

The Vietnamese Business Daily

Thương Mại

VIETNAM

Section B
Điện Ảnh
 NĂM THỨ 46
2211
 July 07, 2026

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

VIET HOA INTERNATIONAL FOODS **WEEKLY SPECIALS** Year 2026 Starts Saving Use Your V.I.P Card to Earn \$1 = 100 Points.

viethoa.com 832.448.8828 @VietHoaHouston
 8300 W. Sam Houston Pkwy South Houston TX 77072 *Có Hiệu Lực:* **FRIDAY - THURSDAY 07.10 - 07.16**

NEW ITEM

Vịt Tỳ Bà
Roast Pipa Duck
 琵琶烤鸭
\$35.99/ea

TẠP HÓA / BÁCH HÓA

BUY 1 GET 1 "Napoly" Cappuccino Coffee Cà Phê Cappuchino \$8.99 Ea

BEST PRICE "Orion" Turtle Chips Bánh Churro Sô-cô-la 3 for \$3.50

FORTUNE CHOICE "Fortune" Rice Cracker Egg Flavor Bánh Gạo Vị Trứng 2 for \$3.99

大同螃蟹王 "Da-tong" Crab King Snack Bánh Phồng Vị Cua 2 for \$2.50

科罗娜小瓶啤酒 "Coronita" Beer Bia Coronita 70¢ \$2.099 Pk.

Buldak Potato Chips Bánh Khoai Tây \$3.99 Ea

RAU CỦ QUẢ		THỊT		HẢI SẢN / ĐỒ BIỂN	
<p>新鲜绿椰菜 \$7.99/lb Fresh Green Cabbage Bắp Cải</p>	<p>新鲜白菜 \$7.29/lb Fresh Long Bok Choy Cải Trắng</p>	<p>新鲜上肩肉 \$3.19/lb Fresh Pork Shoulder Thịt Đùi Trước</p>	<p>新鲜肩胛里肌 \$8.59/lb Fresh Beef Chuck Tender Bò Xào Mềm</p>	<p>新鲜原条三文鱼 \$6.49/lb Fresh Salmon Whole Cá Hồi Tươi Nguyên Con</p>	<p>有頭蝦 (20-30) \$5.99/lb Fz White Jumbo Head on Shrimp (20-30) Tôm Có Đầu (20-30)</p>
<p>新鲜毛瓜 \$7.49/lb Fresh Fuzzy Squash Bí Đao</p>	<p>长蕃茄 \$99¢ Tomato-Roma Cà Chua Dài</p>	<p>新鲜雞脚 \$3.49/lb Fresh Chicken Feet Chân Gà</p>	<p>急凍草羊肉 \$8.99/lb Fz Australia Goat Meat Thịt Dê Úc</p>	<p>石斑魚肉 \$12.99/lb Fresh Grouper Body Cá Bống Mú</p>	<p>新鲜鯧魚 \$5.49/lb Fresh Golden Pompano Cá Chim Vàng</p>

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

BOOM SALE!

\$719.99
 BOX + FREE GIFT

FREE!

"GOLDEN NEST" BIRD NEST - 30TH LIMITED GIFT BOX
 燕窩 - 30週年限量禮盒
 HỘP QUÀ YẾN SAO

BOOM SALE!

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

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



ĐIỆN ẢNH

Đã lâu rồi mới thấy Vương Sở Nhiên trong phim hiện đại

Vương Sở Nhiên được yêu thích bởi khả năng biến hoá linh hoạt và đem đến sức sống chân thực cho nhân vật với vai diễn Tiên Phi trong phim Tình Yêu Có Pháo Hoa.

Nam chính Lý Diệc Phi (Đàn Kiến Thứ thủ vai) là một chuyên gia ưu tú trong ngành đầu tư ngân hàng. Tuy nhiên, từ một công tử giàu có, anh gặp thất bại trong đầu tư, rơi vào tình cảnh sa sút và phải đi thuê nhà chung. Tình cờ, anh gặp Tiên Phi (Vương Sở Nhiên thủ vai), một cô gái sở hữu căn nhà ở Thượng Hải đang chịu áp lực mất việc và thất tình, buộc phải cho thuê phòng để giảm gánh nặng trả góp nhà.

Khi chàng trai kiêu ngạo thuê nhà đối mặt với cô chủ nhà mạnh mẽ, cả hai sống chung dưới một mái nhà vì một chuỗi hiểu lầm trở trêu. Với tính cách, trải nghiệm sống và quan điểm khác biệt, hai người thường xuyên xung đột, mâu thuẫn trong những chi tiết sinh hoạt nhỏ nhặt. Tuy nhiên, trải qua quá trình chung sống, họ dần thấu hiểu nhau hơn, mài giũa để hòa hợp qua các mâu thuẫn, và từ từ khám phá những điểm sáng trong con người đối phương.

Trong lần đầu tiên hợp tác cùng Đàn Kiến Thứ, Vương Sở Nhiên kể về câu chuyện bươn chải chốn công sở ở Thượng Hải. Với những biểu cảm diễn xuất tự nhiên, nữ diễn viên đã kéo khán giả lại gần hơn với màn ảnh, nguyện ý dõi theo cuộc sống thường nhật dù tất bật với công việc, tài chính nhưng cũng có những khoảnh khắc vui vẻ, hồn nhiên của một cô gái đôi mươi.



Nhân vật của Vương Sở Nhiên trong Tình Yêu Có Pháo Hoa gần gũi với đời sống

Nhân vật Tiên Phi chọn công sở là người làm việc nghiêm túc. Theo đuổi sự nghiệp, cô luôn thể hiện sự chuyên nghiệp với những bộ vest kín chu. Khi tức giận, ánh mắt đầy sức mạnh, nhưng khi vui cười, lúm đồng tiền lại hiện ra, trông thật dễ thương. Cô ấy cũng khéo léo thích nghi được với môi trường công sở được cô ấy nắm bắt cực chuẩn.

Về nhà, Tiên Phi lập tức chuyển sang chế độ cô gái mềm mại, mặc đồ ngủ màu hồng, đội băng đô, nằm gục trên ghế sofa vì mệt rồi ngủ thiếp đi, vừa lười

biếng vừa đáng yêu. Những cảnh tương tác với Lý Diệc Phi (Đàn Kiến Thứ thủ vai) càng đỉnh hơn: khi cãi nhau thì miệng lưỡi sắc sảo, khi nũng nịu thì đôi mắt long lanh.

Nhân vật Tiên Phi không phải là người phụ nữ thành đạt hoàn hảo của đô thị, mà là một nhân viên văn phòng bình thường, phải tính toán chi tiêu chi li để tiết kiệm tiền. Cô ấy có một bộ nguyên tắc sống tiết kiệm, như chính các khán giả xem phim.

Ví dụ, đi mua bánh xèo phải chọn quả trứng to hơn một chút, vì cùng một giá tiền, quả to tính ra sẽ rẻ hơn! Không dùng đồ dùng một lần, chỉ dùng những thứ có thể tái sử dụng. Đi ăn ngoài nhất định sẽ gói đồ ăn thừa mang về nhà để tiết kiệm tiền cơm. Khi mua sắm, so sánh giá online và offline đến lui, tiết kiệm được chút nào hay chút đó, nhất định không chịu thiệt.

Tất cả những chi tiết nhỏ đó đều cho thấy Tiên Phi là một cô gái nhỏ biết cách quán xuyến cuộc sống. Một cô gái kiên cường vừa thực tế, bền bỉ, vừa tinh nghịch và lạnh lợi lại có cả nét đẹp trong trẻo, mong manh, cũng có cả sự sống động, gần gũi của đời thường.

Vương Sở Nhiên không chỉ nổi bật ở địa hạt phim cổ trang

Từ vai Trương Quý Phi cô độc trong Thanh Bình Nhạc, rồi đến vai Liễu Miên Đường xinh đẹp rạng rỡ trong Liễu Chu Ký hay gần đây nhất là yêu phi Dữu Văn Âm tuyệt sắc trong Còn Ra Thẻ Thống Gì Nữa?, Vương Sở Nhiên để lại những ấn tượng khó phai từ tạo hình đến diễn xuất trong các phim cổ trang.

Nhưng phim cổ trang chưa bao giờ là giới hạn của nữ diễn viên xinh đẹp này

Số lượng phim hiện đại của Vương Sở Nhiên không nhiều nhưng những vai diễn như Nguyễn Lưu Tranh trong phim Nghe Nói Em Thích Tôi hay vai Hứa Thâm trong phim Khói Lửa Nhân Gian Của Tôi cũng phần nào cho nữ diễn viên những kinh nghiệm để đời để cô cố gắng bứt phá hơn nữa.

Vương Sở Nhiên vốn vẫn được yêu thích bởi ngũ quan thanh tú. Nữ diễn viên vừa có thể diện những bộ vest thanh lịch, trang trọng, mà khi ở nhà không trang điểm, mặc thường phục lại trông gần gũi, dễ thương như cô hàng xóm. Chắc chắn, Vương Sở Nhiên không phải là một bình hoa di động.

Khi thể hiện một nhân vật đời thường như Tiên Phi trong Tình Yêu Có Pháo Hoa, Vương Sở Nhiên có thể diễn giải đủ sự bình thường mà không nhầm chán, thậm chí mang đến cảm giác gần gũi và đồng cảm từ khán giả. Nhân vật không có vòng hào quang của một nữ chính ngôn tình, chỉ đơn thuần là một cô gái bình thường đang mưu sinh ở một thành phố lớn. Bị người yêu cảm sùng, bị đuổi việc, sức khỏe lại không tốt, một mình ôm thùng đồ vật lộn thảm hại bước ra khỏi công ty, gọi được sự đồng cảm từ người xem.

Vương Sở Nhiên đã diễn rất tinh tế cái cảm giác

sống thật như người thật của Tiên Phi, buồn thì khóc, không có tiền thì tính toán chi li, gặp khó khăn thì cắn răng vượt qua. Sức sống của Tiên Phi mãnh liệt như ngọn cỏ dại và cũng phần nào thể hiện được sự nỗ lực của Vương Sở Nhiên trên con đường sự nghiệp phim ảnh của chính mình.

Vy Anh

“Nàng Chúc Anh Đài” Đồng Khiết uy nghi trong Mạc Ly

Từ nàng Chúc Anh Đài năm nào đến Thái hậu Quách Cẩm quyền uy trong Mạc Ly, Đồng Khiết một lần nữa khẳng định sức hấp dẫn của những nữ diễn viên sở hữu cả nhan sắc lẫn chiều sâu diễn xuất.

Khi Mạc Ly lên sóng, phần lớn sự chú ý đều đổ dồn vào hai diễn viên chính Bạch Lộc và Thừa Lỗi. Thế nhưng, bên cạnh đó, khán giả cũng bị ấn tượng trước màn thể hiện của Đồng Khiết, liên tục chia sẻ các phân cảnh của cô. Thái hậu Quách Cẩm do nữ diễn viên thủ vai dù thời lượng xuất hiện không quá dày đặc, nhưng luôn tạo nên cảm giác khó rời mắt khỏi màn hình.

Có ai nhận ra nàng Chúc Anh Đài năm xưa?

Với nhiều khán giả thuộc thế hệ 8X và 9X, Đồng Khiết là một phần của ký ức thanh xuân. Bởi cô từng là biểu tượng cho vẻ đẹp thanh thuần trên màn ảnh Hoa ngữ.

Năm 2007, hình tượng Chúc Anh Đài trong phim Lương Sơn Bá Chúc Anh Đài giúp Đồng Khiết ghi dấu sâu đậm trong lòng công chúng. Mang vẻ đẹp băng thanh ngọc khiết, gương mặt nhỏ nhắn, đôi mắt trong veo cùng khí chất dịu dàng, Đồng Khiết trở thành hình mẫu “bạch nguyệt quang*” kinh điển trong lòng khán giả yêu phim Hoa ngữ.

Sau gần hai thập niên, Đồng Khiết đã bước sang tuổi 46 nhưng vẫn giữ được nét thanh tú đặc trưng. Dĩ nhiên, cô không còn sở hữu vẻ mong manh của thiếu nữ đôi mươi. Thay vào đó là sự điềm tĩnh của một người phụ nữ trưởng thành. Những đường nét trên gương mặt trở nên sắc sảo hơn, ánh mắt sâu hơn và thần thái cũng giàu sức nặng hơn.

*Bạch nguyệt quang: Có nghĩa là tình yêu đầu đời, ngây thơ và trong sáng, không toan tính vụ lợi

Đồng Khiết diễn xuất sắc bén, chắc tay trong phim Mạc Ly

Ở nhiều góc quay cận, làn da sáng, sống mũi thanh thoát và đường nét gương mặt cân đối vẫn giữ được vẻ đẹp cổ điển từng làm nên tên tuổi của cô. Trong khi đó kiểu tóc búi cao, những món trang sức vàng tinh xảo cùng phục trang đậm màu giúp nhân vật toát lên cảm giác quyền lực. Và trên hết, điều khiến Đồng Khiết nổi bật trong Mạc Ly không phải là ngoại hình mà là diễn xuất.

Năm 2018, Đồng Khiết từng khiến khán giả bất ngờ khi đảm nhận vai Phú Sát Lang Hoa trong Hậu cung Như Ý truyện. Nhân vật ấy vốn dễ bị đóng



khung thành hình tượng hoàng hậu nghiêm nghị, cứng nhắc. Thế nhưng cô đã mang đến một Phú Sát Lang Hoa vừa đoan chính, vừa luôn nghi kỵ. Chỉ bằng vài ánh mắt, người xem có thể cảm nhận được một người phụ nữ bị cuốn vào vòng xoáy quyền lực.

Kinh nghiệm tích lũy từ dạng vai như vậy được Đồng Khiết tiếp tục phát huy trong Mạc Ly. Thái hậu Quách Cẩm hiện lên với sự uy nghi của người đứng ở đỉnh cao quyền lực. Gương mặt rất ít khi thể hiện rõ nét cảm xúc, che giấu mọi toan tính chôn triêu đỉnh, nhẹ nhàng nhưng vẫn đủ khiến cho người đối diện run sợ. Nhưng ánh mắt linh hoạt giúp tạo hình Thái hậu không bị đơ cứng.



Sức hấp dẫn của “bạch nguyệt quang” đời đầu

Những diễn viên lâu năm mặc dù bây giờ không có được “lưu lượng” như dàn diễn viên trẻ. Họ cũng phải đối mặt với các phán xét về ngoại hình. Bởi những diễn viên kỳ cựu không còn nét đẹp thanh xuân mon mon như trước. Diễn viên nam ít chịu áp lực này, nhưng các nữ diễn viên nữ đặc biệt bị soi mói.

Ngược lại, điều họ có được là kinh nghiệm diễn xuất được trui rèn qua nhiều năm làm nghề. Vì lẽ đó, dù không đóng vai chính, họ vẫn có hào quang áp đảo trên phim. Ví dụ, Nghiêm Khoan trong Trục Ngọc ở một số thời điểm từng thu hút nhiều sự chú ý hơn cả nam chính Trương Lăng Hách. Lần này, trong Mạc Ly, một bộ phận khán giả cũng bày tỏ yêu thích Đồng Khiết vượt bậc trong tự. Bởi cuối cùng, giá trị của một diễn viên vẫn nằm ở khả năng hóa thân vào nhân vật.

Có thể thấy, sau gần 20 năm kể từ thời Chúc Anh Đài và 8 năm kể từ Phú Sát Lang Hoa, Đồng Khiết vẫn tiếp tục khiến khán giả yêu thích nhờ khả năng hóa thân vào nhân vật. Có thể thấy, “bạch nguyệt quang” của màn ảnh Hoa ngữ vẫn giữ nguyên sức hút theo năm tháng.

Anh Đào

Mùa Hè Nồng Nhiệt nhận loạt đánh giá tiêu cực vì hai điểm trừ lớn

Dù sở hữu nguyên tác nổi tiếng, Mùa Hè Nồng Nhiệt vẫn gây thất vọng khi bị chê xa rời thực tế và cải biên quá đà.

Mùa Hè Nồng Nhiệt từng được kỳ vọng trở thành một bộ phim thanh xuân vườn trường đáng chú ý nhờ chuyển thể từ tiểu thuyết nổi tiếng. Song tác phẩm lại đang đối mặt với làn sóng phản ứng tiêu cực ngay sau khi lên sóng. Nhiều khán giả cho rằng tác phẩm không chỉ xa rời tinh thần nguyên tác mà còn mắc hàng loạt lỗi về kịch bản và diễn xuất.

Ngay từ những tập đầu tiên, bộ phim đã gây tranh cãi bởi nhiều tình tiết bị đánh giá là phi thực tế. Trong bối cảnh khán giả ngày càng yêu thích các tác phẩm gần gũi với đời sống, Mùa Hè Nồng Nhiệt lại bị nhận xét vẫn đi theo lối mòn của dòng phim thần tượng nhiều năm trước với hàng loạt chi tiết thiếu logic.

Một trong những phân cảnh gây bàn tán nhiều nhất là lễ tuyên thệ trước kỳ thi đại học. Thay vì tái hiện không khí nghiêm túc thường thấy trong môi trường học đường, nam chính lại có màn thể hiện bị cho là quá cường điệu khi vô tình làm hỏng đường ống nước giữa sự kiện. Điều khiến khán giả khó chấp nhận hơn là phản ứng của các nhân vật xung quanh khi hầu hết đều tỏ ra ngưỡng mộ thay vì bất ngờ hay khó chịu.

Bên cạnh đó, chi tiết nam chính từ học sinh có thành tích kém nhanh chóng vươn lên nhóm đầu chỉ nhờ đọc cuốn sổ ghi chép của nữ chính cũng bị đánh giá là thiếu thực tế. Không ít ý kiến cho rằng bộ phim đã đơn giản hóa quá trình học tập và vô tình tạo nên những tình huống khó thuyết phục.



Nếu kịch bản là điểm trừ đầu tiên thì việc thay đổi quá nhiều so với nguyên tác được xem là nguyên nhân thứ hai khiến tác phẩm mất điểm trong mắt người hâm mộ. Trong tiểu thuyết gốc, câu chuyện tập trung vào hành trình trưởng thành, chữa lành và đồng hành của hai nhân vật chính trước những khó khăn trong cuộc sống. Tuy nhiên, phiên bản truyền hình lại lược bỏ nhiều chi tiết quan trọng, khiến chiều sâu nhân vật bị ảnh hưởng đáng kể.

Nhân vật nữ chính vốn được xây dựng là cô gái mạnh mẽ, từng phải đi làm thêm để phụ giúp gia đình, nay bị giản lược thành hình tượng quen thuộc của dòng phim ngôn tình. Trong khi đó, nam chính từ một chàng trai trầm ổn, nội tâm lại được biến thành hình mẫu thích thể hiện bản thân với nhiều phân cảnh được cho là chỉ nhằm tạo hiệu ứng trên mạng xã hội.

Không chỉ vậy, bộ phim còn bị cho là quá tập trung vào những tình tiết lãng mạn được sắp đặt sẵn,

trong khi hành trình trưởng thành và chữa lành vốn là linh hồn của nguyên tác lại bị đẩy xuống hàng thứ yếu. Việc mở rộng tuyến nhân vật phụ và bổ sung nhiều phân đoạn không cần thiết càng khiến mạch truyện trở nên rời rạc.

Diễn xuất của dàn diễn viên chính cũng trở thành chủ đề gây tranh cãi. Nhiều khán giả nhận xét nam chính Châu Kha Vũ chưa thể hiện được chiều sâu cảm xúc của nhân vật. Biểu cảm thiếu linh hoạt, ánh mắt thiếu sức sống và cách thoại chưa tự nhiên khiến nhiều phân đoạn cảm xúc chưa đạt hiệu quả như mong đợi.

Ở phía nữ chính Bao Thượng Ân, phản ứng của khán giả cũng không mấy tích cực. Cô bị cho là có biểu cảm đơn điệu, chưa tạo được sự chuyển biến cảm xúc rõ rệt trong những tình huống quan trọng. Trong khi đó, dàn nhân vật phụ lại thiếu điểm nhấn và chưa để lại nhiều dấu ấn.

Dù vẫn sở hữu lượng người xem nhất định nhờ sức hút từ nguyên tác, Mùa Hè Nồng Nhiệt hiện đang đối mặt với không ít thách thức về mặt danh tiếng. Nhiều ý kiến cho rằng bộ phim đã bỏ lỡ cơ hội chuyển thể một câu chuyện giàu cảm xúc thành tác phẩm thanh xuân chân thực và gần gũi hơn.

Trong bối cảnh khán giả ngày càng khắt khe với chất lượng nội dung, trường hợp của Mùa Hè Nồng Nhiệt một lần nữa cho thấy sức hút từ một IP nổi tiếng là chưa đủ. Kịch bản hợp lý, tôn trọng nguyên tác và diễn xuất thuyết phục mới là yếu tố quyết định để giữ chân người xem.

Vũ Ánh

TVB đẩy mạnh sản xuất phim AI để tiết kiệm chi phí

Trong buổi giới thiệu chương trình giữa năm 2026 vừa diễn ra, đài truyền hình Hong Kong (Trung Quốc) TVB gây chú ý khi công bố 5 dự án phim ứng dụng công nghệ AI gồm Đỉnh lưu chi hậu, Dương gia tướng, Thiếu niên Chung Quỳ, Đông Trương tam hiệp và phim hoạt hình ngắn Chiến thắng ở vạch đích.

Động thái này được xem là nỗ lực của TVB nhằm đối phó với tình trạng rating sụt giảm, chi phí sản xuất truyền hình ngày càng đắt đỏ và lượng khán giả trẻ liên tục rời bỏ màn ảnh nhỏ để chuyển sang các nền tảng số.

Theo TVB, việc ứng dụng AI giúp rút ngắn thời gian sản xuất, giảm chi phí cho các đại cảnh và tạo ra những nội dung gần gũi hơn với khán giả Internet. Nhà đài cũng xem đây là bước thử nghiệm cho quá trình chuyển đổi số trong bối cảnh thị trường giải trí thay đổi quá nhanh.

Đây không phải lần đầu TVB thử sức với AI. Năm ngoái, đài từng phát hành bộ phim AI đầu tiên mang tên Trong tim tôi, bạn là duy nhất, tạo ra nhiều tranh luận về tương lai của phim truyền hình Hong Kong (Trung Quốc)



ĐIỆN ẢNH

Trong số các dự án mới, Đỉnh lưu chi hậu được chú ý nhiều nhất khi khai thác mặt tối của ngành công nghiệp thần tượng. Phim kể về một nhóm nhạc nam nổi tiếng chỉ sau một năm ra mắt, phía sau ánh hào quang là những cuộc chiến lợi ích, bị thao túng và áp lực từ cộng đồng mạng. Đặc biệt, phim còn gây tò mò khi nhạc Cantopop trong tác phẩm được tạo hoàn toàn bằng AI.

Giới quan sát nhận định đề tài này khá sát với thực trạng làng giải trí Hoa ngữ hiện nay, cuộc đua giữa các câu lạc bộ người hâm mộ (fandom), cuộc đua dữ liệu và những sự cố khi bình chọn, tương tác trên mạng liên tục trở thành tâm điểm.



Một cảnh trong phim do AI vẽ sắp ra mắt

Trong khi đó, Dương gia tướng đi theo hướng tái hiện sử thi cổ trang bằng AI với các đại cảnh chiến tranh quy mô lớn. Nội dung xoay quanh bi kịch của Dương gia dưới thời Bắc Tống.

Thiếu niên Chung Quý mang màu sắc huyền huyền phương Đông, kể về hành trình hàng yêu phục ma của Chung Quý sau khi được tái sinh và sở hữu pháp khí cổ đại. Với phong cách gần gũi thể giới game và tiêu thuyết mạng, dự án được kỳ vọng tiếp cận khán giả trẻ.

Ở hướng đời sống hơn, Đông Trương tam hiệp lấy cảm hứng từ chương trình nổi tiếng Đông Trương Tây Vọng, theo chân các nữ phóng viên điều tra những vụ việc dân sinh. TVB được cho là muốn tận dụng chất địa phương của đề tài này để giữ bản sắc riêng giữa làn sóng đổi mới công nghệ.

Trong khi đó, phim hoạt hình ngắn Chiến thắng ở vạch đích kể câu chuyện về chú ngựa nhỏ mang tên A Đậu nuôi giấc mơ trở thành “vua nước rút”, mang màu sắc truyền cảm hứng về hành trình vượt nghịch cảnh của những con người nhỏ bé.

Tuy nhiên, việc TVB đẩy mạnh AI cũng kéo theo nhiều tranh cãi. Không ít khán giả cho rằng nhà đài đang gây khó cho diễn viên trẻ khi thay thế con người bằng công nghệ. Một số ý kiến khác nhận xét tạo hình AI hiện vẫn thiếu cảm xúc, gương mặt nhân vật còn giả và chưa đủ chân thật để tạo đồng cảm.

Thậm chí, có cư dân mạng hài hước đề nghị TVB nên bổ sung hạng mục “Nam/Nữ diễn viên AI xuất sắc” tại lễ trao giải thường niên nếu xu hướng này tiếp tục phát triển.

Dù còn nhiều hoài nghi, giới chuyên môn cho rằng

việc TVB thử nghiệm AI phản ánh áp lực sống còn của ngành truyền hình Hong Kong (Trung Quốc). Khi phim dài tập truyền thông ngày càng khó thu hút người xem, các nội dung ngắn, sản xuất nhanh và dễ lan truyền trên mạng xã hội đang trở thành lựa chọn mới. Tương lai của phim AI vẫn còn là dấu hỏi, bởi công nghệ chỉ là công cụ. Điều quyết định thành bại cuối cùng vẫn là câu chuyện, cảm xúc và khả năng kết nối với khán giả.

Như Anh

Tống Tô Nhi gây chú ý với tạo hình cổ trang giữa trời tuyết

Mới đây, loạt ảnh hậu trường mới của bộ phim *Turquoise* đã nhanh chóng thu hút sự chú ý trên mạng xã hội khi nữ diễn viên Tống Tô Nhi xuất hiện trong tạo hình cổ trang giữa khung cảnh tuyết trắng. Chỉ với một bộ y phục trắng tinh khôi cùng ánh mắt ngạo nghễ nhìn đầy cảm xúc, nữ diễn viên khiến nhiều khán giả ấn tượng bởi vẻ đẹp mong manh, thanh thoát và đậm chất điện ảnh.

Những hình ảnh được công bố cho thấy Tống Tô Nhi đứng giữa không gian phủ đầy tuyết, diện trang phục trắng với thiết kế tối giản nhưng tinh tế. Không ít ý kiến cho rằng tạo hình này tiếp tục phát huy lợi thế nhan sắc thanh tú vốn là dấu ấn của cô trong dòng phim cổ trang.



Đây cũng là một trong nhiều tạo hình nhận được sự quan tâm của *Turquoise* thời gian qua. Trước đó, hình ảnh nữ quan triều Tống và trang phục đại hôn của nhân vật Ngô Chân Chân từng tạo hiệu ứng tích cực trên các diễn đàn phim ảnh nhờ phần phục trang được đầu tư chịn chu cùng phong thái nhẹ nhàng của nữ chính.

Sức hút của những hình ảnh mới càng được chú ý trong bối cảnh Tống Tô Nhi đang có màn tái xuất ấn tượng sau thời gian vắng bóng. Năm 2025, hai dự án cổ trang *Khom Lung* và *Vô Ưu Độ* lần lượt được phát sóng, giúp nữ diễn viên nhanh chóng trở lại đường đua và nhận được nhiều phản hồi tích cực từ khán giả. Đặc biệt, *Khom Lung* tạo hiệu ứng thảo luận rộng rãi tại nhiều thị trường châu Á, góp phần củng cố vị thế của cô trong nhóm diễn viên trẻ được quan tâm.

Trong dự án *Turquoise*, Tống Tô Nhi đảm nhận vai Ngô Chân Chân và hợp tác cùng Đinh Vũ Hề. Dự án được xếp vào nhóm phim cổ trang trọng điểm, nhận nhiều kỳ vọng nhờ sự kết hợp giữa dàn diễn viên có sức hút và phong cách mỹ thuật được đầu tư.

Bên cạnh *Turquoise*, nữ diễn viên còn góp mặt trong *Biểu Muội Vạn Phúc*, bộ phim lấy bối cảnh thời Minh, dự kiến ra mắt trong năm 2026, cũng như *Nhập Cuộc*, tác phẩm hiện đại thuộc thể loại hành động, giật gân đánh dấu sự chuyển hướng sang hình tượng mạnh mẽ hơn.

Việc liên tiếp hé lộ các hình ảnh hậu trường giúp *Turquoise* duy trì sức nóng trước ngày phát sóng, đồng thời tiếp tục khẳng định lợi thế của Tống Tô Nhi ở dòng phim cổ trang. Tạo hình áo trắng giữa trời tuyết không chỉ làm nổi bật nhan sắc của nữ diễn viên mà còn góp phần tăng thêm sự kỳ vọng của khán giả dành cho dự án trong thời gian tới.

Như Anh

Kim Garam ký hợp đồng độc quyền với Management GU, được hỗ trợ theo đuổi ước mơ diễn xuất

Management GU cho biết họ đã theo dõi đều đặn các hoạt động trên YouTube của Kim Garam và ấn tượng sâu sắc với tiềm năng phát triển trong vai trò diễn viên cũng như thái độ làm việc chăm chỉ của cô. Công ty quyết định ký hợp đồng sau khi chứng kiến nỗ lực của Kim Garam trên hành trình theo đuổi ước mơ.

Phía công ty cũng cho biết Kim Garam không chỉ tập trung vào diễn xuất mà còn dành thời gian học tiếng Anh, tiếng Nhật, đồng thời tự học chơi guitar. Cô vẫn không ngừng thử sức và học hỏi ở những lĩnh vực mới. Management GU đánh giá rất cao tiềm năng của Kim Garam. Đại diện công ty chia sẻ rằng phần lớn thời gian của cô được dành cho việc chuẩn bị thực hiện ước mơ và tự hoàn thiện bản thân. Sau khi thảo luận nội bộ, công ty nhận định khả năng phát triển của cô trong tương lai là rất lớn.

“Sự chăm chỉ, nhiệt huyết và tinh thần không ngừng học hỏi, trưởng thành của Kim Garam sẽ là tài sản lớn cho con đường diễn xuất phía trước. Chúng tôi sẽ hỗ trợ hết mình để cô có thể mở rộng hoạt động trong nhiều lĩnh vực hơn”, công ty cho biết thêm.

Kim Garam rời LE SSERAFIM vào năm 2022. Năm 2024, cô nhập học Đại học Konkuk và đang theo học chuyên ngành diễn xuất truyền thông. Từ tháng 3 năm nay, cô đã mở kênh YouTube và đều đặn đăng tải các video luyện tập diễn xuất.

Trong khi đó, Management GU hiện quản lý nhiều nghệ sĩ như Lee Yowon, Ha Seokjin, Seo Jihoon, Yoo Insoo và Kwon Hyuk.

An Chi



Vương An Vũ sa cơ thất thế trong Tình Yêu Là Con Giận Dữ

Phim điện ảnh Tình Yêu Là Con Giận Dữ là sự kết hợp tình yêu, bi kịch hiện thực và sự phản kháng xã hội, dùng bi kịch số phận của những người trẻ để phản chiếu sự giằng xé của những con người bình thường dưới sức ép của cuộc sống.

Tình Yêu Là Con Giận Dữ kết hợp tình yêu, bi kịch hiện thực và sự phản kháng xã hội, dùng bi kịch số phận của những người trẻ để phản chiếu sự giằng xé của những con người bình thường dưới sức ép của cuộc sống. Đạo diễn Phác Tùng Nhật đã không để bộ phim trở thành một câu chuyện tình yêu đơn thuần, mà thay vào đó, ông sử dụng một ngôn ngữ điện ảnh đầy sức nặng cảm xúc, đề "tình yêu" và "phản nộ" không ngừng va chạm trong cùng một khung hình, mang đến cho tác phẩm một màu sắc hiện thực sâu sắc.



Nội dung phim Tình Yêu Là Con Giận Dữ

Câu chuyện xoay quanh chàng trai trẻ Lưu Hạo, người luôn bị coi thường trong cả công việc lẫn cuộc sống. Cho đến khi anh gặp Thái Thái. Tình yêu của người trẻ tuổi mang đến cho Lưu Hạo hy vọng cho cuộc đời mình.

Tuy nhiên, ngay khi họ tràn đầy tự tin và ấp ủ những dự định tươi đẹp về một tương lai tốt đẹp hơn, một biến cố bất ngờ đã xảy ra, hoàn toàn đảo lộn cuộc sống của họ. Đối diện với một thế giới đầy rẫy sự tàn khốc và những nhục nhã của số phận, họ đã lựa chọn một cách thức phản kháng khác biệt, một cách thức để bảo vệ công lý của riêng mình, qua đó thể hiện sự đan xen giữa phản nộ và tình yêu.

Nam chính Vương An Vũ lấn xả để diễn xuất đạt hiệu quả cao nhất

Nhân vật thanh niên Lưu Hạo ở thành phố nhỏ do Vương An Vũ thủ vai vừa dịu dàng vừa nhẫn nhịn. Để phù hợp với vai diễn là kẻ tiểu nhân nơi đáy xã hội, đang giãy giụa trong cảnh sa cơ thất thế, Vương An Vũ đã chủ động gạt bỏ hình tượng thần tượng, đặc biệt tạo hình thiếu răng để tái hiện một cách chân thực trạng thái của nhân vật sau những năm tháng bị cuộc sống mài mòn, giầy vò.

Lưu Hạo cố gắng sống hết mình, yêu hết mình, thế nhưng lại bị hiện thực nghiền nát một cách tàn nhẫn. Những cảnh đánh nhau sau bước ngoặt mang lại cảm giác vừa bất kham vừa đau đớn cho cả nhân vật lẫn người xem. Khuôn mặt Vương An Vũ đen đúa đầy máu, đôi mắt ngấn lệ, toàn thân run rẩy.

Có thể thấy nam diễn viên đã dồn tâm huyết để xây dựng nhân vật, gạt bỏ vẻ ngoài hào nhoáng, dùng hình tượng gần gũi, bình dân để thể hiện một câu chuyện tình yêu - tội phạm đậm chất hiện thực, làm tăng chất lượng cho bộ phim lên rất nhiều.

Ngôn ngữ hình ảnh cường điệu để kể những câu chuyện nội tâm trong Tình Yêu Là Con Giận Dữ

Phong cách quay phim mang đậm chất đời thường, thô ráp khi nửa đầu phim sử dụng nhiều ánh sáng tự nhiên và cảnh quay dài cố định (fixed long take). Các bối cảnh như căn phòng trọ, xưởng máy, con phố chật hẹp tràn đầy cảm giác chân thực, gồ ghề. Nhân vật luôn bị bó buộc trong không gian nhỏ hẹp, những khung cửa, ô cửa sổ và hành lang trong bố cục liên tục tạo thành những rào cản về mặt thị giác, ẩn dụ cho hoàn cảnh cuộc đời đang đè nặng lên Lưu Hạo.

Sau khi Thái Thái xuất hiện, ống kính trở nên mềm mại hơn. Ánh sáng ngược, quay theo dõi (handheld tracking) và độ sâu trường ảnh nông tạo ra bầu không khí ấm áp của những ngày đầu yêu, khiến tình yêu trở thành điểm sáng duy nhất trong cuộc sống xám xịt.

Sự rung lắc của khung hình làm tăng cảm giác mất kiểm soát trong nội tâm nhân vật. Những cận cảnh đặc tả xuất hiện dày đặc khuếch đại sự uất ức, phản nộ và tuyệt vọng lên đến tận cùng. Đạo diễn không cố tình dàn dựng những pha bạo lực giạt gân, mà thay vào đó, qua biểu cảm của nhân vật và sự đè nén của không gian, để cảm xúc được tích tụ qua từng lớp khung hình, khiến cho sự phản kháng trở nên chân thực và nặng nề hơn.

Thiết kế màu sắc cũng thể hiện rõ nét việc diễn đạt cảm xúc. Nửa đầu phim sử dụng tông màu vàng ấm và ánh sáng tự nhiên dịu nhẹ để phác họa vẻ đẹp của tình yêu. Bước vào bước ngoặt của định mệnh, khung hình chuyển dần sang các tông màu xanh lam lạnh và xanh lục xám.

Ánh đèn neon thành phố phản chiếu trên những con phố ẩm ướt, màu sắc lạnh lẽo dường như nuốt chửng nhân vật, tạo thành một ẩn dụ thị giác về việc hy vọng đang bị thực tại bào mòn. Đôi khi xuất hiện những gam đỏ từ ánh đèn và lửa, tượng trưng cho ngọn lửa phản nộ và khát khao phản kháng không thể dập tắt trong sâu thẳm trái tim nhân vật.

Thiết kế âm thanh càng củng cố thêm cảm giác hiện thực đau thương. Phim giữ lại nhiều âm thanh môi trường xung quanh như tiếng máy móc âm ỉ, tiếng xe cộ qua lại, tiếng vọng trong cầu thang và tiếng bước chân dồn dập, tất cả kết hợp tạo nên một trường âm thanh đô thị đầy ngột ngạt. Nhạc nền được sử dụng rất tiết chế và có kiểm soát, phần lớn

dựa vào sự im lặng để tạo ra kịch tính cảm xúc.

Khi xung đột bùng nổ, những tiếng trống trầm và âm thanh của dây đàn mới từ từ tiến lên, giải phóng hoàn toàn cảm xúc đã bị dồn nén bấy lâu trong lòng nhân vật, đồng thời khiến khán giả cảm nhận được sự bất lực khi số phận đến gần.

Được biết đoàn phim cũng không hề qua loa với bối cảnh. Trong quá trình ghi hình, họ đã đến phố cổ Yết Dương để ghi hình, lồng ghép các yếu tố văn hóa địa phương như đua thuyền rồng, múa Anh Ca (một loại hình múa dân gian) vào câu chuyện và nhận được sự hỗ trợ từ chính quyền địa phương.

Vy Anh

Triệu Lệ Dĩnh công bố 3 tin vui giữa tin đồn liên quan đến Phùng Thiệu Phong

Sau một thời gian ít xuất hiện, Triệu Lệ Dĩnh trở lại và tiếp tục được truyền thông Hoa ngữ chú ý. Thay vì lên tiếng về tin đồn tái hợp Phùng Thiệu Phong hay mang thai lần hai, nữ diễn viên sinh năm 1987 gây chú ý bằng những chuyển động mới trong công việc, từ phim ảnh đến giải thưởng và hợp đồng thương mại.

Với một nghệ sĩ đã đi qua nhiều giai đoạn thăng trầm, sự im lặng lần này không còn đơn thuần là né tránh ồn ào, mà giống một khoảng lùi có tính toán để chuẩn bị cho bước chuyển tiếp theo trong sự nghiệp.



Thời gian qua, việc Triệu Lệ Dĩnh ít cập nhật mạng xã hội, hiếm tham gia sự kiện và không xuất hiện dày đặc trên phim trường khiến nhiều đồn đoán nổ ra. Những hình ảnh cô và Phùng Thiệu Phong cùng xuất hiện trong các dịp liên quan đến con chung tiếp tục bị suy diễn thành khả năng tái hợp. Một số tin đồn còn đẩy câu chuyện đi xa hơn với nghi vấn mang thai lần hai.

Tuy nhiên, đến hiện tại, không có xác nhận chính thức nào từ hai nghệ sĩ về những thông tin này. Sau khi ly hôn năm 2021, cả hai vẫn duy trì mối quan hệ văn minh để cùng chăm sóc con, vì vậy việc xuất hiện trong những thời điểm liên quan đến con trai không phải điều quá bất thường.

Điều đáng chú ý là khi đời tư bị đặt dưới kính lúp,



ĐIỆN ẢNH

Triệu Lệ Dĩnh lại liên tiếp có những bước tiến trong nghề. Tin vui đầu tiên đến từ mảng truyền hình với Tiểu Thành Đại Sự. Dù tác phẩm tạo ra nhiều luồng ý kiến trái chiều về hiệu ứng sau khi lên sóng, đây vẫn là một dự án quan trọng trong hành trình chuyển hướng sang dòng phim hiện thực của Triệu Lệ Dĩnh.

Vai Lý Thu Bình tiếp tục nối dài hình ảnh một nữ diễn viên không còn chỉ gắn với cô trang, ngôn tình hay các nhân vật mang màu sắc thần tượng. Sau Hạnh Phúc Đến Vạn Gia, Gió Thổi Bán Hạ và Điều Thứ 20, lựa chọn này cho thấy nữ diễn viên đang kiên trì xây dựng một chân dung diễn viên trưởng thành hơn, ít phụ thuộc vào hào quang lưu lượng và đặt nặng độ dày nhân vật.

Tin vui thứ hai là dự án điện ảnh Bành Hồ Hải Chiến. Việc Triệu Lệ Dĩnh góp mặt trong một tác phẩm lịch sử - chiến tranh có quy mô lớn được xem là bước đi đáng chú ý trên màn ảnh rộng. Trong phim, cô đảm nhận vai Hoàng Hòa Nương, một nhân vật nữ đặt giữa biến động lịch sử và những lựa chọn khắc nghiệt của thời cuộc. Dù không phải tuyến vai có quá nhiều đất diễn, sự xuất hiện của nữ diễn viên trong dự án này vẫn tạo hiệu ứng mạnh bởi nó cho thấy Triệu Lệ Dĩnh đang mở rộng vùng diễn xuất sang những câu chuyện có bối cảnh lớn hơn, nặng tính điện ảnh hơn. Với một diễn viên từng bị đóng khung trong hình ảnh “tiểu hoa” truyền hình, việc đi vào các dự án chính kịch, lịch sử và điện ảnh là một bước chuyển đáng kể.

Tin vui thứ ba nằm ở giá trị thương mại. Đầu năm 2026, Triệu Lệ Dĩnh được nâng cấp thành đại diện toàn cầu mảng trang điểm và nước hoa. Đây không chỉ là một hợp đồng quảng cáo, mà còn là tín hiệu cho thấy hình ảnh của nữ diễn viên đã vượt khỏi định kiến từng bám theo nhiều năm. Từ một diễn viên xuất thân bình thường, từng bị chê thiếu khí chất thời trang, Triệu Lệ Dĩnh hiện có chỗ đứng ổn định trong nhóm sao nữ có sức hút thương mại bền vững của làng giải trí Hoa ngữ.

Nhìn lại, những ồn ào quanh hôn nhân cũ với Phùng Thiệu Phong dường như chưa bao giờ thật sự rời khỏi Triệu Lệ Dĩnh. Chỉ cần nữ diễn viên im lặng lâu hơn bình thường, các suy đoán lại xuất hiện. Nhưng điểm khác biệt là ở tuổi 38, Triệu Lệ Dĩnh không còn cần phản ứng vội vàng trước từng tin đồn. Sự nghiệp của Triệu Lệ Dĩnh hiện được nâng đỡ bởi tác phẩm, giải thưởng, dự án mới và sức ảnh hưởng thương mại. Đó là thứ giúp cô giữ vị trí trong ngành, bất kể dư luận ngoài kia còn tiếp tục viết thêm bao nhiêu câu chuyện về đời tư.

Anh Đào

Hầu Minh Hạo: Tôi hy vọng sẽ có nhiều người biết đến mình trong vai trò ca sĩ hơn

Từ việc chủ động đăng ký tham gia chương trình, vượt qua các vòng phỏng vấn để giành suất thay thế, cho đến chiến thắng

trong “bảng đấu từ thần”, Hầu Minh Hạo đã dùng chính sân khấu để thực hiện màn giới thiệu mạnh mẽ nhất về bản thân.

Những ai đã quen với một Hầu Minh Hạo trong các bộ phim cổ trang hẳn bất ngờ khi thấy anh xuất hiện trong show Singer 2026 với vai trò thí sinh.

Hầu Minh Hạo bày tỏ: “Tôi hy vọng sẽ có nhiều người biết đến Hầu Minh Hạo trong vai trò ca sĩ hơn”. Đồng thời, anh thẳng thắn chia sẻ: “Dù là bổ sung hay bất kỳ vị trí nào, chỉ cần được đến với chương trình này, đối với tôi đều là một vinh dự rất lớn”. Anh kỳ vọng chỉ cần có thể trụ được một tập, thì đó đã được coi là một thắng lợi lớn.

Hầu Minh Hạo xứng danh là hắc mã của Singer 2026

Tại vòng thi giành suất thay thế tập 5 của Singer 2026, Dương Côn, Trương Viễn, Lưu Tích Quân, Wanida, Hầu Minh Hạo và nghệ sĩ độc lập người Anh Elliot James Reay đã cùng cạnh tranh.

Hầu Minh Hạo đã gây ấn tượng mạnh với ca khúc Simon. Trong vòng đấu nhóm, anh đã dẫn trước vượt trội so với Đậu Tĩnh Đồng và Dương Côn với tỷ lệ phiếu bầu lên tới 50,7%. Từ khóa “Giọng hát của Hầu Minh Hạo cũng xuất sắc như gương mặt của anh ấy” ngay lập tức lên top xu hướng tìm kiếm trên các nền tảng mạng xã hội.

Simon là ca khúc có độ khó cao. Bài hát mang màu sắc tự sự đậm nét, đòi hỏi người thể hiện phải sở hữu khả năng kiểm soát hơi thở, kỹ thuật thanh nhạc và năng lực truyền tải cảm xúc ở mức tinh tế. Với ca khúc này, chỉ một sai lệch nhỏ cũng có thể khiến toàn bộ màn trình diễn mất đi sức thuyết phục.



Ngay từ những câu hát đầu tiên, Hầu Minh Hạo đã đưa khán giả bước vào thế giới cảm xúc của bài hát. Giọng hát ổn định, kỹ thuật chắc chắn cùng cách xử lý giàu cảm xúc giúp phần trình diễn được đẩy lên từng lớp cảm xúc rõ rệt. Ở một vài câu hát, Hầu Minh Hạo cũng khéo léo chuyển từ giọng giả sang giọng hỗn hợp một cách mượt mà, tạo nên sự kết nối liền mạch trong tổng thể bài hát. Ngay cả ở đoạn cao trào cuối cùng, chất lượng giọng hát vẫn được duy trì ổn định. Nhiều nhà phê bình âm nhạc sau đó đã dùng cụm từ “kỹ thuật giọng hỗn hợp kiểu mẫu” để nhận xét về màn trình diễn của anh.

Hầu Minh Hạo có phần căng thẳng khi đứng trên sân khấu nhưng sự căng thẳng ấy không trở thành điểm yếu. Trái lại, nó mang đến cho bài hát thêm một lớp cảm xúc chân thật, giống như cảm giác của một người đang cố gắng nắm lấy điều quan trọng nhất trong lòng mình. Với một sân khấu hát live hoàn toàn như Singer 2026, sự hoàn hảo tuyệt đối gần như không tồn tại. Điều quan trọng hơn cả là khả năng biến áp lực thành năng lượng biểu diễn, và Hầu Minh Hạo đã làm được điều đó.

Kết quả cuối cùng đã chứng minh tất cả khi Hầu Minh Hạo giành vị trí đứng đầu bảng đấu và nhận tấm vé đi tiếp. Đây không đơn thuần là một chiến thắng ở cuộc thi mà còn là lời đáp trả dành cho những định kiến lâu nay về hình ảnh “diễn viên lán sân ca hát”. Anh không xuất hiện trên sân khấu với vai trò một gương mặt nổi tiếng tìm kiếm thêm sự chú ý, mà với tư cách một nghệ sĩ nghiêm túc muốn được công nhận bằng năng lực âm nhạc.

Tuy nhiên, khi trò chuyện hậu trường, anh vô tình tiết lộ rằng vì lo lắng bị cảm trong đêm thi chính thức, anh đã cố tình luyện tập mà không khởi động giọng trước. Điều này vô tình khiến anh sử dụng giọng quá mức, dẫn đến phù nề rìa dây thanh quản, thậm chí không thể phát ra âm thanh và vô cùng đau đớn. May mắn thay, anh đã phải dùng thuốc cấp cứu để điều trị và mới bình phục trở lại.

Quyết tâm chinh phục khán giả với vai trò ca sĩ

Hầu Minh Hạo từng tiết lộ về rằng anh bắt đầu học hát từ năm 5 tuổi, học đàn phong cầm từ năm 6 tuổi, và tham gia đội hợp xướng từ nhỏ. Anh được tuyển sinh nhờ năng khiếu thanh nhạc đặc biệt. Trong suốt thời gian học cấp 2, anh vẫn không ngừng trau dồi âm nhạc. Âm nhạc đã luôn đồng hành cùng sự trưởng thành của anh. Âm nhạc là một phần của cuộc đời Hầu Minh Hạo, cũng là một giấc mơ chưa hoàn thành của nam nghệ sĩ.

Với tình yêu dành cho âm nhạc, những năm gần đây, Hầu Minh Hạo đã thử sức trên các sân khấu lễ hội âm nhạc và concert riêng. Khi nói về sự khác biệt giữa sân khấu Singer 2026 và các sân khấu khác, Hầu Minh Hạo chia sẻ:

“Lễ hội âm nhạc và concert thường chỉ hướng đến khán giả dưới khán đài và những người hâm mộ yêu quý mình, nhưng sân khấu Singer giống như một giấc mơ cuối cùng của bất kỳ ca sĩ nào, nó hướng đến khán giả toàn quốc, thậm chí là toàn thế giới”.

Được giao lưu âm nhạc với các bậc tiền bối ưu tú trên sân khấu này, Hầu Minh Hạo cảm thấy rất may mắn, và coi đây là một cơ hội để nâng cao bản thân về mặt âm nhạc.

Đối với các vòng thi tiếp theo, anh mong muốn được chìm đắm vào âm nhạc và thể hiện chính mình một cách tốt nhất. Về việc nếu sau này được khán giả ghi nhớ với hình ảnh nào trên sân khấu Singer 2026, Hầu Minh Hạo cho biết: “Tôi sẽ chấp nhận bất kỳ hình ảnh nào. Có thể được mọi người



ghi nhớ là một điều rất may mắn và hạnh phúc”.

Anh Đào

Thiếu chuyên nghiệp trên sân khấu, Châu Đông Vũ và dàn sao hạng A bị tẩy chay

Châu Đông Vũ, Trần Minh Hạ và Đỗ Nghi Hồng (những sao màn ảnh Hoa ngữ) đang phải đối mặt với nhiều chỉ trích nặng nề sau khi khán giả cáo buộc họ chuẩn bị kém và có hành vi thiếu chuyên nghiệp trong một vở kịch gây tranh cãi.

Nữ diễn viên Châu Đông Vũ cùng các diễn viên Trần Minh Hạ và Đỗ Nghi Hồng đang phải đối mặt với những lời chỉ trích gay gắt sau màn trình diễn của họ trong vở kịch Văn Thành, một phần của Liên hoan Sân khấu Aranya 2026 tại tỉnh Hà Bắc, Trung Quốc.

Theo QQ, nhiều khán giả đã yêu cầu hoàn tiền vì cho rằng chất lượng vở diễn thấp hơn nhiều so với kỳ vọng. Người xem cáo buộc dàn diễn viên thiếu chuyên nghiệp, không thuộc lời thoại, phụ thuộc quá nhiều vào máy nhắc chữ và có những màn trình diễn không xứng đáng với giá vé đắt đỏ.



Màn trình diễn gây tranh cãi

Theo các nguồn tin được chia sẻ, trong suốt buổi biểu diễn, cả ba diễn viên đều cầm kịch bản lên sân khấu và thường xuyên đọc lời thoại một cách ngập ngừng. Châu Đông Vũ bị chỉ trích nặng nề nhất vì phát âm không rõ ràng và thậm chí đọc sai một số câu thoại. Có lúc, nữ ngôi sao được cho là đã cười và nói một cách thờ ơ: “Tôi đọc nhầm đoạn đó rồi”. Khán giả cũng phàn nàn rằng cách diễn đạt của cô thiếu cảm xúc, khiến người nghe khó hiểu được câu chuyện và các nhân vật.

Ngay cả những diễn viên kỳ cựu được kính trọng như Đỗ Nghĩa Hồng và Trần Minh Chiêu cũng phải dùng máy nhắc chữ vì họ chưa thuộc hết kịch bản. Trần Minh Chiêu đã nói: “Tôi là đạo diễn. Tôi không cần phải học thuộc lời thoại”.

Theo QQ, vé cho bốn buổi diễn liên tiếp có sự tham gia của Châu Đông Vũ đã bán hết, với giá cao nhất lên đến 880 nhân dân tệ. Tuy nhiên, sau buổi diễn đầu tiên, nhiều khán giả đã công khai yêu cầu hoàn tiền, cho rằng họ không thể chấp nhận phong cách biểu diễn thử nghiệm này.

Sau phản ứng dữ dội từ dư luận, Trần Minh Hạ, người đồng thời là đạo diễn của vở kịch, đã giải thích trong các cuộc phỏng vấn với truyền thông rằng, các diễn viên không bắt buộc phải học thuộc kịch bản trước khi lên sân khấu. Ông lưu ý rằng vở kịch thuộc thể loại kịch thử nghiệm, cho phép người biểu diễn mang theo kịch bản như một phần của hình thức biểu đạt nghệ thuật mới.

Tuy nhiên, công chúng không mấy đánh giá cao thí nghiệm này. Nhiều người cho rằng việc học thuộc lời thoại là yêu cầu cơ bản đối với diễn viên và người biểu diễn nên tập trung vào việc thể hiện cảm xúc, trau dồi ngôn ngữ cơ thể và nói thoại một cách tự nhiên thay vì chỉ đơn thuần đọc kịch bản. Các nhà phê bình mô tả cách tiếp cận này là thiếu chuyên nghiệp và thể hiện sự thiếu tôn trọng đối với sân khấu.

Việc các diễn viên phụ thuộc quá nhiều vào máy nhắc chữ cũng trở thành một nguồn chỉ trích lớn. Khán giả cho rằng những thiết bị như vậy chỉ nên được sử dụng như công cụ dự phòng khẩn cấp, chứ không phải trở thành công cụ hỗ trợ thiết yếu trong suốt toàn bộ buổi biểu diễn.

Trên các nền tảng mạng xã hội Trung Quốc, khán giả bày tỏ sự phẫn nộ vì đã bỏ ra số tiền vé khá lớn chỉ để chứng kiến những gì họ mô tả là màn trình diễn cầu thả và kỹ năng diễn xuất yếu kém.

Danh tiếng của Châu Đông Vũ đang tiếp tục suy giảm

Trong số ba nghệ sĩ biểu diễn, Châu Đông Vũ trở thành mục tiêu chỉ trích chính do thái độ được nhiều khán giả mô tả là cầu thả và thờ ơ trong suốt màn trình diễn.

Khán giả cho rằng sau khi đọc xong lời thoại, Châu Đông Vũ thường dựa vào bàn và uống nước thay vì tập trung nhập vai. Một số người cũng nhận xét rằng cô ấy dường như không kết nối với kịch bản lẫn vai diễn mình đang thể hiện.

Theo các nguồn tin, một số cảnh quay yêu cầu nữ diễn viên phải nhảy múa, nhưng khán giả đã chỉ trích cả phần vũ đạo lẫn diễn xuất của cô, cho rằng chúng vụng về và khó hiểu.

Đây không phải là lần đầu tiên Châu Đông Vũ bị cáo buộc thiếu chuyên nghiệp. Tại lễ trao giải Kim Kê năm 2023, nữ diễn viên đã bị chỉ trích vì hành vi của mình khi trao giải. Một số khán giả cảm thấy cô ấy thiếu tôn trọng đối với diễn viên kỳ cựu và dựa quá nhiều vào kịch bản đã chuẩn bị sẵn để đọc những lời giới thiệu đơn giản.

Các nhà phê bình cũng chỉ ra rằng Châu Đông Vũ thường xuyên dựa vào kịch bản hoặc máy nhắc chữ trong các lần xuất hiện trước công chúng. Họ cho rằng cô thường tỏ ra lo lắng, khó phản ứng tự nhiên và thiếu lưu loát trong lời nói.

Theo Sina, danh tiếng của Châu Đông Vũ trước công chúng đã xuống mức thấp nhất trong vòng 5 năm qua. Mặc dù cô vẫn là nữ diễn viên trẻ nhất đạt được cột mốc danh giá khi giành giải Nữ diễn viên

chính xuất sắc nhất tại Giải Kim Kê, Giải Kim Mã và Giải Điện ảnh Hồng Kông, khả năng diễn xuất của cô vẫn tiếp tục bị nhiều khán giả đặt câu hỏi.

Từ năm 2023, Châu Đông Vũ đã trải qua một loạt dự án phim gây thất vọng. Năm 2024, cô chỉ phát hành một tác phẩm duy nhất, nhưng tác phẩm này không thu hút được sự chú ý đáng kể. Theo các báo cáo, từ năm 2025, nữ diễn viên này chưa nhận được bất kỳ dự án lớn nào mới.

Người trong ngành nhận định Châu Đông Vũ hiện đang đối mặt với tình thế khó khăn. Về ngoài trẻ trung hạn chế cơ hội đóng những vai diễn trưởng thành hơn, trong khi vóc dáng nhỏ nhắn khiến cô gặp khó khăn trong việc hóa thân thành những nữ chính quyến rũ hay những nhân vật chuyên nghiệp thành đạt, ngay cả những vai diễn như cảnh sát hay luật sư cũng không phù hợp với hình tượng của cô. Đồng thời, những bộ phim nghệ thuật phù hợp hơn với thể mạnh của cô thường thu hút ít khán giả hơn và tạo ra doanh thu phòng vé thấp hơn, điều này càng làm phức tạp thêm triển vọng sự nghiệp của cô.

Như Anh

Yeonjun (TXT) công bố ngày phát hành mini album solo “NO LABELS: PART 02”

Yeonjun chính thức ấn định ngày trở lại với mini album solo thứ hai.

Công ty quản lý của TXT đã thông báo rằng mini album thứ hai của Yeonjun, “NO LABELS: PART 02”, sẽ chính thức phát hành vào lúc 13h00 ngày 10/7 (giờ Hàn Quốc).



Theo BIGHIT MUSIC, “NO LABELS: PART 02” là album hoàn thiện màn ra mắt solo của Yeonjun, đồng thời thể hiện rõ nét màu sắc riêng của anh cũng như những khả năng không giới hạn mà phong cách đó mở ra.

Album sẽ bắt đầu cho đặt trước. Các thông tin chi tiết khác sẽ được công bố trong thông báo riêng trên Weverse của TOMORROW X TOGETHER.

BIGHIT MUSIC cũng gửi lời cảm ơn và mong nhận được sự ủng hộ từ người hâm mộ dành cho sản phẩm solo mới của Yeonjun.

Những đoạn teaser đầu tiên của album sẽ sớm được hé lộ.

An Chi



14090 Southwest Freeway
#102 Sugarland TX, 77478

24044 Cinco Village Center Blvd. S # 150
Katy, Tx. 77494



HOLLY NGO
Realtor - Consultant

Chuyên Đảm Trách Mọi Dịch Vụ Về Địa Ốc

- * Mua - Bán nhà mới hay cũ
- * Mua - Bán đất đai, cơ sở thương mại
- * Tìm apartment
- * Nhận Housing



Đặc Biệt:

- * Có Chương Trình giúp và hướng dẫn cho quý vị mua nhà lần đầu.

281-709-7999

Đừng để mất nhà! Đừng để mất nhà! Mất nhà sẽ bị BAD CREDIT.

Hãy gọi cho Holly gấp để được tư vấn.

Mọi chi tiết tham khảo xin liên lạc: HOLLY NGO

Direct line: 281-709-7999 * Fax: 281-598-9139

HollyNgo_Realtor@Yahoo.com

THỦ TỤC NHANH CHÓNG - TẬN TÂM

Năm sự thật về hôn nhân thường được nhận ra muộn

Chúng ta thường bước vào hôn nhân với kỳ vọng cao, nhưng thực tế, đó là một quá trình học hỏi suốt đời.

Chuyên gia tâm lý, tiến sĩ Mark Travers (Mỹ) cho biết nhiều người chỉ thực sự hiểu về hôn nhân sau khi đã trải qua mâu thuẫn, thất vọng, thậm chí ly hôn.

Theo chuyên gia, nếu bạn có thể chấp nhận 5 sự thật khó khăn về hôn nhân này ngay từ bây giờ, sẽ có nhiều khả năng xây dựng một mối quan hệ hạnh phúc và bền vững hơn.

Tình yêu chưa đủ để giữ vững một cuộc hôn nhân



Ảnh minh họa

Nhiều người tin chỉ cần yêu nhau, mọi thứ khác sẽ ổn thỏa. Nhưng tình yêu không thể tự động giải quyết những khác biệt về phong cách giao tiếp, giá trị cá nhân hay mục tiêu dài hạn.

Điều thực sự duy trì một cuộc hôn nhân là sự cam kết, nỗ lực và sẵn sàng thích nghi. Tình yêu có thể giữ cho ngọn lửa đam mê luôn cháy, nhưng chính những cách ứng xử hàng ngày mới là yếu tố quyết định.

Đó là, bạn phản ứng thế nào khi xảy ra mâu thuẫn? Bạn thể hiện sự quan tâm đến nhau ra sao? Hai bạn đang cùng nhau phát triển như thế nào? Những câu hỏi này mới thực sự quyết định sức mạnh của hôn nhân.

Các cặp vợ chồng sẽ tranh cãi rất nhiều

Một trong những hiểu lầm lớn nhất về hôn nhân là “vợ chồng hợp nhau thì không cãi vã”. Nhưng thực tế mâu thuẫn không thể tránh khỏi và cũng rất quan trọng với hôn nhân. Nếu một mối quan hệ không có mâu thuẫn, rất có thể những vấn đề quan trọng đang bị bỏ qua.

Điều làm tổn hại mối quan hệ không phải là việc tranh cãi, mà là cách các cặp giải quyết bất đồng. Xung đột lành mạnh có thể giúp các đôi gắn kết hơn khi mở ra những cuộc trò chuyện sâu sắc về mong muốn và nhu cầu, từ đó dẫn đến giải pháp tốt hơn.

Lời khuyên của tiến sĩ Travers là hãy học cách tranh luận công bằng, không đổ lỗi, không phớt lờ nhau và không tấn công cá nhân. Hãy tạo ra một không gian an toàn để cả hai có thể thành thật và cởi mở mà không sợ bị phán xét.

Bạn đời không thể đáp ứng tất cả nhu cầu

Nhiều người bước vào hôn nhân với kỳ vọng rằng vợ/chồng sẽ “là tất cả” của họ - người bạn thân nhất, người hỗ trợ tinh thần, cổ vũ và

người giải quyết mọi vấn đề. Tuy nhiên, kỳ vọng đó không thực tế.

Những cặp có hôn nhân bền vững nhận thức được tầm quan trọng của việc duy trì bản sắc cá nhân. Họ giữ gìn sở thích riêng, có bạn bè thân thiết và theo đuổi mục tiêu cá nhân.

Một mối quan hệ bền vững được xây dựng dựa trên hai cá nhân độc lập nhưng bổ sung cho nhau, không phải hai nửa cố gắng hoàn thiện lẫn nhau.

Nếu không được chăm sóc liên tục, hôn nhân sẽ rạn nứt

Nhiều cặp đánh giá thấp nỗ lực cần thiết để duy trì một cuộc hôn nhân khỏe mạnh. Giai đoạn trăng mật đầy ngọt ngào, nhưng theo thời gian, những trách nhiệm như công việc, con cái, tài chính, sức khỏe có thể khiến mối quan hệ dần bị xem nhẹ.

Bạn cần có những buổi kiểm tra cảm xúc định kỳ và lên kế hoạch dành thời gian chất lượng bên nhau. Giống như một chiếc xe không thể chạy mãi mà không cần bảo dưỡng, một cuộc hôn nhân cũng không thể bền vững nếu không có sự chăm sóc thường xuyên.

Cả hai sẽ thay đổi theo thời gian

Bạn không thể mong đợi người bạn đời của mình ở tuổi 45 vẫn giống như tuổi 25. Con người sẽ phát triển, ưu tiên sẽ thay đổi và hoàn cảnh sống cũng biến chuyển theo thời gian.

Thay vì chống lại sự thay đổi, hãy đón nhận nó. Sự phát triển của người bạn đời là một điều đáng trân trọng và việc được chứng kiến quá trình đó là một đặc ân. ■



Harry Dao Insurance Agency, Inc.

8300 W. Sam Houston S., Suite 122, Houston TX 77072

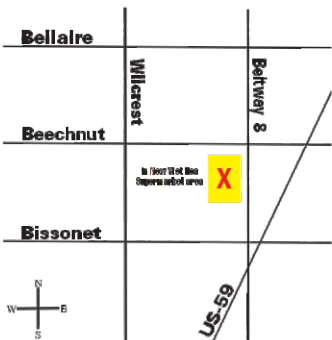
Trong khu chợ Việt Hoa mới, Beechnut và Beltway 8, Đối diện chợ HEB

Phone: (281)933-8300 FAX: (281) 933-5333

email: hdao@farmersagent.com / website: www.farmersagent.com/hdao

XE - NHÀ - THƯƠNG MẠI - NHÂN THỌ - SỨC KHỎE

- * Nếu quý vị không hài lòng với dịch vụ hay giá cả bảo hiểm hiện có, xin liên lạc để được giúp đỡ, giải thích và chọn lựa loại bảo hiểm thích hợp với điều kiện gia đình
- * Commercial: nhà hàng, tiệm tóc và móng tay, grocery store, washateria, professional offices, commercial buildings, apartment complexes...
- * Sang tên xe, mua sticker, bảng số, mất giấy xe, thông dịch, giải ticket, thị thực chữ ký, thẻ điện thoại.
- * DDA, Bill of Sales, Sales tax, Lập corporation, LLC, Tax ID.
- * Di trú: Điền đơn, chụp hình thẻ xanh, quốc tịch,
- * Hộ chiếu Việt Nam, Độc thân công hàm, Hợp pháp hóa, Miễn thị thực
- * Income tax, Payroll, W2, 1099, giảm thuế tối đa hợp pháp.



Presidential Council Member

Member



MDRT

The Premier Association of Financial Professionals®



FARMERS

Hợp đồng (và giấy tờ thông tin, nếu áp dụng) hiện chỉ có bản Anh ngữ là văn bản chính thức.

Tỷ phú sống thọ 99 tuổi dù ít vận động, thích ăn đồ ngọt: Bí quyết nằm ở 4 việc không phải ai cũng làm được

Bí quyết sống thọ của tỷ phú này nằm ở việc duy trì sức khỏe tinh thần ổn định và tránh xa chất kích thích có hại.

Nhà đầu tư đại tài Charlie Munger được biết đến là người cộng sự lâu năm của Warren Buffett. Ông qua đời cuối năm 2023, thọ 99 tuổi. Trước đó dù tuổi đã cao, Charlie Munger vẫn có trí tuệ minh mẫn, sức khỏe tốt dù hiếm khi tập thể dục và có sở thích ăn đồ ngọt, theo chia sẻ với CNBC.

Nhiều người từng hỏi tỷ phú này về bí quyết sống thọ, hạnh phúc, Charlie Munger cho rằng điều này rất dễ dàng và đơn giản. "Tôi chắc chắn thói quen uống nhiều nước ngọt làm giảm một chút tuổi thọ của tôi, nhưng tôi không quan tâm", Munger nói. Trên thực tế, phần lớn những bí quyết của Munger liên quan đến sức khỏe về mặt tinh thần.

Tránh căng thẳng và những cảm xúc tiêu cực

Charlie Munger nhận định chìa khóa lớn nhất để đảo ngược lão hóa là từ bỏ lòng ganh ghét, đố kỵ. Trong bài phát biểu ông đọc trước các sinh viên tốt nghiệp tại Harvard năm 1986, Munger nói rằng sự ghen tị cùng một số chất "xúc tác" sẽ chỉ dẫn đến sự đau khổ. Nhiều năm sau đó, nhà đầu tư

người Mỹ vẫn nhấn mạnh lại thông điệp này. Tại cuộc họp thường niên của Daily Journal, Munger đã nói rằng: "Thế giới không bị điều khiển bởi lòng tham, mà là sự đố kỵ".

Trong buổi phỏng vấn với CNBC, Charlie Munger khuyên người trẻ nên tránh oán giận, điều ông từng nhắc đến trong bài phát biểu năm 1986 trước các sinh viên. "Nếu bạn không muốn đời mình khốn khổ thì tốt hơn hết là đừng chỉ mãi oán giận hay bực bội".

Một nghiên cứu cho thấy những người thường xuyên trong trạng thái ghen tị với người khác có sức khỏe tinh thần kém và chỉ số hạnh phúc thấp. Những người tham gia cuộc khảo sát của NerdWallet cho biết sự ghen tị tác động tiêu cực đến sức khỏe tinh thần, khiến họ rơi vào lo lắng hoặc trầm cảm.

Luôn giữ tinh thần lạc quan

Trước khi thành công với sự nghiệp đầu tư, Munger có cuộc đời đầy biến động khi ly hôn, nghèo khó, con trai 9 tuổi qua đời vì ung thư máu và bị mù 1 mắt. Tuy vậy tỷ phú này vẫn không đầu hàng số phận mà chọn cách tiến về phía trước bằng sự lạc quan.

Munger cho rằng "luôn vui vẻ" là "việc làm khôn ngoan nên duy trì". Và để luôn lạc quan, chìa khóa chính là buông bỏ những cảm xúc tiêu cực. Một nghiên cứu khác của ĐH Boston (Mỹ) chỉ ra cả đàn ông và phụ nữ lạc quan đều sống lâu hơn trung bình 11-15%. Những người sống lạc quan có thể giảm nguy cơ mắc bệnh trầm cảm và bệnh tim. Các tác giả của nghiên cứu nhận thấy rằng những người lạc quan có nhiều động lực hơn để duy trì sức

khỏe tốt.

Tránh xa rượu và thuốc lá

Charlie Munger cho rằng những thói quen xấu như uống rượu, hút thuốc có thể "đưa nhiều người tốt vào rắc rối lớn", đặc biệt là khi quá phụ thuộc vào các chất kích thích này.

Một nghiên cứu dựa trên dữ liệu của hơn 100.000 người ở châu Âu có thấy nghiện rượu có thể giảm đến 28 năm tuổi thọ, gây tổn hại nghiêm trọng đến gan, tim mạch và dẫn tới đột quỵ. Trong khi đó, hút thuốc lá là nguyên nhân hàng đầu gây bệnh và tử vong trên toàn thế giới, nhất là đối với những người hút thuốc lâu năm. Nghiên cứu của University College London (Anh) chứng minh mỗi điếu thuốc lá có thể giảm trung bình 20 phút tuổi thọ.

Có những mối quan hệ chất lượng

Munger nhận định việc kết nối với những người đáng tin cậy và tránh xa các mối quan hệ độc hại góp phần vào thành công và hạnh phúc của ông. Một trong những người gắn bó lâu nhất với Charlie Munger chính là Warren Buffett. Cả 2 gặp nhau lần đầu tại quê hương Omaha, Mỹ vào năm 1959 và có tình bạn kéo dài hơn 60 năm.

Theo một nghiên cứu kéo dài 85 năm của Đại học Harvard, những mối quan hệ tích cực sẽ khiến con người hạnh phúc và có thể giúp họ sống lâu hơn. Tiên sĩ Sofiya Milman, phó giáo sư y khoa và di truyền học tại Viện Nghiên cứu Lão hóa tại Đại học Y khoa Albert Einstein (Mỹ) cho biết rất nhiều người trên 100 tuổi đánh giá cao tác động tích cực của các mối quan hệ xung quanh đến tuổi thọ của họ. ■



PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

Lâm Thanh Hà rạng rỡ tuổi 71 nhờ quy tắc ăn '3 không, 2 ít'

Nhờ ăn uống khoa học, tránh nhịn ăn cực đoan, tập thể dục một tiếng một ngày... cựu diễn viên Lâm Thanh Hà giữ vẻ tươi trẻ, rạng rỡ hơn tuổi.

Ở tuổi 71, cựu diễn viên Đài Loan Lâm Thanh Hà mới đây xuất hiện trên truyền hình với lớp trang điểm nhẹ, gương mặt tự nhiên và thần thái tươi tắn, khiến công chúng chú ý.

Đằng sau vẻ ngoài trẻ trung ấy không chỉ là chế độ ăn uống khoa học mà còn cả thói quen vận động đều đặn và phương pháp dưỡng sinh lâu năm.

Dưới đây là 4 bí quyết giúp “đẹp nhất mỹ nhân” một thời duy trì sức khỏe và vẻ ngoài rạng rỡ.

Quy tắc ăn uống '3 không, 2 ít'

Theo Lâm Thanh Hà, phụ nữ trung niên và cao tuổi cần quản lý vóc dáng một cách khoa học, tránh nhịn ăn cực đoan. Bà lựa chọn nguyên tắc ăn uống đơn giản, dễ thực hiện.

Trong một cuộc phỏng vấn trước đây, nữ diễn viên cho biết chế độ ăn hằng ngày dựa trên nguyên tắc “3 không, 2 ít”, gồm: Không ăn đồ ngọt; không ăn vặt; không ăn khuya; ăn ít dầu mỡ; ăn ít muối.

Bên cạnh đó, bà hạn chế các loại tinh bột tinh chế như cơm trắng, bánh mì trắng và đường trắng. Đồng thời duy trì thói quen uống nhiều nước và tập thể dục thường xuyên.

Theo các chuyên gia dinh dưỡng, việc ổn định đường huyết, duy trì trao đổi chất và đảm bảo cân bằng dinh dưỡng là những yếu tố quan trọng giúp làm chậm quá trình lão hóa sau tuổi 60.

Uống đủ nước mỗi ngày

Uống đủ nước là yếu tố quan trọng đối với sức khỏe ở mọi lứa tuổi. Tuy nhiên, khi tuổi tác tăng, quá trình trao đổi chất chậm lại, cơ thể dễ bị phù nề và nhiều người có xu hướng uống ít nước hơn.

Theo khuyến nghị của cơ quan y tế Đài Loan, người trưởng thành nên uống khoảng 1,5-2 lít nước mỗi ngày, tương đương 6-8 cốc nước.

Đối với phụ nữ lớn tuổi, bổ sung đủ nước giúp cải thiện tuần hoàn, hỗ trợ tiêu hóa, thúc đẩy quá trình bài tiết và duy trì nhịp trao đổi chất ổn định. Về lâu dài, cơ thể sẽ giảm cảm giác sưng phù và trông trẻ trung hơn.

Uống canh gà dưỡng sinh và trà nhân sâm

Lâm Thanh Hà cho biết bà ưu tiên phương pháp chăm sóc sức khỏe từ bên trong. Một trong những thói quen yêu thích của bà là uống nước hầm từ xương và da gà, đồng thời mang theo trà nhân sâm nóng khi ra ngoài.

Theo quan niệm dưỡng sinh Đông y, các thực phẩm như nhân sâm và canh gà có tác dụng bồi bổ cơ thể, hỗ trợ lưu thông khí huyết và cải thiện sắc mặt.

Tuy nhiên, các chuyên gia lưu ý nhân sâm

hay các món ăn bồi bổ không phù hợp với tất cả mọi người. Trước khi áp dụng các bài thuốc hoặc thực đơn dưỡng sinh, nên tham khảo ý kiến bác sĩ hoặc chuyên gia để lựa chọn phù hợp với thể trạng.

Tập thể dục ít nhất một giờ mỗi ngày

Lâm Thanh Hà cho biết gần như dành ít nhất một giờ mỗi ngày cho việc tập luyện. Các môn thể thao yêu thích của bà gồm bóng bàn, cầu lông, leo núi và Pilates.

Việc luân phiên nhiều hình thức vận động giúp rèn luyện toàn diện cả sức mạnh cơ bắp lẫn sức bền tim phổi.

Trong đó, bóng bàn và cầu lông giúp tăng khả năng phản xạ, cải thiện sức bền tim mạch; leo núi là hình thức vận động aerobic cường độ thấp; còn Pilates hỗ trợ tăng cường sự ổn định của cơ lõi, cải thiện độ dẻo dai và duy trì vóc dáng, đặc biệt phù hợp với phụ nữ trung niên và cao tuổi.

Theo nữ diễn viên, nuôi dưỡng niềm yêu thích vận động và biến việc tập luyện thành một phần của cuộc sống hằng ngày chính là bí quyết giúp bà duy trì sức khỏe và sự trẻ trung ở tuổi ngoài 70.

Diễn viên Lâm Thanh Hà là nghệ sĩ nổi tiếng Đài Loan, phát triển sự nghiệp ở Hong Kong và được khán giả mến mộ qua các tác phẩm cô trang thập niên 1990 như Tiểu ngạo giang hồ, Trùng khánh sâm lâm, Đông tà tây độc, Bạch phát ma nữ, Tân Long Môn Khách sạn...

Năm 1994, bà lên xe hoa với ông Hình Lý Nguyên, một doanh nhân giàu có từng qua một đời vợ, có một con gái. Năm 1996, con gái đầu lòng của hai người, Hình Ái Lâm, chào đời.

Sau đó, năm 2001, con thứ hai Hình Ngôn Ái được sinh ra. Vài năm trước, giới giải trí rộ tin đồn chồng bà có nhân tình, con rơi và đã âm thầm ly dị bà. Diễn viên không xác nhận thông tin này. ■

Ba thói quen của người thông minh bị nhầm là lười biếng

Một số nghiên cứu tâm lý và thần kinh học cho thấy những người có khả năng nhận thức tốt thường duy trì các thói quen dễ bị hiểu nhầm là “lười biếng”.

Dưới đây là ba thói quen thường gặp ở nhóm người này, theo tổng hợp của Tiến sĩ tâm lý học Mark Travers (Mỹ) và một số nghiên cứu khoa học quốc tế.

Tránh làm việc nặng

Theo Mark Travers, ở góc nhìn thông thường, né tránh nhiệm vụ khó hoặc phức tạp bị xem là thiếu nỗ lực. Tuy nhiên, trong nhiều trường hợp, đây là biểu hiện của tư duy tối ưu hóa. Người thông minh thường tìm giải pháp nhàn hạ hơn như tự động hóa, đơn giản hóa quy trình hoặc loại bỏ các bước không cần thiết.

Nghiên cứu công bố trên tạp chí Neuroscience & Biobehavioral Reviews chỉ ra

người thông minh thường có mức độ kích hoạt não bộ thấp hơn khi thực hiện các nhiệm vụ nhận thức. Nói cách khác, não bộ của họ hoạt động tiết kiệm năng lượng và hiệu quả hơn người khác.

Điều này có nghĩa trong môi trường làm việc, nhóm người thông minh thường tập trung vào việc cải tiến hệ thống thay vì chỉ hoàn thành công việc theo quy trình sẵn có.

Ưu tiên giấc ngủ

Ngủ nướng hoặc ngủ trưa thường bị gắn với sự thiếu kỷ luật. Tuy nhiên, nhiều nghiên cứu về giấc ngủ cho thấy đây là một trong những yếu tố quan trọng nhất đối với hiệu suất nhận thức.

Nghiên cứu được công bố trên tạp chí Scientific Reports đã xem xét mối quan hệ giữa trí thông minh linh hoạt và kiểu ngủ, cụ thể là hiện tượng “sóng não trong giấc ngủ” (sleep spindles). Đây là những đợt hoạt động não bộ xuất hiện trong một số giai đoạn nhất định của giấc ngủ, đóng vai trò cốt lõi trong củng cố trí nhớ và khả năng tiếp thu kiến thức mới.

Điều này giúp giải thích vì sao giấc ngủ đầy đủ có liên quan trực tiếp đến khả năng tập trung, ghi nhớ và ra quyết định. Ở chiều ngược lại, thiếu ngủ có thể làm suy giảm đáng kể hiệu suất tư duy, khả năng kiểm soát cảm xúc và tốc độ xử lý thông tin.

Vì vậy, một số người có xu hướng duy trì thói quen ngủ đủ giấc, thậm chí ngủ trưa đều đặn, không xem đây là sự nuông chiều bản thân mà là cách bảo toàn hiệu suất hoạt động của não bộ.

Bỏ qua những điều không đáng

Trong nhiều môi trường, sự phản ứng nhanh và tham gia vào mọi tranh luận thường được đánh giá cao. Tuy nhiên, việc lựa chọn không phản ứng trong nhiều trường hợp lại là biểu hiện cao cấp của trí tuệ cảm xúc (EQ).

Theo nghiên cứu công bố trên tạp chí Frontiers in Public Health, người EQ cao sở hữu khả năng quản lý căng thẳng tốt hơn nhờ cơ chế “tách rời tâm lý” (psychological detachment).

Đây là năng lực tạm thời giữ bản thân không bị ảnh hưởng bởi các tác nhân gây áp lực từ môi trường xung quanh, đặc biệt là sau giờ làm việc. Khả năng này liên quan mật thiết đến sức khỏe tinh thần bền vững và chỉ số hạnh phúc tổng thể.

Đôi khi làm vậy khiến họ bị cho là thờ ơ. Tuy nhiên, theo tiến sĩ Mark, ở góc độ quản lý năng lượng tinh thần, đây là một lựa chọn có chủ đích nhằm tập trung vào những mục tiêu quan trọng hơn.

Các chuyên gia cho rằng không nên đồng nhất những thói quen trên với “trí thông minh” một cách tuyệt đối. Mỗi hành vi đều phụ thuộc vào bối cảnh, môi trường làm việc và đặc điểm cá nhân.

Tuy vậy, điểm chung có thể thấy là những người có xu hướng tối ưu hóa nhận thức thường quan tâm đến việc sử dụng năng lượng một cách hiệu quả, thay vì duy trì trạng thái bận rộn liên tục. ■



Thói quen ít tốn kém giúp người phụ nữ U60 làm chậm quá trình lão hóa

Trong “Thế vận hội trẻ hóa” (Rejuvenation Olympics) - một cuộc thi toàn cầu do Bryan Johnson, doanh nhân công nghệ 48 tuổi được mệnh danh là “tỷ phú chống lão hóa”, khởi xướng, Annie Nosh, 55 tuổi, đang xếp vị trí thứ ba toàn cầu với tốc độ lão hóa sinh học trung bình 0,517/năm. Tốc độ thấp nhất cô từng đạt được là 0,46/năm, chỉ kém người xếp đầu bảng là tỷ phú Bryan Johnson 0,02. Chỉ số này đo cơ thể già đi nhanh hay chậm so với mức trung bình, trong đó 1,0 tương đương tốc độ lão hóa bình thường và chỉ số càng thấp càng được đánh giá tốt.

Tuy nhiên, Annie không phải là tỷ phú công nghệ hay có đội ngũ y tế riêng, cô là một người phụ nữ sống ở New York, đam mê chăm sóc sức khỏe. “Thế vận hội trẻ hóa” sử dụng xét nghiệm máu, chỉ số sinh học và nhiều dữ liệu sức khỏe để đánh giá tốc độ thay đổi tuổi sinh học của người tham gia và quan sát mức độ lão hóa thể chất. Annie cho biết tham gia dự án này không phải để cạnh tranh thứ hạng, mà tìm hiểu các thói quen sinh hoạt như giấc ngủ, căng thẳng, tập thể dục và chế độ ăn uống ảnh hưởng đến dữ liệu thể chất ra sao.

Khi tốc độ lão hóa giảm xuống mức 0,46, Annie thừa nhận thể chất không ở trong trạng thái tốt nhất. Dù các chỉ số sức khỏe lúc đó khá đẹp, cô cảm thấy khả năng chịu đựng căng thẳng giảm sút, suy nghĩ rối loạn và giảm sút niềm vui trong cuộc sống. Ngược lại, khi tốc độ lão hóa tăng lại mức khoảng 0,65, Annie cảm thấy ổn định về mặt cảm xúc hơn, có khả năng phục hồi tốt hơn và đầu óc minh mẫn hơn. Annie tin các thói quen sinh hoạt hàng ngày hoàn toàn có thể giúp ích cho công cuộc sống khỏe, trẻ lâu mà không cần nhờ cậy đến các thiết bị công nghệ cao hay phương pháp đắt đỏ nào.

Điều này cũng giúp cô nhận ra trẻ hóa không phải theo đuổi những con số thấp nhất, mà là tìm kiếm sự cân bằng có thể duy trì lâu dài.

1. Ưu tiên giấc ngủ

Annie tin giấc ngủ là thói quen chống lão hóa mang lại hiệu quả cao nhất. Thời gian ngủ được cố định, chất lượng giấc ngủ ổn định cùng với việc thường xuyên tiếp xúc với ánh sáng tự nhiên khi thức dậy giúp Annie thấy dễ kiểm soát sự thèm ăn, ổn định tâm trạng. Cùng với đó, khả năng phục hồi và tập trung của cô đều được cải thiện. Annie cho rằng nhiều người theo đuổi các công nghệ chống lão hóa tiên tiến nhưng lại bỏ qua giấc ngủ, điều cơ bản nhất, vốn thực sự là nền tảng quan trọng nhất cho sức khỏe tổng thể.

2. Ăn uống đa dạng

So với các phương pháp nhịn ăn phổ biến, chế độ ăn ketogenic, hoặc các quy tắc ăn kiêng khắc nghiệt khác, Annie chú trọng hơn vào mật độ dinh dưỡng và sự ổn định đường huyết.

Chế độ ăn của cô thường dựa trên nhiều rau và trái cây, bổ sung đủ protein và chất béo lành mạnh. Annie thường ăn rau trước, sau đó là protein, và cuối cùng đến tinh bột để ổn định lượng đường trong máu sau bữa ăn. Ngoài ra, cô nhấn mạnh, nên theo đuổi một chế độ ăn để duy trì, linh hoạt và dễ áp dụng được ngay cả khi đi du lịch, công tác hay khi ăn ngoài. Annie tuân thủ chế độ ăn uống đa dạng, không kiêng khem hà khắc, luôn đảm bảo nạp đủ protein và nhiều loại rau củ quả cho cơ thể. Cùng với đó, cô cũng chú trọng cung cấp đủ lượng nước cơ thể cần mỗi ngày.

3. Vận động hàng ngày

Với Annie, đi bộ, vận động ngoài trời và tập luyện sức mạnh là ba thói quen quan trọng nhất để duy trì sức khỏe, làm chậm quá trình lão hóa.

Cô cho rằng đi bộ mỗi ngày cùng các buổi tập tạ 2-3 lần mỗi tuần mang lại lợi ích rõ rệt cho quá trình trao đổi chất, chất lượng giấc ngủ và sức khỏe tinh thần, thậm chí hiệu quả hơn nhiều giải pháp chăm sóc sức khỏe tốn kém. Annie khuyến khích mọi người dành 30-60 phút đi bộ mỗi ngày, kết hợp tập luyện sức mạnh vài buổi mỗi tuần và bổ sung các bài tập kéo giãn, tăng độ linh hoạt cho khớp để cơ thể luôn vận động khỏe mạnh.

4. Bổ sung thực phẩm chức năng

Việc bổ sung thực phẩm chức năng không có nghĩa ăn càng nhiều thì càng khỏe mạnh. Annie không kết hợp phức tạp các loại thực phẩm chức năng, mà tập trung bổ sung dinh dưỡng cơ bản.

Cô thường xuyên thêm vào chế độ ăn uống các chất như Omega-3, collagen, vitamin tổng hợp, vitamin D, coenzyme Q10 (CoQ10) và glycine, nhưng không thay thế các thói quen sinh hoạt lành mạnh. Annie tin rằng vai trò của thực phẩm bổ sung là “lấp đầy những thiếu hụt” chứ không phải kỳ vọng thay đổi cơ thể chỉ bằng một thành phần duy nhất.

5. Quản lý căng thẳng

Ngoài chế độ ăn uống và tập thể dục, Annie đặc biệt nhấn mạnh rằng căng thẳng có tác động đến quá trình lão hóa lớn hơn nhiều so với mọi người tưởng tượng. Cô phát hiện ra khi mức độ căng thẳng tăng cao, nhiều chỉ số sinh học cũng xấu đi. Vì vậy, cô giúp cơ thể khôi phục sự cân bằng thông qua giao tiếp xã hội, tiếng cười, kết nối với thiên nhiên và thư giãn thường xuyên. Cô còn nói, xem các chương trình hài kịch cũng là một trong những cách hiệu quả để giảm căng thẳng.

So với khoản chi tiêu khổng lồ hàng năm của Bryan Johnson, Annie tin rằng hầu hết mọi người thực sự không cần đến những thiết bị đắt tiền. Cô ước tính ngân sách khoảng 1.000 USD một năm là đủ để hình thành những thói quen sức khỏe khá rõ rệt, bao gồm: khám sức khỏe định kỳ 1-2 lần/năm, tập tạ thường xuyên, đi bộ 7.000-12.000 bước mỗi ngày, cải thiện môi trường ngủ, bổ sung các chất dinh dưỡng thiết yếu, đi chân trần ngoài trời và hòa mình vào thiên nhiên. Annie tin chìa khóa thực sự không phải số tiền chi ra, mà là liệu nó có thể được thực hiện một cách nhất quán, lâu dài

hay không. ■

Vì sao hôn nhân dễ tan vỡ vào năm thứ 7?

Theo giáo sư Robert Taibbi, chuyên gia trị liệu hôn nhân tại Mỹ, đời sống tâm lý con người vận hành theo các chu kỳ khoảng 7 năm. Sau một giai đoạn ổn định, nhu cầu nội tâm và kỳ vọng cá nhân bắt đầu thay đổi, kéo theo sự xáo trộn trong mối quan hệ. Hiện tượng này thường được gọi là “khủng hoảng năm thứ 7”, phổ biến ở các cặp vợ chồng kết hôn được 6-8 năm.

Một thống kê tại Mỹ cũng cho thấy, thời gian trung bình của các cuộc hôn nhân đầu tiên kết thúc bằng ly hôn là khoảng 8,2 năm. Con số này phản ánh “điểm rơi” của khủng hoảng hôn nhân.

Ba giai đoạn của một cuộc hôn nhân

Theo các chuyên gia tâm lý, hôn nhân thường đi qua ba giai đoạn điển hình trước khi chạm đến khủng hoảng.

Giai đoạn 1: “Thỏa thuận ngầm” khi mới yêu

Ban đầu, tình yêu nảy sinh từ nhu cầu bù đắp cảm xúc như: tìm kiếm sự an toàn, thoát khỏi áp lực gia đình hay khẳng định giá trị bản thân. Cả hai bước vào mối quan hệ với “thỏa thuận không lời” về việc đáp ứng nhu cầu của nhau, từ đó tạo ra sự gắn kết.

Giai đoạn 2: Thiết lập guồng quay cuộc sống

Sau kết hôn, các cặp đôi bắt đầu xây dựng quy tắc chung về việc nhà, chi tiêu, quan hệ gia đình hai bên và chăm sóc con cái. Một số cặp đôi xảy ra mâu thuẫn và tan vỡ ở giai đoạn này. Phần lớn còn lại sẽ thích nghi và bước vào trạng thái ổn định.

Giai đoạn 3: “Chiếc hộp thói quen” chật chội

Sau 6-8 năm chung sống, nhiều người xuất hiện cảm giác ngột ngạt dù cuộc sống ổn định. Giáo sư Robert Taibbi cho biết đây là thời điểm nhu cầu tâm lý thay đổi. Khi con cái lớn hơn và sự nghiệp rõ ràng, những câu hỏi về bản thân bắt đầu quay lại.

Lúc này, những điều từng hấp dẫn ở đối phương có thể trở thành điểm gây khó chịu. Sự ổn định trở thành cứng nhắc. Một số cặp đôi rơi vào tranh cãi, lạnh nhạt hoặc xa cách. Nhiều người chọn cách né tránh bằng việc dồn sự tập trung vào con cái hoặc công việc, nhưng điều này khiến khoảng cách vợ chồng ngày càng lớn.

“Nâng cấp” thay vì kết thúc

Giáo sư Robert Taibbi cho rằng khủng hoảng là tín hiệu cho sự thay đổi, không nhất thiết là sự kết thúc. Thay vì ly hôn hay né tránh, các cặp đôi cần đối thoại về nhu cầu hiện tại: điều gì đang thiếu, điều gì cần điều chỉnh và làm thế nào để tái cân bằng giữa trách nhiệm và kết nối. Khi cả hai chấp nhận thay đổi vai trò, mối quan hệ có thể bước sang một chu kỳ mới bền vững hơn. ■



PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

Xu hướng Wellness: Nếu khó ngồi thiền, hãy thử nằm thiền với Yoga Nidra

P hương pháp thiền định sâu có nguồn gốc từ Ấn Độ này cho phép bạn bước vào trạng thái chữa lành giữa tỉnh táo và ngủ chỉ bằng cách nằm xuống, thư giãn

Giữa nhịp sống hối hả hiện đại, deadline nối tiếp như vạt kiệt sức lực, một giấc ngủ sâu dường như trở thành thứ xa xỉ phẩm. Chúng ta tìm đến spa/massage mỗi cuối tuần chỉ mong được thư giãn một quãng thời gian ngắn. Hay những chuyến du lịch sống chậm, “healing & retreat” để tìm lại sự cân bằng. Nhưng có một liệu pháp phục hồi sâu sắc, không đòi hỏi bất kỳ dụng cụ nào, đang âm thầm chinh phục giới mộ điệu wellness. Đó là Yoga Nidra.

Phương pháp thiền Yoga Nidra là gì?

Yoga Nidra dịch sát nghĩa là “giấc ngủ của yogi”. Đây là một phương pháp thiền định và thư giãn có hệ thống có nguồn gốc từ Ấn Độ cổ đại. Nó được ghi chép trong Upanishads - một bộ kinh triết học Ấn Độ có niên đại khoảng 1500 năm.

Mặc dù có chữ “ngủ”, song mục đích của thực hành này không phải là để ngủ. Đích đến của liệu pháp này không phải là vô thức buông xuôi, mà là nghệ thuật duy trì sự tỉnh thức trên làn ranh mỏng manh giữa thức và ngủ.

Trong trạng thái này, cơ thể bạn hoàn toàn chìm vào sự nghỉ ngơi sâu sắc giống như đang ngủ. Nhưng ý thức của bạn vẫn thức tỉnh để hướng dẫn tâm trí vào các tầng sâu hơn của tiềm thức.

Khi thực hành, cơ thể bạn chìm vào trạng thái bất động và buông lỏng hoàn toàn (giống như đang ngủ say). Nhưng tâm trí lại được dẫn dắt để duy trì một sợi dây nhận thức tinh tế. Ở trạng thái “nửa tỉnh nửa mê” này, bạn bước vào những tầng sâu nhất của tiềm thức. Nơi đó, những tổn thương, căng thẳng và mệt mỏi dồn nén được giải phóng mà không cần bất kỳ sự gắng sức nào.

So với thiền truyền thống đòi hỏi phải ngồi lâu, giấc ngủ yoga đơn giản và dễ tiếp cận hơn. Chỉ cần nằm xuống, thư giãn, bất cứ ai cũng có thể bắt đầu. Khi tâm trí hoàn toàn thư giãn, cơ thể có thể phục hồi tốt hơn. Nhiều người tập yoga tin rằng một bài tập yoga kết hợp ngủ kéo dài 45 phút có thể mang lại hiệu quả phục hồi tương đương với ba giờ ngủ sâu. Trạng thái này không chỉ giúp người tập đạt được trạng thái thư giãn sâu mà còn là một quá trình chữa lành mang ý nghĩa tâm linh.

Tác dụng của cách thiền ngủ Yoga Nidra đối với tâm trí và cơ thể là gì?

Nhiều nghiên cứu gần đây đã chỉ ra rằng các kỹ thuật/bài tập yoga giúp ngủ ngon có thể làm giảm huyết áp và hormone căng thẳng cortisol một cách hiệu quả. Đồng thời làm chậm nhịp tim và giúp cơ thể đạt được trạng thái ổn định, thư giãn. Nhiều người tập luyện lâu năm cũng chia sẻ rằng, chứng lo âu của họ đã giảm, cảm xúc trở nên ổn định hơn. Chất lượng giấc ngủ cũng được cải thiện

đáng kể.

Đối với những người thường xuyên bị căng thẳng và lo lắng, chất lượng giấc ngủ dễ bị ảnh hưởng. Họ tự tạo ra một vòng luân quần: mất ngủ → lo lắng → càng khó ngủ hơn. Các nguyên tắc ngủ của Yoga Nidra mang đến một cách để phá vỡ vòng luân quần này, cho phép tâm trí lần cơ thể trở lại trạng thái cân bằng thông qua sự thư giãn sâu.

Yoga Nidra chính là beauty sleep đúng nghĩa. Khi cơ thể được đưa vào trạng thái thư giãn sâu, sóng não chuyển dần sang tần số Alpha và Theta. Các tế bào bắt đầu quá trình tự sửa chữa, tăng cường tuần hoàn máu, mang lại cho bạn một thân thái rạng rỡ và làn da nhuận sắc từ bên trong.

Phương pháp này còn là chìa khóa cho chứng mất ngủ. Thay vì vật lộn với những đêm trằn trọc, Yoga Nidra thiết lập lại đồng hồ sinh học, xoa dịu hệ thần kinh trung ương, giúp bạn dễ dàng trôi vào một giấc ngủ tự nhiên và êm ái sau đó. Khi giấc ngủ trở nên ổn định, năng lượng và tâm trạng ban ngày cũng được cải thiện. Từ đó dẫn đến chất lượng cuộc sống nói chung được nâng cao một cách tự nhiên.

Yoga ngủ cũng là một phương pháp giúp kết nối bản thân với vũ trụ

Ngoài những lợi ích về thể chất, Yoga Nidra còn được coi là một thực hành tâm linh. Trong trạng thái chuyên tiếp giữa tỉnh thức và ngủ, người ta có thể trải nghiệm một sự kết nối nội tâm sâu sắc hơn. Nó thậm chí còn được xem như một con đường dẫn đến “sự hợp nhất”.

Trong Phật giáo Tây Tạng có một khái niệm tương tự. Đó là trau dồi nhận thức thông qua giấc ngủ tỉnh thức cũng là một con đường dẫn đến giác ngộ, sáng tạo và chữa lành. Bạn có thể đặt mục tiêu, giải phóng cảm xúc, khám phá bản thân. Thậm chí khả năng có những giấc mơ sáng suốt.



Ảnh minh họa

Tám bước thực hành phương pháp thiền ngủ Yoga Nidra tại nhà

Việc bắt đầu thực hành các kỹ thuật yoga ngủ đơn giản hơn bạn tưởng. Chìa khóa là tạo ra một môi trường thoải mái và không bị quấy rầy.

Savasana (Buông bỏ vật lý): Nằm ngửa trên một mặt phẳng êm ái, nhắm mắt và để vạt xung quanh trôi vào thinh lặng. Bạn có thể chọn nằm trên giường, trên ghế sofa, trên thảm yoga, hoặc bất cứ nơi nào cho phép cơ thể bạn hoàn toàn thư giãn. Không gian nên yên tĩnh và ánh sáng dịu nhẹ. Bạn cũng có thể sử dụng nhạc nhẹ hoặc âm thanh hướng dẫn thiền định để giúp bản thân nhanh chóng đạt được trạng thái thiền định. Các vật dụng

hỗ trợ như mền, gối hoặc mặt nạ che mắt có thể tăng thêm sự thoải mái. Nên đặt một chiếc đệm dưới đầu gối để có thể giúp duy trì sự thẳng hàng tự nhiên của cột sống.

Sankalpa (Gieo hạt giống ý niệm): Khởi tạo một khẳng định tích cực, ngắn gọn trong đầu. Ví dụ: “Tôi đang sống trọn vẹn trong hiện tại”, hoặc “Tôi mạnh khỏe, vui vẻ và hạnh phúc”... Trong trạng thái não bộ rộng mở, ý niệm này sẽ cắm rễ sâu vào tiềm thức, định hình lại tư duy của bạn.

Luân chuyển ý thức (Quét toàn bộ cơ thể): Dưới lời dẫn dắt êm ái (nếu có giáo viên yoga bên cạnh), bạn di chuyển sự chú ý qua từng điểm trên cơ thể. Nơi nào được ý thức nhắm đến, nơi đó căng thẳng vật lý tan biến. Trong trường hợp bạn tự thực hành, hãy “quét” từ đầu ngón chân và xuôi ngược dần lên đỉnh đầu.

Nhận thức hơi thở: Chìm vào nhịp điệu nguyên thủy của hơi thở, tĩnh lặng và đều đặn. Lúc này, bạn chỉ tập trung vào luồng hơi thở tự nhiên đi vào và đi ra mà không cố gắng thay đổi nó. Không chủ đích hít sâu hay thở dài.

Cân bằng các mặt đối lập: Bạn sẽ được yêu cầu khơi gợi những cảm giác trái ngược nhau trong cơ thể. Chẳng hạn như cảm thấy vô cùng “nặng nề” như có gì đó vô hình đè nén lên người, rồi lại “nhẹ bẫng” bay bổng/bồng bênh trên mặt nước. Hoặc cảm giác “nóng bức” rồi lại đột ngột “lạnh buốt”. Điều này để đánh thức và cân bằng hai bán cầu não.

Hình dung: Giọng đọc của người dẫn dắt sẽ đưa ra một loạt các hình ảnh (ngọn núi tuyết, mặt hồ tĩnh lặng, bầu trời sao...). Tâm trí bạn sẽ tự do liên tưởng, giúp giải tỏa những căng thẳng trong tiềm thức. Nếu làm một mình, hãy tự đắm chìm vào những khung cảnh thanh bình mà bạn đã từng chứng kiến, hoặc khao khát được xuất hiện ở đó.

Lặp lại ý niệm: Bạn nhắc lại ý định ban đầu một lần nữa để củng cố nó vào tiềm thức. Hành động này như tưới nước cho hạt giống ý niệm ban đầu để nó phát triển mạnh mẽ.

Trở về thực tại: Từ từ đánh thức các giác quan, lay động cơ thể bằng những cử động nhỏ, mang nhận thức trở lại với căn phòng. Bạn kết thúc buổi tập với nguồn năng lượng mới mẻ và trong trẻo trở lại.

Sự khác nhau giữa phương pháp thiền ngủ và thiền truyền thống

Khác với thiền định truyền thống (Meditation) đôi khi đòi hỏi sự kỷ luật, nỗ lực ngồi thẳng lưng và tập trung cao độ. Yoga Nidra lại là đặc quyền của sự buông bỏ. Bạn không làm gì cả, chỉ đơn giản là nằm xuống, lắng nghe và cho phép mình được trôi dạt.

Trong một thế giới luôn đòi hỏi chúng ta phải vận động, phải hướng ra bên ngoài để tìm kiếm trải nghiệm, thì việc nằm yên tĩnh tại một chỗ, thực hành Yoga Nidra lại chính là một chuyến đi sống chậm xa xỉ và sâu sắc. Đó là hành trình trở về với chính mình, chạm vào cốt lõi của sự bình yên. Bạn sẵn sàng thử làm ngay hôm nay chứ? ■



Sáu cách đơn giản giúp giảm đau nhức mắt sau khi tiếp xúc với thiết bị điện tử

Điện thoại, máy tính và máy tính bảng gần như trở thành một phần không thể thiếu trong nhịp sống hằng ngày. Tuy nhiên, sau nhiều giờ nhìn màn hình liên tục, đôi mắt thường bắt đầu xuất hiện cảm giác khô, đau nhức và khó chịu vào cuối ngày.

Cho mắt nghỉ theo quy tắc 20 20 20

Nếu bạn thường xuyên cảm thấy đau nhức mắt hoặc khó tập trung sau nhiều giờ nhìn màn hình, bạn có thể áp dụng quy tắc 20-20-20 để giảm tình trạng này. Cứ sau 20 phút sử dụng điện thoại hoặc máy tính, bạn hãy nhìn sang một vật ở cách khoảng 20 feet (6 mét) trong 20 giây. Khoảng nghỉ ngắn này giúp mắt chuyển tiêu điểm, giảm cảm giác căng mỏi khi phải nhìn ở cự ly gần liên tục. Bạn cũng có thể tận dụng thời gian này để đứng dậy, vươn vai hoặc nhìn ra cửa sổ để tinh tảo và giảm căng thẳng.

Giữ độ ẩm cho mắt bằng cách chớp mắt thường xuyên

Một trong những yếu tố ảnh hưởng đến tình trạng đau nhức mắt là độ ẩm của mắt. Khi tập trung quá nhiều vào màn hình máy tính hoặc ngồi trong phòng máy lạnh lâu, mắt thường mất đi độ ẩm tự nhiên do lớp nước mắt trên bề mặt giác mạc bốc hơi nhanh hơn. Tình trạng này từ đó tạo cảm giác khô rát, cộm và mỏi mắt.

Theo Học viện Nhân khoa Hoa Kỳ, con người thường chớp mắt 15 lần mỗi phút. Tuy nhiên, tỷ lệ này giảm xuống còn 7 hoặc 8 lần mỗi phút khi sử dụng màn hình máy tính. Vì vậy, trong quá trình làm việc, bạn có thể chủ động chớp mắt, đặc biệt khi phải đọc văn bản hoặc chỉnh sửa nội dung trên màn hình nhiều giờ liên tục.

Bổ sung độ ẩm bằng thuốc nhỏ mắt khi cần thiết

Bên cạnh chớp mắt để giữ độ ẩm tự nhiên, bạn có thể bổ sung thêm độ ẩm cho mắt bằng thuốc nhỏ mắt. Các sản phẩm nước mắt nhân tạo giúp làm dịu mắt và giảm cảm giác đau nhức khi phải tiếp xúc nhiều với ánh sáng xanh hoặc ngồi trong môi trường điều hòa liên tục. Bạn nên ưu tiên công thức dịu nhẹ để sử dụng hằng ngày, đặc biệt trong những giai đoạn làm việc cường độ cao.

Đeo kính chống ánh sáng xanh để giảm cảm giác đau nhức mắt

Kính chống ánh sáng xanh là một lựa chọn phù hợp cho những người thường xuyên làm việc với máy tính, điện thoại hoặc phải nhìn màn hình trong nhiều giờ liên tục. Ánh sáng từ thiết bị điện tử dễ tạo cảm giác chói và khiến mắt nhanh mỏi hơn, đặc biệt vào cuối ngày hoặc trong môi trường thiếu sáng. Một chiếc kính phù hợp có thể giúp mắt dễ chịu hơn khi đọc tài liệu, chỉnh sửa nội dung hoặc làm việc trong thời gian dài. Bên cạnh đó, đây còn là một thói quen rất dễ duy trì trong sinh hoạt hằng ngày vì bạn chỉ cần đeo kính trong quá trình làm

việc mà không phải thay đổi quá nhiều trong lịch trình thường ngày.

Điều chỉnh ánh sáng trong phòng

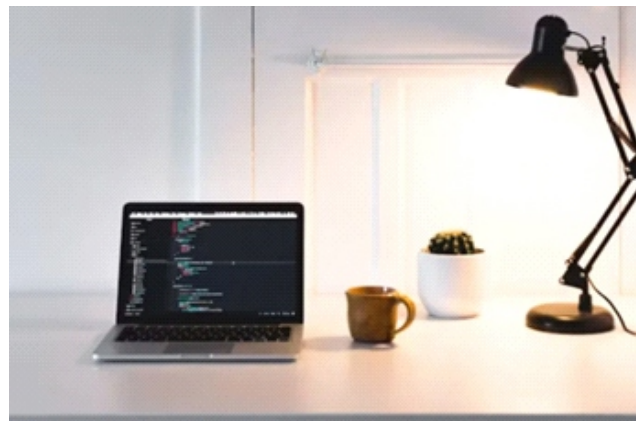
Không gian làm việc cũng ảnh hưởng trực tiếp đến cảm giác đau nhức mắt. Ánh sáng quá gắt, đèn chiếu thẳng vào màn hình hoặc bề mặt phản chiếu nhiều ánh sáng đều khiến mắt phải điều tiết liên tục.

Bạn nên ưu tiên nguồn sáng dịu nhẹ và phân bổ đều trong phòng thay vì chỉ tập trung vào một góc sáng mạnh. Nếu màn hình thường xuyên phản chiếu ánh đèn hoặc ánh nắng, bạn có thể dán thêm miếng dán chống chói để giúp mắt thoải mái hơn khi sử dụng trong thời gian dài.

Điều chỉnh độ sáng màn hình phù hợp với môi trường xung quanh

Nhiều người có thói quen giữ nguyên độ sáng màn hình suốt cả ngày mà quên rằng mắt cần thích nghi với từng điều kiện ánh sáng khác nhau. Nếu màn hình sáng gắt đến mức trông như một nguồn sáng riêng, mắt sẽ nhanh mỏi hơn khi sử dụng lâu.

Ngược lại, màn hình quá tối cũng khiến mắt phải tập trung nhiều hơn để nhìn rõ nội dung. Bạn nên điều chỉnh độ sáng ở mức cân bằng với ánh sáng trong phòng để tạo cảm giác dễ chịu khi làm việc. Ngoài ra, màn hình phẳng và lớp chống chói cũng giúp hạn chế ánh sáng phản xạ không cần thiết, từ đó giúp đôi mắt đỡ đau nhức hơn.



Ảnh minh họa

Trong nhịp sống gắn liền với màn hình điện tử, những khoảng nghỉ ngắn và thói quen chăm sóc mắt đúng cách sẽ giúp bạn cảm nhận sự khác biệt sau mỗi ngày làm việc. Duy trì các thói quen chăm sóc mắt mỗi ngày cũng sẽ giúp bạn giảm cảm giác mệt mỏi và giữ cho thị giác luôn ở trạng thái dễ chịu hơn. ■

Người mùi hương hoa hồng mỗi ngày mang tới lợi ích to lớn này

Tinh dầu hoa hồng mang tới hàng loạt những điều tốt khác cho sức khỏe

Có rất nhiều cách để tăng cường trí não, từ việc tập thể dục thường xuyên hơn đến học các kỹ năng mới. Nhưng còn việc tăng kích thước thực sự của não thì sao?

Theo một nghiên cứu từ Nhật Bản, việc sử

dụng tinh dầu hoa hồng có thể làm tăng kích thước khối lượng chất xám trong não.

“Kết quả của nghiên cứu hiện tại cho thấy việc hít thở tinh dầu hoa hồng liên tục có thể ngăn ngừa teo não và phòng ngừa chứng mất trí nhớ”, các nhà nghiên cứu giải thích.

Nghiên cứu này chỉ là một trong vô vàn nhiều nghiên cứu cho thấy ích lợi của tinh dầu hoa hồng nói chung và mùi hương hoa hồng nói riêng. Loài hoa này thực sự có thể cải thiện chất lượng cuộc sống của chúng ta về mặt thân - tâm - trí, điều rất cần thiết trong cuộc sống hiện đại ngày nay.

Những lợi ích của mùi hương hoa hồng đối với thân - tâm - trí

Các nghiên cứu lâm sàng cho thấy rằng tinh dầu và mùi hương hoa hồng làm tăng sản sinh dopamine và serotonin, những hormone hạnh phúc. Đồng thời làm giảm cortisol, hormone gây stress.

Bên cạnh đó, khi scan sóng não, các nhà nghiên cứu phát hiện rằng hương hoa hồng làm tăng sản sinh sóng não alpha. Đây là những sóng liên quan đến trạng thái “tĩnh tảo thư giãn” - trạng thái tương tự đạt được trong khi thiền định.

Dựa trên những ảnh hưởng trực tiếp của mùi hương hoa hồng lên não bộ, các nhà nghiên cứu kết luận rằng lợi ích của hương hoa hồng như sau:

1. Hương hoa hồng giúp thư giãn tinh thần

Tăng dopamine cùng serotonin và giảm cortisol ngay lập tức biến việc hít thở mùi hương của hoa hồng thành một nghi thức thư giãn, làm giảm lo âu tự nhiên.

2. Hương hoa hồng giúp ngủ ngon

Bởi mùi hương ngọt ngào này làm dịu cơ chế sinh lý “chiến đấu hay bỏ chạy” của cơ thể, bạn sẽ cảm thấy huyết áp thấp hơn, nhịp tim giảm và thở chậm hơn, sâu hơn. Từ đó giấc ngủ của bạn sẽ sâu hơn và ngon hơn.

3. Giảm các triệu chứng trầm cảm

Do giải phóng dopamine và serotonin nên hương hoa hồng có thể giúp cải thiện tâm trạng nặng nề, thúc đẩy suy nghĩ tích cực và chống lại cảm giác kiệt sức về mặt cảm xúc.

4. Có thể giúp cải thiện sức khỏe trí não

Nghiên cứu từ đại học Kyoto và đại học Tsukuba cho thấy rằng khi thoa tinh dầu hoa hồng lên áo suốt một tháng trời, các người phụ nữ tham gia nghiên cứu ghi nhận thể tích chất xám trong não bộ đã tăng lên. Việc tăng thể tích chất xám trong não có thể có ý nghĩa đối với các bệnh thoái hóa thần kinh như chứng mất trí nhớ (dementia).

Lưu ý: Để nhận được những lợi ích thực sự cho hệ thần kinh, hãy sử dụng tinh dầu hoa hồng tự nhiên (Rosa damascena hoặc Rosa centifolia).

Các loại hương liệu tổng hợp giả mùi hoa hồng không mang lại lợi ích tương tự, bởi chúng thiếu các hợp chất hóa học phức tạp trong tinh dầu thiên nhiên, khi tương tác với não bộ không tạo ra những tác dụng trị liệu. ■



SỬ TÂM & TÌM HIỂU

Thế giới sẽ sử dụng ngôn ngữ nào vào năm 2125?

Trong thời đại toàn cầu hóa diễn ra mạnh mẽ hiện nay, việc biết được nhiều ngoại ngữ là một điều kiện tiên quyết đối với mỗi người để có thể hội nhập, phát triển và bắt kịp sự phát triển của thời đại.

Thế giới tồn tại khoảng 7000 ngôn ngữ, trong đó tiếng Trung, tiếng Tây Ban Nha và tiếng Anh là những ngôn ngữ được sử dụng nhiều nhất. Vậy có bao giờ bạn nghĩ 100 năm sau 1 trong 3 ngôn ngữ trên sẽ được sử dụng bởi tất cả mọi người trên thế giới?



Bức vẽ mô phỏng lại truyền thuyết về tòa tháp Babel, sự kiện dẫn đến sự phân chia ra nhiều ngôn ngữ của con người

Khi đó, người ta sẽ chu du khắp thế giới một cách dễ dàng và thuận tiện hơn bao giờ hết. Nhà ngôn ngữ học, triết học và âm nhạc tại Đại học Columbia, Hoa Kỳ đã có một nghiên cứu khá sâu sắc và thú vị về sự thay đổi của ngôn ngữ trong lịch sử. Qua đó, ông phân nào vẽ lên viễn cảnh của ngôn ngữ trên thế giới vào năm 2125.

Hy vọng quốc tế ngữ bắt đầu từ những năm 1880

Hồi năm 1880, một giáo sĩ đến từ Baravia, miền nam nước Đức, đã sáng tạo nên một ngôn ngữ mới mang tên Volapük với hy vọng sẽ được áp dụng cho tất cả mọi người trên thế giới. Volapük là một sự pha trộn giữa các từ ngữ tiếng Anh, Pháp và Đức.

Tuy nhiên, Volapük rất khó sử dụng, khó phát âm và cấu trúc ngữ pháp rắc rối như tiếng Latin. Sau đó vài năm, Volapük nhanh chóng chìm vào lãng quên và nhường sự chú ý cho một ngôn ngữ khác được phát minh tiếp theo là Esperanto. Khắc phục nhược điểm của Volapük, Esperanto có thể dễ học hơn và người học chỉ mất khoảng 1 buổi để nắm được các quy tắc sử dụng cơ bản.

Tuy nhiên, vào thời điểm Esperanto bắt đầu được giới thiệu, tiếng Anh đã nhanh chóng trở thành ngôn ngữ giao tiếp quốc tế. 2000 năm trước, tiếng Anh cổ đã được những bộ lạc thời đồ sắt tại Đan Mạch sử dụng.

Tuy nhiên, 1000 năm sau đó, tiếng Anh lại bị lấn át bởi tiếng Pháp ngay trên chính đảo quốc sương mù. Lúc bấy giờ, không một ai nghĩ rằng tiếng Anh sẽ trở nên phổ biến như hiện nay, với hơn

2 tỷ người sử dụng, tương đương với 1/3 dân số thế giới.

Thế giới sẽ sử dụng ngôn ngữ nào vào năm 2125?

Một truyền thuyết trong Kinh Thánh kể rằng xưa kia, sau trận Đại hồng thủy, con người tập trung sống với nhau tại thành phố Babylon. Họ nói cùng một thứ ngôn ngữ và khi đó, bắt đầu xây dựng tòa tháp Babel to lớn tới mức "đỉnh của nó có thể chạm tới thiên đường".

Tuy nhiên, Đức Jehovah đã ngăn chặn ý định này bằng cách làm lộn xộn tiếng nói của con người, khiến cho người này không thể nghe được tiếng nói của người kia và ý định xây dựng tháp cũng mà tan vỡ. Từ đó, con người tản ra khắp nơi và mỗi vùng nói hàng nghìn thứ tiếng khác nhau.

Một số bộ phim, tiểu thuyết khoa học giả tưởng cũng thường dựng lên một hành tinh mà toàn thể cư dân trên đó đều nói chung một ngôn ngữ.

Do đó, một số người lo ngại rằng có thể, tiếng Anh rồi sẽ dần dập tắt những ngôn ngữ khác, trở thành một "ngôn ngữ của Trái Đất" và loài người sẽ mất đi hàng nghìn ngôn ngữ gắn liền với lịch sử, nền văn hóa của mỗi quốc gia.

Tuy nhiên, lo sợ này vẫn còn quá sớm. Trên thực tế, thay đổi ngôn ngữ của toàn bộ một quốc gia không phải là điều dễ dàng, khi mà nó đã được mỗi cư dân sử dụng một cách hoàn toàn tự nhiên ngay từ khi mới lọt lòng.

Dù tiếng Anh có được sử dụng phổ biến như hiện nay, nhưng phần lớn đều sử dụng nó như một ngôn ngữ để giao tiếp ra bên ngoài, còn tiếng địa phương vẫn được sử dụng song song trong một quỹ đạo riêng của nó.

Nhưng câu hỏi đặt ra ở đây là 1 thế kỷ nữa, tức là vào những năm 2125, ngôn ngữ mà con người sử dụng trên hành tinh sẽ ra sao? Có 2 giả thuyết được nêu ra nhằm diễn tả cảnh quan ngôn ngữ sau 100 năm nữa. Thứ nhất, chỉ còn lại một số ít ngôn ngữ. Thứ hai, ngôn ngữ sẽ biến đổi theo hướng đơn giản hơn so với hiện nay, đặc biệt là cách nói sẽ hoàn toàn khác so với cách chúng ta viết chúng.

Tiếng Trung có trở thành ngôn ngữ quốc tế?

Một số người cho rằng không phải tiếng Anh, mà tiếng Phổ thông (Trung Quốc) mới thật sự trở thành ngôn ngữ của thế giới. Ý tưởng ở đây là dân số khổng lồ của quốc gia này cộng với nền kinh tế đang ngày một phát triển. Tuy nhiên, chuyện đó dường như không hề dễ dàng do tiếng Anh đã xây dựng được nền tảng vững chắc.

Tiếng Anh hiện nay đã ăn sâu và trở thành khuôn mẫu của nhiều lĩnh vực khác nhau nên việc chuyển sang ngôn ngữ mới đòi hỏi một nỗ lực không hề nhỏ. Chúng ta đã có "bàn phím quốc tế" QWERTY hay chuẩn dòng điện AC cũng vì lý do này.

Thêm vào đó, tiếng Trung là cực kỳ khó học nếu không được tiếp xúc từ nhỏ và nếu muốn thật sự làm chủ hệ thống chữ viết tượng hình cũng không phải là điều đơn giản. Thật sự, không riêng

gì tiếng Trung mà cả tiếng Hy Lạp, tiếng Latin, tiếng Aramaic, tiếng Ả Rập, tiếng Nga... đều được đa số người học xem như những ngôn ngữ vô cùng thách thức.

Điều đó cộng với nền tảng mà tiếng Anh đã xây dựng được, tiếng Trung khó lòng đạt được sự gần gũi đến mức có thể thay thế vai trò là tiếng quốc tế được. Lịch sử đã chứng minh rất nhiều thế lực hùng mạnh đã chiếm đóng và cai trị một vùng lãnh thổ, nhưng vẫn không thể thay đổi ngôn ngữ tại nơi đó. Người Mông Cổ và Mãn Châu đã cai trị chính Trung Quốc nhưng tiếng Trung vẫn còn nguyên vẹn.

Những ngôn ngữ phức tạp sẽ dần bị quên lãng nếu không được truyền lại cho thế hệ sau

Một số đoán rằng đến năm 2125, số ngôn ngữ trên thế giới sẽ còn lại 600 thay vì 6000 như hiện nay (khoảng 1000 trong số đó được cho là đang dần mất đi). Một số ngôn ngữ của những nhóm người nhỏ sẽ rơi vào tình trạng khó khăn.

Diễn hình như trong quá khứ, phần lớn ngôn ngữ của thổ dân châu Mỹ hoặc Úc đã bị đồng hóa bằng tiếng Anh. Đồng thời, quá trình đô thị hóa nhanh chóng như ngày nay còn góp phần đẩy nhanh quá trình này. Và những người dân di cư tới các thành phố lớn, các địa điểm lớn đều dần phải sử dụng một ngôn ngữ chung tại đó.

Ở khía cạnh khác, tư duy ngày nay thường cho rằng, ngôn ngữ phải được sử dụng để viết, với các quy định, cấu trúc vững vàng, được tuân thủ đúng, mới tạo nên một ngôn ngữ. Và những người chỉ có thể nói nhưng không biết viết, thì chưa thể gọi là "biết" và sử dụng một ngôn ngữ được. Diễn hình như tiếng Yiddish (một tiếng Đức cổ của người Do Thái tại Trung và Đông Âu) được cho là ngôn ngữ đang chết, khi mà rất nhiều người vẫn đang sử dụng nó để giao tiếp tại Israel và Mỹ nhưng lại không biết viết.

Trong một môi trường sống với 1 thứ ngôn ngữ lớn, phổ biến hơn so với ngôn ngữ gốc của mỗi người, họ thường có xu hướng sử dụng ngôn ngữ lớn thường xuyên hơn và ngôn ngữ của riêng họ sẽ bị cho là lạc hậu. Từ đó, rất có thể ngôn ngữ riêng cũng dần không được sử dụng để giao tiếp với thế hệ con cái của họ.

Ví dụ như một người trưởng thành từ nước A chuyển sang sống tại nước B, họ sẽ bắt đầu sử dụng ngôn ngữ nước B. Khi đó, nếu họ không sử dụng tiếng A để nói với con cái họ, thế hệ con cái sẽ không thể kế thừa tiếng A được nữa. Dĩ nhiên là cho tới lúc trưởng thành, tiếng B mới chính là ngôn ngữ mẹ đẻ của thế hệ con cái.

Tuy vậy, chính trẻ em mới là những thế hệ vô cùng quan trọng giúp duy trì sức sống của một ngôn ngữ nào đó. Cho dù đó là tiếng Anh với hàng loạt động từ bất quy tắc, nhiều ngoại lệ, hay đó là tiếng Trung với đầy chữ tượng hình và 4 thanh âm khác nhau, hoặc thậm chí là tiếng H'Mông với 8 thanh âm khác nhau, trẻ em đều có thể học được một cách dễ dàng. Nhưng một thực tế là nhiều cộng đồng người sinh sống đang ngày càng ít chú trọng

SỬ TÂM & TÌM HIỂU



đến việc truyền dạy ngôn ngữ cho trẻ em một cách đầy đủ.

Làn sóng tối ưu hóa các ngôn ngữ gốc

Thay vì duy trì một ngôn ngữ khó, lạc hậu và có thể đứng trên bờ vực bị tiêu diệt, nhiều cộng đồng, bao gồm cả trường học và người lớn đã cải biên một phiên bản mới của ngôn ngữ theo hướng đơn giản hóa các từ vựng và cấu trúc ngữ pháp. Trong quá khứ không ít nhiều ngôn ngữ đã được duy trì theo cách thức này.

Lịch sử đã ghi nhận những làn sóng mạnh mẽ góp phần không nhỏ đến sự biến đổi của ngôn ngữ theo xu hướng đơn giản hóa. Đầu tiên là sự phát triển của công nghệ tạo điều kiện cho con người có thể vượt đại dương, thực hiện xâm chiếm, định cư những vùng đất mới.

Diễn hình như khi người Viking xâm lược Anh Quốc vào thế kỷ thứ 8, họ bắt đầu hòa nhập vào xã hội. Khi đó, giáo dục chỉ giới hạn đối với tầng lớp quý tộc, do đó, những bậc cha mẹ dân thường dần sẽ "phá vỡ" tiếng Anh cổ khi họ dạy cho con cái. Những đứa trẻ này sẽ lớn lên cùng với phiên bản tiếng Anh mới. Trong tiếng Anh cổ, có tới 3 giống, 5 cách và hệ thống ngữ pháp vô cùng phức tạp, tương đương với tiếng Đức hiện nay.

Nhưng sau khi người Viking xuất hiện, nó đã tiến hóa thành tiếng Anh hiện đại - một trong số vài ngôn ngữ tại châu Âu không còn ghép giống vào trong các vật thể vô tri nữa. Tương tự như vậy, tiếng Trung, Ba Tư, Indonesia và nhiều ngôn ngữ khác đã bước vào một chu trình tương tự nhằm đơn giản hóa ngôn ngữ gốc.

Thời đại sau đó, làn sóng thứ 2 mang những nô lệ người da đen từ châu Phi đến châu Âu đã một lần nữa tác động không nhỏ tới quá trình biến đổi ngôn ngữ tại đây. Khi đó, những người da đen trưởng thành cần phải học ngoại ngữ mới một cách nhanh chóng, và đơn giản hơn cả người Viking.

Họ chỉ cần vài trăm từ vựng và một số cấu trúc ngữ pháp đơn giản. Và từ những nguyên tắc cơ bản ban đầu, họ bắt đầu mở rộng ra một thứ ngôn ngữ mới để có thể lâu dài tại châu Âu: ngôn ngữ Creole xuất hiện - một dạng tiếng bồi.

Trên thực tế, hình thái tiếng Creole được sáng tạo ra trên phạm vi toàn thế giới trong thời đại "phương Tây khai phá". Khi đó, người Haiti tạo nên tiếng Haiti Creole từ tiếng Pháp, những binh sĩ châu Phi tạo nên tiếng Ả Rập Creole tại Sudan; người dân tại New Guinea lại tạo nên tiếng Đức Creole. Những thổ dân châu Úc cũng tạo nên tiếng Anh Creole và lan rộng sang những khu vực xung quanh, tới New Guinea với tên gọi tiếng Tok Pisin - ngày nay được chính phủ công nhận là quốc ngữ.

Tiếp theo, làn sóng di cư của những người hiện đại đã một lần nữa thúc đẩy sự hiện đại hóa lần thứ 3 của ngôn ngữ. Những đứa trẻ nhập cư tại các thành phố trên khắp thế giới bắt đầu nói những ngôn ngữ pha trộn giữa tiếng địa phương gốc với phiên bản của tiếng địa phương do cha mẹ chúng nói.

Nói cách khác, những thế hệ con cái một lần nữa sẽ biến đổi ngôn ngữ bản địa thành ngôn

ngữ của chúng. Bằng cách này, Kiezdeutsch - một tiếng địa phương tại Đức lại chuyển thành "Kebob Norsk" khi đến Na Uy. Một thí dụ khác, người Singapore đã có "Singlish - tiếng Anh của người Sing"... Thế giới chứng kiến sự ra đời các phiên bản được "cải biên nhẹ" của những ngôn ngữ cũ.

Cách cải biên này không phải là sự suy thoái của ngôn ngữ. Phần lớn các ngôn ngữ mới "tối ưu hóa" đều đảm bảo đầy đủ những quy tắc của ngôn ngữ gốc và một khi một người sử dụng tiếng Anh cũ nghe được tiếng Anh mới, họ sẽ nhận ra nó đã bị sửa đổi nhưng vẫn đảm bảo sự cân bằng. Tuy nhiên, sự sửa đổi đó theo hướng bớt công kênh hơn, không chứa quá nhiều động từ bất quy tắc, 8 thanh âm và dĩ nhiên là không có phân chia giống của đồ vật.

Và đây có thể sẽ là xu hướng biến đổi của ngôn ngữ thế giới trong tương lai. Vấn đề đặt ra ở đây là toàn bộ các ngôn ngữ bị biến đổi vẫn cần phải ghi nhận, lưu giữ lại một cách đầy đủ bằng các công cụ hiện đại để lưu truyền cho hậu thế. Đứng để đến năm 2125, con người sẽ tiếc nuối về một thế giới từng có 6000 ngôn ngữ nhưng chỉ còn lại 600. Và đó cũng chỉ là một dự đoán, nhưng hiện nay, con người đang sử dụng 1 ngôn ngữ bên cạnh tiếng mẹ đẻ của họ để giao tiếp quốc tế.

Sau cùng, dường như người ta thường kể lại câu chuyện tháp Babel như một lời nguyên cho con người hơn là sự ban phước lành. Tương lai hứa hẹn sẽ có tiếp tục sự biến đổi của ngôn ngữ theo hướng tối ưu hóa 1 ngôn ngữ theo nhiều cách khác nhau. Khi đó, các phiên bản mới vẫn có thể trao đổi lẫn nhau dễ dàng. Tương lai có thể không phải là 1 thứ tiếng Anh cứng nhắc cho toàn thế giới, nhưng là một thứ tiếng Anh mềm đến từ nhiều vùng đất chan hòa, giao thoa với nhau. ■

Vàng được hình thành như thế nào?

Các nhà khoa học thuộc ĐH Queensland (Australia) vừa công bố công trình nghiên cứu chứng tỏ vàng được tạo ra nhờ nước và động đất.

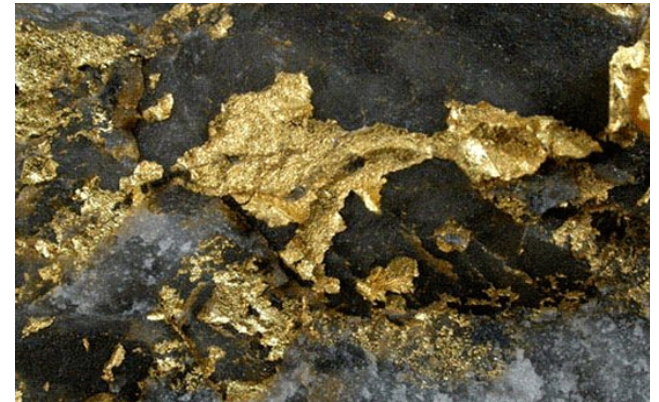
Kết quả nghiên cứu này vừa được đăng tải trên tạp chí Nature Geoscience. Dion Weatherley, một nhà địa vật lý tại Đại học Queensland, Australia và là tác giả chính của nghiên cứu tiết lộ: "Động đất gây ra hiện tượng đứt gãy địa chất, tạo nên vô số các khe hở. Nước nhanh chóng tràn đầy những khe hở này. Điều đặc biệt xảy ra ở khoảng 10km dưới lòng đất, nơi có áp suất và nhiệt độ cực kỳ cao".

"Điều kiện môi trường như vậy, cộng với việc nước mang nồng độ cao các chất carbon diacid, silic diacid cùng một số chất cần thiết khác sẽ giúp tạo ra vàng. Sau đó, dư chấn hoặc các trận động đất khác khiến những khe hở mở rộng hơn làm áp suất giảm đột ngột, nước nhanh chóng bay hơi và bất cứ hạt vàng nào tồn tại trong chất lỏng đều kết tủa gần như ngay lập tức".

Quá trình kiến tạo trong vỏ Trái đất khiến

động đất lặp đi lặp lại giúp hình thành lớp vàng trầm tích (trầm tích cát vàng). Các nhà khoa học cho biết vàng trên thế giới có nguồn gốc từ các mạch trầm tích hình thành trong thời kỳ địa chất tạo núi diễn ra 3 tỷ năm trước đây.

Để trả lời câu hỏi về nguồn gốc của vàng, làm thế nào mà vàng có thể biến đổi từ trạng thái nóng chảy sang trạng thái rắn có thể khai thác được? Các nhà khoa học đã mô phỏng lại quá trình giảm áp tại các khe hở chứa đầy chất lỏng trong một trận động đất.



Với cách làm này, họ đã có đáp án. Vàng bị nóng chảy từ trong lòng đất đã được đẩy lên theo sự vận động của vỏ Trái đất. Vàng có dạng thỏi do các khoáng chất kèm theo bị ôxi hóa bởi thời tiết và việc rửa trôi bụi vào các con suối, dòng sông nơi vàng tích tụ hoặc do hoạt động của nước liên kết lại.

Nghiên cứu của các nhà địa chất Australia cũng cho biết, chấn động duy nhất sẽ không tạo ra vàng có giá trị kinh tế. Để tạo thành một mạch chứa 100 tấn vàng sẽ mất 100.000 năm.

Phát hiện ra cơ chế hình thành vàng sẽ giúp ích cho con người trong việc tìm kiếm, thăm dò những mỏ vàng mới trong tương lai. Người ta đã tính được trữ lượng vàng trên thế giới đạt 250 ngàn tấn. Đến nay, loài người đã khai thác khoảng 150 nghìn tấn vàng từ lòng đất. Sản lượng khai thác hàng năm trung bình là 2.300 tấn thì quặng vàng sẽ cạn kiệt vào năm 2050.

Vàng là tên nguyên tố hoá học có ký hiệu Au và số nguyên tử 79 trong bảng tuần hoàn. Là kim loại chuyển tiếp (hoá trị 3 và 1) mềm, dễ uốn, dễ dát mỏng, màu vàng và chiếu sáng, vàng không phản ứng với hầu hết các hoá chất nhưng lại chịu tác dụng của nước cường toan (aqua regia) để tạo thành axit cloroauric cũng như chịu tác động của dung dịch xyanua của các kim loại kiềm. Kim loại này có ở dạng quặng hoặc hạt trong đá và trong các mỏ bồi tích và là một trong số kim loại quý.

Vàng là nguyên tố kim loại có màu vàng khi thành khối, khi dạng bột vàng nguyên chất 100% có màu đen, hồng ngọc hay tím khi được cắt nhuễn. Nó là kim loại dễ uốn nhất được biết.

Vàng có tính dẫn nhiệt và điện tốt, không bị tác động bởi không khí và phần lớn hoá chất (chỉ có bạc và đồng là những chất dẫn điện tốt hơn). Nó không bị ảnh hưởng về mặt hoá học bởi nhiệt, độ ẩm, oxy và hầu hết chất ăn mòn; vì vậy nó thích hợp để tạo tiền kim loại và trang sức. ■

THE TOTAL YOU MEDICAL SPA

Laser Facial 30min

\$79 was \$150

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

Oxygen AstrodomeFacial 45 min

\$89 was \$150

Làm mới làn da của bạn với Oxygen Astrodome Facial! Truyền oxy, tăng cường độ ẩm và có được làn da rạng rỡ.



Korean Glass Skin Booster

\$349 was \$580

Khám phá làn da rạng rỡ, như thủy tinh với Korean Glow Skin Booster! Dưỡng ẩm, làm sáng và trẻ hóa làn da để có được làn da rạng rỡ như Hàn Quốc.

Botox

\$10/unit was \$15/unit

Botox: một loại thuốc tiêm không phẫu thuật giúp làm mờ nếp nhăn bằng cách thư giãn các cơ mặt, mang lại vẻ ngoài trẻ trung.



346-787-3968

1140 BUSINESS CENTER #403 DR. HOUSTON TX 77043

GENERAL SURGERY / VEIN CENTER

TRUNG TÂM ĐIỀU TRỊ SUY GIÃN TĨNH MẠCH

TRIỆU CHỨNG & CÁCH ĐIỀU TRỊ GIÃN TĨNH MẠCH

CÁC TRIỆU CHỨNG GIÃN TĨNH MẠCH



GIÃN TĨNH MẠCH



SƯNG PHÙ



DA SẠM MÀU



LỜ LOÉT



Trước Phẫu Thuật



Sau Phẫu Thuật

NHỮNG LỢI ÍCH CỦA ĐIỀU TRỊ SUY GIÃN TĨNH MẠCH

- Gây mê cục bộ ngay tại văn phòng
- Đi lại ngay sau khi điều trị
- Không để lại seọ hay sưng phù

ĐIỀU TRỊ BẰNG PHƯƠNG PHÁP NỘI SOI Ổ BỤNG

- Làm giảm đau và rút ngắn thời gian hồi phục
- Làm seọ ít hơn sau phẫu thuật

Nếu bạn có cảm giác chân nóng, ngứa, nổi gân xanh, dễ mệt mỏi, áp lực, co thắt, thay đổi màu da, sưng, khô, loét, v.v ...

Đừng chờ đợi, hãy đến gặp chúng tôi ngay!

ĐIỀU TRỊ SUY GIÃN TĨNH MẠCH HẦU HẾT ĐỀU ĐƯỢC CÁC CÔNG TY BẢO HIỂM HỖ TRỢ

TIẾNG ANH • TIẾNG VIỆT thezhenmaster@hotmail.com

9440 Bellaire Blvd., Ste. 205 Houston TX 77036

713-935-9758

1140 Business Center Dr., Ste. 403 Houston TX 77043