



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

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

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

Section A  
**Tin Thế Giới**  
NĂM THỨ 44  
**2097**  
April 30, 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



Advertisement text and leasing information for Hong Kong Food Market.





## 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

## YÊN AUTO BODY & REPAIR

12157 Bellaire Blvd - Houston, TX 77072

Tel: **832-695-6666**

✓ NHẬN TẤT CẢ CÁC BẢO HIỂM

CHUYÊN:

• STATE INSPECTION

• SỬA CHỮA CÁC LOẠI XE

• LÀM ĐỒNG - SƠN



✓ ĐỊNH GIÁ MIỄN PHÍ

✓ KÉO XE MIỄN PHÍ (nếu sửa body xe tại tiệm)

Hơn 30 năm kinh nghiệm

**CHUYÊN NGHIỆP - TẬN TÂM - UY TÍN**

## 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**

### 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 thạc 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**



**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

## OSEQUERA

Roofing - Plumbing - Electrical

375-2115/1683

COMMERCIAL PROPERTY

Shopping center \* Apartments \* Restaurants

Special Price

**Tel: 281-677-7305**

## CHO THUÊ CƠ SỞ THƯƠNG MẠI

367-2098/1667

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**

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**

## LUCKY STAR FOOT SPA

Visit 9 times, 10th visit free (has to be same service);  
Buy 5 get 2 free, \$10 off for all services except 30-min ones.  
The promotion ends on 06/30/2024

### PRICE LIST

FOOT MASSAGE		COMBINATION	
30 min	\$20.00	30 min Foot + 30 min Body	\$35.00
60 min	\$35.00	30 min Foot + 60 min Body	\$75.00
90 min	\$50.00	45 min Foot + 45 min Body	\$70.00
120 min	\$65.00	60 min Foot + 30 min Body	\$65.00
BODY MASSAGE		60 min Foot + 30 min Body	\$85.00
30 min	\$35.00	Additional charge: Hot Stone: \$5, Deep-tissue: \$5	
60 min	\$55.00		
90 min	\$85.00		
120 min	\$100.00		

Tel: 832-360-1666 Open: 7 Days 9am-12am  
6833 W Sam Houston Pkwy S Ste 105 Houston, TX 77072

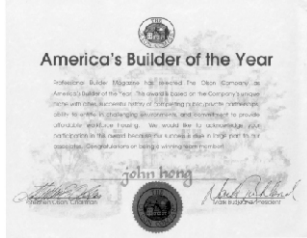
362-2114/1682

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)

## Quality Bugbuster 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

## 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

The New Degree of Comfort

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. - 5:00 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



## Mỹ-Hàn đạt tiến triển trong đàm phán về chia sẻ chi phí quốc phòng

(VN+) - Trưởng đoàn đàm phán của Mỹ với Hàn Quốc về vấn đề chia sẻ chi phí cho quân đội Mỹ đóng tại Hàn Quốc Linda Specht cho biết Mỹ và Hàn Quốc đã vạch ra tầm nhìn của mỗi bên cho SMA lần thứ 12.



Ngoại trưởng Mỹ Antony Blinken (trái) trong cuộc gặp với Tổng thống Palestine Mahmoud Abbas (phải) tại Amman, Jordan, ngày 13/10/2023

Ngày 26/4, Trưởng đoàn đàm phán của Mỹ với Hàn Quốc về vấn đề chia sẻ chi phí cho quân đội Mỹ đóng tại Hàn Quốc Linda Specht cho biết các quan chức hai nước đã vạch ra tầm nhìn của mỗi bên về thỏa thuận mới trong việc chia sẻ chi phí để duy trì hoạt động của Lực lượng Mỹ tại Hàn

Quốc (USFK) trong tương lai.

Theo phóng viên TTXVN tại Mỹ, kết quả đạt được tại vòng đàm phán ở thành phố Honolulu (Hawaii) trong tuần này. Đây là vòng đàm phán đầu tiên giữa phái đoàn 2 nước về vấn đề chia sẻ chi phí Hiệp định đặc biệt về chia sẻ chi phí quân sự Mỹ-Hàn (SMA).

Trong một tuyên bố, bà Specht cho biết Mỹ và Hàn Quốc đã vạch ra tầm nhìn của mỗi bên cho SMA lần thứ 12, song không cung cấp thông tin chi tiết.

Bà Specht nhấn mạnh: “Cam kết tăng cường khả năng sẵn sàng tư thế phòng thủ kết hợp cho thấy sức mạnh lâu dài của liên minh Mỹ-Hàn”, đồng thời khẳng định hai bên sẽ tiếp tục tham vấn bất cứ khi nào cần để tiếp tục thúc đẩy và duy trì quan hệ đồng minh theo SMA lần thứ 12.

Ngay trước cuộc đàm phán, bà Specht bày tỏ Mỹ hy vọng đạt được kết quả công bằng và bình đẳng với cả hai bên trong quá trình đàm phán về SMA.

Vòng đàm phán trên diễn ra từ ngày 23-25/4.

Phái đoàn Mỹ do bà Specht, cố vấn cấp cao thuộc Bộ Ngoại giao làm trưởng đoàn, cùng các quan chức Bộ Ngoại giao, Bộ Quốc phòng và đại diện lực lượng đồn trú Mỹ tại Hàn Quốc.

Về phía Hàn Quốc do Trưởng đoàn đàm phán chia sẻ chi phí quân sự Mỹ-Hàn thuộc Bộ

Ngoại giao Lee Tae-woo dẫn đầu cùng các quan chức Bộ Ngoại giao, Bộ Quốc phòng, Bộ Kế hoạch và Tài chính, Cơ quan quản lý chương trình mua sắm quốc phòng (DAPA).

Mỹ và Hàn Quốc đã bổ nhiệm các đặc phái viên của mỗi nước về vấn đề này vào tháng trước để khởi động các cuộc đàm phán sớm nhằm đạt một thỏa thuận mới có hiệu lực vào năm 2026.

Truyền thông Hàn Quốc cho biết mục đích của đàm phán là để đạt một thỏa thuận trước khi diễn ra các cuộc bầu cử tại Mỹ vào đầu tháng 11 tới.

Trong khi đó, một quan chức cấp cao của chính quyền Tổng thống Joe Biden nói rằng các cuộc đàm phán đang diễn ra đúng tiến độ và trước thời hạn, nhưng Mỹ không coi thời điểm tháng 11 là “thời hạn chót” phải đạt được thỏa thuận.

SMA là hiệp định về mức gánh vác của Seoul trong chi phí cho lực lượng quân đội Mỹ đồn trú tại Hàn Quốc. Mức đóng góp của Seoul được chia làm 3 hạng mục là chi phí nhân công (tiền lương tuyển dụng nhân lực người Hàn tại căn cứ đồn trú của Mỹ), chi phí xây dựng (bên trong căn cứ quân đội Mỹ), chi phí hỗ trợ hậu cần quân sự.

Theo Hiệp định SMA lần thứ 11, mức gánh vác của Hàn Quốc năm 2021 là 858,8 triệu USD, tăng 13,9% so với năm trước.

Mức đóng góp 4 năm tiếp theo được phản ánh theo mức tăng ngân sách quốc phòng hàng năm của Seoul.



## 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

### Cao ủy nhân quyền Liên hợp quốc lên án việc sát hại phụ nữ và trẻ em ở Rafah

(VN+) - Ngày 23/4, Cao ủy Liên hợp quốc về nhân quyền, ông Volker Turk đã lên án mạnh mẽ các cuộc không kích của Israel mới đây ở thành phố Rafah phía Nam Dải Gaza khiến nhiều phụ nữ và trẻ em thiệt mạng.

Ngày 23/4, Cao ủy Liên hợp quốc về nhân quyền, ông Volker Turk đã lên án mạnh mẽ các cuộc không kích của Israel mới đây ở thành phố Rafah phía Nam Dải Gaza khiến nhiều phụ nữ và trẻ em thiệt mạng.

Trong thông điệp trên trang web của Văn phòng Cao ủy Nhân quyền Liên hợp quốc, ông Turk nhắc lại cảnh báo một chiến dịch quân sự toàn diện của Israel vào khu vực có hơn 1,2 triệu dân trú ngụ sẽ gây ra thảm họa.

Ông cho rằng hành động quân sự như vậy sẽ vi phạm luật nhân đạo và nhân quyền quốc tế, dẫn đến nhiều thương vong hơn nữa.

Lưu ý rằng Hội đồng Bảo an Liên hợp quốc hồi tháng 3 vừa qua đã thông qua nghị quyết yêu cầu ngừng bắn ngay lập tức tại Gaza, ông Turk kêu gọi các nhà lãnh đạo trên thế giới đoàn kết và nhất trí trong việc bảo vệ người dân ở Rafah.

Quan chức Liên hợp quốc nhấn mạnh những thảm kịch gần đây ở Rafah nói riêng cũng như ở Dải Gaza, theo đó, ông kêu gọi cộng đồng quốc tế hành động ngay lập tức để chấm dứt nỗi đau của người dân, đồng thời điều tra độc lập đối với các báo cáo về những ngôi mộ tập thể và việc phá hủy các cơ sở y tế tại vùng lãnh thổ này.



*Người đàn ông bị thương ôm thi thể một nạn nhân sau vụ không kích của Israel xuống thành phố Rafah, miền Nam Gaza ngày 4/4/2024*

Ông nêu rõ cần đạt được một thỏa thuận ngừng bắn ở Gaza, trả tự do cho các con tin và viện trợ nhân đạo không bị cản trở.

Cùng ngày, Lầu Năm Góc thông báo Mỹ sẽ sớm xây dựng một cầu cảng tại Gaza nhằm tăng cường cung cấp hàng viện trợ cho người dân ở dải đất này.

Trả lời báo giới, người phát ngôn Lầu Năm Góc Pat Ryder cho biết các tàu chở thiết bị xây dựng cảng đang ở khu vực Địa Trung Hải và sẵn sàng thực hiện các bước tiếp theo. Ông Ryder khẳng định Mỹ sẽ sớm xúc tiến xây dựng cầu cảng.

Hồi đầu tháng 3 vừa qua, Tổng thống Mỹ Joe Biden thông báo kế hoạch xây dựng cầu cảng nói trên trong bối cảnh công tác chuyên viện trợ đến Gaza gặp khó khăn do các hoạt động quân sự tại đây.

Theo Tổng Thư ký Liên hợp quốc Antonio Guterres, khoảng 2,3 triệu người tại Gaza cần hỗ trợ khẩn cấp thực phẩm, nước sạch, thuốc men và nơi trú ẩn.

Ngày 23/4, Ủy viên châu Âu phụ trách quản lý khủng hoảng Janez Lenarcic hối thúc cộng đồng quốc tế tài trợ cho Cơ quan Liên hợp quốc về cứu trợ người tị nạn Palestine (UNRWA).

Cơ quan này được đánh giá là “huyết mạch” cung cấp viện trợ nhân đạo và các dịch vụ xã hội thiết yếu, đặc biệt là về y tế và giáo dục, cho người tị nạn Palestine tại Dải Gaza, Jordan, Liban, Syria và cả Bờ Tây.

### Quốc hội Liban hoãn tổ chức bầu cử địa phương do lo ngại bất ổn an ninh

(VN+) - Quyết định hoãn tổ chức bầu cử địa phương được thông qua như một phản ứng trước tình hình an ninh, đặc biệt trong bối cảnh xảy ra các cuộc đối đầu quân sự giữa lực lượng Hezbollah và quân đội Israel.

Theo phóng viên TTXVN tại Trung Đông, ngày 25/4, Quốc hội Liban đã thông qua quyết định hoãn tổ chức cuộc bầu cử địa phương dự kiến diễn ra vào ngày 12/5 tới và gia hạn nhiệm kỳ của các hội đồng thành phố hiện nay thêm một năm cho đến ngày 31/5/2025.

Theo hãng thông tấn quốc gia Liban (NNA), bất chấp sự chia rẽ giữa các đảng phái chính trị, quyết định này được thông qua như một phản ứng trước tình hình an ninh, đặc biệt là trong bối cảnh xảy ra các cuộc đối đầu quân sự giữa lực lượng Hezbollah và quân đội Israel.

Cuộc bầu cử địa phương gần nhất được tổ chức ở Liban vào tháng 5/2016, với các hội đồng thành phố và các quan chức địa phương được bầu có nhiệm kỳ 6 năm.



*Khói bốc lên sau một cuộc tấn công của Israel tại khu vực Yarine, Liban, ngày 17/4/2024*

Trước đó, Quốc hội Liban đã gia hạn nhiệm kỳ hai lần liên tiếp đối với hội đồng thành phố và các quan chức địa phương, lần đầu vào tháng 3/2022 kéo dài một năm do trùng với các cuộc bầu cử Quốc hội và sau đó vào năm 2023 cùng thời gian

gia hạn là một năm do không đủ nguồn tài chính.

Căng thẳng gia tăng tại khu vực biên giới Liban-Israel kể từ ngày 8/10/2023 sau khi nhóm vũ trang Hezbollah tại Liban nã hàng chục quả tên lửa về phía Israel.

Động thái này diễn ra một ngày sau cuộc đột kích bất ngờ của lực lượng Hamas ở Palestine vào Israel. Đáp trả các cuộc tấn công của Hezbollah, Tel Aviv đã tiến hành nhiều vụ bắn phá hạng nặng về phía Đông Nam Liban.

Theo các nguồn tin an ninh Liban, các cuộc giao tranh giữa Hezbollah và Israel đã khiến hàng trăm người thiệt mạng bên phía Liban, trong đó có nhiều thành viên Hezbollah và dân thường.

### Kinh tế Nhật Bản thiệt hại hàng trăm triệu USD vì trận động đất ở Noto

(VN+) - Theo đánh giá, trận động đất ở bán đảo Noto ảnh hưởng tới 3 tỉnh duyên hải gồm Ishikawa, Niigata và Toyama của Nhật Bản, gây thiệt hại khoảng 90-150 tỷ yen trong quý 1/2024.

Ngày 23/4, Chính phủ Nhật Bản ước tính trận động đất nghiêm trọng ảnh hưởng tới miền Trung nước này đúng ngày 1/1/2024 gây thiệt hại kinh tế lên tới 115 tỷ yen (743 triệu USD) trong quý 1/2024.

Số liệu mới được Văn phòng Nội các Nhật Bản công bố trong bản đánh giá chung về kinh tế quốc gia thực hiện cho tháng Tư.

Theo bản đánh giá, trận động đất ở bán đảo Noto ảnh hưởng tới 3 tỉnh duyên hải gồm Ishikawa, Niigata và Toyama, gây thiệt hại khoảng 90-150 tỷ yen trong quý 1/2024.



*Một ngôi nhà ở Wajima, tỉnh Ishikawa, Nhật Bản bị hư hại sau động đất ngày 1/1/2024*

Dựa theo các dữ liệu có sẵn trong quý 4/2023, con số trên tương đương 0,06-0,08% Tổng sản phẩm quốc nội (GDP) danh nghĩa. Đến tháng Năm, chính phủ mới công bố dữ liệu GDP quý 1/2024.

Báo cáo mới cũng đánh giá kinh tế Nhật Bản đang phục hồi với nhịp độ vừa phải dù gần đây có dấu hiệu chững lại. Đánh giá này đã được duy trì trong 3 tháng liên tiếp.

Các nhà kinh tế học cho rằng kinh tế Nhật Bản khả năng cao sẽ suy giảm trong quý 1/2024, viện dẫn nhu cầu trong nước yếu, đặc biệt là tiêu dùng cá nhân vốn chiếm hơn 50% GDP.





## TIN THẾ GIỚI

### Vì sao Nga tung hàng nghìn quân, vây ép thành trì chiến lược của Ukraine?

(DT) - Kiểm soát thành phố Chasiv Yar là mục tiêu quan trọng của Nga trong nỗ lực mở rộng chiến dịch quân sự ở miền Đông Ukraine.

Khi Mỹ mất nhiều tháng để phê duyệt gói viện trợ quân sự tiếp theo cho Kiev, Nga đã tận dụng thời điểm này để đẩy mạnh các hoạt động tấn công ở Ukraine. Sau khi giành được quyền kiểm soát thành phố Avdiivka và nhiều ngôi làng ở phía đông Ukraine, Nga đang đề mắt tới mục tiêu chính tiếp theo là thành phố Chasiv Yar.

Trong bối cảnh bị Nga áp đảo cả về hỏa lực và quân số, quân đội Ukraine đang chiến đấu chống lại hơn 20.000 quân Nga được triển khai để bảo vệ thành phố có tầm quan trọng chiến lược.

Quân đội Nga đã tiến đến vùng ngoại ô phía đông của Chasiv Yar. Theo các quan chức Ukraine, các lực lượng Nga dự kiến sẽ tăng gấp đôi các cuộc tấn công vào Chasiv Yar để giành được thành phố này trước ngày 9/5, nhân kỷ niệm chiến thắng của Liên Xô trước phát xít Đức trong Thế chiến hai.

Việc kiểm soát Chasiv Yar sẽ giúp Nga dễ dàng phát động một cuộc tấn công quy mô lớn hơn ở tỉnh Donetsk, miền Đông Ukraine, khu vực từng là nơi chứng kiến các cuộc giao tranh nặng nề nhất kể từ năm 2014. Khoảng một nửa tỉnh Donetsk, bao gồm cả thủ phủ của khu vực, đang nằm dưới sự kiểm soát của Nga.



Một quân nhân Ukraine thuộc lữ đoàn 93 nguy trang pháo tự hành ở tiền tuyến, khi Nga tấn công gần thành phố Chasiv Yar ở vùng Donetsk

Chasiv Yar nằm trong khu công nghiệp Donbass, bao gồm các tỉnh Donetsk và Lugansk. Thành phố này nằm trên những ngọn đồi đóng vai trò là công trình phòng thủ tự nhiên.

Chasiv Yar là nơi có điểm cao nhất trong khu vực và bị chia cắt ở phía đông bởi kênh Siverskyi Donets-Donbas, tạo ra một rào cản giữa tiểu khu Kanal và phần còn lại của thành phố.

Vị trí và địa hình thuận lợi của Chasiv Yar đã lý giải việc Ukraine biến khu vực này thành một trong những thành trì của Kiev trong cuộc xung đột ở Donbass từ năm 2014. Thành phố này có một bệnh viện quân y quan trọng, sau đó đóng vai trò là trụ sở của Lực lượng tác chiến chung (trước đây là Lực lượng chống khủng bố).

Bất chấp việc Nga kiểm soát thành phố Bakhmut trong thời gian ngắn, nơi cách chưa đầy 10km về phía đông, Chasiv Yar hầu như không bị tổn hại cho đến khi Nga bắt đầu chiến dịch quân sự đặc biệt tại Ukraine.

“Các khu vực có địa hình tương tự rất hiếm ở hướng này. Việc giữ chân Nga ở Chasiv Yar giúp Ukraine hạn chế thiệt hại cho nhiều thành phố khác”, Emil Kastehelmi, chuyên gia lịch sử quân sự, nói với Kyiv Independent.

#### Mục tiêu chiến lược của Nga

Khi Nga bắt đầu cuộc chiến tổng lực ở Ukraine vào tháng 2/2022, Chasiv Yar thường xuyên trở thành mục tiêu của các cuộc tấn công khốc liệt.

Serhii Chaus, người đứng đầu chính quyền quân sự Chasiv Yar, nói với BBC Ukraine rằng mỗi nguy hiểm liên tục và việc phá hủy cơ sở hạ tầng dân sự đã buộc hầu hết người dân địa phương phải rời đi, khiến dân số của thành phố giảm từ khoảng 12.000 người xuống gần 700 người vào đầu tháng 4.

Khi tình hình trở nên tồi tệ hơn, tất cả trẻ em còn lại trong thành phố đã được chính quyền Ukraine sơ tán khỏi Chasiv Yar vào năm ngoái, để lại chủ yếu là người lớn tuổi, không muốn hoặc không thể rời đi.

Theo ông Chaus, những người ở lại thành phố phải sống trong điều kiện khắc nghiệt không có điện, nước hoặc khí đốt. Họ phải đối mặt với pháo kích liên tục, khiến 80% tòa nhà bị hư hại nghiêm trọng.

Quân đội Ukraine đã sử dụng Chasiv Yar làm trung tâm tập hợp và căn cứ hỗ trợ hỏa lực. Thành phố này đóng vai trò đặc biệt quan trọng để hỗ trợ quân đội Ukraine ở Bakhmut, thành phố mà Nga đã tuyên bố kiểm soát vào tháng 5/2023 sau trận chiến kéo dài 10 tháng đẫm máu nhất trong cuộc xung đột ở Ukraine.

Tính đến ngày 26/4, Ukraine được cho là vẫn kiểm soát Chasiv Yar, nhưng tình hình tại khu vực này ngày càng khó khăn. Trong một bản cập nhật gần đây, Viện Nghiên cứu Chiến tranh (ISW) có trụ sở tại Mỹ cho biết, Nga đã tăng cường các cuộc tấn công ở phía đông Chasiv Yar “nhằm tận dụng khoảng thời gian hạn chế trước khi viện trợ quân sự của Mỹ đến Ukraine”.

Sau nhiều tháng bế tắc, Quốc hội Mỹ cuối cùng đã thông qua gói viện trợ nước ngoài quan trọng, trong đó có gần 61 tỷ USD cho Ukraine. Sau khi Tổng thống Joe Biden ký thông qua dự luật vào ngày 24/4, Lầu Năm Góc đã nhanh chóng công bố gói vũ khí tiếp theo từ kho dự trữ của Mỹ.

Nga được cho là đã bắn nhiều đạn pháo hơn Ukraine gấp 10 lần và sử dụng ưu thế trên không để san phẳng các vị trí của Ukraine bằng bom lượn. Ngoài tình trạng khan hiếm nguồn cung đạn dược, các vấn đề ở tiền tuyến của Ukraine bao gồm sự chậm trễ trong việc xây dựng công sự và thiếu nhân lực do việc huy động quân bị trì hoãn.

Theo các nhà phân tích, một chiến dịch tấn công nhằm chiếm giữ Chasiv Yar sẽ mở ra triển

vọng trước mắt cho quân đội Nga đạt được bước tiến đáng kể về mặt tác chiến. Việc kiểm soát thành phố này có thể sẽ cho phép Nga tiến hành các hoạt động tấn công tiếp theo một cách hiệu quả, nhằm vào các thành phố tạo thành một vành đai phòng thủ quan trọng của Ukraine ở khu vực Donetsk.

Nỗ lực kiểm soát Chasiv Yar có ý nghĩa quan trọng đối với chiến dịch tấn công quy mô lớn hơn của Nga ở miền Đông Ukraine, dự kiến diễn ra vào tháng 5 hoặc tháng 6. Nga sẽ triển khai lực lượng không quân tinh nhuệ trong khu vực, nhấn mạnh tầm quan trọng của Chasiv Yar đối với các mục tiêu chiến lược của Moscow.

“Họ có thể bắt đầu tập trung số lượng lớn lực lượng yểm trợ tầm gần và pháo binh trong khu vực, nỗ lực triển khai nhiều trang thiết bị và nhân lực hơn với hy vọng đạt được thành công, đồng thời họ cũng có thể tìm cách tiến hành các hoạt động tập kích bên sườn thành phố. Tuy nhiên, các công sự, địa hình và kênh đào của Ukraine đã hạn chế cách triển khai các đơn vị cơ giới”, chuyên gia Kastehelmi nhận định.

Theo Tổng tư lệnh các lực lượng vũ trang Ukraine Oleksandr Syrskiy, Nga muốn xuyên thủng hệ thống phòng thủ của Ukraine ở phía tây Bakhmut, tiến tới kênh Siverskyi Donets-Donbas, kiểm soát Chasiv Yar và sau đó tiến xa hơn về phía Kramatorsk. Tướng Syrskiy nói, các lữ đoàn của Ukraine đang nỗ lực đẩy lùi các cuộc tấn công của Nga, song thừa nhận mỗi đe dọa vẫn còn.

Nếu giành được Chasiv Yar, Moscow sẽ giành được quyền kiểm soát hỏa lực đối với các tuyến đường tiếp viện quan trọng của Ukraine trong khu vực. Điều này có thể gây nguy hiểm đáng kể cho các thành phố Kostiantynivka, Druzhkivka, Kramatorsk và Sloviansk, những thành trì cuối cùng của Ukraine ở tỉnh Donetsk, một phát ngôn viên quân đội Ukraine nói với Politico hôm 16/4.

“Những diễn biến như vậy cũng sẽ thách thức các mục tiêu được Ukraine tuyên bố công khai là giành lại tất cả các vùng lãnh thổ bị kiểm soát”, chuyên gia Kastehelmi cho biết thêm.

### Vũ khí mới của Triều Tiên có thể đặt Seoul trong tầm bắn

(DT) - Triều Tiên đã thử nghiệm vũ khí mới có tầm bắn tới thủ đô Seoul của Hàn Quốc sau hàng loạt vụ thử vũ khí gần đây.

Hãng thông tấn trung ương Triều Tiên ngày 25/4 đưa tin, nhà lãnh đạo Triều Tiên Kim Jong-un đã giám sát vụ thử pháo phóng loạt mới được sản xuất của nước này. Theo ông Kim, hệ thống pháo phóng loạt 240mm tích hợp công nghệ mới, sẽ “mang lại sự thay đổi chiến lược trong việc tăng cường khả năng pháo binh” của quân đội Triều Tiên.

Các chuyên gia ước tính, hệ thống pháo phóng loạt mới của Triều Tiên có tầm bắn ước tính từ 40km đến 60km.

Theo Army Certification, loại vũ khí này đã được thử nghiệm một lần trước đó vào tháng 2 năm nay.





## TIN THẾ GIỚI

Yang Uk, nhà nghiên cứu tại Viện nghiên cứu chính sách Asan ở Seoul, nói với Bloomberg: “Triều Tiên có thể đặt toàn bộ khu vực Seoul trong tầm bắn của họ nếu những hệ thống pháo này được bắn từ tiền tuyến”.

“Nó có thể mang lại hiệu quả trên thị trường xuất khẩu, chẳng hạn đối với Nga”, ông Yang nhận định.

Nhận định với NK News vào tháng 2, ông Yang cho biết mối đe dọa từ những hệ thống pháo này không đáng kể so với các loại vũ khí khác mà quân đội Triều Tiên đã sở hữu, bao gồm tên lửa đạn đạo tầm ngắn KN-23 và hệ thống pháo 600mm.



Nhà lãnh đạo Triều Tiên Kim Jong-un thị sát vụ phóng thử tên lửa mới của Triều Tiên ngày 2/4

Bà Kim Yo-jong, thành viên Ủy ban Quốc vụ Triều Tiên, em gái nhà lãnh đạo Kim Jong-un, hôm 23/4 tuyên bố Triều Tiên “sẽ tiếp tục xây dựng sức mạnh quân sự mạnh mẽ và áp đảo nhất để bảo vệ chủ quyền, an ninh và hòa bình khu vực”.

Quân đội Mỹ và Hàn Quốc đã tiến hành một loạt cuộc tập trận với quy mô và cường độ lớn hơn trong những tháng gần đây theo cam kết của lãnh đạo hai nước nhằm nâng cao khả năng sẵn sàng quân sự trước các mối đe dọa quân sự của Triều Tiên.

Triều Tiên nói rằng các cuộc tập trận quân sự của Mỹ là sự chuẩn bị cho một cuộc chiến tranh hạt nhân chống lại nước này. Tuy nhiên, Washington và Seoul cho biết cuộc tập trận mang tính chất phòng thủ và được tiến hành thường xuyên để duy trì sự sẵn sàng.

### Ông Tập Cận Bình: Mỹ - Trung nên là đối tác, không phải đối thủ

(DT) - Chủ tịch Tập Cận Bình cho rằng Mỹ và Trung Quốc nên là “đối tác chứ không phải đối thủ” và hai bên vẫn cần giải quyết một số vấn đề trong quan hệ song phương.

Trong cuộc gặp Ngoại trưởng Mỹ Antony Blinken tại Đại lễ đường Nhân dân ở Bắc Kinh hôm 26/4, Chủ tịch Tập Cận Bình cho biết hai nước đã “đạt được một số tiến triển tích cực” kể từ khi ông gặp Tổng thống Mỹ Joe Biden vào năm ngoái.

“Hai nước nên là đối tác, chứ không phải đối thủ”, ông Tập nói.

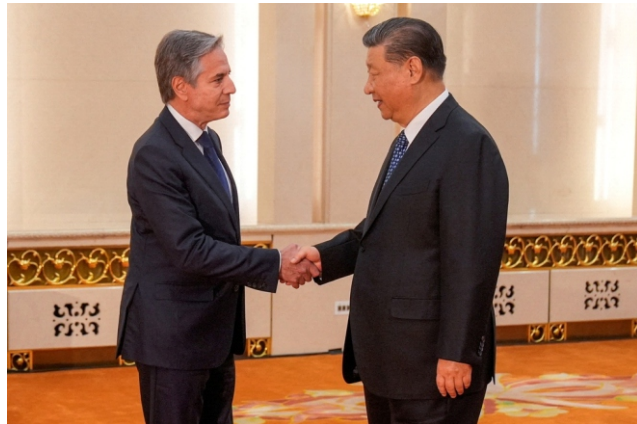
Nhà lãnh đạo Trung Quốc nhấn mạnh “vẫn còn một số vấn đề cần giải quyết và vẫn còn chỗ

cho những nỗ lực tiếp theo”.

“Chúng tôi hy vọng Mỹ cũng có thể có cái nhìn tích cực về sự phát triển của Trung Quốc... Khi vấn đề cơ bản này được giải quyết... mối quan hệ giữa hai nước có thể thực sự ổn định, tốt đẹp hơn và tiến lên phía trước”, ông Tập tuyên bố.

Trước đó, trong cuộc gặp với Ngoại trưởng Mỹ, Ngoại trưởng Trung Quốc Vương Nghị kêu gọi Mỹ “không nên can thiệp vào công việc nội bộ của Trung Quốc, không nên chèn ép sự phát triển của Trung Quốc và không nên vượt qua lằn ranh đỏ của Bắc Kinh liên quan đến chủ quyền, an ninh và lợi ích phát triển của Trung Quốc”.

Ông Vương cũng cho rằng quan hệ Trung - Mỹ đang gặp nhiều trở ngại. Theo Ngoại trưởng Trung Quốc, mặc dù quan hệ giữa Trung Quốc và Mỹ nhìn chung đã ổn định nhưng các yếu tố tiêu cực vẫn tiếp tục gia tăng và tích tụ.



Ngoại trưởng Mỹ Antony Blinken gặp Chủ tịch Trung Quốc Tập Cận Bình tại Đại lễ đường Nhân dân, ở Bắc Kinh ngày 26/4

Ngoại trưởng Blinken nói rằng hai bên cần duy trì “ngoại giao tích cực” để thúc đẩy chương trình nghị sự do Tổng thống Mỹ Joe Biden và Chủ tịch Trung Quốc Tập Cận Bình đặt ra khi hai nhà lãnh đạo gặp nhau ở San Francisco vào tháng 11 năm ngoái.

### Pháp, Philippines tăng cường hợp tác quốc phòng

(DT) - Đại sứ Pháp tại Philippines Marie Fontanel cho biết hai nước chuẩn bị đàm phán về một Thỏa thuận Lực lượng Thăm viếng (VFA).

Đại sứ Pháp tại Philippines Marie Fontanel ngày 25/4 thông báo các quan chức Pháp và Philippines sẽ gặp nhau tại Paris vào tháng tới để đàm phán về một hiệp ước quốc phòng cho phép quân đội mỗi nước tập trận trên lãnh thổ của nhau.

“Chúng tôi sẽ chính thức bắt đầu các cuộc đàm phán hoặc ít nhất là thảo luận về các phương thức vào tháng 5 tới”, Đại sứ Fontanel cho biết.

Philippines hiện có một số thỏa thuận về lực lượng với Mỹ và Australia. Các thỏa thuận này cung cấp khuôn khổ pháp lý cho việc đưa lực lượng nước ngoài vào Philippines. Đồng thời, Philippines cũng theo đuổi các thỏa thuận tương tự với các quốc gia khác, trong đó có Nhật Bản và Pháp.

Động thái này diễn ra trong bối cảnh căng thẳng leo thang giữa Philippines và Trung Quốc tại

Biển Đông. Kể từ năm ngoái, các cuộc đụng độ giữa hai quốc gia đã xảy ra trên Biển Đông, khiến một số thành viên của lực lượng hải quân Philippines bị thương.

Pháp cũng đang thể hiện cam kết mạnh mẽ hơn về an ninh đối với Philippines.



Tàu BRP Andres Bonifacio của Hải quân Philippines cùng các tàu của Mỹ, Nhật Bản, Ấn Độ và Singapore tham gia cuộc tập trận ở Hawaii năm 2018

Một tàu hải quân Pháp đã được triển khai để tham gia cuộc tập trận tại Biển Đông cùng các tàu hải quân Mỹ và Philippines.

### UAE chi 544 triệu USD hỗ trợ khắc phục hậu quả sau trận lũ lụt lịch sử

(VN+) - Ngày 24/4, Các Tiểu vương quốc Arab thống nhất (UAE) thông báo chi 544 triệu USD để tu sửa nhà cửa tại các tiểu vương quốc trực thuộc sau khi những trận mưa kỷ lục trong tuần qua gây lũ lụt trên diện rộng.

Phát biểu sau một cuộc họp nội các, Thủ tướng Sheikh Mohammed bin Rashid al-Maktoum nhấn mạnh chính quyền đã rút ra được những bài học có giá trị trong việc ứng phó với những trận mưa lớn, đồng thời cho biết thêm rằng các bộ trưởng đã phê duyệt 2 tỷ dirham (544 triệu USD) để khắc phục thiệt hại đối với nhà cửa của người dân. Tuyên bố trên được đưa ra hơn một tuần sau khi trận lũ lụt chưa từng có xảy ra tại quốc gia sa mạc này, biến đường phố thành sông và gây khó khăn cho sân bay Dubai, một sân bay đón lượng khách quốc tế đông nhất thế giới.

Ông Sheikh Mohammed, người đứng đầu chính quyền tiểu vương Dubai, một trong những nơi chịu ảnh hưởng nặng nề nhất, cho biết một ủy ban cấp bộ đã được giao nhiệm vụ theo dõi hồ sơ này, đồng thời hợp tác với các cơ quan chức năng để giải ngân khoản hỗ trợ.

Cũng theo ông Sheikh Mohammed, các bộ trưởng nội các còn thành lập ủy ban thứ hai để ghi nhận thiệt hại về cơ sở hạ tầng và đề xuất giải pháp khắc phục. Vào ngày 16/4 vừa qua, một cơn bão lớn đã gây ra trận lụt chưa từng có tại UAE trong vòng 75 năm trở lại đây, khiến ít nhất 4 người thiệt mạng, đồng thời làm hư hại nhiều nhà cửa, cơ sở kinh doanh và các phương tiện giao thông.

Hiện chính quyền UAE chưa công bố số liệu chính xác thiệt hại sau trận mưa lũ lịch sử này.



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

**CHUYÊN ĐẢM TRÁCH MỌI DỊCH VỤ CHĂM SÓC TẠI GIA**

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

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

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

**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](mailto:seikosheng@gmail.com) for details.

**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**

**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.

# 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
- \* 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

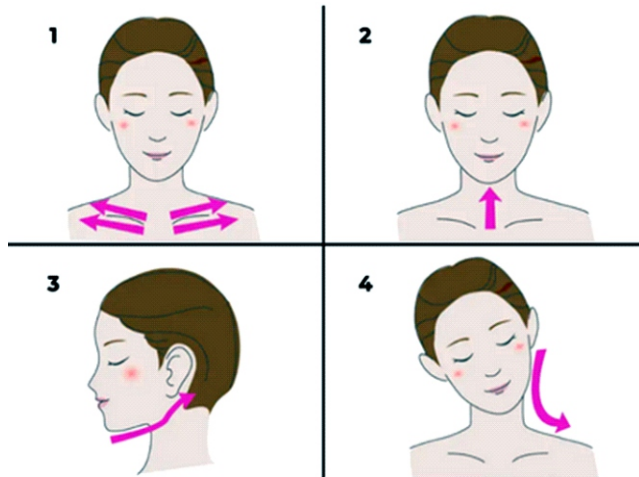
*A Member of AICPA and Texas Society of Certified Public Accountants*



## SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

### 4 động tác giúp ngăn ngừa nếp nhăn ở cổ

Cổ là vùng da mỏng, cử động nhiều nên nếp nhăn dễ hình thành ngay cả khi còn trẻ. Vì vậy bạn nên tập thói quen ngăn ngừa nếp nhăn ở cổ hàng ngày.



Ngoài tình trạng da trên khuôn mặt, đặc điểm lão hóa dễ tiết lộ tuổi tác nhất chính là những nếp nhăn xuất hiện ở cổ.

Nhiều cô gái chi rất nhiều tiền cho khuôn mặt nhưng lại ít chú ý đến việc chăm sóc da vùng cổ. Hơn nữa nếp nhăn ở cổ khi đã xuất hiện rất khó để loại bỏ nên bạn cần tập thói quen ngăn ngừa nếp nhăn hình thành ngay từ sớm.

Hãy cùng tìm hiểu những thói quen sinh hoạt nào có thể ngừa nếp nhăn ở cổ?

#### 1. Nguyên nhân xuất hiện nếp nhăn ở cổ

Nếp nhăn là dấu hiệu quan trọng nhất của sự lão hóa ở vùng da cổ, vậy nguyên nhân gây là gì?

Đầu tiên là tuổi tác, khi tuổi tác tăng lên, da ở cổ cũng sẽ trở nên lỏng lẻo hơn, không chỉ cấu trúc da bị phá vỡ mà một số cấu trúc sâu sẽ sụp đổ, đẩy nhanh quá trình hình thành nếp nhăn ở cổ.

Thứ hai, sự xâm nhập của tia cực tím và bức xạ máy tính cũng sẽ đẩy nhanh quá trình lão hóa của da cổ.

Tia cực tím mạnh làm giãn nở các mao mạch của da, phá hủy collagen và các protein đàn hồi trong lớp hạ bì của da, khiến hình thành nếp nhăn và gây ra sự lắng đọng melanin, dẫn đến tông màu da không đồng đều. Ngoài ra, tình trạng khô, thiếu nước còn dẫn đến mất collagen, từ đó cũng có thể dẫn đến xuất hiện nếp nhăn.

#### 2. Thói quen nên duy trì để ngăn ngừa nếp nhăn ở cổ

- Thoa kem chống nắng và kem dưỡng ẩm cẩn thận: Trước khi ra ngoài, bạn nên thoa kỹ kem chống nắng không chỉ ở mặt, trước cổ mà còn cả vùng gáy. Ngoài ra, do cổ có ít tuyến bã nhờn và dễ bị khô nên việc thoa nhiều kem dưỡng ẩm để bổ sung độ ẩm là thói quen tốt để ngăn ngừa nếp nhăn ở cổ hình thành.

- Làm sạch và tẩy da chết: Làm sạch vùng da cổ kỹ lưỡng cũng rất quan trọng để ngăn ngừa nếp nhăn. Cũng như đối với da mặt, vùng da ở cổ cũng cần được làm sạch và tẩy da chết bằng các sản

phẩm phù hợp. Da cổ đặc biệt mỏng manh nên hãy nhớ chọn những sản phẩm tẩy tế bào chết dịu nhẹ, tránh chọn những sản phẩm dạng hạt. Khi tẩy tế bào chết cho da cổ, không cần thực hiện quá thường xuyên mà chỉ cần thực hiện nửa tháng một lần.

Ngoài ra, rửa bằng nước nóng có thể làm mất đi độ ẩm của da và gây khô da, vì vậy nên rửa bằng nước ấm dưới 40 độ.

Thoa kem chống nắng và kem dưỡng ẩm cẩn thận vùng da cổ để ngừa nếp nhăn hình thành.

- Tránh ngủ gối cao hoặc nằm sấp: Nếu độ cao của gối quá cao, cột sống sẽ buộc phải cong xuống và vùng da trên bề mặt cổ sẽ bị chèn ép. Nếp nhăn ở cổ sẽ hằn sâu hơn theo thời gian. Tuy nhiên, nếu gối quá thấp, vai và cổ không thể được thư giãn, khi cơ vai và cổ bị căng, các nếp nhăn ở cổ cũng có khả năng hằn sâu hơn.

Tốt nhất nên chọn loại gối kê đầu cao khoảng 6 - 8 cm là phù hợp. Ngoài ra, nếu nằm ngủ sấp, úp mặt xuống sàn, da hai bên và sau gáy có thể bị nếp gấp, gây ra nếp nhăn trên cổ. Tư thế ngủ tốt nhất để tránh nếp nhăn là nằm ngửa với đầu và cổ thoải mái trên gối.

- Duy trì tư thế đúng mỗi ngày: Kéo giãn cơ cổ để thư giãn cũng rất hữu ích, thói quen tựa cằm khi ngồi có thể làm căng cơ cổ, cản trở quá trình lưu thông máu và gây ra nếp nhăn ở cổ. Ngoài ra, các tư thế như cúi lưng, nghiêng đầu về phía trước khi ngồi trước bàn làm việc hay cúi đầu để nhìn vào điện thoại thông minh cũng là những tư thế có thể gây ra nếp nhăn trên cổ.

Nếu tư thế này đã trở thành thói quen, bạn có thể thực hiện các bài tập giãn cơ để giảm căng cơ cổ (ảnh trên). Nâng cằm càng nhiều càng tốt, nghiêng cổ về phía sau và di chuyển luân phiên lên, xuống, trái và phải. Lúc này, nếu bạn mở và ngậm miệng liên tục sẽ thấy tác dụng làm thư giãn các cơ từ mặt đến cổ. ■

### 8 đặc điểm cơ thể dự báo sống thọ

Đôi mắt sáng, hàm răng chắc khỏe, mái tóc dày, ngủ ngon, cảm xúc ổn định... là những đặc điểm chứng tỏ bạn có thể sống lâu.

#### 1. Đôi mắt sáng

Đôi mắt là cửa sổ tâm hồn và là chỉ số quan trọng về sức khỏe thể chất. Những người có thể sống lâu thường có đôi mắt sáng và sống động.

Điều này là do họ có hệ tuần hoàn máu tốt, cung cấp đầy đủ chất dinh dưỡng và oxy cho mắt. Ngoài ra, người có thể sống lâu thường chú ý hơn đến việc chăm sóc mắt, chẳng hạn khám mắt thường xuyên và tránh sử dụng mắt lâu dài nhằm ngăn ngừa các bệnh về mắt một cách hiệu quả.

#### 2. Răng chắc khỏe

Sức khỏe của răng liên quan trực tiếp đến chế độ ăn uống và dinh dưỡng của chúng ta. Những người có thể sống lâu hơn thường có hàm răng chắc khỏe, có thể nhai nhiều loại thực phẩm một cách dễ

dàng và đảm bảo sự hấp thụ cân bằng các chất dinh dưỡng. Ngoài ra, họ có thể chú ý hơn đến việc vệ sinh răng miệng, chăm sóc, thăm khám sức khỏe răng miệng định kỳ để phòng ngừa bệnh răng miệng hiệu quả.

#### 3. Môi đỏ, hồng hào

Môi hồng hào chứng tỏ khí huyết đầy đủ và là dấu hiệu quan trọng của sức khỏe tốt. Những người có thể sống lâu có đôi môi đỏ và bóng, cho thấy tuần hoàn máu tốt và có thể cung cấp đủ oxy, chất dinh dưỡng cho mọi bộ phận cơ thể. Ngoài ra, họ có thể chú ý hơn đến việc điều hòa chế độ ăn uống và cân bằng dinh dưỡng để duy trì thể trạng tốt.

#### 4. Tóc dày

Tóc là một trong những biểu hiện bên ngoài của sức khỏe. Những người có thể sống lâu thường có mái tóc dày, óng mượt, chứng tỏ thận của họ khỏe và có thể cung cấp đầy đủ dinh dưỡng cho tóc. Ngoài ra, họ có thể chú ý hơn đến việc chăm sóc tóc, chẳng hạn gội đầu thường xuyên, tránh nhuộm tóc... để duy trì sức khỏe mái tóc.

#### 5. Ngón tay linh hoạt

Sự khéo léo của ngón tay có thể phản ánh sức khỏe của não và hệ thần kinh của bạn. Những người có thể sống lâu thường có ngón tay dẻo dai, có thể dễ dàng thực hiện nhiều động tác tinh tế. Điều này là do bộ não và hệ thần kinh của họ mạnh mẽ, có thể điều khiển chuyển động ngón tay một cách hiệu quả.

#### 6. Tốc độ ổn định

Tốc độ ổn định là một dấu hiệu quan trọng của sức khỏe tốt. Những người có thể sống lâu có xu hướng đi lại đều đặn và mạnh mẽ, chứng tỏ xương và cơ bắp của họ có sức khỏe tốt. Điều này là do họ có thể chú ý hơn đến việc tập thể dục thể thao, chẳng hạn đi bộ, chạy bộ, tập Thái cực quyền... Những điều này có thể nâng cao hiệu quả sức mạnh và sức bền của xương cùng cơ bắp.

#### 7. Ngủ ngon

Giấc ngủ ngon là sự đảm bảo quan trọng cho sức khỏe tốt và tuổi thọ. Những người có thể sống lâu thường có chất lượng giấc ngủ tốt, ngủ nhanh và sâu. Điều này là do họ có thể chú ý hơn đến việc điều chỉnh và cải thiện môi trường ngủ của mình, chẳng hạn duy trì môi trường ngủ yên tĩnh và thoải mái, tránh làm việc quá sức hay căng thẳng, đảm bảo trạng thái ngủ ngon.

#### 8. Cảm xúc ổn định

Cảm xúc ổn định là biểu hiện quan trọng của sức khỏe tinh thần và là yếu tố đáng kể với sức khỏe thể chất, tuổi thọ. Những người có thể sống lâu thường có tâm trạng điềm tĩnh, cảm xúc ổn định và có thể chủ động đối mặt nhiều thử thách, khó khăn trong cuộc sống.

Điều này là do họ có thể chú ý nhiều hơn đến việc điều chỉnh tâm lý và quản lý cảm xúc, chẳng hạn duy trì tâm lý cân bằng thông qua thiền, yoga và các phương pháp khác, từ đó giải tỏa căng thẳng, giảm lo lắng và những cảm xúc tiêu cực một cách hiệu quả. ■





### 5 loại thực phẩm không nên ăn cùng chuối

Mặc dù chuối là một loại trái cây giàu dinh dưỡng nhưng theo y học cổ truyền Ấn Độ, sự kết hợp chuối và một số thực phẩm sẽ gây khó chịu cho hệ tiêu hóa đối với một nhóm người.

Chuối và sữa đều là những thực phẩm có giá trị dinh dưỡng, nhiều người vẫn kết hợp chuối với sữa thành món sinh tố chuối mà không thấy vấn đề gì.

Tuy nhiên, trong quan điểm của y học cổ truyền Ấn Độ, chuối và sữa là những thực phẩm không tương thích nhất. Ngoài sữa, một số thực phẩm nhiều đạm, cam quýt... cũng được cho là không nên ăn cùng chuối. Bài viết cung cấp những thông tin từ các chuyên gia dinh dưỡng của Ấn Độ để bạn đọc tham khảo.

#### 1. Kết hợp chuối với sữa gây khó tiêu

Chuyên gia ẩm thực Ayurvedic, Tiến sĩ Surya Bhagwati (Ấn Độ) giải thích rằng khi tiêu thụ chuối và sữa cùng nhau, nó sẽ tạo ra độc tố gây mất cân bằng trong cơ thể. Điều này làm gián đoạn hệ vi khuẩn đường ruột và cũng có thể dẫn đến cảm lạnh, ho và nghẹt mũi. Vì vậy hãy cẩn thận với món sinh tố chuối phổ biến nhưng lại không tốt cho cơ thể của bạn.

Theo một số nghiên cứu, người ta đã quan sát thấy rằng sự kết hợp hoặc ăn hai loại thực phẩm này cùng nhau có thể gây tổn hại cho hệ tiêu hóa của bạn. Ngay cả theo sách Ayurveda, sự kết hợp hai loại thực phẩm này được coi là không tương thích.

Theo sách Ayurveda, chuối và sữa cùng nhau được coi là sự kết hợp không tốt và gây ảnh hưởng đến tiêu hóa cũng như làm trầm trọng thêm các rối loạn hô hấp như xoang, cảm lạnh và ho. Ngoài ra, theo Ayurveda, sự kết hợp giữa trái cây và sữa là điều không nên vì nó làm tăng sự hiện diện của chất nhầy trong cơ thể.

Món sinh tố gồm sữa và chuối là một trong những sự kết hợp phổ biến nhưng không tốt.

Tuy cả chuối và sữa đều có tác dụng làm mát, nhưng tác dụng của hai loại thực phẩm này khi kết hợp với nhau có thể ảnh hưởng đến hệ thống tiêu hóa. Chuối chứa một loại enzyme gọi là amylase có thể làm hỏng protein trong sữa. Điều này có thể dẫn đến các triệu chứng tiêu hóa như tiêu chảy, đầy hơi hoặc đau bụng dữ dội.

Thực tế, hầu hết mọi người không gặp vấn đề khi ăn chuối và sữa cùng nhau hoặc tiêu thụ với lượng ít nên các biểu hiện không rõ rệt. Nhưng với phụ nữ mang thai thì sự kết hợp này là tuyệt đối không nên. Nên tiêu thụ 2 loại thực phẩm này vào những khoảng thời gian riêng biệt sẽ tốt cho mẹ và em bé.

#### 2. Thực phẩm giàu protein không nên ăn cùng chuối chín

Chuối chín tiêu hóa tương đối nhanh và kết

hợp chúng trong cùng một bữa ăn với các thực phẩm giàu protein như trứng hoặc thịt tiêu hóa chậm có thể gây ra quá trình lên men và tạo khí trong đường tiêu hóa.

Chuối chứa nhiều chất xơ, trong khi thịt chứa nhiều protein. Việc kết hợp hai loại thực phẩm này khiến cơ thể mất nhiều thời gian hơn để tiêu hóa, dẫn đến cảm giác đầy bụng, khó tiêu hoặc đầy hơi.

Theo y học Ayurveda, tiêu hóa hiệu quả là điều cần thiết để duy trì sức khỏe tốt vì nó cho phép các chất dinh dưỡng được chuyển hóa và hấp thụ đúng cách. Mặt khác, tiêu hóa không tốt dẫn đến tích tụ thức ăn khó tiêu, độc tố có thể tích tụ trong ruột, gây mệt mỏi, suy giảm hệ miễn dịch và thúc đẩy bệnh tật phát sinh về lâu dài.

#### 3. Tránh ăn chuối cùng các loại trái cây có tính acid

Nên tránh ăn các loại trái cây có vị chua như trái cây họ cam quýt, quả lựu, dâu tây cùng với chuối vì chúng có tính chất ngọt. Một số nghiên cứu đã chỉ ra rằng khi ăn cùng nhau, chuối và trái cây có tính acid sẽ tạo ra các vấn đề như buồn nôn hoặc đau đầu.

#### 4. Không ăn đồ ngọt với chuối

Nên tránh tiêu thụ nước ngọt có ga, đặc biệt không uống khi ăn chuối.

Bánh ngọt, bánh mì và đồ nướng chứa carbohydrate đã qua chế biến, mất nhiều thời gian hơn để tiêu hóa trong khi chuối hỗ trợ tiêu hóa. Trong ẩm thực Ayurvedic, người ta tin rằng khi hai loại thực phẩm có tính chất tương phản kết hợp với nhau sẽ làm tăng nguy cơ mất cân bằng tiêu hóa.

Tương tự như vậy, tiêu thụ chuối cùng với nước ngọt có gas có thể làm đầy bụng và khiến bạn cảm thấy khó chịu sau khi ăn chuối.

#### 5. Không ăn chuối cùng thức ăn nhiều dầu mỡ

Chuối chứa nhiều chất xơ. Chất xơ trong chuối có thể làm chậm quá trình tiêu hóa của thức ăn nhiều dầu mỡ, dẫn đến cảm giác đầy bụng, khó tiêu, buồn nôn hoặc thậm chí tiêu chảy.

Dầu mỡ trong thức ăn có thể làm tăng thời gian thức ăn lưu lại trong dạ dày, khiến cho chất xơ trong chuối có thêm thời gian để lên men và gây ra các vấn đề tiêu hóa. Sự kết hợp giữa chuối và thức ăn nhiều dầu mỡ có thể tạo ra một hỗn hợp khó tiêu hóa trong dạ dày, dẫn đến cảm giác khó chịu.

Ngoài ra, một số người có thể bị không dung nạp fructose, một loại đường có trong chuối. Nếu bạn bị không dung nạp fructose, bạn có thể bị đầy hơi, tiêu chảy hoặc chuột rút sau khi ăn chuối.

Các nguyên nhân tiềm ẩn gây khó chịu cho dạ dày sau khi ăn chuối có thể do lượng tinh bột, do hội chứng ruột kích thích, dị ứng chuối hoặc không dung nạp fructose.

Nhìn chung, tốt nhất nên lắng nghe cơ thể của bạn và tránh những kết hợp thực phẩm khiến bạn cảm thấy khó chịu. Nếu bạn gặp vấn đề tiêu hóa sau khi ăn chuối, hãy thử ăn chuối một mình

hoặc kết hợp với các loại thực phẩm khác.

Dưới đây là một số lời khuyên để giúp bạn tiêu hóa chuối dễ dàng hơn:

Ăn chuối chín: Chuối chín mềm hơn và dễ tiêu hóa hơn chuối chưa chín.

Nhai kỹ chuối: Nhai kỹ thức ăn giúp phá vỡ thức ăn thành những mảnh nhỏ hơn, giúp cơ thể dễ tiêu hóa hơn.

Uống nhiều nước: Nước giúp di chuyển thức ăn qua hệ tiêu hóa và có thể giúp ngăn ngừa táo bón.

Tập thể dục thường xuyên: Tập thể dục giúp cải thiện hệ tiêu hóa và có thể giúp bạn giảm nguy cơ bị khó tiêu.

Những người có bệnh lý như đái tháo đường nếu muốn đưa chuối vào chế độ ăn nên hỏi ý kiến của bác sĩ hoặc chuyên gia dinh dưỡng để được tư vấn cụ thể. ■

### Phát hiện bất ngờ về thời điểm tập thể dục tốt nhất

Các nhà nghiên cứu từ Đại học Sydney (Úc) đã phân tích thói quen tập thể dục và kết quả của gần 30.000 người béo phì ở độ tuổi trung bình là 62, được theo dõi trong 8 năm.

Những người tham gia được chia thành 4 nhóm tùy vào thời điểm tập thể dục:

Buổi sáng: Từ 6 giờ đến trưa

Buổi chiều: Từ trưa đến 18 giờ

Buổi tối: Từ 18 giờ trở đi.

Thật bất ngờ, kết quả trái với những gì mọi người vẫn nghĩ: Tập thể dục buổi tối là tốt nhất!

Cụ thể, những người tập thể dục sau 18 giờ đã giảm đến 61% nguy cơ tử vong sớm và giảm 36% nguy cơ mắc bệnh tim.

Thời điểm tốt thứ 2 để tập thể dục là vào buổi chiều, với mức giảm nguy cơ tử vong sớm là 40% và giảm 16% nguy cơ mắc bệnh tim mạch.

Còn tập thể dục buổi sáng chỉ đạt được khoảng một nửa lợi ích so với tập buổi tối: Giảm được 33% nguy cơ tử vong sớm và giảm 17% nguy cơ mắc bệnh tim.

Như vậy, nghiên cứu cho thấy tập thể dục buổi tối là hiệu quả nhất để kéo dài tuổi thọ.

Tác giả nghiên cứu, Giáo sư Emmanouil Stamatakis, từ Viện Nghiên cứu Charles Perkins Đại học Sydney, cho biết: Nghiên cứu này cho thấy thời điểm tập thể dục là rất quan trọng để kiểm soát béo phì và bệnh tiểu đường, cũng như chăm sóc sức khỏe nói chung.

Nghiên cứu trước đây của Nhật Bản và Hà Lan cũng phát hiện tập thể dục vào buổi chiều và buổi tối giúp ổn định đường huyết tốt hơn và giảm tình trạng nhạy với insulin - tiền thân của bệnh tiểu đường.

Đồng thời các nghiên cứu khác lại chỉ ra tập thể dục vào buổi tối có tác dụng làm giảm căng thẳng và giảm việc ăn uống quá mức. ■





## SỬU TÂM & TÌM HIỂU

### Cô bé 12 tuổi tốt nghiệp GPA tuyệt đối 4.0, theo đuổi tiến sĩ Y khoa

“Các bác sĩ như bố em đã cứu không ít mạng người, nhưng nếu em phát minh ra công nghệ có thể ứng dụng trong y học sẽ có thể cứu được nhiều mạng sống cùng một lúc”.

Một bé gái 12 tuổi đã trở thành sinh viên trẻ nhất tốt nghiệp Trường Cao đẳng Broward (Mỹ) trong lịch sử 61 năm của trường. Trước đó, em cũng lấy bằng tốt nghiệp THPT năm 9 tuổi.

Sawsan Ahmed ở Weston ở bang Florida (Mỹ) đã tốt nghiệp trường cao đẳng ở thành phố Fort Lauderdale với bằng chuyên ngành khoa học sinh học với điểm trung bình tuyệt đối 4.0. Cô bé đã tiếp tục theo học lập trình máy tính, hóa học và sinh học tại Đại học Florida.

“Các khóa học về lập trình Python thông qua sinh học của Đại học Florida thực sự thu hút sự quan tâm của em”, Sawsan nói với ABC News. “Đó là một nơi tuyệt vời để thực sự nghiên cứu những chủ đề đó nên em rất háo hức khi được theo học”.

Khi được 9 tháng tuổi, Sawsan bắt đầu nói “mẹ” và “tạm biệt”. Mẹ cô bé nhớ lại: “Con là một đứa trẻ hay quấy khóc nên thật tuyệt khi con bé có thể nói cho tôi biết con muốn gì”. Đến 15 tháng, Sawsan đã ghép được những câu hoàn chỉnh. Trong những lần đến gặp bác sĩ nhi khoa, cô bé đã nói chuyện trực tiếp với bác sĩ, theo Miami Herald.



Nữ sinh Sawsan Ahmed, 12 tuổi, tốt nghiệp trường Cao đẳng Broward (Mỹ) với điểm trung bình GPA 4.0

Lúc 2 tuổi, cô bé đã biết viết, đọc và gửi những lá thư viết tay cho mẹ mình, mặc dù ngữ pháp không hoàn toàn chính xác.

Gia đình của Sawsan nhận ra rằng con gái sớm có năng khiếu học tập. Vì vậy, cha mẹ đã cho Sawsan học một chương trình giảng dạy sớm hơn thực tế vài năm khi con được giáo dục ở nhà.

Mẹ là người chịu trách nhiệm về việc học của con gái ngay từ những ngày đầu tiên và sau đó chọn một tiến sĩ từ Đại học Brown để dạy kèm con ở nhà. Bà cho biết gia đình luôn cố gắng hết sức để khuyến khích Sawsan phát triển sở thích và năng lực.

“Chúng tôi đã nói chuyện với con về những phát triển mới mà chúng tôi đọc được, chúng tôi

cũng cho con nghe Đài phát thanh Công cộng Quốc gia NPR và tìm hiểu về những khám phá khoa học tiên tiến”.

Được biết, cô bé Sawsan mới 9 tuổi đã lấy được bằng tốt nghiệp THPT và vượt qua Bài kiểm tra sẵn sàng cho giáo dục sau trung học (PERT) - một bài kiểm tra xếp lớp mà bang Florida sử dụng để xác định xem liệu một học sinh đã sẵn sàng cho khóa học cấp đại học.

Khi lên 10 tuổi, Sawsan đã tham gia các lớp học trực tiếp tại Cao đẳng Broward. Cô bé bắt đầu học một lớp mỗi học kỳ để có thời gian thích nghi với chương trình giảng dạy nâng cao hơn, nhưng dần đã chứng minh được năng lực thích ứng xuất sắc của bản thân.

Buổi học đầu tiên tại phòng thí nghiệm, giáo sư yêu cầu sinh viên tìm một vật thể và lau nó để tìm vi khuẩn.

Tờ Herald đưa tin, trong khi hầu hết học sinh lau bàn hoặc điện thoại di động, Sawsan đã lôi chú gấu bông Ben màu trắng của mình ra và lau chùi nó.

Một người bạn cùng lớp đã bối rối và hỏi tuổi cô bé.

“Mười tuổi”, Sawsan trả lời.

“Lúc đầu, mọi người đều giúp đỡ em, gọi em là 'cung', 'bé yêu', nhưng đến cuối học kỳ, tất cả các sinh viên trong lớp đều nhờ em giúp đỡ trả lời những câu hỏi”, Sawsan nhớ lại.

#### Ước mơ khai phá trí tuệ nhân tạo y tế

Đại dịch Covid-19 khiến các hoạt động ngoại khóa của Sawsan phải chuyển sang trực tuyến hoặc bị hủy bỏ. Nữ sinh có nhiều thời gian rảnh hơn để tham gia nhiều lớp đại học cùng một lúc.

Năm 2021, Sawsan được nhận vào Đại học Florida. Cha Wesam Ahmed, một bác sĩ tại trung tâm ung thư của Phòng khám Cleveland ở thủ đô Abu Dhabi (Các Tiểu vương quốc Ả Rập Thống nhất), mong muốn một ngày nào đó con gái sẽ lời nghiệp cha bước vào lĩnh vực Y học.

“Tôi luôn nói với con gái: Con có thể lái xe với tốc độ 200 dặm một giờ. Nếu con muốn lái xe ở tốc độ 50 thì không sao, nhưng con nên cố gắng lái ở tốc độ 200. Chúng tôi chưa bao giờ ép cháu ngồi học; con làm điều này bởi vì muốn làm điều đó”.

Sawsan bộc bạch: “Các bác sĩ như bố em đã cứu không ít mạng người, nhưng nếu em phát minh ra công nghệ có thể ứng dụng trong y học có thể cứu được nhiều mạng sống cùng một lúc”.

Sinh viên Đại học Florida giải thích rằng bản thân được truyền cảm hứng từ những người phụ nữ dẫn thân mạnh mẽ trong lĩnh vực STEM (khoa học, công nghệ, kỹ thuật và toán học), cho biết kỹ sư y sinh Andrea Gellatly là một trong những hình mẫu mà em hướng đến.

Khi không đắm mình vào khoa học, Sawsan thích nghệ thuật, nghe nhạc, xem phim Disney và chơi trò chơi điện tử, giống như bất kỳ bạn bè đồng trang lứa.

Sau khi học xong bằng cử nhân, Sawsan dự

định sẽ theo đuổi học vị tiến sĩ Y khoa và mơ ước làm việc với trí tuệ nhân tạo trong y học.

Cô bé từng đọc một nghiên cứu kết luận rằng trí tuệ nhân tạo có thể chính xác hơn X-quang trong việc phát hiện ung thư ở bệnh nhân, vì vậy cô muốn khám phá khả năng đó.

“Hãy nhắm tới các vì sao và đừng đánh giá thấp bản thân. Tâm lý và thái độ sống đó đã đưa em đến đây”. ■

### Bác sĩ cảnh báo xu hướng không gội đầu ở nam giới có thể gây ra những nguy hiểm tiềm ẩn

Việc không vệ sinh da đầu đúng cách có thể dẫn đến các vấn đề như nấm men phát triển quá mức, góp phần gây ra gàu và các tình trạng da đầu khác.

Một xu hướng gần đây đang thu hút sự chú ý trên mạng xã hội liên quan đến việc các cậu bé tuổi teen và nam thanh niên từ chối sử dụng dầu gội như một phần trong thói quen chăm sóc tóc của họ.

Hiện tượng này, nổi bật bằng các thẻ bắt đầu như 'không gội đầu' trên các nền tảng như TikTok, đã chứng kiến những người có ảnh hưởng như Humza Islam Lam ủng hộ lợi ích của nó.

Làm cho rằng mái tóc khỏe mạnh hơn và kết cấu được cải thiện là nhờ quyết định từ bỏ dầu gội đầu và thực hiện cái mà anh gọi là “huấn luyện tóc”, giảm dần sự phụ thuộc vào các sản phẩm chăm sóc tóc truyền thống.

Trong khi được truyền cảm hứng từ những người ủng hộ này, những người khác cũng đã chia sẻ kinh nghiệm của họ trực tuyến sau khi thử nghiệm xu hướng không dùng dầu gội.

Bất chấp sự nhiệt tình, các bác sĩ da liễu như bác sĩ Anastasia Therianou bày tỏ lo ngại về những rủi ro tiềm ẩn.

Việc không vệ sinh da đầu đúng cách có thể dẫn đến các vấn đề như nấm men phát triển quá mức, góp phần gây ra gàu và các tình trạng da đầu khác.

Tiến sĩ Therianou cảnh báo rằng việc bỏ bê việc chăm sóc da đầu có thể dẫn đến tình trạng tóc gãy rụng và tóc mọc kém hiệu quả do các nang tóc bị tắc nghẽn.

Mặc dù một số cá nhân báo cáo kết quả tích cực từ việc từ bỏ dầu gội đầu, nhưng không phải ai cũng đạt được thành công như nhau.

Các bình luận trên TikTok đã nêu bật các trường hợp rụng tóc và gàu ở những người theo xu hướng này, nhấn mạnh sự cần thiết phải thận trọng và hiểu rõ nhu cầu chăm sóc tóc của từng cá nhân.

Các chuyên gia cũng chỉ ra những tiến bộ trong công thức dầu gội, lưu ý rằng các sản phẩm hiện đại nhẹ nhàng hơn với tóc và da đầu.

Họ ủng hộ cách tiếp cận cá nhân hóa để chăm sóc tóc, đề xuất các cá nhân chọn loại dầu gội phù hợp với nhu cầu cụ thể của họ thay vì từ bỏ hoàn toàn dầu gội. ■





### Bốn quy tắc trẻ sử dụng điện thoại cần tuân thủ

**V**iệc cho trẻ em tiếp xúc quá sớm hoặc sử dụng các thiết bị quá lâu sẽ dẫn đến nhiều cản trở trong quá trình phát triển. Áp dụng các quy tắc dưới đây để biến các thiết bị điện tử trở thành trợ thủ đắc lực phát triển năng khiếu của trẻ.

#### Lạm dụng các thiết bị điện tử có thể hạn chế sức sáng tạo của trẻ

Trong một nghiên cứu tại khoa Thần kinh học và Nhận thức thuộc Đại học Dartmouth tại Đức, một nhà khoa học đã làm một cuộc thí nghiệm trên 10 đứa trẻ, được chia thành 02 nhóm.

Nhóm 01 sẽ biết được về năng Bạch Tuyết qua mẫu chuyện kể và nhóm 02 sẽ được tiếp xúc qua phim ảnh.

Sau đó, các bé sẽ vẽ lại năng trong tưởng tượng của mình. Kết quả thu được cho thấy nhóm 01 có những ý tưởng về năng công chúa phong phú và đa dạng hơn nhóm 02.

Từ đó, các nhà khoa học kết luận rằng việc xem TV có thể trau dồi và giúp ghi nhớ về hình ảnh nhiều hơn, nhưng lại hạn chế sức sáng tạo của các bé.

Các nội dung trên điện thoại hay TV ngày nay có nhiều loại nội dung và đa số các loại có thời lượng ngắn thường ảnh hưởng nhiều sức sáng tạo của trẻ.

Các đoạn hình ảnh hay đoạn nhạc có thể kích thích sự tò mò của bé, tuy nhiên việc xem các loại nội dung với chất lượng và giá trị thấp có thể khiến con bị cản trở trong quá trình hình thành sự sáng tạo ở bản thân.

#### Bốn quy tắc bố mẹ cần nhớ để khi cho con tiếp xúc với thiết bị điện tử

Để có thể kích thích sự sáng tạo của bé nhiều hơn, bố mẹ có thể không cần “cấm tiệt” việc sử dụng các thiết bị điện tử, và áp dụng thử các quy tắc sau:

##### Chọn lọc nội dung

Bố mẹ nên chọn lọc nội dung để con có thể tận dụng tối đa thời gian sử dụng các thiết bị để trau dồi thêm kiến thức.

##### Đặt giới hạn

Bố mẹ nên đặt giới hạn thời gian khi con dùng các thiết bị điện tử. Trẻ nên ý thức rằng thời lượng mình có thể sử dụng các thiết bị điện tử là bao lâu.

#### Sử dụng các thiết bị điện tử để giúp ích cho các môn học

Các thiết bị điện tử cũng có thể trở nên có ích khi bố mẹ biết cách kết hợp sử dụng thiết bị với các môn học năng khiếu để con có thể vừa học, vừa chơi.

##### Học các môn năng khiếu

Ngoài việc học, bố mẹ có thể điều hướng con khám phá các nhạc cụ hoặc tham gia các lớp học âm nhạc để hạn chế “thời gian chết” khi sử dụng thiết bị điện tử. ■

### Sáu mẹo giúp giảm cân không cần kiêng khem hà khắc

**U**ống nước trước khi ăn, tăng lượng rau xanh trong mỗi bữa ăn và nhai kẹo cao su khi đói là những mẹo giúp giảm cân không cần ăn kiêng.

#### 1. Ăn sáng đầy đủ

Chuyên gia dinh dưỡng luôn khuyến khích ăn sáng lành mạnh để giảm cân. Ăn sáng đầy đủ giúp tăng cường năng lượng cho cơ thể, giảm cảm giác thèm ăn, giúp bạn dễ dàng không chế lượng calo nạp vào trong ngày.

Bữa sáng lành mạnh nên bao gồm đủ các nhóm chất như tinh bột tốt, protein, chất xơ và chất béo lành mạnh. Nên ăn sáng trong một tiếng sau khi thức dậy để tối đa hóa lợi ích từ bữa sáng.

#### 2. Uống nước trước khi ăn

Trước mỗi bữa ăn, nên uống một cốc nước lọc ấm. Uống nước giúp tăng cường trao đổi chất, thúc đẩy quá trình tiêu hóa. Nước còn giúp lấp đầy dạ dày, giúp giảm cảm giác thèm ăn, tránh ăn quá nhiều, gây dư thừa calo.

Mẹo này còn có thể áp dụng khi bạn thấy thèm ăn vặt để hạn chế nạp các thực phẩm không lành mạnh.

#### 3. Rau chiếm một nửa khẩu phần

Tăng cường chất xơ là cách giúp giảm cân đơn giản mà hiệu quả. Rau nên chiếm một nửa đĩa ăn trong mỗi bữa. Khi bắt đầu bữa ăn, nên ăn rau đầu tiên rồi đến các món cung cấp đạm và cuối cùng là tinh bột.

#### 4. Dọn hết đồ ăn vặt

Đồ ăn vặt chứa nhiều đường, muối, chất béo chuyển hóa là kẻ thù của cân nặng. Do đó, bạn nên dọn hết đồ ăn vặt để tránh bị kích thích bởi chúng. Nên ăn nhẹ bằng sữa chua, các loại hạt và trái cây tươi.

#### 5. Nhai kẹo cao su không đường khi đói

Nhai kẹo cao su không đường không chỉ giúp bạn có được hơi thở thơm tho và còn giúp giảm cảm giác thèm ăn, hỗ trợ giảm cân hiệu quả.



Ảnh minh họa

#### 6. Kiểm tra cân nặng hàng tuần

Nghiên cứu chỉ ra những người kiểm tra cân nặng thường xuyên có xu hướng giảm cân thành công hơn.

Các chuyên gia khuyến khích kiểm tra cân nặng một tuần một lần, vào cùng thời điểm để có được con số chính xác nhất, giúp bạn dễ dàng điều

chỉnh chế độ ăn. ■

### Bác sĩ chỉ điểm 4 'chìa khóa' chống lão hóa ít tốn kém

**B**ác sĩ da liễu Liu Xiuli nói rằng không nhất thiết phải sử dụng mỹ phẩm đắt tiền mà mấu chốt quan trọng nằm ở việc thực hiện đúng cách, phù hợp đặc tính da.

#### Chống nắng

Tia cực tím sẽ làm tổn thương collagen của nguyên bào sợi ở lớp hạ bì, muốn chống lão hóa không thể bỏ qua việc chống nắng. Về khả năng chống nắng, bác sĩ Liu khuyên nên bôi kem hoặc sản phẩm chống nắng kết hợp cả vật lý hỗn hợp.

Bên cạnh đó, bác sĩ cũng khuyên nên hạn chế tiếp xúc với ánh nắng mặt trời, nhất là những khung giờ nắng gắt và che chắn cho da khi ra đường với mũ nón, quần áo dài tay, kính râm...

#### Thêm các sản phẩm chống lão hóa vào chu trình chăm sóc

Bác sĩ khuyến khích sử dụng hai thành phần cơ bản để làm giảm tốc độ lão hóa tế bào da: “C vào buổi sáng và A vào buổi tối”. Có thể sử dụng thêm serum B5 cùng với hai thành phần này để làm dịu da, giảm tình trạng khô căng do vitamin A (retinol) gây ra.



Ảnh minh họa

#### Chế độ ăn uống ít đường ngọt

Thói quen ăn uống đóng vai trò rất quan trọng đến tốc độ lão hóa cơ thể. Các thực phẩm nhiều dầu mỡ, đường ngọt, tinh bột sẽ làm gia tăng quá trình glycation khiến da lão hóa nhanh hơn.

Ngược lại các loại rau củ quả thường chứa nhiều chất chống oxy hóa cùng các loại vitamin nhờ đó giữ cơ thể cũng như làn da khỏe mạnh, kìm hãm tốc độ lão hóa hiệu quả.

Các loại cá biển sâu cùng trái cây họ cam chanh, quả mọng, rau lá xanh được xem là thực phẩm lý tưởng để “chống già”.

#### Vận động thường xuyên

Tiến sĩ Liu cho biết tác dụng chống lão hóa của việc tập thể dục không kém gì việc chăm sóc da, nên tập thể dục 2-3 lần một tuần, tốt nhất là hơn nửa giờ mỗi lần, các bộ môn có thể tham khảo như bơi lội, đi bộ nhanh, nhảy dây, zumba,... ■





## SỬU TÂM & TÌM HIỂU

### Thần đồng 12 tuổi tốt nghiệp đại học, chứng minh Albert Einstein 'sai lầm'

Cậu bé William Maillis hoàn thành chương trình phổ thông năm 9 tuổi và cử nhân đại học 3 năm sau. Cậu đặt mục tiêu lấy bằng tiến sĩ ở tuổi 18, nhằm sử dụng khoa học phản bác một số lý thuyết của nhà bác học Albert Einstein và Stephen Hawking.

Mùa hè năm 2018, một cậu bé vóc người nhỏ nhắn bước lên bục phát biểu, điều chỉnh góc micro và đọc một câu Kinh thánh bằng tiếng Hy Lạp trước khi trích dẫn một câu nói của triết gia người Pháp nổi tiếng René Descartes.

Đó là cách nam sinh William Maillis 9 tuổi bắt đầu bài phát biểu tốt nghiệp của mình tại Trường THPT Penn-Trafford ở thành phố Pittsburgh, bang Pennsylvania (Mỹ).

Ba năm sau, ở tuổi 12, William tốt nghiệp trường Cao đẳng St. Petersburg. Thần đồng nước Mỹ đã thách thức các chuẩn mực thông thường của lứa tuổi với những thành tích đáng nể trong học tập.

#### Thông thạo phép tính, viết sách năm 2 tuổi

Trí tuệ siêu việt của William đã bắt đầu bộc lộ ngay từ những năm tháng đầu đời. Cậu bé sinh năm 2007 đã thể hiện sự tò mò và năng khiếu học tập bẩm sinh. Cha mẹ đã sớm nhận ra khả năng đặc biệt của con trai và luôn hỗ trợ và khuyến khích cậu, thúc đẩy một môi trường thuận lợi cho sự phát triển và khám phá trí tuệ.

William nói được câu hoàn chỉnh khi được 7 tháng tuổi. Cậu bé biết làm phép tính cộng lúc 21 tháng - tức là chưa đầy 2 tuổi và nhân chia khi 2 tuổi. Ngoài ra, William còn đọc hết sách dành cho trẻ em và viết cuốn sách của riêng mình với tên là "Happy Cat" (Con mèo hạnh phúc), theo tờ Tampa Bay Times.



Thần đồng William Maillis tốt nghiệp đại học khi mới 12 tuổi

Năm 4 tuổi, William đã học đại số, ngôn ngữ ký hiệu và cách đọc tiếng Hy Lạp. Ở các trường tiểu học, đại số không được học chính thức cho đến ít nhất là lớp 5 và khi lên 5 tuổi, cậu đã đọc toàn bộ cuốn sách giáo khoa hình học dày 209 trang trong một đêm và thức dậy để giải các bài toán chu vi vào sáng hôm sau.

"Biến mọi thứ thành một trò chơi", cha William nói về quá trình nuôi dạy con cái, mô tả cách cửa tủ lạnh của họ được dán đầy các chữ cái và số nam châm mà con trai sẽ sắp xếp thành các từ hoặc các bài toán.

Một video trên YouTube do cha cậu đăng tải cho thấy cậu bé William 4 tuổi đang giải các phương trình toán học. Cậu cũng tự tin giải thích về sự thiếu vắng sự sống trên sao Hỏa. Giọng của William nghe giống như bất kỳ đứa trẻ nào, lời nói phát ra với âm điệu kéo dài. Nhưng những gì cậu bé đang nói đã vượt xa những sự ngây ngô trong giọng nói.

Giáo sư tâm lý học Joanne Ruthsatz của Đại học bang Ohio và đã nghiên cứu William, tuyên bố cậu là thiên tài, cho biết tỷ lệ những đứa trẻ như cậu là khoảng 1 trên 10 triệu.

"Những thần đồng luôn có động lực để làm những điều vượt thông thường. Họ rất quan tâm đến 'bức tranh' lớn hơn của nhân loại". GS tâm lý học nói. Đại học "đường như là một nơi tốt hơn cho họ. Mọi người dễ chấp nhận hơn".

#### Muốn chứng minh Thượng đế tồn tại bằng khoa học

"Em bao nhiêu tuổi?" đó là câu hỏi thường trực mà William nhận được trên giảng đường đại học. "Em có thực sự nghiêm túc học đại học?". Tuy nhiên, các giáo sư nhanh chóng nhận ra cậu bé có tính tự lập rất cao và còn dẫn đầu trong lớp.

Cậu bé 12 tuổi còn gây ấn tượng với một giáo sư sử học khi thuyết giảng tường tận về Thế chiến thứ nhất như một sự kiện có ảnh hưởng lớn nhất thế kỷ 20. Ở độ tuổi mà hầu hết trẻ em đang chú tâm vào trò chơi điện tử, William Maillis dành thời gian nghiên cứu khoa học, tìm tòi và xem xét những sai sót trong quan điểm của Stephen Hawking cho rằng Chúa không tồn tại.

Trên thực tế, mong muốn trở thành nhà vật lý thiên văn của William bắt nguồn từ niềm tin mãnh liệt của bản thân bởi cậu không đồng tình với một số lý thuyết của nhà bác học Albert Einstein và Stephen Hawking về lỗ đen, đồng thời có những ý tưởng riêng để chứng minh về sự tồn tại của vũ trụ.

"Lý thuyết của Hawking cho rằng trọng lực sẽ không có nguyên nhân, trọng lực không thể tạo ra thứ gì đó". William lập luận rằng trọng lực chỉ là một lực và không thể tự mình tạo ra bất cứ thứ gì. Trọng lực cần một cái gì đó tác động lên để gây ra bất kỳ hiệu ứng nào. Vì vậy, nếu không có gì để lực hấp dẫn tác động lên thì sẽ không có gì xảy ra. Nói cách khác, không có gì thêm vào không có nghĩa là không có gì.

William Maillis đặt mục tiêu lấy được bằng tiến sĩ ở tuổi 18, mong muốn sử dụng chuyên môn khoa học để chứng minh sự tồn tại của Chúa. Cậu cho rằng khoa học và tôn giáo không triệt tiêu lẫn nhau, tin rằng một thế lực cao hơn đã tạo ra vũ trụ.

Cha mẹ của William chia sẻ họ chưa bao giờ thúc ép con trai học tập. "Chúng tôi là những người bình thường", cha cậu giải thích. "Con là một đứa trẻ bình thường. Con cũng như những đứa trẻ 10 tuổi khác. William cũng thích thể thao, các

chương trình truyền hình, máy tính và trò chơi điện tử như mọi người".

Khi nói đến danh xưng thiên tài của mình, William Maillis cho biết cảm thấy không khác gì các bạn cùng lứa. Cậu nói: "Em có năng khiếu về những gì em có năng khiếu và những người khác có năng khiếu về những thứ khác". ■

### Ba nguyên tắc giúp Lee Hyeri giữ dáng không cần ăn kiêng

Cựu thành viên nhóm nhạc Girl's Day không chỉ nổi tiếng nhờ tài năng diễn xuất, ca hát mà còn bởi vóc dáng thon gọn, săn chắc. Nữ chính Reply 1988 cho biết cô không ăn kiêng khem hà khắc mà chỉ ưu tiên các nhóm thực phẩm lành mạnh và tập luyện đa dạng bộ môn.



Ảnh minh họa

#### 1. Lựa chọn thực phẩm lành mạnh

Thực đơn của Lee Hyeri thường gồm nhiều loại rau xanh, trái cây và protein. Cô ăn salad, sữa chua kèm hoa quả, sinh tố trái cây... Các món ăn này dễ tiêu hóa, cung cấp hàm lượng lớn chất xơ, giúp no lâu, giảm cảm giác thèm ăn vặt.

#### 2. Không ăn đồ cay nóng, nhiều dầu mỡ

Lee Hyeri hạn chế tối đa đồ ăn cay nóng, nhiều dầu mỡ trong thực đơn. Các món ăn chứa nhiều chất béo có thể dẫn đến rối loạn tiêu hóa, gây đầy hơi, chướng bụng, khiến số đo vòng eo tăng.

#### 3. Tập luyện đa dạng

Nữ chính Reply 1988 duy trì thói quen tập luyện đa dạng từ thời còn là thành viên nhóm nhạc thân tượng đến nay. Cô thường dành 1-2 tiếng mỗi ngày để việc luyện tập. Ngoài nhảy, Hyeri còn tập yoga và pilates. Trong tuần, Hyeri phân bổ thời gian để tập aerobic, đấm bốc và tập gym cùng huấn luyện viên cá nhân. Nhờ đa dạng bài tập, cô duy trì động lực tập luyện chăm chỉ suốt nhiều năm, giúp vóc dáng săn chắc, không phải nhịn ăn hay kiêng khem hà khắc để giảm cân.

Lee Hyeri sinh năm 1994, là người nhảy chính và gương mặt đại diện của nhóm nhạc nữ Girl's Day. Năm 2016, cô gây chú ý với vai nữ sinh Deok Sun trong bộ phim Reply 1988. Cùng năm, nữ diễn viên được tạp chí Forbes vinh danh là nghệ sĩ có tầm ảnh hưởng thứ ba ở Hàn Quốc. ■



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

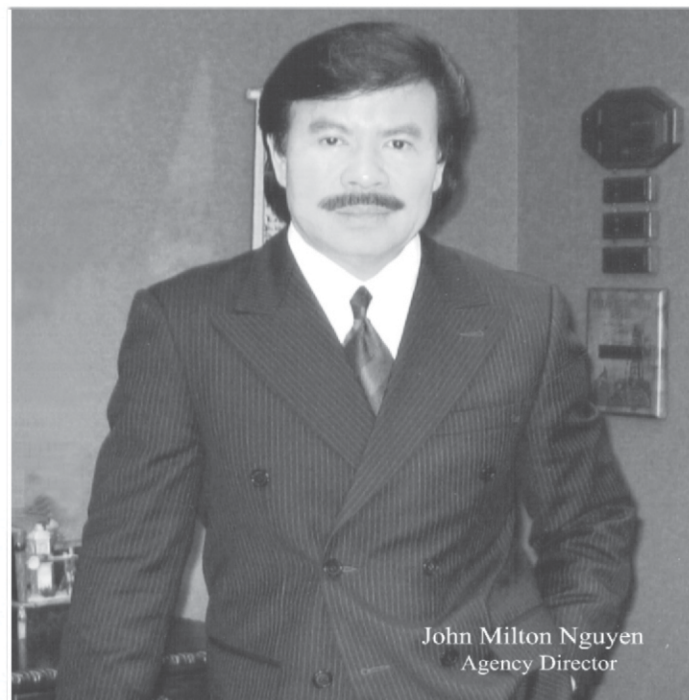
11738 Wilcrest Dr Houston, TX 77099

**281-495-3493**

*johnmiltoninsurance@gmail.com*

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

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



John Milton Nguyen  
Agency Director

## KIM MÔN

### Goldengate Restaurant Equipment Co.

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

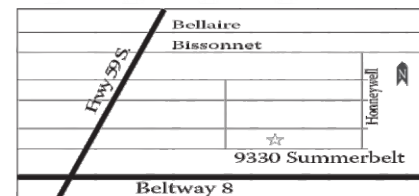
Chúng tôi cung cấp nhanh chóng, chất lượng cao và mỹ thuật vừa lòng khách hàng.

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

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

## XUỞNG CHẾ TẠO LÒ BẾP NHÀ HÀNG

### 金門爐頭廠



9330 Summerbell Ln, Houston, TX 77074

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

## A+ COMPUTECH LLC

### \* Lắp đặt hệ thống SECURITY CAMERA

- Xem mọi lúc mọi nơi qua computer hoặc SMART PHONE

### \* Sửa chữa COMPUTER

- Diệt VIRUS - Bảo vệ thông tin cá nhân

- Networking

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



FREE ESTIMATE

### KHUYẾN MÃI ĐẶC BIỆT

- Tặng LED monitor và wireless mouse cho bộ 4 camera

- Tặng thêm 2 camera cho bộ 6 camera

**281-652-8534**

11746 Bellaire Blvd, Houston TX 77072

contact@apluscomputech.net

www.apluscomputech.net





# BỆNH VIỆN THANH VÂN

CHUYÊN KHOA PHẪU THUẬT TẠO HÌNH THẨM MỸ

Thanh Van Cosmetic Surgery Hospital



**PHẪU THUẬT  
NÂNG NGỰC NỘI SOI**

## PHẪU THUẬT THẨM MỸ TOÀN DIỆN

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

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

Website: [www.thanhvanhospital.com](http://www.thanhvanhospital.com)  
[www.bvthammythanhvan.com](http://www.bvthammythanhvan.com)  
E-mail: [benhvienthanhvan@bvtv.vn](mailto:benhvienthanhvan@bvtv.vn)

Số GP: 69/BYT - GPHD

**GIÁM ĐỐC**

**Bác Sĩ NGUYỄN THANH VÂN**

