

The Vietnamese Business Daily

Thương Mại

VIETNAM

Section B
 Điện Ảnh
 NĂM THỨ 44
2085
 February 06, 2024

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



HỘI CHỢ XUÂN GIÁP THÌN 2024

ĐỊA ĐIỂM: BELTWAY 8 PLAZA/VIET HOA CENTER
 (8300 W SAM HOUSTON PARKWAY SOUTH HOUSTON, TX 7072)
THỜI GIAN: 02/17/2024 - 02/18/2024 (THỨ BẢY VÀ CHỦ NHẬT)
DIỆN THOẠI: (832) 448-8828
WEBSITE : HTTP://WWW.LUNARNEWYEARHOUSTON.COM

ẨM THỰC, MÚA LÂN VÀ CHƯƠNG TRÌNH CA NHẠC MỪNG XUÂN
KÍNH MỜI QUÝ ĐỒNG HƯƠNG



VÀ RẤT NHIỀU TIẾT MỤC ĐẶC SẮC KHÁC. TRÂN TRỌNG KÍNH MỜI QUÝ ĐỒNG HƯƠNG!

NEW **Cần Bán Tiệm Nail**
HOLCOMBE & KIRBY

Chủ muốn nghỉ hưu, tiệm mở được 18 năm có khách sẵn, khu Mỹ trắng. Tiệm nằm trên đường Holcombe gần Kirby. Tiệm có 6 ghế làm chân, 5 bàn nails. Nếu ai có làm gần khu này muốn mua tiệm làm chủ rất tiện. và chuyển khách qua rất dễ và tiện.

Xin vui lòng liên lạc:
713-665-8898 * 832-446-7650

NEW **Bán Condo**
KHU BELLAIRE

Bán condo, 10555 Turtlewood phía sau Kim Sơn đường Bellaire. 760 sqft, 1 phòng ngủ, 1 phòng tắm, chỗ đậu xe riêng. Hiện đang cho thuê. Giá \$115,000

Xin vui lòng liên lạc: **281-794-3366**

NEW **Cần Bán Nhà**
KHU BELLAIRE

Cần bán nhà investment home only. Townhouse 3 phòng, 2 bath, khu Bellaire. Nhà Katy house, 4 phòng 2 bath, đang có người mượn.

Xin liên lạc: **346-907-7398**

NEW **Cần Bán Tiệm Nail**
KHU SOUTHWEST

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

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

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

NEW **Bán Nhà Hàng**
KHU BELLAIRE

Bán nhà hàng trên đường Bellaire với đầy đủ trang thiết bị. Trong khu Dun Huang Palza

Xin vui lòng liên lạc: **832-319-7689**

For Sale **Bán Đất Nghĩa Trang**
KHU SOUTHWEST

Bán đất nghĩa trang 3 lô liền kề (làm bia đứng) tại Westheimer & Dairy Ashford, vùng Southwest.

Xin liên lạc Linda:
832-909-3209 * 832-908-6117
(Xin vui lòng nhắn tin, sẽ gọi lại nhanh nhất có thể)

Thương Mại
The Viet Nam Post

Thương Mại
RAO VẬT HẰNG NGÀY

Thương Mại
RAO VẬT CUỐI TUẦN

Thương Báo

* Quảng cáo **Rao Vật Cấp Tốc** \$75- viết lời rao không quá 35 chữ cho các mục: (CẦN THỢ NAILS, CẦN NGƯỜI, GIỮ TRẺ, SHARE PHÒNG, BÁN 1 CHIẾC XE v.v...) hoặc **Business Classified** (BÁN 1 CỬA TIỆM, 1 CÁI NHÀ v.v...) giá từ \$140 trở lên (tùy theo size lớn, nhỏ) được đánh máy, Layout 1 lần và được đăng liên tiếp **10 tuần lễ - 2 tháng rưỡi - tổng cộng (60 số báo)**.

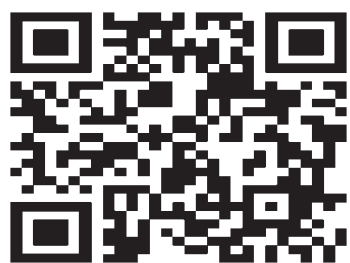
* **Rao Vật Cấp Tốc, (Business Classified - KHÔNG GIỚI HẠN SỐ CHỮ)** được nhận đăng khoản **10 tuần lễ - 2 tháng rưỡi (60 số báo)**; * Rao Vật của Quý vị ĐÃ ĐĂNG BÁO (dù chỉ đăng 1 kỳ báo) - **NẾU QUÝ VỊ MUỐN NGỪNG ĐĂNG** - chúng tôi sẽ ngưng đăng và xem như rao vật của Quý vị **đã có kết quả**.

* Rao Vật Cấp Tốc, Business Classified **ĐÃ ĐĂNG BÁO** không có vấn đề **TRẢ TIỀN LẠI**.

KHÔNG NHẬN SỬA ĐỔI CHI TIẾT HOẶC SỐ ĐIỆN THOẠI

ĐÓN ĐỌC NGAY BÁO MỚI HÀNG NGÀY NGAY TRÊN ĐIỆN THOẠI BẠN!

SCAN QR CODE



OR VISIT US AT:

www.thevietnampost.com



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



Hà Quảng Bái: Nam thần TVB sụt 12kg, nhịn uống nước 2 ngày để đóng cảnh ân ái với Xa Thi Mạn

Nói về mối tình chị em giữa mình và Xa Thi Mạn trong bộ phim đang hot nhất của TVB - Nữ hoàng tin tức, Hà Quảng Bái đã bày tỏ sự nuối tiếc khi không được quay cảnh yêu với “nhất tỷ”.

“Nữ hoàng tin tức” - bộ phim đang tạo được tiếng vang trong thời gian gần đây đối với khán giả yêu mến phim TVB trong suốt nhiều năm qua.

Đây cũng là bộ phim quy tụ dàn người đẹp của TVB cũng như những cái tên thực lực.

Bên cạnh dàn diễn viên, nội dung cốt truyện hấp dẫn lôi cuốn, Nữ hoàng tin tức còn khiến khán giả đứng ngồi không yên bởi những cảnh yêu giữa “Nhất tỷ TVB” Xa Thi Mạn với dàn diễn viên nam trong phim. Trong đó, gây chú nhất có lẽ là Hà Quảng Bái.

Từ kế toán trở thành diễn viên

Hà Quảng Bái sinh năm 1988 trong gia đình tầm trung, tốt nghiệp Đại học Châu Lập Gia Châu ngành kế toán: “Từ nhỏ đến lớn tôi tính toán rất giỏi, gia đình cảm thấy tôi học kế toán tốt, tôi lúc đó cũng cảm thấy tốt, nghề nào cũng cần kế toán mà, chắc chắn có việc làm, nhưng tôi thấy sự huynh sự tử của tôi, học xong ra trường, thì ra còn phải học dài dài, mỗi ngày tan ca rất trễ, những giờ làm bù đủ để nghỉ cả tháng, ra làm việc còn phải học, tôi nghĩ... hãy tìm một công việc mà mình cảm thấy vui vẻ”. Một anh kế toán mà lại làm công việc không thể tính toán và nguy cơ rủi ro cao, bản thân anh cũng không ngờ đến mình lại trở thành diễn viên.



Hà Quảng Bái vào nghề 6 năm mới có vai nam thứ đầu tiên, nhưng anh cho biết thụ nhập không ổn định: “Nghề này thụ nhập không ổn định, phim này tốt không có nghĩa là phim sau cũng tốt. Nếu phim không có phản ứng tốt, vậy thì tiền kiếm thêm cũng sẽ ít nên cứ từ từ, hi vọng 10 năm sau sẽ có bộ phim thuộc về mình. 30 tuổi muốn mua nhà ở Hong Kong không dễ? Thực hiện kế hoạch 10 năm đã, mới thực hiện tiếp kế hoạch 20 năm”.

Làm tiểu sinh TVB, dù nhận phim liên tục, nhưng việc mua nhà cũng phải đợi 20 năm mới có thể nghĩ tới, Hà Quảng Bái có mục tiêu rõ ràng, năm nào đạt đến giai đoạn nào cũng đã tính trước, anh khá là lý

tính.

Một trong những bộ phim gây ấn tượng của Hà Quảng Bái là Đội cứu hộ sinh tử. Từ khi vào nghề đến nay anh đã có hơn 30 tác phẩm, anh đặc biệt có cảm giác với Đội cứu hộ sinh tử, anh nói: “Lên mạng xem bài nhạc phim, nhìn thấy những hình ảnh này, mọi thứ đều ủa về, 4 tháng cùng đồng nghiệp trải qua, rất mệt nhưng là khoảng thời gian rất đẹp. Khoảng thời gian đó có thể tôi cũng không biết trải qua như thế nào, thường quay với trạng thái rất mệt. Giờ nghĩ lại, đã từng có được cảnh quay này, giờ xem lại rất cảm động, rating, độ hot giờ không mấy quan trọng nữa. Tôi nghĩ cảm giác thỏa mãn này chỉ có đóng phim mới có thể mang đến cho tôi, những công việc khác không tìm được”.

Những năm gần đây Hà Quảng Bái là mục tiêu lãng xê của TVB tuy không ào ạt nhưng anh cũng nhận được một số giải tại Singapore, Malaysia, Hong Kong, mỗi năm đều có phim gây tiếng vang như: Tình thương của Mẹ Hồ, Nam thần xuyên thời gian.

Hà Quảng Bái tuy chậm mà chắc, anh đến với khán giả một cách nhẹ nhàng êm dịu, chàng trai này thực sự là một cơn gió mát khiến chúng ta phải lưu tâm. Tương lai anh sẽ xuất hiện nhiều hơn với vai trò nam chính, hy vọng sẽ được thấy một Hà Quảng Bái chững chạc về diễn xuất để trở thành trụ cột của TVB.

Buồn ra mặt khi không được quay cảnh yêu với đàn chị Xa Thi Mạn

Ngay tập mở đầu của Nữ hoàng tin tức, Hà Quảng Bái đã gây sốt khi có cảnh thân mật cùng “nhất tỷ” Xa Thi Mạn.

Tuy cả hai có những tương tác thân mật, lãng mạn và gợi cảm nhưng ở hậu trường, cảnh nhạy cảm này lại không suôn sẻ đến vậy.

Xuất hiện tại một sự kiện gần đây, sao nam Hà Quảng Bái đã có những chia sẻ thú vị về cảnh yêu cùng Xa Thi Mạn trong Nữ Hoàng Tin Tức. Nam diễn viên cho biết anh xuất hiện trên set quay với thái độ vô cùng mong chờ, thế nhưng sau đó lại khá hụt hẫng. Vì biết mình sắp đóng cảnh yêu, Hà Quảng Bái đã giảm từ 79kg xuống còn 67kg, thậm chí nhịn uống nước tận 2 ngày để bảo quản cơ thể.

Thế nhưng sau 7 tiếng đồng hồ ngồi chờ đợi đến cảnh quay, Hà Quảng Bái lại “tụt hết mood” khi ekip thông báo tạm hoãn cảnh nhạy cảm này do Xa Thi Mạn vướng lịch trình quan trọng. Sao nam 8X đành đợi một ngày khác, thế nhưng anh cho biết cảm giác thất vọng cũng giúp ích cho vai diễn của anh. Trong phim, nhân vật BB cũng thuộc dạng “dưới cơ” đàn chị, có những khoảnh khắc mong ngóng đàn chị về nhà giống như vậy.

May mắn là về sau, Xa Thi Mạn và Hà Quảng Bái đã thu xếp được để cùng quay cảnh ân ái. Trên set quay, anh chàng còn bị đàn chị chê là ốm quá, nên ăn uống nhiều hơn. May mắn là nhờ sự góp ý và

tâm nhìn của đạo diễn, những hình ảnh chính thức trông khá đẹp, quyến rũ và thu hút.

Khi được hỏi anh đã từng bị bạn gái từ chối ngoài đời chưa, anh cười nói: “Tôi chưa bao giờ thử!”.

Về việc liệu anh có chấp nhận “ân ái không tình yêu” trong thực tế hay không, anh thẳng thắn nói: “Tôi thực sự không thể chấp nhận được. Đàn ông tốt chỉ có trong phim thôi”.

Đời tư kín tiếng

Ngoài sự nghiệp, chuyện tình cảm của Hà Quảng Bái vẫn là một ẩn số. Mặc dù cả hai chưa từng công khai thừa nhận chuyện tình cảm và luôn nhấn mạnh họ chỉ là bạn tốt của nhau, nhưng Hà Quảng Bái nhiều lần bị bắt gặp lui tới nơi ở của cựu Hoa hậu Hồng Kông Chu Thần Lệ.

Khi cả hai tiếp tục được bố trí đóng vai một cặp tình nhân trong bộ phim “Đại tương viên” (bảo táp gia nghiệp), ngoài những cảnh tình tứ trong phim, cả Hà Quảng Bái và Chu Thần Lệ thỉnh thoảng cũng cho thấy họ rất gần bó với nhau ở ngoài đời và thường có những tương tác qua lại rất ngọt ngào trên không gian mạng, đến nỗi có cư dân mạng kêu họ đám cưới tại chỗ.

Nhưng rất tiếc, hồi đầu năm, Hà Quảng Bái bị phát hiện đã đơn phương hủy follow đối với tài khoản Instagram của Chu Thần Lệ, cả hai được cho là đã “chia tay”, chấm dứt cuộc tình tin đồn kéo dài 6 năm.

Trước đây, mỗi khi Chu Thần Lệ cập nhật dòng trạng thái trên Instagram, Hà Quảng Bái thường là người đầu tiên nhấn nút “like”. Nhưng thời gian gần đây, cả hai đã giảm tương tác qua lại trên không gian mạng.

Đình Như

Lee Sang Yi - Nam phụ đắt giá nhất màn ảnh Hàn Quốc, đóng phim nào khán giả tiếc phim đó

Lee Sang Yi là một nam diễn viên, diễn viên nhạc kịch và ca sĩ người Hàn Quốc. Anh được biết đến với các vai diễn trong Once Again, Youth of May, và Hometown Cha-Cha-Cha, My Demon.

Lee Sang Yi sinh ngày 27/11/1991 tại Ansan Gyeonggi-do, Hàn Quốc. Lee Sang Yi chạm ngõ diễn xuất lần đầu tiên với vai diễn trong một vở nhạc kịch tiếng Anh vào lớp 6 ở trường tiểu học. Tuy nhiên vì đề tập trung việc học cũng như trau dồi thêm những kỹ năng về nghệ thuật mà đến năm 2014 anh mới chính thức ra mắt công chúng và truyền thông.

Trước khi xuất hiện trên truyền hình Lee Sang Yi đã hoạt động với tư cách là diễn viên nhạc kịch. Lee Sang Yi đã tốt nghiệp Khoa Diễn xuất và Kịch nghệ, Đại học Nghệ thuật Quốc gia Hàn Quốc. Sau 7 năm chăm chỉ làm việc, Lee Sang Yi đã dần được



ĐIỆN ẢNH

khán giả nhớ mặt gọi tên và còn được biết đến mà một ngôi sao tài năng của làng giải trí Hàn Quốc.

Năm 2014, Lee Sang Yi chính thức ra mắt công chúng với vở nhạc kịch mang tên “Grease”. Sau đó một năm, anh chàng có tham gia diễn xuất trong bộ phim Driver và phim điện ảnh Slow Video. Ba năm sau, anh lần đầu tiên xuất hiện trên truyền hình khi góp mặt trong dàn cast của bộ phim Manhole (Miệng Cống - Cảm Giác Của Tiên Giới). Kể từ sau vai diễn này anh dần được khán giả biết đến nhiều, công việc của nam diễn viên cũng trở nên bận rộn hơn.

Trong cùng năm đó, anh liên tiếp xuất hiện trong các phim mới như Andante (Gương Mặt Lạ Lẫm), Prison Playbook (Đời Sống Ngục Tù) và Oh, the Mysterious (Chiến Thắng Đáng Ngờ). Tuy nhiên, trong những dự án này Lee Sang Yi chủ yếu đảm nhận vai phụ, ít đất diễn, thế nên khi ấy tên tuổi của anh vẫn còn khá mờ nhạt đối với khán giả.

Dù đây chỉ là những vai phụ đã khiến anh trở nên khá mờ nhạt trong mắt khán giả nhưng Lee Sang Yi vẫn luôn thể hiện trọn vẹn được tính cách cũng như hình tượng của nhân vật. Nhờ đó mà đến nay khi xem lại những bộ phim nam diễn viên từng tham gia, khán giả đã không khỏi bất ngờ vì sự biến hóa đa dạng nhiều kiểu nhân vật của anh chàng thông qua các bộ phim.

Đến năm 2018, tần suất Lee Sang Yi xuất hiện trên truyền hình cũng tăng lên nhiều khi mà anh tham gia đến 5 bộ phim truyền hình mới. Đầu tiên là Suits (Đấu Trí) rồi đến To. Jenny (Gửi Jenny), Voice 2 (Giọng Nói 2), The Third Charm (Ba Lần Gặp Gỡ) và cuối cùng là Quiz from God: Reboot (Trò Đùa Của Thượng Đế). Các vai diễn mà nam diễn viên đảm nhận vừa có vai phụ và vừa có vai diễn khách mời.



Có thể thấy, hành trình đóng phim của anh đã trải qua rất nhiều vai diễn nhỏ, thậm chí nhiều vai diễn còn không được nhớ đến. Thế nhưng cũng chính nhờ có những vai diễn đó, mà thực lực của anh ngày càng được chứng minh rõ ràng hơn, điều này khiến Lee Sang Yi có thêm niềm tin vào điều mà mình đang theo đuổi.

Dù không phải một ngôi sao hạng A, thậm chí là không quá nổi bật so với nhiều đồng nghiệp cùng thời. Thế nhưng khó thể phủ nhận rằng Lee Sang Yi cực kỳ “đắt phim”, hầu như anh liên tục làm việc

không ngừng nghỉ từ ngày nay qua tháng khác, minh chứng là những bộ phim anh tham gia liên tục ra mắt liên kè nhau.

Năm 2019, Lee Sang Yi tiếp tục tái xuất với Special Labor Inspector (Thanh Tra Lao Động), The Nokdu Flower (Hoa Đậu Xanh). Đáng chú ý nhất là vai diễn Yang Seung Yeop trong When the Camellia Blooms (Khi Cây Trà Trổ Hoa), một bộ phim ăn khách trong năm 2019 với vai diễn huấn luyện viên bóng chày tại trường Trung học.

Dù góp mặt ở nhiều dự án là thế, nhưng có vẻ 2019 chưa phải thời điểm vàng cho cái tên Lee Sang Yi có nhiều đột phá. Phải đến 1 năm sau, 2020 quả thực là một cú bật xa cực chất lượng của nam diễn viên. Cụ thể, bộ phim truyền hình dài tập Once Again (Một Lần Nữa) có sự góp mặt của nam diễn viên đã được khán giả đón nhận nồng nhiệt. Rating của phim đã lập kỷ lục cao nhất với 37.0% và thành công này đã giúp cho cái tên Lee Sang Yi đến gần với công chúng hơn. Đặc biệt với vai diễn này nam diễn viên còn được mệnh danh là chàng rề quốc dân.

Hơn nữa, nhờ diễn xuất tự nhiên cùng sự thành công của bộ phim đã giúp anh đoạt được giải Nam diễn viên mới xuất sắc nhất tại KBS Drama Awards 2020. Sau sự thành công của vai diễn này đã giúp danh tiếng của Lee Sang Yi ngày càng tăng và trở thành một cái tên được công chúng săn đón.

Sau khi trở nên nổi tiếng hơn từ bộ phim truyền hình Hàn Quốc Once Again, nhân khí của Lee Sang Yi tiếp tục có dấu hiệu tăng lên không ngừng. Nhân lúc tên tuổi đang lên, Lee Sang Yi đã đăng ký tham dự vào chương trình Hangout With Yoo của MC Yoo Jae Suk. Đây là một chương trình mà người nổi tiếng sẽ đến thử giọng trở thành thành viên của nhóm nhạc ballad nam MSG WANNABE.

Anh khiến khán giả cực kỳ ngạc nhiên và thích thú khi dù là ngôi sao truyền hình có diễn xuất tốt nhưng lại có một giọng hát cực kỳ ấn tượng và chất lượng.

Điều đó đã giúp anh chinh phục được Yoo Jae Suk và chính thức trở thành thành viên của sub-unit MSG WANNABE (JSDK).

Việc ra mắt với tư cách là một ca sĩ trong nhóm nhạc dự án MSG WANNABE đã làm cho độ nổi tiếng của Lee Sang Yi tăng vọt. Song song với hoạt động diễn xuất Lee Sang Yi cùng nhóm nhạc đã cho phát hành ca khúc đình đám Foolish Love và Only You. Màn debut với MSG WANNABE quả thật đã khiến cho Lee Sang Yi ngày càng được nhiều khán giả Hàn Quốc yêu mến.

Đã thành công khi được mọi người biết đến, Lee Sang Yi không vội ngủ quên trong chiến thắng. Trong năm 2021, Lee Sang Yi đã trở lại màn ảnh nhỏ với bộ phim thanh xuân 2021 Youth of May (Tuổi Trẻ Của Tháng Năm) cùng với Lee Do Hyun và Go Min Si. Đến tháng 8/2021, Lee Sang Yi tiếp

tục đảm nhận vai phụ trong Hometown Cha-Cha-Cha (Điều Cha-Cha-Cha Làng Biển), xuất hiện bên cạnh Shin Min Ah và Kim Seon Ho. Bộ phim hiện đang nhận được phản hồi tích cực của khán giả và thu về rating vô cùng khả quan. Trong phim, vai diễn của anh cũng gây nhiều ấn tượng cũng như tiếc nuối cho nhân vật trong lòng khán giả.

Ngoài hai dự án Youth of May và Hometown Cha-Cha-Cha, Lee Sang Yi cũng góp mặt trong Yumi's Cells (Tế Bào Của Yumi) với vai trò là khách mời.

Năm 2023 có thể nói lại tiếp tục là một năm cực kỳ chăm chỉ của Lee Sang Yi khi anh liên tục góp mặt trong nhiều bộ phim từ điện ảnh đến truyền hình. Trong đó phải kể đến Single In Seoul, bộ phim quy tụ dàn diễn viên thực lực Lee Dong Wook, Sung Hoon. Cảnh Sát Sông Hàn và Chó Săn Công Lý là hai tác phẩm cũng có sự tham gia của Lee Sang Yi trong năm 2023.

Mới nhất phải kể đến bộ phim đang được phát sóng: My Demon (Chàng Ác Quỷ Của Tôi). Phim có sự góp mặt của Kim Yoo Jung và Song Kang. Dù chỉ mới ra mắt nhưng bộ phim đang nhận được sự quan tâm rất lớn từ khán giả Hàn Quốc tới Việt Nam. Dù vẫn giữ vai trò nam phụ nhưng Lee Sang Yi luôn là diễn viên thực lực tạo nên màu sắc riêng của nhân vật cho mỗi bộ phim. Hy vọng My Demon có thể là một bước đệm tốt hơn để giúp Lee Sang Yi có thêm bút phá trong thời gian tới.

Mẫn Nhi

“Có quá nhiều cô gái trên đời muốn được gả cho mỹ nam này”

C on trai thích Chương Nhược Nam, cũng giống như con gái thích Hứa Quang Hán vậy. Nếu Chương Nhược Nam là mỹ nhân mỗi lần khóc, thế giới như trở thành kẻ có lỗi thì với Hứa Quang Hán, chàng mỹ nam này giống như bạn trai của phái đẹp trên thế gian này.

Không phải tự dưng mà ngay cả “giáo chủ” Huỳnh Hiểu Minh cũng phải nhận xét Hứa Quang Hán trên show Xin Chào Thứ 7 rằng có quá nhiều con gái trên đời này muốn được gả cho anh. Hứa Quang Hán khi ấy chỉ biết cười ngại ngùng, nhưng sự thật là vậy.

Nhắc đến Hứa Quang Hán trên MXH, người ta dễ bắt gặp những cụm từ rất “kêu” như “chất liệu bạn trai” (boyfriend material), “bạn trai mùa đông”, “con rể của mọi bà mẹ”, “chồng”... Thậm chí trên MXH xứ Trung còn từng lan truyền bức ảnh hài hước, chụp lại biển quy định ghi rằng “cấm đỗ xe ở đây, đẹp trai cũng không được, nhưng Hứa Quang Hán thì được”.

Chàng trai sinh năm 1990 từng có sự khởi đầu vô cùng khó khăn, không phải cứ có gương mặt đẹp trai là được săn đón, ưu tiên. Năm 2011, anh tham gia casting đóng MV và thành công, và sau 1 năm anh ký kết với công ty giải trí làm ca sĩ. Theo kế



hoạch, Hứa Quang Hán phải ra mắt trong nhóm nhạc thần tượng, nhưng về sau dự án này thất bại. Trong 1 năm sau đó, Hứa Quang Hán không có công việc gì.

Năm 2013, Hứa Quang Hán rời công ty và quyết định thử sức với diễn xuất. Anh bắt đầu với phim Nhập Tiềm Lam Trung Lam và tạm ghi được chút dấu ấn nhờ gương mặt “đẹp trai biết diễn”.

Trong 3 năm tiếp theo, Hứa Quang Hán vẫn đóng phim song song với quay MV, chật vật mãi đến cuối năm 2016 thì chính thức thành danh. Trong phim Cô Giáo Khương Có Từng Yêu Đương Chưa? anh đóng vai người bị chứng chậm phát triển, thành công mang về cho mình đề cử nam phụ Kim Chung. Về sau Hứa Quang Hán tiếp tục vào nhiều vai thiếu niên, nam sinh và dần dần được yêu thích nhờ vẻ ngoài nổi bật, nam tính nhưng vẫn ấm áp.

Sự bùng nổ danh tiếng của Hứa Quang Hán chỉ đến nhờ siêu phẩm Muốn Gặp Anh vào cuối năm 2019. Vai Lý Tử Duy của anh trở thành cái tên kinh điển, là thách thức của nhiều phiên bản remake khác, còn giúp anh được đề cử Thị đế Kim Chung.

Danh tiếng đi lên giúp Hứa Quang Hán có nhiều cơ hội phim ảnh hơn, đặc biệt là ở mảng điện ảnh. Song, nam diễn viên 9X không phải kiểu “có gì đóng đó” mà cũng rất kén chọn, có gu. Các phim sau đó của anh đều có chất riêng, thậm chí đậm chất chính kịch như Dương Quang Phổ Chiếu, Hôn Lễ Của Em... Đa phần, các phim của anh đều có chất buồn, tự sự chứ không lúc nào cũng thanh xuân.



Hứa Quang Hán cũng tự nhận anh thích thử thách bản thân, xem trọng quá trình hơn là đích đến. Vì có lý tưởng cầu tiên nên Hứa Quang Hán không ngại đóng vai khác biệt, trong đó có Chuyện Tôi Và Ma Quỷ Thành Người Một Nhà giúp anh được đề cử Ảnh đế Kim Mã.

Hứa Quang Hán ở tuổi ngoài 30 đánh đạt trạng thái đỉnh cao của sự nghiệp, song anh không tự kiêu hay buông thả bản thân. Từ trước đến nay, anh chỉ có duy nhất 1 tin đồn tình ái với đàn chị Trương Quân Ninh, nhưng hóa ra là vì 2 người đóng chung Man Thiên Quá Hải. Hứa Quang Hán nhiều lần bút phá bản thân với những bộ ảnh “phi giới tính” táo bạo, không ngại ủng hộ cộng đồng LGBTQ+ và sự

khác biệt.

Mặt khác, anh vẫn rất thân thiện và gần gũi, thể hiện qua hàng trăm bức ảnh chụp cùng fan ở khắp nơi trên thế giới. Với Hứa Quang Hán, sự rục rờ này chỉ mới bắt đầu mà thôi.

Thành Vũ

Phim vừa chiếu liền nhận cơn mưa lời khen, “siêu phẩm chữa lành của năm” có rating mở màn lọt top đầu nhà đài

Sau thất bại từ bộ phim Cô Nàng Mạnh Mẽ Gang Nam Soon, đài JTBC nuôi hi vọng vực dậy danh tiếng với tác phẩm quy tụ dàn diễn viên đình đám hơn hẳn là Chào Mừng Đến Samdal-ri (Welcome to Samdal-ri). Phim có hai diễn viên chính là những người nổi tiếng với khả năng “gánh rating” cực tốt: Ji Chang Wook - Shin Hye Sun. Vừa qua phim đã ra mắt tập đầu tiên và ngay lập tức khiến khán giả không phải thất vọng.

Rating mở màn của phim vô cùng ổn áp, lên tới con số 5,2%, cao hơn hẳn loạt phim ra mắt gần đây của truyền hình Hàn. Đặc biệt con số này còn khiến Chào Mừng Đến Samdal-ri trở thành tựa phim có rating mở màn cao top 3 của đài JTBC trong năm nay, chỉ theo sau Luật Sư Ly Hôn Shin và Behind Your Touch. Sự mở màn đầy ổn áp hứa hẹn phim sẽ trở thành tác phẩm chủ chốt của đài JTBC giai đoạn cuối 2023, đầu 2024.

Tập 1 mở ra bối cảnh những năm 90, với hình ảnh Yong Pil và Sam Dal ngày nhỏ, lần đầu tiên xuất hiện cùng nhau trong chương trình ca hát. Trong khi cô bé Sam Dal chia sẻ ước mơ trở thành một con rồng trời dậy từ dòng suối, bay lên bầu trời rộng lớn, thì Yong Pil lại mong muốn trở thành dòng suối nhỏ nơi con rồng lớn lên. Quả nhiên ước mơ thành sự thật, Sam Dal lớn lên quyết định rời thị trấn nhỏ để tới thành phố lớn, trở thành một nhiếp ảnh gia nổi tiếng với những mối quan hệ không giống ai trong khi Yong Pil một lòng ở lại quê hương và làm trong ngành dự báo thời tiết. Hai người luôn tránh gặp lại nhau do mối quan hệ trên tình bạn trong quá khứ.



Biến cố xảy đến khi Sam Dal bị bạn trai lừa dối vài ngày trước buổi triển lãm của mình và “tiểu tam” lại chính là người trợ lý của cô. Vì thù hận do Sam Dal từng không cho mình cơ hội làm việc nên cô

gái này mới ra tay quyến rũ bạn trai của Sam Dal. Khi thấy Sam Dal vô cùng bình thản trước việc bị cướp bỏ, cô trợ lý này sau đó đã quyết định t.ự.t.ử nhưng được cứu. Ngay lập tức tin đồn nổ ra, người ta cho rằng Sam Dal đã đẩy trợ lý của mình đến bước đường tiêu cực này, phòng tranh và các buổi triển lãm cũng bị đóng cửa. Khủng hoảng quá lớn khiến cô kiệt sức và quyết định rời bỏ thành phố, quay lại Jeju, buộc phải gặp lại Yong Pil, thanh mai trúc mã cũng là tình đầu của mình.

Dù mở ra một drama khá căng thẳng ở tập 1 nhưng nhìn chung Chào Mừng Đến Samdal-ri vẫn giữ đúng tinh thần của một bộ phim chữa lành như lời quảng bá ban đầu. Những tình tiết nhẹ nhàng, hài hước về cuộc sống của hai người trẻ, bối cảnh miền biển thơ mộng với những nhân vật phụ là các bà, các mẹ, những đồng nghiệp dễ thương... hứa hẹn sẽ khiến người xem cảm thấy dễ chịu. Hiện tại, song song với rating cao, khán giả cũng để lại vô số bình luận khen ngợi sự mở màn của Chào Mừng Đến Samdal-ri, thậm chí còn gọi đây là “siêu phẩm chữa lành” của năm, bởi 2023, dòng phim chữa lành tại Hàn Quốc không có nhiều tác phẩm nổi bật.

Lệ An

FT Island tổ chức chuyến lưu diễn qua 7 thành phố Châu Á vào đầu năm 2024

FTNC thông báo FT Island sẽ tổ chức chuyến lưu diễn vòng quanh châu Á mang tên “HEYDAY”.



Tour diễn đi qua 7 thành phố và sẽ được khai màn vào ngày 27/1 tại Macao, rồi lần lượt dừng chân tại Bangkok, Thái Lan (3/2), Đài Bắc, Đài Loan (18/2), Kuala Lumpur, Malaysia (24/2), Hong Kong (2/3), Jakarta, Indonesia (16/3) và kết thúc tại Singapore (22/3). Trong đó, hai đêm diễn ở Jakarta và Singapore vốn không có trong kế hoạch nhưng đã được bổ sung thêm để đáp lại sự ủng hộ nhiệt tình của người hâm mộ

Trước thềm chuyến lưu diễn, FT Island đã công bố trước phần trình diễn solo của tay trống Choi Min-hwan cũng như dresscode dành cho người hâm mộ tham dự.

An Chi



ĐIỆN ẢNH

Lý Uyên Đát: Nữ phụ lai Tây “lấn lướt” Hoàng Dung trong Anh Hùng Xạ Điêu bản điện ảnh

Lý Uyên Đát là ngôi sao mới được nhiều sự chú ý sau khi tham gia diễn xuất trong bộ phim “Diệp Vấn 4” và gần đây nhất là “Anh Hùng Xạ Điêu” bản điện ảnh, do Tiêu Chiến đóng chính.

Lý Uyên Đát sinh năm 2003 là diễn viên trẻ đầy tài năng với hai dòng máu Trung - Đức, hiện theo học tại Học viện múa Bắc Kinh. Ngoài diễn xuất, cô nàng đang tập trung vào phát triển sự nghiệp người mẫu và thường được các tạp chí và thương hiệu lớn chọn làm gương mặt đại diện.

Lý Uyên Đát được khán giả biết đến nhiều với bộ phim “Diệp Vấn 4”, đóng cùng Chân Tử Đan. Câu chuyện về gia đình và sự nghiệp hiện tại của cô gái lai nổi tiếng một thời nhận được sự quan tâm của đông đảo người hâm mộ, nhất là khi xác nhận vào vai nữ phụ trong “Anh Hùng Xạ Điêu” bản điện ảnh.

Khi tham gia vào “Diệp Vấn 4”, Uyên Đát mới chỉ 16 tuổi và đang là nghệ sĩ thuộc công ty quản lý của đạo diễn Vương Gia Vệ. “Diệp Vấn 4” cũng là bộ phim điện ảnh đầu tiên mà nữ diễn viên góp vai.

Từ khi phim công chiếu hồi cuối tháng 12/2019, Lý Uyên Đát nhận được nhiều khen ngợi của khán giả nhờ diễn xuất tự nhiên cùng vẻ ngoài xinh đẹp. Trong bộ phim đầu tay, cô vào vai Vạn Nhược Nam - nữ sinh người Hoa sống ở Mỹ, bị bạn bè trong trường bắt nạt đồng thời cô bé cũng là thiên kim tiểu thư của Hội trưởng Trung Hoa tổng hội Mỹ - Vạn Tông Hoa.



Bóng hồng xuất hiện bên vai nam chính của Chân Tử Đan ngay lập tức thu hút nhiều sự chú ý. Đầu tiên phải kể tới nhan sắc lai ấn tượng của mỹ nhân mang trong mình dòng máu Đức - Trung Quốc.

Đặc biệt, để hoàn thành vai diễn, Uyên Đát phải đáp ứng kỹ năng võ thuật ở các cảnh hành động. Do đó, trước khi “Diệp Vấn 4” bấm máy, nữ diễn viên đã được đào tạo Thái cực quyền trong khoảng một tháng. Chân Tử Đan cũng dành nhiều lời khen ngợi cho sao nữ bởi sự chăm chỉ, và có tố chất của con

nhà võ.

Uyên Đát chia sẻ trên Mtime, bản thân học được nhiều kinh nghiệm sau lần đầu tiên đóng phim hành động. “Thực hiện cảnh hành động rất vất vả. Ngày nào tôi cũng bị đánh, tối về, tôi lại phát hiện cơ thể thêm chỗ này bầm, chỗ kia xây xát. Tôi không nghĩ các bạn diễn ra tay mạnh đến thế”, nữ diễn viên cho hay. Cô còn từng chảy máu mũi vì va đập mạnh.

Bởi sự chăm chỉ, và có tố chất của con nhà võ, lại thêm trên trường quay, Uyên Đát cũng cố gắng không ngừng nghỉ nên được đạo diễn Diệp Vũ Tín và ê-kíp khen ngợi hết lời. Cô từng nhận đề cử Diễn viên mới xuất sắc tại Kim Tượng lần thứ 39 nhờ tác phẩm này.

Ngoài khả năng diễn xuất, Lý Uyên Đát còn thu hút nhiều sự chú ý nhờ nhan sắc ấn tượng. Mỹ nhân họ Lý sinh ở Tây Song Bản Nạp - vùng tự trị dân tộc Thái ở cực nam tỉnh Vân Nam, Trung Quốc. Cha cô là tiến sĩ sinh thái học người Đức, còn mẹ là người Trung Quốc. Tuy nhiên năm 2010, cha của Uyên Đát đã qua đời.

Vì từ nhỏ đã có cuộc sống gần gũi với thiên nhiên nên Lý Uyên Đát có nét đẹp hoang dã, rất cá tính. Bên cạnh ngoại hình xinh đẹp, nữ diễn viên còn rất giỏi múa, ca hát và biết cưỡi ngựa, bắn cung không thua kém vận động viên chuyên nghiệp. Có một cuộc sống bình dị là vậy nhưng một ngày Uyên Đát bất ngờ lại trở thành diễn viên. Nhiều người không khỏi thắc mắc cơ duyên nào đã đưa cô nàng đến với showbiz.

Năm 2011, khi tham gia vòng thi có tên gọi “Tôi Nhớ” của chương trình “Supper Girl” do đài truyền hình Hồ Nam tổ chức, ca sĩ Vương Nghệ Khiết đã kể về quãng thời gian đi làm tình nguyện và quen biết hai chị em nhà Lý Uyên Đát. Sau đó, vì yêu mến nên họ đã nhận nhau làm mẹ con nuôi.

Ngay trong lần đầu lộ diện trước ống kính, nhan sắc của Lý Uyên Đát đã khiến khán giả ở đất nước tỷ dân ngỡ ngàng. Từ đó, nhiều đơn vị quảng cáo đã tìm đến cô bé để mời làm người mẫu ảnh, quay video,...

Cùng trong năm này, Lý Uyên Đát và chị gái Lý Lâm Đát tham gia chương trình “Tìm Kiếm Tài Năng Trung Quốc” (China Got Talent) với tiết mục “Earth song” của Michael Jackson làm rung động bao trái tim. Cũng trong chương trình, cô bé chia sẻ rằng cha cô đã qua đời năm 2010 vì căn bệnh tim.

Đến năm 15 tuổi, Lý Uyên Đát gia nhập công ty của đạo diễn Vương Gia Vệ. Với vai diễn trong “Diệp Vấn 4”, cô nhận được đề cử Diễn viên mới xuất sắc tại Kim Tượng lần thứ 39.

Hiện tại, mỹ nhân họ Lý học tại Học viện múa Bắc Kinh. Không chỉ hoạt động nghệ thuật, cô còn kế thừa sự nghiệp bảo tồn thiên nhiên của cha với dự án trồng rừng nhiệt đới ở quê nhà. Ngoài chuyên tâm việc học, Uyên Đát có nhiều kế hoạch cho công việc ở làng giải trí. Năm 2022, cô tham gia bộ

phim về thể loại phá án có tên “Nhất nhân chi hạ” và dự kiến sẽ ra mắt trong năm 2023.

Không những thế, gần đây, Lý Uyên Đát còn tham dự sự kiện ra mắt một thương hiệu mỹ phẩm tiếng tăm của Nhật Bản tại thành phố Thẩm Quyển, Trung Quốc. Vóc dáng gợi cảm, ngoại hình nổi bật của mỹ nhân sinh năm 2003 thu hút sự chú ý của khán giả.

Khoảng giữa tháng 5, khi dự án điện ảnh “Anh Hùng Xạ Điêu Truyện: Hiệp Chi Đại Giả” của đạo diễn Từ Khắc hé lộ thêm nhân tố mới trong dàn cast, công chúng đã không khỏi ngạc nhiên vì Lý Uyên Đát góp mặt.

Theo Sohu, trong “Anh Hùng Xạ Điêu” bản điện ảnh, ngoài hai nhân vật chính Quách Tĩnh (Tiêu Chiến), Hoàng Dung (Trang Đạt Phi) thì nữ diễn viên họ Lý sẽ thủ vai công chúa Hoa Tranh. Hoa Tranh thuộc tuyến nhân vật phụ trong dự án. Nhân vật này có tính khí kiêu ngạo, giỏi bắn cung và có tình cảm đặc biệt với Quách Tĩnh - chàng trai thuở niên thiếu lớn lên cùng cô.

Với nhan sắc lai Tây, Lý Uyên Đát được đánh giá có phần lấn lướt đàn chị Trang Đạt Phi. Bởi cô nàng nữ chính được cho là ngoại hình kém nổi bật khó độ sắc với mỹ nhân họ Lý, hưởng hờ là với các tiền bối từng hóa thân Hoàng Dung như Châu Tấn, Chu Nhân hay Ông Mỹ Linh ở bản truyền hình.

Mi Vân

Thang Duy phủ nhận ly hôn chồng Hàn

Việc kín tiếng đời tư và đã lâu không xuất hiện cùng nhau khiến Thang Duy và chồng - đạo diễn Kim Tae Yong, vương nghi vấn ly hôn. Minh tinh xứ Trung đã phủ nhận tin đồn này khi xuất hiện tại sự kiện gần đây.

Theo Sina, nữ diễn viên Thang Duy và đạo diễn Park Chan Wook vừa tham gia sự kiện quảng bá cuốn sách Decision to Leave - Storyboard ở Hồng Kông vừa qua. Tại đây, minh tinh 44 tuổi đã bác bỏ tin đồn cô và chồng - đạo diễn Hàn Quốc Kim Tae Yong ly hôn bị lan truyền rầm rộ trên mạng xã hội suốt thời gian qua.

“Sao lại có thể như vậy chứ? Làm sao tôi có thể có mặt ở đây nếu không có anh ấy hỗ trợ chứ? Tôi rất cảm kích và biết ơn anh ấy. Anh ấy thực sự đã giúp tôi rất nhiều”, sao phim Quyết tâm chia tay cho biết. Cô còn nhắn gửi ngọt ngào đến ông xã: “Chồng ơi, cảm ơn anh rất nhiều”. Người đẹp cũng tiết lộ tại sự kiện rằng khi xong lịch trình, cô sẽ gấp rút về lại Bắc Kinh (Trung Quốc) để đón sinh nhật ông xã.

Bên cạnh đó, Thang Duy chia sẻ kể từ khi kết hôn rồi có con, gia đình họ luôn ở bên nhau. Hiện cả nhà nữ diễn viên chủ yếu sống ở Bắc Kinh, khi có công việc quan trọng, chồng cô sẽ bay về Hàn Quốc xử lý ổn thỏa rồi trở lại với hai mẹ con. Theo chia sẻ từ nữ diễn viên, cô và ông xã đều ưu tiên gia đình, có



gắng dành thời gian chăm sóc con gái và tạo điều kiện để cùng nhau phát triển sự nghiệp.

Thang Duy và đạo diễn Kim Tae Yong có cơ hội hợp tác trong phim Thu muộn (2010) rồi hẹn hò không lâu sau đó. Cặp đôi kết hôn tháng 7.2014 và có một con gái tên Summer nay đã 7 tuổi. Hai vợ chồng sống kín tiếng, hiếm khi chia sẻ về cuộc sống riêng với người hâm mộ cũng như truyền thông. Trong một cuộc phỏng vấn vào cuối năm ngoái, không lâu sau khi thắng giải Nữ diễn viên chính xuất sắc nhất tại Rồng Xanh, Thang Duy chia sẻ Kim Tae Yong là điểm tựa vững chãi, động viên, khích lệ cô trong sự nghiệp. Ngôi sao 7X cho rằng nếu không có ông xã, cô sẽ không có giải thưởng này.



Tuy nhiên, vì ít xuất hiện cùng nhau lại kín tiếng trong chuyện đời tư khiến vợ chồng Thang Duy - Kim Tae Yong nhiều lần vướng tin đồn rạn nứt, ly hôn. Thậm chí, từng có thông tin sao phim Sắc, giới và ông xã người Hàn đã ly thân, cô cùng con gái lặng lẽ chuyển về sống ở Bắc Kinh. Trước những tin đồn vô căn cứ, nữ diễn viên thường giữ im lặng, thỉnh thoảng đăng một vài khoảnh khắc bên gia đình, ngầm tiết lộ vợ chồng vẫn bên nhau.

Thang Duy sinh năm 1979 trong một gia đình có truyền thống nghệ thuật. Cô hiện là một trong những diễn viên Hoa ngữ có tầm ảnh hưởng trên màn ảnh quốc tế nhờ diễn xuất ấn tượng qua hàng loạt tác phẩm: Sắc, giới (2007), Thu muộn (2010), Võ hiệp (2011), Thời đại hoàng kim (2014), Đêm tối cuối cùng ở địa cầu (2018)... Gần đây nhất, người đẹp gây tiếng vang với vai chính trong phim Quyết tâm chia tay (2022) của đạo diễn Park Chan Wook. Tác phẩm giúp cô có màn tái xuất ấn tượng tại Liên hoan phim Cannes đồng thời cán quét nhiều giải thưởng uy tín, trong đó có giải Nữ diễn viên chính xuất sắc nhất ở Rồng Xanh 2022.

Mi Vân

Bộ phim vừa chiếu liền được khen “thú vị quá mức”, nam chính gây sốc khi tăng 14kg vẫn cực điển trai

Like Flowers In Sand (Như Hoa Trên Cát) là bộ phim truyền hình mới ra mắt trên kênh ENA và phát hành song song trên nền tảng

Netflix. Tập 1 lên sóng ghi nhận mức rating 1,5%, bằng với rating hiện tại của đối thủ đến từ đài MBC - A Good Day To Be A Dog. 1,5% tuy không phải một con số cao nhưng với phim giữa tuần lại lên sóng trên đài cáp kém tiếng thì đây thực sự là một thành tích đáng khen ngợi.

Hiện tại, tập 1 của Like Flowers In Sand đang nhận về khá nhiều phản ứng tích từ khán giả. Tập phim này giới thiệu cho người xem bối cảnh, nhân vật chính của câu chuyện một cách hiệu quả mà không khiến họ choáng ngợp bởi quá nhiều nhân vật.

Câu chuyện diễn ra với tốc độ vừa phải, mang đến cái nhìn toàn diện về cuộc đời của nam chính Baek Doo (Jang Dong Yoon) - một vận động viên ssireum (một môn vật được xếp vào hàng quốc võ của Hàn Quốc). Anh ta từng có những hoài bão, ước mơ và hiện quyết tâm nếu không giành được chức vô địch ssireum thì sẽ từ giã môn thể thao này. Và quả nhiên ngay tập 1, Baek Doo đã để bị thua ở trận đấu quyết định khiến anh bắt đầu trăn trở về tương lai của mình.

Khán giả khen ngợi bối cảnh nông thôn rất đẹp mắt, chân thực ở tập 1. Đặc biệt việc phim đã động đến bộ môn thể thao truyền thống cũng mang đến một góc nhìn rất mới cho khán giả, giúp người xem được hòa mình vào nền văn hóa đặc sắc của Hàn Quốc. Truyền thông Hàn nhận định tập 1 của bộ phim đã đạt được sự cân bằng, mang lại trải nghiệm hấp dẫn với các yếu tố giải trí cho khán giả.



Đặc biệt sau khi xem xong tập 1, khán giả còn dành sự chú ý rất lớn tới nam chính Jang Dong Yoon. Bởi lẽ đây là bộ phim thứ 7 trong năm nay của mỹ nam họ Jang, đáng nói hơn khi cả 7 dự án, anh đều đóng vai trò nam chính hoặc thứ chính. Một năm làm việc cần mẫn, chăm chỉ nhưng Jang Dong Yoon vẫn thể hiện rất ấn tượng trong mỗi dự án, không để hình ảnh của bản thân bị trùng lặp.

Chỉ riêng trong tác phẩm lần này, Jang Dong Yoon đã mang tới một màn lột xác ngoạn mục khi tăng tới 14kg để nhập vai võ sĩ. Lần đầu tiên khán giả được thấy “mỹ nam đẹp hoàn hảo” xuất hiện trong dáng vẻ có phần mũm mĩm, đã thế anh còn thường xuyên phải cởi áo “khoa body” trong những phân cảnh đấu võ.

Và bất ngờ hơn khi dù có tăng cân, cơ thể có phần dư mỡ nhưng gương mặt của Jang Dong Yoon không hề bị ảnh hưởng, vẫn rất nhỏ gọn và không có góc chết.

Lệ An

Sự nghiệp Triệu Lộ Tư thăng hạng nhanh chóng, tất cả là nhờ người này

Trong số các tiểu hoa sau 95, Triệu Lộ Tư gần như vững vàng top đầu với thành tích phim ảnh đáng nể. Tuy nhiên mới đây, tài nguyên thời trang của nữ diễn viên cũng thăng hạng nhanh chóng. Điều này trở thành chủ đề bàn tán sôi nổi trên các trang mạng xã hội Trung Quốc.

Theo đó, chỉ trong chưa tới nửa năm, Triệu Lộ Tư thành công diện 10 bộ Haute Couture (những trang phục cao cấp được đặt may riêng) của loạt nhãn hiệu xa xỉ. Tài nguyên này so với các tiểu hoa cùng lứa đúng là vượt trội hơn hẳn. Thậm chí so với Dương Tử - top tiểu hoa 90 cũng vượt xa nhiều lần.



Chỉ trong nửa năm, Triệu Lộ Tư mặc hơn 10 bộ Haute Couture, nhiều hơn cả top tiểu hoa 90 là Dương Tử.

Ngoài ra, Triệu Lộ Tư còn thành công được công nhận là gương mặt đại diện của nhãn hiệu thời trang đình đám thế giới và xuất hiện trên trang nhất của nhiều bìa tạp chí, được săn đón khi tới Milan Fashion Week.

Trước đây, Triệu Lộ Tư tuy cũng nổi tiếng với Trần Thiên Thiên Trong Lời Đồn, Tinh Hán Xán Lạn,... nhưng không hề có những đãi ngộ này. Được biết người đứng sau thành công của nữ diễn viên chính là stylist Min Rui - người trước đây từng hợp tác với Phạm Băng Băng trong loạt thảm đỏ đình đám. Nhiều người nhận ra phong cách hiện tại của Triệu Lộ Tư cũng gần giống Phạm gia trước đây nhưng “chưa đủ tầm” vì nhan sắc và thần thái thua xa.

Min Rui từng là stylist cho các sao hạng A đình đám như Triệu Lệ Dĩnh, Phạm Băng Băng và được gọi là “trùm mụn Haute Couture”.

Một số người cho rằng việc Triệu Lộ Tư được ưu ái trong giới thời trang là do năng lực của stylist. Tuy nhiên cũng có một số người cho rằng thuê được stylist giỏi như vậy thì Triệu Lộ Tư cũng không tầm thường.

Mi Vân



THE WORLD'S No.1 GINSENG BRAND
JUNG KWAN JANG

Source: Euromonitor International Limited, Vitamins and Dietary Supplement category, % retail value share, 2013-2022 data, CH2023 edition

Khuyến Mãi Mừng Năm mới

Mua 2 x Extract 240g TẶNG 2 x Extract 30g

Mua 2 x Sản phẩm CheonNok TẶNG 2 x CheonNok Extract 30g

Sâm Viên Chiết Xuất Mua Một Nhận Một Giảm 50%



Make Energy

Kết nối đầu năm với JungKwanJang

Thói quen sức khỏe gia đình chúng tôi bắt đầu với **JUNG KWAN JANG**



Hiệu lực từ: 1/19~2/11



Ngay cạnh H MART

HONG SAM HAN QUOC

N.H. Wells Fargo

CỬA HÀNG HỒNG SÂM HÀN QUỐC

832.358.3333

1304 Blalock Rd, Ste A2, Houston, TX 77055

Cách ăn uống giúp người phụ nữ ở vùng đất Blue zones sống thọ 104 tuổi

Gozei Shinzato (Nhật Bản) sống thọ tới 104 tuổi nhờ môi trường sống lành mạnh và sử dụng thực phẩm như thuốc chữa bệnh.

Okinawa là một trong Vùng Xanh (Blue zones) của thế giới cùng với Sardinia (Italy), Nicoya (Costa Rica), Ikaria (Hy Lạp) và Loma Linda (Mỹ). Đây là những khu vực địa lý trên thế giới mà ở đó môi trường trong lành, thiên nhiên tươi đẹp, không bị ô nhiễm nhờ sự bảo vệ của cộng đồng và chính quyền địa phương. Những người sống ở đây thường có tuổi thọ cao hơn các nơi khác 10 tuổi, ít bệnh tật. Bởi con người gần gũi với thiên nhiên, được thiên nhiên nuôi dưỡng, chữa lành.

Chuyên gia tuổi thọ Dan Buettner, tác giả cuốn sách Sống tới 100 tuổi: bí mật của những Vùng Xanh, cùng các cộng sự đã từ Mỹ tới thăm Okinawa, Nhật Bản, để quan sát chế độ ăn uống và lối sống của bà Shinzato. Phải mất hai ngày thuyết phục, Shinzato mới tiết lộ bí quyết giúp kéo dài tuổi thọ của mình. Bà đã tránh được bệnh tật để sống hơn trăm tuổi với sự dẻo dai, nhanh nhẹn của một hành giả yoga và năng lượng của một chú Chihuahua.

Gozei Shinzato sống gắn kết, gần gũi với thiên nhiên. Vào những giờ mát mẻ trong ngày, bà làm việc trong khu vườn của mình. Vào bữa trưa, bà trộn tương miso tự làm vào nồi nước, cho cà rốt tươi, củ cải, nấm hương và đậu phụ vào rồi đun nóng. Trong lúc chờ thức ăn chín, bà di chuyển lên xuống, lau chùi quầy bếp, bồn rửa và cả cửa sổ.

Khi món ăn đã sẵn sàng, bà đổ món súp đã hâm nóng vào tô và thì thầm: "Hara hachi bu". Câu ngạn ngữ Nho giáo này được ngân nga trước mỗi bữa cơm để nhắc bà ngừng ăn khi đã no 80%. Sau bữa trưa, bà đọc truyện tranh hoặc xem một trận bóng chày trên TV rồi ngủ trưa.



Ảnh minh họa

Hàng xóm ghé qua thăm bà vào mỗi buổi chiều. Cứ vài ngày trong tuần, hội những người bạn lâu năm của bà, gồm bốn người phụ nữ, lại ghé qua nhà nhau để uống trà ngải cứu và trò chuyện. Đây là cam kết họ đã hứa sẽ duy trì suốt đời từ khi còn trẻ.

Chuyên gia tuổi thọ Dan Buettner nhận thấy rằng ở Okinawa, mọi người ưu tiên tạo ra các nhóm xã hội cho các hoạt động cộng đồng như trò chuyện, ca hát, khiêu vũ hoặc thậm chí là hỗ trợ tài chính. "Không có viên thuốc, chất bổ sung hay loại thuốc đặc biệt nào có thể mang lại cho chúng ta gần 15 năm", Buettner nói.

Bà Gozei Shinzato còn tiết lộ trong số những "hợp chất bổ sung" mình hay tiêu thụ giúp chống

ung thư vú bằng cách giảm lượng estrogen trong máu; giữ cho dạ dày khỏe mạnh; và hỗ trợ điều chỉnh quá trình trao đổi chất, duy trì huyết áp ổn định.

Mặc dù chúng nghe giống như một tủ thuốc chứa đầy đồ, thực tế, đó chính là những loại thực phẩm trong vườn bếp của Shinzato. Các "chất bổ sung" được bà trưng bày gồm khoai lang Okinawa, đậu nành, ngải cứu, nghệ và mướp đắng. Tất cả những thứ này mọc thành hàng ngay ngắn, chỉ cách nhà bà 15 bước chân.

Theo Buettner, yếu tố chính tạo nên tuổi thọ của chúng ta không chỉ nằm bên trong cơ thể mà còn là ở môi trường xung quanh - con người, cây cỏ, không khí, lối sống. Một nghiên cứu về các cặp song sinh người Đan Mạch cho thấy di truyền chỉ quyết định khoảng 20-25% tuổi thọ.

Các chuyên gia cho rằng ngoài vấn đề chăm sóc sức khỏe ban đầu tốt, nhu cầu về một môi trường sống thân thiện, gần gũi với thiên nhiên, không khí trong lành, chế độ ăn uống lành mạnh, vận động thể chất hàng ngày, là vô cùng cần thiết.

Triển khai chương trình tiêm vaccine sốt rét đầu tiên trên thế giới

Cameroon đã triển khai chương trình chủng ngừa bệnh sốt rét cho trẻ em hôm 22/1, trong đó sử dụng loại vaccine đầu tiên trên thế giới cho căn bệnh này.

Cuối năm 2023, Cameroon đã trở thành quốc gia đầu tiên trên lục địa nhận được vaccine sốt rét Mosquirix do hãng dược phẩm GSK của Anh sản xuất. Các quan chức y tế đã mô tả chiến dịch này là một cột mốc quan trọng trong nỗ lực kéo dài hàng thập kỷ nhằm chống lại sốt rét - căn bệnh do muỗi truyền - trên "lục địa đen". Theo Tổ chức Y tế thế giới (WHO), châu Phi chiếm tới 96% số ca tử vong do sốt rét trên toàn thế giới.

WHO cho biết Cameroon ghi nhận hơn 6 triệu ca sốt rét mỗi năm. Riêng năm 2021, căn bệnh này đã cướp đi tính mạng của hơn 13.830 người ở quốc gia Trung Phi này, phần lớn trong số đó là trẻ em dưới 5 tuổi.

"Việc tiêm vaccine sốt rét sẽ cứu được nhiều mạng sống", bà Aurelia Nguyen - Giám đốc chương trình của Liên minh vaccine và tiêm chủng toàn cầu (GAVI), tổ chức đang hỗ trợ Cameroon đảm bảo các mũi vaccine - nói.

WHO đã phê duyệt vaccine Mosquirix (tên thương mại của vaccine RTS,S) vào mùa Thu năm 2021, sau một chương trình thí điểm vào năm 2019 đã cung cấp liều lượng cho hơn 800.000 trẻ em ở Ghana, Kenya và Malawi. Cameroon đã thực hiện 331.200 mũi tiêm trong tháng 11 và có kế hoạch tiêm chủng cho khoảng 249.133 trẻ em từ 0 - 24 tháng tuổi trên 42 khu y tế ở tất cả 10 khu vực của nước này.

Theo GAVI, loại vaccine này chỉ cung cấp khoảng 36% khả năng miễn dịch và phải được tiêm thành 4 liều. 19 quốc gia châu Phi khác (một số nước đã nhận được vaccine Mosquirix) dự định triển khai các chương trình tiêm chủng trong năm nay, nhắm tới hơn 3 triệu trẻ em. ■



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

THAM KHẢO MIỄN PHÍ

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

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



**KHÔNG THẮNG
KHÔNG TRẢ TIỀN**



LS. Sarah Huynh Ý-Nhi



LS Paul Savinov

LS Jeeho Shin
(Of Counsel)

Kenny Huynh

Johnny Truong

Kristen Joy

Cathy Khong

Janice Reyes

Linda Nguyen

Lily Betancourt

Maria Tago

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

6100 Corporate Dr, Ste 110, Houston, TX 77036

(281) 702-8128



REALM
Real Estate Professionals

810 Highway 6 S # 100
Houston TX. 77079

14614 Falling Creek S # 100
Houston, TX. 77068

14090 Southwest Freeway
#102 Sugarland TX, 77478

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



HOLLY NGO
Realtor - Consultant

Chuyên Đảm Trách Mọi Dịch Vụ Về Địa Ốc

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

Đặc Biệt:

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



SOLD



281-709-7999

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

Hãy gọi cho Holly gấp để được tư vấn.

Mọi chi tiết tham khảo xin liên lạc: HOLLY NGO
Direct line: 281-709-7999 * Fax: 281-598-9139

HollyNgo_Realtor@Yahoo.com

THỦ TỤC NHANH CHÓNG - TẬN TÂM



PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

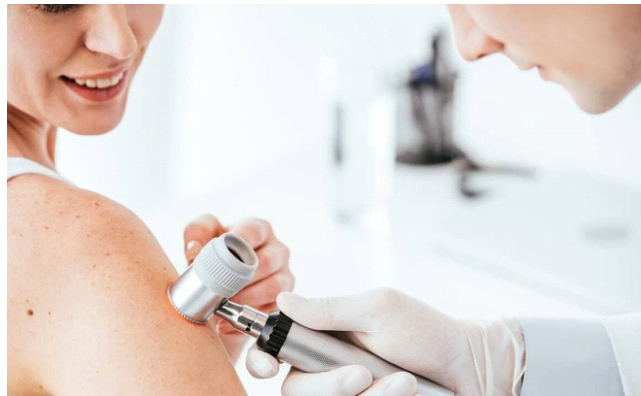
Bảo vệ làn da trước hiện tượng ô nhiễm không khí

Ô nhiễm không khí đang là mối lo ngại của nhiều quốc gia trong đó có Việt Nam. Các chuyên gia cảnh báo, hiện tượng này đang khiến các bệnh về da tăng cao.

Các hạt bụi trong không khí có thể được chia theo kích thước: PM 10 bao gồm các hạt nhỏ hơn 10 micromet, có nguồn gốc từ bụi đất, rác thải nông nghiệp và xác thực vật; PM 2.5 bao gồm các hạt nhỏ hơn 2.5 micromet, có nguồn gốc từ khí thải ô tô, xe máy, mảnh vụn xây dựng, khí thải nhà máy, khí đốt nhiên liệu trong gia đình, rừng và chất thải.

PM 2.5 xâm nhập vào cơ thể qua đường hô hấp và hấp thụ qua da, gây ra hiện tượng viêm nhiễm và thúc đẩy sự hình thành gốc tự do. Do đó, các tế bào trong cơ thể và da sẽ bị phân hủy. Điều này ảnh hưởng rất lớn đến trẻ em và những người lớn tuổi bị các bệnh về da mãn tính như, viêm da dị ứng, vẩy nến, rụng tóc và ung thư da.

Để đánh giá tác hại tiềm ẩn do ô nhiễm, chất lượng không khí được đo bằng chỉ số AQI. Nếu AQI vượt quá 100 có thể gây hại cho sức khỏe, cần giảm bớt hoặc tránh các hoạt động ngoài trời. Bác sĩ Wongsiya Wierasin, của Bệnh viện Quốc tế Bangkok, đã đưa ra những lời khuyên để bảo vệ bản thân khỏi tác hại của ô nhiễm không khí, đặc biệt là PM 2.5.



Ảnh minh họa

- Tránh những khu vực có mức độ ô nhiễm không khí cao như khu vực giao thông đông đúc và công trường xây dựng.

- Giảm thời gian hoạt động ngoài trời, đặc biệt trong thời kỳ ô nhiễm không khí tăng cao.

- Đeo khẩu trang N95 để lọc các hạt PM2.5 một cách hiệu quả, cung cấp một lớp bảo vệ cho da và hệ hô hấp của bạn.

- Mặc những bộ quần áo phù hợp để che chắn, tránh tối đa việc làn da tiếp xúc với môi trường bên ngoài, tạo rào cản để chống lại PM 2.5.

- Bôi kem dưỡng ẩm thường xuyên để nuôi dưỡng làn da, giúp da đủ khỏe để chịu được tác hại của PM 2.5.

- Thường xuyên sử dụng kem chống nắng để bảo vệ làn da khỏi các tia UV, việc tiếp xúc với ánh nắng mặt trời có thể làm trầm trọng thêm những tác hại của PM 2.5 bằng cách tăng các gốc tự do.

- Tắm rửa và làm sạch da đúng cách ngay

sau khi trở về nhà nhưng tránh chà xát quá nhiều sẽ gây tổn thương da.

- Kết hợp trái cây và rau quả vào chế độ ăn hàng ngày của bạn vì chúng chứa các vitamin và khoáng chất thiết yếu, hoạt động như chất chống oxy hóa, chống lại các gốc tự do trong cơ thể.■

Gen Z đang già đi nhanh hơn thế hệ trước

Các chuyên gia cảnh báo rằng những phương pháp thẩm mỹ tăng vọt là một trong những “thủ phạm” khiến gen Z trông già hơn so với thế hệ trước đây.

Mặc dù gen Z có vẻ như đang chăm sóc ngoại hình của bản thân rất tốt nhưng các chuyên gia cho rằng về lâu dài, thế hệ mới già nhanh hơn so với thế hệ trước. Trong đó, họ cho rằng việc tiêm các chất làm đầy (filler), botox, thuốc lá điện tử... là những thứ dẫn tới hậu quả này. Việc tiêm filler và botox khi còn quá trẻ có thể ảnh hưởng đến sự phát triển tự nhiên của các đặc điểm trên khuôn mặt.

Tiến sĩ Ross Perry thuộc Cosmedics Skin Clinics cho biết xu thế hiện nay khiến việc tiêm filler đối với những thanh niên 18 tuổi trở nên quá bình thường.

“Những người ở độ tuổi 20 đang tiêm botox, filler và tiêm dạng vĩnh viễn như lông mày và môi”, tiến sĩ chia sẻ, “Những quy trình này khi kết hợp lại có thể khiến bạn trông già hơn. Ngoài ra, khi thực sự đi theo con đường này, rất khó để trở lại trạng thái hoàn toàn tự nhiên, đặc biệt là khi có những “lời khẳng định” xuất hiện trên mạng xã hội”.

Nhiều phương pháp thẩm mỹ hiện nay được quảng bá là tiêm “một chút” để ngăn ngừa nếp nhăn sâu. Điều này đã ăn vào tiềm thức của gen Z - những người lớn lên với màn hình và mạng xã hội - rằng những hiểu biết về giáo dục, xu hướng và quy trình làm đẹp đều có sẵn trong tầm tay họ.



Ảnh minh họa

“Họ lớn lên với nhận thức và kiến thức nhiều hơn về các sản phẩm thẩm mỹ. Do đó, nhiều thương hiệu đã sử dụng chính những nền tảng này để quảng bá sản phẩm của họ”, tiến sĩ Sindhu Siddiqi nói thêm, “Việc thực hiện những phương pháp thẩm mỹ này trước khi chúng thực sự cần thiết đôi khi có thể khiến bạn trông già hơn, với vẻ ngoài gần giống như một chiếc mặt nạ”.

Về thế hệ Millennials, thế hệ này được coi là có ý thức về sức khỏe hơn, tức là họ ít hút thuốc, tập thể dục nhiều hơn so với các thế hệ khác. Ngoài ra, họ đặc biệt quan tâm tới việc chăm sóc da. Trong khi đó, gen Z lại thích hút thuốc và sử dụng thuốc lá điện tử nhiều hơn.

Các chuyên gia nói thêm về việc chăm sóc da phức tạp ở độ tuổi còn quá trẻ là không cần thiết. Thậm chí, việc lạm dụng các sản phẩm chăm sóc da còn có thể gây hại cho làn da cũng như sức khỏe. Tất nhiên, việc bắt đầu chế độ chăm sóc da khi còn là thiếu niên là một ý tưởng tốt, nhưng các sản phẩm này cần phù hợp với lứa tuổi trước khi bạn cân nhắc đưa chúng lên mặt. ■

Khung thời gian chính xác cho các bữa ăn để tránh đau tim và đột quỵ

Theo các báo cáo mới, thời điểm bạn ăn các bữa ăn có thể làm thay đổi đáng kể nguy cơ đột quỵ hoặc đau tim.

Các nhà khoa học cho biết lối sống hiện đại đã dẫn đến những thói quen ăn uống không tốt của con người, như ăn tối muộn hơn hoặc bỏ bữa sáng - bữa ăn được cho là bữa ăn quan trọng nhất trong ngày.

Theo dữ liệu mới, mọi người có thể giảm nguy cơ đau tim hoặc đột quỵ bằng cách thay đổi thói quen sinh hoạt của mình - kể cả thời điểm họ ăn các bữa ăn.

Một nghiên cứu của Pháp cho thấy những người ăn lúc 9 giờ sáng có nguy cơ mắc bệnh tim mạch cao hơn 6% so với những người ăn tối sớm hơn một giờ.

Tờ Mirror đưa tin, ăn sau 9 giờ tối có liên quan đến nguy cơ mắc bệnh mạch máu não cao hơn 28% - chẳng hạn như đột quỵ - so với việc ăn trước 8 giờ tối, đặc biệt là ở phụ nữ.

Nhóm nghiên cứu đã sử dụng dữ liệu từ hơn 103.000 người Pháp với độ tuổi trung bình là 42 để nghiên cứu mối liên hệ giữa chế độ ăn uống và bệnh tim mạch.

Bác sĩ Bernard Srour cho biết: “Kết quả cho thấy ăn bữa đầu tiên muộn hơn trong ngày - chẳng hạn như bỏ bữa sáng - có liên quan đến nguy cơ mắc bệnh tim mạch cao hơn, với nguy cơ tăng 6% mỗi giờ trì hoãn. Ví dụ, một người ăn bữa đầu tiên lúc 9 giờ sáng có nguy cơ mắc bệnh tim mạch cao hơn 6% so với người ăn lúc 8 giờ sáng.

Khi nói đến bữa ăn cuối cùng trong ngày, ăn muộn - sau 9 giờ tối - có liên quan đến nguy cơ mắc bệnh mạch máu não như đột quỵ tăng 28% so với ăn trước 8 giờ tối, đặc biệt ở phụ nữ.

Cuối cùng, thời gian nhịn ăn vào ban đêm dài hơn - khoảng thời gian giữa bữa ăn cuối cùng trong ngày và bữa ăn đầu tiên của ngày hôm sau - có liên quan đến việc giảm nguy cơ mắc bệnh mạch máu não, ủng hộ ý tưởng ăn bữa đầu tiên và bữa cuối cùng sớm hơn. trong ngày”. ■



Các chuyên gia chỉ ra 3 chế độ ăn kiêng tồi tệ nhất trong năm 2023, không những không giảm cân mà còn gây hại sức khỏe

Trong số 3 chế độ ăn kiêng xếp cuối thì chế độ ăn thực phẩm sống là cách ăn tồi tệ nhất trong năm thứ hai liên tiếp.

Theo bảng xếp hạng hàng năm của US News & World Report, chế độ ăn thực phẩm tươi sống - bao gồm thực phẩm không đun nóng, chưa qua chế biến - đã được mệnh danh là kế hoạch ăn uống lành mạnh tồi tệ nhất lần thứ hai liên tiếp.

Hàng năm, họ tập hợp một nhóm chuyên gia, từ bác sĩ đến nhà nghiên cứu về giảm cân, để đánh giá các chế độ ăn kiêng phổ biến và xác định cách ăn uống lành mạnh nhất. Trong quá trình này, họ cũng xác định các chế độ ăn kiêng mà bạn nên tránh do hạn chế quá mức, các tác dụng phụ tiềm ẩn và cơ hội thành công lâu dài rất mong manh.

Tại sao chế độ ăn sống không lành mạnh?

Chế độ ăn sống đã nhận được điểm thấp nhất trên tổng số 30 chế độ ăn khác nhau dựa trên các yếu tố như sự đầy đủ về mặt dinh dưỡng, mức độ dễ thực hiện và tính bền vững lâu dài.

Chế độ ăn này bao gồm trái cây, rau sống, ngũ cốc sống và các loại đậu đã nảy mầm hoặc ngâm, ô liu hoặc dầu dừa ép lạnh và thường bao gồm nhiều nước ép.

Nó chủ yếu dựa trên thực phẩm từ thực vật (mặc dù một số người chọn bao gồm cá sống hoặc thịt sống, mặc dù có nguy cơ về sức khỏe).

Một số người ủng hộ chế độ ăn này cho rằng thực phẩm sống có chứa nhiều dinh dưỡng hơn, nhưng một chuyên gia dinh dưỡng đã từng nói với tờ Business Insider rằng việc nấu chín một số loại rau, hạt và các thành phần khác có thể tăng khả năng hấp thụ dinh dưỡng của chúng.



Ảnh minh họa

Một nhược điểm lớn của chế độ ăn sống là nó loại bỏ những thực phẩm có thể tốt cho sức khỏe, bao gồm bánh mì, rau đã chế biến và đậu nấu chín. Nó cũng có thể khó để đảm bảo đủ các chất dinh dưỡng cần thiết như protein.

Một mối quan tâm khác về chế độ ăn thực phẩm sống là nó có thể chứa rất ít calo vì thực phẩm

tươi sống thường ít calo hơn, điều này có thể dẫn đến giảm cân không lành mạnh bao gồm mất khối lượng cơ hoặc mật độ xương.

Cuối cùng, theo hội đồng chuyên gia, chế độ ăn thực phẩm sống có thể khó thực hiện lâu dài, khiến việc đi ăn ngoài hoặc tham gia các sự kiện xã hội liên quan đến thực phẩm trở nên khó khăn.

Siêu sao quần vợt Venus Williams đã tuân theo chế độ ăn thực phẩm sống để đảm bảo sức khỏe, nhưng trước đó đã nói với Business Insider rằng chế độ ăn này không bền vững đối với cô.

Dấu hiệu cảnh báo nào cho thấy chế độ ăn kiêng không lành mạnh hoặc không hiệu quả?

Chế độ ăn thực phẩm sống cũng đứng ở vị trí cuối cùng vào năm 2023, đẩy chế độ ăn keto ra khỏi vị trí cuối cùng.

Trước đây, các chuyên gia đã xếp hạng keto là chế độ ăn kiêng tồi tệ nhất trong nhiều năm. Kế hoạch ăn ít đường và tinh bột nhưng nhiều chất béo đã bị chỉ trích vì có khả năng bao gồm thực phẩm chế biến sẵn không lành mạnh và quá nhiều chất béo bão hòa, đồng thời loại bỏ các thực phẩm lành mạnh bao gồm trái cây, ngũ cốc nguyên hạt và một số loại rau.

Năm nay, keto leo lên vị trí thứ 25 chung cuộc trên bảng xếp hạng và chiếm vị trí đầu tiên về giảm cân nhanh. Nghiên cứu gần đây cho thấy chế độ ăn keto có thể bao gồm các thực phẩm bổ dưỡng như rau xanh và chất béo lành mạnh, đồng thời có thể giúp điều trị bệnh tiểu đường và kiểm soát cân nặng. Tuy nhiên, một chế độ ăn ít đường và tinh bột khác vẫn nằm trong ba chế độ tồi tệ nhất. Chế độ ăn Dukan - xếp hạng 28 trong số 30 chế độ ăn - là một kế hoạch ăn giàu protein với những người nổi tiếng được đồn đại là người ủng hộ và bao gồm các giai đoạn khác nhau từ việc chỉ ăn thực phẩm giàu protein cho đến từ từ tái giới thiệu một số loại rau.

Có rất nhiều quy tắc phức tạp, dẫn đến các chuyên gia kết luận rằng nó rất hạn chế và có thể nguy hiểm cho một số người. Ngoài ra, có rất ít bằng chứng cho thấy nó có hiệu quả.

Trong danh sách năm chế độ ăn tồi tệ nhất, các kế hoạch thương mại như Slimfast và Herbalife (xếp hạng 27 và 29) cũng nằm trong đó, dựa trên các loại bổ sung như nước uống hoặc thanh.

Hội đồng chuyên gia cho biết những chương trình này không dạy cách sống lành mạnh, quá phụ thuộc vào các sản phẩm thực phẩm chế biến và có thể khiến bạn đói.

Mặc dù các bổ sung như nước uống giàu protein có thể có vai trò trong một chế độ ăn lành mạnh, nhưng chúng không cần thiết để xây dựng cơ bắp hay giảm cân. ■

Làm thế nào để “tự tế” hơn với chính mình?

Chuyên gia chia sẻ những cách ổn định cảm xúc, giảm suy nghĩ tiêu cực về bản thân.

Bộ não con người ta tiến hóa để lưu giữ, tập

trung vào những trải nghiệm khó khăn nhiều hơn so với những trải nghiệm tốt đẹp. Đó là đặc điểm đã giúp tổ tiên loài người khám phá môi trường xung quanh một cách an toàn. Vì vậy, đối với nhiều người, việc tự trách bản thân sau những khó khăn đã trở thành một phần quen thuộc, không thể thiếu. Tuy nhiên, những ý nghĩ dằn vặt chính bản thân mình nếu tiếp diễn trong thời gian dài có thể làm tổn thương nghiêm trọng, gây ra những chứng bệnh tâm lý nguy hiểm như trầm cảm.

Tiền sĩ Catherine Franssen, phó giáo sư tâm lý học tại Đại học Longwood ở Virginia, cho biết sẽ mất khoảng 2 tháng để bạn có thể rèn luyện não của mình loại bỏ những ý nghĩ tiêu cực đối với bản thân.



Ảnh minh họa

Một trong những cách có thể giúp bạn thư giãn đầu óc là thực hành chánh niệm và thiền định. Franssen đề xuất rằng mọi người nên thiền với lòng nhân ái, trong đó ngôn từ và hình ảnh tích cực được sử dụng để cải thiện tâm trạng và thúc đẩy lòng trắc ẩn. Franssen giải thích: “Khi kết hợp với liệu pháp hành vi nhận thức (một dạng trị liệu giúp bạn thay đổi suy nghĩ và hành vi tiêu cực), thiền với lòng nhân ái có thể kích hoạt các vùng não liên quan đến xử lý cảm xúc và sự đồng cảm, giúp giảm căng thẳng và tăng cảm xúc tích cực. Tất cả những điều này sẽ giúp bạn cảm thấy hạnh phúc, đồng thời cải thiện khả năng cảm nhận và suy nghĩ tích cực”.

Franssen cho biết, khi bạn nhận ra mình bắt đầu có dấu hiệu suy nghĩ tiêu cực về bản thân, bạn nên cố gắng nói với chính mình như cách mà bạn nói về một người thân yêu. Ví dụ, nếu hôm nay bạn chưa hoàn thành công việc của mình, thay vì tự trách mắng bản thân, bạn hãy liệt kê ra những việc mình đã làm được trong ngày. Ngoài ra, việc đề cập đến bản thân ở ngôi thứ ba sẽ giúp bạn kiểm soát cảm xúc tốt hơn.

Những lời nhắc nhở nhẹ nhàng đối với bản thân cũng có thể thúc đẩy lòng trắc ẩn của bạn. Thêm vào đó, bạn có thể lấy cảm hứng từ những tài khoản mạng xã hội thường đăng các bài viết mang phong cách tích cực. Franssen cho biết việc lặp lại những lời khẳng định tốt đẹp có thể giúp bạn dễ dàng phát triển khả năng độc thoại nội tâm theo hướng tích cực hơn. Bạn hãy dành ra thời gian để ổn định lại những cảm xúc tiêu cực bên trong và nên thực hiện việc đối xử tốt với bản thân hàng ngày. Bạn có thể duy trì nó bằng cách lên một lịch “thời gian thư giãn” với 15 phút để nghỉ ngơi, đọc sách, đi dạo hoặc chỉ đơn giản là ngồi im. ■



SỬ TÂM & TÌM HIỂU

10 việc người thành công thường làm ngay trước giờ ngủ

Người thành công thường ưu tiên thư giãn, hạn chế tiếp xúc điện thoại, nuôi dưỡng lòng biết ơn hay thực hành chánh niệm... trước giờ đi ngủ.

1. Ưu tiên thời gian thư giãn

Bạn có bao giờ tự hỏi làm thế nào những người thành công cao có thể giữ bình tĩnh giữa sự hối hả và nhộn nhịp của cuộc sống không? Bí mật là: họ ưu tiên thời gian thư giãn trước khi đi ngủ.

Cũng giống như những người khác, người thành công hiểu tầm quan trọng của việc ngắt kết nối với thế giới để nạp lại năng lượng. Nhưng không giống như hầu hết, họ biến điều này thành một phần không thể thương lượng trong thói quen hàng đêm.

Điều này không có nghĩa họ đi lang thang không mục đích. Trên thực tế, nó hoàn toàn ngược lại. Họ có thể đọc một cuốn sách để mở rộng kiến thức, thực hành chánh niệm hoặc đơn giản là lên kế hoạch cho ngày hôm sau - những hoạt động giúp họ xoa dịu tâm trí và chuẩn bị cho giấc ngủ ngon.

Nếu bạn thấy mình liên tục bị choáng ngợp bởi công việc hàng ngày của mình, có lẽ đã đến lúc noi gương những cá nhân thành công này. Hãy bắt đầu dành thời gian cho bản thân ngay trước khi đi ngủ và theo dõi sự khác biệt mà nó mang lại cho năng suất tổng thể của bạn.

2. Tạo lập không gian ngủ thoải mái, tôn nghiêm

Tạo lập không gian ngủ thoải mái, tôn nghiêm là một thói quen khác mà nhiều người thành công tuân theo và nó cũng tạo nên sự khác biệt lớn trong cuộc sống của họ.

Môi trường ảnh hưởng đáng kể đến chất lượng giấc ngủ của bạn. Người thành công thường đầu tư vào một tấm nệm và gối thoải mái, đảm bảo rằng họ có một chiếc giường ấm cúng chào đón họ sau một ngày dài. Sau đó, họ tập trung vào việc loại bỏ mọi phiền nhiễu - không còn màn hình hoặc những thứ liên quan đến công việc trong phòng ngủ.



Ảnh minh họa

3. Tuân thủ một lịch trình nghiêm ngặt

Kỷ luật và thói quen là hai từ mà những người rất thành công sống theo, ngay cả khi nói đến thói quen ngủ của họ. Những người thành công hiểu rằng cơ thể hoạt động tốt nhất khi chúng ta

tuân thủ một lịch trình đều đặn. Họ đặt mục tiêu đi ngủ và thức dậy vào cùng một thời điểm mỗi ngày, ngay cả vào cuối tuần.

Sự nhất quán này mang lại điều kỳ diệu cho đồng hồ bên trong cơ thể của chúng ta, đảm bảo chúng ta có được một giấc ngủ ngon và thức dậy với cảm giác sáng khoái, sẵn sàng bắt đầu một ngày mới.

Hãy thử đặt ra một lịch trình ngủ nghiêm ngặt và tuân thủ nó, bạn có thể thấy mình thức dậy tràn đầy năng lượng và hiệu quả hơn.

4. Hạn chế tiếp xúc với ánh sáng xanh

Trong thời đại thiết bị kỹ thuật số, việc thường xuyên tiếp xúc với ánh sáng xanh có thể cản trở giấc ngủ. Những người thành công cao hiểu điều này và nỗ lực có ý thức để hạn chế tiếp xúc với ánh sáng xanh trước khi đi ngủ.

Ánh sáng phát ra từ điện thoại, máy tính bảng và máy tính có thể đánh lừa bộ não, khiến ta nghĩ rằng trời vẫn còn ban ngày. Điều này làm gián đoạn đồng hồ sinh học bên trong cơ thể, khiến khó ngủ hơn.

Một nghiên cứu được công bố trên Tạp chí Sinh lý học Ứng dụng cho thấy việc đọc từ máy đọc sách điện tử phát sáng trước khi đi ngủ làm giảm sản xuất melatonin - loại hormone chịu trách nhiệm gây buồn ngủ - so với đọc sách in.

Vì vậy, nếu muốn cải thiện chất lượng giấc ngủ của mình và theo bước của những người thành công, hãy cân nhắc việc đổi thiết bị kỹ thuật số của mình lấy một cuốn sách truyền thống trước khi đi ngủ. Cơ thể của bạn sẽ cảm ơn bạn vì điều đó.

5. Nuôi dưỡng lòng biết ơn

Không thể phủ nhận có điều gì đó tác động mạnh mẽ đến việc nuôi dưỡng lòng biết ơn, đặc biệt là trước khi đi ngủ. Nhiều người thành công đã áp dụng phương pháp này và coi đây là thời điểm để họ suy ngẫm về những điều họ biết ơn vào cuối mỗi ngày.

Giữa cuộc sống bận rộn, con người dễ dàng bỏ qua những điều tốt đẹp mà mình đang có. Dành một chút thời gian để thừa nhận chúng có thể khiến bạn thay đổi quan điểm, trở nên hạnh phúc và tích cực hơn.

Một lời cảm ơn chân thành đến người thân yêu, đánh giá cao một thành công nhỏ trong công việc hoặc đơn giản là biết ơn vì một bữa ăn ngon - những khoảnh khắc biết ơn này có thể có tác động sâu sắc đến sức khỏe của chúng ta. Đó là một cách tuyệt vời để kết thúc một ngày của bạn.

6. Tránh ăn vặt vào đêm khuya

Ăn khuya có thể dẫn đến các vấn đề như khó tiêu và ợ nóng, có thể làm gián đoạn giấc ngủ của bạn. Hơn nữa, quá trình trao đổi chất của chúng ta chậm lại vào ban đêm, có nghĩa là cơ thể tiêu hóa thức ăn không hiệu quả như ban ngày. Người thành công biết rõ điều này và luôn cố gắng tránh ăn trước giờ đi ngủ.

Hãy thử ăn tối vài giờ trước khi đi ngủ và theo dõi xem liệu chất lượng giấc ngủ của bạn có sự khác biệt nào không.

7. Thực hành chánh niệm

Trong vòng xoáy của các nhiệm vụ và trách nhiệm, tâm trí chúng ta dễ chạy đua với những suy nghĩ về việc cần phải làm tiếp theo. Tuy nhiên, nhiều người thành công vẫn tin tưởng vào việc thực hành chánh niệm, đặc biệt là trước khi đi ngủ.

Chánh niệm là tập trung vào thời điểm hiện tại, thừa nhận và chấp nhận nó mà không phán xét. Cho dù đó là thông qua thiền định, tập thở sâu hay chỉ đơn giản là chú ý đến những cảm giác xung quanh bạn, thực hành chánh niệm có thể làm giảm đáng kể căng thẳng và lo lắng.

Bằng cách tĩnh tâm và đặt mình vào hiện tại, những người thành công có thể buông bỏ các căng thẳng trong ngày và chuẩn bị cho một giấc ngủ đêm yên bình.

Nếu bạn thấy tâm trí mình quay cuồng với những suy nghĩ khi cố gắng ngủ, hãy cân nhắc việc kết hợp một số phương pháp thực hành chánh niệm vào thói quen hàng đêm của bạn. Nó có thể là chìa khóa để nghỉ ngơi tốt hơn và thành công hơn.

8. Bỏ nút hoãn báo thức (Snooze)

Rất nhiều người đã mắc lỗi khi nhấn nút báo thức lại quá nhiều lần. Tuy nhiên, người thành công thường chống lại sự cám dỗ này, bởi họ biết giấc ngủ có được sau khi liên tục nhấn nút snooze báo thức thường gián đoạn và chất lượng kém, khiến họ cảm thấy uể oải và mất phương hướng.

Một nghiên cứu do Bệnh viện Brigham and Women's ở Boston thực hiện đã phát hiện ra rằng những người tắt chuông báo thức thường gặp phải tình trạng "quán tính giấc ngủ" có thể kéo dài đến vài giờ, cản trở năng suất làm việc.

Những người thành công hiểu giá trị của việc dậy sớm và bắt đầu ngày mới một cách tích cực.

9. Suy ngẫm về một ngày

Nhiều người thành công luôn xem xét lại một ngày của mình trước khi đi ngủ. Họ xem xét những quyết định mà họ đã đưa ra, những tương tác mà họ đã có và suy ngẫm về những gì họ có thể làm tốt hơn.

Đó là cơ hội để cải thiện bản thân và học hỏi, đồng thời mang lại sự kết thúc trong ngày, giúp bạn có một giấc ngủ ngon vào ban đêm.

10. Lên ý định cho ngày hôm sau

Nếu có một điều bạn nên biết về những người thành công thì đó là họ luôn nhìn về phía trước. Họ kết thúc một ngày bằng cách đặt ra những dự định cho ngày tiếp theo.

Điều này có thể liên quan đến việc ghi lại những ưu tiên hàng đầu của họ cho ngày hôm sau hoặc hình dung ra các mục tiêu của họ. Bằng cách này, họ thức dậy với ý thức rõ ràng về mục đích và phương hướng, sẵn sàng đương đầu với ngày mới.

Việc lên ý định không chỉ giúp giữ ngăn nắp và tập trung mà còn góp phần mang lại giấc ngủ yên bình và thư thái hơn.

Vì vậy, nếu bạn đang hướng tới thành công, đặt ra các mục tiêu trước khi đi ngủ có thể là cách tốt nhất. ■



Vì sao người giàu thường mặc đồ tối giản?

Những người nổi tiếng và thành công thường khiến người khác “ghen tị” bởi mức độ giàu có xa hoa của bản thân. Tuy nhiên, nhiều người giàu có lựa chọn phong cách thời trang tối giản.

Nếu để ý những người giàu hoặc siêu giàu thường thường ăn mặc rất đơn giản, thậm chí nhiều người trông như rất nghèo khổ dù họ đang sở hữu khối tài sản “khổng lồ” mà nhiều người mơ ước. Vậy tại sao người giàu thường không mặc quần áo lòe loẹt mà thường ăn mặc đơn giản?

Một ví dụ điển hình là ông chủ Facebook - Mark Zuckerberg. Anh không xuất hiện với những bộ comple đắt tiền mà luôn mặc chiếc áo thun xám đậm và quần jeans tối màu. Bộ trang phục ấy lặp đi lặp lại đến nỗi giới truyền thông từng nghĩ rằng anh chỉ có một bộ quần áo.

Hoặc nhà sáng lập Apple - Steve Jobs luôn xuất hiện với chiếc quần bò nhạt màu và áo phông hoặc sơ mi đen quen thuộc. Những tỷ phú khác như Bill Gates, Jack Ma, Jeff Bezos,... đều chọn cho mình phong cách đơn giản khi xuất hiện trước công chúng.



Ảnh minh họa

Sự giàu có không cần khoe khoang

Trước đây, sự giàu có thường được thể hiện thông qua việc sử dụng những món phụ kiện đắt tiền, trang phục hàng hiệu. Nhà xã hội học người Mỹ Thorsten Weblen thậm chí còn từng ghi lại trong cuốn sách xuất bản năm 1899 một thuật ngữ được gọi là “tiêu dùng phô trương”.

Theo đó, Weblen mô tả đó là “hành động phô trương sự giàu có để đạt được địa vị và danh tiếng trong xã hội, dễ nhìn thấy ở tầng lớp làm tiền mới nổi, muốn khẳng định mình”. Tuy nhiên, nhóm siêu giàu lại cho rằng “nếu giàu có không cần phải phô trương”.

Theo Tiến sĩ Carolyn Mair, nhà tư vấn kinh doanh thời trang, hiện nay người giàu đang dần chuyển sang lối sống quiet luxury (giàu có thầm lặng).

“Ăn ý đằng sau lối sống này là mua những món đồ không được đánh giá cao về vẻ bề ngoài, độ hiếm nhưng chỉ người có hiểu biết hoặc cùng địa vị mới nhận ra giá trị của món hàng. Chúng giống như bí mật nội bộ”, chuyên gia nói.

Thay vì chi trả cho logo và nhãn mác,

khách hàng thuộc phân khúc thượng lưu muốn đầu tư vào chất lượng quần áo. Họ lựa chọn các thiết kế có tính ứng dụng cao, chất liệu cao cấp và đảm bảo độ vừa vặn.

Phần lớn quần áo của các tỷ phú có kiểu dáng, họa tiết đơn giản, thậm chí tối giản, song sở hữu chất liệu cao cấp, đường cắt may chín chu. Điều này gắn với cách hầu hết các tỷ phú mặc áo sơ mi hoặc áo phông, quần jean và giày thể thao màu trắng.

Bên cạnh đó, việc chọn những trang phục đơn giản cũng là cách người giàu tiết kiệm thời gian. Thay vì có nghĩ hôm nay mặc gì họ sẽ “tối giản” thời gian đó để làm nhiều việc khác. Tổng thống Mỹ Barack Obama từng cho biết: “Bạn sẽ thấy tôi chỉ mặc bộ quần áo màu xám hoặc màu xanh. Tôi đang cố gắng giảm thiểu việc đưa ra quyết định. Tôi không muốn quyết định về những gì tôi đang ăn hay mặc bởi tôi còn quá nhiều quyết định khác cần thực hiện”.

Người giàu thích làm việc hiệu quả và xây dựng hình ảnh chuyên nghiệp hơn là vẻ ngoài mang tính nhất thời. Việc mặc quần áo đơn giản giúp họ không tốn quá nhiều thời gian để chọn đồ dành thời gian làm nhiều việc mà họ cho là quan trọng hơn.

Hòa hợp với xã hội

Colleen Morris-Glennon, nhà thiết kế trang phục cho phim truyền hình Industry mô tả về cuộc sống của giới siêu giàu, từng chia sẻ với tạp chí Vogue của Anh: “Ai đó càng giàu càng khó phát hiện trong đám đông. Người cuối cùng bạn nghĩ đến mới đích thị là tỷ phú”.

Theo các chuyên gia tài chính, người có thu nhập cao thường che giấu tài sản vì nhiều lý do, như bảo vệ quyền riêng tư, tránh bị soi mói, lợi dụng hay so sánh tài sản.

David Sadkin, chủ tịch của công ty tư vấn đầu tư Bel Air có trụ sở tại Los Angeles (Mỹ), nói rằng nhiều khách hàng của ông chọn phong cách thời trang giản dị để tránh những kỳ vọng khó xử từ bạn bè, người quen.

“Tôi nghĩ điều này áp dụng cho tất cả người có tiền. Những người có giá trị tài sản cực cao luôn hiểu: đừng hào nhoáng mà hãy để sự giàu có của mình khuất khỏi tầm mắt của xã hội”, Sadkin nói.

Đồng tình với quan điểm trên, Carrie Galloway, giám đốc toàn cầu của Phòng nghiên cứu Tư vấn cho ngân hàng Tư nhân Jp Morgan (Mỹ) cho biết: “Người giàu tránh sự phô trương khi nhận thấy không phải ai cũng có sự tự do tài chính như họ”.

Một lý do khác khiến người giàu không chi tiền cho siêu xe hay quần áo đắt đỏ vì không muốn coi tài sản là của cá nhân. Họ muốn bản thân là người “canh giữ” chúng.

Elian Sydes, người đứng đầu bộ phận chiến lược đời sống tài chính tại website danh mục đầu tư Y TREE có trụ sở tại London (Anh), cho biết nhiều khách hàng của cô coi sự giàu có là vai trò của bản thân. Trong một cuộc phỏng vấn, Sydes nói rằng các khách hàng rất biết ơn về vận may của mình.

Họ nhận thức rằng: “Tôi có vai trò trong xã hội. Tôi có ý thức về vị trí và sự hiện diện của mình và muốn truyền lại những giá trị tốt đẹp cho những thế hệ kế tiếp”. ■

Ăn táo nâu có thể ngăn chặn bệnh tiểu đường

Táo nâu có thể là nguồn bổ sung dinh dưỡng tuyệt vời cho nhiều bệnh nhân mắc bệnh tiểu đường.

Nghiên cứu của Đại học Khoa học và Công nghệ Quốc gia Seoul (Hàn Quốc) mới đây đã tiết lộ rằng việc ăn một số loại táo có thể giúp quản lý lượng đường trong máu.

Cụ thể, nghiên cứu đã tìm hiểu về các chế độ ăn uống khác nhau được khuyến nghị để quản lý bệnh tiểu đường loại 2.

Theo nghiên cứu này, một số loại rong biển có chứa nhiều thành phần chức năng khác nhau, mang lại lợi ích liên quan đến điều chỉnh lượng đường trong máu, cải thiện sức khỏe đường ruột và tăng cường lipid.

Trong đó, táo nâu được nghiên cứu và phân tích từ 23 nghiên cứu khác nhau nhằm tìm hiểu tác dụng của nó đối với nhiều nhóm đối tượng, bao gồm cả những người khỏe mạnh và những người mắc bệnh tiểu đường cũng như tiểu đường loại 2. Những người ăn táo nâu đã có sự cải thiện đáng kể về mức đường huyết, huyết sắc tố glycated và mô hình cân bằng nội môi về tình trạng kháng insulin sau khi dùng bữa. Lượng táo cao hơn 1.000 mg trở lên cho thấy mang lại nhiều lợi ích hơn so với liều lượng thấp.

Tuy nhiên, nghiên cứu cũng cho thấy lượng đường trong máu và insulin lúc đói không phản ứng đáng kể với việc tiêu thụ táo.



Ảnh minh họa

“Thông tin này rất quan trọng đối với bất kỳ ai coi rong biển như một chất bổ sung để kiểm soát bệnh tiểu đường, vì nó chỉ ra rằng cả liều lượng và thời gian đều là những yếu tố quan trọng cho sự hiệu quả”, Tiến sĩ Joe Whittington nói về kết quả của nghiên cứu này.

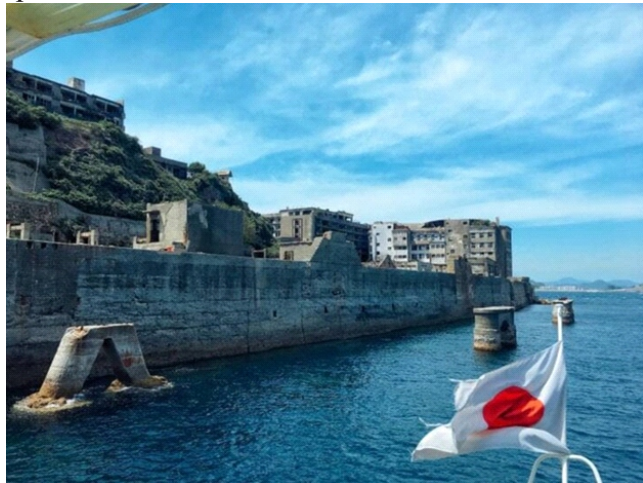
Tuy nhiên, dù sự gia tăng tiêu thụ táo trên toàn cầu là một xu hướng tích cực, Tiến sĩ Whittington vẫn chỉ ra rằng cần có đánh giá an toàn hơn về các yếu tố, bao gồm mức iốt, kim loại nặng và các chất gây ô nhiễm tiềm ẩn khác. ■



SỬ TÂM & TÌM HIỂU

Cận cảnh “thị trấn ma” nằm cô độc giữa biển được công nhận là di sản thế giới

Từng là nơi đông dân cư nhất thế giới, hòn đảo này giờ là một “thị trấn ma” thu hút du khách đến tham quan.



Hashima là một hòn đảo nhỏ nằm cách cảng Nagasaki, Nhật Bản khoảng 20km. Đảo Hashima còn được biết dưới cái tên Gunkanjima, hay Đảo Chiến hạm, vì hình dáng tương tự như một tàu chiến khi nhìn từ xa.

Hòn đảo được bao quanh bởi một bức tường chắn sóng, lấp đầy bởi các tòa nhà đổ nát, bỏ hoang - một thành phố hoàn toàn không có người ở trong hơn bốn mươi năm.

Hòn đảo chỉ dài 480 mét, rộng 150 mét từng là nơi sinh sống của hơn 5000 cư dân. Đây cũng là địa điểm có mật độ dân số cao nhất trong lịch sử được ghi nhận trên toàn thế giới. Để có thể chứa được nhiều người trong một khu vực nhỏ như vậy, mọi mảnh đất đều được bồi đắp lên, dần dần hình dạng của hòn đảo trông giống như một chiến hạm khổng lồ.

Vào đầu những năm 1900, Hashima được phát triển bởi Tập đoàn Mitsubishi để khai thác than, từ đó cũng tập trung nhiều người ở hơn. Để phục vụ những người thợ mỏ, các chung cư cao tầng được xây dựng lên, liên kết với nhau bằng sân, hành lang và cầu thang.

Ngoài ra nơi này còn có trường học, nhà hàng và khu trò chơi. Tất cả đều được bao bọc bởi bức tường chắn sóng bảo vệ.

Sau khi Mitsubishi đóng cửa mỏ than, mọi người rời đi, và thành phố trên đảo cũng bị bỏ hoang, dần trở về với thiên nhiên.

Trong những năm sau đó, các cơn bão kéo qua đã khiến các khu dân cư và cơ sở hạ tầng xuống cấp, tạo cho hòn đảo một bầu không khí kỳ lạ. Các căn hộ bắt đầu đổ nát, trong khoảng sân trồng trái, cây cối, cỏ dại bắt đầu mọc lên.

Những ô cửa kính vỡ toang, những tờ báo cũ mặc sức theo gió biển thổi bay khắp đường phố. Mọi thứ không hề bị xáo trộn gì kể từ khi cư dân rời bỏ nhà cửa, để lại từ giày dép, đồ điện tử cho đến băng đen đầy bài giảng. Hashima hệt như một “thị

trấn ma” giữa biển.

Do nguy cơ sụp đổ của các tòa kiến trúc, việc tiếp cận với Hashima từng là việc bị nghiêm cấm. Trong nhiều năm, du khách tò mò chỉ có thể khám phá, nhìn ngắm hòn đảo từ các chuyến du thuyền tham quan quanh đảo.

Nhưng kể từ năm 2009, các công ty du lịch đã được phép mở lại hoạt động đến hòn đảo này. Tháng 7/2015, hòn đảo được UNESCO công nhận là di sản thế giới với danh hiệu “Di sản công nghiệp thời kỳ Meiji của Nhật Bản”. ■

Được trả tiền để sống trên đảo không điện nước, cặp vợ chồng gặp điều kỳ diệu

Cặp vợ chồng người Anh được trả tiền để rời thành phố đến sống ở hòn đảo không có điện, nước ở Ireland; người vợ khỏi bệnh kỳ diệu sau một thời gian chuyển đến.

Cô y tá Emily Campbell, 28 tuổi và chồng là kỹ sư xây dựng Daniel Regan, 30 tuổi, đến từ London, Anh đã có trải nghiệm thú vị khi sống ở đảo Great Blasket, phía tây Ireland. Kể từ khi chuyển đến đây ở, sức khỏe của Emily được cải thiện rõ rệt và cặp đôi đang tự hỏi liệu có nên rời đi hay không.



Hàng ngày họ có thể ngắm hoàng hôn và bình minh

Xuất hiện trong một chương trình truyền hình gần đây, cặp đôi rất hân hoan khi được kể lại cuộc sống ở đảo Great Blasket - nơi mặt trời biển mất vào tháng 11 và không xuất hiện cho đến tháng 2. Emily kể: "Tôi tình cờ xem được một quảng cáo về công việc trông coi tài sản trên đảo Great Blasket. Sau khi ứng tuyển một cách bất chợt, tôi đã trúng tuyển, đánh bại hàng nghìn ứng viên khác".

Đảo Great Blasket cách đất liền Ireland khoảng 2km, từng có nhiều người sinh sống vào trước năm 1954. Hiện tại nơi này rất ít người ở do thời tiết rất khắc nghiệt, thỉnh thoảng mới có du khách đi phà từ đất liền ghé thăm.

Chủ sở hữu các ngôi nhà và quán cà phê trên đảo Great Blasket thường thuê người đến trông coi tài sản của họ. Cặp vợ chồng Emily và

Daniel cũng được thuê đến ở hòn đảo nhỏ không có điện, nước này.

Công việc trên đảo của cặp đôi này là điều hành quán cà phê và 3 nhà nghỉ phục vụ khách du lịch. Tuy nhiên nơi đây thường rất vắng. Những khi thời tiết xấu, nước đóng băng nên phà không thể đưa du khách đến, nơi đây rất vắng vẻ và bình yên.

Cuộc sống trên đảo Great Blasket yên bình nhưng cũng có một số hạn chế. Daniel và Emily cho biết họ phải dự trữ hàng trăm hộp thực phẩm và thường dùng đun nướng cho bữa tối nếu không thể mua được thực phẩm từ đất liền.

Cặp đôi này cũng sống trong điều kiện không có điện, chỉ dựa vào nến hoặc bếp lò để thắp sáng ngôi nhà. Nguồn nước sinh hoạt duy nhất là một con suối nằm gần một số ngôi nhà. Bất chấp những thách thức này, Emily nói rằng cuộc sống mới "ít cạn kiệt cảm xúc" hơn trước.

"Tôi từng làm y tá chăm sóc trẻ em tại bệnh viện Great Ormond Street ở London. Điều kiện làm việc căng thẳng khiến mắt tôi bị đau, đỏ và bong tróc. Mặc dù đã đến gặp các bác sĩ và chuyên gia, bệnh của tôi vẫn không được chẩn đoán, nhưng kể từ khi chuyển đến đảo Blasket sinh sống, căn bệnh của tôi đã biến mất một cách kỳ diệu", Emily chia sẻ.

Emily muốn sống ở đây đến cuối đời và tự trồng lương thực, nhưng điều kiện thiên nhiên khắc nghiệt ngăn cản điều đó. Cô cho biết, họ tạm rời đi do thời tiết quá tệ và hiện tại họ đang đi du lịch Indonesia. ■

Cụ ông 90 tuổi đến công ty mai mối tìm người bầu bạn, vô tình đoàn tụ với con gái sau gần 50 năm

Một cụ ông 90 tuổi run rẩy bước vào công ty mai mối tìm kiếm bạn đời cho mình. Điều này không khỏi khơi dậy sự tò mò của các nhân viên.

Khi tìm hiểu nhiều hơn, mới phát hiện ông hiện tại chỉ có một mình, con cái đã thất lạc và chỉ mong có ai đó đồng hành cùng mình trong những năm tháng cuối đời.

Để thực hiện tâm nguyện của ông lão, các nhân viên bắt đầu tìm kiếm người phù hợp. Ai mà ngờ lại cho ông kết quả còn không thể tin hơn cả việc tìm thấy chân ái.

Bắt gặp ở công ty mai mối

Cụ ông họ Đàm đã trải qua hai cuộc hôn nhân.

Trong cuộc hôn nhân đầu tiên, vợ ông là bác sĩ, sinh được một trai và một gái. Tuy nhiên, khi còn trẻ, ông Đàm là một quân nhân, thường xuyên vắng nhà. Cuối cùng, người vợ không thể chịu nổi cuộc sống “có chồng mà như không có” nên đã ly hôn.

Trong cuộc hôn nhân thứ hai, đôi phương qua đời vì bệnh tật, sau đó ông quyết định không đi bước nữa. Còn hiện tại ông đã già nên chỉ muốn có một người ở bên cạnh.

SỬ TÂM & TÌM HIỂU



Ban đầu ông Đàm cũng muốn đến viện dưỡng lão, nhưng sau khi ở một thời gian lại cảm thấy mình không hợp, nhận ra có người bên cạnh ở chính căn nhà của mình mới là tốt nhất.

Nhân viên nhận thấy có điều gì đó không ổn, hỏi: "Còn con của ông thì sao?".

Ông Đàm nói tiếp. Sau khi ly hôn với người vợ đầu tiên, vợ ông đã mang con đi. Thời gian đầu, ông vẫn có thể liên lạc với các con qua điện thoại, nhưng sau đó có thể là do chuyển chỗ ở nên ông đã mất liên lạc.

Nhắc đến con, ông Đàm rung rung nước mắt. Ông chỉ nhớ con gái và con trai rất dễ thương...

Trùng hợp thay, một nhân viên sau khi nghe xong câu chuyện của ông, đã kinh ngạc nói: "Vợ cũ mà ông nhắc đến có thể là bạn tôi".

Sau đó, nhân viên hỏi ông Đàm để biết thêm thông tin chi tiết về vợ cũ, thế là mọi thông tin đều chính xác. Ông Đàm hưng phấn trong lòng, hỏi: "Vậy bây giờ bọn họ đang ở đâu?".

Điều không may là nhân viên công ty mai mối hiện đã mất liên lạc với vợ cũ ông Đàm, không biết tình hình cụ thể của đối phương nhưng người này hứa hẹn sẽ cố gắng hết sức để tìm lại thông tin về họ.

Gặp lại "cố nhân"

Nhân viên đã cố gắng hết sức để tìm kiếm thông tin về vợ cũ của ông Đàm nhưng họ chỉ biết được đối phương có lẽ đang ở nước ngoài. Tuy nhiên, chỉ tìm kiếm trong nước cũng giống như mò kim đáy bể, hướng chỉ là nước ngoài, khó như lên trời.



Ông Đàm

Các nhân viên đã báo tin cho ông Đàm, dù biết rằng có rất ít hy vọng nhưng ông vẫn không khỏi thất vọng. Các nhân viên nhìn bóng lưng cô đơn của ông Đàm và quyết định thử lại.

Nhân viên đã liên hệ với công ty mai mối mà họ đang hợp tác ở Mỹ và quả nhiên đã có được thu hoạch bất ngờ.

Được biết, vợ cũ của ông Đàm cùng hai con sang Mỹ hơn 20 năm trước, hiện bà đã qua đời vì bệnh, con gái ông đã kết hôn và hiện có một con trai 8 tuổi. Con gái ông Đàm rất cảm động khi biết bố còn nhớ về cô. Ngày hôm đó cô đã gọi điện video cho bố, nói về hoàn cảnh hiện tại của mình và dạy con trai cách gọi ông ngoại...

Ông Đàm cuối cùng đã gặp lại con trai và con gái sau 49 năm xa cách. Trong cuộc gặp gỡ này, con gái ông Đàm nói với bố rằng cô đã tìm kiếm ông rất nhiều năm nhưng Thượng Hải đã thay đổi quá nhiều, không biết tìm nơi đâu.

Sau nhiều năm tìm kiếm không có kết quả, cô tưởng bố đã qua đời, không ngờ bây giờ lại được đoàn tụ, quả là một niềm vui bất ngờ. Tuy nhiên, người con trai lại không quá vui mừng khi gặp lại bố, có lẽ vì khi bố mẹ chia tay, anh còn quá nhỏ để hiểu được thế nào là tình phụ tử.

Cuộc sống hiện tại

Sau khi đoàn tụ, con trai và con gái ông Đàm vội vã bay sang Mỹ, không ngờ dịch bệnh bùng phát. Cuối cùng, sau khi tình hình dịch bệnh thuyên giảm, con trai ông Đàm đã rước bố qua Mỹ sống cùng. Hiện tại mối quan hệ giữa hai người ngày càng tốt hơn.

Cháu trai ông Đàm cũng rất quý ông, thường xuyên bắt ông kể chuyện thần thoại Trung Quốc. Lần nào cháu trai cũng rất thích thú nghe và cười sáng khoái.

Để giao tiếp tốt hơn, ông Đàm bắt đầu học tiếng Anh, cho rằng con người nên sống và học tập đến già. So với 4 năm trước, cuộc sống của ông đã trải qua những thay đổi rất lớn, không còn cần người bầu bạn vì hiện đã có con cháu kề bên. ■

Nghiện cọ toilet, cô gái xin làm vệ sinh không công cho các siêu thị

Vì quá mê công việc cọ bồn cầu, nhà tắm nên Madison xin được làm miễn phí loại công việc này cho các siêu thị.

Chà sạch bụi bẩn, chất thải trên sàn phòng tắm, bồn cầu ở toilet công cộng và thu dọn các loại rác rưởi ở đây đối với phần lớn mọi người là loại việc "cực chẳng đã mới phải làm".

Thế nhưng đối với Madison, đây lại là trò tiêu khiển. Cô gái trẻ thích dành thời gian rảnh rỗi tới những khu vực công cộng dọn dẹp nhà vệ sinh, kệ và lối đi mà không cần thù lao.

Câu chuyện làm vệ sinh miễn phí tại các siêu thị của cô gái trẻ có tài khoản là @Ugh_Madison này thu hút hơn 4,3 triệu lượt xem trên Instagram.

"Tôi làm việc ngẫu nhiên và hoàn toàn miễn phí tại một siêu thị Target. Tôi tới đó lúc 13h và sẵn sàng bắt tay vào làm việc. Tôi đảm bảo sẽ làm việc hết mình vì các khách hàng" - cô gái tóc nâu không phải là nhân viên chính thức của doanh nghiệp bán lẻ khổng lồ Target nói trong video chia sẻ trên mạng xã hội.

Trong ca làm việc miễn phí, Madison còn hỗ trợ siêu thị bổ sung hàng lên kệ, nhặt sạch sẽ rác vương vãi trên sàn, giúp khách hàng tìm đúng vị trí món đồ họ cần mua.

Suốt 8 giờ liên tục làm việc trong siêu thị, Madison không được trả một đồng nào nhưng vẫn vui vẻ làm việc hết mình.



Madison tự nguyện dọn dẹp không công trong các siêu thị vì mê công việc này

Dù làm khá nhiều việc, mục đích thật sự của Madison khi tới siêu thị là cọ rửa toilet - niềm đam mê của cô.

"Nhà vệ sinh thực sự bẩn nhưng đừng lo, tôi đã lau dọn sạch sẽ" - cô gái vừa nói vừa dùng tay trần dọn những mảnh giấy vệ sinh ướt sũng còn vương vãi trên sàn nhà vệ sinh.

Madison từng dành tới 9 giờ để dọn dẹp và sắp xếp một cửa hàng Walmart trước đợt cao điểm ngày lễ lớn. Cô còn tới các phòng tắm công cộng của nhà hàng Popeyes và Taco Bell, trang trí từng nhà vệ sinh ở đây bằng biển hiệu nhỏ có dòng chữ: "Chúc bạn một kỳ nghỉ vui vẻ".

Trong khi nhiều người khen ngợi Madison, cho rằng sự giúp đỡ miễn phí của cô thật đáng hoan nghênh và rất tuyệt vời, nhiều cư dân mạng lại tỏ ra sợ hãi và chỉ trích cách cô làm vệ sinh toilet: "Thật rùng rợn", "Sao cô ấy lại nhặt giấy vệ sinh trên sàn toilet bằng tay không vậy?"...

Madison không phải là người duy nhất tình nguyện dọn dẹp miễn phí. Auri Katariina, 29 tuổi, "nữ hoàng dọn dẹp" tự phong, cũng đã bỏ công việc toàn thời gian để dọn dẹp những ngôi nhà tồi tàn trên khắp thế giới mà không cần thù lao.

"Tôi không sợ bụi bẩn, bụi bẩn sợ tôi" - cô gái tóc vàng khoe trên mạng xã hội. Người phụ nữ này thu hút được hơn 10 triệu người theo dõi trên TikTok.

Katariina cũng chia sẻ: " Những người mà tôi giúp đỡ thường thực sự gặp khó khăn, nhưng họ muốn có điều gì đó thay đổi nên tôi đến và giúp họ thực hiện bước đầu tiên. Nhiều người gửi tin nhắn cho tôi sau sáu tháng hoặc một năm, cho tôi xem ảnh nhà của họ vẫn sạch sẽ sau khi tôi giúp dọn sạch. Thật tuyệt vời". ■

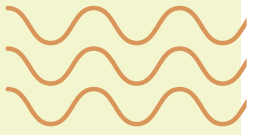
Vui Cười

* Nụ hôn

Theo một nghiên cứu, chỉ có 2% đàn ông hôn tạm biệt vợ lúc rời khỏi nhà. Còn 98% đàn ông hôn tạm biệt nhà lúc rời khỏi vợ!!!



ASIAN CARGO LINE EXPRESS (ACL EXPRESS)



Mừng Xuân Giáp Thìn 2024

Công ty Asian Cargo Line xin chúc quý khách một năm mới Hạnh phúc, An khang Thịnh vượng và Sức khỏe dồi dào. Xin chân thành cảm ơn quý khách hàng đã luôn ủng hộ và tin tưởng chúng tôi trong suốt thời gian qua. Chúng tôi sẽ cố gắng tốt hơn nữa để phục vụ đến quý khách trong năm tới.

Chúc Mừng Năm Mới 2024



AIR CARGO

- Nhận chuyển hàng về Việt Nam
- Lãnh tại phi trường Tân Sơn Nhất
- Giao tận nhà tại thành phố và các tỉnh (bao thuế)
- Có giá đặc biệt khi gửi số lượng nhiều
- Nhận gửi tiền về Sài Gòn và các tỉnh (giao tận nhà, lệ phí thấp)

Tận Tâm - Uy Tín - Phục Vụ Đồng Hương

Tel: 281-495-1873

Văn phòng có nhận đại lý

11360 Bellaire Blvd, Ste 965, Houston TX 77072
Trong khu tượng đài Việt Mỹ

 **713-885-7070**



thaotang@aclexpress.net