

# The Viet Nam Post

10515 Harwin Dr., Suite 100-120, Houston, TX 77036 \* Tel.: 713-777-4900, 713-777-2012, 713-777-8438, 713-777-VIET \* Fax: 713-777-4848  
Website: thevietnampost.com \* E-mail: info@thevietnampost.com

Entertainment

VOLUME 46 \* ISSUE #

1775

June 12, 2026

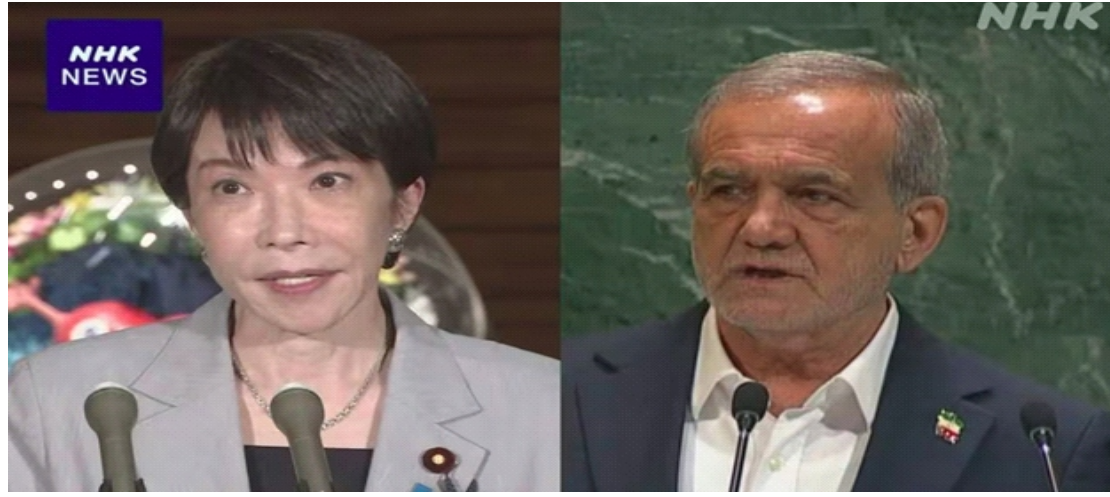
## Nhật Bản kêu gọi Iran

### “thể hiện sự linh hoạt tối đa” để đạt được thỏa thuận với Mỹ

(VN+) - Thủ tướng Nhật Bản Takaichi Sanae đã có cuộc điện đàm với Tổng thống Iran Masoud Pezeshkian và bày tỏ hy vọng lớn lao về thỏa thuận

có thể đạt được thỏa thuận càng sớm càng tốt” nhằm chấm dứt xung đột với Mỹ.

Về phần mình, Tổng thống Iran Masoud Pezeshkian cũng cam kết sẽ tạo



Thủ tướng Nhật Bản điện đàm với Tổng thống Iran và kêu gọi Iran “thể hiện sự linh hoạt tối đa để có thể đạt được thỏa thuận càng sớm càng tốt” với Mỹ nhằm chấm dứt xung đột

ngừng bắn giữa Iran và Mỹ.

Cuộc điện đàm giữa Thủ tướng Nhật Bản Takaichi Sanae và Tổng thống Iran Masoud Pezeshkian diễn ra lúc 19h ngày 1/6 (giờ địa phương) và kéo dài trong khoảng 15 phút.

Trong cuộc điện đàm, Thủ tướng Takaichi đã nhắc lại lập trường của Nhật Bản rằng điều quan trọng nhất là giảm leo thang tình hình căng thẳng tại Trung Đông thông qua đối thoại giữa Mỹ và Iran.

Thủ tướng Takaichi Sanae bày tỏ hy vọng mạnh mẽ rằng một thỏa thuận ngừng bắn giữa Iran và Mỹ sẽ đạt được càng sớm càng tốt, đồng thời tiếp tục kêu gọi về việc đàm phán tất cả các tàu thuyền, bao gồm cả tàu thuyền từ Nhật Bản và các nước châu Á khác, có thể qua lại eo biển Hormuz một cách tự do và an toàn.

Nhà lãnh đạo Nhật Bản cũng kêu gọi Iran “tiếp tục thể hiện sự linh hoạt tối đa để

điều kiện thuận lợi và dễ dàng cho tàu thuyền của Nhật Bản đi qua Eo biển Hormuz. Bên cạnh đó, hai nhà lãnh đạo cũng nhất trí tiếp tục duy trì liên lạc chặt chẽ trong tương lai.

Cuộc điện đàm giữa hai nhà lãnh đạo Nhật Bản và Iran lần này là cuộc điện đàm đầu tiên sau khoảng một tháng kể từ lần gần nhất vừa qua.

Trong cuộc điện đàm kéo dài khoảng 20 phút trước đó, Thủ tướng Nhật Bản Takaichi Sanae cũng đã đề nghị phía Iran đảm bảo tàu thuyền của tất cả các nước, trong đó có các tàu liên quan đến Nhật Bản có thể di chuyển an toàn qua eo biển Hormuz, bày tỏ kỳ vọng mạnh mẽ về việc Mỹ và Iran sẽ sớm đạt được thỏa thuận cuối cùng. Bà Takaichi cũng cho biết, chính phủ Nhật Bản sẽ tiếp tục thực hiện tất cả các nỗ lực ngoại giao chủ động để giảm leo thang tình hình.

## Philippines yêu cầu Trung Quốc dỡ cấu trúc nổi tại bãi cạn Scarborough

(BBC VN) - Philippines hôm 10/6 cho biết nước này đang hối thúc Bắc Kinh dỡ bỏ một cấu trúc nổi tại bãi cạn

gọi là đảo Hoàng Nham còn Philippines gọi là bãi cạn Panatag hay Bajo de Masinloc, là một trong những điểm nóng



Hình ảnh vệ tinh cho thấy một đường như có một chiếc bè đang nổi ở cửa vào bãi cạn Scarborough, Biển Đông, ngày 30/5/2026

Scarborough đang tranh chấp ở Biển Đông, đồng thời khẳng định sẽ không để bãi cạn này bị biến thành một đảo nhân tạo, theo Reuters.

Trước đó, hôm 9/6, Manila đã gửi công hàm phản đối ngoại giao đến Trung Quốc liên quan đến sự hiện diện của cấu trúc nổi này.

Theo Lực lượng Tuần duyên Philippines, cấu trúc này nhiều khả năng do các tàu nghiên cứu của Trung Quốc triển khai.

"Từ góc độ quốc phòng và an ninh, chúng tôi đang làm mọi việc có thể để thực hiện nhiệm vụ của mình, trong đó có việc ngăn chặn Bajo de Masinloc bị phát triển thành một đảo nhân tạo khác," người phát ngôn Hải quân Philippines, ông Roy Trinidad, phát biểu tại một cuộc họp báo.

Bãi cạn Scarborough, nơi Trung Quốc

tranh chấp hàng hải gay gắt nhất ở châu Á.

Một số nhà ngoại giao và giới phân tích lo ngại rằng căng thẳng và đối đầu kéo dài xung quanh bãi cạn này có thể leo thang thành xung đột vũ trang.

Được đặt tên theo một con tàu của Anh bị mắc cạn tại rạn san hô này gần ba thế kỷ trước, bãi cạn Scarborough nằm cách Philippines 200km và thuộc vùng đặc quyền kinh tế của nước này.

Vị trí của bãi cạn này mang tính chiến lược đối với Bắc Kinh, khi nằm ở giữa Biển Đông và gần các tuyến hàng hải nơi có lưu lượng hàng hóa trị giá lên đến 3.000 tỷ đô la Mỹ mỗi năm.

Philippines và Trung Quốc đều tuyên bố chủ quyền đối với bãi cạn Scarborough, song quyền chủ quyền chưa bao giờ được phân định rõ ràng, trong khi thực tế khu vực này đang do Bắc Kinh kiểm soát.

## THE TOTAL YOU MEDICAL SPA

### Laser Facial 30min

\$79 was \$150

Laser trẻ hóa làn da bằng cách làm giảm nếp nhăn, seo mụn và sắc tố, mang lại làn da mịn màng và rạng rỡ hơn.

### 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.

### 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.

### 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



## ASIAN CARGO LINE EXPRESS (ACL EXPRESS)

### AIR CARGO

- > Gửi hàng về Việt Nam
- > Gửi tiền về Việt Nam
- > Giá đặc biệt gửi số lượng nhiều
- > Bán vé máy bay
- > Làm Visa, Passport
- > Công hàm độc thân
- > Các thủ tục pháp lý Việt Nam

Tận Tâm - Uy Tín Phục Vụ Đồng Hương  
Tel: 281-495-1873

11360 Bellaire Blvd, Ste 965, Houston TX 77072  
Trong khu tượng đài Việt Mỹ

thaotang@aclexpress.net



# THIM HING

# Sandwich

10905 Bellaire Blvd  
Houston, TX 77036

(phía sau Jack In The Box)

**281-564-1692**

### Giờ Mở Cửa

- Thứ Hai - thứ Bảy: 5:00am - 6:30pm
- Chúa Nhật: 6:00am - 6:00pm
- Thứ Năm: Đóng Cửa

## BÁNH MÌ gồm:

- \* Jambon
- \* Giò Heo
- \* Paté
- \* Gà Ham
- \* Xiu Mại
- \* Thịt Nướng
- \* Gà Rô-Ti
- \* Chả Lụa
- \* Cá Mòi

### Đặc Biệt:

- \* Bò Bía
- \* Gỏi Cuốn
- \* Mì, Hủ Tiếu Gà
- \* Mì Vịt Tiềm
- \* Bánh Mì, Hủ Tiếu, Mì Bò Kho (Cà-Ri)
- \* Bún Bò Huế
- \* Cơm Gà Hải Nam
- \* Cơm Bì Sườn Chả
- \* Bánh Bột Chiên
- \* Mì Hoàn Thánh
- \* Bánh Xếp Nước, Mì

THIM HING Kính Mời

# KIM MÔN

## Goldengate Restaurant Equipment Co.

Công ty chúng tôi đặc biệt chuyên sản xuất tất cả các loại Dụng Cụ về Bếp Nhà Hàng nhiều kinh nghiệm trong nhiều năm qua.

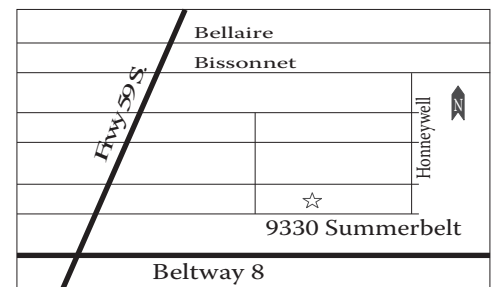
Chúng tôi cung cấp nhanh chóng, chất lượng cao và mỹ thuật vừa lòng khách hàng.

Chúng tôi cũng cung cấp Dịch Vụ Bảo Trì sau khi quý khách đã mua hàng của bốn hiệu - luôn cả lắp ráp và sửa chữa.

Hầu hết các sản phẩm của bốn hiệu đều được chấp thuận bởi State Health Department.

## XUỞNG CHẾ TẠO LÒ BẾP NHÀ HÀNG

### 金門爐頭廠



9330 Summerbell Ln, Houston, TX 77074

**Tel.: 713-228-2155 \* Fax: 713-228-2156**



## TD Advisor, P.C.

Certified Public Accountant

6918 Corporate Dr, Ste A15, Houston, TX 77036

**Tel: 281.799.4967 / Fax: 281.530.8845**

Email: tudotax@yahoo.com



**Tu D. Do, CPA**



At TD Advisor, Quality Service and Confidentiality are the Keys to Our Success in Building Strong and Long - Term Client Relationships.

Having IRS Problems or Delinquent Tax Returns  
Please Call TD Advisor, P.C.

We Offer Clients Experience in the Specified Tax Needs of a Variety of Industries including Construction, Financial Services, Health Care, Manufacturing, Retail & Distribution, Professional Services and Real Estate.

- \* Bookkeeping & Payroll Services
- \* Tax Planning & Return Preparation for Federal & States
- \* Taxing Authority Representation
- \* Buying or Selling a Business Consultation
- \* Type of Business entity Selection (LLC, S. Corporation, LP & etc...)
- \* Personal Financial Statements
- \* Estate Planning
- \* Quickbooks Accounting System Set up, Review & Training

## The CPA You Trust

A Member of AICPA and Texas Society  
of Certified Public Accountants



# EXPLORE MORE BENEFITS OF OUR SMART CARD!



KidZania is a realistic city for kidZ, where they can become a Firefighter, Stylist or Cook for a day!

KidZania USA

## 15% OFF

Daily Admission

Coupon Code : **HMART15**

OFFER VALID UNTIL 09/30/2026

FOR MORE INQUIRIES, PLEASE CONTACT TO

ADDRESS : 2601 PRESTON RD #3011, FRISCO, TX 75034 | PHONE NUMBER : (214) 618-0248

[HTTPS://DALLAS.KIDZANIAUSA.COM](https://dallas.kidzaniausa.com)



MUST BE AN H MART SMART CARD MEMBER TO RECEIVE BENEFITS SIMPLY SHOW THEM YOUR SMART CARD FOR BENEFITS AND DISCOUNTS!

You understand that H Mart Companies, Inc., its affiliates, subsidiaries, divisions, successors and assigns (H Mart) do not operate or control the products or services offered by its businesses/merchants (stated as terminology of H Mart Partners) under the Smart partnership. You agree that use of or purchase from such businesses/merchants is AT YOUR SOLE RISK AND IS WITHOUT WARRANTIES OF ANY KIND BY H MART. EXPRESSED, IMPLIED OR OTHERWISE INCLUDING WARRANTIES OF TITLE, FITNESS FOR PURPOSE, MERCHANTABILITY OR NON-INFRINGEMENT. UNDER NO CIRCUMSTANCES H MART SHALL BE LIABLE FOR ANY DAMAGES ARISING FROM THE TRANSACTIONS OR EXCHANGE BETWEEN YOU AND its businesses/merchants. Further on, H Mart is not responsible for information provided by you to its businesses/merchants. H Mart and the businesses/merchants are independent contractors and neither party has authority to make any representations or commitments on behalf of the other.

**Lyndhurst, NJ** – H Mart, the largest Asian supermarket chain in the U.S., has partnered with KidZania, a global children's role-playing theme park in Dallas, Texas, to offer exclusive benefits to H Mart Smart Rewards members.

H Mart Smart Rewards members will receive a 15% discount on KidZania admission tickets.

To receive the discount on-site, members must present their H Mart Smart Card at the time of ticket purchase at KidZania. For online purchases, members can use the promo code "HMART15" on KidZania's official website (<https://dallas.kidzaniausa.com/>) to receive 15% off admission.

For more information about this partnership, please contact H Mart Customer Service Center at 877-427-7386 or KidZania Dallas at 214-618-0248.

**About H Mart**

H Mart is the largest Asian supermarket chain in America and a pioneer of Asian food culture in the United States. Since opening its first store in Woodside, Queens, in 1982,

H Mart currently operates 110 locations across 20 U.S. states, supported by 18 state-of-the-art warehouse and processing facilities. As America's premier food destination, H Mart offers a full assortment of Asian groceries alongside a broad range of everyday essentials, providing a comprehensive "one-stop" experience that rivals traditional supermarkets.

H Mart is dedicated to serving both its immediate local neighborhoods and a diverse, multicultural customer base.

As America's premier food destination, H Mart offers the full assortment of Asian groceries as well as a broad range of everyday essentials to complement its full-scale offering to that of a traditional supermarket. H Mart is dedicated to serve the immediate surrounding communities as well as a broad range of multicultural customers.

H Mart's success is due to a continuous commitment to the freshest ingredients in all its tasteful offerings, all the while never forgetting the importance of value. H Mart strives for the highest level of service and continuously works hard for customer satisfaction.

**About KidZania**

KidZania is an interactive theme park that allows children to explore different careers and engage in role-playing activities. It operates globally, with 26 locations across 17 countries. KidZania provides an educational, immersive experience where children can learn about different professions and contribute to their communities in a fun and safe environment.

**10 thói quen buổi sáng của những người luôn tiến về phía trước**

Những người liên tục tiến về phía trước trong cuộc sống đều có một số thói quen chung. Những thói quen tốt nhất là những thói quen bạn sẽ tuân thủ, có ý nghĩa với cuộc sống và tính cách của bạn.

**1. Họ bắt đầu ngày mới với một mục đích**

Một số người mở mắt mỗi sáng với cảm giác định hướng rõ ràng thay vì loay hoay hay lang thang một cách vô định. Điều đó không có nghĩa là họ đã lên kế hoạch cho toàn bộ cuộc đời mình mà có nghĩa là họ biết lý do tại sao họ thức dậy.

Theo bác sĩ tâm thần nổi tiếng Viktor Frankl: "Người nào có lý do để sống có thể chịu đựng được mọi hoàn cảnh".

Ngay cả khi "lý do" của bạn chỉ đơn giản là muốn trở thành một người tốt bụng hơn hoặc hoàn thành một dự án đam mê thì cảm giác có mục đích đó sẽ giúp bạn tiến về phía trước dù trong hoàn cảnh nào.

**2. Họ thực hành chánh niệm dù chỉ là một phút**

Chánh niệm không nhất thiết phải là một sản phẩm lớn lao, cầu kỳ mà có thể đơn giản là nhắm mắt lại và tập trung vào hơi thở trong 30 giây. Những người luôn tiến về phía trước đã học được cách neo mình vào thời điểm hiện tại, đặc biệt là khi họ vừa thức dậy. Nhà tâm lý học Jon Kabat-Zinn, một trong những người tiên phong về chánh niệm ở phương Tây, nhấn mạnh rằng việc nhận thức đầy đủ về hiện tại sẽ giúp bạn giảm căng thẳng. Khi bạn bình tĩnh vào buổi sáng, bạn đang thiết lập giai điệu cho một ngày một cách chủ đích.

Hãy thử ngồi tĩnh lặng, chú ý đến hơi thở của bạn và để những suy nghĩ đến rồi đi như những đám mây trôi qua. Bạn sẽ ngạc nhiên về cách nó làm mới tâm trí của mình.



**3. Họ có thể kiểm tra nhanh chóng cảm xúc của mình**

Bạn thực sự cảm thấy thế nào? Bực bội, phấn khích, lo lắng hay bình tĩnh? Những người luôn tiến về phía trước không bỏ qua cảm xúc của họ mà thừa nhận chúng.

Liệu pháp hành vi nhận thức (CBT) dạy chúng ta rằng, việc xác định cảm xúc của mình có thể giúp chúng ta điều chỉnh chúng tốt hơn. Chúng ta không thể sửa chữa những gì chúng ta không muốn đối mặt. Vì vậy, vào những ngày cảm thấy lo lắng, việc thừa nhận điều đó với chính mình vào buổi sáng sẽ giúp bạn không nổi giận với người khác hay bỏ bê những nhiệm vụ quan trọng.

**4. Họ hoạt động thể chất**

Dù là một động tác giãn cơ nhẹ, chạy bộ nhanh hay tập luyện toàn diện, những người năng động thường cảm thấy có nhiều động lực hơn trong cuộc sống này. Vận động cơ thể vào buổi sáng giống như nhấn nút "làm mới" trên não bộ của chúng ta vậy.

Bác sĩ tâm thần John Ratey giải thích rằng, tập thể dục giống như "thần dược cho não bộ", giúp cải thiện mọi thứ, từ tâm trạng cho đến khả năng sáng tạo. Chỉ cần bỏ ra một chút thời gian vào buổi sáng mỗi ngày, bạn có thể tạo nên thay đổi đáng kể.

**5. Họ nuôi dưỡng não bộ trước khi lướt web**

Bạn có thường với lấy điện thoại ngay khi mở mắt không? Sự thật là những tin tức buổi sáng hoặc những câu chuyện bực ngẫu nhiên lướt thấy trên mạng xã hội có thể tạo nên tông điệu tiêu cực cho cả ngày. Những người luôn tiến về phía trước thường chọn "nuôi dưỡng trí não" trước tiên. Họ có thể họ đọc một vài trang sách truyền cảm hứng hoặc nghe một podcast ngắn truyền động lực.

Jim Rohn từng nói một câu nổi tiếng: "Đọc sách là điều cần thiết đối với những ai muốn vượt lên trên sự bình thường".

Một vài trang nội dung tích cực hoặc trích dẫn truyền cảm hứng có thể làm thay đổi đáng kể tư duy của bạn.

**6. Họ lập kế hoạch (nhưng không quá mức) cho ngày hôm đó**

Một số người thích danh sách việc cần làm chi tiết, nhưng những người khác thích phác thảo nhanh trong đầu. Điều quan trọng là họ có kế hoạch nên sẽ không lang thang vô định khi những nhu cầu trong ngày ập đến. Nghiên cứu về lý thuyết thiết lập mục tiêu (của Locke và Latham) cho thấy mục tiêu rõ ràng sẽ dẫn chúng ta đến thành tích và động lực cao hơn. Tuy nhiên, việc quá cứng nhắc có thể gây ra căng thẳng. Vì vậy, hãy tìm sự cân bằng.

**7. Họ thực hành lòng biết ơn**

Những người tiến về phía trước có thói quen đếm những điều may mắn của mình vào mỗi sáng. Martin Seligman, cha đẻ của ngành Tâm lý học tích cực phát hiện ra rằng thực hành lòng biết ơn làm tăng đáng kể hạnh phúc và sự hài lòng trong cuộc sống. Bạn có thể bắt đầu ngày mới bằng cách ghi lại 3 điều mình biết ơn. Đó có thể là một người bạn luôn ủng hộ mình, một bữa ăn ngon hoặc đơn giản là việc thức dậy khỏe mạnh. Bước này thật đơn giản nhưng sẽ thay đổi tâm trạng của bạn và giúp bạn nhìn thấy những điều tốt đẹp trong ngày sắp tới.

**8. Họ áp dụng tư duy "Giải quyết trước"**

Chúng ta đều biết những vấn đề khó chịu nổi lên vào buổi sáng như một email khó hoặc một nhiệm vụ mà bạn đang lo sợ. Thay vì trì hoãn, những người tiếp tục tiến về phía trước có xu hướng chọn cách đối mặt trực diện. Họ dành ra vài phút để giải quyết vấn đề hoặc ít nhất là lập kế hoạch để giải quyết thách thức đó.

Hiệu ứng Zeigarnik nói rằng các nhiệm vụ chưa giải quyết sẽ bám vào tâm trí chúng ta và tạo ra căng thẳng về mặt tinh thần. Khi chúng ta giải quyết chúng sớm, chúng ta sẽ giải phóng được không gian tinh thần của chính mình.

**9. Họ tự nói với mình những lời tích cực**

Suy nghĩ tích cực không phải là phớt lờ thực tế mà là lựa chọn một cuộc đối thoại nội tâm hữu ích thay vì một cuộc đối thoại tiêu cực. Những người tiến về phía trước thường sử dụng những lời khẳng định đơn giản hoặc

những lời động viên vào buổi sáng. Tự nói chuyện tích cực sẽ củng cố niềm tin vào khả năng giải quyết thách thức của bạn. Những lời khẳng định như "Tôi có thể xử lý được mọi chuyện xảy đến" hay "Tôi đủ tốt" nghe có vẻ sến súa nhưng chúng nhắc nhở chúng ta rằng chúng ta đã từng vượt qua rào cản trước đây và có thể làm lại như vậy.

**10. Họ để chỗ cho sự linh hoạt**

Và cuối cùng, những người luôn tiến về phía trước không phải là những kẻ thích kiểm soát cứng nhắc. Họ thực sự tạo ra một chút không gian cho sự không thể đoán trước của cuộc sống. Điều này có thể có nghĩa là thức dậy sớm hơn để họ không bị vội vã, hoặc chỉ đơn giản là chấp nhận rằng không phải mọi thứ sẽ diễn ra theo đúng kế hoạch. Các nhà tâm lý học nghiên cứu về khả năng phục hồi thường nhấn mạnh tầm quan trọng của khả năng thích nghi. Quá cứng nhắc có thể khiến bạn gục ngã khi những điều bất ngờ không thể tránh khỏi trong cuộc sống ập đến.

Nhớ rằng, thói quen buổi sáng không nhất thiết phải là những thay đổi lớn. Những thói quen tốt nhất là những thói quen bạn sẽ tuân thủ, có ý nghĩa với cuộc sống và tính cách của bạn. Nếu bạn có thể kết hợp được thậm chí hai hoặc ba thói quen này, bạn sẽ bắt đầu nhận thấy sự thay đổi trong cách bạn tiếp cận ngày mới. ■

**Bí quyết thành công khi đi phỏng vấn xin việc**

Shay Loko, một chuyên gia hướng nghiệp có trụ sở tại London, đã đưa ra một số gợi ý để có một buổi phỏng vấn xin việc thành công.

Theo bà, điều quan trọng là đừng cảm thấy lo lắng hay sợ hãi, hãy coi đây như một cuộc trò chuyện.

**Phá vỡ khuôn mẫu**

Gợi ý đầu tiên của Shay là "phá vỡ khuôn mẫu" ngay từ đầu buổi phỏng vấn để mang đến một chút năng lượng mới mẻ. "Bạn có thể là người thứ 5 hay thứ 10 mà nhà tuyển dụng đã phỏng vấn trong ngày hôm đó. Họ đang cảm thấy nhàm chán khi nghe những câu trả lời na ná như nhau".

Hãy làm hoặc nói một điều gì đó gây thiện cảm, ấn tượng đầu tiên cực kỳ quan trọng.

**Đừng để dành các câu hỏi cho đến cuối buổi**

Khi đi phỏng vấn bạn cũng sẽ có một số câu hỏi được chuẩn bị để hỏi nhà tuyển dụng. Shay khuyên bạn không nên để đến cuối buổi phỏng vấn mới hỏi. "Đây là nguyên tắc quan trọng nhất để biến cuộc phỏng vấn thành một cuộc trò chuyện", bà nhấn mạnh.

"Hãy lồng ghép các câu hỏi trong suốt cuộc trò chuyện", Chuyên gia tìm kiếm việc làm khuyên. Một ví dụ bà đưa ra là khi người phỏng vấn yêu cầu "hãy kể cho tôi về bạn". Sau khi kể về bản thân, bạn nên hỏi "liệu tôi có phù hợp để ứng tuyển vào vị trí này không?".

Shay Loko giải thích rằng, việc đặt câu hỏi sẽ khiến cho buổi phỏng vấn thành cuộc đối thoại "qua lại".

**Hãy đặt những câu hỏi mà cả bạn và người phỏng vấn cùng quan tâm**

Ai cũng thích nói về mình, chính vì vậy hãy hỏi ngược lại người phỏng vấn về công việc, sở thích, gia đình của họ một cách lịch sự, chừng mực. Điều này cho thấy bạn là người biết quan tâm đến người khác, đồng thời tạo không khí thân mật, gần gũi cho buổi phỏng vấn.

"Không chỉ tài năng mà tính cách cũng góp phần không nhỏ giúp bạn có được công việc mà mình yêu thích", Shay Loko nhấn mạnh. ■

DIỆN ẢNH & ÂM NHẠC

Với Kiều Sở, Trần Đô Linh vững tiến trong địa hạt phim đại nữ chủ

Trong Kiều Sở, Trần Đô Linh mang đến hình ảnh một nữ chính trùng sinh lạnh lùng, sắc bén và đầy tham vọng quyền lực, mang đến kỳ vọng về một vai diễn có thể tiếp nối dấu ấn mà cô từng tạo nên với vai Trang Hàn Nhận trong phim Khi Chim Nhận Trờ Về.

Câu hỏi lớn nhất khi khán giả xem trailer là: Liệu Kiều Sở có đi vào lối mòn kể chuyện cường điệu đến hết sự tập trung vào nữ chính, hay sẽ chọn một hướng tiếp cận khác, khai thác những bước đi trưởng thành của các nhân vật giữa cục diện triều đường hỗn loạn?

Nội dung phim Kiều Sở: Không chỉ là câu chuyện trùng sinh báo thù

Kiều Sở được chuyển thể từ tiểu thuyết Sở Hậu của tác giả Hi Hành. Câu chuyện xoay quanh Sở Triều (Trần Đô Linh thủ vai), con gái đại tướng quân, người từng vì trao nhầm tình cảm mà gả cho Tiêu Tuân, thế tử Tiêu Nam Vương. Cuộc hôn nhân ấy dẫn đến thảm kịch diệt môn, còn bản thân nàng cũng chết trong oán hận. Sau khi được trọng sinh trở về trước ngày đại hôn, Sở Triều quyết tâm thay đổi số phận và giành lại quyền chủ động cho chính mình.

Được biết, Kiều Sở sẽ không dựa vào trùng sinh hay yếu tố báo thù đơn thuần. Đoàn phim sẽ mở rộng câu chuyện sang quy mô triều cực và chiến sự.

Trailer hé lộ rằng trong loạn An Bình, Sở Triều liêu mạng hộ tông hoàng trưởng tôn vào cung đăng cơ, tự tay chặt đứt con đường xung đột của Tiêu Tuân và từng bước bước vào trung tâm quyền lực. Từ một người bị cuốn vào số phận, nàng dần trở thành người thao túng thế cuộc.

Khi triều đình rơi vào hỗn loạn vì vua nhỏ tuổi và các phe phái tranh quyền, Sở Triều phải sinh tồn giữa vòng vây của quyền thần cùng ngoại thích. Tham vọng của Tiêu Tuân vẫn chưa dừng lại khi hấn cầu kết ngoại địch, kéo quân áp sát biên cương.

Trong giai đoạn ấy, Sở Triều kế thừa ý chí của cha, cùng tướng quân Tạ Yên Lai (Chu Dục Nhiên thủ vai) nắm giữ quân đội biên cảnh, bước vào chiến trường thật sự. Bộ phim vì thế mang dáng dấp của một hành trình trưởng thành nhiều hơn là một câu chuyện tình yêu cổ trang thông thường.

Trần Đô Linh có tiếp tục làm nên chuyện sau phim Khi Chim Nhận Trờ Về?

Vai diễn Trang Hàn Nhận trong phim Khi Chim Nhận Trờ Về là vai diễn nữ chính để lại ấn tượng rõ rệt trên con đường diễn xuất của Trần Đô Linh. Vì thế, vai Sở Triều bởi có thiết lập giống với Trang Hàn Nhận vô hình chung sẽ khiến Trần Đô Linh bị gánh nặng phải bút phá, nếu không sẽ bị nói là diễn viên một màu.

Kiều Sở tiếp tục cho thấy Trần Đô Linh khá hợp với những dạng vai mang màu sắc lạnh và nội tâm phức tạp. Trần Đô Linh không phải kiểu diễn viên bộc lộ cảm xúc quá mạnh bằng lời thoại hay biểu cảm lớn. Điểm mạnh của cô nằm ở sự kiềm chế và cảm giác quan sát thông qua ánh mắt. Trailer cho thấy lợi thế này đã được khai thác thành công qua nhiều cảnh quay cận mặt, cho nữ diễn viên một cơ hội để thể hiện diễn xuất thông qua những tiêu tiết cảm xúc. Tuy nhiên, phương pháp này có thành công hay không, thì phải chờ đến khi Kiều Sở lên sóng để khán giả đúc kết được câu trả lời cho mình.

Thông qua trailer ngắn ngủi, cảm quan chung về nhân vật Sở Triều là người thiên về kiểu người tiếp nhận thông tin, đánh giá cục diện và che giấu cảm xúc trong im lặng. Chính sự tiết chế ấy lại khiến Sở Triều mang cảm giác của một người thật sự sống trong cuộc chiến quyền lực, hiểu lúc nào nên cúi đầu và lúc nào cần lộ ra sự sắc bén.

Đạo diễn Dương Long cũng có vẻ rất hiểu lợi thế của Trần Đô Linh. Ông không xây dựng Sở Triều theo kiểu nữ cường quá phò trương hay luôn đặt nhân vật vào trạng thái bùng nổ cảm xúc. Máy quay thường giữ cô trong những bố cục đối xứng, bị bao quanh bởi cửa lớn, bình phong hay bóng tối.

Nhân vật đứng ở trung tâm khung hình nhưng lại mang cảm giác bị giam giữ. Cùng với diễn tiến câu chuyện, cách vận động của khung hình dần thay đổi, như một dấu hiệu cho thấy sự thức tỉnh về quyền lực của Sở Triều.



Cảm quan sơ lược về ngôn ngữ hình ảnh của Kiều Sở sau khi xem trailer

Trailer hé lộ rằng phim Kiều Sở có xu thế khai thác tông màu tối, trầm. Khung hình thường bao phủ trong những sắc xám xám, đen mực và cả vàng lạnh. Các nhân vật lại được đặt trong không gian kiến trúc cung điện cao lớn đến mức hoang vắng, trống trải. Tất cả những không gian ấy tuy mở mà lại hẹp, tạo cho người ta một cảm giác bị cầm tù và bức bách không lối thoát. Đặc biệt, góc quay từ trên cao xuống hay đối xứng đã khiến các nhân vật trở nên nhỏ bé so với không gian, cũng là lời lý giải cho mạch phim xoay quanh những dục vọng cá nhân đang bị phủ lấp bởi tầng tầng kiến trúc cung điện đồ sộ.

Cách sử dụng ánh sáng và bóng tối trong phim cũng phân ra nhiều cấp độ. Những phân đoạn trong nhà thường sử dụng nguồn sáng cục bộ, để những vùng tối lớn bao phủ gương mặt của các nhân vật. Kỹ thuật này khiến các vai diễn mang cảm giác khó đoán định và khó có thể nhìn thấu. Có lẽ khi khai thác những phân đoạn quyền mưu, những nguồn sáng như ánh nến, ngọn đuốc trở thành yếu tố thị giác rất quan trọng.

Khi ánh sáng không rõ ràng mà chỉ yếu ớt, nhạt nhoà, nó sẽ khiến biểu cảm của từng nhân vật trở nên thâm sâu khó lường và có phần nguy hiểm. Kỹ thuật âm thanh cũng góp phần mở khoá những cảm xúc nghẹt thở khi tập trung kéo thấp âm thanh môi trường xung quanh (ambient sound), chỉ để lại tiếng ma sát của vải vóc, tiếng bước chân và nhịp thở. Âm thanh chính là mũi tên điều hướng khán giả rơi vào cuộc chiến tâm lý giữa các nhân vật.

Điểm gây tranh cãi duy nhất ở trailer Kiều Sở có lẽ là hình ảnh đàn nam diễn viên bốn người như một. Phục trang tướng quân và triều thần có phần loè loẹt quá mức, làm loãng cảm giác căng thẳng của dòng phim báo thù.

Với một tác phẩm quyền mưu, biểu cảm gương mặt có phần non nớt dễ tạo nên phản ứng ngược ảnh hưởng đến thiết lập nhân vật. Nhưng vẫn còn quá sớm để có thể đưa ra bất kỳ đánh giá nào chi tiết hơn về diễn xuất, do đó hãy đợi Kiều Sở ra mắt và cho chúng ta một câu trả lời.

Anh Đào

TVB đổi tên

TVB chuẩn bị bước sang một kỷ nguyên hoàn toàn mới sau khi công bố kế hoạch đổi tên giữa lúc vừa bất ngờ báo lãi trở lại sau nhiều năm thua lỗ. Vừa qua, Television Broadcasts Limited, để chế truyền hình huyền thoại được cả châu Á quen gọi bằng cái tên TVB, đã chính thức công bố kế hoạch đổi tên công ty, tạo nên làn sóng chú ý lớn trong giới giải trí Hoa ngữ.

Thông tin này nhanh chóng gây chấn động không chỉ tại Hong Kong mà còn trong cộng đồng khán giả yêu thích phim TVB trên khắp châu Á. Với nhiều thế hệ người xem, TVB không đơn thuần là một công ty truyền hình mà gần như đã trở thành biểu tượng văn hóa đại diện cho thời kỳ hoàng kim của phim Hong Kong. Từ những bộ phim kinh điển như Bến Thượng Hải, Bao Thanh Thiên, Hồ sơ trinh sát, Sóng gió gia tộc, cho tới thể hệ hiện đại như Nữ hoàng tin tức, TVB từng là “cái nôi” tạo ra vô số siêu sao và định hình cả nền công nghiệp giải trí Hoa ngữ suốt nhiều thập kỷ.

Tuy nhiên, đằng sau quyết định đổi tên lần này là một bước chuyển mang tính chiến lược sâu sắc hơn nhiều so với việc thay đổi hình ảnh thương hiệu. Theo phía TVB, động thái này nhằm phản ánh chính xác hơn mô hình hoạt động hiện tại của tập đoàn trong bối cảnh thị trường truyền thông toàn cầu đang thay đổi mạnh mẽ. Sau gần 60 năm tồn tại, TVB giờ đây không còn chỉ là một đài truyền hình phát sóng truyền thống mà đã trở thành một tập đoàn giải trí đa nền tảng với hệ sinh thái phủ rộng từ truyền hình, streaming, mạng xã hội, thương mại điện tử cho đến quản lý nghệ sĩ và phát triển nội dung số.

Phía công ty nhấn mạnh rằng việc đổi tên nhằm đồng bộ pháp nhân doanh nghiệp với hai thương hiệu đã ăn sâu trong tâm trí khán giả toàn cầu là TVB và Wireless (Vô tuyến). Nói cách khác, TVB đang muốn chính thức khẳng định với thị trường rằng họ không còn chỉ “làm truyền hình”, mà đang tái định vị thành một tập đoàn nội dung giải trí toàn diện trong thời đại số.

Điều đáng chú ý là thông báo đổi tên xuất hiện gần như cùng lúc với báo cáo tài chính năm 2025, bản báo cáo được xem là bước ngoặt lớn nhất của TVB trong nhiều năm qua. Sau chuỗi thời gian dài chìm trong thua lỗ kể từ năm 2018, TVB cuối cùng cũng đã ghi nhận lợi nhuận trở lại. Theo số liệu công bố, EBITDA năm 2025 đạt 365 triệu HKD, tăng mạnh so với mức 295 triệu HKD của năm trước. Lợi nhuận thuộc về cổ đông đạt khoảng 59 triệu HKD, trong khi năm 2024 công ty còn lỗ tới 491 triệu HKD. Đây cũng là lần đầu tiên sau 7 năm TVB chính thức thoát khỏi tình trạng âm lợi nhuận.

Trong báo cáo tài chính, TVB đặc biệt nhấn mạnh vai trò của các dự án hợp tác với thị trường Đại lục trong việc giúp công ty hồi sinh doanh thu. Bộ phim Nữ hoàng tin tức 2, hợp tác cùng nền tảng Youku và phát sóng cuối năm 2025, được xem là “cú hích” lớn nhất khi mang về lượng quảng cáo và tài trợ cực kỳ khả quan cho cả TVB lẫn đối tác Trung Quốc. Thành công của tác phẩm không chỉ giúp TVB cải thiện doanh thu mà còn chứng minh phim Hong Kong vẫn còn sức hút lớn với khán giả Đại lục nếu được đầu tư đúng hướng.

Theo tiết lộ từ báo cáo thường niên, TVB hiện đang đẩy mạnh mô hình hợp tác sản xuất với Trung Quốc Đại lục và sẽ tiếp tục tung ra hàng loạt dự án mới trong năm 2026. Những cái tên đang được chú ý bao gồm Nữ thần chính nghĩa, Cuộc chiến vợ chồng, Mô phỏng nhân sinh, Chiến tranh hoa hồng và Dưới gầm bàn. Đây đều là các dự án được định hướng theo mô hình “song thị trường”, vừa phục vụ khán giả Hong Kong vừa nhắm tới nền tảng streaming khổng lồ tại Trung Quốc.

Không dừng lại ở phim truyền hình truyền thống, TVB còn cho thấy tham vọng lớn trong lĩnh vực công nghệ và nội dung AI. Năm 2025, công ty từng thử nghiệm bộ phim ngắn AI đầu tiên mang tên Trong tim tôi, em là duy nhất, phát hành trên TVB Plus, myTV SUPER và Tencent Video. Theo TVB, các dự án AI tiếp theo đang được phát triển và sẽ tiếp tục ra mắt trong năm 2026. Một nghệ sĩ ảo xuất hiện trong dự án này thậm chí đã được các thương

hiệu lựa chọn để quay quảng cáo thương mại.

Song song với đó, TVB cũng đang tăng tốc khai thác giá trị IP bằng việc mở rộng sang lĩnh vực công viên chủ đề, hàng lưu niệm, thời trang, sản phẩm sưu tầm và các nội dung chuyên thể dạng phim ngắn hợp tác với nền tảng Hồng Quả của Trung Quốc.

Dù vậy, giới quan sát cho rằng việc đổi tên không phải “phép màu” có thể ngay lập tức giúp TVB lấy lại thời kỳ huy hoàng. Điều khán giả quan tâm nhất vẫn là chất lượng phim ảnh, khả năng tạo ra ngôi sao mới và việc liệu TVB có thể giữ được bản sắc riêng giữa thời đại streaming cạnh tranh khốc liệt hay không.

Với nhiều người yêu phim Hong Kong, sự biến mất dần của cái tên Television Broadcasts mang lại cảm giác vừa tiếc nuối vừa xúc động. Đó không chỉ là tên của một công ty, mà còn là ký ức của cả một thời đại truyền hình châu Á. Nhưng ở chiều ngược lại, quyết định đổi tên cũng cho thấy TVB đã chính thức thừa nhận họ buộc phải thay đổi để tồn tại trong kỷ nguyên mới.

Tên gọi có thể thay đổi, logo có thể được tái định vị, nhưng điều mà khán giả kỳ vọng ở TVB vẫn không đổi: tiếp tục tạo ra những bộ phim đủ sức đại diện cho tinh thần giải trí Hong Kong và giữ lại ánh hào quang từng khiến cả châu Á say mê suốt nhiều thập kỷ.

Như Anh

Châu Tinh Trì trở lại

Năm 2026 được xem là một mùa phim đặc biệt của điện ảnh Hoa ngữ khi hàng loạt tên tuổi lớn đồng loạt trở lại. Trong danh sách ấy, Châu Tinh Trì là cái tên tạo nhiều tò mò bậc nhất.

Không chỉ bởi ông từng là biểu tượng của dòng phim hài vô lý, mà còn vì dự án mới Nữ túc gợi nhớ trực tiếp đến hào quang của Đội bóng Thiếu Lâm, một trong những tác phẩm kinh điển từng đưa phong cách “công phu kết hợp thể thao” thành thương hiệu riêng.

Theo nhiều nguồn tin Trung Quốc, Nữ túc do Châu Tinh Trì biên kịch, đạo diễn, khởi quay tại Thâm Quyển ngày 7/3/2025 và hoàn tất ghi hình đầu tháng 6/2025. Phim kết hợp yếu tố bóng đá nữ, hài kịch và võ thuật Thiếu Lâm, xoay quanh hành trình một đội bóng nữ vượt qua định kiến để theo đuổi giấc mơ sân cỏ.

Trước đó, tin đồn phim ra rạp dịp Tết 2026 từng lan rộng, nhưng phía liên quan đã phủ nhận và cho biết tác phẩm vẫn



trong giai đoạn hậu kỳ, hướng đến lịch chiếu mùa hè 2026.

Sức hút của Nữ túc đến từ chính cái tên Châu Tinh Trì. Trong ký ức nhiều thế hệ khán giả, ông không chỉ là vua hài Hong Kong mà còn là người biến những câu chuyện tưởng như ngớ ngẩn thành lát cắt đầy cảm xúc về thân phận nhỏ bé, ước mơ và lòng tự trọng. Vì vậy, khi ông trở lại với một bộ phim mang tinh thần gắn với Đội bóng Thiếu Lâm, công chúng lập tức đặt kỳ vọng: liệu Châu Tinh Trì có thể một lần nữa tạo nên phép màu phòng vé?

Dàn diễn viên được nhắc đến cũng khiến dự án thêm nóng. Các thông tin hiện có cho biết phim có sự tham gia của Trương Tiểu Phi, Dịch Lệ Nhiệt Ba, Trương Nghệ Hưng, cùng một số gương mặt liên quan đến bóng đá nữ. Một số nguồn còn nhắc đến sự xuất hiện của tài tử Hàn Quốc Song Kang Ho trong vai trò khách mời, tuy nhiên các chi tiết về vai diễn và đội hình chính thức vẫn cần chờ thông báo từ nhà sản xuất.

Điểm đáng chú ý là Nữ túc không đơn thuần đánh vào hoài niệm. Bối cảnh bóng đá nữ, tinh thần vượt khó và yếu tố thể thao trong năm World Cup 2026 giúp bộ phim có thêm lợi thế thời điểm.

Nếu Đội bóng Thiếu Lâm từng dùng bóng đá để kể câu chuyện về những con người bị đời bỏ quên, Nữ túc được kỳ vọng sẽ mở rộng tinh thần ấy sang hình ảnh những cô gái dám bước ra sân đấu, vừa chiến đấu với đối thủ, vừa chiến đấu với giới hạn của chính mình.

Dẫu vậy, sự trở lại của Châu Tinh Trì cũng đi kèm áp lực lớn. Khán giả hiện tại không còn dễ tính như thời hoàng kim của điện ảnh Hong Kong. Một bộ phim chỉ dựa vào thương hiệu cũ khó có thể thuyết phục công chúng nếu kịch bản thiếu mới mẻ hoặc kỹ xảo không đủ thuyết phục. Chính vì thế, Nữ túc vừa là màn tái xuất được mong chờ, vừa là bài kiểm tra khắc nghiệt với Châu Tinh Trì trong bối cảnh thị trường phim Hoa ngữ đã thay đổi mạnh mẽ.

Từ những thông tin được công bố, có thể thấy Châu Tinh Trì vẫn chọn con đường quen thuộc nhưng không an toàn: lấy tiếng cười làm vũ khí, lấy ước mơ và sự bền bỉ làm lõi cảm xúc.

Nếu làm tốt, Nữ túc có thể trở thành cú hích lớn của mùa phim hè 2026. Nếu không, bộ phim vẫn sẽ là dấu mốc đáng chú ý, bởi nó đánh dấu lần hiếm hoi Tinh gia trở lại đúng vùng sáng tạo từng làm nên tên tuổi mình: nơi công phu, thể thao, nước mắt và tiếng cười cùng chạy trên một đường bóng.

Mi Vân

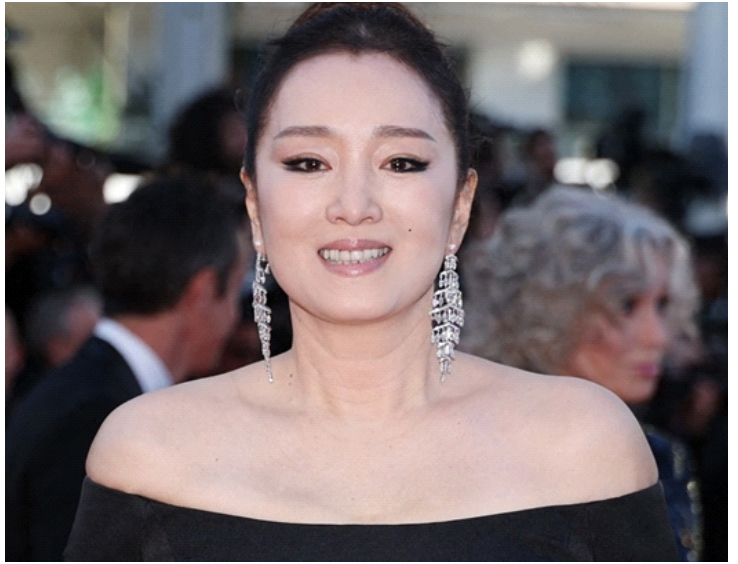
PHỤ NỮ - GIA ĐÌNH

Mưu nữ lang là ai: Những nàng thơ của đạo diễn Trương Nghệ Mưu

Không đồng hóa một dung mạo giống nhau, không áp dụng một phong cách duy nhất. Mỗi thế hệ "Mưu nữ lang" đều có khí chất độc đáo phù hợp với thời đại của chính mình.

Thời gian gần đây với độ phủ sóng của bộ phim Chủ Giác (tạm dịch: Nhân Vật Chính) của Lưu Hạo Tôn, các khán giả trung thành của phim Hoa ngữ tại Trung Quốc đã lập một đề tài thảo luận về "ba thế hệ Mưu nữ lang" trên màn ảnh.

Chủ đề này được quan tâm rộng rãi hiện tại bởi đa phần các khán giả đều cho rằng trong thời buổi hiện nay, sự "đồng nhất hóa" về ngoại hình diễn ra nghiêm trọng, quá nhiều người chạy theo kiểu làm đẹp giống nhau, phong cách giống nhau, và thiếu đi sự nhận diện độc đáo của riêng mình. Nhưng các nữ diễn viên Mưu nữ lang đều có khí chất tự nhiên và khác biệt, luôn tỏa sáng với vẻ đẹp riêng trên màn ảnh.



Mưu nữ lang là ai?

Cụm từ "Mưu nữ lang" là một danh xưng chung để chỉ những nữ diễn viên lọt vào mắt xanh của đạo diễn thiên tài Trương Nghệ Mưu, được ông nâng đỡ hết mực qua các dự án phim ảnh.

Về ngoài của các Mưu nữ lang chưa bao giờ được cho là chuẩn mực cao nhất của cái đẹp bởi mỗi người sẽ có định nghĩa khác nhau về tính từ "đẹp" này. Nhưng cho dù là ai, các Mưu nữ lang đều có điểm chung là sở hữu đường nét và thần thái rất riêng, không dễ bị nhầm lẫn với các gương mặt khác cùng trang lứa.

Đã từng có rất nhiều diễn viên hợp tác với đạo diễn Trương Nghệ Mưu, song, ba cái tên Mưu nữ lang được khán giả nhắc đến nhiều nhất đại diện cho ba thế hệ trong làng giải trí Hoa ngữ đó là Cung Lợi, Chương Tử Di và Lưu Hạo Tôn. Tổng hợp lại những ý kiến bàn luận từ cư dân mạng, thì đôi mắt chính là điểm khác biệt lớn nhất của họ.

Đặc điểm chung của một Mưu nữ lang là gì? Đó là ánh mắt biết nói, mang cảm giác tự sự

Nếu chúng ta ví von khuôn mặt như một bức tranh thì đôi mày và đôi mắt là trọng tâm bố cục của bức tranh ấy. Ở Cung Lợi, Chương Tử Di và Lưu Hạo Tôn, vẻ đẹp của đôi mày và đôi mắt không đơn thuần chỉ gói gọn trong những từ ngữ như "trong sáng", "ngọt ngào" hay "trầm ngâm". Đặc điểm này trên gương mặt họ xây dựng nên một vũ trụ tự sự đầy cảm xúc qua đôi mày và ánh mắt.

Đôi mày và mắt của Mưu nữ lang, thường sở hữu xương mày rõ ràng và phần hốc mắt lõm tự nhiên và kết nối hài hòa. Cấu trúc này có thể tạo ra bóng tối và ánh sáng, khiến vùng trung tâm của khuôn mặt trông sâu hơn và có chiều sâu hơn. Từ đó, về mặt thị giác, điều này sẽ làm cho khuôn mặt trông nhỏ hơn và tinh tế hơn chứ không phải là một mặt phẳng vô cảm.

Cung Lợi mang một nét đẹp quý phái. Nữ nghệ sĩ có hàng mày rậm, cho cảm giác rất uy lực. Dáng mắt dài, mắt hai mí sâu nhưng không quá đậm, đường chân mày hơi chúc xuống. Dáng mắt này khiến Cung Lợi mỗi khi trong trạng thái tinh thần rất đoan trang, còn khi cảm xúc dâng lên, các cơ vùng lông mày và mắt có thể ngay lập tức tập trung năng lượng để biểu đạt cảm xúc rõ ràng.

Lông mày của Chương Tử Di khá mảnh và ngang, tạo cảm giác cứng cỏi, mạnh mẽ. Đôi mắt dài với phần đuôi hơi xéch lên, kết hợp cùng hốc mắt sâu và khoảng cách giữa mắt với chân mày khá gần khiến ánh nhìn của cô luôn sắc bén, tập trung.

Khi không cười, gương mặt Chương Tử Di toát lên vẻ lạnh và kiêu hãnh rất riêng. Chính nét đôi lập giữa sự thanh lãnh và cảm xúc mạnh bên trong giúp cô trở nên đặc biệt nổi bật và càng nhìn càng cuốn hút.

Về phần Lưu Hạo Tôn, nữ diễn viên 10x sở hữu dáng lông mày mảnh và nhạt, tạo cảm giác nhẹ nhàng, thanh thoát. Đôi mắt tròn, hơi ngấn với phần đuôi mắt chúc xuống giúp gương mặt cô luôn mang nét dịu dàng và trong trẻo.

Đôi mắt cong lên như vầng trăng khuyết khi cười, khiến biểu cảm trở nên linh động và giàu cảm xúc hơn. Sự kết hợp giữa lông mày và ánh mắt tạo nên nét mềm mại rất riêng, giúp Lưu Hạo Tôn mang khí chất thanh thuần nhưng vẫn có sức hút tự nhiên.

Sự nghiệp không thể chỉ dựa vào mỗi danh xưng Mưu nữ lang

Danh xưng Mưu nữ lang vừa có thể là ưu điểm cho danh tiếng nhưng cũng mang đến một áp lực vô hình cho các nữ diễn viên. Thực chất, dù có mang bất kì danh xưng nào hay ngũ quan ra sao, bộ lọc tốt nhất của một người diễn viên vẫn luôn luôn nằm ở hai chữ "diễn xuất".

Nếu một diễn viên vĩnh viễn dựa vào những ưu thế đến từ

một vị đại đạo diễn, liệu họ có thể mãi đứng vững trong một ngành nghề mà mỗi phút mỗi giây đều có thể dễ dàng bị thay thế bởi những người có kỹ năng diễn xuất ưu tú hơn và được đông đảo khán giả công nhận hơn chẳng?

Thế hệ thứ nhất: Cung Lợi

Cái tên Cung Lợi luôn gợi cho người ta dấu ấn đặc biệt về hương vị đậm nét cổ điển phương Đông. Ở Cung Lợi luôn toát ra cảm giác mạnh mẽ, trầm ổn và điều này cũng thể hiện trong mỗi vai diễn của cô. Đôi mắt nồng nhiệt, cứng cỏi, luôn thành công diễn tả sự kiên cường, bền bỉ và có cá tính quyền rũ, đắm thắm của người phụ nữ phương Đông một cách vô cùng tinh tế.

Chỉ cần Cung Lợi xuất hiện trên khung hình thì khung hình ấy đã mang đến cảm giác thời đại xưa. Diễn xuất của Cung Lợi luôn để lại những khoảnh khắc kinh điển mà chẳng ai có thể sao chép được. Tin rằng những thế hệ yếu điện ảnh đều không thể quên hình ảnh của Cung Lợi trong Cao Lương Đồ (1987), Bá Vương Biệt Cơ (1993), Phái Sóng (1994) hay Hồi ức Của Một Geisha (2005).

Thế hệ thứ hai: Chương Tử Di



Thanh lãnh nhưng linh hoạt, tràn đầy sự dẻo dai, cứng cỏi là những ngôn từ miêu tả nữ diễn viên của Nhất Đại Tông Sư (2013) - Chương Tử Di. Trong con người Chương Tử Di luôn có một sự cứng cỏi rất đặc biệt, kiểu khí chất của người chưa từng dễ dàng chấp nhận thua cuộc. Cô sở hữu vẻ đẹp mềm mại, thanh tao của phụ nữ Á Đông nhưng đồng thời vẫn toát lên sự sắc sảo và ý chí vươn lên rất mạnh mẽ.

Chương Tử Di có sự trầm tĩnh, điềm đạm của một minh tinh lâu năm, nhưng càng nhìn lại càng cảm nhận rõ sức căng trong thần thái và ánh mắt. Chính sự kết hợp giữa nét dịu dàng và nội lực ấy đã tạo nên khí chất rất riêng cho cô, giúp nữ diễn viên từng bước khẳng định vị trí đặc biệt của mình trong làng điện ảnh Hoa ngữ suốt nhiều năm.

Thế hệ Mưu nữ lang mới: Lưu Hạo Tôn

Gây ấn tượng với vai nữ chính Tần Nga trong phim Chủ Giác đang phát sóng, Lưu Hạo Tôn chứng minh năng lực diễn xuất không chỉ nằm ở cảm xúc mà là cả những nỗ lực tập luyện vũ đạo và cách hát kịch Tần Khang.

Trong số các Mưu nữ lang, Lưu Hạo Tôn mang vẻ đẹp trong trẻo và thuần khiết rất riêng của thế hệ diễn viên trẻ. Cô cho khán giả cảm giác nhẹ nhàng, thanh tân cùng nguồn năng lượng ngọt ngào tự nhiên. Đôi mắt sáng và trong khiến gương mặt cô toát lên nét ngây thơ, tựa như chưa bị đời sống mài giũa quá nhiều. Sự dịu dàng đi cùng nét linh động trong biểu cảm, tạo nên cảm giác tươi mới và đầy sức sống.

Danh hiệu "Mưu nữ lang" vốn tồn tại như một con thuyền đưa diễn viên vượt trùng dương, nhưng chèo lái con thuyền ấy ra sao thì hoàn toàn phải dựa vào năng lực của chính họ. Ba nữ nghệ sĩ đại diện cho ba thế hệ, ở thời điểm đỉnh cao nhất trong sự nghiệp của mình, họ đều đã để lại những ấn tượng khó phai và chiếm một vị trí đặc biệt trong lòng những người yêu phim ảnh.

Nguyễn Hương

Thừa Lỗi, Thẩm Vũ Khiết phá án trong Hứa Với Em Vạn Dặm Tinh Hà

Thừa Lỗi cuối cùng cũng quay trở lại với dòng phim hiện đại trong Hứa Với Em Vạn Dặm Tinh Hà. Đồng hành cùng anh là gương mặt mới Thẩm Vũ Khiết trong một câu chuyện vừa mang màu sắc huyền nghi, vừa chất chứa những lát cắt cảm xúc về sự mất mát, chữa lành và hành trình đi tìm sự thật bị chôn vùi suốt mười sáu năm.

Thuộc thể loại tình cảm pha màu sắc huyền nghi, Hứa Với Em Vạn Dặm Tinh Hà thu hút sự chú ý nhờ phần bối cảnh trải rộng giữa núi tuyết, sa mạc và những vùng đất hoang vu ấn tượng trên màn ảnh hiện đại Hoa ngữ. Bộ phim gây ấn tượng khi sẽ ghi hình ở các bối cảnh thật như Tân Cương, Tây An, Cam Túc... trong vòng 110 ngày, bắt đầu từ ngày 27/5/2026.

Câu chuyện về hành trình truy tìm sự thật giữa vùng đất không người trong Hứa Với Em Vạn Dặm Tinh Hà

Nội dung phim Hứa Với Em Vạn Dặm Tinh Hà xoay quanh hai nhân vật Điều Trác và Ba Vân Dã, hai con người vốn chẳng thuộc về cùng một thế giới nhưng lại bị kéo gần bởi một vụ cứu hộ giữa vùng đất không người.

Điều Trác (Thừa Lỗi) là đội trưởng đội cứu hộ cộng đồng, đồng thời là tiến sĩ tâm lý học. Anh mang vẻ ngoài lạnh lùng, điềm tĩnh và luôn giữ khoảng cách với mọi người xung quanh. Thế nhưng phía sau sự bình thản ấy lại là nỗi ám ảnh kéo dài suốt mười sáu năm về cái chết của cha mình trong một vụ tai nạn xe hơi bí ẩn tại vùng Tây Bắc.

Ba Vân Dã (Thẩm Vũ Khiết) lại mang nguồn năng lượng hoàn toàn trái ngược bởi cô là trưởng đoàn xe địa hình chuyên nghiệp, tính cách phóng khoáng, quyết đoán và có phần ngang tàng. Bi kịch năm xưa cũng để lại vết thương lớn trong lòng cô khi chị gái của Ba Vân Dã đã qua đời

trong chính vụ tai nạn liên quan đến cha của Điều Trác.

Từ một nhiệm vụ cứu nạn tưởng chừng đơn giản, cả hai dần phát hiện những dấu vết bất thường liên quan đến vụ án năm xưa. Họ cùng nhau lần theo những manh mối còn sót lại, băng qua sa mạc rộng lớn, núi tuyết hiểm trở và những cánh rừng sâu để truy tìm sự thật bị che giấu suốt nhiều năm.

Điều Trác và Ba Vân Dã không bước vào mối quan hệ bằng những rung động quá nhanh hay những lời tỏ tình phô trương. Họ dần trở thành điểm tựa của nhau sau những lần đối đầu, bắt đồng ròi cùng trải qua hiểm nguy. Chính cảm giác đồng hành ấy khiến câu chuyện tình cảm trong phim mang màu sắc trưởng thành và giàu chiều sâu hơn.

Thừa Lỗi, Thẩm Vũ Khiết lần đầu nên duyên trên màn ảnh

Hứa Với Em Vạn Dặm Tinh Hà đưa Thừa Lỗi bước ra khỏi vùng an toàn của phim cổ trang

Đối với Thừa Lỗi, Hứa Với Em Vạn Dặm Tinh Hà là dự án đánh dấu nhiều thay đổi trong hình tượng mà anh đã thiết lập từ lâu trên thế giới phim ảnh Hoa ngữ.

Sau thành công từ các bộ phim cổ trang ngôn tình, nam diễn viên từng nhiều lần bị nhận xét đang ở trong vùng an toàn với những dạng vai quen thuộc. Chính vì vậy, việc lựa chọn một tác phẩm hiện đại khai thác chiều sâu nội tâm được người hâm mộ vô cùng kỳ vọng.

Nhân vật Điều Trác đòi hỏi khả năng thể hiện cảm xúc tiết chế vì đây là kiểu nhân vật mang nhiều khoảng lặng, sống cùng cảm giác day dứt và luôn kim nén cảm xúc thật của bản thân.

Thẩm Vũ Khiết phù hợp với hình tượng nữ cường của Ba Vân Dã

Nữ chính Thẩm Vũ Khiết hiện vẫn là gương mặt tương đối mới với công chúng. Vai diễn nổi trội nhất của cô là nữ phụ trong Triều Tuyệt Lạc. Bộ phim nữ chính đầu tiên của cô là Bất Nhị Chi Thần cũng chưa phát sóng mà mới đang ở giai đoạn hậu kỳ.

Dẫu vậy, cô lại nhận được nhiều phản hồi tích cực nhờ vẻ ngoài xinh xắn, thần thái khỏe khoắn, hợp với hình tượng cô gái mạnh mẽ kiểu Ba Vân Dã. Ngoài đời, nữ diễn viên cũng yêu thích vận động thể thao và thường xuyên tham gia các hoạt động ngoài trời. Điều đó giúp vai diễn trưởng đoàn xe địa hình của cô trở nên tự nhiên và có sức thuyết phục hơn.

Sự kết hợp giữa Thừa Lỗi và Thẩm Vũ Khiết mang đến cảm giác khá mới mẻ. Một người mang vẻ điềm tĩnh, kim nén, người còn lại lại đầy năng lượng và bản năng tự do. Chính sự đối lập ấy khiến nhiều khán giả kỳ vọng bộ đôi sẽ tạo nên phản ứng hóa học thú vị khi phim lên sóng.

Với chất liệu huyền nghi kết hợp tình cảm cùng phần bối cảnh trải dài qua nhiều vùng đất rộng lớn kì ảo quanh đề tài khai thác địa chất, Hứa Với Em Vạn Dặm Tinh Hà cũng được liệt vào danh sách phim ngôn tình hiện đại đáng được mong chờ nhất vào năm sau. Đây cũng có thể là cột mốc quan trọng giúp Thừa Lỗi mở rộng hình tượng diễn xuất, đồng thời mang đến cơ hội để Thẩm Vũ Khiết ghi dấu ấn mạnh hơn với khán giả.

Anh Đào

aespa dẫn đầu bảng xếp hạng iTunes toàn cầu, ghi nhận doanh số ngày đầu cao thứ hai trong sự nghiệp với "LEMONADE"

Cả khúc trở lại mới nhất của aespa đang có màn khởi đầu vô cùng ấn tượng.

Vào lúc 13 giờ ngày 29/5 theo giờ KST, aespa chính thức trở lại với album phòng thu thứ hai "LEMONADE" cùng ca khúc chủ đề cùng tên.



Đến sáng 30/5 theo giờ KST, "LEMONADE" đã vươn lên vị trí No.1 trên bảng xếp hạng iTunes Top Albums tại ít nhất 19 khu vực trên thế giới, bao gồm Nigeria, Đài Loan, Lào, Việt Nam, Nhật Bản, Thái Lan, Colombia và Philippines. Album này cũng lọt vào top 10 ở ít nhất 38 khu vực khác, trong đó có Mỹ, Pháp, Canada, Úc và Hà Lan.

Tại Trung Quốc, "LEMONADE" giữ vị trí No.1 trên bảng xếp hạng album tổng hợp và album kỹ thuật số của QQ Music, đồng thời đứng đầu bảng xếp hạng doanh số album kỹ thuật số của KuGou Music. Ở Nhật Bản, album này cũng chạm No.1 trên Top 100 Albums của Line Music và bảng xếp hạng realtime rising của AWA.

Bên cạnh đó, theo Hanteo Chart, "LEMONADE" đã tiêu thụ ấn tượng 842.534 bản chỉ trong ngày đầu phát hành. Thành tích này giúp aespa ghi nhận doanh số ngày đầu cao thứ hai trong sự nghiệp, chỉ xếp sau mini album năm 2023 "WORLD".

Chúc mừng aespa!

An Chi

PHỤ NỮ - GIA ĐÌNH

Cải thiện sức khỏe tinh thần khi từ bỏ 6 thói quen này

Việc tăng cường các phương pháp chăm sóc thể chất lẫn tinh thần vào thói quen hàng ngày có thể giúp cải thiện tâm trạng và sức khỏe tổng thể của bạn. Tuy nhiên, đôi khi, cách quan tâm đến sức khỏe tinh thần (Mental Health) hiệu quả chỉ đơn giản là từ bỏ những thói quen đang dần làm bạn kiệt sức, thay vì phát triển những thói quen mới.

Các chuyên gia trong lĩnh vực tâm lý cho rằng những điều nhỏ nhặt mà bạn coi là hiển nhiên, chẳng hạn như cách xử lý mọi việc hoặc tương tác với người khác, có thể gây áp lực lên sức khỏe tinh thần của bạn. Đáng báo động là những thói quen này có thể đã ăn sâu, “cắm rễ” trong bạn. Đến mức bạn thậm chí không nhận ra chúng đang đè nặng hoặc vắt kiệt bạn như thế nào. Trong một thế giới đầy xáo động, việc giữ vững lý trí đã khó. Thế nên, bạn thực sự không cần phải làm tăng thêm gánh nặng.

Cải thiện sức khỏe tinh thần bằng việc từ bỏ 6 hành vi và thói quen sau

1. Ngừng chìm đắm trong những chuyện “có thể diễn ra” và phớt lờ thực tại

Tiến sĩ Elisabeth Morray, chuyên gia tư vấn tại Boston (Mỹ), tin rằng việc nghĩ về quá khứ hoặc lo lắng về tương lai là điều bình thường. Sau mỗi cuộc cãi vã, chúng ta có thói quen nhìn lại vụ việc, suy ngẫm và mổ xẻ lý do dẫn đến mâu thuẫn. Điều này là cần thiết để giúp chúng ta tránh lặp lại sai lầm trong tương lai, và có sự chuẩn bị cần thiết.

Tuy nhiên, tiến sĩ Elisabeth Morray cho rằng không nên quá chìm đắm trong sự suy tưởng mà phớt lờ thực tại. Thói quen quá tập trung vào chuyện xưa, hay quá suy diễn về tương lai, có thể khiến bạn mất tập trung vào khoảnh khắc hiện tại, lại còn có thể gây hại cho sức khỏe tinh thần về lâu dài. Suy ngẫm về quá khứ có thể dẫn đến trầm cảm. Trong khi tập trung quá nhiều vào tương lai lại khiến bạn lo lắng. Cả hai điều này đều có thể khiến hành vi của bạn trở nên bất thường.



Ảnh minh họa

Khi tâm trí cứ mãi nghĩ về quá khứ, bạn dễ lặp lại những sai lầm cũ. Đến lúc bạn lo lắng về tương lai, giống như đang chuẩn bị cho một điều gì đó chưa thực sự xảy ra. Những tình huống tương tự có thể là việc tránh một số chủ đề quan trọng/nhạy cảm vì sợ ai đó sẽ cảm thấy bị xúc phạm hoặc trì hoãn việc bắt đầu một dự án vì nghi ngờ sếp của bạn không mấy quan tâm đến dự án đó.

NÊN LÀM GÌ?

Khi cảm thấy bản thân mãi suy nghĩ về một vấn đề, bạn hãy áp dụng kỹ thuật tâm lý gọi là “giải tỏa”. Kỹ thuật này rất đơn giản. Ví dụ, thay vì khẳng định rằng “Cuộc sống thật tồi tệ”, bạn có thể thay đổi rằng “Tôi cảm thấy cuộc sống thật tồi tệ”. Chỉ cần thêm hai chữ “cảm thấy”, bạn sẽ như nhắc nhở bản thân rằng đây chỉ là một suy nghĩ/cảm giác, chứ không phải sự thật. Một thay đổi nhỏ nhưng mang nhiều ý nghĩa lớn lao.

2. Ngừng sử dụng phần thưởng làm động lực làm việc

Nếu bạn thường nghĩ: “Minh sẽ làm xong việc này trước khi đi vệ sinh” hoặc “Minh cần hoàn thành đoạn văn này trước khi đi ăn trưa”, bạn đã hình thành một thói quen xấu. Thoạt nhìn có vẻ như là kỷ luật, nhưng thực chất là hậu quả tâm lý của việc liên tục tự trừng phạt bản thân, Lisette Sanchez, nhà tâm lý học tại Long Beach, California (Mỹ), giải thích. Không/chưa hoàn thành việc gì đó theo đúng thời hạn hoặc theo phương pháp nhất định không có nghĩa là bạn đang gặp rắc rối lớn. Và bạn không cần phải tự dằn mình vào chân tường. Bạn là một người trưởng thành có ý chí tự do. Bạn có thể xây dựng những hệ thống khác để giúp mình hoàn thành công việc.

Còn việc tự hứa với bản thân một phần thưởng để tạo động lực thì sao? Điều đó cũng có thể phản tác dụng. Tự thưởng cho mình một phần thưởng nhỏ, chẳng hạn như một ly cà phê đá, sau khi hoàn thành một nhiệm vụ đôi lúc có thể hiệu quả. Nhưng theo thời gian, nó lại củng cố niềm tin sai lầm rằng bạn phải vượt qua một điều gì đó khó khăn mới được hưởng một điều gì đó ngọt ngào. Bạn sẽ luôn trong trạng thái lo lắng, liên tục nghĩ về tương lai hoặc những gì bạn sẽ nhận được sau khi hoàn thành nhiệm vụ, Sanchez nói.

3. Ngừng so sánh bản thân với người khác

Bạn thừa biết rằng việc đánh giá bản thân dựa trên thành công hay thất bại của người khác chẳng có ích gì. Song, bản chất con người là luôn so sánh mình với người khác. Chúng ta luôn muốn biết: “Minh có giỏi hơn không?”, “Minh thua kém điều gì?”, “Minh có thông minh hơn?” hay “Người đó có gì hơn mình?”.... Nếu từng dành thời gian quan sát phản ứng của bản thân trước thành tựu của người khác, bạn sẽ nhận thấy mình dễ dàng bị cuốn vào vòng luẩn quẩn của đánh giá và so sánh.

Điều này đặc biệt rõ ràng và nguy hiểm trên mạng xã hội, nơi mọi người thường chỉ chia sẻ những mặt tốt đẹp để của bản thân. Bạn đang so sánh mặt tối của mình với vẻ ngoài của người khác. Việc này xảy ra thường xuyên trong cuộc sống hàng ngày, trong mọi tình huống. Và nó có thể khiến bạn cảm thấy không thoải mái, như thể mình không

đủ tốt hoặc người khác đang làm điều gì đó đúng đắn để có được mọi thứ bạn muốn.

NÊN LÀM GÌ?

Có lẽ bạn sẽ không thể từ bỏ hoàn toàn thói quen này. Vì vậy, để cải thiện sức khỏe tinh thần, việc nhắc nhở bản thân một cách không phán xét lúc đầu sẽ rất hữu ích. Bắt đầu với việc nhận thức: “Ồ, đây là hành vi so sánh bản thân với người khác”. Rồi bạn có thể tự hỏi: “Vây thì sao?” để giảm bớt phản ứng và phá vỡ vòng luẩn quẩn tiêu cực. Nếu dừng lại một chút, bạn sẽ nhận ra rằng mình không cần phải đắm chìm với suy nghĩ này và hoàn toàn có thể buông bỏ nó.

Đôi khi, ghen tị với người khác cũng khiến bạn đau khổ. Phải thừa nhận rằng thay đổi tư duy của bản thân không hề dễ dàng. Xây dựng sự tự tin và học cách yêu bản thân cần nỗ lực lâu dài, nhưng rất xứng đáng. Nếu bạn gặp khó khăn trong việc không so sánh mình với người khác, bạn nên tránh sa lầy vào cái bẫy “tại sao” và thực tế hơn trong việc cắt đứt mối quan hệ.

Một cách để làm điều này là hạn chế tiếp xúc với các tài khoản mạng xã hội khiến bạn có những suy nghĩ tiêu cực về bản thân. Cũng giống như bạn sẽ rời khỏi một tình huống/nhân tố nếu bản thân không cảm thấy thoải mái. Bạn cũng nên nói không với nội dung trực tuyến có ảnh hưởng tương tự như vậy đến bạn.

4. Ngừng hạ thấp hoặc chỉ trích bản thân để cải thiện sức khỏe tinh thần

Ngay cả khi không so sánh mình với người khác, bạn vẫn có thể có thói quen xấu là tự hạ thấp bản thân và đổ lỗi cho chính mình về những điều đã nói hoặc đã làm. Lối suy nghĩ phê phán này có thể dễ dàng biến thành một hành động tự đánh giá và kiểm điểm tiêu cực toàn diện. Những lời nhận xét tiêu cực như “Tôi luôn không làm tốt việc này”, “Tôi không giỏi những chuyện này”..., có thể gây tổn thương bản thân.

Thậm chí, những từ ngữ mang tính phán xét như “nên” hoặc “phải” cũng có thể mang đến cảm giác tiêu cực (phụ thuộc vào ngữ cảnh). Ví dụ, “phải dọn dẹp”, “nên tập thể dục” thì mới được thương yêu, đó là xem thường chính con người bạn. Vì sao không nhìn nhận rằng bạn đã có những thành tích vô cùng tốt, mà chỉ nhìn vào khuyết điểm của mình?

Về lâu ngày, cho rằng các thành quả của bản thân là tầm thường sẽ dẫn đến lòng tự trọng thấp. Từ đó có thể dẫn đến trầm cảm và lo âu. Tệ hơn nữa, những lời nhận xét ấy không mang tính xây dựng. Thay vì tạo động lực cho bạn, chúng có thể khiến ta từ bỏ mục tiêu. Việc tự hạ thấp bản thân không phải là liều thuốc mạnh mẽ như bạn nghĩ. Nó làm tinh thần tê liệt, suy nhược và hạn chế.

NÊN LÀM GÌ?

Để tránh suy nghĩ tiêu cực và cải thiện sức khỏe tinh thần, xuất phát điểm đầu tiên là hạn chế dùng từ ngữ mang tính độc hại, phán xét.

Lần tới khi bạn bắt đầu chỉ trích bản thân, hãy giả vờ như bạn đang nói chuyện với một người bạn. Chắc chắn, bạn sẽ không chỉ trích bạn mình một cách tàn nhẫn, đúng không? Vậy thì bạn cũng không cần chỉ trích bản thân một cách tương tự.

Thói quen không chỉ trích bản thân là điều khó thay đổi chỉ sau một đêm. Vì vậy, bạn nên thường xuyên thực hành lòng trắc ẩn với bản thân, chẳng hạn như chánh niệm hoặc thiền định, thay vì chỉ học một cách vội vàng khi bạn bắt đầu phán xét bản thân.

5. Dừng để những điều nhỏ nhặt phá hỏng ngày của bạn

Cuộc sống đâu lường trước điều gì. Mỗi ngày có thể có tới 1.001 chuyện trở ngại và xui rủi xảy ra. Bạn làm đổ cả phê lên chiếc áo yêu thích. Đồng nghiệp gửi cho bạn một email vô cùng khó chịu...

Nếu những điều này xảy ra vào sáng sớm, bạn có thể nghĩ rằng đây là điềm xấu cho ngày hôm đó. Và bạn sẽ trầm suy diễn ra một ngày (tuần hoặc tháng) tồi tệ. Bạn đổ thừa tại vì dính hạn tam tai, thái tuế hay sao Thủy nghịch hành...

Lúc này, bạn rơi vào cái bẫy của “thiên kiến xác nhận” (confirmation bias). Đây là xu hướng tìm kiếm thông tin để củng cố suy nghĩ, niềm tin của bản thân. Điều này diễn ra khi bạn chỉ tập trung bỏ trợ niềm tin của mình mà bỏ qua các thông tin khác có nội dung trái chiều. Khi đã quá quyết rằng hôm nay hoặc khoảng thời gian này là tồi tệ, bạn sẽ tìm cách chứng minh mình khôn khổ đến mức nào.

NÊN LÀM GÌ ĐỂ CẢI THIẾN SỨC KHỎE TINH THẦN?

Hàng tá cuốn sách self-help, vô số thông điệp chữa lành cùng vô vàn nội dung sống đẹp chung quanh đang dạy chúng ta phải luôn lạc quan và tự tin. Điều này là không thực tế và cũng không hẳn hữu ích. Giả vờ ồm khi bạn không vui là một dạng “tích cực độc hại”. Điều bạn có thể làm là nhìn nhận vấn đề từ góc độ trung lập hơn, thừa nhận rằng điều này thực sự rất tiêu cực. Tuy nhiên, bản thân cũng tin rằng mình có khả năng xử lý và xoay chuyển tình thế.

Ví dụ, bạn có thể tự nhủ rằng đúng là chuyện này rất tệ và khó giải quyết. Tuy nhiên, cảm thấy tồi tệ không có gì sai. Sau đó dành 10 phút để làm những việc vui vẻ khác. Chẳng hạn như gửi tin nhắn cho một người bạn tốt khiến bạn cười hoặc xem một bộ phim hoạt hình hài hước. Điều này chắc chắn không thể bù đắp cho tất cả những điều tồi tệ. Nhưng nó có thể ngăn chặn tâm trạng tồi tệ kéo dài cả ngày.

6. Dừng cho rằng bản thân phải chịu trách nhiệm với cảm xúc của người khác

Việc trân trọng cảm xúc của những người xung quanh, hiểu sự ảnh hưởng của bạn đối với họ luôn quan trọng. Bởi đó là bằng chứng của EQ cao. Sự đồng cảm là vô cùng cần thiết để bạn trở thành một người bạn, thành viên gia đình hoặc đối tác tuyệt vời.

Nhưng điều đó không đồng nghĩa với việc để cảm

xúc và mối bận tâm của họ lấn át bạn. Bạn có thể đồng cảm với họ, hỗ trợ họ, nhưng đừng để bản thân phải hy sinh quá đà chỉ để họ vui. Khi bắt đầu hành động chỉ để làm hài lòng người khác, bạn về lâu dài sẽ trở nên uất ức, tức giận với họ. Mỗi quan hệ của cả hai sẽ chỉ trở nên tồi tệ.

NÊN LÀM GÌ?

Hãy hiểu rằng bạn không có trách nhiệm làm cho người khác hạnh phúc hay bất hạnh. Bạn chỉ cần sống tử tế là được. Nếu bạn đã quá quen với việc làm hài lòng những người xung quanh đến mức xa rời sở thích của chính mình, thì việc dành thời gian riêng tư để suy nghĩ kỹ lưỡng về quyết định của mình trong từng tình huống có thể rất hữu ích.

Bạn có thể tự nhắc nhở bản thân rằng sự thật là mình không thể kiểm soát cảm xúc của bất kỳ ai về con người hay tình huống. Vậy tại sao lại phải mạo hiểm hy sinh cảm xúc và giá trị của chính mình?

Tất nhiên, với một số người, những thói quen được mô tả ở trên có vẻ bình thường. Nhiều hành vi trong số đó được định hình bởi các chuẩn mực xã hội về cách nhìn nhận thành công cùng sự nổi tiếng.

Thành ra việc bạn thấy mình đang làm những điều đó cũng dễ hiểu. Nhưng tin tốt là khi bạn nhận thức rõ hơn rằng mình có thể đang rơi vào những thói quen tiêu hao năng lượng, cạn kiệt sức khỏe tinh thần này, bạn có thể hành động để tự cứu mình trước khi quá muộn. ■

Nến thơm và tinh dầu, liệu pháp hương thơm chữa lành

Các phương pháp sử dụng chiết xuất thực vật thơm để thúc đẩy sức khỏe thể chất, cảm xúc và tinh thần đã có lịch sử lâu đời trên nhiều nền văn hóa khác nhau. Các nền văn minh cổ đại ở Ấn Độ, Trung Quốc, Ai Cập và Hy Lạp đã nhận ra tác dụng sâu sắc của thực vật thơm, tinh dầu, nước hoa đối với sức khỏe và tâm linh. Thuật ngữ liệu pháp hương thơm (Aromatherapy) được René-Maurice Gattefossé đặt ra vào đầu thế kỷ 20, đề cập đến việc sử dụng tinh dầu thông qua nhiều phương pháp khác nhau gồm massage, tắm và hít thở. Và một trong những liệu pháp hiệu quả là việc sử dụng nến thơm (scented candle) - nền kết hợp hương thơm với lợi ích trị liệu của tinh dầu.

Nến thơm - Liệu pháp tinh thần không thể thiếu trong môi ngôi nhà

Các nền văn minh sơ khai như La Mã và Ai Cập, sử dụng nến làm từ mỡ động vật hoặc sáp ong. Những dạng nến đơn giản ban đầu này không có mùi hương. Hương thơm trong nến có thể bắt nguồn từ Trung Quốc và Ấn Độ cổ đại, nơi người ta sử dụng hương và tinh dầu. Nến được thêm vào các vật liệu thơm để tăng cường hiệu quả.

Đến thế kỷ 20, nến thơm trở thành một phần quan trọng trong đời sống gia đình. Cuộc cách mạng công nghiệp đã mang lại sáp parafin, khiến nến trở nên rẻ và phổ biến hơn. Nến thơm ngày càng được ưa chuộng khi các nhà sản xuất bắt đầu thêm tinh dầu và hương thơm.

Liệu pháp hương thơm trở thành xu hướng, với những ngọn nến được tạo ra để thúc đẩy sự thư giãn và tập trung. Đây là vật dụng không thể thiếu trong gia đình, văn phòng và các spa với nhiều công dụng như cải thiện không gian, cải thiện tâm trạng, giảm căng thẳng...

Điều quan trọng là phải phân biệt giữa nến thơm từ tinh dầu thiên nhiên và nến sử dụng hương liệu tổng hợp (synthetic fragrances). Hầu hết nến thơm thương mại hiện nay đều chứa hương liệu tổng hợp - các hợp chất hóa học dễ bay hơi (VOCs) có thể gây hại cho sức khỏe ngay cả khi chưa đốt. Khi hít phải, những hóa chất này xâm nhập vào hệ thần kinh và máu, gây ra các triệu chứng như đau đầu, buồn nôn, kích ứng hô hấp và thậm chí là lo âu kéo dài.

Trái lại, nến thơm sử dụng tinh dầu thiên nhiên được chiết xuất từ thực vật. Những hương thơm như oải hương, cam ngọt, bạc hà hay đàn hương không chỉ dễ chịu mà còn có tác động tích cực đến tâm trạng.

Ngoài ra, việc sử dụng nến sáp tự nhiên như sáp ong, sáp đậu nành, sáp dừa... giúp an toàn cho sức khỏe và thân thiện với môi trường.

Lợi ích của nến thơm và tinh dầu

1. Thư giãn cơ thể và giảm căng thẳng:

Hương thơm từ nến và tinh dầu như oải hương, hoa hồng, bạc hà, hoa nhài và nhũ hương có khả năng tác động đến hệ thần kinh phó giao cảm, giúp điều hòa nhịp tim, hô hấp và hormone, từ đó mang lại cảm giác thư thái và giảm căng thẳng.

2. Cải thiện giấc ngủ:

Tinh dầu oải hương đã được chứng minh giúp cải thiện chất lượng giấc ngủ, đặc biệt ở phụ nữ sau sinh và bệnh nhân tim mạch. Sử dụng nến thơm hoặc máy khuếch tán tinh dầu trong phòng ngủ có thể tạo không gian yên bình, hỗ trợ giấc ngủ sâu và ngon hơn.

3. Giảm đau đầu và hỗ trợ hô hấp:

Tinh dầu bạc hà và khuynh diệp có tác dụng giảm đau đầu, đau nửa đầu và hỗ trợ điều trị các vấn đề về hô hấp như hen suyễn. Việc sử dụng nến thơm chứa các loại tinh dầu này có thể giúp làm dịu các triệu chứng khó chịu về hô hấp.

4. Khử mùi và thanh lọc không khí:

Nến thơm và tinh dầu như sả chanh, trà cỏ có khả năng khử mùi ẩm mốc, mùi thức ăn và thuốc lá, đồng thời giúp thanh lọc không khí, mang lại không gian trong lành và dễ chịu.

5. Tăng cường sự tập trung và hiệu suất làm việc:

Hương thơm từ nến có thể kích thích hệ thần kinh, giúp tăng cường sự tập trung và hiệu suất làm việc. Nhiều người sử dụng nến thơm trong không gian làm việc để tạo môi trường làm việc hiệu quả hơn.

6. Tạo không gian ấm cúng và lãng mạn:

Ánh sáng dịu nhẹ và hương thơm từ nến giúp tạo không gian ấm cúng, lãng mạn, thích hợp cho các buổi hẹn hò hoặc thư giãn sau một ngày làm việc căng thẳng. ■



14090 Southwest Freeway  
#102 Sugarland TX, 77478  
24044 Cinco Village Center Blvd. S # 150  
Katy, Tx. 77494

060-2118/168x



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.**

**THỦ TỤC NHANH CHÓNG - TẬN TÂM**

*Mọi chi tiết tham khảo xin liên lạc: HOLLY NGO*  
**Direct line: 281-709-7999 \* Fax: 281-598-9139**  
*HollyNgo\_Realtor@Yahoo.com*

**Văn phòng BẢO HIỂM  
John Milton Nguyen**

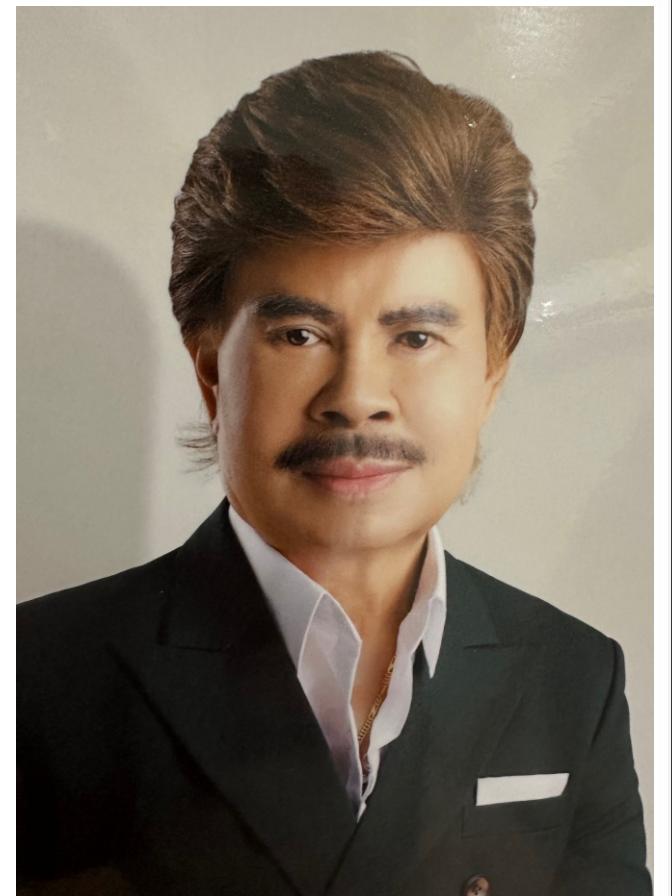
11738 Wilcrest Dr Houston, TX 77099

**281-495-3493**

*johnmiltoninsurance@gmail.com*

Chỉ một cuộc gọi, sẽ có nhiều hãng Bảo Hiểm để chọn giá. Trong vòng vài phút, có 5 tới 7 hãng nổi tiếng, có giá ngay cho quý khách. Xin gọi ngay để tiết kiệm từ: \$200, \$300, \$400...?

Xe, Nhà, Lướt, Nhân Thọ, Sức Khỏe, Cơ Sở Thương Mại



**Trung Tâm Dịch Vụ**

**PACIFIC**

**KHAI THUẾ & KẾ TOÁN**

- \* Khai thuế lợi tức cá nhân, cơ sở thương mại.
- \* Lập hồ sơ mua bán, giữ sổ sách cho các cơ sở thương mại.
- \* Thay mặt thân chủ giải quyết các hồ sơ khó khăn & rắc rối với sở thuế.
- \* Xin giảm thuế nhà.
- \* Lấy thuế tối đa, hợp pháp, chính xác.

**XIN TRỢ CẤP AN SINH XÃ HỘI**

- \* Medical, Food Stamp, Chip (Bảo đảm được chấp thuận).
- \* SSI - SSA - Trợ cấp tiền bệnh, tàn tật, tiền hưu (có chuyên viên đưa đón đại diện thân chủ trong cuộc phỏng vấn).
- \* Khiếu nại xin tăng tiền SSI và Food Stamp (bảo đảm được mức tối đa).

**DI TRÚ & NHẬP TỊCH**

- \* Hồ sơ bảo lãnh cha mẹ, vợ chồng, con cái, hôn phu, hôn thê.
- \* Xin quốc tịch, thẻ xanh, giấy đi làm.
- \* Theo dõi hồ sơ di trú còn dở dang hay gặp khó khăn.

11360 Bellaire Blvd Ste 820 Houston, TX 77072

(khu Tượng Đài Chiến Sĩ)

Phone: 281-530-4000

Cell: 832-640-5006

**KẾT QUẢ - TẬN TÂM - NHANH CHÓNG**

# H MART



## CUSTOMER SERVICE

Customer\_care@hmart.com

TOLL FREE T. 877.427.7386 / For events, coupons & exclusive deals, subscribe at www.hmart.com, and Visit our Facebook, Twitter, Pinterest & Instagram to stay up to date on special offers!



## JOIN MARKET EATERY FOOD HALL!

Have a great idea for a restaurant, we have the perfect busy location for you.



Follow us @hmartofficial

TX WEEKLY SALE JUNE 12th - JUNE 18th, 2026



## ĐỒ ĂN ĐI CẨM TRẠI

Collaboration with @helloitsoap

Chuyến cắm trại hoàn hảo bắt đầu với LA Galbi của H Mart — thịt được ướp sẵn và nướng thơm lừng. Ăn kèm mì Bibimguksu mát lạnh và canh kimchi jjigae nóng hổi để có một bữa tiệc ngoài trời thật trọn vị.



**PRODUCE** Sweeter, fresher, more flavorful. Unbeatable quality.

Chinese Broccoli Tip Đọt Bông Cải Tàu LB <b>\$1.99</b>	Honeycrisp Apple Táo Mật Giòn LB <b>\$1.49</b>	Yam Leaf Tip Đọt Rau Lang LB <b>\$1.99</b>	Cherry Plum Mận 1 LB/PKG <b>\$4.99</b>
Seafood Mushroom Nấm Hải Sản 5.3 OZ/PKG <b>\$0.99</b>	Chinese Nagaimo Khoai Mài Trung Quốc LB <b>\$2.49</b>	White Donut Peach Đào Trắng 3 LB/BOX <b>\$9.99</b>	Organic Honey Mango Xoài Mật 6 CNT/PKG <b>\$6.99</b>
ZESPRI Gold Kiwi Kiwi Vàng 2LB/PKG <b>\$8.99</b>	Dragon Fruit White Flesh Thanh Long Ruột Trắng LB <b>\$2.99</b>	Nanshui Pear Lê BOX <b>\$16.99</b>	Washington Red Cherry Cherry Đỏ LB <b>\$3.99</b>

**UNTIL JUNE 18TH, 2026**

**LIMIT 2**  
SEOUL MIX Instant Coffee Mix  
Cà Phê Hòa Tan ORIGINAL/GOLD 2.46 LB(100 STICKS/PKG) **\$10.99**  
SEOUL MIX Instant Coffee Mix STEVIA 2.09 LB(100 STICKS/PKG) **\$13.99**

**LIMIT 4**  
KIVON Heat-Resistant Glass Mug  
Bộ Ly Thủy Tinh Chịu Nhiệt Kivon PINK&BLUE&YELLOW&GREEN 430 ML X 4 PCS/SET -REG- \$14.99 **\$8.99**  
PINK&BLUE&YELLOW&GREEN 730 ML X 2 PCS/SET -REG- \$11.99 **\$6.99**

**ITO EN COLLECTION EVENT KHUYẾN MÃI ITO EN**

**UNTIL JUNE 18TH, 2026**

**MEAT** Incredible variety, texture, & taste.

Frozen Beef Ribeye Roll for Shabu Shabu Thịt Bò Đông Lạnh Cắt Lát Mỏng LB <b>\$15.99</b>	Marinated Sliced Beef Short Rib Sườn Bò Đại Hàn Ướp Sẵn LA STYLE/LB <b>\$12.99</b>	Fresh Beef Top Blade (Flat Iron) Steak Steak Bò Tươi LB <b>\$9.99</b>
Fresh Pork CT Butt Chunk Bà Rọi Tươi Nguyên Xương, Da LB <b>\$5.99</b>	Fresh Pork Baby Back Ribs Sườn Heo Non Tươi WHOLE/LB <b>\$4.99</b>	JUICYBITE Cooked Chicken Breast Ức Gà Nấu Sẵn SELECTED VARIETIES 4 OZ/PKG <b>\$2.99</b>

**SMART CARD MEMBER ONLY**

FRI/SAT/SUN ONLY H MART SMART CARD ONLY LIMIT 4 NONGSHIM Ramyun Bowls Mì Tô Ăn Liên NONGSHIM SHIN GOLD/BUDAÉ/SHIN BLACK 3.56 OZ X 6 EA/BOX <b>\$10.99</b>	FRI/SAT/SUN ONLY H MART SMART CARD ONLY LIMIT 4 ORION Choco Mont Matcha Biscuit Bánh Quí Sô Cô La Matcha 15.24 OZ (12 EA/BOX) <b>\$6.99</b>
--	--

**SEAFOOD** #1 trusted seafood quality. Exceptional freshness always.

Frozen Snapper Cá Hồng Đông Lạnh LB <b>\$9.99</b>	Frozen Half Cut Swimming Crab Cua Cắt Đới Đông Lạnh PKG <b>\$6.99</b>	Frozen Swai Fillet Cá Ba Sa Phi Lã LB <b>\$3.99</b>
Frozen Norwegian Mackerel Cá Nục Naury Đông Lạnh LB <b>\$3.99</b>	Head-on Shrimp Tôm Trứng Nguyên Đầu 20-30'S/LB <b>\$5.99</b>	Frozen Cooked Snow Crab Cua Tuyệt Luộc Đông Lạnh 10 UP/LB <b>\$14.99</b>

FRI/SAT/SUN ONLY H MART SMART CARD ONLY LIMIT 4 DONGWON Canned Light Standard Tuna Cá Ngừ Hộp 5.29 OZ X 4 CANS/PKG <b>\$8.99</b>	FRI/SAT/SUN ONLY H MART SMART CARD ONLY LIMIT 4 HAIO Canned Premium Sesame Oil Dầu Mè Thượng Hạng 56 FL OZ <b>\$16.99</b>
---	--

ROYAL UMBRELLA Thai Jasmine Rice Gạo Thơm Hiệu Cây Dừa Hoàng Gia 100% HOM MALI/25 LB <b>\$20.99</b>	INDOMIE Mi Goreng Instant Noodles Mì Ăn Liền ORIG./HOT & SPICY/BBQ CHICKEN/CHICKEN CURRY - 2.8-3 OZ X 5 EA/PKG <b>\$2.99</b>	TAI SHRIMP Dumpling Há Cảo Tôm MONEY BAG/14.11 OZ <b>\$3.99</b>	TAI ER Suancai & Fish Cá Nấu Dừa Chứa 28.78 OZ <b>\$11.99</b>	CHAKOH Coconut Milk Sữa Dừa Lon 13.5 FL OZ <b>2\$3.49 FOR</b>	TAI LONGKOU Vermicelli Miếng Tàu 8.8 OZ <b>\$1.49</b>	BESTORE Stewed Quail Eggs Trứng Cút Kho Tương SPICY/4.52 OZ <b>\$3.99</b>	WEIHAN Special Grade Seedless Grey Jujube Táo Tàu Không Hạt 17.64 OZ <b>\$7.99</b>
WANT WANT Mixed Rice Crackers Bánh Gao Gion GIFT PACK/19.68 OZ <b>\$6.99</b>	HEYTEA Oolong/Jasmine Tea Trà Chai (PEACH/LIGHT) OOLONG BAYBERRY JASMINE - 450 mL <b>\$1.49</b>	ORGANIC VALLEY Organic Milk Sữa Hộp WHOLE/2%/1%/0% - 64 FL OZ <b>\$3.99</b>	DUTCH FARMS Organic Grade A Large Brown Eggs Trứng Gà Nấu Loại Lớn 1 DOZ/PKG <b>\$2.99</b>	CAPSTONE Portable Gas Stove Bếp Ga Mini <del>\$39.99</del> <b>\$29.99</b>	KOTO Premium Stainless Steel 304 Shabu Shabu Pot Nồi Lẩu Thép Không Gỉ 28 CM <del>\$25.99</del> 30 CM <del>\$27.99</del> <b>\$21.99/23.50</b>	ERATO MOI Ceramicware Đĩa Tô Gốm Sứ SIDE DISH(3.9 IN) <del>\$4.99</del> SAUCE BOWL(3.5 IN) <del>\$6.99</del> <b>\$3.99/4.99</b>	Wood Handle Silicone Cooking Spoon Muỗng Nấu An Silicon DARK PINK/MINT 12 IN/EA <b>\$2.99</b>

- CARROLLTON** 2625 Old Denton Rd #200, Carrollton, TX 75007
- HOUSTON-BLALOCK** 1302 Blalock Rd, Houston, TX 77055
- PLANO** 3320 K Ave, Plano, TX 75074
- HOUSTON-BELLAIRE** 9896 Bellaire Blvd, Houston, TX 77036
- AUSTIN** 11301 Lakeline Blvd, Austin, TX 78717
- KATY** 2319 Katy, TX 77449
- DALLAS-HARRY HINES** 2534 Royal Ln, Dallas, TX 75229

During the editing process there may be mistypes or misprints. Each branch may be subject to limited availability, as well as their sale prices. Some products may be sold out. If the product is not listed as a boxed sale item, it cannot be purchased as a boxed unit. All H Marts accept every major credit card.