The Vietnamese Business Daily

Thương mại VIETNAM

Section B

Điện Ảnh

NĂM THỨ 46

2214

July 28, 2026

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

VIET HOA INTERNATIONAL FOODS

WEEKLY SPECIALS

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

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

Có Hiệu Lực: FRIDAY - THURSDAY 07.31 - 08.06 2026

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

TẠP HÓA / BÁCH HÓA

多种口味牛奶饮品
$23.00 ce
"Binggrae" Variety Flavored Milk Drink
Sữa Trái Cây

提拉米苏/草莓蛋糕
2 for $11
"Balconi" Tiramisu/ Strawberry Cake
Bánh Bông Lan

杨协成仙草饮料
$13.99 Case
"YEOS" Grass Jelly Drink
Nước Sương Sáo

農心泡麵
2 for $12
"NongShim" Ramyun Chef Noodle
Mì Đại Hàn

天花餅乾
2 for $15
"M.Y.San" SkyFlakes Crackers
Bánh Quy

亚洲乌冬面
2 for $4.50
"Sukina" Asian Udon
Mì Udon

RAU CỦ QUẢ

新鲜小青江菜
$1.99 lb
Baby Shang Hai
Cải Thìa Non

新鲜大白菜
69¢ lb
Fresh Napa Cabbage
Cải Làm Kim Chi

新鲜小青瓜
$1.29 lb
Fresh Crisp Green Cucumber
Dưa Chuột

新鲜红菜椒
$1.89 lb
Fresh Red Bell Pepper
Ớt Chuông Đỏ

THỊT

猪耳
$3.99 lb
Fresh Pork Ear
Tai Heo

急凍牛排骨
$4.99 lb
Frozen Beef Rib (B.B.Q)
Sườn Bò Nướng

新鲜全雞
$17.59 ea
Fresh Whole Chicken w/ Head and Feet
Gà Đồng Nai

急凍有骨羊腿
$5.99 lb
Frozen Lamb Shank (Bone in)
Bắp Dê Có Xương

HẢI SẢN / ĐỒ BIỂN

新鲜比目鱼
$7.99 lb
Fresh Flounder
Cá Bơn

活牡蠣
$1.79 lb
Live Oyster (Whole Bag)
Hàu Sống

藍蟹
$3.99 lb
Live Blue Crab
Cua Xanh Sống

石斑魚肉
$10.99 lb
Fresh Grouper Body
Cá Bống Mú

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

SPECIAL SALE
ĐẶC BIỆT
$4.99 / Box - 6 packs
SURASANG
88 SEOUL TOPOKKI
88 首尔 辣炒年糕
88 Seoul Bánh Gạo Cay
SHOP NOW

BOOM SALE!
$699.99
BOX + FREE GIFT
FREE!
"GOLDEN NEST"
BIRD NEST - 30TH LIMITED GIFT BOX
燕窩 - 30週年限量禮盒
HỘP QUÀ YẾN SÀO

Thương mại VIETNAM
Issue # 2214 * Tuesday, July 28, 2026



ĐIỆN ẢNH

Phim Chó Hoang Và Xương của Trương Tịnh Nghi, Tống Uy Long nhận về đánh giá tích cực ngay từ những tập đầu

Chó Hoang Và Xương nhanh chóng nhận được nhiều phản hồi tích cực nhờ nhịp phim cuốn hút, bối cảnh chân thực và phản ứng hóa học ấn tượng giữa Trương Tịnh Nghi và Tống Uy Long. Chỉ với bốn tập đầu, tác phẩm đã cho thấy tiềm năng trở thành một trong những bộ phim ngôn tình đáng xem trong mùa hè này.

Không phụ lòng mong đợi của khán giả, phim Chó Hoang Và Xương của Trương Tịnh Nghi, Tống Uy Long vừa lên sóng nền tàng iQIYI đã nhận về rất nhiều những bình luận tích cực. Bộ phim ghi điểm nhờ phong cách quay chân thực, hạn chế hiệu ứng làm đẹp, từ bối cảnh đến phục trang đều bám sát đặc điểm nhân vật.

Chỉ sau bốn tập đầu, tác phẩm đã khắc họa rõ tính cách của hai nhân vật chính, đồng thời thiết lập mạch mâu thuẫn gia đình một cách chặt chẽ và hợp lý. Phản ứng hóa học giữa Trương Tịnh Nghi và Tống Uy Long cũng là điểm sáng, khi cả hai tạo nên sự ăn ý trong từng khung hình, góp phần tăng sức hút cho câu chuyện.



Review những tập đầu của Chó Hoang Và Xương, bộ phim kể chuyện về một tình yêu mạnh mẽ vươn mình như cỏ dại sau mưa

Phim khéo léo diễn giải một tác phẩm từng được đánh giá là khó chuyển thể

Chó Hoang Và Xương được chuyển thể từ tiểu thuyết cùng tên của tác giả Hưu Đồ Thành. Nội dung nói lên câu chuyện tình yêu đi từ những bi kịch đến cứu rỗi của hai nhân vật chính.

Tác giả nguyên tác rất biết cách thả "móc câu", đan xen quá khứ và hiện tại, khiến người ta không thể dừng lại. Và các tập phim đầu tiên cũng tạo ra cảm giác không khác gì so với những gì mà người hâm mộ tưởng tượng khi đọc tiểu thuyết.

Phim dùng những mảnh ký ức tan vỡ, tổn thương và có phần ám ảnh của nhân vật nam chính Trần Dị (Tống Uy Long thủ vai) ở thời điểm hiện tại để mở đầu câu chuyện. Sự trở lại của Miêu Tĩnh (Trương Tịnh Nghi thủ vai) như một viên đá ném xuống mặt hồ đang yên tĩnh, một lần nữa càng làm sống dậy quá khứ đầy u ám của cả hai.

Bối cảnh phim chủ yếu được đặt ở Đằng Thành, thành phố nơi Trần Dị lớn lên và sống cùng người cha bạo lực, cũng là nơi cuộc đời của Miêu Tĩnh và mẹ cô thay đổi số phận khi quyết định làm những mảnh ghép khiên cưỡng của gia đình vốn đã thiếu thốn tình thương này.

Ở nơi phố nhỏ phương Nam có độ ẩm rất cao ấy, cái tình cảm mập mờ chảy giữa hai người từ khi tấm bé cũng chầm chậm nảy sinh và âm ỉ, bền bỉ như cỏ dại, tồn tại theo dòng thời gian. Ban đầu vốn dĩ là những tháng ngày bất hoà và dần dần lại trở thành hai đứa trẻ đồng cam cộng khổ mà lớn lên. Trong phim, hai nhân vật cứ bình đạm, nhưng khán giả lại cảm nhận được rõ nét hơi ấm đang di chuyển giữa họ.

Phim không hề khai thác qua loa giai đoạn quá khứ đầy những biến động của Miêu Tĩnh và Trần Dị. Chính vì thế, người viết đoán rằng không chỉ ở những tập đầu mà kể cả các tập tiếp nối, tình cảm giữa Trần Dị và Miêu Tĩnh được khắc họa thực sự có chiều sâu. Tình cảm ấy được hình thành ban đầu là từ những sự đối nghịch, Trần Dị còn có ác cảm với Miêu Tĩnh vì không muốn cô xen vào gia đình mình cho đến lúc hai người hiểu được khổ cảnh của đối phương và dần dần làm bạn.

Trương Tịnh Nghi và Tống Uy Long chứng minh rằng cả hai là những lựa chọn phù hợp cho vai diễn

Trần Dị luôn che chở cho Miêu Tĩnh như một người anh trai. Khi trưởng thành, lúc người cha vũ phu của Trần Dị rời xa nhân thế và người mẹ vô tâm của Miêu Tĩnh bỏ trốn rồi, để lại cho hai đứa trẻ vị thành niên những khoản nợ nặng nề, đây chính là lúc hai người nương tựa vào nhau.

Tống Uy Long khắc họa chân thực hình ảnh một đứa trẻ lớn lên không có đủ đầy tình yêu thương và phải tự lập từ bé. Dáng vẻ kiên cường và có phần bất kham của một chàng trai luôn phải tự mình gánh vác cuộc sống, tự mình đối mặt với khó khăn. Trần Dị vì vậy mà mặt ngoài lạnh lùng, ít thể hiện cảm xúc, nhưng bên trong lại có sự dịu dàng quan tâm đến người khác. Ánh mặt thể hiện những tổn thương chực chờ bùng nổ.

Về phần nhân vật Miêu Tĩnh của Trương Tịnh Nghi, cô là một cô bé bướng bỉnh, ngoan cường và bị ép phải tự lập từ khi còn tấm bé. Một cô bé thông minh, phải luôn nhẫn nhịn trước mọi nghịch cảnh nhưng cũng có nghị lực phi thường.

Khi còn mẹ, Miêu Tĩnh cũng không hề hoàn toàn dựa dẫm vào bà, đến khi chỉ còn một mình trên đời cũng chưa từng tỏ ra suy sụp mà vẫn luôn cố gắng không để bản thân rơi vào tâm thế bi ai. Có lẽ chính vì quá khứ quật cường như vậy đã dựng xây nên Miêu Tĩnh của hiện tại mang dáng vẻ mạnh mẽ và tự tin đến vậy.

Đặc biệt những phân cảnh quá khứ khi Trương Tịnh Nghi và Tống Uy Long vào vai những thiếu niên trung học cũng không hề gượng gạo. Gương mặt có phần già dặn trái lại vô cùng phù hợp với thiết lập nhân vật: Những đứa trẻ bị ép phải trưởng thành nhanh hơn so với tuổi thực.

Và vì tất cả những lẽ trên mà dù mới chỉ phát sóng bốn tập đầu tiên, Trương Tịnh Nghi và Tống Uy Long và đoàn phim đã nhận về rất nhiều lời khen ngợi cho thành công trong việc diễn giải được từng vai diễn và kể được câu chuyện mà người hâm mộ chờ đợi bấy lâu.

Chó Hoang Và Xương đặc tả những cảm xúc thông qua ngôn ngữ hình ảnh

Dưới sự chỉ đạo của đạo diễn Lưu Tuấn Kiệt, bộ phim đã dung hòa sự trưởng thành tuổi trẻ, tội phạm ly kỳ và sự thay đổi của thời đại, dùng mốc thời gian kéo dài hơn hai mươi năm để phác họa nên một câu chuyện tình yêu về sự che chở và cứu rỗi.

Phim vừa giữ được chất đời sống của dòng phim về thời đại, vừa tăng cường sức căng tường thuật thông qua yếu tố gay cấn của những biến cố, khiến cảm xúc nhân vật và diễn biến vụ án đan xen lẫn nhau, tạo thành sức mạnh kịch tính được thúc đẩy liên tục giữa hiện thực và số phận.

Chó Hoang Và Xương sử dụng ngôn ngữ máy quay có sự phân biệt rõ rệt theo các thời kỳ khác nhau. Phần thập niên 90 sử dụng nhiều ánh sáng tự nhiên kết hợp với cảnh trung và cảnh xa cùng bố cục giàu chất đời sống, tái hiện bầu không khí của phố phường, trường học và khu thành phố cũ, khiến sự trưởng thành của nhân vật đầy tính chân thực.

Các phân cảnh khi đã trưởng thành tăng cường sử dụng gimbal ổn định và góc máy thấp, trong các bối cảnh như khu công nghiệp logistics, quán bi-a, tạo ra bầu không khí ly kỳ căng thẳng hơn. Ống kính thường tạo khung hình qua khung cửa, cửa sổ và không gian hẹp, vừa nhấn mạnh khoảng cách tâm lý giữa các nhân vật, vừa ám chỉ số phận luôn giam họ trong quá khứ.

Thiết kế màu sắc cũng biến đổi theo diễn tiến của cốt truyện khi ở iai đoạn thiếu niên chủ yếu sử dụng tông vàng ấm và hình ảnh có độ tương phản thấp, tràn đầy bầu không khí hoài niệm và tuổi trẻ. Khi bước vào mạch truyện chính của vụ án, tổng thể màu sắc chuyển dần sang tông xám lạnh, tỷ lệ bóng đen tăng lên rõ rệt, không gian đô thị cũng trở nên ngột ngạt hơn.

Đặc biệt trong dòng thời gian hiện tại, sự đối lập giữa ánh sáng và màu sắc mỗi khi hai nhân vật chính xuất hiện cũng phần nào thể hiện được nội tâm. Nếu ở phía Trần Dị luôn luôn là những màu sắc trung tính, nhạt nhoà có phần u ám bởi anh vẫn bị quá khứ ám ảnh bủa vây thì ở phía Miêu Tĩnh xuất hiện nguồn sáng rõ ràng hơn chiếu vào cùng các gam màu đậm để âm thầm nói về những biến chuyển mạnh mẽ hơn trong cuộc đời cô.

Thương mại VIETNAM
Issue # 2214 * Tuesday, July 28, 2026

Mạch phim của Chó Hoang Và Xương không quá nhanh cũng không quá chậm đủ để người chưa đọc nguyên tác hiểu được cốt lõi của mối quan hệ giữa các nhân vật và cũng đủ để dẫn dắt cảm xúc của người hâm mộ nguyên tác qua những nhân vật mà họ đã từng gặp gỡ trong trang truyện.

Anh Đào

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

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



Mới đây, trang QQ đã gây chú ý khi phân tích loạt lý do khiến "thần tiên tỷ tỷ" nói lời chia tay tài tử xứ Hàn. Nguyên nhân lớn nhất khiến chuyện tình đẹp như cổ tích của Lưu Diệc Phi và Song Seung Hun tan vỡ được cho là nằm ở tính cách khác biệt và sự mất cân bằng trong cách cả hai vun đắp cho mối quan hệ. Trong suốt quãng thời gian yêu nhau, tài tử xứ Hàn là người chủ động và dành nhiều tình cảm hơn cho minh tinh xứ Trung. Trong khi Lưu Diệc Phi lại khá hời hợt trong việc biểu lộ cảm xúc khi yêu. Do đó, Song Seung Hun luôn cảm thấy bản thân thiệt thòi, bỏ ra nhiều hơn nhưng nhận lại chẳng bao nhiêu trong mối quan hệ với Lưu Diệc Phi.

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

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

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

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

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

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

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

Giữa thời tiết ngoài trời lên tới 38 độ C, anh cầm một tấm vải đen đứng phía sau che nắng cho nữ diễn viên đình đám. Mỗi lần đoàn phim tụ họp ăn uống, anh đều chủ động ngồi cạnh, giúp Lưu Diệc Phi từ chối những màn mời rượu xã giao. Biết Lưu Diệc Phi không quen đồ ăn Hàn Quốc, anh còn học nấu những món gia đình đơn giản như cà chua xào trứng hay canh rong biển trứng để giúp cô đỡ khó thích nghi với môi trường mới. Chính quãng thời gian đồng hành trên phim trường đã khiến mối quan hệ giữa hai ngôi sao dần trở nên thân thiết và nảy nở thành tình yêu ngoài đời thực.

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

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

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

Vy Anh

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

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

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

ĐIỆN ẢNH

Trên các diễn đàn trực tuyến, cộng đồng mạng hiện đang tranh cãi nảy lửa xung quanh thông tin Nhậm Gia Luân được cho là đã ly thân với vợ minh tinh. Một số khán giả cho rằng cặp đôi đình đám Cbiz thực sự đã rạn nứt, đang đứng trước nguy cơ tan vỡ.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Khi sự nghiệp đang trên đà phát triển, nam tài tử bất ngờ công khai hẹn hò với nữ diễn viên Nhiếp Hoan - người từng hợp tác cùng anh trong bộ phim Thông Thiên Địch Nhân Kiệt. Sau 4 năm bên nhau, cả 2 kết hôn vào năm 2016 và nhanh chóng chào đón con trai đầu lòng.

Vũ Ánh

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Vy Anh

Thương mại VIETNAM
Issue # 2214 * Tuesday, July 28, 2026

Thay đổi nguyên tác, Biểu Muội Vạn Phúc của Tống Tổ Nhi đáng để kỳ vọng

Không chỉ được kỳ vọng bởi màn tái xuất của Tống Tổ Nhi, Biểu Muội Vạn Phúc còn thu hút sự quan tâm khi mạnh dạn thay đổi thế giới nguyên tác, đặt chuyện tình của hai nhân vật chính giữa bối cảnh đầy biến động.

Hiện tại, màn ảnh nhỏ Hoa ngữ đang thịnh hành dòng phim đề tài báo thù. Tuy nhiên Biểu Muội Vạn Phúc chọn đi theo một hướng khác khi kể chuyện về đề tài gia quốc xen yếu tố thương nghiệp. Bộ phim còn giải mã những quy luật sinh tồn và trưởng thành của người phụ nữ trong thời kỳ Minh triều, viết nên bức tranh muôn màu về cuộc đời của những người phụ nữ dưới triều đại ấy.

Nội dung phim Biểu Muội Vạn Phúc

Huyện Trường Lạc, phủ Phúc Châu, là một nơi được coi là trung tâm chiến lược của triều Đại Minh. Nơi đây luôn tấp nập các thuyền buôn Tây Dương ra khơi. Mặc dù chính sách cấm biển nghiêm ngặt khiến nhiều địa phương lụi tàn, thì Trường Lạc thịnh vượng trường tồn, đúng như cái tên địa phương, nhờ vị trí ven biển và khai phá thương nghiệp mạnh mẽ.

Chính sự phồn vinh này đã biến Trường Lạc thành mục tiêu tấn công của hải tặc Oa Khấu. Vùng đất trù phú ấy lại phải gánh chịu những chiến loạn và tang thương.



Vị chỉ phó chỉ huy trẻ tuổi của Thần Cơ Doanh là Bùi Hữu An được triều đình phái tới Trường Lạc để hỗ trợ phòng thủ ven biển và giám sát việc chế tạo vũ khí của các thuyền buôn quý. Nhưng khi hải tặc tấn công các thuyền buôn, trong đó có thuyền buôn nhà họ Chân với nghề chế tạo pháo hoa nức tiếng, nhiệm vụ hành chính của Bùi Hữu An trở nên thập phần hung hiểm.

Trong chiến loạn, Bùi Hữu An tình cơ gặp cô gái tài hoa Chân Gia Phù. Nàng kiêu hãnh, thông minh nhưng lại giấu nhiều bí mật. Gia Phù bị ép gả cho một thế lực quyền quý và Bùi Hữu An lập hôn ước giả với nàng để giúp nàng thoát khỏi số phận bị sắp đặt ấy. Từ hôn nhân "hợp đồng, họ kề vai sát cánh, trải qua bao nhiêu hiểm nguy từ những trận chiến ngoài biển đến những toan tính nơi triều chính. Tình cảm của họ dần dần nảy nở, trở nên bền bỉ, sâu sắc, một mối lương duyên được tôi luyện trong biển lửa của gian nan.

Phim Biểu Muội Vạn Phúc khác nguyên tác điểm nào và liệu điều này có ảnh hưởng đến mạch phim?

Phim được chuyển thể từ tiểu thuyết cùng tên của tác giả Bồng Lai Khách. Tuy nhiên, dường như phiên bản phim đã có một số thay đổi so với nguyên tác. Nếu nguyên tác Biểu Muội Vạn Phúc là câu chuyện trùng sinh và nghịch thiên cải mệnh của nữ chính Chân Gia Phù (Tống Tổ Nhi thủ vai), thì phiên bản phim lại tập trung khai thác số phận một cô gái bé nhỏ bị đặt trong nhiễu loạn của thời cuộc và làm sao để thay đổi số phận của mình.

Trong nguyên tác Biểu Muội Vạn Phúc, Chân Gia Phù xuất thân từ gia tộc thương nhân giàu có bậc nhất, con đường phía trước đã được vạch sẵn là phải chịu đựng những xiềng xích trói buộc để đổi lấy cuộc sống giàu sang. Còn Bùi Hữu An từ thuở nhỏ đã là kẻ tài hoa nức tiếng kinh thành, nhưng về sau bị gia tộc ruồng bỏ, danh tiếng tan nát, tuổi trẻ chết nơi biên ải.

Tuy nhiên, dựa trên những hình ảnh hé lộ, dường như phiên bản truyền hình sẽ có đôi chút khác biệt. Tống Tổ Nhi trong vai nữ chính Chân Gia Phù được khắc họa với hình ảnh tươi sáng, hoạt bát và giàu năng lượng, trong khi nguyên tác lại xây dựng cô là một người luôn sống trong nỗi bất an, mang vẻ đẹp khiến người khác say mê nhưng cũng chất chứa nhiều dè dặt và cảnh giác.

Về phía nam chính, hình tượng Bùi Hữu An do Trần Hâm Hải thể hiện dường như rất nghiêm khắc, có sự áp đặt cao trong chuyện tình cảm. Trong khi đó, nguyên tác Biểu Muội Vạn Phúc lại miêu tả nam chính là người chính trực, ôn hòa, luôn tôn trọng đối phương.

Sự thay đổi này khiến không ít độc giả nguyên tác cho rằng phiên bản phim chưa bám sát tinh thần của tác phẩm gốc.

Bên cạnh những ý kiến bày tỏ sự tiếc nuối vì Biểu Muội Vạn Phúc bản phim có nhiều thay đổi so với nguyên tác, không ít khán giả lại cho rằng đây là sự điều chỉnh cần thiết để phù hợp với thị hiếu hiện nay.

Ví dụ, nếu giữ nguyên hình tượng nữ chính như trong tiểu thuyết, nhân vật rất dễ bị đánh giá là quá phụ thuộc hoặc thiếu chủ động. Vì vậy, việc xây dựng cô theo hướng mạnh mẽ, hoạt bát hơn được xem là phù hợp với góc nhìn của khán giả hiện đại.

Một số ý kiến cũng cho rằng nên nhìn nhận tiểu thuyết và phim truyền hình như hai tác phẩm độc lập. Những thay đổi này đã phần nào biến Biểu Muội Vạn Phúc thành câu chuyện tình giữa thời chiến, và là bản anh hùng ca về lòng trung nghĩa, khát vọng tự do và tinh thần con người trong những năm tháng đầy biến động của lịch sử Đại Minh, hơn là chuyện trùng sinh cải mệnh bình thường.

Vẫn là một tác phẩm cổ trang Hoa ngữ đáng mong chờ

Dưới sự chỉ đạo của hai đạo diễn Lưu Quốc Nam và Tùng Hiểu, bộ phim sử dụng ngôn ngữ thị giác tinh tế, tạo dựng một sự phân tầng rõ rệt giữa lễ nghi trong phủ đệ và tình cảm nhân vật, khiến tác phẩm vừa mang vẻ đẹp cổ phong tao nhã vừa đậm chất đời sống.

Phim làm nổi bật đặc trưng thẩm mỹ thời Minh với sân vườn, hành lang, cầu vồng và bố cục không gian trong phủ đệ được xây dựng tinh xảo với nhiều tầng lớp, kiến trúc gỗ kết hợp với cảnh quan sân vườn tạo nên vẻ đẹp Á Đông kín đáo và trang nhã.

Màu sắc cũng đóng vai trò biểu đạt cảm xúc: giai đoạn đầu phim sử dụng nhiều gam màu sáng, ấm áp và nhẹ nhàng, phản ánh không khí vui tươi, tự nhiên trong mối quan hệ giữa các nhân vật; khi mâu thuẫn gia tộc và cuộc tranh giành quyền lực leo thang, khung hình dần được phủ thêm những tông màu trầm ấm hơn, tạo nên sự phân tầng rõ rệt trong nhịp điệu kể chuyện.

Ngôn ngữ quay phim đặc biệt chú trọng đến việc thể hiện mối quan hệ không gian khi sử dụng nhiều yếu tố kiến trúc như cửa sổ, bình phong, hành lang để tạo khung cảnh có bố cục, vừa củng cố trật tự của dinh thự, vừa làm nổi bật mối quan hệ mập mờ, khó nắm bắt giữa các nhân vật.

Máy quay di chuyển một cách có kiểm soát, chủ yếu là các thao tác đẩy, kéo nhẹ nhàng và di chuyển ngang, giúp khán giả dễ dàng đắm chìm vào mạch truyện mà vẫn giữ được vẻ nhịp nhàng, tao nhã vốn có của phim cổ trang.

Về nhịp điệu kể chuyện, phim không cố tình dồn dập các tình tiết kịch tính, mà thông qua sự luân phiên giữa cuộc sống thường nhật, lễ nghi gia tộc và các sự kiện mưu lược để đẩy câu chuyện tiến triển. Tuyến tình cảm và tuyến trưởng thành đan xen vào nhau cùng kỹ thuật dựng phim chậm rãi và giàu cảm xúc, vừa giữ được sự tích lũy tình cảm của nhân vật, vừa giúp khắc họa đầy đủ bối cảnh gia tộc và thời đại.

Anh Đào

Bom tấn của Tiêu Chiến và Châu Vũ Đồng ấn định lịch lên sóng

Sau thời gian dài chờ đợi, bộ phim Điệp Báo Thượng Bất Phong Đỉnh do Tiêu Chiến và Châu Vũ Đồng đóng chính đã chính thức ấn định lịch phát sóng trên CCTV-8 khung giờ vàng, đồng thời được phát song song trên CCTV-1 và độc quyền trực tuyến trên Youku. Ngay từ trước khi lên sóng, dự án đã được xem là một trong những "bom tấn" đáng chú ý nhất của màn ảnh Hoa ngữ năm 2026.

Đáng chú ý, đây là lần đầu tiên sau 10 năm kể từ thành công của Kẻ Ngụy Trang, hãng sản xuất Chính Ngọ Dương Quang mới trở lại với dòng

ĐIỆN ẢNH

phim gián điệp. Chỉ riêng yếu tố này đã khiến bộ phim nhận được sự kỳ vọng lớn từ khán giả lẫn giới chuyên môn. Theo thống kê từ nền tảng, lượng đặt xem trước trên Youku và Weibo đã vượt mốc 2 triệu lượt trước ngày phát sóng.

Dự án do Hầu Hồng Lượng đảm nhận vai trò nhà sản xuất, Trương Khai Trụ cầm trịch ghế đạo diễn, kịch bản được chấp bút bởi Từ Nhược Hân và Cung Kỳ, chuyển thể từ tiểu thuyết cùng tên của Tang Chi Chi. Quá trình phát triển kịch bản cũng được cơ quan chức năng Trung Quốc tham gia thẩm định nhằm đảm bảo tính chính xác về bối cảnh lịch sử.

Để tái hiện không khí năm 1948, ê-kíp đã phục dựng gần như nguyên vẹn đường phố Nam Kinh và trụ sở Bộ Quốc phòng theo tỷ lệ 1:1. Hơn 300 tài liệu lịch sử được nghiên cứu, cùng 17 căn phòng bí mật được dựng mới phục vụ các cảnh quay. Từ bút máy, máy điện báo, bàn tính cho đến những ám hiệu truyền tin đều được phục dựng dựa trên tư liệu lịch sử nhằm mang đến cảm giác chân thực nhất.

Phim khởi quay vào tháng 5/2025 và đóng máy sau khoảng bốn tháng ghi hình. Riêng giai đoạn hậu kỳ kéo dài gần chín tháng, cho thấy sự đầu tư kỹ lưỡng thay vì chạy theo tiến độ. Tác phẩm cũng góp mặt trong danh sách những bộ phim trọng điểm của Đài Truyền hình Trung ương Trung Quốc năm 2026.



Lấy bối cảnh Nam Kinh trước thềm Chiến dịch Hoài Hải năm 1948, câu chuyện xoay quanh Nhậm Thiếu Bạch (Tiêu Chiến) - bề ngoài là một công tử ăn chơi làm việc tại Bộ Quốc phòng, nhưng thực chất là đảng viên ngầm của Đảng Cộng sản Trung Quốc với mật danh 1207, đã nằm vùng suốt bảy năm. Sau khi người liên lạc hy sinh, anh buộc phải ẩn mình cho đến khi đồng đội gặp nguy hiểm mới tái khởi động nhiệm vụ.

Lợi dụng việc điều tra vụ tham ô quân lương, Nhậm Thiếu Bạch từng bước thâm nhập vào trung tâm tình báo của đối phương, sử dụng những thủ đoạn về tài chính, sổ sách và tiền tệ để phá vỡ kế hoạch của địch.

Đồng hành cùng anh là Lan Ấu Nhân (Châu Vũ Đồng) - một thiên tài giải mã mật mã, đồng thời là góa phụ của một thành viên Quân thống. Bề ngoài, cô xuất hiện với mục đích báo thù cho chồng, nhưng thực chất lại âm thầm truy tìm sự thật. Từ chỗ nghi kỵ và đối đầu, cả hai dần trở thành những người đồng đội sát cánh vì cùng chung lý tưởng.

Đây cũng là lần đầu tiên Tiêu Chiến thử sức với dòng phim gián điệp. Để hóa thân vào nhân vật, nam diễn viên giảm cân, học sử dụng mã Morse và đầu tư cho từng chi tiết diễn xuất nhằm khắc họa sự đối lập giữa vẻ ngoài phong lưu của một công tử thời dân quốc và bản lĩnh của một điệp viên hoạt động bí mật.

Trong khi đó, Châu Vũ Đồng cũng có màn thử sức đầu tiên với thể loại này. Nhân vật Lan Ấu Nhân được xây dựng theo hình tượng người phụ nữ độc lập, lý trí, đặt nhiệm vụ và niềm tin lên trên tình cảm cá nhân. Vì vậy, mối quan hệ giữa cô và Nhậm Thiếu Bạch không đi theo mô-típ tình yêu thường thấy mà tập trung vào những màn đấu trí và sự đồng điệu về lý tưởng.

Ngoài hai diễn viên chính, bộ phim còn quy tụ dàn diễn viên thực lực như Cốc Trí Hâm, Phùng Huy và Lâm Bác Dương. Mỗi nhân vật đều nắm giữ vai trò quan trọng trong cuộc chiến tình báo với nhiều màn đối đầu căng thẳng.

Khác với nhiều tác phẩm gián điệp thiên về đấu súng hay hành động, Điệp Báo Thượng Bất Phong Đỉnh lựa chọn hướng tiếp cận mới khi lấy chiến tranh tài chính và giải mã mật mã làm trọng tâm. Những cuốn sổ kế toán, bàn tính, mật mã hay ám hiệu dân gian trở thành "vũ khí" trong cuộc đấu trí đầy căng thẳng, mang đến màu sắc khác biệt cho tác phẩm.

Đặc biệt, nhiều chi tiết văn hóa truyền thống như ám hiệu qua quán trà, làn điệu Côn khúc, cách sắp xếp quân mạt chược hay những câu nói tưởng chừng bình thường đều được lồng ghép thành phương thức truyền tin bí mật, góp phần tạo nên không khí đậm chất gián điệp Trung Hoa.

Nguyên tác Điệp Báo Thượng Bất Phong Đỉnh từng nhận 9,1 điểm Douban, vì vậy phiên bản truyền hình cũng nhận được nhiều kỳ vọng từ người hâm mộ. Với bối cảnh được đầu tư công phu, kịch bản đấu trí hấp dẫn cùng màn kết hợp lần đầu của Tiêu Chiến và Châu Vũ Đồng, bộ phim được dự đoán sẽ trở thành một trong những tác phẩm nổi bật của màn ảnh Hoa ngữ trong thời gian tới.

Minh Vũ

Mối quan hệ thầy trò kỳ lạ của Trương Vân Long và Cúc Tịnh Y

Lai Chiến là một trong những phim cổ trang Trung Quốc được mong đợi nhất năm 2026, do Cúc Tịnh Y và Trương Vân Long đóng chính đã nhanh chóng tạo nên sức hút lớn ngay từ khi chính thức công bố.

Lấy bối cảnh một thế giới tiên hiệp huyền ảo, bộ phim hứa hẹn mang đến câu chuyện yêu hận tình thù đầy kịch tính giữa hai thầy trò. Trong phim, Cúc Tịnh Y vào vai A Đại, cao thủ hàng đầu của tiên môn, sở hữu Thần Chùy vô song trong thiên hạ; trong khi Trương Vân Long hóa thân thành Tiêu Dật Hàn, một tiên nhân phóng khoáng, bất kham và có tính cách khác biệt. Mối quan hệ vừa yêu vừa đối đầu giữa hai nhân vật chính được kỳ vọng sẽ trở thành điểm nhấn của tác phẩm.

Không chỉ gây chú ý nhờ dàn diễn viên, Lai Chiến còn sở hữu ê-kíp sản xuất hùng hậu. Tổng biên kịch là Cửu Lộ Phi Hương, tác giả đứng sau thành công của nhiều tác phẩm đình đám như Tương Lan Quyết và Dữ Phượng Hành. Bộ phim được chuyển thể từ chính tiểu thuyết cùng tên của cô, dưới sự chỉ đạo của đạo diễn Triệu Nhất Long, người từng ghi dấu ấn với Vĩnh Dạ Tinh Hà.

Ngay từ giai đoạn chưa phát sóng, Lai Chiến đã đạt hơn 1 triệu lượt đặt xem trước, trong khi chủ đề liên quan đến phim trên Weibo thu hút khoảng 2,7 triệu lượt thảo luận, lập nên thành tích ấn tượng đối với dòng phim tiên hiệp. Tác phẩm từng được truyền thông Trung Quốc xếp vào nhóm những bộ phim cổ trang được khán giả mong chờ nhất.



Nội dung phim Lai Chiến

Bộ phim lấy bối cảnh thuở sơ khai của trời đất, khi linh khí nuôi dưỡng vạn vật. Loài người bước vào con đường tu tiên, yêu tộc tu luyện để hóa hình, còn tộc Bồng Lai vì sở hữu thể chất đặc biệt chỉ có thể hấp thụ tu vi của người khác nên bị tiên môn phong ấn.

Sau biến cố của tộc Bồng Lai, cô bé ăn mày A Đại lưu lạc khắp nơi rồi gia nhập Tiên Linh phái, trở thành đồ đệ của tiên nhân Tiêu Dật Hàn.

Tiêu Dật Hàn vốn là một sư phụ có phong cách dạy học tùy hứng, không theo khuôn phép. Trái lại, A Đại lại vô cùng chăm chỉ, nỗ lực tu luyện. Trong thời gian ở trên núi, cô liên tục thể hiện tài năng, giành vị trí đứng đầu trong các kỳ khảo hạch và thu phục được Thần Chùy Thượng Cổ, từ đó nhanh chóng nổi danh.

Qua thời gian, những hiểu lầm giữa hai thầy trò dần được hóa giải và mối quan hệ ngày càng gắn bó.

Tuy nhiên, đúng lúc mọi chuyện tưởng như đang tốt đẹp thì Tiêu Dật Hàn phản bội sư môn, quyết tâm phá bỏ phong ấn để giải cứu người anh trai đang bị giam cầm tại Bồng Lai.

Vốn mang lòng căm hận sâu sắc đối với tộc Bồng Lai, A Đại vì thế quyết liệt cắt đứt quan hệ với sư phụ và bắt đầu hành trình truy đuổi kéo dài.

Trong một lần tình cờ đặt chân đến vùng đất Bồng

Lai, cả hai cùng trải qua vô số thử thách. Nhờ sự giúp đỡ của người dân Bồng Lai, họ dần gạt bỏ định kiến, quyết tâm thay đổi thể chất đặc biệt của tộc này để chấm dứt bi kịch kéo dài nhiều thế kỷ.

Cuối cùng, dưới sự kêu gọi của A Đại và Tiêu Dật Hàn, nhân tộc và yêu tộc liên thủ lập trận pháp, giúp tộc Bồng Lai cải tạo huyết mạch, hóa giải mối thù truyền kiếp kéo dài hàng nghìn năm giữa ba chủng tộc.

Tác phẩm mới của nữ hoàng tiên hiệp Cửu Lộ Phi Hương

Những năm gần đây, các tác phẩm của Cửu Lộ Phi Hương luôn được đánh giá cao nhờ lối viết hài hước, giàu cảm xúc và giàu trí tưởng tượng. Nhiều tiểu thuyết của cô đã được chuyển thể thành phim truyền hình ăn khách như Hộ Tâm, Dữ Quân Sơ Tương Thức, Dữ Phượng Hành hay Thương Lan Quyết, góp phần đưa nhiều diễn viên trở thành ngôi sao.

Tiếp nối thành công, Lai Chiến được kỳ vọng là tác phẩm tiên hiệp nổi bật khi không chỉ khai thác chuyện tình sư đồ đầy éo le mà còn lồng ghép câu chuyện về sự sinh tồn, xóa bỏ hận thù và tìm kiếm sự chung sống hòa bình giữa tiên tộc, yêu tộc và tộc Bồng Lai sau hàng nghìn năm đối đầu. Đây cũng được xem là điểm khác biệt giúp bộ phim thu hút sự quan tâm từ khán giả trước ngày lên sóng.

Anh Đào

Họa Mộng Lục phát sóng: Kịch bản gây tiếc nuối, tương tác giữa hai nữ chính là điểm sáng

Tác phẩm có sự tham gia của Đại Lộ Oa và Đường Thi Dật, lấy bối cảnh thời Dân Quốc giả tưởng, xoay quanh hai nữ chính bắt tay làm tranh giả nhằm bảo vệ các quốc bảo khỏi nguy cơ bị đưa ra nước ngoài. Tuy nhiên, dù sở hữu ý tưởng khá mới, bộ phim lại gây tiếc nuối khi phần kịch bản chưa đủ sức thuyết phục. Ngược lại, tương tác giữa hai nữ chính lại trở thành điểm sáng lớn nhất của tác phẩm.



Theo đánh giá từ truyền thông Trung Quốc, điểm yếu dễ nhận thấy nhất của Họa Mộng Lục nằm ở phần cốt truyện. Ngay trong tập đầu tiên, phim thiếu những nút thắt hay tình tiết bất ngờ để giữ chân khán giả. Mạch phim diễn ra khá bằng phẳng, nhiều chi tiết được triển khai theo kiểu "kể đến đâu hay đến đó", khiến người xem khó có động lực tiếp tục theo dõi nếu chỉ xem tập mở màn.

Một số tình huống trong phim cũng bị nhận xét là thiếu tính thuyết phục. Chẳng hạn, nữ chính đang ở trong tù nhưng vẫn có thể kiếm tiền bằng nghề sao chép tranh, sau đó phải chia lợi nhuận cho quản giáo. Theo bài bình luận, cách xây dựng này khá xa rời bối cảnh thực tế của nhà tù thời Dân Quốc, dễ khiến những khán giả yêu thích yếu tố lịch sử cảm thấy mất hứng.

Những diễn biến tiếp theo cũng không được đánh giá cao. Màn giải cứu nữ chính khỏi nhà tù diễn ra khá chóng vánh và thiếu logic. Nhân vật phản diện thuê quản giáo để thủ tiêu người khác, trong khi cách thức ra tay chỉ đơn giản là trói nạn nhân rồi ném xuống nước. Sau đó, nữ phụ xuất hiện đúng lúc để cứu người. Chuỗi tình tiết này bị cho là mang đậm màu sắc phim thần tượng, thiếu sự hợp lý và khó tạo cảm giác hồi hộp.

Sau khi được giải cứu, nữ chính nhận lời hợp tác cùng nữ phụ trong việc làm tranh giả. Tuy nhiên, quá trình đi đến quyết định này cũng bị nhận xét là khá hời hợt. Phim dành nhiều thời lượng để mô tả các công đoạn làm giả tranh như tìm màu, chọn giấy, pha chế chất liệu hay xử lý bề mặt tác phẩm, nhưng lại thiếu những xung đột hoặc cao trào đủ hấp dẫn để đẩy câu chuyện tiến lên.

Ở phần sau, bộ phim đưa ra lý tưởng rằng việc làm tranh giả không nhằm trục lợi mà để bảo vệ các bức quốc họa, tránh bị thất lạc ra nước ngoài. Dù mang thông điệp tích cực, cách triển khai vẫn bị đánh giá là quen thuộc và chưa tạo được sự mới mẻ.

Trong khi phần nội dung chưa đáp ứng kỳ vọng, điểm sáng rõ nét nhất của Họa Mộng Lục lại đến từ mối quan hệ giữa hai nữ chính. Từ những phân đoạn học lái xe, cùng uống rượu hay cảnh một người vẽ lên cánh tay người còn lại, bộ phim dành nhiều thời lượng để xây dựng tình bạn ngày càng gắn bó giữa hai nhân vật. Chính những khoảnh khắc này được xem là yếu tố giữ chân khán giả, đặc biệt là nhóm người xem yêu thích tuyến quan hệ giữa các nhân vật nữ.

Họa Mộng Lục không khai thác mối quan hệ vượt quá tình bạn giữa hai nữ chính như một số khán giả kỳ vọng, mà chủ yếu tập trung vào tình chị em đồng hành, tin tưởng và hỗ trợ nhau.

Dẫu vậy, phản ứng hóa học tự nhiên giữa Đại Lộ Oa và Đường Thi Dật vẫn được đánh giá là điểm cộng đáng kể, góp phần bù đắp phần nào những hạn chế của kịch bản.

Nhìn chung, Họa Mộng Lục được nhận xét là một tác phẩm ở ổn, chưa tạo được đột phá về mặt nội dung. Dù vậy, màn kết hợp ăn ý của hai nữ diễn viên chính vẫn mang đến sức hút nhất định, giúp bộ phim ghi điểm với những khán giả yêu thích các tác phẩm có tuyến nhân vật nữ làm trung tâm.

Vũ Ánh

Hà Siêu Liên ôm hôn Đậu Kiêu giữa ồn ào ly thân

Hà Siêu Liên gây bất ngờ cho ông xã Đậu Kiêu khi tới phim trường thăm anh. Cô lặng lẽ tiếp cận anh từ phía sau, khiến anh quay ra ngỡ ngàng. Sau đó, cả hai ôm, hôn nhau trong sự xúc động, vui mừng. Sự gắn kết của uyên ương giúp bác bỏ tin đồn trước đó về mâu thuẫn hôn nhân. Sau đó, trong một cuộc phỏng vấn, Đậu Kiêu chia sẻ về hôn nhân. Anh cho biết bản thân trân trọng hôn nhân, sống nghiêm túc: "Tôi rất nghiêm túc, trong mắt không chấp nhận dù chỉ một hạt cát. Tuy nhiên, tôi cũng biết cách nhượng bộ khi cần". Đây là lần hiếm hoi anh công khai bày tỏ quan điểm về cách vợ chồng chung sống.

Trước đó, cặp sao liên tiếp vướng nghi vấn mâu thuẫn hôn nhân, ly thân... Hồi tháng 6, khi Hà Siêu Liên đăng ảnh một mình đến khu nghỉ dưỡng để trị liệu, nghỉ ngơi, khiến không ít khán giả đặt câu hỏi "Sao Đậu Kiêu không đi cùng?". Như mọi lần, trước những câu hỏi, cô chỉ im lặng. Thi thoảng, cô chia sẻ ảnh hai vợ chồng từ phía sau, như một cách



khẳng định tình cảm vẫn ổn định.

Cặp nghệ sĩ hiện chú tâm phát triển sự nghiệp riêng. Hà Siêu Liên tiếp tục tham gia các hoạt động thương mại, thời trang và quảng bá thương hiệu cá nhân. Cô thường xuyên xuất hiện tại các sự kiện ở Hong Kong và Trung Quốc đại lục. Trong khi đó, Đậu Kiêu dành phần lớn thời gian cho các dự án phim. Anh tham gia quảng bá bộ phim Chủ Giác (The Protagonist).

Đậu Kiêu sinh năm 1988 tại Tây An, tỉnh Thiểm Tây. Anh xuất thân từ một gia đình khá giả. Năm 10 tuổi, anh cùng cha mẹ chuyển đến Canada. Nhờ ngoại hình điển trai, anh tham gia một cuộc thi địa phương và giành giải quán quân. Về Trung Quốc và được nhận vào Học viện Điện ảnh Bắc Kinh, anh được Trương Nghệ Mưu chọn tham gia đoàn Chuyện tình cây táo gai, bộ phim đã giúp anh trở nên nổi tiếng. Tài tử đóng nhiều phim như Quan hệ nguy hiểm, Tân Bộ bộ kinh tâm, Hải thượng mộc vân ký, Sở Kiều truyện... Hà Siêu Liên sinh năm 1991, là con gái ông Hà Hồng Sân và vợ ba Trần Uyển Trân. Cô đạt thành tích học tập xuất sắc tại Anh, sau đó phát triển sự nghiệp kinh doanh riêng. Trang Instagram của cô có hơn 600.000 lượt theo dõi, trong khi Weibo có 1,7 triệu người hâm mộ.

REALM
Real Estate Professionals

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


HOLLY NGO
Realtor - Consultant

281-709-7999

Chuyên Đảm Trách Mọi Dịch Vụ Về Địa Ốc



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

Đặc Biệt:

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



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

Hãy gọi cho Holly gấp để được tư vấn.

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

THỦ TỤC NHANH CHÓNG - TẬN TÂM

Uống cà phê lúc nào để tăng tuổi thọ?

Theo chuyên gia nghiên cứu, tiêu thụ cà phê đen rang vừa, không đường trước buổi trưa giúp giảm nguy cơ bệnh tim mạch, từ đó kéo dài tuổi thọ.

Những người uống ít nhất một tách cà phê mỗi buổi sáng có thể kéo dài thêm nhiều năm tuổi thọ, nhưng chỉ khi đó là cà phê đen, không đường, rang vừa. Cà phê rang vừa thường có nhiều chất chống oxy hóa hơn, trong khi việc tránh thêm đường và kem giữ lượng calo ở mức thấp. Đây là tuyên bố của nhà nghiên cứu và tác giả về tuổi thọ người Mỹ Dan Buettner.



Ảnh minh họa

Ông nói: "Tôi nghĩ một trong những thức uống trường thọ nhất là cà phê, nhưng một trong những bí quyết quan trọng nhất để uống cà phê và sống lâu hơn là uống trước buổi trưa. Nếu bạn uống một hoặc hai tách cà phê trước buổi trưa, thực tế là nó sẽ làm giảm nguy cơ mắc bệnh tim mạch. Trong khi đó, nếu bạn uống cà phê vào buổi chiều hoặc buổi tối, có vẻ như nó không có tác dụng đó. Nếu bạn uống cà phê quá muộn trong ngày, nó có thể làm gián đoạn giấc ngủ. Ngủ không ngon đồng nghĩa với tuổi thọ ngắn hơn".

Không chỉ Dan có quan điểm này. Theo một nghiên cứu gần đây được công bố trên Tạp chí Tim mạch châu Âu, điều quan trọng không phải là bạn uống bao nhiêu cà phê mà bạn uống khi nào. Nghiên cứu đã xem xét dữ liệu về lượng cà phê chứa caffein và không chứa caffein mà khoảng 40.000 người lớn uống mỗi ngày. Khi bắt đầu nghiên cứu, không ai trong nhóm mắc bệnh tim hoặc tuần hoàn. Khi thu thập dữ liệu, người ta phát hiện ra rằng hơn một phần ba (36%) người tham gia chủ yếu uống cà phê vào buổi sáng, cho biết họ uống tách đầu tiên trong khoảng từ 4 giờ sáng đến 12 giờ trưa. Ngoài ra, những người chủ yếu uống cà phê vào buổi sáng có khả năng tử vong do bệnh tim hoặc tuần hoàn thấp hơn 31% so với những người không uống cà phê sau trung bình 10 năm.

Các nhà nghiên cứu cũng cho biết, uống cà phê vào buổi sáng có thể làm giảm nguy cơ tử vong do bệnh tim và tuần hoàn vì cả cà phê không có caffeine và có caffeine đều chứa các chất có thể làm giảm tình trạng viêm trong cơ thể. Viêm mãn tính có thể làm tăng nguy cơ tích tụ chất béo (mảng bám) trong mạch máu, có thể dẫn đến đau tim hoặc đột quỵ. Giảm nguy cơ mắc các bệnh mãn tính này bằng cách tuân theo chế độ ăn uống lành mạnh, cân bằng giúp bạn sống lâu hơn. Các nhà nghiên cứu cho rằng những người uống cà phê vào buổi sáng có thể được hưởng lợi nhiều nhất từ tác dụng chống viêm tiềm tàng của cà phê, do một số phân tử trong máu gây viêm hoạt động mạnh hơn vào đầu ngày.

Tracy Parker, chuyên gia dinh dưỡng cao cấp tại British Heart Foundation, cho biết: "Uống cà phê ở mức độ vừa phải nhìn chung tốt cho hầu hết mọi người và dường như không ảnh hưởng tiêu cực đến sức khỏe tim mạch. Tuy nhiên, nghiên cứu này cho thấy thời điểm trong ngày bạn uống cà phê cũng quan trọng. Uống cà phê vào đầu ngày thay vì đêm muộn không có khả năng gây hại và có thể tốt cho sức khỏe tim mạch của bạn".

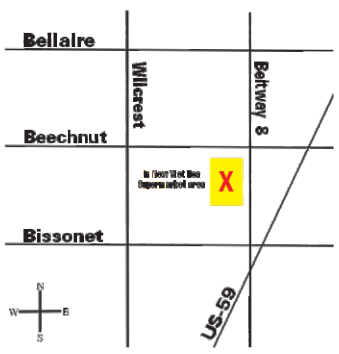
Dù vậy, cà phê có một số rủi ro nhất định, chủ yếu liên quan đến hàm lượng caffeine. Tiêu thụ quá nhiều caffeine có thể dẫn đến các vấn đề như lo lắng, đau đầu và tăng nhịp tim. Cà phê chứa caffeine có thể làm trầm trọng thêm chứng ợ nóng, còn được gọi là các triệu chứng trào ngược. Bạn cũng có thể gặp phải các triệu chứng tiểu tiện tăng cao, chẳng hạn như tăng tần suất và nhu cầu cấp thiết, do lượng caffeine hấp thụ vào cơ thể. Trung bình, uống từ ba đến bốn tách cà phê mỗi ngày, hoặc khoảng 400 miligam caffeine, được coi là an toàn cho hầu hết người lớn, cùng với chế độ ăn uống lành mạnh, cân bằng và tập thể dục thường xuyên. ■



Harry Dao Insurance Agency, Inc.
8300 W. Sam Houston S., Suite 122, Houston TX 77072
Trong khu chợ Việt Hoa mới, Beechnut và Beltway 8, Đối diện chợ HEB
Phone: (281)933-8300 FAX: (281) 933-5333
email: hdao@farmersagent.com / website: www.farmersagent.com/hdao

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

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



Elite Commercial Agent

FARMERS INSURANCE GROUP
Symbol of Superior Service
P
Presidential Council Member

Member
MDRT
The Premier Association of Financial Professionals®

FARMERS INSURANCE GROUP
Symbol of Superior Service

FARMERS®

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

Không ngờ bộ phận nhiều người chê của thịt gà, lại là "kho dinh dưỡng" cực tốt cho sức khỏe

Trong các bộ phận của một con gà thì phần ức gà (hay lườn gà) được đánh giá mang lại nhiều giá trị dinh dưỡng nhất và cũng là món đứng đầu trong danh sách thực phẩm giúp giảm cân.

Giá trị dinh dưỡng của phần ức gà có thể dao động tùy thuộc vào trọng lượng và cách gà được nuôi (nuôi thả tự nhiên hay nuôi công nghiệp). Nhưng theo thông số chung, trong 110 gram ức gà không da, không xương chứa: 110 calo, 26 gram protein, 1 gam chất béo, 75 ml cholesterol, 85 ml natri, 0 gram đường, 0 gram chất xơ.

Công dụng của ức gà đối với sức khỏe

Tăng cường hệ miễn dịch

Ức gà là một nguồn cung cấp dồi dào các dưỡng chất thiết yếu, đặc biệt là Vitamin B6, Selenium và Kẽm. Sự kết hợp của ba dưỡng chất này trong ức gà tạo nên một "lá chắn" vững chắc, bảo vệ cơ thể khỏi sự xâm nhập và tấn công của các tác nhân gây bệnh như vi khuẩn, virus và các tác nhân gây hại khác, giúp duy trì một hệ miễn dịch khỏe mạnh và hoạt động hiệu quả.

Giúp cơ bắp chắc khỏe

Ức gà chứa nhiều protein nên đây được xem là món ăn không thể bỏ qua trong thực đơn tăng cơ. Nhóm vitamin B và niacin trong ức gà đặc biệt tốt cho những người hoạt động thường xuyên vì chúng giúp cơ thể hoạt động tốt trong suốt quá trình rèn luyện thể chất.

Bảo vệ sức khỏe tim mạch

Bệnh tim mạch là một trong những nguyên nhân gây tử vong hàng đầu trên toàn thế giới. Chế độ ăn uống đóng vai trò then chốt trong việc duy trì sức khỏe tim mạch, và ức gà là một lựa chọn tuyệt vời để bảo vệ trái tim của bạn. Ức gà ít chất béo bão hòa và cholesterol, giúp giảm nguy cơ mắc bệnh tim mạch. Niacin giúp giảm cholesterol xấu (LDL) và tăng cholesterol tốt (HDL).

Giảm cao huyết áp

Giá trị dinh dưỡng của ức gà thể hiện ở lượng protein cao góp phần giảm áp suất mạch máu nên hỗ trợ điều chỉnh cân bằng huyết áp. Nó còn chứa một lượng axit béo tốt là omega-3 chống đột quỵ.

Hỗ trợ chức năng não bộ

Ức gà chứa vitamin B12 đóng vai trò quan trọng trong việc duy trì chức năng thần kinh và hỗ trợ trí nhớ. Axit amin tryptophan trong ức gà giúp sản xuất serotonin, một chất dẫn truyền thần kinh giúp cải thiện tâm trạng và giấc ngủ.

Đối với những người chọn ức gà làm thực phẩm chính để giảm cân, các chuyên gia khuyến cáo không nên lạm dụng. Không nên ăn ức gà thường xuyên và liên tục trong một thời gian dài với hàm lượng lớn. Vì khi ăn quá nhiều, cơ thể sẽ dư thừa protein và tích tụ nhiều cholesterol, tạo gánh nặng cho gan và thận…



Ảnh minh họa

Bốn lưu ý để giảm cân bằng ức gà hiệu quả nhất

- Trong thời gian giảm cân, bạn nên ăn ức gà một lần vào bữa chính trong ngày. Thời điểm thích hợp nhất là bữa trưa. Các bữa còn lại nên ăn các món ăn đa dạng khác để đảm bảo cung cấp đủ chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể.

- Nên kết hợp ức gà với các thực phẩm giàu chất đạm như cá, trứng, sữa, thịt bò, thịt cừu, phô mai...

- Khi chế biến các món ăn với ức gà, tránh sử dụng quá nhiều gia vị và dầu mỡ có thể làm thay đổi thành phần dinh dưỡng. Nếu muốn áp dụng phương pháp giảm cân bằng ức gà, bạn nên bỏ da vì da gà chứa nhiều chất béo và calo.

- Khi áp dụng thực đơn giảm cân bằng ức gà, bạn cần kết hợp với một chế độ luyện tập phù hợp và đều đặn để có kết quả tốt nhất. ■

Thuongmai VIETNAM
Issue # 2214 * Tuesday, July 28, 2026



PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

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 vừa góp 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 Số 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 Biến 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 Biến 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. ■

Thuongmai VIETNAM
Issue # 2214 * Tuesday, July 28, 2026



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, phốt pho, magie), chất chống ôxy 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 phốt 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

Dù ít bày tỏ, nam giới luôn mong bạn đời ghi nhận nỗ lực của mình, từ việc nhà, khiếu 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.

Khiếu 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

Đổ 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. ■

Thương mại VIETNAM
Issue # 2214 * Tuesday, July 28, 2026



PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

11 điều chồng mong được vợ ghi nhận

Nhiều người đàn ông mong được bạn đời ghi nhận những nỗ lực âm thầm của mình, từ chăm lo gia đình, biết lắng nghe, kiểm soát cảm xúc...

Khiếu hài hước

Nhiều người chồng rất tự hào về khiếu hài hước và mong được vợ trân trọng, công nhận điều đó hơn. Không gì khiến họ vui hơn việc làm người phụ nữ mình yêu bật cười, bởi tiếng cười giúp hai người thêm gắn kết.

Theo giáo sư truyền thông người Mỹ Jeffery Hall, sự vui đùa giữa các cặp vợ chồng là yếu tố quan trọng tạo sự gắn bó và cảm giác an toàn trong mối quan hệ, đồng thời là dấu hiệu của sự hấp dẫn trong tình yêu.

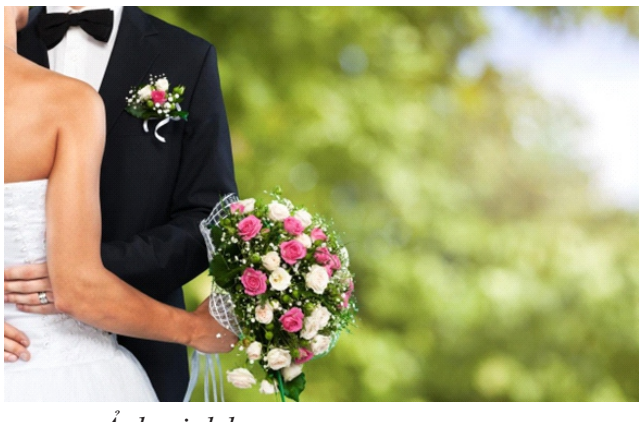
Tuy nhiên, hài hước cần đúng cách. Đùa vui để chia sẻ khác với việc dùng lời nói mang tính công kích hoặc che giấu cảm xúc thật, điều có thể khiến mối quan hệ xa cách. Điều quan trọng nhất là cùng nhau tìm niềm vui trong những điều nhỏ nhặt của cuộc sống và tận hưởng chúng.

Nỗ lực hoàn thiện bản thân

Các ông chồng mong vợ ghi nhận những nỗ lực để trở thành phiên bản tốt hơn của chính mình, dù đó là cải thiện sức khỏe, sự nghiệp hay cảm xúc.

Một người chồng trưởng thành về mặt cảm xúc hiểu rằng những góp ý của vợ không phải sự công kích, mà là mong muốn anh ấy thay đổi theo hướng tích cực. Việc lắng nghe và tiếp thu góp ý cho thấy họ có ý thức về bản thân, sẵn sàng thay đổi và không ngừng hoàn thiện mình.

Bởi trưởng thành là một hành trình lâu dài, nhiều người chồng mong vợ trân trọng những nỗ lực và công sức họ bỏ ra để thay đổi, điều cũng giúp mối quan hệ vợ chồng ngày càng bền chặt hơn.



Ảnh minh họa

Sự đáng tin cậy

Nhiều người chồng mong vợ trân trọng sự đáng tin cậy và nỗ lực của họ để luôn là chỗ dựa cho gia đình. Dù không phải phẩm chất hào nhoáng, đây lại là nền tảng của một mối quan hệ bền vững.

Một người chồng đáng tin không chỉ hứa mà còn hành động, luôn hiện diện và hỗ trợ vợ cả về vật chất lẫn tinh thần. Chính sự quan tâm và đồng hành bền bỉ ấy là điều họ muốn được ghi nhận nhiều hơn.

Những cử chỉ yêu thương nhỏ bé

Khi hôn nhân kéo dài, các cặp vợ chồng dễ đặt sự lãng mạn xuống hàng thứ yếu vì cuộc sống bận rộn. Tuy nhiên, tình yêu cần được vun đắp mỗi ngày.

Nhiều người chồng thể hiện tình cảm bằng những cử chỉ nhỏ, kín đáo nên dễ bị bỏ qua. Với họ, những hành động giản dị ấy đôi khi ý nghĩa hơn các màn lãng mạn lớn lao và họ mong vợ nhận ra sự quan tâm của mình dành cho những điều nhỏ nhặt.

Khả năng lắng nghe của anh ấy

Lắng nghe là vấn đề khiến nhiều cặp vợ chồng bất đồng. Các bà vợ thường cảm thấy không được chồng thấu hiểu, trong khi nhiều ông chồng tin rằng họ đã cố gắng lắng nghe.

Theo chuyên gia Janelle Anderson, một mối quan hệ bền vững cần được nuôi dưỡng và lắng nghe là cách hiệu quả để tăng sự kết nối. Khi được lắng nghe thật sự, mỗi người sẽ cảm thấy mình được trân trọng. Vì vậy, ngay cả khi kỹ năng này chưa hoàn hảo, nhiều người chồng vẫn mong vợ ghi nhận những nỗ lực của họ trong việc lắng nghe và thấu hiểu.

Sự chấp nhận dành cho bạn

Nhiều người chồng mong vợ trân trọng việc họ yêu và chấp nhận vợ mình đúng với con người thật của cô ấy, kể cả những khuyết điểm.

Không ai hoàn hảo và hôn nhân cũng vậy. Yêu một người không có nghĩa là chấp nhận những hành vi gây tổn thương, mà là học cách bao dung với những thiếu sót và trân trọng con người đối phương. Khi một người chồng cho thấy tình yêu của mình không đi kèm điều kiện, điều anh ấy mong muốn là sự ghi nhận từ người bạn đời.

Sự cởi mở về cảm xúc

Nhiều đàn ông được dạy phải kìm nén cảm xúc và coi sự mong manh là dấu hiệu của yếu đuối. Vì thế, việc mở lòng và chia sẻ cảm xúc không hề dễ dàng với họ.

Tuy nhiên, sự cởi mở lại là chìa khóa để xây dựng sự thân mật và kết nối trong hôn nhân. Các ông chồng mong vợ ghi nhận những nỗ lực của họ khi dám bộc lộ cảm xúc, tham gia vào những cuộc trò chuyện khó khăn và chia sẻ những suy nghĩ chân thành của mình.

Khả năng kiểm soát cảm xúc

Nhiều đàn ông gặp khó khăn trong việc điều tiết cảm xúc vì từ nhỏ không được dạy cách bộc lộ và xử lý cảm xúc đúng cách.

Việc học cách bình tĩnh lại, chấp nhận cảm xúc tiêu cực và thể hiện chúng theo hướng tích cực là một quá trình không dễ dàng. Vì vậy, nhiều người chồng mong vợ ghi nhận những nỗ lực của họ trong việc thay đổi và học cách kiểm soát cảm xúc tốt hơn, dù không phải lúc nào họ cũng làm tốt.

Những hành động chia sẻ hàng ngày

Nhiều người đàn ông thể hiện tình yêu qua những việc làm nhỏ mỗi ngày như đổ rác, rửa bát hay mang xe đi bảo dưỡng. Với họ, đó không chỉ là việc nhà mà còn là cách nói: "Anh yêu em".

Theo chuyên gia trị liệu hôn nhân Stan Tatkin, tình yêu không phải là yếu tố duy nhất giúp một mối quan hệ bền vững. Những hành động chăm sóc và hỗ trợ nhau mỗi ngày cũng là biểu hiện của sự quan tâm và gắn bó. Vì vậy, nhiều người chồng mong vợ nhìn nhận những việc họ làm như một cách thể hiện tình yêu và sự tận tâm.

Tinh thần chịu trách nhiệm

Thừa nhận sai lầm và cam kết thay đổi là điều không dễ dàng, đòi hỏi sự khiêm tốn và khả năng tự nhìn nhận bản thân. Vì thế, nhiều người chồng mong vợ ghi nhận nỗ lực của họ trong việc chịu trách nhiệm với hành động của mình.

Theo Viện Gottman, sự phòng thủ chỉ khiến xung đột thêm trầm trọng vì nó ngăn cản việc lắng nghe đối phương. Ngược lại, biết nhận trách nhiệm giúp các cặp đôi gắn kết hơn và thể hiện sự trưởng thành về cảm xúc của người chồng.

Sự cam kết gắn bó

Nhiều người chồng mong vợ trân trọng sự cam kết của họ trong việc vun đắp hôn nhân mỗi ngày.

Với nhiều đàn ông, mối quan hệ với vợ là một trong những điều quan trọng nhất trong cuộc đời. Họ tin rằng một cuộc hôn nhân bền vững được xây dựng qua từng năm nhờ sự nỗ lực của cả hai và xem việc gìn giữ hôn nhân là khoản đầu tư xứng đáng, giúp cuộc sống trở nên ý nghĩa hơn. ■

RIIZE trở lại đã lập tức giành hạng 1, album 'II' gần cán mốc 1 triệu bản ngay ngày đầu

Vừa qua, nhóm phát hành mini album thứ hai mang tên II. Theo Hanteo Chart, album mới đã bán được 916.373 bản chỉ sau một ngày ra mắt.

Không chỉ tại Hàn Quốc, RIIZE còn chứng minh sức hút ở thị trường Trung Quốc. II đứng đầu bảng xếp hạng bán album kỹ thuật số trên QQ Music, đồng thời nhận chứng nhận "Triple Gold" với doanh số 750.000 tệ.

Nhóm cũng gây chú ý tại Nhật Bản khi album mới vươn lên vị trí số 1 trên bảng xếp hạng tăng hạng thời gian thực của AWA. Bên cạnh đó, RIIZE còn đạt hạng 2 trên Daily Album Ranking của RecoChoku.

Thành tích toàn cầu của nhóm cũng rất ấn tượng. II đã giành vị trí số 1 trên iTunes Top Albums Chart tại 5 quốc gia và khu vực, gồm Nhật Bản, Thái Lan, Hong Kong, Việt Nam và Indonesia.

Ca khúc chủ đề Do You Dance cũng đang cho thấy sức nóng đáng kể khi đứng đầu bảng xếp hạng K-pop tổng hợp của 5 nền tảng âm nhạc thuộc Tencent Music tại Trung Quốc, đồng thời giữ vị trí số 1 trên bảng xếp hạng thời gian thực của Bugs.

Trong buổi livestream ngày trở lại, RIIZE nhắn gửi: "Chúng tôi sẽ mang đến một màu sắc và màn trình diễn khác để nâng cảm xúc của BRIIZE. Hãy cùng tạo nên những kỷ niệm thật vui nhé". ■

Thương mại VIETNAM
Issue # 2214 * Tuesday, July 28, 2026

Năm thói quen rửa mặt nên tránh nếu bạn muốn một làn da đẹp

Trước khi tìm đến những sản phẩm mới hay các phương pháp chăm sóc chuyên sâu để cải thiện làn da tổn thương, bạn có thể bắt đầu bằng cách điều chỉnh những sai lầm trong bước rửa mặt hằng ngày.

Một làn da đẹp thường bắt đầu từ quy trình làm sạch phù hợp. Dù đầu tư vào nhiều sản phẩm dưỡng da, kết quả chăm sóc vẫn có thể bị ảnh hưởng nếu bước rửa mặt chưa thực sự đáp ứng nhu cầu của làn da.

Rửa mặt thật kỹ

Bạn có từng cảm thấy yên tâm hơn khi làn da trở nên sạch bong kin kít sau khi rửa mặt? Thực tế, cảm giác đó không phải lúc nào cũng là tín hiệu tích cực. Đó là lúc lớp dầu tự nhiên để bảo vệ da bị cuốn trôi bởi khả năng làm sạch vượt quá nhu cầu cần thiết của các sản phẩm. Khi lượng dầu tự nhiên suy giảm quá nhiều, da sẽ tăng tiết bã nhờn để bù đắp, khiến da đổ dầu và nổi mụn nhiều hơn.

Bác sĩ da liễu Courtney Rubin chia sẻ thêm: "Làm sạch da quá mức cũng dẫn đến phá vỡ hàng rào bảo vệ da. Chúng ra các triệu chứng như mẩn đỏ, viêm nhiễm, cảm giác châm chích và bỏng rát, căng da, bong tróc và làm trầm trọng thêm các bệnh viêm da". Vì thế, thay vì tìm kiếm cảm giác sạch căng sau mỗi lần rửa mặt, bạn nên ưu tiên sản phẩm giúp duy trì trạng thái cân bằng tự nhiên của da.



Ảnh minh họa

Nặn mụn ngay sau khi rửa mặt

Sau khi rửa mặt, bề mặt da trở nên sạch hơn nên các nốt mụn, sợi bã nhờn hoặc vùng da không đều màu thường hiện rõ hơn. Lúc này, nhiều người có xu hướng đưa tay lên mặt để kiểm tra tình trạng da hoặc sử dụng dụng cụ nặn mụn ngay trước gương. Tuy nhiên, thói quen này có thể khiến làn da đối mặt với nhiều nguy cơ kích ứng hơn.

Trong quá trình làm sạch, da đã chịu tác động từ chất hoạt động bề mặt và ma sát từ tay. Vì vậy, hàng rào bảo vệ da lúc này khá nhạy cảm. Việc chạm tay lên mặt hoặc tác động lực lên các nốt mụn có thể làm vi khuẩn lan rộng, gia tăng phản ứng viêm và kéo dài thời gian phục hồi của da. Sau khi rửa mặt, bạn nên cấp ẩm cho da bằng một lượng kem dưỡng phù hợp để hỗ trợ phục hồi hàng rào bảo vệ và sử dụng các hoạt chất điều trị mụn cho những nốt viêm đỏ.

Rửa mặt quá nhiều lần trong ngày

Nhiều người cho rằng rửa mặt càng nhiều thì da càng sạch. Họ sử dụng sữa rửa mặt cả sau khi ngủ dậy, sau khi tập gym, sau khi đổ mồ hôi, sau khi tắm và trước khi đi ngủ. Thực tế, lượng bụi bẩn và tạp chất tích tụ trên da không phải lúc nào cũng nhiều đến mức cần làm sạch liên tục. Với làn da khô hoặc nhạy cảm, rửa mặt bằng nước vào buổi sáng thường đã đủ để loại bỏ mồ hôi và lượng dầu tiết ra trong đêm. Ngược lại, làn da dầu có thể cần một loại sữa rửa mặt dịu nhẹ vào buổi sáng để kiểm soát bã nhờn. Điều quan trọng vẫn là lựa chọn sản phẩm phù hợp và tránh làm sạch quá mức. Đối với đa số loại da, bạn nên sử dụng sữa rửa mặt khoảng 1-2 lần mỗi ngày. Tần suất này thường đã đủ để duy trì sự sạch sẽ và cân bằng. Trong những thời điểm đổ nhiều mồ hôi hoặc tiếp xúc với môi trường ô nhiễm, bạn có thể làm sạch thêm bằng nước hoặc sử dụng sản phẩm dịu nhẹ khi thật sự cần thiết.

Sử dụng nước quá nóng

Thư giãn với nước nóng khi rửa mặt luôn mang lại cảm giác dễ chịu. Dù vậy, nhiệt độ nước cũng ảnh hưởng trực tiếp đến sức khỏe làn da. Theo bác sĩ da liễu Rachel Nazarian làm việc tại Schweiger Dermatology Group (Mỹ): "Nước quá nóng hoặc quá lạnh đều có thể gây hại cho da, đặc biệt là nước nóng. Vì nó làm mất nước và lấy đi lớp dầu tự nhiên trên da, có thể làm suy yếu da theo thời gian".

Khi tiếp xúc thường xuyên với nước quá nóng, làn da dễ trở nên khô ráp, nhạy cảm và kích ứng. Bác sĩ da liễu Rachel Nazarian khuyên bạn nên sử dụng nước ấm khi rửa mặt. Nhiệt độ nước lúc này đủ khả năng làm mềm bã nhờn, bụi bẩn và cặn sản phẩm tích tụ trên da.

Không rửa tay trước khi rửa mặt

Một quy trình làm sạch hiệu quả còn cần một đôi tay sạch. Bàn tay đã trải qua hàng chục lần chạm vào nhiều bề mặt khác trong ngày. Nếu bỏ qua bước rửa tay, những tạp chất này có thể theo đó tiếp xúc trực tiếp với da mặt ngay từ bước chăm sóc đầu tiên. Bàn tay cũng là công cụ chính để massage và đưa sữa rửa mặt tiếp xúc đều trên da. Massage mặt khoảng một phút sẽ giúp sản phẩm phát huy hiệu quả và hỗ trợ tuần hoàn máu. Chính vì vậy, một đôi tay sạch giúp làm sạch da hiệu quả hơn. Đồng thời, chúng cũng giúp hạn chế nguy cơ đưa tạp chất và vi khuẩn trở lại bề mặt da ngay trong bước chăm sóc đầu tiên.

Nhận diện và hạn chế những sai lầm trong bước làm sạch sẽ giúp làn da duy trì trạng thái cân bằng và sẵn sàng hấp thụ các dưỡng chất ở những bước chăm sóc tiếp theo. ■

Quy tắc 3-2-1 giúp sườn nướng mềm, róc xương

Duy trì nhiệt độ lò nướng thấp kết hợp quy tắc "3-2-1" giúp dải sườn nướng chín đều, giữ trọn độ ẩm và thịt tự róc khỏi xương mà không cần dùng lực.

Nhiều người gặp tình trạng sườn nướng bị khô, dai hoặc thịt bám chặt vào xương do cài đặt nhiệt độ quá cao.

Chuyên gia ẩm thực Jack Rose từ chuyên trang Food Republic cho biết, nhiệt độ lò nướng lý tưởng nhất để chế biến sườn non (baby back ribs) là 120 độ C.

Ở mức nhiệt này, các mô liên kết (collagen) có đủ thời gian để tan chảy, giúp thịt đạt độ mềm mà không bị khô xơ.

Người nấu nên đặt vỉ sườn ở chính giữa lò để nhiệt tỏa đều, tránh tình trạng bề mặt xém nhưng bên trong chưa chín.

Để tăng độ mềm mọng, chuyên gia gợi ý bổ sung chất lỏng trong quá trình nướng. Người nội trợ có thể pha hỗn hợp rượu vang trắng, giấm táo, nước dùng bò và xốt BBQ, rưới lên sườn rồi bọc kín bằng giấy bạc. Cách này giúp miếng thịt hấp thụ độ ẩm.

Bí quyết để dải sườn đạt độ mềm chuẩn xác nằm ở quy tắc "3-2-1":

- **3 giờ đầu:** Nướng mở (không bọc giấy bạc).

- **2 giờ tiếp theo:** Bọc kín giấy bạc để giữ ẩm.

- **1 giờ cuối:** Mở lớp giấy bạc, phết thêm xốt BBQ và nướng mở để bề mặt xém cạnh.

Cách nhận biết sườn đã đạt độ mềm mượt là dùng kẹp nhấc dải sườn lên từ điểm chính giữa. Nếu hai đầu sườn hơi rủ xuống, điều đó chứng tỏ các mô đã tan chảy hoàn toàn.

Đối với các bữa ăn ngày thường, người nội trợ có thể thực hiện trước bước nướng mở (3 giờ) và nướng bọc (2 giờ).

Sau khi sườn chín, hãy để nguội và bảo quản trong ngăn mát tủ lạnh. Đến bữa ăn, bạn chỉ cần phết xốt và nướng ở mức 200 độ C trong 10-15 phút.

Đối với những bữa ăn ngày thường, người nội trợ hoàn toàn có thể rút ngắn thời gian hoặc chia nhỏ công đoạn mà vẫn đảm bảo sườn mềm tan, róc xương bằng cách chia nhỏ công đoạn nấu. Bạn có thể thực hiện trước bước nướng mở (3 giờ) và nướng bọc giấy bạc (2 giờ) từ tối hôm trước hoặc vào thời gian rảnh.

Sau khi sườn đã chín mềm, hãy để nguội và cất nguyên dải sườn cùng phần nước cốt trong giấy bạc vào ngăn mát tủ lạnh.

Đến bữa ăn, bạn chỉ cần lấy sườn ra, phết xốt BBQ và cho vào lò nướng ở mức 200 độ C trong 10-15 phút. Cách này giúp bạn có món sườn nướng nóng hổi, xém cạnh chỉ trong chốc lát.

Ngoài ra, thao tác sơ chế bắt buộc để nâng tầm hương vị là lột bỏ lớp màng mỏng bám sát ở mặt dưới xương (màng bụng).

Lớp màng này không chỉ gây cảm giác dai cứng khi ăn, còn tạo thành rào cản, ngăn gia vị và nước ướp thẩm thấu sâu vào bên trong nguyên liệu.■

Thương mại VIETNAM
Issue # 2214 * Tuesday, July 28, 2026

Ai là người phát minh ra bút bi: hành trình lịch sử của chiếc bút đỉnh cao

Chiếc bút bi, một vật dụng quen thuộc trong đời sống hàng ngày, đại diện cho một cuộc cách mạng viết lách vĩ đại. Câu hỏi ai là người phát minh ra bút bi không chỉ có một đáp án duy nhất mà là một hành trình dài của sáng chế, bắt đầu từ John J. Loud cho đến sự hoàn thiện của László Bíró. Việc hiểu rõ lịch sử này giúp chúng ta đánh giá đúng tầm quan trọng của phát minh công nghệ viết này, từ đó tạo nên cây bút hiện đại mà chúng ta đang sử dụng.



László Bíró

*** Khởi Đầu Sơ Khai: Bằng Sáng Chế Lần Đầu Tiên (1888)**

Lịch sử phát triển của bút bi bắt đầu từ cuối thế kỷ 19. Nhiều người thường nhầm lẫn rằng phát minh này chỉ xuất hiện vào những năm 1930. Tuy nhiên, bằng sáng chế đầu tiên đã được ghi nhận sớm hơn nhiều, đặt nền móng lý thuyết.

John J. Loud và Thiết Kế Bút Bi Dành Cho Da

Người đầu tiên nộp đơn xin cấp bằng sáng chế cho một thiết bị sử dụng cơ chế "viên bi" để phân phối mực là John J. Loud. Ông là một luật sư, đồng thời là một nhà phát minh người Mỹ. Phát minh của ông ra đời vào ngày 30 tháng 10 năm 1888.

Loud đã đăng ký bằng sáng chế Hoa Kỳ số 392,046. Thiết bị này được ông mô tả là "bút máy cải tiến". Mục đích chính của nó không phải là viết chữ đẹp trên giấy. Thay vào đó, nó được thiết kế để đánh dấu các vật liệu thô ráp.

Các vật liệu mà Loud nhắm đến bao gồm gỗ, giấy gói thô, và đặc biệt là da thuộc. Ông nhận thấy các loại bút máy thông thường không thể viết được trên các bề mặt này. Mực lỏng dễ bị thấm và ngòi dễ bị hỏng.

Cơ chế hoạt động của bút là một viên bi nhỏ. Viên bi này được giữ cố định trong một ổ cắm. Nó có khả năng xoay tự do để lăn mực lên bề mặt vật liệu. Đây chính là nguyên lý cốt lõi của bút bi.

Mặc dù bằng sáng chế của Loud có giá trị lịch sử cao. Tuy nhiên, thiết kế ban đầu của ông có nhiều hạn chế nghiêm trọng. Vấn đề lớn nhất là mực không chảy đều hoặc bị khô nhanh. Thiết kế này thiếu tính ứng dụng thương mại cần thiết. Nó không bao giờ được sản xuất rộng rãi và bằng sáng chế đã hết hạn.

*** Bối Cảnh Viết Lách Đầu Thế Kỷ 20**

Sự thất bại của Loud cho thấy việc phát minh ra bút bi đòi hỏi nhiều hơn một ý tưởng. Nó cần sự kết hợp giữa cơ chế cơ học hoàn hảo và công thức mực phù hợp.

Những Hạn Chế Của Bút Máy

Giai đoạn đầu thế kỷ 20, bút máy (fountain pen) là công cụ viết thống trị. Bút máy cung cấp trải nghiệm viết tương đối mượt mà. Tuy nhiên, chúng đi kèm với nhiều vấn đề phiền toái cho người dùng hiện đại.

Bút máy sử dụng mực lỏng, gốc nước, rất dễ bị lem. Loại mực này cần thời gian để khô. Điều này gây khó khăn cho người thuận tay trái. Họ thường làm nhòe mực khi di chuyển tay qua trang giấy.

Bút máy còn có nguy cơ rò rỉ mực cao. Sự thay đổi về độ cao hoặc nhiệt độ dễ làm mực chảy ra ngoài. Đặc biệt, việc nạp mực là một công đoạn bừa bãi và mất vệ sinh.

Nhu cầu về một công cụ viết sạch hơn, nhanh hơn và đáng tin cậy hơn trở nên cấp thiết. Đặc biệt là trong ngành báo chí và các môi trường làm việc tốc độ cao. Chính những vấn đề này đã tạo ra động lực cho sự xuất hiện của László Bíró.

*** László Bíró: Người Hoàn Thiện Công Nghệ Viết**

Nếu phải chọn một cái tên trả lời cho câu hỏi ai là người phát minh ra bút bi hiện đại, đó chắc chắn là László Bíró. Ông là một nhà báo, nhà điêu khắc người Hungary gốc Do Thái.

Ý Tưởng Đột Phá Từ Viên Bi Đồ Chơi

Vào những năm 1930, Bíró đang làm biên tập viên cho một tờ báo. Ông cảm thấy vô cùng bực mình với sự bất tiện của bút máy. Ông luôn phải đối mặt với các trang giấy bị bẩn và lem mực.

Bíró quan sát mực in báo chí. Ông nhận thấy mực này khô rất nhanh. Nó không làm bẩn giấy khi in. Tuy nhiên, mực in báo lại quá đặc. Nó không thể được sử dụng trong bút máy thông thường.

Ý tưởng quyết định đã đến với Bíró một cách ngẫu nhiên. Trong lúc đi dạo, ông nhìn thấy trẻ em chơi bi. Một viên bi lăn qua vũng nước. Nó để lại một vệt nước sạch, đều đặn trên mặt đất.

Quan sát này khiến ông nảy ra ý tưởng táo bạo. Tại sao không đặt một viên bi ở đầu bút? Viên bi đó có thể lấy mực đặc và truyền nó lên giấy. Quan trọng là nó phải lăn trong một ổ chứa kín.

Sự Cộng Tác Với Nhà Hóa Học György

László Bíró đã hợp tác với anh trai mình, György Bíró. György là một nha sĩ kiêm nhà hóa học. Sự hợp tác này là mấu chốt để giải quyết vấn đề kỹ thuật của Loud.

Họ đã cùng nhau nghiên cứu. Mục tiêu là tạo ra một công thức mực mới. Mực này phải đủ đặc để không bị chảy tự do. Đồng thời, nó cần đủ lỏng để bám đều vào viên bi khi xoay. Loại mực này chính là tiền thân của mực bút bi gốc dầu ngày nay.

Năm 1938, anh em nhà Bíró đã đăng ký bằng sáng chế Anh Quốc cho thiết kế cải tiến của họ. Thiết kế này bao gồm viên bi hoạt động hiệu quả với mực đặc. Đây là cột mốc quan trọng, đánh dấu sự ra đời của bút bi hiện đại.

*** Thử Nghiệm Trong Chiến Tranh và Di Cư Đến Argentina**

Sáng chế của Bíró nhanh chóng được công nhận về tính thực tiễn. Điều này đặc biệt đúng trong môi trường quân sự đầy khắc nghiệt.

Bút Bi Trong Không Quân Hoàng Gia Anh

Khi Thế chiến II bùng nổ, Không quân Hoàng gia Anh (RAF) nhận thấy giá trị của bút bi. Bút máy thường bị rò rỉ khi máy bay bay ở độ cao lớn do thay đổi áp suất khí quyển. Bút bi của Bíró lại hoạt động ổn định trong mọi điều kiện.

Bút bi trở thành công cụ không thể thiếu đối với phi công và hoa tiêu. Nó cho phép họ ghi chép nhanh chóng và sạch sẽ trên bản đồ. Việc sử dụng rộng rãi trong quân đội Anh đã làm tăng danh tiếng và độ tin cậy của bút bi.

Birome: Tên Gọi Huyền Thoại Tại Argentina

Do tình hình chính trị châu Âu bất ổn, anh em nhà Bíró buộc phải di cư. Họ chạy trốn khỏi sự truy hại của Đức Quốc xã. Năm 1940, họ đến Buenos Aires, Argentina.

Tại Argentina, họ tiếp tục hoàn thiện sáng chế của mình. Họ nhận thêm bằng sáng chế Argentina vào năm 1943. Họ thành lập công ty và bắt đầu sản xuất bút bi. Sản phẩm của họ được bán dưới thương hiệu Birome.

Birome là sự kết hợp tên Bíró và tên đối tác kinh doanh Juan Jorge Meyne. Bút Birome được bán ra thị trường vào ngày 10 tháng 6 năm 1944. Mặc dù ban đầu chưa tạo ra cơn sốt, nhưng nó đã khởi đầu cho kỷ nguyên bút bi tại châu Mỹ.

Di sản của Bíró được tôn vinh đặc biệt tại Argentina. Ngày sinh nhật của ông, 29 tháng 9, được chọn là Ngày của Những Nhà Phát minh. Ông được người dân địa phương biết đến với tên Lisandro José Bíró.

*** Cuộc Cách Mạng Thương Mại Hóa Tại Mỹ (1945)**

Sau chiến tranh, tầm nhìn về bút bi chuyển từ công cụ quân sự sang sản phẩm tiêu dùng đại chúng. Hoa Kỳ là nơi diễn ra cuộc chiến thương mại khốc liệt nhất.

Cơn Sốt Reynolds Rocket và Giá Cắt Cổ

Năm 1945, Milton Reynolds, một doanh nhân Mỹ, đã phát hiện ra bút Birome tại Argentina. Ông nhanh chóng nhận ra tiềm năng kinh doanh khổng lồ của nó. Reynolds mua vài mẫu bút và mang về Mỹ.

Reynolds đã sao chép lại thiết kế của Bíró. Ông đã tạo ra một vài thay đổi nhỏ để lách luật bằng

sáng chế Mỹ. Ông thành lập công ty Reynolds International Pen. Công ty này cho ra mắt sản phẩm mang tên Reynolds Rocket.

Sự kiện ra mắt Reynolds Rocket tại cửa hàng bách hóa Gimbel ở New York là một cú sốc truyền thông. Bút bi được quảng cáo là "chiếc bút có thể viết dưới nước". Nó được bán với giá 12.50 đô la Mỹ. Mức giá này cực kỳ đắt đỏ vào thời điểm đó.

Công ty đã bán được hàng chục nghìn chiếc bút trong ngày đầu tiên. Đây là một cơn sốt hàng tiêu dùng thực sự. Giới nhà giàu và giới kinh doanh đổ xô đi mua. Bút bi trở thành biểu tượng của sự hiện đại và công nghệ mới.

Sự Sụp Đổ Của Bong Bóng Giá

Sự thành công của Reynolds Rocket đã thu hút nhiều đối thủ cạnh tranh. Các công ty như Eversharp và Parker cũng nhảy vào cuộc. Tuy nhiên, chất lượng của các sản phẩm bút bi ban đầu không ổn định. Chúng vẫn bị rò rỉ mực và dễ bị tắc nghẽn.

Chất lượng kém và sự cạnh tranh gay gắt đã dẫn đến cuộc chiến giá khốc liệt. Chỉ trong vài năm, giá bút bi đã giảm từ 12.50 đô la Mỹ xuống chỉ còn vài xu. Nhiều công ty tiên phong như Reynolds đã nhanh chóng phá sản hoặc mất thị phần. Bút bi đã hoàn thành quá trình chuyển đổi từ mặt hàng xa xỉ thành mặt hàng đại chúng.

*** Bic Cristal: Chiếc Bút Bi Dân Chủ Hóa Toàn Cầu**

Mặc dù Bíró là nhà phát minh, Marcel Bich mới là người biến bút bi thành sản phẩm phổ thông toàn cầu. Bich là người Pháp gốc Ý, thành lập Société Bic.

Tối Ưu Hóa Quy Trình Sản Xuất

Năm 1950, Marcel Bich đã mua lại bản quyền từ anh em nhà Bíró. Bich nhận ra rằng vấn đề không chỉ nằm ở thiết kế. Nó còn nằm ở quy trình sản xuất và vật liệu.

Bich tập trung vào việc áp dụng các tiêu chuẩn kỹ thuật chính xác. Ông giảm thiểu tối đa chi phí sản xuất. Mục tiêu là tạo ra một chiếc bút bi dùng một lần, đáng tin cậy. Sản phẩm này có thể được bán với giá cực kỳ rẻ.

Bich giới thiệu chiếc bút mang tên Bic Cristal (hoặc BiC Crystal). Thiết kế này đơn giản một cách tuyệt đối. Thân bút được làm bằng nhựa trong suốt. Điều này cho phép người dùng nhìn thấy lượng mực còn lại.

Thành Công Toàn Diện Của Bic

Bic Cristal nhanh chóng chinh phục thị trường châu Âu. Sau đó, nó mở rộng sang Mỹ và toàn thế giới. Bút Bic được định vị là sản phẩm tiện lợi, không cần bảo trì. Chiếc bút này đã loại bỏ hoàn toàn sự bất tiện của bút máy.

Tính đến nay, Bic Cristal là một trong những sản phẩm văn phòng phẩm thành công nhất lịch sử. Hơn 100 tỷ chiếc bút bi Bic đã được bán ra trên toàn cầu. Marcel Bich đã hoàn thành sứ mệnh dân chủ hóa công cụ viết lách.

*** Giải Phẫu Kỹ Thuật Của Bút Bi Hiện Đại**

Để thực sự hiểu về sáng chế của Bíró, cần phải đi sâu vào công nghệ cơ bản. Sự thiên tài nằm ở việc kiểm soát dòng chảy mực.

Cơ Chế Viên Bi và Ổ Cắm

Cơ chế viên bi là trái tim của bút bi. Nó bao gồm một viên bi nhỏ làm bằng thép, đồng thau hoặc tungsten carbide. Kích thước viên bi thường là 0.7mm đến 1.6mm.

Viên bi được đặt trong một ổ cắm kim loại hình nón. Ổ cắm này được chế tạo với độ chính xác micron. Nó phải đủ khít để mực không bị rò rỉ. Đồng thời, viên bi phải xoay trơn tru.

Khi đầu bút lướt trên giấy, ma sát làm viên bi xoay. Viên bi lấy mực từ ống chứa và lăn lớp mực mỏng lên bề mặt giấy. Lực ma sát đóng vai trò như một van điều tiết. Nó chỉ cho mực thoát ra khi có áp lực viết.

Công Thức Mực Gốc Dầu (Oil-Based Ink)

Yếu tố phân biệt bút bi với các loại bút khác là mực gốc dầu. Đây là một loại mực có độ nhớt cao (rất đặc). Nó chứa thuốc nhuộm màu hòa tan trong dung môi gốc dầu, thường là rượu benzyl hoặc phenoxyethanol.

Độ nhớt cao này mang lại nhiều lợi ích:

Ngăn rò rỉ: Mực không chảy ra ngoài ngay cả khi bút được đặt ngược.

Khô nhanh: Dung môi gốc dầu bay hơi nhanh khi tiếp xúc với không khí. Điều này giúp mực khô gần như tức thì.

Lâu dài: Mực gốc dầu thường bền màu và chống nước tốt hơn mực gốc nước.

Sự phát triển công thức mực chính là đóng góp khoa học lớn của György Bíró. Nó giúp giải quyết vấn đề lem mực kinh niên của bút máy.

*** Di Sản Văn Hóa và Ý Nghĩa Lịch Sử**

Bút bi không chỉ là công cụ viết. Nó là một hiện tượng văn hóa đại chúng. Nó định hình lại cách thức con người tương tác với thông tin.

Sự Thay Đổi Trong Thói Quen Viết Lách

Bút bi đã làm đơn giản hóa việc ghi chép. Trước đó, viết lách là một công việc đòi hỏi sự cẩn thận (giấy thấm, nạp mực, làm sạch). Bút bi giúp viết nhanh hơn, sạch sẽ hơn và tiện lợi hơn.

Phát minh này giúp tăng tốc độ làm việc trong văn phòng. Nó cũng cải thiện đáng kể trải nghiệm học tập. Sinh viên có thể mang theo bút bi mà không lo rò rỉ mực.

*** Các Phát Triển Kế Thừa: Bút Bi Ngày Nay**

Nguyên lý viên bi tiếp tục là nền tảng cho các công nghệ viết mới. Chúng phục vụ các nhu cầu thẩm mỹ và chức năng khác nhau.

Bút Bi Nước (Rollerball Pens)

Bút bi nước xuất hiện để khắc phục nhược điểm viết "nặng" của bút bi gốc dầu. Chúng sử dụng viên bi tương tự, nhưng dùng mực lỏng gốc nước. Mực lỏng này mang lại trải nghiệm viết cực kỳ mượt mà. Nó cần ít áp lực hơn khi cầm.

Tuy nhiên, bút bi nước dễ rò rỉ hơn và mực khô chậm hơn bút bi truyền thống. Chúng phù hợp với những người yêu thích cảm giác viết trơn tru.

Bút Gel (Gel Pens)

Bút mực gel ra đời sau đó, sử dụng mực dạng gel bán lỏng. Mực gel là hỗn hợp của mực gốc nước và các chất làm đặc. Loại mực này cho màu sắc đậm và đa dạng hơn mực bút bi truyền thống.

Mặc dù mực gel viết rất mượt và tạo cảm giác sắc nét, chúng cũng cần thời gian khô lâu hơn. Chúng đặc biệt phổ biến trong các mục đích sáng tạo, tô màu và ghi chú trang trí.

*** Tóm Lược Về Những Người Đóng Góp**

Để trả lời một cách toàn diện cho câu hỏi ai là người phát minh ra bút bi, cần thừa nhận công sức của nhiều cá nhân:

John J. Loud (1888): Người đặt ý tưởng cơ chế viên bi trên bằng sáng chế.

László Bíró & György Bíró (1930s): Người đã hoàn thiện thiết kế. Họ phát minh ra công thức mực đặc và cơ chế vận hành đáng tin cậy. Họ là cha đẻ của bút bi hiện đại.

Milton Reynolds (1945): Người tiên phong thương mại hóa mạnh mẽ tại thị trường Mỹ.

Marcel Bich (1950s): Người đã công nghiệp hóa sản phẩm. Ông đưa bút bi trở thành mặt hàng tiêu dùng giá rẻ và phổ biến nhất thế giới với thương hiệu Bic.

Hành trình giải mã ai là người phát minh ra bút bi cho thấy đây là một quá trình tiến hóa phức tạp, không chỉ thuộc về một cá nhân. Mặc dù John J. Loud đặt viên gạch đầu tiên vào năm 1888, chính László Bíró và anh trai György mới là những người hoàn thiện công nghệ này bằng cách kết hợp cơ chế viên bi với mực khô nhanh.

Sự ra đời của chiếc bút bi hiện đại đã thay đổi hoàn toàn thói quen viết lách toàn cầu, từ việc sử dụng trong không quân chiến đấu đến việc sản xuất hàng loạt bởi các công ty như Bic. Ngày nay, dù công nghệ số phát triển mạnh mẽ, chiếc bút bi vẫn giữ vững vị thế là công cụ ghi chép tiện lợi và thiết yếu nhất trong cuộc sống. ■

Vui Cười

*** Thiếu người ngồi trước**

Hai cô gái tóc vàng hoe lái xe hơi đi dạo phố. Sắp đến đoạn giao với đường sắt, một cô bèn dặn dò.

- Cậu nhìn bên trái xem có tàu không nhé, để tớ nhìn bên phải.

Ba giây sau: "Rầm!", chiếc xe bị bẹp mất một góc. Hai cô gái sợ hãi bước ra khỏi xe. Một cô hỏn hển:

- Chúng ta thiếu mất một người nhìn đằng trước nên tông phải cái thanh chắn cậu à!

*** Nghi ngờ**

Cậu con trai từ trong phòng hô vọng ra:

- Bố ơi, tại sao trái đất lại quay hả bố?

- Cái gì thế? Chắc con lại uống vụng bia của bố rồi phải không?!

THE TOTAL YOU MEDICAL SPA

Laser Facial 30min

$79 was $150

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

Oxygen AstrodomeFacial 45 min

$89 was $150

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



Korean Glass Skin Booster

$349 was $580

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

Botox

$10/unit was $15/unit

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



346-787-3968

1140 Business Center #403 Dr. Houston TX 77043

GENERAL SURGERY / VEIN CENTER

TRUNG TÂM ĐIỀU TRỊ SUY GIÃN TĨNH MẠCH

TRIỆU CHỨNG & CÁCH ĐIỀU TRỊ GIÃN TĨNH MẠCH

CÁC TRIỆU CHỨNG GIÃN TĨNH MẠCH





NHỮNG LỢI ÍCH CỦA ĐIỀU TRỊ SUY GIÃN TĨNH MẠCH

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

ĐIỀU TRỊ BẰNG PHƯƠNG PHÁP NỘI SOI Ổ BỤNG

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

- Điều Trị Suy Giãn Tĩnh Mạch
- Điều Trị Thoát Vị
- Phẫu Thuật Túi Mật
- Phẫu Thuật Dạ Dày, Trực Tràng
- Phẫu Thuật Tuyến Giáp

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

Đừng chờ đợi, hãy đến gặp chúng tôi ngay!

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

TIẾNG ANH ◦ TIẾNG VIỆT thezhenmaster@hotmail.com

713-935-9758

9440 Bellaire Blvd., Ste. 205 Houston TX 77036
1140 Business Center Dr., Ste. 403 Houston TX 77043