

The Vietnamese Business Daily

Thương Mại

VIETNAM

Section B
Điện Ảnh
 NĂM THỨ 46
2199
 April 14, 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
04.17 - 04.23

Có Hiệu Lực:

ĐỔI ĐIỂM NHẬN QUÀ TẠP HÓA / BÁCH HÓA

<p>「幸運之選」日式麻糬 23999 điểm "Fortune Choice" Japanese Mochi Bánh Mochi Nhật Bản</p>	<p>即溶素食魚露 29999 điểm "DaDa" Instant Vegan Sauce Mắm Nêm Chay</p>	<p>冷凍乾燥優格 33999 điểm "Nature Food" Freeze Dried Yogurt Sữa Chua Sấy Thăng Hoa</p>	<p>「O-TUBE」薯食 - 多種口味 2 for 2 "Orion" O!Tube Potato Snack Bánh Snack Khoai Tây</p>	<p>「O-TUBE」魷魚薯條 2 for 3 O!Tube Squid Potato Snack Bánh Snack Vị Mực</p>	<p>脆米蝦子 / 洋蔥 2 for 5 "Nong Phu" Fried Rice Cake Shrimp/ Onion Cơm Cháy Tôm/Hành Ớt</p>
<p>「POST」蜂蜜燕麦片 59999 điểm "Post" Honey Bunches of Oats Yến Mạch Mật Ong</p>	<p>花生醬 34999 điểm "Peter Pan" Peanut Butter Bơ Đậu Phộng</p>	<p>草莓餅乾棒 19999 điểm "Pocky" Strawberry Biscuit Sticks Bánh Que Dâu</p>	<p>三合一即溶咖啡 2 for 750 "Vinacafe" Instant Coffee Mix Cà Phê Hòa Tan</p>	<p>米糕粉 2 for 3 "Vinh Thuan" Rice Cake Flour "Bột Chiên" Bột Bánh Bột Chiên</p>	<p>金邊標條 \$16.99 ea "AceCook" Rice Noodle - Phnom Penh Hủ Tiếu Nam Vang</p>

RAU CỦ QUẢ THỊT HẢI SẢN / ĐỒ BIỂN

<p>紅葉生菜 \$1.69 ea Red Leaf Lettuce Xà Lách Đỏ</p>	<p>新鮮香茅 \$2.19 lb Fresh Lemon Grass Sả</p>	<p>新鮮豬腿肉 \$3.79 lb Pork Leg Meat Thịt Giò Lộc</p>	<p>牛蹄 \$5.89 lb Beef Feet Móng Bò</p>	<p>新鮮小龍蝦 \$2.99 lb Live Crawfish (Whole Bag) Tôm Hùm Đất</p>	<p>藍蟹 \$4.59 lb Live Blue Crab Cua Xanh Sống</p>
<p>新鮮木薯 \$1.29 lb Fresh Yuca Root Khoai Mì</p>	<p>新鮮富士蘋果 \$7.89 lb Fresh Fuji Apple Táo Fuji Lớn</p>	<p>母雞 (原隻) \$12.99 ea Fresh Chicken Henz Gà Hen Tươi</p>	<p>急凍牛仔骨 \$8.99 lb Frozen Beef Short Ribs Sườn Bò Đại Hàn</p>	<p>活牡蠣 \$7.79 lb Live Oyster (Whole Bag) Hàu Sống</p>	<p>巷鯛 \$8.49 lb Fresh Lane Snapper Cá Hồng</p>

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

BOOM SALE!

2 for \$4
\$2.99
 PACK - 6 x 250ml

"YEO'S"
 SOY MILK / JUICE DRINK - 6 FLAVOR
 豆奶/果汁飲料 - 6 口味
 SỮA ĐẬU NÀNH / NƯỚC TRÁI CÂY

BOOM SALE!

\$7.99
 /BOX

"ORION"
 SHARK GIFT BOX
 鯊魚禮盒
 HỘP QUÀ "ORION"



ĐIỆN ẢNH

Cao Diệp và Thử Sa lần đầu kết hợp trong phim mới Hoa Hoa Nữ Tử

Dự án điện ảnh Hoa Hoa Nữ Tử với sự góp mặt của Cao Diệp và Thử Sa đã chính thức đóng máy, hé lộ mối quan hệ “hợp đồng tình ái” đầy mới mẻ của giới trẻ thành thị.

Sau thời gian dài ghi hình, dự án điện ảnh thuộc thể loại hài lãng mạn thành thị mang tên Hoa Hoa Nữ Tử đã chính thức hoàn tất những cảnh quay cuối cùng. Sự kết hợp lần đầu tiên giữa 'chị đại' Cao Diệp và nam thần Thử Sa không chỉ gây bão truyền thông bởi thực lực diễn xuất mà còn bởi những chủ đề mới lạ về mối quan hệ tình cảm hiện đại mà bộ phim khai thác.

Ngay khi vừa công bố đóng máy, ê-kíp sản xuất đã tung ra bản poster khái niệm mang tên “Hợp tác vui vẻ”, hé lộ những chi tiết cực kỳ thú vị. Trong khung hình, hai nhân vật chính Trần Kỳ Lạc (Cao Diệp) và Trương Điền (Thử Sa) xuất hiện với trang phục thường nhật đầy thư thái. Tuy nhiên, điểm gây chú ý nhất chính là tấm 'Thỏa thuận thay thế tình yêu' che chắn giữa hai người. Hình ảnh này không chỉ tạo ra không gian tưởng tượng phong phú mà còn gợi mở về một mối quan hệ vừa gần gũi, vừa có khoảng cách, phá vỡ những quy chuẩn tình yêu truyền thống thường thấy trên màn ảnh.



Đây là lần đầu tiên Cao Diệp và Thử Sa cùng bắt tay trong một tác phẩm điện ảnh. Nếu Cao Diệp vốn nổi danh với phong thái tự tin, sắc sảo thì Thử Sa lại mang đến vẻ lãng tử, trầm mặc. Sự va chạm giữa hai thái cực này được kỳ vọng sẽ tạo nên phản ứng hóa học bùng nổ. Bên cạnh cặp đôi chính,

phim còn quy tụ dàn sao trẻ đang lên như Sứ Sách, Tôn An Khả, Trương Trì... hứa hẹn xây dựng nên một bức tranh quần tượng sống động về thế hệ Gen Z và Millennials đang loay hoay tìm kiếm sự kết nối giữa lòng thành phố nhộn nhịp.

Phim không chỉ dừng lại ở yếu tố lãng mạn mà còn đi sâu vào tình bạn chân thành giữa Kỳ Lạc và những người bạn như họa sĩ minh họa Lộ Lộ hay đạo diễn kịch Kiều Thanh. Họ cùng nhau trải qua những năm tháng thanh xuân, tương trợ và cùng nhau trưởng thành. Thông qua đó, tác phẩm muốn truyền tải thông điệp về lối sống “dám yêu dám làm”, thẳng thắn và tích cực. Đây chính là điểm chạm tinh tế vào những “nỗi đau” và sự cô đơn của con người hiện đại, giúp khán giả tìm thấy sự đồng điệu và khích lệ trong việc tìm kiếm hạnh phúc đích thực.



Dưới sự giám sát của giám chế Thái Nhĩ Đóa cùng sự nhào nặn của cặp đôi đạo diễn Ngô Trạch Hà - Vương Hội Lai, bộ phim được đầu tư chĩn chu từ kịch bản đến hình ảnh. Sự kết hợp giữa yếu tố hài hước nhẹ nhàng và những triết lý nhân sinh hiện đại giúp tác phẩm thoát khỏi lối mòn của dòng phim Urban Romance. Với sự bảo chứng từ dàn diễn viên thực lực và cốt truyện đánh trúng tâm lý số đông, dự án này hoàn toàn có khả năng trở thành một “ngựa chiến” đáng gờm tại phòng vé trong thời gian tới.

Khánh Tường

Trần Triết Viễn lập kỷ lục chưa từng có

Màn ảnh Hoa ngữ vừa chứng hiện một hiện tượng chưa từng có khi bộ phim cổ trang Nhất Tiểu Tùy Ca bất ngờ quay trở lại đường đua nhiệt độ sau một thời gian dài kết thúc. Sự trỗi dậy mạnh mẽ này không chỉ khẳng định sức hút bền bỉ của tác phẩm mà còn giúp nam chính Trần Triết Viễn lập kỷ lục ấn tượng về khả năng duy trì sức nóng trên các nền tảng trực tuyến.

Trong bối cảnh thị trường phim ảnh chuyển biến không ngừng, việc một tác phẩm đã ra mắt hơn nửa năm như Nhất Tiểu Tùy Ca đột ngột vươn lên vị trí thứ 2 trên bảng xếp hạng iQIYI là điều cực kỳ hiếm thấy. Thành tích này trực tiếp giúp Trần Triết Viễn

lập kỷ lục về sự lợi ngược dòng ngoạn mục nhất trong sự nghiệp. Khán giả không khỏi bất ngờ khi thấy tên bộ phim vượt qua hàng loạt đối thủ mới để chiếm lĩnh top đầu, chứng minh sức mạnh của một tác phẩm có nội dung thực lực thay vì chỉ dựa vào hiệu ứng truyền thông nhất thời.

Một trong những yếu tố then chốt tạo nên thành công này chính là màn tương tác cực ngọt giữa Trần Triết Viễn và Lý Thâm. Trong vai Phó Nhất Tiểu, nam diễn viên nhận được cơn mưa lời khen nhờ tạo hình tướng quân dũng mãnh nhưng không kém phần thâm tình. Sự kết hợp ăn ý giữa một “nữ cường” sắc sảo và một nam thần trẻ tuổi đã tạo nên phản ứng hóa học bùng nổ. Chính sự ổn định trong phong độ diễn xuất và ngoại hình thăng hạng đã giúp Trần Triết Viễn lập kỷ lục về lượng thảo luận trên các diễn đàn phim ảnh trong những ngày qua.

Không đi theo lối mòn “ngôn tình hóa” quá mức, Nhất Tiểu Tùy Ca chinh phục người xem bằng kịch bản logic và những màn đấu trí kịch tính. Bộ phim được giới chuyên môn đánh giá cao nhờ sự cân bằng giữa yếu tố võ thuật và tâm lý nhân vật. Những tình tiết “ngược tâm” của cặp đôi chính được cài cắm khéo léo, khiến khán giả dù đã xem qua vẫn muốn quay lại thưởng thức. Việc tập trung vào chiều sâu kịch bản chính là bệ phóng vững chắc để Trần Triết Viễn lập kỷ lục với một tác phẩm mang giá trị xem lại cực cao.



Không thể phủ nhận vai trò của các nền tảng mạng xã hội như Douyin và TikTok trong việc đưa phim hot trở lại. Những đoạn clip ngắn ghi lại khoảnh khắc kinh điển của Phụng Tùy Ca và Phó Nhất Tiểu liên tục viral mạnh mẽ, thu hút lượng lớn khán giả mới tò mò tìm xem. Hiệu ứng đám đông kết hợp với chất lượng vốn có đã tạo nên một làn sóng cày phim mới, trực tiếp đưa Trần Triết Viễn lập kỷ lục về chỉ số nhiệt độ trên iQIYI, vượt xa kỳ vọng ban đầu của nhà sản xuất.

Hiện tại, trọn bộ 38 tập của Nhất Tiểu Tùy Ca vẫn đang giữ vững phong độ trên các nền tảng chiếu mạng. Với thành tích “lợi ngược dòng” lịch sử này, Trần Triết Viễn một lần nữa khẳng định vị thế “con cưng” của các nền tảng lớn và là cái tên bảo chứng cho sức hút của các dự án cổ trang chất lượng. Việc Trần Triết Viễn lập kỷ lục lần này không chỉ là niềm vui của cộng đồng fan hâm mộ mà còn là tín hiệu tích cực cho những bộ phim chú trọng vào giá



trị nội dung thực thụ.

Khánh Tường

Hoắc Kiến Hoa làm phim hành động, Lâm Tâm Như gây tiếc nuối khi không tham gia

Nam diễn viên đình đám Hoắc Kiến Hoa lên kế hoạch tự đạo diễn và đóng chính phim hành động, đánh dấu bước chuyển mình đáng chú ý sau thời gian dài kín tiếng.

Sau nhiều năm hoạt động khá trầm lắng, Hoắc Kiến Hoa bất ngờ trở lại tâm điểm chú ý khi được cho là đang lên kế hoạch tự đạo diễn và đóng chính một bộ phim hành động hoàn toàn mới. Thông tin này nhanh chóng thu hút sự quan tâm của công chúng, đặc biệt khi đây có thể là bước ngoặt lớn trong sự nghiệp của nam diễn viên vốn gắn liền với hình ảnh “nam thần cổ trang” suốt nhiều năm qua.

Theo nguồn tin từ truyền thông Đài Loan, Hoắc Kiến Hoa thời gian gần đây duy trì cuộc sống kín tiếng, chủ yếu tập trung cho gia đình và dành thời gian chăm sóc con gái. Khác với giai đoạn hoạt động dày đặc trước đây, nam diễn viên gần như rút khỏi các hoạt động giải trí lớn, chỉ thỉnh thoảng xuất hiện qua một số dự án nhỏ hoặc vai diễn khách mời. Trong đó, lần xuất hiện đáng chú ý gần nhất là khi góp mặt trong bộ phim Hoa đăng sơ thượng do Lâm Tâm Như sản xuất.



Chính vì vậy, việc Hoắc Kiến Hoa quyết định trở lại với một dự án điện ảnh quy mô, lại còn đảm nhận vai trò đạo diễn, được xem là bước đi mang tính thử thách và cũng đầy tham vọng. Nếu thông tin được xác nhận, đây sẽ là lần đầu tiên nam diễn viên trực tiếp cầm trịch một tác phẩm điện ảnh, đánh dấu sự chuyển hướng từ diễn viên sang nhà làm phim, xu hướng không còn xa lạ nhưng luôn đòi hỏi bản lĩnh và năng lực toàn diện.

Dự án mới được cho là thuộc thể loại hành động, dòng phim chưa phải “sở trường” quen thuộc của Hoắc Kiến Hoa. Trong quá khứ, nam diễn viên chủ yếu ghi dấu ấn với các vai diễn cổ trang, tâm lý hoặc tình cảm, với hình tượng điềm tĩnh, nội tâm và có phần lạnh lùng. Việc thử sức với dòng phim hành động không chỉ yêu cầu sự thay đổi về hình ảnh mà còn đòi hỏi sự đầu tư lớn về thể lực, kỹ năng diễn xuất và khả năng kiểm soát nhịp phim nếu đứng ở vai trò đạo diễn.

Bên cạnh đó, một chi tiết khiến khán giả đặc biệt chú ý là khả năng Lâm Tâm Như, vợ của Hoắc Kiến Hoa, sẽ không tham gia dự án lần này. Trước đây, cặp đôi từng có những lần hợp tác nhất định, đặc biệt là khi Hoắc Kiến Hoa xuất hiện trong sản phẩm do Lâm Tâm Như sản xuất. Tuy nhiên, theo nguồn tin hiện tại, nữ diễn viên đang bận rộn với các dự án phim mới cũng như công việc hậu kỳ, khiến lịch trình không cho phép góp mặt trong bộ phim do chồng đạo diễn.

Việc Lâm Tâm Như có thể vắng mặt phần nào tạo nên sự tiếc nuối đối với người hâm mộ, bởi sức hút của cặp đôi không chỉ đến từ đời sống hôn nhân mà còn ở khả năng tạo hiệu ứng truyền thông khi cùng xuất hiện trên màn ảnh. Dù vậy, trong bối cảnh cả hai đều đang theo đuổi những định hướng riêng trong sự nghiệp, việc “lỡ hẹn” ở một dự án cụ thể cũng được xem là điều dễ hiểu.

Ở góc độ thị trường, động thái trở lại của Hoắc Kiến Hoa diễn ra trong thời điểm showbiz Hoa ngữ đang có nhiều biến động, khi lớp diễn viên trung niên dần tìm kiếm hướng đi mới để duy trì vị thế. Việc chuyển sang vai trò đạo diễn không chỉ giúp nghệ sĩ mở rộng phạm vi sáng tạo mà còn là cách để kiểm soát tốt hơn hình ảnh cá nhân trong bối cảnh cạnh tranh ngày càng khốc liệt.

Hiện tại, dự án vẫn chưa được công bố chi tiết về nội dung, ê-kíp hay thời điểm khởi quay, nhưng thông tin ban đầu đã đủ tạo nên sự kỳ vọng. Nếu thành công, đây không chỉ là bước ngoặt cá nhân của Hoắc Kiến Hoa mà còn có thể mở ra một giai đoạn mới trong hành trình làm nghề của nam diễn viên, từ một ngôi sao màn ảnh trở thành người kể chuyện phía sau ống kính.

Ngọc Hân

Tiêu Chiến đón tin vui chưa từng có trong sự nghiệp

Tiêu Chiến cho thấy bước chuyển mình rõ nét từ ngôi sao lưu lượng sang diễn viên được ghi nhận về chuyên môn.

Thông tin về danh sách đề cử của Liên hoan phim Nghệ thuật châu Á 2026 nhanh chóng thu hút sự chú ý của giới chuyên môn lẫn khán giả, khi cái tên Tiêu Chiến xuất hiện ở hạng mục Nam chính xuất sắc.

Với vai diễn Mạc Đắc Nhân trong Đắc nhân cần chế, nam diễn viên chính thức ghi dấu cột mốc quan trọng đầu tiên trên hành trình điện ảnh của mình.

Đây được xem là bước tiến mang tính bản lề trong sự nghiệp của Tiêu Chiến, khi nam diễn viên lần đầu được một giải thưởng điện ảnh uy tín ghi nhận ở hạng mục diễn xuất chính. Trước đó, Tiêu Chiến chủ yếu được biết đến qua các dự án truyền hình và sở hữu lượng người hâm mộ lớn, nhưng vẫn còn nhiều tranh luận xoay quanh khả năng diễn xuất khi bước ra màn ảnh rộng.

Việc được đề cử cùng hàng loạt tên tuổi kỳ cựu như Thành Long, Hoàng Hiểu Minh, Lưu Hạo Nhiên hay Chu Nhất Long khiến cuộc đua năm nay trở nên đáng chú ý hơn bao giờ hết. Đây không chỉ là sự cạnh tranh về diễn xuất, mà còn là sự đối đầu giữa nhiều thế hệ diễn viên với phong cách và hành trình nghề nghiệp khác nhau.

Vai diễn trong Đắc nhân cần chế được xem là một lựa chọn mang tính thử thách đối với Tiêu Chiến. Nhân vật Mạc Đắc Nhân không phải hình mẫu quen thuộc của dòng phim thương mại mà là một con người thuộc tầng lớp lao động, mang nhiều tổn thương và biến động nội tâm trong bối cảnh lịch sử khắc nghiệt. Điều này buộc nam diễn viên phải thay đổi hoàn toàn hình ảnh, từ ngoại hình đến cách thể hiện cảm xúc.

Theo nhiều đánh giá, sự tiết chế trong diễn xuất cùng cách thể hiện thiên về nội tâm đã giúp Tiêu Chiến tạo được dấu ấn khác biệt so với các vai diễn trước đây. Thay vì dựa vào ngoại hình hay sức hút sẵn có, nam diễn viên tập trung vào việc xây dựng nhân vật thông qua ánh mắt, nhịp điệu cảm xúc và phản ứng tự nhiên trước tình huống.



Không chỉ dừng lại ở đề cử cá nhân, Đắc nhân cần chế còn cho thấy sức nặng về mặt tổng thể khi xuất hiện ở nhiều hạng mục quan trọng. Bộ phim góp mặt trong đề cử Phim xuất sắc, đồng thời đạo diễn và biên kịch cũng được xướng tên, tạo nên một sự hiện diện đồng đều ở các yếu tố cốt lõi của một tác phẩm điện ảnh.

Việc một bộ phim đồng thời được đề cử ở các hạng mục quan trọng thường phản ánh sự đánh giá tích cực từ hội đồng chuyên môn về tính thống nhất trong cách kể chuyện, đạo diễn và diễn xuất. Trong trường hợp này, thành tích của Đắc nhân cần chế không chỉ mang ý nghĩa cá nhân mà còn thể hiện sự ghi nhận dành cho cả ê-kíp sản xuất.

Ở góc độ thị trường, đề cử lần này cũng góp phần thay đổi cách nhìn của công chúng đối với Tiêu Chiến. Từ một diễn viên gắn liền với hình ảnh “lưu lượng”, nam diễn viên đang từng bước xây dựng vị trí mới trong lĩnh vực điện ảnh, nơi tiêu chí đánh giá tập trung nhiều hơn vào năng lực diễn xuất và lựa chọn vai diễn.

Dù kết quả cuối cùng vẫn còn bỏ ngõ, việc góp mặt trong danh sách đề cử đã mang ý nghĩa đáng kể. Trong bối cảnh điện ảnh châu Á ngày càng đề cao chất lượng nội dung và tính cá nhân trong diễn



ĐIỆN ẢNH

xuất, sự xuất hiện của một gương mặt trẻ như Tiêu Chiến cho thấy những chuyển động đáng chú ý của thể hệ diễn viên mới.

Lễ trao giải dự kiến diễn ra vào tháng 5 tới tại Ma Cao, nơi các đề cử sẽ chính thức bước vào vòng cạnh tranh cuối cùng. Với Tiêu Chiến, hành trình này không chỉ là một cuộc đua giải thưởng mà còn là bước khẳng định vị thế mới trên bản đồ điện ảnh khu vực.

Ngọc Hân

Hà Nhuận Đông bất ngờ gây sốt trở lại nhờ hiệu ứng Trục Ngọc, tăng gần 1 triệu fan chỉ trong vài ngày

Mới đây, cái tên Hà Nhuận Đông bất ngờ trở thành tâm điểm trên mạng xã hội Trung Quốc khi lượng người theo dõi tăng vọt chỉ trong thời gian ngắn.

Từ khoảng 3 triệu fan, tài khoản của anh nhanh chóng chạm mốc hơn 4,6 triệu, tương đương mức tăng gần 1 triệu người theo dõi chỉ trong vài ngày. Cùng lúc, các nội dung liên quan đến Hà Nhuận Đông ghi nhận hàng tỷ lượt xem, cho thấy sức lan tỏa hiếm thấy đối với một diễn viên đã bước qua thời kỳ đỉnh cao.

Điều đáng nói, cú “lội ngược dòng” này không đến từ một dự án mới, mà bắt nguồn từ vai diễn Hạng Vũ trong bộ phim cổ trang Hán Sở Truyền Kỳ phát sóng cách đây 14 năm. Trong bối cảnh bộ phim Trục Ngọc gây tranh cãi vì hình tượng tướng quân bị cho là quá trau chuốt, thiếu chất chiến binh, cộng đồng mạng bất ngờ quay lại “khai quật” phiên bản Hạng Vũ của Hà Nhuận Đông như một đối chứng rõ rệt.



Thời điểm lên sóng năm 2012, vai diễn của Hà Nhuận Đông từng nhận không ít ý kiến trái chiều. Với xuất phát điểm là một gương mặt mang màu sắc lãng tử, nam diễn viên bị cho là chưa đủ khí chất để hóa thân thành một nhân vật lịch sử nổi tiếng với sức mạnh và sự uy dũng. Không ít khán giả khi đó nhận xét tạo hình của anh vẫn còn mang hơi hướng “nam chính phim tình cảm”, thiếu đi vẻ gai góc cần có của một vị tướng.

Tuy nhiên, khi đặt cạnh hình tượng nhân vật trong Trục Ngọc, nơi tạo hình bị nhận xét quá “sạch sẽ”, lớp trang điểm dày và thiếu cảm giác chiến trường,

góc nhìn của khán giả đã thay đổi rõ rệt. Sự “thô ráp” trong cách thể hiện của Hà Nhuận Đông, từ ngoại hình đến diễn xuất, bất ngờ được nhìn nhận như một giá trị chân thực mà điện ảnh cổ trang hiện đại đang dần đánh mất.

Đằng sau màn hóa thân ấy là một quá trình chuẩn bị được đánh giá cao về mức độ đầu tư. Để vào vai Hạng Vũ, Hà Nhuận Đông tăng cân và luyện tập thể lực trong nhiều tháng, đạt mức gần 95kg nhằm tạo nên vóc dáng phù hợp với hình tượng “lực sĩ”. Những cảnh quay chiến đấu được thực hiện trực tiếp với giáp nặng hàng chục kg, trong điều kiện thời tiết khắc nghiệt, thậm chí có những phân đoạn quay giữa giá lạnh dưới 0 độ.

Không chỉ dừng ở ngoại hình, nam diễn viên còn dành thời gian nghiên cứu tư liệu lịch sử để hiểu rõ hơn về nhân vật. Từ những sự kiện lớn trong cuộc đời Hạng Vũ cho đến chiều sâu tâm lý, nam diễn viên xây dựng nhân vật với nhiều lớp cảm xúc, vừa có sự kiêu hãnh của một người đứng đầu, vừa thể hiện rõ bi kịch của một anh hùng thất thế. Chính cách tiếp cận này giúp vai diễn của Hà Nhuận Đông mang lại cảm giác gần gũi với một con người thật, thay vì chỉ là hình mẫu anh hùng được lý tưởng hóa.

Sự trở lại của Hà Nhuận Đông cũng kéo theo một cuộc tranh luận rộng hơn về xu hướng làm phim cổ trang hiện nay. Nhiều ý kiến cho rằng, việc quá chú trọng vào hình ảnh đẹp, hiệu ứng kỹ thuật và yếu tố thần tượng đang khiến các nhân vật lịch sử dần mất đi tính chân thực. Những chi tiết như phục trang nhẹ, chiến đấu phụ thuộc kỹ xảo hay biểu cảm thiếu chiều sâu khiến khán giả khó cảm nhận được bối cảnh khốc liệt của chiến trường.

Trong khi đó, cách làm phim của những năm trước, dù còn hạn chế về công nghệ, lại được đánh giá cao ở sự đầu tư vào chi tiết và tinh thần nhập vai của diễn viên. Những yếu tố như lớp bụi bám trên trang phục, dấu vết chiến đấu hay sự mệt mỏi hiện lên qua ánh mắt lại trở thành điểm cộng giúp nhân vật trở nên sống động hơn.

Không ít khán giả cho rằng, làn sóng ủng hộ Hà Nhuận Đông lần này không chỉ đơn thuần là sự hoài niệm, mà còn phản ánh nhu cầu tìm kiếm sự chân thực trong thưởng thức phim ảnh. Khi công nghệ ngày càng phát triển, khán giả lại có xu hướng đánh giá cao những gì mang tính “người thật, việc thật” thay vì những hình ảnh được trau chuốt quá mức.

Sự kiện này cũng mở ra một góc nhìn đáng chú ý về vị trí của diễn viên trong ngành công nghiệp giải trí. Trong khi nhiều dự án hiện nay đặt nặng yếu tố thị trường và độ nhận diện, trường hợp của Hà Nhuận Đông cho thấy giá trị lâu dài vẫn nằm ở chất lượng vai diễn. Một nhân vật được xây dựng kỹ lưỡng có thể không tạo hiệu ứng ngay lập tức, nhưng vẫn có khả năng được nhìn nhận lại và đánh giá cao theo thời gian.

Ngọc Hân

Yoo Yeon Seok và Esom có khoảnh khắc cảm động tại công viên giải trí trong Phantom Lawyer

Đài SBS vừa công bố đoạn preview đầy kịch tính cho tập mới của Phantom Lawyer.

Bộ phim là một drama pháp lý pha yếu tố kỳ ảo, theo hành trình của Shin I Rang (do Yoo Yeon Seok thủ vai), một luật sư có thể nhìn thấy hồn ma, và nữ luật sư ưu tú Han Na Hyun (do Esom đảm nhiệm). Họ cùng nhau giải quyết những oan ức còn dang dở của các thân chủ đặc biệt - chính là những hồn ma - thông qua con đường pháp lý.

Trong tập trước, Han Na Hyun đã khích lệ Shin I Rang quay lại với khả năng nhìn thấy hồn ma. Tập phim kết thúc bằng cảnh hồn ma của Han So Hyun - chị gái của Han Na Hyun - xuất hiện trong văn phòng của Shin I Rang. Shin I Rang ngay lập tức nhận ra cô từ bức ảnh anh từng thấy trong căn hộ của Han Na Hyun.



Thông thường, các hồn ma tìm đến Shin I Rang thường mất hết ký ức về cuộc đời khi còn sống và lơ lửng trên không cho đến khi họ tìm lại được tên và ngày sinh. Tuy nhiên, khi Han So Hyun xuất hiện, đôi chân cô đã chạm đất ngay từ đầu, điều này đẩy lên dấu hỏi liệu cô đã nhớ rõ mọi chuyện về cái chết và quá khứ của mình hay chưa. Ảnh hưởng mới công bố cũng ghi lại một khoảnh khắc rất cảm xúc giữa Shin I Rang và Han Na Hyun ở một công viên giải trí. Trong cảnh hai người nhìn chăm chăm vào mắt nhau, biểu cảm thương lạnh lùng của Han Na Hyun bỗng trở nên chất chứa cảm xúc sâu sắc.

Khán giả đặt câu hỏi: liệu đây có phải là bước khởi đầu cho một mối quan hệ lãng mạn thực sự giữa hai luật sư, hay cảm xúc của Han Na Hyun xuất phát từ việc Shin I Rang đang bị chiếm hữu bởi hồn ma của Han So Hyun?

Đội ngũ sản xuất cho biết tập 8 sẽ đi sâu vào bi kịch gia đình - phần đau đớn nhất trong cuộc đời của Han Na Hyun - và hé lộ thông điệp quan trọng từ Han So Hyun. Tập phim hứa hẹn đem lại những bước ngoặt cảm xúc và thay đổi trong mối quan hệ giữa Shin I Rang và Han Na Hyun khi họ cùng nhau chữa lành vết thương cho đối phương.

An Chi



Lưu Thi Thi ở tuổi 39: Sự nghiệp thăng hoa đỉnh cao, hôn nhân 11 năm với Ngô Kỳ Long vương tin đồn rạn nứt

Ở thời điểm đỉnh cao sự nghiệp, Lưu Thi Thi tiếp tục khẳng định vị thế trong làng phim Hoa ngữ, song đời sống hôn nhân với Ngô Kỳ Long lại trở thành tâm điểm chú ý.

Ở tuổi 39, Lưu Thi Thi vẫn duy trì sức hút đặc biệt của một ngôi sao hàng đầu, khi vừa tái xuất mạnh mẽ trên màn ảnh vừa liên tục góp mặt trong các dự án chất lượng cao.

Những hình ảnh mới nhất từ phim trường cho thấy nữ diễn viên đang tham gia bộ phim gián điệp Thiên lý giang sơn đỏ, nơi cô đảm nhận vai nữ giao liên Lăng Văn, một nhân vật đòi hỏi chiều sâu tâm lý và sự tiết chế trong diễn xuất. Đây được xem là bước đi quan trọng trong hành trình chuyển mình sang dòng phim chính kịch, đánh dấu giai đoạn trưởng thành hơn trong lựa chọn vai diễn.

Dù đã gần bước sang ngưỡng tuổi 40, Lưu Thi Thi vẫn giữ được phong thái thanh thoát và khí chất đặc trưng từng làm nên tên tuổi. Trên phim trường, cô gây ấn tượng với sự tập trung cao độ, thần thái điềm tĩnh và khả năng kiểm soát cảm xúc tốt. Việc góp mặt trong dự án có ê-kíp mạnh, gồm đạo diễn và biên kịch tên tuổi, đồng thời được lựa chọn vào danh sách phát sóng của đài trung ương, càng củng cố vị thế của cô trong dòng phim chất lượng cao tại Trung Quốc.



Không chỉ hoạt động sôi nổi trong lĩnh vực phim ảnh, Lưu Thi Thi còn duy trì sức ảnh hưởng mạnh mẽ ở mảng thương mại. Cô hiện nắm trong tay nhiều hợp đồng đại diện toàn cầu cho các thương hiệu xa xỉ, trở thành một trong số ít nữ diễn viên Hoa ngữ đạt được hệ thống danh hiệu quảng cáo ở mức cao nhất. Điều này cho thấy giá trị thương hiệu cá nhân của Lưu Thi Thi không những không suy giảm mà còn tiếp tục gia tăng theo thời gian.

Bên cạnh dự án đang quay, nữ diễn viên còn có phim truyền hình Túy mộng chờ phát sóng, đồng thời góp mặt trong bộ phim điện ảnh đề tài an ninh quốc gia do Trương Nghệ Mưu chỉ đạo. Sự đa dạng trong lựa chọn vai diễn, từ truyền hình đến điện

ảnh, từ cổ trang đến chính kịch hiện đại, cho thấy chiến lược phát triển ổn định và rõ ràng của Lưu Thi Thi sau thời gian tạm lui để chăm sóc gia đình.

Trái ngược với sự sôi động của sự nghiệp, đời sống cá nhân của Lưu Thi Thi lại được giữ kín, điều vô tình trở thành nguồn cơn cho nhiều đồn đoán. Hôn nhân kéo dài 11 năm với Ngô Kỳ Long, bắt đầu từ mối duyên trên phim Bộ bộ kinh tâm, từng được xem là một trong những câu chuyện đẹp của làng giải trí Hoa ngữ. Tuy nhiên, trong khoảng hai năm trở lại đây, những tin đồn rạn nứt liên tục xuất hiện và lan rộng trên mạng xã hội.

Nguyên nhân chủ yếu đến từ việc cả hai hiếm khi tương tác công khai, gần như không xuất hiện cùng nhau trong các dịp đặc biệt. Những chi tiết như việc Lưu Thi Thi không đeo nhẫn cưới trong một số lần xuất hiện, hay các động thái liên quan đến chuyển nhượng cổ phần doanh nghiệp giữa hai người, đã bị một bộ phận dư luận suy diễn theo hướng tiêu cực. Thậm chí, một số nguồn tin trên mạng còn khẳng định cả hai đã ly hôn, khiến câu chuyện càng trở nên ồn ào. Tuy vậy, nhiều thông tin gần đây từ giới săn tin và người trong cuộc cho thấy bức tranh thực tế không giống những gì đang lan truyền. Theo tiết lộ từ một số nguồn đáng chú ý, Lưu Thi Thi và Ngô Kỳ Long hiện vẫn duy trì quan hệ hôn nhân bình thường, không có dấu hiệu ly hôn hay sống ly thân.

Việc cả hai ít xuất hiện cùng nhau chủ yếu xuất phát từ lịch trình công việc bận rộn, khi Lưu Thi Thi tập trung quay phim tại Thượng Hải, còn Ngô Kỳ Long tham gia ghi hình các chương trình truyền hình ở địa phương khác.

Căn hộ chung của hai người tại Thượng Hải vẫn được giữ nguyên, và trong thời gian làm việc, Lưu Thi Thi sinh sống tại đây. Sau khi hoàn thành công việc, Ngô Kỳ Long cũng trở về nhà, cho thấy cuộc sống gia đình vẫn được duy trì ổn định.

Những nghi vấn liên quan đến thay đổi cổ phần doanh nghiệp cũng được giới chuyên môn lý giải là hoạt động điều chỉnh tài chính nội bộ, phù hợp với quy hoạch tài sản của các cặp đôi nổi tiếng, không mang tính chất phân chia tài sản sau ly hôn.

Các chi tiết nhỏ khác cũng góp phần làm rõ bức tranh này. Việc không đeo nhẫn cưới trong một số hoàn cảnh được cho là xuất phát từ yêu cầu công việc, đặc biệt khi quay phim cổ trang hoặc thực hiện các cảnh hành động. Trong khi đó, Ngô Kỳ Long vẫn thường xuyên đeo nhẫn khi xuất hiện trước công chúng, như một cách giữ gìn hình ảnh gia đình.

Gia đình và bạn bè của cặp đôi cũng nhiều lần lên tiếng bác bỏ tin đồn. Người thân cho biết cả hai vẫn giữ mối quan hệ hòa thuận, thường xuyên dành thời gian cho con trai. Những hình ảnh hiếm hoi được ghi lại trong đời thường cho thấy họ duy trì sự gắn kết theo cách kín đáo, không phô trương nhưng ổn định.

Nhìn lại hành trình hơn một thập kỷ, Lưu Thi Thi

và Ngô Kỳ Long đã trải qua nhiều giai đoạn khác nhau, từ thời điểm công khai tình cảm, tổ chức đám cưới gây chú ý, đến khi lựa chọn cuộc sống riêng tư hơn sau khi có con. Sự thay đổi trong cách thể hiện tình cảm trước công chúng có thể khiến khán giả cảm thấy xa cách, nhưng cũng phản ánh xu hướng chung của những cặp đôi trưởng thành trong ngành giải trí.

Ở hiện tại, Lưu Thi Thi tiếp tục khẳng định vị thế bằng những dự án chất lượng và hình ảnh chuyên nghiệp, trong khi Ngô Kỳ Long mở rộng hoạt động sang lĩnh vực truyền hình và sản xuất. Cả hai lựa chọn cách phát triển độc lập nhưng không tách rời, duy trì sự cân bằng giữa sự nghiệp và gia đình.

Trước làn sóng thông tin trái chiều, có thể thấy phần lớn tin đồn đều thiếu cơ sở rõ ràng, xuất phát từ việc suy diễn các chi tiết rời rạc. Với một nghệ sĩ đã bước qua nhiều giai đoạn của sự nghiệp và cuộc sống, Lưu Thi Thi đang cho thấy hình ảnh của một diễn viên trưởng thành, biết lựa chọn hướng đi phù hợp và giữ vững nhịp sống riêng. Trong khi đó, câu chuyện hôn nhân của cô và Ngô Kỳ Long, dù không còn được thể hiện một cách rầm rộ, vẫn đang được duy trì theo cách lặng lẽ nhưng bền bỉ.

Ngọc Hân

Dương Dương và Chu Khiết Quỳnh trong lễ khai máy phim cổ trang mới

Dự án cổ trang quyền mưu được mong đợi bậc nhất mang tên Triều Đại Hoàng Đế (tên gốc: Bất Nhượng Giang Sơn) đã chính thức tổ chức lễ khai máy tại Hoành Điếm.

Sự xuất hiện của bộ đôi nam nữ chính Dương Dương và Chu Khiết Quỳnh ngay lập tức trở thành tâm điểm chú ý của truyền thông Hoa ngữ. Dù gặp chấn thương ngoài ý muốn, 'đỉnh lưu' Dương Dương vẫn nhận được cơn mưa lời khen nhờ thái độ chuyên nghiệp và nhan sắc cực phẩm bất chấp hoàn cảnh.

Ngay từ những giây phút đầu tiên lộ diện tại buổi lễ, cặp đôi Dương Dương và Chu Khiết Quỳnh đã khiến người hâm mộ không khỏi xuýt xoa bởi diện mạo "xé sách bước ra". Trong khi nam thần họ Dương giữ vững phong độ với khí chất trầm ổn, đỉnh đặc dù diện trang phục đơn giản, thì mỹ nhân Chu Khiết Quỳnh lại ghi điểm nhờ vẻ ngoài thanh thuần, tóc đuôi ngựa năng động.

Sự kết hợp giữa một nam chủ đầy anh khí và một nữ chính linh động, dịu dàng đã tạo nên một tổ hợp nhan sắc được đánh giá là "vô đối" trong dòng phim cổ trang thần tượng năm nay. Khán giả tin rằng phản ứng hóa học giữa Dương Dương và Chu Khiết Quỳnh sẽ là yếu tố then chốt tạo nên thành công cho tác phẩm.

Điều khiến cư dân mạng đặc biệt quan tâm và xót xa chính là cánh tay trái đang được cố định bằng băng gạc của nam chính. Được biết, nam diễn viên



ĐIỆN ẢNH

đã gặp tai nạn dẫn đến gãy xương trong quá trình tập luyện cường độ cao để chuẩn bị cho các cảnh quay hành động của phim. Dù vậy, tinh thần “thép” của ngôi sao sinh năm 1991 đã giúp anh hoàn thành buổi lễ một cách trọn vẹn.

Khi nhận được những lời hỏi thăm từ đoàn phim và người hâm mộ, nam tài tử chỉ khiêm tốn chia sẻ đó là một sự cố ngoài ý muốn và bản thân đang dần hồi phục. Thái độ làm việc nghiêm túc, không chút phàn nàn của anh càng khẳng định vị thế của một ngôi sao thực thụ trong lòng công chúng, làm tăng thêm sự kỳ vọng vào màn hợp tác giữa Dương Dương và Chu Khiết Quỳnh.



Triều Đại Hoàng Đế không chỉ gây sốt nhờ dàn cast đình đám mà còn sở hữu cốt truyện quyền mưu đầy kịch tính. Nhân vật của Dương Dương lần này được dự báo sẽ có tâm lý phức tạp và những bước ngoặt phát triển đầy đột phá so với các vai diễn trước đây. Trong khi đó, nhân vật của Chu Khiết Quỳnh cũng không kém cạnh với thiết lập nữ cường thông minh, sắc sảo. Màn song hành của Dương Dương và Chu Khiết Quỳnh hứa hẹn sẽ mang đến những màn đối đầu gay cấn cũng như những khoảnh khắc tình cảm sâu sắc. Sự đầu tư chần chừ từ khâu chọn diễn viên đến chuẩn bị bối cảnh tại Hoàn Kiếm cho thấy tham vọng của nhà sản xuất trong việc tạo ra một “bom tấn” cổ trang mới.

Hiện tại, những từ khóa liên quan đến bộ phim và cặp đôi chính đang liên tục chiếm lĩnh bảng hot search Weibo. Đa số khán giả đều dành lời chúc đoàn phim quay chụp thuận lợi và mong Dương Dương sớm bình phục hoàn toàn để công hiến những thước phim mãn nhãn nhất. Sự phối hợp nhịp nhàng giữa Dương Dương và Chu Khiết Quỳnh tại hiện trường khai máy bước đầu đã củng cố niềm tin về một tác phẩm bùng nổ về cả phần nhìn lẫn nội dung khi lên sóng.

Khánh Tường

Trung Quốc mới có 1 phim ngôn tình gây nghiện cực mạnh: Nam chính trời sinh làm tổng tài, đẹp đôi với cả thế giới

Nhờ gương mặt sáng cùng thần thái sang trọng quyến rũ, anh luôn được giao vai tổng tài nhưng khán giả không hề chán.

Ngụy Triết Minh đang gây chú ý với bộ phim truyền hình Em Là Niềm Vui Đến Muộn, đóng cặp với nữ diễn viên Trịnh Hợp Huệ Từ. Câu chuyện phim không mới nhưng nhờ những cảnh quay đẹp lãng mạn không kém gì phim Hàn Quốc, cùng diễn xuất tự nhiên ăn ý của hai diễn viên chính mà phim khiến khán giả không thể ngừng xem.

Trong Em Là Niềm Vui Đến Muộn, Ngụy Triết Minh và vai một luật sư tài giỏi trên Hứa Hoài Tụng còn Trịnh Hợp Huệ Từ đóng vai một tiểu thuyết gia tự do tên Nguyễn Dụ.

Ở tuổi 28, Nguyễn Dụ từ bỏ cuộc sống ổn định để theo đuổi đam mê viết lách. Tuy nhiên, cuốn tiểu thuyết của cô lại bị cư dân mạng nghi ngờ đạo văn. Để bảo vệ quyền lợi, Nguyễn Dụ tìm được luật sư sở hữu trí tuệ hợp tác trùng hợp thay lại chính là mối tình thâm kín thời cấp ba của cô - Hứa Hoài Tụng. Giờ đây, Hứa Hoài Tụng có một sự nghiệp rất thành công, còn là ông chủ của công ty luật danh tiếng.

Sau khi cùng đồng hành trong quá trình kiện tụng, tình cảm từ thời niên thiếu một lần nữa trở lại, họ bị đối phương thu hút và tạo nên chuyện tình lãng mạn.



Theo Sina, Ngụy Triết Minh thường xuyên đảm nhận các vai diễn doanh nhân thành đạt, ông chủ giàu có trên màn ảnh. Nam diễn viên có nhiều ưu điểm như điển trai, khí chất tốt, rất phù hợp với hình ảnh người chồng dịu dàng, anh còn được đặt biệt danh là “người chồng quốc dân”.

Sau khi phim Em Là Niềm Vui Đến Muộn, từ khóa “Ngụy Triết Minh đóng vai người chồng hay nhất thế giới” nhận được nhiều sự đồng tình của khán giả. Các nhân vật do nam diễn viên thể hiện đều có tính cách điềm tĩnh, kín đáo và tỉ mỉ.

Ngụy Triết Minh thể hiện hoàn hảo hình ảnh người chồng luôn âm thầm bảo vệ bạn gái, thái độ dịu dàng, ấm áp, đáng tin cậy, là hình mẫu người chồng trong mơ của các cô gái. Ngụy Triết Minh thổi hồn vào mỗi nhân vật, đồng thời giúp khán giả thấy được đâu mới là người bạn đời lý tưởng.

Nam diễn viên sinh năm 1990 là sự lựa chọn hoàn hảo cho các dự án phim ngôn tình có kinh phí sản xuất nhỏ.

Anh cũng được khen ngợi có khả năng tạo chemistry mạnh với các bạn diễn nữ như Thẩm Vũ Khiết, Hồ Ý Hoàn, Từ Lộ, Phan Mỹ Diệp, Trương

Giai Ninh, Hứa Giai Kỳ...

Ngụy Triết Minh cũng rất chăm chỉ trong diễn xuất, nam diễn viên sẵn sàng đóng vai phụ nếu cần. Anh từng góp mặt trong các dự án như Đại Lý Tự Thiếu Khanh Du, Đại Tiểu Thư Vượt Qua Chông Gai, Hồ Yêu Tiểu Hồng Nương: Nguyệt Hồng Thiên, Che Giấu Lãng Mạn, Huyền Nhạc Sâm Lâm, Quốc Sắc Phụng Hoa, Nhân Viên Tài Năng Đồng Đồng Ân, Tôi Muốn Đi Ngược Chiều Gió, Dĩ Ái Vi Doanh, Đối Với Em Không Chỉ Là Thích, Nỗi Ván Vương Của Hạ Tiên Sinh,...

Như Anh

Phim Tòa Án Gia Đình kể chuyện tư pháp một cách nhân văn

Cung Tuấn vai thẩm phán trầm ổn, Nhậm Mẫn vai luật sư đầy nhiệt huyết, cùng dàn diễn viên thực lực, tái hiện những phiên tòa gia đình đầy tính nhân văn trong phim Tòa Án Gia Đình.

Bộ phim truyền hình đương đại về đề tài tư pháp Tòa Án Gia Đình (tên tiếng Trung: Gia Sự Pháp Đình) do Cung Tuấn và Nhậm Mẫn dẫn chính chính thức lên sóng.

Một bộ phim được phát sóng trên khung giờ vàng của CCTV1 và đồng thời ra mắt trên hai nền tảng trực tuyến là Tencent Video và iQIYI khiến khán giả kỳ vọng rằng chất lượng tác phẩm vô cùng đáng mong đợi, mặc dù mỗi năm đều có vài bộ phim truyền hình thuộc thể loại này ra mắt.

Sơ lược nội dung của phim Tòa Án Gia Đình do Cung Tuấn và Nhậm Mẫn đóng chính

Bộ phim Tòa Án Gia Đình tập trung vào đề tài xét xử các vụ án gia đình của tòa án nhân dân, kể về hành trình của vị thẩm phán trẻ Thẩm Tạ Trật (Cung Tuấn thủ vai) cùng nữ luật sư Tần Duệ (Nhậm Mẫn thủ vai) và những đồng nghiệp trong ngành luật.

Mạch phim bám sát tuyến đầu tư pháp, xử lý các vụ án dân sự liên quan mật thiết đến đời sống của người dân như mâu thuẫn giữa cha mẹ và con cái, khó khăn trong hôn nhân, tranh chấp tài sản thừa kế,... qua đó thể hiện việc thực hành lý tưởng tư pháp vì dân trong sự đan xen giữa pháp luật và tình cảm.

Từ nội dung tóm tắt cốt truyện và đoạn giới thiệu đã được tiết lộ, có thể thấy bộ phim này xoay quanh trọng tâm là sự thi hành pháp luật đầy tính nhân văn của các thẩm phán nhân dân. Chính vì vậy, không ít cư dân mạng và khán giả khó tránh khỏi lo ngại về tính chân thực của bộ phim.

Nhưng khán giả cũng cần hiểu rằng, cốt lõi của thi hành pháp luật nhân văn trên phim vẫn luôn là thi hành pháp luật thực tế, chứ không phải toàn bộ là một sản phẩm hư cấu.



Nếu bộ phim không thể kiểm soát chính xác sự cân bằng giữa hai yếu tố này, không nắm vững được ranh giới của tình người, thì rất dễ rơi vào sai lầm dẫn đến nội dung phim trở nên xa rời thực tế, mạch truyện khó đứng vững, và cuối cùng ảnh hưởng đến trải nghiệm tổng thể của người xem.

Điều gì bảo chứng cho chất lượng bộ phim?

Thứ nhất là dàn diễn viên hội tụ cả lưu lượng lẫn thực lực từ nhiều thế hệ. Bộ phim Tòa Án Gia Đình không chỉ có sự tham gia của những diễn viên trẻ thực lực như Cung Tuấn, Nhậm Mẫn, Hoàng Lộ, Hàn Vân Vân trong vai chính, mà còn có sự góp mặt của nhiều diễn viên lão làng nổi tiếng như Đinh Gia Lệ, Lý Thành Nho, Trì Bồng.

Nam chính Cung Tuấn với lượng fan hâm mộ lớn và độ nhận diện cao được kỳ vọng có thể mang lại nền tảng tỷ suất người xem ổn định cho bộ phim.



Phong cách diễn xuất ngày càng trưởng thành của anh cũng được kỳ vọng sẽ thể hiện chính xác sự chuyên nghiệp của một vị thẩm phán trẻ. Loại bỏ hình tượng nam thần cổ trang, khoác lên mình bộ đồng phục, Cung Tuấn toát lên khí chất trầm ổn, xử lý công việc lạnh lùng, điềm tĩnh.

Nữ chính Nhậm Mẫn cũng rất giỏi khắc họa chiều sâu nội tâm nhân vật. Thông qua những tác phẩm tâm lý hiện đại mà cô từng tham gia, Nhậm Mẫn được khán giả tin tưởng có thể hoàn hảo thể hiện sự chuyên nghiệp lẫn sự âm áp của một luật sư.

Đặc biệt, diễn xuất của những diễn viên lão làng này còn có thể nâng tầm trình độ diễn xuất của toàn bộ bộ phim.

Tiếp đó là đội ngũ sản xuất đằng sau phim Tòa Án Gia Đình cũng không hề tầm thường.

Quan Hồ đảm nhiệm vị trí giám sát sản xuất. Vị đạo diễn này từng thực hiện những tác phẩm được đánh giá cao như Lão Pháo Tử, Bát Bách, sở trường của ông chính là khắc họa hiện thực nhân tính qua những thước phim vừa thô ráp vừa tinh tế.

Tổng đạo diễn Tạ Đông Sơn lại có khả năng nắm bắt nhịp điệu kể chuyện và cảm xúc nhân vật.

Biên kịch Trương Khải Mẫn là tác giả của những tác phẩm kinh điển như Cẩm Y Chi Hạ, nổi tiếng với khả năng khắc họa tình cảm tinh tế và nhân vật sống động.

Sự kết hợp mạnh mẽ của ba nhà sáng tạo hàng đầu này đã mang đến sự đảm bảo kép cho trình độ nghệ thuật và chất lượng câu chuyện của bộ phim.

Thứ ba, nền tảng phát sóng vốn dĩ đã là thương hiệu đảm bảo chất lượng phim. Bộ phim được phát sóng trên khung giờ vàng của CCTV-1. Đối với công chúng mà nói nếu là tác phẩm do CCTV phát hành thì khả năng cao sẽ là một tác phẩm chất lượng.

Những tác phẩm điện ảnh và truyền hình có thể lên sóng khung giờ vàng của CCTV-1 đều phải trải qua vòng kiểm duyệt và tuyển chọn vô cùng nghiêm ngặt, đáp ứng những yêu cầu rất cao về chủ đề tư tưởng, chất lượng nội dung, định hướng giá trị.

Việc bộ phim này được lên sóng khung giờ vàng của CCTV-1 đủ để chứng minh thực lực vững chắc về giá trị đề tài lẫn trình độ sản xuất, điều này cũng mang đến sự bảo đảm kép cho chất lượng và tỷ suất người xem của phim.

Vy Anh

Cổ Lực Na Trát xuất hiện thảm đỏ diện một không nội y, gây tranh cãi

Cổ Lực Na Trát gây chú ý khi xuất hiện tại sự kiện thời trang ở Thượng Hải với váy đen ôm sát, thiết kế không nội y giúp tôn vóc dáng gợi cảm. Dù được khen nhan sắc, phong cách của cô vẫn vấp phải nhiều ý kiến trái chiều.

Cổ Lực Na Trát một lần nữa thu hút sự chú ý mạnh mẽ của truyền thông và cộng đồng mạng khi xuất hiện tại một sự kiện thời trang diễn ra ở Thượng Hải. Với lựa chọn trang phục màu đen ôm sát cùng thiết kế không nội y, nữ diễn viên nhanh chóng trở thành tâm điểm của thảm đỏ ngay từ những khoảnh khắc đầu tiên.

Trang phục mà Cổ Lực Na Trát lựa chọn có phom dáng khá kín đáo về tổng thể, tuy nhiên chi tiết thiết kế không nội y bên trong lại giúp tôn lên rõ nét đường cong cơ thể.

Đặc biệt, vòng eo thon gọn cùng tỷ lệ hình thể cân đối của cô được làm nổi bật dưới ánh đèn sự kiện, tạo nên hiệu ứng thị giác ấn tượng. Sự kết hợp giữa gam màu đen cổ điển và kiểu dáng ôm sát đã mang đến hình ảnh vừa sang trọng vừa quyến rũ.

Xuất hiện ở khoảng cách gần, Cổ Lực Na Trát vẫn giữ phong thái tự tin và tự nhiên. Cô liên tục nở nụ cười, chủ động giao tiếp và thân thiện chào hỏi những người có mặt tại sự kiện.

Thần thái nhẹ nhàng cùng cách ứng xử chuyên nghiệp giúp nữ diễn viên ghi điểm trong mắt giới truyền thông. Dưới ánh sáng thảm đỏ, làn da trắng mịn cùng những đường nét gương mặt sắc sảo càng khiến cô trở nên nổi bật giữa dàn khách mời.

Tuy nhiên, bên cạnh những lời khen ngợi về nhan sắc và thần thái, phong cách thời trang lần này của

Cổ Lực Na Trát cũng nhận được không ít ý kiến trái chiều.

Một bộ phận khán giả cho rằng thiết kế có phần chưa phù hợp với không gian sự kiện đông người, đồng thời chất liệu trang phục khiến tổng thể trở nên táo bạo và dễ gây tranh cãi. Những ý kiến này nhanh chóng lan truyền trên mạng xã hội, tạo nên nhiều luồng quan điểm khác nhau xoay quanh lựa chọn thời trang của nữ diễn viên.

Thực tế, đây không phải là lần đầu Cổ Lực Na Trát theo đuổi phong cách không nội y tại các sự kiện lớn. Trong nhiều lần xuất hiện trước đây, cô từng gây chú ý khi lựa chọn những thiết kế tôn dáng, nhấn mạnh vào đường cong cơ thể một cách tinh tế.

Phong cách này đã trở thành một phần hình ảnh quen thuộc của cô trong mắt công chúng, thể hiện sự tự tin trong việc khai thác lợi thế hình thể cũng như gu thẩm mỹ cá nhân.

Sinh năm 1992 tại Tân Cương, Cổ Lực Na Trát là một trong những gương mặt nổi bật của làng giải trí Hoa ngữ. Sở hữu vẻ đẹp lai Tây sắc nét cùng khí chất riêng biệt, cô nhanh chóng thu hút sự chú ý ngay từ khi mới bước chân vào lĩnh vực nghệ thuật. Không chỉ hoạt động với vai trò người mẫu, cô còn ghi dấu ấn trong nhiều dự án phim ảnh và dần khẳng định tên tuổi trong ngành giải trí.

Trong sự nghiệp diễn xuất, Cổ Lực Na Trát từng tham gia nhiều bộ phim cổ trang và hiện đại, góp phần xây dựng hình ảnh đa dạng trong mắt khán giả.



Một số tác phẩm tiêu biểu có thể kể đến như “Hiên viên Kiếm”, “Trạch thiên ký”, “Phong khởi nghệ thuật”... Thông qua các vai diễn, cô cho thấy khả năng biến hóa linh hoạt, đồng thời không ngừng hoàn thiện kỹ năng diễn xuất.

Nhìn chung, lần xuất hiện tại Thượng Hải tiếp tục khẳng định sức hút của Cổ Lực Na Trát trong các sự kiện thời trang lớn.

Dù vướng phải những tranh luận trái chiều về phong cách, không thể phủ nhận rằng cô vẫn là một trong những gương mặt có khả năng tạo hiệu ứng truyền thông mạnh mẽ.

Tuyết 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

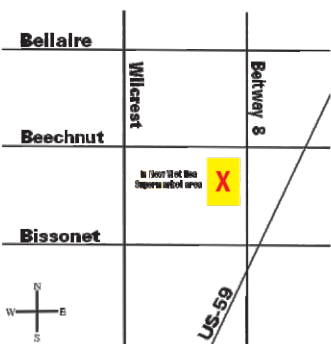
Trong khu chợ Việt Hoa mới, Beechnut và Beltway 8, Đối diện chợ HEB

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, Kannapolis, NC has partnered with us to protect their congregation – #1 Life insurance in the US, backed by Alistate.

<https://stjosephkannapolis.com/>

Các nghiên cứu chỉ ra: Bé trai sẽ thừa hưởng 4 đặc điểm này từ mẹ, mẹ đã biết hay chưa?

Kết quả của các nghiên cứu này giúp các bà mẹ điều chỉnh cách nuôi dạy con phù hợp hơn.

1. Khả năng diễn đạt ngôn ngữ

Một nghiên cứu đăng trên Tạp chí Khoa học Nhận thức của Trung Quốc cho thấy khả năng ngôn ngữ của trẻ có mối liên hệ mật thiết với phong cách ngôn ngữ và gen của mẹ, đặc biệt là đối với các bé trai.

Nhiều bé trai, từ cách nói chuyện, tư duy logic, thậm chí là giọng điệu và cách sử dụng từ ngữ, đều khiến người khác cảm giác như bản sao của mẹ.

Từ góc độ sinh học, khả năng ngôn ngữ có liên quan rất lớn đến gen trên nhiễm sắc thể X. Mà bé trai chỉ thừa hưởng một nhiễm sắc thể X từ mẹ, vì vậy mẹ đóng vai trò chủ đạo trong sự phát triển khả năng ngôn ngữ của con.

Không chỉ vậy, hầu hết trẻ trước 3 tuổi dành nhiều thời gian ở bên mẹ. Do đó, cách nói chuyện của trẻ chủ yếu học từ mẹ.

Ví dụ, nếu mẹ nói chuyện hài hước và thoải mái, con trai cũng sẽ học cách nói chuyện như vậy, giống như “sao chép” mẹ. Nếu mẹ nói chậm rãi nhưng suy nghĩ rõ ràng, ngắn gọn, thì cách nói của trẻ cũng thường theo phong cách này. Điều này khiến nhiều mẹ phải cảm thán: “Nhìn con trai, tôi như thấy lại chính mình hồi nhỏ”.

2. Đặc điểm thể chất

Thể chất của bé trai, như sức đề kháng và vóc dáng, cũng thường có liên quan mật thiết đến mẹ. Điều này là do DNA ti thể của trẻ hoàn toàn được thừa hưởng từ mẹ.

Ti thể là “nhà máy năng lượng” của tế bào, chịu trách nhiệm cho quá trình trao đổi chất và vận hành hệ miễn dịch. Vì vậy, sức khỏe của mẹ có ảnh hưởng rất lớn đến thể chất của bé trai.

Một người mẹ nó có cơ địa nhạy cảm, dễ bị dị ứng. Sau khi sinh con trai, bé cũng thừa hưởng cơ địa dễ dị ứng từ mẹ.

Ngoài ra, chế độ ăn uống và thói quen sinh hoạt của mẹ trong thời kỳ mang thai cũng ảnh hưởng sâu sắc đến sức khỏe của trẻ.

Ví dụ, nếu mẹ trong thai kỳ giữ

tâm trạng tốt, ăn uống đủ dinh dưỡng, nghỉ ngơi hợp lý, thì trẻ sinh ra thường có thể chất tốt hơn. Ngược lại, nếu mẹ thường xuyên căng thẳng, trầm cảm, ăn uống và ngủ nghỉ không đầy đủ trong thai kỳ, trẻ có nguy cơ sinh ra với thể chất yếu hơn.

3. Độ nhạy cảm về cảm xúc

Nếu con trai bạn nhạy cảm về cảm xúc, có khả năng đồng cảm mạnh, thì phần lớn là thừa hưởng từ mẹ. Điều này là bởi mẹ là đối tượng gắn bó tình cảm đầu tiên của trẻ.

Theo quan niệm truyền thống, bố thường là người kiệm lời, nội tâm và ít biểu lộ cảm xúc. Trong khi đó, trẻ lại là sinh vật dễ bộc lộ cảm xúc. Vì thế, cách chúng biểu đạt cảm xúc chủ yếu học từ mẹ.

Nếu mẹ là người tinh tế, giàu lòng trắc ẩn, thì con trai có khả năng trở thành một “chàng trai âm áp” quan tâm và chu đáo. Ví dụ, bé có thể nhận ra bạn mệt mỏi sau giờ làm, chủ động mang một ly nước, hoặc nhẹ nhàng an ủi bạn khi bạn đang giận.

Ngược lại, nếu mẹ là người vô tư, phóng khoáng, thì trẻ có thể cũng sẽ ít chú ý đến cảm xúc của người khác hơn.

4. Đặc điểm tính cách

Tính cách là kết quả của sự kết hợp giữa di truyền và môi trường, trong đó mẹ đóng vai trò quan trọng trong việc định hình tính cách của trẻ.

Một nghiên cứu từng chỉ ra rằng sự ổn định cảm xúc, đặc điểm tính cách và cách nuôi dạy con của mẹ có ảnh hưởng sâu sắc đến sự phát triển tính cách của bé trai. Ví dụ, nếu mẹ là người lạc quan và vui vẻ, con trai cũng có xu hướng tích cực và năng động hơn.

Nếu mẹ là người nhạy cảm và hướng nội, con trai thường sẽ có tính cách sâu sắc và suy nghĩ kỹ lưỡng. Điều này không chỉ là kết quả của gen mà còn do cách tương tác hàng ngày.

Ví dụ, một người mẹ hướng nội có thể chú trọng quan sát cảm xúc của con, dạy con cách xử lý những cảm giác phức tạp.

Khi lớn lên, bé trai sẽ giỏi lắng nghe và đồng cảm hơn, điều này rất được đánh giá cao trong các mối quan hệ và công việc. Ngược lại, nếu mẹ là người dễ cáu gắt và hay mất bình tĩnh, con trai có thể trở nên nhạy cảm, thậm chí dễ lo âu.

Vì vậy, khi đối diện với con, các mẹ nên giữ thái độ bình tĩnh, tích cực hướng dẫn để giúp trẻ hình thành tính cách lành mạnh hơn. ■



PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

Pro-retinol - lựa chọn lý tưởng cho da nhạy cảm, người mới dùng retinol

Pro-retinol đang nổi lên như một thành phần “vàng” trong chu trình chăm sóc da nhờ những công dụng nổi bật như chống lão hóa, làm sáng da, và tái tạo cấu trúc da hiệu quả.

Pro-retinol là một dạng nhẹ nhàng hơn của retinol, một dẫn xuất của vitamin A, nổi tiếng với khả năng chăm sóc và cải thiện làn da.

Gần đây, pro-retinol đang nổi lên như một thành phần “vàng” trong chu trình chăm sóc da nhờ những công dụng nổi bật như chống lão hóa, làm sáng da, và tái tạo cấu trúc da hiệu quả.

Tuy nhiên, nhiều người vẫn thắc mắc liệu pro-retinol có gì khác biệt so với retinol thông thường và tại sao nó lại được đánh giá cao như vậy trong lĩnh vực làm đẹp?

1. Pro-retinol là gì?

Pro-retinol là một dạng dẫn xuất của vitamin A, hoạt động tương tự như retinol nhưng dịu nhẹ hơn và dễ dàng được da chấp nhận hơn. Thành phần này ngày càng được ưa chuộng trong các sản phẩm chăm sóc da nhờ khả năng hỗ trợ tái tạo tế bào, cải thiện kết cấu da và ngăn ngừa các dấu hiệu lão hóa.

Nhờ sự ứng dụng công nghệ PEG, pro-retinol đã khắc phục được nhiều hạn chế của retinol truyền thống, giúp tăng cường độ bền vững, tối ưu hóa khả năng thâm thấu và phù hợp với nhiều loại da khác nhau, bao gồm cả da nhạy cảm.



Ảnh minh họa

2. Lợi ích nổi bật của pro-retinol đối với làn da

Dưới đây là những tác dụng quan trọng khiến pro-retinol được xem là lựa chọn “an toàn nhưng hiệu quả” cho những ai bắt đầu dùng các dẫn xuất vitamin A.

Giảm nếp nhăn do lão hóa và cải thiện độ đàn hồi

Pro-retinol có khả năng kích thích quá trình sản sinh collagen loại 1 và 3 - hai loại protein quan trọng góp phần duy trì cấu trúc da vững chắc và ngăn ngừa tình trạng da chảy xệ. Nhờ sự tác động này, sau một thời gian sử dụng, làn da sẽ trở nên săn chắc hơn, các nếp nhăn nhỏ xuất hiện xung quanh mắt và miệng dần mờ đi. Đồng thời, bề mặt da cải thiện đáng kể, trở nên mịn màng hơn, khiến lỗ chân

lông trông tinh tế hơn.

Làm sáng da và cải thiện hắc sắc tố

Pro-retinol hỗ trợ đẩy nhanh quá trình loại bỏ tế bào chết tự nhiên, kích thích tái tạo da mới, mang lại vẻ sáng mịn và đều màu cho làn da. Đồng thời, hoạt chất này còn có khả năng mờ đi những vùng da tối màu, đốm nâu do tác động của tia UV, giúp gương mặt trở nên rạng rỡ và tươi tắn hơn. Đây là lựa chọn hoàn hảo dành cho những ai đối mặt với tình trạng da xỉn màu, mất sức sống hoặc không đều màu do môi trường, ảnh hưởng từ ánh nắng hay sự thay đổi nội tiết tố.

Hỗ trợ điều trị mụn và kiểm soát lượng dầu nhờn trên da

Với khả năng điều chỉnh lượng dầu thừa và ngăn ngừa tình trạng tắc nghẽn lỗ chân lông, pro-retinol góp phần cải thiện các loại mụn nhẹ như mụn đầu đen, mụn ẩn hay mụn viêm ở mức độ nhẹ.

Khi sử dụng thường xuyên, làn da giữ được trạng thái thông thoáng, giảm nguy cơ mụn tái phát. Đây là giải pháp phù hợp dành cho những bạn sở hữu làn da dầu hoặc hỗn hợp thiên dầu.

3. Pro-retinol có trong những sản phẩm dưỡng da nào?

Các sản phẩm chứa pro-retinol ngày càng đa dạng nhưng hai nhóm phổ biến nhất là kem mắt và tinh chất/kem dưỡng hỗ trợ làm chậm quá trình lão hóa.

Sản phẩm dưỡng da cho mắt

Làn da quanh mắt thường mỏng manh và dễ bị lão hóa, đặc biệt khi chạm ngưỡng tuổi 30. Vì vậy, các loại kem dưỡng mắt chứa pro-retinol với hàm lượng nhẹ nhàng là lựa chọn lý tưởng để tái tạo bề mặt da, giảm thiểu nếp nhăn và ngăn ngừa sự xuất hiện của các rãnh mới mà không làm da bị kích ứng. Là một dẫn xuất nhẹ nhàng hơn của retinol, pro-retinol được coi là tiêu chuẩn vàng trong việc giúp da mắt trở nên mịn màng, săn chắc, đồng thời hỗ trợ hiệu quả trong việc giảm quầng thâm và bọng mắt.

Tinh chất, kem dưỡng da có công dụng làm chậm quá trình lão hóa

Pro-retinol có thể được tìm thấy trong nhiều loại tinh chất và kem dưỡng da chuyên biệt, với vai trò đáng kể trong việc làm chậm các dấu hiệu lão hóa.

Khi da bắt đầu bước vào giai đoạn lão hóa, lượng collagen và elastin trong da giảm sút, dẫn đến tình trạng khô ráp, mất độ đàn hồi và xuất hiện nếp nhăn sớm. Việc sử dụng các sản phẩm dưỡng da chứa pro-retinol không chỉ giúp cải thiện các dấu hiệu này từ giai đoạn đầu mà còn hỗ trợ làm mờ vết chân chim, tăng cường độ đàn hồi tự nhiên của da. Bên cạnh đó, thành phần này còn đóng vai trò quan trọng trong việc củng cố hàng rào bảo vệ da, giúp làm chậm quá trình lão hóa theo thời gian, mang lại làn da khỏe mạnh và tươi trẻ hơn.

4. Ai nên và không nên dùng pro-retinol?

Không phải ai cũng phù hợp để bắt đầu dưỡng da với pro-retinol. Việc xác định đúng nhóm đối tượng sẽ giúp đảm bảo an toàn cho da, đồng

thời mang lại hiệu quả rõ rệt hơn trong thời gian ngắn.

Ai nên sử dụng pro-retinol?

Pro-retinol là một giải pháp thích hợp cho những người mong muốn cải thiện làn da một cách nhẹ nhàng mà chưa muốn sử dụng các dẫn xuất mạnh hơn của vitamin A. Đây là lựa chọn lý tưởng, đặc biệt dành cho người mới bắt đầu hoặc những ai sở hữu làn da nhạy cảm. Những trường hợp phù hợp để sử dụng pro-retinol bao gồm:

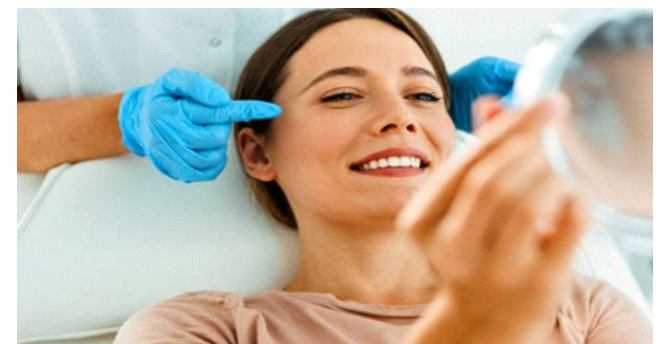
- Người mới làm quen với việc sử dụng vitamin A trong quy trình chăm sóc da.

- Làn da nhạy cảm dễ bị kích ứng, mẩn đỏ hoặc rát.

- Da có dấu hiệu xỉn màu, thiếu sức sống.

- Xuất hiện các nếp nhăn nhỏ, cần cải thiện độ mịn và đàn hồi.

- Da dầu hoặc da hỗn hợp thiên dầu, dễ bị bít tắc lỗ chân lông dẫn đến nguy cơ nổi mụn.



Ảnh minh họa

Ai không nên dùng pro-retinol?

Dưới đây là những trường hợp cần hạn chế hoặc tham khảo ý kiến chuyên gia trước khi dùng:

- Phụ nữ đang mang thai hoặc trong giai đoạn cho con bú không nên sử dụng pro-retinol một cách tùy tiện.

- Người có làn da đang trong tình trạng viêm, mắc các vấn đề như chàm hoặc có mức độ nhạy cảm cao.

- Những ai đang sử dụng các loại axit mạnh hoặc vừa trải qua các liệu pháp điều trị như peel da hay laser.

5. Những lưu ý quan trọng khi bắt đầu sử dụng pro-retinol

Để tối ưu hiệu quả của pro-retinol, bạn cần nắm rõ cách dùng cũng như cách kết hợp với các sản phẩm khác.

- Người mới bắt đầu chỉ nên dùng 2-3 lần mỗi tuần, sau đó tăng dần lên dùng hàng tối nếu da không kích ứng.

- Nên sử dụng vào buổi tối vì ánh nắng có thể làm giảm hiệu quả hoạt chất.

- Chỉ cần lượng bằng hạt đậu cho toàn mặt, tránh bôi quá nhiều dẫn đến quá tải hoặc bong tróc.

- Pro-retinol có thể kết hợp tốt với Hyaluronic acid (cấp ẩm sâu và giảm nguy cơ căng rát), Niacinamide (làm dịu da, củng cố hàng rào bảo vệ) và vitamin C (dùng vào buổi sáng để tăng khả năng chống oxy hóa và làm sáng).

- Cần tránh sử dụng pro-retinol với AHA/BHA nồng độ cao hoặc các loại retinoid mạnh khác để hạn chế kích ứng. ■



Dinh dưỡng cho da: Những dưỡng chất thiết yếu không thể bỏ qua

Một làn da rạng rỡ, tươi trẻ không chỉ là kết quả của các bước chăm sóc bên ngoài mà còn được quyết định bởi sức khỏe của các tế bào da.

Các tế bào da luôn có sự đổi mới liên tục và quá trình này chịu ảnh hưởng trực tiếp bởi các dưỡng chất thiết yếu mà chúng ta nạp vào cơ thể hàng ngày.

Dưới đây là ba nhóm dưỡng chất quan trọng có nguồn gốc tự nhiên từ thực phẩm giúp bạn duy trì một làn da khỏe mạnh và tràn đầy sức sống:

1. Nhóm vitamin

Vitamin đóng vai trò là chất xúc tác quan trọng trong hầu hết các quá trình sinh học của da, từ phục hồi tổn thương đến ngăn ngừa gốc tự do.

Vitamin A: Đây là thành phần không thể thiếu cho việc phục hồi và duy trì sức khỏe làn da. Vitamin A thúc đẩy quá trình tái tạo tế bào, giúp bề mặt da luôn mịn màng và ngăn ngừa các dấu hiệu lão hóa sớm. Để bổ sung vitamin A, bạn nên ưu tiên các loại thực phẩm như khoai lang, cà rốt, rau chân vịt và gan động vật.

Vitamin C: Được biết đến như một chất chống oxy hóa mạnh mẽ, vitamin C hỗ trợ quá trình tổng hợp collagen tự nhiên. Collagen chính là protein quan trọng giúp tăng cường độ đàn hồi và khả năng phục hồi của da. Những nguồn cung cấp vitamin C dồi dào nhất bao gồm cam quýt, dâu tây, ớt chuông và bông cải xanh.



Ảnh minh họa

Vitamin E: Vitamin E bảo vệ da khỏi tác hại của các gốc tự do và hỗ trợ sức khỏe tổng thể của cấu trúc da. Bạn có thể dễ dàng tìm thấy loại vitamin này trong các loại hạt, rau chân vịt và quả bơ.

Vitamin D: Mặc dù cơ thể có thể tự tổng hợp vitamin D qua ánh nắng mặt trời, nhưng việc tiếp xúc quá nhiều với tia UV sẽ gây hại cho da. Thay vào đó, bạn chỉ nên tiếp xúc với ánh nắng vừa phải và chú trọng bổ sung vitamin D từ thực phẩm như các loại cá nhiều chất béo (cá tra, cá hồi, cá trích) hoặc dầu gan cá.

2. Nhóm khoáng chất

Khoáng chất đóng vai trò quan trọng trong

việc duy trì hàng rào bảo vệ da, giúp da khỏe mạnh và tham gia vào nhiều phản ứng sinh hóa cần thiết cho quá trình tái tạo, phục hồi da.

Kẽm: Khoáng chất này giúp làm lành vết thương và duy trì sự toàn vẹn của cấu trúc da. Hàng ngày, làn da chúng ta thường xuyên chịu những vi tổn thương mà mắt thường không nhận thấy, và kẽm chính là yếu tố then chốt để sửa chữa các lỗi này. Các thực phẩm giàu kẽm bao gồm thịt, sản phẩm từ sữa, các loại hạt và đậu.

Đồng: Ít người biết rằng quá trình tổng hợp collagen và elastin, hai yếu tố quyết định độ căng mọng của da, đều cần sự tham gia của đồng. Hải sản, các loại hạt và ngũ cốc nguyên hạt là nguồn cung cấp đồng phù hợp cho cơ thể.

Selen: Đây là chất chống oxy hóa mạnh, giúp bảo vệ tế bào da khỏi sự tấn công của các tác nhân môi trường. Selen có nhiều trong hải sản và hạt điều.

3. Nhóm axit béo

Axit béo là thành phần chính cấu tạo nên lớp màng lipid bảo vệ da, giúp da không bị mất nước và luôn mềm mại.

Omega-3: Loại axit béo này góp phần dưỡng ẩm sâu và kiểm soát các tình trạng viêm da hiệu quả. Omega-3 có hàm lượng cao trong cá hồi, cá trích, cá thu, mỡ cá và quả óc chó.

Omega-6: Tương tự, omega-6 hỗ trợ hàng rào bảo vệ da và ngăn ngừa hiện tượng mất độ ẩm, giúp da không bị khô ráp. Bạn có thể tìm thấy axit béo này trong các loại dầu thực vật như dầu hoa anh thảo và dầu cây rum.

4. Vai trò của thực phẩm chức năng

Bên cạnh việc hấp thụ chất dinh dưỡng từ thức ăn tự nhiên, thực phẩm chức năng cũng đóng vai trò quan trọng trong việc hỗ trợ sức khỏe làn da, đặc biệt là trong cuộc sống bận rộn hiện nay. Một số vitamin, khoáng chất và axit béo hiện đã có sẵn dưới dạng thực phẩm chức năng để bổ sung cho một chế độ ăn uống cân bằng.

Tuy nhiên, người tiêu dùng cần lưu ý rằng việc sử dụng các sản phẩm bổ sung không nên tùy tiện. Điều quan trọng nhất là phải tham khảo ý kiến chuyên gia y tế trước khi bắt đầu bất kỳ lộ trình bổ sung nào để đảm bảo tính an toàn và hiệu quả cao nhất cho làn da và sức khỏe tổng thể.

Một chế độ dinh dưỡng khoa học, kết hợp giữa thực phẩm tự nhiên và sự tư vấn chuyên môn, chính là bí quyết bền vững nhất để sở hữu một làn da khỏe đẹp từ gốc. ■

Bố bán công ty, xây công viên 50 triệu USD vì con bị xa lánh

Đau lòng khi con gái khuyết tật bị bạn bè lánh tránh ở hồ bơi, Gordon Hartman chi hơn 50 triệu USD xây công viên giải trí dành cho mọi người.

Mùa hè 2006, trong chuyến đi nghỉ của gia đình, ông Gordon Hartman ở San Antonio, bang

Texas chứng kiến một cảnh tượng mãi mãi thay đổi cuộc đời mình. Morgan, con gái 12 tuổi của ông, lặng lẽ tiến lại gần một nhóm trẻ đang chơi ném bóng dưới hồ bơi. Vì không thể nói để bắt chuyện, cô bé chỉ biết rụt rè ra hiệu. Thế nhưng, những đứa trẻ lập tức bỏ đi, để lại Morgan bơ vơ nhìn theo.

“Trái tim tôi như thắt lại”, người đàn ông 65 tuổi nhớ lại.

Morgan sinh ra với những khiếm khuyết nặng nề cả về thể chất lẫn nhận thức. Cô mắc hội chứng hiếm gặp Tatton-Brown-Rahman (TBRS) do đột biến gene, khiến cơ thể phát triển nhanh nhưng trí tuệ chậm chạp.

Cô bé không thể nói, cơ yếu, thường xuyên co giật và bị vẹo cột sống. “Căn bệnh đã tước đoạt đi tuổi thơ bình thường của con bé”, Gordon nói.

Nhưng sự ghê lạnh ở hồ bơi ấy đã nhen nhóm trong ông một quyết tâm lớn. Gordon quyết định bán công ty bất động sản, dồn toàn lực kiến tạo một không gian vui chơi không rào cản, nơi những đứa trẻ như Morgan không bao giờ phải đứng ngoài cuộc.

Năm 2007, dự án khởi công trên một khu mỏ đá bỏ hoang ở đông bắc San Antonio. Gordon hợp tác với hàng loạt kiến trúc sư, bác sĩ, chuyên gia trị liệu để đảm bảo mọi thiết kế đều hướng tới người khuyết tật.

Sau ba năm, công viên mang tên Morgan's Wonderland chính thức mở cửa với chi phí ban đầu 34 triệu USD, sau này nâng cấp lên tới 51 triệu USD.

Đó thực sự là một “thế giới thần tiên”. Các trò chơi quen thuộc như vòng đu quay khổng lồ, tàu hỏa hay xích đu đều được thiết kế rãnh trượt để người ngồi xe lăn có thể đi thẳng lên mà không cần trợ giúp.

Đặc biệt, tại khu vui chơi dưới nước, du khách sử dụng xe lăn điện (chạy pin) được cung cấp miễn phí loại xe lăn chuyên dụng chạy bằng khí nén để thỏa thích vui đùa dưới nước mà không sợ hỏng thiết bị cá nhân.

Hơn một thập kỷ vận hành, Gordon Hartman đã chứng kiến vô số khoảnh khắc chữa lành tại đây. Ông nhớ mãi hình ảnh một cặp vợ chồng lặn lội từ Mexico tìm đến, bật khóc nức nở vì đây là lần đầu tiên trong đời họ được cùng nhau bơi dưới nước.

Hiện tại, ở tuổi 30, Morgan vẫn thường xuyên ghé thăm công viên mang tên mình để chơi xích đu - trò chơi cô yêu thích nhất. Với chính sách miễn vé hoàn toàn cho người khuyết tật, công viên đã đón du khách từ hơn 100 quốc gia. Đáng chú ý, khoảng 1/3 nhân viên tại đây cũng là người khuyết tật, tạo nên một môi trường làm việc thấu cảm và thân thiện.

Đánh giá về dự án này, đài CBS News (Mỹ) từng bình luận: “Câu chuyện của Morgan không chỉ tạo ra một công viên. Nó mở ra một cánh cửa, nơi hàng triệu gia đình lần đầu tiên được thấy con mình cười đùa như bao đứa trẻ khác, không bị dòm ngó, và không bao giờ bị bỏ lại phía sau”. ■



PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

Sáu thói quen độc hại khiến não của trẻ tổn hại nghiêm trọng, nhiều bậc cha mẹ hối hận khi nhận ra quá muộn

Bộ não có bản năng bẩm sinh và thói quen hoạt động được hình thành cũng bị ảnh hưởng bởi nhiều yếu tố.

Hầu hết mọi người sẽ luôn nhắm mắt làm ngơ trước những thói quen xấu ảnh hưởng đến não bộ. Nhiều hành vi âm thầm đánh cắp trí thông minh của trẻ nhưng cha mẹ không hề hay biết.

Nếu không muốn con mình ngày càng ngốc nghếch hơn, bạn phải giúp con bỏ những thói quen độc hại này càng sớm càng tốt.

1. Ăn quá nhiều đồ ngọt

Một nghiên cứu được thực hiện bởi Đại học California ở Hoa Kỳ đã xác nhận rằng chế độ ăn nhiều đường trong thời gian dài có thể làm não hoạt động chậm lại và làm suy yếu khả năng học tập cũng như trí nhớ của não.

Các nhà thần kinh học người Đức cũng phát hiện qua so sánh thực nghiệm rằng: Lượng đường trong máu càng cao thì vùng hồi hải mã trong não càng nhỏ. Hồi hải mã là trung tâm trí nhớ của não. Nếu hồi hải mã trở nên nhỏ hơn, điều đó có nghĩa là trí nhớ đang dần suy giảm.

Bạn cho rằng nếu mỗi ngày chỉ cho con ăn vài miếng bánh hay vài ngụm nước trái cây thì sẽ không có vấn đề gì lớn. Tuy nhiên, thực phẩm nhiều đường sẽ định hình lại bộ não một cách tinh vi và làm xáo trộn cơ chế khen thưởng của não, khiến não có xu hướng thiên về những thực phẩm đó hơn khi đưa ra lựa chọn.

Não hảo ngọt dễ bị kích thích bởi thực phẩm nhiều đường. Hãy nghĩ đến con của bạn, có phải chúng luôn tham lam? Vừa ăn cơm xong nhưng vẫn muốn ăn vặt? Ăn xong một miếng vẫn phải xin thêm miếng nữa? Người lớn đều nghiệm tra sữa chứ đừng nói đến trẻ em. Đừng để con bạn phát triển thói quen phụ thuộc vào đồ ngọt ngay từ khi còn nhỏ, nếu không chúng sẽ giảm dần trí thông minh.

2. Nghiện thiết bị điện tử

Khi ăn hạt dưa, bạn có cảm giác như sau: Vừa xong 1 hạt lại đến 1 hạt khác, đến mức miệng phồng rộp mới dừng lại được. Đây chính là “hiệu ứng hạt dưa” trong tâm lý học, và điện thoại di động chính là “hạt dưa” khiến con người nhanh chóng bị nghiện.

Lượng lớn thông tin phong phú, kích thích trên màn hình sẽ khiến trẻ tiếp tục chơi, không thể dừng lại được. Nếu muốn tiếp tục có được cảm giác khoái cảm này, bạn phải trả giá: Một là thời gian, hai là trí óc.

Các nhà nghiên cứu hành vi trẻ em từng cho thấy: Một bộ não khỏe mạnh có đường nét rõ ràng và tràn đầy năng lượng. Cấu trúc não của người nghiện điện thoại di động tương tự như cấu trúc não của bệnh nhân Alzheimer, bị teo nghiêm

trọng và thiếu sự kích thích giác quan rõ ràng.

Hậu quả của thoái hóa não là khả năng tập trung và trí nhớ của trẻ ngày càng kém, khả năng nhận thức bị tổn hại nghiêm trọng, các khả năng học tập như ngôn ngữ, đọc, viết cũng bị ảnh hưởng.

Không có gì ngạc nhiên khi các giáo viên trung học phàn nàn: Họ gặp phải một số lượng lớn học sinh bị điện thoại di động hủy hoại. Đặc điểm điển hình của những đứa trẻ này là không thể ngồi yên, không kiên nhẫn, không thể đọc thầm và không chịu được suy nghĩ quá 3 phút.

Bạn biết đấy, phải mất ít nhất 5 phút để giải một câu hỏi Toán và Vật lý có độ khó vừa phải. Trẻ nghiện điện thoại di động thường không thể ngồi yên dù chỉ vài phút. Nếu con làm điều này thường xuyên, bạn nên cảnh giác.

Đầu tiên là chuyển sự hứng thú của trẻ em đối với các video ngắn sang một số phim hoạt hình, phim tài liệu, phim điện ảnh chất lượng cao; Thứ hai là sự thay thế, tức là giúp trẻ tìm ra những hành động cũng có thể sản sinh ra sự tiết dopamine, chẳng hạn như tập thể dục hoặc chơi board game; Thứ ba là làm những việc mà trẻ thích thú hoặc có giá trị cho xã hội.

3. Không tập thể dục

Giáo viên Yang Xia, chuyên gia Tâm lý học tại Trường Cao đẳng Y tế Liên minh Bắc Kinh, cho biết: Một trong những nguyên nhân chính khiến nhiều trẻ kém tập trung, trì hoãn vô thức, tâm trạng tồi tệ và chán ghét việc học là do thiếu vận động nghiêm trọng.

Trẻ em được giữ ở nhà để làm bài tập về nhà ngay khi tan trường, và cuối tuần cũng tràn ngập các lớp học sở thích và ngoại khóa khác nhau. Chúng có rất ít thời gian cho các hoạt động ngoài trời chứ đừng nói đến thể thao.

Trên thực tế, tập thể dục không những không làm chậm quá trình học tập mà còn có thể “tăng cường trí não” và khiến trẻ học tập hiệu quả hơn.



Ảnh minh họa

Một trường trung học cơ sở ở Chicago, Mỹ thực hiện “kế hoạch thể thao 0 giờ”. Trẻ em phải đến trường lúc 7 giờ mỗi sáng, không phải để đọc sách và học tập mà để chạy nhảy và tập thể dục.

Lúc đầu, phụ huynh phản đối kịch liệt, con họ dậy sớm để đến trường, nếu ra sân chơi chạy vài vòng, chẳng phải vừa vào lớp là chúng sẽ ngủ sao? Nhưng kết quả thật bất ngờ, thay vì nằm dài vì mệt mỏi, các em trở nên tinh táo hơn, không khí trong lớp trở nên tích cực hơn, khả năng tập trung và trí nhớ của các em được nâng cao.

Sau một học kỳ, những học sinh dậy sớm tập thể dục đã cải thiện khả năng đọc và hiểu 10% so với các em khác.

Khi mọi người tập thể dục, họ sản xuất ra dopamine, serotonin và norepinephrine, cả ba chất dẫn truyền thần kinh liên quan đến học tập. Dopamine mang lại cho trẻ tâm trạng vui vẻ, serotonin cải thiện trí nhớ và norepinephrine cải thiện khả năng tập trung.

Thay vì nhốt trẻ “vào lồng” để học không hiệu quả, tốt hơn hết bạn nên cho trẻ thêm thời gian để tập thể dục.

4. Thức khuya

Một số nghiên cứu đã phát hiện ra rằng thức khuya giống như đổ rượu vào não. Một bộ não không ngủ 24 giờ một ngày = một bộ não lái xe say rượu. Thiếu ngủ sẽ làm giảm khả năng học tập và phối hợp tay mắt của trẻ, tốc độ tư duy và phản ứng của trẻ cũng sẽ giảm đi rất nhiều.

Khi bạn ngủ, não của bạn sẽ tự động dọn dẹp những chất thải bên trong. Sau khi ngủ ngon, chúng ta sẽ cảm thấy sáng khoái. Thiếu ngủ lâu dài sẽ khiến chất độc tích tụ trong não ngày càng nhiều, cuối cùng não sẽ không thể hoạt động bình thường được nữa.

Thay vì để con thức khuya, tốt hơn hết bạn nên làm gương và giục trẻ đi ngủ sớm. Hãy cho trí não có đủ thời gian để dọn dẹp những chất thải và loại bỏ những căng thẳng, mệt mỏi trong ngày, để trẻ có thể chuyên tâm học tập với trạng thái tinh thần trọn vẹn hơn vào ngày hôm sau.

5. Trẻ không chịu vận động trí óc

Nhà khoa học về não Hồng Lan (Trung Quốc) từng nói rằng não có tính dẻo và là một cơ quan điển hình của nguyên tắc “dùng hoặc mất”. Các mạch thần kinh trong não giống như những con đường nhỏ. Nếu con đường vẫn chưa được khám phá, cỏ dại sẽ mọc ngày càng nhiều và cuối cùng con đường sẽ biến mất. Nếu mạch thần kinh không được sử dụng, nó sẽ dần dần bị tắc nghẽn và cuối cùng bị bỏ rơi hoàn toàn.

Đây chính là lý do vì sao những đứa trẻ không thích vận dụng trí óc sẽ ngày càng trở nên ngốc nghếch. Bởi vì chúng quá lười lắng nghe, quá lười học và quá lười sử dụng đôi tay và khối óc.

Trẻ chỉ thường làm những câu hỏi rất đơn giản và bỏ cuộc khi gặp khó khăn một chút. Trong giờ học, trẻ chỉ biết ghi chép một cách máy móc chứ chưa bao giờ chủ động suy nghĩ hay rút ra kết luận từ một ví dụ. Điều này thực chất được gọi là “tích lũy lười biếng thành ngu ngốc”.

Vậy cha mẹ nên chú ý điều gì để giúp con định hình lại bộ não?

Đầu tiên, đừng vượt qua ranh giới: Nếu bạn làm quá nhiều việc cho con và đáp ứng những yêu cầu của con, con sẽ không còn phải lo lắng bất cứ điều gì, sẽ trở nên phụ thuộc vào người khác và mất khả năng hành động, suy nghĩ độc lập.

Thứ hai, dùng môi trường để gây ảnh hưởng và dùng hành động để thể hiện: Nếu cha mẹ lười biếng thì con cái không thể tiến bộ được. Nếu cha mẹ không bao giờ đọc sách thì con cái họ



không thể ham học được. Lời nói không bao giờ có thể tốt bằng việc dạy bằng ví dụ.

6. Học không có thời gian nghỉ

Từng có bức ảnh về những đứa trẻ vừa truyền nước biển vừa làm bài tập không ngừng nghỉ trong bệnh viện. Một số trẻ bị sốt cao, cha mẹ vẫn ngần ngại chuyện xin nghỉ học vì sợ con mình sẽ bị tụt hậu.

Miễn cưỡng học tập khi cảm thấy không khỏe không những không hiệu quả mà còn có thể dễ khiến tình trạng của trẻ trở nên trầm trọng hơn. Dùng não khi bị bệnh sẽ chỉ khiến não bị tổn thương nhiều hơn. Trường hợp nhẹ có thể dẫn đến mất tập trung, giảm trí nhớ, lú lẫn, phản ứng chậm, v.v... Trong trường hợp nghiêm trọng, nó có thể gây tổn thương tế bào não... Những tổn thương này thường không thể hồi phục.

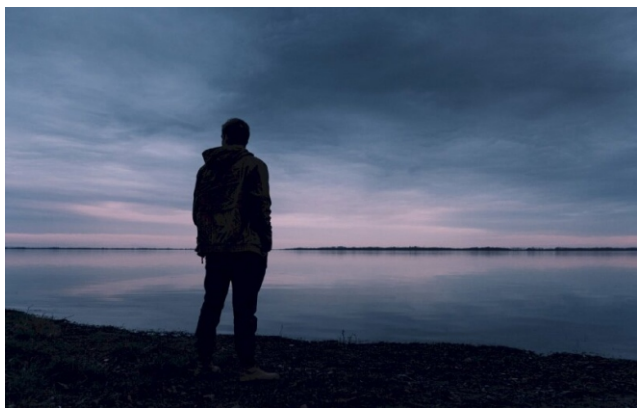
Khi con bạn mệt mỏi, hãy cho con nghe nhạc, nhìn ra ngoài cửa sổ và đi dạo. Những hoạt động này có thể khiến bé cảm thấy vui vẻ và tràn đầy năng lượng, từ đó cải thiện chức năng não bộ.

Khi con bạn bị ốm, hãy nghỉ ngơi thật tốt, bổ sung đủ chất, ngủ đủ giấc. Sắp xếp thời gian học tập hợp lý để các phần hưng phấn của vỏ não thay phiên nhau nghỉ ngơi, tránh hưng phấn quá mức làm tăng thêm gánh nặng cho hệ thần kinh.

Chỉ bằng cách sử dụng một cách khoa học, bạn mới có thể giúp con bảo vệ bộ não của mình. ■

Những người có nguy cơ căng thẳng, mệt mỏi

Căng thẳng là vấn đề phổ biến trong môi trường làm việc cạnh tranh, nhịp sống nhanh, hiện đại. Theo MQ Mental Health, ngành nghề nào cũng có thể đối mặt stress - từ người làm chủ, nhân viên công sở, công nhân, lao động tự do đến chính khách. Học sinh, sinh viên, vận động viên, mẹ bỉm sữa, cánh tài xế, mọi thành viên trong gia đình, nhất là người lớn tuổi... cũng khó tránh những lúc căng thẳng.



Ảnh minh họa

Năm ngoái, bà Jacinda Ardern - nguyên Thủ tướng New Zealand - tuyên bố từ chức, một phần vì muốn dành thời gian cho gia đình, phần khác cảm thấy mình “không còn đủ năng lượng” để tiếp tục công việc “đòi hỏi trách nhiệm to lớn”. Trên The Guardian, bà từng nói về tác động công việc gây ra cho sức khỏe tâm thần và tầm quan

trọng của việc chăm sóc bản thân. Bà mong mọi người luôn hạnh phúc tại nơi làm việc, đồng thời nơi ấy không làm trầm trọng thêm mức độ căng thẳng.

WHO cũng công nhận căng thẳng tại nơi làm việc là “đại dịch sức khỏe toàn cầu”, cứ bốn người, sẽ có một người rơi vào trạng thái stress. Tình trạng này tác động tiêu cực cả nhân viên lẫn tổ chức như: giảm năng suất, không hài lòng công việc, vắng mặt, tỷ lệ nghỉ việc cao. Căng thẳng cũng dẫn đến loạt vấn đề thể chất như huyết áp cao, bệnh tim, tiểu đường...

Theo thống kê của Bộ Y tế, Việt Nam có khoảng 15% dân số mắc các rối loạn liên quan tới căng thẳng, tương đương khoảng 15 triệu người. Một nghiên cứu năm 2023 cho thấy căng thẳng, kiệt sức liên quan công việc khiến nền kinh tế Anh thiệt hại 28 tỷ bảng mỗi năm, dẫn đến 23,3 triệu ngày nghỉ ốm. Tại Nhật, nhiều trường hợp tử vong vì đau tim, đột quỵ khi làm việc nhiều giờ. “Ví dụ cực đoan này nêu bật nguy cơ căng thẳng tại nơi làm việc và tầm quan trọng của việc nhận ra vấn đề, giải quyết nó trước khi trầm trọng hơn”, cây viết Juliette Burton nói trên MQ Mental Health.

Nhóm ngành stress nhất

Một nghiên cứu trên Tạp chí quốc tế về Quản lý căng thẳng chỉ ra nhân viên y tế, nhân viên xã hội, giáo viên chịu stress cao hơn hẳn nghề khác. Trong khi đó, Tạp chí tâm lý Sức khỏe nghề nghiệp khẳng định ngành công nghệ, tài chính đặc biệt gây căng thẳng.

Nhân viên y tế: Năm 2018, Hiệp hội Y khoa Anh từng thực hiện một khảo sát, hơn 80% bác sĩ nói luôn trong trạng thái căng thẳng hoặc kiệt sức do giờ làm việc kéo dài, khối lượng công việc lớn.

Trên trang chủ, WHO cũng nhấn mạnh áp lực thời gian, thiếu kiểm soát công việc, làm việc theo ca, thiếu sự hỗ trợ và tổn thương về mặt đạo đức là yếu tố khiến đội ngũ y tế luôn căng thẳng, mệt mỏi.

Giáo dục: Liên đoàn Giáo dục Quốc gia Anh từng thực hiện nhiều khảo sát vào các năm 2018, 2019, 2023, cho thấy hơn 80% giáo viên và người cộng tác trong ngành giáo dục nước này chịu căng thẳng. Nguyên nhân chính là khối lượng công việc lớn, bộn bề trách nhiệm cùng áp lực cảm xúc trước biến đổi tâm sinh lý của trẻ em lẫn thanh thiếu niên. Áp lực từ những cuộc thanh tra của cơ quan giáo dục, loạt thay đổi về chính sách giảng dạy và lương bổng cũng là nguyên nhân khiến giáo viên stress, mệt mỏi.

Khách sạn: Nhiều nghiên cứu chỉ ra đầu bếp và nhân viên khách sạn phải chịu mức độ căng thẳng cao. Tình trạng khan hiếm nhân sự, thiếu thời gian, thiếu ánh sáng, ngân sách hạn chế... tác động đến sức khỏe tâm thần họ.

Một nghiên cứu do Unite Union thực hiện tại New Zealand năm 2021 cho thấy hơn 90% đầu bếp, nhân viên khách sạn gặp vấn đề về thể chất, cảm xúc như đau đầu, lo lắng và trầm cảm.

Pháp lý: Hiệp hội Luật sư Anh từng thực hiện khảo sát diện rộng liên quan căng thẳng, cho

thấy hơn 90% luật sư gặp vấn đề vì khối lượng công việc lớn, giờ làm việc kéo dài được xác định là những yếu tố gây căng thẳng chính.

Ngành truyền thông: Năm 2020, Hội đồng đào tạo Nhà báo Quốc gia Anh công bố khảo sát: 80% nhà báo nước này luôn trong tình trạng căng thẳng vì nguồn nhân sự mỏng, họ phải gánh lượng công việc lớn và áp lực khi phải sản xuất nội dung nhanh chóng. Theo Tạp chí tâm lý sức khỏe nghề nghiệp, 4-59% nhà báo có triệu chứng PTSD (rối loạn căng thẳng sau chấn thương).

Công tác xã hội: Nhân viên công tác xã hội - đội ngũ thường giúp các cá nhân, hộ gia đình trong tình huống khó khăn - dễ bị căng thẳng và đòi hỏi nhiều về cảm xúc. Họ đối mặt điều kiện làm việc thách thức, khối lượng công việc lớn, nguồn lực hạn chế.

Công nghệ: Các nhà phát triển phần mềm, kỹ sư, IT và người làm trong ngành công nghệ thường phải tăng ca vì nhu cầu công việc cao, thời hạn gấp rút, không tránh khỏi việc thức đêm hôm. Ngoài ra, tốc độ đổi mới nhanh chóng trong ngành có thể tạo ra môi trường làm việc căng thẳng, luôn thay đổi.

Cách kiểm soát, giảm căng thẳng

Các chuyên gia từ WHO khuyên mọi người nên tìm hiểu kỹ, xác định nguyên nhân gây căng thẳng và học cách chăm sóc bản thân, cả thể chất lẫn cảm xúc.

Theo Jay Papasan Gary Keller - tác giả cuốn The One Thing, khi có quá nhiều việc, nên tập trung việc quan trọng nhất. Từ đây, bạn học được cách nhìn xuyên qua sự hỗn độn, nhiều loạn, biết điều gì cần ưu tiên để đạt kết quả tốt hơn trong thời gian ngắn. Yếu tố này sẽ tạo đòn bẩy đưa bạn tiếp cận mục tiêu, giảm ức chế tâm lý, tái tạo năng lượng, tiếp tục đi đúng hướng và làm chủ cuộc sống.

Nên ngủ đủ giấc, tập thể dục thường xuyên. Ưu tiên các bài tập thư giãn như yoga, hít thở sâu, massage hoặc thiền. Có thể tập viết nhật ký, ghi lại suy nghĩ bản thân về mỗi ngày đã qua hoặc những điều bạn cảm thấy biết ơn.

Chuyên gia khuyên bạn nên thường xuyên trò chuyện với người thân, bạn bè hoặc đồng nghiệp tốt. Dành thời gian cho sở thích cá nhân như đọc sách, nghe nhạc, nấu ăn, cắm hoa, du lịch, xem phim hài hoặc tìm niềm vui qua những câu chuyện cười. Những hoạt động cộng đồng, thiện nguyện có thể giúp bạn cân bằng cảm xúc, tiếp thêm năng lượng, yêu đời hơn. Nên ăn uống lành mạnh, tránh xa những nhân tố kém lành mạnh như rượu, thuốc lá, chất kích thích. Khi “não bộ” đói chất dinh dưỡng, mỗi ngày, bạn nên bổ sung đầy đủ nhóm chất béo, vitamin B, Carnosine. Trong đó, Carnosine có nhiều nhất ở thịt gà, hỗ trợ trung hòa gốc tự do, bảo vệ tế bào thần kinh, cải thiện trí nhớ, giảm căng thẳng, mệt mỏi.

Ngoài ra, nếu không thể tự thoát khỏi trạng thái stress, bạn nên tìm cố vấn chuyên nghiệp để học hỏi kỹ năng đối phó tiêu cực, kiểm soát căng thẳng. ■



SỬ TÂM & TÌM HIỂU

Đệ nhất phu nhân “ngầu” nhất nước Mỹ: Góa phụ chứng kiến cái chết của chồng con có mỗi tình điều tiếng với Tổng thống và nghèo khó cuối đời

Bà Dolley Madison là vợ của cựu Tổng thống Mỹ James Madison và là một trong những Đệ nhất phu nhân đáng nhớ nhất của xứ sở cờ hoa.

Bà sinh ngày 20 tháng 5 năm 1768 trong một khu định cư của những người theo Giáo hội Tín Hữu tại New Garden (nay thuộc quận Guilford, thành phố Greensboro, Bắc Carolina). Bà là con gái đầu lòng của Mary Coles Payne và John Payne Jr.

Bà đã chứng kiến nhiều sự kiện lịch sử hình thành nên xứ sở cờ hoa và bà cũng là người có nhiều đóng góp trực tiếp trong quá trình đó.

Có rất nhiều bằng chứng cho thấy bà Dolley là một Đệ nhất phu nhân quý phái và đáng ngưỡng mộ nhưng đáng tiếc, cuộc đời lại không dành nhiều sự ưu ái cho bà.

Đầu tiên, không ai biết rằng cái tên Dolley Madison có phải là tên thật của vị đệ nhất phu nhân này hay không.

Mặc dù đây là tên trong khai sinh và chữ ký của bà Dolley Madison cũng là Dolley nhưng không ít tài liệu lưu lại tên bà là Dollie. Một số nhà sử học lại tin rằng tên bà là Dorothea.

Trước khi kết hôn với Tổng thống Mỹ, bà là Dolley Payne sinh ra trong một gia đình giàu có làm đồn điền ở Bắc Carolina.

Năm 1769, gia đình Payne trở về Virginia. Dolley lớn lên trong đồn điền của cha mẹ bà ở vùng nông thôn thuộc phía đông tiểu bang. Tại đây, bà gần bó khăng khít hơn với gia đình bên ngoài. Bà có tổng cộng 7 người em bao gồm: 3 người em gái (Lucy, Anna, Mary) và 4 người em trai (Walter, William Temple, Isaac, và John).

Cha của bà Dolley chống lại chế độ nô lệ nhưng bản thân lại là một điền chủ có trong tay nhiều nô lệ.

Khi Dolley được 15 tuổi, vì không muốn sống trong sự giả tạo thêm chút nào nữa, cha của bà đã giải phóng hết toàn bộ số nô lệ và chuyển nhà đến vùng Philadelphia, Pennsylvania để sinh sống đồng thời gây dựng doanh nghiệp riêng.

Tuy nhiên, đến năm 1791 thì việc làm ăn của ông thất bại và điều này đã khiến cha của bà bị khai trừ ra khỏi các buổi gặp gỡ của Giáo hội Tín hữu vì những giáo dân khác cho rằng đây là một điểm yếu của ông.

Vào tháng 10 năm 1792, John Payne qua đời. Sau khi cha mất, mẹ của Dolley mở một nhà trọ nhỏ để trang trải cho sinh hoạt hằng ngày của gia đình.

Bất chấp gia đình có rơi vào cảnh khốn đốn thì bà Dolley khi đó vẫn rất được săn đón và nhan sắc được đánh giá là tuyệt mỹ nhất thời bấy giờ.

"Ứng cử viên" sáng giá nhất được bà Dolley chọn lấy làm chồng là luật sư Quaker John Todd.

Tuy nhiên, cuộc sống yên bình của bà Dolley không kéo dài được bao lâu. Kết hôn với chồng, bà hạ sinh được 2 người con.

Thế nhưng, vào năm 1793, căn bệnh sốt vàng da (yellow fever) tấn công thành phố khiến cả gia đình bà Dolley đổ bệnh. Kết quả là căn bệnh này đã cướp đi tính mạng của người chồng và đứa con út của bà Dolley trong khi bà và đứa trẻ còn lại được chữa khỏi bệnh.

Ở tuổi 25, bà Dolley đã trở thành một góa phụ và là một bà mẹ đơn thân.

Sau cái chết của chồng con, bà Dolley quen được Tổng thống Mỹ tương lai, ông James Madison, thông qua một người bạn có tên là Aaron Burr.



Dolley Madison mê hoặc cả nước Mỹ bằng áo cổ trễ

Cả hai nảy sinh tình cảm trước khi trở thành đề tài bàn tán của mọi người trong thị trấn. Nguyên nhân bởi vì bà Dolley mới trở thành góa phụ cách đây không lâu và ông James lại còn lớn hơn bà tận 17 tuổi.

Cặp đôi gặp gỡ vào tháng 5/1794 và đính hôn vào tháng 8 năm đó. Điều này đồng nghĩa với việc bà Dolley phải từ bỏ đạo giáo của chồng bởi ông James cơ bản không có đạo.

Vài năm trước khi trở thành Đệ nhất phu nhân, bà Dolley đã đóng góp phần công sức của mình trong Cuộc thám hiểm của Lewis và Clark.

Dù không trực tiếp đi xuyên đất nước nhưng bà đã thành lập một nhóm phụ nữ ở thủ đô Washington, D.C, để thu thập đồ quyên góp và cung cấp cho các nhà thám hiểm.

Nờ sự trợ giúp đó mà 2 nhà thám hiểm Meriwether Lewis và William Clark đã có thể hoàn thành bản đồ ở phía tây nước Mỹ.

Ông James Madison trúng cử Tổng thống Mỹ vào năm 1809 và bà Dolley trở thành Đệ nhất phu nhân thứ 3 của xứ sở cờ hoa.

Trong thời gian Tổng thống James đương

nhiệm, bà Dolley không chỉ làm tốt nhiệm vụ hậu phương mà còn khiến công chúng thay đổi cái nhìn về các bà vợ của Tổng thống.

Bà Dolley chia sẻ quan điểm cá nhân về các vấn đề quốc gia, công khai ủng hộ chồng và tận dụng tối đa địa vị xã hội của mình để đóng góp cho chính trường.

Không chỉ dừng lại ở đó, bà Dolley còn được đánh giá là một biểu tượng thời trang, nổi tiếng trong công chúng và thậm chí được ưu ái gọi là “Nữ Tổng thống”, “Nữ hoàng Dolley”.

Với khiếu thẩm mỹ được đánh giá cao, bà đã bắt đầu trang hoàng ngôi nhà mới của vợ chồng bà sau khi James Madison trúng cử Tổng thống Mỹ, thổi vào đó một luồng gió hoàn toàn mới.

Nhà Trắng là biểu tượng của chính phủ Mỹ và bà Dolley đóng vai trò quan trọng trong việc thiết kế và trang trí nội thất bên trong đó.

Bà Dolley thỉnh thoảng tổ chức các bữa tiệc xa hoa với sự tham dự của hàng trăm khách mời. Là người tổ chức, lại có đầu óc sáng tạo và biết nắm bắt xu hướng, bà Dolley từng cho khách mời thưởng thức hương vị của món ngon mới mà người ta gọi là “kem”.

Sự khéo léo và đầu óc nhanh nhạy giúp bà Dolley để lại ấn tượng mạnh trong mắt những người từng có cơ hội tiếp xúc với bà.

Bà được biết đến là một người phụ nữ thông minh, hài hước và ngay cả cựu Tổng thống Mỹ Thomas Jefferson, cũng dành nhiều sự ngưỡng mộ cho bà.

Ngoài ra, bà Dolley còn duy trì tình bạn với những người phụ nữ quyền lực khác, trong đó có Đệ nhất phu nhân Louisa Adams.

Thời điểm Nhà Trắng bị Anh xâm chiếm vào năm 1814, bà Dolley đã từ chối rời đi để bảo vệ nơi đây cũng như những tài sản quý giá bên trong. Đệ nhất phu nhân này chỉ chịu rời đi khi quân đội Anh cách đó vài dặm.

Lúc này, bà Dolley không thể mang theo hết tất cả những món đồ quý nhưng bà vẫn liều mình bảo quản bức chân dung nổi tiếng của cựu Tổng thống George Washington thời điểm Nhà Trắng bị quân xâm lấn đốt cháy chìm trong biển lửa.

Sau khi kết thúc nhiệm kỳ Tổng thống, ông James và bà Dolley rời khỏi Nhà Trắng mà không có nghề nghiệp cũng như thu nhập rõ ràng.

Những mối quan hệ cao cấp đòi hỏi họ phải tiếp tục giữ vững lối sống xa hoa và điều này khiến số tiền tiết kiệm của 2 vợ chồng ngày một cạn dần.

Thói nghiện ngập cờ bạc của người con trai với chồng trước của bà Dolley càng khiến gia đình bà thêm khánh kiệt.

Cựu Tổng thống James Madison qua đời năm 1836 để lại bà Dolley đứng trên bờ vực của sự nghèo khổ.

Bà bán đi hết những tài sản của gia đình và Quốc hội đề nghị mua lại một vài tài liệu của người chồng quá cố của bà để san sẻ gánh nặng tài chính.

Mặc dù bà Dolley bị nhấn chìm trong hoàn cảnh nghèo khó cuối đời, nước Mỹ vẫn không quên

SỬ TÂM & TÌM HIỂU



vị cựu Đệ nhất phu nhân của họ.

Quốc hội trao cho bà chiếc ghế danh dự được xem là một vinh dự đáng kể trong thời đại trước khi phụ nữ có được quyền bầu cử.

Bà Dolley qua đời vào năm 1849 ở tuổi 81. Sau này, Tổng thống thứ 12 của Mỹ là ông Zachary Tylor vẫn nhắc đến bà là “Đệ nhất phu nhân” và danh hiệu này gắn liền với cuộc đời bà Dolley Madison mãi về sau. ■

SỰ NGHIỆP HỘI HỌA RỰC RỠ CỦA NỮ HỌA SĨ CẢ CUỘC ĐỜI SỐNG TRONG BI KỊCH

Khi chỉ còn một năm để sống trên đời, khi rơi vào tình cảnh nằm liệt giường vì đau ốm, nữ họa sĩ nổi tiếng người Mexico - Frida Kahlo đã biến phòng bệnh của mình trở thành triển lãm.

Frida Kahlo (1907-1954) đã biến phòng bệnh của mình trở thành một không gian mỹ thuật rực rỡ, bà biến nỗi đau về thể xác và tinh thần trở thành nguồn động lực để sáng tạo nên những tác phẩm ấn tượng.

Trong sự nghiệp hội họa của mình, Frida Kahlo chưa từng tổ chức một show trưng bày solo nào để giới thiệu các tác phẩm của bản thân tại thành phố quê nhà, nơi bà sinh ra và qua đời ở đó - thành phố Mexico City.

Chỉ có khoảng gần một năm cuối đời, bà biến căn phòng ngủ của mình trở thành một gallery tranh ấn tượng. Căn phòng nơi bà nằm dưỡng bệnh đã chứng kiến nữ họa sĩ tài ba, khi ấy đang ở tuổi 46, trút tất cả sinh lực còn lại, bao gồm cả những nỗi đau về thể xác và tinh thần, để bung nở tài năng mỹ thuật và dân khéo lại một cuộc đời tài hoa nhưng ngắn ngủi.

Sức khỏe của Frida Kahlo từ nhỏ đã không tốt, nữ họa sĩ từng bị viêm tủy từ khi còn nhỏ và gặp nhiều khó khăn về thể chất, nhưng vượt lên trên hoàn cảnh ấy, Kahlo vẫn là một sinh viên giỏi ở trường được.

Dù vậy, số phận không buông tha Kahlo, bà gặp phải một tai nạn giao thông nghiêm trọng năm 18 tuổi, khiến cả cuộc đời bà sau đó phải chịu đựng thêm nhiều hệ lụy đau đớn và những vấn đề sức khỏe khác.

Trong quãng thời gian điều trị bệnh sau tai nạn, bà quay trở lại với niềm vui từ thuở ấu thơ - hội họa và bắt đầu suy nghĩ nghiêm túc về việc trở thành họa sĩ.

Về mặt tinh thần, trong cuộc đời mình, nữ họa sĩ yêu thương và gắn bó với họa sĩ Diego Rivera (1886-1957). Họ kết hôn từ năm 1929 tới năm 1939 thì ly hôn, nhưng ngay năm 1940, họ đã tái hôn lại với nhau và gắn bó trong hôn nhân cho tới khi bà qua đời năm 1954.

Trong những năm tháng ở bên Rivera, Kahlo luôn đau khổ vì chồng bà là người không chung thủy, dù vậy, bà không thể nào ngừng dành tình yêu thương cho ông và luôn sống trong trạng

thái vừa yêu thương mãnh liệt, vừa đau khổ khôn nguôi.

Căn phòng riêng của bà trong ngôi nhà của gia đình ở thành phố Mexico City đã trở thành một “thánh đường nghệ thuật”, là nơi để bà bung nở hết mức tài năng hội họa của mình trước khi qua đời.

Các nhà phê bình nghệ thuật đều nhìn nhận rằng Frida Kahlo đã sáng tạo nghệ thuật từ chính sự đau đớn, khổ sở của bản thân.

Việc phải ở nguyên trong nhà và tình trạng nằm liệt giường trong thời gian dài khiến hội họa trở thành một sự thoát ly thực tế của Kahlo.

Nữ họa sĩ cố vượt thoát ra khỏi bốn bức tường để biểu đạt bản thân và kể câu chuyện của mình qua những bức tranh.

Câu chuyện cuộc đời của Kahlo là cuộc vật lộn và sự chiến thắng của sức sáng tạo trước những điều không may mắn trong cuộc sống, Kahlo là một nghệ sĩ có tính hình mẫu, khi bà vượt lên nghịch cảnh, sự đau đớn, sự tù túng, nỗi khổ tâm...



Nữ họa sĩ Frida Kahlo (1907-1954)

Những tác phẩm của bà chủ yếu có kích thước nhỏ nhưng chứa đựng nhiều nội lực và sức sáng tạo mạnh mẽ, Kahlo đã dồn hết sức mạnh của mình vào cọ vẽ.

Trong khi người chồng của bà đương thời nổi tiếng hơn bà, ông đi nhiều nơi, thực hiện những tác phẩm khổ lớn, thì bà thực hiện những bức vẽ nhỏ, khắc họa những nỗi buồn của mình, như khi bị sảy thai, khi mẹ ruột qua đời...

Kahlo đặc tả những đề tài của nữ giới theo một cách đầy nữ tính, thực tế, trước bà, chưa có họa sĩ nào đặc tả nỗi đau của người phụ nữ bị sảy thai.

Trong căn phòng dưỡng bệnh của mình, bà mở ra cả một bên bờ nghệ thuật bình an, là sân khấu riêng để bà tỏa sáng.

Những bức vẽ của bà mang nhiều màu sắc rực rỡ với phong cách rất riêng, đó là cách để bà lên tinh thần cho chính mình, chấp nhận hoàn cảnh của mình và làm tốt nhất những gì có thể, dù vậy, vẫn có rất nhiều điều buồn bã và phức tạp không ngừng xảy tới trong cuộc sống của bà.

Bệnh tật triền miên khiến bà không thể ra ngoài gặp gỡ, giao lưu. Những bạn bè của nữ nghệ

sĩ đều khẳng định rằng bà rất thích giao tiếp, gặp gỡ và... tán tỉnh.

Tất cả những gì bà không làm được đều khiến bà khao khát được trải nghiệm.

Dù sống trong nỗi bất lực giằng dụa vì không thể bước ra ngoài và làm những gì mình muốn, nhưng Kahlo biến những xúc cảm tiêu cực trở thành thứ hành trang để bà có thể dồn tâm sức tỏa sáng trong hội họa.

Sau khi sống sót vượt qua căn bệnh viêm tủy khi còn nhỏ, nữ họa sĩ có bên chân phải yếu ớt và ngắn hơn chân trái.

Bà thường mặc váy dài và đi nhiều tất ở bên chân phải để phân nào giấu đi những bất thường trên cơ thể mình, điều này bà đã chú ý thực hiện từ khi còn nhỏ. Sau này, ở tuổi 18, xương hông của bà lại bị giập vỡ trong một vụ tai nạn giao thông...

Nữ họa sĩ rất quan tâm tới cái Đẹp, đến thời trang, bà pha trộn thời trang truyền thống của Mexico với thời trang hiện đại của Châu Âu để tạo nên một phong cách riêng trong tranh của mình.

Bà cũng thường tập trung khai thác nhân vật ở nửa thân trên, điều này là một cách để bà quên đi nửa thân dưới nhiều đau đớn, nhiều tật bệnh của bản thân.

Với những gì đã trải nghiệm, Kahlo rất quen thuộc với... cái chết, điều này khiến nữ họa sĩ không ngần ngại trước những đề tài tưởng như kiêng kỵ. Kahlo không ngần ngại khắc họa máu và cái chết, của bản thân và của những người khác.

Có lần nữ nghệ sĩ nhận được đơn đặt hàng thực hiện một bức tranh về một nữ diễn viên quá cố. Khi nhận được tác phẩm, bên đặt hàng đã giật mình thảng thốt, đó chính là bức “The Suicide of Dorothy Hale” (Dorothy Hale tự tử), khắc họa cái chết của nhân vật mà bà được đặt hàng khắc họa.

Dorothy Hale đã nhảy xuống từ một tòa nhà cao tầng và Kahlo khắc họa điều ấy trong tranh, không ngần ngại.

Đó là một trong những bức tranh có tính siêu thực nhất do Kahlo thực hiện, nhưng bà luôn một mực phủ nhận chất siêu thực trong tranh mình: “Tôi không bao giờ vẽ từ những giấc mơ. Tôi vẽ từ thực tế của mình”.

Khi còn nhỏ, lúc đau ốm nặng và cận kề cái chết, trò chơi của cô bé Kahlo đã được ghi lại trong nhật ký, đó là giai đoạn đầu tiên Kahlo bắt đầu phải làm quen với cuộc sống tù túng trong bốn bức tường.

Cô bé khi ấy đã thường ti mắt vào tấm kính cửa sổ, hà hơi lên kính và vẽ một ô cửa nhỏ để hình dung mình thoát ra khỏi căn phòng tù đó và thực hiện những cuộc phiêu lưu bằng trí tưởng tượng.

Về sau, khi đã trưởng thành, số phận vẫn không mỉm cười hơn với Kahlo, bà từng nói: “Đôi chân, tôi cần nó làm gì khi tôi có đôi cánh để bay?”.

Đĩ nhiên đó cũng chỉ là một hình dung đến từ trí tưởng tượng của bà, qua đó, bà biến đời thường quanh mình trở thành những điều kỳ diệu trên vải vẽ. Dù màu sắc trong tranh Kahlo rực rỡ ấn tượng, nhưng những điều được khắc họa thì rất đỗi đời. ■

THE TOTAL YOU MEDICAL SPA

Laser Facial 30min

\$79 was \$150

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



SƯNG 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 seọ hay sưng phù

ĐIỀU TRỊ BẰNG PHƯƠNG PHÁP NỘI SOI Ổ BỤNG

- Làm giảm đau và rút ngắn thời gian hồi phục
- Làm seọ 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