

# The Vietnamese Business Daily

# Thương Mại

# VIETNAM

Section B  
**Điện Ảnh**  
 NĂM THỨ 46  
**2205**  
 May 26, 2026

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

## 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**  
 05.29 - 06.04

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  <b>Bánh Mochi Nhật Bản</b></p>	<p>即溶素食魚露   29999 điểm                  "DaDa" Instant Vegan Sauce  <b>Mắm Nêm Chay</b></p>	<p>冷凍乾燥優格   33999 điểm                  "Nature Food" Freeze Dried Yogurt  <b>Sữa Chua Sấy Thăng Hoa</b></p>	<p>1 case = 4 packs   23000 điểm                  "Binggrae" Variety Flavored Milk Drink  <b>Sữa Trái Cây</b></p>	<p>韓國蝦片   999 điểm                  "NongShim" Korean Shrimp Cracker  <b>Bánh Snack Tôm</b></p>	<p>部隊拉麵 - 香辣煙燻味   499 điểm                  "NongShim" Budae Ramyun - Spicy &amp; Smoky  <b>Mì Cay Vị Thịt Xông Khói</b></p>
<p>「POST」蜂蜜麥片   59999 điểm                  "Post" Honey Bunches of Oats  <b>Yến Mạch Mật Ong</b></p>	<p>花生醬   34999 điểm                  "Peter Pan" Peanut Butter  <b>Bơ Đậu Phộng</b></p>	<p>草莓餅乾棒   19999 điểm                  "Pocky" Strawberry Biscuit Sticks  <b>Bánh Que Dâu</b></p>	<p>拉格啤酒   1799 điểm                  "Heineken" Lager Beer  <b>Bia Heineken</b></p>	<p>羅勒籽飲料 - 多種口味   6 for 549 điểm                  "Vinut" Basil Seed Drink - Assorted Flavor  <b>Nước Hạt É - Hương Trái Cây</b></p>	<p>金邊綠條   1399 điểm                  "AceCook" Rice Noodle - Phnom Penh  <b>Hủ Tiếu Nam Vang</b></p>

### RAU CỦ QUẢ THỊT HẢI SẢN / ĐỒ BIỂN

<p>新鮮芥蘭   \$7.29/lb  <b>Fresh Nayo Bok Choy</b>  <b>Cải Đà Loan</b></p>	<p>新鮮青江菜   \$7.29/lb  <b>Fresh Shang Hai Bok Choy</b>  <b>Cải Thìà</b></p>	<p>新鮮豬排   \$2.89/lb  <b>Fresh Pork Chop</b>  <b>Cốt Lết Không Da</b></p>	<p>新鮮牛尾   \$11.99/lb  <b>Fresh Beef Oxtail</b>  <b>Đuôi Bò</b></p>	<p>新鮮比目魚   \$7.99/lb  <b>Fresh Flounder</b>  <b>Cá Bơn</b></p>	<p>新鮮鯉魚   \$3.99/lb  <b>Fresh Bonito Fish</b>  <b>Cá Ngừ</b></p>
<p>新鮮合掌瓜   99¢/lb  <b>Fresh Chayote</b>  <b>Su Su</b></p>	<p>新鮮青蘋果   \$1.89/lb  <b>Fresh Green Apples</b>  <b>Táo Xanh Nhỏ</b></p>	<p>母雞 (原隻)   \$12.99/cor  <b>Fresh Chicken Henz</b>  <b>Gà Hen Tươi</b></p>	<p>免凍全鴨   \$4.49/lb  <b>Fz Culver Duck</b>  <b>Vịt Đông Lạnh</b></p>	<p>鰻魚   \$3.49/lb  <b>Fresh Butterfish</b>  <b>Cá Liệt</b></p>	<p>柳葉魚   \$4.59/lb  <b>Fresh Capelin Shishamo</b>  <b>Cá Bống Trứng</b></p>

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

**BOOM SALE!**

**\$29.99**  
Case - 12 bottles

"GOLDEN NEST" SWALLOW NEST BEVERAGE  
 有機冰糖燕窩  
 NƯỚC YẾN

**BOOM SALE!**

**\$3.79/lb**  
**\$90**  
Box - 26 lbs

"DA DA" FZ RI6 DURIAN - VIETNAM  
 SÂU RIÊNG RI6 VIỆT NAM



## ĐIỆN ẢNH

### Dương Dương tái xuất với 'nam thần hành động', hứa hẹn bùng nổ màn ảnh 2026

Vũ Lâm Linh được kỳ vọng sẽ trở thành bom tấn võ hiệp đáng chú ý nhất năm 2026 khi quy tụ Dương Dương, Chương Nhược Nam cùng loạt gương mặt đình đám của màn ảnh Hoa ngữ.

Sau hàng loạt dự án cổ trang ngôn tình và tiên hiệp phủ sóng màn ảnh nhỏ, Dương Dương chính thức trở lại đường đua phim truyền hình với Vũ Lâm Linh.

Ngay từ khi tung trailer và loạt hình ảnh đầu tiên, bộ phim đã nhanh chóng tạo nên làn sóng thảo luận mạnh mẽ trên mạng xã hội nhờ sự kết hợp giữa võ hiệp, trinh thám, quyền mưu và dàn diễn viên sở hữu visual nổi bật.

Được chuyển thể từ tinh thần của tác phẩm kinh điển Tam Hiệp Ngũ Nghĩa, Vũ Lâm Linh lấy bối cảnh thời Bắc Tống, xoay quanh hành trình của Triển Chiêu do Dương Dương thủ vai. Nhân vật là ngự tiền tứ phẩm đời đạo hộ vệ nổi danh với võ công cao cường, tính cách chính trực và lòng trung thành tuyệt đối.

Trong lúc điều tra hàng loạt vụ án bí ẩn, Triển Chiêu bất ngờ gặp Hoắc Linh Lung, thiên kim của Linh Lung Sơn Trang do Chương Nhược Nam đảm nhận. Không chấp nhận cuộc hôn nhân sắp đặt, cô bỏ trốn khỏi gia đình và vô tình bị cuốn vào giang hồ đầy hiểm nguy.



Song hành cùng họ là Bạch Ngọc Đường, biệt danh Cẩm Mao Thủ, do Phương Dật Luân thủ vai. Nhân vật mang hình tượng lãng tử tự do, hành hiệp theo cách riêng, vừa đối đầu vừa đồng hành cùng Triển Chiêu trong hàng loạt âm mưu liên quan đến cuộc nổi loạn của Trương Dương Vương. Từ những ân oán giang hồ, câu chuyện dần mở rộng sang các cuộc đấu đá quyền lực nơi triều đình, tạo nên bầu không khí căng thẳng nhưng không kém phần hấp dẫn.

Điểm khiến Vũ Lâm Linh được chú ý nhất chính là màn hóa thân của Dương Dương trong vai Triển Chiêu, một hình tượng kinh điển gắn liền với tuổi thơ của nhiều thế hệ khán giả châu Á. Sở hữu ngoại hình điển trai, khí chất điềm tĩnh cùng phong thái

chuẩn “nam thần cổ trang”, nam diễn viên được đánh giá khá phù hợp với danh xưng Nam hiệp Triển Chiêu. Không chỉ gây chú ý ở tạo hình, Dương Dương còn khiến người hâm mộ bất ngờ khi tự mình thực hiện nhiều cảnh hành động khó.

Theo chia sẻ từ đoàn phim, nam diễn viên đã trải qua quá trình tập luyện cường độ cao để hoàn thành các phân đoạn võ thuật phức tạp, trong đó có cảnh thực hiện động tác nguy hiểm giữa hai con thuyền trên sông. Chính Dương Dương cũng thừa nhận anh bị đạo diễn võ thuật “hành đến mức không nhẹ chút nào”. Trong bối cảnh nhiều phim cổ trang hiện nay bị chê lạm dụng kỹ xảo, việc Vũ Lâm Linh tập trung vào những màn đánh đấm chân thực càng khiến khán giả yêu thích dòng phim võ hiệp thêm kỳ vọng.

Bên cạnh yếu tố hành động, bộ phim còn gây chú ý nhờ thương hiệu “chất lượng” của Chính Ngô Dương Quang, đơn vị đứng sau hàng loạt tác phẩm nổi tiếng như Lang Nha Bàng, Minh Lan Truyện hay Khai Đoan. Khán giả kỳ vọng ê-kíp sẽ tiếp tục giữ vững thế mạnh về nhịp phim, xây dựng nhân vật và chất lượng hình ảnh để mang đến một tác phẩm võ hiệp đúng nghĩa sau thời gian dài thị trường thiếu vắng những bộ phim giang hồ thực thụ.

Ngoài Dương Dương, Trương Dư Hi cũng xuất hiện trong dàn cast với một vai diễn bí ẩn chưa được tiết lộ nhiều thông tin. Sự góp mặt của nữ diễn viên càng khiến tuyên tình cảm và các bí mật xoay quanh cốt truyện thêm phần tò mò.

Không đơn thuần là một bộ phim võ hiệp truyền thống, Vũ Lâm Linh được kỳ vọng sẽ tạo nên sức bật mới cho dòng phim cổ trang Hoa ngữ khi kết hợp trinh thám phá án, quyền mưu triều đình và những mối quan hệ vừa đối đầu vừa đồng hành giữa các nhân vật. Với quy mô đầu tư lớn, dàn diễn viên đình đám cùng sự trở lại đầy quyết tâm của Dương Dương trong hình tượng “nam thần hành động”, bộ phim đang được xem là một trong những tác phẩm đáng chờ đợi nhất màn ảnh Trung Quốc năm 2026.

Ngọc Hân

### Sức hút không tưởng của Phạm Băng Băng

Sau nhiều năm vắng bóng khỏi thị trường Trung Quốc, Phạm Băng Băng vẫn chứng minh sức hút hàng đầu châu Á khi xuất hiện tại Malaysia để quảng bá phim mới.

Theo Sinchew, sự xuất hiện của Phạm Băng Băng tại Malaysia cuối tuần qua nhanh chóng trở thành tâm điểm truyền thông châu Á. Chỉ trong vài giờ, những hình ảnh và video ghi lại cảnh hàng nghìn khán giả chen kín trung tâm thương mại để gặp nữ minh tinh đã lan truyền mạnh trên mạng xã hội, cho thấy sức hút gần như không suy giảm của ngôi sao từng được xem là “nữ hoàng giải trí” Hoa ngữ.

Theo truyền thông Malaysia, Phạm Băng Băng cùng đạo diễn Trương Cát An và dàn diễn viên của Địa Mẫu có mặt tại Kuala Lumpur để quảng bá cho bộ phim trước ngày công chiếu chính thức vào 5/2026. Dù chương trình bị trì hoãn gần một tiếng đồng hồ do mưa lớn, lượng người hâm mộ đổ về sự kiện vẫn không hề giảm bớt. Nhiều khán giả đứng kín các tầng lầu trong trung tâm thương mại, liên tục hò reo và gọi tên nữ diễn viên khi cô xuất hiện.

Khung cảnh hỗn loạn đến mức lực lượng an ninh phải liên tục mở đường để Phạm Băng Băng di chuyển giữa vòng vây người hâm mộ. Những đoạn clip ghi lại khoảnh khắc nữ diễn viên gần như “không thể bước đi” vì bị fan vây kín hiện đang thu hút lượng xem lớn trên các nền tảng video ngắn.

Xuất hiện tại sự kiện, Phạm Băng Băng diện trang phục xuyên thấu đính sequin nổi bật nhưng vẫn giữ vẻ sang trọng đặc trưng. Trước những tiếng hô vang khẩu hiệu cổ vũ từ người hâm mộ, nữ diễn viên liên tục cúi đầu cảm ơn, chấp tay đáp lễ và không giấu được sự xúc động. Một số fan còn đồng thanh hô lớn: “Băng Băng tuyệt nhất, thiên hạ vô song”, khiến không khí buổi giao lưu trở nên náo nhiệt như một concert thần tượng.



Chia sẻ tại sự kiện, Phạm Băng Băng thừa nhận cô đã rất lâu không tham gia một buổi công chiếu phim theo đúng nghĩa. “Cảm giác hôm nay rất mới mẻ với tôi. Đã lâu rồi tôi không trực tiếp gặp đông khán giả như vậy trong một buổi ra mắt phim”, nữ diễn viên nói.

Điều khiến công chúng chú ý không chỉ nằm ở độ cuồng nhiệt của người hâm mộ, mà còn ở việc Phạm Băng Băng vẫn giữ được sức ảnh hưởng lớn dù nhiều năm không còn hoạt động mạnh tại thị trường đại lục. Sau bê bối trốn thuế năm 2018, nữ diễn viên gần như biến mất khỏi hệ thống giải trí chính thống tại Trung Quốc. Nhiều thương hiệu chấm dứt hợp tác, các dự án trong nước cũng dần đóng băng. Tuy nhiên, thay vì rút lui hoàn toàn, Phạm Băng Băng chọn hướng phát triển quốc tế, xuất hiện tại các liên hoan phim lớn và tham gia nhiều dự án điện ảnh ở nước ngoài.

Địa Mẫu đánh dấu một trong những lần trở lại hiếm hoi của cô với một dự án điện ảnh châu Á quy mô lớn. Trong phim, Phạm Băng Băng vào vai một người phụ nữ nông thôn sống tại Kedah, Malaysia, hình tượng được chính cô mô tả là khác biệt hoàn toàn so với những vai diễn trước đây.



Không còn vẻ sắc sảo quen thuộc của Võ Tắc Thiên hay hình ảnh lộng lẫy từng làm nên thương hiệu trên thảm đỏ Cannes, nữ diễn viên xuất hiện trong Địa Mẫu với tạo hình gai góc, mộc mạc và nặng màu sắc đời sống. Cô cũng dành nhiều lời khen cho đạo diễn Trương Cát An và ê-kíp Malaysia, gọi đây là trải nghiệm hợp tác khiến cô “rất xúc động”.

Giới quan sát cho rằng phản ứng cuồng nhiệt của khán giả Malaysia phần nào phản ánh vị thế đặc biệt của Phạm Băng Băng trong văn hóa đại chúng châu Á. Dù trải qua nhiều biến cố, nữ diễn viên vẫn sở hữu lượng người hâm mộ trung thành đông đảo. Không ít ý kiến trên mạng xã hội nhận xét rằng sức hút của cô hiện nay không chỉ đến từ nhan sắc hay danh tiếng, mà còn đến từ hình ảnh một ngôi sao từng ở đỉnh cao, sau đó đi qua khủng hoảng nhưng vẫn giữ được thân thái và sức ảnh hưởng hiểm cớ.

Trong nhiều năm, Phạm Băng Băng luôn là một trong những biểu tượng nổi bật nhất của làng giải trí Hoa ngữ. Từ Kim Tỏa của Hoàn Châu Cách Cách đến Võ My Nương trong Võ My Nương truyền kỳ, cô xây dựng hình ảnh một minh tinh vừa có độ nhận diện cao vừa mang tính biểu tượng thời trang mạnh mẽ. Không ít khoảnh khắc thảm đỏ của cô từng trở thành chủ đề toàn cầu, đặc biệt tại Liên hoan phim Cannes.

Chính vì thế, mỗi lần Phạm Băng Băng xuất hiện công khai đều dễ dàng trở thành đề tài bàn luận. Tại Malaysia lần này, sự quan tâm dành cho cô thậm chí khiến nhiều khán giả bất ngờ khi nữ diễn viên đã rời xa thị trường giải trí Trung Quốc gần tám năm. Dù tương lai hoạt động nghệ thuật của Phạm Băng Băng tại quê nhà vẫn còn là dấu hỏi, nhưng ít nhất ở thời điểm hiện tại, sức hút của cô với khán giả châu Á vẫn chưa hề biến mất. Và chỉ cần một lần xuất hiện giữa đám đông, nữ diễn viên sinh năm 1981 vẫn đủ khả năng tạo nên cảnh tượng khiến cả trung tâm thương mại “thất thủ”.

Ngọc Hân

## Quách Kỳ Lâm, Thường Hoa Sâm chu du thế giới viễn tưởng trong phim Bắt Đầu Từ Trăng Đỏ

**B**ắt Đầu Từ Trăng Đỏ vừa khai máy gây chú ý nhờ thế giới quan dị biến giàu tưởng tượng, đồng thời mở ra kỳ vọng về một dự án phiêu lưu sinh tồn mang màu sắc hoàn toàn khác biệt trên màn ảnh Hoa ngữ.

Bắt Đầu Từ Trăng Đỏ là phim thể loại thần thoại - phiêu lưu do iQIYI, Bilibili sản xuất, Linhe Culture cùng sản xuất và thực hiện, đạo diễn Sa Duy Kỳ, biên kịch Bạch Nhất Thông, với sự tham gia của các diễn viên chính Quách Kỳ Lâm, Thường Hoa Sâm, Khương Bội Dao.

Phim được chuyển thể từ tiểu thuyết cùng tên của Hắc Sơn Lão Quỷ, kể về câu chuyện trong tương lai, khi mặt trăng bỗng nhiên chuyển sang màu đỏ khiến một bộ phận con người thức tỉnh sức mạnh

siêu phàm. Nhân viên văn phòng Lục Hân (Quách Kỳ Lâm thủ vai) tình cờ vượt qua thử thách cùng với những người bạn có năng lực khác nhau, anh giải quyết đủ loại sự kiện quỷ dị, kỳ quái, bảo vệ ngôi nhà cuối cùng của nhân loại và không ngừng đi tìm bí mật ẩn giấu đằng sau Mặt trăng Đỏ.

### Bắt Đầu Từ Trăng Đỏ là một bộ phim viễn tưởng đáng để mong chờ

Nguyên tác phim Bắt Đầu Từ Trăng Đỏ được xem là tác phẩm tiêu biểu, chuẩn mực trong thể loại khoa học viễn tưởng đen tối.

Lấy sự kiện Mặt trăng Đỏ làm điểm khởi đầu, tác phẩm xây dựng một thế giới tận thế, nơi ô nhiễm tinh thần hoành hành và năng lực siêu nhiên (dị năng) thức tỉnh. Sau khi Mặt trăng Đỏ treo cao, xã hội loài người sụp đổ, dịch bệnh tinh thần quái dị lan tràn. Người nhiễm bệnh biến thành những sinh thể biến dị mất đi lý trí. Một số ít người sống sót thức tỉnh năng lực siêu nhiên, tập hợp thành những đội đặc biệt để chống lại các hiểm họa.

Câu chuyện tập trung vào Lục Hân, một nhân viên văn phòng bình thường. Bên ngoài anh có vẻ đơn giản, nhưng thực chất là một người nắm giữ năng lực siêu nhiên mạnh mẽ về năng lượng tinh thần. Sau đó, anh gia nhập Đặc Thanh Bộ - Bộ Thanh lọc Đặc biệt, và trong cuộc khủng hoảng tận thế, dần dần vạch trần thân thế của mình cũng như sự thật về Mặt trăng Đỏ.

Lần chuyển thể thành phim truyền hình người thật này, nhà sản xuất kỳ vọng tái hiện ở mức độ cao bầu không khí đen tối, quỷ dị và những tình tiết kịch tính, cao trào của nguyên tác. Đồng thời, phim lồng ghép những mảng màu tập thể đầy nhiệt huyết và những ràng buộc tình cảm, để tạo ra một sản phẩm bùng nổ ở thể loại đô thị dị năng khác biệt, độc đáo.



### Sự kết hợp của những diễn viên trẻ và gạo cội trong phim Bắt Đầu Từ Trăng Đỏ

Quách Kỳ Lâm đảm nhận vai nam chính Lục Hân. Đây là lần đầu tiên anh thử sức với dòng phim khoa học viễn tưởng mang màu sắc đen tối. Hình tượng lần này gần như đối lập hoàn toàn với nét hài hước, gần gũi mà anh từng thể hiện trong phim Khánh Du Niên hay Ở Rê.

Trong poster, Quách Kỳ Lâm xuất hiện với tạo hình ánh mắt lạnh và đầy cảm giác tan vỡ, khắc họa

rõ sự đối lập giữa vẻ ngoài của một kẻ lập dị quen thuộc với xã hội và nội tâm của một kẻ điên cuồng sở hữu năng lực đặc biệt.

Nhân vật Lục Hân là đơn binh át chủ bài của Đặc Thanh Bộ, luôn di chuyển trên ranh giới sinh tử và sử dụng năng lượng tinh thần để chống lại các sinh vật biến dị. Thiết lập nhân vật hai mặt cùng những trường đoạn hành động cường độ cao cũng khiến màn chuyển mình của nam diễn viên trở thành một trong những điểm đáng chú ý nhất của bộ phim.

Ở tuyến nhân vật trung tâm, Thường Hoa Sâm vào vai Bích Hồ, người sở hữu năng lực hệ “Nhện”. Sau các dự án như Nhất Niệm Quan Sơn và Âm Hà Truyện, Thường Hoa Sâm tiếp tục phát huy lợi thế ngoại hình vừa trẻ trung vừa mang nét ngông nghênh, lạnh lùng, phù hợp với hình tượng nhân vật mang màu sắc nổi loạn. Những phân cảnh hành động dày đặc của anh cũng được khán giả kỳ vọng.

Trong khi đó, Khương Bội Dao hóa thân thành Trần Tinh, nữ chỉ huy điềm tĩnh của Đặc Thanh Bộ. Khương Bội Dao với nền tảng diễn xuất được đào tạo bài bản từ Học viện Điện ảnh Bắc Kinh mang đến hình ảnh nữ chỉ huy sắc sảo, quyết đoán qua mái tóc ngắn gọn gàng cùng thân thái mạnh mẽ. Gần đây cô xuất hiện với vai trò phản diện trong phim Hắc Dạ Cáo Bạch và nhận được nhiều lời khen ngợi cho năng lực diễn xuất hắc ám trong phim hình sự.

Bên cạnh dàn diễn viên chính, sự xuất hiện đặc biệt của nữ diễn viên gạo cội Trần Sở cũng góp phần tăng thêm sắc thái bí ẩn cho tác phẩm. Cô vào vai Lục mẫu, một Quỷ Mệnh Sư mang vẻ ngoài thanh lịch nhưng sở hữu năng lực thao túng nhân quả đầy đáng sợ. Thiết lập nhân vật này hứa hẹn sẽ trở thành một mắt xích quan trọng trong bầu không khí siêu nhiên và căng thẳng mà bộ phim theo đuổi.

### Đội ngũ bảo chứng cho dòng phim phiêu lưu viễn tưởng

Phía sau bộ phim Bắt Đầu Từ Trăng Đỏ là đội ngũ sản xuất được đánh giá cao ở mảng kỳ ảo và khoa học viễn tưởng, góp phần bảo chứng cho chất lượng tổng thể của dự án. Đạo diễn Sa Duy Kỳ vốn quen thuộc với những tác phẩm mang màu sắc nhiệt huyết, giàu tính tưởng tượng như Cùng Em Đi Đến Đỉnh Vinh Quang. Anh được nhận xét có khả năng kiểm soát tốt nhịp độ kể chuyện cũng như xây dựng phần hình ảnh giàu không khí, điều đặc biệt quan trọng với dòng phim viễn tưởng mang sắc thái đen tối.

Ở phân kịch bản, biên kịch Bạch Nhất Thông là cái tên có nhiều năm theo đuổi thể loại khoa học viễn tưởng và huyền nghi. Với kinh nghiệm xử lý các tác phẩm mang màu sắc phức tạp, lần này anh được kỳ vọng sẽ giữ được tinh thần u ám đặc trưng của nguyên tác, đồng thời tối ưu hóa nhịp phim và logic chuyển thể khi đưa câu chuyện lên màn ảnh.

Sự kết hợp giữa yếu tố tâm lý, hành động và thế giới quan siêu thực vì thế trở thành điểm đáng chú ý



## ĐIỆN ẢNH

của dự án lần này. Từ sức hút của IP gốc, dàn diễn viên có màu sắc riêng cho đến ê-kíp đứng sau, bộ phim hiện hội tụ khá đầy đủ những yếu tố để trở thành một tác phẩm viễn tưởng phiêu lưu nổi bật trên màn ảnh Hoa ngữ trong thời gian tới.

Minh Vũ

### Triệu Lộ Tư kể chuyện tình buồn trong MV Champagne Drop

Triệu Lộ Tư đang có những bước đi vững chắc để định hình nên sự nghiệp âm nhạc bên cạnh sự nghiệp diễn xuất cá nhân khi cho ra mắt hàng loạt những ca khúc thể nghiệm các concept khác nhau. Champagne Drop là sự ngọt ngào buồn bã trong dòng chảy những khúc tình ca của Triệu Lộ Tư.

Trong khi các sao nữ thế hệ 95 cùng thời với Triệu Lộ Tư dường như vẫn trung thành với sự nghiệp phim ảnh, cô lại chọn cho mình một hướng đi đa năng hơn, khi miệt mài khai phá con đường âm nhạc với hàng loạt đĩa đơn định hình phong cách cá nhân. Tác phẩm mới của Triệu Lộ Tư là Champagne Drop.

Ekip của Triệu Lộ Tư trong thời gian gần đây đã hợp tác với nhiều các nhà sản xuất âm nhạc đa dạng, qua đó phơi bày tham vọng phát triển ở cả lĩnh vực điện ảnh và ca hát của cô.

Đồng thời, Triệu Lộ Tư còn cho thấy là người thông minh, tính toán trong mọi hoạt động. Ca khúc Champagne Drop được cô ra mắt ở thời điểm cuối tháng 4, đầu tháng 5, vừa giúp tránh được lịch phát hành của các ca sĩ hàng đầu, vừa có thể tận dụng được lượng truy cập của giới trẻ trong kỳ nghỉ lễ dài ngày.



**Trong Champagne Drop, Triệu Lộ Tư vẽ nên huyền cảnh mộng ảo bay bổng nhưng cũng là hiện thực tàn khốc**

Ca khúc Champagne Drop sử dụng hình ảnh “giọt champagne” như một ẩn dụ đầy hai mặt: vừa gợi cảm giác xa hoa, lãng mạn của những buổi tiệc và khoảnh khắc hạnh phúc, vừa mang sự cay nồng, tê rát của chất cồn. Xuyên suốt ca khúc dường như kể một câu chuyện về một mối quan hệ độc hại khiến con người ta chìm đắm, dù biết tổn thương vẫn không thể dứt ra.

Giai điệu của Champagne Drop nghe như một khúc ca lãng mạn, vẽ nên những mộng ảo tình yêu. Tuy nhiên lời bài hát lại hoàn toàn trái ngược. Triệu Lộ Tư không kể về tình yêu theo cách dịu dàng hay lãng mạn thường thấy. Ca khúc gợi lên vòng lặp những đêm mất ngủ kéo dài, khi thời gian trôi qua từng giờ cùng sự lệ thuộc vào một cuộc gọi hay tin nhắn từ đối phương.

“1 am still can't sleep, 2 am you're calling me”. Lời ca gợi cảm giác của một người đang chờ đợi liên tục cuối cùng để xoa dịu cơn trống rỗng trong lòng. Tình yêu ở đây vận hành giống một cơn nghiện: biết rõ bản thân đang tổn thương nhưng vẫn không thể dứt ra. Khi câu hát “I'm drowning in the sickness” vang lên, cảm xúc không còn dừng ở nỗi buồn thất tình, mà là cảm giác tan rã và mất kiểm soát hoàn toàn. Đau lòng nhất có lẽ là “Emptiness becomes my favorite kind of love”. Đến cuối cùng, sự trống rỗng lại trở thành điều quen thuộc nhất, dễ chịu nhất, như một lớp gầy tê tạm thời để né tránh thực tại rằng người kia đã không còn ở đó nữa.

Ca khúc phần nào phơi bày sự mong manh vĩnh viễn của con người trước những tổn thương tình cảm: Sự nghiện ngập trong tình yêu không phải là một sự lựa chọn, mà là nghi lễ thất bại đầy bi tráng nhất của con người đương đại trong cuộc chiến chống lại sự hư vô. Chiếc đồng hồ tích tắc trong đêm khuya mất ngủ, cắt thời gian thành những mảnh vụn hỗn độn. Trong không gian và thời gian do giai điệu kiến tạo, nửa đêm trở nên bất tận, vòng tuần hoàn giữa tỉnh táo và chìm đắm không bao giờ kết thúc.

**Tương lai của Triệu Lộ Tư đang đi về đâu khi cô khai mở sự nghiệp ca nhạc?**

Không thể phủ nhận những nỗ lực vực dậy bản thân và sự nghiệp của Triệu Lộ Tư trong thời gian vừa qua. Rõ ràng có thể thấy được rằng, với mỗi sản phẩm âm nhạc, nữ diễn viên đều dành thời gian đầu tư nghiêm túc từ đội ngũ sản xuất cho tới việc định hình phong cách âm nhạc cá nhân. Đương nhiên, một diễn viên chuyển ngành sang âm nhạc thì mặt kỹ thuật thanh nhạc vẫn sẽ tồn tại những điểm yếu rõ rệt trong giọng hát. Triệu Lộ Tư có chất giọng ngọt ngào nhưng những note cao vẫn còn là thứ thách xa vời đối với cô.

Đa phần những bài hát của Triệu Lộ Tư mang giai điệu dễ nghe, dễ hát, như một khúc ca mà người nghe bình thường có thể dễ dàng nhắm đi nhắm lại nhiều lần. Tuy không phải phô trương kỹ thuật cao siêu nhưng mang tính thương mại, dễ dàng đến gần với thị hiếu của người hâm mộ.

**Thông qua âm nhạc, Triệu Lộ Tư vẽ lên hình ảnh trưởng thành**

Triệu Lộ Tư của ba năm trước từng cài nơ bướm và hát những bài hát ngọt ngào, nhưng nay khi gần bước vào tuổi 30 thì đã đến lúc cô tái định hình phong cách của bản thân. Âm nhạc chính là một phương pháp.

Ekip sản xuất tiết lộ rằng, những hiệu ứng âm thanh industrial electronic và nhịp điệu bất quy tắc được đưa vào ca khúc Champagne Drop là sự cố tình, mang đến cảm xúc trưởng thành hơn cho Triệu Lộ Tư. Bằng chứng là thông số về người nghe nhạc của cô cũng đã có sự thay đổi. Tác phẩm I'm Yours trước đây của Triệu Lộ Tư đã đạt hơn 100 triệu lượt phát trên Spotify, với tỷ lệ khán giả trong độ tuổi 25-34 chỉ chiếm 31%. Trong khi đó, dữ liệu đặt trước của Champagne Drop cho thấy, lượng khán giả ở độ tuổi này đã tăng vọt lên 47%.

Ngoài Champagne Drop, Triệu Lộ Tư cũng gửi tặng đến người hâm mộ một thêm một ca khúc có phong cách hoàn toàn trái ngược mang tên Phối. Nếu Champagne Drop là một khúc ca buồn bã có phần suy sụp trong tình yêu thì Phối dùng âm nhạc để phác họa một “cuộc cách mạng về luật lệ” của tình yêu. Lấy việc loại bỏ sự mập mờ, thiết lập ranh giới và nguyên tắc làm cốt lõi, bài hát chuyên hóa một mớ hỗn độn cảm xúc đầy bế tắc thành một bản án tình yêu đầy tỉnh táo và kiêu hãnh. Hình ảnh cũng gai góc hơn, u tối hơn.

Vy Anh

### IU và Byeon Woo Seok tạo cú nổ lớn: 'The 21st Century Grand Prince's Wife' dẫn đầu toàn cầu trên Disney+

Cả hai đang góp mặt trong bộ phim truyền hình của MBC-TV là The 21st Century Grand Prince's Wife (biên kịch Yoo Ji Won, đạo diễn Park Jun Hwa và Bae Hee Young). Tác phẩm này cũng được phát hành trên Disney+.

Bộ phim nhanh chóng chinh phục khán giả toàn thế giới. Theo Disney+, The 21st Century Grand Prince's Wife là series Hàn Quốc được xem nhiều nhất trong 28 ngày đầu tiên sau khi phát hành.

Không chỉ ghi nhận thành tích nổi bật tại châu Á, phim còn cho thấy sức hút đồng đều ở nhiều khu vực như Bắc Mỹ và châu Âu. Đặc biệt, tác phẩm đã vươn lên vị trí số 1 tại các thị trường như Mỹ, Anh, Canada và Brazil. Đại diện Disney+ cho biết series này đã vượt mốc 43 triệu giờ xem tích lũy trên toàn cầu, đồng thời tập 8 đạt mức tăng 43% so với tập 1.

Người này cũng nhấn mạnh rằng đây là một trong những tác phẩm Hàn Quốc có độ lan tỏa quốc tế mạnh nhất trên Disney+, qua đó mở ra một hướng phát triển mới cho K-content.

The 21st Century Grand Prince's Wife là phim tình cảm lấy bối cảnh Hàn Quốc theo chế độ quân chủ lập hiến ở thế kỷ 21. IU và Byeon Woo Seok lần lượt đảm nhận vai Seong Hui Ju và Hoàng tử Đại quân Lee An. Trong khi đó, bộ phim hiện chỉ còn 2 tập trước khi khép lại. Tác phẩm nổi sóng sau đó sẽ là About Fifty, với sự tham gia của Shin Ha Kyun, Oh Jung Se và Heo Sung Tae.

An Chi



### Vương Tâm Lăng: “Chị đẹp” khiến giới tài phiệt và dàn CEO phải lộ diện bảo vệ

**T**rong dòng chảy khắc nghiệt của làng giải trí Hoa ngữ, nơi mà sự đào thải diễn ra tính bằng ngày, cái tên Vương Tâm Lăng (Cyndi Wang) lại hiện lên như một hiện tượng độc bản.

Cô không chỉ là “mối tình đầu” của thế hệ 8x, 9x mà còn là nữ nghệ sĩ duy nhất khiến giới tài phiệt, các CEO công nghệ và lãnh đạo ngân hàng phải “đăng đàn” tuyên bố bảo vệ bằng mọi giá. Sức hút của Vương Tâm Lăng không đến từ sự chiêu trò, mà đến từ một quyền năng đặc biệt: Quyền năng của sự ngọt ngào vượt thời gian.

#### Hành trình từ “Mối tình đầu quốc dân” đến biểu tượng thanh xuân bất diệt

Để hiểu tại sao Vương Tâm Lăng lại có một vị thế đặc biệt đến vậy, phải ngược dòng thời gian về những năm đầu thập niên 2000 - thời hoàng kim của dòng phim thần tượng và âm nhạc Đài Loan. Vương Tâm Lăng sinh ngày 5/9/1982 tại Tân Trúc, Đài Loan.

Cô bước chân vào giới giải trí năm 2003 dưới trướng Avex Trax, một khởi đầu không mấy suôn sẻ khi album đầu tay không đạt kỳ vọng. Tuy nhiên, với sự kiên trì và định hướng hình tượng “ngọt ngào, trong sáng” (Sweet Pop) - một lối đi riêng biệt giữa rừng nghệ sĩ theo đuổi phong cách quyền rũ hay cá tính lúc bấy giờ - Vương Tâm Lăng đã tạo nên một cú nổ lớn.

Giai đoạn 2004-2006, cái tên Vương Tâm Lăng chính thức trở thành “con lốc” quét qua châu Á. Album Cyndi Loves You với bản hit Yêu Anh (Love You) đã đưa cô lên hàng ngũ siêu sao.

Giọng hát trong trẻo, cao vút như sương sớm cùng vũ đạo mang phong cách nữ sinh đã giúp cô giành lấy danh hiệu “Giáo chủ ngọt ngào”, đứng vào hàng ngũ “Tứ đại giáo chủ” danh giá bên cạnh Dương Thừa Lâm, Thái Y Lâm và Trương Thiệu Hàm.

Không chỉ dừng lại ở âm nhạc, Vương Tâm Lăng còn là “nàng thơ” của dòng phim thần tượng. Những bộ phim như Áo Cưới Thiên Quốc, Tình Cờ (Smiling Pasta) hay Mỹ Lạc Cổ Lên! liên tục phá kỷ lục rating, đưa cô trở thành biểu tượng thanh xuân mà mọi chàng trai thời đó đều khao khát.

Tuy nhiên, sự nghiệp của “nàng công chúa” không chỉ trải đầy hoa hồng. Vương Tâm Lăng từng phải đối mặt với những biến cố đời tư chấn động và sự suy tàn của dòng phim thần tượng. Cô từng bị người yêu cũ phản bội, tung ảnh riêng tư và vướng vào những thị phi không đáng có, khiến sự nghiệp có lúc rơi xuống vực thẳm.

Nhưng khác với nhiều người chọn cách bỏ cuộc, Vương Tâm Lăng chọn im lặng và dùng nghệ thuật để trả lời. Cô bền bỉ ra mắt các album như The 10th

Cyndi, Cyndi Wants... và liên tục làm mới mình. Cho đến khi bước sang tuổi 40, khi nhiều người cho rằng thời hoàng kim của cô đã khép lại, Vương Tâm Lăng đã tạo nên một cú lội ngược dòng kinh điển nhất lịch sử truyền hình thực tế Trung Quốc khi tham gia Tỷ Tỷ Đạp Gió Rẽ Sóng mùa 3 vào năm 2022.

Hình ảnh người phụ nữ U40 vẫn mặc váy nữ sinh, nhảy điệu nhảy năm xưa với nụ cười rạng rỡ đã đánh thức ký ức của hàng triệu người, đưa cô trở lại đỉnh cao danh vọng với giá trị thương mại tăng vọt và một cộng đồng fan “khủng” sẵn sàng khuynh đảo thị trường.

#### Quyền lực của dàn fan “Đại gia” và “Chiến dịch bảo vệ” có một không hai

Sự trở lại của Vương Tâm Lăng tại show Tỷ Tỷ Đạp Gió Rẽ Sóng 3 không chỉ là một hiện tượng âm nhạc, mà còn là một bài toán kinh tế thú vị. Khi cô cất giọng hát bài Yêu Anh, cả Trung Quốc dường như “đứng hình”.

Nhưng đáng kinh ngạc nhất không phải là các cô gái trẻ, mà chính là những nam nhân trung niên - những người giờ đây đã là các CEO, lãnh đạo ngân hàng hay nhà đầu tư bất động sản - đồng loạt đứng dậy nhảy theo thần tượng.

Truyền thông xứ Trung từng rúng động trước thông tin các “fan boy” đòi đầu của cô, hiện đang giữ những vị trí then chốt trong các tập đoàn lớn, đã có những động thái “chống lưng” đầy quyền lực.

Có thông tin cho rằng, một nhóm các nhà đầu tư lớn đã gửi thông điệp ngầm đến đài Mango TV: “Nếu Vương Tâm Lăng bị loại, chúng tôi sẽ rút vốn”. Thậm chí, cổ phiếu của Mango TV còn tăng vọt tỷ lệ thuận với sức nóng của cô nàng. Đây là minh chứng rõ nhất cho việc: Fan của Vương Tâm Lăng không chỉ đông, mà còn cực kỳ giàu có và nắm giữ quyền sinh sát về tài chính. Họ bảo vệ cô không phải bằng những cuộc tranh cãi trên mạng, mà bằng tiềm lực kinh tế vững chắc, biến cô thành một “chị đẹp” bất khả xâm phạm trong show.



#### Nhan sắc “lão hóa ngược” và sức hút từ sự thích nghi

Vương Tâm Lăng sinh ngày 5/9/1982 tại Tân Trúc, Đài Loan, trong một gia đình không mấy êm ấm khi cha mẹ sớm ly hôn. Tuổi thơ thiếu thốn và gánh nặng kinh tế đã rèn luyện cho cô một bản lĩnh kiên

cường ẩn sau vẻ ngoài mỏng manh. Năm 2003, cô chính thức gia nhập làng giải trí dưới trướng đại gia âm nhạc Avex Trax. Xuất phát điểm với album Cyndi Begin không quá bùng nổ, nhưng Vương Tâm Lăng đã nhanh chóng tìm thấy “long mạch” của mình khi định hướng theo phong cách Sweet Pop (nhạc Pop ngọt ngào). Với hình ảnh nữ sinh trong sáng cùng giọng hát cao vút, cô tạo nên cú hích lịch sử với album Cyndi Loves You (2004), tiêu thụ hơn 1 triệu bản khắp châu Á, đưa bản hit Yêu Anh (Love You) trở thành ca khúc “quốc dân”.

Ở tuổi 44, Vương Tâm Lăng khiến công chúng ngỡ ngàng bởi ngoại hình trẻ trung đến khó tin. Vóc dáng mảnh mai, làn da trắng sứ và đặc biệt là thần thái luôn tràn đầy năng lượng tích cực giúp cô dễ dàng “cân” mọi loại trang phục, từ những chiếc váy bông bồng như công chúa đến phong cách thời trang high-fashion cá tính. Gu thời trang của cô luôn là sự giao thoa khéo léo giữa nét ngọt ngào đặc trưng và sự sang trọng, trưởng thành.

Sau thành công rực rỡ của show truyền hình, Vương Tâm Lăng không ngủ quên trên chiến thắng mà lập tức khởi động tour diễn Sugar High World Tour. Chuỗi concert cháy vé từ đại lục sang Bắc Mỹ đã khẳng định vị thế “Pop Girl” trụ cột của làng giải trí.

Khi đứng trên sân khấu, Vương Tâm Lăng không chỉ hát về quá khứ, cô đang trình diễn một bản lĩnh nghệ thuật dày dặn. Cách cô xử lý âm nhạc hiện đại, kết hợp với phong cách trình diễn chuyên nghiệp đã cho thấy một nghệ sĩ biết cách thích nghi tuyệt vời với thời đại số nhưng vẫn giữ được bản sắc “ngọt ngào” đã làm nên thương hiệu.

Vương Tâm Lăng là minh chứng sống động cho việc: Chỉ cần bạn đủ kiên trì và giữ được cái “tâm” với nghề, thời gian sẽ không bao giờ là rào cản. Cô không chỉ là một ca sĩ, cô là hiện thân của những kỷ ức đẹp nhất, là người phụ nữ được cả một thế hệ CEO bảo vệ bởi cô chính là “thanh xuân” quý giá nhất mà họ từng có.

An Nhiên

### Cổ Thiên Lạc lên tiếng về vụ hôn gây sốt với Tuyên Huyền

**V**ốn nhiều lần bị đồn đoán hẹn hò, Cổ Thiên Lạc - Tuyên Huyền lại khiến người hâm mộ bàn tán với vụ hôn say đắm trong MV mới.

Cổ Thiên Lạc - Tuyên Huyền ra mắt MV Beyond time and space và lập tức gây bàn tán sôi nổi trên mạng xã hội Hồng Kông. Trong sản phẩm âm nhạc mới, cặp tài tử - minh tinh hàng đầu làng giải trí xứ cảng thơm vừa song ca, vừa vào vai đôi tình nhân bị chia cắt ở thời cổ đại. Họ giữ sợi dây liên kết vô hình rồi gặp lại nhau trong cuộc sống hiện đại, tiếp tục tình yêu còn dang dở.

MV gây chú ý với nhiều phân đoạn tình cảm của hai nghệ sĩ và đáng chú ý hơn cả là vụ hôn say đắm



## ĐIỆN ẢNH

trao nhau ở đoạn cuối. Cảnh quay khiến nhiều người hâm mộ của họ không khỏi ngạc nhiên, phấn khích, cho rằng: “Đạo diễn biết chúng ta muốn xem gì”. Trong khi đó, không ít khán giả tiếp tục ghép đôi cho hai ngôi sao này, mong họ thực sự là “phim giả tình thật”.

Theo HK01, Cổ Thiên Lạc tham gia một sự kiện và bị “bao vây” bởi những câu hỏi liên quan đến MV mới. Tài tử 56 tuổi nói về nụ hôn gây sốt mạng xã hội: “Thực ra chúng tôi quay suốt bốn ngày. Đến ngày thứ hai, đạo diễn nói muốn kéo dài thêm phân cảnh hôn giữa hai chúng tôi, cũng không còn cách nào nên tôi đồng ý thôi. Thực ra bản dựng cuối cùng không quá dài, thực tế lúc quay thì cảnh đó dài hơn rất nhiều, quan trọng nhất là cần đảm bảo hình ảnh phải đẹp”. Nam diễn viên cũng cho biết phân cảnh này không tốn nhiều thời gian để hoàn thành.



Bên cạnh những phân cảnh tình cảm, việc Cổ Thiên Lạc - Tuyên Huyền song ca cũng là một bất ngờ lớn bởi đây là lần hiếm hoi họ cùng làm điều này. Tài tử 7X cho biết mặc dù cô bạn thân từng phát hành album nhưng lần này cô lại khá căng thẳng khi bước vào phòng thu. “Cô ấy lâu rồi chưa vào phòng thu nên rất hồi hộp. Nhưng cô ấy cũng chăm chỉ tìm giáo viên luyện hát nên kết quả khá tốt”, anh cho hay.

Ngoài ra, trong buổi chia sẻ hậu trường quay MV, Cổ Thiên Lạc và Tuyên Huyền tiết lộ cảnh quay lãng mạn của họ được thực hiện ngay tại sảnh khách sạn nhiều người qua lại. Trước sự chú ý từ đám đông xung quanh, minh tinh 7X giữ thái độ chuyên nghiệp và cho biết cô không hề thấy ngại ngùng. Trong khi đó, tài tử phim Cửu Long thành trại hài hước: “May là có hàng rào chắn, chứ thật ra tôi cũng hơi ngại chút”. Tuyên Huyền cho biết trước khi đạo diễn hô quay, Cổ Thiên Lạc pha trò, khiến cô bật cười, phá tan bầu không khí gượng gạo.

Ngoài cảnh “khóa môi”, hai nghệ sĩ có những phân cảnh đầy cảm xúc khi khắc họa đôi tình nhân mất nhiều kiếp mới lại tìm thấy nhau. Tuyên Huyền cho biết cô thích nhất câu hát: “Người muốn gặp, ông trời sẽ sắp đặt”, vì cảm thấy rất giống mối quan hệ giữa cô và Cổ Thiên Lạc. Nữ diễn viên chia sẻ rằng hai người quen biết hơn 30 năm, từng có hơn 10 năm không liên lạc, cho đến khi tình cờ gặp lại

trong một sự kiện rồi mới thân thiết trở lại. Người đẹp cảm thán: “Mỗi cuộc gặp gỡ đều là duyên số”.

### Tình bạn lâu năm của Cổ Thiên Lạc - Tuyên Huyền

Cổ Thiên Lạc - Tuyên Huyền là một trong những cặp bạn diễn ăn ý và sở hữu lượng fan đông đảo bậc nhất làng giải trí Hồng Kông. Cả hai bằng tuổi, đều xuất thân từ TVB, trải qua nhiều thăng trầm trong sự nghiệp. Bộ đôi tài năng này để lại ấn tượng sâu sắc trong lòng khán giả qua hàng chục bộ phim truyền hình lẫn điện ảnh: Hạnh phúc đầu tư có (1994), Thiên địa nam nhi (1996), Mỹ vị thiên vương (1997), Chú chó thông minh (1998), Hồ sơ trình sát 4 (1999), Cổ máy thời gian (2001), Đội chống tham nhũng (2018), Hiện trường tội phạm (2019), G Storm (2021)... Năm 2025, cặp sao tái hợp trong phim điện ảnh Tầm tần ký.

Họ có mối quan hệ thân thiết lâu năm, nhiều lần vướng tin đồn hẹn hò, được người hâm mộ tích cực gán ghép thành đôi. Tuy nhiên, họ không ít lần phủ nhận chuyện yêu đương, nhấn mạnh chỉ là bạn bè tốt. Tuyên Huyền từng chia sẻ: “Tôi và anh ấy giống như tri kỷ vậy. Chỉ cần anh ấy lên tiếng, tôi sẽ hết sức giúp đỡ”. Còn Cổ Thiên Lạc khẳng định: “Cô ấy với tôi chỉ đơn thuần là bạn bè tốt. Vì đã chơi với nhau hơn 20 năm nên giữa chúng tôi dường như không có khoảng cách. Có lẽ điều này khiến mọi người hiểu lầm về mối quan hệ của chúng tôi”.

Minh Vũ

### Đàm Tùng Vận lần đầu kể về tai nạn suýt gây biến dạng khuôn mặt

Đàm Tùng Vận bình thân khi chia sẻ lại sự cố ngoài ý muốn ở trong quá khứ.

Đàm Tùng Vận mới đây khiến nhiều khán giả bất ngờ khi lần đầu tiết lộ về tai nạn nghiêm trọng từng xảy ra trên phim trường. Chia sẻ của nữ diễn viên nhanh chóng thu hút sự chú ý, đồng thời giải đáp những đồn đoán kéo dài nhiều năm liên quan đến việc cô bất ngờ biến mất khỏi một dự án phim truyền hình.

Cụ thể khi xuất hiện trên một chương trình thực tế, khi được hỏi về vết sẹo trên môi, Đàm Tùng Vận đã thẳng thắn kể lại sự cố kinh hoàng. Theo nữ diễn viên, cô từng bị tai nạn trong lúc ghi hình khiến môi trên rách nặng, thậm chí gần như đứt lìa. Các bác sĩ khi đó cho biết nếu vết thương nghiêm trọng hơn một chút, cô có thể phải thực hiện phẫu thuật tái tạo khuôn mặt.

May mắn, ca phẫu thuật khâu nối đã thành công. Tuy nhiên, quãng thời gian hồi phục của Đàm Tùng Vận không hề dễ dàng. Cô không thể nói chuyện bình thường, gặp khó khăn trong việc ăn uống và buộc phải tạm ngưng công việc trong một thời gian dài để điều trị.

Dù nữ diễn viên không tiết lộ chính xác thời điểm xảy ra tai nạn, nhiều khán giả cho rằng sự việc liên quan đến quá trình quay bộ phim As Beautiful As You vào năm 2024. Thời điểm đó, mạng xã hội từng xuất hiện nhiều tin đồn cho rằng cô rời đoàn phim vì mâu thuẫn liên quan đến vị trí tên tuổi trong dự án. Sau chia sẻ mới nhất, công chúng mới hiểu rằng nguyên nhân thực sự lại xuất phát từ vấn đề sức khỏe nghiêm trọng.

Điều khiến nhiều người chú ý là thái độ bình thản của Đàm Tùng Vận khi nhắc về biến cố. Dù từng đứng trước nguy cơ ảnh hưởng ngoại hình, cô vẫn nhẹ nhàng cho rằng mọi chuyện đã qua và bản thân không còn quá bận tâm.



Sự chuyên nghiệp cùng tinh thần mạnh mẽ của Đàm Tùng Vận nhận được nhiều lời khen từ khán giả. Không ít người cho rằng nữ diễn viên đã âm thầm chịu đựng áp lực trong thời gian dài nhưng vẫn giữ hình ảnh tích cực trước công chúng.

Phương Thảo

### Lý Liên Kiệt: ‘Tôi sợ hãi khi mặt biến dạng vì bệnh’

Tài tử Hoa ngữ Lý Liên Kiệt nói sợ hãi khi thấy mắt lồi ra vì bệnh cường giáp nhưng dần rèn tâm trí, đi qua giai đoạn khó khăn.

Trên trang cá nhân, diễn viên 63 tuổi nói một số trải nghiệm sâu sắc của bản thân, dịp phát hành cuốn Vượt qua sinh tử bản tiếng Anh. Giai đoạn đau khổ nhất với ông là khi phát hiện mắc bệnh cường giáp, bảy giờ sự nghiệp Lý Liên Kiệt tiến triển thuận lợi, nhiều kế hoạch phim ảnh.

“Tôi soi gương, thấy mắt mình lồi ra. Tôi muốn tiếp tục biểu diễn nên rất sợ không ai muốn nhìn diện mạo này”, tài tử viết.

Trước đây, Lý Liên Kiệt ngã gãy tay chân khi đóng phim nhưng có thể trở lại công việc sau khi xương lành. Còn bệnh cường giáp làm biến dạng gương mặt, khiến ông buộc phải dừng lại thời gian dài.

Hơn 15 năm qua, Lý Liên Kiệt phối hợp bác sĩ điều trị, uống thuốc đúng giờ đồng thời tận dụng thời gian chữa bệnh để rèn tâm. “Oán trách và giãy giụa không thể nào làm mặt tôi trở lại như trước. Đó có lẽ là giai đoạn khó khăn nhất cuộc đời tôi nhưng lại là cơ hội để tôi thực hành tu tập”, Lý Liên Kiệt cho



biết. Hiện, tài tử cần uống thuốc mỗi ngày để kiểm soát bệnh.

Nửa đầu năm nay, diễn viên ghi hình hai phim ngắn Nguyên lực giang hồ và Kiếm quy. Ông cho biết từ lâu khao khát đầu quân mảng video ngắn, bằng lòng diễn vai nhỏ để dành sân khấu chính cho các gương mặt mới. Tài tử ấp ủ mơ ước xây dựng “vũ trụ phim ngắn kungfu”, nhằm phát huy văn hóa truyền thống, mang tinh hoa võ cổ truyền tới khán giả trẻ.



Từng kín tiếng đời tư nhưng từ năm 2025, Lý Liên Kiệt cởi mở hơn, ông phát hành tự truyện, hoạt động thường xuyên hơn trên mạng xã hội, giao lưu với fan. Trong video trên trang cá nhân năm ngoái, diễn viên tiết lộ đã dặn dò vợ - Lợi Trí - về chuyện hậu sự của bản thân. Tâm nguyện của ông là gia đình không làm tang lễ, mọi thứ tổ chức đơn giản, không lập bia mộ. Người thân có thể tùy ý chọn thụ táng hoặc hải táng cho ông. Hình thức thụ táng là không lập bia mộ, không ghi họ tên người mất. Tro cốt được đưa vào loại túi cotton hoặc túi giấy để phân hủy, đặt dưới phần rễ cây. Còn hải táng là mang tro cốt rải xuống biển.

Liên Kiệt sinh năm 1963 ở Bắc Kinh, học võ từ nhỏ. Từ năm 1975 đến 1979, diễn viên năm lần liên tiếp giành quán quân cuộc thi võ thuật toàn Trung Quốc. Năm 1980, ở tuổi 17, Lý Liên Kiệt nổi tiếng với phim Thiếu Lâm Tự, tiếp đó đóng chính trong hàng loạt phim võ thuật ăn khách như Hoàng Phi Hồng, Tiểu ngạo giang hồ, Anh hùng, Hoắc Nguyên Giáp, Tinh Võ anh hùng.

Tài tử kết hôn với Lợi Trí - Hoa hậu châu Á 1986 - được 25 năm, có hai con gái. Từ khi kết hôn, Lợi Trí vắng bóng làng giải trí, chuyên tâm chăm sóc gia đình.

Như Anh

## Minh tinh Trung Quốc tranh chấp tài sản hàng triệu USD với người giúp việc

**M**inh tinh Trung Quốc Diệp Tuyền đang vướng vào một vụ tranh chấp tài sản gây chú ý với người giúp việc của cha cô. Vụ việc còn hé lộ nhiều góc khuất về mối quan hệ gia đình của nữ diễn viên.

Theo truyền thông Trung Quốc, Diệp Tuyền cho biết cô đang tất bật xử lý các vấn đề pháp lý liên

quan đến khối tài sản mà cha để lại. Cha của nữ diễn viên mắc ung thư tuyến tụy trong nhiều năm và qua đời vào năm 2025. Trong suốt thời gian ông lâm bệnh, Diệp Tuyền đã tạm gác lại sự nghiệp, đưa cha đi điều trị ở nhiều nơi, từ trong nước đến nước ngoài.

Nữ diễn viên chia sẻ, người phụ nữ chăm sóc cha cô trong thời gian này không chỉ là người giúp việc mà còn trở thành “tri kỷ” của ông. Tuy nhiên, theo lời Diệp Tuyền, chính người này bị nghi đã tìm cách chiếm đoạt một phần lớn tài sản, bao gồm cả giấy tờ liên quan đến khu đất có mộ phần tổ tiên của gia đình họ Diệp, trị giá ước tính hàng triệu USD.

Mâu thuẫn lên đến đỉnh điểm khi người giúp việc bất ngờ đệ đơn kiện, yêu cầu phân chia di sản thừa kế. Đáp lại, Diệp Tuyền và mẹ kế đã tiến hành các thủ tục pháp lý để bảo vệ quyền lợi của mình.

Chia sẻ với truyền thông, nữ diễn viên cho biết vụ việc hiện được đưa vào quy trình xét xử nên cô không thể tiết lộ quá nhiều chi tiết. Tuy nhiên, cô nhấn mạnh một yếu tố quan trọng, chính là việc cha cô chưa ly hôn với mẹ kế trước khi qua đời.

Theo quy định pháp luật tại Trung Quốc đại lục, tài sản hình thành trong thời kỳ hôn nhân có ý nghĩa pháp lý đặc biệt, do đó cô và gia đình tin tưởng sẽ giành lại những gì thuộc về mình. “Chúng tôi rất tự tin vào kết quả cuối cùng”, Diệp Tuyền nói.

Đáng chú ý, nữ diễn viên tiết lộ rằng trước khi qua đời, cha cô đã để lại một phần tài sản đáng kể cho cô. Tuy nhiên, cô đã chủ động chia lại phần lớn cho mẹ kế và em trai, vì cho rằng họ đã chịu nhiều thiệt thòi về tình cảm trong thời gian dài.

“Tôi chỉ giữ lại những kỷ vật mang giá trị tinh thần”, cô chia sẻ. Trong số đó có một chiếc xe cũ - phương tiện từng đưa cha cô đi khám bệnh - được nữ diễn viên xem như kỷ ức quý giá hơn bất kỳ tài sản vật chất nào.

Diệp Tuyền cũng cho biết, chỉ sau khi cha qua đời, cô mới biết ông sở hữu khối tài sản lớn. Dù vậy, nữ diễn viên khẳng định bản thân không quá quan tâm đến tiền bạc. Điều khiến cô day dứt nhất lại nằm ở một khía cạnh khác, chính là việc cha cô vẫn chưa được an táng tại phần mộ tổ tiên.

Theo lời nữ diễn viên, tro cốt của cha vẫn đang được lưu giữ cẩn thận, nhưng việc chưa thể đưa ông về nơi an nghỉ cuối cùng là nỗi đau lớn đối với cô.

“Điều khiến tôi đau lòng nhất không phải là tài sản rơi vào tay người khác, mà là cha tôi vẫn chưa được yên nghỉ. Dù thế nào, tôi cũng phải đưa ông về nằm cạnh ông nội”, cô bày tỏ.

Diệp Tuyền cũng cáo buộc người giúp việc đã sử dụng nhiều thủ đoạn để kiểm soát khu mộ tổ của gia đình, khiến quá trình lo hậu sự gặp nhiều trở ngại. Tuy nhiên, cô khẳng định sẽ theo đuổi vụ việc đến cùng để hoàn thành tâm nguyện cho cha.

Ở một diễn biến khác, nữ diễn viên cũng thẳng thắn

nhận xét về đối phương. Cô cho rằng người này thiếu hiểu biết pháp luật và có lòng tham, đồng thời xem toàn bộ vụ việc như một “trò cười”.

Dù vậy, cô cũng thừa nhận biến cố lần này lại vô tình giúp gắn kết mối quan hệ giữa cô, mẹ kế và em trai. “Chúng tôi trở nên gần gũi và thấu hiểu nhau hơn sau tất cả”, cô nói.

Diệp Tuyền (SN 1980) từng là một trong những gương mặt nổi bật của đài TVB, ghi dấu ấn qua nhiều bộ phim cổ trang và truyền hình đình đám. Sinh ra tại Trung Quốc nhưng lớn lên ở Mỹ, cô bắt đầu được công chúng chú ý sau khi đăng quang Hoa hậu Hoa kiều Quốc tế năm 1999.

Sau đó, cô gia nhập đài TVB tại Hong Kong (Trung Quốc) và hoạt động đến năm 2005 trước khi chuyển hướng phát triển sự nghiệp tại thị trường Trung Quốc đại lục. Trong suốt sự nghiệp, Diệp Tuyền góp mặt trong nhiều tác phẩm nổi bật như Đất Kỳ - Trụ Vương, Mạnh Lệ Quân, Bao la vùng trời, Quốc sắc thiên hương hay Long môn phi giáp.

Sở hữu vẻ đẹp trong trẻo và thanh tú, cô từng được mệnh danh là một trong những “mỹ nhân cổ trang” tiêu biểu của màn ảnh Hoa ngữ. Không chỉ dừng lại ở diễn xuất, Diệp Tuyền còn thử sức với vai trò MC, biên kịch và nhà sản xuất phim.



Trong những năm gần đây, nữ diễn viên dần rút lui khỏi làng giải trí để tập trung chăm sóc gia đình, đặc biệt là trong giai đoạn cha cô lâm bệnh. Cô cho biết việc tạm dừng sự nghiệp để ở bên cha là quyết định đúng đắn và không hề hối tiếc. “Khoảng thời gian đó giúp chúng tôi hiểu nhau hơn rất nhiều”, cô chia sẻ.

Sau biến cố mất cha, Diệp Tuyền cho biết cô đã sẵn sàng quay trở lại với công việc. Gần đây, cô tham gia bộ phim ngắn Thiếu phu nhân đến từ Đông Bắc, thu hút tới 3 tỷ lượt xem tại thị trường Trung Quốc đại lục.

Theo tiết lộ, đoàn phim đang lên kế hoạch sản xuất phần tiếp theo vào tháng 5, với lượng người đặt lịch xem trước đã vượt mốc 5 triệu. Nữ diễn viên kỳ vọng những dự án mới sẽ là cách để cô đáp lại tình cảm và sự chờ đợi từ khán giả sau thời gian dài vắng bóng.

Mi Vân



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

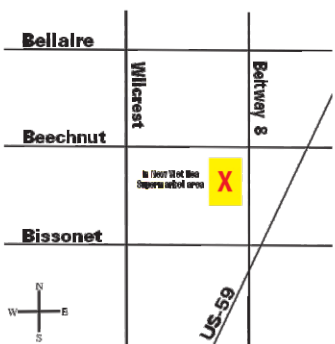
Trong khu chợ Việt Hoa mới, Beechnut và Beltway 8, Đối diện chợ HEB

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®



### Bảy sai lầm khi áp dụng chế độ ăn Địa Trung Hải khiến giảm cân thất bại

**C**hế độ ăn Địa Trung Hải từ lâu đã nổi tiếng là một phương pháp ăn uống lành mạnh, dựa trên thói quen của người dân các nước như Italia, Tây Ban Nha và Hy Lạp. Với sự ưu tiên dành cho rau xanh, trái cây, các loại đậu và cá, chế độ này không chỉ giảm nguy cơ mắc bệnh tim, ung thư mà còn hỗ trợ giảm cân hiệu quả.

#### 1. Tiêu thụ quá mức chất béo lành mạnh

Dầu ô liu là “linh hồn” của chế độ ăn Địa Trung Hải nhưng nó cũng là nguồn calo khổng lồ. Mặc dù chất béo lành mạnh rất cần thiết, việc đổ dầu tùy ý có thể khiến bạn nạp thêm hàng trăm calo mà không nhận ra. Chỉ một thìa canh dầu ô liu đã chứa khoảng 120 calo, trong khi 2 thìa bơ hạnh nhân có gần 200 calo. Vì vậy, hãy đo lường kỹ lượng chất béo trong thời gian đầu để hình thành thói quen về khẩu phần phù hợp thay vì đổ trực tiếp từ chai vào món ăn.

#### 2. Lạm dụng thực phẩm giàu năng lượng

Bên cạnh rau củ, chế độ này chứa nhiều thực phẩm giàu dinh dưỡng nhưng cũng rất đậm đặc calo như các loại hạt, quả hạch và phô mai. Việc coi đây là thực phẩm “tốt cho sức khỏe” rồi ăn không kiểm soát sẽ làm cản trở quá trình thâm hụt calo. Cần chú ý đến khẩu phần. Hãy kết hợp các món giàu calo này với các thực phẩm ít calo hơn như rau và trái cây để tạo cảm giác no mà không dư thừa năng lượng.

#### 3. Lạm dụng tinh bột tinh chế

Dù ngũ cốc nguyên hạt được chú trọng nhưng các món truyền thống Địa Trung Hải như bánh mì trắng ăn kèm súp hoặc mì Ý làm từ bột mì trắng vẫn rất phổ biến. Những thực phẩm này thiếu protein và chất xơ, khiến bạn nhanh đói và dễ ăn quá mức. Do đó, nên ưu tiên ngũ cốc nguyên hạt để kiểm soát cơn đói và duy trì cân nặng ổn định hơn.

#### 4. Uống nhiều rượu vang

Rượu vang là thức uống đặc trưng của vùng ven biển Địa Trung Hải nhưng nó lại là “calo rỗng” gây cản trở giảm cân. Một ly rượu vang tiêu chuẩn (khoảng 140 ml) chứa tới 125 calo. Uống hàng ngày hoặc nhiều ly mỗi lần không chỉ làm tăng cân mà còn tăng nguy cơ bệnh gan và ung thư.

Cần giới hạn tối đa một ly mỗi ngày với phụ nữ và hai ly với nam giới. Việc cắt giảm nhiều hơn sẽ mang lại lợi ích sức khỏe tốt hơn.

#### 5. Thiếu hụt protein trong khẩu phần

Nhiều người quá tập trung vào rau củ mà quên protein, vốn là chìa khóa để giảm cân vì nó tạo cảm giác no lâu, giảm tổng lượng calo tiêu thụ và ngăn ngừa mất cơ khi giảm mỡ.

Hãy đảm bảo mỗi bữa chính và bữa phụ đều có ít nhất một nguồn protein chất lượng cao như ức gà, sữa chua Hy Lạp, cá, đậu lăng...

#### 6. Ăn vặt không kiểm soát

Các món ăn nhẹ như bánh mì pita, nước chấm hummus hay các loại hạt rất bổ dưỡng nhưng lại cực kỳ dễ ăn quá đà. Việc nhấm nháp liên tục suốt cả ngày khiến lượng calo tích tụ nhanh chóng.

Tốt nhất là hãy lên kế hoạch cho các bữa phụ và chuẩn bị sẵn trong các hộp chia khẩu phần để kiểm soát lượng ăn một cách có ý thức.

#### 7. Bữa ăn thiếu sự cân bằng

Một sai lầm phổ biến là tạo ra các bữa ăn chứa quá ít chất xơ và protein - hai yếu tố chính tạo nên cảm giác no. Một bữa ăn thiếu cân bằng sẽ dẫn đến mức năng lượng không ổn định và khiến bạn ăn bù quá mức vào cuối ngày. Khi lên thực đơn, hãy bắt đầu bằng việc chọn protein, sau đó thêm chất xơ (rau, trái cây) và cuối cùng mới là chất béo lành mạnh (bơ, dầu ô liu).

#### Tại sao chế độ ăn Địa Trung Hải không phải lúc nào cũng giúp giảm cân?

Việc chuyển sang ăn uống lành mạnh không đồng nghĩa với việc mỡ thừa sẽ tự biến mất. Chế độ ăn Địa Trung Hải vốn không được thiết kế chuyên biệt để giảm mỡ. Nguyên tắc cốt lõi của giảm cân vẫn là thâm hụt calo: Bạn phải nạp vào ít hơn lượng tiêu hao. Nếu bạn ăn thực phẩm tốt nhưng tổng calo vẫn cao hơn mức cơ thể cần, bạn vẫn sẽ tăng cân.

#### Để đạt được mục tiêu giảm cân thành công, chuyên gia khuyên bạn nên áp dụng các mẹo đơn giản sau:

- Đo lường bằng thìa: Giúp kiểm soát chính xác lượng calo từ chất béo.
- Protein là ưu tiên: Bổ sung vào mọi bữa ăn để kéo dài cảm giác no.
- Cân trọng với rượu vang: Tuân thủ nghiêm ngặt giới hạn khuyến nghị.
- Quản lý khẩu phần: Đặc biệt là với phô mai, các loại hạt và dầu ăn - nguồn chứa calo ẩn.

Bằng cách tránh 7 sai lầm trên và duy trì sự thâm hụt calo, bạn sẽ tận dụng được tối đa lợi ích sức khỏe và đạt được vóc dáng mong muốn từ chế độ ăn Địa Trung Hải. ■

### Bị gạt khỏi quyết định an tử của người thân

**N**hiều gia đình tại Canada nói được báo về cái chết của người thân từ một bác sĩ xa lạ và nhận ra mình đã bị gạt khỏi quyết định tử vong của người đó. Một phụ nữ nhận cuộc gọi từ bác sĩ gia đình của mẹ. Đầu dây, bác sĩ nói: “Tôi rất tiếc phải thông báo mẹ cô đã qua đời”. Cô phản ứng: “Không, bà gọi nhầm người rồi”.

Đây là một trong những câu chuyện nằm trong nghiên cứu của Đại học Alberta (Canada), thực hiện từ tháng 10/2024 đến tháng 1/2025. Nghiên cứu tập trung vào trải nghiệm của các gia đình có người thân sử dụng dịch vụ Trợ giúp y tế chăm dứt sự sống (trợ tử, MAID). Vấn đề lớn nhất được chỉ ra là sự thiếu vắng thông tin của người nhà trong quá trình xét duyệt, khiến cái chết của người bệnh trở thành sự kiện bất ngờ với gia đình.

Tháng 12/2025, Kiano Vafaeian, 26 tuổi, một bệnh nhân suy giảm thị lực do tiểu đường và mắc hội chứng trầm cảm, đã qua đời bằng phương pháp trợ tử tại Vancouver. Trước đó, yêu cầu của anh bị từ chối nhiều lần ở Ontario. Khi nhận tin, bà Margaret Marsilla, mẹ của Kiano, tưởng đây là một trò đùa.

Năm 2021, ông Alan Nichols, 61 tuổi, người có tiền sử trầm cảm, được trợ tử ngay sau khi nhập viện vì khủng hoảng tâm thần, dù gia đình và y tá điều trị phản đối. Tình trạng duy nhất được ghi lại trong hồ sơ y tế của ông là mất thính lực.

Kể từ khi hợp pháp hóa vào năm 2016 đến cuối 2024, Canada ghi nhận hơn 76.000 ca trợ tử. Nghiên cứu của Đại học Alberta cho thấy bệnh nhân chọn MAID chủ yếu do những cơn đau thể xác hoặc mất kiểm soát cơ thể. Ngoài ra, việc sợ phải phụ thuộc vào người khác trong sinh hoạt cá nhân hoặc phải chuyển vào viện dưỡng lão cũng là tác nhân ảnh hưởng.

Tuy nhiên, nghiên cứu chỉ ra một số quyết định trợ tử xuất phát từ sự thiếu hụt của hệ thống y tế. Việc chăm sóc tại nhà không đảm bảo, cộng với thời gian chờ đợi bác sĩ chuyên khoa kéo dài nhiều tháng khiến bệnh nhân từ bỏ hy vọng. “Mẹ tôi kết thúc cuộc đời vì tuyệt vọng”, một người tham gia phỏng vấn kể.

Luật pháp Canada quy định bệnh nhân đủ điều kiện MAID phải được xác nhận bởi hai chuyên gia y tế độc lập. Phía các gia đình cho biết quy trình này nhiều lúc chỉ mang tính thủ tục. Một số cuộc đánh giá được thực hiện qua ứng dụng gọi video, không có bước thảo luận chuyên sâu về các phương án điều trị thay thế. Người nhà của một bệnh nhân kể họ từng cung cấp tài liệu dài hai trang về tiền sử trầm cảm và dấu hiệu tự sát của cha mình, nhưng thông tin không được đưa vào đánh giá.

Không ít gia đình cho biết quá trình thực hiện MAID diễn ra theo hướng hành chính. Một người tham gia nghiên cứu nói: “Đặt lịch MAID giống như đặt bàn ăn tối”. Một gia đình khác cho biết họ không thoải mái khi nhân viên y tế tỏ thái độ vui vẻ trong ngày thực hiện thủ thuật.

Bác sĩ Ramona Coelho, thành viên ủy ban rà soát các ca MAID tại Ontario, cho biết chính sách trợ tử hiện nay thường bị nhìn nhận đơn giản như một vấn đề quyền tự chủ cá nhân. “Y tế chưa bao giờ coi quyền tự chủ là tuyệt đối”, bà nói.

Bà Coelho cho biết phần lớn các gia đình không yêu cầu quyền phủ quyết. Họ muốn được cung cấp thông tin và tham gia vào quá trình đánh giá để đảm bảo người thân được bảo vệ. “Họ muốn biết mọi lựa chọn chăm sóc và điều trị đều đã được cân nhắc nghiêm túc”, bà nói.

Canada đang tìm cách cân bằng giữa quyền tự quyết của bệnh nhân và vai trò của gia đình. Với kế hoạch mở rộng đạo luật MAID cho nhóm bệnh nhân mắc bệnh tâm thần vào tháng 3/2027, giới chuyên gia khuyến nghị chính phủ cần đưa thân nhân vào quá trình xét duyệt để tăng tính minh bạch. ■



## PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

### Năm thói quen giúp Lý Tiểu Nhiễm 'lão hóa ngược' ở tuổi 50

Ở tuổi 50, Lý Tiểu Nhiễm vẫn khiến khán giả ngưỡng mộ nhờ vẻ ngoài trẻ trung, làn da trắng mịn và vóc dáng thanh mảnh.

Xuất hiện trong chương trình Đạp Gió 2026, Lý Tiểu Nhiễm thu hút sự chú ý với ngoại hình gần như không có dấu hiệu tuổi tác. Ở tuổi 50, nữ diễn viên vẫn giữ được làn da sáng, vóc dáng mảnh mai và thần thái trẻ trung khiến nhiều người ngạc nhiên. Nữ diễn viên Trung Quốc cho biết bí quyết không nằm ở các phương pháp làm đẹp đắt đỏ mà chủ yếu đến từ lối sống đều đặn, ăn uống đơn giản và tinh thần tích cực.

#### Uống đủ nước mỗi ngày

Lý Tiểu Nhiễm nhiều lần nói cô luôn ưu tiên uống đủ nước để duy trì làn da căng mịn và hỗ trợ quá trình trao đổi chất. Ngoài nước lọc, cô thường bổ sung các loại trái cây mọng nước như bưởi, thanh long, cà chua và ổi. Việc duy trì đủ nước giúp da giảm tình trạng khô ráp, hỗ trợ độ đàn hồi và làm chậm các dấu hiệu lão hóa sớm.



Ảnh minh họa

#### Ăn nhiều rau xanh và trái cây ít đường

Chế độ ăn của Lý Tiểu Nhiễm thiên về rau xanh, trái cây, thực phẩm ít dầu mỡ và hạn chế đồ ngọt. Cô không theo đuổi các phương pháp ăn kiêng cực đoan mà chọn thực đơn cân bằng để cơ thể có đủ vitamin, khoáng chất và chất chống oxy hóa.

Các loại rau lá xanh, cà chua, quả mọng và trái cây ít đường giúp bổ sung vitamin C, beta-carotene và polyphenol, những hợp chất có lợi cho làn da và sức khỏe tổng thể.

#### Không cắt tinh bột quá mức

Khác với nhiều người nổi tiếng theo đuổi chế độ low-carb nghiêm ngặt, Lý Tiểu Nhiễm vẫn ăn tinh bột với lượng vừa phải. Cô cho rằng việc loại bỏ hoàn toàn cơm, ngũ cốc hay các nguồn carbohydrate có thể khiến cơ thể mệt mỏi, da xỉn màu và thiếu sức sống.

Nhiều chuyên gia dinh dưỡng cũng khuyến cáo việc cắt tinh bột quá mức trong thời gian dài có thể ảnh hưởng đến năng lượng, nội tiết và chất lượng giấc ngủ. Thay vì kiêng tuyệt đối, nên ưu tiên tinh bột tốt như gạo lứt, khoai lang, yến mạch và ngũ cốc nguyên cám.

#### Tập luyện nhẹ nhàng nhưng đều đặn

Ở tuổi 50, nữ diễn viên không chọn những bài tập cường độ cao mà duy trì yoga, đi bộ, kéo giãn cơ thể và các hoạt động nhẹ nhàng.

Theo các chuyên gia chống lão hóa, tập luyện vừa phải nhưng đều đặn giúp tăng tuần hoàn máu, duy trì khối cơ, cải thiện giấc ngủ và giảm stress, những yếu tố có liên quan trực tiếp đến tốc độ lão hóa. Yoga cũng là bộ môn được nhiều phụ nữ trung niên yêu thích nhờ khả năng tăng độ dẻo dai, hỗ trợ tư thế và giúp tinh thần thư giãn.

#### Giữ tinh thần thoải mái

Lý Tiểu Nhiễm từng tiết lộ không quá ám ảnh chuyện tuổi tác hay cố gắng trẻ bằng mọi giá. Nữ diễn viên cho rằng tinh thần thoải mái, ngủ đủ giấc và sống tích cực quan trọng hơn việc phụ thuộc vào mỹ phẩm hay các liệu pháp làm đẹp.

Nhiều nghiên cứu cho thấy stress kéo dài có thể làm tăng hormone cortisol, từ đó ảnh hưởng đến làn da, giấc ngủ và tốc độ lão hóa sinh học. Việc duy trì tâm trạng ổn định, dành thời gian nghỉ ngơi và ngủ đủ 7-8 tiếng mỗi đêm được xem là nền tảng giúp cơ thể trẻ lâu từ bên trong.

#### Lão hóa chậm nhờ lối sống bền vững

Điểm đặc biệt trong bí quyết trẻ lâu của Lý Tiểu Nhiễm là cô không theo đuổi những phương pháp cực đoan. Thay vào đó, nữ diễn viên duy trì những thói quen đơn giản nhưng đều đặn suốt nhiều năm.

Các chuyên gia cho rằng chống lão hóa hiệu quả không nằm ở một loại mỹ phẩm hay thực phẩm riêng lẻ mà là sự kết hợp của ăn uống lành mạnh, vận động hợp lý, ngủ đủ giấc và kiểm soát căng thẳng. Đó cũng là lý do Lý Tiểu Nhiễm vẫn giữ được vẻ ngoài trẻ trung và thần thái rạng rỡ ở tuổi 50.

Lý Tiểu Nhiễm sinh năm 1976 tại Bắc Kinh, nổi tiếng với vẻ đẹp thanh lịch và làn da trắng đặc trưng. Cô xuất thân từ trường múa trước khi chuyển sang diễn xuất từ giữa thập niên 1990. Nữ diễn viên ghi dấu ấn qua nhiều phim như Không Kịp Nói Yêu Em, Như sương như mưa lại như gió, Tam Thế. Đâu La Đại Lục 2, Nghịch thủy hàn, Đạp Ma sư tử. Ở tuổi 50, cô tiếp tục gây chú ý nhờ ngoại hình trẻ trung, vóc dáng mảnh mai và phong cách sống lành mạnh. ■

### Nghệ: Gia vị quen thuộc mang nhiều lợi ích cho cơ thể

Không chỉ là gia vị quen thuộc trong gian bếp, nghệ còn chứa curcumin - hoạt chất có khả năng chống viêm, hỗ trợ tim mạch, tiêu hóa và làm chậm lão hóa.

#### Nghệ được sử dụng rộng rãi trong chăm sóc sức khỏe

Từ lâu, nghệ đã trở thành nguyên liệu quen thuộc trong ẩm thực truyền thống nhờ màu vàng đặc trưng và hương vị riêng biệt. Bên cạnh vai trò là gia vị, nghệ còn được đánh giá cao bởi nhiều lợi

ích đối với sức khỏe.

Nghệ có tên khoa học là Curcuma longa, chứa hoạt chất curcumin - hợp chất nổi bật với đặc tính chống oxy hóa và kháng viêm mạnh. Nhiều nghiên cứu cho thấy curcumin có khả năng hỗ trợ giảm viêm và hạn chế tổn thương tế bào do các gốc tự do gây ra.

#### Hỗ trợ giảm viêm, cải thiện tình trạng đau khớp

Curcumin trong nghệ được cho là có thể hỗ trợ cải thiện các triệu chứng liên quan đến viêm xương khớp và viêm khớp dạng thấp như đau nhức, cứng khớp và sưng viêm.

Việc sử dụng nước nghệ hoặc bổ sung nghệ hợp lý trong chế độ ăn uống giúp cơ thể hấp thụ thêm chất chống oxy hóa, từ đó góp phần duy trì sự linh hoạt của hệ vận động.

#### Hỗ trợ phòng ngừa bệnh tim mạch

Một số nghiên cứu cho thấy nghệ có thể hỗ trợ làm giảm cholesterol xấu (LDL), góp phần hạn chế nguy cơ mắc các bệnh tim mạch.

Ngoài ra, nghệ còn được cho là có tác dụng hỗ trợ ổn định huyết áp ở người bị tăng huyết áp - yếu tố nguy cơ phổ biến dẫn đến các bệnh lý về tim mạch.

#### Có lợi cho sức khỏe não bộ

Curcumin trong nghệ có khả năng chống viêm và chống oxy hóa, giúp hạn chế những tổn thương liên quan đến quá trình lão hóa não bộ.

Hoạt chất này còn được cho là có thể kích thích sản sinh BDNF - loại protein đóng vai trò quan trọng trong sự phát triển và kết nối của tế bào thần kinh. Nhờ đó, việc sử dụng nghệ đúng cách có thể hỗ trợ cải thiện trí nhớ, tăng khả năng tập trung và học tập.

#### Hỗ trợ hệ tiêu hóa hoạt động hiệu quả

Nghệ được sử dụng phổ biến trong nhiều bài thuốc dân gian nhằm hỗ trợ tiêu hóa. Loại gia vị này có khả năng kích thích sản xuất dịch mật và thúc đẩy hoạt động của các enzyme tiêu hóa.

Bên cạnh đó, nước nghệ còn giúp giảm cảm giác đầy hơi, ợ nóng hoặc táo bón. Khi hệ tiêu hóa hoạt động ổn định, quá trình trao đổi chất của cơ thể cũng diễn ra hiệu quả hơn.

#### Góp phần cải thiện sức khỏe làn da

Các chất chống oxy hóa trong nghệ giúp bảo vệ tế bào trước nguy cơ hư hại do tác động từ môi trường và quá trình lão hóa.

Ngoài ra, nghệ còn được nhiều người sử dụng với mục đích hỗ trợ làm sáng da, cải thiện độ rạng rỡ và duy trì làn da khỏe mạnh.

#### Lưu ý khi sử dụng nghệ

Dù mang lại nhiều lợi ích cho sức khỏe, nghệ vẫn cần được sử dụng với liều lượng phù hợp. Việc lạm dụng nghệ hoặc sử dụng quá nhiều có thể gây kích ứng dạ dày hoặc ảnh hưởng đến một số nhóm người đang dùng thuốc điều trị.

Các chuyên gia khuyến cáo nên kết hợp nghệ trong chế độ ăn uống cân bằng và tham khảo ý kiến bác sĩ nếu sử dụng lâu dài với mục đích hỗ trợ điều trị bệnh. ■



### Vì sao bạn nên ngâm chân thường xuyên hơn?

**N**gâm chân là một trong những phương pháp vừa tạo cảm giác thư giãn, vừa đem đến những lợi ích về sức khỏe.

#### Giúp thư giãn và giảm căng thẳng

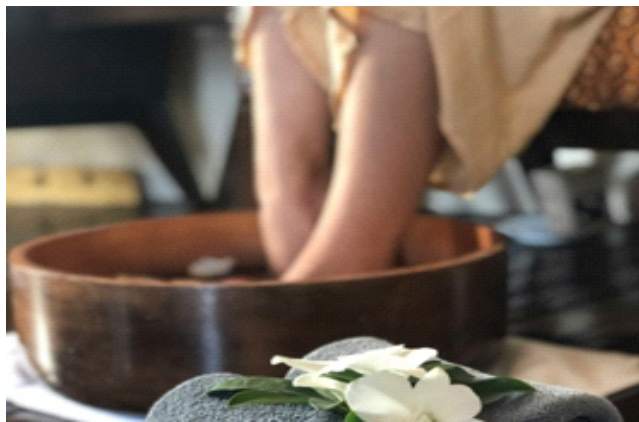
Ngâm chân vào buổi tối là một cách chăm sóc bản thân nhẹ nhàng, giúp cơ thể thả lỏng và giải toả căng thẳng sau ngày dài bận rộn. Bạn có thể thêm một số loại tinh dầu như khuynh diệp, oải hương vào nước ngâm có thể tạo cảm giác dễ chịu, đồng thời giúp tinh thần thư thái hơn.

#### Kích thích tuần hoàn máu

Phương pháp này có thể làm dịu các cơ bị mỏi và giảm cảm giác khó chịu sau nhiều giờ đứng hoặc đi lại. Nước ấm giúp giãn mạch máu, từ đó hỗ trợ lưu thông máu tốt hơn đến các chi. Điều này đặc biệt hữu ích với những người thường xuyên bị lạnh chân hoặc gặp vấn đề về tuần hoàn máu.

#### Hỗ trợ giảm đau

Nếu bạn bị chuột rút hoặc đau khớp do viêm khớp, ngâm chân có thể giúp làm dịu cảm giác khó chịu. Nước ấm, đặc biệt khi kết hợp với muối Epsom, có thể hỗ trợ giảm sưng, giải phóng căng cơ và cải thiện tuần hoàn. Nhờ đó, các cơn co rút cơ cũng có thể được xoa dịu phần nào.



Ảnh minh họa

#### Hỗ trợ chức năng thần kinh và cơ bắp

Một nghiên cứu từng xem xét tác động của việc ngâm chân với muối Epsom ở những bệnh nhân gặp vấn đề thần kinh do hóa trị, chẳng hạn như tê bì, châm chích, đau hoặc nóng rát. Những người áp dụng phương pháp này trong 20 phút mỗi ngày, kết hợp với điều trị ung thư thông thường, thường ghi nhận tình trạng triệu chứng thần kinh xuất hiện chậm hơn hoặc không xuất hiện. Các nhà nghiên cứu cho rằng magie và sulfate, hai thành phần chính trong muối Epsom, có thể giúp giảm viêm và cải thiện lưu thông máu.

#### Kiểm soát mùi và ngăn ngừa nấm

Ngâm chân đều đặn có thể giúp duy trì sức khỏe tổng thể của bàn chân. Khi thêm muối Epsom, giấm hoặc tinh dầu trà vào nước ngâm, các thành phần này có thể giúp giảm độ ẩm, cân bằng độ pH và hạn chế mùi do vi khuẩn gây ra. Chúng cũng có thể hỗ trợ bảo vệ bàn chân trước nguy cơ nhiễm nấm, chẳng hạn như nấm kẽ chân.

#### Nuôi dưỡng làn da

Khi ngâm, lớp da trở nên mềm hơn, giúp bạn dễ dàng loại bỏ tế bào chết. Điều này có thể giúp hạn chế tình trạng chai chân hoặc mắt cá. Sau khi lau khô, bạn nên thoa kem dưỡng ẩm hoặc các thành phần làm mềm da như dầu dừa, mật ong để giảm nguy cơ gót chân nứt nẻ và khô ráp.

#### Làm dịu móng mọc ngược

Móng chân mọc ngược xảy ra khi phần móng phát triển đâm vào da, gây đau, sưng và có thể dẫn đến nhiễm trùng. Ngâm chân giúp làm mềm móng, giảm đau và giảm sưng, khiến việc cắt tỉa móng trở nên dễ dàng hơn.

#### Hỗ trợ chấn thương mô mềm

Nếu bạn bị chấn thương mô mềm như bong gân hoặc viêm cân gan chân, phương pháp ngâm nóng lạnh luân phiên có thể giúp giảm sưng. Bạn cần chuẩn bị hai chậu nước, một chậu nước lạnh và một chậu nước ấm. Hãy ngâm chân trong một chậu khoảng 1 đến 2 phút, rồi chuyển sang chậu còn lại và lặp lại vài lần. Sau khi hoàn tất, bạn hãy lau khô chân. Sự thay đổi nhiệt độ đột ngột này kích thích dòng máu lưu thông mạnh mẽ, giúp đẩy lùi tình trạng sưng tấy.

#### Cải thiện giấc ngủ

Ngâm chân trước khi ngủ có thể giúp điều hòa nhiệt độ cơ thể, nhờ đó bạn dễ đi vào giấc ngủ hơn. Bạn hãy thêm vài giọt tinh dầu oải hương, cảm giác thư giãn có thể được tăng cường, giúp cơ thể thả lỏng và hỗ trợ giấc ngủ sâu hơn.

#### Ngâm chân với muối Epsom

Nếu muốn tăng cảm giác thư giãn, bạn có thể thêm muối Epsom vào nước ngâm chân. Muối Epsom chứa hai thành phần chính là magie và sulfate, có thể hỗ trợ thư giãn và làm dịu tình trạng sưng. Một số người cho rằng muối Epsom giúp thải độc cơ thể, nhưng hiện chưa có nghiên cứu nào chứng minh điều này. Để chuẩn bị nước ngâm chân với muối Epsom, hãy đổ nước ấm vào một chậu nhỏ, sau đó thêm khoảng 400gr muối Epsom. Ngâm chân tối đa 15 đến 20 phút, rồi rửa lại bằng nước sạch. Sau đó, lau khô chân thật kỹ và thoa kem dưỡng để giữ ẩm cho da. Nếu muốn tăng hiệu quả thư giãn, bạn có thể thêm vài giọt tinh dầu như oải hương, khuynh diệp hoặc bạc hà vào nước ngâm.

#### Ngâm chân với giấm

Bàn chân có hơn 250000 tuyến mồ hôi, nhiều hơn bất kỳ vùng nào khác trên cơ thể nếu tính theo diện tích. Điều này khiến bàn chân trở thành môi trường lý tưởng cho vi khuẩn và nấm phát triển, từ đó gây mùi khó chịu. Nếu bạn đang gặp tình trạng hôi chân hoặc muốn phòng ngừa mùi, ngâm chân với giấm có thể là một lựa chọn hữu ích. Giấm chứa acid acetic, thành phần có khả năng hỗ trợ chống lại nấm và vi khuẩn. Để chuẩn bị nước ngâm chân với giấm, hãy pha nước theo tỷ lệ 2 phần nước ấm: 1 phần giấm. Ngâm chân tối đa 15 đến 20 phút, sau đó lau khô chân thật kỹ.

Tuy nhiên, bạn cần lưu ý không nên ngâm chân với giấm nếu có vết thương hở, vì giấm có thể gây rát. Nếu đang bị nhiễm nấm như nấm kẽ chân,

bạn nên gặp bác sĩ, vì chỉ ngâm giấm sẽ không thể điều trị dứt điểm tình trạng này.

#### Ai nên tránh ngâm chân?

Nếu bạn bị bệnh thần kinh ngoại biên, mất cảm giác ở bàn chân hoặc mắc tiểu đường, tốt nhất nên hỏi ý kiến bác sĩ trước khi ngâm chân. Lý do là tiểu đường có thể làm tăng nguy cơ nhiễm nấm. Bệnh cũng có thể gây tổn thương thần kinh, khiến bạn khó cảm nhận nhiệt độ hoặc cơn đau, đồng thời làm các vết loét và vết thương lâu lành hơn.

#### - Ngâm chân mang lại những lợi ích gì cho sức khỏe thể chất và tinh thần?

Ngâm chân đúng cách có thể giúp thư giãn tinh thần, giảm căng thẳng, hỗ trợ tuần hoàn máu, làm dịu đau mỏi bàn chân và cải thiện chất lượng giấc ngủ.

#### - Những trường hợp nào nên tránh ngâm chân hoặc cần hỏi ý kiến bác sĩ trước khi thực hiện?

Người bị tiểu đường, bệnh thần kinh ngoại biên, mất cảm giác ở bàn chân, có vết thương hở hoặc dấu hiệu nhiễm trùng nên tránh tự ngâm chân và hỏi ý kiến bác sĩ trước khi thực hiện.

#### - Vì sao ngâm chân vào buổi tối có thể giúp cơ thể thư giãn và giảm căng thẳng?

Ngâm chân vào buổi tối giúp cơ thể thư giãn vì nước ấm làm dịu cơ bắp, hỗ trợ tuần hoàn máu và tạo cảm giác dễ chịu, nhờ đó tinh thần được thả lỏng sau một ngày dài căng thẳng. ■

### ALD1 tung teaser MV ca khúc chủ đề 'OMG!' của album tiền phát hành 'No School Tomorrow'

**A**LPHA DRIVE ONE đã phát hành video teaser MV cho ca khúc chủ đề OMG! thuộc single mở đường No School Tomorrow trên mạng xã hội.

Teaser mở ra cảnh nhóm bạn nam rời trường sau thông báo nghỉ học đột ngột. Trong khoảng thời gian tự do bất ngờ ấy, họ trải qua một ngày đặc biệt, qua đó khắc họa những khoảnh khắc vừa rực rỡ vừa bất ổn theo cách giàu hình ảnh.

Khi Sangwon rút tai nghe ra, tia lửa bất ngờ bắn lên, rồi đoạn hình ảnh trên màn hình TV hé lộ một phần màn trình diễn của OMG!. Video khép lại bằng cảnh Shinyong lặng lẽ theo dõi mọi thứ từ phía bên kia màn hình.

Chỉ với đoạn teaser ngắn, nhóm đã bộc lộ rõ màu sắc riêng của dòng nhạc hip-hop R&B. Giai điệu gây nghiện cùng bầu không khí hiện đại cũng nhanh chóng để lại dấu ấn. Đáng chú ý, phần vũ đạo thử thách cho ca khúc mới được giới thiệu bằng keyword "hip-hop tonic dance", gọi liên tưởng đến năng lượng của technotronic dance pha chất hip-hop. Trong khi đó, ALPHA DRIVE ONE sẽ trở lại, đồng thời khởi động tour fan concert STAR ROAD. Nhóm dự kiến tiếp tục hoạt động sôi nổi đến tận tháng 8, thời điểm mini album vol.2 được phát hành. ■



## PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

### Vì sao kiểu sơn móng tay mắt mèo thịnh hành trở lại?

**K**iểu vẽ móng này có một sức hút riêng, giúp cho vẻ ngoài luôn tươi mới và hiện đại!

Thế giới làm đẹp luôn chứng kiến sự xoay vòng của các xu hướng, nhưng hiếm có sự trở lại nào lại ngoạn mục và mang tính “cách mạng” như kiểu sơn móng tay mắt mèo (cat-eye nails).

Từng là một hiện tượng trong thập niên trước, nhưng sự trở lại rầm rộ gần đây hoàn toàn không phải là sự lặp lại nhàm chán. Phiên bản của hiện tại mang một diện mạo cá tính, đa chiều và có tính ứng dụng cao hơn rất nhiều. Thậm chí, đó còn là một nghệ thuật đánh lừa thị giác đầy tinh tế.

**Kỹ nguyên của hiệu ứng nhung lụa (Velvet Nails) trên móng tay nhờ kỹ thuật nam châm**

Nếu ký ức của bạn về móng mắt mèo dừng lại ở những vệt sáng vắt chéo thô cứng trên nền sơn tối màu, thì đã đến lúc cần cập nhật lại “tư điển làm đẹp” của mình. Sự trở lại của cat-eye nails lần này được dẫn dắt bởi một bước tiến vượt bậc về công nghệ. Đó là sơn móng tay sử dụng kỹ thuật từ tính của nam châm (magnetic polish).

Thay vì tập trung ánh sáng vào một điểm duy nhất, các thợ nail tài hoa giờ đây sử dụng kỹ thuật đây nam châm đa cực để phân bố hàng triệu hạt nhũ kim loại siêu mịn tỏa đều khắp mặt móng.

Kết quả thu được là gì? Một bề mặt chuyên màu 3D mượt mà, tạo ra ảo giác về một lớp nhung lụa (velvet) đắt giá đang ôm lấy bầu móng. Dưới ánh sáng, hiệu ứng này lấp lánh như một dải ngân hà thu nhỏ, mang lại cảm giác vô cùng mượt mà và sang trọng.



Ảnh minh họa

**Sơn móng tay mắt mèo dạng thạch hợp thời với xu hướng thẩm mỹ tối giản sang trọng**

Sơn móng tay mắt mèo phiên bản hiện đại đã rũ bỏ sự rườm rà để bước vào thế giới của sự xa xỉ thâm lặng (quiet luxury). Những gam màu nặng nề, gắt gỏng đã nhường chỗ cho những bản phối màu tinh tế hơn. Một lớp nền dạng thạch (jelly) trong veo kết hợp cùng ánh nhũ từ tính tạo ra vẻ đẹp mong manh nhưng đầy uy quyền.

Giới mộ điệu giờ đây đắm chìm trong những dải màu trung tính thanh lịch như champagne, bạc băng giá, hồng nude, hay đặc biệt

là sự trỗi dậy của những sắc đất nung nguyên bản đầy ấm áp và thời thượng. Sự cộng hưởng này khiến bộ móng không bị phô trương, chói lọi hay “ồ ề”. Ngược lại, nó tựa như một lớp trang điểm “no-makeup” hoàn hảo cho đôi bàn tay.

**Sơn móng tay mắt mèo trở thành tuyên ngôn của sự độc bản**

Cat-eye thế hệ mới không còn bị đóng khung trong định dạng sơn toàn bộ móng (full-set). Nó đã trở thành một chất liệu vô giá để những cái tôi sáng tạo thỏa sức chơi đùa.

Bạn hoàn toàn có thể yêu cầu một đường viền French tips mắt mèo thanh mảnh cho những buổi tiệc tối sang trọng, dùng cat-eye làm lớp nền ảo diệu cho xu hướng móng hào quang (Aura nails), hay tạo hiệu ứng ombre tan chảy dọc theo thân móng. Sự linh hoạt tuyệt đối này đảm bảo rằng, dù ở trong bất kỳ hoàn cảnh nào, bộ móng của bạn vẫn là một tác phẩm nghệ thuật độc bản.

Không thể phủ nhận vai trò của mạng xã hội trong việc thổi bùng ngọn lửa cho xu hướng màu móng tay này. Sự lên ngôi của các nền tảng video ngắn như TikTok hay Instagram Reels là bệ phóng hoàn hảo cho cat-eye nails phiên bản mới. Vô số clip ghi lại quá trình người làm nails di chuyển viên nam châm để “đánh thức” các hạt nhũ đang ngủ yên dưới lớp sơn. Nội dung này mang lại một hiệu ứng thị giác mang tính thôi miên (hypnotic) cực kỳ mạnh, tạo hứng thú cũng như thỏa mãn người xem.

Bên cạnh đó, độ chuyển màu linh hoạt theo từng cử động của ngón tay giúp cat-eye trở thành kiểu móng sinh ra để dành cho những khung hình hay các đoạn video ngắn cuốn hút.

Vượt lên trên khái niệm của một trào lưu nhất thời, sơn móng tay mắt mèo phiên bản mới đã định chuẩn lại khái niệm về sự lộng lẫy. Nó không chỉ là màu sơn, mà là một món trang sức lấp lánh, chuyển động nhịp nhàng lẫn kiêu hãnh theo từng cử chỉ của phái đẹp. ■

**Đây chính là “bí quyết” của mùi tanh: Cho vào khi rửa cá, tanh mấy cũng biến mất, thịt mềm ngọt bất ngờ**

**K**hử mùi tanh là bước quan trọng để món cá trở nên hấp dẫn hơn trong bữa cơm gia đình. Với một vài mẹo nhỏ để thực hiện, người nội trợ có thể tự tin chế biến nhiều món cá thơm ngon mà không còn lo mùi khó chịu.

Cá là thực phẩm giàu dinh dưỡng, cung cấp đạm dễ hấp thu, cùng nhiều axit béo và khoáng chất thiết yếu. Tuy nhiên, mùi tanh đặc trưng vẫn là lý do khiến nhiều người e dè khi chế biến tại nhà. Mùi này bắt nguồn từ hợp chất Trimethylamine (TMA) được hình thành khi cá bắt đầu phân hủy tự nhiên sau khi rời khỏi môi trường nước. Đây là một phản ứng thường thấy nên hầu hết các loại cá đều ít nhiều có mùi, đặc biệt là cá biển.

Theo Times Of India, để món ăn giữ được vị tươi ngon mà không còn mùi khó chịu, bạn có

thể áp dụng các phương pháp khử tanh từ những nguyên liệu quen thuộc. Dưới đây là sáu cách phổ biến, dễ thực hiện và phù hợp cho nhiều loại cá khác nhau.

**Rửa cá với muối và nghệ**

Trong mọi căn bếp, muối và nghệ là hai nguyên liệu quen thuộc được dùng để làm sạch thực phẩm. Khi thoa muối lên cá và để khoảng 30 phút, lớp muối giúp loại bỏ phần nhớt bám trên bề mặt nhờ tính mài mòn nhẹ. Còn nghệ sẽ giúp át mùi tanh, đồng thời khiến thịt cá trông tươi hơn. Sau khi được xử lý bằng cách này, cá không chỉ giảm mùi mà còn để chế biến hơn ở các công đoạn tiếp theo.

**Ngâm cá với nước chanh hoặc giấm**

Chanh và giấm là những nguyên liệu có tính axit, thường được dùng để làm sạch và khử mùi trong nấu ăn. Khi bạn ngâm cá 10-15 phút trong nước cốt chanh hoặc giấm trắng pha loãng, axit sẽ phản ứng với TMA, giúp mùi tanh giảm đáng kể.

Ngoài ra, axit của chanh và giấm còn giúp bề mặt cá săn hơn, phù hợp để bạn làm các món chiên, nướng hoặc rim. Tuy nhiên, người nội trợ không nên ngâm quá lâu để tránh làm thịt cá bị bở.

**Dùng bột đậu gà**

Bột đậu gà là nguyên liệu quen thuộc trong ẩm thực Ấn Độ và được nhiều gia đình sử dụng như một chất tẩy mùi tự nhiên. Khi pha bột với một ít nước rồi thoa lên cá, hỗn hợp sẽ hút bớt dầu thừa cũng như mùi tanh bám trên bề mặt. Chỉ cần để trong 10 phút và rửa lại bằng nước lạnh là cá sạch mùi rõ rệt. Phương pháp này phù hợp với cả cá nguyên con lẫn phi lê.

**Ngâm cá trong sữa**

Ngâm cá trong sữa 20-30 phút là một trong những cách khử mùi tanh đơn giản nhưng mang lại hiệu quả cao. Sữa có protein casein - chất có khả năng liên kết với TMA, giúp loại bỏ phần lớn mùi tanh. Sau khi ngâm, bạn chỉ cần thấm khô cá và chế biến như bình thường. Phương pháp này được nhiều đầu bếp áp dụng với các loại cá có mùi mạnh như cá thu, cá mè hoặc cá trích để làm món chiên, nướng hoặc áp chảo.

**Thoa hỗn hợp gừng - tỏi lên cá**

Gừng và tỏi là hai loại gia vị phổ biến, có mùi thơm mạnh và tính kháng khuẩn. Khi giã nhuyễn gừng và tỏi rồi thoa lên cá trong khoảng 10-15 phút, hỗn hợp này sẽ giúp át mùi tanh và tạo hương vị dễ chịu hơn khi nấu. Cách này phù hợp với những món kho, hấp hoặc om. Ngoài khử mùi, gừng - tỏi cũng làm món cá trở nên đậm đà hơn.

**Một số lưu ý khi khử mùi tanh**

Bên cạnh việc áp dụng các mẹo trên, khâu chọn cá cũng đóng vai trò quan trọng. Cá tươi thường có mắt trong, mang đỏ và phần thịt đàn hồi; chính vì vậy, chọn cá tươi ngay từ đầu sẽ giúp hạn chế mùi. Khi sơ chế, bạn cần loại bỏ sạch phần ruột, màng đen và máu tụ. Đây thường là những phần lưu giữ nhiều mùi nhất. Ngoài ra, bảo quản cá đúng cách trong tủ lạnh hoặc ngăn đông theo hướng dẫn cũng góp phần giữ được chất lượng và hạn chế mùi. ■



### HIFU và Ultherapy: Nên chọn phương pháp nào để nâng cơ trẻ hóa?

**G** iữa những lựa chọn phổ biến cho nhu cầu nâng cơ và trẻ hóa da hiện nay, HIFU và Ultherapy thường được đặt lên bàn cân so sánh. Vậy đâu là sự lựa chọn dành cho bạn?

Làn da bắt đầu mất độ săn chắc không còn là vấn đề chỉ xuất hiện ở tuổi trung niên. Áp lực từ nhịp sống hiện đại, ánh nắng và quá trình lão hóa tự nhiên khiến nhiều người tìm đến các phương pháp nâng cơ sớm hơn để duy trì đường nét gương mặt. Trong số đó, HIFU và Ultherapy là hai công nghệ nhận được nhiều sự quan tâm nhờ khả năng trẻ hóa mà không cần phẫu thuật.

#### Nên chọn HIFU hay Ultherapy để nâng cơ trẻ hóa da?

Câu trả lời phụ thuộc vào nhu cầu và tình trạng da của bạn. Nếu làn da chỉ mới xuất hiện dấu hiệu chảy xệ nhẹ và bạn muốn duy trì đường nét gương mặt bằng liệu trình trẻ hóa không xâm lấn, HIFU là lựa chọn phù hợp. Trong khi đó, Ultherapy phù hợp với làn da có nhiều dấu hiệu lão hóa hơn nhờ khả năng tác động chính xác đến lớp mô sâu dưới da.

Cả HIFU và Ultherapy đều sử dụng sóng siêu âm hội tụ cường độ cao để tác động đến lớp SMAS - lớp cân cơ giữ vai trò nâng đỡ cấu trúc gương mặt. Cả hai phương pháp đều không xâm lấn, không cần phẫu thuật và hỗ trợ cải thiện nhiều vấn đề về chảy xệ da.

Tuy nhiên, không có công nghệ nào phù hợp tuyệt đối với mọi làn da. Vì vậy, bạn nên thăm khám trực tiếp với bác sĩ da liễu hoặc chuyên gia thẩm mỹ để được đánh giá chính xác và lựa chọn phương pháp phù hợp với nhu cầu của mình.

#### Tất tần tật về phương pháp HIFU

HIFU (High-Intensity Focused Ultrasound) là công nghệ nâng cơ và trẻ hóa da sử dụng sóng siêu âm hội tụ cường độ cao để tác động vào các lớp mô sâu dưới da. Phương pháp này hoạt động bằng cách tạo ra nhiệt năng tại một điểm tập trung, từ đó kích thích cơ thể bước vào quá trình tái tạo tự nhiên.

So với Ultherapy, công nghệ này không tích hợp hình ảnh siêu âm thời gian thực. Vì vậy mức độ chính xác trong từng điểm phát năng lượng sẽ phụ thuộc vào thiết bị và tay nghề của bác sĩ hoặc kỹ thuật viên thực hiện. Tuy nhiên, HIFU vẫn được đánh giá cao nhờ khả năng cải thiện tình trạng chảy xệ ở mức nhẹ đến trung bình với chi phí dễ tiếp cận hơn.

#### Hiệu quả của phương pháp HIFU

Bên cạnh hiệu quả nâng cơ, HIFU còn hỗ trợ cải thiện nhiều dấu hiệu lão hóa phổ biến trên da. Theo Hiệp hội Phẫu thuật Thẩm mỹ Hoa Kỳ, phương pháp này giúp làm mềm nếp nhăn li ti, hỗ trợ cải thiện rãnh nhăn vùng cổ, nâng vùng da chảy

xệ và định hình lại đường viền hàm. Một số trường hợp còn ghi nhận sự cải thiện về độ sáng da, kết cấu da và tình trạng da xỉn màu thiếu sức sống.

#### HIFU phù hợp với ai?

HIFU phù hợp với những người bắt đầu xuất hiện dấu hiệu lão hóa nhẹ, đặc biệt trong độ tuổi từ 30-35 và ưu tiên ngân sách vừa phải. Phương pháp này đáp ứng nhu cầu duy trì độ săn chắc của da hoặc phòng ngừa tình trạng chảy xệ sớm mà chưa cần can thiệp thẩm mỹ xâm lấn.

#### Phương pháp Ultherapy là gì?

Ultherapy cũng là phương pháp nâng cơ và trẻ hóa da sử dụng sóng siêu âm hội tụ để tác động đến các lớp mô sâu dưới da. Theo bác sĩ da liễu Dendy Engelman: “Ultherapy là một phương pháp nâng cơ không xâm lấn, được Cục Quản lý Thực phẩm và Dược phẩm Hoa Kỳ (FDA) phê duyệt, cho phẫu thuật căng da mặt” Ultherapy tích hợp hình ảnh siêu âm theo thời gian thực, cho phép bác sĩ quan sát chính xác cấu trúc mô dưới da trong suốt quá trình điều trị. Nhờ đó, năng lượng siêu âm có thể tập trung đúng vị trí cần tác động, tăng độ chính xác và tối ưu hiệu quả nâng cơ.

#### Công dụng của phương pháp Ultherapy

Ultherapy tập trung cải thiện tình trạng da chảy xệ và suy giảm độ đàn hồi do tuổi tác. Năng lượng siêu âm tác động xuống lớp SMAS giúp kích thích quá trình tái tạo collagen mới, từ đó nâng đỡ cấu trúc da một cách tự nhiên theo thời gian.

“Liệu pháp Ultherapy mang lại lợi ích cho da bằng cách giảm các nếp nhăn trên khuôn mặt và tạo nên vẻ ngoài săn chắc, trẻ trung hơn”, bác sĩ da liễu Dendy Engelman cho biết.

#### Ultherapy dành cho ai?

Ultherapy phù hợp với làn da xuất hiện nhiều dấu hiệu chảy xệ hơn, thường trong độ tuổi từ 35 đến 45. So với HIFU, Ultherapy thường phù hợp với người ưu tiên hiệu quả nâng cơ chuyên sâu, mong muốn kết quả duy trì lâu hơn và chú trọng độ chính xác trong quá trình điều trị.

Công nghệ hình ảnh siêu âm thời gian thực cũng giúp liệu trình được kiểm soát tốt hơn, từ đó tăng độ an toàn và tối ưu hiệu quả trên từng vùng da cụ thể.

Dù lựa chọn HIFU hay Ultherapy, hiệu quả trẻ hóa làn da vẫn phụ thuộc vào tình trạng da, tay nghề bác sĩ và cách chăm sóc sau điều trị.

Trước khi bắt đầu bất kỳ liệu trình nâng cơ nào, bạn nên thăm khám trực tiếp tại cơ sở uy tín để được đánh giá chính xác về mức độ lão hóa và lựa chọn công nghệ phù hợp. ■

### Lý do dân văn phòng thích làm việc ở quán cà phê

**T** iếng ồn nền vừa phải, không gian mới mẻ và áp lực xã hội vô hình giúp nhiều người duy trì sự tập trung khi làm việc tại quán cà phê.

Khảo sát Tình trạng làm việc từ xa của nền tảng Buffer cho thấy 21% lao động tại Mỹ xem

quán cà phê là địa điểm làm việc chính. Báo cáo của tổ chức nghiên cứu thị trường World Coffee Portal cũng chỉ ra hơn 50% người làm tự do và lao động từ xa ghé quán cà phê ít nhất ba lần mỗi tuần. Thời gian lưu lại trung bình từ 2 đến 4 giờ.

Hiện tượng trên thường được gọi là “hiệu ứng quán cà phê”. Việc thay đổi môi trường mang lại những kích thích sinh học hiệu quả cho não bộ.

Bà Catherine Franssen, phó giáo sư tại Đại học Virginia Commonwealth (Mỹ), cho biết não bộ thường hoạt động theo chế độ tự động trong môi trường quen thuộc. Khi chuyển sang không gian mới, hệ thống chú ý sẽ được kích hoạt trở lại.

Quán cà phê tạo ra lượng kích thích vừa đủ để duy trì sự tỉnh táo mà không gây quá tải. Những tín hiệu cảm giác như mùi cà phê hay đồ ăn giúp kéo sự chú ý trở lại môi trường xung quanh thay vì chìm trong suy nghĩ.

“Tiếng ồn nền còn giúp che lấp những âm thanh gây gián đoạn như tiếng còi xe hoặc tiếng động đột ngột”, tiến sĩ Nicole Moshfegh, nhà tâm lý học lâm sàng tại Los Angeles (Mỹ), nói.

Một số nghiên cứu cũng chứng minh tiếng ồn nền vừa phải giúp cải thiện hiệu suất đối với các công việc mang tính sáng tạo như viết lách hoặc động não ý tưởng.

Bên cạnh đó, áp lực xã hội tại không gian chung là yếu tố thúc đẩy năng suất. Khi ngồi giữa những người đang làm việc, con người có xu hướng duy trì sự tập trung và điều chỉnh hành vi dù không trực tiếp tương tác.

Sự hiện diện của người khác làm tăng mức độ tỉnh táo. Ngay cả khi không ai chú ý, áp lực vô hình này vẫn khiến nhiều người tiếp tục làm việc.



Ảnh minh họa

Môi trường quán cà phê giải quyết được các yếu tố gây xao nhãng tại nhà riêng. Mọi người thường chỉ đến để tập trung làm việc rồi rời đi. Năng suất tại đây còn được tối ưu hóa nhờ cảm giác giới hạn về thời gian như lịch đóng cửa hay giờ đỗ xe.

Tuy nhiên, không gian này không phù hợp với tất cả mọi người. Những người dễ quá tải cảm giác hoặc nhóm có hệ thần kinh đa dạng gặp khó khăn khi phải liên tục lọc thông tin âm thanh. Các nhiệm vụ cần tập trung cao độ và kéo dài như phân tích dữ liệu vẫn phù hợp hơn với không gian yên tĩnh, ít kích thích. ■



## SỬ TÂM & TÌM HIỂU

### Máy chụp CT ra đời như thế nào?

Những món đồ quý cất giấu trong các căn phòng bí mật luôn khơi gợi trí tưởng tượng của nhiều người.

Khoảng giữa thập niên 1960, kỹ sư người Anh Godfrey Hounsfield đã cân nhắc trong việc tìm hiểu liệu người ta có thể tìm thấy những khu vực ẩn bên trong các kim tự tháp Ai Cập bằng cách thu giữ những tia vũ trụ đi qua những chỗ trống không nhìn thấy được?



Nhà phát minh Godfrey Hounsfield đứng bên cạnh chiếc máy quét EMI đầu tiên vào năm 1972

#### Sự ra đời của chiếc máy điện tín

Suốt nhiều năm ông Hounsfield đã nung nấu ý tưởng này theo một cách được diễn giải là “nhìn hộp đồ mà không cần mở nó ra”.

Cuối cùng ông đã hình dung ra cách dùng các tia năng lượng cao để hé lộ thứ vô hình trước mắt người phàm. Ông Hounsfield đã hình dung ra cách để nhìn vào trong một cái sọ cứng và chụp được bức ảnh về bộ não mềm bên trong.

Hình ảnh chụp cắt lớp vi tính đầu tiên (quét CT) về não người đã được thực hiện vào ngày 1 tháng 10 năm 1971, tức 50 năm trước. Hounsfield chưa từng đến Ai Cập, song phát minh của ông đã đưa bước chân ông đến Stockholm và điện Buckingham.

Trong một kỳ nghỉ nhằm giúp định hình về tương lai mình cũng như sẽ làm gì cho công ty, thì tình cờ Hounsfield đã gặp một bác sĩ, người này phàn nàn về chất lượng nghèo nàn của chụp tia X não.

Quả vậy, chụp X-quang thông thường cho thấy chi tiết về xương, song não lại là một khối mô vô định hình và trên phim X-quang, tất cả đều là một lớp mờ. Điều này khiến Hounsfield trăn trở về ý tưởng đã có từ trước về việc tìm ra những cấu trúc ẩn giấu mà không phải mở hộp.

Rồi thì ông Hounsfield đã trưng ra một cách tiếp cận hoàn toàn mới với vấn đề chụp ảnh bên trong hộp sọ.

Trước hết, Hounsfield xây dựng khái niệm sẽ chia bộ não thành từng lát liên tiếp như các lát bánh mì. Kế đó, ông Hounsfield lên kế hoạch sẽ chiếu một chùm tia X qua mỗi lát, và lập lại quy

trình này theo một nửa vòng tròn.

Cường độ của mỗi chùm tia sẽ được thu lại ở đầu bên kia của bộ não, và các chùm tia sáng mạnh hơn cho thấy chúng đi xuyên qua những vật liệu ít đặc hơn.

Cuối cùng Hounsfield đã tạo ra một thuật toán nhằm tái cấu trúc hình ảnh não bộ dựa trên những lát não. Chỉ bằng cách dùng máy tính mới hoạt động nhanh nhất thời kỳ đó, ông Hounsfield đã có thể tính toán giá trị của mỗi hộp não nhỏ.

EMI, khi đó là chủ đầu tư của Hounsfield không muốn bước vào thị trường y tế cũng như không hứng thú. Hãng này cho phép nhà phát minh Hounsfield làm việc với sản phẩm của mình, nhưng chỉ với số kinh phí ít ỏi. Không nản chí, Hounsfield đã lục tung thùng phế liệu trong các cơ sở nghiên cứu và tự lắp ráp một máy quét thô sơ đủ nhỏ để đặt lên bàn ăn.

Ngay cả khi quét thành công các đồ vật vô tri giác và sau đó là não bò Kasher, EMI vẫn chỉ chi tiền nghiên cứu hết sức nhỏ giọt. Buộc lòng ông Hounsfield phải tìm kiếm kinh phí bên ngoài. Dù là một nhà phát minh tài giỏi, trực giác nhanh nhạy, nhưng Hounsfield lại là người kém giao tiếp.

May sao, ông chủ Bill Ingham lại biết cảm thông, ông đã thấy được giá trị trong đề xuất của Hounsfield và đấu tranh để EMI tiếp tục phát triển dự án. Ingham biết rằng không có khoản tài trợ nào mà họ có thể nhanh chóng đạt được, mà chỉ đơn thuần là Bộ Y tế và an sinh xã hội Anh có thể mua máy quét cho các bệnh viện.

Thật kỳ diệu, ông Ingham đã bán cho họ 4 cái máy quét trước khi chúng được chế tạo. Vì vậy ông Hounsfield đã tổ chức một đội và họ nhanh chóng chế tạo ra một cỗ máy hiệu quả và an toàn cho con người.

Nhưng ông Hounsfield cần có bệnh nhân để thử nghiệm chiếc máy của mình. Và rồi ông tìm thấy một nhà thần kinh học. Nhóm đã thiết lập một máy quét kích cỡ người thật tại Bệnh viện Atkinson Morley ở London vào ngày 1 tháng 10 năm 1971, họ quét bệnh nhân đầu tiên: một phụ nữ trung niên có dấu hiệu u não.

Việc quét cũng không đơn giản: mất 30 phút mới xong, và lái xe khắp thành phố với các cuộn băng từ, và cần 2,5 giờ xử lý dữ liệu trên máy chủ của EMI, cũng như ghi lại hình ảnh bằng camera Polaroid trước khi quay lại bệnh viện. Và rồi ngay phía bên trái thùy trán của nữ bệnh nhân là một khối u nang có kích thước bằng quả mận.

Dù EMI không hứng thú tham gia thị trường y tế, nhưng đội ngũ đang giữ máy quét lại có nhu cầu cao, họ đã đưa vào sản xuất đại trà và buổi đầu đã rất thành công khi bán ra thị trường.

Nhưng chỉ trong vòng 5 năm, những công ty lớn hơn, nhiều kinh nghiệm hơn cũng như có đội ngũ nghiên cứu chuyên nghiệp hơn như GE và Siemens đã sản xuất các loại máy quét tốt hơn và doanh số bán hàng tăng nhanh chóng.

Cuối cùng, EMI rút khỏi thị trường y tế. Chỉ có điều, bước đổi mới của nhà phát minh Hounsfield đã thay đổi luôn nền y học. Ông được

Nữ hoàng Anh trao danh hiệu Hiệp sĩ vào năm 1981. Hounsfield tiếp tục theo đuổi hoạt động phát minh cho đến những ngày cuối cùng của năm 2004 khi ông qua đời thọ 84 tuổi.

Năm 1973, nhà phát minh người Mỹ, Robert Ledley đã cho ra đời chiếc máy quét toàn thân mà có thể chụp ảnh các cơ quan nội tạng khác, mạch máu và xương.

Những chiếc máy quét hiện đại nhanh hơn, cung cấp độ phân giải tốt hơn, và quan trọng nhất là ít phơi nhiễm bức xạ lần lượt ra đời sau đó. Thậm chí có cả những máy quét di động. Năm 2020, các kỹ thuật viên đã thực hiện hơn 80 triệu lượt quét hàng năm trên đất Mỹ.

Cuối cùng có thể khẳng định rằng quét CT đã mang lại lợi ích to lớn cho sức khỏe của nhiều bệnh nhân trên toàn thế giới, giúp nhận diện khối u và quyết định xem có cần thiết phải mổ hay không. Trong khoa cấp cứu, máy quét đặc biệt hữu ích trong việc giúp tìm kiếm nhanh các chấn thương nội tạng hình thành từ các tai nạn. ■

### Tại sao bàn phím trên máy ATM luôn được làm bằng kim loại?

Có một lý do khiến nhà sản xuất không sử dụng nhựa hoặc các vật liệu khác để xử lý chi tiết này.

Nếu đã từng đi rút tiền tại các máy ATM, chắc chắn bạn sẽ không quên được cảm giác lạnh lẽo, đôi khi hơi tê đầu ngón tay như bị điện giật khi sử dụng bàn phím số trên những cỗ máy này.

Nhưng, có bao giờ bạn tự hỏi: Tại sao các nút trên bàn phím của máy ATM lại bằng kim loại?

Với công nghệ ngày nay, có rất nhiều lựa chọn vật liệu khác có thể sử dụng như nhựa, cao su. Thậm chí họ có thể kết hợp các vật liệu với nhau để tạo ra một bàn phím số có đèn nền LED đẹp mắt như chiếc bàn phím cơ bạn vẫn hay dùng chơi game ở nhà. Tại sao chúng luôn phải là những phím bấm lạnh lẽo vô cảm và xấu xí?



Hóa ra, có một nguyên nhân chung cho vấn đề này. Hầu hết máy ATM của các ngân hàng nói chung sử dụng bàn phím số bằng kim loại, vì chúng có một ưu điểm quan trọng. Đó là chống rò rỉ thông tin mật khẩu của khách hàng.

Bởi vì khi bạn nhấn mật khẩu bằng ngón tay, nhiệt độ của bàn phím sẽ bị thay đổi. Nếu chúng ta, hoặc một kẻ xấu nào đó, sử dụng máy ảnh

## SỬ TÂM & TÌM HIỂU



nhật để chụp ảnh ngay sau khi bạn giao dịch thành công và rời đi. Kết quả hiển thị trên ảnh có thể cho phép đoán được mật khẩu bạn vừa sử dụng.

Nhìn vào hình trên, bạn có thể thấy rằng 5 là cuối cùng được nhấn (vì trên phím số 5 có màu đỏ đậm nhất). Trên thực tế, dãy mật khẩu là 12345, và người xem có thể dự đoán ra dãy số này bằng cách quan sát độ đậm nhạt của màu sắc.

Nhưng đó là với bàn phím nhựa. Còn bàn phím kim loại có một ưu điểm khác biệt, đó là kim loại có độ dẫn điện cao và nhiệt độ thay đổi rất nhanh. Ngay cả khi ai đó chụp ảnh bàn phím bằng máy ảnh nhiệt, thì họ cũng khó quan sát được độ đậm nhạt hay thứ tự các màu sắc trên phím số.

Do đó, hãy cố gắng chấp nhận sự bất tiện đôi chút của những chiếc bàn phím kim loại, bởi chúng tồn tại vì sự an toàn cho chính tài khoản cá nhân của bạn. ■

### Đồng tử càng lớn thì trí thông minh càng cao...

Một nghiên cứu mới cho thấy đường kính đồng tử của một người càng lớn lúc thì chỉ số thông minh của người đó càng cao. Điều này có thể liên quan đến khu vực trong não của chúng ta điều khiển hoạt động của đồng tử.

Đồng tử của chúng ta sẽ không chỉ phản ứng với ánh sáng, chúng còn phản ánh trạng thái của con người như những kích thích, sự hứng thú quan tâm hoặc kiệt sức về tinh thần và các trạng thái khác. Cục Điều tra Liên bang Mỹ (FBI) thậm chí còn sử dụng mức độ giãn nở của đồng tử để phát hiện xem một người có nói dối hay không.

Mới đây, một nghiên cứu được thực hiện trong phòng thí nghiệm của Viện Công nghệ Georgia, Hoa Kỳ đã cho thấy kích thước đồng tử có sự liên quan mật thiết đến những khác biệt về trí thông minh của từng cá nhân.

Từ các bài kiểm tra về khả năng suy luận, sự chú ý và trí nhớ, có thể rút ra được rằng đường kính đồng tử của một người càng lớn thì chỉ số IQ của người đó càng cao.

Trên thực tế, các nhà khoa học cũng phát hiện ra rằng giữa các đối tượng có điểm cao nhất và thấp nhất trong bài kiểm tra nhận thức, sự khác biệt về kích thước đồng tử cũng có sự khác biệt rất lớn và có thể quan sát trực tiếp bằng mắt thường.

Mối liên hệ đáng ngạc nhiên này được phát hiện khi nghiên cứu sự khác biệt về sức mạnh não người trong các nhiệm vụ ghi nhớ.

Trước đây, chúng ta thường sử dụng mức độ giãn nở của đồng tử để đo nỗ lực tinh thần của một người. Quan điểm này đã được nhà tâm lý học Daniel Kahneman phổ biến vào những năm 1960 và 1970.

Do đó, khi những nhà nghiên cứu phát hiện ra rằng có một mối quan hệ nhất định giữa kích thước cơ bản của đồng tử và trí thông minh, giới khoa học vẫn cảm thấy rằng điều này không chắc chắn về tính xác thực.

Cũng chính bởi lý do đó, những nhà nghiên cứu đã quyết định đến từ thành phố Atlanta của Hoa Kỳ để tuyển hơn 500 tình nguyện viên từ 18 đến 35 tuổi, thực hiện một cuộc nghiên cứu quy mô lớn hơn về sự liên quan giữa kích thước đồng tử và trí thông minh.

Ban đầu, họ đo kích thước đồng tử của những đối tượng này bằng thiết bị theo dõi mắt. Thiết bị này có thể sử dụng máy ảnh và máy tính hiệu suất cao để thu ánh sáng phản xạ từ đồng tử và giác mạc nhằm thu được dữ liệu liên quan.

Các nhà khoa học tiến hành đo kích thước đồng tử của những người tham gia bằng cách để họ nhìn chăm chăm vào màn hình máy tính trong 4 phút và cả trong thời gian giải lao.

Trong thời gian này, trình theo dõi mắt đã ghi lại dữ liệu, cho phép nhóm nghiên cứu tính toán kích thước đồng tử trung bình của mỗi người tham gia.

Có thể nhiều người vẫn còn nhầm lẫn thì trên thực tế kích thước đồng tử là đường kính của lỗ tròn màu đen ở trung tâm của mắt, và nó nằm trong khoảng từ 2 mm đến 8 mm.

Đồng tử được bao quanh bởi vùng màu của mắt - mống mắt. Ngoài ra, vì ánh sáng chói sẽ làm co đồng tử, nên nhóm nghiên cứu đã giữ tất cả các đối tượng trong phòng thí nghiệm ở trạng thái ánh sáng ổn định.

Tiếp theo, những người tham gia phải hoàn thành một loạt các bài kiểm tra nhận thức.

Các bài kiểm tra này được thiết kế để đo lường "trí thông minh linh hoạt" (khả năng giải quyết các vấn đề mới thông qua suy luận) và "năng lực làm việc của bộ nhớ" (khả năng giải quyết các vấn đề mới thông qua lập luận, ghi nhớ thông tin trong một khoảng thời gian ngắn), đồng thời "kiểm soát sự chú ý" (khả năng tập trung trong môi trường nhiễu).

Ví dụ, trong bài kiểm tra kiểm soát sự chú ý, các đối tượng phải chống lại việc nhìn vào các dấu sao in đậm nhấp nháy ở một bên màn hình máy tính, nhưng phải nhanh chóng nhìn sang hướng ngược lại để xác định một chữ cái tiếng Anh.

Vì chữ cái này sẽ biến mất ngay lập tức, nên dù người tham gia chỉ nhìn lướt qua dấu hoa thị nhấp nháy trong thời gian ngắn, rất có thể chữ cái này sẽ bị bỏ sót.

Mặc dù con người đã học cách sử dụng tầm nhìn ngoại vi để phản ứng với các vật thể mà họ nhìn thấy và kỹ năng này cho phép chúng ta phát hiện hiệu quả kẻ săn mồi hoặc con mồi, nhưng nhiệm vụ này yêu cầu người tham gia bỏ qua sự chú ý đến việc nhấp nháy của các dấu hoa thị mà thay vào đó phải chú ý hoàn toàn vào những chữ cái.

Nhóm nghiên cứu phát hiện ra rằng kích thước đồng tử lớn hơn có liên quan đến trí thông minh linh hoạt cao hơn và khả năng kiểm soát sự chú ý và cũng có mối tương quan nhỏ với khả năng ghi nhớ làm việc, điều này cho thấy rằng có một mối quan hệ nhất định giữa não và mắt.

Điều thú vị là kích thước đồng tử có tương

quan nghịch với tuổi: những người tham gia lớn tuổi có xu hướng có đồng tử nhỏ hơn và hẹp hơn. Tuy nhiên, sau khi chuẩn hóa theo độ tuổi, mối tương quan nói trên giữa kích thước đồng tử và khả năng nhận thức vẫn tồn tại.

Nhưng tại sao kích thước đồng tử lại liên quan đến trí thông minh? Trước khi trả lời câu hỏi này, chúng ta cần hiểu những gì đang xảy ra trong bộ não của mình. Đầu tiên, kích thước của đồng tử có liên quan đến hoạt động của Locus coeruleus - một nhân thần kinh nằm ở phần trên của thân não, có các kết nối thần kinh sâu rộng với các phần khác của não.

Thứ hai, Locus coeruleus sẽ tiết ra chất Norepinephrine - vừa là chất dẫn truyền thần kinh vừa là hormone trong não và cơ thể. Nó có thể điều chỉnh các quá trình như nhận thức, chú ý, học tập và ghi nhớ.

Ngoài ra, Locus coeruleus còn giúp duy trì hoạt động của não ở trạng thái có trật tự, nhờ đó các vùng não khác nhau có thể phối hợp với nhau để hoàn thành các nhiệm vụ và mục tiêu. Sự rối loạn chức năng của Locus coeruleus sẽ dẫn đến phá vỡ hoạt động hệ thống của não và có liên quan đến nhiều loại bệnh, bao gồm bệnh Alzheimer và rối loạn tăng động giảm chú ý.

Trên thực tế, việc tổ chức và sắp xếp các hoạt động của não quan trọng đến mức não phải tiêu hao phần lớn năng lượng để duy trì hoạt động bình thường, kể cả khi chúng ta không làm gì trong giai đoạn này, chẳng hạn như chỉ nhìn chăm chăm vào chiếc máy tính hay lướt màn hình điện thoại trong vài phút.

Ngoài ra, cũng có giả thuyết cho rằng những người có đồng tử lớn hơn khi nghỉ ngơi sẽ có khả năng điều chỉnh hoạt động não mạnh hơn, điều này tốt cho chức năng nhận thức và chức năng não khi nghỉ ngơi.

Tất nhiên, những nghiên cứu sâu hơn là cần thiết để khám phá khả năng này và xác định lý do tại sao đồng tử lớn hơn có liên quan đến trí thông minh cao hơn và kiểm soát sự chú ý tốt hơn. Nhưng rõ ràng vẫn còn có quá nhiều thắc mắc và bí ẩn so với những gì chúng ta mới phát hiện ra. ■

## Vui Cười

### \* Uống rượu thay oxy già

Hai vợ chồng nói chuyện với nhau:

- Ông có biết trong rượu có còn không mà ngày nào cũng uống vậy? Trong khi lại còn bị viêm loét dạ dày nữa.

- Biết rồi! Nhưng tôi hỏi bà, khi có vết thương, để tránh nhiễm trùng người ta phải rửa vết thương hàng ngày bằng cồn hay oxy già đúng không?

- Đúng! Thì sao?

- Thì tôi không uống được oxy già nên hàng ngày phải uống rượu có cồn để rửa vết loét dạ dày, tránh nhiễm trùng chứ sao!!!

## 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