

Người DẪN ĐẦU

Đặc san của Ngân hàng TMCP Ngoại thương Việt Nam - Vietcombank

Số 4/2020

**CHƠI
THỂ THAO**
Sống thêm một
CUỘC ĐỜI





Dịch vụ Khách hàng Ưu tiên Vietcombank Priority

- ♥ Ưu đãi đặc quyền
- ♥ Sản phẩm chuyên biệt
- ♥ Chuyên viên chăm sóc chuyên nghiệp

Vietcombank 
PRIORITY

Thông tin chi tiết vui lòng liên hệ
Hotline dành riêng cho hội viên Vietcombank Priority **1800.15.65**
hoặc truy cập website: **www.vietcombank.com.vn**



Ảnh bìa: Saro17/istockphoto.com

Người DẪN ĐẦU

Đặc san của Ngân hàng Thương mại Cổ phần Ngoại thương Việt Nam
(Vietcombank)

Chịu trách nhiệm nội dung và xuất bản

Tiến sỹ PHẠM MẠNH THẮNG

Phó Tổng Giám đốc Ngân hàng TMCP Ngoại thương Việt Nam

Biên tập

PHAN KHÁNH NGỌC

NGUYỄN HỮU KIÊN

LÊ HƯNG

NGUYỄN MINH HIỀN

TRẦN LIỄU

Phụ trách Sáng tạo

NGHIÊM HOÀNG ANH (admixstudio.com)

Thiết kế

THU HẰNG



Địa chỉ: 198 Trần Quang Khải - Hoàn Kiếm - Hà Nội
Điện thoại: (84-4) 3824 8919 | Fax: (84-4) 3936 5402
E-mail: nguoidandau@vietcombank.com.vn | Hotline: 0912 469 904

Kích thước: 21x29,7cm. In tại Công ty TNHH In Vietcolor, số 2/32A, ngõ 209 phố Đội Cấn, phường Ngọc Hà, Quận Ba Đình, Hà Nội

Giấy phép xuất bản Đặc san số 21/GP-XBDS do Bộ Thông tin & Truyền thông cấp ngày 13/01/2020

Trong số này

Số 4/2020



Tiêu điểm

- 08** GDP & động lực của nền kinh tế
- 12** Ngân hàng thời COVID-19: Nỗ lực bền bỉ, nâng đỡ nền tảng vĩ mô

Ngân hàng

- 16** Vietcombank đã sẵn sàng đón nhận cơ hội thời hậu COVID-19



Chơi thể thao - Sống thêm một cuộc đời

- 22** Sống thêm một cuộc đời
- 26** Chạy bộ - Môn thể thao được cả thế giới yêu thích
- 30** Đạp xe - Môn thể thao xanh đáng để trải nghiệm
- 34** Leo núi thử thách chinh phục đỉnh cao
- 38** Yoga & Thiền định - "những liều vitamin" cho cơ thể và tâm trí
- 42** 10 ngôi sao thể thao kiếm tiền "khủng" nhất thế giới
- 46** Nữ ca sĩ Shakira: "Bóng đá đã thay đổi đời tôi"
- 50** Nhưng "trợ thủ công nghệ"
- 54** Phụ kiện thể thao - một chìa khóa dẫn tới thành công
- 56** Athleisure: Khi thời trang trở thành phong cách sống

52



Chuyên mục Văn hoá

- 64** Hẹn hò với nghệ thuật đương đại ở Valparaíso
- 68** Dubai - Thành phố của những thứ độc nhất
- 72** Amanemu - Thiên đường nghỉ dưỡng
- 76** BST Dolce & Gabbana Xuân Hè 2021: Những mảnh ghép mang dấu ấn văn hóa vùng Sicily
- 80** BST Chanel Xuân Hè 2021 - Nàng thơ giữa đời thực



Người nổi tiếng

- 86** Ngôi sao hành động Keane Reeves: Khoẻ đẹp là một hành trình toàn diện

Không gian đẹp

- 94** Thăng House - Nhà cho cây

Các ngân hàng cam kết để chống biến đổi khí hậu

Các ngân hàng phát triển thuộc sở hữu công trên thế giới ngày 11/11/2020 đã cam kết điều chỉnh nguồn tài chính theo Hiệp định Paris về biến đổi khí hậu.

Tại Hội nghị Thượng đỉnh về tài chính xanh do chính phủ Pháp tổ chức, 450 ngân hàng phát triển công trên thế giới cho biết sẽ "tăng tốc độ và phạm vi" đầu tư vào năng lượng tái tạo, hiệu quả năng lượng và công nghệ sạch. Tuy nhiên, nhóm các ngân hàng này đã tạm ngưng cam kết loại bỏ dần các khoản đầu tư vào nhiên liệu hóa thạch.

Các ngân hàng cho biết sẽ làm việc theo hướng áp dụng lập trường cứng rắn hơn về vấn đề thu hẹp đầu tư vào than đá, vốn chịu trách nhiệm cho một phần lớn lượng khí thải carbon của thế giới, trong vòng đàm phán tiếp theo ở Scotland vào năm 2021. Trả lời hãng tin Reuters, Remy Rioux, Giám đốc điều hành của Cơ quan Phát triển Pháp (AFD), cho hay, các ngân hàng đang thúc đẩy một văn bản tham vọng nhất đồng thời dự báo kết quả sẽ rất tốt đẹp.

Tuy nhiên, theo Reuters, các mục tiêu đã được hạ thấp so với bản dự thảo trước đó vào tháng Bảy, với cam kết rõ ràng hơn để phát triển các chính sách cụ thể nhằm thoát khỏi hoặc giảm đầu tư vào nhiên liệu hóa thạch.



Singapore tăng cường các biện pháp xác định danh tính trong giao dịch tài chính

Ngày 10/11, Cơ quan Tiền tệ Singapore (MAS-tức ngân hàng Trung ương) đã đưa ra một tài liệu tham vấn về các loại thông tin cần thiết để xác minh danh tính gián tiếp của một cá nhân nào đó khi các vụ lừa đảo mạo danh đang gia tăng, nhằm đối phó với những nguy cơ phát sinh từ hành vi đánh cắp hoặc lạm dụng thông tin cá nhân.

Về hoạt động ngân hàng trực tuyến hoặc thông qua điện thoại, MAS đề nghị các ngân hàng sử dụng ít nhất một trong bốn loại thông tin để xác minh gián tiếp danh tính trước khi thực hiện bất kỳ giao dịch hoặc yêu cầu nào từ một cá nhân nào đó.

Bốn loại thông tin này gồm: Thông tin mà chỉ duy nhất cá nhân đó biết (như mật khẩu hoặc mã PIN); Thông tin mà chỉ duy nhất cá nhân đó mới có (như mật khẩu dùng một lần được tạo bởi một thiết bị thông báo mã được cấp cho cá nhân đó hoặc một phần mềm thông báo mã được kích hoạt trên thiết bị di động của cá nhân đó); Thông tin duy nhất nhận dạng một cá nhân, dựa trên sinh trắc học của cá nhân đó (như nhận dạng khuôn mặt hoặc dấu vân tay); Và thông tin chỉ được biết giữa cá nhân và các tổ chức tài chính (như thông tin giao dịch tài khoản).

Mỹ lên tiếng về quyết định áp thuế của EU

Vừa qua, Đại diện Thương mại Mỹ Robert Lighthizer đã bày tỏ sự thất vọng về quyết định của Liên minh châu Âu (EU) nhằm áp thuế đối với máy bay và các hàng hóa khác của Mỹ, song không đưa ra cảnh báo đáp trả bằng một hành động khác.



Trước đó, EU cho biết sẽ thực thi việc áp thuế nhằm vào hàng hóa của Mỹ liên quan đến bất đồng kéo dài về vấn đề trợ cấp cho hai hãng sản xuất máy bay Boeing của Mỹ và Airbus của EU. Cao ủy Thương mại EU, Valdis Dombrovskis, cho hay Mỹ đã áp thuế đối với hàng hóa của EU sau phán quyết của Tổ chức Thương mại Thế giới (WTO) về vụ kiện Airbus và giờ tổ chức này cũng đã ra phán quyết về vụ kiện Boeing, cho phép EU áp thuế và đây là điều mà khối này sẽ thực thi.

Hồi tháng trước, ông Lighthizer từng cảnh báo bất kỳ động thái nào của Brussels về việc áp thuế sẽ buộc Mỹ phải có hành động đáp trả. Tuy nhiên, một tuyên bố ngắn gọn được đưa ra vào cuối ngày 9/11 đã không đi kèm lời cảnh báo nào. Thay vào đó, văn phòng của ông Lighthizer cho biết hai bên đang đàm phán để giải quyết tranh chấp kéo dài.

Về phần mình, ông Dombrovskis hối thúc Mỹ đàm phán một thỏa thuận toàn diện về trợ cấp cho sản xuất máy bay trên toàn cầu để kết thúc bất đồng thương mại giữa hai bên.

Thư Ban Biên tập

Kính chào Quý độc giả!

Chẳng bao lâu nữa, chúng ta sẽ bước sang năm 2021 và sau đó, cùng chào đón Tết Tân Sửu. Với người Việt Nam, câu chúc tân xuân quen thuộc nhất, phổ biến nhất vẫn là chúc sức khỏe, chúc bình an. Trải qua chuỗi thời gian dài chống chọi với đại dịch COVID-19, chúng ta lại càng thấm thía hơn sự quan trọng của một cơ thể và tâm hồn khỏe mạnh.

Trên tinh thần đó, Ban Biên tập đặc san Người Dẫn Đầu số 4/2020 lựa chọn chủ đề Chơi thể thao - Sống thêm một cuộc đời cho số báo cuối năm đặc biệt ý nghĩa này. Rèn luyện thể thao mỗi ngày không chỉ giúp chúng ta sống khỏe hơn, tốt hơn, mà còn thúc đẩy chúng ta vượt qua những giới hạn bản thân. Quý độc giả sẽ thấy ở đây những thông tin lý thú và hữu ích về những môn thể thao thân thiện với môi trường, gần gũi thiên nhiên và dễ dàng để tập luyện như chạy bộ, đạp xe, yoga và thiền, cũng như khám phá lịch sử lâu đời và đầy hấp dẫn của bộ môn leo núi – công cuộc chinh phục những đỉnh cao, vốn đã phổ biến trên thế giới từ rất lâu nhưng mới bắt đầu những bước đầu tiên ở Việt Nam với một vài loại hình đơn giản nhất.

Và, những bí quyết giúp ngôi sao điện ảnh được mến chuộng Keanu Reeves dù đã bước qua tuổi ngũ tuần vẫn rất mạnh mẽ và tràn đầy sinh lực chắc chắn sẽ làm Quý độc giả cảm thấy hào hứng, cũng như danh sách 10 vận động viên kiếm tiền giỏi nhất năm qua hẳn mang đến nhiều bất ngờ thú vị. Trào lưu thời trang Athleisure đang dần trở thành phong cách sống đã cho thấy, việc rèn luyện thân thể ngày càng trở nên quan trọng với con người trong thế kỷ 21, đặc biệt là giới trẻ. Và đừng quên tìm hiểu tầm quan trọng của phụ kiện thể thao, sau đó, chọn cho mình một món mới nhất, tích hợp công nghệ tiên tiến nhất, thông minh nhất làm trợ thủ.

Cũng trong cuốn Đặc san này, Quý độc giả sẽ có cơ hội đắm chìm vào những tác phẩm nghệ thuật đường phố độc đáo ở thành phố Valparaíso tận vùng Nam Mỹ xa xôi, trước khi trở lại Việt Nam để chiêm ngưỡng những mẫu đồng hồ xa xỉ của thương hiệu Chopard lừng danh với những hình ảnh đặc trưng của nền văn hóa Bắc Bộ được chạm khắc công phu trên mặt số. Bên cạnh đó là BST Xuân - Hè 2021 của nhà mốt Chanel, lấy cảm hứng từ những nữ minh tinh trong các bộ phim Hollywood kinh điển.

Kính thưa Quý độc giả, 2020 là một năm đặc biệt khó khăn với nền kinh tế nói chung và ngành ngân hàng nói riêng. Trong hoàn cảnh này, ngành ngân hàng đã và đang triển khai hàng loạt biện pháp hỗ trợ để sát cánh cùng cộng đồng doanh nghiệp vượt qua các tác động của đại dịch, như giảm lãi suất, cơ cấu thời hạn trả nợ, trong đó, điển hình là Vietcombank đã liên tục giảm lãi và phí với tổng số tiền chia sẻ với khách hàng là gần 3.000 tỷ đồng... Chúng ta cùng lạc quan tin tưởng vào một năm mới, năm 2021, với nhiều khởi sắc và thành công.

Kính chúc Quý độc giả sức khỏe, hạnh phúc!

Ban Biên tập





Bà Nguyễn Thị Hồng giữ chức vụ Thống đốc NHNN Việt Nam

Ngân hàng Nhà nước có nữ Thống đốc đầu tiên

Ngày 12/11, Quốc hội đã thông qua Nghị quyết số 2020/QH14 phê chuẩn đề nghị của Thủ tướng Chính phủ bổ nhiệm Thống đốc Ngân hàng Nhà nước (NHNN) Việt Nam đối với bà Nguyễn Thị Hồng. Như vậy, bà Nguyễn Thị Hồng đã trở thành nữ Thống đốc đầu tiên của NHNN Việt Nam

Theo kết quả bỏ phiếu kín được công bố tại Kỳ họp 10, Quốc hội khóa XIV, bà Nguyễn Thị Hồng nhận được 467 phiếu đồng ý (bằng 97,8% tổng số ĐBQH).

Bà Nguyễn Thị Hồng sinh năm 1968, quê quán Hà Nội, là Thạc sỹ Kinh tế, đã gắn bó với ngành Ngân hàng gần 30 năm. Trước khi được Quốc hội phê chuẩn bổ nhiệm giữ chức vụ Thống đốc Ngân hàng Nhà nước Việt Nam, bà Nguyễn Thị Hồng từng kinh qua các vị trí quan trọng như Phó Vụ trưởng phụ trách, Vụ trưởng Vụ Chính sách tiền tệ; Phó Thống đốc Ngân hàng Nhà nước Việt Nam từ tháng 8/2014.

WB dự báo kinh tế Việt Nam tăng trưởng 2,5-3% năm 2020

Ngân hàng Thế giới (WB) vừa công bố Cập nhật tình hình kinh tế vĩ mô Việt Nam tháng 10/2020, trong đó nhận định GDP của Việt Nam có thể đạt 2,5-3,0% trong năm 2020, với sự phục hồi kinh tế mạnh mẽ và sâu rộng hơn trong thời gian tới.

Trước đó, trong báo cáo hồi tháng 7, WB dự báo Việt Nam tăng trưởng 2,8% năm 2020 - mức cao thứ năm thế giới. Tuy nhiên, dự báo này được đưa ra khi chưa tính đợt bùng phát dịch tại Đà Nẵng.

Kinh tế Việt Nam đã phục hồi trong quý III/2020 với mức tăng trưởng đạt 2,62% so với cùng kỳ năm trước và cao hơn mức tăng trưởng 0,39% của quý II/2020 bất chấp dịch COVID-19 tái bùng phát ở Đà Nẵng và các tỉnh thành lân cận.

Trước đó, trong Báo cáo Triển vọng Kinh tế Thế giới, Quỹ Tiền tệ Quốc tế (IMF) dự báo GDP của Việt Nam tăng 1,6% trong năm 2020. Đây là mức tăng trưởng cao thứ hai tại khu vực Đông Nam Á, chỉ sau Myanmar (2%).



Ông Phạm Anh Tuấn – Thành viên Hội đồng quản trị (thứ 2 từ phải sang) cùng đại diện Vietcombank nhận giải thưởng “Ngân hàng chuyển đổi số tiêu biểu năm 2020”

Vietcombank được vinh danh là Ngân hàng chuyển đổi số tiêu biểu năm 2020

Ngày 26/11/2020, tại TP. Hồ Chí Minh, Tập đoàn IDG và Hiệp hội Ngân hàng Việt Nam (VNBA) phối hợp tổ chức Diễn đàn Ngân hàng Bán lẻ năm 2020. Tại sự kiện, Vietcombank được vinh danh là “Ngân hàng chuyển đổi số tiêu biểu Việt Nam năm 2020”.

Với những đổi mới số hóa đột phá trong năm 2020, Vietcombank đã tập trung nghiên cứu, tận dụng các thành tựu công nghệ nổi bật xây dựng, triển khai các dịch vụ thanh toán hiện đại nhanh chóng, tiện lợi, đồng thời chú trọng cao nhất để đảm bảo an toàn bảo mật cho khách hàng trong giao dịch.



Đại diện Vietcombank, ông Lê Hoàng Tùng – Kế toán trưởng nhận biểu trưng Thương hiệu quốc gia cùng hoa chúc mừng từ Bộ trưởng Bộ Công thương Trần Tuấn Anh và đại diện Hội đồng Thương hiệu Quốc gia

Vietcombank - ngân hàng duy nhất 7 lần liên tục được vinh danh Thương hiệu Quốc gia

Ngày 25/11/2020, tại Hà Nội, Bộ Công Thương, Hội đồng Thương hiệu Quốc gia tổ chức Lễ công bố các doanh nghiệp đạt Thương hiệu Quốc gia năm 2020.

Là thương hiệu ngân hàng duy nhất 7 lần liên tục được vinh danh Thương hiệu Quốc gia, Vietcombank đã có sự bứt phá mạnh mẽ trong thời gian qua về hiệu quả hoạt động để vươn lên trở thành ngân hàng dẫn đầu thị trường về quy mô lợi nhuận, đóng góp lớn cho ngân sách nhà nước và tham gia tích cực vào sự phát triển của cộng đồng.

11 tháng, vốn đầu tư từ ngân sách Nhà nước tiếp tục đạt mức cao nhất

Theo Tổng cục Thống kê, các bộ, ngành và địa phương đang tập trung thực hiện các giải pháp, tháo gỡ vướng mắc, đẩy nhanh tiến độ thực hiện các dự án, công trình với mục tiêu thực hiện tối đa kế hoạch vốn được giao trong năm 2020.

So với cùng kỳ năm trước, tốc độ tăng vốn đầu tư thực hiện từ nguồn ngân sách Nhà nước (NSNN) tháng 11 và 11 tháng năm 2020 tiếp tục đạt mức cao nhất trong giai đoạn 2011-2020.

Cụ thể, vốn đầu tư thực hiện từ nguồn NSNN tháng 11/2020 ước tính đạt 54,5 nghìn tỷ đồng, tăng 37,1% so với cùng kỳ năm trước, bao gồm: vốn Trung ương quản lý 11 nghìn tỷ đồng, tăng 51,3%; vốn địa phương quản lý 43,5 nghìn tỷ đồng, tăng 34%.

Tính chung 11 tháng năm 2020, vốn đầu tư thực hiện từ nguồn NSNN đạt 406,8 nghìn tỷ đồng, bằng 79,3% kế hoạch năm và tăng 34% so với cùng kỳ năm trước, cụ thể: vốn Trung ương quản

Danh sách 8 khu kinh tế cửa khẩu được ưu tiên đầu tư

Bộ Kế hoạch và Đầu tư vừa có tờ trình gửi Thủ tướng Chính phủ tổng kết thực hiện Đề án “Rà soát, xây dựng tiêu chí lựa chọn một số khu kinh tế cửa khẩu để tập trung đầu tư phát triển từ nguồn ngân sách nhà nước 2016-2020” và đề xuất lựa chọn một số khu kinh tế cửa khẩu tập trung đầu tư giai đoạn 2021-2025.

Theo đó, Bộ dự kiến đưa ra danh sách 8 khu kinh tế cửa khẩu tập trung ưu tiên đầu tư, giảm 1 khu kinh tế so với giai đoạn 2016-2020.

Trong đó, 4 khu kinh tế trên tuyến biên giới đất liền giáp Trung Quốc là cửa khẩu Móng Cái (Quảng Ninh), cửa khẩu Đồng Đăng (Lạng Sơn), cửa khẩu Lào Cai, cửa khẩu tỉnh Cao Bằng.

Tuyến biên giới đất liền giáp Lào gồm khu kinh tế cửa khẩu Cầu Treo (Hà Tĩnh), khu kinh tế thương mại đặc biệt Lao Bảo (Quảng Trị).

Tuyến biên giới đất liền tiếp giáp Campuchia gồm khu kinh tế cửa khẩu Mộc Bài (Tây Ninh), khu kinh tế cửa khẩu tỉnh An Giang.



lý đạt 73,1 nghìn tỷ đồng, bằng 79,5% kế hoạch năm và tăng 64,9% so với cùng kỳ năm trước; vốn địa phương quản lý đạt 333,7 nghìn tỷ đồng, bằng 79,3% và tăng 28,7%.

Tổng cục Thống kê cũng chỉ ra, trong tổng vốn đầu tư, có nguồn vốn đầu tư nước ngoài vào Việt Nam tính đến ngày 20/11/2020 đạt 26,4 tỷ USD, giảm 16,9% so với cùng kỳ năm trước.

Đầu tư của Việt Nam ra nước ngoài (vốn cấp mới và tăng thêm) 11 tháng năm 2020 đạt 490,4 triệu USD, tăng 6,9% so với cùng kỳ năm trước.

GDP

& động lực của nền kinh tế



♥ HUYỀN TRANG

TRAO ĐỔI VỚI NGƯỜI DẪN ĐẦU, TS. NGUYỄN ĐÌNH CUNG, NGUYÊN VIỆN TRƯỞNG VIỆN NGHIÊN CỨU QUẢN LÝ KINH TẾ TRUNG ƯƠNG, THÀNH VIÊN TỔ TƯ VẤN KINH TẾ CỦA THỦ TƯỚNG NHẮN MẠNH, VIỆT NAM LÀ MỘT TRONG SỐ ÍT NHỮNG NƯỚC VẪN CÓ THỂ DUY TRÌ ĐƯỢC MỨC ĐỘ TĂNG TRƯỞNG KINH TẾ DƯƠNG, LÀ TIỀN ĐỀ QUAN TRỌNG CHO QUÁ TRÌNH PHỤC HỒI VÀ PHÁT TRIỂN KINH TẾ SAU ĐẠI DỊCH.

Thưa Tiến sĩ Nguyễn Đình Cung, quý III/2020, nền kinh tế Việt Nam ghi nhận tăng trưởng GDP ở mức 2,62% so với cùng kỳ năm trước, là con số thấp chưa từng có trong lịch sử. Trong bối cảnh hiện nay, khi kinh tế toàn cầu nói chung và Việt Nam nói riêng đang chịu ảnh hưởng nặng nề bởi đại dịch COVID-19, ông đánh giá như thế nào về mức tăng trưởng này?

Đây đúng là con số thấp chưa từng có trong lịch sử nhưng vấn đề nằm ở chỗ GDP của chúng ta nằm trong nhóm số ít các nước giữ được mức độ tăng trưởng dương chứ không phải rơi vào nhóm các nước tăng trưởng âm. Đây sẽ là tiền đề quan trọng trong quá trình phục hồi và phát triển kinh tế sau đại dịch.

Do ảnh hưởng của dịch COVID-19, nền kinh tế toàn cầu phần lớn tăng trưởng âm trong quý III. Kéo theo đó, đà tăng trưởng bị đứt gãy, quy mô GDP bị thu hẹp, thu nhập bình quân đầu người cũng bị sụt giảm so với cùng kỳ năm trước. Trong khi đó, Việt Nam là một trong số ít những nền kinh tế trên thế giới và là nền kinh tế duy nhất ở ASEAN tăng trưởng dương. Tuy nhiên, mức tăng trưởng GDP quý I/2020 (3,68%), quý II/2020 (0,39%), quý III/2020 (2,62%) và cả năm được dự báo ở ngưỡng 2-2,5%, đều thấp nhất trong lịch sử.

Con số 2,62% có được phần lớn đến từ việc Việt Nam cơ bản kiểm soát được dịch COVID-19. Kết quả nghiên cứu của nhiều đơn vị tư vấn hàng đầu thế giới đều chung nhận định rằng nền kinh tế nào kiểm soát được dịch sớm thì sự phục hồi tăng trưởng sẽ đến trước và nhanh hơn.

Ngoài ra, tuy Việt Nam hội nhập rất lớn nhưng hoạt động tự cung tự cấp vẫn tương đối cao, tỷ trọng khu vực nông nghiệp trong cơ cấu kinh tế còn lớn, đáp ứng nhu cầu ăn uống của người dân trong bối cảnh dịch COVID-19.

Một yếu tố khác nữa đóng góp vào tăng trưởng GDP đó là đầu tư công. Tỷ lệ giải ngân đầu tư công quý III/2020 tăng hơn 33% so với tháng trước, tương đương giải ngân đạt gần 60% kế hoạch năm. Những yếu tố như vừa nêu đã giúp tăng trưởng GDP quý III của Việt Nam không bị âm.

Ngoài những nguyên nhân như ông nói, còn yếu tố nào khiến Việt Nam nằm trong nhóm nước giữ được mức độ tăng trưởng dương không, thưa ông?

Hoạt động xuất nhập khẩu 9 tháng năm 2020 rất tích cực, tốc độ tăng xuất khẩu quay lại đà phục hồi, nhưng ấn tượng hơn cả là tăng trưởng của khu vực kinh tế trong nước. Những năm gần đây, mức đầu tư và tỷ lệ xuất khẩu của khu vực kinh tế trong



Khi và chỉ khi môi trường kinh doanh Việt Nam được cải thiện thì doanh nghiệp tư nhân trong nước mới có thể nhanh chóng lớn mạnh và trở thành trụ cột của nền kinh tế. Khi ấy, nền kinh tế Việt Nam mới có thể phát triển nhanh, bền vững và không phụ thuộc vào doanh nghiệp có vốn đầu tư nước ngoài.

nước gia tăng là một trong những yếu tố khiến tăng trưởng GDP giai đoạn 2016-2019 đạt gần 7% và năm nay cũng vậy. Kết quả xuất khẩu 9 tháng của khu vực kinh tế trong nước tăng 20,2% và nhập khẩu tăng 4,7%, điều này đã bù đắp sự sụt giảm của khu vực đầu tư nước ngoài.

Sau đại dịch COVID-19, để nền kinh tế sớm phục hồi, nhiều quan điểm cho rằng chúng ta cần một gói cứu trợ kinh tế lần 2. Cá nhân ông nhìn nhận như thế nào về đề xuất này?

Cá nhân tôi cho rằng, gói cứu trợ kinh tế lần 2, nếu có phải là một gói cứu trợ đủ mạnh thì mới có thể giúp nền kinh tế vượt qua những khó khăn do đại dịch gây ra.

Cụ thể đó là gói tài khóa có quy mô tối thiểu từ 3-5% GDP. Gói tài khóa này ra đời sẽ kích thích sức cầu trong nước nhưng vẫn phải đảm bảo cân đối ổn định vĩ mô. Kinh nghiệm từ nhiều nước trong khu vực và trên thế giới cho thấy, để vượt qua khủng hoảng, các nước này đều sử dụng gói tài khóa với quy mô tương đương khoảng mười mấy phần trăm so với GDP để kích thích nền kinh tế.

Ông có dự đoán như thế nào về kết quả GDP trong năm nay và những năm tiếp theo?

Về GDP năm nay, tôi cho rằng chỉ dừng ở mức 2-2,5%. Đến thời điểm giữa quý IV này mà chúng ta vẫn chưa nhìn thấy một vấn đề gì đột biến thì GDP không thể đột biến được.

Về tăng trưởng GDP cho sang năm và những năm sau đó, tôi tin rằng Việt Nam vẫn có thể đạt được mức tăng trưởng từ 5 đến 6,5% nếu phân bổ nguồn lực một cách hiệu quả. Về lâu dài, việc nâng cấp mức độ thị trường của nền kinh tế cũng là một trong những vấn đề cần phải quan tâm.

Ngoài những vấn đề như ông chia sẻ, theo ông, Việt Nam còn phải làm gì để tiếp tục duy trì mức tăng trưởng nhanh nhưng bền vững?

Để duy trì mức độ tăng trưởng cao và bền vững, Việt Nam còn phải làm những việc sau:

Thứ nhất, tiếp tục cải thiện môi trường kinh doanh và nâng cao năng lực cạnh tranh quốc gia để từ đó tạo động lực cho khu vực kinh tế tư nhân ngày càng lớn mạnh. Đây là vấn đề quan trọng nhất cần làm. Trong mấy năm trở lại đây, môi trường

kinh doanh Việt Nam đã có nhiều thay đổi nhưng khái quát lại thì chi phí vẫn cao và rào cản vẫn nhiều.

Kể từ năm 2014 trở đi, mỗi năm Việt Nam có một Nghị quyết về cải thiện môi trường kinh doanh. Trong nhiều năm liền như vậy, Việt Nam đã đặt mục tiêu vào top 4 ASEAN về môi trường kinh doanh song đến nay mức độ đạt yêu cầu chưa cao.

Do đó, yêu cầu phải có tư tưởng đổi mới về cải cách, cải cách phải là để phát triển, cải cách để phát triển kinh tế tư nhân.

Khi và chỉ khi môi trường kinh doanh Việt Nam được cải thiện thì doanh nghiệp tư nhân trong nước mới có thể nhanh chóng lớn mạnh và trở thành trụ cột của nền kinh tế. Khi ấy, nền kinh tế Việt Nam mới có thể phát triển nhanh, bền vững và không phụ thuộc vào doanh nghiệp có vốn đầu tư nước ngoài.

Vấn đề thứ hai cần quan tâm là làm sao để đầu tư công không chỉ là số lượng mà còn phải đảm bảo cả chất lượng. Việc xây dựng danh mục dự án để đưa vào kế hoạch đầu tư công nên là việc làm liên tục, thường xuyên của các bộ và UBND các cấp. Theo đó, họ cần được mở rộng quyền tự chủ và tăng tính trách nhiệm trong việc phê duyệt đầu tư.

Bên cạnh số lượng thì giải ngân đầu tư công phải chú trọng cả chất lượng. Việc đẩy tiền ra thị trường phải chú trọng đặc biệt đến chất lượng giải ngân để không gây áp lực lạm phát cho nền kinh tế vào những năm tiếp theo (dù lạm phát ở thời điểm này chưa lớn) và không tạo ra rủi ro nhiều hơn cho nền kinh tế.



Vietcombank dẫn đầu các ngân hàng trong top 50 doanh nghiệp lợi nhuận xuất sắc nhất Việt Nam

2020 là năm thứ tư liên tiếp Vietnam Report phối hợp cùng báo Vietnamnet công bố Bảng xếp hạng Top 50 Doanh nghiệp lợi nhuận tốt nhất Việt Nam, đồng thời là năm đầu tiên công bố danh sách Top 50 Doanh nghiệp lợi nhuận xuất sắc Việt Nam.

Ngân hàng TMCP Ngoại thương Việt Nam (Vietcombank) vinh dự được bình chọn với vị trí dẫn đầu các ngân hàng Việt Nam trong Top 50 Doanh nghiệp lợi nhuận xuất sắc nhất Việt Nam.



Vietcombank 8 năm liên tiếp được Forbes bình chọn trong top 50 công ty niêm yết tốt nhất Việt Nam

Danh sách 50 công ty tốt nhất do Forbes Việt Nam xếp hạng lựa chọn các công ty có hiệu quả kinh doanh tốt nhất thị trường.

Forbes Việt Nam đánh giá: Năm 2020, Vietcombank xếp hạng thứ 937, cao nhất từ trước tới nay, trong danh sách Global 2000 (2000 công ty lớn nhất thế giới) - danh sách xếp hạng dựa trên doanh thu, lợi nhuận, vốn hóa và tài sản. Việt Nam có 4 doanh nghiệp nằm trong danh sách với 3 ngân hàng, trong đó Vietcombank ở vị trí dẫn đầu.

Vietcombank ủng hộ 3 tỷ đồng, cùng cả nước chung tay vì người nghèo

Tối 17/10/2020, tại Hà Nội, Ủy ban Trung ương MTTQ Việt Nam phối hợp với Ban Chỉ đạo Trung ương các Chương trình mục tiêu quốc gia và Đài Truyền hình Việt Nam tổ chức Chương trình "Cả nước chung tay vì người nghèo" năm 2020.

Tại chương trình, Vietcombank đã trao số tiền 3 tỷ đồng ủng hộ người nghèo. Dịp này cũng đã có hơn 220 đơn vị, tổ chức, cá nhân ủng hộ và cam kết ủng hộ Quỹ "Vì người nghèo" và Chương trình an sinh xã hội với số tiền gần 2.400 tỷ đồng.

NGÂN HÀNG THỜI COVID-19: NỖ LỰC BỀN BỈ, NÂNG ĐỖ NỀN TẢNG VĨ MÔ

XUÂN HẢI

2020 LÀ MỘT NĂM ĐẶC BIỆT KHÓ KHĂN NHƯNG GHI DẤU NHỮNG NỖ LỰC BỀN BỈ CỦA NGÀNH NGÂN HÀNG TRONG VIỆC DUY TRÌ TĂNG TRƯỞNG TÍN DỤNG VÀ HỖ TRỢ CỘNG ĐỒNG DOANH NGHIỆP. VỚI KỶ VONG NỀN TẢNG VĨ MÔ SẼ BỨT TỐC VÀO NĂM SAU, NGÀNH NGÂN HÀNG CŨNG ĐANG NGÓNG TRÔNG MỘT THỜI VẠN MỚI.



Ảnh hưởng của đại dịch

Khi những con số lợi nhuận 6 tháng đầu năm 2020 được công bố, không ít người vẫn ngỡ ngành ngân hàng “miễn nhiễm” với đại dịch COVID-19. Tuy nhiên, như bầu trời trước bão luôn đẹp, lợi nhuận đầu năm chỉ là các số liệu tạm thời, do các ngân hàng chưa trích lập dự phòng rủi ro đầy đủ.

“Chúng tôi tính toán rất cụ thể, năm nay, ngành ngân hàng sẽ giảm lợi nhuận 30.000-34.000 tỷ đồng, tương đương mức giảm 20%-25% lợi nhuận toàn hệ thống so với kế hoạch ban đầu đề ra. Nợ xấu sẽ tăng, nội bảng gần 4%, gộp là 6%”, TS Cấn Văn Lực cho biết.

Theo ông Lực, sức cầu yếu, niềm tin chưa cao là yếu tố ngăn trở tín dụng tăng trưởng. Tính đến hết tháng 9/2020, tín dụng chỉ tăng 6,09% so với cuối năm ngoái. Với mức tăng trưởng này, ước tính khoảng 499.000 tỷ đồng đã được các ngân hàng bơm thêm ra nền kinh tế 9 tháng qua, đưa tổng dư nợ tín dụng hiện hữu của hệ thống lên gần 8,7 triệu tỷ đồng. Mặc dù phục hồi trở lại so với 2 quý đầu năm, song so với cùng kỳ năm ngoái, tín dụng đã giảm 3,31 điểm phần trăm. Dự báo cả năm 2020, tín dụng sẽ tăng khoảng 9%.

Ngoài thách thức trong tăng trưởng cho vay, ông Lực cho rằng các ngân hàng cũng phải đối diện với các rủi ro khác trong năm 2020 như: suy thoái kinh tế làm nợ xấu tăng trong tương lai, hoạt động kinh doanh có thể bị gián đoạn nếu không có phương án dự phòng, thị trường chứng khoán biến động khiến giá cổ phiếu giảm...

Vừa chống đỡ, vừa hỗ trợ

Tuy nhiên, trong tình cảnh phải chống đỡ với hàng loạt khó khăn, thách thức, ngành ngân hàng vẫn triển khai nhiều biện pháp hỗ trợ để sát cánh cùng cộng đồng doanh nghiệp, vượt qua các tác động của đại dịch COVID-19.

Từ đầu năm đến nay, Ngân hàng Nhà nước đã liên tiếp điều chỉnh các mức lãi suất điều hành với tổng mức giảm 1,5%-2%/năm để hỗ trợ thanh khoản, tạo điều kiện cho các tổ chức tín dụng tiếp cận nguồn vốn chi phí thấp từ Ngân hàng Nhà nước; giảm 0,6%-1%/năm trần lãi suất tiền gửi các kỳ hạn dưới 6 tháng và giảm 1,5%/năm trần lãi suất cho vay ngắn hạn đối với các lĩnh vực ưu tiên để hỗ trợ giảm chi phí vay vốn của doanh nghiệp và người dân.

Cụ thể, ngày 17/3, Ngân hàng Nhà nước giảm đồng bộ 0,5%-1%/năm lãi suất điều hành; giảm 0,25%-0,3%/năm trần lãi suất tiền gửi các kỳ hạn dưới 6 tháng và giảm 0,5%/năm trần lãi suất cho vay ngắn hạn đối với các lĩnh vực ưu tiên của tổ chức tín dụng.

Ngày 13/5, Ngân hàng Nhà nước tiếp tục điều chỉnh giảm đồng bộ 0,5%/năm các mức lãi suất điều hành; giảm 0,3%-0,5%/năm trần lãi suất tiền gửi các kỳ hạn dưới 6 tháng và giảm 0,5%/năm trần lãi suất cho vay ngắn hạn đối với các lĩnh vực ưu tiên.

Trong tình cảnh phải chống đỡ với hàng loạt khó khăn, thách thức, ngành ngân hàng vẫn triển khai nhiều biện pháp hỗ trợ để sát cánh cùng cộng đồng doanh nghiệp, vượt qua các tác động của đại dịch COVID-19.



Tới ngày 30/9, tổ chức này một lần nữa thực hiện việc cắt giảm lãi suất, đưa lãi suất điều hành giảm đồng bộ 0,5%; trần lãi suất tiền gửi kỳ hạn 1-6 tháng giảm 0,25%, xuống còn 4%/năm... Đây là mức lãi suất thấp kỷ lục trong nhiều năm qua.

Song song với việc cắt giảm lãi suất, Ngân hàng Nhà nước cũng ban hành Thông tư 01/2020 quy định về việc cơ cấu lại thời hạn trả nợ, miễn, giảm lãi, phí, giữ nguyên nhóm nợ nhằm hỗ trợ khách hàng chịu ảnh hưởng do dịch COVID-19.

Thực hiện thông tư này, các tổ chức tín dụng đã cơ cấu lại thời hạn trả nợ cho trên 271.000 khách hàng với dư nợ 321.000 tỷ đồng; miễn, giảm, hạ lãi suất cho gần 485.000 khách hàng với dư nợ 1,18 triệu tỷ đồng. Đặc biệt, các tổ chức tín dụng đã cho vay mới lãi suất ưu đãi (thấp hơn phổ biến từ 0,5% - 2,5% so với trước dịch) với doanh số lũy kế từ 23/1 đến 14/9 đạt 1,6 triệu tỷ đồng cho 310.000 khách hàng.

Một điển hình là Vietcombank, qua 3 giai đoạn giảm lãi suất liên tục hỗ trợ doanh nghiệp từ đầu năm đến nay cũng như giảm đồng loạt phí giao dịch nhằm khuyến khích khách hàng sử dụng các phương tiện thanh toán điện tử, ước tính tổng số tiền lãi và phí của ngân hàng này chia sẻ với khách hàng ở mức gần 3.000 tỷ đồng.

Một động thái hỗ trợ đáng chú ý khác là miễn giảm phí dịch vụ thanh toán. Theo đó, tổng số tiền phí giao dịch thanh toán các tổ chức tín dụng miễn, giảm cho khách hàng qua NAPAS khoảng 1.004 tỷ đồng. Dự kiến đến hết năm 2020, số thu phí dịch vụ thanh toán của Ngân hàng Nhà nước giảm khoảng 285 tỷ đồng để hỗ trợ tổ chức tín dụng tiếp tục giảm phí dịch vụ chuyển tiền liên ngân hàng cho người dân, doanh nghiệp.

Đối với chương trình cho vay lãi suất 0% để người sử dụng lao động trả lương ngừng việc (quy mô 16.000 tỷ đồng theo Nghị quyết 42 của Chính phủ và Quyết định 15 của Thủ tướng Chính phủ), Ngân hàng Nhà nước đã ban hành đầy đủ cơ sở pháp lý, văn bản hướng dẫn thực hiện và đã sẵn sàng nguồn vốn 16.000 tỷ đồng để hỗ trợ cho Ngân hàng Chính sách Xã hội vay.

Nâng đỡ nền tảng vĩ mô, tạo kỳ vọng cho tương lai

Các chính sách của Ngân hàng Nhà nước được đánh giá là đã tạo những động lực tích cực cho nền kinh tế, giảm thiểu tác động của đại dịch, kích thích hoạt động của các doanh nghiệp và nhà đầu tư.

Một phân tích của nhóm tác giả thuộc Đại học Kinh tế TP. Hồ Chí Minh - UEH (gồm: PGS.TS Nguyễn Thị Liên Hoa, ThS Nguyễn Văn Thiện Tâm,



Vietcombank qua 3 giai đoạn giảm lãi suất liên tục hỗ trợ doanh nghiệp từ đầu năm đến nay cũng như giảm đồng loạt phí giao dịch nhằm khuyến khích khách hàng sử dụng các phương tiện thanh toán điện tử, ước tính tổng số tiền lãi và phí của ngân hàng này chia sẻ với khách hàng ở mức gần 3.000 tỷ đồng.

TS Đinh Thị Thu Hồng), thông qua diễn biến của chỉ số HoSE, đã chỉ ra hiệu quả của chính sách tiền tệ.

Cụ thể, vào giai đoạn đầu của đại dịch, chỉ số HoSE đã liên tiếp giảm mạnh (phiên giảm sâu nhất là 6,28% vào ngày 9/3). Ngân hàng Nhà nước đã phản ứng bằng việc ban hành Thông tư 01 và sau đó là quyết định cắt giảm lãi suất. Mặc dù thị trường bước đầu phản ứng tiêu cực với xu hướng giá tiếp tục giảm mạnh, chạm đáy vào ngày 24/3, nhưng nhóm tác giả thuộc UEH cho rằng đây chỉ là kết quả của hiệu ứng tâm lý khi Cục Dự trữ Liên bang Mỹ hạ lãi suất khẩn cấp, kéo theo động thái tương tự của một loạt ngân hàng lớn trên thế giới, làm dấy lên tâm lý lo ngại của giới đầu tư. Khi vượt qua nỗi sợ hãi này, chỉ số HoSE đã dần hồi phục từ cuối tháng 3 đến giữa tháng 4, cho thấy tác dụng đáng kể của chính sách tiền tệ và việc ban hành Chỉ thị 02 của Ngân hàng Nhà nước.

Việc tiếp tục thông báo hạ lãi suất vào ngày 12/5 của Ngân hàng Nhà nước trong giai đoạn phục hồi hậu giai đoạn 1 COVID-19 được xem là một bước đi hiệu quả trong việc hỗ trợ và kích thích hoạt động kinh doanh của các doanh nghiệp và nhà đầu tư. Chỉ số HoSE mặc dù vẫn có xen kẽ những phiên giảm nhưng đã hồi phục một cách khởi sắc hơn.

Quay trở lại giai đoạn 2 COVID-19, khi ca nhiễm tại Đà Nẵng được công bố vào những ngày cuối tháng 7, thị trường chứng khoán đã xuất hiện những phiên sụt giảm. Tuy nhiên, nhờ hiệu lực của các gói hỗ trợ trong giai đoạn 1 cũng như việc kịp thời đưa ra thông báo giảm lãi suất tiền gửi dự trữ bắt buộc vào ngày 6/8 của Ngân hàng Nhà nước mà các nhà đầu tư cũng bình tĩnh hơn. Thị trường nhờ vậy đã nhanh chóng hồi phục. Mặc dù vẫn chưa đạt được mức điểm như thời điểm này năm 2019 nhưng đồ thị những ngày cuối tháng 9/2020 đã cho thấy xu hướng tăng giá. Đây cũng là cơ sở để thị trường tin tưởng và kỳ vọng vào một tương lai khởi sắc hơn.

Nói về tương lai của ngành ngân hàng trong năm 2021, PGS.TS Nguyễn Khắc Quốc Bảo - Trưởng phòng đào tạo, Viện trưởng Viện Công nghệ tài chính Đại học Kinh tế TP.HCM, bình luận rằng ngân hàng là tấm gương phản chiếu một cách khuếch đại những diễn biến của nền kinh tế quốc dân. Khi nền kinh tế đang khó khăn, việc các ngân hàng khó khăn là điều khó tránh khỏi.

Theo ông Quốc Bảo, bối cảnh chung hiện nay vẫn là “y tế quyết định kinh tế”, tình hình dịch bệnh ở Việt Nam (và thế giới) diễn biến ra sao sẽ quyết định tới diện mạo kinh tế tương ứng.

“Tôi không ủng hộ cách tiếp cận tương lai ngành theo cách đưa ra các kịch bản, bởi tình hình hiện nay bất định và khó đoán, các thông số biến động liên tục. Tuy vậy, một cách chắc chắn, khi đại dịch vẫn còn là một “bóng ma”, nền kinh tế sẽ chưa thể lấy lại phong độ như trước đó, đồng nghĩa ngành ngân hàng sẽ vẫn phải đối diện với khó khăn, chỉ là ít hay nhiều, tùy thuộc vào sự phục hồi nhanh hay chậm của nền kinh tế”, ông Bảo nói.

Ông Bảo cũng nhấn mạnh rằng, việc khuyến nghị các giải pháp là không cần thiết, bởi hơn ai hết, các lãnh đạo ngân hàng là người hiểu rõ nhất những việc cần làm. Tuy nhiên, ông Bảo lưu ý các ngân hàng có thể đối diện với những rủi ro phổ biến như sự lựa chọn đối nghịch, rủi ro đạo đức và bất cân xứng thông tin...

“Trong bối cảnh đại dịch như hiện nay, những rủi ro trên sẽ có thể còn trở nên nghiêm trọng hơn”, ông nói.



Vietcombank ra mắt dịch vụ VCB-iB@nking KHTC 2020

Từ ngày 22/10/2020, Vietcombank chính thức ra mắt dịch vụ VCB-iB@nking dành cho khách hàng tổ chức phiên bản 2020 (VCB-iB@nking KHTC 2020).

VCB-iB@nking KHTC 2020 được xây dựng dựa trên việc lắng nghe ý kiến của khách hàng, hướng tới sự đơn giản hóa và nâng cao trải nghiệm của người dùng với các nâng cấp quan trọng như: Đổi mới giao diện; Đơn giản hóa trải nghiệm; Nâng cấp tính năng.

Vietcombank ủng hộ đồng bào, chiến sỹ miền Trung 17 tỷ đồng

Trong tháng 10/2020, Vietcombank đã có những hành động thiết thực chung tay cùng cán bộ, chiến sỹ và đồng bào miền Trung vượt qua khó khăn trước thiên tai, lũ lụt.

Trong hành trình hướng về miền Trung ruột thịt, Đoàn công tác của Vietcombank đã trao số tiền 5 tỷ đồng ủng hộ, hỗ trợ tới đồng bào tỉnh Thừa Thiên Huế; trao 6 tỷ đồng ủng hộ, hỗ trợ đồng bào các tỉnh Quảng Bình, Quảng Trị, Hà Tĩnh, Quảng Ngãi mỗi tỉnh 3 tỷ đồng.

Vietcombank nhận 3 giải thưởng của tổ chức Thẻ quốc tế JCB

3 hạng mục giải thưởng quan trọng gồm: Ngân hàng dẫn đầu về việc sử dụng thẻ JCB ở nước ngoài, Ngân hàng dẫn đầu về tổng doanh số thanh toán thẻ JCB, Ngân hàng dẫn đầu về số lượng thẻ tín dụng JCB phát hành mới.

Nhân dịp này, từ ngày 10/10/2020-10/02/2021, Vietcombank triển khai chương trình khuyến mại “Mở thẻ tín dụng Vietcombank JCB, nhận quà liền tay, hoàn tiền mê say” dành cho chủ thẻ tín dụng phát hành mới. Khách hàng khi phát hành thẻ sẽ nhận được những phần quà hấp dẫn bằng hiện vật như mũ bảo hiểm, bình nước, gối đỡ cổ, đồng hồ, áo mưa và ưu đãi hoàn tiền lên đến 50 triệu đồng.



Ông Thomas William Tobin – Giám đốc Khối bán lẻ Vietcombank (trái) – nhận giải thưởng do ông Kazuma Shukuin – Trưởng đại diện văn phòng JCB tại Việt Nam – trao tặng)

Vietcombank

đã sẵn sàng đón nhận cơ hội thời hậu COVID-19

♥ ĐẶNG THÀNH - LÊ HƯNG - VIỆT ANH

NGÀY 13/11/2020, THAM DỰ HỘI NGHỊ THƯỢNG ĐỈNH KINH DOANH VÀ ĐẦU TƯ ASEAN (ASEAN BIS 2020) TRONG KHUÔN KHỔ HỘI NGHỊ CẤP CAO ASEAN 37 VÀ CÁC HỘI NGHỊ CẤP CAO LIÊN QUAN ĐƯỢC TỔ CHỨC TẠI VIỆT NAM (TỪ 12-15/11/2020), ÔNG NGHIÊM XUÂN THÀNH - CHỦ TỊCH HỘI ĐỒNG QUẢN TRỊ NGÂN HÀNG TMCP NGOẠI THƯƠNG VIỆT NAM (VIETCOMBANK) CÓ MỘT SỐ CHIA SẺ VỚI NGƯỜI DẪN ĐẦU BÊN LỀ SỰ KIỆN.



Tổng Bí thư, Chủ tịch nước Nguyễn Phú Trọng phát biểu tại Lễ khai mạc Hội nghị cấp cao ASEAN lần thứ 37



Tổng Bí thư, Chủ tịch nước Nguyễn Phú Trọng, Thủ tướng Chính phủ Nguyễn Xuân Phúc và Chủ tịch Quốc hội Nguyễn Thị Kim Ngân dự Lễ khai mạc Hội nghị cấp cao ASEAN lần thứ 37



Chủ tịch HĐQT Vietcombank Nghiêm Xuân Thành trả lời phỏng vấn các cơ quan truyền thông tại sự kiện

Là một trong những đơn vị top đầu của Việt Nam trong lĩnh vực tài chính - ngân hàng, Vietcombank đã có những chính sách dịch chuyển gì trong xu hướng phát triển mô hình kinh doanh mới của ASEAN trong tình trạng bình thường mới hiện nay, thưa ông?

Đại dịch COVID-19 đã tác động rất tiêu cực tới nền kinh tế toàn cầu, tới các doanh nghiệp và cả các ngân hàng Việt Nam. Trong trạng thái bình thường mới, Vietcombank đã có những bước chuyển dịch, tái định hình, cấu trúc lại danh mục tín dụng theo hướng an toàn và bền vững hơn, cùng với đó là thúc đẩy nhanh quá trình số hóa, chuyển đổi số và đa dạng các dịch vụ ngân hàng điện tử. Vừa qua, Vietcombank đã khai trương hệ thống thanh toán số mới trên cơ sở tích hợp những dịch vụ tiện ích của Internet Banking và Mobile Banking trước đây. Chiến lược “chuyển đổi số” chính là chìa khóa thành công giúp Vietcombank đón đầu cơ hội, vượt qua thách thức và tạo lợi thế cạnh tranh trên thị trường.

Nhận thức được vai trò và tầm quan trọng của chuyển đổi số trong lĩnh vực ngân hàng, đặc biệt trong bối cảnh sau đại dịch COVID-19, Vietcombank sẽ tiếp tục tích cực, chủ động trong nghiên cứu, tập trung phát triển hệ sinh thái số để đáp ứng tốt nhất nhu cầu của khách hàng, vận hành hài hòa trong bối cảnh những thách thức mới của cuộc khủng hoảng do dịch bệnh cũng như đối phó với những thách thức tiềm ẩn trong tương lai.

Năm 2020, Vietcombank xác định phương châm hành động “Chuyển đổi - An toàn - Hiệu quả - Bền vững”. Bên cạnh việc duy trì mức tăng trưởng ổn định về quy mô, Vietcombank luôn theo đuổi mục tiêu bảo đảm chất lượng tài sản. Vietcombank đã tích cực, chủ động tham gia hỗ trợ khách hàng, bao gồm người dân

Trong trạng thái bình thường mới, Vietcombank đã có những bước chuyển dịch, tái định hình, cấu trúc lại danh mục tín dụng theo hướng an toàn và bền vững hơn, cùng với đó là thúc đẩy nhanh quá trình số hóa, chuyển đổi số và đa dạng các dịch vụ ngân hàng điện tử.



Thủ tướng Chính phủ Nguyễn Xuân Phúc phát biểu tại Hội nghị Thượng đỉnh Kinh doanh và Đầu tư ASEAN 2020

Việt Nam là thị trường năng động của năng động. Như Thủ tướng đã nhận định, chúng tôi cũng cho rằng, sau đại dịch COVID-19, khu vực ASEAN nói chung và đặc biệt là Việt Nam nói riêng sẽ là điểm đến của các doanh nghiệp nước ngoài, doanh nghiệp FDI nước ngoài.

và doanh nghiệp chịu tác động của COVID-19, đã rà soát lại danh mục các khoản vay, thận trọng trong việc trích lập dự phòng rủi ro. Đến nay, tỉ lệ dự phòng bao nợ xấu của Vietcombank luôn được duy trì ở mức cao nhất toàn ngành, tiếp tục duy trì vị thế ngân hàng có chất lượng tài sản tốt nhất Việt Nam.

Trước những thách thức được đánh giá là chưa từng có do đại dịch COVID-19, Vietcombank đã có những chính sách gì nhằm đồng hành, hỗ trợ khách hàng vượt qua khó khăn?

Với vai trò là ngân hàng hàng đầu tại Việt Nam, Vietcombank cam kết luôn đồng hành, chia sẻ khó khăn cùng khách hàng. Điều này được thể hiện bằng hàng loạt các giải pháp và hành động kịp thời, thiết thực đã được Vietcombank triển khai trong thời gian qua theo đúng chủ trương của Chính phủ và chỉ đạo của Ngân hàng Nhà nước.

Ngay từ đầu năm 2020, Vietcombank đã triển khai các chương trình lãi suất cho vay đặc biệt, cụ thể:

Giai đoạn 1, giảm lãi suất cho vay thông qua chương trình cho vay mới với quy mô dư nợ 30.000 tỷ đồng, mức lãi suất từ 4,5-5%/năm, thấp nhất trên thị trường;

Giai đoạn 2, tiếp tục giảm lãi suất cho vay cho 90 ngàn khách hàng với quy mô tín dụng là 300.000 tỷ đồng, tương đương gần 50% dư nợ hiện nay của Vietcombank;

Giai đoạn 3, giảm đồng loạt lãi suất tiền vay để hỗ trợ toàn bộ danh mục các khách hàng doanh nghiệp và khách hàng cá nhân ở cả mục đích vay sản xuất kinh doanh và tiêu dùng. Chương trình hỗ trợ, ưu đãi lãi suất của Vietcombank với mức lãi suất luôn thấp hơn 0,5% - 1,5% so với mặt bằng lãi suất chung của thị trường.

Vietcombank cũng đã thực hiện giảm đồng loạt phí giao dịch ngân hàng điện tử 24/7 cho khách hàng nhằm khuyến khích khách hàng sử dụng các phương tiện thanh toán không dùng tiền mặt, đồng thời thực hiện miễn phí chuyển tiền ủng hộ phòng chống dịch COVID-19. Ước tính tổng số tiền lãi và phí của Vietcombank chia sẻ với khách hàng ở mức gần 3.000 tỷ đồng.

Ngoài ra, Vietcombank cũng đã ủng hộ hàng chục tỷ đồng cho các tổ chức, đơn vị để mua trang thiết bị y tế và các nhu yếu phẩm phòng chống dịch bệnh.

Trong những khó khăn hiện tại của kinh tế thế giới do ảnh hưởng của đại dịch COVID-19, tương lai ASEAN vẫn được đánh giá khá tươi sáng và tăng trưởng sẽ sớm quay trở lại. Ông nhìn nhận thế nào về cơ hội này của khu vực?

Với việc thích ứng, chủ động và linh hoạt ứng phó với dịch bệnh COVID-19, ASEAN vẫn được coi là khu vực có cơ hội phát triển kinh tế tốt nhất sau đại dịch. Do đó, đây là khu vực thu hút được sự quan tâm của giới đầu tư, kinh doanh quốc tế trong làn sóng chuyển dịch chuỗi cung ứng trên toàn cầu. Cộng đồng ASEAN cần kết nối hiệu quả trong nội khối và hội nhập sâu rộng với bên ngoài, dựa trên sự sáng tạo, ổn định và hài hòa với sự lan tỏa của cách mạng công nghiệp 4.0 trong đời sống kinh tế - xã hội của cả cộng đồng.

Vậy theo ông, mỗi doanh nghiệp cần phải làm gì?

Nhằm tận dụng những cơ hội của khu vực, về tổng thể, các doanh nghiệp trong khối ASEAN nên xây dựng chiến lược thích ứng, linh hoạt đi cùng việc chuyển đổi công nghệ số, theo ba nhóm giải pháp. Đầu tiên là tập trung quản lý khủng hoảng và quản lý thanh khoản. Thứ hai, hướng đến tạo ra những giá trị ngắn hạn thông qua việc rà soát, đưa ra các giải pháp có thể thực hiện ngay để tăng hiệu quả hoạt động và tăng dòng tiền. Cuối cùng, các doanh nghiệp cần tập trung vào chiến lược tái định vị, bao gồm cải tổ mô hình kinh doanh, xem xét lại mô hình tăng trưởng, đa dạng hóa chuỗi cung ứng, cải tổ phương thức phân phối... nhằm tương tác tốt và hiệu quả hơn với hành vi và nhu cầu khách hàng.

Và các nhà hoạch định chính sách ở tầm khu vực và quốc gia nên làm gì để hỗ trợ những nỗ lực này của doanh nghiệp?

Để hỗ trợ các doanh nghiệp, các nhà hoạch định chính sách của cộng đồng ASEAN cần tiếp tục thống nhất thực hiện chuỗi giải pháp mang tính đột phá, khả thi gồm: Tiếp tục rà soát và hoàn thiện khuôn khổ pháp lý nhằm thúc đẩy thuận lợi hóa thương mại, bảo đảm lưu thông hàng hóa và các chuỗi cung ứng trong khu vực không bị gián đoạn; Xây dựng chính sách đầu tư thông thoáng, bền vững, có trách nhiệm trong khu vực; Bảo đảm an ninh lương thực và chuỗi giá trị nông nghiệp; Tăng cường sử dụng năng lượng tái tạo, tiến tới xây dựng kinh tế tuần hoàn; Tăng cường phát triển cơ sở hạ tầng số, kết nối số, an toàn dữ liệu số, kiến thức và kỹ năng số gắn kết giữa các nước thành viên ASEAN để phát triển kinh tế số; chia sẻ thông tin và kinh nghiệm để xử lý các thách thức mà các nền tảng thương mại điện tử đang phải đối mặt; Tận dụng các cơ hội của cách mạng công nghiệp lần thứ tư nhằm khắc phục bất lợi từ việc đóng cửa nền kinh tế, giãn cách xã hội trong bối cảnh dịch bệnh COVID-19 và duy trì tính cạnh tranh trong kỷ nguyên kinh tế số.

Với khả năng linh hoạt, thích ứng tốt của doanh nghiệp Việt Nam nói riêng và doanh nghiệp khu vực ASEAN nói chung, tôi cho rằng, sau đại dịch COVID-19, ASEAN vẫn là khu vực có tốc độ tăng trưởng nhanh nhất. Với xu thế đó, các doanh nghiệp cần chuẩn bị lộ trình và cơ cấu lại các hoạt động kinh doanh lõi theo tình hình kinh tế mới.



Trong bài phát biểu tại Hội nghị ASEAN BIS 2020, Thủ tướng Nguyễn Xuân Phúc đã kêu gọi các nước đầu tư vào Việt Nam và ASEAN. Ông đánh giá thế nào về cơ hội của doanh nghiệp Việt Nam và Vietcombank hậu COVID-19?

Việt Nam là thị trường năng động của năng động. Như Thủ tướng đã nhận định, chúng tôi cũng cho rằng, sau đại dịch COVID-19, khu vực ASEAN nói chung và đặc biệt là Việt Nam nói riêng sẽ là điểm đến của các doanh nghiệp nước ngoài, doanh nghiệp FDI nước ngoài.

Vietcombank - ngân hàng vốn có thể mạnh phục vụ các doanh nghiệp nước ngoài và các doanh nghiệp FDI. Do đó, đây sẽ là cơ hội rất lớn cho Vietcombank và Vietcombank đã sẵn sàng đón nhận cơ hội này.

Xin cảm ơn ông!



Vietcombank tiếp tục là ngân hàng nộp thuế & thuế thu nhập doanh nghiệp lớn nhất Việt Nam

Năm 2020, Vietcombank vinh dự nằm trong nhóm 30 doanh nghiệp có thành tích tiêu biểu, xuất sắc trong việc chấp hành pháp luật Thuế và thực hiện tốt nghĩa vụ nộp thuế vào ngân sách Nhà nước, được Bộ Tài chính vinh danh và trao tặng Bằng khen. Với hiệu quả kinh doanh vượt trội, Vietcombank luôn là ngân hàng thương mại có đóng góp lớn nhất cho ngân sách Nhà nước.

Cũng trong năm 2020, Tổng cục Thuế (Bộ Tài chính) công bố danh sách xếp hạng 1.000 doanh nghiệp (DN) nộp thuế thu nhập DN nhiều nhất năm 2019 (V.1000), trong đó Vietcombank tiếp tục là ngân hàng nộp thuế thu nhập lớn nhất Việt Nam và cũng là DN niêm yết nộp thuế thu nhập lớn nhất cả nước.

Vietcombank dẫn đầu bảng xếp hạng Top 10 ngân hàng thương mại Việt Nam uy tín năm 2020

Ngày 15/09/2020, Vietnam Report phối hợp cùng báo Vietnamnet chính thức công bố Top 10 Công ty uy tín các ngành trọng điểm trong đó có ngành ngân hàng.

Năm 2020 là năm thứ 3 liên tiếp Vietcombank vinh dự dẫn đầu bảng xếp hạng Top 10 Ngân hàng thương mại Việt Nam uy tín. Vietcombank đồng thời là đơn vị duy nhất đại diện ngành tài chính ngân hàng có mặt trong Bảng xếp hạng Top 10 Doanh nghiệp niêm yết uy tín năm 2020.



CHƠI THỂ THAO

Sống thêm một
CUỘC ĐỜI



Sống thêm một CUỘC ĐỜI

📖 BÀI: PHẠM AN

VÀO THÁNG 10/2016, ED WHITLOCK, Ở TUỔI 85, HOÀN THÀNH GIẢI CHẠY TORONTO WATERFRONT MARATHON TRONG 3 GIỜ 56 PHÚT 34 GIÂY, TRỞ THÀNH NGƯỜI CAO TUỔI NHẤT CHẠY 26,2 DẠM DƯỚI BỐN TIẾNG ĐỒNG HỒ.

Siêu nhân tuổi 85

Tại cuộc thi Toronto Marathon, ông đã chạy với một đôi giày 15 năm tuổi, chiếc áo bib mặc đã khoảng 30 năm. Ông không có huấn luyện viên. Ông không tuân theo một chế độ ăn kiêng đặc biệt nào. Ông cũng không lập biểu đồ số dặm đã chạy, không đeo các thiết bị đo nhịp tim. Ông không tắm nước đá, không mát-xa, không dùng thuốc.

Và thành tích trong cuộc đua nói trên chỉ là một trong số hàng chục kỷ lục về độ tuổi mà Whitlock đã phá trong gần nửa thế kỷ chạy dài của mình, khiến các khoa học phải mở một chiến dịch đánh giá lại khả năng chống lại sự lão hóa của con người.

Bốn năm trước đó, ở tuổi 81, Whitlock trải qua một loạt các bài kiểm tra sinh lý và nhận thức tại Đại học McGill ở Montreal. Một trong số đó là đo VO2 max, chỉ số lượng oxy tối đa có thể được tiêu thụ và sử dụng bởi các cơ trong quá trình tập

Whitlock nói thẳng luôn rằng mình không chạy vì sức khỏe, mà chỉ đơn giản là: “Cảm giác thật sự thích thú. Bằng qua vạch đích và nhận ra rằng bạn vừa hoàn thành xong điều đó”.

Các chỉ số sức khỏe và sức bền của Ed Whitlock đã từng khiến khoa học sững sốt về khả năng chống lại sự lão hóa của con người

Ảnh: Getty Images & TODD

Vì sao nên chơi thể thao?

20% Báo cáo của Tổ chức y tế thế giới (WHO) cho biết tỷ lệ tử vong sớm tăng từ 20-30% với những người không vận động đầy đủ

21% Khả năng mắc các bệnh tim mạch giảm 21% với đàn ông năng chơi thể thao, và lên đến 29% với phụ nữ tập thể thao thường xuyên

30% Nghiên cứu khoa học cho thấy tập thể dục thường xuyên giúp giảm 30% nguy cơ mất trí nhớ

37% Dân số trưởng thành trên thế giới mắc chứng trầm cảm ở dạng này hoặc dạng khác. Tập luyện thể thao giúp tránh nguy cơ này

60% Các báo cáo khoa học cho thấy 60% những người chơi thể thao thường xuyên có giấc ngủ ngon hơn

150 phút WHO đề xuất rằng tất cả những người trưởng thành từ 18 đến 64 tuổi nên tập thể dục cường độ vừa phải trong 150 phút mỗi tuần, tương đương 75 phút vận động cường độ cao

luyện, có đại lượng là mililit oxy trên một kg trọng lượng cơ thể mỗi phút. Con số này càng cao, thể lực của một vận động viên càng lớn.

Một vận động viên hàng đầu có đẳng cấp Olympic có thể đạt chỉ số VO2 tối đa là 90, gấp gần 5 lần một ông già bình thường 80 tuổi (có VO2 max trung bình là 20). Điểm của Whitlock là 54, tương đương một vận động viên đang ở tuổi... học đại học.

Ông cũng đã trải qua xét nghiệm hình ảnh và sinh thiết các cơ bắp. Thực thể chức năng nhỏ nhất của cơ được coi là một đơn vị vận động, bao gồm tế bào thần kinh và các sợi cơ nó có thể kích hoạt. Số lượng các đơn vị vận động giảm dần theo tuổi.

Ví dụ, một thanh niên cường tráng có khoảng 160 đơn vị vận động trong cơ chân trước, giúp nâng ống chân lên khi chạy. Ở độ tuổi 80, con số này có thể giảm xuống chỉ còn 60. Whitlock, 81 tuổi, vẫn giữ được gần 100 đơn vị vận động.

“Ông ấy đã gần như đạt đến mức lão hóa tối thiểu ở một con người” – Tiến sĩ Michael Joyner, một nhà nghiên cứu tại bệnh viện số một thế giới Mayo Clinic, nhận xét. Whitlock là một siêu nhân, xét trên những thống kê.

Sự bảo tồn đáng kinh ngạc này xuất phát từ cơ chế tăng cao mãn tính của các chất hóa học tuần hoàn nuôi dưỡng thần kinh (neurotrophin), đã bảo vệ và giữ lại sức sống cho các tế bào của Whitlock. Nói đơn giản thì chính khát khao chạy bộ đã giúp ông có sức mạnh, chống lại sự lão hóa để tiếp tục.

Khi được hỏi tại sao mình vẫn chạy ở tuổi ‘gần đất xa trời’, Whitlock nói thẳng luôn rằng mình không chạy vì sức khỏe, mà chỉ đơn giản là: “Cảm giác thật sự thích thú. Bằng qua vạch đích và nhận ra rằng bạn vừa hoàn thành xong điều đó”.

Ý nghĩa của trò chơi

Gần một thế kỷ trước, George Mallory, nhà leo núi vĩ đại người Anh đã tham gia cả ba chuyến thám hiểm đỉnh Everest đầu tiên trong lịch sử nhân loại, cũng đã đưa ra một câu trả lời đơn giản tương tự, khi được hỏi rằng vì sao ông lại muốn leo Everest đến thế: “Bởi vì nó lù lù ở đó mà”.

Nghệ có vẻ châm biếm, nhưng đó cũng có thể là ví dụ về điều mà Friedrich Nietzsche đã gọi là “hời hợt bề ngoài của sự sâu sắc”. Lên đến đỉnh Everest, nơi cho đến nay đã cướp đi sinh mạng của khoảng 280 người, không phải là điều mà những người leo núi làm vì danh tiếng, tài sản hay đơn giản là khoe khoang. Họ làm điều đó vì bên trong họ có một sự thôi thúc đòi hỏi phải cố gắng, và chỉ như thế mà thôi. Câu trả lời đơn giản này có thể truyền tải động lực sâu sắc của con người trước những nỗ lực thử thách, nguy hiểm và thậm chí có khả năng gây chết người.



Chuyến thám hiểm lên đỉnh Everest năm 1924, George Mallory (hàng trên, thứ 2 từ trái sang) cùng các thành viên trong đoàn. Ảnh của J.B. Noel / Hiệp hội Địa lý Hoàng gia qua Getty Images



Trong một trận đấu thể thao, sẽ có những khoảnh khắc mà người chơi quên hết điểm số và set đấu, chỉ để tận hưởng cảm giác được chơi

Chơi thể thao trên mặt trăng

Vào năm 1971, Alan Shephard và Edgar Mitchell đã làm nên lịch sử khi trở thành những người đầu tiên chơi thể thao trên mặt trăng. Các phi hành gia của tàu Apollo 14 đã tham gia vào cái mà sau này Mitchell mô tả hài hước là “Thể vận hội trên Mặt trăng lần thứ nhất”. Shephard đã thực hiện một cú đánh golf, trong khi Mitchell ném lao vốn là một cây gậy mà họ sử dụng trong các thí nghiệm trên vũ trụ của mình.



Ảnh: NASA

Ý nghĩa của kiểu “chơi thể thao một cách nghiêm túc” này là nó tạo ra những khoảnh khắc mà hầu hết những mục tiêu bắc cầu của đời sống tạm kết thúc trong giây lát.

Mallory không bao giờ vượt qua được Everest: ông qua đời trong nỗ lực vào năm 1924. Nhưng ý chí này đã biến leo núi trở thành một trong những môn thể thao vĩ đại bậc nhất, dù về bản chất, như triết gia Bernard Suits đã nhìn nhận, nó đơn giản là một loại trò chơi. Trong cuốn *The Grasshopper: Games, Life and Utopia* (1978), Suits định nghĩa rằng một trò chơi là “nỗ lực tự nguyện để vượt qua những trở ngại không cần thiết”.

Nếu như ai đó đề nghị Mallory leo lên trực thăng để lên đỉnh Everest, nơi ông chưa bao giờ chạm đến, chắc chắn ông sẽ từ chối. Phải, thà chết còn hơn! Với những nhà leo núi, lên đến đỉnh không bao giờ là mục tiêu duy nhất, mà chính nỗ lực để vượt qua “những trở ngại không cần thiết” mới là ý nghĩa chính của việc này.

Và đấy dường như cũng là ý nghĩa của việc chơi thể thao nói chung. Bất kỳ ai đã từng chạy, tập luyện võ thuật, chơi bóng đá hoặc quần vợt,

với một mức độ nghiêm túc nhất định, sẽ biết rằng các hoạt động này không phải là sự “vui vẻ” theo nghĩa đơn thuần của từ này. Niềm vui và sự thích thú không phải những mục tiêu chính. Đôi khi ta vui hoặc không, nhưng điều chắc chắn nhất là nó sẽ dẫn ta đến một “đỉnh Everest nào đó”, khi kết thúc cuộc chơi.

Hãy thử nghĩ lại về cuộc sống của chúng ta: đa số thời gian chúng ta làm những việc này để đạt lợi ích của việc khác. Như là đi làm để có tiền. Đến phòng tập gym để cầu sức khỏe, vóc dáng. Đi mua sắm để thỏa mãn cảm giác hưởng thụ. Bạn làm A để có được B, và bạn làm B để có được C. Do đó việc A bản thân nó không có giá trị tự thân, giá trị của nó nằm ở B. Nhưng vì làm B để có C nên bản thân B cũng không có giá trị. Có lẽ cuối cùng chúng ta phải gặp thứ gì đó – tạm gọi là Z – có giá trị vì chính bản thân nó. “Bạn không bao giờ thực sự chơi với đối thủ. Bạn chơi với chính mình, thử thách những tiêu chuẩn cao nhất của bản thân, và khi đạt đến những giới hạn của mình, đó là niềm vui thực sự” – Arthur Ashe, VĐV tennis da màu duy nhất trong lịch sử từng giành chiến thắng ở cả Wimbledon, US Open lẫn Australian Open, kết luận.

Khoảnh khắc siêu thực

Ý nghĩa của kiểu “chơi thể thao một cách nghiêm túc” này là nó tạo ra những khoảnh khắc mà hầu hết những mục tiêu bắc cầu của đời sống tạm kết thúc trong giây lát. Trong một trận quần vợt hoặc bóng đá, có rất nhiều khoảnh khắc chúng ta sẽ gạt bỏ suy nghĩ về set đấu và điểm số, chỉ cuốn theo đam mê tuyệt đối khi đuổi theo quả bóng. Trên đường chạy, sẽ đến một thời điểm ta chạy không phải vì mưu cầu tuổi thọ, danh tiếng, hay tiền thưởng, mà đơn thuần chỉ vì cảm giác được chạy.

Đấy là những hoạt động có thể tái sinh các tế bào của chúng ta trong nỗ lực giúp bạn sống lại một phần cuộc đời đã qua. Trẻ con thường coi mọi việc chúng phải làm như một trò chơi, và đánh mất cảm giác này khi lớn lên. Chơi thể thao là một cách để chúng ta có thể khám phá lại điều mà chúng ta đã từng biết, nhưng buộc phải quên đi: ngay cả công việc trần tục nhất cũng có thể biến thành trò chơi nếu bạn làm nó chỉ vì bản thân mình.

Trong chốc lát đó, chúng ta đắm chìm trong một thế giới phi thực, mà không cần phải quan tâm đến bất động sản, giá vàng, tỉ giá hối đoái, suy thoái kinh tế,... khi vòng quay làm việc này để đổi lấy một lợi ích từ việc khác tạm kết thúc, dù chỉ là trong thời gian ngắn ngủi. Trong những sát-na kỳ diệu này, tôi chỉ sống cho chính tôi. Trong chính khoảnh khắc này, tôi trải nghiệm giá trị nội tại của mình. Chỉ thế, và không gì khác. Đó hẳn là điều tuyệt vời nhất trên thế giới này.

Họ nói gì về thể thao?

“Bạn có biết phần tuyệt vời nhất của một trận đấu nằm ở đâu không? Đó là cơ hội được chơi” – Mike Singletary, huyền thoại bóng bầu dục.

“Ai có thể nghĩ ngờ chuyện thể thao là một ô cửa sổ quan trọng để tuyên truyền về chơi đẹp và sự công bằng? Rốt cuộc thì chơi đẹp là một giá trị thiết yếu đối với thể thao” – Nelson Mandela, lãnh tụ Nam Phi.

“Nếu những ngày lễ kéo dài quanh năm, thì chơi thể thao ắt cũng tẻ nhạt như làm việc” – William Shakespeare, văn hào Anh.

“Không thể giải quyết các vấn đề sức khỏe của hàng triệu người chỉ với sự trợ giúp của những viên thuốc. Mọi người cần áp dụng nó trong thực tế, có niềm đam mê, lối sống lành mạnh và tập luyện thể thao” – Vladimir Putin, Tổng thống Nga.

“Năng lượng nạp cho các cổ động viên thể thao chính là năng lực đặt niềm tin vào những triết lý riêng” – Jack Nicholson, diễn viên.

“Tôi luôn bị cuốn hút bởi các giá trị của thể thao và yêu thích các nghi thức của nó; trên thực tế, từ thời cổ đại, thể thao đã là một từ đại diện cho năng lực thể chất hàng đầu và thành tích ngoạn mục” – Giorgio Armani, ông trùm thời trang.

“Mọi người đều hiểu chính trị là môn thể thao của sự kết nối” – Barack Obama, cựu Tổng thống Mỹ.



CHẠY BỘ

Môn thể thao được cả thế giới yêu thích

DIỆU ANH (TỔNG HỢP)

LÊN MỘT KẾ HOẠCH CHI TIẾT, CHUẨN BỊ TỐT VỀ TÌNH THẦN LÀ BẠN ĐÃ ĐỦ SẴN SÀNG CHO VIỆC CHẠY BỘ, MÔN THỂ THAO ĐƯỢC ĐÁNH GIÁ LÀ ĐƠN GIẢN NHẤT, NHƯNG LẠI HIỆU QUẢ NHẤT CHO SỨC KHỎE CỦA MỖI NGƯỜI.

Chạy bộ thay đổi cả cuộc đời

Haruki Murakami, một trong những nhà văn nổi tiếng của Nhật Bản, đồng thời cũng là một vận động viên chạy đường dài đã tham gia rất nhiều cuộc đua marathon khác nhau và đạt được nhiều kết quả cao. Ông Haruki Murakami đến với môn chạy bộ vào năm 29 tuổi và thừa nhận rằng chính việc chạy bộ hằng ngày giúp ông có được thành công như hiện nay.

Trong một bài viết trên tờ Guardian của Anh, Haruki Murakami tiết lộ thói quen chạy bộ 10 km mỗi ngày đã giúp ông thay đổi cả cuộc đời. Thực tế, chạy bộ không phải là một sở thích để ông theo đuổi mà đó là nguyên tắc ông tự đặt ra cho mình khi bắt đầu kiếm sống bằng việc viết lách.

Từ khi bắt đầu thói quen này, tác giả của cuốn tiểu thuyết nổi tiếng Rừng Na Uy nhận ra bản thân mình đã làm việc hiệu quả hơn rất nhiều. "Từ thất bại và niềm vui, tôi luôn cố gắng bước ra sau khi đã hiểu thấu một bài học cụ thể. Hầu hết những gì tôi biết về viết lách đều học được từ việc chạy bộ hằng ngày. Đó là những bài học thực tế và tự nhiên", trích lời nhà văn 71 tuổi.

Châm ngôn của Haruki Murakami là: "Để giải quyết một thứ không lành mạnh, một người cần phải khỏe mạnh nhất có thể. Nói theo cách khác, một tâm hồn yếu đuối cần một cơ thể khỏe mạnh".

Ông cảm nhận tâm trí bản thân đang trở nên minh mẫn, sáng suốt hơn. Trong quá trình chạy, sự sáng tạo cũng tuôn tràn không ngừng khi rất nhiều ý tưởng tiểu thuyết nảy sinh trong đầu ông trên chính đường đua dài. Châm ngôn của Haruki Murakami là: "Để giải quyết một thứ không lành mạnh, một người cần phải khỏe mạnh nhất có thể. Nói theo cách khác, một tâm hồn yếu đuối cần một cơ thể khỏe mạnh".

Môn thể thao phổ biến nhất thế giới

Chạy bộ ngày càng phổ biến trên thế giới, với sự góp mặt của nhiều vận động viên không chuyên, ở mọi lĩnh vực công việc và lứa tuổi. Trong đó, không ít nhân vật nổi tiếng, những chính khách, những người có địa vị cũng chọn bộ môn này để rèn luyện sức khỏe.

Thậm chí, những chính trị gia sử dụng chạy bộ như một công cụ hiệu quả xây dựng hình ảnh và gia tăng ảnh hưởng trong cộng đồng. Thủ tướng Canada - Justin Trudeau có thói quen chạy ở mọi lúc mọi nơi, bất chấp thời gian biểu bận rộn của một vị Thủ tướng, thậm chí còn đưa chạy bộ vào lịch trình ngoại giao của mình.

Ông Trudeau từng rủ Tổng thống Mexico Pena Nieto chạy bộ từ Ottawa tới Gatineau trong chuyến công du Canada năm 2016, chạy cùng Thủ tướng Ireland Varadkar ở Dublin xen giữa cuộc đàm phán căng thẳng giữa 2 nước.

Ngôi sao truyền hình Oprah Winfrey, diễn viên Jennifer Lawrence, Shia LaBeaouf, Natalie Dormer, ca sĩ Alicia Keys, hay đầu bếp Gordon Ramsay đều từng

tham gia các cuộc thi marathon.

Ông chủ mạng xã hội Facebook Mark Zuckerberg hoàn thành mục tiêu chạy 365 dặm trong năm 2016 và thành lập nhóm Run Eco Club với hơn 100.000 thành viên trên chính Facebook, khuyến khích mỗi người tham gia nhặt rác trên đường chạy.

Vẫn chưa có con số thống kê chính thức về số lượng người thường xuyên chạy bộ ở Việt Nam. Tuy nhiên, sự phát triển của phong trào thời gian gần đã đưa chạy bộ tới đông đảo giới thể thao không chuyên. Những cuộc thi chạy với quy mô khác nhau liên tục được tổ chức và thu hút một lượng lớn người dân tham gia.

Theo thống kê, tính từ đầu năm 2020 trở lại đây, đã có tới hàng chục các giải chạy bộ với các quy mô được tổ chức trên khắp lãnh thổ Việt Nam. Có thể kể đến các giải chạy gây được tiếng vang như VnExpress Marathon Hà Nội 2020, HCMC Marathon 2020, Vietnam Trail Marathon 2020, Tienphong Marathon 2020... Con số này sẽ lớn hơn nếu như không bị ảnh hưởng bởi COVID-19.

Với việc có tới hàng trăm, thậm chí là hàng nghìn người, không phân biệt tuổi tác tham gia vào các cuộc đua, chạy bộ trở thành môn thể thao mà các nhãn hàng, các doanh nghiệp nhắm đến với mục đích quảng bá sản phẩm, dịch vụ. Bên cạnh đó, đây cũng là môn thể thao mà các tổ chức cộng đồng tổ chức với các mục đích thiện nguyện nhằm truyền tải thông điệp kết nối, tương thân tương ái giữa mọi người trong xã hội.

Ngoài ra, những tour du lịch kết hợp hoạt động chạy cũng thu hút và hấp dẫn du khách. Vừa được ngắm phong cảnh thiên nhiên tuyệt đẹp, vừa được thử sức trên đường chạy mới nhiều thách thức hơn, thực sự là một trải nghiệm đáng nhớ trong những chuyến đi.

Nhiều gương mặt nổi tiếng thuộc nhiều lĩnh vực khác nhau cũng đam mê với môn chạy bộ. Họ có thể là những người nổi tiếng trong giới showbiz hay là các doanh nhân, các nhà quản lý nhà nước. Người đẹp Mai Phương Thúy, Phó Chủ tịch Ủy ban An toàn giao thông quốc gia Khuất Việt Hùng, nhà đồng sáng lập Báo Mới Nguyễn Anh Tuấn... chính là những tín đồ của môn chạy bộ.

Nhà Văn Haruki Murakami luôn chạy bộ mỗi ngày 10 km để giải phóng sự sáng tạo trong quá trình chạy - Ảnh: Patrick Fraser/Corbis Outline

Hãy lên kế hoạch chạy mỗi ngày

Theo một kết quả nghiên cứu của Đại học Cambrigde (Anh), có tới 47% dân số thể giới lựa chọn chạy bộ như một phương pháp để tái tạo năng lượng mỗi ngày. Các nhà nghiên cứu đã giải thích, số dĩ tỷ lệ cao như vậy bởi chạy bộ được cho là môn thể thao dễ dàng thực hiện nhất vì nó có thể thực hiện ở bất cứ nơi đâu, bất cứ lúc nào, theo nhóm hoặc thậm chí là một mình.

Chuyên gia về môn chạy bộ Michael Meliniotis cho biết: Cứ tầm một cây số rưỡi đường chạy thì bạn đốt khoảng 100 calories và cứ mỗi giờ sau khi bạn dừng chạy sẽ đốt thêm 100 calories nữa. Nghĩa là, chạy bộ kích thích sự trao đổi chất trong cơ thể để bạn có thể đốt calorie trong lúc nghỉ ngơi. Bên cạnh đó, không chỉ chạy bộ mà bất cứ bài tập nào thực hiện vào buổi sáng cũng mang lợi ích tương tự.

Cũng theo một nghiên cứu của Tạp chí Tâm lý học Sức khỏe Anh cho thấy 91% những người viết ra cụ thể kế hoạch của họ sẽ có khả năng thực hiện chúng tốt hơn. Việc chạy bộ trở thành một phần không thể thiếu cho một ngày; và tuyệt đối không chệch khỏi kế hoạch bất kể chuyện gì. Do vậy, các chuyên gia khuyến khích những người chạy bộ nên lập kế hoạch cho mình hằng ngày, thậm chí là hằng tháng để có được những hiệu quả tốt nhất từ môn chạy bộ.

Thủ tướng Canada

“Chạy bộ giúp tôi gần gũi mọi người hơn”

Trong chuyến thăm Việt Nam nhân dịp hội nghị thượng đỉnh APEC 2017, Thủ tướng Canada Justin Trudeau đã dành khoảng 30 phút chạy bộ bên bờ kênh Nhiêu Lộc tại TP HCM.

Tối ngày 9/11/2017, sau khi làm việc với Chủ tịch thành phố HCM, ông Trudeau cùng nhóm cận vệ của ông về khách sạn thay đồ và đi thẳng đến đường Hoàng Sa. Nhiều người dân tập thể dục dưới chân cầu Thị Nghè ngỡ ngàng khi thấy vị chính khách này xuất hiện trong trang phục giản dị với quần ngắn, áo ba lỗ và mũ lưỡi trai. Càng bất ngờ hơn khi ông Justin Trudeau hòa vào cùng dòng người ở đây để chạy bộ.

Thực tế, Justin Trudeau là một người rất yêu thích thể thao. Ở Canada, ông từng chơi bóng đá, chơi bóng bầu dục. Ông thừa nhận nếu không vì theo

ng nghiệp chính trường, đã có thể chọn một môn thể thao chuyên nghiệp nào đó. Sau này, khi thời gian dành cho công việc quá nhiều, vị chính khách 48 tuổi này chọn môn chạy bộ, như một cách để giải tỏa sau những giờ làm việc căng thẳng.

Mỗi ngày, ông Justin Trudeau thường chạy bộ trong quãng thời gian từ 1,5 đến 2 tiếng sau giờ làm việc. Việc duy trì đều đặn vận động giúp ông có một thể hình đẹp mà thoát nhin, sẽ không ai nghĩ Justin Trudeau đã chuẩn bị bước sang tuổi 49.

“Chạy bộ giúp chúng ta giảm stress, tái tạo năng lượng vì làm việc quá sức. Tôi chọn chạy bộ vì đây là môn thể thao rất dễ thực hiện. Bất cứ lúc nào tôi cũng có thể chạy được. Hơn hết, tôi muốn cho mọi người thấy Thủ tướng cũng cần phải vận động, cũng gần gũi và bình dị như bao người khác”, ông Justin Trudeau chia sẻ trong một lần nói chuyện với các sinh viên ở trường đại học McGill, nơi ông từng học cử nhân văn học vào năm 1994.

Thủ tướng Canada Justin Trudeau cũng yêu thích môn chạy bộ
Ảnh: Sean Kilpatrick/The Canadian Press

Những bí quyết dành cho môn chạy bộ

Chuẩn bị phụ kiện & tâm lý

Tinh thần luôn thoải mái, phần chấn trước khi bắt đầu chạy, không để bị áp lực. Trang phục thoải mái, nhẹ, không bó sát người. Giày chuẩn cho chạy bộ, vừa chân, không để chật hay rộng. Địa điểm chạy cần là nơi thoáng mát, rộng rãi, mặt phẳng

Khởi động kỹ trước khi chạy bền

Để bắt đầu một bài tập thì khởi động là điều bắt buộc không được bỏ qua. Bởi nó có vai trò cực kỳ quan trọng, giúp các khớp được làm nóng và bôi trơn. Đặc biệt, để phục vụ tốt cho việc chạy bền thì động tác kéo căng cơ chân mỗi khi khởi động là điều vô cùng quan trọng và cần thiết.

Hít thở đúng cách

Hầu hết những người bị mất sức khi chạy bền là do hít thở không đúng cách. Hít thở đóng vai trò rất quan trọng cho việc duy trì sức bền dẻo dai. Bạn nên hít sâu bằng mũi và thở chậm rãi bằng miệng. Nếu kết hợp nhuần nhuyễn chạy và nhịp thở thì hiệu quả tập luyện của bạn chắc chắn được nâng cao.

Bổ sung nước

Bạn nên cung cấp cho cơ thể đủ nước trước, trong và sau khi tập. Vai trò của nước rất quan trọng cho cơ thể, hãy bổ sung hợp lý để cơ thể không bị mất nước. Vì vậy, khi bạn chuẩn bị cho việc chạy, nhớ kèm theo chai nước để uống khi cần một cách kịp thời.

Đừng quá cố gắng chạy hết sức

Đây là quá trình chạy bền chứ không phải chạy nước rút, vì vậy bạn không nên cầm đầu chạy

Thả lỏng cơ thể sau khi chạy

Nhiều người mắc phải sai lầm khi chạy xong ngồi sụp xuống nghỉ ngơi. Điều này rất có hại cho cơ thể bạn. Theo nghiên cứu, nếu bạn từ từ chạy chậm lại hoặc đi bộ thì các cơ của bạn sẽ hồi phục nhanh hơn và tốt hơn, thả lỏng cơ thể thực hiện giãn cơ giúp bạn hồi phục hơn.

Phụ kiện hỗ trợ

Phần đầu gối là bộ phận chống đỡ hầu như toàn bộ trọng lượng cơ thể. Đặc biệt với môn chạy bộ, việc di chuyển với tốc độ cao trong thời gian dài sẽ khiến việc dồn lực vào đầu gối sẽ càng lớn. Do vậy, dùng bó gối hỗ trợ chấn thương đầu gối phổ biến như: Tốn thương dây chằng chéo trước, tổn thương dây chằng bên trong gối, hội chứng bánh chè – đùi.

Bên cạnh đó, bạn cũng nên sử dụng một số phụ kiện khác như tất chuyên dụng, băng đô ngăn mồ hôi, khăn, kính hay kem chống nắng... để bảo vệ cơ thể dưới thời tiết khắc nghiệt.

Chế độ ăn uống hợp lý

Chế độ dinh dưỡng sau khi chạy luôn là việc đáng quan tâm nhất. Khi bạn chạy mệt mỏi, sau 30 phút nghỉ chạy đó, bạn cần bổ sung dinh dưỡng cho cơ thể để cải thiện thể chất, có thể là: chuối, cá hồi, thịt gà hoặc hoa quả... Bổ sung các loại bột yến mạch, hạnh nhân, rau củ...

ĐẠP XE

Môn thể thao xanh đáng để trải nghiệm

BÀI: DIỆU ANH

ĐƠN GIẢN, DỄ THAM GIA, RÈN LUYỆN SỨC KHỎE TỐT VÀ KHÔNG QUÁ TỐN KÉM, THÚ CHƠI ĐI XE ĐẠP ĐANG TRỞ THÀNH MỘT TRÀO LƯU THỂ THAO THU HÚT RẤT NHIỀU NGƯỜI THAM GIA.

Đạp xe, những lợi ích tuyệt vời

Chiến dịch Move It Monday (tạm dịch là Vận động vào ngày thứ Hai) của Mỹ đã chỉ ra những lợi ích không thể ngờ được từ đạp xe mà những môn khác không thể có: Đạp xe là một hình thức vận động nhẹ nhàng, ít gây áp lực hơn cho xương và khớp so với các bài tập aerobic khác như chạy bộ. Đạp xe tác động đến tất cả các nhóm cơ từ thắt lưng trở xuống. Nó giúp tăng cường sức mạnh cho cơ chân, gân khoeo, cơ mông và thắt lưng. Đây vốn là các nhóm cơ quan trọng để cải thiện khả năng giữ thăng bằng, sức bền, khả năng đứng và đi

chuyển của cơ thể. Đạp xe mang lại rất nhiều lợi ích khác như tăng cường sức khỏe tim mạch, sự dẻo dai của cơ bắp, khả năng vận động của khớp cũng như giảm sự căng thẳng.

Ở Việt Nam, khi xe máy, ô tô thay thế gần như hoàn toàn xe đạp để di chuyển, thì xe đạp lại trở thành một công cụ, phương tiện hữu hiệu trong việc luyện tập thể thao.

Với nhiều lợi ích tuyệt vời mà việc đạp xe mang lại, môn xe đạp thể thao cũng dần hình thành các hội nhóm, như một nơi để trao đổi kinh nghiệm, gắn kết để môn đạp xe thể thao được duy trì đều

Bằng việc đạp xe, bạn đã trực tiếp góp phần vào việc bảo vệ hành tinh, giữ bầu khí quyển của chúng ta thêm sạch hơn.

Môn thể thao xanh

Khác với chạy bộ, yoga hay một số môn thể thao khác, đạp xe có những khó khăn nhất định. Thứ nhất, trong bối cảnh giao thông phức tạp như ở các thành phố lớn, việc có được những cung đường an toàn, trong lành để đạp xe không hề đơn giản. Đó là lý do vì sao những người đam mê môn đạp xe thường lựa chọn các cung đường dọc theo bờ Hồ Gươm, Hồ Tây (với Hà Nội), hay Công viên Tao Đàn, Dinh Độc Lập (với TP.HCM).

Thứ hai, việc lựa chọn một chiếc xe đạp phù hợp với túi tiền cũng như điều kiện địa lý ở từng khu vực cũng là một yếu tố rất được quan tâm. Hiện nay, các loại xe đạp bán trên thị trường đa dạng từ mẫu mã đến thương hiệu, đáp ứng yêu cầu của người sử dụng. Từ những chiếc xe đạp thể thao phổ thông có giá từ 5 đến hơn 10 triệu đồng/chiếc, đến những dòng xe đạp đua chuyên nghiệp siêu nhẹ được làm từ vật liệu các-bon chỉ nặng 7-9kg có giá lên tới hàng trăm triệu đồng. Với quá nhiều lựa chọn như thế, người mua cần phải nghiên cứu thật kỹ trước khi chọn một chiếc xe ưng ý, phù hợp với mục đích sử dụng của mình.

Một vấn đề nữa chính là việc đạp xe như thế nào để tốt nhất cho sức khỏe của mình. Rất nhiều người nghĩ đạp xe là một môn thể thao đơn giản nhất. Tuy nhiên, nếu đạp xe không đúng cách sẽ dẫn nguy cơ mắc một số bệnh về xương khớp cũng như quá trình tuần hoàn máu. Do vậy, trước khi nhập môn đạp xe, mỗi người nên trang bị những kiến thức nhất định để đảm bảo cho sức khỏe của chính mình.

Bỏ qua những vấn đề trên thì đạp xe vẫn đang được đánh giá là một trong những môn thể thao lành mạnh nhất. Thậm chí, đạp xe còn được ví như môn “thể thao xanh” trong lòng những thành phố đông đúc và chật hẹp. Việc trang bị cho môn đạp xe cũng khá đơn giản. Tất cả những gì bạn cần là chỉ một chiếc xe đạp, mũ bảo hiểm và lựa chọn một con đường hợp lý để thực hiện. Vì thế, đạp xe xứng đáng là một trong những môn thể thao cộng đồng đáng được trải nghiệm nhất ở Việt Nam trong những năm gần đây.

đặn. Theo thống kê, chỉ tính riêng ở Hà Nội đã có hàng trăm các hội nhóm đạp xe được lập ra. Có thể kể đến như các CLB Tour de Five, N.H.O.E Bikes, Weekend city view (WCV), Cycling for environment (C4e), Lake bike, Mountain bike Hà Nội, CLB xe đạp thể thao Thăng Long, CLB xe đạp Hà Nội xưa và nay...

Mỗi hội nhóm đều có cách thức hoạt động riêng nhưng đều có một mục đích chung là được thỏa mãn niềm đam mê đối với môn xe đạp. Họ cùng coi việc đạp xe hằng ngày trở thành một phương pháp hữu hiệu trong việc rèn luyện sức khỏe dẻo dai. Bên cạnh đó, qua việc đạp xe, họ cũng coi như một hành động tuyên truyền, giúp truyền tải những thông điệp có giá trị cho cuộc sống.

Việc sử dụng xe đạp tập luyện còn là phương tiện giao thông thân thiện với môi trường, cổ vũ lối sống xanh đang được khuyến khích ở nhiều đô thị lớn. Nói một cách khác, bằng việc đạp xe, bạn đã trực tiếp góp phần vào việc bảo vệ hành tinh, giữ bầu khí quyển của chúng ta thêm sạch hơn.

Hãy vượt qua giới hạn của chính mình. Điều đáng hối tiếc nhất của môn đạp xe nói riêng và thể thao nói chung là không thách thức bản thân.

Với những người mới bắt đầu

- Hãy mua xe đạp đúng với sở thích, vóc dáng và địa hình di chuyển. Điều này không chỉ giúp bạn đạp xe dễ dàng, mà còn khiến bạn hứng thú hơn, việc tập sẽ hiệu quả hơn.
- Phụ kiện cho việc đạp xe rất quan trọng. Chiếc quần đạp xe là ưu tiên số 1. Tiếp đến là mũ bảo hiểm, áo, bình nước, túi cọc yên, kính mắt... Tất cả sẽ hỗ trợ bạn trong việc đạp xe với cảm giác thoải mái, an toàn nhất.

- Khi mới bắt đầu, tập trung vào thời gian, đừng tập trung vào khoảng cách. Luôn cố gắng đạp hết sức trong một khoảng thời gian bạn đặt ra và tuyệt nhiên không quan tâm nhiều về quãng đường, khi đó bạn sẽ đo lường được quãng đường bạn có thể đi trong một đơn vị thời gian. Từ đó xem xét và đưa ra quá trình luyện tập thích hợp.
- Hãy tham gia một câu lạc bộ hoặc một hội nhóm có cùng sở thích đạp xe với bạn. Đó là cách bạn kết nối những người cùng đam mê, chia sẻ kinh nghiệm, việc tập luyện trở nên hứng thú hơn rất nhiều.
- Luôn kiểm tra dự báo thời tiết để chủ động hơn trong việc lên kế hoạch tập luyện và chuẩn bị.
- Hãy vượt qua giới hạn của chính mình. Điều đáng hối tiếc nhất của môn đạp xe nói riêng và thể thao nói chung là không thách thức bản thân. Hãy đề ra mục tiêu, mỗi ngày cao hơn một chút. Bạn sẽ làm được những điều mà bạn không bao giờ tin rằng bạn sẽ làm được.
- Hãy luôn chăm sóc chiếc xe đạp của bạn thật tốt. “Chiến mã đáng tin cậy” sẽ đồng hành và đưa bạn đi xa. Làm sạch, tra dầu mỡ hằng tuần để tránh những tiếc kêu khó chịu. Điều chỉnh các bộ phận khi cần thiết và học cách tự sửa những trường hợp hỏng hóc đơn giản.
- Bảo dưỡng xe định kì 6 tháng – 1 năm/lần. Việc này giúp kéo dài tuổi thọ xe và an toàn cho mỗi chuyến đi.
- Tìm hiểu kĩ các yếu tố quan trọng trong khi đạp xe như việc nạp năng lượng, uống đủ nước, kiểm soát tốc độ phù hợp với bản thân; tư thế đạp xe, cách nắm ghi đông để giảm sức cản của gió; chỉnh lip xe phù hợp vòng tua chân, thậm chí là cả việc có dụng cụ hỗ trợ chiếu sáng gắn vào ghi đông xe để tăng tầm nhìn nếu bạn phải đạp xe trong đêm.

Xe đạp tre: Niềm tự hào của người Việt Nam

Khác biệt hoàn toàn so với các dòng xe đạp phổ biến trên thế giới, từ hạng bình dân cho đến cao cấp, xe đạp tre Việt (Viet Bamboo Bike) được coi là một thương hiệu đầy tự hào của người Việt Nam.

Người phát minh ra chiếc xe đạp tre là anh Phạm Minh Trí (sinh năm 1983), tốt nghiệp thạc sĩ chuyên ngành ô tô của đại học Stuttgart (Đức). Về nước, anh Trí đã không đi theo đúng chuyên ngành học mà chuyển sang việc nghiên cứu, chế tạo và sản xuất xe đạp với nguyên liệu chính là tre, một loại cây phổ biến ở Việt Nam.

Anh Trí mất 8 tháng để thử nghiệm hàng chục loại khung tre khác nhau mới chọn ra được mẫu khung xe đạp tre ưng ý đầu tiên cho mình. Theo anh Trí, để một chiếc xe đạp khung tre được người tiêu dùng tín nhiệm, yêu cầu hàng đầu là phải làm sao cho họ thấy được sự an toàn khi sử dụng. Bởi thế, ngay từ khâu chọn nguyên liệu tre làm khung xe đã phải chọn lọc cẩn thận, đó là những loại tre có kích thước phù hợp, độ dẻo, độ đàn hồi và sức bền cao.

Ở các khâu xử lý mỗi mọt, thiết kế khung xe, thực nghiệm về các thông số kỹ thuật cho khung xe cũng được nghiên cứu chi tiết. Quan trọng nhất trong quá trình làm khung là việc kết hợp các khớp nối giữa các ống của khung xe, vì đó là những chỗ chịu lực trong quá trình hoạt động của xe.

Ban đầu, khi mới ra mắt ở thị trường Việt Nam, rất nhiều người còn hoài nghi về chất lượng của mẫu xe đạp tre Việt. Tuy nhiên, sự hoài nghi đó đã không còn khi ở cuộc triển lãm xe 2 bánh tại Việt Nam cuối năm 2015, một công ty của Đức đã mua 150 chiếc xe đạp khung tre các loại của Viet Bamboo Bike.

Từ đó đến nay, các sản phẩm xe đạp khung tre của anh Phạm Minh Trí lần lượt xuất sang nhiều quốc gia khác như: Pháp, Thụy Sĩ, Australia, Nhật với giá dao động từ 6-40 triệu đồng/chiếc.

Chiếc xe đạp tre Việt là niềm tự hào của người Việt Nam
Ảnh: Báo ảnh Việt Nam



Xe đạp độc nhất VIỆT NAM

Đó là chiếc xe đạp mạ vàng, phiên bản độc nhất tại Việt Nam, có nguồn gốc xuất xứ từ hãng xe đạp nổi tiếng AVENUE của Đan Mạch. Đây là phiên bản có giới hạn, tính trên toàn thế giới, số lượng chỉ đếm trên đầu ngón tay, được sản xuất nhân dịp kỉ niệm 15 năm thành lập hãng.

Có thiết kế kiểu cũ thuộc những năm 1960-1970, kiểu dáng thể thao, khí động lực mang lại vẻ ngoài mạnh mẽ và rất nhẹ, khung của chiếc xe có giá tiền tỉ này được làm bằng nhôm mạ vàng cao cấp. Các chi tiết như vành xe, nan hoa cũng đều được mạ vàng. Điều đáng nói, xe được gia công hoàn toàn bằng tay, được trang bị loại hộp số 9 bánh răng và hệ thống phanh của Shimano Tiagra.

Chiếc xe đặc biệt này thuộc sở hữu của anh Hoàng Trung Lương (Hà Nội), đang được trưng bày cho mọi người chiêm ngưỡng. Thỉnh thoảng, khi rảnh rỗi, anh vẫn đạp chiếc xe đắt giá của mình dạo qua các phố phường Hà Nội.

Leo núi

thử thách chinh phục đỉnh cao

BÀI: MINH ANH

CÓ MỘT ĐIỀU CHẮC CHẮN, LEO NÚI KHÔNG ĐƠN THUẦN CHỈ ĐỂ RÈN SỨC KHỎE. NÓ NẪM TRONG DANH SÁCH NHỮNG MÔN THỂ THAO MẠO HIỂM VÀ KHẮC NGHIỆT BẬC NHẤT. LEO NÚI LÀ SỰ THÁCH THỨC QUÁ TRÌNH KHỔ LUYỆN, SỰ KIÊN TRÌ, ĐẦU ÓC TỈNH TÁO VÀ PHẢN ĐOÁN NHẠY BÉN, SỨC CHỊU ĐỰNG, THẬM CHÍ CẢ QUÁ TRÌNH CHUẨN BỊ CHU ĐÁO. LEO NÚI LÀ ĐẶT CẢ CHÂN TAY LÊN ĐẤT, ĐÁ, BĂNG, TUYẾT, CỎ DẠI ĐỂ ĐẠT TỚI ĐỈNH CAO. Ở ĐÓ, VƯỢT KHỎI NHỮNG TÒA NHÀ CHỌC TRỜI NƠI PHỔ THỊ ĐÔNG ĐÚC, NGƯỜI LEO NÚI CÓ THỂ TẬN HƯỞNG VẺ ĐẸP THIÊN NHIÊN HÙNG VĨ CÙNG THÀNH QUẢ CỦA MÌNH...

Muốn theo đuổi môn thể thao này, người ta cần có tình yêu, niềm đam mê với nó. Nó buộc những người có ý định nghiêm túc phải tập rất nhiều môn bổ trợ, tăng cường sức khỏe chung, tăng độ dẻo dai của cơ bắp, tăng lực bám của bàn tay, các ngón tay, ngón chân, biết điều tiết nhịp thở, biết đọc địa hình, nắm vững các kỹ năng sinh tồn, sử dụng thành thạo các công cụ hỗ trợ, biết giữ vững tâm lý trong những hoàn cảnh khó khăn. Muốn leo núi, người ta phải biết chạy bền, phải học đi bộ đường dài, biết cách đi vững vàng trên những sườn

đá dốc. Leo núi không phải môn thể thao để “trung trố” với bạn bè hay trên mạng xã hội. Nhưng leo núi cũng dễ dàng “gây nghiện” cho những ai biết tận hưởng cảm giác lửng lơ giữa đất trời, chinh phục được một vách đá cheo leo hay một cột mốc ở độ cao vài nghìn mét, hoàn toàn bằng nỗ lực của bản thân.

Động cơ đầu tiên cho việc leo núi hoàn toàn không dính dáng gì đến mục đích luyện tập, giải trí hay thưởng ngoạn. Con người khi xưa chỉ leo núi để tìm những vùng đất mới, tìm một vị trí thích hợp để lập đàn tràng phục vụ các nghi lễ tâm linh, có cái nhìn bao quát về địa lý để quan sát khí tượng, vẽ bản đồ... Đến tận thế kỷ 18, trong cơn sốt đổ xô lên dãy Alps của các nhà khoa học châu Âu

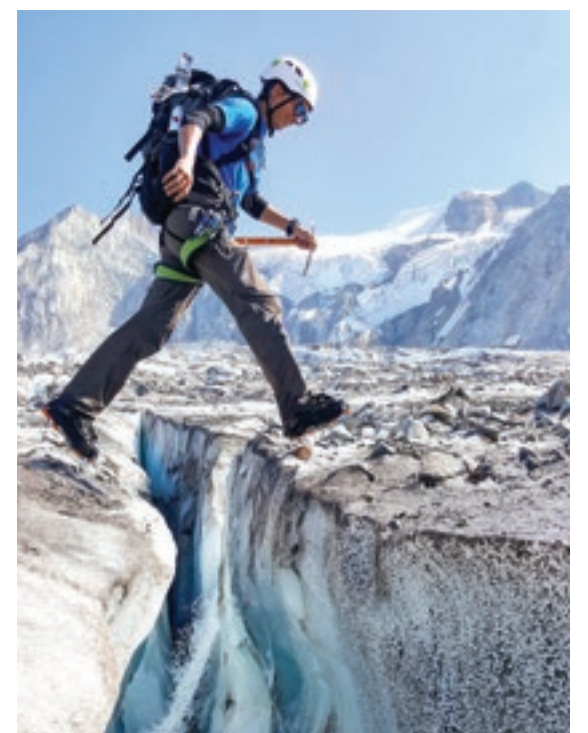
để nghiên cứu nhiều lĩnh vực, Horace-Bénédict de Saussure, chuyên gia địa chất trẻ người Thụy Sĩ đã tuyên bố sẽ leo lên đỉnh Mont Blanc (Pháp) ở độ cao 4.807 mét, và được treo thưởng cho hành động này.

Năm 1760, Horace-Bénédict de Saussure đã hoàn thành mục tiêu đặt ra và sau đó khoảng 80 năm, những nhóm leo núi đầu tiên ra đời ở Anh và Pháp, nhưng hoạt động chủ yếu ở Thụy Sĩ do đây là nơi tập trung nhiều ngọn núi thuộc loại cao nhất châu Âu. Cho đến giữa thế kỷ 19, người Thụy Sĩ đã phát triển hẳn một đội ngũ hướng dẫn viên và huấn luyện viên chuyên nghiệp, mà nhờ sự trợ giúp của họ, tên tuổi của các nhà leo núi được xướng lên nhiều hơn khi liên tục ghi danh trên những đỉnh cao nhất của dãy Alps, biến leo núi thành môn thể thao thực sự được ưa chuộng.

Bước sang thế kỷ 20, giới leo núi chuyên nghiệp bắt đầu tính đến chuyện mở rộng lãnh địa và trải qua hơn 100 năm, danh sách những ngọn núi được yêu thích đã lên đến hàng trăm trên toàn thế giới. Một vài cái tên nổi bật nhất có thể kể ra như, đỉnh Aconcagua thuộc dãy Andes (Nam Mỹ), đỉnh Grand Teton thuộc dãy Rocky (Bắc Mỹ), núi St. Elias (nằm giữa biên giới bang Alaska và Canada), đỉnh Margherita thuộc dãy Ruwenzori (châu Phi), đỉnh Denali thuộc dãy McKinley (Bắc Mỹ), đỉnh Kilimanjaro (châu Phi), đỉnh Kosciuszko (Australia)... tất cả đều có độ cao tối thiểu khoảng 4.500 mét. Dĩ nhiên, đích đến cuối cùng của mọi dân leo núi chuyên nghiệp vẫn là dãy Himalaya – nóc nhà của thế giới, với nhiều đỉnh có độ cao khoảng 8.000 mét trở lên.

Ngay sau Thế chiến thứ nhất (năm 1918), những chuyên gia hàng đầu Anh quốc đã đặt đây là mục tiêu cần chinh phục, và người Nga, rồi đến người Đức mở màn bằng những chuyến leo thành công lên đỉnh Imeni Ismaili Samani cao 7.495 mét hay đỉnh Siniolchu cao 6.888 mét. Người Anh bắt đầu bằng việc chinh phục đỉnh Nanda Devi cao 7.818 mét năm 1936, đánh dấu cho cơn cuồng Himalaya lan rộng khắp giới leo núi châu Âu và Bắc Mỹ. Kể từ năm 1950, người Pháp, người Đức, người Áo, người Anh, người Thụy Sĩ lần lượt vượt qua các cột mốc 8.091 - 8.126 - 8.586 mét và đến ngày 29/5/1953, nông dân nuôi ong người New Zealand Edmund Hillary cùng người dẫn đường Tây Tạng Tenzing Norgay chính thức đặt chân lên điểm cao nhất của thế giới – đỉnh Everest huyền thoại ở độ cao 8.850 mét, đặt ra một kỷ lục mà bất kỳ ai cũng khát khao đạt tới. Một năm sau, hai nhà leo núi Italia chính thức đặt chân lên mốc K2 thuộc dãy Karakoram ở độ cao 8.611 mét, đỉnh núi cao thứ hai thế giới, cũng là một cột mốc lớn trong lĩnh vực leo núi mạo hiểm.

Leo núi không phải môn thể thao để “trung trố” với bạn bè hay trên mạng xã hội. Nhưng leo núi cũng dễ dàng “gây nghiện” cho những ai biết tận hưởng cảm giác lửng lơ giữa đất trời



Cho đến hiện tại, leo núi thể thao đã được chia thành hơn 20 phân nhánh khác nhau và rất được ưa chuộng tại châu Âu, Mỹ, Nhật Bản. Rất nhiều “chiến binh” nổi tiếng trong cuộc thi vượt chướng ngại vật “siêu khó” thường niên American Ninja Warriors là dân leo núi sừng sỏ, và rõ ràng bộ môn này đã giúp họ có được nhiều lợi thế đáng kể so với các đối thủ. Những loại hình phổ biến nhất có thể kể đến bouldering là leo vách núi tự nhiên, free climbing là leo núi tự do, ice climbing là leo núi tuyết, mountaineering (hoặc alpinism) là tổ hợp các hoạt động leo núi ngoài trời, đi bộ đường dài, trượt tuyết và leo núi ở dãy Alps, rock climbing là leo núi đá, traditional climbing là leo núi truyền thống, solo climbing là leo núi một mình (không theo đội, không có người hỗ trợ), bouldering là leo nhà cao tầng, indoor climbing là leo núi nhân tạo trong nhà...

Kỹ thuật leo núi, cũng như đi bộ đường dài, cần được thực hành rộng rãi theo đúng nghĩa của nó. Bắt đầu ở những ngọn núi thấp, đơn giản, và điều quan trọng nhất ở thời điểm này là nắm vững cách sử dụng dây kéo, mỏ neo nhân tạo và vòng carabiner – những công cụ thiết yếu đảm bảo an toàn. Quan trọng không kém là học cách phối hợp cùng đồng đội – rõ ràng leo núi một mình tiềm ẩn rất nhiều nguy cơ không ai có thể lường trước được, và chỉ những người cực kỳ giàu kinh nghiệm mới dám theo đuổi loại hình solo climbing mà thôi.

Có một điều cần nhớ, trong hầu hết các loại hình leo núi phổ biến hiện nay, đôi chân đảm nhận hầu hết phần việc nặng nhọc. Quan điểm người leo núi phải sở hữu đôi tay có sức mạnh phi thường là rất thiếu chính xác, chỉ đúng trong một vài trường hợp hãn hữu. Nhìn chung, bàn tay dùng để giữ thăng bằng, bàn chân

để hỗ trợ. Nên nhớ, dân leo núi chuyên nghiệp không dùng tay và cánh tay để kéo cơ thể lên các vách đá như chúng ta vẫn thường thấy trong phim ảnh.

Ở bất kỳ loại hình leo núi nào thì giữ thăng bằng cũng là việc hết sức được coi trọng, cơ thể nên cố gắng đứng thẳng và chịu lực trên đôi chân. Khi đó, khả năng quan sát sẽ được mở rộng, giúp chọn điểm dừng tiếp theo chính xác hơn. Cần giữ được ba điểm tiếp xúc với đá thường xuyên là hai bàn tay, một bàn chân hoặc hai bàn chân một bàn tay. Nhảy – bám từ chỗ nọ sang chỗ kia là vô cùng nguy hiểm và không được khuyến khích. Nhịp độ leo cần được kiểm soát dựa theo độ khó của từng địa hình cụ thể. Làm chủ nhịp độ chính là sự khẳng định đẳng cấp của cao thủ so với dân mới vào nghề.

Leo núi, trong hình dung của nhiều người, là chinh phục đỉnh cao. Nhưng không phải ai cũng hiểu, leo xuống thậm chí còn khó hơn leo lên, nhất là ở những dãy núi đá dốc. Tầm quan sát hẹp, độ khó của việc cúi người và hạ tay xuống tìm chỗ bám. Cho nên, kỹ thuật làm chủ dây gấp đôi (rappelling) cũng cần được thành thạo. Và càng phải biết rằng, xử lý dây trong leo núi thậm chí được xem như một môn nghệ thuật, nhất là trên các địa hình băng tuyết và bề mặt đá. Dây phải đủ dài để không chỉ leo lên mà còn căng ngang được. Trong một đội leo núi bắt buộc phải có một người dùng dây lão luyện, và các kỹ thuật dùng dây lại không hề dễ học và chủ yếu đến từ việc tích lũy kinh nghiệm.

Cho đến hiện tại, leo núi thể thao đã được chia thành hơn 20 phân nhánh khác nhau và rất được ưa chuộng tại châu Âu, Mỹ, Nhật Bản.

Làm sao để dây tránh xa các vết nứt khiến nó bị kẹt, tránh xa những chỗ có thể mắc vào móm đá, bụi cây, thảm thực vật. Dây không được tì vào mặt đá gồ ghề hoặc nơi có cạnh sắc, khiến nó bị hư hại do ma sát hoặc do đá rơi. Và mũ bảo hiểm trong mọi loại hình leo núi đều hết sức cần thiết.

Cho đến thời điểm hiện tại, mọi loại hình leo núi đều chưa phổ biến ở Việt Nam. Có chăng chỉ là một phần của loại hình mountaineering – nghĩa là lên đỉnh một số ngọn núi cao chủ yếu bằng hình thức băng rừng, đi bộ đường dài trên những triền dốc mà thôi. Tuy nhiên, ở Hà Nội và TP.HCM, leo núi trong nhà bắt đầu thu hút được lượng người quan tâm đông đảo hơn, chủ yếu là giới trẻ. Các mô hình núi nhân tạo được dựng lên với nhiều cấp độ khác nhau, người tham gia được trang bị đầy đủ trang thiết bị an toàn, được các chuyên gia đào tạo bài bản hướng dẫn cụ thể.



Leo núi trong nhà phù hợp với hầu hết đối tượng, kể cả trẻ em hay người đã có tuổi. Việc vận động toàn bộ cơ thể giúp tối ưu hóa thời gian rèn luyện. Thay vì tập một nhóm cơ, chuyển động về một hướng, leo núi bắt buộc phải vận động về bốn hướng: trên dưới và sang hai bên, lại liên tục phải rướn về những vị trí cao hơn, xa hơn, qua đó giúp cơ thể linh hoạt, dẻo dai hơn. Việc tăng phạm vi chuyển động cho các cơ, khớp giúp người tập tránh chấn thương tốt hơn. Không chỉ vậy, việc liên tục di chuyển và giữ thăng bằng trên bức tường sẽ giúp nhịp tim luôn ở mức cao, khiến quá trình đốt calo diễn ra hiệu quả hơn. Dĩ nhiên, nó cũng giúp đôi bàn tay khô khớp hơn, có lực bám tốt hơn, và đầu óc linh hoạt hơn, do phải xử lý tình huống cụ thể, tính toán các vị trí đặt chân hay bám tay.

Có thể nói, đây là một trong những môn thể thao toàn diện và thú vị nhất hiện nay.

Leo núi trong nhà có 3 loại hình chính: leo khối đá (bouldering/traverse), leo với neo trên đỉnh (top-rope climbing) và leo tự do (lead climbing). Leo khối đá dành cho người mới bắt đầu, cường độ vận động còn ít, không cần đai bảo vệ hoặc dây thừng do độ cao khá thấp. Leo với neo trên đỉnh cần dùng thừng và đai bảo vệ cùng một người hỗ trợ đã qua đào tạo chuyên nghiệp, có chứng chỉ leo núi, độ cao cũng tăng lên đáng kể. Leo tự do là mức cao nhất, có nhiều điểm tương đồng với leo núi ngoài trời. Nhiều vận động viên leo núi chuyên nghiệp cũng đã bắt đầu sự nghiệp bằng những bài tập đầu tiên với bộ môn leo núi trong nhà.



YOGA

& THIỀN ĐỊNH

Những "liều vitamin"

cho cơ thể và tâm trí  TÚ ANH (TỔNG HỢP)



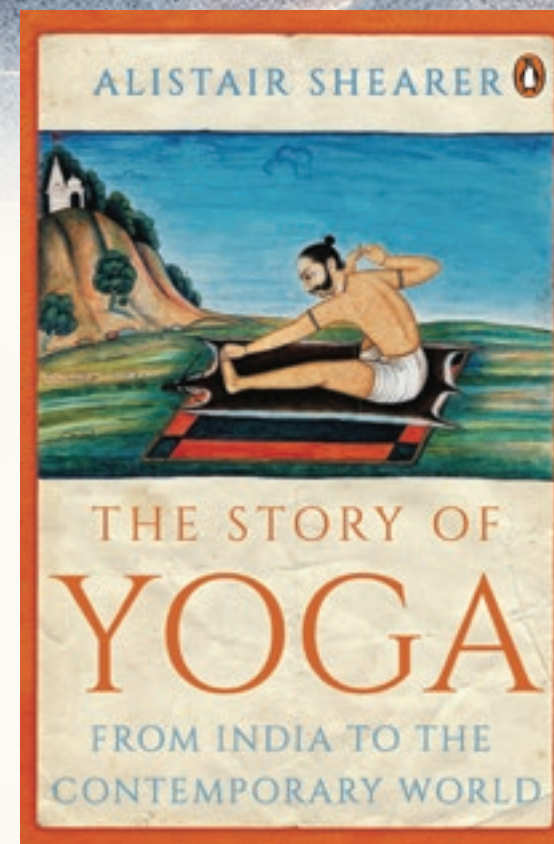
Nhắc đến chăm sóc sức khỏe, chúng ta vẫn hay nghĩ đến các loại thuốc và các giải pháp phẫu thuật, nhưng thời gian gần đây, có một trào lưu rất được ưa chuộng: đó là yoga thiền – một liệu pháp được xem như vitamin cho cơ thể và tâm trí.

Tại nhiều nước trên thế giới hiện nay, các vấn đề như trầm cảm, lo lắng, và căng thẳng mãn tính là khá phổ biến và bị coi là tình trạng nghiêm trọng về sức khỏe, bên cạnh bệnh tim, ung thư, và hen suyễn. Làm thế nào để giải quyết thực sự nỗi lo này? Các phương pháp thực hành toàn diện về tâm trí như yoga và thiền là câu trả lời, khi ngày càng chứng tỏ được hiệu quả đối với sức khỏe. Thực tế, yoga thiền là các kỹ thuật giải tỏa căng thẳng, để qua đó tác động tích cực đến thể chất và tâm lý của mỗi người.

Lợi ích của yoga thiền là gì?

Nhịp sống hối hả khiến nhiều người phải chịu đựng những áp lực rất lớn. Khi ấy, tâm trí và cơ thể sẽ phải liên tục chạy đua để đáp ứng những nhu cầu và mong muốn của chính chúng ta.

Các nhà khoa học gọi đó là trạng thái “hiếu động mãn tính”, khi hệ thần kinh giao cảm hoạt động quá mức. Sự bận rộn, và hỗn loạn của cuộc sống có thể dẫn đến những bệnh về đường tiêu hóa, hệ thống miễn dịch suy yếu, căng thẳng, cũng như gia tăng lo lắng và trầm cảm. Việc phải sống trong phản ứng mãn tính sẽ gây ra giảm mức độ dopamine và serotonin – những chất tạo cảm giác tốt đẹp trong não bộ chúng ta. Mức độ thấp của những chất truyền dẫn thần kinh này dẫn đến việc mất đi niềm vui và giảm hứng thú trong cuộc sống, một triệu chứng của người bị trầm cảm.



Yoga có nguồn gốc từ Ấn Độ

Yoga có thể giúp giảm kích thích sinh lý, chẳng hạn như giảm huyết áp và nhịp tim.

Yoga là một phương pháp luyện tâm và luyện thân cổ xưa bắt nguồn từ Ấn Độ, bao gồm các chuyển động về thể chất (asana), thở (pranayama), thiền định (dhyana) và thư giãn (savasana). Việc luyện tập này sẽ nâng cao nhận thức về cơ thể-tâm trí, thúc đẩy vận động thể chất và tạo ra sự mãn cảm hơn trong cảm xúc, suy nghĩ, cũng như xúc giác. Yoga cũng có thể tự làm dịu bản thân, tác động đến hệ thống phản ứng bằng cách làm yên tĩnh hệ thần kinh.

Thông qua tác động đến hệ thống phản ứng với căng thẳng, yoga có thể giúp giảm kích thích sinh lý, chẳng hạn như giảm huyết áp và nhịp tim. Điều này rất tốt cho những người có xu hướng cảm thấy đau đớn, căng thẳng, và bồn chồn.



Khác biệt giữa yoga và thiền là gì?

Mặc dù có một số khác biệt giữa yoga và Thiền chánh niệm từ Phật giáo truyền thống, song hai phương pháp này lại có sự tương đồng nhất định và có thể thay thế cho nhau.

Thiền chánh niệm là khả năng duy trì chú ý vào một đối tượng thiền định cụ thể (ví dụ: hơi thở, thần chú), với trọng tâm là trở lại những suy nghĩ tích cực (thay vì tiêu cực). Thiền chánh niệm có thể thực hành theo cách truyền thống là nhắm mắt một khoảng thời gian nhất định trong không gian yên tĩnh, trong khi người luyện yoga tập trung vào hơi thở và chuyển động từ tư thế này sang tư thế khác.

Yoga thiền giúp tăng cường nhận thức về những trải nghiệm hiện tại, hơn là chống lại hoặc xóa đi những cảm xúc khó chịu. Bằng cách này, người luyện có thể thoát khỏi tư duy đánh giá hoặc phê bình bằng cách nuôi dưỡng thái độ tò mò và chú ý vào các phản ứng liên tục đối với cảm xúc, suy nghĩ, và cuối cùng giảm thiểu chịu đựng bằng sự rõ ràng hơn của thực tế.

Một khác biệt đáng chú ý nữa giữa yoga và thiền định là khía cạnh vật lý (asana) của yoga. Về cơ bản, đó là hình thức chánh niệm có hỗ trợ cho việc kết nối với trải nghiệm khoảnh khắc hiện tại khi chuyển từ tư thế này sang tư thế khác hoặc trong các tư thế được giữ lâu. Ngoài ra, yếu tố yoga của bài tập có thể giúp học viên giảm đau, cứng và căng cơ. Thiền yoga có thể bao gồm những tư thế kích hoạt như chào mặt trời, thăng bằng cánh tay, đến các tư thế thư giãn và tĩnh tâm. Các tư thế này thường được thực hành đầu buổi học để

kích thích hệ thần kinh giao cảm. Sau đó với những động tác thư giãn, chẳng hạn như uốn cong ra phía sau hoặc phía trước, phản ứng phó giao cảm hoặc thư giãn sẽ được kích hoạt, cho phép người tập có thể thả mình vào một nơi yên tĩnh, thanh bình hơn.

Tóm lại, yoga thiền là cách để vượt qua những căng thẳng về cảm xúc và thể chất, nó cung cấp một môi trường lành mạnh và an toàn để “hòa mình với những trải nghiệm không thoải mái”. Và quan trọng là những kỹ năng này có thể áp dụng hằng ngày.

20 lợi ích của Yoga thiền đã được khoa học chứng minh

- 1 Giảm trầm cảm
- 2 Giảm stress và lo lắng
- 3 Giảm chứng rối loạn hoảng sợ
- 4 Giảm nhu cầu ngủ
- 5 Thiền trong thời gian dài làm tăng khả năng tạo sóng gamma trong não
- 6 Cải thiện khả năng tập trung và làm việc dưới sức ép cao
- 7 Cải thiện xử lý thông tin và ra quyết định
- 8 Mang đến sức mạnh tinh thần
- 9 Giúp chống lại đau đớn
- 10 Giảm đau hơn cả morphine
- 11 Giúp điều trị chứng tăng động
- 12 Giúp tinh thần an định
- 13 Giảm nguy cơ mắc bệnh tim mạch
- 14 Cải thiện trí nhớ
- 15 Giúp ngủ sâu và ngon hơn
- 16 Giúp cải thiện hệ miễn dịch
- 17 Làm chậm quá trình lão hóa
- 18 Làm tăng đồng cảm và các mối quan hệ tích cực
- 19 Tăng trưởng lòng từ bi và giảm lo lắng
- 20 Giúp buông bỏ cảm dổ và hiểu rõ bản thân



Djokovic và vợ thường xuyên tự tập yoga và thiền

Djokovic Sẽ trở lại nhờ Yoga & thiền định?

Novak Djokovic đang trải qua một mùa giải kỳ lạ với những buồn vui lẫn lộn. Và anh đang hướng tới mùa giải 2021 bằng việc tìm lại sự cân bằng trong tâm trí nhờ yoga thiền.

Năm 2020, Djokovic đã giành Grand Slam thứ 17 khi đăng quang ở Australian Open, nhưng bị loại khỏi US Open bởi một cú trả bóng ra ngoài sân trúng cổ họng một trọng tài, và sau đó thảm bại trước Nadal ở chung kết Roland Garros. Trừ hai Grand Slam ấy, Djokovic đánh đầu thắng đó, và đặc biệt đã lập kỷ lục giành 36 danh hiệu Masters 1000. Nhưng ngoài sân quần, Nole bị chỉ trích khá nặng khi tổ chức giải đấu giao hữu Adria Tour, dẫn đến việc vài tay vợt – trong đó có cả anh và vợ – dương tính với virus SARS CoV-2. Điều anh cần làm bây giờ là tìm lại tinh thần như cách đây hơn một năm.

Hè năm ngoái, Djokovic đã lần thứ 5 vô địch Wimbledon sau khi chiến thắng ở trận chung kết dài đến 5 tiếng đồng hồ trước Roger Federer. Đó là trận cầu mà cả hai tay vợt đều đã đẩy

sức chịu đựng về thể lực và tinh thần của mình lên một giới hạn mới. Và theo tiết lộ từ Djokovic, bí quyết chiến thắng của anh chính là ăn kiêng, luyện yoga và thiền định.

Tháng Tư vừa rồi, khi quần vợt bị đóng băng vì COVID-19, Djokovic có cuộc trò chuyện trực tuyến khá dài với anh bạn Fabio Fognini. Và khi được hỏi về cách duy trì sự bình tĩnh để vượt qua khó khăn ở chung kết Wimbledon 2019 khi phải đối mặt với 2 matchpoint, còn đối phương thì cảm giao bóng, anh tuôn một tràng: "Nó là thứ riêng tư mà tôi làm để giữ gìn sức khỏe, trong thời buổi chúng ta bị quá tải thông tin và cảm xúc. Một nhịp thở phù hợp là chìa khóa để hiểu bản thân và cải thiện tinh thần, cảm xúc và thể chất của chính chúng ta. Tôi làm điều đó khi tôi cần sự thanh thản hoặc sau khi tôi thức dậy, để có thêm năng lượng".

Việc tập thiền giúp Nole có được trạng thái tâm lý tối ưu, bình yên, và bình tĩnh. Anh chia sẻ: "Mọi người đều

“Thiền định rất có lợi cho quần vợt”



Djokovic đã vượt qua sức ép rất lớn để vô địch Wimbledon 2019

Những người chơi quần vợt chuyên nghiệp thường nói rằng cách tốt nhất khi thi đấu là được điểm nào tốt điểm đó, hơn là lo lắng về những trận thua và những thách thức phải vượt qua. Theo lời của thượng tọa Phramaha Bhatsakorn Piyobhaso tại chùa Buddhapadipa (London), thiền định giúp ích vì qua đó con người có thể tập trung tâm trí vào việc giải quyết “những vấn đề ngay trước mắt mình”.

“Tôi nghĩ việc hành thiền giúp Djokovic phát triển và giữ vững sự tập trung, đặc biệt trong khi thi đấu” - thầy Phramaha nhận xét. “Chỉ quan tâm đến khoảnh khắc hiện tại và đó là lợi ích của việc thiền định”.

có thể đạt được trạng thái ý thức đó khi có tâm trạng tốt, và cảm thấy yêu bản thân, yêu hành tinh này. Vì thế, tôi đã cố gắng sống sao cho phù hợp với cách tiếp cận và tư duy này. Tôi đã trải qua khoảng thời gian không gặt hái được gì trên sân quần trong khoảng 7, 8 tháng. Nhưng điều đáng lưu tâm hơn là việc thiếu cân bằng trên sân về mặt cảm xúc”.

Có một điều ít người biết: trong nhiều năm qua, kể từ Wimbledon là y như rằng, Nole phải tới thăm ngôi chùa Buddhapadipa ở gần đó. Nole thích không gian tĩnh lặng nơi đây vì anh tin rằng nó sẽ giúp mình giải tỏa sức ép, tái tạo năng lượng cho bản thân.

10 Ngôi sao thể thao kiếm tiền “khủng” nhất thế giới

♥ T.G (TỔNG HỢP)

10 NĂM QUA, THẾ GIỚI CHỨNG KIẾN SỰ GIA TĂNG ĐÁNG KINH NGẠC VỀ LƯỢNG TIỀN ĐỔ VÀO CÁC MÔN THỂ THAO, TỪ CÁC GIAO DỊCH TRUYỀN HÌNH LIÊN QUAN CHỖ TỚI CÁC GIẢI ĐẤU PHỔ BIẾN NHẤT. CÁC GÓI BẢN QUYỀN HÌNH ẢNH KHỔNG LỒ CÙNG KHẢ NĂNG THU HÚT QUẢNG CÁO CỦA CÁC GIẢI ĐẤU ĐÃ GIÚP CÁC NGÔI SAO THỂ THAO KIẾM ĐƯỢC NHIỀU TIỀN HƠN BAO GIỜ HẾT. VẬY AI LÀ VẬN ĐỘNG VIÊN KIẾM ĐƯỢC NHIỀU TIỀN NHẤT TRONG THẬP KỶ QUA? HÃY CÙNG ĐIỂM DANH 10 NHÂN VẬT KIẾM TIỀN “KHỦNG” NHẤT THEO THỐNG KÊ CỦA FORBES, MỘT TRONG NHỮNG TẠP CHÍ THỐNG KÊ VỀ THỂ THAO UY TÍN HÀNG ĐẦU THẾ GIỚI.



1 Floyd Mayweather

667 triệu bảng

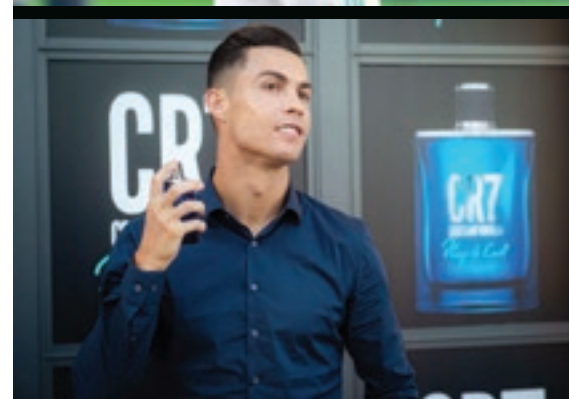
Chỉ cần 2 cuộc so găng lịch sử, Floyd Mayweather đã có thể chễm chệ ở vị trí số 1 của danh sách các VĐV có thu nhập cao nhất. Đó chính là trận thượng đài với Manny Pacquiao vào năm 2015, giúp tay đấm này mang về 230 triệu bảng. Trận so găng thứ 2 diễn ra 2 năm sau đó, khi Mayweather đánh bại Conor McGregor, giúp bỏ túi 217,5 triệu bảng. Ngoài ra, 8 trận đánh khác trong thập kỷ qua cũng giúp tài khoản của Mayweather tăng lên đáng kể. Cho đến thời điểm này, anh tỏ ra “vô đối” trong lĩnh vực kiếm tiền ở làng thể thao thế giới.

Floyd Mayweather là VĐV kiếm nhiều tiền nhất trong 10 năm qua

2 Cristiano Ronaldo

547,8 triệu bảng

Ronaldo bắt đầu thập kỷ với tư cách là VĐV được trả lương cao thứ 13 với mức lương hàng năm vào khoảng 35,8 triệu bảng sau khi chuyển từ MU sang Real Madrid. Nhưng chỉ 1 năm sau đó, Ronaldo đã bước chân vào Top 10 và giữ vững vị thế kể từ đó. Trong màu áo Real Madrid, Ronaldo từng được vinh danh là VĐV được trả lương cao nhất vào năm 2016 và 2017. Hè 2018, Ronaldo gia nhập Juventus và tăng thu nhập vượt quá 76 triệu bảng/năm. Ở tuổi 35, ngôi sao người Bồ Đào Nha vẫn mang lại những giá trị to lớn cho Juventus, từ những đóng góp chuyên môn cho tới những giá trị về mặt hình ảnh và thương hiệu.



Ronaldo trong một buổi lễ ra mắt nước hoa mang thương hiệu của riêng anh: “CR7” - Ảnh: Getty Images Europe



LeBron James sẽ còn ngự trị trong top 10 rất lâu nữa - Ảnh: Getty Images North America

3 LeBron James

517,8 triệu bảng

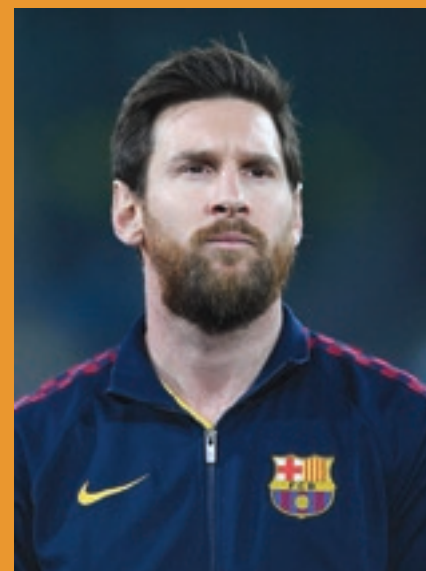
Cùng với Federer, James là VĐV hiếm hoi xuất hiện trong Top 10 VĐV thể thao kiếm nhiều tiền nhất trong tất cả các năm ở thập kỷ qua. Đó cũng là 10 năm đáng nhớ trong sự nghiệp của ngôi sao bóng rổ với 3 lần vô địch NBA và 3 lần được vinh danh là cầu thủ có giá trị nhất giải đấu. Ngay cả ở tuổi 34, thu nhập của James vẫn tăng lên từng ngày. Anh trở thành một nhân vật được đánh giá là có hiệu ứng đặc biệt trong làng bóng rổ Mỹ nói riêng và thể giới nói chung.

4 Lionel Messi

517 triệu bảng

Ngạc nhiên lớn nhất đối với Lionel Messi là anh chỉ xếp trong Top 10 những ngôi sao thể thao kiếm tiền nhiều nhất từ cuối năm 2013. Ở thời điểm đó, Messi đã giành được 6 danh hiệu Liga và 3 danh hiệu Champions League cùng Barcelona.

Kể từ năm 2016, Messi chưa bao giờ nằm ngoài Top 3 ngôi sao thể thao được trả lương cao nhất và kết thúc thập kỷ với vị trí thứ 4. Thu nhập trung bình của Messi rơi vào khoảng 97 triệu bảng mỗi năm, trong đó 70 triệu bảng là tiền lương và thưởng, phần còn lại đến từ các thỏa thuận thương mại. Có lẽ vì lẽ đó, Lionel Messi trở thành cầu thủ mà bất cứ CLB nào trên thế giới đều mơ ước.



Messi là ngôi sao mà bất cứ CLB nào cũng mơ ước
Ảnh: FRANCESCO PECORARO/Getty Images Europe



Federer có thu nhập lên tới 488,2 triệu bảng trong thập kỉ qua

5 Roger Federer

488,2 triệu bảng

Trong nhiều năm, người ta luôn đoán về “sự khởi đầu của giai đoạn kết thúc” đối với sự nghiệp của Roger Federer. Tuy nhiên, hết lần này qua lần khác, Federer đã chứng minh được rằng anh là “cây trường sinh” trong làng quần vợt. Dù thi đấu môn quần vợt đòi hỏi cao về thể lực nhưng Federer ở tuổi 38 vẫn duy trì được vị trí khi anh mở đầu thập kỷ, nằm trong Top 3 tay vợt xuất sắc nhất. Ngoài các danh hiệu lớn nhỏ giành được trong 10 năm qua, việc bỏ hãng Nike sang hợp tác với Uniqlo giúp thu nhập của Federer luôn giữ vị trí ổn định trong top đầu.

6 Tiger Woods

472,3 triệu bảng

Kết thúc cơn khát danh hiệu kéo dài 11 năm để giành giải Masters trong năm 2019 được coi là một trong những sự trở lại vĩ đại nhất của Tiger Woods sau 1 thập kỷ bị vây quanh bởi các vấn đề cá nhân và chấn thương hành hạ. Nhưng mức lương của Woods trong suốt 10 năm qua thì không có nhiều xáo trộn. Nửa đầu thập kỷ, tay golf 43 tuổi luôn nằm trong Top 10 VĐV có thu nhập cao nhất, đứng đầu thế giới vào năm 2010, 2011, 2012. Từ năm 2015, Woods ổn định vị trí trong Top 20. Năm 2019, Woods xếp vị trí 11 về thu nhập của các ngôi sao thể thao.



Tiger Woods vẫn là 1 tượng đài của golf thế giới



Phil Mickelson đã kiếm tới 365,6 triệu bảng trong 10 năm qua

7 Phil Mickelson

365,6 triệu bảng

Sức mạnh bền bỉ của Phil Mickelson ở bộ môn golf đã giúp anh duy trì được vị thế của mình trong suốt 1 thập kỷ. Từ năm 2010-2016, Mickelson luôn nằm trong Top 10 VĐV được trả lương cao nhất. Năm 2017, Mickelson tuột khỏi Top 10, chỉ xếp vị trí thứ 12. Mặc dù vậy, Mickelson vẫn kiếm được khoảng 37 triệu bảng mỗi năm và tổng 365,6 triệu bảng trong 1 thập kỷ. Cùng với Tiger Woods, anh là một trong hai nhân vật hàng đầu của làng golf thế giới.



Neymar đứng thứ 8 trong top 10 những VĐV thể thao kiếm nhiều tiền nhất - Ảnh: Clive Rose/Getty Images Europe

9 Manny Pacquiao

298,2 triệu bảng

Pacquiao bắt đầu thập kỷ bằng những lùm xùm quanh trận đấu không thể diễn ra với Floyd Mayweather. 5 năm sau, năm 2015, cuộc thư hùng đó mới chính thức diễn ra. Chính cuộc so găng với Mayweather đã đóng góp lớn cho thu nhập của Pacquiao trong 1 thập kỷ khi giúp anh bỏ túi tới 122 triệu bảng. Cho đến thời điểm này, võ sĩ người Philippines vẫn tạo được tiếng vang trong làng đấm bốc thế giới. Anh thậm chí còn được coi là biểu tượng của boxing châu Á trên võ đài quốc tế. Với kế hoạch nghỉ hưu vào năm 2021, số tiền đổ vào túi Pacquiao sẽ vẫn chưa dừng lại, ngay cả khi công việc hiện tại của tay đấm này là... Thượng nghị sĩ Philippines.



Manny Pacquiao là VĐV châu Á duy nhất lọt vào top 10 kiếm tiền trong làng thể thao thế giới - Ảnh: Chris Hyde/Getty Images AsiaPac

10 Lewis Hamilton

365,6 triệu bảng

Trong 10 năm qua, Lewis Hamilton chưa bao giờ trượt khỏi Top 3 những tay đua vĩ đại nhất thế giới. Năm chức vô địch thế giới cùng với Mercedes trong quãng thời gian đó cũng giúp Hamilton gia nhập “ngôi đền” của những huyền thoại đua xe. Tay đua người Anh càng ngày càng cho thấy được tầm ảnh hưởng nhất trong giới đua xe công thức một. Nhờ đó, anh trở thành một thương hiệu lớn, với những hợp đồng quảng cáo kịch xù. Không lạ khi Hamilton kết thúc thập kỷ trong danh sách 10 VĐV giàu có nhất với tổng thu nhập 292,6 triệu bảng.



Lewis Hamilton đang là nhân vật quyền lực nhất trong làng đua xe F1

Nữ ca sĩ, Shakira: “BÓNG ĐÁ đã thay đổi đời tôi”

SHAKIRA
HIPS DON'T LIE
FEATURING WYCLEF JEAN

SHAKIRA DƯỠNG NHƯ CÓ MỘT MỐI LƯƠNG DUYÊN ĐẶC BIỆT VỚI TRÁI BÓNG TRÒN. KHÔNG CHỈ ĐI VÀO LỊCH SỬ VỚI TƯ CÁCH NGHỆ SĨ DUY NHẤT 3 LẦN TRÌNH DIỄN TẠI CÁC VÒNG CHUNG KẾT WORLD CUP, CÔ CA SĨ BỐC LỬA NGƯỜI COLOMBIA CÒN GHI ĐƯỢC "BÀN THẮNG CỦA CUỘC ĐỜI" TỪ NGÀY HỘI BÓNG ĐÁ CỦA HÀNH TINH.

Hình ảnh đậy bốc lửa của
bìa đĩa Hips Don't Lie

Shakira là nghệ sĩ duy nhất từng trình diễn
ở 3 VCK World Cup. Ảnh AP

SHAKIRA

HIPS DON'T LIE HIPS DON'T LIE HIPS DON'T LIE

Khi bóng đá là nhịp cầu se duyên

Giống như nhiều ngôi sao ca nhạc Latin khác, Shakira không chỉ có giọng ca xuất sắc mà còn sở hữu thân hình bốc lửa cũng như khả năng múa bụng cực kỳ cuốn hút. Đó là lý do Hips Don't Lie - ca khúc được hát trong lễ bế mạc World Cup 2006 - trở thành một trong những bài hát được yêu thích nhất năm, thống trị bảng xếp hạng Billboard Hot 100, và là một trong những single bán chạy nhất mọi thời đại.

Với Shakira, có lẽ Waka Waka (This Time for Africa) mới thực sự là single có ý nghĩa quan trọng nhất, vì đó là thời khắc Gerard Pique xuất hiện trong cuộc đời cô.

Nhưng với Shakira, có lẽ Waka Waka (This Time for Africa) mới thực sự là single có ý nghĩa quan trọng nhất, vì đó là thời khắc Gerard Pique xuất hiện trong cuộc đời cô. Trung vệ trẻ của Barcelona và đội tuyển Tây Ban Nha đã xuất hiện trong video clip ấy, chính xác là ở phút 1:10. Họ đã để ý nhau kể từ khi đóng chung MV ấy. Pique xin số của Shakira, và bắt đầu màn tán tỉnh bằng một tin nhắn, mà sau đó chính anh thừa nhận rằng mình cũng cảm thấy ngớ ngẩn khi hồi xem... tình hình thời tiết ở đó thế nào (Shakira tới Nam Phi trước đội tuyển Tây Ban Nha). Ấy vậy mà tin nhắn ngờ nghệch ấy lại khởi đầu cho một chuyện tình đẹp.

"Tôi gặp bố của con trai tôi khi anh ấy thi đấu ở World Cup 2010. Anh bảo rằng 'Tôi sẽ vô địch giải đấu này, để có thể gặp em ở chung kết', và anh ấy đã làm được điều đó", Shakira hồi tưởng lại ký ức đẹp đẽ ấy. Đó là VCK World Cup đầu tiên của Pique, cầu thủ chỉ mới ra mắt ĐTQG một năm trước đó.

Nói được là làm được. Pique đã đá chính cùng đàn anh Carles Puyol ở trung tâm hàng phòng ngự Tây Ban Nha suốt cả 7 trận ở Nam Phi, góp phần giúp đội nhà chỉ thủng lưới vỏn vẹn 2 bàn, giữ sạch lưới 4 trận liên tiếp ở vòng knock-out. Sau trận chung kết đánh bại Hà Lan 1-0, Pique không chỉ cùng đồng đội lần đầu lên ngôi vô địch thế giới, mà còn hoàn thành lời hứa với Shakira, người được trao vinh dự hát ở trận đấu cuối cùng của VCK World Cup năm ấy. Và có lẽ vậy mà trung vệ điển trai này đã dần dần chiếm được trái tim người đẹp Colombia.

Tháng 10/2010, Shakira chính thức chia tay bạn trai lâu năm Antonio de la Rúa. Dù sau này, Shakira khẳng định cuộc tình tan vỡ vì cả hai đã không còn chung suy nghĩ, song nhiều người tin rằng trong tim cô khi ấy đã có Pique.



Lời hứa với Shakira là động lực để Piqué chiến đấu và chiến thắng ở World Cup 2010. Ảnh: Getty Images



Shakira cùng Piqué và 2 con, Milan và Sasha. Ảnh: Getty Images

Shakira Isabel Mebarak Ripoll

Sinh ngày 2/2/1977 tại Barranquilla, Colombia

Nghệ danh: Shakira, La Shak, Shaki

Cao 1m57 - Số đo 3 vòng: 87 - 61 - 94

Bạn trai: Antonio de la Rúa (2000-2010), Gerard Piqué (2011 - nay)

Con: Milan (2013), Sasha (2015)

Trời sinh một cặp

Ban đầu, cả hai đều giấu kín mối quan hệ trước giới truyền thông, dù cánh paparazzi đã chụp được cặp đôi này nắm tay và hôn nhau ở Barcelona, nghỉ ngơi ở khách sạn hạng sang Atzaro ở Ibiza. Đến tháng 3/2011, Shakira và Piqué đã chính thức công khai mối quan hệ của mình. Nàng đăng tấm hình chụp chung giữa hai người dưới ánh nắng vàng kèm chú thích: “Em đến bên anh đây, ánh nắng của em”, còn chàng sau đó đã đáp lời bằng màn khóa môi nóng bỏng trong một show nhạc của nàng.

Ít người biết rằng trước khi yêu Piqué, Shakira từng là một fan của... Espanyol, đội bóng đối địch của Barcelona ở xứ Catalan. Nhưng trong gần một thập kỷ qua, cô rất ít khi vắng mặt trên khán đài khi bạn trai thi đấu, và đã dần trở thành một... culé. Họ đã có với nhau hai thiên thần nhỏ là Milan (7 tuổi) và Sasha (5 tuổi) nhưng vẫn chưa có ý định chính thức về chung một nhà. “Khi bạn cảm thấy hạnh phúc trọn vẹn, bạn không cần kết hôn và thậm chí chẳng mấy khi nghĩ tới điều đó. Dù sao thì anh ấy cũng là của tôi”, Shakira tâm sự, “Kết hôn khiến tôi sợ hãi. Tôi không muốn anh ấy coi tôi là vợ, mà là người tình, là bạn gái”.

Ít người biết rằng trước khi yêu Piqué, Shakira từng là một fan của... Espanyol, đội bóng đối địch của Barcelona ở xứ Catalan.



Lời hứa với Shakira là động lực để Piqué chiến đấu và chiến thắng ở World Cup 2010. Ảnh: Getty Images



Shakira với bản hit La la la ở World Cup 2014

Những mối tình ca sĩ - cầu thủ thực ra không quá lạ lẫm. Điển hình như “Posh Spice” Victoria Adam và David Beckham, Cheryl Tweedy và Ashley Cole, Edurne Garcia và De Gea, hay ở Việt Nam là... Thủy Tiên và Công Vinh. Song có lẽ cặp Shakira - Piqué từng bị coi là “đôi dưa lệch” nhất. Chàng là một cây sào (1m94), nàng là một cô nàng nhỏ bé (1m57). Chàng khi ấy mới qua tuổi đôi mươi, trong khi nàng nhiều hơn đúng chục tuổi.

Nhưng Shakira và Piqué đúng là trời sinh một cặp, khi cùng có chỉ số IQ (140), và cũng trùng luôn sinh nhật 2/2, và đặc biệt luôn ủng hộ công việc của nhau. Shakira theo Piqué tới mọi giải đấu, và ngược lại, trung vệ Barcelona cũng luôn cố gắng thu xếp thời gian để có mặt khi bạn gái biểu diễn. 9 năm qua, dù đôi lúc có những tin đồn về rạn nứt, nhưng họ vẫn chia sẻ những khoảnh khắc ngọt ngào hạnh phúc trên trang cá nhân, và tiếp tục là một cặp đôi đẹp của làng âm nhạc - thể thao.

Thay lời kết, hãy nghe những chia sẻ của Shakira trên Marca: “Anh ấy thật quyến rũ, thông minh và hài hước. Tôi không thích bóng đá, và thậm chí đến bây giờ vẫn chưa hiểu lắm về lỗi việt vị, nhưng luôn biết ơn môn thể thao này”.

Từng trầm cảm vì... mất giọng

2017 có lẽ là năm tồi tệ nhất trong sự nghiệp của Shakira. Cô đã phải hủy chuyến lưu diễn El Dorado World Tour vì có vấn đề về giọng hát. Cụ thể, nữ ca sĩ này đã gặp chứng xuất huyết thanh quản. Cô đã trải qua những ngày dài không thể hát, thậm chí là không thể nói chuyện.

“Tôi luôn nghĩ có những thứ sẽ biến mất trong cuộc đời như sắc đẹp, tuổi trẻ nhưng chưa bao giờ nghĩ rằng giọng hát sẽ rời xa tôi, vì vốn dĩ, nó bất biến. Cho nên, khi không thể hát, tôi không thể chịu đựng được. Có những lúc không thể rời khỏi giường, tôi đã rất chán nản”, Shakira chia sẻ với Guardian về chuỗi ngày kinh khủng ấy. Khoảng thời gian ấy, thậm chí, cô chỉ có thể giao tiếp với Piqué và hai con bằng cách ra dấu.

Điều đáng nói là mặc dù đứng trước nguy cơ chấm dứt sự nghiệp, nhưng Shakira kiên quyết không phẫu thuật. Cô đã thử những phương pháp như thôi miên và thiền định, và thậm chí còn đến Lourdes để... xin nước thánh. Điều kỳ diệu là sau đó, dây thanh quản của cô đã tự lành một cách khó tin.

Sự nghiệp âm nhạc của Shakira

Hoạt động nghệ thuật: ca hát, sản xuất nhạc, thu âm, vũ công, diễn viên

Thể loại: Pop, Latin Pop, Rock

Năm hoạt động: 1990 - nay

Hãng sản xuất: Columbia, Epic, RCA, Sony Music Latin

Các album đã ra: Magia (1991), Peligro (1993), Pies Descalzos (1995), Dónde Están los Ladrones? (1998), Laundry Service (2001), Fijación Oral, Vol. 1 (2005), Oral Fixation, Vol. 2 (2005), She Wolf (2009), Sale el Sol (2010), Shakira (2014), El Dorado (2017)

Thành tựu nổi bật:

5 Giải Video âm nhạc của MTV, 2 Giải Grammy, 13 Giải Grammy Latin, 7 Giải thưởng âm nhạc Billboard, 33 Giải thưởng âm nhạc Latin của Billboard và được nhận đề cử Giải Quả cầu vàng. Sở hữu một ngôi sao trên Đại lộ Danh vọng Hollywood, và bán được hơn 125 triệu đĩa thu âm trên toàn cầu (hơn 70 triệu album được bán) với 25,4 triệu bản thu âm được bán ra tại Mỹ (cho đến năm 2014), trở thành ca sĩ Nam Mỹ bán chạy nhất mọi thời đại.

Shakira Grammy.jpg: Shakira (phải) tại lễ trao giải Grammy Latin lần thứ 12



NHỮNG “TRỢ THỦ” CÔNG NGHỆ

BÀI: LÔI PHONG

TẬP THỂ DỤC, CHƠI THỂ THAO ĐỀU ĐẶN GIÚP CƠ THỂ VÀ TÂM HỒN KHỎE MẠNH HƠN, ĐIỀU NÀY AI CŨNG BIẾT. SỰ PHÁT TRIỂN VƯỢT BẬC CỦA KHOA HỌC KỸ THUẬT ĐÃ GIÚP TẠO RA VÔ SỐ THIẾT BỊ CÔNG NGHỆ CÓ KHẢ NĂNG HỖ TRỢ TỐT CHO VIỆC LUYỆN TẬP, ĐỂ QUÁ TRÌNH NÀY TRỞ NÊN BỚT KHÔ KHAN, NHÀM CHÁN, QUA ĐÓ GIÚP NGƯỜI TẬP THU ĐƯỢC KẾT QUẢ KHẢ QUAN HƠN. NGƯỜI DẪN ĐẦU XIN ĐƯỢC ĐIỂM QUA NHỮNG “TRỢ THỦ” ĐƯỢC ĐÁNH GIÁ CAO NHẤT TRONG NĂM 2020.

Garmin Fenix 6

Chiếc đồng hồ thể dục mới nhất của một trong những thương hiệu hàng đầu thế giới có thiết kế bền bỉ kèm theo nhiều tính năng tối ưu. Trọng lượng của nó rất nhẹ, phiên bản vỏ titan chỉ nặng 72g, vỏ thép nặng 83g, màn hình độ phân giải 260 x 260 phủ kính cường lực Corning Gorilla Glass 3 chống trầy xước. Garmin Fenix 6 là trợ thủ đắc lực cho các môn thể thao rèn luyện như chạy bộ, đạp xe, bơi lội với khả năng liên kết vào từng ứng dụng chuyên biệt, cũng là chiếc đồng hồ nên có cho các bộ môn trekking, leo núi, các chuyến dã ngoại, hỗ trợ đánh golf. Fenix 6 có thể đo nhịp tim ở cả dưới nước, theo dõi các chế độ tập luyện nâng cao, tư vấn phục hồi, đo mức độ hấp thụ oxy trong cơ thể, theo dõi giấc ngủ, mức độ stress, bước chân, tính toán lượng calo tiêu thụ... Bộ nhớ trong 32G, giao tiếp với smartphone qua wi-fi và bluetooth, pin 14 ngày ở chế độ thông minh, 3 ngày ở chế độ GPS pin tối ưu.

Giá tham khảo: 14.900.000VNĐ

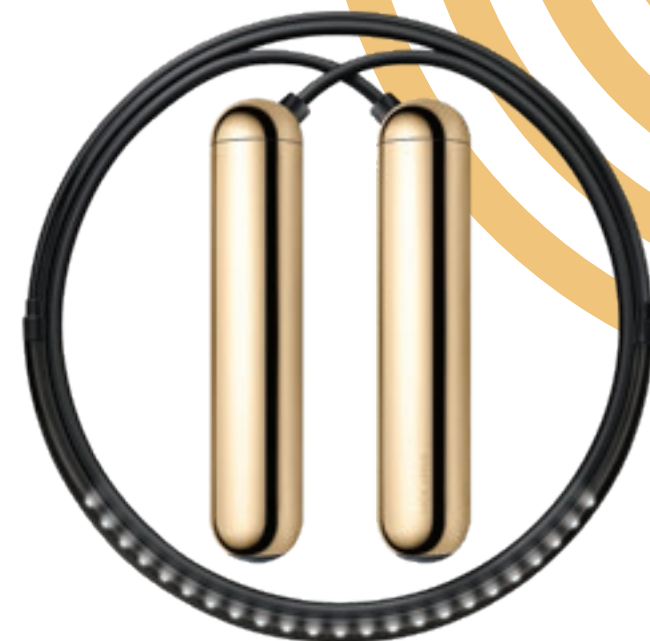
Dây nhảy thông minh Tangram

Nhảy dây là một trong những môn thể dục tự rèn luyện vô cùng hữu ích mà đơn giản, lại có thể hỗ trợ cho nhiều môn thể thao khác. Có một thứ làm cho nhảy dây trở nên thú vị hơn, đó là sợi dây thông minh Tangram.

Đầu tiên, nó có thể điều chỉnh độ dài phù hợp với cả trẻ em lẫn người lớn. Tiếp theo, nó có 23 đèn LED, giúp việc luyện tập bớt nhàm chán hơn, và có thể tập ngay cả trong bóng tối. Nó có bộ nhớ trong lưu giữ được 100 set dữ liệu, bao gồm các bài tập nhảy từ phức tạp đến đơn giản, kết nối với ứng dụng Smart Gym trên điện thoại hoặc máy tính bảng (Android và iOS) để kiểm tra số bước nhảy, thời gian luyện tập, lượng calo tiêu thụ.

Một lần sạc 2 tiếng có thể sử dụng suốt 30 ngày. Phần tay cầm vững vàng, cứng cáp, bọc silicon chống thấm mồ hôi, chống nước, chống bụi, giống phần dây. Hỗ trợ hai ứng dụng Apple Health và Google Fitness.

Giá tham khảo: 1.200.000VNĐ



Theragun G4 Pro

Chiếc máy massage cầm tay này được ví như khẩu súng có thể “bắn tan” mọi mệt nhọc sau những giờ luyện tập vất vả, giúp tăng lưu lượng nước trong cơ, phục hồi tình trạng căng cơ, mỏi cơ một cách tiện lợi. Phần “tay cầm” có thể điều chỉnh để dễ dàng chạm đến mọi vị trí trên cơ thể, 2 tốc độ - 29 & 40 lần/giây. Nên giữ ở thời gian 30 giây/một nhóm cơ

để có hiệu quả tích cực nhất. 6 đầu bọt biển khác nhau giúp ấn - gõ tạo phản ứng thần kinh bên trong các bó mô cơ, giải phóng acid lactic, khác hẳn với massage kiểu cổ điển chủ yếu xoa bóp trên bề mặt da. Động cơ OX150 không chổi than, hoạt động êm ái, giúp kéo dài tuổi thọ pin. Một lần sạc đầy pin sử dụng được liên tục trong 150 phút. Trọng lượng nhẹ, chỉ 1,5 kg. Kết nối với ứng dụng (miễn phí) trên smartphone để lên liệu trình riêng theo gợi ý, dựa vào biểu hiện và hành vi của người dùng.

Giá tham khảo: 13.000.000VNĐ





Under Armour HOVR Phantom

Đôi giày chạy này có dáng vẻ bề ngoài khá cầu kỳ, rất thời trang, nhưng nó thực sự là người bạn đáng tin cậy cho các tín đồ của môn chạy bộ. HOVR là công nghệ được Under Armour (UA) tập trung phát triển trong năm qua, và trên Phantom, chúng ta có phần đế giày hợp tác sản xuất với DOW Chemical có độ dày gần như cân đối (chênh lệch giữa mũi và gót – offset – chỉ là 8 mm), phù hợp với cả người chạy bộ và chạy máy.

Toàn bộ chất liệu trên Phantom được ứng dụng công nghệ SpeedForm siêu nhẹ, siêu bền và bảo vệ chân hiệu quả. Không chỉ vậy, trên đôi giày này còn được cài đặt nhiều chip cảm biến đo nhịp tim, khoảng cách, nhịp chạy, sai chân, đếm bước đi, đồng bộ hóa với ứng dụng nổi tiếng MapMyRun (cũng thuộc sở hữu của UA). Sau khi thu thập đủ dữ liệu từ bàn chân, ứng dụng này sẽ đưa ra những gợi ý về việc cải thiện hình thức luyện tập, giúp nâng cao hiệu suất. Phantom nhận được rất nhiều lời khen tặng từ thị trường và thường xuyên xuất hiện trong danh sách những phụ kiện hữu ích nhất cho người chạy bộ.

Giá tham khảo: khoảng 3 – 4.000.000VNĐ



Tạ tay Bowflex SelecTech 560

Cho những người bận rộn muốn tăng cơ bắp tại nhà, bộ tạ tay của thương hiệu được ưa chuộng hàng đầu thế giới Bowflex là một lựa chọn rất hợp lý. Người dùng có thể dễ dàng chọn trọng lượng tạ chỉ bằng động tác quay số đơn giản, với mức điều chỉnh từ 2,3 – 27,2 kg mỗi bên, số lượng lá tạ có thể thay thế lên đến con số 30. Cơ chế khóa theo trọng lượng độc đáo, vừa an toàn lại vừa hiệu quả, lá tạ được đặt trong bộ khung kim loại bền chắc, không tạo ra tiếng động khi nâng.

Không chỉ vậy, SelecTech 560 còn có thể kết nối với smartphone qua giao tiếp bluetooth để đồng bộ hóa dữ liệu. Đi kèm với bộ tạ này còn có ứng dụng chuyên biệt (cho Android và iOS) Bowflex SelecTech để ghi nhật ký luyện tập, tổng hợp thông tin về khối lượng nâng, số lần nâng, gợi ý phương pháp luyện tập thông qua một ứng dụng nữa là 3D Trainer. Cực kỳ gọn gàng, không tốn diện tích và hình thức cũng rất hiện đại, khỏe khoắn. Nếu muốn một mức tập nhẹ nhàng hơn, có thể chọn bộ tạ tay cỡ nhỏ hơn SelecTech 552.

Giá tham khảo: 12.000.000VNĐ

Gương tập gym thông minh Mirror

Bán rất chạy ở Mỹ trong mùa COVID-19, giờ đây, cơn sốt Mirror – chiếc gương tập gym thông minh đã lan sang cả châu Âu và Nhật Bản, và nó đã được tạp chí công nghệ Cnet bình chọn là "huấn luyện viên" tại gia tốt nhất. Thoạt nhìn, nó chẳng khác gì một chiếc gương thông thường, nhưng sau khi cắm điện và khởi động, màn hình LCD bật sáng và ngay lập tức kết nối người dùng với các lớp luyện tập online (qua wi-fi), bao gồm nhiều bộ môn khác nhau như đấm bốc, yoga, cardio (một dạng aerobic), giảm cân, đốt mỡ thừa với phí thành viên khoảng 750.000 đồng/tháng. Các huấn luyện viên trực tuyến không chỉ hướng dẫn luyện tập mà còn giúp chỉnh sửa động tác, có các khóa huấn luyện 1-1.

Trên tấm gương này đã được cài đặt 50 bài tập trực tiếp trong trường hợp người dùng chỉ muốn tự rèn luyện. Tích hợp camera HD và loa giúp người dùng dễ dàng tận hưởng trải nghiệm phòng tập và tương tác với huấn luyện viên hiệu quả, kèm theo cảm biến bluetooth đo nhịp tim, ứng dụng chuyên biệt, 6 đai thể dục.

Giá tham khảo: 35.000.000VNĐ



Tag Heuer Golf

Mẫu smartwatch thứ ba của hãng đồng hồ xa xỉ Thụy Sĩ ra mắt mùa hè năm nay chính là thứ mọi golfer đều cảm thấy cần thiết. Bộ vỏ bằng titanium, dây cao su và mặt kính shapphire chịu được thời tiết khắc nghiệt, kích thước mặt 45mm hiển thị rõ ràng mọi thông tin, kèm theo ứng dụng đặc biệt hiển thị mọi thông tin về sân golf như khoảng cách các lỗ, vị trí của người chơi, khoảng cách từ vị trí bóng golf tới đồi cỏ, vùng cỏ thô, hố cát, thẻ ghi điểm thông minh, thời tiết, bản đồ 3D được tái hiện rõ ràng trên ứng dụng TAG Heuer Golf, phân tích chiến thuật...

Dĩ nhiên, nó vẫn có đầy đủ tính năng của một chiếc smartphone thông thường như hỗ trợ wi-fi, đếm bước chân, trả lời tin nhắn và điện thoại, đủ 4 chuẩn theo dõi địa điểm phổ biến nhất hiện nay. Pin sạc 2 tiếng dùng được nguyên ngày với màn hình OLED 1,39 inch, độ phân giải 454 x 454 pixel. Tương đối đắt so với các loại smartwatch hiện nay nhưng khá hời với thương hiệu Tag Heuer.

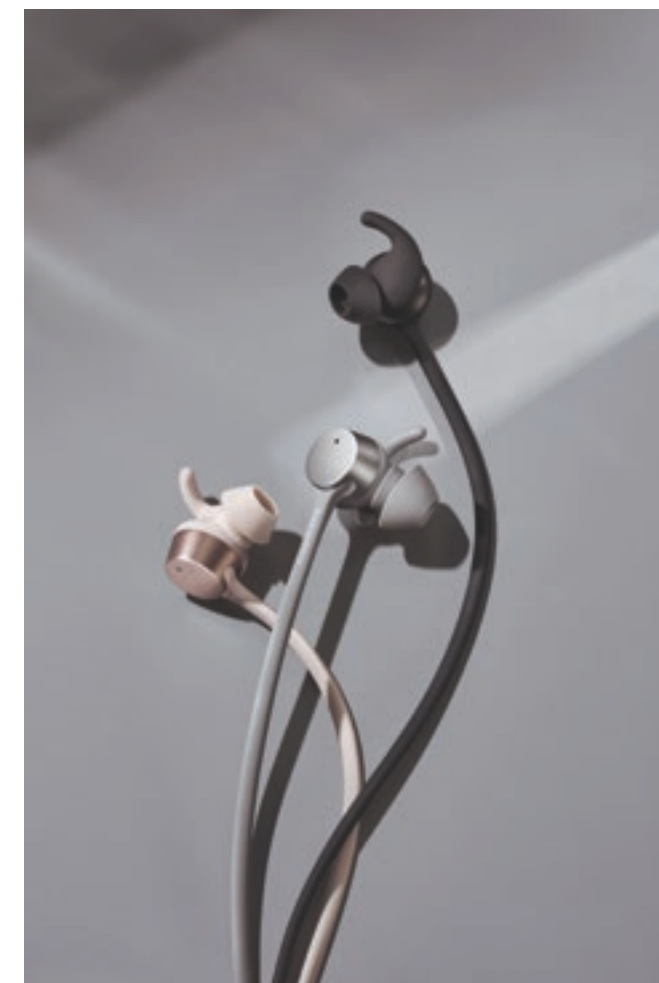
Giá tham khảo: 60.000.000VNĐ

Bowers & Wilkins PI4

Với người tập các môn thể thao tự rèn luyện, âm nhạc chắc chắn là yếu tố không thể thiếu, giúp chúng trở nên bớt nhàm chán hơn. Và PI4 của thương hiệu âm thanh hàng đầu Anh quốc được thiết kế cho mục đích này, với hai chất liệu chính là silicon mềm và cao su, giúp nó vừa linh hoạt lại vừa bền bỉ, phần dây nối giữa hai tai không chỉ tăng chất liệu truyền dẫn tín hiệu mà còn giúp nó không thể rơi xuống, tránh tình trạng hay bị thất lạc như tai TWS.

PI4 được trang bị mỗi bên một loa toàn dải 14mm với công nghệ chống ồn thích ứng, giúp triệt tiêu tạp âm từ môi trường bên ngoài, có chức năng tháo tai nghe xuống là tự động ngừng phát nhạc. Nó được trang bị kết nối bluetooth 5.0 với chuẩn aptX Adaptive và aptX HD cho phép nghe nhạc độ phân giải 24bit, micro hỗ trợ đàm thoại, thời lượng pin lên đến 12 giờ nghe nhạc liên tục (hoặc 10 giờ với chức năng chống ồn). Sạc chỉ 15 phút đủ để sử dụng trong 3 giờ.

Giá tham khảo: 7.900.000VNĐ



PHỤ KIỆN THỂ THAO

một chìa khóa dẫn tới thành công

📌 BÀI: MINH NGỌC

TRONG KHOẢNG 100 NĂM TRỞ LẠI ĐÂY, RẤT NHIỀU KỶ LỤC THẾ GIỚI CỦA CÁC BỘ MÔN ĐIỀN KINH, BƠI LỘI, ĐẠP XE... LIÊN TỤC BỊ XÔ ĐỔ. NGOÀI VIỆC TỔ CHẤT CƠ THỂ CỦA CÁC VẬN ĐỘNG VIÊN LIÊN TỤC ĐƯỢC CẢI THIẾN, PHƯƠNG PHÁP LUYỆN TẬP KHOA HỌC KẾT HỢP CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG HỢP LÝ, KINH NGHIỆM THI ĐẤU PHONG PHÚ DẦN LÊN QUA THỜI GIAN, PHỤ KIỆN "CHUẨN CHỈNH" CŨNG LÀ MỘT YẾU TỐ THEN CHỐT GÓP PHẦN LÀM NÊN THÀNH CÔNG.

Chay bộ là môn thể thao đơn giản và cổ điển nhất trên Trái đất. Chúng ta có thể chạy chân đất. Chúng ta có thể chạy bằng những đôi giày ba-ta đế mỏng, hay giày bóng chuyền, bóng rổ, bóng bàn, giày luyện tập đa năng. Nhưng có một điều chắc chắn, những đôi giày được thiết kế riêng cho môn chạy bộ sẽ mang lại tác dụng cao nhất. Chúng giúp chia sẻ bớt áp lực từ trọng lượng cơ thể dồn lên đầu gối, cổ chân. Chúng khiến người mang cảm thấy thoải mái hơn, công nghệ giảm sóc cùng đế mềm êm ái khiến đôi bàn chân đỡ mỏi hơn vào ngày hôm sau, đồng thời, giúp tránh khỏi những chấn thương không đáng có.

Không chỉ chạy bộ, luyện tập bất kỳ môn thể thao nào cũng cần phải có phụ kiện phù hợp, với chất lượng đảm bảo. Đặc biệt, trong các môn thể thao đối kháng

có tiếp xúc (như đá bóng), dùng đúng phụ kiện và đồ bảo vệ gần như là tiêu chí bắt buộc nếu muốn đảm bảo an toàn cho bản thân. Một phần tác dụng rất nhỏ của phụ kiện giúp người sử dụng chúng trông "chuyên nghiệp" hơn, nhưng điều quan trọng là chúng thực sự hỗ trợ việc luyện tập theo nhiều cách khác nhau. Ví dụ, cho môn đạp xe, ngoài xe đạp là thiết bị bắt buộc, chúng ta cần có mũ bảo hiểm, miếng đệm gối, giày có can (cleats) phù hợp với bàn đạp, bình nước, quần áo dùng vải co giãn, kính chắn bụi, đồng hồ đo tốc độ... Phụ kiện chính hãng luôn được thiết kế đặc biệt, được thử nghiệm hàng trăm ngàn lần bằng nhiều phương pháp trước khi chính thức tung ra thị trường. Các hãng lớn thường có những ngôi sao tên tuổi làm gương mặt đại diện, họ cũng là những người sử dụng luôn

trang thiết bị do hãng cung cấp, đây chính là bảo đảm tốt nhất về chất lượng và hiệu quả.

Có những môn thể dục, thể thao không đòi hỏi quá cầu kỳ về phụ kiện. Nhưng cũng có những môn không nghiêm túc, cẩn thận là không xong. Chạy bộ lại là một ví dụ điển hình. Nếu chạy cự ly ngắn như một bài tập thể dục hằng ngày, đôi giày chỉ cần vừa chân, thoải mái là đủ. Nhưng nếu tập chạy tốc độ, chạy bền, chạy bán marathon, marathon, leo cầu thang, chạy đường đèo dốc, đôi giày phải là thứ được chăm chút cẩn thận nhất. Thậm chí, cần phải có sự tư vấn từ các chuyên gia để chúng ta có thể tìm ra đôi giày tương thích với hình dáng, độ dày mỏng của bàn chân, tương thích với khối lượng vận động hằng ngày. Đôi giày xịn đến mấy mà không phù hợp cũng sẽ cản trở, nếu không nói là phá hỏng cả một quá trình rèn luyện.

Chọn vợt bóng bàn thậm chí còn phức tạp hơn nhiều. Chỉ riêng phần cốt gỗ đã có hàng trăm loại khác nhau, chưa kể mặt vợt, con số thậm chí nhiều gấp đôi, gấp ba. Không phải cứ mua cây vợt đắt nhất là xong. Chọn vợt phải tùy theo lối đánh – tấn công hay phòng thủ, gần bàn, trung bàn hay xa bàn, thiên về tốc độ hay độ xoáy, chưa kể đến trọng lượng của mỗi cây vợt cũng rất khác biệt. Giày bóng bàn cũng vậy, phụ thuộc vào mặt sân – nếu đánh trên thảm cao su chỉ cần những đôi đế bình thường, nhưng nếu trên sân gỗ, sân đá hoa, giày nên là loại đế kép để tăng độ ma sát, giảm trơn trượt.

Phải thừa nhận một điều, những quan điểm tích cực về việc tập luyện hằng ngày giúp tạo nền tảng cho một lối sống lành mạnh hơn đã và đang thúc đẩy sự phổ biến của nhiều bộ môn khác nhau. Chúng ta tham gia nhiều hơn vào các hoạt động thể chất – từ không thường xuyên cho tới chuyên sâu để đảm bảo sức khỏe cả về thể chất lẫn tinh thần. Và điều này đã tạo ra ảnh hưởng lớn đến nhu cầu về phụ kiện thể thao. Theo báo cáo từ công ty nghiên cứu Fact. MR, trào lưu này đã tạo ra những ảnh hưởng lớn đến thị trường, qua việc chúng ta tăng dần chi tiêu cho trang phục và phụ kiện thể thao liên tục từ năm 2012 cho tới nay.

Doanh số phụ kiện thể thao trên toàn cầu cũng có mức tăng trưởng rất ổn định nhờ sự phát triển của vô số nền tảng bán lẻ trực tuyến, trong đó, các loại mũ,

khăn, giày chạy, quần áo đi bộ đường dài, thiết bị hỗ trợ tập gym, boxing và các loại võ tự do, bình nước, kính chắn bụi, đồ bơi, găng tay, túi xách là những mặt hàng bán chạy nhất. Fact. MR cũng dự đoán, thị trường phụ kiện thể thao sẽ có cú bùng nổ lớn vào khoảng năm 2022, với điều kiện đại dịch COVID-19 đã được kiểm soát và cuộc sống ở hầu hết mọi nơi trên thế giới đã bình thường trở lại.

Và các nhà sản xuất cũng theo đó mà liên tục ra mắt những sản phẩm mới, thông minh hơn, sáng tạo hơn, hữu ích hơn. Nhờ sự phát triển của khoa học kỹ thuật, nhiều loại vật liệu mới được ưu tiên sử dụng với các ưu điểm nổi trội, như trọng lượng nhẹ hơn, bền chắc hơn, có tác dụng bảo vệ tốt hơn và thân thiện với môi trường hơn. Bên cạnh đó, phụ kiện thể thao còn được tích hợp đủ loại công nghệ giúp theo dõi tình trạng sức khỏe như đo nhịp tim, đo huyết áp, đếm bước chân, đo khối lượng vận động, theo dõi định mức dinh dưỡng, quá trình luyện tập, từ đó đưa ra những tư vấn hữu ích.

Cho nên, chúng ta không còn ngạc nhiên khi thấy những đôi giày, những bộ tạ tay, găng đấm bốc gắn chip có thể gửi thông tin về smartphone qua giao tiếp bluetooth, những đôi lót giày thông minh biết tự sưởi ấm khi nhiệt độ xuống quá thấp, những chiếc bình có khả năng lọc nước từ nhiều nguồn khác nhau, hay chiếc gương tập thể hình với hàng chục bài tập cài đặt sẵn cho đủ các môn thể dục, chưa kể biết kết nối trực tiếp đến các lớp học thể dục online...

Luyện tập thể dục thể thao là phương pháp thiết thực và đơn giản nhất để có một cơ thể và tinh thần khỏe mạnh. Luyện tập đúng năng lực, tuân thủ hướng dẫn của những người giàu kinh nghiệm, các huấn luyện viên, các bác sĩ, kết hợp với việc lựa chọn phụ kiện chính xác, hợp lý sẽ giúp hoạt động rèn luyện hằng ngày trở nên dễ dàng, thuận tiện và thú vị hơn rất nhiều.



ATHLEISURE

KHI THỜI TRANG TRỞ THÀNH PHONG CÁCH SỐNG

♥ BÀI: MINH THU

TRANG PHỤC ATHLEISURE KHÔNG CHỈ HƯỚNG TỚI CÔNG NĂNG, TIỆN ÍCH MÀ CÒN THỂ HIỆN SỰ SÀNH ĐIỆU VÀ THÀNH ĐẠT CỦA NGƯỜI MẶC, ĐÓ LÀ KẾT QUẢ TỪ NHỮNG NGHIÊN CỨU NGHIÊM TÚC ĐƯỢC TIẾN HÀNH Ở HAI THỊ TRƯỜNG CÓ TÍNH “DẪN DẮT” MẠNH MẼ NHẤT THẾ GIỚI: MỸ VÀ ANH QUỐC. XUẤT HIỆN TRONG NHỮNG BỘ ĐỒ ATHLEISURE, NGƯỜI MẶC KHẲNG ĐỊNH MÌNH CÓ ĐỦ THỜI GIAN VÀ TIỀN BẠC ĐỂ LUYỆN TẬP, GIỮ GÌN SỨC KHỎE VÀ VÓC DÁNG.



Ảnh: toryburch.com

Khởi điểm của Athleisure được xác định vào khoảng cuối năm 2014, khi những thương hiệu như Adidas, Nike, Asics hay New Balance bắt đầu tung ra những đôi giày luyện tập nhẹ hơn, bắt mắt hơn, gọn gàng hơn, có thể dùng để đi lại hằng ngày và dễ dàng phối ghép với nhiều kiểu trang phục khác nhau, kể cả trang phục công sở. Dĩ nhiên, các nhà mốt lớn nhỏ cũng nhanh chóng nắm bắt được thị hiếu và nhảy vào cuộc, bằng việc cho ra đời những đôi giày sneakers theo phong cách thể thao, hoặc nhiều hơn thế, bắt tay với các nhà sản xuất đồ thể thao để

thuận lợi hơn trong việc tiếp cận phân khúc khách hàng vốn thiên về sự thoải mái, thuận tiện. Giờ đây, giày sneakers đi với đồ suit, phối cùng váy voan, hiện diện nơi công sở hay chốn dạ tiệc đã là chuyện quá đỗi bình thường...

Đích ngắm ban đầu của Athleisure là các millennials – những người ra đời trong quãng thời gian từ 1981 – 1995, nhưng đến lúc này, nó lại được thế hệ Z – những người ra đời sau năm 1995 – cổ súy mạnh mẽ nhất. Với thế hệ Z, Athleisure không đơn giản chỉ là đồ thể thao hay những chiếc áo phông quá khổ. Nó cũng có thể là quần yoga vải bóng, track pants (quần dài thể thao) với áo khoác bụi bặm, giày sneakers với quần ống rộng. Những trang phục được xếp vào dòng Athleisure phải phù hợp cả ở phòng tập lẫn trường học hay nơi làm việc. Các millennials rồi cũng bị cuốn theo một cách vô thức – việc các



Đồ Athleisure cao cấp xuất hiện ngày càng nhiều và người ta cũng sẵn sàng chi tiền để được mặc chúng: trong năm 2019, cả thế giới đã tiêu tốn hơn 300 tỷ USD cho trang phục theo xu hướng thể thao và sẽ tăng lên khoảng 355 tỷ USD vào năm 2021, theo dự đoán của Morgan Stanley.

cô nàng xinh đẹp Athleisure mọi nơi mọi chỗ, phô bày thân hình tuyệt mỹ cũng như phong cách trẻ trung khỏe khoắn lan tràn trên mạng xã hội càng khiến cho trào lưu này trở thành ưu tiên tối thượng. Mua sắm, học hành, luyện tập – lần lượt nhiều thứ trong một ngày dài mà không tốn thời gian về thay quần áo.

Sức ảnh hưởng của Athleisure mạnh mẽ đến nỗi nó được nghiên cứu từ nhiều góc độ khác nhau. Đến cuối năm 2016, Athleisure đã chính thức được cập nhật vào từ điển Merriam-Webster với định nghĩa “trang phục được thiết kế để vừa tập được thể thao vừa đáp ứng nhu cầu ăn mặc chung”. Nói ngắn gọn, Athleisure là sự giao thoa giữa luyện tập và đời thường, giữa thể thao (athletic) và sự thoải mái (leisure) nó mang lại. Nếu chịu khó theo dõi những môn thể thao phổ biến sẽ dễ dàng nhận ra trang phục của các nữ vận động viên ngày càng đẹp hơn, gợi cảm hơn, trẻ trung hơn. Các chất liệu co giãn tốt, thấm hút mồ hôi tốt, tôn đường cong hiệu quả như Lycra hay Spandex cũng dễ dàng xuống phố, hiện diện rộng khắp tại sân bay, nhà hàng, quán bar, rạp chiếu phim...

Athleisure cho thấy, trong lĩnh vực thời trang, không gì là không thể.

Khoảng 10 năm trước, không ai tin quần yoga, leggings, tank-top có thể dùng như trang phục hằng ngày nhưng điều đó đang thực sự diễn ra. Các nhà mốt xa xỉ “lục tục” ra mắt sản phẩm phục vụ xu hướng này, nếu không thì cũng cố gắng kết hợp với một tên tuổi nào đó, như Stella McCartney và Alexander Wang “cặp kè” với Adidas, Off-White cùng lúc bắt tay với ba thương hiệu đình đám là Nike, Converse và Vans, logo của Valentino và Givenchy “bổ sung” xuất hiện trên những đôi Mexico 66 của Onitsuka Tiger.

Athleisure không chỉ phổ biến trong giới trẻ, mà người ta cũng có thể tìm thấy hình

ảnh của những người nổi tiếng diện thứ trang phục này ở bất cứ đâu. Hoàng tử Anh quốc William thích đi giày Onitsuka Tiger, còn Công nương Kate Middleton hay mix trang phục Zara với giày Adidas. Beyoncé, bà trùm quyền lực của dịch vụ nghe nhạc trực tuyến TIDAL thậm chí còn sở hữu một thương hiệu Athleisure riêng mang tên Ivy Park, có sức tiêu thụ rất tốt. Ai cũng biết Mark Zuckerberg, CEO của Facebook “nghiện” mặc áo thun cổ tròn và đi giày thể thao. Những triệu phú tuổi dưới 30 là doanh nhân thành đạt như Andrew Mason của Groupon, Matthew Mullenweg – nhà sáng lập WordPress, Peter Cashmore – CEO của Mashable luôn bước vào cuộc họp với những bộ suit tề chỉnh, nhưng khi xuống phố, Athleisure được xem là một lựa chọn khá thường xuyên.

Trước đây, Athleisure vẫn là “độc quyền” của các thương hiệu chuyên đồ thể thao thì đến lúc này, hàng chục thương hiệu xa xỉ đã nhảy vào thị trường béo bở này. Rõ ràng, Athleisure được coi như cơn sốt không có điểm dừng, nhất là khi thể dục thể thao và mạng xã hội không chỉ là xu hướng mà còn là những yếu tố then chốt để tạo ra xu hướng trong thế giới tiêu dùng hiện đại, nhất là với thế hệ Z.



Chuyên mục VĂN HOÁ



Bằng Kiều khởi động năm mới 2021 với liveshow Chuyện lạ

Nam ca sỹ Bằng Kiều sẽ tổ chức liveshow vào ngày 3/1/2021, lấy tên “Chuyện lạ”, ca khúc nổi tiếng do anh tự sáng tác hai thập kỷ trước.

Anh lý giải: “2020 là năm nhiều chuyện lạ, chưa bao giờ cuộc sống, tình hình biểu diễn kỳ lạ như năm nay. Liveshow diễn ra để kết thúc năm 2020 và khởi đầu năm mới với hy vọng “góp thêm” một tiếng reo mừng năm mới, một thanh âm hứng khởi chào đón những điều tốt đẹp của năm 2021 sau khi hoạt động văn hóa giải trí bị trì hoãn do dịch COVID-19”.

“Chuyện lạ” là bài hát kể về một chuyện tình đẹp kết thúc có hậu, được rất nhiều khán giả yêu thích và yêu cầu hát lại dù ra đời đã lâu. Bằng Kiều lấy tên bài hát đặt cho cả liveshow với mong muốn mọi chuyện rồi sẽ có hậu như bài hát của mình.

Những người yêu mến Bằng Kiều sẽ được sống lại không khí âm nhạc nhiều năm về trước, khi giọng ca Bằng Kiều nổi lên như một hiện tượng lạ của âm nhạc Việt Nam.

Ngoài những bài hát đã đi vào lòng khán giả, liveshow sẽ gây ấn tượng khi Bằng Kiều kết hợp với những nữ danh ca như Lệ Quyên, Minh Tuyết, Thu Phương.... Ngoài ban nhạc, nghệ sỹ violin Anh Tú và nhạc sỹ Dương Cẩm sẽ cùng “phiêu” với những ca khúc gắn bó tên tuổi các ca sỹ.



Loubishark Sneaker Sự phá cách đẳng cấp của thế giới “giày đế đò”

“Chú cá mập” để đò mang tên Loubishark là chế tác xa xỉ mới nhất của Christian Louboutin. So với những đôi giày sang trọng trước đó của nhà mốt, thiết kế lần này mang đậm tinh thần đường phố với vẻ phá cách, vui nhộn.

Điều gây ấn tượng đầu tiên của Loubishark với người yêu thời trang nói chung và “tín đồ” nhà Louboutin nói riêng nằm ở lối thiết kế đương đại ấn tượng, nhiều màu sắc và đậm chất streetwear. Như chính tên gọi, sản phẩm dựa theo hình ảnh cá mập với loạt răng cưa ở phần đế và hai bên viền giày. Điều này khác biệt rất nhiều so với hình ảnh sang trọng và cổ điển thường thấy của nhà mốt, cho thấy thương hiệu đang dành nhiều sự quan tâm đến thế hệ millennials, những nhân vật dẫn đầu xu hướng.

Để có được một chiếc giày là sự kết hợp từ 13 thành phần khác nhau như các tấm da lộn, cao su, lưới... được xử lý chất liệu và màu sắc tinh tế trước khi chế tác. Chỉ riêng phần tạo ra phần đế “răng cá mập” đã tốn 67 điều khắc của các nghệ nhân.

Christian Louboutin cho mắt giới hạn chỉ 600 đôi Loubishark được đánh số, với 3 kiểu dáng đặc biệt để giới mộ điệu dễ dàng chọn lựa. Đôi sneaker này hứa hẹn sẽ là một must-have item không thể thiếu trong tủ đồ của tín đồ thời trang toàn cầu.

Lễ hội Hoa Ban năm 2021 mừng các sự kiện lớn



Các hoạt động trong khuôn khổ Lễ hội Hoa Ban năm 2021 sẽ được tổ chức từ tháng 1 đến tháng 5; trọng tâm các hoạt động được tổ chức từ ngày 12/3-15/3/2021 tại Điện Biên.

Các hoạt động chính được tổ chức bao gồm: Diễu hành văn hoá đường phố; Trình diễn, giới thiệu nghi thức sinh hoạt văn hóa truyền thống các dân tộc; Liên hoan dân ca, dân vũ, dân nhạc truyền thống các dân tộc tỉnh Điện Biên; Hoạt động thể thao; Không gian văn hóa vùng cao; Hội chợ Du lịch vùng Tây Bắc; Cuộc thi Người đẹp Hoa Ban năm 2021.

Bên cạnh đó, ngay từ đầu năm 2021 một số hoạt động sẽ được tổ chức như: Lễ hội đua thuyền đòu én (thị xã Mường Lay); Các hoạt động giao lưu, lễ hội, tết truyền thống tại huyện Điện Biên; Trình diễn dân ca, dân vũ dân nhạc các dân tộc tại cực Tây Tổ quốc (huyện Mường Nhé).

Giới thiệu sách

VĂN MINH VẬT CHẤT CỦA NGƯỜI VIỆT

Là 1 trong Top 10 tựa sách, bộ sách đáng đọc nhất được bình chọn trong khuôn khổ Tuần lễ “Doanh nhân và Sách” năm 2020 được tổ chức tại TP. Hồ Chí Minh vào tháng 10/2020, “Văn minh vật chất của người Việt” của tác giả Phan Cẩm Thượng được đánh giá là cuốn hay và lạ.

Nó là câu chuyện của các đồ vật do con người làm ra và sử dụng. Những đồ vật ấy làm nên cái thế giới vật chất nhân tạo mà ta sống trong đó, biến đổi nó và cùng tiến hóa với nó. Nhờ phương pháp khảo cứu và phong cách viết đặc sắc, người viết đã sắp xếp ngăn nắp, mạch lạc các chủ đề tưởng như sẽ quá dàn trải. Bằng văn phong linh hoạt, pha trộn khéo léo giữa cách viết nghiên cứu và cảm hứng nghệ sĩ, cuốn sách gần 700 trang trở nên nhẹ nhàng “dễ đọc”, không khô khan giáo huấn.

Phan Cẩm Thượng là họa sĩ, nhà nghiên cứu, phê bình mỹ thuật, đồng thời là tác giả của các cuốn sách được nhiều độc giả đón đọc và giới phê bình đánh giá cao như: Chùa Dầu và nghệ thuật Tứ pháp, Nghệ thuật ngày thường.

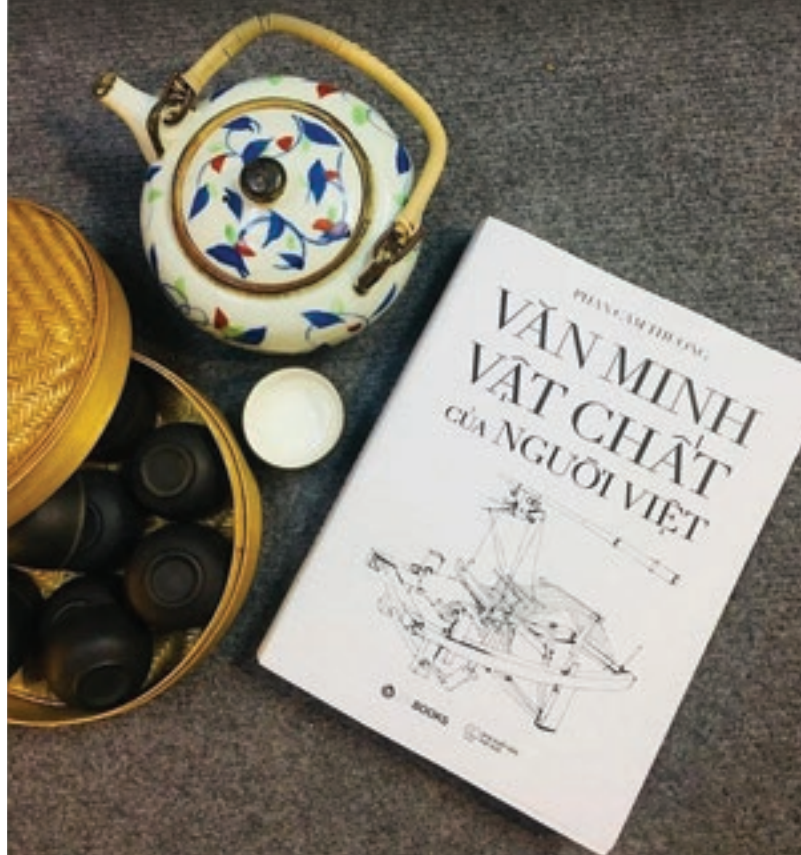
Tên sách: Văn minh vật chất của người Việt

Tác giả: Phan Cẩm Thượng

Khổ sách: 18x24 cm

Số trang: 664 trang

Giá bìa: 180.000 VNĐ



Phim Wonder Woman 1984: Nữ thần chiến binh



Tiếp nối thành công vang dội của phần đầu tiên - Wonder Woman ra mắt năm 2017, năm nay, vũ trụ điện ảnh DC tiếp tục đưa khán giả tái ngộ với Diana và theo chân Nữ thần chiến binh xinh đẹp bước vào một cuộc hành trình mới.

Đúng như tên gọi, Wonder Woman 1984: Nữ thần chiến binh, lấy bối cảnh năm 1984, 66 năm sau sự kiện ở phần đầu tiên (1918). Thế giới liên tục thay đổi và chắc chắn Wonder Woman không đứng ngoài lề của sự chuyển động liên tục đó. Hơn nửa thế kỷ trôi qua, Nữ thần chiến binh vẫn tiếp tục sứ mệnh thực thi công lý và bảo vệ thế giới khỏi cái ác, đồng thời cũng xây dựng cho mình lớp vỏ bọc hoàn hảo - quý cô Diana Prince quyến rũ, xinh đẹp và thành đạt giữa cuộc sống hiện tại.

Hàng loạt diễn biến khó lường xảy ra. Một mặt, Diana bất ngờ gặp lại người tình Steve Trevor tưởng chừng đã qua đời cách đây 66 năm. Mặt khác, tình chị em của cô với người bạn thân Barbara Minerva bỗng chốc tan vỡ trước tác động của ác nhân có tên Max Lord.

Với sự góp mặt của dàn sao Gal Gadot, Chris Pine, Kristen Wiig, Pedro Pascal, dưới chỉ đạo của nữ đạo diễn tài năng Patty Jenkins, cùng sự tham gia của “quái kiệt nhạc phim” Hans Zimmer, Wonder Woman 1984: Nữ thần chiến binh sẽ là bom tấn cần quét phòng vé dịp cuối năm này.

Ngày dự kiến phát hành: 25/12/2020.

HỘI CHỢ TẾT TÂN SỬU 2021 TP. HỒ CHÍ MINH

02-07/02/2021 (21 ĐẾN 26 THÁNG CHẠP CANH TÝ)

NHÀ THI ĐẤU THỂ DỤC THỂ THAO PHÚ THỌ, TP. HỒ CHÍ MINH.

CUỘC THI ẢNH SONY WORLD PHOTOGRAPHY AWARDS 2021

GỬI TÁC PHẨM DỰ THI TRƯỚC NGÀY 7/1/2021 (ĐỐI VỚI HẠNG MỤC ẢNH MỞ RỘNG, DÀNH CHO GIỚI TRẺ VÀ SINH VIÊN) VÀ NGÀY 14/1/2021 (ĐỐI VỚI HẠNG MỤC DÀNH CHO NGHIỆP ẢNH CHUYÊN NGHIỆP).

DỰ KIẾN CÔNG BỐ GIẢI THƯỞNG: THÁNG 4/2021.

HỘI CHỢ XUÂN GIẢNG VÕ

TỪ TỐI NGÀY 01-8/02/2021 (20 ĐẾN 27 THÁNG CHẠP NĂM CANH TÝ)

TRUNG TÂM TRIỂN LÃM QUỐC TẾ ICE, 91 TRẦN HƯNG ĐẠO, HOÀN KIẾM, HÀ NỘI

Nhà hàng Ngân Đình

Thế giới Dim Sum

KHÁCH SẠN DEAWOO VỪA RA MẮT NHÀ HÀNG MỚI TRONG CHUỖI HỆ THỐNG NHÀ HÀNG CAO CẤP PHỤC VỤ ẨM THỰC ĐÌNH CAO - NHÀ HÀNG NGÂN ĐÌNH.



sẽ mang lại cho thực khách những trải nghiệm đẹp về ẩm thực tại Ngân Đình.

Được trình bày tinh tế trong các xúng hấp xinh xắn, mỗi món ăn là một tác phẩm nghệ thuật mà người đầu bếp tài hoa dành tặng thực khách. Tiệc Dim Sum Ngân Đình có giá: 398.000 cho người lớn và 298.000 cho trẻ em từ 4 tới 11 tuổi.

Bên cạnh tiệc Dim Sum, Ngân Đình Hà Nội còn mang đến cho thực khách sành vị Hoa cơ hội trải nghiệm thực đơn phong phú với các món ăn từ truyền thống đến thượng hạng như vịt quay Bắc Kinh với lớp da bóng mượt, giòn rụm; Tôm hùm chưng lòng trắng trứng, Bò sốt tiêu đen đậm vị, Cá mú mềm ngọt.

Tọa lạc trên tầng 2, khách sạn Deawoo Hà Nội, nhà hàng Ngân Đình được thiết kế với gam màu đỏ son, vàng kim và nội thất gỗ tinh tế. Hệ thống bảy phòng VIP riêng tư, được trang trí với bộ sưu tập tranh ấn tượng, là điểm hẹn cho những buổi tiệc quan trọng.

Nhà hàng Ngân Đình Hà Nội
Tầng 2, Khách sạn Hà Nội Daewoo
☎ 0902 167 698

Trong những ngày Hà Nội trời se lạnh, những xúng Dim Sum nóng hổi sẽ là món quà tuyệt vời để tự thưởng bản thân hay đãi khách. Nhà hàng Ngân Đình Hà Nội sẽ đem tới trải nghiệm mới với tiệc Dim Sum độc đáo, bao gồm 40 món mỹ vị Quảng Đông hảo hạng.

Dim Sum - món ăn nhỏ xinh nhưng gói trọn tinh hoa của ẩm thực Trung Hoa với sự hài hòa hoàn hảo trong chế biến và sự kết hợp phong phú từ những nguyên liệu. Mỗi món dim sum đều mang nét đặc trưng riêng về cách trình bày và hương vị.

Thực đơn Dim Sum tại Ngân Đình Hà Nội được chuẩn bị tỉ mỉ, kỹ lưỡng

bởi bếp trưởng Li Suen Wai với hơn 20 năm kinh nghiệm làm việc tại các nhà hàng danh tiếng cùng đội ngũ bếp 5 sao. Khai vị bữa tiệc Quảng Đông với Cá hồi Hoàng Kim lạ miệng, Sườn nướng mật ong, Sườn kinh đô hay Giò heo hầm sốt bào ngư hấp dẫn... điểm tâm cùng Xứ mại trứng cua, Bánh bao xá xíu sốt mật, Hoàn thánh tôm chiên, Bánh cuốn tôm, Há cảo tôm tươi thơm ngon hay Chân gà chưng sốt XO... Các món chính tuyệt hảo như Hủ tiếu xào sườn non tàu xì, Cơm chiên Dương Châu, Mì xào xá xíu đặc sắc hay những món tráng miệng “nhất định phải thử” như Bánh trứng nướng, bánh bao kim sa, Chè bột báng sữa dừa... chắc chắn

Café Central - Nơi giao thoa giữa truyền thống và hiện đại



Thương hiệu Café Central từ lâu nổi tiếng với phong vị ẩm thực đa dạng và độc đáo đã có mặt tại khu Chợ Lớn, Quận 5, TP. Hồ Chí Minh.

Café Central với thiết kế hiện đại, tinh tế và thực đơn ‘giao thoa văn hóa’ vô cùng độc đáo chắc chắn sẽ khiến thực khách muốn khám phá. Tại đây, các món theo thực đơn Âu, Á đều được chuẩn bị kỹ lưỡng, thực hiện tại gian bếp mở, nơi thực khách có thể tận mắt chứng kiến các đầu bếp chế biến những món ngon của nhà hàng.

Tọa lạc tại tầng trệt trung tâm thương mại The Garden Mall, hướng ra đường Hồng Bàng sầm uất, thực khách đến với Café Central không chỉ cảm nhận nhịp sống hối hả và nhộn nhịp từ bên ngoài, mà còn có thể thư thả cùng bạn bè thưởng thức các loại nước trái cây tươi mát, tách cà phê thơm ngon, hay ly bia tươi Krombacher phong cách.

Café Central The Garden Mall

📍 1.12A&B, Tầng trệt, The Garden Mall

📍 190 Hồng Bàng, Quận 5, TP. Hồ Chí Minh

☎ (028) 39 555 286



Thưởng thức món Âu ở Hemispheres Steak & Seafood Grill

Sở hữu thiết kế độc đáo, hàng cau trước hiên, mái ngói, cột gỗ và trần cao mang đậm hơi thở rất Việt Nam, Hemispheres Steak & Seafood Grill đem đến một trải nghiệm ẩm thực ấn tượng tới thực khách với set menu những món Âu hảo hạng.

Mở đầu bữa tiệc, thực khách thưởng thức bánh mì đặc biệt được nướng ở nhiệt độ hoàn hảo, vỏ ngoài vàng ruộm, giòn giụm mà phần ruột vẫn mềm, nóng hổi, chấm cùng nước sốt ô-liu và cà chua trộn.

Món chính được phục vụ là pate gan ngỗng cuộn thịt ba chỉ xông khói. Tiếp tục trải nghiệm ẩm thực, thực khách sẽ cảm nhận hương vị thanh thanh của súp cà rốt Đà Lạt với lê và sữa dừa. Tôm hùm Nha Trang và thân bò Úc nướng là món chính vô cùng đáng đợi tiếp theo, được thưởng thức với sốt kem, sốt bơ tỏi hoặc sốt tiêu, sốt nấm. Cuối cùng, bánh pho mát mềm và dâu rừng, thạch rượu sâm-panh và kem dừa sẽ kết thúc trải nghiệm ẩm thực lần này.

Hemispheres Steak & Seafood Grill

📍 Tầng Lobby, Khách sạn Sheraton, 11 Nghi Tàm, Hà Nội

☎ (024) 3719 9000

“Ẩm thực sáng tạo” bên bờ biển Đà Nẵng

Nhà hàng Epice nằm trên ốc đảo nghỉ dưỡng 5 sao Pullman Danang Beach Resort ra mắt thực đơn mới vô cùng ấn tượng, nâng hạng trải nghiệm ẩm thực cao cấp với hàng loạt các món ngon được chọn lọc kỹ lưỡng.

Nổi tiếng với sự nhẹ nhàng nhưng tinh tế và thơm ngon, ẩm thực Việt Nam là sự lựa chọn hoàn hảo cho món khai vị hay bữa ăn nhẹ giữa buổi. Bạn có thể chọn Cánh gà chiên mắm Việt Nam ăn kèm sa lát với hương vị đặc trưng món Việt, hay Gỏi cuốn đem đến sự tươi mới, thanh nhẹ của các nguyên liệu như cá hồi, xúc xích heo, đậu hũ, bún gạo, tôm, thịt heo và lá bạc hà.

Nếu tìm kiếm một món chính chất lượng cho bữa trưa hay bữa tối, bạn có thể thử Pizza thịt nướng được phục vụ 24h. Trong khi đó, Cá chẽm áp chảo lại là một lựa chọn tuyệt vời cho thực khách chuộng hải sản. Bạn cũng không nên bỏ qua món tráng miệng đặc biệt nhất - Kem Ni-tơ đang “nếp” mình trong lớp khối lạnh mờ ảo.

Nhà hàng Epice

📍 Pullman Danang Beach Resort, thành phố Đà Nẵng

☎ (0236) 395 8888



HẸN HÒ *với* NGHỆ THUẬT ĐƯƠNG ĐẠI Ở Valparaíso

♥ BÀI: MỸ HẠNH

THI SĨ LỪNG DANH PABLO NERUDA ĐÃ TỪNG VIẾT: “VALPARAÍSO ĐẸP ĐẾN VÔ LÝ. CUỘC SỐNG Ở THÀNH PHỐ NÀY LUÔN LÀM BẠN BẤT NGỜ”. ÔNG KHÔNG PHẢI LÀ NGHỆ SĨ DUY NHẤT BỊ MÊ HOẶC BỞI VÊ QUYẾN RŨ CỦA THÀNH PHỐ NÀY. HÀNG NĂM, VẪN CÓ HÀNG NGÀN NHÀ THƠ, NHÀ VĂN, HỌA SĨ, CÁC NHÀ TRIẾT HỌC TỚI ĐÂY VÀ TẠO RA VÔ VẠN TÁC PHẨM NGỢI CA VALPARAÍSO, MÀNH ĐẤT KỲ LẠ NHẤT CHILE, CŨNG CÓ THỂ LÀ NHẤT CẢ KHU VỰC MỸ LATINH...



Nằm cách thủ đô Santiago khoảng 112 km về phía Tây Nam, ngay sát bờ biển, Valparaíso là thành phố cảng quan trọng của Chile, đồng thời cũng là trung tâm du lịch hàng đầu quốc gia này và được gán biệt danh “Viên ngọc Thái Bình Dương”. Năm 2003, UNESCO đã chính thức công nhận Valparaíso là Di sản văn hóa thế giới. Nhưng thành phố này cũng chỉ nổi tiếng với du khách Bắc Mỹ và châu Âu, vẫn khá xa lạ với những đôi chân thềm đi đến từ phương Đông, trừ dân đi bụi dạng “có thâm niên”.

Valparaíso đón nhận một lượng dân di cư lớn, chủ yếu từ châu Âu. Và kết quả là thành phố được sở hữu một loạt công trình kiến trúc đẹp mắt mang đậm phong cách tân cổ điển pha trộn với thuộc địa và bản xứ.

Trong giai đoạn phát triển cực thịnh về văn hóa (1848 – 1914), Valparaíso đón nhận một lượng dân di cư lớn, chủ yếu từ châu Âu. Và kết quả là thành phố được sở hữu một loạt công trình kiến trúc đẹp mắt mang đậm phong cách tân cổ điển pha trộn với thuộc địa và bản xứ. Chính những tòa nhà này đã mang đến cho Valparaíso dáng dấp và phong cách của một thành phố châu Âu đặc trưng những năm cuối thế kỷ 19, cổ kính lãng mạn. Những người mê kiến trúc hẳn sẽ rất vui mừng được lang thang trên những con phố ở khu trung tâm, ngắm nhìn vẻ Thư viện công cộng Severín trầm mặc trong nắng sớm, tòa soạn tờ El Mercurio de Valparaíso – nhật báo tiếng Tây Ban Nha lâu đời nhất vẫn còn hoạt động – trông nguy nga như một cung điện cỡ nhỏ với những ban công kiểu cách, hàng cột thanh thoát và cửa sổ đúng kiểu được ưa thích trên cự lục địa những năm 1900.





Nếu muốn tìm kiếm những thứ mới lạ hơn, Valparaíso đã có Cung điện Baburizza, một biểu tượng của trào lưu Art Norveau, bên trong là bảo tàng nghệ thuật đương đại độc đáo. Những người say mê kiến thức cũng sẽ không thể bỏ qua Bảo tàng Lịch sử tự nhiên với kỳ quan đặc biệt là xác ướp một em bé hai đầu sinh ra tại thành phố vào năm 1915. Bên cạnh đó là Bảo tàng Hải quân, nơi lưu giữ những công tích lẫy lừng của Chile trong cuộc Hải chiến Thái Bình Dương hồi thế kỷ 19, bao gồm tranh ảnh, quân phục, vũ khí – cả những khẩu thần công cũng còn được giữ lại rất nguyên vẹn. Tuy quy mô không bề thế nhưng các bảo tàng ở Valparaíso vẫn được đánh giá cao về khâu bảo quản và lưu giữ hiện vật cũng như độ quý hiếm của chúng. Thực sự không nên bỏ qua với bất kỳ du khách nào đặt chân đến thành phố này.

Đi xa một chút, sang tới khu phố nghèo là một danh thắng không thể bỏ qua: nhà thờ Iglesia de la Matriz, nằm giữa những con phố trải đầy sỏi, được coi là một trong các Tượng đài quốc gia của Chile từ năm 1971. Nhà thờ được xây lần đầu năm 1559 bởi Giám mục thành Santiago, lần cuối cùng năm 1822 theo lối kiến trúc phổ thông, nội đường trang trí theo phong cách Creole của thế kỷ 18 với những bức tường gạch nung nặng trĩu, mái vòm dùng kính màu để lấy ánh sáng tự nhiên. Giản dị nhưng trầm ấm và trang nghiêm, nhà thờ vẫn mở cửa hằng ngày cho du khách, vừa tham quan vừa được đắm mình trong hồng ân của Thiên chúa.

Nhưng rõ là Valparaíso còn có nhiều thứ hơn thế. Có thể coi đây là một trong những thành phố rực rỡ nhất thế giới, không thua kém gì Burano của Ý, Bristol của Anh hay St. John của Canada. Khu đô thị của tầng lớp bình dân hóa ra lại là một thiên đường đầy màu sắc, nơi tập trung của giới nghệ sĩ vô danh đến từ khắp nơi, cả trong và ngoài đất nước Chile. Ngọn đồi Bellavista dốc thoải, dọc hai bên những con đường quanh co là một ngọn đồi với những con đường

quanh co là vô vàn tác phẩm nghệ thuật, từ tranh tường khổ lớn tới graffiti độc đáo. Đâu đó, trên những bậc thang dẫn tới cửa nhà đằng sau cánh cổng sắt khóa chặt là những mảng màu bài trí hoàn toàn theo phong cách “cardboard” quen thuộc của họa sĩ người Hà Lan Piet Mondrian – đại diện xuất sắc nhất của trường phái De Stijl (xuất hiện sau Thế chiến thứ nhất). Nhìn từ xa, Bellavista chẳng khác nào một bảng màu khổng lồ, tưởng lộn xộn nhưng lại vô cùng hút mắt theo một trật tự riêng.

Cuộc sống ở đây cũng vậy, tự do với một chút hỗn loạn thú vị, luôn mang đến cho du khách những trải nghiệm vô cùng đặc biệt, khác hẳn về sang trọng, ngăn nắp, lịch sự ở khu trung tâm. Xét về độ phóng túng, bay bổng của nghệ thuật đương đại, nó thậm chí còn trội hơn rất nhiều Gamcheon của Hàn Quốc, có lẽ nhờ vào cái chất Latinh nóng bỏng không thể trộn lẫn. Phương tiện đi lại ở

Valparaíso có riêng một tour khá đặc biệt và đã giành nhiều giải thưởng về du lịch mang tên Tour 4 Tips, khởi hành hằng ngày vào lúc 10h và 15h từ Quảng trường Sotomayor – hướng dẫn viên sẽ ăn mặc như nhân vật trong cuốn truyện thiếu nhi nổi tiếng Where's Wally?, đưa du khách đi thăm bến cảng, những danh thắng lịch sử, sử dụng các phương tiện giao thông công cộng và có khá nhiều bất ngờ trên đường đi. Điều đáng nói là khách du lịch tham gia tour này chỉ phải tip cho hướng dẫn viên ở mức bình thường nhất...



Valparaíso khá đa dạng: xe điện ngầm, xe bus, taxi, giá cả hoàn toàn ở mức chấp nhận được. Đồng tiền của Chile là peso, ngoại tệ được ưa chuộng là USD và euro, có thể dễ dàng quy đổi ở khách sạn, ngân hàng.

Nếu trong chuyến hành trình đến Valparaíso có lọt vào một ngày thứ Tư hoặc thứ Bảy, hãy tới khu Avennida Argentina để tham dự một hội chợ thường kỳ của nông dân xứ này, cực kỳ nguyên bản, tươi mới - cả bầu không khí vui tươi lẫn sản vật được bày bán. Dĩ nhiên, cũng không thể bỏ qua một địa danh quan trọng bậc nhất: La Sebastiana, ngôi nhà của nhà thơ vĩ đại Pablo Neruda, nay đã trở thành bảo tàng mini để tưởng niệm ông. Nằm trên đỉnh ngọn đồi, La Sebastiana có tầm nhìn đẹp tuyệt vời, bao quát được cả một vịnh biển bao la nước xanh như ngọc...

Và nhớ đừng quên đi thử tối thiểu một trong 16 đường tàu điện cũ kỹ đưa du khách lên tới đỉnh các ngọn đồi, bởi đơn giản, chúng là một phần rất quan trọng để Valparaíso trở thành Di sản văn hóa thế giới, đồng thời giúp thành phố được mệnh danh là “San Francisco thu nhỏ” trong giai đoạn hoàng kim của mình.

Những người ưa nhiệt náo hay mê ẩm thực đến với Valparaíso cũng dễ dàng tìm được nguồn vui cho riêng mình. Đó là Cinzano, quán bar cổ nhất thành phố, nơi bán thứ rượu vang “nhà làm” ngon ngọt

cùng nhạc tango và bolero chơi live hàng đêm. Đó là La Terazza Mimi, hộp đêm nóng bỏng nhất với những cô em Latinh đông đưa gọi mời, đó là Club El Huevo, trung tâm khiêu vũ hàng đầu, đó là Mascara, nơi tụ tập quen thuộc của giới nghệ sĩ và dân đồng tính. Nếu muốn vừa được tham dự mọi cuộc vui vừa hít thở khí trời, hãy tới khu Vina Del Mar, nơi bar, pub cỡ vừa và nhỏ mọc san sát nhau và người ta có thể thoải mái quây tụng ngay trên vỉa hè cho tới gần sáng...

Không có thể mạnh về ẩm thực nhưng Valparaíso vẫn tự hào với món ăn “tủ” rất được lòng du khách thập phương: chorrillana – một đĩa lớn bao gồm khoai chiên kiểu Pháp, bò bít-tết, hành tây và trứng ốp-la. Nếu muốn thưởng thức hương vị Chile truyền thống, không chỗ nào tuyệt vời bằng khu chợ nổi tiếng Mercado Cardonal, tầng một bán nông sản và tầng hai là vô số nhà hàng ăn ngon giá lại rẻ, khách lúc nào cũng tấp nập. Và Delicatessen Emporio chính là một cái tên đáng được quan tâm nhất về món trứ danh: carpaccio (thịt bò sống kiểu Ý) với hầu tinh tế. Bijoux với những món ăn được đầu bếp đặc biệt làm riêng theo yêu cầu của khách với thực phẩm thật tươi, cách chế biến thật độc đáo...



Valparaíso đã được tờ Huffington Post bầu chọn là địa điểm tận hưởng Giáng sinh và năm mới hấp dẫn thứ ba trên thế giới, mỗi năm đón khoảng 1 triệu người ghé thăm trong quãng thời gian này. Vào đêm giao thừa, cả thành phố sẽ đồng loạt tắt điện và nguồn sáng duy nhất là những đóa hoa lửa muôn hình muôn vẻ nổ rộ trên bầu trời đen thẫm, bắn lên từ 15 điểm khác nhau dọc theo bờ biển, tạo ra một khung cảnh vô cùng mỹ lệ. Âm nhạc được biểu diễn ở khắp nơi nhưng tung bùng nhất vẫn là ở quảng trường Sotomayor, nơi tập trung đông du khách nhất, còn lễ hội đường phố chủ yếu diễn ra tại đại lộ Alemania và các khu vực lân cận.

Dubai

Thành phố của những điều độc nhất

♥ BÀI: TUANDAO - ẢNH: TUANDAO, VUONG VU VIET

TRƯỚC KHI ĐẾN DUBAI, MỘT THÀNH PHỐ, ĐỒNG THỜI LÀ MỘT TRONG BẢY VƯƠNG QUỐC TRONG CÁC TIỂU VƯƠNG QUỐC Ả RẬP THỐNG NHẤT (UAE), TÔI CỨ NGỠ RẰNG XIN VISA PHẢI MẤT THỜI GIAN LẮM. NHƯNG KHÔNG THỂ NGỠ, CHỈ CẦN XIN VISA ONLINE, HAY CHỈ CẦN BAY TỚI UAE TRÊN CÁC HÃNG HÀNG KHÔNG CỦA NƯỚC NÀY, CÓ HỘ CHIẾU CÒN HẠN TRÊN 6 THÁNG VÀ CÓ THỊ THỰC NHẬP CẢNH LÀ CÓ THỂ ĐẾN DUBAI MỘT CÁCH DỄ DÀNG.



cửa hàng bán xăng và... siêu xe nên muốn mua gì khác là điều không thể. Rất may mắn ở một trạm xăng gần khách sạn có cửa hàng tiện lợi.

Sau khi nhận phòng khách sạn và nghỉ ngơi, chúng tôi bắt đầu tham quan thành phố giàu có này. Có rất nhiều cách để di chuyển, từ đi taxi, bus, metro, hay monorail,... Còn chúng tôi, vì muốn đi chuyển được nhiều nơi, chủ động và thuận tiện nên đã thuê xe ô tô theo ngày với một bác tài xế người Ấn vô cùng hiền lành và hóm hỉnh.

Tòa tháp chọc trời Burj Khalifa

Tháp cao 828m, là công trình đạt vô số kỷ lục Guinness, địa điểm bạn không thể bỏ qua khi đến Dubai. Nếu may mắn đi đúng dịp năm mới, bạn có thể tận mắt trải nghiệm màn pháo hoa vô cùng hoành tráng được trình diễn tại đây.

Để ngắm toàn cảnh thành phố từ At the Top, chúng tôi phải xếp hàng mua vé. Thật không thể tin nổi khi với chiều cao gần 500m của At the Top, thang máy chỉ mất 1 phút để đưa bạn từ chân tháp lên đến đỉnh. Trong thang còn có nhạc và trình chiếu quảng bá các hình ảnh hấp dẫn về thành phố.

Ngạc nhiên, choáng ngợp, phấn khích là những từ dùng để tả cảm xúc của chúng tôi khi di chuyển bằng siêu xe từ sân bay tới khách sạn ở khu trung tâm thành phố, nơi của những tòa nhà cao tầng độc đáo và lung linh.

Dubai được mệnh danh là vùng đất giàu có nhất thế giới với các tòa nhà chọc trời, những siêu xe trên đường phố, cây ATM rút vàng, nơi có vườn hoa kỳ diệu nở rộ giữa sa mạc khô cằn... Ngoài ra, Dubai còn có cả hòn đảo nhân tạo đẹp nhất trên thế giới. Chúng tôi chọn dịp cuối năm để tham quan Dubai, vừa để tận hưởng khí hậu mát mẻ, không phải trải nghiệm cái nóng hầm hập trên 40 độ của mùa hè, vừa có thể mua sắm thoải mái, hay chỉ đơn giản là trải nghiệm đón không khí năm mới tại một vùng đất mới.

Chiếc máy bay chở chúng tôi qua sa mạc rồi đáp nhẹ xuống sân bay quốc tế Dubai, một trong những sân bay đẹp và hiện đại bậc nhất thế giới. Mặc dù tôi đã nghe kể nhiều về sự giàu có của đất nước dầu mỏ này, nhưng quả thực khi được tận mắt chứng kiến, mọi thứ còn hơn những gì tôi tưởng tượng.

Ngạc nhiên, choáng ngợp, phấn khích là những từ dùng để tả cảm xúc của chúng tôi khi di chuyển bằng siêu xe từ sân bay tới khách sạn ở khu trung tâm thành phố, nơi của những tòa nhà cao tầng độc đáo và lung linh. Khách sạn chúng tôi nghỉ tọa lạc trên trục đường không có cửa hàng gì ngoài các





Chợ gia vị Spice Souk

Là một trong những chợ truyền thống lâu đời ở Dubai, tại chợ gia vị Spice Souk, bạn có thể chọn mua rất nhiều loại gia vị hay đồ lưu niệm làm quà. Một trong những món đồ mà khách du lịch mua nhiều nhất tại chợ chính là saffron (nhụy hoa nghệ tây), thứ được ca ngợi có nhiều tác dụng tốt cho sức khỏe và làm đẹp. Dubai cũng là một trong những nơi được cho là quê hương của loại saffron tốt nhất thế giới.

Có một điều khá đặc biệt, đó là không ngờ ở xứ Arab này, chúng tôi đã được nghe những câu chào hỏi bằng tiếng Việt từ những người sở tại. Chúng tôi không khỏi bật cười nhưng cũng rất hào hứng khi chào hỏi, bắt tay làm quen và nghe những câu khen ngợi xã giao như “bạn đẹp trai lắm” hay “bạn xinh gái lắm” từ những người bán hàng Dubai dễ mến.

Dubai Marina - Bến du thuyền sang chảnh bậc nhất thế giới

Nếu muốn được mãn nhãn bởi kiến trúc sang trọng, hay sự xa hoa, choáng ngợp bởi sự giàu có của thành phố, bạn không thể bỏ qua bến du thuyền Dubai Marina. Được đầu tư xây dựng với gần 10 tỷ USD, bến du thuyền là khu sang chảnh bậc nhất, là “bến đỗ” kiêu kỳ của vô số các tòa nhà cao tầng, trung tâm thương mại và du thuyền sang trọng.

Chiếc du thuyền 3 tầng nhẹ nhàng và êm ái chở chúng tôi men theo kênh đào nhân tạo ra đến biển. Từ đây, bạn có thể ngắm trọn vẹn thành phố Dubai lung linh huyền ảo, các tòa nhà rực rỡ đang thấp sáng cả bầu trời đêm. Thật khó mà tin được, nơi đây trước kia từng là một làng chài nhỏ ven biển, giờ đây đã trở thành một trong những thành phố hiện đại bậc nhất thế giới. Trời khá lạnh, người tài xế vẫy riêng tôi xuống lầu và mời tôi uống thử một loại cà phê được gọi là “cà phê gừng”, một thứ đồ uống khá nổi tiếng tại đây. Vị thơm của cafe hòa quyện với vị gừng khiến tôi thấy ấm hân lên.

Thám hiểm sa mạc bằng ô tô

Trong hành trình lần này, có lẽ trải nghiệm làm tôi thích thú nhất là đi xe địa hình trên sa mạc. Những chiếc Landcruise đã được độ lại chạy thẳng vào sa mạc, trèo qua các đụn cát mấp mô khiến chúng tôi phần khích thực sự. Khi chiếc xe lao thẳng lên một đụn cát to, cát hai bên bắn tới tấp vào cửa kính, cảm giác còn đáng sợ hơn nhiều so với việc bạn cười sóng trên ca nô. Chả thế mà, khi đến điểm nghỉ chân, không ít du khách đều tái mặt vì trải nghiệm vô cùng mạo hiểm này.

Xe đưa chúng tôi đến một khu lều nghỉ chân được xây dựng theo phong cách Arab truyền thống giữa sa mạc. Tại đây, những chiếc bàn ăn được bày trên cát, ở giữa là một sân khấu lớn để biểu diễn. Ngồi giữa sa mạc, ăn những món ăn truyền thống của người Trung Đông và xem các nghệ sĩ trình diễn những điệu nhảy truyền thống hay màn múa lửa vô cùng điệu nghệ, cảnh tượng có lẽ chỉ có trong phim ảnh đó được tái hiện trước mắt chúng tôi.

Ở Dubai, mọi thứ đều hoành tráng đến mức du khách lần đầu đặt chân đến khó có thể tưởng tượng được. Dubai cũng khiến cả thế giới phải sửng sốt khi là thành phố lập nhiều kỷ lục thế giới nhất và phá nhiều kỷ lục của chính mình nhất. Từ Chợ vàng - nơi bạn có thể mua vàng theo cân; đến Dubai Frame - địa điểm tham quan nổi tiếng mà hầu như đi đâu bạn cũng sẽ nhìn thấy - một khung ảnh cao đến 150 m, rộng 93m được dát vàng, tọa lạc tại công viên Zabeel; hay Burj Al



Arab - khách sạn 7 sao duy nhất trên thế giới nằm ngay bên bờ biển với giá lên đến hàng chục ngàn USD một đêm.

Còn nếu muốn vui chơi, công viên giải trí IMG Worlds of Adventure lớn nhất thế giới với diện tích hơn 1,5 triệu mét vuông được xây dựng trong nhà là nơi quy tụ hàng loạt các mẫu hình nhân vật đến từ Cartoon Network và cả vũ trụ Marvel của Disney sẽ thỏa mãn bạn, khiến bạn quên luôn cả thế giới thực tại ngoài kia!

Với những người yêu thích mua sắm thì Dubai Mall là một điểm đến không thể bỏ qua. Với tổng diện tích lên đến 500.000 mét vuông, là một phần của tòa tháp cao nhất thế giới Buji Khalifa, Dubai Mall cũng mang trong mình nhiều sự xa xỉ, độc đáo cũng như các trải nghiệm có một không hai. Ngoài hơn 1.200 gian hàng, du khách còn có nhiều trải nghiệm như khám phá thủy cung khổng lồ giữa lòng Dubai Mall, công viên giải trí trong nhà SEGA Republic,... hay chiêm ngưỡng màn trình diễn nhạc nước công phu bậc nhất hành tinh. Lần đầu đến đây, mãi mê ngắm nhạc nước khiến cả nhóm chúng tôi quên cả thời gian đã hẹn với bác tài xế!

Chỉ năm ngày ngắn ngủi, và Dubai thì quá rộng lớn. Mặc dù đã thuê xe để có thể khám phá được nhiều hơn, lên lịch trình kỹ lưỡng trước khi đi nhưng quả thực thành phố này còn có quá nhiều điều thú vị và cuốn hút khiến chúng tôi muốn khám phá và trải nghiệm vào một ngày gần nhất.



AMANEMU

THIÊN ĐƯỜNG

NGHỈ DƯỠNG

📍 BÀI: THANH HÀ (TỔNG HỢP)

KHU NGHỈ DƯỠNG SUỐI NƯỚC NÓNG AMANEMU YÊN BÌNH TỌA LẠC TRONG CÔNG VIÊN QUỐC GIA ISE-SHIMA, BÊN BỜ VỊNH AGO Ở TỈNH MIE, NHẬT BẢN, ĐƯỢC CA NGỢI NHƯ MỘT "THẾ GIỚI THẦN TIÊN" ĐẦY TINH TẾ VÀ QUYẾN RŨ.

Không gian thanh bình

Khu nghỉ dưỡng Amanemu ở tỉnh Mie nằm giữa khung cảnh nên thơ, yên bình được khánh thành vào năm 2016, là bước tiếp nối trong hành trình của tập đoàn Aman tại đất nước mặt trời mọc. Kerry Hill Architects - nhóm kiến trúc từng thực hiện công trình khách sạn Aman Tokyo vào năm 2014 - đã kết hợp nét thẩm mỹ của ngôi nhà truyền thống của người Nhật vào 24 phòng suite và 4 biệt thự hai phòng ngủ biệt lập tại Amanemu Resort.

Kiến trúc của Amanemu tuân thủ chủ nghĩa tối giản, lấy cảm hứng từ những ngôi nhà minka truyền thống của Nhật Bản. Nhờ nội thất tối giản và bảng màu nhẹ nhàng, nơi đây được lựa chọn là thiên đường nghỉ dưỡng, thư giãn bậc nhất dành cho ai muốn rời xa nhịp sống chốn đô thị. Bạn có thể lựa chọn biệt thự có vườn riêng, nơi lý tưởng để thưởng trà và chiêm ngưỡng cảnh đẹp xung quanh.



Đá và gỗ là hai chất liệu chính được sử dụng xuyên suốt toàn bộ công trình nghỉ dưỡng để tạo nên một tổng thể hài hòa với khung cảnh tự nhiên. Bên cạnh phòng tắm với sàn đá bazan màu than và bể tắm onsen riêng, không gian nội thất của các phòng với bàn gỗ sồi, ghế sofa và ghế tựa đều toát lên phong cách tối giản với các tông màu sáng theo màu gỗ tự nhiên của Nhật. Mỗi phòng suite đều có cửa sổ cao từ sàn đến trần với rèm vải và cửa chớp kéo dài theo chiều rộng của căn phòng, mang đến tầm nhìn không giới hạn ra khung cảnh công viên quốc gia bao quanh resort.

Nghỉ dưỡng sang chảnh

Với nguồn nước nóng tự nhiên quý giá, không gian trị liệu và chăm sóc sức khỏe Aman Spa được thiết kế bao quát diện tích lên đến 2.000 mét vuông với một bể onsen lớn được bố trí ở giữa các dãy phòng cùng hai khu vực spa riêng có bể onsen trong nhà và ngoài trời. Onsen là kiểu tắm nước khoáng nóng truyền thống của người Nhật Bản, có tác dụng thư giãn, nuôi dưỡng tinh thần và chữa bệnh.

Kiến trúc của Amanemu tuân thủ chủ nghĩa tối giản, lấy cảm hứng từ những ngôi nhà minka truyền thống của Nhật Bản.

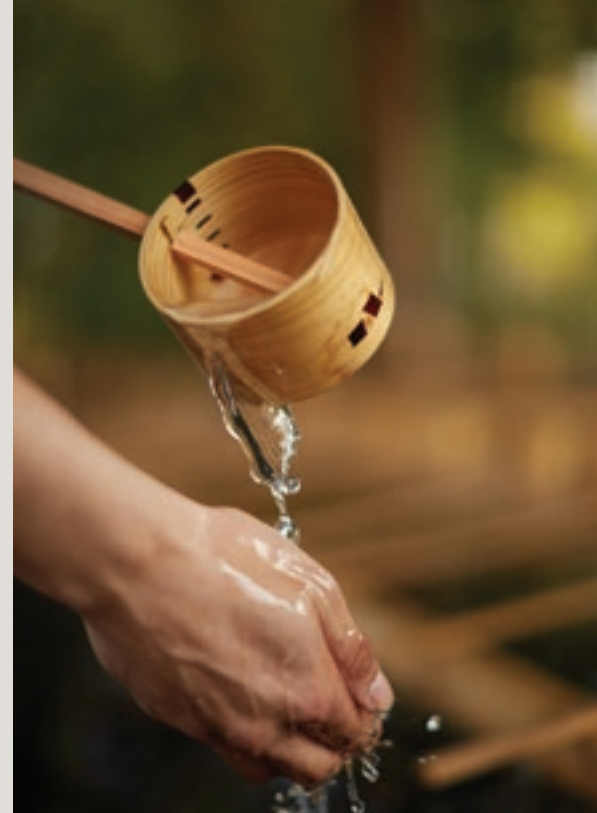
Toàn bộ các biệt thự và phòng suite tại Amanemu đều được thiết kế lấy cảm hứng từ kiến trúc của Ise Grand - ngôi đền thờ linh thiêng nhất của đạo Shinto tại Nhật Bản với mái ngói xếp chồng lên nhau như hình những con sóng, đi cùng hệ thống cửa trượt ngang, nội thất gỗ tông màu ấm theo phong cách tối giản, ban công riêng và tầm nhìn hướng ra vườn hoặc vịnh Ago.



Điểm nhấn của khu nghỉ dưỡng chính là Aman Spa, rộng tới 2.000 mét vuông, với nguồn suối nước nóng tự nhiên trong lành, không gian trị liệu và chăm sóc sức khỏe hàng đầu, nơi được thiết kế tinh tế và nuông chiều du khách.

Amanemu trở thành khu nghỉ dưỡng đẳng cấp hàng đầu Nhật Bản không chỉ nhờ phong cách kiến trúc cổ điển, tinh tế, đơn giản, nhẹ nhàng hòa với thiên nhiên, tầm nhìn phóng khoáng hướng ra vịnh Ago hay những tiện ích xa hoa trong đó. Điều đặc biệt ở khu nghỉ dưỡng hạng sang này còn là, trong khuôn viên mỗi căn hộ đều được xây dựng bể tắm nước nóng onsen ngoài trời, với nguồn nước nóng tự nhiên từ vườn quốc gia Ise-shima. Sẽ là những trải nghiệm khó quên khi bạn được ngâm mình thư giãn trong bể nước khoáng nóng tự nhiên, phóng tầm nhìn bao quát khu rừng tuyệt đẹp và vịnh Ago thơ mộng.

Bạn có thể chọn gói chăm sóc sức khỏe hai ngày một đêm, kết hợp với tắm Toji để tận hưởng trọn vẹn các lợi ích của việc chữa bệnh bằng nước nóng giàu khoáng chất. Gói trị liệu gồm chà muối biển 90 phút lên toàn cơ thể, quấn rong biển toàn thân, châm cứu 90 phút và sử dụng liệu pháp moxibustion (liệu pháp y học cổ truyền được thực hiện bằng cách hơ nóng các huyệt vị trên cơ thể, sử dụng vật liệu đốt là các nhiên liệu thảo mộc khác nhau, thường là lá ngải cứu) để



thư giãn. Sau khi trị liệu kết thúc, du khách sẽ dùng bữa trưa truyền thống của Nhật Bản bao gồm: cá nướng, rau hấp với nước sốt chanh và gừng, gạo nâu, súp miso và yuba.

Bên cạnh đó, với vị trí gần đền thờ thánh Jing Jingu Grand, ngôi đền được tôn kính vào hàng số một ở Nhật Bản, khu nghỉ dưỡng Amanemu cũng được chia sẻ một bầu không khí thiên định, làm cho không gian nơi đây trở nên lý tưởng để du khách có thể tĩnh tâm và thư giãn.



Ẩm thực đẳng cấp

Là một phần làm nên thương hiệu của khu nghỉ dưỡng, những món ăn độc đáo tại Amanemu sẽ mang lại cho bạn những trải nghiệm ẩm thực ấn tượng, khó quên.

Bên cạnh những món ăn đặc sản địa phương vô cùng cuốn hút, bạn đừng bỏ qua cơ hội thưởng thức Matsusaka Wagyu, một trong những món ăn nổi tiếng được chế biến từ loại bò Matsusaka thượng hạng của Nhật Bản. Tôm hùm, bào ngư ở resort đẳng cấp này cũng được gọi ý như là món ăn tuyệt hảo, đặc biệt đáng thử. Thường thức hương vị ẩm thực Nhật Bản cầu kỳ, tinh tế trong một không gian xanh mát hòa mình với thiên nhiên tại Amanemu chắc chắn sẽ là trải nghiệm nghỉ dưỡng tuyệt vời giúp du khách lấy lại cân bằng trong cuộc sống.



Trong bối cảnh dịch COVID-19 diễn biến phức tạp hiện nay, để có được một kỳ nghỉ dưỡng tuyệt vời tại Amanemu hay bất kỳ nơi nào khác trên thế giới là điều không dễ dàng. Tuy nhiên, bạn hãy lưu tâm tới những khu nghỉ dưỡng hấp dẫn và thực sự quyến rũ như thế này nhé, để đến một ngày không xa, bạn và người thân sẽ trực tiếp có những trải nghiệm đẹp và quý giá.

Địa chỉ:

- 2165 HAZAKO HAMAJIMA-CHO, SHIMA-SHI, MIE, JAPAN
- www.AMAN.COM/RESORTS/AMANEMU

BST DOLCE & GABBANA

XUÂN HÈ 2021

Những mảnh ghép mang
dấu ấn văn hóa vùng Sicily

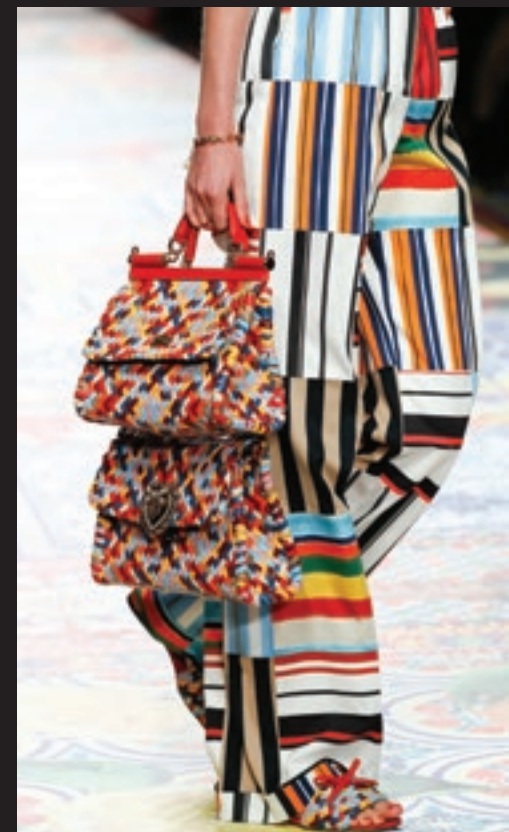
Là một trong những bộ sưu tập ấn tượng nhất được ra mắt trong Tuần lễ thời trang Milan, Dolce & Gabbana chọn văn hóa vùng Sicily làm cảm hứng sáng tạo cho BST Xuân Hè 2021 với những mảnh ghép sinh động và thú vị.

Những bộ trang phục trong BST Dolce & Gabbana Xuân Hè 2021 là sự ghép nối của những mảng họa tiết, chất liệu khác biệt. Chúng vừa đối lập với nhau nhưng lại tạo nên những tổng thể ấn tượng và vô cùng táo bạo khiến người xem không thể rời mắt. Điểm xuyết cho những bộ cánh ấn tượng ấy là những thiết kế túi xách làm xiêu lòng các tín đồ thời trang ngay từ ánh nhìn đầu tiên.

Tâm điểm của các thiết kế phụ kiện trong BST Dolce & Gabbana Xuân Hè 2021 là những chiếc túi Devotion với nhiều biến thể khác nhau, mang đến những sự lựa chọn đa dạng, phù hợp với tất cả phái đẹp ở khắp mọi nơi trên thế giới. Bên cạnh đó còn là những thiết kế túi Sicily trứ danh vẫn khẳng định được sức hấp dẫn đối với người yêu thời trang. Sự trẻ trung, năng động của những mẫu túi DG Girls tiếp tục được phát huy trong BST Xuân Hè 2021 của Dolce & Gabbana được diễn giải qua những họa tiết, chất liệu sáng tạo.



Chất liệu da thuộc được xử lý màu sắc tươi tắn, kể cả những chất liệu da trần cao cấp hay da nappa mềm mại cao cấp.



Kỹ thuật ghép mảnh “patchwork” trên trang phục cũng được thể hiện trên những thiết kế túi xách, tạo nên sự đồng điệu cùng các bộ trang phục bắt mắt. Chất liệu da thuộc được xử lý màu sắc tươi tắn, kể cả những chất liệu da trần cao cấp hay da nappa mềm mại. Kỹ thuật đan da được ứng dụng nhiều trên các thiết kế túi xách, khẳng định tay nghề của những người thợ thủ công tại đây luôn hướng đến sự hoàn mỹ trong từng sản phẩm được chăm chút tới chi tiết nhỏ nhất.

BST CHANEL

XUÂN HÈ 2021 *NÀNG*

THỜI giữa
đời thực

GIỮA SÂN KHẤU CHÍNH DƯỚI
MÁI Vòm KÍNH TRÚ DANH
Ở GRAND PALAIS (PARIS),
CÁC SÁNG TẠO MỚI CỦA NTK
VIRGINIE VIARD DÀNH CHO
CHANEL ĐƯỢC GIỚI THIỆU
GIỮA KHUNG CẢNH TRẮNG
MUỐT VỚI TÂM ĐIỂM LÀ
TẤM BẢNG CHỮ CHANEL
MÔ PHỎNG TẤM BẢNG
HOLLYWOOD LỪNG LẦY.



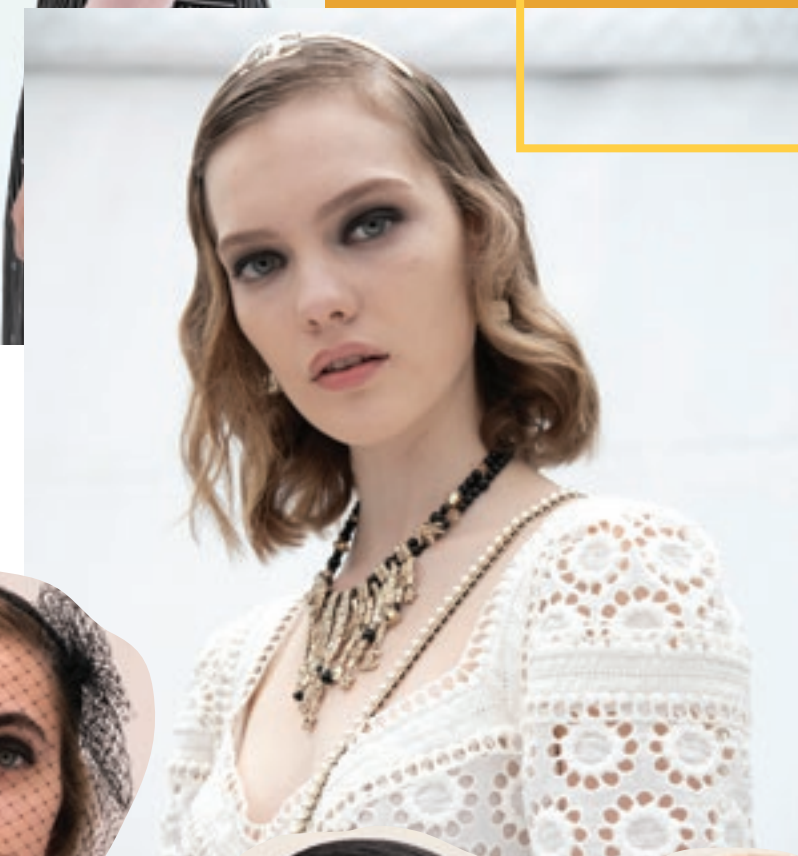
Và còn có rất nhiều người hâm mộ đứng sau những hàng rào, chờ đợi sự xuất hiện của thần tượng, đây chính là khía cạnh đầy sống động của điện ảnh, nó vượt ra khỏi giới hạn của rạp chiếu phim và là những điều tôi yêu thích về lĩnh vực nghệ thuật này,” Giám đốc Nghệ thuật Virginie Viard chia sẻ về cảm hứng sáng tạo BST Chanel Xuân Hè 2021.

Những thiết kế lần lượt xuất hiện trên sàn catwalk ấn tượng của Chanel thu hút mọi sự quan tâm, chú ý của những khách mời tham dự. Đó là sự kết hợp giữa vẻ sang trọng lộng lẫy với phong cách đương đại, trẻ trung hết sức khéo léo. Những chiếc áo khoác nhẹ nhàng tạo nên một lớp trang phục duyên dáng đầy quyến rũ. Các chất liệu

Cảm hứng sáng tạo của BST Chanel Xuân Hè 2021 được bắt nguồn từ vẻ lộng lẫy của những nữ minh tinh màn bạc trong những thước phim kinh điển. Điều này đã được bật mí từ trước, qua những đoạn phim teaser và ngay cả tấm thiệp mời là bảng chữ C-H-A-N-E-L mô phỏng tấm bảng Hollywood lừng lẫy. “Tôi đã nghĩ về những nữ minh tinh màn bạc tại những buổi họp báo, khoảnh khắc các phóng viên ảnh cùng réo gọi tên họ trên thảm đỏ: gương mặt họ thoáng chút phân tâm, và thần thái hơi lạc điệu với bộ trang phục họ đang mặc.

tulle hay lông vũ vốn gắn liền với những bộ trang phục thảm đỏ được chuyển thể thành những bộ cánh ready-to-wear đáng khao khát. Và không thể không nhắc đến tweed – biểu tượng di sản của Chanel – với những phối màu mới mẻ mà vẫn giữ gìn được bản sắc bất biến theo thời gian.

Màu sắc trẻ trung, hiện đại gây ấn tượng ngay từ cái nhìn đầu tiên. Đặc biệt là những họa tiết được sáng tạo cho mùa Xuân Hè 2021 vừa retro mà vẫn mang nhịp sống hiện đại vô cùng sôi nổi. Sự kết hợp giữa đen và trắng được thể hiện qua những bộ trang phục thanh thoát, sang trọng, vốn gắn liền với bộ mã nhận diện của Chanel. Điểm xuyết giữa những bộ cánh ấn tượng là những chuỗi vòng cổ, vòng tay dây xích, ngọc trai cũng là những biểu tượng không bao giờ vắng mặt trong các bộ sưu tập của Chanel.



Nói thêm về BST Chanel Xuân Hè 2021, NTK Virginie Viard tiếp tục: “Bộ sưu tập còn là sự tôn vinh đối với các nàng thơ của nhà mốt. Nhiều người trong số họ đang ở rất xa và đã lâu rồi chúng ta không còn thấy họ. Gabrielle Chanel và Karl Lagerfeld từng thiết kế trang phục cho rất nhiều nữ diễn viên điện ảnh trên phim lẫn ngoài đời thực. Tôi đã nghĩ về họ, những người đã khiến chúng ta mơ mộng. Nhưng tôi không muốn lặp lại hay mang đến tâm thế hoài cổ. Tôi muốn những thiết kế mình tạo ra phải thật vui tươi, đầy màu sắc và thực sự sống động”.

HỒN VIỆT

trên cỗ máy thời gian

Thụy Sĩ

♥ BÀI: ANH MINH

NĂM 2018, THƯƠNG HIỆU ĐỒNG HỒ XA XỈ CHOPARD ĐÃ LÀM NÚC LÒNG THỊ TRƯỞNG VIỆT NAM BẰNG VIỆC RA MẮT MẪU L.U.C TIME TRAVEL ONE VỚI MÚI GIỜ (GMT+7) NỔI BẬT TRÊN NỀN ĐỎ CÙNG HÌNH ẢNH KHẮNG ĐỊNH CHỦ QUYỀN QUỐC GIA. NỐI TIẾP TINH THẦN ĐÓ, CHOPARD LẠI VỪA TUNG RA MẪU L.U.C XP "VIETNAM EDITION" VỚI BA HỌA CẢNH VĂN HÓA BẮC BỘ ĐƯỢC CHẠM KHẮC NỔI BẬT TRÊN MẶT SỐ, GIÚP NGƯỜI ĐEO CÓ CẢM GIÁC "NHƯ MANG MỘT BỨC TRANH TRÊN CỔ TAY"...



Bộ vỏ của L.U.C XP "Vietnam Edition" làm bằng vàng hồng 18 carat, vòng benzel tinh tế, bên trong là bộ máy tự động "in-house" L.U.C 96.17-L siêu mỏng, dây da cá sấu khâu tay giúp đồng hồ giữ được vóc dáng mảnh mai, thanh lịch, dễ phù hợp với nhiều loại trang phục khác nhau. Bộ máy "in-house" này dễ dàng được chiêm ngưỡng từ phần đáy phủ sapphire với cầu máy được tô điểm bằng đường chạm khắc Cotes de Genève, những đường vát và đỉnh vít đánh bóng. Công nghệ Twin độc quyền của Chopard giúp thời gian trữ cốt lên tới 65 tiếng, con lắc ngoại vi làm bằng vàng 22 carat.

Chiếc hộp đựng cầu kỳ do Hanoi thực hiện – đây cũng là lần đầu tiên nhà chế tác sơn mài Việt Nam hợp tác với một trong những thương hiệu đồng hồ Thụy Sĩ nổi tiếng bậc nhất thế giới.

Giá tham khảo: từ 850.000.000VNĐ; đã có mặt tại các showroom Chopard ở Hà Nội và TP.HCM

Đây là thiết kế kỷ niệm 1010 năm Thăng Long – Hà Nội với số lượng giới hạn, chỉ 18 chiếc, mỗi họa cảnh có đúng 6 chiếc, bao gồm "Hoa sen & tháp Rùa", "Chăn trâu thổi sáo" và "Phố cổ Hà Nội". Hiển nhiên, phần mặt số phải là tâm điểm của L.U.C XP "Vietnam Edition", chúng được làm hoàn toàn thủ công với kỹ thuật sơn mài Urushi trứ danh của Nhật Bản, kết hợp hài hòa giữa lớp sơn bóng làm từ nhựa cây Urushi với chất liệu bụi vàng. Người thực hiện công việc chế tác mặt số được Chopard "chọn mặt gửi vàng" là nghệ nhân lão luyện Minoru Kozumi – có thể nói, mọi chuyển động của ông trong lĩnh vực này dường như là để chạm tới sự hoàn hảo.



NGÔI SAO HÀNH ĐỘNG

KEANE REEVES

Khoẻ đẹp là một hành trình **toàn diện**

♥ BÀI: NGUYỄN TRANG

CÙNG NGƯỜI DẪN ĐẦU KHÁM PHÁ NHỮNG BÍ QUYẾT BỒI ĐÁP SỨC KHOẺ VÀ GIỮ GÌN VÓC DÁNG CỦA TÀI TỬ ĐIỆN ẢNH VẠN NGƯỜI MÊ KEANE REEVES.

Kỷ luật và sự tập trung

Ở tuổi 56, Keane Reeves không cơ bắp cuộn cuộn hay có vẻ mặt căng mướt của thẩm mỹ kỹ càng, nhưng thần thái và sức khỏe của anh khiến nhiều đồng nghiệp ngưỡng mộ. Người đàn ông trải qua nhiều nỗi đau cá nhân nhưng vẫn luôn sống cống hiến cho sự nghiệp và hoạt động từ thiện hiệu quả khi cho đi phần lớn tài sản của mình đến với những mảnh đời bất hạnh. Người hâm mộ và cả bạn bè anh đều chia sẻ niềm vui khi tài tử công bố bạn gái sau nhiều năm độc thân, miệt mài nghiệp diễn. Trên con đường sắp tới anh đi có nữ họa sỹ minh họa Alexandra Grant, thêm người bầu bạn, thêm động lực sống vui và đóng góp cho cuộc đời thêm vai diễn hay.



Thực đơn tối ưu hoá

Thực đơn của Keanu Reeves hầu hết là những món ăn có nguồn gốc hữu cơ được chế biến đơn giản. Thường xuyên trong bữa ăn của mình, anh sẽ chuẩn bị cơm gạo, gà, mỳ pasta và rau củ tươi theo mùa. Anh cũng không theo một chế độ ăn kiêng khắc nghiệt nào cả mà hướng tới một bữa ăn đủ chất, ngon miệng và nhẹ nhàng cho cơ thể. Giữa những đợt quay, anh có thể chiêu đãi mình với đường mạch nha, một ly bia hoặc ly rượu mỗi ngày và vài món ăn vặt chế biến kiểu châu Á đậm đà hơn bình thường. “Cân bằng” là chìa khoá cho các bữa ăn của anh, không loại bỏ bất kỳ nhóm thực phẩm nào mà chia tỷ lệ hợp lý để cung cấp vừa đủ năng lượng cho cơ thể. Tài tử tìm hiểu và tránh xa các thực phẩm “junk food” độc hại như các loại snack tinh bột chiên, cho nhiều đường muối tinh luyện. Ngay cả khi đói hay để tiện lợi anh cũng không ăn loại thực phẩm này.

Tài tử tìm hiểu và tránh xa các thực phẩm “junk food” độc hại như các loại snack tinh bột chiên, cho nhiều đường muối tinh luyện. Ngay cả khi đói hay để tiện lợi anh cũng không ăn loại thực phẩm này.

Chia sẻ về bí quyết giữ dáng và phong thái, anh thẳng thắn: “Cần kỷ luật và sự tập trung. Đó là một quá trình luyện tập và tu dưỡng cả thể xác lẫn tinh thần”. Không có gì đáng ngạc nhiên khi John Wick ngoài đời dành nhiều thời gian để luyện tập võ thuật phương đông, các bài tập thể hình xây dựng và bảo vệ cơ bắp đồng thời thực hành thiền mỗi ngày để ổn định tâm trí. Anh tự tin rằng mình không ngại tập hay thử nghiệm bất cứ bộ môn thể thao mới nào cả, nhất là khi điều đó phục vụ cho vai diễn. Anh cũng là chủ nhân của bộ sưu tập xe phân khối lớn và là một tay đua có hạng với kỹ thuật đáp ứng đủ điều kiện cho việc thực hiện các cảnh quay hành động rượt đuổi trên mô-tô. Các loại hình luyện tập tổng hợp khiến ngôi sao hành động tuổi trung niên này có thể ổn định khớp xương, ngăn ngừa chấn thương cho tăng cơ quá mức, nhanh nhẹn uyển chuyển, chống lại mọi loại đau đớn. Đó cũng là lý do tạo nên một ngoại hình của một “siêu sát thủ”, vừa ngẫu vừa lãng mạn đến nao lòng.



Khi đóng các phim hành động đòi hỏi nguồn năng lượng cao hơn như 3 phần John Wick hay The Matrix (Ma Trận), anh thường tự chuẩn bị đồ ăn, nâng cao tỉ lệ đạm và chất béo có chất lượng. Món ăn yêu thích mà anh tự làm được hay gọi về hoặc đến nhà hàng thưởng thức trước mỗi cảnh quay quan trọng là một suất thịt bò bít tết mọng nước với một ít “chất béo tốt” trong đó.

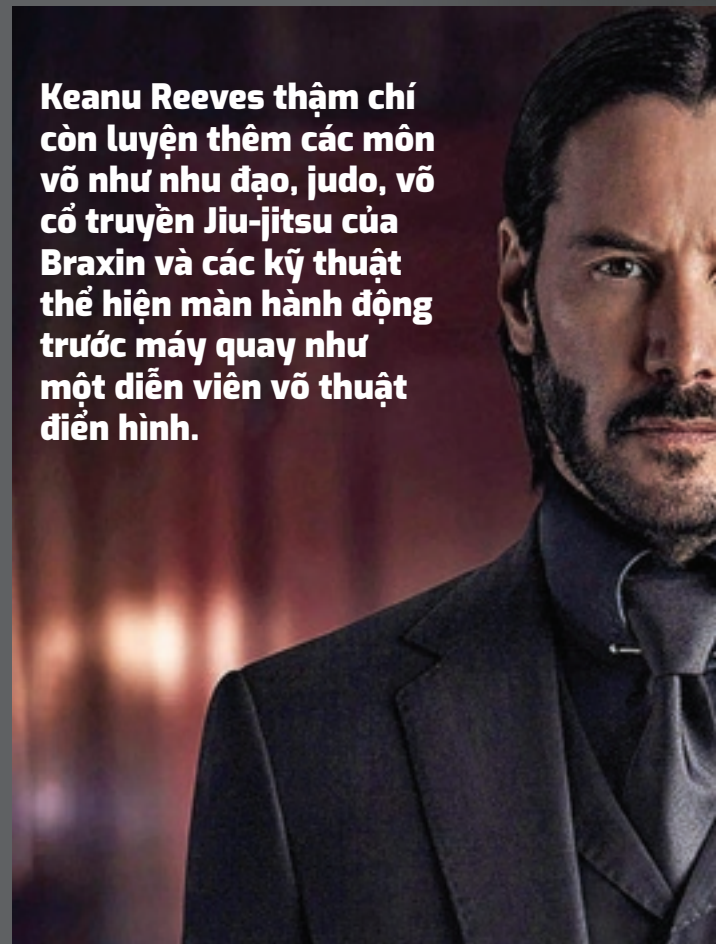


Luyện tập chiến thuật

Nhưng ăn uống thì không đủ nếu bạn muốn trở thành sát thủ nhanh nhạy và đáng sợ dưới vẻ ngoài lịch lãm chuyên diện suit hạng sang như John Wick. Một nửa của nỗ lực này là luyện tập. Ngoài các môn thể thao phối hợp tự tập và tìm hiểu lâu năm, Keanu Reeves còn theo học bắn súng và chiến thuật cận đấu từ nhà quân sự, chuyên gia chiến lược và súng trường hàng đầu. Nghiêm túc và kỷ luật đã khiến ngôi sao Hollywood tốt nghiệp ở một số cấp độ chuyên nghiệp với các vũ khí cá nhân. Trình độ này của anh đã được kiểm chứng bằng nhiều thước phim hành động hoàn toàn không dùng đến diễn viên đóng thế.

Võ thuật phương Đông, đặc biệt là võ hiệp Trung Hoa - Thái cực quyền cũng là kỹ năng mà ngôi sao này luyện tập nghiêm túc bài bản từ hơn hai thập kỷ vừa qua. Những màn bay lượn của nhân vật Neo anh thể hiện trong bộ ba phim Ma Trận trước đây dù có sử dụng các kỹ xảo dây đu và xóa phòng nhưng cũng không thể phủ nhận phong thái và độ trau chuốt trong động tác của anh. Tiếp tục xuất hiện ở phần 4 như một siêu phẩm huyền thoại tri ân người hâm mộ, Keanu Reeves luyện tập với cường độ cao từ 4 đến 5 tiếng một ngày, ròng rã hơn 4 tháng trời. Anh thậm chí còn luyện thêm các môn võ như nhu đạo, judo, võ cổ truyền Jiu-jitsu của Brazil và các kỹ thuật thể hiện màn hành động trước máy quay như một diễn viên võ thuật điển hình.

Keanu Reeves thậm chí còn luyện thêm các môn võ như nhu đạo, judo, võ cổ truyền Jiu-jitsu của Braxin và các kỹ thuật thể hiện màn hành động trước máy quay như một diễn viên võ thuật điển hình.



Loạt phim John Wick đưa tên tuổi Keanu Reeves trở lại với đông đảo khán giả do Chad Stahelski, một võ sư, cựu diễn viên đóng thế đạo diễn. Ông đã mang đến cho ngôi sao hành động này một lịch trình luyện tập chặt chẽ, kết hợp với việc tiếp xúc, làm việc từ sớm với đội ngũ diễn viên hành động trong phim. Đoàn phim đã nghiên cứu xây dựng một chế độ luyện tập chú trọng sức bền, sự ổn định và tránh tối đa tổn thương cơ bắp. Chế độ tập và việc tính toán dàn dựng các cảnh quay đều hướng tới sự an toàn để bồi đắp sức khỏe, sức mạnh và vẻ đẹp của động tác. Thay cho các loại tạ truyền thống, huấn luyện viên cho Keanu Reeves sử dụng các dải băng kháng lực, bóng hơi cao su, đệm tập để tránh chấn thương. Các bài tập giãn cơ, squat đan xen. Các bài tập cũng chú ý đến sự liên mạch, nghỉ rất ngắn khi chuyển động tác.

Với phần 4 của Ma Trận, tài tử quay lại với bài tập Thái cực quyền nuôi dưỡng cả thể chất lẫn tâm trí.

Chờ đợi sự trở lại của một huyền thoại đến loạt phim kinh điển trong hồi ức nhiều thế hệ người hâm mộ, với vẻ ngoài và kỹ năng là kết quả của sự tu dưỡng toàn diện.



Keanu Reeves sinh năm 1964

Anh bắt đầu sự nghiệp diễn viên từ năm 20 tuổi, khi rời Toronto (Canada) đến kinh đô điện ảnh Hollywood theo đuổi ước mơ diễn xuất. Anh lọt vào mắt xanh nhiều đạo diễn nhờ ngoại hình sáng, tính cách thân thiện và thái độ chuyên nghiệp. Các vai diễn đầu tiên của anh thường là thanh niên mới lớn, ngổ ngáo như trong Bill & Ted's Excellent Adventure, The Prince of Pennsylvania.

Vai diễn khiến Keanu Reeves, gần hơn với công chúng là anh cảnh sát mẫn cán trong phim Speed (1994). Giai đoạn này, anh xuất hiện với hình ảnh trưởng thành và nam tính, phù hợp các dự án hành động. Keanu Reeves hóa thân chàng quân nhân về nước sau nghĩa vụ trong A Walk in the Clouds (1995). Trong phim The Devil's Advocate (1997), anh đóng ý giảm cát-xê hàng triệu USD để nhà sản xuất đủ ngân sách mời Al Pacino đóng cùng với hăm mộ đàn anh. Bộ phim nhận nhiều đánh giá tích cực từ giới phê bình, thu 153 triệu USD tại phòng vé.

Reeves nhận giải Nam chính dòng phim Hành động - Khoa học viễn tưởng được yêu thích nhất tại Blockbuster Awards năm 2000 nhờ The Matrix và trở thành một tên tuổi toàn cầu nhờ loạt phim huyền thoại này.

Sau đó, hàng loạt biến cố trong đời sống riêng tư cùng với vài tác phẩm không thành công khiến anh sống ẩn dật một thời gian dài. Tuy nhiên, sự tử tế của ngôi sao dành cho nhiều đồng nghiệp cùng nhiều hoạt động từ thiện cộng đồng không âm ĩ khiến anh luôn được công chúng tin tưởng, yêu mến và chờ đợi ngày tái xuất. Ba phần phim John Wick với nhiều chi tiết gợi liên tưởng đến chuyện đời anh thành công vang dội, đưa Keanu Reeves trở lại vị thế ngôi sao hành động gạo cội có tầm ảnh hưởng sâu rộng. Tiếng vang của loạt phim này cũng tiếp thêm động lực cho ê-kíp The Matrix khởi động phần thứ 4 của loạt phim. Nhà sản xuất Lionsgate đã xác nhận phần thứ tư của John Wick sẽ ra rạp vào tháng 5/2021. Như vậy, anh sẽ trở lại cùng hai phần loạt phim đã làm nên thương hiệu của mình.

Những bộ phim mà Reeves thủ vai chính như Speed (1994) hay The Matrix (1999) cho tới nay vẫn được suy tôn như những tượng đài trong thể loại phim hành động.

Theo ước lượng, tổng số phim mà Reeves tham gia đã mang về 4,3 tỷ USD tại phòng vé.

Mercedes-Benz S-Class 2021

Hiện đại & Tinh tế

✦ BÀI: THANH HÀ (TỔNG HỢP)

ĐẦU THÁNG 9/2020, MẪU SEDAN ĐẦU BẢNG CỦA THƯƠNG HIỆU NGÔI SAO 3 CÁNH MERCEDES-BENZ S-CLASS 2021 CHÍNH THỨC ĐƯỢC TRÌNH LÀNG VỚI MỘT LOẠT NÂNG CẤP ĐÁNG KỂ, NGOẠI THẤT HIỆN ĐẠI VÀ NỘI THẤT ĐƯỢC CA NGỢI LÀ “TINH TẾ HƠN BAO GIỜ HẾT”.

Mercedes-Benz S-Class 2021 hướng đến sự an toàn cho cả người lái và hành khách trên xe. Màn hình cảm ứng trung tâm lớn với thiết lập thông tin giải trí MBUX mới nhất và thêm công nghệ an toàn chủ động. Thoạt nhìn bên ngoài có vẻ như S-Class 2021 không khác nhiều so với phiên bản tiền nhiệm, nhưng thực tế, mẫu sedan đầu bảng này đã nhận được một danh sách dài những cải tiến về mặt kỹ thuật và công nghệ mới.

Ngoại thất hiện đại hơn

Những tinh chỉnh về ngoại thất dù nhỏ nhưng cũng đủ để mang đến cho Mercedes-Benz S-Class 2021 một diện mạo mới hiện đại và trẻ trung hơn. Mui xe dài hơn, đèn pha và mâm xe với thiết kế sắc nét hơn và đặc biệt cụm đèn hậu được ứng dụng ngôn ngữ thiết kế mới và được đặt nằm ngang.



Bên cạnh đó, Trợ lý ảo điều khiển bằng giọng nói “Hey Mercedes” cũng được cải thiện và có khả năng đối thoại nhiều hơn. Một số hành động như nhận cuộc gọi đến hoặc hiển thị bản đồ giờ đây có thể được thực hiện ngay cả khi không cần từ khóa kích hoạt. Hiện tại, Trợ lý ảo điều khiển bằng giọng nói trên S-Class 2021 đã được hỗ trợ 27 ngôn ngữ với khả năng hiểu ngôn ngữ tự nhiên.

Một điểm nhấn nội thất khác của S-Class 2021 là hệ thống đèn trang trí nội thất chủ động mới được tích hợp để hoạt động cùng với các hệ thống hỗ trợ người lái và hệ thống Energizing Comfort. Ngoài ra, nó có thể củng cố các cảnh báo trực quan và đưa ra phản hồi khi vận hành hệ thống điều hòa nhiệt độ hoặc tính năng Trợ lý ảo điều khiển bằng giọng nói “Hey Mercedes”.

Nội thất tinh tế hơn bao giờ hết

Mercedes-Benz mô tả nội thất của S-Class 2021 là “nơi thứ 3” - nơi ẩn dưỡng của các đại gia giữa nhà và nơi làm việc của họ. Không gian cabin của S-Class 2021 được cho là mang lại “bầu không khí dễ chịu cùng những đặc điểm như phòng chờ VIP vô cùng sang trọng và tinh tế”.

Được biết, không gian cabin của S-Class mới được lấy cảm hứng từ kiến trúc nội thất và các yếu tố thiết kế du thuyền. Màn hình cảm ứng 12,8 inch mới là điểm nhấn thu hút sự chú ý đầu tiên của người dùng với kiểu dáng thiết kế như một chiếc máy tính bảng cỡ khủng, thay thế cho màn hình 10,3 inch của mẫu xe trước đó.

Màn hình thông tin giải trí của S-Class 2021 cũng được cung cấp công nghệ OLED cho đồ họa sắc nét hơn và màu sắc tự nhiên hơn trong khi lượng tiêu thụ năng lượng ít hơn 30% so với màn hình LCD thông thường.

Mercedes-Benz mô tả nội thất của S-Class 2021 là “nơi thứ 3” - nơi ẩn dưỡng của các đại gia giữa nhà và nơi làm việc của họ.



Ngoài màn hình trung tâm cỡ lớn, Mercedes S-Class 2021 còn được cung cấp 4 màn hình khác đặt khắp cabin. Đầu tiên là bảng đồng hồ kỹ thuật số 12,3 inch phía sau vô lăng. Tiếp theo là hai màn hình thông tin giải trí cho hàng ghế phía sau kích thước 11,6 inch và một máy tính bảng 7.0 inch có thể tháo rời ở bộ điều khiển trung tâm như một phần của gói trang bị Business Center Console.

5 màn hình cỡ lớn và ít hơn 27 phím bấm vật lý so với phiên bản tiền nhiệm đã giúp không gian cabin của Mercedes S-Class 2021 càng trở nên hiện đại hơn. Thêm điểm nhấn đáng chú ý là những chi tiết trang trí cỡ lớn trên bảng táp-lô và ở phía sau. Các yếu tố thiết kế mới còn bao gồm các cửa gió điều hòa hoàn toàn mới, ghế ngồi mới với thiết kế 3 chiều cùng vô lăng mới.

Mercedes-Benz S-Class vốn nổi tiếng sở hữu không gian nội thất vô cùng rộng rãi và thể hệ mới của mẫu sedan đầu bảng này cũng không phải là ngoại lệ. Theo hãng xe Đức, gần như tất cả các kích thước có khả năng mang lại sự thoải mái cho người



Mercedes-Benz S-Class vốn nổi tiếng sở hữu không gian nội thất vô cùng rộng rãi và thể hệ mới của mẫu sedan đầu bảng này cũng không phải là ngoại lệ.

dùng của S-Class 2021 bao gồm cả phiên bản trực cơ sở ngắn và trực cơ sở dài đều được cải thiện. Kết quả là người dùng sẽ cảm nhận được một không gian nội thất rộng rãi hơn bao giờ hết trên S-Class mới.

Ngoài ra, nội thất của S-Class 2021 còn mang đến cho người dùng một không gian vô cùng êm ái và thoải mái cùng một loạt chương trình trong gói tính năng Energizing Comfort. Đơn cử như chỉ cần chạm vào nút điều khiển hoặc sử dụng ra lệnh bằng giọng nói, một bầu không khí tràn đầy năng lượng sẽ được tạo ra bên khoang cabin của S-Class 2021 giúp giải tỏa mọi căng thẳng và áp lực cho người dùng.

Đặc biệt, nếu lựa chọn chức năng Energizing Coach, người dùng sẽ nhận được những đề xuất về một chương trình thể dục hoặc chăm sóc sức khỏe phù hợp dựa trên dữ liệu của phương tiện và chuyển đi.



Chưa hết, mẫu sedan hạng sang này còn được trang bị hệ thống lọc không khí có tên Energizing Air Control có thể lọc được bụi mịn, phấn hoa và mùi mồ hôi. Bên cạnh đó, tương tự phiên bản tiền nhiệm, S-Class mới cũng được trang bị hệ thống Air Balance với bộ lọc không khí có chức năng ion hóa oxy và cung cấp 2 loại nước hoa đặc biệt.

Nhiều phiên bản động cơ

Tại thị trường Bắc Mỹ, Mercedes-Benz S500 phiên bản cơ sở được trang bị động cơ 3.0L, 6 xi-lanh thẳng hàng cho công suất tối đa 429 mã lực và mô-men xoắn cực đại 521 Nm. Phiên bản tiêu chuẩn này cũng được tích hợp công nghệ hybrid nhẹ 48-volt bổ sung thêm 21 mã lực và 250 Nm mô-men xoắn khi cần tăng tốc trong thời gian ngắn nhờ bộ khởi động EQ Boost.

Tiếp theo là bản S580 mạnh mẽ hơn với động cơ V8, 4.0L tăng áp kép, sản sinh công suất tối đa 496 mã lực và cũng được bổ sung thêm 20 mã lực thông qua máy phát khởi động độc lập (ISG) của công nghệ hybrid nhẹ. Cả hai phiên bản này của S-Class 2021 đều có khả năng đạt tốc độ tối đa 209 km/h, đi kèm với 5 chế độ lái Eco, Comfort, Sport, Sport Plus và Individual.

Bên cạnh đó, S-Class 2021 còn được cung cấp biến thể S580e hybrid plug-in mới với phạm vi chạy điện khoảng 100 km sẽ ra mắt trong vài tháng tới.

Tại châu Âu, khách hàng được cung cấp các lựa chọn động cơ xăng và diesel 6 xi-lanh, bao gồm S450, S500, S350d, S350d 4Matic và S400d 4Matic. Phiên bản S450 và S500 chạy xăng được trang bị động cơ 6 xi-lanh thẳng hàng dung tích 3.0L tích hợp công nghệ hybrid nhẹ cho công suất lần lượt là 362 mã lực và 429 mã lực.

Dự kiến, Mercedes S-Class 2021 sẽ được trang bị chức năng lái xe tự động có điều kiện Cấp độ 3. Từ nửa cuối năm 2021, hệ thống tự lái Drive Pilot của hãng xe Đức sẽ cho phép S-Class mới tự lái trong một số điều kiện đường xá cụ thể, bao gồm cả tình huống giao thông đông đúc hoặc các đoạn đường cao tốc ở Đức với tốc độ cho phép ban đầu là 60 km/h.



Thắng House

Nhà cho Cây

THẮNG HOUSE CỦA VÕ TRỌNG NGHĨA ARCHITECTS LÀ MỘT TRONG NHỮNG TÒA NHÀ THUỘC SẼ-RI “NHÀ CHO CÂY”, ĐƯỢC BAO PHỦ BỞI NHỮNG CÂY ẲN QUẢ NHIỆT ĐỚI, TẠO RA MỘT KHÔNG GIAN YÊN TĨNH, GÓP PHẦN CẢI THIỆN MÔI TRƯỜNG SỐNG BẰNG CÁCH CUNG CẤP KIẾN TRÚC BỀN VỮNG VÀ THÂN THIỆN VỚI MÔI TRƯỜNG.



Khu vườn trên mái có 9 hộp cây xen kẽ với những khoảng trống tạo nên nhiều cảnh quan cây xanh dưới ánh sáng ban ngày và ban đêm.

Lấy cảm hứng từ trí tưởng tượng thời thơ ấu của mình về một ngôi nhà nông thôn với nhiều cây xanh nhiệt đới, đồng cỏ và không khí trong lành, chủ đầu tư luôn mong muốn sở hữu một ngôi nhà tương tự nằm ngay trung tâm thành phố Đà Nẵng.

Nhóm thiết kế đã đề xuất một giải pháp trong diện tích đất hạn chế (250 m²). Chiến lược là tạo ra một “lá phổi xanh” cho ngôi nhà để thở bằng cách chia đất thành hai phần song song: một phần cho khu vườn với một bức

tường phủ cây xanh; phần còn lại với không gian sống có phần lớn cửa sổ và cửa ra vào hướng vào khoảng thông tầng với mục đích mang lại ánh sáng tự nhiên, không khí trong lành và hương thơm của cỏ và hoa đến từng góc nhà.

Diện tích cây xanh bị mất do việc xây dựng đã được bù đắp bởi một vườn trái cây trên đỉnh mái, nơi có ánh sáng mặt trời và che phủ tòa nhà. Khu vườn trên mái có 9 hộp cây xen kẽ với những khoảng trống tạo nên nhiều cảnh quan cây xanh dưới ánh sáng ban ngày và ban đêm.

Điều này không chỉ góp phần vào việc phủ xanh thành phố mà còn tạo không gian cho nông nghiệp đô thị để phục vụ rau quả tươi hằng ngày cho gia đình. Sự kết hợp hoàn hảo của nông nghiệp với cái nhìn toàn cảnh về một thành phố đất đỏ mới nổi chắc chắn sẽ giúp chúng ta thoát khỏi gánh nặng của cuộc sống thành phố bận rộn.

Để giúp ngôi nhà hoạt động bền vững và tiết kiệm hơn, một hệ thống tưới nước tự động sẽ tái chế và chuyển nước từ ao cá đến vườn trên mái và ngược lại, hệ thống máy nước nóng năng



Thắng House là một trong những tòa nhà thuộc sê-ri “Nhà cho Cây” và nó sẽ góp phần phủ xanh cảnh quan đô thị và cải thiện môi trường sống

lượng mặt trời và bằng điều khiển năng lượng mặt trời được lắp đặt trên mái sẽ tạo ra năng lượng vừa đủ cho một gia đình. Thiết kế nhằm mục đích giúp tòa nhà có thể tự sản xuất thực phẩm xanh và để giảm thiểu tiêu thụ năng lượng.

Ngôi nhà được thiết kế với bốn khối chính - một khối lớn dưới mái nhà và ba khối nhỏ hơn nằm trong hộp lớn. Chúng được mở rộng và bố trí phía trên khu vườn để tạo ra không gian thú vị cho phòng ngủ và phòng khách. Trong khi khối lớn được bao phủ bởi đá xám tạo cảm giác lôi cuốn cho không gian chung, thì những khối nhỏ được bao phủ bởi gạch trắng lại tạo cảm giác ấm áp cho không gian phòng ngủ. Các khoảng trống trên mái hẹp cho phép sự xâm nhập của ánh sáng tự nhiên một cách tinh tế vừa đủ cho không gian bên trong. Nó tạo ra một hiệu ứng chơi với ánh

sáng xuyên qua khoảng trống giữa ba tầng của ngôi nhà.

Ngôi nhà chủ yếu được làm bằng vật liệu xây dựng địa phương có sẵn từ các nguồn gần đó, chẳng hạn như đá xám từ mỏ đá Hoa Sơn và gạch từ tỉnh Quảng Nam. Ngoài ra, bê tông trần là một vật liệu hiệu quả trong xây dựng với công nghệ xây dựng thấp hiện tại ở Việt Nam và bên dưới khí hậu địa phương khắc nghiệt.

Trong quá trình đô thị hóa nhanh chóng, việc thiếu cây xanh ở các thành phố của Việt Nam tạo ra nhiều vấn đề đô thị khác nhau như: ô nhiễm không khí mà không được thanh lọc, thành phố không có khả năng giữ nước mưa, không đủ không gian để làm mát đường phố và con người trở nên lười hoạt động. Thắng House là một trong những tòa nhà thuộc sê-ri “Nhà cho Cây” và nó sẽ góp phần phủ xanh cảnh quan đô thị và cải thiện môi trường sống bằng cách cung cấp kiến trúc bền vững và thân thiện với môi trường. Thắng House được bao phủ bởi những cây ăn quả nhiệt đới tạo ra một không gian yên tĩnh, thanh bình cho mọi thành viên trong gia đình và đồng thời giữ một góc xanh giữa thành phố đang phát triển nhanh chóng này.

Tháng 5/2020, Thắng House giành chiến thắng ở hạng mục dân cư - nhà đơn tại cuộc thi FuturArc Green Leadership 2020. Cuộc thi do tạp chí FuturArc và Hội Xây dựng châu Á tổ chức nhằm tìm ra những công trình xây dựng xanh, có thể là dự án mới, tái tạo, phục hồi hoặc được chuyển đổi tính năng và phải được hoàn thành trước ngày 31/12/2019.

Cũng trong năm 2020, Thắng House giành được giải thưởng “Nhà đô thị của năm_Urban house of the year” tại Dezeen Awards 2020, giải thưởng thường niên nhằm ghi nhận những công trình kiến trúc mới, ấn tượng nhất. Năm nay có 1.455 dự án kiến trúc từ khắp nơi trên thế giới tham gia giải thưởng Dezeen 2020 và ban giám khảo đã lựa chọn ra 12 dự án kiến trúc chiến thắng. Ban giám khảo bị ấn tượng bởi “khát khao muốn thay thế diện tích xây dựng của ngôi nhà bằng cây xanh” của công trình. Cũng tại Dezeen Awards 2020, Thắng House còn giành chiến thắng ở hạng mục Nhà ở đô thị do công chúng bình chọn với 48% phiếu bầu.



KIẾN TRÚC SƯ CHỦ TRÌ: VÔ TRỌNG NGHĨA

ĐỘI NGŨ THIẾT KẾ:
LÊ PHƯƠNG UYÊN, KOSUKE NISHIJIMA

ĐƠN VỊ THIẾT KẾ:
VO TRONG NGHIA ARCHITECTS
(VTN ARCHITECTS)

URL: HTTP://VOTRONGNGHIA.COM/

TÌNH TRẠNG: HOÀN THÀNH NĂM 2019

CÔNG NĂNG: NHÀ RIÊNG

ĐỊA ĐIỂM: ĐÀ NẴNG, VIỆT NAM

DIỆN TÍCH KHU ĐẤT: 250m²

ĐƠN VỊ THI CÔNG : THẮNG

ẢNH: HIROYUKI OKI

SASCOBUSINESSLOUNGE.COM

Ưu đãi HẤP DẪN

Mua vé DỄ DÀNG

Thanh toán AN TOÀN

Scan QR CODE nhận ƯU ĐÃI

0963.26.1818

Sascobusinesslounge



Chọn an lành – Trọn hạnh phúc

Vietcombank kính chúc Quý khách hàng
một Giáng sinh an lành và hạnh phúc