



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 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 44
2095
April 16, 2024



HONG KONG FOOD MARKET

CHỢ THỰC PHẨM CỦA NGƯỜI VIỆT LỚN NHẤT MỸ QUỐC

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

Hong Kong # 4



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

Hong Kong # 3

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

Hong Kong # 2

10909 Scarsdale Houston, TX 77089
281-484-6100

Hong Kong Vùng Hobby Airport



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



Dawn Quach

Senior Cosmetology Instructor/Aesthetician
Beauty Consultant - Since 1999

CERTIFIED TRAINING & SERVICES

Experience - Enthusiastic - Knowledge => Success
Trải nghiệm - Nhiệt tâm - Kiến thức => sẽ là kết quả đưa bạn đến thành công
Đến với Salon Studio By Advanced, Beauty Services bạn sẽ được trải nghiệm, và nâng cao tay nghề, có giấy chứng nhận qua các lớp.

COSMETOLOGIST

- Colors Correction
- Updo | Bridal
- Special Occasion
- Blow Dry & Styling
- Design hair cut for Women & Men
- Hair Treatment (Protientreatment)
- Texturizing (Light weight with more interesting movement)
- How to formulate color
- Balayage - Ombre - Highlite - Lowlite Techniques

ESTHETICIAN

- Microblading (Manual Method)
- Permanent Makeup (Machine Method)
- Skin Care Therapy (LED Light Therapy)
- Skin Analysis (Skin Scan Machine)
- Face Mapping (Improve The Skin Health)
- Eyelash Extension
- Body Wrap (Detox and Weight loss)
- Waxing (Eyebrow - Body ...)

Biết thêm chi tiết, Xin liên lạc & Để lại tin nhắn
Business: **346-544-1762** * Direct: **832-992-9960**

Salon Studio By Advanced Beauty Services
11130 N. Eldridge Pkwy Houston, TX 77065

392-2103/1670

TOM CONSTRUCTION

231-2110/1624

- * 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



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

Xin liên lạc: Tom
713-885-4903

GARAGE DOOR

368-2099/1667

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

Phòng Massage Chuyên Nghiệp Mới Khai Trương (Đảm Bảo Sự Hài Lòng)

380-2100/1668

Để đặt chỗ, hãy gọi (Linda): **346-800-8009**. Địa chỉ: 11140 Bellaie Blvd #B (Đối diện thành phố Hồng Kông, cạnh trạm xăng) Đặc điểm cửa hàng của chúng tôi:

- Một nhân viên mát-xa chuyên nghiệp với 15 năm kinh nghiệm có mặt tại cửa hàng để phục vụ phần lớn khách hàng nam và nữ và kéo dài tuổi thọ của họ
- Chúng tôi đặc biệt phát triển các kế hoạch mát-xa có mục tiêu và các kỹ thuật chuyên nghiệp dành cho các cựu chiến binh và thực sĩ thuộc mọi tầng lớp đang làm việc tại Hoa Kỳ nhằm loại bỏ mệt mỏi, giảm căng thẳng và tăng cường sức khỏe thể chất và tinh thần.
- Môi trường thanh lịch và thoải mái, dịch vụ chất lượng cao và những quý cô thanh lịch và xinh đẹp sẽ tiếp đón bạn trong suốt quá trình.
- **Đảm bảo sẽ đến khi bạn hài lòng và ra về hài lòng, giờ làm việc: 10 giờ sáng - 10 giờ tối**

GIAU PLUMBING

389-2144/1712

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**

OSEQUERA

375-2115/1683

Roofing - Plumbing - Electrical

COMMERCIAL PROPERTY

Shopping center * Apartments * Restaurants

Special Price

Tel: 281-677-7305



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



322-2109/1677

Binh Bui
LIC # TACLB118925C

832.495.5139
Bbaircondition@yahoo.com

249-2120/1688 (1Y)

Thẩm Mỹ Tuyệt Nhung

Chuyên: Dằm - Phun - Môi - Mắt - Lòng Mày - Nổi Mi - Microblading
KINH NGHIỆM TRÊN 20 NĂM VỚI ĐƯỜNG NÉT ĐẸP THẬT TỰ NHIÊN

ĐẶC BIỆT

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

Giá đặc biệt cho người đồng hương



Tel: 832-758-5632 * 832-282-1406

367-2098/1667

CHO THUÊ CƠ SỞ THƯƠNG MẠI

CYPRESS & LEAGUE

Địa điểm lý tưởng cho: **NAIL + HAIR, COSMETIC SALON, RESTAURANT, MEDICAL, DENTAL...**

(1) 13800 Cypress N Houston, 77429
(2) 501 Gulf Freeway, League City, 77573

Xin vui lòng liên lạc: **832-630-4405**

362-2114/1682

Licence: B # 07009

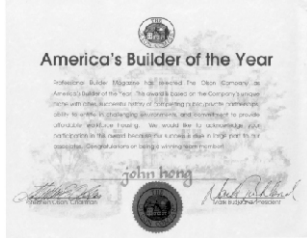
RICHMOND AMERICAN GENERAL CONTRACTORS

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, lót 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.



260-2097/1624 (6m)



Texas Licensed Pest Control Company

Quality Bugbuster, Inc (For Commercial/Residential)

- ✓ 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

159-2104/1672



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.

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



The New Degree of Comfort




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. - 5:00 P.M.**
Saturday: 9:00 A.M. - 12:00 P.M.
(Or Appointment Only)

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

Iran phóng phi đạn, máy bay không người lái về phía Israel trong vụ tấn công trả đũa

Iran đã phóng một loạt máy bay không người lái (drone) mang chất nổ và bắn phi đạn vào Israel vào cuối ngày thứ Bảy trong cuộc tấn công trực tiếp đầu tiên nhắm vào lãnh thổ Israel, có nguy cơ leo thang thành một cuộc xung đột lớn.

Còi báo động rền rĩ và những tiếng nổ dội về từ xa được nói là do hệ thống phòng thủ trên không của Israel đánh chặn những drone mang chất nổ. Nhà chức trách cho biết một bé gái 7 tuổi bị thương nặng.



Một hệ thống chống phi đạn hoạt động sau khi Iran phóng máy bay không người lái và phi đạn về phía Israel, nhìn từ Ashkelon, Israel ngày 14 tháng 4 năm 2024.

Người phát ngôn quân sự của Israel, Chuẩn Đô đốc Daniel Hagari, cho biết Iran đã phóng hàng

chục phi đạn đất đối đất nhắm vào Israel, hầu hết trong số đó đã bị đánh chặn bên ngoài biên giới Israel. Ông nói chúng bao gồm hơn 10 phi đạn hành trình.

Cuộc tập kích của Iran sử dụng hơn 200 drone và phi đạn cho tới nay và đã gây thiệt hại nhẹ cho một cơ sở quân sự của Israel, ông Hagari nói. Ông nói giao tranh vẫn chưa kết thúc và lực lượng Israel vẫn đang đánh chặn các mối đe dọa đang đến.

Kênh truyền hình Channel 12 của Israel dẫn lời một quan chức Israel giấu tên cho biết sẽ có "đáp trả đáng kể" đối với cuộc tấn công.

Iran đã tuyên bố trả đũa điều mà họ gọi là cuộc tấn công của Israel nhắm vào lãnh sự quán ở Damascus vào ngày 1 tháng 4, khiến bảy sĩ quan của lực lượng Vệ binh Cách mạng Iran thiệt mạng, trong đó có hai chỉ huy cao cấp.

Israel chưa xác nhận hay phủ nhận trách nhiệm về vụ tấn công lãnh sự quán.

"Nếu chế độ Israel phạm phải một sai lầm khác, sự đáp trả của Iran sẽ nghiêm trọng hơn đáng kể," phái bộ Iran tại Liên Hợp Quốc nói, đồng thời cảnh báo Mỹ "tránh xa." Tuy nhiên, họ cũng nói Iran hiện "coi vấn đề đã khép lại."

Tổng thư ký Liên Hợp Quốc Antonio Guterres lên án cuộc tấn công của Iran và nói rằng ông "hết sức lo ngại về mối nguy hiểm thực sự của một sự leo thang tàn khốc trên toàn khu vực."

Tổng thống Mỹ Joe Biden đã gặp các cố vấn an ninh quốc gia tại Phòng Tình huống của Nhà Trắng. Ông cam kết sẽ sát cánh cùng Israel.

"Cam kết của chúng tôi đối với an ninh của

Israel trước các mối đe dọa từ Iran và các lực lượng ủy nhiệm của nước này vững như sắt đá," ông nói trên mạng xã hội X sau cuộc họp.

Cuộc chiến ở Gaza giữa Israel và Hamas, giờ đã bước sang tháng thứ bảy, đã làm gia tăng căng thẳng trong khu vực, lan sang các mặt trận với Lebanon và Syria và thu hút hỏa lực tới các mục tiêu của Israel từ những nơi xa xôi như Yemen và Iraq.

Công ty an ninh hàng hải Ambrey của Anh cho biết trong một thông cáo rằng drone cũng được cho là do nhóm Houthi liên kết với Iran ở Yemen phóng vào Israel.

Kênh 12 đưa tin, các máy bay chiến đấu của Mỹ và Anh đã tham gia bắn hạ một số drone bay về hướng Israel bên trên khu vực biên giới Iraq-Syria. Ba quan chức Mỹ cho biết quân đội Mỹ đã bắn hạ drone mà không nói bao nhiêu chiếc.

Quân đội Israel đã yêu cầu người dân ở Cao nguyên Golan do Israel chiếm đóng đến gần các hầm tránh bom, đặt khu vực này trong tình trạng chuẩn bị sẵn sàng hứng chịu tác động khả dĩ từ các cuộc tấn công bằng drone.

Liên minh Châu Âu, Anh, Pháp, Mexico, Czechia, Đan Mạch, Na Uy và Hà Lan đều lên án vụ tấn công của Iran.

Israel đã chuẩn bị đón nhận sự đáp trả của Iran đối với cuộc tấn công lãnh sự quán ở Damascus kể từ tuần trước, khi Lãnh đạo tối cao Iran Ayatollah Ali Khamenei nói rằng Israel "phải bị trừng phạt và sẽ phải bị như vậy" vì một hoạt động mà ông gọi là tương đương với một hoạt động trên lãnh thổ Iran.



Trung Tâm Dịch Vụ

PACIFIC

390-2142/1709

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).

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.

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



TIN THẾ GIỚI

Canada trước nguy cơ tiếp diễn một mùa cháy rừng thảm khốc

(VN+) - Giới chức Canada hôm 10/4 cảnh báo nước này có thể phải đối mặt với một mùa cháy rừng thảm khốc khác trong năm nay sau mùa cháy lịch sử 2023.

Theo chính quyền Canada, tình hình thời tiết với nhiệt độ ấm hơn thông thường và hạn hán trải rộng trên khắp Canada trong mùa đông vừa qua cho thấy Canada có thể hứng chịu nền nhiệt cao hơn bình thường vào mùa xuân và mùa hè này, tạo tiền đề bùng phát các vụ cháy rừng.

Bộ trưởng phụ trách Ứng phó khẩn cấp Canada Harjit Sajjan cho biết trong một cuộc họp báo: “Với tình trạng nắng nóng và khô hạn trên khắp đất nước, chúng tôi có thể dự đoán mùa cháy rừng năm nay sẽ bắt đầu sớm hơn, kết thúc muộn hơn và có khả năng bùng phát nghiêm trọng hơn”.

Mùa cháy rừng ở Canada thường diễn ra từ tháng 5 đến tháng 10 hàng năm. Quốc gia này là nơi có khoảng 9% diện tích rừng trên thế giới.



Khói mù từ đám cháy rừng ở Canada làm giảm tầm nhìn, gây ô nhiễm không khí tại thành phố New York, ngày 7/6/2023

Bộ trưởng Sajjan nhận định, mùa cháy rừng năm 2023 có sức tàn phá mạnh nhất trong lịch sử được ghi nhận ở nước này. Hơn 6.000 đám cháy đã bùng cháy ở Canada vào mùa hè 2023, thiêu rụi hàng chục triệu mẫu đất. Hàng trăm nghìn người đã phải sơ tán khỏi nhà khi cháy rừng tàn phá đất nước.

Khói cháy rừng cuộn cuộn bay tới quốc gia láng giềng Mỹ, bao phủ nhiều khu vực ở Bờ Đông và Trung Tây. Tháng 6/2023, New York (Mỹ) đã trở thành một trong những thành phố có chất lượng không khí tại tồi tệ nhất thế giới khi khói cháy rừng từ Canada tràn sang.

Vào năm 2023, thời tiết khắc nghiệt ở Canada đã gây ra thiệt hại nghiêm trọng với số tiền bảo hiểm lên tới hơn 3,1 tỷ USD.

Canada đang chuẩn bị ứng phó với mùa cháy rừng sắp tới, trong đó Chính phủ Liên bang hợp tác chặt chẽ với chính quyền địa phương để xem xét những gì đã diễn ra trong mùa hè năm trước. Các quan chức đang làm việc về kế hoạch chuẩn bị khẩn cấp và đánh giá rủi ro. Canada cũng tập trung vào việc trang bị các thiết bị chữa cháy

chuyên dụng và đào tạo lính cứu hỏa.

Ông Sajjan nói: “Không thể dự đoán chắc chắn về mùa hè đang ở phía trước chúng ta nhưng điều rõ ràng là cháy rừng sẽ là một thách thức đáng kể đối với Canada trong tương lai khi tác động của biến đổi khí hậu tiếp tục gia tăng”.

Các quan chức Chính phủ Canada cũng tập trung vào sự cần thiết phải giải quyết vấn đề về biến đổi khí hậu. Theo dữ liệu, các tác động liên quan đến khí hậu hiện khiến mỗi hộ gia đình ở Canada phải trả trung bình 720 USD/năm. Con số này dự kiến sẽ tăng lên khoảng 2.000 USD/năm vào năm 2050.

Bộ trưởng Bộ Môi trường và Biến đổi Khí hậu Canada Steven Guilbeault phát biểu: “Sau mùa cháy rừng kinh hoàng năm 2023, chúng ta một lần nữa phải đối mặt với nguy cơ xảy ra một mùa cháy rừng khác trong năm nay.

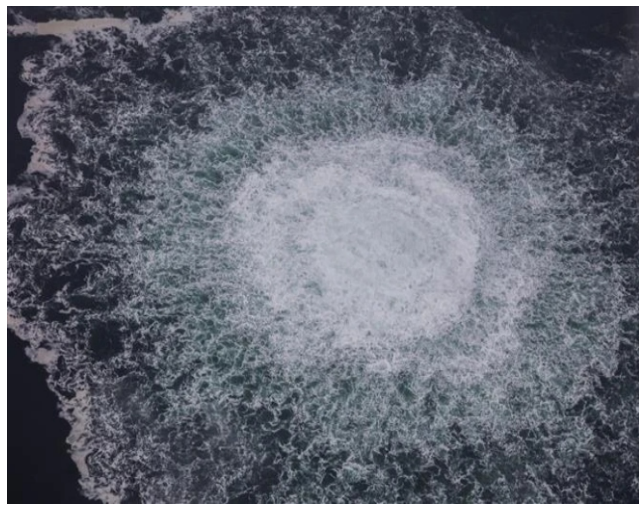
Đó là một lời nhắc nhở rõ ràng rằng chúng ta cần hợp tác cùng nhau để giảm thiểu rủi ro từ biến đổi khí hậu nhằm giữ an toàn cho các cộng đồng ở Canada”.

Sáu nước châu Âu ký Tuyên bố bảo vệ hạ tầng ở Biển Bắc

(VN+) - Tình hình Biển Bắc và Biển Baltic xấu đi sau khi Nord Stream AG ngày 27/9/2022 thông báo ghi nhận các vụ nổ xảy ra trên các tuyến đường ống dẫn khí đốt Dòng chảy phương Bắc và Dòng chảy phương Bắc 2.

Theo phóng viên TTXVN tại châu Âu, 6 quốc gia gồm Bỉ, Anh, Đan Mạch, Đức, Na Uy và Hà Lan vừa ký Tuyên bố chung bảo vệ cơ sở hạ tầng ở Biển Bắc.

Trong tuyên bố, Thứ trưởng An ninh Năng lượng Anh Andrew Bowie khẳng định Biển Bắc là động lực thúc đẩy tham vọng năng lượng tái tạo và lượng phát thải ròng bằng không của châu Âu, giúp tăng cường an ninh năng lượng của lục địa này.



Vị trí rò rỉ trên đường ống dẫn khí đốt Dòng chảy phương Bắc dưới biển Baltic ngày 27/9/2022

Do đó, ông đã nhấn mạnh tầm quan trọng của việc bảo vệ cơ sở hạ tầng năng lượng quan trọng của các nước này hiện tại và trong tương lai.

Khí đốt và dầu mỏ ở Biển Bắc là nguồn tài nguyên quan trọng đối với toàn bộ thị trường năng

lượng châu Âu.

Những thách thức an ninh gần đây ở Biển Bắc hay Biển Baltic cho thấy các không gian an ninh chiến lược của châu Âu dễ bị tổn thương như thế nào.

Vụ đánh bom đường ống khí đốt Nord Stream năm 2022 là hồi chuông cảnh báo về các cơ sở hạ tầng không được bảo vệ của châu Âu đang ngày một lộ rõ.

Tình hình ở Biển Bắc và Biển Baltic xấu đi sau khi Nord Stream AG ngày 27/9/2022 thông báo ghi nhận các vụ nổ xảy ra trên các tuyến đường ống dẫn khí đốt Dòng chảy phương Bắc và Dòng chảy phương Bắc 2 trước đó một ngày.

Ngay sau khi xảy ra vụ việc, Thụy Điển, Đan Mạch và Đức đã mở các cuộc điều tra riêng rẽ, trong khi Nga cũng tiến hành điều tra theo hướng nghi hành vi phá hoại.

Hiện Đan Mạch đã dừng điều tra với lý do không đủ cơ sở để theo đuổi vụ việc. Thụy Điển cũng đưa ra quyết định tương tự với lý do nước này không có đủ thẩm quyền trong vụ việc.

Dân số Đức gần như không tăng, tỷ lệ người trong độ tuổi lao động giảm

(VN+) - Theo nghiên cứu mới của Quỹ Bertelsmann, tỷ lệ người dân Đức từ 65 tuổi trở lên sẽ tăng từ 22% lên 28% vào năm 2040 trong khi số người trong độ tuổi lao động sẽ giảm xuống dưới 50% dân số.

Một nghiên cứu mới do Quỹ Bertelsmann công bố cho thấy dân số Đức dự kiến chỉ tăng 0,6% vào năm 2040, với sự chênh lệch lớn giữa các vùng. Đồng thời, số người trong độ tuổi lao động sẽ giảm xuống dưới 50% dân số trên toàn quốc.

Dự báo này dựa trên số ca sinh, số người chết và số người di cư do Văn phòng Thống kê Liên bang cung cấp.

Báo cáo dự báo dân số tăng mạnh ở bang Baden-Württemberg, Tây Nam nước Đức, với mức tăng 4,6%. Mức tăng tại Berlin là 5,8% và Hamburg - thành phố lớn thứ hai của Đức là 3,5%.

Ngược lại, dự báo dân số ở bang Saxony-Anhalt (Sachsen-Anhalt), miền Đông Đức sẽ giảm 12,3%. Sự sụt giảm dân số cũng được dự báo ở các bang phía Đông như Thuringia với 10,9% và Mecklenburg-Western Pomerania là 7,3%.

Báo cáo của Bertelsmann cho thấy tỷ lệ người dân Đức từ 65 tuổi trở lên sẽ tăng từ 22% vào năm 2020 lên 28% vào năm 2040.

Trong cùng thời gian trên, tỷ lệ người trong độ tuổi lao động sẽ giảm từ 54% xuống 48% và tỷ lệ nhóm tuổi trẻ hơn trong tổng dân số hầu như không thay đổi.

Quỹ Bertelsmann nhận định tình trạng già hóa dân số ngày càng tăng trong xã hội Đức là điều hiển nhiên ở hầu hết các bang.

Các chuyên gia cho rằng cần có các chiến lược có mục tiêu để phát triển cơ sở hạ tầng phù hợp cho các thế hệ già và vượt qua những thách thức kinh tế phát sinh.



TIN THẾ GIỚI

Nga cảnh báo Phần Lan về mối đe dọa hạt nhân

(DT) - Quan chức Nga cảnh báo Phần Lan sẽ hoàn toàn phải đối mặt với các biện pháp đáp trả của Nga nếu nước này tạo ra mối đe dọa hạt nhân cho Moscow.

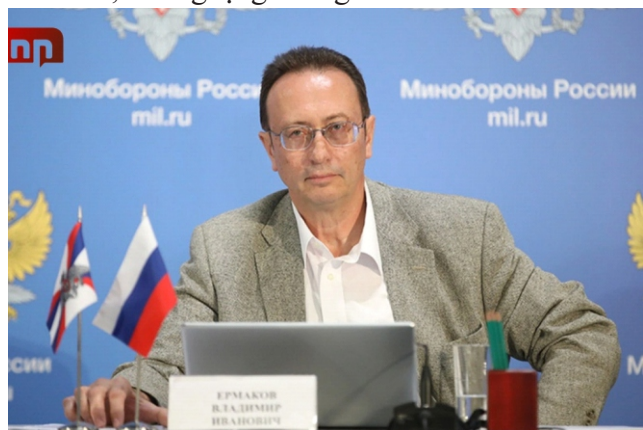
“Nếu đó là sự lựa chọn của chính quyền Phần Lan, họ nên sẵn sàng gánh chịu hậu quả. Cho dù họ có biết mình đang làm gì hay không, họ sẽ phải đối mặt hoàn toàn với các biện pháp đáp trả về kỹ thuật quân sự của Nga”, ông Vladimir Yermakov, người đứng đầu cơ quan Kiểm soát và Không phổ biến vũ khí của Bộ Ngoại giao Nga, tuyên bố hôm 11/4.

Phần Lan đang cân nhắc việc tham gia chính sách của liên minh NATO nhằm tạo ra mối đe dọa cho Nga bằng vũ khí hạt nhân.

Phần Lan là một trong những thành viên mới nhất được kết nạp vào NATO. Quốc gia này cùng Thụy Điển nộp đơn xin gia nhập liên minh vào năm 2022 sau khi Nga mở chiến dịch quân sự đặc biệt ở Ukraine.

Ông Yermakov cáo buộc NATO “coi sự kiềm chế và kiên nhẫn của Nga là điểm yếu”. Ông cho rằng Phần Lan đã quyết định từ bỏ lập trường ôn hòa và ổn định, trung lập quân sự và tham gia chính sách chống Nga của NATO.

“Câu hỏi đặt ra là trên thực tế, các hành động của Helsinki có thể tăng cường vai trò lãnh đạo an ninh của họ ở đâu? Vai trò đó sẽ khó được củng cố sau khi các khu vực trên lãnh thổ Phần Lan xuất hiện trên bản đồ của Tổng hành dinh Nga như những mục tiêu hợp pháp, trong trường hợp xảy ra đụng độ quân sự giữa đất nước chúng tôi (Nga) với NATO”, nhà ngoại giao Nga nói thêm.



Vladimir Yermakov, người đứng đầu cơ quan Kiểm soát và Không phổ biến vũ khí của Bộ Ngoại giao Nga

Trước đó, Đại sứ Nga tại Phần Lan Pavel Kuznetsov hôm 6/4 cảnh báo Moscow sẽ trả đũa Phần Lan nếu vũ khí hạt nhân NATO được đặt trên lãnh thổ Phần Lan. Đại sứ Kuznetsov cho rằng mối quan hệ giữa Nga và Phần Lan không thể quay trở lại như xưa.

Tổng thống Nga Vladimir Putin đã chỉ trích quyết định trở thành thành viên NATO của Phần Lan vào tháng trước, gọi việc gia nhập của nước láng giềng này là một “bước đi vô nghĩa” buộc ông phải gửi vũ khí tới biên giới 2 nước.

Thủ tướng Phần Lan Petteri Orpo hồi tháng 3 cáo buộc Nga đang chuẩn bị cho một cuộc xung đột lâu dài với phương Tây và là mối đe dọa quân sự lâu dài và hiện hữu đối với châu Âu.

Trong khi đó, Ngoại trưởng Phần Lan Elina Valtonen ủng hộ quan điểm của Tổng thống Pháp Emmanuel Macron về việc triển khai lực lượng quân sự hỗ trợ Ukraine đối phó với Nga.

Trả lời phỏng vấn báo IltaLehti của Phần Lan tuần này, Bộ trưởng Quốc phòng Na Uy Bjorn Arild Gram cho biết NATO được cho là đã sẵn sàng thành lập trụ sở lực lượng mặt đất cho các quốc gia Bắc Âu tại Phần Lan. Ông cho biết thêm, trụ sở này có khả năng được đặt tại thị trấn Mikkeli của Phần Lan, khu vực chỉ cách biên giới với Nga khoảng 140 km.

Mikkeli cũng là nơi đặt trụ sở quân đội Phần Lan. Theo đó, trong thời bình, trụ sở này sẽ là nơi lên kế hoạch và thực hiện các hoạt động huấn luyện của NATO trong khu vực. Nếu được thành lập, cơ sở của NATO sẽ có tính sẵn sàng chiến đấu cao, hoạt động suốt ngày đêm và báo cáo về trụ sở chính ở Norfolk.

Mỹ, Nhật Bản, Philippines lần đầu họp thượng đỉnh 3 bên

(DT) - Hội nghị thượng đỉnh đầu tiên giữa Mỹ, Nhật Bản, Philippines diễn ra ngày 11/4 tại Nhà Trắng nhằm thúc đẩy hơn nữa quan hệ hợp tác.

Sau hội nghị thượng đỉnh, Tổng thống Mỹ Joe Biden, Thủ tướng Nhật Bản Kishida Fumio, Tổng thống Philippines Ferdinand Marcos Jr đã đưa ra một tuyên bố chung.

“Hôm nay, chúng ta nhóm họp ở Washington với tư cách các đối tác bình đẳng, bạn bè tin cậy, được gắn kết với nhau bởi một tầm nhìn chung về khu vực Ấn Độ Dương - Thái Bình Dương rộng mở và tự do và một trật tự quốc tế dựa trên luật pháp. Đó là một tầm nhìn mà chúng ta cam kết sẽ cùng nhau thúc đẩy trong nhiều thập niên tới”, tuyên bố nêu rõ.

Phát biểu khai mạc, Tổng thống Biden nói: “Phần lớn lịch sử trên thế giới của chúng ta sẽ được viết ở Ấn Độ Dương - Thái Bình Dương trong những năm tới”. Chủ nhân Nhà Trắng cho rằng, Mỹ, Nhật Bản và Philippines sẽ cùng nhau viết nên câu chuyện đó.



Tổng thống Mỹ Joe Biden (giữa), Thủ tướng Nhật Bản Kishida Fumio (phải), Tổng thống Philippines Ferdinand Marcos Jr (trái)

Tổng thống Biden cũng khẳng định về các cam kết quốc phòng của Mỹ với Nhật Bản và Philippines.

Về phần mình, Tổng thống Philippines Marcos Jr. cho biết, đây mới chỉ là khởi đầu. “Hội nghị thượng đỉnh hôm nay là cơ hội để xác định tương lai mà chúng ta mong muốn và cách chúng ta có ý định cùng nhau đạt được nó”, ông nói.

Thủ tướng Nhật Bản Fumio Kishida cho rằng “hợp tác nhiều lớp” giữa các đồng minh và các quốc gia có cùng chí hướng là điều cần thiết để duy trì và củng cố một nền kinh tế tự do và trật tự quốc tế mở trên cơ sở pháp quyền.

Ba nước đang xem xét thành lập một trung tâm hỗ trợ nhân đạo và cứu trợ trong thiên tai tại một hoặc nhiều căn cứ, trong số 9 căn cứ quân sự của Philippines mà Mỹ được phép tiếp cận.

Trước đó, trong cuộc hội đàm hôm 10/4, Tổng thống Biden và Thủ tướng Kishida cũng nhất trí lập một trung tâm cứu trợ tương tự ở Nhật Bản.

Về khía cạnh kinh tế, 3 nhà lãnh đạo công bố dự án cơ sở hạ tầng mới được gọi là Hành lang kinh tế PGI Luzon, sẽ kết nối Vịnh Subic, Clark, Manila và Batangas thông qua việc xây dựng cảng, đường sắt, cơ sở năng lượng sạch và chuỗi cung ứng chất bán dẫn.

Phần Lan dự kiến cắt giảm lương hưu

(VN+) - Chính phủ Phần Lan không có lựa chọn nào khác ngoài việc cắt giảm lương hưu để cải thiện tài chính công.

Bộ trưởng Bộ Tài chính Phần Lan Riikka Purra cho biết trong một cuộc phỏng vấn với báo Helsingin Sanomat.

Vấn đề lương hưu là một phần của cuộc tranh luận chính trị trong tháng 4 này, khi Chính phủ Phần Lan đang tìm cách cắt giảm thêm 3 tỷ Euro chi phí lương hưu cho ngân sách nhà nước đến năm 2025.

Theo Bộ trưởng Riikka Purra, việc cắt giảm lương hưu là không thể tránh khỏi như một phần trong gói chi tiêu “thắt lưng buộc bụng” của chính phủ. Bà Purra nói rằng Chính phủ Phần Lan có thể đóng băng chi phí tăng lương hưu dựa trên chi phí sinh hoạt hàng năm hoặc tăng thuế đối với một số khoản lương hưu.

Tờ báo dẫn lời Bộ trưởng Purra hôm 10/4: “Tôi hiểu rằng không thể đạt được kết quả mong muốn nếu không giải quyết vấn đề lương hưu”. Bà Purra cho biết thêm chính phủ sẽ tranh luận về các biện pháp này tại một phiên họp dự kiến diễn ra vào tuần tới.

Trong một cuộc phỏng vấn trước đó với tờ Iltalehti, Bộ trưởng Bộ Tài chính Phần Lan nói rằng khó có thể áp dụng mức lương hưu thấp nhất.

“Chúng tôi có một lượng lớn người hưu trí rất khá giả, có mức độ hài lòng với cuộc sống cao và có đủ tiền để thỏa mãn bản thân và đi du lịch. Đồng thời, chúng tôi có những người về hưu hầu như không thể trang trải cuộc sống và phải lựa chọn giữa việc mua thuốc điều trị với mua thực phẩm”,



TIN THẾ GIỚI

bà Purra giải thích.

Chính phủ Phần Lan trước đó đã đưa ra những biện pháp cắt giảm các khoản phúc lợi an sinh xã hội cơ bản như cắt giảm hỗ trợ nhà ở và trợ cấp thất nghiệp cho các nhóm thu nhập thấp. Một số nhóm nhân quyền đã gióng lên hồi chuông cảnh báo về việc cắt giảm phúc lợi an sinh xã hội, cảnh báo rằng chúng có thể dẫn đến sự gia tăng tình trạng nghèo đói ở thanh niên, cha mẹ đơn thân và người già.



Bộ trưởng Bộ Tài chính Phần Lan - bà Riikka Purra - tại cuộc họp EU ở Brussels, Bỉ, ngày 12/3

Phần Lan đã chứng kiến tình trạng giảm thu nhập từ thuế, nguyên nhân là do dân số già và tỷ lệ sinh thấp. Theo báo Iltalehti, Phần Lan đang lâm vào cảnh nợ nần ở mức báo động. Tuy nhiên, chính phủ nước này “hầu như không cắt giảm” chi tiêu quốc phòng. Báo cáo cho biết thêm, nếu không tính chi tiêu quốc phòng, an sinh xã hội và giáo dục là những khoản chi lớn nhất của chính phủ.

Phần Lan gia nhập NATO cách đây 1 năm. Theo dữ liệu của Ngân hàng Thế giới, trước khi gia nhập, quốc gia này đã chi 1,7% GDP cho quốc phòng. Kể từ đó, Helsinki đã tăng ngân sách quốc phòng vì NATO quy định các thành viên sẽ chi 2% GDP cho quốc phòng.

IAEA yêu cầu ngừng tấn công nhà máy điện hạt nhân Zaporizhzhia

(VN+) - Tổng Giám đốc IAEA hôm 11/4 yêu cầu dừng ngay các vụ tấn công bằng máy bay không người lái nhằm vào nhà máy điện hạt nhân Zaporizhzhia ở miền Nam Ukraine.

Trong thông báo, Tổng Giám đốc Cơ quan Năng lượng Nguyên tử Quốc tế (IAEA) Rafael Grossi nhấn mạnh các vụ tấn công nhằm vào Zaporizhzhia - nhà máy điện hạt nhân lớn nhất châu Âu - dù không gây ra vấn đề liên quan an toàn hạt nhân tại đây nhưng diễn biến này buộc IAEA phải đưa ra những đánh giá về mức độ rủi ro tiềm ẩn.

Các vụ tấn công nhà máy điện hạt nhân Zaporizhzhia có thể tạo ra giai đoạn “mới và cực kỳ nguy hiểm” trong cuộc xung đột hiện nay tại Ukraine. Mức độ rủi ro tiềm ẩn rất cao. IAEA cũng sẽ làm việc với Hội đồng Bảo an Liên hợp quốc vào tuần tới về vấn đề liên quan tới nhà máy điện hạt nhân Zaporizhzhia.

Tổng Giám đốc IAEA cũng kêu gọi Hội

đồng Thống đốc gồm 35 quốc gia thành viên nhất trí ủng hộ vai trò của cơ quan này trong công tác giám sát các nguyên tắc nhằm ngăn ngừa tai nạn tại nhà máy điện hạt nhân Zaporizhzhia, bao gồm cả nhiệm vụ không để nhà máy bị tấn công. Ông cho biết: “Chúng tôi sẽ nhóm họp và tôi sẽ làm việc với Hội đồng Bảo an Liên hợp quốc vào tuần tới”.

Trước đó, vào tối 7/4, IAEA cho biết ít nhất 3 vụ tấn công bằng UAV đã được tiến hành trực tiếp vào nhà máy điện hạt nhân này, gây hư hại 1 trong 6 tổ máy phát điện, đồng thời khiến 1 người bị thương. IAEA nhấn mạnh đây là sự cố nghiêm trọng, gây phương hại tới sự toàn vẹn của hệ thống buồng chứa các lò phản ứng hạt nhân.

Ngày 9/4, IAEA xác nhận Hội đồng Thống đốc của cơ quan này sẽ tiến hành một cuộc họp khẩn cấp vào ngày 11/4 theo yêu cầu của cả Ukraine và Nga để thảo luận về các cuộc tấn công vào nhà máy điện hạt nhân Zaporizhzhia.

Hiện tại, tất cả các lò phản ứng thuộc nhà máy điện hạt nhân Zaporizhzhia đều ngừng hoạt động nhưng vẫn đòi hỏi duy trì nguồn điện liên tục để làm mát các lò phản ứng và ngăn chặn một cuộc khủng hoảng thảm khốc có thể xảy ra.



Ảnh minh họa

Zaporizhzhia là nhà máy điện hạt nhân lớn nhất châu Âu, được đặt tại Ukraine, với tổng công suất 6 gigawatt. Từ cuối tháng 2/2022, nhà máy này nằm dưới sự kiểm soát của Nga.

Liên hợp quốc cảnh báo chỉ còn 2 năm để cứu Trái đất

(VN+) - Nhân loại chỉ còn hai năm để cứu Trái đất bằng cách thực hiện những thay đổi mạnh mẽ trong việc thải ra khí thải giữ nhiệt.

Liên hợp quốc cảnh báo các chính phủ, nhà lãnh đạo doanh nghiệp và ngân hàng phát triển chỉ còn 2 năm để hành động nhằm ngăn chặn tình trạng biến đổi khí hậu trở nên tồi tệ hơn.

Thậm chí, chúng ta còn có ít thời gian hơn để hành động nhằm có được nguồn tài chính đáng sau một sự thay đổi lớn như vậy, người đứng đầu cơ quan khí hậu của Liên hợp quốc cho biết.

Trong bối cảnh các chính phủ trên thế giới phải đối mặt với thời hạn năm 2025 cho các kế hoạch mới và mạnh mẽ hơn nhằm hạn chế ô nhiễm carbon, gần một nửa dân số thế giới sẽ bỏ phiếu bầu cử trong năm nay và các cuộc họp tài chính toàn cầu quan trọng vào cuối tháng 4 này tại Washington, Thư ký điều hành Công ước khung

của Liên hợp quốc về biến đổi khí hậu Simon Stiell cho biết. Ông Simon Stiell khẳng định hành động trong 2 năm tới là “cần thiết”.

“Chúng ta vẫn có cơ hội làm giảm lượng khí thải nhà kính bằng các kế hoạch khí hậu quốc gia thế hệ mới. Nhưng bây giờ chúng ta cần những kế hoạch mạnh mẽ hơn”, ông Stiell nói trong bài phát biểu tại tổ chức tư vấn Chatham House ở London, Anh.

Ông Stiell cảnh báo vấn đề Trái đất nóng lên đang dần chệch ra khỏi chương trình nghị sự của các chính trị gia trên thế giới.

Ông Stiell cho biết hạn hán phá hủy mùa màng đã thúc đẩy nhu cầu hành động mạnh mẽ hơn để hạn chế khí thải và giúp nông dân thích ứng với biến đổi khí hậu, điều này có thể thúc đẩy an ninh lương thực và giảm bớt nạn đói.

Stiell nói: “Việc cắt giảm ô nhiễm do nhiên liệu hóa thạch sẽ đồng nghĩa với việc có sức khỏe tốt hơn và tiết kiệm rất lớn cho chính phủ cũng như các hộ gia đình”.

Theo tính toán của Chính phủ Mỹ, nồng độ carbon dioxide và methane trong không khí vào năm 2023 đã đạt mức cao nhất mọi thời đại, trong khi các nhà khoa học tính toán rằng lượng khí thải carbon dioxide trên thế giới đã tăng 1,1%. Năm 2023 là năm nóng kỷ lục cho đến nay, các nhóm giám sát nhiệt độ toàn cầu kết luận.

Theo ông Stiell, nếu lượng khí thải carbon dioxide và methane từ việc đốt than, dầu và khí tự nhiên tiếp tục tăng hoặc không bắt đầu giảm mạnh, điều đó “sẽ làm sâu sắc thêm sự bất bình đẳng tổng thể giữa các quốc gia, cộng đồng giàu nhất và nghèo nhất thế giới” - thực trạng đang trở nên tồi tệ hơn do biến đổi khí hậu.

Ông Stiell kêu gọi các nước thuộc Nhóm các nền kinh tế phát triển và mới nổi hàng đầu thế giới (G20) - vốn chiếm 80% tổng lượng khí thải toàn cầu - phải có những động thái khẩn trương và quyết liệt hơn.



Thư ký điều hành Công ước khung của Liên hợp quốc về biến đổi khí hậu Simon Stiell phát biểu tại tổ chức tư vấn Chatham House ở London, Anh

Quan chức của Liên hợp quốc đồng thời nhấn mạnh cần huy động thêm nguồn lực tài chính để đối phó với biến đổi khí hậu thông qua cơ chế miễn trừ nợ và cấp các khoản vay lãi suất thấp cho các nước nghèo, cũng như các nguồn tài chính quốc tế mới như thuế phát thải đối với ngành vận tải biển.

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

Now Hiring / Tuyển Nhân Viên
HOUSTON, TX

THE TOTAL YOU medical spa will have grand opening soon. Following positions are needed immediately, Facial specialist, nail technician, massage therapist, eyelash specialist. Simple English speaking is required. Beautiful and elegant working place, flexible hours.

THE TOTAL YOU medical spa sắp khai trương. Cần ngay các vị trí sau: Chuyên viên chăm sóc da mặt, thợ nail, nhân viên massage, chuyên viên nối mi. Yêu cầu nói tiếng Anh đơn giản. Nơi làm việc đẹp, sang trọng, giờ giấc linh hoạt.


Please call: **832-361-9239**
Or email resume to seikosheng@gmail.com for details.

Maribel Cervantes



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

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 ...

THIM HING

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

Sandwich

BÁNH MÌ gồm:

- * Jambon
- * Giò Heo
- * Paté
- * Gà Ham
- * Xíu 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

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



TD Advisor, P.C.

Certified Public Accountant

6918 Corporate Dr, Ste A15, Houston, TX 77036

Tel: 281.799.4967 / Fax: 281.530.8845

Email: tudotax@yahoo.com



Tu D. Do, CPA

At TD Advisor, Quality Service and Confidentiality are the Keys to Our Success in Building Strong and Long - Term Client Relationships.

Having IRS Problems or Delinquent Tax Returns
Please Call TD Advisor, P.C.



We Offer Clients Experience in the Specified Tax Needs of a Variety of Industries including Construction, Financial Services, Health Care, Manufacturing, Retail & Distribution, Professional Services and Real Estate.

- * Bookkeeping & Payroll Services
- * Tax Planning & Return Preparation for Federal & States
- * Taxing Authority Representation
- * Buying or Selling a Business Consultation
- * Type of Business entity Selection (LLC, S. Corporation, LP & etc...)
- * Personal Financial Statements
- * Estate Planning
- * Quickbooks Accounting System Set up, Review & Training

The CPA You Trust

A Member of AICPA and Texas Society of Certified Public Accountants

SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

10 lời khuyên tập luyện để kiểm soát cơn đau mãn tính

Kết hợp tập giãn cơ với tập rèn luyện sức mạnh, chú trọng phục hồi, lắng nghe cơ thể hay kiên định... là những lời khuyên của chuyên gia giúp kiểm soát các cơn đau mãn tính.

1. Kéo căng và tăng cường sức mạnh cơ thể

Bản thân rèn luyện tăng cường và kéo giãn cơ thể đã có lợi nhưng khi kết hợp với nhau, Sean Steerforth, chuyên gia uốn dẻo bậc thầy của StretchLab, cho biết chúng có thể "thay đổi cuộc chơi" hoàn toàn với những người cần kiểm soát cơn đau mãn tính.

"Hãy lấy ví dụ về chứng đau lưng mãn tính, tình trạng rất phổ biến ở nhiều người. Kéo dài lưng dưới của bạn có thể giúp giảm bớt các cơ bị căng. Tăng cường sức mạnh cơ lõi của bạn có thể giúp mang lại sự ổn định và hỗ trợ cho cột sống. Khi cơ cốt lõi của bạn yếu, điều đó có thể dẫn đến tư thế xấu, giảm độ ổn định của cột sống và tăng căng thẳng ở lưng dưới, góp phần gây đau đớn và khó chịu. Cả hai kỹ thuật kết hợp có thể mang lại sự ổn định và hỗ trợ tổng thể tốt hơn, giúp giảm đau mãn tính", Steerforth nói.

2. Tận dụng lợi ích của liệu pháp nhiệt

Cho dù bạn chọn tắm nước nóng, xông hơi hay sử dụng túi chườm nóng, liệu pháp nhiệt có thể là một phương pháp cực kỳ hiệu quả để làm dịu cơn đau mãn tính.

Steerforth giải thích: "Khi bạn chườm nhiệt lên vùng bị đau, nó sẽ làm giãn mạch máu, cho phép nhiều oxy và chất dinh dưỡng đến các mô hơn. Lưu lượng máu tăng lên này có thể giúp đẩy nhanh quá trình chữa bệnh".

3. Chú trọng sự phục hồi thích hợp

Phục hồi là một phần quan trọng đối với những người bị đau mãn tính.

"Việc phục hồi được thiết kế để giúp ngăn ngừa chấn thương, nhưng nếu ai đó đang phải đối mặt với một chấn thương mãn tính thì quá trình phục hồi cũng có thể giúp giảm bớt vết thương đó. Phục hồi bao gồm sử dụng các kỹ thuật phục hồi, đảm bảo có những ngày phục hồi trong suốt cả tuần, ưu tiên giãn cơ và dành thời gian để cơ thể bạn nghỉ ngơi", Steerforth cho biết.

4. Có các công cụ phục hồi phù hợp trong tầm tay

Việc có các công cụ khôi phục phù hợp trong tầm tay và khả năng tiếp cận chúng dễ dàng có thể tạo nên sự khác biệt trên thế giới. Có rất nhiều lựa chọn, bao gồm bóng massage, con lăn xốp, dây thun và máy massage cầm tay.

Theo Steerforth, việc sử dụng thường xuyên các công cụ phục hồi có thể giúp ngăn ngừa và điều trị các chấn thương mãn tính bằng cách duy trì tính linh hoạt, giảm sự mất cân bằng cơ và cải thiện sức khỏe mô tổng thể.

5. Chọn giãn cơ có hỗ trợ thay cho giãn cơ tĩnh (không có hỗ trợ)

Giãn cơ, hay kéo giãn cơ thể có hỗ trợ, chiếm ưu thế hơn vì một số lý do. Steerforth lưu ý rằng việc kéo giãn có hỗ trợ cho phép bạn kéo giãn sâu hơn so với kéo giãn tĩnh. Nó cũng có thể tùy chỉnh, vì vậy huấn luyện viên cá nhân có thể đảm bảo các buổi tập giãn cơ được hỗ trợ phù hợp nhất với nhu cầu của bạn và tính đến mọi hạn chế.

Ngoài ra, việc kéo giãn có hỗ trợ còn gọi là "kéo giãn thụ động". Steerforth giải thích: "Cách tiếp cận thụ động này cho phép các cơ bị căng giãn được thư giãn nhiều hơn, điều này có thể có lợi cho những người bị đau và căng thẳng mãn tính".

6. Tập luyện chéo

Chấn thương và đau mãn tính thường là kết quả của sự căng thẳng liên tục đặt lên các khớp hoặc cơ nhất định. Đây là lúc mà việc đào tạo chéo có thể phát huy tác dụng.

"Tập luyện chéo là xen kẽ giữa các loại bài tập khác nhau. Loại hình đào tạo này có thể giúp giảm các triệu chứng chấn thương mãn tính và mang lại sự đa dạng trong thói quen tập thể dục của bạn", Steerforth nhấn mạnh.

7. Làm nóng và thư giãn cơ thể (Warm up và cool down)

Không nên bỏ qua việc khởi động trước khi tập luyện và thư giãn sau khi tập luyện. Chúng là những phần quan trọng của quá trình tổng thể.

"Ví dụ, nếu ai đó đang đối mặt với cơn đau thắt lưng mãn tính, phần khởi động bao gồm các động tác duỗi lưng dưới năng động là tốt nhất vì nó giúp kích hoạt các cơ sẽ được sử dụng trong khi tập thể dục, do đó tạo điều kiện cho họ hoạt động. Một thói quen thư giãn thích hợp cho người bị đau lưng mãn tính nên bao gồm các động tác giãn cơ tĩnh cho lưng dưới. Thực hiện giãn cơ tĩnh sau khi tập luyện sẽ giúp cơ không bị căng hoặc cứng quá mức", ông nói thêm.

8. Kiên định

Kiên định với những nỗ lực của bạn là rất quan trọng cho dù mục tiêu của bạn là gì. Ví dụ, việc tuân thủ thói quen phục hồi vững chắc sẽ tăng cường lợi ích của việc kiểm soát cơn đau mãn tính. Steerforth nói thêm: "Sự nhất quán là điều cần thiết để đạt được tiến bộ và lấy lại chức năng tối ưu".

9. Tinh chỉnh thời gian và cường độ tập luyện

Bất cứ khi nào bạn phải đối mặt với nỗi đau, sẽ có những ngày bạn thấy dễ chịu hơn những ngày khác. Đó là lý do tại sao điều quan trọng là phải lắng nghe cơ thể và điều chỉnh các bài tập cũng như thói quen giãn cơ cho phù hợp.

Steerforth lưu ý: "Điều chỉnh cường độ và thời gian tập luyện hoặc thói quen giãn cơ là một ý tưởng hay vì cơn đau có thể tồi tệ hơn vào một số ngày. Hãy lắng nghe cơ thể bạn và đừng làm bất cứ điều gì có thể khiến cơn đau trở nên tồi tệ hơn".

10. Duy trì tập đúng tư thế

Cuối cùng nhưng không kém phần quan trọng, hãy luôn chú ý đến tư thế tập luyện. Việc sử

dụng đúng tư thế khi tập thể dục có thể làm giảm nguy cơ khiến vết thương hiện có trở nên trầm trọng hơn hoặc dẫn đến vết thương mới.

Steerforth lưu ý: "Nó cũng có thể giảm thiểu cơn đau và sự khó chịu, đồng thời có thể làm cho các bài tập hoặc hoạt động trở nên dễ chịu hơn và có lợi cho việc kiểm soát cơn đau mãn tính. Kích hoạt các cơ thích hợp sẽ tối đa hóa hiệu quả của chuyển động, có thể giúp kiểm soát cơn đau mãn tính về lâu dài". ■

Thực hiện 2 bài tập mỗi ngày giúp "quét sạch" mỡ máu, hạ đường huyết "nhạy ngang insulin", phòng đột quỵ, cải thiện tuổi thọ

Kiên trì thực hiện những bài tập này hàng ngày sẽ giúp hạ huyết áp hiệu quả, giảm nguy cơ đột quỵ cho cả gia đình bạn.

Tăng huyết áp là tình trạng cực kỳ nguy hiểm, được xem là "kẻ giết người thầm lặng" vì thường không có triệu chứng cụ thể. Tình trạng này là nguy cơ chính của bệnh tim và đột quỵ – một trong những nguyên nhân gây tử vong hàng đầu.

Việc giảm huyết áp và giữ ổn định huyết áp luôn là vấn đề được nhiều người cực kỳ quan tâm. Ngoài chế độ sinh hoạt lành mạnh thì các bài tập aerobic hay cardio sẽ hỗ trợ cải thiện tình trạng này.



Squat

Tuy nhiên, theo một nghiên cứu được công bố trên Tạp chí Y học Thể thao Anh, thì tập squat dựa tường và plank sẽ giúp hạ huyết áp nhiều hơn các bài tập aerobic. Bởi các động tác cơ đẳng trường (Isometric) này hỗ trợ rèn sức bền mà không cần vận động quá nhiều.

Theo Mayo Clinic (trung tâm y tế học thuật phi lợi nhuận của Mỹ), đây là những bài tập cực kỳ tốt cho sức khỏe, tạo điều kiện cho cơ thể ổn định huyết áp mà không phải di chuyển nhiều.

Động tác squat dựa tường là động tác người tập sẽ đứng vào tư thế chuẩn bị dựa lưng vào tường, chân cách tường 60 cm và hạ thân người xuống cho đến khi hai đùi song song với mặt đất.

Plank

Động tác plank, theo đó người tập nằm trên



sàn đồng thời để hai khuỷu tay dưới hai vai, chân duỗi thẳng ra phía sau, vừa hỗ trợ săn chắc cơ bụng lại cải thiện huyết áp hiệu quả.

Các chuyên gia cho biết các hướng dẫn hiện tại về tập thể dục để kiểm soát huyết áp nhân mạnh đến các bài tập aerobic hoặc hỗ trợ tim mạch như chạy bộ, đạp xe...

Các động tác tĩnh như plank và squat dựa tường gây áp lực lên cơ thể, hỗ trợ giảm huyết áp theo cách rất khác với các động tác vận động aerobic.

Tập squat dựa tường và plank sẽ làm tăng độ căng của cơ hỗ trợ cải thiện tuần hoàn máu hiệu quả.

Bên cạnh đó, huyết áp cao sẽ làm tăng áp lực lên thành mạch, tim và các bộ phận khác, làm tăng nguy cơ mắc các bệnh như đột quỵ, nhồi máu cơ tim...

Thước đo huyết áp trong mạch máu được tính bằng đơn vị mmHg.

Huyết áp bình thường được xác định khi chỉ số huyết áp tâm thu không vượt quá 130/85 mmHg, còn huyết áp cao (huyết áp tâm trương) là từ 140/90 mmHg trở lên.

Để thực hiện nghiên cứu này, các nhà khoa học đã xem xét dữ liệu từ 15.827 người tình nguyện tham gia. Họ tập luyện trong hai tuần với nhiều bài tập khác nhau.

Kết quả phân tích cho thấy huyết áp được giảm như sau:

4.49/2.53mmHg sau khi tập các bài tập thể dục nhịp điệu

4.55/3.04mmHg sau khi tập kháng lực.

6.04/2.54mmHg sau khi tập hỗn hợp (kết hợp thể dục nhịp điệu và kháng lực)

4.08/2.50mmHg sau khi tập cường độ cao ngắt quãng (HIIT)

8.24/4mmHg sau khi tập các bài tập co cơ đẳng trường (isometric) như squat dựa tường và plank.

Joanne Whitmore, y tá tim mạch cấp cao tại bệnh viện cho biết: "Thật ngạc nhiên và vui mừng khi nhiều hình thức thể dục khác nhau được đưa vào nghiên cứu giúp con người có nhiều lựa chọn trong thể dục lâu dài để duy trì huyết áp, cải thiện tuổi thọ".

Ngoài ra, bà cũng chia sẻ: "Bên cạnh tập thể dục, chúng ta cần chú ý đến lối sống, thói quen và phong cách sinh hoạt hàng ngày để duy trì cơ thể khỏe mạnh nhất".

"Chúng ta biết rằng những người tập các hình thức tập họ yêu thích thường duy trì lâu hơn, và đó là điểm cốt lõi cho việc làm giữ huyết áp ở mức thấp hơn", bà Joanne Whitmore, y tá cao cấp về tim mạch ở BHF nói.

Bà cũng chỉ ra những thay đổi khác trong sinh hoạt hàng ngày như giảm muối, giữ cân nặng lành mạnh và uống thuốc bác sĩ cho đều đặn cũng giúp giữ huyết áp thấp.

Bên cạnh đó, luyện tập thể chất hàng ngày cũng giúp kiểm soát đường huyết hiệu quả. Tập thể

dục còn làm tăng độ nhạy insulin, các tế bào cơ lại có thể hấp thụ glucose ngay cả khi không có insulin. Việc tập thể dục có thể giúp hạ đường huyết kéo dài khoảng 24 giờ sau khi tập luyện, từ đó giảm nguy cơ mắc bệnh tiểu đường cực hiệu quả. ■

Những vitamin thiết yếu cho phụ nữ theo từng độ tuổi

Theo Tiến sĩ Carrie Ruxton, một chuyên gia dinh dưỡng và đồng tác giả của nhiều nghiên cứu, phụ nữ ở sáu giai đoạn cuộc đời - từ thời thơ ấu đến tuổi già - cần có các chất dinh dưỡng cụ thể để tối ưu sức khỏe, hỗ trợ mang thai, cho con bú và mãn kinh.

"Phụ nữ có những nhu cầu đặc biệt về vitamin, khoáng chất và axit béo mà nếu không được đáp ứng qua chế độ ăn uống có thể dẫn đến sức khỏe kém hoặc ảnh hưởng đến sự phát triển của thế hệ tiếp theo. Đó là lý do tại sao điều quan trọng là phụ nữ phải suy nghĩ về nhu cầu dinh dưỡng cho từng giai đoạn cuộc đời", Ruxton nói.

Khi còn nhỏ: Vitamin A, C, D, Omega-3

Trẻ em cần nhiều chất dinh dưỡng để hỗ trợ sự phát triển khỏe mạnh, trong đó quan trọng nhất là vitamin A, C và D.

Ruxton giải thích: "Trong những năm đầu đi học, não của bé cần được hỗ trợ từ omega-3 (chất béo tốt) và bổ sung nước tốt bằng nước máy. Kén ăn và từ chối ăn uống là hiện tượng phổ biến trong những năm đầu đời, điều này có thể ảnh hưởng đến khả năng nhận được các chất dinh dưỡng cần thiết của bé gái. Kết hợp phương pháp ưu tiên thực phẩm với vitamin tổng hợp dành cho trẻ em là một cách tốt nhưng hãy bổ sung thêm dầu cá nếu trẻ không ăn cá béo (như cá hồi, cá mòi, cá ngừ...)".

Ở tuổi thiếu niên: Vitamin B, canxi và sắt

Phần lớn sự phát triển xảy ra trong độ tuổi thiếu niên của phụ nữ, điều đó đồng nghĩa canxi rất cần thiết cho sự phát triển của xương. Sắt cũng cần thiết khi con gái đến kỳ kinh nguyệt.

Ruxton cho biết thêm: "Bỏ bữa sáng hoặc tuân theo các chế độ ăn kiêng nhất thời để trông giống người nổi tiếng yêu thích nào đó có thể dẫn đến việc hấp thụ không đủ vitamin B và chất xơ. Đồ ăn vặt có đường và calo rỗng có thể rất hấp dẫn, đặc biệt nếu bạn bè cùng trang lứa đều thích thú, nhưng những thứ này không có tác dụng gì để nuôi dưỡng cơ thể đang thay đổi của một cô bé tuổi teen, có thể khiến bé gái rơi vào vùng nguy hiểm vì thiếu hụt dinh dưỡng".

Ở độ tuổi 20: vitamin D, canxi, magie

Độ tuổi này, bạn thường bắt đầu ưu tiên học cao hơn hoặc làm việc. Điều này có thể khiến dinh dưỡng bị lùi lại.

"Phụ nữ trẻ có thể cảm thấy bị áp lực về chế độ ăn kiêng, nhưng ở độ tuổi này, khối lượng xương đạt mức cao nhất. Vì vậy, việc thiếu hụt các chất dinh dưỡng tốt cho xương, như vitamin D,

canxi và magie có thể dẫn đến chứng loãng xương sau này", Ruxton nói. "Do xu hướng ăn kiêng dựa trên thực vật ngày càng tăng, nhiều phụ nữ không biết rằng việc tránh thực phẩm có nguồn gốc động vật có thể dẫn đến thiếu hụt chất dinh dưỡng đối với vitamin B12, vitamin D, sắt, iốt, kẽm và selen".

Ở độ tuổi 30 và 40: polyphenol, kali, omega-3 và vitamin B5

Ở giai đoạn này của cuộc đời, phụ nữ thường có thể bị kéo theo quá nhiều hướng, giữa công việc, các mối quan hệ, con cái và người thân lớn tuổi. Ruxton nói rằng mặc dù đó có thể là thời điểm đạt được thành tích và thu nhập cao nhất nhưng căng thẳng, mệt mỏi và áp lực thời gian sẽ ảnh hưởng đến họ.

"Ngay khi cần thiết phải có những mảnh ghép về sức khỏe để làm chậm quá trình lão hóa, nhiều phụ nữ lại tăng cân, trở nên ít vận động hơn và đưa ra những lựa chọn chế độ ăn uống không lành mạnh. Các chất dinh dưỡng cần thiết ở giai đoạn này bao gồm polyphenol, kali và omega-3 (đối với sức khỏe tim và mạch máu) đồng thời kiểm soát chất béo bão hòa và đường. Một nửa (49%) phụ nữ được hỏi trong cuộc khảo sát của Dịch vụ thông tin sức khỏe và thực phẩm bổ sung (HSIS) không biết về tầm quan trọng của omega-3 đối với sức khỏe tim mạch".

Ở độ tuổi 50: canxi, magie, vitamin D và vitamin B

Cuối tuổi 40 và đầu 50 thường là thời điểm thay đổi nội tiết tố vì đây là thời điểm hầu hết phụ nữ trải qua thời kỳ mãn kinh, đây có thể là khoảng thời gian khó khăn cả về tinh thần và thể chất.

"Sắt là một thiếu sót cần chú ý nếu kinh nguyệt ra nhiều hơn. Đối với nhiều phụ nữ, tăng cân và đầy hơi có thể trở thành vấn đề, trong đó sức khỏe đường ruột là mối quan tâm hàng đầu", Ruxton nói.

"Vitamin B cần thiết để giải quyết sự thay đổi tâm trạng và những cơn bốc hỏa có thể ảnh hưởng nghiêm trọng đến cuộc sống hàng ngày. Phụ nữ cũng cần duy trì mật độ khoáng xương bằng vitamin D và canxi, vì buồng trứng ngừng sản xuất estrogen bảo vệ".

Ở độ tuổi 60 trở lên: omega-3, vitamin D, vitamin A, vitamin C, men vi sinh và prebiotic

Khi bước sang tuổi 60, những gì bạn đưa vào cơ thể trở nên quan trọng vì ở độ tuổi này, cơ thể có nhu cầu năng lượng thấp hơn và yêu cầu vi chất dinh dưỡng tương tự hoặc cao hơn.

Ruxton nói: "Các loại vitamin tổng hợp và khoáng chất thực sự có thể phát huy tác dụng ở độ tuổi này. Giảm thiểu sự suy giảm nhận thức là trọng tâm chính của phụ nữ lớn tuổi, với omega-3 là chất dinh dưỡng bảo vệ quan trọng. Sức khỏe miễn dịch cũng cần sự trợ giúp từ vitamin A, C và D".

Theo Ruxton, lão hóa làm suy giảm sự đa dạng của vi khuẩn đường ruột, khiến cơ thể dễ tiếp xúc với vi khuẩn và virus hơn, vì vậy việc hỗ trợ sức khỏe đường ruột từ men vi sinh và prebiotic ở tuổi ngoài 60 là rất hữu ích. ■



SỬU TÂM & TÌM HIỂU

Bị 3 con bỏ mặc, bà lão để lại tài sản hơn 20 triệu tệ cho thú cưng

Thất vọng vì 3 đứa con hiếm khi liên lạc, cũng không chăm sóc, thăm hỏi khi mẹ ốm đau, bà Lưu sửa di chúc, để lại khối tài sản trị giá hơn 20 triệu nhân dân tệ cho chó mèo.

Người phụ nữ họ Lưu ở Thượng Hải, Trung Quốc quyết định để lại khối tài sản trị giá 20 triệu nhân dân tệ cho chó mèo và không để lại gì cho 3 người con của bà.

Cách đây vài năm, bà Lưu lập di chúc lần đầu, để lại tiền và tài sản cho 3 đứa con. Tuy nhiên, bà đã thay đổi quyết định vì các con không đến thăm hay chăm sóc khi bà ốm đau, thậm chí còn hiếm khi liên lạc với mẹ.

Theo Zonglan News, bà Lưu nói rằng chỉ có những chú chó, mèo cưng luôn ở bên bà; do đó bà sửa di chúc, dành tất cả tài sản của mình cho việc chăm sóc thú cưng và con cái của chúng sau khi mình qua đời. Một phòng khám thú y địa phương đã được chỉ định làm người quản lý tài sản thừa kế của bà Lưu và chịu trách nhiệm chăm sóc đám thú cưng sau khi bà ra đi.

Theo Chen Kai, một quan chức thuộc Trung tâm Đăng ký di chúc ở Bắc Kinh, nói: "Di chúc hiện tại của bà Lưu là một chiều và chúng tôi khuyên bà ấy nên chỉ định một người thân mà mình tin tưởng để giám sát phòng khám thú y nhằm đảm bảo thú cưng được thừa hưởng số tiền đó. Tuy nhiên, vẫn có những lựa chọn thay thế để giải quyết vấn đề này", Chen nói.

Một quan chức từ chi nhánh khác của Trung tâm Đăng ký Di chúc Trung Quốc cũng cho biết, trước khi bà Lưu lập di chúc cuối cùng, họ đã cảnh báo bà về rủi ro của việc giao toàn bộ tài sản cho phòng khám thú cưng: "Chúng tôi đã nói với di Lưu rằng nếu các con của bà thay đổi thái độ, bà có thể thay đổi di chúc một lần nữa".



Bà Lưu để lại tài sản hơn 20 triệu tệ cho thú cưng vì 3 đứa con đã bỏ mặc bà lúc tuổi già

Câu chuyện của bà Lưu làm dấy lên cuộc tranh luận sôi nổi trên mạng xã hội về vấn đề thừa kế và gia đình. Nhiều người đồng tình với quyết định của bà nhưng cũng không ít ý kiến phản đối.

"Bà ấy hẳn đã thất vọng và đau lòng biết bao khi đưa ra quyết định không để lại bất cứ thứ gì cho con mình"; "Bà làm điều này là đúng. Nếu sau này con gái tôi đối xử không tốt với tôi, tôi cũng sẽ để lại nhà cho người khác"; "Để tài sản khổng lồ cho thú cưng như vậy quá lãng phí, phòng khám thú y sẽ được hưởng lợi thôi"... cư dân mạng bình luận. ■

Phát hiện "quái ngư" khổng lồ dưới nước, cậu bé 8 tuổi lập tức tới gần và làm hành động này

Trong khi người bố vô cùng lo lắng thì cậu bé lại vô cùng hào hứng với con "quái ngư" này.

Theo trang Family Breeze, hai bố con Ben và George quyết định đến hòn đảo Laomera, ở Tây Ban Nha để nghỉ dưỡng. Hòn đảo này vốn nổi tiếng với cảnh đẹp thiên nhiên hoang sơ và nhiều động vật hoang dã.

George rất hào hứng với chuyến đi này. George chạy về phía bậc thềm của một con kênh trên đảo với mong muốn tìm kiếm một vài con cá nhỏ. Hành động của con trai khiến cho Ben vô cùng lo lắng cậu bị con vật nào đó cắn.

Tuy nhiên, George mới 8 tuổi không lường trước được điều đó, cậu bé hoàn toàn bị thu hút bởi những con cá nhỏ quanh đó. Khi Ben chỉ còn cách George mấy chục mét, một chuyện bất ngờ đã xảy ra.

Một con "quái ngư" to lớn đã trồi lên từ dưới mặt nước và tiến gần vào bậc cầu thang nơi cậu bé đang đứng. George cũng nhìn thấy con vật kỳ lạ đó. Ben hét to yêu cầu con trai lên bờ ngay nhưng mọi thứ đã quá muộn.

George không hề sợ hãi, ngược lại, cậu bé lập tức thò tay xuống nước để chơi đùa với con "quái ngư". Khi Ben chạy tới nơi, anh phát hiện ra sinh vật đó là một con cá đuối khổng lồ.

Con cá dài khoảng hơn 3 m và dường như nó vô cùng thích thú nên liên tục bơi quanh chỗ George đứng. Con cá đuối trông có vẻ hiền lành, nó nằm ngoan ngoãn để George vuốt ve đầu nó.

Thậm chí, George còn đi xin một vài con cá nhỏ và thò tay vào tận miệng con cá đuối để cho nó ăn. Cả hai chơi đùa với nhau vô cùng vui vẻ. Ben đã ghi lại khoảnh khắc con trai chơi đùa với con cá đuối khổng lồ đó. Sau khi đoạn video này được chia sẻ trên mạng xã hội, nó đã thu hút được hơn 50 triệu lượt xem.

Cá đuối có danh pháp khoa học là Batoidea, là một bộ siêu cá sụn. Liên bộ cá đuối có khoảng hơn 500 loài. Loài cá này còn được gọi là cá đao, cá ó...

Cá đuối thân tròn, hình trụ, đuôi dài, đầu nhỏ, thân cá đuối hình lục giác và tròn. Đặc điểm chung của cá đuối là xương sụn, hình dẹt, đầu thân mất bụng xếp tròn nhìn trông giống chiếc quạt, đuôi cá dài ra ngoài như cái cán quạt.

Phần lớn các loài cá đuối sống tại đáy biển,

trong các khu vực địa lý khác nhau - nhiều loài trong vùng nước ven bờ, một vài loài tại vùng biển sâu tới độ sâu ít nhất là 3.000 m, phần lớn các loài cá đuối có sự phân bố rộng khắp thế giới, trong các môi trường nhiệt đới và cận nhiệt đới, ôn đới hay vùng nước lạnh.



Liên bộ cá đuối có khoảng hơn 500 loài khác nhau

Chỉ vài loài, như cá ó nạng hải (Manta birostris), là sinh sống ngoài biển khơi, và chỉ vài loài sinh sống trong vùng nước ngọt. Một số loài cá đuối có thể sống trong các vùng nước lợ và cửa sông. Các loài cá đuối sinh sống tại tầng đáy thở bằng cách lấy nước vào thông qua các lỗ thở, chứ không phải thông qua miệng như phần lớn các loài cá khác vẫn làm, và đẩy nước qua các mang ra ngoài. ■

Bố con 9 tuổi "tự sinh tự diệt" suốt 2 năm để ở với người tình, người mẹ lĩnh án tù

Suốt 2 năm, cậu bé 9 tuổi ở một mình trong căn hộ không điện, không nước nóng, ăn đồ lấy trộm của hàng xóm... và vẫn đi học đều, học giỏi; còn mẹ cậu ở với bạn trai.

Một người phụ nữ 36 tuổi ở Nersac, Pháp đã bỏ rơi đứa con trai 9 tuổi của mình, để cậu bé sống cô độc trong căn hộ không có điện, không máy sưởi suốt 2 năm. Mỗi ngày, dù mùa đông hay mùa hè, cậu bé đều phải tắm nước lạnh.

Để sống sót, cậu bé đành ăn trộm bánh quy, thực phẩm đóng lon hoặc cà chua từ khu vườn của những người hàng xóm. Thị trưởng thành phố Nersac, bà Barbara Couturier, cho biết những điều kiện khó khăn này không ngăn cản được ham muốn học tập của cậu bé. Vượt qua mọi trở ngại, cậu bé vẫn đi học rất đều, đạt thành tích xuất sắc.

"Cậu bé luôn mỉm cười, là một học sinh vừa chăm ngoan vừa giỏi giang, luôn giữ bản thân sạch sẽ và lịch sự, hoàn toàn không có dấu hiệu nào cho thấy em bị cha mẹ bỏ rơi", bà Barbara Couturier nói.

Theo báo cáo của cơ quan chức năng, mẹ của cậu bé sống cùng bạn trai cách đó chỉ 5km. Tuy nhiên, chỉ thi thoảng cô mới ghé thăm và mang cho con chút thức ăn. Hàng xóm của cậu bé thường

SỬ TÂM & TÌM HIỂU



xuyên giúp đỡ nhưng cuối cùng, họ cũng không thể chấp nhận việc một đứa trẻ chỉ mới 9 tuổi đã bị mẹ ruột bỏ rơi. Vì thế, họ quyết định báo cảnh sát.

Đối diện với cảnh sát, người mẹ phủ nhận việc bỏ rơi con trai, nhưng những người hàng xóm đã đồng lòng làm chứng rằng cậu bé 9 tuổi chỉ sống một mình trong căn hộ. Qua kiểm tra, cảnh sát xác nhận không có dấu hiệu của người lớn nào trong nhà.

Sau khi sự việc vỡ lở, bé trai được sắp xếp ở cùng một gia đình hiếm muộn. Từ hôm đó, mẹ ruột cũng chỉ đến thăm cậu 2 lần, sau đó không quan tâm, đoái hoài gì nữa. Cậu bé cho biết, hiện tại cậu không muốn gặp lại mẹ ruột.

Trong phiên tòa mới đây, thẩm phán kết án người mẹ 18 tháng tù (bao gồm tù giam và kiểm soát bằng thiết bị điện tử) về tội bỏ rơi con cái chưa thành niên. Quyền thăm con của người mẹ này cũng đã bị tạm ngừng. ■

Cụ ông 93 tuổi khiến giới khoa học sửng sốt vì tim, phổi khỏe như người 40 tuổi

Năm nay 93 tuổi, ông Richard Morgan - nhà vô địch chèo thuyền trong nhà - trở thành nhân vật thu hút sự chú ý của giới khoa học vì tim, cơ và phổi của ông đều trẻ như người ở tuổi 40.



Cụ ông người Ireland này hiện là tâm điểm của một nghiên cứu mang tính đột phá về hành trình rèn luyện sức khỏe phi thường của mình.

Trái tim khỏe mạnh của cụ ông 93 tuổi

Ông Morgan đã khiến các bác sĩ kinh ngạc khi duy trì được trái tim khỏe mạnh và vóc dáng của một người trẻ hơn vài chục tuổi. Theo tờ Washington Post (Mỹ), ông Morgan nặng gần 75kg với 80% khối lượng là cơ bắp. Do đó ông đã thu hút sự quan tâm của các nhà nghiên cứu tại Trường đại học Limerick (Ireland).

Trong kết quả được công bố trên Tạp chí Sinh Lý Học Ứng Dụng, ông Morgan đã trải qua thử thách chèo thuyền ở quãng đường dài 2.000m với nhịp tim là 153 nhịp/phút.

Giáo sư Philip Jakemen - đồng tác giả nghiên cứu - nhận định đây là tín hiệu rất tốt đối với một người ở độ tuổi của Morgan. Bên cạnh đó Jakemen cũng mô tả trải nghiệm này là "một trong những ngày nhiều cảm hứng nhất" ở phòng thí nghiệm của ông.

Giáo sư Jakemen cho rằng cụ ông 93 tuổi đã có cách tiếp cận độc đáo với việc tập thể dục. Đó không phải là các bài tập cường độ cao, mà ông Morgan chỉ đang áp dụng một chế độ đơn giản và bền vững. Điều đáng nói là ông chỉ mới bắt đầu chế độ tập luyện này ở tuổi 73.

Thói quen tập luyện và chế độ dinh dưỡng

Ông Richard Morgan đã kết hợp các bài tập một cách khoa học và có hệ thống. Đầu tiên ông dành khoảng 40 phút mỗi ngày cho việc tập với máy chèo thuyền trong nhà. Trong đó tốc độ sẽ được chia ra làm 3 phần: 70% ở cường độ thấp, 20% ở trung bình và 10% cuối cùng ở cường độ cao.

Điều này được lặp đi lặp lại theo trình tự nhất quán. Vì vậy Morgan ước tính rằng mỗi ngày ông sẽ chèo khoảng 18,5 dặm (30km) trong 40 phút. Ngoài tập với máy chèo thuyền, Morgan còn rèn luyện sức mạnh bằng cách tập squat và arm curls (gập tay).

Đối với hai bài này, ông tập 2-3 lần/tuần. Đồng thời ông Morgan cũng cầm thêm 2 quả tạ trong lúc lặp lại từng động tác cho đến khi cơ bắp bị mỏi mới ngừng.

Bên cạnh đó ông còn thực hiện một chế độ ăn giàu protein. Ông thường xuyên tiêu thụ lượng protein vượt mức khuyến nghị về chế độ ăn uống thông thường (khoảng 60g protein cho một người có cân nặng như ông).

Ngược lại với các xu hướng tập thể dục phức tạp và thường mang nhiều rủi ro, mô hình của ông Morgan được đánh giá là mang đến một giải pháp thay thế mới mẻ. Kể cả những người không sở hữu lợi thế về mặt di truyền vẫn có khả năng thực hiện được.

Cháu trai của ông Morgan là Lorcan Daly - trợ lý giảng viên về khoa học thể dục tại Trường đại học Công nghệ Shannon (Ireland) - đã chia sẻ rằng ông Morgan bắt đầu tập thể dục ở tuổi 73 theo cách rất tinh cở.

Sau khi tham gia buổi tập chèo thuyền cùng một người cháu trai của mình, ông Morgan đã bén duyên với việc này kể từ đó. Daly nói: "Ông tôi không bao giờ nhìn về chuyện quá khứ". Điều đó thể hiện triết lý lão hóa lành mạnh của cụ ông 93 tuổi nay và nhận mạnh thực tế rằng - không bao giờ là quá muộn để tập thể dục. ■

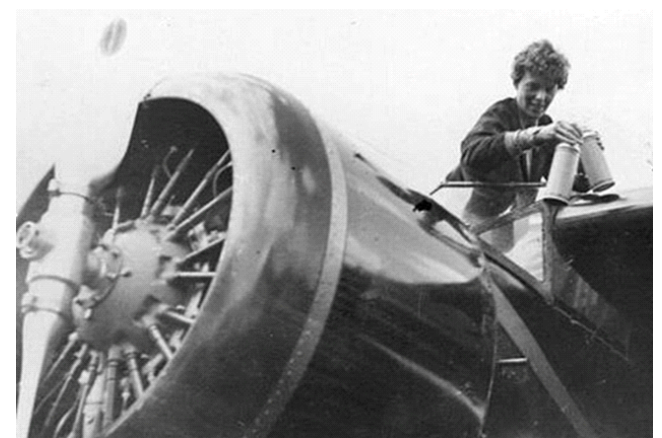
Phát hiện tung tích máy bay mất tích ở Thái Bình Dương năm 1937

Một công ty thám hiểm biển sâu cho biết đã tìm thấy tung tích chiếc máy bay của nữ phi công Amelia Earhart mất tích năm 1937 trong chuyến bay vòng quanh thế giới.

Đài CNN đưa tin một công ty thám hiểm biển sâu vừa đưa ra những hình ảnh sonar được cho là thể hiện vị trí xác máy bay của nữ phi công huyền thoại người Mỹ Amelia Earhart mất tích ở Thái

Bình Dương vào năm 1937.

Theo Deep Sea Vision (DSV), công ty có trụ sở tại bang Nam Carolina, hình ảnh được chụp lại sau một cuộc tìm kiếm trên diện rộng ở Thái Bình Dương tới phía tây điểm đến theo kế hoạch của bà Earhart là đảo Howland.



Nữ phi công Amelia Earhart mất tích khi thực hiện chuyến bay vòng quanh thế giới

Bà Earhart mất tích khi đang thực hiện chuyến bay vòng quanh thế giới trên chiếc phi cơ Electra L-10E cùng người dẫn đường Fred Noonan. Bà là người phụ nữ đầu tiên một mình bay xuyên Đại Tây Dương vào năm 1932.

Là một trong những nhân vật nổi tiếng nhất trong lịch sử hàng không thế giới, bà Earhart nắm giữ nhiều kỷ lục bay và được xem là biểu tượng cho sự vươn lên của nữ giới trong thời tư tưởng trọng nam khinh nữ còn nhiều ảnh hưởng. Đã có ít nhất hàng chục cuốn sách, phim và phim tài liệu về cuộc đời bà.

Chuyến bay cuối cất cánh vào ngày 20-5-1937 từ Oakland (bang California, Mỹ) với hy vọng giúp bà Earhart trở thành người phụ nữ đầu tiên bay vòng quanh thế giới.

Tuy nhiên, bà và ông Noonan mất tích vào ngày 2-7-1937 sau khi cất cánh từ Lae (Papua New Guinea) trên chuyến bay dài 4.000 km đầy thử thách để tiếp nhiên liệu trên đảo Howland, một phần lãnh thổ của Mỹ nằm giữa Úc và Hawaii.

Giả thuyết phổ biến nhất cho rằng máy bay chở bà Earhart (39 tuổi) và ông Noonan (44 tuổi) bị hết nhiên liệu và rơi gần đảo Howland.

Công ty DSV cho biết hình ảnh mờ được chụp bởi một tàu lặn không người lái ở độ sâu 5.000 mét bằng cách sử dụng sonar "hé lộ những đường nét phản chiếu phần đuôi kép độc đáo và tỷ lệ của chiếc máy bay" của bà Earhart.

"Chúng tôi luôn cảm thấy rằng bà ấy đã cố gắng hết sức để hạ cánh máy bay một cách nhẹ nhàng trên mặt nước và dấu hiệu máy bay mà chúng tôi thấy trong hình ảnh sonar cho thấy điều đó có thể đã xảy ra", theo CEO Tony Romeo của DSV.

DSV cho biết đội thám hiểm đã mất 90 ngày tìm kiếm trên diện tích 13.500 km² dưới đáy Thái Bình Dương, "nhiều hơn tất cả các cuộc tìm kiếm trước đó cộng lại". Công ty cho biết đang giữ bí mật vị trí chính xác của phát hiện và lên kế hoạch cho các nỗ lực tìm kiếm tiếp theo. ■



SƯU TÂM & TÌM HIỂU

Nhà tự động mất điện, thay vì gọi thợ điện, người phụ nữ báo cảnh sát, kết quả thật đáng sợ

Nhờ sự nhanh trí và bình tĩnh của mình, người phụ nữ đã tự cứu được bản thân trong một tình huống vô cùng nguy hiểm.

Camera an ninh dường như đã trở thành một thiết bị vô cùng cần thiết trong việc đảm bảo an toàn cho các gia đình. Mới đây, người ta lại phát hiện ra thêm một tác dụng nữa của nó trong việc cảnh báo cho gia chủ những nguy hiểm trong nhà từ một tình huống đáng sợ mà một người phụ nữ ở Nội Mông (khu tự trị của Trung Quốc) đã trải qua.

Theo thông tin từ kênh CCTV của Trung Quốc, sự việc xảy ra cách đây không lâu. Một người phụ nữ nghi ngờ nhà mình bị đột nhập. Lý do là vì cô thấy nhà mình bị mất điện, camera an ninh là loại có lưu điện nhưng đột nhiên lại bị tắt đi mà không rõ lý do.

Vì đang là nửa đêm, lại ở nhà một mình, người phụ nữ không thể tự đi kiểm tra tất cả các phòng. Cô đã khóa cửa phòng ngủ cẩn thận và gọi điện cho cảnh sát. Tuy nhiên, để không báo động cho kẻ có thể đang ở trong nhà mình, cô chỉ nói rằng nhà mình... bị mất điện.

Cảnh sát đến nhà người phụ nữ sau cuộc gọi cầu cứu của cô

"Xin chào, đây là đường dây 110. Cô muốn báo cảnh sát à? Có phải đã xảy ra chuyện gì không?", giọng anh cảnh sát vang lên trong điện thoại.

"Chuyện là, nhà tôi mất điện rồi...", người phụ nữ đáp lại.

Viên cảnh sát ngạc nhiên: "Đây là đường dây 110 thưa cô?".

"Tôi biết mà!", giọng người phụ nữ ngập ngừng, như đang ám hiệu cho cảnh sát sự việc không chỉ là mất điện. Hiểu ngay được tình huống, nhân viên cảnh sát đã hỏi luôn: "Cô gặp nguy hiểm đúng không?" và nhận được câu trả lời "Vâng" của người phụ nữ.

Sau khi biết được địa chỉ, nhân viên cảnh sát đã nhanh chóng có mặt tại nhà cô gái. Video ghi lại được từ hiện trường cho thấy nhà cô bị mất điện tối om. Khi cảnh sát xông vào kiểm tra thì phát hiện có người đàn ông lạ mặt ở trong nhà. Tên này đã bị khống chế và đưa về trụ sở cảnh sát. Việc điều tra đang được diễn ra và chưa rõ hẳn đã làm thế nào để đột nhập được vào căn hộ chung cư của người phụ nữ.

Câu chuyện sau khi được chia sẻ đã khiến cộng đồng mạng bàn tán xôn xao. Đa phần dành lời khen ngợi cho sự bình tĩnh và nhanh trí của người phụ nữ khi đã không chỉ phán đoán chính xác tình hình mà còn biết cách tóm gọn kẻ đột nhập cũng như làm thế nào để đảm bảo an toàn cho bản thân.

Nếu người phụ nữ phán đoán sai mà mở cửa phòng ngủ, bị kẻ đột nhập tấn công thì không ai

dám tưởng tượng hậu quả sẽ thế nào.

Bên cạnh đó, nhiều người cũng dành lời khen ngợi cho viên cảnh sát đã rất tinh ý, chỉ nghe có vài câu mập mờ của người phụ nữ mà hiểu được tình huống, nhờ đó có thể bắt được tên tội phạm một cách nhanh chóng.

Làm thế nào phát hiện ra nhà bị đột nhập nhờ vào sự bất thường của các thiết bị điện?

Ngoài ra, câu chuyện cũng khiến nhiều người quan tâm ở khía cạnh làm thế nào để phát hiện ra trong nhà có người khác mà chỉ dựa vào các thiết bị điện trong nhà.

Ví dụ trong trường hợp của người phụ nữ trên, nhà của cô ở chung cư, khi cô thấy các căn hộ khác vẫn có điện, chỉ mình nhà mình mất điện, camera an ninh lại là loại có lưu điện mà đột nhiên bị tắt hết thì chỉ có 2 khả năng, một là xảy ra sự cố, hai là có người đã cố tình tắt đi.

Vì nghi ngờ nghiêng về khả năng thứ 2, người phụ nữ đã gọi cho cảnh sát và kết quả cho thấy phán đoán của cô là chính xác.

Một số netizen cũng vào bình luận rằng nếu phát hiện nhà mình đột nhiên mất điện thì thử kiểm tra wifi (trong điện thoại), nếu nhà mình mất mà nhà hàng xóm vẫn có thì nhớ cảnh giác vì có thể kẻ đột nhập vào nhà bạn sẽ ngắt nguồn điện để vô hiệu hóa hệ thống chống trộm, camera an ninh, tắt ánh sáng nhằm dễ bề hành động.

Cuối cùng, câu chuyện của người phụ nữ cho thấy, dù bạn đã khóa cửa ra vào thì khi đi ngủ cũng nên khóa hoặc chốt từ bên trong để đảm bảo an toàn trong trường hợp có kẻ lạ đột nhập. ■

Khai quật kho vàng cổ, sốc vì phát hiện món đồ ngoài Trái Đất

Hai vật ri sét "lạc loài" giữa một kho vàng 3.500 năm tuổi ở Tây Ban Nha còn quý hơn vàng, bởi chúng không hoàn toàn thuộc về địa cầu.

Một nhóm khoa học gia dẫn đầu bởi nhà nghiên cứu Salvador Rovira-Lllorens, người đứng đầu bộ phận bảo tồn hiện đã nghỉ hưu của Bảo tàng Khảo cổ quốc gia Tây Ban Nha, đã có một phát hiện mới kinh ngạc từ kho vàng của Villena nổi tiếng.

Đó là một kho báu được khai quật tại khu vực ngày nay là Alicante của Tây Ban Nha, với 66 hiện vật chủ yếu bằng vàng.

Theo Science Alert, các cuộc phân tích cho thấy chúng không chỉ quý giá vì bằng vàng, mà còn có niên đại lên tới 3.000 năm và là một trong những minh chứng quan trọng nhất về nghề kim hoàn rực rỡ trong thời đại đồ đồng ở khu vực này.

Việc định tuổi kho báu nói trên gặp rắc rối do hai món đồ: Một vật thể hình bán cầu nhỏ, rỗng, có thể từng gắn trên đầu vương trượng hay chuỗi kiếm và một chiếc vòng tay.

Chúng bị ri sét theo thời gian, chứng tỏ đó không phải là vàng. Các kết quả kiểm tra sơ bộ

trong quá khứ cho thấy chúng là sắt.



Chiếc vòng tay hoàn toàn làm bằng vật liệu ngoài hành tinh

Tuy nhiên, thời đại đồ sắt chỉ bắt đầu ở bán đảo Iberia vào khoảng năm 850 trước Công nguyên. Trong khi đó, các vật liệu vàng tạo nên hai món đồ này lại có niên đại tận năm 1500-1200 trước Công nguyên.

Cuối cùng, các nhà khoa học đã tìm ra lời giải: Lúc đó, người châu Âu chưa biết khai quật sắt từ các quặng trên Trái Đất nhưng họ đã nhặt được vật liệu này... từ trên trời rơi xuống.

Cụ thể, sắt được thêm vào các món đồ bằng vàng này là một thứ từng được coi là quý hơn vàng, và đến nay vẫn quý hơn vàng: Sắt... ngoài Trái Đất!

Tất nhiên vào thời ấy họ không mang nó về bằng tàu vũ trụ, mà đơn giản là nhặt trong các thiên thạch. Thứ vật liệu lạ mắt, hấp dẫn vào thời điểm ấy nhanh chóng được quý trọng.

Sắt ngoài hành tinh có hàm lượng niken cao hơn nhiều so với sắt khai thác từ lòng đất. Các kết quả giám định mới nhờ phép đo khối phổ đã xác nhận cả hai món đồ kỳ lạ đều làm bằng sắt thiên thạch.

Các phát hiện mới này vừa được công bố trên tạp chí khoa học Trabajos de Prehistoria.

Đây không phải lần đầu tiên các hiện vật ngoài hành tinh được phát hiện trên thế giới. Tại Bắc Phi, người Ai Cập cũng bị hấp dẫn bởi thiên thạch, mà hiện vật nổi tiếng nhất là một con dao giàu sắt thiên thạch của Pharaoh Tutankhamun. ■

Vui Cười

* Lạ thật!

John tới quán bar và gọi liền sáu ly bia. Uống cạn, gọi thêm năm ly bia, rồi bốn, rồi ba, rồi hai và cuối cùng là một ly. Gục xuống bàn, John than vãn với cô phục vụ:

- Cơ thể tôi lạ thật! Uống càng ít lại càng say hơn. Lần nào cũng vậy!!!

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

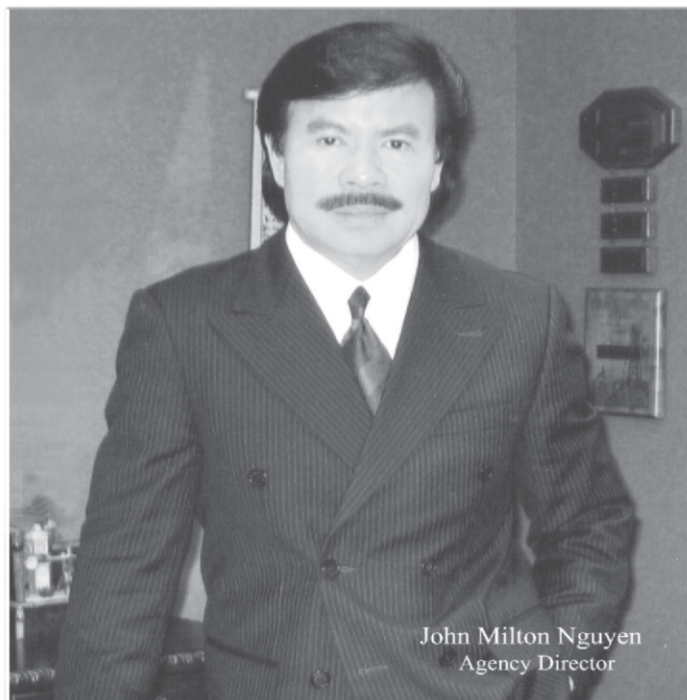
11738 Wilcrest Dr Houston, TX 77099

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.

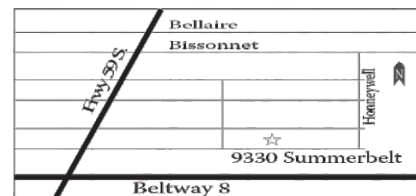
Chúng tôi cung cấp nhanh chóng, chất lượng cao và mỹ thuật vừa lòng khách hàng.

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

