

The Vietnamese Business Daily

Thương Mại

VIETNAM

Section B
Điện Ảnh
 NĂM THỨ 46
2196
 March 24, 2026

Tên Sean & Thị Sui
 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
 Có Hiệu Lực: **03.27 - 04.02**

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</p> <p>"Fortune Choice" Japanese Mochi Bánh Mochi Nhật Bản</p>	<p>冷凍乾燥優格 29999 điểm</p> <p>"DaDa" Instant Vegan Sauce Mắm Nêm Chay</p>	<p>福樂牌香米 33999 điểm</p> <p>"Nature Food" Freeze Dried Yogurt Sữa Chua Sấy Thăng Hoa</p>	<p>廣東炒麵 \$27.95 ea.</p> <p>"Joy Luck" Thai Jasmine Rice Gạo Thơm Thái</p>	<p>夾心巧克力餅 79¢ PK.</p> <p>"Lucky Me" Pancit Canton Noodle Mì Xào</p>	<p>\$1.59 Ea.</p> <p>"Orion" Choco-pie Bánh Choco</p>
<p>花生醬 59999 điểm</p> <p>"Post" Honey Bunches of Oats Yến Mạch Mật Ong</p>	<p>草莓餅乾棒 34999 điểm</p> <p>"Peter Pan" Peanut Butter Bơ Đậu Phộng</p>	<p>三合一即溶咖啡 19999 điểm</p> <p>"Pocky" Strawberry Biscuit Sticks Bánh Que Dâu</p>	<p>達達順化米粉 2 for \$7.50</p> <p>"Vinacafe" Instant Coffee Mix Cà Phê Hòa Tan</p>	<p>米粉 2 for \$9</p> <p>"DaDa" Hue Rice Vermicelli Bún Bò Huế Cổ Đô</p>	<p>2 for \$2.49</p> <p>"Erawan" Rice Flour Bột Tẻ Tinh Khiết</p>

RAU CỦ QUẢ THỊT HẢI SẢN / ĐỒ BIỂN

<p>新鮮西洋菜 \$1.29 ea.</p> <p>Fresh Watercress Xà Lách Xoong</p>	<p>新鮮小黃瓜 \$1.29 lb.</p> <p>Fresh Crisp Green Cucumber Dưa Chuột</p>	<p>新鮮肩胛里肌 \$3.19 lb.</p> <p>Fresh Pork Shoulder Thịt Đùi Trước</p>	<p>新鮮小龍蝦 \$8.59 lb.</p> <p>Fresh Beef Chuck Tender Bò Xào Mềm</p>	<p>藍蟹 \$3.49 lb.</p> <p>Live Crawfish (Whole Bag) Tôm Hùm Đắt</p>	<p>\$4.59 lb.</p> <p>Live Blue Crab Cua Xanh Sống</p>
<p>新鮮胡蘿蔔 59¢ lb.</p> <p>Fresh Carrot Cà Rốt</p>	<p>新鮮燕窩 \$1.79 lb.</p> <p>Fresh Banana Flower Bắp Chuối</p>	<p>急凍草羊肉 \$3.49 lb.</p> <p>Fresh Chicken Feet Chân Gà</p>	<p>活牡蠣 \$8.99 lb.</p> <p>Fz Australia Goat Meat Thịt Dê Úc</p>	<p>新鮮鮭魚頭 \$1.79 lb.</p> <p>Live Oyster (Whole Bag) Hàu Sống</p>	<p>\$1.99 lb.</p> <p>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!

\$29.99
Case - 12 bottles

BUY 1 GET 1 FREE!

"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

Quá đáng lo cho Đàm Tùng Vận

Phim mới của Đàm Tùng Vận vừa lên sóng đã vấp nhiều tranh cãi vì nội dung câu chuyện và thiếu logic.

Bộ phim truyền hình My Mountain and Sea vừa chính thức lên sóng những tập đầu tiên trên nền tảng trực tuyến, đánh dấu sự trở lại của Đàm Tùng Vận trong một dự án truyền hình mới. Tuy nhiên, thay vì nhận được phản hồi tích cực như kỳ vọng, tác phẩm lại nhanh chóng vấp phải nhiều ý kiến trái chiều từ khán giả vì kịch bản bị cho là quá “câu huyệt” và thiếu logic.

Ngay từ 4 tập đầu, câu chuyện đã đi theo mô-típ quen thuộc của dòng phim bi kịch: nữ chính là một đứa trẻ bị bỏ rơi ở vùng núi, sau đó được một gia đình có điều kiện nhận nuôi và lớn lên trong hoàn cảnh khá giả. Bối cảnh xuất thân nghèo khó vốn là chất liệu quen thuộc trong nhiều tác phẩm văn học và phim truyền hình Trung Quốc, nhằm tạo cảm giác chân thực và đồng cảm cho nhân vật. Tuy nhiên, trong trường hợp của My Mountain and Sea, yếu tố này lại bị cho là chỉ đóng vai trò làm nền cho chuỗi bi kịch của nữ chính, thay vì được khai thác sâu về mặt nội dung.



Một trong những điểm gây tranh cãi lớn nhất nằm ở cách xây dựng tình tiết. Nhiều khán giả nhận xét bộ phim liên tục xuất hiện những bước ngoặt gượng ép, thậm chí phi lý. Chẳng hạn, trước khi qua đời, mẹ nuôi của nữ chính nói rằng đã để lại cho cô một bức thư quan trọng. Nhưng sau khi bà mất, người cha lại không chịu đưa bức thư này cho con gái, dẫn đến mâu thuẫn giữa hai cha con. Đỉnh điểm của tình huống là việc nữ chính bất ngờ biết mình là con nuôi, rồi ngay lập tức ngất xỉu và tỉnh lại trong bệnh viện. Chuỗi tình tiết này bị nhiều người xem đánh giá là quá kịch tính và thiếu tính thuyết phục.

Không dừng lại ở đó, phim còn liên tục tạo ra các hiệu ứng để đẩy cao kịch tính. Sau khi mẹ nuôi qua đời, nữ chính vô tình bắt gặp cha mình đang an ủi một người phụ nữ khác và lập tức cho rằng ông đã thay lòng đổi dạ. Theo nhiều ý kiến, đây là kiểu mâu thuẫn quen thuộc của dòng phim melodrama, được tạo ra chỉ để tăng cảm xúc mà không thực sự phục vụ cho sự phát triển của câu chuyện.

Một chi tiết khác cũng khiến khán giả khó chấp nhận là việc một nhân vật phụ là bạn thân của nữ chính dùng dao tấn công người khác ngay trong khuôn viên trường đại học. Tình huống này bị cho

là quá phi lý, bởi môi trường đại học vốn được xem là nơi có kỷ luật và kiểm soát nghiêm ngặt. Việc một sinh viên có thể mang theo hung khí và gây ra sự việc nghiêm trọng như vậy khiến nhiều người xem cảm thấy khó tin.

Ngoài ra, các mối quan hệ giữa các nhân vật cũng được xây dựng khá gượng gạo. Nữ chính và cha nuôi, dù đều là những người có học thức, lại liên tục hiểu lầm và xảy ra xung đột theo cách bị cho là thiếu hợp lý. Thậm chí, trong một tình huống quan trọng, nữ chính không trực tiếp giải thích với cha mà lại nhờ người khác chuyển giúp một băng ghi âm, khiến hiểu lầm ngày càng nghiêm trọng.

Đỉnh điểm của sự phi lý là quyết định của nữ chính khi tự ý rời khỏi trường đại học dù ban lãnh đạo nhà trường không hề buộc cô thôi học. Nhân vật chấp nhận từ bỏ cả tấm bằng tốt nghiệp để đến Thâm Quyển tìm việc, nhưng bộ phim lại không đưa ra lời giải thích hợp lý cho lựa chọn này. Điều đó khiến nhiều khán giả cho rằng kịch bản đang cố tình đẩy nhân vật vào bi kịch bằng mọi cách.

Trên mạng xã hội, nhiều ý kiến bày tỏ sự tiếc nuối cho Đàm Tùng Vận. Nữ diễn viên vốn được đánh giá cao nhờ khả năng diễn xuất tự nhiên và từng ghi dấu ấn qua nhiều bộ phim được khán giả yêu thích. Tuy nhiên, với một kịch bản bị nhận xét là thiếu chặt chẽ như My Mountain and Sea, không ít người cho rằng ngay cả diễn xuất của cô cũng khó có thể cứu vãn toàn bộ tác phẩm.

Trước đó, bộ phim Tiêu Dao do Đàm Tùng Vận đóng chính cũng không tạo được tiếng vang lớn như kỳ vọng. Dù được đầu tư khá chĩn chu và nhận nhiều sự chú ý trước khi lên sóng, tác phẩm này vẫn không đạt thành tích nổi bật về độ thảo luận lẫn sức ảnh hưởng. Việc hai dự án liên tiếp không tạo được dấu ấn rõ rệt khiến nhiều khán giả bắt đầu lo lắng cho lựa chọn kịch bản của nữ diễn viên trong thời gian tới.

Khánh Quỳnh

Bạch Lộc khiến Vu Chính trả giá sốc, từ gà cưng hóa bà chủ quyền lực Hoan Ngu

Việc Bạch Lộc tiếp tục gắn bó với Hoan Ngu Ảnh Thị không đơn thuần là sự trung thành, mà là một thương vụ kinh tế sòng phẳng, nơi nữ diễn viên nắm giữ đặc quyền chưa từng có.

Tháng 2 năm nay, làng giải trí Hoa ngữ chấn động trước thông tin Bạch Lộc chính thức gia hạn hợp đồng với Hoan Ngu Ảnh Thị. Theo nguồn tin nội bộ, bản hợp đồng mới có thời hạn 5 năm, nâng tổng thời gian gắn bó của cô với “ông bầu” Vu Chính lên con số 15 năm (dự kiến đến 2030-2031). Tuy nhiên, điều khiến dư luận đặc biệt quan tâm không phải là thời hạn, mà là những đãi ngộ “vô tiền khoáng hậu” mà công ty dành cho nữ diễn viên sinh năm 1994.

Đặc quyền “Chọn trước, lấy sau” và tham vọng giải thưởng

Để giữ chân “át chủ bài”, Vu Chính đã dọn sẵn lộ trình thăng tiến rực rỡ cho Bạch Lộc với hai dự án cấp S.

Sở cung phú: Một bộ phim cổ trang quyền mưu được thiết kế “đo ni đóng giày”. Vai diễn Thẩm Lan Y yêu cầu Bạch Lộc hóa thân từ thiếu nữ đến Thái hậu trải dài 30 năm - một thử thách diễn xuất điển hình để nhắm tới các giải thưởng chính thống (Thị hậu).

Kim ngô bất cảm 2: Dự án thừa hưởng sức nóng từ phần 1, đảm bảo duy trì lưu lượng và sự chú ý của truyền thông.

Đáng chú ý nhất là điều khoản “quyền ưu tiên lựa chọn tài nguyên”. Điều này đồng nghĩa với việc mọi kịch bản chất lượng đổ về Hoan Ngu Ảnh Thị đều phải qua tay Bạch Lộc duyệt trước. Chỉ khi cô từ chối, các nghệ sĩ khác trong công ty mới có cơ hội chạm tới. Đãi ngộ này biến Bạch Lộc từ một nghệ sĩ trực thuộc thành một “đối tác chiến lược”, sở hữu quyền lực tương đương chủ nhân một studio độc lập.



“Vua doanh số” - Cổ máy kiếm tiền gồng gánh Hoan Ngu

Lý do khiến Vu Chính chấp nhận những yêu cầu khắt khe này nằm ở báo cáo tài chính thực tế: Bạch Lộc đóng góp tới 60% doanh thu toàn công ty. Sức hút thương mại của cô được minh chứng qua những con số “biết nói”: Bộ phim Lâm giang tiên (2025) đạt kỷ lục kín quảng cáo từ tập đầu đến tập cuối với 26 thương hiệu đồng hành.

Từ năm 2022 đến nay, cô sở hữu chuỗi 7 phim liên tiếp “cháy” tài trợ - một thành tích hiếm có trong bối cảnh thị trường phim ảnh đang thắt chặt chi tiêu. Hàng loạt siêu phẩm như Châu sinh như cố, Trường nguyệt tấn minh, Ninh an như mộng đã bảo chứng cho khả năng bảo đảm cả về lượt xem lẫn giá trị thương mại cho các nền tảng.

Với Vu Chính, mất Bạch Lộc đồng nghĩa với việc mất đi 2/3 kỳ vọng doanh thu và vị thế đàm phán với các “ông lớn” phát hành trực tuyến.

Chiến lược “phòng ngừa rủi ro” của Vu Chính

Dù ngoài miệng luôn dành cho Bạch Lộc những lời “có cánh”, coi cô như con gái và tuyên bố “đến đi tự do”, nhưng vị đạo diễn tai tiếng này vẫn luôn có



những toan tính riêng.

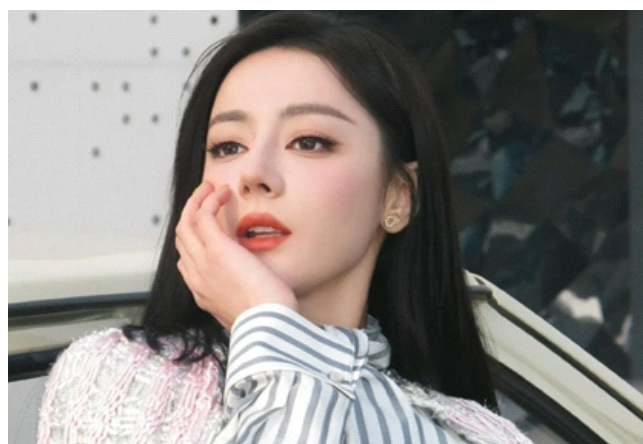
Sau lần ký kết này, cán cân quyền lực tại Hoan Ngu Ảnh Thị đã thay đổi. Bạch Lộc không còn là “nữ chính phim Vu Chính” đơn thuần. Cô đang dùng giá trị thương mại đỉnh cao của mình để đổi lấy quyền tự quyết trong sự nghiệp, khẳng định vị thế của một ngôi sao hạng A có khả năng chi phối dòng chảy tài nguyên của cả một đế chế giải trí.

Cuộc chơi tại Hoan Ngu Ảnh Thị giờ đây đã bước sang một chương mới. Việc Bạch Lộc chấp nhận đánh đổi 5 năm thanh xuân tiếp theo không chỉ đơn thuần là sự trung thành, mà là một bước đi chiến thuật để củng cố đế chế riêng giữa lòng công ty cũ. Với quyền ưu tiên chọn kịch bản và sự hậu thuẫn tuyệt đối từ “bàn tay vàng” Vu Chính, con đường chạm tay vào những giải thưởng hàn lâm của nữ diễn viên sinh năm 1994 đang rộng mở hơn bao giờ hết.

An Thảo

Địch Lệ Nhiệt Ba: Từ cô bé chạy vật bị ghẻ lạnh đến nữ vương quyền lực C-Biz

Ký ức về một cô gái trẻ từng lầm lũi nơi hậu trường để tìm kiếm một cơ hội nhỏ nhoi. Xuất phát điểm đầy nước mắt của Địch Lệ Nhiệt Ba vừa được hé lộ đã khiến dư luận bàng hoàng trước cái giá quá đắt mà cô phải trả để bước lên đỉnh cao danh vọng.



Góc khuất tuổi thơ và bước đệm nghệ thuật đầy suy tư

Địch Lệ Nhiệt Ba sinh ra trong một gia đình nghệ thuật tại Tân Cương, nhưng con đường thuở thiếu thời không hề trải đầy hoa hồng như dư luận vẫn lầm tưởng. Ít ai biết rằng, trước khi trở thành biểu tượng nhan sắc, cô từng phải đối mặt với sự nghiêm khắc đến khắc nghiệt từ người cha ca sĩ, người đã rèn giũa cô trong những giờ tập luyện vũ đạo không hồi kết. Khán giả đôi khi quên mất rằng vẻ đẹp “vô thực” ấy được nhào nặn từ những giọt mồ hôi và cả những lần bị từ chối phũ phàng khi mới chân ướt chân ráo bước vào Học viện Hí kịch Thượng Hải.

Dư luận thường chỉ nhìn thấy hào quang, nhưng ít ai thấu hiểu nỗi lòng của một cô gái trẻ xa nhà, mang theo hy vọng của cả gia đình để dần thân vào

chốn phù hoa đầy cạm bẫy. CDM từng lúng lúng những tấm ảnh cũ chỉ để chứng minh nhan sắc của cô là tự nhiên, nhưng họ vô tình bỏ qua sự kiên trì bền bỉ của một người trẻ dám đối diện với sự cô độc. Chính sự đối lập giữa một tâm hồn nhạy cảm và một vẻ ngoài sắc sảo đã tạo nên một Địch Lệ Nhiệt Ba đầy bí ẩn, khiến mỗi bước đi của cô đều mang theo sức nặng của những trải nghiệm quá khứ.

Hành trình khổ luyện và cú nhảy vọt lên đỉnh lưu

Sự nghiệp của mỹ nhân sinh năm 1992 bắt đầu từ những vai phụ không tên, nơi cô phải học cách nhẫn nhịn và quan sát các tiền bối giữa phim trường khắc nghiệt. Từ một Cao Văn nhí nhánh đến nàng Phượng Cửu si tình, khán giả đã chứng kiến một sự lột xác ngoạn mục từ một diễn viên bị coi là “bù nhìn” trở thành thời nam châm thu hút truyền thông mạnh mẽ nhất. Tuy nhiên, sự thăng tiến quá nhanh cũng đẩy cô vào tâm điểm của những cuộc công kích về năng lực diễn xuất, đặc biệt là sau những giải thưởng gây tranh cãi dử dội trong sự nghiệp.

Dư luận không ngừng đặt lên bàn cân so sánh cô với những đàn chị đi trước, tạo nên một áp lực vô hình buộc cô phải làm việc với cường độ khủng khiếp, có lúc không nghỉ ngơi suốt nhiều năm trời. CDM thường xuyên mổ xẻ các dự án phim của cô để tìm kiếm sự đột phá, nhưng đồng thời cũng không tiếc lời phê phán khi cô rơi vào lối mòn của dòng phim thần tượng. Chính sự đấu tranh giữa giá trị thương mại và giá trị nghệ thuật đã biến hành trình của cô thành một cuộc chạy đua marathon đầy cam go, nơi mà mỗi vấp ngã đều bị phóng đại dưới ống kính soi mói của công chúng.

Những bóng hồng và thị phi tình ái bủa vây

Đời tư của Nhiệt Ba là một mê cung của những tin đồn và các mối quan hệ bí mật luôn được giữ kín sau cánh cửa của các khách sạn hạng sang. Dư luận liên tục đồn đoán về những bản hợp đồng tình ái với các nam thần hàng đầu, hay thậm chí là những giả thuyết về người chồng lung quyền lực giúp cô giữ vững vị thế “đỉnh lưu” suốt nhiều năm. Thay vì đối đầu trực tiếp, cô chọn cách giữ im lặng một cách thông minh, biến những scandal thành những lớp sương mù che phủ cuộc sống thực sự phía sau ánh đèn sân khấu.

Nhiều ý kiến từ khán giả cho rằng việc cô quá kín tiếng là một cách để bảo vệ bản thân, nhưng cũng có người coi đó là một chiêu trò để duy trì sức hút và sự tò mò từ phía nhãn hàng. Những lần xuất hiện lẻ bóng tại các sự kiện lớn càng tô đậm thêm hình ảnh một nữ vương đơn độc, người dường như đã đánh đổi cuộc sống cá nhân lấy sự nghiệp huy hoàng. CDM thường xuyên chia sẻ những đoạn video phân tích cử chỉ của cô với các đồng nghiệp nam, tạo ra những cuộc tranh luận không hồi kết về việc liệu cô đã thực sự tìm thấy bến đỗ bình yên hay vẫn đang mãi miết đi tìm sự tự do.

Biến cố chấn động và bản lĩnh của người đứng đầu

Sự kiện kết lại tại Dubai vào đầu năm 2026 chính là phép thử nghiệt ngã nhất đối với bản lĩnh của Địch Lệ Nhiệt Ba trước những biến cố không thể lường trước. Giữa lúc dư luận hoang mang và hàng loạt tin đồn thất thiệt xuất hiện, cách cô xử lý khủng hoảng đã minh chứng cho sự trưởng thành vượt bậc sau hơn một thập kỷ lăn lộn trong nghề. Đây không chỉ là một sự cố về lịch trình, mà là khoảnh khắc cô nhận ra mình cần phải thoát khỏi sự bảo bọc gò bó của công ty quản lý để tự định đoạt số phận của mình.

CDM đã có cái nhìn khác hẳn về cô sau khi thấy hình ảnh một Nhiệt Ba bình tĩnh đối mặt với bão cát và những rào cản pháp lý quốc tế để bảo vệ đoàn của mình. Sự kiện này vô tình trở thành đòn bẩy giúp cô lấy lại thiện cảm từ công chúng, những người vốn từng chỉ coi cô là một ngôi sao được dàn dựng theo kịch bản có sẵn. Khán giả bắt đầu công nhận một khía cạnh khác trong con người cô: một nhà lãnh đạo quyết đoán, một phụ nữ có chiều sâu tâm lý và một tâm thế sẵn sàng đối đầu với những thế lực lớn để bảo vệ quyền lợi cá nhân.

Bước sang chương mới của sự nghiệp, Địch Lệ Nhiệt Ba đang dồn toàn bộ tâm huyết vào các dự án phim mang tính đột phá để phá vỡ cái mác “bình hoa” đã đeo bám cô suốt nhiều năm. Vai diễn trong các bộ phim mới không còn là những cô nàng yếu đuối chờ được giải cứu, mà là những nhân vật có tâm lý phức tạp, thậm chí mang hơi hướng phản diện để thử thách giới hạn bản thân. Dư luận đang nín thở chờ đợi xem liệu nàng mỹ nữ Tân Cương có thể thực sự chạm tới đỉnh cao diễn xuất như những gì cô đã làm được với thời trang và thương mại hay không.

Thẳng thắn mà nói, con đường tự chủ không bao giờ là dễ dàng đối với một ngôi sao có sức ảnh hưởng quá lớn, nhưng Nhiệt Ba đang cho thấy cô không hề e sợ. Khán giả tin rằng, sau khi trút bỏ gánh nặng từ công ty cũ, cô sẽ có không gian để thể hiện cái tôi nghệ thuật mạnh mẽ và bản sắc cá nhân rõ nét hơn. Sự tử tế trong cách đối nhân xử thế và tinh thần cầu tiến chính là tấm lá chắn vững chắc nhất để cô tiếp tục ngự trị trên ngai vàng của chính mình, mặc cho những sóng gió showbiz vẫn không ngừng ập đến.

Linh Trần

Sau phát ngôn chê người Đông Nam Á gây phẫn nộ: Trương Lăng Hách vội xin lỗi vì nguy cơ mất hợp đồng quảng cáo triệu đô

Sau câu nói vương tranh cãi quốc tế, Trương Lăng Hách nhanh chóng lên tiếng xin lỗi khi lo ngại làn sóng chỉ trích có thể ảnh hưởng tới hình ảnh và các hợp đồng thương mại.



ĐIỆN ẢNH

Trương Lăng Hách nam diễn viên trẻ đang nhận nhiều chú ý nhờ bộ phim truyền hình Trục Ngọc, bất ngờ vướng vào tranh cãi quốc tế sau một câu nói trong chương trình giải trí Xin chào Thứ Bảy (Hello Saturday). Phát ngôn tưởng chừng mang tính bông đùa lại nhanh chóng bị chỉ trích trên mạng xã hội, đặc biệt tại một số quốc gia Đông Nam Á, buộc nam diễn viên phải lên tiếng xin lỗi công khai.

Sự việc bắt nguồn từ một trò chơi trong chương trình khi nữ diễn viên Điền Hi Vi vẽ chân dung mang phong cách trừu tượng của Trương Lăng Hách. Khi nhìn bức vẽ, nam diễn viên cười và nói đùa rằng trông như “sinh ra ở Đông Nam Á”. Câu nói được đưa ra với mục đích tạo tiếng cười trong bối cảnh giải trí, nhưng khi đoạn video bị cắt ra và lan truyền trên mạng xã hội, nhiều khán giả cho rằng phát ngôn này gắn hình ảnh “ngoại hình trừu tượng” với khu vực Đông Nam Á, từ đó tạo cảm giác định kiến vùng miền.

Sau khi đoạn clip lan truyền, tranh cãi nhanh chóng bùng nổ trên các nền tảng mạng xã hội quốc tế. Không ít người dùng tại Đông Nam Á cho rằng câu nói của nam diễn viên thiếu tôn trọng và mang hàm ý miệt thị. Vấn đề càng trở nên nhạy cảm khi đoạn video được chia sẻ rộng rãi ngoài phạm vi Trung Quốc, khiến một câu nói trong chương trình tạp kỹ nội địa biến thành tranh cãi xuyên quốc gia.

Trước phản ứng dữ dội của dư luận, ê-kíp chương trình Xin chào Thứ Bảy đã nhanh chóng chỉnh sửa tập phát sóng và xóa bỏ đoạn gây tranh cãi khỏi phiên bản chính thức nhằm hạn chế sự lan truyền. Tuy nhiên, khi tranh cãi đã lan rộng trên mạng xã hội, việc cắt bỏ đoạn video không đủ để dập tắt làn sóng phản ứng.



Trương Lăng Hách đăng tải lời xin lỗi trên tài khoản Instagram cá nhân bằng hai ngôn ngữ Trung và Anh. Trong thông điệp, anh thừa nhận câu nói trong chương trình đã khiến một số khán giả cảm thấy khó chịu và bày tỏ sự hối tiếc. Nam diễn viên khẳng định bản thân không có ý định phân biệt hay xúc phạm bất kỳ khu vực nào, đồng thời gửi lời xin lỗi tới những người hâm mộ cảm thấy bị tổn thương.

Dù vậy, phản ứng của dư luận vẫn chia thành nhiều luồng ý kiến khác nhau. Một số khán giả cho rằng

đây chỉ là câu nói đùa trong chương trình giải trí, trong khi nhiều người khác nhận định người nổi tiếng cần cẩn trọng hơn với phát ngôn của mình, đặc biệt khi nội dung có thể lan truyền ra phạm vi quốc tế.

Tranh cãi lần này cũng cho thấy vấn đề về ý thức phát ngôn của người nổi tiếng trong môi trường truyền thông toàn cầu. Khi các chương trình giải trí được phát sóng và lan truyền rộng rãi trên mạng xã hội, những phát ngôn mang tính định kiến hoặc thiếu cân nhắc có thể nhanh chóng gây phản ứng mạnh từ công chúng ở nhiều quốc gia.

Trong trường hợp của Trương Lăng Hách, câu nói liên hệ ngoại hình “trừu tượng” với khu vực Đông Nam Á đã bị nhiều khán giả xem là thiếu tôn trọng và mang hàm ý phân biệt vùng miền. Điều này cho thấy trong bối cảnh ngành giải trí ngày càng mang tính quốc tế, các nghệ sĩ cần ý thức rõ hơn về tác động của lời nói trước công chúng.

Sự việc còn thu hút chú ý vì liên quan trực tiếp đến hoạt động thương mại của nam diễn viên. Trương Lăng Hách hiện là gương mặt đại diện cho nhiều thương hiệu quốc tế, trong đó có vai trò đại sứ chăm sóc da của BVLGARI và đại diện khu vực châu Á Thái Bình Dương cho thương hiệu nước rửa Malee COCO của Thái Lan.

Trong bối cảnh các thương hiệu ngày càng chú trọng hình ảnh và phản ứng của công chúng, bất kỳ tranh cãi nào liên quan đến khu vực thị trường quan trọng đều có thể ảnh hưởng tới giá trị thương mại của nghệ sĩ.

Thời điểm tranh cãi nổ ra cũng khá nhạy cảm khi Trương Lăng Hách đang nhận được nhiều sự quan tâm nhờ bộ phim Trục Ngọc phát sóng gần đây. Nhân vật của nam diễn viên trong phim từng đạt mức độ quan tâm trước khi phát sóng vượt mốc 100 triệu trên nền tảng Tencent Video, một con số cho thấy sức hút của nam diễn viên trong giai đoạn hiện tại.

Tuy nhiên, sự việc lần này cũng cho thấy một vấn đề lớn trong ngành giải trí, nhiều chương trình tạp kỹ vẫn thiếu cơ chế kiểm soát rủi ro liên quan đến phát ngôn nhạy cảm trong bối cảnh truyền thông toàn cầu. Đặc biệt trong môi trường truyền hình, đặc biệt là các trò chơi mang tính tương tác, nghệ sĩ thường phát biểu trực tiếp trước ống kính. Tuy nhiên, điều đó không đồng nghĩa với việc những phát ngôn thiếu cân nhắc có thể được xem nhẹ.

Trong thời đại mạng xã hội, ranh giới giữa một câu nói đùa trong chương trình giải trí và một phát ngôn gây tranh cãi quốc tế ngày càng trở nên mong manh. Với những nghệ sĩ có tầm ảnh hưởng vượt ra ngoài thị trường nội địa, mỗi lời nói trước ống kính đều có thể được nhìn nhận từ nhiều góc độ văn hóa khác nhau.

Dù Trương Lăng Hách đã lên tiếng xin lỗi và chương trình đã xóa đoạn video gây tranh cãi, sự việc vẫn đặt ra câu hỏi lớn về trách nhiệm phát

ngôn của người nổi tiếng trong thời đại nội dung lan truyền toàn cầu. Khi khán giả đến từ nhiều nền văn hóa khác nhau cùng theo dõi một chương trình, việc giữ thái độ cẩn trọng trong lời nói không chỉ là lựa chọn, mà ngày càng trở thành yêu cầu bắt buộc đối với các nghệ sĩ.

Ngọc Hân

Lưu Diệc Phi độc thân suốt 8 năm qua

Ngôi sao “Thần điêu đại hiệp” vẫn lẻ bóng ở tuổi 38. Kể từ khi chia tay bạn trai cũ năm 2018, diễn viên được cho là vẫn độc thân, không tìm hiểu thêm một ai.

Theo China Times, Lưu Diệc Phi đang trở thành cái tên được bàn luận trên mạng xã hội sau khi một paparazzi nổi tiếng lên tiếng chia sẻ về chuyện đời tư của nữ diễn viên.



Cụ thể, trong buổi livestream mới đây, tay săn ảnh kiêm hot blogger Lưu Đại Chùy gây xôn xao khi tiết lộ ngôi sao Thần Điêu Đại Hiệp vẫn độc thân suốt 8 năm qua. Người này cho hay suốt khoảng thời gian theo dõi Lưu Diệc Phi, cô không hẹn hò ai, hầu hết thời gian ra ngoài chỉ đi cùng mẹ ruột.

“Chúng tôi chưa từng thấy cô ấy hẹn hò. Từ nửa cuối năm ngoái, bọn tôi thường xuyên thấy cô ấy ra ngoài, nhưng chỉ đơn giản là đi dạo phố thôi. Mỗi lần tôi đều ôm chút hy vọng xem Lưu Diệc Phi đi với ai, nhưng kết quả thì khoảng 90% là đi cùng mẹ”, Lưu Đại Chùy chia sẻ.

Thông tin Lưu Diệc Phi vẫn sống độc thân, không có bạn trai ở tuổi 38 thu hút sự chú ý. Nhiều dân mạng bày tỏ thắc mắc lý do diễn viên có ngoại hình nổi bật cùng sự nghiệp ổn định lại chọn cuộc sống độc thân.

Mối tình gần nhất của “thần tiên tỷ tỷ” Lưu Diệc Phi là với nam diễn viên Hàn Quốc Song Seung Heon. Cả hai gặp gỡ và làm quen vào năm 2015, khi quay phim điện ảnh Tình yêu thứ ba.

Sau đó, cặp đôi công khai thừa nhận yêu đương. Hai diễn viên đường ai nấy đi vào năm 2018. Nguyên nhân chia tay được cho là do cả hai thường xuyên xa cách dẫn đến tình cảm nguội lạnh.

An Chi



Điền Gia Thụy có phim đại nam chủ đầu tiên trong sự nghiệp

Sau nhiều năm đóng vai phụ trong Vân Chi Vũ hay Đại Mộng Quy Ly, Điền Gia Thụy đã có vai nam chính đầu tiên trong phim thể loại đại nam chủ

Điền Gia Thụy sẽ thủ vai nam chính Vân Cửu Xuyên trong phim Hồn Phán Cửu Xuyên. Đoàn phim đã tổ chức lễ khai máy và công bố tạo hình đầy ma mị của nam diễn viên.

Các dự án đại nam chủ/đại nữ chủ đã trở thành lựa chọn được yêu thích bởi các diễn viên, do ít cãi vã về khâu phiên vị hay tuyển tình cảm. Tuy nhiên, dự án lần này đã đối mặt với làn sóng thảo luận gắt gao ngay từ những ngày khởi quay. Lý do đến từ quá trình cải biên nội dung.

Được biết, nguyên tác của bộ phim lại là một câu chuyện đại nữ chủ chứ không phải đại nam chủ. Khán giả không khỏi tò mò liệu bộ phim sẽ phát triển theo hướng nào. Đồng thời cũng có những ý kiến trái chiều về việc liệu có hay không chuyển các nữ diễn viên trong làng giải trí Hoa ngữ bị chèn ép tới mức phim nữ chủ cũng đổi thành nam chủ. Do đó, Điền Gia Thụy sẽ phải đối mặt với sức ép cực lớn khi lần đầu có vai nam chính ở thể loại phim đại nam chủ, khi anh sẽ phải chứng minh thực lực qua diễn xuất.



Tóm tắt nội dung phim Hồn Phán Cửu Xuyên

Trong dự án phim do Tencent Video sản xuất, Điền Gia Thụy đảm nhận vai nam chính Vân Cửu Xuyên. Hắn là thiên tài của Huyền môn Vân Cửu Xuyên, vốn sở hữu khí vận tốt, nhưng lại bị quốc sư tiên tôn Đạm Đài Thanh bày mưu hãm hại.

Để truy tìm chân tướng của biến cố năm xưa, Vân Cửu Xuyên lập nên Vạn Sự Phô, chuyên giúp người khác tiêu tai giải hạn, từ đó từng chút tích lũy linh lực và tìm lại những mảnh linh thức đã thất lạc, nhằm tái tạo thân thể và khôi phục pháp lực.

Trên hành trình phá giải hàng loạt vụ án ly kỳ, nam chính Vân Cửu Xuyên không ngừng tích lũy công đức. Khi thân thể và pháp lực dần được khôi phục, hắn cũng từng bước điều tra ra chân tướng phía sau tai họa năm xưa.

Để vạch trần âm mưu của Đạm Đài Thanh và ngăn chặn kiếp nạn lớn sắp giáng xuống chúng sinh, Vân Cửu Xuyên liên hợp cùng các thế lực chính nghĩa,

lấy thân nhập cục. Dù đối mặt nguy cơ linh lực của bản thân bị nuốt chửng, hắn vẫn cùng Đạm Đài Thanh triển khai trận quyết chiến đỉnh cao của Huyền môn.

Phim lấy bí ẩn thân thể của nam chính làm điểm khởi đầu, triển khai từng lớp từng lớp trong sự đan xen giữa huyền học và quyền mưu, không chỉ thể hiện một màn “trọng phán nhân quả” đầy hả hê, mà còn là hành trình tự cứu rỗi bản thân, tu tâm trong sát phạt, phá cục trong tuyệt cảnh.

Trong tâm áp phích đầu tiên mang tựa đề “Trọng phán âm dương” được công bố vào ngày khai máy, Vân Cửu Xuyên với tóc đen mắt sáng như mãnh thú tỉnh giấc, hướng về cái chết mà sống, mang theo khí lạnh lẽo bước trên tro tàn, chỉ để tìm kiếm và nắm giữ nhân quả của chính mình.

Bộ phim này vừa là một câu chuyện sáng khoái về việc thức tỉnh bản thân, vừa phán xét lại mọi thứ. Lấy cuộc chiến Huyền môn làm bàn cờ, lấy mưu đồ triều chính làm cuộc chơi, Hồn Phán Cửu Xuyên hứa hẹn sẽ đem đến những giờ phút xem phim đầy kịch tính cho những fan của dòng phim đề tài huyền huyền, kỳ ảo.

Điền Gia Thụy lần đầu có vai diễn thể loại đại nam chủ

Nhìn lại những tác phẩm mà Điền Gia Thụy từng góp mặt như Vân Chi Vũ, Đại Mộng Quy Ly hay bao gồm dự án Nguyệt Lân Ý Kỳ chưa phát sóng, người xem có thể dễ dàng thấy được nam diễn viên này dường như khá chuộng nhưng bộ phim cổ trang mang màu sắc thần thoại.

Với vai diễn Vân Cửu Xuyên trong Hồn Phán Cửu Xuyên, tạo hình của Điền Gia Thụy vẫn được xây dựng theo phong cách ma mị, hơi phi giới tính, không khác mấy các vai diễn Cung Viễn Chủy trong Vân Chi Vũ hay Trác Dực Thân trong Đại Mộng Quy Ly trước đây. Sức hút đẹp mắt này của Điền Gia Thụy có lẽ là một trong những lý do khiến nhà sản xuất thúc đẩy chuyển đổi nguyên tác đại nữ chủ sang phim đại nam chủ.

Về thiết lập nhân vật, Vân Cửu Xuyên có thân thể bí ẩn. Hắn như một biến số duy nhất giữa đất trời, từ địa ngục trở về và mỗi bước đi của hắn đều như lưỡi dao kè cổ. Mang theo tàn hồn bước vào thế gian, khi báo được thù cho cha, lấy lại được sức mạnh, Vân Cửu Xuyên một lần nữa tái sinh. Song hành với hắn là những đồng đội vào sinh ra tử, mang đến cho hắn chút hơi ấm và ánh sáng để có thể mạnh mẽ sát phạt, diệt trừ cái ác.

Nhân vật này thuộc dạng chính tà lẫn lộn, sống trong nghịch cảnh, tự cứu rỗi và đánh thức bản thân, một thiết lập khá quen thuộc với Điền Gia Thụy. Có lẽ ở tác phẩm đầu tiên với trọng trách nam chủ này, Điền Gia Thụy vẫn muốn bước đi trong vùng an toàn hơn.

Sức ép cho Điền Gia Thụy khi đóng vai chính trong phim Hồn Phán Cửu Xuyên

Bởi nhà sản xuất đã mạnh tay chuyển thể truyện đại

nữ chủ thành phim đại nam chủ, khán giả sẽ vô cùng khát khe với nam chính Điền Gia Thụy. Họ sẽ phán xét xem quyết định của nhà sản xuất là đúng hay sai.

Nhiều người không ủng hộ việc chuyển thể tiểu thuyết đại nữ chủ thành phim đại nam chủ. Ví dụ như tác phẩm Hoàng Quyền của Thiên Hạ Quy Nguyên khi chuyển thể đã trở thành Thiên Thịnh Trường Ca (2018) do Trần Khôn đóng chính. Sự thay đổi này làm lệch trọng tâm câu chuyện, khiến một bộ phận fan nguyên tác không hài lòng.

Cũng có khán giả cho rằng việc thay đổi giới tính của vai chính đóng góp không nhỏ vào vấn đề lệch tài nguyên phim ảnh giữa diễn viên nam và nữ.

Ở chiều ngược lại, cũng có thể ủng hộ việc thay đổi giới tính của nhân vật chính. Sự thật là nhiều khán giả do đã đọc nguyên tác thì biết trước kết cục của phim. Mạnh tay cải biên cốt truyện có thể dẫn đến những biến hóa khôn lường, giúp bộ phim giữ lại được những kịch tính riêng. Như vậy thì những ai đã đọc nguyên tác sẽ không cảm thấy chán chường khi xem phim.

Với trường hợp của Hồn Phán Cửu Xuyên, nhà sản xuất biến thay đổi nhân vật nữ chính hoàn toàn thành một nhân vật nam. Cụ thể, nguyên tác Cửu Cô Nương Là Một Người Nổi Loạn của tác giả Yên Tiểu Mặc có nữ chính là Lạn Cửu Xuyên. Khi lên phim, nhân vật này trở thành Vân Cửu Xuyên do Điền Gia Thụy đóng. Thực chất, tác giả cũng đã đồng ý để nhà sản xuất phim đổi tuyến nhân vật và tự do sáng tạo dựa trên tinh thần của bản truyện gốc. Kỳ vọng phiên bản chuyển thể có thể mang đến những bất ngờ lớn.

Anh Đào

Triệu Lộ Tư và Ngu Thư Hân sẽ bị thay thế?

Liệu vị trí đỉnh lưu của Triệu Lộ Tư và Ngu Thư Hân có đang lung lay?

Trong vài năm trở lại đây, Triệu Lộ Tư và Ngu Thư Hân được xem là hai gương mặt nổi bật của thế hệ diễn viên sinh sau năm 1995 trên màn ảnh Hoa ngữ. Sở hữu lượng người hâm mộ đông đảo cùng nhiều dự án phim truyền hình có độ thảo luận cao, bộ đôi thường xuyên xuất hiện trong các bảng xếp hạng độ nổi tiếng. Tuy nhiên, sự xuất hiện của nhiều gương mặt trẻ đang khiến cuộc cạnh tranh vị trí đỉnh lưu trở nên sôi động hơn.

Theo các cuộc thảo luận của khán giả trên mạng xã hội Weibo, nhiều diễn viên nữ cùng thế hệ đang được nhắc đến như những ứng viên tiềm năng có thể vươn lên trong thời gian tới.

Chương Nhượng Nam

Chương Nhượng Nam là một trong những gương mặt được nhắc tới trong các bảng dự đoán về lớp tiểu hoa đán 95. Thời gian qua, nữ diễn viên thu hút



ĐIỆN ẢNH

sự chú ý khi tham gia bộ phim Khó Dễ Dành, góp phần giúp tên tuổi của cô được thảo luận nhiều hơn trên mạng xã hội.



Dù vậy, so với nhiều đồng nghiệp cùng lứa, Chương Nhược Nam vẫn chưa sở hữu nhiều tác phẩm thật sự nổi bật. Trong thời gian tới, cô tham gia dự án cổ trang võ hiệp Vũ Lâm Linh đóng cùng Dương Dương. Tuy nhiên, đây được cho là dự án lấy nam chính làm trung tâm nên sức hút của nữ diễn viên vẫn cần thêm thời gian để kiểm chứng.

Trương Tịnh Nghi



Trương Tịnh Nghi là gương mặt quen thuộc của màn ảnh Hoa ngữ khi liên tục góp mặt trong nhiều dự án truyền hình chuyển thể từ tiểu thuyết nổi tiếng. Ngay từ tác phẩm đầu tay Bầu Trời Của Thiêu Niên Phong Khuyến, cô đã đảm nhận vai nữ chính.

Sau đó, nữ diễn viên tiếp tục xuất hiện trong các dự án như Nhất Kiến Khuynh Tâm đóng cùng Trần Tinh Húc, Chiếc Bật Lửa Và Váy Công Chúa hợp tác với Trần Phi Vũ hay Tàng Hải Truyện đóng cùng Tiêu Chiến. Dù có nguồn tài nguyên phim khá tốt, một số ý kiến cho rằng sức hút của cô với khán giả vẫn chưa thật sự bùng nổ.

Điền Hi Vi



Điền Hi Vi là cái tên được nhắc tới nhiều nhờ sự

xuất hiện dày đặc trong các dự án cổ trang. Nữ diễn viên từng tham gia Tân Xuyên Nhật Thường đóng cùng Bạch Kính Đình, Đại Phụng Đả Canh Nhân với Vương Hạc Đệ hay Tử Dạ Quy hợp tác cùng Hứa Khải.

Gần đây, vai diễn của cô trong Trục Ngọc đóng cùng Trương Lăng Hách giúp độ thảo luận của nữ diễn viên tăng lên đáng kể. Khán giả đánh giá Điền Hi Vi sở hữu ngoại hình phù hợp với cả tạo hình cổ trang lẫn hiện đại, đồng thời có khả năng thể hiện nhiều dạng nhân vật khác nhau.

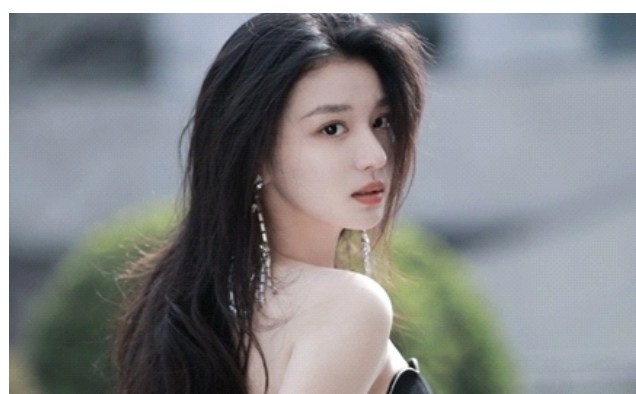
Tống Tổ Nhi



Tống Tổ Nhi cũng là gương mặt nhận được nhiều sự chú ý. Trước đó, nữ diễn viên từng vướng nghi vấn liên quan đến thuế khiến sự nghiệp có thời điểm bị ảnh hưởng, thậm chí nhiều dự án bị lo ngại khó phát sóng.

Tuy nhiên trong năm 2025, hai bộ phim Chiết Yêu và Vô Ưu Độ do cô tham gia lần lượt ra mắt và thu hút lượng quan tâm đáng kể. Ngoài ra, dự án cổ trang Biểu Muội Vạn Phúc của nữ diễn viên cũng đang chờ ngày lên sóng.

Vương Sở Nhiên



Trong số các ứng viên được nhắc tới, Vương Sở Nhiên thường được đánh giá là gương mặt có khả năng bút phá mạnh mẽ. Nữ diễn viên bắt đầu được chú ý khi tham gia bộ phim Thanh Bình Nhạc, sau đó tiếp tục xuất hiện trong dự án Khói Lửa Nhân Gian Của Tôi đóng cùng Dương Dương.

Năm nay, cô tiếp tục gây chú ý khi góp mặt trong bộ phim Còn Ra Thế Thông Gì Nữa. Ngoài ra, dự án Giây Phút Ấy Quá Giới Hạn hợp tác với Trương Lăng Hách cũng đang nhận được nhiều kỳ vọng từ khán giả.

Dù vậy, không ít ý kiến cho rằng việc thay thế hoàn toàn vị trí của Triệu Lộ Tư và Ngu Thư Hân là điều

không dễ. Cả hai vẫn duy trì độ nhận diện cao trên truyền thông và liên tục tham gia các dự án lớn. Trong bối cảnh thị trường phim truyền hình Hoa ngữ ngày càng cạnh tranh, cuộc đua giữa các nữ diễn viên sinh sau năm 1995 được dự đoán sẽ còn tiếp tục sôi động trong thời gian tới.

Vân Anh

Thái Tư Bối rời TVB sau 13 năm gắn bó

Sau nhiều tuần xuất hiện tin đồn trên truyền thông Hong Kong, nữ diễn viên Thái Tư Bối (Sisley Choi) đã chính thức xác nhận rời TVB sau 13 năm làm việc. Thông tin được chính cô chia sẻ trên mạng xã hội cá nhân, khép lại một chặng đường dài tại đài truyền hình lớn nhất Hong Kong, nơi đã giúp cô trở thành một trong những gương mặt quen thuộc của màn ảnh nhỏ.

Trước đó, báo chí Hong Kong liên tục đưa tin Thái Tư Bối có khả năng rời nhà đài. Tuy nhiên trong suốt thời gian đó, nữ diễn viên gần như không phản hồi và giữ thái độ im lặng. Chỉ đến khi chính thức đăng tải thông báo trên mạng xã hội, quyết định rời TVB của cô mới được xác nhận.

Trong bài viết chia sẻ, Thái Tư Bối cho biết quãng thời gian 13 năm tại TVB là một hành trình quan trọng trong sự nghiệp. Cô bày tỏ sự biết ơn đối với nhà đài và những cơ hội đã giúp cô trưởng thành trong nghề diễn xuất. Nữ diễn viên cũng đặc biệt gửi lời cảm ơn tới một số lãnh đạo của TVB như Lạc Dịch Linh, Tăng Lệ Trân và Tăng Chí Vỹ, những người đã hỗ trợ cô trong suốt quá trình làm việc.

Tin đồn rời TVB bắt đầu lan rộng khi truyền thông phát hiện Thái Tư Bối đã xóa thông tin liên hệ của quản lý TVB trên trang cá nhân. Động thái này nhanh chóng làm dấy lên suy đoán rằng cô đang chuẩn bị kết thúc hợp đồng với nhà đài. Tuy nhiên vào thời điểm đó, nữ diễn viên Lại Úy Linh, một người bạn thân của cô, khi tham dự sự kiện công khai đã lên tiếng phủ nhận thông tin này.

Chỉ ít ngày sau, hồ sơ nghệ sĩ của Thái Tư Bối bất ngờ biến mất khỏi trang web chính thức của TVB. Theo thông lệ của nhà đài, việc hồ sơ nghệ sĩ bị gỡ khỏi website thường chỉ xảy ra khi nghệ sĩ rời công ty. Dù vậy, do nữ diễn viên chưa xác nhận nên nhiều người cho rằng cô vẫn còn hợp đồng với TVB và hai bên đang trong quá trình giải quyết các thủ tục cuối cùng.

Trong vài năm gần đây, Thái Tư Bối gần như vắng bóng trên màn ảnh nhỏ. Theo truyền thông Hong Kong, cô đã không tham gia bất kỳ bộ phim truyền hình nào trong khoảng hai năm. Với một diễn viên từng được xem là gương mặt nổi bật của TVB, việc không có dự án trong thời gian dài là điều khá bất thường.

Ban đầu, một số ý kiến cho rằng nguyên nhân có thể đến từ hình ảnh cá nhân gây tranh cãi, khiến nhà



đài dè dặt khi giao vai. Tuy nhiên sau đó, nhiều nguồn tin cho biết việc Thái Tư Bối ít xuất hiện trên màn ảnh chủ yếu liên quan đến quá trình thương thảo hợp đồng với TVB. Hai bên được cho là đã có một cuộc “giằng co” kéo dài khi phía nhà đài mong muốn cô gia hạn hợp đồng, trong khi nữ diễn viên lại quyết định tìm hướng phát triển mới.

Trong bối cảnh TVB đang thiếu hụt lực lượng diễn viên trẻ nổi bật, việc giữ chân những gương mặt quen thuộc như Thái Tư Bối được xem là điều quan trọng. Tuy nhiên theo nhiều nguồn tin, nữ diễn viên đã quyết định rời đi và thậm chí chấp nhận việc không có dự án trong thời gian dài thay vì tiếp tục ký hợp đồng mới.



Thái Tư Bối sinh năm 1991 và được biết đến sau khi tham gia cuộc thi Hoa hậu Hong Kong. Mùa thi năm đó được đánh giá là một trong những mùa giải có chất lượng cao khi nhiều thí sinh sau này đều đạt được thành công trong lĩnh vực diễn xuất. Trong nhóm thí sinh nổi bật có Trần Khải Lâm, Thái Tư Bối, Lưu Ôn Hinh và Trần Vỹ Kỳ. Sau hơn một thập kỷ, phần lớn những gương mặt này đều đã rời TVB, hiện chỉ còn Lưu Bội Nguyệt tiếp tục làm việc tại nhà đài.

Trong sự nghiệp diễn xuất, Thái Tư Bối từng trở thành nữ diễn viên 9X đầu tiên giành danh hiệu Thị hậu của TVB. Tuy nhiên hành trình của cô cũng gắn liền với nhiều tranh cãi. Khi mới bước vào nghề, nữ diễn viên từng bị chỉ trích vì diễn xuất chưa tốt và giọng nói bị cho là khá the thé. Qua nhiều năm hoạt động, cô dần cải thiện khả năng diễn xuất và trở thành gương mặt quen thuộc của phim truyền hình Hong Kong.

Bên cạnh sự nghiệp, đời tư của Thái Tư Bối cũng thường xuyên trở thành đề tài bàn tán của truyền thông. Nữ diễn viên từng bị đồn hẹn hò với hơn mười nam nghệ sĩ khác nhau, khiến một số tờ báo giải trí gọi cô là “máy phát điện của TVB”. Trong số những tin đồn gây chú ý nhất là mối quan hệ giữa cô và nam diễn viên Vương Hạo Tín, người từng giành danh hiệu Thị đế của TVB. Tin đồn này từng khiến hình ảnh của cô chịu nhiều ảnh hưởng, đặc biệt khi có thông tin liên quan đến câu chuyện người thứ ba. Tuy nhiên Thái Tư Bối luôn phủ nhận những cáo buộc này.

Trong số nhiều tin đồn tình cảm, nữ diễn viên chỉ công khai thừa nhận một người bạn trai là nam diễn viên Mạch Thu Thành. Hiện nay, Mạch Thu Thành

đã kết hôn với nữ diễn viên nổi tiếng Thang Di.

Sau khi rời TVB, nhiều khán giả cho rằng Thái Tư Bối có thể sẽ tìm kiếm cơ hội mới trong lĩnh vực phim ảnh và giải trí. Việc rời nhà đài sau hơn một thập kỷ được xem là bước ngoặt lớn trong sự nghiệp của nữ diễn viên từng được xem là “thị hậu 9X” của TVB.

Ngọc Hân

Trương Nghệ Hưng (Lay) đắc tội với “triều đình”, bị điều tra thuế và phong sát?

Theo một số trang tin Trung Quốc, nếu lệnh xử phạt được áp dụng, Trương Nghệ Hưng có thể bị tạm dừng phê duyệt các hoạt động biểu diễn trong thời gian một năm. Điều đó đồng nghĩa với việc nam nghệ sĩ sẽ khó xuất hiện tại các chương trình truyền hình, show giải trí, đêm nhạc lớn hay các sự kiện thương mại trong thời gian tới, ít nhất cho đến khi có thông báo mới từ cơ quan quản lý văn hóa.

Tin đồn bắt nguồn từ sự vắng mặt và loạt lịch trình bị hủy

Những nghi vấn bắt đầu xuất hiện sau khi một podcast giải trí tiết lộ rằng gần đây có một “nghệ sĩ đỉnh lưu” bất ngờ bị hủy hàng loạt lịch trình quan trọng. Các hoạt động được nhắc tới bao gồm sự kiện ở nước ngoài, chương trình Xuân Vãn của hai đài truyền hình lớn và nhiều dự án quảng bá văn hóa du lịch.

Ngay sau khi thông tin này được lan truyền, cư dân mạng nhanh chóng truy tìm danh tính nhân vật được nhắc tới. Nhiều dấu hiệu được cho là trùng khớp với lịch trình gần đây của Trương Nghệ Hưng, khiến nam ca sĩ trở thành cái tên bị nghi ngờ nhiều nhất.

Sự chú ý càng gia tăng khi một blogger giải trí nổi tiếng tiếp tục đưa ra thông tin gây chấn động. Người này khẳng định việc Trương Nghệ Hưng bị xử phạt trong ngành thực chất “không còn là bí mật”, đồng thời cho biết nhiều đài truyền hình và nền tảng lớn đã nhận được thông báo liên quan.

Nguyên nhân tạm dừng biểu diễn

Theo blogger này, nội dung xử phạt được cho là tạm dừng phê duyệt toàn bộ các buổi biểu diễn của Trương Nghệ Hưng trong vòng một năm. Các hoạt động bị ảnh hưởng bao gồm đại nhạc hội, chương trình thương mại và show truyền hình thực tế.

Tuy nhiên, nguồn tin cũng nhấn mạnh đây không phải là hình thức “phong sát” hoàn toàn mà chỉ bị cấm sóng trong thời gian nhất định hoặc ở một số lĩnh vực đặc thù (trương tự trường hợp của Thái Tư Bối). Trong trường hợp này, Trương Nghệ Hưng vẫn có thể thực hiện một số hoạt động được bên trên cho phép.

Dù vậy, blogger cho rằng tác động của việc bị hạn

chế biểu diễn vẫn rất nghiêm trọng đối với sự nghiệp của nam ca sĩ. Việc không thể xuất hiện tại các sự kiện lớn trong thời gian dài có thể khiến mức độ hiện diện của nghệ sĩ giảm mạnh, đồng thời ảnh hưởng tới các hợp đồng thương mại và kế hoạch phát triển âm nhạc.

Nguồn tin còn cho biết Trương Nghệ Hưng ban đầu dự định phát hành album mới ngay trong ngày 10/3 nhằm thu hút sự chú ý của công chúng giữa lúc những tin đồn tiêu cực lan rộng. Tuy nhiên, kế hoạch này được cho là đã bị tạm hoãn để chờ diễn biến mới của vụ việc.

Ngoài câu chuyện liên quan đến thuế, một số nguồn tin trong giới giải trí cũng đề cập tới nguyên nhân sâu xa khiến Trương Nghệ Hưng rơi vào tình thế hiện tại. Theo đó, nam ca sĩ được cho là đã tham gia một hoạt động tại địa điểm được xem là “nhạy cảm” nhưng không thực hiện đầy đủ thủ tục báo cáo theo quy định. Điều này được cho là khiến anh bị yêu cầu khẩn cấp quay trở về Trung Quốc, đồng thời phải hủy bỏ hoạt động liên quan. Tuy nhiên, những thông tin này chủ yếu xuất phát từ các nguồn tin chưa được kiểm chứng và chưa có xác nhận từ phía cơ quan chức năng.



Trương Nghệ Hưng lên tiếng

Trước làn sóng tin đồn ngày càng lan rộng, phòng làm việc của Trương Nghệ Hưng đã nhanh chóng đưa ra tuyên bố chính thức. Trong thông báo, phía nam nghệ sĩ bác bỏ hoàn toàn thông tin cho rằng anh bị “phong sát” hay bị cấm sóng trên diện rộng. Đại diện của nam ca sĩ khẳng định Trương Nghệ Hưng luôn hoạt động nghệ thuật với thái độ nghiêm túc và tôn trọng nghề nghiệp.

Thông báo cũng nhấn mạnh rằng từ trước tới nay, Trương Nghệ Hưng chưa từng có bất kỳ hành vi vi phạm pháp luật nào. Các cáo buộc cho rằng anh là “nghệ sĩ có vết nhơ” hoặc đang chịu hình phạt từ cơ quan quản lý được phía nam ca sĩ cho là hoàn toàn vô căn cứ. Đại diện của Trương Nghệ Hưng cho rằng những thông tin sai lệch đang lan truyền có dấu hiệu xâm phạm nghiêm trọng danh dự và quyền lợi hợp pháp của nam nghệ sĩ. Đồng thời, phía công ty cho biết sẽ theo dõi sát tình hình và không loại trừ khả năng thực hiện các biện pháp pháp lý để bảo vệ quyền lợi của mình.

Khánh Linh



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

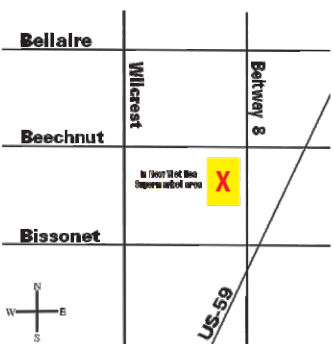
Trong khu chợ Việt Hoa mới, Beechnut và Beltway 8, Đối diện chợ HEB

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/>

Chuyên gia mách 5 thay đổi cuộc sống dễ dàng giúp kéo dài tuổi thọ

Nếu một bữa ăn lành mạnh trong tuần, di chuyển một cách tự nhiên thay vì phải đến phòng gym, đi ngủ sớm... là những thay đổi dễ thực hiện giúp sống lâu.

Bạn có bao giờ tự hỏi tại sao người dân tại một số quốc gia lại sống lâu hơn những quốc gia khác? Câu trả lời có thể nằm ở thói quen sinh hoạt của họ. Tất cả đều biết rằng sống lành mạnh sẽ tốt hơn cho tâm trí, cơ thể và có thể dẫn đến sống lâu hơn.

Và không bao giờ là quá muộn để bắt đầu thực hiện những thay đổi đó. Dan Buettner, chuyên gia về tuổi thọ, người đã nghiên cứu lý do tại sao một số nhóm sống lâu hơn những nhóm khác, chia sẻ một số bí quyết để sống thọ. Dan từng dành hơn hai thập kỷ nghiên cứu về Blue Zones, những khu vực trên thế giới nơi con người có tuổi thọ cao nhất.



Trong một số bài đăng mới trên mạng xã hội, Dan chia sẻ rằng việc tạo ra những thói quen lành mạnh không nhất thiết phải là cuộc đại tu toàn bộ cuộc sống, đòi hỏi bạn phải từ bỏ những thứ mình thích. Nếu duy trì những thói quen này, về lâu dài, bạn có thể sống lâu và khỏe mạnh. Dưới đây là 5 lời khuyên của ông:

Nấu một bữa ăn lành mạnh trong tuần

Buettner giải thích rằng nhiều người bắt đầu với những quyết tâm cao cả để bắt đầu một chế độ ăn kiêng nhưng sau một thời gian sẽ thất bại. Thay vào đó, ông khuyên nên đặt ra các mục tiêu có thể quản lý được, chẳng hạn như nấu một bữa ăn lành mạnh từ đầu mỗi tuần.

Ông nói trong một video trên mạng xã hội: “Khi năm 2024 bắt đầu, khoảng 90 triệu người Mỹ đưa ra các quyết tâm cho năm mới và đến ngày 1/2, 80% trong số đó thất bại. Vì vậy, thay vì quyết tâm trong năm nay, hãy học cách nấu ăn ở nhà. Hãy

sở hữu một cuốn sách dạy nấu ăn có nguồn gốc từ thực vật. Mỗi lần đi ăn ngoài, bạn sẽ tiêu thụ nhiều hơn khoảng 300 calo so với khi chỉ dùng bếp và ngồi quanh bàn bếp cùng gia đình”.

Nấu ba món mới mỗi tháng

Tương tự như mục tiêu đầu tiên, Buettner khuyến khích mọi người ra khỏi vùng an toàn và thử một số điều mới.

“Hãy biến nó thành một thử thách, thử nấu ba công thức nấu ăn mới vào tháng thứ nhất hoặc cho đến khi tìm thấy công thức mình thích. Bởi vì thành phần quan trọng nhất khi nói đến việc ăn uống để sống lâu là hương vị. Một khi bạn tìm ra cách làm một số công thức nấu ăn ngon từ thực vật, công việc của tôi đã kết thúc, tôi sẽ gặp bạn khi bạn 100 tuổi”, ông nói.

Di chuyển tự nhiên

Nhiều người có thể nhận thấy các phòng tập gym trở nên bận rộn hơn vào đầu năm. Mặc dù đó là một điều tuyệt vời, đôi khi nó có nghĩa là bạn sẽ dễ mất đi động lực sau này. Các buổi tập thể dục cường độ cao đặc biệt có thể không hiệu quả với phần lớn dân số nếu họ không có năng lượng hay hào hứng.

Thay vào đó, Buettner gợi ý hãy tận hưởng cuộc sống và di chuyển một cách tự nhiên.

“Tôi quan tâm đến việc sống trong các cộng đồng có thể đi bộ để mỗi khi tôi đi làm, đến cửa hàng tạp hóa hoặc đi mua cà phê, tôi đều có thể đi bộ. Tôi sống ở Miami Beach và tôi có thể đi lại nhiều tuần mà không cần sử dụng autor. Tôi thích đi xe đạp. Tôi cũng thích chèo thuyền và chơi bóng ném”, ông nói.

Đi ngủ sớm

Ngủ sớm là bí quyết lâu đời để có cuộc sống hạnh phúc và khỏe mạnh. Càng ngủ sớm thì bạn càng dậy sớm. Buettner giải thích rằng từ những nghiên cứu sâu rộng về người dân Blue Zones, ông nhận thấy những người sống lâu nhất thường ngủ ngay sau khi mặt trời lặn. Họ cũng tỉnh giấc sau khi mặt trời mọc.

Tìm những người có cùng chí hướng và chia sẻ mục tiêu

Buettner cũng khuyến khích kết bạn với những người có cùng chí hướng để giúp dễ dàng sống cuộc sống bạn mong muốn hơn. Cho dù đó là người cùng nấu ăn, cùng di chuyển hay thậm chí là người có thói quen ngủ lành mạnh, hãy ở bên những người sẽ khuyến khích bạn tiếp tục những thay đổi về cuộc sống này. ■



PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

Giấm táo: Bí quyết chinh phục sợi tóc óng ả

Nếu bạn cảm thấy mái tóc của mình ngày càng khó vào nếp, dễ bết dù mới gội hoặc ngược lại là khô xơ dù đã chăm sóc rất kỹ, rất có thể da đầu của bạn đang bị mất đi độ cân bằng tự nhiên. Ô nhiễm môi trường, hóa chất tạo kiểu và thói quen gội đầu chưa phù hợp có thể là những tác nhân âm thầm gây ra tình trạng này. Lúc này, giấm táo có thể trở thành một giải pháp rất đáng cân nhắc. Đây không chỉ là loại nguyên liệu quen thuộc, giấm táo còn được giới khoa học ghi nhận khả năng hỗ trợ phục hồi môi trường khỏe mạnh cho da đầu và sợi tóc.

Giấm táo là gì và vì sao lại tốt cho tóc?

Giấm táo được tạo ra từ quá trình lên men táo, trong đó đường tự nhiên chuyển hóa thành axit axetic. Theo nghiên cứu đăng trên Journal of Cosmetic Science, axit axetic có khả năng điều chỉnh độ pH của da đầu, giúp lớp biểu bì tóc khép lại tốt hơn. Kai-nenhi biểu bì được làm phẳng, tóc phản chiếu ánh sáng tốt hơn, từ đó trông bóng khỏe và mượt mà hơn rõ rệt.

Không dừng lại ở đó, giấm táo còn chứa polyphenol và các hợp chất chống oxy hóa. Những thành phần này góp phần bảo vệ da đầu khỏi tác động của gốc tự do, yếu tố được xem là một trong những nguyên nhân gây lão hóa sợi tóc sớm. Chính vì vậy, việc sử dụng giấm táo đúng cách không chỉ mang tính tạm thời mà còn hỗ trợ sức khỏe tóc lâu dài.



Ảnh minh họa

Giúp cân bằng độ pH của da đầu - Nền tảng cho mái tóc khỏe

Da đầu khỏe mạnh thường có độ pH hơi axit, dao động từ 4.5 đến 5.5. Tuy nhiên, nhiều loại dầu gội hiện nay có tính kiềm nhẹ, khiến da đầu dễ khô, ngứa hoặc tiết dầu nhiều hơn để bù lại. Theo International Journal of Trichology, tình trạng mất cân bằng pH kéo dài có thể làm suy yếu nang tóc, từ đó khiến tóc dễ gãy rụng.

Khi bạn sử dụng giấm táo đã pha loãng, axit axetic giúp đưa da đầu trở về trạng thái cân bằng tự nhiên. Nhờ đó, tuyến dầu hoạt động ổn định hơn, giảm tình trạng bết dầu ở chân tóc, nhưng đồng thời vẫn giữ được độ ẩm cần thiết cho sợi tóc.

Khả năng giúp tóc bóng mượt

Một trong những nguyên nhân khiến tóc

xin màu là lớp cặn khoáng từ nước cứng hoặc dư lượng sản phẩm tạo kiểu bám trên sợi tóc. Nghiên cứu của American Academy of Dermatology cho thấy axit nhẹ có thể hỗ trợ loại bỏ lớp cặn này mà không làm tổn thương cấu trúc tóc.

Khi lớp cặn được làm sạch, bề mặt tóc trở nên trơn láng hơn. Ánh sáng phản chiếu tốt hơn trên sợi tóc, tạo hiệu ứng óng ả tự nhiên. Với những cô nàng phải thường xuyên uốn, nhuộm hoặc tạo kiểu bằng nhiệt, đây là bước nuôi dưỡng mái tóc rất đáng cân nhắc.

Cách dùng giấm táo cho tóc đúng cách tại nhà

Để nguyên liệu này phát huy hiệu quả mà không gây kích ứng, bạn cần pha loãng trước khi sử dụng. Tỷ lệ phổ biến là một đến hai thìa giấm táo cho khoảng 250 ml nước sạch. Sau khi gội đầu bằng dầu gội, bạn từ từ đổ dung dịch này lên da đầu và tóc, massage nhẹ nhàng trong một đến hai phút rồi xả lại với nước mát.

Nếu da đầu bạn nhạy cảm, hãy bắt đầu với tần suất một lần mỗi tuần. Khi da đầu đã quen, bạn có thể tăng lên hai lần mỗi tuần. Việc lạm dụng quá thường xuyên có thể khiến tóc khô hơn, đặc biệt với tóc đã qua tẩy, nhuộm hoặc xử lý hóa chất.

Ai nên và không nên dùng giấm táo

Giấm táo đặc biệt phù hợp với bạn nếu da đầu dễ bết, tóc nhanh xẹp hoặc thường xuyên tiếp xúc với sản phẩm tạo kiểu. Những người gặp tình trạng gàu nhẹ do mất cân bằng pH cũng có thể cải thiện đáng kể sau một thời gian áp dụng.

Ngược lại, nếu bạn đang có vết trầy xước, viêm da đầu hoặc da đầu quá nhạy cảm, bạn nên tham khảo ý kiến bác sĩ da liễu trước khi dùng. Axit dù nhẹ vẫn có thể gây châm chích nếu da đầu đang tổn thương.

Các lưu ý khi sử dụng giấm táo

Dù mang lại nhiều lợi ích cho tóc, nguyên liệu này vẫn là một dạng axit tự nhiên. Theo Journal of Dermatological Science, axit ở nồng độ không phù hợp có thể làm suy yếu lớp lipid bảo vệ da đầu nếu sử dụng sai cách. Điều này lý giải vì sao có người thấy tóc bóng hơn sau khi dùng giấm táo, nhưng cũng có người lại gặp tình trạng khô hoặc rít tóc. Vì vậy, bạn cần kiểm soát nồng độ, tần suất và cách kết hợp giấm táo trong chu trình chăm sóc tóc hàng ngày. Bạn không nên xem đây là bước thay thế hoàn toàn dầu xả hay các sản phẩm dưỡng.

Thời điểm sử dụng có thể ảnh hưởng trực tiếp đến hiệu quả

Giấm táo phát huy hiệu quả tốt nhất khi được dùng sau bước gội đầu. Lúc này, da đầu đã được làm sạch dầu thừa và bụi bẩn, các lớp biểu bì tóc đang mở nhẹ. Khi dung dịch giấm táo tiếp xúc, nó giúp trung hòa độ pH và hỗ trợ lớp biểu bì khép lại, từ đó tạo hiệu ứng tóc bóng và mượt hơn.

Ngược lại, nếu bạn dùng giấm táo trước dầu gội, axit có thể bị rửa trôi hoàn toàn, làm giảm tác dụng vốn có. Vì vậy, bạn hãy sử dụng giấm táo như bước làm sạch “thứ hai”.

Kết hợp với dầu xả hoặc mặt nạ tóc

Một mẹo ít người biết là bạn vẫn có thể

dùng dầu xả hoặc mặt nạ tóc sau bước giấm táo. Lúc này, giấm táo đóng vai trò cân bằng pH, còn sản phẩm dưỡng giúp bổ sung độ ẩm và lipid cần thiết cho sợi tóc. Ngoài ra, cách này đặc biệt phù hợp nếu bạn sống ở môi trường nóng ẩm như Việt Nam hoặc thường xuyên dùng máy sấy, máy tạo kiểu.

Ưu tiên sử dụng giấm táo hữu cơ

Thật ra, không phải loại giấm táo nào cũng mang lại hiệu quả như nhau. Giấm táo hữu cơ, chưa lọc thường chứa nhiều enzyme và lợi khuẩn hơn. Theo Nutrients Journal, các hợp chất sinh học này có thể hỗ trợ hệ vi sinh da đầu, yếu tố ngày càng được chú ý trong nghiên cứu về sức khỏe tóc.

Nếu bạn không quen mùi giấm táo nguyên chất, các dòng dầu gội hoặc xả chứa giấm táo đã được cân chỉnh pH sẵn cũng là lựa chọn an toàn và dễ dùng hơn trong sinh hoạt hằng ngày.

Giấm táo sẽ không mang lại hiệu quả tức thì, nhưng nếu được sử dụng đúng cách, đây là giải pháp lâu dài giúp bạn sở hữu mái tóc khỏe mạnh. Khi da đầu lấy lại được độ ẩm cân bằng, tóc sẽ dần bóng hơn, mềm hơn và dễ vào nếp tự nhiên. ■

Tiết kiệm điện máy sấy quần áo bằng khăn tắm

Cho một chiếc khăn tắm khô vào lồng sấy cùng quần áo ướt giúp rút ngắn một nửa thời gian hoạt động của máy, tiết kiệm đáng kể tiền điện.

Máy sấy là thiết bị hữu ích trong mùa nồm ẩm nhưng lại tiêu thụ lượng điện năng lớn. Để giải quyết vấn đề này, Peter Walsh, chuyên gia dọn dẹp tại Anh, chia sẻ một mẹo nhỏ: chỉ cần thêm một chiếc khăn tắm sạch và khô vào lồng quay cùng mẻ đồ ướt.

Lý giải cơ chế hoạt động, chuyên gia vệ sinh Laura Avila (Mỹ) cho biết chiếc khăn khô đóng vai trò như một “máy hút ẩm mini”. Ngay khi chu trình bắt đầu, chiếc khăn sẽ hấp thụ nhanh chóng lượng nước dư thừa từ quần áo ướt. Điều này giúp máy sấy không phải làm việc nhiều để hóa hơi toàn bộ lượng ẩm đó. Bên cạnh đó, sự xuất hiện của chiếc khăn cũng giúp tách rời các khối đồ giặt đang cuộn chặt, tạo khoảng trống cho luồng khí nóng lưu thông hiệu quả hơn.

Quy trình thực hiện:

Chuẩn bị: Chọn một chiếc khăn tắm sạch, có chất liệu thấm hút tốt (như cotton dày) và hoàn toàn khô ráo.

Sắp xếp: Cho quần áo ướt vào máy sấy, đặt chiếc khăn khô lên trên cùng mẻ đồ và khởi động máy.

Tách khăn (Bước quan trọng): Bật máy chạy khoảng 15-20 phút rồi tạm dừng để lấy chiếc khăn ra ngoài. Lúc này, khăn đã thấm ẩm hơi ẩm từ đồ giặt. Việc lấy ra kịp thời giúp ngăn hơi nước từ khăn quay ngược trở lại quần áo.

Hoàn tất: Tiếp tục chu trình sấy bình thường cho đến khi mẻ đồ khô hẳn. ■



Tác hại của việc ăn quá nhanh và cách khắc phục

Mọi người ăn nhanh vì nhiều lý do khác nhau. Có người hình thành thói quen này do áp lực thời gian trong cuộc sống hiện đại. Nhiều người khác lại bị phân tâm bởi điện thoại và mạng xã hội, khiến họ ăn với tốc độ nhanh hơn bình thường.

Tuy nhiên, ăn nhanh không phải lúc nào cũng là thói quen vô hại bởi nó có thể dẫn đến các vấn đề tiêu hóa, làm tăng đột biến đường huyết và khiến bạn ăn quá mức.

Điều gì xảy ra khi bạn ăn quá nhanh?

Ăn quá nhanh có thể gây ảnh hưởng tiêu cực đến hệ tiêu hóa. Bởi lẽ, khi ăn vội, chúng ta thường nhai không kỹ, khiến các mảnh thức ăn lớn đi vào dạ dày. Đồng thời, mỗi người cũng có xu hướng nuốt nhiều không khí hơn. Sự kết hợp của hai yếu tố này có thể gây đầy hơi, khó chịu sau bữa ăn, tăng triệu chứng trào ngược axit và thậm chí dẫn đến ăn quá mức.

Một nghiên cứu năm 2021 trên *Frontiers in Nutrition* cũng chỉ ra rằng ăn nhanh làm tăng nguy cơ béo phì, cao huyết áp, tăng triglyceride và hội chứng chuyển hóa. Đây là những yếu tố có thể làm tăng nguy cơ mắc bệnh tim mạch và đái tháo đường tuýp 2. Ngoài ra, nghiên cứu năm 2024 trên *Nature* còn phát hiện việc thường xuyên ăn nhanh có liên quan đến nguy cơ cao mắc bệnh gan nhiễm mỡ không do rượu.



Ảnh minh họa

Vì sao bạn nên ăn chậm lại?

Ăn nhanh không trực tiếp gây tăng cân, nhưng làm tăng khả năng ăn quá nhiều và khiến đường huyết tăng vọt sau bữa ăn, từ đó góp phần gây tăng cân theo thời gian. Ngoài ra, khi ăn quá nhanh, não bộ thường không có đủ thời gian để nhận tín hiệu rằng dạ dày đã no.

Việc ăn chậm giúp tín hiệu giữa ruột và não nhận biết cảm giác no tốt hơn. Điều này giúp giảm các đỉnh tăng glucose sau bữa ăn và giúp lượng thực phẩm nạp vào phù hợp hơn với cảm giác đói sinh lý, thay vì do tốc độ, thói quen hay căng thẳng. Về lâu dài, điều này hỗ trợ bạn trong việc kiểm soát cân nặng và cải thiện sức khỏe chuyển hóa.

Làm sao để ăn chậm lại?

Trên thực tế, một vài thói quen nhỏ sẽ giúp bạn nhai chậm hơn, từ đó giúp cơ thể thu nạp dinh

dưỡng hiệu quả. Đây cũng là cách giúp bạn thưởng thức thực phẩm được trọn vẹn.

Hạn chế ăn nhanh bằng cách chọn thực phẩm cần nhiều thời gian nhai

Quá trình tiêu hóa thực sự bắt đầu từ miệng. Cách đơn giản nhất để ăn chậm là chọn những thực phẩm cần nhai lâu hơn.

Bạn hãy ưu tiên các thực phẩm như đậu, hạt, trái cây và rau củ. Với protein, chúng ta có thể chọn thịt bò nguyên miếng thay vì thịt xay, hoặc ức gà nướng thay cho thịt nguội. Điều thú vị là thông thường, những thực phẩm khó ăn nhanh thường cũng là những thực phẩm tốt và giàu dinh dưỡng hơn.

Hạn chế đồ ăn nhanh

Đồ ăn nhanh thường được thiết kế để dễ ăn, ngon miệng và có thể tiêu thụ một cách vội vã. Chúng cũng giàu năng lượng, khiến bạn dễ nạp nhiều calo trong thời gian ngắn.

Những thay đổi nhỏ có thể tạo khác biệt lớn. Ví dụ, bạn có thể chọn hạt dẻ cười thay cho snack khoai tây chiên, hoặc ăn cơm với đậu thay vì gà chiên.

Ăn uống có ý thức hơn

Thực hành ăn uống chánh niệm không chỉ giúp bạn ăn chậm mà còn tận hưởng món ăn tốt hơn. Ngoài ra, ăn chậm giúp khôi phục nhịp sinh học giữa việc ăn và tín hiệu no.

Các chuyên gia cũng khuyến nghị bạn nên hạn chế sử dụng màn hình và các yếu tố gây xao nhãng khi ăn. Một nghiên cứu năm 2021 trên *Public Health Nutrition* cho thấy hơn một nửa người trưởng thành từng ăn khi xem TV ít nhất một lần trong tuần. Việc tắt TV và đặt điện thoại xuống giúp bạn tập trung hơn vào bữa ăn.

Ăn theo tín hiệu của dạ dày, không chỉ theo vị giác

Cảm giác ở miệng chủ yếu liên quan đến sự khoái khẩu. Nếu món ăn ngon, bạn dễ muốn thưởng thức thêm, ngay cả khi dạ dày đã báo no.

Thực tế, cảm giác no từ dạ dày không rõ ràng bằng cảm giác ngon miệng, nhưng vẫn tồn tại nếu chúng ta chú ý. Bạn cần lắng nghe tín hiệu từ dạ dày nhiều như cách chúng ta chú ý đến vị giác.

Ăn cùng người khác

Khi ăn cùng người khác, việc trò chuyện và lắng nghe giúp chúng ta ăn chậm lại. Nếu ăn một mình, bạn thường có xu hướng ăn nhanh hơn.

Dù một số người thích ăn một mình để thư giãn sau ngày bận rộn, bạn vẫn nên cân nhắc ăn cùng người khác thường xuyên hơn, như rủ đồng nghiệp đi ăn trưa hoặc duy trì bữa tối gia đình. ■

Vì sao nhiều người chỉ làm việc hiệu quả sát deadline?

Áp lực thời gian cận kề giúp não bộ tiết ra các hormone cảnh báo, loại bỏ sự trì hoãn và tăng cường khả năng tập trung vào công việc.

Tiến sĩ tâm lý Jenny Woo, CEO tổ chức

phát triển kỹ năng trí tuệ cảm xúc cho trẻ em và gia đình *Mind Brain Emotion*, cho biết sự trì hoãn thường bắt nguồn từ cảm giác quá tải, không phải sự lười biếng. Khi còn nhiều thời gian, chúng ta thường có xu hướng xem nhẹ nhiệm vụ hoặc muốn làm mọi thứ thật hoàn hảo. Tuy nhiên, khi hạn chót (deadline) đến gần, áp lực buộc bộ não phải gác lại sự chần chừ để hành động.

Theo bà Sabrina Romanoff, nhà tâm lý học lâm sàng tại Đại học Yeshiva (Mỹ), hạn chót tạo ra khung thời gian rõ ràng và gắn với những hậu quả thực tế, do đó trở thành một động lực mạnh mẽ.

Thời hạn cận kề cũng khiến nhiệm vụ trở nên cụ thể hơn trong nhận thức. Jenny Woo cho biết khi deadline còn xa, nhiều người xem nhiệm vụ là điều trừu tượng nên não bộ không coi đó là ưu tiên. Daryl Appleton gọi hiện tượng này là “chiết khấu thời gian”, tức xu hướng não bộ xem nhẹ phần thưởng hoặc hậu quả khi chúng nằm xa trong tương lai.

Sự thay đổi này liên quan đến định luật Yerkes-Dodson, nguyên lý chỉ ra rằng hiệu suất làm việc sẽ tăng tỷ lệ thuận với mức độ căng thẳng tinh thần, nhưng chỉ đến một ngưỡng nhất định. Áp lực thời gian gấp gáp kích hoạt phản ứng cảnh báo của cơ thể, giải phóng các hormone như cortisol và adrenaline.

Việc gia tăng lượng adrenaline và dopamine giúp bộ não thu hẹp sự chú ý, nhanh chóng xác định việc quan trọng và bỏ qua những bước không cần thiết.

Tuy nhiên, phương pháp “năng suất phút chót” không hiệu quả với tất cả mọi người. Các chuyên gia chia người lao động thành hai nhóm cơ bản: “Người lập kế hoạch” và “Người tìm kiếm áp lực”.

Những người thích lập kế hoạch thường bắt đầu sớm để giảm rủi ro, và não bộ của họ tiết ra dopamine mỗi khi gạch bỏ được một mục trong danh sách công việc. Ngược lại, người tìm kiếm áp lực lại ít hứng thú với tiến độ đều đặn và thường chờ đợi tín hiệu bên ngoài để kích hoạt động lực chạy đua.

Áp lực thời gian rất hữu ích với các nhiệm vụ ngắn hạn và ít phức tạp như xử lý email hay nhập dữ liệu.

Dù vậy, nó dễ phản tác dụng đối với những công việc đòi hỏi sự sáng tạo hoặc phối hợp nhóm. Mức căng thẳng cao làm thu hẹp tư duy, khiến việc kết nối các ý tưởng sâu sắc trở nên khó khăn.

Việc liên tục lạm dụng adrenaline để hoàn thành công việc sát giờ cũng khiến hệ thần kinh luôn ở trạng thái căng thẳng, dễ dẫn đến kiệt sức. Nếu thường xuyên bị trễ hạn, đó có thể là dấu hiệu bạn đang quá tải.

Để khắc phục, các chuyên gia khuyên bạn nên chia nhỏ mục tiêu lớn thành các bước nhỏ hơn để dễ kiểm soát. Thay vì đợi hạn chót cuối cùng, hãy tự đặt ra các mốc thời gian phụ.

Ngoài ra, việc làm việc song song cùng đồng nghiệp hoặc bạn bè cũng là một cách tốt để tăng cảm giác trách nhiệm và duy trì sự tập trung. ■



PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

Hiểu đúng về pro-retinol, retinol và retinoic axit trước khi bôi lên da

Lướt qua vài diễn đàn làm đẹp, ba cái tên pro-retinol, retinol, retinoic axit nghe qua có vẻ tương tự nhưng thực tế chúng khác nhau đáng kể về cơ chế hoạt động, độ mạnh và mức độ kích ứng.

Trong thế giới chăm sóc da, hiếm có nhóm hoạt chất nào vừa được ca ngợi như “ngôi sao chống lão hóa” vừa khiến người dùng e dè như nhóm retinoid. Chỉ cần lướt qua vài diễn đàn làm đẹp, bạn sẽ bắt gặp ba cái tên xuất hiện dày đặc gồm pro-retinol, retinol và retinoic axit. Nghe qua có vẻ tương tự, nhưng thực tế chúng khác nhau đáng kể về cơ chế hoạt động, độ mạnh và mức độ kích ứng.

1. Retinoid là gì và vì sao lại quan trọng?

Cả ba hoạt chất nói trên đều thuộc nhóm retinoid - dẫn xuất của vitamin A. Nhóm này nổi tiếng nhờ khả năng thúc đẩy tái tạo tế bào, kích thích sản sinh collagen, làm mờ nếp nhăn, cải thiện sắc tố và hỗ trợ điều trị mụn.

Tuy nhiên, không phải retinoid nào cũng giống nhau. Chúng khác nhau ở “đường đi” trong da trước khi chuyển hóa thành dạng hoạt động cuối cùng - retinoic axit.

Điểm mấu chốt nằm ở chỗ chỉ khi chuyển thành retinoic axit, hoạt chất mới thực sự “gõ cửa” thụ thể tế bào và phát huy tác dụng sinh học. Sự khác biệt giữa pro-retinol, retinol và retinoic axit nằm ở số bước chuyển hóa và mức độ trực tiếp của chúng.



Ảnh minh họa

2. Retinoic axit - dạng hoạt động trực tiếp, mạnh nhất

Retinoic axit (còn gọi là tretinoin) là dạng vitamin A hoạt động sinh học trực tiếp trên da. Đây là phiên bản hoàn chỉnh, không cần chuyển hóa thêm. Khi thoa lên da, nó liên kết ngay với thụ thể trong nhân tế bào, kích thích tăng sinh tế bào mới và thúc đẩy sản xuất collagen.

Vì hoạt động trực tiếp, retinoic axit có hiệu quả rõ rệt trong điều trị mụn viêm, mụn ẩn, tăng sắc tố sau viêm và lão hóa da. Tuy nhiên, chính sự mạnh mẽ này cũng khiến nó dễ gây kích ứng như bong tróc, đỏ rát, khô da, thậm chí đẩy mụn ồ ạt trong giai đoạn đầu.

Ở nhiều nước, retinoic axit được xếp vào

nhóm thuốc kê đơn. Điều đó cho thấy đây không phải hoạt chất “bôi chơi cho vui”. Nếu sử dụng không đúng cách hoặc không được theo dõi, da có thể tổn thương hàng rào bảo vệ nghiêm trọng.

3. Retinol - lựa chọn phổ biến, cân bằng giữa hiệu quả và an toàn

Retinol có lẽ là cái tên quen thuộc nhất trong mỹ phẩm chống lão hóa. Khác với retinoic axit, retinol không hoạt động ngay lập tức. Khi vào da, nó phải trải qua hai bước chuyển hóa: từ retinol → retinaldehyde → retinoic axit. Chỉ sau đó mới phát huy tác dụng.

Chính vì phải đi đường vòng, retinol nhẹ nhàng hơn, ít gây kích ứng hơn retinoic axit, nhưng cũng cần thời gian để thấy kết quả. Thông thường, người dùng cần vài tuần đến vài tháng để nhận ra sự cải thiện rõ rệt về nếp nhăn, độ mịn và sắc da.

Retinol được sử dụng rộng rãi trong mỹ phẩm không kê đơn. Tuy nhiên, điều đó không có nghĩa là nó hoàn toàn hiền lành. Ở nồng độ cao, retinol vẫn có thể gây khô, bong tróc và nhạy cảm ánh nắng. Người mới bắt đầu nên dùng nồng độ thấp, tần suất 2-3 lần mỗi tuần, kết hợp dưỡng ẩm kỹ và chống nắng kỹ càng.

Nếu retinoic axit là liệu pháp tấn công, thì retinol giống một chiến lược lâu dài, bền bỉ và phù hợp với số đông hơn.

4. Pro-retinol - phiên bản dịu nhẹ, thân thiện với da nhạy cảm

Pro-retinol là thuật ngữ thường dùng trong mỹ phẩm để chỉ các tiền chất của retinol hoặc những dẫn xuất vitamin A có hoạt tính yếu hơn. Tùy thương hiệu, pro-retinol có thể là retinyl palmitate, retinyl acetate hoặc các dạng ester khác.

Điểm chung của pro-retinol là cần nhiều bước chuyển hóa hơn nữa trước khi trở thành retinoic axit. Điều này đồng nghĩa với việc hiệu quả chậm hơn, nhưng bù lại mức độ kích ứng cũng thấp hơn đáng kể. Với người có làn da nhạy cảm, phụ nữ mới bắt đầu làm quen với retinoid, hoặc những ai chỉ muốn cải thiện nhẹ nhàng độ sáng và kết cấu da, pro-retinol là lựa chọn an toàn. Tuy nhiên, nếu mục tiêu là điều trị mụn viêm nặng hoặc làm mờ nếp nhăn sâu, pro-retinol có thể không đủ lực.

5. Vậy nên chọn loại nào để sử dụng?

Câu trả lời không nằm ở việc “loại nào tốt nhất”, mà ở câu hỏi “da bạn đang cần gì?”

Nếu bạn bị mụn viêm kéo dài, tăng sắc tố nặng và có thể được theo dõi bởi bác sĩ da liễu, retinoic axit là công cụ mạnh mẽ.

Nếu bạn muốn chống lão hóa, cải thiện da sần, lỗ chân lông to và chưa từng dùng retinoid, retinol là lựa chọn hợp lý.

Nếu da bạn dễ kích ứng, mới tập skincare bài bản hoặc chỉ muốn duy trì độ tươi sáng nhẹ nhàng, pro-retinol sẽ phù hợp hơn.

Dù chọn loại nào, nguyên tắc chung vẫn không thay đổi, đó là bắt đầu từ từ, dưỡng ẩm đầy đủ, chống nắng mỗi ngày và không kết hợp bừa bãi với các hoạt chất mạnh khác như AHA, BHA hay vitamin C nồng độ cao trong cùng thời điểm. ■

Thực phẩm màu tím giúp trẻ hóa làn da từ bên trong

Trong hành trình chăm sóc và gìn giữ vẻ đẹp của làn da, nhiều người thường dành sự quan tâm lớn cho mỹ phẩm và các liệu trình bên ngoài, nhưng lại ít chú ý tới yếu tố dinh dưỡng. Trong khi đó, các nghiên cứu quốc tế uy tín đều khẳng định rằng, nền tảng của một làn da khỏe mạnh, tươi trẻ chính là chế độ ăn uống khoa học, cân bằng từ bên trong cơ thể.

Theo các chuyên gia dinh dưỡng và da liễu trên thế giới, nhóm thực phẩm có màu tím đang ngày càng được đánh giá cao nhờ khả năng hỗ trợ làm chậm quá trình lão hóa da, tăng cường sức đề kháng và bảo vệ cơ thể trước các tác động tiêu cực của môi trường ô nhiễm, căng thẳng kéo dài. Điểm chung của nhóm thực phẩm này là hàm lượng cao anthocyanin - một hợp chất chống oxy hóa tự nhiên mạnh mẽ.

Anthocyanin là sắc tố tạo nên màu tím, xanh tím hoặc đỏ sẫm cho nhiều loại trái cây, rau củ. Đây cũng là chất có khả năng trung hòa các gốc tự do - tác nhân chính gây tổn thương tế bào, khiến da xỉn màu, kém đàn hồi và xuất hiện nếp nhăn sớm. Việc bổ sung anthocyanin thường xuyên được cho là giúp bảo vệ collagen và elastin, hai thành phần quan trọng quyết định độ săn chắc và mịn màng của làn da.

Nhiều nghiên cứu được công bố trên các tạp chí dinh dưỡng quốc tế cho thấy, những người có chế độ ăn giàu trái cây và rau củ màu tím thường có làn da sáng hơn, ít dấu hiệu lão hóa sớm hơn so với nhóm tiêu thụ ít thực phẩm giàu chất chống oxy hóa. Không chỉ vậy, anthocyanin còn góp phần cải thiện tuần hoàn máu, giúp da được nuôi dưỡng tốt hơn từ bên trong.

Các loại thực phẩm màu tím phổ biến, dễ tìm bao gồm việt quất, nho tím, mâm xôi đen, dâu tằm, cà tím, bắp cải tím hay khoai lang tím. Trong đó, việt quất được xem là một trong những nguồn anthocyanin dồi dào nhất, đồng thời chứa nhiều vitamin C và E - những dưỡng chất quan trọng giúp da tăng khả năng tự bảo vệ trước tác hại của tia cực tím. Bên cạnh lợi ích đối với làn da, thực phẩm màu tím còn mang lại nhiều giá trị cho sức khỏe tổng thể. Các nghiên cứu cho thấy anthocyanin có thể hỗ trợ giảm viêm, cải thiện chức năng tim mạch, ổn định đường huyết và tăng cường trí nhớ. Điều này cho thấy, việc bổ sung nhóm thực phẩm này không chỉ là giải pháp làm đẹp, mà còn là lựa chọn dinh dưỡng toàn diện.

Các chuyên gia khuyến nghị, để đạt hiệu quả tối ưu, nên kết hợp đa dạng các loại thực phẩm màu tím trong khẩu phần ăn hằng ngày, ưu tiên dạng tươi, ít qua chế biến. Khi được duy trì lâu dài cùng lối sống lành mạnh, thói quen này sẽ góp phần nuôi dưỡng làn da khỏe mạnh, tươi tắn và làm chậm quá trình lão hóa một cách tự nhiên, bền vững. ■



10 thực phẩm giàu vitamin B6 giúp cơ thể bớt mệt mỏi và duy trì năng lượng

Cảm giác mệt mỏi kéo dài, khó tập trung hoặc thiếu năng lượng vào cuối ngày có thể do lịch trình bận rộn hoặc liên quan đến chế độ dinh dưỡng hằng ngày.

Vitamin B6 là gì và vì sao cơ thể cần?

Vitamin B6, còn gọi là pyridoxine, là một vitamin nhóm B tan trong nước đóng vai trò quan trọng trong nhiều phản ứng chuyển hóa của cơ thể. Theo Viện Y tế Quốc gia Hoa Kỳ (NIH), vitamin B6 tham gia hơn 100 phản ứng enzym liên quan đến chuyển hóa protein, carbohydrate và chất béo, giúp cơ thể sản xuất năng lượng từ thực phẩm.

Ngoài ra, vitamin B6 còn cần thiết cho quá trình tổng hợp các chất dẫn truyền thần kinh như serotonin và dopamine, góp phần điều hòa tâm trạng và hỗ trợ hoạt động của hệ thần kinh. Vì chất này cũng tham gia hình thành hemoglobin trong hồng cầu và hỗ trợ hệ miễn dịch. Vì cơ thể không thể tự sản xuất vitamin B6, việc bổ sung thông qua chế độ ăn hằng ngày là điều cần thiết để duy trì sức khỏe tổng thể. Theo Viện Y tế Quốc gia Hoa Kỳ (NIH), người trưởng thành cần khoảng 1,3 mg vitamin B6 mỗi ngày, và nhu cầu có thể tăng lên tùy độ tuổi và giới tính. Lượng vitamin này thường có thể được đáp ứng thông qua các thực phẩm quen thuộc như cá, thịt gia cầm, chuối hoặc các loại đậu.

Vitamin B6 mang lại lợi ích gì cho sức khỏe?

Vitamin B6 góp phần duy trì nhiều chức năng quan trọng của cơ thể, đặc biệt là hệ thần kinh và hệ miễn dịch. Nhờ vai trò trong hoạt động của các chất dẫn truyền thần kinh, vì chất này giúp hỗ trợ tâm trạng, giấc ngủ và khả năng tập trung.

Ngoài ra, vitamin B6 còn tham gia hình thành hồng cầu và giúp kiểm soát mức homocysteine trong máu - một yếu tố liên quan đến sức khỏe tim mạch. Một số nghiên cứu khác cũng cho thấy việc bổ sung đủ vitamin B6 có thể giúp giảm cảm giác mệt mỏi và hỗ trợ chức năng não bộ.

Những thực phẩm giàu vitamin B6 nên bổ sung vào chế độ ăn

Bổ sung những thực phẩm giàu vitamin B6 vào chế độ ăn hằng ngày là cách đơn giản để hỗ trợ chuyển hóa năng lượng, duy trì hệ thần kinh khỏe mạnh và góp phần cân bằng dinh dưỡng tổng thể. Dưới đây là những nguồn vitamin B6 tự nhiên phổ biến và dễ tìm trong bữa ăn hằng ngày.

1. Cá hồi

Cá hồi là một trong những nguồn vitamin B6 tự nhiên phổ biến trong chế độ ăn. Loại cá này cũng giàu axit béo omega-3 và protein, những dưỡng chất quan trọng cho sức khỏe tim mạch và não bộ. Cá hồi có thể được chế biến theo nhiều cách như nướng, áp chảo hoặc thêm vào salad.

2. Ưc gà

Nếu nhắc đến thực phẩm giàu protein nhưng ít chất béo, ức gà gần như luôn nằm trong danh sách. Phần thịt này cũng chứa vitamin B6, vì chất cần thiết cho quá trình chuyển hóa dinh dưỡng.

3. Cá ngừ

Thường xuất hiện trong salad, sandwich hoặc món áp chảo, cá ngừ cũng cung cấp vitamin B6 cho cơ thể. Loại cá này đồng thời chứa nhiều protein và selenium, hỗ trợ hệ miễn dịch.

4. Chuối

Chuối là loại trái cây dễ tìm và cũng cung cấp vitamin B6 tự nhiên. Ngoài ra, chuối còn chứa kali và chất xơ, giúp hỗ trợ tiêu hóa và duy trì năng lượng trong ngày.

5. Đậu gà

Trong nhóm thực phẩm có nguồn gốc thực vật, đậu gà là lựa chọn giàu dinh dưỡng. Loại đậu này cung cấp vitamin B6, protein thực vật và chất xơ, thường được dùng trong salad.

6. Khoai tây

Khoai tây thường được biết đến như nguồn carbohydrate quen thuộc, nhưng loại củ này cũng chứa vitamin B6. Khi chế biến đơn giản như luộc hoặc nướng, khoai tây có thể trở thành phần bổ sung dinh dưỡng trong bữa ăn.

7. Quả bơ

Nhắc đến bơ, nhiều người nghĩ ngay đến chất béo không bão hòa tốt cho tim mạch. Ít ai để ý rằng loại trái cây này cũng cung cấp vitamin B6 cùng nhiều vi chất khác.

8. Hạt hướng dương

Một nắm nhỏ hạt hướng dương có thể bổ sung nhiều vi chất cho cơ thể, trong đó có vitamin B6. Chúng cũng chứa vitamin E và các chất béo có lợi cho tim mạch.

9. Ngũ cốc nguyên cám

Các loại ngũ cốc nguyên cám như yến mạch, gạo lứt hay lúa mì nguyên hạt cung cấp nhiều dưỡng chất, bao gồm vitamin B6. Nhờ hàm lượng chất xơ cao, nhóm thực phẩm này còn giúp duy trì cảm giác no lâu.

10. Rau bina

Trong nhóm rau lá xanh, rau bina là nguồn dinh dưỡng đáng chú ý. Loại rau này cung cấp vitamin B6 cùng folate và sắt, giúp tăng cường lượng vi chất trong chế độ ăn hằng ngày.

Lưu ý khi bổ sung vitamin B6 trong chế độ ăn

Việc bổ sung vitamin B6 liều cao từ thực phẩm chức năng trong thời gian dài có thể gây tác dụng phụ, đặc biệt liên quan đến hệ thần kinh. Vì vậy, nhiều hướng dẫn dinh dưỡng khuyến nghị ưu tiên nguồn vitamin B6 từ thực phẩm tự nhiên thay vì lạm dụng các dạng bổ sung. ■

Những cuộc hôn nhân tan vỡ vì trúng độc đắc

Trúng thưởng hàng chục triệu USD, nhiều cặp vợ chồng ngỡ đã chạm tay vào hạnh phúc viên mãn nhưng

cuối cùng lại rơi vào cảnh ngoại tình, kiện tụng và ly hôn. Trước khi vận may gõ cửa, Gareth Bull, một thợ xây ở thị trấn Mansfield Woodhouse, Nottingham (Anh) cùng vợ là Catherine đang có cuộc sống bình lặng bên hai con trai.

Như nhiều gia đình khác, thỉnh thoảng họ mua xổ số EuroMillions cho vui. Nhưng ngày 20/1/2012, tấm vé ấy mang về giải độc đắc 40,6 triệu bảng - một trong những khoản tiền thưởng lớn nhất nước Anh lúc bấy giờ.

Xuất hiện trước truyền thông, vợ chồng Gareth cười rạng rỡ, tự nhận là “những triệu phú nhàm chán nhất”. Họ khẳng định chỉ mong tài chính ổn định hơn và có thêm thời gian cho gia đình. Tuy nhiên, khối tài sản khổng lồ nhanh chóng làm thay đổi lối sống. Trong khi Catherine muốn giữ nếp sinh hoạt giản dị, Gareth ngày càng sa vào sự xa hoa. Tại biệt thự nghỉ dưỡng mới tậu ở Tây Ban Nha, Gareth ngoại tình với một nữ chủ quán bar. Mỗi quan hệ vỡ lở, kéo theo hàng loạt tranh chấp pháp lý và cuốn sách bóc phốt từ nhân tình. Năm 2016, cặp vợ chồng chính thức ly hôn.

Bi kịch của nhà Bull không phải ngoại lệ. Một phân tích của Cục Nghiên cứu Kinh tế Quốc gia Mỹ (NBER) dựa trên dữ liệu người trúng số ở Thụy Điển chỉ ra rằng, tiền rơi xuống bất ngờ không phá hủy một cuộc hôn nhân hạnh phúc, nhưng nó đẩy nhanh những mâu thuẫn vốn đã tồn tại.

Đáng chú ý, nghiên cứu phát hiện khi người chồng trúng khoản tiền lớn, nguy cơ ly hôn giảm khoảng 40%; nhưng nếu người vợ trúng khoản tiền tương đương, nguy cơ ly hôn trong hai năm đầu có thể tăng gần gấp đôi.

Các chuyên gia lý giải, tiền bạc làm thay đổi “quyền lực đàm phán” trong gia đình. Khi cán cân tài chính thay đổi đột ngột, những bất đồng tiềm ẩn dễ dàng bùng phát thành rạn nứt không thể hàn gắn. Đó chính xác là những gì đã xảy ra với cặp tình nhân Luis Ribeiro và Cristina Simoes ở Bồ Đào Nha. Khi còn yêu nhau, cặp đôi ngoài 20 tuổi có thói quen góp 4 euro mua chung một vé xổ số mỗi cuối tuần. Ngày 19/1/2007, họ trúng 15 triệu euro. Số tiền được gửi vào tài khoản đứng tên Luis, Cristina và cha mẹ vợ.

Ban đầu, họ tin vận may đã mở ra tương lai tự do tài chính. Nhưng rắc rối lập tức ập đến khi Luis muốn rút tiền để giúp đỡ gia đình mình. Cha mẹ Cristina chặn quyền truy cập của anh, viện có các quyết định lớn chỉ được thực hiện sau đám cưới. Cảm thấy bị xúc phạm vì cho rằng mình sở hữu một nửa tấm vé, năm 2008, Luis kiện ra tòa yêu cầu phong tỏa tài sản.

Từ một cặp đôi chung mộng đời đời, họ trở thành kẻ thù trong cuộc chiến pháp lý kéo dài hơn một thập kỷ. Trải qua ba cấp tòa, phán quyết cuối cùng buộc giải thưởng phải được chia đều.

Nhưng lúc này, tình yêu đã không còn. “Cuối cùng tôi đã thắng, nhưng đó là một chiến thắng đắng ngắt”, Luis thừa nhận. ■



SỬ TÂM & TÌM HIỂU

Cặp sinh đôi mắc bệnh hiếm, hai dây rốn đan nhau như tết tóc vẫn sống sót kỳ diệu, chào đời cực xinh

Câu chuyện về hai bé gái sinh đôi Harper và Cleo bắt nguồn từ hành trình đầy thử thách của mẹ các em - Kate Lucas, một phụ nữ trẻ sống tại Queensland, Australia. Trước khi có được niềm vui mang thai, Kate từng được thông báo rằng cô khó có thể mang thai do những đặc điểm cơ thể không thuận lợi.



Sau nhiều năm nỗ lực và chờ đợi, khi xét nghiệm cho thấy cô đã có thai, Kate không khỏi xúc động. Niềm vui gia tăng gấp bội khi kết quả siêu âm xác nhận cô đang mang song thai, một tin mừng hiếm hoi với người đã từng nhiều lần hy vọng nhưng thất vọng.

Tuy nhiên, niềm vui chưa được bao lâu thì một tin xấu đã ập đến. Các bác sĩ phát hiện cặp song thai mắc một hội chứng rất hiếm: hội chứng monoamniotic (thường gọi tắt là Momo), tức hai phôi cùng nằm chung trong một túi ối mà không có vách ngăn phân chia. Trong trường hợp này, hai thai dễ tiếp xúc gần nhau, và nguy cơ dây rốn quấn vào một hoặc cả hai thai là rất cao.

Hệ quả nghiêm trọng nhất là thai có thể bị thiếu oxy, dẫn đến tử vong trong bụng mẹ. Thống kê y khoa chỉ ra hội chứng này chiếm khoảng 1% trong số các ca song thai, và tỉ lệ sống sót của thai nhi chỉ dao động quanh 50% - con số đủ khiến mọi gia đình run sợ.

Trước thực tế đó, các bác sĩ khuyên Kate nên giữ kín thông tin để tránh tạo kỳ vọng trong khi tình trạng thai kỳ vẫn chưa ổn định. Lần đầu nghe tin, Kate vô cùng bàng hoàng và lo sợ. Nhưng thay vì bỏ thai theo lời khuyên an toàn của một số người, cô chọn nuôi hy vọng. Kate bắt đầu tìm hiểu thật kỹ về hội chứng monoamniotic, đọc từng bài báo, xem các báo cáo y khoa và lắng nghe những trường hợp tương tự.

Một điểm khiến cô vững tin hơn là nhiều câu chuyện cô đã đọc, cho thấy những cặp sinh đôi vượt qua Momo thường có một liên kết rất đặc biệt. Trong nhiều hình ảnh siêu âm, người ta thấy hai phôi nằm sát cạnh, đôi khi nắm tay hoặc ôm lấy nhau, như thể sự gần gũi đó giúp duy trì sự sống

cho cả hai.

Niềm tin vào một “phép màu” từ sự gắn kết giữa hai thai nhi, khiến Kate quyết định tiếp tục giữ thai. Bác sĩ và ekip y tế sau đó theo dõi chặt chẽ tình hình. Những lần siêu âm ở tuần thai thứ 24 và tuần 28 đều được thực hiện thận trọng để kiểm tra vị trí, hoạt động tim thai và tình trạng dây rốn.

Do rủi ro cao, bệnh viện yêu cầu nhập viện theo dõi tích cực từ tuần 28 và lên kế hoạch mổ dự phòng vào tuần 32, nhằm tránh mọi biến chứng có thể xảy ra nếu chờ chuyển dạ tự nhiên.

Ngày mổ tới, gia đình Kate căng thẳng đến tột độ. Những tháng ngày chờ đợi, hy vọng lẫn lo âu, nay hội tụ trong khoảnh khắc quyết định. Khi các bác sĩ mổ lấy hai bé, điều mà ekip không ai ngờ tới hiện ra trước mắt họ: dây rốn của hai em thực sự quấn vào nhau, đan chặt như một lợn tóc tết.

Cảnh tượng này khiến mọi người trong phòng mổ run sợ, bởi lẽ đây chính là rủi ro lớn nhất mà họ từng cảnh báo - một lợn dây rốn quấn chặt có thể cắt đứt nguồn oxy và dinh dưỡng, dẫn tới hậu quả bi thảm.

Thế nhưng điều kỳ diệu đã xảy ra: dây rốn tuy quấn chặt nhưng không cản trở quá trình trao đổi chất giữa mẹ và thai; cả hai bé vẫn được cung cấp đủ dưỡng khí và ra đời khỏe mạnh.

Bác sĩ trực tiếp làm phẫu thuật nhớ lại khoảnh khắc khi họ nâng dây rốn lên để kiểm tra, toàn bộ đội ngũ đều “sốc” vì không thể tin hai em vẫn sống sót sau tình trạng ấy. Các chuyên gia nhấn mạnh nếu ca mổ diễn ra muộn hơn một chút, khả năng hai bé không qua khỏi là rất cao.

Harper và Cleo chào đời nhỏ bé, trọng lượng lần lượt chỉ 1,9kg và 1,5kg do sinh non, nhưng lại có sức sống dẻo dai đáng ngạc nhiên.

Thay vì phải nằm trong phòng chăm sóc đặc biệt kéo dài như nhiều trẻ sinh non khác, hai bé chỉ cần ở lại bệnh viện vài ngày để đảm bảo ổn định và có thể sớm trở về nhà trong vòng tay cha mẹ. Khi Kate và chồng đón các con về, họ không kim được nước mắt, niềm hạnh phúc vỡ òa sau hành trình dài đong đầy lo lắng.

Nhiều năm sau, phép màu tiếp tục được khẳng định bằng sự lớn lên khỏe mạnh của hai cô bé. Đến tuổi dậy thì, Harper và Cleo đã trở thành cặp chị em sinh đôi xinh xắn, hoạt bát và thông minh. Mỗi liên kết mà mẹ Kate từng tin tưởng như một “liều thuốc tinh thần” giờ đây hiện hữu rõ ràng: hai bé vô cùng thân thiết, gắn bó như hình với bóng. ■

Thần đồng Ấn Độ 5 tuổi biết lập trình, 8 tuổi dự hội thảo về AI

Ở độ tuổi nhiều trẻ đang khám phá phim hoạt hình, Ranvir Sachdeva (8 tuổi), đến từ Ấn Độ, đã sớm tham gia các cuộc thảo luận về trí tuệ nhân tạo trên các diễn đàn toàn cầu.

Mới đây, cậu bé 8 tuổi này gây chú ý khi trở thành diễn giả chính trẻ nhất trong lịch sử tại Hội

nghị Thượng đỉnh Tác động AI tại Ấn Độ. Sự xuất hiện của em nhận được sự ngưỡng mộ từ các nhà hoạch định chính sách, lãnh đạo công nghệ và giới giáo dục, theo NDTV.

Tại sự kiện, Ranvir Sachdeva đã trình bày về mối liên hệ giữa các triết lý cổ đại Ấn Độ và công nghệ hiện đại, đồng thời chia sẻ góc nhìn về cách các quốc gia phát triển trí tuệ nhân tạo. Cậu bé đồng thời giới thiệu trường hợp sử dụng một mô hình AI vừa ra mắt tại Ấn Độ. Mô hình này đã đóng góp vào GDP quốc gia và thúc đẩy phổ cập kiến thức AI.

Trước khi gây chú ý tại hội nghị, cậu bé sinh năm 2017 này đã từng được biết đến là một thần đồng công nghệ, hoạt động với vai trò nhà công nghệ, tác giả và diễn giả TEDx từ sớm.

Ngay từ năm 3 tuổi, em đã có thể tính nhẩm bình phương, nắm vững kiến thức ở nhiều lĩnh vực như công nghệ đô thị thông minh, phát triển bền vững, khám phá không gian, lập trình và AI.

Em còn sở hữu chứng chỉ Google về AI, tự xây dựng chatbot AI có thể tích hợp ứng dụng qua API và là tác giả cuốn sách “Are You Born With AI?” được phát hành toàn cầu trên Amazon.

Đến năm 4 tuổi, dự án mùa hè về Sứ mệnh Sao Hỏa của Ranvir Sachdeva được giới thiệu trên website của Phòng thí nghiệm Sức đẩy Phản lực (NASA).

Hồ sơ thành tích của Ranvir tiếp tục nổi dài khi em trở thành một trong những lập trình viên trẻ nhất thế giới. Cụ thể, vào năm 2023, khi mới lên 5, em trở thành lập trình viên của Apple Swift và được CEO Apple Tim Cook mời đến trụ sở California tham dự sự kiện Hội nghị Các nhà phát triển Toàn cầu của Apple (WWDC).

Đến tháng 9/2024, khi mới 6 tuổi, Ranvir trở thành người trẻ nhất từng được Liên Hợp Quốc mời tham dự Kỳ họp Đại hội đồng lần thứ 79 - Hội nghị Thượng đỉnh Tương lai tại trụ sở ở New York, đồng thời được Ban Thanh niên Liên Hợp Quốc ghi nhận vì đóng góp cho các Mục tiêu Phát triển Bền vững (SDGs) sau cuộc gặp Trợ lý Tổng Thư ký Liên Hợp Quốc Felipe Paullier.



Ranvir Sachdeva là diễn giả trẻ nhất tại hội nghị về AI

Ở độ tuổi này, em cũng là diễn giả TEDx trẻ nhất thế giới về công nghệ và đổi mới, giữ kỷ lục diễn giả TEDx trẻ nhất châu Á và được ghi danh vào Asia Book of Records.

SỬ TÂM & TÌM HIỂU



Vào tháng 7/2025, khi mới 7 tuổi, Ranvir được Bộ Giáo dục Ấn Độ mời phát biểu về đổi mới trong AI và công nghệ số; đồng thời trình bày tham luận tại Hội nghị Thượng đỉnh về AI ở Geneva (Thụy Sĩ).

Dù lịch trình dày đặc, Ranvir vẫn dành thời gian chơi cờ vua, thậm chí tham gia đội cricket ở trường. Cậu bé cũng có kết quả học tập ấn tượng khi kết quả đánh giá Cambridge cho thấy em đã đạt trình độ tương đương một học sinh 14 tuổi. Hiện, Ranvir cũng đang theo học khóa học Machine Learning tại Đại học Harvard (Mỹ). ■

Bí ẩn về những "đứa trẻ da xanh": Lời giải nào cho hiện tượng kỳ quái bậc nhất trong lịch sử?



Toàn bộ làn da của chúng đều có màu xanh lục kỳ quái.

Vào thế kỷ 12, tại ngôi làng Woolpit thuộc vùng Suffolk, nước Anh, một sự kiện kỳ lạ đã xảy ra và được ghi chép lại bởi hai sử gia uy tín thời bấy giờ là William xứ Newburgh và Ralph xứ Coggeshall. Câu chuyện về "Những đứa trẻ xanh xứ Woolpit" từ đó trở thành một trong những bí ẩn lớn nhất lịch sử, nằm giữa ranh giới của những câu chuyện dân gian và các hiện tượng y khoa chưa được giải đáp.

Cuộc đổ bộ của những sinh vật lạ

Sự việc xảy ra vào một mùa gặt, khi những người nông dân địa phương phát hiện hai đứa trẻ - một trai, một gái - đang đứng ngơ ngác gần một hồ bầy sói. Điều khiến mọi người kinh hãi là toàn bộ làn da của chúng đều có màu xanh lục kỳ quái. Chúng mặc những bộ quần áo làm từ chất liệu lạ lẫm và nói một ngôn ngữ mà không ai có thể hiểu được.

Hai đứa trẻ được đưa về nhà của một hiệp sĩ địa phương là Richard de Calne. Ban đầu, chúng từ chối mọi loại thức ăn và liên tục khóc lóc. Phải mất một thời gian dài, khi người dân mang đến những cây đậu vắn còn nguyên vỏ, chúng mới bắt đầu ăn một cách ngon lành.

Đứa trẻ trai, vốn yếu ớt ngay từ khi được tìm thấy, đã qua đời không lâu sau đó. Tuy nhiên, đứa trẻ gái dần thích nghi với cuộc sống mới, bắt đầu ăn các loại thực phẩm thông thường và làn da xanh lục cũng dần biến mất, trở lại màu da bình thường.

Thế giới dưới lòng đất và vùng đất St. Martin

Sau khi học được tiếng Anh, cô gái đã kể lại một câu chuyện khiến người nghe không khỏi sửng sồ. Cô khẳng định mình và em trai đến từ một nơi gọi là "Vùng đất của Thánh Martin". Ở đó, mặt trời không bao giờ chiếu sáng trực tiếp, mọi thứ luôn chìm trong một thứ ánh sáng mờ mờ như hoàng hôn và tất cả cư dân đều có làn da màu xanh lục.

Theo lời kể, trong khi đang chăn gia súc cho cha, cả hai nghe thấy tiếng chuông vang dội từ một hang động. Vì tò mò, chúng đã đi theo tiếng chuông và lạc vào một đường hầm dài. Khi bước ra khỏi hang, chúng bị choáng ngợp bởi ánh sáng mặt trời gay gắt của vùng Woolpit và không thể tìm đường quay trở lại. Cô gái sau đó đã trưởng thành, lấy tên là Agnes và kết hôn với một người đàn ông tại King's Lynn.

Những lời giải mã dưới góc độ khoa học và lịch sử

Suốt nhiều thế kỷ, các nhà nghiên cứu đã cố gắng đưa ra những giả thuyết thực tế để giải thích hiện tượng này, gạt bỏ những yếu tố siêu nhiên như người ngoài hành tinh hay sinh vật dưới lòng đất.

* Giả thuyết nhiễm độc chì hoặc thiếu máu (Chlorosis)

Nhiều chuyên gia y tế cho rằng hai đứa trẻ có thể bị mắc hội chứng Chlorosis, hay còn gọi là "bệnh xanh". Đây là một tình trạng thiếu máu do thiếu sắt nghiêm trọng, khiến làn da có sắc thái xanh lục. Việc cô gái mất đi màu da xanh sau khi thay đổi chế độ ăn uống tại nhà hiệp sĩ de Calne càng củng cố giả thuyết này.

* Sự nhầm lẫn về nguồn gốc

Một giả thuyết lịch sử phổ biến khác cho rằng hai đứa trẻ là con của những người nhập cư Flemish (vùng Flanders, Bỉ ngày nay). Vào thế kỷ 12, nhiều người Flemish đã bị đàn áp và sát hại tại Anh. Có thể cha mẹ của chúng đã bị giết trong một cuộc tấn công, khiến hai đứa trẻ phải lẫn trốn trong rừng hoặc các mỏ khai thác bỏ hoang dẫn đến tình trạng suy dinh dưỡng nặng và biến đổi màu da. Ngôn ngữ lạ mà dân làng không hiểu thực chất có thể là một phương ngữ của tiếng Flemish.

Dù thực hư thế nào, câu chuyện về những đứa trẻ xanh xứ Woolpit vẫn là một mảnh ghép thú vị trong lịch sử nước Anh. Nó vừa là một hồ sơ y khoa cổ xưa, vừa là minh chứng cho cách mà con người thời trung cổ đối diện và giải thích những điều khác biệt trong xã hội. ■

Bông hoa kỳ dị nhất hành tinh, nghe tên thấy "rùng mình"

Gữa những cánh rừng mưa nhiệt đới ẩm ướt của Indonesia và một phần Malaysia, tồn tại một loài hoa được mệnh danh là "hoa xác chết" – cái tên đủ khiến nhiều người e dè trước khi tận mắt chứng kiến.

Rafflesia arnoldii không chỉ nổi tiếng vì mùi hương "khó ngửi", mà còn bởi vẻ ngoài kỳ lạ

bậc nhất trong thế giới thực vật.

Không giống những loài hoa thông thường, Rafflesia không có thân, không lá, không rễ. Nó sống ký sinh hoàn toàn bên trong dây leo chủ và chỉ lộ diện khi đến thời kỳ nở hoa.



Loài hoa Rafflesia arnoldii khổng lồ

Khi bung nở, bông hoa có thể đạt đường kính gần 1 mét và nặng tới hơn 10 kg, trở thành một trong những loài hoa lớn nhất thế giới. Những cánh hoa dày, màu đỏ nâu lốm đốm trắng, trông như những mảng thịt sống khổng lồ nằm giữa rừng già.

Điều khiến loài hoa này trở nên "đáng sợ" chính là mùi hôi thối nồng nặc mà nó tỏa ra. Mùi này được ví như xác động vật đang phân hủy. Tuy nhiên, đó không phải là một sự "lỗi thiết kế" của tự nhiên.

Ngược lại, đây là chiến lược sinh tồn vô cùng thông minh. Mùi hôi giúp thu hút ruồi và các loài côn trùng ưa xác chết đến thụ phấn, đảm bảo vòng đời của cây được tiếp tục.

Chu kỳ nở hoa của Rafflesia cũng vô cùng đặc biệt. Nụ hoa có thể mất nhiều tháng để phát triển, nhưng khi nở chỉ kéo dài vài ngày trước khi nhanh chóng tàn lụi và chuyển sang màu đen. Chính sự ngắn ngủi ấy khiến mỗi lần hoa nở đều trở thành sự kiện hiếm hoi, thu hút các nhà khoa học và du khách đam mê khám phá.

Dù bị gắn mác "xấu xí" và "kinh dị", Rafflesia arnoldii vẫn là minh chứng cho sự đa dạng đáng kinh ngạc của tự nhiên. Vẻ đẹp của nó có thể không phù hợp với chuẩn mực thông thường, nhưng chính sự khác biệt ấy lại khiến loài hoa này trở nên độc đáo và đầy cuốn hút. ■

Vui Cười

* Không phải người tốt!

Hai người bạn gặp nhau, một người ra câu đố:

- Có một chú ngựa vằn cầu hôn cô thỏ nhỏ, nhưng mẹ của cô thỏ không bằng lòng, tại sao?

Người kia trả lời:

- Dễ ợt! Chỉ vì không cùng một loài hoặc anh chàng kia quá nghèo khổ!

- Sai! Mẹ cô thỏ tuyên bố: "Những kẻ xấu mình không phải là người tốt!"...

THE TOTAL YOU MEDICAL SPA

Laser Facial 30min

\$79 was \$150

Laser trẻ hóa làn da bằng cách làm giảm nếp nhăn, sẹo 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 sẹo 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