

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 #

1781

July 24, 2026

Pháp điều tra chống khủng bố sau khi phát hiện súng đạn gần giáo đường Do Thái

(VNE) - Pháp mở điều tra sau khi phát hiện một ô tô bị đánh cắp chứa súng trường, súng ngắn và đạn được gần một giáo đường Do Thái ở Sarcelles, trong bối

xác định là xe bị đánh cắp.

Cảnh sát Pháp

PNAT đã mở cuộc điều tra về nghi vấn liên quan đến hoạt động khủng bố và



Tàu phá băng Mirai II của Nhật Bản

cảnh nhà chức trách cảnh báo nguy cơ tấn công cực đoan.

Viện Công tố chống khủng bố quốc gia (PNAT) của Pháp đã mở cuộc điều tra chống khủng bố sau khi lực lượng chức năng phát hiện một khẩu súng trường, một khẩu súng ngắn cùng nhiều băng đạn trong một chiếc ô tô bị đánh cắp đỗ gần một giáo đường Do Thái ở thành phố Sarcelles, phía Bắc thủ đô Paris. PNAT cho biết Cơ quan An ninh nội địa (DGSI) trước đó đã nhận được thông tin về khả năng xảy ra một vụ tấn công khủng bố mang động cơ Hồi giáo cực đoan nhằm vào một giáo đường Do Thái ở Sarcelles, liên quan đến một chiếc xe hiệu Toyota.

Từ thông tin này, cảnh sát vùng Val-d'Oise đã xác định được chiếc xe khả nghi đỗ gần một rạp chiếu phim, cách giáo đường nói trên khoảng 500m.

Khám xét phương tiện, lực lượng chức năng thu giữ một khẩu súng trường kiểu Kalashnikov, một khẩu súng ngắn Beretta cùng nhiều băng đạn, tất cả đều đã được nạp đạn. Qua kiểm tra, chiếc xe được

hành vi tàng trữ, vận chuyển trái phép vũ khí quân dụng. Vụ việc được giao cho Cơ quan An ninh nội địa (DGSI) chủ trì, phối hợp với lực lượng chống khủng bố, cảnh sát tư pháp quốc gia và cảnh sát vùng Val-d'Oise tiến hành điều tra.

Trong khi đó, Chủ tịch Cộng đồng Do Thái tại Sarcelles, ông Moïse Kahloun, cho rằng đến thời điểm hiện nay chưa có căn cứ để khẳng định cộng đồng Do Thái là mục tiêu của vụ việc. Ông cũng cho biết khu vực được sơ tán chủ yếu nằm quanh rạp chiếu phim, cách giáo đường Do Thái chính của thành phố hơn 1km.

Bộ trưởng Nội vụ Laurent Nuñez đánh giá cao phản ứng nhanh của các cơ quan tình báo và cho biết từ đầu năm 2026 đến nay, lực lượng an ninh Pháp đã ngăn chặn 3 âm mưu tấn công.

Ông cũng nhắc lại vụ một hiến binh bị tấn công bằng dao dưới Khải Hoàn Môn hồi tháng 2, trong lúc diễn ra lễ tưởng niệm tại Mộ Chiến sĩ vô danh, như một minh chứng cho nguy cơ khủng bố mà nước Pháp đang phải đối mặt.

Nắng nóng khiến nhiều lò phản ứng hạt nhân ở Pháp ngừng hoạt động

(VNE) - Quyết định tạm dừng hoạt động lò phản ứng nhằm hạn chế tác động của lượng nước làm mát xả từ nhà máy điện hạt nhân đối với môi trường nước

hệ sinh thái thủy sinh. Vì vậy, mỗi đợt nắng nóng kéo dài đều có thể buộc các nhà máy phải giảm công suất hoặc tạm dừng hoạt động. Đây là lần thứ hai trong chưa



Các lò phản ứng hạt nhân của nhà máy điện hạt nhân tại Pháp - Ảnh minh họa

trong điều kiện nhiệt độ ngoài trời tăng cao kéo dài.

Đợt nắng nóng cực đoan đang bao trùm cả nước đã buộc Tập đoàn Điện lực Pháp (EDF) phải tạm dừng hoạt động 3 lò phản ứng hạt nhân và giảm công suất 8 lò phản ứng khác nhằm bảo vệ hệ sinh thái sông ngòi trước nguy cơ nhiệt độ nguồn nước tăng quá cao. Ba lò phản ứng phải ngừng vận hành gồm lò số 2 tại nhà máy Golfech bên sông Garonne, lò số 3 tại nhà máy Bugey bên sông Rhône và lò số 2 tại nhà máy Chooz bên sông Meuse.

Trong khi đó, 8 lò phản ứng tại các nhà máy Saint-Alban, Blayais, Bugey, Chooz và Tricastin đang hoạt động với công suất thấp hơn bình thường.

Pháp hiện có 57 lò phản ứng hạt nhân, cung cấp khoảng 70% sản lượng điện của cả nước. Tất cả các nhà máy đều được xây dựng gần sông hoặc ven biển để lấy nước làm mát.

Theo quy định của Cơ quan An toàn hạt nhân và Bảo vệ bức xạ Pháp (ASNR), nhiệt độ nước xả ra môi trường không được vượt ngưỡng cho phép nhằm bảo vệ

đầy một tháng qua EDF phải điều chỉnh hoạt động các lò phản ứng điện hạt nhân vì thời tiết cực đoan.

Trong đợt nắng nóng lịch sử hồi tháng 6, tập đoàn này cũng đã phải lần lượt dừng 3 lò phản ứng tại Golfech, Bugey và Nogent-sur-Seine. Trong khi đó, nắng nóng tiếp tục diễn biến nghiêm trọng trên phạm vi cả nước.

Nhiệt độ tại nhiều địa phương đã vượt 40°C, trong khi nguy cơ cháy rừng tiếp tục gia tăng. Theo lực lượng phòng vệ dân sự Pháp, từ đầu năm đến nay đã có hơn 25.000 ha rừng bị thiêu rụi, cao gần gấp đôi so với cùng kỳ năm 2025.

Đợt nắng nóng hiện nay cũng gây ảnh hưởng đến nhiều hoạt động kinh tế-xã hội. Tại Paris, các dạ hội truyền thống của lực lượng cứu hỏa nhân dịp Quốc khánh đã bị hủy; tháp Eiffel cùng các bảo tàng Louvre và Orsay rút ngắn thời gian mở cửa; nhiều màn bắn pháo hoa tại các địa phương cũng bị hủy bỏ do lo ngại nguy cơ cháy nổ.

Ban tổ chức giải đua xe đạp Tour de France cũng quyết định rút ngắn chặng đua vì điều kiện thời tiết khắc nghiệt.

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

Thừa Lỗi ghi dấu ấn diễn xuất, sở hữu nền tảng học vấn vững vàng

Thừa Lỗi gây ấn tượng với diễn xuất trong “Mạc Ly”, đồng thời khiến khán giả chú ý nhờ nền tảng học vấn vững chắc và nhiều tài năng nổi bật.

Dù bạn là “mọt phim” đam mê những màn đấu trí quyền mưu chốn cô trang, hay chỉ đơn giản yêu thích cảm giác căng não khi nam nữ chính đối đầu bằng trí tuệ, thì bộ phim đang gây sốt gần đây “Mạc Ly” chắc chắn là cái tên không thể bỏ lỡ.

Chuyển thể từ tiểu thuyết nổi tiếng “Thịnh Thế Đích Phi”, phim quy tụ hai gương mặt sáng giá là Bạch Lộc và Thừa Lỗi. Không đi theo lối mòn “ngây thơ - ngọt ngào” quen thuộc, “Mạc Ly” lựa chọn hướng khai thác mới mẻ: cặp đôi “cao thủ đấu trí” liên thủ cùng tuyến tình cảm “cuối trước, yêu sau” đầy hấp dẫn.



Trong phim, Bạch Lộc hóa thân thành Diệp Ly - cô gái cô độc nơi Ly Sơn, mang mối thù huyết hải khắc cốt ghi tâm. Đối diện cô là Định vương Mạc Tu Nghiêu do Thừa Lỗi thủ vai - bề ngoài yếu ớt, tàn tật, nhưng thực chất lại là người mưu sâu kế hiểm, ẩn chứa phong mang sắc lạnh.

Cuộc hôn nhân chính trị đã gắn kết họ thành một cặp “vợ chồng danh nghĩa”. Giữa những toan tính và nghi kỵ, họ vừa dò xét lẫn nhau, vừa cùng nhau sinh tử giữa sóng ngầm quyền lực. Những ánh nhìn kim nén nhưng ẩn chứa sức hút mãnh liệt đã tạo nên một “phản ứng hóa học” đầy mê hoặc, khiến khán giả không thể rời mắt.

Khi “Mạc Ly” nhanh chóng bùng nổ độ hot, vượt mốc trăm triệu lượt quan tâm, Thừa Lỗi cũng theo đó vụt sáng thành cái tên được săn đón. Không chỉ gây ấn tượng với hình tượng chiến thần trầm ổn, sâu sắc trên màn ảnh, ngoài đời anh còn là một “kho báu” thú vị với nhiều điều bất ngờ. Hãy cùng khám phá 6 bí mật ít ai biết về nam thần cô trang này!

1. Học bá ẩn mình - Tài tử ngành kiến trúc

Đằng sau ánh mắt đầy nội tâm trên màn ảnh, Thừa Lỗi lại không xuất thân từ trường lớp diễn xuất chuyên nghiệp. Thời đại học, anh theo học thiết kế kiến trúc - một “traí ngành kỹ thuật” chính hiệu. Chính tư duy logic cùng khả năng hình dung không gian đã giúp anh có cách tiếp cận tinh tế hơn khi phân tích kịch bản và xây dựng chiều sâu nhân vật.

2. Chàng trai nghệ sĩ - Viết chữ đẹp, vẽ tranh giỏi

Không chỉ giỏi về kỹ thuật, Thừa Lỗi còn mang tâm hồn nghệ sĩ rõ nét. Anh thường chia sẻ những bức tranh do chính mình thực hiện, đồng thời sở hữu nét chữ thư pháp mềm mại, đẹp mắt. Khí chất thư sinh toát ra từ bên trong giúp anh khoác lên mình trang phục cổ trang với vẻ nho nhã, phong lưu rất riêng.

3. Từ “chiến thần phim ngắn” đến nam thần lưu lượng

Trước khi gây tiếng vang với vai Cung Thượng Giác trong “Vân Chi Vũ” và Mạc Tu Nghiêu trong “Mạc Ly”, Thừa Lỗi đã có thời gian dài “chinh chiến” trong lĩnh vực phim ngắn chất lượng cao. Những tác phẩm như “Hư Nhan” từng khiến khán giả trầm trồ trước ngoại hình nổi bật của anh. Từng bước đi lên từ những vai diễn nhỏ, anh đã khẳng định thực lực bằng chính nỗ lực và đam mê.

4. “Hoàng đế phòng tắm” - đặc sản không thể thiếu

Fan hẳn đã nhận ra “điểm trùng hợp thú vị” này: gần như bộ phim nào của Thừa Lỗi cũng xuất hiện cảnh tắm kinh điển. Cơ bụng săn chắc cùng đường nét cơ thể hoàn hảo khiến khán giả không khỏi “đứng ngồi không yên”, thậm chí còn ưu ái gọi anh là “hoàng đế phòng tắm” của màn ảnh cổ trang. Liệu “Mạc Ly” có tiếp tục chiêu lòng người xem?

5. Ngoài đời ấm áp - “cún lớn” đầy thiện cảm

Trên phim, Mạc Tu Nghiêu là hình tượng vừa thâm sâu vừa lạnh lùng, nhưng ngoài đời, Thừa Lỗi lại hoàn toàn trái ngược. Anh sở hữu tính cách ôn hòa, khiêm tốn và luôn giữ nụ cười ấm áp với mọi người xung quanh. Sự đối lập đáng yêu giữa “soái ca lạnh lùng” và “cún lớn thân thiện” khiến người hâm mộ càng thêm yêu mến.

6. Thể chất ấn tượng - Đam mê võ thuật và thể thao

Để thể hiện trọn vẹn những cảnh hành động đẹp mắt trong phim cổ trang, Thừa Lỗi đã đầu tư không ít công sức. Anh duy trì tập luyện thể hình đều đặn và còn học võ bái bản. Nhờ đó, dù nhân vật trong “Mạc Ly” có nhiều phân đoạn xuất hiện trên xe lăn, nhưng thần thái và nội lực vẫn luôn toát ra mạnh mẽ, thuyết phục.

Thảo Nhi

Tin buồn cho Đồng Tư Thành

Đồng Tư Thành chính thức rời SM sau gần 10 năm, khép lại hành trình cùng NCT khiến người hâm mộ tiếc nuối.

Thông tin Đồng Tư Thành (Winwin) không gia hạn hợp đồng độc quyền với SM Entertainment đang trở thành tâm điểm chú ý của cộng đồng người hâm mộ K-pop. Quyết

định này đồng nghĩa với việc nam thần tượng sẽ chính thức kết thúc mọi hoạt động với NCT, khép lại hành trình gần một thập kỷ gắn bó cùng nhóm nhạc đỉnh đám của SM.

Ra mắt vào năm 2016, NCT (Neo Culture Technology) là dự án nhóm nam mang tính đột phá của SM Entertainment với mô hình mở rộng không giới hạn. Khác với các nhóm nhạc K-pop truyền thống, NCT được xây dựng theo mô hình nhiều nhóm nhỏ, cho phép thành viên hoạt động linh hoạt ở nhiều đơn vị khác nhau.

Song song với hoạt động cùng NCT, Đồng Tư Thành tích cực phát triển sự nghiệp diễn xuất tại Trung Quốc và từng bước thoát khỏi cái bóng của một thần tượng K-pop. Anh góp mặt trong nhiều tác phẩm như 25 Giờ Yêu, Băng Tuyết Dao, Tử Dạ Quy, Lương Thân Mỹ Cầm... Trong đó, Ngũ Phúc Lâm Môn được xem là bước ngoặt lớn nhất trong sự nghiệp diễn xuất của nam nghệ sĩ. Với vai Dương Tiệp, chàng rề út mang vẻ ngoài ngông nghênh nhưng giàu tình cảm, Đồng Tư Thành nhận con mưa lời khen về diễn xuất tự nhiên, ngoại hình cô trang nổi bật và khả năng thể hiện chiều sâu nhân vật. Vai diễn giúp anh phù sóng mạng xã hội Trung Quốc, nhiều ngày liên tiếp đứng đầu bảng xếp hạng nhân vật được yêu thích, đồng thời mở ra nhiều cơ hội mới trên màn ảnh Hoa ngữ.

Đồng Tư Thành là một trong những thành viên đầu tiên của NCT khi ra mắt cùng NCT U vào năm 2016. Sau đó, anh tiếp tục hoạt động với NCT 127 trước khi trở thành thành viên chủ chốt của WayV, nhóm nhỏ hướng đến thị trường Trung Quốc. Sở hữu ngoại hình nổi bật cùng khả năng vũ đạo ấn tượng, Winwin luôn được xem là gương mặt có sức hút lớn trong cộng đồng người hâm mộ quốc tế.

Việc không gia hạn hợp đồng với SM đánh dấu bước ngoặt lớn trong sự nghiệp của nam nghệ sĩ. Không giống những trường hợp rời nhóm vì tranh cãi hay bê bối, quyết định của Winwin được cho là diễn ra trong không khí khá ôn hòa sau khi hợp đồng độc quyền kết thúc. Điều này cho thấy cả hai bên đều tôn trọng lựa chọn và định hướng phát triển riêng của nhau.



Thực tế, NCT cũng đã trải qua nhiều biến động về đội hình trong những năm gần đây. Năm 2023, SM Entertainment tuyên bố chấm dứt mô hình thành viên không giới hạn, chuyển NCT sang đội hình cố định gồm 25 thành viên. Cùng năm, Lucas, Sungchan và Shotaro rời nhóm để theo đuổi định hướng mới, mở ra giai đoạn tái cấu trúc của NCT. Sau sự ra đi của Winwin, đội hình hiện tại của NCT sẽ tiếp tục hoạt động với 24 thành viên.

Đối với WayV và NCT 127, sự vắng mặt của Winwin chắc chắn sẽ tạo nên những thay đổi nhất định trong hoạt động cũng như cách phân chia đội hình trong tương lai. Tuy nhiên, người hâm mộ vẫn kỳ vọng các nhóm nhỏ sẽ nhanh chóng ổn định để tiếp tục duy trì sức hút trên thị trường K-pop.

Về phía Đồng Tư Thành, nhiều ý kiến cho rằng nam nghệ sĩ sẽ tập trung phát triển sự nghiệp cá nhân tại Trung Quốc. Những năm gần đây, Winwin liên tục tham gia các dự án phim truyền hình, chương trình giải trí và thành lập studio riêng, cho thấy anh đã có sự chuẩn bị kỹ lưỡng cho chặng đường mới.

Sự chia tay của Winwin không chỉ khép lại một chương quan trọng trong lịch sử NCT mà còn phản ánh xu hướng ngày càng phổ biến trong ngành công nghiệp giải trí Hàn Quốc, khi nhiều nghệ sĩ lựa chọn không gia hạn hợp đồng để tìm kiếm cơ hội phát triển phù hợp hơn sau nhiều năm hoạt động cùng công ty quản lý.

Nguyễn Hương

Lưu Đào 'làm trụ cột kinh tế gia đình'

Theo QQ, Lưu Đào thời gian này làm việc hăng say. Vừa vào vai nữ chiến thần thời Ân Thương Phụ Hảo trong chương trình Kim Thạch Thâm Văn Minh phát sóng trên CCTV1, hôm sau, cô lại xuất hiện với vai trò giám khảo sành ăn trong chương trình Thực Thần - Bách Trù Đại Chiến.

Dù làm việc liên tục, Lưu Đào giữ phong độ tốt, luôn xuất hiện với ngoại hình nổi bật, thần thái tươi tỉnh, chuyên nghiệp. Các bình luận khen ngợi cô là “con ong chăm chỉ”, “người vợ, người mẹ, người nghệ sĩ tuyệt vời”.

Lưu Đào “là người phụ nữ yêu công việc, nỗ lực kiếm tiền làm trụ cột kinh tế gia đình”, theo ON. Thời điểm mới quay lại giới giải trí, chỉ trong 4 năm, Lưu Đào đóng hàng chục phim, đồng thời liên tục xuất hiện trong các chương trình tạp kỹ và nhận hợp đồng quảng cáo, “gần như làm việc quanh năm không có ngày nghỉ”.

Không chỉ có năng suất làm việc đáng kinh ngạc, Lưu Đào tạo sản phẩm chất lượng. Cô tạo dấu ấn với những vai diễn kinh điển như Nghê Hoàng Quận chúa trong Lang Nha Bàng và Andy trong Hoan Lạc Tụng. Nhờ đó, cô “lội ngược dòng” thành công và trở lại đỉnh cao sự nghiệp, vừa

đảm bảo số lượng vừa giữ vững chất lượng diễn xuất.

Một số nguồn tin thân thiết diễn viên nói Lưu Đào làm việc quên ăn quên ngủ “vì cô là trụ cột kinh tế gia đình”. Sau khi giải nghệ vào năm 2008 để kết hôn với doanh nhân giàu có Vương Kha, cô từng được ví như “thiếu phu nhân nhà giàu”. Tuy nhiên, không lâu sau khi cô kết hôn, chồng cô gặp phải cuộc khủng hoảng tài chính toàn cầu. Việc đầu tư của Vương Kha thất bại, khiến anh gánh khoản nợ lên tới 300 triệu HKD (57 triệu USD), thậm chí từng mắc chứng trầm cảm. Đối mặt với sự sụp đổ về kinh tế của gia đình, Lưu Đào đã quyết tâm từ bỏ vai người vợ dựa vào chồng, tuyên bố quay trở lại làng giải trí.

Chỉ trong 4 năm, từ 2010, Lưu Đào trả hết khoản nợ khổng lồ của ông xã. Theo ON, cô “không chỉ cứu vãn gia đình đang trên bờ vực tan vỡ mà còn biến giai đoạn tăm tối nhất của cuộc đời thành một câu chuyện truyền cảm hứng về một người phụ nữ mạnh mẽ, tự mình vượt qua nghịch cảnh”.

Quan hệ vợ chồng Lưu Đào - Vương Kha vẫn tốt đẹp bất chấp ồn ào. Từ khoảng năm 2020 đến nay, nhiều lần mạng xã hội Trung Quốc lan truyền tin hai người ly hôn, Vương Kha phá sản lần nữa hoặc thua lỗ đầu tư. Tuy nhiên, các tin được cho không có bằng chứng xác thực và nhiều lần bị phía Lưu Đào bác bỏ. Gần đây nhất, công ty quản lý của cô ra thông báo pháp lý phủ nhận tin ly hôn và yêu cầu người tung tin đồn gỡ bài. Bản thân Lưu Đào khẳng định vợ chồng vẫn ủng hộ nhau và bác bỏ các tin đồn về đầu tư tiền số của chồng.

Lưu Đào sinh năm 1978, gia nhập làng giải trí Trung Quốc từ năm 2000 với vai trò người mẫu, diễn viên. Cô nổi tiếng nhờ vai diễn A Châu trong phim Thiên long bát bộ (2003). Sau đó, người đẹp ghi dấu ấn với các phim Hoàn Châu cách cách 3, Hoàng phi cuối cùng, Mị Nguyệt truyện, Bạch Xà Truyện, Hoan lạc tụng, Lang gia bồng, Những cô con dâu nhà họ Khang...

Gần đây cô đóng là Khôi lửa đấu tranh, Âm mưu liêu lĩnh, đều chưa phát sóng.

Nguyễn Hương

SEVENTEEN ký lại hợp đồng lần 2, toàn bộ 13 thành viên không rời nhóm

SEVENTEEN đã đạt thỏa thuận gia hạn hợp đồng lần thứ hai với công ty quản lý, với cả 13 thành viên cùng đồng thuận tiếp tục gắn bó.

Pledis Entertainment cho biết ngày 13 rằng toàn bộ thành viên SEVENTEEN đã thống nhất ký lại hợp đồng lần hai với công ty. Phía công ty cho biết phần lớn thành viên đã hoàn tất ký kết, trong khi những thành viên còn lại hiện đang thực hiện nghĩa vụ quân sự nên chưa thể ký ngay và sẽ hoàn tất theo điều kiện phục vụ.

SEVENTEEN chia sẻ: “Chúng tôi rất vui vì có thể mang đến tin tốt lành cho CARAT, fandom của nhóm. Trong niềm tin và sự thấu hiểu, 13 người đã cùng nhau đi đến quyết định tiếp tục đồng hành”.



Nhóm nói thêm: “Chúng tôi muốn tiến xa hơn nữa với tư cách một tập thể. Mong người hâm mộ cũng cùng chúng tôi thực hiện lời hứa thử thách 'TEAM SVT' trong hành trình hướng tới tương lai”.

Đại diện công ty nhấn mạnh sẽ tiếp tục hỗ trợ mạnh mẽ cho các hoạt động của nhóm, cũng như các dự án unit và hoạt động cá nhân. Pledis cũng khẳng định sẽ đóng vai trò một người đồng hành đáng tin cậy của nhóm trong thời gian tới.

Công ty cho biết thêm họ đang mong chờ ngày SEVENTEEN xuất hiện trước công chúng với đội hình đủ 13 thành viên, đồng thời sẽ xây dựng nền tảng vững chắc cho việc tái khởi động các hoạt động nhóm đầy đủ.

Ra mắt vào năm 2015, SEVENTEEN đã ký hợp đồng gia hạn sớm lần đầu vào năm 2021. Đáng chú ý, trong một nhóm nhạc đồng thành viên, không có bất kỳ thành viên nào rời nhóm.

Suốt 11 năm hoạt động, nhóm đã liên tục tạo ra nhiều bản hit và xây dựng được thế giới âm nhạc riêng dựa trên định hướng “tự sản xuất”. Không chỉ thành công trong nước, SEVENTEEN còn mở rộng tầm ảnh hưởng của K-pop trên thị trường toàn cầu.

Ngoài hoạt động nhóm, các unit và dự án solo của SEVENTEEN cũng rất sôi động. Gần đây, THE 8 và VERNON đã thành lập V8, phát hành mini album đầu tay và tổ chức tour diễn riêng.

Trong khi đó, DK cũng đang chuẩn bị ra mắt. Thành viên này sẽ phát hành album solo vào ngày 3 tháng sau dưới nghệ danh phụ Pi Cheolin, qua đó tiếp tục chứng minh phạm vi âm nhạc ngày càng mở rộng của mình.

An Chi

The VietNam Post

DIỆN ẢNH & ÂM NHẠC

Sao TVB Trần Hào 'mát tay' kinh doanh, chuỗi cửa hàng cà phê ngày càng phát đạt

Không chỉ ghi dấu ấn với vai trò diễn viên, 'Thị đế' TVB Trần Hào còn được biết đến là một doanh nhân tài năng trong lĩnh vực kinh doanh cà phê. Với niềm đam mê được nuôi dưỡng suốt nhiều năm, nam diễn viên đang từng bước mở rộng thương hiệu và áp ụ kế hoạch tiến vào thị trường Trung Quốc đại lục, Sohu đưa tin.

Ở tuổi 55, Trần Hào tiếp tục thu hút sự chú ý khi xuất hiện trước công chúng với một hình ảnh khác ngoài vai trò diễn viên. Khán giả biết đến anh qua những bộ phim đình đám như Thâm cung nội chiến hay Công chúa giá đáo. Tuy nhiên, nhiều năm qua, Trần Hào không chỉ tập trung vào diễn xuất mà còn dành nhiều tâm huyết cho việc xây dựng thương hiệu cà phê của riêng mình.



Cân bằng thành công giữa nghệ thuật và kinh doanh

Mới đây, Trần Hào cùng bà xã Trần Nhân Mỹ tham dự một sự kiện. Tại đây, nam diễn viên trực tiếp pha hai ly cà phê với hương vị khác nhau để giới thiệu với khách mời. Đáng chú ý, một trong hai ly được pha thêm giám đen do anh sáng tạo.

Trước đó, thương hiệu cà phê do Trần Hào đầu tư từng mở rộng lên đến 6 chi nhánh. Nam diễn viên nhiều lần trực tiếp tham gia các lễ hội cà phê, tự tay pha chế, giới thiệu sản phẩm và giao lưu với khách hàng. Hình ảnh một thị đế TVB với sức hút lớn sẵn sàng đứng sau quầy để phục vụ từng ly cà phê đã để lại nhiều ấn tượng với công chúng. Điều đó cho thấy Trần Hào không chỉ là người góp vốn hay đứng tên thương hiệu mà thực sự tham gia vào quá trình vận hành và phát triển doanh nghiệp.

Niềm yêu thích cà phê của Trần Hào đã có từ nhiều năm trước. Ngay cả khi bận rộn với lịch quay phim, anh vẫn dành thời gian tìm hiểu và nghiên cứu về loại đồ uống này. Theo thời gian, sở thích dần trở thành sự nghiệp khi anh từng bước mở cửa hàng và đầu tư bài bản hơn. Hiện nay, nam diễn viên còn tiết lộ mong muốn đưa thương hiệu cà phê của mình mở rộng sang thị trường Trung Quốc đại lục.

Đây được xem là bước đi phù hợp trong bối cảnh thị trường cà phê tại Trung Quốc phát triển mạnh những năm gần đây, với lượng khách hàng trẻ ngày càng đông và sự cạnh tranh khốc liệt giữa các chuỗi thương hiệu. Đối với Trần Hào, đây chắc chắn không phải con đường dễ dàng bởi danh tiếng của một nghệ sĩ không đồng nghĩa với thành công trong kinh doanh.

Tuy nhiên, nhiều ý kiến cho rằng Trần Hào có lợi thế riêng. Hình ảnh điềm đạm, chừng mực, yêu gia đình cùng phong cách sống tinh tế giúp anh tạo được sự tin tưởng từ công chúng. Đây cũng là những yếu tố rất phù hợp với việc xây dựng thương hiệu cà phê.

Bên cạnh đó, Trần Hào cũng sở hữu lượng người hâm mộ ổn định tại Trung Quốc đại lục nhờ các bộ phim TVB được yêu thích nhiều năm qua. Hình ảnh một người chồng mẫu mực, người cha trách nhiệm và nghệ sĩ chăm chỉ cũng góp phần tạo thiện cảm với khán giả. Nếu thương hiệu cà phê chính thức mở rộng sang thị trường này, sức ảnh hưởng của Trần Hào được kỳ vọng sẽ giúp thương hiệu nhanh chóng thu hút sự chú ý trong giai đoạn đầu.

Dù vậy, nam diễn viên chưa từng có ý định từ bỏ nghiệp diễn. Những năm gần đây, anh vẫn là một trong những gương mặt chủ lực của TVB và tiếp tục tham gia nhiều dự án phim mới sau Doanh nhân kiệt xuất. Với Trần Hào, diễn xuất vẫn là nền tảng sự nghiệp, còn kinh doanh cà phê là hướng phát triển song song mà anh muốn theo đuổi lâu dài.

Nguyễn Hương

Trương Tịnh Nghi ghi dấu ấn ở cả vai tiểu thư lẫn nữ sinh nghèo

Từ tiểu thư danh giá đến cô gái nghèo khó, Trương Tịnh Nghi liên tục chinh phục khán giả bằng khả năng hóa thân đa dạng.

Không sở hữu vẻ đẹp quá sắc sảo hay lối diễn xuất phô trương, Trương Tịnh Nghi lại là một trong những gương mặt trẻ hiếm hoi của màn ảnh Hoa ngữ có thể hóa thân linh hoạt vào nhiều kiểu nhân vật. Từ hình ảnh 'công chúa' được nâng niu trong Chiếc Bật Lửa Và Váy Công Chúa đến cô nữ sinh nghèo khổ trong Chó Hoang Và Xương, nữ diễn viên đều mang đến cảm giác chân thực, thuyết phục.

Trong Chiếc Bật Lửa Và Váy Công Chúa, Trương Tịnh Nghi vào vai Chu Vận, cô gái sinh ra trong gia đình gia giáo, có cuộc sống đủ đầy và được cha mẹ bao bọc. Chu Vận thông minh, dịu dàng nhưng không hề yếu đuối. Gặp thiên tài lập trình Lý Tuân (Trần Phi Vũ), cuộc đời cô bước sang một ngã rẽ mới.

Dù luôn tỏ ra lạnh lùng, Lý Tuân vẫn xem Chu Vận là 'công chúa' của mình, sẵn sàng bảo vệ và đặt cô ở vị trí đặc biệt nhất. Hình ảnh Chu Vận với những bộ đồng phục chín chu, nụ cười trong trẻo cùng khí chất tiểu thư đã trở thành một trong những vai diễn giúp Trương Tịnh Nghi vụt sáng.

Trái ngược hoàn toàn, ở Chó Hoang Và Xương, nữ diễn viên rũ bỏ vẻ ngoài thanh lịch để hóa thân thành Miêu Tĩnh, một nữ sinh có tuổi thơ cơ cực. Sau biến cố gia đình, Miêu Tĩnh nhiều lần phải theo mẹ chuyển đến sống nhờ nhà người khác. Cuộc sống thiếu thốn khiến cô phải mặc đi mặc lại quần áo cũ, bữa đói bữa no, thậm chí có lúc còn phải đi nhặt ve chai để phụ mẹ trang trải cuộc sống.

Dẫu vậy, Miêu Tĩnh không phải cô gái cam chịu số phận. Nhân vật được xây dựng với nội tâm mạnh mẽ, giàu lòng tự trọng và luôn cố gắng vươn lên giữa nghịch cảnh. Chính sự lương thiện và âm áp của cô đã dần xoa dịu những tổn thương trong lòng Trần Dĩ (Tống Uy Long), tạo nên câu chuyện tình yêu chữa lành giữa hai con người cùng lớn lên trong thiếu thốn và mất mát.



Điều khiến khán giả bất ngờ là Trương Tịnh Nghi gần như không để lại dấu vết của vai diễn trước. Nếu Chu Vận mang khí chất của một cô gái lớn lên trong nhung lụa thì Miêu Tĩnh lại hiện lên với vẻ gầy gò, khắc khổ, ánh mắt luôn chất chứa nỗi buồn. Từ cách đi đứng, biểu cảm cho đến thần thái, nữ diễn viên đều tạo được sự khác biệt rõ rệt, giúp người xem tin vào số phận của từng nhân vật.

Bên cạnh năng lực diễn xuất, Trương Tịnh Nghi còn được xem là một trong những gà cưng của Đông Thân Vị Lai. Cô nhận nam diễn viên Trần Khôn làm cha đỡ đầu trong nghề và thân thiết gọi ảnh hậu Châu Tấn là di Tấn.

Không chỉ hướng dẫn diễn xuất, Châu Tấn còn nhiều lần đưa đàn em tham dự các sự kiện lớn, tạo điều kiện để Trương Tịnh Nghi học hỏi và trưởng thành trong môi trường chuyên nghiệp. Sự dìu dắt của hai tên tuổi hàng đầu giúp nữ diễn viên có nền tảng vững chắc, nhưng điều giữ cô ở lại trong lòng khán giả vẫn là thực lực.

Từ một Chu Vận dịu dàng được ví như nàng công chúa đến Miêu Tĩnh lam lũ, nghèo khó, Trương Tịnh Nghi cho thấy khả năng biến hóa đáng nể. Cô không đóng khung bản thân trong một hình tượng mà sẵn sàng thử sức với những số phận đối lập. Chính điều đó khiến nhiều khán giả nhận xét rằng, dù vào vai tiểu thư nhà giàu hay học sinh nghèo, Trương Tịnh Nghi đều mang đến cảm giác tự nhiên và thuyết phục. Đây cũng là lý do cô được đánh giá là một trong những nữ diễn viên trẻ giàu tiềm năng nhất của màn ảnh Hoa ngữ hiện nay.

Nguyễn Hương

Cúc Tịnh Y phủ sóng màn ảnh với 4 phim cổ trang trong năm 2026

Năm 2026 đánh dấu lịch trình hoạt động dày đặc của Cúc Tịnh Y trên màn ảnh nhỏ. Nữ diễn viên góp mặt trong bốn dự án cổ trang với màu sắc khác biệt, gồm hai phim đã lên sóng, một tác phẩm chờ phát hành và một dự án mới khai máy. Dù đều đặt trong không gian kỳ ảo hoặc cổ trang, mỗi vai diễn lại cho thấy một lát cắt riêng trong hành trình làm mới hình ảnh của cô.



1. Nguyệt Lân Ý Kỳ

Nguyệt Lân Ý Kỳ gây chú ý nhờ bầu không khí huyền bí, kết hợp yếu tố điều tra, yêu quái và tranh đấu giữa các thế lực. Tác phẩm xoay quanh thành Lạc An, nơi liên tiếp xảy ra những vụ án moi tim kỳ lạ có liên quan đến hồ yêu.

Cúc Tịnh Y đảm nhận vai Lộ Vu Y, em út trong bảy đại hồ ly chín đuôi của Vô Tướng Nguyệt. Nhân vật không chỉ mang thân phận đặc biệt mà còn trở thành vật chứa phong ấn hung thú thượng cổ Cửu Anh. Đây là chi tiết đẩy Lộ Vu Y vào tâm điểm của nhiều cuộc truy đuổi, âm mưu và tranh giành quyền lực. Hành trình của Lộ Vu Y gắn với cuộc chiến nhằm chiếm lấy sức mạnh của Long Thần. Bên cạnh yếu tố kỳ ảo, phim khai thác những ân oán kéo dài qua nhiều kiếp, đặt nhân vật trước ranh giới giữa trách nhiệm, tình cảm và số mệnh. Vai diễn giúp Cúc Tịnh Y có thêm không gian thể hiện nét mong manh lẫn sự quyết liệt của một nhân vật bị cuốn vào vòng xoáy lớn.

2. Thiên Hương

Ra mắt trên Youku, Thiên Hương là dự án đánh dấu màn kết hợp của Cúc Tịnh Y và Tống Uy Long. Phim lấy bối cảnh thế giới tiên hiệp, nơi mùi hương không chỉ là dấu hiệu nhận diện mà còn trở thành năng lực đặc biệt, có thể chi phối cục diện giữa các thế lực.



Trong phim, Cúc Tịnh Y vào vai Khương Lê Phi, còn được gọi là Tiêu Bồng Chùy. Nhân vật là cô gái mồ côi lớn lên ở Thanh Khâu, sở hữu vẻ ngoài trong sáng, chân thành nhưng lại mang thân thể bí ẩn có thể làm thay đổi trật tự tam giới. Lôi Tu Viễn tiếp cận Khương Lê Phi với mục đích cứu anh trai, song cả hai dần cùng nhau bước vào thư viện Sồ Phượng để tu luyện tiên pháp.

Từ mối quan hệ xuất phát bởi toan tính, Khương Lê Phi và Lôi Tu Viễn trải qua hàng loạt biến cố, đối mặt những cuộc chiến giữa các giới. Tình cảm của họ dần phát triển trong hành trình khám phá bí mật thân phận, đồng thời đứng trước những lựa chọn có thể ảnh hưởng đến vận mệnh của nhiều người.

3. Lai Chiến

Lai Chiến là dự án tiên hiệp đang chờ lịch phát sóng trong nửa cuối năm 2026, đánh dấu lần hợp tác giữa Cúc Tịnh Y và Trương Vân Long. Phim được chuyển thể từ tiểu thuyết Sư Phụ Bất Lực của Cửu Lộ Phi Hương, khai thác mô-típ thầy trò với nhiều tình huống vừa hài hước vừa bi thương.

Cúc Tịnh Y vào vai A Đại, cô bé ăn mày lưu lạc sau biến cố diệt tộc của người Bồng Lai. Từ thân phận nhỏ bé, A Đại từng bước trở thành tu chân giả chính trực, nổi danh với danh xưng “thiên hạ đệ nhất búa”. Nhân vật được xây dựng với ý chí mạnh mẽ, không dễ khuất phục trước nghịch cảnh. Cuộc đời A Đại thay đổi khi cô “ăn vạ” để trở thành đồ đệ của Tiêu Dật Hàn, vị tiên nhân lười biếng do Trương Vân Long thủ vai. Hai thầy trò liên tục khắc khẩu, tạo nên nhiều tình huống dở khóc dở cười. Tuy nhiên, khi tình cảm dần nảy nở, Tiêu Dật Hàn lại phản bội sư môn để cứu anh trai, khiến A Đại ôm hận và quyết truy bắt sư phụ. Mâu thuẫn giữa họ sau đó mở rộng thành câu chuyện hóa giải hận thù kéo dài giữa nhân tộc, yêu tộc và tộc Bồng Lai.

4. Thế Giới Vạn Hoa

Dự án mới nhất trong danh sách là Thế Giới Vạn Hoa, đóng chính cùng Trần Phi Vũ. Phim được chuyển thể từ truyện tranh Vạn Tra Triều Hoàng, đã khai máy vào tháng 5/2026 và nhanh chóng thu hút sự quan tâm nhờ mô-típ xuyên không qua nhiều thế giới cùng tạo hình biến hóa của nữ chính.

Trong phim, Cúc Tịnh Y hóa thân thành Tô Lục Hạ, chấp hành kim bài của hệ thống Vạn Hoa. Đây là hình tượng đại nữ chủ sắc sảo, bản lĩnh và có năng lực hoàn thành nhiệm vụ xuất sắc. Sau khi mất một phần ký ức, Tô Lục Hạ bắt đầu hành trình xuyên qua 12 thế giới song song với những bối cảnh hoàn toàn khác nhau.

Ở mỗi thế giới, Tô Lục Hạ nhập vào thân xác các nữ phụ có kết cục bi thảm để giúp họ thay đổi số phận. Từ cung đấu, dân quốc, tiên hiệp đến bối cảnh hiện đại, nhân vật liên tục đối diện những câu chuyện tình cảm đầy tổn thương, những màn phản bội và các cuộc đấu trí. Với cấu trúc đa thế giới, Thế Giới Vạn Hoa được kỳ vọng mang đến cơ hội để Cúc Tịnh Y thử sức với nhiều kiểu nhân vật trong cùng một tác phẩm. Bốn dự án cho thấy Cúc Tịnh Y đang duy trì độ phủ sóng đáng kể trong mảng phim cổ trang năm 2026. Từ cô gái mang thân thể bí ẩn, hồ ly chín đuôi, nữ tu chân giả đến chấp hành giả xuyên qua nhiều thế giới, nữ diễn viên liên tục xuất hiện trong những câu chuyện giàu yếu tố kỳ ảo và có tuyến nhân vật nhiều biến chuyển.

Nguyễn Hương

Heo Nam Jun công bố fan meeting đầu tiên mang tên “HEO's NEXT?”

Công ty quản lý H.SOLID chính thức thông báo nam diễn viên sẽ gặp gỡ người hâm mộ trong sự kiện fan meeting đầu tiên mang tên “HEO's NEXT?”. Chương trình diễn ra vào lúc 18h ngày 22/8 (giờ Hàn Quốc) tại KBS Arena, Seoul. Poster chính của sự kiện gây chú ý với hình ảnh Heo Nam Jun diện áo ôm sát kết hợp cùng bộ jumpsuit denim. Nụ cười thư giãn quen thuộc của anh càng làm nổi bật vẻ cuốn hút, toát lên phong thái tự nhiên và đầy sức hút. Trong suốt sự nghiệp, Heo Nam Jun liên tục mở rộng danh mục diễn xuất với những vai diễn đáng nhớ và khả năng thể hiện ổn định qua từng dự án. Gần đây nhất, anh nhận được nhiều lời khen ngợi khi đảm nhận vai chính Cha Se Gye trong bộ phim “My Royal Nemesis”.

Vé cho “HEO's NEXT?” sẽ được mở bán độc quyền qua Ticketlink. Đợt bán trước dành cho thành viên fan club bắt đầu lúc 20h ngày 23/7 (giờ Hàn Quốc), trong khi vé thường sẽ được mở bán vào lúc 20h ngày 27/7 (giờ Hàn Quốc).

An Chi

Màn tái ngộ đặc biệt của Tiêu Chiến và Vương Nhất Bác sau nhiều năm

Sau nhiều năm hiếm khi xuất hiện cùng nhau, Tiêu Chiến và Vương Nhất Bác tiếp tục trở thành tâm điểm.

Sau nhiều năm kể từ hiện tượng Trần Tinh Lệnh, mỗi lần Tiêu Chiến và Vương Nhất Bác cùng xuất hiện trong một dòng tin chung đều đủ sức tạo nên làn sóng thảo luận lớn trong cộng đồng yêu phim Hoa ngữ.

Theo Sina, hai cái tên này tiếp tục được nhắc đến khi cùng tham gia các hoạt động thiện nguyện hướng về công tác phòng chống lũ lụt tại Quảng Tây. Dù không phải một màn tái hợp trực tiếp trên sân khấu hay một dự án nghệ thuật mới, sự xuất hiện song song của Tiêu Chiến và Vương Nhất Bác trong cùng một hoạt động vẫn mang ý nghĩa đặc biệt với khán giả.

Theo các thông tin được chia sẻ, Tiêu Chiến và Vương Nhất Bác đều tham gia hỗ trợ thông qua đội thiện nguyện của Huỳnh Hiểu Minh, cùng nhiều nghệ sĩ nổi tiếng khác như Triệu Lệ Dĩnh, Dương Tử, Dịch Lệ Nhiệt Ba, Chu Nhất Long, Đàm Kiệt Thứ. Trong bối cảnh tình hình mưa lũ tại Quảng Tây diễn biến căng thẳng, sự chung tay của dàn sao Hoa ngữ nhanh chóng nhận được sự chú ý từ công chúng. Với riêng Tiêu Chiến và Vương Nhất Bác, ý nghĩa của lần xuất hiện này còn đặc biệt hơn bởi cả hai vốn hiếm khi có hoạt động chung sau nhiều năm phát triển sự nghiệp riêng.



Năm 2019, Trần Tinh Lệnh từng đưa Tiêu Chiến và Vương Nhất Bác trở thành cặp sao hiện tượng của màn ảnh Hoa ngữ. Vai Ngụy Vô Tiện và Lam Vong Cơ không chỉ giúp hai diễn viên bước lên hàng đỉnh lưu, mà còn tạo ra một cộng đồng người hâm mộ bền bỉ hiếm thấy. Sau thành công đó, Tiêu Chiến tập trung vào diễn xuất, sân khấu và các dự án chính kịch, trong khi Vương Nhất Bác mở rộng hoạt động ở điện ảnh, âm nhạc, thời trang và cả lĩnh vực đua xe. Hai con đường khác nhau khiến những khoảnh khắc họ được nhắc đến cùng nhau ngày càng ít, nhưng sức hút từ lần hợp tác năm xưa vẫn chưa hề phai nhạt.

Điều khiến dư luận chú ý lần này không chỉ là việc Tiêu Chiến và Vương Nhất Bác cùng tham gia hỗ trợ cứu trợ, mà còn là phản ứng nhanh chóng từ cộng đồng người hâm mộ. Nhóm fan chung của cả hai đã thông qua các kênh thiện nguyện để tự phát động quyên góp, trong thời gian ngắn đã huy động số tiền lớn cho công tác hỗ trợ vùng lũ. Nhiều người còn bày tỏ tiếc nuối vì không kịp tham gia đợt quyên góp đầu tiên, đồng thời mong muốn có thêm đợt hỗ trợ mới để được đóng góp.

Sự việc cho thấy một khía cạnh khác của văn hóa hâm mộ. Thay vì chỉ gắn với tranh luận, so sánh hay các cuộc chạy đua thành tích, cộng đồng fan có thể trở thành một lực lượng lan tỏa thiện ý khi được dẫn dắt bởi những giá trị tích cực. Khi thần tượng dùng sức ảnh hưởng để hướng về cộng đồng, người hâm mộ cũng có thêm động lực biến tình cảm cá nhân thành hành động xã hội cụ thể.



Trong nhiều năm qua, Tiêu Chiến và Vương Nhất Bác đều từng tham gia các hoạt động thiện nguyện theo cách riêng. Lần này, việc cả hai cùng xuất hiện trong một chiến dịch cứu trợ càng khiến công chúng liên tưởng đến sức ảnh hưởng bền bỉ của Trần Tinh Lệnh. Bảy năm sau khi bộ phim lên sóng, cái tên Tiêu Chiến và Vương Nhất Bác vẫn đủ sức tạo ra sự quan tâm lớn, không chỉ trong lĩnh vực giải trí mà còn ở những hoạt động ngoài màn ảnh.

Điều đáng nói là màn tái ngộ đặc biệt này không cần đến một khung hình chung hay một lời tương tác trực tiếp. Chỉ cần cùng hướng về một mục tiêu có ý nghĩa, Tiêu Chiến và Vương Nhất Bác đã một lần nữa chứng minh sức hút của họ không dừng lại ở hào quang phim ảnh.

Với người hâm mộ, đó là khoảnh khắc gọi lại ký ức đẹp của một thời thanh xuân. Với công chúng, đó là minh chứng cho việc sức ảnh hưởng của nghệ sĩ có thể được sử dụng đúng chỗ, đúng thời điểm.

Sau nhiều năm, Tiêu Chiến và Vương Nhất Bác, đã có sự nghiệp riêng, vị thế riêng và lựa chọn riêng. Nhưng mỗi

khi hai cái tên ấy cùng xuất hiện trong một câu chuyện tích cực, hiệu ứng tạo ra vẫn rất lớn. Và lần này, thay vì chỉ là sự hoài niệm dành cho Trần Tinh Lệnh, công chúng nhìn thấy một điều đáng quý hơn khi sự yêu mến được chuyển hóa thành hành động thiện nguyện, màn tái ngộ ấy trở nên ý nghĩa hơn mọi cuộc gặp trên thảm đỏ.

Chân Tử Đan mất bao lâu để trở thành ngôi sao hạng A?

Mất khoảng 24 năm theo đuổi điện ảnh, Chân Tử Đan mới thực sự đổi đời khi Diệp Văn đưa ông lên hàng ngũ sao hạng A của màn ảnh Hoa ngữ.

Trong lịch sử điện ảnh Hong Kong, không nhiều ngôi sao võ thuật có con đường thành danh dài như Chân Tử Đan. Nếu Thành Long hay Lý Liên Kiệt sớm tạo dựng vị thế chỉ sau vài tác phẩm tiêu biểu, Chân Tử Đan lại phải đi qua hơn hai thập kỷ với đủ mọi vai diễn, từ chính diện, phản diện đến vai phụ, trước khi thực sự được khán giả và thị trường nhìn nhận như một ngôi sao hạng A. Thành công của ông không đến từ một cú bứt phá nhất thời mà là kết quả của nhiều năm kiên trì theo đuổi nghề.

Chân Tử Đan ra mắt màn ảnh rộng năm 1984 với Tiểu Thái Cực. Sở hữu nền tảng võ thuật từ nhỏ cùng khả năng kết hợp nhiều trường phái khác nhau, ông nhanh chóng được giới chuyên môn đánh giá cao. Tuy nhiên, thời điểm đó điện ảnh Hong Kong đang là sân chơi của những tượng đài như Thành Long, Hồng Kim Bảo hay Lý Liên Kiệt. Dù liên tục xuất hiện trong các dự án mới, Chân Tử Đan vẫn chưa thể tìm được tác phẩm đủ sức đưa tên tuổi mình lên hàng ngôi sao.

Suốt thập niên 1990, nam diễn viên góp mặt trong nhiều bộ phim đáng chú ý như Hoàng Phi Hồng 2, Tinh Võ Môn và hàng loạt tác phẩm hành động khác. Khán giả nhớ đến ông bởi những màn võ thuật đẹp mắt, còn giới làm nghề đánh giá cao khả năng biên đạo hành động. Thế nhưng, Chân Tử Đan vẫn thường được nhắc đến như một diễn viên thực lực hơn là cái tên có sức hút phòng vé. Ông nhiều lần đứng sau ánh hào quang của các ngôi sao cùng thời, dù tài năng chưa bao giờ bị phủ nhận.



Bước ngoặt chỉ thực sự đến vào giữa những năm 2000 khi Chân Tử Đan bắt đầu tạo dấu ấn với phong cách hành động hiện đại, kết hợp võ thuật truyền thống và võ tổng hợp. Sát Phá Lang (2005) với màn đối đầu kinh điển cùng Ngô Kinh giúp tên tuổi ông được chú ý mạnh mẽ hơn, còn Đạo Họa Tuyền (2007) tiếp tục khẳng định khả năng sáng tạo trong các cảnh hành động. Dẫu vậy, những bộ phim này mới chỉ mở đường cho sự bứt phá, chứ chưa đưa ông lên vị trí ngôi sao số một.

Phải đến năm 2008, mọi thứ mới thay đổi khi Chân Tử Đan hóa thân thành Diệp Văn. Hình ảnh vị tông sư Vịnh Xuân quyền điềm tĩnh, bản lĩnh và giàu khí chất nhanh chóng chinh phục khán giả khắp châu Á. Thành công vang dội của bộ phim không chỉ giúp Diệp Văn trở thành thương hiệu nổi tiếng mà còn đưa Chân Tử Đan bước lên hàng ngũ sao hạng A sau gần một phần tư thế kỷ theo đuổi điện ảnh.

Kể từ đó, sự nghiệp của Chân Tử Đan bước sang một trang mới. Ông liên tiếp xuất hiện trong nhiều dự án lớn của điện ảnh Hoa ngữ và Hollywood, từ Quan Vân Trường, Tây Du Ký: Đại Náo Thiên Cung đến Rogue One: A Star Wars Story hay John Wick: Chapter 4. Cùng với vai trò diễn viên, ông còn được đánh giá là một trong những nhà chỉ đạo võ thuật có sức ảnh hưởng lớn của châu Á.

24 năm là khoảng thời gian không hề ngắn đối với một diễn viên. Doanh tiếng đến muộn cũng đồng nghĩa với việc Chân Tử Đan từng nhiều lần đối diện áp lực, sự cạnh tranh và cả những hoài nghi về khả năng trở thành ngôi sao. Nhưng chính hành trình ấy lại tạo nên sự khác biệt. Ông không nổi tiếng nhờ một hiện tượng nhất thời mà xây dựng vị thế bằng sự bền bỉ, không ngừng đổi mới và luôn nghiêm túc với nghề.

Có lẽ vì vậy, khi nhắc đến Chân Tử Đan hôm nay, khán giả không chỉ nhớ đến những màn võ thuật đẹp mắt hay hình tượng Diệp Văn kinh điển. Điều khiến ông trở thành biểu tượng của điện ảnh võ thuật còn nằm ở hành trình 24 năm bền bỉ để chạm tới đỉnh cao. Đó là minh chứng rằng trong điện ảnh, tài năng là điều kiện cần, nhưng sự kiên trì mới là yếu tố quyết định để một diễn viên có thể đi đường dài.

An Chi

Sự nghiệp Điền Hi Vi và Trương Lăng Hách lên hương sau Trục Ngọc

Sau khi Trục Ngọc trở thành một trong những bộ phim cổ trang được quan tâm nhất năm 2026, Điền Hi Vi và Trương Lăng Hách đều ghi nhận bước tiến đáng kể trong sự nghiệp. Không chỉ gia tăng độ nhận diện, cả hai còn liên tục được giao những dự án chất lượng, cho thấy sức ảnh hưởng của bộ phim đã được giới làm nghề ghi nhận.

Đối với Điền Hi Vi, thành công của Trục Ngọc được cho là mở ra giai đoạn phát triển mới trong sự nghiệp. Theo nhiều

nguồn tin trong giới giải trí Trung Quốc, nữ diễn viên đã nhanh chóng nhận hai dự án mới là Đại Đường Tịch Châu Ký và Người Chiến Thắng. Đây đều là những tác phẩm được đánh giá có quy mô đầu tư lớn, sở hữu ê-kíp đáng chú ý và hứa hẹn tiếp tục giúp nữ diễn viên khẳng định khả năng gánh vác vai nữ chính.

Điền Hi Vi vốn được biết đến qua loạt phim như Khanh Khanh Nhật Thường, Điền Canh Ký hay Đại Phụng Đả Canh Nhân, nhưng Trục Ngọc mới là tác phẩm giúp cô tạo dấu ấn rõ nét hơn ở dòng phim cổ trang chính kịch. Diễn xuất tiến bộ cùng khả năng kết hợp ăn ý với bạn diễn giúp nữ diễn viên nhận được nhiều lời khen từ khán giả, đồng thời mở rộng cơ hội hợp tác với các đoàn phim lớn.

Trong khi đó, Điền Hi Vi và Trương Lăng Hách cũng được xem là một trong những cái tên hưởng lợi nhiều nhất sau thành công của Trục Ngọc. Nam diễn viên hiện được cho là sẽ đảm nhận vai nam chính phiên một trong dự án Thích Đường. Đáng chú ý, bộ phim được cho là đã vượt qua các khâu chuẩn bị quan trọng để tiến vào giai đoạn triển khai, còn dàn diễn viên nữ chính cũng nhận được nhiều sự quan tâm. Theo tin đồn lan truyền trên mạng xã hội, Tổng Tổ Nhi và Lư Dục Hiểu được cho là ứng viên sáng giá cho vai nữ chính, tuy nhiên sau nhiều ý kiến phản đối dữ dội phía đoàn phim vẫn chưa đưa ra xác nhận chính thức.

Việc Trương Lăng Hách tiếp tục được tin tưởng giao vai nam chính ở một dự án lớn được xem là tín hiệu tích cực cho thấy vị thế của anh trong ngành đang ngày càng được củng cố. Trước đó, nam diễn viên từng ghi dấu ấn qua Ninh An Như Mộng, Độ Hoa Niên, Yêu Em, nhưng Trục Ngọc được đánh giá là tác phẩm giúp anh có thêm bước tiến về danh tiếng lẫn sức hút thương mại.

Nhìn vào những dự án tiếp theo của cả Điền Hi Vi và Trương Lăng Hách, nhiều cư dân mạng cho rằng đây là minh chứng cho việc thành tích của Trục Ngọc đã được giới trong ngành công nhận. Bởi tại Cbiz, khả năng nhận được các kịch bản chất lượng hay dự án quy mô lớn sau khi một bộ phim kết thúc thường phản ánh phần nào mức độ ghi nhận của thị trường đối với diễn viên.

Dẫu vậy, cũng có ý kiến cho rằng thành công của một diễn viên không chỉ được quyết định bởi một tác phẩm, mà còn phụ thuộc vào khả năng duy trì phong độ ở các dự án tiếp theo. Với lịch trình dày đặc cùng những bộ phim đang được kỳ vọng, Điền Hi Vi và Trương Lăng Hách được dự đoán sẽ tiếp tục là hai cái tên đáng chú ý trên màn ảnh Hoa ngữ trong thời gian tới. Sau Trục Ngọc, cả hai không chỉ thu về danh tiếng mà còn sở hữu những cơ hội mới trong sự nghiệp. Nếu các dự án sắp tới đạt thành tích như kỳ vọng, Điền Hi Vi và Trương Lăng Hách hoàn toàn có thể tiếp tục nâng tầm vị thế, trở thành những gương mặt nổi bật của thế hệ diễn viên trẻ Hoa ngữ.

Vy Anh

Jung Hae In tổ chức fan meeting tại Nhật Bản sau 1 năm, tái ngộ Haeiness ở Tokyo

Ngày 22/9, nam diễn viên sẽ tổ chức fan meeting “HAEINISM~ of the HAEINESS, by the HAEINESS, for the HAEINESS” tại Tokyo Garden Theater, Tokyo, Nhật Bản, với hai suất diễn vào lúc 14h và 19h.

“HAEINISM” mang ý nghĩa một khoảng thời gian đặc biệt dành riêng cho Haeiness - tên fandom của Jung Hae In. Ngay từ tựa đề, chương trình đã cho thấy mong muốn của anh: cùng người hâm mộ tạo nên một sân khấu ý nghĩa và biến buổi gặp gỡ này thành món quà dành cho fan. Đây là fan meeting solo đầu tiên của Jung Hae In sau một năm, kể từ sự kiện “FOUR FLAVORS” diễn ra tại Yokohama vào tháng 9 năm ngoái. Khi đó, toàn bộ vé đã bán hết từ sớm, cho thấy sức hút mạnh mẽ của anh tại thị trường Nhật Bản.

Trong mùa hè này, Jung Hae In cũng chuẩn bị trở lại với khán giả qua series mới của Netflix, “Such a Fxxking Love”. Fan meeting lần này sẽ là lần đầu tiên anh gặp gỡ fan Nhật sau khi tác phẩm được phát hành, hứa hẹn mang đến nhiều chia sẻ hậu trường cùng các hoạt động giao lưu đa dạng.

Thông tin chi tiết về “HAEINISM” có thể được xem trên trang chủ chính thức của FNC Japan. Vé mở bán trước sẽ được dành cho thành viên fan club tại Nhật.

An Chi

Sung Han Bin (ZEROBASEONE) quyền góp ý nghĩa nhân dịp nhóm tròn 3 năm ra mắt

Công ty quản lý THE L1VE LABEL cho biết Sung Han Bin đã quyền góp 100 triệu won, tương đương khoảng 66.425 USD, cho tổ chức phi chính phủ Good Neighbors, nhân dịp kỷ niệm 3 năm debut.

Khoản quyền góp sẽ được sử dụng cho dự án Hope Sharing Dream Support Project của Good Neighbors. Chương trình này hỗ trợ trẻ em và thanh thiếu niên trong các gia đình đang gặp khủng hoảng theo đuổi tương lai mà không phải từ bỏ ước mơ vì khó khăn tài chính, thông qua các hoạt động giáo dục hướng nghiệp và học bổng. Theo phía công ty quản lý, món quà này được chuẩn bị như một cách để Sung Han Bin đáp lại tình cảm mà anh đã nhận được từ người hâm mộ trong hành trình theo đuổi ước mơ, đồng thời chia sẻ sự biết ơn với những trẻ em và thanh thiếu niên đang cần được bảo vệ.

Chúc mừng ZEROBASEONE kỷ niệm 3 năm ra mắt!

An Chi

Chín cách để nạp thêm năng lượng ngoài việc ngủ

Có nhiều yếu tố hằng ngày khiến đa số chúng ta thường xuyên rơi vào trạng thái mất cân bằng và thiếu năng lượng: tâm lý căng thẳng, chất độc hại từ môi trường sống, tác động từ chế độ dinh dưỡng... Theo thời gian, khi chúng ta lão hóa, các hệ thống hoạt động quá tải trong cơ thể không thể chống đỡ được những lỗi sống độc hại của chúng ta như khi còn trẻ như: thức khuya, ngủ không đủ giấc, chế độ ăn nhiều đường, ít chất xơ và đạm... Do đó, chúng ta cần phải học cách cân bằng mọi mặt trong cuộc sống để nuôi dưỡng và cân bằng thể chất, để từ đó phát triển lành mạnh hơn.

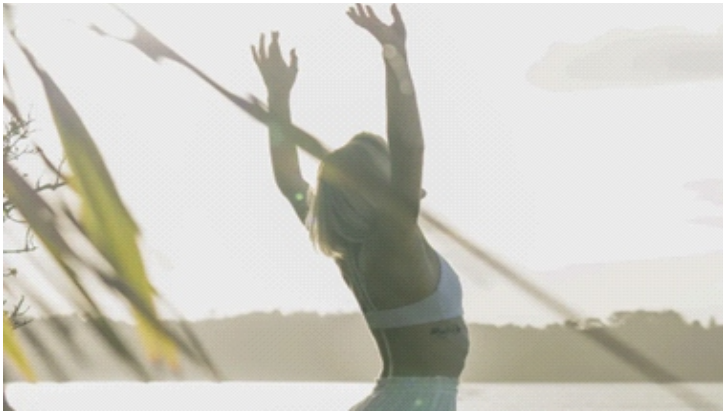
Bạn có thể tham khảo 9 cách trong bài viết sau để chăm sóc cơ thể nhằm cân bằng và đảm bảo năng lượng hằng ngày. Dù thể, thể trạng mỗi người là khác nhau, bạn nên cân nhắc, tìm hiểu và lựa chọn cách thức phù hợp nhất với bản thân mình.

1. Hỗ trợ hệ thống bạch huyết của bạn

Hệ thống bạch huyết là một mạng lưới phức tạp bao gồm các mạch, tuyến và cơ quan chứa đầy chất lỏng có mặt khắp cơ thể. Mặc dù chúng ta có thể không nhìn thấy hoặc cảm nhận được chúng, nhưng hệ thống bạch huyết là con đường giải độc quan trọng của cơ thể. Nó làm sạch độc tố và bảo vệ chúng ta khỏi những chất độc hại. Hệ thống bạch huyết hoạt động bằng cách mang các chất độc ra khỏi các mô và máu. Các chất độc sẽ được xử lý bởi hai trong số các cơ quan giải độc chính của cơ thể: gan và thận.

Bạn có thể hỗ trợ hệ thống bạch huyết giải độc bằng cách cung cấp đủ nước cho cơ thể mỗi ngày, tập thể dục thường xuyên, mát-xa thư giãn và áp dụng các kỹ thuật thở hoặc thực hiện các bài tập yoga tập trung vào hơi thở.

Đôi khi, chúng ta cần giữ cho hệ thống giải độc của cơ thể luôn được sạch sẽ bằng cách thanh lọc cơ thể thông qua việc bổ sung các loại thực phẩm nguyên chất và xây dựng thói quen chăm sóc bản thân lành mạnh.



Ảnh minh họa

2. Ăn nhiều thực phẩm chứa protein

Để có thêm năng lượng ngoài việc ngủ, bạn nên bắt đầu mỗi ngày bằng các thực phẩm chứa chất béo và protein lành mạnh. Bạn có thể bắt đầu ngày mới với sinh tố việt quất kết hợp cùng bột protein, hoặc bữa sáng gồm trứng, rau xanh và bơ. Bạn nên lưu ý thường xuyên bổ sung protein trong mỗi bữa ăn và không được để bụng đói quá 4 tiếng, đặc biệt nếu bạn bị mất cân bằng lượng đường trong máu. Bạn có thể bổ sung protein và chất béo lành mạnh qua các món ăn nhẹ hằng ngày kết hợp với sốt hummus, sốt pesto, sốt kem guacamole, trứng luộc, các loại hạt và rau.

Bên cạnh đó, bạn cũng có thể cân nhắc sử dụng những loại thực phẩm có chỉ số đường huyết thấp (low glycemic index). Những thực phẩm này có khả năng chuyển hóa lượng đường trong máu một cách chậm rãi, giúp bạn cảm thấy cân bằng hơn. Thực phẩm có lượng đường huyết thấp bao gồm các loại quả mọng, rau, các loại hạt... và thực phẩm giàu protein. Ngoài ra, bạn cũng nên tiêu thụ nhiều protein hơn từ các thực phẩm như kiêu mạch, rau dền, rau bina, đậu hũ tempeh, sữa chua, trứng, quả goji, hạt chia hoặc các loại bột protein. Bạn cũng có thể kết hợp một số thực phẩm khác để tăng thêm protein trong khẩu phần ăn của mình như: đậu và gạo, các loại hạt và ngũ cốc (bột yến mạch kèm các loại hạt chẳng hạn), đậu lăng và gạo.

3. Uống nhiều nước

Khi bạn uống nước đúng cách, lượng muối dư thừa sẽ được bài tiết ra khỏi cơ thể, giúp ngăn chặn tình trạng sưng tấy và đầy hơi - một trong những yếu tố có thể gây khó chịu và cạn kiệt năng lượng. Uống đủ nước cũng đảm bảo cơ thể bạn có thể loại bỏ thường xuyên các độc tố và hỗ trợ sự điều tiết của tất cả các cơ quan trong cơ thể, giúp giảm tải khối lượng làm việc cho các bộ phận cơ thể.

4. Giảm tiêu thụ caffeine

Caffeine có thể gây ra các biến động đối với lượng đường trong máu, gây ảnh hưởng đến các tuyến thượng thận. Bên cạnh đó, caffeine cũng kích thích hệ thần kinh, làm gia tăng cortisol và adrenalin trong cơ thể. Loại bỏ hoặc giảm lượng caffeine nạp vào cơ thể sẽ giúp giảm các cơn đau, cơn chuột rút, giảm các tác động đến nội tạng và giảm căng thẳng toàn thân. Đồng thời , điều này sẽ tạo điều kiện cho tuyến thượng thận của bạn được cân bằng và chữa lành.

5. Bổ sung chất xơ

Thực phẩm giàu chất xơ như ngũ cốc nguyên hạt, các loại đậu, rau cải và trái cây ít đường sẽ giúp cơ thể loại bỏ hiệu quả các hormone căng thẳng từ ruột và gan, đặc biệt là estrogen. Bạn cũng nên tiêu thụ các loại rau họ cải (cải bẹ xanh, cải bó xôi, cải thìa...) vì chúng chứa nhiều indole-3 carbinol - một hợp chất hỗ trợ giải độc gan hiệu quả. Những nguồn thực phẩm này cũng chứa nhiều protein và vitamin B, giúp nuôi dưỡng hệ thống nội tiết và hỗ trợ tuyến thượng thận.

6. Giảm tiêu thụ đường tinh luyện

Khi bạn mệt mỏi cả về thể chất lẫn tinh thần, tình trạng thèm đồ ngọt có xu hướng xuất hiện do lượng hormone cortisol sản sinh. Thế nhưng những thực phẩm công nghiệp nhiều đường như bánh quy, nước uống có ga

và thực phẩm chế biến sẵn sẽ khiến lượng đường trong máu của bạn tăng lên đột ngột. Khi lượng đường huyết bắt đầu giảm sau đó, bạn sẽ cảm thấy mệt mỏi và cáu kỉnh.

Hạn chế tiêu thụ đường sẽ giúp tâm trạng và lượng đường trong máu ổn định hơn. Đối với phụ nữ đang trong chu kỳ, hãy ăn khoai lang để cung cấp chất ngọt tự nhiên và chất chống oxy hóa, chất xơ cho cơ thể. Ngoài ra, bạn cũng nên tiêu thụ nhiều bơ và chuối, cả hai thực phẩm này đều rất giàu kali và vitamin B6, đóng vai trò rất lớn trong việc điều tiết tâm trạng, giảm cơn khó chịu và căng tức ngực. Kali cũng giúp giảm tích nước và giảm đầy hơi cho cơ thể, thiếu kali có thể dẫn đến tình trạng chuột rút.

7. Giảm tiêu thụ muối tinh luyện

Tiêu thụ quá nhiều muối đã qua chế biến sẽ làm tăng sự giữ nước của cơ thể, dẫn đến tình trạng đầy hơi và mệt mỏi. Bạn cũng nên tránh các loại thực phẩm giàu natri như súp đóng hộp hay đồ ăn nhẹ đóng gói, tiêu thụ nhiều natri cũng khiến cơ thể mất cân bằng nước và dẫn đến nguy cơ loét dạ dày. Bên cạnh đó, phụ nữ nên giảm tiêu thụ muối vào tuần trước chu kỳ và có thể thay thế muối tinh luyện bằng muối Himalaya giàu khoáng chất, có lượng natri thấp.

8. Sử dụng các loại thảo mộc

Bạn cũng có thể bổ sung nghệ vào khẩu phần hằng ngày, giúp giảm viêm do tiêu hao năng lượng. Bên cạnh đó, dùng trà hoa cúc cũng có tác dụng phục hồi năng lượng rất tốt vì đặc tính làm giảm co thắt cơ. Do đó, những thực phẩm này có thể giúp giảm các cơn đau bụng trong những ngày đèn đỏ. Hoa cúc cũng có tác dụng làm giảm căng thẳng và lo âu.

Thêm vào đó, trà lá mâm xôi đỏ cũng có tác dụng bồi bổ cơ thể vì chứa nhiều vitamin B, làm săn chắc tử cung, giảm đau bụng. Bạn cũng có thể dùng trà cây kế sữa và trà bồ công anh để thanh lọc gan, hỗ trợ tiêu hóa và điều hòa lượng đường trong máu.

9. Bổ sung các khoáng chất

Để có thêm năng lượng, bạn nên bổ sung một số khoáng chất cần thiết cho cơ thể. Tiêu thụ thực phẩm giàu magie rất quan trọng trong việc điều chỉnh hàng trăm chức năng trong cơ thể. Magie có thể điều tiết tâm trạng, giúp giảm bực dọc, khó chịu, giảm tình trạng ngủ mơ màng, đau đầu, đầy hơi và tình trạng cơ thể tích nước. Một số thực phẩm giàu magie phổ biến có thể kể đến là hạt bí ngô, rau màu xanh đậm, quả sung và chuối.

Bên cạnh đó, phụ nữ cũng có thể tăng cường thực phẩm giàu chất sắt trước và trong thời gian hành kinh để hỗ trợ tình trạng thiếu máu. Các thực phẩm cung cấp lượng chất sắt dồi dào bao gồm: củ cải đường, rau bina, rau màu xanh đậm, hạt bí ngô, hạt vừng, đậu lăng, đậu xanh, đậu xanh, đậu tây, ô liu và trà tâm ma... Ngoài ra, mật mía đen cũng chứa đến 3,5 mg sắt trong mỗi muỗng canh, và đã được sử dụng trong y học dân gian như một “chất tạo máu” cho phái nữ trong nhiều thế kỷ.

- Vì sao chế độ ăn giàu protein có thể giúp duy trì năng lượng ổn định suốt cả ngày?

Chế độ ăn giàu protein giúp duy trì năng lượng ổn định vì protein được tiêu hóa chậm, hỗ trợ ổn định đường huyết, kéo dài cảm giác no và hạn chế tình trạng tăng-giảm năng lượng đột ngột sau bữa ăn.

- Giảm tiêu thụ đường tinh luyện và muối tinh luyện có thể cải thiện sức khỏe và mức năng lượng như thế nào?

Giảm tiêu thụ đường tinh luyện và muối tinh luyện giúp ổn định đường huyết, hạn chế giữ nước, giảm đầy hơi và mệt mỏi, từ đó hỗ trợ duy trì mức năng lượng ổn định và cải thiện sức khỏe tổng thể.

- Những thói quen dinh dưỡng và sinh hoạt nào nên được ưu tiên để hỗ trợ cơ thể khỏe mạnh và duy trì năng lượng lâu dài?

Để duy trì cơ thể khỏe mạnh và năng lượng lâu dài, bạn nên ưu tiên uống đủ nước, ăn đủ protein và chất xơ, hạn chế đường, muối cùng caffeine, vận động thường xuyên, ngủ đủ giấc và duy trì các thói quen chăm sóc sức khỏe phù hợp với thể trạng. ■

Sáu thói quen sinh hoạt gây tổn thương da đầu

Việc chăm sóc và nuôi dưỡng da đầu khỏe mạnh không dừng lại ở lựa chọn sản phẩm phù hợp mà bắt đầu từ những thói quen sinh hoạt mỗi ngày.

Bạn có biết da đầu là nền tảng để nuôi dưỡng mái tóc chắc khỏe? Khi nang tóc được nuôi dưỡng trong môi trường cân bằng, sợi tóc có điều kiện phát triển, hạn chế gãy rụng và duy trì độ bóng khỏe. Tuy nhiên, nhiều thói quen sinh hoạt hằng ngày lại âm thầm làm tổn thương vùng da mỏng manh này.

Thường xuyên cột chặt tóc

Những kiểu tóc buộc cao, tết chặt hay nới tóc mang đến diện mạo gọn gàng nhưng cũng tạo áp lực liên tục lên chân tóc và da đầu. Lực kéo lặp đi lặp lại khiến nang tóc chịu căng thẳng, gây cảm giác đau nhức. Ngoài ra, liên tục tạo kiểu tóc này còn có thể dẫn đến tình trạng viêm nang tóc và làm tăng nguy cơ rụng tóc do lực kéo nếu duy trì trong thời gian dài.

Để hạn chế tình trạng này, bạn nên ưu tiên buộc tóc với lực vừa phải và sử dụng dây buộc bằng vải mềm để giảm ma sát. Sau khi tạo kiểu, bạn có thể massage da đầu với lực mềm để giảm căng thẳng và tăng lưu thông máu, giúp phần da này được thư giãn và phục hồi.

Da đầu tiếp xúc trực tiếp với ánh nắng mặt trời

Da đầu cũng cần được bảo vệ khỏi tia UV giống như da mặt và cơ thể. Việc tiếp xúc với ánh nắng trong thời gian dài có thể làm suy yếu hàng rào bảo vệ tự nhiên của vùng da này, khiến bề mặt da mất nước, giảm tiết bã nhờn và trở nên khô ráp. Trong một số trường hợp, vùng da này còn có thể bị cháy nắng, viêm hoặc kích ứng.

Bạn nên đội mũ rộng vành hoặc sử dụng ô khi hoạt động ngoài trời trong thời gian dài, đặc biệt vào khung giờ

nắng gắt. Nếu thường xuyên tiếp xúc với ánh nắng, bạn cũng có thể bổ sung các sản phẩm chống nắng chuyên dụng cho tóc và da đầu hoặc xịt chống tia UV dành riêng cho tóc để giảm tác động từ môi trường.

Sử dụng các sản phẩm có chứa hương liệu cho da đầu

Lựa chọn sản phẩm chăm sóc tóc cũng ảnh hưởng trực tiếp đến sức khỏe da đầu, đặc biệt với những người có làn da nhạy cảm. Theo chuyên gia, giám đốc Phòng khám tại New York (Mỹ) Sarah Mardis: “Rất nhiều sản phẩm mà chúng ta thường dùng hiện nay có chứa hương liệu - một chất có thể gây kích ứng da và tôi không khuyến khích sử dụng trong bất kỳ sản phẩm chăm sóc tóc nào”. Tùy thuộc vào mức độ nhạy cảm của từng người, hương liệu có thể làm xuất hiện tình trạng mẩn đỏ, ngứa, chàm chích hoặc viêm, từ đó làm suy giảm hàng rào bảo vệ tự nhiên.

Nếu da đầu dễ kích ứng, bạn nên ưu tiên các sản phẩm có công thức tối giản, không chứa hương liệu. Trước khi sử dụng một sản phẩm mới, bạn nên thử trên một vùng da nhỏ để theo dõi phản ứng và ngừng sử dụng nếu xuất hiện dấu hiệu kích ứng kéo dài.

Thường xuyên sử dụng dầu gội khô

Dầu gội khô mang lại cảm giác sạch sẽ tức thì, nhưng không thể thay thế việc làm sạch da đầu bằng nước và dầu gội. Khi sử dụng liên tục trong nhiều ngày, lớp bột hút dầu sẽ hòa lẫn với bã nhờn, bụi bẩn và cặn sản phẩm tạo kiểu, tích tụ trên bề mặt da đầu. Tình trạng này có thể làm vùng da này bí bách, mất cân bằng môi trường tự nhiên và tăng nguy cơ ngứa hoặc kích ứng.

Bạn chỉ nên xem dầu gội khô là giải pháp tạm thời giữa các lần gội đầu. Sau khi sử dụng, hãy làm sạch bằng dầu gội để loại bỏ lượng dầu thừa và cặn sản phẩm còn lưu lại, đồng thời tránh sử dụng dầu gội khô liên tục trong nhiều ngày.



Ảnh minh họa

Làm sạch da đầu sai cách

Bên cạnh tần suất gội đầu, kỹ thuật làm sạch cũng ảnh hưởng trực tiếp đến sức khỏe da đầu. Dầu thừa, tế bào chết và cặn sản phẩm vẫn có thể tồn đọng nếu gội đầu chưa sạch. Theo chuyên gia, giám đốc Phòng khám tại New York (Mỹ) Sarah Mardis: “Nhiều người không sử dụng đúng loại dầu gội, không đủ sản phẩm, không dành thời gian mát-xa dầu gội. Điều này dẫn đến việc da đầu chưa được làm sạch hoàn toàn”.

Để làm sạch hiệu quả, hãy thoa dầu gội trực tiếp lên da đầu và dùng đầu ngón tay mát-xa nhẹ nhàng trong khoảng 30 giây trước khi xả sạch. Với mái tóc dày, xoăn hoặc gợn sóng, bạn nên chia tóc thành nhiều phần để dầu gội tiếp cận đều toàn bộ vùng da này. Đồng thời, bạn nên lựa chọn dầu gội phù hợp với tình trạng da đầu thay vì chỉ tập trung vào nhu cầu của sợi tóc.

Đi ngủ khi tóc còn ướt

Sau khi gội đầu, việc đi ngủ khi tóc vẫn còn ẩm cũng có thể ảnh hưởng đến môi trường tự nhiên của da đầu. Độ ẩm kéo dài kết hợp với nhiệt độ cơ thể tạo nên điều kiện thuận lợi cho vi khuẩn và nấm phát triển, từ đó làm mất cân bằng hệ vi sinh và tăng nguy cơ xuất hiện gàu, ngứa hoặc kích ứng. Vì vậy, bạn nên làm khô tóc thật kỹ trước khi đi ngủ, đặc biệt ở phần chân tóc. “Da đầu chúng ta tự nhiên sản sinh ra khá nhiều nhiệt. Vì vậy khi bạn ngủ với tóc ướt hoặc để tóc ẩm trong thời gian dài, vi khuẩn và nấm sẽ có khả năng phát triển mạnh” - Sarah Mardis, chuyên gia, giám đốc Phòng khám tại New York (Mỹ).

Khi da đầu duy trì được trạng thái cân bằng và khỏe mạnh, mái tóc cũng có nền tảng để phát triển bền vững, mềm mượt và giàu sức sống theo thời gian. ■

Kang Mina vào vai nhân viên văn phòng gần gũi trong “See You at Work Tomorrow!”

Dựa trên webtoon ăn khách cùng tên, “See You at Work Tomorrow!” là bộ phim tình cảm kể về Cha Ji Yoon (Park Ji Hyun), một nhân viên văn phòng đang mất kết nối với công việc của sự nghiệp. Sau khi vô tình vướng vào ông sếp khó tính Kang Si Woo (Seo In Guk), cô dần có cơ hội làm lại từ đầu cả trong công việc lẫn chuyện tình cảm.

Trong phim, Kang Mina đảm nhận vai Yoon No Ah, thành viên đã làm việc 5 năm tại Team 1 thuộc bộ phận Kế hoạch sản phẩm của Saeum Electronics. Nhân vật này đang trải qua những vấp đầu đời cả trong tình yêu lẫn công việc. Yoon No Ah sống chân thành và thẳng thắn khi yêu, nhưng một cuộc chia tay bất ngờ đã đẩy cô vào giai đoạn nhiều biến động. Khi vừa phải cân bằng giữa sự nghiệp và chuyện tình cảm, cô liên tục đau mắt với những thử thách mới và dần trưởng thành hơn sau từng biến cố.

Yoon No Ah có tính cách khá chân thật: không ngại thừa nhận khi mình chưa biết, và luôn là người xin lỗi trước khi nhận ra mình sai. Ở cô còn có nét vụng về đáng mến. Dù thường mắc lỗi, Yoon No Ah vẫn tạo được kết nối với những người xung quanh nhờ sự chân thành và nguồn năng lượng tích cực.

Bộ phim “See You at Work Tomorrow!” lên sóng vào lúc 8:50 tối giờ Hàn Quốc. ■

PHỤ NỮ - GIA ĐÌNH

Năm thói quen hàng ngày khiến collagen 'bốc hơi' nhanh hơn bạn tưởng

Không chỉ tuổi tác, nhiều thói quen diễn ra mỗi ngày có thể âm thầm phá hủy collagen, khiến làn da nhanh xuất hiện nếp nhăn, chảy xệ và mất độ đàn hồi.

Collagen là loại protein quan trọng giúp duy trì độ săn chắc, đàn hồi và vẻ căng mịn của làn da. Tuy nhiên, từ sau tuổi 25, cơ thể bắt đầu sản xuất collagen chậm dần. Sự suy giảm này khiến da dễ xuất hiện nếp nhăn, chảy xệ, kém săn chắc và lão hóa theo thời gian.

Dù mất collagen là một phần tự nhiên của quá trình lão hóa, nhiều thói quen diễn ra hằng ngày có thể vô tình đẩy nhanh quá trình này. Từ chế độ sinh hoạt, ăn uống đến những sai lầm trong chăm sóc da, các yếu tố tưởng chừng vô hại đều có thể khiến collagen bị phá hủy nhanh hơn, làm làn da xuống cấp sớm.

Nhận biết và thay đổi những thói quen này sẽ giúp bảo vệ “khung nâng đỡ” tự nhiên của da, duy trì vẻ trẻ trung lâu dài. Dưới đây là 5 thói quen phổ biến khiến collagen hao hụt nhanh hơn bạn tưởng.

1. Căng thẳng kéo dài

Căng thẳng không chỉ ảnh hưởng đến tinh thần mà còn đẩy nhanh quá trình lão hóa da. Khi cơ thể thường xuyên ở trạng thái stress, nồng độ hormone cortisol tăng cao, kích thích phản ứng viêm và làm suy giảm khả năng tự phục hồi của da.

Theo thời gian, collagen bị phân hủy nhanh hơn, khiến da mỏng, kém đàn hồi, dễ xuất hiện nếp nhăn và chảy xệ. Vì vậy, duy trì tinh thần thư giãn, ngủ đủ giấc hoặc tập yoga, thiền, vận động nhẹ mỗi ngày không chỉ tốt cho sức khỏe mà còn góp phần bảo vệ làn da trẻ trung.

2. Thiếu ngủ

Giấc ngủ là khoảng thời gian cơ thể tái tạo và phục hồi, trong đó có quá trình sản sinh collagen giúp duy trì làn da săn chắc. Thường xuyên ngủ không đủ giấc hoặc ngủ kém chất lượng có thể làm gián đoạn quá trình này, đồng thời gia tăng phản ứng viêm trong cơ thể.

Về lâu dài, làn da dễ trở nên xỉn màu, kém đàn hồi, xuất hiện nếp nhăn và các dấu hiệu lão hóa sớm. Duy trì 7-9 giờ ngủ mỗi đêm là một trong những cách đơn giản để bảo vệ lượng collagen tự nhiên của da.

3. Bỏ qua kem chống nắng

Các bác sĩ da liễu đều khẳng định tia UV là một trong những “kẻ thù” lớn nhất của collagen. Khi da tiếp xúc với ánh nắng mà không được bảo vệ, tia UV sẽ phá vỡ các sợi collagen và elastin, đẩy nhanh quá trình lão hóa do ánh nắng. Tôn thương này vẫn tích lũy ngay cả trong những ngày nhiều mây hoặc khi bạn chỉ đi chuyển ngoài trời trong thời gian ngắn như đi bộ, lái xe.

Vì vậy, thoa kem chống nắng mỗi ngày là một trong những cách đơn giản nhưng hiệu quả nhất để bảo vệ collagen, duy trì làn da săn chắc và làm chậm các dấu hiệu lão hóa.

4. Hút thuốc lá

Hút thuốc không chỉ gây hại cho sức khỏe mà còn là tác nhân khiến làn da lão hóa nhanh hơn. Các chất độc trong khói thuốc làm gia tăng stress oxy hóa, giảm lưu lượng máu đến da, từ đó cản trở quá trình cung cấp oxy và dưỡng chất cần thiết cho tế bào. Điều này khiến collagen và elastin bị phá hủy nhanh hơn, làm da mất độ đàn hồi, xuất hiện nếp nhăn và chảy xệ sớm. Bên cạnh đó, động tác mím môi lặp đi lặp lại khi hút thuốc cũng góp phần hình thành các nếp nhăn quanh miệng theo thời gian.

5. Ăn quá nhiều đường

Tiêu thụ quá nhiều đường không chỉ ảnh hưởng đến sức khỏe mà còn thúc đẩy quá trình lão hóa da. Lượng đường dư thừa trong cơ thể có thể gây ra hiện tượng glycation, khiến các phân tử đường bám vào collagen và elastin, làm chúng trở nên cứng, kém đàn hồi và dễ bị tổn thương. Hệ quả là làn da mất đi độ săn chắc, nếp nhăn và tình trạng chảy xệ xuất hiện rõ hơn theo thời gian.

Thỉnh thoảng thưởng thức đồ ngọt không phải là vấn đề, nhưng việc thường xuyên ăn nhiều thực phẩm chứa đường bổ sung có thể khiến collagen suy giảm nhanh hơn và ảnh hưởng đến vẻ trẻ trung của làn da. ■

Hai thành phần quan trọng giúp cơ thể lão hóa lành mạnh

Bổ sung vitamin D và magie góp phần củng cố hệ miễn dịch, ổn định tâm trạng, từ đó tạo nền tảng cho làn da khỏe mạnh, làm chậm tốc độ lão hóa.

Khi nói đến việc lão hóa lành mạnh, hầu hết mọi người tập trung vào các sản phẩm chăm sóc da, thực phẩm bổ sung collagen và kem chống nắng. Nhưng theo nhiều bác sĩ da liễu và chuyên gia về sức khỏe, thứ bạn đưa vào cơ thể cũng quan trọng không kém những gì bạn thoa lên da.

Sự kết hợp vitamin D và magie đang ngày càng phổ biến. Theo huấn luyện viên sức khỏe và chuyên gia giáo dục về lối sống lành mạnh Ali Amin với hơn 30 năm kinh nghiệm trong ngành, hai dưỡng chất này hoạt động cùng nhau theo nhiều cách quan trọng, có thể hỗ trợ mọi thứ từ sức khỏe xương khớp đến chức năng miễn dịch và thậm chí cả tâm trạng - tất cả các yếu tố có thể ảnh hưởng đến quá trình lão hóa của cơ thể.

Vitamin D giúp tăng cường hàng rào bảo vệ da, hỗ trợ tái tạo tế bào và giảm viêm, từ đó góp phần duy trì làn da khỏe mạnh, mịn màng và tươi sáng hơn. Còn magie đóng vai trò quan trọng trong việc giảm căng thẳng, hỗ trợ quá trình phục hồi tế bào và giúp làn da duy trì vẻ khỏe khoắn, rạng rỡ từ bên trong.

Hỗ trợ xương chắc khỏe

Khi chúng ta già đi, việc duy trì mật độ xương ngày càng trở nên quan trọng. Phụ nữ, đặc biệt, có nguy cơ mắc bệnh loãng xương cao hơn sau thời kỳ mãn kinh, do đó các chất dinh dưỡng hỗ trợ xương là rất cần thiết.

Theo Ali, vitamin D đóng vai trò quan trọng trong việc giúp cơ thể hấp thụ canxi từ thực phẩm. Trong khi đó, magie giúp điều chỉnh quá trình vận chuyển và sử dụng canxi trong toàn bộ cơ thể. Cả hai cùng nhau tạo nên mối quan hệ cộng hưởng hỗ trợ sức khỏe xương và răng.

Điều này rất quan trọng bởi lão hóa lành mạnh không chỉ đơn thuần là giảm nếp nhăn mà còn là duy trì sức khỏe cấu trúc tổng thể và khả năng vận động theo thời gian.

Hỗ trợ sức khỏe miễn dịch

Hệ miễn dịch khỏe mạnh trở nên quan trọng hơn khi già đi. Nghiên cứu đã chỉ ra rằng vitamin D đóng vai trò trong việc điều chỉnh các phản ứng miễn dịch, trong khi magie tham gia vào hàng trăm phản ứng sinh hóa trong cơ thể, bao gồm cả những phản ứng liên quan đến chức năng miễn dịch.

Ali lưu ý rằng việc kết hợp vitamin D và magie có thể giúp hỗ trợ khả năng phản ứng hiệu quả của cơ thể đối với nhiễm trùng cũng như các vấn đề sức khỏe khác. Dù không chất dinh dưỡng nào là thuốc chữa bách bệnh, nhưng việc đảm bảo nhận đủ lượng cần thiết có thể giúp hỗ trợ sức khỏe tổng thể và khả năng phục hồi theo thời gian.

Cải thiện sức khỏe tinh thần

Theo Ali, cả vitamin D và magie đều có liên quan đến việc điều chỉnh tâm trạng. Thiếu hụt một trong hai chất dinh dưỡng này đều có liên quan đến nguy cơ gia tăng lo âu, trầm cảm và tâm trạng chán nản. Cảm giác tràn đầy năng lượng, có động lực và cân bằng cảm xúc có thể tác động đáng kể đến quá trình lão hóa lành mạnh, ảnh hưởng đến mọi thứ từ chất lượng giấc ngủ đến mức độ căng thẳng và thói quen ăn uống, tập luyện hằng ngày.

Mang lại lợi ích cho sức khỏe làn da

Dù vitamin D và magie thường không được coi là các chất bổ sung làm đẹp, các bác sĩ da liễu thường nhấn mạnh rằng sức khỏe tổng thể được phản ánh qua làn da.

Viêm mãn tính, thiếu ngủ, căng thẳng và thiếu hụt dinh dưỡng đều có thể góp phần làm da xỉn màu và đẩy nhanh các dấu hiệu lão hóa. Vì vitamin D và magie hỗ trợ nhiều hệ thống trong cơ thể - bao gồm sức khỏe miễn dịch, tâm trạng và giấc ngủ - chúng có thể gián tiếp góp phần giúp da trông khỏe mạnh hơn theo thời gian. Nhiều chuyên gia coi chúng là những dưỡng chất thiết yếu giúp tạo điều kiện cho quá trình lão hóa lành mạnh từ bên trong.

Dù chúng không thể thay thế kem chống nắng, retinol hay một lối sống lành mạnh, nhiều bác sĩ da liễu và chuyên gia chăm sóc sức khỏe đều đồng ý rằng duy trì mức độ đầy đủ các chất dinh dưỡng thiết yếu này góp phần quan trọng trong việc hỗ trợ cơ thể và làn da khi bạn già đi. ■

Năm thay đổi trên mặt cảnh báo vấn đề sức khỏe tiềm ẩn

Những thay đổi bất thường trên khuôn mặt có thể là tín hiệu sớm cho thấy cơ thể đang gặp vấn đề về gan, tuyến giáp, tim mạch.

Nhiều người dành thời gian chăm sóc làn da nhưng lại bỏ qua những dấu hiệu bất thường xuất hiện trên khuôn mặt.

Theo các chuyên gia, khuôn mặt có thể phản ánh khá rõ tình trạng sức khỏe tổng thể bởi đây là nơi hệ tuần hoàn, nội tiết và miễn dịch biểu hiện những thay đổi sớm nhất.

Mặt sưng phù kéo dài

Khuôn mặt bỗng trở nên tròn hơn, mí mắt sưng hoặc vùng má bị phù nề dù không tăng cân có thể là dấu hiệu cảnh báo một số vấn đề sức khỏe.

Tiến sĩ Raj Dasgupta, bác sĩ nội khoa tại Đại học Nam California (Mỹ), cho biết tình trạng sưng mặt kéo dài có thể liên quan đến suy giáp, bệnh thận hoặc hội chứng Cushing - tình trạng cơ thể sản xuất quá nhiều hormone cortisol.

Theo Mayo Clinic, suy giáp khiến quá trình trao đổi chất chậm lại, dẫn đến tích tụ chất lỏng trong mô và gây phù mặt. Người bệnh thường đi kèm các triệu chứng như mệt mỏi, tăng cân không rõ nguyên nhân và da khô.

Một nghiên cứu đăng trên tạp chí The Lancet Diabetes & Endocrinology cũng cho thấy phù mắt là biểu hiện phổ biến ở những người mắc suy giáp mức độ trung bình đến nặng.

Da mặt vàng hoặc mắt ngả vàng

Nếu da hoặc lòng trắng mắt xuất hiện sắc vàng, đây là dấu hiệu không nên xem nhẹ. Theo Tiến sĩ Rudolph Bedford, bác sĩ chuyên khoa tiêu hóa tại Trung tâm Y tế Providence Saint John's Health Center (California, Mỹ), vàng da thường xảy ra khi bilirubin, một sắc tố màu vàng trong máu, tích tụ quá mức. Tình trạng này có thể liên quan đến viêm gan, gan nhiễm mỡ, sỏi mật hoặc tắc nghẽn đường mật.

Nghiên cứu từ Hiệp hội Gan mật Mỹ cho thấy vàng da là một trong những triệu chứng điển hình của các bệnh lý gan tiến triển.

Khi chức năng gan suy giảm, cơ thể không thể đào thải bilirubin hiệu quả, khiến sắc tố này tích tụ trong da và mắt. Các chuyên gia khuyến cáo nên đi khám sớm nếu vàng da xuất hiện cùng các triệu chứng như nước tiểu sẫm màu, mệt mỏi hoặc chán ăn.

Xuất hiện nhiều nếp gấp ở dải tai

Một dấu hiệu ít người để ý là nếp gấp chéo ở dải tai, còn được gọi là dấu hiệu Frank. Từ những năm 1970, nhiều nghiên cứu đã ghi nhận mối liên hệ giữa nếp gấp dải tai và nguy cơ bệnh tim mạch. Một tổng quan nghiên cứu công bố trên Atherosclerosis cho thấy người có dấu hiệu này có nguy cơ mắc bệnh động mạch vành cao hơn so với người không có.

Tiến sĩ Nieca Goldberg, chuyên gia tim mạch tại

Đại học New York (Mỹ), giải thích nếp gấp dải tai không phải là công cụ chẩn đoán bệnh tim nhưng có thể phản ánh những thay đổi trong hệ vi mạch và quá trình lão hóa mạch máu. Nếu xuất hiện dấu hiệu này cùng các yếu tố nguy cơ như tăng huyết áp, tiểu đường hoặc cholesterol cao, người bệnh nên kiểm tra sức khỏe tim mạch định kỳ.

Mụn xuất hiện đột ngột ở vùng cằm và hàm

Mụn ở tuổi trưởng thành, đặc biệt tập trung quanh cằm và đường viền hàm, đôi khi không đơn thuần là vấn đề da liễu. Bác sĩ Shereene Idriss, chuyên gia da liễu tại New York (Mỹ), cho biết kiểu mụn này thường liên quan đến sự mất cân bằng nội tiết tố.

Ở phụ nữ, đây có thể là dấu hiệu của hội chứng buồng trứng đa nang (PCOS), tình trạng ảnh hưởng đến khoảng 6-13% phụ nữ trong độ tuổi sinh sản theo Tổ chức Y tế Thế giới.

Nghiên cứu đăng trên Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism cho thấy phụ nữ mắc PCOS thường có mức hormone androgen cao hơn bình thường, làm tăng tiết dầu và gây mụn kéo dài. Nếu mụn đi kèm kinh nguyệt thất thường, tăng cân hoặc mọc lông bất thường, nên thăm khám chuyên khoa nội tiết hoặc sản phụ khoa.

Da mặt nhợt nhạt bất thường

Khuôn mặt đột nhiên mất sắc hồng hào, trở nên xanh xao hoặc nhợt nhạt có thể là dấu hiệu thiếu máu. Theo Tiến sĩ Sandra Adamson Fryhofer, cựu chủ tịch Hiệp hội Y khoa Mỹ, thiếu sắt là nguyên nhân phổ biến nhất gây thiếu máu trên toàn cầu. Khi cơ thể không sản xuất đủ hồng cầu khỏe mạnh, lượng oxy vận chuyển đến các mô giảm, khiến da trở nên nhợt nhạt.

Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) ước tính hơn 30% dân số toàn cầu bị thiếu máu, trong đó phụ nữ và người cao tuổi là nhóm nguy cơ cao. Ngoài da nhợt nhạt, người bệnh có thể gặp các triệu chứng như chóng mặt, tim đập nhanh, khó thở khi vận động hoặc thường xuyên cảm thấy mệt mỏi.



Ảnh minh họa

Khi nào nên đi khám?

Các chuyên gia nhấn mạnh rằng những thay đổi trên khuôn mặt không đủ để khẳng định một bệnh lý cụ thể. Tuy nhiên, nếu các dấu hiệu kéo dài nhiều tuần hoặc xuất hiện cùng những triệu chứng toàn thân khác như sụt cân, mệt mỏi, khó thở hoặc đau ngực, người bệnh nên đến cơ sở y tế để được đánh giá đầy đủ.

“Khuôn mặt có thể là tấm gương phản chiếu sức khỏe bên trong cơ thể. Việc nhận biết sớm những thay đổi bất thường giúp phát hiện bệnh từ giai đoạn đầu và nâng cao hiệu quả điều trị”, Tiến sĩ Raj Dasgupta cho biết. ■

Làm bạn 26 năm mới phát hiện là chị em song sinh

Sau 26 năm làm hàng xóm và bạn thân, Marissa Doop và Zoie Berkley-Andre phát hiện họ là chị em song sinh cùng trứng qua kết quả xét nghiệm ADN.

Marissa Doop làm nhân viên pha chế ở bang Minnesota, còn Zoie Berkley-Andre là kỹ thuật viên phòng thí nghiệm tại thành phố Minneapolis.

Tháng 1/2000, khi 13 tháng tuổi, hai cô gái được hai gia đình tại Minnesota nhận nuôi từ một trại trẻ mồ côi ở. Vài tháng sau, hai gia đình ngẫu nhiên trở thành hàng xóm. Từ đó, Doop và Berkley-Andre lớn lên cùng nhau, chơi thân và cùng tổ chức sinh nhật vào tháng 12.

Quá trình trưởng thành, hai cô gái phát hiện giữa họ có nhiều điểm tương đồng. Họ đạt điểm thi tốt nghiệp trung học bằng nhau, cùng học ngành hóa học ở đại học. Thói quen cư xử, dáng ngồi, tư thế vắt chéo chân, điệu bộ tới cách phát âm của hai người đều trùng khớp.

Sự thật về mối quan hệ được hé lộ vào tiệc sinh nhật 26 tuổi của Doop năm 2024. Thấy ngoại hình giống nhau giữa cháu gái và Berkley-Andre, bà của Doop đặt nghi vấn.

Trước đó, mẹ của cả hai từng nói đùa về khả năng họ có quan hệ ruột thịt. Doop thường gạt đi vì cho rằng nhân viên các trại trẻ mồ côi hay diễn ngày sinh giống nhau cho trẻ.

Năm 2025, mẹ của Berkley-Andre liên hệ tiến sĩ Nancy L. Segal, Giám đốc Trung tâm Nghiên cứu Trẻ song sinh thuộc Đại học Bang California để nhờ giám định. Hai cô gái đồng ý xét nghiệm ADN. “Tôi coi việc xét nghiệm là để chiều lòng người lớn”, Berkley-Andre kể.

Kết quả phân tích gen xác nhận hai cô gái là cặp song sinh cùng trứng. Hai gia đình vui mừng, trong khi Doop và Berkley-Andre tiếp nhận thông tin bình thường do đã gắn bó 26 năm.

Berkley-Andre cho biết họ thuộc trường hợp “song sinh cùng trứng soi gương”, cơ thể phản chiếu nhau qua các đặc điểm sinh học đối lập. “Tôi thuận tay trái, răng khôn mọc đối xứng ngược và rẽ ngôi tóc sang trái, trong khi Marissa sở hữu các đặc điểm ngược lại”, cô nói.

Hiện tại, hai chị em tham gia dự án nghiên cứu những cặp song sinh sống tách biệt từ nhỏ của Tiến sĩ Segal. Berkley-Andre cho biết cô sẽ giữ kín câu chuyện này và dùng làm bí mật trong trò chơi đồ vui cùng bạn bè. ■

Sáu thói quen đơn giản giúp đường ruột khỏe mạnh hơn mỗi ngày

Sức khỏe đường ruột chịu ảnh hưởng từ nhiều lựa chọn diễn ra mỗi ngày, từ chế độ ăn uống đến nhịp sinh hoạt. Đây cũng là lý do những phương pháp “thải độc ruột” thường tập trung vào các thói quen cơ bản như uống đủ nước, bổ sung chất xơ hay vận động thường xuyên.

Uống đủ nước

Nước đóng vai trò quan trọng trong hoạt động của hệ tiêu hóa và quá trình thải độc ruột. Lượng nước đầy đủ giúp tăng thể tích chất thải và hỗ trợ nhu động ruột hoạt động hiệu quả hơn. Bên cạnh nước lọc, các loại trái cây và rau củ giàu nước như dưa hấu, cà chua, cần tây hay xà lách cũng góp phần duy trì trạng thái hydrat hóa cho cơ thể.

Để hỗ trợ tiêu hóa tốt hơn, bạn nên uống từ 1,5-2 lít nước mỗi ngày, chia đều trong ngày thay vì uống nhiều trong một lần. Vào buổi sáng sau khi thức dậy, bạn cũng nên uống một ly nước đầy để giúp kích thích hoạt động của đường ruột vào buổi sáng.

Uống nước muối loãng đúng cách

Nước muối loãng từ lâu đã được nhiều người sử dụng như một biện pháp hỗ trợ làm sạch đường ruột và cải thiện tình trạng táo bón tạm thời. Nghiên cứu Hiệu quả của việc truyền dịch nước muối ấm và các tư thế yoga trong chuẩn bị nội soi đại tràng năm 2010 của tạp chí Tạp chí Y học Thay thế và Bổ sung cho thấy dung dịch muối có thể thúc đẩy nhu động ruột trong những trường hợp nhất định, đặc biệt khi kết hợp cùng vận động nhẹ nhàng.

Bạn có thể pha khoảng hai thìa cà phê muối biển hoặc muối hồng với nước ấm và uống khi bụng còn đói vào buổi sáng. Sau khi uống, cơ thể có thể xuất hiện cảm giác muốn đi vệ sinh trong thời gian ngắn. Tuy nhiên, phương pháp này không phù hợp để duy trì thường xuyên và cần tham khảo ý kiến chuyên gia nếu bạn mắc bệnh tim mạch, huyết áp cao hoặc các vấn đề về thận.

Bổ sung chất xơ mỗi ngày để nuôi dưỡng hệ vi sinh đường ruột

Chất xơ là thành phần quan trọng giúp duy trì hoạt động khỏe mạnh của đại tràng. Các loại rau xanh, trái cây, ngũ cốc nguyên hạt, các loại hạt và đậu cung cấp nguồn chất xơ dồi dào, hỗ trợ quá trình đào thải diễn ra thuận lợi hơn. Ngoài ra, chất xơ còn đóng vai trò như nguồn thức ăn cho lợi khuẩn đường ruột, từ đó giúp cân bằng hệ vi sinh và cải thiện sức khỏe tiêu hóa lâu dài.

Uống sinh tố và nước ép giúp thải độc ruột

Bên cạnh việc bổ sung chất xơ trong bữa ăn, sinh tố và nước ép từ trái cây cũng là cách giúp tăng lượng chất xơ cho cơ thể. Trong đó, sinh tố giữ lại nhiều chất xơ hơn nước ép nhờ sử dụng toàn bộ phần thịt quả, từ đó hỗ trợ nhu động ruột hoạt động hiệu quả và thúc đẩy quá trình đào thải tự nhiên. Các công thức kết hợp táo, lê, kiwi, rau chân vịt hoặc cần tây vừa cung cấp vitamin, khoáng chất và tận dụng phần nuôi dưỡng hệ vi sinh đường ruột khỏe mạnh. Bạn có thể thưởng thức một ly sinh tố vào bữa sáng hoặc bữa phụ, vừa giúp bổ sung chất xơ, vừa không tạo áp lực cho hệ tiêu hóa.

Uống nước chanh ấm để hỗ trợ thải độc ruột

Sau thời gian nghỉ ngơi qua đêm, cơ thể cần được cấp nước để kích thích nhu động ruột và thúc đẩy quá trình đào thải tự nhiên. Nước chanh ấm vì thế thường được bổ sung vào buổi sáng sớm nhờ khả năng bổ sung nước và hỗ trợ hoạt động tiêu hóa. Theo nghiên cứu Sở phận của flavanone từ cam quýt trong ruột và tác động của chúng đến sức khỏe đường tiêu hóa năm 2019 của tạp chí Chất dinh dưỡng, hợp chất flavonoid trong chanh còn góp phần duy trì môi trường đường ruột khỏe mạnh và hỗ trợ cân bằng hệ vi sinh.

Để hỗ trợ thải độc ruột, bạn có thể pha vài giọt nước cốt chanh vào cốc nước ấm và uống sau khi thức dậy khoảng 15-30 phút. Bạn không nên sử dụng quá nhiều chanh vì chúng dễ gây cảm giác khó chịu ở dạ dày và ảnh hưởng đến men răng.

Bổ sung lợi khuẩn hỗ trợ thải độc ruột

Quá trình thải độc ruột không chỉ phụ thuộc vào việc đào thải chất dư thừa mà còn liên quan đến sự cân bằng của hệ vi sinh đường ruột. Các thực phẩm giàu probiotic như sữa chua, kim chi, kefir hay dưa cải lên men cung cấp lợi khuẩn giúp hỗ trợ tiêu hóa và duy trì môi trường đường ruột khỏe mạnh. Để các lợi khuẩn phát huy hiệu quả tốt hơn, bạn nên kết hợp chúng với nguồn chất xơ dồi dào từ rau xanh, trái cây và ngũ cốc nguyên hạt. Việc xây dựng thực đơn cân bằng theo tuần với sự hiện diện của cả probiotic và chất xơ sẽ giúp đường ruột hoạt động ổn định hơn, đồng thời hỗ trợ quá trình thải độc ruột diễn ra tự nhiên và lâu dài.

Sức khỏe đường ruột được xây dựng từ những lựa chọn nhỏ lặp lại mỗi ngày. Khi dành sự quan tâm cho chế độ ăn uống, giấc ngủ và thói quen sinh hoạt, bạn sẽ cảm nhận sự thay đổi tích cực không chỉ ở hệ tiêu hóa mà còn ở năng lượng và chất lượng cuộc sống. ■

Người Anh khổ vì nhà như 'phòng xông hơi'

Nắng nóng cực đoan khiến nhiều gia đình đảo lộn sinh hoạt, kiệt sức đặc biệt ở các công trình mới xây hoặc nhà cải tạo với diện tích kính lớn.

Cerys Gardiner, 26 tuổi, ở East Midlands đã chi 1.500 USD để lắp hệ thống cửa chớp bằng gỗ cho bốn cửa sổ mặt tiền nhằm giảm hấp thụ nhiệt. Trước đó, cô từng dùng biện pháp tạm thời là treo chăn lên cửa sổ để chắn nắng. Dù thường xuyên bật quạt và mở cửa vào sáng sớm hoặc ban đêm để đón không khí mát, nhiệt độ trong nhà vẫn không cải thiện.

Ngôi nhà của Cerys không phải trường hợp cá biệt trong đợt nắng nóng cao điểm đang hoành hành khắp châu

Âu. Nhiều trường học phải đóng cửa, giao thông công cộng tê liệt và không ít chủ nhà đang đặt câu hỏi về những lựa chọn của mình khi nhiệt độ tiến gần đến 40 độ C.

Cơ quan An ninh Y tế Anh đã ban bố cảnh báo đỏ về nguy cơ sốc nhiệt tại nhiều khu vực ở Anh và xứ Wales, cùng cảnh báo cam tại các vùng còn lại.

Hạ tầng được xây dựng cho khí hậu ôn hòa của châu Âu đang chịu áp lực ngày càng lớn khi nhiệt độ tăng lên. Dữ liệu từ Cơ quan Biển đổi Khí hậu Copernicus cho thấy châu Âu là khu vực nóng lên nhanh nhất thế giới, với tốc độ tăng nhiệt gấp đôi mức trung bình toàn cầu kể từ thập niên 1980.

Phần lớn nhà ở Tây và Bắc Âu được thiết kế để giữ nhiệt vào mùa đông. Khi xuất hiện các đợt nắng nóng, cấu trúc tường gạch dày và kính nhiều lớp khiến nhiệt lưu lại trong nhà, đặc biệt vào ban đêm.

Tình trạng tích nhiệt nặng hơn được ghi nhận tại các ngôi nhà cải tạo bếp và phòng ăn bằng cửa kính lớn hướng ra vườn.

Frances Barton, 43 tuổi, ở hạt Berkshire, cho biết gia đình từng phá bỏ bức tường phía sau để lắp cửa kính trượt dài 4 m. Sau cải tạo, phòng khách duy trì khoảng 30 độ C từ sáng sớm, không thể ở vào mùa hè, buộc cả gia đình chuyển sinh hoạt lên tầng trên.

Tại hạt Kent, Abigail Thomas, 38 tuổi, cũng gặp tình trạng tương tự khi phòng khách hướng nam lắp cửa kính trượt trở thành chiếc hộp tích nhiệt. Gia đình cô đã chi hàng trăm USD mua rèm chống nắng và thay đổi không gian sinh hoạt theo hướng ít nắng hơn trong ngày để tránh nóng. Abigail Thomas cho biết cô dự định lắp điều hòa.

Khác với Australia, nơi nhà ở được thiết kế phù hợp với khí hậu nóng, phần lớn công trình tại Anh chưa được thiết kế để thích ứng với các đợt nhiệt cực đoan. Các chuyên gia cho biết ba nhóm nhà chịu ảnh hưởng nặng gồm nhà có vườn hướng nam, nhà thiết kế không gian mở với cửa kính lớn và các khu nhà xây mới. Một số người cho biết họ buộc phải tạm rời nhà để thuê khách sạn trong những ngày cao điểm, thậm chí cân nhắc thay đổi nơi ở để quay lại các thiết kế cửa sổ truyền thống.

Rosie Montalbano, người sống trong một căn nhà mới xây, cho biết không khí trong nhà còn ngột ngạt hơn ngoài trời. Cô cho rằng nguyên nhân nằm ở thiết kế nhà mới nhằm giữ nhiệt để tiết kiệm năng lượng và tận dụng ánh sáng mùa đông, nhưng lại khiến nhiệt bị giữ lại vào mùa hè.

Ủy ban Biển đổi Khí hậu Anh nhận định hệ thống nhà ở hiện nay đang được xây dựng theo một kiểu khí hậu không còn phù hợp.

Hội Chữ thập đỏ Anh tại London khuyến nghị người dân tập trung làm mát một đến hai không gian chính thay vì toàn bộ ngôi nhà. Người dân được hướng dẫn đóng cửa sổ, kéo rèm và hạn chế sử dụng các phòng sinh nhiệt cao như bếp hoặc phòng có cửa kính lớn đón nắng trực tiếp. ■

Bảy thực phẩm giàu chất xơ giúp hỗ trợ giảm cân hiệu quả

Những loại thực phẩm giàu chất xơ hỗ trợ hệ tiêu hóa hoạt động tốt, giảm cholesterol trong máu giúp phòng chống nguy cơ mắc các bệnh tim mạch, đặc biệt còn giúp bạn kiểm soát cân nặng hiệu quả.

Chất xơ giúp giảm cân?

Một công bố trên Tạp chí Dinh dưỡng Lâm sàng Hoa Kỳ đã điều tra mối liên hệ của chất xơ với những thay đổi về cân nặng và vòng eo. Các nhà khoa học đã thực hiện nghiên cứu ở phạm vi gần 90 ngàn người và theo dõi trong vòng 6,5 năm. Kết quả thu được đã cho thấy lượng xơ nạp vào cơ thể có tỷ lệ nghịch với cân nặng và số đo vòng eo.

Lý giải nguyên do của hiện tượng trên, các nhà khoa học cho rằng chất xơ giúp bạn có cảm giác no lâu hơn, giảm cảm giác thèm ăn vặt, giúp giảm cholesterol, đồng thời có vai trò rất tích cực trong việc hỗ trợ ruột già co thắt và xuất tiết.

Điều này sẽ giúp đào thải chất béo ra ngoài cơ thể, hạn chế khả năng tích trữ chất béo. Từ đó giúp giảm cân hiệu quả. Ngoài ra, những thực phẩm chứa nhiều chất xơ thường có lượng calo thấp nên rất phù hợp với những ai đang có ý định giảm cân.

Một lưu ý quan trọng khi đưa các thực phẩm giàu xơ vào chế độ ăn giảm cân đó là để giữ được phần lớn lượng chất xơ trong thực phẩm, bạn nên chế biến bằng cách hấp, luộc.

Bảy thực phẩm giàu chất xơ nên có trong thực đơn giảm cân

Theo hướng dẫn chế độ ăn uống của Hoa Kỳ quy định phụ nữ cần hấp thụ 25g chất xơ, còn nam giới là 38g để có thể đảm bảo cơ thể phát triển khỏe mạnh. Tuy nhiên, nếu muốn giảm cân, bạn nên ăn nhiều hơn lượng tối thiểu này. Hãy nhớ rằng tổng lượng xơ mà bạn nạp vào cơ thể sẽ tỷ lệ nghịch với cân nặng của bạn.

Đậu Hà Lan giàu chất xơ

Theo Tiêu chuẩn hữu cơ của Bộ Nông nghiệp Hoa Kỳ, đậu Hà Lan là loại thực phẩm tuy có kích thước nhỏ nhưng lại có hàm lượng xơ vô cùng ấn tượng: 4 g trong 170 g đậu và con số này chiếm 14% giá trị dinh dưỡng hàng ngày (DV). Ngoài chất xơ, đậu Hà Lan cung cấp vitamin A, có thể giúp hỗ trợ làn da và đôi mắt khỏe mạnh, và vitamin K, có thể giúp duy trì sức mạnh của xương. Mặc dù đậu Hà Lan có vô số lợi ích cho sức khỏe, nhưng không nên ăn nhiều quá mức hoặc ăn sống. Vì sẽ có một số chất kháng dinh dưỡng cản trở quá trình tiêu hóa và hấp thụ khoáng chất.

Atiso

Một bông hoa atiso có thể chứa khoảng 7 g chất xơ. Bên cạnh đó, loại hoa này còn có chứa rất nhiều loại vitamin (vitamin C, vitamin K), khoáng chất (sắt, kali, phot pho, magie), chất chống oxy hóa... mang lại nhiều lợi ích sức khỏe cho chúng ta. Do đó, hoa atiso cũng được xếp vào nhóm thực phẩm nhiều chất xơ giúp giảm cân.

Bơ giàu chất xơ

Theo USDA, trong 1 quả bơ có chứa đến 5 g chất xơ, đáp ứng khoảng 18% lượng chất xơ khuyến nghị hàng ngày. Nhiều người thường quan ngại về chất béo trong quả bơ. Tuy nhiên, đó là loại chất béo không bão hòa đơn - chất béo tốt cho tim mạch mà chúng ta thường thấy trong dầu ô liu. Bơ là một loại trái cây đa năng, giàu chất dinh dưỡng, có thể ăn một mình hoặc sử dụng trong nhiều công thức nấu ăn ngon từ súp đến salad đến sinh tố.

Quả lê

Trong các thực đơn ăn kiêng, chúng ta thường biết nhiều tới táo, vậy có bao giờ bạn nghe tới việc ăn lê để giảm cân chưa? Các chuyên gia dinh dưỡng khuyến khích bạn ăn nhiều lê hơn bởi đây là loại trái cây vô cùng giàu chất xơ. Một quả lê trung bình chứa tới 5,5 g chất xơ, tương đương với khoảng 20% giá trị dinh dưỡng hàng ngày của bạn.

Không những thế, lê còn rất ngọt và thanh mát. Nhấm nháp một quả lê chín mọng, ngon ngọt là một cách tuyệt vời để kết thúc bữa ăn một cách lành mạnh nếu bạn đang cố gắng tránh các món tráng miệng nhiều calo, nhiều đường. Ngoài việc cung cấp nhiều chất xơ, lê là một nguồn cung cấp vitamin C dồi dào, với hàm lượng 7,65 miligam (mg) cho một quả lê cỡ trung bình.

Hạt chia

Những năm gần đây, hạt chia ngày càng phổ biến và được nhiều người lựa chọn trong thực đơn ăn kiêng. Hạt chia có chứa khoảng 9 axit amin thiết yếu và một số loại khoáng chất như canxi, kali và phot pho. Hàm lượng chất xơ trong hạt chia có thể là 10,6 gam trong 28 gam hạt chia khô, hoặc 34,4 gam chất xơ trong 100 gram hạt chia ăn được. Tiêu thụ hạt chia mỗi ngày không chỉ là cách giảm cân hiệu quả mà còn mang đến nhiều lợi ích sức khỏe khác cho cơ thể, chẳng hạn như giải độc cơ thể, phòng tránh nguy cơ mắc bệnh tiểu đường, làm đẹp da.

Quả mâm xôi giàu chất xơ

Quả mâm xôi được coi là siêu sao trong lĩnh vực dinh dưỡng. Chúng không chỉ có chất chống oxy hóa có thể có lợi cho việc ngăn ngừa viêm nhiễm, như các nghiên cứu từ Đại học Harvard đã lưu ý, mà còn giàu chất xơ. Quả mâm xôi đỏ và mâm xôi đen đứng đầu danh sách các loại trái cây giàu chất xơ. Theo USDA, chúng có khoảng 8 g trong mỗi cốc, tức là khoảng 28% giá trị dinh dưỡng hàng ngày.

Yến mạch

Nếu bạn muốn quay lại những điều cơ bản với một loại thực phẩm giàu xơ cổ điển, hãy xem xét tới bột yến mạch. Yến mạch là một trong những thực phẩm ngũ cốc lành mạnh nhất.

Thành phần của chúng rất giàu vitamin và khoáng chất cũng như chất chống oxy hóa. Hơn nữa, chúng có chứa hàm lượng chất xơ hòa tan mạnh mẽ được gọi là yến mạch beta-glucan. Loại chất xơ này có tác dụng chính đối với lượng đường và cholesterol trong máu. ■

Tám điều chồng mong được vợ công nhận

Đù ít bày tỏ, nam giới luôn mong bạn đời ghi nhận nỗ lực của mình, từ việc nhà, khiêu hài hước đến khả năng kiểm soát cảm xúc.

Các chuyên gia tâm lý Mỹ chỉ ra những khía cạnh đàn ông luôn mong bạn đời chú ý và đánh giá cao trong đời sống hôn nhân.

Khiêu hài hước

Nhiều người chồng tự hào khi khiến vợ vui vẻ. Giáo sư truyền thông Jeffrey Hall (Mỹ) cho biết: “Việc vui đùa giữa các cặp đôi là yếu tố quan trọng giúp gắn kết và tạo cảm giác an toàn trong mối quan hệ”. Khi chồng cố gắng tạo niềm vui, một lời khen ngợi từ vợ là sự động viên lớn.

Kỹ năng lắng nghe

Trong hôn nhân, phụ nữ thường cảm thấy chồng hờ hững, còn nam giới lại nghĩ mình đã lắng nghe đủ tốt. Dù chưa hoàn hảo, người chồng vẫn mong vợ nhìn nhận nỗ lực tiếp thu và mong muốn thấu hiểu của họ.

San sẻ việc nhà

Đồ rác, sửa xe hay rửa bát là cách đàn ông thể hiện trách nhiệm. Những hành động nhỏ nhặt này phản ánh sự quan tâm của họ dành cho gia đình.

Ý thức nhận trách nhiệm

Biết nhận lỗi là biểu hiện của người có bản lĩnh. Thay vì đổ lỗi, việc người chồng thừa nhận sai lầm để xây dựng mối quan hệ là điều cần được ghi nhận.

Sự cam kết gắn bó

Đối với nam giới, hôn nhân là cột mốc quan trọng. Họ mong vợ nhìn thấy mức độ cam kết, lòng chung thủy và sự nỗ lực duy trì tổ ấm của mình.

Bao dung với khuyết điểm của vợ

Người chồng muốn bạn đời biết anh yêu cô vì chính con người thật. Việc thừa nhận và bao dung cho những điểm chưa hoàn hảo của nhau là chìa khóa vượt qua sóng gió.

Nỗ lực hoàn thiện bản thân

Đàn ông mong vợ trân trọng hành trình cố gắng trở nên tốt hơn về thể chất, công việc và cách quản lý cảm xúc. Họ xem những góp ý từ vợ là cơ hội hoàn thiện bản thân. Bên cạnh đó, định kiến xã hội thường ép nam giới giấu giếm cảm xúc; do đó, việc người chồng dám cởi mở chia sẻ những điểm yếu với vợ cũng là một nỗ lực cần được trân trọng.

Khả năng kiểm soát cảm xúc

Học cách điều tiết cảm xúc là một thử thách đối với nhiều nam giới. Khi người chồng biết kiềm chế tâm trạng để giữ hòa khí, anh ấy mong vợ nhận ra sự tiến bộ đó.

Sự đáng tin cậy

Sự ổn định là nền tảng cốt lõi của một cuộc hôn nhân. Người chồng muốn chứng minh mình là chỗ dựa vững chắc về vật chất lẫn tinh thần, mang lại cảm giác an toàn cho gia đình. ■

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 24th - JULY 30th, 2026



MÌ Ý HẢI SẢN

Vị cay đậm đà hòa quyện cùng hải sản tươi ngon trong món mì đầy hương vị. Hãy tự làm món ăn được yêu thích này ngay tại nhà với nguyên liệu từ H Mart.

PRODUCE Sweeter, fresher, more flavorful. Unbeatable quality.

Korean Enoki Mushroom Nấm Hải Sản 5.29 OZ/PKG \$1.79	Shanghai Choy Cải Lùn LB \$1.29	Peeled Garlic Tỏi Lột 5 LB/PKG \$12.99	Yam Leaf Tip Rau Lang LB \$1.69
Okra Đậu Bắp 1 LB/PKG \$3.99	White Donut Peach Đào Trắng LB \$2.99	Red Hon Choy Rau Dền Trắng LB \$1.49	ORGANIC FARM Organic Spring Mix Xà Lách Hộp 1 LB/PKG \$4.99
Chinese Eggplant Cà Tím LB \$1.29	White Flat Cabbage Bắp Cải Trắng LB \$0.79	Mangosteen Mãng Cụt LB \$6.99	Bitter Melon Khổ Qua LB \$1.29

K TOWN FRIED RICE

4 Loại Cơm Đông Lạnh K-Town

Explore a variety of K Town Fried Rice for a truly satisfying meal.

UNTIL JULY 30TH, 2026

LIMIT 4

NONGSHIM SNACK/MIX

Snack Tổng Hợp Nongshim 8 Gói

17.9 OZ - 8 BAGS/BOX

\$8.99

LIMIT 2

MOGUCHON WHOLE CHICKEN SOUP WITH GINSENG

Gà Hầm

28.22 OZ/PKG

\$6.99

MEAT Incredible variety, texture, & taste.

Frozen Thinly Sliced Beef Brisket Thịt Bò Cắt Lát Mỏng LB \$10.99	Fresh Beef Eye of Round Chunk for Jangjorim Thịt Bò Tươi LB \$8.49	Fresh Thickly Sliced Pork Single Rib Belly for BBQ Ba Rọi Sợi Nướng BBQ LB \$7.99
Marinated Beef Chuck Roll for Bulgogi Thịt Bò Ướp Sạn LB \$7.99	JUICYBITE Fully Cooked Duck Breast Ức Vịt Nấu Sẵn 6 OZ/PKG \$7.99	Chicken Tenderloin Thân Gà LB \$3.99

SEAFOOD #1 trusted seafood quality. Exceptional freshness always.

Live Flounder from Jeju Cá Ngộ Tươi Sống PRODUCT OF KOREA LB \$24.99	Live Abalone Bào Ngự Tươi Sống PRODUCT OF KOREA EA \$2.99	Frozen Golden Pompano Cá Chim Vàng Đông Lạnh 600-800'S/LB \$3.99
Fresh Eel Fillet Lươn Tươi Phi Lẻ PRODUCT OF KOREA LB \$17.99	Frozen Octopus Bạch Tuộc Đông Lạnh LB \$7.99	Head-on Patagonian Pink Shrimp Tôm Hồng Có Đầu 10-20'S/LB \$6.99

SMART CARD MEMBER ONLY

FRI/SAT/SUN ONLY H MART SMART CARD ONLY LIMIT 4	FRI/SAT/SUN ONLY H MART SMART CARD ONLY LIMIT 4
SAMYANG Buldak Glass Noodles/Topokki Mi Ly SAMYANG CARBONARA (FLAT/TOPOKKI) /ROSE(WIDE) - 5.78-6.31 OZ \$3.49	KWANGCHEON Green Tea Seasoned Laver Rong Biển Trà Xanh (0.18 OZ X 16 EA) X 2 PKG/BOX \$14.99
OTOKI Fluffy Cooked White Rice Cơm Trắng Ăn Liền 7.41 OZ X 12 BOWLS/BOX \$12.99	CJ Dasida Soup Stock (Beef Flavor) Súp Vịt Bò 2.2 LB \$12.99

Thai Hom Mali Jasmine Rice Gạo Thơm Hiệu Hai Con Voi 25 LB \$19.99	MAMA Instant Noodle PORK/CHICKEN/SHRIMP TOM YUM/ CREAMY TOM YUM, Mi Ăn Liền 1.94-2.1 OZ X 30 EA/BOX \$14.99	LEE KUM KEE Sriracha Mayo Tương ớt Mayo 15 FL OZ \$4.99	GOLDEN MOUNTAIN Seasoning Sauce Nước Tương 20 FL OZ \$2.49	TAI Shaomai/Dumpling Bánh Bao FLOWER SHAPED/TRICOLOR 17.64 OZ \$5.99	HONG YU Fried Cuttlefish Chả Cá SELECTED VARIETIES/7.05-10.58 OZ \$9.99	MILLEA Milk Skin Candied Hawthorn Skewers Kẹo Hô Lô Bọc Vang Sầu ORIGINAL (2.82 OZ) /RED BEAN(3.17 OZ) \$2.99	CADINA Sweet Potato Fries Khoai Lang Chiên 3.17 OZ \$2.99
ARCHCAFE Vietnamese Coffee Cà Phê Bột READY BREW COFFEE /BANANA/DURIAN /COCONUT - 7.61-8.46 OZ \$4.49	VITA Lemon Tea/Juice/Soy Drink Nước Giải Khát SELECTED VARIETIES 8.45 FL OZ X 6 EA/PKG \$3.49	ORGANIC VALLEY Organic Milk Sữa Hộp WHOLE/2% /1% /0% - 64 FL OZ \$3.99	NATURE'S YOKE Legacy Grade A Free-Range Large Brown Egg Trứng Gà Nấu Loại Lớn 18 EGGS/PKG \$5.99	KüHAUS 7 Blades Oscillating Stand Fan Quạt Đứng 14 IN/EA \$49.99 \$34.99	BUKCAL Slide Colander Rổ Lọc Trượt GREEN/YELLOW \$6.49 \$4.49	MASK KING Peeled Egg Foot Peel Mask Mặt Na Lột Da Chân 20 mL/EA \$5.99 \$3.99	HELLO HOME Compact Desk Fan /KüHAUS Standing Air Circulator Quạt Bàn/Quạt Đứng 7 IN \$24.99 \$15.99/\$59.99



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