

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 #

1780

July 17, 2026

Nhật Bản tái khởi động cạnh tranh địa chính trị chiến lược tại Bắc cực

(VN+) - Trong bối cảnh cạnh tranh chiến lược ở tầm quốc tế tại vùng đất băng giá Bắc cực đang ngày một quyết liệt, Nhật Bản cũng không đứng ngoài cuộc và

năng phá băng Mirai 2, do Cơ quan Khoa học - Công nghệ Biển và Trái đất Nhật Bản (JAMSTEC) vận hành, dự kiến sẽ bắt đầu hoạt động từ tháng 11/2026, sẽ được nâng



Tàu phá băng Mirai II của Nhật Bản

đang bắt đầu triển khai nhiều bước đi cụ thể.

Trong cuộc họp đầu tiên của Ban chỉ đạo chính sách hải dương tổng hợp Nhật Bản, Thủ tướng nước này Takaichi Sanae đã chỉ thị cho Bộ trưởng phụ trách chính sách hải dương của Nhật Bản Akama Jiro tập trung nguồn lực vào việc thúc đẩy hợp tác quốc tế trong quá trình triển khai thực hiện chính sách quốc gia về Bắc cực.

Bà Takaichi nhấn mạnh rằng “Tầm quan trọng của Bắc cực đang ngày một gia tăng, trong bối cảnh môi quan tâm quốc tế đang ngày càng sâu sắc, do tiềm năng to lớn của khu vực này về tài nguyên và giao thông hàng hải - hàng không”, đồng thời yêu cầu các cơ quan liên quan chuẩn bị để sửa đổi, bổ sung “Chính sách Bắc cực quốc gia” từ năm 2027. Chính sách về Bắc cực của Nhật Bản được đưa ra từ năm 2015, nhưng chưa được thực thi một cách đầy đủ, thực chất và đây sẽ là lần đầu tiên văn bản này được sửa đổi.

Theo dự thảo sửa đổi - bổ sung mới được hé lộ, tàu nghiên cứu Bắc cực có khả

cấp thành “Nền tảng hợp tác nghiên cứu quốc tế”, thu hút sự tham gia của các nhà khoa học nước ngoài trong các đề tài nghiên cứu có liên quan.

Mirai 2 là tàu nghiên cứu khoa học đầu tiên của Nhật Bản có khả năng phá băng, được trang bị các thiết bị lặn không người lái và các khí cầu chuyên dụng, có khả năng quan trắc biển băng ở nhiều góc độ và vị trí khác nhau. Ngoài ra, Mirai 2 còn có các thiết bị phục vụ đo đạc, phân tích các thông số liên quan đến biển như độ dày của băng, nhiệt độ nước..., góp phần dự báo sớm các hiện tượng thời tiết cực đoan.

Cơ quan chỉ đạo các hoạt động liên quan đến Bắc cực của Nhật Bản sẽ là Ban chỉ đạo chính sách hải dương tổng hợp, do đích thân Thủ tướng đương nhiệm làm Trưởng ban và tại cuộc họp đầu tiên nêu trên của cơ quan này, việc sửa đổi “Chính sách Bắc cực quốc gia” của Nhật Bản đã chính thức được quyết định, đưa Nhật Bản bước vào “cuộc đua” chiến lược tại vùng đất không có đất này.

Sân bay Đức quá tải vì hệ thống kiểm soát biên giới mới của EU

(VN+) - Chủ tịch ADV kiêm Giám đốc Sân bay Berlin, bà Aletta von Massenbach, cho biết tại một số sân bay, hành khách đến từ các quốc gia ngoài khối

Hệ thống này được xây dựng nhằm tăng cường phòng, chống khủng bố và tội phạm xuyên biên giới. Theo Ủy ban châu Âu, trong những



Máy bay của hãng hàng không Lufthansa tại sân bay Frankfurt, Đức

Schengen phải chờ tới 2 giờ để hoàn tất thủ tục nhập cảnh.

Hiệp hội Sân bay Đức (ADV) cho biết thời gian chờ làm thủ tục tại các điểm kiểm soát biên giới đã tăng đáng kể từ khi Liên minh châu Âu (EU) triển khai Hệ thống Kiểm soát Nhập cảnh/Xuất cảnh (EES), khiến nhiều hành khách phải chờ đợi trong thời gian dài.

Phóng viên TTXVN tại Đức dẫn lời Chủ tịch ADV kiêm Giám đốc Sân bay Berlin, bà Aletta von Massenbach, cho biết tại một số sân bay, hành khách đến từ các quốc gia ngoài khối Schengen phải chờ tới 2 giờ để hoàn tất thủ tục nhập cảnh. Theo bà, đây là khoảng thời gian chờ đợi “không thể chấp nhận được”.

Hệ thống EES, được EU triển khai từ tháng 10/2025, nhằm hiện đại hóa công tác kiểm soát biên giới. Theo quy định mới, công dân đến từ các quốc gia ngoài khối Schengen phải cung cấp dữ liệu sinh trắc học, gồm dấu vân tay và ảnh khuôn mặt, cùng với thông tin hộ chiếu trước mỗi lần nhập cảnh.

Việc đăng ký được thực hiện thông qua các quầy tự phục vụ, khiến thời gian làm thủ tục kéo dài hơn so với trước đây.

tháng đầu vận hành, EES đã giúp phát hiện hàng trăm đối tượng tình nghi và từ chối nhập cảnh đối với hàng nghìn trường hợp không đủ điều kiện. Công dân Đức và hành khách đến từ khu vực Schengen không phải thực hiện quy trình này.

ADV cho rằng nguyên nhân chính gây ùn tắc là việc thu thập dữ liệu sinh trắc học trong lần nhập cảnh đầu tiên mất nhiều thời gian, trong khi chưa triển khai rộng rãi hình thức khai báo dữ liệu điện tử trước chuyến đi.

Hiệp hội này đề nghị Bộ Nội vụ và Cảnh sát Liên bang Đức áp dụng linh hoạt các biện pháp mà EU cho phép nhằm giảm ùn tắc.

Theo quy định của EU, việc thu thập dữ liệu sinh trắc học có thể tạm thời được nới lỏng nếu tình trạng xếp hàng kéo dài đến mức không thể chấp nhận. Bên cạnh đó, ADV kêu gọi đẩy nhanh việc triển khai các giải pháp số, trong đó có ứng dụng trên điện thoại thông minh cho phép hành khách hoàn tất trước một số thủ tục kiểm tra.

Theo EU, ứng dụng này đã sẵn sàng đưa vào sử dụng, song hiện mới được triển khai tại Thụy Điển và Bồ Đào Nha.

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 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.

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

- Gởi hàng về Việt Nam
- Gởi tiền về Việt Nam
- Giá đặc biệt gởi 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



L'Auberge Lake Charles – CHÚNG TÔI CÓ TẤT CẢ

Giải trí đỉnh cao - Từ những trò chơi slots mới nhất và hấp dẫn nhất đến các bàn games yêu thích như blackjack, craps và mini-baccarat.

Ẩm thực tuyệt hảo - Thưởng thức steak cao cấp tại Ember Steakhouse đến ẩm thực Châu Á tinh tế tại Asia.

Thể thao sôi động - Trải nghiệm màn hình lớn sống động và những trận đấu đỉnh cao tại ESPN BET Sportsbook.

Giải trí đặc sắc - Tận hưởng các chương trình biểu diễn nghệ thuật và âm nhạc đẳng cấp tại Event Center.

Nghỉ dưỡng sang trọng - Thư giãn với hệ thống phòng khách sạn tiện nghi, được nâng cấp hoàn hảo.

L'auberge®

CASINO RESORT
LAKE CHARLES

A PENN Play Destination

[f](#) /LAubergeLC [@](#)LAubergeLC [@](#)LAubergeLC

Phải từ 21 tuổi trở lên mới được vào Casino và Trung tâm Sự kiện. ©2025 PENN Entertainment, Inc. All rights reserved.

HỖ TRỢ VỀ GAMBLING PROBLEM? VUI LÒNG GỌI: 800.522.4700

MY HOA

FOOD MARKET

* 13201 Bellaire Blvd * Houston, TX 77083 *
Tel.: 281-498-6699 Fax: 281-498-8799



**Fresh & Live
SEAFOOD**



*Hải Sản Tươi
thay đổi hàng ngày*

LƯU Ý! LƯU Ý! FREE GIFTS!

Mua \$10 tặng 2 tấm vé số trúng Nồi Cơm Điện và số an ủi Thùng Mì



Thực phẩm Đông Nam Á đầy đủ các mặt hàng
ON SALE lại càng rẻ.
Chợ có Lò Chiên Cá Miến Phí.
Cua, Cá và các loại Cá khác bơi trong hồ.
Quầy B.B.Q, Heo Quay, Vịt Quay, Xá Xíu, Phá Lấu.

ĐẶC BIỆT:

Tôm, Cua, Cá tươi đưa thẳng từ vừa vào chợ.
Thịt Cá Hải Sản tươi thay đổi hàng ngày.
Nên đi Chợ Mỹ Hoa, bảo đảm Thịt Cá tươi ngon.



Tuyển Dụng/Hiring

- ♦ Thu Ngân / Cashier
- ♦ Bán và Cắt Thịt Cho Quay Heo Quay / BBQ Cutter
- ♦ Người Cắt Thịt / Meat Cutter
- ♦ Người Chặt Hàng / Stocker
- ♦ Người Bảo Trì / Maintenance or Handyman
- ♦ Nhập Dữ Liệu / Data Entry

Bán thời gian hoặc toàn thời gian / Part time or full time.

Ưu tiên cho người biết tiếng Việt và tiếng Anh / Priority is given to Vietnamese and English bilingual

Áp dụng / Apply by:

Gọi / Call: **832-308-0166**

www.myhoafoodmarket.com/myhoa-career.php
Đến gặp trực tiếp chúng tôi tại siêu thị / come in person

HÀNG SALE! HÀNG SALE! ĐẠI HẠ GIÁ

MỖI TUẦN CÓ HƠN TRĂM MÓN HÀNG ON SALE.
MUA NHIỀU TẶNG NHIỀU, CÀNG MUA CÀNG TẶNG.

**WE ACCEPT ALL TYPES OF
CREDIT CARDS AND FOODSTAMPS**

Giờ mở cửa:
Mở cửa 7 ngày trong tuần
STORE HOURS: 8:30 am - 8:30 pm
Chợ Mỹ Hoa Kính mời

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 Ấch, Vẫn Cứ 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 “đồng 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 Ấch 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 Ấch 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 thăm cung, từ đó trở thành một đề 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 đồng băng nhưng bên dưới là những dòng chảy ngầm âm i. Chấn 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 ăn 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 toàn bộ đau đớn 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 thúc đẩy. 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

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 bảo 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 Tấn của Trường nguyệt tân 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 tân 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 nối 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 ghề 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. Vẻ ngoài thanh lịch, nền 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”, ngồi 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 mới 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 nhất 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 Hiều 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 ghề 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 giấy 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 nhãn 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 Vãn Cử 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 khi 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 thâm” 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

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 ngây ngô, 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 rực rỡ, 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 có 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 lạng 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 hổ 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 chứ đâu 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 thống 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, hần như mất hồn và thế là cả hai yêu nhau từ cái nhìn đầu tiên.

Phạm Vân nhận ra hần là thành chủ trong khi đang giả làm người hầu, cô thẳng thừng bảo hần 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 vi hành. Cả hai đi dạo phố nhưng mỗi kế hoạch vĩ đại đều tan thành mây khói trước mặt nữ chính. Nhưng gặp nữ chính cá tính như Phạm Vân, hần như mất hồn và thế là cả hai yêu nhau từ cái nhìn đầu tiên.

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 ngây ngô 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, tượng trưng 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 đề 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 Phàn 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 Phàn 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 Tổng 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 vẹn 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 hiểm ác. Bộ phim tái hiện hành trình vương tư 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 thần thoại 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 cự ngôi 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

Cách bạn đối xử với người khác thể hiện điều gì về thế giới nội tâm?

Cách ứng xử của một người với các mối quan hệ xung quanh là tấm gương phản chiếu thế giới nội tâm của họ. Dù họ cố gắng che giấu những suy tư thầm kín kỹ đến mức nào, họ cũng không thể giấu đi những thói quen nổi bật trong cách giao tiếp, đối nhân xử thế, được thể hiện vô thức trong các kết nối thường nhật.

Có những người vừa bước vào một căn phòng đã khiến bầu không khí trở nên dễ chịu hơn. Họ không nhất thiết là người hoạt ngôn nhất, cũng không cần trở thành trung tâm của mọi cuộc trò chuyện. Chỉ bằng cách hiện diện, họ đã mang đến cảm giác nhẹ nhõm và an tâm cho những người xung quanh, và đôi khi, họ cũng có khả năng xoa dịu bầu không khí căng thẳng bằng những cử chỉ, cách giao tiếp tinh tế của mình. Ngược lại, cũng có những người luôn dễ dàng nhìn thấy sai sót, thường xuyên phán xét hoặc khó cảm thấy hạnh phúc thật sự trước thành công của người khác.

Dưới góc nhìn tâm lý học, cách một người phản ứng trước niềm vui của người khác hay nguồn năng lượng họ đầu tư cho các mối quan hệ là những dấu hiệu cơ bản để chúng ta nhận biết điều gì đang thật sự diễn ra bên trong nội tâm của họ.



Ảnh minh họa

1. Người có nội tâm đủ đầy không cần hạ thấp người khác

Hạnh phúc không có nghĩa là cuộc sống thiếu vắng khó khăn. Ai cũng từng đi qua những giai đoạn chênh vênh, thất vọng, hoài nghi về chính mình. Nhưng những người có đời sống nội tâm tương đối vững thường không cần hạ thấp người khác để tự nâng mình lên. Bởi họ tin vào giá trị của bản thân, và tập trung hoàn thiện chính mình thay vì cố gắng tìm kiếm khuyết điểm của người khác để không cảm thấy xấu hổ về những thiếu sót của mình.

Điều đó không có nghĩa họ luôn đồng tình với mọi thứ. Họ vẫn có những quan điểm riêng, vẫn đưa ra góp ý hoặc nhận xét khi cần thiết. Nhưng sự quan sát ấy thường xuất phát từ mong muốn thấu hiểu hơn là nhu cầu phán xét. Thay vì vội vàng kết luận về một con người chỉ qua vài hành động hay một khoảnh khắc nhất thời, họ ý thức rằng mỗi người đều đang mang theo những câu chuyện và áp lực riêng mà người ngoài không dễ nhìn thấy.

Ngược lại, việc liên tục chỉ trích, soi xét hoặc tìm kiếm khuyết điểm ở người khác đôi khi lại phản ánh những cảm xúc chưa được giải quyết bên trong. Khi một người đang mang nhiều tổn thương, thất vọng hoặc cảm giác thiếu an toàn về chính mình, những cảm xúc ấy có thể âm thầm chi phối cách họ nhìn nhận thế giới. Dần dần, họ trở nên nhạy cảm hơn với lỗi lầm của người khác, nhưng lại khó nhìn thấy những điều tích cực đang hiện diện xung quanh mình.

2. Người tự tin thật sự biết nâng đỡ người khác

Chúng ta thường hình dung sự tự tin qua những biểu hiện dễ nhận thấy như khả năng dẫn dắt một cuộc trò chuyện, sự quyết đoán trong cách đưa ra ý kiến hay phong thái nổi bật giữa đám đông. Thế nhưng, sự tự tin đôi khi lại được thể hiện dưới những hình thức tinh tế hơn. Nó không đến từ nhu cầu liên tục khẳng định bản thân, mà bắt nguồn từ cảm giác an tâm với giá trị của chính mình.

Khi hiểu rõ mình là ai, biết điểm mạnh của mình nằm ở đâu và chấp nhận cả những điều mình còn thiếu sót, chúng ta sẽ ít bị cuốn vào những phép so sánh hơn. Thành công của người khác không còn là điều khiến chúng ta cảm thấy bị đe dọa hay thua kém. Thay vào đó, chúng ta có thể chân thành chúc mừng, ngưỡng mộ hoặc học hỏi từ hành trình của họ.

Ngược lại, khi bên trong vẫn còn nhiều bất an, sự nổi bật của người khác đôi khi dễ khiến chúng ta cảm thấy mình kém cỏi hoặc bị bỏ lại phía sau. Từ đó nảy sinh nhu cầu so sánh, cạnh tranh hoặc phủ nhận thành quả của người khác như một cách bảo vệ giá trị bản thân.

Suy cho cùng, sự tự tin không nằm ở việc luôn xuất hiện nổi bật hay trở thành người giỏi nhất trong một tập thể. Đó là khả năng nhìn nhận giá trị của chính mình mà không cần đặt lên bàn cân với bất kỳ ai khác. Và đôi khi, dấu hiệu rõ ràng nhất của một người tự tin nằm ở cách họ đối xử với những người xung quanh: hào phóng trong lời khen, chân thành trong sự công nhận và đủ rộng lòng để vui cùng thành công của người khác.

3. Người sở hữu nội tâm bình yên luôn có sức lan tỏa

Có những người khiến ta cảm thấy dễ chịu ngay từ những phút đầu tiên gặp gỡ. Ở cạnh họ, những cuộc trò chuyện dường như diễn ra tự nhiên hơn, bầu không khí cũng trở nên nhẹ nhõm hơn. Họ không nhất thiết phải là người hoạt ngôn, luôn vui vẻ hay cố gắng truyền cảm hứng cho người khác. Đôi khi, điều khiến họ trở nên đặc biệt chỉ đơn giản là cảm giác bình yên mà họ mang lại.

Sự dễ chịu ấy thường bắt nguồn từ trạng thái nội

tâm bên trong. Khi một người có khả năng thấu hiểu cảm xúc của mình, không liên tục đấu tranh với những bất an hay áp lực nội tại, họ thường hiện diện trong các mối quan hệ với tâm thế điềm tĩnh và cởi mở hơn. Họ biết lắng nghe mà không vội phán xét, biết phản hồi thay vì phản ứng, và không để cảm xúc nhất thời chi phối cách đối xử với những người xung quanh.

Ngược lại, khi một người thường xuyên bị bao phủ bởi lo âu, căng thẳng, giận dữ hoặc những áp lực chưa được giải tỏa, những cảm xúc ấy cũng dễ dàng xuất hiện trong cách họ giao tiếp. Đó có thể là sự nóng nảy trong một cuộc trò chuyện, sự phòng thủ trước những ý kiến khác biệt, hoặc cảm giác nặng nề mà người khác khó lý giải được.

Có lẽ vì thế mà nguồn năng lượng bình an là một trong những điều khó quý trọng nhất. Nó không nằm ở việc luôn tỏ ra lạc quan hay giữ nụ cười trên môi trong mọi hoàn cảnh. Bình an là khả năng giữ được sự ổn định giữa những biến động không thể tránh khỏi của cuộc sống, là cảm giác vững vàng ngay cả khi mọi thứ xung quanh chưa hoàn toàn như ý. Và chính sự vững vàng ấy thường lan tỏa một cách tự nhiên, khiến những người xung quanh cũng cảm thấy nhẹ nhõm hơn khi ở bên cạnh.

4. Cách bạn phản ứng trước thành công của người khác nói lên rất nhiều điều

Có những khoảnh khắc tưởng chừng rất bình thường nhưng lại phản chiếu rõ nét thế giới nội tâm của mỗi người. Đó có thể là khi một đồng nghiệp được thăng chức, một người bạn đạt được thành tựu mà bạn vẫn đang nỗ lực theo đuổi, hay một người quen sở hữu cuộc sống mà bạn từng ao ước.

Trong những tình huống như vậy, cảm giác chạnh lòng hoặc ghen tị thoáng qua là điều hoàn toàn tự nhiên. Đó là phản ứng rất con người và không có gì đáng xấu hổ, điều quan trọng là chúng ta đối mặt với những cảm xúc đó như thế nào.

Những người có nội tâm vững vàng thường không phủ nhận sự ghen tị của mình. Họ có thể nhận ra cảm giác ấy, chấp nhận nó như một phần của trải nghiệm con người, rồi tiếp tục nhìn thành công của người khác bằng sự cởi mở và thiện chí. Thay vì biến thành tự ái của người khác thành thước đo cho giá trị bản thân, họ xem đó là một câu chuyện khác, thuộc về một hành trình khác.

Ngược lại, khi một người vẫn đang mang nhiều bất an hoặc thường xuyên nghi ngờ giá trị của chính mình, thành công của người khác dễ trở thành lời nhắc nhở về những điều họ chưa có. Từ đó, niềm vui của người khác vô tình bị diễn giải thành bằng chứng cho sự thua kém hay tụt lại phía sau của bản thân. Càng so sánh, cảm giác thiếu thốn càng lớn và việc chân thành thể hiện niềm vui cho người khác cũng trở nên khó khăn hơn.

Nhưng cuộc sống chưa bao giờ là một cuộc đua mà tất cả mọi người cùng hướng đến một vạch đích giống nhau. Mỗi người có xuất phát điểm, nhịp độ và định nghĩa thành công riêng. Khi hiểu rằng hành trình của người khác không làm giảm giá trị hành trình của mình, chúng ta sẽ bớt bị cuốn vào những phép so sánh và học cách đón nhận thành công của người khác với một tâm thế nhẹ nhõm hơn.

Khi ai đó đối xử tệ với bạn, đừng cảm thấy bản thân chưa đủ tốt

Khi đối diện với những lời phán xét, sự xem nhẹ hay những hành động thiếu thiện chí từ người khác, chúng ta thường có xu hướng tự vấn bản thân trước tiên. Liệu mình đã làm gì sai? Liệu mình có thực sự chưa đủ tốt? Nhưng không phải mọi cách cư xử của người khác đều là sự phản chiếu chính xác về con người bạn.

Đôi khi, những gì họ thể hiện lại nói nhiều hơn về trạng thái nội tâm mà họ đang trải qua. Một người đang mang nhiều tổn thương có thể trở nên gay gắt. Một người thường xuyên bất an có thể dễ dàng phản ứng tức hoặc cạnh tranh. Một người chưa tìm thấy sự bình yên với chính mình cũng khó lan tỏa sự bình yên đến người khác. Cách họ đối xử với bạn, trong nhiều trường hợp, là sự phản chiếu mối quan hệ mà họ đang có với chính bản thân mình.

Tuy nhiên, điều này cũng nhắc nhở chúng ta nhìn lại chính mình. Nếu cách người khác đối xử với bạn có thể hé lộ điều gì đó về thế giới nội tâm của họ, thì cách bạn đối xử với những người xung quanh cũng đang âm thầm kể câu chuyện về con người bạn mỗi ngày. Sự tử tế, lòng bao dung, khả năng vui cho thành công của người khác hay cách bạn phản ứng trước những điều không như ý đều là những dấu hiệu phản ánh đời sống nội tâm bên trong.

Suy cho cùng, thế giới nội tâm không chỉ tồn tại trong những suy nghĩ riêng tư hay những cảm xúc không được gọi thành tên. Nó hiện diện trong từng lời nói, từng phản ứng và từng cách chúng ta lựa chọn đối xử với người khác. Và đôi khi, chiếc gương giúp chúng ta hiểu bản thân rõ nhất không nằm ở những gì mình nghĩ về chính mình, mà nằm ở những gì mình mang đến cho những người xung quanh. ■

Quy tắc “bắt cặp” thực phẩm giúp nhân đôi dinh dưỡng trong bữa ăn hàng ngày

Chế độ ăn tốt không những xoay quanh việc lựa chọn thực phẩm dinh dưỡng cho sức khỏe mà còn phụ thuộc vào cách sắp xếp và kết hợp các nguyên liệu trong cùng một bữa ăn để cơ thể có thể hấp thụ dưỡng chất hiệu quả nhất.

Trà xanh và chanh

Trà xanh là một trong những thực phẩm dinh dưỡng giàu catechin, nhóm chất chống oxy hóa có khả năng hỗ trợ sức khỏe tim mạch, cải thiện lưu thông máu và bảo vệ tế bào trước tác động của gốc tự do. Tuy nhiên, catechin khá nhạy cảm với môi trường tiêu hóa và dễ bị phân hủy trước khi cơ thể kịp hấp thụ.

Vitamin C và axit tự nhiên trong chanh giúp ổn định catechin, từ đó hỗ trợ cơ thể hấp thụ dưỡng chất hiệu quả hơn. Nghiên cứu Các công thức pha chế trà thông thường điều chỉnh khả năng phục hồi tiêu hóa in vitro của catechin trà xanh của Đại học Purdue cũng cho thấy việc kết hợp trà xanh với các loại trái cây họ cam quýt có thể làm tăng đáng kể khả năng hấp thụ catechin. Ngoài ra, một chút vị chua từ chanh cũng giúp thức uống này trở nên dễ uống và sáng khoái hơn, đặc biệt trong những ngày Hè nóng bức.

Thực phẩm dinh dưỡng giàu vitamin A, D, E, K và chất béo lành mạnh

Nhóm vitamin A, D, E và K trong rau củ thuộc loại vitamin tan trong dầu. Điều này đồng nghĩa với việc việc cơ thể bạn cần chất béo để hấp thụ chúng hiệu quả. Nếu bữa ăn của bạn hoàn toàn không có chất béo, lượng vitamin mà cơ thể nhận được có thể thấp hơn nhiều so với giá trị dinh dưỡng thực tế của thực phẩm.

Vì vậy, thay vì chỉ ăn những thực phẩm dinh dưỡng như măng tây, cải bó xôi, bông cải xanh, cà rốt hay khoai lang đơn lẻ, bạn có thể thêm một ít dầu ô liu, hạt hạnh nhân hoặc hạt hướng dương để tăng giá trị dinh dưỡng cho món ăn. Sự kết hợp này còn giúp hỗ trợ sức khỏe thị lực, xương khớp và hệ miễn dịch.

Cà chua và thực phẩm dinh dưỡng giàu chất béo tốt

Cà chua nổi tiếng với hàm lượng lycopene - chất chống oxy hóa mạnh có liên quan đến việc giảm viêm và hỗ trợ bảo vệ tim mạch dồi dào. Tuy nhiên, theo nghiên cứu Khả năng hấp thụ carotenoide cao hơn ở các món salad ăn kèm với nước sốt đầy đủ chất béo so với các món salad ăn kèm với nước sốt giảm chất béo, được đo bằng phương pháp phát hiện điện hóa của Tạp chí Dinh dưỡng Lâm sàng Hoa Kỳ, để cơ thể hấp thụ tối đa hàm lượng dinh dưỡng, bạn cần bổ sung thêm các chất béo lành mạnh để hỗ trợ vận chuyển và hấp thụ hoạt chất này. Đó cũng là lý do cà chua trở thành sự kết hợp hoàn hảo với quả bơ, dầu ô liu hoặc các loại hạt.

Trong số đó, quả bơ đặc biệt phù hợp nhờ hàm lượng chất béo không bão hòa đơn cùng lượng chất xơ dồi dào. Bạn có thể bổ sung những thực phẩm dinh dưỡng này bằng bánh mì nguyên cám ăn kèm bơ nghiền và cà chua hay trộn chung cùng salad và dầu oliu để hấp thụ trọn vẹn dinh dưỡng.

Vitamin C kết hợp cùng protein hoặc các thực phẩm dinh dưỡng giàu sắt

Sản sinh collagen luôn là chủ đề được phái đẹp quan tâm vì hoạt chất này ảnh hưởng đến độ đàn hồi, săn chắc và vẻ ngoài tươi trẻ của làn da. Theo chuyên gia dinh dưỡng và bác sĩ gia đình Silja Schäfer: “Cơ thể cần nhiều hơn chỉ protein để hỗ trợ sản xuất collagen. Một trong số đó là vitamin C”. Bạn nên bổ sung vào thực đơn của mình các thực phẩm dinh dưỡng giàu protein như thịt bò, tôm cá và kết hợp chúng với các thực phẩm giàu vitamin C như bông cải xanh - thực phẩm chứa lượng vitamin C tương đương gần 90% nhu cầu hằng ngày trong khoảng 100gr, theo Bộ Nông nghiệp Hoa Kỳ.

Bên cạnh khả năng hỗ trợ sản sinh collagen, vitamin C còn giúp cơ thể hấp thụ sắt từ thực vật tốt hơn. Lợi ích này đặc biệt hữu ích đối với người ăn chay hoặc những ai ưu tiên nguồn đạm thực vật. Khi kết hợp đậu lăng, các loại đậu, rau lá xanh hoặc ngũ cốc nguyên hạt với bông cải xanh, ớt chuông, cà chua hay các loại trái cây giàu vitamin C, cơ thể có thể tận dụng lượng sắt trong thực phẩm hiệu quả hơn.

Nghệ và tiêu đen

Nghệ từ lâu đã được biết đến nhờ đặc tính chống oxy hóa và hỗ trợ kiểm soát phản ứng viêm trong cơ thể. Giá trị dinh dưỡng của loại gia vị này chủ yếu đến từ curcumin, hoạt chất thực vật mang lại nhiều lợi ích cho sức khỏe. Dù vậy, curcumin lại không dễ được hấp thụ mà cần kết hợp với tiêu đen để cơ thể hấp thụ tối đa dưỡng chất. Chuyên gia dinh dưỡng Silja Schäfer giải thích: “Piperine trong tiêu đen mới xay giúp ức chế quá trình phân hủy nhanh của curcumin, từ đó làm tăng khả dụng sinh học của hoạt chất này”.

Hiệu quả của sự kết hợp này cũng được nghiên cứu Tác dụng của việc bổ sung nghệ và nghệ kết hợp piperine đối với hồ sơ lipid ở người lớn mắc các bệnh lý tim mạch chuyển hóa năm 2025 của tạp chí Dược học chứng minh. Theo nghiên cứu này, piperine có thể làm tăng khả dụng sinh học của curcumin lên khoảng 2.000%.

Sữa chua Hy Lạp và quả mọng

Theo chuyên gia dinh dưỡng Silja Schäfer, sữa chua Hy Lạp và các loại quả mọng là sự kết hợp giúp bổ sung đồng thời probiotic và prebiotic cho cơ thể. Prebiotic là các hợp chất trong thực phẩm có vai trò nuôi dưỡng lợi khuẩn đường ruột. Trong khi đó, probiotic là các vi sinh vật có lợi hiện diện trong những thực phẩm lên men. Việc bổ sung cả hai trong cùng bữa ăn giúp tạo môi trường thuận lợi để hệ vi sinh đường ruột phát triển cân bằng hơn, góp phần cải thiện chức năng miễn dịch, tiêu hóa và cả sức khỏe não bộ.

“Nhìn chung, lợi ích lớn nhất nằm ở việc cải thiện hệ vi sinh đường ruột” - chuyên gia dinh dưỡng Silja Schäfer.

Đồng thời, các loại quả mọng còn cung cấp vitamin C còn sữa chua Hy Lạp giúp cung cấp protein. Điều này giúp bữa ăn trở thành lựa chọn hỗ trợ cả sức khỏe đường ruột lẫn quá trình sản sinh collagen cho làn da.

Theo chuyên gia dinh dưỡng Silja Schäfer, nền tảng của sức khỏe vẫn nằm ở chế độ ăn uống cân bằng và đa dạng. Vì vậy, bên cạnh việc lựa chọn các cặp thực phẩm dinh dưỡng phù hợp, bạn vẫn nên duy trì thực đơn đa dạng và đầy đủ các nhóm chất để chăm sóc sức khỏe một cách toàn diện. ■

CARE FOR YOUR ENTIRE FAMILY. CLOSE TO HOME.

Harris Health
Vallbona Health Center

HARRIS
HEALTH
Est. 1966

60



Nha Khoa ★ *Thiên Vũ*



60 Song Hành Cao Tốc Dầu Giây, An Phú, Quận 2 - Tp. Thủ Đức, Tp. Hồ Chí Minh (Khu Đô Thị Lakeview City)

PHÒNG KHÁM NHA KHOA ĐẢM TRÁCH MỌI DỊCH VỤ:

★ *Nha Khoa Tổng Quát* ★ *Nha Khoa Thẩm Mỹ* ★ *Nha Khoa Nhi Đồng*



Bác Sĩ Phụ Trách
Nguyễn Thiên Vũ

ĐẶC BIỆT CHUYÊN VỀ:

* IMPLANT

* LÀM RĂNG SỨ

* VENEER

* PHẪU THUẬT NƯỞU

* NIỀNG RĂNG

* TẨY TRẮNG RĂNG

- Đội ngũ bác sĩ và nhân viên chuyên nghiệp
- Phòng mạch mới, sạch sẽ, trang bị thiết bị tối tân, chữa theo kỹ thuật hiện đại nhất.

Dụng cụ khử trùng theo đúng tiêu chuẩn quốc tế để bảo vệ sức khỏe bệnh nhân.



NẾU BẠN MUỐN CÓ MỘT HÀM RĂNG ĐẸP CÙNG NỤ CƯỜI XINH VỚI GIÁ CẢ PHẢI CHĂNG, HÃY ĐẾN VỚI:

0913747090
0942121022



* Có dịch vụ hỗ trợ đưa đón khách MIỄN PHÍ trong phạm vi Sài Gòn.

Kính nghiệm - Tận Tâm - Nhẹ Nhàng - Kì Lưỡng

H MART

CELEBRATING 40 YEARS OF EXCELLENCE

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



GỎI CÁ SỐNG LẠNH

Vị tươi mát bùng nổ với sashimi, mực và bạch tuộc tươi ngon, chất lượng. Tự làm tại nhà với hải sản và rau củ tươi nhất từ H Mart.



PRODUCE Sweeter, fresher, more flavorful. Unbeatable quality.

Organic Bi Color Corn Bắp Organic 3 CNT/PKG \$3.99	Green Papaya Đu Đủ Sống LB \$0.79	Dragon Fruit Red Flesh Thanh Long LB \$5.99	Baby Bok Choy Cải Lùn Nhỏ LB \$1.29
Organic Korean King Oyster Mushroom Nấm Sò Vương 10.58 OZ/PKG \$2.99	Washington Red Cherry Cherry Đỏ LB \$3.99	Honeydew Dưa Lưới LB \$0.69	Lychee Quả Vải LB \$1.99
Organic Yellow Onion Hành Tây 3 LB/PKG \$3.99	Honey Mango Xoài Mật BOX \$9.99	Tomato Cà Chua LB \$1.29	Green Bean Đậu Que LB \$1.49

UNTIL JULY 23RD, 2026

ITO EN
Oi Ocha
Green Tea
Trà Xanh Itoen
\$7.99 ~~REG. \$14.99~~
 16.9 FL OZ X 6 BTL/PKG **LIMIT 4**

KÜHAUS
Halo Hair Dryer
Máy Sấy Tóc
KÜHAUS HALO
~~REG. \$44.99~~
\$19.99 **LIMIT 4**

NongHyup
Khuyến Mãi Đặc Biệt
Của NongHyup
UNTIL JULY 30TH, 2026
 Available at Austin, Carrollton, Houston, Plano Stores

MEAT Incredible variety, texture, & taste.

Frozen Thinly Sliced Beef Top Blade Roll for Shabu Shabu Thịt Bò Cắt Lát Mỏng LB \$14.99	Garlic Marinated Beef Ribeye for Bulgogi Thịt Bò Cắt Lát Mỏng Ướp Tỏi LB \$8.99	Fresh Boneless Skin-on Pork Rib Belly Ba Rọi Tươi Có Da LB \$6.99
Fresh Bone-in Beef Hindshank Đùi Bò Cắt Lát Nguyên Xương LB \$5.99	Fresh Pork Baby Back Ribs Sườn Non Tươi WHOLE/LB \$4.99	Chicken Wings Cánh Gà FAMILY PACK/LB \$2.99

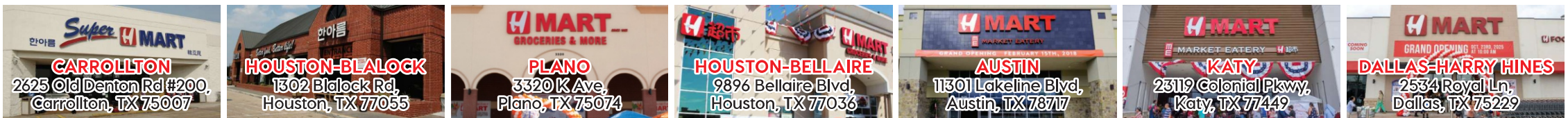
SEAFOOD #1 trusted seafood quality. Exceptional freshness always.

Live Abalone Bào Ngự Tươi Sống PRODUCT OF KOREA EA \$2.99	Fresh Korean Eel Fillet Lươn Tươi Phi Lê PRODUCT OF KOREA/LB \$17.99	Fresh Salmon Steak Cá Hồi Tươi Cắt Lát LB \$7.99
Frozen Norwegian Mackerel Cá Nục Naury Đông Lạnh 600 UP/LB \$3.99	Head-on Shrimp Tôm Trứng Nguyên Đầu 20-30'S/LB \$5.99	Frozen Half Cut Crab Cua Cắt Đôi Đông Lạnh PKG \$5.99

SMART CARD MEMBER ONLY

JINGA Beef Bone Flavored Soup Súp Vị Xương Bò 16.9 FL OZ X 6 EA/PKG \$8.99	HAETONGRYEONG Soup Stock Gỏi Súp Nấu Lẩu ORIGINAL/SPICY - 3.5 OZ \$6.99
NONGSHIM Cup Noodles Mì Ly Ăn Liền SELECTED VARIETIES 2.64 OZ X 6 CUPS/BOX \$6.99	YUPGI Rose Tteokbokki Bánh Gao Cay Hàn Quốc ORIGINAL/MILD - 20 OZ \$10.99

Thai Hom Mali Jasmine Rice Gạo Thơm Hiệu Hai Con Voi 25 LB \$19.99	PRIMA SINGAPORE La Mian Mì Ăn Liền SINGAPORE CURRY/LAKSA/CHILLI CRAB 22.4-26.4 OZ \$12.99	HAIDILAO Dipping Sauce Sốt Chấm HAILILAO ORIGINAL/SPICY - 5.3 OZ \$1.99	LAOGANMA Fried Chili in Oil Ớt Chiên Ngâm Dầu 25.75 OZ \$7.99	WEI-CHUAN Steamed Pork Bun Bánh Bao SELECTED VARIETIES/23-24 OZ \$7.99	MAE PLOY Coconut Cream Sữa Dừa 19 FL OZ \$2.99	UGLY DUCK Duck Eggs Trứng Vịt Muối COOKED SALTED/PRESERVED \$2.99	M.Y. SAN Skyflakes Crackers Bánh Kem ORIGINAL/28.21 OZ \$8.99
MOGU MOGU Flavored Juice Nước Giải Khát Hương Trái Cây SELECTED VARIETIES 10.82 FL OZ X 6 BTL/PKG \$6.49	HIGHLANDS COFFEE Vietnamese Coffee Cà Phê Sữa Løn MILK/7.9 FL OZ \$0.99	ORGANIC VALLEY Organic Milk Sữa Hôp WHOLE/2%/1%/0% - 64 FL OZ \$3.99	DUTCH FARMS Organic Grade A Large Brown Eggs Trứng Gà Nâu Loại Lớn 1 DOZ/PKG \$2.99	HELLO HOME Ceramic Coating Fry Pan Chảo Chiên Vương IVORY(27 CM)/EA \$28.99 \$19.99	Two Tone Dual Layer Noise Reducing Washable Slippers Đép Bì Trong Nhà NAVY/BLUE/GRAY/PINK - PAIR \$15.99 \$11.99	Japanese 2 Tier Plastic Lunch Box Hộp Cơm 2 Tầng BLACK/EA \$10.49 \$8.99	Hello Kitty Wet Wipes Khăn Ướt Hello Kitty 30 WIPES/PKG \$2.49 \$1.99



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