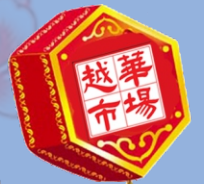


*Tou Sean & Tri Su*  
 10515 Harwin Dr., Suite 100-120, Houston, Texas 77036  
 (góc Harwin Dr @ Corporate Dr.)  
 Tel: 713-777-4900 \* 713-777-2012 \* 713-777-8438 \* 713-777-VIET  
 Fax: 713-777-4848  
 Website: thevietnampost.com \* Email: info@thevietnampost.com



## MÙA LÂN MỪNG XUÂN BÌNH NGỌ 2026



**ĐỊA ĐIỂM: BELTWAY 8 PLAZA/VIET HOA CENTER**  
 (8300 W SAM HOUSTON PARKWAY SOUTH HOUSTON, TX 77072)  
**THỜI GIAN: 02/22/2026 (CHỦ NHẬT)**  
**ĐIỆN THOẠI: (832) 448-8828**

### MÙA LÂN VÀ BIỂU DIỄN KUNGFU

**KÍNH MỜI QUÝ ĐỒNG HƯƠNG**



**200 BAO LÌ XÌ NĂM MỚI (2PM)**

**MÙA LÂN, MÙA RỒNG**

**BIỂU DIỄN KUNGFU**

**VÀ RẤT NHIỀU TIẾT MỤC ĐẶC SẮC KHÁC. TRÂN TRỌNG KÍNH MỜI QUÝ ĐỒNG HƯƠNG!**

**MIỄN PHÍ VÀO CỬA**





## ĐIỆN ẢNH

### Thành Nghị gây sốt với hình ảnh điện long bào 'chuẩn sử' trong Hai Kinh Mười Lăm Ngày

**T**hành Nghị gây sốt với tạo hình “sát sử”, sánh vai cùng “nam thần cổ trang” Lâm Canh Tân trong Hai Kinh Mười Lăm Ngày.

Sự kết hợp giữa hai “nam thần” cùng quy mô đầu tư khủng về phục trang nhà Minh đang biến Hai Kinh Mười Lăm Ngày trở thành một trong những dự án cổ trang được khán giả mong đợi nhất năm 2026.

#### Sự trở lại của Thành Nghị

Bộ phim đánh dấu hành trình mới của Thành Nghị sau một năm 2025 đầy biến động. Dù Trường An 24 Kế nhận được nhiều lời khen, sự mờ nhạt của Thiên Địa Kiếm Tâm và Phó Sơn Hải đã khiến sức nóng của anh có dấu hiệu chững lại. Không dừng lại trước thách thức, Thành Nghị đã lập tức gia nhập đoàn phim từ cuối tháng 9/2025, bắt tay cùng Lâm Canh Tân trong dự án cổ trang có cấu trúc song nam chủ, hứa hẹn mang đến một hành trình lịch sử đầy kịch tính.

Ngay từ những hình ảnh hậu trường đầu tiên, tác phẩm đã thu hút sự chú ý mạnh mẽ với phần tạo hình được đầu tư tỉ mỉ. Hai bộ long bào của Thành Nghị liên tục viral trên mạng xã hội nhờ độ sát sử gần như tuyệt đối: chiếc áo vàng đi kèm mũ “lưỡng long hí châu” được chế tác dựa trên hiện vật bảo tàng, phần đầu rồng lấp lờ xo chuyển động theo từng bước đi, tạo cảm giác uy nghi như nhân vật thật từ hoàng cung bước ra. Trong khi long bào đồ sộ mô phỏng bảo vật tại Bảo tàng Khổng Tử với họa tiết giao long và giang nhai tinh xảo, tái hiện chuẩn lễ phục hoàng tử Minh triều.

Không ít khán giả dành lời khen ngợi Thành Nghị là “đỉnh cao khí chất cổ trang”, ví anh như thể Chu Chiêm Cơ bước ra từ trang sử.



#### Kịch bản “ngọt thở” từ nguyên tác của Mã Bá Dung

Bộ phim được chuyển thể từ tiểu thuyết của Mã Bá Dung, dựa trên sự kiện có thật về Thái tử Chu Chiêm Cơ - người buộc phải vượt quãng đường hơn 2.200km từ Nam Kinh ra Bắc Kinh chỉ trong 15 ngày để kế vị giữa thời điểm triều đình rối ren, hoàng đế lâm bệnh nặng và các thế lực đen tối liên

tục trối dậy.

Đồng hành cùng nhân vật của Thành Nghị là dàn diễn viên đa dạng: Ngô Định Duyên (Lâm Canh Tân), một bồ khoái bất cần nhưng trọng nghĩa; Vu Khiêm, tiểu quan mưu trí; và Tô Kinh Khê, nữ y tài hoa mang theo những bí mật chưa sáng tỏ. Chuyến hành trình qua Đại Vận Hà, Hoài An, Dương Châu, Tế Nam được kỳ vọng tái hiện bằng các trường đoạn hành động nghẹt thở, thể hiện rõ nhịp độ căng thẳng của “đua với thời gian”.

Đằng sau những thước phim đẹp mắt là nỗ lực đáng nể của cả đoàn. Thành Nghị dành nhiều tháng nghiên cứu lễ nghi, tư thế di chuyển và cung cách cử chỉ của hoàng tử thời Minh. Trong một cảnh quay ngâm nước, anh nín thở đến ba phút dẫn đến chảy máu mũi nhưng vẫn chủ động quay lại để hoàn thiện cú máy tốt hơn. Lâm Canh Tân cũng không kém cạnh, giảm tới 12kg và luyện cười gượng sáu tiếng mỗi ngày đến mức hai tay rộp phồng, thể hiện sự quyết tâm làm mới bản thân.

Bên cạnh dàn cast thực lực như Giang Bội Dao hay Ngô Hạnh Kiện, phim còn được “bảo chứng chất lượng” bởi đội ngũ sản xuất giàu kinh nghiệm. Đạo diễn Trương Lê, người đứng sau siêu phẩm Đại Minh Vương Triều 1566, tiếp tục thể hiện phong cách làm phim chặt chẽ, tôn trọng sử liệu. Trường quay rộng 30.000m<sup>2</sup> với mô hình thuyền vận tải khổng lồ và thiết kế phức tạp mô tả sự sầm uất của Đại Vận Hà càng khiến khán giả kỳ vọng vào một bức tranh lịch sử sống động.

Trong bối cảnh khán giả ngày càng khắt khe với dòng phim cổ trang, Hai Kinh Mười Lăm Ngày sở hữu đầy đủ yếu tố để bùng nổ: kịch bản chắc tay, diễn xuất thuyết phục, thiết kế nghiêm túc và lòng tôn trọng lịch sử rõ rệt. Với Thành Nghị, đây không chỉ là một dự án tiếp theo trong sự nghiệp mà còn là con át chủ bài để anh trở lại đường đua, khẳng định vị thế trong năm 2026.

Khánh Quỳnh

### Động thái gây chú của Ngu Thu Hân giữa ồn ào với Vương Hạc Đệ

**N**hững ngày qua, cộng đồng mạng xôn xao trước thông tin Ngu Thu Hân không góp mặt trong concert của Vương Hạc Đệ, kéo theo nhiều đồn đoán xoay quanh mối quan hệ giữa hai nghệ sĩ.

Mới đây, thông tin Ngu Thu Hân không góp mặt trong concert của Vương Hạc Đệ, kéo theo nhiều đồn đoán xoay quanh mối quan hệ giữa hai nghệ sĩ. Trước những ý kiến trái chiều, nữ diễn viên không đưa ra phản hồi trực tiếp mà chọn cách xuất hiện bằng một động thái cụ thể rằng đang tham gia dự án phim cổ trang “Vân sơ lệnh” với vai trò đại nữ chủ (nữ chính).

Theo thông tin từ phía đoàn phim, “Vân sơ lệnh” được chuyển thể từ tiểu thuyết cùng tên của tác giả

Triều Vân Tử, do đạo diễn Chu Duệ Bân cầm trịch. Phim thuộc thể loại cổ trang - trọng sinh (sống 2 kiếp) - quyền mưu, do nền tảng iQIYI sản xuất và phát hành. Dự án vừa khai máy vào đầu tháng 1/2026 và dự kiến ghi hình trong khoảng 120 ngày.

Trong phim, Ngu Thu Hân vào vai Vân Sơ, đại tiểu thư tướng phủ có số phận bi kịch ở kiếp trước. Sau khi bị phản bội và mất mạng, nhân vật được trọng sinh, từng bước dùng trí tuệ và bản lĩnh để thay đổi vận mệnh, báo thù và giành lại quyền lực vốn thuộc về mình. Đây là lần hiếm hoi nữ diễn viên đảm nhận tuyến vai nặng tâm lý, mang màu sắc quyền mưu, khác biệt so với hình ảnh ngọt ngào quen thuộc trước đó.



Những hình ảnh tạo hình đầu tiên của Ngu Thu Hân tham gia đoàn phim nhanh chóng được lan truyền trên mạng xã hội. Nữ diễn viên xuất hiện với trang phục cổ trang tông màu nhã nhặn, thiết kế thanh lịch, lối trang điểm nhẹ, toát lên khí chất trầm tĩnh của một nhân vật từng trải qua biến cố lớn. Nhiều ý kiến cho rằng tạo hình lần này cho thấy sự chuyển hướng hình ảnh rõ rệt của cô.

Việc Ngu Thu Hân bận rộn với lịch trình đóng phim cũng được xem là lý do hợp lý cho sự vắng mặt tại concert của Vương Hạc Đệ. Thay vì lên tiếng giữa ồn ào, nữ diễn viên lựa chọn tập trung vào công việc chuyên môn, hạn chế chia sẻ đời tư. Nhiều khán giả trung lập cho rằng có thể mối quan hệ giữa Vương Hạc Đệ và Ngu Thu Hân không mâu thuẫn như các đồn đoán trên mạng xã hội.

Bên cạnh Ngu Thu Hân, “Vân sơ lệnh” còn có sự tham gia của Trương Vân Long trong vai nam chính Sở Dực. Phim dự kiến dài 24 tập và lên sóng trong năm 2026. Giữa nhiều tranh cãi từ quá khứ, màn tái xuất lần này được kỳ vọng sẽ giúp Ngu Thu Hân ghi dấu ấn mới trên màn ảnh nhỏ bằng chính năng lực diễn xuất.

Ngọc Hà

### Nổi tiếng sau “Khó đỡ dành”, Chương Nhược Nam vẫn ở nhà thuê

**N**ữ diễn viên có thu nhập tăng vọt trong năm 2025 nhưng luôn duy trì lối sống tiết kiệm. Thời gian gần đây, Chương Nhược Nam trở thành cái tên được nhắc tới nhiều trên màn ảnh Hoa ngữ khi đảm nhận vai nữ chính trong bộ phim truyền hình Khó đỡ dành, đồng cặp cùng Bạch



Kính Đình. Hình ảnh trong treo, khí chất dịu dàng cùng ánh mắt giàu cảm xúc giúp cô nhanh chóng chiếm trọn cảm tình khán giả, được cộng đồng mạng ưu ái gọi là “nữ thần tình đầu” thế hệ mới.

Cùng với sự gia tăng mức độ nổi tiếng, đời sống cá nhân và xuất thân của Chương Nhược Nam cũng được dư luận quan tâm nhiều hơn. Theo truyền thông Hoa ngữ, dù đã hoạt động nghệ thuật nhiều năm và có thu nhập đáng kể, nữ diễn viên vẫn đang thuê nhà tại Bắc Kinh, thường xuyên sử dụng tàu điện ngầm để di chuyển.

Nữ diễn viên sinh năm 1996, là con cả trong nhà, dưới cô còn hai em gái và một em trai. Từ nhỏ, cô đã được giáo dục phải sớm chia sẻ trách nhiệm với gia đình, chăm sóc em nhỏ và phụ giúp công việc nhà.



Khi đang học Đại học Khoa học và Công nghệ Điện tử Hàng Châu, cô đi làm thêm nghề người mẫu để trang trải việc học, sau đó bén duyên với phim ảnh.

Kể từ khi bước chân vào làng giải trí, Chương Nhược Nam ghi dấu ấn qua các tác phẩm như Bi thương ngược dòng thành sông, Hôn lễ của em, Anh cũng có ngày này, Soi sáng cho em... và dần khẳng định vị trí trong giới diễn viên trẻ.

Riêng với Khó đỡ dành, cô được cho là nhận mức thù lao khoảng 5 triệu Nhân dân tệ. Tổng doanh thu phòng vé từ các tác phẩm mà nữ diễn viên tham gia cũng đã vượt mốc 15 tỷ Nhân dân tệ. Những con số này đã đưa cô vào nhóm diễn viên có thực lực.

Thế nhưng, trái ngược với thành tích sự nghiệp, cuộc sống của Chương Nhược Nam lại khá giản dị. Nhiều nguồn tin cho biết, phần lớn thu nhập của cô trong nhiều năm qua được dùng để hỗ trợ gia đình: trả nợ kinh doanh, lo học phí và chi phí sinh hoạt cho các em, thậm chí bù đắp những khoản thua lỗ trong công việc làm ăn của người thân. Trong giai đoạn dịch bệnh, khi gia đình gặp khó khăn về tài chính, cô cũng đã bỏ ra một khoản tiền lớn để giúp vượt qua giai đoạn chật vật.

Ngoài ra, nữ diễn viên còn âm thầm tham gia các hoạt động thiện nguyện. Cô từng hỗ trợ chi phí học tập cho nhiều bé gái ở vùng khó khăn và quyên góp trong các đợt thiên tai, nhưng hiếm khi chia sẻ công khai.

Sống tiết kiệm cho bản thân, nhưng sẵn sàng sẻ chia với gia đình và cộng đồng, hình ảnh của Chương Nhược Nam vì thế nhận được nhiều sự

đồng cảm và trân trọng từ khán giả.

Khánh Quỳnh

## Duyên nợ 16 năm của cặp bạn thân Vương Ngọc Văn, Trần Tinh Húc

Hai người bạn có cơ hội hợp tác trong phim tình cảm “Tình yêu bất ngờ” sau nhiều năm quen biết.

Bộ phim Tình yêu bất ngờ (tên khác Một tình yêu bất ngờ đến) đang gây chú ý vì những cảnh tương tác ngọt ngào của hai diễn viên chính Trần Tinh Húc và Vương Ngọc Văn. Trong đó một cảnh quay dưới nước khiến nhiều khán giả tò mò về mức độ chân thực.

Theo thông tin hậu trường do ekip công bố, đây không phải là cảnh quay được xử lý chủ yếu bằng kỹ xảo. Trần Tinh Húc phải nín thở liên tục hơn 30 giây để hoàn thành chuỗi biểu cảm từ vùng vẫy, suy kiệt đến mất ý thức.

Trong khi đó, Vương Ngọc Văn nhiều lần bơi ngược dòng nước, tiếp cận bạn diễn. Điều này khiến cô bị tiêu hao thể lực lớn. Có thời điểm, nữ diễn viên phải lên bờ ngồi nghỉ vì có dấu hiệu thiếu oxy do nín thở dưới nước quá lâu. Tuy nhiên sau đó cô vẫn chủ động đề nghị quay lại để đảm bảo trọn vẹn cảm xúc của cảnh phim.

Trần Tinh Húc và Vương Ngọc Văn là những người bạn nhiều năm trong nghề, cùng học một khóa ở trường Trung học trực thuộc Học viện Múa Bắc Kinh. Tuy nhiên, theo chia sẻ của Trần Tinh Húc trong một cuộc phỏng vấn gần đây, họ không phải là bạn thân ngay từ những năm đầu.

Nam diễn viên cho biết, thời còn đi học, Vương Ngọc Văn khá hướng nội, ít nói và hai người hầu như không có nhiều tương tác. Sau khi tốt nghiệp, họ cũng không duy trì liên lạc thường xuyên trong nhiều năm.

Chỉ đến khi cùng tham gia các dự án phim truyền hình và chương trình giải trí trong những năm gần đây, mối quan hệ mới dần được nối lại và trở nên thân thiết.

Tình yêu bất ngờ được chuyển thể từ tiểu thuyết Tạm biệt chồn hoang của Trương Tiểu Tiên, xoay quanh câu chuyện xuyên không kết hợp bối cảnh hoài niệm cuối thập niên 1990. Nhân vật Lâm Hoan Nhi do Vương Ngọc Văn đảm nhận là một chuyên gia hẹn hò hiện đại, thông minh và giàu năng lượng.

Trần Tinh Húc vào vai Cao Hải Minh, một người sếp bề ngoài lạnh lùng nhưng nội tâm phức tạp. Theo đánh giá của khán giả, chính sự quen thuộc ngoài đời đã giúp hai diễn viên “bỏ qua” giai đoạn làm quen thường thấy ở các cặp đôi mới hợp tác, mang lại cảm giác tự nhiên ngay từ những tập đầu.

Sau khi phát sóng bộ phim ghi nhận hơn 9.500 lượt

xem ngay tập đầu. Các tập tiếp theo duy trì tỷ lệ xem trọn vẹn mỗi tập đạt khoảng 92%. Riêng đoạn video về cảnh “hôn trên băng” và “hôn dưới nước” đã vượt mốc 100 triệu lượt xem trong ngày đầu tiên được đăng tải. Nhiều bình luận cho rằng, độ “ngọt” của bộ phim không đến từ kịch bản mới lạ, mà từ cảm giác thân quen giữa hai nhân vật chính.

Các đoạn phim hậu trường cho thấy khi quay các cảnh thân mật, Trần Tinh Húc chủ động che chắn cho Vương Ngọc Văn khỏi ống kính để tránh sự cồng trang phục, đồng thời cả hai đều trao đổi kỹ lưỡng trước mỗi cảnh quay.

Trong một buổi livestream quảng bá phim, Vương Ngọc Văn thẳng thắn nhận xét Trần Tinh Húc là người “bề ngoài trông có vẻ thật thà nhưng thực chất khá ghê gớm”. Khi Trần Tinh Húc lúng túng chưa kịp phản bác, biểu cảm khó xử của anh nhanh chóng trở thành chi tiết được khán giả chia sẻ rộng rãi.

Một khoảnh khắc tương tác thú vị khác của cả hai được khán giả nhắc đến nhiều là trong một lễ trao giải năm 2025. Khi đó, Trần Tinh Húc vô tình ngồi giữa Vương Ngọc Văn và Châu Dã. Hai cô gái mãi mê trò chuyện đến độ không để ý người bạn của mình. Lúc bấy giờ, Trần Tinh Húc đã chủ động đề nghị đổi chỗ cho 2 cô bạn nhưng họ không đồng ý, bảo anh cứ ngồi yên rồi tiếp tục trò chuyện. Biểu cảm chăm chú bàn chuyện của 3 người đã khiến khán giả thích thú.



Trong đời thường, Vương Ngọc Văn và Trần Tinh Húc cũng thường tương tác vui vẻ. Hồi tháng 8/2025, nữ diễn viên từng đăng tải loạt hình cá nhân kèm chú thích sau này sẽ không dám nhờ người bạn chụp cho mình vì anh chụp ảnh không đúng ý. Theo chia sẻ từ hậu trường, loạt ảnh được chụp trong lúc hai diễn viên tranh thủ nghỉ ngơi khi cùng làm việc.

Trần Tinh Húc chủ động nhận chụp, còn khá tự tin với “kinh nghiệm học nhiếp ảnh”, nhưng thành phẩm lại không đạt kỳ vọng. Phần bình luận vì thế nhanh chóng sôi động với nhiều lời trêu chọc dành cho “nhiếp ảnh gia bất đắc dĩ”.

Không lâu sau, Trần Tinh Húc đăng tải loạt ảnh chụp lại chín chu hơn, kèm lời chú thích xin “nghiệm thu”. Phần tương tác này đã thu hút hơn 500 triệu lượt xem chứng tỏ sức hút lớn của hai diễn viên.

Minh Vũ



## ĐIỆN ẢNH

### Năm của Dương Tử: 3 dự án lớn sẵn sàng 'oanh tạc', khẳng định đẳng cấp tiểu hoa hàng đầu

Dương Tử khẳng định đẳng cấp 'đại nữ chủ' với 3 siêu phẩm chờ lên sóng, sẵn sàng thống trị mọi bảng xếp hạng màn ảnh.

Trong cuộc đua của các tiểu hoa đán lứa 90, Dương Tử một lần nữa chứng minh vị thế 'độc tôn' của mình bằng một danh sách dự án phim ảnh đồ sộ. Không chỉ dừng lại ở số lượng, sự trở lại lần này của nữ diễn viên còn mang đậm màu sắc 'đại nữ chủ' với 3 tác phẩm trọng điểm được đầu tư bài bản.

Dương Tử đang sẵn sàng cho một cú bùng nổ, khẳng định đẳng cấp diễn xuất và khả năng bảo chứng rating của mình trên màn ảnh nhỏ.



#### 1. Trinh Nương Truyện (tên cũ: Gia Nghiệp)

Thuộc dòng phim đại nữ chủ mang màu sắc thương nghiệp, Trinh Nương Truyện kể về cô gái Lý Trinh dám vượt qua định kiến giới để chèo lái gia tộc khôi phục nghề chế mực truyền thống, đưa gia nghiệp trở lại thời kỳ hưng thịnh.

Nhân vật do Dương Tử thể hiện không chỉ thông minh, nhạy bén trên thương trường mà còn mang tinh thần bền bỉ của một người thợ thủ công, tạo nên hình tượng nữ chính mạnh mẽ và giàu cảm hứng. Phim lấy bối cảnh Huy Châu thời Minh, vùng đất nổi tiếng với truyền thống văn nhân nên phần bối cảnh, kiến trúc và phục trang đều được đầu tư chần chu, đậm chất cổ phong.

#### 2. Trâm Trung Lục (tên cũ: Thanh Trâm Hành)

Từng là dự án cổ trang trinh thám rất được mong đợi, Trâm Trung Lục phải tạm hoãn nhiều năm do biến cố liên quan đến nam chính cũ Ngô Diệc Phàm. Để cứu vớt, đoàn phim tiến hành chỉnh sửa hình ảnh và mời Bành Quán Anh tham gia ghi hình bổ sung, đồng thời tăng thêm đất diễn phá án cho vai nữ chính của Dương Tử.

Chuyển thể từ tiểu thuyết cùng tên, phim kể về Hoàng Tử Hà (Dương Tử), một tiểu thư xuất thân quan lại, sở hữu tài phá án nhưng bất ngờ vướng vào thảm án diệt môn.

Trên hành trình minh oan, cô tìm đến Quỳ Vương Lý Thư Bạch để nhờ giúp điều tra lại vụ án năm xưa. Trong quá trình đồng hành, giữa họ dần hình thành mối liên kết phức tạp đan xen giữa tình cảm

và ân oán.

#### 3. Ngọc Lan Hoa Khai Quân Tái Lai (Hoa Ngọc Lan Nữ Người Lại Đền)

Đây là dự án mới nhất Dương Tử xác nhận tham gia, đóng cặp cùng Âu Hào và hiện vẫn trong quá trình ghi hình. Phim thuộc thể loại truyện ký về nhân vật có thật, lấy cảm hứng từ cuộc đời nữ doanh nhân nổi tiếng Đồng Trúc Quân, người sáng lập Cẩm Giang Phạm Điểm tại Thượng Hải.

Xuất thân nghèo khó, từng bị bán vào tử lâu làm ca nữ, Đồng Trúc Quân sau này tự tay gây dựng sự nghiệp, mở nhà hàng, trà quán, tạp chí và xưởng in, viết nên hành trình lật ngược số phận đầy cảm hứng.

Trên màn ảnh, Dương Tử phải khắc họa nhân vật qua nhiều giai đoạn cuộc đời kéo dài hơn 40 năm, đồng thời luyện tiếng Thượng Hải, tiếng Nhật và cả kỹ năng trà đạo.

Từ những thông tin hậu trường được hé lộ, vai Đồng Trúc Quân được xem là một trong những thử thách lớn nhất sự nghiệp của Dương Tử. Nhân vật có số phận nhiều biến động, đòi hỏi chiều sâu nội tâm, khả năng chuyển biến tâm lý tinh tế cùng sự đầu tư nghiêm túc về cả cảm xúc lẫn hình thể, hứa hẹn trở thành vai diễn "nặng ký" bậc nhất của cô trên màn ảnh.

Khánh Quỳnh

### Đường Yên liên tục nhận tin vui sau nghi vấn ly hôn

Đường Yên không chỉ "đập sóng" tin đồn mà còn mở ra một giai đoạn thăng hoa mới trong sự nghiệp.

Những tuần cận Tết, mạng xã hội Trung Quốc gần như bị bao phủ bởi đủ loại đồn đoán xoay quanh đời sống vợ chồng của Đường Yên - La Tấn, ít xuất hiện chung, lịch trình lệch nhau, thậm chí có người soi cả IP địa điểm để dựng nên kịch bản rạn nứt.

Trong khi công chúng chờ một tuyên bố chính thức hay màn "khoe ngọt" quen thuộc, Đường Yên lại chọn im lặng. Cách phản hồi ấy ban đầu khiến dư luận ồn ào hơn, nhưng rồi chính nó mở đường cho một câu trả lời mạnh mẽ hơn của cô là sự trở lại bằng nghề.

Sự thật phía sau những khoảng lặng dần hé lộ khi La Tấn phải dành trọn thời gian cho gia đình trong giai đoạn tang sự. Đường Yên xuất hiện trong tang lễ với trang phục đen giản dị, chi tiết đủ để các đồn đoán hạ nhiệt.

Nhưng sóng gió chưa kịp lắng thì một bức ảnh La Tấn đi lễ cầu phúc cùng mẹ và bạn diễn lại thổi bùng suy diễn. Một lần nữa, Đường Yên không thanh minh. Thay vào đó, nữ diễn viên tăng tốc trên trường quay và lịch hoạt động công khai thay cho lời nói của mình.

Năm nay đánh dấu bước ngoặt rõ rệt trong hình ảnh

của Đường Yên. Nếu trước đây cô gắn với mẫu vai ngọt ngào, thì giờ đây, nữ diễn viên chủ động rời vùng an toàn.

Vai Uông tiểu thư trong Phồn Hoa cho thấy độ chín của tiết chế cảm xúc; tiếp đó, nhân vật vũ nữ nhiều tầng tâm lý trong Nhân Chi Sơ giúp cô "xé nhãn" hình tượng ngọt ngào bằng ánh mắt và nhíp diễn. Song song, dự án mới Cuộc Sống Lúc Này, đóng cặp với Bành Quán Anh, đặt Đường Yên vào bối cảnh hôn nhân công sở đầy kéo co, mở ra địa hạt vai diễn trưởng thành, gai góc hơn.

Ở hậu trường, cô được ghi nhận bởi kỷ luật sinh hoạt, ăn uống thanh đạm và tập luyện đều đặn, những mảnh ghép tạo nên trạng thái on-form đáng nể.

Trên thảm đỏ Thượng Hải giữa tháng 1, bộ suit dẹt màu hồng cánh sen từng bị gọi vui là "khó nuốt" lại được Đường Yên biến thành tổng hòa vừa ngọt vừa sắc. Tại một đêm hội thương hiệu không lâu sau đó, chiếc váy ánh kim giúp cô nổi bật nhờ thần thái thư thái, kiêu đẹp của người đã đi qua đủ thăng trầm.

Điều đáng nói là cú bút tốc này không đến từ một làn sóng quảng bá, mà là kết quả của quãng lẳng nhiều năm để tích lũy kỹ năng.



Từ phong vị hoài cổ của vũ nữ trong Nhân Chi Sơ đến sự điềm tĩnh nội tâm ở Phồn Hoa, Đường Yên chứng minh cô sẵn sàng trả giá bằng thời gian để đổi lấy chiều sâu vai diễn.

Khi bước vào "Cuộc Sống Lúc Này", cô tiếp tục thử thách mình ở nhịp kịch hiện đại, nơi xung đột gia đình - sự nghiệp đòi hỏi độ chính xác tâm lý cao.

Trong khi đó, La Tấn gần như "ở ẩn" sau biến cố gia đình; dự án mới của anh chưa tạo sóng lớn, còn dư âm thị phi vẫn bám theo. Sự tương phản ấy vô tình làm nổi bật lựa chọn của Đường Yên, lấy công việc làm neo, để ánh đèn sân khấu trả lời mọi nghi vấn. Nữ diễn viên chọn cách đi chậm mà chắc, âm thầm xây dựng từng lớp nền sự nghiệp, để chính thành quả trở thành lời hồi đáp thuyết phục nhất.

Ở tuổi 42, Đường Yên bước vào chương mới với sự điềm tĩnh của người hiểu rõ giá trị lao động nghệ thuật. Tin vui không chỉ nằm ở một vai diễn hay hợp đồng mới, mà ở việc Đường Yên đã tự viết lại quỹ đạo của mình, từ biểu tượng ngọt ngào thành diễn viên dám đào sâu nội tâm.

Khánh Tường



### Lý do Cổ Thiên Lạc mất sức hút

Từng được xem là bảo chứng phòng vé của điện ảnh Hong Kong (Trung Quốc) suốt hơn hai thập niên, Cổ Thiên Lạc bước vào năm 2026 với một dự án mang nhiều kỳ vọng - bản điện ảnh “Tầm Tần ký”, hậu truyện của series kinh điển “Cỗ máy thời gian”. Nhưng trái với không khí hào hứng ban đầu, hành trình của bộ phim tại Việt Nam lại diễn ra khá lặng lẽ khiến nhiều khán giả cho rằng sức hút của Cổ Thiên Lạc phiên bản “ông chú” đã bị thời gian bào mòn.

### Khởi đầu không thuận, bị so sánh với Vi Tiểu Bảo

Với thế hệ khán giả Việt Nam trưởng thành từ đầu những năm 2000, Cỗ máy thời gian từng là món ăn tinh thần quen thuộc trên sóng truyền hình. Hình ảnh Hạng Thiệu Long thông minh, hào hoa, xuyên không về thời Chiến Quốc đã trở thành ký ức tập thể của nhiều người.

Chính vì thế, khi Tầm Tần ký bản điện ảnh được công bố, yếu tố hoài niệm lập tức trở thành lá bài chủ lực trong chiến lược quảng bá.



Không chỉ là diễn viên chính, Cổ Thiên Lạc còn góp khoảng 30% kinh phí sản xuất thông qua công ty riêng. Điều này khiến Tầm Tần ký mang ý nghĩa cá nhân lớn. Sự trở lại của Cổ Thiên Lạc, Tuyên Huyên, Lâm Phong hay Đặng Lệ Danh được kỳ vọng đánh thức ký ức của khán giả cũ, đồng thời tạo câu nói với thế hệ mới.

Tuy nhiên đời không như là mơ. Trong suất chiếu đầu tiên của Tầm Tần ký, có 8 người “bao rạp” lại Trung tâm chiếu phim quốc gia. Chính thức phát hành từ ngày 6/2, phim chỉ thu khoảng 1,4 tỷ đồng sau hai ngày. Trung bình mỗi suất chiếu bán ra chưa đến 5 vé.

Cũng sau ngày đầu ra rạp, vai Hạng Thiệu Long của Cổ Thiên Lạc đã bị cộng đồng mê phim kiếm hiệp mang ra so sánh với Vi Tiểu Bảo của Lộc Đĩnh ký. “Nhân vật Hạng Thiệu Long văn võ song toàn, tâm kế, dẫn binh đều không thể chê được, đặc biệt là trọng tình cảm, rất có trách nhiệm với nữ nhân của mình. Vi Tiểu Bảo thì kiêu toàn gặp cơ duyên có sẵn, khôn lỏi, láu cá”, một tài khoản bên Hạng Thiệu Long. Nhưng bất chấp sức hấp dẫn từ nguyên tác của Huỳnh Dị lẫn tên tuổi Cổ Thiên Lạc, Tầm Tần ký ở Việt Nam vẫn ế ẩm như thường.

Phải nhớ rằng ở giai đoạn đỉnh cao, chỉ riêng cái tên Cổ Thiên Lạc đã đủ để đảm bảo lượng vé bán ra ổn định. Nhưng sau hơn 20 năm hoạt động liên tục, lợi thế này đang suy giảm.

Có thể bởi thế hệ Gen Z, lực lượng chủ đạo của phòng vé hiện nay, ít gắn bó với phim truyền hình Hong Kong (Trung Quốc) đầu những năm 2000. Với họ, Hạng Thiệu Long không mang nhiều ý nghĩa biểu tượng như với thế hệ trước. Chưa kể câu chuyện đa thế của Hạng Thiệu Long chiếu vào hoàn cảnh xã hội hiện nay đã không còn phù hợp, thậm chí gây phản cảm với nhiều người xem trẻ tuổi.

Cổ Thiên Lạc mặc dù vẫn giữ phong độ nghề nghiệp, nhưng phong cách diễn xuất, hình tượng nhân vật và lựa chọn vai diễn trong nhiều năm qua khá an toàn. Điều này giúp anh duy trì sự ổn định, song lại thiếu những cú lột xác đủ mạnh để tạo cú hích mới.

Trong bối cảnh điện ảnh châu Á liên tục xuất hiện những gương mặt trẻ, cá tính và sẵn sàng thử nghiệm, sức hút của một ngôi sao trung niên dần bị chia sẻ.

### Câu chuyện cũ, cách kể chưa đủ mới

Về mặt nội dung, bản điện ảnh Tầm Tần ký lựa chọn mốc thời gian sau khi Tần Thủy Hoàng thống nhất lục quốc, tiếp tục khai thác yếu tố xuyên không và đấu đá quyền lực.

Hướng đi này giúp phim giữ được tinh thần nguyên tác, nhưng cũng khiến nó khó thoát khỏi cái bóng của phiên bản truyền hình. Có khán giả còn đánh giá nội dung phim đơn giản so với kỳ vọng do không giữ được chiều sâu và yếu tố logic của nguyên tác.

Nhà phê bình Nguyễn Phan Dương nhận xét câu chuyện thiếu đột phá, kịch bản thiên về an toàn, các tuyến nhân vật mới chưa đủ sức tạo dấu ấn. Kỹ xảo và quy mô được nâng cấp, nhưng chưa đạt mức tạo wow-effect (hiệu ứng choáng ngợp) so với các bom tấn quốc tế. Với khán giả đi rạp hiện nay, một bộ phim cổ trang, xuyên không muốn thành công cần mang lại trải nghiệm thực sự khác biệt, thay vì chỉ mở rộng một thương hiệu cũ.

Cái được nhất của phim có lẽ là sự bắt trend trong thoại. Phần lớn những lần cười ồ của khán giả trong rạp đều liên quan đến thoại của Hạng Thiệu Long. Về điểm này, cái duyên của Cổ Thiên Lạc cũng chưa hẳn đã bị tuổi tác vùi dập.

Thói quen tiêu dùng giải trí cũng thay đổi. Khán giả trẻ sẵn sàng chờ phim lên nền tảng số nếu không cảm thấy đủ hấp dẫn để ra rạp. Điều này khiến những tác phẩm ở lưng chừng về sức hút càng khó bứt phá. Chưa kể Tầm Tần Ký dựa nhiều vào yếu tố hoài niệm.

Câu chuyện của Tầm Tần Ký phản ánh tình thế chung của điện ảnh Hong Kong (Trung Quốc) hiện nay - phụ thuộc nhiều vào các ngôi sao thế hệ cũ và những IP quen thuộc, trong khi sức cạnh tranh quốc

tế ngày càng gay gắt.

Đạt Nhi

### Có gì trong phim kinh phí khủng về thời kỳ Ngũ Đại Thập Quốc?

Sau gần 10 năm chuẩn bị và được đầu tư kinh phí khủng, “Thái Bình Niên” phim chính sử Hoa ngữ vốn khá ảm đạm trong nhiều năm qua.

Thái Bình Niên, được đầu tư kinh phí khủng, là một trong những tác phẩm chính kịch sử thi thuộc hàng “bom tấn truyền hình” của năm 2026, với nỗ lực tái hiện thời kỳ Ngũ Đại Thập Quốc (907-979), giai đoạn hỗn loạn kéo dài hơn 70 năm với hàng trăm cuộc chiến tranh giành quyền lực đan xen và sự tồn tại song song của nhiều thế lực độc lập.

### 10 năm chuẩn bị, ngón kinh phí khủng

Sau khi nhà Đường suy yếu, lịch sử Trung Hoa bước vào thời kỳ Ngũ Đại Thập Quốc. Sự phức tạp, đa biến của thời đại này khiến nguồn sử liệu phân tán và kéo dài, khiến các nhà làm phim thường “lảng tránh” vì khó tái hiện một cách đầy đủ và hấp dẫn.

Chính vì vậy, Thái Bình Niên được xem là một trong số ít bộ phim truyền hình tái hiện bức tranh lịch sử thời kỳ này. Bộ phim dàn dựng ba tuyến nhân vật chính, mỗi người mang một quan điểm và số phận khác nhau: Ngô Việt Vương Tiền Hoàng Thục (do Bạch Vũ thủ vai) - hoài bão hòa bình, trọng nhân nghĩa và tri thức, Tống Thái Tổ Triệu Khuông Dận (do Chu Á Văn thủ vai) - người sau này trở thành vị hoàng đế quyết đoán và thực dụng, tin rằng chỉ có quân sự mới chấm dứt loạn lạc, Quách Vinh (do Du Hạo Minh thủ vai) - nhân vật trung gian có vai trò quyết định trong mối quan hệ giữa các cường quốc và triều đại.



Hai biến cố trọng yếu được tái hiện gồm “binh biến Trần Kiều”, mở đường cho nhà Tống, và “nạp thổ quy Tống” thiết lập hòa ước để chấm dứt chuỗi tranh đoạt đất đai. Không chỉ kể lại các sự kiện lớn, phim còn đối diện với cả những khía cạnh “đen tối” trong lịch sử như chiến tranh tàn bạo, binh lính đói khát, hành vi đẫm máu thời loạn lạc, không tô vẽ hay lãng mạn hóa sự thật: đây cũng là lý do khiến tác phẩm được giới sử học và phê bình đánh giá cao.



## ĐIỆN ẢNH

Giá trị của Thái Bình Niên nằm ở sự đầu tư lớn và được chuẩn bị trong gần 10 năm, với kinh phí đầu tư công bố lên đến 350 triệu nhân dân tệ, xấp xỉ 1.131 tỉ đồng, gần gấp đôi mức phổ biến cho dòng phim truyền hình S (Super Star/Super, là các dự án phim được đầu tư cao nhất, quy mô lớn nhất tại Trung Quốc - Cbiz).

Ê-kíp sản xuất quy tụ hơn 1.000 nhân lực gồm biên kịch, đạo diễn, chuyên gia ánh sáng, quay phim và đội ngũ hiệu ứng hình ảnh hàng đầu Trung Quốc. Phim trường Hoàn Kiếm được dựng lại với diện tích hơn 60.000m, cùng với hơn 8.000 bộ phục trang gồm quan phục, giáp trụ và trang phục dân thường, tất cả đều được thiết kế dựa trên khảo cứu sử liệu.

Chất lượng hình ảnh của phim vì vậy được đánh giá tiệm cận điện ảnh, với những đại cảnh hoành tráng và bối cảnh được chăm chút đến từng chi tiết nhỏ.

Quy tụ dàn diễn viên thực lực của Cbiz như Bạch Vũ, Chu Á Văn, Châu Vũ Đồng, Du Hạo Minh, Đồng Dũng, Nghệ Đại Hồng và Mai Đình, Thái Bình Niên không chỉ được chú ý về mặt sản xuất mà còn bởi diễn xuất sinh động và đa chiều của các nhân vật. Trong hơn 20 tập đầu, Bạch Vũ và Chu Á Văn thu hút sự chú ý nhiều nhất. Bạch Vũ thể hiện chiều sâu qua ánh mắt và cảm xúc, vừa gần gũi vừa toát lên khí chất lịch sử của Ngô Việt Vương. Chu Á Văn lại mang tới hình mẫu lãnh đạo quyết đoán, từng lời thoại và cử chỉ đều toát lên bản lĩnh của một nhân vật trọng trách.

### Đánh giá đa chiều

Trên các nền tảng mạng xã hội lớn của Trung Quốc như Weibo, Douban và Bilibili, Thái Bình Niên là chủ đề được bàn luận sôi nổi. Theo thống kê, dòng hashtag liên quan đến Thái Bình Niên từng vào top Weibo Trending với hơn 180 triệu lượt hiển thị chỉ trong tuần đầu phát sóng. Số lượt thảo luận về Ngũ Đại Thập Quốc và Triệu Khuông Dận đạt trên 95 triệu lượt tương tác, cho thấy sự quan tâm lớn từ cộng đồng mạng.

Điểm đánh giá trung bình trên Douban rơi vào khoảng 7.9/10, đáng chú ý với dòng phim chính sử. Phần lớn phản hồi khen ngợi giá trị sử thi và độ chân thực, dù một số khán giả trẻ mong muốn tốc độ kể chuyện nhanh hơn. Người xem đánh giá cao yếu tố tái hiện lịch sử (chiếm khoảng 42% bình luận tích cực), cấu trúc nhân vật phức tạp (35%) và diễn xuất thực lực (23%).

Mặc dù vậy, không ít ý kiến tranh luận về nhịp phim chậm và sự "dày đặc" của tên nhân vật lịch sử, khiến một số người xem cảm thấy khó theo dõi. Một số khán giả cho rằng phim "đáng lẽ phải bùng nổ hơn nữa" với nguồn vốn và thời gian chuẩn bị dày công.

Điểm khác biệt lớn nhất của Thái Bình Niên so với nhiều dự án cổ trang gần đây chính là tính chính kịch sử thi, phim không chạy theo kịch bản dễ dãi mà đặt lịch sử, bối cảnh và nhân vật lên hàng đầu.

Đây là lý do dù chưa tạo cơn sốt rating ngay từ đầu, bộ phim vẫn được giới phê bình và người xem chuyên sâu đánh giá cao.

Minh Vũ

### Đường Cung Kỳ Án: 3 lý do bạn không nên bỏ lỡ phim

**Đ**ường Cung Kỳ Án xứng đáng là bộ phim không thể bỏ lỡ dịp đầu năm với tình tiết phá án hấp dẫn, cùng tuyến tình cảm được bồi đắp qua sự đồng hành của hai nhân vật chính do Bạch Lộc và Vương Tinh Việt thủ vai.

Đường Cung Kỳ Án là một ứng viên đáng gờm trên đường đua phim cổ trang năm 2026. Phim dẫn người xem đi vào những góc ngách u tối của hoàng thành - nơi chân tướng luôn bị che phủ bởi quyền thế, và công lý phải trả giá bằng máu, nước mắt lẫn niềm tin bị bào mòn.

Chính nhịp kể từ tốn mà dai dẳng ấy khiến bộ phim không gây choáng ngợp tức thì, nhưng càng xem càng cuốn, để rồi khi nhận ra, khán giả đã bị kéo vào một mạng lưới án tình - án người - án quyền lực không thể dứt ra. Các vụ án được đặt trong không gian dễ khiến người ta liên tưởng đến thần quỷ, đến thế lực siêu nhiên, nhưng thực chất không có ma quái nào đáng sợ bằng lòng người. Cái ác ở đây không gào thét, mà lặng lẽ tồn tại, len lỏi đợi chờ Lý Bội Nghi và các đồng liêu vén màn.



**Những điểm hấp dẫn khán giả trong từng tập phim Đường Cung Kỳ Án**

#### Nhịp phim nhanh với những vụ án liên tiếp

Bộ phim không cho khán giả thời gian để thả lỏng. Ngay từ những tập đầu, các vụ án đã được đẩy ra ánh sáng với nhịp điệu nhanh, gãy gọn, liên tục đảo chiều, buộc người xem phải bước theo, phải suy nghĩ cùng nhân vật, và đôi khi phải chấp nhận bị đánh lạc hướng.

Điểm cuốn hút của Đường Cung Kỳ Án nằm ở cách các vụ án được sắp xếp tưởng chừng như những mảnh ghép rời rạc nhưng có chủ ý. Mỗi vụ việc mang một diện mạo riêng, một động cơ riêng, song khi đặt cạnh nhau, chúng dần lộ ra những sợi dây ngầm móc nối, quấn chặt lấy triều đình từ bên trong. Chân tướng thường chỉ xuất hiện trong

khoảng khắc ngắn ngủi, rồi lập tức bị bóp méo, xoá nhoà bởi quyền lực và sự can thiệp thô bạo của những kẻ đứng sau màn.

Nhịp phim nhanh, nhưng không rời rạc. Mỗi lần khán giả tưởng đã chạm tới sự thật, một cú twist lại xuất hiện, chứng cứ bị ngụy tạo, lời khai bị đòi trắng thay đen, nhân chứng quan trọng bỗng biến mất hoặc bị sát hại.

Những đoạn điều tra đang tiến triển tốt có thể bị cắt đứt không báo trước, buộc Lý Bội Nghi (Bạch Lộc thủ vai) và Tiêu Hoài Cảnh (Vương Tinh Việt thủ vai) phải quay lại từ đầu, vừa chạy đua với thời gian, vừa đối đầu với thế lực mà họ hiểu rõ là không thể nhìn thẳng. Cảm giác hồi hộp không đến từ việc ai là hung thủ, mà từ câu hỏi lớn hơn rằng liệu sự thật có còn cơ hội tồn tại trong một hệ thống quan trường đã mục ruỗng?

#### Màu phim thể hiện mỹ học u ám

Về mặt hình ảnh, Đường Cung Kỳ Án mang vẻ đẹp lạnh lẽo đầy chủ ý, một kiệt tác thị giác mà mỗi khung hình đều được trau chuốt như một bức họa tâm trạng.

Ánh sáng xanh và đỏ không đơn thuần đan xen, chúng tranh giành, giằng xé trong từng cảnh quay. Màu xanh lạnh giá tựa hơi thở của âm khí, len lỏi dưới hành lang dài vô tận, trong khi sắc đỏ như máu hoặc như lửa đom đóm, bùng lên những điểm nhấn gợi về hiểm nguy và dục vọng.

Hai sắc thái này phủ lên hoàng thành một lớp màu u ám, rờn rợn, khiến cho sự xa hoa bậc nhất cũng không thể che giấu được cảm giác bất an thường trực, luôn thấp thoáng bóng dáng của cái chết và mưu đồ.

Những cảnh rộng từ trên cao mở ra không gian Tây Kinh hoa lệ với đèn hoa rực rỡ, phố thị tấp nập tựa một giấc mộng thịnh Đường. Nhưng ông kính tinh tế không dừng lại ở đó, nó từ từ hạ thấp, lách vào những góc khuất tối tăm nhất nơi cổng ngầm lạnh lẽo nơi nước chảy lặng lẽ, một căn phòng cấm với những tấm rèm sa bất động. Dưới lớp vỏ bọc hào nhoáng ấy là sắc đen bao trùm, một thứ màu đen có chiều sâu, ẩn chứa những bí mật tối tăm đang chờ được hé mở.

Sương khói ảo ảnh và ánh nền mờ ảo trong khung cảnh rước cô dâu ma, ngọn lửa nóng rực thiêu trụi đài múa ca của vị công chúa bạc mệnh, quan trường một mình cuội ngựa trong đêm đen với cơ man là giấy tiền bay rợp trời, tất cả đã tạo nên những cảnh phim ma mị, mà đẹp không thể rời mắt.

Từ bảng màu chủ đạo có tính toán, những cảnh quay hoành tráng đến các chi tiết nhỏ được chăm chút đã hợp sức tạo nên một thế giới hình ảnh vừa ma mị, kỳ ảo, vừa đậm chất điện ảnh, thẩm mỹ cao. Đường Cung Kỳ Án khiến người xem vừa sợ hãi, vừa mê đắm, không thể rời mắt khỏi vẻ đẹp đầy ám ảnh và bi thương của nó.

Mỗi khung hình không chỉ kể chuyện, mà còn thờ, còn gợi mở, khiến cái đẹp và cái chết, ánh sáng và



bóng tối trở thành hai mặt không thể tách rời của cùng một sự thật tàn khốc trong lòng cung đại huyền bí.

### Đường Cung Kỳ Án xây dựng các nhân vật một cách hoàn chỉnh và không lý tưởng hóa

Lý Bội Nghi là một nữ chính hiếm hoi không được xây dựng để làm biểu tượng hoàn hảo. Là huyện chúa, là nữ quan nội vệ được sủng ái, nàng bước vào các vụ án với sự sắc sảo và dũng cảm, nhưng cũng mang theo những vết thương cũ chưa bao giờ lành. Quá khứ phủ bóng lên hiện tại, khiến nàng vừa kiên định, những sâu bên trong lại có một phần rất mong manh.

Vì phá án, nàng nhiều lần coi nhẹ mạng sống của chính mình, rơi vào cảnh sinh tử giằng co. Phim không trao cho nàng đặc quyền bất bại: có thất bại, có bất lực, có những khoảnh khắc lực bất tòng tâm trước guồng máy quyền lực. Chính điều đó khiến nhân vật trở nên sống động và đáng tin.

Tiêu Hoài Cẩn không phải kiểu nam chính quá lý tưởng. Chàng thông minh, có trí tuệ và giác quan suy luận sắc bén, nhưng không biết võ công, đôi khi lúng túng, và mang nét ngại ngùng.

Sự không hoàn hảo ấy không làm giảm sức hút, mà ngược lại, khiến nhân vật trở nên gần gũi. Tiêu Hoài Cẩn không dùng sức mạnh để phá án, mà dùng sự kiên nhẫn và khả năng nhìn thấu những chi tiết nhỏ, những thứ thường bị bỏ qua trong một khoảnh khắc rất nhỏ như các chi tiết về sắp đặt, phong thủy, phương hướng.

Tuyến tình cảm giữa Lý Bội Nghi và Tiêu Hoài Cẩn được đặt đúng vị trí khi không lấn át mạch phá án, cũng không trở thành công cụ câu kéo cảm xúc của người xem. Tình cảm của họ lớn dần trong quá trình song hành, cùng chung chí hướng và cùng đối mặt hiểm nguy.

Ban đầu, Lý Bội Nghi là người đứng phía trước, mạnh mẽ bảo vệ Tiêu Hoài Cẩn. Khi nàng rơi vào thế cực bất lợi, chàng là người xoay chuyển tình thế, nghĩ mọi cách để cứu nàng. Đó là một mối quan hệ cân bằng, khi mà cả hai đều có thể là chỗ dựa của nhau.

Dàn nhân vật phụ của Đường Cung Kỳ Án cũng không hề bị bỏ quên. Họ không chỉ tồn tại để dẫn dắt cốt truyện, mà thực sự là một phần của thế giới phim. Mỗi người là một mắt xích quan trọng, góp phần hé lộ sự thật hoặc đẩy câu chuyện sang hướng khác.

Ngay cả những cảnh không nằm ở trung tâm khung hình, diễn xuất vẫn được giữ trọn vẹn, một cái run tay của thị vệ khi che xác chết, một ánh nhìn do dự trước khi nói dối, tạo nên sức thuyết phục cho từng cảnh phim.

Dù chỉ mới phát sóng những tập đầu, Đường Cung Kỳ Án đã để lại những suy nghĩ dai dẳng trong lòng khán giả sau mỗi vụ án khép lại. Điều ám ảnh không phải là việc tìm đến hung thủ cuối cùng, mà là nhận thức rằng trong một triều đình tha hoá, sự

thật luôn mong manh, còn công lý là thứ phải đánh đổi bằng sinh mạng của những người thấp bé, vô tội.

Liệu Lý Bội Nghi có lần theo dấu vết án lệ mà nhớ lại thảm kịch trong quá khứ của gia đình? Tiêu Hoài Cẩn còn che giấu điều gì mà chẳng thể mở lời? Những tập tiếp theo của Đường Cung Kỳ Án sẽ dần khai mở tất cả sự tò mò này của người xem.

Anh Đào

### Không thể tin đây là mỹ nhân đẹp chấn động thế gian: Thần nữ bước ra từ tranh sơn dầu, bút nào vẽ cho nổi

Giữa dàn nữ diễn viên trẻ của Cbiz, Châu Dã luôn là cái tên được nhắc đến với nhiều thiện cảm nhờ nhan sắc nổi bật cùng khí chất riêng biệt. Bởi vậy, mỗi lần cô xuất hiện tại các sự kiện lớn đều dễ dàng trở thành tâm điểm chú ý, và Đêm hội Weibo 2026 cũng không nằm ngoài quy luật đó.

Ngay khi những hình ảnh tạo hình đầu tiên được công bố, Châu Dã nhanh chóng thu hút sự quan tâm mạnh mẽ từ cộng đồng mạng. Đã có những lời khen cho vẻ đẹp mang màu sắc nghệ thuật của nữ diễn viên, thậm chí có người ví cô như một thần nữ bước ra từ tranh sơn dầu.

Sự kết hợp giữa nét cổ điển và hơi thở hiện đại giúp Châu Dã tạo nên dấu ấn rất riêng. Gương mặt thanh thoát, đường nét mềm mại cùng làn da trắng mịn khiến tổng thể tạo hình toát lên cảm giác thanh khiết, nhẹ nhàng nhưng không kém phần cuốn hút.

Trong tạo hình lần này, chi tiết gây ấn tượng mạnh nhất chính là chiếc vương miện đội đầu được thiết kế tinh xảo. Phụ kiện này góp phần tôn lên những đường nét hài hòa trên gương mặt, đồng thời tạo cảm giác như một vàng hào quang bao quanh nữ diễn viên. Khi kết hợp cùng kiểu tóc uốn nhẹ và lớp trang điểm tự nhiên, Châu Dã mang đến hình ảnh vừa kiêu sa, vừa mong manh, khiến người xem khó có thể rời mắt.



Tuy nhiên, tại sự kiện chính thức, Châu Dã lại không lựa chọn đeo chiếc vương miện từng xuất hiện trong bộ ảnh studio. Điều này khiến một bộ

phận người hâm mộ không khỏi tiếc nuối, bởi nhiều ý kiến cho rằng phụ kiện này giúp tạo hình của cô trở nên nổi bật hơn. Dẫu vậy, ngay cả khi thiếu đi chi tiết được xem là linh hồn của bộ ảnh, nhan sắc của Châu Dã vẫn đủ sức tỏa sáng giữa đám đông.

Dưới ánh đèn sân khấu của Đêm hội Weibo 2026, Châu Dã ghi điểm nhờ thần thái tự tin, phong thái nhẹ nhàng nhưng đầy cuốn hút. Những khoảnh khắc cô xuất hiện được nhận xét là rực rỡ, mang đến cho khán giả cảm giác như đang thưởng thức một bữa tiệc nhan sắc trọn vẹn. Có thể thấy, chính vẻ đẹp tự nhiên cùng khí chất đặc trưng đã giúp Châu Dã không cần đến quá nhiều phụ kiện cầu kỳ vẫn nổi bật.

Màn xuất hiện lần này tiếp tục khẳng định sức hút ngày càng lớn của Châu Dã trong dàn tiểu hoa trẻ, đồng thời cho thấy cô đang từng bước xây dựng hình ảnh một mỹ nhân sở hữu nhan sắc và khí chất khó trộn lẫn trong làng giải trí Hoa ngữ.

Thu Phong

### Túi Dior của Jimin (BTS) cháy hàng ngay sau khi xuất hiện tại sân bay

Jimin (BTS) một lần nữa chứng minh sức ảnh hưởng toàn cầu của mình với khoảnh khắc thời trang sân bay ấn tượng, nhanh chóng khiến mạng xã hội dậy sóng.

Jimin được bắt gặp tại Sân bay Quốc tế Incheon khi lên đường sang Lisbon, Bồ Đào Nha. Bất chấp thời tiết giá rét dưới 0 độ C, anh vẫn thu hút mọi ánh nhìn với chiếc áo khoác dài phối cùng áo thun đen và cardigan cài nút, thể hiện phong cách mùa đông tinh tế nhưng vẫn thoải mái.

Hoàn thiện tổng thể trang phục, Jimin mang theo túi tote Dior Normandy cỡ trung làm từ da bê, xứng đáng với vị thế đại sứ toàn cầu của thương hiệu xa xỉ này.

Mái tóc vàng, làn da trắng mịn không tì vết cùng nụ cười ấm áp đã tạo nên diện mạo hoàn hảo, khiến cả nhân viên tại sân bay lẫn người hâm mộ đều không giấu được sự trầm trồ.

Sau khi xuất hiện, Jimin nhanh chóng thống lĩnh Google Trends ở nhiều hạng mục, liên tục chạm mốc 100% mức độ quan tâm tìm kiếm. Chiếc túi Dior Normandy tote có giá khoảng 12 triệu won (xấp xỉ 8.000 USD) cũng nhanh chóng cháy hàng trên website chính thức của hãng, tiếp tục chứng minh "hiệu ứng Jimin" không thể phủ nhận.

Trong khi đó, BTS dự kiến sẽ trở lại vào ngày 20/3 sau thời gian dài chờ đợi. Ngày hôm sau, 21/3, nhóm sẽ trình diễn sân khấu comeback tại Quảng trường Gwanghwamun (Seoul), sự kiện sẽ được phát sóng trực tiếp toàn cầu thông qua Netflix.

An Chi



810 Highway 6 S # 100  
Houston TX. 77079

14614 Falling Creek S # 100  
Houston, TX. 77068

14090 Southwest Freeway  
#102 Sugarland TX, 77478

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



HOLLY NGO  
Realtor - Consultant

## Chuyên Đảm Trách Mọi Dịch Vụ Về Địa Ốc

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



### Đặc Biệt:

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

**281-709-7999**

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

Hãy gọi cho Holly gấp để được tư vấn.

Mọi chi tiết tham khảo xin liên lạc: HOLLY NGO

Direct line: 281-709-7999 \* Fax: 281-598-9139

HollyNgo\_Realtor@Yahoo.com

**THỦ TỤC NHANH CHÓNG - TẬN TÂM**



## Harry Dao Insurance Agency, Inc.

8300 W. Sam Houston S., Suite 122, Houston TX 77072

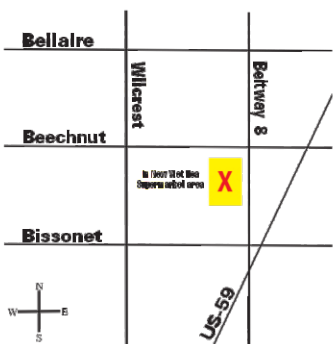
Trong khu chợ Việt Hoa mới, Beechnut và Beltway 8, Đối diện chợ HEB

Phone: (281)933-8300 FAX: (281) 933-5333

email: hdao@farmersagent.com / website: www.farmersagent.com/hdao

## XE - NHÀ - THƯƠNG MẠI - NHÂN THỌ - SỨC KHỎE

- \* Nếu quý vị không hài lòng với dịch vụ hay giá cả bảo hiểm hiện có, xin liên lạc để được giúp đỡ, giải thích và chọn lựa loại bảo hiểm thích hợp với điều kiện gia đình
- \* Commercial: nhà hàng, tiệm tóc và móng tay, grocery store, washateria, professional offices, commercial buildings, apartment complexes...
- \* Sang tên xe, mua sticker, bảng số, mất giấy xe, thông dịch, giải ticket, thị thực chữ ký, thẻ điện thoại.
- \* DDA, Bill of Sales, Sales tax, Lập corporation, LLC, Tax ID.
- \* Di trú: Điền đơn, chụp hình thẻ xanh, quốc tịch,
- \* Hộ chiếu Việt Nam, Độc thân công hàm, Hợp pháp hóa, Miễn thị thực
- \* Income tax, Payroll, W2, 1099, giảm thuế tối đa hợp pháp.



*Elite*  
Commercial Agent



Presidential Council Member

Member



MDRT

The Premier Association of Financial Professionals®



# FARMERS

Hợp đồng (và giấy tờ thông tin, nếu áp dụng) hiện chỉ có bản Anh ngữ là văn bản chính thức.

## #1 LIFE INSURANCE IN THE U.S. BACKED BY ALLSTATE!

Day 1  
Coverage  
No 2-Year  
Wait!



### Qualifications:

- ✓ A JOB
- ✓ A PULSE
- ✓ HAVEN'T BEEN TOLD YOU HAVE LESS THAN A YEAR TO LIVE
- ✓ BEING TREATED FOR INTERNAL CANCER

### Choose a Plan:

Coverage from \$10,000 - \$80,000

### Funeral Costs Are Rising!

Protect your family with affordable, permanent life insurance.

### Did You Know?

Most employer-provided life insurance is temporary – you lose it if you:

- Quit
- Get Fired
- Retire

Confirm this with your HR dept

Steven Bradshaw

704-905-2984 • office

704-762-0687 • cell

sbradshaw@synergyinsurancegroup.biz

301 McCullough Drive Suite-400

Charlotte, NC 28262

### Why Choose Allstate Whole Life Insurance:

- Permanent coverage you keep even after you leave your job
- #1 Child Rider in the industry
- Add up to 5 children (under 26) – each child gets \$20,000 in coverage for just \$9.10 total!

If you're working and have a pulse, you qualify!

Get PERMANENT LIFE INSURANCE backed by Allstate today!

Available 49 States except NY

### Exciting News!

St. Joseph Catholic Church, Kennapolis, NC has partnered with us to protect their congregation – #1 Life insurance in the US, backed by Alistate.

<https://stjosephkannapolis.com/>

## 10 đặc điểm khiến bạn trở nên đáng ngưỡng mộ trong mắt mọi người

Điều thú vị là, bất kể bạn đi đâu trên thế giới, những người khiến người khác ngưỡng mộ nhất thường có 10 đặc điểm chung này.

### 1. Bạn vẫn giữ được vẻ tươi trẻ, tràn đầy sức sống

Bạn có thể không trông như những năm tuổi 20 nhưng bạn tràn đầy sức sống và năng động, thường xuyên tham gia vào những hoạt động khiến mình vui vẻ. Mọi người thường ngưỡng mộ những người năng động và thích vui đùa, có những hoạt động đam mê, tràn đầy và lan tỏa năng lượng tích cực.

### 2. Bạn có các mối quan hệ và tình bạn lành mạnh

Bạn có phải là người không chỉ có tình bạn kéo dài hàng chục năm mà còn dễ dàng tạo dựng những mối quan hệ mới? Mọi người thường ngưỡng mộ người có mối quan hệ lành mạnh, yêu thương với bạn đời và con cái, vòng tròn xã hội chất lượng và tương hỗ. Mọi người nhận ra bạn ở mọi nơi bạn đến và luôn vui mừng khi gặp bạn.

### 3. Bạn sở hữu một loạt các kỹ năng thực tế

Những người đáng ngưỡng mộ nhất là những người có nhiều kỹ năng khác nhau. Thật tuyệt vời khi một người có thể tự khắc cung tên và mũi tên lông vũ đi kèm, sau đó nấu một bữa ăn ngon với các loại thực phẩm kiếm được, chơi nhạc do chính họ sáng tác và tự lắp đặt đồ đạc trong nhà. Nếu bạn sở hữu nhiều kỹ năng thực tế, rất có thể nhiều người xung quanh luôn ngưỡng mộ bạn.

*Ảnh minh họa*

### 4. Bạn ít khi căng thẳng

Những người có cuộc sống vô cùng căng thẳng chắc chắn sẽ ngưỡng mộ những người có mức độ căng thẳng thấp. Họ nhìn thấy khuôn mặt điềm tĩnh và thái độ vô tư của bạn, ước mình cũng có thể như vậy. Không phải tất cả căng thẳng đều xấu, nhưng chúng ta khó có thể vui khi căng thẳng đó luôn hiện hữu.

### 5. Lối sống của bạn không theo khuôn mẫu

Bạn có thể sẽ ngạc nhiên khi biết có rất nhiều người ngưỡng mộ bạn vì bạn dường như luôn hạnh phúc với cuộc sống không theo khuôn mẫu của mình. Bạn có phải là người sống đúng với bản chất của

mình, sẵn sàng làm những gì mình thích thay vì bận tâm về việc ai đó hay xã hội nói rằng bạn phải làm khác đi? Mọi người thường ngưỡng mộ những người có lối sống thoải mái bởi sự tự do và tính xác thực.

### 6. Bạn có khiếu hài hước

Đó là kiểu người có thể kể chuyện cười ngay cả trong những tình huống đen tối nhất và luôn giữ được tinh thần lạc quan bất kể cuộc sống có đưa ra cho họ điều gì. Họ hiếm khi hoặc không bao giờ để người khác xúc phạm mình. Điều này cho thấy họ có một ý thức mạnh mẽ bên trong tuyệt vời. Khiếu hài hước của họ còn giúp mọi người xung quanh cảm thấy tốt hơn. Bạn có thấy những điều này như đang nói về mình không?

### 7. Bạn có khả năng phục hồi, ngay cả trong những hoàn cảnh khó khăn nhất

Những người có khả năng phục hồi mạnh mẽ khiến rất nhiều người ngưỡng mộ. Họ là những người ngay cả khi phải mất 30 lần để thử, vượt qua rất nhiều thất bại mới có thể đến đích vẫn không nể hà, có thể nhóm lên ngọn lửa ngay cả trong trận bão tuyết. Họ sẽ không nhượng bộ vì bất cứ lý do gì và mọi người thường tôn trọng, ngưỡng mộ điều đó.

### 8. Bạn thông minh

Có nhiều loại trí thông minh khác nhau và những người có xu hướng khiến người khác phải ngưỡng mộ thường sở hữu trí thông minh khá toàn diện. Họ có thể rất giỏi giải quyết vấn đề, có thể nói giỏi giải quyết vấn đề, có thể nói (hoặc thậm chí chỉ hiểu) một số ngôn ngữ khác nhau, đọc nhiều sách về nhiều chủ đề khác nhau và có thể học những điều mới một cách nhanh chóng, dễ dàng.

### 9. Bạn sáng tạo

Nếu bạn có tài sáng tạo, rất có thể nhiều người xung quanh luôn thầm ngưỡng mộ bạn. Đó có thể là khả năng với một số loại hình nghệ thuật thị giác, âm nhạc hay một nghề thủ công truyền thống nào đó... Khả năng tạo ra những thứ mới mẻ, độc đáo và thú vị thường khiến nhiều người phải ngưỡng mộ.

### 10. Bạn sống ở một nơi đáng mơ ước

Giấc mơ của một người có thể là một căn hộ chung cư ở trung tâm thành phố, trong khi của người khác là một ngôi nhà bên bờ biển. Những người sống ở nơi khiến họ hạnh phúc thường là niềm ngưỡng mộ của người khác, những người cảm thấy đang mắc kẹt trong hoàn cảnh không hạnh phúc. ■



## PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

### Vì sao con người luôn cảm thấy mệt mỏi hơn sau kỳ nghỉ dài? Chuyên gia có câu lý giải bất ngờ

**H**iện tượng này thường được gọi là “nỗi buồn hậu kỳ nghỉ lễ” - một dạng khó chịu tinh thần ngắn hạn xuất hiện sau kỳ nghỉ. Đây là trải nghiệm phổ biến và thường không kéo dài. Các chuyên gia cho biết, phần lớn mọi người sẽ dần “trở lại bình thường” sau một thời gian ngắn.

Các nghiên cứu cho thấy sức khỏe tâm thần có xu hướng biến động mạnh sau mùa lễ hội. Khi không khí lễ hội lắng xuống, nhiều người phải đối mặt với “khoảng trống cảm xúc” và áp lực quay lại đời sống thường nhật. Tình trạng này biểu hiện qua nhiều dấu hiệu khác nhau, bao gồm: Lo âu, căng thẳng; Thiếu động lực, uể oải; Dễ cáu gắt, tâm trạng thất thường; Buồn bã hoặc trầm cảm nhẹ; Khó ngủ; Suy nghĩ miên man, lặp đi lặp lại về những sự kiện trong mùa lễ...



Ảnh minh họa

**\* Cảm giác mệt mỏi sau kỳ nghỉ đến từ đâu?**

**Cơ thể bị “sốc” vì thay đổi nhịp sinh hoạt trong kỳ nghỉ**

Một trong những nguyên nhân quan trọng nhất khiến con người mệt mỏi sau kỳ nghỉ là sự xáo trộn thói quen sinh hoạt. Trong đời sống thường ngày, cơ thể quen với giờ giấc cố định: thức dậy cùng một thời điểm, ăn uống theo nhịp quen thuộc, làm việc theo lịch trình ổn định. Trong kỳ nghỉ, du lịch, chi tiêu, di chuyển và gián đoạn thói quen có thể khiến cơ thể không thực sự được nghỉ ngơi.

Tiến sĩ Michele Nealon, PsyD, nhà tâm lý học lâm sàng người Mỹ cho biết các nghiên cứu khoa học đã chỉ ra rằng sự thay đổi thói quen, rối loạn giấc ngủ, chế độ ăn uống thất thường cùng với căng thẳng trong quá trình lên kế hoạch và di chuyển đều góp phần gây ra tình trạng mệt mỏi sau kỳ nghỉ.

**Kỳ nghỉ không diễn ra như kỳ vọng**

Khi nghĩ đến du lịch trong kỳ nghỉ, nhiều người hình dung đến viễn cảnh đẹp. Nhưng thực tế thường kém hoàn hảo hơn nhiều: sân bay đông đúc, chuyến bay hoãn, phòng khách sạn không như mong đợi, giấc ngủ chập chờn...

Jennifer Kelman, chuyên gia trị liệu và sức khỏe tâm thần người Mỹ cho biết: “Đây là lý do khiến nhiều người cảm thấy họ cần... một kỳ nghỉ khác ngay sau khi vừa đi nghỉ về. Không ít người còn cảm thấy phí thời gian vì đã không thư giãn được như mong đợi”.

**Thất vọng sau cao trào cảm xúc**

Kỳ nghỉ lễ là cơ hội để mọi người gặp gỡ bạn bè, gia đình, tham gia các hoạt động mang tính tập thể. Những khoảnh khắc vui vẻ, đoàn tụ tạo ra cảm xúc tích cực mạnh, và khi kết thúc, sự “rơi tự do” về cảm xúc là điều khó tránh.

**Sự cô đơn, trống rỗng nếu đón kỳ nghỉ lễ một mình**

Một số người phải làm việc xuyên lễ, không thể về nhà hoặc chọn ở một mình, khiến cảm giác cô đơn trở nên rõ rệt hơn. Với những người không có nhiều mối quan hệ xã hội tích cực, họ có thể trải qua cảm xúc tiếc nuối, buồn bã hơn ngày thường.

**Làm gì để vượt qua cảm giác uể oải sau kỳ nghỉ?**

Các chuyên gia tâm lý khuyến nghị nên cho bản thân thời gian chuyển tiếp, thay vì ép mình quay lại guồng quay cũ ngay lập tức. Đầu tiên là dành thời gian cho bản thân, xem những ngày đầu sau lễ như “khoảng đệm” để sắp xếp lại cuộc sống.

Bên cạnh đó, nên giảm thời gian trên mạng xã hội, ưu tiên trò chuyện trực tiếp hoặc qua điện thoại với người thân. Chăm sóc sức khỏe thể chất cũng là một cách để ổn định tâm trạng, từ việc tập thể dục, ngủ đủ giấc đến ăn uống lành mạnh.

Ngoài ra, mọi người có thể tiếp xúc nhiều hơn với thiên nhiên vì không gian xanh đã được chứng minh là giúp cải thiện cảm giác hạnh phúc. Lên kế hoạch cho một hoạt động nhỏ như gặp bạn bè hay một chuyến đi ngắn trong tương lai gần cũng là một cách giúp bạn lấy lại động lực tinh thần sau kỳ nghỉ. ■

### Chín thói quen tập luyện giúp khỏe đẹp bền vững trong năm 2026

**T**heo HLV Yash Agarwal, người thực sự khỏe mạnh không phải những ai tập luyện nặng mà là người duy trì được các thói quen đơn giản hàng ngày.

Thể dục không phải cuộc chạy nước rút mà là hành trình dài đòi hỏi sự kiên trì. Theo chuyên gia thể hình quốc tế Yash Agarwal - huấn luyện viên người Ấn Độ đang hoạt động trong lĩnh vực huấn luyện sức khỏe cộng đồng, người thực sự khỏe mạnh không phải những ai tập luyện nặng trong thời gian ngắn, mà là người duy trì được các thói quen đơn giản mỗi ngày.

**Ưu tiên sự nhất quán thay vì cường độ cao**

Không cần ngày nào cũng tập nặng hay đến phòng gym. Chỉ cần khoảng 30 phút vận động ở mức vừa phải vào hầu hết ngày trong tuần cũng đủ giúp cải thiện sức khỏe tim mạch và thúc đẩy trao

đổi chất. Với các cặp vợ chồng hoặc gia đình, những hoạt động đơn giản như đi bộ buổi tối hay tập nhẹ tại nhà còn tăng sự gắn kết tinh thần.

**Không bỏ qua khởi động và giãn cơ**

Khởi động giúp cơ và khớp sẵn sàng cho vận động, trong khi giãn cơ sau tập hỗ trợ phục hồi và giảm căng cứng. Theo Agarwal, việc bỏ qua hai bước này làm tăng rủi ro căng cơ, đau khớp, đặc biệt ở người trung niên hoặc mới tập.

**Kết hợp cardio và tập sức mạnh**

Một chương trình tập luyện cân bằng nên bao gồm cả các bài cardio lẫn tập sức mạnh. Cardio giúp cải thiện chức năng tim phổi, trong khi tập sức mạnh duy trì khối cơ và mật độ xương. Nghiên cứu đăng trên British Journal of Sports Medicine cho thấy sự kết hợp này giúp giảm đáng kể nguy cơ mắc các bệnh mạn tính.

**Tập đúng kỹ thuật, không chạy theo số lượng**

Nhiều người tập luyện với tâm lý nóng vội, cố gắng tăng tốc độ hoặc số lần lặp lại. Agarwal nhấn mạnh, một động tác thực hiện đúng kỹ thuật có giá trị hơn nhiều lần tập sai, bởi tập sai không chỉ kém hiệu quả mà còn tiềm ẩn nguy cơ chấn thương.

**Xem phục hồi là một phần của tập luyện**

Nghỉ ngơi không đồng nghĩa với lười biếng. Cơ bắp chỉ thực sự phát triển khi có thời gian phục hồi. Yoga nhẹ, các bài giãn cơ hoặc dành trọn một ngày nghỉ giúp cơ thể tái tạo năng lượng và giảm nguy cơ quá tải.

**Uống đủ nước suốt cả ngày**

Mất nước dù ở mức nhẹ cũng có thể làm giảm hiệu suất tập luyện, gây mệt mỏi, đau đầu và giảm khả năng tập trung. Uống đủ nước là nguyên tắc đơn giản nhưng thường bị xem nhẹ trong sinh hoạt hàng ngày.

**Kết hợp tập luyện với dinh dưỡng cân bằng**

Tập luyện chỉ phát huy hiệu quả khi đi cùng chế độ ăn hợp lý. Protein hỗ trợ phục hồi cơ bắp, tinh bột phức hợp cung cấp năng lượng bền vững, chất béo tốt giúp bảo vệ tim mạch. Việc cả gia đình duy trì bữa ăn lành mạnh cũng góp phần hình thành thói quen tốt cho trẻ nhỏ.

**Lắng nghe tín hiệu cơ thể**

Đau kéo dài, mệt mỏi quá mức hay suy giảm hiệu suất là những dấu hiệu cảnh báo cần được chú ý. Theo Agarwal, tập luyện không phải là chịu đựng cơn đau, mà là hiểu và tôn trọng giới hạn của cơ thể nhằm tránh chấn thương lâu dài.

**Đặt mục tiêu thực tế và linh hoạt**

Bỏ lỡ một buổi tập không đồng nghĩa với thất bại. Điều quan trọng là khả năng điều chỉnh và tiếp tục duy trì thói quen. Tư duy “tất cả hoặc không có gì” thường khiến nhiều người nhanh chóng bỏ cuộc sau giai đoạn đầu hứng khởi.

Năm mới không cần những lời hứa hào nhoáng hay kế hoạch tập luyện quá tham vọng. Những thói quen nhỏ được duy trì đều đặn mỗi ngày mới là nền tảng vững chắc giúp bảo vệ sức khỏe và nuôi dưỡng hạnh phúc gia đình. ■



### Các loại cá chứa nhiều thủy ngân gây hại cho sức khỏe bạn cần biết

Nhiều nghiên cứu cho thấy hàm lượng thủy ngân trong cá kiếm có thể vượt ngưỡng an toàn nếu tiêu thụ thường xuyên, đặc biệt đối với phụ nữ mang thai và trẻ nhỏ.

Cá là nguồn thực phẩm giàu dinh dưỡng, cung cấp protein chất lượng cao, axit béo omega-3 cùng nhiều vitamin và khoáng chất thiết yếu. Tuy nhiên, không phải loại cá nào cũng an toàn khi sử dụng thường xuyên.

Trong số đó, một số loài cá có hàm lượng thủy ngân cao vượt trội, tiềm ẩn nguy cơ ảnh hưởng nghiêm trọng đến sức khỏe nếu tiêu thụ quá mức. Việc hiểu rõ cơ chế tích tụ thủy ngân và nhận diện các loài cá có nguy cơ cao là điều cần thiết để xây dựng chế độ ăn uống an toàn.

#### Thủy ngân trong cá đến từ đâu?

Thủy ngân là kim loại nặng tồn tại tự nhiên trong môi trường nhưng gia tăng đáng kể do các hoạt động công nghiệp, khai thác khoáng sản và đốt nhiên liệu hóa thạch. Khi thủy ngân xâm nhập vào nguồn nước, vi khuẩn sẽ chuyển hóa chúng thành methylmercury - dạng độc hại nhất và dễ tích tụ trong sinh vật sống.

Cá hấp thụ methylmercury qua thức ăn và nước. Đặc biệt, các loài cá ăn thịt, sống lâu năm và ở vị trí cao trong chuỗi thức ăn sẽ tích lũy lượng thủy ngân ngày càng lớn thông qua quá trình “khuếch đại sinh học.” Chính cơ chế này khiến một số loài cá trở thành nhóm chứa thủy ngân bậc nhất trong đại dương.

#### Tác động của thủy ngân đến sức khỏe

Methylmercury là chất độc thần kinh mạnh. Khi tích tụ trong cơ thể, nó có thể gây tổn thương hệ thần kinh trung ương, ảnh hưởng đến trí nhớ, khả năng tập trung và phối hợp vận động. Đối với phụ nữ mang thai, thủy ngân có thể đi qua nhau thai, gây ảnh hưởng đến sự phát triển não bộ của thai nhi, làm tăng nguy cơ chậm phát triển trí tuệ và vận động. Ở người trưởng thành, phơi nhiễm thủy ngân kéo dài có thể liên quan đến rối loạn thần kinh, tim mạch và suy giảm chức năng miễn dịch.

#### Một số loài cá có hàm lượng thủy ngân cao

Dưới đây là một số loài cá có hàm lượng thủy ngân cao, có thể gây hại cho sức khỏe.

##### Cá kiếm

Cá kiếm thường được xếp vào nhóm cá có hàm lượng thủy ngân cao nhất, với 0,995 ppm. Loài cá này có kích thước lớn, tuổi thọ dài và chế độ ăn chủ yếu là các loài cá nhỏ hơn, khiến methylmercury tích tụ theo thời gian.

Nhiều nghiên cứu cho thấy hàm lượng thủy ngân trong cá kiếm có thể vượt ngưỡng an toàn nếu tiêu thụ thường xuyên, đặc biệt đối với phụ nữ mang thai và trẻ nhỏ.

##### Cá mập

Cá mập là loài săn mồi đứng đầu chuỗi thức ăn biển, có tuổi thọ kéo dài hàng chục năm. Điều này khiến chúng tích lũy lượng thủy ngân rất lớn trong mô thịt. Dù không phổ biến trong bữa ăn hàng ngày của nhiều quốc gia, cá mập vẫn xuất hiện trong một số món ăn truyền thống hoặc nhà hàng đặc sản, tiềm ẩn nguy cơ phơi nhiễm thủy ngân nếu không được kiểm soát.

##### Cá thu vua

Cá thu vua khác với các loại cá thu nhỏ thường dùng trong bữa ăn gia đình. Đây là loài cá lớn, sống lâu và ăn thịt, do đó có hàm lượng thủy ngân cao đáng kể, với 0,73 ppm. Nhiều cơ quan y tế khuyến cáo nên hạn chế hoặc tránh hoàn toàn cá thu vua, nhất là với phụ nữ mang thai, phụ nữ cho con bú và trẻ em.

##### Cá ngừ đại dương

Cá ngừ là thực phẩm phổ biến trên toàn cầu, nhưng không phải tất cả các loài cá ngừ đều có mức thủy ngân như nhau. Cá ngừ vây xanh, cá ngừ mắt to và cá ngừ đại dương cỡ lớn thường chứa hàm lượng thủy ngân cao hơn nhiều so với cá ngừ vây hoặc cá ngừ đóng hộp loại nhẹ. Việc tiêu thụ cá ngừ lớn với tần suất cao có thể làm tăng nguy cơ tích tụ thủy ngân trong cơ thể.

##### Cá marlin và cá kình

Cá marlin và cá kình (tilefish) là những loài cá biển lớn, ít phổ biến trong bữa ăn hàng ngày nhưng lại có hàm lượng thủy ngân rất cao.

Một số khảo sát cho thấy cá kình sống ở vùng Vịnh Mexico có mức thủy ngân đặc biệt cao, đến mức nhiều khuyến cáo y tế đề nghị tránh hoàn toàn.

##### Cá mú

Cá mú chứa hàm lượng thủy ngân đạt 0,448 ppm. Do đó, để đảm bảo an toàn sức khỏe, bạn chỉ nên ăn loại cá này tối đa hai lần mỗi tháng nhằm tránh vượt ngưỡng thủy ngân cho phép là 1 ppm.

##### Cá bơn

Hàm lượng thủy ngân trung bình trong cá bơn là 0,241 ppm. Mặc dù một số loại cá bơn có thể có mức thủy ngân cao hơn, việc tiêu thụ cá bơn ở mức vừa phải nhìn chung vẫn an toàn với hầu hết mọi người. Tuy nhiên, phụ nữ mang thai hoặc những người có kế hoạch mang thai nên tránh sử dụng loại cá này để đảm bảo sức khỏe.



Ảnh minh họa

#### Làm thế nào để ăn cá an toàn hơn?

Giải pháp không phải là loại bỏ hoàn toàn cá khỏi chế độ ăn, mà là lựa chọn thông minh. Các

loài cá nhỏ, vòng đời ngắn như cá mòi, cá trích, cá cơm, cá hồi nuôi hoặc cá ngừ vây thường có hàm lượng thủy ngân thấp hơn đáng kể, trong khi vẫn giàu omega-3 và protein.

Ngoài ra, việc đa dạng nguồn thực phẩm, không ăn một loại cá duy nhất với tần suất cao cũng giúp giảm nguy cơ tích tụ kim loại nặng. ■

### Vì sao nên mang quả bóng tennis lên máy bay?

Các chuyên gia y tế cho rằng bóng tennis có thể giúp giảm đau mỏi cơ, cứng khớp và hỗ trợ tuần hoàn máu khi phải ngồi hoặc nằm trong thời gian dài trên máy bay, ô tô hay tàu hỏa.

Chuyên gia nắn xương và trị liệu giác ngủ Tracy Hannigan (Anh) cho biết bà không khuyến khích nhiều mero du lịch lan truyền trên mạng xã hội, nhưng đánh giá cao hiệu quả khi sử dụng bóng tennis trong các chuyến đi dài. Theo bà, việc lăn bóng lên các nhóm cơ lớn giúp kích thích lưu thông máu và giảm căng cơ do ngồi lâu một tư thế.

So với các dụng cụ massage chuyên dụng, bóng tennis tiện lợi nhờ kích thước nhỏ gọn, trọng lượng nhẹ và dễ mang theo. Hannigan khuyến nghị đặt quả bóng vào giữa một chiếc khăn tay rồi cuộn lại để cố định, giúp kiểm soát lực ấn tốt hơn và hạn chế trượt gây đau khi sử dụng.

“Bóng tennis nhỏ và nhẹ, cho phép tạo áp lực vừa phải lên những điểm khó với tới trên cơ thể”, bà nói.

Kinh nghiệm này cũng được nhiều người thường xuyên di chuyển đường dài chia sẻ. Trên diễn đàn r/TravelHacks, một người dùng cho biết việc đặt bóng tennis ở phần dưới cột sống, gần xương cụt, giúp giảm đau lưng khi lái xe hoặc bay nhiều giờ. Một người khác, bị thoát vị đĩa đệm vùng thắt lưng, cho biết giảm hẳn tình trạng đau thường tái phát trong các chuyến bay dài nhờ đặt quả bóng tennis giữa lưng ghế và lưng dưới.

#### Cách sử dụng bóng tennis khi di chuyển

Một số người cho quả bóng tennis vào tất hoặc khăn để dễ thao tác, song cũng có thể dùng trực tiếp nếu kiểm soát lực ấn phù hợp. Các động tác nên tập trung vào những vùng dễ bị căng cứng khi ngồi lâu:

**Lưng và hông:** Đặt bóng giữa lưng dưới và ghế, lăn nhẹ từ dưới xương bả vai xuống gần hông.

**Mặt sau đùi:** Đặt bóng giữa đùi và ghế, lăn dọc theo gân kheo để giảm căng cơ.

**Bắp chân:** Lăn bóng khi có không gian phù hợp, hiệu quả hơn khi thực hiện sau khi kết thúc hành trình.

**Bàn chân:** Cởi giày, đặt bóng dưới lòng bàn chân và lăn từ gót đến mũi chân.

Các chuyên gia lưu ý chỉ nên tác động với lực vừa phải, tránh ấn trực tiếp vào cột sống hoặc vùng đang đau. Việc sử dụng bóng tennis được xem là biện pháp hỗ trợ, không thay thế cho việc thay đổi tư thế, đứng dậy đi lại và vận động định kỳ trong những chuyến đi dài. ■



## PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

### Loại củ giòn trong đĩa salad quen có thể giảm nám, blemish, nâng tông dễ dàng cho da của bạn

**G** giòn mát, dễ ăn và thường chỉ được xem là “vai phụ” trong salad, nhưng củ cải đỏ và củ dền lại âm thầm mang đến nhiều lợi ích lớn cho làn da.

Không còn chỉ là món ăn phụ xuất hiện cho đẹp mắt trong đĩa salad, củ cải đỏ (radish) và củ dền đang dần được giới làm đẹp quan tâm như một “thực phẩm chăm da từ bên trong”. Với kết cấu giòn mát, vị ngọt nhẹ tự nhiên và đặc biệt là hàm lượng vitamin A - C dồi dào, hai loại củ này được đánh giá cao trong việc hỗ trợ làm sáng da, cải thiện nám sạm và tăng độ đàn hồi - những vấn đề mà làn da bắt đầu đối mặt rõ rệt sau tuổi 25-30.

#### Củ cải đỏ - nhỏ bé nhưng “đắt giá” cho làn da

Củ cải đỏ thường xuất hiện trong salad Âu với vai trò tạo độ giòn và cân bằng vị giác. Tuy nhiên, ít ai biết rằng loại củ này lại chứa lượng vitamin C khá cao - dưỡng chất thiết yếu giúp ức chế sự hình thành melanin, nguyên nhân trực tiếp gây nám và sạm da. Việc bổ sung vitamin C từ thực phẩm tự nhiên như củ cải đỏ giúp làn da đều màu hơn, giảm nguy cơ xuất hiện đốm nâu, đồng thời hỗ trợ quá trình tái tạo tế bào da.

Không chỉ vậy, củ cải đỏ còn giàu vitamin A và các hợp chất chống oxy hóa, giúp bảo vệ da trước tác động của tia UV và ô nhiễm môi trường. Khi cơ thể được cung cấp đủ vitamin A, quá trình tái tạo da diễn ra hiệu quả hơn, từ đó giúp da căng mịn và hạn chế lão hóa sớm.

Nếu củ cải đỏ ghi điểm bởi độ giòn mát, thì củ dền lại nổi bật nhờ sắc đỏ tím đặc trưng và giá trị dinh dưỡng cao. Củ dền chứa hàm lượng vitamin C, vitamin A cùng các sắc tố betalain - một nhóm chất chống oxy hóa mạnh mẽ. Betalain có khả năng trung hòa gốc tự do, từ đó làm chậm quá trình lão hóa da và hỗ trợ cải thiện độ đàn hồi.

Đặc biệt, củ dền còn giúp tăng cường tuần hoàn máu, hỗ trợ đưa oxy và dưỡng chất đến tế bào da tốt hơn. Đây là yếu tố quan trọng giúp da hồng hào, khỏe mạnh từ bên trong, đồng thời góp phần cải thiện tình trạng da xỉn màu, kém sức sống.

Vitamin C từ lâu đã được xem là “ngôi sao” trong chu trình làm đẹp, nhờ khả năng kích thích sản sinh collagen - thành phần quyết định độ đàn hồi và săn chắc của da. Khi lượng collagen suy giảm, da dễ chảy xệ, kém mịn màng và xuất hiện nếp nhăn sớm. Việc bổ sung vitamin C qua thực phẩm như củ cải đỏ và củ dền giúp hỗ trợ duy trì cấu trúc da một cách bền vững.

Trong khi đó, vitamin A đóng vai trò quan trọng trong việc tái tạo tế bào da, thúc đẩy quá trình thay da tự nhiên. Nhờ đó, làn da được “làm mới” đều đặn, giảm nguy cơ tích tụ sắc tố gây nám và tàn nhang.

#### Ăn thế nào để đẹp da mà không phản tác

#### dụng?

Củ cải đỏ và củ dền nên được sử dụng ở dạng tươi hoặc chế biến tối giản để giữ trọn dưỡng chất. Salad trộn, nước ép, hoặc hấp nhẹ là những cách phổ biến giúp cơ thể hấp thụ vitamin hiệu quả hơn. Tránh chế biến quá kỹ hoặc nấu ở nhiệt độ cao trong thời gian dài vì có thể làm hao hụt vitamin C.

Tuy nhiên, dù tốt cho da, hai loại củ này cũng không nên tiêu thụ quá mức. Ăn với lượng vừa phải, kết hợp cùng chế độ ăn đa dạng, giàu protein và chất béo tốt sẽ giúp làn da hấp thụ dưỡng chất hiệu quả hơn.

Trong hành trình chăm sóc da, mỹ phẩm chỉ là một phần. Việc lựa chọn thực phẩm phù hợp, giàu vitamin và chất chống oxy hóa mới chính là nền tảng giúp da khỏe mạnh lâu dài. Những loại củ tương chừng chỉ “làm nền” cho đĩa salad như củ cải đỏ và củ dền lại có thể trở thành trợ thủ đắc lực, giúp làn da sáng mịn, săn chắc và hạn chế nám sạm theo cách tự nhiên nhất. ■

### Đừng đợi đến tuổi 30: 4 thói quen chống lão hóa da sớm bạn cần biết

**Đ**ể ngăn ngừa lão hóa da hiệu quả, việc thiết lập một quy trình chăm sóc da sớm là rất quan trọng. Điều này không chỉ giúp duy trì vẻ ngoài tươi trẻ mà còn mang lại làn da khỏe mạnh từ gốc. Thay vì chờ đến khi các dấu hiệu lão hóa xuất hiện và tốn kém chi phí khắc phục, hãy đầu tư vào việc bảo vệ làn da ngay hôm nay.

#### 1. Kem chống nắng phổ rộng ngăn dấu hiệu già hóa

Trong lĩnh vực chăm sóc da, kem chống nắng được coi là sản phẩm chống lão hóa quan trọng nhất. Khoa học đã chứng minh tia UV (UVA và UVB) là thủ phạm chính gây ra hơn 80% các dấu hiệu lão hóa sớm như nếp nhăn, đốm nâu và tình trạng chảy xệ.



Ảnh minh họa

Đặc biệt, tia UVA với bước sóng dài có khả năng xuyên qua mây, cửa kính và đi sâu vào lớp hạ bì, trực tiếp phá hủy cấu trúc collagen và elastin, bộ khung nâng đỡ sự săn chắc của da.

Bên cạnh đó, ánh sáng xanh (HEV) từ màn hình điện thoại và máy tính cũng đang trở thành tác nhân nguy hiểm, thúc đẩy quá trình oxy hóa và làm gia tăng sắc tố da khiến gương mặt trở nên xỉn màu,

thiếu sức sống.

Để bảo vệ da tối ưu, nên ưu tiên sử dụng kem chống nắng phổ rộng với chỉ số SPF 30 và PA. Đây là định lượng chuẩn để sản phẩm phát huy tác dụng là khoảng 2 miligam trên mỗi cm da (tương đương 2 đốt ngón tay cho toàn mặt). Quan trọng hơn, việc dặm lại kem sau mỗi 2 - 3 giờ là yếu tố then chốt để duy trì khả năng bảo vệ da liên tục suốt cả ngày.

#### 2. Cung cố hàng rào bảo vệ da và cấp ẩm

Một làn da trẻ trung trước hết phải là một làn da ngậm nước. Khi hàng rào bảo vệ da (lớp màng lipid) bị suy yếu do ô nhiễm môi trường hoặc sử dụng mỹ phẩm sai cách, hiện tượng thoát nước xuyên biểu bì sẽ xảy ra. Tình trạng thiếu ẩm kéo dài không chỉ khiến da thô ráp mà còn hình thành các nếp nhăn li ti, tạo điều kiện cho các tác nhân ngoại lai xâm nhập gây viêm nhiễm.

Thay vì chạy theo các hoạt chất đặc trị mạnh (như retinoids hay acid nồng độ cao) quá sớm, việc tập trung vào phục hồi và cấp ẩm sẽ mang lại hiệu quả bền bỉ hơn.

Các thành phần như hyaluronic acid (HA) với khả năng giữ nước gấp 1.000 lần trọng lượng cơ thể, hay ceramides giúp “khóa” độ ẩm và trám đầy các lỗ hổng trong cấu trúc biểu bì, giúp da căng bóng. Khi hàng rào bảo vệ da khỏe mạnh, làn da sẽ tự có khả năng chống chọi tốt hơn với các gốc tự do, từ đó trì hoãn quá trình xuất hiện nếp nhăn.

#### 3. Tối ưu hóa giấc ngủ và kiểm soát áp lực lên bề mặt da

Ban đêm là thời điểm vàng để hệ thống sửa chữa tự nhiên của cơ thể vận hành mạnh mẽ nhất. Trong khoảng thời gian từ 23h đến 2h sáng, cơ thể sản sinh melatonin, một chất chống oxy hóa tự nhiên giúp sửa chữa các DNA tế bào bị tổn thương sau một ngày tiếp xúc với nắng gió và khói bụi.

Việc thiếu ngủ hoặc thức khuya thường xuyên làm gia tăng cortisol (hormone stress), vốn là tác nhân trực tiếp phá vỡ các liên kết collagen, khiến da mất đi độ đàn hồi nhanh chóng.

Bên cạnh thời gian ngủ, tư thế ngủ cũng đóng vai trò quan trọng. Thói quen nằm nghiêng hoặc nằm sấp tạo ra áp lực cơ học liên tục lên vùng má và mắt, hình thành các nếp nhăn áp lực. Theo thời gian, những nếp nhăn này sẽ định hình vĩnh viễn và rất khó để khắc phục bằng mỹ phẩm thông thường. Để tối ưu hóa quá trình trẻ hóa tự nhiên, việc duy trì tư thế nằm ngửa và sử dụng vỏ gối bằng lụa hoặc satin sẽ giúp giảm thiểu tối đa ma sát, bảo vệ sự mịn màng cho làn da sau mỗi giấc ngủ.

#### 4. Chế độ dinh dưỡng ngừa lão hóa da

Chống lão hóa là một quá trình cộng hưởng từ trong ra ngoài. Một chế độ ăn giảm đường tinh luyện là yếu tố quyết định để ngăn chặn quá trình glycation (đường hóa), hiện tượng các phân tử đường gắn vào protein khiến sợi collagen trở nên giòn và dễ gãy.

Việc bổ sung thực phẩm giàu vitamin C, E và omega-3 từ rau xanh, trái cây và cá béo sẽ cung cấp nguồn nguyên liệu dồi dào để cơ thể tự tổng hợp collagen tự nhiên. ■



### Bảy thói quen khiến bạn khó thành công

**C**huyên gia Alex Mathers chỉ ra 7 thói quen âm thầm kim hãm sự phát triển, từ việc sợ mất lòng người khác đến tư duy làm việc cầm chừng.

Theo Alex Mathers, chuyên gia xây dựng thương hiệu cá nhân (Mỹ), ai cũng có tiềm năng chưa khai thác. Tuy nhiên, nhiều người không thể tiến xa vì những rào cản vô hình trong tư duy.

#### Ám ảnh quá khứ

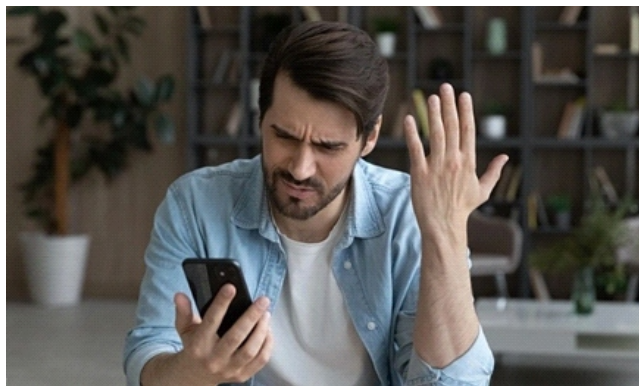
Không có quy định nào bắt buộc bạn phải hành động như cách bạn từng làm. Một người chê bạn kém môn Toán, hay người thân than phiền bạn lười biếng, không có nghĩa năng lực của bạn dừng lại ở đó.

“Đó chỉ là những ý niệm, không phải sự thật. Đừng chờ đợi cá tính cho phép bạn thay đổi. Hãy hành động ngay lập tức để phá bỏ những định kiến cũ kỹ về bản thân”, Alex nói.

#### Sợ mất lòng người khác

Để thành công, bạn cần chấp nhận thực tế rằng sẽ luôn có người không thích mình. Việc liên tục cố gắng đáp ứng kỳ vọng của người khác thường phản tác dụng.

Hai nhà tâm lý học Paul Hewitt và Gordon Flett (Đại học York, Canada) từng chỉ ra trong nghiên cứu về “Chủ nghĩa hoàn hảo hướng ngoại” rằng, việc cố làm hài lòng mọi người để né tránh xung đột thường dẫn đến áp lực tâm lý nặng nề và sự kiệt sức, thay vì mang lại thành công.



Ảnh minh họa

#### Làm việc cầm chừng

Hòa mình vào đám đông dễ khiến nhiệt huyết nguội lạnh. Chúng ta thường có xu hướng hạ thấp tiêu chuẩn, chỉ làm đủ để tồn tại. Tuy nhiên, nếu chỉ làm vừa đủ, bạn sẽ tụt lại phía sau. Cuộc sống luôn có những dòng chảy ngược để lọc ra người yếu đuối. Chỉ khi liên tục nỗ lực, bạn mới chứng minh được năng lực thực sự.

#### Đổ lỗi cho hoàn cảnh

Theo lý thuyết về “Phong cách giải thích” của tiến sĩ Martin Seligman (Đại học Pennsylvania, Mỹ), người thất bại thường có tư duy bị quan, coi nghịch cảnh là lỗi của bản thân và tin rằng nó sẽ kéo dài mãi mãi. Ngược lại, người thành công coi thất bại chỉ là yếu tố khách quan và mang tính thời điểm.

Những lý do như “không có gen sáng tạo”,

“tuổi thơ thiếu thốn” hay “sống quá thoải mái” thực chất là rào cản tâm lý. Mọi lời bào chữa sẽ biến mất khi bạn gạt bỏ suy nghĩ “tôi không thể”.

#### Bỏ dở giữa chừng

Người thành công luôn rèn luyện thói quen hoàn thành công việc một cách triệt để. Chuyên gia Alex Mathers khuyên nên bắt đầu từ việc nhỏ nhất: Khi rửa bát, hãy rửa cho xong; khi dọn nhà, hãy làm sạch từng góc ngách. Thói quen này sẽ hình thành bản sắc của một người “làm được việc”, giúp bạn tiến bộ nhanh trong mọi lĩnh vực.

#### Sợ buồn chán

Nhiều người tự phá hoại sự tập trung bằng cách trốn tránh cảm giác buồn chán qua mạng xã hội hay video giải trí. Thực tế, sự tĩnh lặng của buồn chán lại là cánh cửa dẫn đến cảm hứng sáng tạo.

Nghiên cứu năm 2023 của Katy Tam và Michael Inzlicht (Đại học Toronto) khẳng định, thói quen chuyển đổi liên tục giữa các ứng dụng (digital switching) để “giết thời gian” thực tế lại khiến con người cảm thấy nhàm chán hơn và giảm mức độ thỏa mãn. Người thành công biết cách “làm bạn” với sự nhàm chán để trí tuệ thông suốt.

#### Không coi thành công là bắt buộc

“Nếu coi thành công chỉ là một lựa chọn, bạn đang tự đảm bảo cho mình một tương lai tầm thường”, Alex nhận định.

Hãy xác định thành công là điều bắt buộc - một nghĩa vụ với chính mình. Bạn cần định nghĩa rõ ràng thành công có ý nghĩa gì với bản thân và xây dựng cuộc sống phản ánh cam kết đó. ■

### Năm thói quen làm đẹp nên thiết lập dịp năm mới để khỏe đẹp cả năm

**K**hi những thói quen làm đẹp được thiết lập sớm và duy trì đều đặn, làn da và vóc dáng sẽ thay đổi theo cách tự nhiên, bền vững.

Bắt đầu năm mới bằng những thói quen làm đẹp khoa học giúp cơ thể và làn da vận hành ổn định suốt nhiều tháng sau đó. Thay vì thay đổi đột ngột hoặc chạy theo xu hướng ngắn hạn, các chuyên gia da liễu và sức khỏe quốc tế khuyến nghị xây dựng nền tảng bền vững từ những việc nhỏ nhưng duy trì đều đặn.

#### Thoa kem chống nắng mỗi sáng như một bước chăm sóc bắt buộc

Kem chống nắng không chỉ bảo vệ da khỏi sạm nám mà còn là biện pháp chống lão hóa quan trọng nhất. Theo bác sĩ da liễu Whitney Bowe, giảng viên lâm sàng tại Đại học Y Mount Sinai, Mỹ, hơn 80% dấu hiệu lão hóa da sớm liên quan đến tác hại tích lũy của tia UV.

Bà khuyến nghị dùng kem chống nắng phổ rộng mỗi sáng, kể cả khi trời râm hoặc làm việc trong nhà gần cửa sổ, vì tia UVA vẫn có thể xuyên qua kính và phá vỡ collagen theo thời gian. Thiết lập thói quen này từ đầu năm giúp làn da được bảo vệ liên tục, giảm nguy cơ nám, nếp nhăn và ung thư

da.

#### Giữ chu trình chăm sóc da tối giản để da tự phục hồi

Việc dùng quá nhiều sản phẩm hoặc thay đổi routine liên tục dễ khiến da rối loạn hàng rào bảo vệ. Bác sĩ da liễu Kathleen Suozzi, công tác tại Đại học Yale, Mỹ, cho rằng một làn da khỏe cần nền tảng đơn giản gồm làm sạch dịu nhẹ, dưỡng ẩm phù hợp và chống nắng đầy đủ.

Khi da ổn định, các hoạt chất điều trị như retinoid hay acid chỉ nên bổ sung có chọn lọc và tăng dần. Theo bà, sự ổn định trong chăm sóc da quan trọng hơn số lượng sản phẩm, đặc biệt vào đầu năm khi nhiều người có xu hướng làm đẹp quá đà.

#### Ưu tiên giấc ngủ chất lượng để da tái tạo đúng nhịp

Ngủ đủ và đúng giờ là một hình thức làm đẹp từ bên trong. Tiến sĩ Matthew Walker, chuyên gia thần kinh học và giấc ngủ tại Đại học California Berkeley, Mỹ, nhấn mạnh rằng trong giấc ngủ sâu, cơ thể tăng tiết hormone tăng trưởng và kích hoạt quá trình sửa chữa tế bào, bao gồm cả tế bào da.

Thiếu ngủ kéo dài làm tăng phản ứng viêm, rối loạn hormone cortisol và khiến da xỉn màu, dễ nổi mụn. Vì vậy, việc cố định giờ ngủ và thức dậy từ đầu năm là đầu tư trực tiếp cho làn da và sức khỏe lâu dài.

#### Duy trì vận động đều đặn để cải thiện vóc dáng và làn da

Tập luyện không chỉ giúp kiểm soát cân nặng mà còn cải thiện tuần hoàn máu và độ săn chắc của da. Theo khuyến nghị của Tổ chức Y tế Thế giới, kết hợp vận động tim mạch với các bài tập tăng cường sức mạnh là chìa khóa cho sức khỏe toàn diện.

Huấn luyện viên và chuyên gia sinh lý học thể thao Brad Schoenfeld cho biết các bài tập sức mạnh giúp duy trì khối cơ, cải thiện tư thế và làm chậm quá trình lão hóa trao đổi chất. Khi máu lưu thông tốt hơn, da cũng được cung cấp oxy và dưỡng chất hiệu quả hơn, tạo nên vẻ ngoài tươi tắn tự nhiên.

#### Ăn uống hỗ trợ làn da từ bên trong

Gợi ý thiết lập thói quen: mỗi bữa thêm một nắm rau hoặc một phần trái cây (cà rốt, bí đỏ, xoài, đu đủ, rau lá xanh...); mang chai nước và đặt mốc uống theo giờ làm việc.

Chế độ ăn giàu rau củ quả không chỉ tốt cho tim mạch mà còn phản ánh trực tiếp lên màu sắc và độ đàn hồi của da.

Giáo sư dinh dưỡng Roberta Anding tại Baylor College of Medicine cho biết các thực phẩm giàu carotenoid như cà rốt, bí đỏ, rau lá xanh và trái cây màu vàng cam có thể giúp da trông sáng và khỏe hơn theo thời gian.

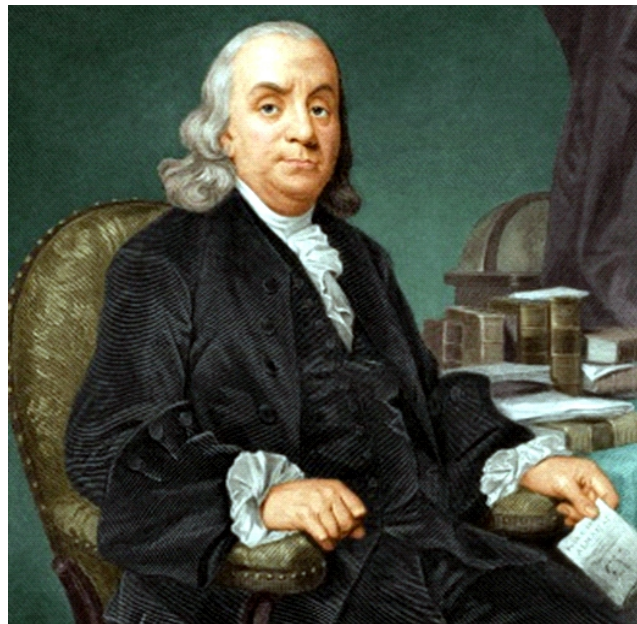
Bên cạnh đó, uống đủ nước giúp duy trì độ ẩm lớp sừng và hỗ trợ quá trình thải độc tự nhiên. Thiết lập thói quen ăn uống lành mạnh từ đầu năm giúp hiệu quả làm đẹp duy trì ổn định thay vì chỉ mang tính ngắn hạn. ■



## SỬ TÂM & TÌM HIỂU

### Chuyện ân hận day dứt cả đời nhà lập quốc được in hình trên tờ 100 USD của Mỹ: Gián tiếp lấy mạng con trai 4 tuổi chỉ vì 2 chữ "tiêm vaccine"

“Tôi muốn nhắn nhủ các bậc phụ huynh rằng không ai có thể tha thứ cho bản thân mình nếu để con trẻ phải chết vì không được tiêm vaccine như sai lầm của tôi. Vì vậy, hãy lựa chọn giải pháp an toàn cho con mình hơn là không làm gì cả”.



Một bức chân dung của Benjamin Franklin

5 tuần sau cái chết của cậu con trai 4 tuổi, Benjamin Franklin - người được mệnh danh là "người cha lập quốc" đem lại nền độc lập cho nước Mỹ - vẫn cô bưng bít về cái chết của con trai mình khi thiên hạ truyền tai nhau rằng cậu bé chết chỉ vì không được tiêm vaccine phòng bệnh đậu mùa.

Một khi càng cố giấu thì người ta lại càng nghi kỵ. Đến ngày 30 tháng 12 năm 1736, người đàn ông (khi ấy 30 tuổi) biết rằng mình không thể giấu thêm được nữa nên quyết định kể hết toàn bộ câu chuyện trên tờ nhật báo *Pennsylvania Gazette* do chính ông chủ biên.

"Vì một số người đang lan truyền tin đồn về cái chết của con trai tôi có thể khiến nhiều người chần chừ trong việc tiêm chủng cho con em mình", Benjamin viết. "Tôi xin thành thật tuyên bố rằng con trai tôi không được tiêm chủng, thằng bé đã bị nhiễm bệnh".

Đây là lời thú nhận khiến nhiều người bàng hoàng bởi trước đó, Benjamin luôn tỏ ra là người ủng hộ việc tiêm vaccine như "một biện pháp phòng ngừa an toàn và có lợi", và rồi chính con trai ông lại không được vaccine bảo vệ.

Trong bài báo, Benjamin cũng đưa ra lời giải thích rằng: "Tôi đã định tiêm vaccine cho con mình ngay sau khi thằng bé khỏi hẳn bệnh tiêu chảy đã đầy dọa nó suốt thời gian dài".

Hơn 50 năm sau, trong cuốn tự truyện được xuất bản sau khi Benjamin đã qua đời, ông nói rằng

ông đã "vô cùng hối hận, day dứt mãi mãi" vì cái chết của con.

Gần 3 thế kỷ sau, câu chuyện của Benjamin lại được nhắc đến liên tục khi làn sóng thứ 4 của đại dịch Covid-19 bao trùm khắp nước Mỹ.

Biến thể Delta rất dễ lây lan và ảnh hưởng nghiêm trọng đến những người Mỹ chưa được tiêm vaccine, bao gồm cả trẻ em dưới 12 tuổi, những người chưa đủ điều kiện để được chủng ngừa, và cả thanh thiếu niên - nhóm người có tỷ lệ tiêm chủng thấp nhất ở Mỹ.

#### Tầm quan trọng to lớn của vaccine

Khái niệm "chủng ngừa" đã đến với các nước thuộc địa châu Mỹ thông qua châu Phi. Vào đầu những năm 1700, Bộ trưởng Giáo hội Hoa Kỳ Cotton Mather đã học được từ một người hầu tên Onesimus về một phương pháp phòng bệnh được sử dụng từ lâu ở Tây Phi.

Phương pháp này giúp bệnh nhân mắc bệnh đậu mùa có triệu chứng nhẹ hơn, tỷ lệ sống sót cao hơn đáng kể. Và sau đó, bệnh nhân sẽ được miễn dịch vĩnh viễn. Cotton Mather đã đưa phương pháp và khái niệm ấy cho một bác sĩ địa phương, người này bắt đầu thử nghiệm nó trên các thành viên trong gia đình và cả người hầu trong nhà.

Lớn lên ở Boston và phụ giúp công việc kinh doanh in ấn của anh trai, cậu thiếu niên Benjamin Franklin khi ấy đã rất sôi nổi trong cuộc tranh luận công khai về thí nghiệm của vị bác sĩ làm theo lời Cotton Mather. Chàng trai trẻ Benjamin khi ấy luôn luôn yêu thích khoa học và phát minh.

Sau này, khi có tờ báo của riêng mình ở Philadelphia, ông đã trở thành một trong những "nhà tuyên truyền tiêm vaccine phòng bệnh hàng đầu của nước Mỹ".

Khi một đợt bùng phát bệnh đậu mùa tấn công Boston vào năm 1730, ông đã cẩn thận kể lại câu chuyện của những người chọn cách tiêm chủng đã sống tốt như thế nào. "Chỉ có 4 người chết trong số hàng trăm người được tiêm", ông viết. Trong khi đó, tỷ lệ tử vong ở những người mắc bệnh mà không được tiêm chủng là gần 30%.

Sau đó, ông đã công bố các hướng dẫn chi tiết về cách thực hiện việc tiêm chủng.

Việc lập danh mục tỷ lệ sống sót trong nhiều thập kỷ của ông có lẽ đã đóng một vai trò quan trọng trong quyết định của George Washington trong cuộc "Chiến tranh Cách mạng" là ra lệnh tiêm chủng cho toàn bộ quân đội. Bản thân George Washington đã có khả năng miễn dịch tự nhiên sau khi sống sót qua một đợt bệnh đậu mùa thời trẻ.

#### Nỗi day dứt khôn nguôi của một người cha

Vậy lý do tại sao, chỉ 6 năm sau, con trai của Benjamin lại không được tiêm chủng khi một đợt bùng phát bệnh đậu mùa khác hoành hành ở Philadelphia?

Nhiều nhà sử học đã chấp nhận lời giải thích "xúng đáng" của Benjamin rằng ông đang chờ sức khỏe của con trai mình được cải thiện.

Tuy nhiên, tác giả Stephen Coss (người viết cuốn "The Fever of 1721: The Epidemic That Revolutionized Medicine and American Politics") đưa ra một lời giải thích khác, rằng vợ của Benjamin sợ tiêm chủng và thuyết phục chồng mình không cho con trai tiêm vaccine.

Stephen Coss cũng lưu ý rằng mối quan hệ của Benjamin và vợ, vốn tràn đầy tình yêu và ngọt ngào, đã rạn nứt sau cái chết của cậu con trai Franky. Benjamin đã chỉ trích vợ mình là người vô trách nhiệm và đặt câu hỏi về vai trò làm mẹ của bà.

Năm 1759, Benjamin đã "ngầm" hé lộ về nguyên do từ người vợ, đồng thời thăm dò sự dè dặt của công chúng trong việc chấp nhận việc tiêm chủng.

Ông viết: "Khi một bên là cha hoặc mẹ hoặc những người có quan hệ họ hàng gần gũi phản đối tiêm chủng, thì người ta không được phép tiêm chủng cho trẻ mà không có sự đồng ý hoàn toàn của tất cả các bên, kéo trong trường hợp xảy ra điều đáng tiếc, bạn sẽ bị đổ lỗi vĩnh viễn".

"Rồi Benjamin dần xa lánh vợ, chẳng hạn như chuyện ông ở suốt hơn 1 thập kỷ tại Anh, trong khi ban đầu ông nói mình chỉ đi vài tháng. Ông thường dẫn con gái, cháu trai và các thành viên khác trong gia đình đi cùng trong những chuyến đi này, nhưng không bao giờ có mặt vợ. Trong 17 năm cuối đời, họ chỉ ở bên nhau 2 năm", Stephen Coss viết.

Gần cuối đời, khi Benjamin viết tự truyện, ông vẫn nhắc đến nỗi day dứt năm nào. Sau khi bày tỏ sự "hối hận và cay đắng" về cái chết của con trai mình, ông đã viết thêm lời cảnh báo này:

"Tôi muốn nhắn nhủ các bậc phụ huynh rằng không ai có thể tha thứ cho bản thân mình nếu để con trẻ phải chết vì không được tiêm vaccine như sai lầm của tôi. Vì vậy, hãy lựa chọn giải pháp an toàn cho con mình hơn là không làm gì cả".

#### Tại sao chân dung Benjamin Franklin được in trên tờ 100 USD?

Benjamin Franklin xuất hiện trên tờ 100 USD vì ông là người đóng vai trò rất quan trọng trong những ngày đầu hình thành nước Mỹ.

Benjamin là một trong 7 "người cha lập quốc" của Mỹ (6 người còn lại bao gồm: John Adams, Alexander Hamilton, John Jay, Thomas Jefferson, James Madison và George Washington).

Benjamin Franklin còn được đặc biệt coi trọng bởi những cống hiến của ông cho công cuộc giành độc lập của Mỹ. Ông chính là người ký Hiệp ước Đồng minh Pháp-Mỹ và là người thuyết phục Chính phủ Pháp ủng hộ Mỹ chống lại thực dân Anh. Ngoài ra, Benjamin Franklin cũng là người đàm phán về các khoản cho vay và thương mại với các nước châu Âu.

Benjamin Franklin là "người cha lập quốc" duy nhất ký vào 3 văn kiện quan trọng nhất đem lại nền độc lập cho nước Mỹ là Hiệp ước Đồng minh Pháp-Mỹ, Hiệp ước Paris và Tuyên ngôn Độc lập. Ông cũng là một trong những người đặt bút ký vào bản Hiến pháp Mỹ.

Không chỉ là một chính trị gia lỗi lạc,

## SỬ TÂM & TÌM HIỂU



Benjamin Franklin còn là một doanh nhân và một nhà khoa học trứ danh. Ông là một trong những người Mỹ được biết đến nhiều nhất tại châu Âu trong thế kỷ 18. ■

### Giải mã bí ẩn con số 666 của quỷ Sa-tăng

**N**gười phương Tây sợ con số 666 vì họ cho đó là dấu ấn kinh khủng của quỷ Sa-tăng. Không chỉ các quốc gia phương Tây mà một số quốc gia khác trên thế giới cũng rất sợ con số 666.



Nhiều người tin rằng ngày 6/6/2006 là ngày của quỷ Sa-tăng hiện về và sẽ có tai họa ập đến. Những tin đồn về ngày khủng khiếp đó lan truyền với tốc độ chóng mặt giống như Ngày tận thế. May mắn là ngày hôm đó không hề xảy ra thảm kịch to lớn nào, thế nhưng những đồn đoán, nỗi lo lắng về tai họa trong ngày 666 lại tiếp tục dấy lên trong ngày 6/6/2016.

Con số đáng sợ trên xuất hiện ở trong quyển cuối cùng của bộ kinh Tân Ước hay còn gọi là sách Khải huyền. Nó được coi là dấu ấn hiện thân của quỷ Sa-tăng. Do đó, con số 666 là biểu tượng của sự không hoàn hảo đối lập với con số 7 – dấu ấn của Chúa Trời. Những con số của Chúa trời được cho là hoàn hảo bởi vì một tuần có 7 ngày, 7 lưỡi lửa, 7 linh hồn...

Ngoài ra, 666 còn được coi là con số tượng trưng cho một cuộc tấn công chống lại Jesus Christ. Trong tiếng Hy Lạp, chữ Christ khi được viết bằng tay sẽ có hình dạng khá giống những vật nhọn hay mũi tên. Nó được coi là một vũ khí nhằm chống lại Chúa Trời.

Ngoài ra, con số 666 còn được cho là hiện thân của con rắn thuộc quỷ Sa-tăng – loài vật đã dụ dỗ Adam và Eva ăn trái cấm. Chính vì hai con người trần thế lên ăn vụng trái cấm nên Chúa đã nổi giận đuổi họ khỏi vườn địa đàng rồi đày người đàn ông xuống trần gian. Vì vậy, người ta cho rằng, con số 666 có khả năng là biểu tượng của sự cám dỗ, khiến con người lầm đường lạc lối và phạm phải những sai lầm khủng khiếp khó cứu vãn tình thế.

Theo một truyền thuyết cổ khác, nếu đem cộng 3 con số 6 sẽ tạo ra một kết quả và suy đoán đáng kinh ngạc:  $6+6+6 = 18$ . Và con số 18 tượng trưng cho 18 trinh nữ hay còn được gọi là những thiên thần đồng trinh được dâng lên trong những lễ tế quỷ Sa-tăng. Những người tin theo truyền thuyết

này cho rằng, nếu họ tìm được đủ 18 trinh nữ và thực hiện việc tế lễ theo đúng phong tục thì quỷ Sa-tăng sẽ trở về từ địa ngục.

Nhiều người thường kiêng khem những ngày rơi đúng vào chu kỳ 666 vì sợ quỷ Sa-tăng.

Tuy nhiên, một số người lại cho rằng, con số 666 không phải là hiện thân của quỷ Sa-tăng mà là số 616. Các nhà khoa học tìm thấy một bộ sưu tập các tài liệu cổ ở Ai Cập trong đó có bản thảo lâu đời nhất của sách Khải huyền chỉ ra rằng, 616 mới đúng là con số của quỷ Sa-tăng. Theo thời gian, không biết vì lý do gì đã dẫn đến sự thay đổi.

Dù vậy, người ta vẫn tin 666 mới là con số của quỷ bởi nó có vẻ huyền bí, hấp dẫn và dễ nhớ hơn con số 616.

Giáo sư khoa nhân chủng học thuộc Đại học Khoa học và Mỹ thuật Phillips Stevens Jr cho biết: “Khải huyền là một cuốn sách phức tạp và khó hiểu. Các học giả đã tìm thấy nhiều “con quỷ” xuất hiện trong chương 13 và nhiều chương khác của cuốn sách cổ đó”.

Vị giáo sư này cũng nhận định rằng, đây chẳng qua là kiểu mê tín dị đoan và hoàn toàn không tồn tại con số của quỷ. Những cụm từ chỉ con quỷ trong sách Khải huyền đề cập đến rất nhiều loại quỷ khác nhau không cứ gì chỉ có mỗi Sa-tăng.

Chính vì vẻ huyền bí của nó mà có người tin, có người lại cho đó chỉ là trò bịp bợm. Những người tin thì thường kiêng khem những ngày rơi đúng vào chu kỳ 666, hoặc không chọn những con số đó làm số nhà, biển số xe... Thậm chí có người còn kiêng không sinh nở vào những ngày đó vì lo sợ sẽ sinh ra một đứa con là hiện thân của quỷ.

Một số người thậm chí cố né tránh số 666 như một cách để thoát khỏi việc mê tín dị đoan. Sự sợ hãi về con số này được gọi là hội chứng sợ con số 666.

Tháng 11/2013, Codie Thacker - một vận động viên xuyên quốc gia tại trường trung học Whitley County, Kentucky (Mỹ) đã từ chối tham dự giải vô địch quốc gia chỉ vì có số thứ tự là 666.

Các đầu máy ACS-64 của Siemens của Amtrak được đánh số từ 600 đến 665 và 667 đến 670, bỏ qua số 666.

Các bộ vi xử lý bán dẫn được sản xuất trong những ngày đầu của máy tính cá nhân cũng tránh con số 666. Trong giai đoạn tiền bộ của việc phát triển tốc độ xử lý, nhiều bộ vi xử lý (như Intel Pentium III) được niêm yết tốc độ 667 MHz thay vì thông số bình thường là 666 MHz.

Đặc biệt, một công trình nổi tiếng của Ai Cập còn được coi là hiện thân của quỷ Sa-tăng vì nó có những điểm tương đồng với con số 666. Đó là kim tự tháp kính Lourve. Người dân đồn thổi, công trình này được xây dựng cho quỷ bởi nó được tạo thành từ 666 miếng kính.

Câu chuyện ly kỳ trên xuất hiện từ những năm 1980. Tuy nhiên, lãnh đạo bảo tàng Louvre khẳng định rằng, kim tự tháp trên không hề có liên quan gì đến con số 666. Thực ra, nó được tạo thành từ 673 tấm kính trong đó có 603 tấm hình thoi và 70 tấm hình tam giác.

Dù vậy, nhiều người vẫn tin vào giả thuyết con số của quỷ Sa-tăng “hiện hình” ở kim tự tháp kính Lourve. Họ cho rằng, nếu lấy con số chính thức 673 cộng với cánh cửa Kim tự tháp lớn, cộng thêm 112 miếng kính của Kim tự tháp ngược rồi trừ đi 120 miếng kính của hai kim tự tháp con nằm trong đó thì vẫn cho ra kết quả 666 ( $674 + 112 - 120 = 666$ ).

Chưa dừng lại ở đó, câu chuyện lại “dậy sóng” trở lại vào năm 2003 khi tác giả Dan Brown nổi tiếng đã viết trong cuốn tiểu thuyết Mật mã Da Vinci lừng danh khắp 5 châu 4 biển với nội dung khá “nhạy”.

Trong đó, nhân vật chính của tác phẩm là Robert Langdon cho rằng: “Kim tự tháp này đã được xây từ chính xác 666 tấm kính, theo yêu cầu kỳ cục của Tổng thống xuất sắc nhất Nền cộng hòa thứ 5 của Pháp là Francois Mitterrand”. Chính vì vậy, chủ đề về con số của quỷ lại gây xôn xao dư luận một thời gian.

Nhiều người tin rằng nhân loại đã gặp may khi tai họa không ập đến trong ngày 6/6/2006 bởi xác suất không chuẩn tính theo chu kỳ 666 ngày. Trong khi đó, có một số sự kiện kinh hoàng của nhân loại rơi đúng vào chu kỳ 666 ngày.

Cụ thể, nếu tính từ ngày 1/8/1914 – thời điểm bùng nổ thế chiến thứ nhất, thế giới xảy ra những sự kiện đặc biệt xảy ra với xác suất cộng trừ vài tuần lễ. Nếu lấy  $5 \times 666$  sẽ ra thời điểm là tháng 9/1923. Tại thời điểm đó, trận động đất mạnh 8,9 độ Richter tàn phá một khu vực lớn ở Tokyo, Nhật Bản đã diễn ra. Thảm họa kinh hoàng này xảy ra vào đúng vào ngày 1/9.

Nếu lấy  $11 \times 666$  sẽ ra thời điểm là tháng 12/1941. Theo lịch sử, Nhật tấn công Trân Châu cảng gây thiệt hại nặng nề cho Hải quân Mỹ vào ngày 7/12/1941. Sự kiện này đánh dấu thời điểm Mỹ chính thức tham gia chiến tranh thế giới thứ hai.

Nếu lấy  $17 \times 666$  sẽ ra thời điểm là tháng 8/1945. Vào ngày 6/8, Mỹ ném bom nguyên tử xuống thành phố Hiroshima của Nhật Bản gây ra thảm họa hạt nhân đầu tiên trong lịch sử.

Nếu lấy  $34 \times 666$  sẽ ra thời điểm tháng 8/1976. Mốc thời gian này đánh dấu sự bùng phát của một loạt thảm họa như bệnh Ebola ở châu Phi và xảy ra trận động đất lớn nhất thế kỷ ở Trung Quốc vào ngày 28/7.

Trong thế giới tự nhiên cũng có những dãy số 666 đáng chú ý như nguyên tử carbon, thành phần cơ bản của sự sống, gồm có 6 hạt proton, 6 hạt neutron và 6 hạt electron, hay  $C_6H_6O_6$  cũng là 1 chất kịch độc.

Cựu Tổng thống Mỹ Ronald Reagan và phu nhân Nancy tin vào sự xui xẻo của dãy số 666. Ngôi nhà của vợ chồng ông ở bang California mang số 666. Khi về hưu, ông bà Reagan yêu cầu chính quyền đổi thành số 668. Cái chuyện mê tín này không hiểu có phải bắt nguồn từ nguyên nhân sau đây: Tên đầy đủ của ông là Ronald Wilson Reagan mà tên đầu, tên lót và tên cuối, tên nào cũng gồm 6 chữ cái! ■

## THE TOTAL YOU MEDICAL SPA

### Laser Facial 30min

\$79 was \$150

Laser trẻ hóa làn da bằng cách làm giảm nếp nhăn, seo mụn và sắc tố, mang lại làn da mịn màng và rạng rỡ hơn.

### Oxygen Astrodome Facial 45 min

\$89 was \$150

Làm mới làn da của bạn với Oxygen Astrodome Facial! Truyền oxy, tăng cường độ ẩm và có được làn da rạng rỡ.



### Korean Glass Skin Booster

\$349 was \$580

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.

### Botox

\$10/unit was \$15/unit

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.



# 346-787-3968

1140 BUSINESS CENTER #403 DR. HOUSTON TX 77043

### GENERAL SURGERY / VEIN CENTER

## TRUNG TÂM ĐIỀU TRỊ SUY GIÃN TĨNH MẠCH

### TRIỆU CHỨNG & CÁCH ĐIỀU TRỊ GIÃN TĨNH MẠCH

**CÁC TRIỆU CHỨNG GIÃN TĨNH MẠCH**



GIÃN TĨNH MẠCH



SUNG PHÙ



DA SẠM MÀU



LỜ LOÉT



Trước Phẫu Thuật



Sau Phẫu Thuật

### NHỮNG LỢI ÍCH CỦA ĐIỀU TRỊ SUY GIÃN TĨNH MẠCH

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

### ĐIỀU TRỊ BẰNG PHƯƠNG PHÁP NỘI SOI Ổ BỤNG

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

Nếu bạn có cảm giác chân nóng, ngứa, nổi gân xanh, dễ mệt mỏi, áp lực, co thắt, thay đổi màu da, sưng, khô, loét, v.v ...

**Đừng chờ đợi, hãy đến gặp chúng tôi ngay!**

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

TIẾNG ANH • TIẾNG VIỆT thezhenmaster@hotmail.com

9440 Bellaire Blvd., Ste. 205 Houston TX 77036

**713-935-9758**

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