

The Viet Nam Post

Entertainment

VOLUME 44 * ISSUE #

1663

April 19, 2024

10515 Harwin Dr., Suite 100-120, Houston, TX 77036 * Tel.: 713-777-4900, 713-777-2012, 713-777-8438, 713-777-VIET * Fax: 713-777-4848
Website: thevietnampost.com * E-mail: info@thevietnampost.com



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**



GENERAL SURGERY / VEIN CENTER

TRUNG TÂM ĐIỀU TRỊ SUY GIÃN TĨNH MẠCH

TRIỆU CHỨNG & CÁCH ĐIỀU TRỊ GIÃN TĨNH MẠCH

| CÁC TRIỆU CHỨNG GIÃN TĨNH MẠCH | GIÃN TĨNH MẠCH | SUNG PHÙ | DA SẠM MÀU | LỖ LOÉT |
|--------------------------------|---|---|---|---|
| |  |  |  |  |

Nếu bạn có cảm giác chân nóng, ngứa, nổi gân xanh, dễ mệt mỏi, áp lực, co thắt, thay đổi màu da, sưng, khô, loét, v.v ...
Đừng chờ đợi, hãy đến gặp chúng tôi ngay!

NHỮNG LỢI ÍCH CỦA ĐIỀU TRỊ SUY GIÃN TĨNH MẠCH

- Gây mê cục bộ ngay tại văn phòng
- Đi lại ngay sau khi điều trị
- Không để lại sẹo hay sưng phù

- Điều Trị Suy Giãn Tĩnh Mạch
- Điều Trị Thoát Vị
- Phẫu Thuật Túi Mật
- Phẫu Thuật Dạ Dày, Trục Tràng
- Phẫu Thuật Tuyến Giáp

ĐIỀU TRỊ BẰNG PHƯƠNG PHÁP NỘI SOI Ổ BỤNG

- Làm giảm đau và rút ngắn thời gian hồi phục
- Làm sẹo ít hơn sau phẫu thuật



Trước Phẫu Thuật



Sau Phẫu Thuật

ĐIỀU TRỊ SUY GIÃN TĨNH MẠCH HẦU HẾT ĐỀU ĐƯỢC CÁC CÔNG TY BẢO HIỂM HỖ TRỢ

TIẾNG ANH • TIẾNG VIỆT thezhenmaster@hotmail.com

📍 9440 Bellaire Blvd., Ste. 205 Houston TX 77036

713-935-9758

📍 1140 Business Center Dr., Ste. 403 Houston TX 77043

HONG KONG FOOD MARKET

SPECIALS FOR THE WEEK OF APR 18-23

| | | | | |
|--|---|---|--|--|
|  |  |  |  |  |
| \$1.69lb CITRUS MANDARIN QUYT ĐUÔNG | \$2.99lb WHITE DRAGONFRUIT THANH LONG RUỘT TRẮNG | \$1.49ea 200G CHOLIMEX MEAT MARINADE GIA VI KHO THIT | \$4.99lb JAPANESE PIKE FISH CÁ MỠI NHẬT | \$19.99cs 200g JAPANESE STYLE UDON CASE BÀNH CANH HẠN QUỐC |
|  |  |  |  |  |
| \$.99ea BROWN MUSHROOM NẤM NẤU SHIMEJI | \$18.99cs 7-8CT JUMBO SINGO PEAR LÊ NẤU XẢ LỊ #8 | \$13.00pk 16OZ DRIED FISH CAKE CHẢ CÁ THƯỢNG HẠNG | \$9.99ea 16OZ ARCTIC SURF CLAMS ỐC BẮC CỰC | \$9.99ea 14OZ SEASAME SHRIMP FLAVORED RICE CAKE BÁNH DA MÈ TÔM |
|  |  |  |  |  |
| \$.79ea ENGLISH CUCUMBER DƯA LEO ANH QUỐC | \$.79lb LONG SQUASH TRÁI BẦU | \$30/1cs 10lb JUMBO FROZEN CRAWFISH CRAWFISH LỚN ĐÔNG LẠNH | \$9.99ea 14OZ SEASAME SHRIMP FLAVORED RICE CAKE BÁNH DA MÈ TÔM | \$6.99ea 550G LIME JUICE WITH SUGAR PLUM CHANH XÍ MƯỜI |
|  |  |  |  |  |
| \$1.69lb ASPARAGUS MĂNG TÂY | \$1.49ea SPINACH CẢI BÓ XÔI | \$16.99ea 14OZ JOLI VENT COOKIES BÀNH COOKIE BỐ HIỆU PHÁP | \$3.99ea 4*120G SAMYANG RAMEN MI SAMYANG RAMEN | \$2.99lb LOTUS ROOT NGŌ SEN |
|  |  |  |  |  |
| \$2.99lb ONG CHOY RAU MUỐNG | \$1.99lb MALABAR SPINACH MÔNG TỎI | \$14.09ea 2LBS PEELED SHRIMP 21/25 TÔM KHÔNG VỎ | \$5.99lb CLEAN SQUID TUBES MỰC ỚNG | 3 for \$1.00 CILANTRO GỎ RI |
|  |  |  |  | |
| \$7.99lb CULANTRO NGŌ GAI | \$1.29lb YU CHOY SUM CẢI NGỌT | \$6.99lb FRESH FISH CÁ THỦ TƯỚI | \$6.99lb BABY SCALLOPS THỊT SỎ ĐIỆP | |







HONG KONG FOOD MARKET #2 HONG KONG FOOD MARKET #3 HONG KONG FOOD MARKET #4 HONG KONG FOOD MARKET #5

10909 SCARSDALE, 77089 13480 VETERANS MEMORIAL, 77014 11205 BELLAIRE BLVD, 77072 9820 GULF FWY, 77034

@HONGKONGFOODMARKET

DIỆN ẢNH & ÂM NHẠC

Tạ Khả Dàn: Idol lấn sân diễn xuất, hắc mã nổi sau 1 đêm át vía Triệu Lộ Tư

Tạ Khả Dàn được công chúng biết đến nhiều hơn sau khi tham gia show sống còn "Thanh Xuân Có Bạn 2" và debut với vai trò là thành viên nhóm nhạc nữ The9 cùng với Ngu Thư Hân.

Tạ Khả Dàn sinh năm 1997 tại Thành Đô, Tứ Xuyên, Trung Quốc là một diễn viên kiêm ca nhạc sĩ và là cựu thành viên của nhóm nhạc nữ dự án The9 được thành lập từ show sống còn "Thanh Xuân Có Bạn" mùa 2 do kênh truyền hình IQIYI sản xuất; đồng thời cũng là cựu thành viên nhóm nhạc LEGAL HIGH.

Năm 2015, Tạ Khả Dàn thi đậu vào Học viện nghệ thuật Nam Kinh với số điểm đầu vào xuất sắc, sau đó cũng tốt nghiệp với thành tích đứng thứ nhất. Thời sinh viên, cô nàng từng đi làm giáo viên dạy diễn xuất, giáo viên tiếng anh cao trung tại trường Ngoại ngữ Bắc Kinh Tân Đông Phương Dương Châu.

Bên cạnh đó, Khả Dàn cũng từng đạt được giải của Học viện Biểu diễn Nghệ thuật Trung Quốc nhờ vào vở kịch tốt nghiệp "Phổ Nhỏ Tiêu Tinh" khóa 2014.

Năm 2016, Tạ Khả Dàn tham gia chương trình Girls Fighting nhưng bị loại. Tháng 4/2017, cô đổi tên khai sinh từ "Tạ Tuyết" thành tên hiện tại. Năm 2018, nàng này tiếp tục tham gia chương trình "Trạm Kế Tiếp Truyền Kỳ" và thành công trở thành 1 trong 6 người chiến thắng cuối cùng, ra mắt với nhóm nhạc LEGAL HIGH vào tháng 2/2019.

Gần cuối năm 2019, Khả Dàn ra mắt với tư cách nghệ sĩ solo với đĩa đơn đầu tay mang tên "Never Say Die". Đầu năm 2020, nữ idol quay trở lại tham gia chương trình sống còn lựa chọn nhóm nhạc nữ thần tượng mới của kênh truyền hình IQIYI mang tên "Youth With You 2" (Thanh Xuân Có Bạn 2) với tư cách thực tập sinh công ty Gia Nạp Thịnh Thế (JNERA Cultural Media).

Ngay từ tập xếp lớp đầu tiên, Tạ Khả Dàn đã nhận được sự công nhận của bốn vị huấn luyện viên và gây chú ý nhờ màn biểu diễn "cởi mặt nạ" gây sốt. Ở vòng công diễn 1, cô cũng xuất sắc giành được 401 phiếu bầu của khán giả, trở thành thực tập sinh có số phiếu cao nhất tại trường quay.



Đến vòng xếp lớp thứ hai sau khi luyện tập ca khúc chủ đề, Tạ Khả Dàn lần nữa chứng minh được năng lực của mình và được toàn bộ dàn huấn luyện viên công nhận, thăng lớp cho cô từ B lên A.

Suốt quá trình tham gia show, mỹ nhân họ Tạ luôn bộc lộ được năng lực ổn định về cả nhảy, hát, rap, khả năng học hỏi nhanh và làm chủ sân khấu; cùng với đó là tính cách hài hước, hòa đồng, tinh thần đồng đội cao, luôn giúp đỡ các thực tập sinh khác.

Nhờ giữ vững phong độ qua các vòng thi và được đông đảo khán giả ủng hộ, Tạ Khả Dàn luôn có mặt trong Top 9 trong suốt những lần công bố thứ hạng và thành công ra mắt cùng nhóm nhạc nữ The9 vào ngày 30/05/2020 với vị trí thứ 5.

Sau khi nổi lên từ show tìm kiếm nhóm nhạc nữ, tiểu họa họ Tạ ghi dấu ấn đặc biệt nhờ nhan sắc khuynh diễm, sắc sảo. Nàng này thậm chí được mệnh danh là "hắc mã" nổi như cồn sau 1 đêm vì tài năng và nhan sắc.

Cuối năm 2020, Tạ Khả Dàn tham gia chương trình "Tôi Là Diễn Viên" mùa 3 của đài truyền hình Chiết Giang. Nhờ vào năng lực diễn xuất cùng thái độ chăm chỉ cầu tiến, cô đã nhận được rất nhiều những lời khen ngợi và sự công nhận đến từ các vị giám khảo cũng như đạo diễn, tiền bối trong chương trình.

Nhờ vậy mà Khả Dàn trở thành 1 trong 9 người trên tổng số 33 diễn viên tham gia chương trình lọt vào vòng chung

kết và giành được giải "Ngôi sao tiềm năng".

Ngày 31/3/2021, khai máy bộ phim đầu tay trong sự nghiệp diễn xuất của mỹ nhân họ Tạ mang tên "Con Thân Yêu" được "cầm trịch" bởi đạo diễn, biên kịch nổi tiếng Hồ Khôn. Bộ phim thuộc thể loại chính kịch, tình cảm gia đình, cải biên lại từ phim điện ảnh "In Love We Trust".

Ở bộ phim đầu tay lần này, Khả Dàn đã có cơ hội được hợp tác diễn xuất cùng với các tiền bối có thực lực trong ngành như: Tần Hạo, Nhậm Tố Tịch, Nhiếp Viễn.

Ngày 12/09/2021, cô nàng vào đoàn quay dự án điện ảnh đầu tay "Trở Thành Người Chiến Thắng" cùng các tiền bối Lý Thần, Lữ Tịnh San,... Bộ phim có sự giám chế của đạo diễn nổi tiếng Từ Tranh.

Ngày 5/12/2021, nhóm nhạc nữ THE9 tan rã, Tạ Khả Dàn trở thành diễn viên, rapper kiêm ca nhạc sĩ hoạt động dưới tư cách cá nhân. Ngày 30/09/2022, cô chính thức mở livehouse cá nhân đầu tiên trong sự nghiệp "Now Or Never" tại Quảng Châu.

Cuối tháng 5/2023, Tạ Khả Dàn rời công ty Gia Nạp Thịnh Thế, chính thức thành lập phòng làm việc cá nhân. Sau đó, cô tham gia diễn xuất với vai diễn thứ 3 trong bộ phim "Mê Cung Tuyệt" thuộc thể loại chính kịch, hình sự dưới sự giám chế của Trương Nghệ Mưu và đạo diễn Lữ Hành.

Ngày 17/09/2023, khai máy bộ phim cổ trang đầu tiên trong sự nghiệp với vai diễn phản diện đầu tay Thôi Thập Cửu trong dự án kiếm hiệp cổ đại cấp S của Youku "Rèm Ngọc Châu Sa".

Bên cạnh sự chú ý dành cho cặp nam nữ chính Lưu Vũ Ninh - Triệu Lộ Tư, thì Tạ Khả Dàn cũng nhận được nhiều chú ý từ công chúng. Cách đây chưa lâu, tạo hình của cô nàng được leak ra khiến nhiều người ngỡ ngàng vì khả ái, đẹp lấn lướt "Thánh xuyên không".

"Rèm Ngọc Châu Sa" lấy bối cảnh đầu thời nhà Đường. Nội dung phim kể về cô gái làm nghề bắt ngọc trai ở Hợp phố tên Đoàn Ngọc (Triệu Lộ Tư) vì muốn làm sáng tỏ thân thế của mình đã đồng ý gia nhập đội buôn của Yên Từ Kinh (Lưu Vũ Ninh).

Đoàn Ngọc có một đầu óc vô cùng nhanh nhạy và tài năng kinh doanh không phải dạng vừa. Nhờ đó mà nàng đã giúp cho việc làm ăn của đoàn buôn trở nên phát đạt.

Sau này, Đoàn Ngọc vì Yên Từ Kinh mà mạo hiểm bước vào thế giới chế tạo châu bảo, đá quý. Cũng vì thế mà nàng bị rơi vào cạm bẫy do chính chàng thiết kế, gặp nguy hiểm "ngần cân treo sợi tóc". Từ đây, Đoàn Ngọc và Yên Từ Kinh đối chọi nhau gay gắt.

Đoàn Ngọc dồn hết sức tạo ra ngọc lưu ly rồi giới thiệu trang sức màu sắc đến Dương Châu và đoạt được vị trí đứng đầu. Nàng dẫn dắt bang hội tại Dương Châu leo lên đỉnh cao của ngành trang sức đá quý. Đoàn Ngọc và Yên Từ Kinh cũng dần từ đối chọi đến dần hiểu nhau và rung động với đối phương.

Phong Trần

Cùng Lợi nói về chuyện tình với Trương Nghệ Mưu: Làm rõ chuyện con ngoài giá thú

Trước khi đến với người vợ hiện tại, Trương Nghệ Mưu từng có bản tình ca vô cùng lãng mạn với đại minh tinh Cùng Lợi. Thế nên chuyện cả hai "đường ai nấy đi" đến nay vẫn làm đau đầu không biết bao người.

Trương Nghệ Mưu - Cùng Lợi luôn được xem như "cặp bài trùng" hiếm có của điện ảnh Hoa ngữ khi từng cùng nhau tạo ra hàng loạt tác phẩm đề đời như: "Cao lương đỏ", "Cúc Đậu", "Đèn lồng đỏ treo cao", "Thu Cúc đi kiện", "Phải sống", "Hoàng Kim Giáp"... Ngay từ lần đầu hợp tác, bộ đôi đạo diễn - diễn viên này đã phải lòng nhau, bất chấp việc nữ minh tinh sinh năm 1965 đã có bạn trai và nhà làm phim họ Trương đang có gia đình êm ấm với người vợ đầu Tiêu Hoa.

Tuy vậy, cả hai lại có 8 năm bên nhau bất chấp những lời dị nghị, chỉ trích của công chúng. Nhiều người từng nhận định, quãng thời gian ở bên đạo diễn họ Trương cũng là giai đoạn mà sự nghiệp của Cùng Lợi thăng hoa và phát triển nhất. Chính vì thế không ít người tò mò về việc tại sao bên nhau 8 năm, bất chấp mọi thị phi, hai người này rốt cuộc là vì điều gì mà dẫn tới kết thúc.

Ngay từ đầu, "Cao lương đỏ" đã đưa Cùng Lợi và Trương Nghệ Mưu lên vũ đài quốc tế, lần lượt trở thành ngôi sao nổi tiếng và đạo diễn nổi tiếng. Cùng Lợi rất đánh giá cao tài năng của Trương Nghệ Mưu nên việc hai người kết đôi cũng rất phù hợp, sự ăn ý của họ cũng không chệ vào đâu được.

Thế nhưng trên thực tế, sự cuồng nhiệt trong tình yêu cũng dần giảm khi tuổi trẻ đi qua, và mối quan hệ của Trương Nghệ Mưu - Cùng Lợi trải qua một thời gian dài cũng đã dần nguội lạnh. Kể từ đó, sự kết hợp giữa hai người cũng không còn hiệu quả như trước. Cuối cùng, do không tìm được "tiếng nói chung", cả hai đi đến quyết định chia tay.

Sau khi chia tay, Cùng Lợi cũng từng tuyên bố trong chương trình truyền hình rằng mối quan hệ của cả hai kết thúc không phải do Trương Nghệ Mưu hay liên quan gì đến Trần Đình - bạn gái khi đó của nam đạo diễn và sau này là vợ.

Ít lâu sau, Cùng Lợi vội vàng kết hôn với Huỳnh Hòa Tường, một doanh nhân giàu có, nhưng cuộc hôn nhân không kéo dài được lâu vì sự nghiệp của Huỳnh Hòa Tường phá sản, Cùng Lợi bỏ anh và sang Úc sống.

Sau khi chia tay Huỳnh Hòa Tường, truyền thông tiết lộ Cùng Lợi có con trai. Có điều cậu bé này là "thành quả" từ mối tình nào và đến nay đã bao nhiêu tuổi thì không hề được nữ diễn viên tiết lộ. Nhiều đồn đoán cho rằng, cậu bé chính là con ngoài giá thú của cô với Trương Nghệ Mưu sau cuộc tình 8 năm.

Tuy nhiên, mãi sau này Cùng Lợi từng bật khóc chia sẻ lý do không công khai là bởi con trai cô không phải đứa trẻ bình thường. Theo Cùng Lợi chia sẻ, cô gặp được một đứa trẻ đặc biệt tên là tên Trịnh Lực. Anh là một đứa trẻ cảm giác gặp Cùng Lợi trong quá trình quay bộ phim "Người mẹ đẹp" năm 2000. Cùng Lợi quyết định không chút do dự nhận nuôi cậu bé, cho con một gia đình ấm áp và tình mẫu tử.



Mối quan hệ mẹ con này thể hiện tấm lòng nhân hậu và yêu thương của Cùng Lợi. Cùng Lợi rất quan tâm đến con trai nuôi và cung cấp cho anh những điều kiện giáo dục và y tế tốt nhất. Cô cũng đưa anh đi du lịch vòng quanh thế giới, giúp anh được tiếp cận những nền văn hóa và phong cảnh khác nhau. Giữa họ có một mối liên kết tình cảm sâu sắc.

Năm 2017, Cùng Lợi gặp nhạc sĩ người Pháp Jean-Michel Jarre, họ yêu nhau và tổ chức đám cưới vào năm 2019. Michel Jarre là một nhạc sĩ điện tử đẳng cấp thế giới và là một fan cuồng nhiệt của Cùng Lợi. Anh rất quan tâm đến Cùng Lợi và con trai nuôi của cô. Nam nhạc sĩ cũng đồng hành cùng Cùng Lợi trong chuyến thăm Trung Quốc, thể hiện tình yêu xuyên biên giới và tuổi tác của họ.

Mi Vân

Jihyo (TWICE) bất ngờ bị khai hẹn hò với cựu vận động viên Yun Sung Bin

Tờ Sway đưa tin, trưởng nhóm nhạc nữ TWICE - Jihyo và cựu vận động viên/phát thanh viên Yun Sung Bin đang hẹn hò.

Hai người đã ở trong mối quan hệ được 1 năm và quen biết nhau qua giới thiệu của người quen, sau khi tìm hiểu đã tiến tới thành người yêu do có chung sở thích tập luyện thể thao.

Trang này cũng nói thêm rằng hai người đang sống cách nhau 5 phút đi xe ô tô, nên việc hẹn hò diễn ra cũng suôn sẻ.

Địa điểm hẹn hò của cặp đôi là khu Geumho-dong, Seongdong-gu, Seoul. Thậm chí có người đã bắt gặp Yun Sung Bin ra vào nhà Jihyo và các hành động thân mật của hai người rất tự nhiên.

Sau đó, phía công ty quản lý của Jihyo, JYP Entertainment, đưa ra phản hồi về tin tức hẹn hò: "Rất khó để xác nhận thông tin vì đây là vấn đề riêng tư. Mong các bạn thông cảm".

Trước đó, Jihyo và Yun Sung Bin đã từng cùng xuất hiện trên chương trình "I Live Alone" của đài MBC vào năm 2023.

An Chi

Advertisement for 'Bán Tiệm Nail' featuring a nail salon in Katy, Cinco Ranch. It lists services like pedicures and manicures, and provides contact information for Dan Nguyen at 504-982-6291.

Advertisement for 'Maribel Cervantes' offering eyelash services (eyelash extensions, eyelash curling, and eyelash tinting). It includes a phone number (832-951-2442) and an address in Houston, TX.

SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

10 dấu hiệu của lưỡi cảnh báo bệnh tật

Lưỡi bạn bỗng có các mảng trắng, bị sưng cục hoặc có màu khác thường gây đau, bạn nên cẩn thận và sớm đi khám.

Các vết sưng, mảng và đốm trong miệng của bạn có thể vô hại. Nhưng đôi khi, chúng có thể đưa ra manh mối về những gì đang xảy ra với sức khỏe tổng thể của bạn. Nhiễm trùng, căng thẳng, các vấn đề về thuốc và lão hóa đều có thể để lại dấu vết trên lưỡi của bạn. Tìm hiểu xem lưỡi của bạn đang nói gì và khi nào nên gặp bác sĩ hoặc nha sĩ.

1. Các mảng trắng

Những đốm trắng có thể là bệnh tưa miệng, nhiễm nấm. Nó thường xảy ra sau khi bị bệnh hoặc do thuốc làm mất cân bằng vi khuẩn trong miệng của bạn. Các mảng trắng có thể là lichen planus (lichen planus là một phản ứng viêm tái phát, ngứa, đặc trưng bởi các sẩn nhỏ, rải rác, đa giác, đỉnh phẳng, có thể kết hợp thành các mảng vảy thô, thường kèm theo tổn thương ở miệng và/hoặc sinh dục).

Nếu bạn nhìn thấy những vùng cứng, phẳng, trắng và không thể cạo đi thì đó có thể là bệnh bạch sản, có liên quan đến ung thư. Bạch sản là tình trạng xuất hiện các mảng màu trắng hoặc xám không đau, phát triển bên trong miệng. Hãy cho nha sĩ của bạn biết về bất kỳ mảng trắng nào bạn nhìn thấy.

2. Lưỡi có các sợi lông đen

Nếu lưỡi của bạn có lớp phủ trông giống như lông màu đen, nâu hoặc trắng, đó là các protein biến những vết sưng nhỏ bình thường thành những sợi dài hơn, nơi thức ăn và vi khuẩn bị mắc kẹt. Nó sẽ biến mất khi bạn chải hoặc cạo lưỡi. Nếu bạn có những mảng lông trắng mà không thể cạo đi thì đó có thể là bệnh bạch sản lông miệng. Nó có thể xảy ra với những người bị nhiễm virus như Epstein-Barr hoặc HIV.



3. Nứt lưỡi

Các rãnh sâu có thể hình thành trên lưỡi khi bạn già đi. Chúng cũng có liên quan đến hội chứng Down, bệnh vẩy nến và hội chứng Sjögren. Chúng vô hại nhưng bạn nên chải lưỡi nhẹ nhàng để làm sạch thức ăn và vi khuẩn. Các rãnh có thể mềm đi, lành lại khi bác sĩ điều trị tình trạng gây ra chúng, nếu có.

4. Lưỡi đen

Nhưng lưỡi của bạn cũng có thể bị sẫm màu sau khi bạn dùng thuốc kháng axit có thành phần gọi là bismuth. Đối với một số người, nó làm lưỡi bị ố đen khi phản ứng với nước bọt. Nó vô hại và biến mất khi bạn ngừng dùng thuốc.

5. Lưỡi màu đỏ dâu

Lưỡi màu đỏ dâu có thể là dấu hiệu sớm của bệnh Kawasaki, một căn bệnh nghiêm trọng, hiếm gặp làm viêm các mạch máu khắp cơ thể, thường gặp nhất ở trẻ em. Đó cũng là triệu chứng của bệnh ban đỏ. Nếu lưỡi đỏ khiến bạn cảm thấy đau trong miệng thì đó có thể là dấu hiệu cơ thể không có đủ vitamin B3

6. Lưỡi nóng rát

Nếu lưỡi của bạn có cảm giác như bị bỏng và có vị kim loại hoặc đắng, bạn có thể mắc hội chứng bỏng rát miệng. Nó có nghĩa là dây thần kinh ở lưỡi của bạn có vấn đề. Một số vấn đề sức khỏe như khô miệng, nhiễm trùng, trào ngược axit và tiểu đường cũng có thể gây ra tình trạng này. Đối với một số người, đồ có tính axit như dứa, kem đánh răng, nước súc miệng, kẹo hoặc kẹo cao su cũng khiến lưỡi họ nóng rát.

7. Lưỡi sưng

Dưới lưỡi là vị trí thường gặp của bệnh loét miệng. Những vết sưng nhỏ, đau, màu đỏ, tự xuất hiện và biến mất. Một vết sưng đau duy nhất ở đầu lưỡi có thể là viêm nhú lưỡi thoáng qua. Virus cũng có thể gây ra nhiều vết sưng nhỏ ở đầu lưỡi và hai bên cạnh. Nếu bạn có một khối u trên hoặc dưới lưỡi gây đau và không biến mất, hãy cho bác sĩ hoặc nha sĩ biết. Họ sẽ tiến hành kiểm tra xem bạn có bị ung thư miệng không.

8. Lưỡi lở loét

Lưỡi của bạn có rất nhiều đầu dây thần kinh, vì vậy nó có thể rất đau nếu bạn cắn hoặc làm nó bị thương. Các vết loét nhiệt miệng, lichen phẳng, bệnh tưa miệng và lưỡi bản đồ có thể gây đau lưỡi. Một số loại thuốc và bệnh nhiễm trùng cũng có thể khiến lưỡi bạn bị đau. Đôi khi đau ở lưỡi có thể là dấu hiệu của bệnh ung thư, đặc biệt nếu bạn có cục u hoặc mảng đỏ hoặc trắng. Hãy nói những vấn đề đó với bác sĩ hoặc nha sĩ của bạn.

9. Lưỡi to

Đó là khi lưỡi của bạn quá to so với phần còn lại của miệng. Nó có thể chiếm nhiều diện tích đến mức bác sĩ có thể tìm thấy dấu răng của bạn trên các mặt của nó. Bác sĩ sẽ cố gắng tìm ra và điều trị tình trạng cơ bản, có thể là suy giáp, nhiễm trùng hoặc dị ứng, cùng những bệnh khác.

10. Lưỡi sưng cục

Nếu lưỡi có vết loét không lành, vón cục, đau lưỡi và khó nhai hoặc nuốt, nó có thể là dấu hiệu ung thư. Nếu những triệu chứng này kéo dài hơn hai tuần, hãy đến gặp bác sĩ hoặc nha sĩ. ■

Đễ mắc bệnh thận vì món ăn tương chừng không liên quan

Nghiên cứu mới cho thấy một nhóm thực phẩm mà nhiều người ưa dùng có thể làm tăng nguy cơ bệnh thận mạn.

Theo các nhà nghiên cứu từ Bệnh viện Chiết Giang và Đại học Y khoa Trung Quốc tại Chiết Giang, tiêu thụ nhiều thực phẩm siêu chế biến có thể làm tăng nguy cơ mắc bệnh thận mạn tính.

Đây không phải lần đầu các bằng chứng khoa học cho thấy thực phẩm siêu chế biến có thể gây hại cho sức khỏe, nhưng trước đây người ta cho rằng chúng chủ yếu gây các vấn đề chuyển hóa, tim mạch...



Thực phẩm siêu chế biến làm tăng nguy cơ mắc bệnh thận mạn

Tuy nhiên, thông qua phân tích dữ liệu của 500.000 người từ Mỹ, Tây Ban Nha, Hàn Quốc, Trung Quốc, Hà Lan và Anh, các nhà nghiên cứu nhận thấy những người ăn thực phẩm siêu chế biến nhiều có nguy cơ mắc bệnh thận cao hơn 18% so với người hiếm khi ăn.

Xét theo tỉ lệ năng lượng mà bạn nạp vào qua tất cả các loại thực phẩm, cứ tăng 10% năng lượng đến từ thực phẩm siêu chế biến, nguy cơ bệnh thận tăng 7%.

Nghiên cứu chưa phân tích sâu cơ chế khiến thực phẩm siêu chế biến dễ dẫn đến bệnh thận mạn, tuy nhiên một số phân tích trước đó có thể giúp suy ra nguyên nhân.

Các món ăn siêu chế biến - bao gồm thức ăn nhanh, ăn liền, đồ ăn vặt đóng gói, nước ngọt đóng chai... - thường có mật độ năng lượng cao, nhiều muối, chất béo, đường bổ sung và ít chất xơ.

Tiêu thụ nhiều đường bổ sung - đặc biệt là đồ uống có đường - từng được chứng minh là tăng nguy cơ bệnh thận mạn.

Trong khi đó, tiêu thụ ít chất xơ gây hại cho hệ vi sinh vật đường ruột, mà các lợi khuẩn đường ruột vốn được biết đến là có khả năng ngăn ngừa các vấn đề về thận.

Trong quá trình chế biến thực phẩm kiểu công nghiệp, một số chất có hại có thể hình thành bao gồm AGEs, từng gây viêm cục bộ và bệnh thận mạn trong một thí nghiệm trên loài gặm nhấm.

Ngoài ra, các món ăn tiện lợi này dẫn đến tăng nguy cơ béo phì, cao huyết áp, tiểu đường type 2... các bệnh này đều góp phần làm tăng nguy cơ bệnh thận... ■

Cho Thuê Phòng Room For Share

338-2096/1664

PHÒNG CHO SHARE
Dư phòng cho share khu SW sau chợ Thanh Bình. Cho độc thân, có việc làm. không hút thuốc, ít nấu ăn. \$350 + Deposit. Free Internet, điện nước, giặt sấy.
Xin liên lạc
Daniel: 832-788-9606
Minh: 346-772-8040

397-2103/1671

CHO SHARE PHÒNG
Nhà mới, có phòng Master Bedroom cho share giá \$600/tháng. Rất tốt cho học sinh, gần trường, chợ Hong Kong, Mỹ Hoa, HEB. Bao điện, internet, giặt, sấy. Không ở chung với chủ, góc Bellaire - Eldridge.
Xin liên lạc Mạnh:
972-854-8191

366-2099/1667

CHO SHARE PHÒNG
Nhà còn dư 1 phòng muốn cho thuê, khu Beltway 8 & Highway 249, zipcode 77086. Ưu tiên phụ nữ độc thân.
Xin liên lạc:
832-875-4009

359-2099/1667

CHO SHARE PHÒNG
Nhà ở khu Southwest, Beechnut & Gessner. Ít người, sạch sẽ, phòng có giường tủ. \$450/tháng, bao điện nước, giặt sấy. Ưu tiên du học sinh, hay độc thân có việc làm (phòng tắm riêng).
Xin liên lạc cô Tâm:
832-853-2061

361-2099/1667

CHO SHARE PHÒNG
Nhà gần đường Bellaire, gần chợ Hong Kong 4, chợ Mỹ Hoa, bao điện, nước, giặt sấy. Có phòng tắm riêng, có garage. Cho phụ nữ độc thân thuê.
Xin liên lạc bà Phương:
346-349-1284

337-2095/1663

CHO SHARE PHÒNG
Nhà dư phòng cho thuê ở Gessner & W.Airport, gần BWY Sam Houston. Có Internet, bao điện nước, giặt sấy. Nhà rộng, sạch sẽ. \$400 một tháng.
Xin liên lạc:
713-367-5069

396-2103/1671

CHO SHARE PHÒNG
Nhà dư một phòng cho thuê, chủ bao Điện, nước, giặt và internet. Khu tốt, gần chợ Mỹ Hoa.
Xin liên lạc:
832-289-7619
832-247-6959

350-2097/1665

CHO SHARE PHÒNG
Nhà khu yên tĩnh, sạch sẽ, còn dư phòng cho share. Đầy đủ tiện nghi, ưu tiên độc thân. Khu Beechnut và 59.
Xin liên lạc Kim:
281-236-8880

342-2097/1665

CHO SHARE PHÒNG
Nhà ở Bellaire HW6, gần chợ HEB, Fiesta, cách Mỹ Hoa 5 phút, có phòng cho share. Phòng rộng, an ninh, parking rộng rãi. Bao điện, nước, giặt, sấy, internet.
Xin liên lạc Hoa:
832-289-9273

401-2104/1672

CHO THUÊ PHÒNG
Nhà gần chợ HK4, yên tĩnh, có phòng cho thuê. Chủ bao điện, nước, Internet. \$250/tháng. Cho phụ nữ độc thân.
Xin liên lạc Cô Mai:
832-659-7948

343-2097/1665

CHO SHARE PHÒNG
Nhà khu Kirkwood gần chợ Thanh Bình (Bellaire). Ưu tiên 1 Nam hay 1 Nữ \$350/tháng. Free điện nước, phòng sạch sẽ.
Xin liên lạc Cô Nghĩa:
832-898-3737
or text: **832-455-3626**

346-2097/1665

CHO THUÊ PHÒNG
Nhà ít người, khu an ninh, mới, rộng, sạch sẽ, yên tĩnh. Synott & W. Bellfort gần chùa Việt Nam. Dư phòng cho độc thân Nữ hay người đứng tuổi muốn, giá \$400.
Xin liên lạc Annie:
713-405-9839

377-2100/1668

CHO MUỐN PHÒNG
Phòng Master cho muốn, trước chợ Tân Bình. Bao điện, nước, giặt, Net. Lối đi riêng.
Xin liên lạc Nhân:
832-863-2748

352-2098/1666

CHO SHARE PHÒNG
Nhà dư 1 phòng cho share. Ưu tiên cho người độc thân, \$400/tháng, bao điện, nước, rác. Gần chợ Mỹ Hoa.
Xin liên lạc:
206-973-9315
206-288-9354

353-2098/1666

CHO SHARE PHÒNG
Nhà ở Eldridge có phòng Master cho share \$700 một tháng. Nếu gọi không được xin để lại lời nhắn.
Xin liên lạc Dũng:
832-339-5775

385-2101/1669

CHO SHARE PHÒNG
Nhà khu Southwest gần chợ HK4 & Việt Hoa. \$350/tháng
Xin liên lạc (hoặc để lại lời nhắn):
832-964-6168

391-2102/1670

SHARE PHÒNG KHU SUGARLAND
Nhà sạch sẽ, quite neighborhood và chủ nice. Nhắn tin hoặc leave message. \$400/tháng, Nam hay Nữ ok.
Xin liên lạc Dung or Christy:
713-330-6021

345-2097/1665

CHO THUÊ PHÒNG
Nhà dư phòng cho thuê, ưu tiên cho nam, phòng tắm riêng, giường tủ. Yên tĩnh, sạch sẽ. Bao điện nước, giặt sấy, internet. Ít nấu ăn, gần chợ HK3, Thăng Hưng, zipcode 77066. Giá \$450.
Xin liên lạc A. Đoàn:
346-479-4925

373-2099/1667

NHẬN GIỮ TRẺ CÓ LICENSE
Nhận giữ trẻ mọi lứa tuổi, nhà rộng sạch sẽ, yêu thương trẻ, chăm sóc chu đáo. Nhà ở Gessner & W. Airport gần Bwy Sam Houston
Xin liên lạc:
713-367-5069

SU TÂM & TÌM HIỂU

Cá thòi lòi nướng muối ớt ngon trứ danh ở vùng đất Mũi

Đù có vẻ ngoài xấu xí nhưng thịt cá thòi lòi lại rất chắc, ngọt thơm và không tanh, chế biến được nhiều món ngon khiến thực khách khen "nức nở".

Cá thòi lòi nướng muối ớt

Là một trong những sản vật đặc biệt của vùng rừng ngập mặn Cà Mau, cá thòi lòi được người dân nơi đây yêu thích nhờ thịt nhiều, ngọt, dai và thơm. Cá thòi lòi cũng là món ăn đặc sản cho khách phương xa khi đặt chân đến vùng đất này để khám phá và trải nghiệm.

Người Cà Mau đã biến tấu nên nhiều món ngon như canh chua với mè, kho tiêu, chiên xù... tuy nhiên, ngon nhất vẫn là cá thòi lòi nướng muối ớt.

Cá thòi lòi tươi sống, để nguyên con rửa sạch bùn, ướp chút muối ớt, sau đó đặt trên bếp than nướng với lửa vừa. Khi da vừa ửng vàng, dậy lên mùi thơm cũng là lúc cá sắp chín.

Sau đó có thể thêm ít phút cho cá vàng đều, dậy mùi thơm. Cách làm này tuy đơn giản nhưng thành phẩm là đĩa cá có mùi thơm lan tỏa quyến rũ cùng mùi cay nồng của ớt rất kích thích vị giác.

Với người Cà Mau, ăn món cá thòi lòi nướng muối ớt không thể thiếu nước chấm phù hợp giúp tăng hương vị thơm ngon.

Tùy theo sở thích, nhiều người có thể ăn cá nướng kèm nước mắm chua cay, muối tiêu chanh hoặc nước mắm me cay... Món ăn dùng kèm với bún, bánh tráng, các loại rau như cải xanh, xà lách, rau thơm, chuối chát, khế chua... cho vị thơm ngon đúng điệu.

Cá thòi lòi kho tiêu

Loài cá này có hình thù gần giống với cá bống sao nhưng da xù xì và hai mắt lồi to trên chóp đầu, có thể trườn trên nước, bò nhanh trên mặt đất, thậm chí leo cây.



Cá thòi lòi nướng muối ớt ngon trứ danh

Miếng cá dày răng nanh sắc nhọn, trông có vẻ đáng sợ, đặc biệt là hai chiếc vây tựa như hai cánh tay giúp cá trườn nhanh và dễ dàng trên đất bùn. Người dân địa phương cũng hay kho cá cùng với tiêu.

Nguyên liệu gồm cá thòi lòi tươi sống được làm sạch, bỏ mắt, ruột để ráo nước, thêm chút nước mắm, đường, bột ngọt, tiêu, nước cốt dừa, hành tím. Ướp cá cùng các gia vị trong vòng một tiếng cho ngấm, rồi kho trong nồi đất.

Khi kho, người ta cho thêm một chút mỡ hoặc nước cốt dừa để tạo độ béo ngậy cho món ăn. Đặc biệt khi kho cá cũng chú ý canh lửa, đun nhỏ lửa đến khi cạn hết nước cho thêm hành băm vào là có món cá kho tiêu thơm nức mũi.

Lẩu cá thòi lòi

Nguyên liệu để làm lẩu cá thòi lòi gồm cá thòi lòi, rau sống, bún, bắp chuối, rau muống, gia vị, sả, ớt, ngò om, me, ngò gai, cà chua, đậu bắp.

Cá thòi lòi còn tươi sống, làm sạch, để nguyên con. Khi nước vừa sôi, cho thêm đường, bột ngọt, nước mắm, sả, ớt, tỏi vào nồi. Muốn cho vị chua thơm, ngon phù hợp với mùa cá biển có thể dùng me, xoài sống, trái giắc, tầm ruột.

Khi ăn cho thêm quế đất, ngò om, ngò gai xắt nhỏ và các loại rau quả như cà chua, đậu bắp, rau muống, sau đó mới từ từ cho cá vào. ■

Món cá lên men 3 năm mới ăn được

Công thức lên men cá tươi với muối và gạo tạo nên món funazushi nặng mùi, đến mức nhiều người liên tưởng đến nước tiểu.

Funazushi là đặc sản đất tiền của tỉnh Shiga, nơi có hồ Biwa rộng lớn với lượng cá nước ngọt khổng lồ. Thông thường, món này được làm từ loài cá chép Nigorobuna nhưng cũng có nơi sử dụng cá diếc, cá ngừ, cá thu... Hầu hết gia đình ở Shiga đều có công thức riêng nhưng đều chung phương pháp bảo quản.

Funazushi thường được làm vào mùa xuân, khi người dân đánh bắt những con cá tươi trong hồ. Người ta sẽ loại bỏ nội tạng của cá, chỉ để lại vây, mang và trứng. Dạ dày của con cá sau đó sẽ được ướp muối và nhét lại vào bụng.

Sau bước sơ chế, những con cá sẽ được xếp từng lớp vào thùng gỗ. Cứ mỗi lớp cá như vậy sẽ được thêm một lớp muối và cuối cùng người ta nén chặt cá bằng một hòn đá lớn. Sau một năm, những con cá ướp muối sẽ được lấy ra, rửa sạch, sấy khô, nhồi với gạo lên men và ủ tiếp trong 2 đến 3 năm để thịt cá rữa và mềm ra.

Sau khi quá trình ủ men kết thúc, funazushi thường được thái mỏng, ăn kèm với gừng muối, nước tương. Ngoài ra, cá lên men có thể ăn kèm với ochazuke - cơm chan nước trà xanh. Ngày nay, người ta còn có nhiều phương pháp chế biến funazushi như chiên giòn với bột hoặc ăn kèm với bánh quy, phô mai theo kiểu Âu.

Funazushi có mùi rất nồng, thậm chí nhiều người nhận xét giống mùi nước tiểu. Hương vị của cá lên men như giấm chua, tuy nhiên mạnh hơn. Kazuyuki Ohashi, đầu bếp ở một khách sạn nổi tiếng tỉnh Shiga, so sánh hương vị của món ăn này giống với phô mai xanh.

Theo các nhà sử học, funazushi đã xuất hiện từ thời Heian (794 – 1185), bắt nguồn từ phương pháp bảo quản đồ ăn narezushi có nguồn gốc từ Trung Quốc.

Ở gần hồ Biwa lúc bấy giờ, người dân thu hoạch nhiều muối và gạo. Phương pháp lên men được sử dụng rộng rãi để dự trữ thực phẩm cho mùa đông. Chính vì vậy, funazushi được xem là món sushi đầu tiên của xứ sở hoa anh đào.

Sau này, các phương pháp đánh bắt, bảo quản hiện đại ra đời, dần thay thế cho kiểu lên men truyền thống. Những món sushi tươi cũng dần khiến funazushi trở nên khan hiếm. Gia đình Kitamura ở Kitashima đã tiếp tục gìn giữ và duy trì Funazushi. Nhà họ Kitamura đã làm món ăn này từ năm 1619 và công thức được truyền qua 8 thế hệ.

Trong những năm gần đây, funazushi dần trở nên phổ biến trên khắp đất nước, nhiều nhất vẫn là ở tỉnh Shiga.

Chúng được sản xuất đại trà và bán trong các siêu thị, cửa hàng thực phẩm. Ở những thành phố lân cận Kyoto, món ăn này được bán trên các đường phố Nishiki và trên các trang bán hàng trực tuyến, giá 3.240 yen một hộp nhỏ. ■

Vi sao có lỗ trên tảng phô mai?

Bí ẩn về các lỗ hổng xuất hiện trong tảng phô mai đã được giải mã.

Nhóm các nhà khoa học tại Thụy Sĩ đã lý giải được nguyên nhân tại sao bên trong các tảng phô mai lại xuất hiện lỗ hổng và số lượng, kích thước của nó ngày càng ít đi.

Chuyện các lỗ hổng trong tảng phô mai là vấn đề khiến các nhà khoa học đau đầu trong suốt 1 thế kỷ qua: Tại sao lại có các lỗ hổng đó?

Trước đây, các nhà nghiên cứu đã biết rằng những lỗ đó được hình thành khi vi khuẩn mang tên propionibacterium chuyển hóa acid alctic từ sữa thành các bong bóng khí CO2. Tuy nhiên, trong gần 1 thập kỷ gần đây, những mẻ phô mai mới lại có số lỗ ngày càng ít hơn và kích thước cũng nhỏ hơn trong khi chính các nhà sản xuất phô mai cũng không rõ nguyên nhân.

Do đó, các nhà nghiên cứu tại phòng thí nghiệm lương thực và nông nghiệp Agroscope, Thụy Sĩ đã tập trung tìm hiểu vấn đề.

Cuối cùng họ phát hiện ra rằng các bong bóng CO2 tạo thành sẽ bao quanh những vi hạt từ vật liệu rắn có chứa trong sữa.

Lúc xưa, khi mà trình độ khoa học kỹ thuật chế biến sữa chưa phát triển như hiện nay, những người nông dân thường vắt sữa bò trong những chuồng trại thô sơ và tại đó, các hạt nhỏ sẽ rơi vào trong thùng sữa.

Trong khi đó khoảng 1 thập kỷ gần đây, quy trình xử lý sữa trở nên nghiêm ngặt hơn nhằm đảm bảo tính vệ sinh và do đó, các xô chứa sữa không còn "mở cửa" để các hạt nhỏ li ti rơi vào nữa.

Sau khi cố tình cho vào sữa nhiều hạt li ti có nguồn gốc từ các trang trại và mang đi làm phô mai, các nhà nghiên cứu nhận thấy rằng rõ ràng số lượng các hạt nhỏ đó tỷ lệ thuận với số lượng và kích thước của các lỗ hổng trong tảng phô mai tạo thành.

John Jaeggi, nhà khoa học tại Trung tâm nghiên cứu bơ sữa thuộc Đại học Wisconsin cho biết: "Không ai có thể phủ nhận sự thật rằng propionibacterium đã chuyển hóa acid lactic thành CO2. Thụy Sĩ được cho là nơi có nhiều hạt bụi hoặc bột hình thành trong cấu trúc sữa vón cục. Chính điều này đã kết hợp với khí hình thành và tạo nên những đôi mắt của phô mai".

Kết quả nghiên cứu lần này đã giải thích cho bí ẩn lâu đời mà chính các nhà khoa học và chuyên gia tại Thụy Sĩ cũng phải vô đầu bứt tóc về câu hỏi "Tại sao phô mai Thụy Sĩ trước đây luôn có nhiều lỗ hổng?".

Tuy nhiên, Jaeggi khẳng định rằng các hạt li ti không làm cho phô mai mất vệ sinh và chúng có thể được tìm thấy trong hầu như tất cả các loại thực phẩm khác. Vì vậy, thay vì sợ hãi trước kết quả nghiên cứu này, hãy an tâm tận hưởng một bí mật thế kỷ đã được khoa học giải thích trong khi nhắm nháp thỏi phô mai bổ dưỡng nhé! ■

Độc đáo sushi trứng – món sushi đứng đầu về độ khó của Nhật Bản!

Chắc hẳn bạn sẽ ngạc nhiên khi biết rằng, "Sushi trứng", món ăn nghe qua có phần đơn giản nhưng kỹ thực lại là một trong những loại sushi khó thực hiện nhất của ẩm thực Nhật Bản!

Nhắc tới sushi, đa phần chúng ta sẽ nghĩ ngay đến một món ăn tạo nên thương hiệu của đất nước Nhật Bản với nguyên liệu chính là cá sống hoặc các loại hải sản, mà quên mất một thực tế rằng, thế giới sushi – được người dân xứ sở hoa anh đào dày công xây dựng qua hàng ngàn năm – phong phú và đa dạng hơn rất nhiều!

Một minh chứng điển hình nhất cho điều này chính là "Tamago sushi" – một trong những món sushi lâu đời nhất của người Nhật với thành phần chính là... trứng.

Trong số các loại sushi trứng thì Atsuyaki Tamago sushi là phức tạp hơn cả. Được biết, để thực hiện thành thạo món Atsuyaki Tamago sushi người đầu bếp đòi hỏi phải có nhiều năm kinh nghiệm.

Thậm chí, ở Nhật Bản vào thời điểm hiện tại, số lượng đầu bếp cũng như nhà hàng phục vụ món Atsuyaki Tamago sushi cũng chỉ có thể đếm trên đầu ngón tay!

Để làm món sushi trứng trứ danh này, người ta sẽ sử dụng kera-nabe loại chảo vuông chuyên dùng để rán trứng của Nhật Bản.

Phần nguyên liệu cần chuẩn bị cũng khá cầu kỳ bởi bên cạnh trứng tươi, còn có tôm, cá thịt trắng như cá hồng hay cá bơn để tạo nên mùi vị cũng như kết cấu đặc trưng của món ăn.

Tuy nhiên, công đoạn khó nhất và cũng là yếu tố quyết định cho chất lượng của món Atsuyaki Tamago sushi lại nằm ở khâu chế biến, mà cụ thể hơn là cách người đầu bếp kiểm soát nhiệt độ!

Khác với những loại sushi mà chúng ta thường thấy, vốn chỉ mất chưa đầy một phút để thực hiện, phần nguyên liệu – sau khi đã được trộn đều – của Tamago sushi cần được chiên trên lửa rất nhỏ trong hơn một tiếng đồng hồ.

Theo công thức của đầu bếp Yumi Chiba – bậc thầy Atsuyaki Tamago sushi người Nhật – mặt thứ nhất của miếng trứng sẽ được chiên trong khoảng thời gian 45 phút và 30 phút sau là dành cho mặt còn lại.

Phần trứng đạt tiêu chuẩn phải trông như một miếng bánh bông lan, vàng đều, không thủng lỗ chỗ; cháy xém bên ngoài nhưng bên trong vẫn ẩm mịn. Tamago sushi thường được dùng như một món tráng miệng, nó có thể ăn kèm với cơm (như các món sushi khác) hoặc ăn trực tiếp. ■

Advertisement for KIM MÔN Goldengate Restaurant Equipment Co. featuring kitchen equipment like stoves and ovens. Includes contact information: 9330 Summerbell Ln, Houston, TX 77074. Tel: 713-228-2155, Fax: 713-228-2156.

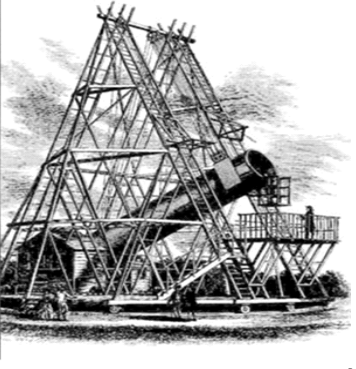
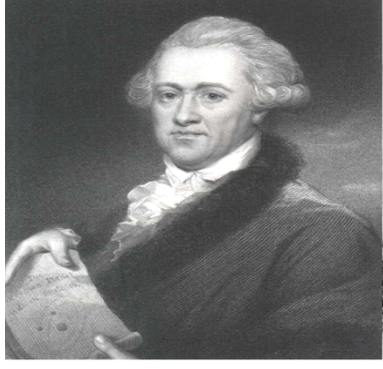
Advertisement for Bán Nhà Hàng (Restaurant) at 610 & Chimney Rock. Contact: 281-891-5588.

Advertisement for Bán Tiệm Trà Sữa (Bubble Tea Shop) at Westheimer & Kirkwood. Contact: Selena Nguyen: 346-247-1445.

SU TÂM & TÌM HIỂU

William Herschel: Người phát hiện sao Thiên Vương

Năm 1781, nhà thiên văn học William Herschel đã khám phá ra sao Thiên Vương, hành tinh thứ bảy trong hệ Mặt trời, nhờ sử dụng kính thiên văn phản xạ do ông tự chế tạo.



William Herschel và kính thiên văn do ông tự chế tạo

Frederick William Herschel sinh ra trong một gia đình nhạc sĩ người Đức ở thành phố Hanover vào năm 1738. Ông bắt đầu một cuộc sống khá bình dị cùng với các anh chị em trong gia đình, nhưng với sự nỗ lực không ngừng và ham học hỏi, ông đã trở thành một trong những người nổi tiếng nhất trong lịch sử thiên văn học.

Thành tựu nổi tiếng nhất của ông là việc khám phá ra sao Thiên Vương, hay Thiên Vương tinh, sau khi tiến hành những cuộc khảo sát bầu trời bằng kính thiên văn một cách có hệ thống. Ông cũng là người đã lập ra một danh mục các tinh vân [đám mây khí và bụi không lồ trong không gian], làm tăng số lượng tinh vân được biết đến thời bấy giờ từ con số 100 lên 2.500.

Khi còn trẻ, Herschel phục vụ trong quân đội Đức một thời gian ngắn. Sau đó, ông di cư sang Anh vào năm 19 tuổi nhờ sự giúp đỡ của người cha. Ông kiếm sống với tư cách là người chỉ huy dàn nhạc quân đội, đồng thời là giáo viên dạy nhạc tại Nhà thờ Octagon ở Bath, Anh.

Ông cũng sáng tác nhạc quân sự, nhạc giao hưởng và một số tác phẩm hợp xướng. Trong thời gian rảnh rỗi, ông tích cực học tập và nghiên cứu ngoại ngữ, triết học và toán học.

Năm 1773, Herschel bắt đầu cảm thấy hứng thú với lĩnh vực thiên văn học, sau khi ông đọc xong hai cuốn sách Compleat System of Opticks (tạm dịch: Hệ thống Quang học Hoàn hảo) của Smith và tác phẩm Astronomy (Thiên văn học) của Ferguson.

Ban đầu ông thuê một chiếc kính thiên văn phản xạ nhỏ để quan sát bầu trời. Do thiếu tiền để mua một chiếc kính thiên văn lớn hơn nên ông quyết định tự chế tạo với sự giúp đỡ của anh trai Alexander và em gái Caroline – những người cũng chuyển đến Anh sinh sống.

Kính thiên văn mà ông tạo ra có kích thước vượt trội so với những chiếc kính thiên văn cùng thời, trong đó gương phản xạ có chiều rộng lên tới 1,2m.

Thành tựu nổi bật đầu tiên của Herschel là việc khám phá sao Hỏa và sao Mộc quay quanh trục. Nhưng vào ngày 13/3/1781, trong khi quan sát bầu trời bằng kính thiên văn để xác định thị sai sao, Herschel quan sát thấy một vật thể hình đĩa bất thường.

Ban đầu ông nghĩ rằng đó là một sao chổi. Trong vài tháng tiếp theo, ông tiếp tục quan sát và tính toán. Ông phát hiện quỹ đạo của vật thể khá tròn và nằm ngoài quỹ đạo của sao Thổ. Cuối cùng ông kết luận đó là một hành tinh.

Herschel đề nghị đặt tên cho hành tinh mới là “Georgium Sidus” hay “Hành tinh của George” nhằm vinh danh vua George III của nước Anh thời bấy giờ.

Tuy nhiên, nhà thiên văn học người Đức Johann Bode đã đề xuất tên gọi Uranus (Thiên Vương) theo truyền thống đặt tên hành tinh là các vị thần trong thần thoại. Uranus là vị thần Hy Lạp cổ đại cai quản các tầng trời. Đến giữa thế kỷ 19, tên gọi này của hành tinh thứ bảy trong hệ Mặt trời được chấp nhận rộng rãi trong giới khoa học.

Sao Thiên Vương là hành tinh mới đầu tiên được phát hiện từ thời cổ đại. Điều này nhanh chóng mang lại sự nổi tiếng cho Herschel. Ngay sau đó, vua George III đã phong tước cho Herschel, đồng thời trợ cấp cho ông khoản tiền 200 đồng bảng Anh mỗi năm để ông yên tâm dành toàn bộ thời gian nghiên cứu thiên văn học.

Những quan sát và khám phá tiếp theo của Herschel không hề ít. Trong khi em gái Caroline chuyển sự chú ý của cô ngày càng nhiều đến sao chổi, Herschel quan sát các vết đen trên Mặt trời và thừa nhận bản chất khí của Mặt trời. Từ năm 1787 đến năm 1789, ông phát hiện ra hai mặt trăng của sao Thổ (Enceladus, Mimas) và hai mặt trăng của sao Thiên vương (Titania, Oberon).

Công việc nghiên cứu chính của ông tập trung vào các ngôi sao và sự chuyển động của hệ Mặt trời trong không gian. Ông đã khám phá ra hơn 1000 ngôi sao nhị phân và tìm ra bằng chứng cho thấy các ngôi sao trong hệ sao nhị phân chuyển động xung quanh một trọng tâm chung.

Herschel đã thực hiện một trong những nỗ lực đầu tiên để đo sự chuyển động của Mặt trời trong dải Ngân hà, hay thiên hà Milky Way, bằng cách sử dụng những ngôi sao ở gần.

Kết quả nghiên cứu của ông đã giúp cộng đồng thiên văn học xác nhận lại một thực tế rằng Mặt trời không phải là trung tâm của vũ trụ. Ông cũng trình bày một lý thuyết về sự tiến hóa của vũ trụ. Ông cho rằng vũ trụ sinh ra từ một “trạng thái ban đầu” đồng nhất, và các ngôi sao có thể hình thành từ khí và bụi trong tinh vân.

Nghiên cứu tham vọng nhất của Herschel là một nỗ lực xác định cấu trúc của thiên hà Milky Way bằng một kỹ thuật mà ông gọi là “đếm sao” – đếm số lượng các ngôi sao trong trường nhìn của kính thiên văn để tìm ra cách chúng được sắp xếp trong không gian. Với các kính thiên văn chế tạo ngày càng lớn và mạnh mẽ, Herschel có thể nhìn sâu vào các tinh vân để phát hiện cụm sao mờ.

Herschel kết luận từ việc đếm sao của mình rằng thiên hà Milky Way có hình dạng như một chiếc đĩa, với mật độ sao phân bố không đều và Mặt trời nằm gần trung tâm của nó. Tất nhiên, các nghiên cứu sau này đã xác nhận suy đoán của Herschel, nhưng thấy rằng Mặt trời không ở gần trung tâm thiên hà và hệ thống này lớn hơn đáng kể so với những gì Herschel tính toán.

Bởi vì công cụ do Herschel tự chế tạo thiếu giá cho kính thiên văn – một bộ phận cơ học của kính thiên văn cho phép nó di chuyển trên trục nhưng vẫn tập trung vào một điểm trên bầu trời – nên phương pháp quan sát của ông là chia kính thiên văn vào một điểm trên bầu trời trong khi đứng trên một cái thang, sau đó quan sát những gì đi qua trường nhìn của kính thiên văn trong một dải hẹp của bầu trời.

Herschel mô tả bất kỳ điều gì có thể nhìn thấy qua kính viễn vọng cho em gái Caroline ở bên dưới, người sẽ ghi chép lại trong một cuốn sổ.

Với sự giúp đỡ của Caroline, Herschel cuối cùng đã quan sát toàn bộ bầu trời ở Anh trong khoảng thời gian 20 năm. Trong suốt thời gian đó, ông đã lập danh mục cẩn thận các mảng ánh sáng mờ nhạt mà ngày nay gọi là tinh vân.

Sau khi Herschel qua đời năm 1822, con trai ông là John đã mang kính thiên văn của cha mình đến Nam Phi để quan sát bầu trời phía Nam. John xuất bản cuốn sách The General Catalogue of Nebulae (tạm dịch: Danh mục Chung của Tinh vân) vào năm 1864. Các dữ liệu sau đó được cập nhật bởi nhà thiên văn L.E. Dreyer năm 1888. ■

Vui Cười

*** Chi phí nhỏ rảnh**
 Vào buổi sáng chủ nhật, một người đàn ông bước vào phòng khám của bác sĩ John và hỏi chi phí nhổ răng sâu.
 - 50 Euro, thưa ông - John nhã nhặn đáp.
 - Đây là con số tôi chưa từng tưởng tượng. Còn cách nào để giảm chi phí không?
 - Nếu không dùng thuốc gây tê, ngài chỉ phải trả 30 Euro.
 - Vẫn cao. Tôi muốn một mức phí thấp hơn nữa...
 - Không dùng thuốc tê và dùng kim để nhổ răng thì tôi chỉ lấy 15 Euro.
 - Tôi vẫn không muốn chi chường ấy tiền cho một cái răng sâu.
 - Nếu ngài đồng ý để cậu sinh viên thực tập của tôi nhổ, tôi chỉ lấy 5 Euro.
 - Tuyệt vời. Bác sĩ đặt lịch cho vợ tôi vào thứ sáu tuần tới nhé!!!

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

NEW Bán Tiệm Tóc & Nail
 45 SOUTH
 Bán tiệm tóc, nail ở 45 South. Tiệm có khách hàng Mỹ Trắng và Mẽ 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 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

NEW Bán Tiệm Nail
 WESTHEIMER & GALLERIA
 Tiệm Nails & Lashes vùng WESTHEIMER & GALLERIA cần bán. Tiệm rộng 1,500 sqft, tiệm đang hoạt động, income tốt, có lượng khách và thợ nails, eyelash lâu năm. Giá bán phải chăng \$83K, chủ sẵn sàng truyền nghề eyelash nếu muốn.
 Xin liên lạc: 832-322-0333

NEW Bán Tiệm Quần Áo
 HARWIN, HOUSTON TX 77036
 Tiệm quần áo có trên 13 năm, 95% khách Mẽ, 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 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

THIM HING Sandwich

10905 Bellaire Blvd
 Houston, TX 77036
 (phía sau Jack In The Box)
281-564-1692

Giờ Mở Cửa
 - Thứ Hai - thứ Bảy: 5:00am - 6:30pm
 - Chúa Nhật: 6:00am - 6:00pm
 - Thứ Năm: Đóng Cửa

BÁNH MÌ gồm:

- * Jambon
- * Giò Heo
- * Paté
- * Gà Ham
- * Xíu Mại
- * Thịt Nướng
- * Gà Rô-Ti
- * Chả Lụa

Đặc Biệt:

- * Bò Bía
- * Gỏi Cuốn
- * Mì, Hủ Tiếu Gà
- * Mì Vịt Tiềm
- * Bánh Mì, Hủ Tiếu, Mì Bò Kho (Cà-Ri)
- * Bún Bò Huế
- * CƠM Gà Hải Nam
- * CƠM Bì Sườn Chả
- * Bánh Bột Chiên
- * Mì Hoàn Thánh
- * Bánh Xếp Nước, Mì

THIM HING Kính mời

PHỤ NỮ - GIA ĐÌNH

Mẹo hay giúp con dậy sớm vui vẻ

Việc chuẩn bị cho cả gia đình sẵn sàng thức dậy vào buổi sáng để đi học và đi làm đúng giờ có thể là một thách thức khá lớn.

Nhưng với việc lập kế hoạch phù hợp và kiên nhẫn thực hành, bạn sẽ biến thách thức thành thói quen dễ chịu và vui vẻ.

Đặt mục tiêu cho giấc ngủ

Phần quan trọng nhất của việc thiết lập thói quen buổi sáng cho gia đình bạn là nền tảng được xây dựng trên đó, và nền tảng đó là giấc ngủ.

Không có gì ngạc nhiên khi cả người lớn và trẻ nhỏ đều hoạt động tốt hơn khi có một giấc ngủ ngon. Giấc ngủ giúp trẻ phát triển cả về tinh thần và thể chất, vì vậy việc đảm bảo trẻ nhận được đủ lượng chất cần thiết phải là ưu tiên hàng đầu.

Dưới đây là lời khuyên để bạn thiết lập thói quen ngủ lành mạnh:

- Ngủ đủ giấc: Trẻ từ 6 đến 13 tuổi cần ngủ 9 đến 11 giờ mỗi ngày trong khi thanh thiếu niên từ 14 đến 17 tuổi cần ngủ 8 đến 10 giờ mỗi ngày.

- Tuân thủ lịch trình đều đặn: Cố gắng giữ cho con có lịch trình ban ngày và ban đêm nhất quán để giúp điều hòa giấc ngủ. Hãy nhớ duy trì điều này vào cuối tuần nhé.

- Luôn kiên định với thói quen: Giúp con chìm vào giấc ngủ bằng cách xây dựng thói quen đi ngủ thư giãn mà không sử dụng thiết bị điện tử hoặc TV. Đọc sách hoặc viết nhật ký cùng nhau có thể là hoạt động tuyệt vời trước khi đi ngủ.

- Thiết lập tâm trạng cho giấc ngủ: Tạo môi trường ngủ lý tưởng bằng cách điều chỉnh nhiệt độ và mức độ ánh sáng trong phòng của con.



Ảnh minh họa

Chuẩn bị mọi thứ từ tối hôm trước

Hãy chuẩn bị những gì có thể từ tối hôm trước để loại bỏ căng thẳng vào buổi sáng và giúp bạn dễ ngủ hơn.

Cho dù bạn đang chuẩn bị bữa trưa hay nhờ bạn trẻ chọn quần áo cho ngày hôm sau, việc chuẩn bị sẵn sàng mọi thứ vào buổi tối sẽ giúp bạn giải tỏa căng thẳng và đẩy nhanh quá trình buổi sáng.

Ngoài ra, việc kết hợp một số nhiệm vụ nhất định vào thói quen buổi tối cũng có thể tạo ra trách nhiệm cho con bạn nếu chúng biết những gì được mong đợi ở mình.

Dưới đây là mẹo giúp bạn chuẩn bị công việc vào buổi tối:

- Chuẩn bị trước bữa trưa: Bánh mì, đồ ăn và rau quả đều có thể được đóng gói trước. Để có nhiều lựa chọn hơn, hãy cho con bạn lựa chọn ăn thêm một số đồ ăn nhẹ bổ sung nhanh chóng vào buổi sáng.

- Phân công trách nhiệm: Yêu cầu con chuẩn bị quần áo cho ngày hôm sau, dọn dẹp phòng và đóng gói tất cả những thứ cần thiết vào buổi tối.

- Đồ xăng cho xe: Hãy lường trước những trở ngại có thể xảy ra và đồ xăng cho xe vào đêm hôm trước để bạn không gặp khó khăn vào buổi sáng.

Thức dậy ở phía bên phải giường

Hầu hết chúng ta đều sợ phải thức dậy vào lúc sáng sớm nhưng có một số điều cha mẹ có thể làm để giúp trẻ dễ dàng tỉnh giấc.

Ví dụ, hãy khiến việc thức dậy trở nên thú vị hơn bằng cách kết hợp một số bước nhỏ vào lịch trình buổi sáng.

Một số trẻ thích được ôm ấp trong khi những trẻ khác lại thích nghe nhạc. Nếu con bạn gặp khó khăn khi ra khỏi giường, hãy cho con điều gì đó để mong chờ bằng cách nhắc nhở con về một người bạn mà con sẽ gặp hoặc một hoạt động mà con sẽ làm.

Tạo không khí vui vẻ cho thời gian còn lại trong ngày bằng cách đảm bảo mọi người thức dậy với tâm trạng vui vẻ.

Bám sát một thói quen

Tùy thuộc vào độ tuổi của con, chúng có thể cần thêm sự trợ giúp để thực hiện thói quen buổi sáng. Tuy nhiên, trẻ em ở mọi lứa tuổi đều có thể bắt đầu ngày mới bằng việc dọn giường.

Nhiệm vụ đơn giản này khuyến khích sự ngăn nắp, tổ chức và kỷ luật cũng một lúc và có thể thúc đẩy các nhiệm vụ khác được thực hiện.

Dưới đây là một số ý tưởng cho thói quen buổi sáng của con:

- Dọn giường: Bắt đầu ngày mới bằng cách hoàn thành một công việc dễ dàng như dọn giường.

- Thực hành vệ sinh tốt: Đi vào phòng tắm để đánh răng, chải tóc và chăm sóc cá nhân.

- Mặc quần áo: Cho phép con bạn tự chọn quần áo - từ đầu đến chân - để phát huy tính sáng tạo và tính độc lập.

- Cho thú cưng ăn: Khuyến khích trách nhiệm bằng cách giao nhiệm vụ cho trẻ, chẳng hạn cho cá ăn hoặc cho chó uống nước vào mỗi buổi sáng.

- Thu thập đồ dùng: Ba lô, bữa trưa, dụng cụ thể thao và chìa khóa nhà (dành cho trẻ lớn hơn) đều phải được mang ra khỏi cửa.

- Uống vitamin hoặc thuốc: Giữ cơ thể khỏe mạnh bằng cách kết hợp những thứ này vào thói quen buổi sáng của con.

- Tắt tất cả đèn: Lời nhắc đơn giản này giúp tiết kiệm năng lượng và tiền bạc đồng thời dạy trẻ nhận thức về môi trường xung quanh. ■

Giảm cân không khó với 3 loại

protein nạc dưới đây

Protein nạc là một loại protein ít calo và chất béo. Trong chế độ ăn uống lành mạnh, bạn có thể lựa chọn các loại thực phẩm từ protein nạc. Đặc biệt, cách ăn hợp lý này sẽ giúp bạn quản lý cân nặng một cách hữu hiệu.

Khi sử dụng protein loại nạc, bạn sẽ được tái tạo cũng như hồi phục mô cơ tế bào. Đặc biệt, nó giúp tăng trưởng các cơ bắp rất tốt đối với những người tập thể hình hay vận động viên thể thao. Người nào muốn tăng cơ cũng nên sử dụng loại protein dạng nạc.

Nghiên cứu cũng cho thấy, cứ trong 28 gam protein nạc thì có khoảng 2 đến 3 gam chất béo.

Người ta dựa trên 3 yếu tố sau để xác định tiêu chí đầu là protein nạc. Thứ nhất, ít chất béo bão hòa. Thứ 2 kiểm soát lượng calo. Thứ 3 không có thành phần đáng nghi ngờ.

Cá tuyết

Đây là một dạng thực phẩm là lựa chọn hải sản với hàm lượng protein ít calo nhất. Cũng vì ít chất béo nên lượng calo trong cá tuyết thường ở mức thấp so với các loại cá khác như cá thu hoặc cá hồi.

Không chỉ vậy, cá tuyết còn là nguồn cung cấp Vitamin B12 và Vitamin B6 dồi dào, với những tác dụng tuyệt vời cho tim mạch.

Ức gà bỏ da

Hầu nhiều người đã biết rằng thịt gà là một loại protein có nguồn gốc động vật phổ biến và chúng khá lành mạnh vì ít dinh dưỡng cũng như ít chất béo. Tính trung bình trong mỗi khẩu phần là 100 gam thì chỉ 2,5g là chất béo.

Chính vì điều này, chúng ta có thể thường thức các món được chế biến từ ức gà không có da thay thế cho thịt đỏ sẽ giúp chế độ ăn giàu dinh dưỡng hơn và đảm bảo sức khỏe hơn.



Ảnh minh họa

Phô mai không béo

Phô mai Cottage được biết là một loại phô mai tươi. Nó được chiết xuất từ sữa tiệt trùng.

Phô mai không béo này chính là lựa chọn để bổ sung protein mà không cần chất béo cũng như calo trong chế độ giảm cân của nhiều người. Khi ăn phô mai này có thể tăng cường cảm giác no và hạn chế cảm giác thèm ăn.

Đặc biệt, khi ăn phô mai sau thời gian luyện tập, chính là thời khắc vàng để giúp cho cơ bắp phục hồi. ■

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

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

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

Lời Nguyện
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 chờ để chúng con sa chước cám dỗ, nhưng cứu chúng con khỏi mọi sự dữ. Amen.
TM

NEW Town House Cho Thuê
WILCREST & BEECHNUT
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 Nhà Cho Thuê
GẦN HONG KONG 4
Nhà 3 phòng cho thuê nguyên căn. Khu an ninh, yên tĩnh, cách Hong Kong 4 chừng 2 miles.
Xin liên lạc hoặc nhắn tin cho chị Liên: 281-384-4803

TEXAIR AIR CONDITIONING AND HEATING
Chuyên thiết kế và sửa chữa các hệ thống máy lạnh, máy sưởi cho tư gia và cơ sở thương mại.
Licensed and Insured: TACLB38901E
* Có giá đặc biệt khi thay máy mới và thay tất cả hệ thống ống Ducts trong nhà.
* Có chương trình trả góp không tiền lãi.
Đặc biệt: 10% OFF cho Quý Cao Niên
Free Estimate 24/7 khi thay máy lạnh mới Giá cả nhẹ nhàng
Xin gọi: Vinh 832-659-3990

Allstate
You're in good hands.
Chúng tôi chuyên đảm trách mọi dịch vụ bảo hiểm:
XE HƠI - NHÀ CỬA - NHÂN THỌ
THƯƠNG MẠI - IRA - MUTUAL FUNDS
Xin mời quý vị ghé lại văn phòng hoặc gọi điện thoại cho tôi
SHAWN XUÂN NGUYỄN, LUTCF
10039 Bissonnet, Suite 226
Houston, TX 77036
(713) 988-0752
Giờ mở cửa: Monday - Friday: 9:00 A.M. - 5:00 P.M.
Saturday: 9:00 A.M. - 12:00 P.M.
(Or Appointment Only)
WWW.ALLSTATE.COM
Allstate Fire and Casualty Insurance Company: Northbrook, Illinois and Allstate County Mutual Insurance Company: Irving, Texas, ©2005 Allstate Insurance Company, AllstateYourChoice.com 04/05

DIỆN ẢNH & ÂM NHẠC

Chaewon: từ thành viên IZ*ONE bị nghi vấn gian lận đến trưởng nhóm LE SSERAFIM

Thời điểm được công bố trở thành trưởng nhóm của LE SSERAFIM, Chaewon nhận không ít gạch đá vì cho rằng cô là thành viên từng nhận được phiếu bầu gian lận để ra mắt của I*ZONE.

Chaewon tên thật là Kim Chaewon, sinh ngày 01/08/2000 tại Gangnam-gu, Seoul, Hàn Quốc. Hiện tại, Kim Chaewon đang là thành viên của nhóm nhạc nữ LE SSERAFIM được thành lập bởi sự hợp tác giữa HYBE Labels và Source Music. Cô nàng còn đảm nhiệm vị trí Leader của nhóm nhạc.

Năm 2018, khi còn là thực tập sinh của Woollim Entertainment, Chaewon tham gia chương trình sống còn của Mnet tên "Produce 48" và đạt vị trí thứ 10 với tổng 238,192 phiếu bầu. Cô nàng sau chương trình chính thức trở thành thành viên của nhóm nhạc nữ IZ*ONE.

Tuy nhiên số phiếu bầu này lại bị "bóc" là gian lận. Kể từ khi tòa án Hàn Quốc công bố danh tính những nạn nhân trong vụ thao túng phiếu bầu của series "Produce 101", trong đó có 2 thí sinh vốn dĩ phải là một phần của IZ*ONE bao gồm Lee Gaeun và Han Chowon, Kim Chaewon luôn nằm trong số những thành viên bị nghi ngờ gian lận nhiều nhất. Tất nhiên, mọi thứ mới chỉ dừng lại ở nghi ngờ của khán giả bởi tòa án đã quyết định không công khai danh tính những người được hưởng lợi, nhưng nhìn vào biến động thứ hạng của Kim Chaewon qua các vòng "Produce 48", cư dân mạng Hàn Quốc không thể không đặt nghi vấn về vị trí thật của cô.



Những nghi vấn về thứ hạng thật sự của Kim Chaewon lại một lần nữa bị đào lại sau khi có thông tin cô sẽ chuyển sang HYBE để ra mắt cùng nhóm nữ mới của Source Music, bởi nhiều người cảm thấy bức xúc khi chứng kiến nữ thần tượng đang đứng trước cơ hội thành công vang dội hơn nữa đi lên từ xuất phát điểm vốn không thuộc về cô.

Từ trước khi IZ*ONE chính thức tan rã, rất nhiều người đã tin chắc rằng Kim Chaewon sẽ được bổ sung vào đội hình Rocket Punch hoặc debut solo dưới trướng Woollim Entertainment. Chính vì vậy, việc ký hợp đồng với HYBE thực sự là bước đi mà không một ai có thể ngờ đến.

Tuy nhiên, một điều khó có thể chối cãi đó là năng lực của Chaewon, cô có khả năng cân được hát, nhảy và trình diễn tốt. Không những thế, Chaewon dù không xinh đẹp hàng top nhưng visual được đánh giá là hợp gu Hàn, trông rất dễ chịu.

Đến nay, khi đã hoạt động với LE SSERAFIM một thời gian, Chaewon ngày càng chứng minh được thực lực của mình khi là thành viên dù không phải main vocal nhưng luôn giữ vững phong độ về giọng hát nhất. Cô cũng là một trưởng nhóm chu đáo, đầy bản lĩnh giúp dẫn dắt nhóm ngày càng tốt hơn. Chaewon xuất thân trong một gia đình giàu có. Ít ai biết rằng cựu thành viên IZ*ONE chính là con gái của nữ diễn viên kịch đình đám Hàn Quốc - Lee Ran Hee. Mẹ của Chaewon là nghệ sĩ kịch kỳ cựu với hơn

30 năm trong nghề, tham gia hàng loạt những tác phẩm kịch nổi tiếng như Fall in Me, Kansai Fist, 20th Century Writer... Đến nay dù đã gần 50, bà vẫn sở hữu nhan sắc xinh đẹp và đảm thắm. Có thể thấy, Chaewon thừa hưởng ảnh hưởng và đôi môi của người mẹ nổi tiếng.

Hiện tại, Kim Chaewon vẫn còn độc thân và muốn tập trung chủ yếu thời gian vào phát triển sự nghiệp. Tuy nhiên, vào sáng ngày 18/01, tạp chí Nhật Bản tên "Shukan Bunshun" đã đưa tin Kim Chaewon của LE SSERAFIM đang hẹn hò và kèm theo loạt ảnh bằng chứng. Bạn trai tin đồn của cô nàng được cho là cựu Rapper Young Blood X và hiện đang là nhà sản xuất âm nhạc trong công ty thu âm trực thuộc HYBE Labels.

Tuy nhiên khi bài viết vừa được đăng, người hâm mộ cũng đã phát hiện tất cả đều là ảnh ghép và bức ảnh gốc là do Kim Chaewon chụp cùng với các thành viên của nhóm Sakura.

Ngoài ra còn có một vài người hâm mộ đã liên hệ trực tiếp với chủ nhân của tài khoản IG đề cập trong bức ảnh và nhận được câu trả lời là "Tất cả những bức ảnh tôi đăng đều là photoshop. Tôi chỉ là một Fan bình thường". Chính vì thế, tin đồn hẹn hò của Kim Chaewon đã được gỡ bỏ và bên phía quản lý cũng đã lập tức khẳng định tin đồn này là hoàn toàn sai sự thật.

Từ sau khi ra mắt với LE SSERAFIM, Chaewon được đánh giá cao hơn về phong cách thời trang cực kỳ cá tính, thoát mặc cố gài dẹt như thời còn hoạt động với hội chị em IZ*ONE.

Mới đây, xuất hiện trong MV EASY, sản phẩm mới của LE SSERAFIM, Chaewon lập tức gây chú ý với phong cách thời trang táo bạo, thần thái tự tin, cuốn hút. Nữ ca sĩ kết hợp áo ngực với crop top trắng khoe vòng eo thon gọn. Đặc biệt, chiếc áo ngực của Chaewon được tạo bởi nhiều phụ kiện độc đáo, trong đó có lông vũ.

Một lần nữa, phong cách thời trang của Chaewon gây xôn xao. Trước đó, cô đã gây tranh luận vì đi theo xu hướng không quần hay underboob. Trong trailer có tựa đề Good Bones để quảng bá mini album mới EASY phát hành vào 29/1, Chaewon mặc bộ đồ lót thể thao kết hợp áo khoác phao khi bước đi ở hành lang một khu nhà cũ kỹ.

So với thời hoạt động trong IZ*ONE, Chaewon được nhận xét hoàn toàn lột xác về phong cách thời trang. Tim được phong cách trang điểm phù hợp với kiểu trang phục trẻ trung hơn, Chaewon thăng hạng nhan sắc.

Hà Linh

Phạm Băng Băng công khai "đá đẽu" Chương Tử Di: "Già mà thích đu vai diễn trẻ"

Mới đây, theo trang Sina đưa tin, Phạm Băng Băng trong một phỏng vấn gần đây đã có nhiều phát ngôn gây tranh cãi. Bên cạnh việc bị fan của chính em trai Phạm Thừa Thừa phê bình vì nhắc đến chuyện nhiều lần giúp em trai thăng tiến, Phạm Băng Băng còn đặc biệt còn nhắm đến kẻ thù xưa trong hàng ngũ Đại hoa đán là Chương Tử Di.

Theo đó, khi chia sẻ quan điểm về việc đóng phim thần tượng, vào các vai thiếu nữ ở độ tuổi U50 hiện tại, Phạm Băng Băng đã thẳng thừng nói: "Nếu bây giờ được yêu cầu đóng vai thiếu nữ trong phim cổ trang thần tượng, khoác lên mình trang phục lụa tơ tằm, mọc đôi cánh phía sau, tôi nghĩ không thích hợp lắm. Bản thân tôi vừa thấy xấu hổ mà khán giả cũng xấu hổ lắm".

Với phát ngôn này, Phạm Băng Băng được cư dân mạng

cho là đang đá đẽu Chương Tử Di. Bởi trước đó, nàng hoa đán này từng có màn "cưa sừng làm nghé" đóng vai thiếu nữ, mặc trang phục tơ tằm, mọc đôi cánh to tướng sau lưng trong phim Thượng Dương Phú năm 2021.

Trước kia, Phạm Băng Băng và Chương Tử Di có mối thâm thù sau khi cả hai cùng góp mặt trong phim Phi Thường Hoàn Mỹ vào năm 2009. Trong phim, Phạm Băng Băng vào vai cô gái giết người yêu của Chương Tử Di. Khi được phóng viên hỏi cảm hứng diễn xuất ở đâu, Phạm Băng Băng đáp: "Tôi diễn theo nét của Chương Tử Di là được". Sau đó, hai nàng đại hoa đán có những màn "khẩu chiến" công khai trong suốt quá trình quảng bá phim, không ai chịu nhường ai.

Những mâu thuẫn dần tăng cao khiến tình cảm chị em của cả hai cũng rạn nứt, trở mặt thành thù. Theo truyền thông Trung Quốc, Phạm Băng Băng chính là người tung ra tin tức Chương Tử Di có quan hệ với một số cựu quan chức cấp cao. Dù nữ minh tinh thập diện mai phục đã từng lên tiếng phủ nhận nhưng scandal này cũng làm ảnh hưởng nghiêm trọng đến hình ảnh của cô trong suốt thời gian dài. Trong khi đó một nguồn tin khác cho biết, sau scandal trốn thuế Phạm Băng Băng có ý định trở lại showbiz thì Chương Tử Di đã âm thầm ngăn cản sự tái xuất của của nữ diễn viên Võ Tắc Thiên truyền kỳ.

Dù xuất hiện cùng nhau trong nhiều sự kiện nhưng mối quan hệ của cả hai đều bị mọi người cho rằng "bằng mặt nhưng không bằng lòng". Về tài năng, công chúng vẫn đánh giá cao khả năng diễn xuất của Chương Tử Di, trong khi một số người thì cho rằng Phạm Băng Băng chỉ nổi tiếng nhờ vai a hoàn Kim Tỏa trong phim Hoàn Châu Cách Cách còn những vai diễn khác đều khá mờ nhạt.

Được biết, đây cũng là lần đầu tiên Phạm Băng Băng công khai xía xói Chương Tử Di trước truyền thông. Tuy nhiên, về phía "Chương quốc tế" hiện vẫn giữ thái độ im lặng trước những phát ngôn của đồng nghiệp.

Từng là một trong những đại hoa đán được săn đón hàng đầu làng giải trí Hoa ngữ, năm 2018, Phạm Băng Băng gặp sóng gió lớn nhất trong sự nghiệp của mình. Cô bị cơ quan chức năng yêu cầu nộp thuế và tiền phạt trị giá hàng trăm triệu NDT vì trốn thuế. Tổng số tiền cô phải nộp để không bị truy cứu hình sự là 883 triệu NDT.

Dù phải nộp phạt số tiền lớn và không thể hoạt động giải trí, Phạm Băng Băng vẫn sở hữu công ty mỹ phẩm mang tên mình cực ăn nên làm ra, thu về khoản lợi nhuận khổng lồ mỗi năm. Nhờ đó, Phạm Băng Băng duy trì cuộc sống xa hoa, được vây quanh với hàng hiệu cùng những món trang sức có giá trị lớn.

Thông qua những mối quan hệ của mình, Phạm Băng Băng một vài lần tìm đường trở lại showbiz nhưng không thành công. Cô chuyển hướng sang hoạt động ở quốc tế với liên tiếp xuất hiện trên các trang bìa tạp chí lớn nhỏ tại các nước khác nhau. Đây được đánh giá là hành động khôn khéo khi Phạm Băng Băng luôn để báo chí và truyền thông nhắc tới mình nhằm để dành tiếp cận với công chúng.

Hành động trốn thuế có thể bị tẩy chay nhưng nhan sắc và thần thái của Phạm Băng Băng vẫn luôn là điều mà cư dân mạng xứ Trung mong nhớ. Bởi vậy, ngoài tạp chí, Phạm Băng Băng tích cực xuất hiện tại các sự kiện giải trí, tuần lễ thời trang quốc tế, mỗi lần đều thể hiện phong độ nhan sắc không thể đánh bại.

Mỹ nhân họ Phạm cũng không quên mình là một nữ diễn viên. Không thể tiếp tục các dự án trong nước, cô thừa nhận, đối với một người yêu diễn xuất thì 5 năm không đóng phim là một điều tàn nhẫn.

Thanh Phúc



Trung Tâm Dịch Vụ

PACIFIC

KHAI THUẾ & KẾ TOÁN

- * Khai thuế lợi tức cá nhân, cơ sở thương mại.
* Lập hồ sơ mua bán, giữ sổ sách cho các cơ sở thương mại.
* Thay mặt chủ giải quyết các hồ sơ khó khăn & rắc rối với sở thuế.
* Xin giảm thuế nhà.
* Lấy thuế tối đa, hợp pháp, chính xác.

XIN TRỢ CẤP AN SINH XÃ HỘI

- * Medical, Food Stamp, Chip (Bảo đảm được chấp thuận).
* SSI - SSA - Trợ cấp tiền bệnh, tàn tật, tiền hưu (có chuyên viên đưa đón đại diện thân chủ trong cuộc phỏng vấn).
* Khiếu nại xin tăng tiền SSI và Food Stamp (bảo đảm được mức tối đa).

DI TRÚ & NHẬP TỊCH

- * Hồ sơ bảo lãnh cha mẹ, vợ chồng, con cái, hôn phu, hôn thê.
* Xin quốc tịch, thẻ xanh, giấy đi làm.
* Theo dõi hồ sơ di trú còn dở dang hay gặp khó khăn.

11360 Bellaire Blvd Ste 820 Houston, TX 77072

(khu Tượng Đài Chiến Sĩ)

Phone: 281-530-4000

Cell: 832-640-5006

KẾT QUẢ - TẬN TÂM - NHANH CHÓNG

H MART



HOUSTON & KATY WEEKLY SALE APR. 19th - APR. 25th, 2024

KHỞ ĐỘNG VỊ GIÁC VỚI BULDAK QUESADILLA

CUSTOMER SERVICE

Customer_care@hmart.com

TOLL FREE T. 877.427.7386 / For events, coupons & exclusive deals, subscribe at www.hmart.com, and Visit our Facebook, Twitter, Pinterest & Instagram to stay up to date on special offers!



JOIN MARKET EATERY FOOD HALL!

Have a great idea for a restaurant, we have the perfect busy location for you.



Follow us @hmartofficial

Hãy tự tay nấu lên chiếc bánh Buldak Quesadilla cho riêng mình, với các nguyên liệu gồm thịt gà, phô mai, và nước sốt Buldak đặc trưng! Quý vị đã sẵn sàng thử thách chưa?



PRODUCE Sweeter, fresher, more flavorful. Unbeatable quality.

| | | | |
|---|---|--|---|
| Young Coconut Dừa Tươi Non BOX \$17.99 | California Mandarin Quýt Cali 2 LB/PKG \$3.99 | Kabocha Bí Đỏ LB \$0.79 | Envy Apple Táo Envy LB \$1.49 |
| Seedless Lemon Chanh Vàng Không Hạt 1 LB/PKG \$1.99 | Chinese Broccoli Cải Làn LB \$1.49 | Sweet Onion Hành Tây 2 LB/PKG \$1.99 | Organic Romaine Heart Xà Lách 3 EA/PKG \$2.99 |
| Cherimoya Mãng Cầu Dại LB \$9.99 | Jackfruit Mít Trái LB \$0.79 | She Li Hon Cải Bẹ Xanh LB \$1.49 | Organic King Oyster Mushroom Nấm Sò Vương 10.58 OZ/PKG \$2.99 |

UNTIL 5/2, 2024

Mi Lạnh Độc Quyền PMO H MART
Cold Noodles with Broth & Spicy Sauce
46.2 OZ
\$6.99

EXCLUDING: HOUSTON BELLAIRE, KATY

NongHyup

NONGHYUP SPECIAL EVENT
CHƯƠNG TRÌNH ĐẶC BIỆT CỦA NONGHYUP

UNTIL MAY 2ND, 2024

Made with carefully selected ingredients that captures the fresh & authentic taste of Korea.

MEAT Incredible variety, texture, & taste.

| | | |
|--|---|---|
| Marinated Beef Ribeye Roll Bulgogi Thịt Bò Ướp Sẵn LB \$7.99 | Marinated Sliced Pork CT Butt Cốt Lết Ướp Sẵn LB \$5.99 | Fresh Half Chicken Gà Tươi Nửa Con LB \$2.49 |
| U.S.D.A. CHOICE Fresh Beef Chuck Eye Roast Thịt Bò Tươi LB \$7.99 | Frozen Pork Single Belly Chunk Bả Rọi Đông Lạnh LB \$3.99 | Fresh Chicken Drumstick Đùi Gà Tươi FAMILY PACK/LB \$0.79 |

SMART CARD MEMBER ONLY

| | |
|---|--|
| HAITAI Honey Butter Chip Chip Bơ Mật Ong 4.23 OZ \$2.49 | KWANGCHEON Green Tea Seaweed Rong Biển Trà Xanh ORIGINAL/GREEN LAYER 0.71 OZ X 10 EA/BOX \$11.99 |
| KIKKOMAN Less Sodium Soy Sauce Nước Tương Lạt 1.89 L \$8.99 | JINGA Beef Bone Flavored Soup Nước Hầm Xương Bò 16.9 FL OZ X 6 EA/PKG \$10.99 |

SEAFOOD #1 trusted seafood quality. Exceptional freshness always.

| | | | |
|---|--|--|---|
| Frozen Chilean Seabass Cá Seabass Đông Lạnh LB \$19.99 | Fresh Uni Thịt Cầu Gai Tươi 2.11 OZ/TRAY \$11.99 | TONGTONGBAY Jiri Anchovy Cá Cơm Khô PRODUCT OF KOREA 1 LB/PKG \$17.99 | Frozen Octopus Bạch Tuộc Đông Lạnh LB \$5.99 |
| Frozen Abalone Style Shellfish Bào Ngự Đông Lạnh LB \$14.99 | Headless Shrimp Tôm Không Đầu 16-20'S/LB \$6.99 | Frozen Illex Squid Mực Đông Lạnh 400 UP/LB \$2.99 | TONGTONGBAY Frozen Oyster Hàu Đông Lạnh 8 OZ/PKG \$3.99 |

| | | | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|---|--|---|
| Thai Hom Mali Jasmine Rice Gạo Thơm Hiếu Con Voi 25 LB \$17.99 | WEI LIH Instant Noodle Mì An Liên WEI LIH SPICY BEEF/JAH JAN/ONION 2.9 OZ X 5 EA/PKG \$3.99 | LIANG HSIUNG Rice Cooking Wine Rượu Nấu Ăn SHAOXING/750 mL \$2.49 | MAGGI Seasoning Sauce Nước Tương Maggi 27 FL OZ \$6.99 | LEE KUM KEE Panda Brand Oyster Flavored Sauce Dầu Hàu 32 FL OZ \$4.49 | CHAO KOH Canned Quail Egg in Brine Trứng Cút Lợn 15 OZ \$2.49 | CHAO KOH Egg in Brine Trứng Gà Lợn 24 OZ \$2.49 | LITTLE ALLEY Mandarin Steamed Buns Bánh Bao Hấp ORIGINAL/LOGAN BROWN SUGAR/SESAME & OATMEAL/WHOLE WHEAT 21.16 OZ \$4.99 | WANT WANT Hot Kid Jim Want Ball Cookies Bánh Qui Sữa Hình Tròn 3.7 OZ 2\$2.49 |
| WHITE RABBIT Ice Cream Bar Kem Cây Hiếu WHITE RABBIT 11.46 OZ X 5 EA/PKG \$6.49 | SUNITY Konjac Ice Jelly Thạch Dẻo Đá OSMANTHUS & HAWTHORN/ BROWN SUGAR & PEANUT & SESAME 19.75-22.22 OZ \$2.99 | HORIZON Organic Milk Sữa Hớp Tươi WHOLE/1%/2%/FAT FREE - 64 FL OZ \$4.99 | NATURE'S YOKE Organic Grade A Free-Range Jumbo Brown Eggs Trứng Gà Size Lớn 1 DOZ/PKG \$5.99 | NASSAU M Power Badminton Racket / Feather Shuttlecock Bật Vợt Cầu Lông RACKET (RED/BLUE - 2 PCS/SET) / SHUTTLECOCK (3 EA/PKG) \$9.99/3.99 | DUFT & DOFT Signature Perfume Hand Cream Kem Dưỡng Tay SELECTED VARIETIES 50 mL/EA \$3.99 | SKINFOOD Perfect Essential Scrub 2X / Black Sugar Mask Wash Off Kem Rửa Mặt Đường Đen 3.52 OZ/EA \$6.99 | DAENG GI MEORI Hair Dye Thuốc Nhuộm Tóc SELECTED VARIETIES \$15.99 | |

| | | | | | |
|---|--|---|--|--|--|
| CARROLLTON 2625 Old Denton Rd. #200, Carrollton, TX 75007 | HOUSTON BLOLOCK 1302 Blalock Rd. Houston, TX 77055 | PLANO 3320 K Ave. Plano, TX 75074 | HOUSTON BELLAIRE 9896 Bellaire Blvd. Houston, TX 77036 | AUSTIN 11301 Lakeline Blvd. Austin, TX 78717 | KATY 23119 Colonial Pkwy. Katy, TX 77449 |
|---|--|---|--|--|--|

During the editing process there may be mistypes or misprints. Each branch may be subject to limited availability, as well as their sale prices. Some products may be sold out. If the product is not listed as a boxed sale item, it cannot be purchased as a boxed unit. All H Marts accept every major credit card.