

The Vietnamese Business Daily

Thương Mại

VIETNAM

Section B
Điện Ảnh
 NĂM THỨ 46
2192
 February 24, 2026

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

VIET HOA INTERNATIONAL FOODS

WEEKLY SPECIALS

Year 2026 Starts Saving Use Your V.I.P Card to Earn \$1 = 100 Points.

viethoa.com 832.448.8828 @VietHoaHouston
 8300 W. Sam Houston Pkwy South Houston TX 77072

FRIDAY - THURSDAY
 02.27 - 03.05

ĐỔI ĐIỂM NHẬN QUÀ TẠP HÓA / BÁCH HÓA

<p>「幸運之選」日式麻糬 即溶素食魚露 23999 điểm "Fortune Choice" Japanese Mochi Bánh Mochi Nhật Bản</p>	<p>冷凍乾燥價格 29999 điểm "DaDa" Instant Vegan Sauce Mắm Nêm Chay</p>	<p>大大牌特級香米 33999 điểm "Nature Food" Freeze Dried Yogurt Sữa Chua Sấy Thăng Hoa</p>	<p>提拉米蘇 / 草莓蛋糕 27.95 ea. "DaDa" ST25 Pure Jasmine Rice Gạo ST25 Sóc Trăng</p>	<p>天花餅乾 2 for \$11 Balconi Tiramisu/Strawberry Cake Bánh Bông Lan</p>	<p>2 for \$16 "M.Y.San" SkyFlakes Crackers Bánh Quy</p>
<p>「POST」蜂蜜燕麥片 花生醬 59999 điểm "Post" Honey Bunches of Oats Yến Mạch Mật Ong</p>	<p>草莓餅乾棒 34999 điểm "Peter Pan" Peanut Butter Bơ Đậu Phộng</p>	<p>人造奶油 19999 điểm "Pocky" Strawberry Biscuit Sticks Bánh Que Dâu</p>	<p>甜煉乳 7.99 ea. "Tuong An" Margarine Bơ Thực Vật</p>	<p>辛拉麵 5.98 ea. "Southern Star" Sweetened Condensed Creamer Sữa Đặc</p>	<p>2 for \$11 "NongShim" Shin Ramyun Spicy Mì Cay Đại Hàn</p>

RAU CỦ QUẢ THỊT HẢI SẢN / ĐỒ BIỂN

<p>新鮮芥菜 \$7.19 lb Fresh Mustard Green Cải Làm Dưa</p>	<p>新鮮綠葉生菜 \$7.39 ea. Fresh Green Leaf Lettuce Xà Lách Xanh</p>	<p>新鮮豬腿肉 \$3.79 lb Pork Leg Meat Thịt Giò Lộc</p>	<p>牛蹄 \$5.89 lb Beef Feet Móng Bò</p>	<p>紅鯛魚 \$11.99 lb Fresh American Red Snapper Cá Hường</p>	<p>藍蟹 \$4.59 lb Live Blue Crab Cua Xanh Sống</p>
<p>新鮮加州橙 \$7.29 lb Fresh California Orange Cam Navel Cali</p>	<p>新鮮小芋頭 \$7.89 lb Fresh Small Taro Root Khoai Môn Nhỏ</p>	<p>新鮮大雞腿 \$7.69 lb Fresh Chicken Leg (Quarter) Đùi Gà Góc Tư</p>	<p>煙燻火雞翅 \$3.59 lb Smoked Turkey Wing Gà Tây Hun Khô</p>	<p>活牡蠣 \$7.79 lb Live Oyster (Whole Bag) Hàu Sống</p>	<p>有頭蝦 (9-12) \$5.99 lb Fz White Jumbo Head on Shrimp (9-12) Tôm Có Đầu (9-12)</p>

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

BOOM SALE!

\$48.50
 Box - 12 Bottles

"EAGLE BRAND" MEDICATED OIL
 "鷹標" 風油精
 DẦU GIÓ CÔNG

BOOM SALE!

2 for \$16
\$9.99 Bag - 4 Pack
\$26.99 Box - 4 Bags

"NONGSHIM" SHIN RAMYUN BLACK NOODLE
 "農心" 辛辣麵
 MÌ CAY HÀN QUỐC



ĐIỆN ẢNH

Lưu Đức Hoa: Những điều chưa từng “tiết lộ” về 40 năm đứng trên đỉnh cao Cbiz

Từ cậu bé nghèo ở Hồng Kông đến tượng đài giải trí châu Á, Lưu Đức Hoa chinh phục khán giả bằng tài năng, kỷ luật thép và hành trình bền bỉ suốt hơn 40 năm làm nghệ thuật.

Lưu Đức Hoa sinh ngày 27/9/1961 tại Hồng Kông trong một gia đình lao động nghèo. Cha anh làm nghề lính cứu hỏa, mẹ buôn bán nhỏ để nuôi con. Cuộc sống tuổi thơ của Lưu Đức Hoa gắn liền với những con hẻm chật chội và công việc phụ giúp gia đình từ rất sớm. Anh từng bán đồ ăn, rửa bát, làm nhiều nghề tay chân để có tiền học phí. Chính quãng thời gian thiếu thốn này đã hun đúc trong anh tinh thần kỷ luật, sự kiên trì và khát vọng thoát nghèo bằng con đường tri thức và nghệ thuật.

Ngay từ khi còn nhỏ, Lưu Đức Hoa đã bộc lộ niềm đam mê với diễn xuất. Anh thường tham gia các hoạt động văn nghệ ở trường, đóng kịch trong những buổi biểu diễn nhỏ. Dù gia đình không có điều kiện, nhưng anh luôn tự nhủ phải nắm lấy mọi cơ hội để thay đổi số phận.

Bước ngoặt vào TVB mở ra con đường nghệ thuật chuyên nghiệp

Năm 1980, Lưu Đức Hoa thi đỗ vào lớp đào tạo diễn viên của đài TVB, nơi từng sản sinh hàng loạt ngôi sao lớn của Hồng Kông. Đây là cột mốc quan trọng đánh dấu việc anh chính thức bước chân vào làng giải trí. Thời gian đầu, Lưu Đức Hoa chỉ được giao những vai phụ, vai quần chúng. Tuy nhiên, nhờ ngoại hình sáng và thái độ làm việc nghiêm túc, anh nhanh chóng được đề mắt đến.

Vai diễn Dương Quá trong Thần Điêu Đại Hiệp năm 1983 đã đưa tên tuổi Lưu Đức Hoa vụt sáng. Hình tượng chàng hiệp khách si tình, phong trần và đầy khí chất khiến anh trở thành thân tượng của hàng triệu khán giả châu Á. Từ đây, Lưu Đức Hoa bước lên hàng sao hạng A của màn ảnh Hồng Kông.



Quyết định rời TVB để làm chủ sự nghiệp cá nhân

Dù đang ở đỉnh cao, Lưu Đức Hoa vẫn lựa chọn rời TVB để tự do phát triển sự nghiệp. Đây là quyết định táo bạo, bởi thời điểm đó TVB nắm quyền lực lớn trong ngành giải trí. Việc rời đi khiến anh gặp

không ít khó khăn, thậm chí từng bị “đóng băng” cơ hội trong một thời gian.

Tuy nhiên, bằng bản lĩnh và sự kiên định, Lưu Đức Hoa không lùi bước. Anh chuyển hướng sang điện ảnh, chấp nhận đóng nhiều vai nhỏ, phim kinh phí thấp để giữ lửa nghề. Chính giai đoạn gian nan này đã giúp anh tích lũy kinh nghiệm, đa dạng hóa hình ảnh và chứng minh năng lực diễn xuất thực thụ.

Sự nghiệp điện ảnh rực rỡ với hơn trăm vai diễn

Lưu Đức Hoa được xem là một trong những diễn viên thành công nhất lịch sử điện ảnh Hồng Kông. Anh góp mặt trong hơn 100 bộ phim thuộc nhiều thể loại như hành động, tâm lý, xã hội, tình cảm và hình sự. Từ những vai cảnh sát, xã hội đen cho đến doanh nhân, võ sư, người cha nghèo khổ, anh đều thể hiện trọn vẹn chiều sâu cảm xúc.

Những tác phẩm tiêu biểu như Vô Gian Đạo, Thập Diện Mai Phục, Thiên Hạ Vô Tặc, A Moment of Romance đã khắc sâu hình ảnh Lưu Đức Hoa trong lòng công chúng. Không chỉ đẹp trai, anh còn được đánh giá cao ở khả năng nhập vai, diễn nội tâm tinh tế và luôn làm mới mình qua từng bộ phim.

Không chỉ thành công trong diễn xuất, Lưu Đức Hoa còn là một ca sĩ nổi tiếng. Anh phát hành hàng chục album, tổ chức nhiều tour diễn lớn khắp châu Á. Giọng hát trầm ấm, giàu cảm xúc cùng hình ảnh gần gũi giúp anh chiếm trọn tình cảm người hâm mộ.

Trong thập niên 1990, Lưu Đức Hoa cùng Trương Học Hữu, Quách Phú Thành và Lê Minh được mệnh danh là Tứ Đại Thiên Vương Cantopop. Danh hiệu này không chỉ phản ánh độ nổi tiếng mà còn khẳng định vị thế thống trị của họ trong làng nhạc Hồng Kông. Riêng Lưu Đức Hoa được xem là người đa năng nhất khi thành công ở cả ca hát lẫn điện ảnh.

Phong cách làm việc kỷ luật và tinh thần lao động thép

Điều khiến giới chuyên môn nể phục Lưu Đức Hoa không chỉ là tài năng mà còn là thái độ làm nghề. Anh nổi tiếng đúng giờ, không ngôi sao, luôn chuẩn bị kỹ lưỡng trước mỗi vai diễn. Trong hơn 40 năm hoạt động, Lưu Đức Hoa hiếm khi dính scandal.

Anh từng chia sẻ rằng thành công không đến từ may mắn mà từ kỷ luật. Dù là siêu sao, anh vẫn tập luyện thanh nhạc, võ thuật và diễn xuất đều đặn. Chính sự nghiêm túc ấy giúp Lưu Đức Hoa giữ được phong độ bền bỉ suốt nhiều thập kỷ.

Trái ngược với sự nổi tiếng rầm rộ, đời sống cá nhân của Lưu Đức Hoa lại vô cùng kín đáo. Anh kết hôn với Chu Lệ Thiên, một người mẫu gốc Malaysia, sau nhiều năm hẹn hò bí mật. Lưu Đức Hoa từng giấu chuyện gia đình để bảo vệ vợ con khỏi áp lực truyền thông.

Anh có một cô con gái và luôn cố gắng dành thời gian cho gia đình dù lịch trình bận rộn. Trong mắt

công chúng, Lưu Đức Hoa là người đàn ông của gia đình, sống giản dị và có trách nhiệm.

Hoạt động xã hội và hình ảnh nghệ sĩ nhân văn

Ngoài nghệ thuật, Lưu Đức Hoa còn tích cực tham gia các hoạt động từ thiện. Anh hỗ trợ nhiều chương trình cứu trợ thiên tai, giúp đỡ trẻ em nghèo và đóng góp cho giáo dục. Hình ảnh một nghệ sĩ vừa tài năng vừa nhân ái khiến anh được công chúng yêu mến bền bỉ qua nhiều thế hệ.

Lưu Đức Hoa cũng là hình mẫu cho thế hệ trẻ về lối sống lành mạnh, không phô trương và luôn đặt giá trị con người lên trên danh vọng.

Di sản nghệ thuật và vị thế tượng đài giải trí châu Á

Sau hơn bốn thập kỷ hoạt động không ngừng nghỉ, Lưu Đức Hoa được xem là tượng đài của làng giải trí Hoa ngữ. Anh không chỉ là một ngôi sao mà còn là biểu tượng của sự bền bỉ, tự lực và cống hiến trọn đời cho nghệ thuật.

Tên tuổi Lưu Đức Hoa gắn liền với ký ức của nhiều thế hệ khán giả. Từ những vai diễn kinh điển đến những bản tình ca bất hủ, anh đã để lại dấu ấn không thể phai mờ trong lịch sử văn hóa đại chúng châu Á.

Từ một cậu bé lớn lên trong nghèo khó, Lưu Đức Hoa đã vươn lên trở thành biểu tượng toàn châu Á bằng tài năng, nghị lực và kỷ luật thép. Anh là minh chứng sống động cho câu nói: thành công không đến từ xuất phát điểm mà đến từ sự bền bỉ không bỏ cuộc. Tiểu sử Lưu Đức Hoa không chỉ là câu chuyện về một ngôi sao, mà còn là hành trình của một con người vượt lên số phận, sống trọn vẹn với đam mê và trách nhiệm.

Thảo Vi

Cung Tuấn bắt tay Tôn Di điều tra phá án trong phim hình sự Phong Quá Lưu Ngân

Trở lại với dòng phim hiện đại, Cung Tuấn sau vai diễn lính cứu hỏa lại một lần nữa khoác lên mình bộ lọc cảnh sát, cùng Tôn Di hoá thân thành những thanh tra phá án trong phim mới.

Bộ phim truyền hình Phong Quá Lưu Ngân khởi chiếu từ ngày 03/02, độc quyền phát hành trên nền tảng iQiyi và Tencent Video. Phim có sự tham gia của dàn diễn viên nổi tiếng như Cung Tuấn, Khương Vũ, Tôn Di, xoay quanh câu chuyện điều tra tội phạm, hình sự. Tác phẩm được chuyển thể từ tiểu thuyết Khoa Điều Tra Tư Án (tạm dịch: Phòng Điều Tra Án Tử Thi).

Nguyên tác giả từng có kinh nghiệm làm việc trong lĩnh vực liên quan, nên nội dung tội phạm và điều tra hình sự trong sách được đánh giá rất chân thực và sâu sắc. Nếu bản phim truyền hình có thể giữ được chất liệu chân thực này, chắc chắn sẽ là một



tác phẩm vô cùng hấp dẫn và đáng xem.

Phòng Kỹ thuật Hình sự thuộc Công an thành phố Vân Tây là nơi tập trung những vụ án trọng điểm và kỳ lạ của địa phương. Trưởng phòng Trần Quốc Hiền cùng các thành viên Tư Nguyên Long, Diệp Khiêm, Lãnh Khải Minh, Vạn Kim cùng thực tập sinh Võ Đan Thanh đã xây dựng một đội ngũ tinh nhuệ trẻ tuổi nhưng chuyên nghiệp. Với những kỹ năng đặc biệt, họ liên tiếp phá giải các vụ án ly kỳ, thông qua từng vụ việc khó tin để thể hiện bản lĩnh và thực thi công lý.

Cung Tuấn lần đầu thử sức với thể loại phim hình sự

Sau hàng loạt dự án cổ trang gần đây, người hâm mộ lại có thể nhìn thấy Cung Tuấn trong hình tượng nhân vật hiện đại. Việc Cung Tuấn lần đầu thử sức với thể loại hình sự đã tạo nên chủ đề thu hút, đạt kỷ lục hơn triệu lượt đọc chỉ trong một ngày. Điều này cho thấy dù tần suất ra tác phẩm mới không cao, nhưng độ nổi tiếng của anh vẫn không hề suy giảm.



Trong phim Phong Quá Lưu Ngân, anh đóng vai Diệp Khiêm, chuyên gia giám định dấu vết về nước sau thời gian du học. Kiểu tóc ngắn gọn gàng, đôi môi không hề tô đỏ như trong phim cổ trang, đã giúp Cung Tuấn thiết lập hình tượng người đàn ông ôn định, đáng tin cậy. Fan hâm mộ gọi sự tham gia của Cung Tuấn trong phim Phong Quá Lưu Ngân là sự nâng tầm chuẩn mực về nhan sắc nam chính phim hình sự.

Chỉ với đoạn trailer ngắn, chất giọng nguyên bản của anh cùng phân cảnh đuổi bắt tội phạm trên xe máy đã cho thấy sự ăn ý tuyệt đối với các đồng nghiệp. Được biết, khi Cung Tuấn tham gia đóng phim, anh ưu tiên giữ mặt mộc mỗi khi xuất hiện trước ống kính, đồng thời tự mình thực hiện các cảnh võ thuật và quan sát qua kính hiển vi, thể hiện rõ nét vai trò nhân vật là một điều tra viên hình sự tài năng. Qua đó, nam chính vừa được khắc họa với sức mạnh thể chất, vừa cho thấy trí tuệ vượt trội.

Phong Quá Lưu Ngân có những điểm nào đáng kỳ vọng?

Lần đầu Cung Tuấn và Tôn Di hợp tác trong một dự án phim ảnh

Bộ phim Phong Quá Lưu Ngân không chỉ có Cung Tuấn, mà còn có sự tham gia của Khương Vũ trong

vai đội trưởng cảnh sát hình sự dày dạn kinh nghiệm Lãnh Khải Minh, cùng Tôn Di thủ vai nữ cảnh sát ngầm Đan Thanh (tên thật Trần Vũ Mặc). Ba nhân vật này lần lượt đảm nhận các nhiệm vụ về công nghệ, phân tích và thao túng tâm lý, tạo nên một bộ đôi ăn ý giữa kỹ thuật và kinh nghiệm.

Đặc biệt, nhân vật Đan Thanh tuy là một nữ cảnh sát mạnh mẽ, nhưng lại mang trong mình một bí mật sâu kín. Với thân phận điệp viên hai mặt đang gánh trên vai một vụ án cũ, cô đã tạo nên những tình tiết đầy kịch tính.

Tuy nhiên, vì lấy thể loại hình sự làm nội dung chính, tuyên tình cảm của nam nữ chính sẽ không phải là điểm cao trào của phim. Phong Quá Lưu Ngân hoàn toàn phục vụ cho những khán giả đam mê thể loại phá án.

Lời khuyên cho khán giả khi theo dõi bộ phim là nên hạ thấp kỳ vọng vào tính cách nhân vật chính và các tình tiết tình cảm. Trong nguyên tác, câu chuyện tình cảm giữa các nhân vật khá đơn giản, trong khi các vụ án được kể theo cách trực tiếp và chân thực. Tính chất hình sự mới là điểm mạnh của tác phẩm. Khi chuyển thể thành phim truyền hình, có lẽ êkíp sẽ áp dụng nhiều kỹ thuật kể chuyện ly kỳ hơn, đồng thời tránh tình trạng nhồi nhét nội dung không cần thiết.

Từ những tư liệu đã được công bố, có thể thấy mỗi vụ án trong phim sẽ được giải quyết chỉ trong khoảng 2-3 tập, với nguồn tư liệu phong phú, đảm bảo nhịp độ phát triển mạch truyện nhanh gọn, không dài dòng.

Đoàn phim có kinh nghiệm phong phú trong sản xuất phim đề tài tội phạm

Đạo diễn Trương Đồng, với khả năng xây dựng nhân vật sắc nét từng được khẳng định qua các tác phẩm trước đây, chính là yếu tố đáng mong đợi khác. Bà từng thành công trong việc “lột xác” hình tượng thư sinh của Bạch Kính Đình, biến anh thành Hình Khắc Lũy mạnh mẽ trong Em Là Thành Trì Doanh Luỹ Của Anh. Với sự kết hợp này, Phong Quá Lưu Ngân hứa hẹn sẽ là một tác phẩm tiếp theo đưa sức nóng của nam chính lên một tầm cao mới.

Tác giả kiêm biên kịch và cố vấn của nguyên tác Cửu Trích Thủy không chỉ tốt nghiệp chuyên ngành điều tra hình sự, mà còn từng đảm nhận vị trí cảnh sát kỹ thuật hình sự. Có thể nói, tiểu thuyết gốc được chuyển thể dựa trên những trải nghiệm thực tế của chính tác giả.

Ông cũng tiết lộ rằng 90% vụ án trong Phong Quá Lưu Ngân được lấy cảm hứng từ hồ sơ thực tế. Đây còn là bộ phim truyền hình Trung Quốc đầu tiên tập trung vào lĩnh vực giám định dấu vết, mở ra hướng đi mới cho đề tài hình sự.

Để đảm bảo tính chuyên môn, đoàn phim đã đầu tư 120 triệu nhân dân tệ để xây dựng phòng thí nghiệm giám định dấu vết chuyên nghiệp. Đồng thời, mời cựu cảnh sát hình sự đã nghỉ hưu hướng dẫn xuyên suốt quy trình khám nghiệm hiện

trường.

Với hình thức dùng 3 tập phim để kể một vụ án, Phong Quá Lưu Ngân tập trung nhấn mạnh vào luận giải bằng chứng vật chất thay vì khai thác tuyên tình cảm, thông qua các vụ án như hiếp dâm sát hại vị thành niên, thám sát cả gia đình, cô dâu chết thảm trong phòng tân hôn, thi thể bị phân mảnh trên đường cao tốc... giúp khán giả tận hưởng cảm giác hồi hộp trong những tình tiết suy luận chặt chẽ.

Vân Anh

Cả showbiz chưa thấy ai dám chê mỹ nhân này: Nhan sắc quý hơn kim cương châu báu, thua công chúa mỗi cái tên

Sina đưa tin bộ phim Công Chúa Chiêu Dương đã bắt đầu khởi quay với sự tham gia của hai diễn viên chính Không Tuyệt Nhi và Lý Hoành Nghị.

Đây là tác phẩm đóng nữ chính hiếm có của Không Tuyệt Nhi sau khi làm khách mời hoặc đóng phụ trong loạt phim cổ trang ăn khách như Mặc Vũ Vân Gian, Cửu Trọng Tử, Khom Lung, Âm Hà Truyện.

Ngay khi tới phim trường và thử tạo hình mới, Không Tuyệt Nhi đã trở thành tâm điểm chú ý trên mạng xã hội Weibo với ngoại hình nổi bật, tư thế đáng điệu đóng phim cổ trang rất chuẩn mực, đẹp sang trọng quyền quý. Nhiều khán giả cho rằng Không Tuyệt Nhi rất phù hợp để vào vai công chúa nhờ khí chất cao quý của cô.

Kiểu tóc búi cao càng làm nổi bật vẻ quý phái của Không Tuyệt Nhi, cùng với sự yêu kiều và tư thế chuẩn mực, đáng vẻ nhìn xa xăm từ lan can và bước đi chậm rãi của cô càng khiến người xem khen ngợi Không Tuyệt Nhi là “mỹ nhân cổ đại được chọn lựa”.

Không Tuyệt Nhi vốn là ca sĩ thần tượng, có nền tảng múa ba lê của Trường Nghệ thuật Vũ Hán đã giúp cho những động tác của cô vẻ duyên dáng và uyển chuyển tuyệt đẹp.

Bên cạnh đó, Không Tuyệt Nhi còn sở hữu đường nét khuôn mặt chuẩn, với làn da sáng mịn, sống mũi cao và tỷ lệ xương hài hòa, rất hiếm khi có bức ảnh kém sắc. Vẻ đẹp thanh thoát và ngũ quan sắc sảo giúp cô nổi bật trong tạo hình cổ trang, nhiều lần “gây bão”.

Trong năm 2025, với vai diễn Mộ Tuyệt Vi trong phim Âm Hà Truyện, khán giả đã dành nhiều lời khen ngợi cho đáng điệu cử chỉ của Không Tuyệt Nhi trong các bộ phim cổ trang. Khi lớp mạng được tháo xuống, gương mặt lạnh lùng, tinh tế của cô gây sốt, tạo hình này của Không Tuyệt Nhi được ví như “Ngọc Diện Quan Âm”, “Thần Nữ Lưu Ly hạ phàm”...

Với chiều cao 1m68, dáng người mảnh mai cùng



ĐIỆN ẢNH

phong cách trang điểm nhẹ kiểu Trung Hoa hiện đại, cô thể hiện nét đẹp cổ điển đậm đà khí chất phương Đông, rất phù hợp với hình tượng “không vương bụi trần” mà thể loại tiên hiệp hướng đến.

Trước đó, trong dự án Khom Lung, Khổng Tuyết Nhi được giao vai diễn Trịnh Sở Ngọc, là đối thủ tình trường, được đánh giá đẹp không kém nữ chính Tống Tô Nhi.

Nhờ vai diễn này, cô nhận được giải thưởng Diễn viên truyền hình tiềm năng của năm tại sự kiện Tinh Quang Đại Thưởng. Sắp tới, khán giả sẽ gặp cô trong phim cổ trang Trục Ngọc với vai diễn Du Thiên Thiên.



Khổng Tuyết Nhi Khổng Tuyết Nhi sinh năm 1996, nổi tiếng sau khi tham gia show tuyển chọn thần tượng Thanh Xuân Có Bạn 2. Cô được đánh giá là thần tượng khá toàn diện, khả năng ca hát ổn định, thuộc top thí sinh nhảy đẹp nhất cuộc thi.

Với nhan sắc đẹp nhất chương trình, cô còn được gọi với những mỹ danh như “Khổng công chúa”, “Công chúa hát tốt”. Sau cuộc thi, Khổng Tuyết Nhi ký hợp đồng quản lý với công ty Thái Dương Xuyên Hòa, nhưng không được lãng xê mạnh như các bạn cùng nhóm như Ngu Thư Hân, Lưu Vũ Hân...

Trong Công Chúa Chiêu Dương, Khổng Tuyết Nhi vào vai nữ chính Lý Thuật, vốn là một nàng công chúa nhưng lại bị đẩy vào lãnh cung theo mẹ. Lý Thuật vốn là người thông minh sáng suốt, quyền rũ, có khí chất cao quý.

Từ hoàn cảnh khó khăn nguy hiểm, nhờ sự tính toán khôn khéo và nỗ lực không ngừng, công chúa Lý Thuật từng bước tỏa sáng, giành lấy địa vị quyền lực và sự tôn trọng của người khác.

Trong hành trình đấu tranh với hoàng quyền, công chúa gặp gỡ chàng Trạng Nguyên xuất thân nhà nghèo Thẩm Hiểu (Lý Hoàn Nghị đóng). Từ chỗ hiểu nhầm Thẩm Hiểu là một người dùng thân xác để trèo cao, cả hai dần nhận ra họ có chung lý tưởng và nảy sinh cảm xúc với nhau.

Mô-típ “công chúa nơi lãnh cung” và “trạng nguyên nhà nghèo” được khán giả khen thú vị. Đặc biệt, cả Khổng Tuyết Nhi và Lý Hoàn Nghị đều có ngoại hình đẹp, được đánh giá đẹp đôi khi đứng bên nhau.

Ngọc Thanh

Quá nể phim Trung Quốc chưa chiếu đã có độ hot tăng 1253%, nam chính đẹp đến mức 18.000 người xếp hàng để gặp mặt

Sina đưa tin bộ phim cổ trang Hà Bất Đồng Chu Độ (tạm dịch: Sao Không Chung Thuyền Qua Sông) do Đan Kiện Thứ và Lư Dục Hiểu đóng chính tổ chức lễ khai máy, đã ngay lập tức nhảy lên vị trí Top 1 phim được khán giả mong chờ nhất theo thống kê của Datawin. Độ hot của phim trên Wechat tăng 1253% và dẫn đầu nhiều bảng xếp hạng dành cho phim chưa chiếu khác.

Bên cạnh đó, theo Baidu, ngay trong ngày lễ khai máy, hàng chục nghìn người hâm mộ của nam chính Đan Kiện Thứ đã tới phim trường Hoàn Kiếm để ủng hộ tác phẩm mới. Baidu đánh giá đây là “hiệu ứng huy động quy mô số 1 Hoàn Kiếm”, số lượng người tham gia lễ khai máy vượt qua cả các ngôi sao nổi danh như Thành Nghị hay Cúc Tịnh Y.



Theo thống kê, hơn 18.000 fan đã tới phim trường để gặp Đan Kiện Thứ, họ lên kế hoạch dùng 3.200 drone tạo biểu ngữ, với những tấm banner kéo dài 80m ủng hộ nam diễn viên. Với sự tham gia của hàng chục nghìn người, thành phố Kim Hoa, nơi có phim trường Hoàn Kiếm đã trở thành địa điểm nổi tiếng được chú ý bậc nhất tại Trung Quốc. Bên cạnh đó, bộ phim Sao Không Chung Thuyền Qua Sông vừa khai máy, các chủ đề liên quan đã vượt qua 680 triệu lượt đọc.

Sao Không Chung Thuyền Qua Sông được chuyển thể từ tiểu thuyết cùng tên của nhà văn Tiểu Ngưu Kha. Phim lấy bối cảnh thời loạn lạc sau sự kiện Tĩnh Khang thời Nam Tống. Nam chính Tạ Khước Sơn (Đan Kiện Thứ đóng) vốn là một vị tướng quân phản quốc, dù đầu hàng nước Kim, mang tiếng xấu khắp thiên hạ, nhưng thực chất hắn là quân tình báo hoạt động ngầm. Suốt nhiều năm sống trong doanh trại địch, hắn phải gánh vác trọng trách và sự cô độc.

Nữ chính Nam Y (Lư Dục Hiểu thủ vai), ban đầu chỉ là một kẻ ăn mày nơi loạn thế, vô tình bị cuốn vào mối thù nước hận nhà, số phận gắn liền với Tạ Khước Sơn. Cuối cùng, họ cùng với một nhóm nghĩa sĩ mang trong lòng chí hướng vì thiên hạ, đồng lòng tiếp sức, hoàn thành một nhiệm vụ giải cứu xả thân vì nước, cùng nhau cứu vãn non sông

đã tan vỡ.

Đan Kiện Thứ nổi lên sau hai tác phẩm Trương Trương Tư và Lạp Đồ Tội Giám. Ngoài ra, anh còn được khán giả yêu thích với các bộ phim như Tứ Phương Quán, Rất Nhớ Rất Nhớ Anh, Lữ Kính... Nam diễn viên là ngôi sao đang được các nhà sản xuất săn đón và có lượng người hâm mộ hùng hậu. Đan Kiện Thứ được đánh giá là ngôi sao đa tài có khả năng hát nhảy và diễn xuất ổn định, khả năng xây dựng nhân vật khá tốt, có thể diễn cảnh bi thương hoặc hài hước một cách duyên dáng.

Đan Kiện Thứ từng khiến khán giả phát cuồng với tạo hình tóc trắng trong phim Trương Trương Tư. Dù là một trong các nam chính nhưng vai diễn của Đan Kiện Thứ nổi bật hơn những người còn lại, thậm chí còn vượt qua cả nữ chính Dương Tử.

Lư Dục Hiểu cũng là tiểu hoa đán đang lên với các tác phẩm Vân Chi Vũ, Nhập Thanh Vân, Yết Hí... Cả Đan Kiện Thứ và Lư Dục Hiểu đều được đánh giá là những ngôi sao rất hợp tạo hình cổ trang và có ngoại hình nhan sắc hòa hợp với nhau. Vì vậy, khán giả đều mong chờ dự án sẽ thành công.

Gia Linh

Lee Seung Gi và Lee Da In đang chờ đón con thứ hai

Theo một báo cáo của News1 vào ngày 12 tháng 2 (giờ địa phương), Lee Da In hiện đang mang thai 5 tháng và đang tập trung vào việc chăm sóc sức khỏe tiền sản. Được biết, cặp đôi không giấu được niềm vui khi biết tin có thai lần nữa.

Lee Seung Gi và Lee Da In xác nhận mối quan hệ của họ vào tháng 5 năm 2021 và hẹn hò công khai trong hai năm trước khi kết hôn vào tháng 4 năm 2023. Vào tháng 2 năm 2024, họ chào đón con gái đầu lòng. Vào thời điểm đó, Lee Seung Gi đã thu hút sự chú ý sau khi chia sẻ một bức ảnh đầy xúc động với con gái trên mạng xã hội, làm người hâm mộ vui mừng về cuộc sống mới của nam diễn viên trong vai trò làm cha. Giờ đây, chưa đầy hai năm sau khi chào đón đứa con đầu lòng, cặp đôi chuẩn bị mở rộng gia đình một lần nữa.

Lee Seung Gi vẫn tiếp tục hoạt động tích cực trong nhiều lĩnh vực. Tháng 11 năm ngoái, anh đã phát hành đĩa đơn kỹ thuật số “With You by My Side” và đảm nhiệm vai trò MC chính cho chương trình truyền hình thực tế “Sing Again” mùa 4 của đài JTBC. Trong khi đó, Lee Da In đã thành công trở lại màn ảnh nhỏ thông qua bộ phim truyền hình “My Dearest” của đài MBC năm 2023, đánh dấu một cột mốc đáng chú ý trong sự nghiệp diễn xuất của cô.

Khi biết tin cặp đôi chuẩn bị chào đón em bé thứ hai, người hâm mộ đã gửi những lời chúc mừng và lời chúc tốt đẹp nhất tới cả hai và gia đình nhỏ của họ.

An Chi



Ngụy Đại Huân xuất sắc trong phim Kẻ Có Tội, nhưng vẫn chưa vượt qua cái bóng Mạnh Yên Thần

Năm 2023, nhờ vai diễn Mạnh Yên Thần trong Khói Lửa Nhân Gian Của Tôi, Ngụy Đại Huân một thời gây bão mạng xã hội. Nhưng giờ đây, phim Kẻ Có Tội do anh đóng chính lại nằm trong những phim có nhiệt độ thấp nhất của xưởng phim Mê Vụ.

Tuy nhiên, để đánh giá một cách công bằng, diễn xuất của Ngụy Đại Huân trong phim Kẻ Có Tội thật sự xuất chúng. Nhân vật Lục Minh do Ngụy Đại Huân thủ vai vẫn đạt hơn 100 triệu điểm nhiệt độ trong bảng xếp hạng nhân vật nổi bật chỉ trong một ngày. Xuyên suốt phim, nhân vật Lục Minh trải qua quá trình chuyển đổi tính cách, từ sinh viên đại học ngây thơ trong sáng đến cảnh sát hình sự u ám, suy sụp, và tất cả đều được truyền tải chân thực của Ngụy Đại Huân.

Rõ ràng, nhân vật có thiết lập tốt, diễn viên cũng xuất sắc. Vậy, do đâu mà bộ phim này vẫn không nhận được sự quan tâm của khán giả như kỳ vọng?



Ngụy Đại Huân xuất sắc trong vai Lục Minh, nam chính phim Kẻ Có Tội

Trong một thời gian dài, ấn tượng của công chúng về Ngụy Đại Huân có lẽ vẫn dừng lại ở hình ảnh người đem lại tiếng cười trong các chương trình giải trí, hay một số vai diễn hài kịch đặc thù nào đó. Nhưng trong Kẻ Có Tội, anh đã hoàn toàn xé bỏ những nhãn mác này. Gương mặt của anh không còn chỉ là công cụ truyền tải niềm vui, mà đã trở thành vật chứa đựng tính cách phức tạp của con người.

Nhân vật Lục Minh hiện lên một cách rất “trần trụi” trên màn ảnh. Quay ngược về năm 1999, mọi thứ về Lục Minh chỉ gói gọn trong hoàn cảnh gia đình bình thường. Một đứa con nhà xưởng đóng tàu hết sức tầm thường và chẳng là gì trong mắt ông chủ xưởng đóng tàu che trời lấp biển. Lục Minh bộp chộp nói mình không hút thuốc, bảo vệ bạn gái và anh em một cách không giả tạo, thậm chí đã gia nhập giới giang hồ rồi mà vẫn muốn đề cao tinh thần pháp trị, xây dựng một “profile cá nhân” đến mức khiến đối thủ không khỏi sợ hãi.

Một con người của mưu trí tuyệt đối, mười năm xa cách, cắt đứt quan hệ với gia đình, khoác lên mình áo sơ mi hoa và bộ vest sẫm, đối đáp trôi chảy với thanh tra trong làn khói mờ ảo. Khán giả không thể thấy trong mắt Lục Minh có hoảng sợ hay không, có căng thẳng hay không, có còn chút thiện tâm hay ác ý nào không, chỉ có thể trơ mắt nhìn anh tự mình tính toán trên bàn cờ số phận.

Dẫu vậy, Mạnh Yên Thần vẫn là vai diễn gây sốt mạng xã hội hơn

Việc đặt lên bàn cân để so sánh vai diễn Lục Minh trong Kẻ Có Tội với vai Mạnh Yên Thần do Ngụy Đại Huân thể hiện trong Khói Lửa Nhân Gian Của Tôi thực chất là một sự so sánh khá khập khiễng, bởi hai nhân vật này gần như không có nhiều điểm tương đồng về bản chất tâm lý. Nếu phải chỉ ra một nét chung hiếm hoi, thì đó chỉ là cảm giác bí hiểm, thâm trầm mà cả hai vai diễn cùng mang lại cho khán giả.

Ngoài yếu tố bề mặt ấy, Lục Minh và Mạnh Yên Thần tồn tại trong hai thế giới hoàn toàn khác nhau, được xây dựng trên những hệ quy chiếu nội dung, xung đột và thông điệp riêng biệt. Hai bộ phim theo đuổi những hướng khai thác khác nhau, nên về bản chất, “cái bóng” của Mạnh Yên Thần thực chất không hề tác động hay chi phối đến việc hình thành và tiếp nhận nhân vật Lục Minh.

Tuy nhiên, không thể phủ nhận rằng sau khi đảm nhận một vai diễn đòi hỏi nhiều tầng cảm xúc, nhiều khoảng tối nội tâm và để lại dấu ấn mạnh mẽ như Mạnh Yên Thần, khán giả tất yếu sẽ đặt kỳ vọng cao hơn vào năng lực diễn xuất của Ngụy Đại Huân ở bất kỳ vai diễn nào tiếp theo.

Kỳ vọng ấy không xuất phát từ sự so sánh trực tiếp giữa hai nhân vật, mà đến từ tâm lý quen thuộc của người xem, mong chờ sự bứt phá, hoặc ít nhất là một dấu ấn tương đương với vai diễn từng gây tiếng vang. Chính vì vậy, dù Lục Minh là một hình tượng hoàn toàn mới mẻ, khác biệt cả về tính cách lẫn hành trình phát triển, khán giả vẫn khó tránh khỏi việc tiếp cận nhân vật này bằng con mắt dè dặt, thậm chí có phần khắt khe hơn.

Bên cạnh đó, Khói Lửa Nhân Gian Của Tôi về vẫn thuộc thể loại phim ngôn tình giải trí dễ xem, mà các câu chuyện tình cảm thì dễ đi vào lòng người. Nhất là khi nhân vật Mạnh Yên Thần của Ngụy Đại Huân là nam phụ, có đường tình duyên trắc trở hơn, giúp anh nhận được sự mũi lòng từ khán giả và nhiều người lên mạng xã hội “đòi công lý” cho nhân vật. Yếu tố này đã giúp nhân vật Mạnh Yên Thần vô cùng viral, thậm chí có lúc lấn át cả hào quang của nam chính Dương Dương để trở thành một tồn tại khó quên trong lòng khán giả.

Trong khi đó, Kẻ Có Tội với nội dung hình sự sẽ kén khán giả hơn. Vai Lục Minh của Ngụy Đại Huân lần này cũng là nam chính, gánh vác toàn bộ mạch truyện, xuất hiện với tần suất dày đặc và không có một nhân vật nào đủ nổi trội để tạo ra thế đối sánh hay tương phản. Vì lẽ đó, nhân vật Lục

Minh cũng khó mà viral như Mạnh Yên Thần trong phim tình cảm ngôn tình.

Điều này không đồng nghĩa với việc diễn xuất của Ngụy Đại Huân kém thuyết phục. Nhưng, Lục Minh dù không chịu ảnh hưởng trực tiếp từ Mạnh Yên Thần, nhưng lại vô tình đứng sau cái mốc kỳ vọng mà vai diễn trước đó để lại. Và chính sự mới lạ về mặt cảm xúc ấy khiến khán giả cần nhiều thời gian hơn để thực sự đón nhận Lục Minh, bất chấp nỗ lực và năng lực diễn xuất không hề thua kém của Ngụy Đại Huân.

Vân Anh

Hồ Định Hân rời TVB sau 22 năm gắn bó

Làng giải trí Hồng Kông thêm một lần xôn xao khi 'Thị hậu' Hồ Định Hân vừa xác nhận rời TVB thông qua một bài đăng dài trên mạng xã hội, khép lại hơn hai thập kỷ gắn bó, Sohu đưa tin.

Việc kết thúc hợp đồng dài hạn với TVB đồng nghĩa với việc Hồ Định Hân hiện tại đang là nghệ sĩ tự do.

Khép lại 22 năm đồng hành, mở ra chặng đường mới

Trước đó vài năm, Hồ Định Hân từng gây xôn xao khi chia sẻ về việc thay đổi hình thức hợp tác với TVB, khiến nhiều khán giả lầm tưởng cô đã rời đài. Tuy nhiên, trên thực tế, thời điểm đó nữ diễn viên chỉ chuyển từ hợp đồng nghệ sĩ độc quyền sang hợp đồng nghệ sĩ thông thường, đồng thời ký thêm hợp đồng với hãng phim Thiệu Thị, trở thành nghệ sĩ trực thuộc đơn vị này.

Vì vậy, trong những năm qua, Hồ Định Hân vẫn đều đặn tham gia các dự án phim của TVB, đồng thời xuất hiện tại các sự kiện quan trọng như lễ kỷ niệm hay các lễ trao giải thường niên.

Sau khi hoàn thành bộ phim Xứng danh tài nữ 4: Bên bờ vực thẳm vào năm 2023, Hồ Định Hân rơi vào tình trạng không có dự án mới trong thời gian dài. Tính đến nay, cô đã hơn 2 năm không tham gia quay phim truyền hình, điều này khiến nhiều người không khỏi bất ngờ.

Đáng chú ý, trong dự án Xứng danh tài nữ 4: Bên bờ vực thẳm, Hồ Định Hân được xem là người “thế vai trong tình thế cấp bách”. Ban đầu, vai nữ chính được nhắm cho Đặng Tụy Văn, người đã đồng ý tham gia. Tuy nhiên, do dự án liên tục trì hoãn cùng chất lượng kịch bản không như kỳ vọng, Đặng Tụy Văn quyết định rút lui. Khi đó, TVB mới mời Hồ Định Hân đảm nhận vai nữ chính thay thế.

Có lẽ không nhiều người ngờ rằng, sau bộ phim này, Hồ Định Hân lại rơi vào tình cảnh không có phim để đóng. Dù số lượng phim TVB sản xuất trong 2 năm gần đây không nhiều, nhưng việc một nữ diễn viên tuyến đầu, từng hai lần đoạt giải Thị hậu, lại không góp mặt trong bất kỳ dự án lớn nào



ĐIỆN ẢNH

vẫn khiến dư luận khó hiểu.

Theo một số nguồn tin, trong thời gian không có dự án phim ảnh, Hồ Định Hân đã chuyển hướng tập trung nhiều hơn cho âm nhạc. Năm 2025, cô tổ chức các buổi hòa nhạc và fan meeting tại Trung Quốc đại lục, nhận được phản hồi tích cực. Dự kiến trong năm nay, nữ diễn viên sẽ tiếp tục các hoạt động âm nhạc.

Vốn có khả năng ca hát và vũ đạo tốt, Hồ Định Hân được đánh giá rất phù hợp với chương trình Tỷ tỷ đạp gió rẽ sóng. Được biết, cô từng nỗ lực tìm kiếm cơ hội tham gia, nhưng đến nay vẫn chưa thể góp mặt trong chương trình này.



Dù sự nghiệp diễn xuất có phần chững lại, Hồ Định Hân lại có tin vui trong đời sống cá nhân. Tháng 10.2025, cô bất ngờ công bố đã kết hôn với bạn trai là bác sĩ Trần Kiện Hoa sau khoảng 1 năm hẹn hò. Cặp đôi đăng ký kết hôn tại nước ngoài trong sự kín tiếng.

Tháng 11.2025, truyền thông Hồng Kông từng đưa tin Hồ Định Hân mang thai, dựa trên những hình ảnh cho thấy vòng hai của cô có phần nhô lên. Trước những đồn đoán cho rằng cô “cưới chạy bầu”, nữ diễn viên lập tức lên tiếng phủ nhận bằng cách đăng ảnh tập luyện trong phòng gym, cho thấy vóc dáng thon gọn, bác bỏ tin đồn mang thai.

Nhìn lại chặng đường sự nghiệp, thành công của Hồ Định Hân được đánh giá là kết quả của quá trình nỗ lực bền bỉ. Từ những vai phụ mờ nhạt, cô từng bước vươn lên hàng ngũ nữ chính, mất hơn 10 năm để khẳng định vị thế của mình tại TVB.

Việc quyết định rời đài sau 22 năm cống hiến được cho là lựa chọn đã được Hồ Định Hân cân nhắc kỹ lưỡng. Người hâm mộ hy vọng nữ diễn viên sẽ tiếp tục gặt hái thành công trong chặng đường mới, đồng thời có cuộc sống hôn nhân viên mãn bên chồng là bác sĩ Trần Kiện Hoa.

Vy Anh

Vương Tinh Việt: Thái sử thừa Tiêu Hoài Cẩn gây thương nhớ của Đường Cung Kỳ Án

Vương Tinh Việt mang đến một Tiêu Hoài Cẩn vừa là kẻ dùng lý trí truy tìm chân tướng, vừa là con người mang trong mình sự dịu dàng thâm lặng, hai sắc thái đối lập ấy tạo

nên sức hấp dẫn không thể thay thế.

Kể từ khi Mặc Vũ Vân Gian, Vương Tinh Việt mới lại có một vai nam chính cô trang hấp dẫn và viral như vậy. Trong phim Đường Cung Kỳ Án, nam diễn viên thủ vai nhân vật nam chính, quan Thái sử thừa Tiêu Hoài Cẩn. Nhân vật này được ví như “bản đồ sao biết đi” trong cung đình thịnh Đường. Anh tinh thông thiên văn lịch toán, dựa vào bóng trăng để tính toán chiều cao hung thủ, mượn quỹ đạo chòm sao để phá giải những vụ án kỳ bí.

Tiêu Hoài Cẩn xứng đáng được thêm vào danh sách “bạn trai tháng 1” của khán giả mê phim Hoa ngữ

Ấn tượng về nhân vật Thái sử thừa Tiêu Hoài Cẩn của Vương Tinh Việt trong Đường Cung Kỳ Án

Mặc dù Đường Cung Kỳ Án là phim phá án, song thiết lập nhân vật nam chính Tiêu Hoài Cẩn có sự khác biệt vượt xa khuôn mẫu một nam chính trong phim cổ trang phá án truyền thống. Không chỉ có khả năng quan sát nhạy bén, nhân vật này còn biến thiên văn học cổ đại thành công cụ lý tính để giải mã án tình, dùng tư duy khoa học xé toang lớp vỏ thần quỷ. Chính vì thế, nhân vật này được một số khán giả ưu ái gọi là “Sherlock Holmes nhà Đường” hay hình thái tối thượng của sự lãng mạn của người chuyên về khoa học tự nhiên.

Trong phim Đường Cung Kỳ Án, quan sát sao trời không chỉ là nghề nghiệp mà còn là ngôn ngữ để Thái sử thừa Tiêu Hoài Cẩn thấu hiểu thế giới. Bầu trời sao mang theo chân tướng, ánh trăng truyền tải thông điệp, còn hạt nhân khoa học được bao bọc bởi lời biều đạt thi vị, đậm khí phách kẻ sĩ.

Vương Tinh Việt đã thổi hồn vào nhân vật một sức hấp dẫn trí tuệ thanh lạnh qua diễn xuất tinh tế, lời thoại rõ ràng, sắc nét như quỹ đạo tinh tú. Những biểu tượng hình ảnh như tạo hình tóc trắng hay cô độc cười ngửa càng củng cố độ tin cậy cho hình tượng Thái sử thừa chuyên coi sóc tinh tượng.

Hai sắc thái đối lập trong cùng một con người

Điều khiến Tiêu Hoài Cẩn trở nên đặc biệt bởi dường như nhân vật này mang nét dịu dàng, ngại ngùng của Trương Già trong Ninh An Như Mộng, đồng thời lại có sự quyết đoán, cứng rắn của Tiêu Hành trong Mặc Vũ Vân Gian.

Nếu trong Mặc Vũ Vân Gian, Tiêu Hoàn (Vương Tinh Việt thủ vai) ngậm ngọc bội đứng sừng sững giữa làn khói đạn, khí thế quốc công ngang tàng mà kìm nén bao trùm toàn bộ khung hình, chỉ một ánh nhìn đã đủ trở thành huyền thoại, thì trong Đường Cung Kỳ Án, Tiêu Hoài Cẩn cầm phù bài bước lên chính điện với dáng vẻ thanh lãnh, trầm ổn.

Giữa lúc cả triều đình văn võ đều khôn khéo giữ mình, không ai dám chạm vào vụ án lớn liên quan quyền quý, thì Tiêu Hoài Cẩn, một văn quan vốn đứng bên lề, lại đường hoàng bước vào điện với khí thế “ta sẽ điều tra vụ án”. Đây là lần đầu tiên sau hai

mươi năm khiêm nhường không màng đến tranh đấu trên triều đường, Tiêu Hoài Cẩn chủ động nhận lấy nhiệm vụ để đắc tội người nhất.

Một bên là ánh mắt dò xét của toàn triều, một bên là sự trách mắng gay gắt của phụ thân, nhưng trong lòng Tiêu Hoài Cẩn vẫn giữ vững đạo nghĩa của riêng mình. Khi quay sang thăm Lý Bội Nghi trong ngục, câu nói “Giao cho ta là được” không chỉ là lời hứa, mà còn là sự tin tưởng song phương, nhẹ nhàng mà kiên định.

Tiêu Hoài Cẩn dựa vào suy luận thiên tượng để phá giải cục diện, thiết lập đại thần quyền thế bá khí đến thái sử thừa tinh thông trí tuệ, khí chất cổ trang dường như đã được hàn chặt vào Vương Tinh Việt.

Vương Tinh Việt đã thể hiện xuất sắc sự kìm nén, dũng khí cô độc và cả nét dịu dàng ẩn sâu trong con người Tiêu Hoài Cẩn. Bình thường là vị Thái sử thừa cao lãnh, nghiêm túc bao nhiêu thì lúc say lại đáng yêu bấy nhiêu. Say vào là cởi áo khoác, ngoan ngoãn lên giường đi ngủ.



Thái sử thừa thật thà đến mức say cũng không làm loạn, còn biết xếp quần áo, giày dép ngay ngắn. Tình rượu thì lại trở về dáng vẻ cao lãnh thường ngày, còn lúc say thì ngoan ngoãn đến mức khiến người ta mềm lòng. Chính sự đối lập này đã tạo nên sức hấp dẫn đặc biệt, vừa lí trí, vừa gần gũi của Tiêu Hoài Cẩn.

Vương Tinh Việt thuộc hàng nam diễn viên thế hệ 10X thực lực của làng giải trí Hoa ngữ

Vương Tinh Việt thực sự là một báu vật. Nam diễn viên có ngoại hình xuất chúng, diễn xuất cũng đỉnh cao, hoàn toàn hóa thân vào nhân vật. Có thể nói mà không sợ ngoa rằng, anh ấy đã xây dựng nhân vật từng nhân vật mà mình đảm nhận một cách sống động đến từng chi tiết, không chế vai diễn một cách thông dong.

15 tuổi thi đậu Học viện Hí kịch Trung ương, 18 tuổi bước lên đường cao tốc sự nghiệp diễn xuất, 21 tuổi bùng nổ trong làng giải trí. Cùng với sự phát sóng của Mặc Vũ Vân Gian và các bộ phim trước đó như Châu Sinh Như Cố, Ninh An Như Mộng hay Ngũ Phúc Lâm Môn, độ hot của Vương Tinh Việt liên tục tăng cao và được khán giả công nhận.

Việc Vương Tinh Việt bước vào con đường diễn



xuất hoàn toàn là một sự tình cờ. Thời trung học, chàng trai sinh năm 2002 này đi cùng bạn đến tham gia lớp luyện thi năng khiếu nghệ thuật. Giáo viên thấy anh ngoại hình điển trai, tính cách hoạt bát, nên đã đề nghị anh cũng nên học diễn xuất.

Sau khi vào trường nghệ thuật, Vương Tinh Việt đã lấy việc trở thành ngôi sao làm mục tiêu và phương hướng phấn đấu. Vương Tinh Việt chăm chỉ học tập, luyện tập các kỹ năng chuyên môn, dù mệt mỏi hay vất vả thế nào cũng không bao giờ than phiền một lời.

Năng lực của Vương Tinh Việt thường được khán giả nhận xét là diễn xuất như tuổi 40, ngoại hình như tuổi 30, tuổi thực mới 20. Dù anh thử nghiệm với đủ loại vai diễn, từ cổ trang đến hiện đại, hiệu ứng phát sóng phim cũng như phản ứng hoá học cùng bạn diễn lần nào cũng đều bùng nổ.

Cơ hội luôn dành cho người có chuẩn bị, vận may tốt tuy hiếm có, nhưng nếu không có sự khổ luyện ngày qua ngày cùng sự theo đuổi bền bỉ với nghệ thuật diễn xuất, thì dù may mắn có đến, cũng chưa chắc đã có thể nắm bắt vững vàng.

Vương Tinh Việt coi trọng từng vai diễn mà anh trải qua, nắm bắt cơ hội mọi lúc. Hy vọng rằng vai Tiêu Hoài Cảnh lần này có thể giúp Vương Tinh Việt giữ vững phong độ.

Minh Vũ

Trương Trí Lâm: Dùng cuộc đời viết thư tình cho Vịnh Nghi

Tài tử Hong Kong Trương Trí Lâm nói tình yêu với Viên Vịnh Nghi có ám áp có cãi vã, có thai nghén và mất mát.

Dịp kỷ niệm 25 năm kết hôn, Viên Vịnh Nghi đăng trên trang cá nhân video ghi lại hai người từ khi mới yêu đến nay. Diễn viên viết: “Một ngôi nhà với hai con người, ngày ba bữa qua bốn mùa. 25 năm, đúng là đáng vẽ của thanh xuân. Quảng đời còn lại, mong anh tiếp tục dịu dàng, thú vị”.



Bài hát trong video do Trương Trí Lâm viết lời, một người bạn của họ thể hiện ca khúc. Ca từ vốn là bức thư tài tử viết cho bạn đời, được anh đọc trong một chương trình thực tế về hôn nhân năm 2016. Toàn bộ bức thư được phổ nhạc:

“Em thân yêu, nếu tình yêu có thể được bày tỏ đơn

giản bằng cách viết một bức thư tình trên truyền hình mà trút hết được những cảm xúc của bao năm tháng, thì mọi thứ trên đời sẽ trở nên đơn giản biết mấy.

Em thân yêu, nếu tình yêu có thể được chứng minh bằng vài lời nói hay bằng cách hô lên cho cả thế giới biết 'anh yêu em', thì cách yêu đó, chúng ta đều không hiểu.

Vậy tình yêu của chúng ta là gì?

Là giữa đêm và ngày; giữa ám áp và cãi vã; giữa vui chơi và bệnh tật; giữa lạc lối và thành công; giữa thối nát và mất mát. Tình yêu, giữa sinh ra và mất đi.

Vì thế, nếu thực sự cần viết một bức thư tình cho em, anh sẽ dùng cả cuộc đời để viết nó. Còn em, xin em hãy dùng cả cuộc đời để đọc thật chậm thư tình trong tim anh, thư tình suốt đời của anh”.

Viên Vịnh Nghi - Trương Trí Lâm yêu nhau năm 1992, bí mật đăng ký kết hôn năm 2001, con trai của họ năm nay 20 tuổi, du học châu Âu. Vợ chồng từng nhiều năm ở nhà thuê do quan điểm giá nhà cao, đi thuê đồ tốn tiền hơn. Năm 2017, Trương Trí Lâm mua căn hộ 12 triệu USD để gia đình có chỗ ở ổn định.

Trên Mango TV, Viên Vịnh Nghi từng nói vợ chồng nhiều lần nỗ lực dùng phương pháp thụ tinh nhân tạo để có thêm con, do con trai mong mỏi có em. Tuy nhiên, sau nhiều hy vọng và chờ đợi, vợ chồng chỉ nhận được câu “tôi rất tiếc” từ bác sĩ.

Trương Trí Lâm 55 tuổi, nổi tiếng với nhiều phim như Anh hùng xạ điêu 1994, Đường về hạnh phúc, Bao la vùng trời, Đội chống tham nhũng...

Theo On, tài tử đã đăng ký hiến tạng sau khi qua đời. Anh chăm chỉ tập gym để khỏe mạnh, bảo vệ cơ thể, bỏ thuốc lá, hạn chế uống rượu. Trí Lâm còn đăng ký hiến tủy xương. “Mong hành động của tôi có thể truyền tải tình yêu, giúp đỡ được sinh mệnh khác”, diễn viên nói.

Viên Vịnh Nghi 55 tuổi, là Miss Hong Kong 1990. Cô được giới chuyên môn đánh giá cao diễn xuất qua Kim chi ngọc diệp, Quốc sản 007, Tân bắt liểu tình, Kim ngọc mãn đường. Những năm gần đây, vợ chồng tham gia nhiều chương trình thực tế, quay quảng cáo, livestream cho các thương hiệu.

Nghinh Xuân

Cổ Thiên Lạc suy giảm trí nhớ

Tài tử Hong Kong Cổ Thiên Lạc nói anh có lúc không nhớ từng đóng phim gì, suy giảm trí nhớ mức độ nhẹ.

Diễn viên 56 tuổi hiếm hoi nói về sức khỏe của bản thân trong talkshow với diễn viên Trịnh Du Linh. Anh thừa nhận tin đồn người trong ngành phim ảnh truyền tai nhau, là “Cổ Thiên Lạc mất ký ức”. Diễn viên tiết lộ hiện tình trạng nhẹ, chẳng hạn anh thường không thể nhớ ra người đối diện là ai, dù

trong tâm trí nghĩ “người này rất quen”.

Mức độ hiện tại chưa ảnh hưởng nhiều tới công việc, khi đóng phim, anh có thể ghi nhớ thoại, các chi tiết về vị trí đứng, cảnh hành động. Nhưng sau khi phim đóng máy, những chi tiết này biến mất rất nhanh, một hoặc hai năm sau, anh thậm chí không nhớ bản thân từng tham gia tác phẩm đó.



Diễn viên từng lo ngại chứng suy giảm trí nhớ liên quan việc anh bị tụ máu ở não thời bé, nhưng bác sĩ nhận định đây không phải nguyên nhân. Hồi nhỏ, thi thoảng Cổ Thiên Lạc mất thị lực tạm thời, mỗi lần hơn 10 giây. Có những ngày, tình trạng này xảy ra 5 lần, khiến cha mẹ Cổ Thiên Lạc lo lắng.

Bây giờ, bác sĩ chẩn đoán Cổ Thiên Lạc bị tụ máu não có thể do hai nguyên nhân, một là anh từng gặp chấn thương, hai là do biến chứng trong quá trình sinh nở.

Bác sĩ khuyên gia đình không nên quá lo âu vì khi lớn lên, não bộ phát triển hơn, cục máu sẽ không chèn ép các dây thần kinh nữa. Dù vậy, Cổ Thiên Lạc cần uống thuốc điều trị, hiện tình trạng này không gây nguy hiểm với anh.

Cổ Thiên Lạc hoạt động giải trí hơn 30 năm, nổi tiếng với nhiều tác phẩm của TVB như Hồ sơ trinh sát 4, Thử thách nghiệt ngã, Cổ máy thời gian, Thần điêu đại hiệp 1995 (vai Dương Quá, đóng cùng Lý Nhượng Đồng). Thập niên 2000, anh tập trung đóng điện ảnh.

Theo Sina, Thiên Lạc được mệnh danh “Ông trùm” mới của điện ảnh Hong Kong, anh bỏ tiền túi và kêu gọi đầu tư, thực hiện Minh nhật chiến ký, Cổ máy thời gian (bản điện ảnh), Cửu Long thành trại, tạo công ăn việc làm cho nhân viên lĩnh vực sản xuất phim.

Tài tử kín tiếng đời tư, chỉ từng xác nhận yêu diễn viên Hoàng Kỳ Doanh, sau khi chia tay cô năm 2002, Cổ Thiên Lạc không công khai bạn gái. Trên HK01, anh nói gia đình không thúc giục kết hôn, sinh con. Trước đây, diễn viên muốn làm bố, dịch bệnh khiến anh thay đổi nhiều quan điểm.

Hiện, Cổ Thiên Lạc cảm thấy còn nhiều việc cần hoàn thành, không đủ thời gian để nuôi dạy một em bé. Thiên Lạc cho biết chỉ làm bố khi đủ thời gian, có thể theo con trong từng bước trưởng thành.

Như Anh



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

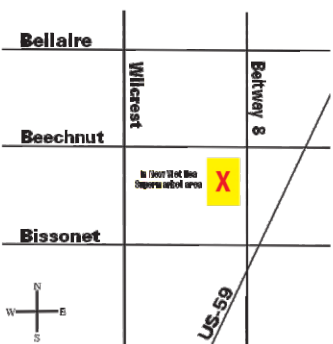
Trong khu chợ Việt Hoa mới, Beechnut và Beltway 8, Đối diện chợ HEB

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



FARMERS

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

Member



MDRT

The Premier Association of Financial Professionals®

#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/>

Tin vui mới cho người hay uống cà phê

Với những phát hiện mới mẽ từ khoa học, người yêu cà phê hoàn toàn có thể yên tâm nhâm nhi tách cà phê của mình, khi nó mang lại những lợi ích lâu dài cho sức khỏe.

Cà phê không chỉ là một thức uống phổ biến trên toàn thế giới mà còn được ví như "liều thuốc sức khỏe tự nhiên", khi ngày càng có nhiều nghiên cứu khoa học chứng minh các lợi ích vượt trội của nó.

Một báo cáo mới công bố trên tạp chí Ageing Research Reviews đã tiếp tục khẳng định rằng, thói quen uống cà phê với liều lượng hợp lý, thường xuyên không chỉ giúp kéo dài tuổi thọ, mà còn giảm nguy cơ mắc hàng loạt bệnh nguy hiểm liên quan đến tuổi tác.

Các nhà khoa học tại Đại học Coimbra, Bồ Đào Nha, sau khi phân tích hàng trăm dữ liệu nghiên cứu đã chỉ ra rằng, uống cà phê đều đặn có thể giảm nguy cơ mắc các bệnh tim mạch, tiểu đường type 2, rối loạn thần kinh và thậm chí là ung thư.

Không chỉ vậy, cà phê còn giúp cải thiện sức khỏe tinh thần, giảm nguy cơ mắc chứng trầm cảm và mất trí nhớ, những vấn đề thường gặp ở người cao tuổi. Thói quen này được ví như một "lá chắn tự nhiên" bảo vệ cơ thể khỏi các tác nhân gây hại, mang lại lợi ích lâu dài cho sức khỏe toàn diện.

Bí mật trong từng hạt cà phê

Các nhà nghiên cứu tin rằng những tác dụng kỳ diệu của cà phê đến từ hơn 2.000 hợp chất sinh học trong thành phần của nó, trong đó nổi bật là caffeine và axit chlorogenic.

Caffeine là chất được biết đến rộng rãi với khả năng kích thích não bộ, giúp tăng cường sự tỉnh táo, tập trung và cải thiện trí nhớ.

Tuy nhiên, lợi ích của nó không chỉ dừng lại ở việc giữ bạn tỉnh táo. Caffeine còn hỗ trợ bảo vệ sức khỏe tim mạch và giảm nguy cơ đột quỵ, đặc biệt ở những người uống cà phê thường xuyên với liều lượng hợp lý.

Axit chlorogenic, một hợp chất chống oxy hóa mạnh mẽ, đóng vai trò quan trọng trong việc ngăn ngừa viêm nhiễm và giảm căng thẳng.

Các nghiên cứu cho thấy, axit chlorogenic giúp điều hòa đường huyết, giảm nguy cơ mắc tiểu đường loại 2, đồng thời hỗ trợ cải thiện tình trạng căng thẳng sau chấn thương. Hợp chất này cũng được cho là có

khả năng tác động tích cực đến quá trình tái tạo tế bào, giúp làm chậm lão hóa và giữ cho cơ thể khỏe mạnh hơn.

Uống cà phê thế nào để tối ưu hóa lợi ích?

Mặc dù cà phê mang lại nhiều lợi ích sức khỏe, nhưng không phải ai cũng biết cách sử dụng cà phê một cách hiệu quả và an toàn.

Các chuyên gia dinh dưỡng khuyến nghị, lượng cà phê lý tưởng mỗi ngày là từ 2 đến 3 tách. Đây là mức tiêu thụ vừa đủ để cơ thể hấp thụ các dưỡng chất có lợi mà không gây ra các tác dụng phụ như mất ngủ, hồi hộp hay tăng huyết áp.

Quan trọng hơn, nên uống cà phê không đường hoặc ít ngọt. Việc thêm quá nhiều đường, sữa đặc hoặc kem vào cà phê không chỉ làm giảm lợi ích sức khỏe mà còn làm tăng lượng calo không cần thiết, có thể dẫn đến tăng cân và các vấn đề liên quan đến chuyển hóa.

Đối với những người yêu thích vị ngọt, các lựa chọn thay thế như đường ăn kiêng hoặc sữa thực vật ít béo có thể là một giải pháp.

Thời điểm uống cà phê cũng đóng vai trò quan trọng. Cà phê được khuyến nghị uống vào buổi sáng, sau khi ăn sáng từ 30 phút đến một giờ, để giúp tăng cường năng lượng và cải thiện hiệu suất làm việc. Uống cà phê vào buổi tối hoặc ngay trước khi ngủ nên được hạn chế, bởi caffeine có thể ảnh hưởng đến chất lượng giấc ngủ.

Lưu ý cho từng đối tượng sử dụng cà phê

Dù cà phê phù hợp với hầu hết mọi người, nhưng không phải ai cũng có thể sử dụng nó một cách tùy ý.

Đối với phụ nữ mang thai, việc tiêu thụ cà phê nên được giới hạn ở mức tối đa 200mg caffeine mỗi ngày (tương đương khoảng một tách rượu cà phê) để tránh ảnh hưởng đến sự phát triển của thai nhi.

Người bị các bệnh lý như tăng huyết áp, rối loạn lo âu, hoặc các vấn đề về tiêu hóa cũng cần thận trọng. Caffeine có thể làm tăng nhịp tim, kích thích dạ dày tiết axit, gây ra tình trạng khó chịu. Đối với nhóm này, nên ưu tiên các loại cà phê đã khử caffeine hoặc pha loãng hơn bình thường.

Trẻ em và thanh thiếu niên cũng không nên uống cà phê quá sớm. Hệ thần kinh và các cơ quan của trẻ còn đang phát triển, việc tiêu thụ caffeine có thể gây ra các tác động tiêu cực như kích thích quá mức, lo lắng hoặc rối loạn giấc ngủ. ■



PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

Bốn quy tắc vàng của những người phụ nữ có tất cả nhưng không bao giờ kiệt sức

Bạn đang làm việc để sống, hay đang sống chỉ để làm việc? Câu trả lời này sẽ quyết định bạn đang trên lộ trình đến với thành công rực rỡ hay đang lao thẳng tới vực thẳm của sự kiệt sức (burnout).

Chúng ta vẫn thường ngưỡng mộ những người phụ nữ “có tất cả”: Một sự nghiệp đáng mơ ước, một gia đình êm ấm và vẻ ngoài luôn rạng rỡ, thông dong. Bí mật của họ không nằm ở việc họ có 48 giờ mỗi ngày, mà nằm ở một bước ngoặt thức tỉnh. Với Sally Thornton, CEO của Forshay, bài học về sự cân bằng đã đến theo cách đau đớn nhất mà không ai mong muốn.

Từng là một người “nghiện việc” chính hiệu, Sally và chồng luôn đặt sự nghiệp lên hàng đầu. Khi đang mang thai tháng thứ 8, cô làm việc xuyên ngày đêm để chuẩn bị cho kỳ nghỉ thai sản. Thậm chí, cô suýt chút nữa đã bỏ qua buổi sinh nhật của mẹ ruột chỉ vì một cuộc họp. Nhưng rồi, định mệnh ập đến. Ngay sau buổi tiệc hôm đó, anh trai của Sally qua đời đột ngột trên đường về nhà. Nỗi đau mất mát quá lớn đi kèm với sự bàng hoàng: Nếu hôm đó cô chọn ở lại văn phòng, cô đã vĩnh viễn mất đi cơ hội cuối cùng được nhìn thấy anh mình. Câu nói của người mẹ sau đó đã thay đổi hoàn toàn cuộc đời Sally: “Mẹ vừa mất đi đứa con trai đầu lòng, con cũng sắp đón đứa con đầu đời. Đừng bao giờ đặt công việc lên trên tất cả nữa”.

Từ đồng tro tàn của sự hối hận, Sally đã xây dựng lại sự nghiệp và trở thành người truyền cảm hứng cho hàng triệu phụ nữ về cách làm chủ công việc thay vì để nó nuốt chửng mình. Dưới đây là 4 quy tắc “xương máu” mà những người phụ nữ thành đạt và hạnh phúc luôn khắc cốt ghi tâm để không bao giờ rơi vào cái bẫy kiệt sức.



1. Tập trung vào những thứ bạn có thể kiểm soát (và buông bỏ phần còn lại)

Trong cuộc sống, có những biến cố ập đến như cơn bão mà ta không thể ngăn cản. Bạn không thể kiểm soát tâm trạng của sếp, thời hạn (deadline) vô lý từ khách hàng hay những rủi ro bất ngờ. Nhưng bạn hoàn toàn có quyền kiểm soát cách mình phản ứng và phân bổ thời gian cho những điều quý giá. Với những phụ nữ thông thái, họ xác định rõ “vùng an toàn” của mình là gia đình, sở

thích cá nhân và những khoảnh khắc chăm sóc bản thân.

Họ không đợi đến khi rảnh mới dành thời gian cho người thân, mà họ “lập trình” sự ưu tiên đó vào thời khóa biểu. Khi bạn biết rõ điều gì là quan trọng nhất, bạn sẽ học được cách nói “không” với những yêu cầu ngoài lề mà không cảm thấy tội lỗi. Công việc sẽ không bao giờ dễ dàng hơn, nhưng tâm thế của bạn sẽ vững vàng hơn khi biết mình đang bảo vệ những gì thực sự có giá trị.

2. Biến mọi trải nghiệm thành bài học “nâng cấp” bản thân

Thành công không phải là một đường thẳng đi lên, nó là một chuỗi những lần thử và sai. Những người phụ nữ không bị kiệt sức thường có một tinh thần thép: Họ coi thất bại là những viên gạch lót đường. Khi Sally rời bỏ công ty cũ và vấp phải những điều khoản không cạnh tranh khiến cô tạm thời “thất nghiệp”, thay vì hoảng loạn, cô dùng thời gian đó để kết nối lại với khách hàng cũ và lắng nghe phản hồi của họ.

Chính những chiêm nghiệm trong lúc dừng lại đó đã giúp cô đặt nền móng vững chắc cho đế chế riêng của mình sau này. Mỗi khi gặp bế tắc, hãy tự hỏi mình ba câu: Điều gì đã vận hành tốt? Điều gì chưa ổn? Và mình ước mình đã làm khác đi ở điểm nào? Đừng ngại hỏi ý kiến từ đồng nghiệp, bạn bè và cả người thân. Sự thông thái từ mạng lưới xung quanh sẽ giúp bạn không phải đi vào vết xe đổ của chính mình, từ đó giảm thiểu áp lực tinh thần.

3. Tự định nghĩa “thành công” theo cách của riêng mình

Sai lầm lớn nhất khiến phụ nữ kiệt sức là cố gắng chạy theo tiêu chuẩn thành công của người khác. Chúng ta thường nhìn vào những CEO quyền lực, những người nổi tiếng và tự ép mình vào khuôn mẫu đó. Nhưng sự thật là, bạn có thể thành công rực rỡ ngay cả khi không đi theo số đông. Sally từng từ chối những khoản đầu tư khổng lồ từ các quỹ mạo hiểm chỉ vì cô muốn được làm chủ hoàn toàn thời gian và giá trị của mình - một quyết định đi ngược lại hoàn toàn với lẽ thường trong giới kinh doanh.

Quy tắc ở đây rất đơn giản: Đừng để “tiêu chuẩn cộng đồng” trở thành cái gông xiềng của bạn. Nếu thành công với bạn là có thể tan làm lúc 5 giờ chiều để đón con, hãy tự hào về điều đó. Nếu thành công là vận hành một cửa hàng nhỏ thay vì một tập đoàn lớn, hãy kiên định với nó. Khi bạn sống đúng với giá trị của mình, bạn sẽ không bao giờ thấy mệt mỏi vì phải gồng mình đóng vai một ai khác.

4. Can đảm bước ra khỏi “cuộc đua chuột” (Rat Race)

Cuộc đua chuột là vòng lặp vô tận của việc kiếm tiền, thăng chức rồi lại kiệt sức để kiếm nhiều tiền hơn nữa. Những người phụ nữ hạnh phúc là những người biết khi nào nên dừng lại hoặc rẽ hướng. Đôi khi, sự lựa chọn tạo nên tâm ảnh hưởng thực sự lại là việc từ chối một đợt thăng chức đầy áp lực để có thời gian huấn luyện đội bóng đá của con gái, hoặc mạnh dạn khởi nghiệp để được tự do

sáng tạo.

Thành công thực sự không nằm ở chức danh trên danh thiếp, mà nằm ở sự “hào hứng” mỗi khi bạn thức dậy. Khi bạn cảm thấy tràn đầy nhiệt huyết với cả công việc lẫn cuộc sống gia đình, đó chính là lúc bạn đã chiến thắng. Đừng để cuộc đời trôi qua trong tiếng thở dài mệt mỏi, hãy chọn cách sống mà ở đó, bạn là người cầm lái chứ không phải là nô lệ của những guồng quay hối hả. ■

Đặt lưng ngủ ngay - dấu hiệu cơ thể đang kêu cứu

Nhiều người lầm tưởng đặt lưng ngủ ngay là tốt, song bác sĩ cảnh báo đây có thể là dấu hiệu cơ thể kiệt sức hoặc mắc chứng ngưng thở khi ngủ.

Theo các chuyên gia y tế, đi vào giấc ngủ quá nhanh thường là tín hiệu cho thấy cơ thể đang kiệt quệ, buộc não bộ kích hoạt chế độ “tắt nguồn cưỡng bức”. Tình trạng này phổ biến ở người thức khuya triền miên, chỉ ngủ 4-5 tiếng mỗi ngày.

Giấc ngủ kiểu này giống như việc “vá vúi” tạm thời, khiến cơ thể thiếu hụt nghiêm trọng giai đoạn ngủ sâu. Hậu quả là người bệnh càng ngủ càng mệt, suy giảm trí nhớ và hệ miễn dịch suy yếu.

Tốc độ chìm vào giấc ngủ quá nhanh (dưới 5 phút) cũng cảnh báo hai bệnh lý:

Chứng ngủ rũ (Narcolepsy): Người bệnh buồn ngủ không thể cưỡng lại vào ban ngày, có thể gật gù ngay khi đang ăn, đi bộ hoặc làm việc.

Ngưng thở khi ngủ: Do thiếu oxy não ban đêm, cấu trúc giấc ngủ bị phá vỡ. Người bệnh dễ thiếp đi nhưng chất lượng giấc ngủ rất thấp, dẫn đến sự lơ đãng, mất tập trung vào hôm sau.

Một giấc ngủ tiêu chuẩn cần đảm bảo chu kỳ hoàn chỉnh, gồm 20% giấc ngủ REM (chuyển động mắt nhanh) và 80% NREM (không chuyển động mắt nhanh). Để kiểm tra chất lượng nghỉ ngơi, bạn có thể dựa vào 5 tiêu chí:

Thời gian đi vào giấc ngủ: Lý tưởng nhất là 10-30 phút sau khi nằm. Nếu ngủ quá nhanh (vài phút) hoặc trần trọc quá lâu (hơn một tiếng), cơ thể đang gặp vấn đề. Thời lượng ngủ nên duy trì 6-9 tiếng mỗi ngày.

Chất lượng giấc mơ: Người ngủ ngon thường ít gặp ác mộng hoặc tỉnh giấc giữa chừng. Nếu mơ cả đêm, hay giật mình, giấc ngủ của bạn chưa đủ sâu.

Trạng thái khi thức dậy: Nếu có thể rời giường nhanh chóng, cảm thấy sảng khoái là dấu hiệu tốt. Ngược lại, thói quen ngủ nướng hay cảm giác uể oải chứng tỏ bạn chưa được nghỉ ngơi thực sự.

Hiệu suất làm việc: Sự tỉnh táo, tập trung ban ngày phản ánh chất lượng giấc ngủ đêm trước. Hay quên, lơ đãng là dấu hiệu cảnh báo cần điều chỉnh sinh hoạt.

Độ sâu giấc ngủ: Ngủ một mạch đến sáng, không bị đánh thức bởi tiếng động nhỏ cho thấy bạn đã có đủ thời gian ngủ sâu để phục hồi năng lượng. ■



Tám tips hẹn hò giúp bạn dễ tìm được đối tượng phù hợp

Phim ảnh và những câu chuyện lãng mạn đôi khi khiến chúng ta tin rằng chỉ cần hẹn hò đúng người, mọi thứ sẽ tự khắc suôn sẻ. Nhưng ngoài cảm xúc, một mối quan hệ bền vững còn cần khả năng giao tiếp, thấu hiểu, đặt ranh giới và lắng nghe.

Hẹn hò là một kỹ năng

Hẹn hò là một kỹ năng có thể học hỏi và rèn luyện, khác với những gì phim ảnh hay truyện cổ tích thường vẽ nên. Chúng ta nên nhận ra việc tìm được người phù hợp đòi hỏi nỗ lực và chủ động.

Theo Damona Hoffman, tác giả *F the Fairy Tale: Rewrite the Dating Myths and Live Your Own Love Story*, nếu tiếp cận hẹn hò bằng tinh thần cởi mở và xem đây là hành trình phát triển bản thân, bạn sẽ dần xây dựng được các kỹ năng quan hệ có giá trị lâu dài, không chỉ trong tình yêu mà còn trong mọi tương tác xã hội, kể cả với chính mình.

Khi nuôi dưỡng tư duy phát triển trong những khía cạnh như xây dựng hồ sơ cá nhân, thả thính, trò chuyện, nhắn tin hay cả đời sống tình dục, bạn hoàn toàn có thể viết lại những câu chuyện cũ từng cản trở mình, để tiến gần hơn tới phiên bản “happy ending” do chính bạn lựa chọn.

Biết kiểu tình yêu bạn đang theo đuổi

Thay vì mãi mê chạy theo những rung động nhất thời, đã đến lúc bạn tự hỏi mình đang tìm kiếm kiểu tình yêu nào: cảm giác phấn khích ngắn ngủi, hay sự an toàn để được là chính mình? Theo Gary Lewandowski, tác giả *Stronger Than You Think*, bí quyết của hẹn hò bền vững nằm ở việc ưu tiên cảm giác dễ chịu hơn là sự tự tin phô diễn, đặt lòng tốt lên trên những “tia lửa” thoáng qua, và xem tình bạn là nền tảng thay vì trông chờ vào phản ứng hóa học tức thì.

Việc quá chú trọng vào cảm xúc của nụ hôn đầu hay những khoảnh khắc bùng nổ ban đầu có thể tạo nên mối quan hệ rực cháy lúc khởi đầu nhưng dễ tàn lụi về sau.



Ảnh minh họa

Tin vào trực giác

Khi hẹn hò, hãy tin vào trực giác của chính mình. Cảm xúc là những tín hiệu quan trọng mà bạn cần lắng nghe, còn trực giác chính là “la bàn nội tâm” dẫn lối và hiếm khi khiến bạn đi sai đường.

Việc tin và làm theo tiếng nói bên trong sẽ

giúp bạn tiến gần hơn đến người thực sự phù hợp. Bạn là người hiểu rõ bản thân nhất, không cần phải hỏi ý kiến quá nhiều người khác.

Ứng dụng hẹn hò chỉ là công cụ kết nối

Ứng dụng hẹn hò chỉ nên được xem là công cụ kết nối ban đầu, không phải “dịch vụ mai mối” quyết định thay bạn. Thuật toán quan trọng nhất vẫn là chính cách bạn suy nghĩ và lựa chọn, vì vậy, đừng thụ động chờ đợi mà hãy chủ động tìm hiểu đối phương.

Có hai nguyên tắc quan trọng khi dùng app hẹn hò. Thứ nhất, đừng “quẹt” quá nhiều. Sau khi gặp khoảng 5-9 người, hãy tạm dừng và dành thời gian tìm hiểu sâu hơn ít nhất một người, bởi quá nhiều lựa chọn sẽ khiến não bộ rơi vào trạng thái quá tải và cuối cùng... không chọn ai cả.

Thứ hai, hãy tìm lý do để nói “có” thay vì vội vàng nói “không”. Bản năng sinh tồn khiến con người dễ tập trung vào điểm tiêu cực, nhưng trong hẹn hò, việc chú ý đến mặt tích cực của đối phương có thể mở ra những cơ hội bất ngờ.

Chỉ nên trò chuyện tối đa 2 người một lúc trên app hẹn hò

Để tránh rơi vào “nghịch lý của quá nhiều lựa chọn” trên ứng dụng hẹn hò, bạn chỉ nên trò chuyện với tối đa hai người cùng lúc. Khi có quá nhiều phương án, não bộ dễ bị quá tải, dẫn đến chần chừ hoặc không chọn ai, thậm chí giảm giá trị của chính quyết định mình đưa ra.

Hãy so sánh mức độ quan tâm qua tần suất nhắn tin, khoảng cách giữa các lần phản hồi và cảm xúc thể hiện trong cuộc trò chuyện để nhận ra ai thực sự nghiêm túc. Trước khi gọi điện hay hẹn gặp trực tiếp, hãy tập trung vào người phù hợp hơn và đừng liên lạc với người còn lại.

Nếu buổi hẹn không suôn sẻ, bạn có thể tiếp tục kết nối với hai người mới, nhưng đừng mở rộng quá nhiều cùng lúc.

Quy tắc trò chuyện 50/50

Khi đi hẹn hò, hãy giữ cuộc trò chuyện ở thế 50/50. Đừng để chỉ một người nói quá nhiều, còn người kia chỉ lắng nghe. Thực tế, đối phương có thể không nhớ bạn mặc gì hay kể gì về công việc, nhưng họ sẽ nhớ cảm giác khi ở bên bạn. Nếu bạn nói liên tục mà ít đặt câu hỏi, điều đó dễ tạo cảm giác bạn không thật sự quan tâm.

Vì vậy, hãy vừa chia sẻ về mình, vừa chủ động lắng nghe và hỏi han đối phương. Một cuộc trò chuyện cân bằng sẽ giúp cả hai cảm thấy được kết nối và thoải mái hơn.

Trở thành phiên bản mà bạn muốn hẹn hò với chính mình

Hãy trở thành phiên bản mà bạn cũng cảm thấy hứng thú khi ở bên. Điều đó đồng nghĩa với việc bạn đã dành thời gian chữa lành, gạt bỏ những tổn thương cũ và xây dựng những niềm tin lành mạnh về tình yêu. Khi bạn bước vào mối quan hệ với tâm thế cân bằng và cởi mở, bạn mới có thể cùng đối phương tạo nên sự gắn kết an toàn, bền vững.

Vượt qua được quá khứ

Những cảm xúc còn sót lại từ mối quan hệ

cũ có thể khiến bạn khó toàn tâm toàn ý cho một khởi đầu mới. Vì vậy, điều quan trọng là bạn cần đối diện, tháo gỡ và dần trung hòa những vương vấn với quá khứ.

Khi bạn không còn quá buồn bã, oán giận hay lưu luyến người cũ, bạn sẽ sẵn sàng hơn về mặt tinh thần lẫn cảm xúc để gặp gỡ người mới, xây dựng thói quen mới và mở ra một chương khác cho cuộc sống. ■

Ba lỗi thường gặp khiến da thêm khô nẻ trong ngày lạnh

Hạn chế rửa mặt bằng nước nóng, tránh để da tiếp xúc với các hóa chất tẩy rửa mạnh sẽ giúp bạn bảo toàn làn da mịn màng, chống khô nẻ.

Rửa mặt bằng nước nóng

Khi thời tiết lạnh, nhiều người có thói quen rửa mặt bằng nước nóng. Dù việc làm này đem lại cảm giác ấm áp, thoải mái nhưng nhiệt độ nước cao có thể làm tổn thương lớp dầu bảo vệ trên bề mặt da, đẩy nhanh quá trình mất nước, khiến da nhanh chóng bị khô căng sau khi làm sạch.

Thói quen này cũng góp phần làm nghiêm trọng hơn tình trạng khô nẻ da, thậm chí có thể dẫn đến bong tróc, mẩn đỏ, kích ứng và khiến các sản phẩm chăm sóc da khó hấp thụ.

Nên sử dụng nước mát để rửa mặt và thoa kem dưỡng ẩm ngay lập tức để tăng cường hiệu quả chăm sóc da. Trường hợp quá lạnh, bạn có thể rửa mặt bằng nước ấm, sau đó vỗ nhẹ nước mát lên da.

Tẩy da chết, làm sạch quá mức

Vào mùa đông, lượng dầu trên da giảm, do đó bạn không cần đến những sản phẩm có tính tẩy rửa quá mạnh. Khi lớp sừng bị loại bỏ quá mức, da dễ bị khô, bong tróc, thậm chí trở nên nhạy cảm và không ổn định.

Hãy ưu tiên sử dụng sữa rửa mặt dịu nhẹ để làm sạch da, có thể bỏ qua bước này vào buổi sáng nếu da không tiết quá nhiều dầu. Bước tẩy da chết cũng có thể giảm bớt tần suất, một lần mỗi tuần hoặc 2 tuần một lần.

Bỏ qua bước dưỡng ẩm

Thời tiết lạnh có thể khiến nhiều người ngại thực hiện đầy đủ các bước cấp ẩm, dưỡng ẩm. Tuy nhiên, đây là bước rất quan trọng trong cả chu trình ban ngày lẫn ban đêm nhằm bảo vệ hàng rào bảo vệ da cũng như giúp cung cấp đủ độ ẩm, chống lại tình trạng khô căng, bong tróc da khi thời tiết lạnh sâu.

Sau khi làm sạch da, nên sử dụng toner hoặc lotion để cân bằng độ pH, bổ sung ẩm cho làn da.

Tiếp đó, bạn có thể tăng cường ẩm cho da bằng các loại serum chứa HA, vitamin E, glycerin và kết thúc với kem dưỡng nhằm khóa ẩm, duy trì môi trường lý tưởng để giữ làn da mềm mại.

Trong mùa đông, bạn có thể ưu tiên lựa chọn kem dưỡng dạng cream hoặc balm để khóa ẩm, giữ ẩm hiệu quả hơn. Các thành phần lý tưởng trong kem dưỡng ẩm có thể kể đến như ceramide, B5, HA,... ■



PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

Thợ sửa ống nước cảnh báo 9 thứ tuyệt đối không đổ xuống cống

Dầu mỡ, vỏ trứng, bã cà phê hay cát vệ sinh cho mèo... được thợ sửa ống nước khuyên không đổ xuống cống, dễ làm tắc nghẽn, tổn hại cho hệ thống tự hoại.

Sơn

“Sơn chứa các hóa chất độc hại có thể ăn mòn đường ống và cần được xử lý theo quy định của địa phương”, Kyle Leman, Giám đốc điều hành và người sáng lập của Crossroads Foundation Repair - công ty dịch vụ sửa chữa nền móng nhà ở - cho biết.

Đổ sơn xuống cống có thể làm ô nhiễm nguồn nước và làm hỏng đường ống của bạn. Hãy đọc nhãn trên loại sơn bạn sử dụng và xử lý theo hướng dẫn. Nếu không chắc chắn, hãy mang sơn thừa đến trung tâm xử lý chất thải nguy hại.

Dầu mỡ, chất béo

Khi nấu nướng, hãy tránh đổ dầu mỡ và chất béo xuống cống, bởi những chất này rất dễ gây tắc nghẽn đường ống.

“Dầu mỡ có thể đông đặc lại trong đường ống, gây tắc nghẽn nghiêm trọng cho hệ thống thoát nước trong nhà và cả hệ thống cống công cộng”, Shlomo Cherniak, chủ sở hữu Cherniak Home Services, một công ty dịch vụ kỹ thuật dân dụng tại Baltimore (Mỹ), cho biết.



Ảnh minh họa

Rau củ nhiều xơ

Rau củ là nhóm thực phẩm thường bị đổ xuống bồn rửa bếp, nhưng bạn nên tránh các loại nhiều xơ như hành tây, cần tây, bẹ ngô, vỏ trái cây và atisô.

“Những thứ như cần tây, atisô hay vỏ hành có thể mắc kẹt trong động cơ máy xay rác, gây kẹt máy và cản trở dòng chảy của nước”, Cherniak cho biết. “Các vật liệu nhiều xơ này có thể dẫn đến những hư hỏng tốn kém và gây bất tiện lớn”.

Thay vì đổ xuống cống, hãy cho rau củ nhiều xơ vào thùng rác hoặc ủ làm phân hữu cơ.

Thực phẩm giàu tinh bột

Các loại thực phẩm giàu tinh bột như khoai tây và mì pasta cũng không nên đổ xuống cống vì rất dễ gây tắc nghẽn đường ống. Bạn nên dùng lưới lọc ở bồn rửa để ngăn thức ăn rơi xuống cống.

“Những thực phẩm như khoai tây, gạo và

mì có thể trương nở khi gặp nước, tạo thành một chất dính như keo gây tắc đường ống”, Cherniak nói. “Tinh bột từ khoai tây có thể khiến lưỡi dao máy xay rác bị kẹt, còn vỏ khoai dễ bám vào thành ống. Việc sử dụng lưới lọc sẽ giữ lại các mảnh thức ăn giàu tinh bột trước khi chúng trôi xuống cống”.

Chất tẩy rửa gia dụng

Không nên đổ các loại chất tẩy rửa gia dụng xuống cống vì chúng có thể làm hư hại đường ống và gây tác động tiêu cực đến môi trường. Thay vào đó, hãy mang các sản phẩm này đến điểm thu gom rác thải nguy hại để xử lý đúng cách.

“Nhiều chất tẩy rửa gia dụng chứa hóa chất ăn mòn, có thể làm hỏng đường ống và gây tổn hại cho hệ thống tự hoại”, Leman cho biết.

Bã cà phê

Đổ bã cà phê xuống cống có thể gây hư hại nghiêm trọng cho đường ống. Tốt nhất, hãy cho bã cà phê vào thùng rác hoặc ủ làm phân hữu cơ.

“Bã cà phê có thể tích tụ trong đường ống, gây tắc nghẽn và dẫn đến các chi phí sửa chữa tốn kém về sau”, Cherniak nói. “Chúng có tinh dầu và dễ vón cục, khiến nước khó lưu thông”.

Tem dán trên rau củ, trái cây

Những miếng tem dán nhỏ trên rau củ, trái cây tuy bé nhưng rất dính, có thể gây tắc nghẽn đường ống. Hãy bóc tem trước khi rửa và bỏ vào thùng rác. “Tem dán trên nông sản có thể bám vào thành ống, gây tắc nghẽn hoặc mắc kẹt trong các bộ lọc của hệ thống xử lý nước”, Leman cho biết.

Cát vệ sinh cho mèo

Không nên đổ cát vệ sinh cho mèo vào bồn cầu, kể cả những loại được dán nhãn “có thể xả trôi”. Thay vào đó, hãy bỏ cát đã qua sử dụng vào thùng rác. “Ngay cả những sản phẩm được ghi là ‘xả trôi được’ vẫn có thể vón cục và làm tắc đường ống”, Leman nói.

Vỏ trứng

“Vỏ trứng phân hủy rất chậm và dễ tích tụ, khiến các chất khác khó trôi xuống cống”, Cherniak cho biết. “Chúng có thể bám vào thành ống, dẫn đến tắc nghẽn”.

Thay vì để vỏ trứng trôi xuống cống, hãy cho chúng vào thùng rác hoặc ủ làm phân hữu cơ. ■

Vì sao thần đồng hiếm khi thành người xuất chúng?

Nhiều phụ huynh tin rằng khổ luyện từ bé sẽ tạo ra thiên tài, nhưng nghiên cứu mới trên 34.000 người ưu tú cho thấy những cá nhân xuất sắc nhất thế giới thường là người “nở muộn”.

Novak Djokovic cầm vợt năm 4 tuổi, xa nhà năm 12 tuổi và giành Grand Slam đầu tiên khi vừa tròn 20. Đến nay, với sự nghiệp đồ sộ, anh là minh chứng sống động cho niềm tin: muốn đỉnh cao, phải chuyên sâu từ nhỏ.

Nhưng một nghiên cứu vừa công bố trên tạp chí Science cuối năm 2025 cho rằng Djokovic là ngoại lệ, không phải quy luật.

Tiền sĩ Arne Güllich, Đại học RPTU

Kaiserslautern-Landau (Đức) và cộng sự đã phân tích dữ liệu của hơn 34.000 cá nhân ưu tú trong các lĩnh vực thể thao, âm nhạc và khoa học. Kết quả khiến nhiều người bất ngờ: những đứa trẻ được rèn luyện khắc nghiệt trong các “lò luyện” hiếm khi duy trì được vị thế khi trưởng thành.

Ngược lại, đa số những người đạt đỉnh cao thế giới thường có tuổi thơ bình thường, thử sức ở nhiều lĩnh vực trước khi chọn lối đi riêng.

Thần đồng và Thiên tài là hai đường thẳng song song

Dữ liệu chỉ ra 90% người lớn có thành tựu đặc biệt xuất sắc không hề nổi bật lúc nhỏ. Chỉ 10% thần đồng duy trì được hào quang. Thậm chí, thành tích quá cao thời thơ ấu đôi khi tỷ lệ nghịch với thành công sau này.

Trong thể thao, các vận động viên vĩ đại thường chơi đa dạng môn trước khi chuyên môn hóa. Điều này giúp họ tích lũy nền tảng thể chất và tư duy đa chiều, từ đó tiến bộ nhanh hơn ở giai đoạn sau.

Tương tự, các nhà khoa học đoạt giải Nobel thường ít nhận học bổng thời trẻ và có hồ sơ khởi đầu khiêm tốn hơn so với những đồng nghiệp chỉ dừng lại ở mức “giỏi”. Họ mất nhiều thời gian hơn để lên chức giáo sư, nhưng khi đã “chín”, họ tạo ra những đột phá thay đổi lịch sử.



Ảnh minh họa

Giải mã hiện tượng “nở muộn”

Nhóm nghiên cứu đưa ra ba lý do khiến việc “chậm mà chắc” lại thắng thế:

Thứ nhất là nguyên lý “Tìm kiếm và phù hợp”. Thử nghiệm nhiều sở thích giúp cá nhân tìm ra đúng lĩnh vực khớp với tài năng thiên bẩm nhất. Rafael Nadal từng cân nhắc làm cầu thủ bóng đá trước khi chọn quần vợt và trở thành huyền thoại.

Thứ hai là “Học tập tăng cường”. Kỹ năng học hỏi quan trọng hơn kiến thức cụ thể. Việc xoay sở giữa nhiều bộ môn giúp não bộ linh hoạt, khiến quá trình chuyên sâu sau này hiệu quả hơn.

Cuối cùng là “Hạn chế rủi ro”. Tránh xa các “lò luyện gà nòi” sớm giúp trẻ không bị kiệt sức (burnout), chấn nản hay chấn thương - những sát thủ thầm lặng của tài năng.

Tiền sĩ Güllich nhấn mạnh, đào tạo chuyên sâu từ sớm vẫn tạo ra những người thợ giỏi, nhưng hiếm khi tạo ra nghệ nhân hay thiên tài. “Các học viện thể thao, trường chuyên hay nhạc viện có lẽ cần suy nghĩ lại về phương pháp của mình”, nhóm tác giả khuyến nghị. ■



Mối liên hệ giữa đọc sách và tuổi thọ

Việc đọc sách thường xuyên có liên quan đến việc giảm căng thẳng, tăng cường trí nhớ, bảo vệ chống lại sự suy giảm nhận thức và có thể kéo dài tuổi thọ.

Các nhà nghiên cứu từ Trường Y tế Công cộng Yale đã theo dõi 3.635 người trưởng thành từ 50 tuổi trở lên trong 12 năm và xem xét mối liên hệ giữa thói quen đọc sách và tuổi thọ. Họ phát hiện ra rằng những người thường xuyên đọc sách sống lâu hơn trung bình 23 tháng so với những người không đọc sách - ngay cả sau khi đã kiểm soát các yếu tố như trình độ học vấn, thu nhập, sức khỏe ban đầu, trầm cảm và khả năng nhận thức.

“Kết nối xã hội vô cùng quan trọng đối với quá trình lão hóa lành mạnh” - Raymond Mar, giáo sư tâm lý học tại Đại học York ở Canada, cho biết. “Và việc đọc sách có thể cung cấp cho chúng ta một sự thay thế về trải nghiệm xã hội”. Ông giải thích rằng, khi đọc sách, “chúng ta thực hành trong tâm trí các mối quan hệ, cảm xúc và khả năng nhìn nhận vấn đề từ nhiều góc độ - ngay cả khi chúng ta đang chỉ có một mình về mặt thể chất”.

Hiện nay, sự cô đơn được coi là một yếu tố nguy cơ dẫn đến tử vong sớm thậm chí tương đương với hút thuốc hoặc béo phì. Sách giúp chống lại sự cô đơn bằng cách mang lại cảm giác được bầu bạn, được chia sẻ mà không gây áp lực và sự thân mật mà không khiến người đọc cảm thấy dễ bị tổn thương. Với những người tham gia câu lạc bộ sách, họ còn nhận được lợi ích xã hội thiết thực hơn nữa thông qua sự kết nối, trao đổi với các thành viên cùng sở thích, cùng sự quan tâm...



Ảnh minh họa

Một lý do khác khiến việc đọc sách giúp kéo dài tuổi thọ là nó dường như là một hình thức giảm căng thẳng rất hiệu quả. “Khi đọc sách, mọi người thường bước vào trạng thái tĩnh thần tập trung nhưng cũng đầy suy tư”, giáo sư Mar giải thích. Đối với một số người, nó thậm chí còn trở thành một hình thức thiền định, ông nói, “và giống như các hình thức thiền định khác, sự tĩnh lặng mà việc đọc sách mang lại có thể giúp giảm bớt căng thẳng và thúc đẩy tuổi thọ”.

Hiện nay căng thẳng là một trong những yếu tố đẩy nhanh quá trình lão hóa mạnh mẽ nhất. Các nghiên cứu cho thấy, căng thẳng làm tăng tình

trạng viêm nhiễm, gây rối loạn giấc ngủ, làm suy yếu chức năng miễn dịch và gây áp lực lên hệ tim mạch. Trong khi đó đọc sách giúp nhẹ nhàng điều chỉnh hệ thần kinh, kích hoạt não bộ trong khi cho phép cơ thể nghỉ ngơi.

Điều quan trọng hơn cả việc kéo dài tuổi thọ (vẫn cần thêm những căn cứ thuyết phục, khoa học để chứng minh), đọc sách thực sự được xem là “lá chắn” giúp chống lại sự suy giảm về nhận thức. Khi đọc, chúng ta kích hoạt nhiều mạng lưới thần kinh cùng một lúc: ngôn ngữ, sự chú ý, trí nhớ và trí tưởng tượng. Điều này giúp tăng cường khả năng dự trữ nhận thức theo thời gian. Đây là khả năng của não bộ bù đắp cho những tổn thương hoặc thay đổi liên quan đến tuổi tác, giúp nó duy trì sự linh hoạt và khả năng phục hồi khi con người già đi.

Các nghiên cứu về thần kinh học chỉ ra rằng việc đọc một cuốn tiểu thuyết làm tăng sự kết nối giữa các vùng não liên quan đến ngôn ngữ và xử lý cảm giác. Những thay đổi này có thể kéo dài ngay cả nhiều ngày sau khi đọc xong một cuốn sách.

Không chỉ đọc sách giấy truyền thống, sách điện tử mà cả việc sử dụng sách nói cũng mang lại nhiều hiệu quả. Sách nói thậm chí còn mang lại những lợi thế độc đáo như cho phép kết hợp việc nắm bắt nội dung với kết hợp vận động như khi đi bộ, tập thể dục qua đó vừa giúp tăng cường sức khỏe vừa rèn khả năng ghi nhớ, tập trung.

Để đón nhận những giá trị tích cực của việc đọc sách mang lại, bạn cần biến thành thói quen nhưng lại không cần phải thay đổi lịch trình sinh hoạt, làm việc quá nhiều để tạo nên áp lực. Chỉ cần duy trì 10 đến 30 phút mỗi ngày đọc sách là đủ để tạo ra những lợi ích đáng kể theo thời gian. Điều quan trọng nữa là phải đảm bảo thói quen này mang lại niềm vui. Hãy chọn những cuốn sách thực sự thu hút bạn thay vì những cuốn sách mà bạn nghĩ mình nên đọc. ■

Sáu thực phẩm nên trữ đông để có bữa ăn lành mạnh trong 15 phút

Chi cần trữ sẵn 6 thực phẩm này trong tủ đông, bạn có thể nấu bữa ăn nhanh gọn mà vẫn đủ chất, hỗ trợ giảm cân, giữ dáng.

Nấu ăn tại nhà giúp kiểm soát dinh dưỡng tốt hơn nhưng quỹ thời gian hạn hẹp khiến nhiều người e ngại vào bếp. Thực tế, bạn không cần lúc nào cũng dùng nguyên liệu tươi. Thực phẩm đông lạnh, nếu chọn đúng và bảo quản hợp lý, vẫn giữ được giá trị dinh dưỡng và giúp rút ngắn đáng kể thời gian chuẩn bị bữa ăn.

Các chuyên gia dinh dưỡng gợi ý 6 nhóm thực phẩm nên luôn có sẵn trong tủ đông để bữa ăn vừa nhanh vừa khỏe, hỗ trợ giảm cân, giữ dáng hiệu quả.

Một tủ đông được sắp xếp khoa học có thể biến việc nấu ăn lành mạnh trở nên đơn giản hơn bao giờ hết. Chỉ cần vài nguyên liệu dự trữ đúng

cách, bữa ăn đủ chất luôn sẵn sàng trong thời gian ngắn.

Trái cây

Theo Maddie Pasquariello, chuyên gia dinh dưỡng làm việc tại New York kiêm tác giả, biên tập viên nội dung sức khỏe cho nhiều tạp chí về dinh dưỡng, trái cây đông lạnh là món dự trữ lý tưởng cho sinh tố, yến mạch, món tráng miệng hoặc nấu mứt nhanh.

Trái cây thường được cấp đông ngay khi đạt độ chín cao nhất nên giữ được hương vị và dưỡng chất. Chúng cũng tiện lợi vì đã được sơ chế sẵn và thường có giá mềm hơn trái cây tươi. Với trái cây tươi còn dư, bạn có thể cấp đông để kéo dài thời gian sử dụng, chất lượng tốt nhất trong khoảng 8-12 tháng.

Nước dùng

Nước dùng là nguyên liệu nền cho nhiều món ăn như canh, súp, hầm, xào và có thể thay nước khi nấu ngũ cốc để tăng vị ngọt tự nhiên. Beth Goodridge, chuyên gia dinh dưỡng lâm sàng tại hệ thống y tế Kaiser Permanente, Bắc California, cho biết nước dùng chỉ giữ được vài ngày trong tủ mát nhưng có thể bảo quản tới 6 tháng nếu trữ đông. Chia nhỏ nước dùng vào khay silicon hoặc khay đá giúp dễ lấy từng phần khi nấu, hạn chế lãng phí.

Gừng

Gừng giàu hợp chất chống viêm và hỗ trợ tiêu hóa, rất hữu ích cho các bữa ăn hàng ngày. Beth Goodridge cho biết các hoạt chất có lợi trong gừng hầu như không bị mất đi khi cấp đông. Bạn có thể trữ đông nguyên củ gừng chưa gọt vỏ trong túi kín. Khi nấu, chỉ cần bào trực tiếp gừng đông lạnh vào món ăn, nước sốt hay trà. Gừng nguyên củ có thể dùng tốt trong khoảng 6 tháng.

Rau củ

Rau củ đông lạnh thường được thu hoạch ở thời điểm đạt độ chín tối ưu, giúp bạn bổ sung rau quanh năm mà không phụ thuộc mùa vụ. Maddie Pasquariello nhận định đây là cách tiết kiệm thời gian sơ chế như tước xơ, bóc vỏ hay cắt tia. Rau đông lạnh phù hợp cho canh, súp, món xào, trứng chiên hoặc xay sinh tố, đặc biệt hữu ích với người bận rộn.

Ngũ cốc

Ngũ cốc là nguồn cung cấp năng lượng quan trọng nhưng nhiều loại mất thời gian nấu. Các chuyên gia khuyên nên nấu sẵn gạo lứt, quinoa hoặc gạo hoang, để nguội rồi trữ đông theo từng phần. Khi cần, chỉ việc hâm nóng là có thể dùng ngay cho bữa chính, món xào hoặc tô cơm trộn. Với mì ống, nên luộc vừa chín tới trước khi cấp đông để tránh bị nhão khi hâm lại.

Thịt và hải sản

Thịt và hải sản giàu protein, giúp bữa ăn no lâu và cân bằng hơn. Beth Goodridge lưu ý cần để thực phẩm nguội hoàn toàn trước khi trữ đông để tránh ảnh hưởng đến kết cấu khi rã đông. Nên chia nhỏ theo khẩu phần và ghi ngày trữ để dễ kiểm soát thời gian bảo quản. Việc trữ sẵn thịt, cá sẽ giúp bạn xoay xở bữa ăn nhanh chóng mà không cần ra chợ mỗi ngày. ■



SỬ TÂM & TÌM HIỂU

Chuyện về nữ bác sĩ cứu cả quốc gia khỏi thảm kịch đau thương bởi loại thuốc gây dị tật thai nhi

Năm 1960, nước Mỹ đã gặp một sự may mắn. Không phải may vì thành tựu quan trọng nào đó hay tránh được thiên tai, bão lũ. Nhưng nó còn quý giá hơn cả, là bởi một thảm họa kinh hoàng đã được ngăn chặn kịp thời. Tất cả nhờ công của một người phụ nữ.



Tiến sĩ Frances Kelsey

Ngày đó, thuốc thalidomide được bán cho phụ nữ mang thai với mục đích chống buồn nôn, giảm cơn ốm nghén. Nước Mỹ đã may mắn thoát được cuộc khủng hoảng dị tật liên quan đến thalidomide. Vì sao vậy?

Đó là khi hồ sơ xin bắt đầu bán đại trà thuốc thalidomide ở Mỹ được đặt trên bàn của nữ tiến sĩ Frances Oldham Kelsey. Bà Kelsey mới chỉ vừa về làm việc tại Cục Quản lý Thực phẩm và Dược phẩm Mỹ (FDA) được 1 tháng.

Ngày nay, chúng ta đều biết rõ rằng loại thuốc này có thể gây ra một loạt dị tật bẩm sinh nghiêm trọng và thậm chí tử vong ở trẻ sơ sinh. Nhưng ngược dòng thời gian khoảng hơn 60 năm trước, tác dụng phụ "đáng sợ" của thalidomide không hề được biết đến.

Với tư cách là người đánh giá y tế, bà Kelsey có quyền ngăn chặn một loại thuốc đưa ra thị trường nếu bà nhận thấy hồ sơ đăng ký thiếu bằng chứng đầy đủ về sự an toàn.

Sau khi xem xét kỹ lưỡng, Kelsey đã từ chối hồ sơ cấp phép cho thuốc thalidomide lưu hành trên thị trường với lý do thiếu bằng chứng đầy đủ về sự an toàn thông qua các thử nghiệm lâm sàng nghiêm ngặt. Động thái đó tưởng chừng như quá khắt khe, có phần bảo thủ, đối với một loại thuốc đã được sử dụng rộng rãi ở nhiều quốc gia trên thế giới. Nhưng khoan hãy chỉ trích, vì kết cục là điều không ai ngờ...

Được nhận làm việc vì bị nhầm là... đàn ông

Với trình độ y học như hiện nay, việc kiểm định xem một loại thuốc có đủ an toàn hay không là

điều dễ dàng. Nhưng trở về thời gian nửa thế kỷ trước, đó là câu chuyện rất khác.

Sau khi hoàn thành bằng thạc sĩ dược học tại Đại học McGill ở quê hương Canada, bà Kelsey được giáo sư, người từng làm cố vấn cho luận văn tốt nghiệp, giới thiệu đến tiến sĩ Eugene Geiling tại Đại học Chicago để xin vào làm tại vị trí trợ lý nghiên cứu, đồng thời bày tỏ mong muốn được học lên tiến sĩ.

Tiến sĩ Geiling, một nhà khoa học làm việc tại FDA, là người nổi tiếng với những nghiên cứu về tuyến yên. Sau khi nhận được thư của bà Kelsey, tiến sĩ Geiling đã viết thư hồi đáp đồng ý để Kelsey làm trợ lý nghiên cứu và trao học bổng để theo học tiến sĩ.

Bước tiến quan trọng đó trong sự nghiệp của Kelsey hóa ra lại là sự nhầm lẫn của tiến sĩ Geiling. Trong cuốn hồi ký ngắn "Autobiographical Reflections", bà Kelsey mô tả tiến sĩ Geiling là người "rất bảo thủ và cổ hủ". Bà nhấn mạnh: "Ông ấy thực sự không quan tâm nhiều đến phụ nữ với tư cách là nhà khoa học".

Điều này có thể giải thích tại sao trong bức thư trả lời gửi cho Kelsey, ông đã viết "Mr. Oldham". Thì ra, tiến sĩ Geiling tin rằng Kelsey là một người đàn ông nên mới chấp nhận bà đến theo học.

Kelsey cho biết bà đã tự hỏi rằng "nếu tên mình là Elizabeth hay Mary Jane, liệu mình có đạt được bước tiến lớn đầu tiên đó không".

Kelsey lần đầu tiên được giới thiệu về sự nguy hiểm của dược phẩm không an toàn được bán đại trà trên thị trường vào năm 1937, khi FDA nhờ tiến sĩ Geiling giải quyết bí ẩn về loại thuốc được mệnh danh "thuốc tiên", có tên Sulfanilamide.

Sulfanilamide chống nhiễm trùng hiệu quả, nhưng nó có dạng viên to và đắng, cần được uống với liều lượng lớn. Để làm cho thuốc hấp dẫn hơn, đặc biệt là đối với trẻ em, các nhà sản xuất đã thêm nó vào dung môi có hương vị quả mâm xôi nhân tạo.

Vấn đề ở chỗ dung môi họ chọn là diethylene glycol - thường được gọi là chất chống đông. Từ tháng 9 đến tháng 10, loại thuốc này đã giết chết 107 người.

Tiến sĩ Geiling và phòng thí nghiệm gồm các nghiên cứu sinh của ông, bao gồm cả Kelsey, bắt đầu xác định chính xác thứ gì trong "thuốc tiên" đã giết người: Dung môi, hương vị hay sulfanilamide. Thông qua một loạt nghiên cứu trên động vật, vào thời điểm đó luật liên bang không bắt buộc phải đưa thuốc ra thị trường, tiến sĩ Geiling và phòng thí nghiệm của ông đã có thể xác định rằng chính diethylene glycol là nguyên nhân gây ra cái chết.

Sự phản ứng kịch liệt của công chúng đối với thảm kịch này đã khiến Quốc hội thông qua "Đạo luật Thực phẩm, Dược phẩm và Mỹ phẩm Liên bang" năm 1938. Trong đó yêu cầu các nhà sản xuất phải đưa ra bằng chứng kiểm định độ an toàn một loại thuốc trước khi đưa ra thị trường.

Mặc dù luật mới này được đưa ra để yêu

cầu thử nghiệm trước khi phân phối một loại thuốc mới nhưng nhà sử học John Swann của FDA cho biết "luật không quy định một cách rõ ràng hoặc chi tiết cách thức giám sát việc thử nghiệm đó nên được tiến hành như thế nào".

Nói cách khác, các thử nghiệm lâm sàng thực hiện qua loa hoặc không có sự giám sát nào.

Bà Kelsey tốt nghiệp trường y năm 1950, và tiếp tục làm việc cho Tạp chí của Hiệp hội Y khoa Mỹ trước khi bắt đầu làm việc tại FDA vào năm 1960. Ở đó, bà là một trong 3 người chịu trách nhiệm xác định độ an toàn của một loại thuốc trước khi được bán ra thị trường.

Các nhà hóa học phải xem xét thành phần hóa học của thuốc và cách nhà sản xuất có thể đảm bảo tính nhất quán của nó, trong khi các nhà dược học xem xét các thử nghiệm trên động vật cho thấy loại thuốc này an toàn.

Mặc dù đây có vẻ là một quá trình kiểm tra nghiêm ngặt và kỹ lưỡng, Kelsey đã thừa nhận một số điểm yếu trong hồi ký của mình. Thiếu sót đáng lo ngại nhất trong quy trình là thời hạn 60 ngày để phê duyệt hoặc từ chối thuốc: Nếu qua ngày thứ 60, thuốc sẽ tự động được tung ra thị trường. Bà nhớ lại rằng điều này đã xảy ra ít nhất một lần.

Cứu tinh của cả đất nước

Theo tài liệu "Bảo vệ sức khỏe Mỹ: FDA, Kinh doanh, và Quy chế" của Philip J. Hilts (New York: Alfred A. Knopf, 2003), hãng dược phẩm Đức Chemie Grünenthal giới thiệu thalidomide lần đầu tiên - dưới tên thương mại Contergan - tại thị trường Đức vào ngày 1/10/1957, như thứ thuốc an thần điều trị chứng mất ngủ, giảm buồn nôn liên quan đến thai kỳ. Đến năm 1960, thuốc được bán rộng rãi trên hơn 20 quốc gia ở châu Âu và châu Phi.

Tại thời điểm phát triển của loại thuốc này, các nhà khoa học không tin bất kỳ loại thuốc nào được uống bởi phụ nữ mang thai có thể vượt qua hàng rào nhau thai và gây tổn hại cho bào thai đang phát triển.

Khi tiến hành bán thuốc ở thị trường Mỹ, nhà sản xuất thuốc Richardson-Merrell cũng phải gửi hồ sơ xin cấp phép cho Kevadon - tên thương mại của thalidomide tại Mỹ.

Đối với bà Kelsey và những người đánh giá khác, thalidomide đã không vượt qua vòng kiểm tra. Không chỉ có các vấn đề về dược lý, mà Kelsey còn nhận thấy các thử nghiệm lâm sàng còn thiếu sót. Báo cáo của bác sĩ quá ít và chúng chủ yếu dựa trên lời chứng thực của bác sĩ hơn là nghiên cứu khoa học xác đáng. Bà từ chối hồ sơ.

Các báo cáo về tác dụng phụ của thalidomide là viêm dây thần kinh ngoại biên được đăng trên tạp chí Y học Anh số ra tháng 12 năm 1960. Điều này thậm chí còn làm dấy lên một dấu hiệu cảnh báo lớn hơn đối với Kelsey: "Viêm dây thần kinh ngoại biên dường như không phải là loại tác dụng phụ có thể đến từ một viên thuốc ngủ đơn giản".

Bà đã hỏi thêm thông tin từ nhà sản xuất Richardson-Merrell, và nhận được câu trả lời rằng

SỬ TÂM & TÌM HIỂU



thalidomide an toàn hơn thuốc an thần. Kelsey sau đó đã gửi một bức thư trực tiếp cho phía Merrell nói rằng bà nghi ngờ họ biết về chất độc thần kinh dẫn đến viêm dây thần kinh nhưng đã chọn không tiết lộ nó trong hồ sơ xin cấp phép.

Merrell gây áp lực cho bà Kelsey chỉ vì không chấp nhận cho bán đại trà thalidomide dù loại thuốc này đã được sử dụng ở hơn 40 quốc gia khác.

Nếu độc tính thần kinh phát triển ở những người trưởng thành dùng thalidomide, Kelsey tự hỏi: Điều gì đang xảy ra với thai nhi của một phụ nữ mang thai dùng thuốc? Mọi quan tâm của bà đánh vào tác động nguy hiểm nhất của thalidomide ở các quốc gia khác.

Đến tháng 11 năm 1961, các bác sĩ ở Đức và Úc đã phát hiện dị tật bẩm sinh ở trẻ sơ sinh có mẹ dùng thalidomide trong thời kỳ đầu mang thai. Trong phôi thai, thalidomide có thể gây tổn hại nghiêm trọng đến sự phát triển của các cơ quan, thậm chí chỉ một viên thuốc cũng có thể dẫn đến dị tật ở trẻ sơ sinh.

Và kể từ khi nhiều bác sĩ kê toa thuốc thalidomide để điều trị chứng ốm nghén, 10.000 trẻ sơ sinh trên khắp thế giới đã bị ảnh hưởng và vô số trẻ khác đã chết khi chưa kịp chào đời. Từ năm 1957 đến năm 1962, loại thuốc này đã khiến hàng nghìn trẻ sơ sinh ở Canada, Anh và Tây Đức sinh ra với dị tật nghiêm trọng, bao gồm cả việc rút ngắn hoặc mất tứ chi.

Nhà sản xuất Richardson-Merrell cuối cùng đã tự rút đơn vào tháng 4 năm 1962. Nhưng loại thuốc này đã được phân phối cho "hơn 1.200 bác sĩ, khoảng 15.000-20.000 bệnh nhân, trong số đó có hơn 600 người đang mang thai".

Ở Mỹ, 17 trường hợp dị tật bẩm sinh đã được báo cáo, nhưng con số đó có thể lên tới hàng nghìn trường hợp nếu FDA (cụ thể là bà Kelsey) không tập trung vào bằng chứng về sự an toàn mà luật yêu cầu (bắt chấp áp lực liên tục từ nhà sản xuất thuốc).

Năm 1962, ngay sau khi Richardson-Merrell rút hồ sơ và sự nguy hiểm của loại thuốc này đã được quốc tế biết đến, Quốc hội Mỹ đã thông qua Bản sửa đổi Kefauver-Harris.

Sửa đổi quan trọng này yêu cầu giám sát nhiều hơn đối với các nghiên cứu lâm sàng, bao gồm cả sự đồng ý của bệnh nhân trong các nghiên cứu và bằng chứng khoa học về hiệu quả của thuốc chứ không chỉ về độ an toàn của nó.

Sau khi nó được thông qua, Tổng thống Kennedy đã trao cho bà Kelsey giải thưởng cho đóng góp dân sự tiêu biểu toàn liên bang vì sự đấu tranh dũng cảm của bà góp phần ngăn chặn thảm họa thalidomide xảy ra tại Mỹ.

Trong cuốn hồi ký của mình, Kelsey nói rằng vinh dự đó không chỉ thuộc về riêng bà. "Tôi nghĩ rằng tôi đã thay mặt cho rất nhiều nhân viên khác nhận huy chương", bà viết. "Đây thực sự là nỗ lực của cả nhóm".

Bà nhanh chóng được thăng chức trưởng phòng nghiên cứu ma túy vào năm 1963, và 4 năm

sau, bà trở thành Giám đốc Văn phòng Điều tra Khoa học - vị trí mà bà đã giữ trong 40 năm cho đến khi nghỉ hưu ở tuổi 90. Bà sống đến 101 tuổi, và qua đời vào năm 2015.

Kelsey đã dành phần lớn cuộc đời của mình để phục vụ cộng đồng và câu chuyện của bà tiếp tục nổi bật như một minh chứng cho vai trò của FDA trong việc đảm bảo sự an toàn của thuốc. ■

Ong cũng biết đau

Chúng ta đập những con ong để tránh bị đốt đau đớn, nhưng liệu chúng có cảm nhận được nỗi đau mà con người gây ra không? Câu trả lời là có, theo một nghiên cứu mới đăng trên Proceedings of the National Academy of Sciences. Theo đó, không chỉ ong mà cả các loài côn trùng khác cũng có tri giác hay khả năng nhận thức cảm xúc của bản thân.

Đây là một kết quả ấn tượng với những hàm ý quan trọng, theo Jonathan Birch, nhà triết học và chuyên gia về tri giác động vật tại Trường Kinh tế London, người không tham gia vào nghiên cứu mới. "Nếu các kết quả này đúng vững thì thế giới chứa đựng nhiều sinh vật có tri giác hơn so với những gì chúng ta nghĩ trước đây", Birch nói.

Các nghiên cứu trước đây chỉ ra rằng ong mật và ong vô vẽ là những sinh vật thông minh, sáng tạo. Chúng hiểu khái niệm về số 0, có thể làm toán đơn giản và phân biệt giữa các khuôn mặt người. Chúng thường lạc quan khi kiếm ăn thành công, nhưng có thể trở nên chán nản nếu bị sa lưới nhện săn mồi. Ngay cả khi một con ong thoát khỏi một con nhện, "thái độ của nó thay đổi", Lars Chittka, nhà khoa học nhận thức tại Đại học Queen Mary, nhà nghiên cứu thuộc phòng thí nghiệm thực hiện nghiên cứu về ong bị nhện bắt và nghiên cứu mới, cho biết. Trong nhiều ngày sau khi bị bắt, ong sẽ tỏ ra sợ hãi với mọi bông hoa. "Chúng đã trải qua một trạng thái cảm xúc", Chittka nói.

Để tìm hiểu xem liệu những cảm xúc mà ong có thể cảm nhận được có bao gồm nỗi đau hay không, nhóm Chittka đã phân tích một trong những tiêu chí thường được dùng để xác định nỗi đau ở động vật, "sự đánh đổi". Ví dụ, người ta sẽ sẵn sàng chịu đựng quy trình làm răng đau đớn để đổi lại lợi ích lâu dài của một hàm răng khỏe mạnh. Tương tự như vậy, cua ẩn sĩ sẽ chỉ rời khỏi vỏ khi bị điện giật ở mức mạnh và sẽ ở lại trong vỏ khi điện giật nhẹ. Đây là kết quả một thí nghiệm chứng minh rằng cua có thể phân biệt sự khác biệt giữa các kích thích gây đau đớn mạnh và yếu, đồng thời quyết định mức độ đau đớn đáng để đánh đổi, chứ không chỉ phản ứng theo phản xạ với một kích thích khó chịu. Cũng từ thí nghiệm nghiên cứu này mà cua và các loài giáp xác khác, gồm tôm hùm và tôm càng, được công nhận là có tri giác theo luật của Vương quốc Anh.

Nhóm của Chittka đã cho 41 con ong vô vẽ (*Bombus terrestris*) lựa chọn giữa 2 máng ăn chất lượng cao, chứa dung dịch đường 40%, và 2 máng ăn khác có tỷ lệ đường thấp hơn. Các máng ăn được

đặt trong một buồng thử nghiệm, mỗi máng đều được bố trí những miếng đệm sưởi ấm có màu hồng hoặc vàng. Ban đầu, tất cả các đệm sưởi đều không hoạt động. Những con ong lần lượt được cho vào phòng và lấy thức ăn. Tất cả đều tỏ ra ưa thích 2 máng ăn có nhiều đường hơn.

Sau đó, các nhà khoa học đã làm nóng các miếng đệm màu vàng bên dưới 2 máng ăn nhiều đường lên 55 độ C, nhiệt độ đủ cao để khiến những con ong cân nhắc bỏ đi, nhưng không cao đến mức gây thương tích. Trong khi đó, 2 máng ăn ít đường hơn đặt trên các miếng đệm màu hồng vẫn mát. Đối với một con ong, hạ cánh trên một miếng đệm màu vàng nóng sẽ giống như con người phải "chạm vào một cái đĩa nóng", Matilda Rose Gibbons, nhà thần kinh học hành vi, đồng tác giả nghiên cứu, cho biết.

Khi được lựa chọn giữa thức ăn nóng, nhiều đường và thức ăn mát, ít đường, những con ong chọn chịu nóng để ăn được nhiều đường, nhóm nghiên cứu cho biết. Gibbons giải thích thêm, đường càng cô đặc, những con ong càng sẵn sàng chịu nhiệt độ cao hơn. "Chúng có thể bỏ đi bất cứ khi nào, nhưng chúng không làm vậy. Có được lượng đường nhiều hơn là một động lực rất lớn", Gibbons nói.

Khi các máng ăn nóng và nguội đều có hàm lượng đường cao, những con ong sẽ tránh những máng đặt trên miếng đệm màu vàng, chứng tỏ chúng đã sử dụng ký ức liên tưởng khi chọn nơi ăn, theo các nhà nghiên cứu.

"Đây là minh chứng trực tiếp đầu tiên rằng động vật chân đốt, một nhóm bao gồm cả côn trùng và nhện, cũng biết đánh đổi", Birch nói. Ông gọi nghiên cứu này là "hấp dẫn về mặt thông tin" và "quan trọng về mặt đạo đức", do việc nuôi côn trùng để làm thức ăn cho con người ngày càng được quan tâm trong khi chưa có nhiều nghiên cứu về lợi ích vật chất và cả tinh thần của côn trùng.

Có thể khẳng định ong biết đánh đổi, nhưng vẫn chưa chắc chắn liệu ong có thực sự cảm thấy cái mà chúng ta gọi là đau hay không. Nhóm nghiên cứu cũng lưu ý rằng nghiên cứu của họ không phải "bằng chứng chính thức" về khả năng này. Greg Neely, nhà di truyền học hành vi tại Đại học Sydney, cho biết: "Do đau có bản chất chủ quan, việc chứng minh rằng côn trùng cảm thấy đau có lẽ là điều không thể". Ví dụ, hệ thống thần kinh của ruồi giấm có thể bị đau mãn tính, nhưng côn trùng có hệ thống thần kinh cho phép cảm nhận cơn đau dưới dạng một cảm xúc phức tạp, theo Neely.

Jennifer Mather, nhà động vật học và chuyên gia về động vật chân đầu tại Đại học Lethbridge, người có các nghiên cứu góp phần chứng minh động vật chân đầu có tri giác, đồng ý rằng không thể chứng minh chắc chắn rằng côn trùng cảm thấy đau. Tuy nhiên, vì côn trùng chiếm ít nhất 60% tổng số động vật, "chúng ta không thể bỏ qua chúng", Mather cho biết. Nghiên cứu này cũng giúp cải thiện thái độ coi con người là trung tâm vẫn tồn tại trong khoa học phương Tây, theo Mather. ■

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