



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 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](http://thevietnampost.com) \* Email: [info@thevietnampost.com](mailto:info@thevietnampost.com)

Section A

Tin Thế Giới

NĂM THỨ 43

**2053**

June 27, 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.



966-2064/1622  
**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

050-2090/1658(1year)  
**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

093-2055/1623  
**PLUMBING REPAIR**  
**Nhận Sơn Sửa Nhà Thông cống nghẹt**



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

Xin gọi: Lâm **832-955-6459 (cell)**

**UY TÍN - ĐÚNG HẸN - GIÁ PHẢI CHẴNG**

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:**  
**THƯỜNG 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 ✦ Xì nước
- ✦ Không sưởi ✦ Bể hoặc Hư hỏng
- ✦ Không thoát nước ✦ 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**

- \* 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

### Kinh tế Đức chia tay thời hoàng kim, đối mặt với giai đoạn khó khăn

(VN+) - Nhiều bài viết trên báo chí đã đề cập đến nguy cơ kinh tế Đức trở lại thời kỳ trước năm 2000 khi nước này phải vật lộn để cạnh tranh trên thị trường quốc tế và đối mặt với tỷ lệ thất nghiệp cao.

Trong nhiều chuyến thăm tới các nhà máy bán dẫn và sản xuất xe điện (EV), Thủ tướng Đức Olaf Scholz đã lên tiếng kỳ vọng về một nền kinh tế đi đầu trong quá trình chuyển đổi công nghiệp.

Trong khi đó, các nhà lãnh đạo doanh nghiệp và giới chuyên gia lại dự đoán nền kinh tế lớn nhất châu Âu sẽ đối mặt với giai đoạn khó khăn.

#### Kinh tế đối mặt với thách thức

Sau khi rơi vào suy thoái vào đầu năm, kinh tế Đức có thể sẽ tụt lại phía sau so với các đối thủ cạnh tranh trong Khu vực đồng euro (Eurozone) vào cuối năm nay.

Hiện chỉ có Chính phủ Đức dự đoán GDP của nước này sẽ tăng trưởng trong năm nay, trong khi các viện kinh tế lớn và Quỹ Tiền tệ Quốc tế (IMF) đang dự báo về mức giảm từ 0,2-0,4% của nền kinh tế này.

Đà tăng của lạm phát và lãi suất cùng với quá trình phục hồi chậm lại của Trung Quốc (thị trường xuất khẩu chính của Đức) và sự gia tăng chi phí năng lượng đều đang đè nặng lên hoạt động của nền kinh tế lớn nhất Lục địa Già.

Ông Siegfried Russwurm, người đứng đầu nhóm vận động hành lang BDI, cho rằng kinh tế Đức đang phải đối mặt với hàng loạt thách thức ngày càng lớn.



Công nhân làm việc tại một nhà máy ở Herten, Đức

Tại hội nghị thường niên của BDI, ông Russwurm cho biết ngày càng có nhiều doanh nghiệp, bao gồm cả các công ty vừa và nhỏ, đang nỗ lực chuyển một phần hoạt động của họ ra khỏi nước Đức.

Trên báo chí, nhiều bài viết đề cập đến nguy cơ kinh tế Đức trở lại thời kỳ trước năm 2000 khi nước này phải vật lộn để cạnh tranh trên thị trường quốc tế và đối mặt với tỷ lệ thất nghiệp cao.

Bên cạnh đó, kinh tế Đức cũng chịu ảnh hưởng khi những yếu kém về cơ cấu đang cản trở

hoạt động kinh tế: bộ máy hành chính thiếu hiệu quả, mức độ số hóa thấp và tình trạng già hóa dân số có thể dẫn đến nguy cơ thiếu lao động. Theo ông Wollmershaeuser, nếu dân số giảm, GDP cũng sẽ không tăng.

#### Nghi ngại của giới chuyên gia

Sau khi nhậm chức vào cuối năm 2021, Thủ tướng Scholz đã chỉ ra một kỷ nguyên kinh tế khác cho nước Đức. Trong một cuộc phỏng vấn với truyền thông Đức vào tháng Ba, ông Scholz cho biết nỗ lực đạt được tình trạng trung hòa về khí hậu vào năm 2045 sẽ mang lại mức tăng trưởng như những năm 1950 và 1960, thời kỳ phát triển mạnh mẽ của kinh tế Đức trong giai đoạn hậu chiến.

Theo ông Scholz, khoản chi tiêu quy mô lớn là cần thiết để lắp đặt tua-bin gió mới, chế tạo xe điện, sản xuất thép ít gây ô nhiễm hơn. Điều này sẽ tạo ra một vòng tròn kinh tế tốt. Tuy nhiên, tầm nhìn về một thời kỳ hoàng kim kinh tế mới nhờ chuyển đổi sang năng lượng xanh khiến một số chuyên gia hoài nghi.

Ông Russwurm lưu ý việc chuyển đổi trước hết sẽ chứng kiến hàng tỷ euro đổ vào việc thay thế công nghệ nhiên liệu hóa thạch hiện có bằng các công nghệ tái tạo với chi phí tăng cao đáng kể. Điều này sẽ không tạo ra tăng trưởng kinh tế bổ sung trong ngắn hạn.

Ông Timo Wollmershaeuser thuộc Viện Ifo nhận định Đức sẽ chỉ gặt hái thành quả từ khoản đầu tư trên trong tương lai xa, khi quản lý hiệu quả việc giảm phát thải.

Các viện kinh tế lớn của Đức dự đoán kinh tế Đức sẽ tăng trưởng dưới 1% trong vài năm tới. Ông Marcel Fratzscher, người đứng đầu tổ chức tư vấn DIW, dự kiến trong thập kỷ này, kinh tế Đức có thể tăng trưởng yếu hơn đáng kể so với những năm 2010, giai đoạn thịnh vượng của nước này.

Với nền kinh tế phụ thuộc nhiều vào hoạt động chế tạo, Đức dường như phải chịu chi phí năng lượng tăng cao sau xung đột Nga-Ukraine mặc dù chi phí này đã giảm so với mức đỉnh ban đầu.

Nga từ lâu đã là quốc gia cung cấp khí đốt chính cho Đức, với khối lượng lớn và giá tương đối thấp cho các tập đoàn công nghiệp lớn nhất của nước này.

Bà Ingeborg Neumann, người đứng đầu hiệp hội dệt may Đức, cho rằng trước chi phí năng lượng cao, tình trạng thiếu lao động, thủ tục hành chính công kênh, hoạt động sản xuất tại Đức đã trở nên không còn hấp dẫn nữa.

### Tòa án Australia yêu cầu Nga rời khỏi khu đất ở thành phố Canberra

(VN+) - Tòa án Cấp cao Australia đã tạm thời yêu cầu Nga rời khỏi khu đất mà Moskva dự kiến xây dựng Đại sứ quán mới tại Canberra trong khi Đại sứ quán Nga cho biết họ “không có bình luận” về quyết định này.

Ngày 26/6, Tòa án Cấp cao Australia đã

tạm thời yêu cầu Nga rời khỏi khu đất mà Moskva dự kiến xây dựng Đại sứ quán mới tại Canberra cho đến khi vụ việc được đưa ra tòa để có các lập luận pháp lý chi tiết hơn.

Đại sứ quán Nga cho biết họ “không có bình luận” về quyết định trên của tòa án Australia.

Trước đó, hôm 23/6 vừa qua, người phát ngôn Chính phủ Australia cho biết Nga đã kiện lên Tòa án Cấp cao Australia về quyết định của chính quyền nước này thông qua luật chấm dứt hợp đồng cho thuê khu đất ở thành phố Canberra để ngăn Moskva xây dựng đại sứ quán mới gần tòa nhà Quốc hội Australia.



Khu đất mà Moskva dự kiến xây dựng Đại sứ quán mới tại Canberra

Năm 2022, chính quyền Thủ đô quốc gia Australia (NCA) đã quyết định thu hồi hợp đồng cho Nga thuê một khu đất ở ngoại ô Yarralumla, cách tòa nhà Quốc hội Australia 500m.

Tuy nhiên, cuối tháng 5/2023, Tòa án Liên bang Australia cho rằng động thái này không hợp lệ và không có hiệu lực, cấm Chính phủ Australia ngăn cản Chính phủ Nga sử dụng mảnh đất.

Thời điểm đó, Đại sứ quán Nga tại Australia đã mô tả quyết định chấm dứt hợp đồng cho thuê đất là “động thái chưa từng có và rất không thân thiện”.

### Triển vọng bình thường hóa quan hệ giữa Israel với Saudi Arabia

(VN+) - Ngoại trưởng Israel Eli Cohen bày tỏ thái độ lạc quan và tiết lộ về những cuộc đàm phán với Saudi Arabia thông qua một số kênh, trong đó kênh chính thức là vai trò trung gian của Mỹ.

Theo phóng viên TTXVN tại Tel Aviv, Ngoại trưởng Israel Eli Cohen ngày 25/6 bày tỏ thái độ “rất lạc quan” về triển vọng bình thường hóa quan hệ với Saudi Arabia trước tháng 3/2024.

Phát biểu tại cuộc họp báo, ông Cohen nêu rõ: “Israel chú trọng thúc đẩy thỏa thuận hòa bình với Saudi Arabia... Thỏa thuận này có thể đạt được... Riyadh cũng quan tâm đến mục tiêu này”.

Nhà ngoại giao Israel cũng tiết lộ về những cuộc đàm phán thông qua một số kênh, trong đó kênh chính thức là vai trò trung gian của Mỹ.

Theo Ngoại trưởng Cohen, thỏa thuận Israel-Saudi Arabia sẽ liên quan tới một số quốc





## TIN THẾ GIỚI

gia khác và sẽ không sử dụng lại tên gọi “Hiệp định Abraham”.

Quan chức này cũng cho rằng một khi Israel và Saudi Arabia bình thường hóa quan hệ ngoại giao thì nhiều quốc gia Arab và Hồi giáo khác cũng sẽ tiếp bước Riyadh.

Theo ước tính của chính quyền Israel, cơ hội bình thường hóa quan hệ với Saudi Arabia sẽ đến trước tháng 3/2024 bởi mọi việc diễn ra sau thời điểm đó sẽ khó khăn hơn do Mỹ phải tập trung toàn bộ cho cuộc bầu cử tổng thống nước này vào cuối năm.

Trước đó, Hạ viện Mỹ đã thông qua dự luật lưỡng đảng về việc bổ nhiệm một đại sứ với nhiệm vụ giúp thúc đẩy tiến trình bình thường hóa quan hệ giữa Israel với các nước láng giềng Arab, đặc biệt là Saudi Arabia.

Mỹ đã tăng cường thúc đẩy quan hệ giữa Saudi Arabia và Israel sau những thành công của Hiệp định Abraham - sáng kiến do cựu Tổng thống Donald Trump đưa ra nhằm thuyết phục các nước Arab công nhận Nhà nước Do Thái.

Từ lâu, Israel và Saudi Arabia đã duy trì liên lạc thường xuyên ở cấp độ không chính thức, song Riyadh vẫn từ chối công nhận Israel liên quan đến cuộc xung đột ở khu vực Trung Đông.

Trước đó, ngày 13/6, ông Fahad Nazer, người phát ngôn Đại sứ quán Saudi Arabia tại Mỹ tuyên bố nước này sẽ không bình thường hóa quan hệ với Israel cho đến khi một nhà nước Palestine được thành lập.

Người phát ngôn Fahad Nazer nhấn mạnh lập trường của Saudi Arabia về cuộc xung đột Israel-Palestine trong nhiều năm qua rất rõ ràng và nhất quán.



Ngoại trưởng Israel Eli Cohen

Ngoại trưởng Saudi Arabia, ông Faisal bin Farhan, cũng khẳng định việc bình thường hóa quan hệ với Israel phụ thuộc vào giải pháp hai nhà nước cho cuộc xung đột Israel-Palestine.

Sau khi ký một loạt thỏa thuận Abraham về bình thường hóa quan hệ với 4 quốc gia Arab Hồi giáo, Israel hy vọng sẽ tiếp tục phát triển dà quan hệ này với Saudi Arabia - quốc gia được coi là “anh cả” trong thế giới Arab Hồi giáo.

Đầu năm 2020, Israel đã lần đầu tiên cho phép công dân nước này tới Saudi Arabia trong một số trường hợp gồm đi hành hương và đi tham dự cuộc họp hoặc tìm kiếm cơ hội đầu tư.

Với trường hợp vì lý do công việc, thời gian lưu lại Saudi Arabia có thể lên tới 90 ngày. Tuy nhiên, người dân Israel muốn tới Saudi Arabia vẫn cần có thư mời và sự đồng ý từ phía nhà chức trách Saudi Arabia.

Năm 2019, Saudi Arabia và Israel thâm chí còn có các cuộc họp bí mật ở Washington và London với sự trung gian của một đối tác châu Âu, và đạt được thỏa thuận bí mật trị giá 250 triệu USD, theo đó phía Tel Aviv chuyển giao hệ thống công nghệ do thám cho Riyadh.

Cũng trong 2019, Saudi Arabia còn mua các hệ thống phòng thủ tên lửa Vòm Sắt của Israel để phòng vệ.

### Italy tham gia chương trình vũ khí chống hạm của Pháp-Anh

(VN+) - Các quan chức của ba quốc gia đã ký một ý định thư về dự án tham gia của Italy cùng chương trình Vũ khí chống hạm/hành trình tương lai (FC/ASW) của Pháp-Anh, bên lề Triển lãm Hàng không Paris.



Máy bay chiến đấu Mirage 2000 của Pháp - Ảnh minh họa

Ngày 25/6, báo chí Italy đưa tin nước này đã tham gia chương trình Vũ khí chống hạm/hành trình tương lai (FC/ASW) của Pháp-Anh.

Quyết định trên được tiết lộ trong cuộc gặp gần đây giữa Bộ trưởng Quốc phòng Italy Guido Crosetto và người đồng cấp Pháp Sebastien Lecornu.

Các quan chức của ba quốc gia sau đó đã ký một ý định thư về dự án bên lề cuộc Triển lãm Hàng không Paris.

Pháp và Anh đã khởi động chương trình FC/ASW vào năm 2017 để thay thế các loại tên lửa chống hạm Exocet và Harpoon, cùng tên lửa hành trình Storm Shadow/SCALP, bắt đầu từ năm 2028.

Chương trình tên lửa thế hệ tiếp theo đang theo đuổi hai khái niệm tên lửa bổ sung cho nhau: khái niệm cận âm, tầm quan sát thấp và khái niệm siêu thanh, cơ động cao nhằm đáp ứng các yêu cầu của Pháp và Anh, cũng như nhằm ứng phó với các mối đe dọa trên đất liền và trên biển, đồng thời đáp ứng các mục tiêu kiên cố và hệ thống phòng không,

ở tầm rất xa và trong môi trường không gian chiến đấu ngày càng khốc liệt.

Tên lửa mới chạy bằng động cơ phản lực cánh quạt dự kiến sẽ nặng khoảng 800kg với tải trọng của ba đầu đạn 200kg và hai đầu đạn 50kg.

Các đầu đạn có khả năng tấn công cùng một mục tiêu để tạo ra tác động tập trung hoặc được đẩy ra từ khoang bên để tấn công nhiều mục tiêu.

### Belarus đang đáp trả các biện pháp trừng phạt của phương Tây

(VN+) - Ngoại trưởng Belarus cho biết nước này đang đưa ra danh sách các quốc gia không thân thiện, hạn chế nhập khẩu công nghệ đối với các nước phương Tây và hạn chế đối với nhiều loại sản phẩm thực phẩm.

Ngày 24/6, Ngoại trưởng Belarus Sergei Aleinik tuyên bố nước này đang đáp trả các biện pháp trừng phạt của phương Tây, bao gồm việc hạn chế nhập khẩu công nghệ, các loại thực phẩm.

Trả lời phỏng vấn kênh truyền hình Belarus 1, Ngoại trưởng Aleinik cho biết: “Tất nhiên, chúng tôi cũng đang thực hiện các biện pháp trả đũa. Một số quyết định đã được đưa ra: danh sách các quốc gia không thân thiện, hạn chế nhập khẩu công nghệ đối với các nước phương Tây và hạn chế đối với nhiều loại sản phẩm thực phẩm”.

“Trong tuần này, một quyết định đã được đưa ra về việc hạn chế nhập cảnh các xe moóc và somi romoóc của Ba Lan vào lãnh thổ Belarus. Đây là phản ứng đối với các quyết định trừng phạt mới nhất mà Warsaw áp đặt đối với Cộng hòa Belarus. Các biện pháp bổ sung đang được chuẩn bị”, Ngoại trưởng Aleinik cho biết.

Cũng theo ông Aleinik, bất chấp mọi lệnh trừng phạt, Belarus vẫn giao thương với 189 quốc gia trên thế giới, định hướng lại xuất khẩu mà trước đó thị trường Ukraine và phương Tây chiếm tới 40%.



Cửa khẩu biên giới Bobrowniki giữa Ba Lan và Belarus ngày 10/2/2023

Kể từ năm 2020, quan hệ giữa Belarus và các nước phương Tây xấu đi rõ rệt sau khi các nước phương Tây liên tiếp áp đặt các biện pháp trừng phạt đối với các quan chức, doanh nghiệp và ngành công nghiệp của Belarus.

Các lệnh trừng phạt được mở rộng khi Belarus ủng hộ chiến dịch quân sự đặc biệt của Nga tại Ukraine.





## TIN THẾ GIỚI

### Mỹ kêu gọi giảm leo thang căng thẳng giữa Israel và Palestine

(VN+) - Cố vấn an ninh quốc gia Mỹ Jake Sullivan chia buồn với người dân Israel về vụ tấn công của Hamas, đồng thời quan ngại về các vụ tấn công của người định cư cực đoan nhằm vào dân thường Palestine.

Ngày 23/6, Cố vấn an ninh quốc gia Mỹ, ông Jake Sullivan kêu gọi có các bước đi nhằm giảm căng thẳng và giữa Israel và Palestine.

Nhà Trắng đã đưa ra thông cáo trên sau khi bùng phát bạo lực liên quan người Palestine, các lực lượng Israel và người Do Thái định cư ở khu Bờ Tây trong tuần qua.

Đây được cho là một trong những vụ bạo lực tồi tệ nhất trong nhiều năm qua giữa Israel và Palestine.

Theo thông cáo, trong cuộc điện đàm với người đồng cấp Israel Tzachi Hanegbi, ông Sullivan “bày tỏ chia buồn với người dân Israel về vụ tấn công của các tay súng Hamas”, đồng thời “bày tỏ quan ngại sâu sắc về các vụ tấn công của những người định cư cực đoan nhằm vào dân thường Palestine”.



Khởi bốc lên trong xung đột giữa binh sĩ Israel và người biểu tình Palestine gần biên giới Gaza-Israel ngày 19/6/2023

Israel kiểm soát vùng Bờ Tây từ năm 1967 và thiết lập hàng chục khu định cư tại đây. Vấn đề khu định cư là một trong những lý do chính làm đình trệ các cuộc đàm phán hòa bình giữa Israel và Palestine.

Bạo lực bùng phát trong tuần này ở Bờ Tây sau một cuộc truy quét của quân đội Israel tại thành phố Jenin ngày 19/6.

Theo Tân Hoa Xã, có 6 người Palestine thiệt mạng và ít nhất 90 người bị thương trong cuộc truy quét này.

Sau đó, 2 tay súng thuộc Phong trào Hồi giáo Hamas tiến hành một vụ xả súng tại một trạm xăng gần thành phố Ramallah hôm 20/6 làm 4 người Israel thiệt mạng.

Những người định cư Israel đã tấn công các khu vực của người Palestine ở Bờ Tây để đáp trả.

Cùng ngày, Maroc cho biết nước này đã quyết định hoãn tổ chức một hội nghị giữa Israel với các nước Arab do tình trạng bạo lực gia tăng

gần đây ở khu Bờ Tây.

Hội nghị này ban đầu được Maroc lên kế hoạch tổ chức vào mùa Hè nhưng giờ đã bị hoãn lại.

Ngoại trưởng Maroc Nasser Bourita bày tỏ hy vọng hội nghị sẽ được tổ chức vào thời điểm khác, khi hoàn cảnh thuận lợi hơn. “Thật không may khi bối cảnh chính trị đã ngăn những kết quả mà chúng tôi mong đợi sẽ có được từ hội nghị sắp tới”, ông nói.

Người phát ngôn của Bộ Ngoại giao Israel cho biết nước này “không phản hồi” về quyết định của Maroc, nước đã bình thường hóa quan hệ với Israel từ tháng 12/2020.

Trước đó vào năm ngoái, Israel và các nước Arab đã tiến hành hội nghị đầu tiên với sự tham dự của ngoại trưởng Israel và các nhà ngoại giao hàng đầu của Bahrain, Ai Cập, Các tiểu vương quốc Arab thống nhất (UAE) và Maroc.

Tình hình căng thẳng giữa Israel và Palestine đã có dấu hiệu bùng phát trở lại thời gian gần đây.

Theo thống kê của hãng tin AFP, kể từ đầu năm đến nay, hơn 200 người đã thiệt mạng trong các vụ bạo lực liên quan đến xung đột giữa Israel và Palestine, trong đó đa số là người Palestine.

Đụng độ bạo lực tại Bờ Tây trong tuần qua đã làm ít nhất 18 người thiệt mạng.

Tổng thư ký Liên hợp quốc Antonio Guterres lên án tất cả những hành động bạo lực nhằm vào dân thường, đồng thời cảnh báo tình trạng bạo lực mới bùng phát tại Bờ Tây có thể khiến vòng xoáy bạo lực ở đây vượt tầm kiểm soát.

### Hy Lạp: Đảng Dân chủ mới “thắng lợi vang dội” trong bầu cử vòng hai

(VN+) - Cựu Thủ tướng Hy Lạp Kyriakos Mitsotakis khẳng định người dân đã trao cho ông sứ mệnh thúc đẩy cải cách đất nước, sau khi Đảng Dân chủ mới giành 40,55% sự ủng hộ - bảo đảm được thể đa số ở Quốc hội.

Phát biểu sau khi giành thắng lợi vang dội trong cuộc bầu cử vòng hai, cựu Thủ tướng Hy Lạp Kyriakos Mitsotakis - ứng cử viên thuộc đảng Dân chủ mới (ND) theo đường lối bảo thủ - ngày 25/6 khẳng định người dân đã trao cho ông sứ mệnh thúc đẩy quá trình cải cách mà nước này đang rất cần.

Kết quả chính thức, sau khi kiểm đếm 95% tổng số phiếu bầu, được Bộ Nội vụ Hy Lạp công bố cho thấy đảng ND giành được 40,55% sự ủng hộ và bảo đảm được thể đa số ở Quốc hội Hy Lạp khi nắm 158 trong tổng số 300 ghế.

Trong khi đó, đảng cánh tả Syriza do cựu Thủ tướng Alexis Tsipras đứng đầu bị bỏ lại rất xa, chỉ giành được 17,84% sự ủng hộ; còn đảng xã hội PASOK-KINAL cũng chỉ có được 11,88% số phiếu bầu.

Kết quả này là thắng lợi lớn nhất của phe bảo thủ ở Hy Lạp trong vòng gần 50 năm qua, khi

các cử tri tán thưởng họ vì thành quả đưa đất nước quay trở lại con đường tăng trưởng kinh tế sau cuộc khủng hoảng nợ công trầm trọng từ cuối năm 2009 đến khoảng tháng 4/2010.

Phát biểu trước những người ủng hộ, ông Mitsotakis cũng đưa ra các cam kết về tăng trưởng kinh tế, trong đó hướng đến mục tiêu tăng lương, và cải cách hệ thống y tế trong nhiệm kỳ thứ hai giữ cương vị Thủ tướng Hy Lạp.

Ông khẳng định: “Cử tri đã trao cho chúng tôi thể đa số. Những chương trình cải cách lớn sẽ sớm được triển khai”.

Theo kế hoạch, trong ngày 26/6, Tổng thống Hy Lạp Katerina Sakellariopoulou sẽ ủy quyền cho ông Mitsotakis thành lập chính phủ mới.

Ông Kyriakos Mitsotakis, 55 tuổi, tốt nghiệp Đại học Harvard (Mỹ), là người xuất thân từ một trong những gia đình chính trị có ảnh hưởng nhất ở Hy Lạp.

Ông đã đưa Hy Lạp thoát khỏi đại dịch COVID-19 và có hai năm liên tiếp tăng trưởng kinh tế mạnh mẽ khi còn giữ cương vị thủ tướng (từ năm 2019).

Theo quy định của Hiến pháp Hy Lạp, ngày 24/5 vừa qua, ông Mitsotakis đã từ chức Thủ tướng và Tổng thống Sakellariopoulou chỉ định thủ tướng tạm quyền đứng ra thành lập chính phủ, tạm thời điều hành đất nước tiến hành cuộc bầu cử vòng hai.



Cựu Thủ tướng Hy Lạp, lãnh đạo đảng Dân chủ mới Kyriakos Mitsotakis bên những người ủng hộ sau khi kết quả bầu cử vòng hai được công bố, tại Athens, ngày 25/6/2023

Trong cuộc tổng tuyển cử ngày 21/5 vừa qua, đảng ND của ông Mitsotakis dẫn đầu với 40,8% số phiếu ủng hộ, nhưng chưa đủ thể đa số vững chắc để tự đứng ra thành lập chính phủ.

Hai đảng đứng thứ hai và thứ ba cũng từ chối tham gia thành lập liên minh với đảng Dân chủ mới, khiến Hy Lạp phải tổ chức bầu cử vòng hai.

Theo quy định bầu cử của Hy Lạp, đảng giành chiến thắng trong cuộc bầu cử vòng hai (sau cuộc bầu cử đầu tiên chưa cho kết quả rõ ràng) sẽ có cơ hội được trao thêm tối đa 50 ghế trong Quốc hội với mỗi điểm bầu cử mà đảng đó nhận được tỷ lệ phiếu ủng hộ ở mức trên 25%.

Như vậy, với vị trí dẫn đầu trong cuộc bầu cử vòng hai, đảng ND đã nhận được số ghế trao thêm.





### Mặt tốt đằng sau của “hormone căng thẳng”

Cortisol được biết đến như là “hormone căng thẳng” và là thủ phạm gây ra nhiều căn bệnh. Nhưng các chuyên gia nói rằng công việc của nó không hoàn toàn xấu.

Được biết đến với cái tên “hormone căng thẳng”, cortisol bị mang tiếng xấu là thủ phạm đằng sau mọi thứ, từ huyết áp cao đến tăng cân và khó ngủ. Nhưng theo bác sĩ nội tiết Jean Hailes cho Sức khỏe Phụ nữ, Tiến sĩ Sonia Davison nói thì danh tiếng này phần lớn không được công bằng. Trên thực tế, chúng ta sẽ không thể tồn tại nếu không có nó.

Tiến sĩ Davison cho biết: “Nhiều người lầm tưởng rằng mức độ cortisol của họ là gốc rễ của các vấn đề sức khỏe nhưng trên thực tế, điều này rất hiếm gặp”.

Tiến sĩ Davison đồng thời cho biết thêm rằng cortisol rất quan trọng đối với nhiều chức năng của cơ thể, bao gồm điều chỉnh lượng đường trong máu và kiểm soát tình trạng viêm nhiễm. Cô nói: “Không có nó, chúng ta sẽ không tồn tại được”.



Ảnh minh họa

#### Năm lý do chúng ta cần cortisol

##### 1. Quản lý căng thẳng

Cortisol là chất truyền tin hóa học được sản xuất ở tuyến thượng thận để giúp cơ thể kiểm soát căng thẳng bằng cách tăng insulin và giải phóng năng lượng. Tiến sĩ Davidson nói: “Những căng thẳng thông thường của cuộc sống con người có thể khiến mọi người cảm thấy suy sụp và mệt mỏi hoặc nói chung là phải vật lộn, nhưng việc sản xuất cortisol của họ rất có thể chính là thứ họ cần để vượt qua những thử thách trong cuộc sống này”.

Và mặc dù nghe có vẻ ngược đời nhưng theo một nghiên cứu năm 2016, lượng cortisol tăng lên có liên quan đến cảm giác thư thái hơn một giờ sau đó.

##### 2. Giữ năng lượng

Nhà hóa sinh dinh dưỡng và tác giả sách bán chạy nhất, Tiến sĩ Libby Weaver, cho biết cortisol giúp điều chỉnh quá trình trao đổi chất và insulin, cung cấp năng lượng chúng ta cần để giải quyết cả ngày.

Tiến sĩ Weaver nói: “Nó có ảnh hưởng trực

tiếp đến trải nghiệm về năng lượng và sức sống của chúng ta.

##### 3. Đánh bại sự kiệt sức

Tiến sĩ Weaver nói rằng cortisol đóng một vai trò quan trọng trong việc bảo vệ chúng ta khỏi tác động suy nhược của tình trạng kiệt sức. Cô nói: “Nếu bạn có lượng cortisol tốt thì đó là một trong những chất bảo vệ chính chống lại những hậu quả rất nghiêm trọng của tình trạng kiệt sức - đau khớp, kiệt sức, mệt mỏi sâu sắc”.

##### 4. Ngủ ngon

Cortisol đóng một vai trò quan trọng trong việc quản lý nhịp sinh học - đồng hồ bên trong của cơ thể.

Tiến sĩ Weaver nói: “Mức cortisol của chúng ta tăng vào buổi sáng, vì vậy chúng ta nhảy ra khỏi giường thay vì nhấn nút báo lại, sau đó giảm xuống mức thấp nhất vào khoảng 10 giờ tối để chúng ta có thể ngủ được”.

##### 5. Trẻ trung

Nghiên cứu gần đây cho thấy cortisol có thể cần thiết để kiểm soát quá trình lão hóa và sự thiếu hụt có thể dẫn đến lão hóa sớm. Tiến sĩ Weaver nói: “Cortisol là một chất chống viêm cực kỳ mạnh mẽ. Tình trạng viêm lan tràn có thể làm thoái hóa tế bào và mô, dẫn đến sự phá vỡ các cấu trúc, cuối cùng gây ra các dấu hiệu lão hóa”.

#### Bạn có thể có quá nhiều hoặc quá ít cortisol?

Tiến sĩ Davison cho biết cơ thể có một hệ thống nhạy cảm, tự điều chỉnh để cân bằng mức độ cortisol hiếm khi đi chệch hướng. Cô nói: “Bệnh Addison, nơi sản xuất cortisol giảm đáng kể và hội chứng Cushing, nơi sản xuất cortisol quá mức, là hai ví dụ như vậy, nhưng những tình trạng sức khỏe này rất hiếm gặp”.

#### Làm thế nào để giúp cân bằng mức độ cortisol của bạn?

Nhà khoa học thực phẩm và chuyên gia dinh dưỡng, Tiến sĩ Vincent Candrawinata cho biết một chế độ ăn uống lành mạnh là nền tảng của một hệ thống nội tiết tố cân bằng. Tiến sĩ Candrawinata cho biết: “Thực phẩm giàu chất chống oxy hóa đã được chứng minh là có tác động tích cực đến hệ thống phản ứng cortisol”.

“Quản lý thói quen ngủ lành mạnh, tập thể dục và kiểm soát căng thẳng cũng rất cần thiết để giúp cơ thể chúng ta cân bằng việc sản xuất cortisol”. ■

#### Cách tạo ranh giới lành mạnh giữa công việc và cuộc sống

Nghiên cứu cho thấy việc đặt ranh giới giữa công việc và cuộc sống sẽ tạo ra một vùng đệm chống lại căng thẳng liên quan đến công việc.

Nhưng làm thế nào để bạn thiết lập chúng mà không vượt quá giới hạn?

#### Tại sao ranh giới giữa công việc và cuộc sống lại quan trọng?

Giáo sư Babalola nói: “Với nhiều người làm việc tại nhà hơn và giờ giấc linh hoạt hơn, người sử dụng lao động và người lao động cần đưa ra các cơ chế và ranh giới để đối phó với sự “xâm nhập” của công việc vào lãnh thổ gia đình của họ”.

Kết quả của một nghiên cứu năm 2020 ủng hộ ý tưởng này. Nghiên cứu phát hiện ra rằng những người lao động có “kiểm soát ranh giới” tốt hơn đối với công việc và cuộc sống cá nhân của họ sẽ tạo ra vùng đệm giảm căng thẳng tốt hơn, giúp bảo vệ họ khỏi vòng suy nghĩ tiêu cực và tâm trạng tồi tệ.

Giáo sư Babalola nói: “Mặc dù làm việc tại nhà và giờ làm việc linh hoạt có thể mang lại nhiều lợi ích, nhưng cần vạch ra một ranh giới để chúng ta có thể hoàn toàn thoát khỏi những căng thẳng trong công việc và nạp lại năng lượng”.

#### Làm thế nào để thiết lập ranh giới giữa công việc và cuộc sống?

Theo các nhà nghiên cứu có trụ sở tại Hoa Kỳ đứng sau nghiên cứu năm 2020, các chiến thuật ranh giới đơn giản như giữ thông báo email đang hoạt động và tắt điện thoại thông minh là một cách tốt để bắt đầu.

Nhưng chuyên gia tư vấn nhân sự và người sáng lập ứng dụng Soul Alive, Luke McLeod, khuyên bạn nên áp dụng cách tiếp cận tích cực hơn là thụ động để thiết lập ranh giới giữa công việc và cuộc sống.

Luke nói: “Thiết lập ranh giới của riêng bạn sẽ chỉ giúp bạn khuấy khỏa trong thời gian ngắn bởi vì nếu sếp của bạn có những kỳ vọng khác, chắc chắn sẽ có một số hiểu lầm hoặc thậm chí xung đột vào một thời điểm nào đó”.

Để thiết lập ranh giới giữa công việc và cuộc sống hiệu quả, giao tiếp chính là chìa khóa.

Luke nói: “Nếu sếp của bạn mong đợi bạn luôn ở trạng thái “bật” và bạn thực sự không thể tận dụng tình huống thì bạn hoàn toàn nên lên tiếng nói rõ về vấn đề của mình.”

#### Làm thế nào để làm điều đó mà không làm cho ông chủ của bạn cáu kỉnh?

Luke nói: “Chìa khóa ở đây là hiểu rõ ý định của bạn là gì. Nếu bạn tham gia vào cuộc trò chuyện với một “tư duy chiến đấu”, chẳng hạn như “Tôi cần phải giành chiến thắng ở đây” thì điều đó rất hiếm khi hiệu quả”.

Tuy nhiên, anh ấy nói, nếu cách tiếp cận của bạn thực sự muốn chia sẻ mức độ ảnh hưởng của một sự cố hoặc kỳ vọng đang diễn ra ảnh hưởng đến bạn, thì nhiều khả năng nó sẽ dẫn đến phản hồi cởi mở và thấu hiểu hơn từ người quản lý của bạn.

“Thêm vào đó, nếu đây là ý định của bạn, thì tất cả các tín hiệu phi ngôn ngữ của bạn - thứ đang thực sự giao tiếp - sẽ phản ánh rằng bạn đang thành thật và muốn giải quyết điều gì đó”. ■



**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](mailto:admin@acihomecare.com)

**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.**

**Maxwell**

**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 Phẳng  
 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  
 281-839-5885 Jason  
 281-839-5888 Annie

1075 W. Sam Houston Pkwy N 206, Houston, TX 77043  
[maxwellflooring@yahoo.com](mailto:maxwellflooring@yahoo.com)  
[www.maxwellflooring.net](http://www.maxwellflooring.net)

**Maribel Cervantes**

**NỐI MI - UỐN MI - TỈA CHÂN MÀY**

832-951-2442  
 (Xin nói tiếng anh)  
[Chaparritaestrada804@gmail.com](mailto: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

**713.244.9944**  
**Chuyên điều trị suy giãn tĩnh mạch**

- 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

**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**

**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

**Da bị sẫm màu**   **Sưng phù**   **Gân nổi màu tím đỏ**   **Vết thương không lành**   **Lòe loét**   **Gân nổi màu xanh**   **Giãn tĩnh mạch**

*\*Hình ảnh kết quả sau khi điều trị*

Before After   Before After   Before After   Before After





## KHỞI SỰ. QUẢN LÝ. PHÁT TRIỂN.

Cơ Quan Quản Lý  
Doanh Nghiệp Nhỏ (SBA) có thể giúp  
doanh nghiệp nhỏ của quý vị.

Muốn nâng tầm doanh nghiệp nhỏ của mình? SBA có thể chỉ dẫn quý vị cách thực hiện với tài liệu hỗ trợ, cố vấn, các giải pháp tiếp thị miễn phí và nhiều nữa. Cơ hội nhiều vô kể.

Ghé  
[sba.gov/cnpp-vi](https://sba.gov/cnpp-vi)



**COMPASSION BEAUTY & MASSAGE SCHOOL**  
6672 HWY 6 SOUTH HOUSTON, TX 77083  
**832-632-1866**

**TRƯỜNG THẨM MỸ VÀ MASSAGE CHUYÊN ĐÀO TẠO VỀ:**

**COSMETOLOGY: TÓC (1,000 GIỜ)**

**FACIAL: CHĂM SÓC DA MẶT (750 GIỜ)**

**MANICURIST: CHĂM SÓC MÓNG (600 GIỜ)**

**MASSAGE: MÁT XA (500 GiỜ)**

**MỞ CỬA: THỨ BA ĐẾN THỨ SÁU 9:00 AM ĐẾN 6:00 PM**

**ĐÓNG CỬA: THỨ BẢY, CHỦ NHẬT, THỨ HAI**

**NẾU QUÝ KHÁCH MUỐN TÌM HIỂU THÊM, XIN LIÊN LẠC VỚI THẦY MINH**





## PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

### Điều gì sẽ xảy ra khi kem chống nắng dính vào mắt?

**C**ó nên bôi kem chống nắng vào vùng da quanh mắt không? Làm thế nào để xử lý khi bị kem chống nắng dính vào mắt?

Kem chống nắng là hình thức bảo vệ chống lại ung thư da. Ung thư da là một trong những bệnh ung thư phổ biến nhất trên thế giới, gây ra bởi tia cực tím (UV), làm tổn thương DNA trong tế bào da. Nguồn tia UV chính là ánh sáng mặt trời.

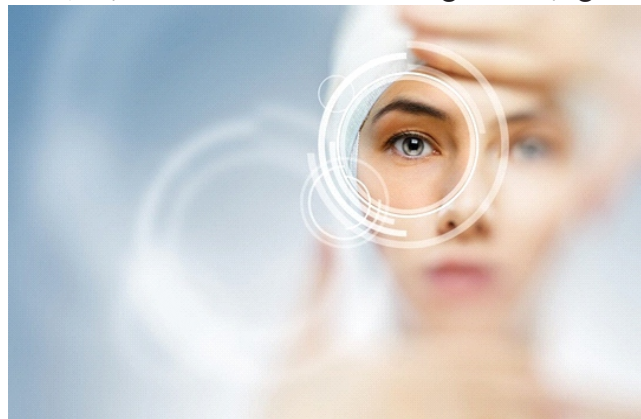
#### Có nên bôi kem chống nắng quanh mắt không?

Một điều chúng ta không thể phủ nhận là vùng da quanh mắt rất mỏng manh và nhạy cảm. So với da mặt, da chân; da tay hay da của bất kỳ bộ phận nào trên cơ thể thì da vùng quanh mắt nhạy cảm hơn rất nhiều. Chính vì vậy, các hãng mỹ phẩm cũng đã nghiên cứu và cho ra đời nhiều sản phẩm dành riêng cho mắt như kem dưỡng mắt, serum dưỡng mắt...

Mắt là vùng da chiếm 1% diện tích cơ thể nhưng có nguy cơ bị ung thư da lên đến 10% bởi bộ phận này nhạy cảm và dễ bị tổn thương nhất. Nếu không chăm sóc mắt và vùng da quanh mắt đúng cách thì mắt sẽ lão hóa sớm, thâm sạm, trông mệt mỏi,...

Nếu bạn có làn da nhạy cảm và từng bị nóng rát quanh mắt khi sử dụng kem chống nắng SPF thì nên sử dụng loại kem chống nắng riêng biệt cho mắt. Tuy nhiên, đa số các sản phẩm chống nắng thông thường đều có thể sử dụng cho toàn khuôn mặt, kể cả vùng mắt và cổ.

Bằng cách thoa kem chống nắng lên mí mắt, bạn đã cung cấp thêm một lớp bảo vệ, che chắn khu vực nhạy cảm này khỏi tác hại của bức xạ tia cực tím. Tuy nhiên, đối với bất kỳ thứ gì được bôi gần mắt, điều quan trọng là bạn phải cố gắng tránh để không dính vào mắt. Vì nếu để dính vào mắt có thể dẫn đến khó chịu ở mắt và các vấn đề khác, một số vấn đề có thể trở nên nghiêm trọng...



Ảnh minh họa

#### Kem chống nắng dính vào mắt có thể gây hại không?

**Kích ứng mắt:** Các thành phần chống nắng, chẳng hạn như avobenzone, octinoxate hoặc oxybenzone... có thể gây kích ứng bề mặt trước của mắt. Điều này có thể dẫn đến mẩn đỏ, ngứa, chàm

chích và/hoặc cảm giác nóng rát. Nếu tình trạng kích ứng mắt kéo dài hoặc nghiêm trọng, cần đi khám.

**Dị ứng:** Ngoài ra, một số người có thể nhạy cảm hoặc dị ứng với một số thành phần trong kem chống nắng. Việc tiếp xúc với những thành phần này trong mắt có thể gây ra phản ứng dị ứng, dẫn đến sưng tấy.

Mặc dù kem chống nắng có thể gây cay mắt nhưng không có bất kỳ tổn thương mắt vĩnh viễn hoặc giảm thị lực nào được ghi nhận. Kem chống nắng khoáng chất (như titan dioxide hoặc kẽm oxit) ít gây cay mắt hơn so với kem chống nắng hóa học.

#### Xử lý như thế nào khi bôi kem chống nắng bị cay mắt?

Hãy cố gắng rửa mắt bằng nước sạch càng sớm càng tốt. Trong khi rửa, chớp mắt thường xuyên để gia tăng hiệu quả làm sạch mắt. Mắt của bạn có thể vẫn hơi kích ứng và đỏ sau khi bạn hoàn thành quá trình rửa mắt. Hãy để mắt thư giãn thêm 15-30 phút nữa để xem mắt bạn có hồi phục hoàn toàn hay không.

- Nếu bạn có cảm giác nóng rát ở mắt sau khi sử dụng kem chống nắng hoặc các sản phẩm chăm sóc da khác, hãy bình tĩnh. Trước hết, bạn có thể làm sạch vùng da quanh mắt bằng khăn giấy, tốt nhất là dùng khăn ẩm hoặc khăn giấy ướt. Sau đó bạn có thể đến khu vực có nước để làm sạch da và tránh ảnh hưởng thêm.

- Nếu kích ứng mắt vẫn còn sau khi làm sạch da, thì bạn nên thử dùng nước muối sinh lý để rửa mắt. Tuyệt đối không cố dụi mắt vì như vậy dễ làm tổn thương giác mạc. Bên cạnh đó, thao tác này còn dễ khiến cho mắt của bạn bị nhiễm.

- Nếu mắt có dấu hiệu sưng tấy, đau nhức hoặc thị lực bị suy giảm kéo dài thì bạn cần đến bác sĩ chuyên khoa mắt để khám và làm rõ nguyên nhân. Điều này sẽ giúp chúng ta phòng tránh những ảnh hưởng bất thường có liên quan đến thị lực về sau. ■

### Đã tìm ra cách làm thuyên giảm bệnh tiểu đường: Chỉ nhờ ăn?

**M**ột nghiên cứu vừa công bố trên tạp chí y học American Journal of Lifestyle Medicine cho thấy tiểu đường type 2 không hẳn là một căn bệnh vĩnh viễn và chỉ có nặng hơn theo thời gian: Bạn vẫn còn lối thoát đơn giản.

Một số nghiên cứu trước đây chỉ ra vài kiểu ăn giới hạn calo hoặc “chạy tịnh” hoàn toàn có thể giúp ích cho bệnh nhân tiểu đường type 2, nhưng hầu hết khá khó thực hiện.

Công trình mới, dẫn đầu bởi Trường Đại học Y học lối sống Mỹ đề xuất chế độ ăn “whole-food” ưu tiên thực vật. Kiểu ăn này khuyến cáo người áp dụng ăn nhiều rau quả, trái cây; ăn các món có độ chế biến thấp nhất có thể ví dụ như tránh xa tinh bột tinh chế mà ăn ngũ cốc nguyên cám

(gạo lứt, bánh mì nâu, yến mạch...), nấu các món thịt cá từ thịt tươi sống thay vì đồ chế biến sẵn (đồ hộp, xúc xích, thịt nguội...), tránh đồ uống đóng chai...

Cách ăn này hay bị lầm lẫn với các kiểu ăn chay nhưng không phải. Chế độ ăn này chỉ yêu cầu bạn tiêu thụ đạm động vật vừa phải và ưu tiên đạm thực vật hơn một chút (ví dụ đậu và các loại hạt, nấm...). Trong nghiên cứu mới, 59 bệnh nhân tiểu đường type 2 tại một cơ sở chăm sóc sức khỏe ở Virginia đã đạt kiểm soát đường huyết và chỉ số khối cơ thể (BMI) tốt hơn rõ rệt sau khi thử kiểu ăn này. Trong đó, 37 người đạt được sự thuyên giảm hoàn toàn cho căn bệnh từng bị tưởng là mạn tính và chỉ có thể nặng hơn theo thời gian.

“Tỷ lệ mắc tiểu đường type 2 đang gia tăng, cũng như sự công nhận của cộng đồng chăm sóc sức khỏe rằng chế độ ăn uống là biện pháp can thiệp chính có thể giúp đạt được sự thuyên giảm lâu dài” - tờ Medical Xpress dẫn lời TS Gunadhar Panigrahi. ■

### WHO: Bệnh từ muỗi sẽ tăng mạnh vì El Nino

**P**hát biểu tại cuộc họp báo toàn cầu tối 21-6, Tổng Giám đốc Tổ chức Y tế thế giới (WHO) Tedros Adhanom Ghebreyesus cho biết cơ quan này đang chuẩn bị đối phó với sự gia tăng mạnh các bệnh truyền nhiễm liên quan đến muỗi; là nhóm bệnh đang và sẽ còn được thúc đẩy bởi tác động kép của El Nino và biến đổi khí hậu.

“Trong năm 2023 và 2024, hiện tượng El Nino có thể làm tăng sự lây truyền bệnh sốt xuất huyết và các loại arbovirus khác như Zika và chikungunya” - ông nói, kèm theo cảnh báo biến đổi khí hậu cũng thúc đẩy muỗi sinh sản và tăng khả năng lây lan của các căn bệnh này.

Arbovirus là nhóm virus gây bệnh thông qua vật chủ trung gian là loài chân đốt như muỗi hay ve, trong đó 3 căn bệnh kể trên là do muỗi lan truyền.

TS Tedros lấy ví dụ Peru, nơi đã tuyên bố tình trạng khẩn cấp về đợt bùng phát sốt xuất huyết tột đỉnh với gần 150.000 trường hợp nhiễm và nghi nhiễm được báo cáo kể từ đầu năm nay. Con số này gấp đôi cùng kỳ năm ngoái và gấp 4 lần mức trung bình của 5 năm qua, gây áp lực nặng nề lên hệ thống y tế. Tỷ lệ mắc sốt xuất huyết cũng tăng đáng kể khắp thế giới trong những thập kỷ gần đây, đặc biệt là ở châu Mỹ, với 2,8 triệu ca bệnh và 1.280 ca tử vong vào năm ngoái.

WHO đã thành lập “Sáng kiến Arbovirus toàn cầu” nhằm tăng cường khả năng ngăn ngừa, phát hiện và ứng phó với sự bùng phát của các bệnh này, cũng như khuyến khích các quốc gia tận dụng mô hình đã dùng để ứng phó với COVID-19.

“Nhiều hành động ngăn ngừa sốt xuất huyết cũng đồng thời giúp ngăn ngừa rất nhiều bệnh khác, bao gồm cả hành động vì khí hậu” - Tổng Giám đốc WHO nhấn mạnh. ■





### Lợi ích của việc tập thể dục thường xuyên đối với phái đẹp

**K**hông phải tự nhiên mà việc vận động thể chất được khoa học xem là cách tuyệt vời để con người tăng cường sức khỏe và tận hưởng cuộc sống.

#### Cải thiện sức khỏe làn da

Da là cơ quan lớn nhất trong cơ thể người. Mỗi ngày, quá trình sinh hoạt của chúng ta sẽ khiến cho da tiếp xúc với rất nhiều khói bụi, vi khuẩn và các tác nhân gây hại bên ngoài. Việc luyện tập thể dục sẽ giúp cho da bài tiết mồ hôi và bụi bẩn.

Từ đó giúp da tránh được các nguy cơ dị ứng, nhiễm bệnh. Bên cạnh đó, vận động cơ thể còn giúp cải thiện sự lưu thông máu trong cơ thể. Mang lại làn da khỏe khoắn, hồng hào.

#### Tập thể dục giúp phòng ngừa bệnh tật

Thể dục thể thao thường xuyên sẽ giúp bạn phòng chống các bệnh không lây nhiễm. Một người vận động thể lực đầy đủ; họ thường xuyên tập thể thao sẽ giảm được 30% nguy cơ tử vong do mọi nguyên nhân.

Những người luyện tập 300 phút tuần thì giảm 20% nguy cơ bệnh tim mạch, khi so sánh với những người không luyện tập gì cả. Giảm nguy cơ trầm cảm, ngăn ngừa loãng xương. Không những thế, lợi ích của việc tập thể dục còn là giúp chúng ta có thể cải thiện trí nhớ một cách rõ rệt.



Ảnh minh họa

#### Thể dục thể thao kiểm soát cân nặng

Khoa học đã chứng minh, tập thể dục thường xuyên sẽ giúp kiểm soát cân nặng, cải thiện sức khỏe. Theo đó, những người bị thừa cân hoặc cần tăng cân chỉ cần có chế độ luyện tập và ăn uống hợp lý. Mức cân nặng của họ sẽ được kiểm soát nhờ lượng calo nạp vào và sử dụng có điều độ.

#### Thể dục thể thao giúp tăng cường năng lượng

Không phải tự nhiên mà người ta lại khẳng định: Tập thể dục thể thao thường xuyên sẽ tăng sức bền và năng lượng trong cơ thể. Trong quá trình tập luyện, oxy và các chất dinh dưỡng sẽ được vận chuyển đến mô tốt hơn.

Từ đó, hệ thống tim mạch hoạt động hiệu quả hơn. Khi tình trạng tim và phổi được ổn định và cải thiện dần; chúng ta sẽ có nhiều năng lượng để hoạt động.

#### Giảm căng thẳng

Đây là một lợi ích của việc tập thể dục đối với học sinh nói riêng và mọi người nói chung. Theo nghiên cứu của Bộ Y Tế Việt Nam, hoạt động thể chất sẽ đốt cháy các chất gây căng thẳng như norepinephrine và cortisol. Từ đó khiến chúng ta cảm thấy thư giãn, an tâm và ít lo lắng hơn.

Đây là một lợi ích cần thiết của việc tập thể dục đối với những người thường xuyên gặp áp lực trong học tập, công việc như học sinh, nhân viên văn phòng, người lao động,...

Bên cạnh đó, việc tập thể dục hàng ngày giúp bạn thúc đẩy sự tự tin khi ngoại hình được cải thiện. Nguồn năng lượng tích cực theo đó cũng đến với cuộc sống dễ dàng hơn.

#### Tập thể dục giúp bạn "yêu" nồng nàn hơn

Việc vận động cơ thể sẽ mang lại cho bạn một cơ thể rắn chắc, xinh đẹp hơn. Nhờ đó mà sự tự tin về ngoại hình của bạn được nâng cao. Từ đó thúc đẩy tích cực cho đời sống tình dục.

Bên cạnh đó, hoạt động thể chất sẽ giúp phụ nữ tăng cường hưng phấn; giúp nam giới ít gặp các vấn đề nhạy cảm như rối loạn cương dương khi quan hệ tình dục. Bởi các lợi ích của việc tập thể dục đem lại một thể lực và sức khỏe tốt. Từ đó giúp đời sống tình dục của con người được cải thiện hơn rất nhiều.

#### Cải thiện giấc ngủ

Một nghiên cứu mới nhất ở Mỹ đã cho thấy kiên trì luyện tập thể dục sẽ nâng cao chất lượng giấc ngủ. Thông qua vận động thể dục, chúng ta không những có thể giảm được chứng mất ngủ mà còn tránh được phần nào các tác dụng phụ do thuốc gây ra. Thực tế, bạn chỉ cần bỏ ra 20 - 30 phút tập thể dục mỗi ngày. Bạn sẽ thấy chất lượng giấc ngủ của mình được cải thiện rõ rệt.

#### Cải thiện tiêu hóa

Lợi ích của việc tập thể dục hàng ngày còn là cải thiện đường tiêu hóa. Tập luyện thường xuyên sẽ giúp tăng cường hệ vi sinh vật có trong ruột và giảm nguy cơ mắc bệnh ung thư đại tràng. Ngược lại, với những người ít vận động; "dòng chảy" trong ruột sẽ có xu hướng chậm lại, khiến tiêu hóa bị trì trệ.

Tốt nhất, chúng ta vẫn nên giữ thói quen tập thể dục. Bởi lợi ích của tập thể dục hàng ngày đối với hệ tiêu hóa là không thể bàn cãi. Việc tập luyện sẽ làm tăng lượng máu lưu thông đến các cơ và đường tiêu hóa. Từ đó mà việc vận chuyển thức ăn qua đường tiêu hóa được dễ dàng hơn. Không những thế, việc luyện tập còn giúp chúng ta hạn chế được chứng ợ nóng, co thắt dạ dày, đầy hơi, táo bón. ■

### Tình trạng thấy chân có dấu hiệu này, cần thận cơn đột quy đang 'cận kề'

**M**ột người phụ nữ ở Anh đã giật mình tỉnh giấc vì 1 dấu hiệu ở chân, sau đó cô được chẩn đoán bị đột quy thiếu máu não.

Một người phụ nữ có tên Carol Wilson,

Anh cho biết vào tháng 6 năm 2021, khi đang ngủ cô bỗng giật mình tỉnh giấc vì cơn đau dữ dội ở chân trái. Đi kèm với tình trạng đau ở chân, Carol cho biết cô ấy cũng xuất hiện tình trạng đau đầu và thị lực bị mờ.

Sau khi Carol nhận thấy bản thân không thể cử động tay chân và các dấu hiệu bất thường kể trên cô đã đánh thức Paul (chồng của Carol) để anh gọi cấp cứu vì Carol nghĩ bản thân đã bị đột quy.

Paul đã gọi xe cấp cứu ngay lập tức, Carol được đưa đến bệnh viện và trải qua một cuộc phẫu thuật để loại bỏ cục máu đông trong động mạch và khôi phục lưu lượng máu lên não.

Cuộc phẫu thuật diễn ra thuận lợi, Carol hồi phục nhanh chóng sau một vài ngày và không xuất hiện bất kỳ di chứng nào.

Cô cho biết: "Nếu hôm đó không được cấp cứu kịp thời thì có lẽ tôi đã không thể sống được đến hôm nay. Thế nên, việc nhận thức được các dấu hiệu cảnh báo đột quy có thể cứu sống được một người nào đó".

Các chuyên gia cho biết đột quy là trường hợp cấp cứu y tế nghiêm trọng và có thể đe dọa tính mạng. Đột quy xảy ra khi nguồn cung cấp máu cho một phần não bị cắt đứt, thường là do cục máu đông hoặc vỡ mạch máu gây xuất huyết. Nếu không được cấp cứu kịp thời có thể gây ra các biến chứng nghiêm trọng, do đó việc nhận biết các dấu hiệu cảnh báo đột quy rất quan trọng vì chúng giúp chúng ta phát hiện sớm bệnh lý để tận dụng khung giờ 'vàng' đưa bệnh nhân đến bệnh viện cấp cứu kịp thời.

Các triệu chứng chính của đột quy có thể được ghi nhớ bằng từ viết tắt là FAST, trong đó:

- F (Face) là dấu hiệu liệt mặt, một bên mặt của bệnh nhân có thể bị xệ xuống, miệng bị méo.

- A (Arms) là dấu hiệu ở tay, bệnh nhân có thể bị yếu hoặc liệt một bên tay, không thể cầm nắm các đồ vật.

- S (Speak) là khả năng ngôn ngữ, bệnh nhân không thể nói chuyện bình thường, nói nhịu giọng, nói ngọng.

- T (Time) là thời gian. Khi phát hiện các dấu hiệu của đột quy thì cần nhanh chóng tận dụng "khung giờ vàng" đưa bệnh nhân đến bệnh viện để bác sĩ cấp cứu kịp thời.

Ngoài ra còn một số triệu chứng khác như đang bị đột quy.

Các triệu chứng đột quy khác bao gồm: đột ngột yếu hoặc tê ở một bên cơ thể, mất thị lực đột ngột, lú lẫn, chóng mặt hoặc đau đầu dữ dội, khó nuốt. Các chuyên gia cho biết, nếu cơ thể xuất hiện bất kỳ triệu chứng nào kể trên, điều đó có nghĩa là một cơn thiếu máu não thoáng qua (TIA) đang "kê cận" bên cạnh bạn.

Tình trạng thiếu máu não thoáng qua còn được gọi là "đột quy nhỏ", chỉ ra rằng việc cung cấp máu cho não đang gặp khó khăn.

Lúc này bạn cần đến ngay các cơ sở y tế hoặc bệnh viện uy tín để kiểm tra và điều trị kịp thời, bởi thiếu máu não thoáng qua có thể làm tăng nguy cơ đột quy trong tương lai gần. ■





## SƯU TÂM & TÌM HIỂU

### Top 10 địa điểm du lịch Thụy Sĩ đẹp như thiên đường thế gian

**T**hụy Sĩ hay còn được biết đến với cái tên Switzerland, một đất nước nhỏ bé nhưng lại có cảnh quan thiên nhiên kỳ diệu bao gồm rất nhiều khu vực cao nguyên với dãy núi Alps cao hùng vĩ, những con sông băng tuyệt đẹp, lâu đài cổ, những hồ nước màu xanh ngọc trong vắt, những đỉnh núi cao phủ đầy tuyết trắng.

Với hơn 200 đỉnh núi cao hơn 3.000m. Thụy Sĩ được mệnh danh là viên ngọc của châu Âu một trong những điểm du lịch châu Âu tuyệt nhất mà bạn nên đến thăm quan.

Dưới đây công ty du lịch châu Âu Mix Tourist sẽ giới thiệu đến bạn 10 địa điểm du lịch Thụy Sĩ đẹp tựa thiên đường.

#### 1. Ngọn núi Matterhorn, đỉnh núi cao nhất Thụy Sĩ

Ngọn núi Matterhorn là một ngọn núi thuộc dãy Pennine Apls trên biên giới giữa Thụy Sĩ và Ý. Có độ cao đến 4.478 mét một trong những đỉnh núi cao nhất dãy Apls, từ xa trông nó như một kim tự tháp phủ tuyết trắng.

Đây là một trong những địa điểm thu hút những người ưa thích môn thể thao leo núi trên khắp thế giới, họ thực sự khao khát một lần đứng trên đỉnh núi nơi đây.

Nếu bạn không biết leo núi cũng đừng lo lắng, ở đây họ có hệ thống cáp treo đưa khách du lịch đến dãy Alps cả mùa đông lẫn mùa hè.

#### 2. Vùng Jungfrau, tiên cảnh trần gian

Jungfrauoch như một xứ sở thần tiên mọc trên vùng núi cao vậy, nơi mà mọi nhà thám hiểm hay ưa thích du lịch đều ao ước đến.



Ở đây có 3 đỉnh núi liền kề nhau là Jungfrau, Monch và Eiger. Những tòa tháp nằm trên đồng cỏ xanh mướt, những con đường ven núi quanh co vô tình tạo nên một cảnh quan đẹp tuyệt trần cho vùng này.

Trung tâm vùng là thị trấn Interlaken nhỏ mộc mạc, du khách thường chọn nơi đây là địa điểm du lịch Thụy Sĩ đầu tiên trước khi đi đến những thị trấn khác như Grindelwald, Murren,

Wengen và Lauterbrunnen. Tận bộ hoặc đi tàu là một trong phương tiện di chuyển tại châu Âu thuận tiện nhất.

#### 3. Lâu đài Chillon, lâu đài cổ tích đẹp nhất Thụy Sĩ

Nằm trên bờ hồ Léman cách 3km từ Montreux, trong lâu đài này có đến 100 tòa nhà độc lập gắn kết với nhau tạo thành một khu quần thể rộng lớn. Từng là nơi ở của Bá tước Savoy giàu có.

Lâu đài không chỉ là lâu đài đẹp nhất Thụy Sĩ mà còn là một trong những thắng cảnh đẹp nhất của châu Âu với vẻ đẹp nên thơ được du khách viếng thăm nhiều nhất ở Thụy Sĩ.

Tận bộ dọc bờ hồ khám phá những căn phòng, hầm ngầm, vũ khí từ thế kỷ 14 được giữ nguyên bản đến ngày nay.

#### 4. Vườn quốc gia Thụy Sĩ

Công viên quốc gia duy nhất của Thụy Sĩ là một trong những điểm đến không thể bỏ qua. Nơi đây được bảo tồn giữ nguyên nét hoang sơ rộng tới 172km2 với những dòng sông băng phủ đầy tuyết, đồng cỏ tươi xanh ngát, thác nước và những rừng cây tươi tốt.

Có đến 21 tuyến đường bộ dọc qua công viên, tạo cơ hội tuyệt vời để khám phá hệ thực vật phong phú tuyệt trần trong chuyến du lịch Thụy Sĩ.

Thậm chí bạn còn có thể bắt gặp những chú đại bàng vàng quý hiếm, sơn dương, ibexes (dê núi Apls), marmots (họ nhà sóc, thuộc bộ gặm nhấm). Những động vật đặc trưng của dãy núi Apls. Tham khảo ngay du lịch châu Âu mùa nào đẹp nhất nếu đang có ý định tìm hiểu nhé.

#### 5. Hồ Geneva và các thành phố lân cận

Được bao quanh bởi Geneva ở phía Tây và Lausanne ở phía Đông Hồ Geneva là một khu vực hồ nước rộng lớn được người Celts gọi là "Lem an" hay "Large Water".

Còn bây giờ nó được gọi với cái tên Lac Léman bởi người Thụy Sĩ nói tiếng Pháp trong khu vực này.

Hồ có diện tích 582km2 xoay quanh nó có rất nhiều câu chuyện cổ tích. Đây còn là điểm đến của những người thích khám phá các nhà máy rượu vang của Canton Vaud.

Còn nếu bạn muốn tìm hiểu về văn hóa thì có thể đến với Geneva có ít nhất 200 tổ chức quốc tế tại đây.

Là thành phố lớn thứ 3 Thụy Sĩ, Geneva rất năng động và sành điệu với không gian thanh lịch, nhà hàng nổi tiếng, nhưng vẫn đan xen những khung cảnh nghệ thuật hấp dẫn.

Ở đây còn có đài phun nước cao nhất thế giới là Jet d'Eau, là một trong những biểu tượng của Geneva.

#### 6. Lugano

Đến Lugano bạn sẽ thấy một bức tranh tuyệt đẹp khác của Thụy Sĩ. Giáp với biên giới nước Ý ở phía Nam, do đó vùng Ticino ảnh hưởng văn hóa từ Ý khá rõ rệt, từ ẩm thực Ý, ngôn ngữ địa phương, những căn biệt thự lãng mạn và ẩm thực phong phú.

Mặc dù là thành phố không giáp Biển,

nhưng Lugano lại có nét tương đồng với vùng Địa Trung Hải ấm áp. Lugano có rất nhiều khu bảo tàng nổi tiếng và các di sản tân cổ điển.

Thành phố nằm ở phía bắc của hồ Lac di Lugano (Hồ Lunago), một địa điểm rất được yêu thích của người nổi tiếng. Được mệnh danh là "Monte Carlo của Thụy Sĩ".

#### 7. Bern

Không nhiều người biết rằng thành phố với nét kiến trúc thời trung cổ Bern là thủ đô của Thụy Sĩ, nhưng chỉ cần bạn dạo bước trên những con phố nhỏ chật hẹp ở đây mọi nghi ngờ của bạn sẽ tan biến ngay lập tức.

Dấu ấn lịch sử xuất hiện ở mọi ngóc ngách của thành phố này, đặc biệt là khu phố cổ nơi được đặt tên là di sản thế giới của UNESCO.

Các tòa tháp cổ, đài phun nước, trong cung điện có đầy đủ cửa hàng, quán bar, quán cafe và sân khấu, đặc biệt quán rượu ở trong hầm.

Bern là trung tâm lịch sử được bảo tồn tốt nhất tại Thụy Sĩ. Ở đây còn có một khu vườn thực vật tuyệt đẹp. Nếu bạn đã có ý định đi du lịch Thụy Sĩ thì Bern chắc chắn sẽ phải là điểm đến trong hành trình của bạn.

#### 8. Lucerne

Trái tim của Thụy Sĩ thành phố ven hồ Lucerne, một thị trấn nhỏ tuyệt đẹp như trên những tấm thiệp ôm xung quanh nó là những ngọn núi.

Những tòa tháp kiên cố, những cây cầu gỗ, nhà thờ được trang trí bằng những tấm bích họa cổ đã giúp thành phố giữ được những nét cổ xưa hiếm có.

Để ngắm toàn cảnh của thị trấn ven hồ này hãy leo lên ngọn núi Mt Pilatus, Mt Rigi hoặc Stanserhorn gần đó.

#### 9. Thác nước sông Rhine

Thác nước sông Rhine là thác nước lớn nhất châu Âu, một kỳ quan thiên nhiên tuyệt đẹp khi du lịch Thụy Sĩ nằm ở phía bắc của Thụy Sĩ gần thị trấn Schaffhausen, thác nước như đang gầm rú từ độ cao hơn 150m.

Du khách có thể ngắm cảnh từ xa hoặc thuê ca nô để đi đến những lâu đài gần đó như Lau Lauen và Schloss Wörth.

Lễ Quốc Khánh vào ngày 1/8 của Thụy Sĩ, Thác nước sông Rhine thường tổ chức màn bắn pháo hoa hoành tráng thu hút khách du lịch.

#### 10. Zurich

Là trung tâm văn hóa và thương mại của Thụy Sĩ, mặc dù không nổi tiếng như các điểm du lịch Thụy Sĩ khác. Đây là một trong những thành phố có chất lượng sống tốt nhất thế giới.

Bên cạnh đó cuộc sống về đêm ở đây rất sôi động. Zurich là nơi tổ chức Street Parade, một trong những bữa tiệc thịnh soạn hàng năm lớn nhất châu Âu.

Mặc dù là thành phố hiện đại nhưng thành phố vẫn giữ được những nét truyền thống như nhà thờ Grossmünste, Bảo tàng Quốc Gia Thụy Sĩ, quảng trường Lindenhof. Hiện các di sản, các nhà máy cũ được tái sử dụng để làm khu tham quan. ■





### Người phụ nữ bất ngờ có thêm giác quan mới sau khi bị sét đánh

Cô ấy không chỉ sống sót mà còn có một số khả năng mới.

Sức mạnh và sự không thể đoán trước của những tia sét đã mê hoặc và khiến con người sợ hãi trong nhiều thế kỷ. Trong một số trường hợp hiếm hoi, sét có thể gây ra những tác động bất ngờ đối với những người sống sót sau cơn thịnh nộ của nó.

Đây là câu chuyện đáng chú ý của Kimberly Kone, một người phụ nữ đã có được giác quan mới sau khi bị sét đánh. Trải nghiệm của cô đã thu hút các nhà nghiên cứu và mang đến cái nhìn thoáng qua về những khả năng phi thường của cơ thể con người.

Sét hay tia sét là hiện tượng phóng điện trong khí quyển giữa các đám mây mang các điện tích khác dấu hoặc giữa các đám mây và mặt đất. Đôi khi, các tia sét còn xuất hiện trong các trận phun trào núi lửa hoặc bão cát. Tia sét có thể di chuyển với tốc độ 36.000km/h khi phóng điện trong khí quyển.



Ảnh minh họa

#### Cuộc chạm trán kinh hoàng

Cuộc đời của Kimberly Kone thay đổi mãi mãi vào một ngày định mệnh khi cô bị sét đánh. Khi đang tận hưởng chuyến đi bộ trên núi, một cơn bão bất ngờ ập đến và giải phóng một tia sét kết nối với cơ thể Kimberly Kone. Dòng điện cực mạnh chạy qua người khiến cô bất tỉnh và bị bỏng nặng.

Tuy nhiên, Kimberly đã sống sót sau vụ việc, nhưng hành trình của cô chỉ mới bắt đầu. Khi hồi phục sau vết thương, cô nhận thấy một sự thay đổi đáng chú ý trong chính mình - một nhận thức nâng cao về thế giới xung quanh.

Sét được tạo ra dựa vào nguyên lý truyền điện giữa các đám mây, sét được xem là nguồn điện tự nhiên khó có hiện tượng nào có thể sánh kịp. Nó cũng có thể tạo ra từ tro tàn của những vụ phun trào núi lửa hay một trận cháy rừng đủ sức tạo ra làn khói đặc để dẫn điện. Con người có thể tử vong khi bị sét đánh trúng.

#### Giác quan mới - Nhận thức điện từ

Cuộc chạm trán với tia sét của Kimberly dường như đã đánh thức một khả năng mới: Nhận

thức điện từ. Giác quan phi thường này cho phép cô phát hiện và giải thích các trường điện từ mà con người thường không thể cảm nhận được.

Các nhà khoa học tin rằng sự phóng điện cực mạnh từ vụ sét đánh có thể đã "lập trình" lại các đường dây thần kinh của Kimberly, cho phép não của cô xử lý các tín hiệu điện từ theo những cách mà trước đây cô ấy không thể tiếp cận được. Hiện tượng này đã thu hút sự quan tâm lớn của các nhà nghiên cứu về hệ thống cảm giác của con người.

#### Làm sáng tỏ bí ẩn: Khám phá nhận thức điện từ

Cộng đồng khoa học bị thu hút bởi câu chuyện của Kimberly và những hàm ý tiềm ẩn về giác quan mới phát hiện của cô. Các nhà nghiên cứu đang điều tra các cơ chế đằng sau nhận thức điện từ, nhằm tìm hiểu làm thế nào bộ não con người có thể thích nghi và khai thác khả năng phi thường như vậy.

Các nghiên cứu sơ bộ cho thấy rằng một số cá nhân có thể sở hữu độ nhạy cao đối với trường điện từ ngay cả khi không bị sét đánh. Điều này làm tăng khả năng có thể có những biến thể trong nhận thức giác quan của con người vẫn chưa được khám phá và hiểu đầy đủ.

Hơn nữa, các ứng dụng thực tế tiềm năng của nhận thức điện từ rất hấp dẫn. Cảm giác độc đáo này có thể có ý nghĩa thực tế trong nhiều lĩnh vực khác nhau, chẳng hạn như hỗ trợ phát hiện sự cố điện, đưa ra cảnh báo sớm về thiên tai hoặc thậm chí hỗ trợ chẩn đoán y tế.

Đối với Kimberly, trải nghiệm của cô với sét vừa là một may mắn vừa là một thử thách. Mặc dù giác quan mới phát hiện của cô ấy đã mở ra những cánh cửa đến một thế giới mà hầu hết mọi người đều không thể nhìn thấy, nhưng nó cũng đòi hỏi cô ấy phải điều chỉnh và thích nghi trong cuộc sống hàng ngày.

Cô ấy đã học cách quản lý tình trạng quá tải cảm giác và khai thác khả năng của mình để mang lại lợi ích cho cả bản thân và những người khác.

Ngoài câu chuyện của Kimberly, ý nghĩa rộng lớn hơn trong trải nghiệm của cô ấy đã làm sáng tỏ khả năng phục hồi đáng kinh ngạc của cơ thể con người và tiềm năng to lớn của các khả năng cảm nhận của chúng ta.

Nó khuyến khích chúng ta đặt câu hỏi về giới hạn nhận thức của chính mình và xem xét những khả năng chưa được khai thác có thể nằm im trong chúng ta.

Theo CDC, khoảng 40 triệu cú sét đánh xuống đất ở Hoa Kỳ mỗi năm. Nhưng tỷ lệ bị sét đánh trong một năm là dưới một phần triệu và gần 90% nạn nhân bị sét đánh đều sống sót.

Câu chuyện đáng chú ý của Kimberly Kone về việc có được giác quan mới sau khi bị sét đánh đã làm sáng tỏ bản chất phi thường của cơ thể con người và khả năng thích ứng của nó.

Kinh nghiệm của cô ấy thách thức sự hiểu biết của chúng ta về nhận thức cảm tính và gợi ý về những khả năng to lớn có thể tồn tại trong chúng ta.

Khi các nhà nghiên cứu tiếp tục đi sâu vào những bí ẩn của hệ thống giác quan con người, câu chuyện của Kimberly đóng vai trò như một lời nhắc nhở mạnh mẽ rằng tiềm năng của chúng ta không bị giới hạn ở những gì chúng ta hiện đang hiểu. Khả năng phục hồi mạnh mẽ mà cô ấy đã thể hiện đã truyền cảm hứng cho chúng tôi khám phá chiều sâu khả năng của chính mình và nắm lấy điều phi thường trong chính chúng ta. ■

### Kỳ nhông khổng lồ Trung Quốc

Kỳ nhông khổng lồ Andrias davidianus là một trong những loài kỳ giông lớn nhất và độc đáo nhất trên thế giới.

Loài lưỡng cư này nguồn gốc từ miền Trung và miền Đông Trung Quốc, loài này có thể dài tới 1,8 mét và nặng gần 60 kg. Điều này khiến nó trở thành loài lưỡng cư lớn nhất còn tồn tại trên hành tinh.



Ảnh minh họa

Trong lịch sử, kỳ nhông khổng lồ luôn được cho là một loài duy nhất, nhưng nghiên cứu gần đây, các nhà nghiên cứu đã phân biệt được chúng thành 3 loài riêng biệt từ miền Nam, miền Trung và miền Đông Trung Quốc.

Một trong những loài mới được đặt tên, Andrias sligoi, hay kỳ nhông khổng lồ Nam Trung Quốc, được cho là loài lớn nhất trong 3 loài, đạt chiều dài gần 2 mét.

Kỳ nhông khổng lồ Trung Quốc, không giống như nhiều loài lưỡng cư khác, chúng có tuổi thọ cao, một số còn có thể sống lâu hơn người bình thường.

Chúng có thể sống tới 30 năm trong tự nhiên và thậm chí tới 60 năm trong điều kiện nuôi nhốt. Tuổi thọ của kỳ nhông khổng lồ Trung Quốc hoang dã và nuôi nhốt khác nhau đến từ thức ăn và điều kiện sống của chúng.

Trong khi kỳ nhông hoang dã tự bảo vệ mình, nơi chúng có thể bị ốm và chết, đồng thời đối mặt với nhiều mối đe dọa hơn, thì kỳ nhông nuôi nhốt được hưởng lợi từ việc chăm sóc y tế và bảo vệ khỏi những kẻ săn mồi. ■





## SƯU TÂM & TÌM HIỂU

### Dọn dẹp nhà của bố vợ quá cố, chàng rể phát hiện bí mật kinh ngạc của ông dưới tầng hầm

**N**gười đàn ông không dám tin vào mắt mình khi nhìn thấy cảnh tượng đáng kinh ngạc trong nhà kho của bố vợ.

Theo Mirror, người đàn ông vô tình phát hiện gia tài “khủng” của bố vợ là anh John Reyes (41 tuổi), một chuyên viên bất động sản ở California (Mỹ).

Trong lúc cùng vợ là Elizabeth dọn dẹp căn nhà nơi bố cô từng ở tại thành phố Los Angeles, John đã tìm thấy “kho báu” là bộ sưu tập không lồ gồm hơn 1 triệu đồng xu ở tầng hầm.

Theo lời kể của người đàn ông, ban đầu anh chỉ nhìn thấy một đồng xu lẻ trong các cuộn giấy cũ đang bị phân hủy. Khi tiếp tục dọn dẹp, anh choáng ngợp vì tìm thấy hàng chục chiếc túi vải cũ chứa đầy tiền xu.

John chọn ra 3 túi, lấy nhiều nắm tiền xu và khẳng định đây là những đồng xu bằng đồng, không phải kẽm. Vợ chồng anh làm một vài phép toán sơ bộ, cân các túi tiền xu và xác định mỗi túi chứa bao nhiêu tiền. Ước tính tổng số lượng đồng xu là khoảng hơn 1 triệu.



*Đồng đồng xu khổng lồ mà John tìm được trong nhà kho của bố vợ quá cố*

Nhiều chiếc túi trong số này được niêm phong trực tiếp từ ngân hàng. Trong đó, có một số ngân hàng lớn như Bank of America. Có những cái tên ngân hàng lạ hoắc mà John chưa từng nghe đến, thậm chí, một số đã không còn tồn tại nữa.

Trọng lượng của đồng đồng xu quá nặng và gia đình John phải đưa từng túi một ra khỏi tầng hầm, lên cầu thang rồi lên xe tải. Công việc mất gần một ngày mới hoàn thành. John kể với kênh tin tức KLR: “Chúng tôi phải di chuyển từng túi một ra khỏi tầng hầm, lên cầu thang và lên xe tải... mất hàng giờ. Chúng tôi mất cả ngày chỉ để đưa đồng đồng xu ra khỏi nhà kho”.

Sau đó, John đã thử liên hệ với một vài ngân hàng để xin đổi chúng lấy tiền mặt nhưng không nơi nào chấp nhận bộ sưu tập đồng xu khổng lồ ấy.

John đã gọi cho một chi nhánh của ngân hàng Wells Fargo ở thành phố Los Angeles, nhưng người quản lý nói rằng họ không có đủ chỗ chứa tất cả đồng đồng xu.

Vào những năm 1980, Sở đúc tiền của Mỹ dự đoán giá đồng sẽ tăng nên đã chuyển sang làm tiền xu từ kẽm.

“Chúng tôi sống ở California nên việc vận chuyển khối tiền xu khổng lồ này về nhà là điều không hề đơn giản. Trong khi giám đốc ngân hàng địa phương nói với chúng tôi rằng họ không nhận, kho tiền của họ không còn đủ chỗ chứa”, John Reyes nói.

Người này gợi ý cho John rằng anh có thể mang theo khoảng 300 USD tiền xu mỗi lần đến đổi, nhưng anh từ chối ý tưởng này vì tất cả đồng xu đều được gói cẩn thận trong cuộn giấy.

Một giám đốc ngân hàng cũng khuyên John nên kiểm tra xem có đồng xu quý hiếm nào không. John đã rao bán số đồng xu trên OfferUp, một ứng dụng và trang web bán lại, với giá từ 25.000 đến 30.000 USD.

Mặc dù đã nhận được một số lời đề nghị mua lại, nhưng John đang chờ một người sẵn sàng mua hết số đồng xu đó.

Bố vợ của anh, ông Fritz, là người sưu tầm tiền xu cùng với anh trai, đã di cư từ Đức sang Mỹ vào những năm 1960.

John cho rằng bố vợ mình bắt đầu thu thập đồng xu khi Mỹ chuyển từ tiền đồng sang tiền kẽm. Sở đúc tiền của Mỹ dự đoán giá đồng tăng vào những năm 1980 và chuyển sang làm tiền xu bằng kẽm để tiết kiệm. John cho rằng đây là một yếu tố đằng sau việc bố vợ mình thu thập những đồng xu.

Mặc dù ngân hàng địa phương ở California không muốn lấy đồng xu, nhưng John vẫn được khuyến khích đi hỏi từng nơi. Tuy nhiên, anh cho biết mình sẽ để chủ nhận mới của đồng đồng xu ấy đi tìm thay. Anh cho rằng: “Giá trị nằm ở sự độc đáo”. Gia đình hiện đang tìm kiếm lời khuyên từ chuyên gia về những việc cần làm tiếp theo. “Có khá nhiều nhà sưu tập nói với tôi rằng đây là thứ không nên bán”, John nói.

Các nhà sưu tập sẽ quan tâm đến chúng. Các đồng xu cổ có thể có giá trị hàng triệu USD. Năm 2010, một đồng xu từ năm 1943 đã được bán với giá 1,7 triệu USD. Những đồng xu hiếm thấy khác đã được bán với giá hàng nghìn USD. ■

### Trả tiền thuê người giúp xin nghỉ việc ở Nhật Bản

**N**hiều người lao động tại Nhật Bản luôn cảm thấy hồi hộp và căng thẳng khi nói chuyện với các ông chủ về vấn đề xin nghỉ việc, và họ đã tìm tới các công ty giúp họ làm việc này.

Theo Al Jazeera, một công ty ở Nhật Bản có tên là Exit đang cung cấp dịch vụ “trợ giúp xin nghỉ việc” với giá 20.000 Yen.

Sau khi nhận được yêu cầu, Exit sẽ liên lạc với chủ lao động của khách hàng để thông báo về quyết định xin nghỉ việc. Điều này giúp cho các khách hàng của công ty tránh được những giờ phút căng thẳng khi phải đối mặt với ông chủ của họ.

“Khi bạn muốn xin nghỉ việc, các ông chủ sẽ luôn làm cho bạn cảm thấy có lỗi. Nếu bạn xin nghỉ khi chưa làm việc đủ 3 năm, họ sẽ có những lời lẽ khiến bạn cảm thấy tội tệ. Bản thân tôi đã trải qua việc này cách đây vài năm”, ông Niino Toshiyuki - người sáng lập Exit chia sẻ.

Từ kinh nghiệm thực tế của bản thân, ông Toshiyuki đã cùng với người bạn Okazaki Yuichiro thành lập một công ty nhằm giúp đỡ những người cảm thấy khó khăn khi muốn nghỉ việc. Vào năm 2017, Exit ra đời và nhanh chóng được nhiều công ty khác học tập, tạo ra ngành công nghiệp “hỗ trợ xin nghỉ việc”.

“Hai lý do chính khiến nhiều người không dám nghỉ việc là nỗi sợ của họ với các ông chủ và cảm giác có lỗi. Mọi người không dám đối diện với cấp trên, đồng thời tự trách mình vì muốn rời bỏ công ty”, ông Toshiyuki nói.



*Ông Niino Toshiyuki (phải), người thành lập công ty Exit từ kinh nghiệm của bản thân*

Ông Toshiyuki cũng thừa nhận dịch vụ của mình không nhận được nhiều thiện cảm từ các chủ lao động. Tuy vậy, cũng có một số ông chủ cảm thấy vui vẻ khi nhận được những phản hồi trung thực nhất từ người lao động.

“Những người muốn nghỉ việc thường đưa ra những lý do 'tượng trưng' như phải lo cho gia đình hay có vấn đề sức khỏe. Họ không dám nói thẳng rằng họ không thích ông chủ của mình, nhưng chúng tôi sẽ truyền tải điều này tới các chủ lao động”, ông Toshiyuki nói thêm.

Trên thực tế, việc ngành công nghiệp “hỗ trợ nghỉ việc” trở nên phổ biến có liên quan mật thiết tới văn hoá làm việc trọn đời, vốn rất phổ biến tại Nhật Bản trong thế kỷ 20.

Trong những năm gần đây, văn hoá này đã dần phai nhạt, nhưng người lao động vẫn tỏ ra ngần ngại khi muốn “nhảy việc”.

Theo báo cáo của Tổ chức Hợp tác và Phát triển Kinh tế (OECD) công bố năm 2019, thời gian gắn bó trung bình của một người lao động với công ty tại Nhật Bản là 12,4 năm. Con số này ở các nước thành viên khác của OECD chỉ là 10,1 năm. ■



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

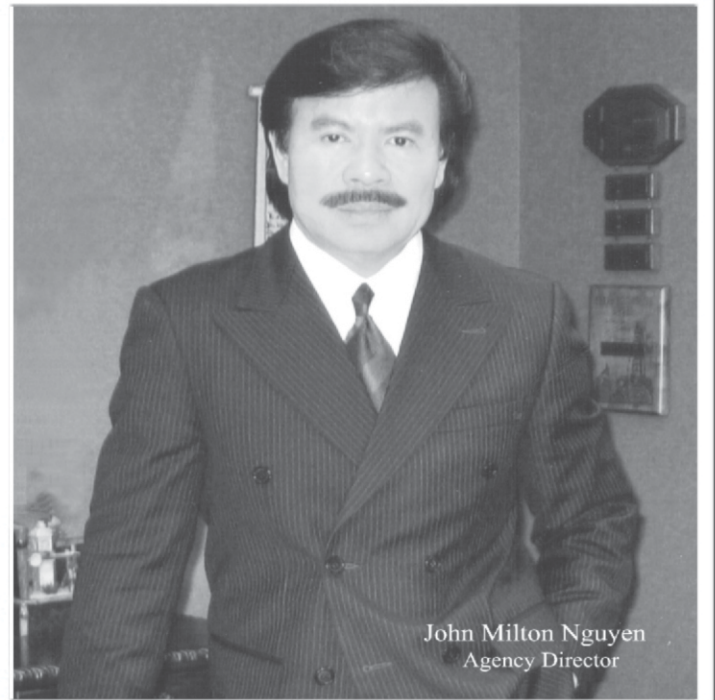
11738 Wilcrest Dr Houston, TX 77099

**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.

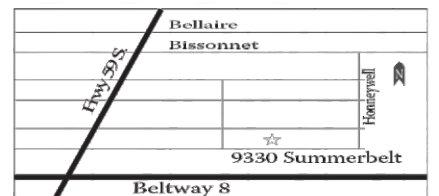
Chúng tôi cung cấp nhanh chóng, chất lượng cao và mỹ thuật vừa lòng khách hàng.

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**

