. Nhưng sức ép thương mại và những tuyên bố gây tranh cãi của ông lại thúc đẩy Ottawa tìm kiếm một điểm tựa khác ở bên kia Đại Tây Dương.

Đề xuất đưa Canada trở thành “thành viên liên kết” đầu tiên của Liên minh châu Âu (EU) vì thế có thể chỉ là một ý tưởng chính trị ở thời điểm hiện tại, nhưng nó phản ánh một chuyển động địa chính trị đáng chú ý. Canada dường như đang bắt đầu xây dựng một không gian chiến lược đủ rộng để giảm sự phụ thuộc vào Mỹ?

Từ “bang thứ 51” đến “thành viên liên kết”

Trong bài phát biểu Thông điệp Liên bang tại Nghị viện châu Âu ở Strasbourg, Chủ tịch Ủy ban châu Âu Ursula von der Leyen đề xuất mở cánh cửa để Canada trở thành “thành viên liên kết” đầu tiên của EU.

Bà von der Leyen nhấn mạnh quan hệ Canada-EU cần vượt lên trên Hiệp định Thương mại và Kinh tế toàn diện (CETA), hướng tới một “liên minh cho tương lai”, bao trùm sản xuất công nghệ cao, quốc phòng, Bắc Cực, năng lượng, khoáng sản quan trọng, AI, điện toán lượng tử và an ninh mạng.

Thủ tướng Canada Mark Carney lập tức hoan nghênh đề xuất này. Trong cuộc gặp với bà von der Leyen cùng ngày, ông Carney cho biết Canada và EU cần tiến tới một quan hệ tham vọng hơn CETA, trong đó hai bên hợp tác về khoáng sản quan trọng, năng lực công nghiệp quốc phòng, AI, năng lượng, không gian và các hệ thống thanh toán.

Đây là bước phát triển tự nhiên của quan hệ Canada - EU. EU hiện là đối tác thương mại lớn thứ hai của Canada, sau Mỹ. Năm 2025, tổng thương mại hàng hóa và dịch vụ Canada-EU đạt khoảng 178,6 tỷ CAD (dollar Canada); đầu tư hai chiều cũng ở quy mô lớn. Nhưng thời điểm của lời mời mới là điều đáng chú ý.

Nó xuất hiện sau nhiều tháng quan hệ Mỹ-Canada căng thẳng, trong đó ông Trump nhiều lần đề cập Canada như một ứng viên cho vị trí “bang thứ 51”, gây sức ép về thương mại và công khai chỉ trích các nhà lãnh đạo Canada.

Vì thế, chuyện Canada-EU sắp xếp lại quan hệ không đơn thuần là mở rộng thương mại. Nó còn là câu chuyện về đa dạng hóa chiến lược trong một môi trường mà Ottawa không còn chắc chắn rằng quan hệ với nước láng giềng Bắc Mỹ sẽ ổn định như trước.

Canada không thể “ly khai” với Mỹ

Dù đã công khai các tín hiệu nhưng gần như chắc chắn khó thoát ly khỏi mối quan hệ hiện tại với Mỹ.

Địa lý gần như không cho Canada lựa chọn như vậy. Phần lớn nền kinh tế Canada được tích hợp sâu với thị trường Mỹ thông qua thương mại, đầu tư, chuỗi cung ứng và cơ sở hạ tầng. Các ngành ô tô, năng lượng, thép, nhôm, gỗ và nhiều lĩnh vực sản xuất của Canada có quan hệ chặt chẽ với nền kinh tế Mỹ.

EU có thể trở thành đối tác quan trọng hơn,

nhưng khó có thể thay thế Mỹ cả ngắn và dài hạn. Chính vì thế, mục tiêu thực tế của Ottawa nhiều khả năng không phải là thay thế Mỹ bằng châu Âu, mà là giảm mức độ dễ bị tổn thương trước những quyết định đơn phương từ Washington. Đây là điểm quan trọng để hiểu chính sách của Thủ tướng Carney. Canada đang tìm kiếm thêm các thị trường, nguồn vốn, chuỗi cung ứng, đối tác công nghệ và năng lực quốc phòng. Chính phủ Canada nói rõ mục tiêu là đa dạng hóa các quan hệ đối tác quốc tế để tăng “khả năng chống chịu” và mức độ tự chủ chiến lược. Theo logic này, châu Âu không phải một “phương án thay thế Mỹ”, mà là một trụ cột thứ hai.

EU cũng muốn “mở cửa” với Canada, bởi những lợi ích riêng khi xích lại gần Canada.

Trước hết là tài nguyên. Canada sở hữu nguồn khoáng sản quan trọng, trong đó có nhiều loại nguyên liệu cần thiết cho quá trình chuyển đổi năng lượng, công nghiệp quốc phòng và công nghệ cao. EU lại đang tìm cách giảm sự phụ thuộc vào một số nguồn cung bên ngoài khỏi.

Về quốc phòng, quan hệ này đã vượt qua giai đoạn tuyên bố chính trị. Canada và EU ký Đối tác An ninh và Quốc phòng vào tháng 6/2025. Đến tháng 2/2026, Canada trở thành quốc gia ngoài châu Âu đầu tiên tham gia chương trình Security Action for Europe (SAFE) của EU. Điều đó mở ra khả năng các công ty quốc phòng Canada tham gia sâu hơn vào chuỗi cung ứng và các dự án quốc phòng của châu Âu.



Dù bày tỏ ý định nhưng khả năng liên kết với EU là một bài toán khó với Thủ tướng Canada Mark Carney

Mối quan hệ này còn được củng cố bởi lợi ích ở Bắc Cực. Canada và một số quốc gia châu Âu có lợi ích trực tiếp tại khu vực Bắc Cực, nơi đang ngày càng trở thành không gian cạnh tranh về tài nguyên, hàng hải và an ninh.

Nói cách khác, Canada có những thứ EU cần; EU có thị trường, vốn, công nghệ và năng lực công nghiệp mà Canada trông đợi. Đây là nền tảng thực chất hơn nhiều so với một tuyên bố ngoại giao. Nhiều rào cản cho “thành viên liên kết”.

Nhiều rào cản cho “thành viên liên kết”

Dù đầy hứa hẹn nhưng khái niệm “thành viên liên kết” chưa có nội hàm pháp lý rõ ràng. Truyền thông quốc tế cho biết đề xuất của bà Ursula von der Leyen đang đặt ra câu hỏi về quyền



TIN THẾ GIỚI

và nghĩa vụ cụ thể của một mô hình như vậy, trong khi một số nhà ngoại giao EU cũng tỏ ra thận trọng.

EU vốn là một cấu trúc thể chế phức tạp. Bất kỳ mô hình hợp tác đặc biệt nào dành cho Canada cũng phải giải quyết những vấn đề về thị trường, quy định, đầu tư, tiêu chuẩn, quốc phòng và thẩm quyền pháp lý.

Ngay cả CETA, vốn đã được áp dụng tạm thời từ năm 2017, vẫn chưa hoàn tất quy trình phê chuẩn ở tất cả các nước thành viên EU. Do đó, từ một lời mời chính trị đến một cấu trúc hợp tác thực sự là khoảng cách không nhỏ.

Thậm chí, một số đánh giá tại châu Âu cho rằng trước khi nghĩ đến một mô hình “thành viên liên kết”, Canada và EU cần tận dụng tốt hơn chính CETA và hoàn thiện các cơ chế thương mại đang có.

Điều này cho thấy kịch bản “Canada gần như trở thành một phần của EU” hiện vẫn rất xa.

Yếu tố quyết định vẫn là Washington

Bất kể tính toán như thế nào, một biến số mà cả Canada lẫn EU khó có thể bỏ qua là Mỹ.

Nếu Washington và Ottawa đạt được một thỏa thuận thương mại ổn định, căng thẳng hiện nay có thể giảm đáng kể. Khi đó, động lực thúc đẩy Canada tiến nhanh về phía EU cũng có thể yếu đi. Ngược lại, nếu tranh chấp thương mại kéo dài, những bất đồng về chủ quyền và chính sách đối ngoại tiếp tục gia tăng, Canada sẽ càng có lý do để xây dựng các quan hệ đối tác ngoài Mỹ.

Điều đáng chú ý là EU cũng không muốn biến quan hệ với Canada thành một liên minh chống Mỹ.

Bà Ursula von der Leyen nhấn mạnh đề xuất mới là một quan hệ đối tác “vì sức mạnh chung”, chứ không nhằm chống lại bất kỳ bên nào. Canada không thể thay đổi địa lý. EU cũng không thể thay thế vai trò của Mỹ đối với an ninh châu Âu hay Bắc Mỹ. Nhưng cả hai có thể cùng xây dựng thêm năng lực để không phải phụ thuộc tuyệt đối vào bất kỳ một đối tác nào. Và đó có thể mới là ý nghĩa sâu xa nhất của “cú xoay trục” Canada - EU.

Chính trị gia Siegfried Muresan được đề cử làm Thủ tướng Romania

(VN+) - Tổng thống Romania Nicusor Dan đã đề cử chính trị gia, Nghị sĩ Nghị viện châu Âu Siegfried Muresan làm thủ tướng Romania, nhằm thành lập chính phủ mới sau nhiều tháng khủng hoảng chính trị.

Sau khi tham vấn lãnh đạo và đại diện các đảng, nhóm chính trị trong Quốc hội, Tổng thống Nicusor Dan đã công bố quyết định đề cử Nghị sĩ Nghị viện châu Âu Siegfried Muresan làm thủ tướng.

Theo nhà lãnh đạo Romania, quyết định của ông xuất phát từ việc ông Siegfried Muresan nhận được nhiều phiếu nhất trong các cuộc tham vấn. Ngoài ra, ông Muresan từng tham gia các cuộc đàm phán quan trọng, là chính trị gia có nhiều kinh nghiệm tại Nghị viện châu Âu và có chuyên môn

phù hợp với vị trí này.

Trên trang cá nhân, ông Muresan xác nhận, ông chấp nhận đề xuất của Tổng thống Romania, đồng thời cho rằng, đất nước cần một chính phủ có uy tín càng sớm càng tốt. Ứng cử viên thủ tướng sẽ có 10 ngày để thành lập nội các, xây dựng chương trình hành động và giành phiếu tín nhiệm tại quốc hội.

Để được bổ nhiệm, ông Muresan cần ít nhất 233 phiếu ủng hộ trong quốc hội. Do đó, trong những ngày tới, thách thức lớn nhất đối với ông Muresan là đàm phán để đạt được đa số này.



Tổng thống Romania đề cử ông Siegfried Muresan làm thủ tướng

Việc đề cử ông Siegfried Muresan làm thủ tướng diễn ra trong bối cảnh cuộc khủng hoảng chính trị ở Romania đã kéo dài từ tháng 4, khi chính phủ do ông Ilie Bolojan lãnh đạo sau đó bị lật đổ trong cuộc bỏ phiếu bất tín nhiệm hồi tháng 5/2026.

Ông Siegfried Muresan sinh năm 1981, là Nghị sĩ Romania tại Nghị viện châu Âu từ năm 2014, giữ chức phó chủ tịch Đảng Nhân dân châu Âu từ tháng 11/2019 và là đồng báo cáo viên về ngân sách đa niên 2028 - 2034 của EU.

Theo giới phân tích, việc đề cử ông Siegfried Muresan làm thủ tướng cho thấy nỗ lực mới của Tổng thống Nicusor Dan, nhằm sớm thành lập chính phủ và duy trì định hướng thân phương Tây. Qua đó, Romania cũng hướng tới thực hiện các cam kết, nhất là lộ trình tài chính, đồng thời đẩy nhanh cải cách và bảo đảm các nguồn lực đi cùng những cam kết này.

Tiêm kích Italy trúng hỏa lực sau khi Houthi tập kích căn cứ Ả rập Xê út

(DT) - Bộ Quốc phòng Italy vừa thông báo một chiếc Eurofighter Typhoon của Không quân Italy đã bị trúng đòn tấn công tại căn cứ không quân King Fahd ở Ả rập Xê út.

Một chiếc Eurofighter Typhoon của Không quân Italy, được triển khai tại căn cứ King Fahd ở Ả rập Xê út để hỗ trợ chiến dịch Inherent Resolve, đã bị hư hại trong một cuộc tấn công của lực lượng Houthi.

Mặc dù có những tuyên bố cho rằng máy bay đã bị phá hủy, nhưng mức độ thiệt hại hiện chưa được công bố chính thức.

“Đêm nay, tôi đã trực tiếp theo dõi sát sao diễn biến tình hình tại Ả rập Xê út, đặc biệt là tại căn cứ không quân Al Taif (tên gọi khác của King Fahd), nơi hứng chịu nhiều cuộc tấn công và có lực lượng Italy tham gia chiến dịch Inherent Resolve. Tôi duy trì liên lạc với Tổng tham mưu trưởng Quốc phòng, Tướng Luciano Portolano”, Bộ trưởng Quốc phòng Italy Guido Crosetto cho biết trong một tuyên bố chính thức.

“Không có quân nhân Italy nào bị ảnh hưởng. Trong cuộc tấn công, một máy bay F-2000 Eurofighter Typhoon của Italy đang đỗ tại khu vực tách biệt của căn cứ đã bị trúng đòn. Không có phương tiện hay cơ sở hạ tầng nào khác do lực lượng của chúng tôi sử dụng bị hư hại”.

“Tôi đã yêu cầu Tổng tham mưu trưởng Quốc phòng, Tướng Luciano Portolano; Tư lệnh Bộ chỉ huy tác chiến liên quân, Trung tướng Giovanni Maria Iannucci; và Tham mưu trưởng Không quân, Tướng Antonio Conserva, đưa ra đánh giá bổ sung, bên cạnh những đánh giá đã được thực hiện trong những tuần gần đây, về diễn biến tình hình, điều kiện của lực lượng chúng ta và các phương án tác chiến có thể triển khai”, ông Crosetto nói.

“Tôi được xác nhận rằng tất cả các biện pháp an ninh nhằm bảo vệ quân nhân đã được triển khai từ trước. Vụ việc đang được theo dõi hết sức sát sao nhằm bảo đảm an toàn tuyệt đối cho lực lượng của chúng ta và hành động với tinh thần trách nhiệm cần thiết”, ông nhấn mạnh.

Bốn chiếc Eurofighter đã được triển khai tới Ả rập Xê út kể từ nửa cuối tháng 3/2026, nhằm hỗ trợ phòng không cho các đồng minh vùng Vịnh trước những đợt tấn công bằng UAV và tên lửa của Iran.

Al Taif nằm ở miền tây Ả rập Xê út, gần Biển Đỏ, cách xa hơn tầm hoạt động thông thường của nhiều loại UAV tấn công và tên lửa Iran so với các căn cứ khác trong khu vực. Tuy nhiên, căn cứ này vẫn nằm trong tầm tấn công của lực lượng Houthi ở bờ biển phía tây Yemen.

Trong những tuần gần đây, nhóm vũ trang đồng minh với Iran liên tục nhắm mục tiêu vào các thành phố, căn cứ quân sự và cơ sở hạ tầng dầu mỏ của Ả rập Xê út, khiến Riyadh tiến hành các cuộc không kích trả đũa nhằm vào những vị trí của lực lượng vũ trang tại Yemen.

Đây không phải lần đầu tiên lực lượng Italy bị trúng hỏa lực ở Trung Đông. Bốn chiếc F-2000 của Italy được triển khai tại căn cứ không quân Ali Al Salem ở Kuwait khi căn cứ này bị Iran tấn công ngày 15/3. Cuộc tấn công phá hủy một chiếc MQ-9A Reaper của Không quân Italy và làm hư hại một chiếc Eurofighter Typhoon.

Vụ việc xảy ra trong đêm 17-18/9/2026 dường như là cuộc tấn công đầu tiên được ghi nhận của Houthi nhằm vào một tiêm kích do không quân châu Âu vận hành. Sự việc có thể làm dấy lên tranh luận về các biện pháp đối phó được triển khai tại những căn cứ không quân Ả rập Xê út để bảo vệ khí tài được điều động tới đây.



TIN THẾ GIỚI

Australia kêu gọi Mỹ và Trung Quốc hợp tác trong phát triển AI

(VN+) - Trong bối cảnh các nhà lãnh đạo thế giới sẽ thảo luận về AI trong khuôn khổ khóa họp thứ 81 của Đại hội đồng LHQ diễn ra vào tuần này tại New York, Mỹ, Thủ tướng Australia Anthony Albanese kêu gọi Mỹ và Trung Quốc hợp tác trong việc giải quyết các thách thức đặt ra trong quá trình phát triển.

Trả lời phỏng vấn báo chí Australia trong lúc đang ở Mỹ, Thủ tướng Australia Anthony Albanese khẳng định AI là một hiện tượng toàn cầu và đóng vai trò thúc đẩy nền kinh tế phát triển. Hiện tại, theo ước tính, AI đã đóng góp khoảng 1% vào GDP của nước Mỹ và tỷ trọng này sẽ tiếp tục tăng, vì vậy Mỹ rất coi trọng việc phát triển AI.



Thủ tướng Australia Anthony Albanese

Ngoài những lợi ích rõ ràng, Thủ tướng Australia cho rằng AI cũng mang đến những rủi ro và các quốc gia trên thế giới cần thảo luận về một khuôn khổ toàn cầu cho việc triển khai AI. Trong đó, Thủ tướng Australia Albanese khẳng định sự hợp tác giữa Mỹ và Trung Quốc trong tiến trình này là rất quan trọng.

“Tôi hy vọng cuộc gặp giữa Tổng thống Trump và Chủ tịch Tập Cận Bình trong tuần này sẽ mang lại tiến triển, bởi thực tế là họ chính là hai cường quốc hàng đầu. Do đó, chúng tôi mong muốn thấy sự hợp tác giữa hai nước trong lĩnh vực AI. Trong quá khứ, chúng ta từng chứng kiến điều này đối với các công nghệ mới hay thậm chí là vấn đề vũ khí hạt nhân - chẳng hạn như việc thiết lập các thỏa thuận và quy tắc thông qua Hiệp ước Không phổ biến Vũ khí Hạt nhân. Vì vậy, tôi nghĩ rằng chúng ta không chỉ mong chờ những bước tiến trong quan hệ giữa hai quốc gia này, mà còn tin rằng các cường quốc tầm trung - như Australia - cũng đóng một vai trò quan trọng trong vấn đề này”, ông Albanese nói.

Thủ tướng Australia Anthony Albanese cũng cho rằng con người cần nắm vai trò kiểm soát trong khi phát triển bất kỳ công nghệ mới nào.

Khi được hỏi về khả năng Australia tự phát triển các mô hình AI của riêng mình, Thủ tướng Albanese cho biết nước này đang chủ yếu hợp tác với các công ty Mỹ, nơi có khả năng định hình quá trình phát triển AI và đi tiên phong trong lĩnh vực này. Trong quá trình này, Australia chú trọng việc

sử dụng AI phục vụ lợi ích quốc gia, muốn có chỗ đứng trong lĩnh vực này và trở thành địa điểm đầu tư hấp dẫn của các doanh nghiệp AI toàn cầu.

Chính phủ Pháp hợp khẩn nhằm bảo đảm nguồn cung nhiên liệu

(VN+) - Trước sức ép giá năng lượng leo thang và nguy cơ thiếu hụt nguồn cung trước mùa đông, Thủ tướng Pháp Sébastien Lecornu sẽ chủ trì hai cuộc họp tại Điện Matignon nhằm tìm giải pháp hạ nhiệt thị trường và hỗ trợ người dân.

Thông báo từ Văn phòng Thủ tướng Pháp cho biết, cuộc họp đầu tiên quy tụ các Bộ trưởng cùng lãnh đạo các cơ quan hành chính trung ương, nhằm rà soát toàn diện lượng dự trữ quốc gia, hoạt động nhập khẩu và mạng lưới phân phối. Mục tiêu trọng tâm là bảo đảm nguồn cung dầu diesel, nhiên liệu hàng không và khí đốt trong những tháng tới.

Cuộc họp thứ hai sẽ bàn về các biện pháp hỗ trợ người dân trong ngắn và trung hạn. Văn phòng Thủ tướng Pháp nhận định cuộc khủng hoảng nhiên liệu có thể kéo dài, đòi hỏi Chính phủ phải xây dựng giải pháp lâu dài thay vì chỉ triển khai các biện pháp ứng phó tạm thời.

Động thái can thiệp khẩn cấp của Điện Matignon diễn ra khi giá nhiên liệu tại Pháp liên tục leo thang, khiến khoảng 15% số trạm xăng trên toàn quốc rơi vào cảnh khan hiếm cục bộ ít nhất một mặt hàng.



Thủ tướng Pháp Sébastien Lecornu

Trước đó, Tổng thống Emmanuel Macron đã yêu cầu Chính phủ huy động toàn diện để bảo đảm an ninh năng lượng. Pháp đang tìm cách duy trì đủ nguồn cung khí đốt và các loại nhiên liệu thiết yếu cho mùa Đông, trong bối cảnh căng thẳng tại Trung Đông đang ảnh hưởng đến thị trường dầu mỏ và hoạt động vận chuyển năng lượng.

Tuy nhiên, trong bối cảnh dư địa ngân sách eo hẹp, giới quan sát nhận định các gói trợ giá lần này sẽ không triển khai diện rộng, mà sẽ khoanh vùng trực tiếp vào các hộ gia đình khó khăn và nhóm lao động phụ thuộc hoàn toàn vào xe cá nhân.

Triều Tiên thử tên lửa 'khiến đối thủ đau đầu kinh niên'

(VNE) - Triều Tiên thông báo thử nghiệm mẫu tên lửa mới, được lãnh đạo Kim Jong-un mô tả là sẽ khiến đối thủ “đau đầu kinh niên”.

Hãng thông tấn trung ương KCNA hôm nay đưa tin Cơ quan Phát triển Tên lửa Triều Tiên (DPRK-MA) đã thử nghiệm thành công vũ khí mới trong sự kiện do lãnh đạo Kim Jong-un trực tiếp chỉ đạo trước đó hai ngày. “Cuộc thử nghiệm diễn ra theo kế hoạch và không gây ra tác động tiêu cực đến an ninh của các nước láng giềng”, bản tin có đoạn.

Hình ảnh được công bố cho thấy tên lửa đạn đạo với thân sơn màu đỏ đang rời xe chở đạn kiêm bệ phóng ở khu vực bờ biển. Đầu đạn tên lửa có màu trắng và hình dáng giống phương tiện lướt siêu vượt âm (HGV).

Trong một bức ảnh khác, ông Kim Jong-un và con gái đứng trước màn hình hiển thị thông tin đợt thử nghiệm, trên đó có dòng chữ “Hwasongpho-11Ma-1”, cho thấy quả đạn dường như là biến thể nâng cấp của dòng Hwasongpho-11Ma, còn gọi là Hwasong-11Ma hoặc Hwasong-11E.



Tên lửa Triều Tiên rời bệ phóng trong vụ thử nghiệm ngày 20/9

“Đối thủ của Triều Tiên sẽ tự hiểu rõ ý nghĩa của bước tiến về mặt công nghệ quân sự này mà không cần giải thích thêm. Thực tế này sẽ khiến đối phương đau đầu kinh niên, cũng như cho phép giáng đòn mạnh mẽ và không thể tránh né”, KCNA dẫn lời ông Kim Jong-un phát biểu sau đợt thử nghiệm.

Quân đội Hàn Quốc cho biết Triều Tiên tổ chức hai đợt phóng tên lửa riêng biệt trong 3 giờ, một trong số đó được đánh giá là tên lửa đạn đạo chiến thuật Hwasong-11. Triều Tiên thường khai hỏa một hoặc nhiều tên lửa trong mỗi đợt phóng, hiếm khi tổ chức nhiều lần phóng tên lửa với giãn cách vài giờ trong cùng một ngày.

Hàn Quốc kêu gọi Triều Tiên chấm dứt các hoạt động liên quan đến tên lửa đạn đạo. Nhật Bản gửi công hàm phản đối mạnh mẽ các vụ phóng của Triều Tiên, cho rằng đây là mối đe dọa với hòa bình và an ninh của khu vực.

Hwasong-11Ma được phát triển từ nền tảng tên lửa đạn đạo chiến thuật Hwasong-11 có tầm bắn tối đa 900 km, chuyên mang HGV thay vì đầu đạn truyền thống. Giới chuyên gia ước tính Hwasong-11Ma có tầm bắn 800-1.500 km, đủ sức xuyên thủng lưới phòng thủ của Hàn Quốc và Mỹ.

Khác với tên lửa đạn đạo truyền thống, HGV bay theo quỹ đạo tương đối thấp và phẳng ở tốc độ siêu vượt âm, kèm khả năng cơ động trong toàn hành trình. Điều này khiến chúng khó bị phát hiện và đánh chặn hơn nhiều so với đầu đạn hồi quyển thông thường.



Vì sao người Hàn kiêng cầm bát khi ăn?

Trong khi người Việt, Trung Quốc và Nhật Bản thường nâng bát cơm lên gần miệng, người Hàn giữ nguyên trên bàn, thói quen hình thành phép tắc lâu đời.

Đầu bếp Chris Cho, người Mỹ gốc Hàn, gây chú ý trên mạng xã hội khi so sánh thói quen ăn uống của người Hàn Quốc với người Việt Nam, Trung Quốc và Nhật Bản. Người dân ba nước châu Á này thường cầm bát cơm bằng một tay và gấp thức ăn bằng tay còn lại.

Trong phần bình luận, nhiều người Hàn cho biết từ nhỏ đã được dạy không nâng bát cơm vì hành động này bị xem là thiếu lịch sự. Người dân một số quốc gia châu Á khác lại coi đây là cách ăn tự nhiên, giúp đưa thức ăn lên miệng thuận tiện và hạn chế rơi vãi.

Sự khác biệt thể hiện rõ trong phép tắc truyền thống. Người Nhật thường đưa bát cơm hoặc bát canh nhỏ lên gần ngực. Việc giữ bát trên bàn rồi cúi sát mặt xuống ăn bị xem là thiếu nhã nhặn.

Cơ quan Văn hóa và Thông tin Hàn Quốc khuyến cáo thực khách không nâng bát cơm hoặc bát canh. Cầm đĩa thẳng đứng vào cơm và bắt đầu ăn trước người lớn tuổi cũng thuộc nhóm hành vi nên tránh. Những quy tắc này thường được coi trọng trong bữa ăn hoàn cảnh trang trọng. Các gia đình hiện đại có thể linh hoạt hơn khi dùng mì, thức ăn nhanh hoặc món đựng trong bát nhỏ.

Một nguyên nhân nằm ở bộ dụng cụ ăn uống truyền thống, gọi là sujeo, gồm thìa cán dài và đĩa, thường làm bằng kim loại. Thìa được dùng cho cơm, canh và món hầm. Đĩa dùng để gấp thịt, rau cùng các món ăn kèm, gọi là banchan. Chiếc thìa giúp người ăn đưa cơm lên miệng mà không cần cầm bát.

Đầu bếp Seoyoung Jung, người tốt nghiệp Viện Ẩm thực Mỹ và đồng sáng lập dự án nghiên cứu ẩm thực Bburi Kitchen tại Seoul, cho biết thói quen dùng thìa ăn cơm khiến việc nâng bát bị coi là bất lịch sự. Các đĩa thức ăn khác cũng được giữ nguyên trên bàn thay vì đưa lại gần miệng.

Lịch sử và cơ cấu bữa ăn cũng có thói quen này. Giáo sư nhân học Joo Young-ha thuộc Học viện Nghiên cứu Hàn Quốc tại TP Seongnam cho biết giới cầm quyền trên Triều Tiên và Trung Quốc từng dùng thìa cho cả cơm lẫn canh. Khoảng thế kỷ 7, mì và bánh làm từ bột mì trở thành thực phẩm chính ở miền bắc Trung Quốc, khiến đĩa dần chiếm ưu thế.

Bán đảo Triều Tiên không thuận lợi cho việc trồng lúa mì nên người dân vẫn duy trì bữa ăn gồm cơm ngũ cốc, canh và món phụ. Cấu trúc này giúp thìa tồn tại song song với đĩa qua nhiều thế kỷ. Trên bàn ăn Hàn Quốc, bát cơm được đặt bên trái, bát canh bên phải, còn các món phụ bày ở giữa để dùng chung. Người ăn dùng thìa cho cơm và canh, dùng đũa gấp món phụ rồi luân phiên thưởng

thức. “Trong bữa ăn Hàn Quốc, vị của cơm, món ăn kèm và canh hòa vào nhau”, giáo sư Joo mô tả.

Chất liệu bát cũng góp phần hình thành thói quen này. Từ thời phong kiến, hoàng tộc và tầng lớp thượng lưu trên bán đảo Triều Tiên đã sử dụng đồ đựng bằng hợp kim gồm 78% đồng và 22% thiếc. Loại đồ đồng này bền, chắc tay, có thể khử trùng bằng nước sôi nhưng dẫn nhiệt nhanh, khiến bát đựng thức ăn nóng khó cầm.

Đến thời Joseon, hoạt động khai thác kim loại phát triển giúp đồ đồng phổ biến trong dân gian và trở thành quà cưới truyền thống của cô dâu dành cho gia đình chồng. Ngày nay, bát inox được sử dụng rộng rãi vì rẻ, bền và dễ vệ sinh.

Một cách giải thích khác đến từ quan niệm dân gian. Trong xã hội xưa, cầm bát trên tay được cho là hành động của những người không có bản ăn, vì thế gắn với hình ảnh nghèo khó hoặc xin ăn. Cách lý giải này vẫn được nhiều gia đình dùng để dạy trẻ nhỏ, dù chưa có tài liệu lịch sử chứng minh đây là nguyên nhân chính.

Tuy nhiên, quy tắc không được áp dụng tuyệt đối. Việc nâng bát ở Việt Nam, Trung Quốc và Nhật Bản cũng tùy món ăn, gia đình và hoàn cảnh. Người Hàn hiện đại đôi khi vẫn cầm những loại bát nhỏ trong các bữa ăn thường ngày. ■

Học phụ nữ Ý cách chăm sóc da đầu để có mái tóc phòng đẹp tự nhiên

Mái tóc dày, bông bênh và đầy sức sống luôn là dấu ấn trong phong cách của phụ nữ Ý. Họ xem việc chăm sóc tóc là một thói quen được nuôi dưỡng từ sớm, với những bí quyết truyền qua nhiều thế hệ. Trong đó, chăm sóc da đầu và gội đầu đúng cách chính là bước đầu tiên giúp mái tóc duy trì vẻ khỏe đẹp tự nhiên.

Làm sạch toàn bộ da đầu theo từng vùng

Một mái tóc bông đẹp bắt đầu từ bước chăm sóc da đầu sạch. Để dầu gội tiếp xúc đồng đều với toàn bộ bề mặt da đầu, giám đốc nghệ thuật tại Rossano Ferretti Hair Spa tại Madrid Valentina Vetrugno khuyên bạn nên chia sản phẩm thành năm điểm trước khi tạo bọt, gồm đường chân tóc, đỉnh đầu, hai bên thái dương và vùng gáy. Cách thoa này giúp dầu gội phân bố đều, làm sạch hiệu quả cả những khu vực dễ tích tụ bã nhờn và cặn sản phẩm tạo kiểu. Khi vùng da đầu làm sạch đều và đúng cách, nang tóc có điều kiện thông thoáng hơn. Từ đó, mái tóc duy trì độ phòng tự nhiên và cảm giác nhẹ tênh sau mỗi lần gội.

Mát-xa da đầu bằng đầu ngón tay

Sau khi dầu gội phủ đều trên da đầu, bạn nên dùng phần đệm của các đầu ngón tay để mát-xa nhẹ nhàng theo chuyển động tròn. Chuyên gia Valentina Vetrugno lưu ý rằng móng tay không nên tiếp xúc trực tiếp với da đầu vì dễ tạo ma sát và làm tổn thương hàng rào bảo vệ tự nhiên của da. Đồng thời, bước chăm sóc da đầu này cũng mang lại cảm giác thư giãn trong lúc tắm.

Bạn có thể thực hiện theo trình tự sau:

- Đặt phần đệm của các đầu ngón tay lên đường chân tóc và mát-xa theo chuyển động tròn nhỏ trong khoảng 20-30 giây.

- Di chuyển dần đến hai bên thái dương, giữ lực tay nhẹ và xoay tròn đều để làm sạch vùng chân tóc.

- Tiếp tục mát-xa khu vực đỉnh đầu bằng những vòng tròn chậm, đồng thời dịch chuyển các đầu ngón tay để bao phủ toàn bộ bề mặt da đầu.

- Kết thúc ở vùng gáy, kết hợp động tác ấn nhẹ và xoay tròn trong khoảng 20 giây nhằm thư giãn các cơ quanh cổ.

- Duy trì toàn bộ quá trình mát-xa trong 2-3 phút.

Gội đầu hai lần để da đầu thông thoáng hơn

Gội đầu hai lần giúp nâng cao hiệu quả làm sạch, đặc biệt khi tóc tích tụ nhiều dầu thừa, bụi mịn hoặc sản phẩm tạo kiểu. Theo giám đốc nghệ thuật tại Rossano Ferretti Hair Spa tại Madrid Valentina Vetrugno, lần gội đầu tiên có nhiệm vụ hòa tan bã nhờn và cặn bẩn bám trên tóc. Lần gội thứ hai làm sạch sâu da đầu để nang tóc thông thoáng hơn.

Cô khuyên nên dùng lượng dầu gội cỡ một hạt óc chó cho lần gội đầu tiên và giảm xuống còn khoảng một hạt hạnh nhân ở lần thứ hai. Nếu thường xuyên sử dụng sản phẩm tạo kiểu hoặc vừa bơi trong hồ bơi, biển, bạn cũng có thể kết hợp dầu gội làm sạch sâu để loại bỏ cặn khoáng, clo và muối còn lưu lại trên tóc.

Phương pháp gội đầu hai lần đặc biệt phù hợp với người gội đầu vài ngày một lần, người có da đầu nhiều dầu hoặc gặp tình trạng gàu và viêm da tiết bã. Sau khi làm sạch kỹ, các sản phẩm chăm sóc da đầu như tinh chất, mặt nạ hoặc serum dành cho da đầu cũng hấp thụ tốt hơn nhờ bề mặt da không còn bị cản trở bởi dầu thừa và tế bào chết. Ngược lại, nếu bạn gội đầu hằng ngày và có da đầu khô, một lần gội đã đủ để duy trì da đầu sạch khỏe.

Dành đủ thời gian cho từng bước gội đầu

Mái tóc đẹp như phụ nữ Ý còn đến từ sự tỉ mỉ trong từng thao tác. Giám đốc nghệ thuật tại Rossano Ferretti Hair Spa tại Madrid Valentina Vetrugno khuyên bạn nên dành thêm vài phút để dầu gội phát huy hiệu quả trước khi xả sạch hoàn toàn. Khoảng thời gian ngắn này giúp các hoạt chất làm sạch hòa tan dầu thừa tốt hơn, đồng thời tạo điều kiện để động tác mát-xa kích thích tuần hoàn trên da đầu.

Bên cạnh thời gian làm sạch, bước xả tóc cũng cần được thực hiện cẩn thận. Bạn nên xả kỹ dầu gội bằng nước đến khi tóc không còn cảm giác trơn hoặc bết. Sau đó, bạn nên nhẹ nhàng vắt bớt nước trước khi sử dụng dầu xả hoặc các sản phẩm chăm sóc da đầu.

Áp dụng những bí quyết từ phụ nữ Ý sẽ giúp bạn xây dựng thói quen chăm sóc da đầu bền vững, từ đó nuôi dưỡng mái tóc chắc khỏe, óng mượt và giữ được độ phòng đầy sức sống. ■

ACI HOME CARE
www.acihomecare.com

VA APPROVED HOME CARE PROVIDER

Tự hào đồng hành cùng các cựu chiến binh với dịch vụ chăm sóc chuyên nghiệp. Thân nhân quý vị là cựu chiến binh có thẻ VA và cần chăm sóc tại nhà? Hãy liên hệ với chúng tôi để được hỗ trợ.

Chúng tôi hiện chỉ nhận Molina cho chương trình Medicaid

- Companionship Care (Chăm sóc đồng hành)
- Personal Care (Chăm sóc cá nhân)
- Dementia Care (Chăm sóc người giảm trí nhớ)
- Alzheimer's Care (Chăm sóc bệnh Alzheimer)
- Respite Care (Chăm sóc tạm thời, giúp gia đình có thời gian nghỉ ngơi)

ACI Home Care với đội ngũ nhân viên chuyên nghiệp, được huấn luyện, có chứng chỉ, và được kiểm tra lý lịch cẩn thận.

Contact: **281-781-9220** or admin@acihomecare.com
950 Echo Ln, Suite 200, Houston, TX 77024

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.

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

SCAN QR CODE

The Vietnam Post

“TỜ BÁO VIỆT NGỮ ĐƯỢC ĐỌC GIẢ YÊU THÍCH HƠN 30 NĂM NAY”

10515 Harwin Dr, Suite 100-120, Houston, TX 77036
(713) 777-4900 * (713) 777-8438 * (713) 777-2012

OR VISIT US A
www.thevietnampost.com

COVID-19 pandemic: our office will open normally. Please keep update with our newspaper online at e-Newspaper while staying home.



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.

Member
FDIC



*Lãi suất chính xác tính đến ngày 6 tháng 8 năm 2026. APY là Lãi 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.

THIM HING

Sandwich

10905 Bellaire Blvd. & Wilcrest
Houston, TX 77036

(phía sau Jack In The Box)

281-564-1692

Giờ Mở Cửa

- Thứ Hai - thứ Bảy: 5:00am - 6:00pm
- Chúa Nhật: 6:00am - 6:00pm
- Thứ Năm: Đóng Cửa

BÁNH MÌ gồm:

- * Jambon
- * Giò Heo
- * Paté
- * Gà Ham
- * Xiu Mại
- * Thịt Nướng
- * Gà Xé
- * Chả Lụa
- * Cá Mòi
- * Trứng

Đặc Biệt:

- * Mì, Hủ Tiếu Gà
- * Mì Vịt Tiềm
- * Bánh Mì, Hủ Tiếu, Mì Bò Kho(Cà-Ri)
- * CƠM Gà Hải Nam
- * CƠM Bì Sườn Chả Trứng
- * Bánh Bột Chiên
- * Mì Hoàn Thánh

THIM HING Kính mời



PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

Đừng cài 10 báo thức mỗi sáng

Nhiều người chọn ngủ thêm sau khi chuông báo thức reo, nhưng bác sĩ cho rằng việc này có thể khiến cơ thể mệt mỏi hơn do bị đánh thức giữa một chu kỳ ngủ sâu. Nếu thức dậy quá sớm mà không vì lý do cụ thể nào, việc quay lại giường để ngủ thêm một giờ có thể không mang lại lợi ích như bạn mong đợi.

Thay vào đó, bạn có thể nên thức luôn, bởi việc chìm lại vào giấc ngủ có thể khiến bản thân cảm thấy uể oải và khó chịu do đã làm gián đoạn chu kỳ ngủ kéo dài 90 phút.

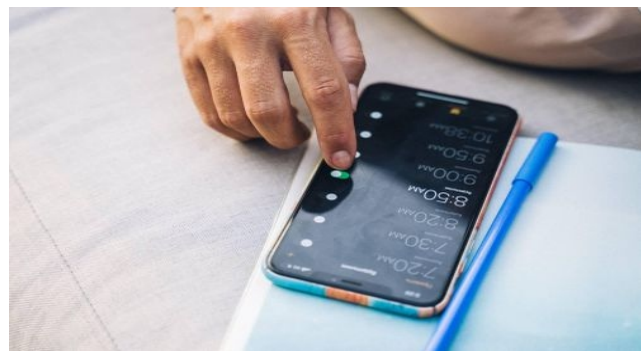
“Nếu bạn ngủ cho đến khi tự nhiên thức giấc, thường thì mọi chuyện sẽ ổn vì bạn đang ở trong chu kỳ tự nhiên. Nhưng khi bạn ngủ lại rồi chuông báo thức đánh thức bạn, rất có khả năng bạn sẽ tỉnh dậy ở một giai đoạn ngủ sâu hơn, khi cơ thể chưa sẵn sàng thức dậy. Bạn cảm thấy vô cùng uể oải vì chưa hoàn thành nhịp ngủ tự nhiên”, bác sĩ Greg Mahr, chuyên gia tâm thần học tại hệ thống y tế và chăm sóc sức khỏe phi lợi nhuận Henry Ford Health (Mỹ), nói với The Independent.

Gián đoạn giấc ngủ tự nhiên

Theo bác sĩ Greg Mahr, những thay đổi diễn ra trong não là “khá rõ ràng” khi quan sát các bản ghi hoạt động não.

Khi các giai đoạn ngủ sâu bị gián đoạn, cơ thể có thể cần một khoảng thời gian để hồi phục. Trong khi đó, nếu bị đánh thức ở những giai đoạn ngủ nhẹ hơn, cơ thể không chịu ảnh hưởng tương tự. Điều này đúng ngay cả khi về lý thuyết bạn đã ngủ đủ thời lượng cần thiết.

“Thông thường, vấn đề nằm ở việc chúng ta không lắng nghe các chu kỳ tự nhiên của cơ thể mà cố gắng đi ngược lại chúng vì lịch trình và đồng hồ báo thức”, Mahr nhận định.



Ảnh minh họa

Đồng hồ báo thức có thể đóng vai trò lớn đối với sức khỏe giấc ngủ. Một nghiên cứu gần đây cho thấy hơn 50% trong số 3 triệu phiên ngủ được phân tích kết thúc bằng việc người tham gia nhấn nút “báo thức lại”.

Women's và trợ lý giáo sư tại Trường Y Harvard, mọi người dành trung bình 11 phút giữa các lần báo lại trước khi thực sự thức dậy, trong khi những người thường xuyên nhấn “báo thức lại” dành trung bình 20 phút mỗi ngày cho việc này.

“Đáng tiếc là chức năng 'báo thức lại' làm

gián đoạn một số giai đoạn quan trọng nhất của giấc ngủ. Những giờ ngay trước khi thức dậy là khoảng thời gian có nhiều giấc ngủ chuyển động mắt nhanh (REM). Việc nhấn báo lại sẽ làm gián đoạn những giai đoạn quan trọng này và thường chỉ khiến bạn có những khoảng ngủ nhẹ giữa các lần chuông báo thức”, bà giải thích.

Số lượng báo thức mà bạn đặt cũng có thể là một dấu hiệu cảnh báo, theo bác sĩ Rachel Salas thuộc Johns Hopkins Medicine.

“Nếu bạn là người phải đặt đến 10 báo thức thì đó là một dấu hiệu cảnh báo rất lớn. Nếu bạn phải nhấn nút báo lại và vẫn không thể thức dậy, đó là dấu hiệu cho thấy có thể đang xảy ra vấn đề nào đó trong lúc bạn ngủ mà bạn không nhận biết được. Bạn có thể mắc một chứng rối loạn giấc ngủ chưa được chẩn đoán và điều trị”, bà giải thích.

Mọi người có thể không kiểm soát được lịch làm việc thay đổi liên tục hoặc điều kiện môi trường xung quanh. Nhưng liệu họ có thể “lách” hệ thống? Có thể tranh thủ ngủ thêm một chút mà không phải chịu những ảnh hưởng tiêu cực hay không? Salas cho rằng có.

“Ngủ trưa trước 15h trong thời gian dưới một giờ - lý tưởng nhất là 20-30 phút - là một cách để bù lại giấc ngủ mà không ảnh hưởng đến quá trình quan trọng khác của giấc ngủ, vận hành theo nhịp sinh học. Quá trình này được gọi là cơ chế điều hòa cân bằng nội môi”, bà nói.

Nếu không, bạn có thể rơi vào một vòng luẩn quẩn của giấc ngủ kém chất lượng. Tuy nhiên, có một cách để đảm bảo bạn thức dậy với trạng thái tỉnh táo và sảng khoái nhất có thể.

“Cách tốt nhất để tối ưu hóa giấc ngủ và khả năng hoạt động vào ngày hôm sau là đặt báo thức ở thời điểm muộn nhất có thể, sau đó cam kết rời khỏi giường ngay khi chuông báo thức đầu tiên reo”, Robbins nói.

Ngủ thế nào cho hiệu quả?

Giấc ngủ không chỉ là khoảng thời gian cơ thể tạm ngừng hoạt động mà còn là một quá trình sinh học phức tạp, ảnh hưởng đến nhiều chức năng của não bộ và cơ thể. Nhiều cuốn sách về giấc ngủ vì thế không chỉ giải thích tại sao con người cần ngủ mà còn đưa ra cách nhận diện, điều chỉnh những thói quen đang làm giấc ngủ bị gián đoạn.

Ví dụ, trong The Expert Guide to Sleeping Well (tựa Việt: Chuyên gia của giấc ngủ ngon), nhà nghiên cứu giấc ngủ Chris Idzikowski giải thích cách giấc ngủ diễn ra qua các chu kỳ và giai đoạn khác nhau, đồng thời chỉ ra những yếu tố có thể khiến con người ngủ không sâu hoặc thức dậy trong trạng thái mệt mỏi.

Sách đề cập đến nhu cầu ngủ thay đổi theo từng giai đoạn cuộc đời, ảnh hưởng của môi trường và thói quen sinh hoạt, cũng như một số vấn đề thường gặp như mất ngủ, ngáy và chứng ngưng thở khi ngủ. Từ đó, tác giả đưa ra những gợi ý giúp người đọc điều chỉnh thời gian, không gian và thói quen nghỉ ngơi để có giấc ngủ chất lượng hơn.

Còn trong cuốn The Science of Sleep (tựa Việt: Khoa học về giấc ngủ), Heather Darwall-

Smith tiếp cận giấc ngủ dưới góc nhìn khoa học nhưng được trình bày theo hướng dễ tiếp cận với độc giả phổ thông. Sách giải thích vai trò của đồng hồ sinh học, các giai đoạn của giấc ngủ và những thay đổi diễn ra trong cơ thể khi chúng ta nghỉ ngơi.

Tác giả đồng thời đề cập nhiều vấn đề quen thuộc như thiếu ngủ, buồn ngủ ban ngày, mất ngủ, mộng du, bóng đè và những yếu tố từ môi trường sống có thể ảnh hưởng đến chất lượng giấc ngủ. Qua đó, cuốn sách giúp người đọc hiểu rõ hơn nhu cầu ngủ của cơ thể và nhận diện những thói quen có thể đang làm giấc ngủ bị xáo trộn. ■

Số người từ 100 tuổi trở lên tại Nhật Bản lần đầu vượt mốc 100.000 người

Nhật Bản có 107.677 người thọ từ 100 tuổi trở lên, tăng 7.914 người so với năm trước. Con số này đánh dấu lần đầu vượt ngưỡng 100.000 người, thiết lập kỷ lục năm thứ 56 liên tiếp tăng.

Số lượng người sống thọ từ 100 tuổi trở lên tại Nhật Bản đã lần đầu tiên trong lịch sử vượt mốc 100.000 người, thiết lập kỷ lục năm thứ 56 liên tiếp tăng cao, trong đó nữ giới chiếm gần 90%.

Theo số liệu do Bộ Y tế, Lao động và Phúc lợi Nhật Bản công bố ngày 15/9 - nhân dịp kỷ niệm “Ngày Kính lão” của quốc gia này, tính đến ngày 1/9, trên toàn nước Nhật có 107.677 người thọ từ 100 tuổi trở lên. Con số này tăng 7.914 người so với năm trước và đánh dấu lần đầu tiên vượt ngưỡng 100.000 người kể từ khi các số liệu thống kê bắt đầu được ghi nhận vào năm 1963.

Thống kê dựa trên Sổ đăng ký cư trú cơ bản cho thấy nữ giới “áp đảo” trong danh sách trường thọ với 94.298 người, chiếm tới 87,6% tổng số. Tỷ lệ trung bình người sống thọ trên 100 tuổi tại Nhật Bản đạt mức 87,51 người trên 100.000 dân.

Hiện người phụ nữ cao tuổi nhất tại Nhật Bản là cụ bà Fuyo Kishimoto, 114 tuổi (sinh năm 1911), hiện đang sinh sống tại thành phố Kyoto. Người đàn ông cao tuổi nhất là cụ ông Hikaru Kato, 112 tuổi (sinh năm 1914), cư trú tại thành phố Kumamoto. Trước đó, người cao tuổi nhất Nhật Bản là cụ bà Shigeko Kagawa (tỉnh Nara) đã qua đời ở tuổi 115.

Trong năm tài chính 2026, dự kiến có thêm 54.294 người bước sang tuổi 100. Những người tròn 100 tuổi sẽ được Thủ tướng Nhật Bản trao tặng thư chúc mừng và một chiếc cúp bạc lưu niệm.

Số liệu thống kê qua các thời kỳ phản ánh rõ nét tốc độ già hóa dân số nhanh chóng cũng như những tiến bộ vượt bậc về y tế và điều kiện sống tại “đất nước Mặt Trời mọc”. Vào thời điểm bắt đầu thống kê năm 1963, Nhật Bản chỉ ghi nhận 153 người thọ từ 100 tuổi trở lên. Con số này vượt mốc 1.000 người vào năm 1981, chạm mốc 10.000 người năm 1998, tăng lên 50.000 người vào năm 2012, vượt ngưỡng 90.000 người vào năm 2022 trước khi chính thức vượt mốc 100.000 người trong năm nay. ■



Bí mật làm đẹp trong ly rượu vang đỏ

Vượt ngoài ranh giới của thức uống thượng lưu, rượu vang đỏ ẩn chứa khả năng chống oxy hóa mạnh mẽ giúp phái đẹp đẩy lùi dấu vết thời gian và duy trì vóc dáng thon gọn.

Ly vang đỏ sẫm sạm thường gắn liền với hình ảnh sang trọng, tinh tế và những phút giây thư giãn trong cuộc sống. Thế nhưng, đằng sau sắc đỏ quyến rũ ấy lại là kho tàng hợp chất quý giá cùng nhiều công dụng làm đẹp bất ngờ.

Thành phần làm đẹp đáng chú ý có trong rượu vang đỏ

Một chai rượu vang đến tay người tiêu dùng phải trải qua một hành trình dài lên men tự nhiên từ những trái nho chín mọng được tuyển chọn nghiêm ngặt. Chính nhờ phương thức này, rượu vang thường giữ trọn vẹn các axit amin, khoáng chất và vitamin có lợi. Đặc biệt, ngôi sao sáng giá trong vang đỏ chính là resveratrol - một hợp chất polyphenolic tự nhiên giúp chống oxy hóa.

Resveratrol thường được tìm thấy trong vỏ nho, đậu phộng hoặc chocolate đen. Hoạt chất này có khả năng kích thích sirtuin, loại enzyme quan trọng thúc đẩy quá trình phục hồi DNA và tái tạo tế bào của cơ thể.

Những tác dụng cụ thể của rượu vang đỏ đối với nhan sắc

Ngăn ngừa lão hóa

Ngoài resveratrol, rượu vang đỏ còn chứa flavonoid và tannin có tác dụng chống oxy hóa giúp da chống lại các gốc tự do, làm chậm quá trình lão hóa tự nhiên của tế bào, hạn chế các nếp nhăn hình thành. Bên cạnh đó, các hoạt chất này còn có thể hồi phục collagen và các sợi đàn hồi, giúp da căng bóng và mịn màng hơn.



Ảnh minh họa

Hỗ trợ trị mụn hiệu quả

Rượu vang chứa thành phần AHA tự nhiên có khả năng kháng viêm và khử trùng cho làn da bị mụn trứng cá. Chúng ta đều biết benzoyl peroxide có thể diệt vi khuẩn mụn, nhưng tác dụng không kéo dài quá 24 giờ và có thể gây kích ứng, làm da bị mẩn đỏ. Trong khi đó, resveratrol trong rượu vang có thể ngăn chặn sự tấn công của các khuẩn mụn trong thời gian nhất định và làm dịu da. Kết hợp hai chất này với nhau không chỉ tạo ra một phương pháp điều trị mụn hiệu quả mà còn hạn chế các dấu

hiệu kích ứng.

Làm sáng da

Không dừng lại ở đó, polyphenol từ hạt và vỏ nho còn có khả năng ức chế sự tổng hợp của các hắc sắc tố tối màu trên da. Cơ chế này giúp làm mờ các đốm nâu tích tụ lâu ngày, hỗ trợ làm giảm tình trạng sạm nám một cách an toàn từ sâu bên trong. Các chất chống oxy hóa trong rượu vang đỏ hoạt động bằng cách kích thích chu trình trao đổi chất của tế bào, mang lại diện mạo bừng sáng, hồng hào tự nhiên cho phái đẹp.

Hỗ trợ giữ gìn vóc dáng

Thường thức ly rượu vang đỏ trong bữa ăn không chỉ nâng tầm vị giác mà còn âm thầm hỗ trợ cho quá trình duy trì vóc dáng. Trung bình 100 ml rượu vang đỏ chỉ cung cấp khoảng 80-85 calo. Đặc biệt, vang đỏ còn chứa hợp chất piceatannol giúp làm chậm quá trình phát triển của các tế bào mỡ, hỗ trợ hệ tiêu hóa hoạt động trơn tru và ngăn chặn nguy cơ tích tụ mỡ thừa.

Cách làm đẹp với rượu vang

Thường thức trực tiếp

Đôi khi, bạn chẳng phải làm gì cầu kỳ, chỉ cần nhâm nhi rượu vang để thư giãn cũng đủ đẹp rồi. Tuy nhiên, đối với bất kỳ sản phẩm chứa cồn nào, bạn cũng nên cẩn thận với liều lượng. Nếu uống quá nhiều rượu vang, cả làn da và cơ thể bạn đều nhận “tác dụng ngược”. Các cô gái có thể uống rượu vang mỗi ngày, nhưng liều lượng nên dừng ở 150 ml.

Làm mặt nạ từ rượu vang đỏ với các nguyên liệu lành tính

Đối với những cô nàng sở hữu làn da khỏe, việc kết hợp rượu vang đỏ cùng các nguyên liệu tự nhiên là cách làm mặt nạ dưỡng da hiệu quả tại nhà. Bạn có thể trộn rượu vang với cám gạo giàu vitamin B để tẩy tế bào chết nhẹ nhàng, giúp làm sạch sâu và làm mịn bề mặt da. Nếu muốn dưỡng sáng, hỗn hợp rượu vang và sữa chua không đường giàu axit lactic sẽ giúp cấp ẩm sâu, kích thích tái tạo tế bào, từ đó mang lại làn da khỏe mạnh và hồng hào hơn.

Những điều bạn nên lưu ý khi làm đẹp với rượu vang

Để tận dụng công dụng của rượu vang trong việc dưỡng da, bạn cần lựa chọn và sử dụng đúng cách theo các nguyên tắc khoa học. Dưới đây là những lưu ý quan trọng giúp bạn tối ưu liệu trình làm đẹp này:

- Ưu tiên vang đỏ thay vì vang trắng:

Khác với vang trắng thường chỉ ép lấy nước cốt, vang đỏ được lên men từ nguyên cả vỏ và hạt nho. Đây là nơi tập trung hàm lượng chất chống oxy hóa (polyphenol) dồi dào nhất, mang lại hiệu quả chống lão hóa tốt hơn cho làn da.

- Chọn loại ít đường, nồng độ cồn thấp:

Bạn nên chọn rượu vang đỏ truyền thống, vị chất tự nhiên, tránh các loại vang ngọt chứa nhiều đường. Nồng độ cồn thấp cũng giúp giảm thiểu nguy cơ gây kích ứng hoặc làm khô da khi sử dụng.

- Kết hợp lối sống lành mạnh: Rượu vang chỉ là phương pháp hỗ trợ. Để duy trì sắc vóc trẻ

trung bền vững, bạn vẫn cần thiết lập một chế độ ăn uống khoa học, uống đủ nước và ngủ đủ giấc mỗi ngày. ■

Nhận ra em gái ruột sau hai năm làm đồng nghiệp

Cùng làm việc tại sân bay Manchester, ông Dave Green và bà Andrea Urmston phát hiện người đồng nghiệp thân thiết cùng huyết thống.

Năm 2005, Dave Green, hiện 60 tuổi và Andrea Urmston, 53 tuổi, gặp nhau tại sân bay Manchester. Dave làm quản lý trạm xe buýt, còn Andrea phụ trách cung cấp hàng cho máy bán hàng tự động. Hai người trở thành bạn bè sau một lần Dave nhường chỗ đỗ xe cho Andrea.

Hai năm tiếp theo, họ trở thành bạn bè thân thiết và cùng sở thích chơi mô tô. Andrea cho biết cô từng trêu đùa rằng hai người giống anh em ruột.

Năm 2007, Dave kể chuyện anh được cho làm con nuôi từ nhỏ. Nghe câu chuyện, Andrea kể gia đình cũng có một người anh tên Stuart thất lạc do bị cho làm con nuôi từ nhỏ.



Ảnh minh họa

Dave nói tình cờ tên khai sinh của anh là Stuart Proudlove.

Để xác minh, Andrea gọi điện cho mẹ, bà Susan. Các chi tiết do bà cung cấp, bao gồm ngày sinh 24/3/1966 và bệnh viện nơi sinh, hoàn toàn trùng khớp với thông tin mà Dave có về bản thân mình. Bà Susan kể sinh con trai khi mới 15 tuổi và phải giao con cho gia đình khác chăm sóc do hoàn cảnh khó khăn. Nhiều năm qua, bà từng nhờ các tổ chức tìm con nhưng không có kết quả.

Khi xác nhận mối quan hệ huyết thống, Andrea lái xe đưa anh trai về nhà gặp mẹ. Trên đường đi, Dave nhận ra đây là tuyến đường quen thuộc. Nhiều năm qua, anh thường xuyên lái xe buýt ngang qua nhà mẹ đẻ và ngôi trường em gái học.

“Mẹ ôm tôi và nói Andrea đã thực hiện được lời hứa tìm anh trai mà cô ấy từng nói năm 6 tuổi”, Dave kể.

Dave và Andrea hiện sống chung tại khu vực Kidsgrove, Staffordshire. Mẹ của họ đã qua đời vài năm trước.

Cuối tháng 7, chương trình BBC Breakfast phát sóng câu chuyện anh em tình cờ tìm thấy nhau và nhanh chóng được chia sẻ trên nhiều nền tảng mạng xã hội. ■



SỬU TÂM & TÌM HIỂU

Chỉ bằng hạt vừng, loài bọ nhỏ đe dọa hàng tỷ USD của một nền kinh tế

Chỉ bằng hạt vừng, loài bọ xâm lấn này đang đe dọa hàng triệu cây xanh và có thể khiến nền kinh tế Nam Phi thiệt hại tới 18,5 tỷ USD trong 10 năm.

Nằm trong khung cảnh thơ mộng với những vườn nho trĩu quả trải dài lên những dãy núi hùng vĩ của vùng Western Cape, Stellenbosch ở Nam Phi đã được biết đến với tên gọi Thành phố Cây Sồi trong gần 350 năm qua.

Hàng nghìn cây sồi Anh cao lớn và các loại cây đô thị khác từng mọc dọc các con phố và trang trại trong thị trấn giờ đã biến mất. Nhiều cây còn lại xuất hiện hàng loạt lỗ nhỏ li ti dưới lớp vỏ, không lớn hơn một chấm mực bút bi - dấu hiệu cho thấy chúng đã bị bọ xâm nhập.

Đây là những dấu vết do loài bọ cánh cứng đục lỗ ăn tạp để lại, một loài xâm lấn đang gây ảnh hưởng đến nhiều quần thể cây tại Nam Phi và một số nơi khác trên thế giới. Theo CNN, loài côn trùng này không lớn hơn hạt vừng nhưng tác động sinh thái và kinh tế của nó lại đáng kể và đang gia tăng trên toàn cầu, liên quan đến hàng triệu cây cùng chi phí lên tới hàng tỷ USD.

Loài bọ nhỏ, hóa đơn khổng lồ

Thoạt nhìn, loài côn trùng này gần như không có gì đáng chú ý. Con cái thường đục những đường hầm nhỏ vào thân cây, đồng thời đưa một loại nấm vào bên trong. Nấm phát triển trong hệ thống mạch của cây, cản trở quá trình vận chuyển nước và chất dinh dưỡng. Cây vì thế suy yếu rồi chết.

Điều khiến các nhà khoa học lo ngại hơn là khả năng sinh sản của chúng. Một con cái có thể tạo lập cả quần thể mà không cần một con đực ban đầu. Những đặc điểm này khiến loài bọ rất khó phát hiện sớm và khó kiểm soát khi đã thiết lập quần thể.

Tại Nam Phi, loài bọ này được phát hiện lần đầu ở tỉnh KwaZulu-Natal vào năm 2012 và được xác nhận chính thức vào năm 2017. Đến nay, nó đã xuất hiện tại 8 trong 9 tỉnh của nước này, Đại học Stellenbosch cho biết. Stellenbosch, nơi nổi tiếng với những hàng cây sồi lâu đời, là một trong những khu vực chịu ảnh hưởng rõ rệt. Hàng nghìn cây sồi Anh cùng nhiều loài cây khác đã chết hoặc phải bị đốn bỏ.

Bloomberg dẫn nghiên cứu đăng trên Journal of Economic Entomology cho biết, nếu không kiểm soát được dịch bệnh, thiệt hại kinh tế đối với Nam Phi có thể lên tới 275 tỷ rand trong 10 năm, khoảng 18,5 tỷ USD. Con số này tương đương khoảng 0,66% GDP của Nam Phi.

Các nhà nghiên cứu ước tính khoảng 65 triệu trong tổng số 225 triệu cây đô thị của Nam Phi có thể phải xử lý nếu dịch hại tiếp tục lan rộng và kéo theo chi phí đáng kể. Nếu số lượng lớn cây xanh bị ảnh hưởng, tác động kinh tế có thể lan sang nhiều lĩnh vực khác.

Cây xanh đô thị tạo bóng mát, giúp giảm nhiệt độ, giữ nước và góp phần tạo môi trường sống cho chim, côn trùng cùng nhiều loài khác. Việc suy giảm số lượng cây xanh có thể làm tăng nhiệt độ tại một số khu vực đô thị, đồng thời phát sinh thêm chi phí duy trì và phục hồi không gian xanh.

Chi phí đầu tiên rất trực tiếp: Những cây nhiễm bệnh phải được phát hiện, đốn hạ, vận chuyển và xử lý để ngăn bọ tiếp tục phát tán. Nhưng khi hàng triệu cây biến mất, thiệt hại kinh tế còn lan sang nhiều lĩnh vực khác.

Cây xanh đô thị tạo bóng mát, giúp giảm nhiệt độ, giữ nước và góp phần tạo môi trường sống cho chim, côn trùng cùng nhiều loài khác. Khi chúng biến mất, các thành phố có thể phải đối mặt với nhiệt độ cao hơn và chi phí lớn hơn để duy trì những không gian xanh. Những tác động trên khiến việc kiểm soát sự lây lan của loài bọ này nhận được sự quan tâm của giới nghiên cứu.

Lan rộng khắp thế giới

Theo CNN, các loài xâm lấn thuộc mọi chủng loại đang gây thiệt hại cho nền kinh tế toàn cầu hơn 423 tỷ USD mỗi năm. Theo nghiên cứu phân bố, loài bọ này đã xuất hiện ở Tây Ban Nha, Uruguay và Thổ Nhĩ Kỳ từ năm 2022, cho thấy khả năng mở rộng đáng kể phạm vi sinh thái sang cả các vùng cận nhiệt đới và ôn đới.

Khả năng thích nghi với khí hậu cao này cho thấy loài bọ có thể tiếp tục mở rộng phạm vi từ California, nơi nó đã hiện diện, sang khu vực Đông Nam Mỹ, miền đông Mexico và một số vùng của Trung Mỹ. Các khu vực khác tại châu Phi và lưu vực Địa Trung Hải cũng được đánh giá là có điều kiện phù hợp để loài này xuất hiện. Nghiên cứu cho biết thêm, hiện tượng nóng lên toàn cầu có thể tạo thêm điều kiện thuận lợi cho sự mở rộng phạm vi của loài bọ.

Ông Francois Roets, Giáo sư về sinh thái bảo tồn và côn trùng học tại Đại học Stellenbosch, Nam Phi, cho rằng việc tăng thêm nguồn lực có thể hỗ trợ các nỗ lực kiểm soát loài bọ này. Đồng thời, ông nhìn thấy những cơ hội mới từ quá trình phục hồi cây xanh tại các khu vực bị ảnh hưởng.

Từ góc độ khoa học thuần túy, ông kinh ngạc trước khả năng sinh sản mạnh mẽ của loài bọ cánh cứng này. Tại những khu vực có cây sồi bị ảnh hưởng, ông cũng nhìn thấy cơ hội trồng lại các loài cây mới, vừa giúp tăng cường đa dạng sinh học vừa tạo điều kiện nâng cao khả năng chống chịu trước sâu bệnh.

“Dạo này tôi đang cố gắng truyền tải thông điệp tích cực hơn”, ông nói. “Đó là một thách thức, nhưng cũng khá thú vị khi cố gắng tìm ra giải pháp giúp kiểm soát cuộc xâm lấn này”.

Người đồng nghiệp cũ của ông, Brian van Wilgen, hiện đã nghỉ hưu sau gần nửa thế kỷ nghiên cứu về các loài xâm lấn, cho rằng vẫn còn nhiều vấn đề cần tiếp tục nghiên cứu. Mặc dù Nam Phi từ lâu đã quen thuộc với các loài thực vật ngoại lai xâm lấn như thông lớn và bạch đàn, sự xuất hiện của loài bọ này đặt ra yêu cầu tiếp tục nghiên cứu

các biện pháp nhằm hạn chế tốc độ lây lan.

Theo ông, đây là một thách thức tương đối mới bởi loài côn trùng xâm lấn có thể ảnh hưởng tới các hệ sinh thái tự nhiên. Đặc điểm này đặt ra những yêu cầu mới đối với quá trình nghiên cứu và kiểm soát các loài xâm lấn tại Nam Phi. ■

Người đàn ông bơi hơn 1,3 km để đi làm, bất kể mưa gió hay thời tiết dưới 5 độ C

Dành khoảng 30 phút, người đàn ông 35 tuổi bơi quãng đường hơn 1,35 km để đi làm, bất kể trời mưa, có tuyết rơi hay nhiệt độ dưới 5 độ C.

Bơi không phải là hình thức di chuyển phổ biến ở Zurich (Thụy Sĩ), tuy nhiên, với Misha Gurov (35 tuổi) đây đã trở thành một phần quen thuộc trong hành trình đến nơi làm việc mỗi sáng.

Misha Gurov hiện là chuyên viên phân tích kinh doanh công nghệ thông tin làm việc toàn thời gian. Anh sống gần Zurich và thường sử dụng phương tiện giao thông công cộng để vào thành phố. Sau đó, anh xuống tại một điểm cách nơi làm việc khoảng 1,35 km rồi thay đồ, bơi qua hào nước để đến công ty. Anh mang theo một túi chống nước đựng quần áo và những vật dụng cần thiết, theo MSN.

“Trong suốt 1,5 năm qua, tôi chưa từng thấy ai bơi thường xuyên ở đây. Một vài người từng bơi một đoạn ngắn, nhưng đến nay chưa có ai bơi thường xuyên như tôi”, anh chia sẻ.

Sau khoảng 30 phút bơi theo dòng nước, anh lên bờ, tắm rửa ở khu công cộng, thay quần áo rồi tiếp tục đến nơi làm việc. Bơi giúp anh có một khởi đầu ngày làm việc dễ chịu hơn so với cách di chuyển thông thường.

Theo anh, bơi lội cũng như nhiều môn thể thao khác, có tác dụng giảm căng thẳng và giúp cơ thể, tinh thần khỏe mạnh hơn. “Tôi được hòa mình vào thiên nhiên, quan sát thiên nga tắm vào buổi sáng hay một chú chim nhỏ săn cá. Đôi khi, vài con cá còn bơi cùng tôi hàng chục mét. Đó thực sự là một cảm giác đặc biệt khi được trở thành một phần của hào nước Schanzengraben và đời sống tự nhiên nơi đây”, anh nói.

Misha Gurov vẫn bơi đi làm dù trời mưa hoặc có tuyết, thậm chí khi nhiệt độ nước xuống dưới 5 độ C. Anh cho rằng những lần bơi trong điều kiện khắc nghiệt lại là “những lần thú vị nhất”. Sau những lần ngâm mình trong nước lạnh, Gurov tắm nước ấm để làm nóng cơ thể.

Tuy nhiên, công việc bận rộn cùng việc chăm sóc gia đình khiến anh đôi khi phải rút ngắn thời gian bơi, hoặc có những ngày anh cũng không thể bơi đi làm.

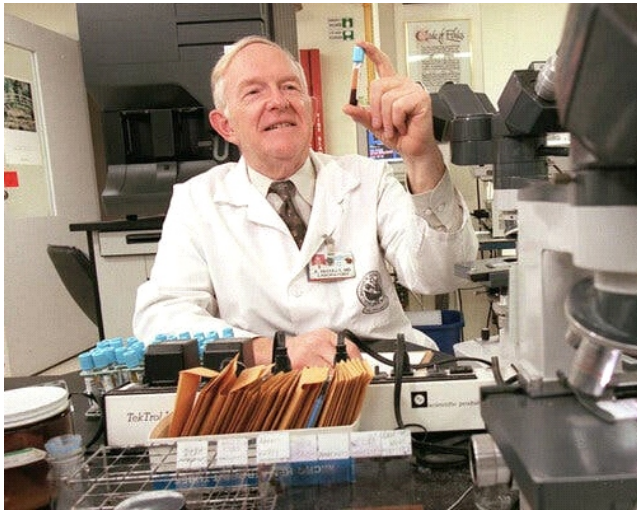
Trước khi chuyển đến Zurich, anh sống tại London (Anh) trong 10 năm. Anh đạp xe đi làm để vừa di chuyển vừa duy trì tập thể dục hằng ngày. Tuy nhiên, việc đạp xe cũng tiềm ẩn nhiều nguy hiểm. ■

SỬ TÂM & TÌM HIỂU



Người thách thức nguyên lý gây bệnh tim truyền thống

Các nghiên cứu của McCully cho thấy thiếu vitamin B có thể gây ra tình trạng xơ cứng động mạch. Tuy nhiên, ông lại bị tẩy chay vì kết quả này. Phải mất hàng chục năm sau ngành y mới công nhận phát hiện của ông.



Nhà bệnh học Kilmer S. McCully (1934-2025) bị cộng đồng khoa học ruồng rẫy bởi ý tưởng thách thức của mình

Cuối những năm 1960, nhà bệnh lý học Kilmer S. McCully tình cờ biết tới homocysteine tại một hội nghị y khoa ở Boston. Tại đây, ông được nghe về căn bệnh di truyền homocystin niệu (homocystinuria), trong đó người ta tìm thấy nồng độ homocysteine cao trong nước tiểu của một số trẻ em bị chậm phát triển.

Homocysteine là một acid amin chứa gốc sunfat được hình thành trong quá trình chuyển hóa methionin thành cysteine. Ở người khỏe mạnh, homocysteine được chuyển đổi thành sản phẩm lành tính. Nhưng khi không được chuyển hóa đúng cách, homocysteine sẽ bị tích tụ bên trong cơ thể và gây hại.

Khi trình bày trường hợp homocystin niệu ở một bé gái 9 tuổi, các bác sĩ đã đề cập tới chuyện người chú của cháu bé đã qua đời vì đột quỵ trong những năm 1930, khi mới 8 tuổi và cũng mắc căn bệnh này.

Khi tiến sĩ McCully tìm được báo cáo tử thi và các mẫu mô, ông vô cùng kinh ngạc khi phát hiện: bé trai bị xơ cứng động mạch, nhưng không có cholesterol hay chất béo trong mảng bám tích tụ. Vài tháng sau, ông nghe được thông tin về một bé trai mắc homocystin niệu mới qua đời, cậu bé cũng bị xơ cứng động mạch.

Năm 1969, tiến sĩ McCully đăng một bài báo về những trường hợp này trên tạp chí Bệnh học Hoa Kỳ. Năm tiếp theo, cũng trên tạp chí này, ông mô tả tình hình của những con thỏ bị ông tiêm homocysteine liều cao. “Động mạch chủ của tất cả 13 con thỏ tiêm homocysteine đều dày lên so với nhóm đối chứng”, ông cho biết.

Tiến sĩ McCully tiếp tục tiến hành nhiều

nghiên cứu khác. Ông đưa ra lý thuyết: việc bổ sung không đủ một số loại vitamin B nhất định sẽ khiến nồng độ homocysteine tăng cao trong máu, gây xơ cứng động mạch bằng mảng bám. Ông đề xuất rằng những người hấp thụ ít axit folic và vitamin B6 và B12 nên tiêu thụ năm khẩu phần trái cây và rau củ mỗi ngày. Ông cũng khuyến nghị các bệnh viện nên phát triển xét nghiệm máu để tìm homocysteine.

Ý tưởng này đã thách thức mô hình tập trung vào cholesterol được ngành dược phẩm ủng hộ. Dù McCully không nêu chủ trương bỏ qua cholesterol, nhưng ông cho rằng các bác sĩ không nên coi nhẹ tầm quan trọng của homocysteine.

Tuy nhiên, các kết quả nghiên cứu của ông lại vấp phải “sự im lặng lạnh lùng” từ cộng đồng y khoa. Thậm chí, ông còn bị đồng nghiệp và cấp trên tẩy chay, “lưu đầy” ông xuống làm việc dưới tầng hầm vì khẳng định rằng homocysteine là một yếu tố nguy cơ gây ra bệnh tim.

Tiến sĩ McCully kể lại, vào năm 1979, chủ nhiệm khoa tại Trường Y Harvard nói với ông rằng: “Chúng tôi cảm thấy ông chưa chứng minh được lý thuyết của mình” và yêu cầu ông rời đi. Ông quyết định nghỉ việc và thất nghiệp cho đến năm 1981, khi một bệnh viện Cựu chiến binh ở Providence, Rhode Island mời ông về làm việc.

“Thật đau lòng làm sao”, ông chia sẻ với phóng viên y tế Gina Kolata của tờ New York Times vào năm 1995. “Không ai tin tôi hết. Mọi người nghĩ tôi điên rồi”.

Mãi tới đầu những năm 1990, gần ba mươi năm sau khi lý thuyết về homocysteine ra đời, cảnh ngộ của tiến sĩ McCully mới bắt đầu thay đổi. Khi ấy, nhiều nghiên cứu trên quy mô lớn và kéo dài nhiều năm về các nguy cơ mắc bệnh tim hé lộ rằng trên thực tế, tiến sĩ McCully đã đi đúng hướng khi Harvard quay lưng lại với ông. Cuối cùng, McCully đã nhận được sự công nhận mà gia đình và nhiều đồng nghiệp của ông cho rằng là quá muộn màng.

Dữ liệu từ Nghiên cứu Tim Framingham, một nghiên cứu bắt đầu từ năm 1948 và vẫn được tiến hành tới ngày nay, đã cho thấy tỷ lệ xơ cứng động mạch kết nối với nồng độ cao hơn ở những người tham gia có nồng độ homocysteine cao.

Một nghiên cứu khác từ Trường Y tế Công cộng Harvard và Bệnh viện Brigham và Phụ nữ ở Boston phát hiện những người đàn ông có nồng độ homocysteine cao có nguy cơ bị đau tim cao gấp ba lần so với những người có nồng độ homocysteine thấp hơn.

Sau khi kết quả từ những nghiên cứu này ủng hộ lý thuyết của mình, tiến sĩ McCully đã trở thành một ngôi sao truyền thông. Năm 1997, ông viết cuốn sách “Cuộc cách mạng Homocysteine”.

Cuốn sách đã thu hút được nhiều sự chú ý của giới truyền thông với các bài báo trên tờ uy tín như New York Times, Newsweek, Time và một số bản tin sức khỏe quốc gia. Tạp chí New York Times đã giới thiệu ông trong một bài báo với tiêu đề “Sự

sụp đổ và trỗi dậy của Kilmer McCully”.

Trong cuốn sách mang tính đột phá này, tiến sĩ McCully giải thích những gì thực sự ẩn sau đại dịch bệnh tim. Trong nhiều năm, tắc nghẽn động mạch bị coi là nguyên nhân gây bệnh tim, thay vì là triệu chứng. Tiến sĩ McCully chỉ ra cách giảm nguy cơ mắc bệnh tim bằng cách kiểm soát thủ phạm thực sự, homocysteine. Đây được coi là một trong những đột phá y khoa quan trọng nhất trong những năm gần đây.

Kilmer Serjus McCully sinh ngày 23/12/1933 trong một gia đình trí thức. Cha ông, Harold McCully, là một chuyên gia về tâm lý tư vấn cho Bộ Giáo dục Hoa Kỳ. Còn mẹ ông, bà Lulu (Litwinenco) McCully, là một nghệ sĩ và giáo viên dạy piano.

Ở tuổi niên thiếu, Kilmer mê mẩn cuốn sách “Những người săn vi khuẩn” (1926) của nhà vi sinh vật học người Mỹ Paul de Kruif. Nội dung cuốn sách kể về Pasteur, Walter Reed, Robert Koch và những người đã nghiên cứu các căn bệnh truyền nhiễm. Từ đó, ông biết mình muốn trở thành nhà khoa học.

McCully học ngành hóa sinh, tâm lý học và hóa học tại Harvard, được theo học B.F. Skinner – người được coi là nhà tâm lý học có sức ảnh hưởng lớn nhất trong thế kỷ 20, theo một khảo sát về các nhà tâm lý học năm 2002. McCully lấy bằng cử nhân năm 1955 và tiếp tục học tại đây để lấy bằng y vào bốn năm sau đó.

Sau thời gian thực tập và nghiên cứu hậu tiến sĩ tại Bệnh viện Đa khoa Massachusetts, tiến sĩ McCully tới công tác tại khoa bệnh lý của Trường Y Harvard vào năm 1965, nơi ông phát triển lý thuyết mới về tác nhân gây bệnh tim và bị tẩy chay.

Sau này, homocysteine vẫn là một chủ đề gây tranh cãi trong giới y học. Các tổ chức y tế lớn không khuyến nghị xét nghiệm homocysteine, trích dẫn các kết quả trái chiều từ những nghiên cứu tìm hiểu xem liệu việc giảm nồng độ homocysteine có dẫn tới giảm các biến cố tim mạch hay không. Mặc dù có những bằng chứng mạnh mẽ hơn cho thấy homocysteine có thể giúp ngăn ngừa đột quỵ. ■

Vui Cười

* Cực kỳ đau khổ

Hai người bạn sống ở tầng 20 của chung cư cao tầng. Một hôm họ rủ nhau đến quán rượu. Khi họ về đến chung cư thì bị mất điện, thang máy không hoạt động. Cả hai đành leo từng bậc thang lên phòng, vừa trò chuyện để quên đi nỗi mệt. Đến tầng 19, một người thở hắt ra nói với bạn:

- Để tớ kể cậu nghe một chuyện, ngắn gọn nhưng cực kỳ đau khổ!

- Chuyện gì vậy? - Người bạn hỏi.

- Tớ vừa nhớ ra là mình để quên chìa khóa nhà ở quán rượu ban nãy mất rồi!!!



SƯU TẦM & TÌM HIỂU

Điểm danh 5 gia tộc giàu có nhất nước Mỹ, tài sản lên tới hàng trăm tỷ USD

Mỹ không có hoàng gia, nhưng lại sở hữu nhiều gia tộc với khối tài sản lên tới hàng trăm tỷ USD và có sức ảnh hưởng lớn.



Tỷ phú Jacqueline Mars cùng gia đình âm thầm gây dựng đế chế kinh doanh tiền tỷ

Tài sản và sức ảnh hưởng của các tỷ phú Mỹ đã tăng đáng kể trong những năm gần đây. Dù không có các gia đình hoàng gia, Mỹ vẫn có những gia đình sở hữu khối tài sản khổng lồ được tích lũy qua nhiều thế hệ. Dưới đây là 5 gia đình giàu nhất nước Mỹ, xếp hạng theo giá trị tài sản ròng ước tính mới nhất của Forbes.

1. Gia đình Walton - 520 tỷ USD

Sam và Bud Walton thành lập hệ thống siêu thị Walmart vào năm 1962. Sau thành công của Walmart, hai anh em tiếp tục thành lập Sam's Club vào năm 1983. Năm 2024, Walmart ghi nhận doanh thu 648,1 tỷ USD, trở thành nhà bán lẻ có doanh thu lớn nhất thế giới. Khối tài sản của gia đình Walton được chia cho 7 thành viên, trong đó có 3 người con của nhà đồng sáng lập Sam Walton là Rob, Jim và Alice. Alice Walton hiện là người phụ nữ giàu nhất thế giới.

2. Gia đình Koch - 157 tỷ USD

Hai anh em Charles và David Koch đã mở rộng công ty lọc dầu của cha thành tập đoàn Koch, Inc kinh doanh nhiều ngành nghề. David Koch rời vị trí lãnh đạo tại công ty vào năm 2018 và qua đời vào năm 2019.

Charles Koch trở thành chủ tịch kiêm CEO của công ty vào năm 1967. Từ năm 2023, ông giữ chức chủ tịch kiêm đồng CEO. Hiện nay, Koch tạo ra khoảng 125 tỷ USD doanh thu mỗi năm.

Quỹ từ thiện của David Koch đã cam kết đóng góp hơn 1,2 tỷ USD cho các lĩnh vực như nghiên cứu ung thư, bệnh viện, giáo dục và các tổ chức văn hóa.

3. Gia đình Mars - 129 tỷ USD

Jacqueline và John Mars được thừa kế cổ phần trong đế chế bánh kẹo Mars Inc sau khi cha họ qua đời vào năm 1999. Mars Inc là công ty đứng sau những thương hiệu bánh kẹo nổi tiếng như M&M's, Milky Way và Mars Bars.

Ngoài bánh kẹo, công ty còn sở hữu các thương hiệu thực phẩm như Ben's Original và Dolmio, cùng nhiều thương hiệu trong lĩnh vực chăm sóc thú cưng.

Theo Forbes, năm 2025, Mars Inc đạt doanh thu hơn 65 tỷ USD. Jacqueline và John Mars cũng điều hành Mars Foundation, quỹ hỗ trợ các hoạt động trong lĩnh vực giáo dục, môi trường, văn hóa và y tế.

4. Gia đình Johnson - 69,5 tỷ USD

Edward C. Johnson II thành lập Fidelity, một trong những tập đoàn dịch vụ tài chính đa quốc gia lớn nhất thế giới, vào năm 1946.

Fidelity sau đó được điều hành qua 3 thế hệ của gia đình Johnson. Hiện công ty do Abigail Johnson, cháu gái của Edward C. Johnson II, lãnh đạo. Năm 2024, Fidelity ghi nhận doanh thu hơn 32 tỷ USD.

5. Gia đình Cargill-MacMillan - 67,9 tỷ USD

William W. Cargill thành lập Cargill Inc, tập đoàn kinh doanh nông nghiệp lớn, vào năm 1865. Theo Forbes, tính đến năm 2020, có 21 thành viên của gia đình Cargill-MacMillan là tỷ phú. Cargill Inc đạt doanh thu hơn 150 tỷ USD vào năm 2025. ■

Nếu xảy ra đại thảm họa toàn cầu, quốc gia nào an toàn nhất?

Không nơi nào trên Trái đất hoàn toàn an toàn trước một đại thảm họa, song nghiên cứu mới cho thấy Úc có khả năng chống chịu tốt nhất trước các rủi ro quy mô toàn cầu.

Kết luận được đưa ra sau khi các nhà khoa học rà soát hàng trăm nghiên cứu và báo cáo về những mối đe dọa như chiến tranh hạt nhân, đại dịch, núi lửa siêu lớn, va chạm tiểu hành tinh, tấn công mạng, dịch bệnh và các sự cố làm sụp đổ cơ sở hạ tầng.

Úc hội tụ nhiều yếu tố "vàng"

Nghiên cứu, do Đại học Hagen (Đức) dẫn đầu, chia rủi ro thảm họa toàn cầu thành ba nhóm chính.

Nhóm thứ nhất là các sự kiện làm suy giảm đột ngột ánh sáng Mặt trời (ASRS), có thể xảy ra sau những vụ phun trào núi lửa lớn, mùa đông hạt nhân hoặc va chạm tiểu hành tinh tạo ra lượng bụi và vật chất đủ lớn che chắn ánh sáng.

Nhóm thứ hai là sụp đổ cơ sở hạ tầng ở quy mô toàn cầu (GCIL), khiến hệ thống điện, giao thông, sản xuất lương thực và các dịch vụ thiết yếu bị gián đoạn. Những nguyên nhân có thể gồm bão địa từ, tấn công mạng, đại dịch hoặc xung đột từ ở

độ cao lớn.

Nhóm thứ ba là rủi ro sinh học thảm khốc toàn cầu (GCBR), bao gồm các mối đe dọa sinh học tự nhiên hoặc do con người gây ra, dẫn đến thương vong hàng loạt và rối loạn xã hội trên quy mô lớn.

Nhóm nghiên cứu cho rằng một nước có khả năng chống chịu tốt thường sở hữu nền kinh tế giàu có, mức bất bình đẳng thấp, nền công nghiệp phát triển, chính phủ có năng lực, hệ thống chính trị ổn định và ít phụ thuộc vào thương mại quốc tế.

Vị trí địa lý biệt lập, chẳng hạn một quốc đảo lớn, cùng khả năng tự sản xuất lương thực và sự đa dạng về nguồn lực cũng là những lợi thế quan trọng.

Úc nổi bật nhờ hội tụ nhiều yếu tố trên, theo trang ScienceAlert. Úc có vị trí biệt lập, sản xuất lương lớn lương thực, sở hữu ngành công nghiệp và khai khoáng quy mô lớn, đồng thời có nguồn tài nguyên nhiên liệu hóa thạch đáng kể.

Đây cũng là nước duy nhất được các nghiên cứu mà nhóm tác giả rà soát trực tiếp xác định có khả năng chống chịu trước cả ba nhóm rủi ro lớn.

Sau Úc là những nước nào?

Tuy nhiên, điều đó không có nghĩa Úc là nơi trú ẩn tuyệt đối. Vị trí biệt lập giúp nước này tránh được một số mối đe dọa, nhưng cũng khiến Úc phụ thuộc vào thương mại quốc tế đối với nhiên liệu, thuốc men và phân bón.

Đường bờ biển dài cũng khiến nước này dễ chịu tác động từ sóng thần trong một số kịch bản, trong khi biến đổi khí hậu tiếp tục là một thách thức lớn.



Dung nham phun trào và chảy tràn sau vụ phun trào núi lửa tại bán đảo Reykjanes, gần Grindavik (Iceland)

Sau Úc, các nước được đánh giá có khả năng chống chịu cao gồm New Zealand, Nhật Bản, Thụy Sĩ và Argentina. Dù vậy, mỗi nước đều có những điểm yếu riêng.

Các nhà khoa học nhấn mạnh phòng ngừa vẫn tốt hơn khả năng chống chịu.

Trong trường hợp một số thảm họa như các vụ phun trào núi lửa cực lớn không thể ngăn chặn, những xã hội đầu tư tốt vào lương thực dự trữ, hạ tầng, công nghiệp và năng lực ứng phó sẽ có cơ hội duy trì các chức năng thiết yếu và giảm thiểu thiệt hại về người. Nghiên cứu đăng trên tạp chí Global Challengers. ■

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

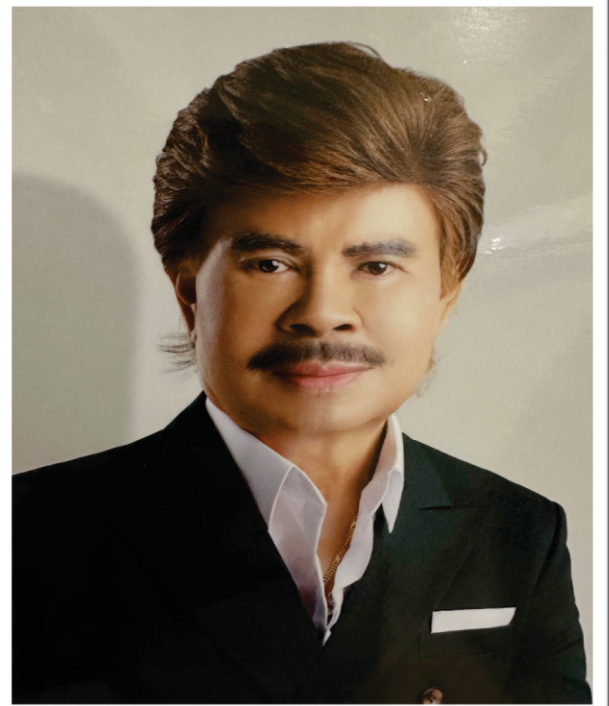
11738 Wilcrest Dr Houston, TX 77099

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.

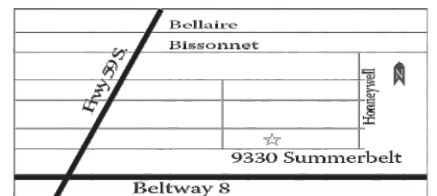
Chúng tôi cung cấp nhanh chóng, chất lượng cao và mỹ thuật vừa lòng khách hàng.

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 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