

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 **Nhà Cho Mướn**
KHU SOUTHWEST

285-2085/1653

Nhà 4 phòng ngủ, 2,5 tầng, rộng 2,500 sqft. Master Bedroom dưới lầu, có tủ lạnh và sofa. Khu yên tĩnh, Eldridge & Bellaire. Cách Hong Kong 4 (5 phút). Rent \$1,900 + deposit.
Phone or Text message: 832-387-2247

NEW **Cần Bán Tiệm Tóc**
KHU SOUTHWEST

282-2083/1651

Cần bán tiệm tóc khu SW, khu Mễ, chung quanh là các Apartments góc Beechnut và Club Creek. Tiệm rộng 1,000 sqft. Có ba station, hiện đang có người thuê hai station, hai bàn nail, một ghế spa, một phòng Wax. Rent \$1,185/tháng. Năm năm mới renew. Giá bán \$28K, có thương lượng.
Xin vui lòng liên lạc: 832-643-9698

NEW **Bán Nhà**
KHU BEALLAIRE

239-2076/1644

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

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.
TM

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.)

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

Lời Nguyện
241-2076/1644

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



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

SCAN QR CODE



OR VISIT US A
www.thevietnampost.com

The Vietnam Post

“ TỜ BÁO VIỆT NGỮ ĐƯỢC ĐỌC GIẢ YÊU THÍCH HƠN 30 NĂM NAY ”

10515 Harwin Dr, Suite 100-120, Houston, TX 77036
(713) 777-4900 * (713) 777-8438 * (713) 777-2012





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



FARMERS

Member



MDRT

The Premier Association of Financial Professionals®

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

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



ĐIỆN ẢNH

Trịnh Tú Trân: Minh tinh màn bạc phá sản sau 1 đêm vì bị bạn trai lừa tiền, U50 một mình nuôi con

Trịnh Tú Trân sinh năm 1975 tại Singapore. Năm 1995, khi bước vào tuổi 20, Trịnh Tú Trân chính thức bước chân vào làng giải trí sau khi giành ngôi vị quán quân trong một cuộc thi sắc đẹp.

Nhờ nhan sắc thanh thuần, dịu dàng, Trịnh Tú Trân nhanh chóng được chú ý và trở thành ngôi sao hàng đầu tại quốc đảo sư tử. Khi danh tiếng ngày càng vang xa, nữ diễn viên quyết định tiến quân sang thị trường Trung Quốc.

Sự xuất hiện của cô cùng nhiều người đẹp Singapore khác như Phạm Văn Phương, Quách Phi Lê... đã tạo nên một luồng gió tươi mới cho làng giải trí Hoa ngữ. Không chỉ được khán giả Trung Quốc đón nhận, Trịnh Tú Trân còn gây tiếng vang ở nhiều nước châu Á khi góp mặt trong các bộ phim ăn khách như Đông du ký, Tiểu ngạo giang hồ, Duyên thị kỳ tình, Bản sắc tiên tài, Gia đình mỹ lệ...

Trong đó, Trịnh Tú Trân để lại ấn tượng sâu đậm nhất cho khán giả khi hóa thân thành Hà Tiên Cô trong Đông du ký và Đông Phương Bất Bại trong Tiểu ngạo giang hồ bản 2000.

Vào lúc đang trên đỉnh cao sự nghiệp, Trịnh Tú Trân có quyết định sai lầm nhất cuộc đời, trao gửi niềm tin cho một người đàn ông. Thời điểm mới hẹn hò, Trịnh Tú Trân lao vào yêu đương như một con thiêu thân. Cô nhất mực tin tưởng người bạn trai này, sẵn sàng gác lại các kế hoạch đóng phim để cùng người yêu đầu tư làm ăn. Nghe lời bạn trai, “Hà Tiên Cô” họ Trịnh dùng toàn bộ số tiền tiết kiệm, thậm chí đi vay thêm bạn bè để đầu tư vào chứng khoán.



Cho đến khi Trịnh Tú Trân không còn một xu dính túi, tên này lập tức bỏ coi mà đi. Trịnh Tú Trân bị lừa mất 80 triệu đô la Singapore, tuyên bố phá sản khi chỉ mới 25 tuổi. Không những thế, cô còn bị tòa án tịch biên toàn bộ gia sản và cấm rời khỏi nơi cư trú.

Chỉ sau một đêm, Trịnh Tú Trân từ một minh tinh màn bạc giàu có trở thành người rơi xuống đáy vực nghèo khổ. Cú sốc khiến nàng “Hà Tiên Cô” xinh đẹp bị trầm cảm một thời gian. Tuy nhiên, với bản

lĩnh vững vàng, nữ diễn viên không chấp nhận đầu hàng và bắt đầu kiếm việc làm để trả nợ và chi trả chi phí cuộc sống hàng ngày.

Được sự động viên của đồng nghiệp Mã Cảnh Đào (đóng chung phim Đông du ký), Trịnh Tú Trân lấy lại tinh thần và bắt đầu quay phim. Tuy nhiên, do sự đào thải tàn khốc trong showbiz, nữ diễn viên không có nhiều cơ hội quay phim. Cô chỉ nhận được những vai diễn phụ với kịch bản không mấy tiếng tăm.

Chán nản, Trịnh Tú Trân tạm dừng sự nghiệp đóng phim để tập trung cho công việc kinh doanh. Nữ diễn viên quê Quảng Đông mở một trung tâm mát-xa chăm sóc sức khỏe. Hàng ngày, Trịnh Tú Trân đều bận rộn với công việc với hy vọng kiếm được tiền trả nợ.

Ban đầu, để tiết kiệm chi phí, Trịnh Tú Trân phải tự mình làm mọi việc và mát-xa cho khách trong tiệm. Nhờ danh xưng diễn viên, trung tâm mát-xa chăm sóc sức khỏe của Trịnh Tú Trân được nhiều người yêu thích và lui tới thường xuyên. Nhờ đó, công việc làm ăn của cô dần phát lên. Năm 2004, Trịnh Tú Trân tuyên bố trả hết nợ nần sau 4 năm làm việc cật lực.

Cuộc tình đầu đốn đầu tiên đã để lại cho Trịnh Tú Trân nhiều bài học bi thương và những vết thương lòng. Vì vậy cô từng đóng cửa trái tim, không dám hẹn hò cùng ai. Chỉ đến khi gặp Brian Wong, một doanh nhân trong ngành truyền thông, cô mới quyết định mở lòng để yêu một lần nữa.

Sau 3 năm tìm hiểu và thử thách, Trịnh Tú Trân mới đồng ý tiến tới hôn nhân với bạn trai vào năm 2010. Một năm sau đó, cặp đôi chào đón con trai đầu lòng. Thời điểm này, khi chia sẻ về người chồng giàu có, nữ diễn viên cho biết: “Anh ấy là người đàn ông giúp tôi lấy lại niềm tin vào cuộc sống”.

Những tưởng từ đây cuộc sống của Trịnh Tú Trân sẽ bằng phẳng, bình yên hơn nhưng năm 2018, mỹ nhân Tiểu ngạo giang hồ bất ngờ tuyên bố ly hôn chồng sau 8 năm chung sống. Khi biết tin, nhiều người đã vô cùng kinh ngạc bởi trước đây nữ diễn viên rất chăm chỉ đăng ảnh tình cảm, hạnh phúc bên chồng.

Song Trịnh Tú Trân không tiết lộ lý do cả hai chia tay. Cô chỉ thông báo với người hâm mộ về tình trạng của mình: “Tôi biết rất nhiều bạn bè sẽ thấy bất ngờ. Xin đừng lo lắng, tôi và con trai vẫn ổn. Niềm vui không do bất kỳ ai mang lại cho chúng ta. Niềm vui đến từ chính chúng ta, chỉ khi bản thân vui vẻ, chúng ta mới có thể đem niềm vui đến cho những người mình yêu thương”.

Sau khi kết thúc cuộc hôn nhân kéo dài 8 năm, Trịnh Tú Trân một mình chăm sóc con trai. Ngoài thời gian dành cho con, cô tập trung phát triển sự nghiệp kinh doanh. Hiện tại, nữ diễn viên đã là một nữ doanh nhân thành đạt, sở hữu 3 trung tâm chăm sóc sức khỏe lớn ở Singapore.

Trên trang cá nhân, nữ diễn viên thường xuyên chia

sẽ những khoảnh khắc thường ngày, nêu quan điểm riêng về các vấn đề trong cuộc sống đồng thời cập nhật những bài viết chứa thông tin hữu ích về sức khỏe, dinh dưỡng.

Khi đã gần tuổi 50, nhan sắc của Trịnh Tú Trân đã không còn xinh đẹp, trong trẻo như xưa. Những thăng trầm trong cuộc đời đã hằn lên trên gương mặt nàng Hà Tiên Cô bao dấu vết thời gian. Dù vậy, cô hài lòng với dung mạo và cuộc sống hiện tại, không còn buồn bã hay tiếc nuối những ngày tháng rực rỡ trong quá khứ.

Nữ diễn viên tâm sự: “Trịnh Tú Trân giờ già rồi, nhan sắc cũng đã tàn phai. Hiện tại, tôi chỉ muốn tập trung chăm sóc con trai và phát triển sự nghiệp kinh doanh, chưa tính đến chuyện tìm một người đàn ông để dựa dẫm”.

Sao phim Tiểu ngạo giang hồ bộc bạch thêm: “Trừ khi có một ai đó khiến tôi thực sự thích và tôn trọng, người đó cũng yêu và chấp nhận tất cả những gì liên quan đến tôi, yêu thương con trai và gia đình tôi. Tôi sẽ không gắn bó với ai đó nếu người ấy chỉ là một người bạn đồng hành”.

Kim Lâm

Lee Taemin: “Cỗ máy nhảy” debut 4 lần trong 11 năm và con đường đi đến nghệ sĩ solo nổi tiếng châu Á

Taemin là một nghệ sĩ tài năng của nhà SM Entertainment, anh cũng được mệnh danh là “cỗ máy nhảy” hàng đầu của Kpop. Taemin debut trở thành idol Kpop ở tuổi đời vô cùng trẻ: 15 tuổi. Đến hiện tại, trải qua hơn 11 năm hoạt động, nam idol đã debut 4 lần, vô tình rơi vào 3 thế hệ khác nhau của làng nhạc Kpop.

Bởi vì những điều trên, Taemin được coi là “idol của những idol”, không ngừng “làm mới” bản thân và đạt vô số thành tích khủng bất kể hoạt động nhóm lẫn solo, Taemin thực sự là một idol đầy tài năng với sự biến hóa đa dạng qua mỗi lần debut.

Taemin chính thức ra mắt người hâm mộ vào năm 25/5/2008 với vai trò là em út của SHINee - boygroup nhà SM. Nhóm nhanh chóng vụt lên thành công đầy ấn tượng với bản hit Replay và sở hữu ca khúc quốc dân nổi tiếng Ring Ding Dong. Qua thời gian hoạt động cùng SHINee, anh chàng đã chứng tỏ mình là một main dancer với thần thái và kỹ năng hàng đầu Kpop. SHINee được xem là nhóm nhạc kết thúc cho thế hệ 2 của Kpop, cùng với Super Junior, SNSD, 2PM.

Kể từ khi tham gia SHINee, Taemin không ngày nào không tập luyện. Anh cho rằng: “Tập luyện vất vả không nhằm mục đích để thuyết phục người khác, mà là để đạt kết quả cho mình”. Ngoài việc anh đẹp trai và gợi cảm trên sân khấu, người hâm mộ còn thích anh vì sự kiên trì, không bao giờ bỏ cuộc khi gặp khó khăn.



Năm 2010, Taemin và SHINee trở lại 2 lần với ca khúc Lucifer và Hello. Tuy nhiên năm họ thật sự bận rộn phải là 2011. Đây là thời điểm 5 thành viên ra mắt ở Nhật Bản qua single Replay phiên bản tiếng Nhật, ngoài ra họ còn phát hành thêm đĩa đơn Juliette, Lucifer và album The First.

Sang năm 2012, Taemin cùng đồng đội trở về Hàn Quốc quảng bá mini tiếng Hàn thứ 4 mang tên Sherlock và phát hành 3 single album. Tới năm 2013, anh và SHINee comeback với ca khúc Dream Girl, Why So Serious, Everybody ở Hàn Quốc. Tại Nhật Bản, họ bận rộn không kém khi tung ra 3 ca khúc tiếng Nhật và full album Boys Meet U.



Sau khi ra mắt một thời gian, nam thần tượng tiếp tục được Lee Soo Man tin tưởng “chọn mặt gửi vàng” vào YOUNIQUE - là một sub-unit kết hợp giữa các idol nhà SM bao gồm: Taemin, Eunhyuk và Henry (Super Junior-M), Kai và Luhan (EXO), Hyoyeon (SNSD). Tuy chỉ là một nhóm nhỏ tạm thời nhưng Taemin cùng các thành viên khác đã nổi tiếng hơn mong đợi. Sub-unit này hội tụ toàn những “cỗ máy nhảy” đình đám nhà SM, tạo nên dấu ấn đặc biệt với Maxstep.

Thế nhưng, sự kiện ra mắt với vai trò ca sĩ solo có lẽ mới thật sự là một cột mốc lớn trong sự nghiệp của Taemin. Em út SHINee đã debut solo với album mini ACE cùng ca khúc chủ đề Danger vào ngày 13/8/2014. Việc hoạt động solo thực sự là một cơ hội tốt để Taemin có thể bộc lộ toàn bộ tài năng của mình về hát, nhảy và trình diễn. Màn ra mắt của anh rơi vào thời điểm thế hệ 3 của Kpop đã hình thành. Taemin dần trở thành một idol solo nổi bật với nhiều hit ấn tượng, điển hình là Move.

Thừa thắng xông lên, Taemin không hề nghỉ ngơi, với danh tiếng và những nỗ lực ở thời điểm bấy giờ, nam ca sĩ nhanh chóng trở thành là đại diện duy nhất của SHINee góp mặt trong đội hình SuperM - nhóm nhạc “binh mới rệu cũ” của SM. Ngoài Taemin, nhóm còn có Baekhyun, Kai (EXO); Taeyong, Mark, Ten, Lucas (NCT). SuperM hướng đến thị trường Mỹ, được xem là một “tân binh khủng” khởi đầu Kpop thế hệ 4.

Dù vẫn đang phát triển kể từ khi ra mắt với SHINee. Taemin chọn cách bút ra khỏi hình ảnh maknae và trở thành một nhạc sĩ solo cũng như là một phần của SuperM, một nhóm nổi tiếng khắp

thế giới. Câu chuyện của nam idol giống như bước ra từ cuốn sách dành cho tuổi mới lớn.

“Khi nhìn lại cuộc đời mình, tôi nghĩ nó cũng hơi thú vị. Tôi gia nhập công ty năm 13 tuổi và năm nay tôi 28. Tôi đã sống gần nửa đời mình với tư cách là một ca sĩ và khi tôi nghĩ, 'Mình đã làm điều này khá lâu rồi', tôi có thể cảm nhận được quãng thời gian đó thực sự đã trôi qua. Tôi nghĩ mình là một người tham lam. Nhờ sự tham lam và khao khát của bản thân mà tôi có thể ra mắt làm thành viên của SHINee và có cơ hội trở thành một nghệ sĩ solo”, Taemin cho biết.

Ra mắt dưới nhiều “tên gọi” khác nhau, Taemin chia sẻ khá nhiều điều thú vị xoay quanh sản phẩm âm nhạc mới. Anh chàng cũng dí dỏm tiết lộ sự khác nhau khi hoạt động cùng SHINee, SuperM và khi solo.

Theo đó, nam thần tượng cho biết đối với bản thân anh, điểm khác biệt có thể thấy rõ ràng nhất chắc chắn sẽ là vị trí, vai trò khi làm việc với từng nhóm và solo.

Anh cho biết: “Ví dụ như lúc solo thì một mình mình phải làm việc với các staff, phải chú ý tất cả và đóng góp rất nhiều ý kiến với mọi người. Nhưng khi hoạt động cùng SHINee thì mình dựa vào các anh nhiều hơn với cả mình là em út nữa nên mình sẽ theo ý kiến của mọi người”.

“Như vậy cũng rất thú vị bởi bọn mình đã bên nhau thời gian dài rồi nên thoải mái như gia đình vậy. Còn khi hoạt động cùng SuperM thì dù không phải anh cả nhưng mình cũng là trong line các anh rồi. Thật sự thì mình chưa làm tốt vai trò của một người anh đâu nên mình cũng hay suy nghĩ và cố gắng thử sức để làm tốt vai trò ấy”, nam idol chia sẻ thêm.

Nhìn vào “gia tài” âm nhạc đồ sộ của Taemin trong hơn 11 năm qua mới thấy anh nhiệt huyết và chăm chỉ đến thế nào. Anh chàng còn là biểu tượng vì luôn thử thách bản thân qua vô số phong cách âm nhạc và concept khác nhau.

Hoạt động năng nổ từ ngày debut nhưng Taemin chưa hề có dấu hiệu xuống sức. Sau khi 3 thành viên còn lại trong SHINee hoàn thành nghĩa vụ quân sự, cả nhóm xác nhận comeback vào đầu năm 2021. Điều này cho thấy đây tiếp tục là 1 chặng đường đầy bận rộn đối với nam idol.

Huỳnh Phúc

Mỹ nhân Hàn 30 tuổi vẫn đóng nữ sinh cực “mượt”: Khóc cười đều đẹp mê mẩn, có vai diễn làm ai cũng nhói lòng

Thời điểm hiện tại, “Doona!” đang là bộ phim lãng mạn nổi bật nhất màn ảnh Hàn. Tác phẩm này có sự tham gia của Suzy trong vai nữ chính Lee Doo Na và diễn xuất mà cô thể hiện phải nói là quá xuất sắc.

Thế nhưng ngoài Suzy, “Doona!” còn một mỹ

nhân tuyệt sắc nữa, đó là Shin Ha Young. Trong phim, cô vào vai Kim Jin Ju, mối tình đầu của nam chính Lee Won Jun. Với những khán giả đã xem “Doona!”, tin rằng họ sẽ có chung nhận định rằng nữ diễn viên xứng đáng nhận mọi lời khen.

Shin Ha Young và vai diễn khiến khán giả thờ dài tiếc nuối trong “Doona!”

Từ ngày còn đi học, Kim Jin Ju đã hiện lên như một nữ học đường mà bất cứ chàng trai nào cũng mơ ước. Cô sinh ra trong một gia đình giàu có, sở hữu vẻ ngoài xinh đẹp và tự tin. Thế nhưng, những điều ấy chỉ là vỏ bọc của một cô gái mang đầy tổn thương vì phải sống trong gia đình có người cha gia trưởng, độc đoán.

Ở trường học, Kim Jin Ju luôn đạt thứ hạng cao, nhưng cô lại mất vị trí đứng đầu vào tay Lee Won Jun. Tuy nhiên, có lẽ chính điều ấy lại là một trong những lý do khiến Kim Jin Ju bị thu hút. Thế rồi sau một lần Kim Jun Ju chủ động nhờ Lee Won Jun giải toán, hai người đã trở thành bạn.

Với một cô gái yếu đuối lại phải sống trong bầu không khí gia đình ngột ngạt như Kim Jin Ju, sự chân thành và ấm áp của Lee Won Jun là một điều gì đó thật tuyệt vời. Để rồi từ lúc nào đó, Kim Jin Ju đã thích Lee Won Jun rất nhiều và chàng trai ấy cũng thế.

Một ngày nọ, Lee Won Jun quyết định tỏ tình cùng Kim Jin Ju. Lúc ấy, cô đã hạnh phúc biết bao. Dẫu vậy, sự cấm cản từ người cha khiến Kim Jin Ju buộc phải xa cách Lee Won Jun trong đau khổ.



Từ một cặp đôi lúc nào cũng kè kè bên nhau, thẳng đến khi rời ghế nhà trường, cả hai chẳng còn liên lạc gì nữa. Thế nhưng, Kim Jin Ju vẫn luôn giữ hình bóng của Lee Won Jun trong tim. Đến khi cả hai gặp lại, cuối cùng thì cô cũng đã lấy đủ dũng khí để đón nhận tình yêu. Chỉ là thời điểm này, Lee Won Jun đã dành tình cảm cho Lee Doo Na.

Tất nhiên, Lee Doo Na cùng với Lee Won Jun đã cùng nhau mang tới một câu chuyện tình yêu tuyệt vời. Khán giả say đắm trước tình yêu của họ, nhưng đồng thời cũng thờ dài tiếc nuối cho người đứng bên lề cuộc tình này, đó là Kim Jin Ju.

Visual trẻ đẹp khó tin ở tuổi 30, diễn xuất đỉnh



ĐIỆN ẢNH

nhưng chưa có vai chính nào

Ở “Doona!”, Shin Ha Young dù đã 30 tuổi nhưng vẫn vào vai sinh viên đại học một cách cực kỳ ấn tượng. Không chỉ vậy, trong những phân đoạn mà nhân vật Kim Jin Ju còn là học sinh cấp ba, cô cũng chẳng gặp chút khó khăn nào.

Trẻ đẹp, diễn tốt là thế, tuy nhiên thực tế thì Shin Ha Young lại là một tân binh của làng phim Hàn Quốc. Cô mới bắt đầu theo đuổi diễn xuất từ năm 2019 mà thôi.

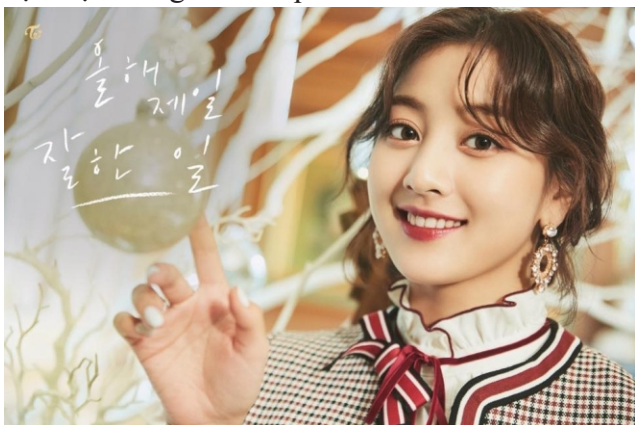
Bốn năm qua, Shin Ha Young góp mặt ở 12 dự án phim khác nhau, trong đó có những bộ phim rất nổi tiếng như “Bác sĩ trại giam” của Nam Goong Min, “Kẻ săn người” của Lee Seung Gi, “Bây giờ, chúng ta đang chia tay” của Song Hye Kyo và cả siêu phẩm xuất sắc nhất năm 2022 là “Nữ luật sư kỳ lạ Woo Young Woo”. Thế nhưng, tất nhiên là ở những bộ phim này, Shin Ha Young chỉ đảm nhận các vai nhỏ mà thôi.

Nhờ màn thể hiện ấn tượng trong “Doona!”, rõ ràng cái tên Shin Ha Young đã lên gần hơn với công chúng yêu phim. Trong thời gian tới, khán giả sẽ được thấy Shin Ha Young thể hiện vai chính đầu tay trong bộ phim “The trauma code: Heroes on call”. Ở dự án này, cô hợp tác cùng các diễn viên nổi tiếng Ju Ji Hoon và Yoon Gyung Ho.

Anh Tú

Trưởng nhóm TWICE: Tôi đã sống không như con người suốt 8 năm qua

Vừa qua, TWICE đã có buổi fan meeting cùng người hâm mộ nhân dịp kỷ niệm 8 năm debut. Trong suốt sự kiện, các cô gái thuộc nhà JYP cùng các fan đã có những kỷ niệm đặc biệt không thể nào quên.



Bên cạnh đó, người hâm mộ cũng không khỏi xót xa khi trưởng nhóm Jihyo đã chia sẻ về cuộc sống khác nghiệt khi trở thành idol và là thành viên thuộc nhóm nhạc Kpop đình đám: “Mình rất bận rộn và không thể sống như con người được. Dù có vẻ điều này rất cực đoan nhưng mình tuyệt đối không hối hận về khoảng thời gian đó”.

Lời chia sẻ từ Jihyo khiến cho không chỉ fandom ONCE mà ngay chính các fan Kpop cũng thêm phần cảm thông với lịch trình dày đặc của thần

tượng. Trong 7 năm sự nghiệp (từ 2015-2022), TWICE đã phát hành 19 album và đỉnh điểm trong 1 năm, nhóm đã phát hành tới 8 album ở cả Hàn Quốc và Nhật Bản hay thậm chí quay gần 10 MV chỉ trong 1 năm.

Sau khi lời tâm sự của Jihyo được chia sẻ công khai, các fan Kpop cũng thừa nhận chắc chắn fandom của TWICE phải rất tự hào về thần tượng của mình khi đã sống một tuổi trẻ cháy hết mình và không hối tiếc. Hay như có ý kiến cũng bày tỏ sự biết ơn với Jihyo hay TWICE khi đã không hối hận vì khoảng thời gian khó khăn.

An Chi

Dương Mịch là sao Hoa ngữ đầu tiên làm được điều này

Truyền thông xứ Trung xác nhận, Dương Mịch thắng kiện anti-fan, sau nhiều tháng ròn rã đi tìm công lý. Chuyện nghệ sĩ thắng kiện anti-fan, được xin lỗi công khai là điều rất bình thường tại làng giải trí Cbiz.

Trước đây, Triệu Lệ Dĩnh, Triệu Lộ Tư, Đàm Tùng Vận, Dương Tử,... cùng nhiều ngôi sao từng thắng kiện nhiều lần. Tuy nhiên, điều đáng nói ở đây, Dương Mịch là celeb đầu tiên, khiến anti-fan phải quay video xin lỗi. Thông tin này đang được netizen khắp nơi quan tâm, bàn luận.



Cụ thể, Dương Mịch đã khởi kiện một người phụ nữ đã có những hành vi bôi nhọ, làm ảnh hưởng đến danh dự và tên tuổi của cô.

Được biết, sau khi nhận được lệnh triệu tập, người này không những không chấp hành, mà còn dùng các biện pháp né tránh, không chịu hợp tác suốt 6 tháng ròng.

Vì tính chất nghiêm trọng của vụ việc, anti-fan nói trên đã nhận phán quyết: đăng video công khai xin lỗi Dương Mịch, đồng thời viết thư tay và bồi thường cho nữ diễn viên.

Được biết, đoạn clip xin lỗi dài hơn 3 phút của người này đã được chia sẻ lên mạng xã hội ngay sau đó.

Thông tin trên làm “rúng động” cả Cbiz, bởi từ trước đến nay, Dương Mịch là nghệ sĩ đầu tiên được xin lỗi bằng video.

Bởi trong quá khứ, hầu hết các anti-fan khi bị kiện đều viết thư tay xin lỗi, hoặc bồi thường theo quy

định.

Bên cạnh đó, cư dân mạng cũng dành lời khen cho sự quyết liệt của phía đoàn đội Dương Mịch, khi đã giải quyết vụ việc một cách nhanh chóng, thấu đáo. Ngoài ra, có người cho rằng, phía các cơ quan có thẩm quyền nên áp dụng biện pháp mạnh nói trên trong thời gian tới, để răn đe những cá nhân có hành vi xấu đối với nghệ sĩ nói chung.

Hiện, vụ kiện anti-fan của Dương Mịch vẫn đang nhận được sự quan tâm lớn. Trong thời gian tới, nữ diễn viên sẽ ra mắt phim truyền hình cổ trang Hồ Yêu Tiểu Hồng Nương, phần Nguyệt Hồng, đóng cùng Cung Tuấn.

Dự án này được kỳ vọng sẽ giúp cô nàng lấy lại phong độ, sau màn thể hiện không mấy thành công trong Định Luật 80/20 Của Tình Yêu.

Nghệ Trần

D.O. (EXO) kết thúc hợp đồng với SM, thành lập công ty riêng

Từ JTBC News đưa tin, D.O (EXO) sẽ rời SM Entertainment và sẽ thành lập một công mới cùng người quản lý lâu năm Nam Kyung Soo. Công ty mà D.O và người quản lý dự kiến thành lập có tên SuSu Entertainment.

Sau đó, SM Entertainment cho biết: “Hợp đồng độc quyền của Do Kyung Soo sẽ kết thúc vào đầu tháng 11. Sau khi thảo luận với Do Kyung Soo, chúng tôi quyết định tiếp tục các hoạt động của cậu ấy với tư cách là thành viên EXO với SM”.

“Các hoạt động diễn xuất và cá nhân của cậu ấy sẽ thông qua một công ty mới được thành lập độc lập bởi người quản lý xuất thân từ SM”.

Thông tin về D.O. được đưa ra sau khi có tin các thành viên Sehun, Chanyeol, Baekhyun (EXO) cũng đồng loạt theo đuổi sự nghiệp solo cùng công ty mới bên ngoài SM.



Trước đó 1 ngày, truyền thông Hàn đưa tin hai thành viên Sehun và Chanyeol đã ký hợp đồng độc quyền với một công ty mới được thành lập bởi Jung Hoon Tak - cựu giám đốc điều hành của công ty giải trí iHQ và cố vấn của Hiệp hội quản lý giải trí Hàn Quốc.

An Chi

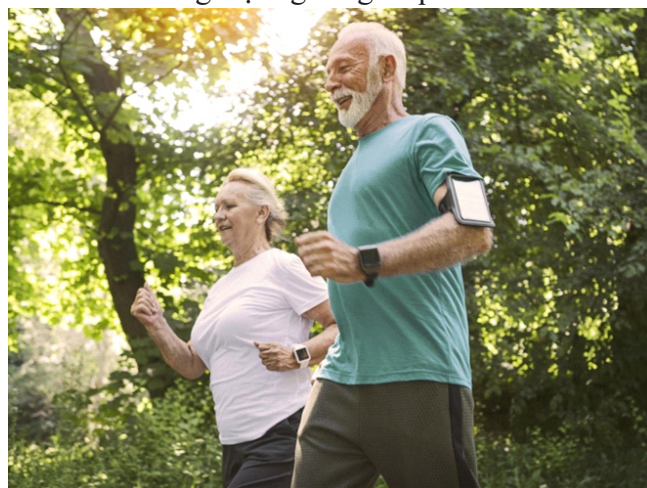
Nghiên cứu trên hơn 5.000 người: Đây là loại thực phẩm đảo ngược lão hóa, tăng tuổi thọ

Bấy lâu nay chúng ta ăn loại thực phẩm này mà không biết tác dụng tuyệt vời của nó trong việc kéo dài tuổi thọ.

Gabi Zaromskyte là một chuyên gia nghiên cứu và tư vấn dinh dưỡng tại Đại học King (London, Anh). Mới đây, trong một buổi phỏng vấn với Tờ Express, bà tiết lộ các thực phẩm giàu quercetin có thể làm chậm quá trình lão hóa, tăng cường sức khỏe tổng thể cũng như tuổi thọ của con người.

Quercetin là một chất chống oxy hóa có nhiều trong các loại thực phẩm như quả táo, trái cây họ cam quýt, hành, mùi tây, lá xô thơm, trà xanh, rượu vang đỏ, quả ô liu và dầu ô liu, quả nho, các loại quả mọng đậm màu như anh đào, mâm xôi, việt quất.

Trên thực tế, đã có nhiều nghiên cứu khoa học tìm hiểu về mối liên hệ giữa thực phẩm chứa quercetin với tuổi thọ. Điển hình là Nghiên cứu Framingham - một nghiên cứu dài hạn về sức khỏe tim mạch tại Mỹ - đã theo dõi sức khỏe của 5.209 người trong độ tuổi từ 30-62. Nghiên cứu này đã phát hiện ra thực phẩm chứa quercetin có lợi ích nhiều nhất trong việc ngăn ngừa quá trình lão hóa.



Ảnh minh họa

Chuyên gia Zaromskyte cho biết: “Quercetin là một flavonoid, đồng thời là chất chống oxy hóa thực vật đã được chứng minh có tác dụng kéo dài tuổi thọ, đồng thời giúp ích cho quá trình lão hóa khỏe mạnh”.

Theo đó, vị chuyên gia tiết lộ chỉ cần bổ sung thêm 10mg flavonoid mỗi ngày chúng ta có thể giảm được 20% nguy cơ suy nhược khi về già.

“Ví dụ, một quả táo cỡ trung bình có chứa khoảng 10mg flavonoid. Đó chính là bằng chứng cho thấy chỉ cần ăn một quả táo mỗi ngày là chúng ta có thể tránh xa bệnh tật khi về già”, chuyên gia Zaromskyte nói thêm.

Tám bí quyết giúp tăng tuổi thọ

Ngoài việc bổ sung thực phẩm giàu

flavonoid, đặc biệt là quercetin trong chế độ ăn uống, một nghiên cứu của Bệnh viện VA Boston Healthcare System (đơn vị trực thuộc Bộ Cựu chiến binh Mỹ) đã chỉ ra 8 điều sau đây cũng giúp bạn kéo dài tuổi thọ và mạnh khỏe hơn khi về già.

1. Tập thể dục đều đặn

Theo đánh giá của chuyên gia, tập thể dục là điều quan trọng nhất mà bất cứ ai cũng có thể làm để cải thiện sức khỏe của mình. Theo đó, những người tập luyện thường xuyên có thể giảm tới 46% nguy cơ tử vong do bất kỳ nguyên nhân nào so với những người không tập thể dục.

Việc tập thể dục dù ở cường độ nhẹ, vừa phải hay cao đều có lợi hơn so với việc không tập. Tuy nhiên, mọi người nên chọn bộ môn phù hợp với thể lực, sức khỏe tổng thể và tránh tập luyện quá sức.

2. Không sử dụng các chất gây nghiện

Nghiên cứu của Bệnh viện VA Boston Healthcare System cho thấy không sử dụng các chất gây nghiện, ví dụ như thuốc phiện, giúp giảm 38% nguy cơ tử vong sớm.

3. Không hút thuốc lá

Không hút thuốc lá giúp giảm 29% nguy cơ tử vong. Con số này đúng đối với những người chưa từng hút thuốc. Tuy nhiên, ngừng hút thuốc ở bất kỳ thời điểm nào trong cuộc đời cũng đều mang lại lợi ích cho sức khỏe.

4. Kiểm soát căng thẳng

Kiểm soát căng thẳng giúp giảm 22% nguy cơ tử vong sớm. Căng thẳng, áp lực đã được chứng minh có thể gây ra nhiều hậu quả nghiêm trọng về sức khỏe. Do đó, hãy có những cách kiểm soát vấn đề này.

5. Tăng cường thực phẩm có nguồn gốc thực vật

Một chế độ ăn bao gồm nhiều thực phẩm có nguồn gốc thực vật sẽ tăng 21% khả năng sống thọ. Tuy nhiên, điều này không đồng nghĩa với việc ăn chay hoặc thuần chay trường kỳ. Các chuyên gia cho rằng chế độ ăn Địa Trung Hải với nhiều ngũ cốc nguyên hạt và rau xanh sẽ mang lại lợi ích cho tuổi thọ.

6. Không lạm dụng đồ uống có cồn

Thói quen này có thể giảm tới 19% nguy cơ tử vong sớm. Hiệp hội Ung thư Hoa Kỳ khuyến nghị, nam giới không nên uống quá 2 đơn vị cồn/ngày và phụ nữ là không quá 1 đơn vị cồn/ngày.

Tuy nhiên, có một số nghiên cứu cho rằng không có lượng rượu nào là an toàn đối với sức khỏe. Một nghiên cứu của Đại học California (Mỹ) cho rằng chỉ uống 1 ly rượu cũng có thể gây ra nhịp tim không đều hay còn gọi là rung tâm nhĩ.

7. Có giấc ngủ ngon

Việc ngủ đủ và ngon giấc có thể giảm 18% nguy cơ tử vong sớm do bất kỳ nguyên nhân nào. Nhiều nghiên cứu cho thấy một giấc ngủ không ngon giấc có thể làm suy giảm sức khỏe bao gồm cả việc tăng nguy cơ tử vong sớm.

8. Sống tích cực

Nghiên cứu cho thấy việc có các mối quan hệ xã hội lành mạnh và thái độ sống tích cực giúp tăng thêm 5% tuổi thọ.

Một nghiên cứu của Đại học Brigham Young (Mỹ) cho thấy những người sống cô lập với xã hội có nguy cơ tử vong sớm do bất kỳ nguyên nhân nào cao hơn 32% so với những người sống hòa đồng và có mối quan hệ xã hội với những người xung quanh. ■

Mang thai có thể làm thay đổi cấu trúc não

Nghiên cứu mới của Viện Francis Crick ở Anh đã chỉ ra những thay đổi nội tiết tố và cảm xúc diễn ra trong thời kỳ mang thai.

Nghiên cứu, vừa được công bố trên tạp chí của Hiệp hội vì sự tiến bộ khoa học Mỹ, tập trung vào phần não bộ của chuột cái.

Vào cuối thai kỳ, hormone estrogen và progesterone được giải phóng. Cả hai hormone đều ảnh hưởng đến vùng dưới đồi của não, liên quan đến việc nuôi dạy con cái. Estrogen làm cho tế bào thần kinh ở đó nhạy cảm hơn và progesterone xây dựng các khớp thần kinh mới tạo điều kiện thuận lợi cho hoạt động ở vùng não đó.

Các nhà khoa học nhận thấy hoạt động này khiến những con chuột mẹ quan tâm và chú ý hơn đến con của chúng.

Ông Jonny Kohl, nhà nghiên cứu đứng đầu cuộc nghiên cứu cho biết những điều này gây ra thay đổi về mức độ ưu tiên. Bản năng làm mẹ của chuột cái trở nên nhạy bén để đảm bảo khả năng sống sót cho con. Điều thú vị là sự biến chuyển trên không xảy ra khi chúng sinh con. Trên thực tế, bộ não đã chuẩn bị sớm hơn cho những bước thay đổi lớn lao đó từ giai đoạn mang thai.

“Chúng tôi biết cơ thể phái nữ đã thay đổi khi mang thai để chuẩn bị cho quá trình nuôi con nhỏ. Nghiên cứu của chúng tôi cho thấy sự chuẩn bị trước như vậy cũng diễn ra ở bộ não”, nhà nghiên cứu Kohl lưu ý.

Các nhà nghiên cứu nhận thấy những thay đổi trong não đã giúp thay đổi hành vi sau khi sinh, cũng như tạo ra “tính linh hoạt” cho phép các bà mẹ học hỏi những kỹ năng mới hiệu quả hơn thông qua quá trình chăm sóc lặp đi lặp lại. Phát hiện này có thể đóng vai trò quan trọng trong việc tìm hiểu sức khỏe tinh thần của sản phụ, cũng như điều trị các tình trạng như trầm cảm sau sinh.

Nghiên cứu đã góp phần củng cố các dữ liệu ngày càng tăng về những thay đổi sinh học diễn ra trong quá trình làm cha mẹ đối với cả đàn ông và phụ nữ. Một nghiên cứu năm 2022 chỉ ra rằng con người cũng phát triển “tính linh hoạt” trong não thông qua quá trình chăm sóc trẻ sơ sinh.

Điều thú vị là những người bố được nghỉ lâu hơn để chăm sóc con mới sinh sẽ có những thay đổi rõ rệt hơn tại các vùng não liên quan đến việc nuôi dạy con cái. ■



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



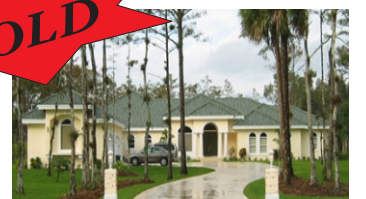
HOLLY NGO
Realtor - Consultant

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



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. Sarah Huynh Ý-Nhi



LS Paul Savinov



LS Jeeho Shin
(Of Counsel)



Kenny Huynh



Johnny Truong



Kristen Joy



Cathy Khong



Janice Reyes



Linda Nguyen



Lily Betancourt



Maria Tago

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

6100 Corporate Dr, Ste 110, Houston, TX 77036

(281) 702-8128



BỆNH VIỆN THANH VÂN

CHUYÊN KHOA PHẪU THUẬT TẠO HÌNH THẨM MỸ

Thanh Van Cosmetic Surgery Hospital



**PHẪU THUẬT
NÂNG NGỰC NỘI SOI**

PHẪU THUẬT THẨM MỸ TOÀN DIỆN

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

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

Website: www.thanhvanhospital.com
www.bvthammythanhvan.com
E-mail: benhvienthanhvan@bvtv.vn

Số GP: 69/BYT - GPHD

GIÁM ĐỐC

Bác Sĩ NGUYỄN THANH VÂN





PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

Bí quyết giúp Elsa Hosk giữ vòng hai không mỡ thừa

Elsa Hosk thường tập hai buổi trong ngày, buổi sáng cô ưu tiên tập cường độ cao, chiều tối chú trọng vào giãn cơ, thư giãn cơ thể.

Theo 'Vogue', để có thân hình săn chắc đáp ứng yêu cầu khắt khe trong ngành thời trang, Elsa Hosk duy trì thói quen tập luyện hai buổi mỗi ngày.

Vào buổi sáng, bà mẹ một con thích tập luyện cường độ cao để có thêm năng lượng tích cực cho ngày mới, điều đó đồng nghĩa với một buổi tập gym hoặc tập cardio, boxing, đạp xe. Thịnh thoảng, người đẹp cũng đi bộ đường dài hoặc chạy bộ.

Buổi tối, Elsa thường thực hiện các bài tập giãn cơ thông qua bộ môn yoga hoặc pilates nhằm thư giãn cơ thể và giúp có giấc ngủ ngon. Những bộ môn này cũng giúp cơ thể cô thêm dẻo dai, tăng sức bền, cải thiện tư thế. Kể từ sau khi sinh, Elsa đặc biệt yêu thích pilates và khẳng định bộ môn này đem lại tác dụng đối với sức khỏe tinh thần, thể chất.



Ảnh minh họa

Elsa cũng từng chia sẻ trên Instagram về tầm quan trọng của việc giãn cơ, giúp cô thấy 'thon thả hơn' sau mỗi buổi tập.

Song song với chế độ tập luyện đa dạng, Elsa hiện theo đuổi chế độ ăn thuần thực vật. Sau khi loạt phim tài liệu kể về một vận động viên ăn chay, người mẫu Thụy Điển đã thay đổi thực đơn của bản thân. Chế độ ăn của cô thường có nhiều các loại rau củ quả và đậu lăng - món được Elsa nhấn mạnh có 'tác dụng tích cực với cơ thể'.

Elsa Hosk sinh năm 1988 tại Stockholm, Thụy Điển. Năm 14 tuổi, Elsa bắt đầu làm người mẫu quảng cáo. Cô nổi tiếng từ khi là thiên thần của hãng nội y Victoria's Secret từ năm 2015 đến 2020.

Năm 2018, Elsa là thiên thần vinh dự được trình diễn Fantasy Bra trị giá một triệu USD trong Victoria's Secret Fashion Show, đây cũng là lần đầu cô được giữ vai trò vedette, trình diễn mẫu nội y đắt giá nhất show.

Sau nhiều năm hẹn hò doanh nhân Đan

Mạch Tom Daly, tháng 2/2021 cặp đôi chào đón bé trai đầu lòng - bé Tuulikki bằng phương pháp sinh tự nhiên tại nhà. ■

Chín mẹo nhỏ chăm sóc tóc trong mùa đông lạnh

Đầu hiệu thường thấy nhất của tóc khô vào mùa đông là xơ, rối, không mềm mượt và thiếu độ bóng, bồng bênh. Chỉ cần biết được những "bí kíp" đơn giản dưới đây thì bạn sẽ không cần lo lắng về mái tóc của mình sẽ bị khô xơ trong mùa đông lạnh.

Gội đầu đúng cách

Vào mùa đông, tóc của bạn thường khô và giòn hơn. Chính vì vậy, nó sẽ rất dễ bị hư tổn nếu bạn không biết chăm sóc tóc đúng cách. Khi gội đầu bạn chỉ nên dùng tay massage nhẹ nhàng trên da đầu, không dùng quá nhiều lực sẽ gây hư tổn đến mái tóc.

Không nên gội đầu quá thường xuyên

Nếu mùa hè thời khóa biểu gội đầu của bạn là 2 ngày/lần hoặc thậm chí 1 ngày/lần thì mùa đông chỉ nên duy trì ở mức 3 ngày/lần. Vì gội đầu quá nhiều sẽ khiến lớp dầu tự nhiên của tóc bị rửa trôi hết, khiến cho tóc càng bị khô.

Cung cấp độ ẩm cho tóc

Tốt nhất bạn nên lựa chọn những sản phẩm dầu gội đầu có công dụng dưỡng ẩm cho mái tóc. Bên cạnh đó, bạn cũng có thể sử dụng một số loại tinh dầu thiên nhiên để dưỡng tóc như dầu dừa, dầu ô liu,... Ngoài ra, uống đủ nước (khoảng 2 - 2,5 lít nước/ngày) cũng là cách để cung cấp độ ẩm cho tóc từ sâu bên trong.

Gội đầu với nước lạnh hoặc nước ấm

Thời tiết mùa đông thường rất lạnh nên nhiều người có thói quen sử dụng nước nóng để gội đầu. Điều này hoàn toàn không tốt. Vì nhiệt độ cao của nước nóng sẽ khiến tóc và da đầu khô hơn, từ đó làm tóc khô xơ, hư tổn, da đầu tiết nhiều dầu dẫn đến nhiều gàu hơn. Vì vậy, dù trời lạnh nhưng bạn chỉ nên sử dụng nước lạnh hoặc nước ấm để gội đầu.

Không nên sử dụng khăn bông có độ ma sát cao để lau tóc

Theo thói quen, mỗi khi gội đầu xong, mọi người sẽ lấy ngay một chiếc khăn bông để lau tóc. Việc xoa tóc quá mạnh, làm tăng sự ma sát giữa khăn và tóc cũng là nguyên nhân khiến tóc trở nên khô cứng, dễ gãy rụng.

Thay vì sử dụng những chiếc khăn bông đó, ta nên thay bằng những chiếc khăn sợi nhỏ, mềm mại hơn, dễ thấm hút nước giúp tóc không bị cọ xát mỗi khi lau tóc.

Hạn chế sử dụng máy sấy

Vào mùa đông, tóc sau khi gội thường rất lâu khô. Vì vậy nên nhiều bạn gái thường có thói quen sử dụng máy sấy để tóc nhanh khô hơn. Nhưng dùng máy sấy quá nhiều quả thật không hề tốt chút nào. Nó chỉ khiến mái tóc của bạn nhanh bị hư tổn hơn mà thôi. Vì cũng như nước nóng, nhiệt

độ từ máy sấy sẽ khiến tóc bạn bị khô xơ và hư tổn.

Chính vì vậy, bạn chỉ nên để tóc khô tự nhiên sau khi gội. Có thể dùng khăn khô để lau tóc. Trong những trường hợp vội đi ra ngoài, bạn cũng có thể sử dụng máy sấy để ở chế độ mát để hong khô tóc.

Ủ tóc mỗi tuần để có mái tóc chắc khỏe

Việc ủ tóc sẽ giúp tóc bạn hấp thụ các tinh chất, làm cho tóc trở nên óng mượt hơn. Nên ủ tóc 2 lần/tuần bằng kem ủ tóc để cung cấp độ ẩm cần thiết cho mái tóc của bạn, tránh bị khô, xơ, rối. Ngoài ra bạn có thể sử dụng một số thành phần thiên nhiên như dầu dừa, bơ, mật ong, nha đam,.. để ủ tóc.

Nên chọn những loại kem ủ tóc hoặc dầu xả phù hợp với da đầu của mình. Tránh tình trạng làm da đầu dễ bị bong tróc và khô hơn.

Dùng lược gỗ để chải tóc

Khi chải tóc thường xảy ra hiện tượng tĩnh điện, đặc biệt là vào mùa đông. Nguyên nhân chính là do tóc của bạn bị thiếu độ ẩm. Để khắc phục tình trạng này, ngoài cung cấp độ ẩm cho tóc, bạn nên sử dụng lược gỗ răng thưa để chải tóc. Không nên sử dụng lược nhựa hoặc lược lông để chải đầu và cũng không nên chải khi tóc còn ướt. Sau khi chải tóc, bạn nên thả tóc tự do thay vì cột lại.



Ảnh minh họa

Bổ sung nhiều vitamin, khoáng chất cho cơ thể

Bổ sung các chất dinh dưỡng không những làm cho mái tóc óng mượt hơn, mà còn giúp nâng cao sức khỏe của cơ thể trong những ngày mùa đông. Bạn nên tích cực nạp năng lượng vào cơ thể một số loại vitamin trong các loại thực phẩm dễ dàng tìm kiếm như:

Vitamin A: chủ yếu có trong các loại quả có màu đỏ như ớt chuông đỏ, quả gấc,...

Vitamin B: xuất hiện trong các loại đậu, hải sản,...

Vitamin C: thường có trong các loại quả chua như chanh, cam, quýt, bưởi,...

Vitamin E: có nhiều trong dầu cá, hạt vừng, dầu thực vật,...

Ngoài ra, bạn cần uống nhiều nước để tăng sức đề kháng cho cơ thể cũng như giúp tóc cung cấp thêm độ ẩm cần thiết, chống chọi với mùa đông với khí hậu khô, lạnh. ■



Dấu hiệu quan hệ mẹ con trở nên độc hại

Theo chuyên gia, trong quá trình phát triển của trẻ, mối quan hệ mẹ - con có thể phát sinh nhiều căng thẳng, đặc biệt giai đoạn trẻ khẳng định sự độc lập của mình.

Các giai đoạn này bao gồm những năm chập chững biết đi, trước tuổi vị thành niên, tuổi trưởng thành trẻ và lớn hơn.

Chuyên gia John Gottman, đồng sáng lập Viện nghiên cứu tâm lý, hôn nhân và gia đình Mỹ chỉ ra, vấn đề không phải là căng thẳng có xảy ra hay không mà là nó được quản lý như thế nào. Cách một người mẹ tiếp cận nhiệm vụ làm mẹ, phong cách nuôi dạy con sẽ ảnh hưởng trực tiếp đến việc mâu thuẫn sẽ được giải quyết hay leo thang.

Ông chỉ ra một số dấu hiệu hành vi cho thấy mối quan hệ giữa mẹ và con dần trở nên độc hại.

Kiểm soát và trừng phạt để phản ứng trước căng thẳng

Điều này có thể bắt đầu ở tuổi thiếu niên, khi người mẹ phản ứng trước sự bất đồng bằng cách ngăn cản con. Thái độ kiểm soát và đe dọa trừng phạt là khởi đầu cho mâu thuẫn mẹ và con, dẫn đến mất khả năng lắng nghe, chia sẻ, tạo ra một mối quan hệ độc hại.

Trong trường hợp căng thẳng hơn, người mẹ yêu cầu con phải tuân theo mình hoặc đe dọa tẩy chay, không giao tiếp. Cách làm này có thể dẫn tới thái độ ghê lạnh từ phía người con, đặc biệt khi con đã trưởng thành.



Không có sự cho và nhận

Người mẹ từ chối lắng nghe lý do tại sao con đưa ra quyết định hoặc lựa chọn điều gì đó. Người con có thể bị cản trở, bị hạ thấp hoặc bị mẹ đánh giá rằng lựa chọn đó là “ngu ngốc”.

Nhiều người mẹ mắc lỗi dùng sự độc đoán để nuôi dạy trẻ. Họ có quan điểm riêng về việc con mình cần trở thành người ra sao, phải cư xử như thế nào và có những quy tắc, quy định phải được tuân theo. Những trẻ được nuôi dạy theo cách này cuối cùng có thể trở nên ngoan ngoãn, thường đạt thành tích cao, nhưng chúng cũng có nguy cơ trở nên hung hăng hoặc không thể kiểm soát bản thân.

Miệt thị và chế nhạo

Căng thẳng leo thang khi người mẹ cho rằng quyết định hoặc hành động sai lầm nào đó là do năng lực kém của đứa con. Thông điệp này

không chỉ mang tính miệt thị mà còn cướp đi ý thức tự chủ của con. Những bậc cha mẹ có phong cách độc đoán, cũng như những người coi con cái như bản sao của mình, đều rơi vào tình trạng này.

Sự bất đồng được dán nhãn “vi phạm đạo đức”

Các chuẩn mực văn hóa được viện dẫn để trở thành cái cớ để người mẹ cho rằng con bất đồng, cãi lại là vi phạm đạo đức. Đây là một hình thức đổ lỗi và trong kịch bản này, người mẹ trở thành nạn nhân dù thực tế họ mới chính là thủ phạm. ■

Điều bố mẹ thường quên dạy con cái

Các bậc cha mẹ dạy con rất nhiều thứ, sẵn sàng thỏa mãn nhu cầu vật chất, hy vọng chúng có cuộc sống hạnh phúc nhưng rất ít người dạy con cách hưởng thụ cuộc sống.

Giáo sư, nhà cải cách giáo dục nổi tiếng Mỹ Eva Moskowitz chia sẻ sau vài thập kỷ làm việc với các bậc phụ huynh và giáo dục trẻ em, bà nhận thấy một điểm chung ở bố mẹ thời hiện đại là quá tập trung dạy con cái dọn dẹp phòng ốc, hành động có trách nhiệm, làm bài tập về nhà, song hoàn toàn quên mất dạy con cách tận hưởng cuộc sống.



Ảnh minh họa

“Trẻ tận hưởng cuộc sống một cách tự nhiên nhưng nhiều đứa trẻ hạnh phúc khi còn nhỏ tuổi lớn lên lại bất hạnh”, bà Moskowitz nói.

Chuyên gia cho rằng mọi người hạnh phúc nhất khi cuộc sống của họ chứa đựng những hoạt động có ý nghĩa. Dù vậy, ngày nay truyền thông và quảng cáo lại liên tục gửi đến thông điệp “hạnh phúc đến từ việc tiêu dùng”.

Các chuyên gia tiếp thị mánh bảo mọi người đối đãi tốt với bản thân bằng sản phẩm của họ. Họ cố gắng khiến chúng ta tin mua sắm là phần thưởng cuối cùng và chỉ hạnh phúc nếu mua được chiếc xe hơi sang trọng hay ngôi nhà lớn hơn.

Moskowitz khuyên bố mẹ không tạo thói quen đưa con đến cửa hàng, nơi chúng chạy xung quanh và chỉ trỏ “con muốn cái này”, “con muốn cái kia”. Ngay cả khi con không tiếp xúc trực tiếp với nhiều quảng cáo, chúng có thể tiếp xúc với văn hóa mà quảng cáo tạo ra. Chẳng hạn, bạn bè của chúng khoe đồ chơi mới được mua hay những món quà được tặng trong dịp sinh nhật.

Đừng khuyến khích con bạn tin rằng tặng chúng nhiều quà sẽ mang đến hạnh phúc. Việc tặng

quà để thể hiện tình cảm với ai đó không phải ý tưởng xấu, song nhiều đứa trẻ ngày nay nhận được quà nhiều đến mức dư thừa.

Bạn có thể sử dụng ngày sinh nhật của mình như một cơ hội củng cố các giá trị. Chồng của Moskowitz không khuyến khích tặng quà mà đề nghị các con chia sẻ một kỷ niệm về một việc mà chúng thích thú khi làm cùng cả nhà.

Bên cạnh đó, bạn nên cùng con tìm ra những món quà ý nghĩa cho vợ hoặc chồng như thiệp thủ công, bánh tự nướng hay đọc thuộc một bài thơ. Trẻ em cần hiểu rằng tiền cho chúng cơ hội được hạnh phúc, nhưng không thể tiêu tiền để hạnh phúc.

Chơi một trò chơi hay vào bếp cùng con để cho thấy mọi thứ thú vị đến mức nào chỉ với vài hoạt động đơn giản và có kết quả. Đến viện bảo tàng để chúng thấy được niềm vui của hoạt động trí tuệ. Nếu bạn có thể dạy con về giá trị của những điều nhỏ nhặt này, cơ hội hạnh phúc của chúng sẽ tăng lên một cách vô biên khi lớn hơn. ■

“Thảm họa cô đơn” đang diễn ra: cứ 4 người trưởng thành thì 1 người cảm thấy cô đơn

Một cuộc khảo sát cho thấy sự cô đơn đang tác động đến phần lớn mọi người ở mọi độ tuổi.

Theo cuộc khảo sát được thực hiện mới đây của Meta-Gallup trên 142 quốc gia, 24% số người từ độ tuổi 15 trở lên cho biết họ cảm thấy rất hoặc khá cô đơn khi được hỏi: “Bạn cảm thấy cô đơn đến mức nào?”.

Cuộc khảo sát cũng cho thấy tỷ lệ cô đơn cao nhất là ở thanh niên, với 27% thanh niên từ 19 đến 29 tuổi cảm thấy cô đơn. Người lớn có tỷ lệ thấp nhất với chỉ 17% người từ 65 tuổi trở lên cảm thấy cô đơn.

Hơn một nửa số người trưởng thành từ 45 tuổi trở lên cho biết họ không cảm thấy cô đơn chút nào, trong khi phần lớn những người dưới 45 tuổi trả lời rằng họ cảm thấy một chút cô đơn, nếu không phải là rất cô đơn.

Ellyn Maese, cố vấn nghiên cứu cấp cao của Gallup, nói với CNN: “Có rất nhiều nghiên cứu chỉ ra mối nguy hiểm của sự cô đơn và cô lập xã hội ở người lớn tuổi, bao gồm những tác động tiêu cực đến sức khỏe thể chất và tinh thần, thậm chí có thể dẫn tới tử vong. Cuộc khảo sát này là một lời nhắc nhở rằng sự cô đơn không chỉ là vấn đề của tuổi già, nó còn là vấn đề ảnh hưởng tới mọi lứa tuổi”.

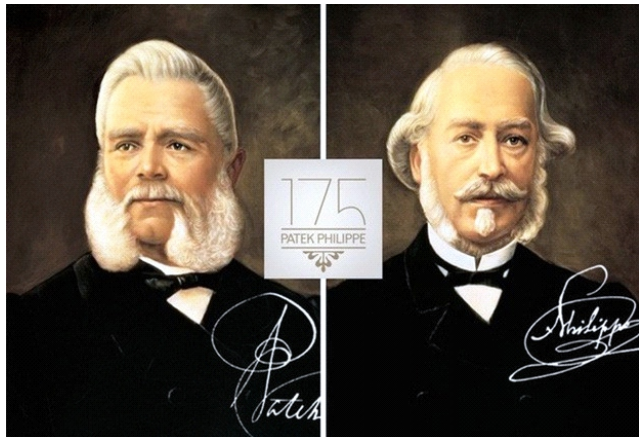
Tiến sĩ Ami Rokach, nhà tâm lý học lâm sàng, phó giáo sư tại Trung tâm Nghiên cứu Học thuật ở Or Yehuda, Israel, đã chia sẻ về những hành động có thể chống lại sự cô đơn: “Kết bạn, tình nguyện, tham gia các khóa học, nơi chúng ta có thể gặp gỡ và trò chuyện với mọi người sẽ giúp ích rất nhiều”. ■



SỬ TÂM & TÌM HIỂU

Hành trình 180 năm tạo nên những kiệt tác đồng hồ xa xỉ của Patek Philippe: Giấc mơ Ba Lan được gia đình Thụy Sĩ "canh giữ" suốt 4 thế hệ

Nếu thuộc giới mộ điệu đồng hồ, hẳn bạn từng nghe qua về Patek Philippe. Tuy nhiên, không mấy người biết rằng câu chuyện về thương hiệu đồng hồ cao cấp uy tín có tuổi đời 180 năm này lại chẳng bắt nguồn từ Thụy Sĩ như vẫn tưởng, mà là từ Ba Lan.



Norbert Antoine de Patek (trái) và Jean Adrien Philippe (phải)

Giấc mơ Ba Lan ươm mầm trên đất Thụy Sĩ

Lịch sử của thương hiệu này được viết nên bởi Norbert Antoine de Patek - một người lính Ba Lan bị đẩy ải sang Đức, rồi lưu lạc sang Pháp, trước khi tìm thấy niềm đam mê với đồng hồ tại Thụy Sĩ. Ở đây, Patek gặp người đồng hương Francois Czapek có cùng chí hướng.

Năm 1893, thương hiệu Patek, Czapek & Cie đã chính thức được thành lập, tạo nên những chiếc đồng hồ bỏ túi đầu tiên. Vốn là một thiên tài tiếp thị, Patek dành phần lớn thời gian để mời chào các khách hàng quý tộc. Trong khi đó, Czapek phụ trách toàn bộ công đoạn hoàn thiện sản phẩm của công ty.

Thay vì sản xuất hàng loạt đồng hồ rẻ tiền để lấy lợi nhuận, bộ đôi này lại tỉ mỉ sáng tạo từng tuyệt phẩm đồng hồ, với sản lượng chỉ 200 sản phẩm/năm. Rất nhiều tác phẩm ban đầu của Patek và Czapek lấy cảm hứng từ quê hương, thông qua những hình ảnh tiêu biểu về lịch sử, văn hóa và tín ngưỡng dân gian Ba Lan.

Thế nhưng, sự hợp tác này chẳng kéo dài bao lâu. Cảm thấy Czapek ngày một thiếu tập trung và thường xuyên vắng mặt ở cửa hàng, Patek quyết định tìm đối tác mới. Người được lựa chọn chính là thợ đồng hồ thiên tài người Pháp Jean Adrien Philippe.

Ông đã sáng tạo ra loại đồng hồ lên dây cót không cần chìa vặn - một phát minh mang tính bước ngoặt lúc bấy giờ. Nhờ vậy, người đeo chẳng cần mở vỏ ra để lên dây cót, tránh để bộ máy đồng hồ tiếp xúc với bụi bẩn, ẩm ướt.

Được mệnh danh là "cặp đôi Steve Jobs và Steve Wozniak của thế kỷ 19", Patek và Philippe nhanh chóng hợp tác ăn ý, tạo thành thương hiệu Patek, Philippe & Cie.

Trở trêu thay, do không ai chú ý tới dấu phẩy lúc làm giấy tờ, thương hiệu này đã trở thành Patek Philippe như ngày nay. Điều này càng khiến mối quan hệ giữa hai người thêm căng thẳng, bởi Philippe vốn không thích cách "Patek nhận hết mọi vinh quang về mình".

Tại triển lãm quốc tế năm 1851, thương hiệu Philippe Patek đã gây ấn tượng với chiếc đồng hồ có bộ máy cực kỳ tinh xảo được đặt trong vỏ khắc họa tiết tỉ mỉ. Nhờ đó, bộ đôi đã thu hút được rất nhiều khách hàng là quý tộc châu Âu, trong đó có Nữ hoàng Victoria và Hoàng tử Albert của Anh.

Dần dần, Patek Philippe mở rộng thị trường sang Mỹ và đạt được nhiều thành tựu trong giai đoạn cuối thế kỷ 19 - đầu thế kỷ 20. Trong đó, ông trùm bánh lái James Ward Packard và tài phiệt phố Wall Henry Graves Jr. đã trở thành nhà sưu tầm đồng hồ trung thành của thương hiệu này.

Họ sở hữu hai trong số những tác phẩm kỳ công nhất lịch sử: Packard's Movement No. 198 023 - được trang bị giờ mặt trời lặn, mặt trời mọc, lịch vạn niên, bản đồ sao... - và chiếc Graves Supercomplication - kiệt tác khiến Patek Philippe phải mất 7 năm để hoàn thiện.

Những "người canh giữ" thương hiệu 180 năm tuổi

Trong thời kỳ Đại suy thoái, nhu cầu dành đồng hồ cao cấp giảm xuống, khiến Patek Philippe rơi vào khủng hoảng. May mắn thay, gia đình nhà Stern đã mua lại công ty, đưa di sản của Patek và Philippe lên một đỉnh cao hoàn toàn mới.

Bắt đầu tiếp quản Patek Philippe vào năm 1932, Charles Henri Stern và Jean Stern đã chỉ định Stern Pfister làm giám đốc kỹ thuật mới. Ông đã hiện đại hóa máy móc và công đoạn sản xuất, đơn giản hóa thiết kế sản phẩm, chế tạo thêm nhiều kiểu đồng hồ đeo tay với giá phải chăng.

Trong giai đoạn này, Patek Philippe cũng đi trước bằng việc phát triển các bộ lập phức tạp và đồng hồ đeo tay chronograph, đối lập với vẻ đơn giản, tinh tế của những chiếc Calatrava trước đó.

Năm 1935, Henri Stern - con trai Charles Stern - trở thành thế hệ thứ 2 tham gia kinh doanh. Sau hai thập kỷ miệt mài làm việc, ông đã đưa Patek Philippe quay trở về thời kỳ hoàng kim như xưa. Năm 1953, thương hiệu này cho ra mắt Ref. 2526 - chiếc đồng hồ tự lên dây cót và chống nước đầu tiên.

Chỉ nhìn bề ngoài, nhiều người sẽ lầm tưởng tay nghề tinh xảo và vẻ đẹp độc đáo là quân át chủ bài của Patek Philippe. Tuy nhiên, những bộ máy với cấu tạo phức tạp mới chính là nền tảng cho sự phát triển lâu dài của hãng. Từ 1900-1950, Patek Philippe đã gặt hái được 1.728 giải thưởng khác nhau, gần bằng tổng số giải thưởng của tất cả các hãng đồng hồ khác gộp lại.

Tới thập niên 60, Patek nhanh chóng bắt kịp với trào lưu mới với những tác phẩm đồng hồ

đương đại độc đáo. Một trong số đó chính là Golden Ellipse đời 1968 - chiếc đồng hồ tự động thanh mảnh không kém gì loại đồng hồ quartz.

Sau sự ra đời của những chiếc đồng hồ quartz "made-in châu Á" năm 1969, ngành chế tác đồng hồ cơ tại Thụy Sĩ gần như bị phá hủy. Thế nhưng, Patek Philippe vẫn đứng vững trước làn sóng đồng hồ LED và tinh thể lỏng.

Thương hiệu này vẫn phục vụ giới mộ điệu với những kiệt tác đáp ứng tiêu chí 4P của mình: Hoàn hảo (perfection), Quý giá (Preciousness), Uy tín (Prestige) và Kiêu hãnh (Pride).

Năm 1976, con trai Henri - Philippe Stern - đã hợp tác với nhà thiết kế huyền thoại Gerald Genta để cho ra đời dòng đồng hồ không chỉ đáp ứng tiêu chí 4P mà còn mang dáng dấp thể thao.

Được quảng cáo là chiếc đồng hồ thể thao chống nước xa xỉ "phù hợp với cả đồ bơi lẫn bộ suit dự tiệc", "chiếc đồng hồ đắt giá nhất làm từ thép", Nautilus ngay lập tức thu hút các quý ông trên toàn thế giới. Nó đánh dấu sự chuyển mình của Patek Philippe, từ hãng đồng hồ cổ điển, truyền thống sang thương hiệu năng động, phóng khoáng hơn.

Sau thành công vang dội này, Philippe Stern chính thức trở thành thế hệ thứ 3 kế thừa công ty. Trong khi nhiều đối thủ khác bị thu mua, Patek Philippe vẫn không ngừng đổi mới để duy trì vị thế vững chắc của mình trong làng đồng hồ.

Philippe Stern tuyên bố, thương hiệu này sẽ luôn tập trung chế tạo "những chiếc đồng hồ tuyệt vời nhất thế giới, cả trên phương diện kỹ thuật và thẩm mỹ", đồng thời không bỏ quên "những chiếc đồng hồ thủ công xa xỉ, vốn là cốt lõi thành công của hãng trong vòng 140 năm qua".

Năm 2009, con trai của Philippe, thế hệ thứ 4 của gia đình nhà Stern - Thierry Stern - đã thay cha trở thành Chủ tịch công ty. Cùng năm đó, nhà Stern cho ra mắt dấu triện Patek Philippe. Nó đã trở thành tiêu chuẩn chứng nhận chính xác nhất trong chế tạo đồng hồ, đảm bảo từng sản phẩm đều được hoàn thiện bởi những đôi tay lành nghề, chất liệu tinh xảo, bộ máy chính xác và dịch vụ hậu mãi, bảo trì chất lượng.

"Chúng tôi là người canh giữ thương hiệu, quản lý nó trong một giai đoạn thời gian. Chúng tôi không phải là người sáng lập, bởi thương hiệu này đã tồn tại từ trước khi chúng tôi tiếp quản và chúng tôi chưa bao giờ định biến nó thành của mình", truyền nhân đời thứ 4 của gia đình Stern cho biết.

Điều này rất đúng với tôn chỉ mà Patek Philippe vẫn luôn quảng cáo hàng chục năm nay: "Bạn chưa bao giờ thực sự sở hữu một chiếc Patek Philippe, mà bạn chỉ giữ gìn nó cho tới thế hệ tiếp theo".

Trải qua 180 năm phát triển với các dòng đồng hồ biểu tượng như Calatrava, Nautilus, Gondolo và Ellipse D'Or, Patek Philippe hiện là nhà chế tác đồng hồ Geneva lớn cuối cùng vẫn thuộc sở hữu độc lập và điều hành bởi gia đình.

"Chừng nào chúng tôi còn đam mê, còn nhân viên giỏi, tôi không nghĩ rằng chúng tôi có thể thất bại. Patek Philippe là một câu chuyện bất tận



về sự sáng tạo và đổi mới. Chúng tôi sẽ luôn tồn tại và cung cấp những sản phẩm tốt nhất. Tôi không thể tưởng tượng nổi một ngày mình cạn kiệt ý tưởng. Có thể bộ máy đồng hồ sẽ ngày càng phức tạp hơn, nhưng chúng là thứ hữu ích chứ không phải là đồ vô bổ. Công nghệ phát triển cũng giúp chúng tôi gạt hái được nhiều thành quả hơn. Trừ khi gặp phải sai lầm thảm họa, còn không Patek Philippe sẽ không bao giờ gục ngã và chúng tôi sẽ chẳng bao giờ có thời gian rảnh rỗi để nghỉ ngơi", Thierry Stern tự hào nói. ■

Bí mật thế giới cổ đại: Làm thế nào để bảo quản sách hàng thiên niên kỷ

Các nhà nghiên cứu MIT sử dụng các công cụ phân tích hiện đại để khám phá bí mật của thế giới cổ đại - Các cuộn sách Biển Chết, và làm sáng tỏ công nghệ sản xuất giấy da cổ xưa thất truyền.

Các Cuộn sách Biển Chết là các cuộn giấy da và giấy cói được tìm thấy cuộn lại bên trong những chiếc lọ đặc biệt có nắp đậy kín giúp bảo quản. Các lọ được sản xuất tại địa phương trong khu vực Biển Chết.

Cuộn Biển Chết cổ đại được trưng bày tại triển lãm "Cuộc sống và đức tin trong Kinh thánh" tại Quảng trường Discovery Times ở thành phố New York.

Các cuộn sách Biển Chết, hay các văn bản tiếng Do Thái cổ, được phát hiện lần đầu tiên vào năm 1947 bởi những người chăn cừu Bedouin, là một trong những tài liệu cổ được bảo quản tốt nhất từng được tìm thấy.

Giờ đây, một nghiên cứu của các nhà nghiên cứu tại MIT và các nơi khác đang cố gắng làm sáng tỏ công nghệ làm giấy da cổ xưa độc đáo, và cung cấp những hiểu biết mới về các phương pháp bảo quản các tài liệu lịch sử quý giá.

Nghiên cứu tập trung vào một cuộn đặc biệt, được gọi là Temple Scroll, một trong số khoảng 900 cuộn được tìm thấy trong những năm tiếp theo kể từ khám phá đầu tiên năm 1947.

Các cuộn giấy này được tìm thấy trong các hũ giấu trong 11 hang động trên sườn đồi dốc phía bắc Biển Chết, trong khu vực xung quanh khu định cư cổ Qumran, nơi đã bị người La Mã phá hủy khoảng 2.000 năm trước.

Các phần của Cuộn Biển Chết được trưng bày tại Bảo tàng Israel ở Jerusalem năm 2008.

Temple Scroll là một trong những cuộn lớn nhất (dài gần 25 feet hay khoảng 7.5m) và được bảo quản tốt nhất trong tất cả các cuộn, mặc dù chất liệu của nó là mỏng nhất (một phần mười mm).

Nó cũng có bề mặt viết rõ ràng nhất, trắng nhất trong tất cả các cuộn. Những đặc tính này đã khiến Admir Masic, Khoa Khoa học và Kỹ thuật Vật liệu MIT, tự hỏi về công nghệ cổ xưa được dùng để xử lý cuộn giấy này.

Kết quả của nghiên cứu này, được thực

hiện chung với cựu nghiên cứu sinh Roman Schuetz (hiện đang làm việc ở Viện Khoa học Weizmann của Israel), cử nhân MIT Janille Maragh, James Weaver từ Viện Wyss tại Đại học Harvard và Ira Rabin từ Viện Nghiên cứu và thử nghiệm Vật liệu Liên bang Đức, vừa được công bố trên tạp chí Science Advances.

Họ phát hiện ra rằng cuộn giấy da này được xử lý bằng hỗn hợp các loại muối còn lại từ sự bay hơi của nước muối, nhưng là một hỗn hợp muối bất thường và khác với muối thường thấy trên các giấy da khác.

"Temple Scroll có lẽ là cuộn đẹp nhất và được bảo quản tốt nhất", theo Mas Masic. "Chúng tôi may mắn được nghiên cứu các mảnh từ bảo tàng Israel ở Jerusalem có tên là Đền thờ các Cuộn sách", được xây dựng để lưu giữ các Các cuộn sách Biển Chết.

Một mảnh tương đối lớn từ Temple Scroll là chủ đề chính của bài báo mới. Mảnh này có kích thước khoảng 2,5 cm được nghiên cứu bằng nhiều công cụ chuyên dụng do các nhà nghiên cứu phát triển để phân tích thành phần hóa học chi tiết của các vật thể tương đối lớn dưới kính hiển vi.

"Chúng tôi đã có thể phân tích đặc tính ở quy mô siêu hiển vi, không xâm lấn trên diện tích lớn của mảnh giấy", theo Masic, bằng một cách tiếp cận tích hợp mà ông và Weaver đã phát triển để mô tả đặc tính của cả vật liệu sinh học và phi sinh học. "Các phương pháp này cho phép chúng tôi thu thập hàng trăm ngàn quang phổ nguyên tố và hóa học khác nhau trên bề mặt mẫu, vạch ra sự biến đổi thành phần của nó một cách cực kỳ chi tiết, Weaver nói.

Mảnh giấy đó chưa hề bị tác động kể từ khi phát hiện ra, "cho phép chúng ta nhìn sâu vào thành phần ban đầu của nó, cho thấy sự hiện diện của một số nguyên tố ở nồng độ đáng ngạc nhiên", Masic nói.

Các yếu tố họ phát hiện ra bao gồm lưu huỳnh, natri và canxi theo các tỷ lệ khác nhau, trải đều trên bề mặt của giấy da.

Giấy da được làm từ da động vật đã loại bỏ hết lông và chất béo bằng cách ngâm trong dung dịch vôi (từ thời Trung cổ trở đi) hoặc qua phương pháp điều trị bằng enzyme và các phương pháp khác (trong thời cổ đại), cạo sạch, sau đó kéo căng ra trong một khung và sấy khô. Khi được sấy khô, đôi khi bề mặt được chuẩn bị thêm bằng cách chà xát với muối, như với trường hợp Temple Scroll.

Nhóm nghiên cứu vẫn chưa thể đánh giá được các loại muối bất thường trên bề mặt Temple Scroll đến từ đâu, Masic nói.

Nhưng rõ ràng là lớp phủ bất thường này, trên đó văn bản được viết, đã giúp cho tờ giấy này có bề mặt trắng sáng khác thường, và có lẽ đã góp phần vào việc bảo quản, ông nói. Và thành phần nguyên tố lớp phủ không giống với chính nước Biển Chết, do đó muối này đã phải đến từ một mỏ muối bốc hơi được tìm thấy ở một nơi khác - dù ở gần hay xa, các nhà nghiên cứu nói.

Thành phần độc đáo của lớp bề mặt đó chứng tỏ rằng quy trình sản xuất giấy da đó khác biệt đáng kể so với các cuộn giấy khác trong khu vực, Masic nói: "Nghiên cứu này minh họa chính xác những gì phòng thí nghiệm của tôi đang cố gắng thực hiện - sử dụng các công cụ phân tích hiện đại để khám phá bí mật của thế giới cổ đại".

Hiểu chi tiết về công nghệ cổ xưa này có thể giúp cung cấp những hiểu biết sâu sắc về văn hóa và xã hội thời đó, thời điểm đóng vai trò trung tâm trong lịch sử của cả Do Thái giáo và Kitô giáo. Hiểu biết về cách sản xuất giấy da và thành phần hóa học của chúng cũng có thể giúp xác định các phiên bản giả mạo của các Cuộn sách Biển Chết.

Theo Rabin, một chuyên gia về vật liệu các Cuộn sách Biển Chết, nghiên cứu này có ý nghĩa sâu rộng vượt ra ngoài Cuộn sách Biển Chết. Ví dụ, nó cho thấy rằng vào buổi bình minh của việc sản xuất giấy da ở Trung Đông, một số kỹ thuật khác nhau đã được sử dụng, trái ngược hoàn toàn với việc sử dụng một kỹ thuật duy nhất trong thời Trung cổ.

Nghiên cứu cũng chỉ ra cách xác định các phương pháp xử lý giấy ban đầu, do đó cung cấp cho các nhà sử học và người bảo quản một bộ công cụ phân tích mới để phân loại Cuộn sách Biển Chết và các tờ giấy cổ khác.

Thông tin này rất quan trọng trong việc phát triển các chiến lược bảo tồn mới cho các bản thảo cổ này. Hiện nay có vẻ như phần lớn thiệt hại đối với các cuộn giấy này phát sinh từ việc làm mềm và mở ra đọc không đúng cách, chứ không phải từ hơn 2.000 năm bảo quản trong các hang động, Masic nói.

Thêm vào những mối quan tâm hiện có, dữ liệu mới chứng minh rằng các lớp phủ khoáng chất độc đáo này cũng có tính hút ẩm cao - chúng dễ dàng hấp thụ bất kỳ độ ẩm nào có trong không khí và độ ẩm này sau đó sẽ làm hỏng vật liệu bên dưới.

Do đó, những kết quả mới này nhấn mạnh hơn nữa rằng phải lưu trữ giấy da trong môi trường độ ẩm được kiểm soát mọi lúc. "[Giấy da] có thể rất nhạy cảm với những thay đổi quy mô nhỏ về độ ẩm", Masic nói.

"Đối với các chương trình bảo tồn, nghiên cứu này rất quan trọng", theo Elisabetta Boaretto, giám đốc Trung tâm Khoa học khảo cổ Kimmel tại Viện Khoa học Weizmann ở Israel, người không tham gia công trình này. "Nó chỉ ra rằng bạn phải hiểu rất rõ tài liệu cần được bảo quản và việc bảo quản phải được điều chỉnh theo hồ sơ hóa học và trạng thái vật lý của tài liệu".

Boaretto cho biết thêm: nghiên cứu của nhóm về lớp khoáng bất thường trên giấy da là cơ sở cho công việc bảo tồn trong tương lai, nhưng "quan trọng nhất là phải hiểu cách thức các tài liệu này được chuẩn bị từ thời cổ đại. Công trình này chắc chắn đặt ra một tiêu chuẩn cho các nhà nghiên cứu khác trong lĩnh vực này".

Công trình được hỗ trợ một phần bởi DFG, Quỹ nghiên cứu Đức. ■



SƯ TÂM & TÌM HIỂU

Làm một việc nhỏ với đôi tai giúp bác sĩ Nhật giảm 5kg trong 1 tháng, dần thoát khỏi huyết áp cao

Nhiều người không hề biết rằng massage tai đúng cách cũng có thể hỗ trợ giảm cân, mang lại nhiều lợi ích cho sức khỏe.

Thực tế, đôi tai là nơi tập trung rất nhiều huyết đạo nên có thể giúp ích rất nhiều cho sức khỏe nếu như biết tác động đúng cách. Từ sức khỏe trái tim, não bộ, thị giác... cho đến điều chỉnh huyết áp, tăng cường tuần hoàn máu, giúp ngủ ngon hơn, giảm cân nhanh hơn.



Huyết Shenmen nằm ở phía trên, bên trong vành tai và có tác dụng giảm cân khi massage đều đặn

Giáo sư y học hiện đại Yukihiko Doi thuộc Khoa Y Đại học Hiroshima (Nhật Bản) cho biết, massage - bấm huyết tai là phương pháp giảm cân khá nổi tiếng ở Nhật Bản. Tuy nhiên, vẫn còn rất nhiều tranh cãi về sự hiệu quả của nó.

Sau khi tự tìm hiểu thực tế và trải nghiệm trực tiếp, ông kết luận rằng lý do là vì phương pháp này thiên về Y học cổ truyền, phụ thuộc lớn vào kỹ năng trong khi lại bị "tam sao thất bản" nhiều. Tiếp đến là do nhiều người tìm đến nó mà không chịu tìm hiểu kỹ, nhưng lại quá nóng vội, không kiên trì, nhất là những người trẻ tuổi muốn giảm cân cấp tốc mà lại lười vận động.

Cách thực hiện phương pháp massage tai giảm cân, hạ huyết áp

Cách thực hiện đúng là massage huyết Shenmen, nằm ở phía trên, bên trong vành tai, gần thái dương. Dùng ngón trỏ và ngón cái đặt vào huyết Shenmen, ngón trỏ ở mặt trước tai còn ngón cái đỡ ở phía sau tai, ấn vào chỗ lõm của sụn, dùng đầu ngón tay kẹp chặt vành tai.

Tiếp đó, với một lực nhỏ, kéo hướng ra ngoài 3 lần. Bạn có thể nghỉ 5 - 10 giây sau đó tiếp tục lặp lại khoảng 3 đến 5 lần chu trình này. Một ngày có thể làm nhiều lần và thời điểm có hiệu quả nhất là trước mỗi bữa ăn.

Khi kể lại trải nghiệm của mình với phương pháp massage tai, Giáo sư Yukihiko Doi chia sẻ rằng bản thân mình lúc đầu cũng không kỳ vọng quá nhiều.

Nhưng sau khoảng hơn 2 tuần thực hiện liên tục, ông nhận ra cơ thể mình nhẹ nhàng hơn rất nhiều, sức khỏe cũng có một vài cải thiện nhất định nhưng chưa rõ ràng. Sau 1 tháng, ông tiến hành kiểm tra sức khỏe chi tiết để so sánh với thể trạng của mình trước khi thực hiện phương pháp này.

"Thật bất ngờ vì tôi đã giảm tới 5kg chỉ trong 1 tháng. Cơ thể tôi cũng trở nên mềm mại, dẻo dai hơn, tinh thần cũng tốt hơn, kiểm tra tuần hoàn máu bằng kính hiển vi cho thấy vi mạch mở rộng là lưu lượng máu ở các ngón tay cũng bắt đầu thay đổi tích cực". Đó là những gì Giáo sư Yukihiko Doi chia sẻ.

Ông cho biết thêm, nói một cách chính xác thì những kết quả này không hoàn toàn 100% là do phương pháp massage tai, nhưng nó chiếm phần lớn. Bởi trong thời gian đó, ông cũng đang thực hiện chế độ ăn cho người cần kiểm soát huyết áp. Cụ thể, ông ăn nhiều gạo lứt (vẫn ăn thêm gạo trắng), nhiều rau củ và uống nhiều nước.

Bởi cách massage tai cũng đơn giản, không tốn thời gian nên ông kiên trì thực hiện mỗi ngày. Cứ như vậy, nó trở thành một thói quen rất tự nhiên của Giáo sư Yukihiko Doi. Một năm sau, ông kiểm tra lại và nhận ra mình giảm tổng cộng 9,2kg (từ 66,2kg xuống 57kg), đặc biệt là mỡ nội tạng giảm nhiều, dẫn tới vòng eo nhỏ đi 10cm.

Đặc biệt, chỉ số huyết áp của ông đã giảm đáng kể và điều này khiến Giáo sư Yukihiko Doi bất ngờ vô cùng. Cụ thể, trước đó ông có huyết áp cao 150 mmHg (giá trị bình thường là dưới 140 mmHg), nhưng 1 năm đã hạ xuống từ từ và ổn định ở mức 120 mmHg.

Ông cho biết thêm, ngoài huyết Shenmen thì để tăng hiệu quả kiểm soát huyết áp, ông cũng đã áp dụng thêm massage huyết Phong trì nằm ở phần lõm giữa cổ và đáy sọ, phía sau tai bằng ngón cái.

Lý do massage tai giúp giảm cân, hạ huyết áp

Trên thực tế, hiệu quả giảm cân, kiểm soát bệnh cao huyết áp khi massage tai là hoàn toàn có căn cứ khoa học. Takeshi Takigawa - Giám đốc Viện châm cứu Nhật Bản YOJOSPA giải thích:

"Tác động đúng cách vào các huyết ở tai có thể ngăn chặn sự thèm ăn quá mức. Những người thường có thói quen ăn uống không khoa học rất thích hợp để giảm cân theo phương pháp này. Ngoài ra, massage bấm huyết còn giúp giảm cân bởi chúng giúp thải hết độc tố trong hệ tiêu hóa".

Các chuyên gia nghiên cứu Nhật Bản chỉ ra rằng, khi bị rơi vào trạng thái căng thẳng, nhiều người sẽ có cảm giác rất thèm ăn, muốn ăn mọi thứ và ăn gì cũng thấy ngon. Trong khi đó, thực hiện xoa vuốt tai có thể cân bằng hệ thống thần kinh tự trị, giảm stress và giảm sự thèm ăn một cách tự nhiên nhất.

Trong đó, phương pháp massage huyết Shenmen vừa kể trên là một cách đơn giản nhưng rất hiệu quả trong việc điều chỉnh dây thần kinh tự chủ.

Kích thích khu vực này có thể kích hoạt

vùng dưới đồi và cho phép cử động mắt, các dây thần kinh mặt, dây thần kinh phế vị và nhiều dây thần kinh phó giao cảm khác hoạt động tốt, từ đó ổn định thần kinh tự chủ. Trong khi dây thần kinh tự chủ kiểm soát cảm giác đói và sự thèm ăn của con người.

Bên cạnh đó, tai cũng tập trung nhiều huyết vị quan trọng kết nối với các bộ phận khác trên toàn cơ thể thông qua các kinh mạch. Khi thực hiện bấm, xoa bóp sẽ giúp tăng cường sự trao đổi chất, tăng nhiệt độ và làm cơ thể khỏe khoắn hơn.

Thao tác massage tai càng đều đặn bao nhiêu, năng lượng trên cơ thể sẽ chuyển đến vùng tai, dần dần làm giảm trọng lượng cơ thể, làm hao hụt calo, giảm cân ổn định. Massage huyết Shenmen ở tai còn tác động tích cực tới hệ tiêu hóa, giúp ngủ ngon hơn nên tăng hiệu quả giảm cân.

Sau khi tự mình trải nghiệm, Giáo sư Yukihiko Doi giải thích rằng việc giảm cân cũng đã giúp huyết áp của ông hạ dần và ổn định hơn. Đặc biệt là tác động tích cực từ chỉ số mỡ máu, mỡ nội tạng ngày càng giảm.

Kết hợp với chế độ ăn uống, việc massage tai này giúp máu lưu thông tốt hơn, tim mạch khỏe mạnh hơn nên huyết áp cũng thay đổi. Việc massage tai còn giúp ông thoát khỏi cơn đau đầu, chóng mặt, giảm thị lực do huyết áp cao ở thời gian đầu.

Ông cho rằng, không chỉ những người béo phì, thừa cân, cao huyết áp mà bệnh nhân chịu áp lực nặng nề do điều trị ung thư, chạy thận và các yếu tố khác, dẫn đến đau bụng, chán ăn và khó chịu về thể chất cũng có thể áp dụng phương pháp này. ■

Con người sẽ sớm được cấy "gân" của kangaroo để phục hồi những chấn thương vùng đầu gối

Tái tạo đầu gối bằng mô của kangaroo là một bước tiến mới trong y học, với các thử nghiệm trên người sẽ được tiến hành vào năm 2024.

Bác sĩ phẫu thuật chỉnh hình Nick Hartnell, một trong những tác giả của nghiên cứu, cho biết: "Tôi luôn cho rằng chuột túi là những vận động viên vĩ đại nhất của tự nhiên". Chúng thực sự là loài động vật có khả năng thể chất hết sức ấn tượng - chúng có thể nhảy xa tới 12 mét, vượt qua hàng rào cao ba mét và nhảy với tốc độ 70 km/h.

"Khi quan sát loài động vật này, tôi bắt đầu tự hỏi khả năng thể chất này của chúng có liên quan bao nhiêu đến cách hình thành gân và liệu chúng có thể được sử dụng để thay thế dây chằng bị đứt của con người hay không", ông nói.

Sau nhiều năm nghiên cứu, Hartnell và nhóm của ông đang tiến tới thử nghiệm ghép xenograft (cấy ghép dị loại) trên người để phục hồi các chấn thương như đứt dây chằng chéo trước (ACL).

Gân của kangaroo là một loại vật liệu sinh học, có khả năng tương thích với cơ thể người và



không bị đào thải. Các nhà nghiên cứu đã phát triển một kỹ thuật để xử lý gân của kangaroo để loại bỏ các tế bào và các thành phần khác có thể gây ra phản ứng miễn dịch.

Thử nghiệm cấy ghép Xenograft là phương pháp sử dụng một cơ quan hoặc mô khác từ một loài khác để cấy ghép, phương pháp này được ứng dụng phổ biến trong y học, đặc biệt là các ca phẫu thuật như thay van tim bằng van từ lợn. Tuy nhiên, khả năng tương thích sinh học lại là một rào cản rất lớn đối với phương pháp này. Và nhóm nghiên cứu tin rằng họ cũng đã bẻ khóa thành công rào cản này đồng thời đảm bảo mô kangaroo “ngoại lai” sẽ không bị cơ thể người nhận từ chối.

Tiến sĩ Hartnell cho biết: "Xenografts - sử dụng gân từ các loài khác - có khả năng trở thành một lựa chọn tốt hơn, nhưng cho đến nay y học vẫn đang phải vật lộn để tìm ra loài hiến tặng phù hợp có gân khỏe, bền và không bị đào thải".

Mặc dù kangaroo có thể không cung cấp cho ai đó khả năng nhảy siêu phàm, nhưng nó lại mang đến một giải pháp thay thế đầy hứa hẹn cho các phương pháp điều trị hiện tại.

Nhóm nghiên cứu đã thử nghiệm với các mô hình động vật và cho thấy rằng gân của kangaroo có thể được ghép vào các dây chằng đầu gối bị rách và hỗ trợ quá trình phục hồi.

Tại Hoa Kỳ, có khoảng 200.000 ca vỡ ACL xảy ra mỗi năm và có tới 1/4 trong số đó cần phải phẫu thuật bổ sung. Bản chất của chấn thương sẽ khiến cho các mô bổ sung cần được ghép tại vị trí chấn thương.

Ở thời điểm hiện tại, các mảnh ghép được lấy từ những nơi khác trên cơ thể bệnh nhân, điều này thường làm tăng thời gian hồi phục và đau đớn, đồng thời cả những mảnh ghép từ những người hiến tặng đã chết và các nguồn nhân tạo đều khiến các bác sĩ phẫu thuật gặp các vấn đề khác.



Tiến sĩ Hartnell cho biết: "Nguồn cung cấp gân từ người hiến tặng đã chết rất hạn chế và thật không may, ngay cả khi cấy ghép thành công thì chức năng phục hồi vẫn có xu hướng không tốt như chúng ta mong muốn, khiến bệnh nhân có đầu gối yếu hơn so với người bình thường".

Ông nói thêm: "Thêm vào đó, có tới một phần tư trong số tất cả các ca tái tạo ACL đều thất bại. Và khi điều đó xảy ra, bệnh nhân có thể sẽ bị tổn thương hai dây chằng cùng một lúc, hoặc họ bị chấn thương lần thứ hai và rất khó để hồi phục".

Các nhà nghiên cứu hy vọng rằng gân của

kangaroo sẽ là một giải pháp an toàn, hiệu quả và bền vững cho việc điều trị các chấn thương dây chằng đầu gối, một trong những chấn thương phổ biến nhất trong các môn thể thao và hoạt động vận động.

Gân của kangaroo không chỉ có khả năng trở thành lựa chọn tốt nhất mà còn có thể được lấy từ nhiều nguồn khác nhau.

Tiến sĩ Hartnell nói thêm: "Chúng vượt trội về mặt sinh học đối với gân, và hiện tại tất cả tiềm năng đó đang bị lãng phí vì gân của chúng sau khi được con người thu thập đều không được sử dụng cho bất cứ việc gì".

Nhóm nghiên cứu hy vọng một cuộc thử nghiệm thành công trên người sẽ mở đường cho việc sử dụng gân kangaroo trong các cuộc phẫu thuật trên toàn thế giới.

Kangaroo, loài chuột túi đặc trưng của lục địa châu Úc. Trong hơn 300 loài thú có túi trên toàn thế giới, nó là loài lớn nhất.

Tại Úc, kangaroo có 4 loài khác nhau, phân chia theo kích thước, màu lông và vị trí sinh sống. Đó là Red, Antilopine, Eastern Gray và Western Grey.

Trong đó phổ biến nhất là red kangaroo (kangaroo đỏ), với tên khoa học là *Osphranter rufus* (tạm dịch là “bàn chân to màu đỏ”). Và đối với những con kangaroo đỏ, cái tên này rất mang tính tượng hình, bởi vì chúng thực sự "to và đỏ".

Những con trưởng thành được bao phủ bởi một lớp lông ngắn màu nâu đỏ hoặc đỏ cam, lông ở bụng và các chi có màu nhạt hơn. Chiều cao trung bình của nó có thể đạt từ 1,4 đến 1,6 mét.

Khi cơ thể được hỗ trợ bởi đuôi, nó sẽ trông cao hơn một chút, gần bằng một người trưởng thành. Và cân nặng của nó có thể đạt 100 kg.

Khi đã khóa chặt mục tiêu muốn tấn công, kangaroo đỏ sẽ dùng chiếc đuôi dày của mình làm điểm tựa. Sau đó bật nhảy, dùng sức toàn thân vào một cú đá tung chân ra trước. Cú đá này có thể tạo ra sức mạnh khoảng 340 kg. ■

Vụ phun kim cương lên mặt đất cách 25 triệu năm

Kim cương trên bề mặt Trái Đất hiện nay có thể đến từ những vụ phun trào kimberlite cổ đại sau khi mảng kiến tạo tách rời nhau.

Những vụ phun trào núi lửa cực mạnh thổi bay kim cương lên bầu trời và phân tán loại đá quý này trên khắp bề mặt Trái Đất từ lâu vẫn làm giới nghiên cứu bối rối.

Hiện nay, các nhà khoa học đã tìm ra cơ chế ở độ sâu hơn 160 km dưới mặt nước đầy tinh thể kim cương lên cao với lực mạnh đến vậy. Nghiên cứu mới hé lộ quá trình bí ẩn gây ra vụ phun trào hiếm gặp và nơi nhiều khả năng tìm thấy quặng giàu kim cương nhất.

"Kim cương hình thành ở một vị trí trong lòng lục địa. Câu hỏi là tại sao chúng lại bắn lên cao từ lòng đất sâu sau khi trải qua hàng tỷ năm ở đó",

giáo sư Tom Gernon, nhà địa chất học ở Đại học Southampton, nói.

Để giải quyết bí ẩn, trong nghiên cứu công bố trên tạp chí Nature, Gernon và cộng sự phân tích dữ liệu lịch sử và mảng lục địa, những mảng vỏ Trái Đất khổng lồ di chuyển chậm và kimberlite, loại đá chứa kim cương bắn ra do phun trào. Họ nhận thấy qua hàng tỷ năm, phần lớn vụ phun trào kimberlite xảy ra khoảng 25 triệu năm sau khi mảng lục địa tách ra.



Kim cương thường nằm trong đá kimberlite

Khi kiểm tra kỹ hơn, các nhà nghiên cứu nhận thấy vụ phun trào kimberlite đầu tiên xảy ra sau khi mảng lục địa vỡ tới gần rìa. Những vụ phun trào sau đó ngày càng xê dịch về giữa mảng.

Mảng lục địa tách ra và hợp lại theo thang thời gian cực rộng. Cách đây khoảng 300 triệu năm, Bắc Mỹ và Nam Mỹ nối liền với châu Phi và châu Âu, cùng thuộc siêu lục địa mang tên Pangea, nhưng khối đất liền này bắt đầu tách ra khoảng 175 triệu năm trước.

Dựa trên mô hình máy tính của đá và magma, các nhà khoa học xâu chuỗi trình tự sự kiện thúc đẩy vụ phun trào kim cương. Quá trình bắt đầu khi mảng kiến tạo lục địa bị kéo căng do bắt đầu phân tách.

Sự kéo giãn này khiến lớp đá mỏng hơn và làm rối loạn dòng chảy thông thường của vật liệu trong lớp phủ Trái Đất nằm trực tiếp bên dưới. Rối loạn ở lớp phủ đủ mạnh để khiến những khối đá tách khỏi chân mảng kiến tạo. Chúng đã ở dưới áp suất khổng lồ suốt hàng trăm triệu năm. Trầm tích carbon có thể thay đổi cấu trúc để hình thành kim cương.

Khi khối đá chìm vào lớp phủ, chúng thổi thúc ngày càng nhiều dòng chảy rối loạn lan rộng ra ngoài, làm trượt các lớp đá dày hàng chục kilomet khỏi chân mảng kiến tạo bên trên. Hiệu ứng lan truyền gom lại mọi nguyên liệu cần thiết để tạo ra magma kimberlite chứa kim cương. Khi đủ nóng chảy, nó dâng lên rất nhanh, phá tung lớp vỏ dưới dạng vụ phun trào xanh.

Vụ phun trào kimberlite gần nhất xảy ra cách đây 11.000 năm ở đồi Igwisi tại Tanzania, nhưng phần lớn diễn ra trong kỷ Phấn Trắng cách từ 146 đến 66 triệu năm. Khác với vụ phun trào núi lửa thông thường, phun trào kimberlite để lại hố hình ống thẳng đứng trên nền đất, cung cấp cơ sở cho nhiều mỏ kim cương. ■

Quý vị đã sẵn sàng để
đón nhận một chương trình
Medicare Advantage
mới chưa?



Các chương trình của chúng tôi mang lại những lợi ích như:

\$0

- 💰 Lệ phí bảo hiểm hàng tháng
- 👨‍⚕️ Thăm khám với Bác Sĩ gia đình
- 👩‍⚕️ Thăm khám với Bác Sĩ chuyên môn
- 🏥 Thăm khám chăm sóc khẩn cấp
- 🧪 Thăm khám phòng thí nghiệm
- 📄 Chụp siêu âm/CT
- 📄 X-Ray thường xuyên
- 📄 Bột 1 & 2 thuốc ưu tiên
- 📄 30 đến 60 giờ đồng hành
- 🚗 Chuyển chở không giới hạn

Dám so sánh?

Khoản tự trả tối đa (Maximum Out of Pocket, MOOP) là **\$1,299.***



\$2,600

Trợ cấp hàng năm của FlexCard

- Mua tự do (OTC) Tiền dịch vụ *
- Spa thẩm mỹ • Gas, điện, nước*
- Chăm sóc thú cưng



Gọi ngay hôm nay để tìm hiểu thêm!

1-877-933-6767, TTY 711

Thứ Hai đến thứ Sáu, 9 am - 6 pm CST

verdahealthcare.com

*Cần đáp ứng tiêu chí SSBCI. Không phải tất cả các thành viên đều đủ điều kiện. Một số phúc lợi là một phần của Phúc Lợi Bổ Sung Đặc Biệt dành cho Tình Trạng Đủ Điều Kiện Bệnh mãn tính (SSBCI) bao gồm: Suy Tim Sung Huyết (CHF), Bệnh Phổi Tắc Nghẽn Mãn Tính (COPD), Chứng Mất Trí Nhớ, Đột Quy và các tình trạng mãn tính khác có thể được áp dụng. Hồ sơ y tế sẽ được sử dụng để xác định tính đủ điều kiện. Verda Health Plan of Texas là HMO/SNP có hợp đồng với Medicare. Việc đăng ký vào Verda Health Plan of Texas phụ thuộc vào việc gia hạn hợp đồng.

H5163_PROVAD24EN_M