

# 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 #

1777

June 26, 2026

## Anh tổ chức cuộc bầu cử bổ sung tại Makerfield

(VN+) - Khoảng 76.000 cử tri tại đơn vị bầu cử Makerfield, miền Bắc nước Anh. Kết quả cuộc bầu cử có thể ảnh hưởng lớn đến tương lai của Thủ tướng Keir Starmer và hướng đi của Công đảng

Makerfield không phải tên một thị trấn mà là đơn vị bầu cử gồm nhiều thị trấn nhỏ ở phía Nam Wigan, nằm giữa Manchester và Liverpool. Khu vực này từng phụ thuộc vào khai thác than, luyện



Thủ tướng Anh Keir Starmer

Anh.

Ông Andy Burnham, Thị trưởng vùng Đại Manchester, đã được chọn làm ứng cử viên của Công đảng. Nếu giành chiến thắng và trở thành nghị sĩ Hạ viện, ông sẽ đủ điều kiện tham gia cuộc đua lãnh đạo đảng này, qua đó có thể thách thức vị trí thủ tướng của ông Starmer.

Uy tín của ông Starmer bị suy giảm sau thất bại của Công đảng trong cuộc bầu cử địa phương hồi tháng 5. Từ đó đến nay, 7 bộ trưởng đã rời chính phủ. Nhiều thành viên Công đảng cho rằng đảng cần một nhà lãnh đạo mới khi cử tri truyền thống đang chuyển sang ủng hộ Đảng Xanh hoặc Đảng Cải cách Anh, lực lượng dân túy cánh hữu.

Đối thủ chính của ông Burnham tại Makerfield là ông Robert Kenyon thuộc Đảng Cải cách Anh. Trong cuộc bầu cử địa phương gần nhất, đảng này đã giành 24 trong số 25 ghế được bầu tại khu vực Wigan. Kết quả tại Makerfield vì thế được xem là phép thử đối với khả năng giữ các thành trì truyền thống của Công đảng.

thép và sản xuất, nhưng các ngành công nghiệp truyền thống đã suy giảm mạnh trong khoảng 50 năm qua. Tình trạng thiếu cơ hội cho người trẻ, sự thất vọng với các đảng chính trị truyền thống và tranh luận về nhập cư đang làm thay đổi lựa chọn của cử tri địa phương. Nhiều người cho rằng giới lãnh đạo tại London chưa mang lại những thay đổi thiết thực cho khu vực.

Ông Burnham từng là nghị sĩ trong 16 năm và giữ chức Bộ trưởng Y tế dưới thời cựu Thủ tướng Gordon Brown. Năm 2017, ông đã rời Quốc hội để trở thành Thị trưởng vùng Đại Manchester.

Trong chiến dịch lần này, ông Burnham đã đề xuất trao thêm quyền cho địa phương, giảm chi phí dịch vụ thiết yếu, tăng vai trò quản lý công và thúc đẩy doanh nghiệp. Nếu ông Burnham thất bại, triển vọng của Công đảng tại nhiều khu vực tương tự sẽ tiếp tục bị đặt dấu hỏi. Nếu chiến thắng, ông có thể trở thành đối thủ lớn nhất của Thủ tướng Keir Starmer trong Công đảng.

## Paraguay: Nhóm vũ trang dùng thuốc nổ cướp liên hoàn nhiều cơ sở tài chính

(VNE) - Vụ tấn công xảy ra tại thành phố Santa Rita khi hơn 20 đối tượng có vũ trang đã sử dụng thuốc nổ tấn công đồng loạt ba ngân hàng và một cơ sở đối ngoại tị, sau đó tẩu thoát cùng số tiền đã

chức năng phát hiện một số thiết bị nổ chưa phát nổ.

Theo báo cáo của cảnh sát, trước thời điểm xảy ra vụ cướp, một tổ tuần tra gồm cảnh sát đã bị nhóm vũ trang bao vây.



Ảnh minh họa

cướp được.

Cảnh sát Paraguay thông báo một nhóm vũ trang gồm hơn 20 đối tượng đã sử dụng thuốc nổ tấn công đồng thời 3 ngân hàng và một cơ sở đối ngoại tị tại thành phố Santa Rita, thuộc tỉnh Alto Paraná, miền Đông Paraguay, giáp biên giới Brazil, rồi tẩu thoát cùng số tiền chưa xác định. Theo phóng viên TTXVN tại Nam Mỹ, vụ cướp xảy ra rạng sáng theo giờ địa phương, khi các đối tượng bị mặt, mang theo vũ khí hạng nặng, di chuyển bằng nhiều phương tiện và đồng loạt đột nhập vào khu trung tâm Santa Rita, nơi tập trung nhiều tổ chức tài chính.

Giám đốc cảnh sát tại Alto Paraná, José Vega, cho biết nhóm tấn công đã sử dụng thuốc nổ và đột nhập vào hầm chứa tiền của các ngân hàng Familiar và GNB.

Nhà chức trách nghi ngờ các đối tượng đã lấy đi một lượng lớn tiền mặt, song chưa thể xác định chính xác giá trị thiệt hại. Ngoài ra, các tay súng còn xông vào một chi nhánh của ngân hàng Ueno, không chừa 2 nhân viên và đột nhập cơ sở đối ngoại tị Santa Rita - nơi lực lượng

Một cảnh sát bị bắt giữ làm con tin trong thời gian ngắn, trong khi 3 người còn lại đầu súng với các đối tượng.

Không có cảnh sát nào bị thương. Sau khi gây án trong khoảng 10 - 15 phút, nhóm cướp đã đột 2 phương tiện tại các địa điểm khác nhau để cản trở truy đuổi rồi bỏ trốn. Cơ quan điều tra đã xác định được 2 nghi phạm có liên quan, đều là những đối tượng có tiền án và đang bị truy nã.

Tư lệnh Cảnh sát Quốc gia César Silguero nhận định nhiều khả năng đây là một băng nhóm người Paraguay, song chưa loại trừ có sự tham gia của các đối tượng người nước ngoài.

Vụ việc làm dấy lên lo ngại về tình hình an ninh tại khu vực tam giác biên giới giữa Paraguay, Brazil và Argentina - địa bàn từ lâu được xem là điểm nóng của các hoạt động buôn lậu, rửa tiền và tội phạm có tổ chức xuyên quốc gia.

Nhà chức trách Paraguay đã thông báo vụ việc cho Bộ Chỉ huy tam giác biên giới, cơ chế phối hợp an ninh được 3 nước thành lập từ năm 1996 nhằm tăng cường kiểm soát tội phạm trong khu vực.

## 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.

### 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.

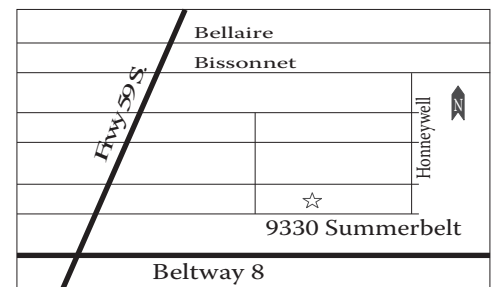
Chúng tôi cung cấp nhanh chóng, chất lượng cao và mỹ thuật vừa lòng khách hàng.

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*

## DIỆN ẢNH & ÂM NHẠC

### Đẳng cấp của Tạ Đình Phong sau 20 năm

Từ tháng 5 tại Bắc Kinh đến tháng 12 ở Quảng Châu, lịch trình lưu diễn của Tạ Đình Phong trong năm 2026 khiến không ít người bất ngờ. Sau nhiều năm tập trung cho kinh doanh, điện ảnh và các hoạt động cá nhân, nam nghệ sĩ sinh năm 1980 bất ngờ trở lại mạnh mẽ với một chuỗi concert quy mô lớn trải dài khắp Trung Quốc.

Không chỉ tạo nên những cơn sốt sân vé tại nhiều địa phương, tour diễn còn làm dấy lên câu hỏi được khán giả đặc biệt quan tâm: Tạ Đình Phong có thể thu về bao nhiêu tiền từ chuỗi đêm nhạc được xem là một trong những sự kiện âm nhạc đáng chú ý nhất năm nay?

Những năm gần đây, thị trường biểu diễn trực tiếp tại Trung Quốc chứng kiến sự bùng nổ mạnh mẽ. Tuy nhiên, không phải nghệ sĩ nào cũng có thể tạo ra sức hút đủ lớn để lấp đầy các sân vận động quy mô hàng chục nghìn khán giả.

Tạ Đình Phong là một trong số ít cái tên làm được điều đó.

Ngay từ những đêm diễn đầu tiên, nhiều hạng vé đã nhanh chóng được bán hết. Các nền tảng mạng xã hội liên tục xuất hiện hình ảnh người hâm mộ xếp hàng sân vé hoặc chia sẻ trải nghiệm tham gia concert. Điều này cho thấy sức ảnh hưởng của nam ca sĩ vẫn rất mạnh mẽ dù anh đã hoạt động nghệ thuật hơn hai thập kỷ.

Không chỉ có lượng fan trung thành, Tạ Đình Phong còn sở hữu lợi thế hiếm có khi được nhiều thế hệ khán giả yêu mến. Những người từng lớn lên cùng các bản hit của anh nay đã trưởng thành và sẵn sàng chi tiền cho những trải nghiệm âm nhạc mang tính hoài niệm.

Dựa trên quy mô các sân vận động và mức độ quan tâm của khán giả, nhiều ý kiến cho rằng tổng doanh thu phòng vé của tour diễn hoàn toàn có thể đạt mức nhiều tỷ nhân dân tệ. Nếu mỗi điểm dừng chân đều duy trì lượng khán giả đông đảo và nhiều thành phố tổ chức hơn một đêm diễn, tổng doanh thu từ bán vé chắc chắn sẽ là con số đáng kể. Tuy nhiên, điều cần lưu ý là doanh thu phòng vé không đồng nghĩa với lợi nhuận thực tế của nghệ sĩ.

Một tour diễn quy mô lớn thường phải chi trả cho hàng loạt hạng mục tốn kém như thuê sân vận động, hệ thống âm thanh ánh sáng, màn hình LED, vận chuyển thiết bị, nhân sự kỹ thuật, bảo hiểm, quảng bá, an ninh và hàng trăm nhân viên hậu trường đi theo đoàn. Chính vì vậy, dù doanh thu có thể lên tới hàng tỷ nhân dân tệ, phần lợi nhuận cuối cùng luôn thấp hơn khá nhiều so với những gì công chúng tưởng tượng.



Điều làm nên giá trị của một tour diễn đình đám không chỉ nằm ở số lượng vé bán ra. Các chương trình quy mô lớn thường thu hút nhiều thương hiệu lớn tham gia tài trợ. Từ đồ uống, xe hơi, ứng dụng công nghệ cho tới các nhãn hàng tiêu dùng, việc xuất hiện bên cạnh một ngôi sao có sức ảnh hưởng như Tạ Đình Phong mang lại giá trị quảng bá rất lớn.

Bên cạnh đó, doanh thu từ sản phẩm lưu niệm cũng là nguồn thu đáng kể. Áo thun, lightstick, album phiên bản giới hạn hay các vật phẩm gắn liền với tour diễn luôn nhận được sự quan tâm đặc biệt từ người hâm mộ.

Ở nhiều thị trường âm nhạc phát triển, nguồn thu ngoài vé thậm chí có thể đóng góp tỷ trọng rất lớn trong tổng doanh thu của một chuyến lưu diễn. Những con số về doanh thu luôn khiến công chúng tò mò, nhưng điều đáng chú ý hơn cả chính là vị thế mà Tạ Đình Phong đang sở hữu.

Trong bối cảnh làng giải trí liên tục xuất hiện những gương mặt mới, việc một nghệ sĩ hoạt động hơn 20 năm vẫn có thể tạo nên cơn sốt vé là điều không dễ dàng. Khán giả có thể tranh luận về doanh thu thực tế hay mức lợi nhuận cuối cùng của tour diễn, nhưng khó có thể phủ nhận sức hút của Tạ Đình Phong trên sân khấu.

Một tour diễn kéo dài qua nhiều thành phố, thu hút hàng trăm nghìn khán giả và nhận được sự quan tâm rộng rãi từ truyền thông là minh chứng rõ ràng nhất cho giá trị thương hiệu cá nhân mà nam nghệ sĩ đã xây dựng suốt nhiều năm qua. Có lẽ vì vậy mà sau tất cả những phép tính về tiền bạc, điều khiến nhiều người ngưỡng mộ nhất không phải là Tạ Đình Phong kiếm được bao nhiêu, mà là việc anh vẫn duy trì được sức ảnh hưởng của một ngôi sao hàng đầu sau ngần ấy năm hoạt động nghệ thuật.

Với bất kỳ nghệ sĩ nào, đó mới là tài sản quý giá nhất.

Minh Vũ

### Cá Muối Phi Thăng: Vương Hạc Đệ ôm mộng tu tiên, phải lòng tiên tử Lý Thắm

Cá Muối Phi Thăng là dự án phim đại nam chủ kế tiếp của Vương Hạc Đệ sau Đại Phụng Đà Canh Nhân. Đây là lần đầu tiên anh nên duyên với Lý

Thắm trên màn ảnh nhỏ.

Đôi khi làm một con người bình thường ngày ngày vui vẻ phơi nắng, vô lo vô nghĩ như một con “cá muối” còn tốt hơn vạn lần phải đặt mình vào vị trí của một đấng cứu thế. Trailer phim Cá Muối Phi Thăng cho thấy Vương Hạc Đệ là một nhân vật như vậy, bị đặt vào tình thế tiến thoái lưỡng nan giữa việc sống một cuộc sống bình thường hay trở thành thần thánh cứu đời.

**Câu chuyện của Cá Muối Phi Thăng: Làm thần tiên chẳng thà làm một người bình thường an yên**

Cá Muối Phi Thăng xoay quanh cuộc đời của Tống Tiềm Cơ (Vương Hạc Đệ thủ vai), một kẻ tu tiên đầy thăng trầm và luôn bị số mệnh trêu người.

Ở nửa đời đầu, Tống Tiềm Cơ là một người phàm yếu ớt, y ngày ngày tính kế chạm đến ước mơ phi thăng thành tiên, thoát khỏi kiếp người tầm thường. Chẳng may, mọi nỗ lực của y chỉ đổi lại được sự ly tán của người thân và nỗi cô độc chồng chất theo từng năm tháng. Đến nửa đời sau, y đã thành công bước lên hàng đại ca thủ giới tu tiên, một mình gánh vác bảo vệ nhân gian nhưng vinh quang chưa đến, số phận lại buộc hẳn ra đi trong hận thù và nuối tiếc. Cái chết tưởng chừng là dấu chấm hết đời này của Tống Tiềm Cơ nhưng thực chất đây mới chỉ là khởi đầu.

Tống Tiềm Cơ bàng hoàng phát hiện sự tồn tại của “Thiên mệnh chi tử”, kẻ được định sẵn sẽ cứu rỗi thế gian. Còn bản thân y thì ngay cả một vai phụ cũng chẳng có, nhiều lắm chỉ giống một món đạo cụ vô tri trong vở kịch vận mệnh. Rồi khi có cơ hội trùng sinh, y quyết định rẽ sang một con đường khác. Tống Tiềm Cơ dứt khoát từ bỏ tu tiên, quyết định sẽ sống một kiếp người như con cá muối (Cá muối: Tiếng lóng, có nghĩa là người lười biếng, thụ động, không có chí cầu tiến) bình thường, ngày ngày ngủ nướng dưới nắng, thành thói ngấm trời mây và về đẹp nhân gian. Thậm chí chỉ mong cuối đời được yên giấc ngàn thu trong lăng mộ an tĩnh, phong thủy hữu tình.

Nhưng vòng xoay thiên mệnh vẫn không buông tha hẳn để rồi Tống Tiềm Cơ lại phải đấu tranh cho khát vọng sống bình thường nhất của mình.

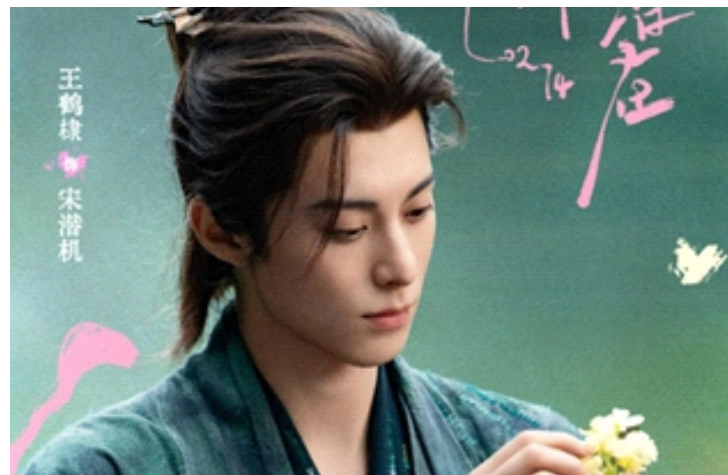
**Diễn xuất của Vương Hạc Đệ và Lý Thắm có sự chênh lệch lớn**

Dù rằng trailer phim mới chưa hé lộ quá nhiều về diễn biến câu chuyện, nhưng khán giả cũng đã phần nào có những cảm quan cá nhân về Cá Muối Phi Thăng và diễn xuất của cặp đôi diễn viên chính.

Lý Thắm có tạo hình đẹp xuất sắc và thoát tục như tiên tử tướng quân Nhất Tiểu trong Nhất Tiểu Tùy Ca, vẻ dịu dàng của Lý Thắm là điểm cộng cho tạo hình của Cá Muối Phi Thăng và đúng với thiết lập đạo lữ có nhan sắc đứng đầu trong giới tu tiên của cô. Những người đã theo dõi Lý Thắm từ lâu cũng nhận ra rằng cô đã tự lòng giọng cho nhân vật. Theo cư dân mạng xứ Trung, giọng đọc thoại gốc của Lý Thắm đặc biệt tròn vành rõ chữ, dù thể hiện câu thoại ngắn gọn nhưng cũng đầy cảm xúc rõ ràng của nhân vật Diệu Yên. Do đó, màn thể hiện của cô nổi trội nhất trong các cảnh trailer phim Cá Muối Phi Thăng.

Giống Lý Thắm, Vương Hạc Đệ cũng đã nỗ lực tự dùng giọng gốc của mình trong phim lần này. Tuy nhiên, nhiều cư dân mạng cho rằng hình ảnh Vương Hạc Đệ và cả cách anh nhà thoại khá giống với phim Đại Phụng Đà Canh Nhân, chưa có gì đột phá. Fan hâm mộ lại cho rằng anh luôn cố gắng, ngày một cải thiện, và kỳ vọng rằng anh sẽ thể hiện một Tống Tiềm Cơ sát với nguyên tác.

**Ngôn ngữ hình ảnh của Cá Muối Phi Thăng thông qua trailer phim**



Ê-kíp Cá Muối Phi Thăng không chuộng đồ bảo hòa màu cao như đa số các phim tiên hiệp mà sử dụng ánh sáng tự nhiên, tương phản thấp. Những không cảnh rừng núi, biển mây không phải là những phong cảnh mang yếu tố thị giác mạnh mà lại là những không gian gần gũi phàm trần hơn là thể hiện một cõi thần tiên.

Ngoài ra, trailer phim cũng cho thấy Cá Muối Phi Thăng không lạm dụng nhiều hiệu ứng CGI thường thấy trong dòng phim cổ trang tiên hiệp. Các cảnh phi thăng, đấu pháp thể hiện dòng chảy năng lượng thông qua sự biến dạng không gian, thay đổi ánh sáng và phân tầng âm thanh. Ví dụ khi linh lực vận hành, khung hình thường xuất hiện sự méo mó nhẹ của môi trường trước, sau đó chồng thêm tần số âm thanh trầm nhẹ, để “sức mạnh” xuất hiện theo cách thâm thấu, thay vì “phô diễn” trực tiếp. Có thể thấy, chính vì câu chuyện của phim xoay quanh cuộc đời của nhân vật Tống Tiềm Cơ thế nên chiến lược thị giác này phục vụ cho trạng thái tinh thần của nam chính rằng y không còn khao khát, cuồng vọng tiên giới mà đầu đầu kiểm tìm bình yên giản dị trong không gian thực tại.

Vy Anh

### Huỳnh Tông Trạch tuyên bố không kết hôn

Theo Sohu, Huỳnh Tông Trạch mới đây gây chú ý khi nhận lời tham gia một chương trình phỏng vấn. Tại đây, diễn viên chia sẻ quan điểm của mình về chuyện tình cảm, hôn nhân. Ngôi sao Bằng chứng thép tuyên bố sẽ không kết hôn. Theo nam diễn viên, quyết định này của anh chịu ảnh hưởng lớn từ hoàn cảnh gia đình. Tài tử tiết lộ sinh ra trong một gia đình không trọn vẹn, cha mẹ ly hôn từ khi anh mới chào đời. Việc lớn lên trong cảnh thiếu thốn tình cảm khiến Huỳnh Tông Trạch chưa bao giờ có khái niệm quá rõ ràng về hạnh phúc gia đình. Anh thừa nhận thậm chí không có cảm giác phụ thuộc hay gắn bó mạnh mẽ với cha mẹ như nhiều người khác.

Vì vậy, Huỳnh Tông Trạch cho rằng cuộc sống hiện tại với anh đã là trạng thái trọn vẹn nhất. Nếu lập gia đình và có con, anh lại phải đối mặt với những áp lực mới, đặc biệt là trách nhiệm nuôi dạy con cái. Hiện tại, Huỳnh Tông Trạch 45 tuổi và vẫn công khai độc thân. Trong khi nhiều người cho rằng niềm hạnh phúc lớn nhất là được sống trong gia đình nhiều thành viên quây quần, nam diễn viên lại tin rằng tận hưởng trạng thái độc thân và sống hết mình với hiện tại mới là điều quan trọng nhất.

Sở hữu ngoại hình nổi bật cùng sự nghiệp thành công, Huỳnh Tông Trạch được xem là hình mẫu lý tưởng trong mắt nhiều khán giả. Suốt nhiều năm đóng phim, tham gia sự kiện thương mại và nhận hợp đồng quảng cáo, đặc biệt là sau khi xây dựng được tên tuổi tại thị trường đại lục, anh được cho là đã tích lũy khối tài sản đáng ngưỡng mộ.

Tuy nhiên, Huỳnh Tông Trạch có quan điểm rất thoải mái về tiền bạc. Anh giữ quan điểm kiếm được tiền thì nên tận hưởng cuộc sống. Bởi theo Huỳnh Tông Trạch, anh không có áp lực phải để lại tài sản cho con cái. Với những món đồ yêu thích, tài tử sẵn sàng móc hầu bao mà không cần đắn đo.

Trước đây, Huỳnh Tông Trạch từng có một số mối tình gây chú ý, nổi tiếng nhất vẫn là với Hồ Hạnh Nhi. Cả hai từng được xem là một trong những cặp đôi đẹp nhất làng giải trí Hong Kong. Thế nhưng cuối cùng, Hồ Hạnh Nhi đã bất khác khi công khai chuyện chia tay trước truyền thông.

Sau khi kết thúc mối quan hệ với Huỳnh Tông Trạch, Hồ Hạnh Nhi nhanh chóng tìm được hạnh phúc mới. Cô kết hôn với Lý Thừa Đức và hiện có ba con trai. Gia đình nữ diễn viên hiện được nhiều người ngưỡng mộ với cuộc sống êm ấm, viên mãn.

Hoàng Nhi

### Về ngoài ở tuổi 46 của Cao Viên Viên gây bàn tán



Theo Sohu, mới đây, Cao Viên Viên đã xuất hiện tại một sự kiện ở Quảng Châu, Trung Quốc. Trong những bức ảnh, cô diện váy dài màu xanh sapphire liền tối giản, khá kén người mặc nhưng lại giúp tôn làn da của nữ diễn viên.

Điều khiến loạt ảnh được chia sẻ rộng rãi là những khoảnh khắc chưa qua chỉnh sửa tại hiện trường. Trong một số bức ảnh cận mặt, có thể thấy rõ rãnh cười và những nếp nhăn mảnh ở khóe mắt khi Cao Viên Viên mỉm cười.

Tuy vậy, thay vì bị soi xét khắt khe, nữ diễn viên nhận nhiều lời khen vì vẻ ngoài mềm mại, tự nhiên và gần gũi. Có khán giả nhận xét trong bối cảnh nhiều ngôi sao chạy theo vẻ ngoài trẻ trung hoặc những gương mặt quá hoàn hảo, nét đẹp tự nhiên của Cao Viên Viên lại trở nên khác biệt.

Đây không phải lần đầu ảnh chưa chỉnh sửa của Cao Viên Viên trở thành chủ đề bàn luận. Đầu năm 2026, ảnh cận mặt của cô tại một sự kiện khác cũng từng được lan truyền. Khi đó, dù có thể nhìn thấy dấu hiệu tuổi tác, phần lớn bình luận vẫn dành lời khen cho thần thái tự nhiên của nữ diễn viên. Cô được xem là một trong những sao nữ hiếm hoi không cố núp giữ hình ảnh thiếu nữ, mà chọn cách xuất hiện phù hợp với độ tuổi.

Thời gian gần đây, Cao Viên Viên cũng gây chú ý bởi phong cách đời thường giản dị. Trong thời gian diễn ra Liên hoan phim Cannes hồi tháng 5, cô được bắt gặp đội mũ rơm, đeo túi vải bố và dạo phố trong trang phục thoải mái. Trước đó, bộ ảnh ngoài trời với áo trắng, quần jeans của cô cũng được khen là nhẹ nhàng.

Cao Viên Viên sinh năm 1979, nổi tiếng với các bộ phim truyền hình như Ý Thiên Đồ Long ký (2003), Thần y hiệp lữ, Thiên hạ đệ nhất, Tàn vương Lý Thế Dân... Nữ diễn viên được gọi là “nữ thần quốc dân”, “Chu Chi Nhược đẹp nhất màn ảnh”. Cô cũng đạt giải Bách Hoa, Kim Kê cho những vai diễn điện ảnh xuất sắc. Cao Viên Viên và Triệu Hựu Đình kết hôn năm 2014. Họ lên chức cha mẹ vào tháng 5/2019 sau hơn 5 năm chờ đợi. Chuyện tình của họ từng vấp phải sự phản đối của cha mẹ Triệu Hựu Đình vì trước khi đến với anh, Cao Viên Viên từng có nhiều mối tình.

Chưa kể, quyết định lấy chồng và sinh con giữa thời điểm sự nghiệp đang thăng hoa của Cao Viên Viên cũng từng khiến người hâm mộ tiếc nuối. Song, nữ diễn viên cho biết đây là lựa chọn mà cô chủ động đưa ra.

Như Anh

DIỆN ẢNH & ÂM NHẠC

Đại Đường Mê Vụ: Phim cổ trang trinh thám hay bất ngờ

Sự phồn hoa của Đại Đường là chủ đề vô hạn để khai thác cho các phim cổ trang trinh thám bởi chính ánh sáng phồn hoa chói lọi ấy lại phủ lấp đầu đó những mảng tối tăm, kỳ dị mà con người và cả ma quỷ ẩn nấp. Đại Đường Mê Vụ là hành trình theo bước chân thần thám bước vào lớp sương mù, đem ánh sáng soi rọi nơi bóng tối.

Nếu bạn là fan cứng của dòng phim cổ trang trinh thám và theo dõi không sót tập nào của Đường Triều Quý Sự Lục, Đường Cung Kỳ Án, Ngự Tứ Tiểu Ngõ Tác,... thì Đại Đường Mê Vụ hoàn toàn có thể là một món ăn tinh thần mới để thêm vào list phim đáng xem của bạn.

Không quảng bá rầm rộ, không có những cái tên lưu lượng, Đại Đường Mê Vụ âm thầm phục vụ những khán giả đam mê dòng phim trinh thám qua 25 tập phim bối cảnh nhà Đường vừa phồn hoa lại vừa tăm tối và hành trình thám án của thần thám Địch Nhân Kiệt (Phùng Thiệu Phong thủ vai).

Nội dung phim Đại Đường Mê Vụ

Vào niên hiệu Thủy Cung thời Đại Đường, Địch Nhân Kiệt bất mãn việc Võ Hậu hy sinh người vô tội cho tham vọng của mình nên ông đã cùng mọi người rời Thần Đô, tuần tra cung đường Giang Nam. Không ngờ dưới cảnh thái bình thịnh thế rực rỡ ấy lại có cả yêu quỷ hoành hành.

Sự chèn ép của quyền lực, lòng tham dục lợi, sự điên cuồng vì chấp niệm đã kéo Địch Nhân Kiệt vào từng tầng lưới trời được dày công dệt sẵn. Quý án ở trước mắt, sương mù che kín tầm nhìn, thần thám Đại Đường dùng trí tuệ ưu việt để soi thấu từng manh mối dù là nhỏ nhất, dùng kỹ nghệ thông thiên để nhìn thấu lòng người.



Nội dung quen thuộc nhưng không hề nhàm chán

Nhắc qua tên phim có lẽ nhiều người sẽ nghĩ Đại Đường Mê Vụ lại là một sản phẩm trinh thám cổ trang hư cấu mang bối cảnh Đại Đường quá quen thuộc trong vô số phim hiện nay. Thế nhưng, Đại Đường Mê Vụ vẫn tìm được lối khai thác hấp dẫn riêng biệt để níu kéo khán giả trước màn ảnh.

Vừa bắt đầu phim đã lôi kéo người xem vào những vụ án hồi hộp, không khí bị kéo căng hết mức thậm chí có lẽ với những ai nhấtگان không nên xem Đại Đường Mê Vụ vào ban đêm.

Vụ án cung nữ trong đêm trước đại điển

Đêm trước ngày diễn ra đại điển Võ Hậu thụ đô (đánh dấu việc Võ Tắc Thiên bắt đầu bước lên nấc thang cao nhất của quyền lực tối thượng), 42 cung nữ bắt ngờ tử vong trong những hoàn cảnh vô cùng kỳ lạ. Tất cả đều được trang điểm đậm, khoác lên mình y phục lộng lẫy và đứng thành đội hình đúng như nghi thức của ngày đại lễ. Điều đáng sợ hơn cả là trên gương mặt họ vẫn giữ nguyên nụ cười đầy ám ảnh.

Dù cuối cùng Địch Nhân Kiệt cũng tìm ra nguyên nhân cái chết, sự thật đằng sau vụ án lại là điều không thể công khai. Sau tất cả, những cô gái trẻ ấy chỉ là quân cờ bị cuốn vào vòng xoáy quyền lực và trở thành vật hy sinh cho những toan tính nơi thâm cung.

Vụ án Thư Quý

Theo chân Địch Nhân Kiệt đến huyện Nguyễn Giang, khán giả sẽ bước vào một vụ án đậm màu sắc kinh dị dân gian. Người dân địa phương truyền tai nhau rằng dưới dòng sông có thủy quỷ tác oai tác quái. Xác chết liên tục xuất hiện khiến cả huyện chìm trong nỗi sợ hãi và bầu không khí u ám.

Giữa đêm khuya, một cái đầu tóc dài bất ngờ nổi lên từ mặt nước. Trong cơn mưa lạnh, nghi thức an hồn được cử hành với những hình nhân giấy và những nghi lễ rùng rợn như dùng máu tươi điểm mắt cho tượng giấy.

Có thể nói đây là một trong những câu chuyện thể hiện rõ nhất sức hấp dẫn của dòng phim trinh thám pha màu sắc tâm linh Trung Hoa. Từ không khí huyền bí, hình ảnh dân gian cho đến cách xây dựng nỗi sợ mang đậm bản sắc văn hóa phương Đông, tất cả tạo nên một trải nghiệm vừa rợn ngợp vừa cuốn hút. Khi nhắc đến mỹ học kinh dị Trung Hoa, vụ án này chính là một minh chứng rất thuyết phục.

Mỗi lần phá án không có nghĩa là vụ án kết thúc ở đó. Tìm ra hung thủ, tra ra chân tướng dĩ nhiên rất quan trọng, nhưng Địch Nhân Kiệt cũng thấu hiểu sự bất lực của thời cuộc.

Pháp luật cứng nhắc không thể cứu được nỗi khổ của dân lành, vì vậy, ông dùng hình thức xét xử công khai, để hung thủ trước mặt mọi người vạch trần hành vi của kẻ ác và kẻ lại thân phận bi thảm của mình, nhằm tránh để hung thủ mang tiếng xấu, gánh chịu thị phi chỉ trích của thiên hạ.

Cuối cùng, Địch Nhân Kiệt dùng sự im lặng để tôn trọng lời nhận tội ấy, đó là sự đồng cảm với cảnh ngộ tuyệt vọng

của kẻ yếu, cũng là sự bao dung cho điểm yếu của nhân tính. Trong giai đoạn thời cuộc đầy biến động, Địch Nhân Kiệt hiện lên với hình ảnh một vị quan vẫn giữ được thứ chính nghĩa nhân tính quý giá.

Ngôn ngữ hình ảnh của Đại Đường Mê Vụ duy trì truyền thống phim cổ trang trinh thám

Phim sử dụng tông màu hơi tối theo phong cách kỳ ảo phương Đông. Phố thị ven sông vùng Giang Nam, chùa cổ, rừng núi và chợ đêm đều được khắc họa với vẻ âm u, mờ mịt, sương mù gần như xuyên suốt toàn bộ phim và đúng với cái tên “Mê Vụ” (chốn sương mù huyền ảo). Màu xanh lục và đỏ thắm bao phủ các khung hình và sự tương phản sáng tối mãnh liệt đến từ ánh đèn lồng, ánh nến và ánh trăng.

Về mặt thị giác, Đại Đường Mê Vụ rất gần gũi với dòng phim quái dị Trung Hoa. Đặc biệt khi thiết kế các cảnh đêm, dường như đạo diễn rất chuộng sử dụng ánh sáng cục bộ để tạo ra cảm giác sợ hãi từ những thứ mà con người ta không thể nhìn rõ. Nhân vật thường chỉ được chiếu sáng một phần, bóng tối xung quanh như có thể nuốt chửng khung hình bất cứ lúc nào.

Điều xuất sắc nhất là sự dàn xếp không gian trong từng khung hình của Đại Đường Mê Vụ. Đạo diễn rất tài tình trong việc tận dụng cấu trúc kiến trúc Trung Hoa để tạo ra chiều sâu và các lớp lang: ví dụ như thông qua hình ảnh hành lang, bình phong, sân vườn thâm nghiêm, mặt nước phản chiếu không ngừng phân cắt nhân vật.

Trong rất nhiều cảnh, nhân vật không xuất hiện trực tiếp ở trung tâm khung hình, mà ẩn sau cánh cửa, bức rèm, hay sâu trong màn sương. Do đó, hiệu ứng này tạo cho khán giả cảm giác luôn luôn có một sự thật bị che lấp.

Nhìn chung nhịp phim khá nhanh, nhưng mỗi khi đến các cảnh kỳ bí quan trọng, nhịp phim bỗng nhiên chậm lại. Đạo diễn rất thích chen vào những cảnh quay trống không có nhân vật trước khi cao trào xuất hiện như những chiếc đèn lồng đung đưa, tiếng nước nhỏ giọt, gió thổi rèm cửa...

Những chi tiết nhỏ này không ngừng tích tụ cảm giác bất an bởi sự sợ hãi thực sự đến không phải từ ma quái hay quỷ thần, mà đến từ quá trình khán giả chờ đợi “một thứ gì đó sẽ xuất hiện”.

Tiếng cửa gỗ kẽo kẹt, tiếng nước nhỏ vọng lại, tiếng chuông từ xa và tiếng côn trùng được đưa đến rất gần, khiến cả vùng Giang Nam dường như luôn thì thầm thờ dài và u uất đến lạ thường. Nhạc nền kết hợp giữa tiếng trống, đàn cô cầm và âm thanh điện tử tần số thấp, mang đến một tầng không khí kinh dị nhất định.

Anh Đào

Phim Giang Sơn Vi Sính: Ván cờ quyền mưu của Ngô Cẩm Ngôn, Trần Triết Viễn

Trần Triết Viễn hóa thân thành vị vua “nằm vùng” lạnh lùng quyền lực, Ngô Cẩm Ngôn tái xuất với hình tượng nữ quan “cười nói sắc bén như dao” họ gặp nhau không phải để tô hồng câu chuyện tình yêu, mà để cùng nhau khuấy động cả một triều đại. Giang sơn là bàn cờ, nhân tâm là quân cờ, còn tình yêu của họ là thứ duy nhất vượt ngoài định mệnh.

Ngay từ giai đoạn ghi hình, bộ phim Giang Sơn Vi Sính với sự tham gia của Trần Triết Viễn, Ngô Cẩm Ngôn đã vương phải nhiều tranh cãi về sự đả ngộ khác biệt giữa nữ chính và nam chính của đoàn phim. Thế nhưng bỏ qua tất cả những căng thẳng bên lề đó, bộ phim khi công bố những hình ảnh đầu tiên trong đại hội chiêu thương của Mango TV đã được dự đoán sẽ là một “con tướng mạnh” trên đường đua phim cổ trang năm nay.

Nội dung phim Giang Sơn Vi Sính và thiết lập nhân vật nam nữ chính

Phim Giang Sơn Vi Sính hấp dẫn vì kể câu chuyện về một nàng cô nhi nơi chợ búa từng bước leo lên vị trí Tham tri chính sự, ngồi ngang hàng với hoàng đế để làm nên một phiên bản cổ trang của cuộc chiến chống tham nhũng và thế lực ngầm.

Trước hết, hãy cùng nói về thiết lập nhân vật của câu chuyện

Ngô Cẩm Ngôn vào vai Mạnh Đình Huy, nữ trạng nguyên đầu tiên của Đại Ninh với thành tích đỗ ba kỳ liên tiếp. Mười năm trước, nàng được Anh Quả (Trần Triết Viễn thủ vai) cứu từ đống xác chết, mặt mũi lem nhem, ăn nói ngọng nghịu. Mười năm sau, nàng đứng trên đỉnh triều đường, trở thành con dao sắc bén nhất, cũng nguy hiểm nhất trong tay chàng.

Mạnh Đình Huy khôn khéo, tàn nhẫn, lọc lõi đủ đường, bên ngoài là “kẻ nịnh thần”, nhưng thực chất lại lấy thân làm cục, từng bước dần quân trên triều đình. Kiểu nhân vật nữ chính cường đại như vậy đang được lòng khán giả ở thời điểm hiện tại. Đơn giản vì Mạnh Đình Huy không phải cô gái ngây thơ, cũng không phải vật trang trí dựa dẫm vào đàn ông leo lên, mà là một kỳ thủ tinh táo, coi quyền thuật là vũ khí duy nhất của mình.

Trần Triết Viễn vào vai Anh Quả, vị vua trẻ tuổi lên ngôi khi mới 14 tuổi. Suốt nhiều năm tháng, chàng đã rèn sự nhẫn nhịn thành bản năng sinh tồn. Ban ngày trên triều đình, chàng dùng thủ đoạn lồi lõm để che ngự quyền thần, ban đêm hóa thành hiệp khách nơi phố phường tự tay trừng trị gian ác. Chàng không phải vua kiêu bá đạo đế vương, mà là vua kiêu lạng im chờ đợi thời cơ tới.

Sự hấp dẫn của phim Giang Sơn Vi Sính

Đây là bộ phim cổ trang lớn đầu tiên của Ngô Cẩm Ngôn

sau khi sinh con và trở lại làm việc.

Từ Diên Hy Công Lược đến nay, Ngô Cẩm Ngôn vẫn luôn thu hút với các vai nữ chính ngoan cường, cứng cỏi. Nhân vật Mạnh Đình Huy càng thêm phức tạp so với những vai diễn trước đây của cô vì phải đánh lừa thiên hạ, thủ vai nịnh thần trong khi thực chất là người cương trực.

Trong trailer, có thể thấy rõ Ngô Cẩm Ngôn đã diễn được cái cảm giác mệt mỏi của Mạnh Đình Huy khi phải đeo mặt nạ, cũng diễn được sự quyết liệt trong khoảnh khắc gỡ mặt nạ xuống để sống đúng với cảm xúc của mình.

Phản ứng hóa học không gượng ép giữa Ngô Cẩm Ngôn và Trần Triết Viễn

Phản ứng hóa học giữa hai người khi xuất hiện cùng nhau, không phải là kiểu nhồi nhét một mối lương duyên mà là đồng hành và kề bên nhau đối mặt với những mưu mô chôn triều đường. Một người xông pha trước trận, một người bày kế ở hậu phương, một người là nữ Tham tri chính sự quyền khuynh triều dã, một người là vị vua trẻ nhẫn nhịn nhiều năm. Mối quan hệ giữa họ từ lợi dụng lẫn nhau đến cùng nhau công phá cục diện, từ hai kỳ thủ trên bàn cờ quyền mưu trở thành đồng minh lớn của nhau.



Câu chuyện từ đồng minh trở thành người yêu, nam nữ song cường cùng nhau vượt khó

Trong đoạn trailer mới đăng tải, Ngô Cẩm Ngôn xuất hiện rất nhiều lần trong trang phục nữ quan. Dáng người mảnh khảnh nhưng ánh mắt lại vô cùng kiên định và sống động. Nhân vật mạnh mẽ đứng giữa triều đình, dường như lúc nào cũng không để rõ hết tất cả những biểu cảm, toan tính của mình dù chỉ là chi tiết nhỏ nhất.

Về phần nam chính Anh Quả, đạo diễn cũng dùng nhiều cảnh quay cận mặt để đặc tả cái uy nghiêm của một đấng minh quân còn trẻ tuổi. Trần Triết Viễn cũng không phụ lòng đạo diễn mà truyền tải được những nét mạnh mẽ, nghiêm nghị và kẻ cả sát phạt.

“Ta lấy giang sơn làm sính lễ, hứa cho nàng một đời bình yên vô lo”

Chàng lấy muôn dặm sông núi làm lễ vật cưới, hứa cho nàng cuộc đời an ổn, nàng lấy trí tuệ làm áo giáp, bảo vệ sơn hà cho chàng. Câu chuyện Giang Sơn Vi Sính hứa hẹn sẽ là ván cờ quyền mưu cao trào và đảo chiều nghệt thờ. Nhưng cũng mang tới một dư vị lãng mạn trong mối quan hệ của cặp đôi chính đó là quân thân dù có khác đường, nhưng nguyện cùng nhau mưa nắng.

Dù ngập tràn trailer là những mảng tối âm trầm như muôn vàn bí mật tội ác được chôn giấu, nhưng đến với đại điển đương triều, có sự xuất hiện của Anh Quả và Mạnh Đình Huy, mọi thù lại tường tỏ hơn bao giờ hết. Ánh sáng được vận dụng như một cách kể chuyện, rằng nơi đâu có đấng minh quân và nữ quan thông tuệ, nơi đó sẽ có ánh sáng chiếu rọi.

Đội ngũ sản xuất đáng tin cậy

Ngoài ra, dù là một bộ IP cải biên nhưng có tác giả nguyên tác tham gia trực tiếp. Hành Yên Yên là nhà văn thế hệ 8x, văn phong hoa lệ, khí thế và Giang Sơn Vi Sính là một trong những tác phẩm tiêu biểu của cô ấy.

Trong dự án này, đội ngũ biên kịch có nền tảng chuyên về võmng chắc, ít nhất có thể bảo toàn tối đa tinh thần “quyền mưu là cốt truyện, tình cảm chỉ là da thịt bên ngoài” từ nguyên tác. Cốt truyện kết hợp ba yếu tố: quyền mưu triều đình, cổ trang kỳ án chống tham nhũng, và mối tình quân thần vượt lễ giáo, phá vỡ những mô-típ ngọt sủng của ngôn tình cổ trang.

Vy Anh

Rescene làm mới bản hit của KARA với ca khúc “Pretty Girl”

The Muse Entertainment đã công bố ảnh bìa kỹ thuật số cho single remake “Pretty Girl” của Rescene thông qua các kênh SNS chính thức.

Thiết kế mang đậm hơi thở hoài niệm với tông hồng và phong cách cuốn sổ nhật ký gợi nhớ đầu những năm 2000, khiến người hâm mộ không khỏi chờ đợi một bản nhạc quen thuộc nhưng mới mẻ.

Đây là lần đầu tiên Rescene phát hành ca khúc remake kể từ khi ra mắt. Nhóm sẽ thể hiện “Pretty Girl”, ca khúc chủ đề trong mini album vol. 2 của KARA phát hành năm 2008. Rescene đang tiếp tục đà thăng tiến sau khi thành viên Woni thu hút sự chú ý nhờ kênh YouTube của nhóm. Trước đó, một ca khúc phát hành cách đây hai năm của nhóm cũng từng bắt ngờ quay trở lại bảng xếp hạng.

Phía công ty cho biết: “Dựa trên nét tươi sáng và sức hút đáng yêu vốn có của Rescene, chúng tôi sẽ mang đến một phiên bản 'Pretty Girl' hoàn toàn mới”. Rescene sẽ phát

## PHỤ NỮ - GIA ĐÌNH

### Phim điện ảnh Đắc Lập Độc Hành cho Bạch Kính Đình cơ hội vào vai siêu anh hùng

Từ hình tượng siêu anh hùng bị đẩy vào guồng quay công sở đầy quy tắc ngầm, Đắc Lập Độc Hành mang đến một ý tưởng châm biếm xã hội khá trên màn ảnh Hoa ngữ. Tuy nhiên, bên cạnh sự tò mò dành cho màn tái xuất của Bạch Kính Đình ở địa hạt điện ảnh, bộ phim cũng đang đối mặt với không ít tranh cãi về chất lượng hình ảnh, cảm hứng sáng tạo và cách khai thác đề tài. Liệu đây sẽ là một cú bứt phá đáng nhớ hay chỉ là phép thử nhiều rủi ro trong sự nghiệp của nam diễn viên?

Trong phim Đắc Lập Độc Hành (tựa Việt: Đi Một Mình), Bạch Kính Đình lần đầu tiên đảm nhận vai siêu anh hùng. Đồng hành cùng anh là Ngụy Tường, một trong những diễn viên hài quen thuộc của màn ảnh Hoa ngữ. Trong một thể giới vừa quen thuộc vừa phi lý, các siêu anh hùng này phải học cách tồn tại trong môi trường công sở và những quy tắc ứng xử đời thường.

Bộ phim hài do đạo diễn kiêm biên kịch Hình Văn Hùng thực hiện đã tạo được sự chú ý nhờ ý tưởng đưa một người từng giải cứu thế giới bước vào đời sống của một thị trấn nhỏ, đối diện với những mối quan hệ phức tạp và các quy tắc bất thành văn mà ai đi làm cũng từng gặp phải.

Tuy nhiên, bên cạnh sự tò mò về nội dung, bộ phim cũng nhanh chóng vấp phải nhiều ý kiến trái chiều sau khi trailer được công bố.



#### Nội dung phim Đắc Lập Độc Hành: Siêu anh hùng phải học cách thỏa hiệp với người thường

Trong phim Đắc Lập Độc Hành, Bạch Kính Đình vào vai Vương Trường Hải, một siêu anh hùng từng lập nhiều chiến công hiển hách. Sau một biến cố, anh bị điều chuyển về cơ sở tại một thị trấn nhỏ và buộc phải vượt qua kỳ sát hạch để thành lập lại đội bảo vệ địa phương.

Tại đây, Vương Trường Hải gặp lão Hạ do Ngụy Tường thủ vai, người đứng đầu chi hội địa phương. Một người quá nguyên tắc, một người quá hiểu đời, sự đối lập ấy nhanh chóng tạo nên hàng loạt tình huống dở khóc dở cười.

Ngày đầu nhận nhiệm vụ, Vương Trường Hải thẳng tay xử lý những nhân vật có thể lực, công khai đối đầu với lãnh đạo địa phương và từ chối mọi quy tắc ngầm. Anh tin rằng công lý là công lý, đúng sai phải được phân định rõ ràng.

Thế nhưng thực tế nhanh chóng cho anh thấy thế giới đời thường không vận hành theo cách đơn giản như những trận chiến bảo vệ nhân loại. Từ một người luôn giữ thái độ bất khuất, Vương Trường Hải dần học cách thích nghi với môi trường xung quanh. Những cảnh quay từ chỗ lạnh lùng, ngang tàng đến việc chủ động mở cửa xe cho cấp trên, nâng ly mời rượu hay cười theo ý lãnh đạo được xây dựng theo hướng hài kịch châm biếm.

Bộ phim muốn đặt ra câu hỏi về sự thỏa hiệp, về cách con người đối diện với áp lực xã hội và liệu một cá nhân có thể giữ nguyên bản ngã trong tập thể hay không. Ý tưởng ấy tương đối thú vị bởi nó sử dụng lớp vỏ siêu anh hùng để phân tích những câu chuyện quen thuộc của người làm công ăn lương. Đó cũng là lý do khiến tác phẩm nhận được nhiều sự chú ý từ khi mới công bố.

#### Cơ hội hay phép thử mạo hiểm với Bạch Kính Đình trên màn ảnh rộng?

Dù sở hữu ý tưởng khác biệt, Đắc Lập Độc Hành, như bao bộ phim khác, vẫn nhận về phản hồi trái chiều được phản hồi tích cực từ phần đông khán giả sau khi trailer ra mắt.

Tranh cãi lớn nhất nằm ở tạo hình nhân vật chính vì nhiều ý kiến cho rằng trang phục của Vương Trường Hải có quá nhiều điểm tương đồng với Homelander trong series nổi tiếng The Boys. Từ màu sắc, thiết kế áo choàng đến tổng thể hình tượng đều khiến người xem liên tưởng đến nhân vật này. Điều đó dẫn đến những nghi ngờ về tính sáng tạo của bộ phim.

Bên cạnh đó, phần kỹ xảo cũng trở thành đề tài bàn luận. Các cảnh bay lượn, hiệu ứng sức mạnh hay bối cảnh giả lập bị đánh giá là thiếu thuyết phục, tạo cảm giác sân khấu hóa và chưa đạt tiêu chuẩn của một bộ phim điện ảnh khai thác đề tài siêu anh hùng.

Điều thu hút nhất về bộ phim hẳn là thông điệp “siêu anh hùng đi làm cũng phải biết mời rượu”. Chắc chắn tác phẩm sẽ mang tính hài hước và phản ánh xã hội thực tế phần nào đó. Tuy nhiên, nếu chỉ xoay quanh một ý tưởng duy nhất, bộ phim có nguy cơ trở nên nhàm chán về chiều sâu. Với thể loại châm biếm hiện thực, điều khán giả mong đợi là những góc nhìn đủ mạnh để chạm tới các vấn đề xã hội, thay vì chỉ dừng lại ở những tình huống gây cười bề mặt.

Chính vì vậy, Đắc Lập Độc Hành đang đứng trước thử thách không nhỏ bởi đây là dự án điện ảnh được chú ý của

Bạch Kính Đình trong giai đoạn nam diễn viên đang có vị thế rất tốt nhờ các dự án truyền hình được chào đón khác.

Nếu bộ phim thành công, đây có thể là bước đi giúp anh mở rộng hình tượng và chứng minh khả năng gánh vác các dự án điện ảnh thương mại. Ngược lại, nếu chất lượng cuối cùng không đáp ứng được kỳ vọng, Đắc Lập Độc Hành nhiều khả năng sẽ trở thành một ví dụ điển hình cho việc một ý tưởng hấp dẫn chưa chắc đã đủ để tạo nên một tác phẩm thuyết phục.

Hiện tại, mọi đánh giá vẫn chỉ dừng ở trailer và những hình ảnh quảng bá ban đầu. Câu trả lời cuối cùng có lẽ phải chờ đến ngày bộ phim chính thức ra rạp vào 3/7/2026. Với sức hút của Bạch Kính Đình, Đắc Lập Độc Hành chắc chắn vẫn sẽ là cái tên đáng chú ý trong mùa phim hè năm nay.

Anh Đào

### Ngu Thu Hân bị 10 sao nam từ chối

Sina đưa tin dự án cổ trang tiên hiệp “Thịt thần tiên” gần như xác định chắc chắn Ngu Thu Hân đảm nhận vai nữ chính, tuy nhiên trong nhiều tháng qua, nam chính liên tục thay đổi.

Theo đó, thời gian đầu những blogger thạo tin cho biết nam diễn viên Hà Dữ tái hợp với Ngu Thu Hân trong Thịt thần tiên sau bộ phim Song quý. Tuy nhiên người hâm mộ của Hà Dữ phản đối kịch liệt bởi màn hợp tác có những cảnh quay gây tranh cãi, gọi dục quá mức.

Sau đó, nam chính của phim được đồn đoán là Đặng Vi, Hầu Minh Hạo, Trần Tinh Húc, song phía các diễn viên đưa ra lý do xung đột lịch trình và không đồng ý đứng sau Ngu Thu Hân trong danh sách giới thiệu diễn viên, cuối cùng không thể chốt nhân sự cho dự án Thịt thần tiên.

Ngoài ra, những cái tên như Hồ Nhất Thiên, Tân Văn Lai, Thường Hoa Sâm, Lý Hoàn Nghị, Trương Khai Thái, Dư Thừa Ân cũng lần lượt được nhắc tới để lựa chọn người đóng cặp với Ngu Thu Hân nhưng đến nay phim vẫn chưa thể tìm được nam chính.

Theo Sina, Ngu Thu Hân có một số ưu điểm nhất định như lượng người hâm mộ đông đảo, độ phổ biến với khán giả đại chúng cao, thu hút truyền thông. Các tác phẩm trước đó của Ngu Thu Hân cũng đạt thành tích tốt, bạn diễn Trương Vũ Kiềm, Trương Lăng Hách, Đinh Vũ Hề đều nổi tiếng hơn sau khi hợp tác với cô. Vì vậy, đóng chung với Ngu Thu Hân có thể là cơ hội tốt để các diễn viên nam gia tăng độ nổi tiếng, thêm thành tích cho sự nghiệp của mình.

Tuy nhiên, Ngu Thu Hân cũng gặp phải nhiều vấn đề khiến bạn diễn e ngại. Cha của nữ diễn viên bị điều tra trong kinh doanh, trở thành nợ xấu, Ngu Thu Hân cũng bị ảnh hưởng danh tiếng, từ đó bị nhiều khán giả tẩy chay.



Bản thân Ngu Thu Hân bị đồng nghiệp tố cáo có hành vi bắt nạt, bạo lực mạng, cô lập đồng nghiệp, danh tiếng của Ngu Thu Hân tụt dốc thảm hại.

Đến 9/2025, các kênh trực thuộc của CCTV - Đài truyền hình trung ương Trung Quốc đã xóa nhiều bài viết về Ngu Thu Hân. Trong đó có CCTV Tin tức, CCTV Điện ảnh & Âm nhạc, CCTV Net, CCTV Văn Nghệ, CGTN China Global Television Network (kênh truyền thông đối ngoại thuộc Đài Truyền hình Trung ương), đây là tín hiệu không tốt với Ngu Thu Hân.

Không những vậy, nhiều thương hiệu từng mời Ngu Thu Hân hợp tác quảng cáo cũng quay lưng, các sự kiện thương mại bị hoãn. Đặc biệt dịp cuối năm 2025, thời điểm các nghệ sĩ được mời biểu diễn tại đêm hội giao thừa, Ngu Thu Hân vắng bóng. Ngu Thu Hân không chỉ là diễn viên, cô còn hoạt động với tư cách ca sĩ, nhưng lại bị nhiều nền tảng, đài truyền hình loại khỏi danh sách khách mời. Thậm chí, các buổi tổng kết năm của Tencent, iQiyi, nữ diễn viên cũng không tham gia.

Scandal ảnh hưởng lớn tới danh tiếng nữ diễn viên. Chỉ trong vòng 4 tháng, tài khoản Douyin của cô bốc hơi 3 triệu người theo dõi, tài khoản MXH Weibo cũng bị tụt gần một triệu fan. Ngu Thu Hân là nghệ sĩ có rủi ro và nguy cơ khá cao vì bị công chúng tẩy chay.

Dự án Nhất niệm Giang Nam từng công bố vai nữ chính do Ngu Thu Hân đảm nhiệm, nhưng sau đó không thể khai máy vì không tìm được nam chính. Nhiều nghệ sĩ nam ngần ngại đóng chung với cô.

Khó khăn lắm, Ngu Thu Hân mới khai máy dự án Vân Sơ lệnh, đóng chung với Trương Vân Long. Nhưng đến Thịt thần tiên, cô lại gặp tình trạng khó tìm bạn diễn.

Theo Sina, trong giới giải trí Hoa ngữ có tình trạng cạnh tranh vị thế trong phim. Thứ tự giới thiệu tên các diễn viên (gọi là phiên vị) tượng trưng cho địa vị, độ nổi tiếng của ngôi sao. Phiên vị cũng thể hiện tầm quan trọng của vai diễn, thời lượng diễn, vì vậy đội ngũ đứng sau các diễn viên luôn tranh thủ để lấy được phiên vị cao nhất.

Vì vậy, nhiều nghệ sĩ thì từ bỏ dự án chứ không muốn hạ thấp địa vị bản thân. Do đó, Ngu Thu Hân khó chọn diễn

viên một phần cũng vì việc tranh giành phiên vị, cô không chấp nhận xếp sau ai, và cũng có những bạn diễn không muốn phải nhường Ngu Thu Hân.

Mi Vân

### Phim mới của Trương Nguyệt và Trịnh Nghiệp Thành chính thức lên sóng

Giữa lúc màn ảnh Hoa ngữ ngập tràn các tác phẩm cổ trang, trinh thám và ngôn tình, sự xuất hiện của Chủng Mặc Viên mang đến làn gió mới khi lựa chọn khai thác đề tài bảo tồn di sản văn hóa phi vật thể. Bộ phim vừa ra mắt trên CCTV đã nhanh chóng thu hút sự quan tâm nhờ nội dung gần gũi, giàu giá trị nhân văn cùng màn kết hợp đáng chú ý giữa Trương Nguyệt và Trịnh Nghiệp Thành.

Tác phẩm lấy nghề làm giấy Tuyên truyền thông làm trung tâm câu chuyện. Đây là loại giấy có lịch sử hàng nghìn năm, được xem là một trong những biểu tượng văn hóa đặc sắc của Trung Quốc. Thông qua hành trình gìn giữ và phát triển nghề thủ công lâu đời này, bộ phim khắc họa những nỗ lực của thế hệ trẻ trong việc bảo tồn các giá trị truyền thống trước làn sóng hiện đại hóa. Trong phim, Trương Nguyệt vào vai Lâm Y Nhiên, một cô gái trẻ đang có công việc ổn định tại Bắc Kinh. Dù sở hữu tương lai rộng mở nơi thành thị, cô quyết định từ bỏ công việc lương cao để trở về quê nhà chăm sóc mẹ và tham gia công tác phát triển kinh tế địa phương.

Khi trở lại thị trấn Đào Hoa, Lâm Y Nhiên chứng kiến ngành sản xuất giấy Tuyên đang đối mặt với nhiều khó khăn. Các xưởng thủ công truyền thống hoạt động cầm chừng, thị trường tiêu thụ thu hẹp, trong khi lớp nghệ nhân trẻ dần rời bỏ nghề. Trước thực trạng đó, cô quyết tâm tìm hướng đi mới nhằm vực dậy ngành nghề từng là niềm tự hào của địa phương. Đồng hành cùng nữ chính là Tuyên Ngạn do Trịnh Nghiệp Thành đảm nhận. Là người thừa kế của một gia tộc làm giấy lâu đời, anh dành nhiều năm nghiên cứu và gìn giữ các công đoạn sản xuất giấy Tuyên cổ truyền. Tuyên Ngạn luôn đặt việc bảo tồn giá trị nguyên bản của nghề thủ công lên hàng đầu, nhưng đồng thời cũng mong muốn tìm ra con đường phát triển bền vững cho ngành nghề mà gia đình nhiều đời theo đuổi.

Sự gặp gỡ giữa Lâm Y Nhiên và Tuyên Ngạn tạo nên cuộc đối thoại thú vị giữa truyền thống và đổi mới. Một người mang tư duy sáng tạo, muốn ứng dụng công nghệ và phát triển các sản phẩm văn hóa mới; người còn lại kiên trì bảo vệ những giá trị cốt lõi của nghề thủ công. Những khác biệt trong quan điểm khiến cả hai nhiều lần tranh luận, nhưng cũng giúp họ dần tìm được tiếng nói chung trong hành trình bảo tồn di sản.

Không lựa chọn khai thác các mối tình nhiều bi kịch hay những tình tiết kịch tính quá đà, Chủng Mặc Viên tập trung phân ánh đời sống của người dân địa phương, câu chuyện khởi nghiệp nông thôn và nỗ lực hồi sinh một ngành nghề truyền thống đang đứng trước nguy cơ mai một. Bên cạnh nội dung ý nghĩa, bộ phim còn quy tụ dàn nghệ sĩ giàu kinh nghiệm giúp câu chuyện về những người thợ làm giấy và cán bộ cơ sở trở nên chân thực, gần gũi hơn với khán giả. Thông qua những thước phim giàu cảm xúc, Chủng Mặc Viên không chỉ tái hiện vẻ đẹp của nghề làm giấy Tuyên mà còn truyền tải thông điệp về trách nhiệm của thế hệ trẻ trong việc gìn giữ các giá trị văn hóa truyền thống. Đây được xem là điểm nhấn đáng chú ý của dòng phim hiện thực Trung Quốc trong mùa hè năm nay.

Vũ Ánh

### RM được bổ nhiệm làm đại sứ quảng bá Bảo tàng Quốc gia Hàn Quốc

Bảo tàng Quốc gia Hàn Quốc cho biết RM đã được bổ nhiệm làm đại sứ quảng bá toàn cầu của bảo tàng và sẽ tham gia nhiều hoạt động truyền thông, quảng bá trong thời gian tới.

Đây là lần đầu tiên Bảo tàng Quốc gia Hàn Quốc lựa chọn một đại sứ quảng bá toàn cầu. Vai trò này nhằm lan tỏa giá trị của văn hóa truyền thống Hàn Quốc ở cả trong và ngoài nước. Trước đó, sau lễ bổ nhiệm, RM đã tới thăm Bảo tàng Quốc gia Hàn Quốc. Tại đây, anh cùng Giám đốc bảo tàng Yoo Hong-jun đã tham quan triển lãm “Danwon Kim Hong-do, Painting the Era”.

Trong dịp này, đại diện bảo tàng đã tặng RM món quà văn hóa đặc biệt “Daedongyeojido Hanging Scroll Special Edition”, phiên bản thu nhỏ của bản gốc bản đồ Daedongyeojido.

RM chia sẻ: “Tôi rất vui khi được bổ nhiệm làm đại sứ quảng bá. Tôi sẽ đồng hành để vẻ đẹp và giá trị của di sản văn hóa chúng ta được lan tỏa đến nhiều người hơn”. Nam nghệ sĩ từ lâu đã thể hiện sự quan tâm bền bỉ với văn hóa truyền thống và nghệ thuật. Anh từng quyên góp 200 triệu won để hỗ trợ công tác bảo tồn di sản văn hóa Hàn Quốc ở nước ngoài; khoản tiền này được dùng cho việc xử lý bảo tồn áo cưới thời Joseon. RM cũng hỗ trợ thực hiện một ấn phẩm giới thiệu các tác phẩm hội họa Hàn Quốc. Ngoài ra, vào tháng 10 tới, anh sẽ tổ chức một triển lãm đặc biệt về bộ sưu tập nghệ thuật tại Bảo tàng Nghệ thuật Hiện đại San Francisco, Mỹ.

Trong khi đó, BTS - nhóm nhạc mà RM trực thuộc - sẽ xuất hiện trong tiết mục halftime show của trận chung kết World Cup khu vực Bắc, Trung Mỹ và Caribe, diễn ra ngày 19/7 tại sân vận động New York New Jersey, Mỹ.

An Chi

PHỤ NỮ - GIA ĐÌNH

Bảy thói quen có hại cho tuổi trung niên

Áp lực công việc, trách nhiệm chăm sóc con và cha mẹ già khiến người trung niên dễ bỏ bê bản thân, hình thành những thói quen xấu ảnh hưởng đến tuổi thọ.

Theo các chuyên gia y tế và tâm lý đây là những thói quen xấu phổ biến nhất ở độ tuổi trung niên và cách khắc phục.

Trần trọc quá lâu trên giường

Nhiều người có thói quen nằm lướt điện thoại hoặc suy nghĩ vẩn vơ trên giường dù không buồn ngủ. Bác sĩ Ashley Cremona-Simmons, chuyên gia y học gia đình tại Mỹ, cho biết việc “nằm lì” này vô tình làm rối loạn đồng hồ sinh học.

“Giường ngủ chỉ nên dành cho hai việc: ngủ và quan hệ thân mật”, bác sĩ Ashley nói. Bà khuyến nghị mọi người nên duy trì khung giờ đi ngủ cố định, đặt 7-9 tiếng mỗi đêm.

Để có giấc ngủ sâu, hãy ngừng sử dụng caffeine sau buổi sáng và tắt toàn bộ thiết bị điện tử. Nếu liên tục thức giấc giữa đêm hoặc kiệt sức sau khi thức dậy, nên đến gặp bác sĩ vì đó có thể là dấu hiệu của chứng rối loạn giấc ngủ.

Nuông chiều bản thân bằng chế độ ăn kém lành mạnh

Khi cuộc sống quá bận rộn, thức ăn nhanh và thực phẩm chế biến sẵn trở thành lựa chọn tiện lợi, đẩy người trung niên vào cái bẫy dinh dưỡng.

Bác sĩ Ashley cho biết, duy trì cân nặng hợp lý ở tuổi này giúp giảm đáng kể nguy cơ mắc các bệnh mãn tính khi về già. “Hãy cắt giảm tối đa thực phẩm chế biến sẵn, tăng cường chất xơ, ăn đa dạng các loại thực vật và thực phẩm lên men để nuôi dưỡng hệ vi sinh đường ruột”, bà nói.

Lười vận động hoặc tập luyện ngắt quãng

Theo Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa dịch bệnh (CDC) Mỹ, người trưởng thành cần tập thể dục nhịp điệu cường độ vừa phải ít nhất 150 phút và tập sức mạnh (nâng tạ, kháng lực) tối thiểu hai ngày mỗi tuần. Sau tuổi 65, cần chú trọng thêm các bài tập giữ thăng bằng.

“Nếu là người lười vận động, hãy bắt đầu bằng những mục tiêu nhỏ như đi cầu thang bộ, tăng số bước chân hàng ngày hoặc đi bộ quanh văn phòng khi giải lao”, bác sĩ Ashley khuyến.

Tuy nhiên, việc hứng lên tập dồn dập một tuần rồi bỏ bót tuần sau cũng không mang lại kết quả. Bác sĩ chinh hình Anna Di ở New York khẳng định, tính kỷ luật và sự đều đặn mới là chìa khóa.

Bà gợi ý mọi người nên rủ bạn đồng hành tập cùng để vừa tăng động lực, vừa giải tỏa áp lực tinh thần, tránh sự cô đơn.

Phớt lờ các cơn đau

Nhiều người bước sang tuổi 40-50 nhận thấy cơ thể không còn hồi phục nhanh như trước, các khớp đau nhức khi làm những việc vốn rất bình thường. Thay vì đi khám, họ chọn cách chịu đựng hoặc ngừng vận động vì sợ đau.

Ở tuổi trung niên, đau đớn xuất hiện do cơ thể thiếu sức bền và sự phối hợp. Lúc này, bạn cần học các kiểu vận động đúng cách, tập giãn cơ nhẹ nhàng dưới sự hướng dẫn của các chuyên gia thay vì chịu trận.

Tự cô lập và chịu đựng cô đơn

Việc kết bạn mới ở tuổi trung niên không hề dễ dàng khi ai cũng bận rộn với gia đình riêng. Thế nhưng, đây lại là giai đoạn chúng ta cần các mối quan hệ xã hội hỗ trợ nhiều nhất.

Bà Sarah Burrows, chuyên gia sức khỏe tâm thần tại trung tâm Tư vấn tâm lý SUNY New Paltz (Mỹ), cảnh báo nếu không vun đắp được những mối quan hệ tích cực, người trung niên rất dễ rơi vào cảm giác cô lập sâu sắc.

Chuyên gia Gwenyth Lloyd gợi ý, chủ động bắt chuyện với hàng xóm, tham gia vào các câu lạc bộ, trung tâm cộng đồng hoặc hội nhóm có cùng sở thích. “Không ai là một hòn đảo đơn độc. Tất cả chúng ta đều cần được giao lưu, được yêu thương và chấp nhận”, bà Lloyd nói.

Lạm dụng chất kích thích

Để trốn tránh áp lực cuộc sống, không ít người tìm đến rượu bia, thuốc lá hay các chất gây nghiện khác. Chuyên gia Lloyd chỉ ra đây là một vòng xoáy nguy hiểm, khiến con người dễ dàng từ bỏ các thói quen lành mạnh khác, hủy hoại cả sức khỏe thể chất lẫn tâm thần.

Đáng lưu ý, khi già đi, cơ thể sẽ suy giảm lượng enzyme alcohol dehydrogenase (chất chịu trách nhiệm chuyển hóa cồn), khiến tác hại của rượu bia lên cơ thể người trung niên nghiêm trọng hơn nhiều so với thời trẻ.

Nuôi dưỡng suy nghĩ tiêu cực

Hành vi bên ngoài thường là tấm gương phản chiếu thế giới nội tâm. Sự tuyệt vọng sẽ bắt đầu khi bạn liên tục tự trách móc và đả đả chính mình.

Theo chuyên gia Burrows, cái nhìn bi quan, thái độ tự phê bình gay gắt sẽ dẫn đến trầm cảm, thu mình và sợ hãi khi kết nối với xã hội. Những lời tự thoại tiêu cực này có thể bén rễ từ những tổn thương tâm lý trong quá khứ chưa được giải quyết.

Tuy nhiên, các chuyên gia khẳng định chúng ta hoàn toàn có thể tái tạo tư duy tích cực ở bất kỳ độ tuổi nào. “Phương thuốc tốt nhất là hãy cười thật sảng khoái, mỉm cười thường xuyên và mở lòng chào đón thế giới”, bà Lloyd nói. ■

Mua nhà cạnh bạn thân để cùng nuôi dạy con

Năm 2021, Charlotte và chồng là Raffi Grinberg nhận thấy thời gian họ có thể gặp bạn bè từ lúc 30 tuổi đến cuối đời sẽ ít hơn giai đoạn từ 13 đến 30 tuổi, nếu duy trì nhịp sống hiện tại.

Lúc đó, họ đang sống ở Boston còn bạn thân ở Washington D.C. Khoảng cách địa lý khiến mỗi lần gặp mặt đều phát sinh chi phí đi lại và phải thuê người trông trẻ. Có lần, nhóm bạn mất nhiều tháng để sắp xếp đi xem phim chung, nhưng phải về giữa chừng để thay ca cho người giữ trẻ.

Năm 2023, vợ chồng Charlotte quyết định chuyển đến Washington D.C., mua một căn nhà phố nằm sát nhà người bạn thân. Một cặp khác trong nhóm cũng chuyển đến cùng khu, trở thành ba hộ liền kề.

Ranh giới của ba ngôi nhà được nói lòng. Trẻ em tự do qua lại, người lớn hỗ trợ trông con, chia sẻ vật dụng và giúp đỡ khi có việc đột xuất. “Trong 6 tháng qua, chúng tôi giao lưu với nhau nhiều hơn cả 6 năm trước đó cộng lại”, Charlotte nói.

Câu chuyện của gia đình Charlotte phản ánh một xu hướng “ở gần bạn bè” đang gia tăng tại Mỹ. Khảo sát của Trung tâm Nghiên cứu Pew cho thấy hơn một nửa cha mẹ không có đủ thời gian dành cho bạn bè, dù giai đoạn nuôi con nhỏ là lúc họ cần hỗ trợ nhất.

Một khảo sát khác của nền tảng bất động sản Zillow ghi nhận 14% người mua nhà từng thực hiện hoặc cân nhắc việc sống gần bạn bè. Phil Levin, nhà sáng lập nền tảng Live Near Friends, cho biết gần một nửa trong số 2.000 người dùng dịch vụ của ông có nhu cầu sống gần bạn bè để cùng nuôi dạy con.

Theo giáo sư Kristen Ghodsee, Đại học Pennsylvania, mô hình gia đình hạt nhân hiện đại khiến nhiều phụ huynh phải tự xoay xở và cô lập. Khi khoảng cách địa lý hoặc quan hệ họ hàng phức tạp, bạn bè trở thành lựa chọn thay thế.

Tuy nhiên, sống gần bạn thân đồng nghĩa với việc họ phải chấp nhận sự khác biệt trong cách giáo dục trẻ.

Kim Seashore và chồng Jeff Hobson, những người sống trong một cộng đồng nhà ở chung tại Berkeley, California, kể rằng việc có nhiều người lớn xung quanh giúp giảm áp lực. Tuy nhiên, sự gắn kết này cũng tạo ra những tình huống ngoài dự tính. Có lần, cậu con trai cô phạm lỗi nhưng không ở lại với mẹ mà chạy sang nhà hàng xóm tìm chỗ dựa.

Bên cạnh đó, nguyên tắc sinh hoạt cũng là rào cản. Kristin, một phụ huynh từng sống chung khu với gia đình bạn thân, kể cô thường xuyên bất đồng với bạn về việc cho trẻ ăn thực phẩm chế biến sẵn và thời lượng xem tivi. “Nếu sống riêng, chúng tôi tự quyết định cách cân bằng nhu cầu của con. Khi sống chung, sự linh hoạt đó giảm đi”, cô nói.

Bất chấp những bất tiện, nhiều gia đình vẫn lựa chọn mô hình này. Cuối năm, ba người mẹ trong khu nhà của Charlotte lần lượt sinh con. Khi Charlotte nhập viện, người bạn thân đã thay cô chăm sóc em bé sơ sinh. Vài tháng sau, Charlotte cũng túc trực tại bệnh viện để hỗ trợ bạn mình.

Việc chuyển cho nhau hộp sữa, thuốc giảm đau hay trông hộ trẻ vào cuối tuần dần tạo ra nếp sống mới cho các gia đình. “Tôi từng nghĩ sống cạnh bạn bè là để có thêm người đồng hành trong việc nuôi con”, Charlotte nói. “Nhưng họ không chỉ là bạn bè, họ là gia đình của tôi”. ■

Điều gì xảy ra khi uống hỗn hợp dầu ô liu và chanh mỗi sáng?

Nhiều người cho rằng việc kết hợp dầu ô liu và nước chanh vào buổi sáng có thể mang lại những lợi ích tuyệt vời cho làn da, sức khỏe đường ruột và nhiều hơn nữa.

Thức uống dầu ô liu và chanh là sự kết hợp giữa 1 - 2 thìa canh dầu ô liu nguyên chất với nước cốt của một quả chanh tươi thường được dùng vào buổi sáng sớm khi bụng đói - thời gian gần đây được quảng bá như một phương pháp hỗ trợ tiêu hóa, giải độc và giảm cân.

Thực tế dầu ô liu và nước chanh đều tốt cho sức khỏe, cung cấp một số dưỡng chất có lợi, chẳng hạn như chất béo lành mạnh, chất chống oxy hóa và vitamin C. Tuy nhiên việc kết hợp này mang lại lợi ích gì cho sức khỏe?

1. Kết hợp dầu ô liu và nước cốt chanh có tác dụng gì?

Dầu ô liu là nguồn cung cấp chất béo lành mạnh và chất chống oxy hóa, trong khi nước chanh cung cấp vitamin C. Dưới đây là những điều có thể xảy ra trong cơ thể khi uống một ly hỗn hợp dầu ô liu và nước chanh:

Tác dụng của dầu ô liu

Dầu ô liu là nguồn giàu chất béo không bão hòa đơn, đặc biệt là acid oleic, có đặc tính chống viêm mạnh mẽ. Có ý kiến của chuyên gia cho rằng dầu ô liu nguyên chất cũng cung cấp polyphenol và các hợp chất hoạt tính sinh học khác, những chất đã được chứng minh là có lợi cho tim mạch và chống viêm trong các nghiên cứu.

Việc tiêu thụ dầu ô liu có liên quan đến một số lợi ích sức khỏe, bao gồm giảm các yếu tố nguy cơ mắc bệnh tim mạch như cholesterol cao và xơ vữa động mạch, sự tích tụ mảng bám trong động mạch. Một nghiên cứu năm 2021, bao gồm dữ liệu từ gần 93.000 người Mỹ, cho thấy những người tiêu thụ hơn nửa thìa canh dầu ô liu mỗi ngày có nguy cơ mắc bệnh tim thấp hơn 14% so với những người không tiêu thụ dầu ô liu.

Dầu ô liu cũng có thể giúp bạn cảm thấy no giữa các bữa ăn và hỗ trợ duy trì lượng đường trong máu ở mức khỏe mạnh. Vì chất béo lành mạnh cũng làm chậm quá trình tiêu hóa, một số người cảm thấy no hơn sau khi tiêu thụ chúng, điều này có thể gián tiếp giúp cân bằng lượng đường trong máu và giảm cảm giác thèm ăn suốt buổi sáng.

Trên thực tế, chế độ ăn giàu dầu ô liu có thể hỗ trợ điều chỉnh lượng đường trong máu và giúp bảo vệ chống lại bệnh đái tháo đường type 2. Một nghiên cứu tổng hợp năm 2022 cho thấy cứ mỗi khẩu phần 25 gram dầu ô liu bổ sung mỗi ngày có liên quan đến việc giảm đáng kể 22% nguy cơ mắc bệnh đái tháo đường type 2.

Tác dụng của nước chanh

Nước cốt của một quả chanh cung cấp 18,6

miligram vitamin C, tương đương 20,6% giá trị dinh dưỡng hàng ngày (DV). Vitamin C hoạt động như một chất chống oxy hóa mạnh mẽ bảo vệ tế bào khỏi tổn thương và cần thiết cho quá trình sản xuất collagen và chức năng miễn dịch.

Chanh cũng chứa acid citric và chất chống oxy hóa polyphenol giúp bảo vệ chống lại tổn thương do oxy hóa. Acid citric có trong chanh cũng có thể hữu ích cho những người bị sỏi thận. Uống nước chanh có thể giúp ngăn ngừa sự tái phát của sỏi thận bằng cách liên kết với canxi trong nước tiểu, do đó làm giảm sự hình thành sỏi.

Tác động tổng hợp

Thực tế, không có bằng chứng chắc chắn nào cho thấy dầu ô liu và chanh tạo ra hiệu ứng 'giải độc' hiệp đồng độc đáo khi dùng chung. Hầu hết các lợi ích được đề xuất đến từ các đặc tính riêng lẻ của từng thành phần chứ không phải từ sự tương tác đặc biệt giữa hai chất này.

Việc kết hợp dầu ô liu và nước cốt chanh có thể giúp việc tiêu thụ cả hai trở nên dễ dàng và tiện lợi hơn, đặc biệt là khi dùng vào buổi sáng sớm. Tuy nhiên, không có lợi ích đặc biệt nào khi trộn dầu ô liu với nước cốt chanh.

2. Một số lợi ích bị phóng đại

Nhiều quảng cáo về lợi ích sức khỏe xoay quanh dầu ô liu và nước chanh bị phóng đại:

Về lợi ích hỗ trợ tiêu hóa

Một số người nhận thấy sự cải thiện nhẹ về nhu động ruột hoặc tiêu hóa đơn giản chỉ vì họ tăng cường lượng chất béo lành mạnh, uống nhiều nước hơn hoặc chú trọng hơn đến thói quen dinh dưỡng buổi sáng. Một số nghiên cứu cho thấy các polyphenol có trong dầu ô liu nguyên chất thúc đẩy sự phát triển của các vi khuẩn có lợi như Lactobacillus và Bifidobacterium, đồng thời ức chế sự phát triển của các vi khuẩn có khả năng gây hại.



Ảnh minh họa

Các tuyên bố về “giải độc”

Những tuyên bố lan truyền trên mạng về việc “thanh lọc độc tố”, đều bị phóng đại. Thực tế, theo chuyên gia, gan và thận vốn đã thực hiện chức năng giải độc hiệu quả khi được cung cấp đủ chất dinh dưỡng và nước. Không một loại đồ uống nào có thể thay thế được các hệ thống đó.

Về tác dụng giảm cân

Mặc dù một số KOL (người có ảnh hưởng trên mạng xã hội) tuyên bố rằng uống hỗn hợp dầu ô liu và nước chanh giúp giảm mỡ thừa nhưng có rất ít bằng chứng để chứng minh điều này. Các nghiên cứu cho thấy việc sử dụng dầu ô liu lâu dài có liên quan đến việc tăng cân ít hơn theo thời gian và duy trì cân nặng khỏe mạnh hơn, điều này có thể là do tác dụng tạo cảm giác no của nó.

Tuy nhiên, điều này không có nghĩa là việc thêm một ly nước ép dầu ô liu và chanh vào chế độ ăn uống hàng ngày sẽ giúp bạn giảm cân đáng kể hoặc nhanh chóng. Dầu ô liu có hàm lượng calo cao, cung cấp 126 calo mỗi muỗng canh.

Sức khỏe làn da

Mặc dù thức uống dầu ô liu và chanh được quảng cáo là cách để có làn da sáng mịn nhưng việc thêm loại đồ uống này vào thói quen hàng ngày khó có thể mang lại hiệu quả đáng kể nào cho làn da của bạn, đặc biệt là nếu chỉ sử dụng trong thời gian ngắn. Một số tuyên bố liên quan đến da có thể xuất phát từ thực tế rằng vitamin C đóng vai trò quan trọng trong quá trình tổng hợp collagen, trong khi dầu ô liu chứa các hợp chất chống oxy hóa và chống viêm có thể giúp hỗ trợ sức khỏe tổng thể của da như một phần của chế độ ăn giàu chất dinh dưỡng.

Tuy nhiên, liều lượng nhỏ collagen có trong nước chanh khó có thể cải thiện đáng kể quá trình tổng hợp collagen nếu chế độ ăn uống của bạn đã chứa đủ lượng cần thiết.

3. Có nên uống thử không?

Uống một ly nhỏ dầu ô liu và nước chanh mỗi ngày là an toàn cho hầu hết mọi người. Tuy nhiên, một số người có thể gặp phải các tác dụng phụ sau:

- Trào ngược acid hoặc các đợt bùng phát GRED do độ acid của chanh.
- Buồn nôn hoặc tiêu chảy do uống dầu đậm đặc.
- Lượng calo bổ sung nếu ai đó đã tiêu thụ quá nhiều chất béo nói chung.
- Sự bào mòn men răng theo thời gian do tiếp xúc acid lặp đi lặp lại.
- Khó chịu đường tiêu hóa ở những người có vấn đề về túi mật hoặc kém hấp thu chất béo. ■

New Jeans với “OMG” (Performance Ver. 1) trở thành MV đầu tiên đạt 400 triệu lượt xem

MV “OMG” (Performance ver. 1) của NewJeans đã chính thức vượt mốc 400 triệu lượt xem vào khoảng 1 giờ sáng theo giờ Hàn Quốc (KST).

Thành tích này đạt được sau khoảng 3 năm 5 tháng 2 ngày kể từ khi video được phát hành vào lúc 20 giờ 30 phút ngày 3/1/2023 (KST).

“OMG” (Performance ver. 1) cũng là MV đầu tiên của NewJeans chạm ngưỡng 400 triệu lượt xem, đánh dấu một cột mốc đáng nhớ trong sự nghiệp của nhóm.

Đây tiếp tục là một MV Record ấn tượng, cho thấy sức hút bền bỉ của NewJeans đối với khán giả toàn cầu. Xin chúc mừng NewJeans! ■



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**

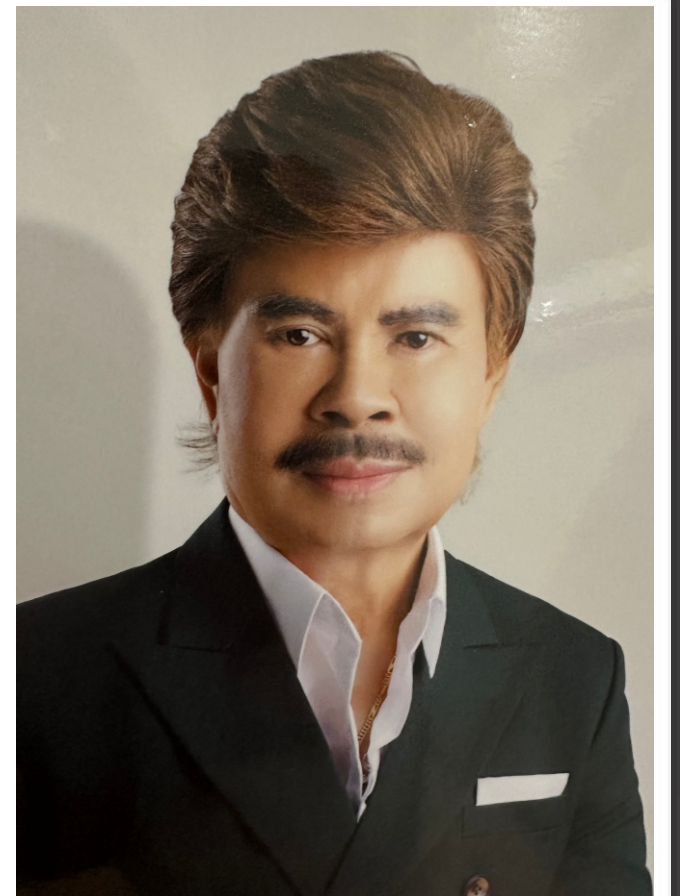
11738 Wilcrest Dr Houston, TX 77099

**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 26th - JULY 2nd, 2026

### CANH GÀ NGUYÊN CON HÀN QUỐC KOREAN WHOLE CHICKEN SOUP

Nước dùng nóng hổi, bổ dưỡng, rất hợp cho bữa ăn ấm lòng. Gà nguyên con mềm thơm ăn kèm nước chấm chua nhẹ, đậm vị. Hãy mua nguyên liệu tại H Mart và tự nấu món ngon này tại nhà.

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

Navel Orange Cam Navel LB <b>\$0.59</b>	Tong Ho Tần Ô LB <b>\$1.69</b>	Organic Honey Mango Xoài Mật 6 CNT/PKG <b>\$6.99</b>	Gai Choy Cải Muối Xưa LB <b>\$0.99</b>
Green Long Bean Đậu Đũa LB <b>\$1.99</b>	Nagaimo Củ Hoài Sơn LB <b>\$3.49</b>	Washington Red Cherry Cherry Đỏ LB <b>\$3.99</b>	Peeled Garlic Tỏi Lột 5 LB/PKG <b>\$14.99</b>
Golden Pear Lê Vàng BOX <b>\$16.99</b>	Chinese Eggplant Cà Tím LB <b>\$1.49</b>	Organic King Oyster Mushroom Nấm Sò Vàng 9.5 OZ/PKG <b>\$3.49</b>	Chinese Celery Cần Tàu LB <b>\$1.49</b>

**UNTIL JULY 2nd, 2026**

**Hot Pot Set**  
Nồi Lẩu Đa Năng Haidilao  
63.49 OZ/SET  
**\$25.99** **LIMIT 2**

**Daily Manju**  
Mini Custard Castella  
Bánh Manju  
**\$8.99** **LIMIT 2**  
14.82 OZ

**Tuần Lễ thương hiệu Ofood**  
**UNTIL July 2nd, 2026**

Sambal Bulgoc & Galbi Marinades for Beef  
Cold Woodies Party Pack  
Mandu  
Mandu  
Mandu  
Mandu

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

Frozen Thinly Sliced Beef Top Blade Roll for Shabu Shabu Thịt Bò Đông Lạnh Cắt Lát Mỏng LB <b>\$14.99</b>	Fresh Beef Oxtail Đuôi Bò Tươi LB <b>\$12.99</b>	Garlic Marinated Beef Ribeye for Bulgogi Bò Cắt Lát Mọng Ướp Tỏi BBQ LB <b>\$8.99</b>
Fresh Hand Sliced Pork CT Butt Steak Cắt Lát Cắt Lát LB <b>\$6.99</b>	Marinated Pork Spare Ribs for BBQ Bò Sườn Heo Ướp BBQ LB <b>\$3.99</b>	Fresh Boneless Chicken Thigh Đùi Gà Rút Xương LB <b>\$2.49</b>

**SMART CARD MEMBER ONLY**

FRI/SAT/SUN ONLY  
H MART SMART CARD ONLY  
**LIMIT 4**

SAMYANG Buldak Glass Noodles/Topokki  
Mi Hộp Ăn Liên  
CARBONARA (FLAT/TOPOKKI) /ROSE(WIDE) - 5.78-6.31 OZ  
**\$3.49**

FRI/SAT/SUN ONLY  
H MART SMART CARD ONLY  
**LIMIT 4**

LOTTE Canned Sac Sac Drink  
Nước Trái Cây Lon  
GRAPE/ORANGE  
8 FL OZ X 12 CANS/BOX  
**\$11.99**

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

Live Flounder from Jeju Cá Ngộ Tươi Sống PRODUCT OF KOREA/LB <b>\$21.99</b>	Frozen Snapper Cá Hồng Đông Lạnh LB <b>\$9.99</b>	Head-on Shrimp Tôm Trứng Nguyên Đầu 20-30'S/LB <b>\$5.99</b>
Frozen Cooked Snow Crab Leg Càng Cua Tươi Hấp Đông Lạnh 10 LB/BOX <b>\$169.99</b>	Frozen Swai Fillet Cá Ba Sa Phi Lê LB <b>\$3.99</b>	Frozen Half Cut Crab Cua Cắt Đôi Đông Lạnh PKG <b>\$6.99</b>

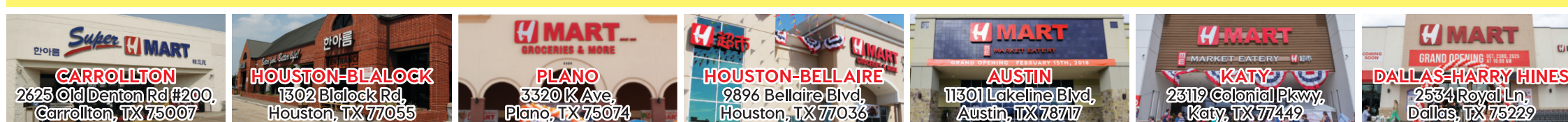
FRI/SAT/SUN ONLY  
H MART SMART CARD ONLY  
**LIMIT 4**

KWANGCHEON Green Tea Seaweed Rong Biển Trà Xanh ORIGINAL/PARAE - 0.71 OZ X 10 EA/BOX  
**\$10.99**

FRI/SAT/SUN ONLY  
H MART SMART CARD ONLY  
**LIMIT 4**

ORGANIC FARM Organic Roasted Chestnut Hạt Dẻ Chiên UNPEELED (5.29 OZ X 4 EA) + PEELED (3.52 OZ X 2 EA)/BOX  
**\$7.99**

Thai Hom Mali Jasmine Rice Gạo Thơm Hiệu Hai Con Voi 25 LB <b>\$20.99</b>	OMACHI Instant Noodles Mi Ăn Liên OMACHI BEEF/RIB/SHRIMP/SPAGHETTI 2.7-3.2 OZ X 5 EA/PKG <b>2\$4.99</b>	HAIDLIAO Golden Sour Flavor Hot Pot with Vegetables Lẩu Chua Với Rau Củ HAIDLIAO 12.4 OZ <b>\$6.99</b>	LEE KUM KEE Sauce Sốt LEE KUM HEE HOISIN(36 OZ)/SRIRACHA MAYO(15 FL OZ) <b>\$4.99</b>	LION AND GLOBE Pure Peanut Oil Dầu Đậu Phộng 30 FL OZ <b>\$9.99</b>	HAIDLIAO Shrimp Paste Tôm Xay 5.3 OZ <b>\$3.99</b>	GEEMATE Butter/Pancake/Puff Paratha Bánh Kếp Bơ/Bánh Mi Phồng BUTTER (14.11 OZ)/SAUCE FLAVORED (19.4 OZ) <b>\$3.49</b>	JIU PIN SIANG Dried Tofu Tàu Hủ Khô GARLIC/SPICY GARLIC/SPICY - 12.35 OZ <b>\$4.99</b>
BOY BAWANG Mixed Nuts/Cornick Golden Sweet Corn Snack 2.99-3.54 OZ <b>2\$2.49</b>	GENKI FOREST Iced Tea Drink Trà Đá Chai SPARKLING/COLA 20.3 FL OZ <b>\$1.49</b>	ORGANIC VALLEY Organic Milk Sữa Hôp WHOLE/2%1%0% - 64 FL OZ <b>\$3.99</b>	TODAY'S FARM Free Range Grade A Large Brown Eggs Trứng Gà Nâu Loại Lớn 1 DOZ/PKG <b>\$3.49</b>	Cotton & Duroon Cooling Comforter Tấm Đắp Mát SINGLE <b>\$79.99</b> QUEEN <b>\$99.99</b>	SURLASANG Ga On IH Wok Pan Chảo Chiên 26 CM <b>\$43.99</b> 30 CM <b>\$49.99</b>	CIMELAX Rice & Grain Container Hộp Dụng Gạo 11 LB(IVORY) <b>\$17.99</b> 22 LB(WHITE/PINK) <b>\$26.99</b>	HELLO! Folding Laundry Drying Rack Già Phơi Đồ BLACK/WHITE <b>\$31.99</b>



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.