

The Viet Nam Post

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

Entertainment

VOLUME 46 * ISSUE #

1778

July 03, 2026

POWER ALERT SERVICE® LUÔN CẬP NHẬT THÔNG TIN KHI BẠN CẦN NHẤT

Luôn nắm bắt thông tin trong những đợt thời tiết khắc nghiệt và bão lớn với Power Alert Service của CenterPoint Energy. Nhận các thông báo kịp thời qua cuộc gọi, tin nhắn hoặc email trên điện thoại, máy tính bảng hoặc máy tính của bạn mỗi khi nhà ở hoặc cơ sở kinh doanh bị ảnh hưởng.

Power Alert Service cung cấp thông tin về:



Sự cố mất điện được ghi nhận tại nhà ở hoặc cơ sở kinh doanh của bạn



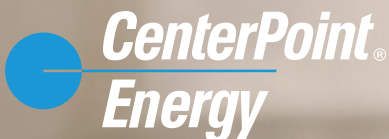
Thời gian dự kiến khôi phục điện



Thông báo khi việc khôi phục điện đã hoàn tất

Thêm người thân, bạn bè hoặc bất kỳ ai cần nhận thông tin vào danh sách liên hệ để họ luôn được cập nhật. Power Alert Service có thể gửi thông báo đến nhiều số điện thoại và địa chỉ email, giúp mọi người liên quan nhận được thông tin kịp thời.

Đăng ký ngay hôm nay.



ĐĂNG KÝ NGAY HÔM NAY TẠI
CenterPointEnergy.com/PAS



Scan Me

© 2026 CenterPoint Energy

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.

Korean Glass Skin Booster

\$349 was \$580

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



Oxygen Astrodome Facial 45 min

\$89 was \$150

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

Botox

\$10/unit was \$15/unit

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



346-787-3968

1140 BUSINESS CENTER #403 DR. HOUSTON TX 77043



ASIAN CARGO LINE EXPRESS (ACL EXPRESS)

AIR CARGO

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

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

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

thaotang@aclexpress.net



THIM HING

Sandwich

10905 Bellaire Blvd
Houston, TX 77036

(phía sau Jack In The Box)

281-564-1692

Giờ Mở Cửa

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

BÁNH MÌ gồm:

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

Đặc Biệt:

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

THIM HING Kính Mời

KIM MÔN

Goldengate Restaurant Equipment Co.

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

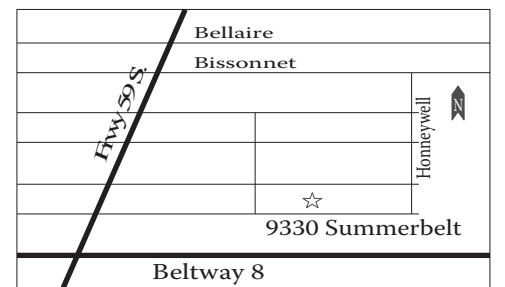
Chúng tôi cung cấp nhanh chóng, chất lượng cao và mỹ thuật vừa lòng khách hàng.

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

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

XUỞNG CHẾ TẠO LÒ BẾP NHÀ HÀNG

金門爐頭廠



9330 Summerbell Ln, Houston, TX 77074

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



TD Advisor, P.C.

Certified Public Accountant

6918 Corporate Dr, Ste A15, Houston, TX 77036

Tel: 281.799.4967 / Fax: 281.530.8845

Email: tudotax@yahoo.com



Tu D. Do, CPA



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

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

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

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

The CPA You Trust

A Member of AICPA and Texas Society
of Certified Public Accountants

DIỆN ẢNH & ÂM NHẠC

Tiếc cho nam thần cổ trang La Vân Hi

La Vân Hi đang trải qua giai đoạn nhiều biến động khi sự nghiệp diễn xuất liên tiếp đối mặt với những dấu hỏi lớn từ khán giả lẫn thị trường.

Có một thời điểm, nhắc đến phim cổ trang Hoa ngữ, La Vân Hi gần như là cái tên báo chứng cho sức hút của những nhân vật mang màu sắc bi kịch. Từ Nhuận Ngọc trong Hương mật tựa khói sương đến Đàm Đài Tần của Trường nguyệt tấn minh, nam diễn viên xây dựng thành công hình tượng mỹ nam cổ trang với vẻ ngoài thư sinh, ánh mắt nhiều tâm sự và khả năng thể hiện những nhân vật có số phận phức tạp.

Không phải ngẫu nhiên mà nam diễn viên từng được xem là một trong những nam thần cổ trang nổi bật nhất của thế hệ diễn viên 8X cuối cùng còn duy trì được sức ảnh hưởng trong dòng phim tiên hiệp.

Tuy nhiên, điện ảnh và truyền hình vốn là những cuộc đua khắc nghiệt. Sau ánh hào quang của Trường nguyệt tấn minh, sự nghiệp của La Vân Hi không tiếp tục đi lên như nhiều người kỳ vọng. Các dự án kế tiếp như Người tình chữa lành, Nhan tâm ký hay đặc biệt là Thủy long ngâm đều không tạo được hiệu ứng đủ mạnh để nói dài chuỗi thành công trước đó.



Điều khiến nhiều khán giả tiếc nuối không nằm ở việc một bộ phim thành công hay thất bại. Vấn đề nằm ở chỗ La Vân Hi dường như đang mắc kẹt trong chính hình tượng đã làm nên tên tuổi của mình.

Trong nhiều năm, khán giả quen thuộc với những nhân vật mang vẻ đẹp mong manh, nội tâm nhiều tổn thương và tình yêu đầy bi kịch do nam diễn viên thể hiện. Công thức ấy từng giúp La Vân Hi tỏa sáng nhưng cũng vô tình tạo nên một giới hạn vô hình cho sự nghiệp.

Khi thị trường phim ảnh Hoa ngữ thay đổi, nhu cầu của khán giả cũng khác trước. Những nhân vật “mỹ cường thâm” không còn tạo hiệu ứng mạnh như giai đoạn bùng nổ của dòng phim tiên hiệp. Người xem bắt đầu tìm kiếm các hình tượng đa dạng hơn, thực tế hơn và giàu tính đột phá hơn.

Trong khi đó, nhiều vai diễn của La Vân Hi vẫn mang cảm giác quen thuộc, khiến không ít khán giả nhận xét rằng họ nhìn thấy bóng dáng của những nhân vật cũ trong các tác phẩm mới.

Bên cạnh câu chuyện vai diễn, ngoại hình cũng trở thành chủ đề được bàn luận. Sở hữu vóc dáng mảnh mai vốn là lợi thế giúp La Vân Hi nổi bật trong trang phục cổ trang. Nhưng khi bước sang những dòng phim hiện đại hoặc các thể loại đòi hỏi hình tượng nam tính mạnh mẽ hơn, vẻ ngoài ấy lại khiến nam diễn viên gặp nhiều tranh cãi. Không ít ý kiến cho rằng La Vân Hi chưa thực sự tìm được dạng vai phù hợp để phát huy thế mạnh ngoài dòng phim cổ trang sở trường.

Dẫu vậy, sẽ là thiếu công bằng nếu cho rằng La Vân Hi đang hoàn toàn bế tắc. Những tín hiệu tích cực vẫn xuất hiện trong hành trình tìm kiếm hướng đi mới của anh.

Bộ phim hình sự Phá kén được xem là nỗ lực đáng chú ý khi nam diễn viên thử sức với hình tượng pháp y thay vì tiếp tục lựa chọn những nhân vật tiên hiệp quen thuộc. Dù bộ phim chưa tạo nên cơn sốt lớn, nhiều khán giả vẫn ghi nhận sự cố gắng của La Vân Hi trong việc mở rộng phạm vi diễn xuất.

Điều đáng nói là câu chuyện của La Vân Hi không phải trường hợp cá biệt. Rất nhiều nam diễn viên trưởng thành từ dòng phim thần tượng Hoa ngữ đang đối mặt với bài toán tương tự khi bước sang tuổi ngoài 35. Họ không còn sở hữu lợi thế tuổi trẻ để cạnh tranh với lớp diễn viên mới, nhưng cũng chưa hoàn toàn chuyển mình thành những gương mặt quen thuộc của dòng phim chính kịch. Khoảng giao thoa ấy trở thành thử thách lớn đối với không ít ngôi sao từng đứng trên đỉnh cao danh tiếng.

Việc La Vân Hi tổ chức tour diễn cá nhân trong thời gian gần đây cũng tạo nên nhiều luồng ý kiến. Một số người xem đây là cách để duy trì kết nối với người hâm mộ khi chưa có dự án phim mới.

Một số khác lại cho rằng đây là dấu hiệu cho thấy nam diễn viên đang tìm kiếm thêm những hướng phát triển ngoài màn ảnh. Dù nhìn nhận theo góc độ nào, điều đó cũng phản ánh thực tế rằng con đường nghệ thuật của nam diễn viên đang bước vào giai đoạn chuyển giao quan trọng.

Điều khiến nhiều khán giả tiếc nuối nhất có lẽ là việc một diễn viên từng sở hữu những vai diễn ghi dấu ấn sâu đậm như La Vân Hi vẫn chưa tìm được tác phẩm đủ sức tạo nên bước ngoặt mới sau ánh hào quang của quá khứ. Nhưng trong một thị trường giải trí thay đổi từng ngày, đôi khi khoảng lặng lại là thời gian cần thiết để một nghệ sĩ nhìn lại chính mình.

La Vân Hi vẫn sở hữu lượng người hâm mộ đông đảo, nền tảng diễn xuất được tích lũy qua nhiều năm và sự nghiêm

túc với nghề nghiệp. Điều mà khán giả chờ đợi lúc này chính là một vai diễn đủ khác biệt để giúp nam diễn viên bước ra khỏi cái bóng của chính mình.

Bởi sau tất cả, điều khiến một diễn viên được nhớ đến lâu dài vẫn luôn là những nhân vật để lại dấu ấn trên màn ảnh, chứ không chỉ là hào quang của một thời từng rất rực rỡ.

Ngọc Hân

Angelababy có tin vui

Thông tin mới nhất liên quan đến Angelababy nhận được sự chú ý lớn của công chúng.

Thời gian qua, sự nghiệp và danh tiếng của Angelababy lao dốc không phanh. Sau vụ bị cấm sóng ngầm vì xem Lisa (BLACKPINK) biểu diễn ở bar thoát y tại Pháp, minh tinh 8X cố gắng trở lại hoạt động ở thị trường giải trí Đại lục nhưng bị giới nghệ thuật ghê lạnh. Trong lúc khó khăn, Angelababy chuyển hướng phát triển về quê nhà Hong Kong (Trung Quốc), nhưng lại chẳng tìm được việc làm và phải ở nhà chăm con.

Tuy nhiên, theo tờ Sohu, Angelababy vừa nhận tin vui lớn liên quan đến sự nghiệp. Cô đã được bổ nhiệm làm đại sứ quảng bá di sản văn hóa phi vật thể huyện Lô Sơn, tỉnh Quý Châu (Trung Quốc), chính thức phá vỡ thế bế tắc và thoát khỏi cảnh thất nghiệp. Về ngoài thanh lịch, nên nã và rạng rỡ của Angelababy tại sự kiện nhận được nhiều lời khen của dân mạng.

Truyền thông Trung Quốc cũng đánh giá việc giành được “job xịn”, ngôi ngang hàng với nhiều lãnh đạo này cho thấy hình ảnh của Angelababy đã được cải thiện, không còn nằm trong nhóm sao bị hạn chế tại các hoạt động văn hóa - giải trí chính thống tại đại lục. Điều này hứa hẹn giúp Angelababy cải thiện tài nguyên, có thêm nhiều việc làm trong thời gian tới đây. Trước đó, cô từng bị gán mác “nghệ sĩ tồi” do vi phạm quy định cấm quảng bá văn hóa phẩm 18+ của giới chức.

Tình cảnh khủng hoảng nghiêm trọng của Angelababy

Angelababy từng là tiểu hoa đán 85 hàng đầu Cbiz, bên cạnh Triệu Lệ Dĩnh, Lưu Diệc Phi, Dương Mịch, Lưu Thi Thi, Nghệ Ni... Giai đoạn bùng nổ danh tiếng vào năm 2016, cô nhận được hơn 40 hợp đồng quảng cáo.

Thời điểm này, các thương hiệu phải trả ít nhất là 2,4 triệu USD mới mời được Angelababy làm người phát ngôn và đại diện hình ảnh.



Không chỉ vậy, Angelababy còn từng là một trong những diễn viên nhận cát-xê đóng phim cao ngất ngưỡng, dao động 10-30 triệu USD/tác phẩm. Từ năm 2011 đến 2018, cô luôn nằm trong top 100 sao nữ kiếm tiền giỏi nhất Trung Quốc, với thu nhập hơn 25 triệu USD/năm.

Từ năm 2020, địa vị của Angelababy bắt đầu đi xuống vì diễn kém và không còn Huỳnh Hiểu Minh hậu thuẫn sau khi hôn nhân đổ vỡ. Từ nữ chính, cô bị đẩy xuống hạng vai phụ ít đất diễn, thời lượng lên hình ngắn.

Muốn xuất hiện trên màn ảnh, người đẹp phải chấp nhận tham gia dự án phim ảnh có kinh phí trung bình, hợp tác với bạn diễn trẻ tuổi, kém xa cô về địa vị trong giới như Lại Quán Lâm, Mã Thiên Vũ hay Vương An Vũ.

Đến năm 2023, Angelababy bị bắt gặp đi xem show diễn 19+ của Lisa (BLACKPINK) ở quán bar thoát y Crazy Horse (Pháp). Sự xuất hiện của cô tại buổi biểu diễn khiến dân tình Trung Quốc phẫn nộ.

Hệ quả là cô bị “phong sát ngầm” 6 tháng, hạn chế xuất hiện trên truyền hình và truyền thông nhà nước, cấm hoạt động trên MXH. Vụ việc khiến nữ diễn viên mất nhiều hợp đồng quảng cáo, show truyền hình và các dự án phim ảnh.

Khi hết thời hạn chịu phạt, Angelababy trở lại hoạt động. Tuy nhiên, cô bị cả showbiz ghê lạnh vì ảnh hưởng tiêu cực của vụ bị cấm sóng.

Hai năm sau ngày tái xuất, sự nghiệp của nữ diễn viên vẫn giậm chân tại chỗ, không có tín hiệu khởi sắc, thậm chí còn ngày càng sa sút và không cách nào có thể lấy lại chỗ đứng ở Cbiz.

Thời gian qua, để có việc làm, Angelababy phải đến các công ty phim ảnh casting, phỏng vấn như bao diễn viên kém tiếng khác và chấp nhận làm các job quảng cáo bình dân, livestream bán giày dép, mỹ phẩm giá rẻ từ vài chục NDT đến vài trăm NDT trên MXH.

Nữ diễn viên được cho biết phải tự chi trả chi phí đi lại, ăn ở khi tham dự sự kiện thương mại chứ không còn được nhân hàng đãi ngộ như trước. Khi bị người quản lý mắng sa sả ngay trên phố, cô cũng không dám cãi lại.

Vy Anh

'Chồng quốc dân' Giả Nãi Lượng bật khóc thừa nhận hết thời, không có

phim đóng ở tuổi 42

Theo Sohu, Giả Nãi Lượng gây tranh luận khi thừa nhận không còn phim để đóng ở tuổi 42, buộc phải chuyển hướng sang livestream bán hàng.

Giả Nãi Lượng bất ngờ trở thành tâm điểm bàn luận trên mạng xã hội Trung Quốc sau một buổi livestream. Khi được khán giả hỏi vì sao đã kiếm được nhiều tiền nhưng vẫn tiếp tục bán hàng trực tuyến thay vì trở lại đóng phim, nam diễn viên không né tránh.

Nam diễn viên im lặng vài giây, sau đó thừa nhận bản thân không phải không muốn quay lại màn ảnh, mà là đang rơi vào tình trạng “không có phim để đóng”.

Chia sẻ này nhanh chóng leo lên top tìm kiếm, bởi Giả Nãi Lượng từng là một trong những gương mặt quen thuộc của dòng phim truyền hình Hoa ngữ. Với ngoại hình sáng, chiều cao nổi bật và hình ảnh người đàn ông gia đình, anh từng được khán giả gọi là “chồng quốc dân”.

Những bộ phim như Vẫn Cứ Thích Em, Bí Mật Bị Thời Gian Vùi Lấp, Khi Mẹ Chồng Gặp Nàng Dâu từng giúp tên tuổi anh được biết đến rộng rãi. Tuy nhiên, vài năm gần đây, khán giả gần như không còn thấy Giả Nãi Lượng xuất hiện trong các dự án phim mới.

Trong buổi phát sóng, Giả Nãi Lượng nói khá thẳng về tình cảnh của mình. Nam diễn viên cho biết ở tuổi 42, bản thân đang kẹt trong giai đoạn khó định vị vai diễn. Nếu đóng các vai bậc cha chú, nhân vật quyền lực hoặc từng trải, Giả Nãi Lượng tự thấy mình chưa đủ độ dày về khí chất và trải nghiệm.

Nhưng nếu quay lại đóng dòng phim thần tượng, hình ảnh thanh xuân và sự trẻ trung đã không còn phù hợp như trước. Giả Nãi Lượng mô tả tình trạng này là “lên không tới, xuống cũng không xong”, một thế khó mà nhiều diễn viên trung niên tại thị trường Hoa ngữ đang phải đối mặt.

Điều khiến nhiều người bất ngờ hơn là việc Giả Nãi Lượng công khai nhìn nhận hạn chế trong diễn xuất của chính mình. Nam diễn viên nói bản thân không phải kiểu diễn viên có thiên phú, dù từng rất cố gắng trên phim trường, dậy sớm, về muộn, học lời thoại kỹ lưỡng và cố gắng hoàn thành từng cảnh quay.

Tuy nhiên, kết quả cuối cùng theo Giả Nãi Lượng chỉ ở mức vừa đạt yêu cầu. Nam diễn viên thừa nhận có những đồng nghiệp chỉ cần đứng trước ống kính đã tạo được cảm xúc và khí chất nhân vật, trong khi nam diễn viên phải nỗ lực rất nhiều nhưng vẫn khó vượt qua giới hạn của bản thân.

Lời bộc bạch của Giả Nãi Lượng nhận được nhiều phản ứng trái chiều. Một bộ phận khán giả cho rằng nam diễn viên đã nói thật về một vấn đề vốn tồn tại trong giới diễn viên, đó là khủng hoảng tuổi trung niên. Khi thị trường phim ảnh thu hẹp, các dự án ưu tiên gương mặt trẻ có lưu lượng hoặc diễn viên gạo cội có kinh nghiệm vững chắc, nhóm nghệ sĩ ở độ tuổi ngoài 40 dễ bị đẩy vào khoảng trống.

Họ không còn đủ trẻ để đóng phim thần tượng, nhưng cũng chưa đủ già dặn để đảm nhận các vai lớn tuổi có sức nặng.

Tuy nhiên, nhiều ý kiến lại cho rằng việc Giả Nãi Lượng bật khóc trên livestream khó tạo được sự đồng cảm tuyệt đối. Lý do là trong những năm vắng bóng phim ảnh, nam diễn viên đã trở thành một trong những gương mặt livestream bán hàng nổi bật tại Trung Quốc.

Các số liệu được truyền thông nước này nhắc đến cho thấy doanh thu bán hàng của nam diễn viên đạt mức rất lớn, thậm chí vượt xa thu nhập từ phim ảnh của nhiều nghệ sĩ.

Vì vậy, không ít cư dân mạng cho rằng việc một ngôi sao có nguồn thu cao than thở về tình cảnh “khó khăn” để tạo cảm giác lệch pha với đời sống của khán giả bình thường.

Tranh luận càng gay gắt hơn khi một số người cho rằng chính việc livestream quá thường xuyên đã ảnh hưởng đến hình ảnh diễn viên của Giả Nãi Lượng. Với khán giả, nam diễn viên dần được nhớ đến như một người bán hàng trực tuyến hơn là một nhân vật trên màn ảnh.

Khi hình ảnh đời thường bị phơi bày quá nhiều trong các buổi phát sóng, sự bí ẩn và cảm giác nhập vai của một diễn viên cũng bị suy giảm. Đây được xem là một vòng lặp khó thoát khí càng ít phim để đóng, nghệ sĩ càng phụ thuộc vào livestream; càng livestream nhiều, cơ hội quay lại với các vai diễn nghiêm túc càng hẹp lại.

Dẫu vậy, không thể phủ nhận câu chuyện của Giả Nãi Lượng phản ánh phần nào thực trạng của showbiz Hoa ngữ hiện nay. Khi số lượng dự án phim giảm, tài nguyên tập trung vào một nhóm nhỏ diễn viên có sức hút thương mại, nhiều nghệ sĩ trung niên buộc phải tìm hướng đi khác để duy trì công việc và thu nhập. Livestream bán hàng trở thành một lựa chọn thực tế, dù cái giá phải trả là hình ảnh diễn viên bị thay đổi trong mắt công chúng.

Từ một nam thần truyền hình được yêu thích đến một gương mặt gắn liền với phòng livestream, hành trình của Giả Nãi Lượng khiến nhiều khán giả tiếc nuối. Nam diễn viên có thể không còn ở thời kỳ đỉnh cao, nhưng việc thẳng thắn thừa nhận giới hạn của bản thân cũng cho thấy một sự tỉnh táo hiếm thấy.

Vấn đề là, trong mắt công chúng, ranh giới giữa sự chân thành và “bán thân” đôi khi rất mong manh, nhất là khi người nói đang đứng ở vị trí có thu nhập mà phần lớn khán giả khó hình dung được.

Ngọc Hân

DIỆN ẢNH & ÂM NHẠC

Dương Tử tuyên bố ngừng tham gia show giải trí, toàn tâm cho diễn xuất

Dương Tử tuyên bố hạn chế tham gia show giải trí, tập trung đóng phim giữa tin đồn hẹn hò.

Trong vài năm trở lại đây, làng giải trí ngày càng xuất hiện nhiều hiện tượng đáng chú ý khi không ít diễn viên mở rộng hoạt động sang nhiều lĩnh vực khác ngoài diễn xuất như ca hát, tham gia chương trình thực tế hay tổ chức concert. Tuy nhiên, Dương Tử được cho là một trong số ít nghệ sĩ lựa chọn con đường khác.

Gần đây, trong một cuộc phỏng vấn, Dương Tử khẳng định sẽ dần nói lời tạm biệt với các chương trình thực tế và gameshow. Nữ diễn viên cho biết cô không có kế hoạch trở thành khách mời thường xuyên hay nhận quá nhiều lời mời tham gia chương trình giải trí trong tương lai. Thay vào đó, cô muốn dành toàn bộ thời gian và năng lượng cho việc đóng phim cũng như nâng cao kỹ năng diễn xuất.



Nếu những phát ngôn tương tự xuất hiện từ nhiều ngôi sao khác, không ít khán giả có thể cho rằng đó chỉ là cách xây dựng hình ảnh. Thế nhưng với Dương Tử, phần lớn công chúng lại đón nhận thông tin này khá tích cực. Những năm qua, nữ diễn viên thường xuyên xuất hiện trong các chương trình đình đám, từ những gameshow quốc dân cho đến các sự kiện giải trí lớn. Hình ảnh hoạt bát, hài hước cùng khả năng giao tiếp tốt giúp cô nhận được nhiều thiện cảm từ khán giả.

Ai cũng biết các chương trình giải trí là một trong những lĩnh vực mang lại thu nhập hấp dẫn nhất trong giới giải trí. Nghệ sĩ không phải trải qua lịch quay căng thẳng hay nghiên cứu tâm lý nhân vật phức tạp nhưng vẫn có thể nhận thù lao cao, đồng thời duy trì độ nhận diện với công chúng. Chính vì thế, rất nhiều nghệ sĩ luôn muốn nắm giữ các nguồn tài nguyên này.

Tuy nhiên, theo Sohu Dương Tử nhận thức rõ mặt trái của việc xuất hiện quá thường xuyên trên các chương trình giải trí. Việc liên tục lộ diện trước công chúng có thể khiến khán giả hình thành ấn tượng cố định về nghệ sĩ, từ đó ảnh hưởng đến khả năng nhập vai và cảm nhận nhân vật trong các tác phẩm sau này.

Dù sở hữu giá trị thương mại cao, nữ diễn viên vẫn được cho là sẵn sàng từ bỏ một nguồn thu đáng kể để tập trung cho mục tiêu dài hạn. Ở thời điểm hiện tại, điều Dương Tử hướng đến không còn là lưu lượng hay độ phủ sóng mà là những thành tựu mang tính chuyên môn, đặc biệt là các giải thưởng diễn xuất.

Điều này cũng phần nào thể hiện qua những lựa chọn dự án gần đây của cô. Sau giai đoạn gắn liền với các vai diễn ngôn tình hoặc hình tượng nữ chính quen thuộc, Dương Tử bắt đầu thử sức với những nhân vật có chiều sâu và độ phức tạp cao hơn. Các vai diễn đa dạng giúp cô liên tục làm mới hình ảnh cũng như mở rộng phạm vi thể hiện. Tao

Ngoài công việc, chuyện tình cảm của nữ diễn viên cũng tiếp tục nhận được sự quan tâm. Bài viết cho biết gần đây xuất hiện tin đồn về việc một thiếu gia đang theo đuổi Dương Tử và hai người có những tương tác nhất định. Tuy nhiên, đây mới chỉ là thông tin lan truyền trên mạng, chưa có xác nhận chính thức từ phía nữ diễn viên.

Ngoài ra Dương Tử còn cho biết, hiện cô đang đặt sự nghiệp lên hàng đầu. Dù thường xuyên đối mặt với áp lực kết hôn từ gia đình hoặc chứng kiến nhiều bạn bè đồng trang lứa lập gia đình, nữ diễn viên vẫn lựa chọn tập trung cho công việc và các mục tiêu nghề nghiệp. Việc chủ động tạm rời xa các chương trình giải trí để tập trung cho diễn xuất cho thấy sự nghiêm túc và định hướng rõ ràng của Dương Tử đối với con đường nghệ thuật. Với sự quyết tâm, tinh thần cầu tiến cùng thái độ làm nghề chuyên nghiệp, nữ diễn viên được kỳ vọng sẽ tiếp tục mang đến những vai diễn ấn tượng trong thời gian tới.

Không chỉ sở hữu lượng người hâm mộ đông đảo, Dương Tử còn đang từng bước khẳng định năng lực qua những dự án có chiều sâu và đa dạng về màu sắc nhân vật. Khán giả kỳ vọng những lựa chọn mới sẽ giúp cô tạo nên thêm nhiều tác phẩm thành công, gạt hái các thành tích nổi bật và tiến gần hơn tới những dấu mốc quan trọng trong sự nghiệp diễn xuất.

Khánh Tường

Nhan sắc của Trần Kiều Ân ngày càng gây sốc, bảo sao chồng thiếu gia kém 9 tuổi phải giấu kỹ ở nhà

Trần Kiều Ân được mệnh danh là “nữ hoàng phim thần tượng xứ Đài”. Cô được khán giả toàn châu Á biết đến qua các tác phẩm Hoàng Tử Ếch, Vân Cú Thích Em, Định Mệnh Anh Yêu Em, Tân Tiểu Ngạo Giang

Hồ, Đẳng Cấp Quý Cô... Sau khi kết hôn, Trần Kiều Ân tạm dừng đóng phim và tham dự các sự kiện trong ngành giải trí. Cô chủ yếu dành thời gian tận hưởng cuộc sống riêng, cùng ông xã đi du lịch nhiều nơi. Dù vắng bóng trong showbiz suốt 4 năm qua, độ hot và sức hút của Trần Kiều Ân không hề giảm, thậm chí còn được công chúng chú ý nhiều hơn. Lý do đến từ nhan sắc “đóng băng” trước thời gian của nữ diễn viên.

Hình ảnh mới nhất của Trần Kiều Ân lại khiến cả MXH Weibo kinh ngạc. Cô vừa cùng ông xã thiếu gia Alan Tăng Vỹ Xương đi xem triển lãm tranh tại Thượng Hải (Trung Quốc). Minh tinh xuất hiện với lớp trang điểm nhẹ nhàng, làn da trắng sáng, săn chắc và gần như không có dấu hiệu lão hóa. Vóc dáng mảnh mai cùng thần thái trẻ trung như gái đôi mươi của cô gây trầm trồ.

Các netizen nhận xét Trần Kiều Ân chỉ có ngày càng trẻ ra, chứ không hề già đi. Do đó, dù chênh lệch nhau đến 9 tuổi, người đẹp Hoàng Tử Ếch và chồng trẻ khi đứng cạnh nhau gần như không hề tạo ra cảm giác cách biệt tuổi tác. Họ trông rất đẹp đôi, với ngoại hình và khí chất hài hòa. Dân tình cũng đùa rằng có vợ vừa giỏi, vừa đẹp không chỗ chê bảo sao Alan Tăng Vỹ Xương lại giấu Trần Kiều Ân ở nhà, không cho ra ngoài đi làm.

Bên cạnh việc ăn uống và tập luyện khoa học để giữ sắc vóc, theo dân mạng, Trần Kiều Ân trẻ lâu, U50 vẫn giữ được vẻ ngoài rạng rỡ, tươi tắn là nhờ cuộc hôn nhân viên mãn, hạnh phúc với Alan Tăng Vỹ Xương. Cô được chồng trẻ yêu chiều, “nâng như nâng trứng hứng như hoa”.

Từ mối tình gây tranh cãi đến cuộc hôn nhân ngọt ngào với thiếu gia kém 9 tuổi của Trần Kiều Ân

Đầu năm 2019, Trần Kiều Ân tham gia chương trình hẹn hò Tình Yêu Của Người Con Gái mùa 2 và được ghép đôi với Alan Tăng Vỹ Xương. Không giống những cặp đôi chỉ tạo hiệu ứng trên truyền hình rồi nhanh chóng “đường ai nấy đi” sau khi chương trình kết thúc, cả hai lại thật sự nảy sinh tình cảm ngoài đời. Đến tháng 12 cùng năm, nữ diễn viên Hoàng Tử Ếch chính thức xác nhận hẹn hò với vị thiếu gia Malaysia kém cô 9 tuổi, khiến dư luận xôn xao.



Tuy nhiên, chuyện tình của họ ngay từ đầu đã không hề trải đầy hoa hồng. Theo truyền thông Trung Quốc, Alan Tăng Vỹ Xương xuất thân trong gia đình giàu có bậc nhất Malaysia, sở hữu khối tài sản lên tới 3 tỷ NDT, cùng biệt thự xa hoa, máy bay riêng và bộ sưu tập siêu xe đắt đỏ. Thế nhưng hào quang “thiếu gia tài phiệt” nhanh chóng bị phủ bóng khi đời tư của anh bị truyền thông đào bới. Hàng loạt tin đồn liên quan đến cuộc sống ăn chơi và các mối quan hệ tình cảm phức tạp khiến người hâm mộ Trần Kiều Ân phản ứng dữ dội, đồng loạt phản đối mối quan hệ này. Giữa tâm bão dư luận, nữ diễn viên vẫn lựa chọn tin tưởng bạn trai và kiên quyết bảo vệ tình yêu của mình.

Sau nhiều năm đồng hành, năm 2022, cặp đôi chính thức đăng ký kết hôn. Đến tháng 9/2024, họ tổ chức hôn lễ xa hoa tại Malaysia - quê hương của chú rể. Theo truyền thông, đám cưới được tổ chức tại khách sạn 5 sao với tổng chi phí lên tới khoảng 71 tỷ đồng. Không chỉ bao trọn toàn bộ chi phí đi lại và lưu trú cho khách mời, cô dâu chú rể còn chuẩn bị những phần quà lưu niệm trị giá hơn 10.000 NDT dành tặng từng vị khách tham dự, biến hôn lễ trở thành một trong những đám cưới được chú ý nhất năm.

Sau kết hôn, Trần Kiều Ân không vội vàng trở lại guồng quay công việc mà dành thời gian tận hưởng cuộc sống hôn nhân. Ở tuổi ngoài 40, nữ diễn viên cũng nhiều lần thẳng thắn chia sẻ rằng cô chưa có kế hoạch sinh con. Người đẹp cho biết bản thân chưa thực sự sẵn sàng cho vai trò làm mẹ, đồng thời việc mang thai ở độ tuổi hiện tại cũng tiềm ẩn không ít rủi ro.

Gần đây, cặp đôi tiếp tục đối mặt với tin đồn hôn nhân khi Alan bị đồn có con riêng. Thay vì né tránh, Trần Kiều Ân thẳng thắn hỏi chồng ngay trên sóng truyền hình: “Con riêng của anh là trai hay gái vậy?”. Trước câu hỏi bất ngờ của vợ, Alan hài hước đáp lại: “Đến anh còn không biết mình có con nữa mà”. Màn đối đáp duyên dáng của hai vợ chồng nhanh chóng gây sốt và trở thành câu trả lời đáng thếp nhất trước những tin đồn thất thiệt bủa vây cuộc hôn nhân của họ.

Vy Anh

Thừa Lỗi từ “bạo quân nghèo” sang “vương gia tàn tật” vẫn ngông!

Dường như Thừa Lỗi rất thích những nhân vật “bị hành hạ” trên màn ảnh. Cả hai vai nam chính phim cổ trang gần đây của nam diễn viên, Hạ Hầu Đạm trong Cờ Ra Thê Thống Gi Nửa? và Mạc Tu Nghiêu trong Mạc Ly đều được xây dựng trên những tổn thương tâm lý.

Hạ Hầu Đạm bị hoàn cảnh đẩy đến bờ vực của sự điên loạn. Hắn ta xuyên sách từ khi còn nhỏ, sống trong hoang

mang khi không biết những ngày tháng tới sẽ ra sao, hay mình có thể sống sót thoát khỏi nơi đây để trở về với thế giới cũ hay không. Chỉ là đứa trẻ khi đặt chân đến nơi lạ lẫm, Hạ Hầu Đạm phải đối phó với những thủ đoạn chôn chôn thâm cung, từ đó trở thành một đế vương bạo quân.

Trong khi đó, Mạc Tu Nghiêu bị nghiền nát bởi bi kịch gia tộc và những năm tháng sống trong si nhục. Từ một thiếu niên tung hoành sa trường, mang khí chất ngạo nghễ của người trẻ tuổi, anh trở thành một vương gia què chân, sống sót sau ngục tù, tra tấn và sự phản bội của triều đình.

Dẫu cùng có tâm lý u ám nhưng hai vai diễn của Thừa Lỗi trong Mạc Ly và Cờ Ra Thê Thống Gi Nửa? lại khác nhau hoàn toàn về cách thể hiện. Hạ Hầu Đạm khiến khán giả bị cuốn vào mạch phim bởi sự mất kiểm soát đầy nguy hiểm, có thể phát điên trong chốc lát và dùng sự tàn nhẫn để áp chế người khác. Nhân vật đòi hỏi những cử động khoa trương nhưng bất ngờ, khiến những người xung quanh khó đoán được hành động kế tiếp của hắn sẽ là gì.

Ngược lại, Mạc Tu Nghiêu lại như một mặt hồ đóng băng nhưng bên dưới là những dòng chảy ngầm âm i. Chân thương ở chân tưởng như chỉ là một thiết lập bi kịch, nhưng lại vô tình tạo ra thách thức lớn cho diễn viên. Một nhân vật bị hạn chế khả năng di chuyển đồng nghĩa với việc không thể dựa nhiều vào hành động cơ thể để truyền tải cảm xúc. Mọi thứ phải được chuyển lên gương mặt. Đây cũng là lý do Mạc Tu Nghiêu trở thành một trong những vai diễn đòi hỏi khả năng biểu đạt tinh tế nhất của Thừa Lỗi từ trước đến nay.

Khác với Hạ Hầu Đạm thường xuyên bộc lộ cảm xúc ở ngưỡng cực đoan, Mạc Tu Nghiêu gần như luôn giữ vẻ bình tĩnh. Sự nguy hiểm của nhân vật nằm ở khả năng che giấu cảm xúc thật, và đôi khi chỉ bộc lộ chút suy nghĩ thật qua ánh mắt.

Khi đối diện kẻ thù, ánh mắt ấy sắc bén như dao cạo. Khi nhắc đến Hắc Vân Kỳ hay người huynh trưởng đã khuất, trong đôi mắt ấy lại xuất hiện nỗi đau đớn khôn nguôi, dù 8 năm đã trôi qua nhưng nỗi đau ấy chưa phai nhạt. Còn ở những khoảnh khắc vì cái chân mà không thể tiến tới bảo vệ người mình yêu, ánh mắt đó lại trở nên bất lực ra sao.

Càng theo dõi Mạc Ly, người xem càng nhận ra Mạc Tu Nghiêu không chỉ sống bằng sự căm hận. Điều giúp anh tồn tại suốt tám năm chính là ý chí. Sự nhẫn nhịn của nhân vật giống một lưỡi dao được giấu trong vỏ. Anh chấp nhận cúi đầu để chờ thời cơ, chấp nhận mang danh phế nhân để đổi lấy cơ hội lật lại bàn cờ năm xưa.

Đó cũng là lý do vai diễn Mạc Tu Nghiêu tạo cảm giác u ám hơn cả Hạ Hầu Đạm. Một người phát điên vì đau khổ vẫn còn để lộ cảm xúc ra bên ngoài. Một người có thể nuốt trọn bộ đầu đòn vào trong suốt tám năm mới thực sự đáng sợ. Với vai diễn nam chính Mạc Ly, Thừa Lỗi có thể phát huy việc diễn xuất từ những biểu hiện nhỏ nhất.

Sau Hạ Hầu Đạm, Mạc Ly tiếp tục chứng minh rằng Thừa Lỗi phù hợp với những nhân vật có mặt tối. Càng nhiều mâu thuẫn nội tâm, càng nhiều tổn thương tâm lý, anh càng có cơ hội bộc lộ thể mạnh diễn xuất. Và có lẽ, chính những vai diễn mang màu sắc u ám như Mạc Tu Nghiêu mới là con đường giúp nam diễn viên tạo nên dấu ấn rõ nét nhất trên màn ảnh cổ trang.

Anh Đào

Joshua của SEVENTEEN sẽ phát biểu tại sự kiện thanh niên UNESCO ở Paris

Pledis Entertainment thông báo rằng Joshua sẽ tham dự buổi lễ mang tên “UNESCO x SEVENTEEN: Celebrating Youth, Creativity and Well-Being Together” tại trụ sở UNESCO ở Paris, Pháp, với tư cách Đại sứ Thiện chí của UNESCO dành cho Thanh niên.

Sự kiện này được tổ chức nhằm tôn vinh “Going Together - For Youth Creativity & Well Being”, chương trình hỗ trợ thanh niên toàn cầu do SEVENTEEN và UNESCO cùng thực hiện. Đại diện nhóm, Joshua sẽ lên phát biểu để gửi lời cổ vũ tới giới trẻ trên khắp thế giới. Nhiều nhân vật cấp cao, trong đó có Tổng Giám đốc UNESCO Khaled El-Enany, cũng sẽ góp mặt.

Khi SEVENTEEN được bổ nhiệm làm Đại sứ Thiện chí của UNESCO dành cho Thanh niên vào năm 2024, nhóm đã quyên góp 1 triệu USD để thành lập Quỹ Hỗ trợ Thanh niên Toàn cầu.

Nguồn quỹ này đã được dùng để hỗ trợ các dự án nhằm tăng cường sự tự tin và khả năng phục hồi của giới trẻ thông qua âm nhạc, nghệ thuật và thể thao, phát triển các cộng đồng sáng tạo trẻ, đồng thời cải thiện sức khỏe tinh thần cho thanh niên.

Đáng chú ý, nhân Ngày Quốc tế Thanh niên năm ngoái, nhóm cũng đóng góp thêm doanh thu từ phiên đấu giá từ thiện “JOOPITER presents: sacai x SEVENTEEN”.

Khoản tiền này sẽ tiếp tục được dùng để hỗ trợ chuyên sâu cho 10 đội xuất sắc trong số 100 nhóm thanh niên tham gia chương trình “Going Together - For Youth Creativity and Well-Being Together”.

Trước đó, vào tháng 11/2023, SEVENTEEN đã được mời tham dự Diễn đàn Thanh niên UNESCO lần thứ 13 tại trụ sở UNESCO, trở thành nghệ sĩ K-pop đầu tiên chủ trì một phiên họp tại sự kiện này. Đến tháng 6 năm sau, nhóm chính thức được bổ nhiệm làm Đại sứ Thiện chí đầu tiên của UNESCO dành cho Thanh niên.

An Chi

PHỤ NỮ - GIA ĐÌNH

Phim Vân Tú Hành của Lý Nhất Đồng, Tăng Thuấn Hy lên sóng sau 4 năm đóng máy

Mùa phim hè vốn được kỳ vọng sẽ bùng nổ với loạt tác phẩm chất lượng, thế nhưng phim cổ trang Vân Tú Hành mà iQIYI đề dành từ 2023 vừa ra mắt lại chưa đủ hấp dẫn khán giả. Dù sở hữu dàn diễn viên có tiếng cùng ê-kíp sản xuất từng làm nên tên tuổi, phim lại vấp phải hàng loạt chỉ trích về kịch bản ngô ngố, diễn xuất cường điệu, đặt ra câu hỏi lớn về tiêu chuẩn làm phim cổ trang hiện nay.

Bộ phim cổ trang Vân Tú Hành đề dành suốt 4 năm của iQIYI, với sự góp mặt của Tăng Thuấn Hy, Lý Nhất Đồng và Đặng Vi, cuối cùng cũng lên sóng trong mùa phim hè. Có thể nói, đây là một trong những tác phẩm được mong chờ nhưng cũng để lại nhiều tranh cãi.

Chuyển thể từ chuyển thể từ bộ truyện tranh Saiunkoku Monogatari, dù sở hữu ê-kíp sản xuất có kinh nghiệm, phim vẫn vấp phải không ít ý kiến trái chiều về nhân vật, kịch bản và diễn xuất của các diễn viên chính.



Nội dung phim Vân Tú Hành

Tại vùng đất Vân Nam rục rờ, câu chuyện xoay quanh Phạm Vân (Lý Nhất Đồng thủ vai), một tiểu thư xuất thân danh môn nhưng gia cảnh sa sút, và Tề Tranh (Tăng thuấn Hy thủ vai), vị vương tử bề ngoài chính trực nhưng nội tâm thâm sâu khó đoán.

Ban đầu, cả hai luôn đề phòng và đối đầu nhau, nhưng qua những biến cố lớn nhỏ, họ dần xây dựng lòng tin và trở thành những người bạn đồng hành trên con đường đầy hiểm nguy.

Trong hành trình ấy, Tề Tranh luôn sát cánh cùng Phạm Vân, vượt qua muôn vàn thử thách, hết lòng vì dân và vì thiên hạ. Từ sự đồng cam cộng khổ, giữa họ nảy sinh một tình yêu sâu đậm.

Nhờ trí tuệ và sự trợ giúp của Phạm Vân, Tề Tranh bình định thiên hạ, xóa bỏ những hủ tục lạc hậu và giải quyết các cuộc khủng hoảng của tám châu.

Cuối cùng, cả hai cùng chung tay kiến lập nên Cẩm Vân Bát Châu phồn vinh, thái bình, nơi nhân dân được an cư lạc nghiệp, trở thành minh chứng cho tình yêu và lý tưởng mà họ đã cùng nhau vun đắp.

Điểm trừ: Nhân vật và cốt truyện của Vân Tú Hành vẫn theo lối mòn của phim cổ trang thời xưa

Những tập đầu Vân Tú Hành cổ tình hướng đến nội dung hài hước gây cười. Thế nhưng cốt truyện và thiết lập nhân vật lại tạo nên phản ứng ngược.

Phạm Vân là tiểu thư nhà nghèo, làm đạo sư ở tư thực do gia đình mở. Bỗng nhiên, viên quan đại nhân mang 500 lượng vàng đến, yêu cầu Phạm Vân gả cho thành chủ. Nghe đồn thành chủ là kẻ ăn chơi trác táng, người anh nuôi khuyên cô đừng đi, hôm sau hãy trả lại tiền. Phạm Vân chỉ thốt lên một câu: “Đúng lúc tôi từ nhỏ đã muốn làm quan!”.

Khán giả không khỏi tự hỏi việc làm quan thì liên quan gì đến việc chấp nhận lấy thành chủ. Không có lý do gì, cô lại vui vẻ đồng ý lấy một người đàn ông xa lạ chỉ vì từ nhỏ đã mơ ước làm quan, và đây rõ ràng chẳng khác nào tự mình lao vào hố lửa.

Cuối cùng thì Phạm Vân cũng trùm tấm khăn đỏ đã nhàu nhĩ và được đưa đến phủ thành chủ. Vào phủ, cô không chịu ngồi yên mà bỏ khăn trùm đầu ra, đi khắp nhà ngắm nghía. Chỉ vì phủ thành chủ trang trí xa hoa, cô đã thốt lên rằng thành chủ sống phung phí, “mặc kệ sinh kế của dân chúng”. Hóa ra, cô gả cho thành chủ chỉ để cứu rỗi và cải tạo hân chức đầu phải là vì muốn làm quan!

Và rồi thành chủ cũng xuất hiện. Đó là Tề Tranh, một vương tử giả vờ chỉ biết ăn chơi, nhưng thực tế mưu mô sâu sắc, chỉ chờ ngày cánh đui cứng để thông trị một thành. Nhưng mọi kế hoạch vĩ đại đều tan thành mây khói trước mặt nữ chính. Nhưng gặp nữ chính cá tính như Phạm Vân, hân như mất hồn và thế là cả hai yêu nhau từ cái nhìn đầu tiên.

Phạm Vân nhận ra hân là thành chủ trong khi đang giả làm người hầu, cô thẳng thừng báo hân rằng mình muốn trốn ra khỏi phủ. Thế là hai người, ăn mặc lộng lẫy, đi dạo phố. Họ phô trương và nói lớn, tưởng như người ta không biết cả hai là thành chủ và phu nhân vì hành. Cả hai đi dạo phố nhưng mỗi người một suy tính, và lạ thay một người chức trọng quyền cao như Tề Tranh lại chẳng mang theo ám vệ hay người hầu nào để rồi bị kẻ khác mưu đồ ám sát.

Những chi tiết thiếu logic kèm lời thoại giống như hai nhân vật hiện đại khoác lên mình bộ đồ cổ trang làm mất đi cái khí khái cổ đại trong phim. Cốt truyện ngô ngố bởi những màn tranh đấu tâm kế chỉ như trò trẻ con. Lời thoại chẳng khớp với suy nghĩ, các nhân vật hành động tùy tiện, mạch tình cảm sơ sài, mạch trí đấu yếu ớt vô hình chung dẫn đến

thiết lập nhân vật cũng sụp đổ theo.

Điểm cộng: Chế tác phim chín chu về mặt hình ảnh

Về mặt xây dựng thị giác, Cừu Thành được thiết kế như một hệ thống đô thị có thứ bậc rõ ràng, mỗi thành phố sở hữu logic màu sắc và phong cách kiến trúc độc lập. Thành chính lấy tông màu vàng lạnh và xanh thẫm làm chủ đạo, trọng trung cho sự kiềm chế và áp lực của trung tâm quyền lực; các thành biên giới sử dụng nhiều tông màu đất ấm và ánh sáng tự nhiên hơn, nhằm tăng cường cảm giác chân thực của cuộc sống dân gian.

Sự phân vùng màu sắc này không chỉ phục vụ cho việc xây dựng thế giới quan mà còn ẩn dụ về mối quan hệ xa gần trong cấu trúc quyền lực ở tầng thị giác, giúp khán giả khi bước vào các không gian khác nhau có thể trực tiếp cảm nhận được sự thay đổi của sức căng chính trị.

Về ngôn ngữ máy quay, bộ phim nhấn mạnh vào “điều phối theo hướng quan hệ”. Mối quan hệ ban đầu giữa Phạm Vân và Tề Tranh thường được thể hiện qua bố cục đối góc và các khoảng cách không gian, ví dụ như khung cửa, bình phong, cầu thang... thường xuyên xuất hiện giữa hai người, tạo thành sự thể hiện trực quan về khoảng cách tâm lý.

Khi sự tin tưởng giữa các nhân vật dần được thiết lập, máy quay dần giảm bớt các vật cản và tăng cường các cảnh quay dài chung khung hình và chuyển động ngang chậm, giúp hai nhân vật chuyển từ “cấu trúc đối lập” sang “cấu trúc song hành”, sự thay đổi cảm xúc được chuyển hóa thành ngữ pháp không gian rõ ràng.

Thêm một bộ phim cổ trang nữa bị gò ép bởi những công thức xưa cũ và dù cốt truyện hay diễn xuất, đều không có chút chân tình nào dành cho nhân vật khi xuất hiện trong mỗi khung hình. Tình yêu giữa nam nữ chính khô khan như một cuốn sổ kiểm kê kế toán, yêu là xong, mọi chuyện khác để sang một bên mà quên đi những ước vọng cá nhân của mỗi người.

Vy Anh

Điền Hi Vi thắng lớn với Trục Ngọc

Điền Hi Vi trở thành một trong những tâm điểm được chú ý nhất tại Asia Contents Awards 2026 khi vừa giành giải Nữ diễn viên được yêu thích nhất.

Lễ trao giải Asia Contents Awards diễn ra tại Busan (Hàn Quốc) đã quy tụ nhiều gương mặt nổi bật của màn ảnh châu Á. Trong số đó, Điền Hi Vi là cái tên nhận được sự quan tâm đặc biệt từ truyền thông và khán giả sau khi xuất hiện với tư cách ứng viên hạng mục Nữ chính xuất sắc nhất nhờ vai diễn Phan Trường Ngọc trong bộ phim cổ trang Trục Ngọc.



Dù chưa thể giành chiến thắng ở hạng mục quan trọng nhất, nữ diễn viên sinh năm 1997 vẫn có một đêm đáng nhớ khi được xướng tên ở giải thưởng Nữ diễn viên được yêu thích nhất. Theo các thông tin được truyền thông Trung Quốc đăng tải, Điền Hi Vi dẫn đầu cuộc bình chọn với cách biệt lớn, cho thấy sức hút mạnh mẽ của cô cùng Trục Ngọc đối với khán giả trong khu vực.

Tuy nhiên, điều khiến tên tuổi Điền Hi Vi phủ sóng mạng xã hội không chỉ nằm ở giải thưởng. Trong phần phát biểu nhận giải, nữ diễn viên đã liên tục sử dụng tiếng Anh, tiếng Trung và tiếng Hàn để giao lưu với khán giả. Nữ diễn viên mở đầu bằng lời chào bằng tiếng Anh, sau đó chuyển sang tiếng Trung để gửi lời cảm ơn tới những người đã đồng hành cùng mình trong suốt hành trình của Trục Ngọc. Khép lại bài phát biểu, Điền Hi Vi dùng tiếng Hàn để bày tỏ tình cảm với người hâm mộ có mặt tại sự kiện.

Màn chuyển đổi ngôn ngữ tự nhiên cùng phong thái tự tin giúp Điền Hi Vi nhanh chóng trở thành chủ đề được thảo luận rộng rãi trên các nền tảng mạng xã hội. Nhiều khán giả cho rằng đây là một trong những khoảnh khắc đáng nhớ nhất của lễ trao giải năm nay. Không ít ý kiến nhận xét nữ diễn viên thể hiện sự chuyên nghiệp và khả năng kết nối với khán giả quốc tế trong một sự kiện quy tụ nghệ sĩ từ nhiều quốc gia khác nhau.

Bên cạnh bài phát biểu, tạo hình của Điền Hi Vi tại Busan cũng nhận được nhiều lời khen. Nữ diễn viên xuất hiện với thiết kế dạ hội nổi bật, kết hợp phong cách trang điểm nhẹ nhàng cùng mái tóc thanh lịch. Hình ảnh của cô nhanh chóng lan truyền trên các diễn đàn giải trí Trung Quốc, Hàn Quốc và nhiều quốc gia châu Á khác. Một số từ khóa liên quan đến Điền Hi Vi thậm chí đã lọt nhóm tìm kiếm nổi bật trên mạng xã hội chỉ trong vài giờ sau sự kiện.

Thành công tại Busan được xem là phần thưởng xứng đáng cho hành trình bứt phá của Điền Hi Vi trong năm qua. Trước đây, cô được biết đến nhiều nhờ hình tượng ngọt ngào trong các dự án thanh xuân và tình cảm lãng mạn. Tuy nhiên, Trục Ngọc đã mang đến một hình ảnh khác biệt hơn. Trong phim, nhân vật Phan Trường Ngọc trải qua hành trình dài từ một cô gái bình thường trở thành nữ tướng nơi chiến trường, đòi hỏi diễn viên phải thể hiện nhiều cung bậc cảm xúc và sự trưởng thành rõ rệt của nhân vật.

Vai diễn này được xem là bước ngoặt quan trọng trong sự nghiệp của Điền Hi Vi. Không chỉ giúp nữ diễn viên mở rộng phạm vi diễn xuất, Trục Ngọc còn trở thành một trong những tác phẩm được chú ý nhất của màn ảnh Hoa ngữ trong thời gian qua. Bộ phim liên tục xuất hiện trong các bảng xếp hạng trực tuyến, đồng thời tạo được sức lan tỏa tại nhiều thị trường ngoài Trung Quốc.

Thành tích của Trục Ngọc đóng vai trò quan trọng trong việc giúp Điền Hi Vi ghi dấu ấn ở sân chơi khu vực. Từ một gương mặt được yêu thích trong nước, nữ diễn viên đang từng bước mở rộng độ nhận diện tại thị trường châu Á. Việc được đề cử ở hạng mục Nữ chính xuất sắc nhất cùng chiến thắng ở giải thưởng do khán giả bình chọn cho thấy sức ảnh hưởng ngày càng tăng của cô trong thế hệ diễn viên trẻ hiện nay.

Đáng chú ý, tại lễ trao giải lần này, Điền Hi Vi còn xuất hiện cùng Tống Uy Long. Cả hai đều được đề cử ở các hạng mục diễn xuất quan trọng và cùng giành giải thưởng được yêu thích nhất ở hạng mục nam và nữ. Sự xuất hiện của bộ đôi trên thảm đỏ nhanh chóng trở thành tâm điểm truyền thông, thu hút lượng lớn hình ảnh và video được chia sẻ trên mạng xã hội.

Với chiến thắng tại Busan, Điền Hi Vi tiếp tục có thêm một cột mốc đáng nhớ trong sự nghiệp. Quan trọng hơn, màn thể hiện tự tin trên sân khấu quốc tế cho thấy nữ diễn viên đang dần khẳng định vị thế của mình không chỉ ở thị trường nội địa mà còn trên phạm vi châu Á. Sau Trục Ngọc, khán giả đang chờ đợi những dự án tiếp theo để xem liệu Điền Hi Vi có thể tiếp tục duy trì đà phát triển mạnh mẽ này hay không.

Ngọc Hân

Dương Mịch đẹp tựa họa trung tiên trong trang phục Hán của phim mới

Loạt khoảnh khắc cổ phong mới nhất của Dương Mịch trong dự án chính sử gây sốt nhờ vẻ đẹp thanh lãnh, mở ra kỳ vọng lớn cho màn tái xuất này.

Sự xuất hiện của Dương Mịch trong những hình ảnh hậu trường mới nhất đang trở thành đề tài thảo luận sôi nổi của cộng đồng mạng. Khoác lên mình bộ trang phục mang đậm hơi thở cổ xưa cùng khoảnh khắc rơi lệ đầy lay động, nữ minh tinh nhanh chóng chiếm trọn cảm tình nhờ khí chất thanh tao độc lạ.

Trong những thước phim rò rỉ từ hậu trường vừa qua, tạo hình của Dương Mịch với bộ trang phục mang sắc nâu cổ điển đã lập tức thu hút mọi ánh nhìn.

Hành động đưa tay gạt dòng lệ cùng ánh mắt đượm buồn của nữ diễn viên không chỉ mang lại cảm giác mong manh, tan vỡ mà còn tôn lên trọn nét đẹp thanh cao khó lẫn. Thần thái đậm chất cổ phong này khiến người xem liên tưởng đến những mỹ nhân bước ra từ các bức tranh cổ xưa.

Dự án lần này mang tên Giang Sơn Đại Đồng, một tác phẩm chính kịch đã sử dụng xoay quanh những thăng trầm của triều đại Bắc Ngụy. Trong phim, tạo hình của Dương Mịch gắn liền với nhân vật Phùng Yên Nhi một nữ nhân đi lên từ kiếp nô lệ, từng bước đặt chân vào chốn cung đình hiềm ác. Bộ phim tái hiện hành trình nương tựa lẫn nhau giữa cô và hoàng tôn Thác Bạt Tuấn (do Lưu Học Nghĩa thủ vai), cùng nhau vượt qua hàng loạt âm mưu quyền lực để ổn định giang sơn, hướng tới khát vọng hòa giải dân tộc.



Vai diễn nặng đô này được coi là bước ngoặt quan trọng đối với sự nghiệp của nữ minh tinh. Dù luôn sở hữu giá trị thương mại thuộc hàng top đầu làng giải trí, cô vẫn thường phải đối mặt với những ý kiến trái chiều về lối diễn có phần rập khuôn. Vì vậy, việc thay đổi từ những tạo hình thân thiện quen thuộc sang tạo hình của Dương Mịch trong một dự án chính sử hoành tráng được kỳ vọng sẽ giúp cô đập tan những hoài nghi, khẳng định lại năng lực diễn xuất của bản thân.

Được đầu tư mạnh tay với ê-kíp sản xuất chuyên nghiệp, bộ phim được đánh giá là bộ phóng hoàn hảo giúp cứu nguy sao lưu lượng nâng tầm vị thế chuyên môn.

Khán giả không chỉ tò mò về sự thay đổi trong tạo hình của Dương Mịch qua từng giai đoạn từ nô tỳ đến khi nắm giữ quyền lực triều đình, mà còn đặt nhiều kỳ vọng vào việc cô sẽ thể hiện chiều sâu tâm lý phức tạp của một vị Thái hậu quyền lực ra sao.

Dù phần phục trang và trang điểm đã nhận được cơn mưa lời khen từ công chúng, song thách thức thực sự vẫn nằm ở bản lĩnh hóa thân của người diễn viên.

Một vẻ ngoài lung linh, cuốn hút có thể giúp tạo hình của Dương Mịch dễ dàng tiếp cận người xem ở giai đoạn đầu, nhưng chiều sâu nội tâm và sự thấu hiểu nhân vật mới là yếu tố cốt lõi giúp cô chinh phục hoàn toàn những khán giả khó tính của dòng phim chính luận.

Mi Vân

PHỤ NỮ - GIA ĐÌNH

Bảy sai lầm biến con trai thành người đàn ông độc hại

Nuông chiều quá mức, cảm bọc lộ cảm xúc hay phó mặc cho Internet là những sai lầm khiến bé trai lớn lên trở nên ích kỷ và vô tâm.

Dưới đây là những sai lầm phổ biến trong cách nuôi dạy con trai được các chuyên gia tâm lý chỉ ra, cùng những giải pháp thay thế.

Coi sự yếu đuối là đáng xấu hổ

Trong nhiều gia đình, các bé trai lớn lên cùng những câu nói quen thuộc như “con trai không được khóc”, “mạnh mẽ lên”. Theo các chuyên gia tâm lý, điều này khiến trẻ học cách che giấu cảm xúc thay vì nhận diện và gọi tên chúng.

Tiến sĩ Anna Elton, nhà trị liệu hôn nhân và gia đình tại Mỹ, cho biết khi bị chế giễu vì khóc hoặc sợ hãi, các bé trai không trở nên mạnh mẽ hơn mà chỉ giỏi kìm nén cảm xúc. Hệ quả là khi trưởng thành, nhiều đàn ông chỉ còn hai cách phản ứng với áp lực: nổi giận hoặc né tránh. Về lâu dài, điều này làm suy giảm khả năng giao tiếp, thấu cảm và gia tăng nguy cơ trầm cảm, nghiện ngập hoặc hành vi bạo lực.

“Một cậu bé biết nói 'Con đang xấu hổ' hay 'Con cảm thấy bị bỏ rơi' sẽ ít dùng sự tàn nhẫn hoặc bạo lực để giải tỏa cảm xúc”, bà Elton nói.



Ảnh minh họa

Phó mặc con cho “thần tượng mạng”

Theo Nicole Runyon, nhà trị liệu tâm lý trẻ em tại Mỹ, sai lầm phổ biến của phụ huynh hiện đại là buông lỏng vai trò giáo dục và để Internet định hướng con cái.

Khi dành quá nhiều thời gian trực tuyến, trẻ dễ bị ảnh hưởng bởi các nhà sáng tạo nội dung hoặc cộng đồng cô sụy tư tưởng lệch lạc về giới. Đặc biệt, các nhóm thuộc “Manosphere” (không gian mạng cực đoan tôn sùng nam giới) thường xuyên truyền cảm niềm nam giới vượt trội và xem thường phụ nữ. Các nghiên cứu cho thấy thuật toán của TikTok và YouTube có thể nhanh chóng đề xuất những nội dung này cho các bé trai đang tuổi dậy thì.

Theo Runyon, trẻ càng thiếu kết nối với gia đình càng dễ bị thao túng. Sự đồng hành của cha mẹ cùng những cuộc trò chuyện về trách nhiệm và sự tôn trọng là hàng rào bảo vệ hiệu quả nhất.

Bảo bọc con khỏi mọi thất bại

Không ít cha mẹ tìm cách loại bỏ mọi khó khăn khỏi cuộc sống của con trai, từ việc giải quyết mâu thuẫn ở trường đến gánh thay trách nhiệm khi con mắc lỗi. Tuy nhiên, các chuyên gia cho rằng chính những trải nghiệm không thoải mái mới giúp trẻ hình thành khả năng phục hồi và tính tự lập.

Nicole Runyon nhận định nhiều phụ huynh thường hạ thấp kỳ vọng khi thấy con trai thiếu động lực. Nhưng điều các cậu bé cần là tình yêu thương đi kèm những tiêu chuẩn rõ ràng. Việc tự chịu trách nhiệm giúp trẻ xây dựng sự tự tin thực chất, thay vì lớn lên trong cảm giác bất lực và phụ thuộc.

Áp dụng tiêu chuẩn kép về giới tính

Theo Tiến sĩ Elton, trẻ bắt đầu hình thành nhận thức về giới tính từ rất sớm. Đến khoảng 10 tuổi, nhiều em đã có những định kiến rõ ràng về việc nam và nữ “nên” cư xử như thế nào.

Trong nhiều gia đình, con gái thường được yêu cầu làm việc nhà nhiều hơn, cư xử chuẩn mực và chịu trách nhiệm nhiều hơn. Ngược lại, con trai thường được bỏ qua nhiều lỗi lầm. Sự khác biệt này tạo ra những người phụ nữ quen gánh vác mọi thứ và những người đàn ông quen được phục vụ. Theo các chuyên gia, cha mẹ nên phân chia việc nhà công bằng giữa các con, bất kể giới tính.

Xem nhẹ vai trò của người cha

Nhiều người vẫn tin rằng việc nuôi dạy con chủ yếu thuộc về người mẹ. Tuy nhiên, các nghiên cứu cho thấy sự hiện diện của người cha có ảnh hưởng đặc biệt đến quá trình hình thành nhân cách ở bé trai.

“Con trai học từ những gì cha làm nhiều hơn những gì cha nói”, Tiến sĩ Elton nhận định. Cách người cha xử lý con giận, cư xử với bạn đời, nói về phụ nữ hay nhận lỗi khi sai đều trở thành bài học trực tiếp cho con. Các chuyên gia khuyến khích những ông bố làm gương về sự điềm tĩnh, tử tế và trách nhiệm.

Thiếu hình mẫu về mối quan hệ lành mạnh

Gia đình là môi trường đầu tiên định hình cách trẻ nhìn nhận các mối quan hệ. Nếu chứng kiến cha mẹ yêu thương, tôn trọng và giao tiếp cởi mở, trẻ có nhiều khả năng tái tạo mô hình đó khi trưởng thành.

Bên cạnh tình yêu đôi lứa, các chuyên gia cũng nhấn mạnh vai trò của tình bạn nam giới. Trong bối cảnh ngày càng nhiều đàn ông rơi vào cô đơn và trầm cảm, việc cho con thấy những người đàn ông có thể chia sẻ, hỗ trợ cảm xúc cho nhau là điều cần thiết.

Dung túng tư tưởng “con trai thì phải thế”

Năm 2009, chương trình thực tế Boys and Girls Alone của Anh thực hiện một thử nghiệm xã hội với 20 trẻ em 11-12 tuổi, chia thành hai ngôi nhà riêng biệt dành cho nam và nữ. Trong khi nhóm bé gái nhanh chóng tổ chức việc nấu ăn, dọn dẹp và duy trì trật tự, nhóm bé trai thường xuyên xảy ra xung đột, phá phách và chia phe.

Theo các chuyên gia, kết quả này cho thấy sự đồng cảm, tính kỷ luật hay khả năng hợp tác phần lớn được hình thành từ giáo dục chứ không phải bản năng giới tính. Khi người lớn biện minh cho hành vi hung hăng, vô trách nhiệm bằng câu nói “con trai vốn nghịch thế”, họ vô tình tiếp tay cho những thói quen xấu.

“Sự nam tính không đồng nghĩa với vô cảm hay thiếu tôn trọng”, Tiến sĩ Elton khẳng định. Một cậu bé được nuôi dạy để mạnh mẽ nhưng biết thấu cảm, quyết đoán nhưng biết lắng nghe sẽ có nhiều cơ hội trở thành người bạn đời tốt và một công dân có trách nhiệm. ■

Gen Z Mỹ hẹn hò với người không phải gu để tập yêu

Nhiều người trẻ tại Mỹ chọn “hẹn hò thực tập” với người không đúng gu để rèn kỹ năng giao tiếp, giảm áp lực trước khi gặp đối tượng ưng ý.

Ở New York, nhiều Gen Z bắt đầu tham gia các buổi “hẹn hò thực tập” (practice date) với những đối tượng họ không có tình cảm. Các cuộc gặp diễn ra đơn giản như uống cà phê hoặc đi dạo. Đây là cơ hội để người trẻ rèn kỹ năng giao tiếp, tăng tự tin và học cách xử lý những tình huống ngỡ ngàng.

Xu hướng này xuất hiện khi nhiều người dùng mệt mỏi với các nền tảng tìm bạn đời. Khảo sát của Forbes Health năm 2025 cho thấy 79% Gen Z thừa nhận từng kiệt sức khi sử dụng ứng dụng hẹn hò.

Christina Psaras, 26 tuổi, ở Chicago, cho biết lượng hồ sơ không lồ khiến nhiều người đọc thân quá tải và dễ đặt kỳ vọng sai lệch vào buổi hẹn đầu. Cô chọn cách tiếp cận ngược lại. Khi không đặt nặng kết quả, mọi người ít có xu hướng lý tưởng hóa đối phương. “Càng thích ai đó, tôi càng nhận ra mình bắt đầu nói dối”, Psaras nói. Theo cô, nhiều người hay vô thức điều chỉnh bản thân để tạo ấn tượng tốt, như quá dễ đồng tình hoặc tiết chế cá tính thật.

Serena Kerrigan, tác giả cuốn Let's Date, cho rằng nhiều người độc thân loại bỏ đối tượng tiềm năng quá sớm chỉ qua vài bức ảnh. “Khi gặp ngoài đời, họ có thể rất cuốn hút. Những buổi hẹn ít áp lực thường giúp mọi người thể hiện con người thật của mình”, Kerrigan cho biết.

Tiến sĩ Debra Kissen, giám đốc trung tâm điều trị lo âu Light On Anxiety (Chicago), cho biết hẹn hò thực tập mang lại lợi ích về kỹ năng xã hội. Tương tự các kỹ năng khác, sự tự tin được cải thiện thông qua thực hành lặp lại. Bà khuyến khích mọi người tiếp cận các cuộc hẹn bằng tâm thế cởi mở thay vì tính toán kết quả. Một người không đúng gu vẫn có thể mang đến một cuộc trò chuyện thú vị hoặc một tình bạn mới.

Tuy nhiên, Kissen cảnh báo mặt trái của xu hướng này là đối phương dễ bị xem như công cụ thực hành thay vì một cá nhân độc lập. “Hẹn hò thực tập phản ánh nỗ lực tìm lại sự kết nối của một thế hệ đang cảm thấy cô lập trong đời sống hiện đại”, Kissen nói. ■

Bảy món ăn vặt bạn có thể ăn đêm mà không tăng cân

Đấu tranh với con thèm ăn trước giờ đi ngủ vốn là thử thách quen thuộc của những ai đang trong lộ trình quản lý cân nặng. Tuy nhiên, việc ép buộc cơ thể nhịn đói khi năng lượng đã cạn kiệt đôi khi phản tác dụng. Thay vì khắt khe từ chối, bạn hoàn toàn có thể thử một trong những món ăn nhẹ sau đây.

Giảm cân và duy trì những thói quen ăn uống lành mạnh luôn là điều mà nhiều phái đẹp quan tâm. Nhiều người cho rằng ăn sau 6 giờ tối sẽ dễ tích mỡ và phá vỡ chế độ ăn uống.

Tuy nhiên, nếu bạn chọn đúng thực phẩm giàu protein, chất xơ và có khả năng hỗ trợ trao đổi chất thì một bữa ăn nhẹ trước khi đi ngủ có thể giúp cân bằng năng lượng, ổn định đường huyết và cải thiện chất lượng giấc ngủ.

1. Sữa chua Hy Lạp

Sữa chua Hy Lạp giàu protein, hỗ trợ quá trình phục hồi và tái tạo cơ bắp. Theo nghiên cứu Tác động của việc tiêu thụ protein trước khi ngủ lên phản ứng thích nghi của cơ xương khi tập thể dục ở người: Cập nhật năm 2019 của Frontiers Nutrition, tiêu thụ protein vào ban đêm sẽ ảnh hưởng đến khả năng phục hồi và xây dựng cơ của cơ thể trong khi bạn ngủ.

Với kết cấu mịn màng và hương vị dịu nhẹ, món ăn này mang đến cảm giác dễ chịu khi ăn đêm. Ngoài ra, thực phẩm này còn chứa lợi khuẩn giúp cải thiện sức khỏe đường ruột, trong khi canxi đóng vai trò điều hòa quá trình trao đổi chất và làm dịu mức cortisol - hormone liên quan đến căng thẳng và tích mỡ.

2. Quả bơ

Quả bơ chứa nhiều chất béo tốt, chất xơ và magiê - những dưỡng chất lý tưởng cho bữa ăn đêm. Chất béo không bão hòa đơn giúp ổn định đường huyết, tránh cảm giác đói đột ngột trong đêm. Bên cạnh đó, theo cuốn sách Trái cây dinh dưỡng: Tổng quan và phòng ngừa bệnh tật năm 2025 của CRC Press, magiê trong bơ cũng có tác dụng hỗ trợ thần kinh thư giãn, giúp bạn dễ dàng đi vào giấc ngủ hơn.

3. Các loại hạt

Hạnh nhân, óc chó và hạt phi đều là những lựa chọn lý tưởng nếu bạn cần một chút gì đó để ăn đêm. Các loại hạt này giàu chất béo lành mạnh, protein và chất xơ, giúp duy trì cảm giác no mà không gây áp lực cho hệ tiêu hóa. Hạnh nhân còn có tác dụng thư giãn cơ bắp, hỗ trợ giấc ngủ ngon. Tuy nhiên, để kiểm soát lượng calo nạp vào, bạn nên giữ khẩu phần khoảng 30g, vừa đủ để thoải mái mà vẫn nhẹ bụng khi đi ngủ.

4. Phô mai Cottage

Phô mai Cottage là một loại phô mai tươi có kết cấu mềm, vị thanh nhẹ và dễ tiêu hóa. Thành phần giàu casein, loại protein hấp thụ chậm, giúp cung cấp axit amin đều đặn

cho cơ thể suốt đêm. Nhờ đó, món ăn này có khả năng kéo dài cảm giác no và hỗ trợ duy trì quá trình tái tạo cơ trong khi bạn ngủ. Theo chuyên gia dinh dưỡng Anastasia Climan, việc bổ sung casein vào buổi tối giúp hạn chế cơn thèm ăn đêm, đồng thời thúc đẩy trao đổi chất một cách ổn định. Một khẩu phần phô mai Cottage nhỏ, ăn riêng hoặc kết hợp với hạt hoặc trái cây tươi, sẽ là lựa chọn lý tưởng cho bữa ăn vặt trước giờ đi ngủ.

5. Hạt Chia

Ăn đêm với một thìa hạt chia trộn với một thìa sữa chua Hy Lạp sẽ tạo nên một bữa ăn nhẹ ối lành mạnh và no bụng. Loại hạt này cung cấp lượng lớn chất xơ, protein và omega-3, góp phần hỗ trợ sức trao đổi chất và tăng cường trao đổi chất. Hạt chia cũng có khả năng hấp thụ nước, tạo cảm giác no và dễ chịu trong dạ dày.

Theo Pooja Singh, chuyên gia dinh dưỡng cao cấp tại Bệnh viện Sharda: “Hạt chia lý tưởng nhất là nên ngâm trong nước hoặc sữa ít nhất 30 phút đến 2 giờ để chúng hấp thụ chất lỏng và tạo thành dạng gel, không chỉ giúp chúng dễ tiêu hóa hơn mà còn tăng cường hấp thụ chất dinh dưỡng”.

6. Nước chanh gừng

Một tách nước chanh gừng ấm sau bữa ăn đêm là lựa chọn thanh lọc nhẹ nhàng giúp bạn làm dịu hệ tiêu hóa, xoa dịu tâm trí và hỗ trợ trao đổi chất. Gừng giúp làm ấm cơ thể, kích thích đốt cháy calo và làm giảm viêm, trong khi vitamin C từ chanh giúp tăng cường miễn dịch và hỗ trợ quá trình đào thải độc tố. Đây cũng là loại nước rất thích hợp để đưa vào thói quen ăn kiêng lành mạnh.

7. Quả táo

Với hàm lượng chất xơ cao, táo giúp ổn định đường huyết, duy trì cảm giác no lâu và hỗ trợ tiêu hóa khi bạn ăn đêm. Pectin - loại chất xơ đặc biệt có trong táo còn giúp kiểm soát cảm giác thèm ăn một cách tự nhiên. Vỏ táo chứa melatonin, hợp chất giúp cơ thể thư giãn và dễ dàng đi vào giấc ngủ sâu. Theo nghiên cứu Hiệu quả của melatonin trong việc thúc đẩy giấc ngủ lành mạnh: đánh giá bằng chứng nhanh chóng về tài liệu năm 2016 của Nutrition Journal, melatonin đóng vai trò quan trọng trong việc điều hòa nhịp sinh học, hỗ trợ não bộ nhận biết tín hiệu ban đêm và chuẩn bị cho giấc ngủ chất lượng. ■

Thói quen rửa bát không tráng của người Anh

Lịch sử, ý thức tiết kiệm nước và niềm tin vào chất tẩy rửa là lý do nhiều người Anh không tráng lại bát đĩa bằng nước sạch sau khi chà xát phòng.

Mạng xã hội tại Anh mới đây nổ ra tranh cãi về phương pháp làm sạch đồ dùng nhà bếp. Sau khi chà xát phòng (nước rửa chén bát), nhiều người đặt thẳng đĩa, cốc lên giá phơi mà bỏ qua bước tráng lại bằng nước. Thói quen này gây ngạc nhiên cho người nước ngoài, chằm ngoi cho vô số cuộc thảo luận.

Cassidy Rush, cây bút chuyên mảng kinh doanh và giáo dục tại Mỹ, chỉ ra bốn nguyên nhân thực tế và lịch sử đằng sau thói quen này.

Đầu tiên là sự tự tin vào đặc tính của chất tẩy rửa. Các loại nước rửa bát tại Anh được thiết kế với công thức hòa tan dầu mỡ hiệu quả, bay hơi nhanh và để lại rất ít cặn. Người dùng tin tưởng lượng nhỏ chất tẩy rửa này sót lại trên bát đĩa là an toàn, không ảnh hưởng đến hương vị bữa ăn tiếp theo.

Thứ hai là ý thức tiết kiệm nước và năng lượng. Việc tráng từng chiếc đĩa dưới vòi nước chảy bị coi là lãng phí. Bỏ qua bước này giúp các hộ gia đình giảm hóa đơn tiện ích và bảo vệ môi trường.

Tư duy trên xuất phát từ nguyên nhân thứ ba: Yếu tố lịch sử. Thói quen này bắt nguồn từ thời kỳ hậu chiến ở Anh, khi việc phân phối khẩu phần và bảo tồn tài nguyên được đặt lên hàng đầu.

Trước đây, các gia đình thường dùng chung một chậu nước nóng để rửa toàn bộ chén đĩa. Việc xách thêm nước để tráng rất vất vả. Theo thời gian, phương pháp không tráng được truyền qua nhiều thế hệ và ăn sâu vào nếp sống, dù các ngôi nhà hiện đại đều đã có vòi nước tiện lợi.

Cuối cùng, người Anh thường dùng một chiếc khăn vải khô (tea towel) để lau từng chiếc đĩa. Thao tác này giúp loại bỏ độ ẩm cùng chút cặn xà phòng sót lại, đóng vai trò như bước đánh bóng cuối cùng trước khi cất vật dụng vào tủ.

Để xà phòng trên bát đĩa có an toàn?

Các nhà sản xuất khẳng định nước rửa bát bán tại Anh và châu Âu tuân thủ quy định an toàn. Lượng cặn sót lại rất ít, vô hại nếu vô tình nuốt phải do các công ty đã tính toán trước thói quen sử dụng của khách hàng.

Tiến sĩ Maryann Amirshahi, giám đốc y tế Trung tâm Chống độc Quốc gia Mỹ, đánh giá thói quen này về cơ bản không gây nguy hiểm cấp tính do hóa chất ít độc hại và mức độ tiếp xúc rất nhỏ. Cơ quan Bảo vệ Môi trường (EPA) và Cục Quản lý Thực phẩm, Dược phẩm Mỹ (FDA) cũng xác nhận các chất phụ gia phổ biến trong nước rửa chén bát hiện chưa gây rủi ro tức thời cho người tiêu dùng.

Tuy nhiên, về lâu dài, các chuyên gia y tế vẫn khuyên người dân nên thay đổi thói quen.

Tiến sĩ Kaitlyn Brown, giám đốc quản lý lâm sàng Trung tâm Chống độc Mỹ, khuyến cáo người dân nên tráng sạch bát đĩa. Việc này giúp tránh tích tụ lượng nhỏ hóa chất trong cơ thể qua thời gian dài, đồng thời rửa trôi triệt để thức ăn thừa chứa vi khuẩn.

Bên cạnh đó, giới chuyên gia nhắc nhở các gia đình nên lau khô hoàn toàn vật dụng trước khi cất, tránh tạo môi trường ẩm ướt cho mầm bệnh sinh sôi.

Hiện tại, thói quen không tráng xà phòng vẫn khá phổ biến ở một số quốc gia như Đức, New Zealand, Ireland hay Cộng hòa Dominica, được duy trì dựa trên truyền thống và nỗ lực tiết kiệm nước sạch. ■



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

060-2118/168x



HOLLY NGO
Realtor - Consultant

Chuyên Đảm Trách Mọi Dịch Vụ Về Địa Ốc

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

Đặc Biệt:

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



281 - 709 - 7999

**Đừng để mất nhà! Đừng để mất nhà! Mất nhà sẽ bị BAD CREDIT.
Hãy gọi cho Holly gấp để được tư vấn.**

THỦ TỤC NHANH CHÓNG - TẬN TÂM

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

**Văn phòng BẢO HIỂM
John Milton Nguyen**

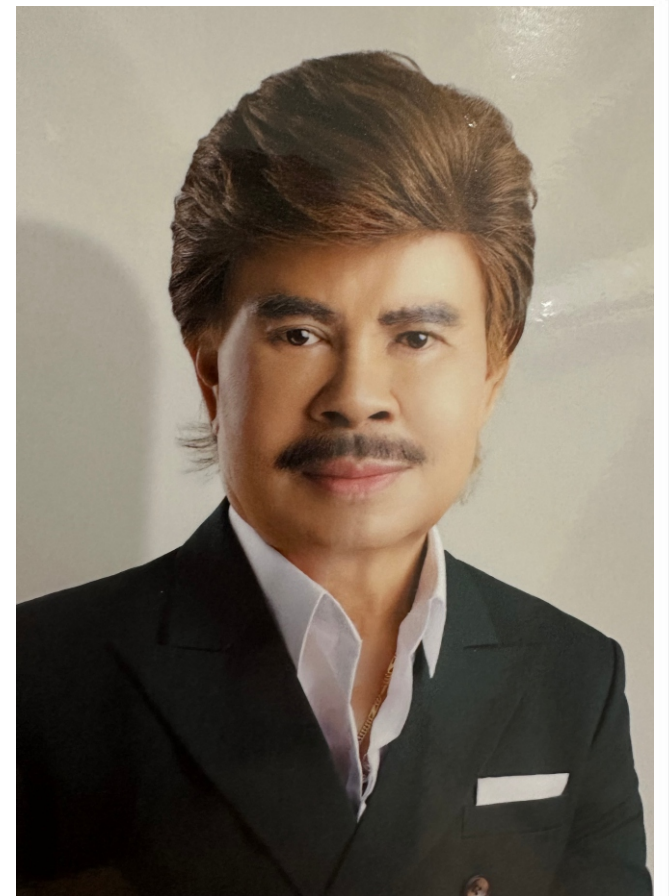
11738 Wilcrest Dr Houston, TX 77099

281-495-3493

johnmiltoninsurance@gmail.com

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

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



Trung Tâm Dịch Vụ

PACIFIC

KHAI THUẾ & KẾ TOÁN

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

XIN TRỢ CẤP AN SINH XÃ HỘI

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

DI TRÚ & NHẬP TỊCH

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

11360 Bellaire Blvd Ste 820 Houston, TX 77072

(khu Tượng Đài Chiến Sĩ)

Phone: 281-530-4000

Cell: 832-640-5006

KẾT QUẢ - TẬN TÂM - NHANH CHÓNG

H MART



CUSTOMER SERVICE

Customer_care@hmart.com

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



JOIN MARKET EATERY FOOD HALL!

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



Follow us @hmartofficial

TX WEEKLY SALE JULY 3rd - JULY 9th, 2026

CHÚC QUÝ VỊ NGÀY LỄ ĐỘC LẬP 4/7 VUI VẺ!

Tìm mọi thứ bạn cần và nhiều hơn nữa cho kỳ nghỉ của bạn.

BÁNH PIZZA BULGOGI

Hương vị Hàn Quốc kết hợp cùng pizza hấp dẫn. Ghé H Mart mua nguyên liệu và tự làm chiếc pizza đậm đà, khó quên tại nhà.

PRODUCE Sweeter, fresher, more flavorful. Unbeatable quality.

<p>Washington Red Cherry Cherry LB \$3.99</p>	<p>Chinese Broccoli Tip Đọt Bông Cải Tàu LB \$1.99</p>	<p>Dragon Fruit White Flesh Thanh Long LB \$2.49</p>	<p>Long Squash Bí Đao LB \$0.79</p>
<p>ORGANIC FARM Organic Baby Spinach Cải Bó Xôi Nhỏ 1 LB/PKG \$4.99</p>	<p>FRI/SAT/SUN ONLY ORGANIC Organic Honey Mango Xoài Mật 6 CNT/PKG \$6.99</p>	<p>Yu Choy Tip Cải Ngọt LB \$1.99</p>	<p>Bamboo Shoot Búp măng LB \$3.99</p>
<p>ORGANIC Organic Bi Color Corn Bắp Trái 3 CNT/PKG \$3.99</p>	<p>FRI/SAT/SUN ONLY Oyster Mushroom Nấm Sò 3 LB/PKG \$12.99</p>	<p>Nanshui Pear Lê BOX \$16.99</p>	<p>Chinese Radish Củ Cải LB \$0.79</p>

UNTIL JULY 9TH, 2026

LIMIT 2
K TOWN
Hula Ramyun \$2.99
Mì Hula Vị Nhẹ \$10.99

FREE (Ice Cream Scoop)
MAGNOLIA
Ube Ice Cream Set
Chương Trình Giảm Giá Kem MAGNOLIA
1.42 L (UBE) X 1 EA + 1.42 L (UBE COOKIES & CREAM) X 1 EA/SET
\$14.99

2026.7.3-7.16

Khuyến Mãi Mùa Hè Của Pulmuone

MEAT Incredible variety, texture, & taste.

<p>U.S.D.A. CHOICE Marinated Sliced Beef Short Rib Sườn Bò Cát Lát Ướp Sốt LA STYLE/LB \$12.99</p>	<p>U.S.D.A. CHOICE Frozen Thinly Sliced Beef Brisket Thịt Gầu Bò Đông Lạnh Cát Lát Mỏng LB \$10.99</p>	<p>U.S.D.A. CHOICE Fresh Beef Top Blade (Flat Iron) Steak Thịt Bò tươi LB \$9.99</p>
<p>Garlic Marinated Beef Ribeye for Bulgogi Bò Ướp tỏi LB \$8.99</p>	<p>Fresh Thickly Sliced Pork Single Rib Belly for BBQ Bà Roi Cát Lát BBQ LB \$7.99</p>	<p>Fresh Boneless Chicken Breast Ức Gà Rút Xương LB \$3.99</p>

SMART CARD MEMBER ONLY

<p>FRI/SAT/SUN ONLY H MART SMART CARD ONLY LIMIT 4 SAHMYOOK Soymilk with Black Bean Sữa Đậu Nành và Đậu Đen 6.5 FL OZ X 20 POUCHES/BOX \$11.99</p>	<p>FRI/SAT/SUN ONLY H MART SMART CARD ONLY LIMIT 4 DONGSUH Maxim Coffee Mix Cà Phê Uống Liên ORIGINAL/MOCHA GOLD MILD 2.6 LB(100 STICKS/PKG) \$16.99</p>
<p>FRI/SAT/SUN ONLY H MART SMART CARD ONLY LIMIT 4 ORION Choco & Marine Boy Bánh Kẹp Sô Cô La 19.75 OZ(20 EA/BOX) \$7.99</p>	<p>FRI/SAT/SUN ONLY H MART SMART CARD ONLY LIMIT 4 RAW NATURE Cooked White Rice Cơm Trắng Ăn Liên 7.4 OZ X 12 BOWLS/BOX \$8.99</p>

SEAFOOD #1 trusted seafood quality. Exceptional freshness always.

<p>Frozen Snapper Cá Hồng Đông Lạnh LB \$8.99</p>	<p>Fresh Salmon Steak Cá Hồi Cát Lát LB \$7.99</p>	<p>Frozen Norwegian Mackerel Cá Nục Naury 600 UP/LB \$3.99</p>
<p>Frozen Baby Octopus Bạch Tuộc Con 5-15'S/LB \$5.99</p>	<p>Frozen Golden Pompano Cá Chim Vàng Đông Lạnh LB \$3.99</p>	<p>Headless White Shrimp Tôm Trắng Không Đầu 16-20'S/LB \$6.99</p>

<p>THAI HOM MALI JASMINE RICE Gạo Thơm Hiệu Hai Con Voi 25 LB \$20.99</p>	<p>NISSIN Demae Instant Ramen Noodles Mì Ăn Liên NISSIN TONKOTSU/ROAST BEEF/SESAME OIL/ BLACK GARLIC OIL TONKOTSU 3.53 OZ X 5 EA/PKG \$3.49</p>	<p>HAIDLIAO Boiled Fish Soup Base with Pickled Mustard Green Lẩu Cá Với Cải Chua HAIDLIAO 12.7 OZ \$3.49</p>	<p>TWIN MARQUIS Pork Jiaozi/Gyoza Dumplings Bánh Bao SELECTED VARIETIES/16 OZ \$3.99</p>	<p>HONG YU Fried Cuttlefish Chà Cá Chiên SELECTED VARIETIES/7.05-10.58 OZ \$9.99</p>	<p>WGMF Meal Powder Bột Dinh Dưỡng SELECTED VARIETIES/19.25 OZ \$11.99</p>	<p>CHAOKOH Coconut Milk Sữa Dừa Lon 13.5 FL OZ 2\$3.49</p>	<p>IRVINS Salted Egg Salmon Skin Da Cá Hồi Chiên Trứng Muối ORIGINAL/SPICY - 3.7 OZ \$9.99</p>
<p>HIGHLANDS COFFEE Vietnamese Ground Coffee Cà Phê Bột TRUYỀN THỐNG/ CULI - 7.05 OZ \$4.49</p>	<p>NONGFU Cha Pai Tea Drink Trà Đá Chai SELECTED VARIETIES/16.9 FL OZ 3\$3.99</p>	<p>ORGANIC VALLEY Organic Milk Sữa HỘP WHOLE/2% /1% /0% - 64 FL OZ \$3.99</p>	<p>DUTCH FARMS Organic Grade A Large Brown Eggs Trứng Gà Nấu Loại Lớn 1 DOZ/PKG \$2.99</p>	<p>SSEUIM Easy & Good Divided Side Dish Plate Đĩa 2-3 Ngăn Chia Đồ Ăn 2 SECTIONS/EA \$12.99</p>	<p>Plastic Sushi Mold Khuyên Làm Sushi PINK/EA \$7.49</p>	<p>DAILY BLOOM Bath Basin Chậu Tắm Cho Bé MEDIUM/EA \$5.49</p>	<p>Hello Kitty To-Go Tissue Khăn Giấy 70 SHEETS X 3 EA/SET \$3.99</p>

<p>CARROLLTON 2625 Old Denton Rd #200, Carrollton, TX 75007</p>	<p>HOUSTON-BLALOCK 1302 Blalock Rd, Houston, TX 77055</p>	<p>PLANO 3320 K Ave, Plano, TX 75074</p>	<p>HOUSTON-BELLAIRE 9896 Bellaire Blvd, Houston, TX 77036</p>	<p>AUSTIN 11301 Lakeline Blvd, Austin, TX 78717</p>	<p>KATY 23119 Colonial Pkwy, Katy, TX 77449</p>	<p>DALLAS-HARRY HINES 2534 Royal Ln, Dallas, TX 75229</p>
---	---	--	---	---	---	---

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