

# The Vietnamese Business Daily

# Thương Mại

# VIETNAM

Section B  
**Điện Ảnh**  
 NĂM THỨ 44  
**2091**  
 March 19, 2024

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

Year 2023 Starts Saving  
 Use Your V.I.P. Card to Earn

## VIET HOA INTERNATIONAL FOODS

### WEEKLY SPECIALS \$1 = 100 Points.

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

Cố Hiệu Lực: 22 23 24 25 26 27 28

#### ĐỔI ĐIỂM NHẬN QUÀ

**FREE** Meiji Hello Panda Vanilla Cookies  
 Bánh Gấu Nhân Kem Vani

with 10999 pts

**FREE** McVitie's Digestive Wheat Biscuits  
 Bánh Quy Lúa Mì Digestive

with 19999 pts

---

**FREE** My Phuong Food Coconut Crackers With Peanut  
 Bánh Dừa Nướng Đậu Phộng

with 29999 pts

**FREE** Red Sakura Rusks Roasted Bread  
 Bánh Mì Nướng Đài Loan

with 29999 pts

#### GROCERY

Mountain Of Heaven Dried Mushroom Soup Set \$3.99 (Bag) SALE

Yaruma Hokaido Round Biscuits \$2.56 (Box) SALE

Chef's Choice Fried Garlic \$3.99 (Jar) SALE

---

NongShim Inst Shrimp Flavor Spicy Kimchi Bowl Noodles \$1.99 (Box) SALE

Coconut Tree Rice / Sweet Rice Flour \$2.55 (Bag) SALE

Megachef Premium Fish Sauce \$3.29 (Bottle) SALE

#### SEAFOOD

White Headless Shrimp (16-20) \$5.99 (Lb) SALE

Norway Mackerel \$2.99 (Lb) SALE

Beline U1 Small \$5.99 (Lb) SALE

---

King Fish \$7.99 (Lb) SALE

Live Crawfish \$6.49 (Lb) SALE

Jumbo Shrimp Salt Water \$6.49 (Lb) SALE

#### ĐỔI ĐIỂM NHẬN QUÀ

**FREE** Yen Hoang Coconut Candy  
 Kẹo Sữa Dừa "Yên Hoàng"

with 19999 pts

**FREE** Mixed Cookies "Superior"  
 Bánh Sừng Tằm, Bánh Men

with 39999 pts

---

**FREE** M.Y.San Sky Flakes Cracker - Cheese  
 Bánh Kem Nhân Phô Mai

with 12999 pts

**FREE** PorKwan Pad Thai Sauce  
 Sốt Pad Thai

with 39999 pts

#### MEAT

Beef Short Ribs \$7.99 (Lb) SALE

Pork Ham Whole \$2.99 (Lb) SALE

Beef Shank \$5.49 (Lb) SALE

---

Frozen Beef Feet Cut \$3.19 (Lb) SALE

Beef Shank Bone In \$3.49 (Lb) SALE

Fresh Duck \$4.19 (Lb) SALE

#### VEGETABLE

Chinese Daikon \$0.79 (Lb) SALE

Yu Choy \$1.59 (Lb) SALE

Sweet Bok Choy \$1.59 (Lb) SALE

---

Onchay \$3.79 (Lb) SALE

American Yam \$0.89 (Lb) SALE

Envy Apple \$1.79 (Lb) SALE

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

**BOOM SALE!**

MUA 1 TẶNG 1 BÁNH QUY

**BUY 1 GET 1 FREE**

"SUPERIOR QUALITY" SWEET RICE CAKE

**BUY 1 GET 1**

SPECIAL OFFER **BOOM SALE!**

**16.88**

**VIET HOA INTERNATIONAL FOODS**

## TUYỂN DỤNG HIRING!

CHÚNG TÔI CẦN TUYỂN NHIỀU VỊ TRÍ

THU NGÂN (CASHIER)  
 BẾP (KITCHEN)  
 NGƯỜI CHẤT HÀNG (STOCKER)  
 HẢI SẢN (SEAFOOD DEPARTMENT)  
 RAU (VEGETABLE DEPARTMENT)  
 THỊT (MEAT DEPARTMENT)

Bán thời gian hoặc toàn thời gian (part time or full time)  
 Ưu tiên cho người biết tiếng Hoa, Việt và Anh  
 (Priority is given to Vietnamese, Chinese, and English trilingual)

[www.tinyurl.com/viethoa-career](http://www.tinyurl.com/viethoa-career)  
 VUI LÒNG ĐẾN TRỰC TIẾP CHỢ VIỆT HOA ĐIỂM ĐƠN

**NEW** **Bán Nhà Hàng**  
SUGARLAND

379-2100/1668

Nhà hàng New Saigon Kitchen cần bán tọa lạc tại 3412 HWY 6, Ste. Q, Sugarland, TX 77478. Rộng 1,299 sq.ft, rent \$3,395/tháng, bao N.N.N tiệm đang hoạt động.

Xin vui lòng liên lạc: 281-690-8072

**NEW** **Bán Tiệm Giặt Ủi**  
CLEAR LAKE & NASA

382-2101/1669

Cần tiền bán gấp tiệm giặt ủi khu vực Clear Lake và Nasa. Khu đông khách, máy móc tốt 70 phần trăm, gross income \$365K – \$390K hàng năm. Thuận tiện cho gia đình quản lý.

Xin liên lạc hoặc nhắn tin cô Angie Hoàng: 818-217-6863

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

354-2098/1666

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

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

**NEW** **Bán Nhà Hàng**  
DOWNTOWN

358-2098/1666

Bán tiệm Seafood, Hamburger and Fastfood ở Downtown. Đông khách, tiền rent rẻ. Chủ đã làm 20 năm, về hưu, bán giá rẻ.

Xin liên lạc Kim: 832-287-8889

**NEW** **Bán Tiệm Tóc**  
S.W 59 & BWY 8

349-2097/1665

Cần sang tiệm tóc, gần chợ và trung tâm Bellaire. Tiệm lâu năm và có khách sẵn. Giữa S.W 59 và Beltway 8.

Xin vui lòng liên lạc: 713-918-9520

**NEW** **Bán Tiệm Tóc & Nail**  
45 SOUTH

348-2097/1665

Bán tiệm tóc, nail ở 45 South. Tiệm có khách hàng Mỹ Trắng và Mỹ rất tuyệt, chưa có khách Việt Nam. Hiện tại tiệm có 7 người thuê và 2 nhân viên làm hoa hồng. Mới thay máy giặt, sấy loại thương mại, máy điều hòa không khí và máy tính để thuận tiện cho việc vận hành. Chủ sở hữu sẵn sàng thuê lại hai trạm làm tóc hoặc hoa hồng với chủ mới. Tiền thuê hàng tháng là \$5,400 với thu nhập từ cho thuê lại là \$4,200 và tất cả là \$250k thu nhập cho tiệm

Xin vui lòng liên lạc: 713-398-6861

**NEW** **Bán Condo**  
KHU BELLAIRE

327-2094/1662

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 Tiệm Nail**  
HOLCOMBE & KIRBY

326-2093/1661

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 TIỆM TRÀ SỮA**  
WESTHEIMER & KIRKWOOD

344-2097/1665

Tiệm nằm trên đường Westheimer và Kirkwood. Diện tích: 1,300 sqft. Mọi thông tin cần thiết xin liên lạc.

Selena Nguyen: 346-247-1445

**NEW** **Town House Cho Thuê**  
WILCREST & BEECHNUT

341-2096/1664

Townhouse for rent \$1,300. Đường Wilcrest & Beechnut, free water. 3 phòng ngủ, 2-1/2 bathroom.

Xin liên lạc A Lành: 832-640-5575

**NEW** **Bán Nhà Hàng**  
610 & CHIMNEY ROCK

347-2097/1665

Bán nhà hàng thức ăn nhanh Trung Hoa, gần 610 & Chimney Rock, Bellaire. Công việc kinh doanh ổn định, có khách quen và ăn tại chỗ. Chủ nhà hàng bận việc kinh doanh khác. Việc chuyển giao sẽ hoàn hảo và chân thành. Phù hợp cho vợ chồng cùng tham gia điều hành.

Xin vui lòng liên lạc: 281-891-5588

**Lời Nguyện**

In God We Trust



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

TM

**NEW** **Town House Cho Thuê**  
WILCREST

319-2091/1659

Nhà ở đường Wilcrest mới remodel, sạch sẽ, thoáng mát, free nước có máy giặt, sấy, tủ lạnh, đầy đủ, có patio và 2 chỗ đậu xe

Xin liên lạc: 713-416-0715

**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**



### Shin Seung Ho: từ vệ sĩ của Irene đến vai nam chính yêu luôn thần tượng năm xưa

Shin Seung Ho sinh ra tại South Korea vào ngày 11 tháng 11, 1995. Anh là nam diễn viên kiêm người mẫu Hàn Quốc được biết đến với vai chính trong bộ phim truyền hình Moment of Eighteen năm 2019, trong đó anh đóng vai Ma Hwi Young.

Anh cũng được công nhận về kỹ năng người mẫu của mình, đã được Starship Entertainment ký hợp đồng với biểu ngữ giải trí King Kong. Năm 2017, anh ấy còn thu hút sự chú ý hơn nữa khi tham gia Tuần lễ thời trang Xuân/Hè Seoul. Anh ấy cũng thường xuyên xuất hiện trên chương trình truyền hình.

Trước khi gia nhập làng giải trí, Shin Seung Ho từng là cầu thủ bóng đá trong 11 năm.

Theo đó, Shin Seung Ho từng là một cầu thủ bóng đá và gắn bó với môn thể thao này trong 11 năm. Sau khi nghỉ thi đấu chuyên nghiệp, anh trở lại cuộc sống bình thường và tìm kiếm một công việc phù hợp.

Bắt đầu từ công việc bán thời gian trong các trung tâm thương mại, anh làm bảo vệ cho đến vệ sĩ của nhóm nhạc thần tượng.

Cụ thể, vào năm 2016, Shin Seung Ho bắt đầu công việc tại một trung tâm thương mại và làm vệ sĩ cho các nghệ sĩ của SM Entertainment. Nam diễn viên phụ trách việc hộ tống, hỗ trợ tại sự kiện ký tặng người hâm mộ của Red Velvet trong chuỗi quảng bá "Russian Roulette".



Sự kiện được tổ chức tại trung tâm thương mại mà Seung Ho đang làm việc, anh được phân công bảo vệ cho Red Velvet. Cuộc gặp gỡ thoáng qua này lại trở thành duyên phận đáng kinh ngạc của nam diễn viên với thành viên nhóm nhạc SM Entertainment sau này.

Trước tin tức trên, sự quan tâm của công chúng dành cho ngôi sao sinh năm 1995 ngày càng tăng lên. Nhiều người bắt đầu tò mò về hành trình trở thành diễn viên nổi tiếng của Shin Seung Ho và cuộc sống trước khi trở thành vệ sĩ của nhóm nhạc

nữ thế hệ thứ 3.

Nam diễn viên chia sẻ: "Tôi là cầu thủ bóng đá được 11 năm. Tôi đã phải trải qua nhiều khó khăn trong khoảng thời gian này. 2 năm cuối trước khi nghỉ bóng đá, tôi nhận ra rằng, mình không hạnh phúc. Bản thân có cảm giác bóng đá không còn là con đường mà tôi muốn đi nữa, vì thế, tôi đã quyết định dừng lại. Theo lời khuyên của những người xung quanh, hành trình mới của tôi bắt đầu với nhiều công việc khác, bao gồm vai trò là một người mẫu thời trang".

Với khả năng diễn xuất nổi bật cùng tinh thần cầu tiến muốn đi lên Shin Seung Ho đã lần sân sang diễn xuất vào năm 2018. Nam diễn viên đã có vai diễn đầu tiên trong bộ phim học đường A-Teen. Mặc dù không có nhiều kinh nghiệm diễn xuất song với sự cố gắng và nỗ lực của mình chàng nam thần đã thành công nhận được nhiều sự chú ý của khán giả.

Sau vai diễn này, Shin Seung Ho cũng có được nhiều cơ hội và dự án đóng phim hơn. Đồng thời cũng được tham gia đóng phim cùng nhiều ngôi sao nổi tiếng đình đám. Anh đã tham gia đóng vai phản diện trong bộ phim Khoảnh Khắc Tuổi 18.

Năm 2020, nam diễn viên xuất sắc nhận được đề cử cho hạng mục nam chính xuất sắc nhất thể loại phim ngắn tại KBS Drama Awards. Anh chàng cũng từng tham gia bộ phim Weak Hero và nhận được nhiều đánh giá tích cực. Mới đây, chàng mỹ nam cũng bất ngờ nhận được đề cử giải Tân Bình tại Baeksang nhờ vai diễn trong bộ phim D.P.. Có thể nói anh là người mẫu lần sân sang diễn xuất thành công nhất.

Những vai diễn của Shin Seung Ho đều để lại nhiều dấu ấn trong lòng khán giả bởi anh luôn thể hiện rất tốt và trọn vẹn tính cách cũng như hình ảnh của nhân vật. Mới đây anh còn gây sốt khi tiếp tục bùng nổ trong bộ phim Hoàn hồn 2 trong vai thế tử Daeho đóng cùng với dàn sao Lee Jae Wook và Go Yoon Jung.

Trong một cuộc phỏng vấn với Star News, Shin Seung Ho đã chia sẻ nhiều điều thú vị sau khi phim kết thúc phần 1. Theo nam diễn viên, dù thời gian quay phim dài hơn các dự án khác nhưng anh lại rất vui vì điều đó. "Tôi đã quay phim một cách thú vị với các diễn viên, nhân viên giỏi và tôi đã học được rất nhiều điều. Tôi sẽ nhớ đến nó như một dự án tốt. Tôi cũng rất cảm ơn người xem".

Cũng theo Shin Seung Ho, dù chưa đóng nhiều tác phẩm nhưng vai Go Won là nhân vật giống với tính cách ngoài đời của anh nhất. "Vì Go Won giống với con người thật của tôi, tôi nghĩ rằng tôi đã rất phần khích. Thay vì cảm thấy áp lực về sự thay đổi hình ảnh của mình, tôi muốn chứng tỏ rằng 'diễn viên này có khía cạnh này và cũng là một diễn viên biết cách diễn xuất thú vị như thế này'".

Mối duyên của anh với nữ thần tượng Irene nhiều lần được công chúng ngưỡng mộ. Bởi lẽ trước đây

anh từng là vệ sĩ của Red Velvet, hộ tống các cô nàng trong một sự kiện. Anh không biết rằng, khoảnh khắc tưởng chừng như bình thường này có thể diễn ra sự trùng hợp ngẫu nhiên trong tương lai của anh với nhóm nhạc nữ Hàn Quốc.

Chỉ sau đó vài năm, anh đã cùng Irene đảm nhận 2 vai chính trong bộ phim Double Patty, phát hành vào năm 2021. Trong phim, trưởng nhóm Red Velvet và Shin Seung Ho có mối quan hệ hẹn hò lãng mạn, để lại nhiều ấn tượng trong lòng khán giả.

Lần đầu lên sóng, bộ phim Double Patty gây tiếng vang, nhận được phản hồi tích cực từ phía khán giả, giúp bộ phim được đón nhận mạnh mẽ tại Hàn Quốc.

Sự "tái hợp" giữa Shin Seung Ho và trưởng nhóm Red Velvet đạt được thành công ngoài mong đợi.

Phương Thảo

### Trần Sở Hà: "Cha màn ảnh" của Trần Triết Viễn, từ bỏ thừa kế hơn 7 nghìn tỷ

Trần Sở Hà được khán giả biết đến nhiều hơn khi vào vai nam chính trong bộ phim "Luận Anh Hùng Ai Mới Là Anh Hùng", gần đây còn gây chú ý với vai diễn Vân Thiên Thanh trong "Tiên Kiếm 4".

Trần Sở Hà sinh ngày 9/5/1978, là một diễn viên kiêm người mẫu đến từ Đài Loan (Trung Quốc). Anh chàng từng là người tình trong mộng của biệt bao thiếu nữ, khi xuất hiện trong những bộ phim nổi tiếng 1 thời như: Định Mệnh Anh Yêu Em, Hạ Gia Tam Thiên Kim, Đấu Phá Thương Khung, Tam Sinh Tam Thế Châm Thuỵ Thụ,...

Sở Hà chính là con trai cả của Trần Khải Lễ - ông trùm xã hội đen khét tiếng của Trúc Liên Bang, không lâu sau khi được sinh ra, cha mẹ chia tay nên anh sống cùng với ông bà nội. Trước khi trở thành một diễn viên chuyên nghiệp, chàng trai này theo học ngành du lịch tại Đại học Văn hóa Trung Quốc ở Đài Bắc.

Dù đam mê nghệ thuật nhưng vì nhiều lý do mà Trần Sở Hà vào nghề khá trễ. Năm 27 tuổi anh mới bắt đầu đi học diễn xuất tại Bắc Ảnh. Năm 32 tuổi, chàng trai đã nghe theo tiếng gọi của con tim, bay từ Đài Loan sang Trung Quốc để thi vào Học viện nghệ thuật Bắc Kinh - nơi đào tạo diễn viên nổi tiếng.

Vai diễn đầu tiên của Sở Hà chính là vai nam phụ trong bộ phim "Kung Fu Bóng Rổ". Đây cũng chính là lúc anh và Châu Kiệt Luân bắt đầu tình bạn khăng khít với nhau.

Nhờ vào tài diễn xuất ấn tượng cũng như nhan sắc đỉnh cao, mỹ nam họ Trần đã nhận được lời mời vào vai nam chính trong phim "Hạ Gia Tam Thiên Kim" từng cực hot 1 thời.



## ĐIỆN ẢNH

Dẫu vậy, mãi đến khi bộ phim “Định Mệnh Anh Yêu Em” lên sóng thì ngôi sao đến từ Đài Loan mới có thể thực sự tỏa sáng dù chỉ là vai diễn phụ. Nhân vật của anh là 1 chàng trai không chỉ có vẻ ngoài hoàn hảo mà lại còn tốt bụng và rất chung tình.

Nhờ góp mặt trong dự án này, mà cái tên Trần Sở Hà đã khiến khán giả Trung Quốc phải ghi nhớ. Năm 2016, mỹ nam 7X bất ngờ gặp tai nạn trong khi đang tham gia 1 show truyền hình thực tế tại Trung Quốc.

Các bác sĩ kết luận anh bị gãy xương đùi và phải tạm rời xa ánh đèn sân khấu 1 thời gian để tịnh dưỡng. Mãi đến vài năm sau, Sở Hà mới có thể lại tái xuất để tiếp tục theo đuổi đam mê nghệ thuật của mình.

Năm 2018, Trần Sở Hà đảm nhận vai phụ Dược Trần trong phim “Đấu Phá Thương Khung” do Ngô Lỗi - Lâm Duẩn đóng chính. Năm 2020, anh góp mặt diễn xuất trong bộ “Tam Sinh Tam Thế: Châm Thượng Thu” của Dịch Lệ Nhiệt Ba - Cao Vỹ Quang với vai diễn Chiết Nhan Thượng Thần.

Mỹ nam xứ Đài đã nhanh chóng khiến dân tình điên đảo với hình tượng cổ trang siêu hoàn mỹ của mình. Sau vai diễn trong “Tam Sinh Tam Thế”, Trần Sở Hà tham gia vào 1 số bộ phim khác như: Đạo Mộ Bút Ký: Trùng Khởi, Trùng Khởi Chi Cự Hải Thánh Lôi,... và được công chúng yêu thích dù chỉ là những vai nam phụ.

Trong bộ phim “Luận Anh Hùng Ai Mới Là Anh Hùng” lên sóng năm 2022, nhân vật Tô Mộng Châm của Trần Sở Hà được mệnh danh là “thiên hạ đệ nhất kiếm” nhưng lại mắc phải nhiều bệnh tật.



Dù ban đầu, nhân vật này không chiếm được cảm tình của người xem bởi lời nói và biểu cảm có phần hơi kiêu ngạo nhưng nếu xem hết các tập phim, khán giả sẽ nhận ra được rằng hóa ra Tô Mộng Châm cũng cực kỳ đáng thương và đáng được thông cảm.

Cũng trong năm này, Trần Sở Hà đảm nhận vai diễn Vân Thiên Thanh trong phim “Tiên Kiếm Kỳ Hiệp 4” do Trần Triết Viễn và Cúc Tịnh Y đóng chính. Vân Thiên Thanh vốn là đệ tử của Quỳnh Hoa, nhưng bất đồng quan điểm tu tiên của môn phái này nên anh quyết định rời khỏi cùng với sư muội Phụng Ngọc (Lý Mộc Thần) của mình.

Cả hai đến đỉnh Thanh Loan sống ẩn dật và sinh ra

con trai Vân Thiên Hà (Trần Triết Viễn). Không lâu sau, Phụng Ngọc qua đời, Thiên Hà vì còn quá nhỏ nên hoàn toàn không hay biết gì về quá khứ của cha mẹ. 19 năm sau, nhiều biến cố xảy ra khiến chàng trai trẻ rời nơi sinh ra đi tìm sự thật về cha mẹ ruột của mình.

Sau những tập đầu tiên, “Tiên Kiếm 4” nhanh chóng tạo nên hai luồng ý kiến trái chiều. Một bên nhận xét nội dung câu chuyện thú vị, thích hợp xem để giải trí. Song, một số ý kiến từ fan nguyên tác cho rằng kịch bản cải biên loạn xạ, rời rạc, làm mất đi tinh thần vốn có của cốt truyện cũng như những tinh hoa đặc sắc nhất trong bản game.

Trở lại với Trần Sở Hà, khi nam diễn viên vừa chân ướt chân ráo bước vào giới giải trí, truyền thông Hoa ngữ đã rất tò mò về xuất thân của anh. Dù vậy mọi thứ đều là một ẩn số.

Mãi đến năm 2007, khi các tay săn ảnh đã đưa ra bằng chứng về việc nam diễn viên xuất hiện tại đám tang của ông trùm của bang hội Trúc Liên Bang khét tiếng - Trần Khởi Lễ thì mọi người mới biết được hóa ra anh lại là “thái tử” của giới hắc đạo.

Điều khiến tất cả công chúng phải khâm phục nhất ở Sở Hà, đó là đã chấp nhận từ bỏ quyền thừa kế khối tài sản hơn 2 tỷ Nhân Dân Tệ, trong khi những người khác đều tranh giành đến sứt đầu mẻ trán. Dù phía sau là 1 thế lực khổng lồ nhưng mỹ nam này chưa bao giờ dựa dẫm vào bất kỳ ai, mà chỉ cố gắng đi lên bằng chính sức lực của mình.

Sở Hà và Lại Nhã Nghiên từng nhiều lần vướng nghi vấn hẹn hò khi hợp tác trong dự án “Because Of You” (Bởi Vì Yêu) năm 2015. Không chỉ có những khoảnh khắc thân mật trên phim, mà cả ngoài đời họ cũng khiến fan couple phải nhiệt liệt “đẩy thuyền”.

Cặp sao còn có những bức ảnh cực kỳ tình tứ hay thậm chí là được nhìn thấy mặc áo đôi. Song, “thái tử hắc bang” vẫn giải thích rằng cả 2 chỉ là bạn. Ngoài Lại Nhã Nghiên, nam diễn viên cũng từng vướng phải nhiều tin đồn tình ái với những người khác, nhưng chưa có ai được công nhận là bạn gái chính thức của anh.

Đến nay, dù đã hơn 40 tuổi nhưng vợ của Trần Sở Hà vẫn là 1 điều bí ẩn. Về ngoài đời thì cùng nhân cách tốt đẹp của mỹ nam xứ Đài chính là điều khiến người hâm mộ luôn yêu mến anh.

Tuyết Ngọc

### Bao Thượng Ân: Mỹ nhân gây sốt vì đẹp như tranh nhưng bạn diễn không ai dám hôn

**B**ao Thượng Ân là nữ diễn viên mới vào nghề chưa lâu và gây tranh cãi khi được giao vai Hoàng Dung kinh điển từ tiểu thuyết Anh hùng xạ điêu. Bao Thượng Ân gây ấn tượng với vẻ đẹp nổi bật vừa mang nét ngây thơ

vừa kiêu kỳ quý phái.

Bao Thượng Ân tên thật là Bao Lộ Giai, sinh vào ngày 23/05/2002, tại Quảng Đông, Trung Quốc. Cô nàng là nữ diễn viên trẻ tuổi được nhiều khán giả biết đến qua bộ phim “Hoa Nở Đêm Trăng Thu” và vai diễn “Hoàng Dung” trong phim “Anh Hùng Xạ Điêu” 2022.

Năm 2020, Bao Thượng Ân trúng tuyển và theo học khoa biểu diễn tại Học viện Truyền Thông Chiết Giang. Đầu năm 2021, cô nàng bắt đầu sự nghiệp diễn viên với vai phụ “Lâm Nguyệt Hân” trong phim “Diệu Thủ”, mở đầu cho con đường nghệ thuật cho riêng mình.

Ngày 17/04/2021, Bao Thượng Ân tham gia chương trình giải trí “Tôi là nữ diễn viên” do đài truyền hình Chiết Giang và Youku tổ chức. Tại đây, cô nàng đã để lại nhiều ấn tượng sâu sắc trong lòng khán giả.

Ngày 26/08/2021, nữ diễn viên trẻ tiếp tục tham gia “Đây! Chính là up rỏ” với tư cách đội trưởng. Theo đó, cô nàng không chỉ được khen ngợi bởi tài năng chơi bóng mà còn nhận sự yêu mến vì quá xinh đẹp, đáng yêu trong suốt gameshow.

Sau đó, cô đảm nhận vai nữ chính Trì Tiểu Ngưu trong phim “Thiết lập cửa hàng tiện lợi”. Tiếp đến, Bao Thượng Ân tham gia phim cổ trang “Thư trung công tử thế vô song”.

Trong bộ phim cổ trang nhạc kịch ngắn tập “Hoa nở đêm trăng thu” lên sóng trên đài truyền hình Mango tv, Bao Thượng Ân đảm nhiệm vai nữ chính Lý Táp Táp có ngoại hình đẹp, giỏi đàn tỳ bà. Khả năng diễn xuất tự nhiên, cuốn hút của nữ diễn viên nhận được lời khen của khán giả.

Theo Sina, dù sẽ bị so sánh với các đàn chị như Ông Mỹ Linh, Châu Tấn, nhưng việc được giao thể hiện vai Hoàng Dung trong “Anh hùng xạ điêu” cũng là cơ hội tốt trong sự nghiệp của Bao Thượng Ân. Bằng chứng là chỉ sau một bài thông báo vai diễn, tên tuổi của cô đã được đông đảo công chúng quan tâm. Theo đó, cô nàng tạo được ấn tượng nhờ vẻ đẹp ngây thơ, trong sáng, nhưng cũng không kém phần quý phái.

Bên cạnh ngoại hình sáng, kỹ năng diễn xuất của cô nàng cũng được đánh giá cao, đặc biệt phù hợp với các trang phục cổ trang. Trước đó, vai diễn “Lý Táp Táp” trong “Hoa Nở Đêm Trăng” đã chứng minh khả năng của nữ diễn viên trẻ tuổi.

Trong nguyên tác Anh hùng xạ điêu, Hoàng Dung là con gái duy nhất của đảo chủ đảo Đào Hoa, Đông Tà Hoàng Dược Sư và Phùng Hành. Nàng mồ côi mẹ từ nhỏ và được cha nuôi nấng, truyền thụ võ nghệ. Hoàng Dung còn là bang chủ đời thứ 19 của Cái Bang, nữ đệ duy nhất của Bắc Cái Hồng Thất Công.

Vai diễn này yêu cầu tạo hình đặc thù, xinh đẹp nhưng phải có nét sắc sảo, trẻ trung, không thể chỉ như một chiếc bình hoa di động. Thậm chí, Hoàng là nữ nhân vật thông minh, kiến thức uyên bác, mọi



sự thông minh mưu trí của nàng đều tạo thuận lợi cho những người bên cạnh, từ việc giúp Quách Tĩnh học võ công đến việc bảo vệ thân thể trước Âu Dương Khắc và Âu Dương Phong. Không ít người nhận định Bao Thượng Ân có nét tinh nghịch của mỹ nhân mới lớn, tương tự như Hoàng Dung trong nguyên tác “Anh hùng xạ điêu” của Kim Dung.

Trên mạng xã hội Trung Quốc weibo, nhiều dân mạng cũng cho rằng Bao Thượng Ân có nụ cười ngọt ngào, phù hợp với hình tượng “Hoàng Dung” trong nguyên tác của Kim Dung. Cụ thể, “Hoàng Dung” được miêu tả xinh đẹp như tiên nữ giáng trần, tươi như hoa, rạng rỡ như ánh mặt trời lúc bình minh, làn da trắng như tuyết.

Tuy nhiên, số khác phản bác rằng Thượng Ân tuy xinh xắn nhưng không thể lột tả hết cái vẻ nghịch ngợm, ham chơi, thông minh, lém lỉnh, lắm mưu nhiều kế của “Hoàng Dung”. Thậm chí cho rằng, đây là kiểu gương mặt thoáng qua thấy xinh đẹp nhưng chỉ cần quay đi là quên ngay.

Trước Bao Thượng Ân, từng có những tiền nhiệm đóng vai “Hoàng Dung” được khán giả và giới chuyên môn đánh giá cao như Châu Tấn, Chu Nhân, Ông Mỹ Linh. Vì thế, có thể hiểu được sự kỳ vọng của khán giả cũng như áp lực của Thượng Ân khi đảm nhiệm vai này.



Lễ trao giải Nội dung Châu Á và Giải thưởng OTT Toàn cầu 2023 đã diễn ra trong khuôn khổ LHP Busan thu hút rất nhiều gương mặt nổi bật đến từ nhiều quốc gia ở châu Á. Truyền thông Hàn đánh giá đó là một bữa tiệc thị giác dành cho tất cả mọi người, với sự tham dự của các nam nữ diễn viên có diện mạo thực sự nổi bật.

Một trong số những cái tên đặc biệt nổi bật, được khán giả, truyền thông Hàn Quốc dành sự quan tâm vô cùng lớn lại là một gương mặt đến từ màn ảnh Hoa ngữ: nữ diễn viên trẻ Bao Thượng Ân. Cô tham gia lễ trao giải với vai trò người dẫn chương trình trong một phần nhỏ ở sự kiện và nổi bật khi xuất hiện trên thảm đỏ trong bộ trang phục khoe trọn bờ vai trần gợi cảm.

Những hình ảnh của Bao Thượng Ân nhanh chóng được lan truyền với tốc độ chóng mặt. Cư dân mạng xứ Hàn dành rất nhiều lời khen cho diện mạo của cô. “Cô ấy đẹp phát sáng”, “Gương mặt thì

trong sáng đáng yêu nhưng thân hình thì quyến rũ, gợi cảm”, “Tôi đã có mặt ở sự kiện, Bao Thượng Ân xinh đẹp tới độ tôi đã phải vỗ tay khi thấy cô ấy xuất hiện trên thảm đỏ”, “Vừa trong trẻo, ngọt ngào vừa quyến rũ”,... là những bình luận của khán giả về diện mạo của mỹ nhân trẻ.

Cho đến thời điểm hiện tại, thứ khán giả quan tâm nhất ở Bao Thượng Ân vẫn chỉ là diện mạo xinh đẹp, trong trẻo chứ cô chưa hề có vai diễn nổi bật nào. Chưa kể, mỹ nhân trẻ còn liên tục vướng phải những lùm xùm đáng tiếc về thái độ thiếu chuyên nghiệp trên phim trường, như việc cười đùa quá trớn hay ăn loại bánh cay, có mùi nồng trước khi diễn cảnh hôn làm bạn diễn khó chịu.

Tuyết Ngọc

### Ahyeon (BABYMONSTER) tái xuất, 'đánh úp' bằng sản phẩm âm nhạc chất chơi

Sau một thời gian tạm dừng rời nhóm, mới đây Ahyeon của BABYMONSTER sẽ chính thức trở lại đường đua. Song song đó, nữ idol đã đánh úp bằng một dự án âm nhạc.

YG Entertainment đã phát hành một video “thông báo bất ngờ”, trong đó người sáng lập Yang Hyun Suk đích thân tiết lộ rằng Ahyeon sẽ chính thức quay trở lại với BABYMONSTER do sức khỏe của nữ idol được cải thiện.

Sau khi vắng mặt trong buổi ra mắt của BABYMONSTER vào tháng 11-2023 vì lo ngại về sức khỏe, Ahyeon sẽ tham gia vào đợt trở lại sắp tới của nhóm với mini album đầu tiên vào mùa xuân này.

Do đó, BABYMONSTER sẽ thu âm phiên bản mới gồm bảy thành viên của hai đĩa đơn đầu tiên với ca khúc đầu tay “BATTER UP” và đĩa đơn sắp phát hành sắp tới “Stuck In the Middle” ban đầu không có Ahyeon.



Yang Hyun Suk cũng chia sẻ rằng sau sự trở lại của BABYMONSTER với “Stuck In the Middle” vào ngày 1-2 và album mini đầu tiên của họ vào khoảng tháng 4-2024.

Song song đó, YG Entertainment hiện đang lên kế hoạch phát hành album dài đầu tiên của nhóm nhạc nữ tân binh vào mùa thu này.

Ngoài việc thông báo tin tức về sự trở lại của Ahyeon, BABYMONSTER còn tiết lộ teaser đầu tiên cho đĩa đơn sắp phát hành “Stuck In The

Middle”, phát hành vào ngày 1 tháng 2 lúc 12 giờ sáng KST.

Trong mood teaser được tung ra cùng với thông báo, “Stuck In The Middle” khắc họa một concept giống như trong truyện cổ tích với những tia sáng lấp lánh và những ngôi sao trên bầu trời.

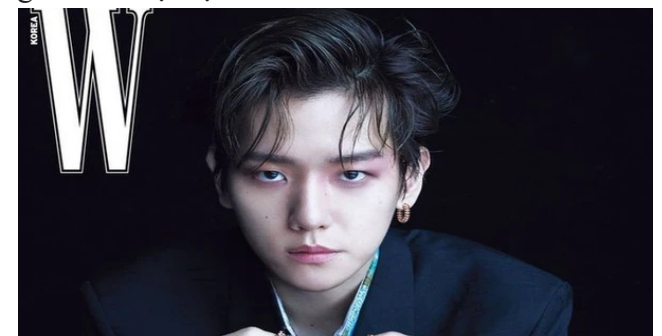
Điều này giúp người hâm mộ có thể dự đoán một concept hoàn toàn khác với concept girl crush trước đây của nhóm.

Minh Chi

### Baekhyun lập công ty mới, tuyển dụng hai thành viên của EXO

Baekhyun được cho là đã thành lập công ty mới trước khi gia hạn hợp đồng với SM Entertainment.

Theo báo cáo độc quyền từ Tenasia, Baekhyun - thành viên của EXO - đã chính thức thành lập công ty riêng mang tên I&B100 và đăng ký bản thân là chủ sở hữu kiêm giám đốc điều hành của công ty. Nam thần tượng cũng đã hoàn tất việc đăng ký giám đốc nội bộ.



Cũng theo báo cáo này, I&B100 đã được thành lập từ 23/6/2023, tức là trước khi Baekhyun gia hạn hợp đồng với SM Entertainment vào tháng 8 cùng năm. Ở thời điểm đó, đã có tin đồn về việc nam thần tượng thành lập công ty của riêng mình nhưng phía SM khẳng định không hề biết đến kế hoạch này.

Ngoài ra, Tenasia cũng tiết lộ hai thành viên khác của EXO là Chen và Xiumin cũng sẽ hoạt động dưới trướng công ty mới của Baekhyun. Điều này không vi phạm hợp đồng với SM và được chính SM xác nhận trước đó rằng dù hợp đồng của ba thành viên với công ty vẫn còn hiệu lực nhưng họ được phép tiến hành hoạt động cá nhân riêng biệt.

Hợp đồng độc quyền của chúng tôi với ba thành viên EXO vẫn còn hiệu lực. Chúng tôi không thể tiết lộ các điều khoản cụ thể của thỏa thuận, nhưng chúng tôi đã tạo điều kiện để ba thành viên có thể tham gia vào các hoạt động cá nhân của họ theo thỏa thuận đã ký với công ty', SM tuyên bố.

Trước đó, Baekhyun chia sẻ anh từng tham gia với tư cách giám đốc điều hành tại một công ty mang tên One Signature. Đây là công ty do anh và Kasper - biên đạo múa nổi tiếng - cùng nhau sáng lập.

An Chi



## ĐIỆN ẢNH

### Cho Jin Woong: “Cảnh sát quốc dân” làng phim Hàn, từng nặng 120kg, lên đời nhờ bom tấn “Signal”

Cho Jin Woong là nam diễn viên Hàn Quốc được yêu mến ở Việt Nam nhờ bộ phim đình đám Signal. Không chỉ diễn xuất ấn tượng, nam tài tử họ Cho còn gây chú ý nhờ vẻ ngoài nam tính, cuốn hút và tạo được thiện cảm.

Cho Jin Woong bước vào làng giải trí từ năm 2004 với bộ phim đầu tay là Một thời học sinh. Cùng năm đó, anh cũng xuất hiện trong My Brother với vai phụ.

Năm 2006, nam diễn viên tham gia vào Gangster High trong vai Jo Hong Kyu, đóng vai thám tử Shin trong Les Formidables. Anh còn góp mặt A Dirty Carnival, phim ngắn Hello Stranger và Running Wild.

Năm 2011, Cho Jin Woong góp mặt trong phim chiến tranh Đầu chiến tuyến, bộ phim lấy bối cảnh cuối cuộc chiến tranh Triều Tiên. Phim đã xuất sắc giành được bốn giải Grand Bell Awards với hạng mục Phim hay nhất.

Năm 2012, nam diễn viên góp mặt trong Găng-tô vô danh, phim lấy bối cảnh vào những năm 1980 và 1990 ở Busan khi nạn tham nhũng và tội phạm tràn lan buộc chính phủ đã phải tuyên chiến với nó, quyết bài trừ những thế lực xã hội đen ở thành phố này.



Cho Jin Woong cũng từng tham gia vào phim hành động Ngày đen tối cùng Lee Sun Kyun. Bộ phim nói về Gun Su (Lee Sun Kyun thủ vai), đang trên đường đi đến đám tang của mẹ thì gây ra tai nạn chết người.

Anh không thể ngờ rằng vụ tai nạn đó còn liên quan đến một vị cảnh sát biên chat Park Chang Min (Cho Jin Woong thủ vai) và mình sắp sửa bị cuốn vào những chuỗi ngày đen tối quá sức tưởng tượng.

Ngày đen tối đã được chiếu ở Liên hoan phim Cannes và trở thành một trong những phim Hàn ăn khách nhất năm 2014. Qua bộ phim này, thực lực của Cho Jin Woong đã bộc lộ rõ và nhận được sự chú ý của nhiều người hâm mộ.

Anh cũng tham gia vào phim hành động Âm sát cùng Jun Ji Hyun và Ha Jung Woo. Đây là phim điện ảnh có doanh thu cao thứ bảy mọi thời đại tại Hàn Quốc nhờ thu hút hơn mười hai triệu khán giả.

Năm 2019, nam diễn viên góp mặt trong Black Money cùng nữ diễn viên Honey Lee. Ngay ngày đầu tiên ra mắt, bộ phim đã nhanh chóng trở thành tác phẩm ăn khách nhất và dẫn đầu phòng vé năm ngày liên tiếp.

Bên cạnh những thành công trong mảng điện ảnh, Cho Jin Woong cũng khẳng định tên tuổi và thực lực của phim qua những bộ phim truyền hình ăn khách.

Năm 2016, anh xuất hiện trong phim Đoàn tù cùng những diễn viên tên tuổi như Lee Kwang Soo và Seo Kang Joon. Phim được chuyển thể từ một series nổi tiếng trên đài HBO của Mỹ.

Nam diễn viên cũng tham gia vào bộ phim truyền hình đình đám Signal cùng Kim Hye Soo và Lee Je Hoon.

Thanh tra Park Hae Young (Lee Je Hoon thủ vai) đã tình cờ nhặt được chiếc bộ đàm kỳ lạ giúp anh liên lạc với vị cảnh sát Lee Jae Han (Cho Jin Woong thủ vai) từ năm 1989. Cả hai đã cùng hợp lực để tìm cách điều tra và giải quyết những vụ án đang bế tắc.

Signal từng nằm trong top 10 bộ phim có rating cao nhất lịch sử của đài tvN với trung bình gần 9 phần trăm và nhận được sự đón nhận của người xem trong nước và trên toàn thế giới.

Ngoài ra, Cho Jin Woong còn tham gia vào các phim truyền hình khác như Hot Blood, A Man Called God, Believe in Love và The Full Sun.

Với những đóng góp của nam diễn viên trong cả mảng phim điện ảnh lẫn truyền hình, anh đã xuất sắc nhận được những giải và đề cử danh giá.

Anh thắng giải Diễn viên mới xuất sắc nhất, giải Diễn viên phụ xuất sắc nhất, giải Diễn viên xuất sắc nhất, giải Grand Prize, giải Korea's Top Star, giải Golden Hand Award và rất nhiều giải lớn nhỏ khác.

Sau thành công vang dội của siêu phẩm Signal, anh được khán giả ưu ái gọi bằng những cái tên thân mật như “cảnh sát quốc dân” hay “chú Lee”.

Anh không chỉ thu hút người hâm mộ bởi khả năng diễn xuất tuyệt vời mà còn bởi ngoại hình lịch lãm, trưởng thành và chín chắn. Đó là lý do tại sao anh đã lọt vào danh sách top mười diễn viên điện ảnh hot nhất Hàn Quốc 2019.

Ít ai biết trước khi có được vẻ ngoài này, Cho Jin Woong từng có khoảng thời gian nặng tới 120kg. Chính cân nặng quá khổ này khiến anh gặp khó khăn trong việc tìm kiếm kịch bản, chỉ toàn được đóng phụ hoặc bó buộc bản thân trong những vai diễn gần giống nhau.

Cho đến khi Cho Jin Woong nỗ lực giảm cân, sự nghiệp của anh mới bắt đầu khởi sắc. Phải khẳng định chính việc giảm cân đã đem đến cho anh hào

quang xúng đáng với mình. Anh có cơ hội góp mặt trong các dự án lớn cũng như có dịp thể hiện mình nhiều hơn ở các thể loại phim khác nhau. Được biết số cân nặng mà anh đã giảm đi là khoảng hơn 40.

Kể từ khi có được vóc dáng thon gọn, Cho Jin Woong thường xuyên được mời vào các dự án phim hành động, giật gân. Chính điều này đã giúp anh được khán giả Hàn ưu ái gọi với danh xưng “cảnh sát quốc dân”.

Ngoài Signal đình đám, một số bộ phim làm nên tên tuổi của tài tử họ Cho phải kể đến như: Người Hài Gái, Black Money, Assassination, A Hard Day,... Đây đều là những phim giúp anh nhận được đề cử, chiến thắng tại các giải danh giá.

Có được hào quang và sự thừa nhận của cả giới chuyên môn lẫn khán giả nhưng Cho Jin Woong lại không hề thích sự nổi tiếng. Anh sống rất khiêm tốn và luôn có chấp niệm rằng những việc mình làm có ảnh hưởng không nhỏ tới người hâm mộ nên anh phải giữ cho mình hình ảnh sạch: “Tôi biết bản thân mình phải có trách nhiệm hơn khi được khán giả chú ý nên tôi cảm thấy gánh nặng từ chuyện đó. Khi các fan hâm mộ đến và gọi tôi là oppa hay hyung, tôi nhận ra rằng mình phải sống tốt hơn để trở thành một tấm gương cho họ”.

Trong sự nghiệp của mình, Cho Jin Woong liên tục nghĩ đến việc bỏ nghề: “Mỗi ngày. Thật sự, mỗi ngày, từng giây phút tôi đều muốn bỏ cuộc. Nhưng tôi không thể nói ra. Một lần vợ tôi có nói rằng đôi khi vợ tôi thấy cách tôi sống quá khó khăn đối với cô ấy, đến mức cô ấy từng muốn bỏ tôi. Khi tôi hỏi vì sao cô vẫn chưa bỏ đi, vợ tôi đã trả lời rằng: Nhưng em đi rồi thì anh không có chỗ để bỏ tròn nữa, không phải sao?”.

Nói thêm về người vợ mà tài tử họ Cho thường xuyên nhắc tới trong những bài phỏng vấn, đây là một người từng gắn bó với anh suốt nhiều năm trước khi họ chính thức kết hôn vào năm 2013.

Vì vợ không phải người nổi tiếng nên Cho Jin Woong không tiết lộ thông tin của cô trước truyền thông, chỉ biết đây là người đã kiên trì ở bên động viên và giúp anh có được sự nghiệp về vang hiện tại. Cách đây 4 năm, hai vợ chồng đã chào đón đứa con đầu lòng sau 7 năm kết hôn.

Quỳnh Quỳnh

### Sao nữ “cả đời bị chê xấu” ngày càng trẻ đẹp ở tuổi 44, vẫn đất show dù bị tẩy chay vì 4 lần ngoại tình

Ngay từ khi còn nhỏ, Diêu Thần đã là nạn nhân của nạn miệt thị ngoại tình. Sinh năm 1979, Diêu Thần đã bộc lộ năng khiếu nhảy múa từ nhỏ.

Thế nhưng ở lớp, cô thường bị bạn bè chọc ghẹo, giễu cợt, còn bị gọi là “cô bé miệng rộng”, thậm chí



trêu chọc thân hình. Khoảng thời gian đó, Diêu Thần học múa nhưng phải bận vấy dài qua đầu gói vì mặc cảm, tự ti.

Mặc dù vậy, Diêu Thần về sau lại đỗ Học viện Điện ảnh Bắc Kinh và bắt đầu nuôi mộng làm diễn viên. Thế nhưng nhìn các bạn học xinh đẹp, một lần nữa cô lại cảm thấy tủi thân. “Một cô gái khi ấy không xinh đẹp thì nào có dám mơ được diễn chính”, Diêu Thần chia sẻ trong một phỏng vấn. Sau khi ra trường, cô tham gia một số dự án truyền hình nhỏ như Cô Gái Thành Thị, Thần Tiên... nhưng cũng không ai nhớ đến.

Đến năm 2006, việc góp mặt trong dự án cổ trang Võ Lâm Ngoại Truyện đã đưa tên tuổi Diêu Thần lên tầm cao mới, giúp cô có nhiều cơ hội hơn. Diêu Thần bắt đầu tiếp xúc với cả điện ảnh, ghi dấu ấn rõ nét.



Ba năm sau, phim Tiềm Phục đã giúp Diêu Thần trở thành Thị hậu Hoa Đình, từ đó cô được biết đến rộng rãi. Năm 2013, cô xếp hạng 56 trong 100 nghệ sĩ quyền lực nhất Trung Quốc.

Đang trên đà thành công, Diêu Thần bất ngờ kết hôn với nam diễn viên Lăng Tiêu Túc. Thế nhưng cuộc hôn nhân này đổ vỡ sau 7 năm khi Lăng Tiêu Túc bị phát hiện “ăn chả”, và khi đó Diêu Thần cũng bị phanh phui chuyện “ăn nem”.

Diêu Thần đã ngoại tình với 4 người, gồm sao nam Quả Tĩnh Lâm, Chu Tiểu Cương (em trai bạn diễn), Tôn Hồng Lôi và đạo diễn (cũng là chồng hiện tại).

Điều đáng nói là sau khi bị “khui” chuyện ngoại tình, sự nghiệp Diêu Thần không hề ảnh hưởng, mặc cho bị khán giả phản đối và chỉ trích. Cô vẫn đóng phim, được mời phim như không có gì xảy ra.

Những dự án “hậu scandal” của cô gồm Truy Lùng Quái Yêu, Tây Du Ký: Mối Tình Ngoại Truyện... Dường như chẳng có gì có thể ảnh hưởng đến địa vị và sự nghiệp của sao nữ 7X này.

Thời điểm hiện tại, Diêu Thần vẫn đóng phim và cùng tích cực, thậm chí chăm làm thiện nguyện và tận hưởng cuộc sống.

Ở tuổi ngoài 40, nữ diễn viên ngày càng xinh đẹp, trẻ hơn cả thời mới vào nghề. Gặp phải những bình luận chê bai nhan sắc, giờ đây Diêu Thần chỉ bỏ ngoài tai và mỉm cười chứ không đôi co.

Thành Vũ

## Trương Bá Chi lộ diện sau khi bạn trai tin đồn phủ nhận mối quan hệ

Mới đây, Trương Bá Chi gây chú ý khi tham dự một sự kiện ở Trung Quốc. Đây cũng là lần lộ diện chính thức đầu tiên của mỹ nhân Hoa ngữ sau thời gian dài “ở ẩn” để trị bệnh.

Tháng 8 vừa qua, Trương Bá Chi thông báo hủy mọi lịch trình gồm chụp hình tạp chí, quay quảng cáo, sự kiện thương hiệu, tham gia các chương trình vì lý do sức khỏe. Phía Trương Bá Chi đã thông báo với các đối tác và được thông cảm.

Đại diện của nữ diễn viên cho biết, Trương Bá Chi dừng làm việc để tập trung điều trị bệnh. Tuy nhiên, tình trạng bệnh của nữ diễn viên không được tiết lộ. Việc Trương Bá Chi thông báo dừng hoạt động khiến những tin đồn xoay quanh cuộc sống của cô bùng nổ.

Tháng 9 vừa rồi, có thông tin cho rằng nữ diễn viên bị bạn trai bạo hành tới mức nhập viện và phải dừng làm việc. Tuy nhiên, phía Tôn Đông Hải - bạn trai tin đồn của nữ diễn viên - đã lên tiếng phủ nhận. Doanh nhân họ Tôn cũng nhanh chóng đả độn khởi kiện những cá nhân tung tin đồn thất thiệt liên quan tới ông.

Tôn Đông Hải (SN 1968) là một trong những “người giàu thế hệ thứ ba” của Trung Quốc. Nhờ kinh doanh bất động sản thành công, ông sở hữu khối tài sản 5 tỷ NDT (gần 700 triệu USD). Ông từng bị đồn qua lại với nhiều sao nữ, trong đó có diễn viên Ân Đào, Lý Tiểu Nhiễm. Nam doanh nhân được cho là đã có vợ.

Theo HK01, Trương Bá Chi và doanh nhân họ Tôn được cho là bắt đầu hò hẹn từ năm 2015, 3 năm sau khi nữ diễn viên ly hôn Tạ Đình Phong. Tôn Đông Hải được cho là chi 60 triệu NDT để mua cho Trương Bá Chi một căn nhà sang trọng và đồng hành với cô trong giai đoạn khó khăn. Thậm chí, có thông tin cho rằng Tôn Đông Hải là cha của bé Marcus, con trai thứ 3 của nữ diễn viên họ Trương.

Ngày 28/11, doanh nhân Tôn Đông Hải thông báo thắng kiện người tung tin ông có quan hệ tình cảm với Trương Bá Chi và là cha của bé Marcus. Theo Sohu, những người tung tin về mối quan hệ giữa Tôn Đông Hải và Trương Bá Chi phải viết thư tay, xin lỗi nam doanh nhân.

Nam doanh nhân cũng làm rõ mối quan hệ hiện tại với nữ diễn viên. Ông khẳng định có quen biết Trương Bá Chi, song cả hai đã 8 năm không liên lạc. Theo Tôn Đông Hải, tin đồn Trương Bá Chi bị ông bạo hành ảnh hưởng rất nhiều tới hình ảnh, uy tín của nam doanh nhân.

Đôi mắt với nhiều tin đồn thất thiệt suốt thời gian qua, Trương Bá Chi không lên tiếng. Cô tập trung trị bệnh và gần gũi các con. Mới đây, ngôi sao của

Vô Cực đã tổ chức tiệc sinh nhật lần thứ 5 cho con trai thứ ba, Marcus.

Trương Bá Chi được mệnh danh là ngọc nữ của làng giải trí Hoa ngữ nhờ sở hữu nhan sắc thanh khiết, gợi cảm. Ngoại hình là lợi thế của người đẹp sinh năm 1980 khi bước chân vào làng giải trí. Cô được đánh giá tích cực về diễn xuất trong các phim như Tinh nguyệt, Sư tử Hà Đông, Vô cực, Bạch Lan, Vong bất liễu...

Sau khi kết hôn với Tạ Đình Phong và sinh con, từ năm 2005, Trương Bá Chi dừng đóng phim. Tới năm 2011, người đẹp trở lại phim trường nhưng không được hoan nghênh. Các tác phẩm ra mắt vào giai đoạn đó của Trương Bá Chi không được đánh giá cao và chất lượng và diễn xuất.

Người đẹp quyết định chuyển hướng sang các chương trình truyền hình thực tế và khá thành công, dần hâm nóng được tên tuổi. Những năm gần đây, cô hoạt động sôi nổi trong lĩnh vực thời trang, các chương trình truyền hình giải trí, livestream (phát sóng trực tuyến) bán hàng, liên tục hợp tác với các thương hiệu.

Nhờ vẻ ngoài xinh đẹp và hình tượng mẹ đơn thân mạnh mẽ, Trương Bá Chi có nhiều người hâm mộ và ngày càng nổi tiếng. Theo HK01, thù lao quảng cáo dành cho cô không dưới 50 triệu NDT.

Nữ diễn viên từng gây chú ý khi bán được số hàng hóa hơn 100 triệu NDT trong một chương trình livestream và trở thành một trong nữ diễn viên Hoa ngữ đạt thành tích cao nhất ở lĩnh vực này năm 2022.



Hiện, nữ diễn viên cùng 3 con trai chuyển tới sống tại Thượng Hải (Trung Quốc). Ngoài hoạt động trong lĩnh vực giải trí, cô còn kinh doanh cửa hàng thời trang và buôn bán bất động sản. Nhờ chăm chỉ làm việc, Trương Bá Chi vẫn có khoản thu nhập đáng kể để đảm bảo cuộc sống, nuôi dạy các con.

Từ khi ly hôn Tạ Đình Phong năm 2011, người đẹp không công khai mối quan hệ tình cảm, tự nhận khá kén chọn trong tình yêu.

Nữ diễn viên tin rằng, các con và sự nghiệp hiện tại niềm hạnh phúc lớn nhất trong cuộc đời. Con trai lớn của cô 17 tuổi và con trai út vừa tròn 5 tuổi.

Mi Vân



THE WORLD'S NO.1 GINSENG BRAND

KOREA GINSENG CORP

## Chiết xuất từ Lộc Nhung, Nhung Hươu Cao Cấp Nhất

# Cao Thiên Sâm Lộc Nhung Cheong Kwan Jang Cheonok

### Quy Trình sản xuất tiên tiến hàng đầu thế giới

Chiết xuất từ lộc nhung New Zealand được nuôi dưỡng trong môi trường tự nhiên và trải qua quy trình kiểm tra nghiêm ngặt

Kỹ thuật bào chế cao cấp của Cheong Kwan Jang giúp loại bỏ vị tanh vốn có của lộc nhung, giữ được vị đắng dịu nhẹ, tự nhiên của hồng sâm. Cho ra sản phẩm mang hương vị thơm ngon đầy bổ dưỡng.





**QUẢN LÝ NGHIỆM NGẶT**

Dưới sự giám sát kỹ lưỡng của chính phủ New Zealand, nơi phát triển ngành cung cấp nhung hươu thành ngành công nghiệp quốc gia đã cho chúng ta những sản phẩm nhung hươu tốt nhất cho sức khỏe con người



**8 BƯỚC QUẢN LÝ SẢN XUẤT**

Môi trường sống tự nhiên của hươu không có nghĩa tất cả sừng hươu tại New Zealand đều được chọn. Chỉ sau khi trải qua 8 giai đoạn thử nghiệm nghiêm ngặt thì nhung hươu mới được lựa chọn là nguyên liệu của Cheong Kwan Jang Cheonok



**NGUYÊN TẮC HIỆP LỰC NHUNG-SÂM**

Sự kết hợp hoàn hảo giữa lộc nhung hươu New Zealand quý giá và Thiên sâm thượng hạng mang lại bộ phẩm tuyệt vời



**CHẤT LƯỢNG HÀNG ĐẦU**

Tinh Chất Hồng Sâm Nhung Hươu Cheong Kwan Jang được sản xuất từ tinh chất lộc nhung quý giá của New Zealand



**Cao Hồng Sâm Nhung Hươu**  
Sản phẩm cho phép bạn thưởng thức hương vị đậm đà của nhung hươu quý dưới dạng cô đặc.



**Nước Sâm Nhung Hươu (dạng gói)**  
Sản phẩm được đóng thành từng gói, thuận tiện để mang theo sử dụng hằng ngày

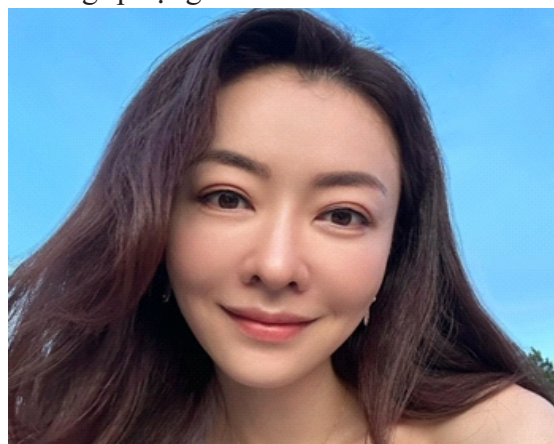


**Hồng Sâm Nhung Hươu**  
Nhung hươu quý và các thành phần đồng y khác nhau được ngâm trong một túi pha sẵn để uống

## Bí quyết giữ da không nếp nhăn của 'phu nhân Diệp Vấn'

**S** iêu mẫu, diễn viên Hùng Đại Lâm tin rằng cơ lưng và cơ mặt có nhiều mối liên hệ với nhau nên thường xuyên áp dụng các bài tập cho lưng để làm chậm tốc độ xuất hiện nếp nhăn trên mặt.

Ở tuổi 43 và đã trải qua một lần sinh đôi, Hùng Đại Lâm vẫn giữ được vóc dáng nuột nà, gọi cảm cùng làn da tươi tắn, ít dấu hiệu thời gian. Siêu mẫu cho biết để duy trì làn da săn chắc, tránh chảy xệ và nhiều nếp nhăn, cô thường áp dụng bài tập cho vùng lưng. Hùng Đại Lâm nói cô được một huấn luyện viên thể hình dạy rằng cơ lưng có nhiều kết nối với cơ mặt, muốn ngăn ngừa chảy xệ da mặt thì cơ lưng cũng cần khỏe mạnh, săn chắc. Hùng Đại Lâm gợi ý ba động tác cô thường áp dụng như sau.



Ảnh minh họa

**Động tác 1:** Đặt hai tay dọc theo cơ thể, từ từ đưa tay lên trên đỉnh đầu rồi hạ về vị trí ban đầu. Lặp lại ít nhất khoảng 30 lần, cảm nhận phần xương bả vai được mở ra.

**Động tác 2:** Để hai bàn tay đặt ra sau đầu, mở và đóng cánh tay liên tục, cảm nhận sức căng ở vùng lưng.

**Động tác 3:** Đưa hai cánh tay về phía trước tạo góc 90 độ sau đó thực hiện động tác đóng mở. Lúc này cố gắng giữ khuỷu tay trên một đường thẳng với vai.

Ngoài việc rèn luyện vùng lưng, Hùng Đại Lâm cũng tin việc chăm sóc da quanh mắt là chìa khóa quan trọng để giữ diện mạo trẻ trung, tươi tắn. Song song với việc chăm sóc từ bên ngoài, Hùng Đại Lâm còn duy trì thói quen ăn uống lành mạnh, uống đủ nước trong ngày để bảo vệ làn da khỏe đẹp, đồng thời giúp cơ thể đào thải, chuyển hóa tốt hơn. Cô cũng chăm chỉ tập gym, yoga nhiều năm nay góp phần tăng cường tuần hoàn máu, thải độc qua tuyến mồ hôi, nhờ đó làn da thêm hồng hào, khỏe đẹp.

Hùng Đại Lâm sinh năm 1980, người gốc Hong Kong. Cô nổi tiếng với vai trò người mẫu và đảm nhận vai diễn vợ Diệp Vấn trong cả ba phần phim Diệp Vấn của Chân Tử Đan. Hùng Đại Lâm cũng tham gia một số phim khác như Truy lùng cô vật, Bát

ting báo hỷ... Cô từng hẹn hò với tài tử Quách Phú Thành gần 8 năm trước khi kết hôn với doanh nhân Quách Khả Tụng. ■

## Bốn mẹo chống lão hóa tóc cho phụ nữ trung niên

**K** hông chỉ làn da, mái tóc cũng chịu sự tác động của tuổi tác, làm thay đổi cấu trúc tóc, khiến tóc yếu, dễ gãy rụng hơn. Quá trình lão hóa làm mất đi độ bền của sợi tóc, thay đổi sắc tố và kết cấu. Khi bạn già đi, cơ thể ngừng tạo ra các tế bào hắc tố, chất tạo màu cho tóc, khiến tóc bạc. Tuyến dầu bị thu hẹp khiến lượng dầu tự nhiên không thể tiếp cận được với tóc, làm tóc khô, xơ xác. Do đó, bạn cần chống lão hóa cho tóc để giữ được mái tóc mềm mượt, chắc khỏe.

### 1. Dưỡng ẩm

Sử dụng dầu dưỡng tóc có chứa vitamin E, tinh dầu hương nhu và phospholipid giúp tăng khả năng chống lão hóa cho tóc.

Dưỡng ẩm là yếu tố vô cùng quan trọng với cả làn da và mái tóc. Đầu tư dầu gội và dầu xả dưỡng ẩm tốt để vừa làm sạch vừa giúp tóc suôn mượt hơn. Ngoài ra, có thể sử dụng thêm huyết thanh hoặc dầu dưỡng, mặt nạ cho tóc hàng tuần để tăng hiệu quả dưỡng ẩm.

### 2. Chống nắng

Tia UV khiến tóc lão hóa nhanh, dễ bị khô và gãy rụng. Khi đi ngoài nắng, nên đội mũ để bảo vệ tóc và da đầu.



Ảnh minh họa

### 3. Bổ sung sắt và biotin

Sắt và biotin là hai chất dinh dưỡng rất quan trọng với sức khỏe mái tóc. Sắt giúp tăng cường lưu thông máu đến da đầu, cung cấp dưỡng chất cho tóc, giúp tóc chắc khỏe và mọc nhanh hơn. Biotin giúp ngăn chặn quá trình lão hóa, trong đó bao gồm lão hóa ở tóc và da đầu. Một số thực phẩm giàu sắt và biotin nên bổ sung vào thực đơn hàng ngày là các loại hạt, rau màu xanh lá, trứng, lúa mì, các loại quả...

### 4. Hạn chế tiếp xúc với hóa chất, tác động nhiệt

Hóa chất trong bể bơi và nhiệt độ cao từ các dụng cụ tạo kiểu như máy uốn, duỗi có thể khiến tóc yếu, hư tổn, đẩy nhanh quá trình lão hóa. Nên sử dụng mũ bơi để hạn chế tiếp xúc với hóa chất, gội sạch sau khi bơi và nên hạn chế sử dụng máy tạo kiểu, sử dụng sản phẩm chống nhiệt trước khi uốn, duỗi tóc. ■



## 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**





## 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

### Giải mã sự tăng trưởng của con: Tầm quan trọng về cân nặng của trẻ sơ sinh

Với cha mẹ, một khía cạnh quan trọng thường được quan tâm chính là cân nặng của con. Hiểu được sự phức tạp trong quá trình tăng trưởng của trẻ là rất quan trọng để đảm bảo sự phát triển tối ưu của chúng.

Trong các giai đoạn phát triển, sự tăng trưởng nhanh của trẻ là một dấu hiệu nổi bật. Dựa vào biểu đồ tăng trưởng của trẻ sẽ giúp cha mẹ đánh giá các mô hình tăng trưởng để theo dõi tốc độ phát triển của trẻ có phù hợp hay không.

#### Nền tảng dinh dưỡng

Nuôi con bằng sữa mẹ đóng vai trò then chốt trong việc hình thành cân nặng của trẻ. Nuôi con bằng sữa mẹ hoàn toàn cung cấp một hỗn hợp dinh dưỡng đặc biệt, thúc đẩy sự tăng trưởng tối ưu. Sữa mẹ trong những tháng đầu đời rất quan trọng để hỗ trợ trẻ tăng cân lành mạnh.

#### Sự tăng trưởng đột phá

Trẻ trải qua những giai đoạn tăng trưởng vượt bậc, được đánh dấu bằng việc tăng cân nhanh chóng và tăng tần suất bú. Những giai đoạn này là bình thường nhưng có thể khiến cha mẹ lo lắng. Nhận biết sự tăng trưởng đột ngột sẽ giúp phân biệt giữa những biến động dự kiến và các vấn đề tiềm ẩn bất thường cần được chăm sóc y tế.



Ảnh minh họa

#### Chú ý biểu hiện lạ

Mặc dù sự thay đổi về cân nặng là phổ biến nhưng một số dấu hiệu nhất định cần được chú ý ngay lập tức. Giảm cân liên tục, bỏ ăn hoặc giảm đột ngột tỷ lệ phần trăm trên biểu đồ tăng trưởng có thể chỉ ra các vấn đề tiềm ẩn. Việc liên lạc kịp thời với bác sĩ nhi khoa sẽ đảm bảo cha mẹ có sự can thiệp chủ động nếu cần.

#### Cho trẻ ăn dặm

Khoảng sáu tháng tuổi, việc cho trẻ ăn dặm bổ sung cho thức ăn bằng sữa. Chọn các lựa chọn giàu chất dinh dưỡng, dần dần đưa ra nhiều kết cấu khác nhau. Sự đa dạng hóa này góp phần tạo nên một chế độ ăn uống đầy đủ, hỗ trợ tăng cân ổn định và phát triển toàn diện.

#### Bài học quan trọng

Cân nặng của trẻ không chỉ đơn thuần là một con số, đó là sự phản ánh về từng giai đoạn phát triển của chúng. Cha mẹ phải chăm sóc con

với quan điểm toàn diện, nhấn mạnh vào dinh dưỡng, kiểm tra sức khỏe thường xuyên. ■

### Chế độ ăn uống sinh sản cho phụ nữ: Cải thiện cơ hội thụ thai thông qua dinh dưỡng và tập thể dục

Nguyên nhân phổ biến gây vô sinh ở phụ nữ bao gồm thừa cân, rối loạn rụng trứng, lạc nội mạc tử cung, mãn kinh sớm hoặc suy buồng trứng nguyên phát.

Vô sinh có thể là nguyên phát khi một cặp vợ chồng chưa bao giờ thụ thai hoặc thứ phát khi việc thụ thai đã xảy ra nhưng không thể thụ thai sau đó.

Nguyên nhân phổ biến gây vô sinh ở phụ nữ bao gồm thừa cân, rối loạn rụng trứng, lạc nội mạc tử cung, mãn kinh sớm hoặc suy buồng trứng nguyên phát.

Tiến sĩ Jorge Chavarro và Tiến sĩ Walter Willett, đều đến từ Trường Y tế công của Đại học Harvard, đã phát triển chế độ ăn kiêng dựa trên các số liệu từ một nghiên cứu sức khỏe điều dưỡng (Nurses' Health Study), gợi ý một chế độ ăn uống và tập thể dục lành mạnh có thể cải thiện khả năng sinh sản.

Các chuyên gia đồng ý rằng béo phì dẫn đến mất cân bằng nồng độ insulin và hormone, có thể ảnh hưởng tiêu cực đến sự phát triển của nang trứng và sự rụng trứng.

Vì vậy, việc cung cấp cho cơ thể những chất dinh dưỡng hỗ trợ sức khỏe tốt bên cạnh việc giảm cân là điều cần thiết.

#### Chế độ ăn uống sinh sản cho phụ nữ khuyến nghị các hướng dẫn sau:

Tránh chất béo chuyển hóa không tốt cho sức khỏe và đọc nhãn để tránh thực phẩm làm từ dầu hâm nóng.

Sử dụng nhiều dầu thực vật không bão hòa và dầu hạt, chẳng hạn như dầu ô liu, dầu đậu phộng hoặc dầu hạt cải.

Ăn nhiều protein thực vật như đậu và các loại hạt, ít protein động vật.

Chọn ngũ cốc nguyên hạt và các nguồn carbohydrate khác có tác dụng chậm hơn đối với lượng đường trong máu và insulin, thay vì carbohydrate tinh chế cao làm tăng nhanh lượng đường trong máu và insulin.

Uống một ly sữa nguyên chất hoặc sữa chua nguyên chất mỗi ngày.

Uống vitamin tổng hợp có chứa axit folic và các vitamin B khác. Tham khảo ý kiến bác sĩ về số lượng chính xác.

Bổ sung nhiều chất sắt từ trái cây, rau lá xanh, đậu và thực phẩm bổ sung, nhưng không phải từ thịt đỏ.

Đồ uống rất quan trọng: Nước rất tuyệt; cà phê, trà và rượu đều được ở mức độ vừa phải; tránh xa nước ngọt có đường.

Hãy hướng tới một trọng lượng khỏe mạnh. Nếu bạn thừa cân, việc giảm từ 5% đến 10% trọng

lượng có thể khiến quá trình rụng trứng bắt đầu.

Nếu bạn không hoạt động thể chất, hãy bắt đầu kế hoạch tập thể dục hàng ngày. Nếu bạn đã tập thể dục, hãy tăng tốc độ tập luyện của bạn. Nhưng đừng lạm dụng nó, đặc biệt nếu bạn khá gầy, vì tập thể dục quá nhiều có thể cản trở việc thụ thai.

Ngừng hút thuốc nếu bạn hút thuốc.

Ngoài những hướng dẫn này, việc kết hợp các loại thực phẩm cụ thể vào chế độ ăn uống của bạn có thể giúp cân bằng hormone, cải thiện sức khỏe đường ruột và tăng cường sức khỏe tổng thể.

#### Những thực phẩm này bao gồm:

##### 1. Đậu và đậu lăng

Những protein thực vật này có tác động tích cực đến quá trình rụng trứng và rất giàu protein, vitamin, carbohydrate phức tạp, chất xơ và axit folic, một chất dinh dưỡng quan trọng.

##### 2. Trái cây

Trái cây giàu chất xơ, vitamin C, vitamin A, axit folic và chất chống oxy hóa, làm giảm căng thẳng oxy hóa và hỗ trợ rụng trứng. Trái cây cũng là món ăn nhẹ và thay thế món tráng miệng hoàn hảo để kiểm soát cân nặng.

##### 3. Quả hạch và hạt

Quả hạch và hạt chứa chất béo, chất xơ và protein không bão hòa đơn lành mạnh. Hạt hướng dương bổ sung vitamin E, một chất chống oxy hóa mạnh.

##### 4. Ngũ cốc nguyên hạt

Ngũ cốc nguyên hạt chứa carbs phức tạp và bổ sung chất xơ, khoáng chất và polyphenol vào chế độ ăn, hỗ trợ giảm tình trạng kháng insulin, tiêu hóa thức ăn chậm và cảm giác no lâu dài.

##### 5. Sữa nguyên chất

Sữa đầy đủ chất béo cung cấp canxi, photpho và vitamin D, tất cả đều cần thiết cho khả năng sinh sản. Ngoài ra, dahi, hay sữa chua tự nhiên, là một loại men vi sinh tự nhiên cũng sẽ hỗ trợ sức khỏe đường ruột và kiểm soát cân nặng.



Ảnh minh họa

Những thực phẩm và hướng dẫn này hỗ trợ điều trị vô sinh liên quan đến rụng trứng. Hầu hết các tuyên bố đều cho rằng có tới 10% phụ nữ được hưởng lợi từ những thay đổi này.

Tuy nhiên, đây là những hướng dẫn cơ bản cho một lối sống lành mạnh tổng thể và sẽ hỗ trợ sức khỏe tổng thể. Ngoài ra, vì thừa cân và thiếu cân đều có hại cho việc thụ thai nên những hướng dẫn này cũng sẽ hỗ trợ mục tiêu này. ■



### Ba bí mật của quốc gia hạnh phúc nhất thế giới

Tại Phần Lan, đất nước 6 năm liên tục được mệnh danh hạnh phúc nhất thế giới, người dân có ý thức cộng đồng mạnh mẽ, hay làm điều tốt với người khác và có mục tiêu cho bản thân.

Theo Báo cáo Hạnh phúc Thế giới do Mạng lưới Giải pháp Phát triển Bền vững của Liên Hợp Quốc công bố, tiêu chí đánh giá căn cứ vào GDP trên đầu người, tuổi thọ, tự do cá nhân, sự hào phóng, hỗ trợ xã hội và tình trạng tham nhũng.

Theo nhà nghiên cứu tâm lý học và triết gia Frank Martela, không phải người Phần Lan sinh ra đã hạnh phúc nhất, họ phải làm việc chăm chỉ để đạt được danh hiệu đó.

“Sẽ chính xác hơn nếu nói Phần Lan là quốc gia có ít người bất hạnh nhất thế giới”, Martela cho biết trong một cuộc phỏng vấn với CNBC Make It.

Chuyên gia chỉ ra rằng danh hiệu này bắt nguồn từ ba niềm tin phổ biến, bao gồm ý thức cộng đồng mạnh mẽ, thói quen làm điều tốt đối với người khác và tìm mục tiêu sống rõ ràng cho bản thân.

Martela giải thích tại sao ba khái niệm này quan trọng và tại sao bạn nên tìm cách kết hợp chúng vào cuộc sống hàng ngày.

“Có những người xung quanh quan tâm đến bạn và những người mà bạn quan tâm sẽ khiến mọi người hạnh phúc. May mắn thay, điều đó có thể đúng ngay cả trong điều kiện vật chất rất khó khăn”, Martela nói.



Ảnh minh họa

Các nghiên cứu đã chứng minh điều này đúng. Dành thời gian chất lượng cho bạn bè và gia đình có thể khiến cuộc sống trở nên tốt đẹp hơn, bất kể tình trạng tài chính hay vật chất như thế nào.

Khi nói đến những việc làm tốt, một nghiên cứu của Đại học bang Ohio năm 2023 cho thấy sự lo lắng, trầm cảm và căng thẳng có thể được giảm bớt bằng những hành động tử tế nhỏ bé, chẳng hạn như đưa ra một lời động viên tích cực.

Những hành động này cuối cùng dẫn đến cảm giác hạnh phúc và hài lòng.

“Khi bạn giúp đỡ ai đó, khi bạn có tác động

tích cực đến người khác, niềm hạnh phúc và cảm giác ý nghĩa của chính bạn sẽ tăng lên. Trong những tình huống khủng hoảng, thường có rất nhiều cơ hội để giúp đỡ lẫn nhau và điều này cũng giúp xây dựng tinh thần đoàn kết”, Martela nhận định.

Và mặc dù việc tìm ra mục đích sống là câu hỏi có thể trị giá hàng triệu USD đối với nhiều người, Martela nói đó là câu trả lời đáng để theo đuổi vì lợi ích của xã hội. “Sự ý thức rõ ràng về mục đích sống cũng giúp bạn dễ dàng chịu đựng những điều kiện tồi tệ hơn”, chuyên gia nói.

“Trên thực tế, việc tập trung vào thay đổi những điều kiện đó là một nguồn mục đích rõ ràng có thể động viên con người và giúp tìm ra ý nghĩa trong hoàn cảnh hiện tại của họ”.

Trong cuốn Everyday Dharma: 8 Essential Practices For Finding Success and Joy in Everything You Do, học giả Suneel Gupta khuyên nên lập danh sách những điều khiến bạn cảm thấy hạnh phúc. Sau đó, hãy nghĩ xem tất cả những điều này có điểm chung gì.

Martela cũng nêu tên một yếu tố quan trọng khác góp phần nâng cao tinh thần của đất nước, đó là vấn đề về thể chế. Ví dụ, trong khi nhiều quốc gia hiện nỗ lực để đạt được dịch vụ chăm sóc sức khỏe và giáo dục với giá cả phải chăng thì tại Phần Lan, đây là chuẩn mực cơ bản.

“Cách đất nước vận hành có thể tác động rất lớn đến chỉ số hạnh phúc của người dân. Sự hỗn loạn, bất ổn xã hội, chính trị hay kinh tế đều ảnh hưởng đến tinh thần của mọi người”, Martela nói.

Theo chuyên gia, không có nhật ký chánh niệm, lòng biết ơn hay các biện pháp can thiệp phổ biến nào có thể cứu vãn được tâm trạng quốc gia vào thời điểm đó. ■

### Người độc thân Australia tham gia các nhóm chạy bộ để hẹn hò

Nhiều người trẻ ở Australia hiện đăng ký tham gia các câu lạc bộ chạy bộ không chỉ để rèn luyện sức khỏe mà còn tìm kiếm tình yêu.

Danni, sống ở Sydney, mới chia sẻ trên TikTok rằng các ứng dụng hẹn hò hiện nay không mấy hiệu quả, nên cô phải tham gia một câu lạc bộ chạy bộ để mở rộng cơ hội cho mình.

Danni nói cô “thả” gặp ai đó lúc 6 giờ sáng Chủ nhật còn hơn vào tối thứ Sáu. Và dù chỉ đi bộ, Danni vẫn tham gia một câu lạc bộ chạy bộ địa phương để khơi dậy “sự rung cảm”.

Danni nói cô thấy rất vui với hoạt động này nhưng vẫn chưa gặp được người đàn ông nào phù hợp. Tuy vậy, cô dự định sẽ “kiên nhẫn” và thử lại vào tuần tới.

Tương tự, Tayla, đến từ thành phố Melbourne, đăng một video TikTok và cho biết quyết định tham gia câu lạc bộ chạy vì các ứng

dụng hẹn hò không có “tác dụng” với cô.

Sarah, một TikToker khác, cũng nói cô quyết định tham gia nhóm chạy bộ đơn giản vì thấy các ứng dụng hẹn hò “quá tệ”.

Trong khi đó, một người sáng tạo nội dung tuyên bố rằng toàn bộ người trẻ ở Sydney đã từ bỏ các ứng dụng hẹn hò, thay vào đó họ đang cố gắng, làm quen với các đối tác thông qua những nhóm chạy bộ.

Nhà tâm lý học Carly Dober cho rằng việc ngày càng đông người trẻ tham gia nhóm chạy liên quan nhiều đến sự “mệt mỏi” vì ứng dụng hẹn hò và những người độc thân cảm thấy kiệt sức sau quá trình hẹn hò online.

“Ứng dụng hẹn hò có thể là một công cụ thực sự hữu ích trong việc tìm kiếm những người bạn chưa bao giờ gặp một cách tự nhiên, nhưng chúng tôi cũng biết rằng các ứng dụng hẹn hò khiến bạn mệt mỏi khi đưa ra quyết định”, Dober nói.

Cô giải thích rằng có rất nhiều “lựa chọn” trên các ứng dụng hẹn hò, khiến mọi người có cảm giác luôn có ai đó tốt hơn để đồng hành. Tuy nhiên, sự thật là các ứng dụng hẹn hò có thể khiến họ thất vọng.

“Cũng có nghiên cứu cho thấy việc sử dụng mạng xã hội và ứng dụng hẹn hò quá mức có thể gây hại cho sức khỏe tâm thần và sức khỏe nói chung. Cách hẹn hò này đôi khi cũng có thể dẫn đến việc mọi người đối xử thiếu nhân đạo với người ở phía bên kia ứng dụng. Điều này có thể dẫn đến giao tiếp kém và thiếu các trải nghiệm trong cuộc sống thực”, Dober nói.



Ảnh minh họa

Dober cho rằng hẹn hò ở câu lạc bộ chạy là một xu hướng rất tích cực được người Australia đón nhận.

“Những câu lạc bộ này không chỉ mang đến cơ hội gặp gỡ mọi người và mở rộng vòng kết nối xã hội. Chúng tôi nhận thấy việc nói chuyện trực tiếp với mọi người mang lại nhiều tương tác hữu ích hơn so với tương tác trực tuyến”, Dober giải thích.

Tuy nhiên, Dober nhấn mạnh việc gặp gỡ, làm quen cả trên mạng và ngoài đời thực đều lành mạnh, nếu mỗi người đều biết kiểm soát mức độ ảnh hưởng của các ứng dụng hẹn hò.

“Tôi khuyến khích bạn không nên hoàn toàn phụ thuộc vào các ứng dụng hẹn hò mà vẫn tìm cơ hội gặp gỡ mọi người thông qua bạn bè và những trải nghiệm mới”, cô nói. ■



## SỬ TÂM & TÌM HIỂU

### Herberts Cukurs – Phi công hay tội phạm chiến tranh?

85 năm trước, vào một ngày tháng 8/1933, viên phi công người Latvia là Herberts Cukurs trên một chiếc máy bay tự chế đã cất cánh từ sân bay Riga để thực hiện một hành trình lịch sử tới châu Phi.



*Herberts Cukurs luôn được coi là một phi công huyền thoại trong lịch sử của Latvia*

Thành công rực rỡ của chuyến bay tới Gambia đã giúp Cukurs trở thành một anh hùng dân tộc thực sự. Nhưng Chiến tranh thế giới thứ hai đã thay đổi tất cả.

Tại đất nước Latvia bị chiếm đóng, Cukurs gia nhập lực lượng SS, và theo nhiều nguồn tin khác nhau, đã đích thân sát hại rất nhiều người Do Thái.

Biến mất tăm sau khi kết thúc chiến tranh, nhưng phải đến 20 năm sau, các điệp viên của Mossad mới lần ra dấu vết của Cukurs tại Nam Mỹ.

Sau kết cục bi thảm của phi công huyền thoại người Latvia, vẫn còn rất nhiều ý kiến tranh luận về con người thực sự của Herberts Cukurs...

#### **Đại bàng huyền thoại của Latvia**

Herberts Cukurs sinh ngày 4/5/1900 trong một gia đình thợ nguội có đông con tại thành phố cảng Liepaja. Vào năm 1917, chàng thanh niên trẻ Cukurs rời bỏ quê hương, khi đó đang bị quân Đức chiếm đóng, chạy sang Nga để tránh bị bắt gia nhập quân đội Đức.

Tuy nhiên, chỉ một thời gian sau ông quay trở về, đến năm 1919 gia nhập quân đội của nước cộng hòa Latvia mới được thành lập.

Nằm trong đội hình một tiểu đoàn bộ binh với vai trò xạ thủ súng máy, Cukurs đã tham gia chiến đấu chống lại lực lượng Bolshevik, được phong quân hàm trung sĩ nhờ lòng dũng cảm. Khi lên tới cấp bậc trung úy, Cukurs được nhận vào trường huấn luyện bay.

Vào những năm 1920 khi đó, hàng không được coi là một lĩnh vực khoa học mới và tiên tiến nhất. Mỗi một phi công ghi được một kỷ lục về tốc độ hay tầm bay đều được ghi nhận trong lịch sử thế giới như một anh hùng.

Do đặc biệt đam mê bầu trời và dành tất cả thời gian cho sở thích này, Cukurs nhanh chóng trở thành một trong những phi công xuất sắc nhất của Latvia. Hơn nữa, ông còn thể hiện được khả năng cũng như đam mê trong lĩnh vực chế tạo khi tự mình thiết kế được các thiết bị bay cũng như cải tiến được nhiều bộ phận trên máy bay.

Đến năm 1924, Cukurs bị đuổi khỏi quân đội cũng chính bởi sự đam mê và quyết tâm làm bằng được mọi việc theo ý mình.

Giới chỉ huy khi đó bắt ông phải xuất ngũ sau hàng loạt những vụ vi phạm kỷ luật: chẳng hạn như tự ý lái máy bay chui qua một cây cầu tại Liepaja hay lượn ngay trên các đường phố đông đúc tại đây.

Cukurs được mệnh danh là “Chkalov của Latvia” không chỉ bởi tài nghệ lái máy bay, mà còn vì lòng đam mê mạo hiểm tương tự như phi công huyền thoại Xô Viết.

Tính cách nổi loạn của Cukurs còn khiến ông dính líu vào rất nhiều rắc rối khác. Sau khi được nhận lại vào quân đội nhờ tài năng của mình, Cukurs lại tiếp tục bị đuổi vào năm 1930 vì tội... buôn lậu rượu từ Estonia.

Thói quen đam mê và chơi bời cũng khiến Cukurs khánh kiệt tới mức phải tuyên bố phá sản. Dù vậy, chàng phi công tài năng cũng không nản chí, tìm cách gây dựng từ đầu bằng nghề tài xế và phân phát hàng.

Sau khi tích cóp đủ tiền, Cukurs quay trở lại với đam mê thiết kế chế tạo máy bay. Một trong những mẫu máy bay thành công nhất của Cukurs chính là chiếc C-3 đã đi vào lịch sử.

Vào thời kỳ đó, những siêu sao thực sự trên khắp thế giới chủ yếu là những phi công đã thực hiện được những chuyến bay dài kỷ lục. Cukurs cũng quyết định bằng mọi cách phải nổi tiếng theo con đường này.

Vào năm 1933, ông thực hiện chuyến bay dài kỷ lục vào thời đó tới Gambia (Tây Phi). Đúng như mong đợi, Cukurs đã trở thành một anh hùng thực sự sau khi thành công trở về nước.

Chưa đầy một năm sau, ông được mời trở lại phục vụ quân đội cùng với việc phong quân hàm đại úy. Cũng trong thời gian này, Cukurs còn thể hiện một tài năng nữa trong lĩnh vực văn chương với việc cho xuất bản cuốn sách “Chuyến bay tới Gambia”.

Năm 1936, trên chiếc máy bay tự chế C-6 khác, Cukurs đã thực hiện một hành trình dài đầy ấn tượng tới Tokyo, sau đó lần lượt tới Nga, Trung Quốc, Indonesia và Ấn Độ. Sau đó còn phải kể tới vài chuyến bay tới Trung Đông và Bắc Phi.

Tất cả những ấn tượng trong các chuyến phiêu lưu của mình được Cukurs mô tả rất sống động trong cuốn tiểu thuyết “Giữa mặt đất và mặt trời” xuất bản năm 1937.

#### **“Tên đồ tể thành Riga”**

Sau khi nhà nước xã hội chủ nghĩa tại Latvia được thành lập, Cukurs bị sa thải khỏi quân ngũ. Tới Moskva vào mùa xuân năm 1941, ông được mời tham gia vào các dự án thiết kế máy bay

chiến đấu cho Hồng quân. Tuy nhiên, Cukurs đã khước từ với lý do hoàn cảnh gia đình để quay trở lại quê nhà.

Cũng vì chuyến đi Nga trên cũng khiến cho Cukurs chút nữa phải trả giá bằng mạng sống của mình, do bị chính quyền chiếm đóng của phát xít Đức sau đó nghi ngờ ông có mối quan hệ với cộng sản.

Một người quen cũ là Victor Arajs đã cứu ông khỏi nguy cơ bị xử bắn. Ân nhân này khi đó đang được phát xít Đức giao nhiệm vụ thành lập một lực lượng cảnh sát bao gồm những cư dân địa phương (gọi là tổ chức Arajs Kommando), một trong những nhiệm vụ chính là tham gia “giải quyết triệt để vấn đề Do Thái tại Latvia”.

Như để trả ơn cứu mạng, Cukurs tham gia vào lực lượng này và hoạt động rất tích cực. Theo lời của nhiều nhân chứng còn sống sót, Cukurs đã tham gia trực tiếp vào những tội ác của Arajs Kommando.

Do vào thời điểm đó đã là một người rất nổi tiếng, mọi hành động tội ác của Cukurs đều được các nhân chứng nhớ rất rõ.

“Tôi thấy những người Do Thái bị đưa ra khỏi thành phố, và chính Herberts Cukurs chỉ huy các binh lính làm việc này. Ông ta mặc bộ đồ phi công màu đen – một nhân chứng có tên Kraam kể lại – Ông ta ra lệnh cho tôi và những người khác chất xác những người Do Thái lên chiếc xe trượt tuyết và chuyển tới nghĩa địa. Một phụ nữ Do Thái hét lên khi bị kéo lên chiếc xe tải vì không muốn bị chia tách với đứa con gái. Cukurs rút khẩu súng lục bắn chết bà luôn. Tôi cũng nhìn thấy ông ta chĩa súng vào đứa bé gái đang khóc vì mất mẹ...”

Nhân chứng Eliezer Karstadt còn nhớ rõ sự kiện ngày 9/12/1941, khi Cukurs cùng quân lính lùng sục từng ngôi nhà và lôi những người Do Thái ra ngoài. Cũng chính ông nhìn thấy Cukurs tự tay bắn chết một phụ nữ vào ngày này.

Nhân chứng Eduard Smits còn khẳng định, Cukurs rời khỏi Arajs Kommando vào cuối năm 1942. Lần cuối cùng ông ta còn bắt gặp Cukurs tại Latvia là vào mùa hè năm 1943. Khi đó viên phi công này lại mặc thường phục.

#### **Trả giá!**

Không lâu trước khi kết thúc chiến tranh, Cukurs chạy khỏi Latvia, đầu tiên là tới Pháp, sau đó là Brazil, mang theo cô vợ Milda cùng hai cậu con trai.

Tới Brazil, Cukurs định cư tại Rio de Janeiro và bắt tay vào kinh doanh – mở một dịch vụ cho thuê canô, ván trượt và cả một chiếc máy bay do mình tự chế tạo. Chẳng bao lâu, ông ta bỏ vợ và cũng rất nhanh chóng cưới một phụ nữ Brazil.

Nhưng cuộc sống bình an của Cukurs bên kia đại dương không kéo dài được lâu. Bắt đầu xuất hiện những tin đồn về những tội ác thảm sát người Do Thái của ông ta.

Những mối quan hệ làm ăn xấu đi nhanh chóng, chưa kể có cả một nhóm người lạ còn đột nhập vào cửa hàng để đập phá. Cukurs bác bỏ mọi lời buộc tội nhằm vào mình.

## SỬ TÂM & TÌM HIỂU



Ông ta khẳng định không những không sát hại người Do Thái, mà còn giúp 5 người trốn thoát khỏi bàn tay của những tên đao phủ. Không thể thuyết phục được những người xung quanh, Cukurs cùng vợ chuyển tới thành phố Santos. Ông đã hai lần xin nhập quốc tịch Brazil nhưng đều bị từ chối.

Ngay sau khi kết thúc chiến tranh, các tổ chức xã hội và cơ quan mật vụ của nhà nước Israel non trẻ bắt đầu chiến dịch quy mô truy lùng những tên tội phạm phát xít cũ có nợ máu với người Do Thái.

Các điệp viên của Mossad săn lùng các đối tượng này tại nhiều thủ đô trên khắp thế giới, cũng như cả những địa điểm ẩn náu xa xôi nhất. Những kẻ bị phát hiện và bắt giữ hoặc bị đưa ra tòa án ngay tại địa phương, hoặc đưa về Israel xét xử.

Trong nhiều trường hợp, khi cả hai phương án trên đều không thể, bản án sẽ được tuyên và thực hiện ngay tại nơi phát hiện. Kết cục đáng buồn của Cukurs lại nằm trong trường hợp này. Cukurs dù không phải là một tội phạm phát xít cỡ lớn, nhưng sự nổi tiếng trước đó đã khiến ông ta được chú ý đặc biệt.

Nhờ sự giúp đỡ của cộng đồng Do Thái tại Brazil, các điệp viên Mossad đã lần ra dấu vết của “Tên đồ tể thành Riga” vào giữa những năm 1960.

Có hai giả thuyết về cái chết của Cukurs. Theo giả thuyết đầu tiên, một điệp viên Mossad giả vờ làm quen với tay cựu phi công, cảnh báo ông ta về mối nguy hiểm và khuyên nên chạy trốn tới Uruguay.

Trong thời gian chạy trốn, Mossad dự định sẽ đánh thuốc mê, sau đó giấu Cukurs trong một chiếc hòm đặc biệt, chuyển về Israel để xét xử.

Tuy nhiên, Cukurs khi tới Uruguay đã tỏ ra nghi ngờ và quyết định hành động theo kế hoạch của riêng mình. Lo ngại để sống mất Cukurs, nhóm điệp viên Mossad quyết định thủ tiêu tại chỗ vào ngày 23/2/1965.

Còn theo giả thuyết thứ hai, Sukurs bị một cựu tù nhân từ Riga (từng bị mất cả gia đình tại đây) phát hiện ra. Tự giới thiệu là một cựu trung úy phát xít, anh ta dần có được sự tin cậy của Cukurs, đề nghị cùng mở một công ty kinh doanh chung.

Cả hai tới Uruguay để xem xét địa điểm đặt văn phòng. Tại đây đã có một nhóm điệp viên Israel chờ sẵn, đọc bản án và hành quyết ngay bằng một phát đạn vào đầu.

Vào ngày 7/3/1965, văn phòng của Hãng tin Associated Press tại Bonn (Tây Đức) nhận được một lá thư nặc danh của một nhóm tự xưng là “Những người không bao giờ quên lãng”.

Các tác giả bức thư khẳng định, họ đã hành hình Cukurs vào ngày 23/2/1965 vì tội đã tham gia vào chiến dịch sát hại hơn 30 ngàn người tại Latvia trong những năm Chiến tranh thế giới thứ hai.

Phần cuối lá thư còn đề một địa chỉ tại Montevideo, nơi quả thực sau đó đã tìm ra chiếc hòm chứa thi thể của viên phi công. Sự dính líu của mật vụ Mossad trong vụ này còn được khẳng định gián tiếp ngay sau đó qua việc, ngay trong ngày

Hãng Associated Press nhận được lá thư nặc danh, tờ báo *Yedioth Ahronoth* của Israel đã cho đăng bài báo với tiêu đề: “Cukurs, kẻ sát hại những người Do Thái tại Riga, đã bị bắt cóc và phát hiện đã chết trong một chiếc hòm tại Uruguay”.

Mọi việc về sau đã rõ ràng hơn, sau khi một điệp viên có mật danh “Anton Kunzle” từng trực tiếp hành quyết Cukurs đã cho xuất bản cuốn sách nhan đề “Tiêu diệt tên đao phủ từ Riga”.

### Anh hùng hay đao phủ?

Ngay tại đất nước Latvia hiện nay vẫn đang có nhiều tranh luận trái chiều xung quanh nhân vật Cukurs.

Không ít những người hâm mộ cho rằng ông ta chỉ là nạn nhân của sự vu cáo vì Cukurs không hề giết người Do Thái mà ngược lại còn cứu giúp họ. Phe này quả quyết rằng, Cukurs chỉ đảm trách cương vị quản lý một trạm xe autor trong thành phần của Arajs Kommando.

Vào năm 2014, tại một loạt thành phố lớn của Latvia đã công diễn vở nhạc kịch “Cukurs. Herberts Cukurs”, trong đó viên phi công được mô tả là một người vô tội, là nạn nhân của hoàn cảnh khi đó.

“Nguyên nhân khiến chúng tôi bắt tay dàn dựng đề tài này là do Herberts Cukurs vẫn đang là một trong những nhân vật thú vị nhất, cho dù có nhiều đánh giá trái chiều về nhân cách trong lịch sử. Có thể nói ông ta là một người có nhiều khía cạnh như tên cướp Kaupens” – đạo diễn Uris Millers của vở nhạc kịch giải thích.

Tên tuổi của Cukurs cũng đã được nhắc tới ngay tại Cuộc thi ca khúc truyền hình châu Âu “Eurovision”, nơi cô ca sĩ Laura Rizzotto từ Brazil lại tham gia đại diện cho Latvia. Việc lựa chọn nữ ca sĩ này làm đại diện đã gây rất nhiều tranh luận tại Latvia, nguyên nhân là do Rizzotto chính là cháu của Cukurs.

Cho dù Laura không lọt vào được vòng chung kết, nhưng sự chú ý của các phóng viên đối với cô lại chẳng kém cạnh gì so với các thí sinh vào vòng trong.

Trong cuộc trả lời phỏng vấn một tờ báo của Latvia, cô ca sĩ này vẫn tuyên bố: “Cụ của tôi là một phi công xuất sắc và là một người yêu nước chân chính của Latvia”. ■

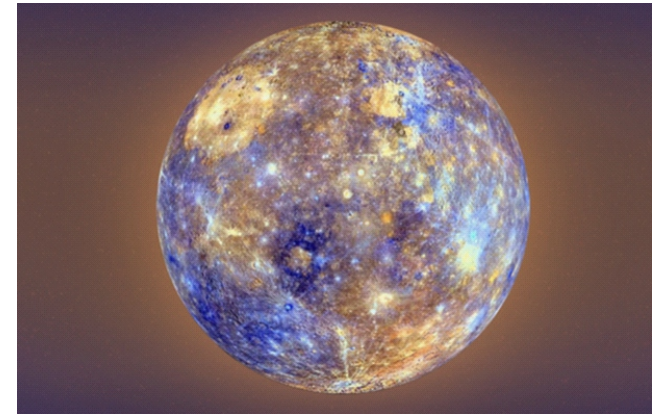
## Sự sống có thể tồn tại bên trong sông băng muối trên sao Thủy

Các nhà khoa học vừa phát hiện sông băng muối gần cực bắc sao Thủy, nâng cao khả năng hành tinh này có thể duy trì sự sống bí ẩn nào đó.

Bằng cách sử dụng các quan sát trước đây từ tàu thăm dò MESSENGER đã ngừng hoạt động của NASA, các nhà khoa học hành tinh vừa phát hiện sông băng muối trong các miệng núi lửa Raditladi và Eminescu của sao Thủy.

Không giống những con sông băng trôi

điển hình mà chúng ta thường thấy trên Trái đất, sông băng muối giữ lại nhiều dòng muối, các hợp chất dễ bay hơi ở sâu bên dưới bề mặt Sao Thủy, chúng bao gồm nước, carbon dioxide và nito.



*Sông băng muối ẩn giấu dưới bề mặt sao Thủy có thể chứa sự sống*

Sông băng muối này có thể được hình thành từ các vụ va chạm của tiểu hành tinh lên bề mặt sao Thủy, làm lộ ra nhiều chất bị mắc kẹt bên dưới bề mặt. Đó là lý do tại sao các nhà khoa học phát hiện ra sông băng muối trong các miệng núi lửa.

Alexis Rodriguez, một nhà khoa học hành tinh tại Viện Khoa học Hành tinh Phi lợi nhuận (PSI) có trụ sở tại Arizona, cho biết: “Theo lý thuyết, các sông băng muối khó tồn tại trên Sao Thủy, vì nó ở gần Mặt trời hơn 2,5 lần so với Trái đất. Ở khoảng cách này, mọi thứ nóng hơn rất nhiều. Tuy nhiên, những dòng sông băng muối này lại bảo quản nhiều chất dễ bay hơi một cách bền vững trong hàng tỷ năm”.

“Suy nghĩ này khiến chúng ta phải suy ngẫm về khả năng, liệu các khu vực dưới bề mặt trên sao Thủy có thể thân thiện hơn bề mặt bên ngoài khắc nghiệt của nó hay không?”, Alexis Rodriguez nói thêm.

Các nhà khoa học hành tinh tại Viện Khoa học Hành tinh Phi lợi nhuận (PSI) tin rằng, với các chất dễ bay hơi cần thiết cho sự sống, đặc biệt là nước bị mắc kẹt trong các sông băng muối, có khả năng sao Thủy có thể duy trì một sự sống bí ẩn nào đó dưới lòng đất được che chắn kỹ khỏi những tia Mặt trời.

Những sông băng muối này có thể tạo ra điều kiện thích hợp cho sự sống, tương tự như một số môi trường khắc nghiệt trên Trái đất vẫn có vi sinh vật đặc thù phát triển mạnh. ■

## Vui Chơi

### \* Vấn chơi

- Này, anh con rẻ của nhà bà thế nào?
- Tất cả đều được, chỉ phải tội không biết chơi mạt chược!
- Nhưng đó là một ưu điểm ấy chứ?
- Không, khuyết điểm lớn đấy bà ạ! Hẳn không biết, nhưng hẳn vẫn cứ chơi!!!

## TÌM HIỂU - SƯU TÀM

### Chuyến bay dài nhất lịch sử: 65 ngày liên tục trên không

**Đ**ã hơn 50 năm trôi qua, kỷ lục về chuyến bay liên tục dài nhất trong lịch sử kéo dài 64 ngày, 22 tiếng, 19 phút và 5 giây vẫn chưa thể bị xô đổ. Quá trình thiết lập kỷ lục cũng như kết quả ngoài mong đợi của nó là câu chuyện hết sức thú vị.



Chiếc máy bay huyền thoại Cessna 172 được gắn trên trần của sân bay McCarran

Câu chuyện này mở màn với sự kiện khách sạn - sòng bạc Hacienda ở Las Vegas (Mỹ) khai trương vào năm 1958. Tại thời điểm đó, Hacienda là một trong những cơ sở nghỉ dưỡng kinh doanh theo mô hình gia đình đầu tiên tại Las Vegas.

Nhằm quảng bá hình ảnh để thu hút khách du lịch từ các tiểu bang khác và nước ngoài tìm đến, chủ nhân của Hacienda đã quyết định theo đuổi một kế hoạch táo bạo.

Khi đó, người thợ sửa máy đánh bạc Robert Timm - từng lái máy bay chiến đấu thời Chiến tranh Thế giới thứ hai - đã đề xuất ý tưởng lái máy bay sơn tên của khách sạn và đánh bại kỷ lục trước đó về chuyến bay liên tục dài nhất, gần 47 ngày được thiết lập năm 1949.

Cụ phi công này đã được trao 100.000 USD để tổ chức sự kiện và đây cũng là một hoạt động từ thiện để gây quỹ cho nghiên cứu ung thư. Yếu tố đó cũng khiến nó trở thành một trong những sự kiện gây quỹ lớn đầu tiên vì ngành nghiên cứu ung thư.

Phần quan trọng nhất của kế hoạch này là chọn ra loại máy bay phù hợp. Năm 1958 là thời kỳ mà công nghệ máy bay phát triển vượt bậc, song một chiếc máy bay hiện đại hơn không có nghĩa là nó thích hợp để làm nhiệm vụ bay trên không trung lâu nhất có thể.

Một chiếc máy bay hoàn hảo để phá kỷ lục thế giới phải là loại dễ điều khiển, tiêu thụ ít nhiên liệu để giảm thiểu rủi ro trong mỗi lần tiếp nhiên liệu trên không, đồng thời phải rất đáng tin cậy về khía cạnh kỹ thuật cơ học. Đó là lý do tại sao ông Robert Timm chọn Cessna 172, một loại máy bay khá mới vào thời điểm đó, với bốn chỗ ngồi rộng rãi.

Chiếc máy bay này cũng được sửa lại để phục vụ cho mục đích phá kỷ lục. Họ đã cho lắp đặt

một tấm nệm để ngủ, một bồn rửa nhỏ bằng thép để vệ sinh cá nhân, loại bỏ phần lớn nội thất bên trong để tiết kiệm trọng lượng.

Ngày nay, hầu hết các máy bay quân sự hiện đại đều có khả năng tiếp nhiên liệu giữa chuyến bay mà không gặp rủi ro, nhưng vào thời đó, công nghệ như vậy không hoàn toàn tồn tại và Cessna 172 không thể bay quá cao.

Do đó, họ đã lắp một thùng chứa nhiên liệu phụ có thể nạp đầy từ một phương tiện chạy trên mặt đất. Khi cần tiếp nhiên liệu, máy bay sẽ giảm độ cao và bay rất thấp. Vận tốc của nó gần như đứng im trong lúc xe tải dùng máy bơm và ống dẫn để chuyển nhiên liệu vào máy bay.

Đó là một màn trình diễn ấn tượng vì đôi khi họ phải tiếp nhiên liệu vào ban đêm. Quả thực, việc đó đâu có dễ dàng thành công ngay lần đầu tiên. Máy bay đã gặp trục trặc ba lần và đến lần thứ tư nó mới thành công.

Quãng thời gian lưu lại trên không lâu nhất trong ba lần thử thất bại đó là 17 ngày. Đáng chú ý, trong lần thử thách thứ ba, kỷ lục về chuyến bay năm 1949 đã bị một nhóm khác xô đổ với 50 ngày và vài giờ bay liên tục.

Bất chấp tin tức "trời giáng" trên, cụ phi công Robert Timm không hề bỏ cuộc. Khi sửa đổi lại máy bay cho hành trình lập kỷ lục, ông hiểu rõ mình cần một phi công phụ dày dặn kinh nghiệm. Cần có người sửa máy bay nếu xảy ra sự cố khi đang bay. Và John Cook, một thợ sửa máy bay lâu năm, đã được chọn tham gia chuyến bay.

Cả hai bắt đầu lần bay thử thứ tư vào ngày 4/12/1958, từ Sân bay McCarran ở Las Vegas. Để chứng minh với mọi người rằng họ sẽ không lén lút hạ cánh, họ đã sơn trắng phần bánh của máy bay. Nếu hạ cánh vì bất kỳ lý do gì, lớp sơn sẽ bong ra khỏi bánh xe, do đó được coi như một nỗ lực thất bại.

May mắn thay, chuyến bay bắt đầu suôn sẻ và cả hai ông đã trải qua Đêm Giáng sinh trên không trung. Khi tiếp nhiên liệu quanh biên giới California - Arizona, họ cũng được tiếp tế thực phẩm dưới dạng nghiền nhỏ đựng trong bình giữ nhiệt.

Họ đi vệ sinh vào một chiếc bồn cầu dạng gấp dùng trong cắm trại, sau đó trút túi đựng chất thải xuống sa mạc. Đằng sau phi công phụ có một khoảng trống nhỏ đủ để cạo râu và rửa ráy. Nước sạch dùng để tắm rửa được xe autor dưới mặt đất gửi lên hằng ngày.

Hai phi công Timm và Cook đã thay phiên nhau ngủ, mặc dù tiếng ồn không ngớt của động cơ và những chuyển động chòng chành khiến cho một đêm ngon giấc là điều không thể.

Do thiếu ngủ, vào ngày thứ 36, Timm ngủ gật và chiếc Cessna 172 đã tự bay trong hơn một giờ, ở độ cao chỉ 1.200 mét. Chế độ lái tự động đã cứu mạng họ.

Nhưng nó đã ngừng hoạt động hoàn toàn vài ngày sau đó. Ngày thứ 39, máy bơm điện dùng để bơm xăng cho máy bay bị hỏng và họ buộc phải hoàn thành nhiệm vụ này bằng tay.

Trong 65 ngày trên không, nhiều thứ trên máy bay đã hỏng - chẳng hạn như máy sưởi, thiết bị đo nhiên liệu và đèn báo hạ cánh... nhưng điều quan trọng nhất là động cơ vẫn tiếp tục hoạt động và đó là tất cả những gì họ cần, đặc biệt là sau khi chuyến bay đã bước sang ngày thứ 50.

Mặc dù đã đánh bại kỷ lục thế giới được thiết lập vào năm 1958, nhưng họ muốn đảm bảo rằng thành tích của họ sẽ không sớm bị xô đổ đến vậy.

Bộ đôi này đã bay thêm 15 ngày nữa rồi hạ cánh xuống McCarran vào ngày 7/2/1959, sau khi bay không ngừng nghỉ trong hơn hai tháng và hơn 225.000 km.

Nhà sử học hàng không Janet Bednarek tại Đại học Dayton nhận xét: "Hai phi công này đã vượt qua giới hạn mà không ai khác dám thử và sẽ không ai dám làm như vậy". Do bị hạn chế đi lại quá lâu, tình trạng sức khỏe của ông Timm và ông Cook trở nên mất ổn định và không thể tự bước ra khỏi máy bay. ■

### Cú lừa ngoạn mục của nàng "công chúa" đến từ vùng đất lạ làm rung động cả châu Âu thế kỷ 19

**C**âu chuyện về nàng công chúa xứ Javasu đã được chuyển thể thành phim vào năm 1994 và thu hút được nhiều sự yêu thích của công chúng.

Hần tất cả chúng ta đều có ít nhất một lần chơi trò đóng vai, có thể là chạy xung quanh nhà và giả vờ như mình là một siêu anh hùng, hay giả vờ như mình đang cưỡi một chú ngựa băng băng trên thảo nguyên.

Thậm chí, rất nhiều người còn mơ mộng về việc trở thành một người khác. Nhưng với Marry Baker, trò chơi tưởng chừng chỉ dành cho trẻ con này lại được nâng lên một tầm cao mới.

Mọi chuyện bắt đầu từ ngày 3/4/1817, khi cô gái trẻ này đến ngôi làng có tên Almondsbury, nằm ở vùng ngoại ô thành phố Bristol, nước Anh. Dân làng hoàn toàn không biết phải đối xử như thế nào với cô gái trẻ lạ mặt.

Cô đội khăn xếp đen, mặc chiếc áo choàng dài cũng màu đen nốt và nói thứ ngôn ngữ mà không ai có thể hiểu được. Thứ duy nhất cô mang theo là chiếc bọc nhỏ, xuất hiện như người hành khất đến từ đất nước xa lạ nào đó.

Ban đầu, cô gái được đưa đến trại cứu tế của địa phương và bị giám sát. Tuy nhiên, mọi người vẫn không ai hiểu được cô nói gì, nên họ đã gửi cô đến nhà của thẩm phán quận, Samuel Worrall.

Tại nhà của ngài thẩm phán, sự xuất hiện của cô gái đã gây xôn xao. Ngay cả những người hầu Hy Lạp cũng không hiểu thứ ngôn ngữ mà cô gái đang dùng. Thế nhưng, họ có thể hiểu được khi cô ấy nhìn thấy một quả dưa và hét lớn: Ananas. Ananas là từ dùng để chỉ quả dưa trong tiếng Hy Lạp cũng như một số ngôn ngữ Châu Âu khác.

## TÌM HIỂU - SỰ TÂM

Ông Worrall không biết phải làm gì với người phụ nữ xa lạ. Ông đã kiểm tra tay cô và phát hiện ra nó rất mềm mại, không giống bàn tay thô ráp của những người hầu. Cô gái trẻ thậm chí còn không biết phải ngủ trên giường như thế nào, thay vào đó, cô lại ưa thích nằm trên sàn nhà lạnh lẽo.



Một bộ phim đã được sản xuất vào năm 1994 dựa trên câu chuyện về công chúa Caraboo

Nhưng Elizabeth Worrall, vợ ông Worrall lại bị mê hoặc bởi cô gái lạ này. Thông qua việc dỗ dành và cố gắng giao tiếp, ông Worrall kết luận rằng tên của cô gái là Caraboo vì đó là từ mà cô gái đã nói khi chỉ tay vào mình.

Trong khi đó, vợ ông lại kết luận vì cô gái tỏ ra say mê với những tác phẩm nghệ thuật Trung Quốc trong nhà, nên cô chắc chắn đến từ Trung Quốc. Nhưng bà lại không thể giải thích được vì sao cô gái lại có vẻ ngoài giống người Châu Âu đến vậy.

Không từ bỏ, ông Worrall vẫn quyết tâm tìm ra thân thế thật sự của cô gái. Vì thế, ông đã mời các thủy thủ nước ngoài đến nhà ông để nói chuyện với Caraboo, nhưng dù là như thế, vẫn không ai hiểu được thứ ngôn ngữ mà cô ấy đang nói là gì.

Cuối cùng, một người thủy thủ người Bồ Đào Nha tên là Manuel Eynesso được đưa đến nhà Worrall. Trong sự ngỡ ngàng của mọi người, anh đã giao tiếp được với cô gái bằng ngôn ngữ của cô, rồi kể lại cho mọi người một câu chuyện.

Caraboo là một công chúa đến từ hòn đảo Javas thuộc Ấn Độ Dương. Không may, cô bị bọn cướp biển bắt cóc khỏi quê hương của mình. Trong quá trình trốn thoát, cô tình cờ đến được đây.

Gia đình Worrall hoàn toàn tin vào câu chuyện đó mà không có một chút nghi ngờ nào, thậm chí còn vô cùng vui sướng khi biết rằng công chúa này rất thích ngôi nhà của mình. Vì thế, họ đã quyết định đưa câu chuyện này lên báo.

Tin tức về một nàng công chúa đến từ vùng đất lạ sống ở Bristol nhanh chóng lan truyền khắp mọi nơi và mọi người còn đến nhà Worrall để được diện kiến công chúa Caraboo. Không phụ sự kỳ vọng của mọi người, Caraboo đã mang đến một màn trình diễn hết sức tuyệt vời.

Cô có thể tự làm cung tên, thực hiện một điệu nhảy kỳ lạ, vượt qua hàng rào và thậm chí là còn khoả thân bơi trong hồ nước. Cô còn cầu nguyện với một vị thần tên là Allah Tallah, điều này đã thu hút sự chú ý của rất nhiều phu nhân trong vùng.

### Chữ viết của Caraboo

Không những thế, Caraboo còn viết ra một số từ trong ngôn ngữ của cô ấy cho mọi người cùng xem, mặc dù khi được gửi đến Oxford để phân tích ngôn ngữ, nó đã bị từ chối bởi những người trong ngành.

Nhưng câu chuyện nào rồi cũng phải đi đến hồi kết. Nàng công chúa xứ lạ đã thu hút đủ mọi sự chú ý và các bài báo viết về cô cũng ngày một nhiều hơn. Trong một lần xem báo, người phụ nữ tên là Neale, chủ một căn nhà trọ, đã nhận ra công chúa Caraboo chính là Mary Baker, một cô gái mà bà có quen biết.

Theo bà Neale, Mary Baker làm công việc hầu gái cho nhà trọ và thường xuyên dùng một thứ ngôn ngữ vô nghĩa để mua vui cho con gái của bà. Và thứ ngôn ngữ này giống hệt với ngôn ngữ mà công chúa Caraboo đã nói. Trò chơi đóng vai đã bị vạch trần.

Ngay sau khi tin tức được lan truyền, Mary Baker đã bị đưa đến Philadelphia, Hoa Kỳ, trong sự xấu hổ của nhà Worrall. Những tờ báo đã từng viết bài xu nịnh công chúa giờ đây lại quay ra chế nhạo vợ chồng Worrall là ngu ngốc vì đã tin vào câu chuyện bịa đặt.

Sau khi đến Philadelphia, Mary Baker đã cố gắng diễn lại vở kịch công chúa nhưng không thành công. Sau đó vài năm, cô trở lại Anh với cái tên Mary Burgess, rồi sống hết phần đời còn lại ở Bristol cho đến khi qua đời vào năm 1864. ■

### Đây là lý do tại sao Singapore thả hàng triệu con muỗi mang mầm bệnh ra bên ngoài

Tại các khu vực được lựa chọn để thả muỗi đực, các nhà khoa học Singapore ghi nhận sự sụt giảm mạnh về số lượng muỗi Aedes aegypti trong tự nhiên, cũng như số ca nhiễm virus sốt xuất huyết cũng ít hơn đáng kể.

Hàng chục triệu con muỗi mang mầm bệnh đang được Cơ quan Môi trường Quốc gia của Singapore (NEA) nuôi trong các hộp nhựa để chống lại bệnh sốt xuất huyết.

Theo đó, mặc dù phương pháp “lấy độc trị độc” này đã được sử dụng ở nhiều quốc gia trên thế giới trong một thập kỷ qua, dự án của các nhà nghiên cứu tại NEA vẫn thu hút sự chú ý nhờ ứng dụng công nghệ tự động hóa và AI để thúc đẩy việc nuôi muỗi số lượng lớn.

Theo trang tin Undark, tất cả muỗi đực nuôi ở NEA đều là Aedes aegypti. Đây là loại muỗi có thể lây nhiễm các loại virus như sốt xuất huyết sang người. Theo Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh (CDC), mỗi năm có tới 400 triệu người bị nhiễm virus sốt xuất huyết và khoảng 40.000 người chết vì sốt xuất huyết nặng.

Tuy nhiên, những con muỗi đực được nuôi bởi NEA không có mầm bệnh trong người. Chúng đã tiếp xúc với một loại vi khuẩn có tên là Wolbachia,

vốn sẽ truyền sang thế hệ muỗi tiếp theo trong nỗ lực ngăn chặn sự lây nhiễm của loại virus nguy hiểm.

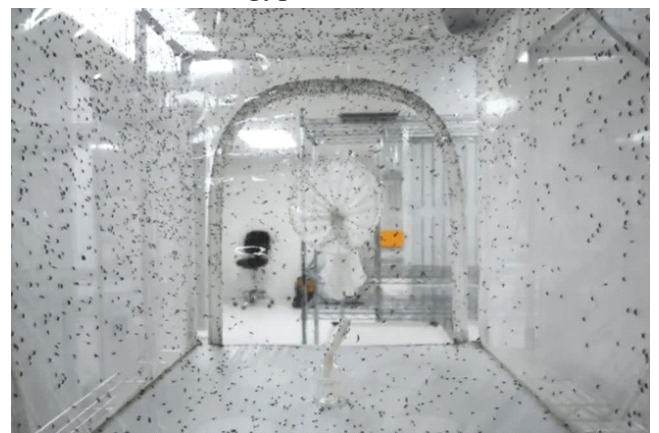
Cụ thể, muỗi Aedes aegypti không còn dễ dàng truyền virus sốt xuất huyết sang người khi bị nhiễm vi khuẩn Wolbachia. Ngoài ra, trong một số trường hợp hiếm hoi, loại vi khuẩn này có thể ngăn không cho muỗi sinh sản. Khi những con đực giao phối với những con cái không (hay chưa từng) tiếp xúc vi khuẩn Wolbachia, trứng do muỗi cái đẻ ra sẽ không nở. Theo thời gian, số lượng muỗi sẽ giảm dần đi.

Trên thực tế, các nhà nghiên cứu của NEA ở Singapore đã thả những con muỗi đực mang ký sinh trùng Wolbachia từ năm 2016. Đến năm 2019, NEA đã thả tới 2 triệu con muỗi mỗi tuần. Nhờ ứng dụng công nghệ tự động hóa, con số đó đã tăng lên tới 5 triệu mỗi tuần vào năm 2022.

Tại các khu vực được lựa chọn để thả muỗi đực, các nhà khoa học ghi nhận sự sụt giảm mạnh về số lượng muỗi Aedes aegypti trong tự nhiên, cũng như số ca nhiễm virus sốt xuất huyết cũng ít hơn đáng kể.

Tuy nhiên, vì một số lý do chưa được biết tới, muỗi vẫn có thể sinh sản hiệu quả khi cả muỗi đực và cái đều bị nhiễm vi khuẩn Wolbachia. Để tránh điều này, các nhà nghiên cứu của NEA sử dụng một hệ thống máy tính dựa trên AI mới có tên là máy phân loại giới tính để phân biệt muỗi cái với muỗi đực trước khi muỗi đực bị nhiễm bệnh và thả ra.

Giờ đây, những “mẽ muỗi” không lồ có thể được tạo ra nhờ công nghệ tự động hóa, so với việc nuôi theo phương pháp truyền thống (làm bằng tay), vốn khá tẻ nhạt và dễ xảy ra sai sót. Tất nhiên, Singapore không phải là quốc gia duy nhất chống lại sốt xuất huyết bằng cách thả hàng triệu con muỗi đực Aedes aegypti.

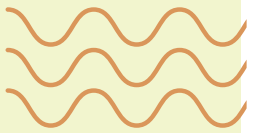


Một chuồng chứa đầy muỗi đực và muỗi cái mang vi khuẩn Wolbachia đang giao phối

Trước đó, công ty công nghệ sinh học Oxitec, do Bill Gates hậu thuẫn, đã tiến hành kế hoạch thả hàng trăm triệu con muỗi biến đổi gen ở Florida (Mỹ) để thử nghiệm một phương pháp kiểm soát sinh vật gây hại mới. Tuy nhiên, phương pháp nhằm hạn chế số lượng muỗi Aedes aegypti cái có thể truyền bệnh được Oxitec thực hiện bằng cách bổ sung một gen tự giới hạn, khiến muỗi cái chết trước khi trưởng thành. ■



## ASIAN CARGO LINE EXPRESS (ACL EXPRESS)



## 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**