



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

The Vietnamese Business Daily
Thương mại
VIETNAM

Tòa Soạn & Trị Sự:

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

Section A

Tin Thế Giới

NĂM THỨ 43

2073

November 14, 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

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

Quality of Life. Free of Bugs

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

Tel: 832-488-7226

A-Z REMODELING
COMMERCIAL - RESIDENTIAL
LIC# 120250

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

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

GIAU PLUMBING
Chuyên về water heater/ shower faucet

- Ống nước dưới đất bị bể
- Máy lọc nước, uống nước
- Thay vòi nước, bồn cầu, bồn tắm, máy xay rác
- Gas cho nhà bếp/ máy sấy
- Remodel phòng tắm/ nhà bếp
- Repipe từ Galvaize sang Pex

XIN GỌI: ANH GIÀU 281-777-5668

TD TECHNICIAN SERVICES
Commercial & Residential

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

832-646-4979

BB-AIR Commercial and Residential
Chuyên Lắp Ráp & Sửa Chữa:

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

Binh Bui 832.495.5139
LIC # TACLB118925C Bbaircondition@yahoo.com

PLUMBING REPAIR
Thông cống nghẹt

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

Xin gọi: Lâm **832-955-6459 (cell)**
UY TÍN - ĐÚNG HẸN - GIÁ PHẢI CHẴNG

TEXAIR AIR CONDITIONING AND HEATING
Chuyên thiết kế và sửa chữa các hệ thống máy lạnh, máy sưởi cho tư gia và cơ sở thương mại.
Licensed and Insured: TACLB38901E

- * Có giá đặc biệt khi thay máy mới và thay tất cả hệ thống ống Ducts trong nhà.
- * Có chương trình trả góp không tiền lãi.

Đặc biệt: 10% OFF cho Quý Cao Niên
Free Estimate 24/7 khi thay máy lạnh mới Giá cả nhẹ nhàng

Xin gọi: Vinh 832-659-3990

Allstate
You're in good hands.

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

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

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

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



TIN THẾ GIỚI

Mỹ-Nhật-Hàn đạt thỏa thuận chia sẻ dữ liệu cảnh báo tên lửa

(VN+) - Lãnh đạo Bộ Quốc phòng 3 nước Hàn Quốc, Mỹ và Nhật Bản đã đạt thỏa thuận chia sẻ dữ liệu cảnh báo tên lửa để phát hiện và đánh giá chính xác hơn các vụ phóng tên lửa đạn đạo của Triều Tiên.

Ngày 12/11, các quan chức quốc phòng Hàn Quốc, Mỹ và Nhật Bản đã nhất trí triển khai hệ thống chia sẻ thông tin cảnh báo tên lửa cập nhật thời gian thực từ tháng 12 tới, để phát hiện và đánh giá chính xác hơn các vụ phóng tên lửa đạn đạo của Triều Tiên.

Hãng tin Yonhap (Hàn Quốc) dẫn thông báo từ Bộ Quốc phòng nước này cho biết các lãnh đạo Bộ Quốc phòng 3 nước đã đạt thỏa thuận chia sẻ dữ liệu trong cuộc họp nhân dịp Bộ trưởng Quốc phòng Mỹ Lloyd Austin tới Seoul tham dự các cuộc đối thoại an ninh song phương thường niên với người đồng cấp Hàn Quốc Shin Won-sik, dự kiến diễn ra trong ngày 13/11.

Bộ trưởng Quốc phòng Nhật Bản Minoru Kihara tham dự cuộc họp 3 bên bằng hình thức trực tuyến.



Người dân theo dõi qua truyền hình về một vụ phóng tên lửa đạn đạo của Triều Tiên, tại Seoul, Hàn Quốc

Thông báo từ Bộ Quốc phòng Hàn Quốc nêu rõ các bộ trưởng của 3 nước đánh giá công tác chuẩn bị cho cơ chế chia sẻ dữ liệu thời gian thực đã đến giai đoạn cuối và sẽ chính thức khởi động cơ chế này vào tháng 12.

Bên cạnh đó, các quan chức Mỹ-Nhật-Hàn cũng nhất trí đề ra kế hoạch tập trận 3 bên vào cuối năm nay để thực hiện huấn luyện chung một cách có hệ thống và hiệu quả hơn từ tháng 1/2024.

Các bên cũng đồng ý tiếp tục mở rộng các hoạt động huấn luyện 3 bên trong các lĩnh vực khác nhau trong tương lai.

Mỹ và hai nước đồng minh Đông Bắc Á đã tích cực tăng cường hợp tác an ninh 3 bên trong thời gian gần đây.

Tháng trước, 3 nước đã cùng triển khai cuộc tập trận không đầu tiên và nối lại tập trận hàng hải gần Bán đảo Triều Tiên sau 7 năm.

Cũng trong ngày 12/11, các tướng lĩnh hàng đầu của Hàn Quốc và Mỹ đã tái khẳng định cam kết củng cố thể trận phòng thủ chung trong

cuộc gặp thường niên ở Seoul.

Theo Hội đồng Tham mưu trưởng liên quân Hàn Quốc (JCS), Tướng Kim Seung-kyum, lãnh đạo JCS và người đồng cấp Mỹ, Tướng Charles Q. Brown Jr., đã tổ chức Cuộc họp Ủy ban quân sự thường niên tại trụ sở JCS Hàn Quốc ở trung tâm thủ đô Seoul.

Tại cuộc họp, hai bên đã nhất trí về tầm quan trọng của việc phát triển mối quan hệ phòng thủ chung ngày càng bền chặt và tái khẳng định một cách mạnh mẽ cam kết đối với thể trận phòng thủ chung theo Hiệp ước Phòng thủ Chung Mỹ-Hàn.

Hai bên cũng đã thảo luận về các vụ phóng tên lửa và chương trình hạt nhân, cũng như các vấn đề an ninh liên quan Triều Tiên.

Tướng Brown tái khẳng định cam kết sẵn sàng mở rộng của Mỹ trong việc sử dụng toàn bộ khả năng quân sự, bao gồm cả vũ khí hạt nhân, để bảo vệ đồng minh.

Ngoài ra, hai bên cũng công nhận tiến bộ “có ý nghĩa” trong kế hoạch chuyên gia kiểm soát hoạt động thời chiến từ Washington cho Seoul, như việc hoàn thành đánh giá song phương hằng năm về năng lực và hệ thống trong năm 2023.

Ấn Độ và Mỹ thảo luận về củng cố quan hệ song phương

(VN+) - Ngoại trưởng Blinken và Thủ tướng Modi đã tái khẳng định tầm nhìn chung của hai nước về quan hệ đối tác chặt chẽ ở Ấn Độ Dương-Thái Bình Dương và trong các vấn đề có tầm quan trọng toàn cầu.

Theo phóng viên TTXVN tại New Delhi, ngày 10/11, Thủ tướng Ấn Độ Narendra Modi và Ngoại trưởng Mỹ Antony Blinken, người đang ở thăm New Delhi, đã thảo luận về mối quan hệ song phương Ấn-Mỹ và nỗ lực của hai bên nhằm thúc đẩy một khu vực Ấn Độ Dương-Thái Bình Dương rộng mở và an toàn.



Thủ tướng Ấn Độ Narendra Modi và Ngoại trưởng Mỹ Antony Blinken

Trong cuộc gặp, Ngoại trưởng Blinken đã nhắc lại rằng Mỹ mong muốn tiếp tục đổi mới công nghệ, năng lượng sạch và không gian để có một tương lai tươi sáng hơn.

Bộ Ngoại giao Mỹ ra tuyên bố cho biết Ngoại trưởng Blinken và Thủ tướng Modi đã tái khẳng định tầm nhìn chung của hai nước về quan hệ đối tác chặt chẽ ở Ấn Độ Dương-Thái Bình Dương và trong các vấn đề có tầm quan trọng toàn cầu.

Về phần mình, sau cuộc gặp Ngoại trưởng Blinken, Thủ tướng Modi cho rằng định dạng “2+2” là động lực chính để tăng cường hơn nữa Quan hệ đối tác chiến lược toàn cầu toàn diện Ấn Độ-Mỹ.

Ngoại trưởng Blinken và Bộ trưởng Quốc phòng Mỹ Lloyd Austin ngày 10/11 đã tham dự Đối thoại cấp bộ trưởng 2+2 lần thứ 5 tại thủ đô New Delhi. Tại đối thoại 2+2, Ngoại trưởng Blinken cho biết Ấn Độ và Mỹ đang thúc đẩy một khu vực Ấn Độ Dương-Thái Bình Dương tự do, rộng mở và an toàn bằng cách tăng cường quan hệ đối tác thông qua nhóm Bộ tứ (Quad) với Nhật Bản và Australia.

Cuộc đối thoại là nền tảng cho các cuộc thảo luận cấp cao giữa Mỹ và Ấn Độ, nơi các nhà lãnh đạo hai nước thảo luận về các vấn đề song phương và toàn cầu quan trọng, đặc biệt nhấn mạnh vào những diễn biến đang diễn ra ở khu vực Ấn Độ Dương-Thái Bình Dương.

Hàn Quốc-Mỹ tăng cường hợp tác song phương về an ninh mạng

(VN+) - Tại cuộc gặp thượng đỉnh Hàn-Mỹ hồi tháng 4 năm nay, lãnh đạo hai nước đã đồng ý thiết lập Khung Hợp tác An ninh Mạng Chiến lược Song phương để đối phó với các đối tượng thù địch trên mạng.



Trụ sở Cơ quan Tình báo Quốc gia Hàn Quốc

Theo hãng tin Yonhap, ngày 10/11, Cơ quan Tình báo Quốc gia Hàn Quốc (NIS) cho biết đã ký thỏa thuận với Cơ quan An ninh Cơ sở Hạ tầng và An ninh Mạng Mỹ (CISA) để tăng cường hợp tác song phương trong lĩnh vực an ninh mạng.

Theo bản ghi nhớ (MOU), NIS và CISA sẽ tiến hành công tác đào tạo chung về mạng và chia sẻ thông tin về các mối đe dọa trên không gian mạng.

Hai cơ quan này cũng sẽ phối hợp cùng nhau bảo vệ cơ sở hạ tầng trọng yếu, xây dựng các chính sách và hướng dẫn liên quan cũng như nghiên cứu các công nghệ an ninh mạng mới.

NIS cho biết thêm MOU là bước triển khai tiếp theo sau cuộc gặp thượng đỉnh Hàn-Mỹ hồi tháng 4 năm nay, khi đó lãnh đạo hai nước đã đồng ý thiết lập Khung Hợp tác An ninh Mạng Chiến lược Song phương để mở rộng các nỗ lực chung nhằm đối phó với các đối tượng thù địch trên mạng.



TIN THẾ GIỚI

Trong tuần qua, Văn phòng Tổng thống Hàn Quốc thông báo nước này cùng Mỹ và Nhật Bản đã nhất trí lập một nhóm tham vấn mạng cấp cao nhằm tìm kiếm biện pháp ngăn chặn các mối đe dọa an ninh mạng trên toàn cầu.

Nhóm tham vấn sẽ gặp nhau mỗi quý, với mục tiêu đưa ra các biện pháp ngăn chặn tội phạm mạng và tăng cường khả năng ứng phó chung của 3 quốc gia trước các mối đe dọa an ninh mạng toàn cầu.

Pakistan mong muốn giải quyết tranh chấp ở Kashmir với Ấn Độ

(VN+) - Kashmir là vùng lãnh thổ có đa số người theo đạo Hồi sinh sống. Hiện khu vực này được chia thành 2 phần do Ấn Độ và Pakistan quản lý, song 2 nước đều nhận chủ quyền đối với toàn bộ vùng lãnh thổ này.

Theo phóng viên TTXVN tại Nam Á, ngày 9/11, Thủ tướng tạm quyền Pakistan Anwaar ul Haq Kakar cho rằng vấn đề tranh chấp ở Kashmir giữa Pakistan và Ấn Độ phải được giải quyết để bình thường hóa quan hệ giữa hai nước láng giềng có vũ khí hạt nhân.



Binh sĩ Ấn Độ được triển khai gần ranh giới kiểm soát ở huyện Kupwara thuộc Jammu-Kashmir, ngày 14/10/2020

Trong cuộc phỏng vấn độc quyền của hãng thông tấn Anadolu bên lề hội nghị thượng đỉnh Tô chức hợp tác kinh tế lần thứ 17 tại thủ đô Tashkent của Uzbekistan, ông Kakar nói: “Kashmir là một vấn đề nổi cộm giữa Ấn Độ và Pakistan. Quan điểm truyền thống của Pakistan là vấn đề này cần được giải quyết theo các nghị quyết của Hội đồng Bảo an Liên hợp quốc. Họ (người Kashmir) có mọi quyền để quyết định tương lai, số phận của mình... và Pakistan sẽ luôn ủng hộ lập trường đó, về mặt ngoại giao và chính trị”.

Theo ông Kakar, đã có nhận thức “trên mọi mặt trận” rằng tranh chấp Kashmir phải được “xử lý và giải quyết nếu cần bình thường hóa quan hệ” giữa hai nước. Tuy nhiên, câu trả lời về “khi nào” và “làm thế nào” để mối quan hệ này mới được bình thường hóa “chắc chắn” là một thách thức đối với mọi thành phần trong xã hội bao gồm giới lãnh đạo, giới trí thức, doanh nhân và xã hội dân sự của hai nước.

Bên cạnh đó, ông nhấn mạnh rằng cần phải có sự bình thường hóa nếu khu vực này muốn “hai

bên cùng có lợi”.

Kashmir là vùng lãnh thổ có đa số người theo đạo Hồi sinh sống. Hiện khu vực này được chia thành hai phần do Ấn Độ và Pakistan quản lý, song hai nước đều nhận chủ quyền đối với toàn bộ vùng lãnh thổ này.

Bất chấp thỏa thuận đạt được năm 2003 về tuân thủ lệnh ngừng bắn, giao tranh vẫn xảy ra giữa binh sĩ hai bên tại ranh giới phân chia Kashmir.

Dự báo châu Á-Thái Bình Dương tăng lương thực tế cao nhất thế giới

(VN+) - Theo Báo cáo Xu hướng Tiền lương do công ty ECA International công bố mới đây, người lao động ở khu vực châu Á-Thái Bình Dương được dự báo sẽ có mức tăng lương thực tế cao nhất thế giới trong năm 2024.

Báo cáo cho thấy mức tăng lương thực tế trung bình (tức là mức tăng lương danh nghĩa trừ đi tỷ lệ lạm phát) dự kiến đạt 2,2% ở châu Á-Thái Bình Dương, gấp đôi mức trung bình 1% của cả thế giới. Khu vực Bắc và Nam Mỹ dự kiến có mức tăng lương thực tế là 2%, trong khi ở châu Phi và Trung Đông chỉ đạt 0,8%. Ở châu Âu, mức tăng lương chỉ đạt 0,9%, trong khi ở Vương quốc Anh là 1,3%.

Cũng theo khảo sát của ECA International, 9 trong số 12 nền kinh tế ở khu vực châu Á-Thái Bình Dương có mức tăng lương thực tế cao nhất thế giới.

Tiền lương sẽ tiếp tục đà tăng vào năm tới, trong đó 3 nước đạt mức tăng cao nhất là Ấn Độ với 5,1%, Indonesia 4,3% và Trung Quốc 4,1%.



Theo khảo sát, Ấn Độ là nước đạt mức tăng tiền lương cao nhất

Nghiên cứu cho thấy đa số các nền kinh tế được khảo sát ở khu vực châu Á-Thái Bình Dương nhiều khả năng sẽ có mức tăng trưởng tiền lương thực tế năm 2024 vượt năm 2023, ngoại trừ Sri Lanka và New Zealand.

Đàm phán giữa Trung Quốc và Mỹ về vấn đề khí hậu đạt kết quả tích cực

(VN+) - Hai bên nhất trí cùng thúc đẩy đề Hội nghị lần thứ 28 Các bên tham gia Công ước khung của Liên hợp quốc về Biến đổi khí hậu (COP28) diễn ra thành công.

Ngày 9/11, Chính phủ Trung Quốc đánh giá cuộc đàm phán về khí hậu giữa các đặc phái viên của nước này và Mỹ tại California đã diễn ra

thành công, trong khi đặc phái viên về khí hậu của Mỹ John Kerry tuyên bố hai bên đã đạt được điểm chung trong một số vấn đề.

Theo Tân Hoa Xã, Bộ Sinh thái và Môi trường Trung Quốc cho biết cuộc gặp giữa Đặc phái viên về vấn đề khí hậu, ông Giải Chân Hoa và người đồng cấp Mỹ John Kerry đã kết thúc thành công vào ngày 8/11.

Hai bên đã trao đổi quan điểm một cách “toàn diện và sâu sắc” về việc thực thi các đồng thuận mà lãnh đạo hai nước đã đạt được tại Bali (Indonesia), đồng thời đạt được kết quả tích cực trong việc thúc đẩy hợp tác và hành động song phương về biến đổi khí hậu.

Bên cạnh đó, hai bên nhất trí cùng thúc đẩy đề Hội nghị lần thứ 28 Các bên tham gia Công ước khung của Liên hợp quốc về Biến đổi khí hậu (COP28) diễn ra thành công.

Trong khi đó, ông Kerry cho biết đã tiến hành “các cuộc thảo luận toàn diện và mang tính xây dựng” với phía Trung Quốc trong 5 ngày.



Đặc phái viên về vấn đề khí hậu của Trung Quốc, ông Giải Chân Hoa (phải) và người đồng cấp Mỹ John Kerry

Hai bên đã đạt được điểm chung về một số vấn đề mà phía Mỹ hy vọng sẽ có hiệu quả trong những tuần quan trọng trước thềm COP28 - dự kiến diễn ra tại Các Tiểu vương quốc Arab thống nhất (UAE) vào cuối tháng 11 này.

Cuộc đàm phán về khí hậu diễn ra trong bối cảnh hai nước đã nhất trí hợp tác hướng tới một cuộc gặp sắp tới giữa Chủ tịch Trung Quốc Tập Cận Bình và Tổng thống Mỹ Joe Biden.

Nhà Trắng cho biết Tổng thống Joe Biden dự kiến gặp Chủ tịch Tập Cận Bình nhân dịp nhà lãnh đạo Trung Quốc tham dự Hội nghị các nhà lãnh đạo kinh tế Diễn đàn hợp tác kinh tế châu Á-Thái Bình Dương (APEC), diễn ra tại San Francisco ngày 15-17/11.

Trong cuộc họp báo thường kỳ ngày 8/11, khi được đề nghị xác nhận thông tin về cuộc gặp giữa hai nhà lãnh đạo, người phát ngôn Bộ Ngoại giao Trung Quốc Uông Văn Bản cho biết: “Trước mắt, việc xúc tiến cuộc gặp ở San Francisco không hoàn toàn dễ dàng”.

Ông nhấn mạnh điều quan trọng đối với cả hai bên là vượt qua những gián đoạn hay trở ngại, tăng cường hiểu biết chung và thúc đẩy các kết quả tiềm năng.



TIN THẾ GIỚI

Thủ tướng Nhật Bản bác khả năng giải tán Hạ viện trong năm nay

(VN+) - Với việc 2 thành viên trong Nội các của Thủ tướng Kishida từ chức sau cuộc cải tổ hồi tháng 9 năm nay, các nghị sĩ của đảng Dân chủ Tự do cầm quyền ở Nhật Bản đã phải kêu gọi hoãn giải tán Hạ viện.

Ngày 9/11, một trong những trợ lý thân cận của Thủ tướng Nhật Bản Fumio Kishida cho biết nhà lãnh đạo này đã bác khả năng giải tán Hạ viện để tổ chức tổng tuyển cử sớm ngay trong năm nay, do tầm quan trọng của việc thực thi các biện pháp kinh tế và lịch trình bận rộn.

Quyết định này được đưa ra trong bối cảnh tỷ lệ ủng hộ đối với Nội các của Thủ tướng Kishida đang giảm.

Với việc 2 thành viên trong Nội các của Thủ tướng Kishida từ chức sau cuộc cải tổ hồi tháng 9 năm nay, các nghị sĩ của đảng Dân chủ Tự do (LDP) cầm quyền ở Nhật Bản đã phải kêu gọi hoãn giải tán Hạ viện.



Toàn cảnh phiên họp Quốc hội Nhật Bản tại thủ đô Tokyo, ngày 20/10/2023

Chính phủ đang kỳ vọng Quốc hội sẽ thông qua dự thảo ngân sách trong tháng 11 để có đủ tài chính cho gói kích thích kinh tế mới trị giá hơn 17.000 tỷ yen (113 tỷ USD). Nội các dự kiến sẽ thông qua dự thảo này trong ngày 10/11.

Dự kiến vào tháng 12, Thủ tướng Kishida sẽ tập trung vào soạn thảo ngân sách ban đầu cho tài khóa tiếp theo (bắt đầu từ tháng 4/2024).

Theo kế hoạch, từ ngày 16-18/12 tại Tokyo, ông Kishida sẽ chủ trì một hội nghị đặc biệt với lãnh đạo của các nước thành viên Hiệp hội các quốc gia Đông Nam Á (ASEAN) nhằm kỷ niệm 50 năm hợp tác Nhật Bản-ASEAN.

Với lịch trình như vậy, Thủ tướng Kishida sẽ khó có thể giải tán Hạ viện để tổ chức tổng tuyển cử trong năm nay.

Nhiệm kỳ 4 năm của Hạ viện hiện tại ở Nhật Bản sẽ kết thúc vào tháng 10/2025 trừ khi Thủ tướng quyết định giải tán cơ quan này sớm hơn.

Hàn Quốc, Mỹ dự kiến thời điểm tiến hành Hội nghị Tham vấn An ninh

(VN+) - Tại Hội nghị Tham vấn An ninh lần thứ 55 tổ chức vào ngày 13/11 tới, hai bên dự

kiến thảo luận cách thức củng cố liên minh, hợp tác công nghiệp và khoa học quốc phòng, hợp tác an ninh.

Theo hãng tin Yonhap, Bộ Quốc phòng Hàn Quốc ngày 9/11 thông báo các bộ trưởng quốc phòng của nước này và Mỹ sẽ tiến hành Hội nghị Tham vấn An ninh thường niên giữa hai bên vào tuần tới.



Bộ trưởng Quốc phòng Hàn Quốc Shin Won-sik và người đồng cấp Mỹ Lloyd Austin

Thông báo nêu rõ Bộ trưởng Quốc phòng Hàn Quốc Shin Won-sik và người đồng cấp Mỹ Lloyd Austin dự kiến tham dự Hội nghị Tham vấn An ninh lần thứ 55 vào ngày 13/11.

Đây sẽ là cuộc tham vấn trực tiếp đầu tiên giữa hai bộ trưởng quốc phòng kể từ khi ông Shin nhậm chức hồi tháng trước.

Tại Hội nghị, hai bên dự kiến thảo luận cách thức củng cố liên minh, hợp tác công nghiệp và khoa học quốc phòng, hợp tác an ninh ba bên giữa Hàn Quốc, Mỹ và Nhật Bản cũng như các vấn đề an ninh khu vực khác.

Hai bộ trưởng dự kiến bổ sung thêm thông tin chi tiết về Nhóm Tư vấn Hạt nhân Song phương - được thành lập hồi tháng 7 vừa qua theo Tuyên bố Washington được thông qua tại hội nghị thượng đỉnh song phương vào tháng 4.

Giới phân tích nhận định hội nghị tham vấn năm nay diễn ra vào thời điểm quan trọng, khi hai nước đồng minh đang nỗ lực củng cố độ tin cậy đối với các cam kết của Washington sử dụng toàn bộ năng lực quân sự, bao gồm cả hạt nhân, để bảo vệ Hàn Quốc.

Theo các nguồn tin, trong thời gian Bộ trưởng Quốc phòng Mỹ thăm Hàn Quốc, Bộ trưởng Quốc phòng Nhật Bản Minoru Kihara dự kiến cùng tham gia một cuộc họp ba bên nhằm thảo luận việc hợp tác trong chia sẻ dữ liệu.

Phần Lan ký thỏa thuận 'lịch sử' mua hệ thống phòng thủ tên lửa của Israel

(VN+) - Bộ Quốc phòng Israel xác nhận Phần Lan đã ký hợp đồng mua hệ thống phòng thủ tên lửa David's Sling của nước này, đồng thời gọi việc ký kết thỏa thuận này là sự kiện "lịch sử".

Theo phóng viên TTXVN tại châu Âu, Phần Lan đã ký hợp đồng mua hệ thống phòng thủ tên lửa David's Sling của Israel với giá 1,3 tỷ

shekel (339 triệu USD).

Bộ Quốc phòng Israel đã xác nhận thông tin trên, đồng thời gọi việc ký kết thỏa thuận này là sự kiện "lịch sử".

Đây là lần đầu tiên Israel bán ra nước ngoài hệ thống do nước này và Mỹ hợp tác phát triển.

David's Sling hình thành lớp giữa trong hệ thống phòng thủ nhiều lớp của Israel, bao gồm Vòm Sắt (Iron Dome), Arrow 2 và Arrow 3. Hệ thống này có khả năng đánh chặn tên lửa đạn đạo, tên lửa hành trình, máy bay và thiết bị bay không người lái.

Hồi tháng 4, sau khi gia nhập Tổ chức Hiệp ước Bắc Đại Tây Dương (NATO), chính phủ Phần Lan đã bày tỏ ý định mua David's Sling.

Mặc dù xung đột leo thang giữa Israel và Phong trào Hồi giáo Hamas từ đầu tháng 10, Phần Lan tin tưởng rằng tình hình sẽ không ảnh hưởng đến thỏa thuận.



Phần Lan ký hợp đồng mua hệ thống phòng thủ tên lửa David's Sling của Israel

Nhà phân tích Frans Peltonen của Bộ Quốc phòng Phần Lan cho biết: "Việc giao hàng sẽ diễn ra vào cuối những năm 2020, vì vậy tình hình chắc chắn sẽ thay đổi vào thời điểm đó".

Quân đội Phần Lan hiện sở hữu hệ thống NASAMS 2 của Na Uy, có phạm vi độ cao thấp hơn David's Sling. Quân đội Phần Lan trước đây dựa vào các hệ thống Buk-M1 của Nga.

Cảnh sát Afghanistan thiêu hủy gần 2 tấn ma túy các loại

(VN+) - Theo báo cáo tổng kết các chiến dịch chống ma túy ở Afghanistan, ngoài thu giữ số ma túy trên, lực lượng chức năng nước này còn bắt giữ 35 cá nhân liên quan đến các mạng lưới buôn bán ma túy.

Văn phòng Cảnh sát trưởng tỉnh Daykundi, miền Trung Afghanistan ngày 7/11 thông báo cơ quan chức năng nước này đã tiến hành thiêu hủy gần 2 tấn ma túy các loại được thu giữ trong một loạt chiến dịch chống ma túy từ đầu năm tới nay.

Ngoài ra, cảnh sát Afghanistan tuần trước còn đập tan âm mưu buôn bán 122kg cây anh túc ở tỉnh Baghlan và bắt giữ 8 người.

Văn phòng Phụ trách các Vấn đề Ma túy và Tội phạm của Liên hợp quốc ngày 5/11 cho biết hoạt động trồng cây thuốc phiện ở Afghanistan đã giảm khoảng 95% kể từ khi chính phủ nước này áp đặt lệnh cấm ma túy vào tháng 4/2022.



Ba điểm kỳ quặc ở trẻ nhưng lại là biểu hiện của chỉ số IQ cực cao: Cha mẹ đừng mù quáng ngăn cản thiếu hiểu biết

Đôi khi những dấu hiệu kỳ quặc dưới đây lại là biểu hiện của một đứa trẻ thông minh. Cha mẹ cần phát hiện sớm và không nên bỏ qua giúp duy trì và phát triển chỉ số IQ của trẻ.

Nhiều nghiên cứu có liên quan đã chỉ ra rằng những đứa trẻ có chỉ số IQ cao thường có một số thói quen kỳ quặc. Ngay cả Einstein cũng có những điểm thú vị này.

Không cần phải chờ đến khi con trưởng thành, bố mẹ cũng có thể nhận thấy những biểu hiện trẻ thông minh từ khi còn nhỏ. Dưới đây là 3 biểu hiện kỳ quặc chứng tỏ chỉ số thông minh của trẻ rất cao.

1. Trẻ thích ở một mình và không muốn chơi cùng bạn bè của chúng

Có trẻ thích chơi với bạn bè nhưng một số bé lại thích ở một mình. Trường hợp này không có sự khác biệt giữa tốt và xấu bởi đây chỉ là dấu hiệu phản ánh một đứa trẻ hướng nội hay hướng ngoại. So với đứa trẻ thích chơi cùng bạn, những đứa trẻ thích ở một mình có khả năng tập trung tốt hơn và thường có thành tích học tập ở trường khá hơn.

Các nhà nghiên cứu Anh và Singapore đã yêu cầu 15.000 người trong độ tuổi từ 18 đến 28 tham gia một cuộc khảo sát và kiểm tra IQ. Họ thấy rằng những người rất thông minh sẽ không hài lòng với cuộc sống của họ nếu họ giao tiếp với bạn bè một cách thường xuyên.



Ảnh minh họa

Carol Graham, một nhà nghiên cứu của Viện Brookings dù không tham gia nghiên cứu cũng cho rằng: “Những người có chỉ số thông minh cao và khả năng sử dụng trí thông minh thì ít có khả năng dành nhiều thời gian cho việc giao tiếp xã hội vì họ tập trung vào những vấn đề dài lâu”.

Những đứa trẻ này thường có khả năng quan sát và suy nghĩ mọi việc một cách thấu đáo hơn. Từ đó giúp chúng hiểu hơn về mọi chuyện xảy ra trong cuộc sống, đồng thời có cách giải quyết đem lại hiệu quả cao hơn. Nếu có biểu hiện này khi còn nhỏ chứng tỏ não bộ của chúng đang trong quá trình tăng trưởng và phát triển khả năng

tập trung và hiểu biết tương đối tốt.

2. Trẻ tò mò, thường đặt những câu hỏi tại sao

Trong khoảng 2-4 tuổi, những đứa trẻ thông minh thường có thói quen đặt những câu hỏi “tại sao?” như: Tại sao bầu trời lại rộng lớn như vậy? Tại sao con chim biết bay? Tại sao ông mặt trời lại có màu đỏ?... và muôn vàn các câu hỏi vì sao khác khiến nhiều bố mẹ cảm thấy phiền phức, đau đầu và mệt mỏi.

Song thực tế đây lại là dấu hiệu của một đứa trẻ thông minh. Các nghiên cứu khoa học chỉ ra rằng trung bình trẻ học được 81 từ mỗi ngày trước khi lên 2 tuổi. Từ 2 tuổi trở đi, khả năng ngôn ngữ và quan sát của trẻ phát triển mạnh mẽ, việc hỏi nhiều là dấu hiệu tốt cho sự phát triển trí não, giúp hình thành thói quen tư duy, sáng tạo tích cực.

Khi tò mò và luôn đặt câu hỏi về thế giới xung quanh chứng tỏ trẻ luôn khao khát tiếp cận tri thức. Điều này thúc đẩy trẻ học tập tích cực hơn, tiếp thu kiến thức ở mức độ tò mò.

Đối với những trẻ hay hỏi “tại sao”, cha mẹ không nên trả lời một cách chiếu lệ mà hãy nghiêm túc tìm hiểu và giải đáp cho chúng. Nếu trả lời một cách phớt lờ, cha mẹ vô tình cản trở sự khám phá, tò mò của trẻ. Điều đó chẳng những không giúp ích cho sự phát triển của trẻ mà còn ảnh hưởng đến sự tự tin của chúng.

3. Trẻ thích tháo rời những món đồ chơi

Một số trẻ thường thích tháo rời đồ chơi đã mua và nhiều khi không tìm cách lắp ráp lại được. Điều này đôi khi khiến nhiều cha mẹ cảm thấy bức tức. Song thực tế hành động kỳ quặc này lại minh chứng của một đứa trẻ có tư duy ngược và tư duy logic tương đối cao. Khả năng đặc biệt này có thể giúp trẻ phát triển tốt hơn trong tương lai.

Chỉ số IQ của trẻ thường được ảnh hưởng bởi gen bẩm sinh nhưng vẫn có những yếu tố bên ngoài. Nếu sự hứng thú của trẻ không được đáp ứng, điều đó sẽ khiến sự phát triển IQ của chúng bị cản trở.

Kết luận, nếu nhận thấy con có những dấu hiệu trên, cha mẹ cần hướng dẫn trẻ đúng cách giúp con phát triển trí thông minh, kích hoạt tiềm năng não bộ của trẻ để chúng có thể phát triển đúng hướng. ■

Sai lầm dạy con khiến trẻ ích kỷ

Đẻ trẻ không ích kỷ, sống dựa dẫm, phụ huynh cần tránh những cách dạy con độc hại dưới đây.

Luôn nói “Có” với con

Nghiên cứu về liên kết gene với hành vi ích kỷ ở trẻ em, đăng trên tạp chí Science Daily năm 2013, chỉ ra những đứa trẻ được cha mẹ nuông chiều khi lớn sẽ chỉ quan tâm đến bản thân. Trẻ ít thể hiện sự đồng cảm, có cách cư xử không đúng mực với những người khác và thiếu đạo đức làm việc.

Để dạy con về lòng trắc ẩn, biết bao dung, phụ huynh phải học cách nói “không”: Không dọn dẹp hộ con, không đồng ý mua những thứ con thích, và con không được nói chuyện theo cách đó.

Ngoài ra, cha mẹ cần chỉ ra hậu quả cho những hành động không đúng chuẩn mực, giúp trẻ nhìn nhận tình huống từ nhiều góc độ khác nhau.

Không tìm cơ hội chỉ dạy con

Nhiều phụ huynh cho rằng trẻ còn nhỏ, không quan tâm đến mọi thứ xung quanh, nhưng sự thật thì ngược lại. Trẻ em có kỹ năng quan sát rất tốt, chúng dễ dàng học theo và nhận biết biểu cảm của người lớn để điều chỉnh hành vi.

Theo chuyên gia, cha mẹ cần tạo ra nhiều tình huống giúp con đặt mình vào vị trí của người khác để biết đồng cảm và chia sẻ. Ví dụ, nếu muốn anh em giúp đỡ và quan tâm nhau, trong lúc cùng con làm bánh, phụ huynh có thể cho con chọn loại nhân yêu thích và nghĩ cho sở thích của anh trai.



Ảnh minh họa

Không dạy con về sự đồng cảm, lòng trắc ẩn

Khi trẻ lên 8 tuổi, chúng có thể hiểu cảm xúc của một người không chỉ dựa vào những thứ đang diễn ra, mà còn tác động của ngoại cảnh. Đó là lý do ngoài thông tin, tin tức trên truyền hình, mạng xã hội hoặc truyền tai, phụ huynh nên trò chuyện với con mỗi ngày, để chúng hiểu rõ bản chất vấn đề, phân định đúng, sai.

Tận dụng lúc con đang hoàn thiện về tâm lý để giúp trẻ biết quan tâm, hỗ trợ và biết đứng lên bảo vệ người khác thay vì thờ ơ với mọi việc, là điều phụ huynh nên làm.

Đáp ứng mọi yêu cầu nhưng không dạy lòng biết ơn

Làm việc vì những thứ được nhận hoặc là một phần của gia đình là cách quan trọng để giúp trẻ nhận thức rõ tầm quan trọng của việc phải giúp đỡ người khác.

Ngoài dạy trẻ học cách bày tỏ sự biết ơn khi nhận sự giúp đỡ, phụ huynh nên thường xuyên đặt câu hỏi, tình huống giả định xoay quanh lòng tốt, để hình thành thói quen trong trẻ.

Không cho con làm việc thiện nguyện

Hoạt động tình nguyện giúp những mảnh đời khác biệt có cơ hội được gắn kết. Lòng nhân ái trong một cộng đồng dễ dàng giúp con người xích lại gần nhau và cố gắng hiểu trải nghiệm của đối phương. Điều này giúp trẻ dễ dàng mở rộng trái tim, sẵn sàng giúp đỡ những người xung quanh và không quan tâm nhận lại. ■

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

KHÔNG PHÂN BIỆT TÔN GIÁO

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

MỌI VẤN ĐỀ ĐỀU CÓ THỂ ĐƯỢC GIẢI QUYẾT

BẬT THẦY TRONG VIỆC: GIẢI PHÁP THUẬT ĐEN, PHÙ THỦY, THƯ, 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 Đám 100%, Chỉ Gặp Một Lần Và Tương Lai Bạn Sẽ Thay Đổi 100%

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

ACI HOME CARE
 www.acihomecare.com

CHUYÊN ĐẢM TRÁCH MỌI DỊCH VỤ CHĂM SÓC TẠI GIA

Companionship Care (Chăm sóc đồng hành)
 Personal Care (Chăm sóc cá nhân)
 Dementia Care (Chăm sóc người giảm trí nhớ)
 Alzheimer's Care (Chăm sóc bệnh Alzheimer)
 Respite Care (Chăm sóc tạm thời, giúp gia đình có thời gian nghỉ ngơi)
 Transportation Arrangements (Giúp đưa đón người thân đi bác sĩ, đi chợ)
 Errand Assistance (Giúp việc vặt)
 Light Housekeeping (Giúp việc nhẹ trong nhà)
 Post Hospital and Surgery Care (Chăm sóc sau khi ra viện và phẫu thuật)

ACI Home Care với đội ngũ nhân viên chuyên nghiệp, được huấn luyện, có chứng chỉ, và được kiểm tra lý lịch cẩn thận.

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

CITI REMODEL THỢ SỬA NHÀ ĐA NĂNG
 Khảo Sát Và Báo Giá Miễn Phí

NHẬN:

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

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

Maribel Cervantes

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

TRUNG TÂM ĐIỀU TRỊ SUY GIÃN TĨNH MẠCH
BÁC SĨ NGUYỄN ĐÌNH CHIỂU - MD
 3100 Wilcrest Dr, Ste 130, Houston, TX 77042

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

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

713.244.9944
Chuyên điều trị suy giãn tĩnh mạch

Điều Trị Tại Văn Phòng, Không Đau, Về Trong Ngày
Hầu hết các chi phí do bảo hiểm chi trả
Nhận Bảo Hiểm-MediCare-MediCaid

Triệu chứng:

- Chân nặng, mỗi 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** **Lở loét** **Gân nổi màu xanh** **Giãn tĩnh mạch**

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

**Hình ảnh kết quả sau khi điều trị*

247-2093/1661

YÊN AUTO BODY & REPAIR

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

CHUYÊN

✓ STATE INSPECTION

✓ SỬA CHỮA CÁC LOẠI XE

✓ LÀM ĐỒNG - SƠN

✓ NHẬN TẤT CẢ CÁC BẢO HIỂM

✓ ĐỊNH GIÁ MIỄN PHÍ

✓ KÉO XE MIỄN PHÍ

Nếu Có Sửa Xe Tại Tiệm

THAY NHỚT

\$10.00 OFF

THAY THẮNG

Trước \$10.00 OFF
Sau \$20.00 OFF

LÀM ĐỒNG

10% OFF

OFFICIAL VEHICLE INSPECTION STATION



CHUYÊN NGHIỆP - TẬN TÂM - UY TÍN

268-2081/1649

Z. MAX GOLF STUDIO

Chơi Golf Là Hạnh Phúc

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

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

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



8743 Knight Rd Ste A, Houston, TX 77054

832-586-2586

Z. Max Golf Studio z.max_golf_studio

231-2110/1624

TOM CONSTRUCTION

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



No job is too small



Xin liên lạc: Tom
713-885-4903

Special: có giá đặc biệt cho laminate, engineer wood, granite countertop, culture marble, sale & install.

262-2080/1648

GARAGE DOOR

Tư Gia & Thương Mại

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

Chính: 832.314.3641

249-2120/1688 (1Y)



Thẩm Mỹ Tuyệt Nhung

Chuyên: Dằm - Phun - Môi - Mũi - Lông Mày - Nối Mi - Microblading

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

ĐẶC BIỆT

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

Tel: 832-758-5632

Giá đặc biệt cho người đồng hương





Trang Nguyễn

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

Cell: 281-777-4287

- ❖ Bảo Hiểm Medicare
- ❖ Bảo Hiểm Du Lịch
- ❖ Bảo Hiểm Obamacare
- ❖ Long Term Care
- ❖ Bảo Hiểm Nhân Thọ
- ❖ SSA, SSI, Lương Hưu
- ❖ Bảo Hiểm Răng, Mắt
- ❖ Food Stamp, Chip
- ❖ Bảo Hiểm Nhà & Xe
- ❖ Hỗ Trợ Medicaid ...



ĐÓN ĐỌC NGAY BÁO MỚI HÀNG NGÀY NGAY TRÊN ĐIỆN THOẠI BẠN!

SCAN QR CODE

TỜ BÁO VIỆT NGỮ ĐƯỢC ĐỌC GIÁ YÊU THÍCH HƠN 30 NĂM NAY





OR VISIT US AT:
www.thevietnampost.com

10515 Harwin Dr, Suite 100-120
Houston, TX 77036

(713) 777-4900 * (713) 777-8438 * (713) 777-2012





PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

Chín bí quyết của phụ nữ Indonesia giúp chị em trẻ đẹp bất chấp tuổi tác, đẩy lùi lão hóa sớm, cải thiện làn da: Đơn giản, ai cũng thực hiện được

Mỗi quốc gia đều sở hữu những nghi thức làm đẹp độc đáo và những tập tục ẩn giấu. Các phương pháp làm đẹp của Indonesia có thể bắt nguồn từ những truyền thống và phương pháp cổ xưa hàng thế kỷ. Những phương pháp này không chỉ dừng lại ở những gì họ thực hành hằng ngày, mà còn bao gồm những triết lý sống quan trọng trong việc gìn giữ tuổi trẻ của họ.

1. Ngăn ngừa rạn da

Người Bali cố gắng chăm sóc cơ thể của mình bằng cách chườm từ đầu đến chân. Việc ngăn ngừa rạn da ngay từ đầu sẽ dễ dàng hơn nhiều so với sau khi sinh con. Theo đó, một trong những nghi lễ phổ biến nhất là đắp mặt nạ bụng của người Bali. Hỗn hợp bao gồm gạo xay và địa liên, một loại rễ giống gừng, có thành phần giúp da đàn hồi. Người Bali đắp mặt nạ bụng khá thường xuyên. Sau khi sinh con, người phụ nữ sẽ được mát-xa cơ thể bằng cách quấn một miếng thảo dược lên bụng.

2. Dùng bột gạo

Bên cạnh việc sử dụng bột gạo với nước làm mặt nạ, phụ nữ Indonesia còn chế tạo các loại tẩy tế bào chết đặc biệt cho cơ thể. Một hỗn hợp tẩy tế bào chết được làm từ gạo xay, gừng, các loại hạt, củ nghệ, quế, bột gỗ đàn hương và xay tất cả nguyên liệu lại với nhau. Sản phẩm tẩy tế bào chết tự nhiên này có tác dụng làm mềm và làm sạch da nhưng chỉ sử dụng trên cơ thể.

3. Tiêu thụ lalapan

Lalapan là một loại thực phẩm Indonesia, được gọi là “rau sống hoặc thảo mộc dùng làm món ăn phụ”. Lalapan thường bao gồm các loại rau tươi như dưa chuột, cà chua, lá kemangi và rau diếp, thường dùng kèm với tương ớt hoặc gia vị đặc biệt. Món lalapan này chứa nhiều chất dinh dưỡng, chẳng hạn như vitamin, khoáng chất, chất xơ và chất chống oxy hóa, có lợi cho sức khỏe cơ thể.

Sofia Latjuba là một trong những người nổi tiếng của Indonesia nổi tiếng với vẻ ngoài không tuổi. Cô thừa nhận rằng một trong những lựa chọn trong lối sống của mình là ăn nhiều rau hơn như rau lalapan và đồ ăn nhẹ lành mạnh.

4. Làm kem tắm

Ở Indonesia, tắm kem là phương pháp chăm sóc tóc được yêu thích. Đó không phải là tắm bằng kem mà là một quy trình dài. Đầu tiên, đắp mặt nạ tóc từ quả bơ, sau đó là hấp tóc. Sau đó, mát-xa nhẹ trên da đầu, cổ và vai. Quy trình kết thúc bằng việc gội đầu và sấy khô. Tắm kem không chỉ là một liệu pháp thư giãn mà còn giúp tóc chắc khỏe và bảo vệ tóc khỏi tác hại của hóa chất.

5. Dùng đu đủ và hạt đu đủ dưỡng da

Phụ nữ Indonesia sử dụng đu đủ nghiền có hoặc không có sữa và bôi trực tiếp lên mặt để làm sáng da. Ngoài ra, để loại bỏ màu đen của tóc và ngăn ngừa hư tổn, họ nghiền hạt đu đủ và tạo thành hỗn hợp với nước. Sau đó, họ bôi hỗn hợp này lên tóc, đợi một giờ và xả sạch.

6. Massage hai lần một tuần

Massage đối với người Indonesia là điều cần thiết cho sức khỏe và tuổi trẻ. Người sáng lập nhãn hiệu thời trang Nonita Respati cho biết cô thậm chí còn có chế độ làm đẹp của riêng mình. Ngoài việc làm móng tay và móng chân, cô còn đắp mặt nạ hàng tuần, chăm sóc tóc và mát-xa hai lần một tuần.

7. Dùng sữa dê để tắm

Đây là phương pháp tắm làm đẹp cổ xưa được các công chúa Java sử dụng. Phương pháp này giúp duy trì làn da trẻ trung và mềm mại. Phụ nữ thêm sữa dê vào bồn tắm, ngâm trong đó 30 phút rồi rửa sạch.

8. Sống hạnh phúc

Một trong những blogger nổi tiếng nhất Indonesia, người trông như 35 khi đã 53 tuổi, đã tiết lộ bí quyết trẻ trung của mình. Càng lớn cô càng hạnh phúc. Hạnh phúc giúp duy trì vẻ đẹp bên trong và bên ngoài. Hãy cười nhiều hơn và yêu bản thân mình hơn.



Ảnh minh họa

9. Sống theo triết lý sống của tổ tiên

Một trong những triết lý sống nổi tiếng của người Java ở Indonesia là “Narima ing Pandum”. Nó có nghĩa là đầu hàng và biết ơn hoàn cảnh sống. Đây không phải là dấu hiệu bỏ cuộc mà là đón nhận và chấp nhận số phận với lòng biết ơn sâu sắc. Thái độ này góp phần mang lại cuộc sống hạnh phúc hơn, gián tiếp gìn giữ tuổi thanh xuân của họ.

Ngoài phụ nữ Indonesia, phụ nữ ở Hunza còn nổi tiếng với lối sống tự nhiên, góp phần kéo dài tuổi thọ và giữ gìn tuổi trẻ. ■

Làm theo 8 bước này có thể làm chậm quá trình lão hóa sinh học tới 6 năm

Là một phần của nghiên cứu dự kiến được trình bày tại Phiên họp khoa học của Hiệp hội Tim mạch Hoa Kỳ (AHA) 2023 ở Philadelphia (Hoa Kỳ), nghiên cứu này cho thấy mối liên hệ giữa sức khỏe tim mạch tốt và quá trình lão hóa sinh học chậm hơn - và có một số bước nhất định có thể giúp bạn đạt được

điều đó.

Phân tích, sử dụng dữ liệu từ 6.500 người trưởng thành tham gia Khảo sát kiểm tra sức khỏe và dinh dưỡng quốc gia năm 2015 đến 2018 (Hoa Kỳ), cho thấy sức khỏe tim mạch tốt có thể làm chậm tốc độ lão hóa sinh học. Theo nghiên cứu, những người trưởng thành có sức khỏe tim mạch tốt sẽ trẻ hơn về mặt sinh học khoảng 6 tuổi so với tuổi theo thời gian.

Tác giả chính của nghiên cứu Nour Makarem, giáo sư trợ lý về dịch tễ học tại Trường Y tế Công cộng Mailman, Trung tâm Y tế Irving thuộc Đại học Columbia ở New York (Hoa Kỳ) cho biết: “Chúng tôi phát hiện ra rằng sức khỏe tim mạch cao hơn có liên quan đến tốc độ lão hóa sinh học chậm lại, được đo bằng tuổi kiểu hình. Chúng tôi cũng tìm thấy mối liên hệ phụ thuộc vào liều lượng - khi sức khỏe tim mạch tăng lên thì lão hóa sinh học giảm xuống. Tuổi kiểu hình là một công cụ thiết thực để đánh giá quá trình lão hóa sinh học của cơ thể chúng ta và là yếu tố dự báo mạnh mẽ về nguy cơ mắc bệnh và tử vong trong tương lai”.

Điều ngược lại cũng đúng: Đối với những người có sức khỏe tim mạch kém hơn, tuổi kiểu hình tăng lên, nghĩa là họ “già” hơn về mặt sinh học so với dự kiến.

“Ví dụ, độ tuổi thực tế trung bình của những người có sức khỏe tim mạch cao là 41, nhưng tuổi sinh học trung bình của họ chỉ là 36; và tuổi thực tế trung bình của những người có sức khỏe tim mạch thấp là 53, nhưng tuổi sinh học trung bình của họ lại lên tới 57”, ông dẫn chứng.

Phân tích đã sử dụng danh sách kiểm tra “8 điều cần thiết trong cuộc sống” của Hiệp hội Tim mạch Hoa Kỳ, danh sách các hành vi trong lối sống, để xác định mức độ sức khỏe tim mạch của từng cá nhân. 8 bước bao gồm:

- Ăn uống tốt hơn.
- Năng động hơn.
- Bỏ thuốc lá.
- Có được giấc ngủ khỏe mạnh.
- Quản lý cân nặng.
- Kiểm soát cholesterol.
- Quản lý lượng đường trong máu.
- Quản lý huyết áp.

“Tuân thủ tốt hơn tất cả 8 số liệu thiết yếu của cuộc sống và cải thiện sức khỏe tim mạch của bạn có thể làm chậm quá trình lão hóa của cơ thể, mang lại rất nhiều lợi ích về sau. Giảm lão hóa sinh học không chỉ liên quan đến việc giảm nguy cơ mắc bệnh mãn tính như bệnh tim, mà còn liên quan đến tuổi thọ dài hơn và nguy cơ tử vong thấp hơn”, Makarem nói.

Tiến sĩ Donald M. Lloyd-Jones, cựu chủ tịch của Hiệp hội Tim mạch Hoa Kỳ, nhận định những phát hiện này giúp chúng ta hiểu việc tuân theo các thói quen lối sống lành mạnh có thể giúp chúng ta sống lâu hơn như thế nào. “Mọi người đều muốn sống lâu hơn, nhưng quan trọng hơn, chúng ta muốn sống khỏe mạnh lâu hơn để có thể tận hưởng và có chất lượng cuộc sống tốt trong nhiều năm nhất có thể”. ■



Ba loại trái cây cực tốt cho não, làm chậm tốc độ lão hóa não, sau tuổi 50 càng nên ăn thêm

Những thực phẩm này có tác dụng làm chậm tốc độ suy giảm nhận thức, lão hóa não, đặc biệt là khi bạn già đi.

Hãy đối mặt với sự thật là khi bạn già đi, não bộ sẽ không còn được “khỏe mạnh” như xưa. Hầu hết mọi người sẽ trải qua một số thay đổi, chẳng hạn như suy giảm nhận thức, hay quên. Một số người có thể gặp các bệnh về thần kinh như sa sút trí tuệ hoặc Alzheimer.

Khi bạn già đi, não bộ sẽ không còn được “khỏe mạnh” như xưa. Một số người có thể gặp các bệnh về thần kinh như sa sút trí tuệ hoặc Alzheimer.

Lão hóa ảnh hưởng đến não bộ của bạn thế nào?

Khi già đi, não của bạn có lại một cách tự nhiên. Lưu lượng máu đến não có thể giảm và bạn có nguy cơ bị viêm cao hơn. Tất cả những điều này đều có thể ảnh hưởng đến sức khỏe của não, cũng như khả năng nhận thức của bạn.

“Già đi là một quá trình tự nhiên và sức khỏe não bộ của chúng ta có thể bắt đầu suy giảm. Vì vậy, duy trì sức khỏe não bộ ở tuổi ngoài 50 là rất quan trọng. Tham gia tập thể dục thường xuyên, áp dụng chế độ ăn giàu chất dinh dưỡng và thực hiện các hoạt động kích thích tinh thần đều là những chiến lược hiệu quả trong việc tăng cường sức khỏe não bộ”, Lauren Manaker, một chuyên gia dinh dưỡng chia sẻ trên trang Eat This, Not That!.



Ảnh minh họa

Khi nói đến chế độ ăn uống lành mạnh cho não sau 50 tuổi, Manaker nói: “Một chế độ ăn giàu trái cây, rau, protein nạc và chất béo lành mạnh sẽ cung cấp các chất dinh dưỡng quan trọng cho não”.

Một chế độ ăn giàu trái cây, rau, protein nạc và chất béo lành mạnh sẽ cung cấp các chất dinh dưỡng quan trọng cho não.

Nhiều nghiên cứu đã phát hiện ra rằng tất cả các loại thực phẩm này đều có khả năng giúp nhận thức và sức khỏe não bộ.

Thậm chí, một số thực phẩm trong đó còn có liên quan đến việc ngăn ngừa bệnh Alzheimer hoặc chứng mất trí.

Ba loại trái cây cực tốt cho sức khỏe não bộ

Dưới đây là 3 loại trái cây có tác dụng tăng cường sức khỏe não bộ, đẩy lùi nguy cơ suy giảm nhận thức, lão hóa não, đồng thời tăng cường trí nhớ mà chuyên gia dinh dưỡng Lauren Manaker khuyên mọi người nên ăn.

1. Quả việt quất

Quả việt quất rất giàu chất chống oxy hóa - là những hợp chất bảo vệ não khỏi stress oxy hóa và viêm.

“Loại quả mọng này rất giàu chất chống oxy hóa - là những hợp chất bảo vệ não khỏi stress oxy hóa và viêm. Nó có khả năng làm chậm lão hóa não và tăng cường khả năng giao tiếp”, Lauren Manaker nói.

“Quả việt quất chứa một lượng flavonoid cao, đặc biệt là anthocyanin. Những chất này đã được chứng minh là có thể cải thiện trí nhớ, nhận thức và kỹ năng vận động”, bà nói thêm.

Ngoài ra, trong một nghiên cứu gần đây được công bố trên Tạp chí Dinh dưỡng lâm sàng Hoa Kỳ, những người tham gia tiêu thụ bột từ quả việt quất hàng ngày nhận thấy trí nhớ được cải thiện và thời gian phản ứng nhận thức nhanh hơn.

2. Lựu

Lựu được gọi là “viên ngọc của mùa đông” và có tiềm năng đáng kể để tăng cường sức khỏe não bộ.

“Lựu được gọi là “viên ngọc của mùa đông” và có tiềm năng đáng kể để tăng cường sức khỏe não bộ”, Manaker cho biết.

Có một số đặc điểm làm cho quả lựu rất có lợi trong việc đẩy lùi lão hóa não. Điển hình là, lựu rất giàu chất chống oxy hóa mạnh mẽ - polyphenol - một chất mang lại tác dụng bảo vệ thần kinh.

Chất chống oxy hóa polyphenol này giúp chống lại stress oxy hóa - một nguyên nhân dẫn đến rối loạn thoái hóa thần kinh như bệnh Alzheimer và Parkinson.

Cùng với polyphenol, lựu cũng chứa một hợp chất khác có tên là punicalagin. “Punicalagin được cho là làm chậm sự tiến triển của bệnh Alzheimer và cải thiện trí nhớ”, Manaker nói thêm.

Cuối cùng, Manaker giải thích rằng: “Lựu là một nguồn nitrat tốt trong chế độ ăn uống, đã được chứng minh là cải thiện lưu lượng máu đến não và tăng cường chức năng nhận thức”.

3. Cam

Lợi ích sức khỏe của cam không chỉ nằm trong hàm lượng vitamin C cao mà còn liên quan đến sức khỏe não bộ.

Ăn một vài lát cam hay uống một ly nước cam cũng có tác dụng giúp não tăng cường các chất dinh dưỡng hữu ích cho cơ thể.

“Lợi ích sức khỏe của cam không chỉ nằm trong hàm lượng vitamin C cao mà còn liên quan đến sức khỏe não bộ. Cam và nước cam là những

nguồn giàu flavonoid, có liên quan đến việc giảm viêm, phục hồi chức năng tế bào trong não. Ngoài ra, cam là một nguồn folate phong phú, cũng có thể tác động tích cực đến chức năng não”, Manaker nói. ■

Dành 15 phút đi kiễng chân mỗi ngày bạn nhận được lợi ích gì?

Mỗi ngày bạn chỉ cần bỏ ra 10-15 phút thực hiện hành động đơn giản này, cơ thể sẽ nhận về nhiều lợi ích bất ngờ.

Kiễng chân hay còn gọi là nhón chân, tức là bạn đứng thẳng, phần bàn chân trước chạm đất. Khi đó bắp chân sẽ giúp nâng gót chân cùng với cơ thể bạn.

Bạn thực hiện động tác này và đi lại trong khoảng 2 phút rồi đưa bàn chân trở lại trạng thái bình thường khoảng 1 phút, sau đó lại lặp lại hành động cho tới khi tổng thời gian thực hiện thao tác khoảng 10-15 phút.

Hành động kiễng chân này vô cùng đơn giản, bạn có thể thực hiện ở bất cứ nơi đâu. Dưới đây là những công dụng bạn nhận được khi thực hiện nó.

Giảm phù nề chân

Xung quanh chúng ta, nhiều người thói quen ngồi lâu mà không vận động. Nếu ngồi lâu sẽ ảnh hưởng đến quá trình lưu thông máu ở chi dưới, dễ gây phù nề chân.

Khi bạn dành 15 phút mỗi ngày thực hiện hành động đi kiễng chân, có thể giúp kích thích kinh mạch ở chân, thúc đẩy tuần hoàn máu, cải thiện tốt tình trạng phù nề ở chân, đôi chân của bạn sẽ thoải mái và thư giãn hơn.

Bổ thận khí

Nếu thận khí trong cơ thể không đủ, thường sẽ có biểu hiện sợ lạnh, chân dưới phù nề, sức đề kháng và khả năng miễn dịch sẽ dần dần giảm sút, dễ bị suy nhược và ốm yếu.

Nếu bạn có thể kiên trì đi kiễng chân 15 phút mỗi ngày sẽ rất có ích trong việc bổ sung thận khí.

Lý do, trong quá trình đi kiễng chân, nó có thể giúp kích thích kinh mạch ở chân, giúp khai thông các kinh mạch, giúp đạt mục đích bổ sung thận khí.

Bảo vệ mạch máu

Nhiều người hình thành thói quen làm việc, nghỉ ngơi và ăn uống không tốt trong cuộc sống hàng ngày. Điều này sẽ ảnh hưởng đến quá trình lưu thông máu trong cơ thể và dễ gây ra các bệnh về mạch máu như tắc nghẽn mạch máu, có hại cho sức khỏe của cơ thể.

Hành động kiễng chân có thể giúp đẩy nhanh quá trình lưu thông máu trong cơ thể, từ đó đạt được mục đích bảo vệ mạch máu, máu lưu thông thông suốt, tránh được đột quỵ. ■



SƯU TÂM & TÌM HIỂU

Dạo chơi bến Ninh Kiều mà chưa ăn thử đặc sản bánh cồng thì quả là thiếu sót

Bánh cồng Cần Thơ là một món ăn dân dã, bình dị nhưng lại đậm đà khó quên nhờ khâu chế biến rất tỉ mỉ.

Từ lâu, du khách đã được nghe qua 2 câu hát quen thuộc "Cần Thơ gạo trắng nước trong. Ai đi tới đó lòng không muốn về". Có lẽ sự hiểu khách của người dân địa phương, phong cảnh hữu tình cùng những đặc sản nức tiếng nơi đây đã níu chân du khách.

Nhiều người nói rằng đến Cần Thơ thì phải đi dạo bến Ninh Kiều và ăn thử món bánh cồng thì mới là một chuyến đi trọn vẹn. Bến Ninh Kiều vốn nổi tiếng gần xa thì ai cũng biết, nhưng món bánh cồng có gì đặc biệt mà lại được ưu ái hơn hẳn các đặc sản khác?

Nếu liệt kê các nguyên liệu thì có lẽ bánh cồng không phải quá độc lạ hay có bí quyết gì cao siêu. Cũng chỉ là những thứ dung dị, gần gũi với đời sống người dân như gạo tẻ, gạo nếp, đậu xanh, thịt băm và tôm sống. Nhưng khi kết hợp lại với nhau qua bàn tay khéo léo của người dân Cần Thơ, món ăn này lại hấp dẫn theo cách rất riêng.

Vỏ ngoài của bánh trông như một chiếc cồng nhỏ (có hình trụ, miệng rộng, phần thân hơi phình và đáy lõm, thường được dùng để đựng những đồ vật nhỏ), vì lẽ đó nên cái tên bánh cồng cũng bắt nguồn từ đây.

Lớp vỏ này được tạo nên từ hỗn hợp 3 phần gạo tẻ và 1 phần gạo nếp, đem ngâm qua đêm rồi xay cho thật mịn. Muốn bánh được giòn ngon hơn, người ta lại chờ đến khi bột ráo nước rồi pha thêm bột mì, trộn với hành lá và gia vị.



Phần nhân cũng được làm rất tỉ mỉ. Đậu xanh đãi vỏ, nấu vừa chín tới chứ không nát rồi trộn với thịt băm, xào lên cho thơm. Tôm rửa sạch, cắt bớt chân và râu nhưng để nguyên vỏ, như vậy khi chiên mới giòn.

Bắt đầu làm bánh, người ta sẽ đổ dầu ngập một chiếc chảo sâu lòng và chuẩn bị một chiếc cồng sắt. Chờ dầu sôi, đầu bếp cho ít bột vào cồng, sau đó thêm một muỗng đậu xanh và thịt làm nhân

bánh. Lúc này, một lớp bột được phủ đều nhân bánh, tôm sống nằm ở trên cùng. Chờ đến khi bánh chín từ trong ra ngoài, vỏ chuyển màu vàng và giòn rụm thì đầu bếp sẽ khéo léo đổ bánh ra đĩa.

Bánh cồng được ăn kèm với nhiều loại rau sống như cải đắng, diếp cá, húng quế, ớt xoài và xà lách, chấm cùng nước mắm chua ngọt. Bánh được chiên giòn nên khi ăn sẽ có vị béo béo nhưng không ngấy vì đã ráo dầu.

Vị ngọt của tôm tươi, thịt băm hòa quyện với vị bùi bùi của đậu xanh là điểm hấp dẫn của loại bánh này. Ngoài ra, rau sống đóng vai trò cân bằng hương vị giúp thực khách không nhanh ngán. Nước chấm được pha khéo léo, mặn ngọt vừa vặn sẽ nâng tầm món ăn hơn nữa.

Trước đây, bánh cồng được bán ở những khu chợ bình dân. Nhờ sự phát triển của du lịch mà món đặc sản này ngày càng được nhiều người biết đến. Các hàng quán trở nên phổ biến hơn giúp du khách dễ dàng tìm mua bánh cồng khi đến Cần Thơ với mức giá "hạt dẻ". ■

Món bánh dây đặc sản Bồng Sơn

Nhiều người sẽ nghĩ rằng đây là món bún xào, nhưng câu trả lời là nhầm rồi nhé!

Bình Định vậy gọi du khách với không ít cảnh đẹp và món ngon từ bánh xèo tôm nhảy đến bánh ít lá gai... Thế nhưng, một khi đã đến Bồng Sơn, có món bánh mà nhất định phải thử đó chính là bánh dây.

Thoạt nhìn, nhiều người sẽ lầm tưởng đây là món bún bởi vẻ ngoài là những sợi bánh dài, vàng nhạt dính với nhau. Cũng bởi vậy mà bánh còn có tên gọi khác là bún dây. Đây là đặc sản của thị trấn Bồng Sơn, Hoài Nhơn, Bình Định.

Cũng được làm từ gạo như bao loại bánh khác, nhưng bánh dây mang một hương vị thơm ngon khác hẳn, và công đoạn để làm ra cũng không hề đơn giản.

Gạo được sử dụng để làm bánh dây phải là gạo lúa cũ - loại gạo xay bởi lúa được thu hoạch từ nhiều tháng trước. Việc sử dụng gạo lúa cũ sẽ giúp sợi bánh có vị dai đặc trưng, tạo nên điểm nhấn của món ăn. Sau khi được vo sạch, người thợ sẽ đem gạo ngâm với nước tro củi trong 6 tiếng đồng hồ.

Tiếp đó, gạo sẽ được đem xay thành bột và hấp chín, đến khi đặc thì ngắt thành miếng nhỏ cho vào khuôn ép thành sợi. Những sợi bánh này lại được đem đi hấp cách thủy một lần nữa cho chín đều.

Thành phẩm đạt chất lượng là những sợi bánh màu vàng nhạt rất đẹp mắt dính với nhau. Lúc này, bánh dây đã có thể sẵn sàng để chế biến.

Bánh dây sẽ được người bán xé rời và ngắt thành từng đoạn ngắn, thoa thêm ít dầu hẹ, rắc thêm chút đậu phộng rang thơm lừng ăn kèm rau sống cùng nước mắm tỏi ớt. Vậy là đã có một bữa ăn dân dã nhưng không kém phần ngon miệng.

Chỉ đơn giản là sợi bánh với ít nguyên liệu

nhưng vị dai của bánh dây hòa cùng nước mắm được pha chuẩn vị ngọt ngọt, mặn mặn quyện cùng mùi thơm của các loại rau sống và chút bùi bùi của đậu phộng khiến người ăn không muốn dừng đĩa.



Nước chấm cũng là một trong những thành phần quan trọng để làm nên vị ngon của món bánh dây

Món bánh dây mộc mạc, dân dã nhưng không kém phần kỳ công này chắc chắn sẽ đem lại cho du khách một trải nghiệm ẩm thực khó quên.

Nếu có dịp đến Bình Định, ngại gì không thử một đĩa bánh dây để bổ sung vào trải nghiệm ẩm thực của mình thêm một món ăn ngon.

Hiện nay, bánh dây không chỉ được bán trong khu vực thị trấn Bồng Sơn, Hoài Nhơn mà nó còn có mặt ở rất nhiều nơi tại Bình Định. Mặc dù vậy, nếu muốn thưởng thức đĩa bánh dây chính gốc thơm ngon, cũng như nghe thêm câu chuyện đằng sau những sợi bánh kỳ công này thì nhất định phải ghé đến Bồng Sơn. ■

Loài hoa ở Bắc Hà đem xào nấu kiểu gì cũng ngon

Hoa gừng là đặc sản của bà con vùng cao nơi rừng núi Bắc Hà, bạn đã thử chưa?

Có thể nhiều người đã biết đến củ gừng được dùng nhiều trong nấu ăn nhưng không mấy ai để ý hoặc nhìn thấy hoa gừng bởi chúng chỉ mọc nhiều ở vùng cao. Từ khoảng tháng 7 đến tháng 9 người dân sẽ thu hoạch búp gừng để chế biến món ăn.

Đặc sản Bắc Hà mỗi năm chỉ có một lần

Hoa gừng là đặc sản quý hiếm của đất Bắc Hà và được nhiều người săn lùng để thưởng thức. Hoa gừng là loài hoa dân dã của núi rừng, không mỹ miều, kiêu sa nhưng chúng thấp lè tè đặc sắc cho ẩm thực vùng cao.

Cũng chính vì mỗi năm chỉ có một vụ hoa gừng nên đến mùa thu hoạch, búp gừng mang lại cho bà con lợi nhuận khá nhiều.

Búp hoa gừng ăn giòn ngon, mát lạnh, vị giống như măng dưới xuôi vậy. Nhiều người sẽ nghĩ hoa gừng thì sẽ cay như củ, khó chế biến thành món ăn mà chỉ làm gia vị được thôi.

Thực tế, hoa gừng không cay mà chúng rất thơm. Hoa gừng được cho là liệu thuốc giảm đau tốt, giảm chứng đau dây thần kinh. Đồng thời loài hoa này lại có tác dụng chống oxy hóa cực tốt.

SỬ TÂM & TÌM HIỂU



Được ví như măng ngọt miền xuôi, búp hoa gừng miền ngược dường như thu hút thực khách theo một cách đặc biệt hơn. Măng có thể mua ở nhiều nơi, nhưng nếu muốn thử được hương vị của núi rừng Bắc Hà, chỉ có thể tìm về nơi đây vào mùa thu - mùa gừng già.



Những búp gừng trắng cay nồng hơn cũng được gom bán xuống dưới xuôi và tạo ra nhiều món ăn ngon.

Búp hoa gừng xào thịt bò

Người dân bản địa nơi đây nắm trong tay kỹ nghệ chế biến loại đặc sản này rất rõ. Nói là kỹ nghệ nhưng cách làm cũng dân dã như cái tên của loài hoa này vậy. Búp hoa gừng mang xào măng hoặc thịt thì rất ngon, đặc biệt là khi xào cùng thịt bò thì vô cùng dậy vị. Món ăn này chỉ thường thức một lần thôi là "một đi, hai thương, ba nhớ" ngay tức khắc.

Những búp hoa gừng xanh mơn mớn, mỏng chỉ cần rửa sạch, bóc sơ một lớp bên ngoài. Rửa lại thêm một lần nữa. Phi một chút tỏi, thái lát búp gừng rồi xào cùng thịt bò. Hương thơm nức mũi, tươi ngon vẫn vương tới thực khách ngay lập tức.

Ngoài xào thịt bò, búp gừng mang nấu canh cũng rất ngon ngọt. Hoa gừng có mùi thơm đặc trưng, mang nấu canh sẽ giúp món ăn của bạn khác biệt. Hoa gừng giòn, ngọt thơm dù xào hay nấu canh cũng mang lại hương vị khó quên. Nếu có dịp, bạn hãy thử thưởng thức hương vị tuyệt vời của búp gừng - loài hoa núi rừng này nhé! ■

5 nhà hàng phải đặt chỗ trước cả tháng, phạt tiền nếu không đến

Các nhà hàng lừng danh, đạt sao Michelin như Sublimotion Ibiza, Ultraviolet, Masa có danh sách chờ nhiều tháng. Đồng thời, khách đặt bàn không đến sẽ bị phạt tiền.

Nhà hàng Sublimotion, Ibiza, Tây Ban Nha (2.000 USD/người): Trong nhiều năm, Sublimotion là nhà hàng đắt đỏ nhất thế giới, với giá lên đến 2.000 USD cho mỗi thực khách. Bữa tối giới hạn 12 khách này gồm thực đơn ăn thử 12 món, kéo dài 3 tiếng.

Nhóm 10 đầu bếp đạt sao Michelin đã cùng

các nhà thiết kế, đạo diễn, nhà soạn nhạc... dùng những công nghệ tiên tiến để mang đến trải nghiệm ẩm thực khác biệt, đánh thức tất cả giác quan của người thưởng thức.

Nhà hàng Ultraviolet by Paul Pairet, Thượng Hải, Trung Quốc (1.270 USD/người): Bữa ăn 20 món này kết hợp ánh sáng, âm thanh và mùi hương, diễn ra tại một địa điểm bí mật. Nhà hàng ba sao Michelin này do bếp trưởng người Pháp, ông Paul Pairet, điều hành. Tối đa 10 người sẽ trải nghiệm hành trình có một không hai này mỗi ngày.

Đầu tiên, họ thưởng thức cocktail ở quán Mr & Mrs Bund cũng của Pairet, trước khi được chở đến một địa điểm bí mật trên chiếc xe có vẻ ngoài bình thường. Trong căn phòng lớn, bàn ăn được đặt giữa, với tên thực khách trên ghế. Ánh sáng, âm thanh và mùi hương trong phòng sẽ thay đổi, tạo không gian siêu thực, trong lúc các món ăn độc đáo được dọn ra.



Nhà hàng Masa, New York, Mỹ (595 USD/người): Nhà hàng 3 sao Michelin này phục vụ các món ăn của ẩm thực Nhật Bản, nổi tiếng với sushi ngon tuyệt hay các món omakase phức tạp của Bếp trưởng Masa Takayama.

Từng chi tiết của món ăn hay dịch vụ đều được chú trọng. Tất nhiên, thực khách cần đặt trước khá lâu. Trong trường hợp không đến hay hủy đặt chỗ trong vòng 48 tiếng, bạn sẽ phải chi trả khoản phạt 200 USD/người.

Nhà hàng Geranium, Copenhagen, Đan Mạch (430 USD/người): Được vinh danh là nhà hàng tuyệt nhất thế giới năm 2022, Geranium nằm ở tầng 8 của Sân Bóng đá Quốc gia ở Copenhagen, với cửa kính lớn cho thực khách ngắm toàn cảnh.

Thực đơn 20 món không sử dụng thịt ở đây có nhiều món nhỏ, chi tiết được phục vụ liên tục, tất cả đều sáng tạo và mang tính nguyên bản, với nhiều tầng lớp hương vị. Nhà hàng 3 sao Michelin này phục vụ hải sản địa phương và rau củ từ trang trại hữu cơ ở Đan Mạch và vùng Scandinavia.

Nhà hàng Noma, Copenhagen, Đan Mạch (400 USD/người): Nhà hàng 3 sao Michelin này nổi tiếng với việc tạo ra nền ẩm thực Na Uy mới, truyền cảm hứng cho cả một thế hệ đầu bếp mới của thế giới. Sau khi giành giải nhà hàng tuyệt nhất thế giới nhiều năm liên tiếp, Noma không được tham gia tranh giải.

Nhà hàng phục vụ 3 thực đơn vào các thời điểm khác nhau trong năm: Hải sản từ tháng 1 đến

tháng 6, các món rau củ trong mùa hè, và thịt thú săn (như tuần lộc) vào mùa đông. Bếp thử nghiệm ở đây thuộc hàng tiên tiến nhất thế giới, tạo ra thực đơn sáng tạo, phức tạp với hương vị tự nhiên nổi bật... ■

Thủ đô ẩm thực của thế giới

Độc giả trang Condé Nast Traveler mới đây đã đề xuất một thành phố của Italy là thủ đô ẩm thực thế giới, nơi quy tụ nhiều món ăn hấp dẫn.

Khi nghĩ về những thành phố ẩm thực, nhiều người thường nghĩ đến Paris (Pháp) với những quán rượu âm cúng hay những khu phố ẩm thực nhộn nhịp đến đêm ở Hong Kong (Trung Quốc), New York (Mỹ).

Tuy nhiên, độc giả của Condé Nast Traveler (Mỹ) lại lựa chọn một thành phố khác những địa điểm kể trên. Đây là nơi sở hữu những món ăn ngon nhất thế giới, không khí phù hợp để thưởng thức ẩm thực. Số đông đã bỏ phiếu cho Bologna, thành phố thuộc miền Bắc Italy. Đây cũng là đô thị lớn nhất vùng Emilia-Romagna.

Thành phố này là nơi khai sinh ra loại bolognese (sốt bò băm) quốc dân, được dùng nhiều trong món mì spaghetti. Ngoài sốt bolognese, Bologna cũng là nơi cho ra đời giấm balsamic, xúc xích mortadella, phô mai parmesan và thịt nguội parma. Đây cũng là nơi làm ra hai loại mì lasagne và tortellini trứ danh.

Sự xuất sắc về ẩm thực của Bologna không chỉ đến từ những món ăn truyền thống Italy. Nơi đây còn có nhiều nhà hàng đạt sao Michelin phục vụ các món ăn fusion. Ngoài ra còn có nhiều khu chợ địa phương và chợ bày bán rau tươi, trái cây nằm rải rác khắp thành phố. Vì vậy, không có gì ngạc nhiên khi địa điểm này được số đông lựa chọn là thủ đô ẩm thực của thế giới, tờ Time Out nhận định.



Thưởng thức món ngon từ olive tại vườn ở Varignana, Bologna

Ngoài nền ẩm thực đa dạng, Bologna có nhiều điểm du lịch, di tích văn hóa lịch sử hấp dẫn du khách. Đến đây, bạn có thể ghé thăm những khu phố từ thời Trung cổ, trường đại học tuổi đời nghìn năm đến các quảng trường lâu đời.

Thành phố miền Bắc Italy này thu hút hơn 1,5 triệu lượt khách du lịch ghé thăm mỗi năm. ■



SƯU TÂM & TÌM HIỂU

Ngôi làng độc nhất vô nhị: Mái nhà trở thành đường đi lại của cư dân

Ngôi làng Masuleh của Iran được chạm khắc vào sườn núi, nơi những mái nhà được dùng làm đường phố.



Làng Masouleh được thành lập khoảng năm 1006 sau Công nguyên, từng nằm trên "Con đường tơ lụa" của vùng Gilan. Do sở hữu nhiều mỏ sắt, kẽm và thạch anh ở khu vực xung quanh nên nơi đây từng là trung tâm thương mại thịnh vượng nhờ vào ngành công nghiệp đồ sắt. Trong nhiều thế kỷ, mọi người từ khắp nơi đến khu vực này để giao thương buôn bán.

Nằm dọc theo Con đường Tơ lụa, ở tỉnh Gilan của Iran, làng Masuleh là một trong những địa điểm đẹp như tranh vẽ của Iran với cây cối tươi tốt và những ngôi nhà sừng sững trong sương mù, xếp chồng lên nhau.

Được thiết kế phù hợp với khí hậu địa phương, những ngôi nhà trong ngôi làng trên sườn núi dốc được sơn màu vàng sáng để đảm bảo rằng chúng có thể nhìn thấy qua sương mù.

Masouleh mang lối kiến trúc đặc trưng, thể hiện sự thích ứng đặc biệt của người Iran xưa với điều kiện tự nhiên ở đây. Do điều kiện khí hậu khắc nghiệt, mùa hè quá nóng trong khi mùa đông quá lạnh giá, những người Iran bản địa xưa kia thường dựa vào các sườn núi để lập làng, lợi dụng luôn vách núi làm nơi chắn nắng, gió.

Đề thích ứng với địa hình dốc lớn, người dân Masouleh đã xây nhà theo lối bậc thang với phần mái nhà của nhà dưới là sân và đường đi của dãy nhà phía trên.

Những ngôi nhà trong làng thường có 2 tầng, được xây dựng từ đất sét và gỗ đồng thời san sát bên sườn núi có độ dốc cao. Cấu trúc xây dựng có một không hai, sân nhà này là mái căn hộ khác, góp phần tạo sức hút để du khách ghé thăm vùng đất này.

Kiến trúc của Masuleh rất độc đáo, vì các tòa nhà ở đây được xây dựng vào núi và được kết nối với nhau. Tuy nhiên, điều đặc biệt hơn cả là cách sử dụng không gian công cộng một cách khéo léo của ngôi làng: không có ranh giới rõ ràng và tất cả các mái nhà đều được dùng làm sân, vườn và lối

đi công cộng cho cư dân ở tầng trên.

Các mái nhà, sân thượng được liên kết với nhau bằng những cầu thang dốc quanh co, ngõ hẹp và lối đi, khiến nơi đây trở thành một không gian công cộng đa tầng, liên kết với nhau mà cả cộng đồng cùng chia sẻ.

Mặc dù các cầu thang đều được trang bị đường dốc, nhưng chức năng duy nhất của chúng là để chứa những chiếc xe cút kít mà người dân địa phương sử dụng để vận chuyển hàng hóa. Vì chỉ toàn những con phố nhỏ và nhiều cầu thang đơn giản nên người dân ở đây không thể dùng xe vận tải nặng để di chuyển, Masuleh thực sự là khu định cư duy nhất của Iran cấm ô tô di chuyển.

Kiến trúc ngoạn mục của Masuleh được gọi là "sân của tòa nhà bên trên là mái của tòa nhà bên dưới". Các tòa nhà chủ yếu là hai tầng (tầng 1 và tầng trệt) được làm bằng gạch nung, đất sét và thân cây. Ở tầng 1, bạn thường thấy một phòng khách nhỏ, phòng ngủ, nhà vệ sinh và ban công. Ở tầng dưới sẽ là không gian của nhà bếp được kết nối với tầng trên bằng một số bậc thang hẹp bên trong tòa nhà.

Ngôi làng được một lượng khách du lịch đến thăm ngày càng tăng hàng năm, ngôi làng Masuleh đã có lịch sử hàng nghìn năm tuổi và đang được lập hồ sơ để trở thành Di sản Thế giới của UNESCO.

Kiểu kiến trúc phân cấp, nhiều tầng bậc kỳ lạ đã làm nên nét riêng của ngôi làng. Những mái nhà bằng không chỉ trở thành sân, vườn mà còn được sử dụng làm đường phố công cộng, phục vụ nhu cầu đi lại của người dân.

Lối kiến trúc này vừa giúp tiết kiệm được không gian, vừa có thể chống được tình trạng sụt lún đất, cũng như tạo ra sự bền vững đã được chứng minh qua hàng thế kỷ của những ngôi nhà ở đây, dù vật liệu làm ra chúng chỉ là đất sét, đá và gỗ.

Masouleh được du khách đặc biệt ưa thích bởi nó tọa lạc giữa một vùng thiên nhiên hùng vĩ, cây cối xanh tươi, mùa hè rất mát mẻ, dễ chịu, mùa đông không quá lạnh. Mỗi ngôi nhà ở đây đều sở hữu khung cửa lớn với những ô cửa sổ nhiều màu sắc và được trồng hoa rất xinh xắn.

Ở Chaharmahal và tỉnh Bakhtiari của Iran, có một quần thể núi tên là Sar Aqa Seyyed có kiến trúc rất giống nhau. Được đặt theo tên của ngôi đền Aqa Seyyed ở địa phương, nơi này được biết đến với kiến trúc khác thường, với các tòa nhà nối liền nhau được xây dựng vào ngọn núi xung quanh.

Ở đây cũng vậy, mái của các tòa nhà đóng vai trò là sân và đường phố của các tòa nhà bên trên. Tuy nhiên, ở Sar Aqa Seyyed hầu hết các ngôi nhà đều không có cửa sổ và chỉ có một cửa ra vào.

Vì sự tương đồng về kiến trúc, ngôi làng này còn được gọi là "Masuleh của Zagros".

Rõ ràng, một trong những lý do khiến thị trấn này ít được biết đến là vị trí địa lý của nó. Sar Aqa Seyyed nằm ở độ cao khoảng 2.200 mét so với mực nước biển.

Trên thực tế, thị trấn không có đường kết nối với các thị trấn xung quanh, do lượng mưa và

tuyết lớn vào mùa thu và mùa đông, nên nó dường như bị cách biệt hoàn toàn với thế giới bên ngoài. Vì vậy, ngôi làng chỉ có thể được đến thăm vào mùa xuân và mùa hè, tùy thuộc vào điều kiện thời tiết theo mùa. ■

Quốc gia tự xưng trên đất Mỹ

Cộng hòa Molossia nằm trên lãnh thổ nước Mỹ. Dù tự xưng là quốc gia, Cộng hòa Molossia không được pháp luật quốc tế công nhận.

Câu chuyện thành lập Cộng hòa Molossia bắt đầu từ năm 1977. Cậu bé Kevin Baugh, 15 tuổi, và người bạn James Spielman xem bộ phim The Mouse That Roared (1959). Bộ phim nói về một quốc gia hư cấu nhỏ bé tiến hành cuộc chiến nhằm vào Mỹ.

Baugh thích ý tưởng đó. Cậu bé 15 tuổi ước được gọi là "tổng thống". Cậu và Spielman tự xem căn nhà nhỏ ở ngoại ô Portland, Oregon (Mỹ) là một tiểu quốc gia, có tên Cộng hòa Grand Vuldstein. Baugh là thủ tướng còn Spielman được phong làm vua. Sau 40 năm, Baugh đã mất liên lạc với Spielman nhưng giấc mơ năm xưa vẫn còn.

Năm 1990, Baugh đến Nevada định cư. Trong thời gian này, ông bắt đầu tìm hiểu về khái niệm "micronation" (tạm dịch: vi quốc gia). Đây là thuật ngữ chỉ những quốc gia tự tuyên bố tồn tại nhưng không được chính phủ hay tổ chức quốc tế nào công nhận.

Baugh kể: "Internet xuất hiện và tôi thấy có những người đã tạo ra quốc gia của riêng họ. Từ trên trang giấy, tôi đã làm cho Cộng hòa Molossia một trang web".

Vào năm 1998, ông mua một mảnh đất rộng khoảng 58.000 m2 ở Nevada và tuyên bố đây là "quê hương của đất nước chúng ta". Mảnh đất này được đặt tên là Vương quốc Molossia. Mô hình quản lý của Baugh là chế độ độc tài. Ông tự nhận mình là "nhà độc tài nhân từ của Cộng hòa Molossia".

Quốc gia tự phong này có 35 công dân, bao gồm cả 3 con chó. Tất cả đều là người thân của Baugh, có 2 quốc tịch là Cộng hòa Molossia và Mỹ. Baugh cho biết họ phải giữ quốc tịch Mỹ nếu không muốn chết đói khi chẳng mua được đồ trong siêu thị.

Cộng hòa Molossia cũng có đơn vị tiền tệ riêng, gọi là valora. Giá trị của valora tương đương với bột bánh quy. Các đồng tiền valora được làm từ chip trong sòng bạc nhưng in mặt Baugh. Ngoài ra, quốc gia tự phong này cũng có quốc ca riêng.

Baugh còn có đội hải quân riêng. Lực lượng này đóng quân trong đất liền và thỉnh thoảng lại chèo kayak ra biển. Baugh cho biết quốc gia của ông hiện có chiến tranh với Đông Đức - quốc gia đã không còn tồn tại vào năm 1990. Cộng hòa Molossia cũng từng có cuộc chiến với một quốc gia khác tên Mustachistan. Lý do chiến tranh là có ai đó đã gửi thư linh tinh vào email của Baugh. ■

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

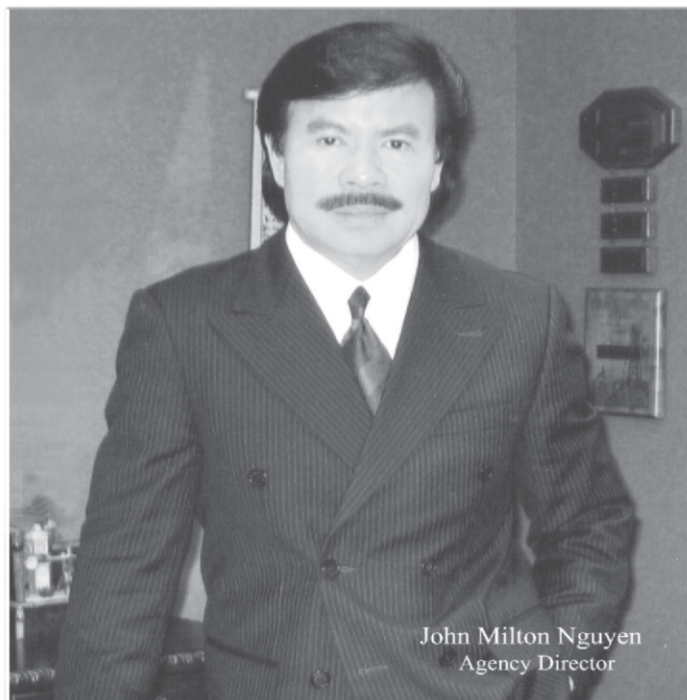
11738 Wilcrest Dr Houston, TX 77099

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.

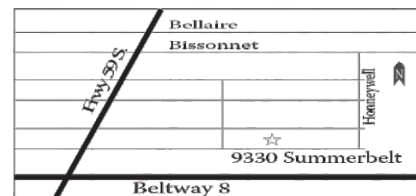
Chúng tôi cung cấp nhanh chóng, chất lượng cao và mỹ thuật vừa lòng khách hàng.

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

