

The Vietnamese Business Daily

Thương Mại

VIETNAM

Section B
Điện Ảnh
 NĂM THỨ 43
2062
 August 29, 2023

Tea Sean & Tri Su
 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

VIET HOA INTERNATIONAL FOODS

WEEKLY SPECIALS

\$1 = 100 Points.

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

Có Hiệu Lực: 01 02 03 04 05 06 07

ĐỔI ĐIỂM NHẬN QUÀ

FREE Ginger Coconut Milk, Cappuccino, Tea Latte **19999** pts
 with Egg Yolk Cakes **19999** pts
 Sữa Dừa Gừng, Cappuccino, Tea Latte
 Bánh Trứng Muối

FREE Chili Soy Paste **19999** pts
 with Fried Shrimp Flour **8888** pts
 Nước Tương Cay
 Bột Bánh Khọt

GROCERY

Pickled Sour Bamboo Shoot **\$5.99** (Ea) SALE
 Green Air Fryer Veggie **\$1.99** (Ea) SALE
 Toddy Palm's Seed **2 for \$5** (20 oz./Can) SALE

Jackfruit in Syrup **\$1.99** (Ea) SALE
 Green Mung Bean **\$5.99** (Ea) SALE
 Taiwan Birthday Noodle **4.88** (Ea) SALE

VEGETABLE

Shanghai Bok Choy **\$1.69** Lb. SALE
 Small Mustard Green **\$1.99** Lb. SALE
 Young Gai Lan **\$3.69** Lb. SALE

Pumpkin **99¢** Lb. SALE
 Tomato Roma **99¢** Lb. SALE
 Yuca Root **\$1.19** Lb. SALE

ĐỔI ĐIỂM NHẬN QUÀ

FREE Coconut Flavour Agar **8888** pts
 with Lady Fingers Biscuits **27000** pts
 Bột Rau Cầu Dừa
 Bánh Quy (Bánh Sừng)

FREE Korean BBQ Sauce **19999** pts
 with Mapo Tofu **6000** pts
 Xốt Ướp Thịt Đại Hàn
 Gia Vị Đậu Hũ Mapo

MEAT

Goat Meat **\$11.59** Lb. SALE
 Pork Shoulder **\$3.19** Lb. SALE
 Frozen Wild Hog Meat **\$9.99** Lb. SALE

Pork Leg **\$3.19** Lb. SALE
 Beef Drop Flank **\$5.49** Lb. SALE
 Beef Tendon **\$6.79** Lb. SALE

SEAFOOD

Deboned Featherback Fish **\$7.99** Lb. SALE
 Dace Fish Paste **\$5.99** Ea. SALE
 Boneless Milkfish Smoked **\$6.28** Lb. SALE

Yellow Tail Scad Fish **\$2.99** Lb. SALE
 Silver Barb Fish **\$3.99** Ea. SALE
 Corvina Steak **\$10.99** Ea. SALE

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

BOOM SALE!
 MUA 1 BÁNH TRỨNG THỦ "JINXUNBAO"
 TẶNG 1 SỮA DỪA GỪNG, hoặc CAPPUCINO, hoặc TEA LATTE
 HONGKONG "JINXUNBAO" MOON CAKE
 GET 1 CAPPUCINO, TEA LATTE, GINGER COCONUT MILK, or CAPPUCINO, or TEA LATTE

MID AUTUMN FESTIVAL

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
 VUI LÒNG ĐẾN TRỰC TIẾP CHỢ VIỆT HOA ĐIỂM ĐƠN

NEW **Bán Tiệm Nail & Massage**
HWY6 SOUTH

Cần sang tiệm Nails & Massage tọa lạc tại 3715 HWY6 Suite#100 Houston, TX, 77082. Giá cả thương lượng. Anh chị em nào có nhu cầu liên lạc Cô Linh.

Linh: **832-646-1905**
(Từ 8 giờ sáng đến 8 giờ tối.)

NEW **Sang Tiệm Dry Cleaners**
249 & LOUETTA

Sang tiệm Dry Cleaners & Sửa Quần Áo. Tiệm gần 249 & Louetta. Chủ về hưu.

Thật lòng muốn mua xin liên lạc: **281-370-9730**
Sau 7 giờ tối: **346-300-7110**

NEW **Bán Nhà Hàng**
WEBSTER, TX 77598

Nhà hàng Ẩm Thực Thái đã hoạt động trên 29 năm, rộng 2,300sqft với quầy Bar được bày trí tốt và phòng ăn ấm cúng. Tiền rent \$4,200/tháng có thể thương lượng với landlord. Vị trí tốt ở thành phố Webster. Địa chỉ 17926 Hwy3, Nasa Road 1, Webster TX, 77598.

Vì bị bệnh nên chủ muốn bán gấp với giá rẻ \$80k.

NEW **Bán Tiệm Nail**
TIDWELL & FULTON

Tiệm trên đường Tidwell & Fulton. Tiệm rộng 1,200 sqft. 4 ghế, 6 bàn. Rent \$1,600 một tháng, bao nước và rác.

Giá bán \$20,000.

Xin liên lạc Minh Lê: **713-261-5709**

NEW **Bán Tiệm Dry Cleaners**
WESTHEIMER - GALLERIA

Sang tiệm Dry Cleaners & Alterations, khu Westheimer - Galleria. Tiệm có nguồn khách ổn định.

Xin vui lòng gọi: **832-592-7541**
(Gặp Phương để biết thêm chi tiết)



Nói tiếng Việt, Anh, vui lòng liên lạc Trâm: **346-317-2914**
281-338-8712
For English or Thai please contact Victor: **281-701-6609**

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.)

NEW **Bán Trạm Xăng Exxon & Deli**
BEAUMONT, TX

Bán trạm xăng Exxon & Deli, trạm có 8 cây xăng, nằm ngay góc ngã 4 đèn giao thông. Khu vực đông đúc. Rent \$8,500 NNN lease. Chủ đã sở hữu 18 năm. Giá bán \$550,000.

Thật lòng mua xin gọi Hiền Nguyễn: **832-877-9951**

NEW **Bán Nhà Hàng Phở**
KHU KATY

Bán nhà hàng phở rộng trên 3,000 sqft. Sạch sẽ, nhà bếp rộng. Ở khu Katy, good location, trên đường đông xe nhộn nhịp S. Mason Rd.

Cần biết thêm chi tiết xin vui lòng gọi: **832-955-3698**

NEW **Bán Tiệm Nail**
CÁCH HK4 20' LÁI XE

Tiệm cách Hong Kong 4 - 20 phút lái xe, tiệm mới remodel, rộng 1,270 sqft. Hiện có 5 thợ, tiệm có 6 ghế, 8 bàn Nails, 1 phòng Wax, phòng ăn, đầy đủ supply. Có lượng khách ổn định. Chủ cần move.

Anh chị em nào cần vui lòng gọi: **832-462-4433**
(Xin để lại lời nhắn.)

NEW **Bán Tiệm Nail**
ELDRIDGE & 1960

Bán tiệm Nail giá rẻ. Tiệm ở Northwest, vị trí tốt, gần Eldridge & 1960. Khu trung tâm mua sắm sầm uất.

Xin liên lạc Amy: **713-367-5789**

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**

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**

NEW **Cho Thuê Tiệm Nail**
BEAUMONT, TX

Cho thuê tiệm Nail, tiệm có 5 bàn, 5 ghế spa. Sẵn sàng khai trương trong khu mua sắm. Tiền rent \$1,800.

2916 E Lucas Beaumont TX, 77703

Xin liên lạc Hiền Nguyễn: **832-877-9951**

NEW **Bán Tiệm Quần Áo**
HARWIN, HOUSTON TX 77036

Tiệm quần áo có trên 13 năm, 95% khách Mỹ, đã có khách sẵn, bán sỉ và lẻ. Mở cửa 7 ngày. Địa chỉ 8080 Harwin #A, Houston, TX 77036.

Nếu cần mua xin liên lạc Nguyệt: **346-431-5028 * 346-310-0451**



Đường Quý Lễ: Tình cũ cảm sùng Lâm Tâm Như, giờ cô độc chả ai thèm cưới

Đường Quý Lễ là một trong những đạo diễn nổi tiếng của làng giải trí Hoa ngữ, là người góp phần làm lên tên tuổi của nhiều ngôi sao như Thành Long, Hồng Kim Bảo. Bên cạnh đó, nhiều người còn nhớ tới đạo diễn họ Đường với chuyện tình cảm ồn ào cùng Lâm Tâm Như.

Lâm Tâm Như là một mỹ nhân tài sắc nhưng cũng lận đận trong đường tình duyên. Trong một lần trả lời Sohu, Lâm Tâm Như từng thừa nhận trước khi hẹn hò Hoắc Kiến Hoa, cô còn suýt cưới mối tình 8 năm của mình nếu không phải bị trì hoãn nhiều lần. Theo đó, trong quá khứ, Lâm Tâm Như từng hẹn hò đạo diễn Đường Quý Lễ.

Năm 2002, báo chí truyền thông chụp được hình ảnh Đường Quý Lễ và Lâm Tâm Như hẹn hò. Cả hai năm đó mới vừa hợp tác chung trong dự án Lôi đình chiến cảnh. Dù lớn hơn bạn gái tận 16 tuổi và trải qua 1 đời vợ nhưng Đường Quý Lễ vẫn rất đẹp đôi khi ở bên ngọc nữ màn ảnh.

Thực tế, năm đó, vị đạo diễn nổi tiếng này được rất nhiều bóng hồng nổi tiếng showbiz yêu thích vì đẹp trai, tài giỏi. Anh còn là soái ca phong độ có tiếng của Cbiz. Chuyện Lâm Tâm Như xiêu lòng trước người đàn ông hơn mình 16 tuổi này là điều dễ hiểu.

Năm 2005, Lâm Tâm Như có buổi gặp gỡ chính thức với gia đình của Đường Quý Lễ. Nhiều người kỳ vọng vào một đám cưới đẹp như mơ của cặp đôi trai tài gái sắc có thể sẽ diễn ra. Lúc đó, anh trai của đạo diễn Đường tuyên bố: “Nếu hai người kết hôn cũng không có gì phải ngạc nhiên. Đây là kết quả của tình yêu”.



Cùng năm đó, Lâm Tâm Như ra mắt cuốn hồi ký úp mở về mối quan hệ tình cảm với Đường Quý Lễ. Cô đã dành không ít mỹ từ ca ngợi bạn trai. “Anh ấy thông minh hơn tôi. Khi tôi gặp chuyện gì không vui, tôi thường kể cho anh ấy nghe và luôn nhận được những lời khuyên bổ ích từ anh ấy...”, Lâm Tâm Như viết.

Mối quan hệ của Lâm Tâm Như và Đường Quý Lễ

năm đó có người ủng hộ nhưng cũng có người chê bai họ không xứng đôi. Thực tế, vị đạo diễn họ Đường hơn bạn gái 16 tuổi và qua 1 đời vợ. Nhiều người cho rằng họ khó có thể bền vững vì khoảng cách tuổi tác.

Tuy nhiên, Lâm Tâm Như vẫn khẳng định tình yêu của mình bằng câu nói: “Tuổi tác không phải là vấn đề”. Vì tuyên bố này mà khán giả tin tưởng rằng Đường Quý Lễ đích thực là Mr.Right của cuộc đời nàng ngọc nữ.

Được biết, nàng Tử Vy Cách Cách đã ở bên người tình đáng tuổi chú tặn 8 năm trời. Cô thực sự đã dành cả thanh xuân để ở bên anh dù không có danh phận công khai chính thức. Nhiều người từng cho rằng cặp đôi kết hôn chỉ là chuyện sớm muộn.

Không ngờ rằng khi mới bước sang năm thứ 8 của cuộc tình, Đường Quý Lễ phản bội Lâm Tâm Như. Truyền thông phanh phui chuyện vị đạo diễn tài giỏi qua lại với Lam Yên - bạn thân thiết của Lâm Tâm Như. Chẳng ai có thể ngờ bên nhau nhiều năm như vậy, Đường Quý Lễ vẫn phụ bạc Lâm Tâm Như để chạy theo nữ diễn viên phim Nhục Bồ Đoàn.

Phụ tình Lâm Tâm Như, cuối cùng cô độc tuổi U70

Năm 2008, trong một lần tham gia chương trình cùng với La Chí Tường, Lâm Tâm Như thừa nhận rằng mình đã kết thúc mối tình gắn bó cả thanh xuân. Chuyện này khiến không ít người sốc và thương cảm cho nữ diễn viên. Chẳng ai có thể ngờ người đẹp và tài năng như nàng Tử Vy Cách Cách lại bị “cắm sừng”.

Sau khi bị bạn trai và bạn thân phản bội, lén lút qua lại với nhau, Lâm Tâm Như thực sự sụp đổ. Cô trải qua giai đoạn rất khó khăn về tâm lý. Nhưng từ đó mà ngọc nữ màn ảnh biến đau thương thành hành động. Cô thành lập công ty riêng, tham gia sản xuất nhiều tác phẩm nổi bật.

Lâm Tâm Như sau khi chia tay Đường Quý Lễ, gây sốt với những dự án như Mỹ nhân tâm kế, Tam quốc diễn nghĩa - Three Kingdoms, Khuynh thế hoàng phi... Đặc biệt, dự án Khuynh thế hoàng phi giúp cô tìm được tình yêu thực sự bên Hoắc Kiến Hoa. Họ từ bạn bè thành người yêu và cuối cùng là vợ chồng. Nhiều người cho rằng chuyện Lâm Tâm Như bị đạo diễn Đường bỏ rơi có lẽ là may mắn.

Lúc này, nhiều người có nhận định khác biệt về Lam Yên - người thứ 3 trong cuộc tình của Lâm - Đường. Có cư dân mạng bình luận: “Phải cảm ơn cô ấy. Nhờ cô ấy mà Lâm Tâm Như có thể rời xa kẻ lãng nhãng để tìm được một nửa đích thực”.

Trái ngược với bạn gái, Đường Quý Lễ sau khi ở bên Lam Yên lại chẳng có cái kết tốt đẹp. Hai người yêu nhau một thời gian nhưng cũng chia tay mà không phải là dắt nhau vào lễ đường. Đến giờ, cả hai vẫn độc thân và chưa ở bên ai.

Có thể nói trong suốt quãng đời tuổi trẻ của mình, Đường Quý Lễ từng có 3 cuộc tình ồn ào với Lâm

Tâm Như, Lam Yên và nữ diễn viên Nhật Norika Fujiwara... Nhưng, chẳng cuộc tình nào có cái kết happy ending. Từng có thông tin Đường Quý Lễ đăng ký kết hôn với một cô gái 32 tuổi có tên Lưu Thiên Du. Cả hai đang sống chung tại một căn hộ ở Thượng Hải.

Tuy nhiên, tin tức này không được người trong cuộc chứng thực. Không hề có thông tin nào về chuyện đám cưới của Đường Quý Lễ và Lưu Thiên Du. Cũng có tin tức khẳng định vị đạo diễn tài giỏi năm nào vẫn sống cô độc 1 mình chẳng ai quan tâm. Nhiều người cho rằng đây chính là cái kết dành cho người đàn ông từng phụ bạc biết bao cô gái.

Vài năm nay, Đường Quý Lễ không còn là đạo diễn lừng lẫy trong showbiz như trước kia. Các thông tin về ông cũng ít dần. Đường Quý Lễ chẳng còn tác phẩm đình đám như trước. Bộ phim gần đây nhất của nam đạo diễn là Kungfu Yoga có sự tham gia của Thành Long. Nhưng, dự án này bị điểm kém trên các trang web đánh giá phim.

Minh Lợi

V - thành viên cuối cùng của BTS ra mắt với tư cách nghệ sĩ solo

V sẽ trở thành thành viên cuối cùng của nhóm nhạc K-pop nổi tiếng toàn cầu BTS ra mắt với tư cách nghệ sĩ solo.

Thông tin này đã được BigHit Music - công ty quản lý của V - cho biết hôm thứ Tư (giờ địa phương). Công ty này nói trong thông báo của mình: “V đang đẩy mạnh công việc để thực hiện album solo đầu tiên của mình”.

Cũng theo BigHit Music, Min Hee-jin - Giám đốc điều hành của ADOR, cũng là một nhãn hiệu thuộc Hybe - sẽ chỉ đạo sản xuất album, từ âm nhạc đến vũ đạo, thiết kế và quảng bá cho V. Trước đó, công ty của Min được biết đến rộng rãi sau khi đưa thành công nhóm nhạc nữ tân binh NewJeans ra thị trường âm nhạc.



“Tôi đã nhận được lời đề nghị để sản xuất album solo của V vào cuối năm ngoái” - Min Hee-jin nói trong một chia sẻ - “Lúc đầu tôi do dự vì lịch trình dày đặc của mình, nhưng tôi thấy thái độ, niềm đam mê và giọng hát của anh ấy - điều mà tôi đã không biết nhiều trước đây - rất thú vị”.



ĐIỆN ẢNH

BigHit Music sau đó nói thêm rằng các chi tiết về album, bao gồm cả ngày phát hành, sẽ được công ty công bố sau. Còn Min Hee-jin thì yêu cầu người hâm mộ K-pop chú ý đến âm nhạc của V, nói rằng album này sẽ phản ánh sở thích cá nhân của nghệ sĩ và những gì cô ấy muốn thể hiện.

“Chúng tôi tập trung vào thể loại âm nhạc mà chúng tôi muốn làm và có thể làm tốt, thay vì theo đuổi những phong cách quen thuộc”.

An Chi

Park Seo Joon hé lộ điều phải đối mặt khi tin hẹn hò nổ ra, không dám nói chuyện với bố mẹ

Park Seo Joon gần đây liên tục vướng vào những ồn ào không đáng có.

Mới đây, Park Seo Joon đã có một buổi phỏng vấn với truyền thông Hàn, nhân dịp tuyên truyền cho phim điện ảnh Concrete Utopia. Tại đây, Park Seo Joon cũng có nhắc tới áp lực từ việc bị công khai cuộc sống tình cảm cá nhân.



Trước đó, vào tháng 6/2023, Park Seo Joon bị truyền thông khai chuyện hẹn hò với nữ ca sĩ kiêm YouTuber tên Xooos. Khi ấy, thông tin về nghi vấn hẹn hò của Park Seo Joon đã trở thành tâm điểm được công chúng bàn tán sôi nổi.

Trong buổi phỏng vấn mới đây, lúc được hỏi về thời điểm thông tin hẹn hò nổ ra, Park Seo Joon tiết lộ, đó thực sự là một gánh nặng khi cuộc sống riêng tư bị công khai và soi mói.

Tài tử Thư ký Kim sao thế? trải lòng: “Tôi không phải người có tính cách bảo thủ, nhưng bạn đã bao giờ trải nghiệm việc có chiếc xe luôn xuất hiện trước cửa nhà. Chiếc xe đó đi theo sau khi bạn đi ra khỏi gara. Hay thậm chí là chiếc xe đó còn tới điểm đích trước cả bạn”.

Nói về việc chia sẻ những vấn đề khó khăn với gia đình, Park Seo Joon cho biết, anh thường tâm sự cùng bạn bè, thay vì người thân. Bởi lẽ, nam tài tử không muốn để bố mẹ anh phải lo lắng. Park Seo Joon nói rằng, bản thân ở thời điểm hiện tại sống vô

cùng cẩn trọng để tránh cho gia đình chịu tổn thương.

Park Seo Joon khẳng định, gia đình là ưu tiên số một, trên cả bạn bè, bạn gái hay đồng nghiệp. Nam tài tử chia sẻ, sau một năm chuyên ra sống một mình, bản thân cảm thấy trống trải và nhận ra rằng, việc có gia đình ở bên thoải mái thế nào.

Hà Phương

JYP Entertainment đang đánh mất vị thế trong ngành công nghiệp K-Pop?

Việc những nghệ sĩ, nhóm nhạc của JYP “mất hút” trên các BXH nhạc số khiến khán giả lo lắng về tương lai sắp tới của công ty giải trí này.

Trong nhiều năm, JYP Entertainment luôn được coi là một trong những công ty giải trí hàng đầu trong ngành công nghiệp K-Pop. Những nghệ sĩ độc quyền của JYP liên tục thống trị các bảng xếp hạng nhạc số tại Hàn Quốc nhờ tài năng cũng như giai điệu hấp dẫn của bài hát. Một số nghệ sĩ nổi bật “làm mưa làm gió” K-Pop có thể kể đến như Wonder Girls, 2PM, TWICE...

Tuy nhiên, đây chỉ là quá khứ huy hoàng một thời của JYP Entertainment. Ở thời điểm hiện tại, công ty giải trí này đang phải đối mặt với sự sụt giảm khá lớn về hiệu suất trên các bảng xếp hạng nhạc số.

Lấy ví dụ như trên BXH Melon của năm nay, các ca khúc của những nghệ sĩ JYP ra mắt ở những thứ hạng khá “khiêm tốn”. Set Me Free của TWICE chỉ đạt vị trí 83 - một điều khá bất ngờ đối với khán giả khi TWICE luôn được coi là một trong những nhóm nhạc nữ hàng đầu K-Pop. Love Me Like This của “tân binh” NMIXX đạt thứ hạng 6, một ca khúc khác của nhóm là Party O'Clock chỉ đạt hạng 123, S-Class của Stray Kids đạt vị trí 100. Tệ hơn, Freakin' Bad của Xdinary Heroes thậm chí không thể lọt top 1000 trên BXH này.



Việc mất những vị trí hàng đầu trên các danh sách nhạc số khiến khán giả tự hỏi điều gì khiến một công ty quyền lực như JYP “tụt hạng” so với những nhóm nhạc của các công ty khác? Đáng chú ý là, những nghệ sĩ này vẫn có sự tăng doanh số bán album, các địa điểm tổ chức concert cũng ngày càng lớn hơn. Tuy nhiên, dù số lượng người hâm mộ được mở rộng thì thứ quan trọng là âm nhạc lại

không được số đông khán giả ủng hộ.

Khán giả hiện tỏ ra vô cùng tiếc nuối cho những nghệ sĩ của JYP Entertainment. Số đông đều đồng tình rằng các nghệ sĩ của công ty này vô cùng tài năng và được đào tạo chín chu về mọi mặt. Tuy nhiên, có vẻ như nhà sản xuất âm nhạc của công ty chưa thể tìm ra hướng đi đúng đắn cho âm nhạc của từng nhóm. Một số khán giả cho rằng giai điệu trong các ca khúc của JYP đi chậm hơn so với xu hướng và đây là lý do họ bị bỏ lại phía sau.

Ở thời điểm hiện tại, TWICE, Stray Kids đều đã có chỗ đứng nhất định. Chính vì vậy, hai nhóm nhạc này không cần phải lo lắng quá nhiều khi âm nhạc bị tụt hạng đôi chút. Tuy nhiên, NMIXX hay ITZY lại khiến khán giả tiếc nuối khi không thể nổi bật hơn giữa dàn nhóm nhạc K-Pop vô cùng đa dạng hiện nay.

Hà Linh

Vạn Bằng: “Đàn em” Phạm Băng Băng, mỹ nhân trường múa, nhan sắc chinh phục mọi vai diễn

Vạn Bằng, sinh năm 1996, là nữ diễn viên trẻ, vũ công, người mẫu người Trung Quốc. Dù chỉ mới vào nghề được 5 năm, nhưng những bộ phim Vạn Bằng đóng được khán giả châu Á biết đến và yêu thích.

Năm 2014, Vạn Bằng xuất thân từ Học viện Vũ đạo Bắc Kinh. Cô hiện là “gà cưng” của công ty giải trí Nhất Tâm (One Heart Entertainment). Đây là công ty đã tạo nên danh tiếng cho Phạm Băng Băng, Lộc Hàm, Trương Hựu Đình...

Năm 2018, Vạn Bằng đóng vai chính trong bộ phim thể loại thanh xuân vườn trường Sống không dừng cảm ồng phí thanh xuân, cô vào vai một nữ sinh trung học 18 tuổi.

Ở bộ phim với chủ đề về thanh xuân vườn trường đang đình đám này, Vạn Bằng được thủ vai vào một nữ sinh trung học ở độ tuổi 18. Qua sự thể hiện của cô ở trên màn ảnh nhỏ, các khán giả xem phim đã có những đánh giá tích cực cho lối diễn xuất mới mẻ và thú vị của cô. Cũng từ bộ phim này, sự nghiệp diễn xuất của cô cũng đã có được bước đánh dấu đáng nhớ và là màn ra mắt công chúng hoàn hảo với vai trò là một diễn viên.

Vào năm 2019, Vạn Bằng tiếp tục hoạt động mạnh mẽ trong sự nghiệp diễn xuất với vai diễn mới trong một bộ phim theo chủ đề tình cảm và giả tưởng. Bộ phim này có tên Cô gái ngoài hành tinh Sài Tiểu Thất. Trong bộ phim ra mắt lần này, cô lại một lần nữa được các nhà làm phim tin tưởng giao đảm nhận vai chính.

Ở trong tạo hình của bộ phim này, cô nàng Vạn Bằng vào vai một cô gái có xuất thân từ ngoài hành tinh và vô tình bị lạc vào Trái Đất. Bằng sợi dây kết nối vô hình nào đó, cô nàng Sài Tiểu Thất và anh



chàng tổng tài đã có dịp được gặp mặt, va chạm rồi dần dần quấn quýt yêu thương nhau khi nào không biết. Dẫu về sau có cách trở nhưng một kết thúc có hậu cho chuyện tình của hai người đã làm cho người xem cảm giác thoải mái với trường cảm xúc của nhân vật.

Cũng trong cùng năm 2019, cô nàng Vạn Bằng lại tiếp tục góp mặt vào bộ phim với thể loại hoàn toàn khác có tên là Thần phán. Trong bộ phim này, Vạn Bằng vào vai một cô gái cá tính tựa là La Phi Muội Muội. Với một lối thể hiện cá tính có phần đáng yêu, cô nàng La Phi Muội Muội lại một lần nữa giành được sự ưu ái của khán giả xem phim.

Sau sự thành công liên tục của từ các vai diễn, Vạn Bằng đã được mời tham gia vào một chương trình truyền hình nổi tiếng tại Trung Quốc có tên là Tôi và người quản lý của tôi. Nhờ độ phủ sóng cao của chương trình, tên tuổi của Vạn Bằng được lan rộng, phủ sóng với nhiều lứa tuổi và độ tuổi trên khắp cả nước.

Năm 2020, cô cùng Vương Dĩ Luân hợp tác trong bộ phim tình cảm thanh xuân vườn trường Mọi tình đầu nhiều năm như thế, thủ vai sinh viên thể thao Hùng Y Phạm. Không lâu sau đó, Vạn Bằng lại tiếp tục được nhận vào vai nữ chính của bộ phim Cảm ơn vì đã để anh gặp được em, đóng cặp diễn với anh chàng Quách Tuấn Thân. Cả hai đã có được sự phối hợp ăn ý trong lối diễn xuất, đưa bộ phim đạt được những thành công như mong đợi.

Tuy vào nghề không lâu, nhưng nữ diễn viên được nhiều người quan tâm nhờ vẻ đẹp ngọt ngào của mình. Qua nhiều thước phim có thể thấy, cô luôn ưu ái kiểu làm đẹp đơn giản. Đây chính là chìa khóa giúp cô thành công chinh phục mọi vai diễn, cổ trang lẫn hiện đại. Điều này được minh chứng qua vai diễn Thủy Vô Hà, một thị nữ tài giỏi trong bộ phim cổ trang Bạch Ngọc Tư Vô Hà (2021).



Cũng trong năm 2021, cô tiếp tục tham gia diễn chính trong phim Hóa ra em rất yêu anh cùng Lâm Ngạn Tuấn và vào vai Tang Vô Yên, sinh viên sắp tốt nghiệp chuyên ngành tâm lý học nhưng lại ôm mộng trở thành phát thanh viên.

Dù không mấy nổi bật tại thị trường phim Hoa Ngữ nhưng Hóa Ra Em Rất Yêu Anh rất được lòng fan

quốc tế. Được chuyển thể từ tiểu thuyết Chàng Mù Hóa Ra Em Thật Sự Yêu Anh của tác giả Mộc Phù Sinh, đây là một trong những tác phẩm có tâm nhất, từ nội dung cho đến dàn diễn viên đều rất bám sát nguyên tác, ngay cả những độc giả của tiểu thuyết gốc cũng hài lòng, hết lời khen ngợi về tác phẩm này.

Hóa Ra Em Rất Yêu Anh là những thước phim đủ nhẹ nhàng, ngọt ngào, mới mẻ dù cốt truyện có phần khá cũ nhưng vẫn ghi điểm tuyệt đối với khán giả quốc tế. Bằng chứng là bộ phim đã vượt mặt những tác phẩm nổi bật khác, đứng đầu danh sách phim trên nền tảng được fan quốc tế xem nhiều nhất.

Năm 2022, bộ phim Một năm không có việc làm do cô thủ vai Tiểu Vũ hợp tác cùng Lạt Mộc Dương Tử và Trạch Tử Lộ đã đánh dấu sự trở lại màn ảnh nhỏ sau gần 1 năm vắng bóng.

Nổi tiếp chuỗi thành công của bộ phim Cô gái ngoài hành tinh Sài Tiểu Thất năm 2019, hợp tác cùng Từ Chí Hiên, Cô gái ngoài hành tinh Sài Tiểu Thất phần 2 viết tiếp câu chuyện tình còn dang dở ở phần 1.

Sau đó, Vạn Bằng lần lượt có mặt trong các bộ phim truyền hình như Mười năm của chúng ta, Tiên kiếm kỳ kiếp truyện 6. Trong đó, vai thứ chính Lạc Chiêu Ngôn trong Tiên kiếm kỳ kiếp truyện 6 đánh dấu sự trở lại của cô với mảng cổ trang sau nhiều năm.

Đầu tháng 3 năm 2023, cô nhập đoàn tham gia bộ phim Sắc xuân gửi người thương với vai diễn Vương Tây Hạ, hợp tác cùng Lý Hiện và Châu Vũ Đồng.

Nhờ sự hoạt động tích cực và năng nổ trong con đường nghệ thuật. Cô nàng Vạn Bằng cũng đã dần tích lũy cho mình được nhiều thành tích đáng nể góp phần khẳng định tài năng của cô với khán giả và làm nên tên tuổi của cô tới công chúng khắp nơi không chỉ thị trường trong nước và cả thị trường nước ngoài.

Vào năm 2018, cô nàng Vạn Bằng chiến thắng được giải thưởng trong hạng mục Diễn viên mới xuất sắc nhất trong buổi lễ trao giải 4th China News Entertainment Awards. Tác phẩm mà bộ phim cô tham gia tranh thưởng có tên là Sống không dừng cảm ưởng phí thanh xuân.

Vào năm 2019, Vạn Bằng nhận được giải thưởng Nữ diễn viên chính xuất sắc nhất trong một buổi lễ trao giải tên là 7th China Internet Radio and Video Convention. Cũng trong năm này, cô vinh dự được nhận giải thưởng Nữ diễn viên truyền hình triển vọng nhất với vai diễn trong phim Cô gái ngoài hành tinh Sài Tiểu Thất.

Mặc dù là một diễn viên tân binh trong làng giải trí Hoa Ngữ, nhưng Vạn Bằng không ngừng cố gắng để phát triển hơn trong sự nghiệp. Với kỹ năng diễn xuất, cô đã thành công thổi hồn vào nhân vật trong

các thước phim. Nhờ đó, nữ diễn viên cũng “một bước lên mây”, được nhiều khán giả yêu mến và săn đón.

Nguyễn Kim

La Vân Hi - Bạch Lộc thông báo tin vui sau gần nửa năm xác nhận hẹn hò

Trường Nguyệt Tân Minh do La Vân Hi - Bạch Lộc chủ diễn xác lập kỷ lục mới.

Siêu phẩm cổ trang Trường Nguyệt Tân Minh của Bạch Lộc, La Vân Hi, Trần Đô Linh, Đặng Vi,... dù đã kết thúc được một thời gian nhất định nhưng sự quan tâm mà khán giả dành cho phim vẫn vô cùng lớn. Bên cạnh đó, những số liệu, thành tích về phim vẫn tăng không ngừng nghỉ khiến fan cực kỳ tự hào.



Dựa trên dữ liệu của trang mạng xã hội lớn nhất là Facebook và Tiktok vừa được công bố mới đây, Trường Nguyệt Tân Minh đã xuất sắc vượt qua nhiều đối thủ nặng ký khác như Thương Lan Quyết, Tinh Hán Xán Lạn, Ngọc Cốt Dao, Châu Sinh Như Cố,... trở thành phim cổ trang Hoa ngữ phổ biến nhất toàn cầu trong suốt 3 năm qua (từ 2020 - 2023).

Mặc dù còn nhận về nhiều chỉ trích và tranh cãi vì lục đục nội bộ, đi bài marketing quá lộ, hay vai diễn Đàm Đài Tân (La Vân Hi đóng) những tập đầu bị chê đáng đi giống công chúa, make-up quá đậm,... nhưng vẫn cần phải công nhận kịch bản phim được xử lý quá hay, hợp tình hợp lý, cũng lấy đi vô vàn nước mắt của khán giả.

Cùng với đó, những bài thảo luận về phim hay các nhân vật trong Trường Nguyệt Tân Minh trên các diễn đàn cũng thu về lượng tương tác cao. Qua đó giúp danh tiếng của dàn cast đặc biệt là nam chính La Vân Hi tăng lên không ít.

Trước đó không lâu, Trường Nguyệt Tân Minh đã vinh dự lọt vào top đề cử hạng mục Series của Lễ trao giải Seoul International Drama Awards 2023, đồng thời dẫn đầu bảng phim chiếu mạng theo CCTV Entertainment tính trong nửa đầu năm 2023.

Xuyến Chi



ĐIỆN ẢNH

Review “Trường tương tư”: Dương Tử và nam chính cực phẩm diễn hay tới nỗi da gà, xứng đáng là bom tấn hay nhất 2023

“Trường tương tư” đang tạo ra sức hút cực lớn và rõ ràng, không phải tự dưng mà bộ phim được khán giả đón nhận nhiệt tình tới vậy.

“Trường tương tư” bắt đầu với khung cảnh êm đềm tại đỉnh Triều Vân, nơi tiểu vương tử Thương Huyền của nước Tây Viêm chơi đùa cùng tiểu vương cơ (công chúa) nước Hạo Linh là Tiểu Yêu. Cả hai có một cuộc sống bình an, vui vẻ. Thế nhưng một ngày kia, mọi thứ sụp đổ.

Vi chiến tranh và những âm mưu tranh quyền đoạt lợi, Thương Huyền bỗng chốc trở thành trẻ mồ côi. Trong khi đó, Tiểu Yêu cũng không còn mẹ và chẳng hiểu vì sao, ai ai cũng nói cô bé chẳng mang dòng máu của Hạo Linh vương mà chỉ là kết quả của một cuộc tình sai trái.

Vi không còn ai bảo vệ, Thương Huyền và Tiểu Yêu buộc lòng phải rời xa nhau. Ngày chia ly, Thương Huyền đã hứa sẽ sớm đón Tiểu Yêu về sống cùng mình. Thế nhưng, đó là điều mà cậu không thể làm được. Tiểu Yêu không may phải lưu lạc hồng trần và rồi, một lần chia ly đó đã kéo dài không biết bao nhiêu ngày tháng.



Nhiều năm sau, Thương Huyền lúc này đã trở thành đồ đệ của Hạo Linh vương. Trải qua biết bao đắng cay ngọt bùi, cậu bé ngây thơ năm xưa giờ trở thành một con người giỏi ẩn nhẫn và mang đầy quyết tâm săn đuổi ngôi vương. Tuy nhiên, dù có thay đổi thế nào đi nữa thì Thương Huyền vẫn luôn khắc khoải nhớ về Tiểu Yêu.

Ở chiều ngược lại, Tiểu Yêu cũng phải đối mặt với biết bao thăng trầm rồi trở thành Văn Tiểu Lục, một nam y sư chuyên chữa... vô sinh tại Hồi Xuân Đường ở trấn Thanh Thủy, mảnh đất duy nhất không thuộc quyền kiểm soát của hai thần tộc Tây Viêm - Hạo Linh. Nàng chôn chặt đau thương để có cuộc sống bình yên bên những người thân mới. Đó là lão Mộc, một người từng sống nửa đời người cùng chiến tranh và hai cậu bé mà họ nhặt về. Tiểu Yêu đặt tên cho chúng là Mặt Rõ và Chuối Hạt.

Một ngày nọ, Tiểu Yêu cứu mạng một gã ăn mày và người ấy hóa ra chính là Đồ Sơn Cảnh, nhị thiếu gia

của gia tộc Đồ Sơn giàu nhất nhì thiên hạ. Lần khác, vì lo sinh lễ cho Mặt Rõ, Tiểu Yêu phải đi vào núi tìm linh dược và quen biết Cửu mệnh Tương Liễu. Tại trấn Thanh Thủy, định mệnh còn để cô gặp lại Thương Huyền nữa.

Ban đầu, Thương Huyền và Tiểu Yêu không nhận ra nhau. Mãi về sau, sự thật mới được hé lộ. Để trợ giúp Thương Huyền tranh đoạt vương tọa, Tiểu Yêu từ bỏ cuộc sống bình yên dưới thân phận Văn Tiểu Lục để trở lại làm vương cơ Cửu Dao. Từ đây, cuộc đời nàng lại rẽ sang một trang khác.

Ở nửa đầu của phần 1, Dương Tử đã gây bất ngờ cho khán giả. Không phải hình ảnh một tiên tử xinh đẹp và đầy nữ tính, cô hóa thân thành Văn Tiểu Lục với tạo hình giả trai vô cùng mới mẻ. Và không chỉ về ngoại, nhân vật này còn tạo nên sức hút nhờ tính cách “cà lơ phát phơ”, biểu cảm nét gan dạ sợ chuyện và thường xuyên có những màn “tấu hài” duyên dáng.

Tuy nhiên, đằng sau “lớp vỏ” vô lo vô nghĩ ấy là một Tiểu Yêu với cõi lòng vẫn đang âm thầm rỉ máu. Vì tổn thương quá nhiều, cô sợ việc bản thân sẽ yêu thương, ý lại vào người khác. Bởi lẽ nếu một ngày người ấy ra đi, trái tim cô sẽ lại đau thêm lần nữa. Thêm vào đó, Tiểu Yêu chẳng những không hề nhát gan mà còn mạnh mẽ, dũng cảm hơn bất cứ ai. Đây là điều khán giả có thể thấy rõ khi xem phim, nhất là kể từ giai đoạn Tiểu Yêu lấy lại dung mạo và thân phận thật của mình.

Rõ ràng, Tiểu Yêu là một nhân vật có diễn biến tâm lý phức tạp và yêu cầu nhiều về khả năng thể hiện cảm xúc. Thế nhưng, điều này không làm khó được Dương Tử. Cô khiến khán giả cười theo niềm vui, khóc theo nỗi buồn của nhân vật. Với những phân đoạn hài hước, người xem sẽ bật cười thích thú. Thế nhưng với những cảnh quay đong đầy cảm xúc, tin rằng bất cứ ai cũng sẽ cảm thấy thổn thức, nghẹn ngào.

“Trường tương tư” có dàn nam chính cực phẩm

Bên cạnh nữ chính Dương Tử, “Trường tương tư” còn có một dàn nam chính cực phẩm: Trương Văn Ý, Đan Kiện Thứ và Đặng Vi.

Tính đến thời điểm hiện tại, Đặng Vi có lẽ là cái tên được nhiều fan phim mến mộ nhất. Anh vào vai Đồ Sơn Cảnh, nhị thiếu gia của gia tộc Đồ Sơn, người từng bị anh trai tra tấn, sỉ nhục một cách dã man rồi đẩy khỏi gia tộc.

Đồ Sơn Cảnh là một chàng trai vô cùng dịu dàng và dành cho Tiểu Yêu thứ tình cảm chân thành, sâu sắc. Cõi lòng của Đồ Sơn Cảnh vốn đã như tro tàn. Thế nhưng, chính sự chăm sóc tận tình của Tiểu Yêu khiến tim chàng nhen nhóm lửa ấm một lần nữa. Cũng vì thế, chàng đã đem lòng yêu thương cô. Qua diễn xuất của Đặng Vi, hiện lên trước mắt khán giả là một Đồ Sơn Cảnh yêu chân thành, ôn nhu như nước và sẵn sàng làm mọi chuyện vì Tiểu Yêu.

Về phần Đan Kiện Thứ, anh vào vai Cửu mệnh

Tương Liễu. Bản thể của Tương Liễu là một con yêu quái rắn chín đầu, vì thế người đời ngoài sợ hãi còn cảm thấy ghê tởm chàng. Tuy nhiên, Tiểu Yêu lại là người duy nhất đối đãi với Tương Liễu như một người bình thường. Chính vì thế, từ chỗ chỉ muốn ép Tiểu Yêu phải làm việc cho mình, chàng đã dần yêu cô gái này từ lúc nào chẳng hay.

Ở giai đoạn đầu, Đan Kiện Thứ đã mang tới một Tương Liễu lạnh lùng, quyết đoán. Thế nhưng theo từng tập phim, anh thể hiện sự thay đổi của Tương Liễu trong cách nhân vật này đối xử với Tiểu Yêu. Và rồi, càng ngày người ta càng cảm thấy thương cho một Tương Liễu hết mực si tình, ngoài lạnh trong nóng, âm thầm làm rất nhiều chuyện cho cô gái mình thương.

Cả Đan Kiện Thứ lẫn Đặng Vi đều diễn rất tốt. Tuy nhiên, nếu phải chỉ ra cái tên gây ấn tượng mạnh nhất, vậy thì đó phải là Trương Văn Ý khi anh khắc họa quá thành công một Thương Huyền với tâm tình vô cùng phức tạp.

Thương Huyền luôn day dứt nhớ về Tiểu Yêu nên đến khi gặp lại nàng, anh đã vui mừng khôn xiết. Anh muốn bảo vệ Tiểu Yêu, muốn luôn được ở bên cạnh nàng. Vì thế khi biết nàng yêu Đồ Sơn Cảnh, Thương Huyền vô cùng buồn bã nhưng vẫn che giấu cảm xúc ấy.

Không chỉ mang hình ảnh của một người đàn ông si tình, từng nếm trải nhiều nỗi bi thương, nhân vật Thương Huyền còn có một bộ mặt khác, đó là hình ảnh của một nam nhân tham vọng, có nhiều dã tâm với vương vị.

Thương Huyền yêu Tiểu Yêu, nhưng cũng yêu cả quyền lực. Anh ta sẵn sàng mượn tay cô để có được sự trợ giúp của Đồ Sơn Cảnh. Không chỉ vậy, Thương Huyền cũng tỏ thái độ “mập mờ” cùng nữ phụ Thân Vinh Hinh Duyệt bởi đại nghiệp của anh cần sự trợ giúp của thế lực đứng sau cô. Có thể nói, nhân vật này là hình mẫu “người làm việc lớn” điển hình.

Giống như Tiểu Yêu, Thương Huyền cũng là một vai diễn rất khó và có tầm quan trọng lớn đối với mạch phim. Ekip sản xuất đã “chọn mặt gửi vàng” ở Trương Văn Ý và rõ ràng, đây là một quyết định đúng đắn. Đạo quanh các trang MXH, không khó để thấy khán giả đang dành nhiều lời khen cho diễn xuất của Trương Văn Ý, đặc biệt là với khả năng diễn bằng ánh mắt mà anh thể hiện.

Nhìn chung, “Trường tương tư” là một bộ phim cực kỳ đáng xem. Nó xứng đáng được đưa vào danh sách những tác phẩm xuất sắc nhất của thể loại tiên hiệp - ngôn tình trong vài năm trở lại đây.

Bộ phim sở hữu kịch bản chín chu và diễn xuất của dàn cast từ chính tới phụ đều rất tốt. Ngoài ra, có một điểm cộng khác cũng cần phải nói tới, đó là màu phim của “Trường tương tư” cực đẹp và mang đậm sắc thái thần thoại.

Nếu phải chỉ ra điểm trừ nhỏ của phim, vậy thì đó là việc kỹ xảo ở một số phân cảnh trông khá “giả



trần”. Tuy vậy, xét tổng thể thì kỹ xảo của “Trường tương tư” vẫn rất ổn, nhất là ở những đoạn các nhân vật giao chiến với nhau.

Bộ phim “Trường tương tư” do Dương Tử đóng chính hiện đang được chiếu trên WeTV.

Anh Tú

Mỹ nam 10 năm nhan sắc không đổi, từng bị đồn khiến Song Hye Kyo chia tay người yêu chỉ vì một bộ phim

Thời điểm hiện tại Moving đang bộ phim nổi đình đám bởi quy tụ dàn diễn viên quá khủng cùng chất lượng kịch bản vượt trội. Phim đánh dấu sự trở lại của Jo In Sung trên màn ảnh nhỏ sau tận 9 năm không nhận vai chính truyền hình để dành thời gian cho phim điện ảnh. Khán giả vô cùng bất ngờ bởi diện mạo quá trẻ đẹp của mỹ nam 42 tuổi. So với thời điểm cách đây 9 năm ở It's Okay, That's Love hay 10 năm ở Gió Đông Năm Ấy, diện mạo của Jo In Sung không hề thay đổi gì.



Mỹ nam cực phẩm với sự nghiệp vẻ vang

Jo In Sung sinh năm 1981, sở hữu chiều cao vượt trội 1m88 và gương mặt điển trai ngay từ khi còn đi học. Anh từng ước mơ trở thành một vận động viên Taekwondo nhưng cuộc đời đã rẽ theo một hướng khác khi anh bị chấn thương nặng trong lúc thi đấu nên không thể tiếp tục niềm đam mê võ thuật. Một người bạn vì thấy Jo In Sung quá đẹp trai nên đã âm thầm gửi ảnh của anh đến các công ty quảng cáo. Ngay lập tức Jo In Sung được chú ý, cuộc đời anh cũng rẽ hướng nhờ người bạn này.

Jo In Sung chính thức khởi nghiệp vào năm 1998 với tư cách người mẫu cho Ziozia, sau đó anh bước vào nghiệp diễn qua một vai diễn trong bộ phim truyền hình nổi tiếng Nonstop 2 của đài MBC. Tới năm 2002, anh có vai chính truyền hình đầu tiên trong bộ phim Piano của đài SBS. Ngoại hình điển trai, diễn xuất tự nhiên, anh lập tức được chú ý, có trong tay hàng loạt dự án lớn, tiêu biểu phải kể đến phim điện ảnh The Classic, tác phẩm kinh điển của điện ảnh Hàn giai đoạn những năm 2000. Sau đó, loạt phim như Song Hoa Điểm, Gió Đông Năm Ấy, Chuyện Tình Bali, It's Okay, That's Love,... đã giúp

cái tên Jung In Sung nổi tiếng trên toàn châu Á.

Trong sự nghiệp của mình, Jo In Sung không nhận nhiều phim nhưng ở cả lãnh địa truyền hình lẫn điện ảnh, anh đều có những thành tích nổi bật, là cái mà không nhiều sao nam cùng lứa có thể vượt mặt.

Quý ông trung niên lẻ bóng sau đổ vỡ

Sự nghiệp vẻ vang nhưng tình duyên của của Jo In Sung lại chẳng thuận lợi. Anh từng si mê “nữ hoàng cảnh nóng” Kim Min Hee. Thậm chí năm 2012, hàng loạt ảnh hẹn hò của anh và Kim Min Hee đã lộ ra và gây sốt trên khắp các mặt báo. Nhiều bình luận trái chiều, cho rằng nhan sắc của Kim Min Hee không xứng với Jo In Sung nhưng hai người vẫn ở bên nhau. Đáng tiếc, họ không phải bên đôi dành cho nhau, chỉ ngay sau 1 năm mặn nồng, cả 2 đã tuyên bố đường ai nấy đi.

Sau mối tình chớp nhoáng với Kim Min Hee, Jo In Sung từng dính nhiều tin đồn tình ái với bạn diễn như Gong Hyo Jin hay Go Hyun Jung nhưng anh tuyệt nhiên luôn im lặng trước những tin đồn, không phủ nhận cũng không để tâm.

Đáng nói hơn cả khi Jo In Sung còn từng bị đồn đại là kẻ thứ 3 trong chuyện tình của Hyun Bin và Song Hye Kyo vì anh có nhiều lời lẽ tốt đẹp dành cho Song Hye Kyo sau khi hợp tác chung ở bộ phim Gió Đông Năm Ấy. Jo In Sung từng chia sẻ: “Cô ấy có tất cả: sắc đẹp, sự tập trung cao độ trong công việc, sự rộng lượng và tính chuyên nghiệp. Sự hòa hợp giữa tôi và cô ấy thật dễ dàng trên màn ảnh và tôi thấy rất vui vì điều đó. Tôi đã có khả năng tỏa sáng hơn nhờ vào Song Hye Kyo”.

Có thời điểm truyền thông Hàn thậm chí còn đồn đoán việc chính Song Hye Kyo đã yêu đơn phương Jo In Sung, thậm chí còn mời anh đi ăn tối nhưng nam diễn viên đã từ chối. Năm 2014, một năm sau khi dự án phim chung kết thúc, cư dân mạng Hàn còn lan truyền bức ảnh Song Hye Kyo tới phim trường It's Okay, It's Love để thăm Jo In Sung.

Sau những chuyện tình đổ vỡ, những lời đồn đại, hiện tại ở độ tuổi ngoài 40, Jo In Sung vẫn là quý ông độc thân vạn người mê của làng giải trí Hàn.

Lệ An

Mỹ nam Gia Đình Là Số 1 gây sốc vì trẻ mãi không già sau 17 năm, chỉ tiếc sự nghiệp quá mờ nhạt

Tuy không nổi tiếng ở Việt Nam như Gia Đình Là Số 1 phần 2 nhưng phần 1 vẫn luôn được đánh giá là tượng đài của dòng phim sitcom xứ Hàn. Phim là bộ phóng tên tuổi cho rất nhiều ngôi sao trẻ, tiêu biểu phải kể đến Kim Bum, Jung Il Woo, Park Min Young,... Bên cạnh đó, nam idol Chansung - thành viên của nhóm nhạc 2PM cũng được “hưởng lợi” không ít từ dự án đầu tay này.

Thời điểm đóng Gia Đình Là Số 1 phần 1,

Chansung mới chỉ 16 tuổi, đây cũng là dự án đầu tiên trong sự nghiệp của anh. Trong phim, Chansung vào vai Chan Sung, từng là một “dân anh chị” trong trường nhưng sau khi được cảm hóa thì luôn bám đuôi và nhận là rất thân với nam chính Jun Ho. Chan Sung thường xuyên sang nhà Jun Ho ăn trực cũng rất được lòng gia đình Jun Ho vì có rất nhiều tài lẻ.

Dù mới 16 tuổi lại còn chưa có kinh nghiệm diễn xuất nhưng năm đó Chansung thể hiện rất tốt vai diễn của mình, mang đến nhiều tiếng cười cho người xem. Nổi tiếng với vai trò diễn xuất nhưng vào thời điểm đó, năm 2006, Chansung đang ôm mộng làm idol nên dành nhiều thời gian để đi thử giọng, tìm kiếm cơ hội. Năm 2008, anh tham gia Hot Blood Men của Mnet, nơi 13 học viên được đào tạo khắc nghiệt để trở thành thành viên của nhóm nhạc One Day. One Day được chia ra thành 2 nhóm nhạc nhỏ, 2PM và 2AM, và Chansung đã trở thành một thành viên trong 2PM

Sau khi đã ổn định với vai trò một idol, Chansung tiếp tục phát triển bản thân ở vai trò diễn viên. Anh tìm kiếm cơ hội và góp mặt trong khá nhiều dự án lớn như Dream High, Brilliant Thieves Royale, 7th Grade Civil Servant nhưng không gặt hái được nhiều thành công. Những năm gần đây, Chansung liên tục có mặt trong những dự án lớn của các diễn viên đình đám như Thư Ký Kim Sao Thê, Đôi Tác Đáng Ngờ, Vincenzo, Bây Giờ Chúng Ta Chia Tay, Dr. Romantic,... Diễn xuất của anh vẫn được đánh giá rất cao, ngoại hình cũng được cho là thích hợp với nhiều dạng vai. Thế nhưng, cái tên Chansung lại cứ “chìm ngấm” trong làng phim Hàn, hoặc là vai diễn không được chú ý hoặc là dự án phim thất bại. Trong năm nay, bộ phim mới nhất của anh là Bora! Deborah cũng thất bại thảm hại, ghi nhận rating quanh quẩn ở mức 0 - 1%. Thậm chí, Chansung còn bị cho là sụt giảm phong độ một cách khó hiểu, diễn xuất gây thất vọng. So với hai người anh em 2PM khác là Taecyeon và Lee Jun Ho thì sự nghiệp phim ảnh của Chansung đáng buồn hơn hẳn.



Hiện tại ở độ tuổi ngoài 30, Chansung đã kết hôn và có cuộc sống vô cùng viên mãn. Ngoại hình của anh vẫn trẻ trung như ngày nào. Thậm chí so với hình ảnh ở Gia Đình Là Số 1, trông Chansung không khác nhiều, ngoại trừ việc đổi kiểu tóc.

Lệ An



Harry Dao Insurance Agency, Inc.

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

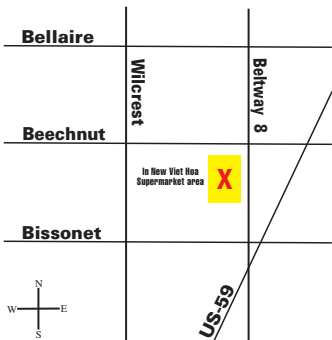
Trong khu chợ Việt Hoa mới, Beechnut và Beltway 8, Đối diện chợ HEB

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

email: hdao@farmersagent.com / website: 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.



THE HUYNH LAW FIRM PLLC

TỔ HỢP LUẬT SƯ CHUYÊN VỀ TAI NẠN & THƯƠNG TÍCH



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 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



LS. Sarah Huynh Ý-Nhi

6100 Corporate Dr, Ste 110, Houston, TX 77036

(281) 702-8128



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

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



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.



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



PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

Năm hiểu lầm tai hại của cha mẹ sẽ ảnh hưởng đến quá trình trưởng thành của con

Đối với trẻ, cha mẹ vừa là người thầy, vừa là người bạn thân thiết nhất. Những hành vi của cha mẹ gần như là thước đo để trẻ quan sát làm theo.

Trong việc giáo dục con, 5 quan điểm sai lầm sau đây về lâu dài có thể ảnh hưởng đến sự phát triển của trẻ:

1. Nghĩ rằng uy quyền của cha mẹ dựa trên sự hù dọa

Trong cuộc sống, một số bậc cha mẹ sẽ mượn uy quyền của những nhân vật đặc biệt như “cảnh sát”, “bác sĩ” để dọa con trong từng miếng ăn, giấc ngủ. Điều này có thể mang lại hiệu quả nhất thời nhưng lâu dần, trẻ không những sợ hãi những nghề này mà còn có cảm giác bất an.

Không ít trường hợp trẻ em mang nỗi sợ hãi đó suốt đời, chẳng hạn như đạo diễn phim kinh dị nổi tiếng Alfred Hitchcock có tật sợ cảnh sát, vì hồi lên 5 tuổi có lần ông đã bị nhốt vào tù 5 phút vì một tội vặt vãnh.

Khi trẻ không nghe lời, ép buộc, ra lệnh và đe dọa không phải là cách giao tiếp tốt. Ngược lại, cha mẹ có thể “bịa” ra một câu chuyện nhỏ để thương, dựa theo tính khí và sở thích của trẻ. Hãy giao tiếp một cách kiên nhẫn và vui vẻ, trên tinh thần xây dựng, trẻ sẽ dễ tiếp thu hơn.

2. Bắt con chịu thiệt thòi vì nghĩ đang dạy con chia sẻ

Chẳng hạn một trường hợp thế này: Bé trai đang xây tòa lâu đài cát với mẹ, không khí rất vui vẻ. Lúc này, một người bạn đi tới, muốn mượn chiếc xẻng. Cậu con trai chưa kịp phản ứng, người mẹ đã nói: “Con cho bạn mượn đi, được không? Có đồ tốt nên chia sẻ với mọi người. Mẹ dạy con phải rộng lượng...”. Sau một hồi, bé cũng đưa xẻng cho người bạn nhưng lại giận dỗi quay đầu, bỏ đi.

Cha mẹ nào cũng mong con xởi lởi, thân thiện làm mình nở mày nở mặt. Tuy nhiên, hành vi của người mẹ thực sự đã cản trở khả năng giao tiếp độc lập của trẻ. Cha mẹ thông minh luôn đứng sau con cái. Khi gặp phải những vấn đề tương tự, phụ huynh có thể đợi một lúc và quan sát phản ứng của trẻ trước. Nếu trẻ sẵn sàng cho bên kia mượn xẻng thì lập tức ôm con và nói: “Con giỏi lắm!”. Hãy hướng dẫn con tương tác đúng cách với những người bạn của mình.

3. “Cướp” đi khả năng quan sát của trẻ nhưng nghĩ mình đang cho con kiến thức

Cả nhà ra công viên chơi. Người mẹ nhìn những bông hoa và cười nói: “Con ơi, đây là hoa cúc. Con nhìn bông hoa có màu vàng này”. Xa xa, chiếc cối xay gió đang quay, bố nói: “Con ơi, nhìn kia, đó là một chiếc cối xay gió”. Lúc này, ông nội ngẩng đầu lên, phát hiện bộ câu liên vôi vàng kêu lên: “Cháu à, trên trời có chim bồ câu bay”...

Cha mẹ luôn nôn nóng chỉ ra những gì họ nhìn thấy trước khi đưa trẻ tự mình khám phá ra. Bên

ngoài, điều này là để truyền đạt kiến thức cho con, nhưng trên thực tế, nó hạn chế khả năng quan sát tổng thể và tước đi niềm vui khám phá của trẻ.

Cha mẹ có thể đợi đưa trẻ đặc biệt chú ý đến điều gì đó trước khi bạn nói. Và lưu ý không nói trực tiếp với trẻ mà nên sử dụng thêm các câu hỏi để hướng dẫn trẻ cùng quan sát. Ví dụ, khi bé đang xem hoa, bạn có thể hỏi: “Con đang nhìn cái này phải không? Trên đó có gì? Hoa màu gì?”...

4. Can thiệp mọi lúc vì nghĩ con yếu đuối

Một nhóm trẻ em đang chơi với nhau. Vì bé gái đứng sai tư thế nên bé trai lỡ đụng vào, khiến em loạng choạng. Sự việc tưởng không có gì nhưng lúc này, mẹ của bé gái chạy tới như một mũi tên và hét lớn: “Cẩn thận đấy con! Chúng ta qua bên đó chơi đi, không chơi với bạn này nữa”.

Trong trường hợp như thế, nhiều bậc cha mẹ sẽ cảm thấy khó chịu, cho rằng con mình bị bắt nạt. Trên thực tế, giao tiếp của trẻ em rất đơn giản và chúng thể hiện cảm xúc của mình trực tiếp. Có thể phút trước còn xô đẩy, phút sau đã ôm nhau reo hò. Cha mẹ “bảo vệ” dưới góc độ người lớn khiến trẻ mất nhiều cơ hội giao tiếp và nhận diện các cảm xúc của mình.

Cha mẹ không thể nào canh giữ con mãi, nhiều trường hợp phải để con tự giải quyết.

5. Chỉ cần quan tâm đến giảng giải đạo lý cho trẻ, bỏ qua việc làm gương

Một số bậc cha mẹ đặt ra nhiều quy tắc và mục tiêu khác nhau cho con cái, nhưng lời nói và hành động của họ lại không đúng mực.

Chúng ta đòi hỏi con cái phải chăm chỉ học hành, trước hết bản thân mình cũng phải siêng năng, có tinh thần trách nhiệm cao với công việc và gia đình. Yêu cầu trẻ đi ngủ và thức dậy vào một thời gian nhất định, cha mẹ nên làm gương. Muốn con ít xem TV, cha mẹ cũng buông điện thoại xuống và sử dụng các hoạt động tĩnh như đọc sách vào ban đêm...

Nếu trong mọi hành động và lời nói cha mẹ đều làm gương tốt cho trẻ thì sẽ khiến trẻ trở nên tâm phục khẩu phục và ngày càng thân thiết với cha mẹ hơn. Đây là sức mạnh nội tâm xuất phát từ bên trong khiến con cảm thấy đồng cảm và dễ dàng thực hiện hơn khi bị bắt buộc hay giám sát.

Những thói quen tốt của trẻ đa phần bắt nguồn từ cách giáo dục của gia đình. Vì thế cha mẹ cần dành nhiều thời gian quan tâm con và chỉ dạy cho con những điều tốt nhất để con có thể học hỏi. ■

Năm loại đá giúp xoa dịu tâm hồn

Tinh thể từ lâu đã được sử dụng để tạo sự thoải mái và hỗ trợ. Hãy thử năm loại đá này vào lần tới khi bạn cảm thấy căng thẳng hoặc lo lắng.

Dưới đây là danh sách những lựa chọn của các chuyên gia về các tinh thể tốt nhất giúp chúng ta giảm bớt căng thẳng và thúc đẩy sự bình tĩnh.

1. Thạch anh tím

Nói về thạch anh tím, chuyên gia Stacey

Bout cho biết: Đó là một tinh thể tuyệt vời để thúc đẩy sự bình tĩnh, minh mẫn và thư thái.

Trong khi đó, theo tác giả Juliette Thornbury - tác giả của cuốn The Crystal Fix Juliette - thì thạch anh tím cũng hiệu quả với những đứa trẻ sợ bóng tối hoặc hay gặp ác mộng. Juliette nói: Nhiều người thấy hữu ích khi giữ thạch anh tím trong phòng ngủ để giúp chống lại chứng mất ngủ liên quan đến lo lắng.



2. Đá Celestite

Juliette nói: Celestite mang một năng lượng êm dịu tuyệt đẹp giúp thúc đẩy tinh thần minh mẫn và ổn định cảm xúc, khiến nó trở thành một viên đá tuyệt vời để bảo vệ chống lại sự lo lắng và trầm cảm. Cô ấy khuyên bạn nên giữ celestite trong phòng ngủ để tạo ra một nơi nghỉ ngơi yên tĩnh và hài hòa.

3. Đá Howlite

Loại đá này này được cho là gọi sự yên ổn, hòa bình và ổn định. Nó cho chúng ta thấy tầm quan trọng của sự kiên nhẫn và thúc đẩy trạng thái nhận thức tinh thần. Đây là một viên đá mạnh mẽ để sử dụng trong khi thiền định vì nó làm dịu tâm trí và khuyến khích trạng thái thiền định sâu sắc - Juliette nói - Đó là một loại đá rất thư giãn, sẽ mở rộng ý thức của bạn đồng thời khuyến khích giải phóng mọi chấp trước không lành mạnh, năng lượng tiêu cực hoặc sự nghi ngờ bản thân.

4. Thạch anh hồng

Thạch anh hồng không chỉ đẹp mà loại đá này còn gắn liền với tình yêu, lòng trắc ẩn và sự chăm sóc bản thân.

Stacey nói: Nó được gọi là viên đá tình yêu, vì nó giúp thúc đẩy các đặc tính xoa dịu, êm ái của tình yêu, sự chữa lành và sự thanh thản.

5. Tourmaline đen

Được coi là một trong những loại đá mạnh nhất trong việc bảo vệ, các chuyên gia cho biết tourmaline đen có thể mang lại cảm giác cân bằng và ổn định sâu sắc. Tinh thể này cũng làm sạch tâm trí khỏi những kiểu suy nghĩ tiêu cực và loại bỏ căng thẳng và lo lắng - Juliette nói.

Cách sử dụng tinh thể để làm dịu

Juliette khuyên bạn nên đặt các viên pha lê khắp nhà, đeo hoặc mang theo bên mình hoặc kết hợp chúng vào thực hành thiền định của bạn.

Stacey thì gợi ý bạn nên giữ các viên pha lê bên cạnh máy tính của bạn để giúp tiếp xúc với trường điện từ và đặt chúng ở góc áo gối của bạn để có những giấc mơ ngọt ngào. ■



Bảy thực phẩm màu xanh giúp giảm mỡ thừa

Súp lơ xanh, dưa chuột, bí đao hay táo xanh, kiwi là những thực phẩm thanh nhiệt, thải độc, hỗ trợ giảm cân, giảm mỡ thừa hiệu quả.

1. Bí đao

Bí đao giàu nước và chất xơ, lại cung cấp ít calo, giúp tăng cảm giác no, hỗ trợ giảm cân hiệu quả. Bí đao còn có tác dụng thanh nhiệt, thải độc, lợi tiểu, giúp giảm tích trữ nước trong cơ thể. Bí đao có thể dùng để nấu canh hoặc ăn cùng nấm, ức gà hay nấu thành nước uống.

2. Dưa chuột

Dưa chuột là món ăn thường xuyên có mặt trong các thực đơn giảm cân. Dưa chuột hầu như không chứa chất béo, chứa nhiều nước, cung cấp rất ít calo, giúp thúc đẩy quá trình trao đổi chất, hỗ trợ giảm mỡ thừa hiệu quả. Dưa chuột có thể ăn trực tiếp, xay thành nước uống hoặc thêm vào các món salad.

3. Cần tây

Cần tây giàu chất xơ, ít calo, là trợ thủ đắc lực cho quá trình giảm mỡ. Cần tây chứa apigenin giúp thúc đẩy trao đổi chất, đẩy nhanh quá trình đốt cháy mỡ thừa. Uống một ly nước ép cần tây mỗi ngày giúp cải thiện sức khỏe đường ruột, giảm mỡ, giảm cân hiệu quả.

4. Táo xanh

Ăn táo xanh thường xuyên giúp giảm lượng đường trong máu, thúc đẩy quá trình chuyển hóa năng lượng và đốt cháy mỡ thừa.

Táo xanh chứa ít calo, giàu chất xơ, giúp no lâu, giảm cảm giác thèm ăn, hỗ trợ giảm cân hiệu quả. Táo xanh không chứa chất béo, lại giàu vitamin B, C, E giúp tăng cường chuyển hóa chất béo và tinh bột, ngăn ngừa tích tụ mỡ thừa.



Ảnh minh họa

5. Bông cải xanh

Bông cải xanh là thực phẩm thường xuyên có mặt trong các thực đơn giảm cân vì giàu vitamin K, hỗ trợ trao đổi chất, tốt cho quá trình tiêu giảm mỡ thừa.

6. Kiwi

Kiwi giàu vitamin C, chất xơ và chất chống oxy hóa, giúp thúc đẩy tiêu hóa, hỗ trợ đào thải độc tố ra khỏi cơ thể. Kiwi chứa nhiều enzym có tác dụng phân giải chất béo, hỗ trợ giảm mỡ thừa hiệu

quả.

7. Ớt chuông xanh

Ớt chuông xanh giàu dinh dưỡng, đặc biệt là vitamin C, giúp thúc đẩy quá trình đốt cháy chất béo. Trong ớt chuông xanh có chứa capsaicin, chất sinh nhiệt giúp đốt cháy lượng mỡ thừa tích tụ trong cơ thể. Ớt chuông xanh có thể dùng làm nước ép cùng với các loại quả vị ngọt hoặc thêm vào món salad. ■

Chuyên gia chỉ 5 thói quen ngừa nếp nhăn không tốn tiền

Theo chuyên viên thẩm mỹ Freya Moore, làm việc tại phòng khám da liễu Skin & Sanctuary ở Anh, làn da sẽ có thay đổi tích cực khi bạn uống đủ nước, ngủ sớm, thay vỏ gối thường xuyên...

Massage

Freya cho rằng bạn không nhất thiết phải đi spa để massage da thường xuyên hay mua các thiết bị làm đẹp đắt đỏ, chỉ cần vài phút mỗi ngày với các động tác đơn giản bằng tay cũng đem lại lợi ích cho làn da. “Massage giúp thư giãn cơ mặt, cải thiện lưu thông máu, giảm stress, rất tốt cho da cũng như tinh thần của bạn”, cô nói và lưu ý khi dùng tay hay bất cứ vật dụng gì massage da đều cần nhẹ nhàng, tránh tạo áp lực quá mạnh lên da.

Có thể tranh thủ khi rửa mặt cuối ngày hoặc lúc thoa kem dưỡng ẩm để massage giúp tăng tuần hoàn máu, nhờ đó làn da khỏe đẹp hơn.



Uống đủ nước

“Uống đủ nước giúp da có độ ẩm cần thiết, nhờ đó duy trì độ mềm mại, mịn màng hơn. Nước cũng giúp loại bỏ độc tố khỏi cơ thể để làn da sáng và trông khỏe mạnh hơn”, chuyên viên chăm sóc da người Anh cho hay.

Theo NHS (National Health Service - Dịch vụ y tế quốc gia), lượng nước tối ưu cơ thể cần mỗi ngày khoảng hai lít, có thể dao động theo tính chất công việc, tần suất hoạt động thể chất...

Chống nắng

Freya phân tích tia UV phá vỡ cấu trúc collagen và elastin khiến da kém săn chắc, mất đàn hồi. Cô cho biết: “Tia UV từ mặt trời là một trong những nguyên nhân dẫn đến lão hóa sớm, nếp nhăn và đốm màu trên da. Vì vậy hãy hạn chế thời gian tiếp xúc trực tiếp với ánh nắng mặt trời để giữ làn da của bạn trẻ trung lâu nhất có thể”. Chuyên gia khuyến khích thoa kem chống nắng, che chắn cơ

thể bằng quần áo dài tay và hạn chế ra đường vào các khung giờ nắng gắt để giảm tác hại của tia UV lên da.

Ưu tiên giấc ngủ

“Trong khi bạn ngủ, cơ thể sản xuất nhiều collagen hơn, giúp duy trì độ đàn hồi của da và giảm sự xuất hiện của nếp nhăn. Giấc ngủ cũng hỗ trợ quá trình tái tạo tế bào da, thay thế tế bào hư hỏng bằng những tế bào khỏe mạnh, mang lại làn da tươi tắn. Nó cũng giảm viêm, hạn chế quầng thâm, bọng mắt”, Freya phân tích về mối liên hệ giữa làn da và giấc ngủ.

Thay vỏ gối thường xuyên

Một nghiên cứu mới cho thấy sau một tuần sử dụng, vỏ gối có thể tích tụ hơn 17.000 vi khuẩn, nhiều hơn cả vi khuẩn ở bề mặt trong nhà vệ sinh. Freya khuyến khích thay vỏ gối tối thiểu một lần một tuần để hạn chế nguy cơ gây mụn, kích ứng da, ngừa viêm nhiễm. ■

Chuyên gia khuyến khích ăn trứng hàng ngày để tóc chắc khỏe

Chuyên gia dinh dưỡng Lauren Manaker, tác giả cuốn sách The First Time Mom's Pregnancy Cookbook and Fueling Male Fertility, chia sẻ thông tin này với Eat This, Not That!. Nhiều nghiên cứu tại Mỹ cho thấy trung bình mỗi ngày ăn một quả trứng hoàn toàn có lợi, hầu như không gây tác dụng phụ. Trứng chứa các chất dinh dưỡng và vitamin giúp thúc đẩy sự phát triển của tế bào tóc. Chuyên gia dinh dưỡng Manaker chỉ ra trứng giàu biotin tự nhiên, thành phần dinh dưỡng giúp thúc đẩy tóc mọc nhanh và chắc khỏe. Biotin là một loại vitamin B có nhiều trong thịt, nội tạng động vật, cá, hạt và quả hạch. Một quả trứng cung cấp khoảng 10 mg biotin, bằng 33% giá trị khuyến nghị hàng ngày. Theo Viện Y tế Quốc gia Mỹ, trứng chứa hàm lượng biotin cao thứ hai trong các loại thực phẩm, chỉ sau gan bò.

Bên cạnh biotin, trứng còn có hàm lượng cao vitamin D, giúp hỗ trợ chức năng nang lông, duy trì sợi tóc chắc khỏe. Vitamin D cũng điều hòa sự tăng trưởng của các tế bào keratin, thành phần cấu trúc quan trọng của tóc. Hàm lượng kẽm dồi dào trong trứng giúp phục hồi tóc hư tổn, làm dày tóc. Vitamin A, lutein và các axit béo trong trứng giúp tóc chắc khỏe, ngăn ngừa tình trạng gãy rụng. Một nghiên cứu kéo dài ba tháng với những phụ nữ có mái tóc mỏng cho thấy bổ sung protein giúp kích thích tóc mọc dày và chắc khỏe hơn. Trứng là nguồn protein chất lượng cao, tốt cho sức khỏe, làn da và mái tóc.

Ngoài việc dùng trứng trong chế độ ăn uống hàng ngày, bạn có thể sử dụng trứng như một nguyên liệu làm đẹp tóc. Dùng lòng đỏ trứng ủ tóc giúp dưỡng ẩm, loại bỏ dầu thừa, kích thích tóc mọc chắc khỏe, ngăn ngừa gãy rụng hiệu quả. Có thể kết hợp thêm các nguyên liệu như mật ong, dầu ô liu hay bia để tăng cường hiệu quả làm đẹp tóc. ■



SỬ TÂM & TÌM HIỂU

Thăm hòn đảo trắng tinh khôi được ví như “viên ngọc” của Hy Lạp, cô gái phải tự nhéo mình vì ngỡ là một giấc mơ

Nhấp ngậm rượu trên chiếc thuyền sang trọng, làn tóc bay phấp phới trong gió, tôi biết đây là kỳ nghỉ mà 2 bố con sẽ không bao giờ quên.

Đó là giây phút thanh thoi vô cùng quý giá của cô nàng Noa Hoffman cùng người bố yêu quý của cô ở hòn đảo Santorini - mệnh danh “thiên đường hạ giới” hay “viên ngọc” của Hy Lạp.

Covid-19 đã ngăn cách cô với gia đình. Ngay cả giờ đây, khi cuộc sống trở lại bình thường thì Noa vẫn không có thời gian dành cho cha mẹ vì công việc bận bịu ở Anh cứ cuốn lấy cô gái trẻ, còn 2 đấng sinh thành thì ở tận Thụy Sĩ.

Vì vậy, đối với Noa, giây phút được ở bên cha mẹ là vô cùng quý giá. Cô đã quyết định sắp xếp một chuyến du lịch với bố, vì mẹ bận không thể tham gia. Và cả 2 đã có một kỳ nghỉ tuyệt vời ở hòn đảo đẹp như xứ sở thần tiên.

Trên tờ The Sun, Noa đã chia sẻ toàn bộ trải nghiệm của mình với tư cách là một du khách lần đầu tiên đặt chân đến Santorini.

Và nó thực sự đáng để trở thành điểm đến tiếp theo cho bất kỳ ai muốn khám phá vẻ đẹp của hòn đảo tuyệt đẹp nằm ở phía Nam biển Aegea, cách phần đất liền của “xứ sở thần thoại” Hy Lạp 200km về phía Đông Nam.



Santorini được ví như “hòn ngọc” giữa biển Aegean

Dưới đây xin trích dịch lại chia sẻ của cô nàng Noa sau chuyến đi quý giá của cô và bố:

“Bố và tôi kinh ngạc nhìn làn nước biển Aegean màu ngọc lam ôm vào những vách đá đỏ tươi của Santorini. Hai gam màu trắng và xanh da trời như màu của lá cờ đất nước Hy Lạp ở Santorini khiến nó trở nên đặc biệt hơn tất cả những nơi đặc biệt nào khác.

Nhận thấy vẻ ngỡ ngàng của chúng tôi, thuyền trưởng Spyros nói: 'Nó được ví như một tác phẩm của danh họa Picasso'.

Ông ấy thực sự đã đúng.

Hòn đảo của Hy Lạp trông đẹp như thể bạn

vừa bước vào một bức tranh phong cảnh, đẹp đến mức phải tự nhéo mình để đảm bảo nó là thật.

Những khung cảnh đẹp nín thở

Tại một mảnh đất yên tĩnh, cách xa các thị trấn du lịch Fira và Oia náo nhiệt, khu nghỉ dưỡng Desiterra nơi chúng tôi ở là một ốc đảo với 2 hồ bơi lớn nhìn ra đại dương.

Trong mỗi phòng khách sạn đều có bể ngâm mình riêng. Ngoài ra còn có một spa tẩy tế bào chết bằng muối Địa Trung Hải với hạt ô liu và dầu Argan, đồng thời có bể sục, khu vực xông hơi.

Chúng tôi cảm thấy như tách biệt khỏi các điểm du lịch chính đông đúc nhưng như thế lại hay. Tôi rất biết ơn vì chiếc xe thuê giúp 2 bố con chủ động ra ngoài và khám phá những điều tuyệt vời nhất trong vùng.

10 phút lái xe đưa chúng tôi đến thành phố Fira, thủ phủ của Santorini và là một địa điểm ăn tối đẹp như tranh vẽ với những tòa nhà quét vôi trắng nằm trên một vách đá nhìn ra biển.

Bạn sẽ tha hồ lựa chọn đồ ăn ở đây, nhưng để có một bữa tiệc với các món ngon “thần thánh” của Hy Lạp, hãy đến nhà hàng trên đỉnh vách đá Kaliya.

Làn nước biển lấp lánh trên nền hoàng hôn màu cam, trong khi tôi nhắm nháp ly mojito.

Các món ăn của Hy Lạp thì ngon miễn chê, bao gồm bánh tartare cá ngừ tươi. Cá tươi đánh bắt trong ngày ngâm vào nước sốt bơ và ăn kèm với trái cây họ cam quýt. Và cả món ragout sườn mọng nước ăn kèm với pho mát địa phương.

Fanari, cách đó vài phút đi bộ, mang đến những khung cảnh ngoạn mục tương tự và những món ăn tuyệt vời không kém, ví như salad Hy Lạp với feta và mì spaghetti ăn kèm tôm hùm tuyệt hảo.

Kể cả khi bạn không có hứng thú tìm hiểu sâu về ẩm thực địa phương, thì Fira cũng là một địa điểm tuyệt vời để dạo chơi, với phong cảnh đẹp ngoạn mục và những con đường mòn đi bộ.

Chúng tôi bắt đầu chuyến đi bộ dài 10km băng qua các mỏm đá trên đảo, đến tận Oia ở phía Bắc Santorini, và choáng ngợp trước khung cảnh ngoạn mục ở mọi góc nhìn.

Kết thúc chuyến đi tại Ammoudi, một vịnh màu ngọc lam ở mũi phía Bắc của hòn đảo, chúng tôi ăn ngẫu nhiên những đĩa Melitzanopita truyền thống, chiếc bánh cà tím Hy Lạp và món salad Địa Trung Hải tại Sunset Ammoudi. Khi bạn muốn nếm thử hương vị văn hóa bản địa, hãy đến khu vực cực Nam của Santorini.

Điểm đến cho cả những người yêu lịch sử

Hai bố con đã đến thăm địa điểm khảo cổ Akrotiri, nơi được ví như “thiên đường” đối với người cha yêu thích lịch sử của tôi. Những tàn tích được bảo tồn cực tốt này, khai quật vào năm 1967, từng là một khu định cư thời đại đồ đồng.

Vào khoảng thế kỷ 16 trước Công nguyên, trung tâm hành chính của cộng đồng cư dân đã bị phá hủy trong một vụ phun trào núi lửa thảm khốc, nhưng những gì còn sót lại đã trở thành địa điểm khảo cổ thú vị, hấp dẫn - một thế giới đã mất mà cha

tôi đọc được trong các cuốn sách lịch sử cũ kỹ của ông.

Vào ngày cuối cùng của chuyến đi, chúng tôi thuê một chiếc thuyền máy để tham quan hòn đảo. Có rất nhiều công ty cho thuê du thuyền và thuyền buồm trên đảo. Bạn có thể đón thuyền từ Oia hoặc Fira.

Trong 8 giờ yên tĩnh, chúng tôi ngạc nhiên trước “các bức tranh mà thiên nhiên đã vẽ”. Những lớp đá trông giống như tác phẩm điêu khắc trong phòng trưng bày nghệ thuật. Vách đá cao chót vót đổi màu khi con thuyền rẽ giữa các vịnh nhỏ, từ đỏ sang trắng rồi vàng.

Thuyền trưởng Spyros mang nét mặt rạng rỡ, người đã trải qua 8 năm trong Hải quân Hy Lạp, luôn chắc chắn thả neo ở những điểm đẹp nhất để chúng tôi có trải nghiệm tuyệt vời.

Điểm nổi bật của chuyến tham quan bằng thuyền của chúng tôi là ở một suối nước nóng gần một ngọn núi lửa nhỏ đã tắt. Nó giống như bước vào một bồn tắm Địa Trung Hải khổng lồ với làn nước màu vàng âm áp.



Ưu điểm thực sự của việc đi du lịch bằng thuyền là không có nơi nào bị giới hạn, bạn có thể đến một số điểm nhất định mà ô tô không tiếp cận được.

Thuyền trưởng Spyros đưa chúng tôi đến Thirasia, hòn đảo nhỏ đối diện với Santorini, để ăn tối. Nó nhỏ đến mức chỉ có 200 cư dân sống ở đó và gần như không có chỗ ở, nhưng những nhà hàng tuyệt vời trên vịnh là nơi yêu thích của khách du lịch bằng du thuyền.

“Hoàng hôn tuyệt vời của Santorini là kết thúc hoàn hảo cho một nơi nghỉ ngơi tuyệt vời với bố”, Noa cho biết.

Khi thưởng thức hải sản tươi sống, thịt và salad tại nhà hàng Captain John, chúng tôi được xếp ngồi ở hàng ghế đầu tiên để ngắm cảnh hoàng hôn.

Chúng tôi cười rạng rỡ khi ánh Mặt trời rực lửa vẽ lên bầu trời những sắc hồng đậm, cam và đỏ.

Đó là kết thúc hoàn hảo cho một kỳ nghỉ tuyệt vời với bố.

Tôi đã hứa với mẹ là lần sau sẽ đến lượt mẹ”. ■



Người Nhật rộ lên sở thích ăn côn trùng: Trào lưu nhất thời hay xu hướng của tương lai?

Hàm lượng dinh dưỡng cao và tính thân thiện với môi trường là hai yếu tố khiến côn trùng ngày càng trở thành một loại thực phẩm phổ biến ở Nhật.

Ít người biết rằng Nhật Bản có một lịch sử ẩm thực phong phú về việc ăn côn trùng. Món dế chiên hoặc dế tẩm đường là đồ ăn vặt được bày bán ở nhiều thị trấn vùng nông thôn. Châu chấu, tằm và ong bắp cày là món ăn đặc trưng ở những vùng đất liền khan hiếm thịt và cá.

Hiện nay các công ty đang phát triển mô hình trang trại côn trùng trên quy mô lớn, quảng bá côn trùng dựa trên giá trị dinh dưỡng cao và lợi ích cho môi trường.

Trên khắp Nhật Bản, có những cửa hàng chuyên buôn bán thực phẩm làm từ nhện, dế, mọt và ve sầu. Đối với các nhà hàng tổ chức sự kiện quảng bá, trong thực đơn cũng sẽ có món ăn liên quan đến côn trùng.

Một bữa ăn cân bằng dinh dưỡng

Gryllus Co. là công ty công nghệ thực phẩm được thành lập vào năm 2019 bởi giáo sư sinh học Takahito Watanabe, mục đích là để nuôi dế và biến dế trở thành một nguồn thức ăn. Triết lý của công ty là tạo nên sự hài hòa mới, giúp giải quyết vấn đề lãng phí protein, xây dựng chuỗi thức ăn toàn cầu và cung cấp thực phẩm lành mạnh.

Phát ngôn viên công ty, Fumiya Aokubu cho biết: “Dế từ lâu đã là món ăn quen thuộc đối với người Nhật. Chúng tôi coi đó là nguồn tài nguyên tiềm năng, quan trọng và hữu ích. Nuôi dế rất thân thiện với môi trường, bởi tốn ít đất, ít nước và ít nguyên liệu. Đồng thời, nuôi dế cũng năng suất hơn nhiều so với lợn, bò, gà”.



Món ăn từ tằm và nhện cũng được nhiều người lựa chọn

Watanabe và nhóm của ông tiến hành nghiên cứu xác định giá trị dinh dưỡng của dế và đưa loại côn trùng này vào ngành thực phẩm. Thông qua nghiên cứu, họ thấy được dế có hàm lượng canxi, magie, kẽm, sắt, vitamin và chất xơ cao. Ngoài ra, dế cũng có thể được chế biến thành mỹ phẩm, được phẩm cũng như phân bón.

Aokubu tiết lộ: “Chúng tôi đang tiến hành chế biến dế thành dầu và bột sử dụng cho nấu nướng, làm bánh quy hay món ăn khác. Ngoài dế

ra, chúng tôi cũng muốn mở rộng mô hình của mình sang các loài côn trùng khác trong tương lai”.

Gần đây, các loại bột làm từ côn trùng đã được sử dụng trong bữa trưa và bữa ăn nhẹ ở nhiều trường học.

Giá rẻ và thân thiện với môi trường

Chị Michiko Muira, quản lý nhà hàng Take-Noko, cho biết: “Ngày nay, mọi người không còn quá xa lạ với những món ăn từ côn trùng. Vì vậy, chúng tôi muốn tạo ra một nơi mà họ có thể ăn chúng một cách tự nhiên và gần gũi nhất”.

Ngoài kinh doanh những món thông thường, nhà hàng này còn bán hàng loạt các loại thức ăn đóng gói côn trùng. Nhà hàng cũng thường xuyên tổ chức sự kiện ném thử côn trùng. Ryota Mitsuhashi, người giám sát của quá trình phát triển thực phẩm nhận định: “Dế và châu chấu là thực phẩm quen thuộc với nhiều người, nhưng chúng tôi cũng bán tằm và nhện nữa”.

Loài côn trùng yêu thích của Mitsuhashi là châu chấu ong bắp cày, được chế biến theo cách truyền thống của thị trấn vùng núi miền Trung Nhật Bản. Món có thể ăn kèm với súp miso, gừng và đậu phộng xay.

Mitsuhashi nói thêm: “Thông điệp quan trọng nhất mà nhà hàng phải truyền tải tới thực khách là món ăn chúng tôi bán thực sự rất ngon, giá rẻ, thân thiện với môi trường”.

Nhiều công ty khác ở Nhật Bản cũng tìm cách khai thác tiềm năng của nguồn thực phẩm côn trùng. Điển hình, tiệm bánh mì Pasco có bán loại bột làm bánh tại nhà, được làm từ dế xay.

Tại thành phố phía Nam Kumamoto, một chiếc máy bán hàng đã thu hút sự chú ý của người dân. Chiếc máy bán các sản phẩm côn trùng chế biến sẵn, như bọ lặn, nhộng, bọ tê giác và dế. Ngoài ra, có một số món ăn được phủ socola để phục vụ thực khách hào ngọt.

Theo Liên hợp quốc, dân số thế giới sẽ đạt 9,7 tỷ người vào năm 2050. Lúc đó, tình trạng thiếu lương thực diện rộng có thể xảy ra. Và con người sẽ cần nghiên cứu nhiều hơn về các loại thực phẩm làm từ côn trùng. ■

Uống cốc 'nước' để sẵn trên bàn trong phòng thí nghiệm, hơn 50 ngày chưa tỉnh lại

Người phụ nữ uống phải chất độc từ chiếc cốc giấy đặt trên bàn vì nghĩ đó là nước. Cô đã bất tỉnh 52 ngày.

Truyền thông Hàn Quốc ngày 19/8 đồng loạt đưa tin về một vụ việc đau lòng xảy ra với nữ nhân viên 30 tuổi của một nhà máy tại thành phố Dongducheon, tỉnh Gyeonggi, miền Bắc nước này.

Vụ việc xảy ra từ ngày 28/6 nhưng gần đây cảnh sát mới công bố chi tiết. Theo đó, nạn nhân là cô A (30 tuổi), người chuyên phụ trách kiểm tra các chất liên quan đến ống kính quang học trong phòng

thí nghiệm của công ty.

Khoảng 16h chiều ngày xảy ra sự việc, sau khi hoàn thành việc kiểm tra sản phẩm bằng kính hiển vi, A (người có thói quen rót nước vào cốc giấy), vào phòng và nhìn thấy một chiếc cốc giấy trên bàn. Cô thân nhiên cầm cốc lên uống mà không nghi ngờ gì.

Tuy nhiên, chất lỏng A uống không phải là nước mà là dung dịch cực độc chứa axit flohydric.

Axit flohydric, một chất lỏng thu được bằng cách hòa tan hydro florua trong nước, trong suốt không màu như nước và chủ yếu được sử dụng làm chất tẩy rửa.

Vào thời điểm đó, người ta xác nhận rằng anh B, một đồng nghiệp tại nơi làm việc, đã đổ dung dịch vào cốc giấy.

A được đưa đến bệnh viện trong tình trạng tim ngừng đập, phải lọc máu bằng máy trợ tim - phổi (ECMO) để loại bỏ dung dịch độc ra khỏi cơ thể. Sau đó, mạch và nhịp thở trở lại bình thường nhưng đến nay đã 52 ngày kể từ ngày xảy ra sự việc, A vẫn chưa tỉnh lại.

Sau khi vụ tai nạn xảy ra, chồng của cô A đã tuyên bố thông qua một diễn đàn trên mạng xã hội rằng “vợ tôi, mẹ của một bé gái 7 tuổi, đã uống phải axit flohydric kịch độc. Cô ấy đang được chăm sóc đặc biệt và có nguy cơ tử vong”.

Chồng cô A cho biết: “Sau khi vợ tôi uống axit flohydric, công ty nói rằng nó không phải là chất độc chết người trong 5 giờ, vì vậy tôi cảm thấy tức giận vì đã không thể phản ứng nhanh trong những giờ đầu tiên. Bác sĩ nói rằng nếu chúng tôi biết có axit flohydric ngay từ đầu, chúng tôi sẽ hành động nhanh hơn một chút và kết quả sẽ tốt hơn nhiều”.

“Về câu hỏi 'Sao lại uống nước không phải chính tay mình rót', theo lời vợ tôi nói trước khi ngừng tim, vợ tôi gần như ở suốt trong phòng thí nghiệm này và cô ấy nói rằng cô ấy là người duy nhất uống nước từ cốc giấy”.

Người đàn ông bày tỏ sự bức xúc: “Tôi biết việc vợ mình vô tư uống nước trong cốc giấy là sai nhưng chẳng lẽ hành động đổ axit flohydric là không sai sao?”.

Cảnh sát đang điều tra xem vụ việc là cố ý hay sơ suất. Cho đến nay, sau cuộc điều tra của cảnh sát, dựa trên lời khai của nhân chứng và cả camera giám sát, người ta cho rằng nam đồng nghiệp không có động cơ gì để cố ý làm hại cô A.

Tuy nhiên, cảnh sát cũng đang xem xét các nguyên tắc pháp lý đồng thời kiểm tra các luật và quy định liên quan để xem liệu có sơ suất trong khâu quản lý các chất độc hại.

Cảnh sát đang điều tra nam nhân viên B và cả công ty về tội sơ suất trong kinh doanh và vi phạm Đạo luật kiểm soát chất hóa học.

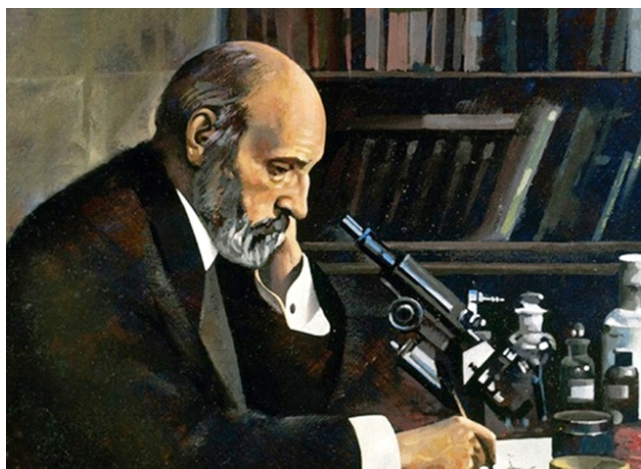
Một quan chức cảnh sát cho biết: “Chúng tôi đang điều tra công ty về tội cấu thả trong kinh doanh, sơ suất và vi phạm Đạo luật kiểm soát các chất hóa học. Có vẻ như sẽ mất một thời gian”. ■



SỬ TÂM & TÌM HIỂU

Santiago Ramón y Cajal: Người đầu tiên lập bản đồ não người

Nhà khoa học người Tây Ban Nha Santiago Ramón y Cajal đã xây dựng học thuyết Neuron cũng như vẽ bản đồ hệ thống thần kinh trung ương của con người. Với những thành tựu đó, ông được mệnh danh là cha đẻ của ngành khoa học thần kinh hiện đại.



Santiago Ramón y Cajal (1852-1934)

Santiago Ramón y Cajal sinh ra tại vùng Petilla de Aragón, miền Bắc Tây Ban Nha vào ngày 1/5/1852. Khi còn là một cậu bé, Cajal khá tinh nghịch, thường xuyên gây ra rắc rối ở trường. Ông có năng khiếu trong lĩnh vực nghệ thuật và mơ ước một ngày nào đó trở thành họa sĩ.

Niềm đam mê vẽ, sự nhạy cảm của thị giác và tài năng chuyên đổi hình ảnh trực quan thành bản vẽ đã giúp ông đạt được những thành tựu lớn lao trong việc mô tả cấu trúc của não người sau này.

Đáng tiếc là khát vọng nghệ thuật của Cajal không được gia đình ủng hộ, bởi vì người cha muốn ông tiếp nối sự nghiệp của mình với tư cách là một bác sĩ. Năm 1868, Cajal đăng ký học y khoa tại Đại học Zaragoza (Tây Ban Nha), nơi cha ông là một giáo sư về giải phẫu học.

Cajal đạt thành tích học tập tốt trong trường đại học. Dưới sự hướng dẫn của cha mình, ông trở nên rất thành thạo trong việc mổ xẻ. Ông giỏi đến mức chỉ sau ba năm học tập, ông đã trở thành trợ lý giảng dạy trong bộ môn giải phẫu.

Sau khi tốt nghiệp năm 1873, ông ứng tuyển thành công vào Quân đoàn Y tế và có một thời gian làm việc tại Cuba, lúc đó đang nằm dưới sự cai trị của Tây Ban Nha. Sau khi xuất ngũ do mắc bệnh sốt rét và quay trở về nước, ông bảo vệ thành công luận án tiến sĩ tại Đại học Trung tâm Madrid vào năm 1877, lúc đó ông chỉ mới 25 tuổi.

Cajal khởi đầu sự nghiệp khoa học chuyên nghiệp khi ông đảm nhận vị trí giáo sư giải phẫu tại Đại học Valencia ở Tây Ban Nha năm 1884. Ông cũng bắt đầu quan tâm đến lĩnh vực khoa học thần kinh. Vào thời điểm đó, kính hiển vi đã đủ phát triển để cho phép các nhà khoa học quan sát thành phần tế bào của não.

Tuy nhiên, vẫn chưa tồn tại loại công nghệ cho phép người ta chụp ảnh những gì họ nhìn thấy qua kính hiển vi. Do đó, các nhà nghiên cứu thường phải vẽ tay những cấu trúc mà họ quan sát được. Vì vậy, năng khiếu hội họa của Cajal đã có cơ hội để thể hiện.

Quan điểm phổ biến của các nhà khoa học đương thời về bộ não là nó được tạo thành từ một mạng lưới các sợi thần kinh duy nhất kết nối vật lý với nhau. Nói cách khác, não cấu tạo từ một mạng lưới thần kinh lớn và liên tục.

Tuy nhiên vào năm 1873, bác sĩ người Ý Camillo Golgi đã phát triển một loại chất nhuộm chứa bạc nitrat để nhuộm các mô trong não, cho phép tế bào thần kinh (neuron) hiển thị rõ ràng hơn dưới kính hiển vi.

Mặc dù phương pháp nhuộm màu của Golgi giúp dễ dàng nhìn thấy các neuron hơn, nhưng nó vẫn không giúp giới khoa học xác định chắc chắn liệu các neuron là những thực thể liền mạch hay tách biệt với nhau. Một phần là do phương pháp này không hoàn hảo, bởi vì chỉ có ít hơn 5% tế bào thần kinh tiếp nhận chất nhuộm.

Ramon y Cajal đã giải quyết vấn đề trên bằng cách sử dụng nồng độ hóa chất cao hơn, cắt các phần mô não dày hơn để nghiên cứu dưới kính hiển vi và ông chỉ sử dụng phương pháp của Golgi để nghiên cứu loại tế bào thần kinh mà nó hoạt động hiệu quả nhất – tế bào thần kinh có sợi trục (axon) không chứa bao myelin. Đây là những cấu trúc dẫn truyền tín hiệu thần kinh không được bao quanh bởi chất béo.

Não chim và não trong phôi của động vật có vú chứa các sợi trục không myelin, vì vậy chúng rất lý tưởng cho công trình nghiên cứu của Cajal.

Với những cải tiến mới, Cajal nhận thấy ông có thể nhuộm các tế bào thần kinh với tỷ lệ lớn hơn nhiều so với những gì Golgi từng làm trước đó. Năm 1888.

Ông đã công bố những kết quả mang tính đột phá của mình trên tạp chí The Trimonthly Review of Normal and Pathological Histology. Ông phát hiện hệ thần kinh trong não chim hình thành từ các tế bào riêng lẻ.

Nói cách khác, bộ não cấu tạo từ các tế bào thần kinh ngăn cách với nhau bằng những khoảng trống siêu nhỏ [thứ sau này được nhà khoa học Charles Scott Sherrington gọi là khớp thần kinh (synapse)].

Cajal đã gửi bản sao nghiên cứu cho nhiều nhà khoa học hàng đầu ở nước ngoài nhưng không nhận được phản hồi. Một năm sau, ông trình bày kết quả của mình tại hội nghị khoa học quốc tế diễn ra ở Berlin (Đức), và công trình nghiên cứu của ông cuối cùng đã được cộng đồng khoa học công nhận một cách rộng rãi. Đây cũng là tiền đề để Cajal xây dựng và phát triển học thuyết neuron.

Học thuyết này cho rằng các neuron là những tế bào riêng biệt, độc lập về mặt sinh hóa, và tín hiệu lan truyền từ neuron này sang neuron khác thông qua khớp thần kinh. Các tế bào neuron trong não liên lạc với nhau nhưng không chạm vào nhau.

Điều này đã phủ nhận quan niệm của các nhà khoa học đương thời, khi họ phỏng đoán các neuron tạo thành một mạng liên kết chặt chẽ, hoạt động như một thực thể duy nhất.

Với thành tựu đột phá này, Cajal và Golgi cùng được trao giải Nobel về Sinh lý học và Y học năm 1906.

Năm 1913, Cajal sử dụng phương pháp tương tự để lập bản đồ hệ thống thần kinh trung ương. Ông đã tạo ra một danh mục đặc biệt với các bức vẽ chi tiết và tỉ mỉ, bao gồm những vùng khác nhau của não người và dây cột sống của động vật.

Các bức vẽ của Cajal thường được so sánh với tác phẩm nổi tiếng của Andreas Vesalius - một bác sĩ thời Phục hưng, người có những bức vẽ tinh xảo về giải phẫu cơ thể người, tạo nên một cuộc cách mạng trong y học.

Cajal cũng có nhiều đóng góp nổi bật khác cho lĩnh vực khoa học thần kinh. Ví dụ, ông đã chứng minh các sợi trục phát triển từ phần mở rộng của tế bào thần kinh gọi là "nón tăng trưởng".

Các bức vẽ của Cajal đại diện cho sự kết hợp giữa khoa học và nghệ thuật dường như đã bị mai một trong những năm qua, có thể là do công nghệ phát triển khiến việc phác thảo các quan sát bằng kính hiển vi trở nên không còn cần thiết.

Tuy nhiên, việc Cajal vẽ bộ não một cách tỉ mỉ trên giấy đã giúp ông hiểu rõ hơn về cấu trúc tế bào thần kinh, tạo tiền đề cho những khám phá mới của ông có ảnh hưởng lớn đến khoa học thần kinh sau này. ■

Thần y Biển Thước - Cha đẻ phương pháp bắt mạch Đông y

Phương pháp bắt mạch của Biển Thước được xem là đã đặt nền móng quan trọng cho ngành Đông y.

Biển Thước là danh y thời kỳ Xuân Thu Chiến Quốc, Trung Quốc. Theo LizhiWang, ông thật ra họ Tản tên Hoãn, "Biển Thước" chỉ là tên hành nghề.

Biển Thước vốn dĩ không xuất thân từ gia đình y học. Thời thiếu niên, ông làm việc trong một gia đình quý tộc. Với nhân cách chính trực, biệt kính trên nhường dưới, Biển Thước được nhiều người trọng dụng.

Theo sử sách, danh y tên Chương Tang Quân thời đó vì quý mến nhân cách của Biển Thước đã ngỏ lời muốn truyền lại những kiến thức và bí kíp y học cho ông. Từ đó, Biển Thước đi khắp nơi hành nghề chữa bệnh giúp dân, dần dần danh tiếng ngày càng được nhiều người biết đến.

Dân gian lưu lại nhiều giai thoại về tài năng y học của Biển Thước.

Theo Hán thư ngoại truyện, có lần Biển Thước dẫn 5 học trò đến nước Quắc (nay thuộc tỉnh Thiểm Tây) để làm thuốc. Nghe nói Thế tử nước Quắc bị bệnh qua đời đột ngột, ông cảm thấy đáng ngờ bèn xin được vào xem.

Quan sát một hồi, thấy cánh mũi người chết

SỬ TÂM & TÌM HIỂU



còn động đậy, hai chân còn ấm, Biển Thước chẩn đoán kỹ rồi kết luận: "Thế tử mắc chứng "thi quyết" (chết già), có thể cứu sống được". Ông châm kim ở các huyết trọng yếu, sai học trò Từ Minh làm ngải cứu, Cốc Tử đồ thuốc, Từ Dung xoa bóp không ngừng tay. Hồi lâu, quả nhiên "người chết" dần dần tỉnh lại. Biển Thước lại dùng thuốc dán dưới hai nách, bệnh nhân ngồi dậy được ngay.



Tranh vẽ Biển Thước

Sử gia Tư Mã Thiên ghi lại trong bộ Sử Ký rằng một hôm Biển Thước sang nước Tề gặp Tề Hoàn Công. Thấy khí sắc vua Tề không tốt, ông liền tâu: "Trong da và chân lông của ngài có góc bệnh, nếu không kịp thời chữa trị, bệnh sẽ nặng thêm". Đáp lại, Tề Hoàn Công thờ ơ: "Ta cảm thấy rất khỏe, chẳng có bệnh tật gì cả". Biển Thước bèn lui ra.

Năm ngày sau, Biển Thước yết kiến Tề Hoàn Công và khẳng định một lần nữa với vua Tề: "Bệnh của ngài đã vào đến nội tạng rồi, phải chữa ngay đi". Hoàn Công tỏ vẻ khó chịu, không trả lời. Đợi Biển Thước đi khỏi, ông bảo với mọi người: "Thầy thuốc chỉ khéo vẽ vờ, hù dọa. Ta chẳng có bệnh gì mà ông ta dám bảo là bệnh nặng. Thật vớ vẩn".

Năm ngày sau nữa, Biển Thước lại vào yết kiến. Chỉ mới nhìn mặt vua Tề, ông đã quay bước bỏ đi. Tề Hoàn Công sai người chạy theo hỏi, Biển Thước nói:

"Bệnh ở da thịt thì còn xoa thuốc được, bệnh ở huyết mạch thì còn truyền thuốc được. Nay bệnh đã vào đến xương tủy rồi thì trời cũng không cứu được nữa, bởi vậy tôi mới bỏ đi". Quả thật sau đó Tề Hoàn Công lâm bệnh nặng, các đại phu thuở ấy không chữa được.

Căn cứ vào kinh nghiệm hành nghề của mình, khi chữa bệnh cho bệnh nhân, Biển Thước sử dụng phương pháp "tứ chẩn", tức gồm 4 bước chẩn đoán bệnh.

- Đầu tiên, ông quan sát bệnh nhân và chú ý tới vẻ bề ngoài như màu da, màu lưỡi.

- Bước thứ hai, ông nghe giọng nói, nhịp thở.

- Bước thứ ba, ông hỏi bệnh nhân về các triệu chứng mà họ gặp phải.

- Cuối cùng, ông bắt mạch.

Trương truyền, Biển Thước chính là người đã khai sinh ra phương pháp bắt mạch, đặt tiền đề quan trọng cho Đông y. Về phương pháp bắt mạch của Biển Thước, dân gian lưu truyền một giai

thoại.

Có lần, Biển Thước đến nước Tấn, biết được Triệu Giản Tử - người đang nắm quyền chính trị trong nước lâm bệnh, hôn mê đã 5 ngày. Biển Thước bắt mạch, thấy mạch bệnh nhân yếu ớt, lại nghe rằng chính trị nước Tấn lúc ấy rối ren nên đoán Triệu Giản Tử lao tâm quá mức khiến máu không tuần hoàn tốt dẫn tới hôn mê.

Biển Thước kê thuốc cho Triệu Giản Tử uống. Chỉ hai ngày sau, bệnh nhân tỉnh lại, bệnh dần thuyên giảm. Trong Sử Ký, Tư Mã Thiên tán tụng: "Thiên hạ nói đến mạch là nói đến Biển Thước".

Ngoài "tứ chẩn", Biển Thước còn am hiểu và sử dụng nhiều các phương pháp trị liệu như châm cứu, châm kim đá, xoa bóp. Đặc biệt, ông đề cao phòng bệnh hơn chữa bệnh. Phòng bệnh có giá trị gấp đôi chữa bệnh. Điều này có thể thấy rõ trong giai thoại về Tề Hoàn công.

Biển Thước để lại cho người đời nhiều bí kíp, tác phẩm y học đồ sộ như "Nạn Kinh", "Biển Thước ngoại kinh", "Biển Thước ngoại kinh". Về sau, Biển Thước cùng Hoa Đà, Trương Trọng Cảnh và Lý Thời Trân được hậu thế xưng tụng Trung Quốc cổ đại Tứ đại danh y. ■

Người Maya dùng hạt cacao như một loại tiền tệ

Các tác phẩm nghệ thuật tiết lộ rằng hạt cacao có thể từng được sử dụng như một dạng tiền tệ quý giá của người Maya.

Người Maya cổ đại chưa bao giờ sử dụng tiền xu. Các nhà khoa học cho rằng Maya, giống như những nền văn minh sớm nhất, chủ yếu trao đổi hàng hóa, với các mặt hàng như thuốc lá, ngô và quần áo.

Sổ sách kế toán ở các thuộc địa của Tây Ban Nha từ thế kỷ 16 chỉ ra rằng người châu Âu thậm chí còn sử dụng hạt cacao - nguyên liệu làm chocolate - để trả lương cho công nhân, nhưng không rõ liệu nó có được sử dụng như tiền tệ trước khi người Tây Ban Nha đến đây hay không.

Để tìm hiểu, Joanne Baron, nhà khảo cổ học thuộc Bard Early College Network, New Jersey, đã phân tích các tác phẩm nghệ thuật của người Maya.

Baron tập trung vào các tác phẩm trong thời kỳ Maya Cổ điển từ khoảng năm 250 đến khoảng năm 900 ở vùng đất ngày nay là Mexico và Trung Mỹ, cũng như các nghiên cứu đã có về thời kỳ này. Các đồ vật - gồm tranh tường, tranh gốm và chạm khắc - mô tả các hoạt động trao đổi tiền hình cùng các khoản cống nạp cho các vị vua Maya.

Baron nhận thấy, người Maya thường dùng cacao dưới dạng thức uống nóng, đựng trong một chiếc cốc bằng đất sét. Một trong những mô tả sớm nhất về cacao trong trao đổi có từ giữa thế kỷ 7.

Trong một bức tranh vẽ kim tự tháp, xung quanh có thể là một khu chợ trung tâm gần biên giới Guatemala ngày nay, một người phụ nữ đưa

một chiếc bát trông giống như chocolate nóng sủi bọt cho một người đàn ông để đổi lấy bột làm tamales, một loại bánh truyền thống của Mexico. Mô tả sớm này cho thấy mặc dù cacao đã được trao đổi, nó chưa phải một hình thức tiền tệ, Baron nói.

Nhưng bằng chứng muộn hơn cho thấy hạt cacao khô lên men dần trở nên giống tiền hơn. Baron đã ghi nhận khoảng 180 cảnh khác nhau trên gốm sứ và tranh tường từ khoảng năm 691 đến năm 900 cho thấy mặt hàng này được giao cho các thủ lĩnh Maya dưới dạng cống nạp hoặc một loại thuế.

Những vật phẩm xuất hiện nhiều nhất trong những cảnh cống nạp là các túi có dán nhãn số lượng hạt cacao khô bên trong, và những mảnh vải dệt, theo nghiên cứu đăng trên Economic Anthropology.

Baron tin rằng việc các vị vua Maya thu cacao và vải dệt để làm thuế cho thấy cả hai mặt hàng đều đã trở thành một loại tiền tệ vào thời điểm này. "Họ thu nạp nhiều cacao hơn so với lượng tiêu thụ thực sự của cung điện", cô nói, cho biết thêm rằng số thặng dư đó có thể được dùng để trả lương cho những người làm trong cung điện hoặc dùng để mua vật phẩm khác ở chợ.

Một số học giả tin rằng hạn hán đã dẫn đến sự sụp đổ của nền văn minh Maya cổ điển. Baron suy đoán do hạn hán, nguồn cung cacao bị gián đoạn, có thể góp phần dẫn đến sự sụp đổ kinh tế.

David Freidel, nhà nhân chủng học và chuyên gia về văn minh Maya tại Đại học Washington, St. Louis, Missouri, người không tham gia vào nghiên cứu, cho biết cacao gần như được mọi người Maya yêu thích, được cho là quý giá hơn nhiều so với các loại cây trồng như ngô vì cây cacao dễ bị mất mùa và không phát triển tốt gần các thành phố của người Maya.



Một miếng chocolate hiện đại được tạo hình gợi liên tưởng đến các ký tự của người Maya

Nhưng việc cacao được mô tả nhiều trong các tác phẩm nghệ thuật không nhất thiết cho thấy nó có vai trò tiền tệ mà có thể chỉ do vào thời kỳ Maya Cổ điển, ngày càng có nhiều người vẽ tranh tường hoặc vẽ lên gốm, theo Freidel.

Nhà nghiên cứu này cũng nghi ngờ giả thuyết cho rằng thiếu hụt cacao đã góp phần vào sự sụp đổ của nền văn minh Maya. Freidel lưu ý, hạt ca cao không phải là loại tiền tệ duy nhất - vải dệt và các hàng hóa khác như hạt ngô hoặc một số loại đá xanh cũng có thể được sử dụng làm tiền. "Tôi đoán là một mặt hàng gặp sự cố sẽ không khiến cả hệ thống sụp đổ được", Freidel nói. ■

Preferred Bank đã có mặt ở Houston!

Preferred Bank (NASDAQ: PFBC) là một ngân hàng thương mại có tài sản trị giá 6.5 tỷ USD hoạt động tại California, New York và Texas. Chúng tôi đã phục vụ cộng đồng trong hơn 30 năm với trọng tâm là dịch vụ khách hàng và xây dựng các mối quan hệ lâu dài. Chúng tôi cung cấp đầy đủ các dịch vụ ngân hàng bao gồm ngân hàng di động, dịch vụ quản lý ngân quỹ và mở tài khoản trực tuyến. Giờ đây, chúng tôi rất vui mừng được mở rộng văn phòng chuyên cho vay sản xuất thành một chi nhánh đầy đủ dịch vụ để chúng tôi có thể phục vụ cộng đồng Houston tốt hơn.

VUI LÒNG LIÊN LẠC CHÚNG TÔI TẠI SUGAR LAND TOWN SQUARE:

2150 Town Square Place, Suite 150

Sugar Land, Texas 77479

(346) 375-0885 | (346) 375-0589

GIỜ LÀM VIỆC:

Thứ Hai - Thứ Sáu

Từ: 9:00 giờ Sáng - 4:00 giờ Chiều



The Preferred Way to Bank

www.preferredbank.com

Los Angeles | Orange County | San Francisco | Houston | New York

*APY (Lãi suất phần trăm hàng năm) đã nêu ở trên có hiệu lực kể từ ngày 5/5/2023. APY có thể thay đổi mà không cần thông báo trước. Một khoản phạt sẽ được áp dụng nếu việc rút tiền được thực hiện trước ngày đáo hạn tài khoản. Các khoản phí khác có thể làm giảm thu nhập của tài khoản.

Chương Trình Chi Nhánh Khai Trương Đặc Biệt

5.00%

APY*

9 tháng CD

Số Dư Đầu Kỳ \$100,000 Trở Lên



GENERAL SURGERY / VEIN CENTER TRUNG TÂM ĐIỀU TRỊ SUY GIÃN TĨNH MẠCH

TRIỆU CHỨNG & CÁCH ĐIỀU TRỊ GIÃN TĨNH MẠCH



Nếu bạn có cảm giác chân nóng, ngứa, nổi gân xanh, dễ mệt mỏi, áp lực, co thắt, thay đổi màu da, sưng, khô, loét, v.v ...
Đừng chò chờ đợi, hãy đến gặp chúng tôi ngay!

NHỮNG LỢI ÍCH CỦA ĐIỀU TRỊ SUY GIÃN TĨNH MẠCH

- Gây mê cục bộ ngay tại văn phòng
- Đi lại ngay sau khi điều trị
- Không để lại sẹo hay sưng phù

- Điều Trị Suy Giãn Tĩnh Mạch
- Điều Trị Thoát Vị
- Phẫu Thuật Túi Mật
- Phẫu Thuật Dạ Dày, Trực Tràng
- Phẫu Thuật Tuyến Giáp

ĐIỀU TRỊ BẰNG PHƯƠNG PHÁP NỘI SOI Ổ BỤNG

- Làm giảm đau và rút ngắn thời gian hồi phục
- Làm sẹo ít hơn sau phẫu thuật

ĐIỀU TRỊ SUY GIÃN TĨNH MẠCH HẦU HẾT ĐỀU ĐƯỢC CÁC CÔNG TY BẢO HIỂM HỖ TRỢ



Trước Phẫu Thuật

Sau Phẫu Thuật

TIẾNG ANH • TIẾNG VIỆT thezhenmaster@hotmail.com

713-935-9758

📍 9440 Bellaire Blvd., Ste. 205 Houston TX 77036

📍 1140 Business Center Dr., Ste. 403 Houston TX 77043