

# ecolife

TẠP CHÍ THÔNG TIN KHU ĐÔ THỊ ECOPARK · WWW.ECOPARK.COM.VN · SỐ 2 - 2014



Mọi không gian, góc nhà  
**ĐỀU SỐNG ĐỘNG**

ký ức  
của con

**CHÀO HÈ**  
*Đi Ecosunday nhé!*

TRUY CẬP [WWW.ECOPARK.COM.VN](http://WWW.ECOPARK.COM.VN) ĐỂ CẬP NHẬT THÔNG TIN MỚI NHẤT





# TRƯỜNG PHỔ THÔNG ĐOÀN THỊ ĐIỂM ECOPARK

*Giáo dục toàn diện - Vững bước tương lai*



## TUYỂN SINH NĂM HỌC 2014-2015

**Tiểu học: lớp 1 - Trung học cơ sở: lớp 6**

**Tuyển sinh bổ sung các lớp 2,3,4,5,7,8,9**

📞 04 6261 8651 🌐 [www.dtdecopark.edu.vn](http://www.dtdecopark.edu.vn) ⚡ Đường Rừng Cọ, KĐT Ecopark

# LỜI NGỎ

*Chào hè. Nắng mát ấm và mùa lá biếc - mùa đẹp nhất  
ở Ecopark trong năm...*

Mùa này, đến với Ecopark, du khách có chút bất ngờ những tưởng bước chân vào một khu nghỉ dưỡng cao cấp ven đô. Từ khung cảnh thơ mộng bình yên của những con đường uốn cong cong dãy hoa lá, những bước chân thong dong tân bô. Từ những chuyến xe điện thân thiện, luôn kín chỗ chờ các vị khách thăm thú đang trầm trồ, tấm tắc. Từ những gia đình vừa dừng xe để tự chạy ào xuống cùng niềm hân hoan, thích thú trong tiếng cười, rộn rã gọi nhau...

*Sức sống bừng lên, lan tỏa cả thành phố Khanh...*

Với người Eco cũng vậy, biết bao kế hoạch được lập trình. Ngày nghỉ nào cũng đầy ắp dự định. Bạn nhóc được thỏa sức vui chơi ở công viên, bể bơi; các bà mẹ hẹn hò nhau đi Ecosunday, làm tiệc nướng BBQ ngoài trời, các ông bố gặp nhau ở sân tennis hay bóng đá... Háo hức và rạo rực, người Eco dường như có chung một phong cách: sống là tận hưởng, là trải nghiệm những giây phút tuyệt vời ở đô thị Xanh.

*Cùng chào hè, mùa hè Ecopark!*

---

#### BẢN TIN ECOPARK

**Người chịu trách nhiệm xuất bản:** Vũ Mai Phong

**Giấy phép xuất bản số:** 21/GP-XBBT

**Nội dung:** Nguyễn Thùy Dương  
**Thiết kế:** Nguyễn Nhật Quang

**Mọi ý kiến đóng góp và bài vở xin vui lòng gửi về:**  
Ban Biên tập Ecolife - VP Ecopark số 28 đường Thanh Niên, Tây Hồ, Hà Nội

# TIN TỨC SỰ KIỆN

NHỮNG THÔNG TIN VÀ SỰ KIỆN MỚI ĐÃ VÀ SẮP DIỄN RA TRONG THÁNG QUÝ I NĂM 2014



## ĐƠN VỊ QUẢN LÝ BDS HÀNG ĐẦU CHÂU Á VẬN HÀNH ECOPARK

Tháng 3/2014, **Ecopark** đã ký hợp đồng quản lý dịch vụ đô thị với tập đoàn tư vấn bất động sản toàn cầu **Jones Lang LaSalle (JLL)** chi nhánh tại Việt Nam. Theo đó, **JLL Việt Nam** sẽ trở thành đơn vị cung cấp dịch vụ quản lý vận hành toàn bộ giai đoạn 1 của khu đô thị **Ecopark**.



## ECOPARK ĐỒNG HÀNH CÙNG NGÔI SAO VIỆT

Với lợi thế không gian rộng lớn, xanh mát cùng hệ thống phòng tập hiện đại, **Ecopark** đã trở thành địa điểm ghi hình, luyện tập vòng ngõ nhà chung của chương trình **Ngôi Sao Việt** phát sóng từ 15/03 tối thứ 7 hàng tuần trên VTV3. Giám khảo chương trình "Nữ hoàng nhạc phim" Hàn Quốc **Baek Ji Young** vô cùng ấn tượng sau 1 tuần trải nghiệm tại khu đô thị.



## KHAI TRƯƠNG CLB YOGA MIỄN PHÍ

Với mong muốn mang tới những dịch vụ trọn vẹn nhất, cuối tháng 2/2014, **Ecopark** đã tổ chức CLB Yoga miễn phí dành cho cư dân và khách hàng quan tâm tới dự án tại **CLB Vườn Mai**.



## KHAI TRƯƠNG HÀNG LOẠT CỦA HÀNG

3 tháng đầu năm 2014, **Ecopark** đã chào đón rất nhiều thành viên mới tham gia kinh doanh thương mại trong các lĩnh vực đồ nội thất, thực phẩm, thời trang, nhà hàng, làm đẹp... bao gồm: **Interni, Toto, HR Home Decor Accessorise, HR HomeDekor, Hương Nhi Spa, Funny Cake, Car Care, Quán Cọ, Japan Cleaning, Hương Nhi Bookstore.**

## CUỘC THI TÌM KIẾM VUA ĐẦU BẾP VIỆT NAM DIỄN RA TẠI ECOPARK

Ngày 26/04, cư dân **Ecopark** cùng hàng trăm người yêu thích nấu ăn sẽ quy tụ tại **Ecopark** để tranh tài trong vòng loại miền Bắc của chương trình **Vua đầu bếp Việt Nam 2014.**





## TRƯỜNG PT ĐOÀN THỊ ĐIỂM ECOPARK RA MẮT CLB CÙNG BÉ VÀO LỚP MỘT

Theo đó, các em sẽ được rèn luyện, làm quen với giờ giấc sinh hoạt, thói quen tự lập, tránh sự bỡ ngỡ khi lần đầu đi học. CLB diễn ra từ 22/02 đến 19/05 với nhiều trò chơi tương tác, sáng tạo.



## CÔNG BỐ QUY HOẠCH TỔNG THỂ ĐẠI HỌC ANH QUỐC VIỆT NAM

Tháng 1/2014, **British University Vietnam** đã công bố quy hoạch tổng thể và thiết kế cơ sở của trường tại khu đất mới thuộc vị trí phân kỳ đầu tư Giai đoạn 2, Khu đô thị **Ecopark** trên diện tích 6,5 hecta. Dự án gồm 3 giai đoạn với tổng giá trị đầu tư lên đến 60 triệu USD.



“ĐI  
**ECOSUNDAY**  
NHÉ!”

Tuệ Linh



## *Chắc hẳn bạn đã từng nhiều lần nghe, hay chủ động hò hẹn bạn bè như thế để cùng đến một nơi thú vị, vào mỗi sáng Chủ nhật hàng tuần.*

Sáng sớm, đứng từ ban công căn hộ tầng 7 Rừng Cọ, “view” xuống đường dạo Vườn Tùng, chị Nguyệt (tòa D3) đã thấy từng tốp người thong dong “đi chợ”. Phụ nữ xách lèn, đàn ông có người vẫn đi giày thể thao, mặc quần áo thể dục chắc hẳn vừa đi chạy bộ về, trẻ em chạy lảng xăng, đứa đạp xe, trượt patin đi theo bố mẹ. Một cảm giác rộn ràng hối hả khiến mình cũng hào hứng giục cà nhà nhanh nhanh “xuống chợ đi thôi”, chị chia sẻ.

Ecosunday giờ đã quá quen thuộc với các cư dân và cũng đầy thú vị bất ngờ với khách vãng lai. Sà xuống gánh bún đậu mắm tôm vì thấy nghe vị khách đang ăn ở đó tấm tắc “ngon hơn bún đậu ngõ Phết Lộc đấy”, chị Thanh (Hàng Bông) vui vẻ kể: anh trai mình ở Vườn Tùng, thi thoảng vào dịp cuối tuần, mấy nhà anh em họ hàng lại kéo nhau về Ecopark và lần nào cũng đi Ecosunday. Thấy hay lắm, nhất là bọn trẻ con được mẹ cho đi theo, tha hồ chạy nhảy, đùa nghịch.

EcoSunday không hấp dẫn người ta bằng hàng hóa ngợp trời hay những món đồ giàm giá kịch liệt. Ecosunday chỉ có một điều rất khác, đó có thể gọi là phong-cách-đi-chợ. Thay vì luồn lách xe máy hay chen người trong các chợ truyền thống với đủ thứ mùi, tiếng ồn, rác thải... thì ở đây, người ta hoàn toàn thong thả. Vừa đi chợ, vừa ngắm cảnh, vừa chào hỏi nhau. Vài bước chân lại gặp người quen, lại tíu tíu hỏi han, chuyện trò, một cảm giác rất thư thái, bình yên.

Có thể bạn chỉ mua được vài thứ: thịt lợn mán, rau sạch nhà Chùa, ổi Đông Dư, vài món đồ chơi handmade cho tụi nhóc... Có thể bạn chưa thỏa mãn thói quen tiêu dùng như đi các đại siêu thị, con phố mua sắm ở trung tâm... Có thể bạn muốn giá như Ecosunday mở hàng ngày cho tiện lợi .... Nhưng những cái “thiếu” đó ở Ecosunday cũng không làm mọi người quá bận tâm, và hàng tuần, chợ phiên vẫn là một sự chờ đợi. Nói văn hóa, thì đó đã dần trở thành một không gian văn hóa của người Eco; còn đơn giản hơn thì Ecosunday là nơi gặp gỡ và gắt kết nhau của người dân đô thị.

*Hẹn gặp Chủ nhật nhé, Ecosunday!*



# ký ức của con...

Bài: Hùng Anh



C húng ta vẫn thường vun vén cho tâm hồn con trẻ bằng cách, hát cho nó nghe những bài hát trẻ con xưa lãng mạn, hương rừng thơm đồi vắng, nước suối trong thăm thỉ, cọ xèo ô che nắng, râm mát đường em đi.

Chúng ta vẫn thường vun vén cho tâm hồn con trẻ bằng cách vẽ cho nó những bức tranh, có khoàng trời xanh ngút ngàn tầm mắt, có những cánh diều tuổi thơ no gió trên đồng.



Còn gì hơn, khi ký ức tuổi thơ của con cái chúng ta, sẽ không phải là tiếng còi xe ngập ngụa, những khối bê tông trơ lỳ vô cảm, những khuôn mặt lạnh lùng hối hả bon chen.

Còn gì hơn, khi ký ức tuổi thơ của con cái chúng ta, sẽ không là những sáng mai bố mẹ vội vàng luồn lách giữa hàng trัm, hàng ngàn bố mẹ khác, để kịp giờ cho con lên lớp. Sẽ không có tiếng quát tháo chen nhau của những con người đã lớn, mà thi thoảng chúng ta biết rằng, họ vẫn phải tự lấy mình làm những tấm gương...



Tôi muốn sau này khi lớn lên, con tôi sẽ có ký ức về những góc phố nhỏ bình yên. Nó sẽ nhớ đến từng viên đá cuội ngộ nghĩnh mà nó vẫn thường chơi trốn tìm cùng chúng bạn, hay chỉ đơn giản là leo trèo đùa nghịch.

Tôi muốn sau này lớn lên, con tôi sẽ có những ký ức về cô lao công, về chú bão vệ, bằng những sự trân trọng, bằng những lòng biết ơn đáng quý nhất, những người đã miệt mài tạo ra những giá trị kí ức cho nó.

Tôi muốn sau này con tôi lớn lên, nó sẽ không còn phải bỡ ngỡ trước những giá trị văn minh của cuộc sống, nó sẽ xếp hàng như bắn nǎng, biết nói lời cảm ơn như bắn nǎng, biết cúi chào và nhoẻn miệng cười như thói quen thân thuộc.

Tôi muốn sau này lớn lên, con tôi sẽ biết làm thơ, biết chơi nhạc, và biết yêu thương. Những bài thơ, bản nhạc và những tình yêu xuất phát từ ký ức cỏ cây hoa lá, lòng người.



Và tôi biết, ở đây, Ecopark, con tôi đang may mắn có được điều đó. Ký ức tuổi thơ của nó là Ecopark, và ngược lại...

# MÔI TRƯỜNG TỐT LÀM CON NGƯỜI *dều tốt hơn*

*“Tất cả những điều tôi viết đều là sự thật. Sự thật 100%. Tôi không phải là nhà văn. Tôi là thày thuốc. Thày thuốc là chân thật. Lời văn mộc mạc nhưng tốt gỗ hơn tốt nước sơn...”*

Một ngày đầu Xuân, Ban Biên tập Ecolife nhận được bức thư viết tay dài kín ba trang giấy với những dòng suy nghĩ, tình cảm rất chân thành như thế của người ký tên bà nội “Cún” Anh Thư - bác Nguyệt Anh, một vị bác sĩ già mới chuyển đến sống ở Rừng Cọ được hơn 4 tháng (Căn E1-1606).

Đối với bác **Nguyệt Anh**, Ecopark là một nơi có nhiều cái hay, cái đẹp, từ các hạ tầng tiện ích, đến môi trường sống. Nhưng



Bác **Nguyệt Anh** và cháu nội “Cún” **Anh Thư**

có lẽ, con người nơi đây, văn hóa nơi đây, được thể hiện qua những tiếng chào, là điều thực sự đáng quý và đem đến cho bác nhiều cảm xúc nhất. Trong thư, bác viết: “*Mỗi sáng thức dậy, đi xuống sân, ra cửa đã được gặp những không mặt tươi tắn, rạng rỡ với lời chào thân thiện và trân trọng, yêu quý. Thật là lời chào cao hơn mâm cỗ. Dù không quen biết nhau, ở mọi phương trời đến nhưng những lời chào làm mọi người gần lại nhau hơn, thân thiết với nhau hơn. Điều đó khác hẳn nơi nội đô đèn nhà ai nhà nấy rạng...*”  
“... Mọi nhân viên ở khu đô thị, từ anh bảo vệ đến nhân viên môi trường đều có thái độ rất đáng mến, gần gũi và trân trọng.. Đội ngũ lái xe bus, anh nào cũng niềm đam, lễ phép, ân cần như những con ong chăm chỉ. Những con ong màu xanh thật

đáng quý”.

Bác **Nguyệt Anh** cũng chia sẻ, điều mà bác mong muốn lúc này là **Ecopark** sớm có phòng khám chữa bệnh cho cư dân. Khi đó, bác sẽ “tình nguyện” làm việc, tư vấn về chuyên môn, khám bệnh cho mọi người. Bác nhấn mạnh, bác có lương hưu rồi, bác giúp mọi người hoàn toàn miễn phí thôi để truyền lại những kinh nghiệm quý báu của một người đã có thâm niên hơn bốn mươi năm ở khoa Nội Nhi, bệnh viện Việt Nam – Cu Ba.

Cuối thư, bà nội “Cún” **Anh Thư** không ngại ngần “kêu gọi”: “*Hồi ai muốn trưởng thọ, Hãy đến với Ecopark, Thành phố xanh tươi – cuộc đời trọn vẹn*”.



Người mẫu: Quốc Trung, Mạnh Linh, Thanh Thúy

Mùa Hè tới, mỗi sáng sớm hay chiều muộn đều là thời điểm tuyệt vời  
để chạy một vòng trong khu đô thị Xanh - một cách rèn luyện sức khỏe hiệu quả cho cả gia đình.

Trang phục thể thao khỏe khoắn, năng động có tại **Shop Sport Phố Trúc B64**



Người mẫu: Hải Minh, Mạnh Linh

Các sản phẩm ngộ nghĩnh đáng yêu như thú bông, khung ảnh, sô, túi, ví, móc treo chìa khóa... đều được làm handmade từ bàn tay khéo léo, chăm chỉ của các em không may bị tật nguyền.

Tất cả các sản phẩm này có thể mua tại shop Quilts & Art, Phố Trúc A25.



*Đạo phố với đậm đà sảng khoái mái, hoa bông to tràn ngập sức sống.*  
Sản phẩm có bán tại **Shop NA2U**, Phố Trúc B41

Nguời mẫu: Tuấn Anh, Phương Liên



Thưởng thức các hương vị đồ uống mới lạ và hẹn hò trong một không gian lãng mạn có thể là lựa chọn thú vị cho nhiều bạn trẻ khi tới Ecopark

**Địa điểm:** Quán Cafe Hr Home Decor Phố Trúc B42

# CÔ BÉ SAY MÊ HOẠT ĐỘNG XÃ HỘI

Bài: Thúy Tippy

13 tuổi song em Trần Thu Trang, học sinh lớp 7A1 trường PT Đoàn Thị Điểm Ecopark đã mang niềm vui, tiếng cười tới rất nhiều người thông qua nhiều hoạt động tình nguyện, ngoại khóa có ý nghĩa.

## TRẦN THU TRANG

Sinh ngày 17/05/2011

Đại biểu Việt Nam tham dự Hội Nghị Môi Trường Action for Earth 2014 tại Singapore

Tham gia chương trình tình nguyện tại Bệnh viện K

Tham gia chương trình tình nguyện Quilts and Art

Biên tập các chương trình biểu diễn của CLB

Năng khiếu mặt trời

Thành viên CLB phóng viên nhí trường PT Đoàn Thị Điểm Ecopark





Với lịch ôn thi học kì dày đặc, pv tạp chí Ecolife phải tranh thủ giờ tự học ở nhà để gặp Thu Trang. Căn phòng nhỏ xinh trên tầng 9 khu chung cư Rừng Cọ đầy ắp sách về môi trường như phản ánh con người cô bé – yêu thiên nhiên, ham học hỏi.

Từ nhỏ Thu Trang đã được bố mẹ rèn luyện tính tự lập. Những công việc cá nhân, hay học tập, Thu Trang đều tự giác thực hiện, không ỷ lại. Thêm vào đó, bố mẹ cũng là người đã ươm mầm cho nhân cách của Thu Trang khi dạy em biết yêu thương mọi người, sống hướng thiện. “Bên cạnh việc học tập, con nên dành thời gian tham gia hoạt động tập thể hoặc giúp đỡ những người có hoàn cảnh khó khăn hơn mình, một hành động nhỏ nhưng sẽ mang lại niềm vui niềm hạnh phúc cho nhiều người khác, chính con cũng

sẽ thấy vui” - những lời dạy của bố mẹ đã giúp Thu Trang quen dần với việc tích cực tham gia các hoạt động của nhà trường, cũng như các hoạt động xã hội. Sau những lần gặp các em nhỏ bị mắc bệnh ung thư Trang tâm sự: “Các bạn bằng tuổi em nhưng không được đến trường, không được đi chơi, chỉ có thể nằm một chỗ, nhưng bạn nào cũng vui vẻ trò chuyện cùng em. Bản thân em mỗi khi bị ốm chỉ ở nhà ít ngày đã buồn chán không chịu được, em thấy mình còn may mắn hơn rất nhiều người”.

Sau mỗi chuyến đi, Trang đều tự hứa sẽ cố gắng giúp đỡ họ nhiều hơn. Bởi vậy mà Trang cùng các bạn học sinh trong trường PT Đoàn Thị Điểm Ecopark đã tổ chức nhiều gian hàng từ thiện trong khu đô thị kêu gọi mọi người chung tay giúp đỡ.

Không chỉ ham hoạt động tập thể, tình nguyện, Thu Trang luôn mong muốn góp sức bé nhỏ của mình để cải thiện môi trường. “Em bị bệnh về đường hô hấp từ nhỏ, nên em hiểu môi trường trong sạch có tác dụng lớn cỡ nào tới sức khỏe của mỗi người. Từ ngày chuyển về sống tại Ecopark, em đã khỏe hơn nhiều”. Trang còn hào hứng khoe những chiến lợi phẩm là ảnh chụp kỉ niệm các chuyến tham quan do Trang tổ chức cho bạn bè vòng quanh khu đô thị để giới thiệu về các loại cây, hoa, môi trường sinh thái, góp phần nào nâng cao được ý thức bảo vệ môi trường của các bạn. Say sưa trò chuyện đến khi trời tối lúc nào không hay. Đúng như những gì bạn bè vẫn nói về Trang là “cởi mở, vui tính, dễ gần, có thể nói chuyện cả ngày không chán”.

# YOGA hơn cá một môn thể thao

Bài: Thu Thúy

“Hình như đạo này nhìn em trẻ và tươi tắn hơn nhiều” là câu nói mà không ít thành viên CLB Yoga Ecopark nhận được sau thời gian tham gia luyện tập.

6 h30 mỗi tối các ngày trong tuần, không gian yên tĩnh tại CLB Vườn Mai lại vang lên tiếng hô đều đặn “thở ra, hít vào, ém hơi, nghỉ”. Chừng 15, 20 người già có, thanh niên có, và cả những em bé lớp 4 lớp 5 đi theo bố mẹ tập trung vào các tư thế luyện tập, không ai trao đổi với nhau câu nào. Tất cả các thiết bị điện thoại di động, ipad, máy tính, đồng hồ đeo tay... đều được tắt hoặc cất xa khỏi phòng tập nhằm mang tới không gian tĩnh lặng tuyệt đối cũng như thân thể thoải mái cho mỗi học viên. Dù là doanh nhân, trí thức hay nội trợ... khi tham gia CLB Yoga đều không có khoảng cách, chỉ có chung một mong muốn: tìm kiếm sự thư giãn trong tâm hồn.

Anh Nguyễn Minh Hải, 30 tuổi, làm việc trong lĩnh vực du lịch chia sẻ: “CLB Yoga là điểm đến yêu thích của tôi. Hàng ngày, dù công việc bận đến đâu, tôi đều sắp xếp để có thời gian tham gia CLB. Điều thú vị nhất ở đây là thời gian chia sẻ sau khi tập luyện. Tất cả mọi người cùng kể những câu chuyện của bản thân, giúp tôi giảm bớt rất nhiều áp lực trong công việc”.

Đồng quan điểm với anh Hải, chị Nguyễn Kim Ngân, cư dân Rừng Cọ hàng ngày đều dắt theo con gái mình tới CLB, vừa là để cùng con rèn luyện sức khỏe, vừa là để có thêm thời gian dành cho con, gấp gỡ bạn bè, hàng xóm. “Bây giờ mọi người sống gấp, sống với quá, nhiều khi quên mất những mối quan hệ láng giềng gần. Để làm về là đóng cửa, nhà nào biết

nhà đấy, thậm chí còn không biết ai đang ở cạnh nhà mình. Tôi dẫn con gái cùng tham gia CLB để dạy cháu biết hòa đồng với mọi người, không quên đi những niềm vui nhỏ bé khi cuộc sống vật chất đã được bố mẹ lo đủ đầy”.

Tại CLB Yoga, mọi người tìm đến nhau, cùng luyện tập, sẻ chia, đôi khi đơn giản là câu chuyện về con cá mò rau, hay to lớn hơn là chuyện học hành của con cái, song những gì thu về thì nhiều vô kể, bởi bạn được lắng nghe, được tôn trọng, được học cách cho và nhận bên cạnh những ích lợi về thể chất Yoga vốn dĩ mang lại. Chẳng thế mà bất kì ai trong CLB khi được hỏi Yoga là gì đều có chung một câu trả lời “Với tôi, Yoga còn hơn cả một môn thể thao”.

# 5 LÝ DO bạn nên tập

# YOGA



Yoga có tác dụng tuyệt vời và toàn diện đối với sức khỏe tinh thần, cơ bắp và hệ miễn dịch cùng các bộ phận trong cơ thể.

## 1. Giúp giãn gân cốt và tăng cường sức mạnh cơ bắp

Những động tác Yoga có tác dụng giãn gân cốt mang lại tinh thần thoái mái cho một ngày làm việc dài. Quá trình co giãn các cơ theo một phương pháp tập yoga sẽ giúp bạn trở nên thật dẻo dai và mang đến sức chịu đựng cao cho cơ và các khớp xương. Tập luyện Yoga cũng rất thích hợp với dân văn phòng, những người phải ngồi nhiều và thường xuyên sử dụng máy tính.

## 2. Giúp làm giảm các triệu chứng đau khớp

Các nhà nghiên cứu Hoa Kỳ đã theo dõi hàng trăm bệnh nhân đã tập Yoga và thấy Yoga có thể làm giảm các triệu chứng đau khớp, giảm cứng khớp buổi sáng, cải thiện thể chất và giảm sự căng thẳng, một yếu tố làm trầm trọng thêm bệnh viêm khớp.

## 3. Giúp tăng cường hệ tuần hoàn

Các bài tập Yoga từ cơ bản đến nâng cao đều có khả năng điều chỉnh nhịp tim và huyết áp, tăng cường lưu lượng tuần hoàn vành, cải thiện sức co bóp cơ tim, nâng cao sức chịu đựng của cơ tim trong điều kiện thiếu oxy. Theo một nghiên cứu, tập luyện đều đặn sẽ làm nhịp tim giảm khoảng 10%, huyết áp giảm từ 15 - 25%, tích cực phòng ngừa các bệnh tăng huyết áp.

## 4. Giúp kiểm soát trọng lượng cơ thể

Đặc thù công việc của dân văn phòng khiến thân hình dư thừa trọng lượng. Tập Yoga đều đặn hàng tuần sẽ làm giảm mức độ của các kích thích tố căng thẳng và tăng độ nhạy insulin, từ đó giúp cơ thể bạn đốt cháy được nhiều calo hơn, giảm lượng calo tích tụ lại thành chất béo.

## 5. Giúp cơ thể nghỉ ngơi đúng cách

Phần lớn thời gian bạn phải ngập đầu trong công việc, và khi có thời gian rảnh rỗi, bạn đã quá mệt mỏi để có thể tập luyện bất cứ thứ gì. Yoga cho phép bạn tạm quên đi mọi thứ, giải thoát khỏi tất cả những vướng bận cuộc sống và chỉ tập trung vào việc điều hòa hơi thở và tư thế của mình. Nhờ đó, bạn sẽ thấy sinh lực tràn trề hơn, cơ bắp thư giãn hơn đồng thời tinh thần cũng nhẹ nhõm, phấn chấn hơn.



# NGHỈ HÈ Ở QUÊ, *tại sao không?*

**KỲ NGHỈ HÈ CHUẨN BỊ TỐI, TRẺ EM HÁO HỨC SẮP ĐƯỢC “TẠM BIỆT” SÁCH VỎ, BÀI KIỂM TRA, ĐỂ ĐÓN CHÀO QUÃNG THỜI GIAN XẢ HƠI THOÁI MÁI. SONG, CHA MẸ LẠI MANG NHIỀU NỖI LO KHI KỲ NGHỈ HÈ CỦA CON ĐANG ĐẾN.**

**C**ho con tham gia các câu lạc bộ năng khiếu như múa, hát, võ thuật hay các lớp bồi dưỡng kiến thức văn, toán, tiếng anh là lựa chọn hàng đầu của rất nhiều bậc phụ huynh. Vừa có người giám sát các con kĩ lưỡng, lại vừa trau dồi tri thức cho con, còn gì hoàn hảo hơn. Tuy nhiên, nỗi lo thực sự của những phụ huynh quan tâm đến con, có trách nhiệm với cuộc sống tinh thần của con mình chính là: Mùa hè, làm sao để con lớn lên về mặt thể chất và tâm hồn mà không bị áp lực học hành đã đeo đẳng đứa trẻ cả một năm trời? Mùa hè, con có thực sự vui nếu chỉ quanh quần với cái tivi, những bộ phim trong đĩa, game trên máy tính...? Kỳ nghỉ hè là kỳ nghỉ hay là kỳ học thứ ba của con?...

## Về quê nghỉ hè

Người lớn thường nghĩ trẻ em thì không có gì phải lo lắng, phải áp lực. Nhưng thực tế đã có biết bao nhiêu câu chuyện đau lòng xảy ra từ những lý do người lớn cho là “ngó ngàng” như tự tử vì điểm kém, vì bị bạn bè bắt nạt, cô giáo mắng, bị bố đánh... Phụ huynh nên biết chỉ cần đi ra một khoảng không gian thoáng đãng, có cây cối xanh tươi, có bong bóng

của con gà con vịt sinh động – trẻ đã có điều kiện được xả stress rất hiệu quả. Rất nhiều vấn đề về tâm sinh lý của trẻ được giải quyết dễ dàng nhờ sự tiếp xúc với thiên nhiên! Có lẽ, nếu đưa trẻ thành phố nào may mắn được gửi về quê một tuần, hoặc cả tháng thì đứa trẻ đó là đứa trẻ hạnh phúc nhất!

## Hành trang cho trẻ

Tuy nhiên, để có thể gửi được bé về với ông bà hay cô chú bác ở quê, phụ huynh cần chuẩn bị “hành trang” cho một mùa hè thú vị với những kỹ năng cần thiết để bé hòa nhập cuộc sống mới.

\* **Chuẩn bị:** Dù là ông bà hay cô chú ở quê thì bố mẹ phải đảm bảo chắc chắn rằng, người đó yêu thương và quan tâm đến trẻ, đồng thời bố mẹ phải thống nhất với người ấy những điểm quan trọng trong việc chăm sóc trẻ hàng ngày: cho họ biết các thói quen của trẻ, những điểm cần lưu ý về ăn uống, vệ sinh cá nhân...

\* **Cùng tương tượng:** Hãy kể cho trẻ nghe những gì có thể diễn ra ở quê, cùng con



tưởng tượng những tình huống bất ngờ - vui hay là không vui – để trẻ chuẩn bị tâm lý đối mặt với cuộc sống tự lập ngắn ngủi. Ví dụ: Buổi sáng khi con tinh dậy con và bà sẽ ra vườn, con sẽ giúp bà tưới cây... Cứ như vậy, bạn có thể vẽ nên trong trẻ những háo hức khám phá ban đầu.

\* **Chuẩn bị kỹ năng tự lập:** Hãy cùng trẻ “chuẩn bị cho cuộc sống tự lập”, bằng cách giúp trẻ rèn luyện cách phục vụ mình, tự vệ sinh cá nhân, tự đi giày dép...

## Trại hè kỹ năng

Với nhiều gia đình không có quê để về, nếu có điều kiện, phụ huynh có thể cho các con tham gia các Trại hè kỹ năng, đưa những đứa trẻ thành phố về các vùng quê sinh hoạt. Nếu không, bố mẹ có thể tự tổ chức các buổi dã ngoại ngắn ngày tới các địa điểm quanh Hà Nội như Ecopark để trực tiếp chứng kiến những thay đổi tích cực của con khi tiếp xúc với thiên nhiên. Dù là về quê, đi cắm trại, hay ở lại thành phố, bố mẹ hãy cố gắng để con được gần gũi với cây xanh thay vì cả ngày trốn trong bốn bức tường ngột ngạt.

# MỌI KHÔNG GIAN MỌI GÓC NHÀ ĐỀU SỐNG ĐỘNG

Arch. Phạm Quốc Trung, Vườn Mai 45





Với tôi, vừa là chủ nhà, vừa là một kiến trúc sư có 9 năm làm nghề tư vấn - thiết kế kiến trúc, tôi quan niệm: ngôi nhà mình đang sống phải mang phong cách nội thất xanh gắn kết với thiên nhiên, có không gian mở và sinh thái đúng nghĩa... Nội thất đơn giản trong đường nét nhưng phải thật tinh tế, càng nhìn càng thấy đẹp, hợp lý và phải sống lâu với thời gian.

Phòng khách và phòng ăn ở tầng 1 được tôi quan tâm nhất bởi gia đình thường có nhiều bạn bè, người thân tới chơi thường xuyên nên phải rộng rãi, sạch sẽ và nhất thiết phải đẹp. Màu sắc cho phòng khách vì thế phải luôn sáng và ấm áp với các tông màu như be vàng của bộ sofa, be nhạt và xanh nõn cua rèm cửa, vàng kim của đá lát nền, nâu gỗ tự nhiên đan xen với hệ CNC gỗ hình lá tự nhiên tráng. Tất cả vật liệu đó kết hợp với ánh đèn vàng ấm áp tạo thành tổng thể vừa rất đẹp, sang trọng nhưng lại gần gũi cởi mở.





Ở các ngôi nhà nói chung khu, vệ sinh tầng 1 thường là phụ, tạm và nhô theo đúng nghĩa khu phụ. Nhưng căn hộ của tôi do có không gian vườn phía sau rất đẹp nên tôi đã mạnh dạn biến diện tích này thành một khu... “vệ sinh thư giãn” rộng tới 9m2 gắn kết với vườn chỉ ngăn cách bằng tấm kính trong suốt. Bạn bè, khách tới chơi thăm nhà đều ngạc nhiên và thích thú với ý tưởng này.

Việc thực hiện nội thất cho tầng 2 và tầng 3 theo tiêu chí đơn giản và sạch sẽ. Tôi tận dụng mọi không gian, không để thừa hay phí một góc nào dù dù nhô nhất.

Phần ánh sáng cho ngôi nhà không thể không đề cập vì nó chiếm đến 50% vẻ đẹp của nội thất. Ngoài ánh sáng tự nhiên vào ban ngày thì với buổi tối ánh sáng nhân tạo rất quan trọng. Vì thế, với tôi sử dụng mẫu vàng ấm cho đèn Led và đèn halogen là phù hợp, đương nhiên phân bổ chiếu sáng sao cho hợp lý.





Tôi đặc biệt ấn tượng trước các ngôi nhà ở Ecopark, gần như không ngăn cách nhau theo kiểu hàng rào, công cao ngút đầu người mà hòa cùng tổng thể cây xanh, gần gũi thân thiện và không biệt lập. Ngay từ khi quyết định lựa chọn tới những ngày dồn hết tâm huyết hoàn thiện ngôi nhà mình, tôi luôn thấy yêu quý và gắn bó với tổ ấm mới nơi đây.



NỤ CƯỜI THÂN THIỆN, TÍNH CÁCH SƠI LỚI CÙNG NHỮNG MÓN ĂN ĐƠN GIẢN MÀ TINH TẾ KHIẾN GIAN HÀNG ẨM THỰC CỦA CHỊ PHAN KIM NGÂN (CHỦ NHÂN CĂN E1-605 RỪNG CỌ) TẠI CHỢ PHIÊN ECOSUNDAY LUÔN ĐẮT HÀNG. HÀNG XÓM CÒN TRÌU MẾN GỌI CHỊ LÀ "SIÊU ĐẦU BẾP CHỢ ECOSUNDAY". THEO CHỊ NGÂN, BÍ QUYẾT LỚN NHẤT ĐỂ CHẾ BIẾN MÓN ĂN NGON LÀ ĐẶT TÌNH YÊU CỦA MÌNH VÀO ĐÓ, MỌI NGƯỜI SẼ CẢM NHẬN ĐƯỢC NIỀM VUI KHI THƯỞNG THỨC MÓN ĂN CỦA MỘT NGƯỜI ĐẦU BẾP TẬN TÂM, VUI VẺ. HÃY CÙNG "VÀO BẾP" LẮNG NGHE CHỊ NGÂN CHIA SẺ MÓN NGON DỄ LÀM NGÀY CUỐI TUẦN:



# thịt bò sốt vang

## *Nguyên liệu:*

- Thịt dê sườn bò: 500gr
- Gấc tươi: 1/2 bát con (bát ăn cơm)
- Rượu vang chát (đô): 2 thìa
- Rượu trắng: 1/2 thìa cà phê
- Hoa hồi: 2 cánh
- Thảo quả: 1 quả ngô
- Quế chi: 2 nhánh
- Hành tây: ½ củ nhỏ
- Gừng, hành, tỏi, rau mùi, sả: vừa đủ
- Dầu ăn, hạt nêm, nước mắm, hạt tiêu, đường, bột nǎng: vừa đủ

## *Chế biến:*

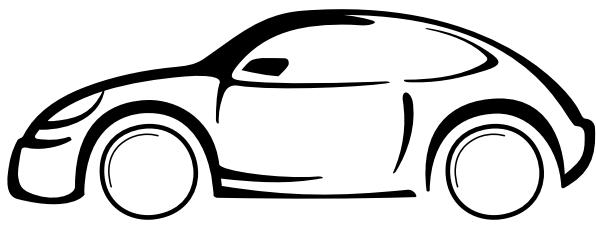
- Nhúng thịt bò vào nước sôi có gừng rồi rửa lại bằng nước sạch để khử mùi hôi của thịt.
- Cắt thịt thành từng miếng vuông (100gr = 5 miếng)
- Đánh nhuyễn gấc tươi, rượu trắng cùng chút muối hạt.
- Ướp thịt bò cùng gấc đánh nhuyễn, bột nêm, nước mắm, đồng thời để

món ăn tăng thêm vị ngọt nên ướp thịt với 1 thìa đường và 2 thìa rượu vang đỏ trong khoảng 2h trong ngăn mát tủ lạnh.

- Dầu ăn đun nóng cho sả (cắt khúc), gừng, tỏi (đã băm nhuyễn) vào phi thơm sau đó cho hoa hồi, thảo quả, quế, chi vào tiếp tục đảo đều tay khoảng 5' rồi đổ toàn bộ phần thịt bò đã ướp lạnh vào xào thật kỹ cho ngấm mắm và thấy miếng thịt đã săn lại là được. Chế nước vào và thử lại độ mặn ngọt cho vừa miệng rồi đun cho đến khi thịt nhừ nục thì pha một bát bột nǎng với nước và chế vào nồi sốt vang để tạo độ sánh cho nước.

Thịt bò chín mềm mà không nát, cùng hương thơm nồng nàn từ các gia vị như tỏi, hạt tiêu, đặc biệt là rượu vang sẽ mang lại một món ăn thật giòn dì mà ấm lòng cho cả nhà!

# CÁCH BẢO DƯỠNG ÔTÔ



# tại nhà

*Việc tự bảo dưỡng xe của mình trên thế giới rất phổ biến, nhưng ở Việt Nam còn khá mới mẻ hoặc chỉ giới hạn trong số ít những người có công việc liên quan đến kỹ thuật và yêu thích xe.*

**A**m mốc, bụi bẩn... là những nguyên nhân khiến chiếc xe của bạn trở nên xấu xí, mau xuống cấp. Việc tự làm một số thao tác đơn giản, đúng cách sẽ giúp bạn tiết kiệm được vô số tiền phải bỏ ra để sửa những hư hỏng thông thường, ngoài ra nó giúp bạn thêm gắn kết với chiếc xe của mình.

## 1. RỬA XE DỊP CUỐI TUẦN

Đầu tiên, bạn hãy dùng một vòi nước và giẻ mềm để rửa qua một lượt bắt đầu từ phần nóc xuống phía dưới. Bạn hãy phun chất tẩy lên vết bẩn để làm mềm và nhẹ nhàng rửa sạch. Bước tiếp theo là pha một lượng dầu chuyên dụng dùng để rửa xe với nước theo tỉ lệ hướng dẫn trên sản phẩm. Kế đó ta dùng khăn bông mềm hay bọt biển để rửa nhẹ tay toàn thân xe. Bạn cần chú ý là khi rửa xe không nên dùng vòi xịt có áp suất quá cao; sử dụng các loại giẻ có bề mặt thô ráp hay dính bụi; dùng xà phòng giặt, nước rửa chén hoặc chất tẩy rửa thông thường...

## 2. VỆ SINH NỘI THẤT THƯỜNG XUYÊN

Nội thất chính là phần có ảnh hưởng lớn đến tâm trạng và sức khỏe cũng như sự an toàn của bạn trong suốt quá trình sử dụng xe.

### Bước 1:

Bắt đầu bằng việc dọn, cất hành lý trên xe và tháo dỡ thảm trải sàn để giặt và dọn sạch rác. Dùng máy hút bụi để làm sạch các bụi bẩn bám trên các bề mặt chi tiết, rãnh, khe và trong các ngóc ngách sâu. Thảm trải sàn chính là phần đọng nhiều bụi bẩn nhất nên cần giặt ướt, phơi khô trước khi cho vào xe.

### Bước 2:

Dọn vệ sinh táp-lô, các tấm pa-nel cửa hay ghế ngồi. Với những vết bẩn cứng đầu thì đây chính là khâu làm sạch tì mi và chi tiết, với việc xử lý các vết bẩn cứng đầu như café, nước cacao, và các loại chất bẩn khác mà cách vệ sinh thông thường

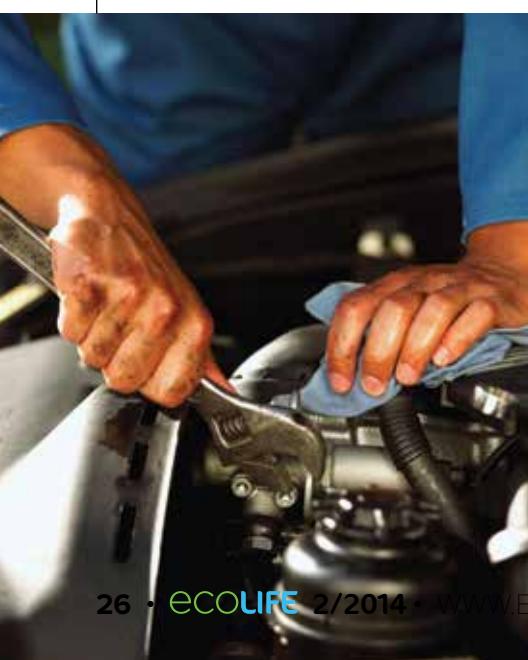
dùng các hóa chất dạng xịt chuyên dụng để vệ sinh nội thất xe như Auto Magic.

## 3. CHÚ Ý CHĂM SÓC BỘ GHẾ DA

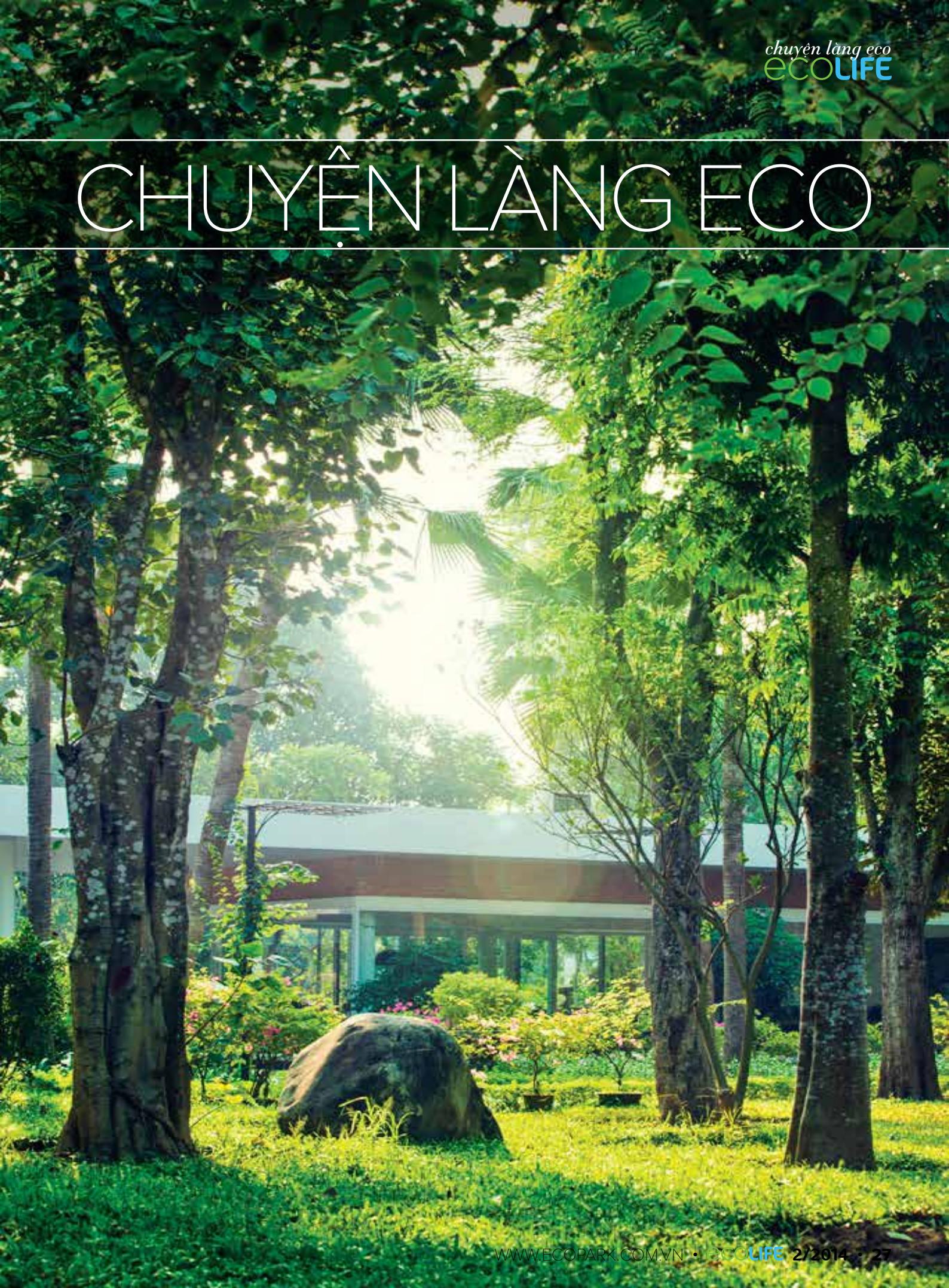
Nhiều người cho rằng xe mới thì không cần bảo dưỡng nội thất da. Tuy nhiên, đây là một việc rất quan trọng vì bề mặt da có thể bị khô hay xâm xúc.

Việc bảo dưỡng nội thất da rất đơn giản. Các loại hóa chất chuyên dụng sẽ làm cho bộ ghế da mịn mượt, mềm và không bị gãy khi ngồi. Để tẩy rửa bộ ghế da, chúng ta nên dùng các loại hóa chất không chứa kiềm. Nếu chúng tiếp xúc với các loại có độ kiềm cao thì sẽ mau chóng bị xám, bạc màu, ố...

Khoảng 4-6 tháng/lần, bạn nên lau sạch ghế da và thoa một lớp dầu dưỡng tự nhiên lên bề mặt. Phương pháp này sẽ giúp cho sản phẩm giữ được vẻ mềm mại, bóng đẹp và đàn hồi tốt.



# CHUYÊN LÀNG ECO





**Xuân Anh (café Link):** Em là dân làm lữ hành du lịch cũng có chút thâm niên. Tính đến nay thì cũng hơn 20 năm một chút. Trước khi gắp bà xã thì thỉnh thoảng cũng đi trek bụi băm trong rừng sâu hoặc lang thang ở các vùng sâu vùng xa. Sau đó thì ngồi văn phòng điền hành, mỗi năm bà xã cho phép dẫn cả nhà đi chơi đôi ba lần. Nhưng từ khi chuyển về Ecopark thì không được đi đâu cả vì lý do “Ecopark đẹp như thế này thì còn cần gì phải đi đâu nữa” ...

**Chí-linh-nam:** Nắng ở Eco lạ quá! Cả một vùng trời ứa đầy nắng vàng lấp sau lùm cây, làm tôi liên tưởng tới cả một cánh đồng lúa Eco vàng óng đầy ánh nắng, sắp đến ngày gặt ở ngay phía bên kia... Rất gần rồi, ở ngay phía sau tán cây xanh đặc trưng Eco...

**Halloween:** Mình đã gửi con ở Ecokid từ đầu tháng. Con nhà mình thuộc loại vô cùng sợ đi học, nhưng từ hôm học ở đây thấy nó sung sướng lắm, thích đi học lắm, hôm nào cũng mong đến sáng để được đi học. Phải nói đây là lần đầu tiên mình thấy câu “mỗi ngày đến trường là một ngày vui” là có thật. Trường theo phong cách học thiên về sáng tạo nên tự nó được chơi, làm thủ công nhiều, rồi thấy suốt ngày ra công viên chơi.

**Vuchip2102:** Chào các bác. Hôm nay em thấy rất cảm động trước sự nhiệt tình của Ban Quản lý Ecopark mà nhất là an ninh, lễ tân đã giúp đỡ kịp thời khi cháu em bị té, ban quản lý cho xe đưa cháu em đi bệnh viện Xanhpon cấp cứu. Khi đó lại có cả lãnh đạo sang thăm hỏi động viên. Lúc đó em thấy rất vui và cảm động trước sự nhiệt tình. Em ở tòa nhà E2402.



**Chipyeu2004:** Hôm qua, mình sang đi chợ sương thế, mua của hàng xóm toàn những thứ mình thích, đi chơi thoải mái, khi về nhận hàng ở bến xe bus. Quyết tâm mãi mới sang được một hôm mà cũng bõ công đi. Mà lại lo, về ở gần nhà mẹ Silver, với nhà Chilinhnam thì ko có cơ hội giảm cân mất thôi.

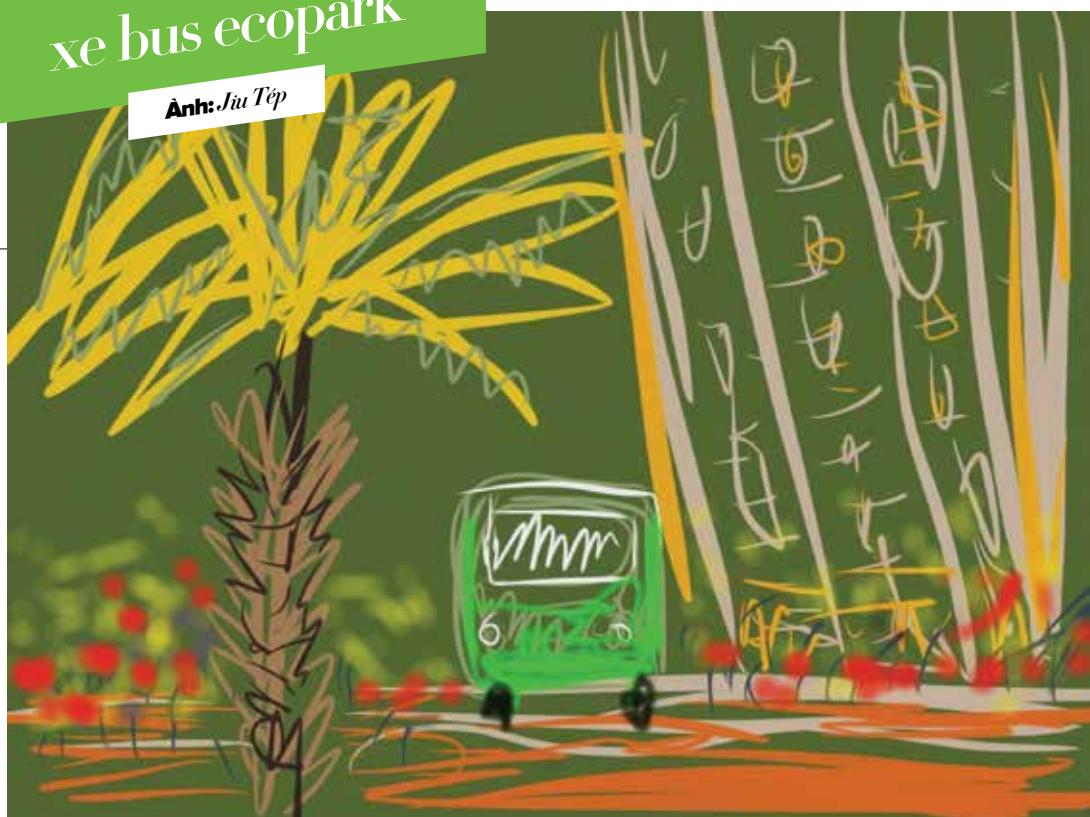
**Me Nam Kien:** Giờ Ian can nhà em không chỉ trồng hoa mà em trồng cả rau rồi. Em trồng các loại rau thơm, rau má, diếp cá, xà lách, ớt ngọt, ớt chì thiên, chanh, rau mầm, nấm, giá đỗ... Em dự định trồng thêm cà rau muống, rau đay mồng tơi... mấy loại này em đang xin đất của BQL.

Nguồn: [ecolives.com.vn](http://ecolives.com.vn)

**Cháu Diệu Anh – B64 Phố Trúc:** lời cảm ơn hết sức đáng yêu của một cư dân nhí Ecopark khi nhận lại chiếc điện thoại đánh rơi trên xe buýt từ chú lái xe “niềm vui của gia đình con đã nhận được khi ban quản lý thông báo về chiếc điện thoại... Con cảm ơn chú Đạt, cảm ơn đội xe đã đưa cư dân ở đây sang và về an toàn. Đặc biệt là các cô chú của khu đô thị vì mọi người rất tốt bụng, thân thiện và ân cần chăm sóc cư dân”.

## xe bus ecopark

Ảnh: Jiu Tip



# lượm lặt chuyện hay no say tiếng cười

**D**ạo một vòng các trang mạng xã hội, phóng viên Ecolife đã lượm lặt được một số bài tập làm văn miêu tả của học sinh tiểu học khiến cho nhiều người đi từ ngạc nhiên đến buồn cười và không khỏi phải suy nghĩ: *liệu có phải vì thời gian dành cho các lò luyện thi, trò chơi trên iPad đã khiến tuổi thơ các con thiếu đi ký ức về những cây cối, con vật xung quanh.*

**Tà con trâu (của một học sinh thành phố):** Nhà em có nuôi một con trâu. Nó đáng yêu lắm. Hàng ngày, mẹ xích nó ở góc hiên. Trên cổ nó có đeo một cái nơ màu hồng thật xinh xắn. Nó ăn rất ít cơm. Nó có khuôn mặt trái xoan thanh tú.

**Tà con lợn nhà em:** Con lợn nhà em đầu tròn như quả bóng da, người nó hình cái hộp các-tông còn cái đuôi thì giống cái chân chống xe máy.

**Tà cây bàng:** Ở cạnh nhà em cách một quán phở có một cây bàng. Cây bàng đã sống trên 10 năm nên nó đã già và nó đã biến thành cây đa.

**Tà cây chuối:** Trước cửa nhà em có một cây chuối. Hàng ngày em trèo lên cành chuối ngắm hoàng hôn rất đẹp.

**Tà bác nông dân:** Trên đường em đi học, em thấy bác nông dân vác trâu ra đồng cày ruộng



# COUPONS

## *Discount*

SỬ DỤNG PHIẾU GIẢM GIÁ ĐỂ TẬN HƯỞNG CÁC CHƯƠNG TRÌNH KHUYẾN MẠI TẠI CÁC CỬA HÀNG Ở ECOPARK

**HR** | Home Decor  
Accessories  
Cafe

**15%**  
DISCOUNT  
HOME  
DECOR



VALID 24/04/2014 TO 25/05/2014

PT 42, BLOCK B, PHO TRUC, ECOPARK



## PHIẾU QUÀ TẶNG

**10% GIẢM  
GIÁ**

với toàn bộ các mặt hàng

**20% GIẢM  
GIÁ**

các đơn hàng có giá trị  
từ 1,5 triệu đồng trở lên

CÔNG TY CP XUẤT NHẬP KHẨU HÀNG TIÊU DÙNG THẾ HỆ MỚI  
NEW GENERATION EXPORT IMPORT CONSUMER GOODS JOINT STOCK COMPANY  
Office + Showroom: 1A - A2 Minh Khai, Hoang Cau, phuong O Chay Dua, quan Dong Ba, Ha Noi  
Showroom: 2, 8c-9c, 9 Hung Lam thuong mai Vincom Megamall - Royal City - 72A Nguyen Trai, Thanh Xuan, Ha Noi.  
Showroom: 3, A6 Pho Truc - Khu du thi Ecopark, Van Lam, Van Giang, Hung Yen  
Tel: (84)4 351198 98 - Fax: 84 4 351198 99  
Website: www.ricmart.com

Nhà phân phối các sản phẩm gia dụng và nhà bếp đầu thế giới



Phiếu quà tặng có giá trị đến hết tháng 01/2015. Áp dụng trên toàn bộ hệ thống showroom và không áp dụng đồng thời 2 chương trình khuyến mãi.

# ƯU ĐÃI ĐẶC BIỆT

## DÀNH CHO KHÁCH HÀNG THÀNH VIÊN **Citimart**



Thẻ Ưu Đãi



Thẻ Vàng

Ngày 8 hàng tháng & các ngày Lễ, ngày đặc biệt  
(1/1-28/1-8/3-30/4-1/5 -2/9)

\* Không áp dụng cho rượu và thuốc lá



Tham gia  
Khách hàng thành viên  
**Citimart**

Chào đón Hè 2014, siêu thị **Citimart Ecopark** xin vui mừng mang đến các chương trình khuyến mại với hàng trăm mặt hàng Giảm Giá Sốc đến 49% cùng với nhiều chương trình tặng quà hấp dẫn ... Chúng tôi không ngừng nỗ lực để xứng đáng với phương châm "**Citimart** - Nơi mua sắm của mọi gia đình", siêu thị **Citimart Ecopark** tự hào là nơi mang lại không gian mua sắm tiện ích, hàng hóa đa dạng, phong phú với Giá Rẻ - Hợp Lý,... Và luôn làm hài lòng - thỏa mãn niềm vui mua sắm của Quý khách mỗi ngày.



# CHỦ NHẬT XANH ECOPARK

## PHIÊN CHỢ CUỐI TUẦN



ecopark®

Chủ Nhật hàng tuần Từ 9h sáng - 15h chiều tại Phố Trúc, Khu đô thị Ecopark

Để đăng ký gian hàng xin liên hệ tới 0997772247  
hoặc truy cập trang <http://ecosunday.ecopark.com.vn>

Xem ảnh tại <http://www.facebook.com/myecoparkmylife>

