

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 **Cần Bán Tiệm Nail**
KHU SOUTHWEST

295-2086/1654

Cần bán tiệm nail trên đường Bellaire và 59 freeway, cách chợ Hong Kong 4 khoảng 10 phút, vì không có người trông coi. Tiệm có 7 bàn nails, 6 ghế pedicure, 2 phòng wax, có đầy đủ máy giặt, máy sấy. Cần sang lại giá 40k, có thể thương lượng.

Xin vui lòng gọi hoặc nhắn tin: 346-664-0747

NEW **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 **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 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.
TM

Những kẻ trộm giày nửa đôi trong phi vụ 'ngớ ngẩn' của thế kỷ

Ba tên trộm người Peru đã cùng lấy trộm tổng cộng 220 chiếc giày thể thao tại một cửa hàng bán đồ thể thao ở Huancayo, nhưng tất cả là giày chân phải, thay vì cả đôi như bình thường.

Ba tên trộm người Peru đã trở thành đề tài khai thác của nhiều hãng tin quốc tế sau khi thực hiện một trong những vụ trộm "gây lú" nhất trong lịch sử.

Cả ba đã cùng lấy trộm tổng cộng 220 chiếc giày thể thao, nhưng tất cả là giày chân phải, thay vì cả đôi như bình thường.

Phi vụ nực cười diễn ra tại một cửa hàng bán đồ thể thao ở Huancayo, miền trung Peru.

Vào khoảng 3 giờ sáng, ba tên trộm đã cắt ổ khóa và mang đi ba thùng lớn chứa các hộp giày thuộc nhiều nhãn hiệu khác nhau.

Điều mà cả ba tên trộm không nhận ra là tất cả các hộp giày đều chỉ chứa chiếc bên phải, bởi chủ sở hữu định dùng chúng làm hàng trưng bày cho một hội chợ đồ thể thao địa phương.



Cả ba đã cùng lấy trộm tổng cộng 220 chiếc giày thể thao, nhưng tất cả là giày chân phải, thay vì cả đôi như bình thường

Các nhà chức trách đang nghi ngờ những tên trộm đã giấu hết số giày lấy trộm được, bởi rõ ràng chúng không thể bán một chiếc giày lẻ tại thị trường chợ đen.

"Chúng tôi đã tiến hành khám xét hiện trường. Điều đặc biệt trong vụ này là chỉ có những chiếc giày thể thao dành cho chân phải bị lấy trộm", Eduan Diaz, người đứng đầu cảnh sát địa phương nói với chương trình America Noticias.

Ông cũng cho biết thêm rằng sẽ chỉ là vấn đề thời gian trước khi những kẻ gây án bị bắt, vì camera giám sát trong khu vực đã phát hiện và ghi hình chúng. Ngoài ra, cả ba tên trộm để lại rất nhiều dấu vết ở hiện trường.

Theo ước tính của chủ cửa hàng, vụ trộm đã gây thiệt hại khoảng 13.000 USD, bởi giống như bọn trộm, ông không thể bán giày nếu chỉ có một chiếc.

Được biết cửa hàng giày thể thao này mới mở cửa được vài tháng nhưng đã nằm trong danh sách hàng loạt cửa hàng bị trộm ghé thăm.

Giữa tháng Tư năm nay, cảnh sát Peru cũng bắt được một tên trộm với 6 bao tải chứa đầy giày thể thao từ một cửa hàng giày ở Ica, thành phố nằm tại miền Nam Peru. ■



Song Chae Hwan: Nàng San Ốc của “Mối Tình Đầu” trẻ ngược ở tuổi 55, có con đẹp như Yoona, Taeyang

Song Chae Hwan sinh năm 1968, cô đến với diễn xuất năm 1991 nhưng không nhận được nhiều dự án phim ảnh gì. Cô chỉ xuất hiện trong hai phim là General's Son II và Storming Season. Mãi đến năm 1996 khi góp mặt trong Mối Tình Đầu thì nghiệp diễn của cô mới khởi sắc, các đạo diễn mới thực sự chú ý đến người đẹp này.

Trong Mối Tình Đầu, Song Chae Hwan vào vai San Ốc - cô gái có phần ngốc nghếch, nhẹ dạ cả tin nhưng vô cùng tốt bụng, chân thành. San Ốc còn mắc chứng nói cà lăm khiến cô vô cùng tự ti, song ông trời không lấy hết của ai bao giờ. Người chị cả trong gia đình Mối Tình Đầu sau này được nam ca sĩ diễn trai Chung Nam yêu thương theo đuổi, tạo nên cặp đôi dễ thương và ngọt ngào.



Nhờ nội dung hấp dẫn, đề tài gia đình gần gũi, chân thật, Mối Tình Đầu đã ghi dấu mức rating tập cuối lên đến 65,8%, trở thành phim truyền hình Hàn Quốc có rating cao nhất mọi thời đại. Khi ấy đến tờ JoongAng Ilbo cũng nhận định “Trước hơn 10 triệu màn hình TV, cả nước nín thở theo dõi đoạn kết của Mối Tình Đầu”.

Vai San Ốc đã giúp “nàng ngốc” Song Chae Hwan trở thành cái tên được săn đón trên màn ảnh Hàn khi ấy. Bước vào thập niên 2000, mỹ nhân sinh năm 1968 tham gia tiếp một số dự án truyền hình đặc sắc như More Than Words Can Say, Only You, A Thousand Affections,... hay gần đây nhất là Steal Heart vào năm 2014. Thế nhưng đáng tiếc là từ giai đoạn này, Song Chae Hwan đã không đóng phim nữa.

Chồng của “nàng San Ốc” là một đạo diễn làm phim. Đặc biệt hơn nữa, anh lại là sinh viên học khóa dưới, ít tuổi hơn. Cả hai người biết nhau trong 8 năm, thân thiết là thế nhưng họ vẫn luôn coi nhau là bạn. Đến một ngày khi nàng thấy mệt mỏi, nàng mới bắt đầu nhận ra người đàn ông ở cạnh em khóa dưới ấy. Hiện tại, người đàn ông ấy đang là đạo diễn phim ngắn tại Hàn Quốc.

Tên vị đạo diễn đó là Park Jin Oh. Sau khi tốt nghiệp Đại học Nghệ thuật Seoul cùng với Song Chae Hwan, anh đi du học cao học tại Đại học New

York nước Mỹ. Tác phẩm đầu tay là bộ phim điện ảnh Lunch năm 1999. Sau đó một loạt các tác phẩm như The request, Should have kissed, Fish In The Sea Is Not Thirsty... đã được ra đời.

Chồng của “nàng San Ốc” cũng có một bảng thành tích giải thưởng đáng nhớ. Năm 2002, anh nhận giải Daesang (giải thưởng cao nhất) trong hạng mục cạnh tranh quốc tế tại Liên hoan phim ngắn Reykjavik. Ngoài ra, anh còn nhận giải phim hay tại Festival Paris Cinéma lần thứ 1 năm 2003. Cùng năm, anh nhận giải Phim sinh viên xuất sắc nhất trong hạng mục phim ngắn của LHP Quốc tế Cleveland tại Mỹ. Anh cũng vinh dự được lọt vào danh sách đề cử chương trình Festival de Cannes Residence trong khuôn khổ giải Cannes năm 2003. Không những thế, Park Jin Oh còn có mặt trong hội đồng ban giám khảo tại Liên hoan phim ngắn quốc tế châu Á năm 2006.

Tự hào về đức lang quân, “nàng San Ốc” kể: “Anh ấy là đạo diễn làm việc ở nước ngoài nhiều hơn trong nước. Hiện tại, anh ấy chủ yếu làm các phim ngắn và phim điện ảnh nghệ thuật”.

Để kỷ niệm 50 năm ngày cưới của bố mẹ, nữ diễn viên Song Chae Hwan đã tổ chức đám cưới vàng cho hai cụ. Cô diện trang phục cô dâu và chụp ảnh cùng cả gia đình. Nhìn Song Chae Hwan mặc áo cưới trắng, khó ai có thể nghĩ đó là một ngôi sao trung niên. Bố mẹ cô cũng nhận thấy: “Thật là đẹp! Đây là lần đầu tiên tôi được trực tiếp nhìn thấy nó đẹp như thế”.

Khi được hỏi sao lại là lần đầu được nhìn thấy con gái mặc váy cưới, bố mẹ cô kể, vì ngày cưới của cô được tổ chức tại Mỹ. Gia đình, bố mẹ không có một ai. Đám cưới được tiến hành kín đáo. Tuy mọi người đều muốn sang dự nhưng Song Chae Hwan và ông xã không muốn gây ồn ào. Vốn là nữ diễn viên nổi tiếng nhưng bản tính của Song là một người phụ nữ thích bình lặng.

“Nàng San Ốc” đang có một cuộc sống gia đình hạnh phúc cùng bố mẹ, chồng và hai con. Cô không ngại mời mọi người đến thăm căn nhà riêng xinh đẹp của mình. Đúng lúc phóng viên ghé thăm nhà, hai con của cô cũng vừa hay từ trường học về. Cả hai người con đều thừa hưởng nét đẹp thuần khiết từ mẹ với làn da trắng, đôi mắt long lanh và gương mặt tươi sáng. Chương trình còn ví con trai, con gái của Song Chae Hwan như hai ngôi sao Yoona nhóm SNSD và Taeyang nhóm Big Bang.

Ngôi nhà của Song Chae Hwan nằm ở đảo Paju, thuộc Kyungki-do. Sự hài hòa giữa thiên nhiên xanh mát ở bên ngoài và lối kiến trúc vững chắc của căn nhà tạo cảm giác vừa thư thái vừa bình yên, chỉ nhìn bên ngoài cũng đủ thấy mê.

Bước vào bên trong nhà là nội thất cùng tông màu trắng và trần nhà cao thăm thẳm. Đây là chủ đích của Song Chae Hwan vì cô muốn tạo cảm giác thoải mái cho mẹ của mình vốn là người mắc chứng bệnh trầm cảm.

Cũng vì lo cho sức khỏe già yếu của mẹ không tiện ra ngoài những ngày trời lạnh, Song Chae Hwan đã thiết kế một không gian vui chơi giải trí trong nhà được đặt ở phía tầng hầm. Trong căn phòng dưới lòng đất này rất rộng rãi để chơi bi-a, chơi trống, xem phim màn ảnh lớn và hát karaoke. Mẹ của “nàng San Ốc” dù đã 78 tuổi nhưng vẫn có thể hát và trực tiếp chơi trống cho mọi người xem.

Ở tuổi U60, Song Chae Hwan vẫn vô cùng xinh đẹp và có phần tươi trẻ, thậm chí rạng rỡ hơn cả thời còn đóng Mối Tình Đầu. Có lẽ tình yêu dành cho sự nghiệp và gia đình một cách vừa đủ, nhẹ nhàng và êm đềm đã giúp “cô ngốc” San Ốc có một cuộc sống lành mạnh, viên mãn.

Nguyễn Kim

Son Ye Jin muốn lui về hậu phương hậu kết hôn với Hyun Bin

Trong tập mới nhất của chương trình Lim Jin Han Class, Son Ye Jin đã chia sẻ về cuộc sống hiện tại của bản thân sau khi hạ sinh con trai đầu lòng. Theo đó, nữ diễn viên khiến khán giả bất ngờ khi có ý định lui về hậu phương để trở thành một người mẹ và người vợ tốt.

“Có một vài khó khăn nhưng niềm hạnh phúc của một đứa trẻ mang lại là niềm hạnh phúc mà tôi chưa từng trải nghiệm trong đời”, Son Ye Jin nói về con trai của mình, “Sau 20 năm làm việc, tôi hiện tại tập trung nhiều hơn vào gia đình và vô cùng hạnh phúc với điều đó. Tôi muốn trở nên tốt hơn, chăm sóc cho con của mình, trở thành một người vợ tốt và một người mẹ tốt”.



Khi được hỏi về kế hoạch trong tương lai, Son Ye Jin thừa nhận chưa có ý định trở lại với diễn xuất.

“Tôi đã làm việc liên tục, sau đó kết hôn và giờ có một đứa con. Tôi quyết định tạm nghỉ trong thời gian này. Giờ tôi trung thành với cuộc sống hiện tại. Và khi tôi nhận được một dự án tuyệt vời, tôi biết sẽ có những người hâm mộ chờ đợi tôi”, ngôi sao Hạ cánh nơi anh chia sẻ.

Hyun Bin và Son Ye Jin kết hôn vào tháng 3/2022. Đến tháng 6, cặp đôi xác nhận chuẩn bị đón con đầu lòng. Nữ diễn viên hạ sinh con trai vào ngày 27/11 cùng năm trong sự chúc mừng của gia đình, bạn bè, đồng nghiệp và những người hâm mộ.

An Chi



ĐIỆN ẢNH

Trương Nghệ Mưu: Đạo diễn bỏ vợ khi thành danh, kết hôn học trò, bị phạt 24 tỷ vì chuyện sinh con

Trương Nghệ Mưu sinh năm 1950 tại Tây An, Thiểm Tây, Trung Quốc. Ông sinh ra trong một gia đình được cho là phân cách mạng. Chính vì thế mà gia đình ông luôn bị mọi người xa lánh. Say mê với nghệ thuật từ sớm nên ông đã thường xuyên chụp ảnh và đăng lên báo địa phương. Tuy nhiên, mãi đến năm ông 29 tuổi mới theo học tại Học viện Điện ảnh Bắc Kinh. Sau khi tốt nghiệp, ông đã bắt đầu phát triển sự nghiệp với vai trò đạo diễn.

Sau khi bước chân vào con đường nghệ thuật, Trương Nghệ Mưu đã cố gắng, nỗ lực rất nhiều. Dù có những khó khăn nhưng ông cũng đã vươn lên để thỏa sức với đam mê của mình. Trương Nghệ Mưu từng được cử đi công tác tại nhà máy sản xuất phim Quảng Tây. Bắt đầu từ đây sự nghiệp của ông trở nên thăng hoa và có những bước phát triển mới.

Kể từ năm 1983, nam đạo diễn đã có được những thành công vượt trội và liên tục đoạt được những giải lớn về quay phim, nhiếp ảnh và diễn xuất.

Đang ở đỉnh cao sự nghiệp diễn xuất thì ông lại quyết định rẽ hướng sang làm đạo diễn. Bộ phim đầu tiên với vai trò là đạo diễn của ông mang tên Cao lương đỏ. Có thể nói, đây là một dấu ấn lớn trong sự nghiệp của ông, giúp cho tên tuổi của Trương Nghệ Mưu được công chúng công nhận. Bộ phim đã đoạt hơn 10 giải lớn nhỏ trong nước và quốc tế giúp đưa tên tuổi Trương Nghệ Mưu lên hàng ngũ những đạo diễn tài năng bậc nhất của điện ảnh Hoa ngữ.



Đến năm 1993, Trương Nghệ Mưu đạt được cúp Kim Kê thứ 4 với giải phim ngắn xuất sắc cho tác phẩm Thu Cúc đi kiện. Những tác phẩm trong thời gian này đều với mục đích ca ngợi sức sống tiềm tàng của con người vươn lên trước những nghịch cảnh. Chính vì vậy mà ông luôn được công chúng yêu thích và đánh giá cao.

Giai đoạn từ năm 1999, sự nghiệp của Trương Nghệ Mưu bắt đầu bước vào thời hoàng kim và đạt được những thành tựu to lớn. Hàng loạt những tác phẩm của ông được khán giả chú ý và đạt được những giải cao quý. Năm 1999 là một năm vô cùng

đáng nhớ trong sự nghiệp của nam đạo diễn khi ông được chạm tay đến cúp vàng đạo diễn xuất sắc nhất.

Với bộ phim Một người cũng không thể thiếu cũng đã giúp cho Trương Nghệ Mưu giành được giải Sư tử vàng tại Liên hoan phim Quốc tế Venice (Italy). Tên tuổi của ông cũng đã bước lên một tầm cao mới, vươn ra ngoài quốc tế.

Đến năm 2003, một lần nữa nam đạo diễn tài năng lại đạt được Đạo diễn xuất sắc nhất với bộ phim võ thuật Anh hùng. Trương Nghệ Mưu cũng đạt được nhiều đề cử tại những giải điện ảnh lớn tại Châu Á và thế giới.

Năm 2008, ông làm tổng đạo diễn cho chương trình khai mạc, bế mạc của Thế vận hội Mùa hè 2008, Paralympic Bắc Kinh 2008. Năm 2012, Trương Nghệ Mưu đảm nhận vai trò tổng đạo diễn cho các buổi trình diễn nghệ thuật thực cảnh ở Trung Quốc.

Sau tác phẩm Anh hùng thì đạo diễn tài năng của Cbiz bắt đầu có những dấu hiệu thụt lùi. Đến năm 2014, ông bắt đầu sản xuất phim điện ảnh tiếng anh đầu tiên mang tên Great Wall - Tử chiến Trường Thành. Với kinh phí đầu tư khá cao nhưng dự án phim đã không mang đến cho ông thành công.

Mặc dù trong phim có sự góp mặt của dàn diễn viên nổi tiếng như Cảnh Diễm, Bành Vu Yến, Lưu Đức Hoa, Matt Damon,... Nhưng bộ phim đã không nhận được sự ủng hộ của công chúng. Đồng thời, bộ phim cũng không nhận được sự đánh giá tích cực từ khán giả và giới phê bình, ước tính bộ phim lỗ đến hàng chục triệu USD.

Mãi cho đến gần đây, ông mới một lần nữa làm nên lịch sử khi tham gia làm tổng đạo diễn cho Thế vận hội Mùa Đông 2022 và Paralympic mùa đông Bắc Kinh 2022. Không chỉ là một người giỏi giang vượt lên hoàn cảnh nghèo khổ mà ông cũng vô cùng mát tay khi đào tạo và thay đổi số phận của không ít những nàng thơ. Giúp họ trở thành những ngôi sao được mọi người biết đến.

Về đời tư, chuyện tình đầu tiên được vị đạo diễn nổi tiếng công khai là cuộc tình với người vợ đầu tiên tên Tiêu Hoa. Tiêu Hoa là mối tình đầu của Trương Nghệ Mưu. Bà là người đã cùng ông trải qua những tháng ngày khó khăn, thiếu thốn khi ông còn là một cậu thanh niên không tiền, không của. Chính bà cũng là người đề nghị ông theo đuổi con đường đạo diễn khi nhận thấy tài năng của chồng.

Năm 1987, trong thời gian quay Cao lương đỏ, Trương Nghệ Mưu đã nảy sinh tình cảm với nữ diễn viên Củng Lợi. Cả hai lén lút qua lại với nhau dù lúc ấy Củng Lợi đã có bạn trai, còn Trương Nghệ Mưu là người đàn ông đã có vợ và con nhỏ. Cũng vì phải lòng người đẹp, Trương Nghệ Mưu quyết định dứt áo ra đi, bỏ lại người vợ tần tảo cùng mình trải qua khó khăn thuở hàn vi.

Đến bên Củng Lợi, Trương Nghệ Mưu phải nhận không ít chỉ trích từ công chúng. Trong khi nữ

minh tinh nổi tiếng bị “ném đá” vì trở thành kẻ thứ 3 phá hoại hạnh phúc gia đình người khác thì Trương Nghệ Mưu cũng bị chỉ trích là người đàn ông bạc tình, trăng hoa. Mặc dù vậy, nàng “Muru nữ lang” vẫn quyết dành tình cảm, hy sinh tất cả để ở bên vị đạo diễn hơn mình 15 tuổi.

Tuy nhiên, vì những mâu thuẫn, hiểu nhầm trong chuyện tình cảm, Củng Lợi và Trương Nghệ Mưu quyết định “đường ai nấy đi” vào năm 1995, sau 8 năm vượt qua mọi thị phi để chung sống như vợ chồng.

Kết thúc chuyện tình với nữ minh tinh nổi tiếng, Trương Nghệ Mưu trở nên kín tiếng hơn trong chuyện tình cảm. Tuy nhiên năm 2011, thông tin ông đã kết hôn lần hai cùng nữ diễn viên Trần Đình bất ngờ được lan truyền trên trên mạng xã hội khiến nhiều khán giả không khỏi ngạc nhiên.

Không những vậy, việc Trần Đình từng sinh cho Trương Nghệ Mưu 3 người con trong bí mật còn ảnh hưởng không nhỏ đến danh tiếng của ông. Đồng thời, Trương Nghệ Mưu cũng bị phạt hơn 24 tỷ đồng vì vi phạm chính sách một con của Trung Quốc.

Trần Đình vốn là học trò của Trương Nghệ Mưu. Từ năm 17 tuổi cô đã rất hâm mộ vị đạo diễn tài năng và quyết định làm bóng hồng bí mật, ở bên chăm sóc và sinh cho ông 3 người con, hai trai và một gái.

Hiện tại, khi các con đã trưởng thành, Trương Nghệ Mưu mới tỏ ra cởi mở hơn khi chia sẻ về gia đình. Ông cho biết con trai cả thừa hưởng niềm đam mê nghệ thuật giống bố, thường tới các đoàn phim thực tập quay phim, chụp ảnh, dự định nối nghiệp cha.

Con gái út của ông thì bộc lộ năng khiếu nghệ thuật từ bé, cô bé thích vẽ tranh, chơi đàn, viết thư pháp, múa ballet. Đặc biệt, dù mới 14 tuổi, cô bé đã phát hành hai cuốn truyện tranh, nhiều tranh vẽ thì được chọn tham gia triển lãm.

Hiện tại, dù không còn ra mắt những dự án điện ảnh mới nhưng Trương Nghệ Mưu cũng rất vui vẻ, hạnh phúc với cuộc sống đời thường. Mỗi khi có dịp cùng gia đình xuất hiện trước truyền thông, ông thường bày tỏ sự biết ơn với vợ trẻ và sự tự hào về các con.

Uyên Đình

Lee Yeon: Sao nữ U30 “cân đẹp” vai học sinh, giả trai “khét” nhất phim Hàn, ngoài đời xinh xuất sắc

Lee Yeon là một gương mặt gia nhập làng giải trí Hàn ngữ vào năm 2017 nhưng lại gây ấn tượng vì loạt tạo hình không chỉ “hack tuổi” mà còn “hack” cả giới tính. Và điều đó mang đến cho cô khả năng hóa thân thành nhiều dạng nhân vật khác nhau.



Lee Yeon sinh vào ngày 27/02/1995, dẫn thân vào làng giải trí khá muộn khi lập nghiệp với nghề diễn lúc 24 tuổi. Sự nghiệp đóng phim của Lee Yeon rất ít ỏi, cô mới xuất hiện trong vài drama và chỉ nhận vai phụ mà thôi. Vai chính đầu tiên mà cô nhận là trong tác phẩm Wave Height của đài tvN, phát hành năm 2019.

Sau đó, Lee Yeon tạo dấu ấn với vai An Su Jin trong D.P. của Netflix, đóng vai Ahn Soo Jin - em gái của nam chính Ahn Jun Ho (Jung Hae In thủ vai) cùng các phim như Take me home, A lonely island in the distant sea, source of the odour... Năm 2022, cô nàng lại tiếp tục hợp tác với Netflix và xuất hiện với một vai diễn được đánh giá cao qua bộ phim Juvenile Justice (Tòa án vị thành niên).



Cũng từ đây tên tuổi cô được giới “mọt phim” Hàn quan tâm, chú ý đến. Màn “thay đổi giới tính” trên màn ảnh của Lee Yeon thực sự là quá đặc sắc. Dân tình sốc xiu với màn giả trai “khét” nhất làng phim Hàn. Xem visual xinh xiu ngoài đời mà cứ ngỡ hai người. Chẳng ai ngờ phạm nhân mở màn bộ phim Tòa án vị thành niên lại là gái giả trai.

Tòa án vị thành niên (Juvenile Justice) được xem là bộ phim gây chú ý với lượt xem “khủng” tại nhiều quốc gia châu Á. Sức hút của seri hình sự này đến từ chủ đề tội phạm trẻ em với nhiều khía cạnh nhức nhối và gây choáng. Bên cạnh “chị đại” Kim Hye Soo, Lee Yeon đang là cái tên được nhiều người nhắc đến sau khi Tòa án vị thành niên lên sóng. Nữ diễn viên sinh năm 1995 gây bất ngờ khi có màn giả trai xuất thần, hóa thân thành cậu bé tội phạm Baek Seong U đầy ranh ma, điên loạn.

Nhân vật Baek Seong U xuất hiện ngay từ tập 1, là nhân tố bí hiểm tạo nên sự kích thích cho toàn bộ vụ án sau đó. Nhân vật này còn sở hữu vẻ ngoài bặm trợn với mái tóc hớt sát, làn da ngăm đen và dáng đi thô kệch. Khi “netizen” Hàn Quốc soi danh tính diễn viên đảm nhận vai Baek Seong U, ai nấy đều cảm thấy bất ngờ vì biết rằng người đóng vai diễn này lại là Lee Yeon, một người đẹp 27 tuổi.

Còn nhớ vào thời điểm bộ phim Tòa án vị thành niên phát sóng, nhân vật Baek Seong U của Lee Yeon từng thu hút rất nhiều sự chú ý. Dù chỉ mới 13 tuổi, thế nhưng Baek Seong U lại có thể làm một chuyện động trời: Đi tới đồn cảnh sát và tự thú cho loạt hành vi tàn độc. Kẻ này tuôn ra những lời nói ngông cuồng với thái độ có phần “điên dại”.

Tất cả những điều này làm khán giả xem phim cảm

thấy “lạnh gáy”. Khi ra tòa, Baek Sung Woo tự tin nói: “Tôi dưới 14 tuổi và sẽ không phải ngồi tù”. Câu nói khiến thẩm phán Sim (Kim Hye Soo) tức giận và quyết tâm phá án.

Rõ ràng, nhìn vào vẻ ngoài của Baek Seong U, chẳng ai nghĩ đây thực ra là một cô gái. Có lẽ, không quá khi nói nữ diễn viên sinh năm 1995 sở hữu thứ nhan sắc phi giới tính, và điều đó mang đến cho cô khả năng hóa thân thành nhiều dạng nhân vật khác nhau.

Với màn giả trai xuất thần trong Tòa án vị thành niên, Lee Yeon đang nhận được sự quan tâm xứng đáng với năng lực và sự cố gắng của bản thân. Màn thể hiện khiến người xem lập tức bị cuốn vào kịch bản khai thác các góc tối về vấn đề tội phạm vị thành niên ở Hàn Quốc. Một số trang điện ảnh đánh giá cao nụ cười nham hiểm của Lee Yeon khi thể hiện sự ngông cuồng của Baek Sung Woo.

Vai diễn Baek Seong U của người đẹp cũng trở thành chủ đề được nhiều khán giả bàn tán trên các diễn đàn phim, mạng xã hội. “Xuất thần”, “đáng kính ngạc”, “nổi da gà” là những từ ngữ mà cộng đồng mạng dùng để ngợi khen phần thể hiện của Lee Yeon trong Tòa án vị thành niên.

Bên cạnh Tòa án vị thành niên, Lee Yeon còn đảm nhận những nhân vật có niên kỷ ít hơn bản thân ngoài đời trong các bộ phim Kill Boksoon (vai sát thủ tân binh của tổ chức MK) và Duty after school (vai nữ sinh No Ae Seol). Đáng chú ý, ở cả hai tác phẩm này, Lee Yeon đều có tạo hình mang phong cách tomboy độc đáo.

Trong vai No Ae Seol của bộ phim Duty after school, Lee Yeon thủ vai một nữ ít nói và khó hòa đồng với bạn bè. Đôi khi, cô cũng gây khó chịu vì sự vụng về của mình. Tuy nhiên, No Ae Seol dần được chấp nhận và trở thành nhân tố quan trọng trong cuộc chiến diệt đám sinh vật ngoài hành tinh.

Tâm lý khép kín và sự rụt rè, chậm chạp của No Ae Seol được Lee Yeon thể hiện một cách tinh tế trong Học kỳ sinh tử. Đồng thời, đây cũng là vai diễn khác hoàn toàn những nhân vật trước đây mà nữ diễn viên sinh năm 1995 từng đảm nhận.

Sau Tòa án vị thành niên, Lee Yeon sẽ trở lại với điện ảnh và tham gia bộ phim độc lập mang tên Cosmos do Viện Hàn lâm Phim Nghệ thuật Hàn Quốc sản xuất.

Với năng lực diễn xuất tốt và danh tiếng có được từ Tòa án vị thành niên, sự nghiệp Lee Yeon được dự đoán sẽ thăng hoa trong thời gian gần. Khán giả cũng nóng lòng được xem mỹ nhân 9X biến hóa đa dạng trong các vai diễn tiếp theo.

Ngoài đời thì nhan sắc của cô còn gây choáng hơn vì trông Lee Yeon rất quyến rũ, đậm chất và cũng toát lên vẻ năng động, trẻ trung mà cá tính với mái tóc ngắn đặc trưng. Ngoài đóng phim thì cô còn làm người mẫu ảnh và vô cùng cuốn hút trong mỗi shoot hình.

Hy vọng rằng người có tài trong diễn xuất như Lee

Yeon sẽ có cơ hội tỏa sáng, mình mong cô nàng sẽ có nhiều vai diễn hay và nổi tiếng hơn nữa. Với khán giả, cô nàng là một ngôi sao trẻ đầy triển vọng, có lối diễn biến hóa đa dạng, ma mị, ẩn chứa sự cuốn hút trong mỗi khung hình điện ảnh.

Uyên Đình

Búp bê màn ảnh trẻ mãi không già ở tuổi 40, tan nát hình tượng vì yêu cùng lúc đạo diễn lẫn bạn diễn

Sự nghiệp của nàng búp bê màn ảnh này chóng vánh vì nhiều ồn ào tình ái.

Nhắc đến những cái tên nữ thần làng phim thần tượng xứ Đài thập niên 2000, khán giả sẽ nhắc nhiều đến Trần Kiều Ân hay Dương Thừa Lâm. Thế nhưng vẫn còn một nữ diễn viên nữa đình đám không kém, sở hữu nhan sắc trẻ đẹp như búp bê nhưng lại không thể nổi tiếng.

Sinh năm 1983, Lý Giai Dĩnh “bén duyên” với phim ảnh một cách khá bất ngờ và tình cờ. Thời trẻ, cô theo học ngành truyền thông và cũng nuôi đam mê tham gia ngành phim ảnh.

Lý Giai Dĩnh từng làm cộng tác viên đoàn Cảnh công xanh - bộ phim giành giải cao nhất tại Giải thưởng điện ảnh Hồng Kông (Trung Quốc) năm 2000. Ngoài việc học ở trường, Lý Giai Dĩnh còn làm bưng bê nhà hàng, và đây là nơi cô được NSX phát hiện.



Ban đầu, cô có cơ hội đóng quảng cáo và MV nhờ ngoại hình thanh thuần, đáng yêu. Một trong những hình ảnh đáng nhớ của Lý Giai Dĩnh là trong MV Tâm vũ (Mưa trái tim) của Châu Kiệt Luân.

Sau đó đến năm 2005, Lý Giai Dĩnh chuyển sang diễn xuất với vai diễn trong phim 45 độ dưới chân trời, Định luật tình yêu Murphy...

Cô nhanh chóng trở thành nữ diễn viên thần tượng có mối quan hệ thân thiết với Dương Thừa Lâm và Vương Tâm Lăng, song danh tiếng lại không bằng.

Lý do đầu tiên là vì Lý Giai Dĩnh thiếu một dự án hay vai diễn bùng nổ châu Á. Những phim của cô có danh tiếng trong nước nhưng lại khó vượt ra khỏi ranh giới Hoa ngữ.

Mặt khác, Lý Giai Dĩnh còn gặp nhiều lùm xùm



ĐIỆN ẢNH

tình ái, khiến hình tượng “búp bê sứ” của cô đổ vỡ.

Trong lúc trên đỉnh cao sự nghiệp, Lý Giai Dĩnh nỗ tin hẹn hò với đạo diễn Mã Chí Tường vào năm 2010. Cả hai quen nhau 5 năm rồi đường ai nấy đi. Tưởng rằng Lý Giai Dĩnh sẽ đau khổ vì tình, thế nhưng chỉ 1 năm sau cô bị truyền thông “khui” chuyện qua lại mờ ám với tận 3 người đàn ông.

Chưa dừng lại ở đó, Lý Giai Dĩnh còn gây sốc khi cùng lúc hẹn hò đạo diễn Vu Trung Trung và bạn diễn - nam diễn viên nổi tiếng Nguyễn Kinh Thiên. Bức ảnh chụp lại cô trong xe của Nguyễn Kinh Thiên khiến sự nghiệp và hình tượng của Lý Giai Dĩnh sụp đổ hoàn toàn.

Kể từ đó, Lý Giai Dĩnh không còn được ủng hộ, chỉ đóng những vai nhỏ như quân chủng trong các dự án phim không ai biết.

Mặc dù vậy, nữ diễn viên vẫn giữ thái độ lạc quan, vượt qua sóng gió và cuối cùng đã có bến đỗ hạnh phúc vào tháng 6 năm nay.

Cô được bạn trai là ông chủ một chuỗi cửa hàng lẩu cầu hôn chỉ sau 4 tháng công khai tình cảm. Ở tuổi 40, Lý Giai Dĩnh vẫn vô cùng tươi trẻ, vẫn hoạt động “lai rai” trong showbiz để duy trì thu nhập.

Thành Vũ

Huyền thoại K-pop Big Bang: Nhạc hay nhưng lắm ồn ào

Với nhiều cống hiến lẫn ồn ào trong suốt hơn thập kỷ qua, Big Bang chính là một trong những huyền thoại khó thay thế của K-pop.

Ra mắt năm 2006, Big Bang được YG Entertainment hy vọng trở thành “tiếng nổ lớn” trong nền công nghiệp âm nhạc Hàn Quốc.



Vào thời điểm ra mắt, Big Bang có các thành viên: G-Dragon, T.O.P, Taeyang, Daesung và Seungri. Họ được nhận xét có ngoại hình và phong cách chưa phù hợp với ngành giải trí lúc bấy giờ.

Tuy vậy, bằng tài năng từ mỗi thành viên, Big Bang từng bước chinh phục khán giả không những trong nước mà trên toàn thế giới.

Từ đó, họ trở thành một trong những nhóm nhạc có sức ảnh hưởng nhất K-pop vì đã đưa làn sóng hallyu ra quốc tế.

Big Bang là “thần tượng của những thần tượng”

Big Bang được xem như “thần tượng của những thần tượng” khi rất nhiều nghệ sĩ chọn nhóm làm hình mẫu để học tập. Trong đó có BTS, IU, GOT7, Kim Woo Bin...

Jay Park - thành viên cũ của 2PM - từng dành những lời ngưỡng mộ cho Big Bang rằng: “Tôi nghĩ Big Bang là nhóm nhạc vĩ đại nhất lịch sử K-pop. Họ có tất cả mọi thứ, tài năng, cá tính riêng, chỗ đứng, sức ảnh hưởng, trải nghiệm”.

Về sự nghiệp âm nhạc, “ông hoàng K-pop” Big Bang đạt được vô số thành tựu, giải thưởng lẫn kỷ lục tại Hàn Quốc. Một trong những thành công đầu tiên của nhóm là Lies - ca khúc nằm trong mini album Always, phát hành năm 2007.

Sau khi ra mắt, ca khúc nhanh chóng tạo nên cơn sốt, đứng đầu trang âm nhạc trực tuyến lớn nhất Hàn Quốc Melon trong hơn 54 tuần. Tên tuổi của Big Bang cũng leo lên hạng nhất nhiều tuần trên các bảng xếp hạng lớn SBS, MBC, KBS, Mnet...

Các ca khúc Last Farewell, Day by Day, Fantastic baby, Loser, Bang bang bang... đều thành công và được khán giả châu Á yêu thích.

Năm 2017, Big Bang giành giải Nghệ sĩ của năm tại Seoul Music Awards lần thứ 17. Thành công của nhóm được nối dài tại Nhật Bản với giải thưởng Nghệ sĩ mới xuất sắc nhất Japan Record Awards.

Năm 2011, Big Bang trở thành biểu tượng toàn cầu. Buổi biểu diễn năm 2012 cũng đạt kỷ lục về số lượng bán vé tại Đài Loan.

Big Bang từng tạo tiếng vang khi giành được vị trí 150 trên Billboard 200, đây là lần đầu tiên một nhóm nhạc Hàn Quốc có album tiếng Hàn góp mặt trong bảng xếp hạng.

Forbes Korea đã xếp Big Bang vào top những người nổi tiếng, quyền lực nhất Hàn Quốc vào các năm 2010, 2012, 2013, 2014 và 2016.

Ngoài ra, nhóm nhạc cũng là một trong những nghệ sĩ Hàn đầu tiên góp mặt trong danh sách 100 người nổi tiếng nhất do Forbes bình chọn.

Big Bang có hai chuyến lưu diễn vòng quanh thế giới mang tên MADE (đi qua 15 quốc gia), Big Bang Alive Galaxy Tour 2012 (đi qua 4 châu lục).

Ồn ào liên tiếp bủa vây

Bên cạnh những thành tích đáng nể, các thành viên Big Bang cũng nhiều lần vướng phải tranh cãi.

Gần nhất là ồn ào của G-Dragon, nam nghệ sĩ bị Sở Cảnh sát Seoul tiến hành khởi tố và điều tra với cáo buộc vi phạm Đạo luật quản lý ma túy. Trước đó, năm 2011, G-Dragon bị phát hiện hút cần sa ở một hộp đêm.

Cũng liên quan đến sử dụng chất cấm là T.O.P, anh sử dụng cần sa bốn lần (gồm hai lần dùng dạng lỏng và hai lần hút) cùng nữ thực tập sinh Han Seo Hee

vào tháng 10-2016.

Theo phán quyết từ tòa án, T.O.P bị phạt 2 năm tù treo và 10 tháng tù giam nếu vi phạm trong 2 năm quản chế. Hồi tháng 6 năm nay, T.O.P xác nhận rút khỏi Big Bang, chính thức rời nhóm sau 17 năm ra mắt.

Thái Thái

Vợ chồng Lee Seung Gi chuẩn bị đón con đầu lòng

Nữ diễn viên Lee Da In xác nhận đang mang thai con đầu lòng với Lee Seung Gi và dự kiến sinh vào tháng 2 năm sau.

Theo công ty quản lý 9 Ato Entertainment, Lee Da In đang bắt đầu chuẩn bị cho hành trình làm mẹ. Đây là đứa con đầu lòng của cô với nam diễn viên Lee Seung Gi.



“Chúng tôi vô cùng vui mừng khi chia sẻ tin mừng về việc Lee Da In sắp làm mẹ”, tuyên bố từ công ty, “Cô ấy rất biết ơn khi đón nhận giai đoạn mới của cuộc đời. Giai đoạn này dự kiến sẽ nở rộ vào tháng 2 năm sau”.

Cũng trong thông báo, công ty tiết lộ Lee Da In đang tập trung cho sức khỏe để đón em bé chào đời một cách khỏe mạnh. Ngoài ra, cặp sao cũng mong nhận được “sự sẻ chia và tình cảm” của những người hâm mộ cho hạnh phúc mới của họ.

Như vậy, con đầu lòng của cặp đôi dự kiến sẽ chào đời vào năm sau. Tuy nhiên, ở thời điểm hiện tại, cặp đôi diễn viên vẫn chưa tiết lộ thêm về giới tính của em bé.

Lee Seung Gi và Lee Da In công khai mối tình lãng mạn của mình lần đầu tiên vào tháng 5/2021. Đến tháng 4/2023, cặp đôi kết hôn trước sự chúc phúc của bạn bè và gia đình thân thiết.

Tuy nhiên, mối quan hệ này không nhận được sự ủng hộ của khán giả Hàn Quốc. Nguyên nhân là do Lee Da In là tiểu thư của gia đình tai tiếng từng dính phải nhiều bê bối liên quan tới thao túng thị trường cổ phiếu và nghi vấn lừa đảo.

Mặc dù nam tài tử từng cố giải thích với người hâm mộ và minh oan cho vợ trong bức tâm thư hậu kết hôn nhưng có vẻ như khán giả vẫn không hài lòng.

Mi Vân

Ăn gì để nuôi dưỡng mạch máu?

Bệnh tim mạch là một trong những lý do hàng đầu khiến chất lượng cuộc sống bị suy giảm và tử vong. Bệnh tim mạch cũng đang ngày càng trẻ hóa. Nuôi dưỡng mạch máu hay ăn các thực phẩm tốt cho mạch máu là một trong những cách giúp ngăn ngừa hình thành cục máu đông, mảng bám động mạch, mỡ máu... từ đó giảm nguy cơ mắc các bệnh lý tim mạch cũng như các tình trạng sức khỏe liên quan khác.

Nhìn chung để tốt cho mạch máu, nuôi dưỡng và làm sạch cũng như bảo vệ mạch máu thì các thực phẩm trong chế độ ăn cần giàu chất chống oxy hóa, có đặc tính chống viêm cũng như các vitamin và khoáng chất khác như vitamin K, vitamin B6, vitamin B12, axit folic, axit amin L-citrulline...

1. Cá hồi

Cá hồi giàu axit béo không bão hòa omega-3 - giữ vai trò quan trọng đối với việc duy trì sức khỏe và độ đàn hồi của mạch máu cũng như sức khỏe trái tim nhờ tác dụng chống viêm mạnh mẽ. Từ đó giúp giảm chất béo trung tính, hạ huyết áp, giảm nguy cơ đông máu nhờ khả năng ức chế sự kết tụ của tiểu cầu trong máu cũng như đột tử do bệnh lý tim mạch. Bên cạnh đó, những chất béo này cũng giúp kích thích giải phóng oxit nitric giúp mở rộng mạch máu và tăng quá trình lưu thông máu.

Bạn có thể ăn cá hồi 2 lần mỗi tuần với các món dễ chế biến như salad cá hồi, cá hồi nướng, cá hồi áp chảo, canh cá hồi... Theo Healthline, một nghiên cứu năm 2022 cho thấy ăn 2 - 3 gam axit béo omega-3 mỗi ngày có tác dụng giảm huyết áp tâm thu và tâm trương. Với liều cao hơn có thể giúp giảm nguy cơ mắc bệnh tim mạch ở nhóm có nguy cơ cao.



Ảnh minh họa

2. Dầu ô liu

Khi tiêu thụ ở mức độ vừa phải, dầu ô liu là một nguồn cung cấp axit béo không bão hòa đơn có tác dụng giúp giảm cholesterol xấu và triglycerides, giảm nguy cơ hình thành mảng bám mạch máu và giữ cho động mạch được thông

thoáng.

Dầu ô liu cũng giàu chất chống oxy hóa là các polyphenol bao gồm hydroxytyrosol và oleuropein giúp chống lại các gốc tự do gây hại, góp phần ngăn ngừa nguy cơ xơ cứng động mạch và tắc mạch máu.

Vitamin E, Kali cùng các chất chống viêm khác được tìm thấy trong dầu ô liu cũng góp phần duy trì sức khỏe mạch máu nhờ khả năng chống viêm nhiễm và kiểm soát áp lực mạch, cân bằng điện giải trong cơ thể.

3. Yến mạch

Yến mạch đặc biệt có nhiều chất chống oxy hóa nhất là khi ở dạng nguyên chất cùng các hợp chất thực vật có lợi khác gọi là polyphenol. Trong đó một nhóm chất chống oxy hóa độc đáo được tìm thấy là avenanthramide (hầu như chỉ có trong yến mạch) có tác dụng tăng sản xuất khí oxit nitric giúp mở rộng mạch máu và lưu thông máu tốt hơn.

Chất xơ beta-glucan trong yến mạch có tác dụng giảm cả mức cholesterol toàn phần và cholesterol xấu lưu thông trong mạch máu, bảo vệ mạch máu khỏi quá trình oxy hóa và giảm viêm.

4. Ngô

Ngô là một nguồn cung cấp chất dinh dưỡng phong phú, đặc biệt là các loại chất chống oxy hóa như vitamin C, vitamin E và carotenoid và chất chống viêm như polyphenol và flavonoid có thể giúp cải thiện sức khỏe mạch máu.

Ngô chứa nhiều axit folic, kali, và chất xơ, tất cả đều giúp giảm nguy cơ mắc bệnh lý mạch máu bằng cách giảm mức homocysteine trong máu, giảm áp lực lên thành mạch, cải thiện tốc độ co bóp (độ đàn hồi) của mạch máu từ đó tăng cường sức khỏe tim mạch.

5. Cà tím

Cà tím chứa một loạt các chất chống oxy hóa, bao gồm anthocyanin giúp giảm nguy cơ hình thành mảng bám trong mạch máu gây xơ vữa và tắc nghẽn động mạch. Axit chlorogen được tìm thấy trong cà tím là một chất chống oxy hóa không chỉ giúp ngăn ngừa ung thư mà còn có khả năng kháng khuẩn, kháng virus và giúp giảm mức cholesterol xấu. Ngoài ra, chất xơ, kali, vitamin C, vitamin B6 đều có tác dụng hỗ trợ và tăng cường sức khỏe tim mạch, giảm nguy cơ xơ cứng động mạch, theo nghiên cứu năm 2013 trên NCBI.

6. Bông cải xanh

Bông cải xanh được coi là một thực phẩm "làm sạch mạch máu" nhờ giàu flavonoid - không chỉ ngăn ngừa viêm nhiễm mà còn ngăn chặn quá trình oxy hóa, ngăn ngừa đông máu và giảm nguy cơ mắc bệnh tim. Cùng họ bông cải xanh có tác dụng cải thiện sức khỏe mạch máu có thể kể đến cải kale, rau bina, bắp cải.

7. Cà rốt

Cà rốt có tác dụng loại bỏ độc tố trong mạch máu một cách gián tiếp nhờ tác dụng của các chất chống oxy hóa và vitamin A có tác dụng cải thiện chức năng gan, kích thích sản xuất sắc tố mật gan - cơ quan giúp loại bỏ độc tố ra khỏi cơ thể. Tuy nhiên việc loại bỏ độc tố này cần sự kết hợp giữa bộ

ba gan, thận và hệ tiêu hóa.

Một nghiên cứu mới trên NCBI cho thấy những người có lượng carotene trong máu cao có khả năng bị xơ vữa động mạch ở mức độ thấp hơn, từ đó giúp giảm nguy cơ mắc các bệnh tim mạch. Cà rốt cung cấp một lượng lớn vitamin A, chất chống oxy hóa beta-carotene và vitamin C, tất cả đều có thể giúp cải thiện sức khỏe tim mạch.

8. Hành tây

Hành tây là nguồn cung cấp chất chống oxy hóa flavonoid tuyệt vời, có lợi cho sức khỏe tim mạch bằng cách giúp động mạch và tĩnh mạch của bạn tăng độ đàn hồi khi lưu lượng máu tăng lên. Chất prostaglandin A trong hành tây có thể giúp giãn mạch máu, giảm độ nhớt của máu, giảm huyết áp, đồng thời còn có tác dụng hạ lipid máu và chống xơ cứng động mạch.

Hành tây cũng có đặc tính chống viêm giúp giảm viêm mạch máu, từ đó tăng cường sức khỏe tim mạch hiệu quả.

9. Tỏi

Tỏi nổi tiếng với tác dụng tích cực với hệ tuần hoàn và sức khỏe tim mạch nhờ các hợp chất lưu huỳnh bao gồm allicin thúc đẩy tăng cường lưu lượng máu tới các mô, thư giãn mạch máu góp phần hạ huyết áp.

Theo Healthline, theo một nghiên cứu trên 42 người mắc bệnh động mạch vành thì tiêu thụ một viên bột tỏi chứa 1.200 mg allicin hai lần mỗi ngày trong thời gian 3 tháng đã giúp cải thiện tới 50% lưu lượng máu qua động mạch cánh tay so với nhóm dùng giả dược.

Ngoài các thực phẩm kể trên thì một vài loại thực phẩm khác cũng có thể giúp tăng lưu lượng và tuần hoàn máu có thể kể đến như lựu, quế, củ cải đường, nghệ, các loại rau lá xanh, trái cây có mùi họ cam quýt, cà chua, các loại quả mọng, gừng...

Nhìn chung, ngoài ăn các thực phẩm tốt cho mạch máu thì để bảo vệ mạch máu tốt hơn bạn cần có chế độ nghỉ ngơi, vận động đầy đủ và lành mạnh; hạn chế ăn các thực phẩm giàu axit béo bão hòa khiến nồng độ cholesterol xấu trong máu tăng cũng như thúc đẩy xơ cứng động mạch. ■

Số người mắc COVID-19 tăng mạnh tại Pháp

Pháp mới đây đã đưa ra cảnh báo số ca mắc các bệnh về đường hô hấp cấp như viêm tiểu phế quản, cúm và nhất là COVID-19 đang tăng trở lại.

Dự báo, số người mắc COVID-19 có thể tiếp tục tăng mạnh khi mùa đông đến và các kỳ nghỉ lễ cuối năm đến gần.

Trong tuần qua, nước Pháp ghi nhận gần 19.000 ca mắc COVID-19 mới, tăng gần 25% so với một tuần trước đó. Xu hướng lây nhiễm diễn ra ở mọi lứa tuổi, nhất là ở độ tuổi từ 10 đến 59.

Cơ quan y tế Pháp trước mắt loại trừ khả năng về một làn sóng dịch mới, nhưng khuyến cáo người dân cần tự thực hiện các biện pháp phòng ngừa. ■



Harry Dao Insurance Agency, Inc.

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

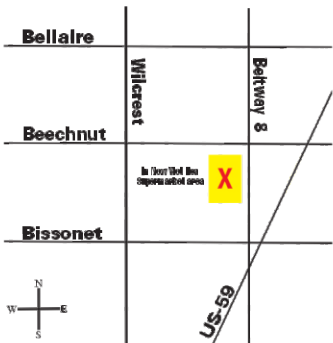
Trong khu chợ Việt Hoa mới, Beechnut và Beltway 8, Đối diện chợ HEB

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



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

Bảy điều khiến người vợ khó chịu

Những thói quen, hành động của người chồng tưởng chừng vụn vặt có thể phát triển thành "bãi mìn" tiềm tàng và có thể là ngòi nổ phá hủy cuộc hôn nhân.

Quên việc nhà

Trong đời sống hôn nhân, việc phân chia trách nhiệm rất quan trọng. Nhà nào cũng muốn phân chia công bằng, song thực tế lịch trình, kỳ vọng khác nhau nên cân bằng khó đạt được. Nhiều nghiên cứu đã cho thấy tỷ lệ đàn ông làm việc nhà ở hầu khắp các quốc gia trên thế giới đều ít hơn so với phụ nữ và tranh cãi về việc nhà là một trong những mâu thuẫn lớn nhất của hôn nhân.

Bỏ qua nhu cầu cảm xúc

Quan tâm đến cảm xúc của bạn đời là nền tảng để nuôi dưỡng hạnh phúc gia đình. Khi người chồng bỏ bê nhu cầu tình cảm của vợ, điều đó có thể tạo ra sự bất hòa, dẫn đến cảm giác không được lắng nghe hoặc bị đánh giá thấp. Quan tâm cảm xúc của vợ đôi khi không phải tự nhiên, mà cần rèn luyện có ý thức.

Dành quá nhiều thời gian cho thiết bị điện tử

Trong các mối quan hệ hiện đại, ánh sáng của màn hình thường cạnh tranh với sự kết nối âm

áp giữa vợ và chồng. Sức hấp dẫn của công nghệ đã gây ra những thách thức cho mỗi quan hệ. Một người chồng dùng điện thoại quá nhiều sẽ khiến vợ cảm thấy bị bỏ rơi và mất kết nối.

Để cân bằng thời gian dùng điện thoại trong các mối quan hệ, bạn cần thực hiện song song hai việc là quản lý thời gian dùng thiết bị và chất lượng thời gian dành cho đối tác.

Quên những ngày quan trọng

Những ngày kỷ niệm, sinh nhật và những dịp đặc biệt đóng vai trò là nền tảng gắn kết mối quan hệ theo thời gian. Quên những cột mốc quan trọng này không chỉ đơn thuần là một sai sót; nó có thể gợi lên cảm giác không được yêu thương, bị đánh giá thấp và bị bỏ qua. Khi người chồng bỏ qua những dịp này, mối quan hệ vợ chồng có thể bị lung lay.

Tâm trọng của những khoảnh khắc này không chỉ là việc ghi nhớ; đó còn là đánh giá cao và ghi nhận hành trình đã bên nhau, cũng như tình yêu của mình.

Né tránh những cuộc trò chuyện nghiêm túc

Những cuộc trò chuyện là sợi chỉ kết nối mỗi quan hệ trong hôn nhân. Tuy nhiên, các ông chồng thường có xu hướng tránh các cuộc thảo luận nghiêm túc. Việc này có thể tạo ra khoảng trống cho sự hiểu lầm và thất vọng.

Cần hiểu rằng giao tiếp cởi mở trong hôn

nhân không chỉ là trao đổi bằng lời nói; nó là cầu nối giữa trái tim, khối óc và khát vọng. Khi những cuộc trò chuyện này bị gạt đi, chúng sẽ trở thành những rào cản ngăn cản sự thân mật tình cảm. Không có cuộc hôn nhân nào không mâu thuẫn, nhưng khi giao tiếp cởi mở, các cặp đôi có thể học hỏi lẫn nhau, cùng nhau phát triển.

Đưa ra quyết định một mình

Trong sự phức tạp của hôn nhân, nghệ thuật đưa ra quyết định chiếm vị trí trung tâm. Mâu thuẫn thường nảy sinh khi các các người chồng đơn phương đưa ra quyết định.

Khi chồng làm vậy, người vợ có thể cảm thấy bị coi thường. Hôn nhân đòi hỏi nghĩa vụ và quyền lợi như nhau. Việc cùng nhau ra quyết định nuôi dưỡng những hạt giống của sự đoàn kết và tôn trọng lẫn nhau, cho phép tiếng nói của mỗi bên vang lên và góp phần tạo nên cuộc sống mà cả hai đều hình dung, chứ không phải cuộc sống chỉ của một người.

Thói quen trì hoãn

Tác động của sự trì hoãn giống như sự đổ vỡ niềm tin. Khi chồng liên tục trì hoãn lời hứa, không thực hiện cam kết, thì cũng làm suy giảm lòng tin và sự tôn trọng của người bạn đời.

Bằng cách hiểu được sự phức tạp của những khó chịu trong hôn nhân và chủ động giải quyết chúng, các cặp đôi có thể mở đường cho những kết nối sâu sắc hơn. ■



PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

Chị em sau sinh 'lúc nhớ khi quên' là do 'teo não' trong thời kỳ mang thai: Có bằng chứng khoa học rõ ràng!

Não của một người mang thai sẽ 'teo' lại và mất khoảng 6 tháng sau sinh để trở lại kích thước như cũ.

Não giảm thể tích vào thời kỳ mang thai (cụ thể: chất xám) có thể kéo dài đến 2 năm sau sinh. Kết luận này có trong nghiên cứu "Pregnancy leads to long-lasting changes in human brain structure" được tạp chí khoa học uy tín Nature Neuroscience đưa ra.

Chất xám và suy giảm chất này có ảnh hưởng đến sản phụ sau sinh thế nào?

Trong nghiên cứu này, nhà khoa học Hà Lan Elseline Hoekzema và nhà tâm lý học Tây Ban Nha Erika Barba-Muller cho rằng hiện tượng suy giảm trí nhớ ở phụ nữ sau mang thai có liên hệ với hiện tượng "cắt bỏ liên kết não bộ" thường xảy ra với con người ở độ tuổi lên ba và thời kỳ thanh niên.

Theo nghiên cứu, ở phụ nữ mang thai, sự sụt giảm chất xám có khả năng giúp phụ nữ cải thiện năng lực cảm nhận suy nghĩ của người khác, rất hữu ích cho việc dự đoán và hiểu nhu cầu của trẻ sơ sinh. Nghiên cứu này phần nào giải thích hiện tượng não bộ của phụ nữ bị teo lại sau thời gian mang thai.

Các nhà khoa học đã quét não bộ của 25 phụ nữ sắp làm mẹ cùng 19 đối tác nam giới. Nhóm người này được chụp não trở lại khi quá trình mang thai kết thúc. Nhóm đối chứng gồm 20 phụ nữ chưa từng sinh con và 17 đối tác nam giới.



Ảnh minh họa

Các nhà khoa học không thu được bằng chứng về sự giảm sút ý thức ở những phụ nữ mang thai. Tuy nhiên, sau sinh, họ biểu hiện kém hơn trong các bài kiểm tra trí nhớ miệng. Hai năm sau, các nhà khoa học tiếp tục chụp não các bà mẹ chưa mang thai trở lại (11 người), phát hiện lượng giảm đi vẫn chưa phục hồi, ngoại trừ ở hồi hải mã ở não trước, vùng não có liên hệ với trí nhớ.

Những phụ nữ có bộ não thay đổi nhiều hơn dường như là những người có mối quan hệ khăng khít hơn với con cái.

Chuyên gia Anh Nguyễn, tác giả cuốn sách

"Làm mẹ không áp lực" cũng chỉ ra rằng: "Ts.Bs. Chandler, ĐH Nevada, Mỹ đã tiết lộ rằng: có mối liên hệ của sự gia tăng tiết hormone sinh dục estrogen trong 3 thai kỳ và sự mất trí nhớ tạm thời sau sinh, đặc biệt việc gặp khó khăn trong vấn đề quên từ, quên hành động, vật thể. Hormone này liên quan đến chức năng của tế bào thần kinh nằm trên Hypothalamus (não bộ) thông qua hoạt động các thụ thể của hormone estrogen. Các vấn đề hormone có thể sẽ được điều hòa ổn định sau sinh, nhưng cần thời gian.

Báo cáo của Gs.Bs. Matthew, BV Quốc gia Neurology and Neurosurgery, Anh Quốc đã nhấn mạnh: Thông thường nếu các bà mẹ sau sinh không gặp quá nhiều áp lực thì hormone sẽ trở lại bình thường và ít gặp nhiều vấn đề về trí nhớ, thường ở các bà mẹ có kinh nghiệm. Nhưng các bà mẹ trẻ thường có rất nhiều stress, thức khuya, ăn uống thất thường, sự thiếu kinh nghiệm trong việc chăm sóc bé nên nhiều áp lực, thiếu sự cảm thông và chia sẻ của chồng.

Tất cả những nhân tố này làm tình trạng mất trí nhớ trở nên tồi tệ, tổn thương đến nhiều tế bào và chức năng não, nếu tổn thương nghiêm trọng đến chức năng nhận thức, họ có xu hướng trầm cảm, mệt mỏi, và việc chăm sóc bé trở nên không còn sáng suốt, các bé có mẹ quá nhiều áp lực thì tỷ lệ trầm cảm của các bé cũng gia tăng khi bé ở độ tuổi lớn hơn".

Lời khuyên cho người mẹ sau sinh

1. Giảm stress tối đa

- Dành thời gian đọc sách về chăm sóc con để hiểu hơn về cân nặng của bé, các bệnh thường gặp, các vấn đề dinh dưỡng...

- Lưu một số điện thoại của 1 chuyên gia về dinh dưỡng nhi để tư vấn khi có vấn đề. Đa phần không có vấn đề gì về bé khi bé ăn bú tốt, tăng trưởng bình thường. Việc đồ mồ hôi, rụng tóc, mọc răng là thông thường ở các bé dưới 1 tuổi.

- Học cách để bé tự lập khi vừa mới sinh ra, hãy cho bé thời gian để khóc, tự điều chỉnh hành vi, đừng quá áp lực và lo lắng khi nghe bé khóc. Chỉ lưu ý, nếu bé khóc quá nhiều, bỏ ăn bỏ bú, kèm sốt, mệt mỏi thì tư vấn chuyên gia sức khỏe ngay. Thông thường khóc là cách bé giao tiếp, bé cần yêu thương, không phải lúc nào khóc cũng là 1 vấn đề.

- Khi bé bước vào tuổi ăn dặm, phương pháp ăn dặm nào không quan trọng, điều quan trọng nên hiểu là: các bé dưới 1 tuổi là ăn theo nhu cầu của bé, không phải theo nhu cầu của mẹ. Hiểu về luật mama, baby, nguyên tắc chung là giới thiệu từng món một, từ ít đến nhiều, nên bắt đầu với cháo xay nhuyễn khi bắt đầu ăn dặm, không muối đường, nước mắm, ăn đúng lượng bé cần, ngồi trên ghế ăn. Làm tốt tất cả các điều này là bé không biếng ăn.

- Thường xuyên nói chuyện và chia sẻ công việc với chồng. Tôi nghĩ các ông bố cũng rất muốn chăm sóc con, nhưng có điều là họ không biết làm gì thôi, hãy chỉ họ cách làm và bé sẽ lớn mà không gặp nhiều vấn đề khi được cả cha mẹ cùng chăm sóc.

2. Phân bố chế độ dinh dưỡng

- Nguồn chất đạm nên chú ý: cá, thịt gà, đậu, thịt bò. Duy trì đủ 3 bữa/ngày, uống nhiều nước.

- Rau lá xanh giàu vitamin B6 và folate. Ít nhất 2 bữa súp (4 loại củ)/tuần.

- Một số thực phẩm có thể có lợi cho trí nhớ: Chất béo Omega; Hầu hết mọi loại trái cây; Gia vị như hành, tỏi, gừng; Các loại hạt như óc chó, hạnh nhân, hạt bí...

- Các loại thực phẩm cần tránh: Tránh chất béo bão hòa; Chất béo chuyển hóa từ thức ăn sẵn; các loại nước ngọt có ga hay không có ga.

3. Cho bé bú mẹ

Thường xuyên cho bé bú mẹ sẽ giúp bạn giảm stress vì mối liên hệ và tương tác da kề da là liệu pháp giúp cải thiện trí nhớ đã được báo cáo bởi Bs. Michelle.

Ngoài ra, phụ nữ sau sinh cũng cần và sớm:

- Tái lập lại mục đích của cuộc sống sau sinh.

- Thiết lập lại các mối quan hệ bạn bè và kết nối lại xã hội như trước sinh (Ví dụ: điện thoại trò chuyện với bạn bè/người thân).

- Thiết lập những mục tiêu và nhiệm vụ mới.

- Duy trì chế độ luyện tập thể dục sau sinh để có thể chất và tinh thần thoải mái. ■

Ngôi làng bánh gừng khổng lồ chào mừng Giáng sinh

Nghệ sĩ và nhà sáng tạo người Mỹ Lane Jon Lovitch, đang hoàn thiện những khâu cuối cùng cho ngôi làng bánh gừng, với khoảng 800 ngôi nhà.

Những ngôi nhà này được nghệ sĩ tạo ra bằng tay và tự nướng chúng, trước khi chúng trở thành điểm nhấn của ngôi làng bánh gừng.



Lovitch làm việc tại nhà, ngay trong căn bếp của mình ở khu Queens, New York. Kể từ giữa mùa hè, anh đã nướng bánh và trang trí những ngôi nhà bánh gừng và cất giữ dưới tầng hầm.

Ngôi làng bánh gừng đang được trưng bày tại chợ Chelsea ở Manhattan, Mỹ cho đến hết 7/1 năm sau.

Đây là năm thứ 30 liên tiếp nghệ sĩ Lovitch tạo ra ngôi làng bánh gừng khổng lồ, để chào mừng Giáng sinh, anh cũng là người đang giữ kỷ lục thế giới Guinness về chiếc bánh gừng lớn nhất. ■



Bảy triệu chứng đột quy ở phụ nữ

Chuẩn gia cho biết những dấu hiệu cần lưu ý về đột quy ở phụ nữ và những điều cần làm khi nghi ngờ ai đó bị đột quy.

Tiến sĩ Eliza Miller, nhà thần kinh học tại Trung tâm Y tế Irving thuộc Đại học New York-Presbyterian/Columbia cho biết: “Bộ não con người chứa 86 tỷ tế bào thần kinh và rất nhạy cảm với chấn thương”. Theo nghiên cứu của Hiệp hội Tim mạch Mỹ, cứ mỗi phút trôi qua, một người bị đột quy sẽ mất đi 1,9 triệu tế bào thần kinh não. Nhanh chóng nhận biết các dấu hiệu đột quy là một trong những cách tốt nhất để cứu sống người bệnh.

Các dấu hiệu đột quy ở phụ nữ

Theo Tiến sĩ Hera Kamdar, trợ lý giáo sư thần kinh học tại Trung tâm Y tế Wexner thuộc Đại học Bang Ohio, ngoài các triệu chứng được liệt kê trong cách ghi nhớ BE-FAST (sự mất thăng bằng, thay đổi thị lực, khuôn mặt rũ xuống, yếu tay, khó nói và thời gian gọi cấp cứu), có một số dấu hiệu đột quy khác ở phụ nữ ít được chú ý hơn bao gồm đau nhức đầu dữ dội, suy nhược toàn thân, mệt mỏi, khó thở, đau ngực, buồn nôn, nấc cụt. Kamdar cho biết những triệu chứng này thường xuất hiện đột ngột không chỉ ở một bên cơ thể, và có thể bị nhầm lẫn với một số vấn đề sức khỏe khác. Ngoài ra, những triệu chứng này sẽ không thuyên giảm theo thời gian.

Một số nghiên cứu cho thấy nấc cụt liên quan đến đột quy có thể là dấu hiệu tổn thương não ở hành tủy, nơi kiểm soát nhịp thở và ở phần vỏ não có liên quan đến việc điều khiển chuyển động. Nấc cụt trở nên đáng lo ngại khi nó làm tổn thương cổ họng hoặc đi kèm nôn mửa.



Ảnh minh họa

Nguyên nhân phụ nữ có nguy cơ bị đột quy cao hơn

Các nhà khoa học đã đưa ra một số lý thuyết giải thích tại sao đàn ông và phụ nữ có tỷ lệ bị đột quy khác nhau, đề cập đến các yếu tố như hormone, tuổi tác, việc mang thai.

Qua nghiên cứu, estrogen được cho là có tác dụng chống lại đột quy, chống viêm cũng như giúp tăng lưu lượng máu trong động mạch cảnh trong, nơi cung cấp máu cho não. Phụ nữ sẽ sản xuất ít estrogen hơn khi họ già đi, điều này phần nào có thể giải thích lý do tại sao nguy cơ đột quy ở

nữ giới lại cao hơn nam giới.

Ngoài ra, việc mang thai ở phụ nữ có thể làm tăng gấp ba lần nguy cơ mắc đột quy, Miller cho biết. Điều này là do 10% phụ nữ mang thai ở Mỹ mắc phải tình trạng tiền sản giật, làm tăng nguy cơ đột quy.

Cần làm gì nếu nghi ngờ ai đó bị đột quy

Kamdar và Miller đều cho biết rằng tốc độ hồi phục sau đột quy của một người phụ thuộc vào thời gian người đó tìm được sự giúp đỡ. Miller cho biết, ngay cả khi bạn không chắc chắn liệu ai đó có bị đột quy hay không, bạn vẫn nên gọi cấp cứu ngay lập tức. Miller nói: “Tôi thà để một người không quá nguy hiểm vào phòng cấp cứu và hoàn toàn bình phục còn hơn là không đến và bỏ lỡ cơ hội vàng điều trị cơn đột quy”. ■

Vi sao không nên rửa chảo dầu mỡ bằng nước nóng?

Không chỉ gây tắc nghẽn đường ống, sử dụng nước nóng rửa chảo nhiều dầu mỡ còn khiến chảo cong vênh vì sốc nhiệt, thậm chí bị nứt.

Sau khi sử dụng xong chảo dầu nóng, nhiều người có thói quen đổ trực tiếp nước nóng vào chảo cùng với chất tẩy rửa bởi suy nghĩ nhiệt độ cao có thể đánh tan dầu mỡ. Tuy nhiên, đây không phải cách làm chính xác.

Doyle James- chủ tịch công ty đường ống Mr. Rooter Plumbing ở Texas, Mỹ từng chia sẻ, nước nóng sẽ làm dầu mỡ chảy ra và trôi xuống cống. Không giống nước hoặc các chất lỏng khác, dầu mỡ không hoàn toàn thoát khỏi đường ống và chảy ra hệ thống nước thải. Sau khi nguội và đạt đến nhiệt độ môi trường, chúng rắn lại, bám vào đường ống và tích tụ theo thời gian trở thành vật cản dòng chảy.

“Còn khi chất béo, dầu và mỡ gặp nước lạnh, nó nhanh chóng đông cứng lại, rồi bị cuốn trôi bởi nước và trọng lực nên không gây tắc nghẽn”, James nói.

Ngoài ra, nhiều người cũng có thói quen sau khi rửa chảo với nước nóng xong sẽ chuyển qua vòi lạnh để tráng lại. Cách làm này sẽ khiến chảo bị sốc nhiệt, dễ bị cong vênh hoặc nứt. Bề mặt đáy chảo cũng sẽ xuất hiện “các điểm nóng và lạnh”, sự truyền nhiệt không đều khiến sau này thức ăn sẽ không chín đều, chỗ sống chỗ chín.

Dù dùng nước lạnh để rửa chảo dính dầu mỡ sẽ tốt hơn nước nóng, nhưng James khuyên mọi người không nên đổ bất kỳ loại dầu mỡ nào xuống cống. Điều này tránh được tình trạng tắc nghẽn nghiêm trọng đường ống thoát nước về sau. Cách mà chuyên gia này đưa ra là nên dùng khăn giấy hoặc một mảnh vải cũ để lau sạch dầu mỡ thừa và cho vào thùng rác. Điều này ngăn chặn dầu mỡ chảy vào cống.

Ngoài việc rửa bằng nước lạnh, dưới đây là một số lời khuyên của chuyên gia để hệ thống ống nước không bị tắc nghẽn bởi dầu mỡ:

- Không được đổ trực tiếp dầu mỡ xuống

bồn rửa. Trong trường hợp đã đổ dầu mỡ xuống bồn rửa bát, vẫn có giải pháp để xử lý, hiệu quả nhất là dùng giấm và baking soda. Cách làm là đổ vài cốc nước nóng vào ống thoát nước bồn rửa bát, sau đó đổ hỗn hợp baking soda và giấm vào. Chờ một lúc cho hỗn hợp này phát huy tác dụng, đổ thêm một lần nước nóng nữa xuống ống thoát nước. Nước nóng sẽ ngăn không cho dầu mỡ trở lại trạng thái rắn.

- Không nên đổ trực tiếp dầu mỡ vào thùng rác vì nó sẽ làm bẩn loang ra và thu hút động vật gặm nhấm. Nếu lượng dầu, mỡ thừa không quá lớn, có thể chờ dầu nguội sau đó dùng giấy thấm sạch dầu và bỏ đi. Hoặc có thể đổ dầu mỡ thừa vào lọ thủy tinh cũ, hộp đựng sữa chua hoặc lon cà phê có nắp đậy trước khi bỏ vào thùng rác.

- Để loại bỏ dầu mỡ dính trên chảo, có thể cho baking soda và nước vào chảo rồi ngâm 20 phút sau đó rửa sạch, mọi vết dầu mỡ bám dính sẽ biến mất. ■

Gen Z muốn được tuyển dụng nhờ cá tính, không phải nhờ năng suất

Giới trẻ thế hệ mới tin rằng sự hài hước và cá tính của họ tạo nên môi trường làm việc vui vẻ hơn rất nhiều so với những nhân viên lớn tuổi.

Thế hệ trẻ nhất trong lực lượng lao động đã tạo ra một thuật ngữ mới, đó là “tuyển dụng nhân cách” nhằm mô tả chức năng tự nhận thức của họ trong môi trường công sở. Nói một cách chi tiết hơn, Gen Z tin rằng sự hài hước, hình ảnh của họ mang lại môi trường làm việc vui tươi cần thiết để tạo ra cảm giác dễ chịu.

Một nhân viên Mỹ tên là Bella Rose Mortel đã tự nhận bản thân là một nhân viên “nhân cách” điển hình. Trong buổi phỏng vấn với Business Insider, cô tiết lộ người quản lý cũ của cô đánh giá cao năng lượng mà cô mang lại cho công ty. Cô tin rằng đây là “lời khen tuyệt vời nhất” mà cô nhận được. Nhờ năng lượng tích cực này, Mortel đã sáng tạo hàng loạt video trên nền tảng TikTok với nội dung về một môi trường làm việc “không nghiêm túc” của thế hệ Z. Những video của cô khơi dậy nhận thức của những người tuyển dụng về một khái niệm mới liên quan tới yêu cầu công việc. Cụ thể, sứ mệnh của những người trẻ tuổi trong môi trường công sở là khiến mọi thứ trở nên nhẹ nhàng hơn, chứ không phải làm nhẹ bớt khối lượng công việc của người khác.

“Tôi chấp nhận việc mình được thuê để mang lại năng lượng. Thực tế là việc được thuê dựa trên cá tính rất thú vị, tôi thích làm điều không khí”, một nhân viên chia sẻ về vị trí của mình trong công ty.

Một số bạn trẻ thuộc thế hệ mới tin rằng những người mang lại năng lượng tích cực là điều cần thiết cho môi trường công sở. Điều này nghe có vẻ dễ dàng nhưng thực chất lại là một công việc đòi hỏi cao để mang lại tâm trạng vui vẻ cho tất cả mọi người trong phòng làm việc. ■



SỬU TÂM & TÌM HIỂU

Những hội chợ Giáng sinh sôi động nhất thế giới năm 2023

Một số hội chợ này đã trở thành địa điểm nổi tiếng tới mức thu hút đông đảo khách du lịch ghé thăm vào mùa lễ Giáng sinh.

Sự kiện về hội chợ Giáng sinh ban đầu bắt nguồn từ Vienna (Áo) với phiên chợ tháng 12 đầu tiên được ghi nhận vào năm 1298. Cho đến nay, truyền thống hội chợ Giáng sinh đã lan rộng khắp thế giới. Một số hội chợ thậm chí đã trở thành những địa điểm nổi tiếng thu hút khách du lịch tới thăm và mua sắm.

Dưới đây là một số hội chợ Giáng sinh nổi tiếng diễn ra trên thế giới trong năm nay:



Mùa Vọng ở Zagreb (Croatia)

Trong cuộc bình chọn trực tuyến trên công du lịch Những điểm đến tốt nhất châu Âu, Zagreb luôn được đánh giá là điểm đến hội chợ Giáng sinh tuyệt vời nhất trong ba năm liên tiếp.

Mùa Vọng ở Zagreb được hình thành từ 25 khu chợ Giáng sinh trải khắp thủ Croatia. Nơi đây có những tác phẩm điêu khắc trên băng, buổi biểu diễn ngoài trời, quầy bar và xe điện Giáng sinh với ông già Noel cùng những chú yêu tinh. Ngoài ra, hội chợ này cũng có khu vực riêng cho những người nhảy múa, trong khi đó du khách sẽ khám phá món ăn đường phố và thưởng thức chương trình giải trí.

Wiener Christkindlmarkt (Áo)

Mặc dù có khoảng 20 hội chợ Giáng sinh tại thủ đô Vienna của Áo nhưng Wiener Christkindlmarkt vẫn là một trong những hội chợ truyền thống và lâu đời nhất nơi đây.

Được tổ chức trước Tòa thị chính, sự kiện này còn được gọi là Chợ Giáng sinh trong mơ của Vienna với những chuyến xe cưỡi tuần lộc, vòng đu quay khổng lồ và khung cảnh cổ điển mang lại tinh thần lễ hội tuyệt đẹp. Ngoài ra, nơi đây còn có sân trượt băng dành cho trẻ em rộng 150 mét vuông và một cây phong khổng lồ được trang trí với hàng trăm trái tim lấp lánh.

Hội chợ nơi đây cũng bao gồm nhiều quầy hàng cung cấp những món ăn ngon như xúc xích Áo, bánh quy gừng và rượu punch Giáng sinh tự làm. Hội chợ diễn ra từ 10/11 đến 26/12.

Chợ Giáng sinh Basel (Thụy Sĩ)

Hầu hết các thị trấn ở Thụy Sĩ đều sẽ tổ chức những lễ hội vào thời điểm này nhưng chợ Giáng sinh Basel vẫn là hội chợ lớn nhất Thụy Sĩ.

Hội chợ được tách thành hai khu vực khác nhau, bao gồm hơn 150 quầy hàng được trang trí lộng lẫy với những đồ dùng và nến, mang lại cảm giác vô cùng hào hứng cho du khách. Các điểm tham quan dành cho gia đình bao gồm khu rừng cổ tích tại Munsterplatz. Nơi đây có các hoạt động như trang trí bánh gừng, làm nến, hội thảo về ngôi sao và chuyến tàu lễ hội.

Du khách tới đây cũng có thể đi bộ lên cầu thang của tháp St. Martin và ngắm nhìn khung cảnh đáng kinh ngạc với ánh đèn chiếu sáng cả khu phố cổ.

Hội chợ Giáng sinh Strasbourg (Pháp)

Đây là một trong những hội chợ Giáng sinh lâu đời nhất ở châu Âu, bắt đầu hoạt động từ năm 1570. Khu chợ trải rộng trên hơn 10 địa điểm, bao gồm một phần của di sản thế giới được UNESCO công nhận là Grande Île. Nơi đây thu hút hơn hai triệu khách du lịch mỗi năm. Trong đó, Place Kleber có lẽ là địa điểm nổi tiếng nhất nhờ cây Giáng sinh vĩ đại được trưng bày.

Kỳ quan mùa đông Brussels (Bỉ)

Brussels trở nên vô cùng sống động và lung linh mỗi dịp Giáng sinh nhờ lễ hội Kỳ quan mùa đông (Winter Wonders). Đây là một trong những sự kiện lớn nhất và nổi tiếng nhất tại Bỉ.

Lễ hội bao gồm nhiều hoạt động thú vị như buổi biểu diễn âm thanh, ánh sáng, sân trượt băng, các hoạt động cưỡi ngựa. Du khách tới đây cũng có thể dạo quanh 200 nhà gỗ đặc trưng, được phục vụ bia Bỉ, bánh quế và chiêm ngưỡng cây thông Noel khổng lồ được dựng lên tại Grand Place.

Chợ Giáng sinh Tallinn (Estonia)

Lễ hội hàng năm của thủ đô tại Estonia là một trong những hội chợ Giáng sinh kiểu châu Âu hiện đại. Hội chợ diễn ra bên trong Quảng trường Tòa thị chính của Tallinn. Nơi đây bày bán rất nhiều món ăn truyền thống của Estonia, các loại bánh mì thủ công và những đồ thủ công.

Về mặt giải trí, hội chợ Giáng sinh cũng nổi tiếng với vòng quay ngựa gỗ, hang động mùa đông và ông già Noel cưỡi trên chiếc xe trượt tuyết cùng tuần lộc. Những buổi biểu diễn của các đoàn múa và dàn hợp xướng cũng là điểm nổi bật trong ngày lễ tại nơi đây.

Giáng sinh ở Tivoli, Copenhagen (Đan Mạch)

Được đồn đại là nguồn cảm hứng cho Disneyland, công viên giải trí và khu vườn ở Đan Mạch này là một nơi tuyệt vời để ghé thăm bất kỳ lúc nào trong năm. Đặc biệt, trong thời gian lễ hội, vườn Tivoli lại đẹp mê hoặc hơn cả. Với hơn 1.000 cây thông Giáng sinh được trang trí trong khuôn viên, kèm theo đó là những trò chơi độc đáo trong khu hội chợ, đây sẽ là một trải nghiệm lễ hội không giống bất kỳ nơi nào trên thế giới.

Christkindlesmarkt và Gendarmenmarkt (Đức)

Những phiên chợ ngoài trời vào mùa đông

từ lâu đã gắn liền với Đức và quốc gia châu Âu này là nơi có những hội chợ lâu đời nhất, được du khách ghé thăm nhiều nhất.

Gendarmenmarkt là nơi nổi tiếng vào Giáng sinh với một mê cung những quầy gỗ bày bán món bratwurst nổi tiếng, rượu ngâm và bánh mì gừng cùng những món quà Giáng sinh độc đáo. Vào ban đêm, du khách có thể thưởng thức các buổi hoà nhạc vô cùng sôi động.

Với Christkindlesmarkt, trong thời gian Giáng sinh, khoảng 200 gian hàng được dựng lên ở quảng trường trung tâm thành phố và toàn bộ khu vực này đều trở nên vô cùng lộng lẫy, đông đúc. Nơi đây mỗi năm cũng thu hút khoảng 2 triệu khách du lịch ghé thăm. ■

Tại sao ngày sau lễ Giáng sinh được gọi là Boxing Day?

Tại Anh và các nước khác trong Khối thịnh vượng chung như Úc, Canada và New Zealand, một ngày sau lễ Giáng sinh là ngày lễ quốc gia thường niên gọi là Boxing Day (26/12).

Mặc dù có tên đặc biệt, Boxing Day không hề liên quan đến môn đấu bốc, việc vứt bỏ các thùng rỗng được để lại từ Giáng sinh hay việc trả lại những món quà không mong muốn cho các cửa hàng. Vậy tên gọi này có nguồn gốc từ đâu?

Thuật ngữ này có xuất xứ từ Anh Quốc, và Từ điển Tiếng Anh Oxford tìm ra thời điểm nó được nhắc tới trong văn bản in sớm nhất là vào năm 1833, bốn năm trước khi Charles Dickens đề cập đến nó trong tác phẩm “Những cuộc phiêu lưu của ông Pickwick” (The Pickwick Papers).

Nguồn gốc chính xác của tên gọi cho ngày lễ này vẫn chưa rõ, nhưng có hai lý thuyết dẫn đầu, cả hai đều liên quan tới hoạt động từ thiện truyền thống được thực hiện thông qua việc phân phát cho các tầng lớp dưới vào ngày sau lễ Giáng sinh.

Theo ý tưởng thứ nhất, ngày 26/12 là ngày mà hàng thế kỷ trước đây các lãnh chúa thái ấp và các nhà quý tộc thường phân phát “các hộp Giáng sinh” chứa đầy những món quà nhỏ, tiền bạc và thức ăn thừa từ bữa ăn tối Giáng sinh cho đầy tớ và người làm công của gia đình họ, những người đã phải làm việc vào ngày 25, nhằm ghi nhận công việc mà họ đã thực hiện tốt trong suốt cả năm.

Thực chất, những chiếc hộp này là phần thưởng cho kỳ nghỉ.

Một giả thuyết phổ biến khác cho rằng tên gọi Boxing Day phát sinh từ các hộp công đức được đặt trong các nhà thờ vào Mùa Vọng để thu thập các khoản đóng góp bằng tiền từ giáo dân.

Các giáo sĩ sau đó phân phát những thứ ở trong hộp cho người nghèo vào ngày 26/12, đồng thời là ngày lễ thánh Stephen, vị thánh tử vì đạo đầu tiên của Kitô giáo và là một nhân vật được biết đến với các hoạt động từ thiện. (Ireland kỷ niệm ngày 26/12 là Ngày Thánh Stephen.)

Mặc dù hoạt động từ thiện vào ngày 26/12 đã phai nhạt dần khi hiện nay các hoạt động này



được thực hiện trong tuần trước Giáng sinh, tên gọi Boxing Day vẫn tồn tại. Hiện nay, ngày 26/12 là một ngày lễ phổ biến ở Anh quốc và các nước trong Khối thịnh vượng chung để người dân có thể xem các môn thể thao như bóng đá và cricket, mua sắm hay đi thăm bạn bè... ■

Những điều thú vị về tuần lộc

Nếu bạn từng tự hỏi tại sao chỉ có tuần lộc cái kéo xe của ông già Noel hay loài vật này chạy nhanh tới mức nào, những sự thật dưới đây sẽ giúp bạn giải đáp những thắc mắc đó. Tuần lộc (*Rangifer tarandus*) là loài hươu lớn sống ở Bắc Cực, Bắc Mỹ, một số khu vực ở phía bắc châu Âu và châu Á. Cả giống đực và giống cái của loài này đều có sừng.

Kích thước và trọng lượng của tuần lộc phụ thuộc vào giới tính và tuổi tác. Những con đực trưởng thành đạt chiều cao khoảng 1m và nặng trung bình 170 kg. Cá thể cái có chiều cao tương tự song trọng lượng chỉ vào khoảng 90 kg.

Chạy rất nhanh

Các nhà khoa học khẳng định chúng có thể chạy với tốc độ 80 km/h. Khi phát hiện động vật săn mồi, tuần lộc sẽ phóng đi với cái đầu ngẩng cao và song song với mặt đất, còn đuôi của chúng sẽ dựng đứng lên. Khi bị rượt đuổi, tuần lộc phi nước đại rất nhanh.

Động vật có vú di chuyển xa nhất trên cạn

Tuần lộc có thể di chuyển tới gần 5.000 km mỗi năm. Theo Quỹ Bảo tồn Thiên nhiên Quốc tế, tuần lộc là loài di chuyển xa nhất trong số những động vật có vú sống trên cạn. Trong khi đó cá voi lưng gù là động vật có vú di chuyển xa nhất dưới nước. Chúng thường vượt qua quãng đường dài tới 8.000 km dưới đại dương để quay về nơi sinh sản.



Chịu lạnh rất tốt

Tuần lộc sinh sống ở bang Alaska (Mỹ), Canada, bán đảo Scandinavia và Nga. Thức ăn của chúng là những thực vật vùng lãnh nguyên. Cơ thể tuần lộc được bao phủ bởi lớp lông có khả năng giữ không khí. Lớp không khí trong lông giúp cơ thể chúng cô lập với môi trường xung quanh. Ngoài ra, hệ tuần hoàn của tuần lộc còn có khả năng giúp máu lạnh trong các chi hấp thụ nhiệt từ nguồn máu nóng trong thân của chúng.

Di chuyển nhẹ nhàng

Ông già Noel không bao giờ phải lo lắng về việc đàn tuần lộc sẽ đánh thức bọn trẻ khi ông phát quà. Tất nhiên, điều này không đúng với những con tuần lộc đeo chuông ở cổ. Tuần lộc cái chỉ giao tiếp với đồng loại trong vài tháng đầu sau khi sinh con (vào mùa hè), trong khi những con đực chỉ cất tiếng kêu trong mùa giao phối (mùa thu).

Các nhà khoa học phát hiện những con đực có một túi khí lớn trong cổ. Túi khí cho phép chúng phát ra những âm thanh khàn khàn để thu hút sự chú ý của con cái trong mùa giao phối.

Tiếng kêu ấy cũng giúp tuần lộc đực ngăn chặn những đối thủ cạnh tranh. Đối với con cái, túi khí cho phép chúng giao tiếp với con. Tiếng kêu của mỗi cá thể tuần lộc cái có cường độ và tần số riêng. Con của chúng nhận ra mẹ dựa vào tiếng kêu ấy.

Ông già Noel chỉ sử dụng tuần lộc cái

Sừng của tuần lộc đực rụng vào cuối mùa sinh sản (tức đầu tháng 12). Ngược lại, sừng trên đầu tuần lộc cái vẫn tồn tại suốt mùa đông. Đó có thể là lý do khiến ông già Noel chỉ chọn tuần lộc cái để kéo xe.

Ngoài ra còn một nguyên nhân nữa: Tuần lộc đực mất tới 95% lượng mỡ dự trữ trong cơ thể nên chúng chỉ còn 5% mỡ khi tới dịp Giáng sinh. Trong khi đó, tuần lộc cái vẫn còn tới 50% lượng mỡ trong mùa đông.

Lớp mỡ đóng vai trò quan trọng đối với việc giữ ấm cơ thể của tuần lộc. Do đó khả năng chịu rét của tuần lộc cái cao hơn hẳn cá thể đực trong dịp Giáng sinh. Các thử nghiệm cho thấy tuần lộc cái có thể chịu được nhiệt độ âm 43 độ C. ■

Những vị thần mùa đông "lạnh cóng" ở châu Âu

Họ là hiện thân của sương giá và băng tuyết trong quan niệm của người xưa.

1. Thần Lausks ở Latvia

Latvia là một quốc gia nhỏ nằm bên bờ biển Baltic, thuộc khu vực Bắc Âu. Từ xa xưa, người dân Latvia đã tin rằng, có một vị thần tên là Lausks mang mùa đông lạnh giá cho đất nước này. Thần Lausks có hình dáng của một ông già mặc áo khoác lông, trên tay cầm một chiếc rìu bạc hoặc pha lê.

Vào mùa đông, những mái nhà gỗ ở Latvia thường bị nứt vỡ do phải chịu sức nặng của lớp tuyết dày phủ bên trên. Thế nhưng người Latvia xưa giải thích rằng, tiếng nứt vỡ ấy thực ra là những nhát rìu của thần Lausks chém vào ngôi nhà.

Thần thường đi lại khắp nơi trong mùa đông, dùng cây rìu thần của mình kiểm tra xem nhà cửa của chúng ta có chắc chắn không. Đặc biệt, người Latvia còn tin, nếu bạn đi dưới trời lạnh, thần Lausks sẽ ghé vào mũi, má và tai bạn, khiến những bộ phận đó trở nên đỏ ửng trong giá rét.

2. Ông già Tuyết ở Nga

Tại Nga và một số nước Đông Âu, Ded Moroz là vị thần có vai trò tương tự như ông già

Noel mà chúng ta vẫn quen thuộc. Ông có dáng vẻ của một ông cụ cao lớn, có bộ râu bạc dày và trên tay cầm cây gậy lớn. Vào dịp năm mới, ông là người mang quà đến cho trẻ em.



Ông già Tuyết che chở cho bé gái

Ded Moroz còn xuất hiện trong một truyện cổ tích của người dân Nga. Trong truyện, một cô gái bị mẹ kể bỏ mặc trong rừng đã gặp được ông già Tuyết.

Thấy cô bé ngoan ngoãn lễ phép, ông đã tặng cho cô rất nhiều món quà. Người mẹ kể bèn sai đưa con riêng hồn láo của mình vào rừng và cô ta bị ông già Tuyết hóa thành băng.

3. Jack Frost ở Anh

Người Anh thì lại tin vào Jack Frost, một linh hồn trong mùa đông có hình dạng yêu tinh. Có giả thuyết cho rằng, Jack Frost có nguồn gốc từ thần thoại của người Viking - một dân tộc từng sống ở Bắc Âu. Yêu tinh Jack Frost thường để lại những lớp sương giá trên cửa sổ kính vào mùa đông. Nó cũng rất thích trêu chọc người khác, đặc biệt là trẻ con bằng cách làm cho họ bị sổ mũi.

Hình tượng Jack Frost cũng dần biến đổi trong văn hoá hiện đại. Trong bộ phim "The Rise of Guardians" (tạm dịch: Sự trỗi dậy của các vị thần), Jack Frost lại là một thiếu niên nghịch ngợm, tốt bụng và dùng tài phép của mình mang đến niềm vui cho trẻ em.

4. Mẹ Hulda trong cổ tích Đức

Mẹ Hulda xuất hiện trong tập truyện cổ Grimm. Câu chuyện xoay quanh hai chị em, một người thì chăm chỉ còn người kia lười biếng.

Cô gái chăm chỉ được mẹ Hulda ban cho rất nhiều vàng, còn cô gái lười biếng kia thì bị bà bôi hắc ín lên người. Các nhà nghiên cứu cho rằng, mẹ Hulda thực ra là một nhân vật trong thần thoại Đức cổ, từ khi người Đức theo tôn giáo nguyên thủy trước khi chuyển sang đạo Thiên Chúa.

Mẹ Hulda là nữ thần của việc quay sợi dệt vải và những đứa trẻ chẳng may qua đời sớm sẽ được bà chăm sóc ở kiếp sau.

Trong thần thoại Đức, mẹ Hulda còn là nữ chúa tuyết. Mỗi khi bà rũ chăn đệm, những chiếc lông vũ bay tung ra và thế là dưới trần gian có tuyết rơi. Ngày nay tại Hesse (miền Trung nước Đức), mỗi khi có tuyết thì người dân tại đây vẫn quen miệng nói: "Mẹ Hulda đang dọn giường đây!"... ■



SƯU TẦM & TÌM HIỂU

Dữ liệu - từ vật thể đến tài sản trong 150 năm

Dữ liệu đã trải qua những gì để trở thành một tài sản lớn của mỗi công ty, quốc gia và mỗi ngành khoa học như ngày hôm nay?

Trong 150 năm qua, quan niệm thế nào là dữ liệu đã thay đổi rõ rệt, cũng như việc dữ liệu nào đáng tin cậy và ai sở hữu chúng. Từng được coi là đối tượng đáng quan tâm đối với một số ít phiến dịch viên chuyên nghiệp, giờ đây dữ liệu là hàng hóa có thể tái sử dụng với mọi mục đích.



Kho máy chủ tại một trong những trung tâm dữ liệu của Google

Giá trị của chúng phụ thuộc vào cách sử dụng trong từng bối cảnh và cách các bộ dữ liệu tích hợp với nhau. Ngày càng phát triển về số lượng, sự đa dạng và giá trị, dữ liệu đã thúc đẩy quá trình khám phá của con người.

Trải qua một quá trình phát triển lâu dài về thể chế, công nghệ và kinh tế, ngày nay dữ liệu được coi là tài sản, thậm chí là tài sản tối quan trọng của mỗi công ty, quốc gia.

Những bước đầu thu thập "hàng hóa"

Cho đến đầu thế kỷ XIX, việc thu thập các sự kiện và đối tượng nghiên cứu chủ yếu được thực hiện thủ công bởi các nhà khoa học, thường được tài trợ bởi các khách hàng giàu có.

Các nhà khoa học tự nhiên đã phải đi khắp trái đất để tìm kiếm các mẫu vật sinh học mới phục vụ nghiên cứu khoa học. Các nhà thiên văn học nghĩ ra các công cụ để quan sát các phần mới của vũ trụ. Số lượng lớn dữ liệu tích lũy được hệ thống hóa và phân tích thông qua các mô hình và các hệ thống phân loại đơn giản.

Thế kỷ XIX đánh dấu một sự thay đổi. Dữ liệu, như chúng ta biết hiện nay, đã được thể chế hóa thành hàng hóa xã hội. Việc thu thập dữ liệu nhận được các khoản đầu tư với các mục đích khác nhau, tạo ra giá trị khoa học, kinh tế, tài chính và chính trị của dữ liệu.

Đầu thế kỷ, bảo tàng lịch sử tự nhiên Paris bắt đầu được tổ chức lại thành một kho lưu trữ công khai các đối tượng có giá trị khoa học. Đến thập niên 1850, các bảo tàng lịch sử tự nhiên của Berlin, London và thành phố New York cũng làm như vậy.

Việc tập trung các thị trường thực phẩm đã tạo ra các cách tiếp cận tiêu chuẩn hóa cho việc

định giá và buôn bán sinh vật - chẳng hạn như các biện pháp trồng trọt được đưa ra bởi Ủy ban Thương mại Chicago ở Illinois.

Dịch bệnh tả ở châu Âu đã thúc đẩy việc thu thập thông tin quy mô lớn về sự lây lan và các cá thể dễ bị nhiễm bệnh. Các phương pháp trực quan và phân tích mới đã xuất hiện, như bản đồ nổi tiếng về cách nước nhiễm bệnh dịch tả ở trung tâm London của bác sĩ John Snow.

Dịch vụ thời tiết quốc gia bắt đầu liên kết với dữ liệu được thu thập trong khu vực. Công ước Brussels năm 1853 về khí tượng hải quân đã chuyển các nhật ký tàu của thành các bản ghi dữ liệu gần như toàn cầu đầu tiên cho khoa học khí hậu. Tại Berlin, văn phòng tiêu chuẩn đo lường thực sự đầu tiên, Physikalische-Technische Reichsanstalt, được khánh thành vào năm 1887 với nhà vật lý Hermann von Helmholtz làm giám đốc sáng lập và có nhiệm vụ tạo ra dữ liệu cần thiết cho toàn xã hội.

Trong khi đó, Quân đội Hoa Kỳ giao nhiệm vụ cho Thư viện Văn phòng Bác sĩ phẫu thuật tổng hợp thu thập càng nhiều báo cáo về các trường hợp bệnh càng tốt. Trong vòng 30 năm, Thư viện này đã trở thành thư viện y tế lớn nhất thế giới.

Các bản ghi dữ liệu cực nhỏ được sử dụng trong báo cáo chi tiết đầu tiên của Vương quốc Anh về mối liên hệ giữa ung thư phổi và amiăng.

Bảo vật quốc gia

Bước sang thế kỷ XX, sự trỗi dậy của các quốc gia và nhu cầu thương mại quốc tế ngày càng tăng đã thúc đẩy các sáng kiến đo lường tự nhiên và xã hội theo cách khách quan, có hệ thống hơn.

Cơ sở hạ tầng thông tin quốc gia đã giúp các khu vực chia sẻ dữ liệu, đánh dấu sự khởi đầu của chủ nghĩa toàn cầu thông tin mới. Các tổ chức quốc tế, như Liên minh các quốc gia và Quỹ tiền tệ quốc tế, mong muốn toàn cầu hóa việc thu thập và phân tích dữ liệu cho nhiều mục đích và trên tất cả các lĩnh vực khoa học.

Ví dụ, Tổ chức Y tế Liên minh đã thành lập Ủy ban Thường trực về Tiêu chuẩn Sinh học để theo dõi các xét nghiệm ma túy và xét nghiệm sinh học từ năm 1924.

Từ trước Chiến tranh Thế giới thứ hai, trên thế giới đã có nhu cầu chia sẻ thông tin về việc làm, tiền lương và di cư; từ năm 1947, những dữ liệu này đã được Ủy ban thống kê quốc tế thu thập. Những sáng kiến như vậy được thúc đẩy bởi một đội ngũ các nhà nghiên cứu, quản trị viên, thương nhân và chính trị gia ngày càng mở rộng.

Tất cả điều này thúc đẩy sự phát triển của các phương pháp tinh vi để định lượng dữ liệu. Thống kê nổi lên như một ngành học riêng biệt - nguồn thông tin chính cho các hoạt động bảo hiểm mới nổi và hệ thống giám sát sức khỏe cộng đồng.

Nhiều kỹ thuật được phát triển để phù hợp với sự phức tạp của các thực hành xã hội như điều tra dân số. Tư duy cấp độ dân số trở thành phổ biến trong các ngành khoa học cuộc sống, di truyền và bệnh. Một loại thu thập dữ liệu mới tập trung vào các đột biến di truyền của một loài mô hình duy

nhất, chẳng hạn như ruồi giấm.

Hai cuộc chiến tranh thế giới đã làm gián đoạn nghiêm trọng việc thu thập và chia sẻ dữ liệu trong một thời gian ngắn. Nhưng từ những năm 1940, khoản đầu tư khổng lồ của quân đội vào công nghệ thông tin đã trở thành động lực phát triển ngành máy tính.

Cuộc đua khám phá không gian có lẽ là đóng góp đáng chú ý nhất của chiến tranh lạnh đối với các hệ thống và thông lệ dữ liệu toàn cầu, đặc biệt là công nghệ vệ tinh. Điều này tạo ra cái nhìn toàn cầu đầu tiên về hành tinh và thúc đẩy sự khánh thành hệ thống Intelsat cho các mạng truyền thông dân sự trên toàn thế giới trong những năm 1960.

Tổ chức Khí tượng Thế giới được thành lập vào năm 1950 để giám sát mối liên kết quốc tế của các dịch vụ thời tiết khu vực, ví dụ như trong Chương trình Nghiên cứu Khí quyển Toàn cầu. Năm 1957-58, hay còn gọi là Năm Địa vật lý quốc tế, đã đánh dấu một bước thay đổi trong cam kết của khoa học Trái đất hướng đến trao đổi dữ liệu toàn cầu và là một thành tựu ngoại giao giữa chiến tranh lạnh.

Một máy dữ liệu Hollerith tại một công trình thép ở Sheffield, Vương quốc Anh, vào năm 1963. Thiết bị cơ điện giúp công nhân lập bảng thống kê ghi trên thẻ đục lỗ.

Hàng hóa toàn cầu

Từ những năm 1970, hầu hết mọi lĩnh vực khoa học đều xây dựng cơ sở hạ tầng số hóa toàn cầu để chia sẻ dữ liệu. Liên Hợp Quốc củng cố hệ thống giám sát môi trường toàn cầu, giống như Tổ chức Y tế Thế giới đã hệ thống hóa và lập bản đồ về sự lây lan của các bệnh truyền nhiễm.

Việc phát triển của các công cụ, chẳng hạn như các mô hình máy tính, có thể tạo ra các con số ở quy mô không thể tưởng tượng trước đây trở thành một lĩnh vực rộng mở.

Càng ngày, dữ liệu càng được xem là tài sản có thể chia sẻ để tái sử dụng, giá trị của chúng có thể thay đổi tùy thuộc vào cách sử dụng. Một lần nữa, vai trò thay đổi của dữ liệu gắn liền sự tăng trưởng của thương mại quốc tế và vai trò càng tăng của nghiên cứu khoa học như một động lực tăng trưởng kinh tế, sức mạnh quân sự và quan hệ quốc tế.

Cũng trong những năm 1970, các ngành khoa học lớn, như nghiên cứu về va chạm hạt tại Phòng thí nghiệm quốc gia Los Alamos ở New Mexico và tại Phòng thí nghiệm vật lý hạt CERN ở Thụy Sĩ, đã chiếm vị trí trung tâm.

Ở đây, việc sản xuất và buôn bán dữ liệu không còn là trách nhiệm của từng nhà nghiên cứu. Thay vào đó, dữ liệu là đầu ra của các nỗ lực đầu tư lớn và tập thể được thực hiện trong các cơ sở thử nghiệm tập trung.

Việc tập trung hóa như vậy là không khả thi trong nhiều lĩnh vực, ví dụ như trong khoa học môi trường, sinh học và khí hậu, những ngành làm việc dựa trên dữ liệu quan sát hơn là dữ liệu thực nghiệm. Tuy nhiên, ngay cả những ngành học đó cũng cố gắng tập trung vào việc xây dựng mạng



lưới chia sẻ dữ liệu, để có đủ thông tin và tận dụng các công cụ tính toán mới.

Từ những năm 1980, máy tính xách tay, mô hình hóa và mô phỏng đã định hình việc thu thập, thao tác xử lý và lưu trữ dữ liệu.

Các nhà khoa học khí hậu đã phát triển các cách để sử dụng các hồ sơ di sản để xây dựng lại lịch sử bầu khí quyển ở cấp độ toàn cầu. Nỗ lực này đã thúc đẩy việc tập hợp dữ liệu quốc tế, lên đến đỉnh điểm vào năm 1992 trong Hệ thống quan sát khí hậu toàn cầu.

Trong sinh học, nhiệm vụ lập bản đồ đã chuyển sang cấp độ phân tử với các dự án giải trình tự gen lớn, đầu tiên là ở các sinh vật mô hình như giun tròn *Caenorhabditis elegans*, sau đó thông qua Dự án hệ gen người.

Các cơ sở dữ liệu tuân tự được hình thành như một nền tảng, tạo điều kiện chia sẻ, trực quan hóa và phân tích trực tuyến ngay lập tức với chi phí thấp, biến việc đầu tư quy mô lớn vào sản xuất dữ liệu gen thành kiến thức hữu ích.

Giá trị và nguy cơ

Trong vài thập kỷ qua, phong trào Khoa học mở đã kêu gọi chia sẻ dữ liệu rộng rãi như là nền tảng để nghiên cứu tốt hơn. Điều này đã thúc đẩy một số thay đổi.

Một là sự ra đời của các tạp chí dành phần lớn cho việc xuất bản các bộ dữ liệu, bên cạnh đó là những khoản đầu tư đầy tham vọng vào cơ sở hạ tầng dữ liệu, chẳng hạn như Đám mây Khoa học mở Châu Âu. Và các hướng dẫn của FAIR đã được soạn thảo về cách dán nhãn và quản lý dữ liệu để đảm bảo khả năng tái sử dụng.

Cũng đã có những lời kêu gọi cải thiện các đãi ngộ cho người quản lý dữ liệu (như kỹ thuật viên, nhà lưu trữ và người quản lý), để nâng cao vị thế của họ từ nhân viên hỗ trợ đến người sáng tạo tri thức.

Những cải cách này là giải pháp tạm thời cho một cuộc khủng hoảng quy mô lớn của hệ thống nghiên cứu đương đại, bắt nguồn từ việc không thể dung hòa các khía cạnh khoa học, kinh tế và xã hội của dữ liệu. Trong thế kỷ XX, dữ liệu cũng là tài sản chính trị, kinh tế và quyền sở hữu chúng có thể tạo thành các mối đe dọa an ninh.

Khi các thuật toán trở nên phức tạp hơn bao giờ hết, tính minh bạch và trách nhiệm giải trình của các kỹ thuật và công cụ được sử dụng để giải thích dữ liệu đang giảm dần.

Những người hiểu và kiểm soát quản lý dữ liệu thường nắm những vai trò quan trọng trong các tập đoàn lớn. Và ngày càng nhiều những lo ngại gia tăng xung quanh quyền sở hữu dữ liệu, đặc biệt là trong bối cảnh lạm dụng dữ liệu cá nhân, như nhiều vụ việc của Facebook và công ty Cambridge Analytica của Anh.

Việc sử dụng dữ liệu lớn làm đầu vào cho các hệ thống trí tuệ nhân tạo phụ thuộc vào nguồn dữ liệu toàn cầu, toàn diện và sẵn có. Về nguyên tắc, việc kết hợp các công cụ phân tích mạnh mẽ với dữ liệu sinh học lớn có thể hỗ trợ y học cá nhân

và nông nghiệp chính xác.

Tương tự, dữ liệu xã hội được tăng cường từ các nền tảng Internet và các dịch vụ truyền thông xã hội có thể giúp tạo ra chính sách kinh tế, y tế hay giáo dục dựa trên bằng chứng thống kê. Tuy nhiên, việc sử dụng dữ liệu không đơn giản như vậy, vẫn còn đó những vấn đề xã hội và đạo đức. ■

Những điều cần biết về than hoạt tính

Than hoạt tính ngày càng trở nên phổ biến và hiện diện trong nhiều sản phẩm phục vụ đời sống, từ kem đánh răng, sản phẩm chăm sóc da, đến đồ ăn, thức uống và cả hệ thống lọc nước. Dưới đây là một số thông tin cơ bản về nguyên liệu độc đáo này.

Phương pháp điều chế

Theo Trung tâm Kiểm soát Độc học Mỹ (Trung tâm Độc học), than hoạt tính được tạo ra từ việc đốt các nhiên liệu giàu cacbon trong nhiệt độ cao. Ví dụ như gỗ, vỏ dừa hoặc than được đốt với nhiệt độ từ 600 đến 900 độ C tạo ra bột than.

Bột than này sau đó sẽ được đốt tiếp cùng với một số phụ liệu khác như muối clorua để tạo cấu trúc xốp. Lượng nguyên liệu thừa sẽ được rửa trôi bằng một hỗn hợp axit pha loãng và để lại lớp cacbon nguyên chất.

Than này có thể được xử lý thêm để làm mịn và tăng diện tích bề mặt, bằng cách cho tiếp xúc với khí oxy hóa, chẳng hạn như hơi nước hoặc cacbon dioxit (CO₂).

Sau quá trình này, diện tích bề mặt của than hoạt tính có thể được tăng lên đáng kể, mà theo một nghiên cứu, chỉ 50 gram than hoạt tính đã có diện tích bề mặt gấp 17,5 lần so với một sân bóng đá tiêu chuẩn.

Những lợi ích của than hoạt tính

Theo Trung tâm Độc học, các chuyên gia y tế thường kê đơn than hoạt tính cho các bệnh nhân bị ngộ độc do độc tố hoặc sử dụng thuốc quá liều.

Bột than mịn sẽ được pha với nước hoặc các dung dịch khác, sau đó được hoặc cho bệnh nhân uống trực tiếp, hoặc truyền qua ống dẫn nhằm làm sạch đường ruột thay cho ống thông dạ dày.

Khi đó, bề mặt hoạt tính sẽ tương tự như miếng bọt biển cho độc tố bám lấy giúp làm giảm chất độc hấp thụ vào cơ thể.

Cơ chế này có hiệu quả nhất với các loại độc tố chứa các hạt hữu cơ, hay các hợp chất chứa cacbon liên kết với oxy, hydro hoặc nitơ. Tùy vào mức độ ngộ độc hoặc loại độc tố, một liều than hoạt tính có thể đem lại hiệu quả điều trị cao nếu được cung cấp kịp thời.

Trung tâm Độc học cũng khuyến cáo người dân không nên sử dụng than hoạt tính tại nhà trong các trường hợp ngộ độc như trên, bởi phần lớn các loại than hoạt tính được bày bán tại quầy thuốc có “hoạt tính” kém hơn so với loại được sử dụng trong trường hợp khẩn cấp và có thể không cải thiện được tình trạng bệnh.

Tuy nhiên, trái với suy nghĩ của nhiều

người, có rất ít bằng chứng khoa học chứng minh than hoạt tính có hiệu quả trong các trường hợp như nồng độ cholesterol trong máu cao, tiêu chảy, táo bón, ợ hơi, rối loạn tiêu hóa hay phòng tình trạng say xỉn (do than hoạt tính không liên kết với cồn), hoặc giúp vết thương mau lành.

Bên cạnh đó, chưa có nghiên cứu nào được thực hiện và khuyến khích sử dụng than hoạt tính trong chế độ dinh dưỡng thải độc, hay “detox”. Thậm chí, việc dung nạp than hoạt tính vào cơ thể cũng chưa được chứng minh là có lợi cho sức khỏe trong trường hợp không bị ngộ độc.

Trên thực tế, nạp vào cơ thể một lượng than hoạt tính không cần thiết còn không tốt cho sức khỏe. Theo một nghiên cứu, than hoạt tính, bên cạnh loại bỏ độc tố, còn loại bỏ các vitamin tốt cho sức khỏe trong các thực phẩm lành mạnh.

Than hoạt tính cũng được sử dụng rộng rãi trong các hệ thống lọc nước, khẩu trang hoặc máy lọc không khí. Các chất có thể xử lý được bằng than hoạt tính bao gồm radon, các dung môi, chất đốt và nhiều hóa chất công nghiệp, phóng xạ khác.

Tương tự với cơ thể loại bỏ độc tố trong cơ thể, than hoạt tính hút các chất gây ô nhiễm nguồn nước và không khí đồng thời để chúng bám trên bề mặt, giúp con người không hít phải hoặc hấp thụ chúng vào cơ thể.

Hạn chế của than hoạt tính

Chúng ta có thể dễ dàng tìm thấy than hoạt tính như thành phần trong các sản phẩm chăm sóc sức khỏe và làm đẹp được bày bán rộng rãi, đặc biệt là kem đánh răng.

Tuy nhiên, hầu hết các loại kem đánh răng có chứa than hoạt tính đều có tính bào mòn men răng cực cao, có thể khiến răng trở nên nhạy cảm, làm hỏng men răng gây ó vàng và dễ bị sâu răng.

Thay vì chứng minh lợi ích, đa số các nghiên cứu khoa học đều chỉ ra nguy cơ lâu dài khi sử dụng kem đánh răng có chứa than hoạt tính trong thời gian dài. Hơn nữa, hầu hết các loại kem đánh răng than hoạt tính đều không chứa, thậm chí còn phản lại tác dụng của flo – thành phần quan trọng giúp ngăn ngừa hình thành lỗ sâu răng.

Nhiều công ty cố gắng đưa than hoạt tính vào bảng thành phần và quảng cáo sản phẩm của mình có công dụng kháng khuẩn, kháng vi rút hoặc nấm mốc, ví dụ như các sản phẩm dầu gội, dầu xả, sữa rửa mặt hay mặt nạ đều muốn người dùng tin rằng thành phần than hoạt tính trong chúng có thể hút, loại bỏ dầu thừa và các chất bẩn khác.

Dù tương đối an toàn khi dùng trực tiếp, song tác dụng của than hoạt tính về mặt sức khỏe hoặc thẩm mỹ đều chưa hề được kiểm nghiệm lâm sàng.

Thực chất, than hoạt tính có thể hút một số khoáng chất, nên xét về mặt lý thuyết, nó cũng có thể hấp thụ hoặc làm bất hoạt các vi khuẩn hoặc vi rút, song ở mức độ nào thì chưa rõ. Do đó, nếu chỉ dựa trên những suy đoán trên, việc xử lý vi khuẩn, đặc biệt là các bệnh về răng miệng, sẽ trở nên quá dễ dàng so với thực tế. ■



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 - GPHĐ

GIÁM ĐỐC

Bác Sĩ NGUYỄN THANH VÂN

