

# The Vietnamese Business Daily

# Thương Mại

# VIETNAM

Section B  
**Điện Ảnh**  
 NĂM THỨ 43  
**2073**  
 November 14, 2023

*Trần Văn & Thị Nữ*  
 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

Year 2023 Starts Saving  
 Use Your V.I.P. Card to Earn  
**\$1 = 100 Points.**

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

Có Hiệu Lực: NOV 17 18 19 20 21 22 23

### ĐỔI ĐIỂM NHẬN QUÀ

**FREE** Five Beans Powder w Lotus Seed  
**Bột 5 Thứ Đậu Hạt Sen**  
 (10.57 oz/Bag) 1999 pts

with

**FREE** Coffee Cracker  
**Bánh Quy Cà Phê**  
 (10.5 oz/Pk) 2399 pts

**FREE** Thai Style Sweet Chili Sauce  
**Xốt Thái Cay Ngọt**  
 (6.274 oz/Lb) 2399 pts

with

**FREE** Coffee Agar Dessert Mix  
**Bột Rau Câu Cà Phê**  
 (4 oz/Pk) 9999 pts

### GROCERY

Beef Bowl Noodle  
**Mì Bò**  
 (36.4 oz/Box) \$12.99 SALE

Sriracha Sauce  
**Tương ớt**  
 (24.6 oz/Bt) \$3.88 SALE

Dried Tremella Fuciformis  
**Nấm Tuyết**  
 (50.2 g/Pk) \$2.99 SALE

Pickled Eggplant w Chili  
**Cà Pháo Tương ớt**  
 (14.1 oz/Lb) \$2.65 SALE

Green Mung Bean  
**Đậu Xanh**  
 (50.2 g/Pk) \$5.99 SALE

Oyster Sauce  
**Dầu Hàu**  
 (23.2 oz/Bt) \$1.95 SALE

### VEGETABLE

Taro Root  
**Khoai Môn**  
 99¢ SALE

Celery Stick  
**Cần Mỹ**  
 \$1.29 SALE

Malabar Spinach  
**Mồng Tơi**  
 \$2.89 SALE

Baby Yu Choy  
**Cải Ngọt Non**  
 \$1.99 SALE

Long Spinach  
**Cải Bó Xôi**  
 \$1.79 SALE

Blanco Pomelo  
**Bưởi Blanco**  
 69¢ SALE

### ĐỔI ĐIỂM NHẬN QUÀ

**FREE** Dry Roasted Peanuts  
**Đậu Phộng Rang**  
 (16 oz/Bt) 2399 pts

with

**FREE** Thai Tea  
**Trà Thái**  
 (14.5 oz/Bag) 29999 pts

**FREE** Radish Cake Flour  
**Bột Bánh Củ Cải**  
 (14 oz/Pk) 13999 pts

with

**FREE** X.O Fish Paste  
**Mắm Cá X.O**  
 (6.34 oz/Bag) 53999 pts

### MEAT

Pork Feet  
**Móng Heo**  
 \$2.19 SALE

Pork Ham Whole  
**Thịt Mông Heo**  
 \$2.99 SALE

Beef Shank  
**Bắp Bò**  
 \$5.49 SALE

Beef Feet  
**Móng Bò**  
 \$3.19 SALE

Beef Short Ribs  
**Sườn Bò Đại Hàn**  
 \$7.99 SALE

Beef Brisket  
**Gầu Bò**  
 \$4.99 SALE

### SEAFOOD

Boneless Milkfish Smoked  
**Cá Măng Sứa**  
 \$6.28 SALE

Cooked Blood Clam  
**Sò Huyết**  
 \$5.49 SALE

Whole Periwinkle  
**Ốc Hương**  
 \$4.48 SALE

Frozen Paradise Threadfin  
**Cá Phèn Rần**  
 2 for \$6 SALE

Yellow Tail Sead Fish  
**Cá Ngần**  
 \$2.99 SALE

Silver Barb Fish  
**Cá Mè Vinh**  
 \$3.99 SALE

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

**BOOM SALE!**

"BAMBOO TREE"  
 ADZUKI BEAN ICE CREAM  
 DURIAN ICE CREAM  
 紅豆冰淇淋  
 榴槤冰淇淋  
 KEM ĐẬU ĐỎ  
 KEM SẦU RIÊNG

2 for \$6  
 \$3.99/ea

2 for \$10  
 \$5.99/ea

**BOOM SALE!**

"MR BROWN"  
 ICED COFFEE  
 冰牛奶咖啡  
 CÀ PHÊ SỮA ĐÁ

\$21.99  
 BOX - 24 CANS

**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 ĐIỂN ĐƠN



**NEW** **Bán Hoặc Cho Thuê Cửa Hàng Thương Mại**  
MISSOURI CITY, TX 77459

272-2082/1650



Cần bán cửa hàng thương mại mới tinh chất lượng cao, #101E, 1800 sqft, Cần bán Giá: \$540,000, hoặc cho thuê giá \$2.00/sqft, vị trí đắc địa, tiềm năng phát triển rất tốt, có nhiều cửa hàng gần đó đã sẵn sàng cho việc nâng cấp và mở cửa, địa chỉ: 4899 Highway 6, Missouri city, TX 77459.

Các bạn quan tâm vui lòng liên lạc Janet: 832-560-3089

**NEW** **Cho Mướn Chỗ Làm Tóc**  
HOUSTON, TX 77065

277-2082/1650

Salon Studio By Advanced Beauty Services.  
11130 N. Eldridge Pkwy #2, Houston, TX 77065.  
Booth Rental Available/Cho mướn chỗ làm tóc.  
Bạn muốn tự chủ kinh doanh với thu nhập như ý?  
Xin liên lạc (Text): 346-545-1762

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

252-2077/1646

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 Trạm Xăng Exxon & Deli**  
BEAUMONT, TX

229-2090/1658

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**  
BELLAIRE - HK4

236-2075/1643

Vì lý do sức khỏe cần bán gấp nhà hàng Khu Bellaire gần Hồng Kong 4, tiệm mới 100%, giá cả thương lượng.  
Xin liên lạc số điện thoại:  
832-530-2383 \* 832-245-7010

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

253-2078/1646

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** **Cần Sang Tiệm Tóc**  
NEW! NEW! NEW!

216-2073/1641

Vì lý do cá nhân, không người trông coi nên cần sang lại, Tiệm nằm ngay khu trung tâm thương mại, chợ lớn, rất sầm uất đang hoạt động trên 35 năm, phải nói cơ hội rất tốt cho ai muốn làm chủ.  
Xin vui lòng liên lạc Lan: 832-513-8428

**NEW** **Bán Nhà**  
KHU BEALLAIRE

239-2076/1644

Cần bán nhà khu Southwest Bellaire gần chợ Mỹ Hoa, nhà 4 phòng ngủ, 2 tắm, 1 story, 2,033 square feet.  
Xin vui lòng liên lạc: 702-823-8476

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

243-2076/1644

Cần bán tiệm Nails, Houston, TX. Tiệm nằm trên đường Westheimer 77077. Tiệm có 8 ghế 8 bàn, rộng 1,250 sqft, Rent \$2,152. Giá bán \$30k, có thể thương lượng.  
Xin liên lạc: 281-796-3858

**NEW** **Cần Sang Tiệm Tóc**  
HOUSTON, TX 77082

217-2073/1641

Cần sang 1 tiệm tóc ở 13180 Westpark Dr, Houston, TX 77082. Ai thật lòng muốn mua hoặc thuê station.  
Xin vui lòng liên lạc Huyền: 832-955-6999

**Lời Nguyện**  
In God We Trust



Kính lạy Cha,  
Lạy Cha chúng con ở trên trời, chúng con nguyện danh Cha cả sáng, nước Cha trị đến ý Cha thể hiện dưới đất cũng như trên trời. Xin Cha cho chúng con hôm nay lương thực hằng ngày, và tha nợ chúng con, như chúng con cũng tha kẻ có nợ chúng con. Xin chớ để chúng con sa chước cám dỗ, nhưng cứu chúng con khỏi mọi sự dữ. Amen.  
QH

**NEW** **Bán Tiệm Nail**  
WESTHEIMER & GALLERIA

227-2074/1642

Tiệm Nails & Lashes vùng WESTHEIMER & GALLERIA cần bán. Tiệm rộng 1,500 sqft, tiệm đang hoạt động, income tốt, có lượng khách và thợ nails, eyelash lâu năm. Giá bán phải chăng \$83K, chủ sẵn sàng truyền nghề eyelash nếu muốn.  
Xin liên lạc: 832-322-0333

**NEW** **Bán Tiệm Dry Clean & Alteration**  
NEW! NEW! NEW!

235-2075/1643

Tiệm Dry Clean & Alteration (Pickup & Drop Off). Cần sang lại với giá \$35K.  
Cần sang xin liên lạc: 281-558-7460

**Lời Nguyện**  
915-1996/1564

Lạy Chúa, Lạy Cha Ngài Là Bậc Thánh.  
Ở cạnh đấng Chúa Cứu Thế đầy quyền năng... Nay con cần khẩn Cha giúp con vượt qua khó khăn cấp thiết hiện nay...  
Đọc lời nguyện này 9 ngày, mỗi ngày 9 lần thì cần gì được nấy.  
Được việc hứa in lời nguyện này.  
QH

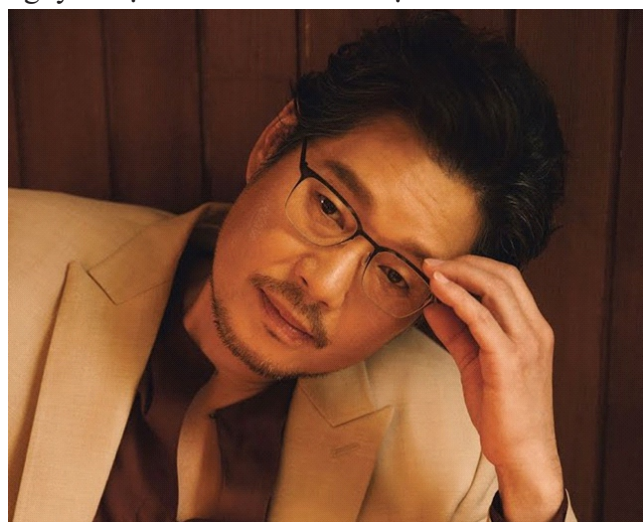




### Sao “số nhỏ” nhất Kbiz gọi tên tài tử Itaewon Class: 4 phim liên tiếp gặp hạn vì bạn diễn dính bê bối chấn động

Từ Koreaboo đưa tin nam diễn viên Yoo Jae Myung (Itaewon Class) hiện đang phải đối mặt với thời kỳ khó khăn nhất trong sự nghiệp. Theo nguồn tin, tài tử sinh năm 1973 có tới 4 tác phẩm gặp hạn, đứng trước nguy cơ không thể ra mắt khán giả. Đáng nói, nguyên nhân xuất phát từ bê bối của các diễn viên chính trong phim và Yoo Jae Myung “nằm không cũng trúng đạn”, chịu thiệt hại nặng nề vì scandal của đồng nghiệp. Nhiều netizen còn cho rằng tài tử họ Yoo là nghệ sĩ Kbiz xui xẻo nhất ở thời điểm hiện tại.

Đáng chú ý, Yoo Jae Myung có hẳn 2 tác phẩm hợp tác cùng tài tử tai tiếng Lee Sun Kyun (Ký Sinh Trùng) - nhân vật đang bị điều tra vì sử dụng ma túy. Trong đó, tác phẩm The Land of Happiness đã đóng máy từ năm 2022, vốn được lên lịch ra rạp trong năm nay. Thế nhưng, vì bê bối của Lee Sun Kyun, tác phẩm điện ảnh này đang đứng trước nguy cơ bị hoãn chiếu vô thời hạn.



Ngoài ra, Yoo Jae Myung còn hợp tác cùng Lee Sun Kyun trong tác phẩm mang tên No Way Out. Được biết, tác phẩm này chỉ mới bắt đầu khởi quay từ hôm 16/10. Bốn ngày sau đó, bê bối dính ma túy của tài tử họ Lee nổ ra, khiến tác phẩm phải tạm thời dừng việc ghi hình. Trên lý thuyết, nhà sản xuất có thể tìm diễn viên chính khác thay thế Lee Sun Kyun. Thế nhưng, Koreaboo lại nhận định rằng vẫn còn có khả năng No Way Out sẽ bị hoãn quay vô thời hạn do gặp khó khăn về vấn đề tài chính.

Trước đó, Yoo Jae Myung cũng có màn hợp tác không suôn sẻ cùng nam diễn viên Kwak Do Won ở tác phẩm điện ảnh Firefighter hồi năm 2020. Tới tháng 9/2022, nghệ sĩ họ Kwak dính liên hoàn scandal từ lái xe trong tình trạng say xin cho tới lãng mạ người khác.

Sau bê bối chấn động, hình tượng Kwak Do Won dày công gây dựng đã hoàn toàn sụp đổ chỉ sau 1 đêm, đồng thời còn khiến ekip Firefighter và bạn diễn Yoo Jae Myung bị vạ lây. Theo truyền thông

Hàn Quốc đưa tin, Firefighter đến nay vẫn chưa có lịch chiếu dù đã đóng máy từ 3 năm trước. Người trong ngành dự đoán tác phẩm này đã bị “đắp chiếu” vô thời hạn.

Và mọi thứ không dừng lại ở đó! Yoo Jae Myung còn hợp tác với 1 gương mặt thị phi khác của làng giải trí Hàn, đó là nam diễn viên Kim Dong Hee (Itaewon Class). Hồi năm 2021, Yoo Jae Myung - Kim Dong Hee cùng tham gia diễn xuất trong phim điện ảnh Season of You and Me. Sau đó không lâu, nam diễn viên họ Kim thừa nhận hành vi bạo lực học đường, ngay lập tức bị công chúng Hàn lên án gay gắt.

Đến nay, Season of You and Me vẫn chưa có lịch chiếu dù đã hoàn thành việc ghi hình từ 2 năm trước. Truyền thông Hàn nhận định tác phẩm này chịu chung cảnh ngộ với Firefighter, bị hoãn chiếu vô thời hạn.

Kim Dong Hee thừa nhận hành vi bạo lực học đường hồi đầu năm 2022, khiến tác phẩm Firefighter bị “đắp chiếu”.

Như vậy, Yoo Jae Myung có tận 4 tác phẩm đứng trước nguy cơ không thể ra mắt vì loạt lùm xùm liên quan tới “Ảnh đế” Lee Sun Kyun, Kwak Do Won và nam diễn viên trẻ Kim Dong Hee.

Yoo Jae Myung gia nhập làng giải trí Hàn Quốc từ năm 2001 nhưng phải tới năm 2015, nam diễn viên mới được nhiều khán giả biết tới nhờ tác phẩm gây sốt 1 thời Reply 1988. Sau đó, tài tử họ Yoo tiếp tục tạo dấu ấn trong lòng công chúng bằng những vai diễn đáng chú ý ở loạt phim ăn khách như Strong Woman Do Bong Soon, Itaewon Class... Nam nghệ sĩ 7X cũng từng được chọn đóng chính ở một số phim như Confession, After Spring...

Dương Nam

### Park Ji Hoon: “Tiên tử nháy mắt” đình đám, từng vượt mặt Song Hye Kyo về độ hot chỉ nhờ 1 vai diễn

Park Ji Hoon được đánh giá là nam idol có cá ngoại hình lẫn năng lực. Ít ai biết Park Ji Hoon có xuất phát điểm từ một diễn viên nhí, từng ghi dấu ấn đậm nét bởi khả năng diễn xuất vô cùng ấn tượng.

Park Ji Hoon sinh năm 1999 tại Hàn Quốc. Ngay từ nhỏ đã bộc lộ được những tài năng về âm nhạc. Anh đã từng tham gia học khoa Nhạc kịch của Trường Trung học cơ sở Nghệ thuật Truyền thống Quốc gia. Ngay sau đó Ji Hoon tiếp tục tham gia học khoa Phát thanh Trường Trung học Biểu diễn Nghệ thuật Seoul. Sau khi tốt nghiệp Park Ji Hoon đã bắt đầu phát triển con đường nghệ thuật ca hát. Nam ca sĩ cũng theo học Khoa Sân khấu điện ảnh tại Đại học Chung-Ang để tiếp tục phát triển và lấn sân sang diễn xuất.

Năm 2017, Park Ji Hoon bắt đầu bước chân vào

làng giải trí xứ sở Kim chi với tư cách là một ca sĩ. Anh tham gia vào chương trình thực tế sống còn của Hàn Quốc “Produce 101 season 2”. Với giọng hát và vẻ ngoài ấn tượng nam ca sĩ đã xuất sắc đứng thứ 2. Trong suốt quá trình tham gia chương trình nam ca sĩ chưa từng đứng ở vị trí thấp mà luôn nằm trong top 3.

Sau thành công này Ji Hoon chính thức debut trong nhóm nhạc nam Wanna One. Bước ra từ cuộc thi sống còn, Wanna One đã trở thành nhóm nhạc có lượng fan hâm mộ vô cùng đông đảo tại Hàn Quốc lẫn quốc tế. Các sản phẩm âm nhạc của nhóm như: Energetic, Beautiful, Boomerang, Light,... đều nhận được sự ủng hộ rất lớn và có thể xô đổ mọi kỷ lục.

Những chuyến lưu diễn của nhóm tại nhiều quốc gia trên thế giới cũng luôn được phủ kín bởi hàng chục nghìn fan hâm mộ. Sự thành công “bùng nổ” của Wanna One cũng giúp cái tên Park Ji Hoon ngày càng trở nên nổi tiếng.

Đến năm 2018 nhóm tan rã, Ji Hoon cũng đã hoàn thành rất tốt các hoạt động cùng với nhóm trong vòng 1 năm 6 tháng. Kể từ sau khi nhóm nhạc tan rã Park Ji Hoon cũng tiếp tục sự nghiệp ca hát của mình. Đồng thời nam ca sĩ cũng cho ra nhiều sản phẩm âm nhạc. Anh cũng tích cực tham gia nhiều hoạt động, sự kiện âm nhạc với tư cách là một ca sĩ solo. Ji Hoon cũng lấy tên cho fandom của mình là MAY.

Ngày 26/3/2019, Ji Hoon cho ra mắt mini album đầu tiên O'CLOCK và bài hát chủ đề L.O.V.E. Bài hát Young 20 trong album này cũng do chính anh sáng tác. Sau khi phát hành album đã nhanh chóng đạt được những thành công như no.1 trên BXH thời gian thực của Naver, no.1 iTunes của nhiều quốc gia trong đó có Việt Nam, đồng thời cũng giúp cho nam ca sĩ trở thành nghệ sĩ solo phá vỡ kỷ lục với số lượng sale album cao nhất mọi thời đại.

Sau sự thành công này vào đầu tháng 12 Park Ji Hoon comeback với album thứ hai mang tên 360. Ngày đầu tiên mở bán album đã nhanh chóng đạt được doanh số khủng. Ngày 26/5/2020 nam thần tượng phát hành album thứ 3 The W với bài hát chủ đề Wing. Album này cũng ghi nhận những thành tựu cực khủng.

Năm 2021 cho ra album thứ tư My Collection và bài hát chủ đề Gallery và Hot & Cold và bài hát chủ đề Serious. Đến năm 2022, album thứ 6 của nam ca sĩ tiếp tục ra mắt với tên The Answer và bài hát chủ đề NITRO. Có thể nói quá trình hoạt động với vai trò là ca sĩ anh đã đạt được nhiều giải từ những video âm nhạc của mình.

Được biết trước đây Park Ji Hoon còn được biết đến như một diễn viên nhí. Tuổi còn nhỏ nhưng anh đã tham gia vào nhiều vở nhạc kịch như Peter Pan, The Harmonium in My Memory, Giác mộng đêm hè và Radio Star,... Đồng thời cũng tham gia vào một số bộ phim truyền hình và chương trình thực tế. Tuy nhiên, sau đó anh đã tạm dừng diễn xuất để





## ĐIỆN ẢNH

tập trung phát triển sự nghiệp idol.

Mãi đến năm 2019, Ji Hoon mới chính thức lần sân sang diễn xuất. Nam ca sĩ bắt đầu có vai diễn đầu tiên trong bộ phim truyền hình hơn Flower Crew: Joseon Marriage Agency. Ngay sau tập phát sóng đầu tiên bộ phim đã nhanh chóng gây sốt mạng xã hội. Đặc biệt, bộ phim cũng đã nhận được nhiều phản hồi tích cực từ cư dân mạng.

Đến năm 2020, nam ca sĩ mới có cơ hội đảm nhận vai diễn chính đầu tiên trong bộ phim Love Revolution do KakaoM sản xuất. Với thành công này đã giúp cho bộ phim cũng như tên tuổi của anh được nhiều người chú ý hơn nữa. Anh cũng thể hiện ca khúc nhạc phim mang tên Midnight.

Đầu tháng 11 năm 2020, Ji Hoon đảm nhận vai trò người dẫn chuyện cho bộ phim tài liệu "Next Hero". Năm 2021, một lần nữa anh được đảm nhận vai chính trong bộ phim chuyển thể At a Distance, Spring is Green. Trong phim nam ca sĩ đảm nhận vai một cậu sinh viên năm nhất khoa Quản trị kinh doanh Trường Đại học Myeongil. Đối với bộ phim này khán giả đã khá thất vọng với vai diễn và diễn xuất của anh cũng bị chê dở.

Thời gian qua, Park Ji Hoon lại khiến cộng đồng mạng phải dậy sóng khi tham gia với vai trò là diễn viên chính trong bộ phim Weak Hero Class 1. Bộ phim kể về nạn bạo lực học đường đang diễn ra tràn lan hiện nay. Trong bộ phim này anh đã thực sự lột tả thành công như tâm lý của nhân vật.



Dù là một cậu học sinh yếu đuối nhưng với sự thông minh và sức mạnh tinh thần đã giúp anh dám đứng lên đấu tranh, chống lại nạn bạo lực học đường. Sau khi bộ phim ra mắt đã nhanh chóng bán hết vé trong một thời gian ngắn. Có thể thấy Weak Hero Class 1 là bộ phim được khán giả mong đợi nhất trong năm 2022 của điện ảnh Hàn Quốc.

Cuối tháng 7/2023, Rồng Xanh truyền hình 2023 (Blue Dragon Series Awards 2023) đã khép lại và những chiếc cúp đã được trao đến các chủ nhân xứng đáng. Tại lễ trao giải này, Song Hye Kyo nghiêm nhiên trở thành cái tên phủ sóng trên mạng xã hội và truyền thông, báo chí châu Á. Thế nhưng trên thực tế, còn có một cái được chú ý hơn cả chủ nhân Daesang, đó là Park Ji Hoon - người thắng giải Nam diễn viên mới xuất sắc nhất cho vai diễn ở

bộ phim Weak Hero Class 1 (Người Hùng Yếu Đuôi).

Trước đó cũng chính Park Ji Hoon trở thành cái tên gây tranh cãi ở Baeksang khi anh trắng tay tại giải lớn này. Và sau cùng, Rồng Xanh đã thừa nhận năng lực của nam diễn viên khi anh thể hiện xuất sắc vai diễn một nạn nhân của bạo lực học đường.

Để nhận được giải danh giá này, Park Ji Hoon phải vượt qua một loạt đối thủ nặng ký, bao gồm Kim Ki Hae (Duty After School), Moon Sang Min (Duty After School), Bae In Hyuk (Cheer Up) và cả Cha Eun Woo - nam diễn viên nổi đình đám được cho là có màn bút phá ấn tượng ở Island. Ở dưới những bài đăng thông kê giải năm nay, cái tên Park Ji Hoon cũng được nhắc đến nhiều hơn hẳn các đồng nghiệp khác.

Park Ji Hoon sinh năm 1999. Tuy được biết đến với tư cách idol đóng phim nhưng trên thực tế, Park Ji Hoon có xuất phát điểm từ một diễn viên nhí. Ngay từ năm 9 tuổi, anh đã ghi dấu ấn đậm nét bởi khả năng diễn xuất vô cùng ấn tượng, thể hiện xuất sắc những cảnh bi thương của nhân vật. Có một thời gian, sao nhí chuyển hướng sang âm nhạc, ra mắt với một nhóm nhạc, thế nên khán giả mới chợt quên mất rằng, Park Ji Hoon thực sự có xuất phát điểm từ diễn viên và xứng đáng được thừa nhận nhiều hơn.

Tuyết Ngọc

## Angelababy và con đường trở thành ngôi sao châu Á

**B**ước chân vào nghề người mẫu khi còn rất trẻ - mới 14 tuổi cho đến việc trở thành ngôi sao châu Á được săn đón nhiều nhất thời gian gần đây, hành trình của Angelababy khá hấp dẫn và thú vị đối với nhiều người quen biết cô. Nữ diễn viên Hồng Kông gốc Thượng Hải (Trung Quốc) không chỉ là một trong những nữ diễn viên được trả lương cao nhất mà còn là một nữ doanh nhân, nhà đầu tư và ca sĩ không ngừng khiến người hâm mộ ngạc nhiên với nhiều tài năng của mình.

Nhờ tiếng tăm của mình trong giới giải trí, Angelababy đã tích lũy được hàng triệu đô la, giành được các hợp đồng đại diện thương hiệu với các ông lớn sang trọng như Dior, Roger Vivier và đa dạng hóa danh mục đầu tư của mình bằng cách đóng vai chính trong các bộ phim Hollywood.

Cô luôn là tâm điểm chú ý của giới truyền thông, từ thông tin về đám cưới và vụ ly hôn được công bố rộng rãi đến các cuộc phẫu thuật thẩm mỹ chính sửa khuôn mặt... Tuy nhiên, câu chuyện thành công của Angelababy bắt chập nhiều trở ngại này vẫn mang đầy cảm hứng.

### Bắt đầu sự nghiệp người mẫu từ năm 14 tuổi

Angelababy chuyển đến Hồng Kông năm 13 tuổi và ký hợp đồng với công ty người mẫu Style International Management một năm sau đó.

Trong một cuộc phỏng vấn năm 2009, thông qua Her World, Angelababy tiết lộ rằng sự nghiệp người mẫu của cô thực sự bắt đầu như một 'trò đùa' sau khi các bạn cùng lớp ngẫu nhiên gửi ảnh của cô cho công ty.

Cũng chính trong những năm làm người mẫu của mình, cô đã lấy nghệ danh là Angelababy, là sự kết hợp giữa tên của cô và biệt danh mà cô nhận được từ cha mẹ mình.

Bạn đang thắc mắc Angelababy tuổi teen được trả bao nhiêu cho công việc người mẫu đầu tiên của mình? Theo một bài báo của Today Online, cô đã nhận được 600 đô la Hồng Kông cho một quảng cáo trên tạp chí, con số này đã trở thành cửa ngõ để cô bước vào giới showbiz.

### Ra mắt với vai trò diễn viên trong Trivial Matters

Angelababy cuối cùng cũng bắt đầu sự nghiệp diễn xuất ở tuổi 18 với vai khách mời trong bộ phim Trivial Matters năm 2007. Vai diễn dài 5 phút này đã mở đầu cho một số vai phụ trong các bộ phim cũng như xuất hiện trong các video ca nhạc.

Cô đã giành được vai chính đầu tiên cùng với Bành Vu Yên trong bộ phim hài lãng mạn Love You You năm 2011. Một số dự án đáng chú ý nhất của cô bao gồm Mojin: The Lost Legend, Tai Chi Zero, Rise of the Legend. Bộ phim kinh dị giả tưởng năm 2015 Mojin: The Lost Legend tiếp tục trở thành phim IMAX nổi tiếng Trung có doanh thu cao nhất tại Trung Quốc vào thời điểm đó trước khi bị The Mermaid (Nàng tiên cá) soán ngôi.

### Đột phá khi đóng phim Hollywood

Trong khi hầu hết các bộ phim và phim truyền hình đáng chú ý của cô đều có nguồn gốc từ Trung Quốc, sức hấp dẫn toàn cầu của Angelababy đã giúp cô thu hút được nhiều tác phẩm Hollywood.

Cô xuất hiện lần đầu tại Hollywood với bộ phim hành động kinh dị Mỹ Hitman-Agent 47 năm 2015 cùng với Rupert Friend, Hannah Ware và nhiều diễn viên khác.

Angelababy tiếp tục đóng vai chính trong bộ phim khoa học viễn tưởng Hollywood Ngày quốc khánh: Sự hồi sinh năm 2016, bộ phim đã thành công vang dội. Bộ phim còn có sự tham gia của Liam Hemsworth và Jeff Goldblum trong các vai chính, trong đó Angelababy vào vai một phi công và trung úy người Trung Quốc tên là Rain Lao.

Năm 2016 cũng là một năm quan trọng đối với nữ diễn viên khi cô lọt vào danh sách 30 Người nổi tiếng Châu Á dưới 30 tuổi của Forbes, danh sách đề cao những tài năng xuất sắc nhất ở các hạng mục điện ảnh, âm nhạc, truyền hình và thể thao.

### Tổ chức tiệc cưới đắt đỏ nhất Trung Quốc

Angelababy và Huỳnh Hiểu Minh là một trong những cặp đôi nổi tiếng nhất Trung Quốc, luôn là tâm điểm chú ý của giới truyền thông. Bộ đôi đã có một mối quan hệ lãng mạn cho đến năm 2014, sau





đó họ đã trao nhau lời thề trong một buổi lễ trang trọng vào năm 2015.

Tờ South China Morning Post đưa tin cặp đôi từng tổ chức đám cưới tại Trung tâm Triển lãm Thượng Hải với số tiền khổng lồ 200 triệu nhân dân tệ (khoảng 31 triệu USD), trong đó riêng chi phí trang trí đã khoảng 35 triệu nhân dân tệ (khoảng 5,4 triệu USD). Nữ diễn viên diện váy cưới Dior độc quyền, bên cạnh chiếc nhẫn cưới Chaumet trị giá 1,6 triệu USD. Đám cưới còn có một chiếc bánh cưới cao 10 foot và những món quà tinh tế dành cho khách mời (trong đó có hàng loạt người nổi tiếng).

Bộ đôi quyết định chia tay sau 7 năm chung sống vào năm 2022. Tuy nhiên, đôi tình nhân cũ vẫn tiếp tục cùng nuôi dạy con trai.



### Là một nữ doanh nhân thành đạt

Angelababy đang nỗ lực xây dựng cho mình một đế chế tài chính, bao gồm nhiều dự án kinh doanh và hoạt động từ thiện. Nữ diễn viên đầu tư vào một tiệm làm móng và quán cà phê cùng với nam diễn viên Hồng Kông Lương Gia Huy. Cô cũng thành lập quỹ đầu tư mạo hiểm của riêng mình, AB Capital, vào năm 2015.

Năm 2021, cô đầu tư thêm vào công ty giải trí Cool Style. Đây là một công ty quản lý nghệ sĩ/người mẫu có trụ sở tại Hồng Kông, có văn phòng tại Bắc Kinh và Thượng Hải.

Về công việc từ thiện, cô đã lọt vào danh sách Hurun Philanthropy cùng chồng cũ vào năm 2016. Angelababy và Huỳnh Hiểu Minh đã quyên góp khoảng 2,6 triệu USD cho một chương trình từ thiện do chồng cũ khởi xướng. Chương trình nhằm mục đích hỗ trợ sinh viên tốt nghiệp đại học tìm kiếm việc làm và khởi nghiệp. Cặp vợ chồng cũ cũng đã quyên góp đáng kể khoảng 30.000 USD để hỗ trợ các nỗ lực cứu trợ thời gian COVID-19 tại Hồ Bắc.

### Bị chỉ trích nặng nề sau khi bị tố dao kéo

Mọi người theo dõi ngôi sao này đều biết về cuộc tranh luận lớn về phẫu thuật thẩm mỹ nổ ra vào khoảng năm 2015. Angelababy đã đệ đơn kiện phòng khám phẫu thuật thẩm mỹ Ruili sau khi họ đăng một bài bình luận ác ý về những thất bại trong

phẫu thuật thẩm mỹ của cô.

Sau đó, nữ diễn viên đã đến Bệnh viện Phẫu thuật Thẩm mỹ Bắc Kinh để kiểm tra khuôn mặt sau khi các cáo buộc ngày càng gia tăng. Cuộc kiểm tra diễn ra trước mặt luật sư của cô, hai công chứng viên và báo chí, đã làm sáng tỏ mọi cáo buộc giả mạo, với việc bác sĩ tuyên bố rằng cô chưa bao giờ phẫu thuật.

### Nữ hoàng weibo của Trung Quốc

Nhờ lượng người theo dõi đông đảo trên các nền tảng trực tuyến, Angelababy thường được gọi là 'nữ hoàng mạng xã hội Trung Quốc' hay 'Nữ thần Weibo'.

Năm 2022, cô trở thành nữ minh tinh Trung Quốc đầu tiên có 10 triệu người theo dõi trên Instagram. Điều này chẳng là gì so với mức độ nổi tiếng to lớn mà cô có được trên weibo, với hơn 104 triệu người theo dõi.

Tài khoản Instagram của cô được trau chuốt kỹ, ghi lại mọi thứ từ những buổi chụp hình, chiến dịch cũng như đưa ra những thông tin đa chiều về cuộc sống cá nhân.

### Trầm cảm vì bị ghét bỏ và tiêu cực trên mạng

Angelababy tiết lộ rằng cô rơi vào trầm cảm trong những ngày đầu sau khi bị bắt nạt trên mạng. Trong cuộc trò chuyện với báo chí Trung Quốc, nữ diễn viên tiết lộ rằng cô đã ngừng kiểm tra các tài khoản mạng xã hội chứa đầy sự thù hận.

Trong chuyến công tác kéo dài một tháng tới Bắc Kinh, cô từng 'nhìn lên trần nhà và khóc mỗi đêm' sau khi đọc những bình luận ác ý trên mạng.

Cuối cùng, cô đã phải tìm đến các trò chơi điện tử để giúp cô đánh lạc hướng tâm trí. Tuy nhiên, cô thừa nhận rằng nhờ con trai Little Sponge mà cô đã thoát khỏi thời kỳ đen tối. Nữ diễn viên đề cập rằng cô muốn bảo vệ con trai mình bằng bất cứ giá nào, đồng thời nói thêm rằng cô cảnh giác với mọi lời bôi xấu hình ảnh trước mặt con trai.

### Sức mạnh ngôi sao đã thu hút nhiều thương hiệu xa xỉ

Hãng thời trang quyền lực Christian Dior đã bổ nhiệm Angelababy làm đại sứ khu vực vào năm 2017. Thương hiệu này chắc chắn đã được hưởng lợi rất nhiều từ tầm ảnh hưởng to lớn của cô đối với Thế hệ Z của Trung Quốc.

Angelababy thường quảng cáo Dior trên tài khoản Instagram của mình, bên cạnh việc xuất hiện trên sàn diễn của họ trong những bộ trang phục và phụ kiện lộng lẫy.

Một thương hiệu nổi tiếng khác mà Angelababy tích cực hợp tác là Roger Vivier. Đó là một thương hiệu sang trọng của Pháp chuyên về giày dép, túi xách và phụ kiện.

Trong danh sách mở rộng những người ủng hộ thương hiệu của cô có Tag Heuer, công ty này đã bổ

nhiệm cô làm đại sứ thương hiệu toàn cầu của họ vào năm 2017. Angelababy thường khoe những chiếc đồng hồ của thương hiệu này trong nhiều chuyến đi chơi khác nhau và các chiến dịch của họ chắc chắn là một điều thú vị để khám phá.

### Đạt nhiều giải thưởng trong sự nghiệp

Angelababy đã giành được phần lớn các giải thưởng mà cô được đề cử trong nhiều năm qua. Cô đã nhận được Giải thưởng Truyền thông Phụ nữ Trung Quốc, Giải thưởng Hiệp hội Quay phim Hồng Kông, Giải thưởng Trăm Hoa lần thứ 33, Giải thưởng Toutiao và nhiều giải thưởng khác.

Cô cũng nhận được Giải thưởng Truyền thông Điện ảnh Trung Quốc cho Nữ diễn viên được yêu thích nhất cho bộ phim lãng mạn First Time năm 2012.

Mi Vân

### Shin Min Ah tái xuất với phim “chữa lành” mới

Thời điểm hiện tại, màn ảnh Hàn đang có một tác phẩm đáng chờ đợi, đó là “3 Days of vacation”. Bộ phim này có sự tham gia của Shin Min Ah, Hwang Bora, Kang Ki Young và “bà mẹ quốc dân” Kim Hae Sook.

Được biết, Kim Hae Sook đảm nhận vai Bok Ja, một người mẹ đã qua đời từ 3 năm trước. Tuy nhiên, bà có vài “ngày nghỉ” để xuống trần gian thăm con gái của mình.

Shin Min Ah vào vai Jin Joo, con gái của Bok Ja. Cô mở một cửa hàng bán các món ăn truyền thống được làm theo công thức mẹ để lại. Trong khi đó, Kang Ki Young vào vai người dẫn đường cho Bok Ja trong kỳ nghỉ đặc biệt này. Còn Hwang Bo Ra, nhân vật cô đảm nhận là bạn thân của Jin Joo.



Mới đây, loạt ảnh mới của phim đã được chia sẻ. Qua những bức hình này, khán giả có thể dễ dàng cảm nhận được bầu không khí vô cùng ấm áp. Chính bởi thế, đây hứa hẹn sẽ là một tác phẩm cảm động và ẩn chứa nhiều giá trị nhân văn.

Bộ phim “3 Days of vacation” do Shin Min Ah đóng chính dự kiến ra rạp vào tháng 12.

Anh Tú





## ĐIỆN ẢNH

### Sắc vóc quyến rũ của mỹ nhân Hoa ngữ suýt trở thành thần tượng Kpop

Tổng Nghiên Phi từng được đào tạo tại Hàn Quốc nhưng lỡ mất cơ hội trở thành thần tượng Kpop vì chấn thương. Về Trung Quốc, người đẹp này tập trung phát triển sự nghiệp diễn xuất và dần được khán giả yêu thích.

Mới đây, Tổng Nghiên Phi bất ngờ gây chú ý khi thay đổi hình tượng. Người đẹp đột ngột cắt tóc ngắn sau hơn chục năm để tóc dài, chuyển sang phong cách cá tính năng động hơn sau quãng thời gian dài gây ấn tượng với vẻ quyến rũ sang chảnh.

Màn "lột xác" của mỹ nhân 9X nhanh chóng nhận được nhiều sự quan tâm từ dân mạng. Nhiều bình luận khen ngợi Tổng Nghiên Phi "phiên bản" tóc ngắn vẫn xinh đẹp và quyến rũ. Số khác đánh giá cô trông trưởng thành hơn khi bước sang tuổi 28 cách nay ít ngày.

2023 không chỉ đánh dấu cột mốc Tổng Nghiên Phi quyết định theo đuổi hình tượng mới, mà còn là năm bước ngoặt trong sự nghiệp của nữ diễn viên. Bởi riêng năm nay, người đẹp này có đến ba phim ra mắt, gồm Phương pháp khám phá tình yêu, Nhật ký Wenderella và Lưỡng bất nghi.

So với Phương pháp khám phá tình yêu và Nhật ký Wenderella thuộc thể loại ngôn tình hiện đại thường thấy, thì tác phẩm cổ trang Lưỡng bất nghi lại nổi bật hơn nhờ nội dung mới lạ, xoay quanh hoàng đế Tiêu Cẩm Quân (Trương Hạo Duy đóng) và hoàng hậu Từ Ngọc (Tổng Nghiên Phi) bị hoán đổi thân xác trong một lần bị té ở hồ nước.



Từ đó, Tiêu Cẩm Quân sống trong thân xác Từ Ngọc và ngược lại. Cả hai trải qua nhiều tình huống "dở khóc dở cười". Song, mọi chuyện cũng dần trở nên suôn sẻ. Đặc biệt, thông qua việc hoán đổi thân xác, Tiêu Cẩm Quân và Từ Ngọc cũng càng thấu hiểu và nảy sinh tình cảm với nhau.

Trong những tập đầu Lưỡng bất nghi, Tổng Nghiên Phi đem đến một hoàng hậu Từ Ngọc thẳng thắn, cử chỉ quyết đoán và mạnh mẽ. Vốn xuất thân nhà quan võ, Từ Ngọc không giỏi cầm kỳ thi họa nhưng khả năng đánh đấm không thua kém đấng nam nhi.

Đến khi nhân vật bị hoán đổi thân xác, Tổng Nghiên Phi cũng khắc họa được một Tiêu Cẩm Quân hành xử thông minh và phong thái từ tốn, nhẹ nhàng trong thân xác Từ Ngọc. Nữ diễn viên hoàn thành tốt nhiệm vụ cùng lúc đóng hai vai tương phản trong một phim.

Lưỡng bất nghi chuyển thể từ truyện tranh cùng tên, khai máy từ đầu năm 2021. Thế nhưng, đến giữa năm 2023, phim trải qua nhiều trắc trở mới đến với khán giả.

Lưỡng bất nghi được đánh giá cao ở chỗ tôn vinh thông điệp nữ quyền cũng như thổi làn gió mới vào dòng phim cổ trang cung cấm ngọt ngào đấu đá căng thẳng trên màn ảnh nhỏ Trung Quốc. Phim cũng có nhiều cảnh "tấu hài", dí dỏm và mang tính giải trí cao.

Song, không ít ý kiến bức xúc chê bai Lưỡng bất nghi có nhiều yếu tố khác xa nguyên tác truyện tranh. Tạo hình kém sắc của Tổng Nghiên Phi, Trương Hạo Duy và diễn xuất gượng gạo của một số diễn viên đóng vai phụ cũng là điểm trừ của tác phẩm. Nhìn chung, Lưỡng bất nghi không thể giúp danh tiếng Tổng Nghiên Phi bứt phá so với các nữ đồng nghiệp cùng thời.

Năm nay, Tổng Nghiên Phi còn có dự án Con đường sinh tồn của cô ấy chưa rõ thời gian phát sóng. Người hâm mộ kỳ vọng nữ diễn viên sẽ có dịp bùng nổ hơn sau khi thay đổi hình tượng.

Sinh năm 1995 tại Úc, Tổng Nghiên Phi về Trung Quốc định cư từ năm 4 tuổi. Năm 2011, cô được JYP Entertainment (Hàn Quốc) chọn làm thực tập sinh. Tuy nhiên, ba năm sau Tổng Nghiên Phi rời công ty vì chấn thương. Cô lựa chọn về nước phát triển sự nghiệp trong làng giải trí đất nước đông dân nhất hành tinh.

Câu chuyện về hành trình từ Hàn sang Trung gia nhập làng giải trí của Tổng Nghiên Phi luôn thu hút nhiều sự quan tâm của công chúng. Còn trên màn ảnh, ngôi sao Hoa ngữ 28 tuổi được biết đến qua các phim Đáng tiếc không phải anh, Vượt qua hỏa tuyến, Bước vào thế giới của anh, 10 năm 3 tháng 30 ngày, Phong bạo vũ...

Bên cạnh đó, Tổng Nghiên Phi còn nổi bật nhờ gu thời trang nhạy bén và sắc vóc thon thả gợi cảm, phù hợp mọi thể loại trang phục. Cô từng hợp tác với nhiều nhà mốt hàng đầu thế giới như Gucci, Chanel, Louis Vuitton...

An Chi

### Bom tấn 'Alienoid 2: Cuộc chiến xuyên không' ấn định ra mắt vào đầu năm 2024

Alienoid phần 2 tiếp tục câu chuyện về những người đang cố gắng cứu mọi người khỏi tội phạm ngoài hành tinh bằng cách quay trở lại quá khứ tìm hiểu những bí mật ẩn giấu.

Lấy bối cảnh trong một thế giới độc đáo, đan xen giữa quá khứ và hiện tại, cũng như con người và người ngoài hành tinh, bộ phim sẽ tiếp nối những diễn biến hấp dẫn của phần 1, làm tăng thêm sự mong đợi cho khán giả.

Phim mới đây đã ấn định ngày ra mắt phần 2 vào tháng 1/2024. Một poster và teaser mới đã được công bố để cung cấp cái nhìn thoáng qua về bộ phim.

Alienoid phần 2 được kỳ vọng sẽ giải quyết được mọi thắc mắc còn sót lại của phần 1. Ngoài sức mạnh tổng hợp của dàn diễn viên chính từ phần 1, bao gồm Ryu Jun Yeol, Kim Tae Ri, Kim Woo Bin, Yum Jung Ah, Jo Woo Jin và Kim Eui Sung, phần 2 giới thiệu dàn diễn viên mới như Honey Lee và Jin Seon Kyu.



Poster phim tập trung vào "pháp sư xui xẻo" Mureuk (Ryu Jun Yeol), Lee Ahn (Kim Tae Ri) và Thunder (Kim Woo Bin) đang đối mặt với một thảm họa mới trong bối cảnh những tòa nhà đổ nát - hậu quả do người ngoài hành tinh gây ra.

Poster kèm theo chú thích "Chúng ta phải quay lại. Để bảo vệ mọi người", làm tăng thêm những tình tiết hấp dẫn và kỳ vọng xung quanh câu chuyện đang diễn ra ở phần 2.

Trong khi đó, trailer cho thấy Lee Ahn du hành tới tương lai cùng Mureuk, Heug Seol (Yum Jung Ah) và Cheong Woon (Jo Woo Jin) để ngăn chặn thảm họa. Đoạn trailer này khơi dậy sự tò mò về diễn biến của câu chuyện.

Đáng chú ý, sự xuất hiện trở lại của Thunder gợi ý về việc mở ra cánh cổng thời gian dẫn đến tương lai.

Đoạn trailer cho thấy động lực thay đổi giữa Mureuk, người nhận ra điều gì đó bên trong bản thân và Lee Ahn, tạo nên sự mong đợi cho những diễn biến mới trong phần 2.

Alienoid 2: Cuộc chiến xuyên không dự kiến ra mắt vào tháng 1 năm 2024.

Mi Vân





### Hậu đính tin kết hôn với Son Heung Min, “nữ thần sắc đẹp” Moon Ga Young quyết định công khai luôn ảnh hẹn hò Cha Eun Woo?

Vào hôm 30/10, nữ diễn viên nổi tiếng Moon Ga Young gây sốt khi bất ngờ đăng tải hình ảnh Cha Eun Woo (ASTRO) lên story Instagram.

Đáng chú ý, trước đó, người đẹp sinh năm 1996 cũng chia sẻ lên trang cá nhân loạt ảnh cho thấy cô xuất hiện ở cùng bãi biển với nam thần họ Cha.

Từ đây, tin đồn Moon Ga Young công khai hẹn hò thành viên ASTRO đã xuất hiện rầm rộ trên mạng xã hội xứ kim chi.

Đáng nói, Moon Ga Young vừa đính tin đồn kết hôn với cầu thủ bóng đá nổi tiếng Son Heung Min. Xâu chuỗi các dữ kiện, một bộ phận khán giả cho rằng động thái mới đây của nữ diễn viên 9X nhằm gián tiếp phủ nhận thông tin cô sắp làm đám cưới với cầu thủ đắt giá nhất xứ Hàn.



Moon Ga Young bất ngờ đăng ảnh Cha Eun Woo lên trang cá nhân, còn tag thẳng tên “nam thần đẹp trai nhất Kpop”.

Chưa hết, nữ diễn viên không ngần ngại khoe ảnh check-in ở cùng 1 bãi biển với thành viên ASTRO. Từ đây, cặp đôi True beauty được cho là vừa tận hưởng buổi hẹn hò lãng mạn

Trên thực tế, Cha Eun Woo - Moon Ga Young vừa tái hợp để quay 1 clip quảng cáo cho hãng bảo hiểm.

Và nữ diễn viên họ Moon chỉ đăng tải lên trang cá nhân những hình ảnh tại hậu trường của cô cùng bạn diễn, không hề có ý định công khai mối quan hệ như khán giả đồn đoán.

Hơn nữa, Moon Ga Young - Cha Eun Woo là cặp chị em thân thiết trong làng giải trí, sớm quen biết từ khi còn theo học ngôi trường Sungkyunkwan. Vậy nên, việc mỹ nhân sinh năm 1996 đăng ảnh đàn em lên trang cá nhân cũng không thể được xem là bằng chứng yêu đương.

Ngoài ra, thông tin Moon Ga Young sắp kết hôn với

Son Heung Min cũng chỉ là tin đồn nhảm. Phía truyền thông Hàn Quốc không hề đăng tải bất kỳ bài báo nào liên quan tới chuyện cầu thủ bóng đá nổi tiếng nhất xứ Hàn hẹn hò, tổ chức đám cưới với mỹ nhân kém 4 tuổi.

Ngay chính tài khoản mạng xã hội đưa tin Moon Ga Young sắp về chung 1 nhà với Son Heung Min cũng đã gỡ bỏ dòng tweet sau khi nhận về nhiều ý kiến chỉ trích từ netizen.

Dương Nam

### Park Seo Joon không tham gia quảng bá phim “The Marvels”

Vào tháng 12 năm 2022, khi thông tin Park Seo Joon sẽ gia nhập dàn sao của vũ trụ Điện ảnh Marvel, làm dấy lên làn sóng mong đợi của người hâm mộ trên toàn thế giới. Sau thời gian dài chờ đợi, bộ phim dự kiến sẽ ra rạp vào ngày 8 tháng 11 tại Hàn Quốc.

Tuy nhiên, trước khi ra mắt, Park Seo Joon được cho là sẽ không tham gia vào các hoạt động quảng bá trong tương lai cùng dàn diễn viên trong phim, do hậu quả cuộc đình công của Hiệp hội diễn viên Hollywood SAG-AFTRA diễn ra từ ngày 14/7.

Park Seo Joon không phải là thành viên của Hiệp hội diễn viên Hollywood, nhưng vì hầu hết các diễn viên xuất hiện trong “The Marvels” đều là thành viên của Hiệp hội này nên phía nam diễn viên tôn trọng ý kiến của họ và đưa ra chính sách không quảng bá một cách riêng biệt.

The Marvels kể về câu chuyện của Captain Marvel Carol Danvers (Brie Larson), Park Seo Joon thu hút sự chú ý của khán giả quốc tế khi đảm nhận vai hoàng tử Yan, chồng của Captain Marvel.

Trong trailer trước, nam diễn viên đã thể hiện sự hiện diện mạnh mẽ của mình trong vai hoàng tử tóc dài.



Park Seo Joon là diễn viên Hàn Quốc thứ ba xuất hiện trong tác phẩm của Vũ trụ Điện ảnh Marvel (MCU), sau Soo Hyun của Avengers: Age of Ultron năm 2015 và Ma Dong Seok của Eternals năm 2021.

Đặc biệt, ngôi sao “Fight for My Way” được biết đã gia nhập The Marvels thông qua lời mời tích cực từ đạo diễn Nia DaCosta, người được biết đến là fan của bộ phim truyền hình “Itaewon Class” đã được công chiếu tại 190 quốc gia thông qua Netflix.

An Chi

### aespa dẫn dắt khán giả đến một hành trình mới qua mini album thứ 4 “Drama”

aespa sẽ phát hành mini album thứ 4 'Drama' với 6 ca khúc bao gồm bài hát chủ đề cùng tên vào 12h (10/11) qua các nền tảng âm nhạc trực tuyến.

Thông qua những hình ảnh teaser, aespa dẫn dắt khán giả đến gần hơn với một chương mới trong thế giới quan của nhóm qua cách thức của riêng mình.

Nội dung của lần này sẽ là diễn biến tiếp theo của nhóm sau khi đánh thức cơn ám ảnh sinh ra bởi hàng loạt những sự kiện từ mùa 1 trong thế giới quan SMCU của aespa như các hiện tượng kỳ lạ, SYNK OUT và Hallucination Quest.

Ca khúc chủ đề “Drama” thuộc thể loại Hip-hop Dance thể hiện thái độ đầy tự tin rằng tất cả mọi câu chuyện đều bắt nguồn từ chính bản thân mỗi người, kết hợp với giai điệu bắt tai, lời rap đầy cá tính cùng những nốt cao mạnh mẽ hứa hẹn sẽ làm khán giả thích thú với năng lượng bùng nổ của aespa.



Những hình ảnh đầu tiên của từng thành viên KARINA, WINTER, GISLLE và NINGNING được đăng tải trên trang chính thức của aespa cũng góp phần tạo nên bầu không khí kịch tính cho lần trở lại này. Lấy bối cảnh chủ yếu là cảnh đường phố tập nập khi về đêm, aespa đã phát hành bộ teaser đầu tiên mang tên 'The Giant', các thành viên hóa thân thành những người không lồ trong thành phố với trang phục và cách tạo dáng độc đáo.

Nhóm cũng nhận được cơn mưa lời khen khi có thể diễn tả cảm giác hoài niệm với lối trang điểm và phong nền xanh mang đậm chất điện ảnh của những năm 2000s.

Bên cạnh đó, video bật mí về tạo hình các thành viên cũng thu hút nhiều sự chú ý khi mang đến hình ảnh aespa với tạo hình vừa sang chảnh lại vừa phong trần, hóa thân thành các 'nữ hoàng drama'.

Kết hợp với giọng dẫn lời cuốn của các thành viên khi khẳng định “Mọi câu chuyện đều bắt đầu từ tôi” càng gọi lên sự tò mò về thông điệp aespa sẽ truyền tải qua lần trở lại này.

Bích Phương





## Harry Dao Insurance Agency, Inc.

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

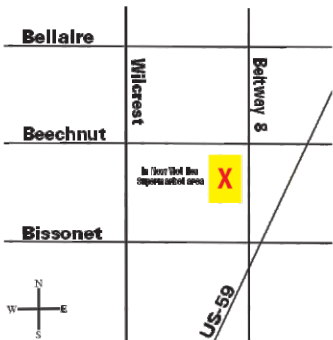
Trong khu chợ Việt Hoa mới, Beechnut và Beltway 8, Đối diện chợ HEB

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.



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

- 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 Paul Savinov



LS Jeeho Shin (Of Counsel)



Kenny Huynh



Johnny Truong



Kristen Joy



Cathy Khong



Janice Reyes



Linda Nguyen



Lily Betancourt



Maria Tago

LS. Sarah Huynh Ý-Nhi

6100 Corporate Dr, Ste 110, Houston, TX 77036

(281) 702-8128





## TD Advisor, P.C.

*Certified Public Accountant*

6988 Wilcrest Dr., Ste B. Houston, TX 77072

**Tel: 281.799.4967 / Fax: 281.530.8845**

Email: tudotax@yahoo.com



**Tu D. Do, CPA**

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

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



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

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

### The CPA You Trust

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



**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.



**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 lỗi ăn kiêng khiến cân không giảm, mỡ vẫn dày

**A**n trái cây thay cho bữa chính hoặc cắt bỏ bất kỳ nhóm dinh dưỡng nào trong thời gian dài đều không tốt cho sức khỏe, khiến khó giảm cân, ảnh hưởng đến trao đổi chất.

#### 1. Kiêng khem phần khoa học

Ăn một lượng rất nhỏ để giảm cân sẽ có tác dụng rõ rệt trong thời gian ngắn nhưng khi bạn kéo dài chế độ này, cơ thể kích hoạt cơ chế tự bảo vệ để duy trì hoạt động bình thường bằng cách giảm lượng calo tiêu thụ. Việc này khiến tốc độ trao đổi chất cơ bản cũng bị chậm lại và cơ thể có xu hướng tích mỡ nhiều hơn.

#### 2. Ăn trái cây thay bữa chính

Hàm lượng đường fructose trong trái cây rất cao. So với các loại thực phẩm giàu tinh bột, fructose dễ hấp thụ và chuyển hóa thành chất béo hơn, không có lợi cho việc giảm cân, dễ gây cảm giác đói, thèm ăn, khiến bạn tiêu hao nhiều calo hơn.

Các chuyên gia dinh dưỡng gợi ý khi giảm cân có thể ăn trái cây trong ngày nhưng không nên thay thế bữa chính, đặc biệt là bữa tối. Sau 16h giờ, ưu tiên những loại trái cây ít calo như cà chua bi, việt quất, bưởi, dâu tây... nhưng không ép thành nước. Uống nước trái cây tương đương với việc uống nước đường, dễ gây biến động đường huyết.



Ảnh minh họa

#### 3. Kiêng tinh bột dài ngày

Là một trong ba chất dinh dưỡng chính, carbohydrate là nguồn cung cấp năng lượng cơ bản và chủ yếu nhất cho cơ thể con người. Không ăn carbohydrate trong thời gian dài sẽ làm giảm khối lượng cơ bắp, giảm quá trình trao đổi chất và ảnh hưởng đến nội tiết.

Khoảng một nắm tay thực phẩm chứa carb mỗi bữa là liều lượng lý tưởng. Khi đặt mục tiêu giảm cân, chuyên gia khuyến khích ưu tiên nguồn carb tốt, giàu dinh dưỡng và chất xơ như khoai lang, ngô, gạo lứt, yến mạch...

#### 4. Thiếu hụt protein

Protein cũng là một trong ba thành phần dinh dưỡng chính của cơ thể, không chỉ duy trì hoạt động bình thường mà còn thúc đẩy quá trình trao đổi chất, góp phần quan trọng sửa chữa tế bào tổn thương. Protein cũng tạo cảm giác no và có thể

giúp giảm lượng thức ăn nạp vào cơ thể một cách hiệu quả. Theo các chuyên gia dinh dưỡng, thứ thực sự khiến con người béo không phải thịt mà là đường.

Nguồn protein chất lượng cao được chuyên gia khuyến khích là hải sản, ức gà, thịt bò, trứng, thịt nạc, đậu phụ, các sản phẩm từ đậu nành, các loại hạt... Nếu cơ thể không nhận được đủ lượng protein, bạn sẽ dễ cảm thấy đói, quá trình trao đổi chất diễn ra chậm và tốc độ trao đổi chất cũng giảm theo.

#### 5. Chỉ ăn đồ luộc

Nhiều người khi giảm cân hay theo đuổi lối sống lành mạnh thường ưu tiên chỉ ăn đồ hấp/luộc hoặc các loại thịt nạc không mỡ nhằm hạn chế calo nạp vào cơ thể. Tuy nhiên, ăn quá ít chất béo hoặc thiếu chất béo lâu ngày cũng không tốt cho cơ thể. Ăn không đủ chất béo trong thời gian dài sẽ ảnh hưởng đến quá trình trao đổi chất, gây táo bón, ảnh hưởng đến sức khỏe làn da, mái tóc, ức chế việc hấp thụ vitamin, rối loạn kinh nguyệt...

Tóm lại, muốn giảm cân lành mạnh, an toàn, bạn vẫn cần tiêu thụ chất béo nhưng với liều lượng vừa phải và đảm bảo chọn đúng loại chất béo tốt. Chất béo có lợi cho sức khỏe có nhiều trong dầu olive, quả bơ, cá biển, các loại hạt... Ngược lại, chất béo chuyển hóa có nhiều trong các loại đồ ăn nhanh, đồ chiên rán ngập dầu... nên được hạn chế tối đa. Nếu có sở thích ăn các loại rau ở dạng thô hay luộc, hấp, bạn có thể trộn thêm dầu như olive, dầu óc chó, dầu mè để đảm bảo đủ dinh dưỡng cho cơ thể. ■

### Ba loại thực phẩm giúp cư dân Vùng Xanh Nicoya sống khỏe, trẻ lâu

**N**hà nghiên cứu Dan Buettner cho biết chế độ ăn của người dân Nicoya luôn có nhiều ngô, đậu đen, bí đao cung cấp nhiều dinh dưỡng cho cơ thể lại no lâu, hạn chế thèm ăn vặt.

#### 1. Ngô

Ở Nicoya, các gia đình có truyền thống làm bánh ngô tortilla bằng cách ngâm hạt ngô trong tro sau đó mới cán hạt, làm bánh. Theo Dan Buettner, quy trình chế biến truyền thống này càng làm tăng giá trị dinh dưỡng cho món bánh ngô họ ăn hàng ngày. Ngô chứa nhiều carb phức hợp cùng chất xơ nên giúp no lâu, hạn chế thèm ăn và có thể chế biến đa dạng món.

#### 2. Đậu đen

Các loại đậu, đỗ có tác dụng ổn định lượng đường trong máu, tạo cảm giác no, giảm cảm giác thèm ăn và giảm mức cholesterol có hại cho cơ thể. Nhà nghiên cứu cho biết đậu đen có mặt trong hầu hết các bữa ăn của dân Vùng Xanh Nicoya và là nền tảng của mọi chế độ ăn giúp kéo dài tuổi thọ trên thế giới. So với các nguồn protein khác, hạt đậu được cho là dễ mua và có giá thành rẻ hơn, có thể chế biến theo nhiều kiểu. Thêm đậu vào thực đơn không chỉ giúp bạn cải thiện sức khỏe mà còn

hỗ trợ làm đẹp làn da, vóc dáng.

#### 3. Bí

Quả bí rất giàu vitamin A, B và C cũng như magiê và kali. Chất chống oxy hóa của bí cũng giúp giảm tác hại từ các gốc tự do, nhờ đó giảm tổn thương tế bào và nguy cơ bệnh tật. Bí chứa hàm lượng chất xơ cao nhưng ít calo nên giúp nhanh no bụng, lý tưởng cho công cuộc giảm cân, giữ dáng.

Chuyên gia Buettner cũng bổ sung rằng chế độ ăn uống của Vùng Xanh không phải là một chế độ ăn kiêng nghiêm ngặt, mà kết hợp các thực phẩm tươi, có nguồn gốc chủ yếu từ thực vật để tạo ra các món ăn ngon, bổ dưỡng, góp phần kéo dài tuổi thọ. ■

### Hiệu quả bất ngờ của lau nhà bằng nước xả vải

**N**hiều người không biết rằng nước xả vải là “anh hùng thầm lặng” trong thói quen làm sạch hàng ngày của chúng ta, đặc biệt với sàn nhà.

Theo thời gian sử dụng, sàn nhà trở nên xỉn màu và mất đi độ bóng. Một số chất tẩy rửa có thể khắc phục điều này nhưng chi phí cao và chứa hóa chất mạnh, có thể ảnh hưởng sức khỏe. Nước xả vải dạng lỏng là một lựa chọn rẻ tiền và an toàn hơn, giúp nhà sạch, sáng bóng và chống bám bụi.

Nước xả vải hoạt động bằng cách phủ lên bề mặt vải để làm cho chúng có cảm giác mềm mịn hơn và ngăn ngừa sự tích tụ tĩnh điện. Nó còn có tác dụng tốt trong việc loại bỏ lông thú cưng ra khỏi quần áo và vải bọc.

Chất làm mềm vải cũng có thể được sử dụng để làm sạch. Khi pha loãng, nó có thể làm sạch mặt bếp, cửa sổ và gương dính dầu mỡ. Hữu hiệu nhất là hãy thêm nó vào bước cuối cùng lau nhà, để giúp nhà sạch hơn. Đặc biệt do tác dụng khử tĩnh điện của chất làm mềm nước nên sàn ít bị bám bụi và có khả năng chống bụi bẩn cao hơn, giúp sàn sáng bóng và sạch hơn.

Nhiều chuyên gia dọn dẹp xem mẹo này là “cuộc cách mạng có tính đột phá” trong lau nhà.

Cách làm rất đơn giản và áp dụng cho nhiều loại sàn. Chỉ cần một cây lau nhà, nước ấm. Đổ nửa nắp nước xả vào nước ấm, sẽ giúp hòa tan hiệu quả. Nhúng cây lau vào và vắt bớt nước. Nên dùng nước xả dạng lỏng để dễ hòa tan và không lo ngại nó làm hư hại các bề mặt sàn.

Trước khi lau nhà cần quét dọn sạch sẽ, đừng để bụi bẩn ẩn nấp làm cản trở khả năng làm sạch của nước lau sàn. Sự kết hợp giữa quét và hút bụi (hoặc quét và lau qua) giúp đảm bảo sàn nhà sạch nhất có thể trước khi bạn mang nước xả vải vào. Khi sử dụng chất làm mềm vải để làm sạch sàn nhà, thương hiệu của sản phẩm không thực sự là yếu tố quan trọng, mà yêu cầu thành phần càng đơn giản càng tốt. Nếu có các phụ gia, mặc dù có thể lợi cho quần áo, nhưng khi áp dụng lau sàn có thể để lại cặn, khiến phòng trơn trượt. Nên dùng loại nước xả có mùi tinh tế, nhẹ nhàng hoặc không mùi để căn phòng dễ chịu nhất. ■





### Bốn điều khác biệt của mẹ Nhật giúp con trở thành những đứa trẻ khỏe mạnh nhất thế giới

**P** hương châm của các bà mẹ Nhật là giúp cho trẻ có kiến thức rõ ràng về dinh dưỡng và thực phẩm để chúng có sự lựa chọn ăn uống đúng trong tương lai và suốt cuộc đời.

Năm 1896, bác sĩ và dược sĩ tiên phong Sagen Ishizuka đã đặt ra một triết lý Nhật Bản gọi là “shokuiku”. Nó có nguồn gốc từ hai từ có nghĩa là “ăn” và “phát triển”.

Shokuiku khuyến khích phụ huynh và nhà trường dạy cho trẻ biết nguồn gốc thực phẩm của chúng và ảnh hưởng của nó đến tâm trí và cơ thể chúng ta như thế nào. Khái niệm này đã là một phần không thể thiếu trong văn hóa Nhật Bản và đó là lý do chính khiến quốc gia này trở thành ngôi nhà của những đứa trẻ khỏe mạnh nhất thế giới.

Theo UNICEF, trong số 41 quốc gia phát triển ở Liên minh châu Âu và OECD, Nhật Bản là quốc gia duy nhất có ít hơn 1/5 trẻ em bị thừa cân.

Yuko Tamura là dịch giả văn hóa, tổng biên tập của tờ Japonica cho biết: “Là một người mẹ đang nuôi dạy con gái nhỏ ở Nhật Bản, đây là những điều cha mẹ Nhật làm để nuôi dạy những đứa trẻ thích ăn uống vui vẻ và thích phiêu lưu, có sức khỏe tốt”.

#### Dạy con thực hiện shokuiku sớm

Các bác sĩ Nhật Bản thường khuyến khích các bà mẹ tương lai nên tuân theo phong cách bữa ăn cân bằng được gọi là “ichijū-sansai”, nghĩa là một canh và ba món, bao gồm 4 yếu tố: Gohan (một bát cơm trắng - có thể nấu chung với đồ đỗ hoặc vừng); Shiru (một bát súp, có thể có rau hoặc đậu phụ); Okazu (một món chính và 2 món phụ gồm rau, đậu phụ, cá hoặc thịt); Kouno mono (một đĩa nhỏ rau muối chua theo mùa). Một bữa ăn như vậy sẽ cung cấp đủ vitamin, khoáng chất và chất xơ.

Khi trẻ lớn hơn, chúng bắt đầu được tìm hiểu về thói quen ăn uống lành mạnh. Năm 2005, chính phủ đã thông qua Đạo luật cơ bản về Shokuiku để quảng bá shokuiku (giáo dục thực phẩm). Theo luật, Shokuiku được định nghĩa là thu thập kiến thức về thực phẩm và dinh dưỡng cũng như khả năng đưa ra các quyết định phù hợp thông qua kinh nghiệm thực tiễn đối với thực phẩm, nhằm mục đích giúp cho người dân sống theo một chế độ ăn uống lành mạnh, có lợi cho sức khỏe.

Một số trường mầm non cho trẻ thu hoạch rau để ăn trưa, trong khi ở trường tiểu học, trẻ tìm hiểu về các trang trại sản xuất rau, cá và các thực phẩm khác.

#### Bữa trưa bento thay vì đồ ăn nhanh

Hơn 95% trường tiểu học và trung học cơ sở ở Nhật Bản có hệ thống bữa trưa học đường. Các bữa ăn được các chuyên gia dinh dưỡng lên kế hoạch và học sinh tham gia tích cực vào quá trình phục vụ bữa trưa.

Trong khi nhiều trường mầm non cũng cung cấp bữa trưa, bữa trưa bento tự làm có thể đóng một vai trò quan trọng trong việc quảng bá shokuiku.

Giáo viên mẫu giáo yêu cầu học sinh nói về những gì có trong hộp cơm trưa của nhau. Nó làm cho giờ ăn trưa trở nên thú vị và trẻ em cảm thấy được khuyến khích thử những món ăn mới hoặc thậm chí bày tỏ sự không thích một số món ăn khi chúng tìm thấy trong hộp cơm bento của bạn bè.

Lựa chọn bữa trưa bento thay vì đồ ăn nhanh cũng cho phép trẻ có được khẩu phần rau và trái cây theo mùa phù hợp, đồng thời tránh các thực phẩm giàu chất béo và phụ gia thực phẩm. Các bữa ăn thường được chế biến từ các nguyên liệu tươi ngon của địa phương, chẳng hạn như cá tuyệt vời nướng với ngô ngọt và cải chíp, ăn kèm với súp minestrone và một hộp sữa.

#### Nấu các món giàu dinh dưỡng và chia thành từng phần

Yuko Tamura chia sẻ: “Tôi nhận thấy rằng việc chuẩn bị các món dưa chua tự làm đơn giản và đông lạnh các loại rau và trái cây giàu dinh dưỡng khác thành các phần nhỏ sẽ giúp đơn giản hóa việc nấu nướng hàng ngày của tôi.”

Khi con gái tôi bắt đầu học mẫu giáo, ban đầu tôi phải vật lộn với một số quy định ở trường - không ăn đồ ăn nhẹ nhiều đường hoặc chất béo, như khoai tây chiên, bánh quy hoặc caffeine.

Nhưng những thủ thuật nhỏ, chẳng hạn như dự trữ các bữa ăn theo khẩu phần, đảm bảo rằng tôi có thể chuẩn bị bữa trưa giàu chất dinh dưỡng cho con, ngay cả khi thiếu sản phẩm tươi sống ở nhà”.

#### Uống nước hoặc trà thay vì nước ngọt có gas

Yuko Tamura cho biết, cô không hạn chế việc con gái uống nước ép trái cây và thỉnh thoảng uống sữa lắc. Con gái cô không thích nước ngọt, nhất là các loại nước có gas.



Ảnh minh họa

Ngay từ khi còn nhỏ, cô đã cho con uống trà lúa mạch, loại trà giàu khoáng chất không chứa caffeine. Đây là sự lựa chọn phổ biến của người dân Nhật Bản ở mọi lứa tuổi và là sự thay thế tuyệt vời cho các loại trà có đường và đồ uống có hương vị mua ở các cửa hàng. Điều này cũng giúp cắt giảm lượng calo nạp vào hàng ngày.

“Một cách khác mà tôi thực hiện shokuiku tại nhà là làm sinh tố với trái cây tươi và sữa chua cùng con gái. Chúng tôi nói về việc trái cây phát triển như thế nào và nó đến từ đâu. Những trải nghiệm như thế này sẽ mang lại thói quen ăn uống lành mạnh suốt đời cho con bé” - Yuko Tamura nói. ■

### Sự tức giận có thể thúc đẩy con người đạt được mục tiêu

**C**ác nhà nghiên cứu đã xem xét và đánh giá yếu tố cảm xúc tích cực và tiêu cực đối với tỷ lệ đạt được thành công.

Theo nghiên cứu mới nhất của Hiệp hội Tâm lý Hoa Kỳ (APA), sự tức giận cũng có thể là nguồn động lực mạnh mẽ, thúc đẩy con người đạt tới mục tiêu.

Điều này trái ngược với những suy nghĩ trước đây, cho rằng trạng thái hạnh phúc mới là điều giúp con người thành công.

“Quan điểm cho rằng cảm xúc tích cực là điều kiện lý tưởng đã được thể hiện rõ trong các lý giải về cảm xúc thông thường và tâm lý.”

Tuy nhiên, nghiên cứu mới nhất cho thấy sự kết hợp của nhiều loại cảm xúc, bao gồm những cảm xúc tiêu cực như sự tức giận sẽ mang lại kết quả tốt nhất”, tác giả chính của nghiên cứu Heather Lench - Giáo sư tại Khoa Tâm lý và Não bộ Đại học Texas A&M - cho biết.

Trong số tất cả các mặt cảm xúc, các nhà nghiên cứu tập trung vào sự tức giận bởi nó được đưa ra với giả thuyết “hỗ trợ đạt mục tiêu khi gặp thử thách”.

Sau khi kiểm tra hành vi của 1.000 người tham gia, kết quả cho thấy sự tức giận đã cải thiện khả năng đạt mục tiêu của mọi người trong tất cả thử nghiệm. Những kết quả mục tiêu này bao gồm điểm số tăng lên, thời gian phản hồi ngắn hơn, thậm chí là vấn đề tiêu cực như gian lận nhiều hơn.

Trong một số thí nghiệm, những cảm xúc khác như sự thích thú và ham muốn cũng có liên quan tới tác động đạt được mục tiêu.

Đáng chú ý, những cảm xúc bị cho là tiêu cực như buồn bã và chán nản cũng có ích trong quá trình này.

“Mọi người thường thích sử dụng cảm xúc tích cực làm công cụ hơn là sự tiêu cực. Họ có xu hướng coi những cảm xúc tiêu cực là điều không mong muốn và không thích hợp”, Giáo sư Lench giải thích tiếp, “Nghiên cứu của chúng tôi bổ sung bằng chứng cho thấy sự kết hợp giữa cảm xúc tích cực và tiêu cực sẽ thúc đẩy niềm hạnh phúc. Việc sử dụng cảm xúc tiêu cực cũng có thể đạt hiệu quả trong một số tình huống”.

Tuy nhiên, cũng cần lưu ý rằng sự tức giận có thể thúc đẩy để đạt mục tiêu ngắn hạn nhưng duy trì cảm xúc tiêu cực lâu dài lại khó có thể mang lại tác động tương tự với những mục tiêu, dự án sáng tạo và lớn hơn. ■





## SỬ TÂM & TÌM HIỂU

### Người phụ nữ nắm giữ hơn 100 kỷ lục trong ngành hàng không thế giới

**M**arina Popovich là một phi công, nhà văn và nhà thơ ưu tú. Thứ duy nhất bà chưa thể chinh phục được là không gian.



*Marina Lavrentievna Popovich đã đạt được nhiều kỷ lục trong ngành hàng không*

Theo tờ Russia Beyond, với 102 kỷ lục trong ngành hàng không thế giới, 5.600 giờ bay trên bầu trời, số lượng máy bay và trực thăng đã cầm lái lên tới 40 loại, đạt bằng tiến sĩ kỹ thuật và có 15 cuốn sách được xuất bản (trong đó có 1 tập thơ), Marina Lavrentievna Popovich là một trong những nữ phi công nổi tiếng nhất của Liên Xô thời hậu chiến. Bà còn được mệnh danh là "Madame MiG" (Quý bà MiG).

#### Chinh phục giấc mơ

Popovich (tên thời con gái - Vasilieva) sinh ra trong một gia đình nhạc sĩ nhưng từ thời thơ bé, trải qua năm tháng chiến tranh, bà đã mơ ước gia nhập ngành hàng không quân sự. Tuy nhiên, Popovich ban đầu đã gặp khó khăn khi theo đuổi giấc mơ của mình. Với chiều cao 1m50, bà không được phép tham gia câu lạc bộ bay.

"Chân tôi không thể chạm tới bàn đạp", Popovich nhớ lại, "Vì thế, tôi đã đặt cho mình một mục tiêu - tập duỗi chân, và bắt đầu tập động tác treo ngược người. Sau đó, tôi cao lên, không rõ vì khi ấy tôi mới 16 tuổi hay do các bài tập luyện có tác dụng, nhưng chiều cao của tôi đã tăng lên 1m61 và câu lạc bộ bay đã chấp nhận đơn đăng ký của tôi. Thời gian đầu, tôi học nhảy dù rồi học tới lái máy bay".

Thế nhưng, câu lạc bộ bay vẫn là một thế giới không đủ rộng lớn với cô gái trẻ khi ấy. Popovich mơ ước được vào trường hàng không nhưng trường đã ngừng nhận học viên nữ sau khi chiến tranh kết thúc.

Không chịu từ bỏ, bà đã đích thân đến gặp Nguyên soái Kliment Voroshilov, Chủ tịch Hội đồng Bộ trưởng Liên Xô, và thuyết phục ông cho mình một cơ hội. Kết quả, năm 1954, Popovich tốt nghiệp loại ưu tại Trường kỹ thuật hàng không Saransk.

#### "Quý bà MiG"

Bước vào ngành hàng không phần lực quân sự dường như là một nhiệm vụ bất khả thi đối với một cô gái nhưng Popovich đã dần chứng minh được năng lực. Năm 1961, bà trở thành nữ phi công thử nghiệm hạng 1 của Liên Xô.

Sau đó, cô gái ôm ấp nhiều giấc mơ lớn đã kết hôn với nhà du hành vũ trụ Pavel Popovich và quyết định chinh phục không gian. Tuy nhiên lần này, vận may đã quay lưng lại với bà. Popovich cho rằng bà không được nhận vào đoàn du hành vũ trụ do không biết bơi và đã là một người mẹ.

"Maria, không cần quá háo hức đi vào vũ trụ đâu", nhà du hành người Đức Titov an ủi bà, "Chúng ta chỉ thực hiện một chuyến bay ngắn và sau đó ngồi trên Trái Đất suốt thời gian còn lại".

Song, Popovich không chịu ngồi yên một chỗ mà không làm gì cả. Năm 1964, bà là nữ phi công đầu tiên vượt qua "bức tường âm thanh" với tiêm kích MiG-21. Đây cũng là lý do khiến báo chí phương Tây đặt biệt danh cho bà là "Quý bà MiG".

Sau đó, Popovich liên tiếp đạt các kỷ lục khác nhau, con số cuối cùng đã vượt quá 100 kỷ lục. Không chỉ lái máy bay chiến đấu tốc độ cao, Popovich còn làm chủ cả những chiếc máy bay không lồ như vận tải cơ hạng nặng An-22 "Antey".

Tất nhiên, đây là một công việc đầy rủi ro. Popovich cho biết bà đã không ít lần thấy mình bên bờ vực cái chết:

"Có một lần, bộ đốt sau của MiG-21 gặp trục trặc, máy bay rơi khi vừa cất cánh, buồng lái bị kẹt. Thật may, một phép màu đã cứu sống tôi: Họ phá được cửa sổ buồng lái, kéo tôi ra khỏi chiếc máy bay đang bốc cháy. Lúc đầu, tôi không sợ hãi chút nào nhưng đến đêm, hồi tưởng lại chuyến bay trong giấc mơ của mình, tôi hét lên kinh sợ. Sáng hôm sau, tôi phải đến đơn vị y tế điều trị. Ba ngày sau, tôi bình phục và lại bắt đầu các chuyến bay thử nghiệm".

Sau khi nghỉ hưu, Popovich bắt đầu viết sách. Bà là đồng tác giả của hàng chục cuốn sách dành cho ngành hàng không, đồng thời viết kịch bản cho một số bộ phim và xuất bản một tập thơ của riêng mình.

Một số tác phẩm của bà tập trung vào UFO (vật thể bay không xác định) - lĩnh vực mà "Quý bà MiG" rất say mê. "Những hiện tượng bất thường và ít được nghiên cứu đã trở thành tình yêu thứ hai của tôi sau bầu trời" - bà Popovich chia sẻ. ■

### Người gốc Á đầu tiên được đúc hình trên tiền xu Mỹ

**N**gôi sao điện ảnh Anna May Wong - người đã gia nhập Hollywood trong kỷ nguyên phim câm - trở thành người gốc Á đầu tiên xuất hiện trên đồng tiền của Mỹ.

Hình ảnh của nữ diễn viên Wong, với tóc mái ngắn và đôi lông mày mảnh đặc trưng, xuất hiện trên mặt sau của đồng 25 xu mới, tròn một thế kỷ sau khi bà nhận được vai chính đầu tiên.

Đây là mẫu thiết kế thứ năm trong chương trình đúc tiền xu American Women Quarters, nhằm nêu bật những người phụ nữ tiên phong trong lĩnh vực của họ.

Bốn mẫu 25 xu còn lại - đều được đưa vào sản xuất trong năm nay - sẽ khắc hình nhà thơ và nhà hoạt động Maya Angelou; người phụ nữ Mỹ đầu tiên bay vào không gian Sally Ride; nhà lãnh đạo tộc người bản địa Cherokee Wilma Mankiller; và nhà hoạt động vì quyền bầu cử của phụ nữ Nina Otero-Warren. Hai người phụ nữ sau cùng, cùng với nữ minh tinh Wong, được lựa chọn để đúc tiền nhờ ý kiến đóng góp từ công chúng.

"Những đồng xu được thiết kế đầy cảm hứng này kể về câu chuyện của năm người phụ nữ phi thường với những đóng góp không thể xóa nhòa trong văn hóa Mỹ", Giám đốc điều hành của xưởng đúc tiền Mint Alison Doone tuyên bố.

Được coi là ngôi sao người Mỹ gốc Hoa đầu tiên của ngành điện ảnh, bà Wong đã vượt qua sự phân biệt đối xử sâu rộng để tạo dựng sự nghiệp trong lĩnh vực điện ảnh, sân khấu và đài phát thanh. Bà đã diễn xuất cùng với các biểu tượng điện ảnh như Marlene Dietrich, Joan Crawford và Laurence Olivier và xuất hiện trên sân khấu ở London và New York.

Sinh ra ở Los Angeles, bà bắt đầu diễn xuất năm 14 tuổi và nhận vai chính trong "The Toll of the Sea" ba năm sau đó, vào năm 1922. Bà tiếp tục xuất hiện trong hàng chục bộ phim nhưng phải đối mặt với nạn phân biệt chủng tộc sâu sắc ở Hollywood, để thoát khỏi những vai diễn mang tính khuôn mẫu.



*Mẫu thiết kế tiền xu khắc họa khuôn mặt của nữ minh tinh người Mỹ gốc Á Anna May Wong*

Bà chuyển đến châu Âu vào những năm 1920, nhưng sau đó quay trở lại Mỹ để tạo nên những tác phẩm đề đờ. Điển hình là bộ phim lãng mạn "Shanghai Express", đã mang lại cho Wong một trong những vai diễn nổi tiếng nhất của bà.

Bộ phim này có sự tham gia của Marlene Dietrich trong vai một tay giang hồ khét tiếng. Bà Wong đã đóng vai một hành khách ngồi khoang hạng nhất và bị bắt làm con tin trong chuyến hành trình xuyên Trung Quốc bằng tàu hỏa dài ba ngày vào thời Nội chiến Trung Quốc.

Trong suốt cuộc đời của mình, bà Anna May Wong đã lên tiếng ủng hộ đối xử bình đẳng hơn cho các diễn viên người Mỹ gốc Á ở





Hollywood. Bà nhận được một ngôi sao trên Đại lộ Danh vọng Hollywood năm 1960, tức một năm trước khi bà qua đời ở tuổi 56.

Phong cách sành điệu của bà cũng giúp bà trở thành một biểu tượng thời trang ở Mỹ. Bà Wong thường kết hợp váy áo truyền thống của Trung Quốc với phong cách flapper của thập niên 1920 với những nét chấm phá khác lạ. Một bộ phim tiểu sử về cuộc đời của nữ diễn viên này đang được sản xuất.

Nhà thiết kế tiền xu Emily Damstra cho biết: "Nhiều diễn viên nổi bật từ những năm 1920 và 1930 đã được treo khung ảnh tại các rạp chiếu phim, vì vậy tôi nghĩ việc giới thiệu bà Anna May Wong theo cách này là rất hợp lý".

"Cùng với sự chăm chỉ, quyết tâm và tài năng mà bà Anna May Wong mang lại cho nghệ diễn, tôi nghĩ rằng chính khuôn mặt và cách biểu cảm của bà ấy đã thực sự làm say lòng khán giả điện ảnh", bà Damstra nói thêm.

Cho đến năm 2025, chương trình American Women Quarters sẽ chọn 5 phụ nữ khác nhau mỗi năm để giới thiệu trên mặt sau của đồng 25 xu. Các thiết kế của năm tới sẽ vinh danh phi công Bessie Coleman, nhà soạn nhạc Edith Kanaka'ole, cựu đệ nhất phu nhân Eleanor Roosevelt, nhà báo kiêm nhà hoạt động Jovita Idar và diễn viên múa ba lê Maria Tallchief. ■

### Ngôi làng có nhiều người trường thọ nhất thế giới

**L**imone sul Garda, làng chài đẹp như tranh vẽ nằm bên hồ Garda, vùng Lombardy, phía bắc Italy, là một điểm đến lạ lùng đối với nhiều du khách. Hầu hết người dân ở đây đều mang một loại gen đặc biệt có thể "tiêu diệt" chất béo trong cơ thể.

Theo kênh CNN, ngôi làng 1.000 dân có khí hậu đặc biệt ôn hòa nằm ở chân dãy Alps. Người dân địa phương dường như được trời phú cho khả năng tiêu hóa tuyệt vời.

Họ có thể thoải mái ăn những chiếc bánh đầy kem và thịt nguội béo ngậy mà không phải lo lắng về vòng eo to hay các vấn đề về tim mạch. Các nhà nghiên cứu gọi đây là "gien Limone" - loại gien chứa loại protein đặc biệt có tác dụng phá hủy lipid và giữ chất lỏng trong máu.

#### "Siêu nhân"

Trong suốt 40 năm qua, người dân ở làng Limone sul Garda đã trải qua nhiều lần xét nghiệm dưới sự giám sát của các nhà khoa học. Trong số 1.000 cư dân sống tại đây, một nửa là người Limone sinh ra và lớn lên trong làng làng. Và cứ 500 người lại có khoảng 60 người dân mang gien Limone.

"Gien Limone là di truyền trong gia đình tôi. Tôi, anh trai và mẹ tôi (96 tuổi) đều mang gien này. Và giờ là những đứa trẻ nhỏ. Từ những năm 1980, chúng tôi đã được lấy máu và thực hiện các xét nghiệm định kỳ", ông Gianni Segala, chủ một cửa hàng trong làng, nói.

Ở lần đầu tham gia nghiên cứu, các bác sĩ đã cho ông Gianni ăn kem có đường, cứ 2 tiếng một lần để theo dõi lượng máu của ông. Điều kỳ lạ là dù ăn rất nhiều đồ ngọt và béo, máu của ông ngay lập tức phá hủy chất béo và không hấp thụ chúng.



Tuy nhiên, do phải lấy máu nhiều lần, ông đã suýt ngất xỉu. Dù vậy, những người dân như ông Gianni chưa từng phải lo lắng về việc tắc nghẽn tĩnh mạch hay đông máu. Ông nói rằng cuộc sống của mình vẫn diễn ra rất bình thường và ông không phải là "siêu nhân" như mọi người thường nghĩ.

Ông Cesare Sirtori - Giáo sư dược học lâm sàng tại Đại học Università degli Studi di Milano, người dẫn đầu nhóm nghiên cứu - xác định thứ mà người dân Limone gọi là protein "thần dược" chính là A-1 Milano. Ông cho biết những người Limone có mức cholesterol HDL đặc biệt thấp, chỉ 7-15, trong khi chỉ số này người bình thường là 40-60. Đây dường như là kết quả của đột biến di truyền trong chất mang protein.

"Cholesterol HDL thấp sẽ không tốt vì con người dễ có nguy cơ mắc các bệnh về tim mạch, như đột quỵ. Nhưng người dân trong làng lại khác, họ xem đây là một tác động ngược chiều tích cực", ông nói.

Giáo sư Sirtori vẫn đang nghiên cứu gien Limone để đánh giá khả năng chống lại chứng xơ vữa động mạch. Vào năm 2000, ông và các thành viên trong nhóm đã tổng hợp protein Limone và tiêm vào thỏ. Kết quả cho thấy các cục máu đông trong động mạch của con vật đã giảm đáng kể. Ông cũng phát hiện người dân Limone mang loại gien trội, thường được tìm thấy trong DNA của trẻ 5 tuổi, thanh niên và người cao tuổi.

#### Ăn thoải mái bất cứ thứ gì

Các bác sĩ phát hiện người mang gien kỳ lạ đầu tiên là một lái tàu sống ở Limone, tổ tiên của ông Gianni. Người này đã bị tai nạn ở Milan và được đưa đến bệnh viện. Các bác sĩ đã cứu sống bệnh nhân và vô cùng bối rối trước kết quả máu đáng kinh ngạc của ông. Họ bắt đầu chiến dịch sàng lọc lớn trong ngôi làng Limone sul Garda.

Giuliano Segala, con trai của ông Gianni, cho biết: "Lần đầu xét nghiệm máu, tôi chỉ là một đứa trẻ. Các bác sĩ đã thường xuyên đến để theo dõi hoạt động của gien của chúng tôi. Thực tế là tôi đang mang loại gien giống như bảo hiểm nhân thọ. Tôi cảm thấy sức khỏe được bảo vệ tốt hơn và tự tin

rằng sẽ không bị tắc nghẽn động mạch hay chết vì đau tim khi già đi".

Giuliano cảm thấy rằng anh rất khỏe mạnh và có thể thoải mái thưởng thức các loại thịt mỡ hay xúc xích Italy và thậm chí là cả mỡ lợn. Anh chia sẻ mình không bao giờ bị đau bụng và ăn bất cứ thứ gì mình thích. "Tôi thích cotolette (thịt bê tẩm bột và chiên), đồ chiên, salami và tôi cũng thích uống rượu. Tôi cũng ngủ rất ngon", anh nói.

Song Giuliano cũng thường xuyên tập thể dục, cùng bố anh leo núi để chiêm ngưỡng toàn bộ khung cảnh hùng vĩ của hồ Garda gần đó.

Ông Sirtori nói rằng đột biến di truyền này, và những lợi ích sức khỏe liên quan của nó, chỉ có ở Limone - và thậm chí không thể tìm thấy ở những ngôi làng gần đó. Tuy nhiên, ông không quan tâm đến việc tìm hiểu lý do tại sao.

#### Đặc ân của tự nhiên

Antonio Girardi, chủ khách sạn địa phương, đã nghiên cứu về cây phả hệ của người Limone từ thế kỷ 18. Ông tin rằng môi trường xung quanh, khí hậu và các sản phẩm tự nhiên cũng đóng vai trò quan trọng.

"Có thể là khí hậu ẩm áp quanh năm. Chúng tôi không bao giờ có tuyết hoặc băng. Hoặc có lẽ là nhờ vào loại dầu ô liu đặc biệt nguyên chất mà tất cả chúng tôi sử dụng cũng như các món ăn là cá tươi ở hồ nước sạch, mang lại sức khỏe tốt cho người dân", ông nói.

Kể từ thời kỳ Phục hưng, những gia đình giàu có đã đổ xô đến bờ biển Limone để nghỉ dưỡng, hít thở không khí trong lành của dãy Alps và tận hưởng hương thơm tươi mát của cam quýt cùng những đặc ân từ khí hậu nơi đây.

Trước đây, người dân Limone chủ yếu là ngư dân hoặc tiêu phu vận chuyển gỗ bán cho các tàu ở bên cảng. Ngày nay, họ chủ yếu làm nghề du lịch. Đến với ngôi làng cổ kính này, du khách có thể đi dạo dọc bên cảng đẹp như tranh vẽ, ghé thăm bảo tàng làng chài hoặc khám phá những vách núi cao hùng vĩ.

"Những ngọn núi này đóng vai trò như lá chắn tự nhiên bảo vệ chúng tôi khỏi những cơn gió lạnh và đón ánh nắng Mặt Trời, duy trì nhiệt độ ẩm áp. Chúng tôi phải cảm ơn những đặc ân mà khí hậu đã ban tặng. Đó chính là loại một thần dược từ tự nhiên", ông Girardi nói. ■

## Vui Cười

#### \*Ai mới ngốc

Người đàn ông hỏi bạn:

- Anh cười gì thế?

- Tôi cười con bé trong tờ báo này. Anh xem, nó lại đi lấy cái kim chọc vào quả trứng gà để cho gà thở, ngốc thế không biết.

- Ừ, ngốc thật đấy!

- Lẽ ra, nó phải lấy đũa chọc vào chứ! Cái kim nó nhỏ thế làm sao đủ oxy cho gà thở được. Đúng không?!





## SƯ TÂM & TÌM HIỂU

### Từ tiểu thư hào môn đến chủ quán bán bánh lê đường, cuối cùng tạo nên truyền kỳ tỷ phú

**T**rong nghịch cảnh, cuộc đời huyền thoại của Nhiệm Chi Phương mới chính thức bắt đầu.

Vào những năm 1960, trên đường phố Tokyo (Nhật Bản) có một quầy bán đồ chiên rất nổi tiếng.



*Bà Nhiệm Chi Phương - thiên kim nhà giàu trở thành vô sản*

Đó là một quán ăn sáng của cặp vợ chồng người Trung Quốc. Chồng nhào bột, vợ mặc tạp dề chiên bánh quẩy trong chảo dầu nóng. Gian hàng này có hơi đặc biệt so với những gian hàng khác.

Người chồng ăn mặc chỉnh chu, hành xử ân cần, từ tốn; người vợ dịu dàng với nụ cười trên môi. Cả hai không hề có một chút dáng vẻ của tiểu thư bán thức ăn lê đường, mà giống thành phần trí thức.

Chẳng mấy ai biết được người phụ nữ bán bánh quẩy chiên này chính là Nhiệm Chi Phương, tiểu thư đài các liên hôn với Thịnh Dục Bru. Đám cưới “Nhiệm Thịnh liên hôn” giữa hai phú hộ từng gây chấn động đất Thượng Hải phần vinh.

Thế nhưng tại sao Nhiệm Chi Phương, một thiên kim tiểu thư lại cùng chồng chiên bánh quẩy trên đường phố Tokyo?

#### Tiểu thư đài các liên hôn với hào môn thế gia

Sinh ra trong gia đình danh giá, từ nhỏ đã ăn sung mặc sướng, tận hưởng đủ loại vinh hoa phú quý, Nhiệm Chi Phương là đệ nhất mỹ nhân Thượng Hải.

Ông của bà là thống đốc Sơn Đông trong thời kỳ Quang Tự đế và là cộng sự của Lý Hồng Chương (đại thần triều đình nhà Thanh). Cha bà là cử nhân cuối triều đại nhà Thanh.

Lịch sử đáng kể này đã đưa gia đình họ Nhiệm trở thành một trong những gia tộc danh giá bậc nhất thời bấy giờ của Trung Quốc.

Dưới sự giáo dục của cha, Nhiệm Chi

Phương thông minh và ham học hỏi, tinh thông cầm kỳ thi họa. Thậm chí nét chữ thư pháp của bà từng rất được danh môn quý tộc Thượng Hải yêu thích.

Ngoài tài năng, Nhiệm Chi Phương còn sở hữu nhan sắc động lòng người, là tiểu thư đài các được không ít công tử thiếu gia theo đuổi.

Mặc sừn xám, đeo khăn choàng, cử chỉ thanh lịch và tao nhã. Sở hữu vẻ ngoài cùng tài năng xuất chúng, Nhiệm Chi Phương cũng tự đặt ra những tiêu chuẩn hoàn hảo vô cùng hà khắc.

Ngoài việc mặc quần áo bằng chất liệu mềm mại và đắt tiền, ga trải giường trong phòng phải được thay mỗi ngày một lần. Bà nhất định phải sử dụng bát đĩa riêng khi ăn, khi cắt tóc cũng phải dùng dụng cụ mới hoàn toàn và chỉ dùng đúng một lần.

Sự khác biệt này khiến nhiều công tử con nhà danh gia vọng tộc tranh giành. Song, mặc dù có rất nhiều lời tỏ tình và cầu hôn, Nhiệm Chi Phương chẳng hề hứng thú.

Cho đến năm 23 tuổi, Thịnh Dục Bru đã yêu bà ngay từ cái nhìn đầu tiên. Nói đến Thịnh Dục Bru thì phải kể đến gia tộc họ Thịnh, phú hộ giàu nhất Thượng Hải.

Là một gia đình giàu có nổi tiếng ở Trung Quốc hiện đại, ông nội của Thịnh Dục Bru, Thịnh Tuyên Hoài là phụ tá của Lý Hồng Chương và là người tiên phong trong phong trào Tây hóa. Sự nhạy bén trong kinh doanh giúp ông đạt được nhiều thành công rực rỡ trong ngành tàu biển, điện báo, đường sắt, thép, ngân hàng, dệt may, giáo dục...

Thịnh Dục Bru khôi ngô tuấn tú là cháu trai giống Thịnh Tuyên Hoài nhất cả về tính cách lẫn ngoại hình.

Môn đăng hộ đối, trai tài gái sắc, cuộc hôn nhân của Nhiệm Chi Phương và Thịnh Dục Bru được giới thượng lưu mong đợi và ngưỡng mộ.

Vào năm hai người kết hôn, gia tộc họ Thịnh đã đặt nhà hát Paramount sang trọng nhất ở Thượng Hải và yến tiệc được tổ chức 3 ngày 3 đêm.

Cô dâu Nhiệm Chi Phương xinh đẹp, mặc váy cưới màu trắng và tay cầm hoa. Cô tiểu thư giàu có làm dâu nhà danh môn này thế mà lại phải bán bánh quẩy chiên ngoài đường.

Tất cả những điều này bắt đầu từ cha của Thịnh Dục Bru.

#### Trở thành tầng lớp vô sản bởi... cha chồng

Nếu nói đến “đệ nhất phá gia chi tử” thời Dân quốc thì phải kể đến cha của Thịnh Dục Bru, Thịnh Ân Di.

Là con trai yêu quý nhất của Thịnh Tuyên Hoài, người giàu nhất cuối triều đại nhà Thanh, ông đã không có trách nhiệm đối với sản nghiệp không lồ được thừa kế, suốt ngày chỉ biết ăn chơi đàn đúm, đánh bạc, tiêu tiền như nước.

Chỉ cần hết tiền, ông sẽ mời con trai Thịnh Dục Bru đi ăn tối rồi nhân cơ hội vay tiền, mỗi lần mở miệng đều là con số không hề nhỏ. Không lâu sau, gia tộc họ Thịnh đã mất đi vị thế trong giới thượng lưu.

Mặc dù Thịnh gia đã suy yếu, nhưng Thịnh Dục Bru đã tạo dựng sự nghiệp cho riêng mình nhờ đầu óc kinh doanh nhạy bén, mặc dù chỉ là con số cực nhỏ so với sản nghiệp gia tộc trước đây.

Song, sau khi Tân Trung Hoa được thành lập, chính phủ khuyến khích gia tộc “có tài sản” cống hiến sức lực cho đất nước. Nhưng một khi cống hiến tài sản, những ngày sắp tới của hai vợ chồng chắc chắn gặp bất trắc.

Vì Thịnh Dục Bru và Nhiệm Chi Phương đều “ngậm thìa bạc” từ nhỏ, dù không xa hoa và lãng phí nhưng họ cũng chưa bao giờ trải nghiệm cảnh nghèo đói.

Thấy chồng do dự, Nhiệm Chi Phương kiên quyết nói: "Dù sau này có chuyện gì xảy ra, chúng ta cũng sẽ cùng nhau vượt qua".

Thế là vợ chồng Nhiệm Chi Phương và Thịnh Dục Bru trở thành tầng lớp vô sản. Trong nghịch cảnh, cuộc đời huyền thoại của Nhiệm Chi Phương mới chính thức bắt đầu. Khởi nghiệp thất bại, bán bánh quẩy kiếm sống, trở thành tỷ phú.

#### Theo chồng xuất ngoại khởi nghiệp

Từ khi trao tặng hết tài sản, Thịnh Dục Bru đã không còn kinh doanh vì không đủ vốn.

Để nuôi sống gia đình, Thịnh Dục Bru chỉ có thể để vợ về nhà mẹ rồi xuất ngoại. Nhưng khởi nghiệp thật sự khó khăn muôn phần nơi đất khách quê người.

Thịnh Dục Bru bắt đầu kinh doanh lần đầu ở Singapore và Indonesia, nhưng đều thất bại. Cuối cùng, ông chỉ đành mở quầy hàng trên phố, miễn cưỡng duy trì cái ăn cái mặc.

Loay hoay một thời gian, Thịnh Dục Bru lại đến Anh. Thời gian đầu, ông kiếm sống bằng công việc rửa bát trong nhà hàng, mãi về sau mới có công ty tài chính đồng ý đầu tư cho ông. Nhưng Thịnh Dục Bru không ngờ rằng tất cả sự hỗ trợ của công ty tài chính đều là cú lừa tinh vi khiến ông vốn đã không mấy giàu có lại thành trắng tay.

Thịnh Dục Bru trong tình trạng tuyệt vọng phải đến Nhật Bản nương tựa vào người em trai Thịnh Dục Độ.

Vào lúc này, Thịnh Dục Bru tìm thấy một cơ hội kinh doanh mới: Ông có thể học hỏi phương pháp kinh doanh của em trai và mở nhà hàng Trung Quốc.

Nhưng vì đã thất bại quá nhiều, Thịnh Dục Bru không dám hấp tấp, vì vậy ông trở về Trung Quốc bàn bạc với vợ Nhiệm Chi Phương.

Nhiệm Chi Phương tỏ ra nghi ngờ về ý tưởng kinh doanh mới của chồng. Bà cảm thấy việc mở nhà hàng ở nơi đất khách quê người thật sự quá khó khăn.

Nhưng thay vì sợ sệt ngòai đó, Nhiệm Chi Phương quyết định theo chồng xuất ngoại khởi nghiệp. Do đó, năm 1960, Nhiệm Chi Phương và chồng đến Tokyo cùng các con.

Cả hai đã làm được những bước đầu trong kế hoạch: đầu tiên là mở một nhà hàng nhỏ, nhưng do chưa có kinh nghiệm nên sau vài tháng buộc phải đóng cửa.

Không còn cách nào khác, hai vợ chồng chỉ



## SỬ TÂM & TÌM HIỂU



đành mở một quầy hàng nhỏ trên đường phố Tokyo, chuyên bán bánh quây, sữa đậu nành, bánh bao... Vì quầy đồ ăn sáng gần trường học nên buôn bán rất tốt.

### Mở nhà hàng bằng tay nghề tích lũy, trở thành tỷ phú

Lúc này, Nhiệm Chi Phương, từng là tiểu thư đài các, nay phải vứt bỏ "căn bệnh sạch sẽ" để chiên bánh quây trên đường phố.

Song, Nhiệm Chi Phương vẫn luôn giữ "nếp sống sạch sẽ của tiểu thư đài các". Quầy chiên bánh, ngay cả tạp dề, giẻ lau và các vật dụng khác cũng phải được vệ sinh, để đảm bảo "cửa hàng nhỏ" luôn sạch sẽ và không bị dính quá nhiều dầu mỡ.

Chính chi tiết nhỏ này đã làm cho món bánh quây chiên của Nhiệm Chi Phương càng được yêu thích hơn; khách khứa chủ yếu là học sinh sinh viên và người lao động.

Chính vì vậy, công việc kinh doanh quán ăn của hai vợ chồng ngày một thăng tiến, mỗi ngày đều buôn bán đắt hàng. Từ từ, hai vợ chồng đã thoát khỏi cảnh sống túng quẫn và có khoản tiết kiệm vừa phải.

Nhiệm Chi Phương phát hiện nhiều người ở Tokyo rất thích món ăn truyền thống của Trung Quốc. Thế là bà cùng chồng nung nấu kế hoạch mở nhà hàng khách sạn Trung Hoa ở Nhật Bản.

Lúc này, hai vợ chồng đã ngoài 50 tuổi, nhưng họ không ngại để khởi nghiệp một lần nữa.

Nói là làm, năm 1968, hai vợ chồng mở một nhà hàng nhỏ đặt tên là Nhà hàng Tân Á. Vì không đủ vốn thuê nhân công nên công việc tạp vụ đều do hai vợ chồng một tay đảm đương.

Đầu bếp được mời đến là Ngô Quốc Tường, đầu bếp nổi tiếng ở Thượng Hải. Món chân giò hầm tương, thịt kho tàu, tôm đậu phụ... của ông cực kỳ được yêu thích, nhiều người ăn đến nghiện và trở thành khách quen của nhà hàng.

Đồng thời, dựa vào tay nghề nấu nướng nhiều năm, Nhiệm Chi Phương cũng đảm đương công việc đầu bếp sáng tạo ra những món ăn hấp dẫn.

Bánh nếp nhân đậu đỏ, bánh bao hấp chiên, gà luộc Trung Hoa, mì trộn dầu hành và các món ăn nhẹ trừu danh kiểu Thượng Hải đều là những món đề cử trên thực đơn. Vừa mới khai trương, nhà hàng đã trở nên vô cùng nổi tiếng.

Linh hồn của nhà hàng chính là hương vị. Chiếm được "dạ dày" của thực khách thì đương nhiên kinh doanh cứ thế phát đạt. Chẳng bao lâu, nhà hàng của họ đã được mở rộng quy mô.

Dưới quản lý của Nhiệm Chi Phương và Thịnh Dục Bưu, Nhà hàng Tân Á đã phát triển thành nhà hàng khách sạn đẳng cấp quốc tế với 7 tầng và nhiều chi nhánh lấy tên tiếng Anh là New Asia Hotel, cả trong nước và quốc tế.

Chỉ trong vài năm, hai vợ chồng Nhiệm Chi Phương đã làm việc chăm chỉ từ con số không đến đỉnh cao của ngành công nghiệp nhà hàng khách sạn, sở hữu tài sản khổng lồ, giàu nứt đổ vỡ vách.

Sự thăng trầm của số phận cuối cùng có bước chuyển ngoặt.

Khi cuộc sống ngày càng khấm khá, bà Nhiệm Chi Phương vẫn giúp đỡ người khác. Chỉ cần người thân, bạn bè nhờ vả, bà đều sẵn sàng giúp đỡ. Bà cũng thuê rất nhiều sinh viên Trung Quốc làm việc tại các nhà hàng, tạo công ăn việc làm cho người thất nghiệp cho cả sinh viên quốc tế.

Với sự phát triển đi lên của nền kinh tế Nhật Bản, tập đoàn nhà hàng khách sạn của bà Nhiệm Chi Phương ngày càng lớn mạnh, trở thành công ty cung cấp dịch vụ ăn uống phủ sóng khắp cả xứ mặt trời mọc, sau đó vươn tầm trở về quê nhà của bà là Trung Quốc và đến khu vực Đông Nam Á, thậm chí là ở Châu Âu và Hoa Kỳ. Nhờ đó, bà Nhiệm Chi Phương trở thành tỷ phú nổi tiếng trong những năm 1990.

Ở độ tuổi "gần đất xa trời", một số phóng viên đã phỏng vấn bà Nhiệm Chi Phương và rất tò mò về tâm trạng của bà thay đổi như thế nào từ thiên kim tiểu thư Thượng Hải thành một người bán bánh lê đường và sau đó trở thành một tỷ phú.

Nhiệm Chi Phương nhẹ nhàng mỉm cười và chỉ trả lời đúng một câu: "May mắn thay, tôi có một trái tim mạnh mẽ".

Có thể nói, qua những "ba chìm bảy nổi" trong cuộc sống, Nhiệm Chi Phương không chỉ viết tiếp câu chuyện của gia tộc, mà còn viết nên huyền thoại cho chính mình. ■

### Người phụ nữ sở hữu chỉ số IQ cao nhất thế giới

Tuy nhiên, người phụ nữ nổi tiếng này lại lựa chọn một lối đi riêng khiến nhiều người tỏ ra nghi ngờ về chỉ số IQ của bà.

Marilyn vos Savant được biết đến là một người phụ nữ thiên tài, thậm chí được Guinness công nhận là người có IQ cao nhất hành tinh nhưng sống một cuộc sống bình thường. Bà sinh năm 1946 tại Missouri (Mỹ), cha mẹ là người nhập cư từ Ý và Đức.

Năm lên 10 tuổi, trong một lần tham gia kiểm tra IQ, Marilyn vos Savant đã khiến cha mẹ vô cùng bất ngờ khi đạt điểm IQ là 228 và tuổi tâm lý là 22 tuổi 10 tháng. Trong khi đó, một người bình thường có chỉ số IQ trung bình từ 85-115.

Các tỷ phú thuộc top 0.1% thông minh nhất thế giới cũng chưa đạt điểm IQ cao đến như vậy, chẳng hạn, Steve Jobs có IQ trên 160, Elon Musk IQ 155 và Mark Zuckerberg IQ 152.

Với kết quả như vậy, nhiều nhà nghiên cứu muốn mời cô bé tham gia vào các chương trình nghiên cứu. Nhưng, vì muốn con gái có tuổi thơ yên bình như những người khác nên cha mẹ Marilyn vos Savant đã liên tục từ chối những lời mời, thậm chí giấu sự thật này với cô con gái nhỏ trong nhiều năm.

Năm 1988, Marilyn vos Savant trở nên nổi tiếng sau 1 đêm khi Tổ chức kỷ lục thế giới Guinness chứng nhận bà là người có chỉ số IQ cao

nhất thế giới. Được truyền thông săn đón nhưng bà lại chẳng mấy để tâm. Thậm chí, nguyên mẫu Marilyn vos Savant còn được đưa vào một tập trong series phim hoạt hình nổi tiếng thời bấy giờ vào năm 1999.



Trái với sự tò mò của nhiều người về thành tích vượt trội của Marilyn vos Savant, bà lại nghỉ Đại học Washington giữa chừng sau 2 năm và không tốt nghiệp. Sau đó, bà bắt đầu làm việc trong ngành chứng khoán và bất động sản.

Tuy nhiên, vì quá yêu thích viết lách nên bà sử dụng các khoản đầu tư cá nhân của mình để chuyển sang công việc nhà văn toàn thời gian. Vì không muốn thu hút sự chú ý nên bà thường để bút danh khác dưới tác phẩm của mình.

Chồng của Marilyn vos Savant là bác sĩ Robert K. Jarvik - một trong những người phát minh ra trái tim nhân tạo ứng dụng trong phẫu thuật y tế. Sau khi kết hôn, bà dành toàn thời gian và tâm trí để chăm sóc gia đình nhỏ của mình, làm vợ, làm mẹ và tiếp tục viết lách. Với chỉ số IQ cao ngất ngưỡng, bà lựa chọn không trở thành người xuất chúng, mà lựa chọn cuộc đời bình yên.

Chính bởi vậy, nhiều người chỉ trích bà vì không tận dụng "bộ óc" thiên tài của mình để cống hiến cho thế giới, thậm chí nghi ngờ về chỉ số IQ của bà. Tuy nhiên, Marilyn vos Savant từng trả lời truyền thông: "Chúng ta chỉ sử dụng khoảng 10% não bộ, đầu đó giữa 5% - 15%".

Bà cho rằng, IQ chỉ thể hiện "sức chứa" của bộ não, còn việc sử dụng như thế nào là chuyện khác và người thông minh hay có chỉ số IQ cao không có nghĩa vụ phải trở thành "siêu nhân" giải cứu thế giới. Họ có quyền được làm những gì bản thân yêu thích và thấy phù hợp. ■

## Vui Cười

### \* Phút tinh táo

Cô vợ đi chợ về hớn hờ khoe với chồng:  
- Anh ạ, hôm nay rất nhiều người khen em xinh và trẻ hẳn ra.  
Anh chồng gật gù đáp:  
- Ừ, những dịp lễ này ngoài đường thì thiếu gì kẻ say...



## 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 8/22/2023. 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

# 5.15%

APY\*

6 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 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, Trục 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



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