



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

The Vietnamese Business Daily
Thương mại
VIETNAM

Tòa soạn & Trụ sở:

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

Section A

Tin Thế Giới

NĂM THỨ 43

2049

May 30, 2023

HONG KONG FOOD MARKET

CHỢ THỰC PHẨM CỦA NGƯỜI VIỆT LỚN NHẤT MỸ QUỐC

Hong Kong Food Market là một chợ Việt Nam lớn nhất tại Houston. Chợ có bán các mặt hàng đồ khô International. Hong Kong Food Market có nhiều loại đồ biển tươi, heo quay, vịt quay, có quầy thịt cắt tại chỗ, và có nhiều loại rau cải tươi, trái cây tươi ở Đông Nam Á. Ngoài ra chợ Hồng Kông còn có bán các loại hoa và cây kiểng tươi rất đẹp. On sale, on sale những mặt hàng luôn luôn thay đổi trong vòng 2 ngày, giá cả thật rẻ. Xin quý khách tới chợ Hồng Kông để tìm hiểu các mặt hàng On Sale

Hong Kong # 4

For Leasing
832-866-0838

11205 Bellaire Blvd Houston, TX 77072
281-575-7886

Hong Kong # 3

13400 Veterans Memorial Houston, TX 77014
281-537-5280

Hong Kong # 2

10909 Scarsdale Houston, TX 77089
281-484-6100

Hong Kong Vùng Hobby Airport

For Leasing
832-866-0838

9802 Gulf Freeway Houston, TX 77034
281-575-7954



Trung Tâm Dịch Vụ

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).

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

PACIFIC

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.

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

092-1628/2060
Licence: B # 07009
RICHMOND AMERICAN GENERAL CONTRACTORS **JOHN HONG**
713-517-4723 * 832-588-1793

* Có nhiều năm kinh nghiệm, phục vụ tận tình, chu đáo, bảo đảm hài lòng quý vị.
* Nhận thiết kế (design), xây mới (build), sửa chữa (remodeling):
- Nhà cửa, phòng ăn, phòng ngủ, phòng tắm, phòng game, nhà bếp, patio...
- Nhà hàng, văn phòng thương mại, tiệm Nail, tiệm Tóc...
- Làm sàn gỗ, lát gạch.
- Làm siding, làm roofing...
- Làm điện, nước, máy lạnh, máy thông hơi...
- Sơn nhà, tiệm trong và ngoài
- Và các dịch vụ khác
* Để quý vị được an tâm và tin tưởng, chúng tôi có bảo hành cho những dịch vụ mà chúng tôi đã làm.



956-26641622
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 Bbaircondition@yahoo.com

050-2048/1658
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

086-2071/1639
A-Z REMODELING
COMMERCIAL - RESIDENTIAL
LIC# 120250



- ⊕ Chuyên sửa chữa, xây nhà ở và cơ sở thương mại
- ⊕ Phòng Khách, Phòng Bếp, Nhà Tắm, Tường Nhà
- ⊕ Cửa Ra Vào, Cửa Sổ, Nền Nhà, Hàng Rào, Patio
- ⊕ Điện, Nước, Sơn trong và Ngoài
- ⊕ Trên 20 năm kinh nghiệm
- ⊕ 7/24 Estimate

Vui lòng liên lạc Thanh hoặc Jenny ☎ **214-721-4051 * 832-860-8698**
Email: thanhhuynh0321@gmail.com


Trang Nguyễn
Suite 178 - 8388 W. Sam Houston Pkwy S, Houston 77072
(Nằm trong khu chợ Việt Hoa - Bellway 8 & Beechnut)
Cell: 281-777-4287

- ❖ Medicare Advantage
- ❖ Health Insurance
- ❖ Life Insurance
- ❖ Auto Home
- ❖ Long Term Care
- ❖ Travel Insurance
- ❖ Annuities, 401k Rollover
- ❖ Tax Services

090-2055/1623
LNC APPLIANCE SERVICE

- 7 Năm kỹ thuật viên ủy quyền của Samsung
- 4 Năm dịch vụ độc lập thiết bị LNC

Chuyên:
THƯƠNG HIỆU: Samsung, LG, Whirlpool, GE, Kenmore, Maytag
THIẾT BỊ: Washer, Dryer, Refrigerator, Dishwasher, Cook Top, Microwave

Dịch vụ đặc biệt cho Washer, Dryer chỉ với \$75 + Phụ Tùng (nếu cần thiết)

- ✦ Gọi cho chúng tôi nếu thiết bị gặp sự cố như:
 - ✦ Không chạy
 - ✦ Không sấy
 - ✦ Không thoát nước
 - ✦ Xì nước
 - ✦ Bể hoặc Hư hỏng
 - ✦ Tiếng ồn cao ...



Gọi: 832-873-6308
Text or Email: LNCapplianceservice@gmail.com

749-2052/1620
TEXAIR 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



 **Allstate**
You're in good hands.

Chúng tôi chuyên đảm trách mọi dịch vụ bảo hiểm:
XE HƠI - NHÀ CỬA - NHÂN THỌ THƯƠNG MẠI - IRA - MUTUAL FUNDS



Xin mời quý vị ghé lại văn phòng hoặc gọi điện thoại cho tôi
SHAWN XUÂN NGUYỄN, LUTCF
10039 Bissonnet, Suite 226
Houston, TX 77036
(713) 988-0752

Giờ mở cửa: Monday - Friday: 9:00 A.M. - 5:30 P.M.
Saturday: 9:00 A.M. - 1:00 P.M.

WWW.ALLSTATE.COM
Allstate Fire and Casualty Insurance Company: Northbrook, Illinois and Allstate County Mutual Insurance Company: Irving, Texas,
©2005 Allstate Insurance Company, AllstateYourChoice.com 04/05



TIN THẾ GIỚI

Thêm một tổ hợp phòng không S-400 được triển khai tới Belarus

(VN+) - Bộ Quốc phòng Belarus cho biết tổ hợp tiếp theo của hệ thống tên lửa phòng không S-400 đã đến Cộng hòa Belarus. Trong tương lai gần tổ hợp này sẽ đảm nhận nhiệm vụ trực chiến.

TASS đưa tin cơ quan báo chí Bộ Quốc phòng Belarus thông báo thêm một tổ hợp tên lửa phòng không S-400 đã được triển khai tới nước này.

Thông cáo xác nhận: “Tổ hợp tiếp theo của hệ thống tên lửa phòng không S-400 đã đến Cộng hòa Belarus. Trong tương lai gần tổ hợp này sẽ đảm nhận nhiệm vụ trực chiến. Các xạ thủ phòng không Belarus đã hoàn thành toàn bộ khóa huấn luyện sử dụng hệ thống trong chiến đấu tại các cơ sở đào tạo của Nga”.

Bộ trên cho biết thêm quân nhân Belarus sẵn sàng áp dụng kiến thức và kỹ năng của họ vào thực tế để đảm bảo an ninh quân sự của Nhà nước Liên minh.



Hệ thống phòng không S-400 tham gia cuộc tập trận ở Brest, Belarus, ngày 9/2/2022

Việc cung cấp các hệ thống phòng không được thực hiện trong khuôn khổ hợp tác quân sự và kỹ thuật quân sự giữa Belarus và Liên bang Nga.

Hiện tại, Belarus tiếp tục thực hiện các biện pháp nhằm xây dựng tiềm năng chiến đấu của tập đoàn quân khu vực, trong đó có việc trang bị cho các đội hình và đơn vị quân đội của lực lượng vũ trang các loại bằng vũ khí mới hiện đại.

Ông Andrei Lukyanovich, Tư lệnh Lực lượng Phòng không-Không quân Belarus, nhấn mạnh: “Hệ thống tên lửa phòng không S-400 là một yếu tố quan trọng để đảm bảo an ninh cho đất nước chúng tôi và công sức lao động hòa bình của người dân chúng tôi”.

Ngày 28/5, trả lời phỏng vấn kênh truyền hình ONT, Thư ký Hội đồng An ninh Belarus Alexander Volfovich tuyên bố phương Tây đã khiến Minsk không còn lựa chọn nào khác ngoài việc triển khai vũ khí hạt nhân chiến thuật của Nga trên lãnh thổ Belarus.

Ông nói rằng trong những năm 1990, “phương Tây, trước hết là Mỹ, đã đảm bảo an ninh và không có bất kỳ biện pháp trừng phạt nào đối với Belarus, nhưng giờ đây họ đã thất hứa. Bằng cách theo đuổi chính sách phớt lờ lợi ích của các quốc gia khác, Mỹ đang tìm cách kích động các điểm nóng căng thẳng xung quanh Nga”.

Hàn Quốc hối thúc Triều Tiên rút lại kế hoạch phóng vệ tinh

(VN+) - Bộ Ngoại giao Hàn Quốc hối thúc Triều Tiên rút lại kế hoạch phóng vệ tinh sau khi Nhật Bản cho biết nhận được thông báo của Bình Nhưỡng về kế hoạch này, có thể diễn ra từ 31/5 đến 11/6. Theo Reuters/Yonhap, Bộ Ngoại giao Hàn Quốc ngày 29/5 đã hối thúc Triều Tiên rút lại kế hoạch phóng vệ tinh và cam kết hợp tác với cộng đồng quốc tế để ứng phó với những hành động khiêu khích của Bình Nhưỡng.

Tuyên bố được đưa ra chỉ vài giờ sau khi Tokyo cho biết nhận được thông báo của Bình Nhưỡng về kế hoạch phóng một vệ tinh, có thể diễn ra vào khoảng thời gian từ ngày 31/5 đến ngày 11/6.

Cùng ngày, Hội đồng An ninh Quốc gia (NSC) Hàn Quốc đã triệu tập họp khẩn sau thông tin về kế hoạch phóng vệ tinh của Triều Tiên. Theo giới chức Hàn Quốc, các thành viên NSC đã thảo luận các biện pháp đối phó sau khi nhận được thông báo của Hội đồng tham mưu trưởng liên quân Hàn Quốc.

NSC đã truyền đạt lại thông tin liên quan cho Tổng thống Yoon Suk-yeol và cho biết Chính phủ Hàn Quốc “đang theo dõi sát các diễn biến liên quan”.

Theo hãng tin Yonhap của Hàn Quốc, Triều Tiên đã tuyên bố hoàn tất công tác chuẩn bị để lắp vệ tinh do thám quân sự đầu tiên lên một tên lửa.



Một vụ thử tên lửa của Triều Tiên

Nhà lãnh đạo Triều Tiên Kim Jong-un mới đây đã tới thị sát một ủy ban không thường trực chịu trách nhiệm chuẩn bị cho việc phóng vệ tinh do thám quân sự và thông qua “kế hoạch hành động trong tương lai” của ủy ban này.

Hiện phía Bình Nhưỡng chưa chính thức xác nhận cũng như chưa có bình luận gì về thông tin nêu trên.

Iran đảm bảo an ninh khu vực biên giới chung với Afghanistan

(VN+) - Tướng Heydari khẳng định phía Iran cam kết tuân theo các nguyên tắc láng giềng hữu nghị, tuy nhiên quân đội nước này sẽ có hành động đáp trả nếu phía Afghanistan không tuân thủ luật pháp và quy định.

Ngày 28/5, một chỉ huy quân sự hàng đầu

của Iran khẳng định an ninh khu vực biên giới chung giữa Iran và Afghanistan được đảm bảo an toàn.

Theo hãng tin Fars, Tư lệnh Lục quân Iran, Chuẩn tướng Kioumars Heydari đã tới thăm hai tỉnh Sistan và Baluchestan, phía Đông Nam Iran giáp với tỉnh Nimroz của Afghanistan - nơi chỉ một ngày trước đã xảy ra các cuộc đụng độ vũ trang giữa hai nước.

Tướng Heydari nêu rõ sự hiện diện các lực lượng vũ trang Iran tại vùng biên giới chung giữa hai nước nhằm duy trì đảm bảo an ninh dọc biên giới.

Ông khẳng định phía Iran cam kết tuân theo các nguyên tắc láng giềng hữu nghị, tuy nhiên quân đội nước này sẽ có hành động đáp trả nếu phía Afghanistan không tuân thủ luật pháp và quy định.

Trong cùng chuyến thăm, Phó Tư lệnh cảnh sát Iran Qassem Rezaei cho biết các cuộc giao tranh đã kết thúc và khu vực biên giới chung giữa hai nước đã trở lại trạng thái ban đầu.



Lực lượng bảo vệ biên giới Iran tuần tra tại khu vực Milak, gần biên giới Iran-Afghanistan

Ngày 27/5, cuộc đụng độ vũ trang giữa các lực lượng biên phòng Iran và Afghanistan đã nổ ra với cáo buộc lẫn nhau nổ súng trước tại khu vực gần đồn cảnh sát biên giới.

Hãng thông tấn IRNA và Bộ Nội vụ Afghanistan đưa tin, hai lính biên phòng Iran và một chiến binh Taliban đã thiệt mạng, một số người khác bị thương. Căng thẳng giữa hai nước láng giềng bắt đầu gia tăng trong những tuần qua do tranh chấp về nguồn nước của Iran từ sông Helmand.

Theo một hiệp ước vào năm 1973, mỗi năm Iran được quyền nhận 820 triệu m3 nước từ sông này. Tuy nhiên, Iran đã cáo buộc chính quyền Taliban tại Afghanistan đã chặn nước sông đến hai tỉnh biên giới Sistan và Baluchestan của nước này, nơi đang phải chịu tình trạng hạn hán.

Đáp trả lại cáo buộc, chính quyền Taliban cho biết họ cam kết tuân thủ theo hiệp ước năm 1973. Tuy nhiên, việc phía Iran thường xuyên yêu cầu cung cấp nước, đồng thời để lại những bình luận không phù hợp trên các phương tiện truyền thông là “gây hại” cho chính quyền Taliban và làm ảnh hưởng đến an ninh biên giới giữa hai quốc gia.

Australia công bố gói hỗ trợ nhân đạo cho Trung Đông và châu Phi

(VN+) - Australia sẽ đóng góp 29 triệu



TIN THẾ GIỚI

AUD hỗ trợ nhân đạo ở Trung Đông và châu Phi, giải quyết các nhu cầu thực phẩm, dinh dưỡng, di dời do hạn hán... của người dân nhiều quốc gia khu vực này.

Ngày 29/5, Bộ Ngoại giao Australia thông báo chính phủ nước này sẽ đóng góp 29 triệu AUD (18,9 triệu USD) từ Quỹ Khẩn cấp Nhân đạo cho các đối tác ở Trung Đông và châu Phi.

Theo thông báo trên, hơn một nửa số tiền tài trợ (15 triệu AUD) sẽ được dùng để giải quyết các nhu cầu nhân đạo, di dời và bảo vệ của người dân tại các khu vực bị ảnh hưởng bởi hạn hán ở Kenya, Ethiopia và Somalia.



Khu lều tạm dành cho những người phải rời bỏ nhà cửa do hạn hán tại Nadoto (Kenya)

Australia dành khoảng 4 triệu AUD cung cấp thực phẩm và hỗ trợ dinh dưỡng cho những người dễ bị tổn thương nhất ở Yemen.

Phần còn lại (10 triệu AUD) hỗ trợ lương thực cho Liban và Jordan.

Theo chính phủ Australia, số người trên toàn cầu có nguy cơ mất an ninh lương thực cấp tính đã tăng lên 350 triệu người kể từ đại dịch COVID-19.

Ngoại trưởng Penny Wong cho biết: “Xung đột và biến đổi khí hậu đang thúc đẩy nhu cầu nhân đạo ở mức độ chưa từng có, đặc biệt là ở châu Phi và Trung Đông. Australia đang sử dụng tất cả các yếu tố trong sức mạnh quốc gia để định hình thế giới tốt đẹp hơn, bao gồm cả việc cung cấp hỗ trợ nhân đạo cho những người dễ bị tổn thương nhất”.

Trong một diễn biến liên quan, hôm 17/5, người đứng đầu Văn phòng Điều phối các vấn đề nhân đạo của Liên hợp quốc (OCHA) ở Geneva, Giám đốc phụ trách điều phối, ông Ramesh Rajasingham cho biết kế hoạch ứng phó nhân đạo của Liên hợp quốc đang cần 2,56 tỷ USD để trợ giúp những người bị ảnh hưởng bởi cuộc giao tranh tại Sudan.

Sudan: Thỏa thuận ngừng bắn bị vi phạm, cản trở nỗ lực viện trợ

(VN+) - Các nhân chứng cho biết họ nghe thấy “tiếng súng ở phía Nam thành phố” vào ngày thứ 6 của thỏa thuận ngừng bắn kéo dài 1 tuần, sẽ hết hiệu lực vào đêm 29/5.

Ngày 28/5, thủ đô Khartoum của Sudan lại vang lên tiếng súng bất chấp thỏa thuận ngừng bắn vẫn còn hiệu lực, gây cản trở công tác cung cấp

viện trợ nhân đạo cho người dân nước này.

Các nhân chứng cho biết họ nghe thấy “tiếng súng ở phía Nam thành phố” vào ngày thứ 6 của thỏa thuận ngừng bắn kéo dài 1 tuần, sẽ hết hiệu lực vào đêm 29/5.

Theo tuyên bố chung của các nước trung gian hòa giải Mỹ và Saudi Arabia, thỏa thuận trên nhằm tạo điều kiện cho việc vận chuyển hàng viện trợ nhân đạo đến với người dân Sudan thông qua các hành lang đảm bảo nhưng đã bị các bên đối địch là Lực lượng Vũ trang Sudan (SAF) và nhóm bán quân sự Các lực lượng Hỗ trợ nhanh (RSF) vi phạm, làm gián đoạn những nỗ lực nhân đạo.

Ngày 27/5 đã xảy ra vụ không kích khiến hai người thiệt mạng ở Khartoum, trong khi một cuộc không kích khác nhằm vào cơ quan in tiền của Sudan.

Saudi Arabia và Mỹ đã kêu gọi các bên đối địch tại Sudan tiếp tục đàm phán về việc gia hạn thỏa thuận ngừng bắn nhằm giúp “cải thiện việc cung cấp hỗ trợ mà người dân Sudan đang rất cần”.

Cùng ngày, RSF khẳng định “sẵn sàng tham gia vào các cuộc đàm phán tiếp theo... để xem xét tính khả thi của việc kéo dài lệnh ngừng bắn và các thỏa thuận nhân đạo”, tùy thuộc vào “sự chân thành và cam kết” của quân đội.

Về phần mình, Quân đội Sudan cho biết đang “xem xét khả năng đồng ý gia hạn lệnh ngừng bắn hiện tại”.



Khói bốc lên sau các cuộc giao tranh giữa quân đội Sudan và nhóm bán quân sự Các Lực lượng Hỗ trợ nhanh (RSF) tại thủ đô Khartoum ngày 24/5/2023

Xung đột giữa SAF do Tư lệnh Quân đội Abdel Fattah al-Burhan đứng đầu và nhóm bán quân sự RSF của cựu Phó Tư lệnh Mohamed Hamdan Daglo bắt đầu nổ ra từ ngày 15/4.

Theo Dự án dữ liệu sự kiện và vị trí xung đột vũ trang, trong 6 tuần giao tranh ở đô thị, hơn 1.800 người đã thiệt mạng.

Liên hợp quốc cho biết gần 1,4 triệu người phải rời bỏ nhà cửa tới nơi khác trong nước và sang các nước láng giềng. Tổ chức này cũng lưu ý hiện có tới 25 triệu người, hơn một nửa dân số Sudan, đang cần hỗ trợ nhân đạo.

Các cơ quan hỗ trợ nhân đạo đang đối mặt với những thách thức trong việc vận chuyển và tình trạng mất an ninh.

Đối mặt với tình trạng thiếu hụt nguồn cung và nhân viên nghiêm trọng, Tổ chức Bác sĩ

không biên giới (MSF) cảnh báo có thể phải ngừng các hoạt động cứu người nếu hành lang nhân đạo không được đảm bảo.

Triều Tiên nói đã giải quyết xong vấn đề bắt cóc công dân Nhật Bản

(VN+) - Bộ Ngoại giao Triều Tiên ngày 29/5 cho hay nước này sẵn sàng ngồi vào bàn đàm phán với Nhật Bản nếu Tokyo có thái độ đúng đắn, song khẳng định vấn đề bắt cóc công dân Nhật Bản “đã được giải quyết”.

Theo Reuters, hãng Thông tấn Trung ương Triều Tiên (KCNA) dẫn tuyên bố của Bộ Ngoại giao Triều Tiên ngày 29/5 cho hay nước này sẵn sàng ngồi vào bàn đàm phán với Nhật Bản nếu Tokyo có thái độ đúng đắn, song khẳng định vấn đề bắt cóc công dân Nhật Bản “đã được giải quyết”.

Bình luận trên được đưa ra sau khi các phương tiện truyền thông hôm 27/5 đưa tin Thủ tướng Nhật Bản Fumio Kishida bày tỏ sẵn sàng gặp nhà lãnh đạo Triều Tiên Kim Jong-un để giải quyết vấn đề công dân Nhật Bản bị bắt cóc vào những năm 1960 và 1970.

Phát biểu tại một sự kiện về vấn đề này ở Tokyo, ông Kishida cho biết “Tôi sẵn sàng gặp trực tiếp ông Kim Jong-un một cách vô điều kiện”. Các báo Mainichi Shimbun, Nikkei và hãng tin Kyodo của Nhật Bản đều đăng tải thông tin này.

Năm 2002, Bình Nhưỡng đã thừa nhận bắt cóc 13 công dân Nhật Bản cách đây nhiều thập kỷ. Năm người trong số đó cùng gia đình họ đã được trở về Nhật Bản, cho biết những người khác đã qua đời.

Tuy nhiên, Tokyo tin rằng 17 công dân Nhật Bản đang bị bắt cóc và tiếp tục điều tra số phận của những người vẫn chưa trở về.

Trước đó, ngày 29/6, Chánh văn phòng Nội các Nhật Bản Katsunobu Kato kêu gọi cộng đồng quốc tế trợ giúp để những công dân nước này bị Triều Tiên bắt cóc trước đây được về nước.



Trong một hội nghị chuyên đề trực tuyến tại Liên hợp quốc, ông Kato nêu rõ: “Vấn đề bắt cóc này liên quan tới chủ quyền của Nhật Bản cũng như sinh mạng và sự an toàn của các công dân Nhật Bản... Chúng tôi sẽ nỗ lực hết sức, không bỏ lỡ bất kỳ cơ hội nào để đảm bảo tất cả những người bị bắt cóc được trở về sớm nhất có thể”.

Ông bày tỏ hy vọng hội nghị này sẽ thúc đẩy cộng đồng quốc tế hỗ trợ giải quyết vấn đề này như một vấn đề toàn cầu.



TIN THẾ GIỚI

Tổng thống đặc cử Thổ Nhĩ Kỳ kêu gọi 'đoàn kết và thống nhất'

(VN+) - Tổng thống Thổ Nhĩ Kỳ khẳng định: “Tôi sẽ củng cố hơn nữa vị thế của Thổ Nhĩ Kỳ bằng cách đầu tư vào lĩnh vực giao thông và năng lượng, vốn là cơ sở hạ tầng cơ bản để phát triển lên tầm thế giới”.

Ngày 29/5, Tổng thống Thổ Nhĩ Kỳ Recep Tayyip Erdogan đã kêu gọi “đoàn kết và thống nhất” sau khi giành chiến thắng sát sao trong vòng hai của cuộc bầu cử tổng thống.

Phát biểu với những người ủng hộ bên ngoài Phủ Tổng thống ở thủ đô Ankara, ông Erdogan nhấn mạnh cuộc bầu cử là sự kiện “quan trọng nhất” đối với Thổ Nhĩ Kỳ trong kỷ nguyên hiện đại.

Ông kêu gọi: “Chúng ta nên cùng nhau đoàn kết và thống nhất. Tôi kêu gọi điều này với tất cả trái tim”.

Ông cũng khẳng định: “Hôm nay... cả đất nước 85 triệu người đều giành chiến thắng”.

Tổng thống Erdogan cũng cam kết sẽ thực hiện dự án xây dựng trung tâm khí đốt quốc tế ở Thổ Nhĩ Kỳ theo đề xuất trước đó của Tổng thống Nga Vladimir Putin.

Ông khẳng định: “Tôi sẽ củng cố hơn nữa vị thế của Thổ Nhĩ Kỳ bằng cách đầu tư vào lĩnh vực giao thông và năng lượng, vốn là cơ sở hạ tầng cơ bản để phát triển lên tầm thế giới”.

Theo ông Erdogan, trong thông điệp chúc mừng của Tổng thống Putin, nhà lãnh đạo Nga đã đề cập đến dự án xây dựng trung tâm khí đốt quốc tế đặt ở Thrace, miền Tây Bắc Thổ Nhĩ Kỳ, gần biên giới với Bulgaria.



Tổng thống Thổ Nhĩ Kỳ đương nhiệm Recep Tayyip Erdogan tại điểm bỏ phiếu bầu Tổng thống vòng hai ở Istanbul, ngày 28/5/2023

Ông Erdogan nhấn mạnh Thổ Nhĩ Kỳ sẽ thực hiện dự án này với Nga, Thrace sẽ trở thành trung tâm như vậy.

Theo Hội đồng bầu cử tối cao Thổ Nhĩ Kỳ, với 99,43% số phiếu đã được kiểm, đương kim Tổng thống Erdogan đã giành được 52,14% số phiếu ủng hộ, trong khi đối thủ Kemal Kilicdaroglu giành được 47,68% số phiếu bầu.

Nhiều nhà lãnh đạo thế giới đã gửi lời chúc

mừng đến ông Erdogan.

Theo người phát ngôn của Tổng thư ký Liên hợp quốc Stephane Dujarric, Tổng thư ký Antonio Guterres đã chúc mừng ông Erdogan tái đắc cử và mong muốn tăng cường hơn nữa quan hệ hợp tác giữa Liên hợp quốc và Thổ Nhĩ Kỳ.

Thủ tướng Anh Rishi Sunak cũng chúc mừng ông Erdogan, đồng thời nhấn mạnh sự hợp tác an ninh giữa hai nước hiện nay.

Trên mạng xã hội Twitter, nhà lãnh đạo Anh thể hiện mong muốn tiếp tục tăng cường hợp tác giữa Anh và Thổ Nhĩ Kỳ, từ phát triển thương mại đến giải quyết các mối đe dọa an ninh với tư cách là các đồng minh trong Tổ chức Hiệp ước Bắc Đại Tây Dương (NATO).

Tổng thống Ukraine Volodymyr Zelensky cũng gửi lời chúc mừng ông Erdogan, người nỗ lực làm trung gian hòa giải trong cuộc xung đột Ukraine-Nga, tái đắc cử Tổng thống Thổ Nhĩ Kỳ.

Trên mạng xã hội Twitter, ông Zelensky bày tỏ tin tưởng vào việc tăng cường hơn nữa mối quan hệ đối tác chiến lược của hai bên, cũng như thúc đẩy hợp tác nhằm góp phần ổn định và an ninh cho châu Âu.

Hàn Quốc thiết lập quan hệ ngoại giao với đảo quốc Niue

(VN+) - Theo Bộ Ngoại giao Hàn Quốc, Niue, đảo quốc nhỏ với khoảng 1.600 dân không phải thành viên chính thức của Liên hợp quốc, tuy nhiên là thành viên tích cực của UNESCO và Tổ chức Y tế Thế giới (WHO).

Yonhap đưa tin ngày 29/5, Hàn Quốc đã thiết lập quan hệ ngoại giao chính thức với quốc đảo Thái Bình Dương Niue bên lề Hội nghị thượng đỉnh của Seoul với 18 quốc gia trong khu vực này.

Buổi lễ ký kết thiết lập quan hệ ngoại giao diễn ra tại trụ sở Bộ Ngoại giao Hàn Quốc ở Seoul, có sự tham dự của Ngoại trưởng nước chủ nhà Park Jin và Thủ tướng kiêm Bộ trưởng ngoại giao Niue, ông Dalton Tagelagi.

Theo Bộ Ngoại giao Hàn Quốc, đảo quốc nhỏ với khoảng 1.600 dân không phải thành viên chính thức của Liên hợp quốc, tuy nhiên là thành viên tích cực của UNESCO và Tổ chức Y tế Thế giới (WHO).



Ngoại trưởng Hàn Quốc Park Jin (phải) và Thủ tướng kiêm Bộ trưởng ngoại giao Niue, ông Dalton Tagelagi

Niue trở thành quốc gia thứ 192 thiết lập

quan hệ ngoại giao với Hàn Quốc. Hiện chỉ còn Kosovo, Syria và Cuba chưa thiết lập quan hệ ngoại giao với Hàn Quốc.

Lãnh đạo các đảo quốc Thái Bình Dương đang thăm Seoul để tham dự Hội nghị thượng đỉnh đầu tiên giữa Hàn Quốc và 18 thành viên của Diễn đàn các quốc đảo Thái Bình Dương (PIF) trong 2 ngày 29 và 30/5.

Với sự tham dự của nhiều lãnh đạo và quan chức cấp cao, hội nghị có chủ đề “Hướng tới sự thịnh vượng chung: Tăng cường hợp tác với Thái Bình Dương xanh”, tập trung thảo luận về cách thức giải quyết các vấn đề cấp bách nhất mà các đảo quốc Thái Bình Dương đang đối mặt như biến đổi khí hậu, ứng phó với thiên tai và phát triển khu vực.

Anh: Nguy cơ đình công tiếp diễn, chính phủ “sẽ không đàm phán lương”

(VN+) - Chính phủ Anh đề xuất trả khoản tiền một lần tương đương với 2% tiền lương trong năm tài chính 2022/23 và tăng 5% lương trong năm tài chính 2023/24; tuy nhiên các thành viên của RCN đã bác bỏ.

Ngày 28/5, Bộ trưởng Y tế Anh Steve Barclay tuyên bố chính phủ nước này sẽ không đàm phán về tiền lương với Hiệp hội Điều dưỡng Hoàng gia Anh (RCN), trong bối cảnh nguy cơ các cuộc đình công tiếp theo sẽ nổ ra.

Chính phủ Anh đề xuất trả khoản tiền một lần tương đương với 2% tiền lương trong năm tài chính 2022/23 và tăng 5% lương trong năm tài chính 2023/24. Tuy nhiên, các thành viên của RCN đã bác bỏ.

Khi được hãng Sky News hỏi liệu chính phủ sẽ nói lại cuộc đàm phán với nghiệp đoàn, ông Barclay tuyên bố không thương lượng về vấn đề tiền lương.

RCN chưa đưa ra bình luận về thông tin trên. Nghiệp đoàn này mới đây kêu gọi chính phủ phải trả lương “xứng đáng” cho nhân viên của Cơ quan y tế quốc gia (NHS).

Tuần trước, RCN đã bắt đầu tiến hành cuộc bỏ phiếu thăm dò ý kiến của 300.000 thành viên về việc liệu có tiếp tục đình công trong sáu tháng tới.

Trong khi đó, Nghiệp đoàn các cơ quan dịch vụ công và thương mại (PCS) cho biết các viên chức làm việc cho Cơ quan cấp phép phương tiện và lái xe (DVLA) của chính phủ Anh có kế hoạch đình công 15 ngày bắt đầu từ ngày 11/6 tới.

Trong thông báo, nghiệp đoàn PCS nêu rõ các thành viên của PCS làm việc cho DVLA tại xứ Wales sẽ tiến hành đình công để tìm cách được “tăng lương thỏa đáng”.

Anh đối mặt với vấn nạn đình công kéo dài từ năm ngoái, chủ yếu do khủng hoảng chi phí sinh hoạt khiến người lao động trong nhiều ngành nghề, từ y tá đến luật sư, đã tiến hành đình công đòi tăng lương.



TIN THẾ GIỚI

Liên minh châu Phi thông qua lộ trình giải quyết xung đột ở Sudan

(VN+) - Theo Hiệp hội Bác sĩ Sudan, kể từ khi các cuộc đụng độ nổ ra, số dân thường thiệt mạng đã tăng lên 863 người, với 3.531 người bị thương.

Trong thông báo đưa ra ngày 28/5, Liên minh châu Phi (AU) cho biết tổ chức này đã thông qua lộ trình giải quyết xung đột ở Sudan hướng tới việc ngừng bắn ở quốc gia châu Phi này.

Lộ trình đã được thông qua trong cuộc họp cấp chính phủ và nguyên thủ quốc gia của Hội đồng An ninh và Hòa bình AU hôm 27/5, tập trung vào tình hình ở Sudan.

Theo thông báo, lộ trình vạch ra sáu yếu tố, bao gồm thiết lập một cơ chế điều phối để đảm bảo mọi nỗ lực của các bên tham gia trong khu vực và quốc tế được hài hòa và hiệu quả; chấm dứt chiến sự ngay lập tức, vĩnh viễn, toàn bộ, toàn diện; và một phản ứng nhân đạo hiệu quả.



Lực lượng hỗ trợ nhanh (RSF) tại Khartoum (Sudan) ngày 25/5/2023

Cuộc họp trên đã nhấn mạnh tầm quan trọng hàng đầu của một tiến trình hòa bình duy nhất, toàn diện và hợp nhất cho Sudan, được điều phối dưới sự bảo trợ chung của AU, Cơ quan liên chính phủ về phát triển (IGAD), Liên đoàn các quốc gia Arab và Liên hợp quốc, cùng với các đối tác có liên quan.

Thông báo nêu rõ: “Hội đồng, với sự quan ngại sâu sắc, lên án mạnh mẽ cuộc xung đột vô nghĩa và phi lý đang diễn ra giữa Lực lượng Vũ trang Sudan (SAF) và Lực lượng Hỗ trợ Nhanh (RSF), dẫn đến một tình huống nhân đạo thảm khốc chưa từng có, giết hại bừa bãi thường dân vô tội”.

Sudan đã chứng kiến các cuộc đụng độ vũ trang giữa SAF và lực lượng bán quân sự RSF ở thủ đô Khartoum và các khu vực khác kể từ ngày 15/4, với việc hai bên cáo buộc nhau khơi mào cuộc xung đột.

Theo Hiệp hội Bác sĩ Sudan, kể từ khi các cuộc đụng độ nổ ra, số dân thường thiệt mạng đã tăng lên 863 người, với 3.531 người bị thương.

Văn phòng điều phối các vấn đề nhân đạo của Liên hợp quốc gần đây cho biết hơn 1 triệu

người đã phải rời bỏ nhà cửa đi lánh nạn kể từ khi xung đột nổ ra.

UNHCR kêu gọi hỗ trợ các nước tiếp nhận người tị nạn Sudan

Người đứng đầu Cao ủy Liên hợp quốc về người tị nạn (UNHCR) ông Filippo Grandi ngày 28/5 đã kêu gọi cộng đồng quốc tế hỗ trợ các quốc gia láng giềng tiếp nhận người tị nạn Sudan, đặc biệt là Ai Cập.

Phát biểu trên của ông Grandi được đưa ra trong chuyến thăm chính thức tới Ai Cập và kiểm tra công tác hỗ trợ người di cư lánh nạn từ Sudan tại các cửa khẩu biên giới Ai Cập-Sudan.

Theo UNHCR, Ai Cập hiện là nước tiếp nhận lượng người di cư lớn nhất từ Sudan với khoảng 160.000 trường hợp, trong đó có hơn 153.000 người tị nạn Sudan.

Đại diện UNHCR tại Ai Cập và Liên đoàn các quốc gia Arab (AL), bà Hanan Hamdan cho biết ông Grandi đã đến thăm cửa khẩu biên giới Qustul để gặp gỡ những người rời khỏi Sudan và bàn các biện pháp tăng cường hợp tác với chính phủ Ai Cập để đảm bảo cung cấp các hỗ trợ đầy đủ cho những người tị nạn.

Trong thông báo trên mạng xã hội Twitter, ông Grandi kêu gọi Ai Cập tạo điều kiện thuận lợi nhằm hỗ trợ những người rời Sudan đi lánh nạn đồng thời hối thúc các nhà tài trợ quốc tế khẩn trương triển khai các chương trình cứu trợ.

Phát ngôn viên của UNHCR tại Ai Cập Christine Beshay tiết lộ trong chuyến thăm của mình, ông Grandi dự kiến sẽ hội kiến Tổng thống Ai Cập Abdel Fattah El-Sisi và Tổng thư ký AL Ahmed Abul-Gheit.

Trong cuộc gặp gỡ với những người tị nạn Sudan ở Ai Cập, quan chức Liên hợp quốc kêu gọi các bên tham chiến ở Sudan “ngừng bắn ngay lập tức,” nhằm tạo điều kiện cho các cuộc đàm phán để hướng tới một giải pháp chính trị đem lại hòa bình và ổn định cho quốc gia Đông Phi này.

Sau khi các cuộc đụng độ giữa Các Lực lượng vũ trang Sudan và Lực lượng hỗ trợ nhanh (RSF) bán quân sự bùng phát từ giữa tháng Tư, Ai Cập đã mở các cửa khẩu biên giới cho người tị nạn Sudan và công dân các nước khác di tản nhằm chạy trốn bạo lực, đồng thời phối hợp với Liên hợp quốc cung cấp những hỗ trợ cần thiết tại khu vực biên giới cho những người phải rời bỏ nhà cửa đi lánh nạn vì giao tranh.

Tuần trước, UNHCR thông báo sẽ cung cấp 50 triệu bảng Ai Cập (khoảng 1,6 triệu USD) cho Tổ chức Trăng lưỡi liềm đỏ Ai Cập (ERC) để hỗ trợ nhân đạo cho những người thuộc mọi quốc tịch sơ tán đến nước này từ Sudan.

Khảo sát mới: Dự luận Anh ủng hộ thiết lập quan hệ gần gũi với EU

(VN+) - Theo khảo sát của The Guardian, tỷ lệ người tin rằng con đường tốt nhất để nước Anh tiến về phía trước là thúc đẩy các mối quan hệ gần

gũi hơn với EU hiện đã cao gấp đôi tỷ lệ ủng hộ tách rời EU.

Đa số các cử tri Anh hiện nay ủng hộ việc xây dựng các mối quan hệ gần gũi với Liên minh châu Âu (EU) là kết quả khảo sát mới được báo The Guardian (Anh) đăng tải, phản ánh dư luận Anh dường như đã “đảo chiều” kể từ Brexit.

Kể cả ở những đơn vị bỏ phiếu từng ghi nhận những tỷ lệ ủng hộ Brexit cao nhất trong cuộc trưng cầu ý dân năm 2016 thì đến nay, tỷ lệ người tin rằng con đường tốt nhất để nước Anh tiến về phía trước là thúc đẩy các mối quan hệ gần gũi hơn với EU (tức là theo hướng ngược lại với lựa chọn năm 2016) hiện đã cao gấp đôi tỷ lệ ủng hộ tách rời EU.

Khảo sát tiến hành với hơn 10.000 cử tri Anh, do hãng Focldata thực hiện, chỉ ra rằng có khoảng 63% người trưởng thành hiện tin rằng Brexit gây ra nhiều vấn đề hơn là giúp tháo gỡ và chỉ 21% tin vào điều ngược lại.

Nhìn chung, 53% cử tri hiện mong muốn chính phủ tìm cách thiết lập quan hệ gần gũi hơn với EU so với mối quan hệ hiện có (sau khi rời thị trường chung và liên minh thuế quan), và chỉ 14% muốn Anh tách rời EU hơn nữa.

Ở một số đơn vị bỏ phiếu như Boston và Skegness ở Lincolnshire, những nơi từng ghi nhận tỷ lệ ủng hộ Brexit lên tới 74,9% vào năm 2016, tỷ lệ người ủng hộ xích lại gần EU hiện nay là 40%, cao hơn gần gấp đôi so với tỷ lệ 19% người ủng hộ tách rời hơn nữa với EU.

Kết quả khảo sát được công bố sau khi hồi tuần trước, Chính phủ Anh đưa ra các dữ liệu chính thức cho thấy số người nhập cư rông vào Anh đã tăng lên mức cao mới là hơn 606.000 người vào năm 2022 - tức là tăng 24% so với mức kỷ lục trước đó là 488.000 người năm 2021. Thực tế này diễn ra ngược với cam kết của chính phủ rằng Brexit sẽ giúp Anh “lấy lại quyền kiểm soát” các đường biên giới quốc gia.

Một số bằng chứng cũng chỉ ra rằng nền kinh tế nói chung và hoạt động trao đổi thương mại nói riêng của Anh dường như chịu tổn hại vì các rào cản thương mại hậu Brexit, thủ tục quan liêu phát sinh và chi phí gia tăng với các nhà xuất, nhập khẩu.

Tuần trước, The Guardian dẫn các dữ liệu từ Trường Kinh tế London (LSE) cho thấy các hộ gia đình ở Anh tốn thêm 7 bảng Anh (8,6 USD) kể từ sau Brexit cho các chi phí phát sinh trong nhập khẩu thực phẩm từ EU do ảnh hưởng của các rào cản thương mại.

So với 2 người tiền nhiệm là Boris Johnson và Liz Truss, Thủ tướng Anh Rishi Sunak đã nỗ lực nhiều hơn để xây dựng các mối quan hệ hữu nghị với EU nhưng ông cũng đang đối mặt với ngày càng nhiều áp lực để giúp các doanh nghiệp Anh và làm rõ hơn về cách thức hạn chế tác động của Brexit với hoạt động thương mại Anh.

ACI HOME CARE
CHUYÊN ĐẢM TRÁCH MỌI DỊCH VỤ CHĂM SÓC TẠI GIA

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)
 Transportation Arrangements (Giúp đưa đón người thân đi bác sĩ, đi chợ)
 Errand Assistance (Giúp việc vặt)
 Light Housekeeping (Giúp việc nhẹ trong nhà)
 Post Hospital and Surgery Care (Chăm sóc sau khi ra viện và phẫu thuật)

ACI Home Care với đội ngũ nhân viên chuyên nghiệp, được huấn luyện, có chứng chỉ, và được kiểm tra lý lịch cẩn thận.
 Xin gọi Vivian: **281-781-9220**
 Email: admin@acihomecare.com

TUNG BỪNG KHAI TRƯƠNG
HEALTH FOOT Spa
 enjoy!

GIẢM GIÁ \$5
 VỚI BẢO HOẠC HÌNH CHỤP QUẢNG CÁO NÀY
 \$5 off with this posting or snapshot

346-639-9092
 Little Saigon Plaza @ 8013 S Kirkwood Rd Houston TX 77072
 (Ngay ngã tư Kirkwood Rd và Beechnut)

Maribel Cervantes

NỐI MI - UỐN MI - TỈA CHÂN MÀY
832-951-2442
 Chaparritaestrada804@gmail.com
 6666 Harwin Rd, Suite 206A, Houston, TX 77036

Maxwell
 Flooring and Cabinet Distribution

SÀN NHÀ & TỦ BẾP

HÃY LÀ MỘT KHÁCH HÀNG KHÔN NGOAN. KHI MUA HÀNG CỦA CHÚNG TÔI, CÁC BẠN SẼ TIẾT KIỆM TỐI ĐA VỚI GIÁ ĐẠI LÝ.

WHOLESALE PRICE **GIÁ SỈ CÁC MẶT HÀNG**

Shaker Cabinets	Tủ Bếp Cửa Bằng
Raised Panel Cabinets	Tủ Bếp Cửa Nâng
Laminate Flooring	Sàn Laminate
Spc Flooring	Sàn nhựa Vinyl Cao Cấp
Engineer Wood Flooring	Sàn Gỗ Công Nghiệp

Hãy Gọi Ngay Cho Chúng Tôi:
713-973-7800 Văn Phòng
832-434-4552 Lucy 1075 W. Sam Houston Pkwy N 206, Houston, TX 77043
281-839-5885 Jason maxwellflooring@yahoo.com
281-839-5888 Annie www.maxwellflooring.net

TOM CONSTRUCTION

- * Nhận làm các dịch vụ điện, gas, nước
- * Remodeling kitchen, bathroom
- * Nhận new build out & remodeling Nail Salon, Restaurant, văn phòng bác sĩ, etc.
- * Nhận đổ xi măng, xây patio, fencing, roofing, sprinkler system

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.

GARAGE DOOR
Tư Gia & Thương Mại

- Khẩn cấp 24/24
- Định giá miễn phí
- Thay lò xo
- Sửa chữa và lắp máy tự động
- Sửa chữa và lắp ráp cửa garage
- Kiểm tra và duy trì cửa garage và máy tự động

Chính: 832.314.3641

CORNERSTONE MEMORIALS
 "Since 1999"

Cornerstone Memorials thành lập từ năm 1999. Các nhà thiết kế đồ họa của chúng tôi có thể tạo ra tác phẩm nghệ thuật chi tiết và chúng tôi chưa bao giờ để các tác phẩm của mình bị đánh giá thấp. Chúng tôi ở đối diện Nghĩa trang Forest Park Westheimer, bên cạnh Domino's Pizza.

Cornerstone Memorials Inc.
 12843 Westheimer Rd., Ste. B.
 Houston, TX 77077

281-920-0100
www.cornerstonememorials.com

PLUMBING REPAIR

Nhận Sơn Sửa Nhà **Thông cống nghẹt**

- * Bồn tắm nghẹt, toilet nghẹt
- * Sinks nghẹt, máy rửa chén nghẹt
- * Đường ống nước bị tắc nghẹt
- * Nhận thay mới và sửa chữa

Xin gọi: Lâm **832-955-6459** (cell)

UY TÍN - ĐÚNG HẸN - GIÁ PHẢI CHẴNG



TIN THẾ GIỚI

Azerbaijan lạc quan có thể ký thỏa thuận hòa bình trong tương lai gần

(VN+) - Phát biểu trước cư dân ở Hàng lang Lachin, Tổng thống Azerbaijan Ilham Aliyev ngày 28/5 bày tỏ lạc quan với triển vọng Baku và Yerevan có thể ký thỏa thuận hòa bình trong tương lai gần.

Hãng thông tấn quốc gia AZERTAC dẫn lời Tổng thống Aliyev chia sẻ: “Tôi tin tưởng rằng hiệp định hòa bình có thể được ký trong tương lai gần, trừ khi Armenia... một lần nữa thay đổi quan điểm của họ”.

Ngày 26/5, Đại sứ Azerbaijan tại Pháp, bà Leyla Abdoullayeva cho biết Azerbaijan và Armenia có thể ký thỏa thuận hòa bình liên quan đến cuộc xung đột kéo dài nhiều thập kỷ về vùng lãnh thổ tranh chấp Nagorny-Karabakh khi lãnh đạo hai nước gặp nhau tại Hội nghị thượng đỉnh của Cộng đồng chính trị châu Âu (EPC) tại Chisinau (Moldova) vào ngày 1/6.

Trao đổi với báo giới tại Paris (Pháp), Đại sứ Leyla Abdoullayeva cho biết: “Ngày 1/6 tại Chisinau, chúng tôi hy vọng cuối cùng một hiệp định hòa bình có thể được ký kết. Đây là thời điểm lịch sử và một cơ hội không thể bị bỏ lỡ”.

Hội nghị thượng đỉnh EPC dự kiến có sự tham dự của 47 lãnh đạo nhà nước, chính phủ các

nước châu Âu và các thể chế của Liên minh châu Âu (EU). EPC quy tụ tất cả các quốc gia thành viên EU và 17 nước châu Âu khác ngoài khối.

Các nguồn tin ngoại giao cho biết bên lề hội nghị, Thủ tướng Armenia Nikol Pashinyan và Tổng thống Azerbaijan Ilham Aliyev dự kiến sẽ tiến hành hội đàm cấp cao với Tổng thống Pháp Emmanuel Macron và Thủ tướng Đức Olaf Scholz. Ngày 25/5, sau các cuộc gặp tại Moskva (Liên bang Nga), Thủ tướng Armenia và Tổng thống Azerbaijan cho biết hai nước đang tiến tới bình thường hóa quan hệ sau khi công nhận sự toàn vẹn lãnh thổ của nhau.

Hai nhà lãnh đạo Armenia và Azerbaijan cũng đã có các cuộc hội đàm riêng rẽ với Tổng thống Nga Vladimir Putin trước khi bước vào cuộc gặp ba bên diễn ra cùng ngày.

Phát biểu tại cuộc gặp ba bên Nga-Armenia-Azerbaijan, Tổng thống Putin cũng nhận định tình hình giữa Armenia và Azerbaijan đang tiến triển theo hướng giải quyết vấn đề dù vẫn tồn tại một số khó khăn nhất định nhưng chỉ mang tính kỹ thuật. Theo ông Putin, một trong những vấn đề còn tồn tại là các tuyến giao thông, nhưng vấn đề này có thể giải quyết được.

Tổng thống Putin cho biết thêm các Phó Thủ tướng của Nga, Armenia và Azerbaijan sẽ gặp nhau vào tuần tới tại Moskva để giải quyết những vấn đề còn tồn tại.

Italy: Lật thuyền chở du khách trên hồ Maggiore, nhiều người mất tích

(VN+) - Theo người phát ngôn lực lượng cứu hộ Luca Cari, chiếc thuyền dài 16m trên bị lật khi đang ở đoạn sông thuộc khu vực Lisanza, vùng Lombardy, miền Bắc Italy.

Giới chức Italy cho biết lực lượng cứu hộ đang nỗ lực tìm kiếm những du khách được cho là mất tích sau khi thuyền chở họ bị lật ở hồ Maggiore do gió thổi mạnh. Theo người phát ngôn lực lượng cứu hộ Luca Cari, thuyền dài 16m trên bị lật khi đang ở đoạn sông thuộc khu vực Lisanza, vùng Lombardy, miền Bắc Italy.

Ông Luca Cari cho biết hiện 19 người trên thuyền bị lật đã an toàn và lực lượng cứu hộ cùng 1 máy bay trực thăng đang tiến hành tìm kiếm “một số người được báo cáo là mất tích”.

Trong khi đó, trang web Varese News đưa tin thi thể của một trong những hành khách đã được tìm thấy. Theo nguồn tin này, thuyền chở 25 người, trong đó có 23 du khách và 2 thành viên thủy thủ đoàn. Lãnh đạo vùng Lombardy cho rằng “sự cố rất nghiêm trọng xảy ra do gió lốc”.

Hồ Maggiore nằm ở phía Nam dãy Alps, là hồ lớn thứ 2 ở Italy và cũng là địa điểm du lịch nổi tiếng.

TRUNG TÂM ĐIỀU TRỊ SUY GIÃN TĨNH MẠCH

BÁC SĨ NGUYỄN ĐÌNH CHIỂU - MD

3100 Wilcrest Dr, Ste 130, Houston, TX 77042



- Trên 20 năm kinh nghiệm về ngành giải phẫu
- Tốt nghiệp Tiến sĩ Y khoa tại UTMB
- Tốt nghiệp Giải Phẫu Toàn Khoa tại Cleveland Clinic Affiliated Hospital
- Tốt nghiệp chuyên khoa tim, phổi, mạch máu tại University of Rochester, Vanderbilt và Yale Universities
- American Board Certified Surgeon

- Giãn tĩnh mạch (Varicose Vein)
- Giải phẫu thẩm mỹ
- Căng da bụng - Căng da mặt
- Sửa ngực - Hút mỡ - Sửa mông
- Giảm cân 20lbs trong vòng 21 ngày

713.244.9944

Chuyên điều trị suy giãn tĩnh mạch

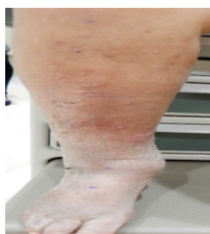
Điều Trị Tại Văn Phòng, Không Đau, Về Trong Ngày

Hầu hết các chi phí do bảo hiểm chi trả

Nhận Bảo Hiểm-MediCare-MediCaid



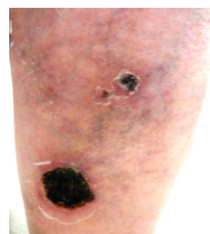
Da bị sẫm màu



Sưng phù



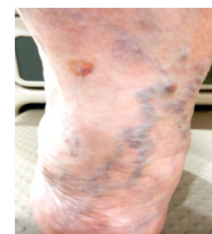
Gân nổi màu tím đỏ



Vết thương không lành



Lở loét



Gân nổi màu xanh



Giãn tĩnh mạch

Triệu chứng:

- Chân nặng, mỏi đau, nhức, tê buốt, sưng, ngứa, khô, ghẻ lở, chảy máu, nhiễm trùng
- Cảm giác châm chích ở chân như có kiến bò
- Chuột rút, chân không yên
- Da chân đổi màu
- Vết thương không lành



*Hình ảnh kết quả sau khi điều trị



PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

Người phụ nữ là cảm hứng cho bữa ăn của nhiều hộ gia đình Nhật Bản: Muốn hạnh phúc, hãy bắt đầu từ việc nấu nướng

Harumi Kurihara nói: “Tôi không phải nấu ăn giỏi nhất, chỉ là tôi biết cách tận hưởng từng món mình nấu với người thân thương”.

Ở Nhật Bản có một bà nội trợ dành hơn nửa cuộc đời trong nhà bếp, 30 năm nấu ra những món giữ gìn vẻ đẹp trên bàn ăn của rất nhiều hộ gia đình. Người phụ nữ ấy tên là Harumi Kurihara.

Bà được mệnh danh “Martha Stewart của Nhật Bản” tự tạo ra hơn 4.000 công thức nấu ăn, là người dẫn chương trình của nhiều chương trình truyền hình, tác giả của cuốn “Suteki Recipe”, một tạp chí công thức nấu ăn phát hành hàng quý đã bán được 20 triệu bản, cũng như hơn 3 sách dạy nấu ăn và tạp chí phong cách bán chạy nhất, có một dòng dụng cụ nấu ăn mang tên bà và sở hữu một chuỗi cửa hàng.

Harumi Kurihara chưa từng học nấu ăn chuyên nghiệp, và chỉ dựa vào kinh nghiệm làm nội trợ tận tâm tận sức nấu cho gia đình những bữa ăn ngon. Nhưng có lẽ sự dung dị này đã thổi hồn vào các món ăn của bà Harumi.

Đương nhiên, Harumi Kurihara gây ấn tượng nhất chính là nụ cười khiến người ta không thể cưỡng lại trong thước phim thực tế được đài NHK Nhật Bản ghi lại vào năm 2011. Không ai tin rằng lúc đó xuất hiện trong ống kính, bà đã 64 tuổi.

Nổi tiếng với năng suất làm việc cần mẫn cao, mỗi năm bà đều xuất bản bốn kỳ tạp chí tự tay biên tập, 4.000 món được làm ra, không món nào giống món nào.



Ảnh minh họa

Có lẽ chỉ người biết và yêu nấu ăn mới thấu hiểu sự khó nhọc của những bà nội trợ. Phụ nữ nội trợ thường bị xem thường và nhận về định kiến không tốt. Sự nỗ lực của bà Harumi đã góp phần phá vỡ định kiến này và giúp không ít phụ nữ nội trợ cảm thấy tự tin hơn vào bản thân.

Chịu trách nhiệm về sức khỏe và tinh thần của các thành viên trong gia đình, bữa ăn chính là “bí kíp” quan trọng nhất. Không cần gì xa xỉ, ba bữa ăn một ngày cũng là cách tốt nhất để thể hiện tình yêu người mẹ, người vợ dành cho chồng con.

Một lần tình cờ trộn cá ngừ vào cà rốt, bất ngờ trở thành món ăn được ưa chuộng nhất trong bữa cơm gia đình, đồng nghiệp của chồng sau khi thưởng thức rất ngạc nhiên, hỏi bà Harumi có ý định làm công việc liên quan đến ẩm thực hay không.

Theo Harumi Kurihara, tận tâm tận sức vào từng thành phần trong mỗi món ăn để tạo niềm tin của độc giả dành cho công thức của mình chính là điều quan trọng nhất, cũng là thử thách nghiêm khắc dành cho bản thân.

Thế nhưng khi đã nổi tiếng, ngày nào cũng bận rộn với việc tìm tòi và sáng tạo món mới, Harumi Kurihara dần cảm thấy bản thân như một quyển sách giáo khoa cứng nhắc. Có thời điểm, bà dường như không tìm thấy niềm vui trong nấu ăn như trước đây.

Bà suy nghĩ thật lâu, cuối cùng nhận ra nụ cười trên môi của chồng và các con khi thưởng thức bữa cơm mình nấu mới là hạnh phúc và sự nhiệt huyết lớn nhất trong đời bà. Bà chia sẻ với chồng về suy nghĩ của mình. Được chồng ủng hộ, bà tiếp tục công việc sáng tạo của mình, nhưng lần này đã khác, vì bà nấu ăn với mục tiêu “tạo ra niềm vui cho mọi người khi ăn uống”.

“Cuộc sống không phải lúc nào cũng tràn đầy niềm vui, nào có nhiều chuyện tốt như vậy. Do đó, chúng ta mới phải học cách cảm nhận được hạnh phúc từ những việc nhỏ nhất, ví dụ như một món ăn ngon, cảm thụ từng mảnh ghép tầm thường mỗi ngày”, bà Harumi nói.

Kết thúc công việc ban ngày, buổi tối trở về, Harumi Kurihara lại là bà nội trợ chân chính, nấu cho chồng và hai con những món ngon, đơn giản và tràn đầy tình thương.

Chồng bà Harumi từng là người dẫn chương trình nổi tiếng. Bất chấp sự phản đối của người nhà, bà lần đầu tiên trong đời quyết định lấy người đàn ông mà ai cũng đều cảm thấy “không đáng tin cậy”.

Sự thật chứng minh, lựa chọn của bà Harumi không sai vì khi vợ bận bịu, chồng đã tất bật chuẩn bị bữa sáng, hai người cùng thưởng thức trong sự thấu hiểu và sẻ chia.

Nhìn bàn ăn của hai vợ chồng già, cho dù chỉ là bữa ăn bình thường cũng được bày biện vô cùng chình chu và tinh tế.

Harumi Kurihara nói: “Tôi không phải nấu ăn giỏi nhất, chỉ là tôi biết cách tận hưởng từng món mình nấu với người thân thương”. ■

Năm kỹ thuật thở hiệu quả dành cho phụ nữ mang thai

Thở theo nhịp, đếm hơi thở, thở bằng miệng, thở bằng bụng và thở Lamaze là các kỹ thuật giúp phụ nữ cải thiện tâm trạng, nâng cao sức khỏe trong suốt quá trình mang thai.

India.com nhận định thở là quá trình quan trọng nhất của mỗi người, đặc biệt đối với phụ nữ mang thai. Việc áp dụng đúng kỹ thuật thở sẽ giúp

sản phụ làm dịu cơ thể và duy trì môi trường thoải mái cho thai nhi.

Theo đó, khi tập trung vào hơi thở, tâm trí của sản phụ sẽ được giải phóng và loại bỏ những phiền nhiễu xung quanh. Lúc này, cơ thể thai phụ dễ dàng đạt đến trạng thái thư giãn, tim mạch và huyết áp cũng theo đó được duy trì sự ổn định.

Trong quá trình chuyển dạ, sẽ có thời điểm thai phụ phải đối mặt với những trở ngại khó khăn. Lúc này, thở là một cách để giải quyết những trở ngại đó và giúp thai phụ lấy lại trạng thái tinh thần tốt nhất.

Chia sẻ với India.com, bác sĩ sản khoa B. Girija Reddy, nhà vật lý trị liệu tại bệnh viện Apollo Cradle and Children, Bangalore (Ấn Độ), cho biết kỹ thuật thở có thể giúp ngăn chặn lo lắng, căng thẳng và trầm cảm - những thứ vốn được ví như mối lo ngại hàng đầu về sức khỏe của phụ nữ mang thai.

Thở giãn và thở theo nhịp

Thở theo nhịp là kỹ thuật có tác dụng làm dịu tâm trí của thai phụ. Kỹ thuật này thường được thực hiện bằng cách tuân theo một kiểu thở chậm rãi và đều đặn, từ đó, giúp thai phụ duy trì sức khỏe thể chất cũng như tinh thần.

Đếm hơi thở

Ngoài việc làm giảm nhịp tim và huyết áp, đếm hơi thở còn giúp phụ nữ mang thai thư giãn cơ thể. Kỹ thuật này là một quá trình đếm được lặp lại trong vài phút cho đến khi cơ thể cảm thấy thư giãn. Khi đếm từng hơi thở, người áp dụng sẽ cảm thấy như đang được thanh lọc tâm trí và kiểm soát các cơ.

Thở bằng miệng

Thở bằng miệng là kỹ thuật hiệu quả giúp thai phụ thư giãn cơ thể. Đầu tiên, họ sẽ ngồi ở tư thế thoải mái và bắt đầu hít vào từ từ bằng mũi, sau đó giữ vài giây rồi thở ra bằng miệng.

Bà Reddy nhận định quá trình này nên được lặp lại một vài lần để có kết quả tốt nhất. Bên cạnh đó, việc hít vào bằng mũi, thở ra bằng miệng còn làm cho không khí đi qua mũi được lọc sạch sẽ hơn.

Thở bằng bụng

Thở bằng bụng là kỹ thuật hiệu quả giúp phụ nữ mang thai loại bỏ mọi phiền nhiễu, giảm lo lắng, căng thẳng và đau đớn trong cơ thể. Kỹ thuật thở này được thực hiện trong quá trình chuyển dạ để cung cấp oxy cho em bé và người mẹ.

Thở Lamaze

Kỹ thuật này giúp giải phóng cơn đau thể xác ra khỏi cơ thể. Trong quá trình chuyển dạ, các cơn co thắt xảy ra khiến cơ thể phụ nữ tăng cảm giác đau đớn, thậm chí khó thở. Vì vậy, khi áp dụng kỹ thuật này, thai phụ có thể dễ dàng kiểm soát hơi thở và giảm đau.

Các kỹ thuật thở là một kỹ năng cần thiết cho thai phụ vì nó đóng vai trò rất quan trọng trong thời kỳ mang thai và cả khi chuyển dạ. Nó không chỉ giữ cho cơ thể và tinh thần sản phụ thoải mái mà còn giúp giảm căng thẳng để họ trải qua giai đoạn sinh nở an toàn. ■



Tám thực phẩm nên ăn sau khi tập thể dục để hỗ trợ giảm cân

Sau khi tập thể dục 30 phút, bạn nên ăn các thực phẩm giàu protein như trứng, cá ngừ, phô mai, các loại hạt để bổ sung dinh dưỡng cho cơ thể hồi phục.

Tập thể dục đem lại rất nhiều lợi ích sức khỏe. Ví dụ, tập kháng lực giúp bạn xây dựng cơ bắp và nâng cao sức bền, tập cardio thúc đẩy sức khỏe tim mạch, giãn cơ có thể giảm chấn thương, đồng thời tăng độ dẻo. Hơn nữa, tập luyện đẩy nhanh quá trình đốt cháy calo, giúp bạn giảm cân.

Eat This Not That cho biết lựa chọn loại thực phẩm phù hợp sau khi tập luyện cũng ảnh hưởng đến quá trình giảm cân của bạn. Ăn sau khi tập thể dục rất quan trọng vì việc này giúp cơ thể hồi phục năng lượng, hỗ trợ mô cơ bắp, bổ sung một số chất bị cạn kiệt trong lúc tập luyện như carbohydrate và chất điện giải.

Cho dù bạn ăn hay uống sau khi tập, bạn cần lưu ý một số điều sau đây:

- Bữa ăn phải chứa protein để hỗ trợ các mô cơ hồi phục.
- Bạn nên thêm carbohydrate để bổ sung glycogen bị hao trong quá trình tập.
- Bạn cần bổ sung nước do cơ thể đã chảy nhiều mồ hôi.

Trứng

Trứng là nguồn cung cấp protein và nhiều chất dinh dưỡng thiết yếu khác nên nó là lựa chọn tuyệt vời cho món ăn nhẹ sau tập luyện. Protein trong trứng giúp phục hồi và xây dựng cơ bắp. Một quả trứng lớn cung cấp khoảng 80 calo và 6 gram protein, do đó, trứng giúp bạn no lâu. Điều này có thể hạn chế sự thèm ăn của bạn trong suốt cả ngày và giảm lượng calo bạn tiêu thụ, hỗ trợ giảm cân.

Nếu bạn cần phải di chuyển, hãy gói một vài quả trứng luộc chín và ăn kèm với trái cây để có một bữa ăn nhẹ bổ sung dinh dưỡng toàn diện. Nếu bạn làm món trứng ở nhà, hãy làm món trứng tráng kèm rau để cơ thể có chất xơ.

Sinh tố protein

Sinh tố protein pha sẵn rất tuyệt vời vì nó cung cấp cả protein và carbs. Để đẩy nhanh quá trình giảm cân, bạn nên chọn bột protein có chứa whey protein. Nghiên cứu trên Thư viện Y học Quốc gia (Mỹ) cho thấy sử dụng whey protein có thể giúp giảm cân và tăng cơ khi kết hợp với tập kháng lực. Ngoài ra, bạn cũng cần tránh các loại bột protein có đường vì lượng calo rỗng trong đường sẽ làm chậm quá trình giảm cân.

Cá ngừ đóng hộp

Cá ngừ đóng hộp hoặc đóng túi là nguồn cung cấp protein và chất béo omega-3 tuyệt vời. Protein trong cá ngừ hỗ trợ phục hồi cơ bắp và giúp bạn bữa ăn no bụng và ngon miệng hơn, chất béo không bão hòa cải thiện khả năng phục hồi của cơ bắp và giảm cảm giác đau nhức sau khi tập luyện.

Cơ thể ít đau nhức hơn sau khi tập luyện

khuyến khích bạn tập thể dục nhanh hơn, giúp quá trình giảm cân diễn ra hiệu quả hơn. Bạn có thể trộn cá ngừ với bơ hoặc ăn cùng ngũ cốc nguyên hạt.

Bánh mì phết mứt bơ lạc

Sự kết hợp ngon miệng giữa chất béo lành mạnh, protein và carbs khiến bánh mì phết mứt bơ lạc trở thành món ăn hoàn hảo sau khi tập luyện. Nếu bạn không có bơ lạc, bạn có thể chọn bất kỳ loại bơ hạt nào vì chúng đều cung cấp protein và chất béo không bão hòa. Khi chọn bánh mì, hãy chọn loại ngũ cốc nguyên hạt để bổ sung một chút chất xơ và protein. Kết hợp chất xơ vào bữa ăn sẽ giúp bạn no lâu hơn.

Bạn có thể dùng trái cây nghiền thay cho mứt để giảm lượng đường nạp vào cơ thể.

Thịt cuộn phô mai

Sự kết hợp của 2 thực phẩm giàu protein này tạo ra một bữa ăn nhẹ ngon miệng mà vẫn hỗ trợ bạn giảm cân vì chúng chứa lượng calo khá thấp. Nếu bạn muốn bữa ăn chứa đầy đủ chất dinh dưỡng hơn, hãy bọc thịt và phô mai trong bánh ngô làm từ ngũ cốc nguyên hạt ăn kèm với rau bina và mù tạt, đồng thời đừng quên thêm một phần quả mọng giàu chất xơ.

Hỗn hợp hạt và trái cây sấy khô

Mặc dù món ăn này chứa nhiều calo hơn so với nhiều thực phẩm khác trong danh sách này, hỗn hợp các loại hạt và trái cây khô cung cấp các chất dinh dưỡng quan trọng để phục hồi và giảm cân. Protein, chất xơ và chất béo lành mạnh hỗ trợ cơ thể bạn sau khi tập luyện và tăng cảm giác no.

Bạn nên chọn những hỗn hợp hạt không chứa kẹo. Ngoài ra, hãy sử dụng trái cây sấy khô không tẩm thêm đường. Nếu bạn không thể tìm thấy lựa chọn phù hợp ở các cửa hàng, bạn có thể tự trộn hỗn hợp bằng cách sử dụng các loại hạt và trái cây sấy khô không đường yêu thích của bạn.



Ảnh minh họa

Thanh protein

Tương tự thức sinh tố protein pha sẵn, thanh protein chứa đầy đủ các chất dinh dưỡng cần thiết cho quá trình phục hồi cơ thể sau khi tập thể dục. Tuy nhiên, bạn khó có thể tìm được thanh protein phù hợp do thị trường bán rất nhiều sản phẩm. Bạn nên tìm sản phẩm có ít nhất 10 gram protein, 2 gram chất xơ và 0 gram đường bổ sung. Nếu thanh protein có chứa một số chất béo omega-3, nó còn hỗ trợ việc phục hồi cơ bắp và giảm cân tốt hơn.

Phô mai Cottage

Thực phẩm này cung cấp khoảng 25 gram protein/100 gram phô mai. Hàm lượng protein này giúp phục hồi cơ bắp và giúp bạn no lâu mà không tốn nhiều thời gian nấu nướng. Phô mai Cottage cũng chứa whey protein hỗ trợ giảm cân và natri để thay thế chất điện giải bị mất qua mồ hôi.

Bạn nên ăn trong vòng 30 phút sau khi kết thúc bài tập để kịp thời bổ sung dinh dưỡng giúp cơ thể phục hồi. ■

Tại sao cảm xúc của chúng ta lại thay đổi theo mùa?

Rối loạn cảm xúc theo mùa (SAD) có thể để lại những hậu quả nghiêm trọng về sức khỏe tinh thần nếu không được kiểm soát.

Rối loạn cảm xúc theo mùa là gì?

Rối loạn cảm xúc theo mùa là một loại trầm cảm xảy ra khi chuyển mùa, đặc biệt là vào mùa thu hoặc mùa đông. Những bệnh nhân bị ảnh hưởng nặng nề nhất sẽ cảm thấy triệu chứng trầm cảm của họ lặp lại vào mỗi mùa thu. Họ có cảm giác lo lắng vào mùa đông và triệu chứng này chỉ thuyên giảm khi đến mùa xuân hoặc mùa hè.

Theo các chuyên gia, rối loạn cảm xúc xảy ra phổ biến hơn ở phụ nữ, người trẻ tuổi và những cá nhân sống ở khu vực có đêm mùa đông dài.

Đâu là triệu chứng của rối loạn cảm xúc theo mùa?

Những triệu chứng của rối loạn cảm xúc theo mùa (SAD) bao gồm cảm giác mất hy vọng, năng lượng cơ thể suy giảm, mất tập trung, cô lập với xã hội, ngủ nhiều, tăng cảm giác thèm ăn, tăng cân, cử động chậm chạp, đau kinh và mất cảm hứng trong công việc, cũng như những hoạt động khác.

Một ví dụ điển hình của những bệnh nhân mắc phải rối loạn cảm xúc theo mùa chính là trải qua các triệu chứng này vào cuối mùa thu hoặc đầu mùa đông, nhưng hồi phục vào những ngày nắng ở đầu mùa xuân hoặc mùa hè sau đó.

Phương pháp điều trị chứng rối loạn cảm xúc theo mùa

Những người sống xa xích đạo thường có nguy cơ cao phải trải qua hội chứng rối loạn cảm xúc theo mùa. Đó là bởi vì mật độ ánh sáng mặt trời giảm đáng kể vào mùa đông và ngày dài hơn vào những ngày hè. Yếu tố về giới tính cũng là một trong số những tác nhân chính khi nguy cơ mắc hội chứng rối loạn cảm xúc theo mùa ở phụ nữ được chẩn đoán cao hơn đến 4 lần so với nam giới. Ngoài ra, những ai có lịch sử gia đình hoặc đã từng được chẩn đoán bị trầm cảm nặng hay rối loạn lưỡng cực cũng được cho là có nguy cơ bị SAD cao hơn.

Bác sĩ Crosby cho biết, phương pháp điều trị hội chứng này bao gồm liệu pháp ánh sáng, vitamin D, thuốc và liệu pháp tâm lý. Cô cũng chia sẻ thêm mình đã từng có những bệnh nhân lên kế hoạch cho một chuyến đi theo mùa để đảm bảo rằng họ sẽ đến những nơi có đầy đủ ánh nắng trong suốt mùa đông nhằm chống lại hội chứng rối loạn cảm xúc theo mùa. ■

SƯU TÀM & TÌM HIỂU

Vị đại khoa ngay thẳng được vua phong thần

Là vị đại khoa văn võ toàn tài, ngay thẳng chính trực nổi tiếng đương thời - Tiến sĩ Dương Trục Nguyên sau khi mất được phong thần, dân làng thờ phụng ghi nhớ công ơn.

Trong lịch sử, hiếm có đối thủ nào của triều đình cũ lại được vương triều mới phong thần. Nhưng có lẽ, với Dương Trục Nguyên phải là một ngoại lệ, bởi tâm lòng trung quân ái quốc, ngay thẳng chính trực, vì triều đình dù chết cũng chẳng chối từ.



Cung thờ Thượng đẳng Phúc thần Dương Trục Nguyên trong đình làng Hòe Thị.

Làm quan trải 4 triều vua

Theo các nguồn sử liệu, Dương Trục Nguyên (1457 – 1509) quê tại thôn Thượng Phúc, xã Thượng Phúc, tổng La Phù, huyện Thượng Phúc, phủ Thường Tín, trấn Sơn Nam (nay là thôn Hòe Thị, xã Nguyễn Trãi, Thường Tín - Hà Nội).

Sách “Đại Việt sử ký toàn thư” cho biết: Dương Trục Nguyên đỗ Tiến sĩ năm Hồng Đức thứ 21 (1490) rồi được phong chức Hiệu lý Viện Hàn lâm, ít lâu sau làm Hiến sát Hải Dương. Tuy nhiên, năm 1493 vì tâu trái ý vua, ông bị giáng xuống chức cũ.

Sau khi vua Lê Thánh Tông qua đời năm 1497, vua Lê Hiến Tông lên ngôi đã cho Dương Trục Nguyên giữ chức Đông các Hiệu thư, rồi thăng chức Lại khoa cấp sự trung.

“Đại Việt sử ký toàn thư” chép rằng, năm 1499 ông được bổ nhiệm làm Phủ doãn phủ Phụng Thiên. Nổi tiếng là người cương nghị, thẳng tay trừng trị cường hào và những người cậy quyền thế nên rất được lòng dân. Năm 1500, ông được vua Lê Hiến Tông bổ nhiệm làm Đô đình úy quản lý ty Đình úy.

Ty Đình úy là cơ quan mới được cải cách sau khi Lê Hiến Tông lên ngôi. Trước đây, ty Đình úy thuộc về Cẩm y, hệ người nào tội nặng, án đáng ngờ, nhà vua có chiếu chỉ xuống thì ty ấy vâng mệnh xét hỏi lại. Dương Trục Nguyên sau đó tiếp tục giữ nhiều chức vụ cao khác trong triều.

Lúc làm Tả thị lang bộ Lễ, năm 1503, Dương Trục Nguyên đã tâu xin đắp đê bên sông Tô

Lịch đề phòng lụt, chống hạn để đem lợi cho việc nhà nông. Tháng 12 năm ấy Dương Trục Nguyên cai quản Hàn lâm viện sự.

Sau khi vua Lê Hiến Tông qua đời năm 1504, vua Lê Túc Tông nối ngôi cũng mất sớm, vua Lê Uy Mục lên ngôi đã cử Dương Trục Nguyên làm Chánh sử sang nhà Minh. Đến năm 1509, vua Lê Uy Mục bổ nhiệm Dương Trục Nguyên làm Đô ngự sử đài, chức quan trông coi việc hặc tấu, can gián nhà vua.

Trong gần 20 năm làm quan dưới 4 triều vua: Lê Thánh Tông, Lê Hiến Tông, Lê Túc Tông và Lê Uy Mục, ông trải qua gần 20 chức vụ khác nhau, cao nhất là Ngự sử đài và tham gia Hội thơ Tao Đàn do vua Lê Thánh Tông sáng lập năm 1495. Ông là một trong số ít người từng làm quan ở cả 6 bộ Binh, Hình, Công, Lễ, Hộ, Lại.

Năm 1497, Dương Trục Nguyên khi đó đang giữ chức Đông các Hiệu thư đã tham gia biên soạn Bộ luật Hồng Đức. Năm 1498, ông được thăng Lại khoa Cấp sự trung.

Tuy làm quan ở kinh thành nhưng Dương Trục Nguyên luôn quan tâm đến đời sống của bà con quê hương. Ông là người tâu với vua việc đắp đê sông Nhuệ từ làng Trát Cầu đến làng Công Xuyên, đi qua quê ông là Hòe Thị và khai con cù (ngòi, lạch) từ An Phúc xuống Thượng Phúc để phòng lũ lụt, hạn hán, giúp dân yên tâm sản xuất.

Linh ứng giúp dân

Tháng 11/1509, Giản Tu công Lê Oanh (vua Lê Tương Dực sau này) khởi binh làm phản ở Thanh Hóa và tiến về Đông Kinh. Dương Trục Nguyên được phong Tán lý, cùng tướng Lê Vũ cầm quân dẹp loạn.

Thế quân Lê Oanh mạnh đã đánh tan quân triều đình ở nhiều phòng tuyến, Dương Trục Nguyên giao tranh với Lê Oanh và tử trận tại làng Châu Cầu (nay thuộc Phú Lý - Hà Nam).

Lê Oanh tiến vào kinh thành giết Lê Uy Mục và lên ngôi, trở thành vua Lê Tương Dực. Năm 1512, triều đình Lê Tương Dực xét thấy Dương Trục Nguyên là vị quan ngay thẳng, trung quân ái quốc, tiết nghĩa trung thành nên truy tặng ông làm Ngự sử đài trung đô ngự sử, được phong làm phúc thần, cho dân làng quanh quê hương ông thờ phụng.

Theo khảo sát của giới lịch sử, hiện nay tại đình làng Hòe Thị có 9 đạo sắc phong, thờ Thành hoàng làng Khiêm Xung đại vương, một vị thiên thần. Việc thờ phụng vị thiên thần này bắt nguồn từ chuyến đi sứ Trung Quốc năm 1508 của Dương Trục Nguyên.

Trên đường về, đến hồ Động Đình gặp bão nên Dương Trục Nguyên lên đảo giữa hồ để tránh. Trên đảo có một miếu thờ, có bia ghi tám chữ “Khiêm xung mặc vận thành chương hiển ứng”.

Ông về tâu vua. Vua cho là thần phù hộ nên sắc phong Thành hoàng làng, sắc lệnh cho 5 làng phụng thờ, nay là 7 làng gồm Hòe Thị, Mễ Sơn, Yên Phú, Gia Phúc, Gia Khánh, Lộc Dư, Đình Tổ.

Trong 9 đạo sắc phong, đạo xưa nhất có niên đại Cảnh Hưng năm thứ nhất (1740). Đạo có

nội dung phong phú có niên đại Tây Sơn Cảnh Thịnh năm thứ nhất (1793), ghi Dương Trục Nguyên có công giúp nước, mở rộng ơn sâu, giữ yên ôn 4 phương và được nhân dân trong vùng thờ phụng. Vì vậy, một số nơi đang nhầm lẫn Dương Trục Nguyên là Thành hoàng làng.

Dương Trục Nguyên khi còn sống không chỉ là một vị quan thanh liêm, trung quân ái quốc, luôn quan tâm đến đời sống nhân dân, mà khi mất đi còn nhiều lần hiển linh giúp nước, giúp dân. 300 năm sau khi mất, năm 1809 sử gia Phan Huy Chú có chép: “Ông chết trở nên linh thiêng, người làng thờ cúng, sau phong Thượng đẳng phúc thần”.

Tên làng Hòe Thị cũng bắt nguồn từ Dương Trục Nguyên. Trước đây, làng có tên là Thượng Phúc. Một lần, nhà vua ban cho ông cây hòe. Ông mang về trồng ở chợ làng, cây lên xanh tốt. Trong tiếng Hán, “thị” tức là chợ nên dân làng đã đổi tên thành Hòe Thị để ghi nhớ công lao của Dương Trục Nguyên.

Làng Hòe Thị hiện không còn cây hòe do Dương Trục Nguyên trồng. Dòng họ Dương cũng đã ly tán khắp nơi. Tuy vậy, trong ký ức và niềm tin của người dân Hòe Thị, Tiến sĩ Dương Trục Nguyên luôn là biểu tượng lớn của sự hiếu học, tận tụy, hết lòng vì đất nước và quê hương.

Tinh tú văn chương

Không chỉ văn chương, mà nhiều tư liệu liên quan đến Tiến sĩ Dương Trục Nguyên cũng bị thất lạc. Bởi vậy, người nay chỉ biết đến vị đại khoa tiết nghĩa thông qua một số ghi chép của Phan Huy Chú.

Tiến sĩ Dương Trục Nguyên không những là một đại thần thanh bạch, liêm chính yêu nước thương dân, một lòng vì lợi ích của nhân dân được 4 triều vua tin dùng, mà ông còn là một nhà thơ - một trong “Nhị thập bát tú” của Hội Tao đàn do Lê Thánh Tông làm Tao đàn nguyên sủy cùng 2 Phó nguyên sủy Thân Nhân Trung và Đỗ Nhuận.

Với 28 đại thần danh sĩ tài cao được ví như 28 vì sao chính trong khoa Thiên văn học cổ xưa. Mặc dù thơ của Tao đàn chủ yếu là thơ ngâm vịnh ca ngợi đất nước tươi đẹp, thịnh trị và xướng họa thơ vua.

Thơ xướng là vua, thơ họa là của “Nhị thập bát tú” thành viên. Dù có phần khuôn sáo, công thức, niêm luật (theo ý vua). Song thơ của Hội Tao đàn cũng thể hiện văn phong một thời thịnh trị của chế độ phong kiến đạt tới đỉnh cao.

Rất tiếc thơ của Hội Tao đàn nói chung, của Tiến sĩ Dương Trục Nguyên nói riêng bị thất lạc quá nhiều, không lưu giữ được. Một số còn lại hầu hết là thơ chữ Hán, ông họa lại thơ vua được chép chung với các thành viên Tao đàn khác trong các tập thơ của Hội Tao đàn.

Hiện có 2 tập thơ phụng họa ngự chế (họa thơ Lê Thánh Tông) còn lưu giữ được một số bài của ông là tập “Quỳnh uyển cứu ca” và “Văn minh cổ xúy”...

“Trước kia vua thích văn thơ, ngự thuyền đến Lam Sơn làm thơ nhớ lại cơ nghiệp của Thánh tổ. Trục Nguyên họa lại có câu kết rằng:

SƯU TÀM & TÌM HIỂU

“Lam Sơn chỉ xích thiên nam vọng/ Vạn cổ nguy nguy sáng nghiệp công” (Dịch là: Trông lại Lam Sơn chừng thước tấc/ Công lao sáng nghiệp ngất muôn xưa).

Hay bài thơ “Bái yết sơn lăng cảm xúc” do tác giả Hán Nôm Mai Hải dịch: “Mưa gội khóm hoa gấm vóc tươi/Sương ngưng cây biếc khói xa vờ/Xa xá thuyền Ngự mờ sông nước/Phấp phới tinh kỳ rực nắng trời/Kinh cũ non sông xanh biếc biếc/Quê vua lăng tẩm chói ngời ngời/Huy hoàng văn vật nay mừng thấy/ Bốn biển về đây đạo hiếu soi”.

Hiệu ảnh đầu tiên ở Huế

Nhà nay, chúng ta đều biết hiệu ảnh đầu tiên của người Việt là Cẩm Hiếu Đường, do danh nhân Đặng Huy Trứ mở tại Hà Nội năm 1869.



Ảnh chân dung Thượng thư bộ Binh Tôn Thất Thuyết

Tuy nhiên, sau đó, năm 1878 một hiệu ảnh của người Việt đã được mở ở kinh đô Huế.

Đặng Huy Trứ học nghề ảnh sau khi được cử sang Hương Cảng (Hong Kong) để công cán và mua súng đạn. Sau khi thử nghiệm chụp ảnh và học nghề ảnh, ông mua máy ảnh, vật tư, đem về Hà Nội mở hiệu ảnh đầu tiên ở phố Thanh Hà.

Hiệu ảnh của Đặng Huy Trứ được đặt tên là Cẩm Hiếu Đường, nghĩa là hiệu cảm lòng hiếu thảo, với “khâu hiệu chào hàng” là mời gọi mọi người chụp ảnh chân dung cha mẹ để sau này thờ phụng.

Tuy nhiên, sau khi Đặng Huy Trứ qua đời năm 1874, hiệu ảnh Cẩm Hiếu Đường cũng chấm dứt sự tồn tại. Mặc dù vậy, chỉ 4 năm sau, một hiệu ảnh của người Nam được mở ngay tại kinh đô Huế, do người được triều đình cử sang tận Pháp học nghề, về mở.

Điều này được chính sử triều Nguyễn ghi lại, trong khi việc mở hiệu ảnh của Đặng Huy Trứ không được ghi chép. “Đại Nam thực lục” ghi rằng:

“Tháng 5, Tự Đức năm thứ 31 (1878), bắt đầu làm nhà riêng để chụp ảnh. Bấy giờ Trương Văn Sán sang Tây học tập về, do bộ Hộ trình “tiêu phép chụp ảnh”. Vua sai bộ Công làm nhà riêng ở

bên phải sở Thương Bạc) cho Văn Sán làm việc chụp ảnh, quan dân ai có nhu cầu thuê đều chụp cho.

Như vậy, hiệu ảnh đầu tiên đó đặt ở gần cửa Thượng Tứ tại kinh đô Huế, vị trí này nay là nhà số 3 phố Trần Hưng Đạo, thành phố Huế. Theo một số tài liệu thì người dân kinh đô vẫn gọi tên hiệu ảnh theo tên chủ nhân, tức hiệu Văn Sán.

Các sử quan triều Nguyễn cũng mô tả chi tiết về cách chụp ảnh thời đó như sau:

“Phép chụp ảnh, phải có nhà riêng, dùng kính che cả 4 mặt cho sáng, mới phân biệt được râu, mày, hình dung, có giá để đồ chụp ảnh, bắt đầu cắm ống kính vào hòm máy, để lên trên cái giá, mở máy, bỏ cái nắp đậy ra, cho người ngồi trên cái ghế dựa trước ống kính, lấy cái trụ sắt đỡ đằng sau khăn ở đầu cho khỏi lay động, mới đem giá để máy chụp đưa đi đưa lại, khiến cho bóng người ở trong hòm kính rõ ràng.

Xong rồi liền bỏ khuôn kính vuông ở mặt hòm đi, lấy khuôn kính bôi thuốc đỏ đặt vào hòm máy, sẽ bỏ miếng ván che đi, khiến cho bóng người chiếu vào trong kính, liền để ván che vào, rồi nhẹ tay rút ra, đem vào chỗ kín, lấy nước thuốc rửa 3 lần, khiến cho bóng người dần hiện ra, đem phơi khô, để vào trong cái khuôn có hình chụp ảnh.

Lại đem ngay tấm giấy in một mặt ngâm vào chậu nước thuốc, rồi phơi ở chỗ râm, lại đặt lên trên kính ảnh trước để trong khuôn, đem khuôn che áp vào, khiến cho bóng người thấu vào giấy, lại phơi khô rồi lấy ra, lại dùng nước thuốc rửa qua 3 lần, đợi khô, mới xem được, và các thứ máy móc (1 cái chuông ở trong ống kính chụp ảnh, 1 cái hòm chụp ảnh, 2 cái trụ sắt, 1 cái khuôn để chặn giấy, 1 cái giá chụp hình”.

Như vậy, hiệu ảnh của Trương Văn Sán không chỉ chụp cho các quan lại, thành viên hoàng tộc mà được phép chụp cho cả dân chúng.

Theo các nhà nghiên cứu lịch sử, thì những bức chân dung các vị đại thần nhà Nguyễn thời bấy giờ còn lưu lại đến ngày nay được hiệu ảnh này chụp, như chân dung các vị phụ chính đại thần Nguyễn Văn Tường, Tôn Thất Thuyết...

Trong khi đó, theo điển lễ thời xưa, các vị vua thường không cho phép thần dân chiêm ngưỡng “long nhan”. Những bức chân dung thời nay cho chúng ta hình dung về dung mạo các vua đầu triều Nguyễn như Gia Long, Minh Mạng đều do các họa sĩ nước ngoài vẽ hoặc phác họa theo trí nhớ.

Mãi đến thời vua Đồng Khánh, theo yêu cầu của chính quyền Pháp, nhà vua mới đồng ý cho chụp ảnh chân dung. Bức ảnh chân dung vị vua Việt Nam đầu tiên này do một nhiếp ảnh gia người Pháp thực hiện.

Còn theo cuốn “Một chiến dịch ở Bắc kỳ” của viên bác sĩ quân y người Pháp Charles-Édouard Hocquard, thì ông ta được phép vào cung chụp ảnh chân dung nhà vua.

Chính sử triều Nguyễn chép, tháng Chạp năm Ất Dậu (ương lịch là ngày 5/1/1886), “Bấy giờ Phó đô thống Pháp bàn với đô thống đại thần ủy

phái quan họa đồ ảnh Đại Pháp đến điện đình in chân dung của vua, gửi về nước Pháp để tỏ tình giao hiếu với nhau. Viện thần nói: Quốc tục phương Tây, lấy việc ấy làm trọng xin nên y theo. Mới chọn ngày quang tạnh, vua mang mũ, áo đại triều, ngồi ở điện Văn Minh cho quan Pháp chụp ảnh. Rồi chuẩn cho in thành hai tấm ảnh, 1 tấm để lại dâng lên, 1 tấm gửi về Pháp”.

Ngày nay, chúng ta được thấy những bức ảnh chân dung vua Đồng Khánh, cùng chụp vua ngồi trên ngai vàng nhưng với hai kiểu trang phục khác nhau.

Một kiểu chụp nhà vua mặc mũ áo đại triều, với áo bào thêu hình chữ Thọ, vạt áo có vân mây sóng nước, tay cầm hột ngọc, chân đi hia thêu rồng. Bên phải nhà vua là án thư có các đồ văn phòng tứ bảo, sau lưng là bình phong với chữ Thọ cỡ đại.

Hình ảnh còn lại thể hiện nhà vua mặc áo thường phục thêu rồng, đầu quấn khăn, chân đi hài nhỏ. Hình ảnh này có hai kiểu, một kiểu thể hiện tay vua Đồng Khánh không cầm hột mà các ngón tay đan chéo trước bụng, nhìn rõ trên các ngón tay nhà vua đeo những chiếc nhẫn lớn và móng tay rất dài.

Kiểu còn lại, được in trên tạp chí l'Illustration, hai bàn tay nhà vua để xuôi trên hai đùi. Những kiểu ảnh vua Đồng Khánh mặc thường phục này còn được chỉnh sửa thành nhiều dạng khác nhau, bức thì có bàn bên phải vua, bức có bình phong chữ Thọ sau lưng, có bức lại chỉnh sửa cắt hết các chi tiết xung quanh.

Các bức ảnh chân dung vua, ngoài đăng trên l'Illustration, còn xuất hiện trên tờ Le Monde Illustré, khi nhà vua qua đời năm 1889, và được in khắc trong tập sách “Một chiến dịch ở Bắc kỳ” của Hocquard. ■

Vui Cười

* Tạm biệt mẹ!

Một chàng trai vào siêu thị mua vài món đồ dùng. Anh thấy có một phụ nữ đứng tuổi cứ loay quanh cạnh bên. Anh lờ đi và tiếp tục lựa hàng hóa. Cuối cùng, khi xếp hàng tính tiền, anh lại thấy bà ta đứng ngay trước mặt. Bà ta lên tiếng trước:

- Xin lỗi vì tôi đã nhìn cậu chăm chăm, chỉ vì trông cậu rất giống con trai đã mất của tôi!
- Xin chia buồn, liệu tôi có thể giúp gì cho bà không? - Chàng trai cố gắng nhã nhặn trả lời.
- Nếu được thế thì tuyệt quá. Khi tôi đi khỏi cậu có thể nói: “Tạm biệt mẹ được không?”.

Và khi bà ta rời khỏi quầy tính tiền, chàng trai vẫy tay với nụ cười rất tươi: “Tạm biệt mẹ!”.

Lúc nhận hóa đơn, thấy tổng số tiền lên đến 527 USD cho mấy món đồ cỡ 30 USD.

- Cô có nhầm lẫn không? Sao mà nhiều vậy? - Chàng trai hỏi cô thu ngân.

- Mẹ anh nói rằng anh sẽ trả cho bà ấy - Cô thu ngân đáp.

SƯU TÀM & TÌM HIỂU

Trận lụt thảm khốc cuốn trôi toàn bộ thị trấn ở Pennsylvania năm 1889

Ngày 31/5/1889, trận lụt Johnstown đã cướp đi sinh mạng của trên 2.200 người ở tây nam Pennsylvania, khi con đập South Fork bị lãng quên từ lâu đột nhiên đổ sập.



Khung cảnh Johnstown sau trận lụt thảm khốc

Giống như nhiều thị trấn khác ở Rust Belt, vào cuối những năm 1800 và đầu những năm 1900, thị trấn Johnstown (bang Pennsylvania, Mỹ) là một khu dân cư nhộn nhịp khi ngành công nghiệp thép đang trong thời kỳ đỉnh cao.

Năm cách Pittsburgh 97 km về phía đông, thị trấn Johnstown hình thành trên vùng đồng bằng nằm giữa sông Little Conemaugh và Stony Creek.

Có lẽ chính vị trí địa lý này khiến thành phố thường xuyên bị ngập lụt. Vào giữa những năm 1800, giới chức đã xây dựng một con đập trên sông Little Conemaugh, cách Johnstown 22,5 km về phía thượng lưu, giúp kiểm soát những thảm họa này.

Thật không may, 50 năm sau đó, khi con đập xuống cấp, Johnstown đã trải qua một trong những trận lũ lụt kinh hoàng nhất lịch sử nước Mỹ, cuốn trôi gần 10% dân số của khu vực.

“Quả bom nước” khổng lồ ở đập South Fork

Năm 1889, có khoảng 30.000 cư dân - nhiều người trong số đó là công nhân luyện thép - sinh sống tại Johnstown. Cư dân thị trấn đã quen với các trận lũ lụt xảy ra khi mưa lớn hoặc tuyết tan quá nhanh từ những ngọn núi xung quanh, nhưng họ chưa từng chuẩn bị cho những gì xảy ra vào ngày 31/5/1889, khi đập South Fork đổ sập.

Theo trang History, được xây dựng vào những năm 1840, South Fork là con đập lớn nhất ở Mỹ. Công trình này được xây dựng bằng đất và đá, nằm trong khu vực hồ nhân tạo Conemaugh cao 22m và dài 275m.

Con đập là một phần thiết yếu của hệ thống kênh đào được sử dụng để vận chuyển hàng hóa dọc theo các con sông của Pennsylvania trước cuộc Cách mạng Công nghiệp.

Tuy nhiên, các tuyến đường sắt ra đời trên

khắp nước Mỹ cuối cùng đã thay thế các con kênh này, trở thành phương tiện vận chuyển hàng hóa chính. Kể từ đó, đập South Fork rơi vào tình trạng xuống cấp, do không được bảo trì thường xuyên.

Năm 1879, câu lạc bộ săn bắn và câu cá South Fork đã mua lại hồ Conemaugh và con đập để sử dụng làm điểm câu cá thư giãn dành riêng cho giới nhà giàu.

Những thành viên của câu lạc bộ này bao gồm một số tỷ phú giàu nhất ở Mỹ - như Andrew Carnegie và Henry Clay Frick. Song dù có rất nhiều tiền, câu lạc bộ này đã không thể bảo tồn con đập.

Trên thực tế, giới chức thậm chí còn hạ độ cao của công trình để xây một con đường rộng hơn qua đỉnh của con đập, lắp thêm các tấm chắn đập tràn để ngăn cá bơi ra ngoài. Cả hai thay đổi này đã góp phần rất lớn vào sự cố vỡ đập và trận lụt Johnstown sau đó.

Vào ngày 31/5/1889, kỹ sư của con đập nhận thấy các tấm chắn đập tràn đã bị tắc với nhiều mảnh vụn từ các đồng hồ nát tích tụ lại sau nhiều ngày mưa lớn.

Dự cảm thảm họa sắp xảy ra, ông đã cưỡi ngựa vào thị trấn gần đó để cảnh báo cư dân. Nhưng không may, đường dây của máy điện báo đã bị ngắt. Không ai có thể liên lạc với Johnstown.

Con đập đã đổ sập chỉ 3 giờ sau đó. Có thể nghe rõ tiếng nổ lớn cách khu vực xảy ra thảm họa hàng km. Toàn bộ hồ Conemaugh xả lũ với tốc độ 64km/h. Trong khi đó, những cư dân của Johnstown, chỉ cách 22km về phía hạ lưu, không biết điều gì sắp ập đến.

Sức tàn phá kinh hoàng của trận “đại hồng thủy”

Nước lũ ập đến cuốn phăng cây cối, nhà cửa và mọi đồ vật khi quét qua các ngôi làng phía đông Johnstown. Vào lúc nước lũ và các mảnh vỡ tràn đến thị trấn xấu số này vào khoảng 4 giờ chiều, nước đã dâng cao gần 12 mét.

Bài viết của tờ New York Times ngày 1/6/1889 mô tả thị trấn Johnstown đã bị xóa sổ sau khi trận lụt quét tới như một cơn sóng thủy triều. Nhà cửa, nhà máy và những cây cầu đã bị cuốn đi trong tích tắc và nhiều người dân cũng bị dòng lũ dữ cuốn trôi trong sự hỗn loạn.

Trận “đại hồng thủy” với 20 triệu tấn nước đã “xé toạc” thị trấn Johnstown. Trong khi đó, việc phụ thuộc vào điện tín ở thời điểm đó khiến giới chức gặp rất nhiều khó khăn trong việc thông báo cho người dân sơ tán khỏi khu vực nguy hiểm. Một nhân viên điện báo nói với các phóng viên rằng anh đã đếm được 63 thi thể trôi qua văn phòng của mình chỉ trong vòng 20 phút.

Tuy nhiên, không mất nhiều thời gian để ước tính hậu quả của trận lụt. Dữ liệu từ Hiệp hội Di sản Khu vực Johnstown cho biết đã có tổng cộng 2.209 người thiệt mạng, 750 người không thể xác định danh tính.

Trận lũ đã cướp đi sinh mạng của 99 hộ gia

đình, trong đó có 396 trẻ em. Thậm chí, một số thi thể còn bị cuốn đến tận Cincinnati - cách đó 482 km. Cho đến năm 1911, giới chức mới tìm thấy thi thể nạn nhân cuối cùng.

Trận lũ đã quét sạch 6.500 m² trung tâm thành phố Johnstown, phá hủy 1.600 ngôi nhà và gây thiệt hại giá trị tài sản lên tới 17 triệu USD.

Nước lũ cũng dâng lên cao 27 mét so với mực nước sông bình thường ở nhiều nơi. Một số cư dân đã phải bám vào cây cối, đồ đạc và mái nhà đã bị phá hủy để giành giật sự sống trước dòng lũ chảy xiết.

Thảm họa chưa dừng lại ở đó, hàng đồng mành vỡ bị lũ cuốn đã chôn vùi hạ lưu cầu Đá của Công ty Đường sắt Pennsylvania. Những đồng cỏ nát trải dài tới 12 hecta đã bị thiêu rụi sau đó, giết chết nhiều người sống sót sau trận lũ.

Vào cuối ngày, gần 10% cư dân Johnstown đã thiệt mạng, chỉ còn một số ít người còn sống sót ở lại khắc phục hậu quả của thảm họa.

Tái thiết Johnstown sau thảm họa

Năm ngày sau trận lụt và hỏa hoạn kinh hoàng, sáng lập viên Hội Chữ thập đỏ Mỹ Clara Barton và tổ chức này đã bắt đầu nỗ lực cứu trợ sau thảm họa thời bình lớn đầu tiên của mình.

Tổ chức này đã quyên góp được gần 4 triệu USD để hỗ trợ tái thiết Johnstown. Giới chức cho biết phải mất 5 năm để xây dựng lại khu dân cư này.

Nhưng thật không may, không gì có thể ngăn cản sức mạnh của thiên nhiên. Johnstown lại phải đối mặt với trận lụt thảm khốc, nghiêm trọng khác vào năm 1936 và sau đó vào năm 1977. Nhưng có lẽ không có sự kiện nào sánh được với sự tàn phá khủng khiếp của trận lụt năm 1889.

Trên thực tế, một thập kỷ sau đó, cho đến khi cơn bão Galveston kéo đến, trận “đại hồng thủy” Johnstown vẫn được nhắc đến là trận lụt có thiệt hại về nhân mạng lớn nhất lịch sử nước Mỹ chỉ trong 1 ngày. Nhưng vẫn có rất ít người biết đến trận lụt kinh hoàng này.

Ngày nay, nếu đến thăm Tòa thị chính của Johnstown giờ đây, du khách có thể tận mắt chứng kiến các điểm đánh dấu biểu thị mực nước dâng cao của mỗi trận lũ và tìm hiểu thêm về thảm họa ít được biết đến này. ■

Vui Cười

* Mù chữ

Bọn nhậu không thể lái xe về nhà được vì quá xỉn. Một người bạn gọi taxi cho anh ta.

Tài xế taxi hỏi:

- Anh ở số nhà bao nhiêu?

- Hỏi vợ vẫn - Bọn nhậu bực bội - Nó ở trên cửa chữ đâu!

- Nhưng anh có thể đọc cho tôi nghe không?

- Trời ơi - Bọn nhậu gào lên - Ai đời lại gặp một tài xế taxi mù chữ thế này!!!

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

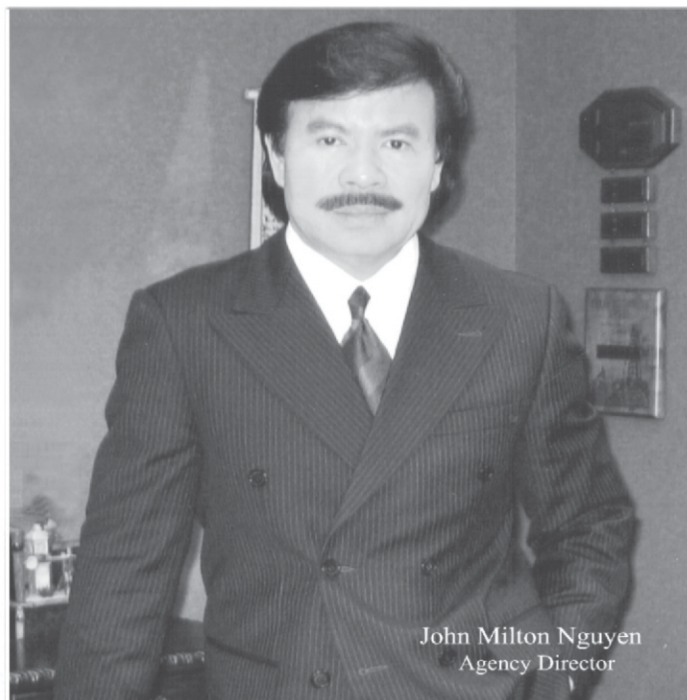
11738 Wilcrest Dr Houston, TX 77099

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



John Milton Nguyen
Agency Director

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.

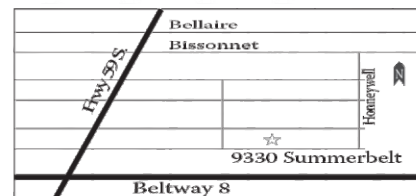
Chúng tôi cung cấp nhanh chóng, chất lượng cao và mỹ thuật vừa lòng khách hàng.

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 THANH VÂN

CHUYÊN KHOA PHẪU THUẬT TẠO HÌNH THẨM MỸ

Thanh Van Cosmetic Surgery Hospital



**PHẪU THUẬT
NÂNG NGỰC NỘI SOI**

PHẪU THUẬT THẨM MỸ TOÀN DIỆN

- **Nâng Ngực Nội Soi**
- **Nâng Mũi S line Hàn Quốc**
Áp dụng kỹ thuật mới hiện đại,
đường nét tự nhiên.

33 G-H-F Nguyễn Bình Khiêm, P.ĐaKao, Q.1, Tp. HCM
ĐT: (84-8) 39101010 - 39105488 - Fax: (84-8) 39105494

Website: www.thanhvanhospital.com
www.bvthammythanhvan.com
E-mail: benhvienthanhvan@bvtv.vn

Số GP: 69/BYT - GPHĐ

GIÁM ĐỐC

Bác Sĩ NGUYỄN THANH VÂN

