



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](http://www.thevietnampost.com)

The Vietnamese Business Daily  
**Thương mại**  
**VIETNAM**

Tòa Sơn & Trí Súc 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](http://thevietnampost.com) \* Email: [info@thevietnampost.com](mailto:info@thevietnampost.com)

Section A  
**Tin Thế Giới**  
NĂM THỨ 43  
**2071**  
October 31, 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**

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**

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

**Quality Bugbuster** **Texas Licensed Pest Control Company**  
Quality Bugbuster, Inc (For Commercial/Residential)

Quality of Life. Free of Bugs

- ✓ We will try to help our commercial or restaurant customers to comply for the request from the Health Department.
- ✓ We are currently servicing customers including restaurants, food importers/distributors, large supermarket chains, offices, warehouses, factory, education centers and others.
- ✓ Chúng tôi sẽ cố gắng giúp các khách hàng thương mại hoặc nhà hàng của mình tuân thủ yêu cầu từ Bộ Y tế.
- ✓ Chúng tôi hiện đang phục vụ khách hàng bao gồm nhà hàng, nhà nhập khẩu/phân phối thực phẩm, chuỗi siêu thị lớn, văn phòng, kho bãi, nhà máy, trung tâm giáo dục và các khách hàng khác.

**Tel: 832-488-7226**

**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

**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**

**TD TECHNICIAN SERVICES**  
Commercial & Residential

- ✓ A/C & HEATING
- ✓ ELECTRICAL
- ✓ SECURITY CAMERA
- ✓ ALL APPLIANCES

**832-646-4979**

**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

**PLUMBING REPAIR**  
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**

**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

- \* 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

### Xung đột Hamas-Israel: Đoàn xe cứu trợ quy mô lớn tiến vào Dải Gaza

(VN+) - Sáng 30/10, Văn phòng Điều phối các Vấn đề Nhân đạo của Liên hợp quốc cho biết 33 xe chở nước, thực phẩm và thuốc thang đã tiến vào Gaza qua cửa khẩu Rafah, ở biên giới Ai Cập.

Ngày 29/10, khoảng 30 xe chở theo hàng cứu trợ đã vào Dải Gaza, đánh dấu đoàn xe cứu trợ quy mô lớn nhất vào dải đất hơn 2,3 triệu dân này kể từ khi xung đột Hamas-Israel bùng phát hồi đầu tháng gây nguy cơ thảm họa nhân đạo.

Trong báo cáo cập nhật tình hình sáng 30/10, Văn phòng Điều phối các Vấn đề Nhân đạo của Liên hợp quốc (OCHA) cho biết 33 xe chở nước, thực phẩm và thuốc thang đã tiến vào Gaza qua cửa khẩu Rafah, ở biên giới Ai Cập.

Đến nay đã có 117 xe cứu trợ nhân đạo vào được Dải Gaza, trong đó khoảng 70 xe chở thiết bị y tế và 60 xe chở thực phẩm và thức ăn dinh dưỡng, chỉ có 13 xe chở nước và thiết bị vệ sinh.

Trước khi bị Israel phong tỏa hoàn toàn, mỗi ngày Dải Gaza đón nhận 500 xe hàng hóa cứu trợ.

OCHA cũng hoan nghênh việc Israel tạo điều kiện cho đoàn xe cứu trợ quy mô lớn vào Dải Gaza nhưng nhấn mạnh cần thêm nhiều xe nữa được vào thường xuyên hơn nữa để ngăn chặn tình hình nhân đạo đang xấu đi tại đây.



Đoàn xe tải chở hàng viện trợ di chuyển từ Ai Cập qua cửa khẩu Rafah vào Dải Gaza, ngày 21/10

Tình hình an ninh tại Dải Gaza có dấu hiệu xấu đi khi Cơ quan Liên hợp quốc về cứu trợ người tị nạn Palestine cho biết đã ghi nhận các vụ đột nhập các kho hàng cứu trợ.

Giám đốc cơ quan này, Thomas White, phản ánh người dân đang ngày càng lo sợ và tuyệt vọng.

Người phát ngôn UNRWA Juliette Touma cho biết đám đông người dân đã xông vào 4 kho chứa hàng cứu trợ ngày 28/10.

Trong khi đó, khi điện đàm với Thủ tướng Israel Benjamin Netanyahu ngày 29/10, Tổng thống Mỹ Joe Biden đã nhấn mạnh nhu cầu cấp thiết phải tăng đáng kể lượng hàng hóa cứu trợ nhân đạo cho Dải Gaza.

Giới chức Nhà nước Do Thái cho biết sẽ sớm cho phép tăng cường vận chuyển hàng hóa

cho người Palestine ở dải đất này.

Một quan chức Mỹ giấu tên ngày 29/10 cho biết Israel cam kết cho phép 100 xe chở hàng cứu trợ vào Gaza mỗi ngày, đây là số lượng mà Liên hợp quốc cho là cần có để đảm bảo các nhu cầu cơ bản của người dân Gaza.

OCHA đặc biệt nhấn mạnh nhu cầu cung cấp nhiên liệu để vận hành các thiết bị y tế, lọc nước và vệ sinh.

Cơ quan Y tế Dải Gaza cho biết số người Palestine thiệt mạng kể từ khi xung đột bùng phát đã vượt 8.000 người, chủ yếu là phụ nữ và trẻ em.

Xung đột bùng phát sau khi Phong trào Hồi giáo Hamas, đang kiểm soát Dải Gaza, bất ngờ tấn công, xâm nhập lãnh thổ Israel hôm 7/10.

Phía Israel nhiều ngày qua không công bố số liệu thương vong mới. Trước đó, giới chức Israel cho biết cuộc xung đột đã khiến khoảng 1.400 người ở Israel thiệt mạng.

Những ngày qua, quân đội Israel đã thực hiện nhiều cuộc không kích, ném bom nhằm vào các mục tiêu Hamas trên Dải Gaza và đến nay đang thực hiện giai đoạn 2 của chiến dịch với cường độ tấn công cao hơn.

Những con số trên đánh dấu lần xung đột gây thương vong nghiêm trọng nhất trong suốt nhiều thập kỷ xung đột Israel-Palestine.

Các hoạt động cứu trợ cho Dải Gaza cũng chỉ được phép thực hiện ở mức có giới hạn kể từ khi Israel tuyên bố phong tỏa hoàn toàn dải đất này, trong đó có việc cắt các nguồn cung nhu yếu phẩm, nước uống, điện và nhiên liệu mà phía Israel lo ngại sẽ phục vụ cả lực lượng Hamas.

Xung đột ngày càng leo thang sau khi phía Israel oanh kích dải Gaza đêm 27/10, đánh dấu chiến dịch quân sự bước sang giai đoạn 2 với cường độ tấn công cao hơn.

Ngày 29/10, người phát ngôn quân đội Israel Daniel Hagari cho biết lực lượng này đã tấn công hơn 450 mục tiêu Hamas trong 2 giờ trước đó, trong đó có các điểm được cho là trung tâm chỉ huy cùng nhiều địa điểm phóng tên lửa chống tăng của phong trào này.

Trong khi đó, Hamas cũng cho biết lực lượng này đụng độ với binh lính Israel xâm nhập Tây Bắc Dải Gaza cùng vũ khí và tên lửa chống tăng, lực lượng này vẫn tiếp tục bắn rocket về phía Israel, trong đó có cả trung tâm Tel Aviv.

Tổng thư ký Liên hợp quốc Antonio Guterres ngày 29/10 cảnh báo khi thế giới sẽ phải chứng kiến thảm họa nhân đạo khi Israel đẩy mạnh chiến dịch quân sự ở Dải Gaza.

Không chỉ người dân ở Dải Gaza mà người Palestine ở Bờ Tây cũng đang hứng chịu hậu quả của xung đột.

Ngày 29/10, Bộ Ngoại giao Pháp ra thông cáo chỉ trích các cuộc tấn công “không thể chấp nhận được” của người định cư Israel nhằm vào người Palestine ở khu vực Bờ Tây bị chiếm đóng, dẫn đến cái chết của một số dân thường Palestine ở Qusra và Sawiya, buộc một số cộng đồng phải di rời.

Bộ Ngoại giao Pháp bày tỏ lo ngại bạo lực do những người định cư gây ra đối với người Palestine ở Bờ Tây đang ngày càng gia tăng và kêu gọi chấm dứt ngay lập tức những hành động này. Pháp kêu gọi chính quyền Israel thực hiện các biện pháp ngay lập tức để bảo vệ người dân Palestine.

Theo Bộ Y tế có trụ sở tại Ramallah, hơn 100 người Palestine đã thiệt mạng ở Bờ Tây kể từ khi giao tranh bùng phát ở Dải Gaza, chủ yếu là trong các cuộc tấn công của lực lượng Israel hoặc các cuộc tấn công của người định cư.

### Tỷ lệ ủng hộ Tổng thống Hàn Quốc Yoon Suk Yeol tăng mạnh trở lại

(VN+) - Tỷ lệ đánh giá tích cực công tác điều hành đất nước của Yoon Suk Yeol tăng 3,2%, lên 35,7%, trong khi tỷ lệ đánh giá tiêu cực giảm 2,2%, xuống còn 61,9%.

Kết quả một cuộc thăm dò do hãng Realmeter tiến hành đối với 2.506 người trưởng thành, được công bố ngày 30/10, cho thấy tỷ lệ ủng hộ Tổng thống Hàn Quốc Yoon Suk Yeol tăng trở lại lần đầu tiên sau 3 tuần.



Tổng thống Hàn Quốc Yoon Suk Yeol phát biểu tại thủ đô Seoul

Tỷ lệ đánh giá tích cực công tác điều hành đất nước của Tổng thống Yoon tăng 3,2%, lên 35,7%, trong khi tỷ lệ đánh giá tiêu cực giảm 2,2%, xuống còn 61,9%.

Trước đó, tỷ lệ ủng hộ Tổng thống Hàn Quốc đã giảm trong hai tuần liên tiếp, từ mức 37,7% xuống còn 34% và cuối cùng xuống còn 32,5% trong tuần đầu tiên của tháng 10.

Hãng Realmeter không đưa ra lý giải cụ thể cho sự phục hồi tỷ lệ tín nhiệm. Tuy nhiên các sự kiện lớn diễn ra trong giai đoạn khảo sát bao gồm chuyến thăm cấp nhà nước của Tổng thống Yoon Suk Yeol tới Saudi Arabia và Qatar. Tỷ lệ ủng hộ ông Yoon có xu hướng tăng sau các chuyến công du nước ngoài.

Trong khi đó, một cuộc thăm dò khác do hãng Realmeter tiến hành cho thấy tỷ lệ ủng hộ của Đảng Quyền lực Quốc dân cầm quyền tăng 0,6% so với tuần trước, lên mức 35,8%.

Cũng trong khoảng thời gian này, tỷ lệ ủng hộ Đảng Dân chủ đối lập chính cũng tăng 1,9%, lên 48%.



## TIN THẾ GIỚI

Cuộc thăm dò về xếp hạng tín nhiệm của các đảng phái chính trị được thực hiện đối với 1.003 người trưởng thành, từ 26-27/10.

### Thủ tướng Đức Scholz thúc đẩy hợp tác năng lượng với Nigeria

(VN+) - Thủ tướng Đức hoan nghênh việc Nigeria nỗ lực mở rộng công suất khai thác khí thiên nhiên hóa lỏng, đồng thời cho rằng hợp tác năng lượng là lĩnh vực quan trọng trong quan hệ đối tác giữa hai nước.

Đức muốn đầu tư vào lĩnh vực khí đốt và các khoáng sản quan trọng ở Nigeria. Lời đề nghị trên đã được Thủ tướng Đức Olaf Scholz đưa ra vào ngày hôm qua 29/10 khi đang ở thăm Nigeria.

Phát biểu trong cuộc họp báo chung với Tổng thống nước chủ nhà Bola Tinubu tại Thủ đô Abuja của Nigeria, Thủ tướng Đức Olaf Scholz cho biết các doanh nghiệp đi cùng ông trong chuyến thăm lần này quan tâm đến việc ký kết và xúc tiến các thỏa thuận mới ở Nigeria.

Theo Thủ tướng Đức, Nigeria là một thị trường và đồng thời là đối tác quan trọng đối với nền kinh tế Đức.



*Van điều chỉnh trong hệ thống đường ống dẫn khí đốt OGE ở Werne, miền Tây Đức*

Thủ tướng Đức hoan nghênh việc Nigeria đang nỗ lực mở rộng công suất khai thác khí thiên nhiên hóa lỏng (LNG), đồng thời cho rằng hợp tác về năng lượng là một lĩnh vực quan trọng trong quan hệ đối tác giữa hai nước.

Nhà lãnh đạo Đức bày tỏ Berlin muốn đạt được tiến bộ toàn diện trong việc mở rộng hợp tác trong lĩnh vực năng lượng tái tạo.

Mặc dù không công bố thông tin chi tiết nhưng Thủ tướng Scholz tiết lộ các công ty Đức cũng sẵn sàng tham gia vào các dự án xây dựng đường sắt ở Nigeria.

Về phần mình, Tổng thống Nigeria cho biết ông đã có cuộc thảo luận rất sâu sắc về vấn đề khí đốt và khuyến khích các doanh nghiệp Đức đầu tư vào các tuyến đường ống ở quốc gia châu Phi này.

Nigeria cũng đang tìm cách thu hút các nhà đầu tư vào lĩnh vực khai thác mỏ, dù giàu tiềm năng nhưng hiện chỉ đóng góp chưa đến 1% tổng sản phẩm quốc nội (GDP) của đất nước.

Thủ tướng Đức đang có chuyến thăm tới Nigeria nhằm đa dạng hóa các đối tác thương mại và mở rộng quan hệ hợp tác trong lĩnh vực năng

lượng. Năm ngoái, kim ngạch thương mại hai nước đã tăng lên tới 50%, từ 2 tỷ lên 3 tỷ euro.

### Lãnh đạo Ai Cập và Mỹ điện đàm về vấn đề viện trợ cho Gaza

(VN+) - Hai nhà lãnh đạo Ai Cập-Mỹ đề cập tới những triển vọng cùng hợp tác trong việc huy động nỗ lực của cộng đồng quốc tế nhằm hướng tới khôi phục tiến trình hòa bình Trung Đông.

Ngày 29/10, Tổng thống Ai Cập Abdel-Fattah El-Sisi và người đồng cấp Mỹ Joe Biden đã nhất trí về sự cần thiết phải tăng cường viện trợ cho Gaza.

Theo thông báo của Văn phòng Tổng thống Ai Cập, trong cuộc điện đàm diễn ra cùng ngày, hai nhà lãnh đạo đã nhất trí rằng viện trợ nên vào Gaza theo nguyên tắc rõ ràng, hiệu quả và có thể xác nhận được và số lượng cần đáp ứng được nhu cầu nhân đạo của người dân Gaza.

Tổng thống Ai Cập nhấn mạnh lập trường kiên quyết phản đối những chính sách trừng phạt tập thể và cưỡng ép phải di dời, nhắc lại rằng Cairo sẽ không bao giờ cho phép việc di dời của người Palestine từ Gaza vào các vùng lãnh thổ của Ai Cập.

Về phần mình, Tổng thống Mỹ xác nhận rằng Washington không chấp thuận việc di dời người Palestine ra ngoài những vùng đất của họ, bày tỏ đánh giá cao vai trò tích cực của Ai Cập trong việc tham gia giải quyết cuộc khủng hoảng này.

Bên cạnh đó, hai nhà lãnh đạo cũng đã đề cập tới những triển vọng cùng hợp tác trong việc huy động nỗ lực của cộng đồng quốc tế nhằm hướng tới khôi phục tiến trình hòa bình Trung Đông với mục tiêu thực hiện giải pháp hai nhà nước và thiết lập nhà nước Palestine.



*Pháo tự hành M109 155mm của quân đội Israel phóng đạn pháo về Dải Gaza ngày 28/10/2023*

Cùng ngày, Ngoại trưởng Jordan Ayman Safadi đã lên tiếng kêu gọi cộng đồng quốc tế cùng phối hợp để cung cấp viện trợ nhân đạo khẩn cấp cho Dải Gaza.

Ngoại trưởng Jordan cho rằng chỉ có nền hòa bình công bằng và lâu dài dựa trên giải pháp hai nhà nước mới đảm bảo an ninh và hòa bình cho cả Palestine và Israel.

Theo số liệu thống kê chính thức của hai

bên, cuộc xung đột giữa lực lượng Hamas của Palestine và Israel đã bước sang ngày thứ 23, đến nay đã khiến hơn 8.000 người Palestine ở Gaza và ít nhất 1.400 người Israel thiệt mạng.

### Triều Tiên đóng cửa một số cơ quan đại diện ngoại giao ở châu Phi

(VN+) - Động thái Triều Tiên đóng cửa Đại sứ quán ở Angola diễn ra chỉ vài ngày sau khi Đại sứ Triều Tiên tại Uganda, ông Jong Tong-hak, thông báo Triều Tiên sẽ đóng cửa Đại sứ quán ở nước này.

Ngày 30/10, Hãng Thông tấn Trung ương Triều Tiên (KCNA) đưa tin Đại sứ Triều Tiên tại Angola, ông Jo Pyong-chol đã đến chào tạm biệt Tổng thống Angola Joao Lourenco hôm 27/10.

Đây là động thái mới nhất của Bình Nhưỡng nhằm đóng cửa một số cơ quan đại diện ngoại giao ở châu Phi.

Triều Tiên thiết lập quan hệ ngoại giao với Angola từ năm 1975. Bình Nhưỡng mở cửa trở lại Đại sứ quán tại quốc gia châu Phi này vào năm 2013 sau khi đóng cửa vào năm 1998 mà không rõ lý do.



*Quyết định đóng cửa các Đại sứ quán Triều Tiên ở Angola và Uganda diễn ra giữa lúc chính quyền Bình Nhưỡng đang phải đối mặt với khó khăn ngày càng tăng - Ảnh minh họa*

Trong thời gian qua, hai nước duy trì quan hệ chặt chẽ. Cựu Tổng thống Angola Jose Eduardo dos Santos từng 3 lần đến thăm Bình Nhưỡng.

Động thái mới nhất diễn ra chỉ vài ngày sau khi Đại sứ Triều Tiên tại Uganda, ông Jong Tong-hak, thông báo Triều Tiên sẽ đóng cửa đại sứ quán ở Uganda.

Quyết định đóng cửa các Đại sứ quán Triều Tiên ở Angola và Uganda diễn ra giữa lúc chính quyền Bình Nhưỡng đang phải đối mặt với khó khăn ngày càng tăng trong bối cảnh những thách thức kinh tế kéo dài do các lệnh trừng phạt của Liên hợp quốc đối với các chương trình hạt nhân và tên lửa của Triều Tiên.

Tuần trước, báo Yomiuri Shimbun (Nhật Bản) đưa tin Triều Tiên có kế hoạch đóng cửa Lãnh sự quán của nước này tại Hong Kong (Trung Quốc) chủ yếu do khó khăn về kinh tế.



## TIN THẾ GIỚI

### Kenya dỡ bỏ yêu cầu thị thực với tất cả người châu Phi

(VN+) - Tổng thống Kenya William Ruto cho biết thương mại giữa các quốc gia Cộng đồng Đông Phi đã tăng trưởng đáng kể do việc loại bỏ các yêu cầu về thị thực và thuế quan.

Theo phóng viên TTXVN tại châu Phi, ngày 28/10, Tổng thống Kenya William Ruto cho biết nước này sẽ dỡ bỏ yêu cầu thị thực (visa) đối với tất cả người châu Phi vào cuối năm 2023 nhằm thúc đẩy thương mại với các nước trên toàn châu lục.



Tổng thống Kenya William Ruto

Tuyên bố trên được nhà lãnh đạo Kenya đưa ra tại hội nghị thượng đỉnh các nước thuộc 3 lưu vực rừng lớn trên thế giới bao gồm rừng Amazon, Congo và Borneo-Mekong.

Hội nghị diễn ra tại Brazzaville, thủ đô Cộng hòa Congo.

Quyết định này dựa trên đánh giá về tầm quan trọng của việc thực hiện hoạt động thương mại giữa các nước trong khu vực.

Tổng thống Ruto lưu ý tỷ lệ thương mại nội khối châu Phi thấp và kêu gọi giảm thuế hải quan tại lục địa này để đẩy nhanh việc thực hiện Khu vực Thương mại Tự do châu Phi.

Ông nhấn mạnh các nước trong khu vực

cần nhận thấy tầm quan trọng của việc giao thương lẫn nhau, theo đó cho phép người dân tự do đi lại; hàng hóa, dịch vụ dễ dàng được lưu thông trên toàn châu lục.

Nhà lãnh đạo Kenya nói thêm rằng thương mại giữa các quốc gia Cộng đồng Đông Phi đã tăng trưởng đáng kể do việc loại bỏ các yêu cầu về thị thực và thuế quan.

Cũng tại hội nghị trên, Tổng thống Ruto cho rằng việc ghi nhận và khuyến khích các nước trong lưu vực rừng nhiệt đới bảo vệ rừng là một hành động thông minh về khí hậu.

Lưu vực Amazon ở Nam Mỹ, lưu vực Congo ở Trung Phi và lưu vực Borneo-Mekong ở Đông Nam Á chiếm tổng cộng 80% diện tích rừng nhiệt đới trên thế giới và chứa khoảng 2/3 đa dạng sinh học của thế giới.

Những khu rừng nhiệt đới này không chỉ quan trọng đối với hệ sinh thái địa phương mà còn đóng vai trò toàn cầu trong việc điều hòa khí hậu hành tinh và duy trì sự sống trên Trái Đất.

### Trung Quốc-Mỹ: Còn nhiều việc cần làm trước Hội nghị thượng đỉnh

(VN+) - Mặc dù còn nhiều khác biệt với nhiều vấn đề chưa được giải quyết, song cả Trung Quốc và Mỹ đều tin rằng việc duy trì đối thoại giữa hai nền kinh tế hàng đầu thế giới là cần thiết và có lợi cho 2 bên.

Trong cuộc gặp với các chiến lược gia Mỹ tại Washington nhân chuyến thăm nước này, ngày 28/10, Bộ trưởng Ngoại giao Trung Quốc Vương Nghị nhấn mạnh tầm quan trọng của mối quan hệ Trung-Mỹ và những nỗ lực thúc đẩy quan hệ giữa hai bên.

Tuy nhiên, ông cho rằng vẫn còn nhiều việc cần làm để thực hiện kế hoạch tổ chức hội nghị thượng đỉnh giữa lãnh đạo hai nước tại San Francisco.

Theo Bộ trưởng Vương Nghị, trên quan

điểm cân bằng và tôn trọng lẫn nhau, Mỹ và Trung Quốc đã có những liên hệ chiến lược mang tính xây dựng, sâu sắc và chắc chắn về nhiều vấn đề cùng quan tâm.

Hai bên cũng cùng phát đi tín hiệu tích cực về việc ổn định và cải thiện quan hệ song phương. Mặc dù còn nhiều khác biệt với nhiều vấn đề chưa được giải quyết, song cả Bắc Kinh và Washington đều tin rằng việc duy trì đối thoại giữa hai nền kinh tế hàng đầu thế giới là cần thiết và có lợi cho hai bên.

Ông nói cả Trung Quốc và Mỹ đều hy vọng ổn định và cải thiện quan hệ càng sớm càng tốt cũng như thống nhất hợp tác hướng tới tổ chức hội nghị thượng đỉnh giữa lãnh đạo hai nước tại San Francisco.

Tuy nhiên, Bộ trưởng Ngoại giao Trung Quốc khẳng định con đường tới San Francisco không bằng phẳng và không thể để mặc trong trạng thái “không người lái”.

Về phần mình, các chiến lược gia Mỹ tham dự cuộc gặp cũng nhất trí rằng ổn định quan hệ Mỹ với Trung Quốc có lợi cho cả hai bên, và hợp tác Mỹ-Trung đã, đang và sẽ đóng vai trò then chốt trong giải quyết các vấn đề nóng của khu vực và thế giới.

Ngày 27/10, Nhà Trắng thông báo Tổng thống Mỹ Joe Biden đã mời Chủ tịch Trung Quốc Tập Cận Bình tham dự Hội nghị Cấp cao Diễn đàn Hợp tác Kinh tế châu Á-Thái Bình Dương (APEC) vào tháng 11 tới tại San Francisco (Mỹ), đồng thời nhấn mạnh Washington và Bắc Kinh đang “nỗ lực hướng tới” một cuộc gặp trực tiếp giữa lãnh đạo hai nước bên lề hội nghị APEC.

Trong cuộc gặp cùng ngày giữa Bộ trưởng Vương Nghị với Ngoại trưởng Mỹ Antony Blinken và Cố vấn An ninh Quốc gia Nhà Trắng Jake Sullivan, hai bên đã nhất trí về nguyên tắc việc tổ chức hội nghị thượng đỉnh, tuy nhiên vẫn chưa thống nhất thông tin cụ thể về thời gian, địa điểm và các vấn đề hậu cần liên quan khác.

249-2120/1688 (1Y)

## Thẩm Mỹ Tuyệt Nhung

Chuyên: Dăm - Phun - Môi - Mũi - Long Mày - Nổi Mi - Microblading

KINH NGHIỆM TRÊN 20 NĂM VỚI ĐƯỜNG NÉT ĐẸP THẬT TỰ NHIÊN

### ĐẶC BIỆT

- \* Nhận đến làm tại nhà
- \* Nhận xóa những vết xăm hư
- \* Nhận chụp hình, trang điểm, búi tóc cho cô dâu
- \* Có nổi mi
- \* Mircoblading
- \* Thêu và điêu khắc chân mày

Giá đặc biệt cho người đồng hương

**Tel: 832-758-5632**

**Trang Nguyễn**  
Suite 178 - 8388 W. Sam Houston Pkwy S, Houston 77072  
(Nằm trong khu chợ Việt Hoa - Beltway 8 & Beechnut)  
**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 ...



### Tám nguy cơ tiềm ẩn phụ nữ nhất định phải chú ý trước và sau khi mang thai: Giúp phòng ngừa sảy thai và các biến chứng nguy hiểm

**Đ**ể đảm bảo an toàn cho thai nhi phát triển, bà bầu cần tránh 8 nguy cơ tiềm ẩn này.

Trong quá trình mang thai, bà bầu có thể gặp nhiều rủi ro ảnh hưởng tới em bé. Chính vì thế, bà bầu cần đặc biệt chú ý tới một số thứ, nếu lơ là có thể làm tổn thương tới cả mẹ lẫn con. Đặc biệt, bà bầu nên cẩn trọng ngay từ giai đoạn đầu của thai kỳ, có như vậy mới đảm bảo con mình sinh ra khỏe mạnh và thông minh.

#### 1. Hạn chế ngâm mình trong nước nóng

Sau khi thụ thai thành công, tốt nhất bà bầu không nên ngâm mình trong suối nước nóng hoặc tắm nước quá nóng, bởi nhiệt độ cao có thể khiến phôi thai không ổn định, gây ra tình trạng phôi thai bị dị dạng, sảy thai.

Tốt nhất bà bầu nên kiểm soát nhiệt độ nước nóng cao hơn nhiệt độ cơ thể người 4 độ C. Đây là mức nhiệt lý tưởng nhất, thoải mái cho bà bầu mà không gây hại cho thai nhi.

#### 2. Tránh nuôi thú cưng

Sau khi phụ nữ mang thai, tốt nhất nên để thú cưng của mình ở nhà người thân hoặc nhà bạn bè. Vì bà bầu không thích hợp để tiếp xúc với thú cưng bởi có thể gặp nguy hiểm.

Việc nuôi thú cưng có thể khiến bà bầu có nguy cơ nhiễm ký sinh trùng Toxoplasma (chuyên sống ký sinh trên mèo). Bà bầu nếu không may nhiễm phải loài ký sinh trùng này có thể gây ra những biến chứng nguy hiểm như sảy thai, thai chết lưu.

#### 3. Tránh xa khói thuốc lá

Bà bầu nên tránh xa môi trường có nhiều khói thuốc lá sau khi thụ thai. Có thể trong mắt một số người, chỉ cần bản thân không hút thuốc thì cũng chẳng ảnh hưởng gì. Thế nhưng trên thực tế, khói thuốc chứa rất nhiều nicotin và các hóa chất độc hại, ảnh hưởng trực tiếp lên thai nhi.

Các số liệu trước đây cho thấy hàng năm có khoảng 100.000 người chết do hít phải khói thuốc thụ động, phần lớn nhóm này là phụ nữ.

Điều này cho thấy môi trường khói thuốc ảnh hưởng đến cơ thể con người như thế nào. Đối với phụ nữ mang thai, khói thuốc còn có thể gây dị tật trong quá trình phôi thai phát triển. Vì nicotin sẽ ảnh hưởng trực tiếp tới sự phát triển thần kinh của phôi thai.

#### 4. Tránh xa môi trường có nhiều bức xạ

Bà bầu cũng cần tránh những thứ có nhiều bức xạ như phòng máy tính, máy in, bếp điện, lò vi sóng... Bức xạ không chỉ ảnh hưởng tới thai nhi mà còn tác động xấu tới sức khỏe bà bầu, trường hợp nặng còn có thể dẫn tới sảy thai.

#### 5. Cẩn thận môi trường trơn trượt

Ở nhà, những nơi như phòng tắm, nhà bếp, ban công tốt nhất nên đặt thêm những miếng chống trượt, để phòng bà bầu trượt chân té ngã.

Đối với bà bầu trong giai đoạn đầu của thai kỳ, việc té ngã rất dễ gây sảy thai, còn trong tam cá nguyệt thứ 3 dễ sinh non.

#### 6. Hạn chế lái xe

Khi lái xe ô tô, dây an toàn có thể gây ra cảm giác gò bó, khó chịu ở bụng, thai nhi sẽ có sự phản kháng nhất định.

Mặt khác, khi mang thai sự tập trung của bà bầu bị giảm sút, thị lực cũng có thể bị ảnh hưởng ở một mức độ nhất định nên điều này càng gây nguy hiểm cho việc lái xe. Do đó, người nhà nên có trách nhiệm đưa đón hoặc bà bầu đi taxi, hạn chế tự lái xe.

#### 7. Tránh leo lên cao lấy đồ

Trong giai đoạn 3 tháng giữa của thai kỳ, bà bầu không nên làm việc quá sức hoặc trèo lên cao lấy đồ. Đây đều là những việc rủi ro, một khi xảy ra sự cố thì cả mẹ lẫn con đều sẽ bị thương, em bé trong bụng bị ảnh hưởng. Vì vậy, nếu là lao động chân tay quá sức, hoặc ở nơi cao hơn thì bà bầu nên nhờ người nhà giúp đỡ.

#### 8. Tránh uốn, nhuộm tóc

Khi mang thai, bà bầu không nên làm tóc vì thuốc nhuộm có thể ảnh hưởng tới thai nhi. Nếu đó là thuốc nhuộm kém chất lượng, nó có thể ảnh hưởng trực tiếp đến sự phát triển thần kinh của thai nhi, khiến thai nhi bị dị tật.

Ngoài ra, một số bà bầu còn bị rụng tóc, nếu uốn nhuộm tóc lúc này sẽ làm tình trạng rụng tóc nặng thêm, ảnh hưởng tới ngoại hình của bà bầu. ■

### Sống một mình tăng nguy cơ mất trí nhớ

**S**ống đơn độc, thiếu kết nối với người khác từ khi còn trẻ làm tăng nguy cơ suy giảm nhận thức, sa sút trí tuệ, mất trí nhớ khi về già.

Sống độc thân hay thu mình lại, ít giao tiếp, kết nối với những người xung quanh có thể dẫn đến những hệ lụy về tâm thần kinh, trí não, nhất là suy giảm trí nhớ. Theo nghiên cứu của Đại học Bang Florida (Mỹ) trên 12.030 người trong vòng 10 năm cho thấy, sống cô đơn có liên quan đến việc tăng 40% nguy cơ sa sút trí tuệ.



Ảnh minh họa

Nghiên cứu công bố trên tạp chí *Thần kinh học của Mỹ (Neurology)* gần đây cũng chỉ ra, nguy cơ mắc chứng sa sút trí tuệ tăng gấp 3 lần ở 2.300

người Mỹ dưới 80 tuổi sống một mình tham gia nghiên cứu.

Giả thuyết đưa ra là, sự cô đơn kích hoạt phản ứng căng thẳng sinh học theo chiều hướng mạn tính, từ đó gia tăng tích tụ protein Beta-Amyloid và protein Tau trong não. Khi hai loại protein này phát triển bất thường sẽ dẫn đến hiện tượng chết tế bào thần kinh (neurons), thiếu hụt chất dẫn truyền thần kinh và mất các khớp thần kinh. Chúng cản trở quá trình vận chuyển dinh dưỡng đến các neurons, làm giảm khả năng dẫn truyền tín hiệu ở não. Những tác động này là yếu tố góp phần gây ra các triệu chứng của sa sút trí tuệ và bệnh Alzheimer.

Phản ứng căng thẳng khi sống cô đơn cũng khiến gốc tự do tăng sinh quá mức trong cơ thể. Theo PGS.TS.BS Nguyễn Văn Liệu - Trưởng khoa Nội thần kinh, Bệnh viện Đa khoa Tâm Anh Hà Nội, gốc tự do làm xơ hóa các bao myelin và các đầu sợi trục tế bào thần kinh, khiến liên kết giữa các tế bào thần kinh giảm cả về số lượng lẫn chất lượng, gây rối loạn chức năng não, dẫn đến suy giảm trí nhớ và giảm mức độ nhận thức.

Bác sĩ Liệu chia sẻ thêm, nhiều người sống một mình thường có thói quen ăn uống không điều độ, thức khuya, sử dụng thiết bị điện tử nhiều... Những thói quen này ảnh hưởng trực tiếp đến sức khỏe não bộ, làm tăng nguy cơ sa sút trí tuệ và nhiều vấn đề thần kinh phổ biến khác như mất ngủ, đau đầu, chóng mặt...

#### Tăng kết nối có lợi cho trí não

Để giảm thiểu ảnh hưởng đến trí não và trí nhớ, theo các chuyên gia, bạn cần hạn chế các cảm xúc tiêu cực như buồn bã, lo lắng do thiếu kết nối với người khác. Duy trì các mối quan hệ chất lượng (như với người thân trong gia đình, bạn bè, đồng nghiệp thân thiết...), giảm thiểu các cảm xúc tiêu cực góp phần bảo vệ sức khỏe não bộ, hạn chế suy giảm nhận thức và sa sút trí tuệ theo thời gian.

Người độc thân nên tích cực tham gia các hoạt động hội, nhóm, như làm tình nguyện viên, từ thiện, câu lạc bộ sách, câu lạc bộ khiêu vũ... Những hoạt động vui vẻ, ý nghĩa sẽ kích thích cơ thể giải phóng các hormone có lợi, giúp thư thái và giảm bớt sự cô đơn. Cùng với hoạt động tập thể kết nối với người khác, bạn cũng cần chú trọng vào các hoạt động cá nhân, chẳng hạn như đọc sách, viết sách, nuôi thú cưng, trồng cây cảnh, đăng ký lớp học ngoại ngữ, vẽ tranh, du lịch... Trải nghiệm và khám phá các hoạt động mới mẻ là liều thuốc tự nhiên có lợi cho trí não và xoa tan nỗi cô đơn.

Bác sĩ Liệu cho biết thêm, bên cạnh đi khám chuyên khoa tâm thần kinh, những người hay căng thẳng, rối loạn lo âu cần chú trọng chăm sóc bản thân. Thực hiện lối sống khoa học gồm tập thể dục đều đặn, ngủ đủ giấc và ăn uống hợp lý, kết hợp bổ sung các dưỡng chất tự nhiên như từ quả việt quất (blueberry) và ginkgo biloba góp phần điều hòa gốc tự do, hỗ trợ thúc đẩy máu và dưỡng chất lên não, tăng khả năng dẫn truyền thần kinh... Đây là cách góp phần kiểm soát căng thẳng, nhờ đó cải thiện sức khỏe não bộ. ■

**THẦY TÂM LINH VÀ TÂM LÝ TÌNH YÊU**  
**PSYCHIC: PARAG**  
 CHIÊM TINH GIA NỔI TIẾNG NHẤT ÁN ĐỘ

**KHÔNG PHÂN BIỆT TÔN GIÁO**

★ Sức Khỏe ★ Công Việc ★ Tiên Bạc ★ Quan Hệ ★ Kinh Doanh Lời Lỗ  
 ★ Giàu Sang ★ Pháp Lý ★ Xin Số ★ Rắc Rối Cá Nhân ★ Vấn Đề Vợ Chồng  
 ★ Học Văn ★ Hôn Nhân ★ Đoàn Tụ Tình Yêu ★ Cặp Chừa Có Con ★ Mọi Việc Đều Giải Được

**MỌI VẤN ĐỀ ĐỀU CÓ THỂ ĐƯỢC GIẢI QUYẾT**

**BẬT THẦY TRONG VIỆC: GIẢI PHÁP THUẬT ĐEN, PHÙ THỦY, THỦ, OVEYA, JADOO VÀ BẢO VỆ BẠN KHỎI MỌI TÂM LINH ÁC ĐỘC.**  
**Đọc Chỉ Tay, Xem Tướng, Ảnh Số, Bói Tên Và Ngày Sinh, Lá Số Tử Vi, 100 Years Shatabdi Panchangam, Đá May Mắn Và Vastu Shastra**

Nếu Bạn Gặp Vấn Đề, Tôi Có Giải Pháp Bảo Đảm 100%, Chỉ Gặp Một Lần Và Tương Lai Bạn Sẽ Thay Đổi 100%

Gọi Để Sắp Lịch Gặp - Hoàn Toàn Riêng Tư. Xin Nói Tiếng Anh  
**(281)865-1920**

**ACI HOME CARE**  
 www.acihomecare.com

**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.

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

**Rainbow MASSAGE**

- Swedish Massage
- Thai Massage
- Deep Tissue Massage
- Hot Stone Massage
- Waxing

**Tiệm Massage Mới Khai Trương**

- \* Nằm Giữa Beltway 8 và 59 Freeway.
- \* Phòng ấm cúng và thoải mái.
- \* Dịch vụ chất lượng cao.
- \* Bảo đảm khách hàng luôn hài lòng.

**☎ 832-207-7918**  
 8800 W. Sam Houston Pkwy S. Suite 217 Houston, TX, 77099

**Maribel Cervantes**

**NỐI MI - UỐN MI - TỈA CHÂN MÀY**  
 832-951-2442  
 (Xin nói tiếng anh)  
 Chaparritaestrada804@gmail.com  
 6666 Harwin Rd, Suite 206A, Houston, TX 77036

**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, mỗi đau, nhức, tê buốt, sưng, ngứa, khô, gẻ 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*

**Before After**   **Before After**   **Before After**





**Modify your home  
to meet your family's health needs**  
Sửa đổi nhà của bạn để đáp ứng  
nhu cầu sức khỏe của gia đình bạn

**Re-imagining  
physical space as care**  
Mô phỏng không gian vật lý  
như chăm sóc cần thiết

[rosariumhealth.com](http://rosariumhealth.com)  
[support@rosariumhealth.com](mailto:support@rosariumhealth.com)



247-2093/1661

## YÊN AUTO BODY & REPAIR

12157 Bellaire Blvd. Houston, TX 77072 ☎ 832-695-6666  
Fax 832-243-6503

**CHUYÊN**

- ✓ STATE INSPECTION
- ✓ NHẬN TẤT CẢ CÁC BẢO HIỂM
- ✓ SỬA CHỮA CÁC LOẠI XE
- ✓ ĐỊNH GIÁ MIỄN PHÍ
- ✓ LÀM ĐỒNG - SƠN
- ✓ KÉO XE MIỄN PHÍ

Nếu Có Sửa Xe Tại Tiệm

<b>THAY NHỚT</b> \$10.00 OFF	<b>THAY THẮNG</b> Trước \$10.00 OFF Sau \$20.00 OFF	<b>LÀM ĐỒNG</b> 10% OFF
---------------------------------	---	----------------------------

OFFICIAL VEHICLE INSPECTION STATION

CHUYÊN NGHIỆP - TẬN TÂM - UY TÍN

## Z. MAX GOLF STUDIO

*Chơi Golf Là Hạnh Phúc*

Cung cấp những buổi học chơi golf riêng cho từng cá nhân tốt nhất ở Houston!

Hãy đến HỌC và LUYỆN tâm TRÍ của bạn để có được những cú đánh CHÍNH XÁC hơn.

Để đăng ký vui lòng  
Gọi hoặc Text  
**832-586-2586**

8743 Knight Rd Ste A, Houston, TX 77054  
**832-586-2586**

Z. Max Golf Studio z.max\_golf\_studio

259-2079/1647

## CITI REMODEL THỢ SỬA NHÀ ĐA NĂNG

*Khảo Sát Và Báo Giá Miễn Phí*

**NHẬN:**

- ✓ Sửa chữa mọi hư hỏng
- ✓ Sơn nhà trong và ngoài
- ✓ Lót Gạch, Sàn Vinyl
- ✓ Làm Điện, Nước
- ✓ Sửa chữa đồ gỗ, nội thất.

**Call Today**  
**346-661-0162**  
我们讲中文!  
EMAIL: CITIREMODEL@GMAIL.COM

PRICE QUALITY SERVICE

231-2110/1624

## 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.

092-1638/2070

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.

America's Builder of the Year

262-2080/1648

## GARAGE DOOR

**Tư Gia & Thương Mại**

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

**Chính: 832.314.3641**



## PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

### Công dụng ít người biết của dầu ô liu

**B**ên cạnh lợi ích về sức khỏe hay giá trị ẩm thực, dầu ô liu còn rất có hiệu quả trong việc bảo quản đồ đạc, giúp làm đẹp.

#### Trong nhà bếp

*Bảo vệ thớt gỗ, các loại bát đựng salad và đồ dùng bằng gỗ*

Sau khi rửa các đồ dùng nhà bếp bằng gỗ, đừng quên phủ lên chúng một lớp dầu ô liu nhẹ để dưỡng gỗ và ngăn ngừa nứt nẻ, bạc màu. Bạn chỉ cần bôi một lớp dầu, để ngấm trên gỗ trong khoảng năm phút và sau đó đánh bóng bằng vải mềm.

#### Giảm dính

Trước khi múc mật ong, bơ đậu phộng, mứt, bạn nhúng thìa vào dầu oliu, thìa sẽ không dính các thực phẩm kia.

#### Giúp thép không gỉ, bạc... sáng bóng

Chấm một ít dầu ô liu vào một miếng vải mềm và chà xát vào các thiết bị bằng thép không gỉ như nồi và bồn rửa, vòi... để ngăn chặn các vết ô, đốm nước, xỉn màu...

Dầu ô liu còn giúp bạc tránh bị xỉn màu nhanh, thậm chí sáng bóng lâu hơn. Chỉ cần chấm một chút dầu lên một miếng vải mềm và xoa lên đồ bạc, bạn sẽ giúp làm chậm quá trình oxy hóa gây xỉn màu.



#### Ảnh minh họa

##### Bóc các nhãn giấy

Nhỏ một giọt dầu oliu lên nhãn giấy các chai, lọ thủy tinh, nhựa, để nhãn giấy ít nhất 15 phút rồi bóc. Nhãn sẽ bong ra dễ dàng mà không bị dính lại.

### Trong phòng ngủ và nhà tắm hay làm đẹp

#### Giữ ngọc trai sáng bóng

Ngọc trai có thể trở nên xỉn màu do mỹ phẩm trang điểm, bụi bặm... Để xử lý, bạn chỉ cần cho chút dầu ô liu lên một miếng vải mềm rồi thoa trên từng viên ngọc trai, sau đó lau khô hạt trai bằng khăn mềm.

#### Tháo nhẫn

Bạn gặp khó khăn để tháo nhẫn, vòng? Hãy thoa dầu ô liu lên ngón tay rồi sử dụng một miếng vải mềm để kẹp vào chiếc nhẫn và từ từ vuốt nó ra khỏi ngón tay.

#### Làm bóng giày da

Bạn có thể lấy lại vẻ sáng bóng cho giày da, giày cao su và da tự nhiên bằng một chút dầu ô liu

trên vải mềm. Tuy nhiên nên lưu ý không sử dụng trên da lộn.

#### Bảo vệ lưỡi dao cạo

Để giúp lưỡi dao cạo bền lâu hơn và ngăn gỉ sét, hãy lau lưỡi dao cạo khô bằng bông gòn hoặc tấm bông nhúng dầu ô liu, sau đó để lưỡi dao khô trước khi sử dụng.

#### Làm mềm da, mềm tóc

Dầu ô liu là chất bôi trơn tự nhiên lý tưởng cho lớp biểu bì thô ráp. Bạn có thể thêm một chút vào bồn nước ấm để làm mềm da trong khi tắm.

Bạn cũng có thể thoa một chút dầu ô liu lên tóc khô để khắc phục tình trạng tóc xơ, rối. Xoa hỗn hợp này lên tay để vuốt tóc để kiểm soát độ khô cứng, bạn sẽ thấy cả tóc và da tay của mình đẹp hơn.

Trong trường hợp tóc bạn dính kẹo cao su, dầu ô liu cũng giúp loại bỏ nó hiệu quả. Đối với các vết bẩn bám trên da như thuốc nhuộm tóc, dầu mỡ xe hơi, hắc ín, mực dầu và sơn dầu, bạn có thể trộn một vài giọt dầu với một thìa cà phê đường để tạo thành hỗn hợp tẩy nhẹ nhàng nhưng hiệu quả.

#### Tẩy trang

Chấm một chút dầu ô liu lên da để giúp loại bỏ lớp trang điểm đậm, giúp mang lại cảm giác mềm mại cho làn da của bạn. Dầu ô liu đặc biệt tốt để loại bỏ mascara cũng như giúp dưỡng ẩm cho mi khô.

#### Quanh nhà

##### Sửa bản lề kêu cọt két

Một vài giọt dầu ô liu sẽ làm giảm hiện tượng bản lề cửa, tủ, thiết bị bị kêu cọt két.

##### Loại bỏ các vết xước trên đồ gỗ

Bạn có thể khôi phục vẻ đẹp của đồ gỗ bằng cách dùng một chút dầu ô liu để che các vết xước nhỏ trên bề mặt gỗ. Hãy bôi dầu bằng vải mềm và sau đó đánh bóng bằng khăn khô. Bạn có thể làm chất đánh bóng đồ nội thất để sử dụng hàng tuần bằng cách trộn 1/4 cốc dầu ô liu, 4 thìa giấm trắng chưng cất và 2 thìa cà phê nước cốt chanh. Cho vào bình xịt và lắc kỹ trước mỗi lần sử dụng.

#### Làm đẹp bề mặt da

Đồ nội thất bằng da, găng tay, áo da... sẽ trở nên mềm mại và dẻo dai sau khi đánh bóng bằng một vài giọt dầu ô liu với một miếng vải mềm. ■

### Món ăn cấm kỵ trong ngày đèn đỏ

**N**hiều người có các triệu chứng khó chịu trong kỳ kinh nguyệt như đau bụng, buồn nôn, đầy hơi, mệt mỏi. Một số loại thực phẩm có thể khiến tình trạng này trầm trọng hơn.

#### Các thực phẩm từ sữa

Chuyên gia dinh dưỡng Isabel Smith, Giám đốc điều hành và người sáng lập của Isabel Smith Nutrition, cảnh báo sữa tự nhiên có chứa axit arachidonic, một chất kích thích prostaglandin. Điều này có thể làm tăng cơn đau bụng kinh.

#### Thực phẩm chứa caffein

Caffeine khiến các mạch máu co lại, gồm

cả những mạch máu nuôi tử cung. Hệ lụy của nó là bạn sẽ gặp nhiều cơn co thắt dữ dội hơn. Ngoài việc tránh xa những thứ như cà phê, trà và soda, trong ngày “đèn đỏ”, bạn cũng không nên ăn các thực phẩm chứa caffein ẩn như chocolate, ca cao... cũng như một số thành dinh dưỡng, vitamin tổng hợp và đồ uống có chứa vitamin.



#### Ảnh minh họa

##### Đồ ăn mặn

Trong những ngày trước kỳ kinh nguyệt, cơ thể bạn bắt đầu tích trữ natri và chất lỏng. Khi bạn bị đầy hơi, nạp thức ăn nhiều muối sẽ khiến cơ thể giữ nước nhiều hơn. Nếu bạn quá thèm đồ ăn mặn, hãy kết hợp nó với một cốc nước hoặc thuốc lợi tiểu tự nhiên như măng tây, mùi tây, củ cải đường, rau diếp và gừng.

##### Món ăn nhiều carb

Chuyên gia dinh dưỡng Alissa Rumsey giải thích: “Một hoặc hai tuần trước kỳ kinh, nồng độ hormone thay đổi. Mức độ estrogen tăng lên và mức độ progesterone giảm xuống. Sự thay đổi hormone có thể khiến cơ thể bạn giữ nhiều nước hơn bình thường. Việc tiêu thụ quá nhiều tinh bột dễ làm tình trạng đầy hơi thêm tồi tệ vì carb giữ nước”.

##### Thịt đỏ

Khi bị kinh nguyệt, cơ thể bị thiếu sắt dẫn tới tình trạng năng lượng cạn kiệt. Thịt đỏ là thực phẩm chứa lượng sắt tuyệt vời nhưng nó cũng chứa axit arachidonic, hoạt chất khiến tình trạng co thắt tử cung trở nên tồi tệ hơn. Thay vì thịt đỏ, bạn nên ăn bánh mì kẹp thịt đậu xanh hoặc cá hồi, vốn chứa rất nhiều sắt và axit béo omega-3.

##### Đồ uống có cồn

Bà Rumsey cảnh báo lượng lớn rượu có thể cản trở quá trình làm rỗng của dạ dày, gây cảm giác nặng nề và đầy hơi trong kỳ kinh nguyệt. Thêm vào đó, rượu cũng khiến bạn giữ nước, tăng cảm giác đầy hơi nhưng lại gây lợi tiểu. Kết quả là cơ thể bạn mất nước, sinh cơ chế tích nước nhiều hơn và gây khó chịu ở bụng.

##### Đồ ngọt

Các loại thực phẩm đã qua chế biến, có đường như bánh ngọt, bánh quy, kẹo và soda, thậm chí cả sữa chua có đường và nước sốt BBQ đều làm thay đổi mức độ estrogen và testosterone, giảm serotonin. Đồ ngọt khiến lượng đường trong máu tăng và giảm liên tục, dẫn tới tâm trạng thất thường. ■



### Yến mạch kết hợp cùng 4 thứ này sẽ hóa “ngọc quý” ngừa ung thư, giúp giảm cân và kiểm soát đường huyết

Từ lâu, yến mạch đã được nhiều chuyên gia đánh giá là “nữ hoàng của các loại ngũ cốc” vì chứa nhiều dưỡng chất đại bổ cho sức khỏe. Chúng sở hữu hàm lượng vitamin, khoáng chất và chất xơ cực cao. Nếu biết chế biến có thể bảo toàn mọi lợi ích của yến mạch, ăn hàng ngày sẽ nâng cao sức khỏe hiệu quả.

Theo Melissa Rifkin - chuyên gia dinh dưỡng đang làm việc tại New York (Mỹ), bạn không cần phải ăn yến mạch quá nhiều, chỉ cần mỗi sáng ăn 1 chén nhỏ là đủ cung cấp năng lượng nhưng không gây béo phì. Chưa kể loại chất xơ “độc quyền” trong yến mạch còn làm giảm cholesterol xấu LDL xuống nhanh.

Nhìn chung, chỉ cần biết tận dụng yến mạch thì việc ngừa bệnh, giảm cân là điều hoàn toàn có thể. Melissa cho biết, mỗi khi ăn yến mạch thì bạn nên cho thêm 4 thứ này vào ăn cùng, vừa cải thiện hương vị đỡ nhàm chán mà còn củng cố nhiều lợi ích khác.

**Bốn thứ ăn kèm với yến mạch sẽ hóa “tiên dược” ngừa bệnh, giảm cân**

#### 1. Yến mạch + trái cây

Yến mạch kết hợp với trái cây rất được nhiều người dùng trong bữa sáng, đặc biệt là bệnh nhân tiểu đường. Theo đó, yến mạch giàu chất xơ giúp làm chậm quá trình hấp thụ carbohydrate, tránh gia tăng đường huyết đột ngột. Chưa kể yến mạch còn chứa beta-glucan kích thích sản xuất insulin nhiều hơn.

Về phần trái cây, một số loại như bưởi, cam, dâu tây, táo, lê, việt quất... đều giàu chất xơ cùng chỉ số đường huyết thấp. Khi kết hợp cùng yến mạch sẽ giúp người tiểu đường no bụng và kiểm soát bệnh tốt hơn. Đây còn là sự kết hợp tuyệt vời để giúp giảm mỡ thừa, ngừa ung thư nhờ lượng chất chống oxy hóa cao từ trái cây.



#### 2. Yến mạch + các loại sữa

Yến mạch tuy là loại thực phẩm tốt cho sức khỏe, giúp giảm cân nhưng nếu ăn nhiều cũng hay bị ngán. Lúc này, bạn hãy cho thêm các loại sữa khác nhau như sữa tươi, sữa đậu nành... để tăng

cường hương vị và bổ sung thêm dinh dưỡng. Sự kết hợp này không chỉ rẻ tiền, thơm ngon mà còn ngừa nhiều bệnh tật.

Theo Melissa, trong các loại sữa đều giàu protein cùng các axit amin hỗ trợ cơ thể sửa chữa tế bào, giữ hệ miễn dịch hoạt động hiệu quả và sản sinh các hormone thiết yếu. Ngoài ra, yến mạch và sữa còn giúp cho xương chắc khỏe, cung cấp vitamin B12 tạo tế bào hồng cầu khỏe mạnh.

Vào mỗi sáng, bạn hãy cho yến mạch và sữa vào bát, sau đó đun trong lò vi sóng tới khi vừa ấm rồi mang ra ăn. Phụ nữ là đối tượng hay bị thiếu máu nên món này rất tốt, đặc biệt còn giảm cảm giác thèm ăn nên hạn chế calo nạp vào.

#### 3. Yến mạch + sữa chua

Rất nhiều vận động viên hay người tập gym thích ăn yến mạch và sữa chua, bởi chúng chính là sự kết hợp hoàn hảo. Như đã đề cập, yến mạch chứa nhiều protein, carbs cùng chất xơ giúp tăng cơ và phục hồi cơ thể sau tập luyện. Chúng còn giải phóng glucose trong máu chậm hơn, giúp bạn thấy no trong thời gian dài nên hạn chế lượng calo dư thừa.

Về mặt sữa chua, chúng sở hữu các lợi khuẩn tốt cho đường ruột, cải thiện sự hấp thu dinh dưỡng của dạ dày và hỗ trợ giảm cân. Sữa chua cũng làm giảm viêm trong cơ thể bằng cách bảo vệ niêm mạc ruột. Bạn chỉ cần ngâm sữa chua cùng yến mạch qua đêm, sáng dậy mang ra ăn là tốt nhất, không phải chế biến nhiều.

#### 4. Yến mạch + các loại hạt

Là thực phẩm lành mạnh bậc nhất, yến mạch làm giảm cholesterol xấu LDL và bảo vệ cơ thể chống lại các bệnh lý tim mạch, huyết áp... Nhờ vậy mà những người thường xuyên ăn sáng với yến mạch có thể sống thọ hơn. Chúng cũng giàu vitamin và khoáng chất cần thiết cho da, bảo vệ tế bào khỏi sự tấn công của các gốc tự do.

Các loại hạt cũng vậy, chúng giúp giảm cholesterol xấu LDL và mỡ xấu, cho nên cũng bảo vệ tim mạch và nâng cao tuổi thọ. Các loại hạt bạn nên dùng kèm với yến mạch là hạt điều, hạt chia, hạt hạnh nhân, óc chó... Chỉ cần chế biến yến mạch xong và rải lên trên ăn cùng.

#### Những lưu ý khi sử dụng yến mạch

Yến mạch tốt nhưng không phải muốn ăn tùy tiện thế nào cũng được. Theo các chuyên gia, việc ăn yến mạch phải lưu ý những điều sau để đảm bảo an toàn và tăng tốc độ giảm cân, tăng khả năng ngừa bệnh:

- Khi mua nên lựa các loại yến mạch nguyên hạt, yến mạch cán dẹt hoặc yến mạch cắt nhỏ vì chúng nguyên chất, không pha trộn gì thêm. Tránh các loại yến mạch nhiều đường hoặc nhiều hương vị.

- Nếu đang gặp các vấn đề như khó nuốt hay nhai thức ăn thì không nên ăn yến mạch, bởi nếu không nhai kỹ yến mạch sẽ làm tắc nghẽn đường ruột.

- Tương tự vậy, khi gặp vấn đề về hệ tiêu hóa cũng không nên ăn yến mạch, vì lúc này dạ dày không thể xử lý chất xơ trong yến mạch, dễ gây khó

tiêu hơn.

- Các trường hợp bị dị ứng với yến mạch thì tuyệt đối không được sử dụng bất cứ sản phẩm nào có thành phần liên quan đến thực phẩm này. ■

### Làm thế nào để ngừng chỉ trích khi đang nóng giận?

Mặc dù khó để ngăn cơn giận bùng nổ nhưng có một số cách giúp bản thân không chế tốt cảm xúc.

#### Để hành động đúng mực, hãy bắt đầu bằng lòng trắc ẩn

Nhiều người cảm thấy tội tệ, ân hận khi làm tổn thương người khác bằng những chỉ trích gay gắt. Lúc này con người thường có xu hướng trốn tránh sự việc đó. Đây không phải cách cư xử đúng mực. Nếu muốn sửa sai và không muốn gặp trường hợp tương tự thì cách tốt nhất là đối diện với nó và chấp nhận rằng ai cũng có thể mắc sai lầm.

#### Xác định nguyên nhân của cơn nóng giận

Có rất nhiều nguyên nhân dẫn đến sự bức tức, tranh cãi. Trong đó, căng thẳng và áp lực là hai nguyên nhân cơ bản mà nhiều người thường gặp phải. Hoặc là môi trường sống cũng là yếu tố tác động không kém đến hành vi thiếu tinh tế này.

Cách tốt nhất để ngăn chặn nguy cơ xảy ra tranh chấp là bạn nên tạm dừng cuộc tranh luận khi cảm thấy căng thẳng, nhận viết nguy cơ bùng phát cơn giận đang đến gần. Tiếp theo, hãy tìm một không gian yên tĩnh, thoáng mát để trấn an bản thân.

#### Chú ý những dấu hiệu khi cơn tức giận bắt đầu

Bạn có thể sẽ gặp hiện tượng căng tức ngực, đỏ mặt, nghiêng răng, nắm chặt tay khi bắt đầu tức giận. Và sau đó, não bộ luôn thôi thúc bạn phải hành động để thỏa mãn cơn giận. Do đó, cần chú ý sớm để ngăn chặn kịp thời điều không mong muốn xảy ra.

#### Thay đổi cách cư xử

Thay vì la hét, chửi bới thì hãy cân nhắc việc hành động một cách lịch sự, văn minh. Điều này không hề dễ dàng vì bạn cần nhiều thời gian và trí lực để trở lại với trạng thái bình thường.

Để tránh gây tổn thương người xung quanh khi bạn nổi nóng thì hãy xin phép đi ra ngoài. Đây là cách dễ dàng, nhanh chóng để loại bỏ đi những bức tức trong người. Ngoài ra, bạn có thể tập phương pháp hít thở sâu bằng cách đếm đến 4 khi hít vào và 8 khi thở ra.

#### Hành động theo lý trí, không theo cảm xúc

Thông thường người nóng tính dễ bị cảm xúc chi phối, gây ra những hành động lỗ mãng. Vì vậy, hãy rèn luyện bản thân khả năng kiềm chế tốt cảm xúc và cần suy nghĩ kỹ lưỡng trước bất kỳ lời nói, hành động nào. Nụ cười hay những câu nói khôn khéo sẽ tốt đẹp hơn nhiều so với những lời chửi rủa, chỉ trích. ■



## SỬU TÂM & TÌM HIỂU

### Cảnh tượng khó tin ở núi Phú Sĩ - biểu tượng của nước Nhật: Hàng triệu du khách chen chúc, rác thải ngập ngụa

**N**gon núi cao nhất, đẹp nhất Nhật Bản đang phải đối mặt với thực trạng quá tải du lịch đáng báo động.

Ùn tắc giao thông, ngập ngụa rác thải, những du khách mặc trang phục không phù hợp... đó là cảnh tượng mà ít người có thể liên tưởng khi nhắc đến đỉnh núi cao nhất Nhật Bản, được ví như biểu tượng bất diệt của xứ Mặt trời mọc - núi Phú Sĩ.

Nhưng, điều này lại đang trở nên quá quen thuộc với Miho Sakurai, một kiểm lâm viên kỳ cựu làm công việc tuần tra trên sườn núi Phú Sĩ suốt 7 năm qua.

“Khách du lịch đổ xô đến núi Phú Sĩ, con số cao hơn nhiều so với trước đây”, Sakurai than thở với CNN Travel.

Khi núi Phú Sĩ được đưa vào danh sách Di sản Thế giới của UNESCO vào năm 2013, Hội đồng Di tích và Di chỉ Quốc tế (ICOMOS), cơ quan cố vấn của UNESCO, đã kêu gọi các nhà chức trách có biện pháp để điều tiết lượng khách du lịch đến tham quan ngọn núi này.

Tuy nhiên, tình hình thực tế vẫn diễn ra như lo ngại từ trước. Thống kê của chính quyền tỉnh Yamanashi cho thấy số lượng du khách đến trạm đi bộ đường dài nổi tiếng của ngọn núi đã tăng hơn gấp đôi từ 2 triệu vào năm 2012 lên hơn 5 triệu vào năm 2019.



Và kể từ khi sự kiện leo núi thường niên khai mạc vào tháng 7 đến giữa tháng 9, khoảng 65.000 người đi bộ đường dài đã lên đỉnh núi Phú Sĩ, tăng 17% so với năm 2019.

Các nhà chức trách cho biết sự bùng nổ du lịch sau Covid-19 đã thu hút thêm hàng ngàn người đến ngọn núi nằm giữa tỉnh Yamanashi và tỉnh Shizuoka của Nhật Bản. Khi núi Phú Sĩ đánh dấu kỷ niệm 10 năm được UNESCO công nhận là di sản vào năm nay, người ta lo ngại tình hình môi trường đã đến “điểm nguy kịch”.

Ông Masatake Izumi, quan chức tỉnh Yamanashi đồng thời là chuyên gia về đỉnh núi nổi tiếng, cho biết: “Quá tải du lịch - và tất cả những

hậu quả kéo theo như rác thải, lượng khí CO2 tăng và những người leo núi liều lĩnh (không mặc đúng trang phục leo núi, đi dép leo núi, không đảm bảo an toàn...) - là vấn đề lớn nhất mà núi Phú Sĩ phải đối mặt”.

Yasuyoshi Okada, chủ tịch ICOMOS Nhật Bản, nói với CNN Travel trong một email rằng “đề bảo tồn sự linh thiêng” của núi Phú Sĩ và giá trị của nó như một Di sản Thế giới, vấn đề quá tải du lịch phải được giải quyết triệt để.

#### Giống như Disneyland

Trong số 10 trạm đi bộ đường dài của núi Phú Sĩ, có trạm thứ 5 (gọi là “Gogome”), nằm ở điểm gần lưng chừng của ngọn núi cao 3.776 mét, là điểm thu hút đông khách.

Ông Izumi cho biết, nơi đây đón 90% du khách lên núi, hầu hết mọi người đi xe buýt, taxi và xe điện từ Tokyo dọc theo tuyến đường núi Fuji Subaru Line.

“Được xây dựng cách đây gần 60 năm trong kỷ nguyên cơ giới hóa của Nhật Bản, tuyến Fuji Subaru Line giúp du khách có thể đi thẳng đến một điểm ở lưng chừng núi. Nó cho phép mọi người trên khắp đất nước Nhật Bản được trải nghiệm cảm giác đứng trên đỉnh núi Phú Sĩ”, ông Izumi nói.

Ngày nay, khi những người đi bộ đường dài đến trạm thứ 5 trên tuyến đường đó, họ sẽ nghe thấy một bài hát dân ca vang lên khi xe của họ đi qua một bộ cảm biến trên đường.

Bài dân ca mang tên “Fuji no Yama” hay “Núi Phú Sĩ”, được viết bởi nghệ sĩ Sazanami Iwaya vào năm 1911, nhằm tôn vinh địa điểm du lịch nổi tiếng. Lời bài hát làm nổi bật sự hùng vĩ của núi Phú Sĩ, gọi nó là “ngọn núi vĩ đại nhất Nhật Bản” khi nó “ngẩng đầu lên trên những đám mây” trong khi “mặc bộ kimono tuyết”.

Vậy mà giờ đây, lời bài hát này hoàn toàn trái ngược với thực tế, khi các chuyên gia cho rằng trải nghiệm tuyệt vời khi leo núi Phú Sĩ đang giảm sút rõ rệt về chất lượng vì quá đông đúc.

Ông Izumi cho biết du khách hiện không thể đi ô tô riêng đến trạm thứ 5 trừ khi chúng chạy hoàn toàn bằng điện. Nhưng điều đó đã dẫn đến việc có nhiều xe buýt chờ nhiều nhóm du khách đến nhà ga hơn.

Ông cho biết thêm, đám đông người đi bộ đường dài cũng đang gây ra áp lực ngày càng lớn đối với hệ thống vệ sinh hạn chế của ngọn núi và 4 trạm y tế.

Tại trạm thứ 5 đông đúc, khi hàng loạt xe buýt chờ người đi bộ tràn về phía đường mòn Yoshida - tuyến đường phổ biến nhất trong 4 tuyến đường lên đỉnh núi - Tomoyo Takahashi, nhân viên quỹ bảo tồn núi Phú Sĩ, kêu gọi du khách quyên góp 1.000 yên để giữ cho ngọn núi sạch sẽ.

“Cảnh tượng ở đây chẳng khác gì Disneyland vì có quá nhiều người”, cô nói với CNN Travel. “Không phải ai cũng trả 1.000 yên và tôi thấy buồn vì điều đó. Đáng lẽ phải có phí vào cửa bắt buộc cao hơn nhiều để cho những ai thực sự biết trân trọng di sản của núi Phú Sĩ mới có thể

đến”.

#### Du khách thiếu ý thức

Theo ông Kiyotatsu Yamamoto, chuyên gia nghiên cứu về công viên quốc gia và núi Phú Sĩ tại Đại học Tokyo, trải nghiệm leo núi giờ đây đã không còn tuyệt vời đối với những người đi bộ đường dài dày dạn kinh nghiệm.

“Tắc nghẽn và ùn tắc giao thông trên những con đường mòn trên núi là nguyên nhân chính khiến những người leo núi không hài lòng. Những người đi bộ đường dài muốn ngắm bình minh đều tụ tập gần đỉnh núi và họ phải mất 4 giờ để leo lên một đoạn đường mà trước đây họ chỉ mất khoảng 2 tiếng”, ông Kiyotatsu nói.

Vito Fung Yiu Ting, một người leo núi đến từ Hong Kong, cho biết anh đã đặt nhà nghỉ một đêm trên núi ít nhất 3 tháng trước khi đến thăm Phú Sĩ.

“Tôi thật may mắn khi có được một nơi nghỉ ngơi”, anh nói với CNN Travel sau khi trở về từ đỉnh núi Phú Sĩ. “Tôi biết phía trên sẽ rất đông vì tôi đã xem một vài video trên YouTube trước khi đến”.

Nhưng không phải ai cũng có kế hoạch trước như Vito. Ví dụ, nguy cơ say độ cao và hạ thân nhiệt đã tăng lên do xu hướng được gọi là “Bullet Climbing”. Trong đó những người đi bộ bắt đầu đi lên vào ban đêm, tiếp tục đi cho đến khi bình minh mà không dừng chân tại nhà nghỉ trên núi để cơ thể thích nghi với không khí, thay đổi áp suất.

Một số người đi bộ đường dài thiếu kinh nghiệm thậm chí còn ngủ trong nhà vệ sinh để giữ ấm, vứt bỏ trang thiết bị leo núi trên đường mòn hoặc cắm trại ở khu vực cấm.

Trong những năm qua, các biện pháp đã được thực hiện để bảo vệ núi Phú Sĩ. Ví dụ, các tình nguyện viên của Câu lạc bộ Fujisan, một tổ chức phi lợi nhuận chuyên bảo tồn núi Phú Sĩ, đã thực hiện 992 hoạt động dọn dẹp ở chân núi, với 74.215 người tham gia thu gom 850 tấn rác trong khoảng thời gian từ năm 2004 đến năm 2018.

Ông Yamamoto cho biết để cải thiện trải nghiệm của du khách, các quan chức đã giới hạn số lượng người leo núi ở mức 4.000 người mỗi ngày đối với đường mòn Yoshida nổi tiếng.

Tuy nhiên, trên thực tế, việc bám sát mục tiêu này là cả một thách thức.

Không giống như ở Mỹ, các công viên quốc gia và Di sản Thế giới ở Nhật Bản không có công nhân du khách ra vào. Ông nói, việc chặn đường dành cho người đi bộ đường dài đòi hỏi phải có luật pháp và quy định của chính quyền địa phương.

Ông Kiyotatsu Yamamoto đã đề xuất thiết lập một hệ thống theo đó chỉ những du khách đã đặt chỗ đậu xe hoặc những người leo núi đã đặt chỗ tại một trong 9 nhà nghỉ mới được phép leo núi Phú Sĩ.

Trong khi đó, ông Izumi cho biết chính quyền địa phương muốn thay đổi hoàn toàn cách người dân tiếp cận ngọn núi. Các phương án khả thi bao gồm xây dựng hệ thống vận chuyển đường sắt



hạng nhẹ trên đường Fuji Subaru Line, ngăn ô tô và xe buýt di chuyển dọc theo đường đến trạm thứ 5.

Ông Izumi cảm thấy như vậy thì việc kiểm soát đám đông sẽ dễ dàng hơn khi người dân phải mua vé tàu và chính quyền địa phương quy định thời gian đi/đến. Ông cũng đề xuất tổ chức các bài hướng dẫn trên tàu hỏa để mọi người tìm hiểu về núi Phú Sĩ và cách leo núi đúng cách.

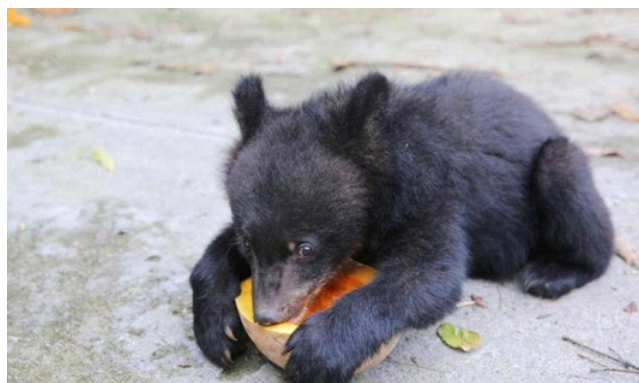
“Núi Phú Sĩ đang hét lên đau đớn. Chúng ta không thể chỉ chờ đợi sự cải tiến; chúng ta cần phải giải quyết tình trạng quá tải ngay bây giờ”, ông nói. ■

### Hí hửng mua chó ngao Tây Tạng về nuôi, vài tháng sau chủ tái mặt gọi cảnh sát vì thấy cảnh tượng này

Vài tháng sau, ngoại hình của chú “chó ngao Tây Tạng” đột nhiên thay đổi khiến ai nhìn thấy chú ta cũng phải giật mình.

Theo đó, câu chuyện hi hữu này thuộc về gia đình ông Tô sống tại Vân Nam, Trung Quốc. Được biết, trong một chuyến du lịch của đại gia đình. Ông Tô cùng con gái vô tình bắt gặp một chợ cóc địa phương bày bán những chú chó con. Trong số đó có một chú chó con có ngoại hình khác lạ được người bán mời chào rằng đây chính là giống chó ngao Tây Tạng quý hiếm.

Vì trước đây chưa từng nhìn thấy những chú chó ngao Tây Tạng ngoài đời thật, hai bố con ông Tô nhanh chóng bị mê hoặc và tin những lời giới thiệu của người bán hàng. Cứ nghĩ tới sau này gia đình sẽ sở hữu một chú chó với ngoại hình khủng, bộ lông dày như bờm sư tử lại rất thông minh, trung thành là ông Tô lại thấy rất vui vẻ, thành tựu. Thế là ông nhanh chóng “chốt đơn” và



xuống tiền mua chú chó nhỏ về nhà.

*“Chú chó ngao Tây Tạng” mà ông Tô mua về chăm sóc thực ra là một con gấu ngựa*

Thời gian đầu mọi thứ khá yên ổn không có vấn đề gì. Duy chỉ có một vấn đề khiến ông Tô băn khoăn đó là việc chú chó ngao Tây Tạng nhà ông có vẻ không thích ăn thịt. Thay vào đó chú chó nhỏ thích ăn các loại trái cây và củ quả nhiều hơn.

Ông đã đi hỏi nhiều nơi nhưng không ai lý giải được vấn đề này. Tuy nhiên ngoài vấn đề này thì cũng không có gì bất thường. Chú chó nhỏ vẫn

rất ngoan ngoãn khỏe mạnh, do đó ông Tô cũng không quá để tâm và cho rằng đây là chuyện nhỏ.

Bẵng đi vài tháng liên tục bận rộn với công việc. Một ngày cuối tuần hiếm hoi được nghỉ ngơi, ông Tô ra vườn xem tình hình chú chó ngao Tây Tạng nhà mình thì nhận ra rất nhiều điểm bất thường. Mặc dù chú chó trông lớn hơn rất nhiều, nhưng tai lại có hình tròn, móng vuốt cũng dài hơn những chú chó bình thường khác. Và đặc biệt là chú chó này có thể đứng thẳng bằng hai chân sau. Điều bất thường này khiến ông Tô cảm thấy vô cùng hoang mang, ông nhờ vài người bạn qua xem hộ nhưng cũng không ai đưa được câu trả lời.

Mặc dù chú chó nhỏ khá hiền lành cũng rất ngoan ngoãn, nhưng sau vài tháng ngoại hình con vật cũng có sự thay đổi rõ rệt khiến ai nhìn thấy cũng phải giật mình.

Lúc bấy giờ gia đình ông Tô mới hoảng hồn nhận ra, chú chó ngao Tây Tạng mà gia đình ông chăm sóc bấy lâu thực ra là một con gấu ngựa. Loài gấu này thậm chí đã được đưa vào Sách đỏ của IUCN (Hiệp hội bảo tồn thế giới).

Quá bất ngờ trước sự thật này, ông Tô vội vàng gọi điện thoại báo cảnh sát nhưng ngay lập tức bị người nhà ngăn cản. Vì người thân lo ngại ông Tô sẽ vướng vào vòng lao lý vì mua bán động vật hoang dã trong sách đỏ trái phép.

Nhất thời bối rối với tình huống này, ông Tô cùng gia đình cuống quýt bàn bạc tìm cách giải quyết. Sau khi tính toán, gia đình quyết định tởm thú trong khu vực để dò hỏi thủ tục nhận nuôi động vật. Tuy nhiên, phía sở thú cho biết chỉ nhận những động vật có nguồn gốc xuất xứ kèm giấy tờ rõ ràng.

Vì không dám trình bày rõ hoàn cảnh, nên phía sở thú cũng không nắm được tình hình để đưa phương án giải quyết cho ông Tô. Chính vì vậy, sau cùng gia đình ông đã “đánh liều” tự mình nuôi chú gấu ngựa này tại nhà riêng.

Tuy nhiên thời gian qua đi chú gấu ngựa ngày một to lớn hơn, kích thước nhìn vào khiến ai cũng e sợ. Mặc dù thức ăn chính của chú ta vẫn là các loại củ quả và chú gấu ngựa cũng rất ngoan, nhưng không loại trừ việc chú gấu ngựa này có thể “nổi điên” tấn công người nuôi nhốt. Ngoài ra việc nuôi nhốt gấu ngựa như vậy cũng là phạm pháp.

Sau một thời gian lén lút nuôi nhốt, sau cùng ông Tô cũng phải tự mình khai báo với cảnh sát về sự việc này. Phía cảnh sát sau khi tiếp nhận đã tiến hành xác minh xử lý vụ việc. Ông Tô sau cùng chấp nhận xử phạt theo đúng quy định của pháp luật. ■

### Cứ đến lúc thanh toán là lên cơn đau tim, người đàn ông thành công 'bịp' 20 nhà hàng và cái kết không ngờ

Trò lừa đảo này đã được thực hiện trót lọt và qua mắt được nhiều chủ nhà hàng trước khi bị vạch trần.

Theo Oddity Central, một người đàn ông

Lithuania đã bị cảnh sát bắt giữ ở Tây Ban Nha sau khi bị cáo buộc “giả vờ đau tim” tại 20 nhà hàng trên khắp đất nước này để trốn tránh việc thanh toán hóa đơn.

Người đàn ông 50 tuổi (giấu tên) được cho là đã lừa đảo ít nhất 20 quán ăn, phần lớn trong số đó ở vùng Costa Blanca của Tây Ban Nha, bằng cách giả vờ lên cơn đau tim.

Sau khi đánh chén đồ ăn và đồ uống no nê, ông ta sẽ biểu diễn một màn kịch kỳ quặc, ôm ngực giả vờ ngất xỉu trên sàn rồi được đưa đi cấp cứu và nghiêm nhiên trốn được hóa đơn thanh toán.

Trò lừa đảo này đã được thực hiện trót lọt và qua mắt được nhiều nhà hàng cho đến khi một chủ nhà hàng nhìn thấu hành động của người đàn ông này và chụp ảnh ông ta, cảnh báo cho các nhà hàng khác đừng rơi vào bẫy “đau tim” của ông ta.

Tháng trước, người đàn ông này đã đến El Buen Comer, một nhà hàng ở thành phố cảng Alicante, phía Đông Nam Costa Blanca của Tây Ban Nha, thưởng thức món cơm thập cẩm hải sản và vài ly rượu whisky.

Nhân viên phục vụ mang đến cho ông ta hóa đơn trị giá 34,85 euro. Khi người phục vụ rời khỏi bàn, ông ta đứng dậy định rời đi nhưng đã bị chặn lại và thông báo rằng ông phải thanh toán hóa đơn mới được đi. Tô ra rất khó chịu, kẻ lừa đảo nói rằng ông ta sẽ đi lấy tiền từ phòng khách sạn của mình, nhưng nhân viên không cho rời đi. Đó là thời điểm ông ta bắt đầu giả vờ lên cơn đau tim.

Nhân viên nhà hàng không bị hoảng loạn bởi màn trình diễn của ông ta, và thay vì gọi xe cấp cứu, họ báo cảnh sát. Khi cảnh sát đến hiện trường, người đàn ông ra vẻ ốm yếu muốn được hỗ trợ y tế.

Người quản lý của El Buen Comer cho biết: “Trông có vẻ rất gay gắt, ông ta giả vờ ngất xỉu và ngã xuống sàn. Chúng tôi đã gửi ảnh của ông ta đến tất cả các nhà hàng trong khu vực để cảnh báo”.

Theo truyền thông Tây Ban Nha, người đàn ông 50 tuổi này đã trở nên nổi tiếng và được nhiều người chủ nhà hàng ở Costa Blanca biết.

Ông ta được phát hiện lần đầu tiên ở Alicante vào tháng 11 năm 2022 và từ đó trở nên nổi tiếng vì “thói quen lên cơn đau tim”. Ông ta thường xuyên bỏ qua việc thanh toán hóa đơn. Ông ta luôn mỉm cười khi nhìn thấy cảnh sát, có lẽ vì ông ta biết họ không thể làm gì nhiều để ngăn chặn hành vi của mình. Ông ta không ngại phải ngồi tù 1-2 đêm trước khi tiếp tục hành vi lừa đảo.

Sau khi lừa hàng chục chủ nhà hàng bằng cơn đau tim giả của mình, kẻ lừa đảo giờ đây sẽ phải trả giá.

Trên thực tế, vì những hóa đơn mà ông ta muốn ăn quỵt có giá trị tương đối nhỏ - vài chục euro. Nếu bị phát hiện, ông ta chỉ cần ngồi tù 1 đêm rồi lại được thả.

Tuy nhiên, giờ đây, một số chủ nhà hàng có kế hoạch hợp tác và nộp đơn khiếu nại chung, có thể khiến người đàn ông này phải ngồi tù tới 2 năm. ■



## SỬ TÂM & TÌM HIỂU

### Khám phá sốc về 'con người lai' ra đời 250.000 năm trước

Nhóm nghiên cứu dẫn đầu bởi Trường Y khoa Perelman thuộc Đại học Pennsylvania (Mỹ) phát hiện ra rằng có tới hai dạng "con người lai" Homo sapiens - Neanderthals đang tồn tại trên thế giới.

Theo các lý thuyết được ủng hộ nhất, những con người lai giữa hai loài Homo sapiens chúng ta và Neanderthals cổ đại xuất hiện chỉ 40.000-50.000 năm trước, sau cuộc di cư 60.000-75.000 năm của Homo sapiens ra khỏi châu Phi và ngay trước khi Neanderthals tuyệt chủng.

Người Neanderthals, chủ yếu ở phân bố ở châu Âu nhưng cũng có vài nhóm cư ngụ ở châu Á, là một loài khác cùng thuộc chi Homo (chi Người) với Homo sapiens, tức "người tinh khôn" hay "người hiện đại", chính là chúng ta.

Họ được coi là thuần chủng cho đến khi nảy sinh các cuộc hôn phối dị chủng với Homo sapiens ở châu Âu và châu Á. Nhưng nghiên cứu mới khẳng định điều đó không đúng.

Trong nghiên cứu vừa được công bố trên tạp chí Current Biology, DNA của người tinh khôn chúng ta đã xuất hiện trong dòng máu của người Neanderthals trước đó.

"Chúng tôi tìm thấy sự phản ánh về hoạt động giao phối cổ xưa, nơi các gen truyền từ người tinh khôn cổ đại sang người Neanderthals" - từ Ancient Origins dẫn lời đồng tác giả Alexander Platt từ Trường Y khoa Perelman.



Người Neanderthals và người Homo sapiens đã hôn phối dị chủng với nhau từ 250.000 năm trước? - Ảnh đồ họa

Nhóm cá thể Neanderthals lai người hiện đại đã rời châu Phi từ 250.000-270.000 năm trước, mang về ngoài giống Homo sapiens hơn Neanderthals dù bản chất chính với người Neanderthals.

Ước tính họ mang 6% gen của tổ tiên Homo sapiens chúng ta, những gen đã bị che khuất trong lịch sử tiến hóa.

Tuy nhiên, có thể kết cục rất bi thảm. Dường như những con người lai này đã không sống sót trong cuộc di cư cổ xưa đó. Không có bất kỳ hài cốt nào của họ được tìm thấy giữa lục địa Á - Âu.

Các manh mối giúp các nhà nghiên cứu từ Mỹ và châu Phi tìm ra họ chính là việc giải trình tự

bộ gen của chính người hiện đại đang sống ở vùng châu Phi hạ Sahara.

Người châu Phi được cho là nhóm Homo sapiens "thuần chủng" duy nhất; trong khi tất cả những người có nguồn gốc bên ngoài châu Phi đều mang dòng máu lai Neanderthals, với trên dưới 2% bộ gen thừa hưởng từ các vị tổ tiên khác loài.

Tuy nhiên, các tác giả đã tìm thấy yếu tố Neanderthals đáng kinh ngạc trong bộ gen của những người châu Phi này, từ 12 quần thể khác nhau sống ở Ethiopia, Tanzania, Botswana và Cameroon. Tất nhiên, tỷ lệ gen Neanderthals thấp hơn nhiều so với nhóm rời châu Phi, vì đã bị pha trộn bởi các Homo sapiens thuần chủng qua nhiều thế hệ.

Như vậy, dòng máu loài người cổ Neanderthals - đã tuyệt chủng khoảng hơn 30.000 năm trước - vẫn tồn tại trên mọi lục địa của Trái Đất, theo hai cách.

Một là những người đang sinh sống ở châu Á, châu Úc, châu Mỹ..., hầu hết là con cháu của những con người lai với bản chất chủ yếu là Homo sapiens, thừa hưởng một ít gen Neanderthals thông qua hôn phối dị chủng vài chục ngàn năm trước ở châu Âu, châu Á.

Hai là những người đang sống ở châu Phi hạ Sahara hay chỉ mới rời nơi đó vài thế hệ, có thể là con cháu của những người Neanderthals lai với Homo sapiens, đã may mắn hơn đồng loại khi chọn ở lại chiếc nôi của nhân loại trong làn sóng di cư 250.000 năm trước. ■

### Chuyện buồn ở thị trấn nghèo nhất nước Anh

Những người dân ở thị trấn Grimsby (Anh) có một cuộc sống tẻ nhạt khi thực phẩm dần cạn kiệt, sống trong bóng tối và thậm chí phải lục thùng rác nhà nhau vào ban đêm để kiếm thêm vài bảng.

Cheryl Smith (44 tuổi) là mẹ của một bé trai 9 tuổi mắc chứng tự kỷ và một bé gái 2 tuổi. Ban đầu, cô chọn sống ở đây vì giá nhà rẻ, nhưng sau đó phải đối mặt với cuộc sống không có điện và gas trong 6 tháng trời. Sau khi trở về từ ngân hàng thực phẩm - tổ chức từ thiện chuyên phân phát thực phẩm, Cheryl xem lại và nhận ra mọi thứ đều đã hết hạn.

Là mẹ đơn thân, Cheryl không thể tìm kiếm một công việc và cũng không thể cho đứa con trai 9 tuổi đến trường vì cậu bé mắc chứng tự kỷ.

"Nếu con tôi có thể đến trường, nó sẽ có bữa ăn miễn phí và tôi cũng có thể đi kiếm việc làm. Có rất nhiều gia đình như tôi đang lâm vào hoàn cảnh khó khăn và con cái phải nghỉ học. Tôi khiếu nại với cơ quan giáo dục nhưng họ chỉ nói rằng họ phải làm theo thủ tục", cô nói.

Cũng theo Cheryl Smith, tình hình ở đây đang tồi tệ đến mức người ta đến và lục thùng rác nhà nhau vào ban đêm để tìm những thứ có thể bán được. Không chỉ vậy, các gia đình hầu hết chỉ còn

lại các thùng đựng rác thải sinh hoạt, vì các thùng phân loại rác tái chế đều đã bị lấy cắp và họ phải tốn 25 bảng Anh để mua thùng thay thế. Nhiều người không đủ khả năng để trả tiền điện nên đành sống trong bóng tối và cái rét vì không thể bật đèn hay hệ thống sưởi.

Hàng xóm của Cheryl, ông Ivan Love (61 tuổi) thì cho biết ông đã sống mà không có hệ thống sưởi suốt 8 năm. 16 năm qua, kể từ khi bị thoát vị đĩa đệm, người đàn ông này sống bằng tiền trợ cấp ít ỏi và cố gắng cân bằng chi tiêu.

"Tôi sống chủ yếu nhờ những bữa ăn đã được đóng gói sẵn và hâm nóng bằng lò vi sóng, vì tôi không đủ tiền để dùng lò nướng và chỉ đủ tiền sưởi ấm đúng một căn phòng trong nhà vào ban đêm".

Malcolm Smith (63 tuổi) thì đang phải vật lộn để duy trì hoạt động kinh doanh của cửa hàng sửa chữa điện thoại di động, đồng thời phải chiến đấu với căn bệnh ung thư. Ông vừa quay về tiếp tục công việc ế ẩm sau 25 ngày hóa trị và xạ trị ở bệnh viện.

Ông nói: "Chúng tôi đã mở cửa hàng này từ năm 2006, nó từng mang lại lợi nhuận lớn nhưng giờ hầu như còn không hoà vốn. Nhiều khách hàng chỉ đến với chúng tôi lúc tuyệt vọng sau khi tìm cách tự sửa điện thoại bằng cách tra Google nhưng không thành công".

Ngoài ra, còn có Tanya Francis (38 tuổi) - người phải hàng ngày đạp xe đi làm công việc quản gia để kiếm tiền nuôi 3 đứa con nhỏ ở nhà. Mặc dù nhận được trợ cấp để bổ sung vào nguồn thu nhập thấp của mình, nhưng Tanya cho biết số tiền đó vẫn chưa đủ và cô vẫn phải dựa vào ngân hàng thực phẩm.

Marc Jepson (31 tuổi) làm nghề gác cửa để nuôi một vợ và hai con. Anh nói: "Nơi này thật là tồi tệ, nó chỉ có thể trở nên tồi tệ hơn nữa".

Tuy nhiên, mặc cho cuộc sống khó khăn, nhiều cư dân cho biết họ vẫn yêu thích nơi đây vì tinh thần cộng đồng hiếm nơi nào bị được và mọi người tồn tại bằng cách đoàn kết lại với nhau.

Becca Baker, 43 tuổi, sinh ra và lớn lên ở Grimsby và mặc dù xung quanh là hoàn cảnh nghèo khó nhưng cô cho biết cô sẽ không bao giờ sống ở bất cứ nơi nào khác. Mặc dù mắc bệnh phổi (điều này cũng khiến cô tiêu tốn rất nhiều tiền khi bật hệ thống sưởi) nhưng bà mẹ ba con vẫn cố gắng cho hai trong số ba đứa con đi học.

"Chúng tôi có thể thiếu tiền nhưng bạn sẽ không tìm thấy tinh thần cộng đồng đoàn kết như thế này ở nơi nào khác đâu. Nếu bạn cần bất cứ điều gì, chỉ cần gõ cửa nhà hàng xóm là sẽ được giúp đỡ", cô nói.

Theo số liệu mà Văn phòng Thống kê Quốc gia Anh vừa đưa ra, khu vực cảng và đầm lầy phía đông Grimsby có thu nhập hộ gia đình trung bình hàng năm thấp nhất ở Anh và xứ Wales, chỉ ở mức 22.200 bảng Anh - thấp hơn 10.000 bảng Anh so với mức trung bình quốc gia. ■

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

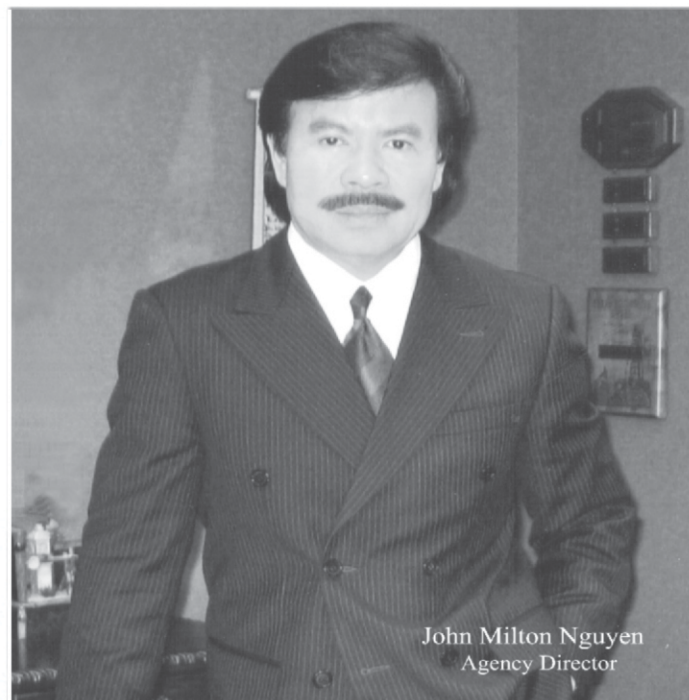
11738 Wilcrest Dr Houston, TX 77099

**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.

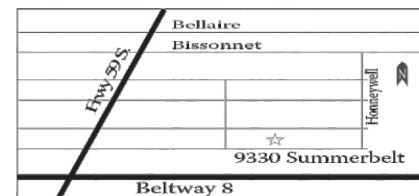
Chúng tôi cung cấp nhanh chóng, chất lượng cao và mỹ thuật vừa lòng khách hàng.

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](http://www.thanhvanhospital.com)

[www.bvthammythanhvan.com](http://www.bvthammythanhvan.com)

E-mail: [benhvienthanhvan@bvtv.vn](mailto:benhvienthanhvan@bvtv.vn)

Số GP: 69/BYT - GPHD

**GIÁM ĐỐC**

**Bác Sĩ NGUYỄN THANH VÂN**

