

The Viet Nam Post

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

Entertainment

VOLUME 46 * ISSUE #

1784

August 14, 2026

Meta bồi thường gần 600 triệu USD vì gây tổn hại sức khỏe tâm thần trẻ em

(VN+) - Meta bị cáo buộc đã thiết kế các sản phẩm “gây nghiện” đối với người dùng trẻ tuổi, đồng thời không bảo vệ đầy đủ trẻ em khỏi các nguy cơ tiềm tàng trên

thăng đối với thanh thiếu niên; hạn chế các thông báo; siết chặt việc người trưởng thành liên hệ với trẻ vị thành niên; bổ sung các biện pháp bảo vệ đối với chatbot Trí



Tổng Thư ký LHQ Antonio Guterres phát biểu trong cuộc họp báo tại New York, Mỹ

các nền tảng của họ.

Một tòa án bang New Mexico (Mỹ) ra phán quyết buộc Meta phải trả 567 triệu USD và thay đổi cách thức vận hành các nền tảng của hãng đối với người dùng trẻ tuổi tại bang này, sau khi xác định công ty phải chịu trách nhiệm về những tổn hại đối với sức khỏe tâm thần của trẻ em.

Thẩm phán Bryan Biedscheid tại thành phố Santa Fe cho rằng Meta đã gây ra “mối nguy hại đối với cộng đồng” tại bang New Mexico, đồng tình với lập luận của Tổng chưởng lý bang Raúl Torrez, thành viên Đảng Dân chủ.

Ông Torrez cáo buộc công ty mạng xã hội này đã thiết kế các sản phẩm “gây nghiện” đối với người dùng trẻ tuổi, đồng thời không bảo vệ đầy đủ trẻ em khỏi các nguy cơ tiềm tàng trên các nền tảng của họ.

Theo phán quyết, phần lớn số tiền, tức 420 triệu USD, sẽ được dùng để cung cấp các dịch vụ điều trị cho thanh thiếu niên. Số tiền còn lại sẽ được chi cho các chương trình nâng cao nhận thức, phòng ngừa, dịch vụ sàng lọc và các chi phí phát sinh khác trong 5 năm tới.

Trong đó, Meta phải triển khai hàng loạt biện pháp tăng cường an toàn cho người dùng trẻ, bao gồm: áp dụng giới hạn sử dụng Facebook và Instagram theo

tuệ Nhân tạo (AI); và tăng cường rà soát các báo cáo liên quan đến hành vi xâm hại tinh dục trẻ em.

Về phần mình, Meta cho biết sẽ kháng cáo phán quyết, khẳng định rằng công ty đã và đang nỗ lực xác định cũng như gỡ bỏ các nội dung độc hại trên các nền tảng của mình. Phán quyết trên được đưa ra trong giai đoạn xét xử thứ hai của vụ kiện do bang New Mexico khởi xướng. Tháng 3 vừa qua, một bồi thẩm đoàn đã kết luận Meta vi phạm luật bảo vệ người tiêu dùng của bang khi đưa ra những thông tin sai lệch về mức độ an toàn của Facebook và Instagram đối với người dùng trẻ tuổi, đồng thời yêu cầu công ty bồi thường 375 triệu USD.

Vụ kiện được theo dõi sát sao trong bối cảnh nhiều bang, chính quyền địa phương trên khắp nước Mỹ đang theo đuổi những vụ tương tự nhằm buộc các mạng xã hội phải thực hiện những thay đổi ở quy mô toàn ngành.

Hơn 40 bang và hơn 1.300 học khu đã đệ đơn kiện các công ty mạng xã hội với cáo buộc gây nguy hại cộng đồng, yêu cầu bồi thường thiệt hại cũng như buộc các công ty này phải điều chỉnh sản phẩm và phương thức vận hành.

Hàn Quốc thành lập 3 tổ chức tình báo quân sự mới

(VN+) - Bộ Quốc phòng Hàn Quốc đã hoàn tất quá trình giải thể Bộ Tư lệnh phản gián Lực lượng vũ trang và chính

Hàn Quốc từ Triều Tiên và các nước khác, cũng như ngăn chặn rò rỉ bí mật quân sự và xử lý các hoạt động an ninh cho ngành



Trụ sở Phản gián quốc phòng. Ảnh: Bộ tư lệnh phản gián Hàn Quốc

thức thành lập 3 tổ chức tình báo quân sự mới là Trụ sở Phản gián quốc phòng, Nhóm hỗ trợ an ninh quốc phòng và Đội điều tra an ninh thuộc Bộ Quốc phòng để chia sẻ các chức năng phản gián truyền thống.

Bộ Quốc phòng Hàn Quốc thông báo đã tổ chức lễ khánh thành Trụ sở Phản gián quốc phòng tại Gwacheon, tỉnh Gyeonggi, dưới sự giám sát của Bộ trưởng Quốc phòng Ahn Gyu-back, và đã bắt đầu triển khai hoạt động của hệ thống tình báo quân sự mới.

Các chức năng phản gián, an ninh và điều tra an ninh, trước đây tập trung vào Bộ Tư lệnh phản gián Lực lượng vũ trang, nay đã được chuyển giao cho Trụ sở Phản gián quốc phòng, Nhóm hỗ trợ an ninh quốc phòng và Đội điều tra an ninh trực thuộc Bộ Quốc phòng.

Trụ sở tình báo quốc phòng sẽ hoạt động trên các cơ sở của Cục tình báo cũ và sẽ tăng cường năng lực tình báo, bao gồm ứng phó với các hoạt động gián điệp và các mối đe dọa khủng bố chống lại quân đội

công nghiệp quốc phòng.

Trong khi đó, Nhóm hỗ trợ an ninh quốc phòng là một tổ chức độc lập so với chức năng an ninh của Cục Tình báo và sẽ chịu trách nhiệm về các hoạt động an ninh quân sự, bao gồm điều tra an ninh các đơn vị cấp quân đoàn trở lên, điều tra các sự cố an ninh và bảo vệ bí mật quân sự.

Còn Đội điều tra an ninh trực thuộc Trụ sở điều tra Bộ Quốc phòng là một tổ chức chuyên điều tra các tội phạm liên quan đến an ninh quốc gia như gián điệp, rò rỉ bí mật quân sự và các hành vi tiếp tay cho địch. Cơ quan này đã tiếp quản các chức năng điều tra an ninh của Cục Phản gián.

Để đảm bảo hoạt động ổn định của các tổ chức mới, Bộ Quốc phòng Hàn Quốc đang thành lập một lực lượng đặc nhiệm (TF) để chuyển giao chức năng điều tra và sẽ thành lập một cơ quan tư vấn điều tra an ninh, nhằm duy trì việc chia sẻ thông tin và hệ thống phản ứng chung trong các cuộc điều tra an ninh.

THE TOTAL YOU MEDICAL SPA

Laser Facial 30min

\$79 was \$150

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

Korean Glass Skin Booster

\$349 was \$580

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

Oxygen AstrodomeFacial 45 min

\$89 was \$150

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

Botox

\$10/unit was \$15/unit

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



346-787-3968

1140 BUSINESS CENTER #403 DR. HOUSTON TX 77043



ASIAN CARGO LINE EXPRESS (ACL EXPRESS)

AIR CARGO

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

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

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

thaotang@aclexpress.net



TIN THẾ GIỚI

Áo, Ba Lan siết chặt quản lý mạng xã hội đối với trẻ em

(VN+) - Trong bối cảnh lo ngại ngày càng gia tăng về tác động tiêu cực của công nghệ số đến sức khỏe tinh thần và sự phát triển của trẻ em, Áo và Ba Lan đã siết chặt quản lý mạng xã hội nhằm hạn chế trẻ em tiếp cận thiết bị điện tử quá sớm.

Chính phủ Áo mới đây đã thông qua dự thảo luật tăng cường bảo vệ trẻ em trên môi trường mạng xã hội, theo đó cấm trẻ em dưới 14 tuổi sử dụng các nền tảng mạng xã hội và bắt buộc xác minh độ tuổi khi truy cập các trang web có nội dung dành cho người lớn. Biện pháp này được các đảng trong liên minh cầm quyền Áo công bố trong khuôn khổ chương trình tăng cường bảo vệ trẻ em trên không gian số.

Theo dự thảo, các nền tảng mạng xã hội sẽ có giai đoạn chuyển tiếp kéo dài đến ngày 1/4/2027. Trong thời gian này, các công ty phải loại bỏ những tính năng khuyến khích sử dụng gây nghiện hoặc áp dụng các biện pháp kỹ thuật để hạn chế quyền truy cập của trẻ em dưới 14 tuổi. Các công ty vi phạm có thể đối mặt với mức phạt lên đến 6% tổng doanh thu hàng năm trên toàn cầu.



Ảnh minh họa

Đáng chú ý, việc truy cập các trang web có nội dung dành cho người lớn chỉ được phép sau khi người dùng xác minh đã đủ 18 tuổi. Ngoài ra, các trang web không lưu trữ dữ liệu cá nhân nhằm bảo đảm quyền riêng tư.

Cùng với Áo, Tổng thống Ba Lan Nawrocki vừa ký ban hành luật cấm trẻ em sử dụng điện thoại di động trong trường tiểu học và mẫu giáo sau khi được Quốc hội nước này thông qua hồi đầu tháng. Các biện pháp hạn chế sẽ có hiệu lực từ 1/9.

Luật này cấm học sinh ở cả trường tiểu học công lập và tư thục sử dụng điện thoại di động, cùng các thiết bị điện tử khác có khả năng liên lạc, ghi âm hoặc ghi hình. Lệnh cấm áp dụng trong giờ học, giờ giải lao và các hoạt động được tổ chức trong khuôn viên trường, cũng như các hoạt động giáo dục bên ngoài. Đối với trẻ mẫu giáo, việc mang hoặc sử dụng thiết bị điện tử bị cấm trong suốt các hoạt động giáo dục và chăm sóc trẻ. Tuy nhiên, luật vẫn linh hoạt với một số trường hợp ngoại lệ liên quan đến nội dung bài học hoặc các vấn đề về sức khỏe hoặc nhu cầu đặc biệt.

Các động thái của Áo và Ba Lan diễn ra trong bối

cảnh các nước châu Âu đang siết chặt quản lý việc trẻ em sử dụng mạng xã hội do lo ngại về tác động đối với sức khỏe và sự phát triển của trẻ. Trước đó, Nghị viện châu Âu thông qua một báo cáo kêu gọi quy định độ tuổi tối thiểu 16 tuổi để trẻ em được phép truy cập mạng xã hội trên toàn EU, đồng thời cho phép trẻ từ 13 đến 16 tuổi truy cập nếu có sự đồng ý của phụ huynh.

Venezuela: Chính phủ và phe đối lập thống nhất khởi động đối thoại trực tiếp

(VN+) - Trưởng đoàn đàm phán của Chính phủ Venezuela cho biết cuộc gặp đầu tiên sẽ tập trung vào một số ưu tiên trước mắt, bao gồm hỗ trợ người dân bị ảnh hưởng sau trận động đất kép xảy ra vừa qua.

Chính phủ lâm thời Venezuela và phe đối lập thông báo đã thống nhất tổ chức cuộc gặp trực tiếp đầu tiên tại thủ đô Caracas trong tuần tới, mở đầu tiến trình đối thoại nhằm thúc đẩy chuyển tiếp chính trị và giải quyết những vấn đề cấp bách của đất nước.

Theo Trưởng đoàn đàm phán của Chính phủ Venezuela, ông Jorge Rodríguez, hai bên đã đạt được thỏa thuận sau cuộc điện đàm với bà Dinorah Figuera, đại diện phe đối lập. Hai bên cũng thống nhất thành phần các đoàn đàm phán và chương trình làm việc với những mục tiêu “cụ thể và có thể kiểm chứng”.

Ông Jorge Rodríguez cho biết cuộc gặp đầu tiên sẽ tập trung vào một số ưu tiên trước mắt, bao gồm hỗ trợ người dân bị ảnh hưởng sau trận động đất kép xảy ra hồi tháng 7 vừa qua. Ông bày tỏ kỳ vọng tiến trình đàm phán sẽ mang tính bao trùm và hiệu quả.



Chính phủ lâm thời do bà Delcy Rodríguez đứng đầu hiện đang điều hành đất nước trong bối cảnh nền kinh tế vẫn gặp nhiều khó khăn

Phái đoàn của Chính phủ Venezuela, ngoài ông Rodríguez, hiện là Chủ tịch Quốc hội Venezuela kiêm Trưởng đoàn đàm phán của Chính phủ lâm thời dưới quyền lãnh đạo của Tổng thống lâm thời Delcy Rodríguez, sẽ có sự tham gia của cựu Ngoại trưởng Jorge Arreaza.

Trong khi đó, bà Dinorah Figuera đại diện cho khối đối lập từng giành đa số tại Quốc hội Venezuela trong cuộc bầu cử năm 2015. Tiến trình đối thoại được Mỹ hậu thuẫn, hướng tới thúc đẩy lộ trình chuyển tiếp chính trị,

đồng thời tạo nền tảng cho việc tổ chức các cuộc bầu cử trong tương lai.

Venezuela rơi vào giai đoạn chuyển tiếp chính trị kể từ tháng 1 năm nay sau khi Tổng thống Nicolas Maduro bị lật đổ. Chính phủ lâm thời do bà Delcy Rodríguez đứng đầu hiện đang điều hành đất nước trong bối cảnh nền kinh tế vẫn gặp nhiều khó khăn, dù Venezuela sở hữu trữ lượng dầu mỏ đã được kiểm chứng lớn nhất thế giới.

Tình hình càng thêm phức tạp sau trận động đất lớn xảy ra ở miền Bắc Venezuela hồi tháng 7 vừa qua, khiến hơn 5.500 người thiệt mạng và gây thiệt hại nghiêm trọng về người và tài sản.

Trong bối cảnh đó, cuộc đối thoại trực tiếp sắp tới được kỳ vọng sẽ góp phần khôi phục kênh trao đổi giữa chính phủ và phe đối lập, tạo cơ sở để giải quyết cuộc khủng hoảng chính trị, kinh tế và xã hội kéo dài tại quốc gia Nam Mỹ.

Saudi Arabia dẫn đầu sáng kiến lập Liên minh Phòng thủ Hàng hải

(VN+) - Saudi Arabia tổ chức một cuộc họp quốc tế thúc đẩy sáng kiến thành lập “Liên minh Phòng thủ Hàng hải” đa quốc gia với sự tham gia rộng rãi của các tổng tham mưu trưởng và đại diện từ 43 quốc gia, cùng với Phái đoàn châu Âu tại Saudi Arabia.

Theo phóng viên TTXVN tại Trung Đông, cuộc họp thảo luận về mối quan tâm ngày càng tăng đối với an ninh hàng hải, bao gồm các cuộc tấn công vào tàu thương mại, tàu chở dầu và cơ sở hạ tầng hàng hải, đồng thời xem xét dự thảo hiến chương của liên minh, cấu trúc tổ chức, cơ chế chỉ huy và kiểm soát.

Mục tiêu là xây dựng một khuôn khổ hợp tác quốc phòng trên biển, đặc biệt tập trung vào việc đối phó với các mối đe dọa chung tại eo biển Bab al-Mandab, Biển Đỏ và Vịnh Aden.

Các bên tham gia nhất trí Saudi Arabia sẽ đóng vai trò quốc gia sáng lập và lãnh đạo, đồng thời là nơi đặt trụ sở chính.

Các nhà hoạch định quân sự sẽ tiếp tục hoàn tất các thủ tục thành lập trong thời gian tới để tiến tới ký kết hiến chương và chính thức khởi động các nhiệm vụ của liên minh.

14 quốc gia gồm Saudi Arabia, Kuwait, Bahrain, Qatar, Pakistan, Thổ Nhĩ Kỳ, Ai Cập, Jordan, Yemen, Bangladesh, Nigeria, Sudan, Djibouti và Somalia đã đưa ra tuyên bố chung, khẳng định sự ủng hộ đối với dự án liên minh và hoan nghênh sự đồng thuận đã đạt được về các thủ tục thành lập.

Cuộc họp kết thúc với việc các bên nhấn mạnh quyết tâm chung trong việc hoàn tất các thủ tục thành lập liên minh.

Qua đó, các quốc gia kỳ vọng sẽ tăng cường khả năng tập thể trong việc đối phó và ngăn chặn các mối đe dọa nhằm vào an ninh hàng hải, bảo vệ tuyến đường biển quốc tế, giữ vững tự do hàng hải và thương mại toàn cầu, góp phần thúc đẩy an ninh, ổn định khu vực và quốc tế.



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

Bạch Lộc rời công ty chủ quản Hoan Ngu sau một thập kỷ gắn bó

Sau 10 năm gắn bó, Bạch Lộc chính thức khép lại hành trình cùng Hoan Du Ảnh Thị. Nữ diễn viên cho biết đây không phải điểm kết thúc, mà là khởi đầu cho một chặng đường mới với nhiều thử thách và cơ hội.

Diễn viên Bạch Lộc đăng bài chính thức trên Weibo cá nhân với thông báo rời khỏi Hoan Ngu Ảnh Thị, chính thức kết thúc hợp tác kéo dài suốt mười năm với biên kịch Vu Chính, mở ra con đường hoạt động cá nhân.

Bạch Lộc viết tâm thư về việc khép lại hành trình một thập kỷ gắn bó với Hoan Ngu

Trên trang cá nhân, Bạch Lộc xác nhận đã chính thức kết thúc mối quan hệ hợp tác kéo dài 10 năm với Hoan Ngu Ảnh Thị. Nữ diễn viên cho biết cả hai chia tay trong sự tôn trọng và những lời chúc tốt đẹp, khép lại một chặng đường dài để cùng bước sang hành trình mới.

Dù gọi đây là một “đoạn kết trọn vẹn”, cô thừa nhận bản thân vẫn không khỏi bồi hồi khi nhìn lại quãng thời gian đã qua. Theo Bạch Lộc, từ những ngày đầu còn bỡ ngỡ với nghề cho đến khi dần khẳng định tên tuổi qua các vai diễn, Hoan Ngu Ảnh Thị chưa bao giờ chỉ là một đơn vị quản lý, mà luôn là người đồng hành, cùng cô chia sẻ trách nhiệm và trải qua mọi cột mốc trong sự nghiệp.



Bạch Lộc gửi lời cảm ơn đến Vu Chính và Hoan Ngu Ảnh Thị:

“Cảm ơn thầy Vu Chính, người đã trao cho một cô gái trẻ ngây ngô lúc ấy chiếc chìa khóa để mở khóa cỗ máy định mệnh. Cô gái mười năm trước còn non nớt ấy chẳng biết con đường này có thể đi được bao xa, nhưng vẫn muốn thử. Cảm ơn thầy Vu, vì đã tin giúp tôi vào lúc tôi còn chưa đủ tự tin để tin vào chính mình. Trong buổi họp mặt kỷ niệm 10 năm, lúc óng kính lướt qua khán đài, khoảnh khắc thầy và gia đình cùng xuất hiện, tôi đã thấy sự căng thẳng không biết đặt vào đâu của mình được đón nhận một cách vững vàng. Cảm ơn thầy, như một người thân trong gia đình, luôn là điểm tựa cho tôi và cũng mong tôi được sống hết mình.

Cảm ơn Hoan Ngu Ảnh Thị, cảm ơn tất cả những đồng nghiệp đã cùng tôi làm việc suốt chặng đường này, các bạn đã vất vả và rất nhiều. Mười năm qua, mỗi lần chọn kịch bản, mỗi sự điều chỉnh hướng đi, các bạn đều tham gia, đóng góp ý kiến và cùng tôi không gian. Từng có những lúc lo âu, mơ hồ và tự nghi ngờ bản thân. Nhưng khi nhìn lại, mỗi lần thử sức và đột phá đều không thể thiếu sự hỗ trợ, tin tưởng và bảo vệ từ phía công ty, giúp tôi có thể toàn tâm toàn ý làm điều mình yêu thích - đó là diễn xuất”.

Chia sẻ về chặng đường phía trước, Bạch Lộc cho biết cô không muốn bắt đầu bằng những băn khoăn hay lo lắng, mà lựa chọn đối diện tương lai với tâm thế sẵn sàng đón nhận thử thách. Nữ diễn viên mong muốn được thử sức với nhiều dạng vai diễn, nhiều cách thể hiện mới, đồng thời thích nghi với một nhịp phát triển khác trong sự nghiệp. Theo cô, sự dũng cảm để bước tiếp không đến trong một sớm một chiều mà được tích lũy từ chính 10 năm đồng hành cùng Hoan Du Ảnh Thị. Vì thế, việc rời đi ở thời điểm hiện tại cũng là một cách để tiếp tục hành trình trưởng thành của mình.

Khép lại bài viết, Bạch Lộc gửi lời cảm ơn đến Hoan Ngu Ảnh Thị vì 10 năm sát cánh và cùng nhau tạo nên nhiều thành quả. Cô bày tỏ mong muốn mỗi bên sẽ tiếp tục tỏa sáng theo cách riêng, đồng thời chúc công ty giữ vững sự ổn định và sức sống trong làng giải trí.

Dù không còn là nghệ sĩ trực thuộc Hoan Du, Bạch Lộc khẳng định mối quan hệ giữa cô và công ty vẫn sẽ luôn thân thiết, tin rằng cả hai sẽ còn có dịp gặp lại trong những dự án và câu chuyện mới ở tương lai.

Kế hoạch cho tương lai và những thách thức khi mở studio riêng

Việc Bạch Lộc rời Hoan Ngu Ảnh Thị để hoạt động độc lập dường như không phải là một quyết định nhất thời, mà là kết quả của quá trình hoạch định dài hạn dựa trên nhiều yếu tố: quyền tự chủ trong sự nghiệp, hạn chế của đội ngũ cũ và sự khác biệt về hướng đi.

Lúc hoạt động cùng Hoan Ngu, dù giữ vị trí “nhất tỳ” (nữ diễn viên đứng đầu về tài nguyên trong công ty), Bạch Lộc vẫn bị bó buộc phần lớn vào dòng phim cổ trang. Trong khi đó, nữ diễn viên từng thể hiện khao khát được thử sức với các đề tài hiện thực nhiều hơn là chỉ nằm mãi ở vùng an toàn của địa hạt cổ trang. Vì thế sau khi độc lập, người hâm mộ hy vọng Bạch Lộc có thể tự do đàm phán kịch bản và hợp đồng thương mại, chủ động nắm quyền hướng phát triển sự nghiệp của mình.

Đội ngũ cũ bị người hâm mộ Bạch Lộc chỉ trích trong thời gian dài vì sai sót trong quảng bá phim, đàm phán thương mại không hiệu quả, ngay cả người đại diện của Bạch Lộc cũng không theo dõi đoàn phim. Dù là “nhất tỳ” nhưng cô

vẫn phải chia sẻ nguồn lực với các nghệ sĩ khác thuộc Hoan Ngu Ảnh Thị.

Sau khi tách ra mở studio riêng, được biết Bạch Lộc đã xây dựng một đội ngũ riêng, bao gồm các bộ phận pháp lý, quan hệ công chúng và kinh doanh cao cấp. Đây là những bước đi đầu tiên trong việc định hình lại con đường phát triển sau một thập kỷ dưới mái nhà Hoan Ngu.

Dù vậy, một câu hỏi vẫn được cư dân mạng đặt ra là: “Rời khỏi Vu Chính để tự mình hoạt động, vụ này Bạch Lộc lời hay lỗ?”.

Về mặt lợi ích như đã phân tích, Bạch Lộc sẽ không còn bị bó buộc trong các vai cổ trang, có thể tự do lựa chọn kịch bản phù hợp hơn. Cô cũng có cơ hội cải thiện hình ảnh công chúng khi không còn gắn với mác “gà nhà Vu Chính” - một điều vốn thường xuyên gây tranh cãi trong dư luận. Quan trọng nhất, thu nhập từ các dự án sẽ phần lớn thuộc về cá nhân cô, thay vì phải chia sẻ với công ty chủ quản như trước đây.

Về phía rủi ro, không thể phủ nhận rằng khả năng marketing và tạo nhiệt độ cho nghệ sĩ của Vu Chính là rất hiệu quả. Sau khi rời đi, nguồn tài nguyên trong ngành của Bạch Lộc có thể sẽ khó cạnh tranh như trước, lượng quan tâm và sức nóng truyền thông cũng có nguy cơ sụt giảm. Nếu trong tương lai có một dự án phim không thành công, cô sẽ không còn một hậu thuẫn vững chắc sẵn sàng ra mặt bảo vệ hay “dọn dẹp” hậu quả. Mọi thứ, từ phản ứng truyền thông đến trách nhiệm sự nghiệp, giờ đây đều đặt trên vai cô.

Vì vậy, bước đi này có cả lợi lẫn hại, và liệu Bạch Lộc sau khi độc lập có đủ bản lĩnh để đương đầu với những cuộc chơi khắc nghiệt của thị trường và giới tư bản hay không, đó vẫn là một dấu hỏi cần có thời gian để trả lời.

Những cột mốc khó quên và quan trọng trong sự nghiệp Bạch Lộc khi đồng hành cùng Vu Chính

Bạch Lộc, tên thật là Bạch Mộng Nghiên, sinh ngày 23 tháng 9 năm 1994 tại thành phố Thường Châu, tỉnh Giang Tô, Trung Quốc.

Khi bắt đầu sự nghiệp, Bạch Lộc chủ yếu hoạt động như người mẫu cho các cửa hàng thời trang online. Nhờ đóng loạt phim ngắn của đạo diễn Mao Đích Thụ, cô được Vu Chính phát hiện tiềm năng và ký hợp đồng với Hoan Ngu Ảnh Thị năm 2016. Ngay sau khi ký hợp đồng, cô tham gia bộ phim cổ trang Triều Ca do Vu Chính sản xuất, từ đó chính thức bước vào làng giải trí.

Năm 2018, Vu Chính ra mắt bộ phim cổ trang Phượng Tù Hoàng và Bạch Lộc trong phim đóng cùng lúc hai vai: nữ tướng quân Hoắc Toàn và kỹ nữ tâm cơ Nhạc Uẩn, gây ấn tượng mạnh với khán giả.

Từ năm 2019 đến 2020, Bạch Lộc tham gia các phim Học Viện Quân Sự Liệt Hòa, Nửa Là Đường Mật, Nửa Là Đau Thương... giúp cô đến gần hơn với đông đảo khán giả.

Sau năm 2021, sự nghiệp của Bạch Lộc bùng nổ khi bộ phim cổ trang Châu Sinh Như Cổ và phần hiện đại Nhất Sinh Nhất Thế lần lượt gây sốt, đưa vai diễn Thời Nghi trở thành bạch nguyệt quang của vô số khán giả. Sau đó, các phim Trường Nguyệt Tân Minh, Ninh An Như Mộng, Dĩ Ái Vi Doanh, Bạch Nguyệt Phạn Tinh, Lâm Giang Tiên... liên tiếp lên sóng, giúp cô trở thành nữ nghệ sĩ nổi tiếng nhất của Hoan Ngu Ảnh Thị trong những năm qua.

Bản hợp đồng kéo dài mười năm, từ tuổi mười tám đến hai mươi tám, đó là quãng thời gian quan trọng nhất, đánh dấu hành trình từ ngây ngô đến trưởng thành của một đời người. Vu Chính từng nói: “Tôi coi Bạch Lộc như con gái mà nuôi nấng. Cô ấy tự do ra đi, nhưng không ảnh hưởng đến tình yêu thương tôi dành cho cô ấy”. Có lẽ đây là một trong những cuộc chia tay bình yên hiếm hoi của làng giải trí Hoa ngữ ồn ào.

Vy Anh

Tám khoảnh khắc đáng nhớ khi xem phim Hứa Khải và Dương Mịch

Sau khi phát sóng vào năm 2022, Định luật 80/20 của tình yêu (She and Her Perfect Husband) tiếp tục trở thành một trong những phim ngôn tình đô thị được khán giả yêu thích nhất. Mới đây, tác phẩm do Dương Mịch và Hứa Khải đóng chính bất ngờ gây sốt trở lại khi được phát sóng trên truyền hình, kéo theo làn sóng bàn luận sôi nổi về cốt truyện, dàn diễn viên và những thông điệp thực tế mà bộ phim mang lại.

Bộ phim kể câu chuyện về Tần Thi (Dương Mịch), một nữ luật sư tài năng, luôn đặt sự nghiệp lên hàng đầu và tin vào định luật 80/20, mong muốn trở thành số ít người đứng trên đỉnh cao nghề nghiệp. Tuy nhiên, để giúp cô đủ điều kiện thăng tiến, đồng nghiệp đã bí mật dựng nên một cuộc hôn nhân giả. Mọi chuyện trở nên rắc rối khi Dương Hoa (Hứa Khải), người chồng trên giấy tờ, bất ngờ xuất hiện ngoài đời thật. Từ một lời nói dối, cả hai quyết định đăng ký kết hôn để đối phó với áp lực từ gia đình, mở ra hành trình hợp đồng hôn nhân đầy hài hước nhưng cũng không kém phần lãng mạn.

1. Mô-típ hôn nhân hợp đồng cũ nhưng không nhàm chán

Dù khai thác đề tài “cưới trước yêu sau” quen thuộc, Định luật 80/20 của tình yêu vẫn tạo được sức hút nhờ nhịp phim nhanh, ít tình tiết thừa thãi kéo dài. Mối quan hệ giữa Tần Thi và Dương Hoa phát triển tự nhiên, mang đến cảm giác gần gũi thay vì quá kịch tính.

2. Dương Mịch có một trong những vai diễn hiện đại đáng nhớ nhất

Thoát khỏi hình tượng mỹ nhân cổ trang, Dương Mịch ghi

điểm khi hóa thân thành nữ luật sư Tần Thi thông minh, bản lĩnh và độc lập. Diễn xuất tiết chế cùng khí chất của nữ diễn viên giúp nhân vật trở nên thuyết phục, đặc biệt trong các phân cảnh tranh tụng và xử lý khủng hoảng.

3. Hứa Khải lột xác với hình tượng bạn trai chữa lành

Không còn là công tử hay tổng tài quen thuộc, Hứa Khải mang đến hình ảnh Dương Hoa dịu dàng, tinh tế và luôn lắng nghe đối phương. Chính nét diễn nhẹ nhàng này giúp nam diễn viên nhận được nhiều lời khen từ khán giả.

4. Cặp đôi Dương Mịch - Hứa Khải tạo phản ứng hóa học tốt

Khoảng cách tuổi tác từng khiến nhiều người lo ngại trước khi phim lên sóng. Tuy nhiên, phản ứng tự nhiên cùng những màn tung hứng hài hước giữa hai diễn viên đã xóa tan nghi ngờ, giúp cặp đôi trở thành một trong những “OTP” được yêu thích của màn ảnh Hoa ngữ năm 2022.

5. Khai thác thực tế áp lực của phụ nữ hiện đại

Điểm cộng lớn của bộ phim là không chỉ xoay quanh chuyện tình yêu mà còn đề cập đến những vấn đề như định kiến với phụ nữ độc thân, áp lực kết hôn, sinh con và cạnh tranh nơi công sở. Đây cũng là lý do tác phẩm tạo được sự đồng cảm với nhiều khán giả nữ.

6. Dàn diễn viên phụ góp phần hoàn thiện câu chuyện

Các nhân vật phụ không chỉ làm nền cho cặp chính mà đều có tuyến truyện riêng. Từ đồng nghiệp, bạn bè đến gia đình đều góp phần phản ánh nhiều góc nhìn khác nhau về tình yêu, hôn nhân và sự nghiệp.



7. Thời trang và hình ảnh ghi điểm

Trang phục của Dương Mịch trong phim từng trở thành chủ đề được bàn luận sôi nổi trên mạng xã hội. Những bộ vest, áo khoác hay váy công sở đều mang phong cách sang trọng, góp phần xây dựng hình tượng nữ luật sư hiện đại.

8. Sự cân bằng giữa hài hước và chữa lành

Bên cạnh những tình tiết lãng mạn, phim còn cài cắm nhiều phân cảnh hài duyên dáng trong cuộc sống hôn nhân của cặp đôi. Xen giữa tiếng cười là những thông điệp về sự thấu hiểu, đồng hành và trưởng thành, giúp bộ phim giữ được sức hút ngay cả sau nhiều năm phát sóng.

Anh Đào

Lee Junho tham gia 'Embassy of Strange Nations in Korea', lần đầu thử sức với nhân vật phi nhân loại

Diễn viên Lee Junho sẽ lần đầu tiên trong sự nghiệp thử sức với một nhân vật phi nhân loại.

Phía bộ phim truyền hình mới của tvN Embassy of Strange Nations in Korea (biên kịch Shin Ha Eun, đạo diễn Bae Hyun Jin) xác nhận Lee Junho và Hong Hwa Yeon đã hoàn tất casting.

Tác phẩm kể về một nhà ngoại giao tập sự là con người, do nhầm lẫn mà được điều về sứ quán tại Hàn Quốc chuyên quản lý các dân tộc dị giới, cùng vị đại sứ hóa ra lại là một yêu tinh.

Embassy of Strange Nations in Korea là một cơ quan ngoại giao bí mật trong thế giới nơi những thực thể phi nhân loại từ các quốc gia khác được quản lý để cùng tồn tại với con người mà không gây hỗn loạn.

Đây là dự án gốc do biên kịch Shin Ha Eun - người đứng sau Hometown Cha-Cha-Cha và Family by Choice - lên ý tưởng. Bộ phim mở ra một thế giới quan độc đáo, kết hợp hệ thống ngoại giao hiện đại, mang tính công vụ với trí tưởng tượng kỳ ảo.

Đạo diễn Bae Hyun Jin, người từng đồng chỉ đạo Big Mouth, Alchemy of Souls: Light and Shadow và thực hiện Hierarchy, sẽ cùng hợp tác để mang đến một tác phẩm fantasy lãng mạn giàu cảm xúc.

Trong phim, Lee Junho đảm nhận vai Cha Yeon - người đứng đầu sứ quán bí ẩn nhất, đồng thời là một Dragon King có thể điều khiển nước. Tính cách của Cha Yeon cũng như nước: khi thì dịu dàng, tĩnh lặng, khi lại dữ dội như cuốn phăng cả núi non. Giữa một tồn tại đẹp đẽ nhưng cô độc, bị mắc kẹt trên trần gian hơn nghìn năm, một con người chỉ sống chưa đầy 100 năm bất ngờ xuất hiện, tạo nên bước ngoặt đầu tiên trong cuộc sống vốn đơn điệu của anh.

Hong Hwa Yeon được chọn vào vai nhà ngoại giao tập sự Go Mi Woo. Mi Woo từng là nhà vô địch HCV bắn cung tại Asian Games, trước khi được phân công đến Embassy of Strange Nations in Korea - nơi con người không thể đặt chân vào. Sự kết hợp của cô hứa hẹn mang đến màu sắc lãng mạn hài hước đầy ắp ý.

An Chi

Vì Châu Tinh Trì, Dịch Lệ Nhiệt Ba vào vai cầu thủ đá banh

Đánh dấu sự trở lại sau hơn hai thập kỷ của thương hiệu Đội Bóng Thiếu Lâm, tác phẩm mới Đội Bóng Đá Nữ Kungfu của Châu Tinh Trì quy tụ dàn sao đình đám và kể câu chuyện về những cô gái mang võ thuật lên sân cỏ, nơi đam mê, tinh thần đồng đội và giấc mơ chiến thắng cùng hội tụ.

Có ai ngờ một ngày, Dịch Lệ Nhiệt Ba yêu kiều xinh xắn sẽ đóng vai một cầu thủ biết võ? Đó là điều mà khán giả sẽ được chiêm ngưỡng trong bộ phim Đội Bóng Đá Nữ Kungfu do Châu Tinh Trì nắm vai trò biên kịch và đạo diễn.

Được xem là hậu truyện, tiếp nối tinh thần của bộ phim đình đám Đội Bóng Thiếu Lâm ra mắt 25 năm trước, tác phẩm công chiếu vào mùa hè, hòa chung vào không khí náo nhiệt của World Cup 2026. Cụ thể, bộ phim sẽ ra rạp Trung Quốc vào ngày 11/7 và các rạp tại Malaysia, Singapore vào đầu tháng 8/2026.

Lần này, Châu Tinh Trì lui về phía sau hậu trường, không trực tiếp tham gia diễn xuất. Anh nhường màn ảnh lại cho các diễn viên chính gồm Trương Tiểu Phi, Dịch Lệ Nhiệt Ba, Trương Nghệ Hưng, cùng sự góp mặt đặc biệt của Lưu Gia Linh và diễn viên người Nhật Satoh Takeru. Tuy nhiên, do tác phẩm đánh dấu sự trở lại của Châu Tinh Trì sau 7 năm kể từ Tân Vua Hải Kịch 2019, lại có tổng kinh phí đầu tư lên tới 380 triệu nhân dân tệ, nên bộ phim thu hút sự chú ý rất lớn từ công chúng.



Nội dung phim Đội Bóng Đá Nữ Kungfu truyền tải thông điệp: Sân cỏ là nơi mọi giấc mơ đều có cơ hội bắt đầu

Bộ phim xoay quanh hành trình của Đội Nga Mì, một đội bóng đá nữ bị xã hội lãng quên và bị làng bóng đá coi thường. Nhờ một cơ duyên kỳ lạ, các cô gái đã lồng ghép những thế võ Kungfu vào kỹ năng đá bóng, biến những pha bóng tưởng chừng đơn giản thành những tuyệt kỹ đầy uy lực. Họ bắt đầu chinh phục các giải đấu lớn, hướng tới giấc mơ đưa bóng đá nữ vươn tầm châu lục với chức vô địch AFC Champions League.

Hành trình ấy không thiếu những rạn nứt nội bộ, sức ép từ đối thủ và những lúc tưởng chừng gục ngã. Thế nhưng chính tinh thần đồng đội và sự sẻ chia đã giúp họ đứng dậy sau mỗi vấp ngã, vực dậy từ đáy sâu để lội ngược dòng và giành chiến thắng cuối cùng, chứng minh rằng vinh quang thuộc về những người dám mơ ước và không bao giờ đầu hàng số phận.

Dịch Lệ Nhiệt Ba và Trương Tiểu Phi hỗ trợ nhau trên sân bóng, được Trương Nghệ Hưng đào tạo

Một trong những chủ đề được bàn luận nhiều nhất sau khi trailer ra mắt chính là vai tiền đạo chủ lực Ngọc Long do Dịch Lệ Nhiệt Ba thể hiện. Để xây dựng hình tượng một nữ cầu thủ giàu sức bùng nổ, Dịch Lệ Nhiệt Ba vốn sở hữu vóc dáng mảnh mai đã chủ động tăng 8 kg và dành ba tháng rèn luyện kỹ năng bóng đá.

Trương Tiểu Phi vào vai Song Song, đội trưởng mạng áo số 10 đồng thời là thủ môn của đội Nga Mì. Là mắt xích quan trọng nhất trong đội hình, Song Song đảm nhận vai trò kiểm soát thế trận, chỉ huy chiến thuật và kết nối lối chơi của toàn đội.

Nhân vật vừa đảm trách nhiệm vụ tranh chấp, xử lý các tình huống bóng bóng, phòng ngự vững chắc, vừa có khả năng hỗ trợ tấn công từ xa. Khác với hình tượng thiên về sức mạnh trong phiên bản gốc, Song Song vận dụng triết lý Thái Cực với tinh thần “lấy nhu khắc cương”, trở thành thủ lĩnh dẫn dắt đồng đội bằng sự linh hoạt, bình tĩnh và khả năng điều phối toàn diện trên sân.

Trương Nghệ Hưng, cựu thành viên nhóm EXO, vào vai Từ Phong, đàn anh của đội bóng đá Thiếu Lâm đồng thời là huấn luyện viên Kungfu. Đây được xem là nhân vật giữ vị trí tương đương với nhân vật A Tinh có tuyệt chiêu “Đại lực kim cương thoái” (chân sắt), vai diễn do Châu Tinh Trì thể hiện trong Đội Bóng Thiếu Lâm năm xưa, với nhiệm vụ đưa các yếu tố võ thuật vào quá trình huấn luyện đội bóng nữ.

Theo thông tin từ đoàn phim, Trương Nghệ Hưng đã có mặt tại căn cứ địa quay phim của đội bóng nữ từ ba tháng trước để học chiến thuật, đồng thời tự mình thực hiện khoảng 70% các cảnh hành động.

Bên cạnh dàn diễn viên chính, tuyển nhân vật phụ cũng quy tụ nhiều gương mặt đáng chú ý. Lưu Gia Linh đảm nhận vai diễn đặc biệt mang tên Sư Thái, trong khi nam diễn viên Nhật Bản Satoh Takeru góp mặt với vai huấn luyện viên của đội đối thủ Đại Hà. Trước đó, Châu Tinh Trì cũng từng đăng tải trên Instagram bức ảnh chụp cùng nam

diễn viên Hàn Quốc Song Kang Ho và tiết lộ đã mời ông tham gia phim trong vai khách mời, đảm nhận nhân vật trọng tài.

Ngày trước, trên màn ảnh là những chàng trai của Đội Bóng Thiếu Lâm sát cánh bên nhau đề theo đuổi lý tưởng bóng đá. Giờ đây, thế hệ ấy được thay thế bằng những cô gái dũng cảm phá vỡ định kiến của xã hội, mang tinh hoa võ thuật vào từng pha bóng quyết liệt. Phim vẫn giữ được những phân đoạn hài hước đặc trưng của Châu Tinh Trì, lồng ghép khéo léo câu chuyện trưởng thành âm ập, tinh tế. Khán giả sẽ được chứng kiến những màn so tài mãn nhãn giữa công phu và bóng đá, đồng thời cảm nhận sâu sắc những vấp ngã, sự kiên trì và hành trình biến đổi của người phụ nữ trên con đường chinh phục ước mơ.

Khán giả luôn luôn dành tình cảm đặc biệt cho Châu Tinh Trì và các tác phẩm của ông

Mỗi khi nhắc đến những bộ phim đầy cảm hứng, nơi sự nhiệt huyết và tiếng cười hòa quyện, tác phẩm của Châu Tinh Trì luôn có một vị trí đặc biệt trong lòng khán giả. Ông có tài năng đặc biệt trong việc sử dụng lối kể chuyện tưởng chừng nhẹ nhàng, hài hước để khắc họa hình ảnh những con người bình dị không chịu khuất phục trước số phận, khiến người xem sau những tràng cười vẫn cảm nhận được sức mạnh và niềm tin vào cuộc sống.

25 năm trước, Đội Bóng Thiếu Lâm ra đời như một hiện tượng, khi lần đầu tiên kết hợp giữa võ thuật cổ truyền và bóng đá đỉnh cao. Những con người bình thường, với đam mê cháy bỏng, vượt qua bao chông gai để bước lên sân cỏ, để lại thông điệp về khát vọng và tinh thần không bỏ cuộc, một thông điệp vẫn vẹn nguyên sức sống đến tận hôm nay. Những câu thoại kinh điển về ước mơ trong phim đã trở thành phương châm sống của rất nhiều thế hệ.

Giờ đây Châu Tinh Trì tái xuất với Đội Bóng Đá Nữ Kungfu, trên poster phim, ngọn lửa bao quanh trái bóng không lồ, hình ảnh vận động viên bay người trên không với tư thế lộn ngược đầy uy lực, cùng dòng chữ “Ngọn lửa trong tim này sẽ không bao giờ tắt” như một lời khẳng định cho tinh thần xuyên suốt dòng phim: dù ở bất kỳ hoàn cảnh nào, ngọn lửa đam mê trong trái tim mỗi người sẽ chẳng thể bị dập tắt.

Hiện tại, trên nền tảng Maoyan, khoảng 320.000 khán giả đã bày tỏ muốn xem bộ phim, trong khi doanh thu phòng vé đặt trước cũng đã vượt mốc 10 triệu nhân dân tệ. Liệu tác phẩm có thể tái hiện sức hút phòng vé từng làm nên thương hiệu của những bộ phim do Châu Tinh Trì thực hiện hay không vẫn sẽ cần chờ câu trả lời khi phim chính thức ra mắt.

Vy Anh

Đóng phản diện quá đạt, nam diễn viên 57 tuổi mới cưới được vợ vì ai cũng... sợ

Vì gương mặt quá giống phản diện đã khiến nhiều cuộc xem mắt của nam diễn viên đổ vỡ trước khi kịp bắt đầu.

Có những nghệ sĩ khiến khán giả nhớ mãi vì các vai chính hào nhoáng, nhưng cũng có người lại gắn chặt tên tuổi với hình tượng phản diện đến mức ảnh hưởng cả cuộc sống đời thường. Mễ Học Đông là một trường hợp như vậy. Sau hơn 20 năm chuyên đóng vai ác, ông mới tìm được hạnh phúc riêng ở tuổi 57. Theo trang QQ, một trong những lý do khiến ông lận đận đường tình duyên lại xuất phát từ chính gương mặt quá hợp với những nhân vật phản diện.

Sinh năm 1966 tại Trường Xuân (Cát Lâm, Trung Quốc), Mễ Học Đông từng có quãng thời gian phục vụ trong quân đội trước khi về làm công nhân tại quê nhà. Dù có công việc ổn định, ông vẫn quyết định từ bỏ để theo đuổi đam mê diễn xuất.

Năm 22 tuổi, Mễ Học Đông thi đỗ vào Học viện Điện ảnh Bắc Kinh khóa 1988, trở thành bạn học của nhiều gương mặt nổi tiếng như Hứa Tình và Trương Văn Lễ.

Thời sinh viên, hoàn cảnh kinh tế của Mễ Học Đông khá khó khăn nên Hứa Tình từng nhiều lần mang đồ ăn từ nhà giúp đỡ bạn học, thậm chí hỗ trợ mua vé tàu xe cho ông. Cả 2 từng vương tin đồn tình cảm khi bị bắt gặp đi xem phim cùng nhau, nhưng Mễ Học Đông chưa bao giờ lợi dụng câu chuyện này để thu hút sự chú ý.

Sau khi tốt nghiệp năm 1992, ông gia nhập Nhà hát Kịch Quốc gia Trung Quốc và dành nhiều năm miệt mài với những vai diễn nhỏ. Bước ngoặt chỉ đến vào năm 2001 khi ông góp mặt trong bộ phim Băng Đen.

Đáng chú ý, Mễ Học Đông đảm nhận cùng lúc 2 anh em sinh đôi là sát thủ Dương Xuân và Dương Thu. Không cần những màn thể hiện cường điệu, ông phân biệt 2 nhân vật chỉ bằng ánh mắt và những cử động rất nhỏ ở bàn tay. Vai diễn được nhiều người trong nghề đánh giá cao và giúp ông trở thành gương mặt quen thuộc của dòng phim chính kịch.

Tuy nhiên, thành công ấy cũng vô tình trở thành “con dao 2 lưỡi”. Sau Băng Đen, các đạo diễn gần như chỉ tìm đến Mễ Học Đông để giao những vai phản diện như trùm xã hội đen hay nhân vật mưu mô, nham hiểm.

Ông lần lượt xuất hiện trong các tác phẩm như Lang Độc Hoa, Đặc Xá 1959, Đại Quyết Chiến, Phá Hiếu Đông Phương hay mới đây là Cuộc Đối Đầu Tuyệt Mật.

Điều trớ trêu là hình tượng phản diện trên màn ảnh lại ảnh hưởng trực tiếp đến chuyện hôn nhân ngoài đời.

Theo truyền thông Trung Quốc, người thân từng nhiều lần

mai mối cho Mễ Học Đông. Trong các buổi gặp đầu tiên, các cô gái đều có thiện cảm với ông vì tính cách hiền lành, điềm đạm. Nhưng sau khi về nhà xem những bộ phim ông từng đóng, không ít người lại e ngại vì gương mặt quá dữ dằn trên màn ảnh. Thậm chí, có gia đình còn lo lắng tài tử họ Mễ ngoài đời cũng “phản diện” như các nhân vật ông thể hiện.

Không chỉ vậy, lịch quay phim dày đặc trong nhiều năm cũng khiến Mễ Học Đông gần như không có thời gian xây dựng một mối quan hệ lâu dài. Khi nhiều bạn học đã lập gia đình và con cái trưởng thành, ông vẫn sống một mình. Ngôi sao Băng Đen từng thừa nhận thời trẻ chỉ nghĩ đến công việc và gần như bỏ quên chuyện tình cảm.

Mãi đến năm 2023, khi đã bước sang tuổi 57, Mễ Học Đông mới kết hôn thông qua sự giới thiệu của một người bạn. Vợ ông là người ngoài ngành giải trí, làm công việc văn phòng và có lối sống khép kín.

Đám cưới của 2 người được tổ chức đơn giản tại quê nhà Trường Xuân với chỉ vài bàn tiệc dành cho người thân và bạn bè. Họ không chụp ảnh cưới rầm rộ, cũng không công khai trên mạng xã hội nên danh tính và gương mặt của vợ Mễ Học Đông vẫn được giữ kín.

Từ khi kết hôn đến nay, truyền thông gần như không ghi lại được hình ảnh 2 người xuất hiện cùng nhau. Mễ Học Đông cho biết vợ không quen với cuộc sống dưới ánh đèn sân khấu nên ông muốn bảo vệ sự riêng tư của cô.

Sau nhiều năm gắn bó với những vai phản diện, Mễ Học Đông chưa từng trở thành ngôi sao hạng A của màn ảnh Hoa ngữ. Nhưng ở tuổi 60, ông lại có được điều đã đến khá muộn là một cuộc sống bình yên bên người mình yêu. Với nhiều khán giả, đó có lẽ mới là cái kết đẹp nhất dành cho người đàn ông từng nhiều năm bị chính gương mặt trên màn ảnh “làm khó” ở ngoài đời.

Cảnh Ly

Nam Joo Hyuk, Lee Yi Dam, Kim Eui Sung và Park Hoon xác nhận tham gia phim bí ẩn tội phạm mới “CODE”

Disney+ chính thức xác nhận Nam Joo Hyuk, Lee Yi Dam, Kim Eui Sung và Park Hoon sẽ cùng góp mặt trong bộ phim truyền hình mới mang tên CODE. Tác phẩm do đạo diễn Yoo Soo Min, người đứng sau loạt phim “Hero”, cầm trịch.

CODE là một phim giật gân bí ẩn pha tội phạm, xoay quanh một luật sư thực dụng, sẵn sàng sử dụng mọi thủ đoạn và sự lách luật để đạt được mục đích, trước khi anh nhận được lời mời tham gia ứng dụng “Code” có khả năng biến điều ước thành hiện thực.

Nam Joo Hyuk hóa thân thành luật sư đầy tham vọng

Trong phim, Nam Joo Hyuk đảm nhận vai Yoon Tae Joo, một luật sư đặt thành công lên trên tất cả. Từng là điều tra viên của ngành công tố rồi chuyển sang làm luật sư, Tae Joo đang nhắm đến vị trí luật sư thành viên tại một hãng luật hàng đầu.

Khi nhận được tin nhắn mời từ ứng dụng bí ẩn “Code”, anh bị cuốn vào vòng xoáy của lòng tham. Đây cũng là vai diễn cho thấy một hình tượng mới của Nam Joo Hyuk, khi anh hóa thân thành nhân vật luôn không ngừng tìm cách leo lên đỉnh cao.

Lee Yi Dam vào vai công tố viên truy tìm sự thật

Lee Yi Dam sẽ vào vai Park Ji Dam, công tố viên thuộc Văn phòng Công tố Quận Trung tâm Seoul. Cô đang điều tra sự thật phía sau vụ việc liên quan đến “Code” trong lúc truy đuổi Yoon Tae Joo. Hai nhân vật từng có mối liên hệ từ quá khứ nên mỗi lần gặp nhau đều giữ thái độ dè chừng, hứa hẹn tạo nên một mối quan hệ đầy căng thẳng và cuốn hút trên màn ảnh.

Kim Eui Sung và Park Hoon góp phần mở rộng tuyến điều tra



Kim Eui Sung sẽ hóa thân thành Jo Cheol Ho, một người đào tẩu từ Triều Tiên kiêm hacker. Anh bất ngờ phải hợp tác với Yoon Tae Joo trong hành trình truy tìm “Code”.

Trong khi đó, Park Hoon đảm nhận vai Im Chang Jae, thám tử của đội trọng án. Là một điều tra viên kỳ cựu, đồng thời cũng thân thiết với Yoon Tae Joo như anh em, Im Chang Jae tích cực hỗ trợ anh lần theo dấu vết của “Code”.

Phim khai thác mặt tối của lòng tham và cái giá của điều ước

Với tiền đề “mỗi điều ước đều phải trả giá”, CODE sẽ đào sâu vào chủ đề lòng tham của con người thông qua một câu chuyện mới lạ, đậm màu bí ẩn và kịch tính.

Bộ phim dự kiến ra mắt trên Disney+ vào năm 2027.

An Chi

Dự án phim Ngao Thụy Bằng, Thẩm Vũ Khiết chưa xứng với kỳ vọng phim hào môn thế gia vì khoản thời trang

Kể từ ngày Ngao Thụy Bằng và Thẩm Vũ Khiết chính thức khởi quay Bất Nhị Chi Thần, mạng xã hội đã sôi sục. Thế nhưng, điều khiến khán giả bàn tán nhiều nhất lại không nằm ở kịch bản hay thiết lập nội dung cưới trước yêu sau, mà vì vấn đề phục trang.

Theo nguyên tác, câu chuyện xoay quanh Sầm Sầm (Ngao Thụy Bằng) và Quý Minh Thư (Thẩm Vũ Khiết). Bên ngoài Sầm Sầm là vị tổng tài lạnh lùng, còn Quý Minh Thư là nàng tiểu thư xuất thân hào môn. Do đó, khán giả kỳ vọng vào những khung hình tạo cảm giác sang giàu từ mọi góc độ.

Tuy nhiên, ngoại trừ tạo hình đầu tiên của cả hai được khán giả tán dương như bước ra từ tạp chí thời trang, phần còn lại bị nhận xét thẳng thắn: phối đồ an toàn, thiếu điểm bùng nổ, chưa xứng với kỳ vọng dành cho một dự án ngôn tình đô thị chuẩn vibe hào môn thế gia.

Tạo hình đầu tiên của Ngao Thụy Bằng và Thẩm Vũ Khiết vừa vặn với sự tương tượng của khán giả...

Vào ngày đầu tiên ghi hình, cả Ngao Thụy Bằng và Thẩm Vũ Khiết đều xuất hiện trong tạo hình được lòng fan nguyên tác lẫn khán giả ngóng chờ phim.

Ngao Thụy xuất hiện với bộ suit đen hai hàng khuy của Saint Laurent. Form dáng gọn gàng, không quá ôm sát khiến anh trông cao ráo mà không bị gầy gò. Bên trong mặc áo sơ-mi đen, tạo cảm giác uy nghiêm, trang trọng hơn khi so sánh với mặc áo sơ-mi trắng thông thường. Tổng thể black-on-black đồng bộ, sắc nét từ đầu đến chân.

Nam diễn viên được tạo hình với mái tóc điện ảnh. Khí chất trầm tĩnh, có phần lạnh lùng khiến bộ trang phục tối giản này trở thành lựa chọn hoàn hảo, mang đến vẻ lịch lãm, chín chu và hơi hướng điện ảnh.

Tạo hình đầu tiên của Thẩm Vũ Khiết cũng toát ra vibe đại tiểu thư. Cô mặc trang phục Dior Resort 2026, tay cầm túi xách Hermès. Đây là hình ảnh chuẩn mực của một thành viên của gia tộc thượng lưu. Bởi chỉ những người thật sự giàu có mới mua trang phục ready-to-wear từ một thương hiệu cao cấp. Mái tóc uốn xoắn sóng nước nhẹ đài các, vừa đủ để tôn nét đẹp thanh khiết của cô.

... Nhưng những tạo hình kế tiếp lại gây hụt hẫng khi kỳ vọng bị đẩy lên quá cao

Bởi tạo hình đầu tiên của Ngao Thụy Bằng và Thẩm Vũ Khiết quá xuất sắc nên khán giả kỳ vọng bộ phim sẽ duy trì được mặt bằng chung chất lượng này. Họ tự nhiên mong ngóng rằng bộ phim sẽ là một hành trình thăng hoa liên tục, cho thấy rằng phim hiện đại Trung Quốc không lép vế trước phim Hàn Quốc về độ sang xịn mịn.

Tuy nhiên, điện ảnh không phải sân diễn thời trang và đoàn phim cũng không phải lúc nào cũng giữ được nhịp độ high fashion trong từng outfit. Ngay cả khi ekip chuẩn bị nhiều trang phục hàng hiệu cho nam nữ chính.

Phản ứng của khán giả lần này rất thú vị. Họ không chê diễn viên, không phủ nhận nhan sắc, cũng không quay lưng với thương hiệu. Thử họ không hài lòng chính là cảm giác: Mặc nhiều đồ hiệu, nhưng không thấy nhân vật sống trong bộ đồ đó.

Dường như Bất Nhị Chi Thần tiếp tục rơi vào lối mòn của phim đô thị hiện đại Trung Quốc, khi các bộ cánh bỏ quên logic phối màu, kết cấu chất liệu, độ ăn nhập giữa tóc, trang điểm, phụ kiện, bối cảnh. Khi mọi thứ đều đắt tiền, nhưng không kể được một câu chuyện thị giác trọn vẹn, thì giá trị thẩm mỹ bị san phẳng.

Tình cảnh này từng diễn ra với Dĩ Ái Dĩ Doanh một thời. Lúc đó, Vương Hạc Đệ và Bạch Lộc cũng mặc toàn đồ hiệu, nhưng vẫn thiếu đi một khoảnh khắc thời trang đáng nhớ. Hiện tại, Bất Nhị Chi Thần cũng vậy.

Khán giả bây giờ không còn quan tâm liệu trang phục có đắt đỏ không, mà họ càng quan tâm vào độ phù hợp của tạo hình với bối cảnh, thiết lập nhân vật.



Thời trang cần kể hành trình xây dựng nhân vật, thay vì chỉ là album hàng hiệu

Dựa theo nguyên tác, thời trang của Bất Nhị Chi Thần không chỉ sang trọng hay cao cấp, mà lại càng cần phải phản ánh được trạng thái tâm lý của nhân vật. Một tiểu thư được nuông chiều sẽ có lối mặc khác với một cô gái đang loay hoay tìm vị trí trong xã hội. Một tổng tài lạnh lùng giai đoạn đầu sẽ khác với một người đàn ông đã học cách mềm lòng trước người thương.

Thời trang trong phim bây giờ không còn là lớp trang điểm bề mặt, mà là bản đồ cảm xúc. Và chính vì khán giả đã

quen với tiêu chuẩn ấy, nên khi thấy tạo hình bị “đứng yên” trong khi nhân vật được hứa hẹn sẽ chuyển biến mạnh, họ bắt đầu cảm thấy thiếu thốn.

Không thể phủ nhận sự hút mắt khi Ngao Thụy Bằng và Thẩm Vũ Khiết đứng cạnh nhau. Sự chênh lệch chiều cao, khí chất trái ngược, ánh mắt khi đối diện, tất cả đều rất hợp với không khí của một bộ phim đô thị ngôn tình.

Nhưng sự hòa hợp về hình ảnh chỉ là tầng đầu tiên. Điều khán giả chờ đợi là khi máy quay thật sự lướt qua gương mặt, thì mỗi nếp nhăn nơi khóe mắt, mỗi khoảng lặng giữa hai người, mỗi lần chinh cô tay áo hay vô thức thu tay về đều phải mang theo cảm xúc nồng nhiệt. Nếu trang phục không đủ tinh tế để nâng đỡ điều đó, thì dù gương mặt đẹp đến đâu, cảm xúc cũng dễ bị đứt mạch.

Bất Nhị Chi Thần đang đứng ở ngã ba kỳ vọng

Bất Nhị Chi Thần chưa chiếu đã nóng sốt trên mạng xã hội, nhưng chính vì vậy mà áp lực cũng tăng gấp đôi. Khán giả không còn dễ xiêu lòng bởi nhan sắc hay đồ hiệu. Họ bắt đầu quan tâm nhiều hơn đến việc liệu phần nhìn có đi cùng được phần cảm?

Khi một dự án được đầu tư mạnh về thời trang, điều người xem sợ nhất chính là cảm giác đẹp để nhưng rỗng tuếch. Và hiện tại, những hình ảnh hậu trường được leak, dù bị che “không quá ấn tượng”, chưa phải là thất bại, mà là lời cảnh báo rất sớm.

Ngoại trừ tạo hình đầu tiên gây bão, phần còn lại của Bất Nhị Chi Thần đang đi trên một con đường khá an toàn. An toàn không xấu, nhưng trong một thị trường cạnh tranh, an toàn rất dễ bị lãng quên.

Chặng đường ghi hình phim chỉ mới bắt đầu. Fan hâm mộ mong đoàn làm phim và stylist tiếp thu ý kiến khán giả để có được nhiều tạo hình xuất sắc hơn trong thời gian tới.

Minh Hồng

Mỹ nhân lập lại trật tự giới giải trí năm 2025

Năm 2025 của điện ảnh Hoa ngữ có một cú nổ lớn, đủ sức làm rung chuyển cả hệ thống xếp hạng ngôi sao vốn đã ổn định nhiều năm: sự xuất hiện của Tân Chi Lôi với chiến thắng lịch sử tại Liên hoan phim quốc tế Venice. Khi nữ diễn viên sinh năm 1986 được xướng tên ở hạng mục Ảnh hậu, truyền thông Trung Quốc ví đó là khoảnh khắc “lập lại trật tự giới giải trí”. Bởi trước cô, chỉ có Cung Lợi và Diệp Đức Nhân từng đạt được đỉnh vinh quang này.



Giải thưởng dành cho vai diễn trong Mặt Trời Treo Giữa Bầu Trời (The Sun Rises on Us All) không chỉ giúp Tân Chi Lôi vượt qua ba thập kỷ vắng bóng phim Trung Quốc ở vị trí cao nhất của Venice, mà còn thấp lại hy vọng cho nền điện ảnh vốn bị nhận xét đang suy giảm sức ảnh hưởng sau thế hệ vàng như Cung Lợi hay Trương Mạn Ngọc. Lần cuối cùng người Trung Quốc được xướng tên ở vị trí này cách đây đã 14 năm. Và giờ đây, một diễn viên vốn không thuộc dân lưu lượng, không có ngoại hình “được tiêu chuẩn ưu ái”, lại là người đem về kỷ tích.

Chiến thắng của Tân Chi Lôi nhanh chóng tạo ra một hiệu ứng dây chuyền. Trong nhiều năm, sân chơi điện ảnh dường như là “nốt trống” của nhóm tiểu hoa sinh sau 1985 - từ Lưu Diệc Phi, Dương Mịch đến Nghê Ni đều có danh tiếng không lồ nhưng thành tựu điện ảnh hạn chế. Họ thống trị quảng cáo, tạp chí, thậm chí, nhưng gần như không thể vươn đến những giải thưởng quốc tế mang tính học thuật cao. Vậy mà Tân Chi Lôi - người trước đó không được xem là gương mặt trung tâm lại là người phá kỷ lục.

Đỉnh điểm của sự “đảo lộn trật tự” nằm ở câu chuyện trên bìa Vogue China. Trong bộ ảnh 12 nữ diễn viên mừng 20 năm tạp chí, Lưu Diệc Phi được đặt ở vị trí trung tâm, còn Tân Chi Lôi chỉ xuất hiện ở góc ngoài. Nhưng ngay sau khi cô giành Ảnh hậu Venice, dân mạng đồng loạt bình luận: “Lẽ ra vị trí trung tâm phải là Tân Chi Lôi mới đúng”. Thậm chí, Vogue bị yêu cầu phải làm ngay một bìa đơn đề vinh danh cô.

Các thương hiệu quốc tế cũng xếp hàng gửi lời chúc mừng, nhiều tạp chí lập tức gửi thư mời hợp tác. Chỉ trong vài ngày, Tân Chi Lôi từ “vai phụ của bìa chung” trở thành gương mặt được săn đón nhất giới thời trang. Rõ ràng, danh tiếng của cô đã vượt xa kỳ vọng, thậm chí vượt qua cả các đại minh tinh nổi tiếng từ lâu.

Truyền thông Trung Quốc nhận định: nếu tiếp tục chọn đúng dự án và trung thành với phong cách diễn xuất sắc sảo, Tân Chi Lôi hoàn toàn có thể trở thành đại diện màn ảnh Hoa ngữ trên trường quốc tế trong thập kỷ tới - vị trí từng thuộc về Cung Lợi hay Chương Tử Di.

Để có được ngày hôm nay, hành trình của cô không hề trải hoa hồng. Sinh năm 1986 tại Hắc Long Giang, Tân Chi Lôi lớn lên xa bố mẹ, sống cùng bà ngoại. Đồng tiền ít ỏi, cô

từng phải ngủ ở ga tàu khi đi thi nghệ thuật, cầm vôn vện 500 NDT mẹ cho để tự xoay xở. Tai nạn khiến cha cô liệt chân, bà ngoại lại mắc ung thư gan - những biến cố liên tiếp khiến Tân Chi Lôi vừa đi học vừa làm thêm để đỡ đần gia đình. Có thời điểm cô muốn mời bà ăn vịt quay nhưng lại không đủ tiền, phải lặng lẽ quay về.

Con đường diễn xuất càng gian nan hơn khi ngoại hình của cô không hợp chuẩn “da trắng, mặt nhỏ, mũi cao”. Những lời chê cay nghiệt như “chưa thấy diễn viên nào xấu như cô ta”, “cái môi cong nhìn khó chịu” phủ kín mạng xã hội. Tân Chi Lôi từng có lúc muốn bỏ nghề vì cảm giác bản thân không thuộc về giới giải trí.

Nhưng đạo diễn Thái Thượng Quân đã nhìn thấy ở cô một điều mà hàng ngàn khán giả bỏ qua: một khí chất mạnh mẽ, không chịu khuất phục. Và từ khoảnh khắc đó, Tân Chi Lôi bước vào hành trình chứng minh bản thân bằng thực lực và cuối cùng trở thành người làm thay đổi vị thế điện ảnh Trung Quốc.

Năm 2025, trong bức tranh giải trí nhiều ồn ào, Tân Chi Lôi không cần chiêu trò, không cần “lưu lượng”, chỉ dùng diễn xuất để xác lập chỗ đứng. Và chính điều đó khiến chiến thắng của cô trở thành tiếng chuông thức tỉnh cả một ngành - như lời truyền thông đánh giá: “Tân Chi Lôi không chỉ giành giải. Cô lập lại trật tự giới giải trí”.

Anh Đào

Cặp đôi phim giả tình thật tái hợp lần 34 gây bão MXH: Nhà trai khí chất ngút ngàn, nhà gái đẹp ơi là đẹp

Sự chú ý dành cho cặp đôi không phải ngẫu nhiên. Trong khi phần lớn cặp đôi phim ảnh thường chỉ hợp tác 3-4 lần là nhiều, rồi ai nấy bận rộn với dự án riêng, thì Chu Nhất Vĩ và Bạch Hân Di lại trở thành ngoại lệ hiếm hoi.

Họ không chỉ tái hợp đều đặn mà còn... tái hợp tới 34 lần, khiến netizen phải bó tay thừa nhận: “Đây không còn là duyên mà là duyên dài hạn”. Không ít người còn hài hước nhận xét, nếu tính thời lượng xuất hiện cùng nhau trong phim và hậu trường, thì có lẽ họ còn gặp nhau nhiều hơn cả... người thân trong nhà. Không những nên duyên trên màn ảnh với số lần kỷ lục mà 2 diễn viên còn về chung 1 nhà ở ngoài đời thật.

Chu Nhất Vĩ và Bạch Hân Di vốn được xem là cặp đôi vàng của thể loại phim ngắn. Nhà trai sở hữu gương mặt góc cạnh, ánh mắt trầm ổn và khí chất lạnh lùng đúng chuẩn nam chính bước ra từ tiểu thuyết. Ngược lại, nhà gái gây thương nhớ bằng gương mặt thanh tú, nụ cười tươi sáng và khí chất dịu dàng, vừa hợp cổ trang, vừa hợp hiện đại. Mỗi lần đứng cạnh nhau, cả hai lập tức tạo nên khung hình chemistry tràn trề, khiến netizen đứng ngồi không yên.

Suốt 34 dự án đã từng hợp tác, bộ đôi đã trải qua đủ thể loại từ cổ trang tới bối cảnh hiện đại đô thị. Dù ở style nào, họ vẫn giữ vững độ hot và đều đặn góp mặt trong danh sách phim ngắn được xem nhiều nhất trên các nền tảng. Không ít bình luận của cư dân mạng còn trêu rằng: “Trong khi nhà mình chờ CP tái hợp lần 2 trong mòn mỏi thì người ta đã lần 34 rồi”.

Gần đây, cả 2 mới có thêm bộ phim đóng chung đã lên sóng tên là Y Sừng Sinh Kiêu - xoay quanh chuyện tình bất ngờ giữa Kim Diệc Hàn - tổng tài lạnh lùng, quyền lực của tập đoàn họ Kim và Tịch Chiêu - nữ thiết kế xuất thân bình thường nhưng có nội tâm mạnh mẽ, kiên định. Vì một biến cố khó ngờ, Tịch Chiêu bị đẩy vào cuộc hôn nhân sắp đặt với Kim Diệc Hàn, trở thành “cô dâu trên danh nghĩa” của một người đàn ông mà cô chưa từng thật sự hiểu. Kim Diệc Hàn ban đầu luôn giữ khoảng cách, vừa để phòng ngừa mang theo định kiến về thân phận của cô, còn Tịch Chiêu thì bước vào gia đình hào môn với vô vàn áp lực.

Thế nhưng khi phải đối mặt với những hiểu lầm, sóng gió trong gia tộc và những cuộc đấu trí ngầm nơi thương trường, cả hai dần nhìn thấy mặt yếu mềm và chân thật của đối phương. Từ sự lạnh nhạt ban đầu, Kim Diệc Hàn bắt đầu che chở Tịch Chiêu, còn cô cũng dần nhận ra đằng sau vẻ ngoài băng giá là một trái tim hết mực chung tình. Cuộc hôn nhân vì bất đắc dĩ ấy cuối cùng lại biến thành hành trình hai con người học cách yêu, tin và cùng nhau trưởng thành.

Chu Nhất Vĩ, sinh năm 1998, tốt nghiệp Học viện Nghệ thuật Chiết Giang, đặc biệt vai diễn tổng tài ôn nhu hay chàng trai si tình. Trong khi đó, bà xã Bạch Hân Di lại hơn anh hai tuổi. Tại sự kiện Đêm Phim Ngắn, cô xuất hiện với chiếc đầm trắng sang trọng, thiết kế tinh tế khoe trọn đường cong, lập tức trở thành chủ đề bàn luận vì quá nổi bật. Visual của cô khiến nhiều khán giả nhận xét: “Đứng một mình thì đẹp, đứng cạnh Chu Nhất Vĩ thì thành phim luôn”.

Cặp đôi này từng cùng nhau tạo nên loạt phim ngắn cực hút view như Giây Phút Định Mệnh, Ranh Giới Tình Yêu, Bạc Tổng Xin Hãy Nhẹ Tay, Ly Hôn Cô Vợ Chưa Từng Gặp Sau 3 Năm hay Ai Ngờ Lại Yêu Đúng Cô Thư Ký Là Vợ Minh. Mỗi lần hợp tác, họ đều tạo được cảm giác ấn ý, tự nhiên và không bị gượng ép.

Qua kỷ lục của Bạch Hân Di - Chu Nhất Vĩ, dễ thấy được những cặp đôi phim ngắn này tiếp tục chứng minh sức hút mạnh mẽ của thể loại ngắn đang thống trị Douyin, Weibo và YouTube. Khi nhan sắc đủ đẹp và chemistry đủ đậm, chỉ vài phút phim cũng đủ bùng nổ thành hiện tượng mạng.

Bạch Khởi

Giải mã Doom Jobbing: Hành vi liên tục lướt web tìm kiếm việc làm của người lao động

Khi đứng trước những ngã rẽ nghề nghiệp, nhiều người có xu hướng tìm kiếm cảm giác an toàn bằng cách mở các trang tuyển dụng, cập nhật cơ hội việc làm mới và gửi đi những bộ hồ sơ như một sự chuẩn bị cho tương lai. Nhưng đôi khi, việc tìm việc không còn xuất phát từ mong muốn thay đổi, mà đến từ nỗi lo bị bỏ lại phía sau. Chúng ta lướt nhiều hơn, ứng tuyển nhiều hơn, nhưng lại càng trở nên hoang mang hơn. Hiện tượng này được gọi là Doom Jobbing, một vòng lặp tìm việc trong vô thức đang ngày càng phổ biến ở người lao động hiện đại.

Doom Jobbing, hay Doomjobbing, là thuật ngữ được ghép từ hai khái niệm: doomscrolling, hành động lướt mạng xã hội hoặc đọc những tin tức tiêu cực một cách vô định, và job hunting, tức tìm việc làm.

Nếu doomscrolling khiến chúng ta không thể ngừng đọc những thông tin gây lo lắng, Doom Jobbing cũng vận hành theo cách tương tự. Người tìm việc liên tục mở các trang tuyển dụng, dành hàng giờ đọc những bản mô tả công việc, lưu lại hàng loạt cơ hội, thậm chí gửi đi nhiều bộ hồ sơ đến các nhà tuyển dụng nhưng lại thiếu sự đầu tư và định hướng rõ ràng.

Theo chuyên gia nghề nghiệp của LinkedIn là Catherine Fisher, Doom Jobbing có thể biểu hiện dưới nhiều hình thức khác nhau: kiểm tra các trang tuyển dụng nhiều lần trong ngày, ứng tuyển vào hàng chục vị trí cùng lúc, sử dụng cùng một bản CV cho mọi công việc hoặc vội vàng nộp đơn chỉ vì sợ bỏ lỡ cơ hội.

Điều đáng chú ý là hiện tượng này không chỉ xảy ra ở những người đang thất nghiệp. Nhiều người vẫn có công việc ổn định nhưng liên tục theo dõi thị trường lao động vì lo sợ bị sa thải, cảm thấy mình đang tụt lại phía sau hoặc đơn giản là muốn tìm kiếm một cảm giác an toàn trong bối cảnh kinh tế đầy biến động.

Nhìn từ góc độ tâm lý, Doom Jobbing không hoàn toàn là việc tìm kiếm một công việc mới. Đó là nỗ lực tìm kiếm sự kiểm soát giữa một tương lai nhiều bất định. Chúng ta nghĩ mình đang chủ động cho tương lai. Nhưng thực tế, nhiều khi chúng ta chỉ đang cố xoa dịu nỗi bất an về công việc và sự nghiệp.

Vì sao ngày càng nhiều người rơi vào trạng thái này?

Sự nghiệp không còn đi theo một con đường cố định

Thế hệ lao động ngày nay sống trong một thị trường việc làm thay đổi liên tục. Một người có thể chuyển ngành nhiều lần trong đời, thử sức ở những lĩnh vực hoàn toàn mới hoặc lựa chọn công việc tự do thay vì gắn bó với một công ty trong nhiều năm.

Theo Catherine Fisher, ngày càng nhiều người ứng tuyển vào nhiều nhóm công việc khác nhau vì họ không còn cảm thấy sự nghiệp là một lộ trình tuyến tính như trước: “Đối với nhiều người tìm việc, mục tiêu không còn là tìm được bước đi hoàn hảo tiếp theo, mà là giữ cho bản thân đủ linh hoạt trong một thị trường việc làm luôn thay đổi”.

Khi tương lai trở nên khó đoán, việc gửi thêm một bộ hồ sơ hay lưu thêm một tin tuyển dụng khi tìm việc dường như mang lại cảm giác an tâm hơn.

Cảm giác cơ hội ngày càng khan hiếm

Những đợt cắt giảm nhân sự, sự phát triển của AI và bối cảnh kinh tế nhiều biến động khiến cảm giác bất an về nghề nghiệp ngày càng gia tăng.

Bên cạnh đó, sự cạnh tranh trên thị trường lao động cũng trở nên khốc liệt hơn. Chỉ một tin tuyển dụng có thể nhận được hàng trăm, thậm chí hàng nghìn hồ sơ. Những con số ấy vô tình tạo nên cảm giác rằng chúng ta cần phải nộp đơn nhiều hơn, phản ứng nhanh hơn và liên tục tìm kiếm cơ hội mới để không bị bỏ lại phía sau.

Lướt tìm việc dễ hơn đối diện với sự từ chối

Việc tìm kiếm một công việc mới chưa bao giờ là điều dễ dàng. Để ứng tuyển vào một vị trí, chúng ta cần dành thời gian cập nhật CV, viết thư giới thiệu, tìm hiểu về công ty và chuẩn bị cho những vòng phỏng vấn có thể kéo dài nhiều tuần, thậm chí nhiều tháng. Thế nhưng, không có bất kỳ sự đảm bảo nào rằng những nỗ lực ấy sẽ mang lại kết quả. Một email từ chối, hoặc đôi khi chỉ là sự im lặng từ phía nhà tuyển dụng, cũng đủ khiến nhiều người lao động chán nản và mất đi động lực.

Trong bối cảnh đó, việc tiếp tục lướt các trang tuyển dụng bỗng trở thành một lựa chọn an toàn hơn về mặt cảm xúc. Chúng ta chưa cần đầu tư quá nhiều công sức, cũng chưa phải đối diện với nguy cơ bị từ chối thêm một lần nữa. Mỗi tin tuyển dụng mới xuất hiện đều mang đến cảm giác rằng cơ hội vẫn còn ở đâu đó và chúng ta vẫn đang chủ động cho tương lai của mình.

Giống như việc liên tục làm mới bảng tin trên mạng xã hội, hành động mở các trang tuyển dụng và tìm kiếm thêm một cơ hội mới tạo ra ảo giác về sự tiến bộ. Chúng ta cảm thấy mình đang hành động, trong khi thực tế có thể chỉ đang trì hoãn việc dừng lại để xác định điều mình thật sự mong muốn ở bước tiếp theo của sự nghiệp.

Mặt trái của việc tìm việc trong vô thức

Thoạt nhìn, Doom Jobbing có vẻ vô hại. Nhưng về lâu dài, nó có thể để lại những tác động đáng kể đến cả sự nghiệp lẫn sức khỏe tinh thần.

Doom Jobbing khiến quá trình tìm việc trở nên kém hiệu quả

Gửi đi hàng chục bộ hồ sơ vội vàng hiếm khi mang lại kết quả tốt hơn một vài bộ hồ sơ được đầu tư kỹ lưỡng. Việc ứng tuyển hàng loạt bằng cùng một bản CV khiến ứng viên khó tạo được dấu ấn với nhà tuyển dụng và cũng làm giảm cơ hội tìm được một công việc thật sự phù hợp.

Bảo mòn sự tự tin nghề nghiệp

Khi nỗi sợ trở thành động lực chính, chúng ta dễ chấp nhận những công việc không phù hợp với kỹ năng, giá trị hoặc định hướng lâu dài của bản thân. Theo thời gian, khoảng cách giữa con người thật và công việc đang làm có thể khiến chúng ta cảm thấy mất phương hướng, thiếu động lực và dần nghi ngờ năng lực của chính mình.

Gây kiệt quệ cảm xúc

Liên tục kiểm tra các trang tuyển dụng, gửi hồ sơ và chờ đợi phản hồi là một hành trình tiêu tốn rất nhiều cảm xúc. Doom Jobbing không chỉ lãng phí thời gian mà còn làm gia tăng căng thẳng, bào mòn sự tự tin và khiến người tìm việc dễ rơi vào trạng thái kiệt sức. Trớ trêu thay, càng cố gắng tìm kiếm sự an toàn bằng cách không ngừng tìm việc, chúng ta lại càng cảm thấy bất an hơn.

Làm thế nào để thoát khỏi vòng lặp này?

Điều đầu tiên là tạo ra những giới hạn rõ ràng cho quá trình tìm việc làm. Thay vì kiểm tra các trang tuyển dụng bất cứ khi nào cảm thấy lo lắng, hãy dành một khoảng thời gian cố định trong ngày cho việc cập nhật cơ hội mới.

Bên cạnh đó, hãy trở nên chọn lọc hơn. Trước khi nhấn nút ứng tuyển, hãy tự hỏi bản thân mình thật sự mong muốn điều gì ở công việc tiếp theo, môi trường nào phù hợp với mình và giá trị nào mình không muốn đánh đổi.

Các chuyên gia cũng khuyến khích người tìm việc xây dựng và duy trì những mối quan hệ nghề nghiệp. Hãy giữ kết nối với các chuyên gia, những người đồng nghiệp cũ hoặc những người làm việc trong lĩnh vực mà bạn dự định ứng tuyển thông qua các buổi networking hoặc kết nối trên LinkedIn. Đôi khi, một cuộc trò chuyện hay một lời giới thiệu có thể mở ra những cơ hội mà đôi khi bạn khó có thể tìm thấy trên các website tuyển dụng.

Và quan trọng hơn cả, hãy cho bản thân được nghỉ ngơi, để tâm trí thả lỏng, phục hồi năng lượng và nhìn hành lại trình nghề nghiệp của mình rõ ràng hơn.

Trong một thị trường lao động đầy biến động, cảm giác lo lắng về tương lai là điều hoàn toàn dễ hiểu. Chúng ta muốn chuẩn bị cho mọi khả năng, muốn nắm bắt nhiều cơ hội nhất có thể và tìm kiếm một cảm giác an toàn giữa những bất định của sự nghiệp. Nhưng cơ hội không nhất thiết đến từ việc gửi đi thật nhiều bộ hồ sơ hay liên tục làm mới các trang tuyển dụng.

Điều quan trọng hơn là hiểu mình đang tìm kiếm điều gì và đâu là công việc phù hợp với con người mà chúng ta đang trở thành.

Bởi đôi khi, một lời từ chối không phải là sự phủ nhận năng lực hay giá trị của bạn. Nó chỉ đơn giản cho thấy rằng cơ hội ấy chưa phải là nơi bạn thuộc về. Và có lẽ, giữa vô số cú nhấp chuột và những lần lướt tìm việc trong vô thức, điều chúng ta cần tìm kiếm nhất không phải là một công việc mới, mà là khoảng lặng đủ để lắng nghe bản thân và xác định mình thực sự muốn đi về đâu. ■

Muốn trẻ lâu, chuyên gia trường thọ khuyên làm 6 việc này mỗi ngày

Chuyên gia về khoa học trường thọ cho rằng chống lão hóa hiệu quả bắt đầu từ những thói quen tác động đến sức khỏe tế bào và cơ thể.

Khái niệm làm đẹp theo khoa học trường thọ đang trở thành xu hướng mới trong ngành chăm sóc da. Nếu trước đây, chống lão hóa chủ yếu hướng đến làm mờ nếp nhăn hay cải thiện vẻ ngoài thì cách tiếp cận này tập trung kéo dài thời gian làn da duy trì được khả năng tự phục hồi, sản sinh collagen và chống lại các tác nhân gây hại.

Theo các chuyên gia da liễu và y học trường thọ, không có một sản phẩm đơn lẻ nào có thể làm chậm quá trình lão hóa. Thay vào đó, nhiều thói quen nhỏ được duy trì mỗi ngày mới tạo nên sự khác biệt lâu dài.

Bảo vệ da khỏi ánh nắng mỗi ngày

Hầu hết dấu hiệu lão hóa sớm trên da đều liên quan đến tia cực tím. Tác động của ánh nắng khiến collagen và elastin bị phá hủy nhanh hơn, đồng thời thúc đẩy hình thành đốm sắc tố, nếp nhăn và tình trạng da cháy xệ. Theo Viện Da liễu Mỹ (AAD), kem chống nắng phổ rộng SPF 30 trở lên nên được sử dụng mỗi ngày, kể cả khi trời nhiều mây hoặc làm việc trong nhà gần cửa sổ.

Đây vẫn là biện pháp chống lão hóa có bằng chứng khoa học mạnh nhất hiện nay. Các chuyên gia cũng khuyến nghị kết hợp đội mũ rộng vành, đeo kính râm và hạn chế tiếp xúc trực tiếp với ánh nắng trong khoảng 10h-16h để giảm tổn thương tích lũy cho làn da.



Ảnh minh họa

Duy trì khối cơ bằng tập luyện sức mạnh

Theo các chuyên gia về y học trường thọ, chống lão hóa không chỉ là giữ làn da trẻ mà còn là duy trì chức năng của toàn cơ thể. Sau tuổi 30, khối lượng cơ bắt đầu giảm dần nếu không được rèn luyện. Việc mất cơ kéo theo giảm tốc độ trao đổi chất, suy giảm sức mạnh và làm tăng nguy cơ mắc các bệnh nan tính.

Các nghiên cứu cho thấy tập kháng lực từ hai đến ba buổi mỗi tuần giúp bảo tồn cơ bắp, cải thiện độ nhạy insulin và giảm viêm mạn tính. Khi sức khỏe chuyển hóa được cải thiện, làn da cũng có điều kiện tái tạo tốt hơn. Các

chuyên gia khuyến nghị kết hợp tập sức mạnh với đi bộ nhanh hoặc các bài tập tim mạch cường độ vừa để tăng hiệu quả chống lão hóa.

Ưu tiên chế độ ăn giúp nuôi dưỡng tế bào

Trong khoa học trường thọ, thực phẩm không chỉ cung cấp năng lượng mà còn ảnh hưởng đến tốc độ lão hóa của tế bào.

Tiến sĩ Valter Longo, Giám đốc Viện Trường thọ Đại học Southern California (Mỹ), cho rằng chế độ ăn giàu thực vật, ngũ cốc nguyên hạt, các loại đậu, cá và dầu ôliu giúp giảm viêm, hạn chế stress oxy hóa, hai yếu tố liên quan chặt chẽ đến quá trình lão hóa.

Bên cạnh đó, protein chất lượng cao đóng vai trò quan trọng trong việc duy trì khối cơ và hỗ trợ tổng hợp collagen. Rau củ quả nhiều màu sắc cũng cung cấp vitamin C, polyphenol và carotenoid, những chất chống oxy hóa giúp bảo vệ tế bào trước tác động của gốc tự do.

Ngủ đủ để cơ thể tự sửa chữa

Ban đêm là thời điểm cơ thể tăng cường sửa chữa tổn thương và tái tạo tế bào. Thiếu ngủ kéo dài làm tăng nồng độ cortisol, thúc đẩy viêm và stress oxy hóa, đồng thời ảnh hưởng đến hàng rào bảo vệ da.

Nhiều nghiên cứu cho thấy người ngủ dưới sáu giờ mỗi đêm có xu hướng xuất hiện dấu hiệu lão hóa sớm hơn nhiều hơn so với nhóm ngủ đủ. Các chuyên gia khuyến nghị duy trì 7-9 giờ ngủ chất lượng mỗi đêm, hạn chế sử dụng thiết bị điện tử trước khi đi ngủ và giữ lịch sinh hoạt ổn định để đồng bộ nhịp sinh học.

Chăm sóc da bằng các hoạt chất đã được chứng minh

Triết lý trường thọ không đồng nghĩa với việc chạy theo những hoạt chất mới chưa được kiểm chứng. Theo các bác sĩ da liễu, retinoid vẫn là hoạt chất có nhiều bằng chứng nhất trong việc kích thích sản sinh collagen và cải thiện nếp nhăn. Vitamin C giúp chống oxy hóa và hỗ trợ làm sáng da, trong khi niacinamide góp phần củng cố hàng rào bảo vệ và giảm viêm. Thay vì sử dụng quá nhiều sản phẩm, các chuyên gia khuyến khích xây dựng quy trình chăm sóc da đơn giản, đều đặn và phù hợp với tình trạng da.

Kiểm soát căng thẳng

Stress kéo dài không chỉ ảnh hưởng đến tinh thần mà còn thúc đẩy quá trình lão hóa. Khi cơ thể liên tục tiết cortisol, phản ứng viêm gia tăng, quá trình sửa chữa tế bào bị ảnh hưởng và collagen phân hủy nhanh hơn. Điều này có thể khiến da xỉn màu, dễ nổi mụn và xuất hiện nếp nhăn sớm.

Các chuyên gia khuyến nghị dành thời gian cho vận động, thiền, hít thở sâu, duy trì các mối quan hệ xã hội tích cực và cân bằng giữa công việc với nghỉ ngơi. Đây đều là những yếu tố được nhiều nghiên cứu về tuổi thọ ở các “Blue Zones” ghi nhận có liên quan đến quá trình lão hóa khỏe mạnh.

Theo các bác sĩ, làm đẹp theo khoa học trường thọ không phải là cuộc chạy đua để níu giữ tuổi trẻ bằng những phương pháp tức thời. Mục tiêu là xây dựng những thói quen bền vững giúp tế bào hoạt động hiệu quả hơn, từ đó làn da và cơ thể cùng khỏe mạnh theo thời gian. Đây cũng là lý do nhiều chuyên gia nhận định làm đẹp theo khoa học trường thọ sẽ là xu hướng định hình ngành làm đẹp trong thập kỷ tới. ■

Cô đơn vì nghỉ hưu sớm

Đạt tự do tài chính và nghỉ hưu ở tuổi 43 nhưng anh Tanaka rơi vào trạng thái cô đơn, phải đến siêu thị mỗi ngày để tìm người trò chuyện.

Hơn 20 năm trước, khi tốt nghiệp đại học, Tanaka Kenichi làm việc cho một công ty công nghệ tại Tokyo. Năm 40 tuổi, anh lên vị trí quản lý với mức thu nhập hơn 80.000 USD mỗi năm.

Công việc kéo dài từ sáng đến tối, cộng thêm các cuộc gọi xử lý sự cố vào ngày nghỉ khiến anh gặp áp lực. Để tìm kiếm sự tự do, Tanaka theo đuổi mục tiêu FIRE (Tự do tài chính, nghỉ hưu sớm).

Anh thắt chặt chi tiêu để tích lũy và đầu tư. Số dư tài khoản đạt 800.000 USD vào năm anh 43 tuổi. “Ngày nộp đơn xin nghỉ việc, tôi cho rằng bản thân là người chiến thắng”, anh kể.

Vài tháng đầu sau khi nghỉ hưu, Tanaka thấy cuộc sống như một giấc mơ. Anh đi xem phim, mua sắm vào ban ngày, đi du lịch không cần quan tâm lịch trình và không phải chen chúc trên tàu điện. Hiện tại, sống độc thân trong căn hộ ở Tokyo với thu nhập thụ động 2.600 USD mỗi tháng, Tanaka không phải lo lắng gì về kinh tế.

Tuy nhiên, mỗi ngày của anh giờ đây chỉ diễn ra theo một lịch trình cố định: Thức dậy, xem tin tức, kiểm tra giá cổ phiếu, đến phòng gym, về nhà, xem Netflix và ngủ trưa. “Thời còn đi làm, tôi luôn chờ đến cuối tuần. Còn bây giờ ngày nào cũng là ngày nghỉ”, cựu quản lý nói. “Dù có tiền, tôi không thấy hạnh phúc”.

Khi còn làm việc, anh có động lực phấn đấu để thăng chức và chạy đua với các dự án. Hiện tại, anh mất đi vai trò xã hội và không có người đốc thúc. Đồng nghiệp cũ ít liên lạc, bạn bè bận rộn đi làm khiến Tanaka trải qua nhiều ngày không giao tiếp với ai.

Để tạo cơ hội trò chuyện, anh thường đến quán cà phê, hiệu sách hoặc cửa hàng tiện lợi vào giờ cố định để bắt chuyện với nhân viên. Tanaka cho biết có những ngày anh nhận ra bản thân chưa nói chuyện với bất kỳ ai, hoặc đã một tuần trôi qua mà không có một cuộc giao tiếp đúng nghĩa.

Sau 5 năm nghỉ hưu, Tanaka nhận định tiền bạc không tạo ra hạnh phúc nếu thiếu kết nối xã hội. Hiện anh đang tìm kiếm một mục tiêu và một vai trò xã hội mới.

“Khi còn trẻ, tôi nghĩ có tiền sẽ có tự do. Nhưng hiện tại tôi biết tự do không đồng nghĩa với hạnh phúc”, Tanaka nói. ■

Điều gì xảy ra với thận khi uống cà phê mỗi ngày?

Uống cà phê điều độ có thể giúp bảo vệ chức năng thận và giảm hình thành sỏi song lợi ích này không giống nhau ở mọi người.

Uống cà phê mỗi ngày không chỉ giúp tỉnh táo, tăng sự tập trung và giảm cảm giác mệt mỏi mà còn có thể mang lại một số lợi ích cho sức khỏe thận. Tuy nhiên, tác động này phụ thuộc vào lượng tiêu thụ, cách pha chế cùng tình trạng sức khỏe của mỗi người.

Hỗ trợ bảo vệ chức năng thận

Theo Mayo Clinic, cà phê chứa nhiều hợp chất hoạt tính sinh học như polyphenol và các chất chống oxy hóa, có thể giúp giảm viêm và hạn chế tổn thương tế bào. Những tác động này được cho là góp phần bảo vệ chức năng thận về lâu dài.

Một nghiên cứu được công bố trên tạp chí Nephrology Dialysis Transplantation đã phân tích dữ liệu của hơn 4.860 người trưởng thành mắc bệnh thận mạn tại Mỹ. Người tham gia được chia thành 4 nhóm theo lượng caffeine tiêu thụ hằng ngày. Nhóm uống ít nhất tiêu thụ dưới 28,2 mg caffeine mỗi ngày (tương đương chưa đến 1/3 tách cà phê), nhóm thứ hai tiêu thụ 28,2-103 mg, nhóm thứ ba 103-213,5 mg và nhóm cao nhất trên 213,5 mg mỗi ngày (xấp xỉ từ 2 tách cà phê trở lên).

Trong thời gian theo dõi 5 năm, có khoảng 1.280 người tử vong. Sau khi điều chỉnh các yếu tố gây nhiễu, kết quả cho thấy cả ba nhóm tiêu thụ caffeine nhiều hơn đều có nguy cơ tử vong thấp hơn so với nhóm uống ít nhất, với mức giảm dao động từ 22% đến 26%.

Lợi tiểu nhưng không gây mất nước

Caffeine trong cà phê có tác dụng lợi tiểu nhẹ, khiến cơ thể đi tiểu nhiều hơn trong thời gian ngắn sau khi uống. Điều này khiến nhiều người cho rằng cà phê có thể gây mất nước hoặc làm thận phải hoạt động nhiều hơn. Tuy nhiên, theo Harvard Health, ở những người thường xuyên uống cà phê, cơ thể dần thích nghi với tác động của caffeine. Lượng chất lỏng từ cà phê vẫn góp phần vào tổng lượng nước nạp vào cơ thể mỗi ngày và thường không gây mất nước đáng kể nếu người dùng vẫn uống đủ nước.

Dù vậy, cà phê không nên thay thế hoàn toàn nước lọc. Uống đủ nước vẫn là lựa chọn ưu tiên hàng đầu để hỗ trợ thận đào thải chất thải và duy trì các chức năng sinh lý bình thường.

Giảm sỏi thận

Theo Quỹ Thận Quốc gia Mỹ, caffeine có thể làm tăng thể tích nước tiểu, từ đó giúp giảm sự lắng đọng và kết tinh của các khoáng chất tạo sỏi trong đường tiết niệu. Một số nghiên cứu cũng ghi nhận giảm nguy cơ sỏi thận ở những người thường xuyên tiêu thụ cà phê. Tuy nhiên, lợi ích này không đồng nghĩa với việc uống càng nhiều cà phê càng tốt, theo Very Well Health. Tiêu thụ quá nhiều caffeine có thể gây mất ngủ, bồn chồn, hồi hộp hoặc đánh trống ngực ở một số người.

Với đa số người khỏe mạnh, uống cà phê điều độ không gây hại cho thận và thậm chí có thể mang lại một số lợi ích. Các chuyên gia khuyến nghị người trưởng thành khỏe mạnh nên giới hạn lượng caffeine ở mức khoảng 400 mg mỗi ngày, tương đương 3-4 tách cà phê pha thông thường. Tuy nhiên, cà phê không phù hợp với tất cả mọi người.

Caffeine có thể làm huyết áp tăng nhẹ trong thời gian ngắn sau khi uống, đặc biệt ở những người nhạy cảm với chất này. Ngoài ra, lợi ích của cà phê cũng có thể giảm đi nếu thường xuyên thêm nhiều đường, sữa đặc, kem béo hoặc siro hương vị, làm tăng lượng đường và năng lượng nạp vào cơ thể. Người mắc bệnh thận, tăng huyết áp hoặc các bệnh lý nền khác nên tham khảo ý kiến bác sĩ về lượng caffeine phù hợp. ■

Thức uống ít calo, không chứa caffeine giúp giữ dáng, làm đẹp da

Nhờ ít calo, không chứa caffeine và giàu chất chống oxy hóa, trà lúa mạch trở thành thức uống được yêu thích để hỗ trợ giảm cân, đẹp da.

Trà lúa mạch là thức uống quen thuộc trong đời sống hàng ngày của người Nhật và Hàn Quốc, ngày càng được nhiều người yêu thích nhờ vị thơm dịu, ít calo và không chứa caffeine. Không chỉ được dùng thay thế cà phê, loại trà này còn cung cấp protein, chất xơ, vitamin nhóm B cùng nhiều khoáng chất như sắt, canxi, phosphor, kẽm và silic, góp phần hỗ trợ kiểm soát cân nặng cũng như chăm sóc làn da.

Theo nghiên cứu của Đại học Shizuoka, Nhật Bản, trà lúa mạch chứa axit para-coumaric - hợp chất có khả năng chống oxy hóa, giúp trung hòa các gốc tự do, từ đó góp phần giảm nguy cơ béo phì, tiểu đường và tăng huyết áp. Nhờ hàm lượng calo thấp và không chứa caffeine, trà lúa mạch cũng là lựa chọn phù hợp cho người muốn duy trì vóc dáng hoặc tìm một thức uống thay thế cà phê.

Ở Hàn Quốc, trà lúa mạch thường được phục vụ cùng các món thịt nướng. Hương vị thanh nhẹ của trà giúp giảm cảm giác ngấy, hỗ trợ tiêu hóa sau bữa ăn nhiều đạm và chất béo.

Quá trình rang lúa mạch tạo ra nhiều hợp chất chống oxy hóa và hương thơm đặc trưng, đồng thời giúp cải thiện tuần hoàn máu. Bộ Nông nghiệp, Lâm nghiệp và Thủy sản Nhật Bản cho biết trà lúa mạch còn chứa GABA - một axit amin tự nhiên có tác dụng hỗ trợ kiểm soát triglyceride và cholesterol trong máu, thúc đẩy đào thải natri, từ đó góp phần giảm phù nề và hỗ trợ quá trình giảm cân khi kết hợp chế độ ăn uống, vận động hợp lý.

Một nghiên cứu của Đại học Dược Kyoto cũng cho thấy chiết xuất từ trà lúa mạch có khả năng bảo vệ niêm mạc ruột, góp phần duy trì sức khỏe hệ tiêu hóa và giảm nguy cơ biến chứng ở người mắc tiểu đường.

Dù có một số trường hợp giảm cân đáng kể khi áp dụng "chế độ ăn trà lúa mạch", hiện chưa có bằng chứng khoa học đủ mạnh để khẳng định chỉ riêng loại trà này có thể giúp giảm hàng chục kg trong thời gian ngắn. Các chuyên gia khuyến cáo nên xem trà lúa mạch là thức uống hỗ trợ trong một lối sống lành mạnh, thay vì coi đây là phương pháp giảm cân độc lập.

Bên cạnh lợi ích cho vóc dáng, trà lúa mạch còn được nhiều phụ nữ Nhật Bản ưa chuộng nhờ khả năng hỗ trợ làm đẹp da. Loại trà này giàu kẽm và silic - hai khoáng chất tham gia vào quá trình tổng hợp collagen, đồng thời góp phần thúc đẩy chuyển hóa melanin, giúp làn da đều màu hơn. Đặc tính thanh mát của lúa mạch còn hỗ trợ giảm cảm giác nóng trong, hạn chế phù nề và giúp cơ thể dễ chịu hơn trong những ngày nắng nóng. ■

5 lợi ích của tập thể dục đối với sức khỏe đường ruột

Tập thể dục thường xuyên không chỉ tốt cho tim mạch và cơ bắp mà còn hỗ trợ sức khỏe đường ruột.

Cải thiện nhu động ruột

Các bài tập aerobic cường độ thấp đến trung bình như đi bộ, bơi lội hoặc đạp xe có thể giúp cải thiện nhu động ruột. Hoạt động thể chất kích thích các cơn co bóp tự nhiên của cơ ruột, giúp thức ăn di chuyển hiệu quả hơn qua hệ tiêu hóa, giảm nguy cơ táo bón và đầy hơi.

Hỗ trợ tiêu hóa protein

Protein là dưỡng chất thiết yếu nhưng một số nguồn protein, đặc biệt là thịt đỏ, có thể mất nhiều thời gian để tiêu hóa. Các hoạt động nhẹ nhàng như đi bộ giúp thúc đẩy quá trình phân giải và hấp thu protein, từ đó, hỗ trợ cơ thể tiêu hóa protein và axit amin hiệu quả hơn.

Giảm căng thẳng

Căng thẳng kéo dài là một trong những nguyên nhân phổ biến gây táo bón, tiêu chảy, khó tiêu và hội chứng ruột kích thích (IBS). Tập thể dục là phương pháp giảm căng thẳng tự nhiên, giúp giảm nồng độ cortisol, đồng thời kích thích cơ thể giải phóng endorphin, cải thiện tâm trạng và tạo cảm giác thư giãn.

Hỗ trợ hệ vi sinh đường ruột

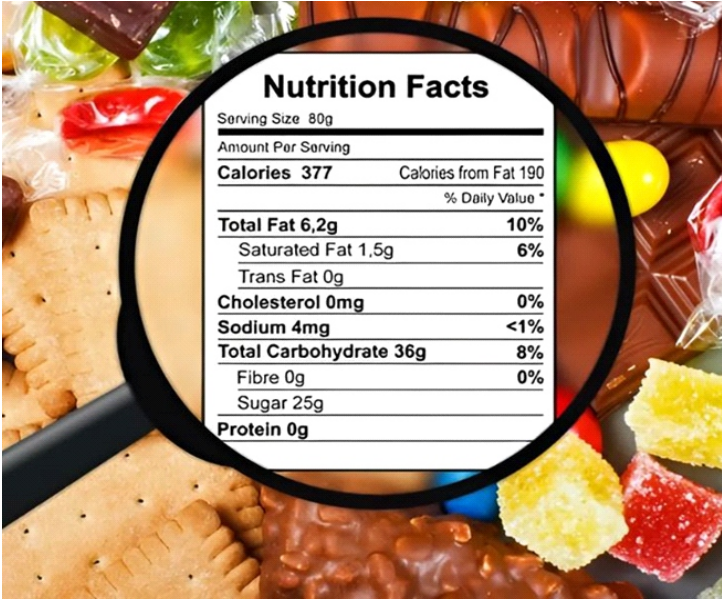
Vận động thường xuyên góp phần tăng sự đa dạng và cân bằng của hệ vi sinh đường ruột. Điều này tạo điều kiện cho các vi khuẩn có lợi phát triển, hỗ trợ tiêu hóa, tăng cường miễn dịch và cải thiện sức khỏe tổng thể. Hệ vi sinh cân bằng cũng giúp giảm nguy cơ mắc nhiều rối loạn tiêu hóa.

Tăng cường cơ bụng

Các bài tập tăng cường cơ bụng không chỉ giúp săn chắc vùng bụng mà còn hỗ trợ hoạt động của hệ tiêu hóa. Khi cơ thành bụng khỏe hơn, việc đi đại tiện trở nên dễ dàng hơn, đồng thời góp phần giảm táo bón và đầy hơi. Tập luyện đều đặn còn giúp cải thiện quá trình trao đổi chất và tạo môi trường thuận lợi để các vi khuẩn có lợi trong đường ruột phát triển. ■

Đọc nhãn thực phẩm: Thói quen nhỏ, lợi ích lớn

Đọc nhãn thực phẩm là một kỹ năng đơn giản nhưng rất cần thiết khi lựa chọn thực phẩm. Điều này giúp bảo vệ sức khỏe, kiểm soát cân nặng và giảm nguy cơ mắc các bệnh mạn tính như tăng huyết áp, đái tháo đường, thừa cân, béo phì...



Đọc nhãn thực phẩm giúp người tiêu dùng lựa chọn được đúng loại sản phẩm mình cần

Nhãn thực phẩm là công cụ quan trọng giúp người tiêu dùng hiểu rõ về thành phần bên trong sản phẩm. Việc đọc nhãn thực phẩm không chỉ giúp bạn lựa chọn sản phẩm an toàn mà còn giữ gìn sức khỏe cho bản thân và gia đình.

Nhãn mác thực phẩm giúp chúng ta biết thực sự có gì bên trong bao bì, thay vì chỉ tin vào hình ảnh bắt mắt và những lời quảng cáo hoa mỹ.

Ở mặt trước bao bì thực phẩm, thường thấy tên sản phẩm, hình minh họa hấp dẫn và các dòng chữ ấn tượng như "ít béo", "tự nhiên", "giảm muối"... Nhưng ở mặt sau, bảng thông tin dinh dưỡng và danh sách thành phần mới cho người tiêu dùng biết cụ thể lượng đường, muối, chất béo và các chất dinh dưỡng khác thực sự có trong sản phẩm.

Khi đọc nhãn đúng cách, bạn có thể phát hiện những nguy cơ tiềm ẩn, kiểm soát lượng muối, hạn chế chất béo gây hại, ưu tiên thực phẩm giàu chất xơ và các chất dinh dưỡng có lợi cho cơ thể.

1. Các bước đọc nhãn thực phẩm

Bước 1: Kiểm tra khẩu phần (Serving size)

Thông tin về khẩu phần trên nhãn cho biết các số liệu dinh dưỡng được tính dựa trên lượng thực phẩm nào. Một sản phẩm có thể chứa một hoặc nhiều khẩu phần. Ví dụ: một hộp bánh quy có 20 gói nhỏ, mỗi gói 30 g; nếu

nhãn ghi "Giá trị dinh dưỡng trong 30 g" nghĩa là các thông tin về năng lượng, đường, muối... được tính cho 30 g sản phẩm. Nếu bạn ăn 2 gói, hãy nhân đôi các giá trị để biết tổng lượng dinh dưỡng mình đã ăn.

Bước 2: Đọc giá trị năng lượng (kcal hoặc kJ)

Giá trị năng lượng thường được ghi bằng đơn vị kcal (kilocalo) hoặc kJ (kilojoule). Hai đơn vị này có thể quy đổi với nhau: 1 kcal ≈ 4,184 kJ. Ví dụ: 1 chiếc bánh cung cấp 30 kcal, nếu ăn 5 chiếc bạn sẽ nạp 30 x 5 = 150 kcal. Hiểu rõ năng lượng giúp bạn chủ động hơn trong việc kiểm soát khẩu phần, đặc biệt với người đang cần giảm cân hoặc phòng béo phì.

Bước 3: Đọc hàm lượng đường

Trên nhãn có thể ghi tổng lượng đường và tùy quy định ghi nhãn áp dụng, có thể ghi thêm lượng đường bổ sung. Khi lựa chọn thực phẩm, nên ưu tiên sản phẩm ít đường và hạn chế các sản phẩm có đường hoặc các thành phần chứa đường nằm ở những vị trí đầu trong danh sách thành phần.

Ăn hoặc uống quá nhiều đường tự do có liên quan đến tăng cân không lành mạnh và làm tăng nguy cơ sâu răng. WHO khuyến nghị giảm lượng đường tự do xuống dưới 10% tổng năng lượng khẩu phần ở cả người lớn và trẻ em, đồng thời có thể giảm xuống dưới 5% để có thêm lợi ích sức khỏe.

Bước 4: Đọc hàm lượng muối (natri)

Muối có thể được ghi là "muối" hoặc "natri". Lượng natri quá cao làm tăng huyết áp và nguy cơ mắc bệnh tim mạch. Khuyến cáo chung của Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) là người trưởng thành nên tiêu thụ dưới 5 g muối/ngày, tương đương dưới 2.000 mg natri. Vì vậy, hãy chú ý lượng natri từ các sản phẩm đóng gói và điều chỉnh lượng muối sử dụng trong các món ăn khác trong ngày.

Bước 5: Đọc loại và hàm lượng chất béo

Trên nhãn thường ghi tổng lượng chất béo, cùng các loại chất béo như chất béo bão hòa (saturated fat) và chất béo chuyển hóa (trans fat). Tiêu thụ nhiều chất béo bão hòa, đặc biệt là chất béo chuyển hóa có thể làm tăng nguy cơ rối loạn lipid máu và bệnh tim mạch.

Khi lựa chọn thực phẩm, nên hạn chế chất béo bão hòa và chất béo chuyển hóa, đồng thời ưu tiên các nguồn chất béo không bão hòa phù hợp như các loại hạt, cá và dầu thực vật.

Bước 6: Đọc danh sách thành phần

Các thành phần thường được liệt kê theo thứ tự từ nhiều đến ít, nghĩa là những thành phần được liệt kê đầu tiên cho biết sản phẩm chủ yếu được làm từ gì. Ví dụ, nếu các thành phần đầu tiên là đường, bột mì tinh chế, rồi mới đến ngũ cốc nguyên hạt, thì sản phẩm đó chứa nhiều đường và bột tinh chế hơn là ngũ cốc nguyên hạt.

Hãy chú ý tới các dạng đường (sucrose, glucose, siro), các nguyên liệu giàu chất béo (kem, bơ, dầu cọ) và thành phần dinh dưỡng tổng thể để cân nhắc mức độ phù hợp của sản phẩm với nhu cầu ăn uống.

2. Cách so sánh hai sản phẩm tương tự

Khi chọn giữa hai loại ngũ cốc ăn sáng, sữa chua hoặc mì ăn liền, trước tiên hãy đưa về cùng đơn vị, ví dụ "trên 100 g" để so sánh cho công bằng. Sau đó ưu tiên sản phẩm có ít đường, ít natri, ít chất béo bão hòa hơn, đồng thời nhiều chất xơ, protein, vitamin và khoáng chất hơn.

Nếu sản phẩm sử dụng hệ thống ghi chỉ báo màu dinh dưỡng ở mặt trước bao bì, có thể tham khảo các màu sắc này cùng với thông tin dinh dưỡng và thành phần để lựa chọn phù hợp, hãy nhớ: càng nhiều "xanh lá" và càng ít "đỏ" thì lựa chọn đó thường lành mạnh hơn.

3. Một số thông tin khác cần lưu ý

Giá trị phần trăm dinh dưỡng tham chiếu trong ngày (%DV – Percent Daily Value) cho biết một khẩu phần thực phẩm đóng góp bao nhiêu phần trăm giá trị tham chiếu hằng ngày của một chất dinh dưỡng. Thông tin này giúp bạn đánh giá nhanh một khẩu phần chứa tương đối nhiều hay ít một chất dinh dưỡng nhất định.

Giá trị tham chiếu 2.000 kcal/ngày thường được sử dụng cho hướng dẫn dinh dưỡng chung, nhưng nhu cầu năng lượng thực tế của mỗi người có thể cao hoặc thấp hơn tùy tuổi, giới, thể trạng và mức độ hoạt động thể lực.

Ví dụ, nếu một gói bánh cung cấp 20% giá trị năng lượng tham chiếu của chế độ ăn 2.000 kcal/ngày, thì lượng năng lượng tương ứng là khoảng 400 kcal. Nếu nhu cầu năng lượng thực tế của bạn là 1.600 kcal/ngày, 400 kcal sẽ tương đương 25% nhu cầu năng lượng hằng ngày của bạn. Vì vậy, %DV trên nhãn chỉ mang tính tham chiếu và không nhất thiết phản ánh đúng nhu cầu năng lượng riêng của từng người.

Nếu bạn bị dị ứng với thực phẩm nào đó hoặc có bệnh lý đặc biệt, hãy đọc kỹ phần cảnh báo và thành phần để xem sản phẩm có chứa chất gây dị ứng như sữa, trứng, các loại hạt... hay không.

Nhiều sản phẩm cũng ghi rõ "không chứa gluten", "không lactose", "giảm muối"... giúp bạn lựa chọn thực phẩm an toàn và phù hợp hơn.

4. Những sai lầm thường gặp khi đọc nhãn thực phẩm

Chỉ nhìn vào calo mà bỏ qua lượng đường, chất béo và natri, dễ dẫn đến việc chọn sản phẩm "ít calo" nhưng vẫn rất nhiều đường hoặc muối.

Tin tuyệt đối vào lời quảng cáo ở mặt trước như "tự nhiên", "ít béo", "thuần chay", "không cholesterol", "giảm muối" mà không kiểm tra bảng thông tin dinh dưỡng và danh sách thành phần, có thể khiến bạn ăn quá nhiều muối, đường hoặc chất béo bão hòa.

Đọc nhãn thực phẩm là một thói quen nhỏ nhưng có thể tạo ra khác biệt lớn đối với sức khỏe của bạn và gia đình. Mỗi lần mua thực phẩm, hãy dành vài giây xem khẩu phần, năng lượng, đường, chất béo, natri và danh sách thành phần trước khi quyết định; dần dần, việc này sẽ trở thành phản xạ tự nhiên, giúp bạn lựa chọn đúng thực phẩm, ăn thông minh hơn và chủ động bảo vệ tim mạch, huyết áp, đường huyết cũng như sức khỏe tổng thể. ■

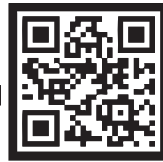
H MART



CUSTOMER SERVICE

Customer_care@hmart.com

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



JOIN MARKET EATERY FOOD HALL!

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



Follow us @hmartofficial

TX WEEKLY SALE AUG. 14th - AUG. 20th, 2026



THỊT NƯỚNG HÀN QUỐC

Tất cả những gì bạn cần cho một buổi thịt nướng Hàn Quốc thật ngon. Cùng bạn bè và gia đình tự làm bữa tiệc K-BBQ tại nhà với nguyên liệu từ H Mart.

PRODUCE Sweeter, fresher, more flavorful. Unbeatable quality.

Lotus Root Củ Sen LB \$2.99	Pea Tip Đọt Đậu Hà Lan LB \$5.99	Nagaimo Khoai Từ Nhật Bản LB \$3.99	Yellow Date Chả Là Vàng LB \$2.99
SugarBee Apple Táo SugarBee LB \$1.99	Seafood Mushroom Nấm Hải Sản 5.3 OZ/PKG FRI/SAT/SUN ONLY \$0.89	Dragon Fruit Red Flesh Thanh Long Ruột Đỏ LB \$4.99	Korean Peeled Garlic Tỏi Lột Sẵn 5 LB/PKG PRODUCT OF KOREA \$14.99
Chinese Radish Củ Cải LB \$0.69	ORGANIC FARM Organic Baby Spinach Cải Bò Xôi Nhỏ 1 LB/PKG USDA ORGANIC \$5.49	Yellow Plum Mận Vàng LB \$1.99	LAGO Grape Nho Tím 6 LB/BOX \$17.99

UNTIL AUG. 20TH, 2026

Gà Hầm Nhân Sâm
Ẩn Liên
INSTANT GINSENG CHICKEN STEW
28.21 OZ/EA
\$7.99

Kwangdong
Nước Vitamin C Vita500
VITA 500 VITAMIN-C DRINK
100 ML X 20 EA/BOX
\$9.99

Chương trình Mùa Tựu Trường của CJ

UNTIL AUG. 27TH, 2026

Duru Duru All Purpose Vegetable & Pork Dumplings 1.56 LB
\$4.99

Hetbahn Cooked White Rice 7.4 OZ X 18 BOWLS/BOX
\$14.99

MEAT Incredible variety, texture, & taste.

Frozen Thinly Sliced Top Blade Beef Roll for Shabu Shabu Thịt Bò Đông Lạnh Cắt Lát Mỏng LB \$14.99	Sliced Pork Jowl Meat Thịt Mỡ Heo LB \$11.99	Garlic Marinated Beef Ribeye for Bulgogi Thịt Bò Ướp Tỏi LB \$8.99
Fresh Pork Single Rib Belly Chunk Bả Rẻ Sườn Tươi LB \$6.99	Fresh Sliced Bone-in Beef Hindshank Đùi Nò Tươi Cắt Lát LB \$5.99	Fresh Whole Chicken Gà Tươi Nguyên Con LB \$1.99

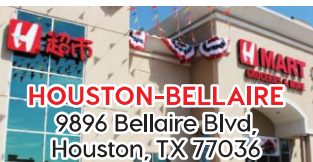
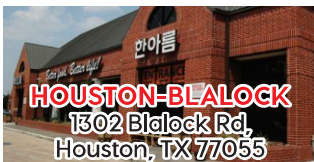
SEAFOOD #1 trusted seafood quality. Exceptional freshness always.

Live Abalone Bào Ngự Tươi Sống PRODUCT OF KOREA/EA \$2.99	Frozen Golden Pompano Cá Chim Vàng Đông Lạnh LB \$3.99	Frozen Snapper Cá Hồng Đông Lạnh LB \$9.99
Frozen Octopus Bạch Tuộc Đông Lạnh LB \$7.99	Live Mussel Bag Sò Tươi Sống 2 LB/BAG \$5.99	Headless White Shrimp Tôm Trắng Nguyên Đầu 16-20'S/LB \$6.99

SMART CARD MEMBER ONLY

FRI/SAT/SUN ONLY H MART SMART CARD ONLY LIMIT 4 NONGSHIM Shin Noodle Soup Mì Ẩn Liên 4.23 OZ X 16 EA/BOX \$14.99	FRI/SAT/SUN ONLY H MART SMART CARD ONLY LIMIT 4 CJ Hetbahn Cooked White Rice Cơm Trắng Ẩn Liên 7.4 OZ X 12 BOWLS/BOX \$9.99
FRI/SAT/SUN ONLY H MART SMART CARD ONLY LIMIT 4 CHUNGJUNGONE Sunchang Soy Bean Paste Tương Đậu Nành 6.7 LB \$8.99	FRI/SAT/SUN ONLY H MART SMART CARD ONLY LIMIT 4 JINGA Abalone/Seafood Porridge Cháo Hải Sản/Bào Ngự 14.8 OZ X 3 EA/BOX \$10.99

Thai Hom Mali Jasmine Rice Gạo Thơm Hiệu Hai Con Voi 25 LB \$19.99	MAEKRUJA Oyster Sauce Dầu Hàu 24 OZ \$3.49	LEE KUM KEE Sauce Sốt LEE KUM KEE Nhiều Loại SELECTED VARIETIES/18-20.8 OZ \$3.49	PANTAI Sweet Chili Sauce for Chicken Tương ớt Ngọt 31 OZ \$4.99	MAE PLOY Coconut Cream Sữa Dừa 19 FL OZ \$2.49	TANISA Rice Paper Bánh Tráng Chả Giò DEEP-FRIED/10.58 OZ 2'S \$2.99	HONG YU Fried Cuttlefish Chả Cá Chiên SELECTED VARIETIES/7.05-10.58 OZ \$9.99	WGMF Walnut Sesame & Black Bean Meal Powder Bột Dinh Dưỡng, Óc Chó Mè Đen ORIGINAL/SUGAR FREE - 19.25 OZ \$12.99
CADINA Potato Fries Khoai Tây Chiên SWEET POTATO/TRUFFLE - 3.17 OZ \$2.99	HEY TEA Jasmine Fruit Tea Trà Trái Cây BAYBERRY/POMELO - 15.21 FL OZ 3'S \$4.99	HORIZON Organic Milk Sữa Hôp WHOLE/1%2%/FAT FREE - 64 FL OZ \$5.99	ROSIE'S FARM FRESH Free-Range Grade A Large Brown Eggs Trứng Gà Nâu Loại Lớn 1 DOZ/PKG \$3.99	SURLASANG Earthen Bowl with Lid Tô Gốm Có Nắp LID 2 - \$8.99 LID 3 - \$10.49 EA \$6.99/7.99	Stainless Steel Kitchen Shears Kéo Thép Không Gỉ Làm Bếp 230 MM (RED) - \$8.99 EA \$6.99/8.99	THANK YOU FARMER Sun Project Sun Cream /Stick Kem/Sáp Chống Nắng CREAM(50 mL)/STICK(0.63 OZ) - \$23.99 PKG \$18.99	Kitchen Sink Strainer Miếng Lọc Bồn Rửa 132 MM - \$3.99 EA \$2.99



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