

# The Vietnamese Business Daily

# Thương Mại

# VIETNAM

Section B  
**Điện Ảnh**  
 NĂM THỨ 43  
**2052**  
 June 20, 2023

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

Year 2023 Starts Saving  
 Use Your V.I.P. Card to Earn

## VIET HOA INTERNATIONAL FOODS

### WEEKLY SPECIALS \$1 = 100 Points.

VIETHOA.COM 832.448.8828 @VIETHOAHOUSTON  
 8300 W. SAM HOUSTON PKWY SOUTH HOUSTON TX 77072

Cố Hiệu Lực: 23 24 25 26 27 28 29

### ĐỔI ĐIỂM NHẬN QUÀ

**FREE** OVALTINE Malt Drink Chocolate Flavor with 75000 pts

**FREE** MEGACHEF Premium Oyster Sauce with 27000 pts

**FREE** GAVOTTES Butter Crispy Brittain Crepes with 90000 pts

**FREE** VV FOODS Vegetarian Soup Base with 39000 pts

### GROCERY

**\$2.28** Golden Mountain Seasoning Sauce (20 fl.oz./594ml) SALE

**\$1.99** CHIN CHIN GREEN AI-YU JELLY (20 fl.oz./594ml) SALE

**\$20.88** HONDASHI Soup Stock (22.1lb./10kg) SALE

**\$1.99** RICHIN JACKFRUIT (20 fl.oz./594ml) SALE

**\$2.58** Dried Black Fungus (5.2lb./2.3kg) SALE

**\$4.88** QIAO WEN Taiwan Birthday Noodle (5.2lb./2.3kg) SALE

### VEGETABLE

**\$2.79** Fresh Yam Leaf (Rau Lang) SALE

**\$1.49** Fresh Long Bok Choy (Cải Trứng) SALE

**99¢** Fresh Napa Cabbage (Cải Lầm Kim Chi) SALE

**\$1.89** Fresh Long Squash (Bầu) SALE

**\$2.49** Fresh Green Long Bean (Đậu Bũa Xanh) SALE

**89¢** Fresh Red Potato (Khoai Tây Đỏ) SALE

### ĐỔI ĐIỂM NHẬN QUÀ

**FREE** PRINCE OF PEACE Original Ginger Chews with 11000 pts

**FREE** Superior Quality Mixed Flavour Cookies with 20000 pts

**FREE** GOLD CHOICE Cafe Mocha with 42000 pts

**FREE** HUONG XUA Rice Steamed Roll with 8000 pts

### MEAT

**\$11.59** Fresh Goat Meat (Thịt Dê Tươi) SALE

**\$14.99** Smoked Veal-Beef (Bê Thịt) SALE

**\$6.99** Pork Lemongrass Sausage (Dùi Sả) SALE

**\$6.99** Pork Blood Sausage (Dùi Huyết) SALE

**\$9.99** Frozen Whole Young Rabbit (Thỏ Nguyên Con) SALE

**\$9.99** Fresh Beef Oxtail (Dùi Bò) SALE

### SEAFOOD

**\$11.99** Frozen Cooked Razor Clam (Ốc Móng Trų Cá Vú) SALE

**\$11.99** Frozen Corvina Steak (Cá Đà Cá Khúc) SALE

**\$3.99** ARCADIA Silver Barb Fish (Cá Mỏ Vành Thụ Già V) SALE

**\$2.600** COASTAL POINT Frozen Butter Fish (Cá Liệt) SALE

**\$2.600** SUPERIOR QUALITY Frozen Paradise Threadfin (Cá Phèn Bùn) SALE

**\$2.550** Frozen Whole Cooked Apple Snail (Ốc Bùn Nguyên Con) SALE

Số Lượng Quà Tặng & Sản Phẩm Khuyến Mãi Có Giới Hạn. Chương Trình Có Thể Kết Thúc Sớm Hơn Dự Kiến.

**BOOM SALE!**

**\$3.88** Pack - 12 Sachets

PRINCE OF PEACE GINGER COCONUT MILK

太子牌薑汁椰奶

**VIET HOA INTERNATIONAL FOODS**

## TUYỂN DỤNG HIRING!

CHÚNG TÔI CẦN TUYỂN NHIỀU VỊ TRÍ

THU NGÂN (CASHIER)  
 BẾP (KITCHEN)  
 NGƯỜI CHẤT HÀNG (STOCKER)  
 HẢI SẢN (SEAFOOD DEPARTMENT)  
 RAU (VEGETABLE DEPARTMENT)  
 THỊT (MEAT DEPARTMENT)

Bán thời gian hoặc toàn thời gian (part time or full time)  
 Ưu tiên cho người biết tiếng Hoa, Việt và Anh  
 (Priority is given to Vietnamese, Chinese, and English trilingual)

[www.tinyurl.com/viethoa-career](http://www.tinyurl.com/viethoa-career)  
 VUI LÒNG ĐẾN TRỰC TIẾP CHỢ VIỆT HOA ĐIỂM ĐƠN

145-2062/1631

**NEW** **Bán Tiệm Nail**  
HOUSTON, TX 77071

Tiệm có 5 bàn, 5 ghế, hoạt động trên 10 năm. Income ổn định. Rent \$1,329/tháng, free nước. Quá rẻ luôn, bán \$30k. 10762 S.Gessner Rd, Houston, TX 77071.

Thật lòng xin liên lạc: **713-771-0914**  
(Không thật lòng, đừng làm phiền. Cảm ơn.)

112-2059/1625

**NEW** **Bán Tiệm Tóc**  
BELLAIRE BLVD

Amy Hiếu Hair Salon, 11786 Bellaire Blvd. Kế bên phố gà Dakao, Hai Cảng, Khu thị tứ gần chợ Thanh Bình và Tân Bình, tiệm đang hoạt động tốt, very High Income, chủ cần về hưu vì lý do sức khỏe, sẽ transfer Yelp Review trên 960 good reviews, chuyên môn về làm màu Balayage, Ombre, Highlight, sẽ training nếu cần. Asking \$85,000. Đã hoạt động trên 9 năm.

Cần thêm chi tiết vui lòng liên lạc: **713-416-2666**

142-2062/1630

**NEW** **Bán Tiệm Nail**  
RIVEROAKS

- Tiệm rộng 2,7k sqft. 3 phòng Wax/massage, 13+ ghế, 9 bàn, 2 restrooms. Nhiều high end apartments. Rent 8.9K (nước, trash included)  
- Income \$68k-\$78k/month. 2022 trên \$870k (chưa kể Cash, Zelle, Cashapp & Venmo)  
- Thợ kinh nghiệm và rất đàng hoàng.  
Giá bán \$450,000.

Thật lòng mua xin Text: **832-856-2004**

119-2058/1626

**NEW** **Moving Cần Bán**  
GX LỘ ĐỨC N.45

Moving cần bán:  
- 03 lô đất tại nghĩa trang GX Lộ Đức N.45, bán dưới giá thị trường.  
- 01 Medical Massage Therapy Chair (ghế đấm bóp Vật Lý trị liệu) hiệu Sogno Inada, ít sử dụng. giá nguyên thủy \$8,500 Dollars. Bán giá \$2,500 Dollars, bao di chuyển, lắp ráp.

Điện thoại liên lạc: **832-631-0842**

130-2060/1628

**NEW** **Bán Tiệm Tóc**  
HOUSTON, TX 77084

Vì lý do gia đình, cần bán tiệm gấp. Tiệm My Hair Design, 5035 Hwy 6 North, Houston, TX 77084. Bán giá \$95K. Income 2022 \$312K (có chứng minh). Tiệm có 6 thợ, 2 người mượn bàn \$165/tuần cho mỗi người, 1 receptionist. Rộng khoảng 1,300 sqft. Rent \$2,957/tháng. Khách Mỹ Trắng, Mỹ.

Mọi chi tiết xin liên lạc: **832-866-2899** (Hiên)  
**832-898-1759** (Lina)

101-2056/1624

**NEW** **Bán Nhà Hàng**  
KHU PASSADENA

Vì lý do sức khỏe cần bán gấp nhà hàng khu Pasadena.

Xin vui lòng liên lạc Thành: **832-794-6932**

129-2060/1628

**NEW** **Bán Tiệm Dry Cleaners**  
CONROE, TX

Bán tiệm Dry Cleaners, khu sầm uất N Loop 336, Conroe, TX. Ít cạnh tranh, vui lòng gọi để biết giá bán và hẹn xem tiệm.

**713-857-0063 \* 713-816-1610** (English Only)

117-2058/1626

**NEW** **Bán Tiệm Nail**  
BRYAN, TX

Cần sang tiệm Nail ở Bryan, TX vì không có người trông coi. Tiệm có 6 bàn 6 ghế mới thay. Rent \$1,900, tiệm sạch, đẹp. Có trên 13 năm.

Thật lòng xin liên lạc Dũng: **979-739-7270**

104-2056/1624

**NEW** **Bán Tiệm Nail**  
KHU GALLERIA

Cần bán tiệm Nail vùng Galleria, khu Mỹ Trắng, tiệm có 8 bàn, 8 ghế, 1 Facial room. Rộng 1,000 sqft. Tiệm hoạt động trên 30 năm.

Xin vui lòng liên lạc: **832-860-9688**

102-2056/1624

**NEW** **Bán Nhà Hàng**  
HOUSTON, 77028

Nhà hàng cần bán gấp địa điểm tốt. Đối diện Fiesta Shopping. 8615 Tidwell Rd, Ste G, Houston, TX 77028

Xin vui lòng liên lạc Linda: **713-530-6952**

072-2052/1620

**NEW** **Bán Tiệm Nail**  
TIDWELL & FULTON

Tiệm trên đường Tidwell & Fulton. Tiệm rộng 1,200 sqft. 6 ghế, 6 bàn. Rent \$1,500 một tháng, bao nước và rác.

Ai thật lòng mua liên lạc Minh: **713-261-5709**  
(Tiệm hoạt động trên 20 năm)

073-2052/1620

**NEW** **Bán Tiệm Nail**  
MEMORIAL DR

Bán tiệm full service, có 4 bàn tóc, 6 bàn Nails, 9 ghế spa, 1 phòng đôi facial. Máy giặt, máy sấy, phòng ăn đầy đủ. Tiệm mới remodel, rent rẻ. Khu mỹ trắng, good income, vùng Memorial Dr.

Nhấn tin only: **832-310-0686**  
Gọi: **281-497-2080**

087-2054/1623

**NEW** **Bán Tiệm Alteration & Laundry**  
KHU CYPRESS 77065

Chuyển bang cần sang tiệm gấp, giá rẻ, rent \$925/tháng, tiệm đông khách, hoạt động từ 1982 đến nay.

Vui lòng liên lạc: **713-966-0138** (Mr. Đức)  
**512-998-9352** (Mr. Phong)



### Trần Sơn Thông: Gã “tra nam” TVB ham tiền bỏ vợ rồi ê chề vì nợ nần, nay hiên ngang lên ngôi Thị đế

Nhắc đến nam diễn viên được mệnh danh là “tra nam” của TVB không thể không nhắc đến Trần Sơn Thông. Bỏ vợ theo con gái tỷ phú rồi nhận cái kết ê chề khi bị đuổi khỏi nhà, nay Trần Sơn Thông vẫn có 1 cái kết viên mãn.

Trần Sơn Thông sinh năm 1976 là một diễn viên và ca sĩ người Hồng Kông. Anh quen mặt với khán giả qua nhiều vai diễn phụ trong các bộ phim của đài TVB. Nhờ vào vai Lệnh Thiên Hựu trong phim “Đông Minh”, Trần Sơn Thông nhận giải thưởng đầu tiên trong sự nghiệp của mình - giải Nam phụ xuất sắc nhất.

Sau khi tham gia 1 cuộc thi, Trần Sơn Thông được ký hợp đồng làm ca sĩ với công ty của Lưu Đức Hoa. Tuy nhiên, khủng hoảng tài chính năm 1997, đã khiến công ty đóng cửa và Trần Sơn Thông bị thất nghiệp.

Trần Sơn Thông sau đó buộc phải rời khỏi nhạc đàn, chuyển sang làm nhân viên bán quần áo second hand.



Đến năm 2000, anh gia nhập đài truyền hình TVB làm diễn viên. Năm 2019, tên tuổi của Trần Sơn Thông tiếp tục tỏa sáng nhờ vào phim “Tòa Nhà Kim Tiêu”.

Cũng năm đó, anh được xếp ngôi vào hàng ghế đầu tiên, trở thành tiểu sinh tuyển một của TVB. Dù vậy, phải qua tuổi 40, Trần Sơn Thông mới được lên hàng vai chính.

Khi sự nghiệp có nhiều bế tắc, Trần Sơn Thông đã nhanh chóng kết hôn với một nhà thiết kế hơn anh 12 tuổi - Dương Độ Bình. Sau này, không chỉ lĩnh vực điện ảnh, mà anh còn đạt những thành tựu nhất định về thời trang nhờ sự giúp đỡ của vợ. Chính lúc đó, anh đã phá vỡ tiền đồ khi ly hôn vợ để chạy theo Hà Siêu Vân - con gái vua Macau Hà Hồng Sân.

Cụ thể, Trần Sơn Thông bị phát hiện qua lại với Hà Siêu Vân - con gái ông trùm quyền lực Hà Hồng Sân khi cả hai thường xuyên có ảnh đi du lịch tình

tứ cùng nhau trên trang cá nhân. Nhiều người mắng Trần Sơn Thông là “tra nam” khi bỏ rơi vợ đến với ái nữ sòng bài dù vợ anh chẳng làm gì sai.

Dù mang tiếng là “tra nam”, luôn đi theo phụ nữ và hình tượng ngày càng xấu đi trong mắt công chúng nhưng Trần Sơn Thông lại chẳng bận tâm, ngày ngày yêu đương mặn nồng, tình tứ bên người tình giàu có.

Tết năm 2012, Trần Sơn Thông đã chạy đến nhà của Hà Siêu Vân để chúc tết, uống trà, trò chuyện với Hà Hồng Sân, chỉ mong có ngày được làm rể nhà giàu.

Từng có thông tin Trần Sơn Thông trúng tiếng sét ái tình với Hà Siêu Vân nên mới quyết về nhà ly hôn vợ. Anh nuôi hi vọng được làm rể của gia đình ông Hà Hồng Sân. Vì vậy mà mối quan hệ này nhận về khá nhiều chỉ trích từ cư dân mạng.

Được biết, khi ở bên bạn gái, Trần Sơn Thông mua cho cô rất nhiều món quà để lấy lòng. Hầu hết đều là những món đồ đáng giá, xa xỉ. Hà Siêu Vân tưởng rằng đây là hành động thể hiện tình yêu chân thành của Trần Sơn Thông. Ái nữ nhà sòng bài còn đưa bạn trai về nhà ra mắt sau đó sống tại biệt thự hạng sang.

Nhưng gần đến ngày cưới, gia tộc họ Hà phát hiện ra Trần Sơn Thông là người có gia đình từ trước. Ông Hà Hồng Sân ngay khi biết được thông tin này đã không chấp nhận bạn trai của con gái. Ông nổi giận và bắt Hà Siêu Vân phải chia tay đồng thời đuổi Trần Sơn Thông ra ngoài biệt thự.

Vào tháng 4/2013, báo chí Hong Kong đã đưa tin cuộc tình của tài tử TVB Trần Sơn Thông và Hà Siêu Vân đã chính thức tan vỡ. Được biết nguyên nhân mà cặp đôi này đường ai nấy đi là do vấn đề tiền bạc.

Theo một nguồn tin, tài tử họ Trần đến với Hà Siêu Vân không chỉ vì tình yêu mà anh còn vì tiền. Từ khi cặp đôi mở cửa hàng kinh doanh thời trang, Siêu Vân và Sơn Thông thường xuyên xảy ra cãi vã.

Sau một lần tranh cãi kịch liệt, Siêu Vân đã tức giận đòi chia tay, sau đó cô đặt vé sang Anh sống cùng chị gái. Vài ngày sau, cô viết trên blog cá nhân những dòng úp mở: “Tình yêu bằng tiền. Chúng tôi đã chia tay”.

Đối với sự chia tay này, Hà Siêu Vân có thể đã chỉ đau lòng khi bị tổn thương, nhưng đối với Trần Sơn Thông, điều này tương đương với một thảm họa. Để lấy được sự tin tưởng và tình yêu của con gái của “trùm sòng bạc” Hong Kong, anh đã bỏ ra rất nhiều tiền, thậm chí bị một khoản nợ khổng lồ.

Chia tay, Trần Sơn Thông không một xu dính túi và nợ nần chồng chất. Ở tuổi U50, Trần Sơn Thông phải quay lại với diễn xuất để mưu sinh.

Mặc dù hiện tại không thành công lớn, nhưng nhờ có sự nổi tiếng từ những tai tiếng nên Trần Sơn

Thông được nhận nhiều vai diễn khác nhau. Tuy nhiên, vì hình ảnh “tra nam” trong mắt công chúng mà nam tài tử không còn được khán giả yêu thích và tỏ vẻ coi thường.

Bị bạn gái bỏ rơi, Trần Sơn Thông gần như tay trắng. Một thời gian dài, Trần Sơn Thông sống im hơi lặng tiếng cho đến khi nam tài tử lên tiếng kết hôn với bà xã ngoài ngành giải trí mang tên Apple. Lúc này, khán giả mới biết tin tức về anh.

Cụ thể, tháng 11/2019, Trần Sơn Thông lấy vợ lần 2. Anh chỉ làm tiệc cưới đơn giản, âm cúng với sự góp mặt của bạn bè thân thiết nhưng có khá nhiều đồng nghiệp trong giới giải trí đến chúc mừng nam tài tử. Đến tháng 7/2020, vợ chồng Trần Sơn Thông chào đón con đầu lòng.

Kể từ sau khi chính thức lên chức bố, Trần Sơn Thông sống lại càng kín đáo hơn. Anh chỉ chia sẻ ảnh vợ và con trai trên trang cá nhân.

Cuộc sống của “tra nam” nổi tiếng Hong Kong diễn ra rất êm đềm. Trần Sơn Thông cũng không màng showbiz nên ít lộ diện trên mặt báo.

Trong 1 lần trả lời phỏng vấn báo chí, Trần Sơn Thông từng thừa nhận, chuyện tình với Hà Siêu Vân là một cuộc tình nhiều cay đắng. Khi đó, anh vấp phải nhiều lời chỉ trích, bị xem là kẻ đào mỏ, đến với Hà Siêu Vân vì gia đình cô giàu có.

Về phía Hà Siêu Vân, sau chuyện tình ồn ào với Trần Sơn Thông con gái tỷ phú cũng kín tiếng và không công khai chuyện tình cảm.

Mãi đến tháng 9/2022, con gái cưng của tỷ phú sòng bài Hà Hồng Sân gây bất ngờ khi thông báo kết hôn với 1 chàng trai bình thường làm nghề lính cứu hỏa. Theo một số nguồn thân cận, gia đình Hà Siêu Vân ủng hộ cuộc hôn nhân của cô và chồng.

Hiện tại, ở tuổi 45, sau nhiều ồn ào, Trần Sơn Thông cũng dần gặt hái được những thành công trong cả sự nghiệp, tình yêu.

Tháng 01/2023 vừa qua, Trần Sơn Thông vượt qua hàng loạt tên tuổi sáng giá trở thành Thị đế TVB 2022. Đây được đánh giá là kết quả xứng đáng với những nỗ lực cùng màn thể hiện xuất sắc của nam nghệ sĩ trong năm qua.

Tài tử 46 tuổi được đánh giá cao với màn thể hiện xuất sắc trong phim Tòa nhà Kim Tiêu 2. Trần Sơn Thông bất ngờ và bật khóc khi được nhận giải thưởng danh giá này.

Nam diễn viên bày tỏ sự biết ơn đối với lãnh đạo TVB vì đã hỗ trợ, trao cho mình những cơ hội quý giá trong nhiều năm qua để giúp anh có được thành công ở hiện tại.

Đặc biệt, Trần Sơn Thông gửi lời cảm ơn “ông trùm” Tăng Chí Vỹ vì đã giúp đỡ trong lúc anh khó khăn, thất bại nhất.

Linh Phương



## ĐIỆN ẢNH

### Joo Hyun Young - Cô bạn thân cá tính của Park Eun Bin trong nữ luật sư kỳ lạ Woo Young Woo là ai?

Thời gian qua, bộ phim Nữ Luật Sư Kỳ Lạ Woo Young Woo (Extraordinary Attorney Woo) đã tạo nên cơn sốt cực lớn khi “oanh tạc” các BXH phim ảnh xứ Hàn. Đặc biệt, bên cạnh nữ chính Woo Young Woo (Park Eun Bin) thì cô nàng bạn thân của cô là Dong Geurami (Joo Hyun Young) cũng nhận được nhiều sự chú ý không kém.

Joo Hyun Young sinh năm 1996. So với các diễn viên Hàn Quốc, tuổi đời của Joo Hyun Young đã không còn quá trẻ, thế nhưng t.uổi nghề của cô lại khá nhỏ. Tên tuổi của cô trước đó không được nhiều người biết đến. Chỉ khi tham gia Nữ Luật Sư Kỳ Lạ Woo Young Woo với vai bạn thân của nữ chính, tên tuổi và hình ảnh của cô mới thật sự tạo được dấu ấn rộng rãi.

Joo Hyun Young ra mắt khán giả lần đầu vào năm 2018 với một vai nhỏ trong web drama Govengers. Sau đó, cô tham gia phim ngắn Did I Miss You? và nhận được nhiều sự chú ý hơn qua vai diễn An Yuna trong Web Drama When I Was Iljin (2019). Năm 2020, Joo Hyun Joong xuất hiện với tư cách diễn viên khách mời trong hai bộ phim truyền hình As My Heart Says và A Muddy Love Story 2.

Mặc dù chỉ mới ra mắt được vài năm và đảm nhận những vai diễn nhỏ, nhưng đây đều là những nhân vật phù hợp với Joo Hyun Young và được người xem đón nhận tích cực. Chưa kể, cũng chính nhờ những “bước đệm” này mà cô đã học hỏi được rất nhiều kinh nghiệm, góp phần tạo nên sự thành công cho những vai diễn tiếp theo.



Ông trời vốn dĩ không phụ lòng người, chỉ cần bạn có tài năng và sự nỗ lực thì nhất định sẽ được đền đáp xứng đáng. Với Joo Hyun Young cũng vậy, sau những cố gắng không ngừng thì giờ đây, cô đã bắt đầu gặt hái được quả ngọt của mình.

Sau những vai diễn nhỏ và có phần mờ nhạt, nữ diễn viên sinh năm 1996 được đạo diễn Yu In Sik tin tưởng và giao cho vai diễn Dong Geurami - bạn thân của nữ chính Woo Young Woo (Park Eun Bin) trong Nữ Luật Sư Kỳ Lạ Woo Young Woo.

Nội dung phim xoay quanh nữ luật sư bị mắc

chứng phổ tự kỷ Woo Young Woo cùng quá trình tìm ra công lý. Dù gặp khó khăn về việc giao tiếp, nhưng cô may mắn có được một cô bạn thân nhiệt tình, những người đồng nghiệp tốt bụng và một anh bạn trai hết sức ấm áp, tinh tế.

Tuy không phải là một vai diễn lớn, nhưng nhân vật Dong Geurami của Joo Hyun Young vẫn có thừa sức nặng và ảnh hưởng đến nội dung của phim. Chưa kể, diễn xuất tài tình của Joo Hyun Young đã giúp cho vai diễn của mình có thêm chất riêng và càng trở nên nổi bật.

Trong phim, Joo Hyun Young khiến khán giả thích thú bởi tạo hình tóc ngắn cá tính, cùng với đó là style thời trang độc đáo, ấn tượng. Cũng chính nhờ diễn xuất chân thật của mình trong phim mà Joo Hyun Young đã nhận được rất nhiều lời ngợi khen của khán giả. Tại Baeksang Arts Award 2022, nữ diễn viên 9X đã nhận được giải thưởng “Nữ nghệ sĩ giải trí”, một sự đền đáp xứng đáng cho những nỗ lực của cô.

Sau bộ phim Nữ Luật Sư Kỳ Lạ Woo Young Woo, khán giả sẽ có dịp gặp lại Joo Hyun Young với 1 vai trò mới trong bộ phim Call My Agent. Đây là một series phim ăn khách của Pháp gồm bốn mùa, nội dung kể về những cuộc đấu tranh khốc liệt của những ngôi sao hàng đầu và người quản lý của mình theo cách thực tế và dí dỏm. Theo xác nhận từ tvN, Lee Seo Jin và Kwak Sun Young sẽ đảm nhận vai chính trong phim. Ngoài ra, Call My Agent bản Hàn còn có sự tham gia của Seo Hyun Woo và Joo Hyun Young.

Quyết định làm lại bộ phim, nhà đài tvN cho biết sẽ phát triển các tình tiết phù hợp với tình huống và cảm xúc ở Hàn Quốc, nhưng vẫn không làm mất đi những điểm mạnh và điểm thú vị của tác phẩm gốc. Call My Agent sẽ cho thấy cách các nhà quản lý chuyên nghiệp làm việc với những ngôi sao hàng đầu của Hàn Quốc - những người nghiệp dư trong cuộc sống, tình yêu và tham vọng. Đặc biệt, nhà sản xuất cũng tiết lộ rằng sẽ có dàn khách mời đặc biệt xuất hiện khiến cho mỗi tập phim đều trở nên mới mẻ và tỏa sáng hơn.

Trong phim, Joo Hyun Young vào vai So Hyun Joo - người quản lý mới tập tễnh vào nghề. Từ khi còn nhỏ, cô đã khao khát gia nhập làng giải trí và quyết định đến Seoul theo đuổi ước mơ. Mặc dù chưa quen với công việc và không tránh khỏi những sai lầm, nhưng So Hyun Joo đã dần phát triển bản thân, trở thành một nhà quản lý chuyên nghiệp bằng cách sử dụng các giác quan trẻ trung, tư duy cởi mở và tính kiên nhẫn, trách nhiệm của mình.

Có thể thấy, vai diễn lần này sẽ mang đến một hình ảnh hoàn toàn mới cho Joo Hyun Young. Không còn là cô bạn thân cá tính, nổi loạn, thích gì làm nấy, Joo Hyun Young ở Call My Agent sẽ là cô gái nghiêm túc, chăm chỉ và không ngừng nỗ lực trong công việc.

Không thể phủ nhận rằng nhờ Nữ Luật Sư Kỳ Lạ

Woo Young Woo mà tên tuổi cũng như hình ảnh của cô được nhiều khán giả trong và ngoài nước biết đến hơn. Đặc biệt, tình bạn giữa cô và Park Eun Bin trong phim chính là “chất xúc tác” khiến trái tim người xem rung động.

Không chỉ thấu hiểu đối phương, cả hai còn vô cùng ăn ý trong mọi hành động, lời nói. Diễn hình và đặc trưng nhất chính là câu chào “Woo to the Young to the Woo” và cái bắt tay của cả hai mỗi khi gặp nhau. Thậm chí, kiểu chào này còn trở nên viral và được nhiều idol xứ Hàn cover lại khiến người hâm mộ vô cùng thích thú.

Theo như chia sẻ từ Park Eun Bin, câu cửa miệng “Woo to the Young to the Woo” vốn không hề có trong kịch bản mà do Joo Hyun Young tạo ra. Nữ diễn viên sinh năm 1992 cho biết: “Những câu chào kiểu “Woo Young Woo, Young Woo” hay “Rami, Dong Geurami” đã được Hyun Young biến tấu thành “Woo to the Young to the Woo” và “Dong to the Geu to the Rami”, cùng cái kết phẩy tay nghe rất vui tai và phù hợp với nhân vật”. Cùng với đó, Park Eun Bin cũng dành lời khen ngợi cho Joo Hyun Young là “một cô gái đầy nghị lực và khéo léo trong diễn xuất”.

Bên cạnh diễn xuất, Joo Hyun Young còn sở hữu những tài lẻ khác như MC, ca hát. Theo đó, cô nàng đã hát OST bản Something Special trong web drama My Heart Tells Me của mình. Dù không phải là quá xuất sắc, nhưng Joo Hyun Young đã thể hiện bài hát rất tốt với chất giọng đầy đáng yêu, trong trẻo của mình.

Ngoài ra, Joo Hyun Young cũng từng đảm nhiệm vai trò MC trong một show showcase, chương trình của các nghệ sĩ K-pop. Trong đó, buổi phỏng vấn của Joo Hyun Young cùng nhóm nhạc Treasure của YG Entertainment để quảng bá cho ca khúc JikJin đã trở nên vô cùng viral. Sự duyên dáng của nữ diễn viên và nét đáng yêu của các chàng trai Treasure đã khiến người hâm mộ vô cùng thích thú. Hiện tại, đoạn video phỏng vấn cũng đã đạt hơn 1 triệu lượt xem trên Youtube.

Minh Lợi

### Sau đổ vỡ, Chung Hân Đồng vẫn tin vào tình yêu đích thực ở tuổi 42

Bước qua cuộc hôn nhân với chồng trẻ, nhan sắc và sự nghiệp của Chung Hân Đồng ngày càng nở rộ.

Mới đây, nữ ca sĩ kiêm diễn viên Chung Hân Đồng đã nhận lời tham dự sự kiện của thương hiệu trang sức nước Ý Pomellato. Người đẹp nhanh chóng gây sốt với bộ ảnh tạo hình lộng lẫy, sang trọng khiến người hâm mộ xuýt xoa khen ngợi.

Ở tuổi 42, người đẹp khiến biết bao người ghen tị với nhan sắc chẳng hề có dấu hiệu thời gian, thân hình mảnh mai quyến rũ cùng làn da trắng không tỳ



vết. Hơn 20 năm hoạt động trong làng giải trí, Chung Hân Đồng đến nay vẫn là gương mặt được các nhãn hàng săn đón, ưa chuộng.

Nhờ tham gia Tỷ tỷ đập gió rẽ sóng mùa 3, tên tuổi của nữ minh tinh một lần nữa được “hâm nóng” khi lọt top 10 thí sinh có thành tích cao nhất. Sau khi kết thúc, cô nàng liên tiếp đất show quảng cáo, tham gia chương trình tạp kỹ, được khán giả khen ngợi hết lời rằng cô đang trở lại thời đỉnh cao nhan sắc.

Trong suốt sự nghiệp, nữ ca sĩ được cho là đã có 11 mối tình với các sao nam đình đám và thiếu gia giàu có, nhưng cuối cùng không đi đến đâu. Thậm chí, tình yêu 5 năm với Trần Quán Hy từng khiến Chung Hân Đồng suýt đánh mất sự nghiệp khi bị lộ “ảnh nóng” do sao nam chụp lúc còn yêu nhau. Những cuộc tình bên Mạch Tuấn Long hay doanh nhân Tyler Kwon sau này cũng đều chấm dứt sau thời gian ngắn.



Đến năm 2020, người đẹp khiến công chúng choáng váng khi tuyên bố ly hôn bác sĩ Lại Hoàng Quốc sau 14 tháng làm đám cưới, lý do được đưa ra là vì cô không thể chịu nổi tính lẳng nhăng của chồng trẻ.

Ngay sau cuộc hôn nhân đổ vỡ, Chung Hân Đồng không còn muốn yêu đương, thậm chí mất niềm tin vào hôn nhân khi tuyên bố với truyền thông: “Tôi nghĩ rằng mình không nên kết hôn nữa”.

Tuy nhiên, đến nay, dường như nữ minh tinh đã sống cởi mở và tích cực hơn, dù vui vẻ và thoải mái với cuộc sống tự do nhưng cô cũng không còn từ chối tình yêu. Tuy nhiên, cô đặt ra những kỳ vọng, yêu cầu thiết thực hơn khi nhắc đến các mối quan hệ tình cảm trong tương lai, và khẳng định sẽ không hẹn hò với đàn ông kém tuổi.

“Không quan trọng tình yêu sẽ đến như thế nào hay bạn sẽ hạnh phúc ra sao, tất cả đều do vận mệnh quyết định. Tôi sẽ không thỏa hiệp, cũng không xem tình yêu như một trò giải trí. Tôi không muốn đổi theo nửa kia trưởng thành hay phải chăm sóc cho họ. Tôi không phải mẹ, không phải cô giáo của anh ta” - Chung Hân Đồng thẳng thừng tuyên bố.

Ở tuổi 42, người đẹp chia sẻ rằng bản thân muốn “nửa kia” của mình là người rộng lượng, có trách nhiệm, không hẹp hòi, tính toán chi ly... Trải qua

nhiều vấp ngã trong chuyện tình cảm, Chung Hân Đồng nay đã không còn thấy nôn nóng về chuyện yêu đương.

Minh Châu

### Phạm Băng Băng lần đầu có động thái liên quan bạn trai cũ Lý Thần sau 4 năm chia tay, phản hồi ra sao khi bị nghi ngờ sắp 'tái hợp'?

**K**hông ít người hâm mộ đặt nghi vấn Phạm Băng Băng - Lý Thần đã quay lại sau 4 năm rạn nứt chỉ vì 1 động thái nhỏ của đại mỹ nhân xứ Trung.

Vừa qua, Phạm Băng Băng bị cư dân mạng tinh mắt phát hiện đã nhận thích một bài viết có liên quan đến Lý Thần. Động thái của nữ diễn viên khiến dân tình đồn đoán cặp đôi có khả năng quay lại sau 4 năm “đường ai nấy đi”.

Theo đó, Phạm Thừa Thừa - em trai Phạm Băng Băng đã xuất hiện trong một show truyền hình cùng Lý Thần. Không ít người tò mò cặp đôi em vợ - anh rể hệt sẽ tương tác với nhau ra sao khi đứng chung sân khấu. Thậm chí, chủ đề “Phản ứng của Phạm Thừa Thừa trước Lý Thần” cũng trở thành hot search trên Weibo. Bất ngờ thay, Phạm Băng Băng lại nhận thích bài đăng về Lý Thần trong chủ đề này. Có người cho rằng Phạm Băng Băng hiện vẫn còn độc thân, rất có khả năng sẽ tái hợp với Lý Thần trong tương lai.



Trước sự xôn xao của cư dân mạng, Phạm Băng Băng bỗng có bài đăng gây chú ý trên Weibo: “Mọi thứ đều bình thường, đó chỉ là một cú trượt tay...”. Cô cũng đính kèm một biểu tượng cảm xúc sủng sốt.

Dù bài đăng không đề cập cụ thể đến ai nhưng netizen không khỏi liên tưởng đến hành động “nhấn thích” bài đăng về Lý Thần của nữ diễn viên đang gây ồn ào trên MXH. Theo cách lý giải của người ngoài cuộc, có thể Phạm Băng Băng đang muốn ám chỉ việc cô trượt tay mới tương tác vào bài đăng về tình cũ.

Lý Thần và Phạm Băng Băng thông báo chia tay vào năm 2019, sau 4 năm yêu nhau và 2 năm đính hôn. Thời điểm bạn gái vướng scandal trốn thuế

vào năm 2018, Lý Thần vẫn không rời ngọc nữ họ Phạm, cùng vượt qua bao sóng gió khiến ai nấy đều tưởng chừng mối tình này sẽ đơm hoa kết trái. Thế nhưng không ngờ, cả hai lại có kết cục buồn như bao cặp đôi khác.

Phạm Băng Băng từng tiết lộ nguyên nhân chia tay Lý Thần trên truyền thông rằng: “Điều duy nhất tôi có thể làm là giữ anh ấy tránh xa tôi và để tôi cố gắng không gây ảnh hưởng đến anh ấy nhiều nhất có thể”.

Khi chúng tôi chia tay, rất nhiều người trách mắng anh ấy. Tuy nhiên, họ không hiểu hoàn cảnh khi đó khó khăn đến chừng nào. Vì sự việc của tôi mà cả Lý Thần và em trai Phạm Thừa Thừa đều bị liên lụy. Tôi muốn giảm ảnh hưởng đến mức thấp nhất. Đến bây giờ tôi vẫn cảm thấy Lý Thần là người tốt, một người đáng giá để tôi kính trọng, đáng giá để tôi trả giá. Do đó, đến hôm nay chúng tôi vẫn là bạn tốt, hy vọng trong tương lai mọi chuyện sẽ tốt đẹp với anh ấy”.

Mi Vân

### Châu Huệ Mẫn - “Biểu tượng sắc đẹp” khét tiếng Hồng Kông: Thà nuôi mèo, không nuôi con

**V**ào thập niên 80-90, với gương mặt thanh thoát, dịu dàng, Châu Huệ Mẫn được mệnh danh là “ngọc nữ” hàng đầu của làng giải trí Hồng Kông, được xem là người tình trong mộng của đàn ông châu Á.

Nữ diễn viên sinh năm 1967 lớn lên trong một gia đình đơn thân và là người con hiếu thảo.

Năm 1986, Châu Huệ Mẫn tham gia cuộc thi DJ chuyên nghiệp tại Hồng Kông và Đài Loan. Dù không được giải cao nhưng cuộc thi này đã mở ra cho Châu Huệ Mẫn con đường sự nghiệp mới. Cô được nhận làm DJ tại đài TVB (Hồng Kông) và chủ trì cho nhiều chương trình lúc bấy giờ.

Với nhan sắc trong trẻo, tính cách dễ thương, hồn nhiên, Châu Huệ Mẫn nhanh chóng giành được tình cảm của khán giả. Cô trở thành thần tượng của đông đảo học sinh Hong Kong. Nhờ thành công của album đầu tay, cô tiếp tục cho ra nhiều bài hát hơn, danh tiếng vươn xa tới Đài Loan, Nhật Bản. Người đẹp còn được truyền thông Nhật Bản bình chọn là nghệ sĩ Hong Kong được yêu thích nhất xứ sở hoa anh đào.

Năm 1988, Châu Huệ Mẫn góp mặt trong bộ phim Thế giới ba người. Bộ phim mang về cho Châu Huệ Mẫn giải thưởng Diễn viên mới xuất sắc tại lễ trao giải Kim Tượng. Cùng năm, cô phát hành album đầu tay. Sự nghiệp của cô phát triển mạnh mẽ trong cả lĩnh vực ca hát, điện ảnh và dẫn chương trình.

Nhờ tài năng và nhan sắc, Châu Huệ Mẫn nổi đình nổi đám trong những năm 1990 và là nữ thần trong lòng nhiều người. Cô được biết đến qua loạt phim



## ĐIỆN ẢNH

như Đại thời đại, Võ Trọng Nguyên, Thế giới ba người...

Châu Huệ Mẫn từng cộng tác với nhiều nghệ sĩ nổi tiếng như Trương Quốc Vinh, Châu Tinh Trì, Lê Minh... Vì quá đẹp đôi trên màn ảnh, cô và Lê Minh còn vướng vào scandal “phim giả tình thật” nhưng hai nghệ sĩ không lên tiếng thừa nhận.

Năm 1996, khi đang ở đỉnh cao sự nghiệp, Châu Huệ Mẫn công khai hẹn hò với nhà văn Nghệ Chấn. Anh là con trai của nhà văn nổi tiếng Nghệ Khương. Trước khi kết hôn với Châu Huệ Mẫn, anh từng hẹn hò với không ít các mỹ nhân của làng giải trí như Lý Gia Hân, Trần Pháp Dung, Trần Đình Nghiên...

Vào năm 2000, Châu Huệ Mẫn quyết định từ bỏ sự nghiệp đang rộng mở, chạy theo tiếng gọi trái tim. Cô sang Canada sinh sống, dành thời gian chăm sóc cho người đàn ông mình yêu thương dù chưa có danh phận. Quyết định của cô khiến nhiều đồng nghiệp và người hâm mộ tiếc nuối.

### Chuyện tình 30 năm nhiều tranh cãi của Châu Huệ Mẫn

Năm 2009, Châu Huệ Mẫn và Nghệ Chấn xác nhận kết hôn. Tuy nhiên, trước ngày diễn ra hôn lễ, Nghệ Chấn đã dính vào scandal trắng hoa rúng động làng giải trí châu Á. Anh lộ ảnh thân mật với một nữ sinh đại học trong hộp đêm.



Trước sự phản bội của Nghệ Chấn, Châu Huệ Mẫn quyết định chia tay. Song, chỉ sau đó một tuần, cô chấp nhận tha thứ cho anh và đồng thời xác nhận làm đám cưới.

Ngôi sao xinh đẹp liên tục lên tiếng bênh vực Nghệ Chấn trước truyền thông bất chấp những lời nhận xét cho rằng cô quá yếu đuối, lụy tình.

Trong nhiều lần phỏng vấn, Châu Huệ Mẫn tâm sự, chồng là món quà lớn nhất cô nhận được. Mỗi khi gặp áp lực, cô đều chia sẻ với Nghệ Chấn và cảm thấy bình tâm.

“Chồng là người khi tôi cần, anh ấy luôn ở bên. Những năm qua, anh ấy luôn làm được điều đó”, nữ diễn viên tâm sự.

Trong gần 30 năm yêu nhau, Nghệ Chấn nhiều lần bị phát hiện lừa dối Châu Huệ Mẫn nhưng vẫn được cô tha thứ. Nữ diễn viên nổi tiếng quyết định không sinh con, dành thời gian chăm 5 chú mèo và xem chúng như con mình.

Châu Huệ Mẫn từng tiết lộ, cô không có ý định sinh

con mà muốn nuôi một đàn thú cưng. Cô thấy may mắn khi tìm được một người bạn đời biết cảm thông và thấu hiểu như Nghệ Chấn.

“Nếu chọn giữa chăm sóc 20 con mèo và một đứa trẻ, tôi sẽ không ngần ngại chọn mèo bởi vì trẻ con thường làm cho tôi đau đầu nhưng đám mèo khiến tôi cảm thấy thư giãn”, Châu Huệ Mẫn giải thích lý do không sinh con.

Ở tuổi 55, Châu Huệ Mẫn không còn tham gia nhiều hoạt động của làng giải trí nhưng cô vẫn được nhiều nhãn hàng tin nhiệm lựa chọn là gương mặt đại diện.

Thỉnh thoảng vì nhớ nghề, Châu Huệ Mẫn tổ chức các chương trình ca nhạc hay tham gia một số vai phụ trên màn ảnh.

Cuộc sống của Châu Huệ Mẫn hiện rất kín tiếng, khác với nhiều nghệ sĩ cùng lứa. Nữ diễn viên xinh đẹp có đam mê với hội họa nên khi rảnh, cô dành thời gian vẽ tranh, đọc sách, vui chơi với đàn mèo con. Trong hai năm ảnh hưởng của dịch bệnh, cô hầu như dành phần lớn thời gian ở trong nhà.

Vợ chồng Châu Huệ Mẫn từng lên kế hoạch đi du lịch để kỷ niệm ngày cưới nhưng chuyến đi Hy Lạp của họ chưa thể thực hiện do dịch bệnh. Cuộc sống vợ chồng của nữ diễn viên vốn được xem là biểu tượng sắc đẹp của làng giải trí Hồng Kông luôn khiến nhiều người tò mò.

### Tuổi 55 kín tiếng, không con cái và xinh đẹp của Châu Huệ Mẫn

Mới đây, Châu Huệ Mẫn đã đăng bức ảnh chụp cô và chú mèo cưng trên trang cá nhân kèm dòng ghi chú: “Tôi đã đến nhà một người bạn tốt với anh He (tên chú mèo mà Châu Huệ Mẫn đang nuôi) đẹp trai, tính tình tốt, dễ chịu, thích mọi người, thích được ôm. Hai chú mèo có mối quan hệ rất tốt, chúng thường âu yếm nhau, hầu hết thời gian không thể tách rời. Dù già yếu, chúng vẫn cho chúng ta thấy tràn đầy sức sống”.

Đáng chú ý trong bức ảnh là gương mặt hầu như không trang điểm của Châu Huệ Mẫn. Ở tuổi 55, gương mặt mộc không tì vết của ngôi sao xứ hương cảng lập tức gây bão.

Nhiều khán giả nhận xét, vẻ ngoài của cô chẳng thay đổi so với 30 năm trước. Châu Huệ Mẫn vẫn trung thành với mái tóc dài, không nhuộm màu, phần mái dài tới mi mắt. Cô để kiểu tóc này hàng chục năm qua.

Châu Huệ Mẫn chăm chỉ duy trì vóc dáng cân đối nhờ chăm tập gym. Cô còn thường xuyên nhảy múa để giữ cho đôi chân luôn thon thả. Theo Marie Claire, Châu Huệ Mẫn giữ nguyên tắc ăn no 80%, chế độ ăn ít dầu mỡ, ít đường.

Nữ diễn viên cũng không theo đuổi cuộc sống nhiều áp lực hay nghiệp công việc. “Tôi không ép bản thân đạt vị trí như thế nào, bằng lòng với cuộc sống đơn giản, tùy duyên, biết đủ”, cô nói.

Bình Yên

### Suga (BTS) không thể ngủ liên tục 3 tiếng trong 6 năm qua

Suga cho biết lịch trình bận rộn, thường phải đi lưu diễn đã ảnh hưởng đến thói quen ngủ. Nhiều năm qua, nam rapper gặp tình trạng không thể ngủ 3 tiếng liên tục.

SBS đưa tin, Jimin và Suga xuất hiện với tư cách khách mời để nói chuyện với Yoo Jae Suk, Ji Suk Jin và Jo Se Ho trong chương trình Excuse Go. Trong chương trình, Suga chia sẻ việc anh không thể ngủ liên tục trong 3 tiếng. Tình trạng này đã kéo dài 6 năm qua.



Khi được hỏi về giờ đi ngủ, Suga cho biết: “Có thể việc này chỉ xảy ra với một mình tôi, nhưng nếu sống theo lịch trình của thần tượng từ nhỏ thì việc đi ngủ trễ sẽ trở thành thói quen. Lịch trình bận rộn vì thường phải đi diễn, múi giờ chênh lệch nên đã 5-6 năm rồi, tôi chưa bao giờ ngủ liên tục quá 3 tiếng”.

Anh nói tiếp: “Tôi thức dậy sau khi ngủ được hơn 2 tiếng. Nhưng vì điều này đã trở thành thói quen nên tôi không cảm thấy mệt mỏi”. Về thời lượng luyện tập vũ đạo, Suga chia sẻ 6 tháng trước khi ra mắt cùng nhóm BTS, anh chưa hề tập nhảy. Do đó, nam thần tượng phải tập luyện chăm chỉ để có cơ hội hoạt động.

“Khi đó, trừ lúc ăn và ngủ, chúng tôi chỉ tập nhảy. Bây giờ chúng tôi đã quen với việc này, mỗi người có một phong cách riêng nên chỉ mất khoảng 3 đến 4 tiếng để khớp vũ đạo với nhau”, anh tiết lộ.

Vừa qua, Jimin phát hành album Face và ca khúc chủ đề Like Crazy. Like Crazy từng đứng đầu bảng xếp hạng đĩa đơn Hot 100 của Billboard. Đây là lần đầu tiên một ca sĩ solo Kpop có thể vươn lên thứ hạng cao nhất trên Billboard Hot 100.

Ngoài thành tích của ca khúc Like Crazy, album Face cũng xếp thứ 2 trên bảng xếp hạng Billboard 200, thiết lập đỉnh cao khác đối với một nghệ sĩ Kpop solo. Trong khi đó, ít ngày trước, Suga cũng tung MV People Pt.2 để mở đường cho album sắp ra mắt. Ca khúc có sự góp giọng của IU. Ngay khi phát hành, bài hát leo lên thứ hạng cao của các bảng xếp hạng trong nước.

Minh Hạo



### Park Shi Yeon: Á hậu từng là tình cũ Song Joong Ki, bị chồng bỏ và bê bối tù tội vì dùng chất cấm

Á hậu Park Shi Yeon có lẽ là cái tên tai tiếng nhất nhì làng giải trí Hàn vì đời tư lùm xùm thị phi. Cô từng đi tù vì sử dụng chất cấm, bị chồng bỏ khi mới sinh con, khán giả “tây chay”.

#### Thay đổi cuộc đời nhờ đấu trường nhan sắc

Park Shi Yeon đăng quang ngôi vị Á hậu tại cuộc thi Hoa hậu Hàn Quốc năm 2000 khi mới 21 tuổi. Trước khi tham dự cuộc thi nhan sắc tại Hàn Quốc, Park Shi Yeon đang học đại học chuyên ngành báo chí tại Mỹ.

Tâm sự trong một chương trình truyền hình sau này, Park Shi Yeon kể lại rằng: “Khi còn nhỏ, tôi vốn là một người rất hay ngượng ngùng và không tự tin. Thậm chí, tôi còn bật khóc nức nở khi được yêu cầu hát trước mặt bố mẹ vào đêm giao thừa. Mẹ đã quyết định đăng ký cho tôi gia nhập một học viện âm nhạc với hi vọng tôi sẽ vượt qua được sự tự ti. Thật kỳ lạ, tôi có thể ngượng ngùng khi đứng hát trước mặt mẹ nhưng lại hoàn toàn tự tin và tự nhiên khi đứng trên sân khấu lớn”.

Danh hiệu tại một cuộc thi nhan sắc đã trở thành “bàn đạp” giúp cô bước chân vào làng điện ảnh. Cô bắt đầu sự nghiệp đóng phim bằng cách nhận lời tham gia một số dự án truyền hình của Trung Quốc như The Phoenix Seeks His Mate, Lotus Lantern, Precious Horse trước khi trở về Hàn Quốc để lập nghiệp.



Năm 2005, nhờ thành công của bộ phim truyền hình My Girl, Park Shi Yeon bắt đầu được chú ý. Từng bị chê vì diễn xuất một màu, không điểm nhấn, Park Shi Yeon đã nỗ lực học hỏi và cải thiện bản thân từng ngày. Để chứng minh khả năng diễn xuất, người đẹp thử sức với nhiều kiểu vai, thậm chí không ngại đóng cảnh nhạy cảm.

Những vai diễn trong các bộ phim sau này của Park Shi Yeon như Bitter Sweet Life, The Slingshot, Coffe House, The Innocent Man... đều được khen ngợi. Những vai diễn sau này của cựu hoa hậu được đánh giá cao và Park Shi Yeon nhanh chóng vươn lên vị trí sao hạng A của làng giải trí xứ kim chi.

Các vai diễn tiếp theo của Park Shi Yeon khá đa dạng trong các phim truyền hình. Khi là một cô đào với linh hồn cô đơn, khi lại là một nữ điệp viên gợi cảm, có lúc hóa thân thành người phụ nữ hy sinh bản thân để đổi lấy sự tự do của người mình yêu.

Vẻ đẹp gợi cảm và tài năng của Park Shi Yeon đã lọt vào mắt xanh của đạo diễn Hollywood. Người đẹp 7x có vai diễn đầu tay khi hợp tác cùng điện ảnh Mỹ trong Last Knights năm 2015. Cô đóng cặp cùng Clive Owen, Morgan Freeman và nam diễn viên kỳ cựu của Hàn Quốc Ahn Sung Ki.

Năm 2012, Park Shi Yeon từng có cảnh phim khá mùi mẫn với Song Joong Ki trong phim truyền hình Nice Guy. Khán giả nhớ đến cô với hình ảnh là “tình cũ màn ảnh” của Song Joong Ki. Sau khi bộ phim phát sóng, Park Shi Yeon và Song Joong Ki trở nên thân thiết. Đến giờ, mối quan hệ của 2 người vẫn khá tốt.

Được biết, tài tử Hậu duệ mặt trời từng tới phim trường thăm đàn chị để cổ vũ cho tác phẩm mới của cô. Cả hai còn có ảnh chụp chung rất tình cảm. Thực tế, Song Joong Ki dù đóng với mỹ nhân nào cũng có tương tác tình cảm rất tốt và Park Shi Yeon chính là một trong số đó.

#### Đi tù vì dùng chất cấm, lái xe gây tai nạn

Sự nghiệp đang trên đà phát triển thì Park Shi Yeon bất ngờ dính bê bối dùng propofol. Đây là chất gây mê nằm trong danh sách chất cấm, và thường chỉ được dùng trong các ca phẫu thuật với liều lượng vừa phải. Nếu dùng quá liều, propofol sẽ trở thành chất gây nghiện. Tuy cô giải thích dùng propofol trong việc điều trị vết thương do đóng 2 bộ phim Marine Boy và Dachimawa Lee năm 2006, tuy nhiên, tòa án Seoul phát hiện số lần sử dụng chất cấm của Park Shi Yeon vượt quá mức chữa trị thông thường. Park Shi Yeon bị kết án 8 tháng tù giam và 2 năm quản thúc. Tháng 11/2013, chỉ 2 tháng sau khi sinh con đầu lòng, Park Shi Yeon phải chấp hành bản án của mình.

Tháng 1/2021, nữ diễn viên lái xe trong tình trạng có nồng độ cồn vượt ngưỡng cho phép. Vụ tai nạn khiến tài xế và 2 hành khách ngồi trên xe bị thương, phải mất 2 tuần mới bình phục. Tại thời điểm xảy ra tai nạn, cảnh sát đo được nồng độ cồn trong máu của Park Shi Yeon là 0,097%. Nữ diễn viên sau đó đã bị tòa án quận phía Đông Seoul tuyên án phạt 12 triệu won vì vi phạm luật giao thông. Park Shi Yeon cũng từng bị phạt 2,5 triệu won vào năm 2006 vì gây tai nạn giao thông.

#### Ly dị khi vừa sinh con

Sóng gió vẫn chưa kết thúc với cuộc đời của cựu á hậu xứ Hàn khi chồng cô quyết định bỏ rơi cô, ngay cả khi cô vừa sinh con vì không chịu được sức ép của dư luận. Năm 2016, khi con gái thứ hai mới tròn 6 tháng tuổi, chồng cô đã đề nghị chia tay. Có thông tin cho rằng, Park Shi Yeon vẫn sử dụng chất cấm sau khi ngồi tù, khiến quan hệ của hai vợ chồng ngày càng rạn nứt.

Trong thông cáo báo chí gửi tới truyền thông, đại diện của Park Shi Yeon cho biết cặp đôi đã cố gắng hòa giải mâu thuẫn nhưng không có kết quả. Do vậy, cả hai quyết định đường ai nấy đi.

Vụ ly hôn của Park Shi Yeon và chồng trở thành đề tài nóng trên mặt báo và các trang mạng xã hội thời điểm đó. Nhiều thông tin “lá cải” về đời tư của Park Shi Yeon đã xuất hiện sau đó, ảnh hưởng nhiều tới cuộc sống của cựu á hậu cùng hai con gái. Thậm chí, có thông tin cho rằng, vợ chồng Park Shi Yeon kiện tụng vì phân chia tài sản khiến người đẹp phải lên tiếng phủ nhận.

Sau khi ly hôn, Park Shi Yeon vật lộn quay lại làm việc trong làng giải trí để có tiền nuôi hai con gái. Scandal ngôi tù vì sử dụng chất cấm dường như đặt dấu chấm hết cho sự nghiệp của Park Shi Yeon. Từ một ngôi sao hạng A, cô bị các nhãn hàng quay lưng, các đạo diễn không muốn mời cô hợp tác vì sợ phản ứng tiêu cực từ công chúng. Park Shi Yeon vừa làm việc, vừa nuôi dạy hai con nhỏ, cuộc sống vô cùng khó khăn.

Từ năm 2014 đến nay, Park Shi Yeon chỉ góp mặt trong 3 bộ phim. Cô nhận cả những vai diễn nhỏ để có tiền nuôi hai con. Park Shi Yeon cũng trở nên khép kín và ít xuất hiện tại các sự kiện của làng giải trí. Bọn bè đồng nghiệp tiết lộ rằng, cuộc sống của cựu hoa hậu không dễ dàng sau scandal sử dụng chất cấm.

Bình An

### NCT lần đầu tổ chức concert chung toàn nhóm trong

Hon 20 thành viên NCT được chia vào các nhóm nhỏ NCT 127, NCT Dream và WayV sẽ lần đầu được đứng chung trong concert “NCT NATION: To The World”.



Concert sẽ diễn ra tại sân vận động Incheon Munhak, thành phố Incheon, Hàn Quốc vào ngày 26/8, rồi tiếp tục được tổ chức ở Nhật Bản tại sân vận động Yanmar Nagai, Osaka vào ngày 9 và 10/9 và tại sân vận động Ajinomoto ở Tokyo vào ngày 16 và 17/9.

Tour diễn lần này được lên kế hoạch với concept nằm trong thế giới quan của NCT, bên cạnh các sân khấu của NCT 127, NCT Dream và WayV còn có sự kết hợp đầy màu sắc của các thành viên trong liên hợp NCT U và một sân khấu của chung tất cả các thành viên.

An Chi

**HCC** Giáo dục thực tế

**BIÊN XÂY  
DỰNG THÀNH  
NGHỀ NGHIỆP**



**REALM**  
Real Estate Professionals

810 Highway 6 S # 100  
Houston TX. 77079

14614 Falling Creek S # 100  
Houston, TX. 77068

14090 Southwest Freeway  
#102 Sugarland TX, 77478

24044 Cinco Village Center Blvd. S # 150  
Katy, Tx. 77494



HOLLY NGO  
Realtor - Consultant

## Chuyên Đảm Trách Mọi Dịch Vụ Về Địa Ốc

- \* Mua - Bán nhà mới hay cũ
- \* Mua - Bán đất đai, cơ sở thương mại
- \* Tìm apartment
- \* Nhận Housing

### Đặc Biệt:

- \* Có Chương Trình giúp và hướng dẫn cho quý vị mua nhà lần đầu.



**SOLD**



**281-709-7999**

**Đừng để mất nhà! Đừng để mất nhà! Mất nhà sẽ bị BAD CREDIT.**

Hãy gọi cho Holly gấp để được tư vấn.

Mọi chi tiết tham khảo xin liên lạc: HOLLY NGO

Direct line: 281-709-7999 \* Fax: 281-598-9139

HollyNgo\_Realtor@Yahoo.com

**THỦ TỤC NHANH CHÓNG - TẬN TÂM**





## INTEGRITY LAW GROUP PLLC

### THỂ HỆ TRẺ CHĂM SÓC CỘNG ĐỒNG

- ✓ Tai Nạn Xe Cộ (*Auto Accident*)
- ✓ Tai Nạn Cá Nhân (*Personal Injury*)
- ✓ Bất Động Sản (*Real Estate*)
- ✓ Lập Kế Hoạch Kinh Doanh (*Business Planning*)
- ✓ Lập Kế Hoạch Thừa Kế (*Inheritance Planning*)

**Nancy Trương and James Nguyễn | Attorneys at Law**

**(832) 410-4096**

[www.integritylawtx.com](http://www.integritylawtx.com)

5718 Westheimer Road Suite 1000-121 | Houston, TX 77057



## Harry Dao Insurance Agency, Inc.

8300 W. Sam Houston S., Suite 122, Houston TX 77072

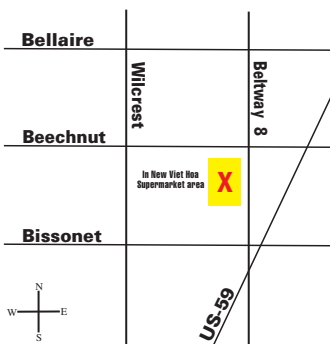
Trong khu chợ Việt Hoa mới, Beechnut và Beltway 8, Đối diện chợ HEB

Phone: (281)933-8300 FAX: (281) 933-5333

email: [hdao@farmersagent.com](mailto:hdao@farmersagent.com) / website: [www.farmersagent.com/hdao](http://www.farmersagent.com/hdao)

### XE - NHÀ - THƯƠNG MẠI - NHÂN THỌ - SỨC KHỎE

- \* Nếu quý vị không hài lòng với dịch vụ hay giá cả bảo hiểm hiện có, xin liên lạc để được giúp đỡ, giải thích và chọn lựa loại bảo hiểm thích hợp với điều kiện gia đình
- \* Commercial: nhà hàng, tiệm tóc và móng tay, grocery store, washateria, professional offices, commercial buildings, apartment complexes...
- \* Sang tên xe, mua sticker, bảng số, mất giấy xe, thông dịch, giải ticket, thị thực chữ ký, thẻ điện thoại.
- \* DDA, Bill of Sales, Sales tax, Lập corporation, LLC, Tax ID.
- \* Di trú: Điền đơn, chụp hình thẻ xanh, quốc tịch,
- \* Hộ chiếu Việt Nam, Độc thân công hàm, Hợp pháp hóa, Miễn thị thực
- \* Income tax, Payroll, W2, 1099, giảm thuế tối đa hợp pháp.



*Elite*  
Commercial Agent



Presidential Council Member

Member



**MDRT**

The Premier Association  
of Financial Professionals®



# FARMERS

Hợp đồng (và giấy tờ thông tin, nếu áp dụng) hiện chỉ có bản Anh ngữ là văn bản chính thức.



## PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

### Lý giải 7 lý do khiến bạn khó cảm thấy hạnh phúc

**C**ác chuyên gia đưa ra những nguyên nhân dẫn tới tình trạng buồn không rõ lý do.

Nghĩ quá nhiều về những gì đã xảy ra hoặc chưa xảy ra sẽ khiến bạn không thể nghỉ ngơi một cách thoải mái. “Nếu bạn luôn nghĩ về tương lai và quá khứ, bạn sẽ không dành thời gian cho hiện tại” - nhà tâm lý học trực tuyến Carolin Müller nói.

Theo cô, hạnh phúc có mối liên hệ mật thiết với việc sống cho hiện tại. Bộ não không thực sự phân biệt được giữa cảm xúc hiện giờ và cảm xúc mà bạn đang suy nghĩ trong tâm trí.

#### Suy nghĩ quá nhiều

Một số người luôn có xu hướng tưởng tượng những tình huống tồi tệ nhất có thể xảy ra. Theo bác sĩ tâm lý Linda Blair đây là một thói quen vô ích mà nhiều người mắc phải.

Blair nói: “Bạn phải nhận ra rằng càng dễ xúc động, lo lắng thì càng có nhiều khả năng làm ra những hành động mà ta không mong muốn. Hãy yên lặng và bình tĩnh, chúng ta sẽ có cơ hội để suy nghĩ đúng đắn hơn”.

#### Ở trong một mối quan hệ sai lầm

Đôi khi, sự không hạnh phúc lại bắt nguồn từ việc đang ở trong một mối quan hệ không phù hợp. Ở bên nhầm người có thể tác động nghiêm trọng đến sức khỏe thể chất và tinh thần của chúng ta. Vì vậy, nếu không có lời giải thích y học nào cho sự lo lắng mà bạn cảm thấy, có lẽ đã đến lúc bạn nên xem xét lại đời sống tinh cảm của mình và tìm hiểu xem nó lành mạnh hay độc hại.



Ảnh minh họa

#### Tự coi mình là nạn nhân

Đôi khi mọi người không ngừng tự coi bản thân mình là nạn nhân, luôn đặt ra câu hỏi như “Tại sao lại là tôi?” trong khi thực tế có thể không tệ đến như vậy.

Müller nói: “Cách để ổn định lại tâm trí là ngừng khái quát hóa mọi thứ. Ví dụ, nếu bạn nói rằng mọi người đều ác ý với bạn, hãy thực sự suy nghĩ xem điều đó có thật không, cụ thể ai là người ác ý với bạn. Sau khi tự vấn, có thể bạn sẽ tìm được ít nhất một vài người đối xử tốt với bạn”.

#### Sợ cô đơn

Những người mắc chứng sợ cô đơn luôn cảm thấy lo lắng, sợ hãi khi bị bỏ lại hoặc ở một

minh. “Bạn có thể luôn thấy không ổn khi ở một mình dù có rất nhiều người thân và bạn bè trong cuộc sống” - một bài báo mô tả.

Müller chia sẻ: “Bạn cần hiểu được bản thân mình trước, sau đó sẽ hiểu thêm về nhiều người khác. Bạn sẽ biết về nhu cầu và mong muốn của bản thân, đồng thời hiểu được tại sao mọi người lại hành động theo cách riêng của họ”.

#### Cơ thể không được cung cấp đầy đủ

Müller nói: “Nhìn chung, nếu bạn cảm thấy không hạnh phúc thì có thể là do không được đáp ứng những nhu cầu cơ bản nhất. Chẳng hạn như ngủ không đủ giấc, ăn uống không điều độ, không quan tâm đến các mối quan hệ của mình”.

#### Bị cảm xúc chi phối

Cảm xúc là thứ tuyệt vời đối với mỗi chúng ta. Tuy nhiên, nếu để những cảm xúc tiêu cực chi phối, bạn sẽ không thể kiểm soát được bản thân. Bạn cần tìm cho mình những lối suy nghĩ khác lý trí hơn, nhận nhận theo các phương diện khác nhau và hiểu được bản chất vấn đề. ■

### Người phụ nữ là cảm hứng cho bữa ăn của nhiều hộ gia đình Nhật Bản: Muốn hạnh phúc, hãy bắt đầu từ việc nấu nướng

**H**arumi Kurihara nói: “Tôi không phải nấu ăn giỏi nhất, chỉ là tôi biết cách tận hưởng từng món mình nấu với người thân thương”.

Ở Nhật Bản có một bà nội trợ dành hơn nửa cuộc đời trong nhà bếp, 30 năm nấu ra những món giữ gìn vẻ đẹp trên bàn ăn của rất nhiều hộ gia đình. Người phụ nữ ấy tên là Harumi Kurihara.

Bà được mệnh danh “Martha Stewart của Nhật Bản” tự tạo ra hơn 4.000 công thức nấu ăn, là người dẫn chương trình của nhiều chương trình truyền hình, tác giả của cuốn “Suteki Recipe”, một tạp chí công thức nấu ăn phát hành hàng quý đã bán được 20 triệu bản, cũng như hơn 3 sách dạy nấu ăn và tạp chí phong cách bán chạy nhất, có một dòng dụng cụ nấu ăn mang tên bà và sở hữu một chuỗi cửa hàng.

Harumi Kurihara chưa từng học nấu ăn chuyên nghiệp, và chỉ dựa vào kinh nghiệm làm nội trợ tận tâm tận sức nấu cho gia đình những bữa ăn ngon. Nhưng có lẽ sự dung dị này đã thổi hồn vào các món ăn của bà Harumi.

Đương nhiên, Harumi Kurihara gây ấn tượng nhất chính là nụ cười khiến người ta không thể cưỡng lại trong thước phim thực tế được đài NHK Nhật Bản ghi lại vào năm 2011. Không ai tin rằng lúc đó xuất hiện trong ống kính, bà đã 64 tuổi.

Nổi tiếng với năng suất làm việc cần mẫn cao, mỗi năm bà đều xuất bản bốn kỳ tạp chí tự tay biên tập, 4.000 món được làm ra, không món nào giống món nào.

Có lẽ chỉ người biết và yêu nấu ăn mới thấu

hiểu sự khó nhọc của những bà nội trợ. Phụ nữ nội trợ thường bị xem thường và nhận về định kiến không tốt. Sự nỗ lực của bà Harumi đã góp phần phá vỡ định kiến này và giúp không ít phụ nữ nội trợ cảm thấy tự tin hơn vào bản thân.

Chịu trách nhiệm về sức khỏe và tinh thần của các thành viên trong gia đình, bữa ăn chính là “bí kíp” quan trọng nhất. Không cần gì xa xỉ, ba bữa ăn một ngày cũng là cách tốt nhất để thể hiện tình yêu người mẹ, người vợ dành cho chồng con.

Một lần tình cờ trộn cá ngừ vào cà rốt, bát ngò trở thành món ăn được ưa chuộng nhất trong bữa cơm gia đình, đồng nghiệp của chồng sau khi thưởng thức rất ngạc nhiên, hỏi bà Harumi có ý định làm công việc liên quan đến ẩm thực hay không.

Theo Harumi Kurihara, tận tâm tận sức vào từng thành phần trong mỗi món ăn để tạo niềm tin của độc giả dành cho công thức của mình chính là điều quan trọng nhất, cũng là thử thách nghiêm khắc dành cho bản thân.

Thế nhưng khi đã nổi tiếng, ngày nào cũng bận rộn với việc tìm tòi và sáng tạo món mới, Harumi Kurihara dần cảm thấy bản thân như một quyển sách giáo khoa cứng nhắc. Có thời điểm, bà dường như không tìm thấy niềm vui trong nấu ăn như trước đây.

Bà suy nghĩ thật lâu, cuối cùng nhận ra nụ cười trên môi của chồng và các con khi thưởng thức bữa cơm mình nấu mới là hạnh phúc và sự nhiệt huyết lớn nhất trong đời bà. Bà chia sẻ với chồng về suy nghĩ của mình. Được chồng ủng hộ, bà tiếp tục công việc sáng tạo của mình, nhưng lần này đã khác, vì bà nấu ăn với mục tiêu “tạo ra niềm vui cho mọi người khi ăn uống”.

“Cuộc sống không phải lúc nào cũng tràn đầy niềm vui, nào có nhiều chuyện tốt như vậy. Do đó, chúng ta mới phải học cách cảm nhận được hạnh phúc từ những việc nhỏ nhặt, ví dụ như một món ăn ngon, cảm thụ từng mảnh ghép tâm thương mỗi ngày”, bà Harumi nói.

Kết thúc công việc ban ngày, buổi tối trở về, Harumi Kurihara lại là bà nội trợ chân chính, nấu cho chồng và hai con những món ngon, đơn giản và tràn đầy tình thương.

Chồng bà Harumi từng là người dẫn chương trình nổi tiếng. Bất chấp sự phản đối của người nhà, bà lần đầu tiên trong đời quyết định lấy người đàn ông mà ai cũng đều cảm thấy “không đáng tin cậy”.

Sự thật chứng minh, lựa chọn của bà Harumi không sai vì khi vợ bận bịu, chồng đã tất bật chuẩn bị bữa sáng, hai người cùng thưởng thức trong sự thấu hiểu và sẻ chia.

Nhìn bàn ăn của hai vợ chồng già, cho dù chỉ là bữa ăn bình thường cũng được bày biện vô cùng chỉn chu và tinh tế.

Harumi Kurihara nói: “Tôi không phải nấu ăn giỏi nhất, chỉ là tôi biết cách tận hưởng từng món mình nấu với người thân thương”. ■



### Giảm căng thẳng, tăng hạnh phúc với 4 bài tập tâm trí đơn giản

**B**ày tỏ lòng biết ơn thường xuyên cũng là một trong số những phương pháp có thể giúp giảm căng thẳng và tăng hạnh phúc.

Cũng giống như tình yêu thương, sự biết ơn nên được bày tỏ mỗi ngày. Nhiều nghiên cứu đã chỉ ra rằng biết ơn đem lại nhiều lợi ích về cả tinh thần, thể chất và việc bày tỏ thường xuyên thứ tình cảm này có thể làm giảm thiểu căng thẳng, trầm cảm và tăng sự tự trọng bản thân.

Một nghiên cứu trên hơn 1.000 học sinh trung học cho thấy việc bày tỏ lòng biết ơn hàng ngày sẽ thúc đẩy động lực và tăng hạnh phúc trong cuộc sống. Trong khi đó, một nghiên cứu khác cũng cho thấy rằng sinh viên đại học mang lòng biết ơn có tỉ lệ tử tự thấp hơn.

Trên thực tế, khoa học đã chỉ ra rằng lòng biết ơn là một kỹ năng quan trọng đối với chúng ta và đòi hỏi sự trau dồi, luyện tập để trở nên hoàn thiện. Sau đây là bốn phương pháp giúp ta bày tỏ lòng biết ơn dễ dàng mỗi ngày.

#### Tạo một album ảnh về sự biết ơn

Tạo một album và thêm vào đó ít nhất một tấm mỗi ngày về bất cứ thứ gì khiến bạn cảm thấy biết ơn. Nó có thể bao gồm ảnh chụp màn hình từ các đoạn tin nhắn ý nghĩa, các dịp đặc biệt hay những thứ tương tự. Sáng tạo nhưng hãy đồng thời giữ cho album thật đơn giản, ý nghĩa mà không có sự áp lực hay ép buộc.

Khi album đã cất chứa nhiều điều ý nghĩa, bạn nên dành ra một ít thời gian mỗi ngày để thưởng thức lại những điều tốt đẹp trong cuộc sống thay vì dành thời gian cho mạng xã hội.



Ảnh minh họa

#### Hít thở sâu để bình tĩnh

Trong nếp sống hối hả ngày nay, thật khó để ta có thể bình tĩnh lại và thư giãn. Ngưng thở 90 giây, hít thật sâu và cảm nhận hơi thở vài lần mỗi ngày sẽ giúp ta thả lỏng bản thân và bình tĩnh lại. Kết hợp sự cảm nhận hơi thở và lòng biết ơn sẽ rèn luyện tính kiên nhẫn, tạo cảm giác bình tĩnh, thả lỏng.

#### Chia sẻ sự biết ơn với người khác

Mỗi ngày, hãy bày tỏ lòng biết ơn tới những

người xung quanh. Chia sẻ lòng biết ơn sẽ giúp cả hai cùng hạnh phúc, đặc biệt là trong mối quan hệ tình cảm. Một nghiên cứu đã chỉ ra rằng nửa kia sẽ hài lòng và “chiều chuộng” đối phương nhiều hơn khi nhận được sự biết ơn. Kết quả còn cho thấy lòng biết ơn ảnh hưởng tích cực tới các mối quan hệ trong khoảng 6 tới 9 tháng sau đó.

#### Đi ngủ với lòng biết ơn

Vào cuối mỗi ngày, hãy viết xuống ba điều bạn biết ơn vào nhật ký, ghi chú và đặt chúng ở một nơi nổi bật để có thể nhìn thấy ngay vào sáng hôm sau. Bạn nên tránh tập trung vào những điều vật chất mà nên nghĩ tới việc hạnh phúc, ý nghĩa như sức khỏe bản thân, thời gian dành cho gia đình, một bữa tối ấm cúng... Những điều nhỏ nhắn sẽ thực sự ý nghĩa khi ta có lòng biết ơn. ■

### Ăn gì là tốt nhất trước khi tập luyện?

**B**ạn muốn tận dụng tối đa quá trình tập luyện của mình? Ăn thức ăn phù hợp trước khi bạn bắt đầu tập thể dục là một cách tuyệt vời để bạn tiến bộ tốt nhất.

Giống như một cỗ máy, cơ thể bạn cần nhiên liệu. Và nếu bạn muốn cải thiện hiệu suất của nó, thực phẩm bạn tiêu thụ và thời điểm bữa ăn của bạn có thể đóng một vai trò quan trọng - đặc biệt là khi bạn đang tập thể dục.

Chuyên gia dinh dưỡng thể thao Lisa Middleton cho biết: “Dinh dưỡng có thể giúp bạn đạt được kết quả tốt nhất trong buổi tập, cung cấp nhiên liệu để giúp bạn tập luyện chăm chỉ và đạt được kết quả tốt hơn”.

#### Ăn trước khi tập có quan trọng không?

Câu trả lời ngắn gọn là có, Lisa nói.

“Thời điểm duy nhất bạn có thể không cần ăn trước khi tập luyện là nếu bạn có một buổi tập nhẹ vào sáng sớm hoặc nếu bài tập của bạn hoàn toàn là aerobic, chẳng hạn như chạy phục hồi nhẹ” - Lisa nói - “Nhưng nếu bạn đang làm bất cứ điều gì cường độ cao hơn và muốn thúc đẩy bản thân, thì tốt nhất bạn nên ăn gì đó trước”.

#### Nên ăn bao lâu trước khi tập luyện?

Lisa cho biết, về lý thuyết, ăn 2-3 giờ trước khi tập luyện là lý tưởng nhất. Cô ấy nói: “Nhưng nó có thể là thử và sai, tùy thuộc vào thời gian trong ngày bạn tập luyện, loại hình tập luyện và khả năng chịu đựng của từng cá nhân.

“Ví dụ, một số người có thể ăn một bát cháo 10 phút trước khi chạy, trong khi những người khác cảm thấy khó ăn khi gần tập luyện”.

#### Các loại thực phẩm trước khi tập luyện tốt nhất là gì?

Ngay cả khi bạn nghĩ rằng carbs là ác quỷ, Lisa nói rằng bạn nên bổ sung carbohydrate phức hợp vào bữa ăn trước khi tập luyện của mình. Cô ấy nói: “Carbohydrate là nhiên liệu của cơ thể chúng ta, vì vậy việc cung cấp đủ năng lượng cho một buổi tập là rất quan trọng”.

Chuyên gia dinh dưỡng thể thao và cựu vận

động viên ba môn phối hợp chuyên nghiệp Pip Taylor đồng ý với ý kiến này. Pip cho biết: “Đây là thời điểm mà carbs là trọng tâm - dạng năng lượng dễ tiêu hóa. Vì thế, hãy nghĩ đến chuối, cháo, sinh tố trái cây hoặc nửa chiếc bánh mì tròn với mứt và bơ đậu phộng”.

Lisa nói rằng một số protein trước khi tập luyện cũng có lợi: “Điều này sẽ đưa một số axit amin vào máu và giúp bắt đầu quá trình phục hồi cơ bắp của bạn”.

Lisa khuyên bạn nên kết hợp các loại rau lá xanh để giúp nâng cao hiệu suất aerobic. Cô nói: “Nitrat hỗ trợ hoạt động hiếu khí, vì vậy nước ép củ cải đường hoặc chỉ cần thêm nhiều loại rau lá xanh như rau bina, cải xoăn và rau diếp vào chế độ ăn uống của bạn là tốt”.

#### Có nên ăn sau khi tập gym?

Trong khi tập thể dục, cơ thể chúng ta sử dụng glycogen - nhiên liệu dự trữ trong cơ bắp - để tạo năng lượng. Vì vậy, điều quan trọng là phải bổ sung các nguồn dự trữ năng lượng này bằng hỗn hợp protein và carbohydrate sau khi tập luyện.

Điều này cũng sẽ hỗ trợ phục hồi, giúp cơ thể sửa chữa và xây dựng các cơ bị hỏng trong quá trình luyện tập.

Pip nói: “Sau khi tập luyện - và đặc biệt nếu bạn tập luyện lại vào cuối ngày hôm đó hoặc trong vòng 24 giờ - bữa ăn chính hoặc đồ ăn nhẹ ngay sau đó là rất quan trọng. Muesli với sữa chua và trái cây giàu protein, hoặc gà xào với cơm đều là những ví dụ tuyệt vời về bữa ăn giúp tăng gấp đôi nguồn nhiên liệu phục hồi tối ưu”. ■

### Chỉ một đêm không ngủ cũng có thể khiến não “già đi” một năm

**M**ột nghiên cứu cho thấy rằng chỉ một đêm thiếu ngủ cũng có thể làm thay đổi cấu trúc trong não, tương tự như những thay đổi ở người già.

Trong một nghiên cứu mới về giấc ngủ, các nhà khoa học đã sử dụng công nghệ máy học để ước tính “tuổi não” từ MRI - ảnh chụp cộng hưởng từ. Họ lấy 5 bộ dữ liệu từ 134 người tham gia trong 4 nhóm: Thiếu ngủ hoàn toàn (không ngủ trong một đêm), thiếu ngủ một phần (3 tiếng ngủ một đêm), thiếu ngủ mãn tính (5 tiếng ngủ mỗi đêm trong 5 đêm) và một nhóm kiểm soát được giấc ngủ (8 tiếng ngủ mỗi đêm). Mọi người đều được chụp MRI sau mỗi đêm để giúp các nhà nghiên cứu so sánh não bộ của họ trước và sau khi thiếu ngủ hoặc sau một đêm nghỉ ngơi trọn vẹn.

Các nhà nghiên cứu phát hiện ra rằng đối với nhóm không ngủ trong một đêm, não của họ ước tính sẽ già hơn từ 1 đến 2 tuổi so với ban đầu. Tuy nhiên, những khác biệt này sẽ biến mất sau một đêm ngủ hồi phục. Các nhóm thiếu ngủ một phần và mãn tính không có sự khác biệt đáng kể trong việc xác định tuổi não. ■



## SỬ TÂM & TÌM HIỂU

### Người Do Thái đánh bại dịch sốt phát ban

**K**hi dịch sốt phát ban bùng phát tại trại tập trung Warsaw của Đức Quốc xã trong cuộc Chiến tranh Thế giới lần thứ hai, các bác sĩ người Do Thái đã giúp ngăn chặn căn bệnh này và cứu sống hàng nghìn người.



*Một sĩ quan Đức đang ra lệnh cho những người đàn ông Do Thái sống trong trại tập trung Warsaw vào năm 1941*

Phát xít Đức đã nhồi nhét hơn 400.000 người Do Thái vào trong trại tập trung Warsaw rộng 3,4 km<sup>2</sup> ở Ba Lan trong Thế chiến II. Xung quanh trại tập trung là bức tường gạch cao 3m, dài 18km với hàng rào thép gai ở trên cùng.

Chỉ những cư dân nhanh nhẹn nhất mới có thể trốn thoát ra ngoài, phần lớn là qua các khe hở nhỏ trên tường, đào hang dưới lòng đất hoặc qua đường cống rãnh. Những người không may bị bắt sẽ phải lãnh án tử hình.

Khi dịch sốt phát ban bùng phát trong trại tập trung Warsaw vào năm 1941, nó đáng lẽ đã làm ảnh hưởng nghiêm trọng đến những cư dân dễ bị tổn thương ở đây. Tuy nhiên, các nỗ lực của cộng đồng người Do Thái đã nhanh chóng dập tắt dịch bệnh, giúp ngăn chặn hàng chục nghìn ca tử vong.

Theo Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh Mỹ (CDC), nguyên nhân gây bệnh sốt phát ban là do vi khuẩn *Rickettsia prowazekii*.

Vi khuẩn này lây truyền thông qua vết cắn của các loài động vật trung gian bao gồm bọ chét hoặc chấy rận. Sốt phát ban gây ra các triệu chứng như sốt cao, ón lạnh, ho, đau cơ dữ dội, và gây tử vong cho 40% số bệnh nhân nếu không được điều trị.

“Dịch sốt phát ban có thể bùng phát nếu người dân sống trong điều kiện quá đông đúc và vệ sinh kém”, Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) cho biết. Đây chắc chắn là những gì từng xảy ra tại khu tập trung Warsaw.

Đức Quốc xã đã buộc tất cả các cư dân Do Thái ở thành phố Warsaw và vài nghìn người từ Đức chuyển đến sống trong khu tập trung vào tháng 11/1940.

“Ngoài tình trạng quá đông đúc, xà phòng và nước khan hiếm, khẩu phần thức ăn cho người dân ở đây không đủ để duy trì sự sống. Mỗi người chỉ được ăn khẩu phần 200 calorie ít ỏi mỗi ngày.

Ước tính có khoảng 83.000 người Do Thái đã chết vì đói và bệnh tật từ năm 1940 đến năm 1942”, theo Bảo tàng Tưởng niệm Holocaust Mỹ (USHMM).

Trong nghiên cứu đăng trên tạp chí Science Advances, các nhà khoa học cho biết một đợt dịch sốt phát ban đã bùng phát ở khu tập trung Warsaw vào đầu năm 1941.

Khoảng 80.000 đến 110.000 cư dân đã bị sốt phát ban, nhưng dịch bệnh bắt đầu thuyên giảm vào cuối tháng 10 năm đó. Đến tháng 11, số ca mắc mới giảm khoảng 40% và chỉ còn 10% dân số bị ảnh hưởng, mặc dù mùa đông thường là mùa chính của bệnh sốt phát ban.

“Chúng tôi biết rằng ở các thị trấn khác trong khu vực, dịch sốt phát ban vẫn tiếp tục diễn ra trong suốt mùa đông mà không hề suy giảm. Vì vậy, dịch bệnh bị đẩy lùi ở khu tập trung Warsaw là điều khá kỳ lạ”, Stone nói.

Để tìm hiểu xem điều gì đã xảy ra, các nhà nghiên cứu sử dụng mô hình toán học nhằm phác họa sự lây lan của bệnh sốt phát ban trong cộng đồng ở trại tập trung. Mô hình này mô phỏng số lượng người sẽ mắc bệnh trong đợt bùng phát dịch nếu không có nỗ lực ngăn chặn của người dân.

Kết quả mô phỏng cho thấy, bệnh sốt phát ban lẽ ra phải tiếp tục lây nhiễm trong cộng đồng vào những tháng mùa thu và mùa đông, khiến gần như mọi người trong trại tập trung đều bị ốm. Tuy nhiên, một điều gì đó đã ngăn cản sự lây lan của dịch bệnh. Nhiều khả năng đó chính là các hoạt động chống dịch trong trại tập trung.

“May mắn thay, nhiều biện pháp can thiệp và hoạt động chống dịch đã được ghi chép lại đầy đủ trong các tài liệu”, Lewi Stone, tác giả chính của nghiên cứu tại Đại học Tel Aviv (Israel), cho biết.

“Trại tập trung Warsaw có rất nhiều bác sĩ giàu kinh nghiệm. Một số bác sĩ sống sót sau thời kỳ phát xít Đức chiếm đóng Ba Lan đã viết về trải nghiệm của họ và kể lại những gì từng xảy ra”, Stone nói.

“Tôi dành rất nhiều thời gian trong các thư viện trên khắp thế giới để tìm kiếm các tài liệu hoặc ấn phẩm quý hiếm ghi chép chi tiết về các biện pháp can thiệp đã được sử dụng”.

Stone và cộng sự phát hiện ra rằng, các bác sĩ người Do Thái và các nhà lãnh đạo cộng đồng đã thực hiện nhiều biện pháp cùng lúc để ngăn chặn dịch bệnh bao gồm: cách ly những người bị nhiễm bệnh trong trại tập trung đông người, nâng cao nhận thức cho người dân về bệnh sốt phát ban và vấn đề vệ sinh môi trường thông qua các bài giảng công khai, đào tạo sinh viên y khoa một cách bí mật.

Các thay đổi chính sách của Đức Quốc xã cho phép người Do Thái mang thêm thức ăn, xà phòng và nước vào trại tập trung cũng có thể giúp ích một phần nào đó, nhóm nghiên cứu cho biết.

“Nếu những biện pháp nói trên không được thực hiện, số người nhiễm bệnh có thể tăng lên gấp 2 đến 3 lần so với thực tế. Số bệnh nhân ở thời kỳ đỉnh dịch có thể lên tới 196.000 người vào tháng 1/1942”, Stone nói. “Cuối cùng, nỗ lực không

ngừng nghỉ của các bác sĩ trong trại tập trung và quyết tâm của người dân đã khiến dịch bệnh bị đẩy lùi”.

Đáng buồn là sau khi ngăn chặn được dịch bệnh, những người Do Thái sống sót trong trại tập trung Warsaw bị lưu đày đến các trại lao động cường bức. Khoảng 7.000 người đã chết trong một cuộc nổi dậy vũ trang chống lại phát xít Đức vào năm 1943.

Việc người Do Thái đánh bại dịch sốt phát ban ngay cả trong điều kiện thiếu thốn vật chất và tính mạng bị đe dọa [bởi quân phát xít Đức] là một thành tựu đáng chú ý. Đây có thể là bài học kinh nghiệm để giải quyết cuộc khủng hoảng Covid-19 hiện nay, Yael Artzy-Randrup, đồng tác giả nghiên cứu tại Viện Đa dạng sinh học và Động lực học Hệ sinh thái (IBED) thuộc Đại học Amsterdam (Hà Lan), cho biết.

“Hành động của các cá nhân trong việc giữ vệ sinh môi trường sạch sẽ, thực hiện tốt chính sách giãn cách xã hội và cách ly khi bị bệnh có thể tạo ra sự khác biệt lớn trong cộng đồng để giảm thiểu sự lây lan”, Artzy-Randrup nhận định. ■

### Những bằng sáng chế thất lạc của Mỹ

**Đ**ược thành lập từ năm 1790, đến nay Cục sáng chế và nhãn hiệu Hoa Kỳ (The United States Patent and Trademark Office) đã cấp tổng cộng hơn 10 triệu patent (bằng sáng chế) cho tất cả các loại phát minh.

Hầu hết số này đều được lưu giữ ở dạng văn bản, microfilm, hoặc số hóa để công chúng tiện tra cứu trên Internet, ngoại trừ khoảng mười ngàn patent đầu tiên đã bị thất lạc cách đây đúng 184 năm.

Tại thời điểm đó, văn phòng của Cục sáng chế được đặt bên trong tòa nhà khách sạn Blodgett ở Washington, bên cạnh bưu điện.

Đây là tòa nhà hành chính duy nhất còn sót lại sau khi thủ đô Washington DC bị đốt cháy trong cuộc Chiến tranh Hoa Kỳ – Anh Quốc 1812 (bắt nguồn từ tham vọng bành trướng của Hoa Kỳ sang lãnh thổ Canada, sau khi đã giành độc lập từ chính tay Đế quốc Anh năm 1776 và đang mở rộng về miền Viễn Tây), nhờ những nỗ lực cầu xin của Tổng giám đốc William Thornton để binh lính Anh tha cho tòa nhà.

Chuyện kể rằng, sau khi quân Anh chiếm được Washington DC và thiêu hủy tất cả các tòa nhà của chính quyền liên bang trong thành phố, Thornton đã dũng cảm đứng chắn trước khẩu thần công đang nạp sẵn đạn và sẵn sàng khai hỏa, lớn tiếng:

“Các vị mang dòng máu Ăng-lê (Englishmen, chỉ tinh thần quý tộc) hay chỉ là Goth và Vandals (các dân tộc có truyền thống chinh phạt và cướp bóc tại châu Âu từ xa xưa, cụ thể là tại Đức và Tây Ban Nha)? Nơi đây là Cục sáng chế, một kho lưu trữ những thành tựu của sự sáng tạo và

## SỬ TÂM & TÌM HIỂU

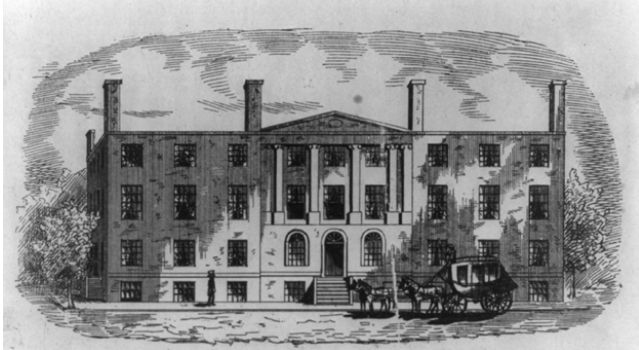


khéo léo của xứ sở này, thứ chắc chắn sẽ được cả thế giới vẫn minh quan tâm. Các vị muốn phá hủy nó ư? Nếu vậy, hãy bắn đi và để đạn xuyên qua thân xác tôi". Cuối cùng, vì sợ bị đời sau lên án, những chiếc áo khoác đỏ (trang phục của binh lính Anh khi đó) đã quay đi.

Trong thời kỳ tái thiết sau Hiệp ước Ghent, dưới sự lãnh đạo của Thornton, Cục sáng chế đã có sự phát triển rất tốt với số bằng phát minh được cấp tăng trưởng phi mã. Và tất nhiên, không cần phải nói, chính những bộ óc sáng tạo nhất nước Mỹ đã làm nên thành công đó.

Năm 1836, do đã lưu giữ tới mười ngàn patent và bảy ngàn mô hình bằng sáng chế khác, văn phòng Cục sáng chế bắt đầu trở nên chật chội. Chính phủ quyết định cần phải có một trụ sở khác lớn hơn trong một tòa nhà mới và cho xây dựng công trình.

Nhưng cũng năm đó, một trận hỏa hoạn thảm khốc đã thiêu rụi tòa nhà hiện tại, cùng tất cả bằng sáng chế và mô hình, ngoại trừ cuốn sách Volume VI of the Repertory of Arts and Manufacturers (tạm dịch: Hồ sơ tập VI về các sản phẩm chế tạo và nghệ thuật) mà một nhân viên văn phòng đã mượn về nhà từ trước khi xảy ra biến cố.



Tòa nhà khách sạn Blodgett là nơi đặt trụ sở của Cục sáng chế và nhãn hiệu Hoa Kỳ đến năm 1836, trước trận hỏa hoạn tàn khốc.

Quốc hội Hoa Kỳ đã ngay lập tức thông qua một đạo luật cho phép cấp lại những bằng sáng chế bị thiêu hủy, nhưng muốn làm được việc đó, cần một nỗ lực cực lớn để chấp nối lại các thông tin đã mất.

Sau 10 năm miệt mài, đội ngũ chuyên viên đã phục hồi được khoảng hai nghìn patent, chủ yếu nhờ sự hỗ trợ của các tác giả ban đầu. Nhưng việc tra cứu và xác định ai là nhà phát minh thực sự đã gặp rất nhiều khó khăn, bởi hầu hết tất cả hồ sơ đều không còn, hoặc nếu có thì chỉ là những bản ghi chép không đầy đủ, thiếu thông số kỹ thuật hay bản vẽ.

Ngoài ra, các bằng sáng chế cũng không được đánh số, mà chỉ được đặt theo tên của nhà phát minh và ngày phát hành; mặc dù điều này đã thay đổi (chuyển sang hệ thống đánh số theo thứ tự liên tiếp) từ ngày 13/07/1836, khoảng 5 tháng trước khi xảy ra trận hỏa hoạn.

Trong quá trình cấp lại những bằng sáng chế cũ, để phân biệt với các patent mới, người ta đã gán cho chúng một chuỗi số tùy ý theo sau ký tự X.

Vì thế, bằng sáng chế đầu tiên – được cấp ngày 31/07/1790 cho Samuel Hopkins với một kỹ

thuật cải tiến trong quy trình sản xuất kali cacbonat (Pot and Pearl ash) – đã mang tên mới là X000001. Tất cả những patent này được gọi chung là “bằng sáng chế X” (X-patents).

Mặc dù đã rất nỗ lực để cấp lại bằng theo thứ tự và hoàn chỉnh, nhưng kết quả thực tế lại không thể được như kỳ vọng, thậm chí có những patent chỉ khôi phục được khoảng 1/2, 1/4 hay 7/8.

Sau sứ mệnh trên, đến tận hôm nay, các bằng sáng chế bị mất và lãng quên thỉnh thoảng vẫn xuất hiện đây đó. Khoảng tám trăm patent nữa đã được phát hiện thêm, mặc dù Cục sáng chế đã đầu hàng, chủ yếu nhờ vào nỗ lực của những nhà điều tra không chuyên.

Năm 2004, mười bốn bằng sáng chế mang ý nghĩa quan trọng đã được tìm thấy trong thư viện của Đại học Dartmouth College (thuộc nhóm Ivy League), mười trong số đó thuộc về Samuel Morey – nhà phát minh nổi tiếng, người đã chế tạo thành công một động cơ đốt trong từ sớm và tiên phong trong lĩnh vực tàu thủy hơi nước.

Gia đình ông đã tặng lại chúng cho thư viện. Bên cạnh đó, nhiều patent khác cũng được cho là đang nằm trong các văn khố, kho lưu trữ của những tổ chức học thuật, hoặc các bộ sưu tập cá nhân. “Những sáng chế X đang ở đâu đó ngoài kia. Điều quan trọng là cần thêm một chút niềm tin cùng sự kiên nhẫn để tìm ra chúng”, tác giả Sabra Chartrand đã viết như vậy trên tờ New York Times... ■

### Tốn 2 tấn giấy lập bản thiết kế, chuyên gia xây đường sắt trên sa mạc “tử thần” ra sao?

Để thiết kế và xây dựng tuyến đường sắt qua sa mạc cát dịch chuyên lớn thứ 2 trên thế giới là một thử thách không hề đơn giản đối với các chuyên gia.

Sa mạc Thấp Khắc Lạp Mã Can (Taklamakan) nằm ở khu tự trị Tân Cương, Trung Quốc. Rộng khoảng 330.000 km, Taklamakan là sa mạc cát dịch chuyên lớn thứ hai trên thế giới. Sa mạc này có các cồn cát dịch chuyên cao hàng chục đến hàng trăm mét.

Mặc dù có địa hình phức tạp, nhưng có một tuyến đường sắt đặc biệt tên là Hòa Điền – Nhựt Khương được xây dựng qua sa mạc Taklimakan. Theo ông Yang Baorong, thiết kế trưởng của tuyến đường sắt Hòa Điền – Nhựt Khương: "Chiều dài của tuyến đường sắt này là 825 km. Chúng tôi đã sử dụng gần 2 tấn giấy vẽ để lập bản đồ thiết kế".

1.300 năm sau hành trình đi thỉnh kinh của nhà sư Đường Huyền Trang, tuyến đường sắt duy nhất vòng quanh sa mạc ở Trung Quốc đã được xây tại đây.

Sa mạc Taklimakan được coi là một điểm dừng quan trọng dọc theo Con đường Tơ lụa cổ đại. Tuy nhiên, việc xây dựng một tuyến đường sắt trên sa mạc này lại không hề dễ dàng.

Theo đó, nước rất cần thiết để xây lớp đất

nền của một tuyến đường sắt như vậy. Nhưng nguồn nước lại cách địa điểm xây dựng tới 130 km. Hơn nữa, khi rải xuống sa mạc, nước sẽ nhanh chóng bị cát hấp thụ. Do đó, việc xây đường sắt ở đây gần như là bất khả thi.

Vậy, tại sao Trung Quốc lại muốn xây dựng đường sắt ở sa mạc khắc nghiệt như Taklimakan?

Trên thực tế, trong 7 tháng từ tháng 3 đến tháng 8 hàng năm, các chuyến bay bị hủy, các xa lộ cũng đóng cửa vì bão cát. Người dân sống ở phía nam sa mạc Taklimakan gần như bị cô lập với thế giới bên ngoài.

Do đó, trong môi trường tự nhiên khắc nghiệt này, đường sắt là phương thức vận tải ổn định duy nhất.

Tuy nhiên, để xây dựng đường sắt cần có lớp đất nền chắc chắn. Vậy, lớp đất nền rắn được xây trên sa mạc cát dịch chuyên như thế nào?

Theo các chuyên gia, trên sa mạc, cát rất mềm. Theo ông Wang Jinzhong, phụ trách xây dựng đường sắt Hòa Điền – Nhựt Khương: "Cách đơn giản nhất là biến cát mềm trở nên chắc chắn hơn".

Các kỹ sư nhận thấy rằng, khi nền cát với hàm lượng nước 12 – 16% được xe lu liên tục cán qua thì một lớp đất nền rắn chắc sẽ hình thành. Sau đó, các kỹ sư cần trải khung lưới trên lớp nền với khoảng cách 60 cm để gia cố. Quá trình này sẽ được lặp lại vài lần.

Để xây dựng tuyến đường sắt dài 825 km qua sa mạc Taklamakan, các chuyên gia phải vượt qua nhiều khó khăn. Khi bề mặt của lớp đất nền chịu được áp suất 150 kPa mỗi mét, nó sẽ đủ rắn chắc để tàu chạy qua. Dù gặp nhiều thách thức, các kỹ sư vẫn không nản lòng, nhưng vẫn còn những nguy hiểm cần vượt qua.

Bởi 65% của tuyến đường sắt dài 825 km này lại nằm trong khu vực có nhiều gió và cát, nơi các đụn cát dịch chuyên với tốc độ trung bình 20 m mỗi năm.

Do đó, để phòng tránh nguy cơ từ cát lún, 5 cây cầu trên cao (dài 49,7 km) từ 15 – 30m được xây tại những nơi có gió mạnh nhất. Bằng cách này, cát dịch chuyên ở bên dưới đường sắt sẽ không ảnh hưởng đến hoạt động của tàu.

Bên cạnh đó, các chuyên gia còn dùng 50 triệu m<sup>2</sup> lưới trồng cỏ và trồng khoảng 13 triệu cây chịu được môi trường khắc nghiệt trên sa mạc để bảo vệ tuyến đường sắt.

Tuyến đường này bắt đầu từ thành phố Hòa Điền (thuộc phía tây nam) và kết thúc tại huyện Nhựt Khương (ở phía đông nam khu tự trị Tân Cương). Với việc di chuyển với vận tốc 120 km/h và đi qua 22 ga, thời gian đi từ Hòa Điền và Nhựt Khương mất khoảng 11 giờ 26 phút.

Việc xây dựng tuyến đường sắt Hòa Điền – Nhựt Khương hứa hẹn sẽ mang lại cho người dân sống trên sa mạc này khả năng tiếp cận với giao thông không bị gián đoạn, đồng thời tạo điều kiện vận tải hàng hóa và phát triển những khu vực nơi tuyến đường sắt đi qua... ■



## SỬU TÂM & TÌM HIỂU

### Phát hiện kinh ngạc về những con chó ở vùng thảm họa hạt nhân Chernobyl

**H**ơn 35 năm sau sự cố hạt nhân lớn nhất thế giới, những con chó ở Chernobyl vẫn tung tăng chạy nhảy trong các ngôi nhà bỏ hoang cũ kỹ ở trong và xung quanh nhà máy. Chúng vẫn còn thể tìm thấy thức ăn để sống sót và sinh sản.

Các nhà khoa học hy vọng, việc nghiên cứu những con chó này sẽ giúp con người rút ra bài học về cách sống sót trong những môi trường khắc nghiệt nhất.

Nhóm nghiên cứu đã đăng bài viết đầu tiên trên tạp chí chuyên ngành Science Advances, nói về 302 con chó hoang sống trong “vùng cấm” quanh nhà máy Chernobyl. Họ phát hiện ra rằng, mức độ phơi nhiễm phóng xạ khác nhau khiến những con chó đó có bộ gen khác nhau và không giống những con chó khác trên thế giới.

“Chúng tôi có được cơ hội vàng này” để có thể trả lời một câu hỏi quan trọng: Làm sao để sống sót trong môi trường khắc nghiệt như vậy trong 15 thế hệ”, nhà khoa học nghiên cứu về gen Elaine Ostrander, công tác tại Viện Nghiên cứu hệ gen người quốc gia, cho biết. Ostrander là một trong các tác giả tham gia nghiên cứu.



*Hàng trăm con chó vẫn sống trong và xung quanh nhà máy điện hạt nhân Chernobyl bỏ hoang*

Tim Mousseau, giáo sư sinh học tại ĐH Nam Carolina và là đồng tác giả nghiên cứu, cho biết, những con chó này “mang lại một công cụ tuyệt vời để xem xét tác động của môi trường như vậy” lên động vật có vú nói chung.

Môi trường ở Chernobyl khắc nghiệt hơn cả. Ngày 26/4/1986, vụ nổ lớn và hỏa hoạn tại nhà máy điện hạt nhân của Ukraine đẩy một đám mây phóng xạ lớn vào khí quyển. 30 công nhân thiệt mạng gần như ngay lập tức, nhưng tổn thất lâu dài vì ô nhiễm phóng xạ ước tính lên đến hàng ngàn người.

Các nhà nghiên cứu cho biết, hầu hết những con chó mà họ đang nghiên cứu là hậu duệ của những con vật mà người dân ở khu vực đã nuôi nhưng không mang theo trong lúc sơ tán.

Mousseau làm việc ở vùng Chernobyl từ cuối những năm 1990 và bắt đầu thu nhập mẫu máu chó từ năm 2017. Một số con chó sống trong nhà

máy điện hoặc ở khu vực cách 15 - 28km.

Ban đầu, Ostrander nghĩ rằng đàn chó sống cùng nhau trong thời gian dài, nên chúng giống nhau, nhưng sau đó phát hiện DNA của chúng khác nhau, tùy thuộc khu vực chúng sống có hàm lượng phóng xạ cao, thấp hay trung bình.

Phát hiện này khiến nhóm nghiên cứu kinh ngạc. Hiện nay, họ bắt đầu nghiên cứu những biến đổi trong ADN.

“Chúng tôi có thể so sánh để xem chúng khác nhau như thế nào, cái gì bị thay đổi, cái gì đã đột biến, cái gì tốt và cái gì ảnh hưởng xấu đến di truyền”, Ostrander cho biết.

Nhóm nghiên cứu cho rằng công trình này có thể dẫn đến nhiều ứng dụng, giúp hiểu sâu sắc về cách động vật và con người có thể sống ở những khu vực thường xuyên gặp vấn đề môi trường trên Trái đất và môi trường phóng xạ cao trong vũ trụ. ■

### Nhặt được con nghêu khổng lồ, người đàn ông định “đánh chén” thì phát hiện ra điều bất ngờ

**M**ột người đàn ông phát hiện con nghêu khổng lồ, đang định dùng nó để làm món cháo nghêu thơm ngon thì nhận ra sự thật bất ngờ.

Đó là câu chuyện may mắn và đầy bất ngờ của anh chàng người Mỹ Blaine Parker. Anh đã nghĩ rằng mình vớ được bữa ăn béo bở với một con nghêu to. Ở trong tình huống của Blaine có lẽ ai cũng chỉ nghĩ đơn giản như vậy thôi. Tuy nhiên, bất ngờ đã đến khiến Blaine thấy mình thật may mắn.

Được biết, anh chàng là một thành viên của nhóm tình nguyện AmeriCorps. Vào ngày cuối cùng của tuần lễ Presidents' Day (hay còn gọi là Ngày Tổng Thống Mỹ 20/2), Blaine đi dạo trên bờ biển thuộc Alligator Point, bang Florida (Mỹ), thì vô tình đụng trúng một con nghêu khổng lồ.



Nói là khổng lồ bởi nó có kích thước to hơn nhiều so với những con nghêu bình thường. Kích thước của con vật khoảng 15cm, nặng 1,2kg.

Blaine kể lại với truyền thông địa phương: “Chúng tôi định nấu nồi cháo nghêu thơm lừng, nhưng chúng tôi đã nghĩ về nó một lúc và nhận ra rằng nó có lẽ khá đặc biệt. Vì vậy, chúng tôi không muốn giết nó”.

Hóa ra quyết định của Blaine và nhóm của

anh là một quyết định đúng đắn. Bởi lẽ, có rất nhiều nghêu ngoài kia, nhưng không nhiều con quý hiếm như thế này.

Blaine đã mang con nghêu đến Phòng thí nghiệm mẫu vật Gulf Specimen ở Panama gần đó, nơi anh cũng là một nhà sưu tập mẫu vật, và bất ngờ với thông tin rằng con nghêu này có tuổi đời lên đến hơn 214 tuổi. Vì vậy, Blaine đã mang nó đến giao nộp cho các nhà chức trách địa phương.

Để kỷ niệm sự việc này, anh đã đặt tên cho con nghêu này là “Aber-clam Lincoln”.

Giải thích lý do đi đến quyết định quan trọng này, Phòng thí nghiệm mẫu vật Gulf Specimen đã viết trên Facebook: “Tuổi tác của loài vật này có thể được tính bằng số lớp vân trên vỏ, mỗi lớp đại diện cho 1 năm. Trong trường hợp này, Blaine đã đếm được 214 lớp trên vỏ của Aber-clam Lincoln, nghĩa là con nghêu này được sinh ra vào năm 1809, cùng năm với Abraham Lincoln. Do đó nó có tên như vậy!”.

Thông thường loài nghêu này chỉ nặng khoảng 0.2kg nên mẫu vật mà Blaine nhặt được có trọng lượng cao hơn trung bình gấp 5 lần.

Tuy nhiên, trước đây, có những con nghêu được ghi nhận có tuổi đời lâu hơn con nghêu mà Blaine tìm thấy.

Quay trở lại năm 2006, các nhà khoa học đã tìm thấy một con nghêu mà họ cho là nó có tuổi đời lên đến 507 tuổi, nghĩa là nó sinh ra vào năm 1499. Họ đặt tên nó là 'Ming' vì nó có từ triều đại nhà Minh ở Trung Quốc.

Cuối cùng, con nghêu “Aber-clam Lincoln” đã được thả trở lại biển khoảng 1 tuần sau khi nó được tìm thấy, với hy vọng sẽ sống thêm vài trăm năm nữa.

Còn Blaine, chắc anh cũng cảm thấy may mắn vì đã không ăn mất một “nhân vật lịch sử” như vậy. ■

### Cá voi đầu cong - hơn 200 tuổi

**C**á voi đầu cong (Balaena mysticetus) là loài động vật có vú sống lâu nhất hành tinh. Mặc dù chưa thể khẳng định tuổi thọ chính xác của chúng nhưng bằng chứng được tìm thấy ở một số cá thể cho thấy loài động vật này có thể sống hơn 200 năm, theo Cơ quan Quản lý Khí quyển và Đại dương Quốc gia Mỹ (NOAA).

Sở dĩ cá voi đầu cong có tuổi thọ khủng bởi ở chúng có đột biến gen gọi là ERCC1, giúp sửa chữa ADN bị tổn thương. Từ đó, có thể bảo vệ cá voi khỏi bệnh ung thư, một nguyên nhân gây tử vong tiềm tàng.

Ngoài ra, một gen khác là PCNA: “Gen này tham gia vào quá trình phát triển và sửa chữa tế bào, đồng thời quá trình nhân đôi có thể làm chậm quá trình lão hóa, giúp cá voi sống rất thọ” - tạp chí Live Science giải thích. ■



### Quét camera dưới đáy Nam Cực, chuyên gia phát hiện “bữa tiệc” bất thường trong nghĩa địa cá voi

Theo nhóm nghiên cứu, đứng đầu là giáo sư sinh thái học Kathrin Bolstad tại ĐH Công nghệ Auckland (New Zealand), việc bắt gặp nghĩa địa cá voi là hoàn toàn tình cờ trong một chuyến thám hiểm vào năm 2017. Nhận thấy đây là phát hiện hiếm gặp, nên nhóm nghiên cứu đã dùng camera ghi lại thước phim có độ phân giải cao để sau đó tiến hành phân tích.

Hóa ra nơi họ quay được chính là nghĩa địa cá voi tự nhiên ở xa xích đạo nhất từng được phát hiện. Kết quả quan sát đã được các nhà nghiên cứu công bố trên tạp chí Polar Biology.

GS Kathrin Bolstad cho biết, thật hiếm có và cực kỳ may mắn khi bắt gặp được một nghĩa địa của cá voi. Có hàng trăm nghìn địa điểm như vậy dưới đáy biển vào bất kỳ thời điểm nào, nhưng rất khó để tìm thấy một nơi trong số đó và không phải lúc nào cũng thành công.



© NHK/National Geographic/ZDF/ARTE

Xác cá voi trở thành nguồn thức ăn của nhiều sinh vật biển trong nhiều năm

Theo nhóm nghiên cứu, nghĩa địa cá voi này nằm ở độ sâu 945 m, ngoài khơi bán đảo Tây Nam Cực. Tuy nhiên, địa điểm này khiến phát hiện trở nên khác thường hơn. Bởi phần lớn khu vực nghĩa địa cá voi nằm ở bắc Thái Bình Dương, ngoài khơi bờ biển California và Nhật Bản. Trên thực tế có chưa tới 5% nghĩa địa cá voi nằm ở gần vùng cực. Xác cá voi ở nghĩa địa này có kích thước khổng lồ. Chỉ riêng hộp sọ đã dài khoảng 2 m. Các nhà nghiên cứu xác định con vật thuộc loài cá voi minke ở Nam Cực. Theo Cục Khảo sát Đại dương và Khí quyển Quốc gia Mỹ (NOAA), đây là loài cá voi có thể dài tới 10,7 m.

GS Bolstad nhận định, bộ xương có thể nằm ở đáy biển từ 1 - 2 năm. Trong thời gian này, xác của cá voi bị hệ sinh thái gồm các sinh vật biển khác xâm chiếm. Vị chuyên gia này cho biết: “Hầu hết các nghĩa địa cá voi có hàng chục, thậm chí hàng trăm loài khác nhau tận dụng nguồn thức ăn bất ngờ này”.

Để quan sát được hệ sinh thái phong phú này, GS Bolstad và các cộng sự đã tiến hành quay phim với độ phân giải cao trong suốt 2 giờ và sau đó xem lại chi tiết để xác định về các loài vật có

mặt. Nhóm nghiên cứu nhận thấy rằng trong số đó có bọ chết biển, giun biển lông cứng và các chỗ dịch nhầy hé lộ về sự tồn tại của một loại giun ăn xương.

Xác cá voi cung cấp một “bữa tiệc thịnh soạn” cho quần thể sinh vật ở dưới biển sâu trong hàng chục năm. Sự phong phú của các loài khác nhau được thu hút tới nơi này tạo thành một mạng lưới thức ăn hoàn toàn mới xung quanh xác ca voi.

Theo các chuyên gia, xác cá voi sau khi rơi xuống đáy biển thường trải qua 4 giai đoạn phân hủy. Trong trường hợp này, xác con cá voi trong video đang ở cuối giai đoạn 2. Trong giai đoạn này, phần lớn mô mềm đã bị các loài ăn xác thối lớn tiêu hóa, nhưng bộ xương của nó vẫn còn một ít mô sót lại và thu hút động vật nhỏ hơn. Thước phim đặc biệt này đã giúp các nhà nghiên cứu hiểu sâu hơn về quá trình phân hủy liên tục với nhiều loài khác nhau cùng sinh tồn.

Thực tế vẫn còn rất nhiều điều để tìm hiểu về các nghĩa địa cá voi, bao gồm cả nhiều loài mà khoa học chưa biết đến. Tuy nhiên, cơ hội để thực hiện những chuyên lặn dưới nước ở Nam Cực là rất ít. Do đó, việc phát hiện ra bữa tiệc xung quanh xác cá voi là một điều rất hiếm gặp. ■

### Bị bác sĩ ví như “quả bom hẹn giờ” vì nặng gần 300 kg, người đàn ông lột xác khó tin sau hành trình giảm cân kéo dài 3 năm

Sau 3 năm kiên trì với hành trình giảm cân tự nhiên, Nicholas Craft đã giảm được tới 166 kg.

Nicholas Craft (42 tuổi) đến từ Hattiesburg, Mississippi, Mỹ đã phải vật lộn với cân nặng khổng lồ của mình kể từ khi anh còn nhỏ. Anh cho biết, vào thời điểm học trung học, cân nặng của bản thân đạt đến cân nặng 136 kg. Và cho đến tháng 6/2019, nó đã tăng vọt lên tới hơn 294 kg.

Chia sẻ về nguyên nhân khiến anh không thể ngừng ăn, Nicholas cho biết anh thường tìm đến thức ăn để giải khuây trong quá trình chiến đấu với chứng trầm cảm. Tuy nhiên, việc liên tục nạp thức ăn chỉ đẩy anh vào một vòng luân chuyển khác khi Nicholas dần xa cách gia đình, bạn bè và khiến lối sống ít vận động của anh ngày càng trầm trọng hơn.

Bên cạnh đó, trọng lượng quá khổ cũng khiến cho Nicholas khó có thể di chuyển như người bình thường. Do vậy, anh thường xuyên bị đau đầu gối, nhức mỏi cơ thể và khó thở. Anh cũng không thể ngồi vào những chiếc xe bình thường và buộc phải ngừng đi du lịch cũng như đến các sự kiện của gia đình.

Tình hình của Nicholas ngày càng nghiêm trọng khi bác sĩ của anh ấy cảnh báo rằng tính mạng của anh ấy sẽ bị đe dọa nếu anh ấy không thay đổi lối sống của mình và ví anh với một “quả bom hẹn

giờ”.

Chính những lời của bác sĩ cùng sự động viên của bà ngoại và những người xung quanh đã giúp Nicholas quyết tâm điều trị chứng trầm cảm và tình trạng béo phì của mình. Anh bắt đầu hành trình giảm cân của mình theo cách cơ bản nhất là cắt bỏ đồ ăn vặt như nước có gas và đồ chiên rán khỏi thực đơn hàng ngày.

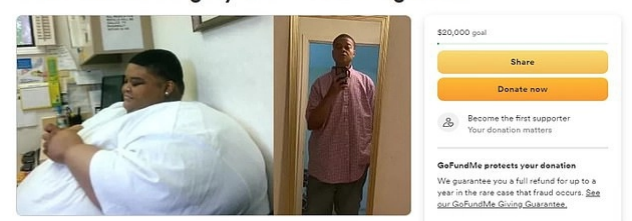
Thay vì ăn bánh mì, mì ống và các loại tinh bột khác, anh tập trung vào các bữa ăn chứa nhiều protein, rau và trái cây. Nicholas cũng đồng thời cắt giảm lượng calo nạp vào mỗi ngày và tăng cường vận động hơn. Khi cân nặng giảm xuống, anh ấy bắt đầu tập luyện với tạ và các bài tập có cường độ cao.

Sau gần 4 năm kể từ khi điều chỉnh chế độ ăn uống kết hợp luyện tập, Nicholas như trở thành một người khác nhờ giảm cân nặng xuống còn 129 kg. Dù chưa đạt được cân nặng như mong muốn nhưng Nicholas khẳng định anh sẽ tiếp tục tập luyện để đạt được mục tiêu của mình. Chia sẻ về quá trình giảm cân đáng kinh ngạc của mình, Nicholas cho biết:

“Tôi muốn sống khỏe mạnh hơn. Hiện giờ, tôi vẫn chưa đạt được mục tiêu giảm cân của mình nhưng thật vui khi biết rằng câu chuyện của tôi có thể truyền cảm hứng cho những người cũng đang phải vật lộn với cân nặng của họ”.

Tuy nhiên, khó khăn với Nicholas vẫn chưa hết khi anh tiếp tục phải vật lộn với lớp da thừa bám trên cơ thể sau quá trình giảm cân. Để giúp đỡ em trai của mình, chị của anh đã bắt đầu quá trình gây quỹ trên GoFundMe với mục tiêu quyên góp được 20.000 đô la cho cuộc phẫu thuật thay đổi cuộc đời.

#### Skin Removal Surgery after 400lb weight loss



Hi, my name is Stacey, and I'm fundraising for my brother Nicholas Craft. He has lost 400 pounds on his own without surgery and has been left with a massive amount of loose skin basically everywhere. It affects him physically and mentally. Nick has fought hard to regain his health and life back, and wants nothing more than to feel comfortable in his own skin. Even though the loose skin causes him physical problems, it is still considered cosmetic and is not covered by insurance to remove the loose skin and fat, so a GoFundMe page has been set up to raise money to help pay the \$20,000 surgery cost. This is a huge milestone for him! This surgery would be physically, emotionally and mentally life changing for him. I am asking for your generosity and kindness to help Nick get the surgery that will help him with his skin and body transformation.

Hiện tại, người đàn ông béo phì ngày nào đã học được cách kiểm soát cảm giác thèm ăn trong nhiều năm và không còn bị cám dỗ bởi những món ăn có hại cho sức khỏe. Cũng vì thế, cơ thể của anh cũng có nhiều năng lượng hơn và một lần nữa anh lại có thể ngồi vừa trong một chiếc xe thông thường. Nicholas cũng vô cùng tự hào với quá trình giảm cân tự nhiên, không sử dụng bất kỳ loại thuốc hỗ trợ, chất bổ sung tăng cường nào hay tìm đến các biện pháp phẫu thuật thẩm mỹ của anh.

“Bạn phải thay đổi lối sống, chẳng hạn ăn uống lành mạnh hơn, thay vì đi đường tắt. Điều quan trọng nhất là phải duy trì vận động, ngay cả khi chỉ một chút, miễn là bạn phải đi chuyển”, anh nói. ■



## THE HUYNH LAW FIRM PLLC TỔ HỢP LUẬT SƯ CHUYÊN VỀ TAI NẠN & THƯƠNG TÍCH

**THAM KHẢO MIỄN PHÍ**

Không cần nói chuyện với bất cứ ai, chúng tôi sẽ giúp từ A-Z.

- ✓ Kéo xe ✓ Mướn xe ✓ Sửa xe
- ✓ Điều tra bảo hiểm người lái bên kia
- ✓ Tiền bác sĩ



**KHÔNG THẮNG  
KHÔNG TRẢ TIỀN**



LS. Sarah Huynh Ý-Nhi



LS Paul Savinov

LS Jeeho Shin  
(Of Counsel)

Kenny Huynh

Johnny Truong

Kristen Joy

Cathy Khong

Janice Reyes

Linda Nguyen

Lily Betancourt

Maria Tago

- TAI NẠN XE CỘ
- TAI NẠN XE 18 BÁNH, XE BUS
- TAI NẠN XE MOTORCYCLE / XE ĐẠP
- TAI NẠN NGƯỜI ĐI BỘ
- TAI NẠN TÀU BÈ
- TAI NẠN XE LỬA
- TAI NẠN TRONG CHỖ LÀM
- TAI NẠN TRƯỢT TẾ CHỖ CÔNG CỘNG
- TAI NẠN HỎA HOẠN / CHÁY NHÀ
- TAI NẠN CÁ NHÂN
- APARTMENT RAPE / SHOOTING
- TỬ THƯƠNG PHI PHÁP

6100 Corporate Dr, Ste 110, Houston, TX 77036

**(281) 702-8128**

## Nha Khoa ★ Thiên Vũ

10 Đường Mai Chí Thọ, An Lợi Đông, Quận 2, Sài Gòn, Việt Nam

PHÒNG KHÁM NHA KHOA ĐẢM TRÁCH MỌI DỊCH VỤ:

★ Nha Khoa Tổng Quát ★ Nha Khoa Thẩm Mỹ ★ Nha Khoa Nhi Đồng



Bác Sĩ Phụ Trách  
**Nguyễn Thiên Vũ**

- Đội ngũ bác sĩ và nhân viên chuyên nghiệp
- Phòng mạch mới, sạch sẽ, trang bị thiết bị tối tân, chữa theo kỹ thuật hiện đại nhất.  
Dụng cụ khử trùng theo đúng tiêu chuẩn quốc tế để bảo vệ sức khỏe bệnh nhân.

### Đặc Biệt Chuyên Về:

- \* IMPLANT
- \* LÀM RĂNG SỨ
- \* VENEER
- \* PHẪU THUẬT NƯỚI
- \* NIỀNG RĂNG
- \* TẨY TRẮNG RĂNG



Nếu bạn muốn có một hàm răng đẹp cùng nụ cười xinh với giá cả phải chăng, hãy đến với:

**0913747090**  
**0942121022**



\* Có dịch vụ hỗ trợ đưa đón khách MIỄN PHÍ trong phạm vi Sài Gòn.

**Kinh nghiệm - Tận Tâm - Nhẹ Nhàng - Kỹ Lượng**