

The Vietnamese Business Daily

Thương Mại

VIETNAM

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

Section B
Điện Ảnh
NĂM THỨ 46
2217
Aug 18, 2026

VIET HOA INTERNATIONAL FOODS

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

WEEKLY SPECIALS

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

FRIDAY - THURSDAY
08.21 - 08.27

Có Hiệu Lực:



HK HUA XIANG YUAN CHINESE MOON CAKES

WHITE LOTUS SEED PASTE 2 YOLKS
白蓮蓉2蛋黃月餅
BÁNH TRUNG THU HẠT SEN 2 TRỨNG

Price: \$15.99/BOX

TẠP HÓA / BÁCH HÓA

BUY 1 GET 1 "Hi" Hot & Spicy Hot Pot Soup Base Cốt Lẩu Mala \$4.99	BUY 1 GET 1 "Napoly" Cappuccino Coffee Cà Phê Cappuccino \$8.99	玉米零食一燒烤味 "Leslie" Clover Corn Snack - BBQ Bánh Bắp - BBQ 3 for \$3.50
麻辣火鍋底料 卡布奇諾咖啡	方便麵杯 "Lee" Minced Prawns in Spices Gia Vị Nấu Bún Riêu 2 for \$6.50	速溶玉米面粉 "Sol" Instant Corn Masa Flour Bột Bắp \$3.39

RAU CỦ QUẢ		THỊT		HẢI SẢN / ĐỒ BIỂN	
新鮮白菜 \$7.29 Fresh Long Bok Choy Cải Trắng	新鮮雪里紅 \$7.69 Fresh Sherlihon Cải Bẹ Xanh	新鮮金錢肚 \$2.99 Pork Ham Whole Thịt Mông Heo	鮮活絲綢 \$8.59 Beef Honeycomb Tripe Bao Tử Bò	鮮活生鯛 \$6.99 Fresh Silk Snapper (Whole) Cá Hồng Lụa	藍蟹 \$3.99 Live Blue Crab Cua Xanh Sống
新鮮西芹 \$7.39 Fresh Celery Stick Cần Mỹ	紅葡萄 \$2.89 Grape-Red Globe Nho Đỏ	新鮮雞腳 \$3.49 Fresh Chicken Feet Chân Gà	新鮮豬骨 \$1.99 Fresh Pork Soup Bone Xương Heo	活牡蠣 \$1.79 Live Oyster (Whole Bag) Hàu Sống	有頭蝦 (20-30) \$5.99 Fz White Jumbo Head on Shrimp (20-30) Tôm Có Đầu (20-30)

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

SPECIAL SALE ĐẶC BIỆT

\$4.99
/ Box - 6 packs

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

SHOP NOW

BOOM SALE!

\$699.99
BOX + FREE GIFT

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

FREE!



ĐIỆN ẢNH

Thang Duy: Viên mãn nhờ sống bình lặng

Ở tuổi 47, “nàng thơ châu Á” như tàng hình giữa nhịp điệu ồn ào của showbiz. Không chạy đua sản lượng, không tham gia gameshow, ít nhận quảng cáo, không dùng mạng xã hội để kể cuộc sống riêng, cô thi thoảng đóng phim, dự lễ trao giải. Điều thú vị là, chính sự vắng mặt ấy lại khiến hình ảnh của Thang Duy bền bỉ hơn so với đồng nghiệp cùng thế hệ.

Ngã rẽ 'Sắc Giới'

2007, Sắc Giới ra rạp, gây chấn động giới điện ảnh Trung Quốc, đem về một bữa tiệc thịnh soạn cho êkíp. Năm đó, Lý An giành giải Sư tử vàng tại Liên hoan phim Venice, Lương Triều Vỹ càn quét hàng loạt giải thưởng Nam diễn viên xuất sắc tại các liên hoan phim danh giá.

Thang Duy - nữ diễn viên chính - là người duy nhất phải “thanh toán hóa đơn cho bữa tiệc” này. Cô bị Cục Quản lý Phát thanh, Điện ảnh và Truyền hình Nhà nước “tuýt còi”, bị cấm xuất hiện trên các phương tiện truyền thông đại chúng ở Trung Quốc. Các đài truyền hình và báo chí được yêu cầu ngừng phát sóng quảng cáo và hạn chế sử dụng hình ảnh cô. Trước sự lạnh nhạt đột ngột rồi bị gạt ra lề, thay vì phản kháng, Thang Duy chọn tạm dừng. Cô sang Anh du học.



Năm 2010, sau hai năm im ắng, Thang Duy hợp tác với đạo diễn Ki Tae Young (người sau này trở thành chồng cô) và trở lại với Thu muộn. Tác phẩm lấy bối cảnh ở Seattle (Mỹ), một thành phố chìm trong sắc xám, phản ánh trạng thái tâm lý lạnh lùng và cô đơn của nhân vật. Thang Duy vào vai Anna, người bị bỏ tù vì tội ngộ sát nhưng được ân xá 72 giờ để về nhà dự đám tang cha. Trên một chuyến xe buýt đường dài, cô gặp Hoon (Hyun Bin thủ vai)...

Tránh sử dụng đối thoại sáo rỗng, ủy mị, Thu muộn, thay vào đó - dựa vào những kỹ thuật tinh tế như ánh mắt thay đổi, nhịp thở đều đặn và những khoảng lặng trong biểu cảm khuôn mặt, nhằm bóc tách từng lớp nội tâm nhân vật. Về ngoài tự nhiên, lạnh lùng và phong thái riêng của Thang Duy hòa quyện sâu sắc với nhân vật Anna, giúp cô hoàn hảo hóa thân vào nhân vật và nhận sự đánh giá cao từ giới phê bình lẫn khán giả Hàn.

Nhờ tác phẩm, tên tuổi Thang Duy vụt sáng trở lại.

Cô giành giải Nữ diễn viên chính xuất sắc hạng mục phim điện ảnh tại Lễ trao giải Nghệ thuật Baeksang, trở thành nữ diễn viên không phải người Hàn Quốc đầu tiên nhận được vinh dự này kể từ khi giải thưởng được thành lập. Cô cũng nhận được một số giải thưởng quan trọng khác, bao gồm Giải thưởng của Hiệp hội phê bình phim Hàn Quốc và Giải thưởng của Hiệp hội phê bình phim Busan. Từ chỗ bị hắt hủi nơi quê nhà, cô tạo dựng được chỗ đứng trong làng giải trí Hàn Quốc vốn cạnh tranh khốc liệt, gia tăng danh tiếng quốc tế và trở thành ngôi sao trong mắt người hâm mộ Hàn - những khán giả vốn định kiến sâu sắc với nghệ sĩ nước ngoài.

Sau Thu muộn, Thang Duy tiếp tục minh chứng mình bằng loạt tác phẩm Finding Mr. Right, Decision to Leave, Wonderland, The Golden Era... Đặc biệt, sau Decision to Leave, Thang Duy bước vào giai đoạn rực rỡ mới trong sự nghiệp khi liên tiếp được vinh danh tại nhiều giải thưởng điện ảnh quốc tế và châu Á.

Điều đáng chú ý, Thang Duy không tận dụng thành công để tăng tốc. Cô không nhận phim dồn dập. Không mở rộng hoạt động giải trí. Không biến bản thân thành thương hiệu cá nhân phủ kín truyền thông. Hạn chế quảng cáo. Trong khi nhiều nghệ sĩ liên tục sản xuất nội dung trên mạng xã hội để duy trì sức nóng, Thang Duy gần như đứng ngoài cuộc chơi ấy. Thay vào đó, nữ diễn viên duy trì nhịp sống kín đáo, dành thời gian cho gia đình và chỉ xuất hiện khi có dự án khiến cô hứng thú.

Khán giả nói Thang Duy “không sợ bị mất sức nóng”.

Hôn nhân, bến đỗ bình yên

Trong quá trình quay Thu muộn, Thang Duy và Ki Tae Young âm thầm phát triển một mối quan hệ tin tưởng và thấu hiểu sâu sắc. Sau khi phim đóng máy, cả hai vẫn giữ liên lạc, rồi yêu.

Năm 2014, hai người làm đám cưới tại đảo Fårö, Thụy Điển, chỉ có gia đình và bạn bè thân thiết tham dự. Sau cưới, Thang Duy vẫn giữ quốc tịch Trung Quốc, không lấy họ của chồng. Suốt nhiều năm, cô liên tục bay giữa Bắc Kinh - Seoul. Cô vẫn đóng phim, xuất hiện tại các liên hoan phim quốc tế và là một trong những diễn viên được săn đón. Tuy nhiên, sau khi con gái Summer lớn hơn, nhịp sống của cô bắt đầu thay đổi.

Trong chương trình The Do Show phát sóng tại Hong Kong đầu năm 2024, Thang Duy kể gia đình sống ở Bundang, Seongnam, nơi chỉ có vài chục hộ dân, quanh nhà là ruộng, vườn và chuồng bò. Họ tự trồng cà chua, dưa leo, bí đỏ, ngô. Cô tự đưa con đi học, đi siêu thị, quán cà phê. Buổi sáng của cô bắt đầu bằng việc đi bộ qua những con đường làng ở Hàn Quốc, nhìn người dân thu hoạch rau, rồi tiện tay mua vài quả dưa leo mới hái. Hai vợ chồng vừa đi vừa ăn đến lúc về nhà mới phát hiện đã ăn hết 8 quả...

Khi trò chuyện với MC Trịnh Du Linh đầu 2024, Thang Duy kể cha mẹ chồng luôn tôn trọng, không ép cô thay đổi thói quen hay văn hóa để hòa nhập. Mẹ chồng học tiếng Anh để giao tiếp với con dâu, còn Ki Tae Yong làm “phiên dịch” mỗi khi cả nhà quây quần. Chính anh cũng quên vợ làm nghệ sĩ: “Ở nhà cô ấy chỉ là mẹ của Summer” - anh từng kể.

Thang Duy nói, quãng thời gian ấy khiến cô nhận ra lao động chân tay và thiên nhiên mang lại sự bình yên mà ánh đèn sân khấu không thể có.

Thang Duy ví chồng như “ngọn núi” - không phải anh che chở cô, mà vì sự hiện diện vững chãi khiến cô đủ yên tâm để làm nghề, đủ bình thản để nghỉ ngơi khi cần. Sau khi đoạt giải Nữ chính xuất sắc tại Rồng Xanh với Decision to Leave, cô thừa nhận: “Nếu không có Ki Tae Yong chăm lo gia đình và con gái, tôi khó có thể toàn tâm cho công việc”.

Trong cuộc trò chuyện với Vogue Hong Kong, Thang Duy nói điều lớn nhất thay đổi ở cô, theo thời gian, không phải kỹ thuật diễn xuất, mà là trọng tâm của cuộc đời. Gia đình khiến cô kiên nhẫn hơn, bình an, tò mò với thế giới. Chính vì cuộc sống cân bằng nên khi làm việc, cô cũng tập trung và hiệu quả hơn trước.

Trong cuộc phỏng vấn với Vogue China đầu năm 2026, Thang Duy nói niềm vui của cô hiện đến từ những điều rất nhỏ: ngắm một chồi cây mới nhú, đi chợ, đọc sách, tắm nắng hay chia sẻ một món ăn ngon với người bên cạnh. “Tôi chỉ làm điều trong lòng thực sự muốn làm”, cô giải bày.

Mục tiêu sống của cặp vợ chồng rất nhất quán. Cặp nghệ sĩ sống kín đáo, tránh xa sự ồn ào đời tư, đồng thời giữ kín thông tin về con cái. Khi cần chia sẻ niềm vui, ví dụ khi sinh con trai, cô đăng một bài thông báo đơn giản trên WeChat Moments, tương tự khi sinh con gái Summer năm 2016. Diễn viên cho biết tôn trọng cá tính riêng của con cái trong giáo dục, từng bày tỏ hy vọng các con “ưu tiên chăm sóc sức khỏe và nhân cách trước, rồi để chúng tự chọn con đường trong tương lai”.

Những năm gần đây, sự nghiệp của Thang Duy khởi sắc mạnh mẽ, giúp cô giành nhiều giải thưởng. Với sự công nhận ngày càng tăng trên phạm vi quốc tế, cô trở thành một trong số ít nữ diễn viên được cả khán giả Trung Quốc và phương Tây yêu thích.

Nguyễn Hương

Không ai cứu nổi thái tử đẹp nhất showbiz: 2 tháng có 3 phim đều flop, hào quang lụi tàn quá nhanh

Từng được xem là một trong những nam thần cổ trang sở hữu visual nổi bật nhất lứa diễn viên 9X, Trần Tinh Húc nhiều năm qua vẫn được khán giả ưu ái gọi bằng biệt danh “thái tử đẹp nhất Cbiz”. Danh xưng này bắt nguồn từ vai Lý



Thừa Ngân trong Đông Cung (2019) - một thái tử vừa quyền mưu, tàn nhẫn vừa si tình. Không chỉ tạo nên cơn sốt khắp châu Á, tạo hình long bào, gương mặt sắc nét và khí chất vương giả của Trần Tinh Húc còn được xem là một trong những hình tượng thái tử đẹp và kinh điển nhất trên màn ảnh Hoa ngữ. Đến tận nhiều năm sau, mỗi khi nhắc đến vai diễn thái tử, cái tên Trần Tinh Húc vẫn thường được đưa lên bàn cân đầu tiên.

Thế nhưng, hào quang ấy dường như đang mờ nhạt đi nhanh chóng. Chỉ trong vòng đúng hai tháng, từ 22/11/2025 đến 22/1/2026, nam diễn viên liên tiếp có 3 bộ phim lên sóng là Kiều Khởi Thanh Nhưởng, Yết Hí và Đột Nhiên Thích Em. Điều đáng nói, không tác phẩm nào tạo được sự bùng nổ về nhiệt độ, thành tích hay hiệu ứng truyền thông. Ba dự án thuộc ba thể loại khác nhau cùng thất bại khiến nhiều người nhận định đây là quãng thời gian đáng quên nhất trong sự nghiệp của Trần Tinh Húc.



Lên sóng ngày 22/11/2025, Kiều Khởi Thanh Nhưởng được chuyển thể từ tiểu thuyết nổi tiếng của Vi Ngự, thuộc thể loại kỳ ảo, mạo hiểm. Trong phim, Trần Tinh Húc vào vai Giang Luyện, một chàng trai bí ẩn cùng Nhiếp Cửu La (Địch Lệ Nhiệt Ba) bước vào hành trình truy tìm sự thật về sinh vật thần bí “Thanh Nhưởng”. Cả hai liên tục trải qua những chuyến phiêu lưu, chiến đấu với các thế lực siêu nhiên trước khi dần nảy sinh tình cảm.

Ngay từ khi công bố dàn diễn viên, tác phẩm được kỳ vọng sẽ là bom tấn cuối năm nhờ sự kết hợp giữa Địch Lệ Nhiệt Ba và Trần Tinh Húc. Tuy nhiên, khi phát sóng, phim nhanh chóng gây thất vọng. Điểm bị chê nhiều nhất là kịch bản rời rạc, tiết tấu lê thê, phần chuyển thể bị đánh giá làm mất đi sức hấp dẫn của nguyên tác. Các cảnh hành động thiếu cao trào, kỹ xảo không tạo được cảm giác mãn nhãn, trong khi yếu tố kỳ ảo cũng bị khai thác nửa vời.

Bên cạnh đó, cặp đôi chính bị nhận xét thiếu chemistry trầm trọng. Dù sở hữu ngoại hình nổi bật, Trần Tinh Húc và Địch Lệ Nhiệt Ba lại không tạo được cảm giác yêu đương tự nhiên. Nhiều khán giả cho rằng diễn xuất của cả hai khá gượng, các phân cảnh tình cảm thiếu cảm xúc nên không đủ sức giữ chân người xem.

Đầu tháng 1/2026, Trần Tinh Húc trở lại với Yết Hí, đóng cặp cùng Lư Dục Hiểu. Phim kể về Hồ Tu

(Lư Dục Hiểu), cô gái thất bại trong tình yêu vô tình bước vào một trò chơi nhập vai. Tại đây, cô gặp Tần Tiêu Nhất/Tiêu Trĩ Vũ do Trần Tinh Húc thủ vai, một nhân vật NPC mang thân phận bí ẩn trong bối cảnh Dân quốc. Mỗi quan hệ giữa hai người dần vượt qua ranh giới giữa thế giới ảo và hiện thực.

Đây được xem là dự án có ý tưởng khá mới khi kết hợp game nhập vai với yếu tố chữa lành và tình cảm. Tuy nhiên, sau khi phát sóng, Yết Hí không tạo được hiệu ứng như kỳ vọng. Dù được khen ở phần hình ảnh và tạo hình của dàn diễn viên, tác phẩm lại bị đánh giá thiếu cao trào, mạch truyện nhạt nhòa, cao trào cũng không đủ hấp dẫn để giữ chân khán giả. Nhiều ý kiến cho rằng Trần Tinh Húc vẫn giữ phong độ diễn xuất ổn định nhưng không đủ để “gánh” một kịch bản thiếu điểm nhấn.

Ngày 22/1/2026, Trần Tinh Húc tiếp tục tái xuất với bộ phim ngôn tình hiện đại Đột Nhiên Thích Em (hay Một Tình Yêu Bất Ngờ Đến), đóng cặp cùng Vương Ngọc Văn. Trong phim, Trần Tinh Húc hóa thân thành Cao Hải Minh, một tổng tài trẻ tuổi tồn tại trong thế giới của cuốn tiểu thuyết lấy bối cảnh năm 1999. Trong khi đó, Vương Ngọc Văn vào vai Lâm Hoan Nhi, nữ streamer chuyên tư vấn tình yêu ở năm 2025 bất ngờ xuyên vào chính cuốn tiểu thuyết mình từng chê bai. Để trở về hiện thực, Hoan Nhi buộc phải hoàn thành nhiệm vụ chinh phục trái tim của Cao Hải Minh. Từ những màn đấu khẩu hài hước, cả hai dần nảy sinh tình cảm thật, khiến ranh giới giữa thế giới hư cấu và hiện thực trở nên mong manh.

Dù sở hữu cặp đôi diễn viên có ngoại hình đẹp đồng đều và tương tác tự nhiên nhờ tình bạn ngoài đời, bộ phim lại không tạo được cú hích như kỳ vọng. Độ thảo luận trên mạng xã hội khá khiêm tốn, chỉ số truyền thông không nổi bật, trong khi hiệu ứng xem phim cũng nhanh chóng hạ nhiệt sau những tập đầu.

Nhiều khán giả đánh giá tác phẩm vẫn đi theo lối mòn quen thuộc của dòng phim ngôn tình đô thị Hoa ngữ: mô-típ thanh mai trúc mã, hiểu lầm rồi tái hợp, thiếu những nút thắt đủ mới để tạo sức hút. Nhịp phim chậm, kịch bản an toàn và ít cao trào khiến bộ phim không tạo được hiệu ứng truyền miệng. Vì vậy, dù Trần Tinh Húc và Vương Ngọc Văn được khen đẹp đôi, dự án vẫn nhanh chóng chìm ngấm giữa thị trường phim cạnh tranh khốc liệt đầu năm 2026.

Điểm chung của cả ba bộ phim là Trần Tinh Húc không phải vấn đề lớn nhất. Nam diễn viên vẫn được đánh giá giữ phong độ diễn xuất tương đối ổn định, đặc biệt ở những phân cảnh nội tâm. Điều khiến các tác phẩm đồng loạt thất bại nằm ở chất lượng kịch bản, nhịp phim và khả năng tạo hiệu ứng với khán giả. Việc ba dự án liên tiếp không tạo được tiếng vang chỉ trong hai tháng khiến nhiều người bắt đầu đặt dấu hỏi về khả năng lựa chọn kịch bản của Trần Tinh Húc. Trong bối cảnh thị trường phim Hoa ngữ ngày càng cạnh tranh, một

diễn viên dù có thực lực cũng rất khó duy trì sức nóng nếu liên tục xuất hiện trong những dự án không đủ chất lượng.

Vũ Ánh

Vương Hạc Đệ, Hoàng Tử Thao kể chuyện tình bạn qua ca khúc Super Villain

Super Villain được trình diễn trực tiếp trên sân khấu concert New Era của Hoàng Tử Thao với sự kết hợp của Vương Hạc Đệ. Cái bắt tay của hai nghệ sĩ mang đến bầu không khí bùng nổ, biến tiết mục trở thành một trong những khoảnh khắc được khán giả nhắc đến nhiều nhất sau đêm diễn.

Super Villain có lộ trình ra mắt trái ngược với nhiều ca khúc khác. Thay vì được phát hành ở định dạng audio và MV trước, Super Villain lại lần đầu được Hoàng Tử Thao và Vương Hạc Đệ trình diễn live trên sân khấu concert cá nhân của Hoàng Tử Thao, sau đó mới phát hành trên các nền tảng nhạc số. Riêng điều này đã nói về sự “trái ngược”, “không theo lẽ thường” của ca khúc.

Super Villain là một bản rap pha trộn giữa Hip-Hop và Trap, xoay quanh hình tượng “siêu phản diện”. Qua đó, ca từ khắc họa hành trình trưởng thành được tôi rèn qua thực tế, cùng tình cảm anh em gắn kết.



Đằng sau khúc rap là tình bạn gắn kết của Hoàng Tử Thao và Vương Hạc Đệ

Hoàng Tử Thao thể hiện flow mượt mà, sắc bén và khí chất, không khỏi gợi người hâm mộ nhớ đến thời hoàng kim của nam nghệ sĩ khi còn hoạt động trong EXO. Trong khi đó, Vương Hạc Đệ lại tiếp cận bằng lối rap giàu chất kể chuyện, vừa đáp lại sự ấn ý giữa hai người, vừa tạo nên điểm nhấn riêng. Chính sự đối lẩn và kết hợp phong cách của cả hai đã làm cho bài hát mang âm hưởng rất “cháy”.

Tình bạn giữa Vương Hạc Đệ và Hoàng Tử Thao bắt nguồn từ khi cả hai cùng tham gia chương trình tạp kỹ The Shining Universe. Từ đó đến nay, họ đã trở thành anh em chí cốt. Có lẽ ca khúc Super Villain này đã là dự án được hai người ấp ủ từ lâu và bây giờ mới có cơ hội mang đến cho người hâm mộ.

Trên sân khấu concert trạm Thành Đô, Hoàng Tử



ĐIỆN ẢNH

Thao mời người em thân thiết kết hợp biểu diễn và đủ lịch trình quay phim bận rộn. Vương Hạc Đệ cũng không từ chối. Hoàng Tử Thao bày tỏ: “Tôi vô cùng cảm ơn Đệ Đệ. Khi tôi nói với cậu ấy rằng chẳng dừng chân đầu tiên hãy đến Thành Đô để ủng hộ tôi nhé, cậu ấy chưa từng một giây phút nào do dự”. Không làm người hâm mộ thất vọng, sân khấu đầu tiên của Super Villain ngay sau đó đã lên thẳng bảng hot search Weibo vì không khí quá bùng nổ.

Concert của Hoàng Tử Thao là món quà tri ân người hâm mộ sau ba năm vắng bóng trong thị trường âm nhạc

Hoàng Tử Thao vốn đã có một lượng người hâm mộ nhất định khi anh debut cùng EXO năm 2012 và cũng là một phần thanh xuân của rất nhiều khán giả yêu nhạc. Ba năm là quãng thời gian đủ dài để khán giả chờ đợi sự trở lại của Hoàng Tử Thao trên sân khấu concert cá nhân. Chính vì vậy, đêm mở màn tour diễn New Era tại Đông An Hồ, Thành Đô đã nhanh chóng trở thành tâm điểm của cộng đồng yêu nhạc Hoa ngữ. Bầu không khí bùng nổ ngay từ những phút đầu tiên, đánh dấu màn tái xuất đầy năng lượng của nam nghệ sĩ sau một khoảng lặng kéo dài của sự nghiệp âm nhạc. Mọi tiết mục đều được dàn dựng với quy mô lớn, mang màu sắc hiện đại, đúng tinh thần về một kỷ nguyên mới mà Hoàng Tử Thao muốn truyền tải.

Bên cạnh những khoảnh khắc bùng nổ của các bài diễn điều được nhắc đến nhiều nhất lại chính là diện mạo của Hoàng Tử Thao. Sau nhiều năm hoạt động tại Trung Quốc với tần suất tham gia các chương trình truyền hình thực tế dày đặc, anh từng nhận không ít ý kiến cho rằng đã dần rời xa hình ảnh thần tượng từng làm nên tên tuổi từ thời EXO.

Thế nhưng concert lần này mang đến một phiên bản khác hẳn với gương mặt sắc nét, phong thái tự tin cùng thần thái ngôi sao quen thuộc khiến nhiều cư dân mạng nhận xét anh đã tìm lại vẻ ngoài từng khiến hàng nhiều người hâm mộ say mê. Sự thay đổi ấy càng trở nên đáng chú ý khi nam nghệ sĩ vừa bước sang một chương mới của cuộc sống sau khi kết hôn vào năm ngoái. Điều tạo nên dấu ấn lớn nhất của New Era vẫn nằm ở thông điệp mà nam nghệ sĩ gửi gắm. Anh chia sẻ rằng tương lai không phải là điểm kết thúc của thuật toán, mà là một kỷ nguyên mới để mỗi người dám vui chơi, dám khám phá và dám sống theo cách mình lựa chọn.

“Các người có thể định nghĩa nhiều thứ, nhưng các người không thể định nghĩa tôi, và các người cũng không thể định nghĩa chúng ta. Đừng để thế giới này hoàn toàn đánh bại chúng ta”.

Thông điệp ấy phản ánh tinh thần nổi loạn, thẳng thắn và chân thành vốn đã gắn liền với Hoàng Tử Thao suốt nhiều năm qua rằng dù trải qua nhiều biến động trong sự nghiệp, anh vẫn giữ nguyên cá tính bộc trực và nguồn năng lượng mạnh mẽ mỗi lần bước lên sân khấu.

Sau đêm diễn mở màn thành công tại Thành Đô,

tour New Era tiếp tục dừng chân tại Hàng Châu vào ngày 1 tháng 8. Với những gì đã thể hiện, Hoàng Tử Thao dường như đang viết nên một chương mới trong hành trình nghệ thuật của mình.

Nguyễn Hương

Giây Phút Ấy Vượt Quá Giới Hạn giúp anh cả Phó Tân Bác được chú ý

Kinh nghiệm sống, phong thái trưởng thành giúp Phó Tân Bác thuyết phục trong vai diễn Mộ Dung Thanh Du của **Giây Phút Ấy Vượt Quá Giới Hạn**. Từ một gương mặt từng nổi tiếng ở thế hệ thần tượng giai đoạn 2007-2010 của Cbiz, Phó Tân Bác đang có màn trở lại đầy thuyết phục ở tuổi 39 khi chinh phục khán giả bằng vai diễn Mộ Dung Thanh Du.

Màn “lội ngược dòng” danh tiếng tuổi 40 của Phó Tân Bác

Phó Tân Bác bước chân vào làng giải trí Hoa ngữ từ năm 2007 với vai trò thành viên của nhóm nhạc BoBo cùng với Tinh Bách Nhiên trước khi chuyển hướng sang diễn xuất. Gần 20 năm hoạt động, anh liên tục góp mặt trong nhiều dự án phim **Cổ Kiếm Kỳ Đàm 2**, **Thiên Cô Quyết Trần**, **Gió Nam Hiệu Lòng Tôi**, **Sơn Hà Châm**, **Khánh Dư Niên 2**,.... Mỗi vai diễn đều giúp anh tích lũy thêm kinh nghiệm, từng bước mở rộng khả năng hóa thân.

Bởi làng giải trí Hoa ngữ có sự cạnh tranh vô cùng khốc liệt, những diễn viên lưu lượng được chú ý trên mạng xã hội thường là những gương mặt trẻ mới lên. Tuy nhiên, trong mùa hè 2026, Phó Tân Bác lại bất ngờ trở thành cái tên được nhắc đến nhiều nhất, vì vai diễn Mộ Dung Thanh Du cùng loạt hình ảnh tuyên truyền phim **Giây Phút Vượt Quá Giới Hạn**.

Vẻ đẹp lãng tử, sự phong độ khiến cho nhiều khán giả nhận xét rằng đây là màn “lột xác” thuyết phục nhất của một diễn viên U40 trên màn ảnh Hoa ngữ năm nay.



Mộ Dung Thanh Du khiến khán giả rung động hơn cả nam chính

Đóng phim **Giây Phút Ấy Vượt Quá Giới Hạn**, Phó Tân Bác không cần những màn thể hiện phô trương để gây ấn tượng. Anh khiến người xem nhớ đến mình bằng sự điềm tĩnh và khả năng truyền tải cảm

xúc xuất sắc qua từng ánh mắt.

Nam diễn viên 39 tuổi tại buổi họp báo quảng bá phim xuất hiện với mái tóc vàng sáng, kính gọng kim loại mảnh và phong thái của một quý công tử thời Dân quốc. Tạo hình này khiến nhiều người ngạc nhiên vì gần như xóa nhòa khoảng cách tuổi tác giữa anh và các bạn diễn nhỏ tuổi hơn. Gương mặt sắc nét, vóc dáng cân đối cùng thần thái điềm tĩnh giúp Phó Tân Bác trông trẻ hơn rất nhiều so với tuổi thật. Nhưng ở anh vẫn có sự trầm tĩnh khác biệt.

Nếu ngoại hình giúp Phó Tân Bác thu hút sự chú ý ban đầu, thì chính nhân vật Mộ Dung Thanh Du mới giữ chân người xem. Trong **Giây Phút Ấy Vượt Quá Giới Hạn**, Mộ Dung Thanh Du là anh cả của gia tộc Mộ Dung, đồng thời cũng là người luôn âm thầm bảo vệ em trai Mộ Dung Thanh Dịch (Trương Lăng Hách đảm nhận).

Thay vì xây dựng một hình tượng gia chủ lạnh lùng quen thuộc, bộ phim lựa chọn khắc họa một người anh sống lý trí nhưng luôn đặt gia đình lên trên hết. Sau những biến cố mà Thanh Dịch từng trải qua, Thanh Du luôn mang theo cảm giác day dứt. Anh tôn trọng ước mơ của em trai, kiên trì tìm cách chữa trị cánh tay bị tổn thương và luôn hy vọng Thanh Dịch có thể bắt đầu một cuộc sống mới.

Mộ Dung Thanh Du đại diện cho kiểu nhân vật trưởng thành, biết yêu thương nhưng cũng đủ tỉnh táo để không đánh mất lý trí trước cảm xúc. Thiết lập nhân vật này đã hoàn toàn chinh phục khán giả.

Những phân cảnh ngập tràn tình ý của Phó Tân Bác với bạn diễn Hạc Thu

Dù không phải cặp đôi chính, Mộ Dung Thanh Du và Diệp Chi Hồng cùng tuyến tình cảm của họ là yếu tố hấp dẫn của phim **Giây Phút Ấy Vượt Quá Giới Hạn**. Đây không phải chuyện tình được xây dựng bằng những lời tỏ tình mãnh liệt hay các khoảnh khắc ngọt ngào liên tiếp. Mà họ yêu nhau qua ánh mắt, khoảng lặng và sự kiềm chế. Mỗi lần hai người chung khung hình, ánh mắt nhìn nhau ngập tràn tình ý, dù không nói nên lời vẫn ngọt ngào tan chảy trái tim khán giả. Đặc biệt, đoạn hội thoại giữa hai nhân vật trong tập 15 với câu nói: “Vậy cô có biết tại sao cô có thể uy hiếp được tôi không?” và lời đáp lại: “Em biết”, có lẽ chính là câu tỏ tình hay nhất của Mộ Dung Thanh Du.

Càng yêu, cả hai càng hiểu rằng con đường mình lựa chọn như hai đường thẳng song song. Câu nói trong tập 10: “Chúng ta chung quy cũng không cùng một con đường” của Diệp Chi Hồng thực sự đau thấu tâm can. Chính sự kìm nén tình cảm lại tạo nên sức nặng cảm xúc.

Phó Tân Bác và bạn diễn Hạc Thu đều mang đến cảm giác đồng điệu tự nhiên, khiến khán giả dễ dàng tin vào câu chuyện của hai con người trưởng thành, yêu nhau nhưng chấp nhận đặt trách nhiệm, lý tưởng lên trước tình cảm cá nhân.

Vy Anh



12 năm hôn nhân không hoa mỹ của Cao Viên Viên - Triệu Hựu Đình

Giữa showbiz ồn ào, biến động, hôn nhân bình yên của cặp nghệ sĩ Cao Viên Viên, Triệu Hựu Đình đem lại niềm tin về tình yêu cho khán giả.

Triệu Hựu Đình hiếm khi nói về 12 năm hôn nhân. Anh cho biết những tháng năm qua, vợ chồng đã phối hợp rất tốt trong việc cân bằng gia đình - sự nghiệp. Anh nói: “Cả hai chúng tôi đều đặt gia đình lên hàng đầu và sự nghiệp xuống thứ hai. Tôi nghĩ sự hợp tác giữa tôi và Viên Viên trong việc quản lý gia đình và sự nghiệp rất hài hòa, trong đó mỗi người đều có không gian riêng”.

Khi nói về trách nhiệm với tư cách là người chồng và người cha, anh chia sẻ: “Tôi đóng vai trò mang lại cảm giác an toàn. Thứ nhất là sự ổn định, thứ hai là khả năng giải quyết vấn đề, thứ ba là khả năng đồng hành cùng gia đình”.

Điều Triệu Hựu Đình tiết lộ đã phản ánh lựa chọn của cả hai trong nhiều năm gần đây. Sau khi con gái chào đời năm 2019, Cao Viên Viên giảm đáng kể số lượng phim và hoạt động thương mại. Trong khi đó, Triệu Hựu Đình chủ động điều chỉnh lịch quay để có nhiều thời gian ở bên gia đình. Đối với họ, gia đình là số một.



12 năm hôn nhân bình dị

Năm 2011, khi cùng tham gia quay bộ phim Search (Tìm kiếm), Cao Viên Viên đang ở giai đoạn sự nghiệp thăng tiến, còn Triệu Hựu Đình chỉ chớm nổi.

Đoàn phim có một cảnh quay liên tục suốt ba ngày. Cao Viên Viên mệt đến mức chỉ biết tựa vào tường, lặng im không nói gì. Triệu Hựu Đình lặng lẽ đưa cho cô một chai nước, không thêm lời nào để động viên hay làm phiền.

Sau này, Triệu Hựu Đình kể, vào khoảnh khắc ấy, người anh nhìn thấy không phải một ngôi sao, mà chỉ là một cô gái đang cần được quan tâm, chăm sóc. Còn Cao Viên Viên nhớ lại, ngay lúc đó cô đã cảm thấy người đàn ông rất biết chừng mực, không khoa trương hay tạo cảm giác khó chịu.

Hai người không yêu từ cái nhìn đầu tiên. Từ từ, họ trò chuyện trên phim trường về điện ảnh, về cuộc sống, rồi phát hiện quan niệm gần như giống hệt

nhau. Nhờ thế, họ thành đôi.

Sau khi họ kết hôn, hình ảnh truyền thông ghi lại phần lớn đều rất đời thường: nắm tay nhau ở sân bay, cùng đi siêu thị mua thức ăn hay đưa con gái đi dạo công viên.

Có lần, cả hai bị bắt gặp trên phố, đang nhìn nhau rồi mỉm cười. Nụ cười tự nhiên, không hề có chút gượng gạo hay diễn xuất. “Triệu Hựu Đình nói với Cao Viên Viên điều gì đó, khiến đôi mắt cô cong lên như vầng trăng khuyết vì cười. Anh tiện tay khẽ siết lấy bàn tay cô, một cử chỉ đầy dịu dàng và thân mật”, Ifeng mô tả.

Trong một cuộc phỏng vấn, Triệu Hựu Đình từng tiết lộ, mỗi khi hai vợ chồng có mâu thuẫn, họ không bao giờ để chuyện kéo dài qua đêm. Anh thường là người nhường một bước trước, không phải vì thiếu nguyên tắc, mà vì anh tin: “Giải quyết vấn đề còn hiệu quả hơn việc tranh cãi xem ai đúng ai sai”.

Cao Viên Viên cũng từng nói cô chưa bao giờ dùng “chiến tranh lạnh” để ép chồng phải xuống nước. “Khi cả hai đều đặt gia đình lên hàng đầu, không cần lãng phí năng lượng vào những cảm xúc tiêu cực”, cô quan niệm.

Trong cuộc sống đời thường, thay vì thuê giúp việc hỗ trợ việc nhà, họ tự mình lo liệu những nhu cầu sinh hoạt hàng ngày. Điều này có thể giải thích tại sao, khi được hỏi về “bí quyết giữ cho hôn nhân luôn tươi mới”, Triệu Hựu Đình đã dừng lại vài giây trước khi nói: “Không có bí quyết nào cả. Chỉ là cả hai chúng tôi đều tin gia đình là điều quan trọng nhất và không ai trong chúng tôi sẽ làm bất cứ điều gì để phá vỡ điều đó”.

Trong nhiều năm qua, paparazzi nhiều lần ghi lại cảnh hai người cùng đưa con đi công viên, đi siêu thị, đập xe, dắt tay nhau ở sân bay hoặc cùng dự đám cưới bạn bè. Họ gần như không có ê-kíp đi cùng, ăn mặc giản dị và cư xử như một cặp vợ chồng bình thường.

Năm 2024, hình ảnh Triệu Hựu Đình liên tục nắm tay, chăm chú nhìn vợ trong đám cưới một người bạn gây chú ý trên mạng xã hội. Nhiều khách mời kể lại, Triệu Hựu Đình “cuồng” vợ và luôn quan tâm đến Cao Viên Viên trong suốt buổi lễ.

Trong các sự kiện công khai khác, anh thường có thói quen đi chậm để chờ Cao Viên Viên, chủ động mở cửa xe, cầm giúp đồ hoặc quan sát xem vợ có cần hỗ trợ gì không. Những cử chỉ ấy hiếm khi được chính anh nhắc đến, nhưng lại nhiều lần xuất hiện trong ảnh và video do truyền thông ghi lại.

Ba quan điểm chung trong hôn nhân của Cao Viên Viên - Triệu Hựu Đình

Với cặp sao, hôn nhân không phải lúc nào cũng ngọt ngào. Cao Viên Viên từng cho biết cuộc sống sau kết hôn không phải lúc nào cũng tràn ngập cảm xúc lãng mạn. Hai người cũng có lúc bất đồng, mệt mỏi hay áp lực vì công việc. Tuy nhiên, điều quan trọng nhất, họ luôn đối thoại và giải quyết vấn đề

thay vì thắng - thua trong tranh cãi.

Theo Cao Viên Viên, tình yêu sau hôn nhân không nằm ở những lời nói hoa mỹ mà thể hiện qua việc cả hai vẫn muốn chăm sóc nhau trong cuộc sống thường ngày.

Triệu Hựu Đình cũng nhiều lần bày tỏ quan điểm tương tự. Anh cho rằng trách nhiệm lớn nhất của người chồng là mang lại cảm giác an toàn cho gia đình: ổn định, có khả năng giải quyết vấn đề và luôn hiện diện khi người thân cần.

Hôn nhân cũng không phải thương hiệu, với họ. Khác với nhiều cặp sao thường xuyên xuất hiện cùng nhau trong gameshow hoặc livestream, Cao Viên Viên và Triệu Hựu Đình gần như không khai thác hôn nhân để phục vụ công việc. Triệu Hựu Đình từng tiết lộ nhiều nhà sản xuất đã mời hai người đóng chung nhưng họ đều từ chối vì chưa tìm được kịch bản phù hợp.

Theo anh, nếu để quan hệ ngoài đời lấn át nhân vật trên màn ảnh thì vừa không có trách nhiệm với tác phẩm, vừa là cách “tiêu thụ chính đời sống riêng của mình”. Chỉ khi có một dự án thật sự phù hợp, cả hai mới cân nhắc hợp tác. Ngoài ra, cả hai tôn trọng sự độc lập của nhau. Triệu Hựu Đình cho biết giữa hai người luôn có không gian riêng. Mỗi người đều có quyền theo đuổi sự nghiệp, sở thích và các mối quan hệ cá nhân, miễn vẫn duy trì sự tin tưởng và thống nhất trong những quyết định lớn của gia đình.

Cao Viên Viên sinh năm 1979, là diễn viên nổi tiếng của màn ảnh Hoa ngữ, được mệnh danh là “tinh đầu quốc dân” nhờ vẻ đẹp trong trẻo và lối diễn xuất tự nhiên. Cô ghi dấu ấn qua nhiều tác phẩm như Ý Thiên Đồ Long Ký, Chúng ta kết hôn đi và Tìm kiếm. Sau thời gian vắng bóng, nữ diễn viên tái xuất với phim điện ảnh Sons of the Neon Night (Phong lâm hỏa sơn), đóng cùng Lương Gia Huy, Cổ Thiên Lạc và Lưu Thanh Vân. Bộ phim được giới thiệu tại Liên hoan phim Cannes 2025 trước khi phát hành thương mại.

Triệu Hựu Đình sinh năm 1984, là diễn viên Đài Loan, nổi tiếng với các tác phẩm Monga, Tìm kiếm, Tam sinh tam thế: Thập lý đào hoa và Ván tâm. Anh được đánh giá cao nhờ diễn xuất nội tâm, đa dạng ở cả mảng điện ảnh lẫn truyền hình. Tác phẩm mới nhất của anh là phim truyền hình Tình yêu không có thần thoại (Love Has No Myth), đóng cặp cùng Đường Yên, lên sóng năm 2026. Trước đó, anh góp mặt trong điện ảnh với Resurrection (Cuồng dã thời đại), công chiếu năm 2025.

Nguyễn Hương

Bạn Gái Thiên Tài hé lộ sức hút cặp đôi Điền Hi Vi và Hồ Nhất Thiên

“Bạn Gái Thiên Tài” gây chú ý với màn kết hợp giữa Điền Hi Vi và Hồ Nhất Thiên, nhưng



ĐIỆN ẢNH

chemistry của cả hai cũng tạo nhiều tranh luận vì khoảng cách tuổi tác.

Trong dòng phim thanh xuân ngôn tình Hoa ngữ, chemistry giữa nam nữ chính luôn là yếu tố quyết định khả năng chinh phục khán giả. Một câu chuyện tình dù có kịch bản hấp dẫn đến đâu cũng khó tạo sức hút nếu hai nhân vật chính thiếu sự kết nối trên màn ảnh. Với “Bạn Gái Thiên Tài”, Điện Hi Vi và Hồ Nhất Thiên từng được kỳ vọng sẽ tạo nên một cặp đôi học bá nổi bật, nhưng ngay khi phim lên sóng, màn kết hợp này đã trở thành chủ đề gây nhiều tranh luận.

Không thể phủ nhận Điện Hi Vi và Hồ Nhất Thiên sở hữu nhiều yếu tố khiến khán giả chú ý. Điện Hi Vi mang nét đáng yêu, năng động đặc trưng của hình tượng nữ chính thanh xuân, trong khi Hồ Nhất Thiên có vẻ ngoài thư sinh, điển trai từng rất phù hợp với dòng phim ngôn tình học đường. Khi đứng cạnh nhau, sự chênh lệch chiều cao cùng ngoại hình nổi bật giúp cả hai tạo nên những khung hình đẹp, được một bộ phận khán giả nhận xét là có cảm giác như “sinh ra để đóng phim thanh xuân”.



Bên cạnh yếu tố hình ảnh, thiết lập nhân vật cũng là điểm cộng giúp cặp đôi có nền tảng phát triển. Trong “Bạn Gái Thiên Tài”, hai nhân vật chính bắt đầu từ mối quan hệ bạn cùng bàn thời niên thiếu, sau đó gặp lại nhau khi trưởng thành. Mô-típ thanh mai trúc mã kết hợp với hình tượng hai người thông minh, cùng cạnh tranh và cùng tiến bộ tạo nên màu sắc khác biệt cho câu chuyện tình cảm.

Những khoảnh khắc được hé lộ trong phim như cảnh chạy dưới mưa, những màn đối đầu trong học tập hay các phân đoạn tình cảm lãng mạn từng khiến khán giả kỳ vọng vào một chuyện tình vừa ngọt ngào vừa có chiều sâu. Với lợi thế về ngoại hình và thiết lập nhân vật, Điện Hi Vi cùng Hồ Nhất Thiên được mong đợi sẽ trở thành một trong những cặp đôi thanh xuân đáng chú ý trên màn ảnh nhỏ.

Tuy nhiên, vấn đề lớn nhất khiến chemistry của cả hai gây tranh luận lại nằm ở sự chênh lệch tuổi tác. Hồ Nhất Thiên sinh năm 1993, khi hóa thân thành học sinh cấp ba đã khiến không ít khán giả cảm thấy khó nhập vai. Dù được hỗ trợ bởi đồng phục học đường, tạo hình trẻ trung và kỹ thuật quay dựng, nam diễn viên vẫn bị nhận xét mang nét trưởng thành hơn nhiều so với hình tượng thiếu niên trong phim.

Một số ý kiến cho rằng Hồ Nhất Thiên vẫn giữ được vẻ ngoài điển trai nhưng thiếu đi cảm giác trong trẻo, non nớt của tuổi học trò. Khi đứng cạnh Điện Hi Vi với hình tượng cô gái trẻ trung, tràn đầy năng lượng, sự khác biệt này càng trở nên rõ ràng, khiến nhiều người có cảm giác giống như “đàn anh dẫn dắt đàn em” thay vì một cặp đôi đồng trang lứa.

Không chỉ vấn đề tuổi tác, cách thể hiện cảm xúc giữa hai nhân vật cũng là điểm khiến một bộ phận người xem chưa hoàn toàn bị thuyết phục. Ở những phân cảnh vốn cần sự rung động, cạnh tranh và giằng co tình cảm, ánh mắt cùng tương tác giữa hai diễn viên bị đánh giá là chưa đủ bùng nổ. Cặp đôi có sự hài hòa về ngoại hình nhưng lại thiếu những khoảnh khắc tạo nên cảm giác rung động mạnh mẽ cho người xem.

Chính vì vậy, phản ứng dành cho Điện Hi Vi và Hồ Nhất Thiên trong “Bạn Gái Thiên Tài” trở nên khá phân cực. Một nhóm khán giả cho rằng bộ đôi sở hữu ngoại hình đẹp, đứng cạnh nhau tạo cảm giác dễ chịu, đặc biệt là sự chênh lệch chiều cao cùng những khoảnh khắc chung khung hình đầy cuốn hút. Họ đánh giá đây vẫn là một cặp đôi có tiềm năng nhờ hình tượng hai nhân vật thông minh, độc lập và cùng phát triển.

Ngược lại, một bộ phận khán giả cho rằng điểm khiến họ khó tiếp tục theo dõi chính là cảm giác couple chưa đủ mạnh. Điện Hi Vi và Hồ Nhất Thiên đều có sức hút riêng khi đứng một mình, nhưng khi kết hợp lại chưa tạo được bầu không khí khiến người xem thực sự tin vào tình cảm giữa hai nhân vật. Với dòng phim ngôn tình, nơi sự rung động của cặp đôi chính là yếu tố quan trọng nhất, đây có thể là điểm hạn chế ảnh hưởng đến trải nghiệm của khán giả.

Dù còn nhiều tranh luận, không thể phủ nhận “Bạn Gái Thiên Tài” đã tạo được sự chú ý ngay từ khi phát sóng. Những ý kiến trái chiều về Điện Hi Vi và Hồ Nhất Thiên cũng phản ánh sự thay đổi trong cách khán giả đánh giá phim ngôn tình hiện nay. Ngoại hình đẹp hay danh tiếng của diễn viên không còn là yếu tố duy nhất quyết định sức hút, mà sự phù hợp với nhân vật và khả năng tạo cảm xúc mới là điều được quan tâm nhiều hơn.

Với một bộ phim thanh xuân, chemistry không chỉ đến từ việc hai diễn viên có ngoại hình tương xứng mà còn nằm ở khả năng khiến khán giả tin rằng nhân vật thật sự dành tình cảm cho nhau. Điện Hi Vi và Hồ Nhất Thiên có lợi thế về hình ảnh, nhưng để trở thành một cặp đôi được nhớ đến, cả hai vẫn cần thêm những khoảnh khắc đủ sức chạm đến cảm xúc người xem.

Thảo Nhi

Vì sao La Chính vẫn chưa bật lên dù phim liên tục gây chú ý?

La Chính có khoảng 18 phim đóng vai nam chính nhưng vẫn chưa tạo được cú bút phá dù xuất hiện dày đặc trên màn ảnh.

Trong làng giải trí Hoa ngữ, việc có nhiều cơ hội đóng vai chính thường được xem là lợi thế lớn với một diễn viên trẻ. Bởi mỗi tác phẩm không chỉ giúp họ tích lũy kinh nghiệm mà còn có thể trở thành bộ phóng đưa tên tuổi đến gần hơn với khán giả. Tuy nhiên, La Chính lại là trường hợp đặc biệt khi sở hữu khối lượng phim đáng nể nhưng vẫn loay hoay trên hành trình tìm kiếm một vai diễn thực sự giúp anh bước lên một vị trí mới.

Theo thống kê từ cư dân mạng, từ năm 2020 đến nay, La Chính đã tham gia khoảng 18 bộ phim với vai trò nam chính, cùng ít nhất 4 dự án đang chờ lên sóng. Từ Thích Em Từng Nhịp Thở, Xuân Lai Châm Tinh Hà đến Ánh Mắt Anh Chỉ Có Em hay Nhịp Tim, nam diễn viên gần như liên tục xuất hiện trên màn ảnh nhỏ, trở thành gương mặt quen thuộc của dòng phim ngọt ngào, lãng mạn.

Tuy nhiên, điều đáng chú ý là phần lớn tác phẩm của La Chính đều không tạo được hiệu ứng bùng nổ sau khi phát sóng. Anh rơi vào tình trạng được khán giả biết mặt, nhớ tên nhưng chưa thể tạo ra sức ảnh hưởng lớn. Nhiều người gọi đây là nghịch lý “phim nổi nhưng người không nổi” khi nam diễn viên liên tục đảm nhận vai chính nhưng độ nhận diện cá nhân vẫn chưa có sự thay đổi rõ rệt.

Một trong những nguyên nhân được nhắc đến là hướng phát triển sự nghiệp của La Chính chưa có nhiều cơ hội tiếp cận những dự án quy mô lớn. Phần lớn phim anh tham gia đều thuộc dòng ngôn tình chiều mạng, khai thác đề tài thanh xuân, học đường hoặc cổ trang lãng mạn. Đây là thị trường giúp nhiều diễn viên trẻ duy trì độ phủ sóng, nhưng cũng có hạn chế khi khó tạo ra những tác phẩm mang tính hiện tượng hoặc đủ sức đưa diễn viên vượt khỏi nhóm khán giả quen thuộc.



Bên cạnh yếu tố dự án, năng lực diễn xuất của La Chính cũng từng gây nhiều tranh luận. Một bộ phận khán giả cho rằng anh vẫn còn hạn chế trong việc thể hiện chiều sâu nhân vật, cách diễn đôi lúc bị lặp lại và chưa tạo được dấu ấn riêng. Khi đảm nhận vai Gia Cát Thanh trong Dị Nhân Chi Hạ: Quyết Chiến Bích Du Thôn, La Chính từng đối mặt với nhiều ý kiến trái chiều khi một số khán giả cho rằng màn thể hiện của anh chưa vượt qua được cái bóng của phiên bản trước.

Ngoài diễn xuất, ngoại hình cũng là chủ đề khiến La Chính nhiều lần bị bàn luận. Đặc biệt trong các dự án cổ trang, tạo hình của anh từng nhận về những phản ứng trái chiều khi có khán giả cho rằng



về ngoài của nam diễn viên chưa thật sự phù hợp với hình tượng mỹ nam cổ trang. Dù vậy, người hâm mộ vẫn cho rằng La Chính có sự tiên bộ qua từng tác phẩm, đặc biệt ở những phân cảnh cảm xúc và hành động, chỉ là anh chưa gặp được một vai diễn đủ sức thay đổi hình ảnh.

Bước ngoặt giúp La Chính thu hút sự chú ý thời gian gần đây lại không đến từ một bộ phim, mà từ chính câu chuyện đời tư được chia sẻ trên sóng truyền hình và livestream. Nam diễn viên từng tiết lộ tài khoản ngân hàng chỉ còn khoảng 4.800 NDT, đồng thời chia sẻ quãng thời gian khó khăn khi phải gánh khoản bồi thường hợp đồng lên đến hàng triệu NDT. Hình ảnh sống trong căn hộ thuê nhỏ, di chuyển bằng xe đạp công cộng khiến anh tạo nên hình tượng một nghệ sĩ trẻ chật vật giữa showbiz cạnh tranh khốc liệt.

Sự chân thật trong những chia sẻ đời thường giúp La Chính nhận được nhiều thiện cảm. Đặc biệt, sự đồng hành của quản lý Tiêu Tiêu khi cô từng chia sẻ mong muốn anh “nổi tiếng một cách trong sạch” cũng khiến khán giả chú ý. Mối quan hệ giữa nam diễn viên và quản lý được nhiều người yêu thích bởi sự gần gũi, không quá màu mè, giúp La Chính có thêm một hình ảnh khác ngoài những vai diễn trên màn ảnh.

Tuy nhiên, câu chuyện này cũng tạo ra nhiều luồng ý kiến trái chiều. Một số khán giả cho rằng La Chính có sự chân thành, hài hước và dễ tạo thiện cảm. Nhưng cũng có người đặt câu hỏi khi một diễn viên đã có hàng chục vai nam chính nhưng vẫn nhấn mạnh hoàn cảnh khó khăn, cho rằng đây có thể là một cách xây dựng hình ảnh để thu hút sự chú ý.

Nhìn lại hành trình của La Chính, vấn đề lớn nhất có lẽ không nằm ở việc anh thiếu cơ hội, mà là chưa có một tác phẩm đủ sức trở thành dấu mốc. Số lượng phim lớn giúp anh duy trì độ xuất hiện, nhưng một vai diễn mang tính biểu tượng mới là điều có thể thay đổi vị trí của một diễn viên.

Với La Chính, chẳng đường phía trước vẫn còn nhiều cơ hội. Sau nhiều năm liên tục đóng vai chính, điều anh cần không phải thêm một bộ phim mới, mà là một nhân vật đủ đặc biệt để khán giả nhớ đến cái tên La Chính thay vì chỉ nhớ anh là gương mặt quen thuộc của dòng phim ngôn tình chiều mạng.

Thảo Nhi

Nam thần TVB mệnh danh 'chồng quốc dân' hiện tại ra sao

Thời hoàng kim, tài tử này từng là nam thần khiến nhiều chị em say mê không lối thoát không chỉ đẹp trai, chung tình, tốt bụng mà còn hài hước.

Trương Trí Lâm là một trong số những tài tử nổi tiếng của màn ảnh Hong Kong (Trung Quốc). Anh được khán giả đặt biệt danh là “chồng quốc dân”

bởi không chỉ diễn trai, tài năng mà còn có đời tư trong sạch, không scandal suốt nhiều năm làm nghệ.

“Nam thần không ai ghét bỏ”

Trương Trí Lâm sinh năm 1971 trong gia đình truyền thống làm nghệ thuật. Dù vậy, anh có tuổi thơ không mấy êm đềm khi bố mẹ đổ vỡ hôn nhân. Nhờ sở hữu ngoại hình sáng, anh được theo đuổi nghệ thuật từ nhỏ.

Năm 20 tuổi, Trương Trí Lâm bắt đầu hoạt động nghệ thuật chuyên nghiệp. Sau thời gian hoạt động độc lập, anh ký hợp đồng với TVB vào năm 1992. Vai diễn Quách Tĩnh trong Anh hùng xạ điêu (1994) giúp sự nghiệp Trương Trí Lâm lên một tầm cao mới.

Sau thành công đó, anh liên tục tham gia loạt phim như Thiên địa nam nhi, Đường về hạnh phúc, Bao la vùng trời 2... Thập niên 2000, anh trở thành một trong những nam diễn viên hiếm hoi dẫn đầu TVB.

Bên cạnh ngoại hình diễn trai cùng khả năng diễn xuất, Trương Trí Lâm còn được yêu thích bởi đời tư trong sạch, không scandal. Đó là lý do mà khán giả gọi anh là “nam thần không ai ghét” vì gần như hoàn hảo về mọi mặt.

Năm 2023, Trương Trí Lâm bất ngờ bị điều tra khi vướng ồn ào liên quan tới giao dịch tiền ảo lớn. Sau đó, tài tử chứng minh bản thân không lừa đảo, đã ký hợp đồng với phía giao dịch này vì có giấy phép đầy đủ và đã chấm dứt hợp đồng ngay khi có dấu hiệu bất chính.

Việc vướng thị phi không khiến Trương Trí Lâm đánh mất sự nghiệp, trái lại anh vẫn được săn đón. Những năm qua, nam diễn viên bùng nổ danh tiếng trở lại khi tham gia Anh trai vượt ngàn chông gai bản Trung. Anh cũng góp mặt trong nhiều dự án phim ghi dấu ấn như Gia tộc Vinh Diệu hay G Storm cùng Cổ Thiên Lạc.



Gần 3 thập kỷ viên mãn bên vợ hoa hậu

Cuộc hôn nhân viên mãn hơn 25 năm của Trương Trí Lâm cũng được khán giả ngưỡng mộ. Bà xã của anh là Viên Vịnh Nghi - Hoa hậu Hong Kong (Trung Quốc) 1990. Cô từng giành giải thưởng dành cho Diễn viên mới xuất sắc (1993) và hai lần giành giải Ảnh hậu (Nữ chính xuất sắc) tại Giải thưởng điện ảnh Hong Kong (Kim Tượng).

Cả hai quen nhau năm 1992 trên phim trường Biên thành lãng tử. Thời điểm này, Viên Vịnh Nghi đã là ảnh hậu nổi tiếng còn Trương Trí Lâm mới chỉ là ca

sĩ trẻ bước chân vào làng giải trí. Mối quan hệ của cả hai từng vấp phải không ít lời bàn tán. Thậm chí, có người cho rằng Trương Trí Lâm đang dựa vào danh tiếng của bạn gái để nổi tiếng. Tuy nhiên, Viên Vịnh Nghi vẫn quyết định gắn bó với nam diễn viên.

Sau 10 năm hẹn hò kín tiếng, họ đăng ký kết hôn tại Mỹ vào năm 2001. Hôn lễ của cặp đôi diễn ra đơn giản. Họ đón con trai đầu lòng Trương Mộ Đồng vào năm 2006.

Hơn 30 thập kỷ gắn bó nhau, cặp đôi vẫn mặn nồng và được xem là hình mẫu hôn nhân bền vững của showbiz Hong Kong. Nếu Viên Vịnh Nghi nổi tiếng nóng tính thì Trương Trí Lâm lại được nhận xét điềm đạm, luôn nhường nhịn vợ trong những cuộc tranh cãi. Trong một chương trình, khi được hỏi sẽ làm gì nếu cuộc đời chỉ còn 24 giờ, Trương Trí Lâm đáp chỉ lo lắng rằng vợ mình có đủ tiền để sống tốt sau này hay không: “Nếu cô ấy ổn, tôi có thể yên tâm rồi”. Câu trả lời của nam diễn viên khiến nhiều khán giả xúc động vì sự chân thành.

Con trai của hai nghệ sĩ cũng nhận được nhiều sự quan tâm. Trương Mộ Đồng năm nay 20 tuổi, sở hữu ngoại hình nổi bật. Song khác với bố mẹ, cậu chọn cuộc sống khá kín tiếng. Sau khi tốt nghiệp cấp ba, Trương Mộ Đồng sang Anh du học.

Ở tuổi 56, Trương Trí Lâm vẫn giữ được nét trẻ đẹp khó tin, thậm chí còn được nhận xét phong trần hơn cả thời mới vào nghề. Anh dành thời gian tập thể dục đều đặn, dù từng trải qua bệnh tật viêm túi mật nhưng vẫn thành công duy trì sắc thái khỏe khoắn, thu hút.

Ngọc Thanh

NewJeans xác nhận trở lại với đội hình 4 thành viên qua loạt phim và ảnh “2026 Summer of NewJeans”

NewJeans đã chính thức trở lại sau quãng thời gian chờ đợi kéo dài. Nhóm đã kỷ niệm 4 năm ra mắt bằng loạt phim và ảnh mang tên “2026 Summer of NewJeans”, đồng thời hé lộ sự trở lại với đội hình 4 thành viên.

Sau khi Haerin, Hyein và Hanni trở lại ADOR vào năm ngoái, cùng với việc hợp đồng của Danielle được gia hạn, gần đây cũng đã xuất hiện nhiều đồn đoán về khả năng Minji quay về. Tuy nhiên, trước đó chưa có thông tin chính thức nào xác nhận việc cô sẽ tái hợp cùng các thành viên còn lại tại công ty. Với những hình ảnh và video vừa được công bố, Minji dường như cũng đã trở lại, và NewJeans sẽ tiếp tục hoạt động với đội hình 4 thành viên.

Loạt hình ảnh và video mới của nhóm cho thấy một khởi đầu mới đầy chú ý, đánh dấu bước chuyển quan trọng trong hành trình của nhóm kể từ khi ra mắt.

An Chi



14090 Southwest Freeway
#102 Sugarland TX, 77478

24044 Cinco Village Center Blvd. S # 150
Katy, Tx. 77494



HOLLY NGO
Realtor - Consultant

Chuyên Đảm Trách Mọi Dịch Vụ Về Địa Ốc

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

Đặc Biệt:

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



281-709-7999

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

Hãy gọi cho Holly gấp để được tư vấn.

Mọi chi tiết tham khảo xin liên lạc: **HOLLY NGO**

Direct line: 281-709-7999 * Fax: 281-598-9139

HollyNgo_Realtor@yahoo.com

THỦ TỤC NHANH CHÓNG - TẬN TÂM

Năm dấu hiệu của trẻ đang chịu nhiều áp lực

Trong xã hội cạnh tranh, nhiều phụ huynh tạo điều kiện cho con tham gia gần như tất cả hoạt động có thể, từ học tập đến năng khiếu, nhưng đôi khi lại thành áp lực.

Trẻ em ít khi than phiền về áp lực. Chúng thường im lặng, tiếp tục chịu đựng vì sợ làm bố mẹ thất vọng, hoặc sợ bị mắng. Nhưng khi chúng không chịu nổi nữa, việc sửa sai có thể đã muộn.

Dưới đây là 5 dấu hiệu cho thấy đã đến lúc bạn cần nhìn lại cách mình đang đồng hành cùng con.

Né tránh hoặc trì hoãn

Khi quá tải nhưng lại sợ bố mẹ buồn, trẻ thường đưa ra đủ lý do để thoái thác như đau bụng, quên đồ, lười. Không phải vì trẻ lười, mà vì không biết cách đối mặt với áp lực. Và nếu không được hướng dẫn đúng cách, trẻ sẽ dần né tránh tất cả.

“Cha mẹ cần hỏi con đang làm điều này vì ai? Nếu lý do duy nhất là để làm hài lòng bố mẹ, cần cần nhắc lại”, nhà tâm lý học Lisa Damour (Mỹ) nói.

Không phải mọi hoạt động đều có thể bỏ. Nhưng cách phản ứng của cha mẹ sẽ quyết định việc con học được gì từ tình huống đó.

Chuyên gia Damour kể lại trường hợp một nữ sinh muốn bỏ thi Hóa học vì chưa ôn kịp. Nếu người cha đồng ý sẽ vô tình củng cố thói quen trốn tránh. Thay vào đó, ông hướng dẫn con cách xoay xở như hỏi lại thầy, học nhóm, xem hướng dẫn

online. Cuối cùng, cô bé đi thi và tự tin hơn trong những lần sau.

Không thể hồi phục năng lượng

Trẻ cáu gắt, khó tập trung, chán ăn, mất ngủ là những biểu hiện thường thấy khi cơ thể bị vắt kiệt. Trẻ em cần ngủ từ 9 đến 11 tiếng mỗi đêm, cộng thêm thời gian nghỉ ngơi xen kẽ trong ngày. Nếu con không có thời gian nạp lại năng lượng, mọi hoạt động dù bổ ích đến đâu cũng trở thành áp lực.

“Đừng dùng lịch sinh hoạt của con người khác để làm tiêu chuẩn cho con bạn”, Damour nói.

Mỗi đứa trẻ có một nhịp sinh học riêng, khả năng hồi phục khác nhau. Có trẻ chơi thể thao để giải tỏa căng thẳng. Có trẻ cần một giờ yên tĩnh để vẽ tranh hoặc đọc sách, hoặc ngủ. Hiểu con cần gì để hồi phục quan trọng không kém việc chọn học gì.

Không hứng thú rèn luyện

Những đứa trẻ được thúc đẩy bởi đam mê thường học tốt hơn trẻ bị ép buộc. Bạn có thể quan sát thái độ của con để biết điều này. Khi trẻ thật sự thích thú, chúng bền bỉ, học nhanh hơn và luôn muốn tiến bộ. Ngược lại, nếu con tỏ ra dửng dưng, có thể là dấu hiệu của sự mệt mỏi hoặc chán nản.

“Nếu con không còn động lực, hãy để con dừng lại. Đừng để hoạt động vốn có ích trở thành gánh nặng khiến trẻ đánh mất sự kết nối với chính mình”, Damour khuyên.

Đây không phải là sự lười biếng, mà biểu hiện của tâm lý cạn kiệt. Lúc này, thay vì thúc ép, cha mẹ nên lùi lại, tạo khoảng trống để con tự điều chỉnh.

Không quan tâm thành tích

Không phải đứa trẻ nào cũng học giỏi. Với những trẻ gặp khó khăn trong học tập bố mẹ thường ép con học nhiều hơn và điều này có thể phản tác dụng.

“Chúng ta thường quá chú trọng vào điểm yếu của con mà quên mất điểm mạnh, tài năng hay những điều con làm tốt”, chuyên gia nói.

Khi điểm thấp, trẻ dễ mất tự tin và hoài nghi về khả năng của mình. Phản ứng của bố mẹ lúc này rất quan trọng: bạn sẽ trách móc, ép con học thêm hay đợi và hỏi con chuyện gì đang xảy ra?

“Mọi chuyện thường đổ vỡ khi phụ huynh quan tâm đến kết quả học hơn cả con”, Damour nhận xét. “Lúc đó, ép con học nhiều hơn không phải là cách hay, nhất là với tuổi teen, việc này dễ phản tác dụng”.

Mở một cuộc đối thoại cởi mở có thể giúp đôi bên hiểu nhau hơn, thay vì tạo thêm khoảng cách bằng mệnh lệnh hay phán xét.

Thiếu niềm vui

Sự phấn khích của cha mẹ khi thấy con biểu diễn, thi đấu hay được khen ngợi là điều dễ hiểu. Nhưng hoạt động ngoại khóa vốn dĩ là lựa chọn, không phải nghĩa vụ.

“Hãy quan sát thái độ của con trước mỗi buổi học. Nếu con tỏ ra miễn cưỡng, lặng lẽ hoặc hay thờ dãi, đó là tín hiệu rõ ràng nhất”, chuyên gia nói.

Không cần trẻ phải hào hứng mọi lúc. Nhưng nếu tổng thể con không còn cảm thấy hứng thú, không còn thấy mình đang tiến bộ, có thể đã đến lúc nghỉ ngơi hoặc điều chỉnh lại hướng đi. ■



Harry Dao Insurance Agency, Inc.

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

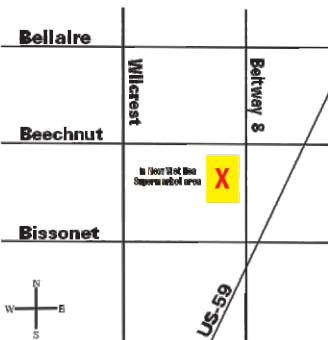
Trong khu chợ Việt Hoa mới, Beechnut và Beltway 8, Đối diện chợ HEB

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

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

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

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



FARMERS

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

Elite
Commercial Agent



Presidential Council Member

Member



MDRT

The Premier Association of Financial Professionals®



TD Advisor, P.C.

Certified Public Accountant

6918 Corporate Dr, Ste A15, Houston, TX 77036

Tel: 281.799.4967 / Fax: 281.530.8845

Email: tudotax@yahoo.com



Tu D. Do, CPA

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

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



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

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

The CPA You Trust

A Member of AICPA and Texas Society of Certified Public Accountants



PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

Hé lộ những lý do khiến bạn khó loại bỏ quầng thâm mắt

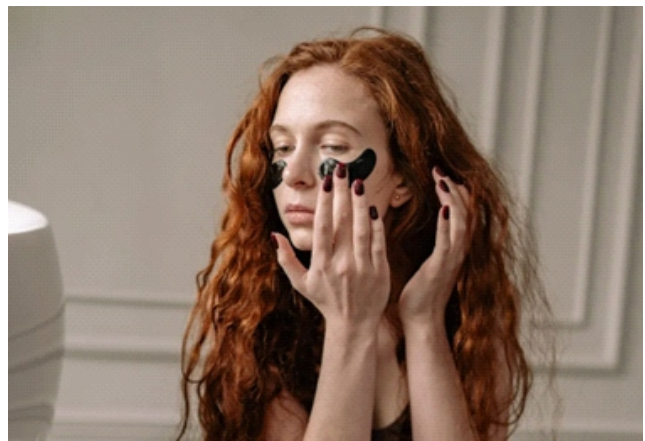
Quầng thâm thường đi kèm với sự chảy xệ của vùng da dưới mắt, khiến đôi mắt bạn mất đi vẻ đẹp thẩm mỹ. Nguyên nhân chủ yếu là do thiếu ngủ, căng thẳng và mệt mỏi. Ngoài ra còn những nguyên nhân nào và cách khắc phục ra sao?

Quầng thâm mắt luôn là nỗi buồn của nhiều phụ nữ, đặc biệt là những cô nàng “cú đêm”. Tuy không ảnh hưởng lớn đến sức khỏe nhưng “đôi mắt gấu trúc” vẫn khiến bạn khó chịu vì mất đi vẻ trẻ trung, tươi tắn. Để khắc phục triệt để tình trạng này, trước tiên bạn cần biết những nguyên nhân gây quầng thâm mắt mà đôi khi chính bạn cũng không ngờ tới.

Mệt mỏi, thiếu ngủ thời gian dài

Thiếu ngủ, ngủ không đủ giấc, thức khuya là nguyên nhân hàng đầu gây thâm quầng mắt. Tình trạng này gây ra rối loạn nhịp sinh học trong cơ thể. Từ đó, không ngủ đủ giấc thường xuyên làm máu không được lưu thông, thiếu oxy. Vì vậy, da không được cung cấp đủ dinh dưỡng. Dần dần, da sẽ hình thành vùng da thâm quầng dưới mắt và gây ra nếp nhăn rất khó điều trị.

Bên cạnh đó, mệt mỏi và thiếu ngủ có thể khiến da bạn trở nên xỉn màu và nhợt nhạt. Tình trạng này cho phép các mô tối và mạch máu bên dưới da hiển thị rõ. Ngoài ra, thiếu ngủ cũng có thể khiến chất lỏng tích tụ bên dưới mắt bạn, khiến chúng xuất hiện bọng mắt. Kết quả, quầng thâm mà bạn nhìn thấy có thể là bóng do mí mắt sưng húp.



Ảnh minh họa

Lão hóa khiến bạn khó điều trị quầng thâm mắt

Lão hóa da là một nguyên nhân phổ biến khác của những quầng thâm dưới mắt bạn. Màu xanh hoặc xanh lá cây của da là do máu đi qua các tĩnh mạch nằm ngay bên dưới bề mặt của da tạo nên. Khi các tế bào bị lão hóa, làn da của bạn trở nên mỏng hơn.

Bạn cũng mất dần chất béo và collagen cần thiết để duy trì độ đàn hồi cho da. Vì vậy, khi lão hóa, các mạch máu tối bên dưới làn da của bạn trở nên rõ hơn. Từ đó, tình trạng “đôi mắt gấu trúc” ngày càng tệ đi và khó loại bỏ trong thời gian ngắn.

Cọ xát hoặc dụi mắt thường xuyên

Nhìn chằm chằm vào màn hình tivi hoặc máy tính của bạn có thể gây căng thẳng cho đôi mắt. Theo phản xạ tự nhiên, bạn sẽ lấy tay dụi mắt. Sự cọ xát này khiến vùng da dưới mắt càng thêm tổn thương. Nếu mạnh tay, sự tác động này có thể khiến các mạch máu quanh mắt của bạn mở rộng. Kết quả, mắt bạn có thể bị sẫm màu hơn và khó điều trị dứt điểm quầng thâm.

Ngoài ra, khi chăm sóc da quanh mắt, phải đẹp cần lưu ý dùng lực nhẹ nhàng. Vùng mắt là vùng da mỏng nhất nhưng lại chứa rất nhiều mao mạch máu. Việc chúng ta massage quá mạnh khi sử dụng mỹ phẩm cũng khiến các mao mạch bị vỡ dẫn đến thâm quầng mắt.

Các bệnh lý về dị ứng

Viêm mũi dị ứng sẽ dẫn đến khu vực tuần hoàn xung quanh mắt và mũi bị sưng phù. Sau đó, tình trạng này sẽ làm cho tuần hoàn máu bị ứ đọng và màu của quầng thâm mắt càng đậm thêm. Đây là nguyên nhân mỹ phẩm không thể giải quyết các vấn đề về quầng thâm liên quan đến tuần hoàn máu.

Ngoài ra, dị ứng cũng có thể làm tăng sự thôi thúc của bạn để chà xát và gãi vào vùng da ngứa quanh mắt. Những hành động này gây viêm, sưng và vỡ mạch máu. Lâu ngày, điều này khiến tình trạng thâm quầng dưới mắt thêm nghiêm trọng.

Mất nước hoặc tiếp xúc ánh nắng mặt trời quá mức

Mất nước là nguyên nhân phổ biến của quầng thâm dưới mắt bạn. Khi cơ thể bạn không nhận được lượng nước thích hợp, vùng da bên dưới mắt bạn bắt đầu trông xỉn màu. Đồng thời, đôi mắt của bạn trông trũng xuống.

Tiếp xúc quá nhiều với ánh nắng mặt trời có thể khiến cơ thể bạn sản xuất quá nhiều melanin. Đây là một sắc tố đen trên da của bạn. Quá nhiều ánh nắng mặt trời - đặc biệt đối với mắt của bạn - có thể khiến sắc tố ở vùng da xung quanh bị tối đi.

Di truyền khiến đôi mắt khó giảm thâm mắt

Di truyền chính là một nguyên nhân phổ biến khiến bạn khó loại bỏ quầng thâm mắt hoàn toàn. Đặc tính cấu trúc xương hốc mắt sâu, làn da dưới mắt mỏng bẩm sinh hay mật độ phân bố hắc tố melanin dày đặc hoàn toàn có thể thừa hưởng từ thế hệ trước. Nếu cha mẹ sở hữu đôi mắt thâm quầng, con cái thường cũng sẽ mang đặc tính cơ địa tương tự.

Ngoài ra, quầng thâm thường phổ biến hơn ở những người có tông màu da sẫm hơn. Sự thay đổi sắc tố ảnh hưởng đến người da màu nhiều hơn người da trắng.

Trong thời gian thai kỳ

Nguyên nhân thâm quầng mắt này thường gặp ở phụ nữ đang mang thai. Sự xáo trộn mạnh mẽ của các nội tiết tố, đặc biệt là progesterone và estrogen, sẽ kích thích các tế bào hắc tố sản sinh quá mức melanin (tương tự như cơ chế hình thành nám thai kỳ).

Sự tăng trưởng sắc tố này kết hợp với những đêm mất ngủ khi thực hiện thiên chức làm

mẹ khiến vùng da quanh mắt của các thai phụ dễ bị sạm màu và lộ rõ các dấu hiệu mệt mỏi.

Ăn uống thiếu chất dinh dưỡng

Theo Tây y, thiếu vitamin và sắt là nguyên nhân khiến quầng thâm mắt khó giảm. Trong đó, vitamin K đóng vai trò cốt lõi trong việc điều hòa đông máu và củng cố thành mao mạch. Sự thiếu hụt sắt và vitamin B12 dẫn đến tình trạng thiếu máu, khiến các mô cơ thể không nhận đủ oxy, biểu hiện ra bên ngoài bằng một làn da nhợt nhạt và làm vùng thâm mắt lộ rõ.

Dưới lăng kính của Đông y, mắt có nếp nhăn, mí mắt xanh hoặc đen, hai mắt không có thần là do thận khí không đủ hoặc tỳ vị hư hàn. Nếu muốn làm tan quầng thâm, đầu tiên phải điều hòa hơi thở, đặc biệt là tăng cường thực phẩm bổ tỳ và thận. Ví dụ như hạt sen, củ từ.

Phương pháp điều trị quầng thâm mắt tại nhà

Quầng thâm kèm với bọng mắt có thể là một vấn đề nan giải với phái đẹp do nhiều nguyên nhân khách quan và chủ quan. Tuy nhiên, bạn vẫn có thể khắc phục tình trạng này tại nhà bằng một số phương pháp đơn giản.

Bạn nên điều chỉnh sinh hoạt lành mạnh và chế độ dinh dưỡng đủ chất. Ngoài ra, bạn có thể sử dụng đá viên, túi trà, dưa chuột như mặt nạ tự nhiên để làm các mạch máu đang giãn nở thu nhỏ lại, giải phóng lượng chất lỏng tích tụ, từ đó giảm bớt bọng mắt. Bên cạnh đó, bạn cũng đừng quên sử dụng mỹ phẩm dưỡng ẩm cũng như kem chống nắng quanh vùng mắt khi ra ngoài.

Phương pháp can thiệp y tế

Để có một giải pháp hiệu quả và lâu dài hơn, bạn có thể áp dụng các can thiệp y tế. Một số phương pháp phổ biến hơn bao gồm: điều trị bằng tia laser, chất làm đầy mô hoặc phẫu thuật cấy ghép mỡ.

Tuy nhiên, trước khi quyết định chọn giải pháp thẩm mỹ xâm lấn, hãy tham vấn ý kiến với bác sĩ. Mặt khác, phương pháp này cũng tốn kém, đau đớn hơn và thường đòi hỏi thời gian phục hồi lâu.

Nhìn chung, quầng thâm có thể là tình trạng tạm thời hoặc kéo dài do bệnh lý. Sự xuất hiện của quầng thâm thường không gây ra nguy hiểm cho sức khỏe. Nếu tình trạng này kéo dài hoặc xấu đi, hãy lên lịch hẹn với bác sĩ. Các nàng hãy chú ý vấn đề sức khỏe và tiến hành điều trị tốt nhất khi cần thiết. ■

Người thắp đèn đường (Lamplighter)

Trước kỷ nguyên điện sáng, nhân viên thắp đèn đi châm lửa từng cột đèn gas lúc chạng vạng, dập tắt khi bình minh và kiêm nhiệm bảo trì.

Đèn điện ra đời cuối thế kỷ 19 đưa nghề này vào dĩ vãng, hiện chỉ rải rác vài nơi ở châu Âu giữ lại nhằm bảo tồn văn hóa. ■



Bí quyết giao tiếp 'không cần gây ấn tượng' của giáo sư Stanford

Gia sư Matt Abrahams của Đại học Stanford (Mỹ) cho rằng bí quyết giao tiếp không nằm ở việc gây ấn tượng mà ở khả năng tạo kết nối bằng sự tò mò.

Ông Matt Abrahams phụ trách môn “Giao tiếp chiến lược” trong chương trình thạc sĩ trị giá 250.000 USD tại trường Kinh doanh thuộc Đại học Stanford. Ông cũng là tác giả cuốn sách về kỹ năng giao tiếp “Think Faster, Talk Smarter”.

Trả lời trên một chương trình podcast, ông cho biết bài học quan trọng nhất của giao tiếp là tạo kết nối thay vì cố gây ấn tượng. Ông Abrahams kể từng rơi vào tình huống khó xử khi đứng cạnh một người lạ tại quầy buffet trong một sự kiện: im lặng thì ngượng, nhưng không biết mở lời ra sao.

Sau khi quan sát xung quanh, ông nói: “Chắc là tôi đã bỏ lỡ thông báo yêu cầu mọi người mặc đồ màu xanh”. Người đứng cạnh bật cười, nhìn quanh rồi đáp lại. Cuộc trò chuyện bắt đầu và họ trở thành bạn bè nhiều năm sau đó.

“Hầu hết mọi người nghĩ bí quyết tán gẫu là làm cho bản thân trở nên thú vị. Thực tế, điều khiến người khác thích bạn khi bạn thực sự hứng thú với họ”, ông cho biết. Chuyên gia Đại học Stanford đưa ra các gợi ý để cải thiện kỹ năng này.



Ảnh minh họa

Giữ “băng thông” cho não bộ

Khi trò chuyện, nhiều người liên tục tự đánh giá các câu hỏi như: “Mình nói vậy có ngớ ngẩn không?”, “Họ có thấy mình nhàm chán không?”. Sự chú ý dồn vào bản thân khiến họ không còn đủ không gian xử lý thông tin để lắng nghe và phản hồi tự nhiên.

Ông Abrahams kể về một bài tập dành cho sinh viên: Chỉ vào một đồ vật và gọi sai tên của nó. Một sinh viên đứng trước chiếc ghế rất lâu nhưng không nói được gì. Cậu giải thích định gọi chiếc ghế là con mèo, nhưng vì mèo cũng có bốn chân nên cậu thấy chưa đủ sai. Theo ông Abrahams, nhiều người có thói quen kiểm duyệt từng câu chữ trong đầu khiến cuộc trò chuyện trở nên gượng gạo hoặc bế tắc.

Tạo thiện cảm từ tín hiệu phi ngôn ngữ

Ấn tượng ban đầu phần lớn đến từ tín hiệu

phi ngôn ngữ gồm ánh mắt, nét mặt, tư thế và giọng điệu. Khi gặp người lạ, ông khuyên nên giữ tư thế cởi mở, không khoanh tay, không cúi đầu nhìn điện thoại, duy trì giao tiếp bằng mắt kết hợp mỉm cười và gật đầu.

Chuẩn bị 5 câu chuyện cá nhân

Để tránh tình trạng hết chuyện, người giao tiếp nên chuẩn bị năm loại câu chuyện: thể hiện giá trị sống; một lần thất bại hoặc xấu hổ; một bước ngoặt quan trọng; một thử thách lớn đã vượt qua và một lần giải quyết vấn đề thành công.

Ông lấy ví dụ về việc vợ chồng ông thường tranh cãi vì cách bóp tuýp kem đánh răng. Câu chuyện nhỏ này có thể dẫn sang các chủ đề về sự tôn trọng hay khác biệt trong hôn nhân. “Tán gẫu không giống quần vợt, tức là phải tung ra cú đánh thật đẹp. Nó giống đá cầu, mục tiêu là giữ cho quả cầu tiếp tục bay”, ông nói.

Kết thúc cuộc trò chuyện bằng “cờ trắng”

Nhiều người thường kết thúc câu chuyện bằng lý do đi lấy nước hoặc đi vệ sinh. Ông Abrahams đề xuất “quy tắc cờ trắng” bằng cách báo hiệu trước. Người nói có thể dùng cấu trúc: “Nói chuyện với bạn rất vui, nhưng lát nữa tôi phải sang chào một người”, hoặc đặt một câu hỏi cuối: “Trước khi tôi đi, chuyến du lịch bạn vừa kể là ở đảo nào vậy?”.

Công thức nói ngẫu hứng

Trong các cuộc họp bất ngờ, vị chuyên gia sử dụng khuôn mẫu: What (Điều gì đã xảy ra?), So What (Vì sao điều đó quan trọng?) và Now What (Tiếp theo cần làm gì?).

Ví dụ khi báo cáo dự án, người nói có thể trình bày: Đã thu về 200 khảo sát người dùng (What), mức hài lòng 85% cho thấy hướng đi đúng (So What) và nhóm sẽ tối ưu giao diện trong hai tuần tới (Now What). Cấu trúc này giúp giữ được sự mạch lạc ngay cả khi căng thẳng.

Theo ông Abrahams, phần lớn người đối diện không soi xét từng câu chữ như người nói thường tưởng tượng, họ chỉ có nhu cầu được lắng nghe và kết nối. ■

Một bước skincare phổ biến có thể khiến da lão hóa nhanh hơn

Lạm dụng tẩy tế bào chết khi hàng rào bảo vệ da suy yếu có thể khiến da kích ứng, mất nước và xuất hiện dấu hiệu lão hóa rõ hơn.

Khi chăm sóc da chống lão hóa, nhiều người cho rằng tẩy tế bào chết càng thường xuyên thì da càng mịn màng, sáng khỏe. Tuy nhiên, theo các chuyên gia da liễu, đây lại là một trong những quan niệm dễ khiến làn da lão hóa nhanh hơn nếu áp dụng sai cách.

Tiến sĩ, bác sĩ da liễu, giảng viên lâm sàng của Đại học Washington - Heather D. Rogers - cảnh báo rằng tẩy tế bào chết không phải lúc nào

cũng là “chìa khóa vàng” để có làn da đẹp.

Theo bà, nếu hàng rào bảo vệ da đang suy yếu hoặc tổn thương, việc tiếp tục sử dụng các sản phẩm tẩy tế bào chết có thể khiến tình trạng kích ứng trở nên nghiêm trọng hơn. Hệ quả là da dễ khô ráp, xỉn màu, nhạy cảm và các dấu hiệu lão hóa cũng xuất hiện rõ rệt hơn.

Theo chuyên gia, tẩy tế bào chết có thể giúp loại bỏ lớp sừng già cỗi, cải thiện bề mặt da và mang lại vẻ ngoài tươi sáng hơn.

Tuy nhiên, bước chăm sóc này chỉ thực sự phát huy hiệu quả khi hàng rào bảo vệ da khỏe mạnh và hoạt động bình thường. Đây là lớp màng tự nhiên có nhiệm vụ giữ nước cho da, đồng thời ngăn chặn vi khuẩn, ô nhiễm và các tác nhân gây kích ứng từ môi trường.

Khi hàng rào bảo vệ da bị tổn thương, việc tiếp tục tẩy tế bào chết có thể khiến lớp màng này suy yếu hơn nữa. Hệ quả là làn da dễ mất nước, đỏ rát, khô căng và viêm nhiễm.

Theo bác sĩ Rogers, điều khiến làn da trông già nua không chỉ nằm ở các nếp nhăn mà còn ở tình trạng kích ứng kéo dài và thiếu ẩm. Khi hàng rào bảo vệ da bị tổn hại, các nếp nhăn li ti sẽ hiện rõ hơn, bề mặt da trở nên sần sùi, xỉn màu và thiếu sức sống. Da mất nước cũng dễ trở nên mỏng hơn, kém căng mọng, khiến những dấu hiệu tuổi tác càng lộ rõ.

Vì vậy, bà khuyến cáo chỉ nên tẩy tế bào chết khi làn da đang ở trạng thái khỏe mạnh, “trông và cảm thấy ổn”. Nếu da đang khô, kích ứng hoặc nhạy cảm, việc tiếp tục tẩy tế bào chết chỉ khiến làn da phải chịu thêm áp lực.

Nhiều người không nhận ra mình đã tẩy tế bào chết quá mức cho đến khi làn da phát đi những tín hiệu cảnh báo. Da thường xuyên khô căng sau khi rửa mặt, mẩn đỏ, bong tróc, nóng rát hoặc châm chích khi thoa mỹ phẩm là những biểu hiện phổ biến.

Một số trường hợp còn trở nên nhạy cảm hơn với các sản phẩm chăm sóc da hoặc xuất hiện mụn bất thường dù trước đó không gặp tình trạng này.

Theo bác sĩ Rogers, nếu xuất hiện những dấu hiệu trên, điều làn da cần nhất không phải là tiếp tục làm sạch sâu mà là được nghỉ ngơi và phục hồi.

Thay vì tập trung vào việc loại bỏ lớp sừng, các bác sĩ da liễu khuyên nên ưu tiên củng cố hàng rào bảo vệ da bằng sữa rửa mặt dịu nhẹ, kem dưỡng ẩm không chứa hương liệu, các thành phần cấp ẩm và phục hồi như ceramide, axit hyaluronic cùng kem chống nắng sử dụng hằng ngày.

Khi làn da đã cân bằng, đủ ẩm và không còn dấu hiệu kích ứng, bạn có thể đưa sản phẩm tẩy tế bào chết trở lại chu trình chăm sóc với tần suất phù hợp.

Theo bác sĩ Heather D. Rogers, đặc biệt với làn da đang có dấu hiệu lão hóa, chăm sóc tối giản nhưng đúng cách sẽ mang lại hiệu quả lâu dài hơn việc lạm dụng các sản phẩm tẩy tế bào chết với mong muốn cải thiện da nhanh chóng. ■



PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

Bảy ảnh hưởng lâu dài của mỗi tình đầu theo tâm lý học

Với đa số chúng ta, mỗi tình đầu luôn giữ một vị trí đặc biệt trong lòng dù biết bao năm tháng đã trôi qua. Thậm chí đôi lúc, chỉ cần vô tình nghe lại một bài hát cũ hoặc nghe thấy tên người ấy ở đâu đó, bạn cũng có thể ngay lập tức nhớ về ánh mắt, nụ cười hay cách họ từng gọi tên mình, như thể bản thân đang sống lại đoạn hồi ức thanh xuân tươi đẹp năm xưa.

Nếu bạn cũng thỉnh thoảng trải qua cảm giác này, đừng quá ngạc nhiên hay lo lắng. Bởi lẽ theo các nhà tâm lý học, việc đôi khi nhớ đến hoặc thậm chí chìm đắm trong những mộng tưởng thoáng qua về mỗi tình đầu là điều hoàn toàn bình thường.

Đặc biệt, nếu mỗi tình đầu diễn ra trong thời niên thiếu và kéo dài từ một năm trở lên, nó càng dễ để lại dấu ấn sâu đậm trong trái tim mỗi người, ngay cả khi họ đã bước tiếp và xây dựng những mối quan hệ mới.

Vậy theo góc nhìn tâm lý học, đâu là những ảnh hưởng sâu sắc và lâu dài mà mỗi tình đầu có thể để lại trong cuộc sống của chúng ta?

Tình đầu in sâu vào tâm trí những ký ức sống động

Thậm chí khi mỗi tình đầu đã trôi qua nhiều năm, dường như đôi lúc bạn vẫn có thể nghe thấy tiếng cười đùa của người ấy vang vọng trong đầu, hoặc cảm thấy “muôn cánh bướm bay trong tâm trí” mỗi khi nhớ lại ánh mắt đắm đuối họ từng dành cho mình. Những ký ức này vẫn hiện diện sống động, rõ nét và chi tiết trong tâm trí bạn, mặc cho thời gian không ngừng trôi chảy và đã làm phai mờ biết bao đoạn hồi ức khác.

Tâm lý học gọi hiện tượng này là “flashbulb memory” (ký ức đèn flash) - những ký ức cực kỳ sống động và chi tiết về một sự kiện lớn lao. Những sự kiện như vậy, bao gồm phần lớn những khoảnh khắc gắn liền với mỗi tình đầu, thường có khả năng đánh thức mọi giác quan cùng một lúc, tạo nên sự kết hợp đặc biệt giữa cảm xúc mãnh liệt và yếu tố bất ngờ, từ đó in sâu vào não bộ.

Vì thế, các chi tiết vẫn có thể hiện lên sống động như chỉ mới xảy ra ngày hôm qua, đồng thời khơi gợi những phản ứng mạnh mẽ mỗi khi được nhớ lại, khiến những trải nghiệm về tình yêu đầu càng trở nên khó quên.

Ngoài ra, còn có một hiện tượng tâm lý khác gọi là “reminiscence bump” (hồi tưởng những ký ức nổi bật). Theo đó, con người có xu hướng nhớ rất rõ những sự kiện diễn ra trong độ tuổi từ 10 đến 30, bởi đây là giai đoạn gắn liền với nhiều “lần đầu tiên” mang tính bước ngoặt như tốt nghiệp, gặp gỡ mỗi tình đầu hay tìm được công việc đầu tiên... “Reminiscence bump” phần nào giải thích vì sao nhiều người trong chúng ta vẫn không thể quên được tình yêu đầu đời, thậm chí

tiếp tục hồi tưởng, suy ngẫm, tưởng tượng lại và sống lại những ký ức ấy trong tâm trí.

Tình đầu đã trở thành một phần trong con người ta

Khi yêu lần đầu, chúng ta thường bước vào tình yêu với sự vô tư, chân thành và sẵn sàng trao cho mỗi tình đầu tất cả những gì mình có. Và cho đến khi cả hai ngày càng gắn bó, đôi phương dần không còn là một cá thể riêng biệt mà trở thành một phần của chính ta.

Chính sự kết nối sâu sắc này đã tạo nên một trải nghiệm đặc biệt mà nhiều người khó có thể tái hiện trong những mối quan hệ về sau. Đồng thời, những vết thương lòng còn đó cũng khiến ta trở nên thận trọng, dè dặt hơn và không còn dễ dàng cho phép người khác bước sâu vào thế giới nội tâm của mình như lần đầu tiên ấy.

Tình đầu tạo ra một khuôn mẫu cho các mối quan hệ trong tương lai

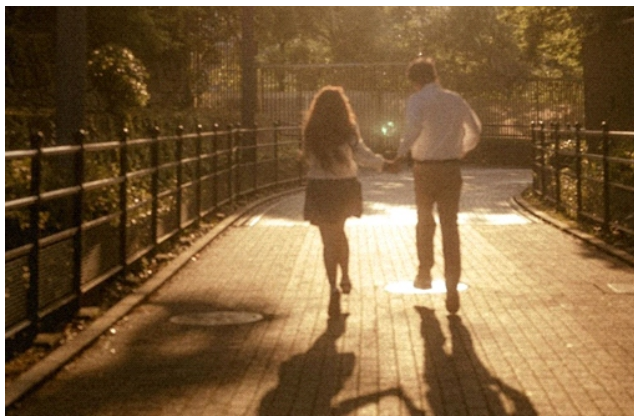
Theo Susan Andersen - giáo sư tâm lý học tại Đại học New York, mỗi tình đầu có thể in sâu vào tâm trí chúng ta một khuôn mẫu cho những tương tác và mối quan hệ sau này.

Nếu gặp một người nhắc ta nhớ đến tình đầu của mình, dù ở trạng thái ý thức (conscious) hay trong tiềm thức (subconscious), ta sẽ dễ cảm thấy bị họ thu hút hơn. Đồng thời, một phần trong não bộ cũng luôn khao khát được tái hiện cảm giác phấn khích và mới mẻ của lần đầu yêu, khiến chúng ta có xu hướng tìm kiếm những người mang đặc điểm tương đồng với người yêu cũ.

Trong tâm lý học, hiện tượng này được gọi là sự chuyển di (transference) - hành động chuyển tải cảm xúc, mong đợi hoặc thái độ từ một trải nghiệm trong quá khứ sang một người khác ở hiện tại.

Tình đầu giúp ta hiểu tình yêu là gì

Tiến sĩ Nancy Kalish - giáo sư tâm lý học tại Đại học California State, Sacramento - nhận định rằng trải nghiệm đầu tiên khi ta yêu một người và được họ đáp lại thường vô cùng mới mẻ và xa lạ. Điều này thôi thúc cả hai cùng nhau khám phá những điều chưa biết để tìm lời giải cho câu hỏi “Tình yêu là gì?”.



Ảnh minh họa

Khi ấy, hai người có xu hướng cùng hình thành một cách diễn giải giống nhau về tình yêu và xem đó như một khuôn mẫu để đối chiếu mỗi khi bước vào một mối quan hệ mới.

Nói cách khác, những trải nghiệm trong mỗi tình đầu góp phần định hình cách chúng ta hiểu về tình yêu, đồng thời ảnh hưởng đến cách ta nhìn nhận và trải nghiệm các mối quan hệ sau này.

Tình đầu góp phần định hình nhận thức về bản thân

Phần lớn chúng ta thường trải nghiệm tình yêu đầu tiên từ thời niên thiếu - giai đoạn một người bắt đầu khám phá sâu hơn về thế giới và chính mình. Vì lẽ đó, mỗi tình đầu cũng được xem là một yếu tố quan trọng giúp định hình ý thức của ta về bản thân trong những chặng đường sau này.

Nếu mỗi tình đầu gắn liền với những điều tích cực, ta có thể phát triển sự tự tin và cảm nhận rằng mình hấp dẫn, đáng được yêu thương. Ngược lại, những trải nghiệm không mấy vui vẻ về tình đầu sẽ dễ tác động tiêu cực đến lòng tự trọng trong suốt những năm tháng về sau.

Bên cạnh đó, mỗi tình đầu còn ảnh hưởng đến cách ta phát triển sự đồng cảm, kỹ năng giao tiếp và khả năng phục hồi cảm xúc. Nó cho phép ta nhìn nhận lại các giá trị của mình và xác định đâu mới là điều thực sự quan trọng khi tìm kiếm một mối quan hệ tình cảm trong tương lai.

Một số nghiên cứu cũng cho thấy việc có một mối tình đầu ổn định trong giai đoạn phát triển có thể giúp ta cảm thấy ít căng thẳng và cô đơn hơn so với những người đồng trang lứa, thậm chí góp phần thúc đẩy quá trình trưởng thành về mặt cảm xúc.

Tình đầu dạy ta cách thấu hiểu một người từ tận sâu tâm hồn

Trong nhiều trường hợp, mỗi tình đầu là người đã cùng ta lớn lên, đồng hành cùng ta qua những năm tháng thanh xuân đầy bỡ ngỡ và chứng kiến những thành công lẫn thất bại đầu tiên trong đời. Suốt quãng thời gian đó, họ vừa là người luôn cổ vũ chúng ta tiến về phía trước, vừa là bờ vai đáng tin cậy cho ta tựa vào mỗi khi yếu lòng.

Mặt khác, người yêu đầu tiên cũng là người cùng ta xây dựng sự tin tưởng, thấu hiểu và gắn kết sâu sắc trong một giai đoạn đặc biệt - khi cả hai vẫn còn non trẻ, dễ tổn thương và đang loay hoay tìm kiếm chính mình.

Vì lẽ đó, một số người thậm chí còn tin rằng mỗi tình đầu chính là tri kỷ đích thực của mình và chưa bao giờ đánh mất hoàn toàn cảm giác ấy, ngay cả khi nhiều năm đã trôi qua.

Tình đầu tạo nên một sự gắn kết đặc biệt kéo dài suốt đời

Não bộ có xu hướng tạo ra một mối liên kết đặc biệt với những cảm giác và trải nghiệm trong lần đầu yêu. Dù phần lớn tình đầu thường ít khi đi đến một kết thúc trọn vẹn do sự non nớt của cả hai trong mối quan hệ, sự gắn kết ấy vẫn tồn tại và có thể theo ta suốt cuộc đời.

Điều này góp phần lý giải tại sao dù đã đi qua nhiều lần mười năm, mỗi tình đầu vẫn luôn giữ một vị trí quan trọng trong lòng mỗi người, gợi nhắc ta về một cột mốc đã giúp định hình nhận thức của ta về tình yêu và dạy ta ý nghĩa thực sự của nó. ■



Uống nước ép trái cây thế nào để hỗ trợ giảm cân?

Nước ép trái cây có thể hỗ trợ dinh dưỡng khi giảm cân nhưng uống sai cách dễ khiến cơ thể nạp thừa đường và calo.

Nhiều người lựa chọn nước ép trái cây thay cho bữa sáng hoặc các bữa phụ với hy vọng giảm cân nhanh hơn. Tuy nhiên, theo các chuyên gia dinh dưỡng, nước ép không phải là thần dược đốt mỡ.

Một nghiên cứu đăng trên tạp chí BMJ cho thấy việc tiêu thụ nước ép trái cây thường xuyên có liên quan đến nguy cơ tăng cân và tiểu đường type 2 cao hơn so với ăn trái cây nguyên quả. Nguyên nhân là quá trình ép loại bỏ phần lớn chất xơ, khiến đường tự nhiên được hấp thu nhanh hơn, làm tăng đường huyết và tạo cảm giác đói sớm.

Tiến sĩ Frank Hu, giáo sư dinh dưỡng tại Trường Y tế Công cộng Harvard (Mỹ), cho biết nước ép trái cây có thể cung cấp vitamin nhưng không mang lại cảm giác no tương đương với trái cây nguyên quả, từ đó dễ dẫn đến tiêu thụ nhiều calo hơn trong ngày.

Ưu tiên nước ép ít đường, nhiều rau xanh

Không phải loại nước ép nào cũng phù hợp với người đang giảm cân. Những loại trái cây nhiều đường như xoài chín, nho, sầu riêng hoặc vải có thể khiến lượng calo tăng đáng kể nếu dùng thường xuyên.

Theo khuyến nghị của Tổ chức Y tế Thế giới (WHO), lượng đường tự do nên chiếm dưới 10% tổng năng lượng mỗi ngày và nước ép trái cây được xếp vào nhóm có thể góp phần làm tăng lượng đường này nếu tiêu thụ quá mức. Các chuyên gia khuyến nghị ưu tiên những loại trái cây có hàm lượng đường thấp hơn như bưởi, táo, kiwi, dâu tây, cam hoặc ổi. Có thể kết hợp cùng các loại rau như cần tây, dưa leo, cải bó xôi, cải xoăn để tăng lượng vitamin, khoáng chất và giảm mật độ năng lượng của đồ uống. Sự kết hợp giữa rau và trái cây cũng giúp giảm lượng đường trong mỗi ly nước ép so với chỉ sử dụng trái cây.



Ảnh minh họa

Không thay thế bữa ăn bằng nước ép

Một sai lầm phổ biến là chỉ uống nước ép thay cho bữa sáng hoặc bữa tối. Dù giàu vitamin, nước ép lại chứa rất ít protein và chất béo lành mạnh, hai dưỡng chất giúp tạo cảm giác no lâu và

duy trì khối cơ trong quá trình giảm cân. Theo Hiệp hội Dinh dưỡng Mỹ (Academy of Nutrition and Dietetics), việc thay thế bữa ăn bằng nước ép trong thời gian dài có thể dẫn đến thiếu hụt dinh dưỡng và làm giảm khối lượng cơ, từ đó ảnh hưởng tiêu cực đến quá trình trao đổi chất.

Việc bỏ bữa bằng nước ép có thể khiến cơ thể nhanh đói, dễ ăn nhiều hơn vào các bữa sau và làm tăng nguy cơ thiếu hụt dinh dưỡng nếu kéo dài. Các chuyên gia cho rằng nước ép chỉ nên được xem là thức uống bổ sung, không thay thế các bữa ăn cân bằng gồm protein nạc, ngũ cốc nguyên hạt, chất béo tốt và rau củ.

Uống với lượng vừa phải

Dù không thêm đường, nước ép vẫn chứa lượng đường tự nhiên và calo nhất định. Một cốc lớn có thể tương đương lượng đường của nhiều khẩu phần trái cây.

Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh Mỹ (CDC) khuyến nghị nên hạn chế lượng nước ép trái cây và ưu tiên ăn trái cây nguyên quả để kiểm soát cân nặng hiệu quả hơn.

Để hỗ trợ kiểm soát cân nặng, mỗi lần chỉ nên uống khoảng 150-200 ml. Uống chậm từng ngụm giúp cơ thể có thời gian tiếp nhận tín hiệu no, đồng thời hạn chế tiêu thụ quá nhiều năng lượng. Nếu có thể, sinh tố xay nguyên quả sẽ là lựa chọn tốt hơn nước ép vì vẫn giữ được phần lớn chất xơ, giúp no lâu và làm chậm quá trình hấp thu đường.

Không thêm đường hoặc các chất tạo ngọt

Nhiều người thêm đường, mật ong, siro hoặc sữa đặc để tăng hương vị cho nước ép. Điều này làm lượng calo tăng nhanh, thậm chí biến một thức uống lành mạnh thành đồ uống nhiều đường.

Theo Hiệp hội Tim mạch Mỹ (AHA), việc tiêu thụ quá nhiều đường bổ sung có liên quan đến tăng cân và nguy cơ mắc bệnh tim mạch. Để giảm cân hiệu quả, nên uống nước ép nguyên chất và tận dụng vị ngọt tự nhiên của trái cây. Có thể thêm chanh, gừng, bạc hà hoặc quế để tạo hương vị mà không làm tăng đáng kể lượng calo.

Kết hợp với chế độ ăn và vận động

Theo các chuyên gia dinh dưỡng, không có loại nước ép nào có khả năng đốt mỡ hay giúp giảm cân nếu chế độ ăn tổng thể vẫn dư thừa năng lượng.

Tiến sĩ Dariush Mozaffarian, chuyên gia dinh dưỡng tại Đại học Tufts (Mỹ), nhấn mạnh rằng kiểm soát cân nặng phụ thuộc vào tổng thể chế độ ăn và lối sống, không phải một loại thực phẩm riêng lẻ.

Hiệu quả giảm cân phụ thuộc vào việc duy trì mức thâm hụt calo hợp lý, ăn đủ protein, tăng lượng rau củ, ngủ đủ giấc và tập luyện thường xuyên. ■

Bốn dấu hiệu chứng tỏ phụ nữ đã hết yêu

Khi tình cảm phai nhạt, phụ nữ thường không rời đi ngay mà thay đổi thói quen qua việc ngừng tranh

luận, ít trò chuyện và chỉ lên kế hoạch cá nhân.

“Con người có thể hết yêu cũng như khi bắt đầu yêu”, Bonnie Scott, chuyên gia tư vấn hôn nhân và gia đình, nhà sáng lập Mindful Kindness Counseling ở Texas (Mỹ), nói. Điều này xảy ra khi cả hai thay đổi nhưng không còn chung hướng phát triển. Với phụ nữ, sự thay đổi bộc lộ qua cách giao tiếp, ứng xử và duy trì kết nối với bạn đời.

Từ chối tranh luận

Nhiều người xem xung đột là điều tiêu cực. Tuy nhiên, khi cả hai giữ sự tôn trọng, việc tranh luận giúp giải quyết vấn đề.

Nghiên cứu của Thomas B. Holman, Đại học Brigham Young, và Mark O. Jarvis, Đại học Texas ở Austin (Mỹ), cho thấy các cặp vợ chồng biết trao đổi và giải quyết bất đồng thường hài lòng với mối quan hệ hơn.

Khi không còn đầu tư cảm xúc vào mối quan hệ, người phụ nữ thường không còn muốn tranh luận, ngay cả khi cả hai vẫn có thể trao đổi một cách hiệu quả. Thay vì cùng bạn đời tìm cách tháo gỡ bất đồng, họ có xu hướng trở nên thờ ơ và để các vấn đề tồn tại.

Chỉ trò chuyện về trách nhiệm

Việc sắp xếp lịch trình, chia sẻ việc nhà hay thanh toán hóa đơn là phần tất yếu để duy trì cuộc sống chung. Tuy nhiên, mối quan hệ sẽ mất gắn kết nếu các cuộc hội thoại chỉ xoay quanh nghĩa vụ. Những câu chuyện ngẫu nhiên mới là yếu tố nuôi dưỡng sự gần gũi.

Nghiên cứu từ Viện Gottman (Mỹ) cho biết các cặp vợ chồng bền vững duy trì 20 tương tác tích cực cho mỗi một tương tác tiêu cực trong đời sống hàng ngày. Ngược lại, tỷ lệ này ở những cặp đôi trên bờ vực tan vỡ thường chỉ có 8 tương tác.

Khi tình cảm phai nhạt, người phụ nữ không còn động lực kết nối. Mọi trao đổi lúc này chỉ giới hạn ở chuyện con cái, việc nhà hoặc chi tiêu.

Ngừng dựa dẫm vào bạn đời

Việc tìm kiếm sự hỗ trợ từ bạn đời trong giai đoạn khó khăn là nhu cầu lành mạnh. Nghiên cứu của Đại học Carnegie Mellon (Mỹ) cho biết, sự đồng hành của bạn đời giúp tăng cảm giác an toàn và giúp mỗi cá nhân vượt qua khủng hoảng hiệu quả.

Khi không còn cảm thấy gắn kết, người phụ nữ thường tự giải quyết các khó khăn hoặc tìm đến bạn bè, người thân để chia sẻ.

Chỉ lập kế hoạch cho bản thân

Tiến sĩ Barton Goldsmith, chuyên gia trị liệu hôn nhân tại bang California (Mỹ), cho biết việc cùng xây dựng dự định tương lai giúp củng cố mối quan hệ.

Người phụ nữ đang cạn tình ít nhắc đến các chuyến đi chung, ngại đưa ra cam kết dài hạn và bắt đầu nói về tương lai bằng danh xưng “tôi” thay vì “chúng ta”. Việc không còn cùng nhau vạch ra những kế hoạch dài hạn cho thấy họ đã giảm sự gắn bó với cuộc hôn nhân. ■



SỬU TÂM & TÌM HIỂU

Âm mưu trộm quan tài Abraham Lincoln và cuộc tổng tiền triệu đô

Giữa bóng tối nghĩa trang, những tiếng xà beng lén lút đập vào quan tài cự tổng thống Lincoln. Một kẻ chỉ điểm, một phát súng hờ hênh và âm mưu tổng tiền triệu đô bắt đầu lộ diện.



Chiếc quan tài bằng đá cẩm thạch có thêm một lớp bọc gỗ nặng 250 kg

Đêm 7/11/1876, cả nước Mỹ đang nín thở theo dõi kết quả cuộc chạy đua vào Nhà Trắng đầy kịch tính giữa hai ứng viên Rutherford B. Hayes và Samuel J. Tilden.

Một việc nghệt thờ khác cũng đang bao trùm nghĩa trang Oak Ridge ở Springfield, bang Illinois. Trong sự im lặng đến đáng sợ của khu mộ, hai người đàn ông đang lén lút tiếp cận lăng mộ của Abraham Lincoln, vị Tổng thống thứ 16 của Mỹ, người bị ám sát chỉ 11 năm trước đó.

Những kẻ đột nhập tính toán rằng đám đông đang mê mải với tin tức bầu cử sẽ không để ý đến tiếng động bất thường phát ra từ phía nghĩa trang.

Tại hiện trường, chiếc khóa cửa hầm mộ nhanh chóng bị cắt đứt bằng một chiếc dũa nhỏ. Khi cánh cửa mở ra, hai kẻ trộm mộ tiến thẳng tới chiếc quan tài bằng đá cẩm thạch trắng, dùng xà beng nạy nắp mộ với ý định ăn cắp thi hài Lincoln.

Chúng không biết rằng chỉ cách đó vài bước chân trong bóng tối dày đặc, các đặc vụ của Cơ quan Mật vụ Mỹ đang nín thở chờ đợi, đi chân trần trên sàn đá lạnh lẽo để tránh phát ra tiếng động.

Đây không chỉ là một vụ trộm mộ thông thường mà là khởi đầu của một trong những âm mưu táo bạo và kỳ quặc nhất trong lịch sử pháp luật Mỹ, nơi một thi hài bị coi là vật thể chấp cho văn bản chính trị và tiền bạc.

Canh bạc giải cứu đồng bọn

"Kiến trúc sư" của âm mưu này là James Kinealy - ông trùm mạng lưới tiền giả khét tiếng tại Chicago. Động cơ của Kinealy không phải là lòng hận thù chính trị mà là sự tính toán kinh tế thuần túy.

Năm 1875, tổ chức của hắn bị giáng một đòn chí mạng khi Benjamin Boyd, một thợ chạm khắc bản in tiền giả tài ba nhất bấy giờ bị bắt và kết

án 10 năm tù. Thiếu Boyd, những bản in của James Kinealy trở nên vô dụng, nguồn tiền bần ngừng chảy, và mạng lưới của hắn đứng trước bờ vực sụp đổ.

Kinealy nảy ra một ý tưởng: Đánh cắp thi hài của Abraham Lincoln để làm con bài thương lượng. Theo kế hoạch, thi hài sẽ được đưa đến vùng cồn cát Indiana, nơi những đồi cát di động sẽ xóa sạch dấu vết của những kẻ đào trộm mộ. Đề đòi lấy sự an toàn của thi hài Tổng thống, chính phủ sẽ phải chấp nhận các điều khoản: phóng thích Benjamin Boyd, một lệnh ân xá hoàn toàn cho hắn, và một khoản tiền mặt trị giá 200.000 USD (tương đương 6 triệu USD ngày nay).

Để thực hiện vụ trộm, James Kinealy huy động hai tay chân thân tín là Terrence Mullen - chủ quán rượu 27 tuổi, và Jack Hughes - kẻ chuyên tiêu thụ tiền giả có vẻ ngoài đạo mạo với bộ râu lịch thiệp.

Tay trong

Lỗ hổng lớn nhất trong kế hoạch của chúng là sự thiếu kinh nghiệm về kỹ thuật đào mộ. Để lấp đầy khoảng trống này, trùm James Kinealy chiêu dụng Lewis Swegles - kẻ tự xưng "tay trộm xác chuyên nghiệp".

Nhưng đây chính là sai lầm chết người của ông trùm tiền giả, bởi Swegles thực chất là một "roper" - một người đưa tin bí mật đang làm việc cho Cơ quan Mật vụ dưới sự điều hành của đặc vụ Patrick Tyrrell.

Suốt nhiều tuần, Swegles đã xâm nhập sâu vào băng đảng, tham gia các buổi lập mưu tại quán rượu "The Hub" ở Chicago - nơi trớ trêu thay lại đặt một bức tượng bán thân của Lincoln ngay phía trên quầy bar. Mọi chi tiết của âm mưu, từ ngày giờ thực hiện cho đến phương tiện vận chuyển, đều được Swegles báo cáo đều đặn cho mật vụ Tyrrell.

Khi âm mưu dần lộ diện, mật vụ này đã bí mật liên lạc với Robert Todd Lincoln, người con trai duy nhất còn sống của cố Tổng thống, và phối hợp với Cơ quan Thám tử Pinkerton danh tiếng để giăng lưới chờ đợi những kẻ liều lĩnh ở Springfield.

Đêm 6/11/1876, hai nhóm người đối nghịch nhau cùng bước lên chuyến tàu đêm từ Chicago đi Springfield.

Ở toa đầu tiên là Mullen, Hughes và gã "tay trong" Swegles, mang theo một chiếc túi chứa đầy cưa sắt, đục, búa và cả thuốc nổ. Ở toa cuối cùng là đặc vụ Tyrrell cùng các thám tử và một vài tình nguyện viên được vũ trang. Sáng sớm ngày bầu cử, khi nhiều người dân thành phố Springfield còn đang ngái ngủ, các đặc vụ đã bí mật triển khai kế hoạch bảo vệ lăng mộ.

John Power, người quản lý lăng mộ Lincoln, đã được thông báo trước và trở thành người dẫn đường cho lực lượng chức năng vào bên trong công trình kiến trúc bằng granite khổng lồ. Họ ẩn nấp trong các ngách tối của hành lang, chờ đợi tín hiệu từ Swegles khi bọn trộm thực sự chạm tay vào quan tài.

Kế hoạch của Tyrrell là bắt quả tang ngay tại trận để đảm bảo một bản án nghiêm khắc nhất

trước pháp luật.

Cuộc truy tìm trong hầm mộ

Khi màn đêm buông xuống, Mullen và Hughes bắt đầu hành động dưới sự soi sáng của chiếc đèn do Swegles cầm. Sau khi nạy được nắp quan tài bằng đá cẩm thạch, chúng phát hiện ra chiếc quan tài bằng gỗ tuyết tùng bọc chì bên trong cực kỳ nặng, ước tính 250 kg.

Thay vì khiêng ra, chúng buộc phải dùng đục cắt một phần của nó để kéo quan tài ra ngoài.

Trong lúc Mullen và Hughes đang mải mê vật lộn với chiếc quan tài, Swegles lấy lý do đi gọi chiếc xe ngựa chở xác đang đợi sẵn ở chân đồi để lén ra ngoài đưa tín hiệu cho các đặc vụ.

Tín hiệu đã được đưa ra. Nhưng sự cố bất ngờ đã phá hỏng sự chuẩn xác của cuộc vây bắt. Trong bóng tối mịt mù của hầm mộ, một thám tử do quá lo lắng đã vô tình để súng cướp cò. Tiếng súng chát chúa vang dội trong không gian hẹp của công trình đá granite, báo hiệu cho bọn trộm rằng cái bẫy đã sập.

Mullen và Hughes, vốn đã cảnh giác từ trước, lập tức bỏ lại mọi thứ và tháo chạy vào bóng đêm của nghĩa trang Oak Ridge trước khi các đặc vụ kịp ập tới. Cảnh tượng sau đó trong nghĩa trang trở nên hỗn loạn.

Đặc vụ Tyrrell xông vào phòng chôn cất, nhìn thấy nắp mộ bị xô dịch nhưng không còn bóng dáng kẻ nào. Khi nhìn thấy những bóng đen di chuyển trên sân thượng của lăng mộ, ông đã nổ súng vì tưởng đó là bọn trộm. Phía bên kia cũng bắn trả kịch liệt.

Chỉ đến khi một giọng nói quen thuộc vang lên: "Tyrrell, có phải ông không?", họ mới bàng hoàng nhận ra các đặc vụ chính phủ và thám tử đang đấu súng với nhau trong sự nhầm lẫn tai hại.

Lợi dụng sự hỗn loạn và bóng tối, Mullen và Hughes đã chạy thoát khỏi khu vực nghĩa trang đồng thời lẫn trốn vào các trang trại lân cận trước khi tìm đường trở về Chicago.

Mặc dù vụ bắt giữ tại hiện trường thất bại, nhưng danh tính của chúng đã quá rõ ràng nhờ sự giúp đỡ của Swegles.

Mười ngày sau, cả hai đã bị tóm gọn ngay tại quán rượu "The Hub", nơi chúng đang cố gắng tìm hiểu xem chuyện gì đã thực sự xảy ra trong đêm định mệnh ấy. Vụ án chuyển sang một giai đoạn mới: Cuộc chiến pháp lý đầy tranh cãi tại tòa án.

Bản án lạ lùng

Vụ án trộm xác Lincoln đã bộc lộ một lỗ hổng pháp lý đáng kinh ngạc trong bộ luật của bang Illinois thời bấy giờ. Các công tố viên nhận ra rằng bang này không hề có đạo luật nào trừng phạt hành vi đánh cắp xác chết, vì về mặt pháp lý người chết không được coi là tài sản có thể bị đánh cắp.

Điều này có nghĩa là âm mưu tổng tiền vĩ đại của ông trùm tiền giả James Kinealy chỉ có thể bị truy tố bằng những tội danh ít nghiêm trọng hơn nhiều so với tính chất của sự việc.

Cuối cùng, Mullen và Hughes bị đưa ra xét xử vào tháng 5/1877 với tội danh âm mưu lấy cắp tài sản cá nhân. Chiếc quan tài của lăng mộ, được

SỬ TÂM & TÌM HIỂU



định giá chỉ vỏn vẹn 75 USD.

Bản án được đưa ra là một năm tù giam. Riêng ông trùm James Kinealy cũng không thoát khỏi lưới trời khi vài năm sau đó bị kết án vì tội tàng trữ tiền giả.

Vụ trộm hụt này đã để lại một nỗi lo sợ thường trực cho những người quản lý lăng mộ và gia đình Lincoln. Trong nhiều năm sau đó, thi hài của Lincoln đã được di chuyển bí mật nhiều lần bên trong hầm mộ, thậm chí có lúc được chôn tạm bợ dưới một đồng gỗ vụn ở tầng hầm để đánh lạc hướng những kẻ có ý đồ xấu.

Chỉ đến năm 1901, theo yêu cầu của Robert Lincoln, một biện pháp an ninh vĩnh cửu mới được thực hiện.

Sau khi một nhóm nhân chứng xác nhận danh tính thi hài lần cuối cùng, chiếc quan tài của cố tổng thống đã được đặt vào bên trong một lồng thép kiên cố, hạ xuống sâu 3 m và được bao phủ bởi hơn hai tấn bê tông đổ trực tiếp lên trên.

Sau hàng thập kỷ trôi nổi và trở thành mục tiêu của bọn tội phạm, Abraham Lincoln cuối cùng đã tìm thấy sự yên nghỉ thực sự trong một pháo đài không thể xuyên phá, nằm ngoài tầm với của bất kỳ ai muốn biến lịch sử thành công cụ để trục lợi một lần nữa. ■

Tòa nhà ở Việt Nam vào top công trình kiến trúc đẹp nhất thế giới

Top 26 công trình kiến trúc đẹp nhất thế giới nên chiêm ngưỡng năm 2026, do tạp chí du lịch có trụ sở ở Anh Time Out bình chọn, với sự góp mặt của một tòa nhà ở Việt Nam.

Đây là danh sách được Time Out cập nhật có thay đổi, bổ sung so với bình chọn trước đây. Tòa nhà ở Việt Nam xuất hiện trong danh sách gây bất ngờ khi có tuổi đời còn trẻ, đứng cạnh những công trình kinh điển nổi tiếng toàn cầu như đền Pantheon, Ý hay Kim tự tháp Giza, Ai Cập...

"Các công trình kiến trúc có đủ hình dạng kỳ lạ, độc đáo và việc lựa chọn công trình đẹp nhất trong số đó đòi hỏi sự đánh giá cao không chỉ về sự tinh xảo trong chế tác và thiết kế bắt mắt mà còn cả việc sử dụng vật liệu khéo léo, các phương pháp xây dựng sáng tạo", Time Out giới thiệu.

Đứng vị trí số 1 là đền Taj Mahal, Ấn Độ, được xây dựng từ khoảng năm 1632-1653. Công trình biểu tượng tình yêu của hoàng đế Mughal đã dành cho vợ sau khi bà qua đời. Nhà thơ người Anh Sir Edwin Arnold đã viết rằng, cung điện này "không phải là tác phẩm kiến trúc như những công trình khác, mà là niềm đam mê kiêu hãnh của tình yêu hoàng đế được khắc họa bằng những phiến đá sống động".

Vị trí thứ 2 thuộc về Khu nhà ở Barbican, Anh Quốc, được xây dựng khoảng năm 1965-1976. Nhiều công trình được liệt kê trong danh sách sở hữu vẻ đẹp không thể phủ nhận, nhưng sức hấp dẫn của khu nhà ở Barbican lại rất khác. Công

trình là điển hình của chủ nghĩa kiến trúc thô mộc (brutalism), lần đầu tiên xuất hiện như một phong trào kiến trúc vào những năm 1950, đặc trưng bởi bề mặt thô ráp không sơn, hình dạng hình học sắc nét...



Vẻ đẹp độc đáo của Bảo tàng gốm Bát Tràng

Danh sách còn có những công trình cổ đại, như Kim tự tháp Giza, Ai Cập, được xây dựng khoảng năm 2550 - 2490 trước Công nguyên. "Chúng ta không thể lập một danh sách đáng tin cậy về những công trình kiến trúc đẹp nhất thế giới mà không bao gồm những công trình cổ xưa và kiên cố nhất", bài viết nhấn mạnh.

Ở vị trí 17 là công trình kiến trúc của Việt Nam: Bảo tàng gốm Bát Tràng. "Được xây dựng vào năm 2021 ở Bát Tràng, ngôi làng cổ nằm nép mình trong quận Gia Lâm cũ của Hà Nội, luôn được biết đến với nghề làm gốm - tên gọi này theo nghĩa đen dịch ra là xưởng làm bát. Tuy nhiên, bất chấp tuổi đời của ngôi làng (đã tồn tại từ thế kỷ thứ 11), một trong những công trình mới nhất của nó lại là một trong những công trình nổi bật nhất - Bảo tàng gốm Bát Tràng. Những hiểu biết từ dân làng, các nghệ nhân địa phương và các chuyên gia gốm sứ đã định hình thiết kế của nơi này, một cấu trúc nhiều tầng táo bạo, gợi nhớ hình dạng của bàn xoay gốm", Time Out viết.

Bảo tàng gốm Bát Tràng được chia làm 2 khối chính. Khối bảo tàng phía ngoài có 4 tầng: tầng 1 như một quảng trường gốm; tầng 2 và tầng 3 trưng bày các dòng men cổ độc đáo, hình dáng trang trí tinh xảo trong lịch sử làng Bát Tràng; tầng 4 là không gian xanh. Khối phía sau cũng cao 4 tầng, dành cho thương mại, homestay của chuyên gia, nghệ nhân, nhà hàng tinh hoa ẩm thực Bát Tràng.

Một số công trình kiến trúc khác trong danh sách như Hallgrímskirkja, Iceland; nhà thờ Sagrada Familia, Tây Ban Nha; thành cổ Ad-Dayr ở Petra, Jordan; Fondation Louis Vuitton, Pháp; nhà thờ Hồi giáo Nasir Ol Molk, Iran; Bảo tàng Eldridge Street, Mỹ... ■

Lý giải mật mã của phi công

“Tiên cá” là thuật ngữ tổ bay thường dùng để miêu tả những khách nằm dài chiếm cả hàng ghế còn "Code 300" báo hiệu có

người đang gặp nguy...

Những hành khách thường xuyên đi máy bay có lẽ quen với việc nghe tiếp viên hoặc phi công sử dụng một số cụm từ mang tính thông báo. Tuy nhiên, có những mật ngữ mang ý nghĩa nghiêm trọng hơn. Theo các chuyên gia của cẩm nang du lịch Wander, nếu nghe thấy "Code 300" hoặc "Angel", điều đó có thể ám chỉ một hành khách đã tử vong trên chuyến bay.

Jason Martinelli, CEO của công ty cho thuê máy bay tư nhân Cirrus Aviation Services, cho biết những thuật ngữ trên thường được các hãng hàng không thương mại sử dụng để kín đáo báo hiệu một trường hợp cấp cứu y tế trên máy bay. Các tình huống đó gồm hành khách mất khả năng phản ứng, bất tỉnh hoặc rơi vào tình trạng nguy kịch.

Tuy nhiên, ông cũng lưu ý mỗi hãng hàng không thường có quy trình vận hành và hệ thống mật mã nội bộ riêng để xử lý những tình huống. "Code 300" hay "Angel" không phải quy chuẩn thống nhất được áp dụng trên toàn ngành.

Ngoài ra còn có một số mật ngữ khác như "Code Yellow" nhằm báo hiệu sự cố y tế ở mức độ nhẹ, "Pan-pan" chỉ tình huống khẩn cấp nghiêm trọng nhưng chưa đe dọa trực tiếp đến tính mạng. "Mermaid" chỉ những hành khách có tình trạng mất kiểm soát hành vi, khiến phi công phải giữ cabin cho riêng mình.

Theo Martinelli, người có hơn 30 năm kinh nghiệm làm phi công, phi hành đoàn sử dụng những mật ngữ này nhằm tránh gây hoảng loạn hoặc lo lắng không cần thiết cho hành khách. Sử dụng mật ngữ giúp tiếp viên, phi công phối hợp xử lý tình huống bình tĩnh, hiệu quả, đồng thời duy trì bầu không khí ổn định trong cabin.

Tuy nhiên, Martinelli cũng nhấn mạnh việc dùng các mật ngữ này không phải là quy tắc bắt buộc đối với tất cả phi công hay thành viên phi hành đoàn.

David Cox, Giám đốc Học viện Acron Aviation Academy tại Mỹ, cho biết đã có hơn 30 năm bay cho các hãng hàng không. Ông lại không quen với việc phi công sử dụng các mật mã qua hệ thống phát thanh trên máy bay (PA) để liên lạc với tiếp viên.

"Ngay cả sau sự kiện khủng bố ngày 11/9, chúng tôi cũng không có bộ mã hay cụm từ chuẩn nào được sử dụng qua hệ thống phát thanh", Cox nói thêm. Dù vậy, theo Cox, phi hành đoàn vẫn có những cách giao tiếp kín đáo khác trong suốt chuyến bay.

Phi công chủ yếu sử dụng các tín hiệu chuông để thông báo cho tiếp viên về những tình huống khác nhau. Hành khách thường nghe thấy chuông khi máy bay vượt độ cao 3.000 m, chuẩn bị hạ cánh hay được yêu cầu ngồi yên. Trong trường hợp khẩn cấp, phi công sẽ sử dụng nhiều tiếng chuông liên tiếp để phát tín hiệu.

"Chúng tôi cũng có các quy ước gõ cửa buồng lái theo từng nhịp khác nhau để tiếp viên nhận biết và vào buồng lái trao đổi về từng tình huống cụ thể", ông nói thêm... ■

THE TOTAL YOU MEDICAL SPA

Laser Facial 30min

\$79 was \$150

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

Oxygen AstrodomeFacial 45 min

\$89 was \$150

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



Korean Glass Skin Booster

\$349 was \$580

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

Botox

\$10/unit was \$15/unit

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



346-787-3968

1140 BUSINESS CENTER #403 DR. HOUSTON TX 77043

GENERAL SURGERY / VEIN CENTER

TRUNG TÂM ĐIỀU TRỊ SUY GIÃN TĨNH MẠCH

TRIỆU CHỨNG & CÁCH ĐIỀU TRỊ GIÃN TĨNH MẠCH

CÁC TRIỆU CHỨNG GIÃN TĨNH MẠCH



GIÃN TĨNH MẠCH



SUNG PHÙ



DA SẠM MÀU



LỜ LOÉT



Trước Phẫu Thuật



Sau Phẫu Thuật

NHỮNG LỢI ÍCH CỦA ĐIỀU TRỊ SUY GIÃN TĨNH MẠCH

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

ĐIỀU TRỊ BẰNG PHƯƠNG PHÁP NỘI SOI Ổ BỤNG

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

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

Đừng chờ đợi, hãy đến gặp chúng tôi ngay!

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

TIẾNG ANH • TIẾNG VIỆT thezhenmaster@hotmail.com

9440 Bellaire Blvd., Ste. 205 Houston TX 77036

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

713-935-9758