

The Vietnamese Business Daily

Thương Mại

VIETNAM

Section B
Điện Ảnh
 NĂM THỨ 44
2097
 April 30, 2024

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

VIET HOA INTERNATIONAL FOODS

WEEKLY SPECIALS

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

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

Có Hiệu Lực: 03 04 05 06 07 08 09

ĐỔI ĐIỂM NHẬN QUÀ

FREE Measri® Karee Yellow Curry Paste with 15999 pts
Sốt Cà Ri Vàng Thái Lan

FREE Gold Choice® White Coffee Cappuccino with 999 pts
Cà Phê Trắng Cappuccino

FREE Meiji® Hello Panda Vanilla Bánh Gấu Nhân Kem Vani with 10999 pts

FREE Rico® Bubble Milk Tea Caramel/Strawberry/Honey Dew Trà Sữa Trân Châu Rico with 8999 pts

GROCERY

Wei Chuan® Pz Potstickers Dumpling with 8999 pts
Bánh Xếp Nhân Thịt

Samyang® Pz Buldak Fried Rice with 5999 pts
Cơm Chén Vị Gà Cay Hầm Quế

TKS® Straw Mushroom (Peeled) with 2699 pts
Nấm Rơm Bóc Vỏ Đông Lạnh

Choco Pie Variety Pack with 2699 pts
Bánh Choco-Pie Nhiều Vị

Passion Fruit Juice with 6999 pts
Nước Chanh Dứa/Nước Chanh Limes

Secon® Lau Thai Seabrook Flavor Instant Noodles with 1699 pts
Mì Lẩu Thái Vị Hải Sản

SEAFOOD

Coastal Point® Whole Loloys Squid with 4999 pts
Mực Trứng

Blue Star® Pz Periwinkle with 4599 pts
Ốc Hương Lạnh Sẵn

Salted Egg Tuna Deboned Featherback with 6999 pts
Cá Thối Lát Rít Xương Kim Sa

Yellow Croaker with 4999 pts
Cá Đù

Cobia Fish with 7999 pts
Cá Bớp Lớn

ĐỔI ĐIỂM NHẬN QUÀ

TKS® Lemon Soda Sandwich Biscuit with 39999 pts
Bánh Quy Lạt Nhân Kem Chanh

Best Yet® Creamy Peanut Butter with 25999 pts
Bơ Đậu Phộng "Best Yet"

Gold Choice® Mocha Coffee with 39999 pts
Cà Phê Mocha

Mea Ploy® Massaman Curry Paste with 25999 pts
Sốt Cà Ri Massaman

MEAT

Fresh Pork Belly with 4299 pts
Thịt Ba Rọi

Pork Rib Whole with 3599 pts
Sườn Heo Bẻ

Fresh Beef Eye Round with 7499 pts
Thịt Bò Mềm

Fz Rabbit Whole with 9999 pts
Thỏ Nguyên Con

Fz Beef Short Rib with 7999 pts
Sườn Bò Bẻ Hầm

Beef Shank Bone In with 3499 pts
Bắp Bò Có Xương

VEGETABLE

Fresh Yu Choy with 1299 pts
Cà rốt Lớn

Fresh Ong Choy with 2999 pts
Rau Muống

Lettuce Green Leaf with 1499 pts
Xà Lách Lá Xanh

Fresh Pumpkin with 1199 pts
Bí Rợ

Fresh Taro Root with 8999 pts
Khoai Môn Lớn

Red Globe Grape with 2999 pts
Nho Đỏ

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

PROMOTION TILL DATE : 05/09/2024

SPECIAL OFFER BOOM SALE!

"KWAN LOONG" PAIN RELIEVING OIL 2FL OZ
 \$84.50 (1 DOZEN)
 WAS: \$95 / DOZEN

PROMOTION DATE : 04/05/24 - 04/11/24

SPECIAL OFFER BOOM SALE!

"EAGLE BRAND" MEDICATED OIL (BONUS PACK)
 \$49.99
 WAS: \$51.99

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
 VUI LÒNG ĐẾN TRỰC TIẾP CHỢ VIỆT HOA ĐIỂM ĐƠN

393-2102/1670

NEW **Bán Tiệm Cafe**
SAN ANTONIO, TX 78227

Tealicious Cafe trên đường Marbach, trong khu HEB Plus rất sầm uất với nhiều tiệm fast food. Tiệm đang hoạt động được 10 năm khách rất ổn định. Mọi thông tin cần thiết xin liên lạc:

Thầy: 832-513-5424
Thảo: 318-300-6668

381-2101/1669

Bán Tiệm Nail
#1 NAIL SALON IN KATY, CINCO RANCH

- Tiệm nail #1 ở Katy, Cinco Ranch, đã hoạt động trên 5 năm với lượng khách sang ổn định. Trên 1,500 khách trong hệ thống dữ liệu.
- Tiệm rộng 2,700 sq.ft với 18 ghế pedi, Được đánh giá 5 sao cả trên Google và Yelp.
- Chủ bận việc kinh doanh khác, cần bán với giá \$280K. Chủ có thể bán dưới dạng cho vay lại với tiền ứng trước.

Call or text Dan Nguyen: **504-982-6291**



379-2100/1668

NEW **Bán Nhà Hàng**
SUGARLAND

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

388-2102/1670

NEW **Cần Bán Tiệm Nước Lọc**
WILCREST, HOUSTON

Tiệm nước lọc CRYSTAL PURE WATER, 8200 Wilcrest, Suite 7 (Gần chợ Tiến Hưng), giá bán \$85K. Tiệm đang hoạt động 29 năm. Chủ về hưu cần bán gấp.

Xin vui lòng liên lạc Lai Trần: 832-875-7388

405-2014/1672

NEW **Bán Tiệm Tóc & Nail**
HW6

Bán tiệm Nails & Tóc. Địa điểm Hwy6, đối diện West Oak Mall (giữa Richmond & Westheimer). Tiệm đang có:

- * 4 Stations làm nails.
- * 2 Stations làm tóc.

Tiệm đã hoạt động 20 năm, nay muốn bán giá \$20k.

Xin vui lòng liên lạc Bình: 713-471-3359

358-2098/1666

NEW **Bán Nhà Hàng**
DOWNTOWN

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

382-2101/1669

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

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

384-2101/1669

NEW **Cần Người Giúp Việc**
GẦN GALLERIA

Cần một phụ nữ dưới 60 tuổi, nấu ăn cho gia đình, dọn dẹp nhà. Cần ở lại nhà, 02 tháng nghỉ 01 ngày. Lương \$3,000/tháng + thưởng thâm niên. Nhà gần Galleria.

Xin vui lòng liên lạc: 281-605-9319

347-2097/1665

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

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

354-2098/1666

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

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

364-2098/1667

NEW **Cần Người Giúp Việc**
CYPRESS, 77433

Nhà khu Cypress, 77433. Cần người giúp việc nhà và chăm sóc em bé. Cần người có sức khỏe, đến làm từ thứ 2 đến thứ 7. Bao ăn ở, lương trả tùy theo kinh nghiệm.

Xin vui lòng liên lạc: 985-601-6012

344-2097/1665

NEW **BÁN TIỆM TRÀ SỮA**
WESTHEIMER & KIRKWOOD

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

348-2097/1665

NEW **Bán Tiệm Tóc & Nail**
45 SOUTH

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

400-2104/1672

NEW **Cần Người Giúp Việc**
NEW! NEW! NEW!

Cần một người trông coi ông cụ lớn tuổi ban đêm, có phòng cho ở lại. Nghỉ ngày Chúa Nhật. Lương tháng \$1,600.

Xin gọi hoặc text: 281-330-0565

SỬ TÂM & TÌM HIỂU



Bất bình đẳng giới 'vô thức'

Ở nhiều quốc gia, bất bình đẳng giới xảy ra một cách vô thức do văn hóa và trải nghiệm truyền thống mà chính phụ nữ không nhận ra.

Bất bình đẳng giới đôi khi rất tinh vi, khó nhận ra bởi nó không nằm ở việc ai làm nhiều việc nhà hơn mà là loại công việc con gái và con trai được giao.

Ví dụ các cô gái được phân công nấu ăn, dọn dẹp trong khi con trai được yêu cầu làm những công việc ngoài trời như chạy việc vặt hoặc rửa xe. Cũng là làm việc nhà, nhưng bé gái được dạy với mục đích giúp đỡ gia đình, còn bé trai là “để mai này lớn lên đi làm việc quốc gia đại sự”.

Trong nhiều nền văn hóa châu Á, các bé gái được khuyến khích học làm việc nhà để lúc về nhà chồng biết cách nấu ăn, dọn dẹp. Con gái cũng phải cư xử nhẹ nhàng, lịch sự, trong khi con trai được phép nghịch ngợm, ồn ào.



Ảnh minh họa

Theo các chuyên gia, khen ngợi ngoại hình của các cô gái cũng là một dấu hiệu của bất bình đẳng bởi nó gián tiếp củng cố quan niệm rằng giá trị của con gái nằm ở ngoại hình hơn là trí tuệ và tiềm năng.

Phụ nữ trẻ cũng có thể nhận được những nhận xét không mong muốn về ngoại hình, cân nặng hoặc thói quen ăn uống. Mặc dù bị tổn thương và gây ra các vấn đề về hình ảnh nhưng phụ nữ không dám phản ứng vì phải tôn trọng người lớn tuổi.

Theo thời gian, nhiều phụ nữ tiếp thu vai trò và niềm tin giới tính được “nhồi vào đầu” từ nhỏ. “Điều này khiến họ giảm tự trọng và khó khẳng định bản thân. Nó có thể hạn chế nguyện vọng nghề nghiệp và cảm giác trao quyền tổng thể”, Sophia Goh, cố vấn chính của trung tâm tư vấn và trị liệu tâm lý Sofia Wellness Clinic, Singapore, nói.

Một nghiên cứu của đại học Chicago cho thấy phụ nữ sinh ra ở những vùng có phân biệt giới tính thu nhập thấp hơn và ít cơ hội việc làm hơn. Tác động này vẫn tiếp tục ngay cả khi họ chuyển đến những khu vực ít phân biệt giới tính hơn khi trưởng thành. “Khi đó, họ gặp áp lực liên tục để hoàn thành cả hai vai trò một cách hoàn hảo và xung đột liên tục xảy ra”, Goh nói.

Thivya Lakshmi, nhà tâm lý học lâm sàng tại trung tâm tâm lý học Singapore kể nhiều phụ nữ vì bị đối xử bất bình đẳng phải tìm đến trị liệu vì cảm giác không được lắng nghe và coi trọng dù đã dốc sức cho cả công việc và gia đình. Họ thấy đang cố gắng nhưng không được công nhận như nam giới, đặc biệt là ở nhà.

Khi tư vấn cho các đôi, các nhà trị liệu phát hiện mâu thuẫn vợ chồng có thể bị hình thành bởi lý do sâu sắc là định kiến giới và thiếu trao đổi về vai trò mà người này kỳ vọng ở người kia.

Không những tác động tới phụ nữ, phân biệt giới cũng là con dao hai lưỡi với nam giới. Những kỳ vọng của xã hội về nam tính hạn chế đàn ông cởi mở thể hiện cảm xúc và chăm sóc con, đặc biệt khi họ làm chồng, làm cha.

Để thay đổi định kiến giới trong gia đình, mỗi người phải hiểu cha mẹ, họ hàng không có ác ý. Họ thậm chí không nhận ra đang duy trì những

chuẩn mực giới lỗi thời.

“Vì vậy, nên nói chuyện với mục đích cập nhật thay vì đưa ra lời buộc tội nặng nề, mang tính cảm xúc”, Goh nói.

Chuyên gia gợi ý con trai và con gái nên lắng nghe cha mẹ chia sẻ mong đợi của họ về vai trò giới. Sau đó, bày tỏ quan điểm và cảm giác của bạn.

Nếu điều gì đó khiến bạn không thoải mái, hãy bình tĩnh bắt đầu cuộc trò chuyện. Ví dụ, một người lớn tuổi trong gia đình muốn phụ nữ phải ở nhà chăm sóc các thành viên khác, hãy nói với người đó trước đây việc sắp xếp như vậy giúp gia đình yên ấm, nhưng thời đại này, một nguồn thu nhập từ chồng sẽ làm cuộc sống khó khăn hơn.

“Để đáp lại những lời chỉ trích và những tuyên bố không công bằng, việc sử dụng câu nói 'tôi' có thể rất hiệu quả. Ví dụ, một người có thể nói: 'Khi bạn nhận xét về cân nặng của tôi, điều đó khiến tôi cảm thấy không an toàn về cơ thể của mình'”, Goh gợi ý.

Nếu phụ nữ đến nhà họ hàng được giao nhiệm vụ vào bếp, hãy truyền đạt rõ mong đợi của bạn. Ví dụ, bạn có thể nói “Cháu rất vui được chuẩn bị bữa tối, nhưng sẽ không dọn dẹp sau khi mọi người ăn xong”.

Một cách gián tiếp để không đối đầu khi bàn về bình đẳng giới là để phụ nữ trẻ chia sẻ những câu chuyện về hình mẫu phụ nữ thành công cũng như nguyện vọng của cá nhân họ.

“Điều này sẽ khuyến khích các thành viên trong gia đình nhìn xa hơn những gì được mong đợi ở phụ nữ ở nhà và đánh giá cao cách phụ nữ thể hiện kỹ năng, khả năng ở ngoài gia đình”, Lakshmi nói.

Nếu phân biệt giới tính là chủ đề khó khăn, những người trẻ nên tìm kiếm hỗ trợ từ chuyên gia trước khi bắt đầu trò chuyện.

Mục tiêu của cuộc trò chuyện không phải là để gây chiến hay làm tổn thương những người thân yêu của chúng ta mà là để mở rộng hiểu biết về khả năng của cả phụ nữ và nam giới. ■

413-2106/1674

Poultry Farm For Sale

QUITMAN, TX

51 Acres with beautiful hay field incom. 6 Broiler houses 40 x 500 ft; Built 2004 1,374 sqft 2bed/1.5bath & a Studio/Efficiency. 3 Wells with filter/chlorination system. Incinerator, Generator, Tractor, and MORE! Asking \$1,800,000 - Appraisal available

Call Lisa for more info: 903-830-0229

367-2098/1667

Now Hiring / Tuyển Nhân Viên

STAFFORD, TX

Electronics manufacturer looking for assembler, technician, Supervisor & Project Manager. PCB/cable experience a plus.

Call: 713-349-4559

Or send resume to GI-HR@gicircuits.com
Address: 12701 Royal Dr, Stafford, TX 77477



ĐIỆN ẢNH

Ji Yeon (T-Ara) gây sốt với thần thái sắc lạnh trên poster chính thức 'Hào quang đẫm máu'

Ji Yeon (T-Ara) tiếp tục thu hút sự chú ý với thần thái sắc lạnh trên poster chính thức vừa được công bố. Cô hóa thân thành nữ minh tinh Lee Soo Yeon trong tạo hình mái tóc rối bời, ánh nhìn xuyên thấu nhưng trông rỗng, càng làm tăng thêm sự bí ẩn và khó đoán của câu chuyện.

Trong quá khứ, Soo Yeon từng là nữ diễn viên hàng đầu Hàn Quốc, thậm chí đã giành được giải thưởng Daesang danh giá nhờ tài năng diễn xuất của mình. Tuy nhiên, vì lái xe trong lúc say rượu mà cô đã gây ra tai nạn chết người, bê bối này khiến sự nghiệp của đại minh tinh Soo Yeon chạm đáy. Sau thời gian dài vắng bóng, cô vẫn khát khao trở lại nghiệp diễn, nhưng ở thời điểm hiện tại khán giả đã không còn mặn mà với cô và bóng ma tâm lý vẫn đeo bám khiến Soo Yeon dần rơi vào vòng xoáy của thù hận.

Trailer chính thức của *Hào quang đẫm máu* đã tạo nên bầu không khí hồi hộp lẫn kịch tính quen thuộc của một bộ phim tâm lý, giật gân điển hình. Thước phim mở đầu bằng hình ảnh tiêu tụy của Soo Yeon với bàn tay nhuộm máu, kèm theo đó là lời tự sự ảm đạm chứa nhiều hàm ý: “Được ở vị trí mọi người đều ngưỡng mộ, tôi cứ nghĩ tôi sẽ tiếp tục đi lên, nhưng thời gian vẫn là thứ đáng sợ cản trở đường đi của tôi”. Câu thoại không chỉ khái quát được ngọn nguồn của vấn đề mà còn khiến không ít khán giả liên tưởng đến sự nghiệp ngoài đời thực của Park Ji Yeon - nữ thần tượng từng ở đỉnh cao sự nghiệp và chật vật lấy lại hào quang sau rất nhiều năm chỉ vì scandal “tai bay vạ gió”.



Nửa sau trailer là những tình tiết căng thẳng, gây tò mò, khiến người xem mắc kẹt trong hàng loạt manh mối xoay quanh án mạng tại nhà chung. Kim Nu Ri vào vai Song Ga Young, nữ diễn viên tân binh được mệnh danh là “người thừa kế Lee Soo Yeon”. Công ty quản lý đã sắp xếp cả hai sống cùng trong một căn hộ, tuy nhiên, hằng ngày chứng kiến sự thành công của hậu bối khiến Soo Yeon gần như phát điên. Một hôm, sau khi thức dậy từ cơn say, Soo Yeon phát hiện Ga Young đã chết trong căn hộ đầy bí ẩn.

Trong lúc bối rối, Soo Yeon tiếp tục nhận được một lá thư nặc danh từ người lạ với lời thách thức: “Cô nghĩ cô có tư cách làm diễn viên sao?” cùng loạt bằng chứng trói buộc cô trở thành nghi phạm duy

nhất. Liệu Soo Yeon sẽ làm thế nào để đối mặt với rắc rối trước mắt và kẻ bí ẩn đang rắp tâm hạ bệ mình?

Hào quang đẫm máu là dự án phim giật gân đầu tay của Park Ji Yeon sau thời gian dài tham gia đóng phim. Đạo diễn Yoo Young Sun - “cha đẻ” của loạt phim kinh dị, giật gân *The Wicked* (2014), *The Wrath* (2018), *Midnight Thriller* (2021)... cũng đã đặt nhiều kỳ vọng vào sự trở lại đầy “máu mặt” của sao nữ lần này. Chia sẻ tại buổi họp báo ra mắt phim, ông cho biết: “Bộ phim mô tả một loạt các sự cố đáng sợ xảy ra chỉ trong một đêm, càng xem bạn sẽ càng cảm nhận được sự mạnh mẽ của Ji Yeon. Kỹ năng diễn xuất của cô ấy đã được cải thiện, xin hãy chờ đợi màn trình diễn của Ji Yeon”.

Sau khi ra mắt với tư cách là thành viên của T-Ara vào năm 2008, Ji Yeon bắt đầu sự nghiệp diễn xuất với loạt phim ăn khách *Dream High 2*, *High Kick 2*, *Death Bell*, *Next Door Witch J*, *Imitation...* và tích cực theo đuổi hoạt động diễn xuất đến nay. Đồng hành cùng Ji Yeon trong *Hào quang đẫm máu* là Song Ji Eun, người từng ra mắt với tư cách thành viên Secret cùng năm với Ji Yeon. Bên cạnh ca hát, nữ thần tượng cũng lấn sân diễn xuất với loạt phim truyền hình *Melting me Softly*, *Shh please take care of him*, *My secret Romance...* và chuẩn bị ra mắt màn ảnh rộng với *Hào quang đẫm máu*. Trong phim, cô vào vai Park Ji Min - người hâm mộ cuồng nhiệt của Soo Yeon đang che giấu một bí mật.

Hai thành viên của nhóm nhạc nữ K-pop tiêu biểu thế hệ thứ hai đã tìm kiếm con đường mới thông qua diễn xuất sau những tháng ngày rục rờ trên sân khấu. Liệu họ sẽ có sự kết hợp “sắc lạnh” như thế nào trên màn ảnh rộng?

Vy Anh

Trần Hách: Ngoại tình với bạn diễn bỏ vợ, bị chỉ trích sự nghiệp vẫn thăng hoa

Trần Hách sinh ngày 09/11/1985 (biệt danh Xích Xích) là một diễn viên hài đình đám của Trung Quốc. Anh tốt nghiệp Học viện Hý kịch Thượng Hải, trực thuộc công ty giải trí Hoa Nghị Huynh Đệ và nổi tiếng từ 2009 với phim “*Chung Cư Tình Yêu*”.

Tổ tiên của Trần Hách là Trần Thực. Cuối triều đại Tây Tấn, hậu duệ của ông, Trần Nhuận, dẫn đầu việc di dời Y Quan Nam Đê; người đã chọn Thủ Chiêm trấn, che đậy việc làm nông liêu lĩnh, đốn gỗ làm hội trường, và tạo ra gia đình Dĩnh Xuyên Trần Thị để định cư.

Trần Hách sinh ra trong một gia đình có truyền thống nghệ thuật. Mẹ là diễn viên múa cấp quốc gia hạng nhất Hồ Tiểu Linh, giữ chức vụ Giám đốc Hiệp hội Hý kịch Trung Quốc, Hiệp hội Nghiên cứu Thoại kịch Trung Quốc, Hiệp hội Nghiên cứu Kịch Thiếu Nhi Trung Quốc, nguyên Hiệu trưởng

Nhà hát Nghệ thuật Nhân dân Phúc Kiến, Giám đốc nghệ thuật đương nhiệm.

Cha là Trần Tổ Chiêu - Giám đốc Hải Thị ảnh nghiệp Phúc Kiến và chú là đạo diễn nổi tiếng hàng đầu Cbiz - Trần Khải Ca - là Trần Khải Ca. Bởi vậy, khi Trần Hách tham gia giới giải trí, anh từng được nhiều người ưu ái.

Dù không sở hữu gương mặt và thần thái của một “soái ca” nhưng nét duyên ngầm của Trần Hách vẫn khiến nhiều khán giả yêu mến. Anh cũng được đánh giá cao nhờ diễn xuất mộc mạc, giản dị, chân thực xen lẫn hài hước, nhí nhảnh.

Không chỉ đóng phim hài, Trần Hách còn thử qua rất nhiều loại vai khác nhau trong: *Nguyệt Cung*, *Tình Yêu Trở Lại*, *Tình Yêu Ất Có Ý Trời...* và nhiều bộ phim điện ảnh: *Tình Yêu Thời Công Nghệ*, *Chuyển Phát Nhanh Siêu Cấp...* Mỗi vai diễn của anh chàng dù lớn hay nhỏ đều khiến người ta phải cười, phải khóc, phải ghét, phải thương.

Người hâm mộ Trần Hách tăng lên đáng kể khi anh tham gia chương trình thực tế “*Running man*” bản Trung. Trong chương trình, nam diễn viên không ngại bị gọi là “tiện nhân”, “phản bội”, “nội gián”... bởi đối với anh quan trọng nhất chính là vui vẻ.

Xét về thể lực, cộng thêm cái lưng bị thoát vị đĩa đệm, Trần Hách không thể đọ sức với những thành viên khác. Do đó, anh chàng đảm nhiệm vai trò tạo tiếng cười, luôn làm trò, chọc ghẹo mọi người. Dù nam diễn viên chơi xấu hay phản bội cũng không bị ghét vì tất cả chỉ để mang lại tiếng cười cho khán giả và người hâm mộ.

Trần Hách và Hứa Tịnh từng là cặp đôi đẹp nhất làng giải trí Hoa ngữ một thời. Hai người cùng nhau trải qua những năm cấp 2, cấp 3, Đại học cho đến khi đi làm. Bốn năm yêu xa, 144 chiếc vé tàu, sánh bước bên nhau 13 năm tạo nên tuổi thanh xuân tuyệt đẹp.

Hứa Tịnh từng nói về tình yêu của mình: “Năm 2001, anh ấy học lớp 8, còn tôi học lớp 7. Chúng tôi quen nhau, yêu nhau, cùng nhau trải qua những năm cấp 2, cấp 3, đại học cho đến khi đi làm. Bốn năm yêu xa, 144 chiếc vé tàu, sánh bước bên nhau 13 năm, những điều này là tuổi thanh xuân của chúng tôi”.

Vào ngày 17/9/2013, Trần Hách - Hứa Tịnh tổ chức hôn lễ lãng mạn tại Đảo Phuket (Thái Lan). Lúc này, cô dâu đã tốt nghiệp Đại học Auckland. Tuy nhiên, cuộc hôn nhân này chỉ kéo dài có 9 tháng. Đến tháng 1/2015, trên Weibo xuất hiện thông tin Trần Hách và Hứa Tịnh đã ly hôn, nguyên nhân là do có sự xuất hiện của người thứ ba - Trương Tử Huyền - bạn diễn của tài tử họ Trần trong phim “*Y Quán Tiểu Truyện*”. Báo chí Trung Quốc cũng đưa ra hình ảnh anh và “người thứ 3” vào khách sạn cùng nhau.

Ngay sau đó, Trương Tử Huyền đăng trên trang cá nhân thừa nhận mình và Trần Hách đang yêu nhau, cô cũng đã ly dị chồng vào năm 2014. Tin tức này



tạo nên một làn sóng phản nộ trên mạng xã hội.

Trần Hách cũng ngay lập tức bị chỉ trích là phản bội vợ con, Trương Tử Huyền thì bị “ném đá” vì phá vỡ hạnh phúc gia đình người khác. Ngày 22/1/2015, nam diễn viên đã viết một bức tâm thư, khẳng định chuyện của anh với “tiểu tam” diễn ra sau khi đã ly hôn với Hứa Tịnh.

Trước sự công kích của dư luận dành cho Trần Hách, Hứa Tịnh cũng đã lên tiếng bảo vệ chồng cũ: “Tuy tôi không biết tình yêu mới này (Trần Hách và Trương Tử Huyền) bắt đầu từ lúc nào, xảy ra như thế nào, nhưng chuyện này dù sao cũng là chuyện sau khi chúng tôi đã chia tay. Anh ấy chỉ là một đứa trẻ yêu đuối, lại là người thân của tôi, hy vọng mọi người đừng công kích anh ấy nữa”.



Hứa Tịnh cũng nói lên niềm tiếc nuối cho một mối tình đẹp kéo dài hơn 1 thập kỷ của mình: “Chúng tôi từng cãi vã, làm hòa, chia tay rồi lại làm hòa. Tôi cho rằng, có sự đảm bảo của hôn nhân, chúng tôi nhất định sẽ sống với nhau tới đầu bạc răng long. Nhưng cuối cùng mọi thứ đều chỉ là ý nghĩ của tôi mà thôi”.

Dẫu vậy, ngôi sao Running man Trung Quốc vẫn bị ném đá thậm tệ. Anh và Trương Tử Huyền được cho là cặp đôi “gian phu dâm phụ” bị ghét nhất của làng giải trí Hoa Ngữ lúc bấy giờ, song hai người vẫn tuyên bố sẽ vượt qua dư luận và chứng minh tình yêu của họ. Hứa Tịnh sau đó cũng đã tìm được bến đỗ cho mình với bạn trai người nước ngoài.

Năm 2016, Trần Hách kết hôn với Trương Tử Huyền. Ngày 23/10 cùng năm, hai người chào đón con gái đầu lòng. Đến nay, cặp sao đã có 2 con gái. Điều đáng nói là sau bê bối ngoại tình, sự nghiệp của nam diễn viên họ Trần không hề chịu nhiều biến động khi anh liên tục xuất hiện trong các dự án phim điện ảnh mới, đồng thời được o bế vào show truyền hình hot “Chạy Đi Người Anh Em!”.

Bình Minh

Mỹ nam Công Anh Mà Chạy vừa nổi đã dính tranh cãi phát ngôn thiếu đàng hoàng với người hâm mộ

Sau nhiều năm hoạt động trong giới giải trí, cuối cùng tên tuổi của Byeon Woo Seok cũng đã vụt sáng thành sao, nhờ thành công

của bộ phim ngôn tình Lovely Runner (tựa Việt: Công Anh Mà Chạy). Ngay sau khi trở thành “hiện tượng” màn ảnh, thông tin về nam thần sinh năm 1991 đã bị netizen lùng sục. Đáng chú ý, thái độ hành xử với fan của Byeon Woo Seok cũng bị “đào xới” lên và gây tranh cãi dữ dội trong dư luận.

Theo đó, vào ngày 18/4, trên mạng xã hội Hàn Quốc đã xuất hiện 1 bài viết tố Byeon Woo Seok từng có phát ngôn thiếu chuẩn mực, xúc phạm và miệt thị người hâm mộ.

Người đăng bài cho biết nam diễn viên này từng gọi nhóm fan của mình là “bồn cầu” (Byeon Ki Tong - 1 kiểu chơi chữ lấy họ của sao nam ghép với từ nhà vệ sinh trong tiếng Hàn). Thông tin này ngay lập tức khiến Byeon Woo Seok trở thành tâm điểm chỉ trích của cư dân mạng.

Trước làn sóng phản nộ hướng đến Byeon Woo Seok, 1 số người hâm mộ của nam diễn viên đã đứng ra giải thích vụ việc. Họ cho biết việc Byeon Woo Seok gọi fan là “bồn cầu” xảy ra vào năm 2016. Tuy nhiên, đây chỉ là trò đùa của nam diễn viên.

Trước khi thực hiện, Byeon Woo Seok cũng đã hỏi qua ý kiến của fan về cái tên nhạy cảm nói trên và nhận được sự đồng ý từ người hâm mộ.



“Anh ấy thay tên fanclub của mình sau khi hỏi ý kiến của người hâm mộ. Thời điểm đó, tất cả fan đều cho biết họ thích cái tên Byeon Ki Tong và muốn anh ấy sử dụng nó làm tên fanclub. Anh ấy cũng gọi người hâm mộ của mình là 'mũm mĩm'. Tuy nhiên, Byeon Woo Seok không hề có ý miệt thị ngoại hình fan. Bởi trước đó, anh ấy từng bảo rằng mẫu người lý tưởng của mình là người nhỏ nhắn và mũm mĩm. Mọi việc xoay quanh Byeon Woo Seok đang bị làm quá để trở thành tranh cãi, gây ảnh hưởng hình ảnh sau khi anh ấy nổi tiếng”, đại diện người hâm mộ Byeon Woo Seok đứng ra bảo vệ sao nam.

Hiện, Byeon Woo Seok vẫn chưa lên tiếng về vụ việc gây tranh cãi. Tuy nhiên, việc bị tố có phát ngôn không phù hợp và thiếu tôn trọng fan cũng ít nhiều làm ảnh hưởng đến hình ảnh của nam thần mới nổi.

Byeon Woo Seok đón nhận những ý kiến tiêu cực từ khán giả sau khi bị đào lại phát ngôn nhạy cảm với fan. Hiện, nam diễn viên chưa lên tiếng về tranh cãi.

Byeon Woo Seok sinh năm 1991, được đánh giá là nghệ sĩ đa tài của showbiz Hàn. Trước khi bước chân vào sự nghiệp diễn xuất và ca hát, Byeon Woo Seok ra mắt vai trò người mẫu vào năm 2010. Vì vậy, nam diễn viên sở hữu ngoại hình cực đỉnh với gương mặt nam tính, hình thể 6 múi cơ bắp và chiều cao gần 1,9 m.

Byeon Woo Seok từng tham gia nhiều tác phẩm như Dear My Friends, Tiên Nữ Cử Tạ, Ký Sự Thanh Xuân, Chào Mừng Bạn Đến Với Waikiki... Tuy nhiên, phải đến Công Anh Mà Chạy, tên tuổi của nam diễn viên mới tỏa sáng.

Byeon Woo Seok từng chia sẻ rằng anh từng bị 100 đoàn phim đánh trượt khi casting. Nguyên nhân anh bị từ chối là vì có nhan sắc nổi bật, trông giống “bình hoa di động” không biết diễn xuất.

Vốn xuất thân là người mẫu, Byeon Woo Seok sở hữu tỷ lệ hình thể hoàn hảo, chiều cao nổi bật khiến mọi fan nữ mê mẩn. Tuy nhiên, trước khi có được sự nổi tiếng như hiện tại, nam diễn viên từng “ngụp lặn” tìm chỗ đứng cho mình trong showbiz Hàn Quốc.

Thành Vũ

Lee Mi Joo (Lovelyz) hẹn hò với cầu thủ bóng đá kém 3 tuổi

Truyền thông Hàn Quốc đưa tin, cựu thành viên Lovelyz - Lee Mi Joo đã đến Yokohama, Nhật Bản để gặp cầu thủ bóng đá Song Beom Geun, người đang chơi ở J1 League.

Cặp đôi này đang trong giai đoạn tìm hiểu và công ty quản lý Antenna của Lee Mi Joo đã xác nhận rằng họ đang cân trọng tìm hiểu nhau với nhiều điểm chung và mong nhận được sự ủng hộ từ công chúng.



Song Beom Geun sinh năm 1997, kém Lee Mi Joo 3 tuổi, là một cầu thủ bóng đá đang chơi ở J1 League, từng là thủ môn của câu lạc bộ Jeonbuk Hyundai Motors trong K-League 1 và đã tham gia đội tuyển quốc gia Hàn Quốc cho Thế vận hội mùa hè 2020 tại Tokyo, Nhật Bản.

Trong mùa giải trước, anh đã có màn trình diễn ấn tượng với 26 trận đấu và trung bình 4 pha cứu thua mỗi trận.

An Chi



ĐIỆN ẢNH

Lee Jong Suk: trai đẹp “nhà IU”, tài tử được săn đón bậc nhất

Với ngoại hình điển trai và khả năng diễn xuất ổn định, Lee Jong Suk luôn nằm trong top các nam diễn viên được săn đón nhất tại Hàn Quốc.

Lee Jong Suk bắt đầu tham gia sàn diễn thời trang từ khi học trung học. Thời gian đó anh có nhiều cơ hội làm việc với các nhà thiết kế hàng đầu ở Hàn Quốc. Khuôn mặt điển trai được giúp anh góp mặt vào danh sách người mẫu hàng đầu lên sàn diễn.

Anh chàng là một trong số ít người mẫu lần sân sang lĩnh vực diễn xuất thành công ở Hàn Quốc. Hiện nay, anh đang là ngôi sao sáng giá của điện ảnh xứ Kim Chi. Lee Jong Suk gây được dấu ấn mạnh trong lòng người hâm mộ với hàng loạt siêu phẩm Pinocchio, High Kick 3, School 2013, I Hear Your Voice, Two Worlds, Big Mouth...

Lee Jong Suk học chuyên ngành nghệ thuật điện ảnh chuyên nghiệp tại đại học Konkuk. Anh có niềm đam mê diễn xuất từ khá sớm và bắt đầu thi tuyển vào đài truyền hình SBS TV khi còn học trung học. Vào lần tuyển dụng thứ 7 của SBS anh đã được tham gia hoạt động.

Hoạt động trong lĩnh vực người mẫu với chiều cao lý tưởng cùng gương mặt điển trai, Lee Jong Suk nhanh chóng là gương mặt vàng được nhiều nhà thiết kế lựa chọn. Anh cũng là một trong những nam người mẫu trẻ nhất tham gia chương trình Seoul Collection.

Năm 2023, nam diễn viên đã gây chú ý khi công khai mối quan hệ tình cảm với ca sĩ đình đám Kpop IU - một trong những người nổi tiếng nhất nhì làng giải trí xứ Hàn.



Danh sách phim của mỹ nam này cũng rất thú vị, với các tựa phim khác nhau và bản thân anh cũng thích khám phá chính mình qua nhiều thể loại. Điều này, kết hợp với danh tiếng, vẻ đẹp trai, quyền rũ và có lòng thiện nguyện nhiệt tình đã khiến anh trở thành một diễn viên điển trai và thu hút của làn sóng Hallyu.

Về phần mình, ngôi sao phim Big Mouth vẫn quyết tâm tận dụng tối đa tất cả những lợi thế của bản

thân: “Tôi dự định sẽ trau dồi hình ảnh và diễn xuất của mình nhiều nhất có thể. Sau khi thể hiện bản thân nhiều, tôi có thể nỗ lực để tìm kiếm những khía cạnh mới để phát huy hơn nữa”.

Theo SCMP đưa tin vào năm 2020, Lee Jong Suk từ lâu được mệnh danh là một trong những tài tử được trả lương cao nhất Hàn Quốc. Anh nhận đến 50.000 USD/tập phim truyền hình. Con số này ngang bằng với Ji Chang Wook và Song Joong Ki.

Tác phẩm cuối cùng trước khi nhập ngũ của Lee Jong Suk là Phụ lục tình yêu, đóng cặp cùng Lee Na Young. Theo các báo cáo, anh nhận về tổng cộng 800.000 USD khi tham gia 16 tập phim của đài tvN.

Thời điểm đó, khối tài sản ròng của Lee Jong Suk ước tính lên đến 50 triệu USD. Với hơn 26,5 triệu người theo dõi trên mạng xã hội - Lee Jong Suk là một trong những gương mặt giải trí có giá trị nhận biết dễ dàng nhất, không chỉ ở Hàn Quốc mà còn ở khu vực và trên thế giới.

Đương nhiên, các thương hiệu nhận thấy giá trị đáng kinh ngạc khi hợp tác với anh. Một số tên tuổi lớn, các thương hiệu thời trang xa xỉ như Prada và Burberry - cả hai đều mời anh làm đại sứ thương hiệu. Không những vậy, Lee Jong Suk cũng được xem là nam tài tử “mát tay” trong làng bất động sản. Nam tài tử hiện đang sở hữu một biệt thự trị giá 4,2 triệu USD tại Nine One Hannam. Khu nhà ở cao cấp này cũng là nơi sinh sống của các ngôi sao Hàn Quốc khác như: G-Dragon, Ju Ji Hoon, Jimin và RM của BTS.

Theo Manila Bulletin, Lee Jong Suk còn sở hữu thêm 3 bất động sản khác trong khu phố giàu có ở Hannam-dong với số tiền lên tới 13.6 triệu USD. Vào năm 2016, Lee Jong Suk đã mua lại một tòa nhà bỏ hoang ở Sinsa-dong với giá 4.5 triệu USD. Nhiều người nghĩ đây không phải quyết định đúng đắn bởi họ thấy chỗ này không phải khu vực tốt để đầu tư.

Thế nhưng, vào năm 2017, Lee Jong Suk thành công trên chính tòa nhà này khi mở một quán cà phê có tên 89 Mansion ở Seoul. Tuy nhiên, do ảnh hưởng từ đại dịch, anh đã phải đóng cửa và bán lại tòa nhà với giá 5,39 triệu USD.

Bên cạnh những khoản đầu tư xa xỉ, Lee Jong-suk cũng nhiệt tình chi tiền của mình cho các dự án thiện nguyện bằng cách ủng hộ việc chống bạo lực ở trẻ em - quyên góp khoảng 93.000 USD cho tổ chức hỗ trợ Good Neighbors vào năm 2018 và 165.000 USD cho UNICEF Hàn Quốc.

Không chỉ nổi tiếng, đẹp trai, tài năng và vô cùng giàu có, thành đạt, Lee Jong Suk còn khiến nhiều người ngưỡng mộ khi có tình yêu đẹp với “em gái quốc dân” IU.

Sau khi công khai hẹn hò, cả IU và Lee Jong Suk đều khá kín tiếng về chuyện tình cảm. Cặp đôi hiếm khi nhắc đến đối phương trước truyền thông, nhưng lần nào đề cập tới cũng khiến cư dân mạng

“rung động” vì sự ngọt ngào, đáng yêu.

Lee Jong Suk từng tâm sự: “Tôi gặp cô ấy lần đầu tiên vào giữa những năm 20 tuổi và cảm giác như một tình yêu non trẻ, một điều gì đó lớn lao mà tôi không thể đạt được.

Chúng tôi đã là bạn trong một thời gian dài. Cô ấy là một người tuyệt vời, trưởng thành nhưng cũng khiến tôi muốn bảo vệ. Và bây giờ cô ấy khiến tôi muốn trở thành một người tốt hơn”.

Phi Đức

Triệu Kim Mạch: 'Con gái quốc dân' nay đã trưởng thành

Triệu Kim Mạch sinh ngày 29 tháng 9 năm 2002, cô tốt nghiệp Học viện Hý kịch Trung ương. Triệu Kim Mạch xuất thân là diễn viên nhí, nền móng cho sự nghiệp diễn xuất của cô đã được xây dựng từ năm 6 tuổi khi Triệu Kim Mạch tham gia lớp biểu diễn dành cho trẻ em của tờ tin tức buổi tối Thẩm Dương, dưới sự hướng dẫn của Quách Lệ Mẫn.

Tuy tuổi đời còn khá trẻ, nhưng số lượng phim mà nữ diễn viên tham gia lại là con số đáng kinh ngạc. Từ năm 2010, khi chỉ mới 8 tuổi, Triệu Kim Mạch lần đầu tiên tham gia đóng phim truyền hình tình cảm gia đình Không thể không có mẹ của đạo diễn Hoàng Tranh Vỹ, do Hà Lâm và Vương Vỹ Trí thủ vai chính, rồi sau đó lại tiếp tục tham gia phim Khi lòng người gặp được lòng nhân ái.

Bộ phim Tiểu Biệt Ly năm 2016 mà cô tham gia cùng các diễn viên nhí như Trương Tử Phong, Hồ Tiên Hú cũng là một trong những tác phẩm giúp cô bé Triệu Kim Mạch ghi dấu ấn trong lòng khán giả và được họ gọi yêu là “con gái quốc dân”.

Cô gái 9x được yêu mến qua nhiều bộ phim

Năm 2019 đánh dấu cột mốc đáng nhớ trong sự nghiệp diễn xuất của nữ diễn viên khi cô đảm nhận vai chính Hàn Đóa Đóa trong bộ phim điện ảnh Lưu lạc địa cầu, hợp tác cùng các diễn viên lão làng như Ngô Kinh, Khuất Sở Tiêu...

Đây là một dự án phim lớn với doanh thu khủng và trở thành tác phẩm có doanh thu cao thứ năm trong lịch sử điện ảnh Trung Quốc. Sau sự thành công này, nữ diễn viên tiếp tục ghi dấu ấn trong nhiều tác phẩm điện ảnh và truyền hình đình đám khác như: Thiếu niên phái, Giáo viên thể dục của tôi, Tình đầu ngây ngô, Đôi tác trào lưu, Trùng sinh, Linh Lung, Muôn vàn cách yêu, Khởi đầu... Những phân cảnh tình cảm mà Triệu Kim Mạch thể hiện trong các bộ phim cũng khiến khán giả nhận ra “con gái quốc dân” ngày nào nay đã lớn.

Vai càng khó càng “thích”

Trong dự án phim Khởi đầu, Triệu Kim Mạch không chỉ chứng minh được khả năng diễn xuất của mình mà còn nhận được nhiều lời khen từ các diễn viên tiền bối đóng chung phim. Nữ diễn viên Lưu Đan đánh giá Triệu Kim Mạch là một diễn



viên có độ tập trung cao và nhập vai tốt, nam diễn viên Lưu Dịch Quân cũng nhận xét nữ diễn viên có năng lực cảm nhận mạnh. Nam diễn viên Hoàng Giác thậm chí còn đánh giá Triệu Kim Mạch là nữ diễn viên có thể đóng phim cả đời.

Giám đốc sản xuất Viên Ngọc Mai của phim *Độ Hoa Niên* vừa đóng máy mà Triệu Kim Mạch đã tham gia đóng chính, cũng đánh giá cao nữ diễn viên. Cô đã thấy được ở Triệu Kim Mạch sự cố gắng và tỏa sáng. Cô cũng đánh giá Triệu Kim Mạch là diễn viên có năng lực chuyên môn vững và sự tập trung cao độ. Theo miêu tả của nhà sản xuất Viên Ngọc Mai, Triệu Kim Mạch có yêu cầu rất cao về diễn xuất của bản thân và sẽ luôn xem lại các cảnh quay nhiều lần để đánh giá sự thể hiện của bản thân đã phù hợp hay chưa, cân nhắc xem sự chuyển tiếp cảm xúc có hợp lý hay không. Cô cũng nói rằng nữ diễn viên sẽ chủ động thảo luận với đoàn phim về các chi tiết trong kịch bản, luôn có chính kiến và sự kiên trì của bản thân.

Với bộ phim *Giữa cơn bão tuyết* mà Triệu Kim Mạch đóng chính cũng Ngô Lỗi, khán giả nhìn được rõ hơn sự trưởng thành của cô. Trong bài phỏng vấn với tạp chí ELLE số tháng 2/2024, nữ diễn viên đã chia sẻ rằng cô luôn phải tìm cho mình một nhịp điệu thoải mái để từ từ hòa nhập bước vào môi trường mới ở đoàn làm phim. Sau khi thích nghi được với hoàn cảnh, nữ diễn viên dần dần tìm được cảm giác quay phim và bắt đầu tập trung tìm kiếm vai diễn. Cô bày tỏ: “Mỗi một nhân vật mới đều có thể mang tới cho em một loại trải nghiệm hoàn toàn mới, loại cảm giác này khiến em hồi hộp, cũng khiến em phấn khích”.



Tài năng và ngày càng tỏa sáng

Nhân vật Ân Quả mà Triệu Kim Mạch thủ vai được cô thể hiện là một cô gái ngọt ngào nhưng mạnh mẽ và kiên cường, luôn kiên định dù trong sự nghiệp thi đấu bi-da hay trong chuyện tình cảm. Cô đã ví von nhân vật của mình với một quả anh đào. Để hiểu rõ nhân vật trên mọi phương diện, Triệu Kim Mạch đã tìm xem không ít phim tài liệu và video thi đấu của vận động viên đánh bi-da và qua đó tưởng tượng về thế giới của nhân vật Ân Quả.

Chờ đợi vào vai diễn mới

Mới đây, Triệu Kim Mạch đã chính thức tham gia đoàn phim mới có tên *Tây Trắng*. Đây là một bộ phim thể loại giật gân, điều tra tội phạm chuyển thể

từ tiểu thuyết cùng tên của tác giả Trần Bình do iQIYI sản xuất. Trong phim, Triệu Kim Mạch thủ vai Chân Trân, một nạn nhân của “Vụ án bắt cóc tại thành phố Loan”. Chân Trân đã đã tự giải cứu mình và một nạn nhân khác thành công nhờ vào sự thông minh dũng cảm của bản thân nhưng cũng đồng thời phải chịu tổn thương tâm lý nặng nề. Sau khi vượt qua được những tổn thương đó, Chân Trân đã thi đỗ học viện cảnh sát, trở thành một nữ cảnh sát hình sự và tự tay bắt kẻ ác năm đó đã hành hạ mình.

Vai diễn mới của Triệu Kim Mạch là một vai diễn khá nặng với quá khứ và nội tâm phức tạp, đòi hỏi sự lý giải sâu sắc và khả năng biểu diễn nhuần nhuyễn. Đây là một thách thức đồng thời cũng là cơ hội cho nữ diễn viên trẻ bởi cô đang cần mài dũa bản thân và trau dồi thêm khả năng diễn xuất.

Có thể thấy, Triệu Kim Mạch tuy là một diễn viên có khởi đầu thuận lợi khi xuất thân là sao nhí và có kho tàng phim ảnh đồ sộ, nhưng nữ diễn viên vẫn luôn khiêm tốn nỗ lực phát triển bản thân trong sự nghiệp diễn xuất. Cô đã thử sức mình trong các kiểu vai diễn khác nhau và qua đó học hỏi, trau dồi thêm năng lực của bản thân. Với những yếu tố này, Triệu Kim Mạch được dự đoán sẽ còn tỏa sáng hơn nữa trong tương lai.

Minh Hồng

'Ác nhân' cao 1,89m của màn ảnh Hàn Byeon Woo Seok hóa nam thần Kpop

Trong 'Công anh mà chạy', Byeon Woo Seok đóng vai nam thần tượng Kpop nổi tiếng điển trai và tài năng, khác hoàn toàn hình tượng ác nhân của 'Cô nàng mạnh mẽ Gang Nam Soon' cách đây không lâu.

Công anh mà chạy (Lovely Runner) là bộ phim truyền hình Hàn Quốc được mong chờ nhất tháng 4 này. Ngoài cốt truyện xuyên không - quay ngược thời gian về quá khứ độc đáo, phim còn đánh dấu màn trở lại của Byeon Woo Seok, mỹ nam từng thu hút đông đảo fan nhờ vai phản diện Ryu Shi Oh trong *Cô nàng mạnh mẽ Gang Nam Soon* chiếu cuối năm ngoái.

Tái xuất với *Lovely Runner*, Byeon Woo Seok đảm nhận vai Ryu Sun Jae từ thời còn là thiếu niên đến tuổi trưởng thành U.30. Trong loạt ảnh mới, chân dài sinh năm 1991 thể hiện rõ sự khác biệt ở hai giai đoạn quan trọng nhất của nhân vật: khi là một nam sinh trung học giỏi bơi lội tràn đầy sức sống và lúc là một Ryu Sun Jae chứng chạc lẫn lạnh lùng trên sân khấu với vai trò là giọng ca chính của nhóm nhạc Kpop đình đám Eclipse.

Nói về cách khắc họa Ryu Sun Jae ở hai thời điểm trong *Công anh mà chạy*, Byeon Woo Seok chia sẻ: “Đối với Ryu Sun Jae thời trẻ, tôi cố gắng truyền tải sự trong sáng và niềm đam mê đơn thuần của anh ấy. Còn về Ryu Sun Jae hiện tại, tôi hướng đến thể

hiện mặt tốt và thái độ tinh tế của nhân vật”.

Đặc biệt, Byeon Woo Seok một lần nữa để lại ấn tượng khi hóa thân thành nam sinh trung học một cách tự nhiên dù năm nay đã 33 tuổi. Hồi năm 2022, nam diễn viên ở tuổi 31 cũng từng gây bất ngờ khi vào vai học sinh 18 tuổi trong phim *Cô gái thế kỷ 20*. Byeon Woo Seok xuất thân là người mẫu và bắt đầu diễn xuất qua phim *Tình bạn tuổi xế chiều* (Dear My Friends) chiếu năm 2016. Chiều cao vượt trội, vẻ ngoài nam tính cùng gương mặt điển trai không góc chết giúp anh nổi bật.

Sau đó, mỹ nam cao 1,89m này đóng vai phụ trong các phim *Nhà trọ Waikiki 2*, *Biệt đội Hoa Hè*: Trung tâm mai mối Joseon, *Từ khóa tình yêu*: Search WWW, *Ký sự thanh xuân*, *Hoa nở nhớ trăng*...



Năm 2022 - 2023, Byeon Woo Seok có ba phim ra mắt là *Cô gái thế kỷ 20*, *Tri kỷ*, *Cô nàng mạnh mẽ Gang Nam Soon* và đều đạt thành công nhất định. Riêng vai phản diện Ryu Shi Oh đáng thương lẫn đáng ghét trong *Cô nàng mạnh mẽ Gang Nam Soon* giúp danh tiếng của Byeon Woo Seok tăng lên chóng mặt.

Ngôi sao Hàn này trở thành gương mặt được các tạp chí, nhãn hàng săn đón nồng nhiệt. Vốn xuất thân là người mẫu, anh không gặp khó khăn trong cách thể hiện vẻ đẹp hình thể khỏe khoắn trong những mẫu trang phục tôn dáng.

Dựa trên tiểu thuyết mạng nổi tiếng, *Công anh mà chạy* là bộ phim lãng mạn xuyên thời gian xoay quanh Im Sol (Kim Hye Yoon đóng), một người hâm mộ cuồng nhiệt chịu khủng hoảng lớn sau sự ra đi của thần tượng Ryu Sun Jae (Byeon Woo Seok) - một ngôi sao hàng đầu Hàn Quốc. Thế giới đảo lộn, Im Sol bất ngờ nhận ra mình ở quá khứ 15 năm trước, khi Sun Jae vẫn còn sống. Im Sol nắm lấy cơ hội này và quyết tâm bằng mọi giá để cứu Sun Jae. *Công anh mà chạy* được chấp bút bởi Lee Si Eun, biên kịch của *Vẻ đẹp đích thực*. Phim do Kim Tae Yeob và Yoon Jong Ho làm đạo diễn. *Lovely Runner* quy tụ dàn sao Hàn Byeon Woo Seok, Kim Hye Yoon, Song Geon Hee, Lee Seung Hyub... Tác phẩm phát sóng khung giờ tối thứ hai - thứ ba hàng tuần trên kênh cáp tvN (Hàn Quốc) và VieON (Việt Nam), từ ngày 8.4.

An Chi

Bảy cách hàn gắn rạn nứt gia đình

Trí tuệ cảm xúc (EQ) là công cụ hiệu quả nhất để bạn vượt qua rạn nứt và củng cố mối quan hệ gia đình.

Những người có quan hệ huyết thống và hôn nhân với chúng ta được mong đợi là những đồng minh thân thiết nhất, nguồn tình yêu và sự hỗ trợ lớn nhất của chúng ta.

Nhưng, sự tương tác quá thường xuyên cũng chứa đầy những hiểu lầm và oán giận, cãi vã và quấy rầy.

Những người mà lẽ ra chúng ta nên yêu thương nhiều nhất, cuối cùng lại mang đến cảm giác như kẻ thù hoặc người xa lạ.

Và đây là lý do tại sao EQ trở thành công cụ đắc lực để hỗ trợ chúng ta hòa hợp với gia đình của mình. Nhận thức tích cực và sự đồng cảm, hòa hợp lâu dài với bản thân và người khác giúp chúng ta biết cách đáp ứng nhu cầu của nhau.

EQ có sức mạnh vô cùng lớn trong gia đình vì nó giúp bạn kiểm soát các mối quan hệ của mình với cha mẹ và con cái, anh chị em, họ hàng và đại gia đình. Khi bạn biết mình cảm thấy thế nào, bạn không thể bị cảm xúc của người khác thao túng; bạn cũng không thể đổ lỗi xung đột gia đình cho người khác. Do đó, hầu hết các kỹ thuật để cải thiện mối quan hệ gia đình đều tập trung vào việc truyền đạt cảm xúc của bạn với những người bạn quan tâm, vì các mối quan hệ thân thiết đều tập trung vào cảm giác.



Ảnh minh họa

Nếu không có sự thân mật tình cảm này, việc liên lạc trong gia đình sẽ trở thành gánh nặng, bởi vì không ai cảm thấy thoải mái khi dành nhiều thời gian như vậy với một người lạ.

Nếu bạn muốn các thành viên trong gia đình chấp nhận nhau một cách yêu thương, bạn phải bắt đầu bằng sự trung thực và cởi mở về mặt cảm xúc của chính mình. Dưới đây là những lời khuyên thiết thực giúp bạn cải thiện mối quan hệ với các thành viên trong gia đình, cũng là những phương pháp hiệu quả để đưa mọi người trong nhà đến gần nhau hơn.

Chăm sóc bản thân

Hãy chăm sóc sức khỏe của bạn nếu bạn hy vọng có thể chăm sóc được người

khác. Gia đình bạn càng đòi hỏi nhiều thời gian thì bạn càng cần tập thể dục nhiều hơn. Có lẽ tốt nhất bạn và gia đình nên tìm cách tập thể dục cùng nhau.

Lắng nghe

Hãy lắng nghe nếu bạn mong đợi được lắng nghe. Thiếu giao tiếp là nguyên nhân phổ biến nhất gây ra mâu thuẫn ở hầu hết các gia đình. Câu trả lời cho “Tại sao họ không lắng nghe mình?” có thể chỉ đơn giản là “Minh không lắng nghe họ”.

Rộng lượng

Cho và nhận là một phần của cùng một chuỗi yêu thương. Nếu không cho thì chúng ta khó nhận, và nếu không nhận được thì chúng ta thực sự không có nhiều để cho.

Quan sát giọng điệu và hành vi của mình

Chịu trách nhiệm về những gì bạn giao tiếp một cách thầm lặng. Trẻ nhỏ và người già đặc biệt nhạy cảm với các tín hiệu phi ngôn ngữ. Hơn cả lời nói, giọng điệu, tư thế (ngôn ngữ cơ thể) và nét mặt đều truyền tải cảm xúc của chúng ta.

Chúng ta phải lắng nghe giọng điệu của mình và nhìn mình trong ảnh, trong gương để đánh giá sự phù hợp về mặt cảm xúc. Những lời yêu thương phát ra qua hàm răng nghiến chặt không mang lại cảm giác yêu thương, chúng chỉ mang lại cảm giác khó hiểu và đáng sợ.

Không can thiệp quá nhiều

Đừng cố gắng giải quyết vấn đề cho những người thân yêu của bạn. Chăm sóc gia đình bạn không có nghĩa là chịu trách nhiệm về các vấn đề của họ, đưa ra lời khuyên không được yêu cầu hoặc bảo vệ họ khỏi những cảm xúc của chính họ. Hãy cho họ biết điểm mạnh của họ và tạo cơ hội để họ hỏi bạn những gì họ cần.

Tạo ấn tượng lâu dài thông qua hành động

Giá trị của bạn sẽ được truyền đạt bằng hành động của bạn, bất kể bạn nói gì. Vì vậy, hãy làm gương, đừng cần nhận.

Nếu bạn mắc lỗi, hãy thừa nhận lỗi lầm của mình với mọi người, kể cả những thành viên nhỏ tuổi hơn trong gia đình. Nói lời xin lỗi khi làm tổn thương người mình yêu là hình mẫu của sự khiêm tốn và sự chính trực trong cảm xúc. Bạn có thể chứng minh rằng không ai là hoàn hảo. Lời xin lỗi chứng tỏ bạn có thể tha thứ cho chính mình và khiến việc tha thứ cho người khác trở nên dễ dàng hơn.

Hào phóng trong việc thể hiện tình yêu

Mọi người trong gia đình, đặc biệt là trẻ nhỏ cần được trấn an về mặt cảm xúc thông qua những lời nói, cử chỉ và ánh mắt yêu thương. Những người ít khi đòi hỏi sự quan tâm về mặt cảm xúc nhất có thể chính là những người cần nó nhiều nhất. ■

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 bảo 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 Chang Cheon Nok

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 ý khác nhau được ngâm trong một túi pha sẵn để uống

Ngay cạnh H MART

HONG SAM HAN QUOC

N.H. Wells Fargo

1304 Blalock Rd, Ste A2, Houston, TX 77055

CỬA HÀNG HỒNG SÂM HÀN QUỐC

832.358.3333



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



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

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



**KHÔNG THẮNG
KHÔNG TRẢ TIỀN**



LS. Sarah Huynh Ý-Nhi



LS Paul Savinov

LS Jeeho Shin
(Of Counsel)

Kenny Huynh

Johnny Truong

Kristen Joy

Cathy Khong

Janice Reyes

Linda Nguyen

Lily Betancourt

Maria Tago

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

6100 Corporate Dr, Ste 110, Houston, TX 77036

(281) 702-8128



810 Highway 6 S # 100
Houston TX. 77079

14614 Falling Creek S # 100
Houston, TX. 77068

14090 Southwest Freeway
#102 Sugarland TX, 77478

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



HOLLY NGO
Realtor - Consultant

Chuyên Đảm Trách Mọi Dịch Vụ Về Địa Ốc

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



Đặc Biệt:

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



281-709-7999

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

Hãy gọi cho Holly gấp để được tư vấn.

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

HollyNgo_Realtor@Yahoo.com

THỦ TỤC NHANH CHÓNG - TẬN TÂM



PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

Năm sai lầm phổ biến nhất khiến bạn thất bại trong quá trình giảm cân

Eo thon dáng đẹp là mong muốn của mọi người, nhưng nhiều người mắc những sai lầm đơn giản khiến việc giảm cân luôn thất bại.

Không thể phủ nhận rằng dù được huấn luyện chuyên nghiệp và có kế hoạch giảm cân hoàn hảo thì việc ăn kiêng vẫn là việc khó khăn, chưa kể mọi người luôn hy vọng sau khi giảm cân thành công có thể thay đổi vóc dáng vĩnh viễn và không bao giờ bị lên cân lại.

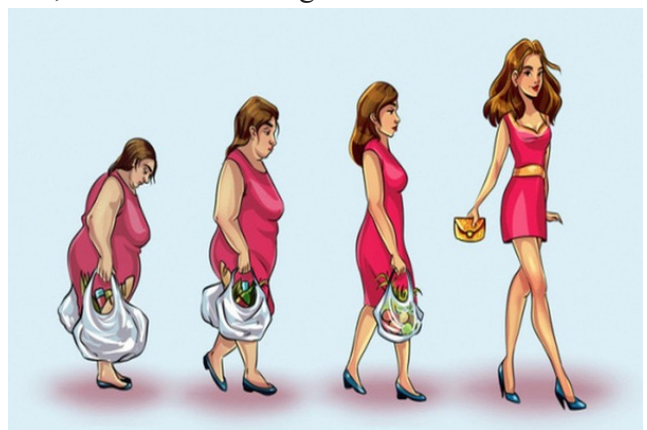
Theo nghiên cứu của Rudy Mawer - tiến sĩ dinh dưỡng người Mỹ, người mới bắt đầu giảm cân thường mắc phải những sai lầm phổ biến sau đây.

Không chú ý tới lượng calo nạp vào hoặc tiêu hao

Để giảm cân, bạn cần duy trì năng lượng âm, nghĩa là năng lượng tiêu hao cần nhiều hơn số năng lượng nạp vào. Nếu mục tiêu của bạn là rèn luyện cơ bắp, bạn cần ăn uống sao cho năng lượng cân bằng (năng lượng nạp vào bằng năng lượng tiêu hao) hoặc năng lượng nạp vào lớn hơn năng lượng tiêu hao một chút.

Tuy nhiên, không phải ai cũng biết được nguyên lý này. Họ không nhận thức được sự cần thiết hoặc đơn giản là không biết bản thân đang cần áp dụng nguyên tắc nạp ít năng lượng hơn hay nhiều năng lượng hơn.

Tiến sĩ Rudy Mawer khuyên, trước tiên hãy tìm lượng calo bạn có thể tiêu thụ, sau đó điều chỉnh lượng calo cần tiêu hao dựa trên con số này, đảm bảo năng lượng tiêu hao nhiều hơn mức nạp vào, như thế mới có thể giảm cân.



Ảnh minh họa

Không chú ý sử dụng những thực phẩm có thể khiến bạn cảm thấy no

Một lý do khác khiến giảm cân thất bại là bạn không tiêu thụ thực phẩm làm bản thân no lâu. Việc ăn kiêng đòi hỏi rất nhiều sự kiên trì, đặc biệt nếu bạn không quen với việc ăn kiêng thì gần như không thể kiểm soát lượng thức ăn nạp vào khi đói.

Để giải quyết thành công cơn đói dữ dội, tốt nhất bạn nên tập trung vào các loại thực phẩm bạn ăn trong chế độ ăn kiêng. Bạn nên chọn những thực phẩm có lượng calo tương đối thấp nhưng giúp no lâu hơn.

Nếu bạn đang muốn hạn chế lượng calo nạp vào, hãy tập trung vào các loại thực phẩm như protein và rau củ nhiều xơ. Cả protein và rau củ nhiều chất xơ đều có calo thấp.

Ngoài ra, do hai loại thực phẩm này được tiêu hóa chậm hơn nên có thể làm giảm cơn đói và kéo dài cảm giác no. Về cơ bản, bạn không chỉ nhận được chất dinh dưỡng chất lượng mà quá trình tiêu hóa còn chậm lại nên bạn không dễ cảm thấy đói. Rudy Mawer khuyên nghị rằng, khi ăn kiêng, ít nhất 80% khẩu phần ăn của bạn nên là protein và rau xanh.

Ăn kiêng quá khắt khe

Hạn chế đồ ăn là đặc điểm nổi bật của chế độ ăn kiêng. Đại đa số những người ăn kiêng sẽ gặp phải một số khó khăn nhất định khi giảm cân, đặc biệt, đối với những người mới bắt đầu ăn kiêng, hạn chế đồ ăn quá khắt khe là một thử thách vô cùng lớn.

Rudy Mawer cho rằng, không nên hạn chế hoàn toàn những thực phẩm bạn yêu thích. Bạn hãy kết hợp chúng vào chế độ ăn uống điều độ thay vì nói lời tạm biệt với chúng.

Bạn có thể tìm những món ít calo và kết hợp đan xen các loại thực phẩm này vào bữa ăn của bạn. Đây cũng là cách giảm cân bền vững mà vẫn được thưởng thức những món ăn mình yêu thích.

Giảm đột ngột lượng calo nạp vào

Lượng calo cần giảm nên được giảm từ từ, có thể bắt đầu bằng việc giảm 20% lượng calo nạp vào thay vì giảm lượng calo nạp vào cơ thể ở mức quá thấp. Nếu bạn từng ăn trung bình 2.000 calo mỗi ngày, hãy bắt đầu bằng cách chuyển sang tiêu thụ 1.600 calo mỗi ngày.

Sau 2-3 tuần cân nhắc giảm thêm 10-20%. Giảm lượng calo theo trình tự là cách giảm cân lành mạnh và bền vững.

Sao chép kế hoạch ăn kiêng của người nổi tiếng

Những người nổi tiếng thường chia sẻ các phương pháp giảm cân với người hâm mộ trên mạng xã hội. Rất nhiều người đã áp dụng hoàn toàn theo chế độ ăn kiêng của những người nổi tiếng này.

Nhưng mỗi người có một thể trạng khác nhau, áp dụng hoàn toàn phương pháp giảm cân của người nổi tiếng không phải sẽ có hữu ích cho bạn. Thay vì sao chép kế hoạch giảm cân của một ai đó, bạn hãy tìm cho mình một phương pháp phù hợp với bản thân của mình, đồng thời xây dựng chế độ ăn uống hợp lý và thực hiện từng bước một.

Lập kế hoạch cho bản thân dựa trên nhu cầu cá nhân sẽ tốt hơn nhiều so với việc sao chép một người nào đó. ■

Vòng eo phụ nữ tăng 7,6cm sau gần 3 thập kỷ

Các nhà vận động chống béo phì đổ lỗi con số vòng eo đáng báo động là do chính phủ không hành động và kêu gọi chấm dứt chương trình khuyến mãi thực

phẩm không lành mạnh.

Dữ liệu từ một cuộc khảo sát quy mô lớn trên khắp nước Anh cho thấy vòng eo trung bình của phụ nữ là 88,9cm, tăng từ mức hơn 81,28cm vào những năm 1990, theo tờ The Telegraph.

Gần một nửa số phụ nữ hiện được xếp vào loại có chu vi vòng eo rất cao, nghĩa là ít nhất 88cm.

Phản trình bày của Văn phòng cải thiện sức khỏe của Chính phủ cho thấy tỉ lệ rơi vào loại này đã tăng gấp đôi kể từ năm 1993.

Bụng của nam giới cũng tiếp tục phình ra trong cùng khoảng thời gian đó, mặc dù với tốc độ chậm hơn. Cụ thể, vòng eo trung bình của nam giới hiện nay là 97cm, tăng từ 93cm.

Tổng cộng, 36% nam giới được xếp vào nhóm có chu vi vòng eo rất cao, nghĩa là ít nhất 102cm. Vào những năm 1990, chỉ có 20% nam giới rơi vào trường hợp này.

Các chuyên gia cho biết có quá nhiều người ăn uống như ngày nào cũng là Giáng sinh khiến vòng eo nở ra một cách nguy hiểm.

Dự thảo hướng dẫn của Viện Sức khỏe và Chăm sóc sức khỏe (Nice) kêu gọi mọi người từ 5 tuổi trở lên thường xuyên đo vòng eo của mình và kiểm tra xem nó có thấp hơn một nửa chiều cao của họ hay không.

Điều này có nghĩa là người cao 178cm phải có vòng eo dưới 89cm. Đầu năm 2023, một nghiên cứu của Đại học Oxford cho thấy vòng eo tăng thêm 2,5cm sẽ làm tăng nguy cơ suy tim lên 11%.

Các chuyên gia cho biết những phát hiện này bổ sung thêm bằng chứng cho thấy số đo vòng bụng quan trọng hơn nhiều so với trọng lượng tổng thể. Quá nhiều chất béo nội tạng, nằm xung quanh các cơ quan nội tạng, có thể làm suy giảm chức năng hoạt động của tim và mạch máu.



Ảnh minh họa

Các tổ chức từ thiện y tế cho biết những phát hiện này rất đáng lo ngại. Đồng thời kêu gọi chính phủ hành động để giảm việc tiếp thị, quảng cáo và khuyến mãi các loại thực phẩm không tốt cho sức khỏe.

Ông James Leiper, phó giám đốc y tế tại Quỹ Tim mạch Anh, cho biết: Số đo vòng eo lớn hơn có liên quan đến việc tăng nguy cơ cholesterol cao, huyết áp cao và bệnh tiểu đường type 2, có thể gây ra các bệnh về tim và tuần hoàn.

Ông Malcolm Clark, nhà quản lý chính sách cấp cao tại Viện Nghiên cứu ung thư Anh, cảnh báo: Thừa cân hoặc béo phì là nguyên nhân gây ung thư lớn thứ hai ở Anh sau hút thuốc, và có liên quan đến 13 loại ung thư khác nhau. ■



Nấm siêu thực phẩm rẻ tiền giúp làn da không tì vết, lại ngăn ngừa hói đầu và giảm cân hiệu quả

Thực phẩm lên men sẽ là lựa chọn tuyệt vời nếu bạn muốn cải thiện sức khỏe đường ruột và bảo vệ hệ thống tiêu hóa. Nhưng bạn có biết những loại thực phẩm này còn có thể có những lợi ích sức khỏe khác - từ việc ngăn ngừa hói đầu đến làm cho làn da sáng mịn?

Một nghiên cứu từ Hàn Quốc đã phát hiện ra rằng việc tiêu thụ kim chi hàng ngày, có thể ngăn ngừa tăng cân. Nghiên cứu trên 115.726 người phát hiện ra rằng ăn tối đa ba phần món ăn Hàn Quốc làm từ rau lên men mỗi ngày có thể làm giảm nguy cơ béo phì ở nam giới và ăn kim chi làm từ củ cải có liên quan đến tỉ lệ vòng eo nhỏ ở cả hai giới.

Những thực phẩm lên men như kim chi, sữa chua, dưa cải muối đã trải qua quá trình lên men, thúc đẩy sự phát triển của men vi sinh, có thể hỗ trợ sức khỏe của đường ruột.

Catherine Nash, Chuyên gia dinh dưỡng Khoa Tiêu hóa tại Oxford Gastro Dietitians, cho biết: “Ruột chứa hệ sinh thái riêng với hàng nghìn loại vi sinh vật khác nhau bao gồm vi khuẩn, vi rút, nấm đường ruột. Hiện tại, sức khỏe đường ruột đang được đẩy mạnh rất nhiều và một trong những cách chăm sóc đường ruột là bảo vệ hệ sinh thái đường ruột trong cơ thể đa dạng nhất có thể. Ăn thực phẩm lên men có thể giúp tăng sự đa dạng của hệ vi sinh vật trong ruột, có khả năng tạo ra những tác động tích cực khác trong cơ thể”.

1. Kim chi - giúp giảm cân và ngăn ngừa rụng tóc

Liv Morrison, Chuyên gia dinh dưỡng lâm sàng và Chuyên gia dinh dưỡng tại ứng dụng sức khỏe và phúc lợi Kic, cho biết: “Kim chi là một loại thực phẩm lên men truyền thống của Hàn Quốc, có vị cay và chua, thường được dùng trong các bữa ăn”.

Nguyên liệu có thể khác nhau nhưng kim chi thường được làm bằng cách muối và lên men bắp cải, củ cải hoặc dưa chuột và bao gồm các nguyên liệu khác như tỏi và hành.

“Bởi vì đây là thực phẩm lên men nên bổ sung vi khuẩn tốt cho đường ruột. Thực phẩm lên men chứa chất xơ có lợi cho việc hình thành vi khuẩn tốt và cũng chứa các vitamin quan trọng như Vitamin A và C”, Catherine nói.

Ngoài tác dụng tốt cho đường ruột và giúp giảm cân, kim chi còn được cho là có tác dụng làm dày tóc và thậm chí đảo ngược quá trình hói đầu.

Một nghiên cứu nhỏ từ năm 2019 đã xem xét những người đàn ông đang trong giai đoạn đầu bị rụng tóc ăn kim chi hai lần một ngày. Sau một tháng, số lượng tóc trung bình đã tăng từ 85 sợi/cm² lên 90 sợi/cm², rồi lên 92cm² sau bốn tháng.

Bạn có thể tìm thấy kim chi ở hầu hết các siêu thị ở khu vực Châu Á.

2. Bắp cải muối chua - tốt cho tiêu hóa

Giống như kim chi, bắp cải muối chua chứa men vi sinh hỗ trợ sức khỏe đường tiêu hóa cũng như vitamin A và C.

Các thử nghiệm lâm sàng đã phát hiện ra rằng dưa cải bắp có thể giúp cải thiện các triệu chứng cho những người mắc hội chứng ruột kích thích (IBS).

Các nghiên cứu khác đã tìm thấy bằng chứng cho thấy men vi sinh có trong thực phẩm lên men như dưa cải bắp dường như có vai trò tiềm năng trong cả việc ngăn ngừa và điều trị ung thư vú.

Chuyên gia Liv Morrison cho biết: “Cả kim chi và bắp cải muối chua đều là những thực phẩm chống viêm mạnh mẽ, với các nghiên cứu trên người cho thấy việc tiêu thụ thường xuyên sẽ mang lại nhiều lợi ích cho sức khỏe.”

Bắp cải muối chua rất dễ làm tại nhà chỉ với ba nguyên liệu - bắp cải, gia vị và nước muối. Bạn có thể tìm thấy dưa cải muối chua ở hầu hết các siêu thị ở khu vực Châu Á.

3. Kefir (nấm sữa Tây Tạng) - tốt cho da

Kefir là một thức uống lên men được làm từ sữa và hạt kefir - các khuẩn lạc của nấm men - trông và có vị giống như sữa chua loãng nhưng có thêm vị bùi bùi.

Kefir trở thành mặt hàng chủ yếu trong hầu hết các tủ lạnh đựng sữa ở siêu thị nhưng cũng được chế biến thành sữa chua. Thông thường những món này có hương liệu, nhưng bạn cũng có thể làm món này ở nhà, miễn là bạn có bộ dụng cụ phù hợp.

Kefir là một trong những loại thực phẩm lên men được nghiên cứu kỹ lưỡng nhất có mối liên hệ chặt chẽ với việc cải thiện sức khỏe đường ruột và tiêu hóa. Một nghiên cứu đã phát hiện ra rằng uống kefir có thể cải thiện sức khỏe của da bằng cách củng cố hàng rào bảo vệ da.

Do đó, Kefir có thể là một lựa chọn tốt cho những người mắc bệnh da mãn tính, vì hàng rào bảo vệ da bị tổn thương cũng có thể khiến tình trạng da và dị ứng trở nên trầm trọng hơn.

4. Natto và tempeh - tốt cho xương

Tempeh là một loại đậu nành truyền thống xuất xứ từ Indonesian, còn Natto là một món đậu nành lên men có nguồn gốc từ Nhật Bản.

Chuyên gia Liv Morrison cho biết: “Natto là món ăn truyền thống của Nhật Bản thường được dùng vào bữa sáng hoặc bữa ăn nhẹ, được làm từ đậu nành nguyên hạt lên men. Vì đậu nành có hương vị khá nhạt nên hương vị của natto có thể thay đổi tùy thuộc vào loại gia vị bạn muốn sử dụng”.

Natto có nhiều chất xơ cùng nhiều vitamin và khoáng chất, có nghĩa là nó rất hữu ích cho việc tiêu hóa và giảm táo bón.

Chuyên gia Liv Morrison cho biết: “Natto rất giàu chất dinh dưỡng, đặc biệt giàu canxi,

vitamin K, sắt và kali. Đây là những chất rất tốt để giảm huyết áp, cải thiện chức năng thận và tim, mật độ xương và khả năng miễn dịch”.

Chất xơ cũng có lợi trong việc ngăn ngừa ung thư ruột và bệnh tim, đồng thời có thể kiểm soát cân nặng. Các nhà nghiên cứu Nhật Bản khuyến nghị phụ nữ mãn kinh nên ăn natto vì một nghiên cứu trước đó cho thấy natto có liên quan đến sức khỏe xương ở phụ nữ tuổi trung niên.

Tempeh cũng được làm bằng đậu nành lên men. Có nguồn gốc từ Indonesia, tương tự như đậu phụ và thường được dùng làm thực phẩm giàu protein thay thế cho thịt. Giống như natto, tempeh có nhiều chất xơ và có thể giúp cải thiện sức khỏe đường ruột cũng như mức cholesterol.

5. Sữa chua - tốt nhất cho sức khỏe tinh thần

Nhiều người thích sữa chua, được làm bằng cách lên men sữa, như một phần của chế độ ăn uống lành mạnh, nhưng sữa chua cũng có thể có lợi cho sức khỏe tâm thần.



Ảnh minh họa

Nghiên cứu đã phát hiện ra rằng một số loại vi khuẩn có trong sữa chua có khả năng cải thiện tâm trạng cũng như các triệu chứng lo âu và trầm cảm.

Chuyên gia Liv Morrison cho biết: “Thực phẩm chứa men vi sinh đã được chứng minh là mang lại lợi ích cho sức khỏe tâm thần”. ■

Hỏa hoạn thiêu rụi tòa nhà cao tầng ở Brazil

Ngọn lửa dữ dội đã nhấn chìm một tòa nhà cao tầng ở thành phố Rixaif, Brazil vào cuối ngày 28/3.

Khói dày đặc bốc lên, hơi nóng làm vỡ các cửa kính một tòa nhà được cho là đang xây dựng, ở khu Tore của thành phố Rixaif, bang Pernambuco của Brazil.

Đoạn video được nhân chứng ghi lại cho thấy ngọn lửa không lan sang các tòa nhà lân cận mà các mảnh vụn rơi xuống công trường bên dưới. Đội cứu hộ khẩn cấp đã nhanh chóng có mặt tại hiện trường trong khi chính quyền cắt điện và sơ tán các tòa nhà gần đó để đề phòng cháy nổ lan rộng.

Hiện chưa có báo cáo về thương vong. ■



PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

Bạn nên ăn gì sau khi tập cơ bụng?

Cơ thể bạn cần carbohydrate, protein và chất lỏng để tự phục hồi sau khi tập luyện cơ bụng, vì vậy, việc lựa chọn thực phẩm phù hợp để ăn sau khi tập rất quan trọng.

Theo các chuyên gia, việc lựa chọn thực phẩm phù hợp để ăn sau khi bạn thực hiện các bài tập cơ bụng có thể giúp bạn xây dựng cơ bắp săn chắc và giúp cơ thể phục hồi nhanh chóng. Ngoài việc phục hồi và cảm thấy mạnh mẽ trong quá trình tập luyện, bạn có thể tránh được chấn thương và đạt được kết quả tốt hơn khi có đủ nhiên liệu cho cơ thể.

Sau khi tập luyện cường độ cao, cơ thể bạn sẽ giải phóng glycogen, một loại glucose được lưu trữ trong cơ bắp. Để phục hồi, cơ thể bạn cần carbohydrate để bổ sung lượng glycogen dự trữ sau khi tập luyện cường độ cao. Khi bạn đang hồi phục sau khi tập thể dục, các enzyme giúp phục hồi cơ bắp hoạt động mạnh nhất. Các thực phẩm như sữa chua và quả mọng giúp bổ sung lượng glycogen dự trữ trong cơ bắp, là nguồn năng lượng chính của cơ thể.

Bạn nên ăn một bữa ăn nhẹ giàu protein sau khi tập luyện. Bạn có thể tiêu thụ một cốc sữa chua Hy Lạp có 17 gam protein hoặc một ít bơ chín có chứa một lượng lớn protein. Ngoài ra, điều quan trọng là phải uống hai cốc nước trong bữa ăn, đặc biệt nếu bạn đổ mồ hôi. Bạn cũng có thể làm sinh tố với sữa ít béo và bột protein.



Ảnh minh họa

Dựa trên mục tiêu của bạn, bữa ăn sau tập luyện nên chứa từ 40 đến 60 gam protein. Bạn cũng nên ăn một khẩu phần rau và một vài khẩu phần ngũ cốc nếu đang cố gắng giảm cân. Xây dựng cơ bắp có thể yêu cầu ăn nhiều hơn mức khuyến nghị trung bình. Ngoài ra, nếu không muốn ăn nhiều, bạn có thể uống sữa chocolate. Một ly sữa chứa khoảng 24 gam carbs và 8 gam protein. Nó cũng có chất lỏng và chất điện giải, có thể giúp bạn phục hồi nhanh hơn. Theo các chuyên gia dinh dưỡng cho biết, carbohydrate hỗ trợ tổng hợp protein cơ bắp và giúp xây dựng lại kho dự trữ glycogen, vì vậy hãy ăn một bữa ăn có chứa carbohydrate phức hợp, protein và chất béo lành mạnh sau khi tập thể dục. Bạn nên bổ sung trái cây và rau quả tươi trong bữa ăn của mình vì chúng có chứa chất chống oxy hóa có thể ngăn ngừa tế bào của bạn bị tổn thương do

tập thể dục. Ngũ cốc nguyên hạt, chẳng hạn như gạo lứt và bánh mì nguyên hạt, là những lựa chọn tốt cho bạn.

Để hấp thụ các chất dinh dưỡng hòa tan trong chất béo, bạn cũng nên tiêu thụ một lượng vừa phải chất béo không bão hòa đa. Chọn thực phẩm có chứa axit béo omega-6, chẳng hạn như các loại hạt và rau. Ngoài việc giúp bạn giảm cân, những thực phẩm này sẽ giúp bạn tránh được những miếng thịt nhiều mỡ, chẳng hạn như thịt gà. Bạn cũng có thể thử bơ hạt không đường. Thêm quả việt quất vào bữa ăn sau tập luyện sẽ giúp cơ bắp của bạn phục hồi sau khi tập luyện và ngăn ngừa cơ bị viêm. Quả việt quất cũng rất giàu mangan và vitamin C, có thể giúp ngăn ngừa bệnh tiểu đường. ■

Cà rốt có lợi cho trái tim của bạn không?

Một trong số nhiều lợi ích sức khỏe của cà rốt chính là khả năng giảm cholesterol.

Vitamin A trong cà rốt giúp duy trì thị lực tốt

Thị lực khỏe mạnh phụ thuộc phần lớn vào vitamin A. Đây là loại vitamin cần thiết cho quá trình tổng hợp các sắc tố cảm quang của võng mạc, giúp khởi động thị lực. Và một nguồn cung cấp vitamin A tuyệt vời chính là cà rốt.

Bạn có thể nhận được đủ lượng chất dinh dưỡng bằng cách tiêu thụ khoảng một cốc cà rốt mỗi ngày. Vitamin A, rất quan trọng cho thị lực và nó có nhiều trong cà rốt. Ngoài ra, rhodopsin - một sắc tố màu đỏ tím cần thiết cho tầm nhìn ban đêm - được cơ thể sản xuất với sự trợ giúp của vitamin này. Tuy nhiên bạn cũng không nên nhầm tưởng, cà rốt không thể tự mình tăng cường tầm nhìn ban đêm đâu nhé.

Vitamin C trong cà rốt giúp duy trì sức khỏe răng miệng tốt

Một số vitamin và khoáng chất tốt cho sức khỏe răng miệng của bạn có thể được tìm thấy trong cà rốt. Cà rốt chỉ nên được ăn sống và nên tránh mọi phương pháp nấu vì việc nấu chín này sẽ làm cạn kiệt hàm lượng vitamin của chúng. Các vitamin có lợi như vitamin A sẽ bị phá hủy khi nấu chín cà rốt. Cà rốt sống sẽ giúp răng bạn khỏe mạnh bằng cách ngăn ngừa sự tích tụ mảng bám. Cà rốt có rất nhiều lợi ích sức khỏe khác ngoài việc hỗ trợ sức khỏe răng miệng tốt thì hàm lượng vitamin A và C cao trong cà rốt còn thúc đẩy hệ thống miễn dịch khỏe mạnh cũng như giúp hàm và răng chắc khỏe. Cà rốt chứa beta-carotene, chất này cũng có lợi cho sức khỏe của xương.

Tác dụng của nước ép cà rốt đối với các dấu hiệu nguy cơ tim mạch

Trong số nhiều lợi ích sức khỏe của cà rốt là khả năng giảm cholesterol của cà rốt. Ngoài ra, chúng còn chứa nhiều vitamin K, một chất dinh dưỡng quan trọng cho sức khỏe tim mạch. Vitamin này kích hoạt một loại protein gọi là Gas6 để kiểm

soát quá trình đông máu. Sức khỏe của tim có thể bị tổn hại do chảy máu quá nhiều hoặc tự phát, tình trạng này được ngăn ngừa bằng lượng vitamin K đầy đủ.

Bạn nên uống một cốc cà rốt mỗi ngày - nếu có thể. Theo các báo cáo, có khoảng 16,9 microgam vitamin K có trong một cốc cà rốt. ■

Phụ nữ nên bỏ 3 loại thực phẩm này để giảm cân nhanh chóng

Theo Tiến sĩ Michael Mosley, những người ăn kiêng nên kiêng đường hoàn toàn, đặc biệt là vào buổi sáng, nếu họ muốn giảm cân trong nhiều tuần.

Tiến sĩ Michael Mosley là người đã tạo ra chế độ ăn kiêng Fast 800 dựa trên phương pháp nhịn ăn 800 calo chất lượng mỗi ngày - từ hai đến 12 tuần. Trong một bài khuyên dành cho những người ăn kiêng, Tiến sĩ Michael Mosley kêu gọi mọi người ăn kiêng nên kiêng đường hoàn toàn. Theo ông, nếu những ai có nhu cầu giảm cân thì nên tránh ăn đường vào buổi sáng.

“Hãy cắt giảm ngay lượng đường - đồ ăn có đường, đồ uống có đường và món tráng miệng” - Tiến sĩ Michael Mosley nói - “Hầu hết các loại ngũ cốc ăn sáng thường chứa nhiều đường cũng như hầu hết các loại sinh tố thương mại khác”.



Ảnh minh họa

Như vậy, theo Tiến sĩ Michael Mosley, bạn nên tránh ăn ngũ cốc có đường, bánh ngọt và đồ ngọt vào bữa sáng vì chúng sẽ “làm tăng lượng đường và khiến bạn cảm thấy đói ngay sau đó”. Tiến sĩ Michael Mosley nói rằng thay vào đó, mọi người nên lựa chọn cháo, yến mạch để qua đêm và trứng - đặc biệt là trứng trắng và cá thu.

Bên cạnh lời khuyên trên, Tiến sĩ Mosley cảnh báo những người muốn giảm cân cũng nên cắt bỏ các loại carbohydrate tinh bột bao gồm bánh mì, mì ống, khoai tây và gạo trắng. Thay vào đó, hãy dùng các loại ngũ cốc nguyên hạt như bulgur (lúa mì nứt), lúa mạch đen nguyên hạt, lúa mạch nguyên hạt, gạo hoang và kiều mạch.

Tiến sĩ Michael Mosley gần đây cũng đã có video chia sẻ công thức làm món Bircher cơ bản trên kênh TikTok của mình. Theo ông, đây là lựa chọn bữa sáng hoàn hảo cho những ai đang cố gắng giảm cân trước mùa hè. ■



Bật mí 11 cách để thức dậy với khuôn mặt siêu tươi sáng

Thức dậy với làn da rạng rỡ và tươi sáng có thể tạo nên giai điệu cho cả ngày của bạn.

Với một vài điều chỉnh đơn giản về chăm sóc da và lối sống, bạn có thể dễ dàng có được làn da sáng rạng rỡ như mong muốn.

Dưỡng ẩm trước khi đi ngủ

Đừng quên thoa kem dưỡng ẩm trước khi đi ngủ. Điều này giúp khóa độ ẩm qua đêm, ngăn ngừa tình trạng xỉn màu và khô da.

Rửa mặt thường xuyên

Sử dụng sữa rửa mặt nhẹ nhàng để loại bỏ bụi bẩn, dầu và lớp trang điểm trên da trước khi đi ngủ. Điều này cho phép làn da của bạn thở và tái tạo trong khi bạn ngủ.

Tẩy tế bào chết

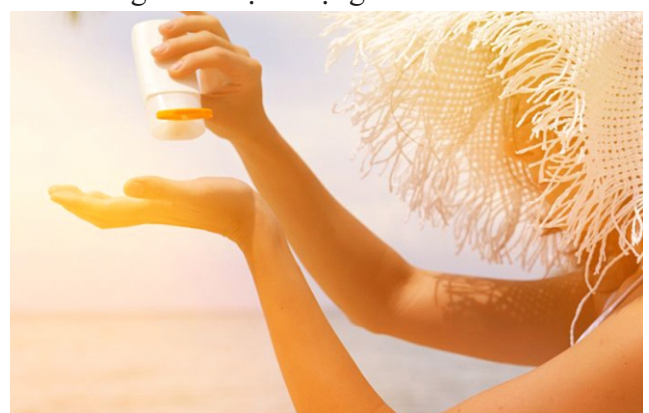
Kết hợp tẩy da chết vào quy trình chăm sóc da của bạn vài lần một tuần để loại bỏ các tế bào da chết và để lộ làn da sáng hơn bên dưới.

Đắp mặt nạ qua đêm

Hãy chăm sóc làn da của bạn bằng mặt nạ dưỡng da qua đêm hoặc túi ngủ giúp dưỡng ẩm và phục hồi làn da trong khi bạn ngủ. Thức dậy với làn da căng mọng, rạng rỡ vào buổi sáng.

Giữ nước

Uống nhiều nước trong ngày để giữ cho làn da của bạn được ngậm nước từ bên trong. Da ngậm nước trông mềm mại và rạng rỡ hơn.



Ảnh minh họa

Đầu tư vào một chiếc gối lụa

Hãy thay vỏ gối bằng vải cotton bằng vỏ gối lụa để giảm ma sát và ngăn ngừa nếp nhăn trên da khi bạn ngủ.

Thực hành massage mặt

Kết hợp các kỹ thuật massage mặt vào quy trình chăm sóc da của bạn để thúc đẩy tuần hoàn và dẫn lưu bạch huyết, mang lại làn da sáng hơn và căng mọng hơn.

Bảo vệ làn da của bạn

Thoa kem chống nắng phổ rộng vào mỗi buổi sáng để bảo vệ làn da của bạn khỏi các tia UV có hại và ngăn ngừa lão hóa sớm và các đốm đen.

Ngủ đủ giấc

Hãy đặt mục tiêu ngủ đủ 7-9 giờ mỗi đêm để các tế bào da của bạn được sửa chữa và tái tạo, mang lại làn da tươi trẻ và rạng rỡ vào buổi sáng.

Chế độ ăn uống cân bằng

Áp dụng chế độ ăn nhiều trái cây, rau củ và chất béo lành mạnh để nuôi dưỡng làn da từ trong ra ngoài. Thực phẩm giàu chất chống oxy hóa có thể giúp chống lại tổn thương gốc tự do và thúc đẩy sự rạng rỡ của làn da.

Bắt đầu ngày mới với một làn nước sáng khoái

Rửa mặt bằng nước mát vào buổi sáng để đánh thức làn da và giảm bọng mắt. Tiếp theo với một loại toner dưỡng ẩm để chuẩn bị cho làn da của bạn cho ngày mới. Hãy làm theo những lời khuyên đơn giản này và bạn có thể thức dậy với khuôn mặt cực kỳ tươi sáng và bắt đầu ngày mới với cảm giác sáng khoái và tự tin. Hãy nhớ rằng, sự nhất quán là chìa khóa để đạt được làn da khỏe mạnh và sáng mịn. ■

Đào tạo con 8 tuổi thành nhà đầu tư bất động sản

Ruby, 8 tuổi cùng các anh chị dùng tiền tiêu vặt và vay của bố mẹ để mua căn nhà đầu tiên hai năm trước với giá 671.000 USD.

Căn nhà bốn phòng ngủ, diện tích hơn 200 m2 ở Clyde, Victoria hiện có giá 960.000 USD.

Cô bé Ruby cho biết, ban đầu 3 anh chị em tích góp được 6.000 USD từ tiền tiêu vặt bố mẹ cho hàng tuần. Khi quyết định mua căn nhà này, bọn trẻ phải vay thêm của bố mẹ. Giờ đây chúng đã có lãi bởi cho thuê nhiều hơn số tiền trả nợ thế chấp.

Ruby và anh chị dự định sẽ đầu tư thêm một bất động sản nữa từ tiền thế chấp căn hộ hiện tại.

Từ nhỏ, cô bé và các anh chị đã được bố là giám đốc điều hành của một công ty bất động sản dạy những điều cơ bản về đầu tư và tại sao nợ có thể là một điều tốt.

“Trong 10 năm nữa, khi con cái chúng tôi có thể bắt đầu tìm mua nhà riêng, số tiền đặt cọc sẽ là 200.000 USD”, Cam, 50 tuổi, bố của ba đứa trẻ nói.

Ông cho biết, vợ chồng mình có bốn đứa con, có thể cần phải bỏ ra 800.000 USD để đặt cọc mua nhà. Thế nên bây giờ người cha hướng dẫn các con sử dụng một khoản tiền gửi nhỏ, mua một bất động sản, đợi nó tăng giá gấp đôi sau đó bán đi.

Gia đình ông Cam sẽ giữ tài sản cho đến khi hai con lớn ở độ tuổi 20. Sau khi bán, các con ông sẽ nhận được một phần lợi nhuận sau thuế. “Trong lịch sử, cứ 7-10 năm, tài sản lại tăng gấp đôi giá trị”, người đàn ông có kinh nghiệm đầu tư 30 năm, nói và cho biết ở Australia, đây là thời điểm vàng để đầu tư khi lạm phát giảm và dự đoán lãi suất giảm. Trước khi mua bất động sản, Cam cho biết ông đã hướng dẫn các con bằng nhiều ví dụ để chúng hiểu. Tuy nhiên, khi đó Ruby mới 6 tuổi nên không thể hình dung. Hiện tại, căn nhà đã tăng giá nên người cha muốn các con mua thêm một bất động sản nữa để thu hút sự quan tâm của chúng vào việc học đầu tư.

Cam và vợ Felicity cùng nhau mua bất động sản đầu tiên vào đầu những năm 20 tuổi với

mục tiêu “tự do về tài chính”. Kết quả là 15 năm qua, họ không phải làm việc nhiều. Một tuần bình thường, Cam chỉ làm vài ngày, mỗi ngày bốn giờ. Mỗi năm, anh đều nghỉ ba tháng để tối đa hóa thời gian dành cho bốn đứa con. ■

Người Hàn Quốc không còn 'cuồng' công việc

Nhiều nhân viên tại Hàn Quốc đang âm thầm nghỉ việc thay vì lao động đến kiệt sức.

Kết quả khảo sát công bố hôm 26/3 của trang web tìm kiếm việc làm Incruit cho thấy gần 52% người lao động Hàn Quốc có xu hướng làm việc tối thiểu tại công ty. Kết quả cho thấy gần 58% người làm việc 8-10 năm đã lặng lẽ từ bỏ phần đầu. Hơn 54% nhân viên có thâm niên 17-19 năm cũng từ bỏ công việc trong tư tưởng.

Điều này cho thấy xu hướng “nghỉ việc thâm lặng” (quiet quitting) tại châu Âu bắt đầu ảnh hưởng đến quốc gia này. Thật ngữ quiet quitting lần đầu được đề cập vào năm 2020, đề cập đến thực tế nhân viên chỉ hoàn thành công việc ở mức tối thiểu, từ chối tăng ca, làm thêm giờ hoặc mang việc về nhà. Họ không đặt nặng việc thăng tiến, thay vào đó mong muốn dành thời gian cho sở thích của bản thân, gia đình.

Nguyên nhân chính khiến nhiều lao động Hàn Quốc bỏ việc thâm lặng bởi “không hài lòng với mức lương và phúc lợi hiện tại của công ty” chiếm hơn 32%. “Không còn hứng thú với công việc” và “chuẩn bị thay đổi công việc” lần lượt chiếm 30% và 20,5%. Bên cạnh đó, văn hóa làm việc nhiều giờ cũng khiến nhiều lao động rơi vào tình trạng kiệt quệ thể chất và tinh thần. Theo thống kê, người lao động nước này làm việc 1.900 giờ mỗi năm, cao hơn 200 giờ so với mức trung bình của các nước trong Tổ chức Hợp tác và Phát triển Kinh tế (OECD) và gần 570 giờ so với người lao động ở Đức.

Thống kê của OECD cho thấy mức độ hài lòng trong cuộc sống của người dân Hàn Quốc đứng thứ 35 trong tổng số 38 quốc gia thành viên, tính đến hết năm 2022. Đánh giá mức độ hài lòng chung với cuộc sống theo thang điểm 10, người dân Hàn Quốc đạt hơn 5 điểm.

Với mức độ hài lòng với công việc ở mức trung bình thấp, người lao động Hàn Quốc đang chú trọng vào việc cân bằng giữ công việc và cuộc sống. Công việc lý tưởng từng được xác định bằng lương cao và địa vị trong xã hội nay được thay thế bằng việc mỗi cá nhân có đủ thời gian dành riêng cho bản thân hay không.

Trước đó khảo sát năm 2022 của trang web tìm kiếm việc làm Saramin với hơn 1.800 người trưởng thành đang tìm việc, cho thấy gần 72% người được hỏi nói thích làm việc trong môi trường có thể cân bằng giữa công việc và cuộc sống thay vì lương cao. Các chuyên gia dự báo xu hướng nghỉ việc thâm lặng vẫn sẽ tiếp tục lan rộng trong tương lai. ■



SỬ TÂM & TÌM HIỂU

Vì sao trẻ sơ sinh, trẻ nhỏ cũng bị đột quy?

Nhiều người cho rằng đột quy chỉ xảy ra ở người lớn tuổi, nhưng trên thực tế đột quy xảy ra ở cả trẻ em. Tuy nhiên, đột quy ở trẻ em so với ở người lớn có nhiều điểm khác biệt.

Theo giải thích của giới chuyên môn, đột quy là một chấn thương ở não hoặc các mạch máu trong não. Nếu mạch máu bị tắc, nó không thể cung cấp oxy hoặc chất dinh dưỡng cho não.

Không giống như các bộ phận khác của cơ thể, não không thể tồn tại lâu nếu không có máu lưu thông. Nếu một vùng não hết oxy hoặc năng lượng, người bệnh có thể bị thương hoặc thậm chí tử vong.

Theo Hội đột quy thế giới 2022, mỗi năm thế giới có hơn 12,2 triệu ca đột quy não mới, trong đó hơn 16% xảy ra ở người trẻ 15-49 tuổi. Về con số tử vong, mỗi năm có tới 6,5 triệu ca với hơn 6% trong số đó là người người trẻ.

Tại Việt Nam, theo thống kê của Bộ Y tế, mỗi năm nước ta ghi nhận thêm 200.000 ca mắc mới và 11.000 ca tử vong do đột quy; tỷ lệ người trẻ và người trung niên bị đột quy chiếm 1/3 tổng số các trường hợp đột quy. Trong đó, tỷ lệ đột quy ở người trẻ ngày càng gia tăng, chiếm 10 - 15%; độ tuổi đột quy cũng ngày càng trẻ. Cứ mỗi năm, tỷ lệ đột quy ở người trẻ tuổi lại tăng thêm 2%, ở nam giới cao gấp 4 lần nữ giới.

Rất nhiều người lầm tưởng bệnh đột quy chỉ xảy ra ở người già, nhưng trẻ em và trẻ sơ sinh cũng là những đối tượng có nguy cơ cao mắc phải căn bệnh này.



Ảnh minh họa

Nguy cơ đột quy ở trẻ em

So với người lớn, đột quy ít phổ biến ở trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ, nhưng nó vẫn xảy ra. Thậm chí, trẻ sơ sinh có nguy cơ cao hơn trẻ em hoặc thanh thiếu niên. Theo chuyên trang Healthy Children, trẻ em bị đột quy vì những lý do khác với người lớn. Trẻ sinh non có thể bị chảy máu não vì mạch máu của trẻ rất mỏng manh. Trẻ sơ sinh có máu đông dễ dàng hơn trẻ lớn, điều này có thể gây đột quy trong những tuần gần khi sinh.

Bên cạnh đó, các bệnh về máu, như bệnh hồng cầu hình liềm hoặc bệnh máu khó đông, cũng có thể gây đột quy. Các bệnh di truyền ảnh hưởng đến mạch máu hoặc máu cũng tiềm ẩn nguy cơ gây

đột quy ở trẻ em mọi lứa tuổi.

Trong một số trường hợp, trẻ em cũng có thể bị đột quy sau chấn thương ở đầu hoặc cổ nếu chúng làm tổn thương các mạch máu bên trong.

Mặt khác, dù hiếm khi xảy ra nhưng nhiễm trùng cũng có thể làm hẹp các mạch máu trong não và gây đột quy. Trẻ em có vấn đề về tim cũng có nguy cơ mắc bệnh.

Trong đó, xuất huyết não được xem là nguyên nhân chủ yếu trong những trường hợp đột quy cấp và tử vong nhanh chóng sau đó. Đáng chú ý, 85% những trường hợp trẻ em bị đột quy xuất huyết não là do dị dạng mạch máu não với các dấu hiệu rất khó phân biệt, phát hiện sớm.

Các triệu chứng thường gặp của đột quy ở trẻ em

Rất khó để biết liệu một đứa trẻ có bị đột quy hay không vì trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ không phải lúc nào cũng có thể diễn tả cho bố mẹ biết chuyện gì đang xảy ra.

Biểu hiện đột quy ở trẻ sơ sinh

Với trẻ sơ sinh, những biểu hiện dễ thấy cảnh báo nguy cơ đột quy có thể kể đến như cơn động kinh liên tục xảy ra ở một bộ phận của cơ thể, trẻ buồn ngủ trầm trọng đến mức không thức dậy để bú bình thường. Ngoài ra, trẻ dễ bị yếu hoặc cứng ở một bên cơ thể hoặc ở một cánh tay hoặc chân. Những đứa trẻ khác có thể bị chậm phát triển.

Biểu hiện đột quy ở trẻ nhỏ

Với trẻ ở độ tuổi lớn hơn, đột quy dễ xuất hiện khi trẻ gặp tình trạng yếu đột ngột ở một bên mặt và cơ thể, hoặc không sử dụng được một bên cơ thể theo cách bình thường.

Trẻ có nguy cơ đột quy cũng thường gặp phải tình trạng chóng mặt kèm theo các vấn đề về thăng bằng và đi lại khó khăn hay cơn đau đầu xuất đột ngột, rất dữ dội, khác với những cơn đau đầu thông thường của trẻ. Ngoài ra, nếu thấy trẻ liên tục ngã sang một bên, mất cảm giác ở một bên cơ thể hoặc khuôn mặt, khó khăn khi nói chuyện hoặc nói ngọng, không nói được từ nào hoặc từ ngữ vô nghĩa, cha mẹ cần lưu ý đưa con đi kiểm tra ngay lập tức.

Điều trị đột quy ở trẻ em

Trong một số trường hợp, điều trị khẩn cấp có thể ngăn chặn cơn đột quy trở nên tồi tệ hơn nếu chẩn đoán được thực hiện trong vòng những giờ đầu tiên sau khi cơn đột quy bắt đầu.

Nếu trẻ bị đột quy do thiếu máu cục bộ hoặc huyết khối tĩnh mạch, bác sĩ có thể sử dụng aspirin hoặc thuốc làm loãng máu để ngăn tình trạng bệnh nặng hơn hoặc xảy ra lần nữa. Đối với trẻ bị xuất huyết não, bác sĩ giải phẫu thần kinh sẽ phối hợp chặt chẽ với bác sĩ chuyên khoa để giúp chăm sóc trẻ.

Cách giúp trẻ hồi phục sau cơn đột quy

Mặc dù não không lành lại dễ dàng hoặc hoàn toàn như các bộ phận khác của cơ thể nhưng não của trẻ thường có thể thích nghi với những vết thương.

Thông qua vật lý trị liệu, ngôn ngữ và hoạt động trị liệu, nhiều trẻ em có thể tiếp tục cải thiện

sức khỏe trong 6 hoặc thậm chí 12 tháng sau cơn đột quy.

Tuy nhiên, giống như người lớn, trẻ hoàn toàn có nguy cơ tái đột quy mặc dù tỷ lệ tương đối thấp. Hơn nữa, tất cả chúng ta đều có nguy cơ bị đột quy khi già đi, vì vậy điều quan trọng là cha mẹ nên giúp con cái tránh những tác nhân làm tăng nguy cơ đột quy ở tuổi trưởng thành, như huyết áp cao, cholesterol, tiểu đường,...

Phòng ngừa đột quy ở trẻ em hiện đang là một thách thức rất lớn và khó khăn. Vì khác với người lớn, đột quy ở trẻ đa phần là do bẩm sinh, các dị dạng động tĩnh mạch não hay túi phình mạch máu não đều không có biểu hiện rõ ràng khi chưa vỡ. Chính vì vậy, rất khó phòng ngừa bệnh lý đột quy ở trẻ em.

Điều quan trọng, những nghiên cứu về thời gian vàng cho đột quy trẻ em thường rất ít, do đây bệnh lý rất hiếm gặp, hiện chưa có nghiên cứu đầy đủ nào để kết luận chính xác. Khuyến cáo chung về thời gian vàng trong bệnh đột quy vẫn khuyến cáo 6 giờ. Do vậy, nên phải xử trí được đột quy cho bệnh nhi càng sớm càng tốt. ■

Người Nhật mệt mỏi vì học văn hóa công ty

Khảo sát công ty phát triển nhân sự Recruit Management Solutions Co. cho thấy 50% người quản lý nói đào tạo nhân viên mới về tác phong, văn hóa là điều khó khăn.

Tháng 4 thường là thời điểm các công ty Nhật Bản chào đón nhân viên mới. Tuy nhiên, nhà tuyển dụng đang gặp khó khăn trong quá trình hướng dẫn nhân viên mới bởi sự khác biệt thế hệ.

Nhân viên mới trong khảo sát là người mới đi làm năm đầu hoặc năm thứ hai và quản lý là những người đã làm việc ít nhất ba năm.

Khảo sát về quy tắc ứng xử công sở, có 26% nhân viên mới cho rằng cứng nhắc, cổ hủ, hơn 18% nói khó khăn, phức tạp và phiền toái chiếm 14%. Các quy tắc mà họ cho là phiền toái thường liên quan đến giao tiếp chào hỏi, lời nói và hành vi ở các buổi tiệc. Ngược lại, kỹ năng mà người quản lý muốn nhân viên mới nhiều nhất là cách giao tiếp, chiếm tỷ lệ 30,7%, tiếp đến là chào hỏi với 17,3%.

Khảo sát nêu, có 70% người quản lý miễn cưỡng chỉ bảo nhân viên, 50% hướng dẫn cách giao tiếp tránh rủi ro và 16% giả vờ không thấy nhân viên mới. Họ đưa ra các lý do bao gồm sợ nhân viên nghỉ việc, không muốn có mối quan hệ căng thẳng. Tuy nhiên, những người quản lý vẫn tin rằng tác phong tốt mang đến đánh giá cao và sự thuận lợi trong công việc.

Recruit Management Solutions đã phân tích góc nhìn tiêu cực về cách ứng xử công sở bởi nhiều người trẻ chỉ đơn giản chưa nhận ra sự cần thiết của chúng.

“Bạn hãy liệt kê các lợi ích của quy tắc ứng xử để họ cảm nhận được giá trị của chúng”, Recruit Management Solutions nói. ■



Bạn thực sự nên cắt tóc bao lâu một lần?

Không có câu trả lời tiêu chuẩn nào phù hợp cho tất cả khi đặt câu hỏi đơn giản là “tôi nên cắt tóc thường xuyên như thế nào?”. Nó thực sự phụ thuộc vào mái tóc của bạn.

Irinel De León, nhà tạo mẫu tóc nổi tiếng và đại sứ phong cách toàn cầu của Dyson, cho biết: “Tất cả chỉ là tương đối”. “Tất cả phụ thuộc vào kết cấu tóc của bạn, tính toàn vẹn của tóc và tần suất bạn nhuộm màu hoặc xử lý tóc gấp đôi”.

Thường xuyên cắt tỉa hoặc cắt tóc mang lại nhiều lợi ích. De León nói rằng nó có thể cải thiện sự phát triển của tóc, tạo độ dày tự nhiên, ngăn tóc quá khô hoặc gãy và giữ cho tóc khỏe mạnh tổng thể. Vì vậy, bạn muốn chắc chắn rằng mình đang thực hiện chuyến đi đến thẩm mỹ viện vào đúng thời điểm. Để biết tần suất bạn nên cắt tóc, đây là những điều cơ bản bạn cần biết:

Cắt tóc với cắt tỉa

Mặc dù chúng ta thường thay đổi từ “cắt” khi nói về tóc, nhưng chúng có ý nghĩa khác nhau. Như De León giải thích, việc cắt tỉa là khi một hoặc hai phân tóc được cắt bỏ ở phần cuối trong khi vết cắt mạnh hơn một chút với hơn 5 đến 7 phân tóc bị cắt đi. Chúng cũng được sử dụng cho các trường hợp khác nhau. Các nhà tạo mẫu tóc thường nói rằng cắt tỉa là cách tốt nhất để loại bỏ tóc chẻ ngọn và khi bạn bắt đầu nhận thấy tóc gãy rụng. Nếu bạn nhận thấy tóc mình trông khô hơn hoặc bắt đầu mất đi hình dáng, bạn cũng sẽ muốn cắt tỉa để phục hồi lại tất cả. Các dấu hiệu bạn cần cắt tóc bao gồm tóc trông mềm ẩm, tóc không giữ được kiểu dáng, tóc dễ rối hoặc tóc bị hư tổn nặng.



Ảnh minh họa

Khi nào cần cắt tỉa dựa trên chiều dài...

Tóc ngắn mặc dù nghe có vẻ phản trực giác nhưng sự thật là tóc càng ngắn thì càng cần phải chăm sóc nhiều hơn để giữ cho tóc khỏe mạnh. De León cho biết: “Tóc ngắn cần được chăm sóc nhiều hơn một chút vì độ dài, hình dáng và sở thích cá nhân của nó”. “Ví dụ, khi ai đó để tóc bob ngay dưới tai, sẽ thấy rõ hơn khi tóc mọc vì nó có thể dễ dàng qua vai sau sáu đến tám tuần và nó sẽ thay đổi hoàn toàn phong cách của bạn”.

Tóc Dài Trung Bình

Khi nói đến việc cắt tóc vừa, các chuyên gia tóc đều đồng ý rằng điều đó sẽ phụ thuộc vào một

số yếu tố khác nhau, chẳng hạn như kết cấu tóc và tốc độ mọc tóc tự nhiên của bạn. Nhưng nếu bạn muốn duy trì độ dài này và giữ cho các sợi tóc trông khỏe mạnh, De León khuyên bạn nên cắt tỉa từ 6 đến 12 tuần một lần.

Tóc dài

Các chuyên gia về tóc cho biết tần suất cắt tỉa mái tóc dài sẽ được quyết định bởi mức độ khỏe mạnh ban đầu của nó. Nếu bạn dễ bị chẻ ngọn hoặc tóc rụng nhiều, anh ấy khuyên bạn nên đi khám tóc từ 8 đến 10 tuần một lần. Nếu tóc bạn khỏe mạnh, bạn có thể cắt tỉa tóc sau mỗi 10 đến 12 tuần.

Tóc dày

Các chuyên gia và các nhà tạo mẫu tóc đều đồng ý rằng bạn có thể không cần cắt tỉa tóc thường xuyên nếu tóc không bị hư tổn nặng. Từ tám đến mười hai tuần là khoảng thời gian thích hợp giữa các lần hẹn làm tóc, chỉ cần nhớ để ý đến phần tóc chẻ ngọn.

Tóc xoắn, bông bênh

Với chất tóc này bạn nên cắt tỉa thường xuyên từ sáu đến tám tuần một lần để duy trì hình dạng của các lọn tóc và tránh hư tổn. Độ dài không ảnh hưởng nhiều vì tóc có kết cấu nhìn chung có xu hướng khô hơn bất kể nó dài bao nhiêu. Nếu bạn đang chuyển sang để tóc tự nhiên, De León khuyên bạn nên cắt tỉa thường xuyên bốn tuần một lần. Cô nói: “Điều này giúp loại bỏ phần tóc chết để tóc có thể bắt đầu uốn cong theo kết cấu tự nhiên. Điều quan trọng nhất là chú ý đến độ khô và khuyến nghị sử dụng dầu gội và dầu xả dưỡng ẩm cho tóc”.

Vì sao cha mẹ nên ôm con mỗi ngày?

Ôm là một cách tuyệt vời để cha mẹ gắn kết với trẻ em hoặc khiến chúng cảm thấy an toàn, thậm chí còn giúp chúng điều chỉnh cảm xúc, phát triển các kỹ năng xã hội. Là cha mẹ, chúng ta cảm nhận được rằng các bé rất thích được bế, được âu yếm và ngay cả những trẻ lớn hơn cũng cần những cái ôm thường xuyên từ cha mẹ. Tuy nhiên, điều mà nhiều người không nhận ra là những lợi ích cụ thể từ việc ôm ấp trẻ.

Lý do những cái ôm quan trọng với trẻ và cha mẹ

Nhà trị liệu tâm lý gia đình Virginia Satir (Hoa Kỳ) từng viết: “Chúng ta cần 4 cái ôm mỗi ngày để tồn tại, cần 8 cái ôm mỗi ngày để duy trì, cần 12 cái ôm mỗi ngày để phát triển”.

Các nghiên cứu đã phát hiện sự ám áp của cha mẹ mang lại những lợi ích quan trọng cho trẻ và có liên quan đến thành công trong học tập cũng như kỹ năng tự điều chỉnh tốt hơn.

Theo một nghiên cứu năm 2020 được công bố trên *Frontiers in Psychiatry*, nhận được sự ám áp từ cha mẹ cũng giúp trẻ trở nên kiên cường hơn trong suốt hành trình cuộc sống. Một trong những cách tốt nhất để thể hiện sự ám áp của cha mẹ là thông qua những cái ôm. Diane Franz, Tiến sĩ, giám đốc tâm lý học tại Bệnh viện Nhi đồng New

Orleans cho biết: “Những cái ôm là biểu tượng của tình yêu và sự triu mến, đồng thời là cách dễ dàng để thể hiện cảm xúc tích cực. Những cái ôm truyền tải mức độ quen thuộc giữa những người liên quan và thường phản ánh mối quan hệ tốt đẹp”.

Những cái ôm có thể có nhiều hình thức khác nhau, chẳng hạn như lời chào, lời tạm biệt hoặc như một cách để chia sẻ khoảnh khắc tích cực với con. Không có quy tắc nào về thời điểm và cách thức cha mẹ ôm con, hãy làm theo bản năng của cha mẹ và lan tỏa tình yêu thương.

Ngoài ra, việc cha mẹ ôm con giúp giải phóng oxytocin ở trẻ em, đồng thời ức chế cortisol (hormone gây căng thẳng). Việc thường xuyên sử dụng oxytocin cho phép não cảm thấy an toàn và yên tâm, thúc đẩy khả năng học hỏi những điều mới, đưa ra quyết định tích cực và phát triển các kỹ năng xã hội. Nói cách khác, não càng có nhiều oxytocin trong quá trình phát triển thì càng trở nên khỏe mạnh hơn. Bên cạnh đó, có bằng chứng cho thấy những cái ôm có thể làm giảm huyết áp, giảm mức độ nghiêm trọng của bệnh tật và giúp mọi người phục hồi sau xung đột.

Điều gì xảy ra khi con không thích ôm?

Mặc dù có nhiều điều tích cực khi cha mẹ ôm con nhưng không phải tất cả trẻ em đều thích ôm và một số trẻ thậm chí không muốn được ôm thường xuyên. Điều đó hoàn toàn bình thường.

Trong trường hợp con không thích được ôm, cha mẹ có thể kết nối với con bằng nhiều cách khác. Ví dụ, hãy đưa ra những cách thể hiện tình cảm khác nhau như khen ngợi hoặc đập tay. Nếu con không cảm thấy thoải mái khi được ôm, hãy khuyến khích chúng lên tiếng một cách lịch sự nhưng trực tiếp.

Điều quan trọng nữa là cha mẹ phải hỗ trợ con nếu chúng rơi vào tình huống bị áp lực phải ôm ai đó, chẳng hạn như người thân lớn tuổi. Việc ép ôm gia đình hoặc bạn bè sẽ dạy trẻ một cách sai lầm rằng những người khác có quyền tiếp cận cơ thể chúng để đòi lấy sự tử tế. Việc cho phép trẻ bày tỏ cảm xúc về những cái ôm sẽ dạy cho chúng những bài học thiết yếu về sự đồng ý sau này.

Ôm con thế nào cho đúng?

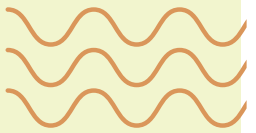
Không có số lần ôm nhất định mà cha mẹ cần dành cho con để chúng nhận được lợi ích, cũng không có số lần ôm nào là “quá nhiều”. Tuy nhiên, cha mẹ cần đọc tín hiệu của con và chỉ ôm khi chúng muốn được ôm. Các chuyên gia cũng nhắc nhở các bậc cha mẹ rằng những đứa trẻ có vấn đề về giác quan có thể không muốn được ôm nhiều như những đứa trẻ mắc bệnh thần kinh và điều quan trọng là phải tôn trọng những đặc điểm đó.

Những đứa trẻ gặp khó khăn về giác quan có thể cảm thấy choáng ngợp nếu bị ôm quá chặt; ngược lại, chúng cũng có thể khó cảm nhận được một cái ôm hời hợt.

Tốt nhất là, khi một đứa trẻ nói muốn được ôm, hãy ôm chúng một cái. Trong khi ôm, hãy hỏi xem cái ôm đã đủ chặt chưa và điều chỉnh theo câu trả lời của chúng. ■



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