

The Vietnamese Business Daily

Thương Mại

VIETNAM

Section B
Điện Ảnh
 NĂM THỨ 46
2194
 March 10, 2026

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

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 *Có Hiệu Lực:* **FRIDAY - THURSDAY 03.13 - 03.19**

ĐỔI ĐIỂM NHẬN QUÀ TẠP HÓA / BÁCH HÓA

<p>「幸運之選」日式麻糬 23999 điểm "Fortune Choice" Japanese Mochi Bánh Mochi Nhật Bản</p>	<p>即溶素食魚露 29999 điểm "DaDa" Instant Vegan Sauce Mắm Nêm Chay</p>	<p>冷凍乾燥優格 33999 điểm "Nature Food" Freeze Dried Yogurt Sữa Chua Sấy Thăng Hoa</p>	<p>豬皮和豬皮條 2 for \$10 "Tito Al's Choice" Chicharrones Strips Da Heo Chiên Giòn</p>	<p>黑芝麻 / 白芝麻米餅 2 for \$5 "DaDa" Sesame Rice Cracker Bánh Đa Mè</p>	<p>夾心巧克力餅 2 for \$3.50 "Orion" Choco-pie Bánh Choco</p>
<p>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>米飯通心粉 19999 điểm "Pocky" Strawberry Biscuit Sticks Bánh Que Dâu</p>	<p>香辣蟹肉碎 2 for \$5 "DaDa" Rice Macaroni Nui Xoắn Trắng / Ống Vàng</p>	<p>辛拉麵 2 for \$8.88 "Por Kwan" Mince Crab in Spices Gia Vị Cua Bún Riêu</p>	<p>2 for \$12 "Nongshim" Spicy & Creamy Toomba Mì Trộn Sốt Phô Mai</p>

RAU CỦ QUẢ THỊT HẢI SẢN / ĐỒ BIỂN

<p>新鮮空心菜 \$3.99 / lb Fresh Ong Choy Rau Muống</p>	<p>新鮮雪里紅 \$7.49 / lb Fresh Sherlihon Cải Bẹ Xanh</p>	<p>新鮮豬梅頭肉 \$4.19 / lb Fresh Pork Butt Thịt Nạc Dăm</p>	<p>牛蹄 \$5.89 / lb Beef Feet Móng Bò</p>	<p>新鮮小龍蝦 \$3.99 / lb Live Crawfish (Whole Bag) Tôm Hùm Đát</p>	<p>藍蟹 \$4.59 / lb Live Blue Crab Cua Xanh Sống</p>
<p>新鮮白蘿蔔 99¢ / lb Fresh Daikon Củ Cải Trắng</p>	<p>新鮮西柚 2 for \$1 Fresh Grapefruit Bưởi Mỹ</p>	<p>新鮮牛尾 \$11.99 / lb Fresh Beef Oxtail Đuôi Bò</p>	<p>新鮮全雞 \$17.59 ea Fresh Whole Chicken w/ Head and Feet Gà Đồng Nai</p>	<p>活牡蠣 \$1.79 / lb Live Oyster (Whole Bag) Hàu Sống</p>	<p>新鮮鮭魚頭 \$1.99 / lb Fresh Salmon Head Đầu Cá Hồi Tươi</p>

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

BOOM SALE!

\$25
Case - 12 bottles

"GOLDEN NEST" SWALLOW NEST BEVERAGE
 有機冰糖燕窩
 NUOC YEN

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

Top 9 sao Hoa ngữ có xuất thân danh giá: Gia thế đủ viết thành tiểu thuyết

Không chỉ gây chú ý bằng ngoại hình hay diễn xuất, nhiều ngôi sao Hoa ngữ còn sở hữu gia thế đáng nể, thậm chí được ví như bước ra từ tiểu thuyết.

Dù xuất phát điểm thuận lợi, mỗi người lại lựa chọn một con đường riêng trong sự nghiệp điện ảnh, tạo dấu ấn bằng năng lực cá nhân. Dưới đây là 9 cái tên tiêu biểu, vừa có hậu thuẫn gia đình, vừa ghi dấu trong lĩnh vực phim ảnh.

1. Bạch Vũ - Xuất thân khá giả, đi lên bằng thực lực



Bạch Vũ được biết đến là diễn viên thực lực, kình tiếng trong đời sống riêng tư. Ít ai biết, anh sinh ra trong gia đình có điều kiện kinh tế khá giả. Bố anh xuất thân từ nông thôn, khởi nghiệp từ hai bàn tay trắng và trở thành doanh nhân thành đạt. Dù vậy, gia đình không nuông chiều con cái, giúp Bạch Vũ hình thành lối sống giản dị, khiêm tốn.

Gia nhập làng giải trí nhiều năm, Bạch Vũ khởi đầu từ các vai phụ trước khi được chú ý mạnh mẽ nhờ bộ phim Trần Hồn. Sau thành công này, anh từng bước đảm nhận vai nam chính, xây dựng sự nghiệp một cách vững vàng. Ngoài đời, chuyện tình kéo dài hơn một thập kỷ với bạn gái Lưu Mạnh Mạnh cũng khiến hình ảnh của anh càng được công chúng yêu mến.

2. Trần Đô Linh - Gia đình trí thức, nền tảng học thuật vững chắc



Trần Đô Linh gây chú ý trong những năm gần đây nhờ bộ phim Nhạn Hồi Thời. Nữ diễn viên sinh ra trong gia đình trí thức, bố là giáo sư Đại học Hà

Môn, gia đình đặc biệt coi trọng giáo dục toàn diện. Từ nhỏ, cô đã được đào tạo nghệ thuật bài bản, chơi piano thành thạo và có nền tảng âm nhạc vững chắc.

Trần Đô Linh tốt nghiệp Đại học Hàng không Vũ trụ Nam Kinh - một trong những trường top đầu Trung Quốc. Thời sinh viên, cô vừa là học bá vừa là hoa khôi nổi tiếng. Xuất thân tốt, học vấn cao cùng ngoại hình nổi bật giúp Trần Đô Linh sớm được xem là hình mẫu “nữ chính tiểu thuyết” đời thực.

3. Ngụy Đại Huân - Phú nhị đại kình tiếng của Cbiz



Ngụy Đại Huân thu hút nhiều sự chú ý sau vai diễn tổng tài Mạnh Yên Thần trong Khói lửa nhân gian của tôi. Cùng với độ nổi tiếng tăng cao, gia thế của nam diễn viên cũng được cư dân mạng nhắc đến.

Anh sinh ra trong gia đình giàu có, bố hoạt động lâu năm trong lĩnh vực bất động sản, tài chính và truyền thông, là đại diện pháp nhân của nhiều doanh nghiệp. Sau khi tốt nghiệp Học viện Hý kịch Trung ương, Ngụy Đại Huân được gia đình hỗ trợ thành lập công ty điện ảnh riêng, tạo nền tảng vững chắc cho con đường nghệ thuật.

4. Lưu Diệc Phi - Mỹ nhân gia thế trí thức, sự nghiệp vững chắc



Lưu Diệc Phi sở hữu xuất thân đáng chú ý trong giới giải trí Hoa ngữ. Bố cô là giáo sư ngoại ngữ, từng đảm nhiệm vị trí Tham tán giáo dục tại Đại sứ quán Pháp, mẹ là vũ công chuyên nghiệp. Sau khi bố mẹ ly hôn, mẹ cô tái hôn với một luật sư người Hoa, giúp Lưu Diệc Phi có quốc tịch Mỹ.

Không chỉ có nền tảng gia đình tốt, Lưu Diệc Phi còn được đánh giá là một trong những mỹ nhân hàng đầu của màn ảnh Hoa ngữ. Nhan sắc nổi bật cùng khí chất riêng giúp cô luôn giữ vị trí đặc biệt trong lòng công chúng suốt nhiều năm.

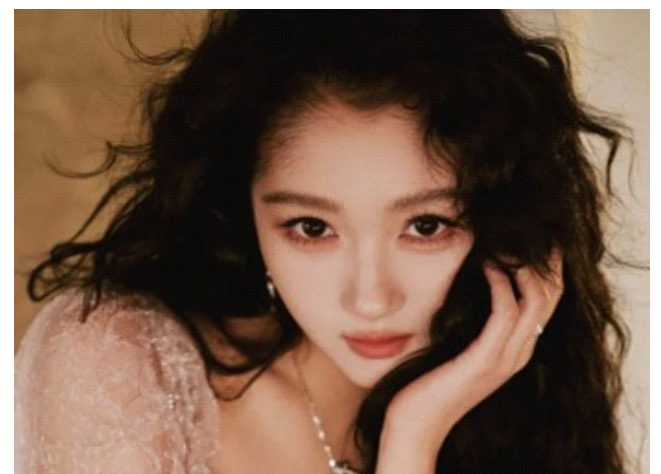
5. Chu Châu - Hậu duệ gia đình danh giá, hướng đi quốc tế



Chu Châu, nữ chính phim Tại sao anh ấy vẫn độc thân, sở hữu xuất thân danh giá. Ông nội cô là thiếu tướng khai quốc, bố là người sáng lập Tập đoàn Tân Đại Lục - một doanh nghiệp lớn trong lĩnh vực công nghệ.

Được gia đình đầu tư giáo dục từ sớm, Chu Châu học piano từ năm 3 tuổi, có nền tảng nghệ thuật bài bản và khả năng ngoại ngữ tốt. Ngoại hình quyến rũ cùng học vấn cao giúp cô nhanh chóng ghi dấu ấn trong làng giải trí.

6. Quan Hiểu Đồng - Xuất thân nghệ thuật, trưởng thành cùng phim ảnh



Quan Hiểu Đồng xuất thân từ gia đình nghệ thuật lâu đời. Ông nội là nghệ nhân cầm thư nổi tiếng tại Bắc Kinh, bố cũng là diễn viên. Ngoài ra, cô còn là hậu duệ của dòng họ Mãn Châu Qua Nhĩ Giai.

Sở hữu ngoại hình nổi bật và xuất thân tốt, Quan Hiểu Đồng có sự nghiệp diễn xuất ổn định từ khi còn nhỏ.

Dù không phải gương mặt nổi bật nhất trong lứa diễn viên 9x, cô vẫn duy trì sức hút nhờ liên tục có dự án và đời sống cá nhân được quan tâm, đặc biệt là mối quan hệ với Lộ Hàm.

7. Trương Nghệ Hưng - Gia đình trí thức, con đường nghệ thuật bài bản

Trương Nghệ Hưng sinh ra trong gia đình trí thức, có bề dày truyền thống giáo dục. Cụ ông của anh từng là nhân vật chính trị nổi tiếng, có quan hệ thân thiết với Chủ tịch Mao Trạch Đông.



Bố mẹ và bà ngoại đều là giáo viên.

Nhờ sự định hướng từ sớm, Trương Nghệ Hưng được đào tạo âm nhạc và vũ đạo bài bản, đặc biệt chịu ảnh hưởng lớn từ Michael Jackson.



Điều này đặt nền móng cho con đường nghệ thuật sau này của nam nghệ sĩ.

8. Vương Gia Nhĩ - Nền tảng gia đình thể thao - học thuật



Vương Gia Nhĩ xuất thân từ gia đình có thành tích nổi bật trong nhiều lĩnh vực. Bố anh là cựu tuyển thủ kiếm quốc gia, mẹ là vận động viên, anh trai thi đấu thể thao chuyên nghiệp, ông ngoại là giáo sư y học danh tiếng.

Bản thân Vương Gia Nhĩ từng là vận động viên kiếm hàng đầu châu Á ở lứa thiếu niên trước khi rẽ hướng sang con đường nghệ thuật. Dù có nền tảng gia đình vững chắc, anh vẫn trải qua quãng thời gian thực tập sinh khắc nghiệt tại Hàn Quốc, từng bước khẳng định năng lực cá nhân.

9. Diêu An Na - Phú nhị đại đỉnh cấp bước chân vào điện ảnh



Diêu An Na không phải gương mặt quá quen thuộc với khán giả đại chúng, nhưng lại sở hữu xuất thân thuộc hàng “phú nhị đại đỉnh cấp”. Cô là con gái út của Nhậm Chính Phi - nhà sáng lập Tập đoàn

Huawei, tập đoàn công nghệ hoạt động đa lĩnh vực từ viễn thông, điện thoại đến năng lượng và xe điện.

Trong lĩnh vực diễn xuất, Diêu An Na từng gây chú ý khi đảm nhận vai phụ Tạ Cẩm trong bộ phim Đi đến nơi có gió, nhân vật được xem là “tình địch” của nữ chính do Lưu Diệc Phi thủ vai. Dù đất diễn không nhiều, vai diễn này giúp cô bước đầu được khán giả biết đến trên màn ảnh.

Bên cạnh gia thế nổi bật, Diêu An Na còn sở hữu học vấn và trải nghiệm cá nhân đáng nể. Cô tốt nghiệp Đại học Harvard, chuyên ngành Kỹ thuật máy tính và Thống kê, đồng thời được đào tạo ballet bài bản, từng đạt chứng chỉ cao nhất của Học viện Múa Hoàng gia Anh khi mới 15 tuổi.

Năm 2018, Diêu An Na tiếp tục gây chú ý khi được mời tham dự vũ hội Le Bal tại Paris - sự kiện danh giá bậc nhất dành cho giới tinh hoa toàn cầu - và khiêu vũ cùng Hoàng tử Bỉ. Những dấu ấn này khiến cô thường được ví như “nhân vật bước ra từ tiểu thuyết” ngoài đời thực.

Khánh Quỳnh

Chuyện gì đang xảy ra với Dương Mịch và Tiêu Chiến?

Vụ lùm xùm giữa Dương Mịch và Tiêu Chiến tại Weibo Night đang gây bão, làm lộ rõ những góc khuất đầy thị phi của giới giải trí.

Đêm hội Weibo (Weibo Night) vốn được coi là “bữa tiệc” xa hoa bậc nhất của giới giải trí Trung Quốc, nơi quy tụ dàn sao hạng A đình đám. Tuy nhiên, sự kiện năm nay lại trở thành tâm điểm của những cuộc khẩu chiến nảy lửa khi hai cái tên quyền lực nhất nhì showbiz là Dương Mịch và Tiêu Chiến bất ngờ bị cuốn vào một vụ lùm xùm tranh giành vị trí chỗ ngồi.



Mọi chuyện bắt đầu từ những hình ảnh rò rỉ về sơ đồ chỗ ngồi tại hội trường. Theo tin đồn lan truyền trên mạng xã hội, vị trí ban đầu được sắp xếp là một chiếc sofa ba người dành cho Tân Chỉ Lô (ngồi giữa), Tiêu Chiến và Dương Mịch ngồi hai bên. Tuy nhiên, khi lên sóng, khán giả lại thấy Dương Mịch và Tân Chỉ Lô ngồi riêng trên một chiếc ghế đôi, trong khi Tiêu Chiến lại ngồi tách biệt ở một vị trí khác.

Ngay lập tức, làn sóng chỉ trích đổ dồn về phía

Dương Mịch. Fan của Tiêu Chiến cho rằng nữ diễn viên đã “cậy quyền” xé bảng tên, đẩy đồng nghiệp đi để được ngồi gần vị trí trung tâm (C vị) hơn. Thậm chí, việc một số hàng ghế phía sau bị trống cũng bị quy kết là do sự xáo trộn chỗ ngồi mà Dương Mịch gây ra.

Trước những cáo buộc nặng nề, phía Dương Mịch đã có động thái cực kỳ cứng rắn. Phòng làm việc của cô bất ngờ công khai yêu cầu phía Weibo phải đưa ra lời giải thích rõ ràng. Đây được xem là hành động “hiếm thấy” vì từ trước đến nay, Dương Mịch thường chọn cách im lặng trước các tin đồn thị phi.

Nhiều khán giả trung lập cũng lên tiếng bênh vực nữ minh tinh. Họ cho rằng với vị thế là một “đại lưu lượng” suốt hơn một thập kỷ, Dương Mịch hoàn toàn không cần thiết phải đánh đổi danh tiếng và sự thanh lịch của mình chỉ vì một chỗ ngồi tại sự kiện thường niên.

Việc cô chúc mừng Tân Chỉ Lô đoạt giải trước đó cũng cho thấy mối quan hệ tốt đẹp giữa các nghệ sĩ, trái ngược với những suy đoán về một cuộc “cung đấu” ngoài đời thực.

Sự việc chỉ dần hạ nhiệt khi ban tổ chức Weibo Night chính thức lên tiếng xin lỗi. Tuy nhiên, lời giải thích rằng đây là “sai sót của nhân viên trong quá trình sắp xếp” đã vấp phải sự phản nộ từ dư luận. Nhiều ý kiến cho rằng đây là màn “đổ lỗi cho người làm công” quen thuộc của nền tảng này.



Thực tế, vụ lùm xùm giữa Dương Mịch và Tiêu Chiến là hệ quả của văn hóa “tranh giành” vốn đã rất độc hại trong giới giải trí. Việc các nền tảng mạng xã hội ngó lơ, thậm chí là ngầm dung túng cho các cuộc cãi vã để câu kéo lưu lượng (traffic) đã khiến các ngôi sao vô tình trở thành “bia đỡ đạn”.

Kết thúc sự kiện, Tiêu Chiến đã được dán lại bảng tên và quay về vị trí sofa ba người ban đầu. Tuy nhiên, dư âm của vụ việc để lại một câu hỏi lớn về đạo đức nghề nghiệp của các nền tảng truyền thông. Nếu Weibo không quyết liệt trong việc kiểm soát thông tin và bảo vệ nghệ sĩ, những đêm hội tôn vinh nghệ thuật sẽ mãi chỉ là “bãi chiến trường” cho những cuộc khẩu chiến vô nghĩa của người hâm mộ.

Khánh Quỳnh



ĐIỆN ẢNH

Nam thần phim ngắn lên xu hướng dạo này - Trương Sí: Hết phản diện hóa “xính lao”

Sau đoạn cắt gậy chú ý trong phim ngắn “Thôi Xong, Xuyên Sách Cùng Bạn Thân Phá Hồng Phản Diện”, Trương Sí tiếp tục náo loạn Douyin, TikTok với “báo con” An Sinh trong “Nhà Ba Người Cùng Lớp”.

Trương Sí sinh năm 2001, nuôi giấc mơ trở thành diễn viên từ sớm. Sau khi tốt nghiệp Trung học, anh bắt đầu xin vào làm ở các đoàn phim, từ diễn viên đóng thế, quần chúng rồi cast vai phụ, lên đóng chính phim ngắn. Trương Sí từng là đồng biên kịch bộ phim Nhân Danh Tuổi Trẻ (2022) - tác phẩm được chọn vào dự án sáng tạo kiệt tác trực tuyến “Giấc mơ tuổi trẻ Trung Hoa” do Cục Phát thanh và Truyền hình Bắc Kinh (Trung Quốc) phát động.

Fan nhận xét Trương Sí có cơ mặt lạnh lùng nhưng khi cười tươi sẽ tỏa ra năng lượng cún con dễ mến. Anh từng chia sẻ thích đi du lịch ở những nơi vắng người, cảm thấy thoải mái khi đắm chìm vào thiên nhiên. Trương Sí nuôi một bé cún tên Soái Ca.

Kho phim của Trương Sí dày đặc, chủ yếu là phim ngắn (cả màn hình dọc và ngang). Nam diễn viên được biết đến rộng rãi qua Không Thuốc Mà Khỏi, Nàng Là Nhật Nguyệt, Năm Thứ Ba Sau Khi Phu Nhân Qua Đời..., gây sốt với hình tượng “cờ đỏ” điên tình, sắc lạnh. Anh đóng vai phụ/quần chúng trong một vài dự án truyền hình dài tập như Trường Tương Tư, Độ Hoa Niên, Vô Ưu Độ...



Chỉ tính riêng 2 tháng đầu năm 2026, Trương Sí đã có 5 bộ phim ngắn đóng chính phát sóng. Thôi Xong, Xuyên Sách Cùng Bạn Thân Phá Hồng Phản Diện và Nhà Ba Người Cùng Lớp chiếu lần lượt vào đầu - cuối tháng 2 giúp Trương Sí trở thành cái tên hot rần rần thời gian gần đây trên Douyin và TikTok.

Ở Thôi Xong, Xuyên Sách Cùng Bạn Thân Phá Hồng Phản Diện, Trương Sí vào vai đồ độc - thái giám Cừ Kiến Thanh tàn bạo. Thời điểm ghi hình, cảnh hậu trường Kiến Thanh bị Thái hậu “cưỡng ép” náo loạn cõi mạng bao nhiêu thì bản chiếu chính thức gây sốt bấy nhiêu. Vẫn có nét “hơi kịch” nhưng dân mạng vẫn đổ rầm vì biểu cảm của Trương Sí - vừa cứng chiều bất lực vừa “cáo già”, mỉa mai.

Thôi Xong, Xuyên Sách Cùng Bạn Thân Phá Hồng Phản Diện có nội dung hài hước nhưng không bị “náo tàn”. Phản ứng hóa học và nhan sắc của 2 cặp đôi đều tốt. Tạo hình được khen đẹp không kém phim truyền hình được đầu tư lớn. Khán giả đang ngóng chờ phần 2 “chốt lịch”.

Cũng là phim xuyên không, Nhà Ba Người Cùng Lớp kể về bà Trần Thị (Vương Tiểu Úc) 60 tuổi, tức chết cậu con trai “phá gia chi tử” được bắt gặp trở lại dáng vẻ năm 18 tuổi, thành bạn cùng lớp với con trai An Sinh (Trương Sí). Họ cũng gặp lại Vu Chi Minh (Vương Dịch Lỗi) - bạn trai năm xưa của Trần Thị và cũng là bố ruột An Sinh. Khán giả cười “bể bụng” với đủ tình huống quậy phá của “xính lao” An Sinh khiến bố mẹ Thi - Minh giải quyết “điên đầu”.

Trương Sí “giãn cơ mặt” hoàn toàn trong “Nhà Ba Người Cùng Lớp” với “1001 biểu cảm”, hóa thân thành thiếu niên nghịch ngợm, “nào yêu đương” nhưng cũng tinh quái.

Trương Sí có ngoại hình sáng, diễn xuất khá và dần lên tay qua từng tác phẩm. Thị trường phim ngắn đang nóng lên giữa lúc phim truyền hình đang rơi vào “kỷ băng hà”. Với danh tiếng ngày một vững chắc, fan hy vọng nam diễn viên sẽ nhận được những dự án phim ngắn chất lượng cao, từng bước nâng tầm địa vị đề gia tài phim ảnh không còn chỉ là vai quần chúng trong các phim truyền hình dài tập.

Như Anh

Ngắm dung mạo này sẽ hiểu vì sao “chúng sinh không bình đẳng”: Nhan sắc sinh ra ở vạch

Nữ diễn viên khiến khán giả mồi mắt vì ngắm mãi dung nhan hoa nhường nguyệt thẹn của cô.

Theo Sina, nữ diễn viên trẻ Ngụy Anh Kỳ với biệt danh Tiểu Tinh Kỳ Đại Vương mới đây đã gây sốt mạng xã hội khi hóa thân thành nàng Ngu Cơ trong bộ ảnh mới. Tạo hình này của cô giống với Lưu Diệc Phi trong tác phẩm điện ảnh Hồng Môn Yên (2011). Thậm chí, nhiều người khen ngợi Ngụy Anh Kỳ đẹp không kém gì Lưu Diệc Phi.

“Nhìn nhan sắc này mới thấy ông trời bất công, không phải chúng sinh bình đẳng, mà cô ấy thượng đẳng”, “Ông trời cho cô ấy quá nhiều”, “Ngũ quan hoàn hảo, đẹp rực rỡ nhưng không mang tính công kích mà rất ưa nhìn”, “Khí chất của cô ấy rất tốt, vào vai nào cũng hợp”, “Nhan sắc này xứng đáng xuất hiện nhiều hơn trên màn ảnh nhỏ để khán giả ngắm thỏa mãn con mắt”, “Nhà đầu tư nên lảng xê cô ấy, thay vì mấy cô cậu thái tử thái nữ kém sắc diễn dở hiện nay, không biết cô ấy diễn ra sao nhưng nhan sắc này chiến thắng tuyệt đối rồi”, khán giả hết lời ca ngợi nhan sắc của Ngụy Anh Kỳ.

Ngụy Anh Kỳ sinh năm 2004, với lợi thế chiều cao 1,76 m cô bước chân vào giới giải trí thông qua vai trò người mẫu. Sina cho biết thêm ngay từ khi ngồi

trên ghế nhà trường, Ngụy Anh Kỳ đã vô cùng nổi bật với nhan sắc vượt trội, ngũ quan hoàn hảo, bất kỳ ai đi qua cô cũng phải ngoái đầu nhìn ngắm vẻ đẹp hoa nhường nguyệt thẹn tựa mỹ nhân đồ.

Sở hữu nhiều ưu điểm ngoại hình nên Ngụy Anh Kỳ thoải mái khoe mặt mộc hay những bức hình thời còn niên thiếu chưa tham gia giới giải trí.

Người đẹp sinh năm 2004 cũng là hoa khôi tại trường Đại học Nam Khai, Trung Quốc. Năm 2024, cô giành được danh hiệu Á quân tại Cuộc thi người mẫu Con đường Tơ lụa mới Trung Quốc lần thứ 31. Giải thưởng này đánh dấu một bước khởi đầu quan trọng trong sự nghiệp người mẫu chuyên nghiệp của cô.

Với vai trò người mẫu, hiện Ngụy Anh Kỳ đang hợp tác với Cục du lịch địa phương, chụp các bộ ảnh cổ trang khác nhau để giới thiệu văn hóa đặc sắc của Quý Châu, Phúc Châu Trung Quốc. Nhờ đó, những bộ ảnh cổ trang cực đẹp của Ngụy Anh Kỳ cũng dần nổi tiếng trên MXH. Mỗi buổi phát sóng của cô thu hút hàng triệu người, đỉnh điểm có lúc đạt 510.000 khán giả cùng xem.



Hiện tại, Ngụy Anh Kỳ còn tham gia đóng phim ngắn trên nền tảng Hồng Quả. Người đẹp 22 tuổi xuất hiện trong các tác phẩm như Hiện Trường Phạm Tội, Đánh Mất Tình Yêu Bệ Hạ Tâm Hoàng Hốt. Khán giả khen ngợi: “Cô ấy như nữ chính từ tiểu thuyết ngôn tình bước ra”, “Ngoại hình của Ngụy Anh Kỳ phù hợp với mọi loại nhân vật”.

An Chi

Triệu Lộ Tư rơi vào tuyệt vọng

Triệu Lộ Tư từng là tiểu hoa đán sinh sau năm 1995 hot bậc nhất Trung Quốc và được các nhà sản xuất phim săn đón. Tuy nhiên, hiện tại thực trạng của cô gây hoang mang.

Theo QQ, Triệu Lộ Tư đã ngừng đóng phim một năm, trong kho tàng của cô chỉ có lại dự án Tình Nhân vốn gây tranh cãi, khi phim quay được một nửa thì nữ diễn viên bị đột quy và không trở lại.

Tuy nhiên, giới giải trí luôn thay đổi rất nhanh, các nghệ sĩ trẻ phải liên tục vào đoàn phim để giữ sức nóng tên tuổi. Việc Triệu Lộ Tư ngừng đóng phim trong thời gian dài khiến cho các dự án tốt bị các đồng nghiệp cùng lứa tranh đoạt hết. Trong khi đó,



cô không phải là ngôi sao không thể thay thế.

Hiện tại, Triệu Lộ Tư vẫn thường xuyên trò chuyện với người hâm mộ trên sóng livestream. Cô vẫn nhận thêm quảng cáo mới. Tuy nhiên, có sự khác biệt rất lớn giữa ngôi sao quảng cáo và diễn viên.

Các hot girl mạng vẫn gây chú ý khi có động thái mới, thậm chí trên các nền tảng Douyin hay Tiểu Hồng Thư, họ có nhiều người hâm mộ hơn các diễn viên chính thống. Họ cũng thường xuyên nhận được lời mời đóng quảng cáo.

Nhưng tác phẩm là cốt lõi của mỗi diễn viên. Các diễn viên dùng thành tích phim ảnh để định vị giá trị và địa vị của mình trong giới giải trí. Nếu thời gian dài nghệ sĩ không có tác phẩm, địa vị và danh tiếng sẽ tuột dốc, các đối tác cũng sẽ dần quay lưng.



Chính vì vậy, Triệu Lộ Tư phải tham gia đóng phim mới chứng minh được cô được các nhà sản xuất phim săn đón và chính thức vượt qua scandal bỏ vai giữa chừng.

Tương tự, nhiều ngôi sao như Châu Vũ Đồng, dù vướng scandal bị cả MXH chỉ trích, nhưng chỉ cần có vai diễn hay cô vẫn sẽ được khen ngợi chào đón và tiếp tục nhận dự án mới. Vì vậy, một tác phẩm phim ảnh có thành tích tốt sẽ giúp các nghệ sĩ “ăn bát cơm nghệ thuật” dài hơn, ổn định hơn so với show giải trí hay những buổi biểu diễn miễn phí.

Trong các buổi livestream, Triệu Lộ Tư cũng tỏ thái độ can trọng, cho biết cô chưa thể tham gia đóng phim ngay. Mới đây, nữ diễn viên còn phủ nhận việc tiếp cận hai dự án Bách Yêu và Công Ngọc. Có thể nói, hiện tại Triệu Lộ Tư không có lời mời đóng phim.

QQ cho biết nhiều nhà sản xuất cũng lo ngại Triệu Lộ Tư sẽ có nhiều yêu sách khi đóng phim. Khi cô mâu thuẫn về mặt lợi ích với đoàn phim Tình Nhân, Triệu Lộ Tư sẵn sàng bỏ ngang, cô còn khẳng định “đoàn phim đó bị lỗ là xứng đáng”. Nhiều nhà đầu tư lo lắng sức khỏe tâm thần của nữ diễn viên không ổn định, nếu trong quá trình quay phim Lộ Tư có điều gì không hài lòng, cô có thể làm ảnh hưởng tới hàng trăm người trong ê-kíp.

Bên cạnh đó, theo QQ, Triệu Lộ Tư gặp khó khăn về đề tài. Với diễn xuất hạn chế, gương mặt bị đánh giá là chịu di chứng của chỉnh sửa thẩm mỹ, nữ

diễn viên sinh năm 1998 khó được mời đóng phim chính kịch. Các kịch bản chính kịch là điều mọi nghệ sĩ đều hướng tới với tham vọng sẽ được nhận giải thưởng danh giá. Tuy nhiên, lối diễn xuất khoa trương của Triệu Lộ Tư không phù hợp với dòng phim này.

Ưu thế của Triệu Lộ Tư thuộc dòng phim ngôn tình, cổ trang, tuy nhiên, có thể nói các tác phẩm của cô ít có giá trị lâu dài, nội dung bị chê giống phim ngắn trên Douyin.

QQ cho biết trong một năm Triệu Lộ Tư nghỉ ngơi, gây tranh cãi, các ngôi sao như Lư Dục Hiểu, Vương Sở Nhiên, Trần Đô Linh đã vươn lên mạnh mẽ. Hiện tại, họ liên tục vào các đoàn phim khác nhau, được đánh giá cao cả về khả năng diễn xuất lẫn thái độ hợp tác. Bề dày tác phẩm của họ không hề kém cạnh so với Triệu Lộ Tư, trong khi họ ít scandal đời tư hơn.

Quý Chi

Dương Mịch sao lại bị đối xử thế này?

Dàn sao khắp thế giới nói chung và các nghệ sĩ Cbiz nói riêng đang nô nức khoe sắc tại Milan Fashion Week. Trong đó, sự xuất hiện của Dương Mịch tại tuần lễ thời trang với vai trò đại sứ của thương hiệu Prada, nhận được sự chú ý lớn.



Tuy nhiên, cách Prada đối đãi với tiểu hoa đán 85 hàng đầu Cbiz lại đang vướng tranh cãi dữ dội tại xứ tỷ dân. Nhà mốt này bị nghi vấn biệt đãi thần tượng Kpop, ghê lạnh và phân biệt đối xử với Dương Mịch.

Là đại sứ mới toanh của Prada, Dương Mịch lẽ ra phải có màn chào sân đẳng cấp. Tuy nhiên, minh tinh xứ Trung lại không nhận được đãi ngộ xứng tầm. Theo đó, khi lên đường sang Milan, Dương Mịch được nhà mốt đưa điện trang phục mà Karina (aespa) từng mặc trước đây.

Vào ngày diễn ra show chính, cùng lại đại sứ thương hiệu nhưng Dương Mịch phải đi xe thương mại đến địa điểm tổ chức, trong khi Karina được Prada đưa đón bằng xe sang.

Ngay cả chỗ ngồi trong khán phòng cũng khác biệt khi Dương Mịch ngồi cùng hàng với một boygroup Cbiz kém tên tuổi, còn Karina lại ngồi cùng với “nữ hoàng tuyết” nổi tiếng toàn cầu Eileen Gu.

Không chỉ vậy, người hâm mộ còn phát hiện phía Prada chẳng thèm tag tên Dương Mịch vào các bài đăng trên MXH của họ.

Cách đối đãi bị đánh giá khác biệt 1 trời 1 vực của thương hiệu này đối với Dương Mịch và Karina khi cả 2 cùng tham dự sự kiện gây bàn tán. Trên MXH, sự việc của mỹ nhân 8X lần nữa khiến công chúng đặt ra câu hỏi phải chăng các nhãn hàng cao cấp có sự phân biệt đối xử giữa sao Hàn và sao Hoa ngữ?

Năm 2025, BVLGARI hứng gạch đá vì bị cho là o bế Lisa, đối xử tệ với Lưu Diệc Phi. Theo đó, Diệc Phi và Lisa từng tham dự sự kiện do BVLGARI tổ chức tại Ý với tư cách đại sứ.

Sau khi sự kiện khép lại, tài khoản MXH chính thức của Jean-Christophe Babin (Tổng giám đốc điều hành của BVLGARI) đã chia sẻ loạt ảnh bên các nghệ sĩ. Trong đó có 1 bức ảnh cho thấy Lưu Diệc Phi có lẽ đã bị chèn ép, phải ngồi khép nép, co rúm vai trên hàng ghế đầu đến mức tưởng chừng chẳng còn chỗ để thở.



Trái với tình cảnh chật chội của Lưu Diệc Phi, Lisa lại được ngồi với tư thế đầy thoải mái, rộng rãi và ánh đèn sự kiện dường như cũng đổ hết về phía thành viên BLACKPINK giúp cô sáng bừng trong ảnh tập thể.

Không chỉ vậy, Lisa còn trở thành tâm điểm trong hàng loạt ảnh được CEO đăng tải. Điều này khiến netizen Trung Quốc bất mãn, chỉ trích BVLGARI thiếu tôn trọng, phân biệt đối xử giữa các đại sứ.

Năm 2023, showbiz xứ tỷ dân từng bùng nổ tranh cãi Dior o bế sao Hàn, ghê lạnh sao Hoa ngữ. Nguyên nhân đến từ việc, Chương Tử Di và Lưu Vũ Hân phải xếp hàng vào show như các khách mời bình thường. Thậm chí đại hoa đán họ Chương còn phải tự chi trả toàn bộ chi phí thuê khách sạn. Suốt cả show diễn, giám đốc nhãn hàng không hề ra tiếp đón hay chào hỏi các ngôi sao đến từ Trung Quốc.

Khác với tình cảnh hẩm hiu của Chương Tử Di hay Lưu Vũ Hân, Jisoo (BLACKPINK) lại được kẻ đón người đưa, lo từ A đến Z như “bà hoàng”. Nữ thần tượng Kpop đến nơi tổ chức show bằng xe riêng do nhà mốt sắp xếp, giám đốc của nhãn hàng cũng đích thân ra đón cô. Tại hàng ghế đầu của show, Jisoo ngồi gần tỷ phú Bernard Arnault.

Vy Anh



ĐIỆN ẢNH

Hồ Ý Hoàn không lép vế trước Vương Sở Nhiên trong phim Còn Ra Thẻ Thống Gì Nữa?

Dù nữ chính Vương Sở Nhiên được chú ý bậc nhất khi Còn Ra Thẻ Thống Gì Nữa? công chiếu, song nữ phụ Hồ Ý Hoàn vẫn nhận được sự yêu mến từ khán giả xem phim

Trong bộ phim cổ trang Còn Ra Thẻ Thống Gì Nữa?, hiện tượng hiếm gặp đã xảy ra: nữ phụ không hề bị lu mờ bởi nữ chính. Hồ Ý Hoàn, với vai Tạ Vĩnh Nhi, dần trở thành cái tên được khán giả nhắc tới nhiều không kém Vương Sở Nhiên.

Vẻ đẹp làm lu mờ cả nhận diện diễn viên



Hồ Ý Hoàn trở nên quen mặt khán giả qua những vai diễn cổ trang như nữ chính Hồng Ngưng trong Mùa Hoa Rơi Gặp Lại Chàng (2025) hay linh điệp Lạc Cẩm Tang của Ngự Giao Ký (2022). Ở bộ phim tu tiên đóng cặp cùng Lưu Học Nghĩa, Hồ Ý Hoàn được tạo hình hướng đến sự lí lắc tinh nghịch của một tiểu yêu hoa trà, dùng mái tóc xoắn xù để thể hiện cá tính bất kham của nhân vật. Còn ở phim tiên hiệp Ngự Giao Ký, cô lại xây dựng hình tượng dễ thương với tóc búi hai bên và gương mặt lám tím tàn nhang.

Trong khi đó, khi tham gia Còn Ra Thẻ Thống Gì Nữa? ở vai Tạ Vĩnh Nhi, Hồ Ý Hoàn lại xinh đẹp đoan trang đậm tinh thần cổ phong chuẩn mực. Kiểu tóc gọn chải gọn, lớp makeup gần như tiếp da khiến nhân vật mang cảm giác thanh khiết, kín kẽ, đúng chất khuê nữ thế gia.

Bất hạnh thay, vẻ bề ngoài này của nhân vật Tạ Vĩnh Nhi lại khiến nhiều khán giả khó nhận ra Hồ Ý Hoàn! Tuy nhiên, đây cũng là một cái lợi cho nữ diễn viên. Cô chứng tỏ rằng khi đóng vai nào, cô có thể hết mình hóa thân vào nhân vật, có thể xóa sạch dấu ấn riêng, khiến không vai diễn nào bị nhầm lẫn với vai nào. Đây là điều mà các đạo diễn sẽ rất thích trong khâu casting.

Thiết lập vai diễn Tạ Vĩnh Nhi của Hồ Ý Hoàn trong Còn Ra Thẻ Thống Gì Nữa?

Nội dung phim Còn Ra Thẻ Thống Gì Nữa? đã tạo ra một tình huống mới lạ khi trong cùng một bối cảnh sách truyện cổ trang, có đến ba người hiện đại xuyên sách vào. Đó là bạo quân Hạ Hầu Đạm

(Thừa Lỗi), yêu phi Dữu Văn Âm (Vương Sở Nhiên) và Tạ Vĩnh Nhi (Hồ Ý Hoàn).

Đặc biệt, nam nữ chính của phim - bạo quân Hạ Hầu Đạm và yêu phi Dữu Văn Âm - lại không phải là cặp đôi chính của bộ sách truyện mà họ xuyên vào. Ngược lại, Tạ Vĩnh Nhi và Hạ Hầu Bạc mới là nhân vật chính trong sách, dù với phim họ là nhân vật phụ.

Chính vì sự hoán đổi trong vai về như vậy, Còn Ra Thẻ Thống Gì Nữa? đã tạo ra thiết lập nhân vật thú vị cho các nhân vật, khiến Tạ Vĩnh Nhi của Hồ Ý Hoàn dù chỉ là vai phụ vẫn có nhiều diễn và cơ hội để tỏa sáng, không lép vế trước Dữu Văn Âm của Vương Sở Nhiên.

Tạ Vĩnh Nhi mang tư duy của người hiện đại nhưng buộc phải sống trong bối cảnh cổ xưa. Cô ta lại được gán ghép sự tự tin của một nữ chính có “bàn tay vàng”. Trong bất kỳ hành động nào, cô đều có sự tính toán, lối suy nghĩ logic, khả năng quan sát và phân tích tình hình. Chỉ khi say rượu, Tạ Vĩnh Nhi mới lộ ra nét lạnh lợi vốn có ở độ tuổi thanh xuân của mình.

Hồ Ý Hoàn được khán giả đánh giá là đã thể hiện tốt những diễn biến nội tâm của một nhân vật mưu mô. Ánh mắt ít dao động, biểu cảm kiềm chế, nhịp thở ổn định, rất giống với tạo hình nhân vật trong nguyên tác phim hoạt hình. Ngay cả trong những tình huống căng thẳng, nhân vật vẫn giữ vẻ ngoài bình thản, chỉ là bàn tay khế siết lại cho thấy nội tâm đang xao động.

Phân cảnh Tạ Vĩnh Nhi ôm đàn tỳ bà như guitar, hát hò lệch tông, đang lan truyền mạnh trên mạng xã hội vì lối diễn xuất đáng yêu. Một mỹ nhân cổ trang đoan trang, thanh tú lại phát ra âm thanh chệnh phô, thật sự khiến khán giả ngại dùm khi xem. Nhưng Hồ Ý Hoàn lại không hề dùng biểu cảm lộ, gương mặt giữ vẻ nghiêm cẩn quen thuộc với hình tượng mỹ nữ cổ trang đoan trang. Nhờ sự tương phản giữa hành động vô tri và thần thái rất đời nghiêm trang, phân cảnh này càng thêm hài hước.

Càng về sau, Tạ Vĩnh Nhi càng cho thấy ý thức độc lập rõ rệt. Sự thức tỉnh ấy không bùng nổ, mà lan dần, thấm chậm, khiến khán giả nhận ra: đây không còn là một vai diễn được lập trình sẵn. Từ giai đoạn xem mọi người xung quanh như những NPC xa cách, cho tới khi hình thành mối quan hệ sinh tử với Dữu Văn Âm (Vương Sở Nhiên), Hồ Ý Hoàn đã thành công tạo ra một Tạ Vĩnh Nhi đầy thu hút dù trăm tính hơn nhiều so với nàng yêu phi khổng tước đom đóm đáng.

Ngay cả khai Tạ Vĩnh Nhi chọn đứng ở đối lập chiến tuyến với Hạ Hầu Đạm và Dữu Văn Âm, khán giả cũng cảm thấy hợp lý. Bởi nhân vật này muốn kiểm soát vận mệnh, không phó mặc bản thân cho dòng chảy quyền mưu. So với những nữ phụ chỉ đơn giản là phản diện vì kịch bản đòi hỏi cái ác, Tạ Vĩnh Nhi hoàn toàn có một động cơ rất thuyết phục.

Tạ Vĩnh Nhi không cần ồn ào để nổi bật nhưng vẫn có đất diễn riêng. Và Hồ Ý Hoàn, bằng sự tiết chế, đã khiến nhân vật này trở thành một điểm sáng trong tổng thể bộ phim Còn Ra Thẻ Thống Gì Nữa?.

Anh Đào

Canh bạc khó nhằn của Ngô Kinh

Bộ phim “Tiêu nhân” do Ngô Kinh đóng chính và sản xuất có chi phí lên tới gần 100 triệu USD. Vì vậy, khả năng hồi vốn của dự án rất khó khăn.

Trong đó, Tiêu nhân của Ngô Kinh là dự án được coi trọng nhất nhưng cũng đáng lo nhất. Sau 3 ngày, Tiêu nhân nhận được 25 triệu NDT doanh thu trước khi chiếu.



Theo thống kê và dự đoán từ các chuyên gia phân tích thị trường phim ảnh, sau ngày đầu tiên, với tỷ lệ đặt vé và suất chiếu chiếm khoảng 18%, dự đoán tổng doanh thu của Tiêu nhân đạt 1,5 tỷ NDT. Ba tác phẩm được dự đoán sẽ hot hơn là Phi trì nhân sinh 3 đạt doanh thu khoảng 3,6 tỷ NDT, Kinh trập vô thanh đạt 3 tỷ NDT. Một đối thủ đáng gờm khác của Tiêu Nhân là phim hoạt hình Gấu Boonie dự kiến Trong đó, Phi trì nhân sinh 3 đã có lượng khán giả cố định từ hai phần đầu tiên. Thẩm Đằng luôn là cái tên thu hút khán giả với diễn xuất duyên dáng, anh được mệnh danh là “vua hài Trung Quốc”, đóng phim gì khán giả cũng thích xem, ngôi sao bảo chứng phòng vé và chất lượng phim.

Kinh trập vô thanh của đạo diễn Trương Nghệ Mưu quy tụ dàn ngôi sao hùng hậu là Ảnh đế trẻ tuổi nhất Dịch Dương Thiên Tỉ, Chu Nhất Long, Dương Mịch, Lưu Thi Thi, Tống Giai, Trương Dịch... Trương Nghệ Mưu là “quốc sư nền nghệ thuật Trung Quốc”, tác phẩm của ông có chất lượng cao. Mỗi năm Trương Nghệ Mưu luôn góp một phim vào dịp Tết Nguyên đán và doanh thu đều đạt từ một tỷ NDT trở lên. Phim hoạt hình Gấu Boonie có sự ủng hộ hùng hậu của khán giả nhí, từ đó lượng bán vé luôn ổn định, nhiều năm qua là “khách quen” tại các rạp chiếu trong mỗi dịp Tết đến xuân về.

Đôi đầu với nhiều tác phẩm lớn có đội ngũ toàn sao, Tiêu nhân của Ngô Kinh cũng có ưu điểm riêng. Phim tập hợp các bậc thầy võ thuật đại diện



cho nhiều thể hệ của màn ảnh Hoa ngữ, như những diễn viên từng nổi tiếng 30 năm qua như Huệ Anh Hồng, Lý Liên Kiệt, Ngô Kinh hay Lương Gia Huy, Trương Tấn. Ngoài ra, Tiêu nhân còn có sự góp mặt của những ngôi sao trẻ được coi là niềm hy vọng, tương lai của điện ảnh Trung Quốc như Tạ Đình Phong, Vu Thích, hay những ngôi sao đầy tiềm năng như Lưu Diệu Văn, Đông Tư Thành, Thử Sa và các quán quân võ thuật Trung Quốc...

Cảnh võ thuật trong phim được đánh giá chân thực, không lạm dụng kỹ xảo quá nhiều, hiệu ứng được thực hiện chín chu tạo cảm giác “giang hồ bí ẩn” đã lâu không được thấy trên màn ảnh Hoa ngữ.

Tuy nhiên, mới đây Đài truyền hình Trung ương Trung Quốc công bố Tiêu nhân có chi phí sản xuất lên tới trên đại mạc có chi phí sản xuất hơn 700 triệu NDT (98,3 triệu USD). Theo tính toán thông thường, phim phải đạt 2,1 tỷ NDT mới bắt đầu hòa vốn. Trong đó, ngoài chi phí sản xuất, dự án phải chi tiền cho quá trình quảng bá marketing, các loại thuế, tỷ lệ phần trăm doanh thu trích cho các rạp chiếu.

Tuy nhiên, doanh thu dự kiến của Tiêu nhân chỉ là 1,5 tỷ NDT do thị trường phim ảnh đang ở thời kỳ đóng băng, khán giả không hào hứng bỏ tiền ra rạp xem phim. Theo 163, đây thực sự là cuộc đua khó nhằn dành cho nhà sản xuất, nam chính Ngô Kinh.

Theo CCTV, Tiêu nhân là tác phẩm có chi phí sản xuất cao nhất trong sự nghiệp của Ngô Kinh. Trước đó, phim dự trù mất khoảng 500 triệu NDT. Tuy nhiên, nữ chính là Na Nhĩ Na Thiên - người được giao thể hiện nhân vật A Dục Á - bị tố gian lận trong quá trình thi đại học và công tác tại các đoàn văn công khiến nhà sản xuất phải thay vai.

A Dục Á là nữ chính của phim Tiêu nhân, xuất hiện xuyên suốt toàn bộ phim, chiếm đến 35% thời lượng, với 127 cảnh diễn cùng Ngô Kinh. Tuyến truyện chính giữa cô và các nhân vật Đào Mã, A La Hán đóng vai trò then chốt trong mạch phim. Nếu đoàn phim chấp nhận dùng công nghệ AI thay mặt thì chi phí có thể lên tới 150 triệu NDT, mất thêm nửa năm hậu kỳ. Với một người câu toàn và tâm huyết ở mỗi dự án phim như Ngô Kinh, phương án này sẽ khiến tác phẩm của anh giảm chất lượng rõ rệt. Cuối cùng, Ngô Kinh quyết định mời nữ diễn viên Việt kịch - Trần Lệ Quân thay thế, quay gấp trong 11 ngày tại sa mạc Tân Cương, Trung Quốc trong điều kiện thời tiết nắng nóng 55°C. Nhờ sự xuất hiện của Trần Lệ Quân, bộ phim Tiêu nhân đã kịp hoàn thành hậu kỳ, ra rạp vào dịp Tết Nguyên đán, thời điểm thuận lợi nhất để kéo doanh thu.

Tiêu nhân (tên đầy đủ: Tiêu nhân: Gió nổi trên đại mạc) xoay quanh nhân vật chính là tiêu nhân Đào Mã do Ngô Kinh thủ vai đang trên hành trình tháp tùng nhân vật bí ẩn Tri Thế Lang tới Trường An. Tuy nhiên, hành trình của Đào Mã không yên bình khi có nhiều thế lực bang phái đang đối đầu vì những mục tiêu khác nhau.

Trịnh Nghi

Mạnh Tử Nghĩa, Vương Hạc Đệ vào đoàn phim Tướng Môn Độc Hậu

Bộ phim Tướng Môn Độc Hậu chính thức chuyển thể lên màn ảnh và khai máy ngày 20/2. Vương Hạc Đệ và Mạnh Tử Nghĩa lần lượt thủ vai Tạ Cảnh Hành và Thẩm Diệu, những chủ đề liên quan đến bộ phim đã gây bão toàn mạng trong ngày công bố. Bộ phim cổ trang Tướng Môn Độc Hậu, chuyển thể từ tiểu thuyết Trọng Sinh Chi Tướng Môn Độc Hậu của tác giả Thiên Sơn Trà Khách, đã chính thức khai máy tại Hoàn Kiếm. Phim do Doãn Đào đảm nhiệm vai trò tổng đạo diễn, biên kịch gồm Diệp Dương và Tranh Lạc, với sự tham gia sản xuất của Tencent Video, Tân Lệ Truyền Hình và Duyệt Văn Ảnh Thị.

Dự án nhanh chóng tạo nên làn sóng thảo luận sôi nổi trên mạng xã hội khi xác nhận hai diễn viên chính là Vương Hạc Đệ và Mạnh Tử Nghĩa. Điều khiến phim leo thang lên top tìm kiếm trên Weibo đến từ tranh cãi ngoại hình, liệu các diễn viên có phù hợp với hình tượng nguyên bản của các nhân vật chính trong truyện hay không.

Wang Hạc Đệ và Mạnh Tử Nghĩa có là Tạ Cảnh Hành và Thẩm Diệu trong lòng bạn?

Trong nguyên tác, nữ chính Thẩm Diệu (Mạnh Tử Nghĩa thủ vai) là tiểu thư con nhà tướng đã sống qua hai đời. Ở kiếp trước, nàng chọn phò tá Định Vương lên ngôi vua, nhưng việc hết lòng yêu say đắm đã đổi lấy cái chết oan uổng cho vị hoàng hậu mệnh khổ. Khi sống lại, nàng mang mọi kỹ năng sinh tồn đã học được ở kiếp trước ẩn dưới vẻ bề ngoài ngây thơ yếu đuối, từng bước báo thù và thay đổi kết cục diệt tộc của nhà họ Thẩm.

Tạ Cảnh Hành (Wang Hạc Đệ thủ vai) ở kiếp trước là một nhân vật mờ nhạt trong cuộc đời của Thẩm Diệu. Tuy nhiên khi nàng sống lại, Thẩm Diệu mới phát hiện rằng quý công tử thanh lãnh, mắt đào hoa này lại có thân phận bí ẩn, ngoài mặt phóng túng nhưng thực chất tâm cơ sâu kín.

Trọng Sinh Chi Tướng Môn Độc Hậu là một tác phẩm rất được yêu thích từ Thiên Sơn Trà Khách. Chính vì vậy, việc dự án chuyển thể chọn Vương Hạc Đệ và Mạnh Tử Nghĩa đảm nhận hai vai diễn này đã làm dấy lên nhiều ý kiến trái chiều.

Một bộ phận độc giả cho rằng khí chất “bad boy” hiện đại của Vương Hạc Đệ có khoảng cách nhất định với hình tượng quý công tử trầm ổn trong truyện, dù không thể phủ nhận sức hút và khả năng gánh phim của anh. Trong khi đó, Mạnh Tử Nghĩa sở hữu nhan sắc diễm lệ, dù phù hợp với Thẩm Diệu hoàng hậu của kiếp trước nhưng lại bị cho là quá trưởng thành so với hình dung về của Thẩm Diệu thời thiếu nữ.

Sự chênh lệch giữa tưởng tượng về nhân vật và tạo hình thực tế của diễn viên khiến không ít fan nguyên tác cảm thấy hụt hẫng. Đây có lẽ là những

tranh cãi quen thuộc của các dự án chuyển thể IP nổi tiếng. Khi độc giả đã gắn bó với nhân vật suốt nhiều năm, bất kỳ lựa chọn diễn viên nào cũng khó có thể đáp ứng trọn vẹn kỳ vọng số đông. Khoảng cách giữa nhân vật trong trí tưởng tượng và hình ảnh trên màn ảnh gần như là bài toán nan giải mà nhiều đoàn phim phải đối mặt.

Bên cạnh đó, những tranh luận xoay quanh thứ tự công bố video trong ngày khai máy càng làm dấy lên nghi vấn về việc kịch bản. Nguyên tác lấy nữ làm chủ, kể mọi chuyện qua lăng kính của Thẩm Diệu. Nhưng việc Vương Hạc Đệ được trao phiên 1, Mạnh Tử Nghĩa phiên 2 trong phim khiến fan nguyên tác cho rằng phim có thể điều chỉnh thiết lập câu chuyện đại nữ chủ thành bình phiên, ngang hàng giữa nam chính và nữ chính, làm loãng tuyến báo thù vốn là linh hồn của nguyên tác.

Nội dung phim Tướng Môn Độc Hậu và định hướng chuyển thể

Tướng Môn Độc Hậu theo chân Thẩm Diệu - một tiểu thư con nhà võ tướng. Nàng yêu tha thiết Định Vương nhưng cuối cùng bị hãm hại, phản bội và chết oan. Mang theo oán hận và tiếc nuối, nàng bất ngờ trọng sinh trở lại thời thiếu nữ. Sau khi nhìn rõ bộ mặt giả dối của những kẻ từng hãm hại mình và gia tộc, Thẩm Diệu quyết tâm thay đổi vận mệnh, từng bước vạch trần âm mưu, báo thù rửa hận và cứu lấy kết cục bi thảm của nhà họ Thẩm. Hành trình ấy vừa là cuộc đấu trí trong nội viện, vừa mở rộng đến những toan tính quyền lực chốn triều đình. Trên con đường phục thù, nàng gặp Hầu gia Tạ Cảnh Hành. Bên ngoài là công tử ăn chơi phóng túng, nhưng thực chất hãn hữu đã tâm lớn cùng kỳ tài võ học không ngờ. Từ chỗ nghi kỵ, đề phòng lẫn nhau, hai người dần trở thành đồng minh, cùng hợp lực chống lại thế lực cường quyền và xoay chuyển cục diện thiên hạ. Sự kết hợp giữa tuyến báo thù của nữ chính và mưu lược triều chính của nam chính được xem là trục xương sống của bản truyền hình, đồng thời cũng là yếu tố đang khiến khán giả vừa kỳ vọng vừa dè dặt chờ đợi.

Việc một IP nổi tiếng vấp phải tranh cãi ngay từ khi công bố chuyển thể gần như là điều khó tránh. Khi nguyên tác đã có lượng độc giả đông đảo và hình dung nhân vật ăn sâu trong tâm trí công chúng, mọi thay đổi từ diễn viên đến định hướng kịch bản đều dễ dàng trở thành tâm điểm bàn luận. Ở thời điểm hiện tại, mọi ý kiến khen chê vẫn chỉ dừng ở mức suy đoán. Có lẽ cách duy nhất để trả lời tất cả hoài nghi là chờ đến khi tác phẩm hoàn thiện và chính thức lên sóng.

Thực tế cho thấy, trước đây không ít dự án từng đối mặt với làn sóng tranh luận tương tự, nhưng khi phim ra mắt, diễn xuất thuyết phục của diễn viên cùng sự chín chu trong kịch bản, nhịp phim và khâu hậu kỳ đã dần xoay chuyển đánh giá của khán giả. Sau cùng, chất lượng nội dung và năng lực sản xuất mới là yếu tố quyết định một bộ phim có thể vượt qua định kiến ban đầu hay không.



14090 Southwest Freeway
#102 Sugarland TX, 77478

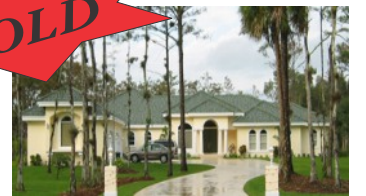
24044 Cinco Village Center Blvd. S # 150
Katy, Tx. 77494



HOLLY NGO
Realtor - Consultant

Chuyên Đảm Trách Mọi Dịch Vụ Về Địa Ốc

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



Đặc Biệt:

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

281-709-7999

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

Hãy gọi cho Holly gấp để được tư vấn.

Mọi chi tiết tham khảo xin liên lạc: HOLLY NGO

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

HollyNgo_Realtor@Yahoo.com

THỦ TỤC NHANH CHÓNG - TẬN TÂM

Harry Dao Insurance Agency, Inc.

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

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

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

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



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

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

Elite
Commercial Agent



Presidential Council Member

Member



MDRT

The Premier Association of Financial Professionals®



FARMERS

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

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

Day 1
Coverage
No 2-Year
Wait!



Qualifications:

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

Choose a Plan:

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

Funeral Costs Are Rising!

Protect your family with affordable, permanent life insurance.

Did You Know?

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

- Quit
- Get Fired
- Retire

Confirm this with your HR dept

Steven Bradshaw

704-905-2984 • office

704-762-0687 • cell

sbradshaw@synergyinsurancegroup.biz

301 McCullough Drive Suite-400

Charlotte, NC 28262

Why Choose Allstate Whole Life Insurance:

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

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

Get PERMANENT LIFE INSURANCE backed by Allstate today!

Available 49 States except NY

Exciting News!

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

<https://stjosephkannapolis.com/>

Thiên tài Toán học trở thành tỷ phú tự thân thế giới năm 24 tuổi

Sở hữu khối tài sản 2 tỷ USD, Alexandr Wang trở thành tỷ phú trẻ tự thân duy nhất thế giới dưới 30 tuổi vào năm 2024.

Năm 2021, Scale AI được định giá 7,3 tỷ USD, với tư cách là nhà đồng sáng lập kiêm CEO của công ty, Alexandr Wang chính thức trở thành tỷ phú trẻ nhất thế giới khi mới 24 tuổi. Song, chưa đầy 1 năm sau, mức định giá của công ty liên tục giảm mạnh, khiến Alexandr Wang rớt khỏi danh sách tỷ phú dưới 30 tuổi của Forbes.



Sau 2 năm vắng bóng, năm 2024, Scale AI được định giá 13,8 tỷ USD nên Alexandr Wang tiếp tục xuất hiện trong danh sách tỷ phú tự thân dưới 30 tuổi. Tính đến hiện tại, anh là tỷ phú trẻ tự thân duy nhất thế giới góp mặt trong danh sách của Forbes. Sở hữu 14% cổ phần trong Scale AI, ước tính khối tài sản anh đang nắm giữ gần 2 tỷ USD.

Alexandr Wang sinh năm 1997, trong một gia đình trí thức ở Los Alamos (New Mexico, Mỹ). Bố mẹ anh đều là nhà Vật lý, làm việc trong các dự án vũ khí cho quân đội Mỹ.

"Công việc của bố mẹ ảnh hưởng lớn đến thế giới quan của tôi. Việc tôi quyết định trở thành lập trình viên, đơn giản vì tôi muốn tạo sự khác biệt", anh chia sẻ trong một bài phát biểu tại TED.

Lên cấp 2, Alexandr Wang bắt đầu tham gia cuộc thi Toán học và Mã hóa. "Tôi lớn lên cùng với Toán học. Vào năm học lớp 6, tôi tham gia cuộc thi Mathcounts được tổ chức hàng năm và phần thưởng cho người thắng cuộc là một chuyến bay. Mong

muốn đến Disneyland nên tôi đã tham gia", anh chia sẻ.

Kết thúc cuộc thi, dù không giành chiến thắng, Alexander Wang đã để lại ấn tượng đối với các nhà quản lý doanh nghiệp. Với tài năng thiên bẩm, sau cuộc thi anh nhận được lời mời về làm việc của công ty Addepar ở thung lũng Silicon trong vai trò kỹ sư phần mềm.

Ở tuổi 17, trong khi bạn bè đồng trang lứa tập trung chuẩn bị hồ sơ vào đại học, Alexandr Wang đã trở thành lập trình viên chính thức tại Quora - nền tảng mạng xã hội hỏi đáp trực tuyến. Tại đây, anh gặp Lucy Guo - nhà đồng sáng lập của Scale AI sau này.

Năm 2015, anh đỗ vào Viện Công nghệ Massachusetts (MIT), chuyên ngành Máy học (Machine learning). Tuy nhiên, học xong năm thứ nhất, anh quyết định nghỉ học để khởi nghiệp. "Khi ấy, tôi chỉ nói với bố mẹ đây là công việc làm thêm trong hè nhưng sau đó tôi không quay lại trường", Alexandr Wang chia sẻ.

Được sự hỗ trợ của quỹ Y Combinator, mùa hè năm 2016, anh cùng Lucy Guo thành lập công ty Scale AI, chuyên phát triển phần mềm nhận diện hình ảnh. Theo đó, Scale AI sẽ xây dựng phần mềm thay thế công việc của con người trong việc nhận diện các đối tượng thông qua hình ảnh, sau đó nhập các dữ liệu này vào hệ thống trí tuệ nhân tạo sử dụng trên xe tự lái.

Ngoài ra, phần mềm của công ty còn có thể xử lý ngôn ngữ và giám sát hệ thống bán lẻ tự động. Đến nay, sau 9 năm thành lập, Scale AI phủ rộng trên nhiều lĩnh vực từ quản lý hành chính, điều hướng ô tô tự lái đến huấn luyện người máy, lập trình thực tế ảo và cả trong quân sự.

Hiện tại, Scale AI được coi là cái nôi của ngành công nghệ thế giới, tại thung lũng Silicon đây là một trong những công ty có tốc độ phát triển nhanh. Trong tương lai, thiên tài Toán học Alexandr Wang cho biết, nhiệm vụ của Scale AI là tăng tốc độ phát triển các ứng dụng trí tuệ nhân tạo nhằm thay thế một số công việc của con người. ■



PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

Thói quen buổi sáng giúp sạch ruột, bụng êm cả ngày

Uống nước ấm, vận động nhẹ nhàng, ăn sáng đầy đủ, nhâm nhi trà gừng vào buổi sáng không chỉ hỗ trợ đường ruột hoạt động trơn tru mà còn giúp bạn khởi động ngày mới thuận lợi.

Hệ vi sinh vật đường ruột quan trọng đến mức có thể ảnh hưởng đến sức khỏe, tâm trạng, hệ thống miễn dịch, nội tiết tố. Vì vậy gìn giữ hệ vi sinh vật đường ruột hàng ngày nên là một phần thói quen, ngay từ khi bạn ra khỏi giường.

Một số hành động đơn giản dưới đây sẽ hỗ trợ khởi động đường ruột, hệ tiêu hóa hiệu quả, đồng thời giúp bạn bắt đầu ngày mới thuận lợi.

Uống nước ấm khi vừa thức dậy

Theo Eating Well, thói quen buổi sáng đơn giản nhất để đào thải độc tố và hỗ trợ nhu động ruột là bắt đầu ngày mới bằng một ly nước lọc ấm. Phân tử dồi dào nhất trong các tế bào lót đường tiêu hóa là nước, chiếm 70% hoặc hơn tổng khối lượng tế bào. Nước rất quan trọng để các tế bào đó hoạt động đúng cách và giúp ruột tiêu hóa thức ăn dễ dàng.

Nước không chỉ di chuyển chất dinh dưỡng và chất thải đi khắp cơ thể, mà còn thực sự góp phần vào hệ vi sinh vật đường ruột. Luôn đủ nước giúp cải thiện nhu động ruột, có thể giảm thiểu đầy hơi và chướng bụng, đồng thời giảm táo bón.

Đặc biệt, bổ sung đủ nước trước khi thường thức một tách cà phê buổi sáng thực sự rất tốt vì caffeine có thể gây kích ứng niêm mạc ruột. Bằng cách uống nước trước, bạn cũng có thể tránh được cảm giác bồn chồn mà caffeine có thể gây ra.



Ảnh minh họa

Vận động nhẹ nhàng

Theo Livestrong, một trong những thói quen buổi sáng đơn giản để tăng cường sức khỏe đường ruột là hoạt động thể chất. Vận động tác động tích cực đến sức khỏe đường ruột theo nhiều cách.

Tập thể dục giúp tăng lưu lượng máu đến các cơ trong hệ tiêu hóa và giúp thức ăn di chuyển qua đường tiêu hóa. Bắt đầu buổi sáng bằng một vài động tác giãn cơ nhẹ nhàng hoặc đi bộ - sẽ càng tuyệt vời hơn nếu bạn có thể ra ngoài tiếp xúc ánh nắng mặt trời buổi sáng.

Tiếp xúc với ánh nắng buổi sáng hỗ trợ nhịp sinh học lành mạnh, cải thiện chất lượng và

thời lượng giấc ngủ, từ đó tác động tích cực đến sức khỏe đường ruột. Nhịp sinh học giúp điều hòa các chức năng tiêu hóa bao gồm nhu động ruột, tiêu hóa và hấp thụ.

Ăn bữa sáng giàu chất xơ và protein

Mọi người thường nói bữa sáng là bữa ăn quan trọng nhất trong ngày, và điều đó đúng với hệ tiêu hóa. Tiến sĩ Paulina Lee, chuyên gia dinh dưỡng chức năng về sức khỏe đường ruột tại Mỹ, cho biết ăn một bữa sáng thịnh soạn hơn có thể giúp chúng ta hấp thụ chất dinh dưỡng tối ưu hơn khi hệ tiêu hóa hoạt động mạnh mẽ hơn vào buổi sáng.

Đừng để lịch trình bận rộn hay hạn chót công việc căng thẳng khiến bạn bỏ bữa sáng, hãy lên kế hoạch trước để bữa sáng không phải là thứ bạn ăn vội vàng hay qua loa.

Một bữa sáng giàu protein và chất xơ, chẳng hạn sữa chua Hy Lạp hoặc ngũ cốc nguyên hạt với trứng, phô mai... tăng cảm giác no, cân bằng đường huyết và năng lượng lâu dài sẽ giúp bạn tiếp tục cho đến bữa ăn tiếp theo.

Hãy dành thời gian ngồi xuống và ăn có ý thức, tắt hết mọi thứ gây xao nhãng - mạng xã hội, email và TV - để có bữa ăn trọn vẹn. Nhâm nháp từng miếng ăn mà không bị phân tâm hay làm nhiều việc cùng lúc có thể giúp tiêu hóa tốt hơn.

Đi vệ sinh, đại tiện vào buổi sáng

Theo Business Insider, việc tập thói quen đi tiêu đều đặn vào một khoảng thời gian nhất định trong ngày có thể giúp nhu động ruột hoạt động ổn định và thời điểm tốt nhất để đi tiêu là sau bữa sáng. Ngoài ra, vào thời điểm này, cortisol ở mức cao nhất, có thể thúc đẩy nhu động ruột từ đó giúp thức ăn tiêu hóa tốt và nhanh hơn, hạn chế các bệnh đường ruột hiệu quả.

Nhâm nhi trà gừng

Gừng được coi là “người bạn tốt” của đường ruột, nhờ các đặc tính chống oxy hóa và chống viêm có thể hỗ trợ tiêu hóa và chống đầy hơi bằng cách kích thích sản xuất nước bọt và axit dạ dày.

Vì gừng có đặc tính chống viêm và bảo vệ dạ dày, nó có thể làm giảm các vấn đề về tiêu hóa, đầy hơi và viêm nhiễm. Trong Y học cổ truyền Trung Quốc, gừng thường được sử dụng để điều trị chứng khó tiêu.

Rễ gừng chứa gingerol, hợp chất tự nhiên hỗ trợ nhu động ruột - sự co bóp và giãn nở của các cơ trong đường tiêu hóa và sự di chuyển của thức ăn và chất lỏng đã tiêu hóa qua ruột. Việc thêm trà gừng vào thói quen buổi sáng rất dễ dàng vì pha trà gừng chỉ đơn giản là thái thành những lát gừng mỏng và thêm nước nóng.

'Vệ sĩ' vô hình của con người

Nếu có hệ miễn dịch ổn định, cơ thể sẽ sản sinh ra nhiều kháng thể chống lại các bệnh truyền nhiễm do vi khuẩn, virus gây nên. Bạn sẽ khỏe mạnh mà không cần tới thuốc men.

Cuốn sách “Siêu tổ chức con người” của tác giả Rodney Dietert đem tới cho bạn đọc những kiến thức hữu ích để bảo vệ hàng rào đề kháng tự nhiên của cơ thể và xây dựng lối sống lành mạnh. ■

Sai lầm khi dọn dẹp 'mùi' chuột và côn trùng vào nhà

Tích trữ thùng carton, để củi sát tường hay bảo quản thực phẩm sai cách là những sai lầm khiến ngôi nhà của bạn thành nơi trú ẩn của sinh vật gây hại.

Theo ông Chris Townsend, quản lý tiếp thị tại công ty vận chuyển Three Movers (Anh), nhiều gia đình thường vô tình tạo ra môi trường lý tưởng cho chuột và côn trùng, đặc biệt là trong quá trình dọn dẹp hoặc chuyển nơi ở.

Thùng bìa carton, thùng xốp: “Khách sạn” ám áp của chuột

Nhiều người có thói quen dùng thùng giấy để đựng đồ đạc trên gác mái hoặc trong kho. Tuy nhiên, cấu trúc gợn sóng của bìa carton có khả năng giữ nhiệt rất tốt, biến chúng thành nơi trú ẩn đặc biệt hấp dẫn đối với chuột khi nhiệt độ giảm sâu. Tương tự, thùng xốp cũng là “phòng ngủ” lý tưởng cho chuột.

“Chúng tôi chứng kiến tình trạng này liên tục trong các lần hỗ trợ khách hàng chuyển nhà. Nhiều gia đình cất đồ trong thùng giấy, chỉ vài tháng sau mở ra, họ kinh hãi khi thấy đồ đạc bị cắn nát làm tổ, phân chuột vương vãi khắp nơi”, ông Townsend chia sẻ.

Thức ăn cho thú cưng

Bảo quản thức ăn cho vật nuôi trong kho, gara là một “lời mời” hấp dẫn đối với loài gặm nhấm. Với hàm lượng chất béo và protein cao, những loại hạt này là nguồn dinh dưỡng dồi dào giúp chúng duy trì năng lượng để sinh sản nhanh chóng. Thực tế, chỉ một bao thức ăn khoảng 5 kg là đủ nuôi sống cả một gia đình chuột trong nhiều tuần. Vì vậy, nếu chỉ được đựng trong những túi nhựa mỏng, chuột có thể dễ dàng cắn thủng bao.

Tủ khăn và ga trải giường

Những món đồ vải để lâu không sử dụng (quá một mùa) là mục tiêu hàng đầu của chuột và bướm đêm. Chuột thường tìm đến sự riêng tư ở các tủ đồ để làm tổ, trong khi bướm đêm sẽ đẻ trứng trực tiếp vào các sợi vải, gây hư hỏng đồ đạc.

Chuyên gia Chris khuyên bất cứ thứ gì làm bằng vải nếu để lâu không dùng đến đều cần được kiểm tra định kỳ hoặc bảo quản trong hộp kín.

Đóng củi sát tường nhà

Chất củi sát tường ngoài nhà thực chất là đang tạo ra một “con đường cao tốc” cho mối.

Chúng sẽ làm tổ trong đống củi trước khi len lỏi qua các vết nứt trên tường hoặc sàn nhà để tấn công cấu trúc gỗ của ngôi nhà. Để đảm bảo an toàn, các gia đình nên đặt đống củi cách xa nhà ít nhất 6 mét.

Trái cây quá hạn trong bếp

Một quả chuối hoặc cam bị lãng quên trong bát trái cây sẽ nhanh chóng phân hủy.

Quá trình này phát ra tín hiệu hóa học hoạt động như một hệ thống dẫn đường, thu hút ruồi, muỗi mắt và kiến từ khoảng cách xa hàng trăm mét tìm đến căn bếp của bạn. ■



Bỏ thói quen buổi sáng giúp duy trì vóc dáng thon gọn

Những việc đơn giản thực hiện ngay sau khi thức dậy có thể ảnh hưởng đến hormone đói no, mức tiêu hao năng lượng, giúp bạn giữ dáng.

Uống nước ngay khi thức dậy

Sau 6 - 8 giờ ngủ, cơ thể rơi vào tình trạng thiếu nước nhẹ, khiến quá trình trao đổi chất hoạt động chậm hơn. Một cốc nước ấm vào buổi sáng giúp kích hoạt hệ tiêu hóa và thúc đẩy chuyển hóa năng lượng.

Bác sĩ Melina Jampolis, chuyên gia dinh dưỡng tại Trường Y khoa Đại học California San Diego (Mỹ), cho biết nhiều người nhầm lẫn giữa cảm giác khát và đói. Khi được bù đủ nước từ sớm, cảm giác thèm ăn trong ngày có xu hướng giảm, từ đó hạn chế việc ăn vặt không cần thiết. Hydrat hóa đầy đủ cũng giúp cơ thể sử dụng năng lượng hiệu quả hơn thay vì tích trữ dưới dạng mỡ.

Tiếp xúc ánh sáng tự nhiên buổi sáng

Ánh sáng sớm là tín hiệu quan trọng cho đồng hồ sinh học. Khi tiếp xúc ánh sáng, não bộ giảm tiết melatonin và thiết lập lại chu kỳ ngủ thức, giúp bạn đêm ngủ sâu hơn.

Theo Dr. Phyllis Zee, Giám đốc Trung tâm Y học Giác ngủ tại Northwestern University Feinberg School of Medicine (Mỹ), thiếu ngủ làm tăng hormone ghrelin kích thích đói và giảm leptin gây no. Điều này khiến cơ thể dễ ăn quá mức và tích mỡ, đặc biệt là mỡ bụng. Vì vậy, việc ra ngoài trời hoặc mở cửa đón nắng sáng gián tiếp hỗ trợ kiểm soát cân nặng.



Ảnh minh họa

Vận động nhẹ 10 - 15 phút

Tập luyện buổi sáng không cần cường độ cao. Đi bộ nhanh, giãn cơ hoặc yoga cũng đủ kích hoạt tiêu hao năng lượng.

Bác sĩ tim mạch Carl J. Lavie tại Ochsner Heart and Vascular Institute (Mỹ) cho biết người duy trì vận động buổi sáng có xu hướng ổn định đường huyết tốt hơn. Khi đường huyết ít dao động, cơ thể giảm tích trữ mỡ và hạn chế cảm giác thèm đồ ngọt. Hoạt động thể chất sớm còn làm tăng tổng năng lượng tiêu hao trong ngày do hiệu ứng đốt calo sau tập.

Ăn sáng giàu protein

Bỏ bữa sáng khiến nhiều người ăn bù vào buổi trưa hoặc tối, thời điểm cơ thể dễ tích mỡ hơn. Một bữa sáng có protein giúp kéo dài cảm giác no.

Nghiên cứu của Dr. Heather Leidy, nhà khoa học dinh dưỡng tại University of Texas at Austin (Mỹ), cho thấy bữa sáng chứa khoảng 20 - 30 g protein làm giảm cơn đói buổi tối và giảm tổng lượng calo tiêu thụ trong ngày. Protein còn giúp duy trì khối cơ, yếu tố quyết định tốc độ chuyển hóa cơ bản của cơ thể.

Không kiểm tra điện thoại ngay sau khi thức dậy

Thói quen mở điện thoại ngay khi vừa tỉnh khiến não bộ rơi vào trạng thái căng thẳng nhanh chóng. Căng thẳng làm tăng cortisol, hormone có liên quan đến tích mỡ nội tạng.

Theo Dr. Judson Brewer, Giám đốc nghiên cứu và đổi mới tại Brown University School of Public Health (Mỹ), stress buổi sáng khiến con người dễ tìm đến thực phẩm giàu đường và chất béo trong ngày. Dành vài phút thư giãn, hít thở sâu hoặc chuẩn bị bữa sáng trước khi tiếp xúc thông tin giúp ổn định hành vi ăn uống.

Hít thở sâu hoặc ra ngoài không khí trong lành

Việc hít thở sâu buổi sáng giúp tăng oxy máu và cải thiện hoạt động chuyển hóa của tế bào. Khi cơ thể nhận đủ oxy, quá trình đốt năng lượng diễn ra hiệu quả hơn.

Dr. Michael Holick, chuyên gia nội tiết tại Boston University School of Medicine (Mỹ), cho biết hoạt động ngoài trời buổi sáng còn giúp cơ thể điều chỉnh hormone và cải thiện mức năng lượng trong ngày. Người có nhịp sinh học ổn định thường ít ăn khuya và kiểm soát cân nặng tốt hơn.

Lên kế hoạch bữa ăn từ sớm

Quyết định ăn gì khi đã quá đói thường dẫn đến lựa chọn thực phẩm nhiều năng lượng. Chuẩn bị sẵn thực đơn hoặc mang theo đồ ăn từ nhà giúp hạn chế ăn uống bốc đồng.

Chuyên gia dinh dưỡng Samantha Cassetty, cố vấn dinh dưỡng tại New York (Mỹ), nhận định việc lên kế hoạch bữa ăn là một trong những chiến lược kiểm soát cân nặng hiệu quả nhất. Khi biết trước mình sẽ ăn gì, con người có xu hướng nạp ít calo hơn và duy trì thói quen ăn uống ổn định.

Những thói quen buổi sáng không tạo ra kết quả tức thì nhưng tác động đồng thời đến giấc ngủ, hormone và hành vi ăn uống. Duy trì đều đặn mỗi ngày giúp cơ thể cân bằng năng lượng nạp vào và tiêu hao, từ đó giữ vóc dáng thon gọn bền vững mà không cần áp dụng chế độ ăn kiêng cực đoan. ■

Những thói quen tư duy kỳ lạ của người IQ cao

Nhiều người mặc định thông minh là phải phản ứng nhanh và quyết đoán, nhưng thực tế bộ não có năng lực nhận thức cao thường vận hành chậm và phức tạp hơn.

Tiến sĩ tâm lý học Mark Travers (Mỹ) cho rằng các thói quen tư duy của người thông minh thường đi ngược lại kỳ vọng số đông. Họ dễ bị gán

mác là hay lo âu, thiếu quyết đoán hoặc “nghĩ quá nhiều”. Tuy nhiên, đây thực chất là biểu hiện của quá trình xử lý thông tin chuyên sâu.

Dưới đây là 3 đặc điểm tư duy thường thấy ở nhóm người này.

Hay “tua lại” quá khứ và lo xa tương lai

Việc liên tục hồi tưởng các cuộc trò chuyện cũ hoặc tưởng tượng ra hàng loạt kịch bản “nếu - thì” cho tương lai thường bị xem là dấu hiệu của sự lo âu. Nhưng theo một nghiên cứu về hiệu suất con người, thói quen này liên quan mật thiết đến trí thông minh linh hoạt (fluid intelligence).

Người thông minh có khả năng xử lý đồng thời nhiều giả định, từ đó dự đoán rủi ro và lập kế hoạch chính xác.

Quá trình này đòi hỏi “bộ nhớ làm việc” (working memory) phải hoạt động hết công suất để kiểm tra và so sánh các khả năng. Do đó, họ dễ chìm đắm trong suy tư ngay cả khi ở một mình.

Tuy nhiên, cần phân biệt giữa việc “mô phỏng tinh thần” (có mục đích) và “suy nghĩ miên man tiêu cực”. Trong khi suy nghĩ tiêu cực chỉ gây bào mòn cảm xúc, thì sự mô phỏng giúp não bộ khám phá các khả năng mới và hiểu vấn đề sâu sắc hơn.

Thoải mái với các quan điểm trái ngược

Phần lớn chúng ta cảm thấy khó chịu trước những thông tin mâu thuẫn và có xu hướng chọn ngay một phe để đơn giản hóa vấn đề. Ngược lại, người có trí tuệ cao thường chấp nhận sự mơ hồ này lâu hơn.

Họ có thể cân nhắc nhiều quan điểm cùng lúc, cho phép các ý kiến đối lập tồn tại song song trước khi đưa ra kết luận. Khi một người nói “cả hai phía đều có lý”, đó không phải là sự ba phải, mà là biểu hiện của sự linh hoạt nhận thức.

Một nghiên cứu năm 2023 trên Thư viện Y khoa Quốc gia Mỹ (NLM) chỉ ra rằng người có IQ cao thường ít có nhu cầu “chốt hạ” vấn đề nhanh chóng. Họ coi sự phức tạp không phải là mối đe dọa, mà là dữ liệu cần phân tích để có phán đoán chính xác nhất.

Phản ứng chậm dù nắm vững kiến thức

Tốc độ thường được xem là thước đo của sự nhạy bén. Nhưng khoa học nhận thức hiện đại khẳng định trí tuệ bậc cao nằm ở khả năng kiểm soát suy nghĩ chứ không phải tốc độ phản xạ.

Theo mô hình tư duy hai hệ thống, não bộ có phần trực giác (nhanh) và phần phân tích (chậm). Người thông minh có xu hướng kìm hãm phản ứng tự động của trực giác khi nhận thấy chúng có thể gây sai lệch.

Nghiên cứu năm 2022 trên tạp chí *ScienceDirect* cho thấy, khi đối mặt với các câu hỏi phức tạp, người thông minh thường chọn tạm dừng để suy luận có chủ đích thay vì trả lời ngay. Khoảng lặng này dễ bị hiểu lầm là sự thiếu tự tin trong các cuộc họp hay phỏng vấn.

Thực tế, đó là sự thận trọng của bộ não: họ đặt độ chính xác lên trên tốc độ và ý thức rằng câu trả lời đầu tiên chưa chắc đã là phương án tối ưu. ■



PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

Chuyên gia gợi ý 3 cách tạo mối quan hệ tốt với con riêng

Một trong những thách thức lớn nhất của các phụ huynh khi trở thành cha mẹ kế hoặc cha mẹ nuôi là thiết lập mối quan hệ tốt với trẻ.

Theo bà Debbie Ausburn - nhà văn, chuyên gia về nuôi dạy trẻ tại Mỹ, một nền tảng quan trọng để xây dựng mối quan hệ lành mạnh là cho trẻ nhiều không gian.

Không gian cảm xúc

“Tôi thích nghĩ về không gian đó theo hướng không gian cảm xúc, không gian vật lý và không gian riêng. Tất cả những điều này đều cần thiết cho bất kỳ mối quan hệ gia đình vững chắc nào”, chuyên gia cho biết. Nguyên tắc đầu tiên là cho trẻ nhiều không gian cảm xúc.

Nguyên tắc này sẽ thể hiện trong gia đình theo nhiều cách khác nhau, tùy vào mỗi người. Tuy nhiên, những vấn đề phổ biến nhất dường như lại xuất hiện liên tục. Bà Debbie Ausburn đã gợi ý một số giải pháp được coi là hiệu quả nhất.

Đề trẻ định hướng: Thật dễ dàng khi cha mẹ để những ý định nuôi dạy con lấn át, khiến trẻ cảm thấy như phụ huynh đang cố gắng ép buộc để tạo ra một mối quan hệ gần gũi. Thay vào đó, cha mẹ cần bắt đầu bằng những kỳ vọng thực tế cho những mối quan hệ này.



Ảnh minh họa

Không phải tất cả trẻ em đều nhận ra ngay rằng cha mẹ tuyệt vời như thế nào. Thậm chí, một số trẻ sẽ không bao giờ nhận ra.

Thực tế, tốt nhất là cha mẹ hãy chờ đợi và để con tự định hướng. Trẻ sẽ mất thời gian để chấp nhận một mối quan hệ mới. Trong hầu hết các trường hợp, phụ huynh hãy thể hiện mình là một người lớn biết quan tâm, luôn sẵn sàng hỗ trợ, nhưng không áp đặt.

Tự định hướng không có nghĩa là trẻ phải bắt đầu mọi cuộc trò chuyện. Suy cho cùng, trong các tình huống, cha mẹ là người lớn với các kỹ năng xã hội phát triển hơn. Do đó, chúng ta hãy bắt đầu cuộc trò chuyện với trẻ theo cách sẽ làm với bất kỳ ai khác: Hỏi về sở thích của con, để bé giải thích những gì bản thân muốn. Sau đó, hãy hỏi ý kiến của trẻ về các sự kiện hiện tại liên quan. Hãy tạo cơ hội cho trẻ nói chuyện với cha mẹ, nhưng không nên ép

buộc.

Tạo cơ hội cho “thời gian bên nhau”: Phụ huynh hãy cố gắng tìm những điều mà gia đình có thể tận hưởng cùng nhau, cho dù đó là tham gia trò chơi, ăn kem, hay các hoạt động ngoại khóa.

Bà Ausburn nhấn mạnh, phụ huynh không nên ép buộc mọi người phải có thời gian chất lượng. Nguyên tắc là tạo ra cơ hội chứ không phải ép buộc trẻ. Cố gắng tìm một số điểm chung cho những điều mà phụ huynh và trẻ có thể cùng nhau tận hưởng. Hoặc, ít nhất là những điều mà cha mẹ có thể thích nghi. Ví dụ, cha mẹ sẽ không bao giờ thích trò chơi điện tử ở mức độ như trẻ, nhưng ít nhất đã học được cách để con chia sẻ về một trong những đam mê.

Một phần quan trọng khác của nguyên tắc này là cùng nhau tham gia theo cách thoải mái. Các cuộc trò chuyện riêng có thể khó khăn đối với trẻ. Đó là một lý do tại sao bữa tối gia đình có thể là một phần quan trọng trong quá trình nuôi dạy con.

Trẻ em thường sẽ nói nhiều hơn trong một nhóm, thay vì các tình huống khác. Ngoài ra, phụ huynh không nên bỏ qua tầm quan trọng của những lúc trẻ có thể nói chuyện mà không cần nhìn cha mẹ. Một số trẻ em nhút nhát và phương tiện truyền thông xã hội dường như đã tạo ra một thế hệ trẻ không biết cách trò chuyện trực tiếp.

Trẻ em, đặc biệt là thanh thiếu niên, có vẻ thoải mái hơn khi trò chuyện vào lúc cha mẹ đang tập trung vào một điều gì đó khác, chẳng hạn như xem tivi hoặc làm việc.

“Nơi phổ biến nhất mà các con bắt đầu những cuộc trò chuyện quan trọng với tôi là khi tôi lái xe đưa chúng từ nơi này đến nơi khác. Tôi không biết liệu việc thấy rằng, tôi phải quan sát đường thay cho con có khiến chúng thoải mái hơn không, hay trẻ thích nói chuyện trong khi nhìn ra ngoài cửa sổ? Dù lý do là gì, tôi đã học được cách không bao giờ coi nhẹ tầm quan trọng của những cuộc trò chuyện này”, chuyên gia chia sẻ.

Dành thời gian xây dựng lòng tin: Theo bà Ausburn, thông thường, trẻ em không quan tâm cha mẹ biết bao nhiêu, cho đến khi chúng biết phụ huynh quan tâm nhiều đến chúng.

Phụ huynh thường cần nhiều thời gian, thậm chí là rất lâu để xây dựng lòng tin và cho trẻ thấy rằng, cha mẹ sẽ luôn bên con. Các mối quan hệ phải phát triển một cách tự nhiên và không có từ ngữ kỳ diệu nào giúp cha mẹ có thể sử dụng để đẩy nhanh quá trình này.

Hãy cho trẻ thời gian để hiểu rằng, phụ huynh đáng tin cậy. Phụ huynh cũng nên dành thời gian để học cách trở thành một người mà trẻ có thể tin tưởng.

Một phần của việc xây dựng lòng tin là để trẻ quyết định gọi phụ huynh theo cách nào. Với con riêng của vợ/chồng mình, phụ huynh không nên ép trẻ phải ngay lập tức gọi mình là “mẹ” hay “bố”. Bởi, trẻ có thể không muốn có bất kỳ sự thay thế nào. Hãy tôn trọng khi trẻ tự đưa ra quyết định về việc gọi phụ huynh theo cách nào.

Không gian vật lý

Cho con không gian vật lý cũng quan trọng như không gian cảm xúc. Phụ huynh không nên ép buộc hành động yêu thương ở trẻ. Giống như khía cạnh tình cảm của mối quan hệ, hãy để trẻ tự quyết định. Trẻ nhỏ thường tình cảm hơn trẻ lớn. Thậm chí, nhiều thanh thiếu niên có vùng “không được chạm” vô hình xung quanh chúng. Bất kể trẻ đang ở giai đoạn phát triển và tình cảm nào, hãy để chúng tự đặt ra ranh giới cho tình cảm mà chúng muốn từ phụ huynh.

Bên cạnh đó, phụ huynh hãy để con trẻ có thời gian với chính cha mẹ ruột của chúng. Nếu trẻ không thể dành thời gian cho cha mẹ ruột, hãy cố gắng tạo điều kiện để con gọi điện thoại, gửi email hoặc viết thư. Những mối quan hệ đó rất quan trọng đối với trẻ. Do đó, phụ huynh cần khuyến khích con kết nối dù ở bất cứ nơi nào có thể.

Ngoài ra, phụ huynh hãy đảm bảo rằng, mình dành thời gian và không gian riêng cho con. Trẻ em ở các độ tuổi khác nhau sẽ có những ý tưởng khác nhau về thời gian riêng tư. Cha mẹ thường phải giám sát trẻ nhỏ chặt chẽ hơn trẻ lớn. Tuy nhiên, thỉnh thoảng, mọi người đều cần được nghỉ ngơi. Phụ huynh nên coi đó là chuyện bình thường nếu trẻ muốn bắt đầu dành thời gian riêng tư.

Không gian riêng

Nguyên tắc cuối cùng là yếu tố dễ bị bỏ qua trong cuộc sống bận rộn hằng ngày. Bà Ausburn chia sẻ: “Trong hầu hết các trường hợp với con, tôi để phòng ngủ của trẻ là không gian riêng tư. Cũng giống như tôi không bao giờ muốn con mình tự do vào phòng ngủ của tôi, ngược lại tôi luôn tôn trọng phòng ngủ của chúng. Bởi, căn phòng đó thuộc về trẻ chứ không phải tôi. Tôi không vào trừ khi cần thiết vì lý do an toàn hoặc vệ sinh và luôn gõ cửa, xin phép”.

Bất cứ nơi nào phụ huynh sắp xếp không gian cho con mình, hãy đảm bảo rằng các quy tắc trong nhà yêu cầu toàn bộ gia đình tôn trọng ranh giới của mọi người. Nếu trẻ phải chia sẻ phòng ngủ với anh/chị/em, hãy giúp con đặt ra ranh giới trong phòng. Như vậy, trẻ có thể yêu cầu về không gian của mình.

Khuyến khích trẻ chọn đồ trang trí hoặc thậm chí là màu sơn mới. Để trẻ tự quyết định về phòng của mình sẽ giúp con cảm thấy mình thuộc về nơi đó, chứ không phải là ở một nơi xa lạ do người khác kiểm soát.

“Nguyên tắc này đặc biệt quan trọng khi bạn là cha dưỡng có một đứa con riêng chỉ đến thăm một phần thời gian. Cho trẻ không gian riêng sẽ khiến chúng cảm thấy mình là một phần của gia đình, thay vì chỉ là một vị khách bán thời gian. Hãy làm những gì có thể để cung cấp cho con cùng một khoảng không gian như những đứa trẻ sống toàn thời gian trong gia đình.

Nếu không thể làm được điều đó, hãy cố gắng tìm cho trẻ một không gian riêng thay vì thỉnh thoảng đưa chúng vào phòng của một đứa trẻ khác. Thu hút mọi người vào các cuộc thảo luận và trao đổi rõ ràng về cách tốt nhất để giúp mỗi trẻ cảm thấy mình là một phần quan trọng của gia đình”.



chuyên gia gợi ý.

Theo bà Ausburn, xây dựng mối quan hệ bền chặt khi nuôi con của người khác là một trong những thách thức mà nhiều phụ huynh phải đối mặt, dù là cha mẹ nuôi hoặc cha mẹ kế. Điều đó có thể rất khó khăn. Khi đó, việc học cách cho trẻ không gian - cả về mặt tình cảm và thể chất - sẽ giúp phụ huynh đặt nền tảng để cuối cùng xây dựng một mối quan hệ lành mạnh.

“Trên hết, hãy hướng đến sự tôn trọng lẫn nhau và giao tiếp cởi mở với con. Có thể đó không phải là giao tiếp có qua có lại. Suy cho cùng, trẻ không phải là người lớn với những trải nghiệm sống và kỹ năng như chúng ta. Song, bố mẹ có thể là hình mẫu tích cực về việc giao tiếp tốt sẽ thế nào trong một mối quan hệ tích cực. Trong khi đó, trẻ sẽ có thời gian để trở thành một phần của gia đình mới”, chuyên gia Ausburn gợi ý. ■

Sử dụng các sản phẩm dưỡng da với lượng bao nhiêu là đủ?

Sử dụng các sản phẩm dưỡng da với liều lượng thích hợp sẽ giúp tăng hiệu quả chăm sóc da, đồng thời không khiến da bị 'quá tải'...

1. Sữa rửa mặt

Với sữa rửa mặt, bạn chỉ cần ấn một lần (nếu sử dụng sản phẩm sữa rửa mặt dạng bơm) hoặc cỡ một hạt đậu (đối với tất cả các loại sữa rửa mặt khác) là đủ để làm sạch khuôn mặt.

Khi pha với nước, sữa rửa mặt sẽ tạo bọt, giúp rửa sạch những bụi bẩn và dầu nhờn còn sót lại trên da. Trung bình, một chai sữa rửa mặt có dung tích 200ml nếu dùng đều đặn 1-2 lần mỗi ngày sẽ dùng được từ 4-6 tháng.

2. Toner

Toner (hay còn gọi là nước cân bằng da) là sản phẩm dạng nước dùng ngay sau bước rửa mặt. Sử dụng toner sẽ giúp làm sạch sâu, loại bỏ bụi bẩn cũng như bã nhờn mà sữa rửa mặt không rửa sạch hết. Không những vậy, nước cân bằng còn thu nhỏ lỗ chân lông, ngăn ngừa mụn và cân bằng độ pH cho da.

Khi sử dụng, bạn có thể đổ vài giọt toner ra lòng bàn tay hoặc đổ sản phẩm ra miếng bông tẩy trang. Thấm ướt 2 mặt bông tẩy trang rồi thoa đều lên toàn bộ da mặt, cổ, bao gồm cả vùng mí mắt và massage nhẹ nhàng, vỗ nhẹ cho sản phẩm thẩm thấu.

Nếu da trở nên khô, căng rít sau khi rửa mặt, bạn có thể sử dụng nhiều miếng bông tẩy trang để thấm sản phẩm, sau đó đắp mặt nạ toner dưỡng da. Cách dùng toner này sẽ giúp da ẩm mịn hơn và lấy được nhiều dưỡng chất hơn, đặc biệt phù hợp với làn da khô. Vào mùa hanh khô, da dầu, da hỗn hợp cũng có thể áp dụng phương pháp đắp mặt nạ toner này.

3. Mặt nạ dạng rửa

Không như các sản phẩm chăm sóc da khác, mặt nạ không có một số lượng nhất định mà

sẽ thường thay đổi tùy theo sản phẩm cụ thể.

Hãy đọc kỹ hướng dẫn sử dụng của từng sản phẩm trước khi dùng, tuy nhiên, đối với hầu hết các loại mặt nạ, bạn chỉ cần một lớp mỏng đều trên da là đủ.

4. Tinh chất huyết thanh và dầu dưỡng da

Lạm dụng tinh chất huyết thanh và dầu dưỡng da có thể dẫn đến những phản ứng ngược không mong muốn. Đối với các huyết thanh có thành phần mạnh như retinol, AHA, BHA... bạn chỉ cần 1 đến 2 giọt là đủ, còn với các thành phần nhẹ hơn như niacinamide, hyaluronic acid thì bạn có thể sử dụng từ 3 đến 4 giọt.

Hãy đọc kỹ hướng dẫn về liều lượng trước khi sử dụng để đảm bảo không khiến da bị quá tải. Cách sử dụng sản phẩm hiệu quả nhất là nhỏ trực tiếp dung dịch lên mặt, hoặc chấm vào những vùng da cần được quan tâm đặc biệt rồi thoa đều.

Tương tự với dầu dưỡng da, bạn nhỏ 1 đến 2 giọt vào tay, thoa đều rồi áp lên mặt hoặc massage nhẹ nhàng cho da mặt và cổ.

5. Kem mắt

Một lượng kem bằng hạt gạo sẽ đủ để thoa cả hai bên mắt. Vùng da mắt khá nhạy cảm, bạn nên sử dụng ngón áp út để giảm áp lực khi thoa kem.

Lưu ý rằng kem dưỡng mắt không chỉ dành cho vùng da dưới mắt, hãy thoa cả vùng dọc xương chân mày và chỉ cần tránh phần mí mắt.

6. Kem dưỡng ẩm

Tùy thuộc vào rất nhiều yếu tố (ví dụ loại da, thời tiết...) mà bạn sẽ cần sử dụng lượng kem dưỡng ẩm khác nhau. Nếu bạn sở hữu làn da hỗn hợp hoặc da dầu, liều lượng tiêu chuẩn là muống cà phê hoặc đơn giản hơn là lấy sản phẩm đầy đầu 2 ngón trỏ và ngón giữa. Với làn da khô, cần sử dụng một lượng kem nhiều hơn và thoa đều lên mặt, cổ.

Ngoài ra, khi thay đổi khí hậu từ ẩm sang khô, bạn cũng nên tăng lượng kem dưỡng ẩm để da có thể thích nghi với điều kiện thời tiết mới, tránh được trường hợp da bị khô nứt nẻ, hoặc dị ứng với thời tiết. Các loại dưỡng ẩm nhẹ có thể không đủ để bảo vệ làn da khi khí hậu lạnh và khô hơn. Do đó, cần lựa chọn sản phẩm dưỡng ẩm dạng đặc hơn để giữ ẩm cho làn da.



Ảnh minh họa

7. Kem chống nắng

Thoa quá ít kem chống nắng, khả năng

chống nắng sẽ bị suy giảm. Lớp màng bao phủ bên ngoài sẽ không đủ để chống lại tác động của tia UV, khiến da xuất hiện nhiều nếp nhăn, sạm đen và thúc đẩy nhanh quá trình lão hóa sớm. Ngược lại, thoa quá nhiều kem chống nắng, lớp kem dày trên bề mặt da sẽ không khiến hiệu quả chống nắng tăng lên mà còn gây bít tắc lỗ chân lông, bí da và là nguyên nhân dẫn đến nổi mụn.

Do đó, cần lưu ý thoa đủ lượng kem chống nắng để bảo vệ da tối ưu. Với kem chống nắng dạng bôi, bạn có thể lấy một lượng sản phẩm bằng 1 đồng xu hoặc 2 ngón tay. Kem chống nắng cần được thoa khắp vùng mặt, cổ và cả vành tai, nếu cảm thấy lượng gợi ý không đủ thì hãy lấy thêm.

Đối với sản phẩm chống nắng dạng xịt, liều lượng chống nắng chuẩn được quy ước thành 4 lần xịt. Thao tác xịt đi xịt lại 4 lần tạo thành 4 lớp kem trải đều trên da, sau đó vỗ đều để sản phẩm thẩm thấu.

Đừng quên thoa lại kem chống nắng sau mỗi 2-3 giờ để tăng cường hiệu quả chống nắng. ■

Chuyên gia chỉ cách chọn đúng kem dưỡng ẩm để da hết khô nẻ

Chuyên gia da liễu Kseniya Kobets khuyên dùng dưỡng ẩm dạng gel với làn da mụn, nhiều dầu và dạng kem đặc cho da khô nẻ.

Kem dưỡng ẩm là món mỹ phẩm không thể thiếu trong quy trình skincare hàng ngày, đặc biệt trong điều kiện thời tiết hanh khô. Có ba loại dưỡng ẩm thường gặp là dạng gel, lotion và kem (cream). Kseniya Kobets, Giám đốc da liễu thẩm mỹ tại cơ sở y tế Montefiore Einstein Advanced Care-Westchester, Mỹ, hướng dẫn cách chọn đúng loại dưỡng ẩm phù hợp với tình trạng da để phát huy tối đa hiệu quả.

1. Dưỡng ẩm dạng gel

Dưỡng ẩm dạng gel thường có kết cấu mỏng, nhẹ, dễ thẩm thấu vào da. Axit hyaluronic hay chiết xuất lô hội là những thành phần thường gặp trong sản phẩm dưỡng ẩm dạng gel. Đây là lựa chọn phổ biến cho những người có làn da nhờn, nhiều dầu hoặc da dễ nổi mụn.

2. Dưỡng ẩm dạng lotion

Dưỡng ẩm dạng lotion đặc hơn so với dạng gel vì chứa nhiều axit béo hoặc chất làm mềm da, có độ thẩm thấu cao, không gây nhờn dính khi sử dụng. Sản phẩm này chứa hàm lượng nước nhiều hơn và lỏng hơn so với dạng kem. Vì vậy, lotion phù hợp với làn da hỗn hợp thiên dầu, da bị mụn trứng cá hay da nhạy cảm.

3. Dưỡng ẩm dạng cream

Dưỡng ẩm dạng cream có kết cấu đặc nhất, giúp cấp ẩm cho da hiệu quả nhờ công thức gốc dầu hay axit béo. Các thành phần thường gặp trong dưỡng ẩm dạng kem là bơ hạt mỡ, glycerin, ceramide, niacinamide... Đây là lựa chọn tốt nhất cho làn da khô, rất khô hay da chàm. ■



SỬ TÂM & TÌM HIỂU

GPS trên Mặt trăng

Một số quốc gia và công ty đang nỗ lực nghiên cứu và dự kiến triển khai hệ thống định vị toàn cầu đầu tiên trên Mặt trăng nhằm hỗ trợ cho hàng loạt nhiệm vụ khám phá vệ tinh tự nhiên của Trái đất trong thời gian tới.



Hệ thống định vị GPS sẽ sớm xuất hiện trên Mặt trăng

Hệ thống Định vị Toàn cầu (GPS) là công nghệ khá quen thuộc trong thời đại số ngày nay, đặc biệt là những người thường xuyên sử dụng hệ thống định vị vệ tinh để đi du lịch, lái xe xuyên quốc gia, hoặc thực hiện các hành trình từ điểm A đến điểm B.

Nhưng nếu điểm đến của bạn nằm ngoài Trái đất thì sao? Liệu một thứ như GPS có thể mở rộng sang các thiên thể khác ngoài Trái đất?

Câu trả lời không chỉ là “có” mà còn là “nó sắp xuất hiện”. Cơ quan Hàng không Vũ trụ Mỹ (NASA) cùng các đối tác ở châu Âu và Nhật Bản đang phát triển ý tưởng về hệ thống định vị vệ tinh cho Mặt trăng, dự kiến có thể triển khai vào cuối thập kỷ này.

Trước đó, Cơ quan Quản lý Vũ trụ Quốc gia Trung Quốc (CNSA) đã công bố kế hoạch xây dựng một hệ thống gồm 21 vệ tinh liên lạc và định vị trên Mặt trăng theo thời gian thực, nhằm hỗ trợ các sứ mệnh khám phá Mặt trăng của quốc gia này trong tương lai.

“Đây là thời điểm con người bắt đầu nghĩ đến một bước nhảy vọt như vậy trong lĩnh vực công nghệ”, Bijunath Patla, nhà vật lý lý thuyết tại Viện Tiêu chuẩn và Công nghệ Quốc gia Mỹ (NIST), nhận định.

Động lực cho thay đổi này là sự gia tăng các hoạt động khám phá Mặt trăng đã được lên kế hoạch trong những năm tới, đòi hỏi sự trợ giúp của các hệ thống hậu cần phức tạp, bao gồm hệ thống định vị, dẫn đường và thời gian (PNT) – những thứ là nền tảng cho gần như toàn bộ cơ sở hạ tầng của chúng ta trên Trái đất ngày nay.

Ngành công nghiệp không gian thương mại đang tìm kiếm những cơ hội có thể phát sinh trong nền kinh tế mới nổi trên Mặt trăng, chẳng hạn như khai thác tài nguyên, sản xuất trong môi trường trọng lực thấp, nghiên cứu khoa học hoặc du lịch.

Trong khi các sứ mệnh trước đây lên Mặt trăng dựa vào những hệ thống chuyên tiếp cơ bản để liên lạc và định vị, thì tương lai của việc khám phá Mặt trăng đòi hỏi một hệ thống vệ tinh có thể phủ sóng toàn bộ Mặt trăng, hoặc ít nhất là một phần của nó.

“GPS đã trở thành xương sống của nền kinh tế trên Trái đất”, Cheryl Gramling, kỹ sư hàng không vũ trụ tại NASA, nhận định. “Nông nghiệp, an toàn, cứu hộ, tài chính, khai thác khoáng sản – tất cả các ngành công nghiệp đó đều dựa vào GPS”.

“Hệ thống định vị trên Mặt trăng sẽ hỗ trợ các hệ thống hạ cánh, khai thác tài nguyên tại chỗ và lập kế hoạch đường đi”, Gramling cho biết. “Ban đầu, trọng tâm xây dựng GPS sẽ là Cực Nam của Mặt trăng, nơi có nhiều sứ mệnh đã được lên kế hoạch. Nhưng mục tiêu dài hạn có thể là bao phủ toàn bộ bề mặt Mặt trăng”.

Các sứ mệnh khám phá Mặt trăng trong tương lai có thể sử dụng dịch vụ liên lạc băng thông rộng và hệ thống dẫn đường tương tự như GPS trực tiếp từ quỹ đạo Mặt trăng, thông qua hợp đồng với các nhà cung cấp dịch vụ thương mại.

Có nhiều vấn đề phức tạp cần giải quyết để hệ thống GPS trên Mặt trăng có thể hoạt động được. Trước tiên, các nhà khoa học phải trả lời một câu hỏi cơ bản: “Bây giờ là mấy giờ trên Mặt trăng?”. Câu trả lời không hề đơn giản. Các sứ mệnh trên Mặt trăng luôn phải tính đến chu kỳ ngày và đêm ở đó, mỗi chu kỳ kéo dài khoảng hai tuần. Nhưng hiện tại không có thang đo thời gian tiêu chuẩn nào trên Mặt trăng giống như Hệ thống Thời gian Phối hợp Quốc tế (UTC) trên Trái đất.

Thiết bị đo thời gian chính xác là yếu tố cốt lõi của các hệ thống vệ tinh định vị toàn cầu (GNSS) hiện nay bao gồm GPS của Mỹ, BeiDou của Trung Quốc, GLONASS của Nga và Galileo của châu Âu. Các vệ tinh trong những hệ thống này mang theo đồng hồ nguyên tử, có thể đo thời gian với độ chính xác lên tới vài phần tỷ giây.

Vị trí trên Trái đất được tính toán dựa vào thời gian truyền tín hiệu từ vệ tinh đến máy thu ở mặt đất [chẳng hạn như điện thoại]. Phép đo thời gian sai lệch chỉ 1 nano giây có thể dẫn đến sai số định vị lên tới 30 cm. Vì vậy, mức độ chính xác về thời gian là yếu tố rất quan trọng cho các hệ thống GPS trên Mặt trăng trong tương lai.

Tuy nhiên, có một điều đáng lưu ý là đồng hồ trên Mặt trăng chạy nhanh hơn một chút so với trên Trái đất. Sự khác biệt này là hệ quả của thuyết tương đối rộng, khiến cho dòng chảy thời gian trôi chậm hơn khi ở gần các vật thể có khối lượng lớn hơn.

Để giải quyết vấn đề trên, nhà vật lý lý thuyết Bijunath Patla tại Viện Tiêu chuẩn và Công nghệ Quốc gia Mỹ và đồng nghiệp Neil Ashby đã tính toán sự chênh lệch giữa đồng hồ trên Trái đất và Mặt trăng trong một nghiên cứu được công bố trên tạp chí Thiên văn học (Astronomical Journal). Họ phát hiện đồng hồ trên Mặt trăng chạy nhanh hơn trên Trái đất khoảng 56 micro giây mỗi ngày.

“Một chiếc đồng hồ với độ chính xác cao trên Trái đất có mức độ sai lệch khoảng một giây trong vòng 14 tỷ năm – tương đương với tuổi của vũ trụ”, Patla cho biết. “Tuy nhiên, trên Mặt trăng, đồng hồ sẽ sai lệch một giây sau mỗi 50 năm so với đồng hồ trên Trái đất nếu không được hiệu chỉnh. Đây là một sự khác biệt khá lớn”.

Nghiên cứu mới của Patla và Ashby đã đặt nền móng cho việc xây dựng một hệ thống thời gian chuẩn trên Mặt trăng, tương tự như Hệ thống Thời gian Phối hợp Quốc tế (UTC) trên Trái đất.

Hiện tại, NASA, Cơ quan Vũ trụ châu Âu (ESA) và Cơ quan Thám hiểm Hàng không Vũ trụ Nhật Bản (JAXA) đang triển khai một số dự án để phát triển hệ thống vệ tinh GPS trên Mặt trăng, với sự tham gia của các đối tác thương mại. Các dự án này bao gồm Hệ thống Liên lạc và Dẫn đường Mặt trăng của NASA, Sáng kiến Moonlight của ESA, và Hệ thống Vệ tinh Dẫn đường Mặt trăng của JAXA – tất cả đều tuân theo một khung liên kết chung gọi là LunaNet.

“LunaNet bao gồm những quy chuẩn chung để đảm bảo các hệ thống liên lạc, định vị và thời gian trên Mặt trăng có thể hoạt động đồng bộ với nhau”, Gramling giải thích.

Nói cách khác, mặc dù NASA, ESA và JAXA đang phát triển các dự án riêng lẻ, nhưng họ có kế hoạch hợp nhất những ý tưởng đó thành một hệ thống chung trong tương lai. Kế hoạch chi tiết cho Sáng kiến Moonlight của ESA giúp chúng ta hình dung rõ ràng hơn về cách thức hoạt động của một hệ thống định vị vệ tinh trên Mặt trăng.

Theo đó, hệ thống Moonlight bao gồm ít nhất năm vệ tinh – một vệ tinh lớn dùng để liên lạc và bốn vệ tinh nhỏ hơn dùng để định vị. Các vệ tinh này bay theo những quỹ đạo đặc biệt nhằm tối ưu hóa phạm vi phủ sóng ở vùng Cực Nam của Mặt trăng. Ban đầu, hệ thống này sẽ cung cấp 15 giờ dịch vụ PNT (định vị, dẫn đường và thời gian) ổn định và đáng tin cậy trong mỗi chu kỳ 24 giờ. Tuy nhiên, Moonlight cũng có thể bổ sung thêm vệ tinh để mở rộng khu vực phủ sóng.

“Thay vì mỗi nhiệm vụ lên Mặt trăng đòi hỏi hệ thống liên lạc và điều hướng phức tạp, phụ thuộc lớn vào sự hỗ trợ trên Trái đất, các sứ mệnh trong tương lai có thể sử dụng dịch vụ liên lạc băng thông rộng và hệ thống dẫn đường tương tự như GPS trực tiếp từ quỹ đạo Mặt trăng, thông qua hợp đồng với các nhà cung cấp dịch vụ thương mại”, Javier Ventura-Traveset, quản lý dự án Moonlight tại ESA, nhận định. ■

Vui Cười

*** Nguyên nhân!**

Bạn tù hỏi nhau:

- Tại sao anh phải vào đây?

- Tôi bỏ vợ...

- Chỉ thế thôi sao? Chuyện nhỏ mà!

- Nhưng... từ trên lầu ba xuống!!!



Đồng tử càng lớn thì chỉ số IQ càng cao, đôi mắt cũng là "cửa sổ" của não bộ

Nghiên cứu đã phát hiện ra rằng kích thước đồng tử lớn hơn có liên quan đến mức độ thông minh linh hoạt, khả năng kiểm soát sự chú ý và khả năng ghi nhớ ngắn hạn cao hơn, gợi ý về mối liên hệ kỳ diệu giữa mắt và não.



Người ta thường nói rằng đôi mắt là "cửa sổ tâm hồn", nhưng nghiên cứu mới cho thấy chúng cũng có thể là "cửa sổ của não".

Nghiên cứu từ phòng thí nghiệm Georgia Tech cho thấy, kích thước đồng tử cơ bản có liên quan chặt chẽ đến sự khác biệt về trí thông minh giữa các cá nhân. Các nhà nghiên cứu đã sử dụng kết quả của các bài kiểm tra logic, sự chú ý và trí nhớ để đo lường trí thông minh đồng thời nhận thấy rằng kích thước đồng tử của đối tượng càng lớn thì trí thông minh của họ càng cao.

Trên thực tế, sự khác biệt về kích thước đồng tử giữa những người đạt điểm cao nhất và thấp nhất trong bài kiểm tra năng lực nhận thức ở 3 thí nghiệm. Bằng cách nghiên cứu mức độ nỗ lực mà mọi người bỏ ra để hoàn thành các nhiệm vụ ghi nhớ, các nhà nghiên cứu đã tìm thấy mối liên hệ chặt chẽ giữa kích thước đồng tử và trí thông minh.

Các nhà nghiên cứu đã lựa chọn hơn 500 người trong độ tuổi từ 18 - 35 từ khu vực Atlanta. Kích thước đồng tử của mỗi người tham gia được đo bằng máy ảnh và máy tính công suất cao để thu ánh sáng phản chiếu từ đồng tử và giác mạc.

Những người tham gia được yêu cầu nhìn vào màn hình máy tính trong 4 phút và công cụ này ghi lại những thay đổi về kích thước đồng tử trong suốt quá trình, để sau đó có thể tính toán kích thước đồng tử trung bình của mỗi người trong giai đoạn này.

Kích thước đồng tử thực sự đề cập đến đường kính của vòng tròn màu đen ở giữa mắt. Phạm vi đường kính này kéo dài từ 2 - 8 mm. Phần màu xung quanh đồng tử được gọi là có chức năng kiểm soát kích thước của đồng tử. Chúng ta có phản ứng nhú mắt khi tiếp xúc với ánh sáng mạnh, vì vậy trong thí nghiệm này, tất cả những người tham gia đều thực hiện thí nghiệm trong điều kiện ánh sáng tương đối mờ.

Trong phần tiếp theo của thí nghiệm,

những người tham gia đã hoàn thành một loạt bài kiểm tra trình độ nhận thức. Điều này nhằm kiểm tra "trí thông minh linh hoạt" của họ, tức là khả năng lưu giữ thông tin trong một khoảng thời gian và tránh bị phân tâm.

Trong bài kiểm tra kiểm soát sự chú ý, những người tham gia được yêu cầu tránh liếc nhìn dấu hoa thị đậm, nhấp nháy ở một bên màn hình máy tính và thay vào đó nhanh chóng nhìn theo hướng ngược lại để xác định một chữ cái.

Chữ cái này sẽ chỉ xuất hiện trong một khoảng thời gian ngắn, điều đó có nghĩa là dù bạn có vô tình liếc nhìn dấu hoa thị bên cạnh nó trong một giây, bạn cũng sẽ bỏ lỡ chữ cái ở bên này. Theo bản năng, con người chú ý đến những gì xuất hiện trong tầm nhìn ngoại vi của họ nhưng nhiệm vụ này yêu cầu người tham gia chuyển hướng sự chú ý của họ khỏi dấu hoa thị được chuyển sang chữ cái.

Nghiên cứu đã phát hiện ra rằng kích thước đồng tử lớn hơn có liên quan đến mức độ thông minh linh hoạt, khả năng kiểm soát sự chú ý và khả năng ghi nhớ ngắn hạn cao hơn, gợi ý về mối liên hệ kỳ diệu giữa mắt và não.

Điều thú vị là, kích thước đồng tử và độ tuổi có mối quan hệ nghịch đảo: Những người tham gia lớn tuổi có xu hướng có đồng tử nhỏ hơn và khóa chặt hơn. Tuy nhiên, khi độ tuổi được chuẩn hóa, mối liên hệ giữa kích thước đồng tử và trí thông minh vẫn được giữ vững.

Nhưng tại sao kích thước đồng tử lại tương quan với trí thông minh?

Để trả lời câu hỏi này, chúng ta cần tìm hiểu điều gì thực sự đang diễn ra trong não. Kích thước đồng tử có liên quan đến hoạt động của locus coeruleus. Locus coeruleus nằm ở phần trên của thân não và chứa nhiều kết nối thần kinh dài tiếp xúc với phần còn lại của não. Locus coeruleus giải phóng norepinephrine, một chất dẫn truyền thần kinh đồng thời hormone trong não và cơ thể giúp kiểm soát các hoạt động như nhận thức, sự chú ý, học tập và trí nhớ.

Nó cũng chịu trách nhiệm duy trì trật tự hoạt động của não để các vùng khác nhau của não có thể phối hợp với nhau cùng hoàn thành các nhiệm vụ phức tạp. Rối loạn chức năng của locus coeruleus có thể dẫn đến sự phá vỡ sự hợp tác của các bộ phận trong não, dẫn đến các tình trạng như bệnh Alzheimer và rối loạn thiếu tập trung.

Hệ thống hợp tác của hoạt động não bộ quan trọng đối với con người đến mức chúng ta dành nhiều năng lượng nhất để giữ cho nó hoạt động bình thường. Ngay cả khi chúng ta không làm gì, chẳng hạn như nhìn chăm chăm vào màn hình máy tính trong vài phút, hệ thống hợp tác của não vẫn hoạt động.

Nghiên cứu đưa ra giả thuyết rằng những người có đồng tử lớn hơn khi nghỉ ngơi locus coeruleus có khả năng quản lý hoạt động não tốt hơn, giúp cải thiện hiệu suất nhận thức và khả năng làm việc của não khi nghỉ ngơi. Tuy nhiên, cần nhiều nghiên cứu hơn để khám phá khả năng của giả thuyết này. ■

Vụ hỏa hoạn lớn nhất lịch sử do một người phụ nữ gây ra?

300 người thiệt mạng, hơn 17.000 ngôi nhà bị thiêu rụi, mất 3 ngày mới dập được lửa. Đây chính là vụ hỏa hoạn lớn nhất lịch sử nhân loại, xảy ra hơn 150 năm trước.

Bang Chicago, Mỹ được mệnh danh là "thành phố gió" vì nơi đây có rất nhiều gió. Đây vừa là nét đặc trưng của thành phố, lại vừa là điểm yếu chí mạng trong công tác phòng cháy chữa cháy. Chỉ cần có một đám cháy, nguy cơ lửa lan rộng là vô cùng lớn. Bên cạnh đó, gió còn cản trở việc chữa cháy đáng kể.

Ngày 8/10/1871 được ghi nhận là "ngày đen tối" trong lịch sử bang Chicago, Mỹ. Một vụ hỏa hoạn lớn đã xảy ra tại nơi này, để lại hậu quả vô cùng nghiêm trọng mà đến bây giờ nhắc lại vẫn khiến mọi người sởn da gà. Không rõ từ đâu mà một ngọn lửa bùng lên, thiêu rụi một căn nhà, sau đó được gió "tạo điều kiện" lan rộng ra những nơi khác. Khói ngày càng bốc cao, lửa cháy dữ dội. Lực lượng chức năng nhận tin đã ngay lập tức vào cuộc nhưng mất rất nhiều thời gian, nhân lực mới dập tắt hoàn toàn được lửa sau 3 ngày.

Đến 10/10/1871, thống kê cho thấy đã có hơn 17.000 ngôi nhà bị đám cháy này thiêu rụi, khoảng 300 người thiệt mạng đáng tiếc. Sau khi dập được lửa, công việc đầu tiên mà giới chức Mỹ nhắm đến là làm rõ nguyên nhân gây ra cháy.



Thời điểm đó, Chicago Post và nhiều tờ báo đưa tin, nguyên nhân bắt nguồn từ một người phụ nữ. Bà ta sơ xuất để con bò húc đổ ngọn đèn dầu, khiến đám cháy bùng lên trong chuồng bò nhà mình. Không lâu sau, lửa lan nhanh sang những ngôi nhà gần đó và gần như toàn bộ thành phố.

Tuy nhiên, nhiều nhân viên chữa cháy và người dân ở thành phố cho rằng chuyện này rất vô lý. Ngược lại, vài nhân chứng tuyên bố mình đã nhìn thấy cơn "mưa lửa" rơi xuống từ trên bầu trời.

Đáng sợ hơn, cũng trong ngày 8/10/1871, không chỉ Chicago mà các thành phố khác như Wisconsin, Michigan, Nevada cũng xảy ra thảm kịch tương tự. Rất nhiều giả thuyết được đưa ra nhưng đều chỉ là phỏng đoán. Cho đến nay nguyên nhân xảy ra vụ đại hỏa hoạn này vẫn là bí ẩn của nhân loại. ■

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