

The Viet Nam Post

Entertainment

VOLUME 45 * ISSUE #

1744

November 07, 2025

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

THE TOTAL YOU MEDICAL SPA

<p>Laser Facial 30min</p> <p>\$79 was \$150</p> <p>Laser trẻ hóa làn da bằng cách làm giảm nếp nhăn, sọc mụn và sắc tố, mang lại làn da mịn màng và rạng rỡ hơn.</p>	<p>Oxygen Astrodome Facial 45 min</p> <p>\$89 was \$150</p> <p>Làm mới làn da của bạn với Oxygen Astrodome Facial! Truyền oxy, tăng cường độ ẩm và có được làn da rạng rỡ.</p>	
<p>Korean Glass Skin Booster</p> <p>\$349 was \$580</p> <p>Khám phá làn da rạng rỡ, như thủy tinh với Korean Glow Skin Booster! Dưỡng ẩm, làm sáng và trẻ hóa làn da để có được làn da rạng rỡ như Hàn Quốc.</p>	<p>Botox</p> <p>\$10/unit was \$15/unit</p> <p>Botox: một loại thuốc tiêm không phẫu thuật giúp làm mờ nếp nhăn bằng cách thư giãn các cơ mặt, mang lại vẻ ngoài trẻ trung.</p>	



346-787-3968

1140 BUSINESS CENTER #403 DR. HOUSTON TX 77043



ASIAN CARGO LINE EXPRESS (ACL EXPRESS)

AIR CARGO

- Gửi hàng về Việt Nam
- Gửi tiền về Việt Nam
- Giá đặc biệt gửi số lượng nhiều
- Bán vé máy bay
- Làm Visa, Passport
- Công hàm độc thân
- Các thủ tục pháp lý Việt Nam

Tận Tâm - Uy Tín Phục Vụ Đồng Hương
Tel: 281-495-1873

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

✉ thaotang@aclexpress.net

HONG KONG FOOD MARKET

WEEKLY SPECIALS

THU 06	FRI 07	NOV 2025 SAT 08	SUN 09	MON 10	TUE 11
\$2.99lb PURPLE YAM KHOAI LANG ĐƯƠNG NGỌC	\$1.99lb HONEY POMELO WHITE & RED BƯỚI MẬT RUỘT TRẮNG VÀ ĐỎ	SALE CHEN NIAN COOKING WINE RƯỢU NẤU ĂN \$1.99ea WAS PRICE \$3.59ea	SALE SINI PASSION FRUIT JUICE CHANH DÂY XÍ MƯỢT \$5.99ea WAS PRICE \$6.99ea	\$2.79ea QUAL EGGS TRỨNG CÚT LON	\$17.99ea AROME SOY SAUCE MAGGI XÌ DẦU PHÁP
\$2.99lb FLORIDA GUAVA ỔI FLORIDA	\$8.99pk 3PCS KOREAN BROWN PEAR LÊ NẤU ĐAI HÀN	\$2.29ea GRASS JELLY SƯƠNG SÁO	\$4.99lb FRZ PALM TUBER CỦ HỦ DỪA	\$1.99ea BIG AVOCADO TRÁI BƠ LỚN	\$4.99lb THAI OKRA MƯỚP HƯƠNG
\$0.89lb OROBLANCO BƯỚI ỔI	\$4.99lb YELLOW DRAGON FRUIT THANH LONG VÀNG	\$8.99lb TUNA LOIN THÂN CÁ NGỰ	\$7.99ea RI 6 DURIAN SẦU RIÊNG RI 6	\$1.29lb SHANGHAI BOKCHOY CÁI EM BÉ	\$0.79lb NAPA CABBAGE CÁI KIM CHI
\$1.99lb SMALL TARO ROOT CỦ MÓN NHỎ	\$0.69lb OPO SQUASH BẦU TRÓN	\$9.99ea COOKED ABALONE MUSH PEPPER SAUCE BẢO NGỰ NĂM ĐỒNG CỔ	\$6.99ea SCALLOP HALF SHELF SỐ ĐIỆP NỬA VỎ	\$1.39lb BITTER MELON KHỔ QUẢ	\$13.99ea GREEN VN COCONUT BOX DỪA XIÊM VN
\$1.99lb KING OYSTER MUSHROOM NẤM ĐÙI GÀ	\$4.99lb OYSTER MUSHROOM NẤM TƯƠI	\$5.99ea GLASS NOODLE SOUP WITH EEL MIẾN LƯƠN	\$2.49ea 16OZ RICE TAPIOCA STARCH STRIPS BÁNH CANH BỘT LỘC	\$1.99lb KING OYSTER MUSHROOM NẤM ĐÙI GÀ	\$10.99ea SAVORY BEEF FOR BULGOGI BÒ NƯỚNG HÀN QUỐC
		\$14.99lb SNOW CRAB LEGS CÀNG CUA TUYẾT	\$22.99ea RAW SHRIMP TÔM CÀNG XANH		\$14.99ea GINSENG CHICKEN STEW GÀ HÂM NHÂN SÂM







HONG KONG FOOD MARKET #2
(281) 484 - 6100
10909 SCARSDALE, 77089

HONG KONG FOOD MARKET #3
(281) 537 - 5280
13480 VET MEMORIAL, 77014

HONG KONG FOOD MARKET #4
(281) 575 - 7886
11205 BELLAIRE BLVD, 77072

HONG KONG FOOD MARKET #5
(281) 804 - 7273
9820 GULF FWY, 77034

THIM HING

Sandwich

10905 Bellaire Blvd
Houston, TX 77036

(phía sau Jack In The Box)

281-564-1692

Giờ Mở Cửa

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

BÁNH MÌ gồm:

- * Jambon
- * Giò Heo
- * Paté
- * Gà Ham
- * Xiu Mại
- * Thịt Nướng
- * Gà Rô-Ti
- * Chả Lụa
- * Cá Mòi

Đặc Biệt:

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

THIM HING Kính Mời

KIM MÔN

Goldengate Restaurant Equipment Co.

Công ty chúng tôi đặc biệt chuyên sản xuất tất cả các loại Dụng Cụ về Bếp Nhà Hàng nhiều kinh nghiệm trong nhiều năm qua.

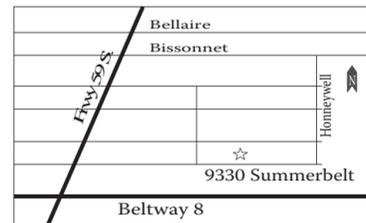
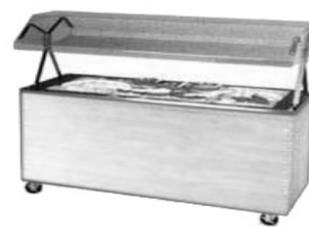
Chúng tôi cung cấp nhanh chóng, chất lượng cao và mỹ thuật vừa lòng khách hàng.

Chúng tôi cũng cung cấp Dịch Vụ Bảo Trì sau khi quý khách đã mua hàng của bốn hiệu - luôn cả lắp ráp và sửa chữa.

Hầu hết các sản phẩm của bốn hiệu đều được chấp thuận bởi State Health Department.

XUỞNG CHẾ TẠO LÒ BẾP NHÀ HÀNG

金門爐頭廠



9330 Summerbell Ln, Houston, TX 77074

Tel.: 713-228-2155 * Fax: 713-228-2156



TD Advisor, P.C.

Certified Public Accountant

6918 Corporate Dr, Ste A15, Houston, TX 77036

Tel: 281.799.4967 / Fax: 281.530.8845

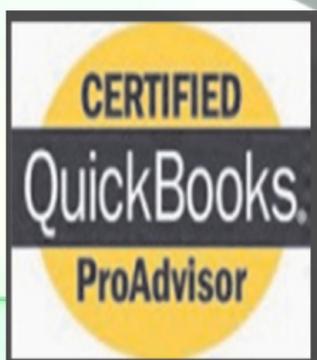
Email: tudotax@yahoo.com



Tu D. Do, CPA

At TD Advisor, Quality Service and Confidentiality are the Keys to Our Success in Building Strong and Long - Term Client Relationships.

Having IRS Problems or Delinquent Tax Returns
Please Call TD Advisor, P.C.



We Offer Clients Experience in the Specified Tax Needs of a Variety of Industries including Construction, Financial Services, Health Care, Manufacturing, Retail & Distribution, Professional Services and Real Estate.

- * Bookkeeping & Payroll Services
- * Tax Planning & Return Preparation for Federal & States
- * Taxing Authority Representation
- * Buying or Selling a Business Consultation
- * Type of Business entity Selection (LLC, S. Corporation, LP & etc...)
- * Personal Financial Statements
- * Estate Planning
- * Quickbooks Accounting System Set up, Review & Training

The CPA You Trust

A Member of AICPA and Texas Society
of Certified Public Accountants

DIỆN ẢNH & ÂM NHẠC

Bàn Tiểu Nhiễm, đệ nhất mỹ nhân Mộ Vũ Mặc của Âm Hà Truyện

Nàng Tiểu Phong trong phim Đông Cung năm nào xuất hiện đầy ma mị và xinh đẹp khi hóa thân thành đệ nhất mỹ nhân của tổ chức sát thủ hàng đầu giang hồ.

Hình tượng khắc sâu trong tâm trí khán giả nhất về Bàn Tiểu Nhiễm là vai nàng công chúa Tây Châu Tiểu Phong trong bộ váy đỏ rực rỡ từ phim Đông Cung. Sau đó, nữ diễn viên tham gia một số dự án phim ảnh nhưng không để lại ấn tượng quá sâu sắc bởi những vai diễn có phần nhạt nhòa.

Tuy nhiên, trong năm 2025, Bàn Tiểu Nhiễm đã lội ngược dòng dư luận. Đầu tiên, với vai diễn phản diện sở hữu khả năng “quét sạch” team chính diện trong Hoài Thủy Trúc Đình. Và bây giờ, với Mộ Vũ Mặc, mỹ nhân sát khí ngút trời với danh xưng Mảo Thố lừng danh trong Âm Hà Truyện.

Ở cả hai vai, nữ diễn viên đều sở hữu vẻ ngoài phong tình vạn chủng ẩn giấu sát ý ngút trời, mang đến sự đối lập giữa nét đẹp nữ tính và cá tính mạnh. Nhưng nếu Giả Lam trong Hoài Thủy Trúc Đình chỉ là vai phụ nhỏ, thời lượng xuất hiện nhỏ, thì Mộ Vũ Mặc trong Âm Hà Truyện lại đóng vai trò quan trọng hơn. Sát thủ đỉnh cao của tổ chức Âm Hà, tinh thông thuật dùng độc, điều khiển nhện như chơi, nàng khiến người ta rùng mình trước sự tàn độc nhưng vẫn không thể rời mắt khỏi dáng vẻ dịu dàng. Không ngạc nhiên khi khán giả mô tả về nhân vật này với cụm từ là “sự dịu dàng của đao kiếm”.



Sự đột phá của Bàn Tiểu Nhiễm trong diễn xuất và tạo hình ở Âm Hà Truyện

Bàn Tiểu Nhiễm chinh phục khán giả nhờ dùng giọng gốc đề đọc thoại trong Âm Hà Truyện, được ví như vũ khí quyền rũ bậc nhất của nhân vật Mộ Vũ Mặc. Dù xuất thân từ nghề MC, nhưng đây là lần đầu tiên Bàn Tiểu Nhiễm sử dụng giọng thật trong phim có trang. Chất giọng trầm khàn, quyền rũ, cùng cách kiểm soát hơi thở tinh tế khiến mỗi câu nói của Mộ Vũ Mặc đều như một cú chạm vào cảm xúc người nghe. Khán giả khen ngợi nhân vật này rằng giọng nói của cô trong phim mang đậm phong vị gợi cảm và đầy ma mị.

Ở khía cạnh biểu cảm, Bàn Tiểu Nhiễm tiếp tục thể hiện sự tiến bộ của mình qua diễn xuất bằng ánh mắt. Từ khoảnh khắc ngẩng mặt chất vấn nhân vật Đường Liên Nguyệt (Chương Thời An thủ vai) rằng “Thật sự muốn giết ta sao?”, ánh mắt thể hiện yếu đuối và khiêu khích đan xen tinh tế rồi chuyển thành ánh nhìn sắc lạnh khiến người xem thích thú.

Không ít khán giả còn đùa rằng ánh mắt Mộ Vũ Mặc “biết giết người”. Chỉ trong vài tập phim đầu tiên, Bàn Tiểu Nhiễm đã thành công đặc tả được một Mộ Vũ Mặc vừa đẹp đến mê hồn, vừa lạnh lẽo đến kinh người.

Đặc biệt, tạo hình trong Âm Hà Truyện của Bàn Tiểu Nhiễm cũng là một chủ đề nhận được nhiều sự quan tâm. Y phục của cô nổi bật với màu sắc và chất liệu bao gồm bộ áo choàng lụa mỏng chuyên sắc bạc và tím điểm hoa văn mạ vàng, kết hợp viên ngọc cứng cáp cùng lớp voan mềm mại tạo nên sự đối lập đầy tinh tế.

Mỗi chuyển động của Mộ Vũ Mặc đều như hòa quyện giữa vẻ siêu thực của tiên nữ và sự lạnh lẽo của sát thủ. Những chi tiết tinh tế như mặt nạ Mảo Thố được điều chỉnh tinh xảo hay như với hoa văn hình nhện đính giữa trán, và kiểu tóc búi cao gọn gàng điểm phụ kiện bạc tua rua, đều được tinh giản để tôn lên khí chất giang hồ tự do mà không kém phần uy nghiêm của nhân vật này.

Phản ứng hóa học đáng mong chờ của Mộ Vũ Mặc và đàn nam thần trong phim Âm Hà Truyện

Một trong những điểm khiến Mộ Vũ Mặc trở thành nhân vật được bàn luận nhiều nhất trong phim Âm Hà Truyện ở những tập vừa qua chính là cách cô tạo nên phản ứng hóa học đa chiều với ba nhân vật nam.

Người xem vô cùng ngóng chờ những đoạn đối diễn của Mộ Vũ Mặc và Đường Liên Nguyệt bởi mối quan hệ giữa hai người là sự đối lập thú vị giữa chàng hiệp khách ngay thẳng và nữ sát thủ quyền rũ khó lường. Những cảnh đối thoại như trên chọc, đưa đẩy đầy ẩn ý, thử thách giới hạn của đối phương giữa hai người dường như đánh trúng vào thị hiếu tò mò của khán giả.

Câu chuyện giữa Mộ Vũ Mặc và Tô Mộ Vũ (Cung Tuấn thủ vai) lại chuyển sang sắc thái dịu hơn vì giữa họ là sự gắn bó bền chặt của hai người lớn lên cùng nhau trong Âm Hà, như thanh mai trúc mã, hiểu rõ đối phương. Cả hai vừa là người bảo vệ, vừa là người được cứu rỗi, cùng nhau vượt qua những mưu tính và hiểm nguy trong tổ chức sát thủ đen tối này.

Còn với Tô Xương Hà (Thường Hoa Sâm thủ vai), Mộ Vũ Mặc đối diện với một mối quan hệ mang tính đối đầu và đấu trí cho dù họ cũng là huynh muội tốt cùng một tổ chức.

Giữa hai người chẳng tồn tại một chút tình cảm nam nữ nào nhưng lại vẫn ràng buộc bởi cùng một lý tưởng thay đổi Âm Hà. Ở mỗi phân cảnh đối diễn, Bàn Tiểu Nhiễm và Thường Hoa Sâm gây ấn tượng chỉ với một ánh nhìn hoặc nụ cười nửa miệng, khắc họa rõ không khí căng như dây đàn của hai sát thủ hàng đầu.

Trong buổi gặp gỡ truyền thông của đoàn phim, Bàn Tiểu Nhiễm thẳng thắn chia sẻ: “Đông Cung là vinh quang của tám năm trước, nhưng tôi không muốn bị trói buộc trong đó”. Với vai diễn Mộ Vũ Mặc trong Âm Hà Truyện, cô đã thực hiện một bước chuyển mình đầy ấn tượng từ hình tượng “nữ chính bi thảm” đến “nữ sát thủ lạnh lùng, khó đoán”. Hy vọng trong những tập tiếp theo của Âm Hà Truyện, sự tiến bộ trong năng lực diễn xuất sẽ giúp cô một lần nữa tỏa sáng.

Anh Đào

Lisa “tái xuất” màn ảnh, đóng phim hành động cùng tài tử Ma Dong Seok

Tạp chí IZE xác nhận Lisa (BLACKPINK) góp mặt trong bom tấn hành động “Extraction: Tigo” của Netflix, ghi dấu bước tiến lớn trong sự nghiệp diễn xuất và mở rộng ảnh hưởng của cô tại Hollywood.

Sau thành công vang dội của hai phần đầu, vũ trụ phim hành động “Extraction” tiếp tục mở rộng với phần ngoại truyện mang tên “Extraction: Tigo”. Đây là thương hiệu nổi tiếng toàn cầu của Netflix, do anh em nhà Russo - những người đứng sau loạt phim “Avengers” - sản xuất. Sự tham gia của ngôi sao Chris Hemsworth cùng đội ngũ sáng tạo đỉnh đám đã khiến loạt phim trở thành biểu tượng hành động hiện đại.

Lần này, dự án “Extraction: Tigo” gây chú ý không chỉ bởi quy mô sản xuất mà còn vì dàn diễn viên quy tụ nhiều tên tuổi đình đám. Trước đó, hai tài tử Ma Dong Seok và Lee Jin Wook đã xác nhận góp mặt. Đặc biệt, sự xuất hiện của Lisa (BLACKPINK) khiến công chúng không khỏi phấn khích khi đây là bước tiến mới trong sự nghiệp diễn xuất của cô.

Khác với hai phần đầu tập trung vào nhân vật Tyler Rake, phần ngoại truyện “Extraction: Tigo” sẽ mở ra một hướng đi riêng biệt. Phim khai thác hành trình của Tigo - một lính đánh thuê chuyên nghiệp, do Ma Dong Seok đảm nhận, trong nhiệm vụ nguy hiểm nhằm giải cứu một đồng đội bị bắt cóc.

Dự án do đạo diễn Lee Sang Yong chỉ đạo - người từng gây tiếng vang với chuỗi phim hành động “The Outlaws”. Phần kịch bản được chấp bút bởi Cha Woo Jin, diễn viên kiêm biên kịch tài năng, hứa hẹn mang đến nhịp phim căng thẳng và cảm xúc.

Không chỉ đảm nhận vai chính, Ma Dong Seok còn tham gia vào quá trình phát triển cốt truyện và đề công ty riêng của anh - Big Punch Pictures - đồng sản xuất. Điều này cho thấy tâm huyết của nam diễn viên trong việc xây dựng một nhân vật hành động mới mẻ, khác biệt với hình tượng cảnh sát quen thuộc anh từng thể hiện.

Trong khi đó, Lee Jin Wook sẽ vào vai phản diện đối đầu với Ma Dong Seok. Cuộc đối đầu giữa hai ngôi sao hành động được dự đoán là điểm nhấn của phim, với nhiều cảnh chiến đấu mãn nhãn và kỹ xảo hiện đại theo phong cách Hollywood.

Đối với Lisa, đây là vai diễn thứ hai sau khi cô ra mắt với tư cách diễn viên trong series nổi tiếng “The White Lotus 3” của HBO đầu năm nay. Chỉ trong thời gian ngắn, nữ thần tượng Kpop đã chứng minh tham vọng lần sân Hollywood nghiêm túc khi ký hợp đồng với công ty quản lý tài năng WME - một trong những “ông lớn” đại diện cho nhiều ngôi sao hàng đầu thế giới.

Thông tin Lisa góp mặt trong bom tấn hành động mới nhanh chóng tạo nên làn sóng thảo luận sôi nổi trên mạng xã hội. Người hâm mộ háo hức chờ đợi xem cô sẽ hóa thân như thế nào trong thế giới đầy khói lửa của “Extraction”.

Tuy nhiên, bên cạnh sự phấn khích, một bộ phận fan cũng bày tỏ lo lắng khi Lee Jin Wook - bạn diễn của Lisa - từng vướng cáo buộc hành vi không phù hợp vào năm 2016. Dù sau đó nam diễn viên đã được tuyên vô tội và người tố cáo bị kết án vì vu khống, vụ việc vẫn để lại nhiều tranh cãi do được xét xử lại nhiều lần.

Fan lo ngại sự xuất hiện của Lee Jin Wook có thể khiến hình ảnh trong sáng của Lisa - một ngôi sao xuất thân từ văn hóa thần tượng Hàn Quốc - bị ảnh hưởng, nhất là khi khán giả quốc tế vẫn còn nhiều định kiến.

Ngoài những kỳ vọng đặt vào Lisa, dự án “Extraction: Tigo” còn được xem là cơ hội để Ma Dong Seok lấy lại phong độ. Trước đó, bộ phim siêu anh hùng “Twelve” do anh đóng chính, viết kịch bản và sản xuất đã thất bại nặng nề về doanh thu lẫn phản hồi khán giả. Không ít ý kiến cho rằng nam tài tử đang dần đánh mất sức hút vốn có.

Như Anh

Gặp lại Châu Dã sau Cẩm Nguyệt Như Ca tại triển lãm Miss Dior Thượng Hải

Châu Dã xuất hiện tại sự kiện triển lãm Miss Dior: Lời Thầm Thì Của Sắc Hương, thu hút truyền thông và người hâm mộ nhờ tạo hình thanh lịch, ngọt ngào đúng chất “tiểu thư Dior”.

Xuất hiện trên thảm đỏ triển lãm Miss Dior: Lời Thầm Thì Của Sắc Hương tại Fosun Art Center, Thượng Hải, Châu Dã có ánh hào quang riêng, không bị lu mờ bởi dàn sao trẻ hội, mặc dù cô mặc thiết kế thời trang đơn giản.

Nữ diễn viên Cẩm Nguyệt Như Ca ghi điểm với chiếc đầm Dior vải shantung và lụa màu hồng nude ngọt ngào. Thiết kế form dáng xòe thanh lịch, có cổ vuông và nơ to bản sau lưng, làm tôn lên vóc dáng thon gọn và để lộ xương quai xanh mảnh mai của Châu Dã. Kiểu tóc búi lơi nhẹ nhàng kết hợp với phụ kiện vòng cổ Dior trong bộ sưu tập Bois de Rose giúp cô tỏa sáng nhưng vẫn giữ được nét đẹp tinh tế và nhã nhặn.

Makeup tone hồng ngọt ngào, Châu Dã tựa một bông hồng trong vườn ươm Dior

Châu Dã khiến fans hâm mộ xao xuyến với lớp makeup trong trẻo lấy tone hồng pastel làm chủ đạo, một lựa chọn hoàn hảo để thêm phần đồng điệu với chủ đề của triển lãm Miss Dior. Làn da căng mịn như được phủ một lớp sương mai. Phần má được khéo léo tán nhạt màu theo phong cách blush draping, nhẹ nhàng lan đều từ gò má đến thái dương, giúp gương mặt hồng hào sức sống nhưng vẫn tôn nét dịu dàng Á Đông. Điểm nhấn là đôi mắt được tô nhẹ bằng tone hồng đào mang đến ánh nhìn trong sáng và ngây thơ.



Tạo hình của Châu Dã như được đo ni đóng giày cho sự kiện Miss Dior lần này, vô cùng hòa hợp với không gian trưng bày đậm chất nghệ thuật sang trọng và nữ tính. Dưới ánh đèn rực rỡ của không gian triển lãm, Châu Dã không cần đeo lên mình quá nhiều phụ kiện cầu kỳ, chỉ với biểu cảm nhẹ nhàng và thần thái thanh lịch cũng đủ tạo nên một khung hình cuốn hút. Châu Dã nhận được cơn mưa lời khen từ truyền thông và được người hâm mộ ưu ái gọi là “búp bê váy hồng” hay “mặt đào chốn nhân gian”.

Triển lãm Miss Dior: Lời Tâm Tình Của Sắc Hương, không gian tôn vinh vẻ đẹp nữ tính và nghệ thuật thủ công

Triển lãm Miss Dior tại Thượng Hải lần này là triển lãm nghệ thuật kỷ niệm 78 năm ra đời của dòng nước hoa Miss Dior, nhằm tôn vinh sự nữ tính, sáng tạo và tinh thần tự do mà hãng xây dựng trong suốt nhiều thập kỷ. Dior không chỉ trưng bày các dòng nước hoa biểu tượng hay những bộ cánh haute couture mà còn đặc biệt mời nghệ sĩ người Pháp Eva Jospin thiết kế các khu trưng bày các tác phẩm điêu khắc và tranh thêu lấy cảm hứng từ các thiết kế và từ những bông hoa trong khu vườn của Christian Dior.

Sự kiện quy tụ nhiều gương mặt nổi bật của giới giải trí và thời trang Trung Quốc, trong đó Châu Dã là một trong những cái tên được chú ý nhất nhờ phong cách và hình ảnh sang trọng, ngọt ngào, phù hợp với tinh thần của thương hiệu. Sự hiện diện của cô tại triển lãm Miss Dior không chỉ đơn thuần với vai trò khách mời, mà còn cho thấy mối liên kết thân mật trên con đường đồng hành của cô và thương hiệu.

Tuy Cẩm Nguyệt Như Ca không tạo nên hiện tượng bùng nổ vào mùa hè vừa qua nhưng vẫn đạt được một thành tích khá ổn định so với các phim chiếu cùng thời điểm. Diễn xuất của Châu Dã vai nữ tướng quân Hòa Yến được đánh giá là có chiều sâu, kiểm soát cảm xúc tốt và có sự tiến bộ rõ rệt so với các vai diễn trước đó.

Do đó, trong thời gian Cẩm Nguyệt Như Ca phát sóng, Châu Dã cũng nhận được nhiều phản hồi tích cực từ khán giả. Các trang mạng xã hội của cô nhận lượt theo dõi tăng trưởng. Những dự án phim mới của cô cũng được người hâm mộ vô cùng mong chờ. Cô đang dần dần đi những bước đi vững chắc hơn, để trở thành một gương mặt có sức hút và có năng lực trong làng giải trí Hoa ngữ.

Xuất hiện tại triển lãm Miss Dior lần này, Châu Dã với thần thái tự tin, khẳng định vị thế của một nghệ sĩ trẻ đang phát triển đúng hướng. Từ phim ảnh đến các sự kiện thảm đỏ, cô cho thấy một sự trưởng thành không vội vàng mà vô cùng chắc chắn, là hình tượng một ngôi sao trẻ có tài năng, có tầm mỹ và có khí chất riêng biệt.

Anh Đào

YG Entertainment phản hồi tin đồn BLACKPINK sẽ trở lại vào tháng 12

YG Entertainment phản hồi trước tin tức về việc BLACKPINK sẽ comeback vào tháng 12.

Trước đó, một hãng truyền thông đã đưa tin rằng BLACKPINK dự kiến sẽ phát hành sản phẩm âm nhạc mới vào giữa tháng 12. Đáp lại, đại diện của YG Entertainment cho biết một cách mơ hồ rằng: “Chưa có gì được xác nhận”.

Trong khi đó, theo các nguồn tin nội bộ trước đây, BLACKPINK ban đầu dự định ra mắt sản phẩm mới vào cuối tháng 10 hoặc đầu tháng 11, nhưng kế hoạch đã buộc phải hoãn lại đến tháng 12.

Được biết, lần phát hành gần nhất của BLACKPINK là đĩa đơn kỹ thuật số “Jump”, ra mắt vào tháng 7 năm nay.

An Chi

Trần Vũ Đình: Thiếu gia đào hoa gây sốc vì thông báo có con với bạn gái siêu mẫu

Trần Vũ Đình vừa lên tiếng xác nhận việc có con với bạn gái siêu mẫu Hà Tuệ. Điều này khiến cộng đồng mạng không khỏi bất ngờ vì trước đó hai người giữ bí mật quá kín, thậm chí không có một tin đồn nào lọt ra.

Trong làng giải trí Hoa ngữ, hiếm có nghệ sĩ nào đa tài, kiên trì và không ngừng vươn lên như Trần Vũ Đình (William Chan). Anh không chỉ là ca sĩ, vũ công chuyên nghiệp mà còn là diễn viên thực lực được công nhận qua hàng loạt vai diễn ấn tượng. Xuất phát điểm là một thiếu gia giàu có của Hồng Kông, nhưng Trần Vũ Đình đã chọn con đường nghệ thuật đầy chông gai thay vì tiếp quản sản nghiệp gia đình. Với hơn hai thập kỷ hoạt động không ngừng nghỉ, anh trở thành một trong những gương mặt tiêu biểu của thế hệ nghệ sĩ trẻ có tầm ảnh hưởng lớn tại Trung Quốc đại lục và châu Á.

Từ cậu ấm Hồng Kông đến chàng ca sĩ trẻ

Sinh ra trong một gia đình kinh doanh thành đạt tại Hồng Kông, Trần Vũ Đình sớm có cuộc sống sung túc. Gia đình anh hoạt động trong nhiều lĩnh vực, từ thời trang, vận tải đường biển cho đến bất động sản. Tuy nhiên, thay vì kế nghiệp kinh doanh, anh lại nuôi mộng trở thành nghệ sĩ. Ngay từ khi còn học trung học, Trần Vũ Đình đã bộc lộ niềm đam mê ca hát và nhảy múa.

Năm 2003, khi mới 18 tuổi, anh tham gia cuộc thi Tài năng Âm nhạc Thế giới người Hoa và xuất sắc giành ngôi vô địch. Cùng năm đó, anh còn nhận thêm ba giải thưởng lớn: Cây Mic Vàng, Phần trình diễn vũ đạo xuất sắc nhất và Giải tự thể hiện tài năng. Thành công này mở ra con đường nghệ thuật rực rỡ cho Trần Vũ Đình.

Sau cuộc thi, anh thử sức trong vai trò MC của chương trình “Thứ Bảy Vui Vẻ” trên kênh TVB Pearl, đồng thời xuất hiện trong MV của nhóm nhạc nữ đình đám Twins. Đang có cơ hội du học tại Mỹ, Trần Vũ Đình bất ngờ từ chối và quyết định đầu quân cho công ty Anh Hoàng Entertainment - cái nôi của nhiều nghệ sĩ lớn Hồng Kông.

Bước ngoặt âm nhạc và sự nghiệp solo

Năm 2006, anh chính thức ra mắt với tư cách thành viên nhóm nhạc Sun Boy'z. Dù nhóm không tồn tại lâu, nhưng nhờ ngoại hình sáng và khả năng trình diễn mạnh mẽ, Trần Vũ Đình nhanh chóng chiếm được thiện cảm của công chúng. Năm 2008, anh rời nhóm để theo đuổi sự nghiệp solo, ra mắt album đầu tay “Will Power” - một lời khẳng định bản lĩnh và ý chí kiên định của chàng trai trẻ. Album giúp anh giành giải Tân binh xuất sắc nhất, mở đầu cho loạt sản phẩm âm nhạc chất lượng tiếp theo như “Warrior” (2009), “Do You Wanna Dance” (2010) hay “Heads or Tails” (2010).

Không chỉ dừng lại ở âm nhạc, Trần Vũ Đình còn lấn sân sang điện ảnh. Bộ phim “Thiết Thính Phong Vân” (2009) đánh dấu vai diễn điện ảnh đầu tiên của anh, giúp khán giả nhận ra tiềm năng diễn xuất nơi nam ca sĩ trẻ. Năm 2011, vai Bill trong phim “Nữ Nhân Xuất Quý” giúp anh được đề cử tại Liên hoan phim quốc tế Hồng Kông lần thứ 35, đánh dấu bước tiến quan trọng trong sự nghiệp.

Dù hoạt động chăm chỉ suốt gần một thập kỷ, Trần Vũ Đình vẫn chưa tạo được dấu ấn thật sự nổi bật cho đến năm 2013 - khi anh quyết định chuyển hướng sang Đại Lục. Đây chính là bước ngoặt lớn nhất sự nghiệp của anh.

Cuối năm 2013, bộ phim “Cổ Kiếm Kỳ Đàm” ra mắt, và vai diễn Đại sư huynh Lăng Việt của Trần Vũ Đình nhanh chóng gây sốt. Với hình tượng ôn nhu, trầm tĩnh và chính trực, nhân vật này giúp anh chiếm trọn trái tim khán giả Đại Lục, đưa tên tuổi Trần Vũ Đình vươn lên hàng sao hạng A. Biệt danh “Đại sư huynh quốc dân” cũng ra đời từ đây.



Cùng năm đó, vai diễn Trương Văn Kiệt trong phim “Biệt Đội Cứu Hỏa” mang về cho anh giải Nam diễn viên phụ xuất sắc nhất, chứng minh anh không chỉ là “mỹ nam” mà còn là nghệ sĩ thực lực.

Năm 2017, Trần Vũ Đình đảm nhận vai nam chính trong “Túy Linh Lung”, đóng cặp cùng Lưu Thi Thi, tiếp tục khẳng định sức hút của mình trên màn ảnh nhỏ. Sau đó, anh gây ấn tượng với vai nam chính trong “Nam Phương Hữu Kiều Mộc” - bộ phim ngôn tình được yêu thích, đồng thời xuất hiện trong Xuân Vãn 2017 với màn song ca “Yêu Em Một Vạn Năm” cùng Lộc Hàm.

Từ năm 2018 trở đi, anh liên tục tham gia nhiều dự án đa dạng như “Niên Đại Cam Hồng” (2018), “Phong Bạo Vũ” (2021) - nơi anh vào vai chiến sĩ bảo an Lý Tuấn Kiệt sánh đôi cùng Cổ Lực Na Trát, hay “Cửu Châu: Học Châu Phu Nhân”, đóng cặp với Dương Mịch. Các tác phẩm này đều đạt rating cao, củng cố vị thế vững chắc của Trần Vũ Đình trong giới diễn xuất.

Đời tư kín tiếng và mối tình với siêu mẫu Hà Tuệ

Trái với sự nghiệp rực rỡ, đời tư của Trần Vũ Đình lại khá kín tiếng và được anh giữ gìn cẩn trọng. Tuy nhiên, truyền thông vẫn kịp ghi nhận ba mối tình nổi tiếng của anh.

Người đầu tiên là Angela Baby, bạn gái từ thuở đôi mươi. Cả hai từng là người mẫu trẻ ở Hồng Kông, yêu nhau suốt 4 năm trước khi chia tay trong hòa bình. Sau này, Angela Baby kết hôn với Huỳnh Hiểu Minh và có con trai, còn Trần Vũ Đình tập trung phát triển sự nghiệp.

Bóng hồng thứ hai là Thái Trác Nghiên (Ah Sa) - thành viên nhóm Twins. Dù từng bị dư luận phản đối vì chênh lệch danh tiếng và quá khứ hôn nhân của Thái Trác Nghiên, song cả hai vẫn bên nhau 5 năm trước khi đường ai nấy đi.

Người tình hiện tại của anh là siêu mẫu Hà Tuệ, gương mặt quen thuộc của làng thời trang Trung Quốc. Ban đầu, cả hai giữ im lặng trước tin đồn hẹn hò, nhưng mới đây, cặp đôi đã xác nhận có con chung, khiến người hâm mộ vô cùng bất ngờ. Nhiều người gửi lời chúc phúc, hy vọng Trần Vũ Đình và Hà Tuệ sẽ có cuộc sống viên mãn sau nhiều năm gắn bó.

Nhìn lại hành trình hơn 20 năm làm nghề, Trần Vũ Đình là hình mẫu của sự kiên trì, không ngừng hoàn thiện bản thân. Từ một thiếu gia có thể sống an nhàn, anh chọn con đường khó khăn để tự khẳng định tên tuổi. Dù trải qua nhiều thăng trầm, anh vẫn giữ được hình ảnh tích cực, chuyên nghiệp và gần gũi với người hâm mộ.

Minh Hồng

Quá nỗ phim Trung Quốc chưa chiếu đã phá kỷ lục 2025: Nam chính không có đẹp nhất, chỉ có đẹp hơn

Trước khi chính thức phát sóng, dự án được mong chờ nhất năm 2025 đã tạo nên cơn địa chấn trên các nền tảng trực tuyến Trung Quốc.

Bộ phim do La Vân Hi đảm nhận vai chính Đường Lệ Từ, một cao thủ thần bí giữa giang hồ huyền hiệp, nổi bật với mái tóc bạc và tạo hình chiến đấu mang đậm khí chất “mỹ học cổ trang” đỉnh cao.

Phim được chuyển thể từ tiểu thuyết Thiên Kiếp Mi của nhà văn Đãng Phàm, khéo léo đan xen giữa yếu tố võ hiệp - huyền ảo - bi tình, mở ra thế giới thần châu nơi kiếm và rồng cùng ngân vang, ân oán và tình thù đan xen.

Theo đơn vị phát hành, Thủy Long Ngâm gồm sáu đại phó bản, với cốt truyện lồng ghép những pha hành động kỹ thuật cao, nhiều phân cảnh “song hôn nhập thể” và hệ thống mỹ học ánh sáng - khói - nước được đầu tư công phu. Bộ phim được kỳ vọng sẽ trở thành chuẩn mực mới của dòng cổ trang huyền hiệp Trung Quốc năm 2025.

Đường Lệ Từ - kiếm khách bạc đầu vừa chính vừa tà, đẹp và bi thương nhất màn ảnh

Theo truyền thống Trung Quốc, nhân vật Đường Lệ Từ được xây dựng theo mô-típ “mỹ cường thâm”, tức đẹp, mạnh mẽ nhưng mang số phận bi thương. Anh là một cao thủ từng ẩn danh, xuất thân từ môn phái “Phong Lưu Điểm”, sở hữu tuyệt học “Vãng Sinh Phở”, một loại võ công cảm kỳ có thể khiến người luyện mất nhân tính.

Đường Lệ Từ không hoàn toàn chính nghĩa, cũng chẳng tà ác. Anh vừa là người hiểu rõ thế gian, vừa là kẻ bị thế gian ruồng bỏ. Sau khi bị phản bội, anh lang bạt khắp các thế lực trong giang hồ, từ “Kiếm Vương Thành” đến “Bích Lạc Cung” mang trong mình nỗi đau, tình yêu và cả trách nhiệm cứu rỗi.

Tờ Sohu mô tả: “Đường Lệ Từ vừa chính vừa tà, bị bạn bè phản bội, cuốn vào âm mưu lật đổ võ lâm. Anh mang vẻ đẹp lạnh lẽo, tựa như tuyết rơi trên thanh kiếm đẹp đến mức khiến người ta quên cả nguy hiểm”.

Với tạo hình tóc bạc dài, y phục xám bạc, ánh mắt trầm tĩnh mà như chứa cả một đời bi thương, La Vân Hi được giới truyền thông gọi anh là “chàng thơ bi kịch của cổ trang huyền hiệp”.

La Vân Hi - “Đường Lệ Từ xé truyện bước ra”

Sau khi hình ảnh và clip hậu trường của Thủy Long Ngâm được công bố, mạng xã hội Trung Quốc gần như “nổ tung”. Theo nhiều người, La Vân Hi đã thể hiện được hoàn toàn tinh thần của Đường Lệ Từ. Chỉ vài khung hình, La Vân Hi đã thể hiện được sự vừa lạnh lùng, vừa bi thương, vừa toát lên khí chất của kẻ không thuộc về thế giới phàm trần.

Dưới ánh sáng bạc và sương lam, mỗi khung hình của La Vân Hi đều được khen “đẹp đến mức không cần filter”.

Netizen bình luận: “Không cần hiệu ứng, chỉ cần anh quay người là đã thấy cả gió và sương trong đó; Đây không còn là diễn xuất nữa, mà là người và nhân vật cùng hòa làm một”.

Nhiều nhà phê bình còn nhận xét rằng La Vân Hi đã thoát khỏi khuôn mẫu “ngọc cốt” quen thuộc, để bước sang một cấp độ mới - nơi cái đẹp không còn chỉ để ngắm, mà trở thành ngôn ngữ kể chuyện bằng ánh sáng.

Không chỉ nhập vai, La Vân Hi còn tự viết lời và thể hiện ca khúc OST nhân vật mang tên “Nhất Vãng”, kể lại hành trình của Đường Lệ Từ qua từng nốt nhạc, từ lúc ngầy ngô bước vào giang hồ đến khi tan biến trong khói sương.

Kỷ lục mới và niềm tin vào “tân chuẩn cổ trang Trung Hoa”

Tính đến 17/10/2025, Thủy Long Ngâm đã đạt hơn 5,24 triệu lượt đặt trước, gồm: Mango TV: 3,64 triệu lượt; Migu Video: 1,6 triệu lượt.

Con số này giúp bộ phim trở thành phim cổ trang có lượt

đặt trước cao nhất Trung Quốc năm 2025, vượt qua hàng loạt bom tấn cùng thể loại.

Phim dự kiến phát sóng quý IV/2025 trên Hồ Nam vệ thị, Mango TV và Migu Video, được kỳ vọng sẽ mở đầu “mùa đông cổ trang” bùng nổ.

Anh Đào

Châu Tấn: Càng đơn giản càng hạnh phúc

Minh tinh Trung Quốc Châu Tấn đón tuổi 51, cho biết càng có tuổi, cô càng đơn giản, dễ hài lòng.

Ngày 18/10, công ty quản lý đăng trên Weibo loạt hình diễn viên cầm bánh kem, thổi nến trên triển cô cạnh vách núi. Các cộng sự tổ chức sinh nhật cho cô sau một buổi ghi hình. Nhiều khán giả nhận xét sang ngũ tuần, nụ cười, ánh mắt Châu Tấn vẫn toát vẻ hồn nhiên như trước.

Trong bức thư chúc sinh nhật diễn viên, người quản lý viết trong đời thường, Châu Tấn ngày càng đơn giản. Cô từng nói: “Càng đơn giản càng được tỉnh lặng, sự tĩnh lặng, giản dị mang đến niềm vui”. Người đẹp mãn nguyện vì một cảnh quay đạt, một bức ảnh đẹp, một món ăn ngon. Thi thoảng, cộng sự thấy cô vui đến mức tung tăng nhảy múa “như một loài động vật nhỏ nào đó”.

Trên trường quay, những lúc nghỉ ngơi, nghe đồng nghiệp huýt sáo hoặc hát một giai điệu thịnh hành, Châu Tấn cảm thấy bình an và hạnh phúc. Năm nay, cô đi nhiều nơi để ghi hình phim Làn đầu ném mui cô đơn.



Châu Tấn làm người mẫu ảnh lịch từ tuổi teen, được các đạo diễn đề mắt nhờ vẻ trong sáng, thông minh. Cô đóng phim đầu tiên - Cổ mộ hoang trai - năm 1991, sau đó thành hoa đán gốc Hoa hàng đầu nhờ các phim truyền hình, điện ảnh như Mùa quýt chín, Thái Bình công chúa, Anh hùng xạ điêu, Họa bì, Dạ yến, Nếu như yêu, Phong thanh, Như Ý truyện.

Trên Elle China, diễn viên nói cô bận rộn từ thời niên thiếu, sống trong hết đoàn phim này đến đoàn phim khác, diễn hết câu chuyện này đến câu chuyện khác, không thực sự có thời gian sống cuộc đời của bản thân. Nhìn bề ngoài, người khác nghĩ Châu Tấn trải đời nhiều nhưng thực ra suốt mấy chục năm, cô chỉ ở trong một không gian chật hẹp, có thể gọi là tách biệt thế giới thực.

Những năm gần đây, diễn viên dần thay đổi, trước hết là quay phim ít hơn, chậm hơn. Có nhiều thời gian cho bản thân, Châu Tấn được trải nghiệm, chơi, vận động, suy nghĩ và viết nhiều. Đó là cách cô “trả nợ” cho chính mình. Người đẹp nói: “Điều khiến tôi hối hận là thời trẻ nhận phim quá dày, không có thời gian hình thành con người mình. Đến nay tôi mới dần dần tiếp xúc thế giới thực tế, bắt đầu tìm kiếm điều mình thực sự yêu thích”.

Châu Tấn chăm đọc tin tức hơn vì tò mò với nhiều vấn đề trong cuộc sống, từ thời tiết, khoa học kỹ thuật đến tâm sinh lý. Người đẹp tự nhận đa cảm, thường xúc động vì những điều bình thường như đôi mắt trẻ em nông thôn, dòng người tấp nập ở lễ hội âm nhạc. Những khung cảnh đó làm Châu Tấn cảm thấy nhện sống đang đập, thôi thúc cô tìm hiểu cuộc đời của người xung quanh.

Diễn viên trải qua cuộc hôn nhân với tài tử Cao Thánh Viễn, ly dị năm 2020. Năm 2021, minh tinh lộ ảnh thân mật cùng Trác Việt, ca sĩ kém cô 13 tuổi, dấy tin đồn hai người hẹn hò. Những năm qua, cả hai thi thoảng được trông thấy xuất hiện cùng nhau, Châu Tấn vài lần đưa Trác Việt về quê cô. Dù vậy, cả hai không xác nhận hẹn hò.

Như Anh

Người đẹp “Gia đình là số một” làm cô dâu tháng 11

Minh tinh Park Jin-joo, từng tham gia nhiều phim: “Gia đình là số một”, “Cô gái nhìn thấy mùi hương”..., tuyên bố sắp đám cưới.

Công ty quản lý của Park Jin-joo là Prain TPC ngày 20-10 ra thông cáo: “Vào ngày 30-11, Park Jin-joo sẽ kết hôn cùng người mà cô đã đồng hành, chung sức chung lòng vun đắp mối quan hệ bền chặt trong thời gian dài”.

Đám cưới tổ chức riêng tư tại Seoul, chỉ có sự tham gia của gia đình và bạn bè thân thiết. Park Jin-joo sẽ tiếp tục sự nghiệp diễn xuất sau khi kết hôn.

“Vì chú rể tương lai không phải là người nổi tiếng, chúng tôi mong quý vị thông cảm về tính chất riêng tư của sự kiện. Chúng tôi vô cùng trân trọng tình cảm mà quý vị đã dành cho cô ấy và xin chân thành mong nhận được những lời chúc mừng nồng nhiệt và sự ủng hộ khi cô ấy bước vào chương mới của cuộc đời” - thông cáo của Prain TPC viết.

Park Jin-joo sinh năm 1988, hoạt động trong làng giải trí từ 2011 đến nay. Cô đã tham gia nhiều phim điện ảnh lẫn truyền hình. Một số phim gồm: “Hạnh phúc bất ngờ”, “Đôi mắt thiên thần”, “Khi nắng say giấc”, “Khách sạn ma quái”, “Diễn thi có sao”, “Sunny”...

An Chi

DIỆN ẢNH & ÂM NHẠC

No Other Choice góp mặt ở hầu hết mọi đề cử của Rồng Xanh 2025

No Other Choice của đạo diễn Park Chan Wook gây chú ý khi góp mặt ở hầu hết các hạng mục đề cử chính tại giải Rồng Xanh năm nay.

Bộ phim o Other Choice gây tiếng vang ngay từ Liên hoan phim Venice 2025 với tràng pháo tay sáu phút, trước khi được chọn đại diện Hàn Quốc tranh giải Oscar 2026. Trở về quê nhà, bộ phim của Park Chan Wook tiếp tục phủ sóng Giải thưởng Rồng Xanh lần thứ 46 với hơn mười hai đề cử, trở thành hiện tượng hiếm có của điện ảnh Hàn năm nay.

Ngay sau khi danh sách đề cử Rồng Xanh 2025 được công bố, khán giả lập tức nhận ra một điểm thú vị rằng No Other Choice ở đề cử nào cũng có mặt.



Việc cùng lúc xuất hiện ở nhiều hạng mục cho thấy sức mạnh tổng hòa hiếm thấy của bộ phim chặt chẽ về nội dung và hoàn thiện về mặt kỹ thuật hậu kỳ. Hơn thế, trong khi nhiều tác phẩm Hàn gần đây ưu tiên tính giải trí hoặc tâm lý xã hội, No Other Choice vẫn trung thành với phong cách hài đen đặc trưng của Park Chan Wook: kết hợp giữa hiện thực lạnh lùng và nét bi thương đậm chất thơ.

Chỉ trong ngày khởi chiếu 24/9, phim lập kỷ lục với hơn 330.000 lượt xem. Đây là con số cao nhất trong sự nghiệp của đạo diễn Park Chan Wook. Thậm chí, mới đây, ngày 20/10, No Other Choice tiếp tục mang về cho ông giải Đạo diễn xuất sắc nhất tại Liên hoan phim Sitges lần thứ 58, củng cố vị thế vững chắc của phim trên hành trình cả nội địa lẫn quốc tế.

Thuộc thể loại chính kịch, giật gân và hài đen, No Other Choice theo chân Man-su (Lee Byung Hun), người đàn ông từng có tất cả: gia đình hạnh phúc, công việc ổn định, ngôi nhà nhỏ và hai chú chó thân thiết. Mọi thứ sụp đổ khi anh bị sa thải khỏi công ty sau 25 năm gắn bó. Bị dồn vào bước đường cùng, Man-su lập kế hoạch tuyệt vọng để giành lại vị trí xã hội, nhưng càng cố gắng, anh càng rơi sâu vào vòng xoáy danh dự, quyền lực và trách nhiệm.

Dưới bàn tay Park Chan Wook, câu chuyện cá nhân hóa thành bức tranh châm biếm về sự đổ vỡ của tầng lớp trung lưu Hàn Quốc. Trong hoàn cảnh đó, con người đánh mất chính mình trong khát vọng sinh tồn. Vẫn là ánh sáng tương phản, nhịp dựng sắc lạnh và chất "hài đen" quen thuộc. Thế nhưng ở lần này, đạo diễn thêm vào lớp nhân văn hiếm có: hơi ấm của lòng người giữa xã hội lạnh lẽo.

Trong thế giới ấy, Mi-ri (Son Ye Jin) là điểm sáng cảm xúc. Hình ảnh nhân vật đẹp không bị lụy, không kịch tính, chỉ lặng lẽ giữ lấy sự tử tế. Cặp đôi Lee Byung Hun và Son Ye Jin chính là trái tim của bộ phim. Sự kết hợp này của cả hai đã đưa No Other Choice vượt ra khỏi khuôn khổ một bi kịch xã hội để trở thành khúc trữ tình về nhân tính. Dàn diễn viên phụ như Lee Sung Min, Yeom Hye Ran và Park Hye Soon cũng góp mở rộng bức tranh tầng lớp, tạo nên chiều sâu và nhịp kể liền mạch.

Từ các liên hoan phim Venice, Oscar đến Rồng Xanh, chuỗi thành công của bộ phim cho thấy điện ảnh Hàn đã bước vào giai đoạn ổn định và tự tin khi vươn ra quốc tế. Sau cột mốc Parasite (2020), khán giả toàn cầu đã quen với những câu chuyện đậm bản sắc Hàn nhưng phản ánh các vấn đề phổ quát như khủng hoảng niềm tin hay nỗi sợ bị nuốt chửng trong xã hội tư bản.

Không còn phụ thuộc vào "phép màu" giải thưởng để được công nhận, các nhà làm phim Hàn giờ đây chọn con đường khó hơn: chinh phục khán giả toàn cầu bằng chính câu chuyện nội địa. Họ hiểu rằng, sức hấp dẫn thực sự nằm ở việc giữ trọn nền văn hóa và tâm thế Á Đông, nhưng kể lại bằng ngôn ngữ điện ảnh hiện đại. No Other Choice là ví dụ tiêu biểu bởi bộ phim không cố tỏ ra có yếu tố quốc tế, nhưng vẫn khiến thế giới đồng cảm.

Dù kết quả Rồng Xanh còn bỏ ngõ, No Other Choice đã chứng minh một điều rõ ràng: điện ảnh Hàn Quốc dường như đã đi qua giai đoạn gây ấn tượng, đề giờ đây, họ chỉ cần kể một câu chuyện của riêng mình và khiến cả thế giới lắng nghe. Trong hành trình ấy, Park Chan Wook cùng No Other Choice không chỉ đang đại diện cho Hàn Quốc mà cho cả một nền điện ảnh châu Á tự tin viết tiếp chương mới của toàn cầu hóa, theo cách của riêng mình.

Lễ trao giải của Giải thưởng Điện ảnh Rồng Xanh 2025 sẽ diễn ra vào ngày 19/11 tới đây.

Minh Hạo

Địch Lệ Nhiệt Ba 'thất sủng', bị Triệu Lộ Tư 'đá bay', mất luôn ngôi hậu Douyin?

Trong những ngày gần đây, làng giải trí Hoa ngữ xôn xao trước thông tin nữ diễn viên Triệu Lộ Tư đã chính thức vượt qua Địch Lệ Nhiệt Ba về lượng người theo dõi trên nền tảng TikTok Trung Quốc (Douyin).

Sự dịch chuyển ngôi vị trên nền tảng số

Trước đây, Địch Lệ Nhiệt Ba được xem là biểu tượng của sự nổi tiếng trên Douyin, với mỗi video đăng tải đều đạt tương tác "khủng". Vị thế này là niềm tự hào của cộng đồng người hâm mộ mỹ nhân Tân Cương. Tuy nhiên, theo ghi nhận gần đây, lượng tương tác của Nhiệt Ba có dấu hiệu giảm sút rõ rệt. Phong cách video của cô được cho là an toàn và ít đổi mới, khiến hình ảnh không còn tươi mới như trước, dẫn đến sự thiếu hụt sức hút đối với một bộ phận khán giả.

Trái ngược hoàn toàn, Triệu Lộ Tư - tiểu hoa đán thuộc thế hệ mới - lại có một cú bút phá mạnh mẽ. Cô tạo dựng hình ảnh gần gũi, năng động bằng cách thường xuyên chia sẻ các video hậu trường, khoảnh khắc đời thường, và clip quảng bá phim mới. Chính sự linh hoạt và chủ động trong việc giao tiếp với người hâm mộ qua truyền thông số đã giúp Lộ Tư thu hút một lượng lớn fan mới, củng cố vị thế "nữ hoàng mạng xã hội" mà nhiều người nhận định có xứng đáng.

Tranh luận giữa "lưu lượng" và "tác phẩm"

Cuộc tranh cãi giữa hai cộng đồng fan không chỉ dừng lại ở con số người theo dõi. Nhiều netizen đưa ra quan điểm rằng, đối với một diễn viên, tác phẩm nghệ thuật mới là thước đo giá trị cốt lõi, chứ không phải danh tiếng ảo trên mạng.

Địch Lệ Nhiệt Ba vẫn là một minh tinh hạng A với tên tuổi vững chắc, sở hữu loạt dự án đáng chú ý như "An Lạc Truyện", "Công Tố Tinh Anh", hay "Ngự Giao Ký". Cô được đánh giá cao về nhan sắc, thần thái, và phong cách rực rỡ tại các sự kiện quốc tế. Tuy nhiên, sự chững lại trong khâu chọn kịch bản khiến cô chưa thể tạo ra cú hích diễn xuất thực sự đột phá trong hai năm gần đây.



Trong khi đó, Triệu Lộ Tư, dù còn trẻ tuổi, lại thể hiện phong độ ổn định qua các tác phẩm thành công về mặt thương mại và thảo luận như "Tinh Hà Xán Lạn" và "Vụng Trộm Không Thể Giấu". Những thành tích này giúp cô khẳng định thực lực và sức hút thương mại vượt trội. Một bình luận nổi bật của netizen đã thẳng thắn: "Nếu Lộ Tư không có tác phẩm, cô ấy chỉ là hot girl mạng. Nhưng cô ấy có phim, có khán giả, có thảo luận. Thế là đủ để vượt qua những người chỉ dựa vào danh tiếng cũ".

Quan điểm đối lập giữa hai cộng đồng người hâm mộ

Sự kiện này đã làm bùng nổ tranh luận gay gắt giữa hai fandom được xem là mạnh nhất Cbiz. Fan của Địch Lệ Nhiệt Ba khẳng định vị thế thần tượng của họ vẫn ở một đẳng cấp khác, cho rằng việc đánh giá qua Douyin là thiếu chuyên nghiệp. Họ nhấn mạnh: "Nhiệt Ba là diễn viên, không phải streamer. Cô ấy không cần đăng video mỗi ngày để chứng minh bản thân".

Ngược lại, cộng đồng fan Triệu Lộ Tư phản bác, cho rằng Douyin là kênh truyền thông quan trọng của thời đại 4.0, phản ánh chân thực mức độ yêu thích của công chúng. Họ còn so sánh thành tích: "Vụng Trộm Không Thể Giấu" và "Tinh Hà Xán Lạn" đã thành công hơn rõ rệt so với "Công Tố Tinh Anh" hay "An Lạc Truyện". Theo họ, "khán giả yêu thích mới là thước đo thật". không phải cứ đóng phim chính luận là nghệ thuật.

Một số bình luận trung lập cho rằng: "Nổi tiếng trên mạng không đồng nghĩa với thành công trong nghề. Nhưng Lộ Tư đã cho thấy cô ấy biết tận dụng lợi thế để phát triển hình ảnh - điều mà Nhiệt Ba dường như đang bỏ lỡ".

Anh Đào

Mỹ nhân này đẻ sớm 1000 năm thì giai nhân thời cổ thất sủng hết: Đây mới gọi là quốc sắc thiên hương!

Mới đây, Cúc Tịnh Y đã gây chú ý với tạo hình mỹ nhân Tây Vực đẹp nao lòng ở bộ phim Lai Chiến. Trong loạt ảnh được chia sẻ, nàng thơ sinh năm 1994 diện trang phục trắng tinh khôi cùng mái tóc xoăn dài buông xõa, khiến khung hình như phủ lên một lớp sương huyền ảo.

Bên cạnh chiếc áo trắng, phụ kiện đội đầu đính được thiết kế tỉ mỉ, cầu kỳ cũng góp phần tạo nên vẻ đẹp của cô nàng. Nhìn tổng thể, vẻ đẹp của Cúc Tịnh Y vừa mang nét Á Đông, vừa có nét thần bí phương Tây.

Tất nhiên tạo hình đẹp là một chuyện, trạng thái nhan sắc của nữ diễn viên cũng rất tốt. Làn da trắng mịn, ngũ quan sắc sảo, Cúc Tịnh Y khiến người xem không khỏi cảm thán rằng nếu đây không phải tạo hình phim mà cô thực sự là mỹ nhân thời cổ, vậy thì ngàn vạn giai nhân cũng chỉ có thể làm nền, tứ đại mỹ nhân nổi tiếng có lẽ sẽ biến thành ngũ đại mỹ nhân.

Thực tế, bên cạnh tạo hình dị vực nói trên thì Cúc Tịnh Y còn có rất nhiều tạo hình đẹp khác ở bộ phim cổ trang Lai Chiến. Một tạo hình khác cũng được khán giả khen ngợi rất nhiều gần đây, đó là bộ trang phục với tông màu đen từ đầu đến chân của cô nàng. Đáng chú ý, đây là tạo

hình của Cúc Tịnh Y trong cảnh leak đậm tính thẩm mỹ đang viral, nơi nhân vật A Đại chiến đấu với sư phụ Tiêu Dật Hàn.

Nói thêm về Lai Chiến, đây là dự án ngôn tình cổ trang tiên hiệp do Cúc Tịnh Y và Trương Văn Long đóng chính. Trong phim, Cúc Tịnh Y đảm nhận vai nữ chính A Đại, người vốn là một kẻ ăn xin nhưng nhờ gặp được tiên nhân Tiêu Dật Hàn (Trương Văn Long) mà thay đổi số phận, trở thành đệ tử của phái Tiên Linh.

Câu chuyện phim trở nên gay cấn khi Tiêu Dật Hàn quyết định phân bội sư môn, A Đại và Tiêu Dật Hàn cũng ân oán nghĩa tuyệt. Tuy nhiên, Tiêu Dật Hàn và A Đại sau khi trải qua muôn vàn nguy hiểm cũng hóa giải những hiểu lầm để ở bên nhau.

An Chi

Nam diễn viên đáng giá cả ngàn tỷ đồng!

Sau nhiều năm lộn showbiz, tài tử này đã nhận được 1 lời đề nghị tài chính gây sốc.

Mới đây, Huỳnh Tông Trạch đã tiết lộ câu chuyện anh được 1 tiêu thư tài phiệt đề nghị "bao nuôi" với giá trên trời. Cụ thể, đối phương tự xưng là con lai 23 tuổi kiêm tiêu thư của 1 công ty nọ, rất ngưỡng mộ Huỳnh Tông Trạch. Cô gái này trước tiên mời anh dự tiệc, sau đó nâng cấp thành cùng nhau dùng bữa tối, cuối cùng là đề nghị kết hôn. Nếu anh đồng ý, tiêu thư này sẽ đưa 500 triệu tệ làm sính lễ.

Nam diễn viên cười lớn: "Xin hãy gọi tôi là con rể 500 triệu! Tôi còn kể cho mẹ nghe, bà ấy còn hỏi 500 triệu đó không phải là đô la Mỹ sao?". Khi phóng viên hỏi anh có đi gặp mặt đối phương không, Huỳnh Tông Trạch giải thích: "Toàn bộ đều là liên hệ với công ty nên có thể chỉ là trò đùa thôi, tôi cười rồi bỏ qua".

Câu chuyện này nhanh chóng lan truyền trên mạng xã hội và khiến dân tình bàn tán không ngớt. Netizen ngỡ vực về tính xác thực của câu chuyện này. Một bộ phận cho rằng câu chuyện này quá đời vô lý và có thể chỉ là trò đùa. Nhưng cũng có ý kiến cho rằng có không ít tiêu thư giàu có "không có gì ngoài tiền" đi đu idol táo bạo như thế này.

Về phần Huỳnh Tông Trạch, anh đã 44 tuổi nhưng vẫn lè bóng. Khi trả lời phỏng vấn, Huỳnh Tông Trạch cho biết, anh quyết không lấy vợ là để... trả thù mẹ: "Mẹ rất thích đuổi bạn gái của tôi đi. Giờ thì hay rồi, tôi không cưới vợ nữa, cứ để bà ấy bực tức đi thôi!". Anh chia sẻ từng bị mẹ "nghiền nát" mỗi tình đầu đầy cay đắng và vẫn mãi ám ảnh đến tận bây giờ. Anh yêu sớm, có mối tình "gà bông" đầu đời từ khi học lớp 6. Khi đó, Huỳnh Tông Trạch vui mừng đưa bạn gái về nhà, giới thiệu cho gia đình và mong nhận được những lời chúc phúc, ai dè lại bị mẹ "tạt cho gáo nước lạnh".



Bà chẳng những mặt nặng mày nhẹ với cô bạn gái nhỏ mà còn dùng những lời lẽ nặng nề để quở trách, tỏ vẻ xua đuổi người yêu của con trai. Dưới sự chỉ trích, phản đối của mẹ Huỳnh Tông Trạch, mối tình đầu chẳng thể kéo dài được lâu.

Chuyện tình tan vỡ đã để lại dấu ấn chẳng thể xóa nhòa trong lòng của Huỳnh Tông Trạch trong nhiều năm qua. Anh chẳng thể hiểu được lý do gì khiến mẹ can thiệp vào chuyện tình cảm của mình một cách gay gắt và gây tổn thương đến như vậy. Có lẽ vì thế nên anh mới dùng những lời nói tương như trêu chọc để bày tỏ thái độ với mẹ mình.

Nhưng trên thực tế, Huỳnh Tông Trạch vẫn rất yêu thương mẹ mình. Về chuyện anh không kết hôn, trang 163 nhận định nguyên nhân có ảnh hưởng từ mẹ. Sau khi ly hôn, bà không chỉ tự chèo chống nuôi con mà còn phải chịu nhiều lời ra tiếng vào.

Huỳnh Tông Trạch kể lại: "Tôi vẫn nhớ rõ trước kia bà ngoại thường xuyên mắng nhiếc mẹ, trách mẹ tôi lấy nhầm người khiến mẹ phải bất hôn". Có lẽ đây là lý do khiến mẹ nam diễn viên không tình nguyện vào tình yêu, hôn nhân, đồng thời lúc nào cũng lo sợ con trai sẽ "dẫm lên vết xe đổ" của mình. Chịu ảnh hưởng từ mẹ, Huỳnh Tông Trạch cũng không muốn nên vợ nên chồng dù hẹn hò nhiều. Anh từng là tay "lãng tử" có tiếng đào hoa của showbiz, khiến biết bao mỹ nhân phải say mê.

Nam diễn viên có mối tình nhiều sóng gió với nữ diễn viên hạng A Hồ Hạnh Nhi, bên nhau tận 8 năm nhưng vẫn đường ai nấy đi vì nhà trai có thói trăng hoa và mãi chẳng chịu kết hôn. Tiếp đó, nam diễn viên trải qua nhiều mối tình chóng vánh và đến nay vẫn đang hưởng thụ cuộc sống độc thân.

Tháng 9/2024, nam diễn viên từng tuyên bố anh là người theo chủ nghĩa không kết hôn và nhất quyết không muốn có con. Huỳnh Tông Trạch thẳng thắn cho biết: "Những người phụ nữ muốn có con không phù hợp với tôi". Người hâm mộ dù tiếc nuối nhưng cũng tôn trọng lựa chọn của tài tử xứ Cảng thơm.

Minh Hồng

PHỤ NỮ - GIA ĐÌNH

Sáu loại rau củ giúp thanh lọc cơ thể và làm đẹp da từ bên trong

Làn da khỏe mạnh không chỉ đến từ mỹ phẩm, mà còn phản ánh sức khỏe bên trong cơ thể. Nhiều loại rau củ tự nhiên có khả năng thanh lọc, giải độc và nuôi dưỡng làn da từ bên trong, giúp da sáng mịn, đều màu và tràn đầy sức sống.

1. Cải xoăn - "nữ hoàng xanh" của làn da khỏe mạnh

Cải xoăn (kale) là loại rau được mệnh danh là "vua của các loại rau xanh" nhờ chứa lượng vitamin A, C, K dồi dào cùng các chất chống oxy hóa như lutein và zeaxanthin. Hàm lượng chlorophyll cao giúp trung hòa độc tố và kim loại nặng trong máu, hỗ trợ chức năng gan - cơ quan giải độc chính của cơ thể.

Nhờ đó, cải xoăn không chỉ giúp thanh lọc mà còn mang lại làn da săn chắc, mịn màng, giảm nếp nhăn. Bạn có thể thêm cải xoăn vào sinh tố, salad hoặc chế biến thành món xào, canh để hấp thu tốt nhất.



Ảnh minh họa

2. Củ dền - bí quyết cho làn da hồng hào, tươi trẻ

Màu đỏ tím đặc trưng của củ dền đến từ betacyanin, một chất chống oxy hóa mạnh mẽ giúp ngăn ngừa lão hóa da. Đồng thời, betaine trong củ dền hỗ trợ gan hoạt động hiệu quả hơn, giúp cơ thể thải độc, làm da sáng và sạch mụn. Củ dền cũng cải thiện tuần hoàn máu, giúp vận chuyển oxy và dưỡng chất đến da, tạo nên vẻ hồng hào tự nhiên. Bạn có thể luộc, hấp hoặc ép nước uống củ dền 2-3 lần mỗi tuần để nhận thấy sự thay đổi rõ rệt.

3. Bông cải xanh - "áo giáp" chống ô nhiễm cho làn da

Bông cải xanh chứa sulforaphane, hợp chất giúp kích hoạt enzyme giải độc trong gan, hỗ trợ loại bỏ các chất gây hại ra khỏi cơ thể. Ngoài ra, vitamin C trong bông cải xanh giúp bảo vệ da khỏi tác hại của tia UV và ô nhiễm, đồng thời thúc đẩy sản sinh collagen. Thường xuyên bổ sung bông cải xanh luộc, hấp hoặc xào nhẹ giúp làn da khỏe mạnh, đàn hồi và ít bị tổn thương hơn trước tác động của môi trường.

4. Rau mùi - "chiến binh thải độc" ít ai ngờ tới

Rau mùi (ngò rí) không chỉ là gia vị mà còn là "thảo dược tự nhiên" có khả năng loại bỏ kim loại nặng như thủy ngân, chì ra khỏi cơ thể. Nhờ chứa nhiều flavonoid, polyphenol, vitamin C và beta-carotene, rau mùi giúp chống oxy hóa, giảm viêm và làm dịu các tổn thương trên da.

Rau mùi cũng giúp làm sạch máu, giảm stress oxy hóa - nguyên nhân chính gây lão hóa da. Bạn có thể thêm rau mùi vào sinh tố xanh, salad hoặc nước ép detox hằng ngày.

5. Cà rốt - nguồn vitamin A tự nhiên cho làn da mịn màng

Cà rốt là nguồn beta-carotene dồi dào - tiền chất của vitamin A giúp phục hồi và nuôi dưỡng da. Dưỡng chất này giúp duy trì độ ẩm, giảm khô ráp và hỗ trợ tái tạo tế bào da mới. Bên cạnh đó, carotenoid trong cà rốt hoạt động như "lá chắn tự nhiên" giúp da giảm nhạy cảm trước ánh nắng mặt trời. Bạn nên ăn cà rốt chín, nấu canh hoặc hầm nhẹ để hấp thu tốt hơn so với ăn sống.

6. Atiso - "thần dược cho gan", bí quyết để da luôn sáng mịn

Atiso chứa cynarin và silymarin, hai chất chống oxy hóa mạnh giúp bảo vệ và phục hồi tế bào gan - nơi đảm nhận vai trò lọc và loại bỏ độc tố khỏi cơ thể. Khi gan khỏe mạnh, quá trình đào thải chất thải diễn ra hiệu quả hơn, giúp giảm mụn và làm sáng da. Ngoài ra, atiso còn kích thích tiết mật, giúp hấp thu tốt các vitamin tan trong dầu như A, D, E, K - những yếu tố thiết yếu cho làn da khỏe đẹp. Bạn có thể dùng trà atiso hoặc nấu canh, luộc atiso thường xuyên.

Bổ sung 6 loại rau củ trên vào chế độ ăn là cách làm đẹp tự nhiên, an toàn và bền vững. Tuy nhiên, để đạt hiệu quả tối ưu, bạn cần:

- Uống đủ nước mỗi ngày giúp vận chuyển dưỡng chất và đào thải độc tố.
- Ngủ đủ giấc, để da có thời gian tái tạo và phục hồi.
- Hạn chế đồ ăn chế biến sẵn, nhiều đường và dầu mỡ, tránh gây viêm và làm "nghẽn" quá trình giải độc tự nhiên của cơ thể.
- Một cơ thể khỏe mạnh chính là nền tảng cho làn da rạng rỡ - và điều đó bắt đầu từ những thực phẩm bạn chọn mỗi ngày. ■

Người đàn ông 'cảm nhận được bão' sau hai lần bị sét đánh

Sống sót sau hai lần bị sét đánh, ông Danny Devine, 66 tuổi, ở bang Kentucky nói cơ thể giờ đây có thể dự báo thời tiết, cảm nhận bão trước nhiều ngày.

Ông Danny lần đầu bị sét đánh năm 2007 khi đang tổ chức sinh nhật cho cháu trai. Hôm đó, ông và vợ, bà Lisa, 59 tuổi, đang dự tiệc bên hồ bơi dưới trời nắng đẹp thì

một đám mây nhỏ bất ngờ xuất hiện và trời đổ mưa. "Tôi bước ra ngoài, đi qua sân đến gara. Điều cuối cùng tôi nhớ là mình vừa chạm tay vào cửa cuốn", ông Danny kể.

Khi tỉnh lại, ông đã ở trong bệnh viện và bị mất trí nhớ hoàn toàn, quên cả vợ con lẫn ngôi nhà quen thuộc. Bà Lisa nhớ lại khoảnh khắc kinh hoàng: "Sét đi vào tay và thoát ra ở chân ông ấy. Con trai tôi hét lên, nói bố không còn mạch đập và ngừng thở".

Ông Danny phải nằm viện ba ngày và mất ba năm để hồi phục trí nhớ. Ông phải học lại cách đọc, viết, đi lại và trải qua các liệu pháp ngôn ngữ kéo dài. Ngay cả bây giờ, mỗi buổi sáng ông vẫn thấy khó khăn để giữ đầu óc tỉnh táo và xử lý thông tin.

"Ông ấy không còn là người đàn ông mà tôi từng cưới, nhưng tôi vẫn thấy thấp thoáng bóng dáng ngày nào", bà Lisa chia sẻ.

Năm 2023, tai họa một lần nữa ập đến. Khi một cơn bão kéo tới, hai vợ chồng đã rút hết các thiết bị điện và ngồi trong phòng khách. Tuy nhiên, ông Danny quên rút dây cáp TV. Một luồng sét đánh thẳng vào nhà, truyền qua dây cáp, tạo ra một quả cầu lửa màu xanh bay quanh phòng. Quả cầu lửa lướt qua người bà Lisa rồi đánh trúng ông Danny, hất văng ông khỏi ghế. May mắn, lần này ông chỉ bị choáng váng.

Kể từ sự cố thứ hai, ông Danny cho biết mình có một khả năng kỳ lạ. "Tôi có thể cảm nhận được bão đến trước một hoặc hai ngày. Tôi biết nó lớn hay nhỏ", ông nói. Bà Lisa xác nhận chồng thường báo sắp có bão và "lần nào cũng chính xác".

Theo các chuyên gia y tế, sét đánh có thể làm đảo lộn cực điện trong cơ thể, gây ảnh hưởng tạm thời đến tim và hệ thần kinh. Nhưng vợ chồng Devine tin rằng, với ông Danny, những cú sét đã để lại thay đổi vĩnh viễn.



Ông Danny Devine và vợ ở thị trấn Cave City, gần Bowling Green, bang Kentucky

Giờ đây, mỗi khi sắp có bão, hai vợ chồng lại cẩn thận rút hết các thiết bị điện, cùng ngồi trong phòng khách và theo dõi sát sao bản tin thời tiết. Họ quyết định không ra ngoài nếu biết trời sắp mưa.

Theo Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh (CDC) Mỹ, khoảng 90% người bị sét đánh sống sót, nhưng 80% trong số đó phải chịu những di chứng lâu dài. Mỗi năm, có hơn 40 triệu tia sét đánh xuống mặt đất trên toàn nước Mỹ. Bang Florida được mệnh danh là "thủ đô sét của thế giới", ghi nhận hơn 2.000 trường hợp thương vong liên quan đến sét mỗi năm.

Khi có người khuyên nên mua vé số vì đã quá may mắn, ông Danny cười: "Cơ hội trúng độc đắc còn nhỏ hơn khả năng bị sét đánh". ■

Chạy bộ mùa thu: 5 quy tắc vàng giúp bạn khỏe mạnh và dẻo dai hơn

Mùa thu khoảng thời gian giao mùa đầy thi vị không chỉ là thời điểm lý tưởng để tận hưởng khung cảnh thiên nhiên mà còn là "mùa vàng" cho những ai yêu thích chạy bộ. Nhiệt độ mát mẻ, không khí trong lành và bầu trời trong xanh khiến mỗi bước chạy trở nên dễ chịu hơn bao giờ hết. Tuy nhiên, để có những buổi chạy an toàn và hiệu quả, bạn cần nắm rõ một vài nguyên tắc vàng dưới đây.

1. Trang bị phù hợp bí quyết giữ an toàn và hiệu suất ổn định

Chạy bộ trong mùa thu mang đến không ít thử thách: mặt đường trơn trượt, không khí lạnh và độ ẩm cao. Vì vậy, việc lựa chọn trang phục và thiết bị phù hợp là yếu tố tiên quyết.



Ảnh minh họa

Trước hết, hãy đầu tư vào đôi giày chạy có đế dày, chống trượt tốt để đảm bảo độ bám khi di chuyển trên mặt đường ướt hoặc phủ lá. Về trang phục, hãy mặc nhiều lớp mỏng thay vì một lớp dày. Lớp trong cùng nên là vải thấm hút mồ hôi, lớp giữa giữ ấm và lớp ngoài có khả năng chống gió, chống nước.

Nếu bạn chạy vào buổi sáng sớm hoặc chiều muộn khi trời nhanh tối hãy đảm bảo trang phục có dải phản quang hoặc đèn chạy để tăng khả năng nhận diện. Một chiếc đèn đội đầu nhỏ gọn cũng là "vật bất ly thân" giúp bạn nhìn rõ đường chạy và an toàn hơn khi tầm nhìn hạn chế.

2. Lựa chọn cung đường phù hợp an toàn vẫn là trên hết

Mùa thu là giai đoạn thời tiết biến động mạnh, từ

những ngày cuối hè oi ả đến khi gió lạnh đầu đông tràn về. Do đó, việc lựa chọn lộ trình chạy phù hợp sẽ giúp bạn duy trì được nhịp độ tập luyện ổn định và giảm thiểu chấn thương.

Khi thời tiết khô ráo, bạn có thể thử sức với đường mòn hoặc địa hình tự nhiên để đổi mới không khí và rèn luyện sức bền. Tuy nhiên, nếu trời mưa hoặc sương nhiều, hãy tránh các khu vực có lá rụng, rễ cây hoặc đá trơn. Trong điều kiện ẩm ướt, đường nhựa hoặc đường chạy có độ ma sát cao sẽ an toàn hơn.

3. Mùa thu - thời điểm lý tưởng để chinh phục giới hạn cá nhân

So với mùa hè, cơ thể không phải chịu áp lực nhiệt quá lớn, nhịp tim ổn định hơn và hiệu suất chuyển hóa năng lượng cao hơn. Nhiều vận động viên chuyên nghiệp chọn mùa thu làm giai đoạn "vàng" để phá kỷ lục cá nhân, bởi sự kết hợp giữa điều kiện thời tiết lý tưởng và thể lực đã tích lũy suốt cả năm.

Nếu bạn là người chạy phong trào, đây cũng là lúc thích hợp để tham gia các giải chạy địa phương hoặc chạy vì cộng đồng, vừa rèn luyện sức khỏe, vừa lan tỏa tinh thần tích cực. Một kế hoạch tập luyện hợp lý - kết hợp giữa sức bền, tốc độ và phục hồi - sẽ giúp bạn đạt phong độ cao nhất mà không quá tải.

4. Dám thử nghiệm - bí quyết tiến bộ nhanh hơn

Mùa thu cũng là thời điểm lý tưởng để bạn thử nghiệm những phương pháp tập mới, trước khi bước vào giai đoạn luyện tập nghiêm ngặt của mùa đông.

Nếu bạn thường chỉ chạy đường bằng, hãy thử xen kẽ bài tập chạy dốc, chạy biển tốc hoặc tập chéo với đạp xe, bơi lội, hoặc rèn cơ. Những thay đổi nhỏ này giúp cải thiện sức mạnh tổng thể, khả năng thăng bằng và giảm chấn thương.

Bên cạnh đó, đừng ngại thử tắm nước lạnh sau khi chạy - một phương pháp phục hồi cơ bắp hiệu quả được nhiều vận động viên tin dùng. Tắm nước lạnh giúp giảm viêm, kích thích lưu thông máu và tăng sức đề kháng, đặc biệt hữu ích trong những ngày thời tiết giao mùa.

5. Giữ hệ miễn dịch khỏe mạnh nền tảng cho mọi buổi chạy

Thời tiết mùa thu có thể thay đổi thất thường: sáng lạnh, trưa nắng, tối ẩm ướt. Sự dao động này dễ khiến cơ thể mệt mỏi, giảm sức đề kháng và dễ mắc cảm cúm. Vì vậy, một chế độ dinh dưỡng và sinh hoạt hợp lý là bảo vệ bạn trước những thay đổi của thời tiết.

Hãy bổ sung rau xanh, trái cây tươi, các loại hạt và thực phẩm giàu vitamin C, E, kẽm, sắt để tăng cường miễn dịch. Uống đủ nước dù trời không nóng là điều cần thiết, bởi mất nước nhẹ cũng làm giảm hiệu suất chạy.

Ngủ đủ giấc và giữ tinh thần thoải mái cũng quan trọng không kém. Căng thẳng kéo dài làm tăng hormone cortisol, khiến bạn dễ ốm và hồi phục chậm hơn. Cuối cùng, bạn có thể thử thói quen tắm nước lạnh buổi sáng bắt đầu từ 30 giây và tăng dần lên 2-3 phút. Đây là một trong những cách hiệu quả để "đánh thức" hệ miễn dịch, cải thiện tâm trạng và tăng khả năng chống lại vi khuẩn, virus cảm lạnh. ■

Xu hướng đi hái nấm giảm căng thẳng

Từng là công việc mưu sinh của người dân vùng rừng núi, hái nấm nay đã trở thành trào lưu mới ở Đức.

Khi những tán rừng châu Âu chuyển sang sắc vàng đỏ rực rỡ, cũng là lúc hàng nghìn người Đức khoác áo khoác dày, mang giỏ mây vào rừng không phải để săn bắn hay dã ngoại, mà để hái nấm. Hoạt động tưởng như giản dị này đang trở thành một xu hướng sống "xanh" mới tại Đức, lan rộng từ những vùng ngoại ô Berlin đến dãy núi Harz hay rừng Schwarzwald.

Theo báo Deutsche Welle, phong trào hái nấm bắt đầu nở rộ từ thời kỳ đại dịch COVID-19. Khi các thành phố phong tỏa, nhiều người tìm đến rừng như một cách giải tỏa tâm lý. "Chúng tôi muốn cảm nhận lại sự tự do, được hít thở không khí trong lành và làm điều gì đó thật tự nhiên" - bà Sabine Keller, một người dân vùng Bavaria, chia sẻ với Tagesspiegel.

Ngày nay, việc hái nấm không chỉ là thú tiêu khiển cuối tuần. Nó phản ánh xu hướng sống thân thiện với môi trường, ăn uống lành mạnh và tiêu dùng bền vững.

Những người theo đuổi "liệu pháp rừng" coi việc tìm và chế biến nấm là cách "thiền động": vừa giúp giảm căng thẳng, vừa khuyến khích kết nối lại với tự nhiên.

Tại nhiều thành phố như Hamburg hay Munich, các câu lạc bộ hái nấm mọc lên ngày càng nhiều. Một số trường đại học còn mở các khóa học nhận diện nấm, hướng dẫn bảo tồn hệ sinh thái rừng. Theo tạp chí Der Spiegel, số người đăng ký lớp "Nấm học cơ bản" tăng hơn 40% trong hai năm qua.

Tuy nhiên, các chuyên gia cảnh báo: hái nấm không đơn giản là nhặt bất cứ thứ gì mọc lên từ đất. Ở Đức, mỗi năm ghi nhận hàng trăm ca ngộ độc do nhầm lẫn giữa nấm ăn được và nấm độc.

Tiến sĩ Andreas Gminder, chuyên gia nấm học thuộc Hiệp hội Mycology Đức, cho biết: "Chỉ cần một miếng nhỏ nấm độc Amanita phalloides - loài 'nấm tử thần', cũng đủ gây suy gan cấp tính. Người mới nên đi cùng hướng dẫn viên hoặc tham gia lớp nhận diện nấm trước khi vào rừng".

Cùng với các biện pháp an toàn, nhiều tổ chức môi trường cũng kêu gọi người dân hái nấm có trách nhiệm, chỉ lấy lượng đủ dùng, tránh làm tổn hại rễ nấm và lớp mùn rừng.

Giữa thế giới công nghệ hối hả, với người Đức, mỗi cây nấm không chỉ là món quà từ rừng, mà còn là lời nhắc nhở sự cân bằng giữa con người và thiên nhiên vẫn là điều quý giá nhất. ■

**COWAY**
NEW! NEW! NEW!

For Coway sales and product inquiries, please contact:

Sonia Kim: **281-773-8266**COWAY RT Representative Recruitment: **972-466-0997****Cần Bán Tiệm Giặt Nước Washateria**
NEW! NEW! NEW!

Tiệm đã khai thác thương mại trên 30 năm, đông khách, chủ hiện tại đã remodel hầu hết 28 máy giặt (washers) và 30 máy sấy (dryers) hiệu wascomas - tiệm đang có income. Chủ nhân cao tuổi bán tiệm để về hưu.

Vui lòng liên lạc:

832-631-1875 * 832-348-6896**Bán 2 Tiệm Rượu**
NORTHWEST, HOUSTON 290

Chủ có 2 tiệm rượu muốn bán. Tiệm 1 nằm ở khu 290 NW Houston. Google search for Unity Liquor Corner, khang trang. Annual Sales \$396,000. Low rent \$1,250, rộng 1,600 sqft. Sang \$120,000+Inventory. Tiệm 2 mới mở khu Energy Corridor gần Memorial Dr. Rất khang trang. Rent \$2,500, rộng 900 sqft. Sang \$50,000+Inventory. Có thể mua 1 trong 2 tiệm, hay cả 2.

Xin vui lòng liên lạc Donny: **281-772-4076****Nhà Cho Thuê**
NORTHWEST HOUSTON

Nhà cho thuê giá \$1,500. 3 beds, 2 baths, 2 car garage. Nhà ở vùng Northwest Houston. Diện tích nhà rộng 1,500 Sq.Ft. Khu rất yên tĩnh.

Credit check/Employment verification.

Ai thật lòng xin liên lạc:

626-404-3065 (Mai) * 741-251-2637 (Lan)**Restaurant For Sale**
NEW! NEW! NEW!

For Sale! Newly Remodeled Restaurant with Existing Business. 4100+ SF Building and 27,000+ SF Land, Sold Together, Owner Financing available to qualified Buyers, Excellent Free Standing Building on a Corner Lot. 12,000 Plus Cars a day.

If Interested Contact Steve with High Standards Realty, LLC:
713-235-0497**Bán Sandwich Shop**
SOUTHWEST, HOUSTON

Chủ nghỉ hưu, cần bán Sandwich Shop bên trong khu văn phòng 9 tầng lầu. Quán đóng cửa cuối tuần. Bán giá \$65,000.

59@Bissonett Office Building Sandwich Shop
Good LocationVui lòng liên lạc: **832-640-3737****Nhà Cho Thuê**
KATY, 77449

Nhà cho thuê giá \$2,375. 4 beds, 2.5 baths, 2,719 Sq.Ft, địa chỉ: 21415 Sagrantino Ct, Katy, TX 77449. Nằm trên lô đất đẹp ở cuối đường cụt yên tĩnh, thuộc khu dân cư lý tưởng. Bên trong có sàn gỗ laminate cao cấp hoàn toàn mới, sơn mới, hệ thống đèn chiếu sáng hiện đại và đầy đủ thiết bị bếp bằng thép không gỉ, bao gồm cả bếp mới.

Xin liên lạc Amanda: **857-204-3190****Speedy Alteration For Sale**
HOUSTON, 77055Speedy Alterations, location: 9320 Westview Dr #12. Houston, TX 77055.
Monthly Revenue: \$20,000.
Asking Price: \$55,000.
Over 25 years Well-established business with loyal customers.Please Call/Text, English only: **713-984-8376****Bán Tiệm Alteration/Dry clean**
LOUETTA & 249

Chủ nhân về hưu cần bán tiệm Alteration / Dry Clean. Khu Louetta Rd & 249. Tiệm đông khách, giá bán \$49,000.

Xin vui lòng liên lạc:

346-329-8846 * 346-300-7110**Cần Bán Nhà**
HOUSTON, TX

Cần bán nhà, 3 phòng ngủ, 2 phòng tắm, mới 100%, gần SanSan ToFu.

Xin liên lạc: **832-877-1496**
(Xin để lại lời nhắn)**Trung Tâm Dịch Vụ****PACIFIC****KHAI THUẾ & KẾ TOÁN**

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

XIN TRỢ CẤP AN SINH XÃ HỘI

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

DI TRÚ & NHẬP TỊCH

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

11360 Bellaire Blvd Ste 820 Houston, TX 77072

(khu Tượng Đài Chiến Sĩ)

Phone: **281-530-4000**Cell: **832-640-5006****KẾT QUẢ - TẬN TÂM - NHANH CHÓNG**

H MART

CELEBRATING 40 YEARS OF EXCELLENCE
Since 1982

TX WEEKLY SALE NOV. 7th - NOV. 13th, 2025

CUSTOMER SERVICE

Customer_care@hmart.com

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



JOIN MARKET EATERY FOOD HALL!

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



Follow us @hmartofficial

CƠM CHIÊN KIMCHI THỊT HEO

Món ăn gợi nhớ hương vị ấm áp của những bữa cơm gia đình. Làm ngày mới thêm trọn vẹn với những nguyên liệu tiện lợi từ H Mart.

PRODUCE Sweeter, fresher, more flavorful. Unbeatable quality.

Organic Fuji Apple Táo Fuji 4 LB/BOX \$6.99	Korean Pear Lê Hàn Quốc LB \$2.99	Pomegranate Lựu Trái 6 CNT/BOX \$19.99	Enoki Mushroom Nấm Kim Châm 5.3 OZ/PKG \$1.99
Korean Campbell Grape Nho Đen 3.3 LB/BOX \$17.99	California Pomelo Bưởi Cali LB \$1.99	Dragon Fruit White Flesh Thanh Long Ruột Trắng LB \$2.99	Long Napa Bắp Cải Thảo LB \$0.79
Broccoli Bông Cải Xanh LB \$1.29	Peeled Garlic Tỏi Lột Sẵn 4 OZ/PKG \$0.99	Tong Ho Tần Ô LB \$1.79	Organic Korean Sweet Potato Khoai Lang 3 LB/PKG \$5.99

UNTIL NOV. 13TH, 2025

Glasslock **MADE IN KOREA**

Bộ hộp đựng thực phẩm (6 cái) kèm máy hấp trứng tiện dụng, Microwave Safe Food Container Set

ROUND - RICE CONTAINER (300 mL X 6 EA) + EGG STEAMER (500 mL X 1 EA)/SET/LIMIT 2 REG. \$34.99 \$19.99	SQUARE - RICE CONTAINER (440 mL X 6 EA) + EGG STEAMER (500 mL X 1 EA)/SET/LIMIT 2 REG. \$37.99 \$21.99
---	--

Glico **H MART**

11.11

Hãy cùng đón mừng Ngày Pocky!

UNTIL NOV. 13TH, 2025

2 FOR \$3 Pocky

2 FOR \$5 Pocky

MEAT Incredible variety, texture, & taste.

Marinated Beef Abomasum Bao Tử Bò Non Ướp Sẵn 1 LB/PKG \$12.99	Frozen Thinly Sliced Pork Single Rib Belly Bà Rọi Đông Lạnh Cắt Lát 3 MM/LB \$8.99	Fresh Beef Heel Meat Thịt Bò Tươi LB \$7.99
Marinated Beef Ribeye Roll-Bulgogi Thịt Bò Ướp Sẵn LB \$7.99	Fresh Skinless Sheet Belly (Quarter Cut) Bà Rọi Không Da Cắt Khô LB \$4.99	Fresh Chicken Leg Quarter Đùi Gà Tươi LB \$0.99

SMART CARD MEMBER ONLY

FRI/SAT/SUN ONLY H MART SMART CARD ONLY LIMIT 2 SAMYANG Buldak Ramen Mi SAMYANG SELECTED VARIETIES 4.58-5.11 OZ X 5 EA/PKG \$5.99	FRI/SAT/SUN ONLY H MART SMART CARD ONLY LIMIT 2 DAMTUH 15 Roasted Grains with Yam Bột Uống 15 Loại Hạt 0.17 OZ X 40 STICKS/BOX \$13.99
FRI/SAT/SUN ONLY H MART SMART CARD ONLY LIMIT 2 ORGANIC FARM Organic Roasted Chestnut Hạt Dẻ Rang Sẵn UNPEELED (5.29 OZ X 4 EA) +PEELED (3.52 OZ X 2 EA)/BOX \$9.99	FRI/SAT/SUN ONLY H MART SMART CARD ONLY LIMIT 2 RAW NATURE Cooked Brown Rice Cơm Gạo Lức Ấn Liên 7.4 OZ X 12 EA/BOX \$10.99

SEAFOOD #1 trusted seafood quality. Exceptional freshness always.

Frozen Red Snapper Cá Hồng Đông Lạnh LB \$8.99	Cod Fillet Cá Tuyệt Phi Lẻ LB \$7.99	Frozen Illex Squid Mực Đông Lạnh 400 UP/LB \$3.99	Head-on Shrimp Tôm Tráng Nguyên Đầu 20-30" S/LB \$5.99
Frozen Swai Fillet Cá Ba Sa Phi Lẻ Đông Lạnh LB \$3.99	Frozen Octopus Bạch Tuộc Đông Lạnh LB \$6.99	TONGTONGBAY Frozen Cooked Mussel Meat Sò Xanh New Zealand Đông Lạnh 1 LB/PKG \$2.99	TONGTONGBAY Frozen Seafood Mix Hải Sản Đông Lạnh 1 LB/PKG \$5.99

ROYAL UMBRELLA Thai Jasmine Rice Gạo Thơm Hiệu Cây Dui Hoàng Gia 100% HOM MALI/25 LB \$21.99	KANG SHI FU Instant Soup Noodles Mì Nước Ấn Liên KANG SHI FU SELECTED VARIETIES 3.52-4.12 OZ X 5 EA/PKG 2\$6.99 FOR	VI HAO Chili Sauce Tương ớt VI HAO ORIGINAL/GARLIC - 8.82 OZ \$0.99	MEGACHEF Premium Anchovy Sauce Nước Mắm Cá Com 23.6 FL OZ \$3.99	TANISA Rice Paper for Deep-Fried Bánh Tráng Chả Giò 10.58 OZ 2\$2.99 FOR	HONG YU Fried Cuttlefish Chả Mực Chiên SELECTED VARIETIES/7.05-10.58 OZ \$8.99	MARTIN PUREFOODS Philippine Style BBQ Seasoned Skewers Xiên Nước BBQ Kiểu Phi CHICKEN/PORK - 20 OZ \$9.99	SUNITY Jumbo Mesona Ball Thạch Sương Sáo Lớn 14.10 OZ \$2.99
FU HANG Soy Milk Sữa Đậu nành FU HANG SWEETENED/UNSWEETENED 9.8 FL OZ X 6 EA/PKG \$8.99	CADINA Potato Chips Chips Khoai Tây Chiên CHONGYANG MAYO CHICKEN /KIMCHI BBQ - 2.64 OZ \$1.99	ORGANIC VALLEY Organic Milk Sữa Tươi WHOLE/2% 1%/0% - 64 FL OZ \$4.99	NATURE'S YOKE Legacy Grade A Free Range Extra Large Brown Eggs Trứng Gà Nâu Loại Lớn 1 DOZ/PKG \$3.99	LILFANT Max Bear Children's Training Chopsticks Đũa Tập Cho Bé YELLOW/BROWN - EA \$4.99	GLASSLOCK Food Container 3 Pieces Set Bộ 3 Hộp Dụng Thức Ăn SQUARE(480/1180/2450 mL) RECTANGLE(400/990/1980 mL) - SET \$12.99	KOTO Portrait Bamboo Chopsticks Đũa Tre 5 PAIRS/SET \$0.99	AT'G9 Laundry Liquid Pods Viên Giặt Nước (PINK/LAVENDER)32 CAPSULES/PKG \$6.99

- CARROLLTON** 2625 Old Denton Rd. #200, Carrollton, TX 75007
- HOUSTON BLALOCK** 1302 Blalock Rd. Houston, TX 77055
- PLANO** 3320 K Ave. Plano, TX 75074
- HOUSTON BELLAIRE** 9896 Bellaire Blvd. Houston, TX 77036
- AUSTIN** 11301 Lakeline Blvd. Austin, TX 78717
- KATY** 23119 Colonial Pkwy. Katy, TX 77449
- DALLAS HARRY HINES** 2534 Royal Ln. Dallas, TX 75229

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