



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

2224

October 06, 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 SỬ THẨM MỸ - CẤY GHÉP IMPLANT
ĐIỀU TRỊ TỔNG QUÁT

KHOA DA LIỄU - THẨM MỸ NỘI KHOA

CĂNG DA MẶT BẰNG CHỈ COLLAGEN
THERMAGE - FILLER - BOTOX



Hotline: (+84.28) 39 10 10 10

Số GP: 69/BYT-GPHĐ

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

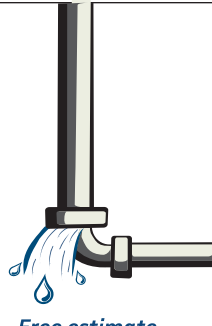
<https://thanhvanhospital.com/>

benhvienthanhvan@bvtv.vn

841-2233/1801



TP Plumbing & Renovation



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

DISCOVER, VISA, MasterCard, American Express



BB-AIR

Commercial and Residential

Chuyên Lắp Ráp & Sửa Chữa:

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



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

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

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

817-2201/1769

LINH NGUYEN - SỬA NHÀ

Chuyên sửa chữa:

- Nhà cửa - Điện - Nước ...

Free Estimate




XIN GỌI LINH NGUYEN: 832-588-1793



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



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



TIN THẾ GIỚI

Bầu cử Thượng viện Pháp: Cánh hữu giữ đa số, RN gia tăng hiện diện

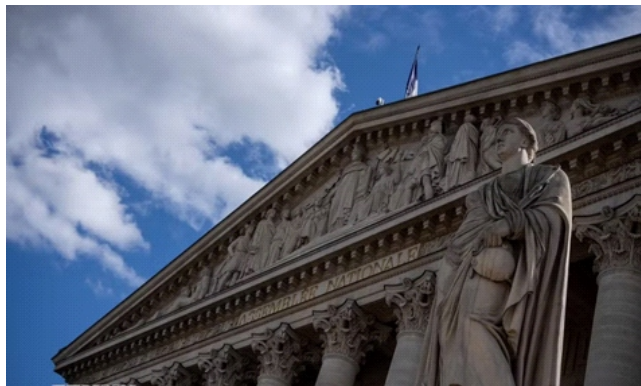
(VN+) - Kết quả bầu cử Thượng viện Pháp duy trì ưu thế của cánh hữu và trung dung, song đánh dấu bước tiến đáng chú ý của đảng Tập hợp Quốc gia (RN) với khả năng lập nhóm riêng.

Liên minh cánh hữu và trung dung tiếp tục giữ đa số tại Thượng viện Pháp sau cuộc bầu cử, trong khi đảng Tập hợp Quốc gia (RN) cùng đồng minh lần đầu hội đủ số ghế để thành lập một nhóm nghị sĩ tại cơ quan lập pháp này.

Đây là những kết quả đáng chú ý của cuộc bầu cử toàn quốc cuối cùng tại Pháp trước cuộc bầu cử tổng thống năm 2027.

Theo phóng viên TTXVN tại Pháp, khoảng 94.000 đại cử tri đã tham gia bầu 178 trong tổng số 348 thượng nghị sĩ, tương đương hơn một nửa số ghế tại Thượng viện. Do thượng nghị sĩ Pháp được bầu chủ yếu bởi các đại biểu dân cử địa phương, cuộc bỏ phiếu cũng phản ánh tương quan lực lượng và mức độ hiện diện của các đảng tại các địa phương. Kết quả cho thấy cán cân chính trị lớn tại Thượng viện về cơ bản không thay đổi. Đảng Những người Cộng hòa (LR) cùng các đồng minh thuộc khối trung dung tiếp tục giữ đa số.

LR và các đồng minh đã kiểm soát Thượng viện liên tục từ năm 2014.



Trụ sở Quốc hội Pháp ở Paris

Nhiều nhân vật chủ chốt của cánh hữu và trung dung tiếp tục giữ được ghế. Chủ tịch nhóm LR Mathieu Darnaud và Thượng nghị sĩ Claude Malhuret thuộc đảng Horizons đều tái đắc cử ngay từ vòng đầu. Tại tỉnh Vendée, danh sách liên minh cánh hữu do Chủ tịch LR Bruno Retailleau dẫn đầu đã giành cả 3 ghế.

Chủ tịch Thượng viện Gérard Larcher cũng tiếp tục giữ ghế. Ông Larcher giữ chức Chủ tịch Thượng viện từ năm 2008, ngoại trừ giai đoạn 2011-2014 khi cánh tả giành quyền kiểm soát cơ quan này.

Trong thư gửi các thượng nghị sĩ trước cuộc bầu cử, ông nhấn mạnh vai trò của Thượng viện trong việc bảo đảm sự cân bằng quyền lực và duy trì ổn định trong hoạt động của các thể chế Pháp. Bên cạnh việc cánh hữu duy trì đa số, diễn biến đáng chú ý nhất của cuộc bầu cử lần này là sự gia tăng hiện diện của RN tại Thượng viện.

Trước cuộc bỏ phiếu, RN chỉ có 3 thượng nghị sĩ và chưa đủ điều kiện thành lập một nhóm

riêng. Sau cuộc bầu cử, RN cùng Liên minh cánh hữu vì nền Cộng hòa (UDR), đồng minh của RN, đã vượt ngưỡng tối thiểu 10 thành viên cần thiết để thành lập một nhóm nghị sĩ tại Thượng viện. Đây là lần đầu tiên RN đạt được vị thế này.

Theo Phó Chủ tịch RN Sébastien Chenu, nhóm mới có thể gồm 14 thượng nghị sĩ. RN giành 2 ghế tại Var, 2 ghế tại Bouches-du-Rhône và các ghế tại Gard, Hérault và Seine-Maritime.

UDR giành thêm 2 ghế tại Alpes-Maritimes. Trong khi đó, Marie-Caroline Le Pen, em gái của thủ lĩnh RN Marine Le Pen, lại thất cử tại Sarthe. Kết quả trên diễn ra sau khi RN đạt kết quả tốt tại cuộc bầu cử địa phương hồi tháng Ba. Việc mở rộng số lượng đại biểu dân cử địa phương đã tạo thêm cơ sở cho đảng này trong cuộc bầu cử Thượng viện, nơi thành phần đại cử tri chủ yếu gồm các đại diện dân cử ở địa phương.

Việc có nhóm nghị sĩ riêng sẽ giúp RN và UDR gia tăng đáng kể vai trò trong hoạt động của Thượng viện.

Nhóm mới sẽ có thêm thời gian phát biểu trong các phiên chất vấn chính phủ, có thể tham gia các vị trí trong bộ máy lãnh đạo và các ủy ban thường trực, đồng thời có đại diện trong cơ quan điều phối chương trình nghị sự của Thượng viện.

Nhóm này cũng có quyền đưa các chủ đề riêng ra thảo luận và đề nghị thành lập các ủy ban điều tra. Ở cánh tả, đảng Xã hội (PS) tiếp tục duy trì vị trí lực lượng lớn thứ hai tại Thượng viện sau LR. Trước cuộc bầu cử, nhóm Xã hội có 64 thượng nghị sĩ, trong đó 31 ghế thuộc diện bầu lại lần này.

Trong khi đó, đảng Xanh mất một số ghế nhưng vẫn duy trì được nhóm nghị sĩ. Đảng Cộng sản Pháp, với 4 trong tổng số 18 ghế thuộc diện bầu lại, cũng tiếp tục giữ được nhóm riêng.

Cuộc bầu cử cũng đánh dấu lần đầu tiên đảng Nước Pháp Bất khuất (LFI) có đại diện tại Thượng viện, sau khi ông Gabriel Amard trúng cử tại tỉnh Rhône. Lãnh đạo LFI Jean-Luc Mélenchon coi đây là một tín hiệu tích cực đối với đảng.

Tuy nhiên, LFI đã không giành được thêm một ghế tại khu vực bầu cử dành cho người Pháp ở nước ngoài, khi ứng cử viên của đảng chỉ thiếu 3 phiếu để trúng cử.

Thượng viện Pháp có 348 thành viên với nhiệm kỳ 6 năm và một nửa số ghế được bầu lại 3 năm một lần. Kết quả cho thấy cấu trúc quyền lực chủ đạo tại cơ quan này vẫn ổn định với phe cánh hữu và trung dung tiếp tục nắm đa số.

Tuy nhiên, việc RN lần đầu tiên đủ sức thành lập nhóm nghị sĩ riêng, cùng sự hiện diện lần đầu của LFI, cho thấy tương quan giữa các lực lượng trong Thượng viện đang có những thay đổi trước khi nước Pháp bước vào cuộc bầu cử tổng thống năm 2027.

Đức thúc đẩy EU siết chặt nhập cư và tăng cường kiểm soát biên giới

(VN+) - Đức phối hợp với Đan Mạch, Áo, Hà Lan và Hy Lạp thúc đẩy mô hình “các trung tâm

hồi hương”, theo đó những người có nghĩa vụ rời EU có thể được đưa tới các cơ sở tại nước thứ ba để chờ hồi hương.

Đức đang thúc đẩy một loạt biện pháp nhằm siết chặt chính sách nhập cư và tị nạn của Liên minh châu Âu (EU), trong đó có việc lập các “trung tâm hồi hương” tại nước thứ ba và mở rộng vai trò của Cơ quan Bảo vệ Biên giới và Bờ biển châu Âu (Frontex).

Theo phóng viên TTXVN tại Berlin, đây là những nội dung trọng tâm được thảo luận tại Hội nghị về Di cư Munich lần thứ hai vừa diễn ra cuối tuần qua tại thành phố Munich (München), bang Bavaria (Bayern).

Bộ trưởng Nội vụ Đức Alexander Dobrindt cho biết Berlin muốn tạo thêm động lực cho việc siết chặt chính sách nhập cư của EU. Đức đang phối hợp với Đan Mạch, Áo, Hà Lan và Hy Lạp thúc đẩy mô hình “các trung tâm hồi hương”, theo đó những người có nghĩa vụ rời EU có thể được đưa tới các cơ sở tại nước thứ ba để chờ hồi hương về nước xuất xứ.

Bộ trưởng Nội vụ Áo Gerhard Karner cho biết mục tiêu là đến cuối năm nay xác định được đối tác để đàm phán và triển khai mô hình từ năm 2027. Theo thông tin từ một số chính phủ châu Âu, các cuộc đàm phán hiện tập trung chủ yếu vào các nước ở Đông Phi.

Theo quy định mới của EU, người phải rời liên minh có thể được chuyển đến một nước thứ ba, kể cả khi trước đó không có mối liên hệ với nước này. Tuy nhiên, nước tiếp nhận phải bảo đảm các cơ sở lưu trú đáp ứng các tiêu chuẩn quốc tế về quyền con người.

Berlin cũng muốn Frontex được trao thêm nhiệm vụ trong hoạt động hồi hương và ứng phó với các tình huống khẩn cấp tại biên giới. Theo đề xuất của Đức, Frontex có thể thành lập một lực lượng phản ứng nhanh, có khả năng hỗ trợ các nước thành viên tại khu vực biên giới trong vòng 24 giờ khi xảy ra tình huống khẩn cấp.

Cơ quan này đồng thời có thể tham gia đưa những người phải rời EU trở về không chỉ từ các thủ tục tại biên giới mà cả từ các nước quá cảnh ngoài EU.

Bộ trưởng Dobrindt cho rằng việc tăng cường năng lực của Frontex sẽ giúp EU phản ứng nhanh hơn trước những biến động về dòng người di cư. Ủy viên EU phụ trách di cư Magnus Brunner cũng kêu gọi tăng cường nhân sự cho Frontex để cơ quan này có thể hành động trước khi các tình huống tại biên giới trở thành khủng hoảng.

Tham dự Hội nghị về Di cư Munich có 17 bộ trưởng nội vụ các nước châu Âu và Ủy viên EU phụ trách di cư Magnus Brunner, diễn ra ít ngày trước Hội nghị Bộ trưởng Nội vụ EU tại Brussels.

Thông qua hội nghị, Đức cùng một số nước thành viên đang tìm cách thúc đẩy sự thống nhất trong EU về kiểm soát biên giới, đẩy nhanh hồi hương và tăng khả năng ứng phó với các tình huống gia tăng đột biến dòng người di cư.



TIN THẾ GIỚI

Pháp gửi lực lượng bảo vệ tuyến vận chuyển dầu qua Biển Đỏ

(VN+) - Pháp sẽ triển khai binh sĩ, radar và hệ thống phòng thủ để bảo vệ Yanbu, đầu mối vận chuyển dầu của Saudi Arabia ra Biển Đỏ.

Khoảng 20% dầu thô, diesel và các sản phẩm nhiên liệu của thế giới xuất phát từ khu vực Vịnh Persian. Tổng thống Pháp Emmanuel Macron nhấn mạnh việc duy trì các tuyến vận chuyển năng lượng đã trở thành ưu tiên. Pháp vì thế sẽ triển khai binh sĩ và các hệ thống phòng thủ để bảo vệ thành phố Yanbu của Saudi Arabia.

Thành phố cảng Yanbu là một trong những đầu mối xuất khẩu dầu quan trọng của Saudi Arabia ra Biển Đỏ. Sau các cuộc tấn công nhằm vào khu vực này, Saudi Arabia đang tăng cường bảo vệ cơ sở năng lượng và đề nghị Pháp hỗ trợ an ninh.



Tổng thống Pháp Emmanuel Macron

“Có hàng triệu thùng dầu được vận chuyển qua Saudi Arabia ra Biển Đỏ, thông qua cơ sở Yanbu, nơi đã bị hư hại nghiêm trọng trong một cuộc tấn công của lực lượng Houthi. Chúng tôi cam kết bảo vệ cơ sở này”, Tổng thống Macron nói.

Khi được hỏi Pháp sẽ sử dụng nguồn lực nào, ông Macron cho biết: “Chúng tôi đã hoàn tất thỏa thuận với Saudi Arabia để triển khai các lực lượng quân sự, gồm binh sĩ, radar và hệ thống phòng thủ, nhằm bảo vệ địa điểm này - không phải để tham gia vào bất kỳ cuộc xung đột nào, mà để bảo vệ địa điểm này”.

Cam kết của Pháp được đưa ra sau các cuộc tấn công liên tiếp của lực lượng Houthi nhằm vào Saudi Arabia. Houthi tuyên bố đã sử dụng tên lửa và phương tiện bay không người lái tấn công các địa điểm nhạy cảm ở thủ đô Riyadh và một cơ sở của nhà máy lọc dầu Aramco tại Yanbu.

Saudi Arabia cho biết đã đánh chặn 6 tên lửa đạn đạo hướng về Yanbu và Taif. Yanbu là một trong những đầu mối giúp nước này đưa dầu ra Biển Đỏ, giảm phụ thuộc vào tuyến vận chuyển qua Eo biển Hormuz. Nguy cơ tấn công các tuyến thay thế đang gây thêm sức ép lên việc duy trì dòng năng lượng từ Trung Đông ra thị trường quốc tế.

Trước những diễn biến tại Trung Đông, khoảng 80 quốc gia đã kêu gọi khẩn cấp mở lại Eo biển Hormuz, đồng thời bảo đảm an toàn và tự do

hàng hải qua tuyến đường biển chiến lược này.

EU 'cởi trói' gói viện trợ 7,5 tỷ USD cho Ukraine

(VNE) - EU nhất trí giải ngân gói viện trợ quân sự từ Cơ chế Hòa bình châu Âu cho Ukraine sau ba năm đình trệ vì sự phản đối của Hungary.

Các nước Liên minh châu Âu (EU) đạt được đồng thuận chính trị tại cuộc họp Ủy ban Chính trị và An ninh EU ở Brussels ngày 25/9 về giải ngân 6,6 tỷ euro (hơn 7,5 tỷ USD) để hỗ trợ quân sự cho Ukraine.

Gói viện trợ này nằm trong khuôn khổ Cơ chế Hòa bình châu Âu (EPF), được thiết kế để EU hoàn trả một phần chi phí vũ khí mà các nước thành viên cung cấp cho Ukraine, qua đó thúc đẩy hỗ trợ quân sự cho Kiev mà không lo ngại thâm hụt ngân sách.

Trong những năm đầu xung đột, đây là một trong những kênh hỗ trợ chủ chốt của EU cho Ukraine và thường xuyên được liên minh này bổ sung ngân sách. Tuy nhiên, Hungary dưới thời thủ tướng Viktor Orban phủ quyết chương trình này vào tháng 5/2023, khiến các khoản viện trợ bị đình trệ từ đó đến nay.

Budapest khi đó phản đối quyết định của Ukraine đưa OTP Bank, ngân hàng thương mại lớn nhất Hungary, vào danh sách “các nhà tài trợ quốc tế cho chiến tranh”, ám chỉ mối liên hệ với quân đội Nga. Danh sách này bị Ukraine đình chỉ vào năm 2024 sau sức ép từ các đồng minh phương Tây, nhưng Hungary vẫn duy trì quyền phủ quyết đối với EPF.



Bà Kaja Kallas trong cuộc họp báo tại trụ sở EU ở Brussels, Bỉ tháng 2/2025

Bế tắc chỉ được tháo gỡ trong năm nay, sau khi ông Orban thất bại trong cuộc bầu cử quốc hội tháng 4 và ông Peter Magyar trở thành tân Thủ tướng Hungary. Các nước EU sau đó nối lại đàm phán về phương án giải ngân khoản tiền bị đình trệ.

Đại diện Cấp cao EU về Chính sách An ninh và Đối ngoại Kaja Kallas thông báo quyết định này là “tin tốt cho Ukraine”.

Theo bà Kallas, gói viện trợ lần này được chia thành ba phần. Trong đó, 4,7 tỷ euro được dùng để hoàn trả cho các nước thành viên đã cung cấp vũ khí cho Ukraine, 1 tỷ euro dành cho hoạt động mua sắm chung thiết bị quân sự và 900 triệu euro sẽ được dành cho chương trình huấn luyện lực lượng vũ trang Ukraine.

Bà Kallas tiết lộ một số nước thành viên đã đồng ý chuyển trực tiếp phần tiền được hoàn trả cho Ukraine, song không nêu cụ thể. Khoản tiền này về lý thuyết đã được “cởi trói”, chờ được giải ngân một khi EU thông qua các văn bản pháp lý theo thủ tục.

Quyết định được đưa ra trong bối cảnh Ukraine đang đối mặt tình trạng thiếu hụt nghiêm trọng ngân sách quốc phòng, khoảng 27 tỷ USD. Ủy ban châu Âu và Quỹ Tiền tệ Quốc tế đang đàm phán với Kiev để tìm giải pháp cho khoản thiếu hụt này.

Tổng thống Ukraine Volodymyr Zelensky cảnh báo vấn đề ngân sách cần được giải quyết trong tháng 10-11 để nước này có thể thanh toán các đơn hàng máy bay không người lái dự kiến được giao trong ba tháng đầu năm 2027.

Indonesia đề xuất hai khu bảo tồn biển rộng gần 24 triệu ha

(VN+) - Indonesia đang thúc đẩy thành lập hai khu bảo tồn biển tại Biển Banda và vùng biển ngoài khơi phía tây đảo Sumatra, với tổng diện tích gần 24 triệu ha. Đề xuất nhằm góp phần bảo vệ đa dạng sinh học, phục hồi nguồn lợi thủy sản và bảo đảm sinh kế cho ngư dân.

Giám đốc Bảo tồn hệ sinh thái thuộc Bộ Hàng hải và Thủy sản Indonesia, ông Firdaus Agung cho biết, phần lớn các khu bảo tồn biển hiện nay của nước này có diện tích nhỏ và chủ yếu ở vùng ven bờ. Việc hình thành các khu bảo tồn quy mô lớn có ý nghĩa chiến lược trong bảo vệ hệ sinh thái biển sâu, duy trì sự kết nối giữa các môi trường sống và bảo tồn những loài có phạm vi di cư rộng.

Theo đánh giá sơ bộ, việc thành lập hai khu bảo tồn biển có thể tạo ra giá trị ròng trị giá khoảng 1 tỷ USD vào năm 2045. Lợi ích kinh tế từ khả năng phục hồi trữ lượng thủy sản trong khu bảo tồn và các ngư trường lân cận; khai thác du lịch sinh thái và các hoạt động kinh tế biển bền vững. Tuy nhiên, phương án hiện nay mới mang tính định hướng. Đề xuất phải trải qua quá trình xác minh dữ liệu, tham vấn cộng đồng, đánh giá tác động kinh tế - xã hội trước khi được thành lập chính thức.



Ngư dân Indonesia câu cá ngư ở Biển Banda

Khu bảo tồn ở Biển Banda có diện tích khoảng 11,3 triệu ha. Vùng biển này có giá trị sinh thái đặc biệt của Indonesia, với khoảng 397 loài san hô, hơn 100 loài cá và 44 loài sinh vật biển sâu;



TIN THẾ GIỚI

là nguồn sinh kế quan trọng của hơn 163.000 ngư dân tại tỉnh Maluku. Trong khi vùng biển phía tây Sumatra rộng khoảng 12,9 triệu ha, là một trong những ngư trường có năng suất cao nhất Indonesia. Tuy nhiên, tình trạng đánh bắt quá mức đang làm suy giảm trữ lượng cá và đe dọa sinh kế của các cộng đồng ven biển.

Cảnh sát Somalia bị nghi giúp 28 hải tặc chạy trốn

(VNE) - Cảnh sát Somalia bắt 41 hải tặc và áp giải họ bằng ô tô trong đêm nhưng không khóa cửa, khiến 28 người chạy thoát.

Lực lượng Cảnh sát biển bang Puntland, Somalia giải cứu tàu chở dầu Sibul 1, còn có tên là Seamull, bắt toàn bộ nhóm hải tặc đã khống chế con tàu và đưa vào thị trấn ven biển Garacad.

Ngay trong đêm đó, giới chức bang Puntland quyết định áp giải nhóm cướp biển này bằng đường bộ từ Garacad đến Garowe, thủ phủ bang. Tuy nhiên, trên đường đi, xe áp giải được cho là đã bị nổ lốp và phải dừng lại, trong khi cửa xe không khóa, tạo điều kiện cho nhóm cướp biển chạy trốn.



Ảnh minh họa

Cảnh sát sau đó chỉ bắt lại được 13 cướp biển, trong đó một người đã thiệt mạng do trúng đạn. 28 người còn lại trong nhóm trốn thoát thành công.

Bốn nguồn tin an ninh nói với hãng thông tấn AFP rằng việc cảnh sát bang Puntland di lý nhóm cướp biển vào buổi đêm là điều bất thường.

“Nghị phạm thường không được chuyển đi qua nhiều địa phương vào ban đêm, đây là chưa kể việc cửa xe tù không khóa. Tôi không cần phải nói thêm gì nữa, điều đó quá rõ ràng rồi”, một nguồn tin cho biết.

Một người khác nói rằng khi bị Cảnh sát biển bắt, nhóm hải tặc bị trói tay chân. Tuy nhiên, khi áp giải họ, cảnh sát đã cởi trói cho các nghi phạm. Anh trai của một nghi phạm xác nhận với AFP rằng người này đã chạy thoát và hiện “an toàn”.

Theo một nguồn tin, nhóm cướp biển nhiều khả năng đã nhận được hỗ trợ từ trong lực lượng an ninh. “Cảnh sát biển chất tham gia vào cuộc đào thoát này cũng chẳng tốt đẹp gì hơn so với những tên hải tặc”, một nguồn tin khác nói. Cảnh sát bang Puntland chưa bình luận về thông tin trên.

Somalia xếp cuối trong bảng xếp hạng về Chỉ số Nhận thức Tham nhũng của Tổ chức Minh bạch Quốc tế, cùng với Nam Sudan. Theo Tổ chức

Hàng hải Quốc tế của Liên Hợp Quốc, cướp biển Somalia trời dậy từ tháng 4 và đã gây ra ít nhất 15 cuộc tấn công trong năm nay, mức cao nhất kể từ năm 2013. Tàu dầu Seamull bị Mỹ trừng phạt với lý do phương tiện này nằm trong “hạm đội bóng tối” mà Iran sử dụng để bí mật vận chuyển dầu mỏ. Tàu này bị hải tặc bắt ở ngoài khơi Yemen vào hôm 20/8 rồi đưa đến vùng biển thuộc Somalia.

Bộ trưởng Israel kêu gọi sáp nhập một phần Gaza, tấn công Bờ Tây

(VNE) - Bộ trưởng Tài chính Israel kêu gọi sáp nhập khu vực đang kiểm soát ở Gaza và một phần Lebanon, cũng như mở chiến dịch tấn công Bờ Tây.

“Tôi muốn chúng ta sáp nhập ít nhất là đến Ranh giới Vàng ở Gaza và sông Litani tại Lebanon”, Bộ trưởng Tài chính Israel Bezalel Smotrich cho biết. “Nếu chiến tranh kết thúc dọc theo ranh giới mà nó bắt đầu, điều gì sẽ ngăn cản kẻ thù gây chiến một lần nữa?”.

Ranh giới Vàng là đường phân chia khu vực mà Israel và nhóm vũ trang Hamas kiểm soát tại Dải Gaza, được thiết lập theo thỏa thuận ngừng bắn hồi năm ngoái. Tel Aviv hiện nắm giữ hơn 60% lãnh thổ tại dải đất này.

Sông Litani nằm ở miền nam Lebanon, cách biên giới Israel khoảng 30 km. Quân đội Israel đã mở chiến dịch trên bộ đẩy lùi nhóm vũ trang Hezbollah qua bờ bắc sông Litani và đang duy trì vùng đệm tại miền nam Lebanon.



Bộ trưởng Smotrich phát biểu tại Bờ Tây hồi tháng 6

Ông Smotrich cho rằng việc Israel sáp nhập một phần Dải Gaza và Lebanon sẽ khiến kẻ thù phải “trả giá” cho cuộc tấn công hồi cuối năm 2023 của nhóm vũ trang Hamas, cũng như những cuộc chiến sau đó.

Lebanon phản đối Israel kiểm soát lãnh thổ nước này. Việc Israel rút quân khỏi Dải Gaza cũng nằm trong kế hoạch thời hậu chiến của Tổng thống Mỹ Donald Trump dành cho vùng lãnh thổ.

Ngoài kêu gọi sáp nhập hai vùng lãnh thổ này, Bộ trưởng Tài chính Israel còn muốn quân đội mở chiến dịch tấn công khu vực Bờ Tây, nơi hiện do người Palestine kiểm soát.

“Tôi nghĩ chúng ta phải phát động chiến tranh ở Judea và Samaria nhằm giải thể Chính quyền Palestine”, ông Smotrich nói, đề cập cách gọi theo Kinh Thánh của Israel đối với khu vực Bờ

Tây.

Quan chức này đưa ra tuyên bố trên khi được hỏi Israel nên làm thế nào để đối phó với tình hình an ninh ngày càng phức tạp ở Bờ Tây, nơi đã xảy ra nhiều cuộc tấn công nhằm vào công dân Israel.

Bộ trưởng Smotrich là lãnh đạo của một đảng cực hữu ủng hộ sáp nhập toàn bộ Bờ Tây, khu vực bị Israel chiếm đóng từ năm 1967. Bạo lực gia tăng tại khu vực này kể từ khi xung đột bùng phát tại Dải Gaza sau cuộc tấn công hiệp đồng của nhóm vũ trang Hamas nhằm vào Israel hồi cuối năm 2023. Hiện có hơn 500.000 người Israel sinh sống tại các khu định cư ở Bờ Tây, bên cạnh ba triệu người Palestine.

Hai vụ xả súng liên tiếp ở Nam Phi, 27 người chết

(VNE) - Vụ xả súng tại quán bar gần Johannesburg khiến 17 người chết, trước khi một vụ khác xảy ra ở ngoại ô Cape Town làm 10 người thiệt mạng. Tám nghi phạm trang bị súng trường tấn công tiến vào quán bar ở Wedela, phía tây thành phố Johannesburg của Nam Phi, và bắn chết 17 người, gồm 13 nam và 4 nữ.

“Nhóm tay súng dường như đã lục soát một số khách hàng và lấy đi điện thoại di động, trước khi phóng hỏa 2 phương tiện và rời khỏi hiện trường trên 2 chiếc ô tô”, cảnh sát nói, thêm rằng vụ xả súng cũng khiến 15 người bị thương.

Chưa rõ động cơ của vụ xả súng. “Đội điều tra và các đơn vị chuyên trách đã được huy động để truy lùng nhóm nghi phạm”, cảnh sát nói.

Vụ xả súng thứ hai xảy ra rạng sáng nay khi nhóm tay súng xông vào một tụ điểm giải trí ở Lwandle, ngoại ô Cape Town, và nổ súng vào những người có mặt tại đó. Ít nhất 10 người đã thiệt mạng và 11 người bị thương trong vụ tấn công.

Nam Phi, quốc gia có hơn 62 triệu dân, ghi nhận tỷ lệ giết người thuộc hàng cao nhất thế giới với khoảng 60 người bị sát hại mỗi ngày. Các vụ xả súng được cho là thường bắt nguồn từ những cuộc cạnh tranh băng đảng hoặc giữa các cơ sở kinh doanh tự phát.



Cảnh sát Nam Phi tại hiện trường một vụ xả súng ở thành phố Durban ngày 23/9

Hồi tháng 3, quân đội Nam Phi được triển khai đến những điểm nóng bạo lực ở thành phố Johannesburg để hỗ trợ cảnh sát trấn áp tội phạm, vấn đề mà Tổng thống Cyril Ramaphosa mô tả là “một trong những mối đe dọa lớn nhất đối với đất nước”.



TIN THẾ GIỚI

Bà Fatima Ezzahra El Mansouri trở thành nữ Thủ tướng đầu tiên của Maroc

(VN+) - Bà El Mansouri, 50 tuổi, là luật sư, từng giữ chức Bộ trưởng Quy hoạch quốc gia, Quy hoạch đô thị, Nhà ở và Chính sách đô thị, đồng thời từng hai lần giữ chức Thị trưởng Marrakech.

Hoàng gia Maroc thông báo Vua Mohammed VI đã bổ nhiệm bà Fatima Ezzahra El Mansouri làm Thủ tướng và giao nhiệm vụ thành lập chính phủ mới, đưa bà trở thành nữ Thủ tướng đầu tiên trong lịch sử Maroc và là người phụ nữ thứ hai trong thế giới Arab đảm nhiệm cương vị này, sau bà Najla Bouden của Tunisia.

Quyết định được đưa ra sau cuộc bầu cử Hạ viện, trong đó đảng Tính xác thực và Hiện đại (PAM) giành 97/395 ghế, nhiều nhất trong số các đảng tham gia. Theo Hiến pháp Maroc, nhà vua bổ nhiệm người đứng đầu chính phủ là thành viên đảng giành nhiều ghế nhất tại Hạ viện.



Quốc vương Mohammed VI của Morocco (phải) tiếp đón bà Fatima Ezzahra El Mansouri (trái), người mới được bổ nhiệm làm thủ tướng Morocco

Bà El Mansouri, 50 tuổi, là luật sư, từng giữ chức Bộ trưởng Quy hoạch quốc gia, Quy hoạch đô thị, Nhà ở và Chính sách đô thị, đồng thời từng hai lần giữ chức Thị trưởng Marrakech.

Bà được bầu làm thị trưởng thành phố này lần đầu năm 2009, trở thành nữ thị trưởng đầu tiên của Marrakech. Trên cương vị mới, bà El Mansouri sẽ tiến hành tham vấn với các đảng phái để thành lập chính phủ liên minh, sau đó trình danh sách thành viên nội các để nhà vua phê chuẩn.

PAM không giành đủ 198 ghế để chiếm đa số tại Hạ viện, do đó cần xây dựng liên minh cầm quyền. Trong cuộc bầu cử, đảng Tập hợp Quốc gia của những người độc lập (RNI) đứng thứ hai với 66 ghế, tiếp đến là đảng Istiqlal với 65 ghế và đảng Công lý và Phát triển (PJD) với 54 ghế.

Lãnh đạo PJD, cựu Thủ tướng Abdelilah Benkirane, cho biết đảng này sẽ tiếp tục ở phe đối lập. Tỷ lệ cử tri đi bỏ phiếu trong cuộc bầu cử lần này chỉ đạt khoảng 38%, giảm đáng kể so với mức hơn 50% năm 2021.

Khoảng 15,8 triệu người đăng ký bỏ phiếu trong tổng số khoảng 27 triệu người đủ tuổi bầu cử.

PAM được thành lập năm 2008 với định hướng hiện đại hóa xã hội và đường lối trung dung.

Trong cuộc bầu cử vừa qua, việc ông Fouzi Lekjaa, Chủ tịch Liên đoàn Bóng đá Maroc, gia nhập PAM trước ngày bỏ phiếu được xem là yếu tố góp phần củng cố vị thế của đảng này.

Trước bầu cử, PAM từng loại trừ khả năng tiếp tục liên minh với RNI và hai đảng này đã chỉ trích lẫn nhau về những hạn chế trong điều hành, trong đó có việc không kiểm soát được giá lương thực. Tuy nhiên, sau bầu cử, bà El Mansouri cho biết không đặt ra “lằn ranh đỏ” trong đàm phán và hai bên đã “sang trang mới”.

Chính phủ mới sẽ giám sát giai đoạn cuối của chương trình đầu tư khoảng 20 tỷ USD nhằm chuẩn bị cho World Cup 2030, giải đấu Maroc đồng đăng cai với Tây Ban Nha và Bồ Đào Nha.

Chính phủ cũng sẽ phải giải quyết các vấn đề kinh tế-xã hội như bất bình đẳng, việc làm và những quan ngại ngày càng gia tăng của giới trẻ.

Những năm gần đây, phụ nữ ngày càng đảm nhiệm nhiều vị trí cấp cao tại Maroc. Chính phủ sắp mãn nhiệm có 4 nữ bộ trưởng.

Việc bà El Mansouri trở thành nữ Thủ tướng đầu tiên đánh dấu một bước phát triển mới trong sự tham gia của phụ nữ vào đời sống chính trị của quốc gia Bắc Phi này.

Giáo hoàng Leo XIV: Phản đối luật hỗ trợ qua đời và lên án nạn xâm hại tình dục

(VN+) - Trong chuyến tông du tới Pháp, Giáo hoàng Leo XIV đã tới Đền thánh Đức Mẹ Lourdes, nằm ở vùng Tây-Nam đất nước. Tại đây, Ngài tái khẳng định lập trường phản đối mạnh mẽ luật hỗ trợ qua đời vừa được Pháp thông qua, đồng thời thúc giục các giám mục đẩy mạnh cuộc chiến chống xâm hại tình dục.

Phát biểu trước các bệnh nhân và người khuyết tật tại Accueil Notre-Dame, ở Lourdes, Giáo hoàng Leo XIV nhấn mạnh “những gì hợp pháp chưa chắc đã hợp luân lý” và “không thể coi việc tước đoạt sinh mạng là điều bình thường”.

“Không luật lệ trần thế nào được phép làm lung lay niềm tin vào giá trị của chính anh chị em. Trái lại, chính vì phẩm giá bất khả xâm phạm ấy, chúng ta phải kiên quyết bác bỏ việc đoạt lấy mạng sống dưới danh nghĩa của lòng trắc ẩn giả tạo. Không thể coi việc cho người khác cái chết là điều bình thường; những gì hợp pháp chưa chắc đã hợp luân lý”.

Ngài cũng khẳng định y học không bao giờ được phép phục vụ cho cái chết có chủ đích. Thay vào đó, Giáo hoàng thúc giục tiếp tục phát triển dịch vụ chăm sóc và nghiên cứu y học.

Tuyên bố này được đưa ra sau khi Quốc hội Pháp chính thức thông qua quyền hỗ trợ qua đời vào ngày 15/7, bước cải cách xã hội lớn dưới thời Tổng thống Emmanuel Macron nhưng vấp phải sự phản đối gay gắt từ Giáo hội vì bị coi là “bước đứt gãy nhân học”. Trước đó vào buổi sáng, Giáo hoàng đã cử hành thánh lễ ngoài trời tại đền thánh với sự tham dự của 150.000 tín hữu.

Bên cạnh vấn đề bảo vệ sự sống, chuyến

thăm Lourdes còn ghi dấu nỗ lực đối diện với bóng đen xâm hại tình dục trong Giáo hội. Trước buổi làm việc kín với các giám mục Pháp, Giáo hoàng đã dành một phút mặc niệm trước bức ảnh L'Enfant qui pleure (Đứa trẻ khóc), biểu tượng nhắc nhở nỗi đau của khoảng 330.000 nạn nhân vị thành niên từng bị xâm hại kể từ năm 1950 theo báo cáo Sauvé công bố năm 2021.



Giáo hoàng cử hành thánh lễ ngoài trời tại đền thánh với sự tham dự của 150.000 tín hữu

Trước các giám mục, Ngài lên án “tai ương đau đớn” này và kêu gọi Giáo hội Pháp tiếp tục kiên trì, lắng nghe, tìm kiếm sự thật, công lý, tha thứ, bồi thường và xây dựng văn hóa phòng ngừa. Vào cuối buổi chiều, Giáo hoàng có buổi tiếp riêng 7 nạn nhân từng bị xâm hại trong môi trường Công giáo.



Không khí tại thành phố nhỏ vùng Pyrénées cũng tràn ngập sắc cờ vàng trắng của Vatican cùng sự chào đón nồng nhiệt của hàng trăm nghìn người hành hương từ khắp nơi đổ về

Trước khi đến Lourdes, Giáo hoàng Leo XIV đã thu hút hơn một triệu người tham gia các sự kiện tại Paris, bao gồm thánh lễ với khoảng 800.000 người tại quảng trường Concorde và buổi cầu nguyện tại sân vận động quốc gia Stade de France. Không khí tại thành phố nhỏ vùng Pyrénées cũng tràn ngập sắc cờ vàng trắng của Vatican cùng sự chào đón nồng nhiệt của hàng trăm nghìn người hành hương từ khắp nơi đổ về.

Bà Mariane Dulong, một trong những người hành hương đến Lourdes chia sẻ: “Đây là vị Giáo hoàng thứ hai mà tôi may mắn được diện kiến tại thành phố Đức Mẹ tươi đẹp này. Quả thực là niềm vui vỡ òa khi được sẻ chia sự hiệp thông này cùng tất cả mọi người quy tụ về Lộ Đức ngày hôm nay”.

Theo lịch trình, Giáo hoàng Leo XIV sẽ rời Lourdes vào sáng thứ Hai để tới Metz cho chặng dừng chân cuối cùng, tập trung vào các vấn đề châu Âu và đối thoại liên tôn.



Bảy việc nên làm mỗi ngày để kiểm soát cân nặng sau tuổi 40

Tuổi 40 kiểm soát cân nặng bằng thay đổi nhỏ, duy trì đều đặn như chọn thực phẩm lành mạnh, phân bổ protein và vận động sau ăn.

Bắt đầu ngày mới bằng bữa sáng có protein

Một trong những thay đổi đáng chú ý là không nên để phần lớn lượng protein trong ngày tập trung vào bữa trưa hoặc tối. Phân tích công bố trên Clinical Nutrition năm 2025, dựa trên dữ liệu của 814 người trên 55 tuổi, cho thấy lượng protein tiêu thụ thường thấp nhất vào bữa sáng và cao nhất vào bữa tối. Nhóm có tổng lượng protein cao hơn thường đạt trên 20 g protein trong một bữa nhiều hơn, đặc biệt đáng chú ý ở bữa sáng. Do đó, thay vì bắt đầu ngày mới chỉ với bánh mì, xôi hoặc cháo nhiều tinh bột, phụ nữ có thể bổ sung trứng, sữa chua không đường, sữa, đậu phụ hoặc các loại đậu.

Đứng dậy sau mỗi khoảng thời gian ngồi lâu

Một ngày vận động không chỉ được tính bằng thời gian tập thể dục. Số giờ còn lại dành cho việc ngồi cũng có thể ảnh hưởng đáng kể đến tổng mức tiêu hao năng lượng. Phụ nữ làm việc văn phòng có thể hình thành thói quen đứng dậy sau khoảng 30-60 phút ngồi. Đi lấy nước, đi lại trong nhà, leo vài tầng cầu thang hoặc đi bộ một vòng ngắn đều giúp phá vỡ thời gian ít vận động. Đặc biệt, không nên nghĩ rằng một buổi tập 45 phút có thể hoàn toàn bù lại một ngày gần như chỉ ngồi. Mục tiêu thực tế hơn là tạo nhiều khoảng vận động nhỏ trong ngày. Đây là cách đơn giản để tăng mức vận động mà không cần dành thêm nhiều thời gian cho phòng tập.



Ảnh minh họa

Đi bộ nhẹ sau bữa ăn

Thay vì chờ đến cuối ngày mới tập luyện, có thể tận dụng khoảng thời gian ngay sau bữa ăn để vận động nhẹ. Một cuộc đi bộ 10-15 phút sau bữa trưa hoặc tối có thể trở thành thói quen dễ duy trì, đặc biệt với người không có nhiều thời gian tập luyện. Điểm quan trọng là không cần đi thật nhanh hoặc biến hoạt động này thành một buổi cardio. Chỉ cần bước đi với tốc độ thoải mái, đều đặn và phù hợp thể trạng. Cách chia nhỏ vận động cũng

giúp giảm thời gian ngồi trong ngày. Với phụ nữ trung niên, việc xây dựng một lịch vận động có thể thực hiện hàng ngày thường thực tế hơn so với đặt mục tiêu tập luyện nặng vài buổi rồi bỏ dở.

Để thực phẩm lành mạnh ở vị trí dễ nhìn thấy

Kiểm soát cân nặng không chỉ phụ thuộc vào ý chí. Môi trường ăn uống trong nhà cũng có thể tác động đến lựa chọn thực phẩm. Thay vì để bánh kẹo, snack hoặc đồ uống nhiều đường ở nơi dễ lấy, có thể đặt trái cây, sữa chua không đường, trứng luộc hoặc các loại hạt ở vị trí thuận tiện. Một thay đổi khác là không ăn trực tiếp từ túi hoặc hộp lớn. Khi muốn ăn snack, nên lấy một khẩu phần nhỏ ra đĩa rồi cất phần còn lại. Cách này giúp giảm tình trạng ăn theo thói quen hoặc tiếp tục ăn chỉ vì thực phẩm vẫn ở ngay trước mặt. Với phụ nữ đây có thể là một trong những thay đổi đơn giản nhưng hiệu quả hơn việc cố gắng nhịn những món yêu thích. Thay đổi môi trường giúp giảm số lần phải dùng đến ý chí.

Ưu tiên thực phẩm ít chế biến thay vì chỉ cắt calo

Một sai lầm phổ biến khi muốn giảm cân là chỉ quan tâm đến lượng calo mà bỏ qua mức độ chế biến của thực phẩm. Nghiên cứu công bố trên Nature Medicine năm 2025 so sánh hai chế độ ăn đều phù hợp với hướng dẫn dinh dưỡng nhưng khác nhau về mức độ chế biến. Kết quả cho thấy nhóm ăn thực phẩm ít chế biến giảm cân nhiều hơn nhóm ăn nhiều thực phẩm siêu chế biến. Do đó, thay vì chỉ nghĩ ăn ít hơn, phụ nữ có thể bắt đầu bằng việc thay một số món đóng gói bằng thực phẩm nguyên bản hoặc ít chế biến. Một bữa cơm gồm cá, rau, đậu phụ, canh và cơm vừa đủ chẳng hạn, thường dễ kiểm soát hơn một bữa gồm nhiều món ăn nhanh dù tổng lượng thực phẩm nhìn bằng mắt có thể tương đương. Điều này không có nghĩa phải loại bỏ hoàn toàn thực phẩm chế biến. Mục tiêu là để thực phẩm ít chế biến trở thành nền tảng của khẩu phần hàng ngày.

Ăn tối trước khi quá muộn và tránh ăn bù vào ban đêm

Sau một ngày bận rộn, nhiều người có xu hướng ăn rất ít vào ban ngày rồi ăn nhiều vào buổi tối. Thói quen này dễ khiến tổng năng lượng cả ngày tăng mà bản thân không nhận ra. Thay vì cố nhịn ăn để dành calo cho bữa tối, nên phân bổ thức ăn tương đối hợp lý trong ngày, đặc biệt là protein và rau. Bữa tối không nhất thiết phải loại bỏ hoàn toàn cơm hoặc tinh bột. Một phần cơm vừa phải kết hợp với protein, rau và canh có thể phù hợp hơn việc nhịn tinh bột rồi tìm đến bánh ngọt hoặc đồ ăn vặt vào buổi tối. Điều quan trọng là hạn chế tình trạng ăn liên tục sau bữa tối, nhất là khi không thực sự đói. Nếu thường xuyên thấy đói vào ban đêm thay vì chỉ tăng ý chí, nên xem lại chất lượng và lượng thức ăn của các bữa trước đó.

Ngủ đủ và giữ giờ ngủ tương đối ổn định

Giấc ngủ thường bị xem nhẹ trong kế hoạch giảm cân nhưng lại có ảnh hưởng đến khả năng duy trì những thói quen khác. Phụ nữ có thể

gặp nhiều yếu tố làm giấc ngủ kém hơn, từ căng thẳng công việc đến những thay đổi trong giai đoạn tiền mãn kinh. Khi thiếu ngủ, việc duy trì tập luyện, lựa chọn thực phẩm và kiểm soát cảm giác thèm ăn cũng trở nên khó khăn hơn. Thay vì chỉ cố ngủ bù vào cuối tuần, nên giữ giờ đi ngủ và thức dậy tương đối ổn định. Buổi tối nên giảm công việc, ánh sáng mạnh và các hoạt động kích thích sát giờ ngủ. Một thói quen đơn giản là dành 30-60 phút cuối ngày cho những hoạt động nhẹ như đọc sách, nghe nhạc hoặc chuẩn bị cho ngày hôm sau thay vì tiếp tục làm việc hoặc ăn vặt trước màn hình.

Theo dõi xu hướng thay vì hoảng hốt vì một con số trên cân

Cân có thể là một công cụ hữu ích nhưng không nên trở thành nguồn gây áp lực mỗi ngày. Trọng lượng cơ thể có thể dao động do lượng nước, muối, carbohydrate, thời điểm ăn uống và nhiều yếu tố khác. Vì vậy, một lần tăng cân không đồng nghĩa với việc cơ thể vừa tích thêm lượng mỡ tương ứng. Nếu muốn theo dõi cân nặng, có thể cân trong điều kiện tương đối giống nhau và quan sát xu hướng trong vài tuần. Ngoài cân nặng, vòng eo, độ vừa của quần áo, sức mạnh cơ bắp và mức độ vận động cũng là những chỉ số đáng quan tâm. Một tổng quan hệ thống trên Obesity cho thấy tự cân thường xuyên có liên quan với kết quả giảm cân tốt hơn trong nhiều nghiên cứu theo dõi dài hạn. Tuy nhiên, điều quan trọng không phải là cân càng nhiều càng tốt mà là sử dụng số liệu để nhận ra xu hướng và điều chỉnh thói quen một cách bình tĩnh.

Kiểm soát cân nặng không nhất thiết phải bắt đầu bằng một chế độ ăn kiêng mới. Những thay đổi nhỏ như đưa protein vào bữa sáng, đứng dậy thường xuyên, đi bộ sau ăn, tổ chức lại thực phẩm trong nhà, ưu tiên thực phẩm ít chế biến, hạn chế ăn bù vào ban đêm và duy trì giấc ngủ ổn định có thể tạo thành một hệ thống dễ duy trì hơn. Một cơ thể khỏe mạnh ở tuổi 40-50 không đến từ vài tuần ăn kiêng nghiêm ngặt mà thường là kết quả của những lựa chọn nhỏ được lặp lại đủ lâu. ■

Canada viện trợ cho Palestine

Canada sẽ cung cấp 100 triệu CAD, tương đương hơn 71 triệu USD, để hỗ trợ Palestine, trong đó phần lớn dành cho viện trợ nhân đạo.

Thông báo được Thủ tướng Canada Mark Carney đưa ra tại Liên Hợp Quốc ngày 22/9.

Theo Thủ tướng Canada, 80% gói hỗ trợ sẽ được dành cho viện trợ nhân đạo nhằm giảm bớt những khó khăn cấp bách của người dân Palestine. 20% còn lại sẽ hỗ trợ xây dựng năng lực về hòa bình và an ninh, trong đó có hoạt động đào tạo cảnh sát tại Bờ Tây.

Thủ tướng Mark Carney đồng thời tái khẳng định sự ủng hộ của Canada đối với giải pháp hai nhà nước, cho rằng đây là hướng đi nhằm duy trì triển vọng về một nền hòa bình lâu dài cho cả người Israel và Palestine. ■

ACI HOME CARE
www.acihomecare.com

995-2246/1814

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

492-2162/1730

- * 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**

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).

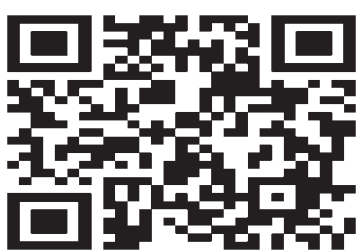
DI TRÚ & NHẬP TỊCH

- * 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

SCAN QR CODE



OR VISIT US A
www.thevietnampost.com

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





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 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.

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

Khoa học lý giải vì sao trẻ cần thiên nhiên

Có một phép thử đơn giản là đưa một đứa trẻ thành phố ra bãi cỏ, cát điện thoại đi, và đếm xem bao lâu thì nó bắt đầu lật một hòn đá lên xem bên dưới có gì.

Với hầu hết trẻ con, câu trả lời là dưới ba phút. Bản năng ấy không phải thứ người lớn dạy được. Nhưng nó là thứ có thể mất đi. Đó chính là điều nhà báo Mỹ Richard Louv cảnh báo cách đây hai thập kỷ, khi ông đặt ra khái niệm “hội chứng thiếu hụt thiên nhiên” (nature-deficit disorder) trong cuốn Last Child in the Woods.

Louv nói rõ đây không phải một chẩn đoán y khoa, mà là cách gọi tên một hiện tượng về thể hệ trẻ em lớn lên gần như hoàn toàn trong không gian kín, dưới ánh đèn, sau lớp kính, và trả giá bằng cả sức khỏe tinh thần lẫn thể chất. Quan điểm của ông được The Guardian giới thiệu rộng rãi tại Anh năm 2010, rồi trở thành nền tảng cho chiến dịch kêu gọi kết nối lại trẻ em với thiên nhiên mà chính tờ báo này theo đuổi những năm sau đó.

Hai mươi năm sau, khoa học đã đi xa hơn trực giác của Louv. Thiên nhiên không chỉ “dễ chịu”. Nó đo được.

Liều thuốc mà bác sĩ chưa kê

Năm 2021, Tổ chức Y tế Thế giới khu vực châu Âu công bố báo cáo Green and blue spaces and mental health, tổng hợp bằng chứng về tác động của không gian xanh (công viên, rừng cây) và không gian lam (biển, sông, hồ) lên sức khỏe tâm thần. Kết luận chung: tiếp xúc thường xuyên với thiên nhiên cải thiện tâm trạng, khả năng tư duy và giảm nguy cơ rối loạn tâm thần - đủ mạnh để WHO khuyến nghị coi đây là một vấn đề của quy hoạch đô thị, không chỉ của y tế cá nhân.

Một nghiên cứu công bố trên Occupational & Environmental Medicine năm 2023, dựa trên dữ liệu cư dân vùng Helsinki, còn đưa ra con số cụ thể, những người ghé không gian xanh từ ba đến bốn lần mỗi tuần trở lên có tần suất phải dùng thuốc chống trầm cảm, thuốc hạ huyết áp và thuốc trị hen thấp hơn rõ rệt so với nhóm ít tiếp xúc thiên nhiên.

Cuộc sống khỏe mạnh giữa thiên nhiên

Cơ chế phía sau đã được giải thích từ thập niên 1980, bởi hai nhà tâm lý học Rachel và Stephen Kaplan tại Đại học Michigan, với thuyết phục hồi chú ý (Attention Restoration Theory). Theo họ, con người có hai dạng chú ý gồm chú ý có chủ đích, thứ ta dùng khi làm việc và rất dễ cạn kiệt; và chú ý vô thức, được kích hoạt tự động bởi những kích thích dễ chịu. Thiên nhiên tạo ra cái mà Kaplan gọi là “hấp dẫn nhẹ nhàng” (soft fascination) - nó đủ thú vị để giữ tâm trí, nhưng không đòi hỏi nỗ lực. Nhờ vậy, hệ thống chú ý có chủ đích được nghỉ.

Người kiểm chứng lý thuyết này bằng thực nghiệm là Marc Berman, nay là phó giáo sư khoa học thần kinh môi trường tại Đại học Chicago. Trong nghiên cứu đăng trên Psychological Science

năm 2008, nhóm ông cho tình nguyện viên đi bộ 50 phút trong công viên hoặc trên phố đông, rồi làm lại bài kiểm tra trí nhớ. Nhóm đi trong công viên làm tốt hơn khoảng 20%.

Với người trưởng thành, đó là một liều thuốc. Với một đứa trẻ, đó là cả một ngôi trường, khi được phát triển 6 chỉ số con người: trí tuệ (IQ), chỉ số cảm xúc (EQ), sức khỏe thể chất (PQ), chỉ số sáng tạo (CQ), nâng cao chỉ số xã hội (SQ) và khả năng thích ứng (AQ).

IQ: Bộ não cần một khoảng trống để tập trung

Nghiên cứu có sức nặng nhất về mặt này đến từ Viện Sức khỏe Toàn cầu Barcelona (ISGlobal). Nhóm của Payam Dadvand theo dõi hơn 2.500 học sinh tiểu học ở Barcelona và công bố trên Proceedings of the National Academy of Sciences (PNAS) năm 2015: trẻ học ở những trường có nhiều cây xanh xung quanh cải thiện trí nhớ làm việc và giảm mất tập trung nhanh hơn rõ rệt so với bạn cùng tuổi ở trường ít cây, sau 12 tháng theo dõi.

Đáng chú ý, hiệu ứng này chỉ được giải thích một phần bởi không khí sạch hơn - nghĩa là còn yếu tố khác, thuộc về cách bộ não vận hành trong không gian xanh. Trí nhớ làm việc, khả năng duy trì chú ý và chức năng điều hành - bộ ba nền tảng của việc học.

EQ: Nơi đầu tiên trẻ học gọi tên cảm xúc

Frances Kuo, nhà nghiên cứu tại Đại học Illinois, dành phần lớn sự nghiệp đo tác động của cây xanh lên hành vi. Một trong những phát hiện được nhắc lại nhiều nhất của nhóm là: trẻ có biểu hiện tăng động giảm chú ý (ADHD) giảm rõ triệu chứng sau khi hoạt động trong không gian xanh, so với cùng hoạt động đó ở nơi không có cây.

Âm thanh cũng có phần của nó. Phân tích tổng hợp của Rachel Buxton và cộng sự trên PNAS năm 2021, dựa trên các nghiên cứu về âm thanh tự nhiên trong hệ thống công viên quốc gia Mỹ, cho thấy tiếng nước chảy gần với cải thiện tâm trạng, còn tiếng chim là yếu tố liên quan mạnh nhất tới giảm căng thẳng và lo âu.



Ảnh minh họa

Ở tầng sâu hơn, thiên nhiên là môi trường hầu như không phán xét. Một đứa trẻ ngồi bên bờ suối không bị chấm điểm, không bị so sánh, không bị thuật toán theo dõi. Đó là điều kiện để cảm xúc nổi lên và được nhận diện - năng lực nội quan, gốc rễ của EQ.

Nhóm Mathew White (Đại học Exeter) bổ sung một con số hữu dụng. Phân tích dữ liệu gần

20.000 người Anh, công bố trên Scientific Reports năm 2019, cho thấy khoảng 120 phút mỗi tuần ở trong thiên nhiên là đủ để xác suất tự đánh giá sức khỏe và tâm trạng tốt tăng đáng kể. Ngưỡng này gần như không phụ thuộc việc bạn đi một lần hay chia nhỏ nhiều lần.

PQ: cơ thể cần địa hình, không cần máy tập

Thiên nhiên buộc cơ thể làm những việc phòng gym không dạy: giữ thăng bằng trên đá ướt, ước lượng độ cao trước khi nhảy, leo bằng cả bốn chi. Đây là huấn luyện tiền đình và cảm nhận cơ thể, nền tảng của vận động tinh sau này. Khác với thiết bị sân chơi nhân tạo - bằng phẳng, một chức năng, có thể đoán trước - địa hình tự nhiên thay đổi liên tục.

Kèm theo đó là những lợi ích ít được nói tới. Ánh sáng ngoài trời hiện là yếu tố bảo vệ mạnh nhất đã biết trước cận thị ở trẻ, điều được nhiều nghiên cứu ở Đông Á xác nhận - một điểm rất đáng lưu ý ở Việt Nam, nơi tỷ lệ cận thị học sinh đô thị đã ở mức đáng lo. Tiếp xúc với đất, động vật và vi sinh vật đa dạng giúp huấn luyện hệ miễn dịch, cơ sở của “giả thuyết vệ sinh” và các phiên bản hiện đại hơn của nó, liên quan chủ yếu tới dị ứng và hen. Còn nguy cơ béo phì giảm đi không phải nhờ bùn đất, mà nhờ chính vận động. Ánh sáng ban ngày, cuối cùng, điều chỉnh nhịp sinh học - thứ quyết định giấc ngủ của một đứa trẻ.

CQ: sáng tạo bắt đầu ở nơi không có hướng dẫn sử dụng

Louise Chawla, giáo sư danh dự Chương trình Thiết kế Môi trường tại Đại học Colorado Boulder, nhận định rằng thế giới tự nhiên cung cấp một phạm vi thách thức và khám phá mà không cấu trúc nhân tạo nào sánh được. Thiên nhiên liên tục đặt câu hỏi cho trẻ: nhắc được hòn đá này không, trèo được cái cây này không.

Đây cũng là lý do các nhà nghiên cứu về vui chơi đặc biệt quan tâm đến “vật liệu rời” - cành, đá, nước, cát. Chúng không quy định kết quả, nên buộc trẻ tự tạo luật, tự đặt mục tiêu, tự chấp nhận thất bại. Một khúc gỗ hóa thành chiến thuyền, một vũng bùn thành bản đồ báu vật. Đó chính là quy trình sáng tạo, thu nhỏ.

Louv nhấn mạnh một điểm hay bị bỏ qua: điều quý nhất không phải chuyến đi rừng có người dẫn đường, mà là những giờ chơi không mục đích, không giám sát chặt, thậm chí hơi nhàm chán. Nhàm chán là khoảng lặng mà trí tưởng tượng cần để lên tiếng.

SQ: xã hội thu nhỏ

Trong sân chơi có người lớn phân xử, trẻ học tuân thủ. Trong một khu đất hoang, trẻ học thương lượng. Ai leo trước, luật chơi thế nào, xử lý ra sao khi có người bị xước chân - tất cả phải tự giải quyết.

Chawla cũng chỉ ra rằng trò chơi trong tự nhiên thường mang tính hợp tác cao hơn trò chơi ở sân chơi đô thị. Trẻ hướng tới những “dự án nhóm” như dựng chỗ trú, nấu ăn bằng đất cát và hoa lá. Tranh chấp chắc chắn xảy ra, nhưng vì muốn hoàn



thành trò chơi, trẻ có động lực rất mạnh để tự hòa giải.

Các nhà nghiên cứu từng cho thấy những khu dân cư có nhiều cây xanh dùng chung có mức độ gắn kết cộng đồng cao hơn và ít bạo lực hơn. Không gian tự nhiên hoạt động như hạ tầng xã hội, nó tạo cơ hội để người ta gặp nhau.

AQ: Thiên nhiên không thương lượng

Đây là chỉ số mà chỉ thiên nhiên dạy được một cách thuyết phục. Trời mưa thì chuyển đi hồng. Con dốc cao hơn dự tính hay đàn muỗi không quan tâm bạn đang buồn.

Ellen Beate Hansen Sandseter, nhà nghiên cứu tại Queen Maud University College of Early Childhood Education (Na Uy), là người dựng nên cả một hướng nghiên cứu về “chơi mạo hiểm”. Kết luận của bà là trẻ được phép tham gia các trò chơi ngoài trời có yếu tố thử thách trở nên độc lập hơn, và quan trọng hơn, học được cách tự đánh giá và quản lý rủi ro.

The Guardian năm 2023 từng kể chuyện một gia đình sinh con và nuôi con trên hòn đảo rừng nhiệt đới hẻo lánh, giữa nhện khổng lồ, rắn và bão. Một trường hợp cực đoan, nhưng nó phơi bày điều bị che mắt ở thành phố: khả năng chịu đựng bất tiện là một kỹ năng, và nó chỉ hình thành qua bất tiện thật.

Rủi ro có kiểm soát - leo hơi cao, đi hơi xa, tự về nhà khi trời sắp tối - chính là liều vaccine tâm lý. Đứa trẻ được thử và được thất bại nhiều lần sẽ khó bị hạ gục bởi thất bại lớn hơn. ■

Có thực sự cần đi bộ 10.000 bước/ngày?

Con số 10.000 bước đi bộ mỗi ngày được xem là chìa khóa để có sức khỏe tốt và sống lâu, thậm chí trở thành “chuẩn mực”. Nhưng điều đó chưa thực sự đúng.

Ít ai biết rằng khuyến nghị nổi tiếng về 10.000 bước mỗi ngày không xuất phát từ một phòng thí nghiệm hay nghiên cứu khoa học.



Ảnh minh họa

Thực tế, nó không hề có cơ sở khoa học.

Nguồn gốc của con số này là manpo-kei, một loại máy đếm bước chân của Nhật Bản, có nghĩa là “máy đo 10.000 bước”. Thiết bị được bán ra ngay sau Thế vận hội Tokyo năm 1964, trong bối cảnh người dân Nhật Bản bắt đầu lo ngại rằng họ vận động quá ít.

Con số 10.000 chủ yếu được chọn vì dễ

nhớ, dễ tạo dấu ấn. Thậm chí, chữ Hán chỉ số 10.000 còn có hình dáng hơi giống một người đang bước đi, điều có thể đã góp phần khiến nhà sản xuất lựa chọn con số này.

Nói cách khác, 10.000 bước ban đầu là một khẩu hiệu tiếp thị để bán máy đếm bước chân, chứ không phải khuyến nghị dựa trên bằng chứng khoa học, theo The Conversation.

Khoa học thực sự nói gì?

Đặt mục tiêu đi 10.000 bước/ngày chắc chắn có lợi cho sức khỏe. Tuy nhiên, bạn vẫn có thể thu được phần lớn lợi ích ngay cả khi đi ít hơn.

Một nghiên cứu do Melody Ding, giáo sư y tế công cộng tại Đại học Sydney (Australia), dẫn đầu và được công bố trên tạp chí The Lancet Public Health cho thấy điều này. Nhóm tác giả đã tổng hợp kết quả của 57 nghiên cứu với hơn 160.000 người trưởng thành nhằm đánh giá mối liên hệ giữa số bước đi mỗi ngày và sức khỏe.

Điều đáng chú ý là nhóm nghiên cứu nhận thấy 7.000 bước/ngày là ngưỡng mà lợi ích sức khỏe đạt mức tối đa. So với những người đi rất ít, việc đạt khoảng 7.000 bước mỗi ngày liên quan đến: giảm 47% nguy cơ tử vong sớm; giảm 25% nguy cơ mắc bệnh tim mạch (bao gồm bệnh tim và đột quỵ); giảm 14% nguy cơ mắc đái tháo đường type 2; giảm 38% nguy cơ sa sút trí tuệ; giảm 22% nguy cơ xuất hiện các triệu chứng trầm cảm; giảm 28% nguy cơ té ngã.

Thực tế, lợi ích sức khỏe đã xuất hiện ngay trước mốc 7.000 bước. Các nhà nghiên cứu phát hiện việc tăng từ khoảng 2.000 lên 4.000 bước mỗi ngày đã tạo ra khác biệt đáng kể đối với sức khỏe. Khi tăng tiếp từ 4.000 lên 7.000 bước, lợi ích vẫn tiếp tục gia tăng nhưng sau đó bắt đầu chững lại.

Kết quả này cũng phù hợp với nhiều nghiên cứu khác về hoạt động thể chất: sự cải thiện lớn nhất đến từ việc chuyển từ trạng thái ít vận động sang vận động ở mức vừa phải. Việc tăng từ mức vận động trung bình lên cao hơn vẫn mang lại lợi ích, nhưng mức cải thiện nhỏ hơn nhiều.

Lợi ích của đi bộ

Đi bộ là một hình thức tập luyện aerobic, giúp tăng nhịp tim và tạo tác động tích cực lên hệ hô hấp, cơ bắp và tim mạch.

Nếu duy trì thường xuyên, đi bộ có thể: cải thiện sức khỏe tim mạch và chuyển hóa, hỗ trợ kiểm soát cân nặng, giảm căng thẳng, cải thiện sức khỏe tinh thần, một phần nhờ nâng cao cảm giác tự tin và khả năng làm chủ bản thân khi duy trì vận động đều đặn. Có một yếu tố quan trọng khác ngoài số bước, đó là cường độ đi bộ.

Phần lớn mọi người đi với tốc độ đủ để đạt mức vận động cường độ trung bình. Tuy nhiên, cường độ càng cao thì lợi ích sức khỏe càng lớn.

Nếu bạn tăng tốc để đạt mức vận động mạnh - tức là đi nhanh đến mức khó vừa đi vừa trò chuyện - bạn sẽ nhận được nhiều lợi ích hơn trong cùng một khoảng thời gian.

Đó cũng là lý do các hướng dẫn vận động hiện nay coi 75 phút hoạt động cường độ mạnh tương đương khoảng 150 phút hoạt động cường độ

trung bình.

Vì vậy, thay vì chỉ tập trung vào số bước, bạn cũng nên chú ý đến tổng số phút vận động mỗi tuần.

Một số nghiên cứu gần đây thậm chí cho thấy những đợt vận động cường độ cao ngắn, rải rác trong ngày, cũng mang lại lợi ích sức khỏe đáng kể. Nếu không có nhiều thời gian, đi nhanh hơn là một trong những cách đơn giản nhất để tăng hiệu quả của mỗi lần đi bộ.

Đi bộ rất tốt cho thể lực aerobic, nhưng lại chưa đáp ứng đầy đủ nhu cầu về thể lực yếm khí (anaerobic). Thể lực yếm khí liên quan đến khối lượng cơ, sức mạnh cơ bắp và khả năng tạo lực. Duy trì nền tảng này giúp nâng cao chất lượng cuộc sống và giảm nguy cơ tử vong khi về già.

Đó là lý do hầu hết tổ chức y tế đều khuyến nghị mọi người nên tập các bài tăng cường sức mạnh cơ bắp, chẳng hạn nâng tạ hoặc tập kháng lực, ít nhất 2 ngày mỗi tuần.

Việc này không chỉ giúp giảm nguy cơ mắc đái tháo đường type 2 mà còn hạn chế té ngã, duy trì khả năng vận động độc lập khi tuổi cao.

Nếu có thể duy trì khoảng 7.000 bước/ngày và kết hợp tập sức mạnh 2 buổi/tuần, bạn đáp ứng phần lớn các khuyến nghị quan trọng để bảo vệ sức khỏe lâu dài. ■

Hàn Quốc tăng trợ cấp nuôi con cho gia đình đơn thân

Hàn Quốc sẽ mở rộng phạm vi chương trình trợ cấp nuôi con dành cho các gia đình đơn thân, áp dụng từ ngày 29/10.

Theo chính sách mới, mỗi trẻ vị thành niên thuộc gia đình đơn thân, không nhận được trợ cấp từ bố hoặc mẹ không trực tiếp nuôi dưỡng, sẽ được hỗ trợ tối đa 200.000 won mỗi tháng, tương đương khoảng 3,7 triệu đồng, cho đến khi trưởng thành.



Ảnh minh họa

Chương trình trợ cấp nuôi con trả trước được triển khai từ tháng 7 năm ngoái nhằm tạm ứng khoản trợ cấp cho trẻ vị thành niên trong các gia đình đơn thân, sau đó thu hồi số tiền từ người có nghĩa vụ cấp dưỡng.

Tính đến tháng 8 năm nay, chương trình đã hỗ trợ hơn 23 tỷ won cho gần 13.000 trẻ em. Việc mở rộng chính sách được đánh giá là bước đi thiết yếu nhằm bảo đảm quyền lợi tối thiểu cho trẻ em, đồng thời nâng cao trách nhiệm tài chính của cha mẹ sau khi ly hôn. ■



SỬU TÂM & TÌM HIỂU

Sự khởi đầu của truyền thông cáp quang

Nhà vật lý Kuen Charles Kao đã phát triển công nghệ truyền thông tin dưới dạng ánh sáng thông qua sợi cáp quang. Ngày nay, cáp quang truyền tải hơn 95% dữ liệu kỹ thuật số trên toàn thế giới và đóng vai trò là nền tảng cho mạng Internet.



Kuen Charles Kao (1933 - 2018)

Vào giữa thập niên 1960, Kuen Charles Kao đã đề xuất việc sử dụng sợi quang học cho hệ thống thông tin liên lạc, cũng như tính toán xem nó có thể được thực hiện như thế nào.

Với công nghệ truyền thông thô sơ vào thời điểm đó, sáng kiến của Kao là một bước nhảy vọt của trí tưởng tượng, gần giống với khoa học viễn tưởng. Nhờ công trình này, Kao đã được trao giải Nobel Vật lý năm 2009.

Kao sinh ra trong một gia đình thuộc tầng lớp thượng lưu ở Thượng Hải, Trung Quốc. Cha của ông là một luật sư và mẹ là nhà thơ.

Với tính cách hướng nội và ngại giao tiếp, ông đã học ở nhà cùng với em trai Timothy trong suốt thời thơ ấu trước khi theo học các trường giảng dạy bằng tiếng Pháp và tiếng Anh. Năm 1953, ông chuyển đến Anh để học tại Đại học Bách khoa Woolwich (nay là Đại học Greenwich ở London).

Sau khi tốt nghiệp chuyên ngành kỹ sư điện năm 1957, Kao làm việc cho Standard Telephone and Cables, một công ty thuộc Tập đoàn International Telephone & Telegraph (ITT).

Tại đây, ông gặp và kết hôn với kỹ sư đồng nghiệp Gwen Mae-wan Wong. Ông đã từ chối giảng dạy tại Đại học Bách khoa Loughborough (Anh) để làm việc trong chi nhánh nghiên cứu của công ty Standard Telephone and Cables, cụ thể là Phòng thí nghiệm Viễn thông Tiêu chuẩn (STL) ở Harlow, Vương quốc Anh.

Tương tự như phòng thí nghiệm Bell Labs ở Mỹ [mặc dù được tài trợ ít hơn], STL là một vườn ươm cho các nhà lãnh đạo công nghiệp và học thuật trong tương lai – những người có óc sáng tạo và sự tháo vát. Kao gia nhập nhóm nghiên cứu của Toni Karbowiak và một chuyên gia khác trong lĩnh vực

viễn thông của Anh, Alec Reeves.

Vào thời điểm đó, các công nghệ viễn thông đều sử dụng cáp đồng trục hoặc phát tín hiệu vô tuyến trong dải tần megahertz. Cáp đồng trục là loại cáp điện với một lõi dẫn điện được bọc lại bởi một lớp điện môi không dẫn điện, xung quanh thêm một lớp bện kim loại, ngoài cùng có thêm lớp vỏ bọc cách điện.

Nhu cầu truyền tải thông tin ngày càng tăng đồng nghĩa với việc con người phải tìm cách sử dụng dải tần số cao hơn, hay dải tần số vi sóng (gigahertz). Nhiều chương trình nghiên cứu lớn được triển khai trên khắp thế giới.

Công nghệ dẫn đầu trong cuộc đua là ống dẫn sóng bằng kim loại rỗng do Harold Barlow khởi xướng vào thập niên 1950. Barlow cũng chính là người giám sát của Kao trong quá trình ông bảo vệ luận án tiến sĩ tại trường Đại học College London.

Đáng tiếc công nghệ này tốn kém và không thực tế, bởi vì người ta luôn phải đặt những ống kim loại theo đường thẳng. Karbowiak, một kỹ sư dày dạn kinh nghiệm và là cựu nghiên cứu sinh của Barlow, biết rằng cần phải có những ý tưởng mới.

Vào đầu những năm 1960, ngay khi tia laser xuất hiện, Karbowiak yêu cầu Kao nghiên cứu về thiết bị ống dẫn vi sóng [hay sóng vi ba] có khả năng truyền tải tín hiệu quang học có tần số thậm chí cao hơn (hàng trăm terahertz) và mang nhiều thông tin hơn.

Ý tưởng chế tạo một ống dẫn sóng để truyền ánh sáng qua hàng trăm km thật ngoạn mục. Điều này đòi hỏi phải thu nhỏ ống dẫn sóng có bề ngang vài cm thành một thứ mỏng như sợi tóc người, chỉ rộng 100 micromet.

Thủy tinh là vật liệu trong suốt nhất về mặt quang học được biết đến, và nó có nhiều ưu điểm nổi bật như dễ uốn và khả năng chống sét. Nhưng vấn đề đặt ra là làm thế nào để chế tạo thủy tinh sạch và tinh khiết để dùng cho ống dẫn vi sóng?

George Hockham, một nhà vật lý trẻ tài năng, được giao nhiệm vụ giúp đỡ Kao để giải quyết vấn đề này.

Dựa trên nguồn năng lượng từ các tia laser, độ nhạy của máy dò và khoảng cách giữa các trung tâm chuyển mạch viễn thông của Vương quốc Anh, Kao phát hiện một tín hiệu sẽ hao tổn 20 decibel (dB – thước đo logarit của công suất) trên mỗi km đường truyền – tương đương công suất giảm 99% trên một km.

Tia laser truyền trong các loại thủy tinh tốt nhất vào thời điểm đó thậm chí còn có mức hao tổn lớn hơn, khoảng 1.000 dB/km.

Kao đã phân tích một cách có hệ thống sự hấp thụ, phản xạ và tán xạ của các loại thủy tinh khác nhau, trong khi Hockham thực hiện tính toán kích thước ống dẫn sóng. Bài báo mang tính bước ngoặt của họ vào năm 1966 kết luận rằng nhiệm vụ truyền tải tín hiệu qua sợi thủy tinh về mặt lý thuyết là có thể thực hiện được.

Bài báo gần như không được chú ý, ngoại trừ tại các phòng nghiên cứu của Tổng cục Bưu

điện Vương quốc Anh (chi nhánh viễn thông sau này trở thành British Telecom, nay là BT) và Bộ Quốc phòng. Cả hai tổ chức đều thiết lập các chương trình nghiên cứu trong lĩnh vực này, do họ bị thu hút bởi ý tưởng về một giải pháp thay thế chi phí thấp hơn cho các ống dẫn vi sóng.

Tuy nhiên, khoảng cách giữa lý thuyết và thực hành là rất lớn. Để thuyết phục các nhà nghiên cứu khác, Kao đã tiếp tục đo mức độ suy giảm tín hiệu trong những loại thủy tinh tinh khiết nhất mà ông có thể tìm thấy.

Cộng sự của ông khi đó là Mervin Jones (Hockham đã rời đi để thành lập nhóm nghiên cứu công nghệ ăng-ten của riêng mình vào năm 1967). Họ tạo ra một thiết lập phức tạp để đo các giá trị hao tổn rất thấp trong những thanh thủy tinh silica nung chảy có chiều dài chỉ bằng một cái thước kẻ.

Từ đó, Kao đã đề xuất phương pháp truyền thông tin dưới dạng ánh sáng thông qua cáp quang. Dây cáp bao gồm những ống thủy tinh dài, và các chùm ánh sáng sẽ truyền dọc theo nó.

Để ngăn ánh sáng rò rỉ ra các bên, Kao đã sử dụng thủy tinh tinh khiết. Thành ống đóng vai trò như một tấm gương cho các photon [hoặc hạt ánh sáng] phản xạ lại trong ống và tiếp tục di chuyển đi xa – một hiện tượng được gọi là phản xạ nội bộ toàn phần.

Ông công bố kết quả nghiên cứu của mình trên tạp chí Journal of Physics E: Scientific Instruments vào năm 1969. Năm 1970, nhóm của Robert Maurer tại công ty Corning Glass của Mỹ đã phá vỡ giới hạn suy giảm tín hiệu 20 dB/km trong các sợi quang dài khoảng một km.

Cuộc cách mạng cáp quang bắt đầu xảy ra. Phần lớn nghiên cứu được thực hiện tại STL và các phòng nghiên cứu của Bưu điện Anh trong cuộc chạy đua với phòng thí nghiệm Bell Labs và công ty viễn thông AT&T của Mỹ.

Năm 1977, Bưu điện Anh là nơi đầu tiên lắp đặt các sợi cáp quang trong mạng viễn thông của mình. Hệ thống cáp quang xuyên Đại Tây Dương đầu tiên được thực hiện vào năm 1988.

Vào giữa những năm 2000, Kao mắc bệnh Alzheimer. Tình trạng sức khỏe của ông ngày càng xấu đi và ông qua đời tại Hồng Kông năm 2018. Chúng ta khó có thể đánh giá đầy đủ những di sản mà ông đã để lại. Ngày nay, các nhà nghiên cứu có thể giảm thiểu sự hao tổn tín hiệu trong sợi quang dưới 0,15 dB/km, vượt qua hơn sáu lần so với dự đoán trước đó của ông vào năm 1966. ■

Vui Cười

* Phạt

Con trai chạy ra nói với mẹ:

- Mẹ ơi, con chó nhỏ làm dơ giày của con.

- Thế thì cần phải phạt nó.

- Vâng, con đã phạt nó bằng cách uống hết sữa trong bát của nó rồi mẹ ạ!!!

SỬ TÂM & TÌM HIỂU



Câu chuyện phía sau tờ USD mệnh giá cao nhất: 100.000 USD

!! Tiền là nguồn gốc của mọi tội lỗi", chúng ta vẫn thường nghe câu nói này. Chiến tranh, người dân giết hại lẫn nhau, gia đình chia rẽ, bạn bè xa cách cũng vì tiền... Nhưng dù bạn có ý kiến gì về tiền thì tiền vẫn là thứ cần thiết trong thế giới ngày nay.



Mặt trước và sau của tờ 100.000 USD

Theo trang The Vintage News, đồng tiền giấy đầu tiên của Mỹ là một tờ 2 USD được phát hành năm 1776. Năm 1861, trong cuộc Nội chiến, Bộ Tài chính Mỹ phát hành tờ tiền màu xanh Demand Notes có biệt danh là "greenbacks". Năm 1862, các tờ tiền của Mỹ bắt đầu được phát hành với số seri và con dấu của Bộ Tài chính ra đời.

Tiền USD có nhiều họa khắc hình ảnh trang trí, vì thế chính phủ bắt đầu tổ chức thiết kế tiền. Trong cuộc nội chiến, Confederate States of America đã phát hành tiền riêng song những đồng tiền này nhanh chóng trở nên vô giá trị khi kết thúc chiến tranh. Confederate States of America chỉ tồn tại từ năm 1861 đến 1865. Những đồng tiền họ phát hành được gọi là Confederate States dollar.

Tuy nhiên, một số đồng tiền vẫn còn tồn tại và nhiều năm trôi qua, chúng lại ngày càng có giá trị, đặc biệt nếu trên đồng tiền có hình Confederate States of America hoặc hình nô lệ. Một tờ tiền của Confederate năm 1864 in hình ảnh Tướng Stonewall Jackson mệnh giá 500 USD hiện nay có thể có giá từ 200 USD đến hàng ngàn USD, tùy thuộc vào điều kiện của tờ tiền.

Theo Chương trình Giáo dục Tiền tệ Mỹ, tất cả các loại tiền tệ được phát hành từ năm 1861 của Mỹ vẫn có thể đổi sang tiền có giá trị, tuy nhiên người ta có thể bán lại cho những người sưu tầm tiền và kiếm được khoản hồi hơn.

Sau chiến tranh, Cục Khắc và In được thành lập với nhiệm vụ chính là tập trung phát hành tiền. Năm 1889, Quốc hội chính thức được ghi tên dưới các bức chân dung trên tất cả các tờ tiền. Chỉ phí phát hành tiền giấy liên tục tăng, vì vậy đến năm 1929, các tờ tiền được phát hành với diện tích

bé hơn khoảng 30% và thiết kế được chuẩn hóa để dễ dàng phát hiện ra tiền giả.

Vào thời điểm đó, những đồng tiền giấy mệnh giá lớn được phát hành là 10.000 USD với bức chân dung Salmon P. Chase, Bộ trưởng Tài chính trong nhiệm kỳ tổng thống Abraham Lincoln, tờ tiền 500 USD có hình Tổng thống Grover Cleveland, tờ tiền 5.000 USD in hình Tổng thống James Madison, và tờ tiền mệnh giá cao nhất được phát hành trong lịch sử tiền tệ Mỹ là tờ tiền chứng nhận vàng trị giá 100.000 USD in năm 1934 với hình Tổng thống Woodrow Wilson ở mặt trước.

Hầu hết tiền mệnh giá cao chỉ được sử dụng trong các giao dịch giữa các ngân hàng và chính phủ. Tiền mệnh giá cao rất ít được phát hành, và vào năm 1969, Bộ Tài chính đã ngừng hoàn toàn. Mặc dù chính phủ vẫn chấp nhận những tờ tiền này, song nếu bán ra ngoài cho các nhà sưu tầm, một tờ tiền 100.000 USD có thể có giá lên tới 140.000 USD. Nếu một tờ tiền mệnh giá lớn vẫn được lưu hành, Kho bạc sẽ thu hồi và phá hủy.

Vào năm 1955, chính phủ Mỹ bắt buộc tất cả các tờ tiền phát hành từ năm 1957, từ tờ bạc 1 USD, phải in dòng chữ "In God We Trust". Và đến năm 1963, toàn bộ các tờ USD đều phải có dòng chữ đó. Từ năm 1914 đến 1933, mọi người có thể lấy tiền giấy và đổi sang vàng hoặc bạc có giá trị tương đương. Sau năm 1933, người dân chỉ có thể đổi tiền lấy bạc.

Trước năm 1965, tất cả các đồng xu đều được làm từ bạc, nhưng Tổng thống Lyndon Johnson đã kêu gọi sản xuất tiền xu với tỷ lệ bạc chưa đến 40%, tạo ra các đồng xu "sandwich" như ngày nay, bổ sung thêm một kim loại cơ bản khác. Đến năm 1968, tiền không còn được giao dịch để đổi lấy bất kỳ kim loại quý nào.

Năm 1996, tiền tệ Mỹ được thiết kế lại với hình chân dung lớn hơn và nhiều tính năng bảo mật hơn. Tiền xu đến và đi tùy thuộc vào mức độ phổ biến của chúng. Đồng đô la bạc với hình Tổng thống Dwight D. Eisenhower đã được sử dụng vào những năm 1970; đồng nửa đô la in hình Tổng thống John F. Kennedy cũng vậy.

Cả hai đồng tiền đều to và nặng vì vậy không được công chúng ưa chuộng. Đồng 1 USD Susan B. Anthony, được phát hành năm 1979, không được đón nhận vì nó thường bị nhầm lẫn với đồng một phần tư. Đồng đô la vàng Sacagawea, dù vẫn đang lưu hành, cũng không phổ biến lắm và một số người nhận xét nó trông giống như tiền chơi. Tiền tệ của Mỹ sẽ tiếp tục thay đổi vì những kẻ làm tiền giả có thể sao chép tinh vi hơn và giống hơn. Nhưng kết luận là, dù sở thích của bạn là gì, tiền giấy hay tiền xu, nó có lẽ sẽ luôn luôn cần thiết trong thế giới ngày nay. ■

Bí ẩn rừng rợn về "đảo của những hồn ma" khét tiếng Italia

Đảo Poveglia ở Italia còn được biết đến với biệt danh "đảo của những hồn ma". Trên đảo chôn cất hơn

160.000 người chết vì bệnh dịch hạch.

Poveglia là một hòn đảo nhỏ nằm ở giữa Venice và Lido thuộc phía bắc Italia. Thoạt nhìn, đảo Poveglia có vẻ đẹp bình yên giống như nhiều hòn đảo khác. Tuy nhiên, nhiều người không biết Poveglia có một quá khứ "đen tối", thậm chí được cho là một trong những nơi ma ám nặng nhất châu Âu.

Đầm phá Venice gồm 166 hòn đảo, bao gồm cả đảo nhỏ nằm ngay phía nam Piazza San Marco. Đó chính là đảo Poveglia - nơi người La Mã tới đây sinh sống để tránh khỏi cuộc xâm lược của người Goth và người Hun vào thế kỷ 5.

Vào thế kỷ 14, một pháo đài được xây dựng trên đảo Poveglia và trở thành một tiền đồn có thể tiêu diệt các tàu địch cố gắng tiếp cận thành phố Venice.

Tuy nhiên, khi bệnh dịch hạch bùng phát và lan rộng ở châu Âu, đảo Poveglia đã được lựa chọn làm giải pháp nhanh nhất và lâu dài để đối phó dịch bệnh. Đó là việc hòn đảo trở thành một địa điểm cách ly tập trung đối với những người mắc bệnh dịch hạch ngay từ thế kỷ 16.

Không những vậy, đảo Poveglia còn trở thành một nghĩa địa khổng lồ khi chôn cất những người tử vong vì dịch bệnh hạch. Những chiếc thuyền từ Venice chở thi thể tới đảo và đưa người còn sống rời đi.

Ngay cả những người có triệu chứng nhẹ nhất của bệnh dịch hạch cũng được đưa lên đảo Poveglia. Tại đó, họ sẽ phải trải qua 40 ngày để xem sẽ chết hay sức khỏe hồi phục, có thể rời khỏi đảo. Trên thực tế, hầu như những người được đưa lên đảo đều không chữa khỏi bệnh. Sau khi qua đời, thi thể của họ được hỏa táng rồi chôn cất trong các ngôi mộ tập thể ở khắp đảo Poveglia.



Đảo Poveglia còn được gọi "đảo của những hồn ma" bởi lịch sử "đen tối"

Đảo Poveglia vẫn là một địa điểm cách ly quan trọng đối với những người mắc dịch hạch cho đến năm 1814. Theo ước tính, hơn 160.000 người chết vì bệnh dịch hạch đã được chôn cất trên đảo. Vì vậy, người dân địa phương bắt đầu gọi Poveglia là "đảo của những hồn ma".

Năm 2014, giới chức Venice cố gắng bán đấu giá đảo Poveglia nhưng không thành công. Ngày nay, rất ít du khách dám đặt chân lên đảo sau khi biết lịch sử "đen tối" của vùng đất này. ■



SƯU TÂM & TÌM HIỂU

7 quốc gia có hệ thống giao thông công cộng tốt nhất thế giới

Tại những quốc gia như Nhật Bản, Hàn Quốc hay Singapore, giao thông công cộng tốt đến nỗi du khách không cần dùng taxi.

Ở một số điểm đến, việc gọi taxi gần như là phản xạ đầu tiên của du khách. Tuy nhiên, tại nhiều quốc gia, hệ thống giao thông công cộng được tổ chức hiệu quả đến mức taxi chỉ là phương án dự phòng. Danh sách 7 quốc gia có hệ thống giao thông công cộng tốt nhất được tổng hợp dựa trên Chỉ số Phát triển Du lịch và Lữ hành của Diễn đàn Kinh tế Thế giới, cụ thể là chỉ số Cơ sở hạ tầng đường bộ và cảng, đánh giá các yếu tố như độ phủ của mạng lưới đường bộ, đường sắt và hiệu quả của dịch vụ giao thông công cộng.

Thụy Sĩ:

Cảnh quan dãy Alps thường là hình ảnh gắn với du lịch Thụy Sĩ nhưng điểm mạnh của quốc gia này nằm ở sự kết nối đồng bộ hệ thống giao thông công cộng. Thẻ Swiss Travel Pass cho phép du khách di chuyển không giới hạn bằng tàu hỏa, xe buýt và tàu thuyền, đồng thời bao gồm cả giao thông công cộng tại hơn 90 thị trấn và thành phố. Nhờ đó, hành trình có thể liên mạch từ tàu liên tỉnh đến trạm nội đô hay phà qua hồ mà không cần mua vé riêng lẻ. Ngoài ra, thẻ này còn bao gồm vé vào cửa hơn 500 bảo tàng, khiến hệ thống giao thông trở thành một phần của trải nghiệm khám phá chứ không chỉ là phương tiện di chuyển. Taxi hiếm khi là lựa chọn với du khách ở đây.

Nhật Bản:

Nhật Bản được xem là một trong những quốc gia có hệ thống đường sắt phát triển nhất thế giới. Theo Tổ chức Du lịch Quốc gia Nhật Bản (JNTO), phần lớn việc di chuyển hằng ngày của người dân phụ thuộc vào tàu hỏa và các phương tiện công cộng.

Du khách có thể sử dụng Japan Rail Pass, cho phép đi lại trên hầu hết các tuyến của JR và nhiều tuyến tàu Shinkansen - trừ một số tuyến như Nozomi và Mizuho. Điểm nổi bật là khả năng kết nối giữa các phương tiện. Một hành trình có thể bắt đầu bằng tàu cao tốc từ Tokyo đến Kyoto, sau đó chuyển sang tàu vùng và tiếp tục bằng xe buýt địa phương. Nhờ mạng lưới này, taxi thường chỉ được sử dụng trong những trường hợp đặc biệt.

Singapore:

Diện tích nhỏ giúp Singapore thuận lợi trong quy hoạch giao thông nhưng yếu tố quan trọng hơn là thiết kế hệ thống đơn giản, dễ sử dụng. Singapore Tourist Pass cho phép đi không giới hạn trên xe buýt công cộng, MRT và LRT trong 1-3 ngày. Điều này giúp du khách di chuyển giữa các khu ẩm thực, công viên và khu ven sông, không phải tính toán chi phí từng chặng. Biên chỉ dẫn bằng tiếng Anh, hệ thống chuyển tuyến rõ ràng và mạng lưới bao phủ các khu du lịch chính khiến giao

thông công cộng trở thành lựa chọn thuận tiện ngay cả với người lần đầu đến thành phố.

Hà Lan:

Một trong những điểm mạnh của giao thông Hà Lan là sự đơn giản trong thanh toán. Theo trang du lịch chính thức của quốc gia này, hệ thống OVpay cho phép hành khách check in và check out bằng thẻ ghi nợ hoặc tín dụng khi sử dụng tàu hỏa, trạm, xe buýt hoặc metro. Điều này giúp du khách không cần mua thẻ riêng. Việc di chuyển giữa các thành phố như Amsterdam, Rotterdam hay The Hague trở nên dễ dàng, không cần tìm hiểu nhiều loại vé khác nhau.

Đức:

Hệ thống giao thông công cộng của Đức nổi bật nhờ độ phủ rộng khắp. Từ năm 2026, Deutschlandticket cho phép sử dụng giao thông công cộng địa phương trên toàn quốc với mức phí cố định 63 euro mỗi tháng. Vé này áp dụng cho xe buýt, trạm, U-Bahn, S-Bahn và tàu vùng, không bao gồm tàu cao tốc ICE. Đối với du khách, lợi thế lớn nhất là sự đơn giản khi có thể sử dụng nhiều loại phương tiện khác nhau, không cần tìm hiểu hệ thống vé riêng tại từng thành phố.

Đan Mạch:

Thủ đô Copenhagen là ví dụ điển hình cho hiệu quả của giao thông công cộng tại Đan Mạch. Hệ thống metro hoạt động 24/7 với tần suất cao, trong khi các loại City Pass cho phép di chuyển không giới hạn trong khoảng 24-120 giờ, bao gồm cả tuyến từ sân bay vào trung tâm thành phố. Theo trang thông tin giao thông công cộng của Đan Mạch, đây là một trong những hệ thống đáng tin cậy và hiệu quả nhất thế giới. Với du khách lưu trú chủ yếu tại Copenhagen, taxi thường kém thuận tiện hơn so với metro và tàu điện.

Hàn Quốc:

Hàn Quốc được đánh giá cao nhờ tích hợp giữa mạng lưới giao thông và hệ thống thanh toán. Thẻ T-money có thể sử dụng trên nhiều phương tiện như xe buýt và tàu điện ngầm, đồng thời dễ nạp tiền và không yêu cầu tài khoản ngân hàng địa phương. Tại Seoul, mạng lưới tàu điện ngầm rộng và hệ thống xe buýt dày đặc khiến việc di chuyển trong thành phố trở nên đơn giản. Nhờ đó, taxi thường chỉ được sử dụng trong những tình huống đặc biệt như di chuyển ban đêm hoặc khi mang nhiều hành lý. ■

Trúng độc đắc gần 150 triệu bảng Anh, cặp vợ chồng chi tiền mua 38 căn nhà

Đôi đời nhờ trúng số nhưng giàu lên vì dành tiền mua nhà thay vì tiêu xài.

Nhắc về 1 trong những trường hợp trúng số độc đắc ấn tượng nhất nước Anh, chắc chắn phải kể đến Adrian Bayford và Gillian Bayford - Cặp vợ chồng ở Haverhill, Suffolk (Anh). Ở độ tuổi 40, Adrian Bayford và Gillian Bayford 40 tuổi bất ngờ nhận được khoản tiền lên tới 148,6 triệu bảng Anh,

đưa họ trở thành một trong những người trúng xổ số lớn nhất nước Anh thời điểm đó.

Tuy nhiên, điều khiến nhiều người trầm trồ ấn tượng lại là cách cặp vợ chồng này sử dụng khoản tiền "từ trên trời rơi xuống". Thay vì chi tiêu cho những món đồ xa xỉ, Adrian dùng tiền trúng số để mua nhà, đầu tư bất động sản. Đến nay, cặp vợ chồng đã sở hữu 38 căn nhà.

Quay lại thời điểm trúng số, Adrian và Gillian đã chi khoảng 6.085 triệu bảng để mua một khu điền trang rộng tại Cambridgeshire. Bất động sản này gồm có một căn biệt thự lớn, rạp chiếu phim, phòng billiards, phòng gym, bể bơi, khu dành cho nhân viên, nhiều căn nhà phụ, chuồng ngựa và các công trình khác.

Sau đó, Adrian tiếp tục đầu tư hàng triệu bảng Anh vào việc cải tạo khu điền trang và mua thêm các bất động sản khác cho đến khi danh mục đạt tới con số 38.

Tuy nhiên, việc sở hữu một danh mục bất động sản lớn cũng kéo theo không ít vấn đề. Adrian từng nói về những rắc rối phát sinh với các căn nhà cho thuê. Khi biết chủ nhà là một người trúng số độc đắc, không ít người thuê cho rằng ông đã quá... thừa tiền, nên bắt đầu nài nỉ hoặc kỳ kèo để giảm giá thuê. Điều này khiến vợ chồng Adrian vô cùng đau đầu và khó xử.

Trước khi đổi đời nhờ khoản tiền trúng số, vợ chồng Adrian không có công việc và thu nhập ổn định. Cả 2 đều làm công việc giao hàng. Thế nên ban đầu họ nghĩ rằng chỉ cần mua nhà, tạo nguồn thu nhập thụ động thì cuộc đời sẽ sang trang. Nhưng thực tế diễn ra lại có phần trái ngược. Mặc dù sở hữu danh mục bất động sản lớn, cũng không còn phải lo về chi phí sinh hoạt hàng tháng, nhưng đổi lại, Adrian lại đau đầu vì chi phí quản lý, bảo trì những căn hộ mình đang sở hữu. Bên cạnh đó, việc làm sao để tìm người thuê nhà dài hạn cũng khiến 2 vợ chồng mệt mỏi.

Đến nay, Adrian cho biết ông đang tiếp tục thử nghiệm những cách khác để khai thác các tài sản mình sở hữu. Khu điền trang từng được sử dụng cho nhiều hoạt động kinh doanh và cho thuê, trong đó có cả Airbnb, tổ chức sự kiện và các dự án khác nhằm tạo thêm nguồn thu. Như vậy, từ một khoản tiền trúng số bất ngờ, Adrian từng bước chuyển một phần tài sản thành những bất động sản có khả năng tạo thu nhập.

Câu chuyện của Adrian cho thấy thực tế giữa việc sở hữu BĐS và thực sự kiếm được tiền từ BĐS. Một căn nhà có thể tăng giá trên giấy tờ, nhưng để biến tài sản đó thành dòng tiền, chủ sở hữu vẫn phải bỏ ra chi phí duy trì, sửa chữa, quản lý và tìm cách khai thác phù hợp. Với người sở hữu tới 38 căn nhà như Adrian, những khoản chi cho từng BĐS, khi cộng lại có thể trở thành một con số không nhỏ.

Gần đây, Adrian cho biết ông và vợ đã ly hôn và không còn cùng nhau quản lý danh mục BĐS. Gillian chuyển tới Scotland cùng các con, trong khi Adrian tiếp tục theo đuổi những khoản đầu tư và hoạt động kinh doanh riêng. ■

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

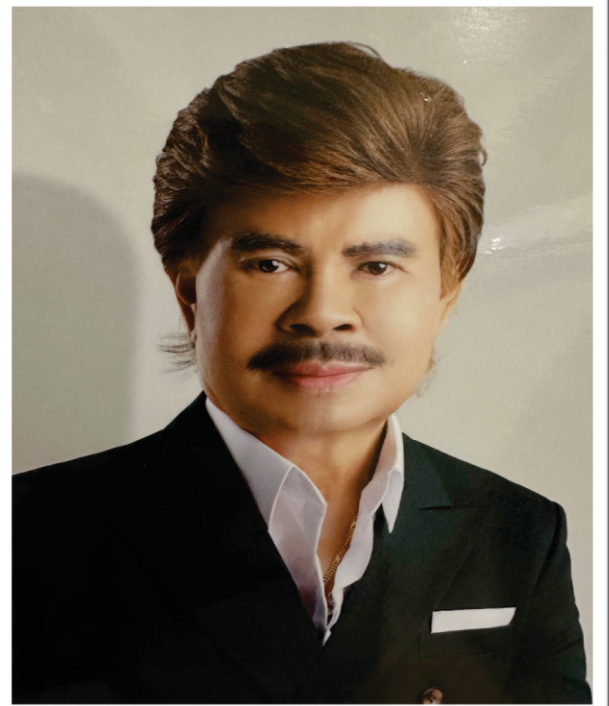
11738 Wilcrest Dr Houston, TX 77099

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.

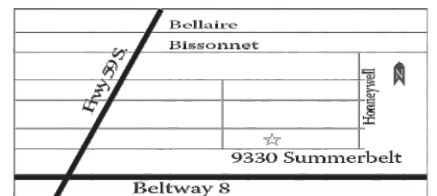
Chúng tôi cung cấp nhanh chóng, chất lượng cao và mỹ thuật vừa lòng khách hàng.

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