

The Vietnamese Business Daily

Thương Mại

VIETNAM

Trao 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

Section B
Điện Ảnh
NĂM THỨ 46
2213
July 21, 2026

VIET HOA INTERNATIONAL FOODS

viethoa.com 832.448.8828 @VietHoaHouston
8300 W. Sam Houston Pkwy South Houston TX 77072

WEEKLY SPECIALS

Year 2026 Starts Saving
Use Your V.I.P Card to Earn
\$1 = 100 Points.

FRIDAY - THURSDAY
07.24 - 07.30

Có Hiệu Lực:

NEW ITEM

Vịt Tỳ Bà

Roast Pipa Duck

琵琶烤鴨

\$35.99/ea

TẠP HÓA / BÁCH HÓA

BUY 1 GET 1
Cà Phê Cappuccino
\$8.99

BUY 3 GET 1
Golden Nest Swallow Nest (Original/Sugar Free)
\$34.99

多口味豆奶
YEOS Soy Milk w Variety Flavored
\$13.99

農心泡麵
NongShim Ramyun Chef Noodle
2 for \$12

紅牛 能量飲料
Red Bull Energy Drink
\$11.99

白葡萄芦荟飲料
Wang White Grape & Aloe Vera
\$8.99

RAU CỦ QUẢ		THỊT		HẢI SẢN / ĐỒ BIỂN	
新鮮西蘭花 \$1.39/lb Fresh Broccoli Bông Cải Xanh	紅葉生菜 \$1.79/ea Red Leaf Lettuce Xà Lách Đỏ	新鮮豬排骨 \$3.99/lb Fresh Pork Rib Whole Sườn Heo Bẹ	急凍牛仔骨 \$8.99/lb Frozen Beef Short Ribs Sườn Bò Đại Hàn	海螺 \$5.99/lb Live Conch Ốc Muông	藍蟹 \$3.99/lb Live Blue Crab Cua Xanh Sống
村仔菜 \$3.99/lb Star Gooseberry Leaves Lá Bô Ngót	新鮮白蘿蔔 79¢/lb Fresh White Radish Củ Cải Trắng	急凍山豬肉 \$9.99/lb Frozen Wild Hog Meat Thịt Heo Rừng	急凍鴨鵝 \$11.99/ea Frozen Quail (6pcs) Chim Cúc	活牡蠣 \$1.79/lb Live Oyster (Whole Bag) Hàu Sống	台灣巨型魷魚 \$5.99/lb Fresh Jumbo Squid Mực Ông

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

SPECIAL SALE ĐẶC BIỆT

\$4.99
/ Box - 6 packs

SURASANG
88 SEOUL TOPOKKI
88 首尔 辣炒年糕
88 Seoul Bánh Gạo Cay

SHOP NOW

BOOM SALE!

\$699.99
BOX + FREE GIFT

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



ĐIỆN ẢNH

Thì ra đây là nguồn cơn khiến Lưu Diệc Phi và Song Seung Hun “tan đàn xẻ nghé”

Bước chân vào giới giải trí từ năm 2002, Lưu Diệc Phi từng vương tin đồn hẹn hò với Lâm Chí Dĩnh, Hồ Ca, thiên tài piano Lang Lang... Tuy nhiên, tính đến hiện tại, chỉ có Song Seung Hun là được “thần tiên tỷ tỷ” xác nhận là bạn trai chính thức. Đáng tiếc, cặp đôi Trung - Hàn này tan vỡ sau gần 3 năm gắn bó. Sau mỗi tình không thành, đến nay, họ vẫn còn lẻ bóng. Điều này càng khiến công chúng tiếc nuối, tò mò về lý do tại sao ngày xưa Lưu Diệc Phi và Song Seung Hun lại không thể có cái kết đẹp với nhau.

Mới đây, trang QQ đã gây chú ý khi phân tích loạt lý do khiến “thần tiên tỷ tỷ” nói lời chia tay tài tử xứ Hàn. Nguyên nhân lớn nhất khiến chuyện tình đẹp như cổ tích của Lưu Diệc Phi và Song Seung Hun tan vỡ được cho là nằm ở tính cách khác biệt và sự



mất cân bằng trong cách cả hai vun đắp cho mối quan hệ. Trong suốt quãng thời gian yêu nhau, tài tử xứ Hàn là người chủ động và dành nhiều tình cảm hơn cho mình tinh xứ Trung. Trong khi Lưu Diệc Phi lại khá hời hợt trong việc biểu lộ cảm xúc khi yêu. Do đó, Song Seung Hun luôn cảm thấy bản thân thiệt thòi, bỏ ra nhiều hơn nhưng nhận lại chẳng bao nhiêu trong mối quan hệ với Lưu Diệc Phi.

Tuy nhiên, dù Song Seung Hun yêu Lưu Diệc Phi rất nhiều, nhưng cách cư xử của anh lại rất thiếu tinh tế, nhiều khiến nữ diễn viên 8X nhiều lần tổn thương vì cảm thấy bản thân không được tôn trọng, lắng nghe quan điểm. Song Seung Hun được cho biết là người hay tránh né, sợ xung đột. Chính vì vậy, mỗi khi cãi nhau với bạn gái, anh thường phớt lờ, xem như không có chuyện gì xảy ra. Bất chấp nửa kia có tức giận và chỉ trích thế nào, anh cũng bình thản, giả vờ như cả 2 vẫn ổn. Tính cách này của Song Seung Hun khiến Lưu Diệc Phi “phát ngán”.

Không chỉ vậy, sự khác biệt về ngôn ngữ, văn hóa, tính cách và đặc biệt là định hướng tương lai cũng

dẫn trở thành rào cản khó vượt qua giữa cặp sao Trung - Hàn. Hơn Lưu Diệc Phi tới 11 tuổi, Song Seung Hun luôn mong muốn sớm xây dựng gia đình và có con. Trên sóng 1 chương trình truyền hình vào năm 2015, Song Seung Hun từng tâm sự rằng khi đón năm mới cùng những người bạn đã có gia đình, nhìn cảnh họ quây quần bên nhau, anh cảm thấy khá cô đơn. Nam diễn viên cho biết anh chưa hoàn toàn tự tin để trở thành một người chồng, nhưng thật sự rất muốn kết hôn.

Tuy nhiên, đúng vào giai đoạn đó, sự nghiệp của Lưu Diệc Phi bước sang một chương mới. Sau bộ phim Tam Sinh Tam Thế Thập Lý Đào Hoa bản điện ảnh, cô được mời tham gia dự án Mulan của Hollywood. Phần lớn thời gian Lưu Diệc Phi phải sang Mỹ làm việc. Việc phải bay đi bay về giữa Mỹ, Trung Quốc và Hàn Quốc khiến nữ diễn viên và bạn trai ngày càng ít có thời gian ở bên nhau. Khi vừa phải đối mặt với yêu xa, vừa không tìm được tiếng nói chung về kế hoạch tương lai, chuyện tình từng được khán giả hết lòng ủng hộ cũng dần đi đến hồi kết. Nhiều nguồn tin trong showbiz cho biết tài tử Hàn Quốc chính là người ruồng bỏ mình tinh Cbiz trước vì Lưu Diệc Phi không chịu cưới xin, đặt sự nghiệp lên trên hạnh phúc cá nhân.

Dù lý do chia tay của Song Seung Hun và Lưu Diệc Phi có là gì đi chăng nữa đến nay chuyện tình dang dở của họ vẫn khiến nhiều người tiếc nuối, bởi cả hai từng được xem là một trong những cặp đôi đẹp nhất giới giải trí châu Á.

Mối quan hệ “phim giả tình thật” của cặp đôi Trung - Hàn

Song Seung Hun và Lưu Diệc Phi lần đầu gặp gỡ vào năm 2012 tại lễ trao giải Cosmo Beauty Awards diễn ra ở Thượng Hải (Trung Quốc). Dù được ban tổ chức sắp xếp ngồi cạnh nhau, cả hai khi đó hầu như không có bất kỳ màn tương tác đáng chú ý nào.

Hai năm sau, định mệnh một lần nữa đưa họ gặp lại khi được mời đảm nhận vai chính trong bộ phim hợp tác Trung - Hàn Tinh Yêu Thứ Ba. Trong quá trình quay phim, mỗi khi diễn cảnh khóc, Lưu Diệc Phi thường nhập vai quá sâu nên không kìm được nước mắt. Trong khi những người khác hoặc đứng chờ, hoặc chỉ hỏi “đã quay tiếp được chưa”, chỉ có Song Seung Hun lặng lẽ ngồi xuống đưa khăn giấy cho Lưu Diệc Phi, thậm chí còn nghiêng người che ống kính để cô bớt ngượng.

Giữa thời tiết ngoài trời lên tới 38 độ C, anh cầm một tấm vải đen đứng phía sau che nắng cho nữ diễn viên đình đám. Mỗi lần đoàn phim tụ họp ăn uống, anh đều chủ động ngồi cạnh, giúp Lưu Diệc Phi từ chối những màn mời rượu xã giao. Biết Lưu Diệc Phi không quen đồ ăn Hàn Quốc, anh còn học nấu những món gia đình đơn giản như cà chua xào trứng hay canh rong biển trứng để giúp cô đỡ khó

thích nghi với môi trường mới. Chính quãng thời gian đồng hành trên phim trường đã khiến mối quan hệ giữa hai ngôi sao dần trở nên thân thiết và nảy nở thành tình yêu ngoài đời thực.

Đến tháng 8/2015, sau khi truyền thông Hàn Quốc đăng tải loạt ảnh Song Seung Hun qua đêm tại nhà riêng của nữ diễn viên, cặp đôi chính thức xác nhận mối quan hệ. Chuyện tình giữa tài tử xứ Hàn và mỹ nhân hàng đầu Cbiz nhanh chóng trở thành tâm điểm truyền thông bởi phải vượt qua nhiều rào cản như khác biệt ngôn ngữ, khoảng cách địa lý và khoảng cách tuổi tác lên tới 11 năm. Bên cạnh vô số lời chúc phúc dành cho cặp “tra tài gái sắc”, cũng có không ít ý kiến hoài nghi rằng cặp đôi đóng kịch “phim giả tình thật” để quảng bá phim mới.

Trước những ồn ào, Lưu Diệc Phi cho biết cô và Song Seung Hun nảy nở tình cảm tự nhiên sau nhiều lần liên hệ riêng với nhau qua điện thoại. “Thần tiên tỷ tỷ” khẳng định yêu cô Song Seung Hun nghiêm túc và muốn tìm hiểu anh để tiến tới hôn nhân. Trong khi đó Seung Hun cho biết anh và Diệc Phi “không có lý do để giả vờ hẹn hò”.

Từ năm 2016, Song Seung Hun phải quay về Hàn Quốc hoạt động. Vì vậy, nam diễn viên và Lưu Diệc Phi bắt đầu chuỗi ngày yêu xa. Trong thời gian này, Lưu Diệc Phi và Song Seung Hun vẫn dành thời gian sang quê nhà đối phương hẹn hò. Thậm chí, có nguồn tin cho biết cả 2 đã ra mắt gia đình nhau và bàn tính chuyện cưới xin. Tưởng chừng khán giả sẽ được dịp chứng kiến “hôn lễ thế kỷ” của cặp sao hạng A Trung - Hàn, thì đến năm 2018, Song Seung Hun và Lưu Diệc Phi bất ngờ thông báo đã chia tay vì lịch trình bận rộn. Sự tan vỡ của họ từng là cú sốc lớn với khán giả Trung - Hàn.

Vy Anh

Cặp đôi lấy nhau 10 năm ly thân vì ngoại tình, chồng bỏ ra khách sạn để mặc vợ ở nhà trông con

Từ 163 đưa tin, cặp đôi diễn viên đình đám Cbiz Nhậm Gia Luân - Nhiếp Hoan vừa dính tin rạn nứt, được cho là đã ly thân sau 10 năm kết hôn. Theo nguồn tin do blogger kiêm paparazzi nổi tiếng Lưu Đại Chùy cung cấp, trong thời gian tham gia lịch trình sự kiện tại Thượng Hải, Nhậm Gia Luân đã ở khách sạn 2 đêm liên tiếp mà không về nhà. Điều này đồng nghĩa với việc tài tử họ Nhậm đã để vợ ở nhà trông con 1 mình.

Từ những phát hiện kể trên, Lưu Đại Chùy nhận định, Nhậm Gia Luân - Nhiếp Hoan hiện đang sống riêng. Paparazzi còn tiếp tục nêu ra quan điểm của mình: “Cả 2 diễn viên đều ở Thượng Hải và còn có con rồi, nhưng họ lại không ở cùng nhau thì ít nhiều cũng có vấn đề”.

Trên các diễn đàn trực tuyến, cộng đồng mạng hiện



Gia Luân được cho là đã ly thân với vợ mình tình. Một số khán giả cho rằng cặp đôi đình đám Cbiz thực sự đã rạn nứt, đang đứng trước nguy cơ tan vỡ.

Song song với đó, nhiều fan khẳng định chưa thể dựa vào thông tin do Lưu Đại Chùy cung cấp để đưa ra kết luận Nhậm Gia Luân - Nhiếp Hoan đang sống riêng.

Theo những khán giả này, việc nghệ sĩ ở khách sạn do lịch trình công việc vốn là chuyện hết sức bình thường, đặc biệt khi sự kiện kết thúc vào đêm muộn, việc các ngôi sao chọn ở lại khách sạn nhằm tránh làm phiền gia đình nghỉ ngơi là điều vô cùng phổ biến trong giới giải trí.

Tính tới thời điểm hiện tại, cả Nhậm Gia Luân lẫn Nhiếp Hoan đều chưa có động thái phản hồi về nghi vấn rạn nứt hôn nhân đang gây xôn xao khắp mạng xã hội xứ Trung.

Đây cũng không phải lần đầu Nhậm Gia Luân - Nhiếp Hoan dính tin đồn lục đục hôn nhân. Trước đây, mỹ nam họ Nhậm từng vướng nghi vấn quan hệ ngoài luồng đúng thời điểm bà xã đang “bụng mang dạ chửa”.

Còn nhớ vào tháng 10/2023, Nhậm Gia Luân bất ngờ bị 1 tài khoản mạng xã hội tố ngoại tình trong lúc vợ mang bầu. Cụ thể, nam diễn viên được cho là thường xuyên hẹn hò với “tiểu tam” tại Thanh Đảo, Hoàn Kiếm, Hàng Châu... Mỹ nam Ngự Giao Ký thậm chí còn không ngại “vung tay” chi 1 số tiền lớn mua xe hộp dành tặng cô gái này.

Cùng với đó, tài khoản này còn tag thẳng tên Nhậm Gia Luân và “tiểu tam” tin đồn vào bài đăng. “Bé ba” được nhắc đến trong bài đăng có tên Hạ Lan, là 1 người mẫu tự do và đã kết hôn.

Chưa hết, cư dân mạng còn đào lại bài viết được cho là của chồng Hạ Lan từng tố cô ngoại tình với Nhậm Gia Luân. Trong bài viết, tài tử họ Nhậm bị tố có hẳn 2 tài khoản Wechat, 1 tài khoản để hẹn hò với Hạ Lan, 1 tài khoản để khoe ảnh con nhằm xây dựng hình tượng người cha tốt, người chồng chung thủy.

Ngoài ra, chồng Hạ Lan còn cho biết, anh đang giữ rất nhiều bằng chứng ghi âm liên quan đến vụ việc và sẽ sớm tung ra. Tuy nhiên, tài khoản của người này đã nhanh chóng chuyển sang chế độ riêng tư và bài viết trên cũng biến mất.

Được biết, Nhậm Gia Luân đã khởi kiện bên đầu tiên loan tin tiêu cực về anh. Phía tòa án cũng tuyên bố Nhậm Gia Luân thắng kiện, đồng thời xác định những thông tin như nam diễn viên ngoại tình với nữ người mẫu trong khi vợ đang mang thai là không có cơ sở.

Nhậm Gia Luân sinh năm 1989, trở nên nổi tiếng khắp châu Á qua hàng loạt phim ăn khách bao gồm Cẩm Y Chi Hạ, Châu Sinh Như Cố, Trường An Như Cố, Ngự Giao Ký...

Khi sự nghiệp đang trên đà phát triển, nam tài tử bất ngờ công khai hẹn hò với nữ diễn viên Nhiếp

Hoan - người từng hợp tác cùng anh trong bộ phim Thông Thiên Dịch Nhân Kiệt. Sau 4 năm bên nhau, cả 2 kết hôn vào năm 2016 và nhanh chóng chào đón con trai đầu lòng.

Vũ Ánh

Nam diễn viên hạng A bị tát đỏ mặt tía tai trên phim trường, nhìn thấy ai cũng xót

Một blogger phim ảnh Trung Quốc đăng tải đoạn video hậu trường phim “Hải Chi Thượng”, và chỉ trong hai ngày, hơn 10 clip từ phim trường liên tục lan truyền, đẩy từ khóa “Trần Hiểu bị tát” lên vị trí số 1 hot search Weibo.

Trong đoạn video gây chú ý nhất, Trần Hiểu đang quay một phân cảnh nhân vật Từ Hải bị tát, và điều khiến cư dân mạng sốc là nữ diễn viên đóng chung tát thật hoàn toàn, không hề mượn góc máy hay xử lý kỹ xảo.

Cú tát mạnh đến mức âm thanh vang vọng khắp phim trường. Nhiều nhân chứng có mặt tại hiện trường xác nhận tiếng tát to đến nỗi nhân viên đoàn phim làm việc trên tầng 2 cũng nghe rõ. Đáng chú ý, trong video, tiếng thoại gào thét của diễn viên gần như không nghe thấy, nhưng tiếng tát thì rõ mồn một. Chỉ chưa đầy 3 giây sau cú đánh, nửa bên má của Trần Hiểu đã đỏ ửng lên trông thấy.

Dù vậy, anh không hề ngắt quãng cảnh quay, vẫn giữ nguyên cảm xúc nhân vật cho đến khi đạo diễn hô cắt. Sau khi hoàn thành, nữ diễn viên đóng chung đã chìa bàn tay đỏ ửng của mình ra với vẻ áy náy, còn Trần Hiểu chỉ cười lắc đầu, trấn an đối phương rằng không sao.

Đoạn video ngay lập tức làm bùng nổ cuộc tranh luận trên Weibo. Một bộ phận khán giả tỏ ra lo lắng, cho rằng nữ diễn viên đã không kiểm soát được lực tay, cú đánh quá nặng so với mức cần thiết.



Họ chỉ ra rằng cú tát rơi thẳng vào vùng gần tai, nếu lực quá mạnh có thể gây tổn thương màng nhĩ hoặc mô mềm trên mặt, thậm chí ảnh hưởng đến thính lực. Chưa kể Trần Hiểu là nam chính của phim, còn rất nhiều phân cảnh phía sau, nếu má sưng lên thì cả tiến độ quay của đoàn phim đều bị ảnh hưởng.

Phe còn lại thì cho rằng chuyện này hoàn toàn bình thường. Cả Trần Hiểu lẫn nữ diễn viên đều là diễn viên chuyên nghiệp, khi đã nhập tâm vào cảnh xung đột cao trào thì việc không khống chế được lực tay là điều có thể hiểu.

Nhiều nguồn tin từ phim trường còn tiết lộ đây thậm chí không phải sự cố ngoài ý muốn, mà là lựa chọn sáng tạo đã được đoàn phim và diễn viên thống nhất từ trước.

Ê-kíp muốn có được phản ứng sinh lý chân thực nhất từ diễn viên, từ gương mặt đỏ bừng tức thì đến những rung động cảm xúc không thể diễn được bằng kỹ thuật, thứ mà mượn góc máy hay lồng tiếng hậu kỳ đều không thể tái tạo.

Thực tế, tát thật trên phim trường Hoa ngữ không phải chuyện hiếm. Trương Nhược Quân từng bị tát thật đến hằn đỏ má khi quay “Nhân Chi Sơ”, còn Trần Đạo Minh có màn tát ngẫu hứng kinh điển trong “Khang Hy Vương Triều”. Hiện đoàn phim “Hải Chi Thượng” và Trần Hiểu vẫn chưa lên tiếng về vụ việc.

“Hải Chi Thượng” là phim truyền hình về đề tài cảng biển, lấy bối cảnh gần ba thập kỷ phát triển của ngành cảng Trung Quốc từ những năm 1990. Trần Hiểu vào vai Từ Hải, chàng sinh viên bị đuổi học vì ra tay nghĩa hiệp, trở về cảng làm công nhân bốc xếp rồi từng bước vươn lên thành người dẫn đầu. Đóng cặp với anh là Tống Dật trong vai nữ chính Hướng Nam.

Với những ai theo dõi Trần Hiểu lâu năm, cú tát lần này thậm chí còn “không xếp được vào hạng” trong danh sách những lần anh chịu đau vì vai diễn. Người hâm mộ liệt kê lại hàng loạt vết thương mà nam diễn viên chưa từng một lần lên tiếng kể khổ: hai chiếc răng bị đánh gãy khi quay phim, cung mày bị thương để lại sẹo và suýt chút nữa lan đến mắt, cùng một vết sẹo dài trên cánh tay. Tất cả chỉ lộ ra vì quá rõ ràng không giấu nổi, còn lại anh đều im lặng cho qua.

Gần nhất, khi quay “Đại Sinh Ý Nhân”, Trần Hiểu đã đội nắng gắt và giá rét hoàn thành tám, chín trăm phân cảnh nặng ký, tự mình thực hiện các cảnh cưỡi ngựa ngã trên băng, ngâm mình trong thùng nước đá và cả cảnh cháy nổ, bất chấp chấn thương để gánh trọn linh hồn của cả bộ phim. Với khán giả, những vết sẹo ấy là “huân chương” của một diễn viên tử tế với nghề.

Dù vậy, chính người hâm mộ cũng nhấn nhủ rằng quay phim là công việc hợp tác, người thực hiện những cảnh gây thương tích vẫn nên chuyên nghiệp kiểm soát lực tay.

Bởi vết thương trên mặt có thể lành, nhưng màng nhĩ thì không đùa được. Nể phục sự tận tụy của Trần Hiểu bao nhiêu, khán giả lại càng xót xa bấy nhiêu mỗi khi những hình ảnh như thế này lộ ra.

Vy Anh



ĐIỆN ẢNH

Tiêu Chiến vào đấu trường sinh tử vô hạn của Thập Nhật Chung Yên

Trailer mới nhất của Thập Nhật Chung Yên mở ra một thế giới u ám nhuộm màu đỏ rực của bi kịch, máu me, đưa người xem bước vào cuộc phiêu lưu đấu trí sinh tử của Tề Hạ (Tiêu Chiến thủ vai) cùng các đồng đội trong vòng lặp vô hạn.

Từ địa ngục tăm tối này lại bước sang địa ngục tăm tối khác, những hình ảnh đầu tiên của phim Thập Nhật Chung Yên đưa khán giả vào màu đen u ám, tăm tối của thế giới vòng lặp. Tiêu Chiến trong vai Tề Hạ diện bộ y phục đen huyền bí, nửa đêm tĩnh nửa lạnh lùng khó đoán, dẫn đầu đoàn người bước vào Vùng Đất Tận Cùng.

Ngay sau khi trailer phim được công bố trong ngày hội chiêu thương của nền tảng Tencent Video, những hình ảnh u tối, đỏ rực của Thập Nhật Chung Yên đã ngập tràn mạng xã hội với những suy đoán sôi nổi về cốt truyện.



Bước vào thế giới vòng lặp vô hạn của Tiêu Chiến trong Thập Nhật Chung Yên

Mạch phim bắt đầu trong căn phòng bàn tròn, ánh đèn vàng chập chờn khi tờ khi mờ, cả nhóm nhân vật cùng tề tựu nhưng dường như chẳng ai còn tỉnh táo, thậm chí là... sống sót. Máy quay lia từ bóng lưng của nam chính Tề Hạ (Tiêu Chiến thủ vai) và rồi là cận cảnh gương mặt vừa mệt mỏi, vừa có phần kinh hãi của anh. Câu chuyện bắt đầu từ đây.

Tề Hạ lần lượt ở trong tình thế mặt đối mặt căng não ở vòng phỏng vấn với 12 con giáp trong Vùng Đất Tận Cùng, những cảnh quay cận, máy quay vận động xoay vòng tạo cho người xem cảm giác ngột thở khó tả và chẳng khác nào chính khán giả cũng đang phải đối mặt với những con thú trông bề ngoài có phần man rợn ấy.

Từng trận đấu trí trong vòng lặp cũng được khai mở thông qua những hình ảnh chớp nhoáng trong trailer. Sau khi ra khỏi phòng phỏng vấn, Tề Hạ dẫn cả nhóm tìm chỗ trú và quan sát môi trường xung quanh.

Phòng game ban đầu, bóng đèn dây tóc vonfram, bàn tròn, người đầu Cừu, hành lang, 12 con giáp, tiệm tiện lợi, những con phố đêm máu, vòng cổ

trong trò chơi đeo cho nam chính... đủ các yếu tố, cơ bản đúng với tưởng tượng của các độc giả nguyên tác.

Toàn bộ các cảnh hầu như đều có một màn sương mù, như đang cố che giấu nhưng bí mật của thế giới này, cũng là che mắt những người chơi bất hạnh. Tề Hạ phải đối mặt với những thử thách gắn đến tính mạng, chứng kiến đồng đội hy sinh, chứng kiến những sự phản bội, dùng trí tuệ siêu phàm của mình để dẫn dắt cả nhóm và giành chiến thắng.

Âm thanh chú trọng vào tiếng động cơ, cơ học của song sắt, vũ khí và cả những tiếng vọng tường chừng xa xăm nhưng lại gây ám ảnh tâm trí của những người đang bị tra tấn tinh thần trong vòng lặp vô hạn ấy. Đoạn trailer được đánh giá là tốt hơn cả mong đợi khi trung thành với nguyên tác từ thiết lập các nhân vật, cốt truyện về các vòng chơi cũng đều cực kỳ hấp dẫn.

Chấp niệm của Tề Hạ (Tiêu Chiến), kẻ đã chết đến ngàn lần mà vẫn muốn cứu tất cả mọi người

Tề Hạ không phải là nhân vật nặng tâm lý đầu tiên mà Tiêu Chiến đảm nhận bởi anh đã từng thành công vang dội với vai Tàng Hải - nhân vật một bụng đầy suy tính, âm mưu trong Tàng Hải Truyện.

Vậy Tề Hạ có gì đặc biệt? Nhân vật này trong nguyên tác là người duy nhất ở Vùng Đất Tận Thế còn giữ được ký ức mỗi lần luân hồi. Bảy mươi năm, hơn hai nghìn năm trăm lần chu kỳ mười ngày, vòng lặp này đối với người thường có lẽ ai cũng sẽ sớm phát điên từ lâu.

Vậy mà Tề Hạ vẫn sinh tồn, vẫn mang hai danh tính: thạc sĩ tâm lý học và kẻ lừa đảo chuyên nghiệp, âm mưu lật đổ cả bàn cờ sinh tử của 12 con giáp trong thế giới này.

Trong đoạn giới thiệu nhân vật, Tề Hạ âm trầm xoay quân cờ trên tay, những mảnh vỡ vương vãi khắp sàn, mỗi mảnh vỡ đều phản chiếu một hình ảnh hằn tượng trưng cho sự luân hồi không kết thúc: Chết một lần, vỡ một mảnh, chu kỳ tiếp theo lại ghép lại và tiếp tục vòng lặp.

Nhưng đoạn trailer mới nhất tại ngày hội chiêu thương lại cho thấy một Tề Hạ với những xúc cảm “người” hơn, có giận dữ, có hoảng sợ, có căm phẫn. Hẳn sẽ luôn ở đó, chết đi rồi sống lại, đấu trí với toàn bộ trò chơi sinh tử.

Tề Hạ khi tính toán, lạnh lùng, chẳng nề nang ai, nhưng cốt lõi bên trong, hơn ai hết, hẳn lại là kẻ mong muốn kéo đồng đội của mình ra khỏi nơi địa ngục này.

Lần này tạo hình của Tiêu Chiến được đẩy theo hướng “phiên hòa” hơn những tạo hình trước đây. Tóc kiểu mullet layer wolf cut, vận trên người áo khoác đen cứng cáp phong cách. Đúng với những gì nguyên tác mô tả, hẳn là một tên lừa đảo chuyên nghiệp, người mà bạn sẽ chẳng bao giờ đoán nổi suy nghĩ.

Anh Đào

Hình ảnh mới nhất của Phạm Băng Băng gây dậy sóng, nhan sắc tuổi 45 tiếp tục thành tâm điểm

Phạm Băng Băng vừa xuất hiện tại Thái Lan để quảng bá thương hiệu mỹ phẩm riêng, nhưng loạt ảnh đời thường trong trung tâm thương mại mới là điều khiến mạng xã hội bàn tán nhiều nhất.

Hình ảnh mới nhất của Phạm Băng Băng tại Bangkok đang trở thành chủ đề được quan tâm trên mạng xã hội châu Á. Nữ diễn viên xuất hiện ở Thái Lan trong khuôn khổ hoạt động quảng bá thương hiệu mỹ phẩm cá nhân, thu hút đông đảo truyền thông và người hâm mộ. Nhưng bên cạnh những khoảnh khắc được ghi lại tại sự kiện, loạt ảnh cô ngồi chờ trong một nhà hàng ở trung tâm thương mại lại bất ngờ gây chú ý mạnh hơn cả.

Trong ảnh do cư dân mạng chia sẻ, Phạm Băng Băng mặc váy rộng màu nhã nhặn, buộc tóc gọn, gần như không trang điểm cầu kỳ và ngồi một góc nhà hàng dùng điện thoại. Khoảnh khắc đời thường này nhanh chóng được lan truyền vì trái với hình ảnh lộng lẫy quen thuộc của một minh tinh hạng A. Nữ diễn viên được bắt gặp trong khung cảnh rất bình thường, giống như một thực khách đang chờ bàn giữa trung tâm thương mại đông đúc.



Điều khiến khán giả bàn luận nhiều nhất là trạng thái gương mặt của Phạm Băng Băng qua ảnh chụp tự nhiên. Ở tuổi 45, nữ diễn viên vẫn giữ được làn da sáng, đường nét gương mặt rõ và thần thái điềm tĩnh. Nhiều ý kiến cho rằng dù không đứng trong bối cảnh sự kiện hay được chuẩn bị kỹ lưỡng về ánh sáng, cô vẫn có sức hút rất riêng. Một chi tiết nhỏ như chiếc ốp điện thoại hoạt hình cỡ lớn cũng được cư dân mạng chú ý, bởi Phạm Băng Băng từng nhiều lần bị bắt gặp sử dụng kiểu phụ kiện tương tự trong nhiều năm.

Trước đó, tại sự kiện quảng bá thương hiệu ở Bangkok, Phạm Băng Băng xuất hiện với hình ảnh chín chu hơn. Cô diện váy trắng lệch vai, trang điểm sắc nét, tóc búi cao và liên tục được truyền thông vây quanh. Sự có mặt của nữ diễn viên khiến khu vực tổ chức sự kiện trở nên đông đúc, cho thấy tên tuổi của cô vẫn còn sức hút lớn tại thị trường Đông Nam Á. Dù không còn hoạt động mạnh ở



làng giải trí Hoa ngữ như trước, mỗi lần Phạm Băng Băng xuất hiện công khai vẫn dễ dàng tạo thành tâm điểm.

Sau biến cố thuế năm 2018, Phạm Băng Băng gần như mất đi vị trí hàng đầu tại thị trường Trung Quốc đại lục. Tuy nhiên, thay vì biến mất hoàn toàn, nữ diễn viên chọn hướng đi khác bằng cách mở rộng hoạt động ra nước ngoài, tham gia các sự kiện quốc tế và tập trung phát triển thương hiệu làm đẹp riêng.

Việc cô liên tục có mặt tại Thái Lan, Malaysia, Singapore hay các sự kiện điện ảnh quốc tế cho thấy Phạm Băng Băng đang xây dựng lại hình ảnh theo một cách khác, ít phụ thuộc vào phim ảnh trong nước, nhưng vẫn duy trì độ nhận diện bằng thời trang, làm đẹp và các hoạt động thương mại.

Ở mảng điện ảnh, Phạm Băng Băng vẫn tìm được những dấu ấn nhất định sau thời gian dài im ắng. Việc cô giành giải tại Kim Mã với bộ phim Địa Mẫu từng được xem là bước trở lại đáng chú ý, cho thấy nữ diễn viên vẫn còn tham vọng nghệ thuật. Dù vậy, so với thời kỳ hoàng kim khi liên tục góp mặt trong các dự án lớn và sự kiện hàng đầu, con đường hiện tại của Phạm Băng Băng đã khác rất nhiều. Cô không còn là ngôi sao phủ sóng dày đặc trên màn ảnh Hoa ngữ, mà đang trở thành một nhân vật giải trí - kinh doanh có sức ảnh hưởng ở phạm vi rộng hơn.

Thương hiệu mỹ phẩm riêng cũng là yếu tố quan trọng giúp Phạm Băng Băng duy trì sự hiện diện. Từ hình ảnh “nữ hoàng mặt nạ” từng gắn với thói quen chăm sóc da nổi tiếng của cô, nữ diễn viên đã biến lợi thế cá nhân thành một mô hình kinh doanh. Các sản phẩm làm đẹp của cô nhiều lần được truyền thông nhắc đến với doanh số ấn tượng.

Vì vậy, việc Phạm Băng Băng trực tiếp xuất hiện tại Thái Lan để quảng bá thương hiệu không chỉ là một hoạt động thương mại, mà còn là cách cô củng cố hình ảnh một ngôi sao biết tự tạo hướng đi sau biến cố.

Nguyễn Hương

Chung Mặc Viên vừa lên sóng vừa lên sóng đã nhận mưa lời khen

Bộ phim truyền hình Chung Mặc Viên chính thức ra mắt trên khung giờ vàng CCTV-1 và nhanh chóng tạo được tiếng vang.

Ngay sau tập đầu tiên, tác phẩm đã vươn lên dẫn đầu tỷ suất người xem toàn quốc cùng khung giờ, trở thành một trong những bộ phim đề tài di sản văn hóa phi vật thể được chú ý nhất màn ảnh Hoa ngữ thời điểm hiện tại.

Lấy bối cảnh tại huyện Kính, tỉnh An Huy - quê hương của giấy Tuyên nổi tiếng, Chung Mặc Viên không chỉ kể câu chuyện về một nghề thủ công có lịch sử hàng nghìn năm mà còn phản ánh những

thách thức mà ngành nghề truyền thống đang đối mặt trong thời đại mới. Trọng tâm của phim là cuộc xung đột giữa tư duy bảo tồn và đổi mới, giữa thế hệ nghệ nhân lâu năm với lớp người trẻ muốn tìm hướng đi mới cho nghề truyền thống.

Nhân vật Tuyên Nghiễn do Trịnh Nghiệp Thành đảm nhận là người kế thừa một gia tộc làm giấy Tuyên lâu đời. Khác với cha mình là Tuyên Vĩnh Niên, người luôn kiên định với những quy tắc cổ truyền, Tuyên Nghiễn tin rằng nghề làm giấy chỉ có thể tồn tại nếu biết thích ứng với nhu cầu của thị trường hiện đại. Anh mong muốn đưa giấy Tuyên bước ra khỏi phạm vi thư pháp và hội họa để trở thành một phần trong đời sống thường nhật của giới trẻ thông qua các sản phẩm sáng tạo.

Song song với đó là nhân vật Lâm Y Nhiên do Trương Nguyệt thủ vai. Từ Bắc Kinh trở về quê nhà làm việc, cô vô tình bị cuốn vào cuộc khủng hoảng của ngành sản xuất giấy tại thị trấn Đào Hoa. Từ một người trẻ thiếu kinh nghiệm, Lâm Y Nhiên dần trưởng thành khi cùng Tuyên Nghiễn tìm cách vực dậy danh tiếng cho nghề làm giấy truyền thống.

Điểm được đánh giá cao nhất của Chung Mặc Viên là tính chân thực. Thay vì chỉ tập trung vào những câu chuyện cảm động về nghệ nhân hay lý tưởng hóa nghề thủ công truyền thống, bộ phim thẳng thắn phản ánh thực trạng mà ngành giấy Tuyên đang phải đối mặt.

Từ sự cạnh tranh của sản xuất công nghiệp, tình trạng thiếu nhân lực kế cận cho đến áp lực thương mại hóa từ các nhà đầu tư, tất cả đều được đưa lên màn ảnh một cách trực diện.



Chung Mặc Viên không chỉ kể câu chuyện về một nghề thủ công có lịch sử hàng nghìn năm mà còn phản ánh những thách thức mà ngành nghề truyền thống đang đối mặt trong thời đại mới

Đặc biệt, ê-kíp đã dành nhiều thời gian nghiên cứu thực tế tại địa phương trước khi ghi hình. Quá trình sản xuất giấy Tuyên với 108 công đoạn truyền thống được tái hiện chi tiết, từ chọn nguyên liệu, ngâm ủ, nấu, giã bột cho đến các công đoạn kéo giấy, ép giấy và phơi giấy. Nhiều nghệ nhân thực thụ cũng tham gia quá trình quay phim để đảm bảo độ chính xác cho từng phân cảnh.

Ngoài nội dung giàu giá trị văn hóa, bộ phim còn ghi điểm nhờ dàn diễn viên thực lực. Mã Thiếu Hoa

mang đến hình ảnh một nghệ nhân già cứng cỏi, bảo thủ nhưng đầy tâm huyết với nghề. Những phân đoạn đối đầu giữa ông và nhân vật Tuyên Nghiễn được xem là điểm nhấn cảm xúc của tác phẩm khi khắc họa rõ sự khác biệt trong cách nhìn nhận tương lai của nghề truyền thống.

Trong khi đó, Trịnh Nghiệp Thành gây bất ngờ với hình tượng người trẻ nhiệt huyết, luôn tìm cách cân bằng giữa truyền thống và đổi mới. Trương Nguyệt cũng nhận được nhiều phản hồi tích cực nhờ lối diễn xuất tự nhiên và hành trình trưởng thành thuyết phục của nhân vật Lâm Y Nhiên.

Không lựa chọn cách kể chuyện bi lụy hay cố tình tạo kịch tính quá mức, Chung Mặc Viên chinh phục khán giả bằng những câu chuyện đời thường và các vấn đề mang tính thời sự.

Bộ phim đặt ra câu hỏi về tương lai của các ngành nghề truyền thống trong xã hội hiện đại, đồng thời cho thấy việc bảo tồn di sản không đồng nghĩa với việc từ chối thay đổi.

Ngay từ những tập đầu tiên, Chung Mặc Viên đã cho thấy tiềm năng trở thành một trong những tác phẩm nổi bật của dòng phim hiện thực trong năm 2026. Thành công ban đầu của bộ phim không chỉ đến từ câu chuyện hấp dẫn mà còn bởi cách tiếp cận gần gũi, chân thực đối với chủ đề gìn giữ và phát huy giá trị văn hóa truyền thống.

Vũ Ánh

ENHYPEN trở lại ngày 21/8 với chương mới của vũ trụ dark fantasy

ENHYPEN tiếp tục mở rộng concept ma cà rồng, đồng thời thông báo lịch phát hành mini album thứ 9.

Nhóm đã mở trang pre-save cho mini album THE SIN: BLISS trên Spotify và iTunes.

THE SIN: BLISS là sản phẩm mới đầu tiên của ENHYPEN sau khoảng 7 tháng kể từ mini album thứ 7 THE SIN: VANISH. Đây cũng là phần thứ hai trong series “THE SIN”.

Album gồm tổng cộng 6 ca khúc. Là một dự án liên kết chặt chẽ với sản phẩm trước, album lần này được kỳ vọng sẽ tiếp tục khai thác concept ma cà rồng qua màu sắc âm nhạc khác biệt hơn.

Phía công ty cho biết: “Giống như album trước là một album concept kết hợp giữa cốt truyện, lời ca và âm thanh, lần này nhóm sẽ mở ra một chương truyện dark fantasy mới”.

Trong khi đó, ENHYPEN sẽ phát hành THE SIN: BLISS vào ngày 21/8. Nhóm cũng đang khuấy động thị trường Nam Mỹ và châu Âu với world tour BLOOD SAGA.

An Chi



ĐIỆN ẢNH

Không phải Hà Dữ, nam chính đóng Niệm Tương Tư cùng Ngu Thư Hân là Hầu Minh Hạo

Sau những hồi tranh luận gắt gao về vai nam chính, cuối cùng Ngu Thư Hân đã có người sánh đôi trong dự án Niệm Tương Tư và đó không ai khác chính là Hầu Minh Hạo.

Dự án Niệm Tương Tư là dự án phim cổ trang gây nhiều chú ý và thảo luận nhất ngay cả khi chưa công bố dàn diễn viên chính thức. Ngoài nữ chính Ngu Thư Hân, vai nam chính trước đây còn bỏ ngõ và gây nhiều tranh cãi đã chuyển từ Hà Dữ qua Hầu Minh Hạo.

Trong buổi khai máy phim, Ngu Thư Hân và Hầu Minh Hạo đón nhận sự tiếp ứng hùng hậu, đông đảo từ người hâm mộ. Với sự ủng hộ này, Niệm Tương Tư được kỳ vọng là một quân cờ mạnh mà iQIYI đầu tư cho đường đua phim cổ trang gần nhất là vào năm 2027.



Nội dung phim Niệm Tương Tư: Tựa như một phiên bản khác của Bạch Cốt Tinh và Đường Tam Tạng

Cải biên từ tiểu thuyết Thập Thán Tiên của tác giả Nhất Độ Quân Hoa, câu chuyện tình dở khóc dở cười này bắt đầu từ thể chất hút yêu quái của vị trụ trì của Thanh Hư Quán là Đạo trưởng Dung Trần Tử (Hầu Minh Hạo thủ vai). Dung Trần chẳng khác nào Đường Tam Tạng, khi bị yêu quái tứ phương săn lùng mỗi phút mỗi giây, bởi ngài là chuyển thể của Lộc Tồn Tinh Quân.

Ngài là một quân tử chính trực, thanh cao nhưng điểm chí mạng là máu thịt của ngài còn có sức hấp dẫn vô cùng lớn đối với yêu quái bởi vừa thơm ngon lại có công hiệu thần kỳ. Gần vùng biển đó có một con trai tinh tên Hà Phán (Ngu Thư Hân thủ vai), là một tín đồ ăn uống chính hiệu. Vì miếng thịt thần tiên ấy, yêu quái này đã dùng đủ mọi cách tiếp cận Dung Trần Tử.

Tuy tiếp cận nam chính có mục đích, nhưng cô ấy chưa bao giờ thực sự ra tay. Sự chiều chuộng và che chở của nam chính khiến cô ấy dần nảy sinh sự dựa dẫm và tin tưởng. Lúc đầu còn thấy nữ chính quá ngây thơ, nhưng khi tác giả từng bước hé lộ quá khứ của cô ấy, mới hiểu được sự tin tưởng và dựa dẫm đó quý giá đến nhường nào.

Từ nguyên tác nổi tiếng bởi việc dùng những ngôn

từ hài hước nhất để kể câu chuyện xót xa nhất, Niệm Tương Tư là một cuộc so đo giữa nhân tính và lòng tham, còn tình yêu tựa như sương khói nhẹ nhàng. Người tin thì ôm trọn trong lòng, kẻ ngờ vực thì chỉ xem như giấc mộng vô thực.

Về những tranh cãi xoay quanh các vai diễn trong phim Niệm Tương Tư

Niệm Tương Tư có khởi đầu khá ồn ào trong việc tuyển chọn diễn viên. Việc vai nữ chính của phim ngay từ đầu đã được định sẵn cho Ngu Thư Hân dường như là vấn đề chủ chốt dẫn đến những tranh cãi cho vai nam chính.

Những tin tức ban đầu về nam chính đều hướng tới cái tên Hà Dữ, nam diễn viên vừa có màn kết hợp với Ngu Thư Hân trong phim hiện đại Song Quý. Dù rằng Song Quý mang đến cho Hà Dữ thêm khá nhiều người hâm mộ nhưng bộ phim này lại rơi vào tranh luận gay gắt về nội dung khiếm nhã. Bên cạnh những lợi ích nhỏ nhất gặt hái được, cả Hà Dữ và Ngu Thư Hân đều vướng phải những chỉ trích nặng nề sau khi Song Quý phát sóng.

Từ đó việc tái hợp tác của cả hai dường như càng trở nên bất ổn hơn bao giờ hết, cùng với những điều tiếng từ sự việc bị tẩy chay của Ngu Thư Hân từ trước, vai nam chính này đã không còn nằm trong dự định của Hà Dữ nữa.

Băng đi một thời gian im hơi lặng tiếng, những blogger tung tin uy tín nhất nhì mạng xã hội Weibo lại một lần nữa khiến cộng đồng fan phim Hoa ngữ dậy sóng khi thông báo vai nam chính của Niệm Tương Tư giờ đây sẽ do Hầu Minh Hạo đảm nhận.

Phía Hầu Minh Hạo cũng không hề phủ nhận thông tin này và đây chẳng khác nào là một lời ngầm thừa nhận. Đông đảo người hâm mộ của Hầu Minh Hạo đã lên tiếng phản đối gay gắt và yêu cầu công ty của nam diễn viên từ bỏ dự án này. Nhưng cuối cùng, sự kiện khai máy vẫn diễn ra dù phải đối mặt với bất kỳ sự chỉ trích nào.

Niệm Tương Tư có thể là con “át chủ bài” của iQIYI trong dòng phim cổ trang huyền huyền

Dù rằng vẫn còn rất nhiều những phản ứng trái chiều từ người hâm mộ, dự án cũng đã bắt đầu những cảnh quay đầu tiên và đồng thời hé lộ tạo hình độc đáo của nam nữ chính. Dường như nền tảng iQIYI cũng đầu tư kha khá tài nguyên cho bộ phim và rằng rất có thể Niệm Tương Tư sẽ là một bộ phim huyền huyền đáng mong chờ.

Tạo hình lần này của Niệm Tương Tư vẫn được kiến tạo từ bàn tay của cái tên quen thuộc trong dòng phim cổ trang là nhà tạo hình Dịch Tiểu Nhã. Hầu Minh Hạo tuân tú và thoát tục với trang phục đơn giản không cầu kì kèm hoa văn chìm, tóc búi cao ra dáng một vị chân tu. Trái ngược, Ngu Thư Hân lại là lời và có nét quyến rũ trong tạo hình yêu tinh trai với lớp trang điểm đậm, cùng phục trang áo yếm và trường y khoác ngoài buông thõng.

Quay lại thực tế rằng thị trường phim ảnh Hoa ngữ hiện tại đang có rất nhiều dự án gần như bị đóng

băng và huỷ bỏ thì việc diễn viên có phim chế tác lớn để đóng vẫn là một cơ hội tốt. Cả Hầu Minh Hạo và Ngu Thư Hân đều đang rất cần những cơ hội này, một người cần vai diễn mới lạ, bùng nổ, một người cần xóa bỏ những sự tẩy chay để yên ổn trong làng giải trí.

Anh Đào

Vương Ảnh Lộ sắp phủ sóng màn ảnh Hoa ngữ với 3 phim mới

Vương Ảnh Lộ sắp trở lại với 3 bộ phim mới thuộc ba thể loại khác nhau gồm hôn nhân - tình yêu hiện đại, trinh thám tội phạm và điều tra. Mỗi tác phẩm đều mang đến một hình tượng nhân vật riêng biệt, thu hút sự chú ý của khán giả.

Tiểu Phương Xuất Giá - Vương Ảnh Lộ vai Dương Tiểu Phương



Bộ phim được chuyển thể từ tiểu thuyết cùng tên của Y Bắc, thuộc thể loại hôn nhân - tình yêu hiện đại kết hợp yếu tố hài chữa lành, do Tencent Video và Tây Hy Ảnh Nghiệp đồng sản xuất. Phim dự kiến phát sóng trên Tencent Video và CCTV.

Phim do Vương Ảnh Lộ và Tân Vân Lai đóng chính, cùng sự tham gia của Vương Cơ, Đinh Nhi, Vương Miên, Lâm Vĩnh Kiện, Phạm Minh, Ngô Ngạn Thù...

Câu chuyện xoay quanh Dương Tiểu Phương, cô gái nông thôn thế hệ 10X đến từ Hồ Nam, đem lòng yêu Kỳ Tiểu Vĩ, chàng trai thuộc gia đình có mỗi thù nhiều năm với nhà mình. Hai người mang thai trước khi kết hôn nhưng hôn sự đổ vỡ vì không thống nhất được chuyện sinh lễ. Không chấp nhận một cuộc hôn nhân miễn cưỡng, Tiểu Phương quyết định vừa mang thai vừa gây dựng sự nghiệp, phát triển mô hình trồng dược liệu tại quê nhà.

Vương Ảnh Lộ vào vai Dương Tiểu Phương - một bà mẹ đơn thân ở vùng nông thôn với tính cách nhẫn nại và kiên cường. Từ cô gái từng bị xem là “gánh nặng” sau khi hủy hôn, nhân vật từng bước vươn lên trở thành nữ doanh nhân khởi nghiệp. Để hóa thân vào vai diễn, nữ diễn viên đã học kiến thức về cây thuốc và trải nghiệm công việc đồng áng nhằm bám sát nguyên tác.

Bộ phim sử dụng màu sắc nhẹ nhàng, chữa lành để



kể hành trình trưởng thành của Tiểu Phương từ một cô gái hoang mang trở thành người phụ nữ độc lập, đồng thời phá vỡ định kiến “mang thai trước hôn nhân đồng nghĩa với thất bại”, khai thác nhiều vấn đề xã hội như sinh lễ quá cao, quyền tự chủ của phụ nữ và mâu thuẫn giữa các thế hệ.

Ấn Kinh - Vương Ảnh Lộ vai Diệp Linh



Được chuyển thể từ tiểu thuyết cùng tên của Thường Thư Hân, bộ phim do Youku và Ngân Hà Cool Entertainment sản xuất. Tác phẩm đã được cấp giấy phép phát hành từ ngày 20/9/2024 nhưng hiện vẫn chưa ấn định lịch lên sóng.

Phim có sự tham gia của Hồ Tiên Hú và Vương Ảnh Lộ trong vai chính, cùng các diễn viên Tiêu Thuận Nghiêu, Triệu Dương, La Thu Vện...

Nội dung bắt đầu từ vụ mất tích bí ẩn của bốn siêu xe tại một triển lãm ô tô quốc tế. Đường Thi, một thợ sửa xe bình thường, vô tình bị cuốn vào vụ án và buộc phải trở thành cảnh sát chìm, đối đầu với nhiều băng nhóm tội phạm để triệt phá đường dây trộm cắp xe xuyên quốc gia.

Vương Ảnh Lộ đảm nhận vai Diệp Linh, cô gái có thân thế bí ẩn và mang hai thân phận. Bề ngoài, cô là một thiếu nữ lạnh lùng, hoạt bát nhưng thực chất lại có mối liên hệ chặt chẽ với tổ chức tội phạm, đồng thời là nhân vật then chốt tạo nên những cú lật kịch bản.

Trong phim, Diệp Linh được xem là “ánh sáng” của Đường Thi trong quãng thời gian làm cảnh sát chìm. Hai người nương tựa, sưởi ấm lẫn nhau giữa thế giới tội phạm. Đây là nhân vật có chiều sâu với sự đan xen giữa nét hồn nhiên và nội tâm phức tạp.



Vô Tà - Vương Ảnh Lộ vai Lưu Hoa Sinh

Đây là series trinh thám gồm 12 tập do Youku và

Kunshan Digital Dream Factory đồng sản xuất. Phim đã đóng máy vào ngày 8/12/2025 và dự kiến phát sóng độc quyền trên Youku trong nửa cuối năm nay.

Tác phẩm do Lưu Diệp và Vương Ảnh Lộ đóng chính, cùng sự góp mặt của Tống Dương, Lưu Soái Lương, Hàn Tịnh, Lưu Hiền Đạt, Đồ Chỉ Doanh...

Lấy vụ mất cắp chiếc quan tài đá và vương miện vàng thời nhà Thanh làm điểm khởi đầu, bộ phim kể về lão cảnh sát hình sự Dương Lịch Niên và nữ cảnh sát trẻ Lưu Hoa Sinh trong vai trò thầy trò, cùng điều tra hàng loạt vụ án liên quan đến mê tín dị đoan và từng bước vạch trần tổ chức tội phạm đứng sau.

Vương Ảnh Lộ hóa thân thành Lưu Hoa Sinh, nữ cảnh sát 24 tuổi giàu nhiệt huyết. Từ một tân binh còn non kinh nghiệm nhưng đầy xông xáo, cô dần trưởng thành thành một điều tra viên độc lập khi sát cánh cùng người thầy Dương Lịch Niên.

Khác với những hình tượng trước đây, Lưu Hoa Sinh được xây dựng là một nữ cảnh sát mới vào nghề, chân thành, nhiệt huyết và có phần vô tư. Cô vừa là người yêu thích văn hóa dân gian, vừa sở hữu khả năng võ thuật tốt. Tạo hình tóc đuôi ngựa cao, kính gọng tròn cùng ánh mắt trong trẻo khiến nhân vật được người hâm mộ ưu ái gọi là “nữ cảnh sát Thỏ”.

Vũ Anh

Phim Nhân Ngư của Vương Nhất Bác hoàn tất hồ sơ phê duyệt dự án

Theo truyền thông Trung Quốc, bộ phim vừa hoàn tất thủ tục đăng ký dưới hình thức phim hợp tác quốc tế và công bố tóm tắt nội dung mới. Ngay sau khi thông tin được công bố, từ khóa liên quan đến Nhân Ngư nhanh chóng thu hút sự chú ý trên mạng xã hội. Nhiều người cho rằng ngày bộ phim chính thức ra mắt có lẽ không còn quá xa, đặc biệt khi dự án đã hoàn thành các bước phê duyệt quan trọng.

Theo nội dung được công bố, câu chuyện trải dài qua ba địa điểm gồm vùng Đông Bắc Trung Quốc, Hà Nội và Hồng Kông. Phim xoay quanh một người trẻ tuổi phải đối mặt với biến cố bất ngờ giữa mùa đông khắc nghiệt, một người đàn ông trung niên che giấu cuộc sống bí mật phía sau vẻ ngoài khuôn mẫu tại Hà Nội, cùng một gia đình đang tìm cách vượt qua khó khăn ở Hồng Kông.

Ba tuyến nhân vật tưởng chừng không liên quan nhưng lại được kết nối bởi những sợi dây số phận vô hình. Cách kể chuyện này được đánh giá mang đậm dấu ấn của Trình Nhĩ - đạo diễn nổi tiếng với phong cách tự sự nhiều lớp, từng gây chú ý qua các tác phẩm như The Wasted Times và Hidden Blade.

Đây cũng là lần tái hợp đáng chú ý giữa Trình Nhĩ và Vương Nhất Bác sau thành công của Vô Danh.

Trong các hoạt động quảng bá trước đây, đạo diễn từng xác nhận sẽ tiếp tục hợp tác với nam diễn viên và mô tả Nhân Ngư là một “siêu phim nghệ thuật”. Việc dự án hoàn tất các thủ tục cần thiết lần này được xem là bước tiến quan trọng để hiện thực hóa kế hoạch đó.

Theo thông tin công khai, Nhân Ngư đã được cấp phép triển khai từ tháng 7/2023 và hoàn thành ghi hình vào năm 2024. Lần đăng ký mới nhất chủ yếu liên quan đến việc điều chỉnh hình thức sản xuất, từ phim nội địa sang phim hợp tác quốc tế. Bên cạnh đơn vị sản xuất ban đầu, dự án còn có thêm sự tham gia của các đối tác mới trong vai trò đồng đầu tư.

Đáng chú ý, bộ phim được cho là đã hoàn tất quá trình thẩm định cuối cùng và hiện chỉ còn chờ phía nhà sản xuất công bố lịch phát hành chính thức. Điều này đồng nghĩa tác phẩm đã tiến rất gần tới giai đoạn ra mắt khán giả.

Trong thời gian ghi hình, Nhân Ngư từng nhận được nhiều sự quan tâm bởi quá trình sản xuất được giữ bí mật nghiêm ngặt. Phim được quay tại nhiều bối cảnh khắc nghiệt, bao gồm khu vực Đại Hưng An Lĩnh với điều kiện thời tiết lạnh giá và các phân đoạn huấn luyện dưới nước. Vì vậy, rất ít hình ảnh hậu trường xuất hiện trên truyền thông.



Vương Nhất Bác cũng từng chia sẻ đây là một trong những dự án anh đầu tư nhiều công sức nhất kể từ khi bước chân vào lĩnh vực diễn xuất. Nam diễn viên cho biết quá trình quay phim diễn ra đầy thử thách và đòi hỏi sự chuẩn bị kỹ lưỡng cả về thể chất lẫn tâm lý.

Ngoài Vương Nhất Bác, bộ phim còn quy tụ dàn diễn viên đáng chú ý gồm Thang Duy, Vương Truyền Quân cùng sự góp mặt của Huỳnh Đa Đa. Sự kết hợp giữa dàn diễn viên thực lực và phong cách điện ảnh đặc trưng của Trình Nhĩ khiến dự án nhận được nhiều kỳ vọng từ giới chuyên môn lẫn người hâm mộ.

Hiện phía nhà sản xuất vẫn chưa công bố thời điểm phát hành cụ thể. Tuy nhiên, với việc đã hoàn tất các thủ tục cần thiết, Nhân Ngư được cho là đang tiến gần hơn bao giờ hết tới ngày chính thức ra mắt. Sau thành công của Vô Danh, màn tái hợp giữa Trình Nhĩ và Vương Nhất Bác được kỳ vọng sẽ tiếp tục mang đến một tác phẩm giàu tính nghệ thuật và tạo nên nhiều cuộc thảo luận khi công chiếu.

Vũ Anh



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

Càng có tuổi, càng nên rèn luyện 6 thứ

Khi tuổi tác tăng, bạn càng cần nâng cao khả năng tư duy, trí tuệ cảm xúc, các mục tiêu... để nửa đời sau sống tự tại.

1. Cải thiện tư duy

Điều quan trọng hơn làm việc chăm chỉ là nâng cao trình độ tư duy. Einstein từng nói: "Chúng ta không thể giải quyết những vấn đề của ngày hôm nay bằng tư duy đã tạo ra chúng".

Cuộc đời giống như một cuộc hành trình, có khi gặp phải sương mù dày đặc không biết đi về đâu, có khi gặp phải đoạn đường đầy chông gai và bất lực. Nhưng nâng cao trình độ tư duy sẽ cho phép chúng ta thoát khỏi tình trạng khó khăn hiện tại, nhìn thế giới theo một cách mới, và các vấn đề sẽ được giải quyết một cách tự nhiên.

Tóm lại, muốn giải quyết vấn đề thì trước tiên phải nâng cấp tư duy. Dù trong cuộc sống hay công việc, không khó để nhận thấy một số người chiến thắng không phải vì năng lực mà bởi cách suy nghĩ. Suy nghĩ sẽ quyết định những lựa chọn bạn đưa ra; những lựa chọn bạn đưa ra sẽ lần lượt quyết định cuộc đời bạn.

2. Nâng cao trí tuệ cảm xúc

Khi lớn lên, chúng ta cần nâng cao trí tuệ cảm xúc và trau dồi cách ứng xử với người khác. Đằng sau trí tuệ cảm xúc cao là lòng tốt. Việc suy

nghĩ và quan tâm đến người khác thực chất là sự tu dưỡng nội tâm. Sự tu dưỡng ẩn giấu trong tính khí, cách trò chuyện và hành vi. Một người được giáo dục tốt sẽ khiến mọi người cảm thấy thoải mái và được tôn trọng dù họ đi đâu.

3. Nâng cao điểm mạnh, hạn chế điểm yếu

Trước hết bạn cần suy ngẫm lại bản thân và hiểu rõ điểm mạnh, điểm yếu. Sau đó nhìn ngắm sự rộng lớn của thế giới và sự nhỏ bé của bản thân, nhờ đó bạn có thể sống suôn sẻ.

4. Nâng cao mục tiêu

Khi đặt mục tiêu, hãy chọn mức tối đa mà bạn có thể đạt được. Đừng bao giờ giới hạn mục tiêu trong một thế giới nhỏ bé hiện tại mà hãy đón nhận một thế giới rộng lớn hơn và cao hơn.

5. Nâng cao chiều sâu kiến thức

Nếu muốn tăng chiều sâu, bạn không chỉ phải nhìn nhiều hơn mà còn cần suy nghĩ từ nhiều góc độ. Học cách suy nghĩ phản biện và không giải thích mọi thứ theo trình tự đúng sai đơn giản.

Khi gặp khó khăn, hãy hỏi tại sao để nhìn ra bản chất của vấn đề, thiết lập một hệ thống tư duy và nhận thức hoàn chỉnh, đồng thời biết cách giải quyết vấn đề. Một người có đầu óc tổ chức có thể nhìn thấy cả cây và rừng.

6. Cải thiện khả năng tự chủ

Tác giả cuốn sách Làm thế nào để bỏ thói quen xấu đã kể lại một trải nghiệm cá nhân. Người này thích trì hoãn và hậu quả là cả đồng việc bị chất

chồng. Khi nhận ra sự trì hoãn đang gây nhiều rắc rối trong cuộc sống, anh quyết định từ bỏ thói quen xấu này.

Anh bắt đầu kiểm soát chặt chẽ giờ đi ngủ, không còn thức khuya và nhất quyết đi ngủ lúc 23h mỗi đêm. Để loại bỏ sự trì hoãn, mỗi ngày anh đều đến công ty sớm một tiếng để xử lý công việc quan trọng nhất.

Cuối tuần, anh không còn ngủ nướng mà dậy đúng giờ để chạy bộ buổi sáng và bắt đầu ngày mới... Khi anh nâng cao khả năng tự chủ và trở nên tự kỷ luật, cuộc sống dường như đã bước vào một thế giới khác, tràn ngập hạnh phúc.

Anh nói: "Khi tôi bỏ hết thói quen xấu này đến thói quen xấu khác, tôi đã lấy lại được quyền chủ động trong cuộc sống". Anh tâm đắc một câu nói: "Con người cảm thấy thoải mái, tự do và hạnh phúc nhất khi có thể kiểm soát được bản thân".

Một người có khả năng tự chủ kém sẽ rơi vào trạng thái lo lắng vì không hoàn thành việc gì đó đúng thời hạn, theo thời gian sẽ có cảm giác chán nản trầm trọng. Những người có khả năng tự chủ mạnh mẽ thường cảm thấy hạnh phúc vì họ hoàn thành kế hoạch cuộc sống đúng hạn và nhận được phần thưởng. Trên thực tế, hoàn thiện bản thân là quá trình không ngừng nâng cao khả năng tự chủ.

Những người có khả năng tự chủ mạnh mẽ sẽ tiến gần hơn đến hạnh phúc. Một cuộc sống hạnh phúc bắt đầu từ việc cải thiện khả năng tự chủ. ■



Harry Dao Insurance Agency, Inc.

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

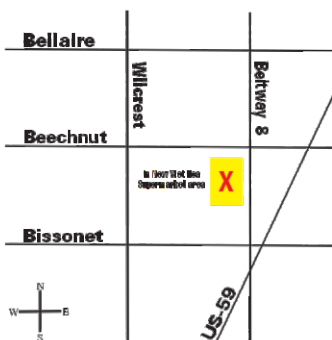
Trong khu chợ Việt Hoa mới, Beechnut và Beltway 8, Đối diện chợ HEB

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

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

XE - NHÀ - THUƠNG 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.



FARMERS

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



Presidential Council Member

Member



MDRT

The Premier Association of Financial Professionals®

Lý do không nên bỏ bữa sáng

Các chuyên gia cảnh báo việc bỏ bữa sáng có thể dẫn đến lượng đường trong máu thấp, mệt mỏi, sương mù não và phản ứng cảm xúc.



Bữa sáng là bữa ăn quan trọng nhất trong ngày, giúp tăng cường trao đổi chất, cung cấp nền tảng dinh dưỡng. Tuy nhiên, theo Tạp chí Dinh dưỡng Lâm sàng Mỹ, một phần tư người dân nước này bỏ bữa sáng.

Một số chuyên gia cho rằng khi bạn bắt đầu ngày mới với lượng đường huyết thấp, bạn dễ bị mệt mỏi, sương mù não và phản ứng cảm xúc. Lý tưởng nhất là lịch trình ăn và ngủ phải phản ánh

đúng đồng hồ tự nhiên của cơ thể.

"Bắt đầu ngày mới lúc 6h và kết thúc hoạt động lúc 22h là phù hợp với nhịp sinh học tự nhiên của cơ thể", tiến sĩ Naheed Ali gần đây nói với GB News.

"Việc kết hợp phương pháp này vào thời gian bữa ăn có thể nâng cao hơn nữa khả năng đốt cháy mỡ bụng của cơ thể. Tốt nhất nên ăn bữa sáng trong vòng một giờ sau khi thức dậy, khoảng 7h, để bắt đầu quá trình trao đổi chất".

Một lý do khiến nhiều người bỏ qua bữa sáng là vì ghrelin, còn được gọi "hormone gây đói", không phản ứng mạnh cho đến tận cuối ngày.

Tuy nhiên, Tiến sĩ Emily Cooper, giám đốc y tế của Trung tâm Trao đổi chất Cooper ở Seattle, nói với HuffPost, một bữa sáng, ngay cả khi bạn không cảm thấy đói và nó không hoàn toàn tốt cho sức khỏe, vẫn cần thiết.

Cô giải thích: "Nếu bạn không ăn đủ vào đầu ngày, mức độ ghrelin sẽ tăng lên sau đó. Cơ thể bạn đang cố gắng bù đắp tất cả những thứ bạn đã bỏ lỡ".

Đối với Cooper, việc không ăn sáng dẫn đến những quyết định ăn uống liều lĩnh vào cuối ngày, một loạt lựa chọn sai lầm có thể gây ra béo phì.

Nhịn ăn gián đoạn

Nhóm bỏ bữa sáng nổi tiếng nhất có thể là những người thực hiện chế độ nhịn ăn gián đoạn (IF). Một nghiên cứu trước đây kết luận rằng những người hạn chế ăn chỉ 8 giờ mỗi ngày có nguy

cơ tử vong vì bệnh tim cao hơn 91%.

Cooper là một trong những chuyên gia phản đối việc nhịn ăn gián đoạn. "Tôi chưa bao giờ là fan của phương pháp này. Nó không có ý nghĩa trao đổi chất".

Trong khi đó, những người ủng hộ nhịn ăn gián đoạn cho rằng chế độ này giúp giảm viêm, giảm cân và điều chỉnh hệ sinh thái đường ruột; đồng thời giảm nguy cơ mắc các bệnh chính, bao gồm cả bệnh tiểu đường.

Ăn cái gì mới quan trọng, không phải ăn lúc nào

Một số tài liệu cho rằng những gì bạn ăn quan trọng hơn thời điểm ăn.

Tiến sĩ Jonathan Rosand, đồng sáng lập Trung tâm Sức khỏe não McCance của Massachusetts và là giáo sư thần kinh học tại Trường Y Harvard, nhấn mạnh với HuffPost rằng chế độ ăn nhiều rau củ, rau xanh và thực phẩm giàu omega-3 là chìa khóa để ngăn ngừa trầm cảm, đột quỵ, mất trí nhớ.

Khuyến nghị của Rosand lặp lại nghiên cứu cho thấy chế độ ăn Địa Trung Hải hỗ trợ nhận thức lành mạnh khi chúng ta già đi.

Ăn sáng hay không ăn sáng?

Quyết định ăn gì và ăn khi nào cuối cùng là tuân theo nhu cầu của cơ thể, và không có phương trình chăm sóc chung nào phù hợp cho tất cả. Rosand nói: "Mục tiêu cuối cùng là bạn cảm thấy thoải mái và chăm sóc bản thân tốt hơn. Đừng quá khắt khe với chính mình". ■



PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

5 thức uống buổi sáng giúp kiểm soát mỡ máu, tốt như thuốc bổ

Bắt đầu ngày mới với một ly nước lọc hoặc nước chanh ấm có thể bù lượng nước đã mất sau một giấc ngủ dài, đồng thời hỗ trợ quá trình thải độc.



Uống nước vào buổi sáng khi vừa thức dậy có thể giúp thanh nhiệt, loại bỏ chất cặn và độc tố qua đường tiểu tốt hơn

Sáng sớm là thời điểm cơ thể vừa trải qua một đêm dài nghỉ ngơi, khi các chức năng đào thải của cơ thể đã tích cực hoạt động để loại bỏ những chất độc hại. Tuy nhiên, trong quá trình này, một lượng độc tố vẫn có thể tích tụ, ảnh hưởng đến sức khỏe nếu không được loại bỏ hoàn toàn. Do đó, việc bổ sung một số loại thức uống sau đây vào buổi sáng không chỉ giúp cơ thể nhanh chóng tái tạo năng lượng mà còn hỗ trợ quá trình thải độc hiệu quả.

Nước lọc

Theo Eating Well, nước là thành phần cốt lõi của sự sống, chiếm khoảng 70% trọng lượng cơ thể và tham gia vào hầu hết quá trình sinh lý quan trọng. Dù quen thuộc, nước lọc vẫn đóng vai trò không thể thay thế trong việc duy trì sức khỏe. Đặc biệt, thói quen uống nước vào buổi sáng ngay sau khi thức dậy mang lại nhiều lợi ích:

Thanh lọc cơ thể: Sau một đêm dài, nước giúp kích thích quá trình đào thải độc tố qua thận, hỗ trợ làm sạch hệ tiêu hóa.

Kích thích trao đổi chất: Uống nước ấm buổi sáng có thể thúc đẩy tốc độ trao đổi chất, giúp cơ thể đốt cháy năng lượng hiệu quả hơn.

Bù nước cho cơ thể: Cơ thể mất nước nhẹ sau giấc ngủ dài, việc bổ sung nước kịp thời giúp duy trì sự cân bằng và hỗ trợ các chức năng quan trọng.

Cải thiện tiêu hóa: Nước giúp kích thích nhu động ruột, giảm nguy cơ táo bón và giúp hệ tiêu hóa hoạt động trơn tru hơn.

Trà gừng

Các nghiên cứu cho thấy rằng gừng có tác dụng giảm cholesterol xấu và triglycerides, đồng thời tăng cường cholesterol tốt. Điều này góp phần giảm nguy cơ tích tụ mỡ trong máu và hỗ trợ sức khỏe tim mạch. Đặc biệt, loại nước uống này giúp giảm đau và viêm hiệu quả nhờ vào các hợp chất

gingerol và shogaol. Đây là lựa chọn phù hợp nếu bạn thường xuyên bị đau viêm khớp hoặc đau bụng kinh nguyệt vào buổi sáng.

Nước chanh ấm

Theo Times of India, nước ấm có tác dụng kích thích hệ tiêu hóa, giúp dạ dày và đường ruột hoạt động hiệu quả hơn. Trong khi đó, chanh thúc đẩy sản xuất dịch mật, hỗ trợ phân hủy thức ăn và hấp thụ dưỡng chất tốt hơn. Uống chanh ấm là bước khởi động cần thiết để hệ tiêu hóa sẵn sàng cho các bữa ăn tiếp theo trong ngày.

Ngoài ra, chanh rất giàu axit citric, một hợp chất giúp gan hoạt động hiệu quả hơn trong việc đào thải độc tố. Khi uống nước chanh ấm, quá trình bài tiết cũng được thúc đẩy, hỗ trợ cơ thể loại bỏ các chất thải tích tụ sau giấc ngủ đêm.

Nước ép cà chua

Theo Healthline, nước ép cà chua chứa lycopene, một chất chống oxy hóa mạnh mẽ giúp bảo vệ tế bào khỏi tổn thương và có thể giảm nguy cơ mắc một số bệnh mạn tính. Bên cạnh đó, thức uống này còn cung cấp vitamin C và kali, hỗ trợ hệ miễn dịch và cân bằng điện giải trong cơ thể.

Đặc biệt, hàm lượng vitamin C dồi dào trong nước ép cà chua còn giúp kích thích sản sinh collagen, giúp da săn chắc và ngăn ngừa nếp nhăn. Nhờ đó, uống nước ép cà chua vào buổi sáng không chỉ cung cấp năng lượng, hỗ trợ quá trình trao đổi chất mà còn giúp làn da rạng rỡ hơn.

Nước ấm pha chanh và mật ong

Thức uống này có thể tăng cường hệ miễn dịch nhờ vitamin C trong chanh và các chất chống oxy hóa trong mật ong, giúp cơ thể chống lại vi khuẩn và virus.

Ngoài ra, nước chanh mật ong còn hỗ trợ tiêu hóa bằng cách kích thích sản xuất mật và thúc đẩy sự phát triển của vi khuẩn có lợi, làm giảm các triệu chứng khó tiêu, đầy hơi sau một đêm dài. Uống nước chanh mật ong cũng giúp duy trì sự cân bằng độ ẩm cho cơ thể, góp phần dưỡng ẩm cho da, làm da khỏe mạnh và mịn màng hơn. ■

10 thực phẩm giàu Omega-6 bạn không nên bỏ qua

Axít béo Omega-6 là thành phần chính của chế độ ăn uống lành mạnh, dưới đây là những thực phẩm giàu Omega-6 bạn không nên bỏ qua.

Tại sao lại cần bổ sung Omega-6?

Omega-6 là nhóm axit béo không no (axit không bão hòa đa) hỗ trợ bảo vệ da, xương khớp, duy trì thị lực, điều hòa nội tiết và sức khỏe sinh sản. Omega-6 còn giúp kiểm soát lượng đường trong máu bằng cách cải thiện độ nhạy cảm của cơ thể với insulin. Do cơ thể không thể tự tổng hợp axit béo Omega-6 mà chúng ta phải hấp thụ từ chế độ dinh dưỡng hàng ngày hoặc thực phẩm bổ sung.

Những thực phẩm giàu Omega-6

Trang Healthline chỉ ra danh sách những thực phẩm giàu Omega-6 bạn nên thường xuyên bổ sung:

Quả óc chó: Quả óc chó là loại hạt cây phổ biến chứa nhiều chất dinh dưỡng quan trọng như chất xơ, khoáng chất, mangan, đồng, photpho và magiê, Omega-6.

Đậu nành: Dầu đậu nành là nguồn axit béo Omega-6 lớn nhất, với chi phí rẻ và dễ tìm kiếm. Ngoài ra, đậu phụ được làm bằng cách đông tụ sữa đậu nành và ép sữa đông để tạo thành. Đậu phụ cũng chứa một lượng lớn omega-6, các chất dinh dưỡng chính như protein, sắt, canxi và mangan.

Hạt hướng dương: Hạt hướng dương đặc biệt giàu Omega-6, vitamin và khoáng chất quan trọng, như vitamin E và selen. Cơ thể bổ sung dầu hướng dương hoặc hạt hướng dương đều đặn, sẽ giúp chống lại tổn thương tế bào, viêm và bệnh mãn tính.

Bơ đậu phộng (bơ lạc): Bơ đậu phộng là loại kem được làm từ đậu phộng rang. Nó không chỉ giàu Omega-6, chất béo và protein lành mạnh mà còn chứa nhiều chất dinh dưỡng chính như niacin, mangan, vitamin E và magiê.

Trứng: Trứng có thể là thực phẩm được bổ sung nhiều vì dễ chế biến, bổ dưỡng, trứng sở hữu nhiều Omega-6 và loạt các chất dinh dưỡng quan trọng như protein, selen và riboflavi.

Hạnh nhân: Hạnh nhân là loại hạt cây phổ biến có nguồn gốc từ Trung Đông nhưng hiện được trồng trên toàn cầu. Chúng là một nguồn Omega-6, protein và chất xơ, cùng với vitamin E, mangan và magiê.

Hạt điều: Hạt điều là loại hạt được nhiều người quan tâm bởi hương vị thơm, bổ dưỡng, giàu Omega-6, nhiều vi chất dinh dưỡng như đồng, magiê và photpho.

Thịt gà: Một trong những nguồn bổ sung Omega-6 là thịt gà, được tìm thấy nhiều nhất trên da gà.



Cá: Cá nhiều Omega-6, nên ăn cá ít nhất hai lần một tuần. Các loại cá nhiều Omega-6 như cá hồi, cá thu, cá trích, cá hồi hồ, cá mòi và cá ngừ.

Khoai tây: Một trong những thực phẩm chứa nhiều omega 6 là khoai tây, vì vậy bạn nên bổ sung khoai tây hai lần một tuần, vừa bổ sung Omega-6 vừa bổ sung nhiều chất xơ.

Lưu ý: Các chuyên gia khuyến cáo hàm lượng Omega-6 khuyến nghị hàng ngày có thể thay đổi tùy theo từng trường hợp. Bác sĩ khuyến cáo mỗi người nên đi khám dinh dưỡng để được bác sĩ đánh giá trực tiếp, tư vấn chế độ hấp thụ Omega-6 cân bằng. ■



Người bị axit uric tăng có nên ăn trứng không?

Trứng là loại thức ăn có giá trị dinh dưỡng cao, dễ chế biến và quen thuộc với mọi người. Trứng chứa nhiều axit amin cần thiết và là nguồn cung cấp chất đạm rất quý. Tuy nhiên, người bị axit uric tăng có nên ăn trứng không?

Tình trạng tăng axit uric xảy ra khi cơ thể phân hủy quá mức purin (hợp chất phân hủy và chuyển hóa thành axit uric) hoặc không đào thải được axit uric ra khỏi cơ thể, gây nên tình trạng dư thừa axit uric.

Tăng axit uric gây ra các vấn đề sức khỏe như: tổn thương cơ, xương, khớp (phổ biến là bệnh gout); suy thận và sỏi thận; tăng huyết áp...

Vì vậy, trứng là thực phẩm an toàn để thay thế các loại thực phẩm chứa nhiều purin như thịt đỏ, hải sản đối với người có tình trạng tăng axit uric. Lý do, trứng là thực phẩm chứa lượng đạm cao và lượng purin thấp, trung bình trong 100g trứng chứa ít hơn 50 mg purin. Lượng purin an toàn nạp vào cơ thể, đối với 1 người trưởng thành là dưới 400 mg/ngày.

Tuy nhiên, trứng cũng là thực phẩm có hàm lượng cholesterol cao, những người có vấn đề về mỡ máu, tim mạch, huyết áp cần đặc biệt lưu ý với số lượng trứng sử dụng mỗi ngày.

Người bị axit uric cao nên ăn gì, kiêng gì?

Để hỗ trợ hạ thấp nồng độ axit uric máu, chế độ ăn cần chú ý như sau:

Uống nhiều nước: Uống đủ 2 – 3 lít nước / ngày giúp thận loại bỏ axit uric khỏi cơ thể một cách hiệu quả.

Ưu tiên thực phẩm giàu chất xơ và chất chống oxy hóa: Chất xơ hỗ trợ cơ thể hạn chế hấp thụ purin. Trong khi đó, chất chống oxy hóa lại hỗ trợ giảm viêm ở khớp.

Một số thực phẩm vừa giàu chất xơ, vừa giàu chất chống oxy hóa có thể giảm axit uric bao gồm: các loại rau lá xanh (cải xoăn, xà lách, bông cải...), củ quả (khoai lang, cà chua, ớt chuông...), hoa quả ít fructose (táo, việt quất, mâm xôi, dâu tây...) và ngũ cốc nguyên hạt. Lưu ý, các loại hạt tuy giàu chất xơ nhưng lại chứa nhiều calo. Trong khi đó, các loại đậu giàu chất xơ nhưng lại chứa nhiều purin. Do đó, người bệnh gout không nên ăn quá 30g (2 thìa canh) đậu và hạt mỗi ngày.

Tránh thực phẩm giàu purin: Purin trong thực phẩm sau khi được cơ thể chuyển hóa sẽ tạo thành axit uric. Sự tích tụ quá mức axit uric thúc đẩy bệnh gout bùng phát. Vì vậy, người bệnh gout cần hạn chế các thực phẩm giàu purin (thịt đỏ, hải sản, nội tạng động vật, các loại đậu...). Hàm lượng purin mà người bệnh gout tiêu thụ nên dưới 400 mg /ngày.

Hạn chế thực phẩm có đường fructose: Đường fructose có thể kích thích gan sản sinh ra

axit uric quá mức, thúc đẩy bệnh gout bùng phát. Vì vậy, người bệnh gout cần hạn chế hoặc tránh ăn thực phẩm giàu đường fructose (nước giải khát công nghiệp, bánh kẹo ngọt...).

Hạn chế rượu: Rượu bia, có thể thúc đẩy gan gia tăng sản xuất axit uric, đồng thời, làm giảm khả năng lọc máu và loại trừ axit uric của thận. Vì thế, người bệnh gout cần hạn chế /tránh tiêu thụ rượu bia.

Tóm lại: tình trạng tăng axit uric cao là vấn đề thường gặp, gây ra nhiều hệ lụy. Những người có axit uric máu cao, dù chưa bị bệnh gout, cũng cần theo dõi chặt chẽ trị số axit uric của mình và tầm soát những bệnh lý chuyển hóa khác có liên quan. Do vậy, ngoài việc tuân thủ chỉ định của bác sĩ thì việc có chế độ ăn uống, sinh hoạt khoa học là rất cần thiết để kiểm soát tình trạng này.

Những triệu chứng của tình trạng tăng acid uric trong máu thường thấy là các triệu chứng của bệnh gout và sỏi thận. Tuy nhiên, trong giai đoạn đầu, tình trạng axit uric cao sẽ không có dấu hiệu lâm sàng cụ thể để nhận biết. Triệu chứng chỉ xuất hiện khi tình trạng đã kéo dài một thời gian mà không được điều trị thích hợp, và mức độ bệnh cũng nghiêm trọng hơn.

Những triệu chứng phổ biến của bệnh gout bao gồm: Sưng, nóng, đỏ, đau khớp; Giới hạn vận động các khớp, bệnh nhân đi lại khó khăn; khớp cứng, biến dạng khớp khi bệnh kéo dài; Nổi hạt tophi dưới da.

Triệu chứng của sỏi thận như đau quặn bụng, tiểu ra máu, rối loạn đi tiểu như đi tiểu thường xuyên, nước tiểu đục, có mùi hôi nồng hoặc lẫn máu. ■

8 cách tự nhiên làm sạch phổi

Hít thở sâu, uống đủ nước, thể dục thường xuyên, xông hơi hay uống trà thảo mộc... là những phương pháp tự nhiên giúp làm sạch phổi.

1. Hít thở sâu

Các bài tập thở sâu mở rộng dung tích phổi, cải thiện lượng oxy hấp thụ và giúp làm sạch chất nhầy tích tụ. Thực hiện hít thở sâu hàng ngày có thể tăng cường hiệu quả của phổi, tăng cường các cơ hô hấp một cách tự nhiên và hiệu quả theo thời gian.

2. Giữ cơ thể đủ nước

Uống đủ nước khiến lớp niêm mạc trong phổi mỏng đi, từ đó giúp phổi hoạt động dễ dàng hơn. Cung cấp đủ nước cũng làm loãng chất nhầy bị mắc kẹt ở phổi và đào thải độc tố một cách tự nhiên.

3. Xông hơi

Hít hơi nước làm giãn đường thở, loãng đờm và giảm viêm. Đây là phương pháp làm dịu đường hô hấp ngay lập tức cho những người bị các vấn đề về hô hấp hoặc tắc nghẽn. Xông hơi cũng hỗ trợ thải độc phổi bằng cách loại bỏ các chất gây

kích ứng và chất gây ô nhiễm.

4. Tập thể dục thường xuyên

Các bài tập aerobic như đi bộ, bơi lội hoặc đạp xe giúp tăng cường sức mạnh cho phổi bằng cách cải thiện lượng oxy hấp thụ và lưu thông. Tập luyện thường xuyên cũng kích thích quá trình làm sạch phổi tự nhiên và cải thiện sức bền, hiệu quả hô hấp theo thời gian.

5. Ăn thực phẩm giàu chất chống oxy hóa

Các loại thực phẩm như quả mọng, rau bina (cải bó xôi) và nghệ có nhiều chất chống oxy hóa, giúp kháng viêm và giảm căng thẳng oxy hóa trong phổi. Chúng cải thiện sức khỏe hô hấp, hỗ trợ phục hồi và bảo vệ mô phổi một cách tự nhiên.

6. Tránh xa môi trường ô nhiễm

Giảm tiếp xúc với chất ô nhiễm, khói và chất gây dị ứng giúp phổi sạch sẽ. Đeo khẩu trang và sử dụng máy lọc không khí trong môi trường ô nhiễm có thể giảm thiểu lượng chất độc hại và chất gây kích ứng trong không khí.

7. Thực hành dẫn lưu tư thế

Việc nằm theo một số tư thế nhất định cho phép trọng lực đẩy chất nhầy ra khỏi các vùng của phổi. Phương pháp tự nhiên này hỗ trợ loại bỏ tình trạng tắc nghẽn và giúp thở dễ dàng hơn, đặc biệt đối với những người có vấn đề về hô hấp.

Chẳng hạn, nằm ngửa và nâng cao đầu giúp mở rộng phổi, tạo không gian để chất nhầy có thể dễ dàng thoát ra. Nằm nghiêng khi đặt một bên cơ thể xuống và nâng đầu cao, giúp chất nhầy tích tụ ở phổi phía trên được đẩy ra ngoài. Trong khi đó, tư thế nằm úp, nâng hông cao hơn ngực giúp chất nhầy ở các vùng dưới phổi dễ dàng thoát ra.

8. Uống trà thảo mộc

Các loại trà thảo mộc như gừng, rễ cam thảo và bạc hà có đặc tính chống viêm và long đờm tự nhiên. Chúng làm dịu đường thở, giảm kích ứng và hỗ trợ tống chất nhầy ra khỏi phổi, giúp thở khỏe mạnh và trong hơn.

Dấu hiệu cho thấy phổi cần được chăm sóc

Phổi có thể đang kêu cứu nếu bạn nhận thấy tình trạng ho dai dẳng, khó thở khi thực hiện các hoạt động đơn giản hoặc thường xuyên bị nhiễm trùng đường hô hấp. Thở khò khè, tức ngực hoặc mệt mỏi sau khi gắng sức nhẹ cũng là những dấu hiệu cảnh báo.

Nếu bạn thường xuyên ho ra đờm, đặc biệt khi đờm đổi màu, đó có thể là dấu hiệu của tình trạng kích ứng phổi mãn tính. Không khí trong nhà khô, ô nhiễm, hút thuốc hoặc dị ứng không được điều trị cũng có thể âm thầm gây hại cho sức khỏe phổi.

Ngoài ra, đừng bao giờ bỏ qua tình trạng sức bền giảm, ngủ kém do khó thở hoặc cảm thấy hụt hơi mà không có lý do. Phổi khỏe mạnh giúp cơ thể bạn tràn đầy năng lượng, hãy lắng nghe các dấu hiệu và chăm sóc phổi thông qua việc tận hưởng bầu không khí trong lành và thực hiện các thói quen tốt. ■



PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

Phụ nữ lão hóa chậm thích ăn 2 thực phẩm này, ai ăn đều đặn càng trẻ lâu

Trong cuộc sống thực, có sự khác biệt rất lớn giữa phụ nữ. Một số phụ nữ nhiều tuổi nhưng trông rất trẻ. Ngược lại, một số phụ nữ còn ít tuổi, nhưng trông lại rất già.

Việc bạn có già đi hay không thực sự có liên quan rất nhiều đến việc duy trì sức khỏe. Đặc biệt, chế độ ăn uống đóng vai trò quan trọng trong việc duy trì khí huyết - một trong những yếu tố tác động trực tiếp đến sức khỏe người phụ nữ.

Khi về già, phụ nữ dễ bị khí huyết không đủ. Có nhiều lý do cho điều này. Thứ nhất là do lão hóa khiến các chức năng sinh lý của phụ nữ suy giảm dần, dễ dẫn đến khí huyết lưu thông kém hoặc không đủ.

Thứ hai là do rối loạn kinh nguyệt. Khi phụ nữ lớn tuổi, kinh nguyệt của họ sẽ ngày càng không đều cho đến khi mãn kinh. Bất thường về kinh nguyệt cũng chỉ ra rối loạn nội tiết, khí huyết có liên quan chặt chẽ đến hệ thống nội tiết.

Thứ ba, do công việc nội trợ, nhiều phụ nữ quá mệt mỏi. Áp lực từ cuộc sống và công việc sẽ khiến phụ nữ già đi nhanh hơn, dễ bị khí huyết không đủ. Thứ tư là do suy dinh dưỡng.

Khi phụ nữ lớn tuổi, lượng dinh dưỡng hấp thụ sẽ giảm và tình trạng suy dinh dưỡng có thể khiến phụ nữ bị thiếu khí huyết.

Khi khí huyết không đủ, làn da của phụ nữ sẽ trở nên nhợt nhạt và xỉn màu. Do đó mất đi độ bóng và độ đàn hồi đặc trưng, phụ nữ sẽ già đi nhanh hơn. Khi khí huyết không đủ, trạng thái tinh thần của phụ nữ cũng sẽ xấu đi và trở nên uể oải. Khi khí huyết không đủ, khả năng vận động, chất lượng giấc ngủ của phụ nữ sẽ giảm sút, lá lách và dạ dày sẽ ngày càng yếu đi. Điều này không chỉ khiến phụ nữ dễ mắc bệnh hơn mà còn khiến phụ nữ già đi.

Làm thế nào để đẩy lùi quá trình lão hóa?

Các chuyên gia thường khuyên phụ nữ phải tránh xa các loại thực phẩm nhiều muối, chất béo và nhiều đường. Nguyên nhân là vì nhóm thực phẩm này dễ gây ra huyết áp cao, tiểu đường và tăng lipid máu - những căn bệnh này sẽ chỉ khiến phụ nữ già đi. Phụ nữ cũng nên tránh xa các loại thực phẩm ngâm, hun khói, chiên, nướng và thực phẩm bị mốc. Những thực phẩm này sẽ làm tăng nguy cơ ung thư ở phụ nữ.

Thay vào đó, chị em nên ăn nhiều thực phẩm giàu protein chất lượng cao, chẳng hạn như các sản phẩm từ sữa, sản phẩm từ đậu nành, trứng, cá... Đồng thời, họ cũng nên chú ý bổ sung rau, trái cây và ngũ cốc thô để giúp duy trì dinh dưỡng cân bằng.

Ngoài ra, chị em phụ nữ cũng nên ăn nhiều hơn hai loại thực phẩm sau, vì chúng rất có ích

trong việc cải thiện tình trạng khí huyết bất ổn.

Đầu tiên, quả táo đỏ

Ăn ba quả táo đỏ mỗi ngày, bạn sẽ trông không già ngay cả khi đã một trăm tuổi. Để có làn da đẹp, hãy thêm táo đỏ vào thực đơn hàng ngày.

Đừng đánh giá thấp những câu tục ngữ này. Trên thực tế, tất cả chúng đều phản ánh một cách khách quan lợi ích của táo đỏ đối với phụ nữ.

Y học hiện đại cũng thừa nhận táo đỏ rất giàu sắt và vitamin C. Sắt có lợi cho việc ngăn ngừa thiếu máu do thiếu sắt, trong khi vitamin C có thể thúc đẩy sự hấp thụ sắt. Vì táo đỏ có thể cải thiện tình trạng thiếu máu, chúng rất hữu ích trong việc cải thiện tình trạng thiếu khí và máu ở phụ nữ.

Táo đỏ còn chứa nhiều chất dinh dưỡng như flavonoid, có tác dụng nuôi dưỡng độc đáo trong việc điều hòa nội tiết tố nữ và chống oxy hóa.

Trên thực tế, khí huyết thiếu hụt ở phụ nữ có liên quan mật thiết đến tỷ lệ yếu. Đặc biệt là khi đến thời kỳ mãn kinh, phụ nữ dễ mắc các triệu chứng khó tiêu như chướng bụng, đau bụng, ợ hơi, nấc cụt, táo bón... Tất cả đều do tỷ lệ yếu gây ra. Táo đỏ có thể tăng cường chức năng của tỷ lệ, cải thiện tình trạng chán ăn do tỷ lệ yếu và chứng khó tiêu ở phụ nữ.

Thứ hai, vùng (mè) đen

Nếu phụ nữ muốn khí huyết thông suốt thì vùng đen là lựa chọn rất tốt.

Trong y học cổ truyền, vùng đen có màu đen, chủ yếu đi vào kinh thận, có tác dụng bổ thận, tăng tinh. Chức năng của thận là kiểm soát xương và sản sinh tủy, vì vậy ăn vùng đen thường xuyên có thể tăng cường cơ bắp, xương, nuôi dưỡng tủy não, đồng thời cải thiện sức khỏe não bộ, ngăn ngừa lão hóa.

Vùng đen rất giàu dầu, nhưng chị em phụ nữ có thể yên tâm rằng dầu có trong vùng đen không phải là axit béo bão hòa mà là axit béo không bão hòa, rất có lợi cho sức khỏe tim mạch và mạch máu não.

Ngoài ra, vùng đen giàu vitamin E và các thành phần chống oxy hóa khác, rất thân thiện với mạch máu. Vùng đen cũng giàu canxi, một chất dinh dưỡng rất cần thiết cho phụ nữ. ■

5 thực phẩm bệnh nhân tuyến giáp nên ăn hàng ngày

Rong biển, hạt quả hạch, cá béo, rau xanh và sữa được chuyên gia dinh dưỡng khuyên nên đưa vào chế độ ăn hàng ngày để hỗ trợ sức khỏe tuyến giáp.

Tuyến giáp, một tuyến nhỏ hình con bướm ở cổ, đóng vai trò quan trọng trong việc điều chỉnh quá trình trao đổi chất, mức năng lượng và sức khỏe tổng thể. Khi tuyến giáp không hoạt động tối ưu, cho dù là do suy giáp hay cường giáp, chế độ ăn uống trở thành yếu tố quan trọng trong việc kiểm soát các triệu chứng và hỗ trợ sức khỏe tuyến giáp.

Pooja Singh, chuyên gia dinh dưỡng tại ShardaCare - Health City - Noida (Ấn Độ), đã liệt

kê 5 loại thực phẩm thiết yếu mà người mắc các vấn đề về tuyến giáp nên đưa vào chế độ ăn hàng ngày.

1. Rong biển và thực phẩm giàu iốt

Iốt là một chất dinh dưỡng cần thiết cho quá trình sản xuất hormone tuyến giáp. Các loại rong biển như nori, tảo bẹ và wakame là nguồn cung cấp iốt tự nhiên tuyệt vời. Ăn thực phẩm giàu iốt giúp duy trì sự cân bằng nội tiết tố và ngăn ngừa tình trạng thiếu hụt có thể dẫn đến rối loạn chức năng tuyến giáp. Tuy nhiên, điều quan trọng là phải điều độ, vì lượng iốt nạp vào quá nhiều cũng có thể làm gián đoạn chức năng tuyến giáp.



2. Hạt quả hạch Brazil cung cấp selen

Selen là một chất chống oxy hóa mạnh đóng vai trò quan trọng trong quá trình chuyển hóa hormone tuyến giáp. Hạt quả hạch Brazil là nguồn selen dồi dào nhất, giúp giảm viêm và hỗ trợ chức năng miễn dịch. Chỉ cần ăn 2-3 hạt quả hạch Brazil mỗi ngày có thể cung cấp đủ lượng selen khuyến nghị hàng ngày, thúc đẩy sức khỏe tuyến giáp tối ưu.

3. Cá béo cung cấp omega-3

Cá béo như cá hồi, cá mòi và cá thu rất giàu axit béo omega-3, giúp giảm viêm và hỗ trợ chức năng tuyến giáp. Những chất béo lành mạnh này cũng cải thiện sức khỏe tim mạch và chức năng não, cả hai đều có thể bị ảnh hưởng bởi các rối loạn tuyến giáp.

4. Các sản phẩm từ sữa cung cấp vitamin D và iốt

Các sản phẩm từ sữa như sữa chua, sữa và pho mát cung cấp các chất dinh dưỡng thiết yếu như vitamin D, canxi và iốt. Vitamin D rất quan trọng đối với chức năng miễn dịch và có thể giúp kiểm soát các tình trạng tuyến giáp tự miễn như viêm tuyến giáp Hashimoto. Việc đưa sữa vào chế độ ăn uống đảm bảo cho cơ thể bạn nhận được nguồn cung cấp ổn định các chất dinh dưỡng hỗ trợ tuyến giáp này.

5. Rau lá xanh cung cấp magiê và chất chống oxy hóa

Magiê rất cần thiết cho quá trình sản xuất và chuyển hóa hormone tuyến giáp. Các loại rau lá xanh như rau bina, cải xoăn và cải Thụy Sĩ chứa nhiều magiê, sắt và chất chống oxy hóa giúp chống lại stress oxy hóa, có thể ảnh hưởng tiêu cực đến chức năng tuyến giáp. Thêm nhiều loại rau xanh vào bữa ăn của bạn có thể cải thiện mức năng lượng và sức khỏe tổng thể. ■



Có 5 điều người trên trăm tuổi thường tránh sau tuổi 60, làm 3 việc giúp tăng hơn 60% cơ hội sống thọ

Nghiên cứu cho thấy, tuổi 60 là cột mốc quan trọng ảnh hưởng đến tuổi thọ. Việc điều chỉnh lối sống có thể giúp sống lâu hơn. Bài viết này sẽ tiết lộ 5 điều người trăm tuổi thường tránh sau tuổi 60 và 3 thói quen giúp tăng 61% cơ hội sống thọ.

Nếu hỏi về thời điểm nào cảm thấy mình già đi, ông Lý (Chiết Giang, Trung Quốc) có lẽ sẽ không ngần ngại nói là bây giờ. Từ khi bước qua tuổi 60, ông cảm thấy mình già đi trông thấy, chức năng cơ thể liên tục giảm sút.

Trước đây, khi còn làm việc ở tầng 6, ông có thể leo một mạch lên đó. Nhưng giờ đây, nhà ông ở tầng 3 mà leo xong một tầng đã thở hổn hển, phải đi rồi dừng mấy lượt rồi mới về đến nhà. Có khi đi chợ, đi được nửa đường thì chân nặng như đeo chì, thể lực ngày càng kém. Giấc ngủ cũng thay đổi, trước kia chỉ cần nhắm mắt là ngủ, giờ nằm mãi vẫn trằn trọc, nửa đêm lại hay giật mình tỉnh giấc.

Vì ngủ không ngon nên ban ngày ông cũng mệt mỏi hơn. Gần đây, thời tiết thay đổi là ông lại cảm cúm, ho. Hai năm trở lại đây, ông thấy mình bệnh nhiều hơn cả nửa đời trước cộng lại, lần trước còn phải nhập viện vì ho quá nặng. Tất cả những thay đổi này đều nhắc nhở ông rằng không thể chông lại quy luật lão hóa.

Giai đoạn then chốt của tuổi thọ

Tục ngữ có câu "Người già có 2 ải, vượt qua sẽ trường thọ", vậy hai ải này là gì? Tạp chí uy tín Nature Medicine từng công bố một nghiên cứu cho thấy quá trình lão hóa của con người không diễn ra với tốc độ không đổi, mà có 3 mốc tuổi rõ rệt là 34, 60 và 78 tuổi, khi đó cơ thể sẽ xuất hiện những biểu hiện lão hóa đột ngột. Hai ải của người già chính là 2 cột mốc lão hóa lớn ở tuổi 60 và 78, không chỉ chức năng cơ thể suy giảm mà còn là giai đoạn dễ mắc ung thư.

Không nên xem nhẹ mốc 60 tuổi - thời điểm bước vào tuổi già. Đây thường là lúc sức khỏe dễ gặp vấn đề nhất. Người già sẽ cảm nhận rõ sự suy giảm chức năng cơ thể, hệ miễn dịch và hệ trao đổi chất cũng bắt đầu yếu đi.

Tuổi 60 cũng là thời kỳ bùng phát của nhiều loại bệnh. Nghiên cứu cho thấy, tỷ lệ mắc bệnh tim mạch ở người trung niên và cao tuổi lên tới 39%, nguy cơ nhồi máu cơ tim và đột quỵ tăng mạnh. Khi khả năng phục hồi tế bào suy giảm, nguy cơ mắc các bệnh ung thư liên quan đến môi trường như ung thư phổi, ung thư gan cũng tăng cao.

Ngoài ra, tỷ lệ mắc bệnh Alzheimer ở người trên 60 tuổi là khoảng 7%, con số này ở người trên 80 tuổi là hơn 30%, sự suy giảm nhận thức ảnh hưởng nghiêm trọng đến chất lượng cuộc sống. Vì vậy, giai đoạn này cần đặc biệt chú trọng

đến việc chăm sóc sức khỏe. Y học cổ truyền cho rằng ở tuổi 60, chân khí của con người đi xuống, gân cốt suy thoái, cộng thêm những hao mòn trong nửa đời trước, cơ thể rất dễ gặp vấn đề. Chăm sóc sức khỏe tốt ở giai đoạn này cũng là đặt nền móng cho sức khỏe sau này.

Tuổi 60 là giai đoạn quan trọng để chăm sóc sức khỏe. Nghiên cứu phát hiện, những thói quen sinh hoạt tốt có thể đảo ngược "tuổi sinh học", duy trì sức khỏe lâu dài và đây cũng là yếu tố then chốt để trường thọ. Nhìn lại lối sống của những người sống trăm tuổi, có thể thấy họ đều có một điểm chung: Sau 60 tuổi, họ đều không làm 5 điều này.

Thứ nhất, không ăn uống quá độ

Ăn uống vô độ lâu dài không chỉ làm tăng gánh nặng tiêu hóa cho dạ dày, ruột mà còn có thể gây ra các bệnh về tiêu hóa như khó tiêu, viêm dạ dày. Hơn nữa, ăn uống quá độ cũng là một trong những nguyên nhân trực tiếp gây béo phì.

Cần biết rằng nhiều bệnh tật có liên quan mật thiết đến béo phì, đặc biệt là ăn quá nhiều vào buổi tối, thường xuyên ăn khuya. Sau khi ngủ, lượng mỡ trong máu tiếp tục tăng lên, khi tốc độ dòng máu chậm lại, dễ làm tăng tốc độ hình thành mảng bám, ảnh hưởng đến sức khỏe mạch máu.

Thứ hai, không được bỏ qua việc quản lý cân nặng

Quản lý cân nặng cũng là một biện pháp quan trọng để người già duy trì sức khỏe và sống lâu. Tạp chí Dịch tễ học Trung Hoa từng công bố một nghiên cứu cho thấy, béo phì là yếu tố quan trọng dẫn đến bệnh tim thiếu máu cục bộ. Trong đó, chỉ số vòng eo tăng lên có liên quan tỷ lệ thuận với nguy cơ mắc bệnh tim thiếu máu cục bộ. Vì vậy, việc quản lý cân nặng hợp lý cũng rất quan trọng.

Thứ ba, không ngồi lâu một chỗ

Nhiều người già cho rằng tuổi cao thì nên nghỉ ngơi, tốt nhất là ít vận động để tránh nguy cơ té ngã, gãy xương. Thực tế, không vận động lại càng làm tăng nguy cơ sức khỏe ở người già. Khuyến cáo người trên 60 tuổi cũng nên vận động thường xuyên để tăng cường thể chất và chức năng tim phổi. Điều này giúp cải thiện tuần hoàn máu và quá trình trao đổi chất, giảm nguy cơ mắc các bệnh tim mạch.

Thứ tư, không để mất kiểm soát cảm xúc

Sự biến động cảm xúc cũng là một yếu tố đe dọa lớn đến sức khỏe người già. Đặc biệt là sau 60 tuổi, tốt nhất nên giữ tâm trạng thoải mái, nghỉ ngơi mọi việc, giảm bớt những cảm xúc tiêu cực như tức giận, lo lắng để đạt được sức khỏe lâu dài cả về thể chất lẫn tinh thần.

Thứ năm, không hút thuốc và uống rượu

Hút thuốc lá rất có hại cho sức khỏe, đã được xác định có liên quan đến nhiều loại ung thư ác tính. Ngoài ra, hút thuốc lá lâu dài còn làm tăng nguy cơ mắc các bệnh phổi mãn tính, tim mạch. Uống rượu bia lâu dài cũng là một mối đe dọa cho sức khỏe, gây tổn hại cho nhiều cơ quan, bộ phận trong cơ thể. Người hút thuốc và uống rượu lâu dài

thì xác suất sống thọ càng thấp.

3 thói quen giúp tăng cơ hội sống thọ

1. Bỏ thuốc lá

Ngay cả khi đã cao tuổi, bỏ thuốc lá cũng có thể giảm nguy cơ mắc các bệnh khác. Khuyến cáo nên bỏ thuốc lá càng sớm càng tốt, đặc biệt là trước 35 tuổi, bỏ thuốc kịp thời có thể đảo ngược những tác hại sức khỏe do hút thuốc gây ra trước đó.

2. Lựa chọn những bài tập hiệu quả cao

Tạp chí The Lancet từng công bố một cuộc khảo sát liên quan, cho thấy các môn thể thao như cầu lông, tennis, bơi lội, khiêu vũ, yoga và các bài tập aerobic trong nhà có hiệu quả tốt nhất trong việc giảm nguy cơ tử vong do mọi nguyên nhân.

3. Ăn đủ 6 loại thực phẩm

Chế độ ăn uống cân bằng là bước quan trọng để bổ sung đầy đủ chất dinh dưỡng. Tạp chí uy tín European Heart Journal từng có nghiên cứu cho thấy việc kiên trì ăn đủ 6 loại thực phẩm lành mạnh, bao gồm rau củ quả, các loại đậu, hạt, cá, thịt và sữa có thể cải thiện sức khỏe tim mạch. Cũng có nghiên cứu liên quan cho thấy chế độ ăn uống lành mạnh có tác dụng tích cực đối với việc sống khỏe mạnh và trường thọ ở người già. ■

Khám đau họng do ăn lẩu cay, cô gái 26 tuổi tử vong 10 phút sau khi đến bệnh viện

Theo Morning News, Bệnh viện Nhân dân Trịnh Châu (Trung Quốc) tiếp nhận một bệnh nhân là cô gái đã ăn lẩu cay với bạn bè sau giờ làm. Sau khi ăn, cô cảm thấy cổ họng khó chịu nhưng nghĩ rằng chỉ bị viêm họng thông thường nên không đi khám.

Tuy nhiên, cơn đau trở nên tồi tệ hơn vào sáng hôm sau và người phụ nữ đã phải đến bệnh viện sau khi cô bắt đầu cảm thấy khó thở. Chỉ 10 phút sau khi vào bệnh viện, cô bất ngờ gục xuống. Các nhân viên y tế đã cố gắng hồi sức cấp cứu cho bệnh nhân nhưng không thành. Cô gái qua đời ngay sau đó.

Người phụ nữ được báo cáo là bị viêm nắp thanh quản cấp tính, một tình trạng viêm ở cơ quan phía sau cổ họng, có thể gây tử vong do cản trở luồng không khí vào phổi.

Trước đó, một trường hợp tương tự đã xảy ra ở Chiết Giang, sau khi một người đàn ông ngoài 30 tuổi đến bệnh viện vì đau họng.

Người đàn ông cho biết anh đã uống thuốc sau khi bị cảm lạnh trong vài ngày, nhưng cổ họng ngày càng đau hơn sau khi uống thuốc.

Bác sĩ phát hiện người đàn ông không bị cảm lạnh thông thường mà bị viêm nắp thanh quản cấp tính và khuyên nên đến bệnh viện ngay lập tức để họ có thể cung cấp oxy cho anh.

Tuy nhiên, khi đang được điều trị, người đàn ông đột nhiên ngừng thở. Tim cũng ngừng đập. Rất may, anh đã sống sót sau khi nhân viên bệnh viện tiến hành hồi sức tim phổi và mở khí quản khẩn cấp. ■



SƯU TẦM & TÌM HIỂU

Cuộc đời Alix Aymé qua số phận bức tranh lưu lạc

Câu chuyện về bức tranh "Hai đứa bé say ngủ" cũng là câu chuyện về cuộc đời đầy biến động của Alix Aymé - một tác giả lớn từng bị lãng quên.



Một bức tranh nhỏ của nữ họa sĩ Alix Aymé - người từng giảng dạy tại Trường Cao đẳng Mỹ thuật Đông Dương và có ảnh hưởng lớn đối với nghệ thuật sơn mài Việt Nam - đã được tìm thấy trong tầng hầm một ngôi nhà ở Canada sau hơn 40 năm bị quên lãng.

Trước ngày quân giải phóng Trung Quốc chiếm được thành phố Thượng Hải vào tháng 6/1949, nhà ngoại giao Bruce Rankin tìm cách trở về đất nước của ông theo yêu cầu khẩn cấp của Bộ Ngoại giao Canada tại Ottawa.

Nhưng chuyến trở về không dễ dàng gì khi mà Thượng Hải đang bị quân đội của Mao Trạch Đông bao vây, còn máy bay của quân đội Tưởng Giới Thạch vẫn ném bom thành phố này mỗi ngày.

Bức tranh nhỏ bị bỏ quên trong tầng hầm

Cuối cùng thì Bruce Rankin và gia đình của ông cũng thoát khỏi Thượng Hải trên một con tàu lớn, trong hành lý gọn nhẹ ông mang theo có một chiếc bình sứ, một bức tranh nhỏ và một tấm thảm xinh xắn.

Bức tranh ấy hầu như bị bỏ quên suốt 4 thập niên cho tới ngày ông Bruce Rankin qua đời vào năm 1986 và cương vị ngoại giao cuối cùng của ông là đại sứ Canada tại Nhật Bản cuối thập niên 1970.

Người tìm thấy bức tranh nhỏ bị lãng quên đó là Marilyn Rankin - con gái ông. Bà Marilyn cũng không rõ vì sao thân phụ của bà lại mua bức tranh đó và vì sao ông lại chọn bức tranh để mang theo khi rời Trung Quốc thay vì những vật dụng hay đồ kỷ niệm quý giá khác.

Rồi bà tìm được lời giải: Có lẽ bức tranh vẽ hai đứa trẻ đang nằm ngủ được ông Bruce Rankin mua và mang theo là bởi "lúc đó cha mẹ tôi đã có chị gái của tôi, còn tôi thì đang nằm trong bụng mẹ, chắc cha tôi thích vì vậy thôi!".

Bức tranh được bà Marilyn đưa đi thẩm định nhưng nó được định giá rất thấp bởi lúc ấy nữ

họa sĩ người Pháp và tranh của bà hầu như không được biết đến tại Canada.

Bà Marilyn kể: "Ở Toronto chỉ có 2 nhà đấu giá, một chuyên viên phục chế tranh cho tôi biết bức tranh ấy chẳng có giá trị gì cả, người khác thì khoát tay và bảo với tôi rằng thứ đồ tầm tầm như thế chỉ bán được với giá 50 USD".

Nhưng bà Marilyn biết được tác giả bức tranh là Alix Aymé và đó lại là một tác phẩm thuộc loại hiếm của nữ họa sĩ nên số phận của nó đã khác hẳn.

Một nhà buôn tranh ở Virginia (Hoa Kỳ) chuyên về tranh Alix Aymé được tin đã tìm đến Toronto. Ông Joel Fletcher - đồng sáng lập Công ty Fletcher/Copenhaver Fine Art cho biết: "Công ty chúng tôi chỉ có 25 hay 30 bức tranh màu nước trên lụa của bà Alix Aymé nên tranh với các chất liệu khác của bà là rất hiếm".

Bức *Hai đứa trẻ say ngủ* mà ông Bruce Rankin lưu giữ được vẽ bằng màu nước, bột màu, dát quỳ vàng trên lụa sau đó bồi trên giấy có hoa văn in chìm.

Công ty Fletcher/Copenhaver Fine Art đã mua bức *Hai đứa trẻ say ngủ* từ gia đình Rankin và sau khi được phục chế, làm khung lại, tác phẩm hiện thuộc về một bộ sưu tập tư nhân ở thủ đô Washington.

Bộ phim tài liệu về một "cuộc đời ngoại hạng"

Công ty Fletcher/Copenhaver Fine Art được Joel Fletcher và John Copenhaver thành lập vào năm 1993 tại Fredericksburg, bang Virginia. Trong một chuyến đi tới Pháp cách đây hơn 10 năm, đôi bạn đã lần đầu tiên biết đến tranh của Alix Aymé.

Fletcher kể: "Chúng tôi mua một bức tranh màu nước trên lụa, khổ nhỏ tuyệt đẹp của bà và đưa lên website của công ty. Không lâu sau đó, chúng tôi có được liên hệ với Pascal Lacombe và Guy Ferrer - hai người bạn thân của Alix Aymé".

Trong suốt một thập niên sau chuyến đi Pháp và mua được tác phẩm của Alix Aymé, Fletcher và Copenhaver say mê tìm hiểu về nữ họa sĩ người Pháp.

Từ đó, họ biết đến cuộc sống và sáng tác đầy những biến động của Alix Aymé cũng như những thử thách mà bà đã chịu đựng trong đời.

"Bà là một họa sĩ vĩ đại và rất nổi tiếng vào thời của mình, nhưng sau khi bà qua đời, Alix Aymé hoàn toàn bị lãng quên", Fletcher cho biết.

Cuộc đời thực của nữ họa sĩ người Pháp chẳng khác gì một bộ phim truyện, đúng hơn là một bi kịch với những chương được viết bởi chiến tranh, bởi những mất mát khôn nguôi và trên hết là một tình yêu lớn lao dành cho nghệ thuật.

Đó chính là lý do để Joel Fletcher và John Copenhaver quyết định làm một bộ phim tài liệu về Alix Aymé với sự cộng tác của nhà làm phim Paul Lewis thuộc Hãng Subterracon Films ở Fredericksburg.

Alix Angèle Marguerite Aymé sinh năm 1894 tại Marseille, thuở nhỏ học cả âm nhạc lẫn hội

họa nhưng quyết định hiến dâng đời mình cho mỹ thuật sau khi lên Paris và gặp nhà danh họa Maurice Denis, được ông hướng dẫn vào nghề.

Năm 1920, bà lập gia đình lần đầu với giáo sư văn học Paul de Fautereau-Vassel rồi cùng chồng sang sống tại Thượng Hải (bức tranh *Hai đứa bé say ngủ* có lẽ được bà vẽ vào thời gian này), kể đó là Hà Nội.

Sau khi chia tay với giáo sư Fautereau-Vassel ở Paris, bà đưa con trai đầu Michel trở lại Đông Dương, đến năm 1931 thì tái hôn với đại tá Georges Aymé - người sau này lên cấp tướng và trở thành phụ tá cho trung tướng Eugène Mordant, tư lệnh quân đội viễn chinh Pháp tại Đông Dương và có với ông con trai thứ hai François.

Những năm 1930, bà du hành sang Lào và trở thành bạn của gia đình vua Sisavang Vong lúc bấy giờ, từng vẽ tranh tường tại cung điện hoàng gia Lào tại Luang Prabang.

Còn thời gian sống tại Hà Nội, bà được mời giảng dạy tại Trường Cao đẳng Mỹ thuật Đông Dương, nhờ đó mà bà khám phá chất liệu sơn mài truyền thống của người Việt và đã gắn bó với chất liệu này cho tới cuối đời.

Nhưng cuộc đời Alix Aymé không bình yên như bức tranh *Hai đứa bé say ngủ* cũng như các tác phẩm phong cảnh, tĩnh vật, chân dung thiếu nữ đặc sắc của bà.

Khi quân Nhật chiếm Đông Dương, tướng Georges Aymé bị bắt và đưa vào một trại tập trung. Những ngày tháng đó, Alix Aymé và 2 con trai phải sống trong cảnh khốn khổ cho tới khi chiến tranh kết thúc.

Trong bão tố chiến tranh, con trai lớn Michel của bà bị sát hại vào năm 1945 khi mới 19 tuổi. Hai ngày sau khi Michel bị giết, tướng Georges Aymé được giải thoát khỏi trại tập trung của quân Nhật và đưa về Paris trong tình trạng suy kiệt và qua đời không lâu sau đó.

Cái chết của Michel đã ám ảnh Alix Aymé suốt phần đời còn lại của bà và chỉ có nghệ thuật mới là nơi trú ẩn của tâm hồn bà sau những bão giông.

Alix Aymé đã sáng tác không ngừng cho tới những năm tháng cuối đời. Bà mất năm 1989 ở tuổi chín mươi lăm và để lại cho đời biết bao tác phẩm với nhiều chất liệu tạo hình. Bà vẽ tranh sơn dầu trên toan, tranh màu nước trên lụa, làm tranh sơn mài và tranh kính cho nhà thờ.

Cuộc đời dài với những biến động của bà được thể hiện khá đầy đủ trong bộ phim tài liệu của Joel Fletcher và John Copenhaver cũng như trong các cuốn sách viết về bà.

Trong chuyên khảo về Alix Aymé đã được xuất bản, Pascal Lacombe cho biết một chi tiết: nhiều hộp đựng các loại giấy tờ, thư từ cá nhân trong căn hộ của Alix Aymé đã bị hỏa táng theo cùng với bà. Đây là một điều rất đáng tiếc, bởi còn rất nhiều điều người ta muốn được biết về một nữ họa sĩ kỳ tài cùng các tác phẩm của bà, trong đó có bức tranh lưu lạc *Hai đứa bé say ngủ*. ■

SỬ TÂM & TÌM HIỂU



Những nữ CEO đầu tiên của nước Mỹ

Nước Mỹ có một lịch sử phong phú về những điều đầu tiên. Trong số những phụ nữ quyền lực đã ghi dấu ấn đầu tiên, có những người đã trở thành người hùng trong các lĩnh vực mà nam giới từng thống trị. Họ là những người đã truyền cảm hứng cho phụ nữ khắp mọi nơi.



Anna Bissell

Anna Bissell – Nữ CEO đầu tiên của nước Mỹ

Anna Bissell (1846-1934) trở thành CEO (Giám đốc điều hành) của công ty quét dọn Bissell vào năm 1889 và trở thành nữ giám đốc đầu tiên trong lịch sử nước Mỹ.

Mặc dù chồng bà, ông Melville Bissell (1843-1889), là người đã phát minh đồng thời được cấp bằng sáng chế cho một chiếc máy quét và làm sạch thảm thông minh vào năm 1876 rồi sau đó thành lập nên công ty Bissell, nhưng sau khi ông qua đời, bà Anna là người đã tiếp thị mạnh mẽ những chiếc máy này trên thị trường.

Vào thời đó, chiếc máy thậm chí được nữ hoàng Victoria rất yêu thích và yêu cầu rằng nhất định cung điện phải được làm sạch bằng chiếc máy này.

Anna đã rất tích cực trong việc điều hành hoạt động của công ty ngay từ những ngày đầu. Bà đã đi khắp nước Mỹ để tiếp thị chiếc máy quét và làm sạch thảm Bissell với mức giá phải chăng, chỉ 1,50 USD, rồi sau đó thuyết phục các thị trường lớn, bao gồm Wanamaker's (một trong những cửa hàng bách hóa đầu tiên của nước Mỹ) để nhập sản phẩm của bà.

Là CEO của Bissell, bà từng bước dẫn dắt công ty vào thị trường quốc tế và đến năm 1899 đã tạo ra một cộng đồng lớn nhất thế giới trong lĩnh vực này.

Không dừng lại ở đó, Anna tiếp tục quan sát và cải tiến các đặc tính kỹ thuật của sản phẩm cũng như quá trình sản xuất. Bà nổi tiếng là người luôn xem xét kỹ lưỡng và thông thuộc tất cả quy trình kinh doanh của mình.

Anna cũng là một trong những doanh nhân đầu tiên mang đến cho nhân viên kế hoạch trợ cấp,

lương hưu cũng như chế độ bồi thường cho người lao động. Sự cống hiến của bà trong ngành công nghiệp khốc liệt này đã thể hiện sức mạnh của người phụ nữ trong một thế giới từng chịu sự thống trị mạnh mẽ của nam giới.

Người ta nói rằng bà đã "học kinh doanh theo cách mà những phụ nữ khác cùng thời học tiếng Pháp" và sau khi qua đời, bà được mô tả là "một nữ thương nhân thành công trong kỷ nguyên mà nam giới hầu như thống trị lĩnh vực này".

Katharine Graham – Nữ CEO người Mỹ đầu tiên vào top 500 của tạp chí Fortune

Katharine Graham (1917-2001) tiếp quản tờ *The Washington Post* sau cái chết của chồng bà và trở thành nữ CEO người Mỹ đầu tiên có mặt trong top 500 của tạp chí *Fortune* năm 1972.

Quan tâm và yêu thích báo chí từ lúc còn nhỏ, Graham làm việc cho tờ báo của trường Madeira - một trường dự bị đại học danh tiếng và trong suốt các mùa hè từ khi học đại học Chicago, bà làm việc tại tờ *The Washington Post* - một trong những tờ nhật báo lớn nhất và lâu đời nhất ở thủ đô Washington.

Tờ *The Washington Post* là sở hữu của cha bà, ông Eugene Meyer (1875-1959) đã mua lại nó vào năm 1933.

Sau khi tốt nghiệp bằng cử nhân năm 1938, bà làm phóng viên cho tờ *San Francisco News* và sau đó gia nhập đội ngũ biên tập viên của *The Washington Post*.

Cha bà đã chuyển giao vị trí CEO của tờ báo cho chồng bà vào năm 1948, và sau khi chồng qua đời, Katharine đã lên nắm quyền. Bà đã chiêu mộ các nhà báo giàu kỹ năng để nâng cao chất lượng tờ báo cũng như uy tín của nhà xuất bản.

Dưới sự lãnh đạo của bà, *The Washington Post* trở thành một trong những tờ báo hàng đầu của nước Mỹ, là một nguồn tin chính trị đáng tin cậy cho các nhà lãnh đạo khác trên khắp thế giới.

Trong hơn hai thập kỷ, Katharine đã xây dựng nên một đế chế xuất bản và nhanh chóng trở thành người phụ nữ quyền lực nhất trong lĩnh vực xuất bản.

Bà cũng đã trở thành hình mẫu cho các nhà lãnh đạo nữ khác trong các lĩnh vực mà nam giới thống trị và đề cập công khai về những vấn đề này: "... điều phụ nữ phải thực hiện để nâng cao quyền lực là xác định lại thế nào là sự nữ tính, một khi quyền lực được coi là thuộc về nam tính".

Ursula Burns – Nữ CEO người Mỹ gốc Phi đầu tiên vào top 500 của tạp chí Fortune

Ursula Burns (sinh ngày 20/9/1958) trở thành nữ CEO người Mỹ gốc Phi đầu tiên của Hoa Kỳ vào tháng 7/2009. Bà cũng là nữ CEO đầu tiên đạt được thành công cùng với một nữ CEO khác, bà Anne Mulcahy.

Ursula bắt đầu sự nghiệp của mình năm 1980 tại Xerox - tập đoàn hàng đầu về kỹ thuật in ấn được thành lập từ năm 1906 với vai trò là một thực tập sinh trong kỳ nghỉ hè.

Sau khi tốt nghiệp ngành kỹ sư cơ khí tại đại học New York và Columbia, bà đã gia nhập

Xerox và trở thành nhân viên chính thức vào năm 1981.

Trong ba thập kỷ, Ursula đã trải qua các vị trí từ trợ lý điều hành đến phó tổng giám đốc sản xuất toàn cầu và vị trí hiện tại là CEO tại Xerox. Không lâu sau khi ở cương vị này, bà đã mua lại Dịch vụ máy tính liên kết với trị giá lên đến 6,4 tỷ USD, thương vụ lớn nhất trong lịch sử Xerox.

Ngày nay, Xerox là công ty hàng đầu với các dịch vụ kinh doanh đa dạng, đặc biệt trong công nghệ in ấn. Forbes đã rất nhiều lần viết về Ursula trong danh sách 100 phụ nữ quyền lực nhất trên thế giới.

Bà thường nhắc đến mẹ mình trước những thành tựu mà mình đạt được: "Tôi đã học được từ mẹ tôi rằng nếu bạn có cơ hội để nói thì bạn nên nói. Nếu bạn có một ý kiến hay ý tưởng, bạn nên làm cho nó được biết đến". ■

Tại sao các vị tướng thời xưa luôn mặc áo choàng đỏ khi ra chiến trường?

Khi xem phim cổ trang, có bao giờ bạn để ý đến chiếc áo choàng đỏ các vị tướng thường khoác phía sau. Có phải khi khoác lên mình chiếc áo, họ sẽ cảm thấy mình đẹp hơn, oai phong hơn hay còn một ý nghĩa nào khác?



Áo choàng đỏ có màu sắc tươi sáng, giúp nâng cao tinh thần chiến đấu trên chiến trường. Các tướng quân khoác áo choàng đỏ để binh lính dễ dàng nhìn thấy vị trí của mình, hỗ trợ việc đưa ra các phương án tác chiến kịp thời.

Khi khoác áo lên người, áo bay theo cử chỉ và hành động của người mặc sẽ giúp cản trở địch xác định vị trí chính xác, các vị tướng từ đó giảm được nhiều mũi tên từ phía địch.

Chiếc áo này còn được dùng để băng bó vết thương khi có tình huống khẩn cấp. Nhiều vị tướng hy sinh trong trận chiến, quân lính cũng dùng chính chiếc áo choàng để phủ lên mình.

Ngoài ra, áo choàng còn mang biểu tượng của địa vị, không phải binh lính nào trong doanh trại cũng được mặc áo choàng mà chỉ những người có uy quyền mới được khoác. Áo choàng lúc này được ví như một huân chương danh dự, giúp thể hiện sự công nhận của triều đình đối với các vị tướng. ■

THE TOTAL YOU MEDICAL SPA

Laser Facial 30min

\$79 was \$150

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



SUNG 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 sẹo hay sưng phù

ĐIỀU TRỊ BẰNG PHƯƠNG PHÁP NỘI SOI Ổ BỤNG

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

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

713-935-9758