



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

The Vietnamese Business Daily
Thương mại
VIETNAM

Tòa Sơn & Trì Sơn

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

Section A

Tin Thế Giới

NĂM THỨ 43

2066

September 26, 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

092-1638/2070

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.



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



☎ **214-721-4051 * 832-860-8698**
 Email: thanhhuynh0321@gmail.com

Vui lòng liên lạc Thanh hoặc Jenny

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

191-2085/1653

TD TECHNICIAN SERVICES

Commercial & Residential

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



832-646-4979

155-2062/1650



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

167-2082/1650

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 CHĂNG

158-2104/1672



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.



The New Degree of Comfort

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



167-2082/1650



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

Đức “cảnh báo răn” Ba Lan giữa bê bối thị thực

(SOHA) - Thủ tướng Đức Olaf Scholz kêu gọi Ba Lan điều tra cáo buộc về việc cấp hàng trăm ngàn thị thực (visa) lao động bất hợp pháp và đe dọa khôi phục các biện pháp kiểm soát biên giới với Ba Lan.

“Tôi không muốn Ba Lan chỉ đơn giản là vẫy tay chào đón những người di cư” - Thủ tướng Scholz phát biểu trong sự kiện vận động tranh cử cho đảng Dân chủ Xã hội tại Nuremberg - Đức hôm 23-9 - “Tùy thuộc vào tình hình, chúng tôi có thể phải thực hiện các biện pháp bổ sung ở biên giới nước Đức, chẳng hạn như ở biên giới đó (với Ba Lan)”.

Cả Đức và Ba Lan đều là thành viên của thỏa thuận đi lại miễn thị thực ở châu Âu, tức khu vực Schengen.

Thông điệp trên được Thủ tướng Scholz phát đi trong bối cảnh truyền thông Ba Lan vừa đưa tin về bê bối “đội tiền lấy thị thực” liên quan đến việc cho phép hơn 250.000 công dân các nước châu Phi và châu Á làm việc tại Ba Lan trong 2,5 năm qua.



Thủ tướng Đức Olaf Scholz phát biểu tại một cuộc vận động tranh cử hôm 23-9

Bộ Ngoại giao Ba Lan bác bỏ con số nói trên và cho biết họ chỉ đang điều tra 268 hồ sơ yêu cầu cấp thị thực. Cao ủy Nội vụ Liên minh châu Âu (EU) Ylva Johansson đã yêu cầu Warsaw đưa ra “lời giải thích rõ ràng” trước ngày 3-10.

Cảnh báo của ông Scholz cũng diễn ra trong bối cảnh chỉ vài ngày trước Đức đã triệu tập đại sứ Ba Lan tại Berlin, trong khi Bộ trưởng Nội vụ Đức Nancy Faeser trao đổi với người đồng cấp Ba Lan về vấn đề này.

Cả ông Scholz và bà Faeser trước đây đã phản đối những lời kêu gọi áp dụng các biện pháp kiểm soát biên giới. Phát biểu mới nhất của vị Thủ tướng Scholz cho thấy áp lực ngày càng tăng đối với chính phủ Đức trong việc ứng phó với số lượng người nhập cảnh không có giấy tờ ngày càng tăng.

Dữ liệu chính thức cho thấy hơn 204.000 người đã đăng ký tị nạn ở Đức cho đến tháng 8-2023, tăng 77% so với cùng kỳ năm ngoái. Trong khi đó, cảnh sát Đức xác nhận hơn 12.000 người di cư không có giấy tờ đã bị bắt giữ tại biên giới với Ba Lan trong nửa đầu năm nay.

Bloomberg nhận định cảnh báo từ phía

Đức làm tăng nguy cơ gián đoạn biên giới giữa hai nền kinh tế thuộc EU và làm tăng thêm thách thức cho chính phủ ở Warsaw khi Ba Lan tiến tới cuộc bầu cử quốc hội vào ngày 15-10 tới.

Chính phủ cánh hữu của Ba Lan từ lâu đã chỉ trích cách tiếp cận nhập cư tự do của Đức và bác bỏ chính sách tị nạn trên toàn EU.

Thủ tướng Scholz đang ở Nuremberg để vận động cho đảng của mình trước cuộc bầu cử cấp bang tại Bavaria, nơi Liên minh Xã hội Thiên chúa giáo đang dẫn đầu trong các cuộc thăm dò trước cuộc bỏ phiếu ngày 8-10 tới.

Hàng nghìn người Anh biểu tình phản đối Brexit, đòi tái gia nhập EU

(SOHA) - Ngày 23/9, cuộc Tuần hành Tái hợp Toàn quốc ở Anh đã thu hút khoảng 3.000 người tham gia biểu tình vẫy cờ các nước EU dọc tuyến đường Park Lane, di chuyển hướng về phía Quảng trường Quốc hội để nghe phát biểu.

Theo tờ The Independent, tại Quảng trường Quốc hội, các diễn giả, bao gồm cựu Thủ tướng Bli Guy Verhofstadt và nhà vận động cấp cao Gina Miller đã có bài phát biểu trước đám đông.

Eric Stock, 23 tuổi sống tại phía Bắc London, sơn toàn thân màu xanh lam từ đầu đến chân, cho biết: “Tôi nghĩ mọi người, từ già đến trẻ đều có thể thấy Brexit là một thảm họa. Chúng ta không còn nhiều nền dân chủ nữa. Việc xuống đường là một trong số ít những dấu hiệu của nền dân chủ còn sót lại”.

Ceira Sergeant, một nhà lãnh đạo trong giới trẻ của phong trào tái gia nhập, cho biết vào thời điểm trung cầu dân ý năm 2016, cô lúc đó chưa đủ tuổi để bỏ phiếu.



Hơn 3.000 người đã tham gia cuộc Tuần hành Tái nhập Toàn Quốc lần thứ 2, yêu cầu Anh gia nhập lại EU

“Tôi có niềm tin thực sự rằng Anh sẽ tái gia nhập EU. Trong năm qua, phong trào này đã phát triển theo cấp số nhân. Những người nắm quyền cần phải nhận thức được điều mà giới trẻ đặc biệt mong muốn”, Ceira chia sẻ.

Đây là cuộc tuần hành thường niên lần thứ hai được tổ chức, mặc dù sự kiện năm nay bắt đầu có phần trầm lắng hơn so với năm ngoái nhưng vẫn thu hút hàng nghìn người tham gia.

Theo tiết lộ trước đó của The Independent, lãnh đạo Công đảng ở Anh đã tổ chức các cuộc đàm

phán bí mật với Tổng thống Pháp Emmanuel Macron về Brexit. Ông Keir Starmer cho biết ông sẽ tìm cách cải thiện thỏa thuận Brexit của chính phủ, nhưng cũng khẳng định không có cơ hội nào cho việc tái gia nhập EU, thị trường chung hoặc liên minh hải quan.

Khi cuộc tuần hành bắt đầu diễn ra, Madeleine Kay (29 tuổi), người được Quỹ Schwarzkopf trao giải Thanh niên châu Âu năm 2018, cho biết đất nước đã có một “bước ngoặt đen tối hơn” sau cuộc trưng cầu dân ý Brexit năm 2016.

“Các chính trị gia đã làm mọi người thất vọng và giờ đây chúng tôi có thể thấy hậu quả của điều đó, đó là cuộc khủng hoảng chi phí sinh hoạt mà họ đã tước đi quyền lợi của chúng tôi. Kêu gọi Anh tái gia nhập EU sẽ là một chiến dịch kéo dài nhưng những người trẻ tuổi đã bỏ phiếu ở lại. Đây mới chính là tương lai của chúng tôi”, Kay nhấn mạnh.

Pháp rút đại sứ, quân đội khỏi Niger

(DT) - Tổng thống Pháp Emmanuel Macron cho biết nước này sẽ rút đại sứ và quân đội khỏi Niger sau cuộc đảo chính tháng 7 lật đổ Tổng thống Mohamed Bazoum được dân cử.

“Pháp đã quyết định rút Đại sứ về. Trong những giờ tới, Đại sứ của chúng tôi và một số nhà ngoại giao sẽ trở lại Pháp”, Al Jazeera dẫn lời ông Macron nói trong một cuộc phỏng vấn trên truyền hình hôm 24/9.

Ông nói thêm rằng hợp tác quân sự đã “kết thúc” và quân đội Pháp sẽ rút khỏi Niger trong “những tháng và tuần tới”. Dự kiến lực lượng Pháp tại Niger rời đi toàn bộ “vào cuối năm nay”.

Pháp giữ khoảng 1.500 binh sĩ ở Niger trong chương trình chống chiến binh thánh chiến ở khu vực Sahel. Ông Macron cho biết chính quyền mới của Niger “không còn muốn chiến đấu chống khủng bố”.

Chính quyền quân sự Niger - những người lên nắm quyền sau khi lật đổ Tổng thống Mohamed Bazoum vào ngày 26/7 - đã phản ứng nhanh chóng và một tuyên bố đã được đọc trên truyền hình quốc gia.



Tổng thống Pháp Emmanuel Macron tuyên bố nước này sẽ rút Đại sứ và quân đội khỏi Niger

“Chủ nhật tuần này, chúng ta kỷ niệm một bước tiến mới hướng tới chủ quyền của Niger”, tuyên bố viết. “Đây là một thời khắc lịch sử, nói lên



TIN THẾ GIỚI

quyết tâm và ý chí của người dân Niger”.

Trong những tuần gần đây, hàng nghìn người đã biểu tình ở thủ đô Niamey, bao gồm ở bên ngoài một căn cứ quân sự có lính Pháp đồn trú. Chính quyền mới đã yêu cầu Đại sứ Pháp và quân đội phải rời Niger sau khi ông Macron từ chối công nhận cuộc đảo chính.

Đầu tháng này, ông Macron cho biết Đại sứ Pháp cùng các nhân viên đang “bị bắt làm con tin theo đúng nghĩa đen” trong Đại sứ quán và họ phải ăn lương khô quân đội do không có thức ăn được giao tới.

Quân đội Pháp cũng được yêu cầu rời khỏi 2 thuộc địa cũ của họ là Mali và Burkina Faso - 2 nước xảy ra đảo chính lần lượt trong năm 2021 và 2022.

Mexico tạm dừng 60 chuyến tàu để ngăn dòng người di cư

(VN+) - Phóng viên TTXVN tại Mexico dẫn thông báo của Ferromex cho biết trong những ngày qua, khoảng 4.000 người di cư từ phía Nam đã lên các chuyến tàu đi về phía Bắc, gây mất an ninh trật tự.

Công ty vận hành đường sắt lớn nhất Mexico (Ferromex) thông báo đã tạm dừng 60 chuyến tàu đi đến các địa phương phía Bắc nước này, trong bối cảnh ngày càng nhiều người di cư chọn phương tiện này để di chuyển đến biên giới Mexico-Mỹ.

Phóng viên TTXVN tại Mexico dẫn thông báo của Ferromex cho biết trong những ngày qua, khoảng 4.000 người di cư từ phía Nam đã lên các chuyến tàu đi về phía Bắc, gây mất an ninh trật tự. Đã có ít nhất 5 người di cư thiệt mạng khi cố tình nhảy lên các chuyến tàu này.



Dòng người di cư đổ về Guadalupe, bang Chiapas, Mexico trong hành trình tới Mỹ ngày 4/9/2021

Thông báo nêu rõ quyết định tạm dừng các chuyến tàu đi về hướng Bắc nhằm đảm bảo an toàn cho người di cư cũng như hành khách, đồng thời bám sát các biện pháp xử lý sắp tới của lực lượng chức năng.

Không chỉ lên các chuyến tàu khách, hàng nghìn người di cư đã bắt chấp nguy hiểm nhảy lên các đoàn tàu chở hàng đang chạy, sau đó tìm chỗ ngồi trên nóc tàu hoặc khoang chở hàng mặc dù

quãng đường di chuyển lên đến hàng nghìn kilômét.

Theo Ferromex, công ty thuộc sở hữu của Grupo Mexico - một trong những tập đoàn kinh tế lớn nhất của Mexico, chỉ trong vài ngày qua, hàng nghìn người di cư đã nhảy lên các đoàn tàu đang di chuyển về các địa phương phía Bắc, trong đó tập trung nhiều nhất là các thành phố giáp biên giới Mỹ như Ciudad Juarez, Piedras Negras và Tijuana.

Di chuyển bằng tàu hỏa qua Mexico được xem là lựa chọn mới nhất của dòng người di cư từ khu vực Trung Mỹ tìm đường đến Mỹ do phương tiện này được xem là an toàn hơn so với di chuyển bằng ô tô hoặc đi bộ.

Theo thống kê không chính thức, riêng trong năm 2022, khoảng hơn 800 người di cư đã thiệt mạng vì nhiều lý do khác nhau khi tìm đường vượt biên vào Mỹ.

Kể từ đầu năm 2023, lực lượng chức năng Mexico đã phát hiện hàng chục xe tải chở người di cư bất hợp pháp quá cảnh nước này.

Đa số các xe trên do các tổ chức tội phạm buôn người vận hành và thường nhồi nhét hàng chục đến hàng trăm người trên thùng xe kín, gây tổn hại sức khỏe cũng như đe dọa tính mạng của người di cư.

Nhật Bản-Hàn Quốc nhất trí tiếp tục cải thiện quan hệ song phương

(VN+) - Ngoại trưởng Nhật Bản Kamikawa cảm ơn sự ủng hộ của Seoul dành cho các nỗ lực của Tokyo nhằm giải quyết các vấn đề tồn tại liên quan những công dân Nhật Bản bị Triều Tiên bắt cóc những năm 1970-1980.

Ngày 21/9, tân Ngoại trưởng Nhật Bản Yoko Kamikawa đã nhất trí với người đồng cấp Hàn Quốc Park Jin rằng hai nước sẽ tiếp tục phối hợp để thúc đẩy cải thiện quan hệ song phương.

Đây là lần đầu tiên bà Yoko Kamikawa và người đồng cấp Park Jin có các cuộc thảo luận trực tiếp kể từ khi Ngoại trưởng Nhật Bản được bổ nhiệm.

Hai Ngoại trưởng Hàn Quốc và Nhật Bản đã gặp gỡ bên lề Khóa họp 78 Đại hội đồng Liên hợp quốc tại New York (Mỹ) và đây cũng là chuyến công tác nước ngoài đầu tiên của bà Kamikawa trong vai trò Ngoại trưởng Nhật Bản.



Ngoại trưởng Nhật Bản Yoko Kamikawa

(trái) và người đồng cấp Hàn Quốc Park Jin

Tuần trước, bà Kamikawa được bổ nhiệm làm lãnh đạo Bộ Ngoại giao Nhật Bản, đánh dấu nước này có nữ Ngoại trưởng đầu tiên trong 20 năm.

Theo thông báo từ Chính phủ Nhật Bản, hai Ngoại trưởng đã trao đổi quan điểm về tình hình khu vực Ấn Độ Dương-Thái Bình Dương, cuộc xung đột tại Ukraine và cùng chia sẻ quan ngại về các vụ thử tên lửa đạn đạo của Triều Tiên.

Bà Yoko Kamikawa đã cảm ơn sự ủng hộ của Seoul dành cho các nỗ lực của Tokyo nhằm giải quyết các vấn đề đã tồn tại từ lâu liên quan những công dân Nhật Bản bị Triều Tiên bắt cóc những năm 1970-1980.

Trong cuộc gặp kéo dài 60 phút, bà Kamikawa cũng khẳng định Nhật Bản ủng hộ các nỗ lực của Hàn Quốc trong vai trò chủ tịch hội nghị ba bên Nhật-Hàn-Trung năm 2023.

Seoul đang thúc đẩy đề tổ chức hội nghị thượng đỉnh ba bên vào cuối năm nay nhằm góp phần duy trì các cuộc đối thoại cấp cao của các quốc gia Đông Á. Tuy nhiên, đến nay các bên vẫn chưa thống nhất về việc tổ chức hội nghị.

Thụy Sĩ muốn tham gia nhóm G7 về môi trường để giảm lượng khí thải

(VN+) - Nhóm G7 về môi trường có mục đích đóng góp cho mục tiêu đạt được của Thỏa thuận Paris về giới hạn tình trạng nóng lên của Trái Đất ở mức dưới 2 độ C và nỗ lực cho mục tiêu tham vọng hơn là 1,5 độ C.

Theo phóng viên TTXVN tại Geneva, người phát ngôn chính phủ Thụy Sĩ André Simonazzi ngày 23/9 thông báo nước này muốn tham gia lĩnh vực môi trường của Nhóm Các nước Công nghiệp Phát triển (G7) để giảm lượng khí thải CO2 trong công nghiệp.

Theo ông Simonazzi, chính phủ Thụy Sĩ đã đặt ra lộ trình để Bern có thể tham gia nhóm trên trong thời điểm diễn ra Hội nghị về biến đổi khí hậu của Liên hợp quốc tại Dubai vào tháng 11 tới.

Ông Simonazzi cũng khẳng định việc Thụy Sĩ tham gia nhóm về môi trường của G7 không dẫn tới những tác động về tài chính.

Ý tưởng thành lập nhóm về môi trường của G7 được Thủ tướng Đức Olaf Scholz đưa ra hồi năm ngoái.

Nhóm này có mục đích đóng góp cho mục tiêu đạt được của Thỏa thuận Paris về giới hạn tình trạng nóng lên của Trái Đất ở mức dưới 2 độ C và nỗ lực cho một mục tiêu tham vọng hơn là 1,5 độ C.

Thông báo trước đây của G7 cho biết nhóm về môi trường sẽ hoạt động dựa trên ba trụ cột chính.

Đầu tiên là thúc đẩy các chương trình nghị sự tham vọng và minh bạch, tiếp đó là cùng nhau chuyển đổi các ngành công nghiệp để thúc đẩy quá trình khử CO2 và tăng cường các nỗ lực quốc tế thông qua quan hệ đối tác và hợp tác.



TIN THẾ GIỚI

Iran tuyên bố chặn đứng âm mưu khủng bố hàng loạt ở thủ đô Tehran

(VN+) - Bộ Tình báo Iran cho biết các đối tượng khủng bố đã lên kế hoạch thực hiện đồng thời 30 vụ nổ tại thủ đô Tehran nhằm mục đích phá hoại an ninh quốc gia, gây sợ hãi trong dân chúng.

Bộ Tình báo Iran ngày 24/9 cho biết cơ quan này đã chặn đứng một âm mưu khủng bố nhằm vào nhiều địa điểm tập trung đông người ở thủ đô Tehran và bắt giữ 28 đối tượng tình nghi.

Trong một thông cáo đăng tải trên trang web riêng, bộ trên cho biết các đối tượng đã lên kế hoạch thực hiện 30 vụ nổ đồng thời nhằm mục đích phá hoại an ninh quốc gia, gây sợ hãi trong dân chúng và gây bất ổn, đánh dấu thời điểm diễn ra các cuộc bạo loạn vào mùa Thu năm ngoái.

Thông báo xác nhận: “Các lực lượng tình báo đã tấn công nơi ẩn náu và căn cứ của bọn khủng bố ở các tỉnh Tehran, Alborz và Tây Azarbaijan, đồng thời bắt giữ tất cả thành viên của mạng lưới khủng bố này”.



Lực lượng an ninh Iran truy bắt khủng bố

Thông báo nhấn mạnh những người bị bắt có liên kết với nhóm Nhà nước Hồi giáo (IS) tự xưng và một số người trong số họ có liên hệ với những gì Iran tuyên bố là “khủng bố Takfiri” ở Syria, hoặc có hồ sơ du lịch tới Afghanistan, Pakistan, khu vực người Kurd ở Iraq.

Thông báo liệt kê một số thiết bị và dụng cụ bị thu giữ như chất nổ, bom, vật liệu chế tạo, ngòi nổ, công cụ điện tử và thiết bị chế tạo bom hẹn giờ. Lực lượng an ninh cũng thu 17 khẩu súng ngắn cùng với đạn dược, thiết bị liên lạc thông minh, thiết bị vệ tinh, đồ quân phục, áo vest tự sát và ngoại tệ.

Những năm gần đây, Iran đã xảy ra một số vụ tấn công khủng bố, đặc biệt là vụ tấn công đền thờ Hồi giáo dòng Shiite ở thành phố Shiraz, miền nam Iran, khiến ít nhất 15 người thiệt mạng hồi tháng 10/2022.

Tổ chức khủng bố IS thường nhận gây ra các vụ tấn công này.

Hải quân Ấn Độ và Mỹ tìm cách mở rộng hợp tác an ninh hàng hải

(VN+) - Ấn Độ cho biết chuyến thăm Mỹ của Đô đốc Hải quân nước này “thể hiện sự kiên định của Hải quân Ấn Độ trong việc hiện thực hóa

tầm nhìn về một Ấn Độ Dương-Thái Bình Dương tự do, rộng mở và toàn diện”.

Ngày 24/9, Người Phát ngôn Hải quân Ấn Độ, Trung tá Vivek Madhwal, cho biết các cách để mở rộng hợp tác an ninh hàng hải song phương đồng bộ với Quan hệ Đối tác Chiến lược Ấn Độ-Mỹ đang phát triển nhanh chóng đã được đề cập rõ ràng trong chuyến thăm Mỹ bốn ngày của Đô đốc Hải quân Ấn Độ R Hari Kumar.

Theo Trung tá Vivek Madhwal, trong chuyến thăm Mỹ kéo dài từ ngày 19-22/9, ngoài thời gian tham dự Hội nghị Quốc tế Chuyên đề về Sức mạnh Trên biển (ISS) lần thứ 25, Tư lệnh Kumar đã tiến hành các cuộc thảo luận sâu rộng với phía Mỹ nhằm tìm kiếm các cam kết hành động lớn hơn giữa Hải quân Ấn Độ và Mỹ trong các cuộc tập trận song phương và đa phương như Malabar, Sea Dragon và Tiger Triumph.

ISS được Hải quân Mỹ tổ chức tại Trường Chiến tranh Hải quân Mỹ ở Newport, Rhode Island với mục đích tăng cường hợp tác giữa các lực lượng Hải quân có cùng chí hướng nhằm hướng tới tầm nhìn chung về một Ấn Độ Dương-Thái Bình Dương rộng mở và dựa trên luật lệ.

Người Phát ngôn Madhwal nói: “Những cam kết sâu rộng trong chuyến thăm thể hiện sự kiên định của Hải quân Ấn Độ trong việc hiện thực hóa tầm nhìn về một Ấn Độ Dương-Thái Bình Dương tự do, rộng mở và toàn diện”.

Tại ISS, Đô đốc Kumar đã nói nhiều về những thách thức trong quản lý nguồn nhân lực, trong đó đề cập cụ thể đến việc tuyển dụng và giữ chân nhân viên đã được đào tạo cũng như các sáng kiến của Ấn Độ nhằm giải quyết những vấn đề này thông qua chương trình Agnipath, trao quyền cho phụ nữ và đưa Hải quân Ấn Độ trở thành một lực lượng cân bằng về giới tính.



Tàu sân bay chạy bằng năng lượng hạt nhân USS Nimitz của Mỹ

Bên lề ISS, Đô đốc Kumar cũng tổ chức các cuộc gặp song phương với những người đồng cấp từ nhiều quốc gia khác nhau, bao gồm Mỹ, Australia, Ai Cập, Fiji, Israel, Italy, Nhật Bản, Kenya, Peru, Saudi Arabia, Singapore và Vương quốc Anh.

Tháng Sáu vừa qua, Cố vấn An ninh Quốc gia Nhà Trắng Jake Sullivan ngày 13/6 tuyên bố Mỹ sẽ loại bỏ các rào cản thương mại với Ấn Độ trong những lĩnh vực quan trọng như quốc phòng và công nghệ cao.

Armenia kêu gọi sớm triển khai phái bộ LHQ tới Nagorno-Karabakh

(VN+) - Ngoại trưởng Armenia Ararat Mirzoyan khuyến cáo: “Cộng đồng quốc tế nên thực hiện mọi nỗ lực để triển khai ngay lập tức phái bộ liên ngành của Liên hợp quốc tới Nagorno-Karabakh”.

Ngày 23/9, Armenia kêu gọi triển khai ngay lập tức một phái bộ của Liên hợp quốc nhằm giám sát tình hình nhân quyền và an ninh ở khu vực Nagorno-Karabakh, vào thời điểm có những dấu hiệu cho thấy hàng viện trợ có thể được chuyển tới khu vực ly khai này dưới một thỏa thuận ngừng bắn mong manh.

Trong bài phát biểu trước Liên hợp quốc, Ngoại trưởng Armenia Ararat Mirzoyan khuyến cáo: “Cộng đồng quốc tế nên thực hiện mọi nỗ lực để triển khai ngay lập tức phái bộ liên ngành của Liên hợp quốc tới Nagorno-Karabakh với mục đích giám sát và đánh giá tình hình nhân quyền, nhân đạo và an ninh trên thực địa”.



Binh sĩ Armenia ở Nagorno-Karabakh

Trong khi đó, Ngoại trưởng Azerbaijan Jeyhun Bayramov tuyên bố nước ông sẽ tiếp tục các nỗ lực hướng tới “thúc đẩy việc kiến tạo hòa bình sau xung đột, tái hội nhập và chung sống hòa bình”.

Trước đó hôm 20/9, Azerbaijan tuyên bố ngừng bắn sau khi buộc lực lượng ly khai Armenia chấp nhận trao trả toàn bộ Karabakh, vùng đất của người Armenia, cho người Azerbaijan kiểm soát.

Người Armenia ở đó nói rằng họ sợ bị ngược đãi nếu còn ở lại. Karabakh, được quốc tế công nhận là một phần của Azerbaijan và được điều hành bởi một chính quyền ly khai kể từ cuộc chiến vào đầu những năm 1990 trong bối cảnh Liên Xô tan rã. Azerbaijan cam kết sẽ bảo vệ quyền lợi của người Armenia nhưng nói rằng họ có thể tự do rời đi nếu muốn.

Đại diện Liên minh châu Âu bày tỏ lo ngại quá trình bình thường hóa giữa Armenia và Azerbaijan, EU coi điều quan trọng là phải duy trì động lực lịch sử này và tránh các biện pháp, bao gồm cả những lời lẽ thù địch, có thể gây nguy hiểm cho tiến trình hòa bình. Sau các cuộc đàm phán hiệp ước hòa bình được tổ chức tại Mỹ vào đầu tháng Năm, một cuộc họp của các nhà lãnh đạo đã diễn ra tại Brussels.



Hiệu trưởng Đại học Harvard khẳng định: Cách giáo dục tốt nhất là để con thành thạo 3 kỹ năng này

Trong mắt cha mẹ, sự giáo dục con cái tốt nhất thể hiện qua điểm số xuất sắc và có công việc tốt trong tương lai.

Tuy nhiên, theo quan điểm của nhiều nhà giáo dục xuất sắc, giáo dục thật sự là không kiểm soát. Nói đơn giản, phụ huynh nên chú ý đến khả năng của con thay vì biến con thành những “cỗ máy” học tập.

Như Thái Nguyên Bồi - cố Giám đốc Đại học Bắc Kinh - từng chia sẻ: “Giáo dục là để giúp đỡ người học, tạo cho họ cơ hội để phát triển bản thân hoàn thiện nhân cách và làm tròn trách nhiệm của mình trong nền văn hóa nhân loại; không biến họ trở thành công cụ đặc biệt”.

Các hiệu trưởng Đại học Harvard hay Yale danh tiếng cũng có ý tưởng giáo dục tương tự. Họ đều nhất trí rằng cách giáo dục tốt nhất là để trẻ thành thạo 3 kỹ năng dưới đây.

Khả năng nhìn thế giới

Đại học Harvard với bề dày lịch sử hơn 300 năm. Đồng thời đây cũng là trường dẫn đầu trong số nhiều đại học hàng đầu thế giới. Là hiệu trưởng nữ đầu tiên của Harvard, bà Drew Gilpin Foster từng kết hợp kinh nghiệm cá nhân của bản thân trong bài phát biểu của mình.

Bà nghiêm túc chỉ ra: “Tìm hiểu thế giới là khóa học bắt buộc đối với mọi đứa trẻ. Trẻ em nên nhìn thế giới sớm hơn”. Câu nói thoát đầu có thể khiến nhiều người cảm thấy miễn cưỡng. Song với nhu cầu nhân tài ở thế kỷ 21, việc có vốn kiến thức phong phú từ lâu đã trở thành điều kiện cần.



Chủ tịch Đại học Yale Richard Levine

Chỉ khi được khám phá thế giới, trẻ mới có thể thực sự áp dụng những kiến thức trong sách giáo khoa vào thực tế cuộc sống. Chỉ khi nhìn thấy một thế giới khác, trẻ mới có tầm nhìn dài hạn và không bị giới hạn bởi những gì có trước mắt.

Có quá nhiều thứ trên thế giới mà chúng ta cần phải làm quen và khám phá, không chỉ là việc học các ngôn ngữ khác. Ngôn ngữ chỉ là công cụ. Điều quan trọng là để trẻ tìm hiểu về văn hóa, lịch sử ở các quốc gia khác. Bằng cách này, khả năng đương đầu với nghịch cảnh của trẻ sẽ cải thiện

đáng kể. Trẻ dễ dàng thích nghi và hòa nhập với xã hội.

Đây cũng là kinh nghiệm giáo dục riêng của hiệu trưởng Foster. Mỗi năm dù bận rộn đến đâu, bà vẫn đưa con đến nơi xa lạ, để con trải nghiệm những phong tục tập quán và kiến thức nhân văn.

Khả năng khám phá

Năm 2004, Harvard đã từ chối 164 sinh viên Trung Quốc có điểm SAT hoàn hảo. Khi đó, nhiều bậc phụ huynh không hài lòng và băn khoăn tại sao những sinh viên này lại bị loại.

Trước những nghi ngờ đó, Đại học Harvard chỉ đưa ra một câu: “Con bạn chẳng có gì ngoài điểm hoàn hảo”.

Theo cách giáo dục truyền thống, trẻ em một số nước châu Á chỉ học kiến thức để phục vụ cho các kỳ thi. Điều này trái với triết lý giảng dạy của Harvard.

Trong một diễn đàn năm 2010, hiệu trưởng Harvard từng chia sẻ: “Chúng ta cần biết liệu một sinh viên đã học nhiều có còn sáng tạo hay không? Liệu sinh viên đó có tò mò hay động lực mạnh mẽ để khám phá các lĩnh vực mới không? Liệu sinh viên ấy có mối quan tâm rộng rãi đến các vấn đề khác, ngoài chuyên ngành không?”.

Chỉ những đứa trẻ luôn tò mò về mọi thứ mới có hứng thú học tập. Trẻ em cần được tạo động lực học tập, không bị cha mẹ ép buộc.

Khả năng tư duy linh hoạt

Richard Levine, chủ tịch thứ 22 của Đại học Yale trong 20 năm (1993-2013), cho biết: “Yale cam kết đào tạo các nhà lãnh đạo. Cốt lõi của giáo dục đại học là giáo dục phổ thông, đào tạo khả năng tư duy phản biện và độc lập của sinh viên, đồng thời đặt nền tảng cho việc học tập suốt đời”.

Giáo dục là để trẻ có sự phán đoán rõ ràng và tự nhận thức về chính kiến của mình, không đơn thuần là để trẻ tìm được công việc tốt. Điều quan trọng hơn là có khả năng suy nghĩ độc lập.

Năm 1917, Thái Nguyên Bồi từng phát biểu: “Đại học không phải là tổ chức bán sinh viên tốt nghiệp, cũng không phải là tổ chức truyền đạt kiến thức cố định. Đó là tổ chức nghiên cứu các nguyên tắc học thuật”.

Nếu trẻ chỉ thuộc lòng trước lượng kiến thức khổng lồ, chúng sẽ trở thành cỗ máy học hoặc hoàn toàn mất hứng thú với việc học. Việc trau dồi khả năng tư duy linh hoạt của trẻ là điều cấp thiết. ■

Mắc bệnh kỳ quái, người đàn ông không dám ôm vợ con

Căn bệnh kỳ quái khiến ông Dominic Alderson có thể lên cơn co giật bất kỳ lúc nào nếu ai chạm vào cơ thể ông. Kể từ khi mắc bệnh này, ông không thể ôm vợ con vì có thể lên cơn bất kỳ lúc nào.

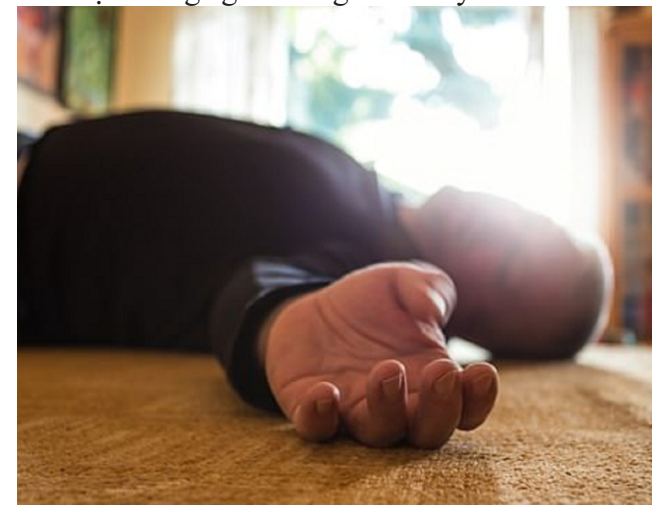
Ông Dominic Alderson (49 tuổi) sống với vợ và 2 con ở thị trấn Barnstaple (Anh). Tuy nhiên, cuộc sống của ông bị đảo lộn khi các triệu chứng

bệnh xuất hiện cách đây khoảng 16 tháng, theo tờ *The Sun* (Anh).

Ông đột ngột bị những cơn co giật dữ dội khiến cơ thể cứng lại. Mỗi lần triệu chứng này xuất hiện có thể kéo dài đến 30 phút. Chỉ cần va chạm nhẹ với con người, thú nuôi, vật dụng hoặc nghe tiếng ồn lớn, ngửi một số mùi hương, cơ thể mệt mỏi cũng có thể kích hoạt cơn co giật. Có những ngày ông Alderson bị đến 8 lần co giật.

Căn bệnh kỳ quái này khiến ông Alderson không thể ôm vợ và các con. Ngay khi vừa phát bệnh, ông đến Bệnh viện hạt North Devon kiểm tra thì được chẩn đoán mắc hội chứng người cứng (SPS). Đây là căn bệnh hiếm gặp với tỷ lệ mắc là 1 trên 200.000 người.

Thông thường, những người mắc hội chứng người cứng thường được chẩn đoán muộn. Tuy nhiên, ông Alderson lại may mắn được chẩn đoán sớm. Điều này là nhờ bác sĩ thần kinh trực tiếp chẩn đoán cho ông từng điều trị cho một ca mắc hội chứng người cứng trước đây.



Căn bệnh kỳ lạ khiến ông Dominic Alderson lên cơn co giật dữ dội, khiến cơ thể cứng lại khi bị chạm vào

Ngay sau đó, bác sĩ dùng thuốc để kiểm soát bệnh của ông Alderson. Thuốc không thể kiểm soát hoàn toàn bệnh mà chỉ làm giảm các cơn co thắt. Đồng thời, ông Alderson cũng phải tránh các tác nhân gây co giật. Điều này có nghĩa là ông sẽ không được ôm vợ con mình.

“Khi kể với mọi người về căn bệnh của mình, tôi mô tả nó giống như bệnh Parkinson nhưng Parkinson tấn công vào não, còn hội chứng cứng người lại tấn công vào thân não và cột sống”, ông Alderson giải thích.

Khi co giật, ông không thấy đau nhưng tay chân bị cứng lại. Tình trạng co giật này có thể làm tăng nguy cơ nứt gãy xương nên ông Alderson thường xuyên tập thể dục để tăng mật độ xương.

Cơn co giật có thể xuất hiện ở bất kỳ vị trí nào trên cơ thể ông Alderson nhưng chủ yếu ở bên trái. Bệnh không có cách chữa trị nhưng có thể dùng thuốc để kiểm soát.

Khi lên cơn co giật, ông Alderson sẽ uống thuốc và các triệu chứng thuyên giảm. Các loại thuốc này gồm thuốc làm giãn cơ, thuốc ức chế hệ miễn dịch và một số loại khác, theo *The Sun*. ■

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

KHÔNG PHÂN BIỆT TÔN GIÁO

★ Sức Khỏe ★ Công Việc ★ Tiền Bạc ★ Quan Hệ ★ Kinh Doanh Lờ Lổ
 ★ 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, PHỦ 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
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
 950 Echo Ln, Suite 200, Houston, TX 77024

GARAGE DOOR
Tư Gia & Thương Mại

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

Chính: 832.314.3641

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.

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



Sung 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*









**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
support@rosariumhealth.com



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 âm 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

MẤT TEXAS MEDICAID VÀ CẦN BẢO HIỂM SỨC KHỎE

Quý vị và gia đình có thể hội đủ điều kiện để tìm được chương trình bảo hiểm sức khỏe giá thấp, chất lượng cao tại HealthCare.gov. Theo luật mới, **4 trong 5 khách hàng** có thể tìm được chương trình bảo hiểm chỉ \$10 mỗi tháng hay ít hơn với trợ giúp tài chính.

Ghi danh ngay hôm nay để bắt đầu có bảo hiểm từ ngày 1 tháng tới.

HealthCare.gov



☎ **1-800-318-2596**

Tài trợ bởi Bộ Y tế và Dịch vụ Nhân sinh Hoa Kỳ



PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

Ăn vì buồn, ăn vì vui, đây là 6 cách để kiểm soát việc ăn theo cảm xúc

Dù ăn uống để tâm trạng khá hơn không phải một việc tồi tệ, 6 lời khuyên dưới đây có thể giúp bạn không phải lúc nào cũng phụ thuộc vào thức ăn để cải thiện tinh thần.

Hầu hết chúng ta đều biết cảm giác khi ăn hết một hộp kem khi buồn, hoặc ngấu ngiến cả một túi khoai tây chiên lúc chán. Mặc dù không có gì đáng xấu hổ về những khoảnh khắc như vậy vì nó cực kỳ phổ biến, ăn uống theo cảm xúc thường xuyên sẽ không tốt cho sức khỏe.

Theo *Eat This Not That*, Cleveland Clinic định nghĩa ăn uống theo cảm xúc là sử dụng thức ăn để giải thoát hoặc làm tê liệt cảm giác của chúng ta trong giai đoạn khó chịu. Đối với những người cảm thấy thèm ăn mỗi lúc không thoải mái, họ có thể trở nên bực bội và chán nản khi cố gắng tìm ra cách giải quyết khác.

Để tìm hiểu thêm, *Eat This Not That* đã trò chuyện với một số chuyên gia dinh dưỡng về các chiến lược hữu ích để quản lý thói quen ăn uống theo cảm xúc.

Đánh giá lại kế hoạch bữa ăn hiện tại

Những người tìm đến thức ăn để giải tỏa cảm xúc có thể không nghĩ rằng họ cần ăn nhiều hơn. Nhưng bà Rachel Fine, chuyên gia dinh dưỡng, người sáng lập của To The Pointe Nutrition, chia sẻ rằng ăn nhiều thực phẩm giàu chất dinh dưỡng hơn trong ngày có thể giúp bạn kiểm soát việc ăn uống theo cảm xúc.

“Nếu bạn thường xuyên ăn đến mức cơ thể khó chịu, hãy xem xét khả năng lượng thức ăn cơ bản của bạn quá thấp”, bà nói.

Ngày nay, ăn uống thiếu chất cực kỳ phổ biến và điều này thường là kết quả của lịch trình bận rộn và niềm tin sai lệch xuất phát từ văn hóa ăn kiêng. Ăn không đủ có thể làm trầm trọng thêm trải nghiệm ăn uống theo cảm xúc vì cơ thể sẽ cố gắng bù đắp thêm hụt năng lượng.



Ảnh minh họa

Tìm kiếm sự hỗ trợ đáng tin cậy

Bạn có thể ăn uống theo cảm xúc do ảnh hưởng từ môi trường xung quanh. Bà Fine nói: “Sự xấu hổ và cảm giác tội lỗi khi ăn uống theo cảm xúc là phản ứng ta học được từ văn hóa ăn kiêng. Bỏ đi những niềm tin sai lầm về đồ ăn là bước cực kỳ

quan trọng để cảm thấy vui vẻ khi ăn”.

Một cách mà bà gợi ý để từ bỏ suy nghĩ sai lệch về thức ăn là tìm kiếm sự hướng dẫn của chuyên gia. “Một chuyên gia dinh dưỡng được cấp phép và chuyên gia trị liệu sức khỏe tâm thần có thể cung cấp sự hỗ trợ cần thiết giúp giải quyết các trường hợp ăn uống theo cảm xúc”.

Tìm biện pháp tinh thần khác

Không có gì phải xấu hổ khi bạn ăn uống để giải tỏa trong những thời điểm căng thẳng vì mỗi người đều có cách đối phó riêng trong những giai đoạn như thế này.

Bà Fine nói: “Ăn theo cảm xúc thường bị coi là điều tồi tệ trong nền văn hóa của chúng ta, nhưng ăn trong lúc lo lắng, căng thẳng, choáng ngợp cực độ, không phải là điều xấu nhất bạn có thể làm”. Tuy nhiên, sử dụng thức ăn để đối phó sẽ chỉ giúp xao nhãng tạm thời và do đó, các biện pháp đối phó khác được khuyến khích mạnh mẽ.

Bà Sarah Anzlovar, chuyên gia dinh dưỡng, chủ sở hữu của Sarah Gold Nutrition, cho biết: “Tôi luôn yêu cầu khách hàng của mình làm danh sách gồm các biện pháp đối phó, cho dù đó là khi họ thấy căng thẳng, chán chường hay buồn bã”. Sau đó, bà bảo khách hàng đặt danh sách ở nơi dễ tiếp cận như trên ứng dụng ghi chú điện thoại hoặc trên tờ giấy nhớ đặt ở bàn. Khi cảm xúc ập đến và họ muốn tìm thức ăn, họ có thể dễ dàng chọn một phương án khác.

Nếu bạn cần trợ giúp để nghĩ ra cách đối phó khác, bà Anzlovar gợi ý việc đi bộ nhanh quanh khu nhà, thực hiện một số bài tập hít thở sâu hoặc gọi điện cho bạn bè. Bà Fine nói thêm rằng nghe nhạc yêu thích hoặc đọc sách là cách hữu ích để điều hướng những cảm xúc tiêu cực.

Tạm dừng và kiểm tra

Khi bạn thấy mình tìm đến thức ăn để được thoải mái, bà Anzlovar đề nghị bạn tạm dừng và tự hỏi bản thân “tôi thực sự cần gì ngay bây giờ?”. Điều này có thể giúp bạn học cách xử lý những cảm xúc khó khăn và tìm ra điều gì thực sự giúp bạn cảm thấy tốt hơn.

Bạn có thể phải luyện tập một chút và ban đầu cảm thấy nó kỳ lạ, nhưng bà Anzlovar nói rằng việc luyện tập này hoàn toàn xứng đáng.

Bà Anzlovar chia sẻ: “Mặc dù thức ăn khiến bạn tạm thời cảm thấy tốt hơn, nhưng cảm giác đó chỉ thoáng qua. Sau đó, bạn lại cảm thấy tội tệ về những gì bạn đã ăn và vẫn cảm thấy căng thẳng, buồn, chán hoặc thất vọng”.

Bà Anzlovar chia sẻ có thể điều bạn thực sự cần là sự kết nối và việc gọi điện cho bạn bè hoặc đi hẹn hò với người yêu sẽ giải quyết vấn đề này. Hoặc nếu bạn đang quá tải trong công việc, có thể thứ bạn cần là sự trợ giúp.

Đảm bảo ăn các bữa ăn chính và bữa ăn vặt cân bằng dinh dưỡng

Một cách giúp bạn kiểm soát việc ăn uống theo cảm xúc là đảm bảo bạn đang cung cấp cho cơ thể nhiều chất dinh dưỡng cần thiết trong suốt cả ngày.

Bà Anzlovar nói: “Khi chúng ta cung cấp cho cơ thể và não bộ đủ năng lượng và giữ lượng đường trong máu ổn định bằng cách cân bằng protein, carbs giàu chất xơ và chất béo, chúng ta sẽ xử lý những cảm xúc khó khăn tốt hơn”. Khi bạn ăn uống thiếu chất, cho dù đó là ăn quá ít calo hoặc thiếu một chất dinh dưỡng cụ thể như carbs, não sẽ không đủ khả năng xử lý cảm xúc hiệu quả.

Bạn có thể chỉ đói thôi

Một điều khác mà bà Anzlovar chỉ ra là có thể không phải lúc nào bạn cũng ăn theo cảm tính. “Nếu bạn quá đói, bạn có thể cảm thấy mình đang ăn vì căng thẳng hoặc buồn bã, nhưng đó chỉ là cơ thể bạn đang yêu cầu cung cấp năng lượng thôi”.

Vì vậy, hãy đảm bảo rằng bạn đang ăn đủ và đối xử tốt với cơ thể bằng cách cung cấp cho bản thân nhiều thức ăn bổ dưỡng. ■

Thiếu ngủ có thể khiến bạn ích kỷ hơn

Nghiên cứu mới cho thấy việc thiếu ngủ trầm trọng có thể khiến bạn trở nên ích kỷ và không còn muốn giúp đỡ người khác.

Thông qua 3 thí nghiệm khác nhau, các nhà nghiên cứu tại đại học California đã phát hiện ra rằng việc thiếu ngủ có thể ảnh hưởng đến cách con người đối xử với nhau. Nghiên cứu này ghi nhận hành vi ích kỷ của con người có thể là do bị tác động từ việc thiếu ngủ.

Cụ thể, CDC lưu ý rằng một người trưởng thành cần ngủ ít nhất 7 tiếng mỗi đêm để duy trì lối sống lành mạnh. Tuy nhiên, theo nghiên cứu, hơn 30% người Mỹ ngủ ít hơn so với thời gian cần thiết.

Thí nghiệm đầu tiên cho thấy việc thiếu ngủ dù chỉ một tiếng cũng có ảnh hưởng đến hành vi con người. Khoản quyên góp từ thiện đã giảm 10% ở các bang sau một tuần kể từ khi thí nghiệm đi vào hoạt động. Tuy nhiên, ở những bang không cắt giảm, số tiền từ thiện vẫn giữ nguyên.

Trong thử nghiệm thứ hai, các nhà nghiên cứu đã phân tích hoạt động thần kinh của những người tham gia ngủ đủ 8 tiếng trước khi so sánh với hoạt động não của họ sau khi không ngủ. Các vùng não bị ảnh hưởng nhiều nhất có liên quan đến khả năng thể hiện sự đồng cảm của một cá nhân đối với đồng loại. Thí nghiệm cuối cùng được các nhà khoa học tiến hành quan sát chất lượng giấc ngủ của hơn 100 người tham gia trong 3 đến 4 đêm. Trong nghiên cứu này, các nhà khoa học nhận thấy rằng chất lượng giấc ngủ dài quan trọng hơn số lượng giấc ngủ trong một ngày. Điều này cũng xác định được tính ích kỷ của mỗi cá nhân.

“Giúp đỡ lẫn nhau là đặc biệt cốt lõi, cơ bản của loài người. Nghiên cứu mới này chứng minh rằng việc thiếu ngủ làm suy giảm cấu trúc xã hội loài người”, đồng tác giả của nghiên cứu Matthew Walker tuyên bố với Forbes, “Cách chúng ta hoạt động trong xã hội dường như phụ thuộc sâu sắc vào chất lượng giấc ngủ mỗi ngày của chúng ta”. ■



Mẹ uống thuốc tiêu sữa có ảnh hưởng đến sức khỏe của con không?

Nhiều bà mẹ thắc mắc rằng, thuốc tiêu sữa có ảnh hưởng đến sức khỏe của mẹ và bé không? Bài viết dưới đây sẽ giải đáp thắc mắc trên.

1. Thuốc tiêu sữa là gì?

Thuốc tiêu sữa là sản phẩm dành cho mẹ đang muốn cai sữa cho con. Loại thuốc này có công dụng thay đổi hormone trong cơ thể người mẹ để giúp hỗ trợ giảm tiết sữa.

Thuốc tiêu sữa trên thị trường hiện nay gồm có 3 loại phổ biến, đều là những đồng dạng của dopamine - một loại hormone tự nhiên trong cơ thể có tác dụng điều khiển sự tiết sữa ở mẹ cho con bú, đó là:

- Cabergoline (dostinex)
- Bromocriptine (parlodel)
- Quinagolid (norprolac)

2. Thuốc tiêu sữa có ảnh hưởng đến sức khỏe của mẹ và bé như thế nào?

Theo các bác sĩ, mẹ uống thuốc tiêu sữa thì không nên cho trẻ ti nữa. Thứ nhất là để giảm sự kích thích tiết sữa. Thứ 2, trong thuốc có các thành phần không tốt cho sức khỏe của bé. Thời điểm tốt nhất để mẹ ngưng cho con bú trước khi uống thuốc tiêu sữa là khoảng 4-5 ngày. Sau khi dùng thuốc khoảng 2 ngày là đã có thể ngưng tiết sữa rồi. Khi đó, mẹ nên ngưng sử dụng thuốc ngay lập tức.

- Thuốc tiêu sữa tiềm ẩn nhiều rủi ro và tác dụng phụ không mong muốn đối với cơ thể người mẹ. Đầu tiên nội tiết tố trong cơ thể mẹ sẽ bị thay đổi một cách nhanh chóng. Từ đó thể chất và tinh thần của mẹ cũng thay đổi. Các tác dụng phụ không mong muốn là: Chóng mặt, buồn nôn, đau bụng, mệt mỏi, chán ăn, rụng tóc...

3. Cách cai sữa cho con mà không cần dùng đến thuốc

- Thuốc đắng: Đây là loại thuốc màu đen và vị đắng bán ở các cửa hàng thuốc Tây. Mẹ có thể mua về nghiền với nước để tạo thành một hỗn hợp đặc sánh rồi bôi lên ngực. Điều này sẽ làm bé không muốn bú mẹ nữa vì mùi vị lạ.

- Cho con ngậm ti giả: Điều này giúp trẻ dễ dàng rời ti mẹ và làm quen với bú bình tốt hơn.

- Mẹ bôi tỏi hoặc dầu gió... vào bầu ngực: Khi đó trẻ sẽ không dám ngậm ti mẹ vì sẽ bị cay.

- Giảm một cữ bú của bé: Bỏ một cữ bú của bé và thay bằng sữa công thức hoặc sữa bột. Lặp lại trong khoảng 1-2 tuần để bé có thể từ từ thích nghi. Cách làm này sẽ khá mất thời gian nhưng rất tốt cho mẹ bởi có thể từ từ điều chỉnh việc tiết sữa và tránh được nguy cơ căng cứng hoặc viêm tuyến vú.

- Tăng bữa ăn trong ngày của con: Khi trẻ cảm thấy no chúng sẽ ít nhớ đến việc ti sữa hơn.

4. Cách tiêu sữa cho mẹ không cần dùng thuốc

Bắt đầu thay thế sữa mẹ bằng một hoặc hai bữa ăn mỗi ngày và tiến tới ngưng hoàn toàn. Đây là cách an toàn nhất và ít đau nhất, vì cơ thể mẹ sẽ dần dần ngừng sản xuất sữa. Các cách tiêu sữa không cần dùng thuốc:

- Uống trà cây xô thơm: Loại cây này có chứa chất estrogen tự nhiên, được biết là có tác dụng làm cạn nguồn sữa. Mẹ mua trà xô thơm tại các cửa hàng chăm sóc sức khỏe. Sau đó, mẹ hãy pha trà kèm thêm một ít sữa và mật ong, rồi uống. Ngày uống 2-3 lần.

- Chườm lạnh hoặc đắp lá bắp cải lên ngực: Đặt một lá bắp cải lên bầu ngực sẽ giúp giảm sưng, đau và giải tỏa sự khó chịu cho mẹ. Đắp lá bắp cải kín bầu ngực và thay lá khác khi lá héo.

- Uống vitamin B6: Prolactin trong cơ thể là nguyên nhân giúp sản xuất sữa ở mẹ bầu. Trong khi đó, vitamin B6 lại có tác dụng ức chế hoạt động và sản sinh thêm các prolactin. Do đó, mẹ bầu cũng có thể lựa chọn uống vitamin B6 là một cách tiêu sữa nhanh khi cai sữa. Tuy nhiên nhiều nghiên cứu phát hiện rằng không có dữ liệu thống kê liên quan cho thấy vitamin B6 thực sự giúp ức chế lactation.

- Ngoài ra, theo những mẹo dân gian, khi ăn một số loại thực phẩm như măng tươi, lá lốt, lá dâu... sẽ có tác dụng làm mất sữa hoàn toàn thôi căng tức ngực sau khi cai sữa cho trẻ.

5. Kinh nghiệm hết đau, căng tức ngực sau khi cai sữa mẹ nên biết

- Ngủ đủ giấc: Vào mỗi buổi tối mẹ cần cố gắng ngủ đủ giấc, nghỉ ngơi và thư giãn tránh suy nghĩ tiêu cực, stress... Để giảm thiểu tối đa được những cơn đau căng tức ngực sau khi cai sữa cho con. Đây là cách làm đơn giản và mang lại hiệu quả nhất mà mẹ không nên bỏ qua.

- Chườm nóng: Nhiệt tỏa ra khi chườm ấm sẽ giúp mềm vú, hạn chế lưu lượng máu đến núm vú. Từ đó giúp giảm sản xuất sữa thôi căng tức ngực sau khi cai sữa cho trẻ. ■

Nguyên nhân xuất hiện nốt ruồi và dấu hiệu bất thường

Theo Brightside, khi các tế bào sản xuất sắc tố da phát triển thành từng cụm thay vì nằm rải rác sẽ làm xuất hiện nốt ruồi.



Hầu hết, nốt ruồi thường có xu hướng xuất hiện ở những vùng da hay tiếp xúc nhiều với ánh sáng mặt trời. Cũng vì lý do này, bạn càng phơi

nắng, tiếp xúc nhiều với ánh sáng mặt trời, càng có xu hướng có nhiều nốt ruồi trên cơ thể.

Hầu hết nốt ruồi có thể xuất hiện từ nhỏ cho đến độ tuổi đôi mươi. Khi bước vào tuổi trung niên, thông thường số nốt ruồi trên cơ thể khoảng 10-40 cái. Trong một số trường hợp, bề mặt nốt ruồi có lông mọc dài và màu sẫm hoặc nhạt hơn theo thời gian.

Tiếp xúc nhiều với ánh sáng mặt trời cũng có thể làm nốt ruồi sẫm màu hơn. Thời kỳ dậy thì hoặc mang thai, nội tiết tố thay đổi cũng là một trong những yếu tố có thể làm nốt ruồi trở nên sẫm màu hơn.

Phần lớn nốt ruồi đều lành tính. Tuy nhiên, khi thấy một trong những dấu hiệu sau, bạn cũng không nên chủ quan, cần sớm thăm khám bác sĩ:

- Có một nốt ruồi trông khác hoàn toàn so với các nốt khác trên cơ thể (hình dáng, kích thước, màu sắc).

- Ngứa ngứa, chảy máu, chảy mủ... ở khu vực có nốt ruồi.

- Kích thước nốt ruồi to bất thường. ■

Cách ăn sáng là phẳng bụng mỡ

Anais Jazmine - giáo viên pilates nổi tiếng tại Pháp đã chia sẻ với Vogue thói quen ăn sáng giúp cô giữ gìn vòng hai không mỡ thừa đồng thời tăng cường sức khỏe hệ tiêu hóa.

Việc đầu tiên Anais Jazmine làm khi thức dậy là pha một ly nước ấm cùng hai thìa giấm táo. Cô gọi thức uống này là “nước thần”. Anais nói: “Tôi tin tất cả mọi người bây giờ đều hiểu việc uống một cốc nước ấm khi bụng đói giúp ích cho hệ tiêu hóa đến mức nào. Nó cũng giúp đào thải độc tố tích tụ trong cơ thể suốt một đêm. Sau khi đánh răng rửa mặt xong, tôi sẽ thêm hai muỗng giấm táo vào cốc nước lọc ấm. Thứ nước này giúp tăng khả năng đốt mỡ, cải thiện đường huyết, hỗ trợ tiêu hóa, chưa kể nó còn có tác dụng dưỡng da rất tốt”.

Sau khi uống hết cốc nước pha giấm táo khoảng 20-30 phút, bữa sáng yêu thích của Anais thường là một bát sữa chua dứa ăn kèm các loại trái cây màu đỏ theo mùa như dâu tây, mâm xôi... Cô chọn sữa chua dứa thay cho sữa chua thông thường do lượng chất béo tốt trong sữa dứa cao hơn và loại này chứa nhiều khoáng chất như magie, selen.

Bên cạnh việc tập luyện, Anais rất chú trọng vấn đề dinh dưỡng để cải thiện vóc dáng, sức khỏe ngày một tốt hơn.

“Công thức này là lựa chọn lý tưởng cho bữa sáng. Nó đơn giản, nhanh chóng và có thành phần dinh dưỡng đầy đủ. Sau khi ăn cũng khá no bụng và bạn không phải lo lắng về sự dao động của đường huyết. Các loại trái cây đỏ thường không chứa nhiều calo và ít đường. Điểm mấu chốt là chúng chứa rất nhiều chất chống oxy hóa, tốt cho cả vóc dáng, làn da”, Anais cho biết. ■



SƯ TÂM & TÌM HIỂU

Terence Tao: Nhà toán học xuất sắc nhất đương thời

Một nhà Toán học có thể am tường một vài lĩnh vực toán học, nhưng Terence Tao quan tâm nghiên cứu và giảng dạy cùng một lúc rất nhiều lĩnh vực khác nhau: Giải tích điều hòa, Phương trình vi phân riêng phần, Lý thuyết số, Đại số tổ hợp (Algebraic Combinatorics), Hình học phân dạng...



Giáo sư Terence Tao (sinh năm 1975) đang giảng bài tại Đại học UCLA (University of California, Los Angeles)

Ở lĩnh vực nào ông cũng có những phát minh, những đóng góp quan trọng hàng đầu. Nhiều nhà Toán học đồng ý với nhau rằng đây là nhà Toán học xuất sắc nhất đương thời.

Terence Tao là một nhà Toán học dễ mến, khiêm tốn, và thích làm việc cùng với đồng nghiệp. Ông rất quan tâm đến giảng dạy đồng thời phổ biến Toán học cho công chúng và làm việc bình thường, không có biểu hiện gì bất thường như nhiều thần đồng hoặc thiên tài khác.

Tài năng chảy sẵn trong huyết quản

Cha của Terence Tao là Billy Tao, người gốc Thượng Hải (Trung Hoa), tốt nghiệp bác sĩ y khoa (chuyên khoa nhi) tại Đại học Hong Kong; Mẹ là Leung Wai-lan, thường được gọi là Grace, người gốc Hong Kong, tốt nghiệp Cử nhân Toán-Lý tại Đại học Hong Kong. Họ gặp nhau và lấy nhau thời gian còn học Đại học.

Năm 1972 họ di dân sang Úc sinh sống. Terence Tao sinh ra ở Adelaide, Úc, năm 1975. Terence có hai em trai tên là Nigel và Trevor.

Một hôm cha mẹ Terence hết sức ngạc nhiên khi thấy cậu con trai chưa đủ 2 tuổi của mình đang dạy một đứa trẻ khác 5 tuổi đọc chữ và viết các con số. Ông bà hỏi ai dạy con những điều này và khi nào, Terence trả lời là cậu học được khi coi chương trình Sesame Street trên TV.

Hành trình của thần đồng này thật đáng kinh ngạc. Với sự quan tâm giúp đỡ của cha mẹ và các nhà giáo dục chung quanh, năng lực của cậu bé Terence phát triển nhanh chóng. Họ hỗ trợ mà không đóng khung khép kín cậu bé, họ cung cấp phương tiện đáp ứng việc học tập làm phát triển

nhân cách và tài năng của cậu bé một cách cân bằng.

Paul Erdős (1913 – 1996), nhà Toán học nổi tiếng người Hungary, đã xem bài của Terence Tao trước khi trao phần thưởng 500 USD cho Terence Tao (10 tuổi).

Chính Paul Erdős đã viết thư giới thiệu Terence Tao cho ban tuyển chọn sinh viên Tiến sĩ của Đại học Princeton. Trong thư có câu: “Tôi tin chắc rằng trong vài năm tới chàng sinh viên này sẽ trở thành một trong những nhà Toán học hàng đầu thế giới”. Và Erdős đã không sai.

Terence được giáo dục một cách khá linh hoạt, tùy theo khả năng và bộ môn mà cậu ưa thích. Có những môn cậu theo cùng với lớp học, có những môn cậu được sắp xếp trên một cấp học, đặc biệt môn Toán cậu được sắp xếp trên hai hoặc ba cấp học.

Các nhà giáo đã tạo ra sự thoải mái cho khả năng của cậu bé phát triển, không hề gò bó, ép buộc hoặc thúc đẩy. Họ cố giữ cho sự phát triển một cách điều hòa, làm cho cậu bé phát triển toàn diện, yêu bộ môn và ưa làm việc, cộng tác hòa hợp với mọi người chung quanh.

Năm 8 tuổi, trong kỳ thi SAT (Scholastic Assessment Test) - kỳ thi để đo trình độ học sinh vào Đại học ở Mỹ, Terence đã đạt số điểm 760 trên 800. Trong lịch sử kỳ thi này, trước đó chỉ có 2 thí sinh đạt được số điểm trên 700.

Năm 9 tuổi, Terence theo học một số lớp Toán ở đại học và theo cả các lớp về lập trình cho máy điện toán, trong khi phần thời gian còn lại cậu vẫn ngồi ở trung học.

Năm 10, 11, và 12 tuổi Terence là thí sinh trẻ nhất tham dự kỳ thi Toán quốc tế dành cho học sinh trung học (IMO: International Mathematical Olympiad), và liên tiếp trong ba kỳ ấy cậu đoạt huy chương đồng, bạc và vàng.

Trong Lịch sử Toán học cho tới nay, Terence Tao là nhà Toán học đương thời vẫn đang làm việc bình thường mà giữ nhiều kỷ lục nhất:

Người có chỉ số thông minh 230, cao nhất, (cao hơn Albert Einstein và Stephen Hawking);

Thí sinh tham dự giải Olympic Toán quốc tế (dành cho học sinh trung học) nhỏ tuổi nhất và cũng là thí sinh nhỏ tuổi nhất đoạt liên tục huy chương đồng, bạc và vàng trong ba năm liên khi 10, 11 và 12 tuổi;

Nhà Toán học còn sống, đoạt nhiều giải thưởng, danh dự, huy chương quốc gia và quốc tế nhất cho đến nay;

Nhà Toán học có phạm vi hoạt động rộng khắp nhiều lĩnh vực, và ở lĩnh vực nào ông cũng có đóng góp quan trọng.

Năm 14 tuổi, Terence được nhận vào Research Science Institute (RSI). Đây là các lớp hè dành cho học sinh năng khiếu do Viện MIT ở Cambridge, Massachusetts, tổ chức hằng năm. Năm 15 tuổi Terence viết xong cuốn sách đầu tiên của mình, nói về phương pháp và kinh nghiệm giải Toán trong các kỳ thi Toán quốc tế IMO.

Năm 1991 (16 tuổi), Terence nhận bằng cử

nhân và ngay năm sau đó đã nhận bằng Master thạc sĩ từ trường Đại học Flinders, Úc, với đề tài Convolution operators generated by right-monogenic and harmonic kernels, dưới sự hướng dẫn của Giáo sư Garth Gaudry.

Năm 1992, Terence dành được một học bổng làm Tiến sĩ tại Đại học Princeton, Mỹ, dưới sự hướng dẫn của giáo sư Elias Stein. Năm 21 tuổi, Terence nhận bằng Tiến sĩ và sau đó Terence được trường Đại học danh tiếng UCLA nhận về làm phụ tá giáo sư, và ba năm sau, năm 1999, trở thành giáo sư (full professor). Ông là giáo sư trẻ nhất tại trường này kể từ ngày thành lập trường tới nay.

Sự phối hợp kỳ lạ giữa rộng và sâu

Trước khi nói về thành công trong lãnh vực nghiên cứu của Terence Tao, ta hãy nghe Giáo sư John Gardnett thuộc trường Đại học California, Los Angeles, nói về Terence Tao trước Đại hội các nhà Toán học trong buổi lễ trao tặng Huy chương Fields 2006:

“Người ta thường ví Terry (Terry là tên gọi thân mật của Terence Tao) là Mozart. Tài năng chảy sẵn trong huyết quản của cả hai ngay từ thời thơ ấu, ở một người là Âm nhạc, ở một người là Toán học. Terry là một đứa trẻ bình thường, có năng khiếu đặc biệt về Toán học, lớn lên là một nhà Toán học dễ mến, thích cộng tác làm việc với mọi người xung quanh. Hiện nay ông là một nhà Toán học xếp vào loại xuất sắc nhất, nghiên cứu nhiều lĩnh vực nhất, một cách sâu và rộng. Cả một thế hệ mới có được một tài năng như vậy”.

Trong rất nhiều lĩnh vực Toán học, Terence Tao không những nổi tiếng vì số lượng và chất lượng những khám phá và những đóng góp quan trọng hàng đầu, mà còn nổi tiếng về khả năng cộng tác với nhiều nhà khoa học khác nhau.

Theo Wikipedia, Terry Tao đã có hơn 30 khám phá cùng làm việc với 68 nhà Toán học khác nhau. Nhưng con số này đang gia tăng chứ không dừng lại, bởi vì số lượng người cộng tác với ông liên tục tăng. Trong số những khám phá có tính cách cách mạng có Định lý Green-Tao về số nguyên tố.

Về số lượng bài báo đăng trên các tạp chí chuyên môn và sách đã xuất bản (giáo khoa và nghiên cứu riêng) là hơn 300 bài báo và 17 cuốn sách.

Không thể kể hết những đề tài mà Terence Tao nghiên cứu. Chúng tôi lấy ý kiến của nhà Toán học Timothy Gowers, trong khi điềm cuốn sách Poincaré's legacies [Di sản của Poincaré] của Terence Tao, để thay lời kết bài viết này:

“Kiến thức Toán học của Terry Tao có sự phối hợp kỳ lạ giữa rộng và sâu. Tao có thể viết một cách tự tin và có thẩm quyền về nhiều vấn đề rất khác nhau: Phương trình đạo hàm riêng phần, Lý thuyết số, Hình học đa tạp 3 chiều, Giải tích, Giải tích điều hòa, Giải tích hàm, Lý thuyết nhóm, Lý thuyết mẫu, Cơ học lượng tử, Lý thuyết xác suất, Lý thuyết ergodic... và nhiều nữa. Trong nhiều lĩnh vực ông có một số khám phá và nhiều đóng góp quan trọng hàng đầu. Trong một số lĩnh vực



khác, kiến thức của ông sâu và rộng như của một chuyên gia mặc dù đó không phải là chuyên môn của ông. Làm sao ông có thể viết những bài báo và những cuốn sách độc đáo theo nhịp thời gian như thế được. Điều này hiện nay vẫn còn bí ẩn. Không dễ gì tìm thấy lỗ hổng trong kiến thức Toán của Tao. Nhưng nếu anh tìm ra một lỗ, chắc chắn năm sau chính Tao sẽ lấp đầy". ■

Nữ phóng viên truyền hình trở thành Hoàng hậu Tây Ban Nha

Từ thường dân trở thành hoàng tộc, chuyện đời Letizia Ortiz Rocasolano, Hoàng hậu Tây Ban Nha, giống những câu chuyện cổ tích mà mọi người đọc trong sách.



Là câu chuyện cổ tích hiện đại, cuộc đời của Hoàng hậu Letizia vốn dĩ không liên quan gì đến hoàng gia, cho đến khi nó xảy ra.

Letizia Ortiz Rocasolano sinh ngày 15/9/1972 trong gia đình có cha là nhà báo, mẹ là y tá. Ông nội cô làm nghề lái xe taxi ở Madrid (Tây Ban Nha). Quyết tâm nối nghiệp cha, sau khi tốt nghiệp trung học, Letizia chọn chuyên ngành báo chí ở đại học.

Letizia thực sự đạt được mục tiêu nghề nghiệp. Cô có bằng cử nhân và thạc sĩ về các chuyên ngành báo chí khác nhau. Rồi ghé nhà trường, cô làm việc tại một số cơ quan truyền thông lớn ở Tây Ban Nha và nước ngoài, từ đó xây dựng được sự nghiệp khá thành công khi trở thành phóng viên đưa tin về các sự kiện nổi bật nhất thế giới trên truyền hình.

Trước khi trở thành người phụ nữ cao quý nhất Tây Ban Nha, Letizia từng kết hôn với Alonso Guerrero Pérez, nhà văn kiêm giáo viên dạy văn trong trường trung học, năm 1998. Cuộc hôn nhân của họ chỉ kéo dài một năm.

Dẫu vậy, Letizia truyền cảm hứng cho chồng cũ viết cuốn sách *El Amor de Penny Robinson* (Tình yêu của Penny Robinson) năm 2018. Sau này, Pérez thừa nhận mặc dù cuốn sách dán nhãn hư cấu nhưng dựa trên câu chuyện của

ông và vợ cũ.

Năm 2002, Letizia độc thân và miệt mài với công việc tại đài truyền hình ở Tây Ban Nha. Cô không hề biết Vua Felipe VI, khi đó vẫn là Thái tử Tây Ban Nha, nhìn thấy cô trên bản tin và phải lòng nữ phóng viên. Có thông tin Felipe đã nhờ một người bạn nhà báo giới thiệu họ với nhau, chuyện tình cổ tích bắt đầu từ đây.

Họ đính hôn năm 2003 và kết hôn một năm sau đó. Lễ cưới của Thái tử Felipe và Công chúa Letizia được tổ chức ở Madrid. Váy cưới màu trắng có cổ cao và dài 4 m, được thêu bằng vàng thật. Đó là thiết kế của Manuel Pertegaz, thợ may hàng đầu Tây Ban Nha. Dù trông đơn giản, chiếc váy có giá 8 triệu USD – đắt nhất trong lịch sử hoàng gia thế giới tính đến hiện tại.

Năm 2014, Lễ đăng quang của Vua Felipe VI diễn ra trang trọng tại trụ sở Quốc hội ở thủ đô Madrid. Letizia cũng chính thức trở thành Hoàng hậu Tây Ban Nha.

Tính đến nay, Vua Felipe VI và Hoàng hậu Letizia đã ở bên nhau được gần 20 năm. Họ có với nhau hai con gái, Công chúa Leonor (SN 2005, phải) và Công chúa Sofia (SN 2007).

Hoàng hậu Letizia là vị quốc mẫu thường dân đầu tiên của Tây Ban Nha. Một trong những lý do khiến bà được hàng triệu người yêu mến và hâm mộ là nhờ phong cách thời trang. Bà được biết đến là người ủng hộ thời trang giá cả phải chăng. Bà thường tham dự các sự kiện với trang phục hàng hiệu bình dân nhưng vẫn sành điệu, thanh lịch. ■

Xà phòng, nước giặt ra đời như thế nào?

Lịch sử bột giặt bắt đầu vào khoảng chiến tranh thế giới thứ 2. Mặc dù các sản phẩm xà phòng vẫn được sử dụng để làm sạch cơ thể và giặt quần áo từ thời Ai Cập, nhưng các bánh xà phòng thực sự bắt đầu được dùng nhiều vào thời Thế chiến II. Bột giặt mang đến giải pháp làm sạch rẻ hơn, hiệu quả hơn.

Lịch sử bột giặt

Trước hết, chất tẩy rửa không phải là xà phòng. Bột giặt là một hợp chất hóa học giúp làm sạch quần áo trong máy giặt vì nó giúp giữ chân các loại bụi bẩn lơ lửng trong nước. Khi nói đến việc làm sạch quần áo, máy giặt mới là cái đáng nói đến, chứ không phải chất tẩy rửa.

Máy giặt sử dụng nước và áp lực nước để tách bụi bẩn ra khỏi quần áo. Chất tẩy rửa giúp phá vỡ các rào cản giữa các phân tử nước, nhờ đó nước hoạt động hiệu quả hơn. Chất tẩy rửa cũng giúp giữ chân các loại bụi bẩn lơ lửng trong nước và quần áo được giặt sạch khi xả nước.

Trong lịch sử, xà phòng chỉ được sử dụng khi quần áo được chà bằng tay hoặc giặt trên sông. Trong thời của người Ai Cập và Babylon cổ đại, xà phòng làm từ mỡ động vật và tro bếp. Thuốc giặt quần áo (lye) cuối cùng đã trở thành một sản phẩm xà phòng phổ biến. Nhưng rồi xà phòng nhanh chóng trở thành một công cụ trong "công việc của

quý" thời trung cổ. Quan niệm ghê tởm việc làm sạch cơ thể và quần áo dẫn đến sự suy giảm các sản phẩm xà phòng. Một số nhà sử học suy đoán chính trào lưu ghê tởm đó đã góp phần làm lây lan bệnh dịch hạch đen (thường được truyền bởi loài bọ chét trên chuột) vì mọi người rất bẩn.

Máy giặt hiện đại

Xà phòng và thuốc giặt quần áo quá khắc nghiệt đối với cơ chế bên trong của máy giặt. Các chất tẩy rửa hiện đại có tính kiềm giúp nước làm sạch quần áo, nhưng các chất tẩy rửa hiện đại lại bất lợi cho môi trường vì chất tẩy rửa không bị phân hủy.

Trên thực tế, một khi ở trong nước, chất tẩy rửa vẫn còn và có thể tạo bọt trong các bể chứa, trong nước và thậm chí trong nước ngầm mặc dù nó đã được "làm sạch". Các nhà khoa học hiện đại tiếp tục nghiên cứu các sản phẩm an toàn xanh để giúp giảm ô nhiễm nước do chất tẩy rửa.

Các cột mốc đáng ghi nhớ về chất giặt tẩy

Những cột mốc quan trọng trong sự phát triển của lịch sử bột giặt bắt đầu từ năm 1945, khi máy giặt hiện đại dần thay thế các tấm giặt chà trong nhà ở Mỹ trong bối cảnh nền kinh tế bùng nổ sau chiến tranh vào cuối những năm 40 và đầu những năm 1950.

Những năm 1950 - Chất tẩy rửa dạng lỏng và bột trở nên phổ biến. Ngoài ra, vào thời gian này, các chất làm mềm vải cũng bắt đầu được dùng nhiều.

Những năm 1960 - Chất tẩy vết bẩn và các chất xử lý nước được bán ra. Chất tẩy rửa Enzymatic cũng được giới thiệu với thời gian này.

Những năm 1970 - Chất xả vải được tích hợp trong bột giặt, tạo ra loại sản phẩm tất cả trong một.

Những năm 1980 - Chất tẩy giặt dùng được với nước ở nhiều nhiệt độ khác nhau và chất tẩy giặt cô đặc phát triển phổ biến.

Những năm 1990 - Chất tẩy rửa sinh học, dầu xả và chất tẩy màu an toàn là những mặt hàng bán rất chạy.



Những năm 2000 đến nay - Viên giặt tẩy (tất cả trong một); các sản phẩm thân thiện với môi trường và sản phẩm phân hủy sinh học cùng với bảo tồn nước là vấn đề lớn đối với các khái niệm hiện đại về bột giặt. ■



SỬ TÂM & TÌM HIỂU

Sự ra đời của Pin Mặt trời silic

Pin Mặt trời ra đời cách đây hơn 100 năm. Tuy nhiên, pin Mặt trời thời kỳ đầu hoạt động kém hiệu quả nên không được sử dụng rộng rãi. Hiệu suất của chúng dần được cải thiện khi Phòng thí nghiệm Bell (Bell Labs) ở Mỹ phát triển các tế bào quang điện làm từ tinh thể silic (Si) vào năm 1954.



Nhóm nghiên cứu tại Bell Labs thử nghiệm các tế bào quang điện silic (Từ trái qua phải: Pearson, Chapin và Fuller)

Để tìm hiểu pin Mặt trời, chúng ta quay trở lại với một quan sát ban đầu về hiệu ứng quang điện năm 1839.

Nhà vật lý người Pháp Alexandre-Edmond Becquerel [con trai của nhà vật lý Antoine Cesar Becquerel và cha của nhà vật lý Henri Becquerel] trong lúc đang làm việc với các điện cực kim loại trong dung dịch điện phân thì ông nhận thấy sự xuất hiện của dòng điện yếu nếu các kim loại tiếp xúc với ánh sáng. Tuy nhiên, ông không thể giải thích hiện tượng trên.

Vài thập kỷ sau, kỹ sư người Anh Willoughby Smith phát hiện tính quang dẫn của selen (Se) khi thử nghiệm các vật liệu cho dây cáp điện báo dưới nước vào năm 1873.

Đến năm 1883, nhà phát minh người Mỹ Charles Fritts chế tạo pin Mặt trời đầu tiên làm từ selen. Fritts hy vọng pin năng lượng Mặt trời của ông có thể cạnh tranh với các nhà máy điện chạy bằng than của Thomas Edison.

Tuy nhiên, hiệu suất chuyển đổi ánh sáng Mặt trời thành điện của chúng thấp hơn 1% nên tính ứng dụng thực tế không cao. Những nghiên cứu về hiệu ứng quang điện của selen tiếp tục diễn ra trong nhiều năm sau đó và các nhà khoa học cũng tìm ra một số ứng dụng cụ thể, nhưng chúng đều không được sử dụng rộng rãi.

Năm 1940, Russell Shoemaker Ohl, nhà nghiên cứu chất bán dẫn tại Bell Labs, đã có những khám phá mới là tiền đề để chế tạo pin Mặt trời silic. Khi nghiên cứu một số mẫu tinh thể silic, ông

nhận thấy một mẫu đặc biệt có vết nứt ở chính giữa.

Điều thú vị là dòng điện có thể chạy qua mẫu vật này khi nó tiếp xúc với ánh sáng. Vết nứt đánh dấu ranh giới giữa hai vùng tinh thể silic chứa mức độ tạp chất khác nhau và chúng tích điện trái dấu.

Ohl đã vô tình tạo ra một lớp chuyển tiếp p – n, nền tảng của tế bào quang điện được sử dụng rộng rãi ngày nay. Điện tích dương dư thừa tích tụ ở một bên của lớp chuyển tiếp p – n và điện tích âm dư thừa tích tụ ở bên còn lại tạo ra điện trường.

Khi tinh thể silic kết nối với mạch điện kín, photon ánh sáng chiếu vào nó có thể đánh bật các electron trong mạng tinh thể để tạo ra dòng điện [dòng chuyển dịch có hướng của các hạt mang điện].

Tuy nhiên, tế bào quang điện silic có tính ứng dụng thực tế chỉ được tạo ra 13 năm sau đó bởi một nhóm các nhà khoa học làm việc ở Bell Labs.

Năm 1953, Daryl Chapin – kỹ sư nghiên cứu về các vật liệu từ tính tại Bell Labs – cố gắng phát triển một nguồn cấp điện cho hệ thống điện thoại ở những khu vực hẻo lánh có khí hậu ẩm ướt, nơi những cục pin khô lưu trữ điện bị xuống cấp quá nhanh.

Trong khi Chapin tìm kiếm nguồn năng lượng thay thế, ông tin rằng điện Mặt trời là một trong những nguồn năng lượng hứa hẹn nhất. Ông đã tiến hành thử nghiệm pin Mặt trời selen, nhưng thấy chúng hoạt động kém hiệu quả.

Cùng lúc đó, nhà hóa học Calvin Fuller và nhà vật lý Gerald Pearson đang nghiên cứu cách kiểm soát các đặc tính của chất bán dẫn bằng cách pha trộn nó với tạp chất. Fuller đưa cho Pearson một tấm silic chứa tạp chất gali (Ga).

Sự có mặt của gali làm cho tấm silic tích sẵn điện dương. Khi Pearson nhúng tấm silic trong bể chứa liti (Li) nóng chảy, ông nhận thấy phần silic ngập trong liti sẽ tích điện âm.

Vị trí tiếp giáp giữa phần tích điện âm và phần tích điện dương chính là lớp chuyển tiếp p – n. Pearson nối tấm silic với một ampe kế và chiếu ánh sáng vào bề mặt của nó. Số chỉ của ampe kế tăng vọt khiến hai nhà khoa học vô cùng ngạc nhiên.

Với phát hiện này, Pearson khuyên Chapin đừng lãng phí thời gian cho pin Mặt trời selen, thay vào đó hãy chuyển sang sử dụng vật liệu silic. Cả ba nhà khoa học mất nhiều tháng thử nghiệm để chế tạo và cải thiện năng suất hoạt động của tế bào quang điện silic.

Cuối cùng, họ pha lẫn silic với tạp chất arsen (As) nhằm tạo ra chất bán dẫn loại n [hạt tải điện trong bán dẫn loại n chủ yếu là electron], và pha lẫn silic với tạp chất Bo (B) để tạo ra chất bán dẫn loại p [hạt tải điện trong bán dẫn loại p chủ yếu là lỗ trống].

Khi ghép hai lớp chất bán dẫn loại n và p nói trên, nhóm nghiên cứu khéo léo sắp xếp sao cho lớp chuyển tiếp p – n nằm gần bề mặt của tế bào quang điện, giúp nó nhận được nhiều photon ánh sáng hơn. Sau khi thực hiện một số cải tiến cho

thiết kế này, họ liên kết các tế bào quang điện silic với nhau nhằm tạo ra tấm pin năng lượng Mặt trời silic kích thước lớn.

Nhóm nghiên cứu tại Bell Labs công bố sáng chế pin Mặt trời silic vào ngày 25/4/1954. Họ biểu diễn trước công chúng bằng cách dùng pin năng lượng Mặt trời silic cung cấp điện cho một chiếc đu quay đồ chơi đường kính 50 cm và một máy phát vô tuyến điện.

Những tấm pin Mặt trời silic đầu tiên của Bell Labs đạt hiệu suất chuyển đổi năng lượng ánh sáng Mặt trời thành điện năng khoảng 6%. Đây là sự tiến bộ lớn so với bất kỳ loại pin Mặt trời nào khác được chế tạo trước đó.

Tờ New York Times viết rằng, pin Mặt trời silic ra đời đánh dấu sự khởi đầu của một kỷ nguyên mới, cuối cùng sẽ dẫn đến việc thực hiện một trong những giấc mơ lớn nhất của con người – đó là việc khai thác năng lượng gần như vô hạn của Mặt trời để sử dụng cho nền văn minh nhân loại.

Thời gian đầu, quá trình sản xuất pin Mặt trời silic rất tốn kém nên các nỗ lực thương mại hóa nó không thành công như mong đợi. Tuy nhiên, Chapin nhanh chóng khắc phục vấn đề này.

Ông đã tìm ra cách đơn giản hóa quá trình sản xuất pin Mặt trời silic, thậm chí ông còn nghĩ ra một thí nghiệm khoa học đơn giản về pin Mặt trời cho học sinh trung học. Năm 2008, ba nhà khoa học Chapin, Fuller và Pearson vinh dự được đưa ghi tên vào Hội trường Danh vọng Các nhà phát minh Quốc gia Mỹ (NIHF).

Ngày nay, pin Mặt trời được sử dụng khá phổ biến, từ việc cung cấp năng lượng cho các vệ tinh, ô tô, máy bay, tàu vũ trụ... cho đến những tấm pin Mặt trời lắp đặt trên mái nhà để cấp điện cho từng hộ gia đình.

Những thiết kế mới và vật liệu tiên tiến đã giúp pin Mặt trời đạt hiệu suất chuyển đổi năng lượng ánh sáng thành điện trên 40%.

Nhưng không dừng lại ở đó, các nhà khoa học vẫn đang tiếp tục nghiên cứu, phát triển những tấm pin Mặt trời hiện đại hơn với mục tiêu giảm chi phí sản xuất và nâng cao hiệu quả hoạt động, làm tăng khả năng cạnh tranh của năng lượng Mặt trời so với nhiên liệu hóa thạch. ■

Vui Cười

* Về sớm

Thấy chồng nhiều hôm về nhà muộn, vợ trách móc:

- Sao hôm nào anh cũng về tối vậy?

Chồng tỏ vẻ hối lỗi:

- Anh xin lỗi. Lần sau anh sẽ về sớm!

Vài hôm sau vợ lại cần nài:

- Anh đi đâu qua đêm đến sáng mới về thế hả?

- Thì mấy bữa trước anh nói sẽ về lúc sớm chứ không về tối muộn nữa mà...

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

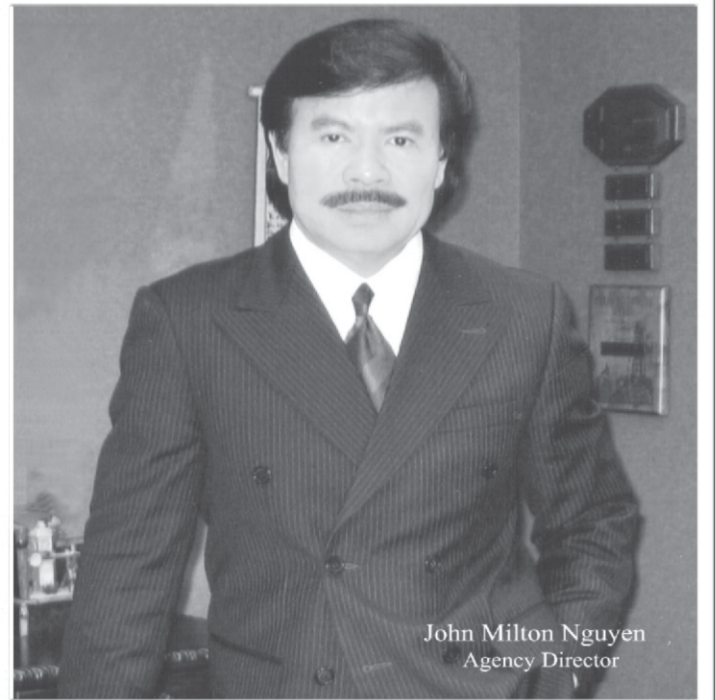
11738 Wilcrest Dr Houston, TX 77099

281-495-3493

johnmiltoninsurance@gmail.com

Chỉ một cuộc gọi, sẽ có nhiều hãng Bảo Hiểm để chọn giá. Trong vòng vài phút, có 5 tới 7 hãng nổi tiếng, có giá ngay cho quý khách. Xin gọi ngay để tiết kiệm từ: \$200, \$300, \$400...?

Xe, Nhà, Lướt, Nhân Thọ, Sức Khỏe, Cơ Sở Thương Mại



John Milton Nguyen
Agency Director

KIM MÔN

Goldengate Restaurant Equipment Co.

Công ty chúng tôi đặc biệt chuyên sản xuất tất cả các loại Dụng Cụ về Bếp Nhà Hàng nhiều kinh nghiệm trong nhiều năm qua.

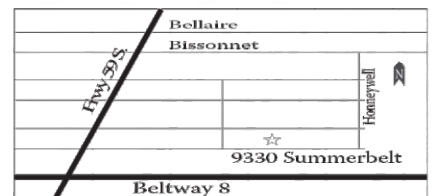
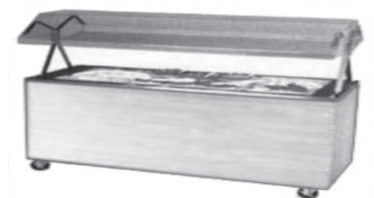
Chúng tôi cung cấp nhanh chóng, chất lượng cao và mỹ thuật vừa lòng khách hàng.

Chúng tôi cũng cung cấp Dịch Vụ Bảo Trì sau khi quý khách đã mua hàng của bốn hiệu - luôn cả lắp ráp và sửa chữa.

Hầu hết các sản phẩm của bốn hiệu đều được chấp thuận bởi State Health Department.

XUỞNG CHẾ TẠO LÒ BẾP NHÀ HÀNG

金門爐頭廠



9330 Summerbell Ln, Houston, TX 77074

Tel.: 713-228-2155 * Fax: 713-228-2156

A+ COMPUTECH LLC

* Lắp đặt hệ thống SECURITY CAMERA

- Xem mọi lúc mọi nơi qua computer hoặc SMART PHONE

* Sửa chữa COMPUTER

- Diệt VIRUS - Bảo vệ thông tin cá nhân

- Networking

* WEBSITE design cho cá nhân, cơ sở thương mại, eCommerce



FREE ESTIMATE

KHUYẾN MÃI ĐẶC BIỆT

- Tặng LED monitor và wireless mouse cho bộ 4 camera

- Tặng thêm 2 camera cho bộ 6 camera

281-652-8534

11746 Bellaire Blvd, Houston TX 77072

contact@apluscomputech.net

www.apluscomputech.net



BỆNH VIỆN THANH VÂN

CHUYÊN KHOA PHẪU THUẬT TẠO HÌNH THẨM MỸ

Thanh Van Cosmetic Surgery Hospital



**PHẪU THUẬT
NÂNG NGỰC NỘI SOI**

PHẪU THUẬT THẨM MỸ TOÀN DIỆN

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

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

Website: www.thanhvanhospital.com

www.bvthammythanhvan.com

E-mail: benhvienthanhvan@bvtv.vn

Số GP: 69/BYT - GPHD

GIÁM ĐỐC

Bác Sĩ NGUYỄN THANH VÂN

