

ĐÀI TRUYỀN HÌNH VIỆT NAM. SỐ 319 KÌ 2 THÁNG 1/2016



# Truyền hình



TÌM LẠI  
*hào quang*

*Đến với*  
**TRƯỜNG HỌC VTV7**

**Bí mật được tiết lộ**  
sau **200** năm

**KÌ TÍCH CỦA**  
**BƯỚC NHẢY NGÀN CÂN**

**Những cú sẩy miệng**  
**BÔI ĐEN SỰ NGHIỆP**

*Thi người mẫu*  
**Cơ hội mới đã mở ra**

# CHAT VỚI Trung Nghĩa & Mai Ngọc

**CHIẾN THẮNG của**  
**nỗ lực và chiến lược**

Giá 16.800đ

Phát hành vào ngày 9 và 24 hằng tháng

KÊNH TRUYỀN HÌNH GIÁO DỤC QUỐC GIA



**BAY LÊN  
NHỮNG  
ƯỚC MƠ.**

Phát sóng từ **1.1.2016**



Facebook: <http://facebook.com/THGDVT7>



Website: <http://vtv7.vtv.vn> <http://vtv7.gov.vn>



Ảnh bìa: MC Trung Nghĩa và Mai Ngọc  
Photo: Hải Hưng

### TẠP CHÍ TRUYỀN HÌNH VIỆT NAM

GIẤY PHÉP SỐ:  
185/GP-BTTTT

TỔNG BIÊN TẬP:  
Nguyễn Thị Mỹ Hạnh

PHÓ TỔNG BIÊN TẬP:  
Phạm Hoài Nam

BIÊN TẬP:

Giang Sơn - Phạm Khuyến - Thùy Vân

THIẾT KẾ MỸ THUẬT:

Thu Trang - Minh Ánh

ĐỊA CHỈ TÒA SOẠN:

43 Nguyễn Chí Thanh - Quận Ba Đình - Hà Nội

Điện thoại: (04) 62886677

Fax: (04) 62809889

Email: tapchith@vtv.vn;

thukytoasoanvtv@gmail.com

PHÁT HÀNH: (04) 62572255

QUẢNG CÁO: (04) 62679595

Email: tapchith-qc@vtv.vn

ĐẠI DIỆN PHÍA NAM:

25C Nguyễn Bình Khiêm - P. Bến Nghé - Q1 -

TP Hồ Chí Minh

Điện thoại: (08) 39100205

In tại Công ti TNHH MTV in Tạp chí Cộng sản

Cấm sao chép dưới mọi hình thức  
nếu không có sự chấp thuận bằng văn bản

GIÁ: 16.800đ

Mã đặt Tạp chí Truyền hình tại các bưu cục: B112

Phát hành độc quyền TCTH ở phía Nam:

Công ti TNHH phát hành Trường Phát

**CÁC TRANG QUẢNG CÁO  
KHÔNG TÍNH VÀO GIÁ BÁN**



## VTV Truyền hình

### TRONG SỐ NÀY

**(T7)**

-Cùng VTV7 bay lên nhé ước mơ!

**(T12)**

-VTV3 tiếp tục sản xuất game show  
*Đình để tiền rơi*

**(T18)**

-Khám phá xứ kim chi

**(T22)**

-Hari Won: Âm nhạc  
là đích đến cuối cùng

**(T30)**

-Tiêu Châu Như Quỳnh:  
Sức sống ngày trở lại

**(T34)**

-Hotgirl ngày bùng nổ

**(T42)**

-Truyền hình và cuộc đua  
vào Nhà Trắng

**(T44)**

-*Đường về nhà*: Lời cảnh tỉnh  
về nạn buôn bán phụ nữ

**(T46)**

-Ca sĩ Đinh Hương:  
Chọn lối đi riêng

**(T50)**

-*Thần tượng Bolero*  
sẽ mang màu sắc tươi vui

**(T54)**

-Ngân Hà: Hạnh phúc khi  
được làm công việc yêu thích



**86** Xuống phố cùng  
váy len đáng rộng



**88** Hoa cỏ mùa xuân

**(T58)**

-Nhạc sĩ Lưu Thiên Hương:  
Công tâm để giữ sự công bằng

**(T66)**

-Giải mã sức hấp dẫn của  
*Siêu nhân trở lại*

**(T82)**

-Quỳnh Chi: Hướng tới  
những điều tốt đẹp ở tương lai

# ĐẾN VỚI TRƯỜNG HỌC VTV7



*Minh Kiên & các em học sinh trong chương trình Học lịch sử thật tuyệt*

TỪ NGÀY 1/1/2016, KHÁN GIẢ CẢ NƯỚC CÓ CƠ HỘI ĐẾN VỚI MỘT KÊNH TRUYỀN HÌNH HOÀN TOÀN TƯƠI MỚI - VTV7, KÊNH TRUYỀN HÌNH GIÁO DỤC QUỐC GIA. MỘT TRONG NHIỀU KHUNG GIỜ RẤT ĐÁNG CHÚ Ý TRÊN SÓNG CỦA VTV7 LÀ TRƯỜNG HỌC VTV7. ĐÂY SẼ LÀ NHỮNG CHƯƠNG TRÌNH ĐẶC BIỆT ĐỂ KIẾN THỨC TRONG NHÀ TRƯỜNG ĐẾN VỚI KHÁN GIẢ MỘT CÁCH SINH ĐỘNG VÀ NHIỀU CẢM HỨNG.



## MỖI NGÀY ĐI HỌC LÀ MỘT NGÀY VUI

Đây là mục tiêu hàng đầu, từ những chương trình đầu tiên của kênh Truyền hình Giáo dục Quốc gia VTV7. Nhà báo Nhật Hoa - Giám đốc Trung tâm Sản xuất các Chương trình Giáo dục chia sẻ: “Các chương trình do VTV7 sản xuất sẽ khác hoàn toàn so với những chương trình giáo dục vốn nặng về lý thuyết. Điểm khác biệt là yếu tố truyền cảm hứng chứ không chỉ đơn thuần truyền thụ kiến thức. Chúng tôi cho rằng, một

chương trình truyền hình giáo dục sẽ thành công khi khán giả xem xong, ngoài việc tiếp nhận được những kiến thức cần thiết, họ còn thấy yêu Lịch sử, Toán học, Văn học, Vật lí... và muốn tự nghiên cứu tìm hiểu thêm. Đó là lí do chúng tôi mong muốn và kì vọng VTV7 sẽ là một trường học thật tươi mới và nhiều cảm hứng”. Ở ngôi trường này, các kiến thức sẽ được chuyển tải bằng nhiều hình thức, thủ pháp khác nhau để phù hợp nhất với nhiều nhóm đối tượng ở các cấp học. Như nhóm mầm non có

*Lớp học Cầu vồng* đem đến một không gian tràn ngập âm nhạc, sắc màu, tiếng cười trẻ thơ để từ đó các kiến thức và kĩ năng như: âm nhạc, nhảy múa, hội họa, vận động, thơ ca... được chuyển tải đến các em một cách sinh động và hấp dẫn nhất. Tương tự như vậy, với các bậc học khác, các nhà sản xuất của VTV7 cũng đưa ra những cách tiếp cận mới mẻ và thu hút nhất để mỗi đối tượng phải thật yêu thích chương trình, từ đó sẽ tiếp nhận được kiến thức cần thiết trong nhà trường.

Một trong những yếu tố then chốt của quy trình sản xuất các sản phẩm trong khung *Trường học VTV7* là phần tham gia sâu của đội ngũ cố vấn. Với sự tham vấn của các chuyên gia từ các vụ chức năng thuộc Bộ GD - ĐT và các nhà sư phạm tâm huyết, hàm lượng kiến thức trong các chương trình đều đảm bảo chuẩn theo đúng giáo trình học và định hướng giáo dục mà Bộ đang ban hành. Đây cũng là một trong những mục tiêu quan trọng mà đội ngũ VTV7

(Xem tiếp trang 6)  
TRẦN QUỲNH - VIỆT NGÀ

# ĐẾN VỚI...

(Tiếp theo trang 5)



MC Hồng Minh & khách mời Mạnh Tùng trong chương trình *Cuốn sách của tôi*



7 anh chị của Lớp học cầu vồng

hướng tới: truyền tải đúng kiến thức với hình thức thể hiện hấp dẫn.

## KÌ VỌNG NỀN GIÁO DỤC 7+1

Học thuyết thông minh đa chiều của Howard Garner đã đưa ra 7+1 loại hình trí thông minh của con người bao gồm: ngôn ngữ, logic, không gian, âm nhạc, vận động, tương tác, tự nhiên và nhận thức bản thân. Việc giáo dục các loại hình trí thông minh này ngay từ độ tuổi mầm non đến khi trưởng thành là một trong những mục tiêu hết sức quan trọng khi xây dựng kênh. Do đó, có thể dễ dàng nhận ra các chương trình của VTV7 hướng tới mục tiêu giáo dục trọn đời, sẽ có rất nhiều kỹ năng tổng hợp được đem đến qua mỗi chương trình lên sóng. Có thể kể đến việc giáo dục thói quen tốt cho trẻ em bằng âm nhạc được chuyển tải thông qua hai bài hát buổi sáng và buổi tối. Với những bài hát này, vào buổi sáng, các em sẽ được nhắc nhở một cách thật sinh động bằng âm nhạc về những thói quen tốt như: đánh răng,

rửa mặt đúng cách, tập thể dục để khoẻ khoắn hơn và ăn sáng cùng với gia đình, chải đầu, mặc quần áo thật sạch sẽ và gọn gàng để hân hoan đến trường.

Tương tự như vậy, bài hát buổi tối cũng hàng ngày nhắc những thói quen tốt trước khi đi ngủ dành cho bé, tạo nên những thói quen tốt, lành mạnh và chín chu cho thế hệ mầm non tương lai. Ngoài ra, trong tương lai, VTV7 sẽ phát triển các chương trình cuối tuần thành các ngày giáo dục chuyên biệt như: thứ Bảy dành cho Giáo dục nghệ thuật, thứ Bảy dành cho Giáo dục vận động và thể thao với hi vọng sẽ góp phần giáo dục và phát triển toàn diện cho học sinh Việt Nam để không thua kém bạn bè quốc tế. Sẽ có những chương trình dạy về nhạc lí, thể thao và nhiều loại hình khác trên sóng VTV7 để phát triển toàn diện cho các em. Ngoài ra, đối tượng người lớn cũng được trang bị kỹ năng và kiến thức cần thiết để hoà vào không khí của cả “một xã hội học tập”. Chương trình *Cuốn sách của tôi* giới thiệu nhiều cuốn

sách hay, có giá trị để truyền cảm hứng đọc sách cho khán giả, *Học cùng con* tạo nên một diễn đàn để phụ huynh học tập cùng con em mình, *Làm cha mẹ* dạy kỹ năng cơ bản và cần thiết nhất để chuẩn bị cho những năm tháng đầu tiên làm cha mẹ. Như vậy, không chỉ các em mà chính các vị phụ huynh cũng được hoà vào không khí học tập từ khắp mọi nơi với các chương trình của VTV7.

## CƠ HỘI GIÁO DỤC DÀNH CHO TẤT CẢ MỌI NGƯỜI

Với mục tiêu “Vì một xã hội học tập”, Kênh truyền hình Giáo dục Quốc gia VTV7 sẽ tạo ra cơ hội học tập mở dành cho tất cả mọi người. Cùng 5 đối tượng khán giả là: trẻ em mầm non, học sinh các cấp học tiểu học và phổ thông, người lớn, nhà làm giáo dục, đối tượng thiếu số đồng bào vùng sâu vùng xa kém may mắn, VTV7 kì vọng sẽ tạo ra sự lan toả với tinh thần học tập bình đẳng cho tất cả mọi người. Những chương trình như *Đường đến trường* phản ánh và khắc hoạ về con đường đi học của học sinh từ khắp mọi miền đất nước. Dù đường đi khó khăn, vất vả, hiểm trở, trẻ em Việt Nam đi học vẫn hiện lên thật rạng ngời và lạc quan trong những câu chuyện đến trường. Ngoài ra, với mục tiêu đồng hành cùng đổi mới giáo dục, trong tương lai, VTV7 hi vọng sẽ tạo ra những *Giờ học VTV7* trên toàn quốc để dù là miền núi hay miền xuôi, thành thị hay nông thôn, đất liền hay hải đảo đều có thể cùng học với VTV7. Với những gì đã chuẩn bị, VTV7 hi vọng rằng, nhiều đối tượng khán giả khắp nơi sẽ có cơ hội học tập và được truyền cảm hứng học tập mỗi ngày; để một ngôi trường VTV7 sẽ thật thân quen, thiết thực và hữu ích hiện diện trong mỗi gia đình.

TRẦN QUỲNH - VIỆT NGÀ

*VTV7 và các chương trình của mình sẽ không làm thay nhiệm vụ của nhà trường mà chỉ góp phần giúp cảm hứng học tập đến với các em học sinh từ chính các môn học để mỗi ngày đến với Trường học VTV7 là một ngày vui.*



## CÙNG VTV7 BAY LÊN NHÉ ƯỚC MƠ

**N**gày 8/1/2016, lễ ra mắt kênh Truyền hình Giáo dục Quốc gia VTV7 chính thức được tổ chức tại trường quay S15 - Đài THVN. Chương trình có sự tham dự của các khách mời quốc tế đến từ các đài truyền hình nổi tiếng mà VTV7 hợp tác cùng như NHK, EBS..., các tổ chức phi chính phủ về giáo dục, văn hoá, các cơ quan ngoại giao... Lễ bấm nút hoà sóng chính thức của VTV7 vào mạng lưới truyền hình Quốc gia cũng đánh dấu việc kênh VTV7 sẽ đồng hành cùng đổi mới giáo dục, phản ánh những vấn đề giáo dục từ nhà trường đến gia đình và xã hội.

Tiếp nối phần lễ là chương trình biểu diễn nghệ thuật với chủ đề *Bay lên nhé ước mơ*. Sân khấu của chương trình được biến thành một cuốn sách mà ở đó mỗi trang sách sẽ mở ra một

thế giới mới với rộn rã sắc màu, âm nhạc, những điều bí ẩn chờ khám phá. *Cậu bé bong bóng*, nhân vật đại diện (mascot) của kênh VTV7 dẫn dắt khán giả qua chuyến hành trình thú vị của mình để cùng tìm hiểu về các chương trình, thông điệp hấp dẫn sẽ có trên sóng truyền hình. Một trong những điểm nhấn của chương trình nghệ thuật này chính là âm nhạc. Giám đốc Âm nhạc Lưu Hà An đã đưa rất nhiều chất liệu âm nhạc vào chương trình. Một lớp học lịch sử sinh động và rộn ràng cùng hip hop, một hành trình từ khinh khí cầu để khám phá vẻ đẹp Việt Nam từ trên cao, một lớp học *Cầu vồng* với 7 anh chị vui vẻ cùng hát vang với các em nhỏ mầm non... tất cả đều ngân vang lên giai điệu của niềm lạc quan và những tươi vui cùng học tập. Đặc biệt, lần đầu tiên hai bài hát *Reo vang bình minh* và

*Như hòn bi xanh* được hoà trong một bản mash-up với Acapella và beat box hứa hẹn sẽ mang đến một ca khúc rất lạ và cuốn hút.

Bên cạnh nhân vật *Cậu bé bong bóng*, MC Hạnh Phúc cũng được lựa chọn để dẫn dắt chương trình. Đây là lần đầu tiên Hạnh Phúc hát trực tiếp trên sân khấu một ca khúc quen thuộc cùng với tất cả các bạn nhỏ trong phim trường. Chương trình nghệ thuật *Bay lên nhé ước mơ* không cầu kì, không có ca sĩ nổi tiếng, tất cả những gì mà nhóm thực hiện mong muốn chuyển tải là không khí rộn ràng của một “xã hội học tập” với tinh thần lạc quan, yêu đời và luôn ngập tràn cảm hứng. Chương trình được truyền hình trực tiếp lúc 20h10 trên sóng VTV1 và VTV7.

HUỖNH CƯỜNG

# “Chat” với TRUNG NGHĨA & MAI NGỌC



MC Trung Nghĩa & Mai Ngọc

**TRONG KHÔNG KHÍ TÁT BẬT VÀ HỒI HẢ CỦA NHỮNG NGÀY CUỐI NĂM, KHI CÁC ÉKÍP ĐỀU BẠN RỘN VỚI NHỮNG CHƯƠNG TRÌNH TẾT, PV TCTH ĐÃ BẮT GẶP MC TRUNG NGHĨA VÀ MAI NGỌC “HẸN HÒ” TẠI... TRƯỜNG QUAY. LẬP TỨC ĐÃ CÓ MỘT CUỘC PHÒNG VẤN NHANH ĐỂ TÌM HIỂU LÝ DO CỦA “CHUYỆN HẸN HÒ” BÍ MẬT NÀY.**



Ê kíp ghi hình dẫn kết nối tại trường quay

**\* PV:** Xin chào Trung Nghĩa và Mai Ngọc, trông hai bạn có vẻ như đang “hẹn hò”...?

**Trung Nghĩa:** Thì đúng là như vậy mà, chúng tôi đang “hẹn hò” để chờ xem những chương trình mới của kênh Giáo dục quốc gia VTV7.

**\* Có vẻ hơi khó hiểu... hai bạn có thể giải thích rõ hơn một chút?**

**Mai Ngọc:** Thật ra, Mai Ngọc và Trung Nghĩa được lựa chọn là gương mặt đại diện của kênh VTV7 để dẫn móc nối và đồng hành cùng các bạn khán giả truyền hình cho kênh VTV7 chính thức ra mắt khán giả từ ngày 1/1/2016.



\* *Trung Nghĩa đã vắng mặt trên sóng truyền hình khá lâu. Giờ bạn lại xuất hiện trở lại. Lí do của sự vắng mặt này là gì?*

Mình chuyển về TTSX các chương trình Giáo dục của Đài THVN, vì khá bận rộn với các dự án sản xuất ở đây nên tạm thời vắng bóng một thời gian. Nhưng từ ngày 1/1/2016, mình sẽ trở lại với một phong cách mới và nhiều chương trình mới.

\* *Thế còn Mai Ngọc, lí do bạn cộng tác với VTV7 ngay từ những ngày đầu tiên là gì?*

Thú thật, ấn tượng đầu tiên là đồng phục Trường học VTV7 mà các anh chị giới thiệu lần đầu tiên trong Liên hoan Tiếng hát người làm truyền hình hồi tháng 9/2015 khiến mình có rất nhiều thiện cảm với VTV7. Sau đó thì được mời tham gia dẫn dắt cho chương trình phát sóng thử nghiệm vào ngày 20/11/2015, từ đó mình cộng tác với VTV7.

\* *Hai bạn khiến cho độc giả của TCTH khá tò mò rồi đấy. Các bạn có thể chia sẻ ngay với độc giả về những gì thú vị của kênh VTV7?*

**Trung Nghĩa:** Chắc chắn rồi! Bây giờ bọn mình đã nắm rất rõ về khung sóng, thời lượng của các chương trình trên VTV7. Vì là kênh Truyền hình Giáo dục Quốc gia nên tất cả các chương trình của VTV7 đều mang tính giáo dục. Tuy nhiên, tính giải trí cũng rất cao nên chắc chắn khán giả sẽ rất yêu thích và ấn tượng về các chương trình này.

**Mai Ngọc:** Để hiểu đơn giản thì một ngày phát sóng của kênh VTV7 bắt đầu từ 6h sáng, sẽ chia làm các khung trọng điểm như sau: Bắt đầu ngày mới sẽ là khung *Thức dậy cùng VTV7*, một khung sóng rất rộn ràng và tươi vui dành cho cả gia đình. Thông qua âm nhạc, bé sẽ bắt đầu ngày mới với các ghi nhớ về thói quen hàng ngày như: đánh răng rửa mặt thế nào, tập thể dục, ăn sáng ra sao. Sau đó đến lượt bố và mẹ với *7 Phút cho bữa sáng* để chuẩn bị bữa sáng thật ngon và bổ dưỡng. *Đẹp hơn mỗi ngày* giúp cả gia đình chuẩn bị trang phục phù hợp nhất cho ngày mới thật hứng khởi. Chưa hết, còn có hai chương trình dành riêng cho các bé là *5 từ mới tiếng Anh mỗi ngày* và *Học vẽ cùng Éch cốm*. Các bé sẽ được học những điều bổ ích

thông qua nhiều chương trình thật sinh động và hấp dẫn.

**Trung Nghĩa:** Còn nữa, lần đầu tiên có một chương trình *Dự báo thời tiết* dành riêng cho các bé. Đặc biệt như thế nào thì các bạn khán giả hãy chờ trên sóng VTV7 vào thời gian tới nhé.

\* *Nghe có vẻ thú vị đấy, không biết Mai Ngọc có tham gia chương trình Dự báo thời tiết này không nhỉ?*

**Mai Ngọc:** (Cười) Mình không có cơ hội tham gia mà sẽ là sự xuất hiện của một nhân vật khác rất bất ngờ. Trở lại với một ngày phát sóng của VTV7 nhé, tiếp nối với khung *Thức dậy cùng VTV7* là khung *Trường học VTV7*. Đây là khung sóng trọng điểm của kênh với những chương trình giáo dục trong nhà trường rất thú vị. Khung sóng này dành cho các đối tượng từ mầm non, tiểu học, trung học cơ sở và trung học phổ thông.

cho đối tượng chuẩn bị cho kì thi IELTS. Mình cũng bật mí là các chương trình này đều được thể hiện với nhiều hình thức rất sinh động và hấp dẫn nhé.

**Trung Nghĩa:** Là kênh Truyền hình Giáo dục Quốc gia nên đồng hành cùng đời mới giáo dục là một trong những nhiệm vụ trọng tâm của VTV7. Khung *VTV7 Tin tức* đem đến một bản tin có tên là *Trường Teen* - bản tin phản ánh tình hình tin tức, đời sống học đường do chính các em học sinh thực hiện và chuyển tải. Còn *Edutalk* là một talk show, một diễn đàn mở để cùng thảo luận đa chiều về những vấn đề của giáo dục hiện nay.

\* *Khán giả hẳn sẽ tò mò, như vậy là chỉ có các chương trình giáo dục trên kênh VTV7 thôi sao?*

**Mai Ngọc:** Mai Ngọc thấy ở trong khung giờ phát sóng hàng ngày của VTV7 có dành thời lượng đáng kể cho các chương

Kênh truyền hình Giáo dục Quốc gia VTV7 sẽ dành tặng 5 món quà năm mới rất đáng yêu cho bạn đọc TCTH. Bạn hãy trả lời câu hỏi sau và gửi về email: [vtv7@vtv.vn](mailto:vtv7@vtv.vn). 5 khán giả trả lời đúng và sớm nhất sẽ nhận được những món quà từ VTV7: 01 cuốn lịch để bàn VTV7, 01 USB VTV7, 01 tấm thiệp năm mới VTV7 trong một chiếc túi VTV7 thật xinh xắn.

**Câu hỏi:** Tên gọi của khung sóng dành cho các chương trình giáo dục trong nhà trường của kênh VTV7 có tên gọi là gì?

1. *Lớp học VTV7*
2. *Trường học VTV7*
3. *Ngôi trường VTV7*
4. *Nhà trường VTV7*

**Trung Nghĩa:** Các chương trình của khung này có thể kể đến như: *Học lịch sử thật tuyệt*, *Bong bóng và 7 câu hỏi địa lí*, *Khám phá khoa học*, *Ô cửa khoa học*, *Toán học diệu kì*, *Lớp học cầu vồng*... Nghe tên thôi đã thấy trường học này quá là vui vẻ và nhiều hứng khởi rồi phải không nào?

**Mai Ngọc:** Đối với những ai yêu thích học tiếng Anh thì có cả một khung sóng chuyên về tiếng Anh là *VTV7 English* dành cho nhiều đối tượng khác nhau. Ở khung sóng này, khán giả từ nhỏ đến lớn và ở khắp mọi miền đất nước đều có cơ hội học tiếng Anh với các chương trình đa dạng như: *5 từ mới tiếng Anh* mỗi ngày dành cho các bé; *Words on the Street* dành cho đối tượng người lớn; *8 IELTS* dành

trình giáo dục giải trí, giáo dục trọn đời. Đây là một hình thức giáo dục để phát triển thói quen tốt và tư duy của một công dân tiến bộ. Phim trên VTV7 cũng khá đặc sắc nhé. Kênh sẽ giới thiệu đến các bé những phim hoạt hình rất mới, rất hấp dẫn từ nhiều quốc gia. Tương tự như vậy là các phim truyện, phim truyền hình về đề tài giáo dục, đời sống giảng đường hứa hẹn thu hút đông đảo khán giả theo dõi.

\* *Những gì hai bạn chia sẻ chắc hẳn đã làm độc giả rất tò mò muốn bật ngay VTV7 lên để trải nghiệm. Chúc hai bạn hoàn thành thật tốt nhiệm vụ kết nối một ngày với đầy những hứng khởi và kiến thức trên VTV7.*

THẮNG LÊ - NGUYỄN TRANG  
(Thực hiện)



# NHẬT KÍ ĐƯỜNG TỚI TRƯỜNG

*Các em nhỏ Tà Xùa trong Đường tới trường*



*Nhà sản xuất Ngô Liên & các em nhỏ Tà Xùa*

**BĂNG QUA 30 KM ĐƯỜNG RỪNG VÀ CUỘC BỘ 20 KM ĐƯỜNG ĐÒI, BTV NGÔ LIÊN CÙNG CÁC ĐỒNG NGHIỆP Ở VTV7 ĐÃ QUYẾT ĐỊNH ĐI TỚI CÙNG ĐỂ TRẢI NGHIỆM NHỮNG CUNG ĐƯỜNG ĐẦY THÁCH THỨC MÀ CÁC EM NHỎ TÀ XÙA, SƠN LA PHẢI CHINH PHỤC ĐỂ ĐƯỢC ĐẾN TRƯỜNG. TÂM HUYẾT CỦA Ê KÍP THỰC HIỆN ĐÃ ĐƯỢC GHI NHẬN VỚI GIẢI VÀNG HẠNG MỤC PHIM TÀI LIỆU TẠI LIÊN HOAN TRUYỀN HÌNH TOÀN QUỐC LẦN THỨ 35 TẠI QUẢNG BÌNH VỪA QUA. BTV NGÔ LIÊN, NHÀ SẢN XUẤT CHƯƠNG TRÌNH, CHIA SẺ VỚI ĐỘC GIẢ TCTH VỀ TRẢI NGHIỆM ĐẶC BIỆT NÀY.**

## **ĐƯỜNG QUÁ DÀI...**

Tháng 7/2014, khi VTV7 vẫn còn đang là một dự án trên giấy, nhà báo Nhật Hoa, chủ dự án lúc đó chia sẻ với tôi về một ý tưởng series phim tài liệu kể về hành trình đi học của học sinh Việt Nam trên mọi miền Tổ quốc với mục tiêu truyền tải thông điệp của kênh - giáo dục

truyền cảm hứng, vì một xã hội học tập. Tôi rất thích ý tưởng này và cũng tin tưởng rằng ở Việt Nam sẽ có rất nhiều chất liệu hay để khai thác cho đề tài này. Với phim tài liệu, ý tưởng chỉ là gợi mở nhưng chính chất liệu của cuộc sống và cách kể chuyện mới tạo nên giá trị của tác phẩm, mà tôi lại không có nhiều kinh nghiệm làm phim tài liệu.

Tối tháng 3/2015, tôi được giao nhiệm vụ sản xuất của dự án. Đây là dự án đầu tiên được giao chính thức nên tôi và những đồng nghiệp ở VTV7 cùng xây dựng format cho series và tóa đi tìm kiếm nhân vật, tìm những cung đường khắc nghiệt và đẹp nhất của Việt Nam. Cuối cùng, xã Tà Xùa, một xã nổi tiếng với những con đường xuyên mây ở Sơn La đã được lựa chọn cho bộ phim đầu tiên của series *Đường tới trường*.

Khi nghe các thầy cô giáo ở trường Háng Đồng, Tà Xùa nói rằng các em học sinh ở đây phải đi bộ quãng đường gần 30km để đến trường, một con đường xuyên núi cheo leo, nhiều dốc, tôi đã rất sững sốt. Nhiều thầy cô nói rằng đã dạy học ở đây mấy năm nhưng cũng chưa có dịp nào vào được tận bản nơi các em sinh sống vì đường quá xa xôi. Nhưng ngay lúc đó, một ý tưởng khác khiến tôi bớt lo sợ: 30km đường rừng quả là một con số rất đáng kể, và chắc chắn trên 30km xa xôi đó, chúng tôi sẽ có chuyện để kể. Đi làm phim sợ nhất là thiếu chất liệu nên đây là một tín hiệu khả quan. Tuy nhiên, có lẽ đây là chặng đường xa và mệt mỏi nhất mà tôi từng đi từ bé đến giờ.

## BỘ PHIM ĐỦ SỨC LAY ĐỘNG

Để khảo sát cung đường và làm quen với nhân vật, chúng tôi đã theo chân các em học sinh từ trường về nhà. Đoạn đầu, tôi và biên tập Hồng Nhung còn nói chuyện với các em rôm rả, cứ thông dong dất nhau đi trong rừng. Nhưng đi được khoảng 6 - 7 km lên, xuống dốc, chúng tôi bị đuối dần, vậy mà các em học sinh vẫn đi bằng bằng. Tôi và Nhung được trang bị giày dép bảo hộ rất chuyên nghiệp nhưng mấy em học sinh lớp 6, lớp 7 chỉ đi những đôi dép nhựa cũ kĩ, mòn vẹt. Các em vừa đi vừa đợi chúng tôi, nói chuyện cười đùa râm ran, khi đói thì mở cơm nắm ra ăn với măng ngâm muối, rồi lại chạy nhảy nghịch ngợm nô đùa... Khi về nhà, mấy cô bé cậu bé đó vẫn có thể lập tức giúp bố mẹ làm việc nhà. Trên đường đi, các em thường xuyên hỏi thăm chúng tôi mệt không và kiên trì chờ đợi khi chúng tôi bị tụt lại. Khi trò chuyện, em nào cũng bắt đầu bằng “thưa cô”, “thưa chị”, “ạ” “vâng” vô cùng lễ phép. Có những em chúng tôi tình cờ gặp trên đường, mặc dù không quen biết nhưng các em đều cất tiếng chào chúng tôi từ rất xa. Đó đều là những học sinh của trường Háng Đồng, đang sinh sống trong



### ĐẠO DIỄN HÌNH ẢNH HOÀNG TRỌNG

*Để có góc máy đẹp và chân thực của cảnh các em chơi đu dây bằng cây rừng, DOP Hoàng Trọng đã đặt máy góc contre-plongee ở sát dưới đất và bị một bạn học sinh đu trúng vào đầu và xây xầm mặt mày khoảng 30 phút. Khi ghi hình trường đoạn học sinh đi trên đỉnh núi, trên phim là hình ảnh đồi núi tươi xanh và các em hăm hở đến trường, nhưng ngoài thực tế, khi DOP Hoàng Trọng điều khiển Flying cam và Gimbal đã bị cây dương xỉ đâm lỗ chỗ khắp chân và xây xát máu.*

những bản làng xa xôi khuất nẻo trong núi. Quan sát tác phong của các em trong những ngày ở trường nội trú: tự giác học tập và sinh hoạt, chúng tôi hiểu các thầy cô ở trường Háng Đồng đã rất dày công để dạy dỗ học trò của mình trở thành những học sinh ngoan ngoãn và kỉ luật.

Đoàn làm phim của chúng tôi ngoài hai cô gái (tổ chức sản xuất và biên tập) thì còn lại là các đồng nghiệp nam. Mọi người đều đã có rất nhiều kinh nghiệm tác nghiệp ở miền núi. Đạo diễn Nhật Duy liên tục pha trò với anh em trong suốt hành trình để mọi người quên đi mệt mỏi và sẵn sàng chinh phục những cung đường khó nhất, gian nan nhất. Sau một ngày làm việc mệt mỏi, chúng tôi lại về trú ngụ nhờ các thầy cô ở những điểm trường xa xôi, tự nấu nướng cho nhau ăn. Chúng tôi ở ba, bốn ngày liên tiếp trong rừng để có đủ thời gian ghi lại tất cả những hình ảnh cần thiết cho bộ phim. Với tôi, một phóng viên chuyên về mảng công nghệ trong gần 10 năm (trước khi sang VTV7 tôi làm ở phòng Khoa học công nghệ của Ban Khoa giáo), vốn chỉ tiếp xúc với những đề tài hiện đại, tân tiến, thì những ngày sống không điện, không sóng điện thoại, không Internet, không máy tính giữa rừng núi

hoang vu, mọi thứ đều kham khổ thiếu thốn, với một ekip hơn chục con người không ngại khó, không ngại khổ để làm phim là một trải nghiệm thật mới mẻ và đáng quý. Và tôi luôn mong muốn được tiếp tục những hành trình như thế này.

Hành trình của các em nhỏ Tà Xùa giờ đã được đồng vọng thêm cùng với những sẻ chia



### ĐẠO DIỄN NHẬT DUY

*Thứ cơm của bản làng Sáng mà phụ huynh học sinh cho chúng tôi mang theo đường là thứ gạo màu hồng nhạt, chưa được xát kĩ, ăn hơi cứng, nhiều nhựa mà cả ekip lại thấy ngon lạ. Thứ ăn mang đi chỉ có chút ruốc, măng muối của rừng, mâm là lá chuối... Khi chuẩn bị lên đường về Hà Nội, chúng tôi đã mua loại gạo đỏ mang theo nhưng lạ kì, khi về thành phố, không còn cảm giác ngon như ở rừng nữa. Hay tại thứ nước ở thành phố? Hay tại chân đi chưa đủ mỏi? Hay tại bản làng Sáng và Tà Xùa đã níu bước chân chúng tôi?*

của mọi người khi tác phẩm giành được giải thưởng tại Liên hoan Truyền hình Toàn quốc... Chúng tôi thấy sung sướng vì những nỗ lực của cả nhóm đã được đền đáp. Chúng tôi nỗ lực để có một bộ phim hay, chân thực và đủ sức mạnh lay động số đông. Để những em nhỏ từ khắp mọi miền đất nước bớt đi những gian khó trong hành trình đi tìm con chữ, để những giấc mơ sẽ được viết tiếp, để tinh thần lạc quan sẽ tiếp tục được đồng vọng và lan tỏa khắp nơi. Hành trình của series *Đường đến trường* vẫn đang được viết tiếp bằng tinh thần lạc quan đó. Ngày 01/01/2016 VTV7 chính thức lên sóng, *Hành trình đường đến trường* của VTV7 cũng sẽ bắt đầu.

YẾN TRANG - TRẦN KIÊN (Ghi)



## VTV3 tiếp tục sản xuất gameshow ĐỪNG ĐỂ TIỀN RƠI

**B**ắt đầu từ ngày 6/1/2016, gameshow *Đừng để tiền rơi* chính thức trở lại lúc 20h thứ Tư hàng tuần trên sóng VTV3. Không chỉ hấp dẫn vì giá trị tiền thưởng cao so với các gameshow khác, *Đừng để tiền rơi* còn giúp người chơi hạn chế tối đa cảm giác bất an khi chọn các phương án trả lời, ngoài ra, họ không phải “chiến đấu” một mình mà theo cặp.

Người chơi được ứng trước 200 triệu chia đều thành 40 cặp, tức 5 triệu mỗi cặp để chi tiêu trong quá trình tham gia trả lời 8 câu hỏi. Mỗi đáp án sẽ hiển thị

trước, câu hỏi được MC đọc ngay sau đó. 60 giây là khoảng thời gian đặt ra đối với mỗi câu trả lời. Khi trả lời câu hỏi, người chơi sẽ cược tiền lên đáp án mình cho là đúng hoặc các đáp án cho rằng có khả năng đúng. 2 chủ điểm sẽ được đưa ra cho người chơi lựa chọn, họ phải đối mặt với những câu hỏi nhiều đáp án cho sự lựa chọn của mình. Người chơi được phép cược 3 lần từ câu 1 tới câu 4 (chỉ có 1 là đúng), 2 lần từ câu 5 đến câu 7 (chỉ có 1 là đúng), 1 lần ở câu 8 (chỉ có 1 là đúng). Người chơi không được xé nhỏ giấy bọc của cọc đã được đóng sẵn và không được để lại cọc tiền nào trên bàn sau khi hết giờ. Nếu vi phạm

thì cọc tiền đó sẽ không hợp lệ và được coi là cọc tiền rơi ra ngoài. Sau khi hết giờ, 4 cửa đáp án sẽ kiểm tra, nếu đúng, cửa sẽ cho người chơi lấy lại tiền. Nếu sai, cửa sẽ tự động mở, làm số tiền cược trên đó rơi xuống và mất khỏi chương trình. Cuộc chơi vẫn diễn biến đến lúc người chơi làm rỗng hết 200 triệu đồng. Nếu trả lời đúng hết 8 câu hỏi, người chơi sẽ nhận số tiền thưởng tương đương với số tiền còn lại trước đó. Không chỉ có cơ hội nhận được một phần thưởng hấp dẫn, tham gia *Đừng để tiền rơi*, người chơi còn có cơ hội thể hiện các năng khiếu: đàn, hát, ngâm thơ, nhảy múa...

NT

## Phim Rubik 8

### BỐN CUỘC TÌNH MỘT NGƯỜI ĐÀN ÔNG

**PHIM GỬI GẮM THÔNG điệp: KHÔNG CÓ AI HOÀN HẢO, TRONG TÂM HỒN MỖI NGƯỜI ĐỀU CÓ NHỮNG KHOẢNG SÁNG - TỐI ĐỂ HỌ PHẢI TRANH ĐẤU, NỖ LỰC VÀ THẮNG THẦN, DỪNG CẢM LỰA CHỌN CHO MÌNH CON ĐƯỜNG ĐI PHÙ HỢP. 36 TẬP PHIM BỐN CUỘC TÌNH MỘT NGƯỜI ĐÀN ÔNG QUY TỤ DÀN DIỄN VIÊN NỔI TRỌI SẼ LÀ ĐIỂM HẸN HẤP DẪN VỚI KHÁN GIẢ MÀN ẢNH NHỎ TRONG KHUNG GIỜ RUBIK 8 CHIỀU THỨ BẢY, CHỦ NHẬT HÀNG TUẦN.**

#### BÌNH CŨ RƯỢU MỚI

Với đề tài rộng, xoay quanh cuộc sống, công việc, tình yêu..., câu chuyện của *Bốn cuộc tình một người đàn ông* không hề mới. Tuy nhiên, từ kịch bản phim, qua cách khai thác, chỉ đạo của đạo diễn Đặng Tất Bình, những chất liệu đó đã được khoác một chiếc áo mới, chuyên tải một thông điệp ý nghĩa. Bối cảnh phim là đời sống nơi thành thị, ở đó, mỗi người luôn tất bật với việc mưu sinh. Phim cũng khai thác cuộc hôn nhân với những mảng màu đen tối: người chồng ngoại tình, người vợ gặp

lại mối tình đầu đã đẩy cuộc hôn nhân đi vào những rắc rối, trên bờ vực đổ vỡ.

Song song và đan cài với hai tuyến truyện chính là cuộc sống của những người bạn với số phận, quan niệm sống khác nhau. Một tuyến nhỏ khác là Việt, chàng kỹ sư hai mươi sáu tuổi, thua Huyền Anh đến tám tuổi nhưng rất si mê “chị Huyền” với những hành xử nông nổi, bốc đồng, ghen tuông. Tất cả họ đều ở trong vòng xoay của tình cảm, tình yêu và những toan tính, lựa chọn để rồi chính những va đập, sai lầm, vấp ngã là cơ hội để mỗi người nhận ra giá trị đích thực của cuộc sống.

#### HỘI TỤ DÀN DIỄN VIÊN ĐA TÀI

*Bốn cuộc tình một người đàn ông* có sự tham gia của NSND Lan Hương trong vai bà Kim, đây cũng là vai diễn đánh dấu sự trở lại của nữ diễn viên xinh đẹp, tài

năng này trên màn ảnh nhỏ, sau một thời gian dài chỉ xuất hiện ở sân khấu kịch. Diễn viên Khánh Huyền sẽ đảm nhận vai nữ chính trong phim. Vai Mỹ Lệ ghi



NSND Lan Hương trong vai bà Kim

dấu vai chính dài hơi của chị trên lĩnh vực phim truyền hình sau một thời gian dài “mất hút”. Theo chia sẻ của ê kíp làm phim *Bốn cuộc tình một người đàn ông*, nữ MC của chương trình *Sức sống mới, Vui sống mỗi ngày...* đã diễn “tròn vai”, đặc biệt ở

những trường đoạn cảm xúc dồn nén. Đây cũng là lần đầu tiên, Khánh Huyền đóng cặp với Đoàn Thanh Tài.

Với nhiều tuyến nhân vật đan xen bộ phim cũng hội tụ nhiều gương mặt diễn viên đa tài khác như: Anh Thư, Quỳnh Anh, Khôi Trần, Phạm Thiên Thanh, Nguyễn Ngọc Trang Vy, Mai Chinh, Huỳnh Anh Tuấn, Mã Trung...

SÔNG ĐÀO

# CON BIẾT TUỐT- Khi con trẻ “nắm quyền”



Gia đình nghệ sĩ Minh Khang - Thúy Hạnh



**KHI ĐẾN VỚI GAMESHOW CON BIẾT TUỐT, CON CÁI LÀ NGƯỜI CHỦ ĐỘNG DẪN ĐẮT CUỘC CHƠI, BỐ MẸ SẼ LÀM THEO Ý CỦA CON. SỰ ĐẢO NGƯỢC VAI TRÒ ĐÃ TẠO NÊN NHIỀU BẤT NGỜ THÚ VỊ CHO CHÍNH NHỮNG NGƯỜI TRONG CUỘC.**

## KỈ NIỆM GIA ĐÌNH

Được chọn phát sóng sau khi *Đấu trường 100* chia tay khán giả nên *Con biết tuốt* có sẵn một lượng khán giả quen thuộc vào khung giờ 20h tối thứ Hai hàng tuần. Tuy vậy, chương trình có khá nhiều thử thách vì Việt Nam là quốc gia đầu tiên thực hiện gameshow từ bản quay thử (demo) của công ti chuyên sản xuất các chương trình nổi tiếng thế giới là Endemol (Hà Lan). Các chuyên gia của công ti bán bản quyền thậm chí còn lúng túng giới thiệu bản demo. Tuy vậy, khi thấy đứa con tinh thần mới tinh được đơn vị có kinh nghiệm sản xuất các chương trình truyền hình như: *Gương mặt thân quen*, *Gương mặt thân quen nhí*, *Đấu trường 100*..., sản xuất nên họ rất yên tâm. Đạo diễn Nguyễn Nam cho biết: “Khi bán format cho Việt Nam, những người sáng tạo ra game show này đặt rất nhiều kì vọng vào lần thực hiện đầu tiên của chương trình có tên tiếng Anh *Out of Control* này”.

Khi đến với chương trình *Con biết tuốt*, các gia đình có cơ hội trải nghiệm tuyệt vời bên nhau trên sóng truyền hình. Các ông bố bà mẹ đều thừa nhận rằng, họ thật sự bất ngờ khi được nghe con nhận

xét về mình. Chị Trần Thị Lan, một thí sinh trong cuộc thi, cho biết: “Chương trình là cầu nối hữu hiệu để cha mẹ và con cái hiểu nhau hơn. Khi có cơ hội chia sẻ thì các con thông cảm hơn với cha mẹ”. Cùng suy nghĩ với chị Lan, anh Trần Thanh Long hóm hỉnh cho biết: “Dù bị con trai kể lể trên sóng truyền hình nhưng tôi không hề la mắng bé, vì nhờ chương trình, tôi mới hiểu con mình biết gì, muốn gì”.

## TRAO QUYỀN CHO CON

*Con biết tuốt* là game show về gia đình nhưng trao toàn quyền cho con trẻ. Các thành viên nhí được giới thiệu, miêu tả gia đình theo suy nghĩ của mình. Khi tham gia cuộc chơi tại trường quay, các bé được tự mình chọn lựa và cha mẹ phải tuân theo sự lựa chọn của con, phải làm theo yêu cầu của con. Cũng từ sự thay đổi vị trí này mà khán giả có được những giây phút bất ngờ, vui vẻ với cách suy nghĩ, quan điểm ngộ nghĩnh, lém lỉnh của trẻ con.

Mỗi số gồm hai gia đình có hai con trong độ tuổi từ 5 - 14 tuổi. Chương trình gồm hai phần: video clip giới thiệu và thi đấu ở trường quay. Trong các video clip giới thiệu, ê kíp sẽ đến từng

gia đình ghi lại cảnh hai bé tự giới thiệu về ngôi nhà cũng như tiết lộ các bí mật thú vị về gia đình mình. Phần ghi hình này không có sự tham gia của bố mẹ, nhiều khi bố mẹ chỉ được xem cùng với khán giả tại trường quay. Phần thứ hai là thi đấu ở trường quay gồm ba vòng. Các con sẽ là người lựa chọn các chủ đề khác nhau trong cuộc sống như: âm nhạc, văn học, phim ảnh, thực phẩm... và chỉ định bố hoặc mẹ trả lời câu hỏi của từng chủ đề. Các cấp độ khó tăng dần qua từng vòng thi. Nếu đi đến vòng thi đặc biệt, các bé sẽ được mở hộp quà khi bố mẹ trả lời đúng câu hỏi. Các bé cũng có quyền đổi thời gian cho bố mẹ trả lời câu hỏi bằng các phần quà của mình. Bố mẹ chỉ có quyền duy nhất trong chương trình là dừng cuộc chơi từ vòng thi thứ hai trở đi. Vì có sự hỗ trợ qua lại giữa các thành viên nên phần thưởng cao nhất (trị giá 60 triệu đồng) ở cuối chương trình là minh chứng cho nỗ lực của cả gia đình.

*Con biết tuốt* phát sóng lúc 20h tối thứ Hai hàng tuần trên kênh VTV3, từ 4/1/2016.

LƯU PHƯƠNG

## VTV đoạt 2 giải báo chí 70 NĂM QUỐC HỘI VIỆT NAM

Mới đây, Văn phòng Quốc hội và Hội Nhà báo Việt Nam đã tổ chức Lễ trao giải báo chí 70 năm Quốc hội Việt Nam nhân kỉ niệm 70 năm ngày Tổng tuyển cử đầu tiên (6/1/1946 - 6/1/2016). Đây là lần đầu tiên một giải báo chí có quy mô lớn viết về Quốc hội được tổ chức. Sau 3 tháng phát động, đã có 396 tác phẩm từ 44 cơ quan báo chí tham gia dự thi. Ban tổ chức đã chọn ra 34 tác phẩm xuất sắc để trao giải. Trong đó, tác phẩm *Quyền bảo chữa trong bộ luật tố tụng hình sự* và *Sửa bộ luật tố tụng hình sự để bớt oan sai* của nhóm tác giả: Thu Trà, Thu Huyền, Ngọc Thành, Phi Hùng, Đức Thuận, Phùng Sơn của Ban Thời sự, Đài THVN đã đạt giải B và C.

Hai tác phẩm, hai câu chuyện nhưng cùng một vấn đề được phát sóng trong chương trình *Quốc hội với cử tri* phát sóng trên VTV đã góp thêm tiếng nói thiết thực nhằm hoàn thiện Bộ luật tố tụng hình sự.

P.V



Phó Chủ tịch Quốc Hội Tòng Thị Phóng trao giải thưởng cho phóng viên Thu Trà

## CHIẾC NÓN KÌ DIỆU thay đổi MC



**C**hiếc nón kì diệu là một trong số các trò chơi truyền hình lâu làng với thâm niên hơn 10 năm trên sóng VTV3. Vui vẻ, hấp dẫn qua những vòng quay là lí do giúp game show này luôn giữ được sức hút của mình. Hơn 10 năm phát sóng, *Chiếc nón kì diệu* đã trải qua khá nhiều lần thay đổi người dẫn chương trình: Lại Văn Sâm, Long Vũ, Tuấn Tú, Danh Tùng... Mới đây, ê kíp thực hiện đã tiếp tục cải tiến, đổi mới chương trình này, trong đó, MC Đức Bảo sẽ tiếp tục là người điều tiết những vòng quay của *Chiếc nón kì diệu*.

Đức Bảo chia sẻ: “Ước mơ trở thành người dẫn chương trình *Chiếc nón kì diệu* của tôi đã thành sự thật. Đây là một chương trình mà tôi từng xem say mê từ khi học cấp 1.

L.H

## Diệp Lâm Anh áp lực KHI DẪN TRỰC TIẾP

**S**o với các MC của *Vietnam's Got Talent* ba mùa trước như: Quyền Linh, Chi Bảo, Thanh Bạch, Thanh Vân, Diệp Lâm Anh là MC trẻ và có tuổi nghề ít nhất. Chia sẻ về cảm xúc khi nhận vị trí mới trong *Vietnam's Got Talent* 2016, Diệp Lâm Anh cho biết: “Tôi rất hạnh phúc và vô cùng lo lắng vì đây là lần đầu tiên dẫn một chương trình lớn và dài hơi như thế này. Sau các tập vòng loại sẽ bước vào các vòng liveshow nên đây sẽ là áp lực rất lớn với tôi”. Để chuẩn bị,

Diệp Lâm Anh đã xem lại hầu hết các tập *Tìm kiếm tài năng* ở các mùa trước để nắm được tinh thần của chương trình nhưng vẫn có phong cách riêng.



NT

Tăng cường tuyên truyền về quyền tham gia của trẻ em vào

## CÁC VẤN ĐỀ TRẺ TRÊN SÓNG VTV



**Đ**ể nâng cao nhận thức, cung cấp kiến thức, kỹ năng thực hiện quyền tham gia của trẻ em, góp phần cải thiện vai trò của trẻ em trong gia đình, nhà trường và cộng đồng, Đài THVN sẽ lồng ghép nội dung về quyền tham gia của trẻ em vào các chương trình truyền hình trên sóng VTV trong giai đoạn từ 2016 - 2020. Hiện nay, Đài THVN đã có các chương trình lồng ghép những nội dung trên và được trẻ em hưởng ứng tích cực như: *Thành phố đảo ngược*, *Những đứa trẻ hay chuyện*, *Caro và Chấm bi*... Ngoài các chương trình dành cho thiếu nhi, Đài THVN còn có kế hoạch tuyên truyền, phổ biến pháp luật về quyền trẻ em trong một số chương trình thuộc kênh VTV6 như: *Tòa tuyên án*; *Lăng kính V6*.

Ngoài các chương trình nêu trên, Đài THVN sẽ xây dựng những chương trình do các em tự thực hiện với các chức danh: kịch bản, biên tập, đạo diễn, quay phim, dẫn chương trình, phát sóng định kì trên sóng VTV.

PV

## THE WALKING DEAD

trở thành Quán quân



**T**heo thống kê của Nielsen, bộ phim *The Walking Dead* (Xác sống) là chương trình giải trí truyền hình có lượng khán giả theo dõi đông đảo nhất trong năm 2015. Với 19,7 triệu lượt xem mỗi tập, *The Walking Dead* vượt xa đối thủ *Empire* (Đế chế âm nhạc - với 17,8 triệu lượt). Không những thế, mỗi tập phim, tình tiết, nhân vật của *The Walking Dead* cũng được ghi nhận là đề tài được bình luận, theo dõi nhiều nhất trên mạng xã hội Twitter. Mùa phim thứ sáu, để tiếp tục giữ vững ngôi Quán quân, chắc chắn các nhà làm phim cần phải thay đổi rõ rệt về nội dung, thoát khỏi vòng luẩn quẩn đã phần nào khiến người xem ngao ngán trong năm 2015.

V.P

## BỮA TRƯA VUI VẺ

dời ngày sinh nhật vì... Sơn Tùng M-TP

**B**ữa trưa vui vẻ vừa có một buổi lễ mừng sinh nhật tuổi lên 3 thật sôi động, cuồng nhiệt tại trường quay ngoài trời của Đài THVN. Ít ai biết, để chiều lòng vị khách mời đặc biệt trong chương trình, ê kíp của *Bữa trưa vui vẻ* đã quyết định lùi lại 4 ngày so với lịch chính thức là 1/11 hàng năm.

Theo thống kê, đến ngày 31/12/2015, chương trình *Bữa trưa vui vẻ* với khách mời là Sơn Tùng M-TP (phát sóng tháng 1/2015) đã đạt trên 2 triệu lượt xem và trở thành vị khách hot nhất. Và ê kíp thực hiện đã quyết định mời ca sĩ trẻ này quay lại nhà hàng. Do Sơn Tùng kín lịch diễn nên ê kíp quyết định dời ngày sinh nhật của *Bữa trưa vui vẻ* sang ngày 5/1 để tổ chức với chàng ca sĩ hot nhất của năm. Buổi lễ mừng sinh nhật đã diễn ra 90 phút, kéo dài hơn 30 phút so với thường lệ cùng sự tham gia của đông đảo người hâm mộ Sơn Tùng M-TP.

LH



## MƯỜI NGƯỜI DA ĐEN BÉ NHỎ gây sốt màn ảnh nhỏ

**T**iểu thuyết trinh thám nổi tiếng nhất của nhà văn Agatha Christie - *And Then There Were None* (Và rồi chẳng còn ai - thường được biết đến với tên gọi *Mười người da đen bé nhỏ*) - vừa được BBC chuyển thể thành series phim truyền hình gồm 3 phần. Với cốt truyện li kì, hấp dẫn về vụ án mạng bí



ẩn, sản phẩm truyền hình mới do BBC đầu tư thực hiện được đánh giá rất cao, thu hút cả về nội dung lẫn hình ảnh. Riêng tại nước Anh, các tập thu hút hơn 6 triệu lượt xem trong kì nghỉ lễ Giáng sinh, lọt vào Top 10 phim truyền hình ăn khách nhất. Các nhà phê bình cũng không ngớt lời khen ngợi phiên bản truyền hình này khi một lần nữa hâm nóng sự quan tâm của công chúng với tác phẩm trinh thám đã quá quen thuộc. Bộ phim là một trong số những dự án nổi bật để kỉ niệm 125 năm ngày sinh Agatha Christie - nhà văn có các tác phẩm bán chạy nhất mọi thời đại.

K.M

# Đạo diễn Dương Lan Hương Say với XUÔI VỀ DÒNG LAM



ĐD Dương Lan Hương (thứ 3 từ phải sang) nhận giải Vàng tại LHTHTQ lần thứ 35

**VỚI ĐẠO DIỄN DƯƠNG LAN HƯƠNG, NHẬN GIẢI VÀNG TẠI LIÊN HOAN TRUYỀN HÌNH TOÀN QUỐC LẦN THỨ 35 TRÊN CHÍNH MẢNH ĐẤT GẮN BÓ VỚI TUỔI THƠ CỦA MÌNH LÀ MỘT KỈ NIỆM KHÓ QUÊN. ĐÓ LÀ NIỀM VUI, HÂN HIỆU KHI ĐƯỢC ĐỒNG NGHIỆP VÀ BAN GIÁM KHẢO GHI NHẬN NHỮNG NỖ LỰC CỦA CHỊ TRONG NGHỀ. TUYỆT VỜI HƠN, THÔNG QUẢ TÁC PHẨM CỦA MÌNH, CHỊ ĐÃ CHUYỂN TẢI ĐƯỢC MONG MUỐN NHỜ ÂM NHẠC KẾT NỐI QUÁ KHỨ - HIỆN TẠI VÀ HÀN GẮN VẾT THƯƠNG CHIẾN TRANH.**

**\* PV:** Chúc mừng chị với giải Vàng LHTHTQ lần thứ 35 thể loại Ca múa nhạc với tác phẩm Xuôi về dòng Lam. Chị muốn chuyển tải thông điệp gì qua bộ phim này?

**Đạo diễn Dương Lan Hương:** Phim ca nhạc *Xuôi về dòng Lam* là một câu chuyện kể về người con trai của cựu chiến binh Mỹ năm xưa đi tìm hồi ức

của cha mình thông qua cuốn sổ tay của o du kích ở ven dòng sông Lam. Người con trai đi đến đâu thì kí ức của cha mình lại hiện về như ông đang kể cho con trai nghe vậy. Cuối cùng, trái tim của người con trai đã đập cùng nhịp đập với cha mình. Anh đã tìm về với các làn điệu ví giặm và nảy sinh tình yêu với người con gái sông Lam. Họ đã gặp nhau, hiểu nhau từ cái nhìn đầu tiên. Người con đã tìm được tình yêu nơi này!

Không có gì hàn gắn vết thương chiến tranh tốt bằng văn hoá, âm nhạc. Thông qua âm nhạc, hai thế hệ, hai dân tộc hiểu nhau và xích lại gần nhau hơn. Những làn điệu dân ca mượt mà sâu lắng đã níu giữ

quá khứ và nó có giá trị nhân văn sâu sắc.

**\* Quá trình thực hiện phim ca nhạc này có "làm khó" chị không?**

- Thật ra, tôi đã ấp ủ đề tài về Chủ tịch Hồ Chí Minh nhưng do nhiều yếu tố nên chưa thực hiện được. Ví

giặm Nghệ Tĩnh đã gắn

bó với tôi nhiều năm, dường như đã ngấm trong con người tôi.

Chính vì vậy, việc chuyển đề tài phim để dự thi cũng dễ dàng. Thời gian

xây dựng kịch bản và hoàn

thành phim rất gấp rút, chỉ trong vòng 1 tháng 10 ngày.

Cũng may, về xứ Nghệ, tôi như được về nhà, được mọi người ưu ái và giúp đỡ.

Nhất là Trung tâm Bảo tồn và phát huy di



Cảnh trong phim Xuôi về dòng Lam



sản dân ca xứ Nghệ rất tâm huyết, nhiệt tình giúp tôi hoàn thành bộ phim. Bên cạnh đó, tôi có một ê kíp thực hiện chương trình rất tốt nên mọi việc nhẹ nhàng.

Khó khăn lớn nhất trong phim là Will Davil không biết nhiều tiếng Việt và chưa hiểu gì về dân ca xứ Nghệ. Diễn viên nữ chính Thu Thủy cũng không biết hát ví giặm. Cô ấy phải mất cả tuần học hát. Cứ đêm về là cô ấy lại sang phòng tôi tập hát. Sự nghiêm túc rèn luyện làm cho cô ấy tiến bộ hơn.

**\* Chi tiết nào chị cảm thấy “đắt” trong tác phẩm của mình?**

- Đặc trưng của dân ca ví giặm là sự mộc mạc và nên thơ trữ tình. Do vậy, khi thực hiện bộ phim này, tôi đã chú ý đến yếu tố “hát mộc” - hát không nhạc đệm nhiều hơn. Về yếu tố kỹ thuật máy móc, tôi sử dụng hiệu quả của flycam để miêu tả không gian rộng lớn trên những dòng sông, bãi ngô, cánh đồng. Đây chính là không gian văn hoá của ví giặm. Tôi thích các cú máy của flycam trong phim, dù ít nhưng rất hiệu quả. Đặc biệt, yếu tố chuyển không gian và thời gian ở phim này cũng rất

*Đạo diễn Dương Lan Hương sinh năm 1977, xuất thân từ một ca sĩ, diễn viên, hiện là đạo diễn ở phòng Ca nhạc 1 - Ban Văn nghệ. Chị đảm nhiệm chuyên mục Dân ca Việt Nam.*

*Những thành tích đã đạt được: 02 giải Vàng của LHTHTQ, 01 giải Cánh diều Bạc cho phim truyền đồng đạo diễn với Trần Ngọc Phong - Hãng phim Giải Phóng.*

quan trọng. Cùng một diễn viên nhưng đóng hai nhân vật, yếu tố ấy cũng làm tôi khó xử hơn. Nhưng tôi thích như vậy vì nó đan xen giữa quá khứ và hiện tại.

**\* Giành được HCV, điều đó chứng tỏ Xuôi về dòng Lam đã chinh phục hoàn toàn Ban giám khảo, chị còn điều gì tiếc nuối không? Theo chị, điều gì quyết định sự thành công của một bộ phim ca nhạc?**

- Vì thời gian rất gấp nên thật sự còn có nhiều điều nuối tiếc. Tôi luôn cầu toàn, đôi khi trở nên khó tính vì chưa làm đúng ý mình muốn. Nhưng nghề nào,

phim nào cũng vậy, đều có sự nuối tiếc, giá như...

Theo tôi, một phim ca nhạc có rất nhiều yếu tố quyết định sự thành công. Trong đó, ý tưởng là quan trọng nhất. Nếu ý tưởng hay, độc, lạ thì nó gây ấn tượng rất lớn với khán giả.

**\* Với những người làm truyền hình, LHTHTQ là một ngày hội. Điều chị cảm thấy hứng thú với ngày hội này?**

- Tôi đã tham gia 2 kì LHTHTQ. Năm 2010, lần đầu tiên tôi tham gia LHTHTQ lần thứ 30 tại Cần Thơ. Lần đó, phim ca nhạc *Song Loan* của tôi cũng đoạt giải Vàng. Với tôi, LHTHTQ là cơ hội để anh em đồng nghiệp gặp gỡ nhau hàng năm, trao đổi và học hỏi kinh nghiệm. Tôi vẫn nhớ như in năm đầu tiên tham gia. Hôm chiếu phim, tôi và bạn quay phim vào phòng chiếu ngồi xem như một khán giả. Ngồi nghe các bạn đồng nghiệp vừa xem vừa bình luận về phim của mình, tự dưng tôi thấy phấn khởi và hào hứng hơn. Đó là nguồn động lực cho mình tiến bộ và trưởng thành hơn trong nghề nghiệp.

LÊ HOA (Thực hiện)

## VITAMIN B12: TÁC NHÂN GÂY MỤN TRÚNG CÁ?

Hà An

*Theo công bố từ tạp chí khoa học Science Translational Medicine, vitamin B12 có khả năng làm tăng tác động của vi khuẩn lên da, dẫn đến sự xuất hiện mụn.*

**“Manh mối” vitamin B12 mở ra hướng điều trị mụn trứng cá**

Các nhà khoa học đã chỉ ra rằng, khi nồng độ vitamin B12 trong cơ thể tăng cao, khả năng hoạt động của vi khuẩn gây mụn P.acnes cũng sẽ mạnh hơn mức bình thường. Khi đó, P.acnes sẽ sản xuất ra nhiều hơn porphyrins - tác nhân gây viêm, yếu tố quan trọng trong sự hình thành và phát triển mụn trứng cá. Nhà dược học phân tử Huiying Li, tại Đại học California (Los Angeles, Mỹ) - đồng tác giả của nghiên cứu chia sẻ, họ đã tìm thấy mối liên kết giữa vitamin B12 với mụn trứng cá, thông qua hàng loạt các phân tích vi khuẩn trên da. Tuy nhiên,



Vitamin B12 có thể khiến mụn trứng cá mọc nhiều hơn

cho đến thời điểm này, tất cả những gì các nhà khoa học tìm ra vẫn là: việc sản xuất bã nhờn trên da mặt, cùng một rối loạn của các tế bào lót bên trong nang lông đã thúc đẩy sự phát triển mụn trứng cá. Do đó, rất có thể vitamin B12 là một phát hiện mới, giúp các nhà khoa học có hướng khả quan để điều trị mụn trứng cá.

### KEM THẢO DƯỢC AZACNÉ - GÓP PHẦN NGĂN NGỪA MỤN, GIẢM THÂM NÁM

Một làn da mềm mại, trắng sáng và sạch mụn là mơ ước của tất cả mọi người, đặc biệt là chị em phụ nữ. Hiện nay, xu hướng đang được nhiều người lựa chọn là sử dụng các loại kem thảo dược bởi ngoài da được chiết xuất từ thiên nhiên - trong số đó là kem thảo dược Azacné.

Với thành phần chính là dịch chiết neem (xoan Ấn Độ) kết hợp cùng lô hội, sài đất, ba chạc, hoàng liên, Azacné góp phần ngăn ngừa mụn, giảm thâm nám, dưỡng ẩm, làm dịu da, giữ cho da mềm mại và trơn mịn, cho bạn gái luôn tự tin tỏa sáng với làn da hồng mịn màng.

**Trị mụn trứng cá bằng cây sấu đầu**

Hiện nay, ở Việt Nam, bên cạnh cách điều trị mụn trứng cá thông thường, nhiều nhà nghiên cứu đã tìm ra hướng điều trị khác cũng khá hiệu quả. Đó là sử dụng chất kháng sinh có trong tự nhiên. Trong đó, cây sấu đầu (xoan Ấn Độ, neem,...) được ứng dụng khá thành công. Ngoài ra, khi vị thuốc này kết hợp cùng với lô hội, ba chạc, sài đất sẽ tạo nên một sản phẩm có tác dụng điều trị các loại mụn trứng cá rất tốt, an toàn và thân thiện với người sử dụng. Thực tế là nhiều bạn trẻ đã dùng loại kem này và rất hài lòng với gương mặt sạch mụn, không còn thâm sẹo.

Có thể nói, trước khi các nhà nghiên cứu tìm ra hướng điều trị mới thông qua “manh mối” vitamin B12 thì bạn trẻ hoàn toàn có thể tin tưởng làm đẹp da, trị mụn trứng cá bằng kem trị mụn thảo dược chứa thành phần từ cây sấu đầu (neem).

**ĐIÊN THOẠI TƯ VẤN:**

**04.3775 7240/ 08.62647169**

Truy cập trang web: <http://sachmuntrungca.vn> để biết thêm thông tin.



MC Lê Anh thả hồn vào mùa vàng ở xứ sở kim chi



Ê kíp làm phim tại đảo Jeju  
(Từ trái qua: MC Lê Anh, BTV Thanh Hà,  
nhân vật và quay phim Trần Hiếu)

# KHÁM PHÁ XỨ KIM CHI

NHỮNG SỐ ĐẦU TIÊN CỦA NĂM MỚI 2016, CHƯƠNG TRÌNH HÀNH TRÌNH KHÁM PHÁ TRÊN VTV2 SẼ ĐƯA KHÁN GIẢ TỚI ĐẤT NƯỚC HÀN QUỐC XINH ĐẸP, XỨ SỞ KIM CHI, NHỮNG ĐỊA DANH ĐÃ TỪNG QUEN THUỘC VỚI KHÁN GIẢ MÀN ẢNH NHỎ VIỆT NAM NHƯ SEOUL HAY ĐẢO JEJU... BTV THANH HÀ CHIA SẺ VỀ CHUYẾN ĐI ĐẦY BẤT NGỜ THÚ VỊ NÀY.

**T**ừ Hà Nội, mất khoảng hơn 5 giờ bay, tôi cùng MC Lê Anh và quay phim Trần Hiếu đã có mặt tại Seoul, Thủ đô của Hàn Quốc, được tận mắt ngắm nhìn một trong những thành phố lớn bậc nhất thế giới. Cuối thế kỉ 20, Hàn Quốc là một trong những nước có tốc độ tăng trưởng kinh tế nhanh nhất trong lịch sử thế giới hiện đại. Seoul chính là đầu tàu thực hiện những cú nhảy ngoạn mục về kinh tế. Chăm chỉ, tiết kiệm, giàu ý chí là những phẩm chất của người dân Seoul khiến thế giới phải nể phục. Có rất nhiều điều có thể trải nghiệm ở Seoul. Đó là những chàng trai cô gái với những trang phục thanh lịch, khuôn mặt tươi sáng, là món ăn kim chi, là âm thực đường phố... Tận mắt chiêm nghiệm những điều mình đã từng nghe. từng xem qua các bộ phim sẽ phát hiện thêm rất nhiều điều thú vị. Ghé thăm một thành phố lớn như Seoul, bạn sẽ chọn điểm xuất phát từ đâu? Hãy đến tháp truyền hình Namsan nằm ở núi Namsan, điểm cao nhất Seoul, bạn có thể phóng tầm mắt ngắm toàn cảnh thành phố. Đường lên chân tháp khá dốc, không có bậc, bạn sẽ cảm thấy cả cơ thể mình như muốn trượt xuống chân dốc. Quay người lại và đi giật lùi, cảm giác bị đẩy xuống chân dốc giảm hẳn. Đây là một kinh nghiệm thú vị để leo dốc trong những chuyến

*Ngôi nhà hình nấm của người dân đảo Jeju thời cổ*



vào các bức tượng đá và vô vàn các sản phẩm thủ công được đẽo gọt công phu từ đá cũng đủ biết về cuộc sống sinh hoạt, phong tục tập quán của người dân nơi đây. Đó là bóng dáng của những bức tượng phụ nữ nhẵn nại còng lưng gùi nước đứng trong các khu vườn,

du lịch tiếp theo. Từ độ cao hơn 262m nhìn xuống Seoul, bạn sẽ nhận thấy sự rộng lớn của thành phố. Nhà cửa ken dày đặc, chung cư san sát. Hơn 10 triệu dân trên diện tích 605km<sup>2</sup>, chính vì thế, Seoul rất đông đúc và náo nhiệt.

Hàn Quốc tự hào là đất nước có nhiều món ăn độc đáo. Một món chính bao giờ cũng có rất nhiều món phụ. Kim chi chỉ là món ăn phụ, ăn ghém nhưng nó trở thành món ăn không thể thiếu trong bữa cơm của người Hàn quốc. Năm 2013, nó đã được UNESCO công nhận là di sản văn hóa. Hóa ra, làm kim chi thật đơn giản và không mất nhiều thời gian. Một chút ngọt của sữa, của đường, mùi thơm của gừng, vị cay nóng đậm của ớt. Cái vị ấy thân thuộc đến mức, hầu như món ăn đường phố nào ở đây cũng có vị thơm, cay của ớt hay trộn với nước sốt ớt. Chúng tôi đã không bỏ lỡ cơ hội được tham dự một lớp dạy làm kim chi do các bạn Hàn Quốc cầm tay chỉ việc. Quả là thú vị.

Tới Hàn Quốc bạn không nên bỏ qua một điểm đến khá thú vị - hòn đảo được mệnh danh là thiên đường tình yêu - đảo Jeju. Một hòn đảo có tới vài trăm miệng núi lửa lớn nhỏ đã chết từ hàng trăm, hàng triệu năm, tự thân nó đã gây sự tò mò, phần khích cho du khách. Hòn đảo xưa kia vốn rất xa xôi, khắc nghiệt, chỉ dành cho các phạm nhân bị tù đày này, năm 2011, đã được bầu là một trong 7 kì quan thiên nhiên của thế giới.



*Những bức tượng đá mặt người dolharubang*

Jeju có khung cảnh thiên nhiên yên bình, lãng mạn với bốn bề sóng biển mênh mang. Bãi cột đá Jusan Jelli độc đáo do núi lửa phun trào tạo thành, những con đường quanh co ven biển với triền cỏ xanh mát mắt hay nghệ thuật xếp đá của người dân Jeju khiến bất cứ ai cũng trầm trồ... Đỉnh núi mặt trời mọc Seongsan Ilchulbong - một miệng núi lửa được gắn tới bốn biểu tượng: khu bảo tồn thiên nhiên thế giới, di sản thiên nhiên thế giới, công viên địa chất thế giới và là một trong bảy kì quan thiên nhiên thế giới mới.

Jeju còn được gọi là đảo đá đen. Đá rải trên mặt đất, đá được xếp thành hàng rào ngăn cách giữa các gia đình, các thửa ruộng... Đá được đẽo gọt công phu thành những bức tượng độc đáo, đá là món quà lưu niệm cho du khách... Có thể ví Jeju như một tác phẩm sắp đặt bằng đá không lồ với sự hợp sức của cả thiên nhiên và con người. Ngoài những tác phẩm thiên tạo độc đáo như mỏm đá hình đầu Rồng, bãi cột đá Jusan Jelli thì những nghệ nhân tạc đá tài hoa của Jeju đã thổi hồn cho đá núi lửa qua nghệ thuật đẽo gọt, sắp xếp đá tài tình. Nhìn



*Ghi hình trên đường phố*

công viên. Điều này cho thấy đàn ông ở đảo phải đi biển mưu sinh nên mọi việc ở nhà đều do phái yếu gánh vác. Độc đáo nhất có lẽ là hình ảnh tượng đá mặt người dolharubang được coi là vị thần hộ mệnh làng ven biển xưa giúp dân làng phòng trừ bệnh tật, hiểm họa, mang lại hạnh phúc... Ông phúc thần được tạc bằng đá với đủ kích cỡ hiện diện ở khắp nơi.

Khám phá xứ kim chi, bạn cũng chớ bỏ qua đảo Nami - nơi ghi hình bộ phim *Bản tình ca mùa đông* đã quen thuộc với khán giả Việt Nam. Cách thủ đô Seoul 63 km về phía tỉnh Chuncheon (phía nam Hàn Quốc), chạy xe ô tô mất khoảng một tiếng đồng hồ là bạn đã đến hòn đảo xinh đẹp này. Khí hậu tại Nami mát mẻ và khoáng đạt quanh năm. Rất nhiều bạn trẻ đến đây vào mùa hè để tận hưởng không khí dễ chịu và yên bình. Mùa thu là quãng thời gian đẹp nhất để đến Nami, khi những tán cây ngân hạnh bắt đầu chuyển màu. Lá vàng xen lẫn lá đỏ tạo nên những mảng màu vô cùng rực rỡ.

Tạm biệt Hàn Quốc sau một tuần ít ỏi, chúng tôi có được những thước phim đẹp cho *Hành trình khám phá*. Các chương trình sẽ lên sóng VTV2 trong tháng 1/2016.

NGỌC MAI (Ghi)

# Mối tình thầy trò của nghệ sĩ **NGỌC HƯƠNG**

**CẶP BÀI TRÙNG THU AN - NGỌC HƯƠNG VẪN ĐƯỢC GIỚI CẢI LƯƠNG NHẮC TỚI VỚI NIỀM NGUỖNG MỘ SÂU SẮC. HỌ VỪA LÀ THẦY TRÒ, VỪA LÀ TRI KÍ, VỪA LÀ VỢ CHỒNG, GẮN BÓ VỚI NHAU SUỐT HƠN 50 NĂM. TỪ NGÀY SOẠN GIẢ THU AN QUA ĐỜI, NGHỆ SĨ NGỌC HƯƠNG CŨNG VẮNG BÓNG TRÊN SÂN KHẤU...**

## MỐI TÌNH THẦY TRÒ

Tình cờ, tôi gặp nghệ sĩ Ngọc Hương tại một hẻm nhỏ thuộc quận Gò Vấp, TP.HCM. Trong căn nhà sạch sẽ, thoáng mát, được bài trí theo phong cách hiện đại nhưng bất cứ ai bước vào đều ấn tượng với bức ảnh cũ kĩ, hoen mờ, ngay ngắn trên tường. Đó là bức ảnh vợ chồng nghệ sĩ Ngọc Hương - soạn giả Thu An khi mới kết hôn. Nghệ sĩ Ngọc Hương bước từng bước chân nặng nề, khó nhọc ra đón khách, gương mặt khắc khổ cố gượng cười. Bà cho biết, đây là căn nhà của vợ chồng cậu con trai. Nửa năm trước, bà đã phải bán căn nhà mà bà và người chồng đã khuất chung sống trong nhiều năm trời. Số tiền bán nhà để trả một khoản tiền lớn mà trước đây bà vay nợ khắp nơi để chữa bệnh cho chồng.

Khi nghe tôi truyền đạt lại những thắc mắc của khán giả về sự vắng mặt của nghệ sĩ Ngọc Hương trong nhiều năm gần đây, bà không kìm được những dòng nước mắt. Bà nói, Ngọc Hương giờ đây chỉ sống bằng thân xác nhiều bệnh tật, còn tâm hồn bà đã chết từ ngày soạn giả Thu An, chồng bà, từ già cõi đời. “Nghệ sĩ là người lao động và cống hiến bằng tâm hồn. Giờ đây tâm hồn tôi mất đi, chắc rằng tôi không thể hoạt động nghệ thuật được nữa”, bà ngậm ngùi nói. Thế nhưng, khi được hỏi về những kỉ niệm trong đời sống vợ chồng, từ ngày mới quen nhau đến suốt quãng thời gian chung sống, đôi mắt nghệ sĩ lại sáng lên thấy rõ. Mặc dù biết rằng quá khứ đã qua, nhưng nó luôn là động lực giúp nghệ sĩ Ngọc Hương sống đến ngày hôm nay.



Những kí ức tràn về trong tâm trí nghệ sĩ, từ ngày mới chỉ là một cô đào chấp chững bước lên sân khấu, đến khi được các đoàn hát ưu ái chọn là đào chính. Mọi chuyện diễn ra như đã được sắp đặt từ trước, không có gì khó khăn với cô gái được sinh ra trong một gia đình nghệ thuật, cha mẹ đều là những nghệ sĩ hát bội có tiếng vùng đất Nam Bộ. Tài năng sớm được bộc lộ qua giọng hát trời phú, trong trẻo và đầy cảm xúc. Từ đoàn cải lương Thủ Đô đến đoàn Kim Chương, Ngọc Hương luôn được ưu ái chọn làm đào chính và nhanh chóng được khán giả yêu mến. Không những sở hữu giọng ca đặc biệt, Ngọc Hương còn khiến người ta xao xuyến bởi nhan sắc mặn mà, nữ tính.

Tài năng của cô đào Ngọc Hương sau đó lọt vào tầm ngắm của soạn giả Thu An, vốn được coi là một trong những soạn giả kĩ tính nhất, đồng thời cũng là tác giả của nhiều vở cải lương đình đám lúc bấy giờ. Lời đề nghị hợp tác của soạn



*Nghệ sĩ Ngọc Hương và chồng ngày trẻ*



*Nghệ sĩ Ngọc Hương hiện tại*

giả Thu An là bước ngoặt lớn đối với cuộc đời nghệ sĩ Ngọc Hương. Những sáng tác của Thu An gặt hái được những thành công vang dội khi có sự xuất hiện của Ngọc Hương. Cặp thầy trò Thu An - Ngọc Hương trở thành cặp bài trùng nổi tiếng giới cải lương lúc bấy giờ.

Sự ăn ý của Thu An và Ngọc Hương không chỉ trong công việc mà còn ở trong cuộc sống đời thường. Mọi quan hệ thầy trò sau đó được phát triển thành tình bạn thân thiết và cuối cùng tình yêu nảy nở trong hai tâm hồn đồng điệu. Đám cưới của soạn giả Thu An và nghệ sĩ Ngọc Hương diễn ra, ai cũng vui mừng và hạnh phúc thay cho “cặp đôi hoàn hảo”.

Sau khi kết hôn, hai vợ chồng tách ra hoạt động độc lập và lập ra một đoàn mới mang tên *Hương mùa thu*. Tại đây, Ngọc Hương vẫn là đạo chính và Thu An vẫn là soạn giả, đoàn hát có hai tên tuổi nổi tiếng nhanh chóng thu hút sự đóng góp của nhiều nghệ sĩ và mang lại những thành công liên tiếp. Cặp đôi Thu An - Ngọc Hương càng ngày càng được khán giả và người trong giới ngưỡng mộ. Đoàn cải lương *Hương mùa thu* nhiều lần rơi vào khó khăn, nhưng nhờ sự quyết tâm và đồng thuận của hai vợ chồng, đoàn từng bước vượt lên khó khăn và ngày càng vươn xa.

### TÂM HỒN ĐÃ MẤT CÙNG NGƯỜI CHỒNG HƠN 50 NĂM TÌNH NGHĨA

Đối với vợ chồng soạn giả Thu An - nghệ sĩ Ngọc Hương, tình yêu không chỉ là tình cảm hai người dành cho nhau, mà còn là tình yêu chung với nghệ thuật cải lương. Chính vì thế, mọi thăng trầm trong đời sống tình cảm vợ chồng luôn gắn bó với đoàn cải lương *Hương mùa thu*. Tình nghĩa vợ chồng hơn 50 năm

là lí do vì sao sau khi soạn giả Thu An qua đời, khán giả không còn thấy xuất hiện cái tên Ngọc Hương nữa. Từng giọt nước mắt rơi xuống trên gò má nghệ sĩ Ngọc Hương: “Khi soạn giả Thu An đổ bệnh, tôi không hoạt động tại các đoàn hát nữa, phần lớn thời gian là để chăm sóc chồng. Từ ngày chồng phải điều trị tại bệnh viện, tôi cũng không đi diễn, nên cuộc sống vô cùng khó khăn. Bán đi căn nhà khang trang chúng tôi tích góp cả đời mới mua được mà cũng không đủ chi trả tiền điều trị, tôi phải vay người thân, bạn bè. Tôi tìm mọi cách cứu chồng, cũng là cứu chính mình. Bởi khi ấy tôi nghĩ, nếu không có chồng bên cạnh, cuộc đời tôi cũng không còn ý nghĩa, chỉ bằng đi theo chồng để được ở bên anh ấy như suốt 50 năm vừa qua”. Sự ra đi của soạn giả Thu An gây ra một cú sốc lớn đối với nghệ sĩ Ngọc Hương. Suốt mấy năm trời, bà bản thân không tin nỗi chồng

minh đã vĩnh viễn ra đi. Bà sống nhờ vào những kỉ niệm chấp ghép được trong từng giấc mơ. Từ ngày chồng mất, bà suy sụp hẳn, trở thành một góa phụ già nua với đủ thứ bệnh trong người và hơn cả là trái tim đã tan vỡ. Bà kể lại: “Lần gần đây nhất, tôi lên sân khấu phải ngồi xe lăn.

Suốt hơn 50 năm, Thu An và Ngọc Hương là hai cái tên chưa bao giờ tách rời, cả trong nghệ thuật lẫn đời sống thường ngày. Họ vừa là thầy trò, vừa là tri kỉ, vừa là vợ chồng với hai tâm hồn luôn gắn bó khăng khít.

Khi ấy, tôi được mời ca một câu vọng cổ. Không hiểu vì sao, thường ngày tôi mệt đến không thở được, nhưng lại ca câu vọng cổ đó trọn vẹn và tròn vành rõ chữ. Có lẽ là nhờ tình yêu với nghệ thuật được khơi dậy, nhưng chỉ trong phút chốc đó thôi. Ca xong câu vọng cổ, tôi đã ngất và phải đi cấp cứu”. Nghệ sĩ Ngọc Hương luôn ấp ủ một niềm khao khát, đó là sẽ có một động lực thật lớn, như soạn giả Thu An đã từng mang lại cho bà, để bà có sức mạnh trở lại sân khấu, tiếp tục theo đuổi niềm đam mê của mình.

VĂN HƯƠNG

**Đèn Châu Âu**

**CÔNG TY ÁNH SÁNG ÂU - EUROLIGHT**  
 184 Hoàng Quốc Việt - Hà Nội - Việt Nam  
 Tel: 84.4. 3829 3678 - 3829 4478 - Fax: 84.4. 3829 4191  
 Email: denchauau@fpt.vn  
 www.eurolight.vn  
 Hotline: 091 351 9901 - 098 367 0431

**SHOWROOM TẠI HÀ NỘI**  
 \* Eurolight 184 Hoàng Quốc Việt - Tel: (04) 3755 5005  
 \* Eurolight 20 Cát Linh - Tel: (04) 3734 4868  
 \* Eurolight 123 Nguyễn Lương Bằng - Tel: (04) 3533 4252  
 \* Eurolight 5 Nghi Tàm - Tel: (04) 3935 0789

**CHI NHÁNH & SHOWROOM TẠI TP HCM**  
 \* Eurolight 236 Cộng Hòa, P12, Q Tân Bình.  
 Tel: (08) 3948 1686 - 3948 1687 - Fax: (08) 3811 1441  
 \* Eurolight 121 Nguyễn Văn Trỗi, P12, Q Phú Nhuận  
 Tel: (08) 3507 1715 - 0902 75 75 28  
 \* Eurolight 1471 Nguyễn Văn Linh, Mỹ Toàn 1, Q 7  
 Tel: (08) 5412 5044 - 0975 000 575

**Đà Nẵng**  
 \* Thanh Hòa - Cty CP TB & Tự động An Phát  
 70 Đinh Công Tráng, Bà Đinh - Tel: 091 60 40 235  
 \* Hải Phòng - Cty TM Hoàng Khôi  
 125 Hai Bà Trưng, Q. Lê Chân - Tel: 090 343 4497  
 \* Việt Trì - Công ty TNHH Hoàng Vương  
 Khu TA, Phường Nông Trang, Việt Trì - Tel: 097 3632 888  
 \* TP Vinh - Công ty Việt Anh  
 22 Hermann Gmeiner, Phúc Hưng, Tp Vinh  
 Tel: (0383) 589 309 - 0979 885 899  
 \* TP Hà Tĩnh: Công ty Việt Anh  
 77 Hải Thượng Lãn Ông, Hà Tĩnh - Tel: 0979 885 899

**KOLARZ** **SCHONBEK** **PEDRET BARCELONA** **ZONCA** **CORDON** **Patrizia Volpato** **sylicom** **LUCENTE**  
**AA** **IDEAL LUX** **mAntra** **Brilliant** **saxby lighting** **Massive** **PHILIPS**

**www.eurolight.vn**

# HARI WON

## Âm nhạc là đích đến cuối cùng

HARI WON KHÔNG CHỈ CUỐN HÚT NGƯỜI ĐỐI DIỆN BỞI KHUÔN MẶT BIỂU CẢM SINH ĐỘNG, NỤ CƯỜI LUÔN NỞ TRÊN MÔI MÀ CÒN Ở CÁCH NÓI TIẾNG VIỆT LƠ LỎ, SUY NGHĨ THẮNG THẦN VÀ RẤT CHÂN THÀNH. SAU CUỘC ĐUA KỲ THỨ 2013, CÔ CÓ NHỮNG BƯỚC TIẾN MẠNH MẼ TRONG SHOWBIZ VIỆT VỚI NHIỀU VAI TRÒ NHƯ: CA SĨ, DIỄN VIÊN, MC VÀ NGÀY CÀNG ĐƯỢC NHIỀU KHÁN GIẢ YÊU MẾN. PHẢI CHĂNG CÔ GÁI MANG HAI DÒNG MÁU VIỆT - HÀN ĐANG NHẢM ĐẾN HÌNH TƯỢNG NGHỆ SĨ ĐA NĂNG?

**\*PV:** Với lợi thế là người đã từng hoạt động trong showbiz Hàn (nhóm nhạc Kiss) và Việt Nam, bạn thấy môi trường làm việc ở hai nơi như thế nào?

**Hari Won:** Đó là hai môi trường hoàn toàn khác nhau, ở Hàn Quốc thì cực kỳ chuyên nghiệp, ca sĩ được lập trình sẵn bởi công ti quản lí, làm việc bất kể ngày đêm, thậm chí không có thời gian ăn ngủ. Còn ở Việt Nam thì thoải mái hơn nhiều, mình có thể làm những việc mình thích, các mối quan hệ của những người trong showbiz Việt cũng hòa đồng và thoải mái hơn. Riêng Hari thì thích môi trường showbiz tại Việt Nam hơn.

**\* Với một nghệ sĩ mang hai dòng máu Việt - Hàn, khó khăn nhất của Hari khi hòa nhập showbiz Việt là gì?**

Ở bất kì đâu, thì Hari cũng luôn được những người anh, người chị trong nghề quý mến và giúp đỡ rất tận tình. Có lẽ mang trong mình một nửa dòng máu Việt và cũng đã sinh sống tại Việt Nam trong một thời gian dài nên hầu như không có sự khác biệt về văn hóa. Nếu có khó khăn thì có lẽ là trở ngại về ngôn ngữ, vì phát âm tiếng Việt



Hari Won trong CT Cuộc đua kì thú 2013

của Hari không được chuẩn lắm nên đôi khi người khác không hiểu được hết ý của mình và gây ra vài hiểu lầm.

**\* Bạn nói tiếng Việt khá ổn, nhanh nhẹn, ứng biến cũng tốt nhưng mọi người cho rằng Hari chỉ nên làm MC cho vui thôi. Bạn sẽ khắc phục nhược điểm để tiếp tục công việc dẫn chương trình?**

MC chỉ là cuộc dạo chơi, không hơn không kém. Trong tất cả các chương trình mà Hari đảm nhận việc dẫn luôn cần một MC giỏi đứng bên cạnh để có thể đỡ và giúp cho Hari tự tin. Tuy nhiên, Hari cảm thấy bản thân mình không phù hợp lắm nên có lẽ dừng lại trước khi thành tâm họa.

**\* Bạn mong muốn mình sẽ ghi dấu ở lĩnh vực nào nhiều nhất?**

Chắc chắn là Hari muốn tập trung và gặt hái thành công trong vai trò ca sĩ, bởi âm nhạc luôn là đam mê cháy bỏng từ lúc mình còn nhỏ xíu.

**\* Hari tạo ấn tượng với khán giả về tính cách thẳng thắn, tự nhiên mà rất sâu sắc. Những suy nghĩ đó của bạn là ảnh hưởng từ ai?**

Người Việt Nam có câu: “Cha mẹ sinh con, trời sinh tính” nên có lẽ tính cách của mình là do... ông trời ban cho. Nói

Hari không chủ định xây dựng hình ảnh nghệ sĩ đa năng, chính xác là bản thân mình ham vui, thấy cái gì hay ho, hấp dẫn cũng muốn tham gia cho biết và cũng để thử thách bản thân mình nhưng đích đến cuối cùng vẫn là ca sĩ chuyên nghiệp.



Hari Won trong phim Chàng trai năm ấy

đùa vậy thôi, tính cách của Hari được hình thành và ảnh hưởng bởi môi trường giao tiếp ngoài xã hội, bạn bè, những vấp ngã trong cuộc sống và bố mẹ cho Hari nền tảng giáo dục tốt.

**\* Nhìn Hari trẻ hơn tuổi thật rất nhiều, bí quyết để giữ gìn nhan sắc của bạn là gì?**

Luôn sống lạc quan, yêu đời và tươi cười trước mọi tình huống trong cuộc sống.

**\* Hari có thể chia sẻ về kế hoạch cho nghệ thuật và cuộc sống riêng của bạn trong năm 2016? Bạn đã nghĩ đến một đám cưới chưa?**

Dịp Tết này Hari sẽ đón mẹ qua Việt Nam để cả gia đình sum vầy. Hari có một kế hoạch rất lớn là mua một căn nhà tại Việt Nam để mình không còn là người “vô gia cư” nữa.

Đám cưới phụ thuộc vào

duyên số nên mình sẽ không đặt ra một kế hoạch nào cả, cứ để mọi việc đến một cách tự nhiên.

**\* Bạn có thể bật mí một bí mật mà khán giả chưa từng biết không?**

Giống như bao phụ nữ khác, bí mật mà Hari không bao giờ muốn mọi người biết đó chính là... cân nặng. Ngoài ra, những thói hư tật xấu khác đều bị các bạn bóc mẽ hết cả rồi (cười).

**\* Cám ơn bạn!**

PHƯƠNG PHƯƠNG (Thực hiện)





## Nghệ sĩ hài Quang Thắng CẤM TIỆT CON THEO DIỄN HÀI

ĐẢM NHẬN NHIỀU VAI DIỄN HÓM HỈNH VÀ HÀI HƯỚC, NGHỆ SĨ HÀI QUANG THẮNG LÀ GƯƠNG MẶT QUEN THUỘC TRÊN SÂN KHẤU HÀI MIỀN BẮC. TRƯỚC THÈM NĂM MỚI BÌNH THÂN 2016, TÔI ĐÃ CÓ DỊP NGỒI TRÒ CHUYỆN VỚI QUANG THẮNG ĐỂ NGHE ANH TÂM SỰ CHUYỆN ĐỜI VÀ CHUYỆN NGHỀ.

### CÁI MŨI LÀ... “CẦN CÂU CƠM”

\* PV: Chào “anh Thắng mũi to”, xin lỗi vì gọi anh như vậy nhưng quả thực, mỗi lúc nhìn thấy anh trên tivi cũng như ngoài đời không chỉ tôi mà nhiều người đều gọi vậy. Danh xưng ấy có khiến anh phật lòng? Đã bao giờ anh có ý định phẫu thuật mũi để thon gọn hơn?

- Nghệ sĩ hài Quang Thắng: Vì đây là biệt danh mọi người đặt cho mình nên mình rất quý nó. Khán giả có quý và đánh giá cao về nỗ lực hết mình trong nghề nghiệp của Quang Thắng thì mới đặt cho biệt danh đấy. Đối với tôi, khi chưa làm nghệ thuật thì hơi chạnh lòng. Nhưng bây giờ, khuôn mặt có cái mũi to này đã để lại ấn tượng sâu đậm cho khán giả, nhất là nó không chỉ đem lại

lộc cho bản thân cùng gia đình mà còn cho cả thương hiệu mời quảng cáo. Cũng vì thế, không bao giờ tôi có ý định phẫu thuật cái mũi to này. Mũi thon gọn đi thì Quang Thắng thất nghiệp ngay. Đây là “cần câu cơm” của Quang Thắng đấy!

\* Lớp nghệ sĩ hài cùng thời anh vẫn luôn tạo được sức hút với công chúng mỗi khi xuất hiện. Việc tìm kiếm và đào tạo những gương mặt hài mới rõ ràng là không đơn giản?

- Nhìn chung, nghề diễn có nhiều trường lớp đào tạo nhưng đối với nghề diễn viên hài thì chưa có trường lớp. Mỗi người đều có tố chất hài khác nhau, cái duyên khác nhau, cái dí dỏm khác nhau nên để trở thành một diễn viên hài là rất khó. Năm nay Quang

Thắng cũng gần 50 tuổi rồi, cũng muốn truyền lại cho thế hệ sau nhưng thấy khó bởi yếu tố hài hước còn phụ thuộc vào từng con người. Sau lứa diễn viên của Quang Thắng và các diễn viên hài hiện nay như: NSƯT Chí Trung, Vân Dung, Quốc Khánh... thì chưa tìm được thế hệ kế cận.

\* Sân khấu kịch và điện ảnh có quá ít giá trị nghệ thuật đích thực mà bị những thứ hào nhoáng bên ngoài lấn át, anh có nghĩ như vậy?

- Không chỉ tôi mà các nhà chuyên môn đã ngồi tọa đàm với nhau về vấn đề này. Sân khấu hiện nay không như xưa nữa bởi hiện nay có quá nhiều yếu tố ngoại cảnh chi phối. Có thể kể đến các chương trình trò chơi truyền hình thực tế lấn át



nên không nhiều người dân đi xem kịch nên đạo diễn, diễn viên giỏi bị mai một và đi theo thị hiếu để kiếm sống.

\* *Nền hài kịch hiện nay ở hai miền, Nam - Bắc vẫn còn nhiều điều khác biệt, anh có thấy thế không?*

- Thị hiếu văn hóa ở hai miền khác nhau nên không thể so sánh, đánh đồng được. Người miền Nam dễ tính, không quan tâm đến yếu tố cao siêu. Họ đi xem kịch chỉ nhằm mục đích để giải trí, xả stress nên sân khấu kịch ở miền Nam luôn sáng đèn vào dịp cuối tuần. Còn sân khấu kịch ở miền Bắc thì quá âm đạm.

\* *Nghệ thuật cho ta nhiều vinh quang nhưng cũng lấy đi nhiều thứ. Lí do anh chọn nghề? Có khi nào anh manh nha ý định bỏ nghề diễn, chứ diễn mãi mà vẫn nghèo anh có thấy nản không?*



- Với hơn 20 năm phấn đấu trong nghề, nghệ thuật đã cho tôi nhiều thứ, nhất là đã để lại ấn tượng trong lòng khán giả với các vai diễn. Ngoài ra, vì không còn nghề gì khác nên đành phải đi làm diễn viên. Từ bé, tôi đã nhăng nhít rồi nên khiếu hài vận vào người. Tuy nhiên, khi ngồi một mình, với từng ấy thời gian tham gia nghệ thuật tôi cũng thấy nản lắm nhưng vì cuộc sống, đã đâm lao phải theo lao. Nghệ sĩ khi nhìn ánh đèn sân khấu sẽ quên hết. Nếu bỏ nghề thì không biết làm gì. Ai cũng phải lo toan cuộc sống nhưng cái nghiệp nó đã vận vào rồi, buộc mình phải theo nó suốt đời thôi.

### **BÙI NGƯỜI TUỔI THÂN**

\* *Có khi nào anh cảm thấy mình đóng hài mà không “hài” được chưa? Nếu sau*

*này các con anh có năng khiếu diễn hài, anh có cho con nối nghiệp bố không?*

- Những vai mà Quang Thắng đóng không hài được là những vai chính kịch nhưng lại được HCV của Bộ Văn hóa như vở *Lên tiên* (năm 1994). Nếu sau này con có năng khiếu diễn hài thì không bao giờ tôi cho con theo nghề này cả. Cầm tiệt! Nghề diễn, nó bạc bẽo. Rất may là cháu không có năng khiếu này.

\* *Nhiều người cho rằng, người tuổi Thân thường vất vả. Anh thấy có đúng không?*

- Người tuổi Thân, chính bản thân tôi rất vất vả, tự thân làm nên, không ai giúp. Đúng là: “Người ta tuổi Dậu, tuổi Mùi, còn mình thì lại bù người tuổi Thân”. Ngoài ra, tôi nghe nói người tuổi Thân



mà sinh giờ Dần thì rất sướng, còn tôi sinh giờ Tuất thì rất vất vả.

\* *Năm tới là năm tuổi, anh có quan tâm nhiều đến vấn đề này không?*

- Tôi cũng không quá để ý đến năm tuổi. Nhưng sang năm 2016, chắc chắn tôi sẽ chú ý giữ gìn và cũng mong được Trời Phật phù hộ. Chuyện hên xui đối với tôi cũng quan trọng. Có những tháng sung với tuổi, tôi không nhận được bất cứ cuộc điện thoại nào mời đi diễn cả. Tuy nhiên, có những tháng thì làm không hết việc.

\* *Ngày Tết đối với anh có ý nghĩa thế nào?*

- Đối với tôi, từ nhỏ đến bây giờ, ngày Tết luôn có ý nghĩa. Cả năm đi diễn để lo

com áo gạo tiền cho con thì trong ngày Tết (tính từ đêm 30 Tết), tôi không nhận bất cứ show diễn nào để dành thời gian sum họp gia đình cho tới tận ngày 8 Tết.

\* *Nhắc đến Tết, không thể không nhắc đến Táo Quân. Kỉ niệm đáng nhớ nhất đối với Quang Thắng về Táo Quân?*

- Quang Thắng được tham gia Táo quân từ cách đây hơn 10 năm. Kỉ niệm nhớ nhất là đóng Táo Giáo dục, bị treo ở trên cao mấy chục mét rồi được hạ cánh an toàn. Ngồi trên nóc cung Việt - Xô chi sợ đứt dây, người mình như con gián. Táo quân hay nhất đối với Quang Thắng là chương trình Táo Idol. Tuy nhiên, để được một chương trình Táo quân thành công như thế thì nghệ sĩ phải lao động

cật lực trong khoảng thời gian rất ngắn nhưng thù lao không được nhiều như mọi người nghĩ, chỉ khoảng 2 triệu cho số diễn thôi.

\* *Tổng kết năm 2015 của anh thì sao?*

- Năm vừa qua niềm hạnh phúc mà Quang Thắng làm được chính là sự ghi nhận, đánh giá cao của khán giả khi lọt vào danh sách nhà nước xét tặng Nghệ sĩ ưu tú. Ngoài ra, Quang Thắng không phải là ca sĩ nên không có kế hoạch được lập trình trước. Năm tới, Quang Thắng sẽ làm tròn bổn phận công việc ở cơ quan và đi diễn khi có lời mời.

\* *Cảm ơn anh về cuộc trò chuyện này.*

NT (Thực hiện)

# Lý Hùng đợi chờ...

## DUYÊN MUỘN

LÝ HÙNG - “NGƯỜI HÙNG MÀN BẠC” MỘT THỜI, NAY ĐÃ BƯỚC VÀO TUỔI NGOẠI TỬ TUẦN. TUY ĐÃ QUA THỜI HOÀNG KIM NHƯNG NẾU NHỮNG BẠN DIỄN CỦA ANH THUỞ NÀO NHƯ: LÊ TUẤN ANH, LÊ CÔNG TUẤN ANH, CÔNG HẬU... NAY NGƯỜI ĐÃ KHUẤT BÓNG, NGƯỜI RẼ NGANG LÀM KINH DOANH HOẶC NẾU ĐÓNG PHIM THÌ CHỈ VÀO VAI PHỤ THÌ LÝ HÙNG VẪN BÈN BỈ GẮN BÓ VỚI NGHIỆP DIỄN. KHÔNG CHỈ ĐỀU ĐẠN ĐÓNG PHIM, ANH CÒN LIÊN TỤC ĐƯỢC MỜI VÀO VAI CHÍNH TRONG NHIỀU BỘ PHIM TRUYỀN HÌNH. CHỈ CÓ ĐIỀU, KHI BẠN BÈ CÙNG LỬA ĐÈU YÊN BÈ GIA THẬT TỪ LÂU THÌ LÝ HÙNG VẪN MỘT MÌNH LẼ BÓNG.



Lý Hùng trong phim  
Hi sinh đời trai

### KHÔNG NUỐI TIẾC HÀO QUANG QUÁ KHỨ

\* Thành công của anh vừa được khẳng định khi xác lập được kỉ lục “Diễn viên đóng nhiều vai chính nhất Việt Nam”. Giờ đây, khi đã ở dốc bên kia của sự nghiệp, có khi nào anh nuối tiếc quá khứ vàng son?

Tôi từng trên đỉnh vinh quang nhưng tôi luôn giữ những kí ức đẹp ấy như một niềm tự hào mà không “ngủ quên” trong đó. Mãi sống trong hào quang là một sai lầm. Chính vì thế mà tôi không nuối tiếc hào quang quá khứ mà luôn có ý thức “làm mới” bản thân.

\* Không chỉ thường xuyên xuất hiện trên màn ảnh nhỏ trong các bộ phim truyền hình, anh còn vừa tham gia show truyền hình Tôi là người chiến thắng, đó cũng là cách để anh “làm mới” mình?

Tôi không bao giờ ngại thử sức nên khi được mời tham gia show truyền hình Tôi là người chiến thắng thì nhận lời ngay. Tôi cũng không nghĩ đây là cuộc thi mà chỉ là cuộc vui, chuyện thắng thua không quan trọng nên cứ chơi hết mình. Trong cuộc

đời cũng vậy, tôi thường sống đơn giản, không toan tính.

\* Có phải vì vậy mà tuy không còn ở trên đỉnh của hào quang nhưng Lý Hùng vẫn luôn luôn là tên tuổi thu hút khán giả và giới truyền thông mỗi khi anh tham gia vai diễn mới, xuất hiện ở sự kiện, chương trình nghệ thuật, hay làm từ thiện...?

Vào thời phim ảnh thất thế, tôi chuyển sang ca hát ở các tỉnh, bị khán giả chê mạp, tôi buồn lắm. Từ đó, tôi thường xuyên tập luyện võ thuật để giữ gìn vóc dáng. Vì tôn trọng khán giả mà tôi luôn cố gắng giữ phong độ tốt và thay đổi hình ảnh mình cho mới mẻ. Tôi không có câu lạc bộ người hâm mộ cũng không có Facebook để kết nối với khán giả mỗi ngày nên dùng các vai diễn và giọng hát để kết nối với người hâm mộ. Tôi tồn tại đến hôm nay là do chính bản thân mình và luôn tâm niệm cách sống của ba tôi, hòa đồng với mọi người, đi lên bằng thực lực, không dùng các chiêu trò để PR tên tuổi.

Khi nổi tiếng, tôi không kiêu căng, cũng không giờ chiều trò và luôn hết mình vì khán giả, đến bây giờ tôi vẫn không thay

đổi. Dù đi hát, đóng phim hay đi du lịch... gặp bất cứ ai chào hỏi, xin chụp hình với mình, tôi đều vui vẻ đáp lại. Tất cả là nhờ yêu nghề, có tâm với nghề, tôn trọng khán giả nên nghề và khán giả không phụ mình.

\* Anh vừa xuất hiện trên màn bạc trong vai diễn khá lạ trong Hi sinh đời trai - một ca sĩ miệt vườn vì mê mẩn Elvis Presley mà ăn mặc y chang “ông vua” nhạc rock and roll này, vì mê âm nhạc mà bị vợ bỏ. Trước đó, anh vừa thử sức với vai hài trong phim sitcom. Anh nghĩ sao khi từng là ngôi sao của dòng phim thị trường, thành danh với những bộ phim hành động, tâm lí, giờ đây, ở tuổi ngoại tứ tuần mới “lột xác” bằng những vai hài?

Bấy lâu nay tôi vẫn được biết đến với những vai diễn hành động hoặc tâm lí tình cảm nhưng thật ra, hài luôn có trong con người tôi. Trước đây, có một số lời mời đóng phim hài nhưng tôi không nhận lời vì chưa ưng ý. Khi được mời đóng Hi sinh đời trai, đọc kịch bản tôi thấy vai diễn độc đáo, cá tính và ngoại hình khá, đặc biệt lại là thể loại hài tình huống, cũng vì quý trọng đạo diễn Lưu Huỳnh nên tôi đã nhận lời ngay. Đương nhiên, khi đã

quen với một dạng vai nào đó, đổi mới mình là điều rất hứng thú. Đây không phải lần đầu tôi diễn hài bởi trước đó tôi đã và đang đóng rất nhiều sitcom hài trên một số đài truyền hình. Vai hài đầu tiên của tôi chính là vai một thầy giáo tính tình vui vẻ, hóm hỉnh, thích làm văn, viết thơ trong bộ phim sitcom *Gia đình ngũ quái*. Khi thử sức trong những vai hài hước, tôi hi vọng sẽ mang đến sự thay đổi thú vị cho khán giả. Mặt khác, phim sitcom có thu tiếng trực tiếp, vai diễn xuất hiện trong mỗi tập không nhiều nhưng có điểm nhấn nên gây được ấn tượng.

### VÌ DUYÊN CHƯA TỚI

*Có lẽ vì Lý Hùng nổi tiếng từ khi mới 16 - 17 tuổi, những lớp khán giả hâm mộ anh ngày ấy nay đều đã đứng tuổi nên nhiều người cảm giác anh đã già. Nhưng nếu gặp anh ngoài đời, hẳn không khỏi ngạc nhiên, anh vẫn còn trẻ trung và phong độ so với tuổi 46. Anh vẫn tự tin đảm nhận vai nam chính bên cạnh nữ đồng nghiệp trẻ trung. Bí quyết trẻ lâu của anh là gì?*

Mặc dù không còn giữ được vóc dáng

thon gọn như thời trẻ nhưng lâu nay tôi vẫn luôn duy trì một nguyên tắc, không nhận vai diễn vừa vào phim đã già mà chỉ nhận vai diễn có quá trình xuất hiện từ trẻ rồi dần dần mới... già. Nhờ chăm chỉ luyện tập thể thao, võ thuật mà cho đến nay, tôi vẫn có thể đóng cặp với các bạn diễn tuổi kém mình tới phân nửa như: Thanh Trúc (*Mùa thủy tinh*), Thu Thủy (*Quý cô tuổi Dần*), Ngân Khánh (*Mỹ nhân Sài Gòn*)....

Một điều quan trọng nữa là tôi luôn giữ được tinh thần thoải mái, lạc quan. Tôi luôn cảm thấy mình may mắn vì không phải lo lắng chuyện mưu sinh bởi cát xê đóng phim và ca hát, cộng với lợi nhuận kinh doanh cùng gia đình đủ để tôi sống thoải mái, dành toàn tâm cho nghệ thuật. Sáng tôi tập thể thao, tập võ, đóng phim, chiều về tập gym, tối đi hát. Về đến nhà là ngủ. Công việc cuốn tôi đi, không có thời gian mà buồn nữa. Có lẽ vì vậy mà tôi đã quen với cuộc sống độc thân.

*\* Nhân nói tới chuyện sống độc thân, anh định kéo dài cuộc sống này tới bao giờ?*

Một câu hỏi mà không chỉ nhà báo, khán giả mà cả người thân cũng thường hay hỏi tôi nhất “khi nào thì lấy vợ?”. Có lẽ, vì tôi từng đóng cặp với nhiều mỹ nhân nổi tiếng, thậm chí mắc phải chuyện “phim giả tình thật” mà chuyện hôn nhân của tôi càng được quan tâm. Thậm chí, có người còn đặt ra câu hỏi về giới tính của Lý Hùng. Tôi chưa kết hôn là vì duyên số chưa tới, nên đành phải chờ thôi!

*\* Nhiều người vẫn thường hay nhắc tới những nữ diễn viên cùng thời đóng cặp rất ăn ý với anh như: Diễm Hương, Việt Trinh, Thu Hà, Mộng Vân, Y Phụng... Thậm chí, Lý Hùng - Diễm Hương còn được xếp vào danh sách cặp tình nhân đẹp nhất màn ảnh Việt. Có bao giờ anh mong được tái ngộ họ trên màn ảnh?*

Tôi ít có dịp gặp lại họ, vì bây giờ ai cũng bận công việc, gia đình, hoặc cách xa nửa vòng trái đất. Nhưng đôi khi cũng mong, giá có kịch bản nào hay và phù hợp để tôi được tái ngộ những mỹ nhân này. Tôi nghĩ, đó cũng là mong muốn của khán giả từng hâm mộ họ một thời...

HÀ HƯƠNG (Thực hiện)

## CHỐNG NHĂN NHEO, CHẤY XỆ DA BẰNG SILICA THIÊN NHIÊN

*Đẹp là một đặc quyền mà tạo hóa ban cho phụ nữ. Tuy nhiên, những biểu hiện như: nhăn nheo, chảy xệ, rạn da, khô da, nám da... luôn khiến chị em đau đầu tìm cách cứu vãn nhan sắc đang dần “tuột dốc”. Trong đó, việc sử dụng silica tự nhiên là xu hướng được rất nhiều người lựa chọn để tìm lại làn da căng mịn, trẻ trung như thuở ban đầu.*

### Vai trò của silica đối với làn da nhăn nheo, chảy xệ

Theo các nghiên cứu khoa học, silica là hợp chất tạo ra giữa silicon và oxy – hai thành phần phổ biến nhất trên vỏ trái đất, giữ vai trò quan trọng đối với toàn bộ cơ thể, đặc biệt với làn da. Silica là một thành phần của coenzyme – chất xúc tác quan trọng trong quá trình tổng hợp các protid của mô liên kết như collagen, elastin, gelatin. Vì vậy, khi cung cấp silica cho làn da sẽ làm tăng hàm lượng collagen tự nhiên và đảm bảo da được căng mịn, săn chắc, không lo nhăn nheo, chảy xệ da. Bên cạnh đó, silica giúp cho quá trình gắn kết các protein và phân tử đường để hình thành glycosaminoglycans của mô liên kết. Ngoài ra, silica còn trực tiếp tham gia cấu thành mô liên kết, giúp chống oxy hóa và giữ ẩm cho da rất tốt.

Khi cung cấp silica tự nhiên vào cơ thể,

hàm lượng collagen tự nhiên sẽ tăng lên, giúp hình thành các glycosaminoglycans của mô liên kết, chống lại sự oxy hóa và giữ độ ẩm cho da. Silica trở thành “cứu cánh” cho làn da nhăn nheo, chảy xệ, giúp ngăn chặn quá trình lão hóa da từ sâu bên trong.



*Silica tự nhiên có thể giúp chị em chống lại nếp nhăn, da chảy xệ*

Son Ca

### BABOLICA – SẢN PHẨM TIÊU BIỂU CHỨA SILICA GIÚP LÀN DA CĂNG MỊN, KHÔNG NHĂN NHEO, KHÔNG CHẤY XỆ

Hiện nay, để ngăn ngừa tình trạng da nhăn nheo, chảy xệ, các sản phẩm chiết xuất từ lá tre (với hàm lượng silica lên đến 70%) đã ra đời. Trong đó, tiêu biểu là bộ sản phẩm kem bôi và viên uống Babolica.

Thực phẩm chức năng viên uống Babolica có thành phần chính là cao lá tre, kết hợp với cao hồng hoa, collagen, kẽm gluconate giúp tác động vào nguyên nhân gây nhăn nheo, chảy xệ da từ bên trong cơ thể, bằng cách bổ sung hàm lượng silica và collagen thiếu hụt ở các mô liên kết, tăng cường đàn hồi cho làn da, chống oxy hóa, từ đó giúp làn da căng mịn tự nhiên.

Kem bôi Babolica có thành phần chính là dịch chiết lá tre, kết hợp với tinh chất hạt hồng hoa... giúp tác động ngay trên bề mặt da bị chảy xệ, nhăn nheo, từ đó làm tái tạo da, căng mịn da, làm săn chắc và sáng đều màu da.

Sử dụng trọn bộ sản phẩm Babolica “Trong uống – Ngoài bôi” là sự lựa chọn hoàn hảo, giải quyết được cả nguyên nhân bên trong và bên ngoài gây nhăn nheo, chảy xệ, rạn da, giúp chị em lấy lại làn da căng mịn như mơ ước.

## DIỄN VIÊN MINH HƯƠNG

# Trưởng thành theo từng vai diễn

Minh Hương trong phim  
Lời ru mùa đông



**KHÔNG CÒN BÓNG DÁNG CỦA CÔ NÀNG TUỔI TEEN NHÍ NHẪNH TRONG NHẬT KÍ VÀNG ANH HAY SỰ TRONG SÁNG, TRẺ TRUNG TRONG TÌNH YÊU KHÔNG HẸN TRƯỚC, MINH HƯƠNG CỦA LỜI RU MÙA ĐÔNG LÀ NGƯỜI PHỤ NỮ TRƯỞNG THÀNH. MINH HƯƠNG ĐÃ ĐIỂM TÔ CHO NHÂN VẬT NGÂN CHỨT GÌ ĐÓ HÀI HƯỚC RẤT NHẸ NHÀNG, DỄ THƯƠNG.**

**\*** *Tái xuất với một vai diễn hoàn toàn khác với những hình ảnh trước đây của mình, đó là cách Minh Hương lựa chọn cho ngày trở lại phim trường?*

Trở lại phim trường, Minh Hương mong muốn có sự thay đổi, có chút mạo hiểm và trưởng thành hơn trong diễn xuất và vai Ngân đã đáp ứng được những yêu cầu đó.

**\*** *Ngân là một cô vợ hay ghen và có phần lắm lời. Nếu được lựa chọn lại, bạn có đề nghị đạo diễn đóng vai này nữa không?*

Đây là một nhân vật khác hẳn với các nhân vật trước đây của Minh Hương. Trước

kia, Hương hay nhận những vai trẻ trung, trong sáng, còn Ngân trong *Lời ru mùa đông* trưởng thành, già dặn, đanh đá. Điều đó làm Hương cảm thấy thú vị khi nhận vai, vì được thay đổi theo từng số phận tính cách nhân vật. Nếu được lựa chọn lại, Hương vẫn muốn được nhận vai diễn này. Với lại, khi đã xác định làm diễn viên thì Minh Hương không ngại bất kì vai diễn nào.

**\*** *Minh Hương ngoài đời có tính hay ghen tuông như Ngân không nhỉ?*

Hương rất may mắn có một cuộc sống gia đình khá êm ấm, ông xã rất hiểu và luôn

ủng hộ công việc của vợ. Nhân vật Ngân khác hẳn với tính cách của Minh Hương ngoài đời nhưng khi mọi người xem phim sẽ hiểu, không phải cô ấy ghen vô lí mà là có nguyên do. Tôi hi vọng mọi người cũng sẽ đồng cảm với Ngân, còn nếu lỡ có những cảnh đánh ghen trong phim thì hi vọng khán giả cũng đừng ghét Minh Hương ngoài đời! (cười).

**\*** *Đã hơn 10 năm rồi nhưng khán giả vẫn cứ nhắc đến cụm từ “Minh Hương Nhật kí Vàng Anh”, cái bóng của vai diễn tuổi teen quá lớn hay tại Minh Hương chưa tìm thấy nhân vật phù hợp?*

Thực sự cảm ơn VFC đã tạo dựng cho Minh Hương một vai diễn đầu đời. Được khán giả yêu quý và nhớ đến tận bây giờ cũng là điều hạnh phúc với Minh Hương nhưng đó cũng là một áp lực rất lớn bởi đã theo nghiệp diễn thì để vượt qua cái bóng đó quả là điều không dễ dù tôi vẫn luôn miệt mài cống hiến sức lực của mình trên con đường nghệ thuật. Đã có sự thay đổi phong cách diễn xuất của Minh Hương qua các phim gần nhất như: *Tình yêu không hẹn trước* (đạo diễn Bùi Tiến Huy và NSUT Trọng Trinh) và trong các phim sắp tới: *Zippo, Mù tạt và em*. Hi vọng khán giả sẽ yêu quý và nhận ra sự thay đổi, sự cố gắng mà Minh Hương đem lại.

**\* Dù Minh Hương tốt nghiệp Nhạc viện nhưng công chúng biết đến bạn qua những vai diễn điện ảnh, truyền hình và giờ là một MC. Con đường của Minh Hương khá nhiều lối rẽ, bạn nhớ gì về những lối rẽ đó?**

Có người nói với Minh Hương rằng, cuộc sống của mình như một bàn cờ được sắp đặt vậy. Nó yên bình, nhẹ nhàng và Minh Hương chỉ đón nhận nó. Chuyên ngành chính mà tôi được đào

tạo là đàn ti bà và đàn tranh, còn đóng phim hay dẫn chương trình thì cũng đều là công việc liên quan đến nghệ thuật, lẽ nào mình không thể thử sức?. Mỗi lĩnh vực sẽ cho ta nhiều kiến thức, trải nghiệm và sự thú vị, vì vậy, bất cứ lúc nào cần, Minh Hương vẫn sẽ làm cả ba công việc yêu thích đó.

**\* Hương còn giữ lại gì về bộ môn nghệ thuật mà bạn được đào tạo?**

Hương vẫn giữ chứ, vẫn phải tập đàn để mình không thể quên đi những điều mình đã được học. Gần đây, Minh Hương rất vui vì đã đem cây đàn của mình đi giao lưu và thi tài...

**Môi trường truyền hình thích hợp với những người năng động nhưng cũng lấy đi nhiều thời gian và cá nhân sắc của người phụ nữ, điều đó có đúng với Minh Hương không?**

Minh Hương giờ là MC, biên tập viên tại kênh truyền hình ANTV. Đúng là tính chất công việc của truyền hình đòi hỏi sự năng động, thời gian và kiến thức rất nhiều. Tuy nhiên, nếu mình biết sắp xếp thời gian hợp lý thì vẫn ổn. Tôi nghĩ rằng mình còn trẻ, phải làm nhiều việc có ý

nghĩa, sống có ích... như vậy đã đủ động lực để không thấy mệt mỏi rồi.

**\* Được biết, hiện Minh Hương đang tham gia vào một dự án phim khá thú vị Zippo, Mù tạt và em, bạn có thể chia sẻ về vai diễn của mình trong phim này?**

Hương đảm nhận có tên là Hoài Xù, 1 trong 5 nhân vật chính, một nhà văn nổi tiếng trên mạng, thích đọc tiểu thuyết và xem các bộ phim dài tập suốt mướt. Khi đọc kịch bản, Minh Hương không thể nhịn được cười với tính cách nhân vật Hoài - một cô gái khá tăng động với những câu châm ngôn, triết lí ở trên trời. Đây là tuýp nhân vật hài hước, và cũng là một vai diễn Minh Hương rất tâm đắc. Tôi cũng mong được tiếp tục cộng tác làm phim với hai đạo diễn NSUT Trọng Trinh và Bùi Tiến Huy sau bộ phim đã từng tham gia trước đây *Tình yêu không hẹn trước*. Hi vọng, *Zippo, Mù tạt và em* sẽ đem lại hiệu ứng tốt cho năm 2016.

**\* Cảm ơn Minh Hương!**

HIỀN NGUYỄN  
(Thực hiện)

## 5 LỜI KHUYÊN CHO BỆNH NHÂN VẢY NẾN KHI MÙA ĐÔNG TỚI

Xuân Trường

**Mùa đông có thể khiến bệnh vẩy nến "bùng phát" trên làn da của bạn. Tuy không có cách nào "dập tắt" hoàn toàn bệnh này, nhưng vẫn có nhiều cách để chống lại các tác động của thời tiết lạnh đối với cơ thể. Hãy tham khảo một số lưu ý sau nhé!**

### Tắm đúng cách góp phần trị vẩy nến

Hãy tắm nhẹ nhàng với vòi hoa sen và nước ấm. Bạn cũng có thể rắc dầu, bột yến mạch xay nhuyễn, muối biển trong bồn nước ấm. Ngâm khoảng 15 phút để giúp bong vẩy, làm dịu ngứa và thư giãn. Lưu ý, đừng tắm nước quá nóng vì có thể làm da của bạn khô, ngứa hơn.

### Dùng thiết bị giữ ẩm không khí

Mùa đông, không khí khô, lạnh khiến làn da của bạn bị mất nước nhiều hơn. Đây là lí do khiến vẩy nến nặng hơn. Để thúc đẩy với làn da mịn màng, bạn nên sử dụng một thiết bị giữ ẩm không khí trong nhà. Hãy thường xuyên vệ sinh máy theo hướng dẫn, tránh sự tích tụ của vi khuẩn.

### Uống nhiều nước

Vào mùa đông, chúng ta thường có xu hướng uống ít nước. Để tăng độ ẩm cho cơ thể nói chung và làn da nói riêng, bạn nên uống nhiều nước, đặc biệt là khi bị vẩy nến.

### Giảm bớt căng thẳng

Nhiều nghiên cứu đã chứng minh rằng, căng thẳng, lo lắng làm cho vẩy nến nặng hơn. Bệnh vẩy nến có thể làm cho bạn chán nản. Nếu bạn cũng có tâm lý "rối loạn theo mùa", mưa nắng thất thường thì đây sẽ là một thách thức với bạn. Bởi vậy, bạn hãy lên kế hoạch thư giãn trong các ngày lễ, kỳ nghỉ, để giúp tinh thần thư thái. Hãy thử mát-xa hay đi spa hoặc tập thể dục cũng là một cách hiệu quả giúp bạn vui vẻ, mạnh khỏe hơn, góp phần giảm vẩy trên da.



Giữ ẩm cho da là điều cần thiết với bệnh nhân vẩy nến

### Giữ ẩm cho da bằng kem thảo dược

Một cách hay mà nhiều người bị vẩy nến áp dụng thành công trong mùa đông là nên dùng loại kem thảo dược có tác dụng 2 trong 1, vừa giúp dưỡng ẩm, vừa có tác dụng trị vẩy nến. Trong đó, kem bôi có thành phần chính là chitosan (có nhiều trong vỏ tôm, cua...) kết hợp với những thảo dược như lá sồi, ba chạc, phá cố chỉ... là giải pháp chữa vẩy nến, đồng thời dưỡng ẩm cho da hiệu quả, giúp giảm biểu hiện ngứa, giúp bạn không còn lo lắng bị vẩy nến phát tác vào mùa đông.

**ĐIỆN THOẠI TƯ VẤN:**  
04.3775 7240/ 08.62647169  
Truy cập trang web: <http://dieutrivaynien.vn>  
để biết thêm thông tin.

## BỊ VẢY DA, ĐỪNG QUÊN KEM THẢO DƯỢC EXPLAQ

Hiện nay, nhiều người đang lựa chọn các loại kem bôi nguồn gốc thảo dược để giúp da sạch vẩy, điển hình là kem thảo dược Explaq. Explaq với thành phần chính là chitosan – được tinh chế từ vỏ tôm, cua... kết hợp với các thành phần khác góp phần làm sạch vẩy da và các tế bào da chết, dưỡng da và duy trì độ ẩm, làm dịu da, giữ cho da mềm mại và mịn màng.

TIÊU CHÂU NHƯ QUỲNH TÙNG ĐƯỢC DỰ ĐOÁN SẼ TRỞ THÀNH NHÂN TỐ ĐÌNH ĐÁM CỦA LÀNG NHẠC TRẺ KHI THAM GIA *THE VOICE 2012*. NHƯNG CÔ CHÁU GÁI CỦA LAM TRƯỜNG CHƯA CÓ BƯỚC TIẾN NHƯ MONG ĐỢI VÌ NHỮNG TRỞ NGẠI TỪ CUỘC SỐNG RIÊNG VÀ NGAY CHÍNH BẢN THÂN MÌNH. CÔ ĐÃ CÓ KHOẢNG THỜI GIAN CHẶT VẶT TÌM HƯỚNG ĐI PHÙ HỢP ĐỂ PHÁT TRIỂN HÌNH ẢNH VÀ SỰ NGHIỆP ÂM NHẠC. ĐẦU NĂM 2016, TIÊU CHÂU NHƯ QUỲNH BẤT NGỜ TÁI XUẤT SAU THỜI GIAN IM ẮNG. CÙNG VỚI SỰ THAY ĐỔI MẠNH MỀ VỀ PHONG CÁCH THỜI TRANG, NHƯ QUỲNH HỨA HẸN SẼ LỘT XÁC TRONG SẢN PHẨM ÂM NHẠC MỚI THEO HƯỚNG NĂNG ĐỘNG, MẠNH MỀ HƠN.

# Tiêu Châu Như Quỳnh Sức sống ngày trở lại





\* *Tiểu Châu Như Quỳnh quá im hơi lặng tiếng, bạn đã làm gì trong thời gian qua?*

Tôi dành thời gian để đi du lịch kết hợp lưu diễn ở Mỹ, Hồng Kông... Tính tôi vốn thích đi đó đây để khám phá và học hỏi những điều mới mẻ. Hơn nữa, khi chưa có gia đình là lúc tự do nhất để làm những điều mình thích (cười).

\* *Bạn từng được giải Nhất cuộc thi Tiếng hát Truyền hình 2009, là một trong những thí sinh ấn tượng của The Voice 2012, lại có người chú Lam Trường nổi tiếng. Đó là những lợi thế trong mơ với nhiều nghệ sĩ trẻ nhưng bạn lại không thành công như kì vọng. Sự buông lơ nửa chừng là do đâu? Phải chăng bạn chỉ xem nghệ thuật là cuộc dạo chơi mà không dám dấn thân mạnh mẽ hơn?*

Cuộc đời mỗi người đều có những bước ngoặt. Tôi đã có một khoảng thời gian rất căng thẳng. Sau "cú rơi" chí mạng, tôi phải đã tự hỏi lại bản thân, nếu bây giờ thiếu âm nhạc thì có sống nổi không? Và một chữ "Không" rõ ràng, rành mạch đã hiện ra trong đầu tôi. Kể từ bây giờ, tôi sẽ quyết tâm làm tất cả để theo đuổi đến cùng niềm đam mê âm nhạc.

\* *Khi bạn tham gia The Voice 2012, ca sĩ Lam Trường từng đánh giá bạn nhanh nhẹn, xông xáo và đặt nhiều niềm tin ở bạn. Nhưng bạn chưa có sự bứt phá là do còn e ngại hay chưa có được sáng tác phù hợp ghi dấu tên tuổi của mình?*

Có lẽ cả hai lí do trên đều đúng với tôi vào thời điểm đó. Tôi biết thay đổi để bứt phá là điều cần thiết nhưng tính tôi vốn cẩn thận, chậm rãi quá so với guồng quay của showbiz. Giờ đây tôi nhận ra rằng nếu mình mãi lơ là thì thành công sẽ chẳng bao giờ đến với mình.

\* *Thoát ẩn thoát hiện trong làng giải trí, bạn có nghĩ mình thích hợp với showbiz không?*

Đã có những lúc tôi cảm thấy ngạt thở. Tính tôi vốn cầu toàn, càng làm thì càng đặt ra yêu cầu cao và khó hơn với công việc. Khi mọi việc không như mình nghĩ thì tôi hoang mang và chững lại. Cũng có lúc tôi nghĩ mình sẽ dừng cuộc chơi nhưng sự kiêu hãnh không cho tôi thất bại. Tôi không muốn làm người thua cuộc và không bao giờ dám đối mặt với bản thân.

\* *Album sắp phát hành đánh dấu sự trở lại của bạn có gì đặc biệt? Bạn đã xác định được hướng đi cho mình chưa, hay là thử sức ở tất cả các thể loại nhạc và thăm dò phản ứng của khán giả?*

Tôi mất khá nhiều thời gian để cho ra một sản phẩm ưng ý thể hiện cá tính âm nhạc, kĩ năng ca hát, kinh nghiệm tích lũy nhiều năm qua. Trước mắt, tôi chú trọng vào những ca khúc đơn. Tôi sẽ phát hành một số bản audio để xem phản ứng của khán giả rồi mới làm tiếp. Các ca khúc của tôi mang màu sắc tươi tắn, khỏe mạnh, có tiết tấu nhanh. Bây giờ người ta pha trộn nhiều dòng nhạc với nhau nhưng tôi vẫn thích nhất Pop,

R&B và Hip hop. Hiện nay, album vẫn đang trong quá trình thực hiện và chưa có tên chính thức. Tôi cố gắng ra mắt khán giả trong thời gian sớm nhất để không phụ lòng mọi người ủng hộ.

\* *Nguồn động lực cho bạn trong lần trở lại này là gì?*

Trước hết, tôi làm điều này là vì bản thân. Trước kia, tôi đã rất e ngại không dám hi sinh tất cả vì điều mình tin tưởng. Nhưng đến thời điểm này tôi nghĩ sự dè dặt đó không cần thiết nữa. Tôi có gì làm nấy, làm hết sức, hết mình, không ngần ngại thử sức ở nhiều lĩnh vực. Nếu mình quyết tâm thì chẳng có gì là không thể.

\* *Ngoài việc phát hành album, bạn có các kế hoạch nghệ thuật khác không?*

Có chứ, tôi vốn tham lam mà! (cười). Khi cơ hội đến thì tôi sẽ đón nhận một cách vô tư nhất. Bây giờ, công việc là ưu tiên hàng đầu của tôi.

\* *Đi hát đã nhiều năm nhưng bạn vẫn đi lại bằng taxi mà không mua xe riêng. Phải chăng thu nhập của nghệ sĩ không đủ sống?*

Tôi đang tập trung để mua nhà trước. Khi nào có nhà riêng thì tôi mới nghĩ đến việc mua xe. Tôi hài lòng với việc di chuyển bằng taxi vì khá thuận tiện cho công việc.

\* *Cảm ơn Như Quỳnh!*

YÊN THẢO (Thực hiện)  
Ảnh: PHAN VÕ



# B Trần VẪN MUỐN LÀM “KẸ TỒI TỆ”

SỞ HỮU NGOẠI HÌNH ĐẸP CÙNG LỐI DIỄN XUẤT TỰ NHIÊN, B TRẦN ĐÃ RẤT THÀNH CÔNG KHI XÂY DỰNG HÌNH ẢNH MỘT TAY CHƠI, ĐẸP MÃ NHƯNG VÔ TÂM TRONG BỘ PHIM SITCOM *5s ONLINE*. KHÔNG CÓ NHIỀU ĐỘT PHÁ, NHƯNG VỚI HAI VAI DIỄN ĐIỆN ẢNH ĐẦU TAY, ANH VẪN GÂY ẢN TƯỢNG KHI TIẾP TỤC KHAI THÁC HÌNH ẢNH NÀY. TRONG NHỮNG DỰ ÁN TIẾP THEO, B TRẦN VẪN MUỐN LÀM “KẸ TỒI TỆ” VÌ CẢM THẤY MÌNH VẪN CHƯA ĐI ĐẾN TẬN CÙNG VỚI DẠNG NHÂN VẬT NÀY.

**\* PV:** Đạo diễn Vũ Ngọc Phượng nói rằng, B Trần là một người rất thông minh và có mục tiêu phấn đấu rõ ràng, vậy mục tiêu mà anh muốn chinh phục là gì?

**B Trần:** Mục tiêu mà tôi muốn chinh phục lớn lắm nhưng tôi đang vạch ra chiến lược từng năm cho mình và cố gắng hoàn thành. Năm nay tôi đã hoàn thành 2 bộ phim điện ảnh là *12 Chòm sao vẽ đường cho yêu chạy* và *Yêu*, đó cũng là lí do khiến tôi quyết định rời Hà Nội vào TPHCM sinh sống. May mắn là cả hai bộ phim này đều thành công, nhận được sự yêu mến của khán giả. Với tôi, đây là màn chào sân khá suôn sẻ, đủ để mình vững tâm đầu tư cho những dự án tiếp theo.

**\* Từ những bộ phim ngắn, phim truyền hình, bước sang màn ảnh rộng, anh có gặp khó khăn gì không?**

Tôi không thấy khó khăn gì, thậm chí còn cảm thấy “nhàn” hơn nhiều so với lúc làm phim truyền hình. Nhưng bù lại phải tập trung hơn, hình ảnh phải chau chuốt hơn, đặc biệt phải làm rất kĩ những phân đoạn có sự xuất hiện của mình. Tôi cũng đã tốt nghiệp chuyên ngành đạo diễn điện ảnh và có kinh nghiệm làm trợ lí đạo diễn nên cũng không ngỡ với một quy trình sản xuất một bộ phim điện ảnh.

**\* Tốt nghiệp chuyên ngành đạo diễn điện ảnh nhưng lại khá đa năng, vừa là người mẫu, diễn viên, làm MC kiêm luôn stylist, sản xuất MV cho các ca sĩ. Sắp tới, anh muốn xây dựng hình ảnh nghệ sĩ đa năng hay tập trung cho một công việc cụ thể nào đó?**

Khi tôi có bằng đạo diễn trong tay, cộng thêm kinh nghiệm làm trợ lí đạo diễn, tự sản xuất một số bộ phim ngắn thì chắc rằng mình sẽ theo nghề đạo diễn. Nhưng khi may mắn có cơ hội được tham gia phim sitcom *5s Online*, tôi mới nhận ra rằng, trở thành một diễn viên là phù hợp nhất với mình. Vì vậy, những công việc ở trên chỉ là kĩ năng để hỗ trợ cho công việc diễn xuất.

**\* Kể cả ca hát? Anh sở hữu giọng hát khá tốt và cũng từng úp mở ước mơ trở thành ca sĩ...?**

Tôi vẫn sẽ tiếp tục học tập và luyện thanh, nhưng chỉ để giao lưu chứ không phải đi theo con đường ca hát chuyên nghiệp. Tôi



nghĩ mình nên tập trung vào một công việc chính để phát triển nó cho thật tốt hơn là dàn trải ra nhiều nhưng lại không đầu vào đâu.

\* Trong 12 Chòm sao vẽ đường cho yêu chạy, đạo diễn để cho các diễn viên tự trải nghiệm và định hình tính cách nhân vật của mình. Dưới góc nhìn của một đạo diễn, anh thấy cách làm này mang lại những hiệu quả gì?

Tôi thấy cách làm này mang lại những cảm xúc chân thật cho khán giả. Khi xem phim, mọi người sẽ thấy cả 6 nhân vật đều có những suy nghĩ, hành động đúng với tính cách của giới trẻ bây giờ. Đặc biệt là lời thoại: xúc tích và chi tiết nhưng lại rất đời thường chứ không giáo điều. Tôi chắc chắn rằng, không một biên kịch nào có thể viết ra những lời thoại như thế vì đó là những lời do chúng tôi tự nghiên cứu cách nói chuyện của các bạn trẻ hiện nay, chất lọc và đưa vào phim sao cho gần gũi, đời thường nhất.

\* Có lẽ vì được tự sáng tạo nhân vật của mình nên Huy trong 12 Chòm sao vẽ đường cho yêu chạy khá giống với B Trần?

Nhiều người cũng nói rằng, tôi đang đưa bản thân mình lên phim. Nhưng có lẽ, điểm chung duy nhất chỉ là ngoại hình thôi, tính cách thì khác hoàn toàn, tôi là người khép kín và độc lập hơn nhiều, hoàn cảnh gia đình cũng rất khác.

\* Nhưng bản tính đào hoa và khả năng “cua gái” thì chắc chắn là giống rồi vì danh sách các nữ nhân được gần chung với B Trần cũng không hề ít?

Nếu thấy tôi đi chung hay ga lăng với cô gái nào cũng đều bị đồn là có mối quan hệ tình cảm thì có lẽ danh sách đó phải dài

vô tận rồi (cười). Đàn ông mà không ga lăng với phụ nữ thì không còn là đàn ông nữa, showbiz không có những lời đồn thổi thì cũng không còn là showbiz nữa. Mình có giải thích thì lại bị cho là cố tình tạo scandal nên tốt nhất là im lặng.

\* Để không phải giải thích thì cách tốt nhất là công khai một nửa của mình để mọi người khỏi mất công đồn đoán?

Một nửa hiện giờ của tôi là công việc, bước vào một môi trường mới, bắt đầu lại từ đầu, nên tôi muốn dành thời gian ổn định lại mọi thứ trước khi bắt đầu một mối quan hệ mới.

\* Mặc dù hai vai diễn trong 12 Chòm sao vẽ đường cho yêu chạy và Yêu, có nhiều đất diễn, được đánh giá khá cao, nhưng cũng không khác nhiều so với Phan lăng tử trong 5s Online, nên vẫn chưa mang lại sự đột phá cho cả nhân anh?

Tôi cũng chưa thật sự thỏa mãn về hai vai diễn này, như đã chia sẻ ở trên, đối với tôi, đó chỉ là màn chào sân nên vẫn muốn lựa chọn an toàn. Ngay trong bộ phim 12 Chòm sao vẽ đường cho yêu chạy, dù đảm nhận vai chính nhưng đó cũng chỉ là nhân vật giữ được mạch chuyện, giữ được cảm xúc cho câu chuyện nhưng vẫn chưa có phân đoạn làm cho khán giả và cả bản thân mình cảm thấy “đã”, bộc lộ được hết khả năng của mình.

\* Vậy vai diễn mà anh đang chờ đợi là gì?

Tôi vẫn muốn hóa thân vào nhân vật đúng với lứa tuổi của mình, hình ảnh của mình, có thể lão hơn một chút, đều hơn một chút... nhưng cần sâu sắc hơn, nhiều cảm xúc hơn. Vai phụ thôi cũng được nhưng quan trọng là có được những phân đoạn thật đắt.

\* Kế hoạch đặc biệt của anh trong thời gian tới là gì?

Sau hai bộ phim này, tôi muốn có thời gian để nghỉ ngơi và hoàn thiện bản thân mình. Nếu vì tham việc mà nhận phim tiếp, những



Các diễn viên trong phim 12 chòm sao: Vẽ đường cho yêu chạy

vai diễn na ná như nhau, cảm xúc cứ đều đều như thế, không chỉ khiến khán giả mà bản thân mình cũng thấy nhàm chán. Hiện tại, tôi vẫn trong giai đoạn lựa chọn kịch bản, sau Tết mới bắt đầu triển khai các dự án, tiếp theo.

\* Cảm ơn anh!

THU TRANG (Thực hiện)

## Thực phẩm bảo vệ sức khỏe: Viên nén bao phim



GPQC: 933/2015/XNQC-ATTP  
Sản phẩm này không phải là thuốc,  
không có tác dụng thay thế thuốc chữa bệnh

Với kết quả nghiên cứu nhiều năm, Công ty Cổ phần SPM đã đưa ra thị trường sản phẩm MyVita Joint có công dụng hỗ trợ điều trị thoái hóa khớp, giúp hồi phục và tái tạo mô sụn khớp, tăng tính linh hoạt vận động khớp với các thành phần có chiết xuất từ tự nhiên và thảo dược, đây sẽ là lựa chọn an toàn cho người bị thoái hóa khớp.

Hiện Công ty Cổ phần SPM đang áp dụng chương trình ưu đãi đặc biệt: khách hàng mua 1 hộp MyVita Joint 30 viên được tặng 1 vỉ 10 viên, đồng thời công ty nhận giao hàng tại nhà khi khách hàng có nhu cầu đặt mua sản phẩm, vui lòng liên hệ số điện thoại đặt hàng 1900 54 54 69



### Thành phần MyVita Joint:

- Collagen type II .....	50 mg
- Glucosamin sulfat .....	300 mg
- Chondroitin sulfat .....	100 mg
- Chiết xuất gừng .....	50 mg
- Tinh chất hạt tiêu đen (bioperin) .....	5 mg
- Boswellia resin extract .....	60 mg
- Methyl Sulfonyl Methane .....	60 mg
Phụ gia vừa đủ 1 viên nén	

# HOTGIRL



Thùy Top



Trang Pháp



Diệp Bảo Ngọc



Quỳnh Chi



Sam

# ngày BÙNG NỔ

**KHÔNG DỪNG LẠI Ở CUỘC ĐẠO CHƠI, NHỮNG CÔ GÁI TRẺ ĐƯỢC ƯU ÁI GỌI BẰNG DANH XƯNG “HOT GIRL” ĐANG NỖ LỰC ĐỀ KHẲNG ĐỊNH KHẢ NĂNG TRONG LÀNG GIẢI TRÍ VIỆT.**

## BƯỚC RA TỪ THẾ GIỚI ẢO

Danh xưng “hot girl” xuất hiện vài năm trở lại đây để chỉ những cô gái có ngoại hình xinh xắn, phong cách thời trang ấn tượng được nhiều người yêu mến. Thời đại công nghệ số giúp mọi người có cơ hội ngắm nhìn nhan sắc của các cô thông qua những bộ ảnh trên các tạp chí tuổi học trò, diễn đàn giới trẻ hay trang cá nhân. Nhiều cô gái có đến hàng triệu người theo dõi trên các trang mạng xã hội như: Facebook, Instagram... Một vài cô gái xem danh xưng “hot girl” là kỉ niệm đáng nhớ tuổi thanh xuân thì tận dụng cơ hội này để bước chân vào làng giải trí. Công bằng mà nói, sự xuất hiện của các hot girl giúp showbiz thêm phần sôi động. Thế nhưng, người đẹp lên phim và ca hát thường gặp phải cái nhìn

định kiến, người ta cho là “bình hoa di động” trên màn ảnh, hay dùng vũ đạo, thời trang trên sân khấu để che lấp điểm yếu của giọng hát hoặc diễn xuất... Nhưng không ít người đã và đang làm thay đổi định kiến này của dư luận bằng những hoạt động nghệ thuật nghiêm túc.

Thùy Top là biệt danh của Huỳnh Minh Thùy, một trong những hot girl thời kì đầu. Năm 2008, cô từng gây ấn tượng bằng những bộ hình được đầu tư công phu, gây tiếng vang lớn. Tuy vậy, phong cách gợi cảm của Thùy Top khiến cô bị gắn mác “người đẹp não ngắn”. Chính vì thế, cô quyết định du học truyền thông ở Mỹ 4 năm để thay đổi hình ảnh trong mắt khán giả. Năm 2015, cô đã có nhiều bước tiến dài khi quyết tâm phát triển sự nghiệp ở phương Nam. Thùy Top liên tục tham gia các chương trình truyền hình thực tế với nhiều thể loại đa dạng. Cô không ngại thể hiện sở trường lẫn sở đoản của mình. Hiện nay, Thùy Top đang tập trung cho vai diễn điện ảnh đầu tay *Yêu là phải xài chiêu*, dự kiến ra mắt trong dịp Tết Bính Thân.

Trang Pháp cũng là một trong những cô gái Hà thành tạo nhiều dấu ấn trong lĩnh vực âm nhạc. Thời gian mới nổi tiếng, cô đã nhiều lần thoát ần thoát hiện trong làng giải trí. Sau khi tốt nghiệp đại học, Trang Pháp đã toàn tâm toàn ý cho đam mê. Cô có khả năng hát, sáng tác bằng tiếng Anh, Pháp, Việt. Mới đây, MV *Đêm*, hợp tác cùng với rapper TY của Hàn Quốc được đánh giá cao khi thỏa mãn phần nhìn lẫn phần nghe. Trang Pháp đảm nhiệm vai trò nhạc sĩ, ca sĩ, diễn viên, viết kịch bản cho MV này. Năm 2016, cô lại thử sức ở lĩnh vực mới, tham gia chương trình *Bước nhảy hoàn vũ*.

Hạnh Sina và Emily cũng đang là những nhân tố âm nhạc hứa hẹn nhiều bất ngờ trong năm 2016. Sắp tới, hai học trò cưng của Tuấn Hưng sẽ góp mặt trong *Hòa âm và ánh sáng (The Remix)*. Đây là phép thử đáng giá với hai cô gái trẻ. Sau khi đã nổi tiếng với vẻ ngoài xinh đẹp, họ đã từng tham gia nhóm nhạc B.Sily rồi tách riêng và gây ấn tượng với dòng nhạc underground trong một nhóm



Thủy Top đu dây trong CT Hoán đổi



Trang Pháp và Băng Di trong CT Cuộc đua kỳ thú



Diệp Bảo Ngọc trong phim Minh cưới thật em nhé

Quỳnh Chi trong một cảnh phim

bạn trẻ. Tuy vậy, cả hai đã quyết tâm nâng cao chuyên môn hơn khi đầu quân cho công ti riêng của ca sĩ Tuấn Hưng với mong muốn sẽ có những tác phẩm được khán giả đón nhận trong vai trò ca sĩ chuyên nghiệp chứ không phải “người đẹp hát”.

### NGÀY KHÔNG SON PHẤN

Nếu như các cô gái tân công làng nhạc đã tạo được dấu ấn nhất định thì các mỹ nhân chọn điện ảnh lại thiệt thòi nhiều hơn. Ai cũng biết son phấn, lùa là góp phần không nhỏ để mỹ nhân tỏa sáng. Vậy mà, khi phải hóa thân vào nhân vật trong phim, nhiều cô gái sẵn sàng “làm xấu” để nhập vai trọn vẹn hơn.

Ấn tượng nhất có lẽ phải kể đến Sam trong bộ phim *Dâu trăm họ*. Cô đóng vai sinh viên nghèo phải đi làm người giúp việc. Khi lên phim, nếu không nhờ làn da trắng và đôi mắt lúng liếng đáng yêu thì ít người nhận ra Sam. Cô bỏ lại mái tóc bồng bênh, đôi môi đỏ thắm và quần áo điệu đà. Thay vào đó là cô sinh viên ăn mặc giản dị, tóc buộc gọn gàng. Sự “hi sinh” lớn này đã giúp vai Du My của Sam thêm phần thuyết phục và khán giả có thể tin rằng, Sam sẽ gắn bó lâu với nghề diễn chứ không chỉ là cuộc dạo chơi để thỏa mãn sự tò mò của tuổi trẻ.

Không thể không nhắc đến bước tiến vượt bậc của một hot girl làng nghệ phía Nam là Diệp Bảo Ngọc. Cô mang lại điều mới mẻ cho khán giả qua từng vai diễn. Các nhân vật của Diệp Bảo Ngọc trong các bộ phim gần đây khá

đa dạng, từ người phụ nữ ác độc vì yêu đơn phương trong *Giọt lệ bên sông*, cô gái hơi tung tung vui tươi trong *Kẻ thù phụ nữ*, thậm chí là cô gái điên trong *Minh cưới thật em nhé*. ... Khi được hỏi về chuyện đẹp - xấu trên phim, Diệp Bảo Ngọc chia sẻ: “Khi xác định theo nghệ thuật và ăn cơm tổ nghề, thì việc làm xấu hay thay đổi ngoại hình là điều đương nhiên”. Quả thật, cô đã chăm chút nhiều cho các nhân vật của mình. Trong số những vai diễn đáng nhớ nhất của Diệp Bảo Ngọc là phim *Minh cưới thật em nhé*. Ở phim này cô vào vai một cô gái bị trầm cảm dẫn đến tâm thần nhẹ. Trên phim trường, Bảo Ngọc phải để mặt mộc hoàn toàn, tự mình thực hiện các cảnh quay nguy hiểm như bị xe va quệt, lăn tròn trên nóc capo, nhảy xuống sông... Khi xem lại, Diệp Bảo Ngọc còn không nhận ra mình, nhưng cô luôn vui vì hoàn thành yêu cầu. Cô tâm niệm: “Thành công của nghệ sĩ không phải cứ đẹp hoàn hảo trên màn ảnh mà là sự đón nhận của khán giả. Vì thế, nếu phải yêu cầu làm xấu mình vì vai diễn, tôi vẫn sẵn sàng.”

Quỳnh Chi là một trong những hot girl ồn ào nhất trong năm 2015. Nhưng đằng sau chuyện li hôn và giành quyền nuôi con lùm xùm trên mặt báo thì vai Chi trong phim *12 chòm sao: về đường cho yêu chạy* của cô khá thuyết phục, khắc họa rõ nét nội tâm nhân vật. Là người đã trải qua nhiều sóng gió trong cuộc sống riêng nên Quỳnh Chi có quan điểm làm việc khá tích cực và quyết liệt. Cô cho

rằng, diễn viên đừng đẩy mình vào thế bị động mà phải chủ động bày tỏ quan điểm với đạo diễn để vai diễn của mình không bị mờ nhạt, không dễ dàng bị cắt bỏ khi dựng phim.

### “HOT GIRL” CHỈ LÀ KHỞI ĐẦU

Tâm sự chân thành của Diệp Bảo Ngọc phần nào cho thấy nỗi lòng của người trong cuộc: “Ngày xưa khi mới lớn, được mọi người gọi là hot girl, ban đầu Ngọc rất thích, có chút gì đó hãnh diện kiểu trẻ con. Nhưng sau đó người ta hoài nghi về danh xưng này, Ngọc không còn thích thú với hai chữ hot girl nữa. Không thể phủ nhận, danh xưng hot girl mang lại cho Ngọc nhiều lợi thế và nhanh chóng được biết đến, nhưng hiện tại Ngọc mong khán giả nhìn nhận mình trên cương vị diễn viên.” Qua đó, có thể thấy, danh xưng “hot girl” là chìa khóa vàng cho các cô gái trẻ khi muốn đặt chân đến mảnh đất nghệ thuật. Nhưng nó không có giá trị vạn năng để mở mọi cánh cửa nếu thiếu sự chăm chút và đầu tư nghiêm túc, bởi quy luật đào thải khắc nghiệt của nghệ thuật. Nếu biết tận dụng lợi thế nhan sắc, cùng với sự trau dồi kỹ năng nghề nghiệp nghiêm túc thì các hot girl mới đạt được thành công như mơ ước. Và các cô gái trẻ từng được gọi là hot girl đang cố gắng từng ngày để xây dựng hình ảnh người đẹp có tri thức trong nghề.

HẢI LAM

# Cuộc đời cô đơn của HỌA SĨ “BA KHÔNG”

HỌA SĨ ĐẶNG HOÀI NAM TỪNG ĐƯỢC GIỚI NGHỆ THUẬT ƯU ÁI GỌI LÀ “PHÙ THỦY SÂN KHẤU”. NGAY CẢ TRONG ĐỜI SỐNG, Ồ ỜNG CŨNG TOÁT LÊN MỘT PHONG CÁCH RẤT LẠ VÀ “ĐIÊN”, GIỐNG NHƯ CÁC TÁC PHẨM NGHỆ THUẬT CỦA MÌNH. Ở TUỔI 84, HỌA SĨ VẪN CÒN GIỮ NGUYÊN ĐƯỢC PHONG CÁCH ĐÓ. ỜNG COI CUỘC ĐỜI MÌNH LÀ MỘT CHUYẾN ĐI KHÔNG CÓ ĐIỂM DỪNG.

## CUỘC ĐỜI THĂNG TRẦM CỦA HỌA SĨ “ĐIÊN”

Họa sĩ Hoài Nam nổi tiếng không chỉ bởi tài năng hội họa thiên bẩm và khả năng biến hóa xuất thần mà còn bởi lối sống phóng khoáng. Cuộc đời ông là những chuỗi ngày phiêu lưu, rong chơi. Ông luôn coi mỗi ngày đều là ngày cuối cùng của cuộc đời để không bỏ lỡ giây phút cống hiến cho nghệ thuật và để ngao du chôn trần gian. Người ta có thể thấy được con người họa sĩ Hoài Nam qua những bức họa: phóng khoáng, nhẹ nhàng, đầy tính nhân văn nhưng đôi lúc lại quái dị và khó hiểu. Ông tự cho rằng, mình là kẻ “điên” nhất trần gian. Không chỉ thiết kế sân khấu, họa sĩ Hoài Nam còn là một người tài trong thiết kế phim, song trong giới sân khấu, ông bị nhận xét là... khó chiều bởi lối làm việc theo cảm hứng.

Ông còn gắn với biệt danh “ba không”: không nhà, không tiền, không vợ con. Lí do chính vẫn là phong cách sống nay đây mai đó của ông. Đến cái tuổi không thể tự mình làm được gì ông mới chọn Viện dưỡng lão nghệ sĩ là điểm dừng chân. Mấy chục năm hoạt động nghệ thuật, ông luôn bận rộn với cây cọ, tay đưa ra vài đường nét là người ta đã thấy được cái hồn của vở kịch. Đến khi nhận được tiền thù lao, ông lại rủ bạn bè đi đãi đằng. Chính vì thế mà ông chẳng bao giờ có tiền. Tài sản của ông chỉ là cây cọ, mấy bộ quần áo và một vài vật dụng cá nhân. Tất cả đều có thể gói gọn trong một chiếc túi xách để theo ông trên các cuộc hành trình.

## LỜI THỀ KHÔNG LẤY VỢ

Ngay từ khi trưởng thành, họa sĩ Hoài Nam đã xác định cho mình một tương lai không vợ, không con. Ông chia sẻ: “Nhiều người thấy hoàn cảnh của tôi hiện tại cứ trách sao ngày xưa không lập gia đình, có con, có cháu thì giờ tôi không phải một

Thời trẻ, ông nổi tiếng bởi vẻ đẹp trai, phong lưu, làm say đắm bao trái tim phụ nữ. Vì làm họa sĩ thiết kế sân khấu nên ông luôn phải đi theo các gánh hát. Tại đây, không thiếu gì các cô ả đào đẹp như tiên, giọng hát trong trẻo, đem lòng yêu và nguyện đi theo chàng họa sĩ tài ba, nhưng vì “không muốn làm khổ con gái nhà người ta”, nên ông đành chối từ những lời tỏ tình đầy hấp dẫn.

mình chiến đấu với tuổi già. Nhưng tôi nghĩ là mình đã đúng, nếu có vợ con chắc tôi không sống được đến tuổi này. Và tôi càng không thể cống hiến cả cuộc đời mình cho nghệ thuật”. Gặng hỏi lí do, ông giải thích, từ nhỏ ông đã bị ám ảnh cảnh cha mẹ mất sớm, mấy chị em phải lao động nặng nhọc để kiếm cơm từng bữa. Trong số các anh chị em ruột của họa sĩ, không ai sống qua tuổi 40. Vì thế, ông nghĩ mình cũng chỉ sống được đến khoảng năm 40 tuổi. Ông luôn sợ rằng: “Nếu mình chết sớm, bỏ lại vợ cùng đàn con bơ vơ, chẳng phải đã nhẫn tâm làm khổ vợ con hay sao. Hơn nữa, nghề nghiệp yêu cầu tôi phải đi thường xuyên, nay đây mai đó, sống hôm nay không biết ngày mai thế nào. Tôi xác định theo nghề thì không lập gia đình được”.

Chính vì thế mà ông gạt bỏ tình yêu mà các cô gái dành cho mình. Tuy nhiên, cũng có lúc ông xiêu lòng. Lần đầu tiên trong cuộc đời, ông bị vẻ đẹp thanh cao, quý phái của người phụ nữ ấy đánh bại, làm ông quên đi lời thề không lấy vợ. Và đó cũng là lần duy nhất. “Ngày xưa, tôi chết mê chết mệt cô gái ấy, nhưng vì chưa yêu

bao giờ, không quen nói chuyện với phụ nữ nên phải mất một thời gian dài tôi mới thể hiện được tình cảm của mình. Sau đó thì cô ấy cũng chấp nhận tình yêu của tôi. Hai chúng tôi đã dự định kết hôn và lên thật nhiều kế hoạch cho tương lai. Nhưng có lẽ do tôi cứ phải đi suốt nên cô ấy lập gia đình với một người ngoại quốc. Mất một khoảng thời gian dài tôi mới cân bằng tâm lí và tiếp tục công việc của mình.

Nhìn cô ấy viên mãn với hạnh phúc của mình, dần dần tôi cũng yên lòng”. Cũng từ ngày đó, họa sĩ Hoài Nam chính thức “đóng cửa trái tim”. Ông quay lại cuộc sống, mãi miết làm và sống đời tự do.



Họa sĩ kể rằng, từ cái ngày ông đập đầu vào tường để tránh sự tra khảo của quân địch trong nhà tù, ông ngủ được rất ít. Những ngày này, ban đêm ông chỉ chợp mắt 1 - 2 tiếng, thời gian còn lại dành để suy nghĩ về cuộc đời và làm thơ. Cũng nhiều khi ông hoài niệm về mối tình đầu tiên và duy nhất trong cuộc

đời và tự cảm thấy mình là người may mắn nhất thế gian, bởi vừa “không phải” lấy vợ, vừa biết yêu, vừa được ngao du khắp thiên hạ. Nhiều người cho rằng ông bất hạnh nhưng cho đến thời điểm hiện tại, ông chưa một lần kêu than với ai. Dù thế, khi đến thăm họa sĩ tại bệnh viện, khi ông nói rằng ông đi viện được là nhờ các khoản tiền được hỗ trợ, thì thoáng nhờ vả người này người nọ, bạn bè đồng nghiệp đến thăm giúp đỡ, trong đôi mắt ông có một nỗi buồn sâu thẳm...

Các cảnh trong phim



## NGƯỜI HÙNG TỐC ĐỘ hóa thân thợ săn phù thủy

**THE LAST WITCH HUNTER LÀ TÁC PHẨM MỚI NHẤT CỦA NAM DIỄN VIÊN VIN DIESEL. TRONG PHIM, SIÊU SAO PHIM HÀNH ĐỘNG XUẤT HIỆN VÔ CÙNG ÁN TƯỢNG VỚI CÂY KIẾM LỬA - MỘT BIỂU TƯỢNG CỦA VŨ KHÍ ÁNH SÁNG, SỨC MẠNH DUY NHẤT CÓ THỂ ĐÁNH BẠI NHỮNG BÓNG ĐÊM ĐEN TỐI TRONG CÂU CHUYỆN TRÁI DÀI SUỐT 800 NĂM.**

**H**óa thân thành một nhân vật hoàn toàn khác biệt so với các vai diễn trước đây, siêu sao Vin Diesel - người đảm nhiệm vai chính trong *The Last Witch Hunter* (*Chiến binh săn phù thủy*) đang thu hút sự chú ý của hàng triệu khán giả trên toàn thế giới. Dựa trên một trong những kịch bản chuyển thể hấp dẫn nhất do trang web uy tín Blacklist bình chọn, *The Last Witch Hunter* đặt người xem vào bối cảnh thế giới bị lũng đoạn bởi sự hiện diện của tộc phù thủy. Cuộc chiến giữa chúng và những người thợ săn kéo dài nhiều thế kỉ cho đến khi Kaulder tiêu diệt được Nữ hoàng. Nhưng trước khi chết, mẹ đã kịp nguyện rửa Kaulder khiến anh mãi mãi rời xa vợ con, sống cuộc sống cô độc từ kiếp này sang kiếp khác. Trở về với thế kỉ 21, Kaulder là thợ săn phù thủy duy nhất còn sót lại, vẫn tiếp tục tìm kiếm và tiêu diệt những

sinh vật siêu nhiên chết người kia. Nhưng anh không thể ngờ rằng, thủ lĩnh của chúng - Nữ hoàng cũng đã được hồi sinh và đang tìm cách trả thù loài người.

Khác với hình ảnh quen thuộc trong những màn đua xe kịch tính và các pha hành động cận chiến mãn nhãn, lần này người hùng tốc độ Vin Diesel hóa thân thành một nhân vật giả tưởng hoàn toàn mới - thợ săn phù thủy Kaulder. Anh là người duy nhất còn sống sót sau cuộc chiến nhiều thế kỉ với tộc phù thủy, do Nữ hoàng làm thủ lĩnh... yếu tố bí ẩn của bộ phim này sẽ khắc họa các phù thủy theo một cách hoàn toàn mới.

Với *The Last Witch Hunter*, khán giả không khỏi rùng mình với tạo hình phù thủy khác lạ chưa từng có trên màn ảnh. Nhưng các pha hành động trực tiếp, không dùng nhiều kĩ xảo của Vin Diesel chính là yếu tố ghi điểm mạnh cho bộ phim. Siêu sao của series phim *Fast & Furious* một lần nữa lại khiến khán giả điện ảnh thế giới hồi hộp khi dẫn dắt khán giả đến với câu chuyện đầy bí ẩn và phức tạp trải dài trong suốt 800 năm. Đó là câu chuyện diễn ra vào thời Trung Cổ, các chúa tể phù thủy, 6 anh em họ hàng đầy quyền năng, đã nổi dậy, tung ra thứ vũ khí tối thượng đối với thế giới: Cái chết Đen (Black Death), một đại dịch giết chết 60% dân số châu Âu. Một nhóm huynh đệ bí mật tự gọi là "Trật tự của chiếc Rìu và cây Thánh giá" đã công hiến cả

đời cho sự nghiệp săn tìm và tiêu diệt Nữ hoàng phù thủy để giải cứu loài người.

Vin Diesel cho biết: "Bộ phim muốn thể hiện ý tưởng, vẫn luôn tồn tại một cuộc tranh đấu từ thời Cổ đại cho tới ngày nay. Tôi đã hợp tác với nhiều bậc thầy trong điện ảnh cũng như nhiều nhà làm phim tâm cỡ nhưng chưa bao giờ thấy bối cảnh và cốt truyện mang tính tổng thể và cô đọng như vậy".

Dù *The Last Witch Hunter* không hạn chế việc sử dụng hiệu ứng kĩ xảo, nhưng đạo diễn vẫn muốn Vin Diesel chú trọng vào tính chân thực để tận dụng tối đa các hình ảnh quay được. Bởi vậy, ngoại hình cơ bắp của Vin Diesel là yếu tố rất quan trọng đối với nhân vật.

Ý tưởng về sự bất tử luôn là sức thu hút mạnh mẽ nhiều người, nhưng đối với Kaulder, nó cũng chính là sự cô đơn, khiến anh trở thành một chiến binh đáng sợ. Đối với anh, 800 năm là quá dài cho một cuộc sống. Sự bất tử cũng khiến Kaulder khó kết nối với mọi người.

Vin Diesel đã tạo ra một nhân vật với nhiều vấn đề nội tâm sau tám mặt nạ của sự giả định rằng mọi thứ đều ổn thỏa. Nhưng cuối cùng, mọi thứ vẫn thay đổi và người hùng cơ bắp bắt đầu cảm nhận được những nỗi đau đang giày xéo với tư cách là một con người.

NGUYỄN TRANG



## Bước tiến ngoạn mục của EMILY BLUNT

**TRONG CÁC BẢNG XẾP HẠNG PHIM HAY NHẤT CỦA NĂM 2015 KHÔNG THỂ THIẾU VÀNG SICARIO (RANH GIỚI) - MỘT TÁC PHẨM ĐIỆN ẢNH GÂY CHẤN ĐỘNG BỞI SỰ KHỐC LIỆT, KỊCH TÍNH VỀ NỘI DUNG VÀ DIỄN XUẤT XUẤT SẮC CỦA DÀN DIỄN VIÊN. TỪ SICARIO, EMILY BLUNT ĐƯỢC XEM LÀ ĐÃ BÚT HẢN TỪ NHỮNG VAI THỨ, LÀM NỀN ĐỀ TRỞ THÀNH NGÔI SAO ĐẲNG CẤP ĐÍCH THỰC.**

**N**ếu bộ phim *Edge of Tomorrow* (Cuộc chiến luân hồi) được đón

nhận nồng nhiệt hơn thì tên tuổi Emily Blunt đã tỏa sáng từ năm 2014 trong vai một nữ chiến binh quả cảm - vai diễn lần át cả “ông hoàng phim hành động” Tom Cruise. Mặc dù vậy, những tháng ngày luyện tập cật lực để chuyển hướng sang hình ảnh mới đã đem lại kết quả mỹ mãn cho Emily Blunt cùng với phim *Sicario* (Ranh giới). Rắn rỏi, mạnh mẽ, kiên nghị từ ánh mắt đến từng hành động - Emily Blunt đã lột xác hoàn hảo từ những vai diễn tròn trịa trước đó để chạm tới đỉnh cao mới về diễn xuất. Sự bứt phá của Emily Blunt có điểm tương đồng với nữ đồng nghiệp Jessica Chastain - hơi muộn so với những lợi thế rõ ràng về ngoại hình, năng lực nhưng khi đã vào guồng là tiến lên với tốc độ khó ai ngăn cản. Năm 2016, Emily Blunt đứng trước hai cơ hội lớn để vừa trở thành ngôi sao phòng vé, vừa chiếm một vị trí trong cuộc đua giải thưởng cùng với hai bộ phim rất đáng chú ý *The Hunstman: Winter's war* (Thợ săn: Cuộc chiến mùa đông) và *The Girl on the Train* (Cô gái trên tàu).

Những gì người ta ấn tượng về *The Girl on the Train* có thể tóm tắt lại như sau: đó là một câu chuyện bí ẩn, rùng rợn, khó đoán; được cảm chích bởi một ê kíp chói sáng; đảm bảo cho một cú nổ lớn vào tháng 10/2016. Phim xoay quanh nhân vật Rachel do Emily Blunt đảm nhận - một người phụ nữ nghiện rượu, bị cấm sừng và bị cuốn vào vụ án mạng mà cô là nhân chứng. Đó không phải là người phụ nữ bình

thường mà là cả cuộc xoay chuyển khó lường trong tâm lí, tính cách để gây chia rẽ cho khán giả giữa yêu và ghét với những hậu quả khó lường mà phụ nữ mang lại. Kiểu nhân vật này cho thấy sức hút mãnh liệt với khán giả nữ khi người xem dễ dàng tìm thấy sự đồng cảm trong cách hành xử của nhân vật bị phụ bạc, bị ruồng rẫy, đồng thời lại gây hoang mang về sự xấu xa, không đáng tin cậy. Những ranh giới, chuẩn mực đạo đức khi soi chiếu vào các nhân vật như thế bị lật lại, bị tranh cãi mà phải cần tới bản lĩnh rất vững vàng Emily Blunt mới có thể truyền tải thành công.

Đến từ nước Anh, trưởng thành từ một gia đình có truyền thống nghệ thuật, con đường lập nghiệp tại Hollywood với Emily Blunt không hề đơn giản với nhiều lần hụt vai quan trọng, nhiều lần làm nền cho người khác. Tuy thế, cô vẫn chưa từng thay đổi quan điểm đi lên bằng thực lực, không chiêu trò, không scandal. May mắn cho Emily khi cô gặp được một nửa - nam diễn viên truyền hình nổi tiếng John Krasinski - người có nhiều tương đồng về lối sống đề cùn



giao tạo nên một trong những cặp đôi được yêu mến nhất trong làng giải trí Mỹ. Nổi tiếng vừa đủ, thể hiện vừa đủ trước công chúng, tổ ấm nhỏ của họ giữ được khoảng cách chừng mực với truyền thông để thân thiện mà vẫn có không gian riêng tư. Emily cũng được xem là một trong số ít người nổi tiếng không ưa chuộng mạng xã hội. Theo cô, càng thể hiện quá nhiều trên Internet càng khiến

công chúng bị phân tâm khi thưởng thức các vai diễn trên màn ảnh. Sóng gió đáng kể duy nhất với Emily là phát ngôn thiếu thận trọng về sự thất vọng khi trở thành công dân Mỹ. Những lời đùa tếu táo chẳng phải vấn đề nghiêm trọng với nhiều ngôi sao nhưng khi phát ngôn bởi một người vốn nghiêm túc như Emily Blunt lại có thể tạo nên phản ứng mạnh mẽ. Câu nói buộc Emily phải xin lỗi người dân Mỹ một cách công khai và nỗ lực lấy lòng khán giả trong một chương trình truyền hình.

TUẤN PHONG



## HY VỌNG CHO NGƯỜI RUN CHÂN TAY

Lê Việt Ánh

**Run là một vận động cơ không chủ ý của một hay nhiều phần cơ thể, xảy ra khi không bị tác động của môi trường, cảm xúc, được coi là bệnh và cần điều trị sớm để phục hồi khả năng vận động bình thường của cơ thể.**

Khi mắc chứng run chân tay, đi đứng run rẩy, nói run run hoặc run ở đầu, cổ hay run cầm, run môi... đã khiến người bệnh lo lắng. Run có thể là bệnh (*run vô căn*), nhưng run cũng là triệu chứng của nhiều bệnh khác nhau, xuất hiện khi tế bào nhân xám vùng đáy não bị thoái hóa làm thiếu hụt chất dẫn truyền thần kinh trong bệnh Parkinson; tổn thương não do chấn thương, đột quỵ não, viêm não, trong hội chứng Parkinson; bệnh não do gan, rối loạn chức năng thần kinh thực vật hoặc đơn giản chỉ là do quá trình lão hóa, thoái hóa não ở người cao tuổi. Đó cũng là lý do mà cho đến nay vẫn chưa có thuốc đặc hiệu chung cho tất cả các chứng run. Việc xác định chính xác nguyên nhân gây run và chữa trị tích cực sẽ có nhiều hy vọng phục hồi khả năng vận động và làm chậm tiến triển của bệnh.

Trong khi chờ đợi một giải pháp tối ưu hơn vấn đề này, các nhà dược học đã tiến hành nhiều nghiên cứu về **Thiên ma** và **Câu**

**đăng** - hai loại thảo dược được sử dụng trong Y học cổ truyền cho chứng run. Nhiều bằng chứng cho thấy Thiên ma có vai trò bảo vệ thần kinh thông qua việc ức chế các độc tố kích thích thần kinh. Câu đăng có tác dụng điều chỉnh các rối loạn chức năng của hệ thần

kinh thực vật và cải thiện tình trạng run. Các nhà nghiên cứu cho rằng, Câu đăng có chứa một số axit amin và peptide, có thể giống như các tiền chất dinh dưỡng của các chất dẫn truyền thần kinh, giúp làm giảm sự phóng điện bất thường trong các tế bào thần kinh. Đây là một phát hiện có ý nghĩa, giúp làm chậm lại quá trình lão hóa, thoái hóa tế bào não và làm giảm tình trạng run.

Thực phẩm chức năng **Vương Lão Kiện** với thành phần chính là **Câu đăng, Thiên ma**, hỗ trợ điều trị làm giảm dần các chứng run như run chân tay, run khi cầm nắm, đi đứng run rẩy, nói run run... ở người cao tuổi, trong bệnh và hội chứng



Parkinson, sau tai biến mạch máu não, rối loạn chức năng thần kinh thực vật,... đồng thời giúp phục hồi khả năng vận động bình thường của cơ thể.

Tư vấn: 04.3775.9865 – 08.3977.8085  
Công ty Đông Tây - số 19A/126  
Khuất Duy Tiến, Thanh Xuân, Hà Nội.  
GPQC: 2199/2015/XNQC-ATTP

(Sản phẩm này không phải là thuốc,  
không có tác dụng thay thế thuốc điều trị)



# BÍ MẬT ĐƯỢC TIẾT LỘ SAU 200 NĂM

**G**ần 200 năm đã trôi qua kể từ ngày con tàu đánh cá Essex cùng với bốn thuyền viên đã bị tấn công. Câu chuyện tưởng chừng đã bị rơi vào quên lãng cho tới khi nó được nhà văn Herman Melville đề cập tới trong cuốn sách *Moby-Dick*. Giờ đây, dưới bàn tay của đạo diễn nổi tiếng Ron Howard, huyền thoại về con tàu Essex và câu chuyện về cuộc chiến đấu ngoạn mục của các thuyền viên dũng cảm với con cá voi trắng trong hành trình dài lênh đênh trên biển cả lần đầu được khắc họa trên màn ảnh rộng thông qua bộ phim đậm chất sử thi *In the Heart of the Sea*. Đạo diễn Howard cho biết, họ đã cùng nhau nghiên cứu và phân tích về hành vi và thói quen của loài cá voi. Bên cạnh đó, nhóm cũng đã làm việc với các chuyên gia về động vật có vú và sinh vật biển để có thể nắm bắt rõ hơn các thông tin về loài sinh vật có kích thước to lớn này. Điều khiến họ cảm thấy hứng thú nhất chính là: “Tại sao chuyện đó lại xảy ra?” Việc một con tàu đánh cá bị tấn công một cách đầy ác ý bởi một con cá voi là điều chưa từng được nghe thấy trước đó. Vậy điều gì đã khiến cho nó nổi giận? Điều khiến sinh vật này vượt trội hoàn toàn chính là kích thước của nó dài tới gần 30m, nặng 80 tấn với độ rộng của đuôi khi xòe ra lên tới 6m. Trong khi kích thước của những con cá khác chỉ bằng một nửa. Việc tạo dựng một con cá voi sống động và chân thực là vô cùng cần thiết nên nhóm thiết kế đã tìm kiếm một số hình ảnh của loài cá này. Thật không may, trong những bức ảnh đó, lũ cá đều rất hiền lành và thân thiện. Vì vậy, chuyên gia hiệu ứng hình ảnh đã quyết định sẽ làm cho con cá voi trong phim có màu sắc tối hơn để người xem có cảm giác là họ đang được đưa tới với một thế giới kì thú nào đó. Trong *In the Heart of the Sea*, sau những ngày vật lộn trên đại dương, không có đủ lương thực và nước uống, bộ dạng của

những thuyền viên sống sót thực sự thảm hại, vì thế các diễn viên phải tìm cách để giảm cân. Ngôi sao hành động Chris Hemsworth cho biết, trong suốt thời gian tham gia bộ phim, diễn viên thường ăn rất ít và động viên nhau cố quên đi cơn đói. Mọi người không ngừng nhắc nhở nhau rằng, những gì mình đang trải qua chẳng thể nào so sánh được với khó khăn mà các thủy thủ phải đương đầu. Tuy vậy, các nhà làm phim cũng đã tìm cách để tránh những tác động tiêu cực đối với sức khỏe của các diễn viên. Đội ngũ hóa trang, đứng đầu là chuyên gia Fae Hammond đã giúp tạo nên dáng vẻ mệt mỏi của các diễn viên cũng như làm nổi bật hậu quả của việc thiếu nước và việc phải tiếp xúc quá lâu với ánh nắng mặt trời. Bên cạnh đó, thiết kế phục trang Julian Day cũng đã đưa ra ý tưởng về các mẫu trang phục nhằm giúp phản ánh tình trạng tồi tệ của các nhân vật. Họ đã làm ra những bộ trang phục hơi rộng so với phom người diễn viên với chiếc đai ở phía sau lưng. Theo mạch diễn tiến của phim, những chiếc đai này sẽ được nói lỏng, vì thế quần áo cũng trở nên rộng hơn, tạo nên những thay đổi lớn về hình ảnh cho các diễn viên. Để giúp dàn diễn viên có được sự chuẩn bị tốt nhất về mặt tâm lí và thể chất, đoàn làm phim đã nhờ tới sự giúp đỡ của chuyên gia Steven Callahan. Là thủy thủ lão luyện, Steven sống sót sau một vụ đắm tàu và đã lênh đênh trên chiếc bè trôi dạt giữa đại dương trong suốt gần 3 tháng rông. Bên cạnh đó, các diễn viên cũng phải tham gia quá trình rèn luyện để nâng cao thể lực. Bởi đối với những thủy thủ, hành trình đi biển cũng như một cuộc chiến vậy. Họ sẽ phải xa nhà trong vòng hai đến ba năm và nếu không may mắn, có thể họ sẽ không có cơ hội



**MÙA ĐÔNG NĂM 1820, CON TÀU ĐÁNH CÁ ESSEX CÙNG VỚI BỐN THUYỀN VIÊN ĐÃ BỊ TẤN CÔNG BỞI MỘT SINH VẬT MÀ KHÔNG AI CÓ THỂ TƯỞNG TƯỢNG RA MỘT CON CÁ VOI KHÔNG LỖ. BỊ CUỐN HÚT BỞI SỰ BÍ ẨN CỦA CÂU CHUYỆN, ĐẠO DIỄN NỔI TIẾNG RON HOWARD - CHỦ NHÂN GIẢI THƯỞNG OSCAR ĐÃ QUYẾT ĐỊNH ĐƯA THẢM HỌA HÀNG HẢI NÀY LÊN MÀN ẢNH NĂM 2016 VỚI TÁC PHẨM MANG TÊN *IN THE HEART OF THE SEA* (BIỂN SÂU DẬY SỐNG).**

trở về. Các diễn viên cũng phải học hỏi rất nhiều kĩ năng đi biển giống như những thủy thủ thực thụ. Chuyên gia điều phối các pha mạo hiểm Eunice Huthart khẳng định, khi quá trình quay phim kết thúc, tôi tin rằng, các diễn viên của mình có thể lên một chiếc thuyền đi khắp thế giới dựa vào những kiến thức quý giá mà họ đã được học. Có tới hai phiên bản của con tàu Essex đã được sử dụng trong bộ phim này. Một con tàu thật được chế tạo để sử dụng trên mặt biển và một mô hình được đặt tại bể nước của Leavesden Studios. Con tàu với chiều dài lên tới 30m, thân tàu được chia làm nhiều khoang khác nhau dành cho thuyền trưởng và các thủy thủ đoàn, phía dưới là khu vực để đặt các thùng chứa dầu. Con tàu cũng được trang bị 5 chiếc thuyền có mái chèo dài khoảng 9m để có thể hạ xuống mặt biển mỗi khi hoa tiêu phát hiện ra con mồi. Mô hình còn lại có kích thước lớn hơn con tàu đã dựng lên để có thể tiến hành công việc của mình thuận lợi hơn. Nó có khung sắt và tất cả các chi tiết của con tàu đều được làm ra bởi những người thợ đóng tàu thực thụ. Nếu như *Moby-Dick* là một cuốn truyện thuộc thể loại viễn tưởng thì *In the Heart of the Sea* là một tác phẩm đậm chất sử thi, nội dung chứa đựng những chi tiết phức tạp và giàu ý nghĩa. Mặc dù lấy bối cảnh là quá khứ nhưng cách mà bộ phim khai thác về mối quan hệ giữa các nhân vật trong phim, về cuộc chiến để sinh tồn, tính nhân văn và thế giới tự nhiên... thực sự có những tác động rất lớn đối với khán giả hiện đại. Theo dõi câu chuyện về những người anh hùng - những con người đã tôi luyện để có thể vượt qua giới hạn của chính bản thân, khán giả sẽ tìm được câu trả lời về bí mật đã tồn tại suốt sau 200 năm, tại sao con cá voi lại tấn công và truy đuổi con tàu và các thủy thủ?

TIẾN DŨNG



### CHƠI CÙNG MOMO - CHỦ BÉ QUẢ ĐÀO

Ehon là dòng sách tranh có tính giáo dục cao nổi tiếng tại Nhật, được ví như “thực phẩm cho tâm hồn bé”, dành cho lứa tuổi từ 0 tới 10. 5 tập đầu tiên trong tổng số 20 tập của bộ sách ehon *Chơi cùng Momo - chủ bé quả đào* vừa được phát hành tại Việt Nam.



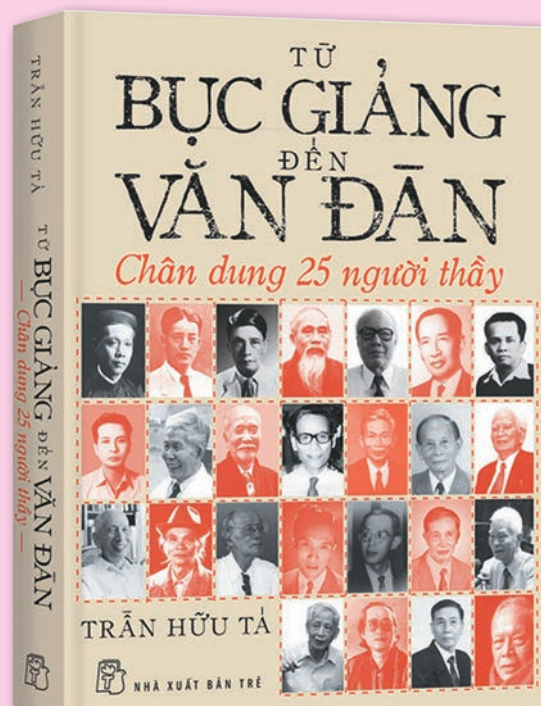
Mỗi cuốn sách là một câu chuyện ngắn, với cấu trúc rõ ràng, phù hợp với khả năng ngôn ngữ của trẻ. Nội dung và nhân vật trong sách là những sự vật, hiện tượng gần gũi trong cuộc sống hàng ngày của các bé như: ăn, ngủ, chơi đùa, các loài động - thực vật. Sách ehon chứa đựng nhiều bài học giúp bé phát triển ngôn ngữ, trí tưởng tượng, nuôi dưỡng nhân cách, làm phong phú tâm hồn...

### TRUYỆN KIỀU BẰNG CHỮ NÔM VÀ CHỮ QUỐC NGỮ



Hội Kiều học Việt Nam phối hợp với NXB Trẻ vừa tái bản kiệt tác *Truyện Kiều*. Theo các nhà nghiên cứu, *Truyện Kiều* hiện có trên 100 bản Nôm và quốc ngữ với nhiều khảo dị. Hội Kiều học Việt Nam đã tập hợp nhiều nỗ lực của đông đảo học giả nhằm tra cứu văn bản, biên soạn một cuốn *Truyện Kiều* có gồm cả chữ Nôm và chữ quốc ngữ in song song, được coi như bản hoàn chỉnh nhất và đạt tới đồng thuận cao nhất từ cả phía các học giả lẫn người đọc.

### TỪ BỤC GIẢNG ĐẾN VĂN ĐÀN



Tập sách *Từ bục giảng đến văn đàn* của PGS Trần Hữu Tá gồm 25 “chân dung” các giáo sư thuộc “thế hệ vàng” trí thức Việt Nam nửa đầu thế kỉ XX, được tác giả miêu tả trong tập sách với tấm lòng kính phục đạo đức và tâm huyết trong công việc giảng dạy, nghiên cứu, sáng tác và cả công phu tự học của các thầy. Ngoại trừ hai giáo sư Trương Vĩnh Ký và Dương Quảng Hàm là tác giả học hỏi qua các công trình để lại, 23 giáo sư còn lại: Đào Duy Anh, Nghiêm Toản, Trần Văn Giàu, Vũ Đình Hòe, Nguyễn Đình Đầu... đều là người thầy trực tiếp hoặc đồng nghiệp của tác giả. Do vậy, ngoài giới thiệu một cách khái quát những cống hiến xuất sắc của mỗi người trong lĩnh vực sáng tác hoặc nghiên cứu, tác giả còn chọn lọc kể lại một số kỉ niệm riêng, giúp độc giả hiểu được nhân phẩm, tính cách cao đẹp và cũng rất đời thường của các thầy.

TẠP CHÍ TRUYỀN HÌNH DÀNH TẶNG MỖI ĐẦU SÁCH 2 CUỐN CHO ĐỘC GIẢ GỬI ĐĂNG KÍ SỚM NHẤT VỀ ĐỊA CHỈ EMAIL: [TANGSACHVTV@GMAIL.COM](mailto:TANGSACHVTV@GMAIL.COM).

# Truyền hình và cuộc đua vào NHÀ TRẮNG

TỪ THUỞ SƠ KHAI, TRUYỀN HÌNH ĐÃ LÀ MỘT CÔNG CỤ ĐẮC LỰC CHO CUỘC CHẠY ĐUA VÀO NHÀ TRẮNG CỦA CÁC ỨNG VIÊN TỔNG THỐNG MỸ. HỌ CẦN THU HÚT CÔNG CHÚNG NÊN ĐÃ DÙNG CÁC PHƯƠNG TIỆN TRUYỀN THÔNG ĐẠI CHÚNG ĐỂ ĐẠT ĐƯỢC ĐIỀU ĐÓ. NGÀY NAY, TRUYỀN HÌNH KHÔNG CHỈ ĐƠN THUẦN LÀ MỘT PHƯƠNG TIỆN ĐỂ CÁC ỨNG VIÊN TỔNG THỐNG CHINH PHỤC CỬ TRI MÀ ĐÃ TRỞ THÀNH YẾU TỐ QUAN TRỌNG QUYẾT ĐỊNH SỰ THÀNH BẠI CỦA CÁC CHIẾN DỊCH TRANH CỬ.



Ông Donald Trump (giữa) và các ứng cử viên Đảng Cộng hòa

Vào thời chính trường nước Mỹ còn lạc hậu, các ứng cử viên Tổng thống vận động cử tri bằng các cuộc nói chuyện ở những địa điểm công cộng, nhưng phần lớn do các đảng và nhân viên của họ thực hiện chứ họ không trực tiếp xuất hiện. Năm 1952, một chính khách nước Mỹ đã gây rúng động dư luận bởi quyết định thực hiện một cuộc nói chuyện với dân chúng trên truyền hình. Đó chính là Richard Nixon. Khi đó, ông vẫn chưa tranh cử chức Tổng thống mà đang làm phó Tổng thống. Khi có nguồn tin cho rằng Nixon có một quỹ chính trị do những người ủng hộ ông cung cấp để bù đắp các phí tổn chính trị cho ông, khiến Nixon phải chịu các cáo buộc về khả năng xung đột lợi ích. Do chịu áp lực từ Tổng thống Dwight D. Eisenhower, vị Phó Tổng thống Mỹ đã lên truyền hình để phát biểu diễn văn trước quốc dân vào ngày 23/9/1952. Bài diễn văn được khoảng 60 triệu người Mỹ theo dõi, đạt số lượng khán giả truyền hình lớn nhất tính đến thời điểm đó. Nixon biện hộ cho bản thân một cách cảm động và đã chinh phục hoàn toàn khán giả Mỹ. Bài phát biểu này đã cứu nguy cho sự nghiệp chính trị của Richard



Nixon và Kennedy

Nixon và thay đổi cách thức vận động tranh cử của các chính khách Mỹ. Trong chiến dịch tranh cử Tổng thống năm 1968, Nixon giới hạn những cuộc phỏng vấn và họp báo, thay vào đó, ông chọn cách tiếp cận cử tri thông qua truyền hình để luôn kiểm soát được tình hình và không bị cắt ngang bởi các phóng viên.

Khi đã nhận thức được tầm ảnh hưởng to lớn của truyền hình, các chính trị gia đã sáng tạo ra nhiều cách thức để gây ảnh hưởng đối với cử tri. Ngoài những bài phát biểu, diễn thuyết, họ còn xây dựng hình ảnh và kể câu chuyện theo ý muốn như những mẫu quảng cáo chính trị. Quảng cáo chính trị đã trở thành một phần to lớn của các chiến dịch tranh cử. Người ta ước tính, khoảng 50 đến 75% quỹ tranh cử là đổ

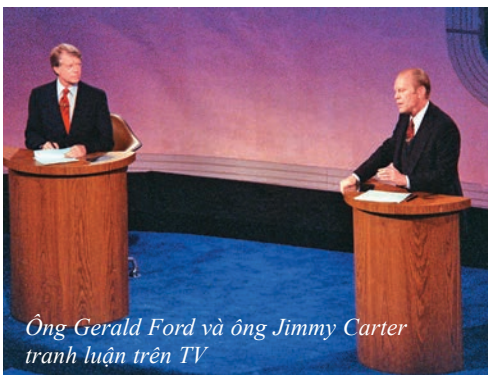


Ông Dwight Eisenhower

vào quảng cáo chính trị. Tuy nhiên, số tiền này không hề lãng phí nếu xét đến hiệu quả của nó. Quảng cáo chính trị có thể tiếp cận được các cử tri không quan tâm đến những tờ rơi về chiến dịch tranh cử, không có hứng thú tham dự những buổi vận động bầu cử và cũng không thích xem tin tức. Loại hình quảng cáo đặc biệt này được phát giữa các chương trình ăn khách để tiếp cận cử tri lúc họ “mất cảnh giác” nhất. Một trong những ứng cử viên Tổng thống Mỹ đầu tiên nhận ra sức mạnh của quảng cáo chính trị là Dwight Eisenhower. Ông thuê Rosser Reeves, người phụ trách chiến dịch quảng cáo kẹo M&M, xây dựng chương trình quảng cáo tranh cử cho mình năm 1952. Mẫu quảng cáo đã xây dựng hình ảnh Dwight Eisenhower như

một nhà lãnh đạo thân thiện và hòa đồng. Đối thủ của Dwight Eisenhower là Adlai Stevenson chọn cách diễn thuyết trên truyền hình và đã thất bại. Sau đó, khi Adlai một lần nữa đối đầu với Dwight trong cuộc vận động tranh cử năm 1956, ông ta đã phải viện đến chiêu thức quảng cáo chính trị.

Năm 1960, một phương tiện chính trị mới được đưa vào trong chiến dịch tranh cử: ứng cử viên Tổng thống tranh luận trên truyền hình. Đó là cuộc tranh



Ông Gerald Ford và ông Jimmy Carter tranh luận trên TV

luận giữa hai ứng viên Richard Nixon và John Kennedy. Thể hiện của Nixon trong cuộc tranh luận đó được đánh giá là tầm thường trong môi trường thị giác của truyền hình nên ông thất cử. Tranh luận trên truyền hình là cơ hội tốt để các ứng viên bày tỏ quan điểm cũng như giải pháp cho các vấn đề hiện còn tồn đọng trước một lượng khán giả khổng lồ. Một cuộc tranh luận không thể quyết định sự thành bại của một cuộc bầu cử, nhưng nó có thể thay đổi chiều hướng của chiến dịch tranh cử, làm giảm hoặc tăng số phiếu bầu.

Ứng cử viên tự do Ross Perot đã nhận được sự ủng hộ sau khi thể hiện tốt trong cuộc tranh luận trên truyền hình trong chiến dịch tranh cử Tổng thống Mỹ năm 1992, dù những tháng trước, ông có số phiếu ủng hộ quá thấp. Năm 1976, Tổng thống Gerald Ford đã phạm sai lầm trong cuộc tranh luận với Jimmy Carter khi cho rằng “Liên Xô không đánh chiếm Đông Âu và sẽ không bao giờ có chuyện đó xảy ra dưới thời

**Ưu điểm của việc vận động tranh cử trên truyền hình là kiểm soát được cách thức công chúng nhìn nhận hình ảnh của ứng viên. Qua màn ảnh nhỏ, người tranh cử giảm thiểu được nguy cơ làm phương hại đến hình ảnh của mình như trong các cuộc phỏng vấn, họp báo hay trò chuyện trực tiếp.**



Ông Mitt Romney và ông Obama



Bà Hillary Clinton (phải)

tôi làm Tổng thống”. Trước đó, phần lớn khán giả nghĩ rằng Gerald Ford sẽ thắng. Tuy nhiên, sau khi các bản tin đay lại câu nói trên, sự ủng hộ dành cho ông Ford tụt dốc không phanh.

Tên màn ảnh nhỏ, hình ảnh và cử chỉ của các ứng viên Tổng thống là những yếu tố quan trọng, một phút bất cẩn có thể phá hủy cả chiến dịch tranh cử. Hình ảnh Richard Nixon xanh xao và ốm yếu trong cuộc tranh luận được truyền

hình trực tiếp đầu tiên của nước Mỹ vào năm 1960 với 74 triệu người theo dõi đã gây ấn tượng xấu với khán giả truyền hình, dù những khán giả của đài phát thanh đánh giá ông khá cao. Cuộc “đấu khẩu” trực tiếp này đã trở thành bước ngoặt quan trọng cho

đối thủ của ông là Jack Kennedy - người đã trở thành Tổng thống Mỹ sau đó. Ứng viên Rich Perry đã hoàn toàn mất điểm khi đột nhiên bị đăng trí trong khi đang liệt kê 3 cơ quan liên bang mà ông muốn cắt giảm nếu trở thành Tổng thống: “Tôi sẽ cắt bỏ Bộ giáo dục, Bộ Thương mại,

và... Tôi không thể nghĩ ra cơ quan thứ 3. Tôi xin lỗi.” Khoảnh khắc này không bao giờ được tha thứ và cũng không bao giờ bị quên lãng. Sau đó, ông đã phải bỏ cuộc. Trong cuộc đối đầu trực tiếp với Bill Clinton năm 1992, sau khi bị cử tri chất vấn về suy nghĩ trước tình trạng nợ nần của nước Mỹ, George Bush đã xem đồng hồ, tỏ ra chán nản và thiếu kiên nhẫn, đồng thời không có được câu trả lời rõ ràng. Kết quả là, Bill Clinton đã giành chiến thắng...

Những ngày này, khi chính trường nước Mỹ đang “nóng” lên bởi cuộc đua nước rút của các ứng cử viên cho cuộc bầu cử Tổng thống 2016 thì truyền hình nước này cũng sôi động không kém bởi những cuộc tranh luận của các ứng viên được truyền hình trực tiếp. Đặc biệt, trong số ứng viên chạy đua vào Nhà Trắng năm nay có ông trùm truyền thông Donald Trump. Dự kiến, khoảng 200 triệu USD sẽ được chi cho các clip quảng cáo của các ứng viên, tăng khoảng 25% so với năm 2012. Tuy nhiên, “dòng đô la tranh cử” đổ vào truyền hình đã tạo nên một tình huống tế nhị với các đài khi họ phải sắp xếp lại lịch phát sóng vốn dành thời lượng eo hẹp cho các dịch vụ thương mại. Càng gần đến ngày bầu cử, các đài càng chịu nhiều sức ép buộc phải cho quảng cáo chính trị chen ngang, đánh bật phần quảng cáo của các doanh nghiệp ít tiếng tăm. Như vậy, cuộc cạnh tranh ở chính trường vô hình trung đã dẫn đến “cuộc chiến” trên sóng truyền hình.

KHUYÊN PHẠM (Theo Times)

# Đường về nhà

## Lời cảnh tỉnh về nạn buôn bán phụ nữ

KHÔNG QUẢN ĐƯỜNG XÁ HIỂM TRỞ, HAI NỮ PHÓNG VIÊN TRẺ VƯƠNG NGỌC BÍCH VÀ PHAN THANH PHƯƠNG - BAN TRUYỀN HÌNH ĐỐI NGOẠI LẤN LỘN Ở ĐIỂM NÓNG VÙNG BIÊN GIỚI LẠI ĐƯỢC NHỮNG CÂU CHUYỆN ĐAU ĐỚN, LI KÌ “TƯƠNG NHƯ CHỈ CÓ TRONG PHIM” CÙNG THÔNG ĐIỆP CẢNH TỈNH SÂU SẮC TRONG *ĐƯỜNG VỀ NHÀ* VÀ *ĐƯỜNG VỀ...* TÁC PHẨM ĐÃ ĐOẠT GIẢI VÀNG THỂ LOẠI CHUYÊN ĐỀ KHOA GIÁO VÀ GIẢI BẠC CHO THỂ LOẠI PHÓNG SỰ NGẮN TẠI LIÊN HOAN TRUYỀN HÌNH TOÀN QUỐC LẦN THỨ 35. PHÓNG VIÊN PHAN THANH PHƯƠNG CHIA SẺ VỀ QUÁ TRÌNH THỰC HIỆN BỘ PHIM NÀY.



*Phỏng vấn người mẹ có con bị bán sang bên kia biên giới*



*Một nhân vật trong Đường về nhà - nạn nhân của nạn buôn người*

\* *Xin được chúc mừng ê kíp vừa đoạt giải Vàng và giải Bạc trong LH THTQ vừa qua. Là những phóng viên trẻ, các bạn có bất ngờ khi được nhận tới 2 giải cao ở sân chơi nghề nghiệp uy tín này?*  
Cả ê kíp đều rất bất ngờ khi cả 2 tác phẩm đều đoạt giải. Khi gửi tác phẩm *Đường về nhà* dự thi ở hạng mục Chuyên đề khoa giáo của Liên hoan Truyền hình, chúng tôi cũng hi vọng được giải nhưng thấy có nhiều tác phẩm cùng hạng mục xuất sắc nên khá hồi hộp. Khi được thông báo *Đường về nhà* đoạt giải Vàng thể loại Chuyên đề khoa giáo và giải Bạc cho *Đường về* ở thể loại phóng sự ngắn, chúng tôi đã không dám tin nữa (cười).

\* *Khá mạo hiểm khi triển khai đề tài “xuong” ở địa bàn miền núi xa như thế, chắc hẳn ê kíp đã gặp nhiều khó khăn, các bạn có thể chia sẻ đôi chút về chuyện hậu trường đáng nhớ khi làm chương trình?*

Một điều khá bất ngờ và ám ảnh chúng tôi là việc các em gái bị lừa bán đi bởi

những người thân quen, ruột thịt - những người mà các nạn nhân không thể ngờ tới.

Việc ghi hình không đơn giản bởi vì chúng tôi phải giấu mặt nạn nhân. Quay phim phải tìm kiếm những góc quay không làm lộ danh tính nạn nhân, nhưng vẫn thể hiện được cảm xúc của họ. Đặc biệt, tìm kiếm, ghi lại được và sử dụng nhiều hình ảnh mang tính biểu tượng để thể hiện nội dung câu chuyện. Đó thực sự là một khó khăn cho quay phim.

Chuyến công tác dài ngày của chúng tôi gần kết thúc nhưng vẫn chưa tìm ra cái kết ấn tượng cho câu chuyện. Đúng lúc này, một sự kiện khiến ai cũng vui và bất ngờ. Đó là, một nạn nhân sau khi thoát về từ bên kia biên giới đã nhận được tin đỗ đại học vào ngành công tác xã hội, đúng theo nguyện vọng của em gái ấy - người muốn dùng chính câu chuyện ác mộng của bản thân để cảnh tỉnh xã hội, giúp cho nạn buôn bán người không còn nữa. Điều đó thực sự ngọt ngào và có ý nghĩa. Chúng tôi vui cho nhân vật và



BTV Thanh Phương (trái)  
Ngọc Bích (phải) nhận giải tại LH THTQ 2015

Phan Thanh Phương và Vương Ngọc Bích đều tốt nghiệp Học viện Báo chí tuyên truyền, cùng đầu quân về VTV4 được 3 năm, tham gia sản xuất các chương trình: *Chân dung cuộc sống, Gặp gỡ khán giả, Núi sông bờ cõi, Cuộc sống vẫn tươi đẹp, Nhìn từ Hà Nội*. Họ đã góp mặt trong nhiều giải thưởng vinh danh nghề nghiệp như giải A, C báo chí quốc gia, giải nhất giải thông tin đối ngoại, giải nhất báo chí toàn quốc về HIV... Thêm hai giải Vàng và Bạc của LH THTQ 2015 chính là động lực lớn để họ tiếp tục sáng tạo và cống hiến những tác phẩm truyền hình có chất lượng, phục vụ khán giả.

cũng là cho chính ê kíp khi tìm được một cái kết trọn vẹn cho chương trình.

✳ *Nạn buôn bán phụ nữ và trẻ em gái qua biên giới đã được báo chí “cày xới” nhiều nhưng các bạn đã chọn cách thể hiện mới mẻ - để cho nhân vật nói lên câu chuyện của chính mình trong Đường về nhà. Các bạn đã tìm kiếm và thuyết phục nhân vật ra sao để họ nói ra những câu chuyện bị bắt cóc*

*li kì, rùng rợn “như trong phim” vậy?*

Chúng tôi nghĩ là ê kíp có nhiều cái duyên với câu chuyện này. Năm ngoái, chính tôi (Thanh

Phương) cũng đã thực hiện đề tài về nạn buôn bán người. Tuy nhiên, năm nay, chúng tôi may mắn tìm được câu chuyện của mẹ con người phụ nữ H'Mông. Chúng tôi thực sự khâm phục mẹ con chị. Cả hai đều rất thông minh, mưu trí, nỗ lực không ngừng để tìm được đường về nhà. Chúng tôi không gặp nhiều khó khăn lắm trong việc thuyết phục nhân vật. Bởi sau khi nói rõ mục đích và thể

hiện mong muốn được lắng nghe, cố gắng tìm được sự đồng cảm với nhân vật, các bạn ấy đã sẵn sàng chia sẻ câu chuyện của mình. Cũng có thể do chúng tôi còn khá trẻ, sự chênh lệch thế hệ, tuổi tác không quá lớn nên việc chia sẻ cũng dễ dàng hơn.

Tuy nhiên, hỏi về những vết thương này thực sự không dễ dàng, có bạn không

muốn nói chuyện, họ muốn quên đi quãng thời gian u tối, cú sốc lớn nhất của thời thiếu nữ. Có những cuộc ghi hình phải kéo dài lâu vì câu trả lời bị gián đoạn,

cảm xúc nghẹn ngào

không nói nên lời... Đôi lúc, chúng tôi cảm thấy rất khó xử, đau lòng khi tiếp tục gọi lại những kí ức mà các bạn ấy muốn quên đi.

*Các bạn đã từng thực hiện những đề tài “nóng” nào khác hay không? Động đến những vấn đề gai góc, ngoài vất vả và còn vô số rủi ro, nguy hiểm rình rập, bạn đã trải qua những áp lực công việc như thế nào?*

Chúng tôi hiện là biên tập viên của phòng chuyên mục Tiếng Việt, ban Truyền hình Đối ngoại. Một trong những công việc chính là sản xuất chương trình *Chân dung cuộc sống*. Đây là một chương trình về các vấn đề nhân quyền ở Việt Nam, nhưng yêu cầu đặt ra là các chương trình luôn phải mang hơi thở cuộc sống. Chính vì thế, việc đi công tác xa, tiếp cận những vấn đề gai góc là việc mà tất cả các biên tập của chương trình đều gặp phải. Chương trình của chúng tôi đề cập đến những câu chuyện liên quan nhiều vấn đề nhạy cảm như: trẻ em bị hiếp dâm, vấn đề liên quan đến tôn giáo, chuyển giới, cộng đồng người đồng tính...

Với những đề tài như thế thì việc liên hệ, thuyết phục không hề dễ dàng. Hơn nữa, làm sao kể câu chuyện của họ chân thực, sống động và thuyết phục nhất. Đó luôn là thử thách, chúng tôi biết rằng, khi vượt qua và hoàn thành nhiệm vụ cũng có nghĩa là sẽ giúp chúng tôi trưởng thành hơn trong nghề nghiệp.

MAI CHI (Thực hiện)

Chúng tôi nghĩ rằng, tất cả giải thưởng đó là dành cho nhân vật, những người đã dũng cảm đối mặt, vượt qua và chia sẻ câu chuyện với mong muốn không ai còn là nạn nhân của nạn buôn bán người nữa.

*Quay phim luôn phải chọn góc quay phù hợp để giấu danh tính của nhân vật*



# Ca sĩ Đinh Hương CHỌN LỐI ĐI RIÊNG

Ả QUÂN *THE VOICE (GIỌNG HÁT VIỆT 2013)* - ĐINH HƯƠNG ĐÃ VÀ ĐANG XÂY DỰNG HÌNH ẢNH CỦA MỘT CA SĨ TRẺ HIỆN ĐẠI, KHÔNG CHẠY THEO SCANDAL MÀ CHỌN CHO MÌNH MỘT LỐI ĐI RIÊNG VỚI CÁ TÍNH ÂM NHẠC RÕ NÉT. CHẠM NGŨ ĐIỆN ẢNH BẰNG MỘT VAI DIỄN THÚ VỊ TRONG *KHÚC HÁT MẶT TRỜI*, ĐINH HƯƠNG ĐỒNG THỜI CHO RA MẮT NHỮNG SẢN PHẨM ÂM NHẠC MỚI TRONG NHỮNG NGÀY CUỐI NĂM 2015.

## “MỐI TÌNH ĐẦU” VỚI ĐIỆN ẢNH

**\* PV:** Sự căng thẳng của bộ phim đầu tiên thường mang lại nhiều cảm xúc, sự hào hứng và vô số kỉ niệm, với Đinh Hương, đó là gì?

**Ca sĩ Đinh Hương:** Kỉ niệm đáng nhớ nhất của Hương có lẽ là khoảnh khắc chia tay đoàn làm phim. *Khúc hát mặt trời* giống như mối tình đầu với điện ảnh nên khi chia tay tôi có cảm giác tiếc nuối khó tả. Bình thường Đinh Hương cá tính và mạnh mẽ như con trai nhưng rồi cũng không kìm nén được cảm xúc, vừa ăn cơm vừa khóc. Khi bị các anh chị trong đoàn làm phim phát hiện và trêu thì thành... mếu máo cười!

**\* Lần đầu tiên đóng phim đã vào vai phản diện, Đinh Hương có lo rằng cộng đồng mạng sẽ “ném đá” mình không? Cảm xúc mà nhân vật mang lại cho bạn là gì?**

Với Hương, Nguyệt Ánh là một vai diễn đáng thương hơn đáng ghét. Chính tuổi thơ gian khó khiến Ánh luôn muốn níu giữ ánh hào quang mà khó khăn lắm mới tạo dựng được. Thế nhưng, hạnh phúc dường như là điều xa xỉ khi Nguyệt Ánh luôn phải sống trong sự dày vò của lương tâm người làm nghệ thuật chân chính... Đánh kẻ chạy đi chứ không ai đánh người chạy lại, Hương tin khán giả cũng có cảm xúc giống Hương!

**\* Trong bộ phim này, bên cạnh những bạn diễn: Nhã Phương, Quang Tuấn, Hoàng Oanh....,**

*Đinh Hương làm sao để không bị lắt át? Bạn học hỏi được điều gì từ những bạn diễn đó?*

Nếu tôi bị lắt át thì cũng là điều hiển nhiên và dễ chấp nhận vì Đinh Hương còn non nớt và thiếu kinh nghiệm diễn xuất trước ống kính. Nhưng Hương đã nỗ lực trong từng phân đoạn, không ngại chia sẻ khó khăn của mình để nhận được sự giúp đỡ, góp ý từ đạo diễn.

**\* Đinh Hương chuẩn bị gì cho mình ngoài khả năng ca hát? Nghề diễn viên có phải là một lối rẽ để bạn tiến sâu và mở rộng hình ảnh bản thân trong showbiz Việt?**

Đinh Hương hiểu hết những hạn chế của bản thân trong việc nỗ lực đưa âm nhạc của mình đến gần công chúng. Với một phong cách âm nhạc còn xa lạ với khán giả, việc đến gần khán giả cần cả quá trình nỗ lực, xây dựng. Điện ảnh là một lối rẽ mới, biết đâu vì thích diễn viên Đinh Hương mà khán giả chịu lắng nghe để rồi đón nhận âm nhạc của mình? Hương sẽ trau dồi thêm về

diễn xuất để mang lại cho mình nhiều cơ hội hơn.

## ÂM NHẠC LÀ CHÂN DUNG NGHỆ SĨ

**\* Sau MV Loving You, Đinh Hương đã tiết lộ nhiều kế hoạch trình làng những sản phẩm âm nhạc mang dấu ấn riêng. Bạn có thể giới thiệu kĩ hơn về chúng?**

Vừa qua, Hương cho ra mắt hai album: *Đinh Hương Sings the Golden Oldies* là tuyển tập những ca khúc kinh điển nhạc quốc tế với nhiều nét mới lạ hơn trong bản phối cũng như cách xử lí; *Love Đinh Hương* kể một câu chuyện tình ngọt ngào, lãng mạn nhưng không kém phần cá tính. Hi vọng, hai album này sẽ là điểm nhấn trong sự nghiệp âm nhạc của Hương. Bên cạnh đó là các chương trình quảng bá album được tổ chức ở TPHCM và Hà Nội.

**\* Vì sao bạn chọn thời điểm cuối năm để cho ra mắt những sản phẩm này?**

Thực ra, Hương muốn cho ra mắt sớm hơn nữa nhưng khó khăn này chồng chất khó khăn khác, cộng với bản tính cầu toàn khiến mình mất hơn hai năm để hoàn thiện dự án này. Cuối cùng thì mọi thứ đã xong xuôi và chỉ chờ đợi ngày được khán giả đón nhận nó.

**\* Điều đó cho thấy sự nỗ lực, chuẩn bị kĩ càng của Đinh Hương để mang đến những sản phẩm âm nhạc hấp dẫn cho khán giả. Bạn muốn nói gì về bản thân thông qua album tự thể hiện những ca khúc mình sáng tác?**

Cứ mỗi lần làm album là Hương lại cảm thấy mình trưởng thành lên rất nhiều. Mọi cung bậc cảm xúc đều chất chứa trong những khoảng thời gian rất dài khiến Hương phải tôi luyện thêm cho mình khả năng chịu đựng và lòng kiên nhẫn. Quả thực, giờ Hương mới thấm

(Xem tiếp trang 48)

HIỀN NGUYỄN

# Ca sĩ Đinh Hương CHỌN LỐI...

(Tiếp theo trang 47)

thía câu nói: “Trưởng thành là một quá trình đau khổ” nhưng Hương thà khổ đau để lớn còn hơn cứ mãi chỉ là một Đinh Hương bé nhỏ!

**\* Để có được những phút giây tỏa sáng trên sân khấu Giọng hát Việt và đến với công chúng âm nhạc, Đinh Hương muốn tri ân đến ai nhiều nhất? Bạn nhớ gì về thời điểm trước khi đến với Giọng hát Việt 2013?**

Người đầu tiên Hương muốn cảm ơn là nhạc sĩ Phương Uyên - Giám đốc âm nhạc chương trình *Giọng hát Việt* mùa đầu tiên. Nếu không có Phương Uyên sẽ

không có Đinh Hương của ngày hôm nay. Chính chị ấy đã chấp nhận cá tính âm nhạc của Hương ở thời điểm mà đi đến bất cứ cuộc thi nào Hương cũng không được trao cơ hội. Trước khi đến với *Giọng hát Việt*, Đinh Hương cũng như những nghệ sĩ “underground” khác đều có những không gian hoạt động nghệ thuật của riêng mình. Không gian đó tuy nhỏ bé nhưng đó là những tháng ngày Hương không thể quên vì được thoải sức là chính mình, được sống hoàn toàn với cá tính âm nhạc của mình.



Đinh Hương trong phim *Khúc hát mặt trời*

**\* Bạn thuộc số ít ca sĩ chọn lối đi riêng, không scandal và không nóng vội đưa ra các sản phẩm âm nhạc. Con đường đó được Đinh Hương vạch sẵn hay được tính toán kỹ lưỡng sau khi giành ngôi Á quân Giọng hát Việt mùa 2?**

Đinh Hương luôn trân trọng mỗi phút giây được xuất hiện trước khán giả. Với Hương, nhìn vào âm nhạc là có thể hiểu được chân dung của nghệ sĩ đó. Đó là lí do Hương luôn chần chừ trong từng sản phẩm âm nhạc vì muốn thông qua các sản phẩm âm nhạc của mình, khán giả có thể cảm nhận được một Đinh Hương luôn chân thành trong cảm xúc, hăng say trong sáng tạo nghệ thuật và trân quý khán giả...

**\* Mãi mê ca hát và những dự định mới, liệu Đinh Hương có “quên” chuyện yêu đương? Mong muốn của bạn về người yêu của mình?**

Sắp tới, Đinh Hương sẽ kể cho khán giả nghe câu chuyện tình yêu của mình thông qua album *Love Đinh Hương*. Bởi vì, tình yêu chính là chất liệu cảm xúc để Hương thực hiện album này...

**\* Xin cảm ơn chúc Đinh Hương thành công hơn!**

HIỀN NGUYỄN (Thực hiện)



CHƯƠNG TRÌNH *GUƠNG MẶT THÂN QUEN NHÍ 2015* ĐÃ KHÉP LẠI VỚI GIẢI NHẤT THUỘC VỀ CẶP ĐÔI HOÀNG QUÂN - KHƯƠNG NGỌC. CHIẾN THẮNG CHUNG CỤC THỂ HIỆN SỰ NỖ LỰC CỦA BÉ HOÀNG QUÂN CÙNG VỚI CHIẾN LƯỢC RẤT THÔNG MINH CỦA CHÀNG NGHỆ SĨ ĐA TÀI KHƯƠNG NGỌC.

# Chiến thắng của nỗ lực & chiến lược

**M**ở đầu mùa giải *Guơng mặt thân quen nhí 2015*, Hoàng Quân là một trong những thí sinh nổi trội. Cùng với Phương Mỹ Chi, Hoàng Quân được dự đoán là ứng cử viên sáng giá cho ngôi vị Quán quân của chương trình. Em thường được biết đến với biệt danh “bé Ben”, là gương mặt diễn viên khá quen thuộc với các chương trình ca nhạc, sân khấu, phim ảnh (*Lừa Phật, Trúng số, Lệnh đêngh phân bạc...*) và là con nuôi của nghệ sĩ Hoài Linh. Đó là chưa kể chiến thắng trước đây của anh Hoài Lâm, cũng là một người con nuôi của Hoài Linh ở chương trình *Guơng mặt thân quen 2013* thật sự là áp lực lớn đối với em.

Qua mười hai đêm thi, với bốn tuần chiến thắng, khán giả đã phần nào nhìn nhận được khả năng biến hóa đa dạng của Hoàng Quân. Nhưng em đã thật sự làm bùng nổ đêm chung kết khi hóa thân thành nghệ nhân dân gian Trọng Quỳnh hát văn châu bát, một trong bộ mẫu 36 giá đồng được Bộ Văn hóa - Thể thao và Du lịch công nhận là di sản văn hóa Việt Nam. Trước đó, có nguồn tin rằng Hoàng Quân sẽ chọn một ca khúc Hàn Quốc với tiết tấu sôi động như phong cách quen thuộc của mình. Nếu đi theo phương án này, có

So với các thí sinh khác thì Hoàng Quân không nổi trội về giọng hát mà thế mạnh của em là khả năng diễn xuất và tính nghệ sĩ. Điều đó rất phù hợp với tiêu chí của chương trình *Guơng mặt thân quen* đề cao khả năng kết hợp diễn và hát, trong đó không thể phủ nhận, phần nhìn chiếm vai trò quan trọng vì đây là chương trình bất chước người nổi tiếng.



lẽ Hoàng Quân đã nhận thất bại như Phương Mỹ Chi.

Không chỉ khoác lên người bộ áo dài the truyền thống, Hoàng Quân còn đánh đàn nguyệt rất điêu luyện. Khán giả càng khâm phục hơn khi Hoàng Quân chỉ có 5 ngày tập đánh đàn mà em đã sử dụng thành thạo loại nhạc cụ dân tộc này. Bản lĩnh sân khấu và khả năng diễn xuất tuyệt vời đã giúp em chinh phục khán giả. Có thể thấy rằng, Khương

Ngọc và Hoàng Quân đã đặt ra chiến lược hoàn toàn đúng đắn cho đêm thi quyết định.

Nghệ sĩ đồng hành cùng với Hoàng Quân là Khương Ngọc đã không phụ lòng khán giả, thể hiện sự thông minh khi xây dựng tiết

mục. Anh không hát mà chỉ đóng vai trò phụ diễn cho Hoàng Quân. Diễn xuất của nhân vật hầu đồng hoàn toàn không làm khó Khương Ngọc. Anh đã thể hiện tốt phần nền để làm bật phần trình diễn của Hoàng Quân. Có thể thấy, Khương Ngọc thật sự hiểu rõ và làm chủ cuộc chơi. Nếu anh hát cùng Hoàng Quân có khi lại “phá hỏng” tiết mục hoặc không đạt được hiệu quả như mong đợi. Khương Ngọc đã chứng tỏ cho khán giả thấy vai trò hỗ trợ thật sự của mình là nâng tầm cho thí sinh nhí bằng nhiều cách, chứ không nhất thiết phải song ca. Với khuôn mặt thông minh, lém lỉnh, Hoàng Quân may mắn có được sự hỗ trợ đắc lực khi đến với nghề. Nhưng bản thân cậu bé 10 tuổi này đã khiến khán giả tâm phục khẩu phục với những nỗ lực, sáng tạo hết mình với nghề qua những thử thách mà em luôn đặt ra cho mình trong hành trình nghệ thuật.

LƯU PHƯƠNG

# Thần tượng Bolero sẽ nhiều màu sắc

**NHẠC SĨ MINH VY, GIÁM ĐỐC ÂM NHẠC CỦA THẦN TƯỢNG BOLERO MÙA ĐẦU TIÊN CHIA SẺ, KHÁC VỚI NHỮNG GÌ MỌI NGƯỜI VẪN NGHĨ VỀ SỰ SẴN SÚA CỦA DÒNG NHẠC BOLERO, CHƯƠNG TRÌNH SẼ MANG MÀU SẮC VUI TƯƠI. VỚI DÀN HUẤN LUYỆN VIÊN THỰC LỰC, KHÁN GIẢ CÀNG TIN TƯỞNG VÀO SỨC HẤP DẪN CỦA CHƯƠNG TRÌNH.**



**\* PV:** *Tình tạo được tiếng vang rất lớn với các chuỗi chương trình như: Mưa bụi, Tình khúc vượt thời gian, Tự tình quê hương..., trong vai trò Giám đốc âm nhạc của Thần tượng Bolero, anh sẽ xây dựng chương trình như thế nào?*

Quan điểm của tôi khi xây dựng chương trình này là, phải làm sao để người xem nhận ra được đây là dòng nhạc chính thống của Việt Nam. *Thần tượng Bolero* sẽ mang nhiều màu sắc để khán giả dù ở

độ tuổi nào cũng có thể cảm nhận được. Tôi đã có 20 năm ấp ủ ý tưởng cho một chương trình như thế

này, thêm vào đó còn có sự đầu tư rất nghiêm túc của nhà sản xuất và sự góp sức của 4 huấn luyện viên tài năng. Với tất cả những điều đó, tôi có thể khẳng định rằng, *Thần tượng Bolero* là một sân chơi đẳng hoàng cho các thí sinh và sẽ công hiến những tiết mục nghệ thuật tử tế cho khán giả.

Tôi mong đây sẽ là một chương trình nghiêm túc, tử tế, nơi những tâm hồn yêu nhạc có thể đồng điệu cùng nhau.

**\* Dù chưa lên sóng nhưng chương trình đã nhận được rất nhiều kỳ vọng của khán giả, đó có là áp lực đối với anh?**

Vấn đề không phải là áp lực mà là do mình tâm huyết đến đâu. Với cá nhân tôi, khi quyết định nhận chương trình này đã gác lại toàn bộ công việc của công ti, gia đình, thậm chí cả thời gian nghỉ ngơi để sống trọn vẹn với nó. Điều thú vị là 4 huấn luyện viên có thể mạnh

riêng: Quang Dũng sẽ phụ trách dòng nhạc trữ tình sang trọng, Đan Trường phụ trách mảng dân ca miền Nam, anh Quang Linh sẽ lo về mảng trữ tình Huế

còn Cẩm Ly là trữ tình miền Nam và những ca khúc nhạc xưa. Bốn màu sắc này hòa quyện vào nhau chắc chắn sẽ làm nên một nét riêng vô cùng độc đáo.

**\* Tiêu chí của chương trình là sang trọng và đẳng cấp, anh sẽ chọn bài và dàn dựng như thế nào để đảm bảo được tiêu chí này?**



Nhạc sĩ Minh Vy và vợ, ca sĩ Cẩm Ly

Bên cạnh sân khấu được thiết kế hiện đại, hoành tráng, ban nhạc chơi trực tiếp hoàn toàn, ban tổ chức còn mời thêm 8 vũ công nước ngoài để múa phụ họa. Các thí sinh sau khi được lựa chọn sẽ được học luyện thanh, học giải phóng hình thể, chăm sóc sắc đẹp và có cả nhà thiết kế riêng. Với một hình ảnh hoàn hảo nhất có thể khi bước lên sân khấu cộng với sự dàn dựng công phu sẽ giúp các thí sinh thoải mái thể hiện phần thi của mình.

**\* Số lượng các ca khúc Bolero không nhiều, các sáng tác mới lại hiếm khi chạm được tới trái tim người nghe, điều đó có làm khó anh khi chọn bài cho các thí sinh?**

Trong tay tôi hiện đang có 700 ca khúc được đánh giá là hay, đủ để làm 4 mùa

Thần tượng Bolero liên tiếp. Đó là thành quả mà tôi tích lũy được trong suốt 20 năm nghiên cứu về dòng nhạc này.

**\* Anh đánh giá thế nào về chất lượng thí sinh mùa đầu tiên này?**

Tôi hoàn toàn yên tâm về các thí sinh. Bước đầu có thể nhìn ra được khoảng 15 - 20 người rất có triển vọng. Tất nhiên, cần phải đào tạo thêm và quan sát nhiều hơn nữa sự phát triển của họ.

**\* Hai năm gần đây, dòng nhạc Bolero bắt đầu trở lại mạnh mẽ, theo anh nguyên nhân của sự trở lại này là gì?**



Bộ tư giám khảo của Thần tượng Bolero

Vì đó là dòng nhạc chính thống của Việt Nam, là tâm tư, tình cảm của mọi người.



Họp báo chương trình Thần tượng Bolero

Nhạc trữ tình có lúc thăng lúc trầm nhưng không bao giờ mất đi cả. Vài năm gần đây, dòng nhạc này quay trở lại mạnh mẽ vì sự du nhập của nhạc Hàn, nhạc Nhật với những ca từ không được đẹp cho lắm, không còn lãng mạn và thơ mộng nữa. Vì vậy, người ta mới bắt đầu tìm về với dòng nhạc trữ tình, quê hương, khoác cho nó một cái áo mới, trẻ trung, hiện đại hơn.

**\* Mục đích của Thần tượng Bolero còn là lời tri ân tới những nhạc sĩ nổi tiếng thuộc dòng nhạc trữ tình quê hương, anh**

**sẽ thể hiện điều này trong phần dàn dựng như thế nào?**

Ngay phần mở đầu sẽ dành thời gian để tôn vinh các nhạc sĩ có nhiều đóng góp cho dòng nhạc này. Nhiều người trong số họ không còn nữa, cũng có những người đang sống ở nước ngoài. Tôi đã đi nhiều nơi, xuống cả Gò Công, Tiền Giang, Đồng Tháp... và mời được một số nhạc sĩ gạo cội góp mặt trong chương trình.

**\* Xin cảm ơn anh!**

THU TRANG  
(Thực hiện)

## NHỮNG LƯU Ý VÀ HƯỚNG DẪN ĐỂ ĐIỀU TRỊ KHẢN TIẾNG HIỆU QUẢ

Danh Tùng

**“Tại Mỹ, theo thống kê ở cùng một thời điểm thì có khoảng 20 triệu người bị khản tiếng và cứ 3 người thì có 1 người gặp phải tình trạng này trong đời”. Bác sĩ Richard M. Rosenfeld, tác giả của các hướng dẫn về điều trị khản tiếng - Chủ tịch của Viện Sức khỏe Tai-mũi-họng và Giải phẫu cổ, Mỹ (AAO-HNSF) phát biểu.**

**Tại sao cần phải có hướng dẫn điều trị khản tiếng?**

Cho đến nay, AAO-HNSF là tổ chức đầu tiên và duy nhất phát hành hướng dẫn cách thực hành lâm sàng về điều trị khản tiếng, nhằm chẩn đoán bệnh chính xác để đưa ra phương pháp điều trị phù hợp, hiệu quả.

Để điều trị khản tiếng hiệu quả, bác sĩ Richard M. Rosenfeld đã đưa ra một số hướng dẫn sau đây:

Nếu khản tiếng kèm theo đau họng, khó thở, khó nuốt kéo dài, nguy cơ là khối u thanh quản, ung thư thanh quản hoặc tác dụng phụ của thuốc.

Soi thanh quản là việc làm cần thiết trước khi chẩn đoán bằng hình ảnh nếu khản tiếng kéo dài hoặc không xác định rõ nguyên nhân.

Không nên dựa vào phương pháp chụp cắt lớp vi tính (CT) hoặc cộng hưởng từ (MRI) để kết luận về tình trạng khản tiếng.

Thuốc chống trào ngược dạ dày-thực quản chỉ dùng khi người bệnh có dấu hiệu của chứng ợ nóng hoặc trào ngược, hay phát hiện ra viêm thanh quản trong quá trình nội soi.

Phẫu thuật được chỉ định cho những bệnh nhân bị nghi ngờ mắc ung thư, có khối u, hoặc bất thường ở cơ dây thanh âm.



Khản tiếng gây nhiều khó khăn trong giao tiếp

Phòng ngừa khản tiếng bằng cách tránh các chất kích thích, nên dùng dụng cụ khuếch đại âm thanh khi nói nhiều và nói to...

“Hy vọng rằng, những nguyên tắc này sẽ giúp các bác sĩ phát hiện sớm các vấn đề về họng và giảm bớt chi phí chăm sóc sức khỏe”, bác sĩ Rosenfeld nói.

**Tại Việt Nam, cách phòng ngừa và điều trị khản tiếng như thế nào?**

Tại Việt Nam, người bệnh cũng có thể tham khảo hướng dẫn của bác sĩ Richard M. Rosenfeld. Mặt khác, giới chuyên gia cũng đã tận dụng nguồn thảo dược dồi dào, sẵn có trong tự nhiên để bào chế thành một loại thực phẩm chức năng viên uống tiện lợi. Sản phẩm có thành phần chính là cây rê quạt, kết hợp với một số thảo dược khác, giúp ngăn ngừa và giảm các triệu chứng viêm đường hô hấp trên mạn tính như viêm thanh quản, viêm amidan, khản tiếng, mất tiếng, giảm sung, làm trong sáng giọng nói.

Tham khảo hướng dẫn điều trị khản tiếng của bác sĩ Rosenfeld và sử dụng các sản phẩm thảo dược ở Việt Nam là cách độc đáo, giúp mọi người tránh xa khản tiếng cũng như các bệnh về thanh quản.

### THỰC PHẨM CHỨC NĂNG VIÊN NÉN TIÊU KHIẾT THANH - GIÚP GIỌNG NÓI TRONG SÁNG HƠN

Tiêu Khiết Thanh là thực phẩm chức năng với thành phần thiên nhiên như: rê quạt, bán biên liên, bồ công anh, sói rừng có tác dụng giúp ngăn ngừa và giảm các triệu chứng viêm đường hô hấp trên mạn tính như viêm thanh quản, viêm amidan, khản tiếng, mất tiếng, hỗ trợ các biện pháp điều trị tiêu viêm, giảm sung, giảm viêm thanh quản, giúp làm trong sáng giọng nói.

# Kì tích của BƯỚC NHẢY NGÀN CÂN

**GIẢM CÂN HIỆU QUẢ NHẤT (40,7 KG TƯƠNG ĐƯƠNG VỚI 32,2% TRỌNG LƯỢNG CƠ THỂ TRONG VÒNG HƠN 3 THÁNG), ĐƯỢC KHÁN GIẢ BÌNH CHỌN NHIỀU NHẤT (36%) NHƯNG VÌ CÒN NHIỀU HẠN CHẾ VỀ KHẢ NĂNG VŨ ĐẠO NÊN THỦY TIÊN CHỈ VỀ NHÌ, SAU MỘT NGỌC SƠN XUẤT SẮC TRONG CÁC BÀI NHẢY. VỚI CÔ GÁI 20 TUỔI, TỪNG NẶNG TỚI 127 KG, HÀNH TRÌNH CÙNG BƯỚC NHẢY NGÀN CÂN ĐÃ QUÁ MỈ MÃN.**

**\*** Để quyết định công khai thân hình và quá trình giảm cân trên sóng truyền hình, Thủy Tiên có phải suy nghĩ nhiều không?

Tôi là con gái, lại nặng tới hơn 100 kg thì cũng phải suy nghĩ nhiều. Tôi cũng lường trước được rằng có người sẽ yêu mến mình, đồng cảm, ủng hộ nhưng cũng sẽ có người chê cười. Nhưng từ lâu, tôi đã quen với việc cố gắng để những bình luận tiêu cực phía sau mình. Tôi đến với *Bước nhảy ngàn cân* (BNNC) để tìm động lực quyết liệt giảm cân sau nhiều lần giảm rồi lại tăng và cũng một phần vì ham vui, muốn thử sức.

**\*** Nhìn lại chặng đường đầy thử thách, thấm đẫm mồ hôi, không thiếu nước mắt cho đến khi chạm tới vị trí Á quân, Thủy Tiên đón nhận kết quả như thế nào?

Phải thú thực rằng, so với các thí sinh tham gia BNNC, có thể xem như tôi không biết nhảy: nhịp lúc nào cũng lẫn lộn và khả năng nhớ bài thì rất kém. Ở vòng loại, tôi còn không tin mình được chọn. Có lẽ, chỉ vì cân nặng của tôi quá áp đảo và ban tổ chức tìm thấy ở mình nét ngộ nghĩnh, dễ thương nào đó phù hợp với chương trình nên mới cho vào. Tôi không quan tâm nhiều đến giải thưởng vì điều mà tôi thực sự mong muốn là giảm cân và được yêu mến thì BNNC đã mang lại quá trọn vẹn. Khép lại đêm chung kết, tôi chỉ tiếc



nuối làm sao được quay lại những ngày mệt mà vui đó. Gia đình thì lại tiếc sao chương trình ngắn thế, giá như kéo dài vài tháng nữa biết đâu Thủy Tiên lại có thân hình chuẩn!

(cười)

**\*** Và cũng lưu luyến phải chia tay người bạn nhảy thân thiết Sơn Lâm, phải không?

Sơn Lâm là người nhỏ con nhất so với các bạn nam trong chương trình nên có thể hiểu được bạn ấy đã cố gắng “chịu” tôi đến mức nào. Khi biểu diễn, cặp của tôi là třeo ngoe nhất vì phần bê đỡ toàn do tôi phụ trách. Vậy mà đến giờ Lâm vẫn còn bị đau lưng đấy! (cười). Tôi chưa thấy bạn nhảy nào nhiệt tình như Lâm, luôn nhắc nhở, động viên tôi. Khi chia tay bạn ấy cũng dặn dò và yêu cầu tôi hứa sẽ không được tăng cân trở lại. Với tôi, lời hứa này “nặng” lắm đấy ạ!

**\*** Tất cả các thí sinh của BNNC đều rất nỗ lực cải thiện cân nặng qua mỗi tuần nhưng khó ai đạt được đến thành tích khó tin như Thủy Tiên. Bí quyết nằm ở đâu vậy?

Trước đây tôi không kiên trì, thiếu ý chí nên cứ giảm được rồi lại tăng vèo vèo. Mỗi lần đói quá lại tặc lưỡi ăn một chút thôi, mai nhịn. Bố mẹ tôi cũng thường xuyên động viên tôi giảm cân nhưng khi thấy con có dấu hiệu xiu vì đói thì lại thương, lại kêu ăn. Cứ như vậy tạo nên vòng luẩn quẩn khiến tôi không thoát được thân hình nặng nề lên tới gần 130 kg như vậy. Bước vào BNNC, chúng tôi phải ăn theo chế độ dinh dưỡng nghiêm ngặt toàn thịt nạc, rau, cá luộc, ngoài ra phải tập gym và tập nhảy rất nhiều. Động lực của tôi được tăng lên khi hàng ngày được chứng kiến sự tận tâm, kiên nhẫn của bạn nhảy Sơn Lâm. Có động tác bạn dạy cho tôi tới cả mấy chục lần để nhớ được bài. Ban đầu tôi căng thẳng



lắm vì Sơn Lâm là Quán quân cuộc thi *So You Think You Can Dance*, nếu mình kém cỏi, không cố gắng thì ảnh hưởng đến bạn ấy rất nhiều. Ngày nào Sơn Lâm cũng nhắc nhở tôi tập, thách đố tôi giảm cân, nhắc nhiều đến nỗi tôi bị cuốn theo và giảm được số cân không thể ngờ.

**\* Qua mỗi tuần thi, khán giả có thể chia sẻ với Thủy Tiên niềm vui có được số điểm cao từ giám khảo, thành tích cải thiện cân nặng qua từng tuần. Ngoài ra, Thủy Tiên còn có niềm vui nào khác?**

Giờ tôi được thoải mái mặc đồ hơn rồi, có thể chọn mua những bộ quần áo đẹp ngoài cửa hàng chứ không như trước đây, chỉ toàn đồ may. Đêm chung kết, anh Nam Trung mang tới nhiều trang phục rất đẹp và tôi đã chọn chiếc váy đỏ mà trước giờ không bao giờ nghĩ mình có thể vận lên người.

**\* Tạo nên kỉ tích tại BNNC, sau này Thủy Tiên đặt ra cho mình quyết tâm như thế nào để không bước vào vòng luân quản như trước nữa?**

Gần 4 tháng đồng hành cùng chương

trình, tôi đã rèn được thói quen tập luyện, rèn được bản lĩnh, ý chí và nắm được nhiều phương pháp ăn uống, các bài tập. Rồi BNNC trở về đời thường sẽ khó lòng đạt được kết quả như trước nhưng tôi tự hứa với mình phải duy trì việc giảm cân. Tôi đặt ra từng mốc nhỏ nhỏ để chinh phục. Anh trai của tôi cũng thừa cân, về nhà chuyển này, hai anh em sẽ cùng nhau tập luyện cho có thêm động lực. Hiện tại, tôi đang học khóa Diễn viên tại trường Sân khấu - Điện ảnh nên càng cần quyết tâm cải thiện vóc dáng.

**\* Đã khi nào Thủy Tiên từng nghĩ nên theo một hướng đi khác thay vì con đường nghệ thuật vốn có nhiều đòi hỏi khắt khe về ngoại hình?**

Từ nhỏ, tôi đã mê làm diễn viên. Đam mê đã ở trong tim nên dù khó khăn tôi cũng cố gắng theo đuổi. Khi bị hụt vai, bị đứng ngoài cơ hội đóng những vai mình yêu thích, tôi hiểu đó là vì ngoại hình của mình



không phù hợp. Tôi buồn lắm và lao vào giảm cân nhưng ý chí chưa đủ mạnh. Tôi thử sức với các vai nhỏ nhỏ thiên về hài trong các đĩa hài Tết, một số phim truyền hình như *Đi qua mùa nắng* (VTV6) để

thỏa đam mê chứ thực tâm tôi vẫn muốn được thể hiện khả năng qua các nhân vật nhiều màu sắc, nhiều đất diễn.

**\* Xin cảm ơn Thủy Tiên!**

PHƯƠNG HUYỀN  
(Thực hiện)

## BỆNH ZONA LÀM TĂNG NGUY CƠ MẮC ĐỘT QUY NÃO

Minh Trí

**Là một bệnh ngoài da do nhiễm virus, bệnh zona thường chỉ được chú ý bởi những tác động tới ngoại hình. Tuy nhiên, ít ai ngờ rằng nếu bạn từng mắc zona lúc trẻ tuổi thì sau đó, đột quy não sẽ có cơ hội tấn công bạn dễ dàng hơn.**

### NGƯỜI TRẺ TUỔI MẮC BỆNH ZONA DỄ BỊ ĐỘT QUY

Bác sĩ Judith Breuer (Đại học London, Anh) cùng các cộng sự đã thực hiện nghiên cứu trên 319.200 người dân Anh có cùng độ tuổi bao gồm: 213.200 người không mắc bệnh zona; 106.000 người bị zona và khỏi bệnh.

Sau khi loại trừ những yếu tố khác gây đột quy thì các nhà khoa học thấy rằng: 74% số người dưới 40 tuổi bị đột quy đã từng mắc zona. Tỷ lệ bị đột quy não là 0,12% ở nhóm người không có tiền sử mắc zona, và con số này lên tới 0,21% ở nhóm đã từng bị zona. Trên 50% số người dưới 40 tuổi đã từng mắc zona bị nhồi máu cơ tim và họ cũng có nguy cơ thiếu máu cục bộ thoáng qua cao gấp 2,4 lần. Đối với nhóm trên 40 tuổi đã từng mắc zona thì có khoảng 15% bị thiếu máu cục bộ thoáng qua và 10% bị nhồi máu cơ tim. Như vậy, những người trong độ tuổi từ 18 đến 40 đã từng mắc zona có nguy cơ cao bị đột quy, nhồi máu cơ tim.

### LỰA CHỌN SẢN PHẨM THIÊN NHIÊN CHỨA NANO BẠC ĐỂ ĐẨY LÙI BỆNH ZONA

Việc chữa trị và ngăn chặn bệnh zona tái phát là điều cần thiết để bảo vệ sức khỏe toàn trạng, trong đó



Ảnh minh họa

có phòng ngừa nguy cơ đột quy. Tại Việt Nam, hiện nay, sự ra đời của các sản phẩm bôi ngoài da nguồn gốc thiên nhiên đã đáp ứng phần nào mong mỏi của người bệnh mà tiêu biểu là gel làm sạch da chứa nano bạc. Được biết đến bởi công dụng tiêu diệt mọi virus, vi khuẩn gây bệnh, nano bạc là trợ thủ đắc lực trong việc điều trị các bệnh ngoài da như zona, thủy đậu, tay chân miệng... Sản phẩm này còn có sự góp mặt của dịch chiết xoan Ấn Độ, chitosan nên giúp làm lạnh da nhanh chóng, không để lại sẹo và vết thâm.

Việc điều trị zona bằng cách thoa gel làm sạch da chứa nano bạc mỗi ngày giúp bạn không còn phải lo lắng về nguy cơ tái phát zona hay biến chứng sang đột quy trong tương lai.

### GEL LÀM SẠCH DA SUBẠC - GIẢI PHÁP TOÀN DIỆN ĐỐI VỚI BỆNH NGOÀI DA DO NHIỄM VIRUS

Gel làm sạch da Subac có thành phần chính là nano bạc với tác dụng sát khuẩn, vô hiệu hóa sự phát triển của vi sinh vật và làm lành vết thương, kết hợp cùng nhiều dược liệu quý khác như: dịch chiết xoan Ấn Độ (neem, cây sấu đầu), chitosan... Sản phẩm giúp làm sạch, sát khuẩn, phòng ngừa viêm niêm mạc miệng, điều trị các bệnh ngoài da do nhiễm virus như: herpes, thủy đậu, zona, tay chân miệng, sởi; giúp tái tạo da, ngăn hình thành sẹo trong các trường hợp bỏng nhẹ, vết côn trùng cắn, muỗi đốt... độ an toàn cao, rất phù hợp với đối tượng là trẻ nhỏ.

Điện thoại tư vấn: 04.3775 7240/ 08.62647169

Truy cập trang web:

<http://benhvirus.com> để biết thêm thông tin.



NGÂN HÀ

MC - BTV NGÂN HÀ CÔNG TÁC TẠI BAN TRUYỀN HÌNH TIẾNG DÂN TỘC ĐÃ TỪ BỎ ƯỚC MƠ TRỞ THÀNH MỘT LUẬT SƯ ĐỂ THEO NGHIỆP TRUYỀN HÌNH BỒI CÔ ĐÃ BÉN DUYÊN NGHỀ BÁO NGAY TỪ LẦN ĐẦU TIÊN ĐẾN TRƯỜNG QUAY THỬ DẪN CHƯƠNG TRÌNH.

## Hạnh phúc khi được làm công việc yêu thích

\* Xin chào Ngân Hà, được biết bạn tốt nghiệp Khoa Luật - Đại học Quốc gia Hà Nội, vậy tại sao bạn lại rẽ ngang sang truyền hình?

- Tôi sinh ra trong một gia đình có truyền thống văn chương. Ông nội là nhà nghiên cứu văn hóa dân gian, còn cha tôi là nhà báo vừa là luật gia. Từ nhỏ, tôi đã yêu thích và gắn bó với môn Văn. Khi lựa chọn trường đại học, tôi đăng kí thi ngành luật vì muốn hướng đến một môi trường năng động, lối suy nghĩ logic và cuộc sống công bằng, dám đấu tranh cho những điều bất bình đẳng.

Mối duyên đến với truyền hình của tôi rất tình cờ. Khi đang chuẩn bị bảo vệ khóa luận tốt nghiệp đại học, tôi đã được mời thử dẫn chương trình cho các bản tin kinh tế của Đài PT-TH Hà Nội. Mẹ động viên tôi tham gia, bởi đây là cơ hội hiếm có. Giây phút đầu tiên tại trường quay, ngồi trước màn

hình cue (bảng chạy chữ hỗ trợ cho người dẫn), tôi đã cảm nhận được sự gần gũi, thân thuộc như đã gắn bó từ lâu. Vào thời khắc đó, tôi nghĩ, đây chính là con đường mình sẽ đi và đến tận cùng.

Thật ra, luật và báo là hai ngành gần gũi, bổ sung và hỗ trợ cho nhau rất tốt. Kiến thức luật cho tôi nhiều thuận lợi trong quá trình làm việc, nhất là khi dẫn tọa đàm về chính sách, pháp luật. Cái khó là tôi phải học từ đầu kiến thức căn bản về truyền hình để trở thành một biên tập viên đa năng, vừa sản xuất, dựng bài, vừa dẫn chương trình. Dù là làm luật hay làm báo, mục đích cuối cùng của tôi vẫn là góp tiếng nói làm thay đổi cuộc sống của những người yếu thế. Người truyền cảm hứng để tôi hướng đến mục tiêu đẹp đẽ ấy là cha tôi.

\* Có ý kiến cho rằng, người dẫn chương trình có thể sẽ nhàn hơn các công đoạn khác mà dễ nổi tiếng. Thực tế thì công việc của bạn ra sao?

Tại phòng Tin tức, Ban Truyền hình tiếng dân tộc nơi tôi đang làm việc, các biên tập viên đều dẫn chương trình. Đó cũng là xu thế, yêu cầu chung của



các kênh truyền hình hiện nay. Chúng tôi tham gia vào tất cả các công đoạn: sản xuất tin bài, biên tập bản tin và dẫn. Hơn ai hết, MC là người hiểu nội dung, linh hoạt chỉnh sửa

những sai sót trong quá trình biên tập để chuyển tải đến công chúng thông qua ngôn ngữ nói, ngôn ngữ cơ thể, thái độ, tình cảm của mình. Ngay trong việc dẫn cue, làm sao để ánh mắt nhìn cue được tự nhiên, giao lưu linh hoạt với khán giả, bày tỏ được thái độ của người dẫn theo từng nội dung thông tin là một quá trình khổ luyện mà bản thân mỗi người dẫn cần chú ý luyện tập mỗi ngày.

\* Ngân Hà là một trong những MC rất chịu khó làm mới mình. Bí quyết để tạo dấu ấn với khán giả của bạn là gì?

- Tôi luôn cố gắng thử sức ở nhiều dạng chương trình khác nhau và nỗ lực nâng cao năng lực chuyên môn để hoàn thành tốt nhiệm vụ được giao. Bí quyết của tôi là “biên hình” theo từng yêu cầu. Với chương trình văn hóa, tôi thường mặc trang phục áo dài, sử dụng nụ cười tươi và chất giọng mềm mại. Với chương trình chính luận, tôi mặc vest, tông giọng trầm và nét mặt nghiêm túc, chững chạc. Tôi đã tham gia khóa học luyện thanh với giảng viên Học viện âm nhạc quốc gia để mở rộng tông giọng và học cách giữ giọng, vì giọng của tôi mảnh và yếu. Nay tôi có thể thay đổi tông giọng cho phù hợp với chương trình. Bí quyết thứ hai là tôi luôn chuẩn

bị kiến thức nền về chủ đề mình dẫn đến có thể chủ động dẫn dắt câu chuyện.

\* **Tần suất lên hình nhiều, có lúc nào bạn cảm thấy stress vì công việc?**

- Được làm công việc mình yêu thích là một hạnh phúc đối với tôi. Mỗi ngày, ngồi trước máy quay với những thông tin thời sự nóng hổi, những câu chuyện thú vị về mọi lĩnh vực trong đời sống xã hội khiến tôi thấy cuộc sống của mình có ý nghĩa.

Tôi thường xuyên dẫn 4 - 6 chương trình/ngày, thậm chí có ngày dẫn 5 - 6 chương trình tọa đàm 30 phút. Để sắp xếp được thời gian làm việc phù hợp, giữ được khuôn mặt luôn tươi tắn, giọng nói ổn định trong suốt thời gian ghi hình là điều luôn khiến tôi phải đau đầu. Nhưng may mắn là đến giờ mọi thứ vẫn ổn, tôi vẫn đảm bảo được chất lượng công việc ngay cả trong khoảng thời gian sức khỏe không tốt.

\* **Bạn có ngưỡng mộ người dẫn chương trình nào đó và soi mình vào để học hỏi kinh nghiệm?**

- Tôi trúng "tiếng sét" với truyền hình, với nghề MC từ giây phút đầu tiên được trải nghiệm trong trường quay, chứ không phải vì ngưỡng mộ một "thần tượng" mà

MC - BTV Ngân Hà không chỉ lên hình cho bản tin Thời sự mà còn giữ sóng ở nhiều chuyên mục như: *Bản tin thị trường, Hành trình cuộc sống, Thông tin chính sách - pháp luật, Trang văn hóa, tọa đàm: Chuyện từ chính sách, Sức khỏe vàng...* trên sóng VTV5. Trước đó, cô là gương mặt quen thuộc của Truyền hình *Ví trẻ em*. Ngân Hà tạo được ấn tượng tốt đẹp trong lòng khán giả bởi lối dẫn dung dị, gần gũi, thông minh, duyên dáng.

quyết tâm theo đuổi. Nhưng khi vào nghề rồi, tôi mong muốn làm chủ những chương trình mà mình dẫn, có được phong thái tự tin như các bậc tiền bối, các anh chị đi trước.

\* **Khi ngành truyền hình đang đứng trước xu thế hội nhập, theo bạn đâu là những yếu tố quan trọng để có thể trở thành một BTV - MC không thua kém các đồng nghiệp ở các hãng truyền hình nổi tiếng trên thế giới?**

- BTV - MC là cầu nối giữa chương trình và công chúng, mỗi điều được đề cập đều phải chính xác và phù hợp với nhu cầu tiếp nhận của khán giả. Do vậy, yếu tố đầu tiên bắt buộc phải có là kiến thức nền

về các lĩnh vực của đời sống xã hội. Trong đó, ngoại ngữ là một thế mạnh giúp người dẫn chương trình dễ dàng kết nối với công chúng, dễ dàng tiếp cận với các thông tin quốc tế cần thiết cho công việc.

Ngoài ra, Việt Nam là một nước Á Đông giàu truyền thống. Do vậy, tôi quan niệm, hội nhập với thế giới là tất yếu khách quan nhưng không thể quên đi những giá trị văn hóa, tinh thần vốn có của dân tộc. Việc định hướng tư tưởng cho công chúng mà không làm ảnh hưởng đến thuần phong, mỹ tục là yếu tố tối quan trọng mà mỗi MC đều phải tâm niệm.

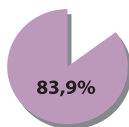
Cuối cùng, phong cách làm việc chuyên nghiệp của một BTV - MC như đảm bảo đúng giờ, có tinh thần trách nhiệm phối hợp với êkíp sản xuất, kỹ năng dẫn trực tiếp, sự linh hoạt, khả năng ứng biến... là những yêu cầu cần có và phải được rèn luyện mỗi ngày.

MAI CHI  
(Thực hiện)

## Vì sao mọi người thích chọn kem đánh răng từ dược liệu?

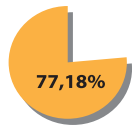
**THEO KHẢO SÁT ĐA SỐ NGƯỜI THÍCH KEM ĐÁNH RĂNG TỪ DƯỢC LIỆU**

**KHẢO SÁT TẠI NHẬT**



83,9% người trung niên được hỏi muốn dùng kem đánh răng có nguồn gốc thảo dược tự nhiên

**KHẢO SÁT CỦA DƯỢC PHẨM HOA LINH TẠI VIỆT NAM**



77,18% người tiêu dùng được hỏi mong muốn sử dụng kem đánh răng từ thảo dược

Vì 72,9% người tiêu dùng tin rằng kem đánh răng dược liệu an toàn hơn và chăm sóc, bảo vệ răng lợi tốt hơn, phòng ngừa nhiều bệnh hơn so với kem đánh răng thông thường

### Ý KIẾN CỦA CHUYÊN GIA

Răng lợi cũng như các bộ phận khác của cơ thể cần được nuôi dưỡng mới phát triển khỏe mạnh.

Bên trong răng là buồng tủy, là phần trung tâm quan trọng nhất của răng, tại đây chứa hệ thống mạch máu và dây thần kinh. Lợi là phần ôm lấy thân răng, giữ răng vững chắc. Hệ thống mạch máu ở tủy răng và lợi giúp vận chuyển calci, photpho, oxy đến nuôi dưỡng răng lợi, còn dây thần kinh giúp cho răng có cảm giác. Vì vậy chỉ làm sạch răng lợi bên ngoài là chưa đủ để răng chắc khỏe, cần phải nuôi dưỡng, tái tạo răng lợi từ bên trong hàng ngày.

Cách tốt nhất để răng chắc khỏe và không rụng răng sớm là phải biết cách bổ sung dưỡng chất cho răng, đảm bảo các mạch máu ở tủy răng và lợi lưu thông tốt bằng cách: có chế độ ăn uống hợp lý, đủ dinh dưỡng, phải lựa chọn kem đánh răng có thành phần từ thảo dược tự nhiên an toàn thường dùng để chăm sóc răng miệng, tránh ăn đồ ăn quá nóng hoặc quá lạnh và trên hết phải biết phòng ngừa các bệnh viêm lợi, viêm quanh răng, sâu răng vì những bệnh này dễ gây tình trạng mất răng.

Sử dụng kem đánh răng từ dược liệu tự nhiên là lựa chọn tốt vừa làm sạch răng lợi, vừa an toàn hơn, chăm sóc và bảo vệ răng lợi tốt hơn, phòng ngừa nhiều bệnh so với kem đánh răng thông thường.

### Một số dược liệu hay dùng để chăm sóc răng miệng:

*Hoa hòe: Giảm chảy máu chân răng, hoạt huyết*

*Vỏ quả cau: Trắng răng, chắc chân răng*

*Một dược: Chống viêm*

*Cam thảo: Ngừa viêm*

*Bạc hà: Khử mùi*

*Đinh hương: Kháng khuẩn, khử mùi, hoạt huyết*

*Muối tinh khiết: Kháng khuẩn, lành vết loét*

*Keo ong: Kháng khuẩn*

*Tinh chất rễ cây Ratany: Săn se, kháng khuẩn*

**KEM ĐÁNH RĂNG DƯỢC LIỆU**

# Ngọc Châu

**Ngăn ngừa đau răng, viêm lợi, tụt lợi, chảy máu chân răng**

Sau nhiều năm nghiên cứu Đội ngũ chuyên gia của Công ty Dược phẩm Hoa Linh đã bào chế thành công kem đánh răng dược liệu Ngọc Châu từ tinh chất dược liệu như: Một dược, Đinh hương, Vỏ Cau, Cam thảo, ....., bổ sung thêm vitamin và muối Các dược liệu tác dụng hiệp đồng lên cả răng và lợi, không chỉ làm sạch, bảo vệ bên ngoài mà còn giúp nuôi dưỡng răng lợi chắc khỏe từ gốc. Kem đánh răng dược liệu Ngọc Châu phòng ngừa viêm lợi, tụt lợi, chảy máu chân răng, viêm quanh chân răng, sâu răng, đau nhức răng hiệu quả.

**DƯỢC PHẨM HOA LINH**  
Uy tín chất lượng để phát triển bền vững

ĐC: B19, D6 KĐT mới Cầu Giấy, P. Dịch Vọng, Q. Cầu Giấy, Tp. Hà Nội  
ĐT: 04.37676986 \* Fax 04.37556478 \* ĐT tư vấn: 04.37676976  
Website: duochoa linh.vn  
Nhà máy SX: Lô B3, CCN Phùng, Đan Phượng, Hà Nội

Số phiếu tiếp nhận QC: 037/15/QCMP-HN

# VĐV LINH CHI

## “VTV Cup đã chấp cánh ước mơ tôi...”

SỞ HỮU CHIỀU CAO LÍ TƯỞNG CÙNG GƯƠNG MẶT KHẢ ÁI, LINH CHI ĐƯỢC NGƯỜI HÂM MỘ GỌI LÀ “NGƯỜI ĐẸP BÓNG CHUYÊN”. TRONG GIẢI BÓNG CHUYÊN VTV CUP 2015 TẠI BẠC LIÊU VỪA QUA, CÂY CHUYÊN HAI CỦA ĐỘI TUYỂN VIỆT NAM ĐÃ ĐƯỢC NGƯỜI HÂM MỘ VÀ GIỚI TRUYỀN THÔNG BẦU CHỌN LÀ HOA KHÔI CỦA GIẢI. MỘT NGÀY CUỐI NĂM KHÔNG BẠN RỘN, CÔ GÁI ĐẾN TỪ ĐẤT TỔ ĐÃ CÓ DỊP CHIA SẺ CÙNG TẠP CHÍ TRUYỀN HÌNH.



Linh Chi thi đấu trong VTV Cup

**\* PV:** Đầu tiên có lời chúc mừng Linh Chi khi bạn và câu lạc bộ LienViet Post Bank vừa giành chức Vô địch quốc gia 2015...

- **VĐV Linh Chi:** Cảm ơn anh. Có thể nói đó là “sự tổng kết” lớn nhất trong năm qua, là mục tiêu và nhiệm vụ mà cá nhân tôi cũng như toàn đội đặt ra và thật vui khi nó đã thành hiện thực.

**\* Linh Chi** hẳn sẽ vui hơn khi giữ vai trò quan trọng trong CLB với vị trí chuyên hai rất hiệu quả? Người hâm mộ và báo chí đều ghi nhận tâm quan trọng của bạn trong việc giành chức Vô địch của LienViet Post Bank?

Đó là sự ghi nhận của mọi người, bản thân Linh Chi cũng đã cố gắng nhưng để nói một cách khách quan thì tôi vẫn còn một số khiếm khuyết trong kỹ thuật và tâm lý, đó là điều không tốt trong thể thao chuyên nghiệp. Hi vọng, khi mình phát hiện ra điểm yếu thì sẽ chủ động khắc phục. Mong rằng, năm tới sẽ có nhiều cơ hội để tôi hoàn thiện bản thân.

**\* Trong cuộc đời mỗi con người, đôi khi có sự tình cờ thú vị, tôi được biết, hồi còn đi học, bạn là người rất thích kinh doanh?**

Hồi còn học cấp 3 tại Phú Thọ, tôi đã cùng cô bạn thân buôn bán nhỏ lẻ, bán đồ lật vặt cho các bạn trong trường, lớp. Lúc đó, tôi rất thích thi vào trường Đại học Thương mại để thực hiện ước mơ của mình nhưng bóng chuyên đã chọn tôi như một sự tình cờ thú vị và tôi đón nhận nó với đầy đủ sự say mê hứng khởi. Nhưng Linh Chi rất muốn, một vài năm nữa, hay xa hơn, sau khi không còn thi đấu chuyên nghiệp nữa tôi lại được quay về với ước mơ kinh doanh của mình.



\* *Hỏi đó Linh Chi đến với bóng chuyền như thế nào?*

Hỏi phổ thông, ở trường tôi đã có biệt danh “Chi kêu” bởi chiều cao vượt trội so với các bạn nữ cùng độ tuổi. Trong các hoạt động thể thao ngoại khóa của trường, tôi đều tham gia và ít nhiều đã được ghi nhận. Tình cờ, một lần đội bóng chuyền Bộ Tư lệnh thông tin về Phú Thọ tuyển quân, nhà trường giới thiệu và tôi được mời thử sức. Sau một ngày tập luyện, các chú ở Câu lạc bộ đã đồng ý tuyển Linh Chi. Bố mẹ tôi cũng là người yêu thể thao nên rất ủng hộ. Từ lúc ấy, tôi bắt đầu bước vào con đường của vận động viên chuyên nghiệp. Nghề nào cũng có những khó khăn nhưng bóng chuyền đòi hỏi sự tập trung, tính kiên trì, thể hình, thể lực và đặc biệt là đòi hỏi tư duy rất cao.

\* *Giải bóng chuyền VTV Cup là một giải nằm trong hệ thống thi đấu chính thức của Liên đoàn bóng chuyền. Từ giải đấu ấy, bạn được chọn là Hoa khôi của giải?*

Danh hiệu Hoa khôi *VTV Cup* thực sự có ý nghĩa với Linh Chi, như sự động viên, khích lệ. Đến giờ tôi vẫn nhớ giải đấu, các bạn đến từ Trung Quốc, Cộng hòa Dân chủ nhân dân Triều Tiên cũng rất xinh đẹp, nữ tính nhưng may mắn thuộc về Linh Chi. Điều tôi thật sự cần và mong muốn là trình độ chuyên môn của mình cũng đã được cải thiện, trau dồi. Nếu được lựa chọn, tôi mong đạt được giải chuyên 2 xuất sắc hơn là giải Hoa khôi.

\* *Lần thứ 2 tham gia bóng chuyền VTV Cup, là vận động viên, bạn nghĩ như thế nào về giải đấu này?*

Linh Chi được tham gia giải bóng chuyền *VTV Cup* từ năm 2014 khi giải tổ chức ở Ninh Bình. Với một vận động viên, việc có thêm một giải đấu hàng năm cho mình là một niềm vui. Điều đặc biệt của *VTV Cup* là tính cạnh tranh và trình độ các đội rất cao, từ đó tạo ra sự căng thẳng, kịch tính với chất lượng chuyên môn không thua bất kỳ giải đấu nào. Các đối thủ đến từ nhiều quốc gia, châu lục, nên đó là “cơ hội vàng” cho



Linh Chi trong vòng tay người hâm mộ

nhiều vận động viên bóng chuyền Việt Nam, đặc biệt là các vận động viên trẻ có cơ hội để trưởng thành.

\* *“Chuyên 2 của Việt Nam luôn là điểm yếu của bóng chuyền Việt Nam. Đến khi có Linh Chi, vấn đề này đã được xử lý. Là sự thay thế xuất sắc của Trần Thị Hồng...” Bạn nghĩ sao về nhận xét ấy?*

Đúng là trong bóng chuyền, vị trí chuyên 2 là nhiệm vụ khó khăn nhất. Được đánh giá là có thể thay thế Đặng Thị Hồng, VĐV xuất sắc, với Linh Chi đó là vinh dự nhưng cũng là áp lực. Nhưng quan trọng hơn cả, đó chính là động lực, là sự nhắc nhở để tôi luôn cố gắng hoàn thiện mình hơn nữa.

\* *Nhưng cũng phải thẳng thắn, trước VTV Cup 2014, Linh Chi chưa khẳng định được nhiều từ câu lạc bộ chứ chưa nói đến đội tuyển quốc gia. Vì sao có sự “lột xác” ấy?*

Có rất nhiều các bạn trẻ qua các giải đấu của *VTV Cup* mới được phát hiện, bồi dưỡng và phát triển, có lẽ tôi là một trường hợp điển hình nhất. Đúng là trước giải *VTV Cup 2014* Linh Chi rất khó tìm một vị trí chính thức ở câu lạc bộ, chứ chưa nói đến đội tuyển quốc gia. Như tôi đã chia sẻ, được cọ xát trong một giải đấu và mà chất lượng phong phú đa dạng như giải bóng chuyền *VTV Cup* thì các khả năng, thể mạnh của mỗi vận động viên đều được

phát huy và phát lộ. Tôi nghĩ, mình ở trong trường hợp như vậy. Giải bóng chuyền *VTV Cup* đã chấp cánh cho ước mơ của tôi.

\* *Xinh đẹp, chiều cao lí tưởng, có bao giờ Linh Chi có ý định trở thành người mẫu, diễn viên?*

Linh Chi chưa bao giờ nghĩ tới điều đó. Chiều cao thì có thể nhưng xinh đẹp thì tôi không dám nhận. Tôi vẫn muốn sống hết mình với thể thao, với bóng chuyền. Sau này có giả từ sự nghiệp thì mong được trở lại với niềm đam mê kinh doanh hoặc nếu không thì được kế nghiệp đào tạo các bạn trẻ. Đôi khi cũng không dám mơ ước quá nhiều dù mọi người vẫn bảo rằng: “Đã sống là phải mơ...” (Cười)

\* *Nhưng nếu có người mời và giúp thì bạn sẽ quyết định ra sao?*

Tôi nghĩ mình chỉ hợp với thể thao thôi. Còn diễn viên hay người mẫu thì không phải là đam mê của tôi. Trong công việc, nếu không có đam mê, cùng lắm chỉ làm tròn vai thôi. Mà như vậy thì không đáng.

\* *Mọi người rất tò mò về “một nửa” của Miss VTV Cup 2015? Tiêu chí chọn bạn trai của Linh Chi là gì?*

Một nửa của Linh Chi chỉ cần biết lắng nghe, chia sẻ và góp ý cho tôi trong công việc cũng như cuộc sống.

\* *Cảm ơn Linh Chi!*

VĂN HƯƠNG KHÊ (Thực hiện)

Ảnh: HẢI HƯNG

# Nhạc sĩ Lưu Thiên Hương Công tâm để giữ sự công bằng

SAU MÙA ĐẦU TIÊN RẤT THÀNH CÔNG, TẠO NÊN CON SỐT EDM (DÒNG NHẠC ĐIỆN TỬ) ĐỒNG THỜI LÃNG XÊ HÀNG LOẠT CA SĨ, NHÀ SẢN XUẤT, *THE REMIX (HÒA ÂM VÀ ÁNH SÁNG)* ĐÃ TRỞ LẠI VỚI 10 NHÓM THI MỚI. CHƯƠNG TRÌNH CŨNG GHI NHẬN NHIỀU ĐỔI MỚI TRONG TỔ HỢP THI, CHỦ ĐỀ, CÁCH THỨC LOẠI, SỰ XUẤT HIỆN CỦA CÁC GIÁM KHẢO CHÍNH MỚI VÀ CÁC KHÁCH MỜI... NHẠC SĨ LƯU THIÊN HƯƠNG - MỘT TRONG NHỮNG GƯƠNG MẶT CŨ TIẾP TỤC ĐỒNG HÀNH TRÊN CƯƠNG VỊ GIÁM KHẢO - ĐÃ CÓ NHỮNG CHIA SẺ VỚI PV TCTH VỀ MÙA GIẢI NĂM NAY.



**\* Đã có nhiều ý kiến so sánh về đội hình của The Remix mùa thứ hai với lần đầu trình làng và cho rằng, sức hút có phần kém hơn, chị nhìn nhận ra sao?**  
Tôi lại có rất nhiều sự hứng thú, chờ đợi. Họ trẻ và có mức độ nổi tiếng khác nhau theo các kênh đánh giá khác nhau nhưng đều đã có kinh nghiệm nghệ thuật và đang hoạt động nghề nghiệp một cách sôi nổi. *The Remix* không phải chỉ là cuộc đua của các ca sĩ mà của cả một nhóm. Năm nay, sự bổ sung từ các biên đạo sẽ hoàn thiện thêm cả về phần nghe lẫn phần nhìn, vì thế, tôi chưa thể nói trước được về thực lực, sức mạnh của các đội. Mùa trước, ban đầu Isaac hay Tóc Tiên cũng có phần chưa thu hút bằng một số thí sinh khác nhưng khi vào cuộc, sức bật của các bạn ấy khiến tất cả đều bất ngờ. Chính nỗ lực, tài năng, sự ăn ý của mỗi nhóm sẽ tạo nên độ hấp dẫn cho chính họ chứ không chỉ nhìn vào ca sĩ mà vội vàng dự đoán.

**\* Các nhân tố được biết đến từ dòng nhạc underground như Soobin Hoàng Sơn, Justatee, Big Daddy, Hằng Bingboong... theo chị, liệu họ có làm nên chuyện khi bước vào cuộc đấu với những ngôi sao đã nổi tiếng trên thị trường?**

Nói nôm na, underground là dòng nhạc chưa chính thống ở Việt Nam, chủ yếu nổi với cộng đồng mạng. Tuy nhiên, đó chỉ là sự khác nhau về cách thức hoạt động chứ không đồng nghĩa với sự phân biệt về thứ bậc. Với tôi, underground là những người mang đến hơi thở mới cho làng nhạc, là những người nhạy bén, tiếp cận, cập nhật nhanh với các xu hướng mới trên thế giới. Tinh thần đó rất phù hợp với *The Remix*.

**\* Mùa đầu tiên, chị được nhìn nhận như một giám khảo khó tính và thường đòi hỏi cao ở các màn trình diễn, chị có ý định sẽ "nói tay" hơn trong năm nay?**

Tôi nghĩ, ban tổ chức tiếp tục mời tôi vì muốn giữ lại cách đánh giá mang tính chuyên môn và thẳng thắn ấy. Tôi công tâm để giữ sự công bằng cho cuộc đua. Chương trình quy tụ nhiều người nổi tiếng, tất nhiên cần sự cổ vũ, khen ngợi từ giám khảo nhưng không vì thế mà tung hô quá đà. Như vậy sẽ không có sự phân định giữa các phần thi, càng không khuyến khích các đội nỗ lực hoàn thiện hơn. Nếu tôi chọn cho 9 hoặc cho 10 thì phải có sự giải thích thuyết phục lí do của sự khác biệt ấy.

**\* Điểm 10 - điểm số của sự hoàn hảo, tuyệt đối - xuất hiện hơi nhiều trong một số cuộc thi, bao gồm cả The Remix. Quan điểm của chị khi quyết định chấm điểm 10?**

Khi đưa ra điểm 10, tôi tin rằng mình đã đánh giá khách quan, đúng với bản chất tiết mục đó, trong thời điểm đó. Trước khi nói đến các phân tích, nhận xét mang tính chuyên môn, chúng tôi -

các giám khảo - cũng thường thức với tư cách là khán giả. Nếu phần biểu diễn ấy chạm tới trái tim, mang tới cho mình những cảm xúc mới mẻ thì hãy cứ bày tỏ sự yêu mến bằng điểm số. Thí sinh của *The*



*Remix* là những nghệ sĩ đã có tên tuổi vì thế tôi cũng cần ủng hộ họ chứ. Với những vòng thi quan trọng như đêm chung kết, điểm 10 không chỉ là cách chúng tôi nhận xét về các nghệ sĩ mà còn thể hiện sự trân trọng với công sức lao động, những cống hiến của họ qua cả chặng đường nỗ lực. Nói như thế không có nghĩa tôi sẽ phóng tay cho 10 đầu, bước vào mùa thứ hai rồi, đòi hỏi sẽ phải cao hơn trước.

**\* Lời khuyên của chị cho các đội để chinh phục giám khảo?**

Đây là cuộc thi của cả một ê kíp chứ không phải cá nhân nên thành công sẽ đến từ sự phối hợp, tổng hòa nhiều yếu tố. Các bạn phải có sự tính toán kỹ lưỡng, thông minh về chiến thuật sao cho không chỉ mở màn ấn tượng mà phải trường hồi, để qua mỗi vòng vẫn luôn còn "vốn" đủ khiến giám khảo, khán giả phải hứng thú. Với *The Remix*, tôi đề cao sự sáng tạo, cập nhật nhanh nhạy với xu hướng.



**\* Cùng với vai trò giám khảo của *The Remix*, trong năm 2016 chị còn đảm nhận vai trò Giám đốc âm nhạc của *The X-Factor* (Nhân tố bí ẩn) và ngay từ vòng tuyển sinh chị đã gây xôn xao với lời hứa tặng 10 ca khúc cho *Quán quân*. Vì sao chị có quyết định này?**

Đã mấy năm tôi làm Giám đốc âm nhạc tại các cuộc thi rồi mà chưa giúp được gì nhiều cho các Quán quân. Năm 2016, tôi cho rằng sẽ là cơ hội để mình thay đổi cùng *Nhân tố bí ẩn*, để không lãng phí tài năng mà phải dành ra nhiều tháng trời, rất nhiều công sức mới tìm kiếm, đào tạo được. Với các nhân tố mới, tôi hiểu rằng



ngay cả khi đoạt Quán quân, họ vẫn chênh vênh lắm, làm sao để tiếp tục phát triển khi chưa có sự hậu thuẫn cần thiết. Đơn cử như việc mua bài, đặt hàng từ các nhạc sĩ có uy tín thường đắt đỏ. Với các thí sinh mới, số tiền ấy là cả vấn đề không phải ai cũng xoay sở được. Hiện tôi rất tâm huyết với việc đầu tư thực hiện các sản phẩm như đã hứa để dành tặng cho Quán quân *Nhân tố bí ẩn* 2016.

**\* Xin cảm ơn chị!**



### CHỜ ĐỢI GÌ Ở *THE REMIX* MÙA THỨ HAI?

Lên sóng lúc 21h Chủ nhật hàng tuần trên VTV3 bắt đầu từ ngày 3/1/2016, mùa thứ hai của *The Remix* gồm 10 đêm thi với 10 chủ đề khác nhau, trong đó có một đêm biểu diễn riêng dành cho DJ và các nhóm nhảy. Từ đêm thứ 3, chương trình sẽ bắt đầu loại dần các nhóm. Đêm chung kết dự kiến diễn ra vào 27/3.

10 nhóm thí sinh *The Remix* mùa 2 sẽ có sự bổ sung của các biên đạo tham gia trình diễn. Hiện nhóm của Noo Phước Thịnh cùng nhà sản xuất - DJ Slim V với lượng fan hùng hậu đang được xem là ứng cử viên hàng đầu. Hương Tràm cũng may mắn khi được hợp tác với ê kíp từng mang lại giải Vàng *The Remix* mùa đầu tiên cho Giang Hồng Ngọc.

Khác với năm trước, thành phần ban giám khảo chỉ có 3 người, là các nhạc sĩ: Lưu Thiên Hương, Nguyễn Hải Phong và Võ Thiện Thanh. Mỗi đêm sẽ có thêm các giám khảo khách mời nổi tiếng trong nước như: Hồ Ngọc Hà, Dương Khắc Linh... và đặc biệt là sự góp mặt của nhiều nhà sản xuất, DJ quốc tế.

HƯƠNG HUYỀN (Thực hiện)

# Thi người mẫu CƠ HỘI MỚI ĐÃ MỞ RA

*Các thí sinh giành giải thưởng chính thức Vàng, Bạc, Đồng của Siêu mẫu 2015*



**CUỘC THI SIÊU MẪU VIỆT NAM 2015 KHÉP LẠI VỚI CHIẾN THẮNG THUYẾT PHỤC NHƯNG CŨNG GÂY KHÔNG ÍT BẤT NGỜ DÀNH CHO HAI THÍ SINH DƯƠNG NGUYỄN KHẢ TRANG VÀ MAI TUẤN ANH. ĐIỀU KHÁN GIẢ QUAN TÂM BÊN CẠNH HÀNG LOẠT GIẢI THƯỞNG ĐƯỢC TRAO CHO CÁC THÍ SINH CÒN LÀ THÔNG TIN VỀ MỘT CUỘC THI NGƯỜI MẪU DANH TIẾNG KHÁC SẼ CHÍNH THỨC CÓ PHIÊN BẢN VIỆT TỪ NĂM 2016.**



*Giải vàng Dương Nguyễn Khả Trang*

## KHI NGƯỜI QUEN KHÔNG ĐĂNG QUANG

H'Ăng Niê và Ngọc Quý là hai gương mặt rất quen tại *Siêu mẫu Việt Nam 2015*. Bởi ít nhất trong hai cuộc thi Hoa hậu tầm cỡ quốc gia gần đây, họ đều góp mặt, đều



lọt vào tầm ngắm của giới chuyên môn, công chúng nhưng vẫn chưa đạt được thành tích cao. Với bông hoa của núi rừng Tây Nguyên H'Ăng Niê, làn da nâu cùng thân hình khỏe khoắn khiến cô có nhan sắc lạ, nhìn một lần là nhớ, trong khi Ngọc Quý có chiều cao lí tưởng, gần 1,80m và gương mặt ưa nhìn. Có ý kiến cho rằng, hai người đẹp trên quá ham hố thi nhan sắc, tuy nhiên, theo H'Ăng Niê, chuyển hướng sang thi siêu mẫu là sự thay đổi về nhận thức đối với cô khi nhận thấy ngoại hình của mình tuy ấn tượng mà hơi lệch chuẩn Hoa hậu theo quan niệm của Việt Nam. Còn Ngọc Quý lại cho rằng, mỗi cuộc thi sẽ giúp thí sinh rèn giũa để ngày càng nổi bật thể mạnh mà Hoa hậu Hoàn vũ Việt Nam Phạm Hương - một người cũng tham gia nhiều cuộc thi thuộc các cấp độ với các tiêu chí khác nhau - là bằng chứng thành công.

Suốt hành trình *Siêu mẫu Việt Nam 2015*, Ngọc Quý nổi bật, tự tin tỏa sáng đến nỗi, đã có nhiều dự đoán rằng, cô sẽ cầm chắc ngôi vị cao nhất sau nhiều lần hụt giải. Mặc dù vậy, người đẹp chỉ chạm tay đến giải Bạc. H'Ăng Niê còn không lọt vào Top 10 chung cuộc, bù lại tiếp tục ẵm giải thưởng mà cô đã quen nhận - dành cho thí sinh có hình thể đẹp nhất. Có thể sự thiếu tươi mới trong hình ảnh của họ, không có dấu ấn bất phá rõ rệt, mang một màu hình ảnh từ cuộc thi này qua cuộc thi khác đã lấy đi cơ hội chiến



Naomi Campbell là linh hồn của chương trình *The Face*

thắng cho Ngọc Quý và H'Ăng Niê. Tương tự là nam thí sinh Trần Trung - từng là gương mặt sáng giá trong cuộc thi *Vietnam's Next Top Model* - nhưng chưa cho thấy sự khác biệt nổi trội về hình thể, phong cách so với các đối thủ khác.

## SAU TÌM SIÊU MẪU SẼ LÀ TÌM GƯƠNG MẶT

Không thể phủ nhận, *Siêu mẫu Việt Nam* là một cuộc thi uy tín và thành công khi là bệ phóng tên tuổi cho nhiều người mẫu sáng giá như: Xuân Lan, Bình Minh, Võ Hoàng Yến, Vũ Thu Phương và gần đây là: Phương Mai, Lan Khuê... Tuy nhiên, xung quanh cuộc thi cũng có nhiều ý kiến trái chiều về danh hiệu quá kêu mang tên "siêu mẫu". Mùa thi năm 2015, để đưa hoạt động thi người mẫu mang tính chuyên nghiệp cao hơn, một cuộc hội thảo quy mô lớn đã được tổ chức thẳng thắn nêu ra thực trạng và

những giải pháp mang tính khả thi. Theo đó, việc quản lí cấp phép hoạt động cho các người mẫu sẽ sớm được thực hiện một cách nghiêm túc, quy củ, song song với đó, hoạt động đào tạo cho lĩnh vực đang rất thu hút các cô gái trẻ này cũng cần có bước chuyển biến mạnh mẽ hướng tới các quy chuẩn rõ ràng, giáo trình chuyên nghiệp... Có như vậy mới góp phần lành mạnh, trong sạch hơn cho hoạt động người mẫu vốn đang có không ít góc tối nhạy

cảm, tranh cãi. Xây dựng các cuộc thi được đầu tư tốt về chuyên môn để tôn vinh người mẫu, phù hợp với yêu cầu của nghề cũng sẽ giúp các người đẹp bớt ham hố, ảo tưởng chạy theo những đấu trường kiểu "ao làng", "tự sướng" đầy rẫy thị phi, scandal làm công chúng thiếu tôn trọng.

*The Face* - một trong những format thi người mẫu nổi tiếng hàng đầu thế giới đã chính thức công bố tuyển sinh trong đêm chung kết *Siêu mẫu Việt Nam 2015*. Được xem là đối thủ nặng kí về mọi mặt (từ format, độ ăn khách, người dẫn chương trình...) với *America's Next Top Model*, *The Face* cho thấy sẽ dễ dàng được khán giả Việt Nam đón nhận khi hướng tới tìm kiếm những gương mặt mang tính thương mại cao, dễ được lòng các nhãn hàng. Cấu trúc các vòng của *The Face* cũng hấp dẫn khi chia các thí sinh thành các đội khác nhau do những người mẫu nổi tiếng cầm chịch, huấn luyện, thi đấu cho đến khi tìm ra người chiến thắng. Nếu như Tyra Banks là bà chủ của *America's Next Top Model* thì kì phùng địch thủ - "báo đen" Naomi Campbell chính là linh hồn cho các phiên bản *The Face* tại Mỹ, Anh và Australia. Có nguồn tin cho biết, với phiên bản Việt dự kiến lên sóng trên VTV vào tháng 3/2016, bộ ba quyền lực sẽ là Hà Anh, Jessica Minh Anh và Võ Hoàng Yến. Thông tin trên vẫn còn chờ xác nhận chính thức từ ban tổ chức trong thời gian tới nhưng ngay từ khi công bố, *The Face* chắc chắn sẽ là sự lựa chọn thử sức của rất nhiều cô gái trẻ ấp ủ giấc mơ trở thành người mẫu.

HƯƠNG HUYỀN

# HƯƠNG TRÀM

## Qua rồi những nông nổi



**“TÔI MUỐN NÓI LỜI XIN LỖI CHÂN THÀNH NHẤT TỚI TẤT CẢ NHỮNG NGƯỜI ĐÃ BỊ TÔN THƯƠNG VÌ NHỮNG LỜI NÓI VÀ HÀNH ĐỘNG NÔNG NỔI, THIẾU SUY NGHĨ CỦA MÌNH” - QUÁN QUẢN GIỌNG HÁT VIỆT MÙA ĐẦU TIÊN TRÁI LÒNG.**

**\* PV:** Phải thừa nhận rằng, Hương Tràm ngày hôm nay khác rất nhiều so với cô công chúa ballad bước ra từ chương trình Giọng hát Việt 2012?

**Ca sĩ Hương Tràm:** Ai rồi cũng phải khác, đặc biệt là trong môi trường nghệ thuật, áp lực của sự thay đổi càng lớn hơn nữa. Nếu không chịu thay đổi thì chỉ trong một khoảng thời gian ngắn thôi, mình sẽ bị bỏ lại phía sau.

**\* Giới hạn cao nhất của sự thay đổi, tính tới thời điểm này, có lẽ là việc bạn ghi tên mình vào danh sách những ca sĩ tham gia The Remix 2016?**

Có lẽ là vậy đấy (cười) khi tôi nói sẽ tham gia *The Remix*, mẹ tôi tỏ ra rất lo lắng. Lúc đó, tôi đã phải trấn an mẹ rằng, đây chỉ là một cơ hội để con thử xem khả năng của mình tới đâu, chứ không quan trọng là thắng hay thua. Tôi cũng xác định, tham gia chương trình này với tinh thần học hỏi là chính. Thấy người ta giỏi hơn mình thì lấy đó làm động lực để phấn đấu.

**\* Truyền hình thực tế là cơ hội rất tốt để đưa nghệ sĩ đến gần hơn với khán giả, nhưng hơn 3 năm sau Giọng hát Việt 2012 chị mới lại tiếp tục tham gia một cuộc thi nữa trên truyền hình, vì sao vậy?**

Tôi rất khâm phục những người có khả năng thường xuyên tham gia các chương trình truyền hình thực tế. Đối với tôi, để thi tài, đặc biệt là trên truyền hình, đòi hỏi mình phải chuẩn bị rất kỹ lưỡng về mọi mặt. Đặc biệt là vấn đề tâm lý cho mình và cho cả gia đình. *The Remix* là chương trình rất hay và khác hoàn toàn so với *Giọng hát Việt*, nó phù hợp với hình ảnh mà tôi đang tạo dựng. Ở mùa đầu tiên, Ban tổ chức cũng mời tôi, nhưng vì tôi không sắp xếp được thời gian và cũng chưa tự tin về vũ đạo của mình nên phải chờ tới năm nay tôi mới dám nhận lời.

**\* Cách đây 3 năm, chị từng chia sẻ rằng, những ca khúc sôi động đòi hỏi vũ**

*đạo nhiều không phù hợp với mình và cũng không tự tin để theo đuổi hình ảnh này. Điều gì đã khiến chị thay đổi?*

Mỗi khi đi diễn, đứng chung sân khấu với các ca sĩ trẻ, tôi thấy các bạn hát những ca khúc trẻ trung, sôi động, làm bùng nổ sân khấu, tôi rất thích. Ngẫm lại thì thấy, tôi cũng chỉ mới 20 tuổi thôi mà hát toàn những bài ballad, đứng yên một chỗ cũng hơi buồn. Mình còn trẻ, cần phải biết chinh phục những đỉnh cao

**\* Sau 3 năm bước chân vào showbiz, chị cảm thấy mình đã thay đổi như thế nào?**

Trong 3 năm qua, tôi có vấp ngã và có cả những thành công. Cho đến thời điểm hiện tại, tôi đã trưởng thành hơn rất nhiều. Trước đây, mỗi khi vướng phải scandal thì sẽ mất ngủ, bỏ ăn, làm những việc rất điên rồ. Nhưng bây giờ, những lúc khó khăn, bế tắc, tôi sẽ đi chùa, thăm trẻ em khuyết tật, bị bỏ rơi để thấy rằng,

đó, tôi bị khủng hoảng và mất ngủ liên miên. Càng bị dư luận lên án thì lại càng trở nên tro li và bất cần. Một phần cũng vì mình còn quá trẻ chưa đủ bản lĩnh và kinh nghiệm để đối phó với những scandal dồn dập như vậy. Tôi cũng hi vọng, với tất cả những gì mình đã cố gắng và sẽ tiếp tục cố gắng trong thời gian tới, khán giả sẽ nhìn nhận Hương Tràm là một cô gái luôn biết phấn đấu và nhìn về phía trước.

**\* Khi đang lạc lối trong mê cung của scandal như vậy, điều gì giúp chị tìm được lối ra?**

Bạn bè, gia đình cũng luôn động viên và khuyên bảo tôi rất nhiều. Tôi đã suy nghĩ, bố mẹ đã bắt đầu từ hai bàn tay trắng, trải qua rất nhiều khó khăn vất vả để có được ngày hôm nay, vậy mà bây giờ, mình đang có mọi thứ trong tay, tại sao lại phá hủy chúng, thậm chí còn làm cho bố mẹ phải mang tiếng nữa, mình không có quyền làm như thế.

**\* Từ những kinh nghiệm của bản thân, chị có lời khuyên gì với các bạn trẻ bắt đầu bước vào showbiz hoặc có mơ ước đi theo con đường nghệ thuật?**

Hào quang của showbiz nghiệt ngã vô cùng, để có thể tồn tại được cần phải có tài năng, niềm đam mê và bản lĩnh vững vàng. Nếu bạn chắc chắn mình có đủ cả

mới. Pop ballad vẫn là dòng nhạc tôi yêu thích nhất và sẽ gắn bó lâu dài, nhưng nếu có thể trở thành một ca sĩ đa năng trên sân khấu thì cũng là một điều rất tốt.

**\* Quá trình bước ra khỏi cái vỏ bọc, để biến một cô công chúa ballad trong sáng, ngây thơ thậm chí còn hơi tự ti về ngoại hình, trở thành một nữ ca sĩ gợi cảm, cuồng nhiệt trên sân khấu, chắc là không dễ dàng gì?**

Phải nói đó là một quá trình rất khó khăn, tôi đã phải suy nghĩ, cân nhắc, đắn đo rất nhiều. Sau đó phải nỗ lực giảm cân, tập vũ đạo và xây dựng hình ảnh. Cho đến khi tôi thực hiện album *I'm Still Loving You*, giống như một phép thử phản ứng của khán giả. Tôi bỏ rất nhiều thời gian, công sức và tiền bạc vào dự án này. Khi album nhận được sự ủng hộ nồng nhiệt của khán giả, tôi tự tin mình có thể tiếp tục theo đuổi dòng nhạc này và mạnh dạn tham gia *The Remix* năm nay.

xã hội còn rất nhiều người bất hạnh. Nếu chỉ một khó khăn còn con như vậy mà mình không thể vượt qua được thì thật có lỗi với những gì số phận đã ưu ái ban tặng, có lỗi với bố mẹ và cả những người yêu thương mình. Showbiz đem lại cho người ta hào quang, sự nổi tiếng nhưng đồng thời nó cũng là một mớ hỗn tạp, nếu tâm không vững thì không thể nào tồn tại được. Suy cho cùng, nổi tiếng cũng là một cái nghiệp của mình.

**\* Sau một thời gian phủ sóng liên tục trên các trang báo mạng vì scandal, dường như thời gian gần đây Hương Tràm đã ngoan hơn rất nhiều rồi?**

Nhìn lại khoảng thời gian vừa qua, tôi cảm thấy xấu hổ vì mình quá trẻ con, nông nổi và thiếu suy nghĩ. Thời điểm

Nhiều lúc tôi cứ ước rằng, thời gian có thể trở lại để mình cư xử một cách đúng mực hơn, chín chắn, không làm tổn thương bất kì ai. Nhưng cũng vì những vấp ngã ấy, mới giúp mình trưởng thành nhanh hơn. Mình không thể sửa được quá khứ, nhưng có thể phấn đấu cho hiện tại và tương lai.

3 yếu tố trên thì hãy quyết định theo nghệ thuật, nếu không, sẽ rất dễ đánh mất bản thân.

**\* Chị có thể chia sẻ một vài dự án của mình trong tương lai gần?**

Hiện giờ, tôi đang tập trung cho *The Remix* nên phải hạn chế chạy show tới mức tối đa. Sau khi chương trình kết thúc, tôi sẽ cho ra mắt một album nhạc Dance và một album nhạc xưa. Album này tôi muốn dành tặng cho tất cả những ai yêu mến giọng hát Hương Tràm và đặc biệt tặng cho bố mình. Bố Hương Tràm rất thích nghe con gái hát nhạc xưa.

**\* Cám ơn Hương Tràm!**

THU TRANG (Thực hiện)



# Những cú SẤY MIỆNG bôi đen sự nghiệp

**ĐẦU NĂM 2015, NHÀ BÁO, NGƯỜI DẪN CHƯƠNG TRÌNH NỔI TIẾNG BRIAN WILLIAMS ĐÃ “CHÉM GIÓ” QUÁ ĐÀ VỀ VAI TRÒ CỦA ÔNG ĐỂ NGAY SAU ĐÓ NHẬN QUẢ ĐẮNG. CUỐI NĂM, NGHỆ SĨ HÀI, NGƯỜI DẪN CHƯƠNG TRÌNH KỈ CỤU CỦA NƯỚC MỸ STEVE HARVEY PHẠM SAI LÂM KHỦNG KHIẾP ĐƯA CUỘC THI HOA HẬU HOÀN VŨ TRỞ THÀNH TÂM ĐIỂM SCANDAL.**

## **BRIAN WILLIAMS: GOM CỬ 10 NĂM, ĐỐT SẠCH VÌ... LỜI NÓI**

**B**rian Williams góp tên trong hàng loạt cuộc bình chọn cuối năm của làng truyền hình Mỹ không phải vì những thành tựu mà vì bị cáo buộc cố tình tô vẽ, làm màu cho bản thân. Trong 10 năm đảm nhận chương trình *NBC Nightly News (Bản tin tối NBC)* Brian Williams đã gây dựng tên tuổi ở vị trí một trong những nhân vật truyền hình tin cậy, nổi tiếng và được yêu mến nhất. Các giải thưởng, vinh quang trên con đường sự nghiệp của Brian gắn với những loạt chương trình gây tiếng vang về thảm họa sóng thần tại châu Á và siêu bão Katrina ở nước Mỹ. Công chúng ngưỡng mộ Brian Williams vì sự dẫn thân quyết liệt, thái độ đanh thép bảo vệ quyền lợi của người dân. Mức thù lao ước tính 10 triệu USD mỗi năm ghi nhận xứng đáng cho thành tựu, tài năng của Brian Williams.

Đầu năm 2015, Brian Williams bị phát hiện đã nói dối về sự có mặt trên chiến trường Iraq năm 2003. Sự thật được phơi bày sau đó cho thấy Brian chỉ “chém gió” để tăng kịch tính chứ thời điểm đó ông ta đang ở vị trí an toàn. Không lâu sau, Brian đã công khai lên tiếng xin lỗi và cho rằng mình... nhớ nhầm. Những cú



sẩy miệng không phải là chuyện hiếm với người dẫn chương trình, tuy nhiên, hậu quả thì muôn hình vạn trạng. Brian Williams nằm trong nhóm không được tha thứ, bởi trước đó hình ảnh của ông được xây dựng quá tốt với mức độ uy tín, tin cậy rất cao. Từ vụ chém gió trên, người ta có lí do để nghi ngờ về những chiến công trước đó mà Brian từng chia sẻ, từng khiến bao người sững sốt,

ngưỡng mộ. Liệu còn bao nhiêu sự thật nữa đã được người dẫn chương trình này bẻ cong theo hướng “làm màu” cho chính mình? Để không làm ảnh hưởng đến uy tín chương trình, hãng NBC quyết định cho Brian Williams làm 6 tháng không lương rồi thay thế bằng một người khác. Từ đỉnh cao sự nghiệp, Brian phải tìm việc ở một chương trình khác ở đẳng cấp thấp hơn hẳn.

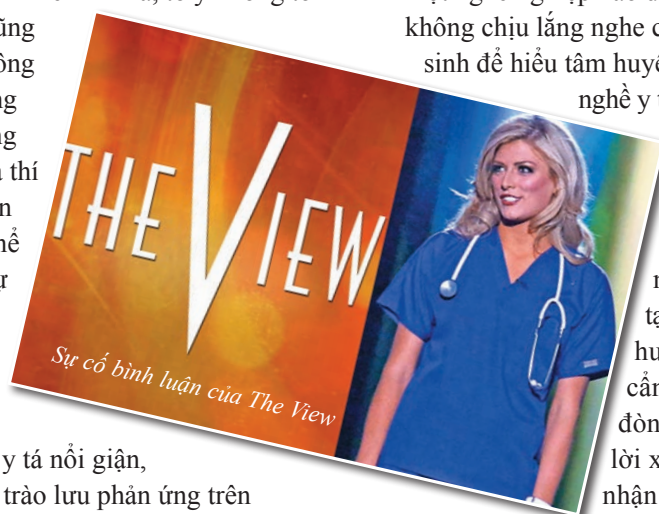


## THE VIEW: KHI LỜI CHÂM BIẾM ĐI QUÁ XA

**T**he View (tạm dịch *Quan điểm*) là talk show nổi tiếng ra mắt từ năm 1997 được xây dựng bởi những nhà báo nữ lừng lẫy như Barbara Walters, sau đó được nhiều MC nữ sắc sảo, cá tính kế thừa. Cách đưa ra quan điểm, bình luận về nhiều vấn đề khác nhau trong xã hội, không né tránh các chủ đề nhạy cảm, có yếu tố chính trị của *The View* nhiều lần vấp phải phản hồi mạnh mẽ của dư luận. Năm 2015, sự việc dẫn tới hàng loạt nhà tài trợ rút lui còn khán giả, các tổ chức xã hội công kích dữ dội đó là cách châm biếm thái quá, thiếu hiểu biết của hai người dẫn Joy Behar và Michelle Collins. Khi bình luận về một thí sinh trong tham gia cuộc thi tài năng trong bộ đồng phục dành cho y tá và đeo ống

nghe, hai người dẫn chương trình đã có lời lẽ khiếm nhã, tỏ ý không tôn trọng cũng như không tin tưởng vào công việc mà thí sinh trên muốn thể hiện. Sự việc này đã khiến hiệp hội các y tá nổi giận, tạo nên trào lưu phản ứng trên mạng xã hội. Người dẫn của *The View* đã thừa nhận mình bất cẩn trong lời lẽ,

thiếu quan sát mà vội vàng quy kết về một nghề nghiệp nào đó, họ cũng đã không chịu lắng nghe chia sẻ của thí sinh để hiểu tâm huyết của cô ấy với nghề y tá mà cho rằng đó là cô gái xinh đẹp gây chú ý bằng trang phục... Trong trường hợp này, việc cố gắng tạo không khí hài hước một cách bất cẩn đã trở thành đòn phản chủ bởi dù lời xin lỗi được chấp nhận thì nhiều nhà tài trợ lớn đã nói lời chia tay với *The View*.



## STEVE HARVEY: KHOẢNG CÁCH MONG MANH GIỮA ĐỈNH CAO VÀ VỰC SÂU



*Khoảnh khắc đỉnh cao kết quả của Steve Harvey*

**S**teve Harvey đã vụt trở thành từ khóa được sử dụng nhiều nhất trên các công cụ tìm kiếm sau đêm chung kết *Hoa hậu Hoàn vũ 2015*. Trong cuộc đời làm nghệ thuật từ năm 1985 cho đến nay, Steve Harvey đã gặt hái được rất nhiều vinh quang, tuy nhiên, chưa khi nào tên và hình ảnh của ông được nhắc đến nhiều như trong những ngày cuối năm 2015, chỉ tiếc là theo chiều hướng tiêu cực. Vì sự nhầm lẫn không thể hiểu nổi của Steve hoặc vì lí do nào đó vẫn còn nằm trong vòng tranh cãi, phỏng đoán, Steve đã công bố nhầm người đoạt vương miện *Hoa hậu Hoàn vũ 2015*. Thí sinh đến từ Colombia phải hứng chịu sự tổn thương khi trao lại vương miện chỉ



sau vài phút. Đại diện của Philippines dù chiến thắng nhưng niềm vui cũng khó trọn vẹn khi ở vào tình thế ngỡ ngàng và trở thành tâm điểm chỉ trích. Sự thực nào được ẩn giấu sau khoảnh khắc đáng xấu hổ ấy vẫn còn là đề tài được dân mạng khắp thế giới phân tích. Steve Harvey đã đi gần trọn chặng đường khá an toàn tại đêm chung kết *Hoa hậu*

*Hoàn vũ* để rồi phút cuối mang cả thanh danh danh trường nhan sắc này vào vòng nghi vấn, thành trò cười. Những lời xin lỗi trực tiếp và trên mạng xã hội đã được Steve Harvey lập tức gửi tới hai người đẹp Colombia, Philippines. Tuy nhiên sau sự cố này, tên tuổi của Steve Harvey đã mang đến cho người ta một ấn tượng mới, không mấy tốt đẹp.

THÙY AN

# GIẢI MÃ SỨC HẤP DẪN của

## Siêu nhân trở lại

**THE RETURN OF SUPERMAN (SIÊU NHÂN TRỞ LẠI) LÀ CHƯƠNG TRÌNH TRUYỀN HÌNH THỰC TẾ ĐANG LÀM MƯA LÀM GIÓ TRÊN SÓNG TRUYỀN HÌNH HÀN QUỐC. FORMAT XOAY QUANH VIỆC MỘT ÔNG BỐ LÀ NGƯỜI NỔI TIẾNG SẼ CHĂM SÓC CÁC CON KHI VỢ VẮNG NHÀ TRONG VÒNG 48 GIỜ. SAU HAI NĂM LÊN SÓNG, SIÊU NHÂN TRỞ LẠI ĐÃ VƯƠN LÊN DẪN ĐẦU VỊ TRÍ CÁC CHƯƠNG TRÌNH CÙNG KHUNG GIỜ VỚI RATING CAO NHẤT (20.7%) TẠI HÀN QUỐC.**

Với những tình tiết vui nhộn và đầy bất ngờ, *The Return of Superman* đã tạo nên được sự thành công vang dội khi liên tiếp dẫn đầu lượt rating. Các em bé đáng yêu sau khi xuất hiện trong chương trình cũng đã trở thành gương mặt đại diện của hàng loạt nhãn hàng nổi tiếng.

Giữa hàng trăm chương trình truyền hình thực tế hấp dẫn, vì sao

*The Return of Superman* cuốn hút khán giả đến vậy? Một trong những điều đáng nói của chương trình là... không có gì cả.

Không có thử thách, không có trò chơi, chỉ đơn thuần là 48 tiếng, các con ở bên bố mà không có mẹ. Mọi thứ diễn ra tự nhiên, không gượng ép từ lúc các bé mới thức dậy đến khi đi ngủ. Những trò vui hay trải nghiệm đều do chính các ông bố bày ra. Từ trên bàn ăn đến khi ra ngoài chơi, các con và bố không bao giờ ngắt tiếng cười và cả tiếng khóc vì trò chơi của bố. Đó là những điều hết sức nhân văn mà chương trình mang lại. Các trò chơi mà những ông bố bày ra cho con tuy rất đơn giản như: dẫn con đi công viên nước, cho con đến sở thú, đi học vẽ, học múa balê, hay đi tiêm phòng, khám răng... nhưng cách họ quan tâm và chăm sóc con rất khác với mẹ, nên luôn tạo sự hứng thú cũng như bất ngờ đối với người xem.

Nam diễn viên Song IL Gook từng trả lời phỏng vấn rằng, anh rất lo lắng khi nghĩ đến chuyện phải một mình chăm sóc các con. Vợ chồng anh cũng sợ rằng các con



sẽ ốm và không thực sự muốn các bé xuất hiện trên truyền hình quá sớm. Thế nhưng, sau khi tham gia chương trình, anh nhận ra mình đã có nhiều hơn những khoảng thời gian vui vẻ bên các con, đồng

thời biết thêm cách chăm sóc và dạy dỗ ba cậu nhóc đáng yêu của gia đình.

Xem chương trình, khán giả không thể nhận ra những người đàn ông từng làm điều đứng trái tim biết bao người bằng vẻ đẹp hoàn hảo trên phim, vẻ nam tính chững chạc trong các poster quảng cáo khi xuất hiện trong hình ảnh những ông bố đầu bù tóc rối suốt ngày phải chạy

theo con đến bờ hơi tai. Vì format chương trình rất đơn giản, chỉ tương đương hai ngày ở bên bố của các em nhỏ nên mọi sự chú ý, quan tâm đều dồn về những em bé cực kì đáng yêu, chỉ mới 2 - 4 tuổi. Vì còn nhỏ nên mọi thứ từ các em rất tự nhiên và dễ thương, cùng các

phát ngôn đậm chất trẻ con. Phải nói thêm về các em nhỏ trong chương trình đang trong quá trình học hỏi, khám phá thế giới và bắt đầu bộc lộ sở thích. Theo dõi chương trình, khán giả thấy các em lớn lên từng ngày. Đơn cử, trong hai năm phát sóng, cặp sinh đôi Seoeeon - Seojun, con của diễn viên hài, MC nổi tiếng Lee Hwijae tham gia từ khi các em mới biết bò, đến giờ đã chạy nhanh và bắt đầu tập nói. Hay Sarang, con gái võ sĩ vô địch châu Á - Choo Sung Hoon (có vợ là người Nhật), từ một cô bé chỉ mới bập bẹ vài câu tiếng Hàn và Nhật, đến bây giờ đã có thể sử dụng hai ngôn ngữ linh hoạt, đôi khi còn làm phiên dịch viên cho cả mẹ mình.

Ngoài những phần thử thách thú vị trong chương trình, các bé còn được tham gia nhiều bài học về cách cư xử như: sự nhường nhịn (đối với gia đình nhiều con), các quy tắc trong bàn ăn, nghi thức chào kính trọng người lớn, tinh thần thể thao... Sự kiên nhẫn các ông bố "thầy giáo" với "học sinh" là các con bé nhỏ không ít lần làm người xem bất ngờ. Chẳng hạn như *Chiếc ghế suy ngẫm* của bộ ba Daehan - Minguk - Manse nhà Song IL Gook mỗi khi các con làm điều gì không đúng, thì Song IL

Kook khuyên bảo các con mang ghế vào phòng mình, ngồi im và tự suy ngẫm trong vòng năm phút. Hoặc mỗi khi chúng không nghe lời, bố sẽ tách đĩa bị phạt ra khỏi hai đĩa trẻ còn lại. Song Il Kook giải thích: “Tuy các con còn nhỏ nhưng chúng vẫn cảm thấy xấu hổ và tủi thân nếu bị trách mắng trước mặt anh em của mình”. Anh cũng chia sẻ bí quyết khiến các con tập được thói quen ăn uống tốt, đó chính là giới hạn giờ ăn chỉ 30 phút, nếu trong thời gian đó các con không ăn hết, thì phần còn lại sẽ được dọn đi, điều đó giúp bé chủ động ăn hơn. Nhưng có một đặc điểm của tất cả các ông bố ở trong chương trình là cho dù có giáo dục con theo cách nào, họ vẫn luôn đặt tình thương lên trên hết, không ép buộc con, cũng không bao giờ để con rơi vào những suy nghĩ tiêu cực. Vượt lên trên tất cả, đọng lại sau mỗi tập *The Return of Superman* vẫn là tình cảm gia đình và mối liên hệ của bố mẹ với những đứa trẻ của mình. Chẳng hạn như Uhm Jion một cô bé khá nhút nhát. Nguyên nhân là vì diễn viên Uhm Tae

Woong quyết định chuyển nhà đến một vùng quê hẻo lánh để con tránh xa giới truyền thông. Không ngờ, vì ít giao tiếp với người khác, chỉ quanh quẩn ở nhà cùng bố mẹ mà em bị chậm phát triển khả năng giao tiếp và khó nói hơn những đứa trẻ khác. Nghe bác sĩ giải thích, Uhm Tae Woong đã khóc, ôm Uhm Jion vào lòng và liên tục xin lỗi em. Võ sĩ “vô địch châu Á”- Choo Sung Hoon cũng không thể kiềm được xúc động trước con gái bé bỏng của mình khi nghe con hỏi “Bố có đau không?” khi bố vừa tham gia một trận đấu trở về nhà.

Có lẽ, khá lâu rồi khán giả mới được xem một chương trình truyền hình thực tế đơn giản mà chứa đựng nhiều điều đáng suy ngẫm như *The Return of Superman*. Bên cạnh việc trông nom, săn sóc và dạy bảo con, những người đàn ông trong chương trình cũng luôn thể hiện tình yêu đối với vợ mình. Họ luôn nói về vợ mình bằng một sự trân trọng và biết ơn nhất. Có lẽ, đó cũng là lý do vì sao chỉ sau hai năm phát sóng,

The Return of Superman là chương trình thực tế ghi lại hình ảnh của những ông bố nổi tiếng vượt qua thử thách một mình trông con mà không có sự trợ giúp của mẹ trong suốt 48 giờ đồng hồ. Chương trình lần đầu tiên được phát sóng vào tháng 9/2013, chỉ với ba tập trong dịp Tết Trung Thu. Sau khi nhận được phản hồi tích cực từ khán giả, Đài KBS quyết định dành khung giờ Vàng ngày Chủ Nhật để phát sóng định kỳ The Return of Superman từ tháng 11/2013. Tính đến nay chương trình đã đi được chặng đường dài hai năm với khoảng 100 tập và 10 ông bố nổi tiếng tham gia.

*The Return of Superman* không chỉ chinh phục khán giả xứ sở kim chi mà còn nhiều fan hâm mộ khắp nơi trên thế giới, trong đó có Việt Nam.

HÀ MY

# VIÊN TRÍ TRIXBYE

## THÀNH PHẦN THẢO DƯỢC

**Giúp giảm nhanh  
Đau trĩ  
Chảy máu trĩ  
Sa búi trĩ**



*Cảm ơn viên trĩ TRIXBYE!*



**CÔNG DỤNG**

- Giúp giảm phù nề, giảm sự căng giãn và ứ trệ tĩnh mạch, giảm tính thấm mao mạch và tăng sức bền thành mạch
- Giúp làm giảm các triệu chứng của bệnh trĩ như: đau, chảy máu, sa búi trĩ
- Giúp nhuận tràng
- Giúp ngăn ngừa bệnh trĩ tái phát

Thực phẩm bảo vệ sức khỏe TRIXBYE

**Thành phần:** Mỗi viên chứa cao dược liệu tương đương: Cà mực 0,426 g; Hậu phác 0,426 g; Hoa hòe 0,426 g; Huyết giác 0,426 g; Lá móng 0,426 g; Nghệ 0,268 g; Cam thảo 0,213 g; Đại hoàng 0,213 g. Thành phần phụ khác: Microcrystalline Cellulose, Amidon, Comprecol, bột Talc, Nipagin, Nipasol. **Đối tượng sử dụng:** TRIXBYE được dùng cho những người bị bệnh trĩ với biểu hiện: đau tức vùng hậu môn trực tràng, chảy máu, ngứa, sưng tấy, sa búi trĩ (lòi dom)... Đặc biệt đợt trị cấp sau khi ăn đồ cay nóng và uống rượu bia... **Cách dùng:** Uống kèm với khoảng 150 - 200 ml nước trong mỗi lần dùng, ngày uống 2 lần, mỗi lần 3 - 4 viên. \* Trường hợp nặng có thể dùng gấp đôi. Dừng tới khi hết triệu chứng của bệnh trĩ như: chảy máu, sưng tấy, đau ngứa, sa búi trĩ. **Lưu ý:** - Hạn chế các thức ăn cay nóng, rượu bia trong khi dùng TRIXBYE. - Không dùng TRIXBYE cho phụ nữ có thai và cho con bú. **Bảo quản:** Nơi khô, thoáng mát, tránh ánh sáng trực tiếp.

**Tiêu chuẩn:** TCCS  
**XNCB:** 5660/2015/ATTP-XNCB  
**Sản phẩm này không phải là thuốc, không có tác dụng thay thế thuốc chữa bệnh.**

SXNCQ: 2282/2015/XNCQ-ATTP

**DUỐC PHẨM HOA LINH**  
Uy tín chất lượng để phát triển bền vững

**CÔNG TY TNHH DƯỢC PHẨM HOA LINH**  
ĐC: B19, D6 KĐT mới Cầu Giấy, P. Dịch Vọng Q. Cầu Giấy, TP. Hà Nội  
Email: tvkh@hoalinhpharma.com.vn \* Website: duochoalinh.vn  
Nhà máy SX: Lô B3, KCN Phùng, Huyện Đan Phượng, TP. Hà Nội

# Tìm lại HÀO QUANG

NGÔ KỶ LONG, HOẮC KIẾN HOA, LỤC NGHI, JI SUNG ĐÃ TỪNG LÀM ĐIỀU ĐÚNG TRÁI TIM PHÁI NỮ HƠN MƯỜI NĂM QUA. ĐÃ CÓ MỘT THỜI GIAN, KHÁN GIẢ TUỞNG HỌ ĐÃ “VỀ VƯỜN” BỒI SỰ TẤN CÔNG Ồ ẠT CỦA CÁC LỚP ĐÀN EM. THÊ NHƯNG SỰ IM ẮNG CHỈ LÀ NHÁT THỜI. VỚI KINH NGHIỆM DIỄN XUẤT LẤN CUỘC SỐNG, CÁC TÀI TỬ NHANH CHÓNG LẤY LẠI VỊ TRÍ TIÊN PHONG Ở NHỮNG DỰ ÁN PHIM TRUYỀN HÌNH “KHỦNG”.

## HOẮC KIẾN HOA

Nam diễn viên Đài Loan vừa được tạp chí China Newsweek bình chọn là Nghệ sĩ có ảnh hưởng nhất ở Trung Quốc năm 2015. Giải thưởng này củng cố thêm hình ảnh của anh trong lòng công chúng. Với ngoại hình điển trai, năm 2002, anh nhanh chóng được chú ý khi đóng phim đầu tiên. Sau đó, anh có dịp đóng cặp cùng nhiều diễn viên nữ xinh đẹp như: Lâm Tâm Như, Đường Yên, Lưu Thi Thi... Năm 2015, anh bất ngờ lột xác với vai Bạch Tử Họa trong phim *Hoa thiên cốt*. Phim lập kỉ lục rating khi phát sóng trên Đài Truyền hình Hồ Nam.

Tên tuổi của anh lại nổi như cồn khi tạo nên một câu chuyện tình đẹp với Triệu Lệ Dĩnh trên phim. Anh có thêm một lượng người hâm mộ khổng lồ là các thanh thiếu niên cùng với nhiều hợp đồng quảng cáo và dự án phim truyền hình.



Hoắc Kiến Hoa trong phim *Hoa Thiên Cốt*



Ngô Kỳ Long trong phim *Bộ bộ kinh tâm*



## NGÔ KỶ LONG

Anh cả của nhóm nhạc *Những chú hổ con* Đài Loan nổi tiếng cách đây hơn hai mươi năm bất ngờ hâm nóng tên tuổi khi vào vai Tứ A ca trong *Bộ bộ kinh tâm*. Cùng với bộ phim này là chuyện tái hôn đẹp như mơ của anh với diễn viên Lưu Thi Thi. Trước đây, khi chuyển sang điện ảnh, Ngô Kỳ Long không thu được nhiều thắng lợi như bạn cùng nhóm là Tô Hữu Bằng. Ngoại hình của anh hơi khô khan, diễn xuất thiếu sinh động. Có thể nói, vai Tứ A ca đã đo ni đóng giày cho Ngô Kỳ Long khi anh thể hiện xuất sắc phong thái điềm tĩnh của một vị vua trong cuộc chiến ngai vàng. So với các bạn diễn khác trong phim này là: Trịnh Gia Dĩnh, Lâm Canh Tân, Viên Hoảng..., Ngô Kỳ Long vừa lớn tuổi hơn vừa không có vóc dáng cao ráo, khuôn mặt thu hút. Ngược lại, anh chăm chút cho nhân vật của mình bằng biểu cảm đa dạng, từ cái nhíu mày đến ánh mắt tràn đầy cảm xúc. Điều này đã chiếm trọn trái tim khán giả. Sau bộ phim này, Ngô Kỳ Long và Lưu Thi Thi trở thành một trong những cặp đôi quyền lực của làng giải trí. Cả hai không chỉ được chọn lựa những dự án lớn mà còn chung tay trong vai trò sản xuất phim truyền hình.



Luc Nghị trong phim *Cung tỏa liên thành*

### LỤC NGHỊ

Cách đây khoảng 15 năm, Lục Nghị từng gây thương nhớ cho hàng triệu trái tim khán giả với ngoại hình thư sinh. Tuy vậy anh luôn cảm thấy bất bình vì nhiều nhà chuyên môn cho rằng Lục Nghị thành công do vẻ ngoài chứ không có thực lực. Nhiều năm qua, anh chủ yếu tham gia lĩnh vực điện ảnh và kinh doanh riêng nên vắng bóng trên màn ảnh nhỏ. Đến khi góp mặt trong *Cung tỏa liên thành* (2013), Lục Nghị mới có dịp khẳng định khả năng diễn xuất. Anh hoàn toàn làm chủ các phân đoạn và dẫn dắt bạn diễn trong từng tình tiết phim. Tuy không còn trẻ nhưng anh được đóng cặp cùng với các nữ diễn viên đang ăn khách hiện nay như: Angelababy (phim *Vân trung ca*), Triệu Lê Dĩnh (phim *Yên Chi*), Trần Nghiê Hy (phim *Tàn thời minh nguyệt*)... Năm 2016, nam diễn viên 40 tuổi hứa hẹn là đối thủ đáng gờm của nhiều “trao đẹp” màn ảnh nhỏ.



Ji Sung trong phim *Kill Me Heal Me*

### JI SUNG

Bắt đầu sự nghiệp diễn xuất khi còn khá trẻ, Ji Sung từng được chú ý nhiều khi tham gia phim *All In* (2003) cùng với Lee Byung Hyun và Song Hye Kyo. Sau đó anh còn nhiều vai diễn thú vị trong *Protect the Boss* (Bảo vệ ông chủ), *Secret Love* (Bí mật kinh hoàng)... nhưng không bật hẳn tên tuổi so với thời *All In*. Dù vậy, nam diễn viên vẫn tích cực tìm kiếm vai diễn hay và anh đã gặp nhân vật Cha Do Hyun trong phim *Kill Me Heal Me* (Tìm lại chính mình) năm 2015. Ji Sung đã nhập vai rất xuất sắc khi anh hóa thân hoàn hảo trong sáu nhân cách khác nhau của Cha Do Hyun: chàng trai tử tế, tay chơi nổi loạn, kỹ sư chế tạo bom, chàng trai 17 tuổi luôn muốn tự sát, cô nữ sinh yêu trai đẹp, cô bé bảy tuổi thích gấu bông, chàng trai bí ẩn biệt danh X. Có thể nói, 7 nhân vật thuộc nhiều độ tuổi và khác giới tính thật sự là thử thách với diễn viên. Cùng với thay đổi về ngoại hình là phong thái, tính cách cũng chuyển biến không ngừng. Thế mà Ji Sung đã “nuốt gọn” nhân vật Cha Do Hyun bằng khả năng xuất thần của mình.

G. TRÚC

# MĨ NHÂN NÀO THỐNG TRỊ màn ảnh nhỏ 2016?

**TRIỆU LỆ DĨNH, LƯU THI THI, ĐƯỜNG YÊN, ĐƯỢC VÍ NHƯ NHỮNG “NÀNG ONG CHĂM CHỈ” CỦA TRUYỀN HÌNH HOA NGŨ. TUY ĐÃ CÓ ĐƯỢC NHỮNG VAI DIỄN GHI DẤU ẮN TÊN TUỔI NHƯNG CÁC HOA ĐÁN THẾ HỆ MỚI VẪN CHƯA HÀI LÒNG, HỌ LUÔN MUỐN ĐƯỢC THỬ THÁCH TRONG NHỮNG DỰ ÁN MỚI ĐỂ MANG LẠI ĐIỀU MỚI MẸ CHO KHÁN GIẢ.**



## **TRIỆU LỆ DĨNH**

Cô gái sinh năm 1987 nổi danh từ phim *Sam Sam đến rồi, Hoa thiên cốt...* không từ bỏ bất cứ cơ hội nào trong lúc sự nghiệp đang ở đỉnh cao. Tranh thủ thời gian nghỉ ngơi hiếm hoi giữa các dự án phim truyền hình và điện ảnh, cô tham gia chương trình truyền hình thực tế *Thân tượng đến rồi*, năm 2015. Nhờ đó mà khán giả càng khâm phục nỗ lực miệt mài của cô để có được vị trí như hiện nay trong làng giải trí. Đầu năm 2016, Triệu Lệ Dĩnh có ba bộ phim truyền hình: *Thục sơn chiến ki kiếm hiệp truyền kì* (dự kiến phát sóng ngày 16/1/2016), *Cát tường thiên bảo*, *Yên chi*. Hiện nay phim *Yên chi* đang trong giai đoạn tiền kì. Trong phim này, Triệu Lệ Dĩnh kết đôi cùng với Lục Nghị. Vai diễn nữ điệp viên là thử thách mới của cô sau thành công của các phim về đề tài hiện đại và cổ trang.



### ĐƯỜNG YÊN

Sau sáu bộ phim truyền hình ra mắt năm 2015 là: *Thiên kim nữ tặc*, *Bên nhau trọn đời*, *Thiên địa phong vân*, *Người tình kim cương*, *Đạo mộ bút kí*, *Hoạt sắc sinh hương*, Đường Yên có độ phủ sóng khắp các kênh truyền hình. Trong năm 2016, cô thừa thắng tiến tới với hai dự án cũng được chú ý không

kém là *Cô gái trên cây sa kê* và *Cắm tú vị ương*. Trong giai đoạn các bộ phim cổ trang chuyển thể từ tiểu thuyết ngôn tình đang được lòng khán giả thì *Cắm tú vị ương* được kì vọng sẽ gây tiếng vang như *Hoa tiên cốt* của Triệu Lệ Dĩnh. Theo thông tin ban đầu, bộ phim thay đổi hoàn toàn tính cách của nhân vật chính từ người mạnh mẽ, mưu mô thành cô gái yếu đuối, phụ thuộc đàn

ông. Điều này đã gây tranh cãi trên các diễn đàn yêu phim truyền hình. Ngoài ra, poster đầu tiên của phim đã dùng phần mềm chỉnh sửa quá nhiều khiến hình ảnh Đường Yên không còn chân thật. Tuy vậy, *Cắm tú vị ương* vẫn đang là dự án được quan tâm vì có sự góp mặt của Đường Yên - Hoa đán đang được lăng xê tích cực hiện nay trên màn ảnh nhỏ Hoa ngữ.



### LƯU THI THI

Sau thất bại không ngờ của *Bộ bộ kinh tình* năm 2014, Lưu Thi Thi hoàn toàn im hơi lặng tiếng trong năm 2015 khiến khán giả đều tưởng rằng cô đã chuyên tâm với vai trò làm vợ tài tử Ngô Kỳ Long. Nhưng đến năm 2016, khán giả hâm mộ đều nức lòng khi biết hàng loạt dự án phim của Lưu Thi Thi sẽ ra mắt. Các bộ phim: *Nếu có thể yêu như vậy*, *Lê minh quyết chiến*, *Nữ y minh phi truyện*, *Thanh xuân năm ấy chúng ta vừa gặp gỡ* đang được khán giả hâm mộ chờ đợi sự lột xác của cô so với hình ảnh nàng Nhược Hi dầm nước mắt từng thành công trong *Bộ bộ kinh tâm* trước đây.

Ngoài ra Lưu Thi Thi còn sát cánh cùng chồng là Ngô Kỳ Long trong vai trò nhà sản xuất phim *Thực sơn chiến kê kiếm hiệp truyền kì* với sự tham gia của hai diễn viên đang được yêu thích là Triệu Lệ Dĩnh và Trần Vĩ Đình.

G. TRÚC

# XEM GÌ? **VTV1**



## THỨ BẢY - 16/01

- 01h10 Đối thoại chính sách
- 02h00 Tin tức
- 03h10 Phim truyện VN: Lờ ru mùa đông - tập 10
- 07h00 Trang địa phương
- 07h30 Văn học nghệ thuật
- 08h05 Môi trường
- 08h30 Tạp chí kinh tế cuối tuần
- 09h30 Sự kiện và bình luận
- 10h00 Câu chuyện văn hóa
- 10h30 Du ca Việt
- 11h15 Chuyển động 24h
- 12h30 Nông thôn mới
- 12h50 Hành trình 24h
- 13h10 Phim TQ: Thời khắc hôn nhân - tập 1
- 14h10 Bảng xếp hạng bài hát yêu thích
- 15h00 Văn hoá CAND: Khúc tự tình mùa xuân
- 15h55 Về quê
- 16h30 Khuyến công
- 17h25 Chống buôn lậu, hàng giả - bảo vệ người tiêu dùng
- 17h35 Hành trình 24h
- 17h45 Cuộc sống thường ngày
- 18h30 Chuyển động 24h
- 19h59 Truyền hình trực tiếp: Với đảng vẹn tròn niềm tin yêu
- 21h30 Hội nhập
- 22h15 Tạp chí âm nhạc
- 23h40 Thể giới 24h chuyển động

## CHỦ NHẬT - 17/01

- 00h30 Hòa nhạc thính phòng
- 01h10 Khám phá Việt Nam
- 01h30 Sự kiện và bình luận
- 02h00 Tin tức
- 02h30 Trang địa phương
- 03h30 Tạp chí kinh tế cuối tuần
- 07h00 Báo chí toàn cảnh
- 07h30 MV ca nhạc
- 08h05 Công nghệ - đời sống
- 08h30 Chính sách kinh tế và cuộc sống
- 09h30 Toàn cảnh thế giới
- 10h00 Chia khoá thành công
- 10h45 Vi cộng đồng
- 11h15 Chuyển động 24h
- 12h30 Ấn tượng thể thao 7 ngày
- 12h50 Hành trình 24h
- 14h10 Gala bài hát cách mạng
- 15h55 Biển đảo quê hương
- 16h15 Cựu chiến binh Việt Nam: Hưởng về ngày hội lớn
- 16h30 Hộp thư truyền hình
- 17h25 Khát vọng Việt Nam
- 17h45 Cuộc sống thường ngày
- 18h30 Chuyển động 24h
- 20h10 Truyền hình quân đội
- 20h50 Lục lạc vàng
- 21h35 Phim cuối tuần: Màu xanh (phim Pháp)
- 23h40 Thể giới 24h chuyển động

## THỨ HAI - 18/01

- 02h10 Khát vọng Việt Nam
- 02h30 Sự kiện và bình luận
- 03h10 Văn hoá - sự kiện và nhân vật
- 07h30 Phóng sự
- 08h05 Chia khoá thành công
- 08h45 Dân hỏi - bộ trưởng trả lời
- 09h30 Nông thôn mới
- 11h15 Chuyển động 24h
- 12h50 Hành trình 24h
- 13h10 Phim TQ: thời khắc hôn nhân - tập 2
- 13h55 Mỗi ngày 1 cuốn sách
- 15h00 Phim tài liệu: Đấu án nhiệm kỳ - tập 1/2
- 15h30 Câu chuyện văn hóa

- 16h15 Nhân đạo
- 17h10 Phóng sự
- 17h35 Hành trình 24h
- 17h45 Cuộc sống thường ngày
- 18h30 Chuyển động 24h
- 20h09 Phim tài liệu: Đảng cộng sản Việt Nam - đấu án khóa XI - tập 1/3
- 20h40 Phim truyện VN: Mạch ngầm vùng biên ải - tập 4
- 21h55 Hào khí ngàn năm
- 22h00 Vấn đề hôm nay
- 22h25 Phóng sự
- 22h35 Cửa sổ ASEAN
- 23h40 Thể giới 24h chuyển động

## THỨ BA - 19/01

- 02h10 Tác phẩm mới
- 02h30 Danh nhân đất Việt
- 03h10 Phim truyện VN: Mạch ngầm vùng biên ải - tập 4
- 09h30 Quốc hội với cử tri
- 11h15 Chuyển động 24h
- 12h50 Hành trình 24h
- 13h10 Phim TQ: thời khắc hôn nhân - tập 3
- 13h55 Mỗi ngày 1 cuốn sách
- 14h15 Talk Vietnam
- 15h30 Hộp thư truyền hình
- 16h15 Truyền hình công thương: Hội nghị cao su toàn cầu 2015 - hợp tác vì một tương lai vững bền
- 17h10 Phóng sự
- 17h35 Hành trình 24h
- 17h45 Cuộc sống thường ngày
- 18h30 Chuyển động 24h
- 20h10 Phim tài liệu: Đảng cộng sản Việt Nam - đấu án khóa XI - tập 2/3
- 20h40 Phim truyện VN: Mạch ngầm vùng biên ải - tập 5
- 21h55 Hào khí ngàn năm
- 22h25 Phóng sự
- 22h35 Diễn đàn văn học nghệ thuật
- 23h40 Thể giới 24h chuyển động

## THỨ TƯ - 20/01

- 02h10 Diễn đàn văn học nghệ thuật
- 03h10 Phim truyện VN: Mạch ngầm vùng biên ải - tập 5
- 08h05 Không gian văn hóa nghệ thuật
- 08h45 Vi người nghèo
- 09h30 Đàng trong cuộc sống hôm nay
- 11h15 Chuyển động 24h
- 12h50 Hành trình 24h
- 13h10 Phim TQ: thời khắc hôn nhân - tập 4
- 13h55 Mỗi ngày 1 cuốn sách
- 14h15 Toà tuyến án
- 15h30 Vấn đề doanh nghiệp - doanh nhân
- 16h15 Thanh niên: Mang hơi ấm cho trẻ em vùng cao
- 17h10 Phóng sự
- 17h35 Hành trình 24h
- 17h45 Cuộc sống thường ngày
- 18h30 Chuyển động 24h
- 20h10 Phim tài liệu: Đảng cộng sản Việt Nam - đấu án khóa XI - tập 3/3
- 21h55 Hào khí ngàn năm
- 22h00 Vấn đề hôm nay
- 22h25 Phóng sự
- 22h35 Đối thoại chính sách
- 23h40 Thể giới 24h chuyển động

## THỨ NĂM - 21/01

- 03h10 Phim truyện VN: Lờ ru mùa đông - tập 11
- 08h05 Đối thoại chính sách
- 08h45 Khám phá Việt Nam

- 09h30 Môi trường
- 11h15 Chuyển động 24h
- 12h50 Hành trình 24h
- 13h10 Phim TQ: thời khắc hôn nhân - tập 5
- 13h55 Mỗi ngày 1 cuốn sách
- 14h15 Nhà hát truyền hình
- 16h15 Vì trẻ em
- 17h10 Phóng sự
- 17h35 Hành trình 24h
- 17h45 Cuộc sống thường ngày
- 18h30 Chuyển động 24h
- 20h10 Vi an ninh tổ quốc
- 20h40 Phim truyện VN: Lờ ru mùa đông - tập 12
- 21h55 Hào khí ngàn năm
- 22h00 Vấn đề hôm nay
- 22h25 Phóng sự
- 22h35 Văn hoá - sự kiện và nhân vật
- 23h40 Thể giới 24h chuyển động

## THỨ SÁU - 22/01

- 02h10 Nghệ sĩ tháng
- 02h30 Văn học nghệ thuật
- 07h30 Phóng sự
- 08h05 Văn hoá - sự kiện và nhân vật
- 08h45 Khám phá Việt Nam
- 09h30 Công nghệ - đời sống
- 11h15 Chuyển động 24h
- 12h50 Hành trình 24h
- 13h10 Phim TQ: thời khắc hôn nhân - tập 6
- 13h55 Mỗi ngày 1 cuốn sách
- 15h45 Vi cộng đồng
- 16h15 Vi người nghèo
- 17h10 Phóng sự
- 17h35 Hành trình 24h
- 17h45 Cuộc sống thường ngày
- 18h30 Chuyển động 24h
- 20h10 Phim tài liệu: Đoàn kết là sức mạnh của chúng ta
- 21h55 Hào khí ngàn năm
- 22h00 Vấn đề hôm nay
- 22h25 Phóng sự
- 22h35 60 phút mở
- 23h40 Thể giới 24h chuyển động

## THỨ BẢY - 23/01

- 02h10 Văn hoá - sự kiện và nhân vật
- 03h10 Phim truyện VN: Lờ ru mùa đông - tập 13
- 07h00 Trang địa phương
- 07h30 Văn học nghệ thuật
- 08h05 Môi trường
- 08h30 Tạp chí kinh tế cuối tuần
- 09h30 Sự kiện và bình luận
- 11h15 Chuyển động 24h
- 12h50 Hành trình 24h
- 13h10 Phim TQ: thời khắc hôn nhân - tập 7
- 14h10 Bảng xếp hạng bài hát yêu thích
- 14h15 Tác phẩm mới
- 14h30 Dân ca nhạc cổ
- 15h00 Văn hoá CAND: Người tâm huyết với bầu vật dân gian
- 15h30 Vấn đề doanh nghiệp - doanh nhân
- 17h10 Khám phá Việt Nam
- 17h25 Chống buôn lậu, hàng giả - bảo vệ người tiêu dùng
- 17h35 Hành trình 24h
- 17h45 Cuộc sống thường ngày
- 18h30 Chuyển động 24h
- 20h10 Phim tài liệu: 100 năm ngày sinh đồng chí Trần Quốc Hoàn (ANTV)
- 20h40 Phim truyện VN: Lờ ru mùa đông - tập 13
- 21h34 Nhà hát truyền hình
- 23h40 Thể giới 24h chuyển động

## CHỦ NHẬT - 24/01

Một số chương trình có thể thay đổi vào giờ chót. Kính mong bạn đọc thông cảm!





02h10 Vì người nghèo  
02h30 Trang địa phương  
03h10 Phóng sự  
07h00 Báo chí toàn cảnh  
07h30 MV ca nhạc  
08h05 Công nghệ - đời sống  
08h30 Chính sách kinh tế và cuộc sống  
09h30 Toàn cảnh thế giới  
11h15 Chuyển động 24h  
14h05 Giai điệu tự hào  
14h15 Hành trình di sản  
15h00 Văn hoá QĐND: Vấn đề ăn, mặc, ở của bộ đội  
15h30 Dân tộc và phát triển  
17h10 Khám phá Việt Nam  
17h25 Khát vọng Việt Nam  
17h35 Hành trình 24h  
17h45 Cuộc sống thường ngày  
18h30 Chuyển động 24h  
20h10 Truyền hình quân đội  
20h40 Phim truyện VN: Lời ru mùa đông - tập 14  
21h35 Phim cuối tuần: Màu trắng (phim Pháp)  
23h40 Thế giới 24h chuyển động

#### THỨ HAI - 25/01

01h30 Báo chí toàn cảnh  
02h10 Khát vọng Việt Nam  
03h10 Văn hoá - sự kiện và nhân vật  
08h05 Chia khoá thành công  
08h45 Dân hỏi - bộ trưởng trả lời  
10h30 Toàn cảnh thế giới  
11h15 Chuyển động 24h  
13h10 Phim TQ: Thời khắc hôn nhân - tập 8  
14h15 Đối thoại chính sách  
15h00 Phim tài liệu: Đảng cộng sản Việt Nam - dấu ấn khóa XI - tập 1/3  
15h30 Câu chuyện văn hóa  
16h15 Nhân đạo  
16h30 Tạp chí kinh tế cuối tuần  
17h45 Cuộc sống thường ngày  
18h30 Chuyển động 24h  
20h15 Quốc hội với cử tri  
20h40 Phim VN: Mạch ngầm vùng biên ải - tập 6  
21h55 Hào khí ngàn năm  
22h00 Vấn đề hôm nay  
22h25 Phóng sự  
22h35 Cửa sổ ASEAN  
23h40 Thế giới 24h chuyển động

#### THỨ BA - 26/01

01h30 Toàn cảnh thế giới  
02h10 Tác phẩm mới  
03h10 Phim VN: Mạch ngầm vùng biên ải - tập 6  
08h45 Phóng sự  
09h30 Quốc hội với cử tri  
10h30 Trang địa phương  
11h15 Chuyển động 24h  
13h10 Phim TQ: Thời khắc hôn nhân - tập 9  
15h00 Phim tài liệu: Đảng cộng sản Việt Nam - dấu ấn khóa XI - tập 2/3  
15h30 Hộp thư truyền hình  
16h15 Truyền hình công thương: Đặc sản Việt Nam cần liên kết vùng để tăng sự cạnh tranh  
16h30 Chính sách kinh tế và cuộc sống  
17h35 Hành trình 24h  
17h45 Cuộc sống thường ngày  
18h30 Chuyển động 24h  
20h15 Đảng trong cuộc sống hôm nay  
20h40 Phim VN: Mạch ngầm vùng biên ải - tập 7  
21h55 Hào khí ngàn năm  
22h00 Vấn đề hôm nay  
22h25 Phóng sự  
22h35 Diễn đàn văn học nghệ thuật  
23h45 Thế giới 24h chuyển động

#### THỨ TƯ - 27/01

02h10 Không gian văn hóa nghệ thuật  
03h10 Phim VN: Mạch ngầm vùng biên ải - tập 7  
08h05 Diễn đàn văn học nghệ thuật  
08h45 Vì người nghèo  
09h30 Đảng trong cuộc sống hôm nay  
10h30 Cửa sổ ASEAN  
11h15 Chuyển động 24h  
13h10 Phim TQ: Thời khắc hôn nhân - tập 10  
14h15 Hành trình di sản  
14h59 Phim tài liệu: Đảng cộng sản Việt Nam - dấu ấn khóa XI - tập 3/3  
15h30 Vấn đề doanh nghiệp - doanh nhân  
16h15 Thanh niên: Những mô hình thanh niên làm giàu ở xuân hội  
16h30 Dân tộc và phát triển  
17h35 Hành trình 24h  
17h45 Cuộc sống thường ngày  
20h10 Văn học nghệ thuật  
20h40 Phim VN: Lời ru mùa đông - tập 14  
21h55 Hào khí ngàn năm  
22h00 Vấn đề hôm nay  
22h25 Phóng sự  
22h35 Đối thoại chính sách  
23h45 Thế giới 24h chuyển động

#### THỨ NĂM - 28/01

01h30 Cửa sổ ASEAN  
02h10 60 phút mở  
03h10 Phim VN: Phim VN: Lời ru mùa đông - tập 14  
08h05 Đối thoại chính sách  
08h45 Khám phá Việt Nam  
09h30 Môi trường  
10h30 Hội nhập  
11h15 Chuyển động 24h  
13h10 Phim TQ: Thời khắc hôn nhân - tập 11  
14h10 Nhà hát truyền hình  
16h15 Vì trẻ em  
16h30 Khuyến công  
17h35 Hành trình 24h  
17h45 Cuộc sống thường ngày  
18h30 Chuyển động 24h  
20h10 Vì an ninh tổ quốc  
20h40 Phim VN: Lời ru mùa đông - tập 15  
21h55 Hào khí ngàn năm  
22h00 Vấn đề hôm nay  
22h25 Phóng sự  
22h35 Văn hoá - sự kiện và nhân vật  
23h45 Thế giới 24h chuyển động

#### THỨ SÁU - 29/01

02h10 Âm nhạc và cuộc sống  
03h10 Phim VN: Phim VN: Lời ru mùa đông - tập 15  
07h30 Phóng sự  
08h05 Văn hoá - sự kiện và nhân vật  
08h45 Khám phá Việt Nam  
09h30 Công nghệ - đời sống  
10h30 Văn học nghệ thuật  
11h15 Chuyển động 24h  
13h10 Phim TQ: Thời khắc hôn nhân - tập 12  
15h45 Vì cộng đồng  
16h15 Vì người nghèo  
16h30 Sinh ra từ làng  
17h35 Hành trình 24h  
17h45 Cuộc sống thường ngày  
18h30 Chuyển động 24h  
20h10 VTV đặc biệt  
20h40 Phim VN: Lời ru mùa đông - tập 16  
22h25 Phóng sự

#### THỨ BẢY - 30/01

02h10 Văn hoá - sự kiện và nhân vật  
03h10 Phim VN: Phim VN: Lời ru mùa đông - tập 16  
07h00 Trang địa phương  
07h30 Văn học nghệ thuật  
08h05 Môi trường  
08h30 Tạp chí kinh tế cuối tuần  
09h30 Sự kiện và bình luận  
10h00 Câu chuyện văn hóa  
11h15 Chuyển động 24h  
12h30 Nông thôn mới  
13h10 Phim TQ: Thời khắc hôn nhân - tập 13  
14h10 Bảng xếp hạng bài hát yêu thích  
15h00 Văn hoá CAND: Đóa hoa miền sơn cước  
15h30 Vấn đề doanh nghiệp - doanh nhân  
16h15 Cây cao bóng cả  
16h30 Khuyến công  
17h35 Hành trình 24h  
17h45 Cuộc sống thường ngày  
18h30 Chuyển động 24h  
20h10 Truyền hình trực tiếp: Bàn hùng ca về biển  
22h35 Giao lưu văn hóa Việt - Nhật

#### CHỦ NHẬT - 31/01

01h30 Sự kiện và bình luận  
02h10 Vì người nghèo  
03h10 Phóng sự  
03h30 Tạp chí kinh tế cuối tuần  
07h00 Báo chí toàn cảnh  
07h30 MV ca nhạc  
08h05 Công nghệ - đời sống  
08h30 Chính sách kinh tế và cuộc sống  
09h30 Toàn cảnh thế giới  
10h00 Chia khoá thành công  
10h45 Vì cộng đồng  
11h15 Chuyển động 24h  
12h30 Ăn tượng thể thao 7 ngày  
14h15 Không gian văn hóa nghệ thuật  
15h00 Văn hoá QĐND: Mùa xuân dang dở  
15h30 Dân tộc và phát triển  
16h15 Cựu chiến binh Việt Nam  
16h30 Truyền hình quân đội  
17h35 Hành trình 24h  
17h45 Cuộc sống thường ngày  
18h30 Chuyển động 24h  
20h10 Truyền hình trực tiếp: Hà Nội - một trái tim hồng

**MyVita**  
**JOINT**  
**NAM DƯỢC**  
Tự hào thuốc Nam người Việt  
Xịt thơm miệng thảo dược  
**GreeLux**  
Hơi thở thơm mát tức thì

Một số chương trình có thể thay đổi vào giờ phát. Kính mong bạn đọc thông cảm!

# XEM GÌ? VTV2



## THỨ BẢY - 16/01

- 07h00 Hãy chia sẻ cùng chúng tôi
- 08h15 Phát triển bền vững
- 08h30 An ninh và cuộc sống
- 11h10 Phim HQ: Khoảnh khắc hạnh phúc - tập 55
- 12h45 Sống xanh ai là chuyên gia ?
- 14h30 Kiến thức cộng đồng: Chuyện ở xã hải đường
- 15h15 Nhật Bản đồng hành 24/50
- 16h30 Phim hoạt hình: Công chúa sofia đệ nhất tập 19
- 17h00 Nghiên cứu và ứng dụng
- 18h30 Chuyển động 24 giờ
- 19h00 Phim TQ: Ân oán thành ngỗ tri - tập 22
- 19h50 Phim TQ: Llong môn phi giáp - tập 44
- 20h35 Giờ gia đình: Sức mạnh tình yêu
- 21h30 Họ đang làm gì ?
- 21h35 Pháp luật và cuộc sống
- 22h30 7 ngày công nghệ số 7

## CHỦ NHẬT - 17/01

- 07h00 Giờ gia đình: Sức mạnh tình yêu
- 08h15 Hạnh phúc đến mọi nhà: Điều trị rối loạn men gan do bia rượu
- 08h30 Đi tìm đồng đội
- 10h30 Kỹ năng tham gia giao thông: Xử lý vi phạm hành chính về việc thực hiện bảo hiểm bắt buộc trách nhiệm dân sự của chủ xe cơ giới.
- 11h10 Phim HQ: Khoảnh khắc hạnh phúc - tập 56
- 12h45 Chất lượng cuộc sống
- 14h30 Những mảnh ghép của cuộc sống: Vì sao sơn đồng tập 2
- 15h15 Kỹ năng thoát hiểm: Nguy hiểm khi tắm mùa đông
- 16h30 Phim hoạt hình: Công chúa sofia đệ nhất tập 20
- 17h00 Sáng kiến - giải pháp
- 17h30 Sống khỏe mỗi ngày - đặc biệt
- 18h30 Chuyển động 24 giờ
- 19h00 Phim TQ: Ân oán thành ngỗ tri - tập 23
- 19h50 Phim TQ: Long môn phi giáp - tập 45
- 20h35 Giờ gia đình: Dâu trường
- 21h30 Khám phá
- 21h45 Nhật Bản đồng hành số 24/50
- 22h30 7 ngày công nghệ số 7

## THỨ HAI - 18/01

- 07h00 Giờ gia đình: Dâu trường
- 08h30 Kiến thức cộng đồng: Chuyện ở xã hải đường
- 09h10 Kỹ năng thoát hiểm: Nguy hiểm khi tắm mùa đông
- 10h30 Bạn của nhà nông liên kết tiêu thụ đặc sản vùng miền
- 11h10 Phim HQ: Khoảnh khắc hạnh phúc - tập 57

- 13h15 Kỹ năng tham gia giao thông: Xử lý vi phạm hành chính về việc thực hiện bảo hiểm bắt buộc trách nhiệm dân sự của chủ xe cơ giới.
- 14h30 Bạn của nhà nông: Sử dụng an toàn hiệu quả thuốc bảo vệ thực vật
- 15h15 Tạp chí xã hội: Đồ hữu châu- hành trình và tiếp nối
- 18h30 Chuyển động 24 giờ
- 19h00 Phim TQ: Ân oán thành ngỗ tri - tập 24
- 19h50 Phim TQ: Long môn phi giáp - tập 46
- 20h35 Giờ gia đình: Tuổi già sống có ích
- 21h05 Nhật Bản ngày nay tập 142
- 22h30 7 ngày công nghệ số 8
- 22h45 Phong tục Việt

## THỨ BA - 19/01

- 07h00 Giờ gia đình: Tuổi già sống có ích
- 08h30 KHGD quốc phòng: Hệ thống xử lý nước cho bộ đội
- 09h10 Tạp chí xã hội: Đồ hữu châu- hành trình và tiếp nối
- 10h30 Bạn của nhà nông
- 11h10 Phim HQ: Khoảnh khắc hạnh phúc - tập 58
- 14h30 Bạn của nhà nông: Liên kết tiêu thụ đặc sản vùng miền
- 18h30 Chuyển động 24 giờ
- 19h00 Phim TQ: Ân oán thành ngỗ tri - tập 25
- 19h50 Phim TQ: Long môn phi giáp - tập 47
- 20h35 Giờ gia đình: Nếp nhà từ bữa cơm gia đình
- 21h30 Sáng kiến - giải pháp
- 22h30 7 ngày công nghệ số 8
- 22h45 Hành trình khám phá: Ghé thăm seoul

## THỨ TƯ - 20/01

- 07h00 Giờ gia đình: Nếp nhà từ bữa cơm gia đình
- 08h30 Y học bốn phương
- 09h10 Phong tục Việt
- 10h30 Bạn của nhà nông kỹ thuật nuôi giun quế
- 11h10 Phim HQ: Khoảnh khắc hạnh phúc - tập 59
- 15h15 Hành trình khám phá: Ghé thăm seoul
- 16h15 Sắc màu không gian: Dấu ấn thời gian
- 18h30 Chuyển động 24 giờ
- 19h00 Phim TQ: Ân oán thành ngỗ tri - tập 26
- 19h50 Phim TQ: Long môn phi giáp - tập 48
- 20h35 Bốn mùa yêu thương
- 22h30 7 ngày công nghệ số 9
- 22h45 Nhật Bản đồng hành

## THỨ NĂM - 21/01

- 07h00 Bốn mùa yêu thương
- 08h30 Sắc màu các dân tộc
- 09h10 Hành trình khám phá: Ghé thăm seoul
- 10h30 Bạn của nhà nông

- 11h10 Phim HQ: Khoảnh khắc hạnh phúc - tập 59
- 14h30 Bạn của nhà nông: Kỹ thuật nuôi giun quế
- 16h15 An ninh và cuộc sống
- 18h30 Chuyển động 24 giờ
- 19h00 Phim TQ: Ân oán thành ngỗ tri - tập 27
- 19h50 Phim TQ: Long môn phi giáp - tập 49
- 20h45 Hạnh phúc đến mọi nhà: Lựa chọn thảo dược trong điều trị rụng tóc theo mùa
- 21h05 Chất lượng cuộc sống
- 22h30 7 ngày công nghệ số 9
- 22h45 Phát triển bền vững: Sức sống cho đồi cát hoang

## THỨ SÁU - 22/01

- 07h00 Hạnh phúc đến mọi nhà: Lựa chọn thảo dược trong điều trị rụng tóc theo mùa
- 10h30 Bạn của nhà nông cải tiến thủy lợi, phục vụ trồng trọt trên vùng đất dốc
- 11h10 Phim HQ: Khoảnh khắc hạnh phúc - tập 60
- 13h15 Hạnh phúc đến mọi nhà: Lựa chọn thảo dược trong điều trị rụng tóc theo mùa
- 15h15 Phát triển bền vững: Sức sống cho đồi cát hoang
- 16h15 KHGD quốc phòng: Tổng đốc hoàng diệp
- 18h30 Chuyển động 24 giờ
- 19h00 Phim TQ: Ân oán thành ngỗ tri - tập 28
- 19h50 Phim TQ: Long môn phi giáp - tập 50
- 21h05 Những người đàn ông tự tin
- 22h30 7 ngày công nghệ số 10
- 22h45 Nhật bản đồng hành - số 25/50

## THỨ BẢY - 23/01

- 07h00 Hãy chia sẻ cùng chúng tôi
- 08h15 Phát triển bền vững: Sức sống cho đồi cát hoang
- 08h30 An ninh và cuộc sống
- 11h10 Phim HQ: Khoảnh khắc hạnh phúc - tập 61
- 14h30 Kiến thức cộng đồng: Nghề thủ công mỹ nghệ làng cổ tế
- 15h15 Nhật Bản đồng hành: Nhật bản đồng hành - số 25/50
- 16h30 Phim hoạt hình: Công chúa sofia đệ nhất tập 21
- 17h00 Nghiên cứu và ứng dụng
- 18h30 Chuyển động 24 giờ
- 19h00 Phim TQ: Ân oán thành ngỗ tri - tập 29
- 19h50 Phim TQ: Long môn phi giáp - tập 51
- 20h35 Giờ gia đình: Tuổi già sống có ích
- 21h05 Những mảnh ghép của cuộc sống: Giai điệu nhũ đá từ động thiên đường tập 1
- 21h30 Họ đang làm gì ?
- 21h35 Pháp luật và cuộc sống
- 22h30 7 ngày công nghệ số 10
- 22h45 Kỹ năng thoát hiểm: Xử lý khi bị dị ứng thuốc

Một số chương trình có thể thay đổi vào giờ chót. Kính mong bạn đọc thông cảm!



### CHỦ NHẬT - 24/01

- 07h00 Giờ gia đình: Tuổi già sống có ích  
 08h15 Hạnh phúc đến mọi nhà: Lựa chọn thảo dược trong điều trị rụng tóc theo mùa  
 08h30 Đi tìm đồng đội  
 09h10 Góc nhìn môi trường  
 11h10 Phim HQ: Khoảnh khắc hạnh phúc - tập 62  
 14h30 Những mảnh ghép của cuộc sống: Giai điệu nhũ đá từ động thiên đường tập 1  
 15h15 Kỹ năng thoát hiểm: Xử lý khi bị dị ứng thuốc  
 16h15 An sinh xã hội  
 16h30 Phim hoạt hình: Công chúa sofia đệ nhất tập 22  
 17h00 Sáng kiến - giải pháp  
 17h30 Sống khỏe mỗi ngày - đặc biệt  
 18h30 Chuyển động 24 giờ  
 19h00 Phim TQ: Ân oán thành ngõa tri - tập 30  
 19h50 Phim TQ: Long môn phi giáp - tập 52  
 20h35 Giờ gia đình: Nếp nhà từ bữa cơm gia đình  
 21h05 Sống xanh ai là chuyên gia ?  
 21h30 Khám phá  
 22h30 7 ngày công nghệ số 10  
 22h45 Tạp chí xã hội

### THỨ HAI - 25/01

- 07h00 Giờ gia đình: Nếp nhà từ bữa cơm gia đình  
 08h30 Kiến thức cộng đồng: Nghề thủ công mỹ nghệ làng cổ tế  
 08h55 7 ngày công nghệ số 10  
 10h30 Bạn của nhà nông  
 11h10 Phim HQ: Khoảnh khắc hạnh phúc - tập 64  
 13h15 Đèn giao thông  
 14h30 Bạn của nhà nông: Cải tiến thủy lợi, phục vụ trồng trọt trên vùng đất dốc  
 16h15 Y học bốn phương  
 16h45 Bạn của nhà nông  
 18h30 Chuyển động 24 giờ  
 19h00 Phim TQ: Ân oán thành ngõa tri - tập 31  
 19h50 Phim TQ: Long môn phi giáp - tập 53  
 20h35 Giờ gia đình: Nuôi con thời @  
 21h05 Nhật Bản ngày nay - tập 143  
 22h30 7 ngày công nghệ số 11  
 22h45 Phong tục Việt

### THỨ BA - 26/01

- 07h00 Giờ gia đình: Nuôi con thời @  
 08h30 KHGD quốc phòng: Tổng đốc hoàng diêu  
 08h55 7 ngày công nghệ số 11  
 10h30 Bạn của nhà nông  
 11h10 Phim HQ: Khoảnh khắc hạnh phúc - tập 65  
 16h15 Sắc màu các dân tộc  
 16h45 Bạn của nhà nông  
 18h30 Chuyển động 24 giờ

- 19h00 Phim TQ: Ân oán thành ngõa tri - tập 32  
 19h50 Phim TQ: Long môn phi giáp - tập 54  
 20h35 Giờ gia đình: Sách và gia đình  
 21h30 Sáng kiến - giải pháp  
 22h30 7 ngày công nghệ số 11  
 22h45 Hành trình khám phá

### THỨ TƯ - 27/01

- 07h00 Giờ gia đình: Sách và gia đình  
 08h30 Y học bốn phương  
 08h55 7 ngày công nghệ số 11  
 10h30 Bạn của nhà nông sản xuất mía giống bằng nuôi cấy mô  
 11h10 Phim HQ: Khoảnh khắc hạnh phúc - tập 66  
 16h15 Sắc màu không gian  
 16h45 Bạn của nhà nông  
 18h30 Chuyển động 24 giờ  
 19h00 Phim TQ: Ân oán thành ngõa tri - tập 33  
 19h50 Phim TQ: Long môn phi giáp - tập 55  
 20h35 Bốn mùa yêu thương  
 21h30 Bên con mỗi ngày  
 22h30 7 ngày công nghệ số 12  
 22h45 Nhật Bản đồng hành

### THỨ NĂM - 28/01

- 07h00 Bốn mùa yêu thương  
 08h30 Sắc màu các dân tộc  
 08h55 7 ngày công nghệ số 12  
 10h30 Bạn của nhà nông  
 11h10 Phim HQ: Khoảnh khắc hạnh phúc - tập 67  
 12h45 Pháp luật và cuộc sống  
 14h30 Bạn của nhà nông: Sản xuất mía giống bằng nuôi cấy mô  
 16h15 An ninh và cuộc sống  
 16h45 Bạn của nhà nông  
 18h30 Chuyển động 24 giờ  
 19h00 Phim TQ: Ân oán thành ngõa tri - tập 34  
 19h50 Phim TQ: Long môn phi giáp - tập 56  
 20h35 Nhịp cầu khuyến nông  
 20h45 Hạnh phúc đến mọi nhà: Điều trị thoái hóa và gai đôi cột sống  
 21h05 Chất lượng cuộc sống  
 22h30 7 ngày công nghệ số 12

### THỨ SÁU - 29/01

- 07h00 Hạnh phúc đến mọi nhà: Điều trị thoái hóa và gai đôi cột sống  
 08h30 Sắc màu không gian  
 08h55 7 ngày công nghệ số 12  
 10h30 Bạn của nhà nông xây dựng thương hiệu chanh leo tím tại Việt Nam  
 11h10 Phim HQ: Khoảnh khắc hạnh phúc - tập 69  
 12h45 Khám phá  
 13h15 Hạnh phúc đến mọi nhà: Điều trị thoái hóa và gai đôi cột sống  
 16h15 KHGD quốc phòng

- 18h30 Chuyển động 24 giờ  
 19h00 Phim TQ: Ân oán thành ngõa tri - tập 35  
 19h50 Phim TQ: Long môn phi giáp - tập 57  
 20h35 Hãy chia sẻ cùng chúng tôi  
 21h05 Những người đàn ông tự tin  
 21h30 Bên con mỗi ngày  
 22h30 7 ngày công nghệ số 13  
 22h45 Nhật bản đồng hành - số 26/50

### THỨ BẢY - 30/01

- 07h00 Hãy chia sẻ cùng chúng tôi  
 08h30 An ninh và cuộc sống  
 08h55 Kinh doanh và pháp luật  
 10h30 Nhấn tìm đồng đội  
 11h10 Phim HQ: Khoảnh khắc hạnh phúc - tập 70  
 12h45 Sống xanh ai là chuyên gia ?  
 14h30 Kiến thức cộng đồng: Làng gốm cổ bò bát và hương di mới  
 16h30 Phim hoạt hình: Công chúa sofia đệ nhất tập 23  
 18h30 Chuyển động 24 giờ  
 19h00 Phim TQ: Càn long truyền kỳ - tập 1  
 19h50 Phim TQ: Long môn phi giáp - tập 58  
 20h35 Giờ gia đình: PI nuôi con thời @  
 21h05 Những mảnh ghép của cuộc sống: Giai điệu nhũ đá từ động thiên đường tập 2  
 21h30 Họ đang làm gì ?  
 21h35 Pháp luật và cuộc sống  
 22h30 7 ngày công nghệ số 13  
 22h45 Kỹ năng thoát hiểm: Sinh tồn giữa rừng sâu

### CHỦ NHẬT - 31/01

- 07h00 Giờ gia đình: PI nuôi con thời @  
 08h30 Đi tìm đồng đội  
 08h55 Nhịp cầu khuyến nông  
 10h30 Kỹ năng tham gia giao thông  
 11h10 Phim HQ: Khoảnh khắc hạnh phúc - tập 71  
 12h45 Chất lượng cuộc sống  
 14h30 Những mảnh ghép của cuộc sống: Giai điệu nhũ đá từ động thiên đường tập 2  
 16h15 An sinh xã hội  
 16h30 Phim hoạt hình: Công chúa sofia đệ nhất tập 24  
 17h30 Sống khỏe mỗi ngày - đặc biệt  
 18h30 Chuyển động 24 giờ  
 19h00 Phim TQ: Càn long truyền kỳ - tập 2  
 19h50 Phim TQ: Long môn phi giáp - tập 59  
 20h35 Giờ gia đình: Chuyện tái hôn  
 21h05 Sống xanh ai là chuyên gia ?  
 21h45 Nhật Bản đồng hành - số 26/50  
 22h30 7 ngày công nghệ số 13  
 22h45 Tạp chí xã hội

Một số chương trình có thể thay đổi vào giờ phát. Kính mong bạn đọc thông cảm!

# XEM GÌ? **VTV3**



## THỨ BẢY 16/1

- 00h00 Phim TQ: Đường Sơn đại địa chấn - Tập 33
- 02h15 Chuẩn cơm mẹ nấu
- 03h00 Phim TQ: Tứ Đại danh bổ - Tập 39, 40
- 04h30 Đường lên đỉnh Olympia
- 05h00 Hãy chọn giá đúng
- 06h00 Nhịp đập 360° thể thao
- 07h00 Cà phê sáng
- 08h00 Kỹ năng sống
- 08h15 Vui khoẻ có ích
- 09h00 Điều ước thứ 7
- 10h00 Chiếc nón kỳ diệu
- 11h00 Siêu sao giải ngoại hạng
- 12h00 Bố ơi! Mình đi đâu thế?
- 14h00 Rubic Phim: Bốn cuộc tình một người đàn ông - Tập 19
- 17h00 Phim TQ: Tứ Đại danh bổ - Tập 41, 42
- 20h00 Nhà thiết kế thời trang
- 21h15 Ôn giờ cậu đây rồi
- 23h30 Chuyện đêm muộn

## CHỦ NHẬT 17/1

- 00h00 Phim TQ: Đường Sơn đại địa chấn - Tập 34
- 02h15 Điều ước thứ 7
- 03h00 Phim TQ: Tứ Đại danh bổ - Tập 41, 42
- 04h30 Vui khoẻ có ích
- 05h00 Bố ơi! Mình đi đâu thế
- 06h00 Nhịp đập 360° thể thao
- 08h00 Kỹ năng sống
- 08h15 Bố ơi! Mẹ thích gì
- 08h15 Sáng tạo Việt
- 10h00 Thời trang và cuộc sống
- 11h00 100 triệu 1 phút
- 12h00 Hãy chọn giá đúng
- 13h00 Đường lên đỉnh Olympia
- 14h00 Rubic Phim: Bốn cuộc tình một người đàn ông - Tập 20
- 15h00 Chuẩn cơm mẹ nấu
- 16h00 Vì bạn xứng đáng
- 17h00 Phim TQ: Tứ Đại danh bổ - Tập 43, 44
- 20h00 Người đi xuyên tường
- 21h15 TTTT hòa âm ánh sáng
- 23h30 Bí mật tạo hóa

## THỨ HAI 18/1

- 00h0000 Phim TQ: Đường Sơn đại địa chấn - Tập 35
- 03h00 Phim TQ: Tứ Đại danh bổ - Tập 43, 44
- 04h30 Hãy chọn giá đúng
- 05h00 Vui khoẻ có ích
- 06h00 Nhịp đập 360° thể thao
- 07h00 Cà phê sáng
- 08h00 Xả xì chết
- 08h30 Sáng tạo Việt
- 10h00 Hãy chọn giá đúng
- 11h00 Phim VN: Trái tim có nắng - Tập 25/26

- 12h00 Phim HQ: Bởi vì yêu anh - Tập 10
- 14h00 Bố ơi! Mình đi đâu thế?
- 15h00 Phim truyện
- 17h00 Phim TQ: Tứ Đại danh bổ - Tập 45, 46
- 20h00 Con biết tuốt
- 21h00 Sắc màu phái đẹp
- 21h15 Phim VN: Nữ cảnh sát tập sự - Tập 6
- 22h30 Phim HQ: Bí mật ở Chong Đam Đông - Tập 29
- 23h30 Chuyện đêm muộn

## THỨ BA 19/1

- 00h0000 Phim TQ: Đường Sơn đại địa chấn - Tập 36
- 03h00 Phim TQ: Tứ Đại danh bổ - Tập 45, 46
- 04h30 Con biết tuốt
- 05h00 VH-SK-NV
- 06h00 Nhịp đập 360° thể thao
- 07h00 Cà phê sáng
- 08h00 Xả xì chết
- 08h30 Văn hóa - sự kiện và nhân vật
- 10h00 Chúng tôi là chiến sĩ
- 11h00 Phim VN: Trái tim có nắng - Tập 26/26
- 12h00 HQ: Bởi vì yêu anh - Tập 11
- 14h00 Con biết tuốt
- 17h00 Phim TQ: Tứ Đại danh bổ - Tập 47, 48
- 20h00 Ai là triệu phú
- 21h00 Sắc màu phái đẹp
- 21h15 Phim VN: Nữ cảnh sát tập sự - Tập 7
- 22h30 Phim HQ: Bí mật ở Chong Đam Đông - Tập 30
- 23h30 Chuyện đêm muộn

## THỨ TƯ 20/1

- 00h0000 Phim TQ: Đường Sơn đại địa chấn - Tập 37
- 03h00 Phim TQ: Tứ Đại danh bổ - Tập 47, 48
- 04h30 Ai là triệu phú
- 05h00 Vì bạn xứng đáng
- 06h00 Nhịp đập 360° thể thao
- 07h00 Cà phê sáng
- 08h00 Xả xì chết
- 08h30 Đấu trường 100
- 10h00 Vì bạn xứng đáng
- 12h00 Phim HQ: Bởi vì yêu anh - Tập 12
- 14h00 Nhà thiết kế thời trang
- 15h00 Tìm kiếm tài năng việt nam
- 17h00 Phim TQ: Tứ Đại danh bổ - Tập 49, 50
- 20h00 Đùng đùng tiền rơi
- 21h00 Sắc màu phái đẹp
- 21h15 Phim VN: Khúc hát mặt trời - Tập 17
- 22h30 Phim HQ: Bí mật ở Chong Đam Đông - Tập 31
- 23h30 Chuyện đêm muộn

## THỨ NĂM 21/1

- 00h0000 Phim TQ: Đường Sơn đại địa chấn - Tập 38
- 03h00 Phim TQ: Tứ Đại danh bổ - Tập 49, 50

- 04h30 Chiếc nón kỳ diệu
- 05h00 Điều ước thứ 7
- 06h00 Nhịp đập 360° thể thao
- 07h00 Cà phê sáng
- 08h00 Xả xì chết
- 08h30 Điều ước thứ 7
- 10h00 Bố ơi! Mình đi đâu thế
- 12h00 Phim HQ: Bởi vì yêu anh - Tập 13
- 14h00 Người đi xuyên tường
- 15h00 Ôn giờ cậu đây rồi
- 17h00 Phim HQ: Người hàng xóm quyền rũ - Tập 1, 2
- 20h00 Chuẩn cơm mẹ nấu
- 21h00 Sắc màu phái đẹp
- 21h15 Phim VN: Khúc hát mặt trời - Tập 18
- 22h30 Phim HQ: Bí mật ở Chong Đam Đông - Tập 32
- 23h30 Chuyện đêm muộn

## THỨ SÁU 22/1

- 00h0000 Phim TQ: Chính nghĩa - Tập 1
- 03h00 Phim HQ: Người hàng xóm quyền rũ - Tập 1, 2
- 04h30 Chuẩn cơm mẹ nấu
- 05h00 Đùng đùng tiền rơi
- 06h00 Nhịp đập 360° thể thao
- 07h00 Cà phê sáng
- 08h00 Kỹ năng sống
- 08h30 Đùng đùng tiền rơi
- 10h00 Đường lên đỉnh Olympia
- 12h00 Phim HQ: Bởi vì yêu anh - Tập 14
- 14h00 Chuẩn cơm mẹ nấu
- 15h00 Bước nhảy ngàn cân
- 17h00 Phim HQ: Người hàng xóm quyền rũ - Tập 3, 4
- 20h00 Chúng tôi là chiến sĩ
- 21h00 Sắc màu phái đẹp
- 21h15 Tìm kiếm tài năng việt nam
- 23h30 Chuyện đêm muộn

## THỨ BẢY 23/1

- 00h0000 Phim TQ: Chính nghĩa - Tập 2
- 03h00 Phim HQ: Người hàng xóm quyền rũ - Tập 3, 4
- 04h30 Đường lên đỉnh Olympia
- 05h00 Hãy chọn giá đúng
- 06h00 Nhịp đập 360° thể thao
- 07h00 Cà phê sáng
- 08h00 Kỹ năng sống
- 10h00 Chiếc nón kỳ diệu
- 11h00 Phim VN: Siêu sao giải ngoại hạng
- 12h00 Bố ơi! Mình đi đâu thế?
- 14h00 Rubic - phim: bốn cuộc tình một người đàn ông - tập 21
- 15h00 Hãy chọn giá đúng
- 17h00 Phim HQ: Người hàng xóm quyền rũ - Tập 5, 6
- 20h00 Nhà thiết kế thời trang

Một số chương trình có thể thay đổi vào giờ chót. Kính mong bạn đọc thông cảm!

DUY LỢI TỰ HÀO LÀ NGƯỜI ĐÃ MANG LẠI HÀNG TRIỆU VIỆC LÀM VÀ NHIỀU NIỀM VUI CHO MỌI NGƯỜI! - DUY LỢI TRÊN ĐẦU VÔNG NHÁI CƯỜI NGẠO NGHỀ!



**TOP 100**  
THƯƠNG HIỆU VIỆT  
**TOP 50**  
THƯƠNG HIỆU NỔI TIẾNG



**TOP 100**  
THƯƠNG HIỆU MẠNH  
DO NGƯỜI TIÊU DÙNG  
BÌNH CHỌN

*Thoải mái nghỉ ngơi  
Tuyệt vời cuộc sống!*

*Bảng sáng chế độc quyền số 886 - thiết kế: Lâm Tấn Lợi*

*Giá phơi đồ xếp thông minh 2 nhánh*



***Luôn có:***

- \* Vông xếp kiểu quá sường - 2 loại - 3 cỡ
- \* Giá phơi đồ xếp - 2 kiểu
- \* Giá phơi khăn + Mặc áo - 3 loại
- \* Ghế + Giường xếp kiểu cùng sường 2 trong 1 - 2 loại - 3 cỡ

Hotline:

**0933 888 888**  
**0934 888 888**  
**0903 03 03 03**

hay chỉ cần gọi  
**1080-1081**



***Vông xếp kiểu quá sường***

Thiết kế: **Lâm Tấn Lợi**

**CÔNG TY TNHH SẢN XUẤT DUY LỢI**

Lô 2, Đường Tân Tạo, KCN Tân Tạo, P. Tân Tạo A, Quận Bình Tân, Sài Gòn

ĐT: **(08) 3754 5011** Fax: **(08) 3754 5208**

Website: **www.duyloi.com** - Email: **loi@duyloi.com**

**NHẬN CÁC ĐẠI LÝ TRÊN TOÀN QUỐC**

**+ HÀ NỘI:** (giao hàng tận nhà, miễn phí nội thành)

576 Thụy Khuê, Phường Bưởi, Quận Tây Hồ - ĐT: (04) 3753 0011 - 3753 0033

**+ SÀI GÒN:** (giao hàng tận nhà, miễn phí nội thành)

CỬA HÀNG SỐ 1: 933 Nguyễn Kiệm, P.3, Quận Gò Vấp - ĐT: (08) 3894 0011 - 3894 0077

CỬA HÀNG SỐ 2: 462 Ngô Gia Tự, P.4, Quận 10 - ĐT: (08) 3834 6888 - 3834 6999

CỬA HÀNG SỐ 3: 318 Điện Biên Phủ, P.11, Q.10 (Cạnh ngã ba Điện Biên Phủ - Vườn Chuối)

ĐT: (08) 3834 3810 - 3832 8990

CỬA HÀNG SỐ 4: 571 Trường Chinh (Ngay ngã ba Bà Quẹo) - ĐT: (08) 38 10 10 31- 01299 150 450

**+ BIÊN HÒA:** 96/476 Phạm Văn Thuận, P. Tân Mai, TP. Biên Hòa - ĐT: (061) 3813 542 - 3912 088

# XEM GÌ? VTV3



21h15 Ôn giới cậu đây rồi  
23h30 Chuyện đêm muộn

## CHỦ NHẬT 24/1

00h00 Phim TQ: Chính nghĩa - Tập 3  
03h00 Phim HQ: Người hàng xóm quyền rũ - Tập 5, 6  
04h30 Vui khỏe có ích  
05h00 Bỏ ơi! Mình đi đâu thế?  
06h00 Nhịp đập 360° thể thao  
08h00 Kỹ năng sống  
11h00 Phim VN: 100 triệu 1 phút  
12h00 Cổ lên con yêu  
13h00 Đường lên đỉnh Olympia  
14h00 Rubic - phim: bốn cuộc tình một người đàn ông - tập 22/22  
15h00 Chuẩn cơm mẹ nấu  
16h00 Vì bạn xứng đáng  
17h00 Phim HQ: Người hàng xóm quyền rũ - Tập 7, 8  
20h00 Người đi xuyên tường  
21h15 TTTT hòa âm ánh sáng  
23h30 Bí mật của tạo hóa

## THỨ HAI 25/1

00h00 Phim TQ: Chính nghĩa - Tập 4  
03h00 Phim HQ: Người hàng xóm quyền rũ - Tập 7, 8  
04h30 Hãy chọn giá đúng  
05h00 Vui khỏe có ích  
06h00 Nhịp đập 360° thể thao  
07h00 Cà phê sáng  
08h00 Xả xì chét  
08h30 Sáng tạo Việt  
10h00 Hãy chọn giá đúng  
12h00 Phim HQ: Bời vì yêu anh - Tập 15  
14h00 Bỏ ơi! Mình đi đâu thế?  
17h00 Phim HQ: Người hàng xóm quyền rũ - Tập 9, 10  
20h00 Con biết tuốt  
21h00 Sắc màu phái đẹp  
21h15 Phim VN: Nữ cảnh sát tập sự - Tập 8  
22h30 Phim HQ: Bí mật ở Chong Đam Đông - Tập 33  
23h30 Chuyện đêm muộn

## THỨ BA 26/1

00h00 Phim TQ: Chính nghĩa - Tập 5  
03h00 Phim HQ: Người hàng xóm quyền rũ - Tập 9, 10  
04h30 Con biết tuốt  
06h00 Nhịp đập 360° thể thao  
07h00 Cà phê sáng  
08h00 Xả xì chét  
08h30 Văn hóa - sự kiện và nhân vật  
10h00 Chúng tôi là chiến sĩ  
12h00 Phim HQ: Bời vì yêu anh - Tập 16  
14h00 Con biết tuốt

17h00 Phim HQ: Người hàng xóm quyền rũ - Tập 11, 12  
20h00 Ai là triệu phú  
21h00 Sắc màu phái đẹp  
21h15 Phim VN: Nữ cảnh sát tập sự - Tập 9  
22h30 Phim HQ: Bí mật ở Chong Đam Đông - Tập 34  
23h30 Chuyện đêm muộn

## THỨ TƯ 27/1

00h00 Phim TQ: Chính nghĩa - Tập 6  
03h00 Phim HQ: Người hàng xóm quyền rũ - Tập 11, 12  
04h30 Ai là triệu phú  
05h00 Vì bạn xứng đáng  
06h00 Nhịp đập 360° thể thao  
07h00 Cà phê sáng  
08h00 Xả xì chét  
08h30 Đấu trường 100  
10h00 Vì bạn xứng đáng  
12h00 Phim HQ: Bời vì yêu anh - Tập 17  
14h00 Nhà thiết kế thời trang  
15h00 Tìm kiếm tài năng Việt Nam  
17h00 Phim HQ: Người hàng xóm quyền rũ - Tập 13, 14  
20h00 Đùng để tiền rơi  
21h00 Sắc màu phái đẹp  
21h15 Phim VN: Khúc hát mặt trời - Tập 19  
22h30 Phim HQ: Bí mật ở Chong Đam Đông - Tập 35  
23h30 Chuyện đêm muộn

## THỨ NĂM 28/1

00h00 Phim TQ: Chính nghĩa - Tập 7  
03h00 Phim HQ: Người hàng xóm quyền rũ - Tập 13, 14  
04h30 Chiếc nón kỳ diệu  
05h00 Điều ước thứ 7  
06h00 Nhịp đập 360° thể thao  
07h00 Cà phê sáng  
08h00 Xả xì chét  
08h30 Điều ước thứ 7  
10h00 Bỏ ơi! Mình đi đâu  
12h00 Phim HQ: : Bời vì yêu anh - Tập 18  
14h00 Người đi xuyên tường  
15h00 Ôn giới! Cậu đây rồi  
17h00 Phim HQ: Người hàng xóm quyền rũ - Tập 15, 16  
20h00 Thần tượng bolero  
21h00 Sắc màu phái đẹp  
21h15 Phim VN: Khúc hát mặt trời - Tập 20  
22h30 Phim HQ: Bí mật ở Chong Đam Đông - Tập 36  
23h30 Chuyện đêm muộn

## THỨ SÁU 29/1

00h00 Phim TQ: Chính nghĩa - Tập 8  
03h00 Phim HQ: Người hàng xóm quyền rũ - Tập 15, 16

05h00 Đùng để tiền rơi  
06h00 Nhịp đập 360° thể thao  
07h00 Cà phê sáng  
08h00 Kỹ năng sống  
08h30 Đùng để tiền rơi  
10h00 Đường lên đỉnh olympia  
12h00 Phim HQ: Bời vì yêu anh - Tập 19  
14h00 Chuẩn cơm mẹ nấu  
15h00 Bước nhảy ngàn cân  
17h00 Phim HQ: Người hàng xóm quyền rũ - Tập 17, 18  
20h00 Chúng tôi là chiến sĩ  
21h00 Sắc màu phái đẹp  
21h15 Tìm kiếm tài năng việt nam  
23h30 Chuyện đêm muộn

## THỨ BẢY 30/1

00h00 Phim TQ: Chính nghĩa - Tập 9  
03h00 Phim HQ: Người hàng xóm quyền rũ - Tập 17, 18  
04h30 Đường lên đỉnh Olympia  
05h00 Hãy chọn giá đúng  
06h00 Nhịp đập 360° thể thao  
07h00 Cà phê sáng  
08h00 Kỹ năng sống  
08h45 Điều ước thứ 7  
10h00 Chiếc nón kỳ diệu  
11h00 Siêu sao giải ngoại hạng  
12h00 Bỏ ơi! Mình đi đâu thế?  
14h00 Rubic: Phim: Bốn cuộc tình một người đàn ông - Tập 23  
15h00 Hãy chọn giá đúng  
17h00 Phim HQ: Người hàng xóm quyền rũ - Tập 19, 20  
20h00 Nhà thiết kế thời trang  
21h15 TTTT: Bước nhảy hoàn vũ  
23h30 Chuyện đêm muộn

## CHỦ NHẬT 31/1

00h00 Phim TQ: Chính nghĩa - Tập 10  
03h00 Phim HQ: Người hàng xóm quyền rũ - Tập 19, 20  
04h30 Vui khỏe có ích  
05h00 Bỏ ơi! Mình đi đâu thế?  
06h00 Nhịp đập 360° thể thao  
09h00 Sáng tạo việt  
10h00 Thời trang và cuộc sống  
11h00 100 triệu 1 phút  
12h00 Cổ lên con yêu  
13h00 Đường lên đỉnh Olympia  
14h00 Rubic: Phim: Bốn cuộc tình một người đàn ông - Tập 24  
15h00 Chuẩn cơm mẹ nấu  
15h30 Vì bạn xứng đáng  
17h00 Phim HQ: Người hàng xóm quyền rũ - Tập 21, 22  
20h00 Người đi xuyên tường  
21h15 TTTT: Hòa âm ánh sáng  
23h30 Bí mật tạo hóa

Một số chương trình có thể thay đổi vào giờ chót. Kính mong bạn đọc thông cảm!

# CHƯƠNG TRÌNH PHIM TRUYỆN ĐÀI PT-TH QUẢNG NINH

(Từ ngày 16 - 31/1/2016)

LỊCH PHIM **QTV1**

GIỜ PHÁT SÓNG	TÊN PHIM	TỪ TẬP ĐẾN TẬP
5h25	Nữ hoàng tháng Năm (Phim Hàn Quốc - 57 tập)	Tập 51 - 57/57 (Từ ngày 16 - 22/1)
	Tình ngây dại (Phim Hàn Quốc - 78 tập)	Tập 1 - 9/78 (Từ ngày 23 - 31/1)
9h35	Lấp lánh ước mơ (Phim Trung Quốc - 55 tập)	Tập 15 - 31/55 (Từ ngày 16 - 31/1)
12h00	Cặp đôi khắc khải (Phim Trung Quốc - 24 tập)	Tập 6 - 21/24 (Từ ngày 16 - 31/1)
13h10	Bông hồng cho tướng cướp (Phim Việt Nam - 35 tập)	Tập 26 - 36/36 (Từ ngày 16 - 26/1)
	Bước qua bóng tối (Phim Việt Nam - 30 tập)	Tập 1 - 5/30 (Từ ngày 27 - 31/1)
17h35	Phía Đông vườn địa đàng (Phim Hàn Quốc - 86 tập)	Tập 83 - 86/86 (Từ ngày 16 - 19/1)
	Cuộc chiến hai nàng dâu (Phim Đài Loan - 41 tập)	Tập 1 - 12/41 (Từ ngày 20 - 31/1)
20h50	Cuộc chiến sắc đẹp (Phim Trung Quốc - 48 tập)	Tập 22 - 37/48 (Từ ngày 16 - 31/1)
22h15	Đi qua ngày biển động (Phim Việt Nam - 35 tập)	Tập 28 - 35/35 (Từ ngày 16 - 23/1)
	Túm cỏ đại gia (Phim Việt Nam - 32 tập)	Tập 1 - 8/32 (Từ ngày 24 - 31/1)

LỊCH PHIM **QTV3**

GIỜ PHÁT SÓNG	TÊN PHIM	TỪ TẬP ĐẾN TẬP
8h25	Người tình cuồng si (Phim Hàn Quốc - 48 tập)	Tập 24 - 39/48 (Từ ngày 16 - 31/1)
11h00	Người kẻ vị (Phim Hàn Quốc - 47 tập)	Tập 35 - 47/47 (Từ ngày 16 - 28/1)
	Nếu như yêu (Phim Đài Loan - 42 tập)	Tập 1 - 3/42 (Từ ngày 29 - 31/1)
13h45	Thuyền giấy (Phim Việt Nam - 32 tập)	Tập 19 - 32/32 (Từ ngày 16 - 19/1)
	Đi qua ngày biển động (Phim Việt Nam - 35 tập)	Tập 1 - 12/35 (Từ ngày 20 - 31/1)
16h45	Tình đầu không phai (Phim Hàn Quốc - 92 tập)	Tập 6 - 21/92 (Từ ngày 16 - 31/1)
19h00	Những cơn mưa tình yêu (Phim Việt Nam - 30 tập)	Tập 3 - 18/30 (Từ ngày 16 - 31/1)
20h00	Sắc màu đam mê (Phim Mê hi cô - 120 tập)	Tập 37 - 52/120 (Từ ngày 16 - 31/1)

## PHIM GIỜ VÀNG TRÊN **QTV1**

### CUỘC CHIẾN SẮC ĐẸP

(Phim Trung Quốc - 48 tập)

Bộ phim xoay quanh chủ đề cuộc chiến của những người vợ trong một họ tộc giàu có những năm đầu thế kỉ 20, khi Trung Quốc đang du nhập nền văn hóa phương Tây. Thái Vy chuẩn bị làm dâu gia đình họ Khang thì bất ngờ người chồng, mất tích trong chuyến đi buôn ở phương Tây. Cha mẹ cô thấy vậy quyết định gả cô cho Càn Sinh, con trai đầu của một thương gia giàu có. Thái Vy đành phải chấp nhận theo lời mai mối của bố mẹ. Nhưng cuộc sống hôn nhân của cô không hề hạnh phúc vì chẳng bao lâu Càn Sinh đã lấy thêm hai cô vợ lẽ, cô nào cũng ghê gớm, xảo quyệt, ra sức chèn ép cô. Đúng lúc này, vị hôn phu ngày xưa đã quay về sau một khoảng thời gian dài biệt tích. Sự việc này một lần nữa khiến Thái Vy mất phương hướng, không biết phải lựa chọn ra sao...



Phim đang phát sóng lúc 20h50 hàng ngày.

## PHIM ĐẶC SẮC TRÊN **QTV3**

### NHỮNG CƠN MƯA TÌNH YÊU

(Phim Việt Nam - 30 tập)

Mỹ Ngọc là một cô sinh viên trẻ đẹp, tính tình hiền lành, tốt bụng. Cô xuất thân trong một gia đình giàu sang nhưng tính tự lập rất cao. Bích Ngọc yêu Bình Nguyên nhưng buộc phải lấy Dũng, một người bị thiếu năng trí tuệ,



để cứu gia đình. Trớ trêu thay, Thùy Dương, em gái Dũng, sau đó lại quen Bình Nguyên và nhanh chóng cảm mến chàng trai này. Ngày Thùy Dương đưa Bình Nguyên ra mắt

cũng là ngày Bình Nguyên và Mỹ Ngọc gặp lại nhau trong tình cảnh trở trêu khó nói nên lời. Cũng từ đây, sóng gió trong mối quan hệ giữa Bình Nguyên và Mỹ Ngọc liên tục xảy ra với sự tham gia của Thùy Dương cũng như bà Hoàng (mẹ Dũng) và ông Nam (ba của Bình Nguyên)...

Phim đang phát sóng lúc 19h00 hàng ngày.

# LỊCH PHÁT SÓNG CÁC ĐÀI ĐỊA PHƯƠNG

(Từ ngày 16 đến 31/1/2016)

## HÀ NAM

### Buổi sáng (07h00)

Phim VN: Thái sư Trần Thủ Độ

### Buổi sáng (8h00)

Phim HQ: Người tình cuồng si

### Buổi trưa (11h10)

Phim TQ: Song long truyền kỳ

Buổi chiều (17h00)

Phim HQ: Tình em trong anh

### Buổi tối (20h20)

Phim: Tình ngây dại

(Tập 32 - 53/78)

### Buổi tối (21h40)

Phim VN: Hém cụt

Phim cuối tuần (21h20)

Ngày 16/1

Cuồng phong thịnh nộ - Phần 1/2

Ngày 17/1

Cuồng phong thịnh nộ - Phần 2/2

Ngày 23/1

Người luật sư - Phần 1/2

Ngày 24/1

Người luật sư - Phần 2/2

Ngày 30/1

Vợ quý - Phần 1/2

Ngày 31/1

Vợ quý - Phần 2/2

## NAM ĐỊNH

### Buổi 0h00

Từ 16 - 24/1: Phim HQ: Nữ hoàng không tan ca

Từ 25 - 31/1: Phim TQ: Chị em si tình

### Buổi 2h00

Phim VN: Chạy trốn tình yêu

### Buổi 4h20

Phim HQ: Chuyện nhà vắng ấm

### Buổi 8h10

Từ 16 - 17/1: Phim HQ: Bàn giao hưởng định mệnh

Từ 18 - 31/1: Phim HQ: Âm mưu chốn hậu cung

Buổi 10h05

Từ 16 - 28/1: Phim Ấn Độ: Lời hứa từ trái tim

Từ 29 - 31/1: Phim Singapore: Đỉnh cao thời đại

### Buổi 12h30

Phim HQ: Đổi mặt

### Buổi 18h00

Từ 16 - 21/1: Phim VN: Vó ngựa trời Nam

Từ 22 - 31/1: Phim VN: Câu chuyện cuối mùa thu

### Buổi 21h10

Từ 16 - 25/1: Phim Ấn Độ: Trái tim mỹ nhân

Từ 26 - 31/1: Phim VN: Tết! Tết! Tết

Thứ Bảy

Ngày 16/1: Phim cuối tuần: Người giúp việc

Ngày 23/1: Phim Mỹ: Mặt trái của xã hội

Ngày 30/1: Phim Mỹ: Người đưa điều

### Buổi 22h20

Phim VN: Duyên nợ miền Tây

## HẢI DƯƠNG

### Buổi sáng (7h00)

Từ 16 - 30/1

Phim HQ: Quý cô thất thường

Ngày 31/1

Phim ĐL: Mái ấm gia đình

### Buổi trưa (11h15)

(Phát lại vào 7h00 ngày hôm sau)

Từ 16 - 29/1: Phim HQ: Quý cô thất thường

Ngày 30,31/1

Phim ĐL: Mái ấm gia đình

### Buổi chiều (14h30)

Từ 16 - 27/1

TQ: Bàn giao hưởng định mệnh

Từ 28 - 31/1

Phim HQ: Nữ cảnh sát cá tính

### Buổi chiều tối (17h00)

Từ 16 - 22/1: Phim HQ: Cô nàng xảo quyệt.

Từ 23 - 31/1: Phim TQ: Lấp lánh ước mơ

### Buổi chiều tối (17h45)

Phim Việt Nam: Lời nguyện SAPPHERE

### Buổi tối (20h45)

(Phát lại vào 14h30 ngày hôm sau)

Từ 16 - 26/1

Phim TQ: Bàn giao hưởng định mệnh

Từ 27 - 31/1

Phim HQ: Nữ cảnh sát cá tính

### Cuối ngày (23h15)

(Phát lại vào 17h00 ngày hôm sau)

Từ 16 - 21/1: Phim HQ: Cô nàng xảo quyệt.

Từ 22 - 31/1: Phim TQ: Lấp lánh ước mơ

## KHÁNH HÒA

### Buổi 0h00

Từ 16 - 21/1: Phim TQ: Vó ngựa thảo nguyên

Từ 22 - 31/1: Phim HQ: Trái tim giản đơn

### Buổi 2h00

Phim VN: Phiên chợ số

### Buổi 5h00

Từ 16 - 20/1: Phim HQ: Bàn lĩnh nàng dâu

Từ 21 - 31/1: Phim HQ: Hoàng tử gác mái

### Buổi 7h05 (Phim VN)

Phiên chợ số

### Buổi 11h00

Phim TQ: Truyền thuyết Thiếu Lâm Tự

### Buổi 12h00

Phim TQ: Lần đầu làm mẹ

### Buổi 14h00 (Thứ hai, ba, tư, sáu, bảy)

Phim HQ: Tình yêu không tuổi

### Buổi 17h30

Phim HQ: Năm ngón tay

### Buổi 20h10 (từ thứ hai đến thứ sáu)

Phim HQ: Lời nói dối vô tội

### Buổi 21h10

Phim VN: Thuyền giấy

### Buổi 22h05:

Phim HQ: Người tình cuồng si



# LỊCH PHÁT SÓNG CÁC ĐÀI ĐỊA PHƯƠNG

(Từ ngày 16 đến 31/1/2016)

## BẮC GIANG

**Buổi sáng (6h45')**  
Phim Việt Nam: Chạy trốn tình yêu  
Từ ngày 16-21/1  
Phim HQ: Sức mạnh kỳ diệu  
Từ ngày 22-31/1

**Buổi sáng (9h00')**  
Phim ĐL: Hồ Tiên nữ  
Phim ĐL: Chính nghĩa vô hồi  
**Buổi tối (20h45).**  
\* Thứ hai, ba, tư, năm, sáu, bảy  
Từ ngày 16-26/1  
Phim HQ: Thương trường dậy sóng  
Từ ngày 27-30/1  
Phim HQ: Vị tướng tài ba  
\* Chủ nhật.  
Ngày 17,24,31/1: Phim nước ngoài  
**Buổi tối (22h30').**  
\*Thứ hai, ba, tư, năm, sáu.  
Từ ngày 18-29/1  
Phim VN: Dòng sông không trở lại  
Phim ĐL: Chị em si tình

**Buổi trưa (11h45').**  
\* Thứ hai, ba, tư, năm, sáu  
Từ ngày 18-29/1  
Phim TQ: Truyền kỳ về nàng Tân Truy

**Buổi trưa (13h45').**  
\* Thứ hai, ba, tư, năm, sáu .  
Từ ngày 16-22/1  
Phim VN: Bông hồng cho tướng cướp  
Từ ngày 23-31/1  
Phim VN: Dòng sông không trở lại

**Buổi chiều (16h45')**

## HẢI PHÒNG

**Buổi 1h30**  
Phim HQ: Lửa tình

**Buổi 3h30**  
Từ 16 - 22/1: Phim TQ: Loạn thế giai nhân  
Từ 23 - 31/1: Phim TQ: Vợ hiền

**Buổi 6h00**  
Từ 16 - 20/1: Phim V N: Những cơn mưa tình yêu  
Từ 21 - 31/1: Phim VN: Sông trôi muôn hướng

**Buổi 9h00**  
Từ 16 - 27/1: Phim HQ: Cộng sự  
Từ 28 - 31/1: Phim HQ: Cô nàng siêu đẳng

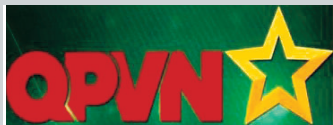
**Buổi 12h00**  
Từ 16 - 20/1: Phim TQ: Tân lạc thần  
Từ 21 - 31/1: Phim HQ: Hai lần cưới

**Buổi 15h00**  
Phim VN: Túm cổ đại gia

**Buổi 17h30**  
Phim TQ: Người thừa kế gia nghiệp

**Buổi 21h00**  
Phim HQ: Lửa hận thù  
Chủ nhật : Phim VN : Có biếc

**Buổi 23h20**  
Từ 16 - 18/1: Phim HQ: Tình yêu định mệnh  
Từ 19 - 31/1: Phim HQ: Khát vọng xanh



## LỊCH PHÁT SÓNG KÊNH TRUYỀN HÌNH QUỐC PHÒNG VIỆT NAM

### THỨ HAI

06h00 Bản tin Ngày mới  
06h45 Quốc phòng địa phương  
10h00 Bản tin Tiếng Trung  
11h30 Bản tin trưa  
18h45 Giờ kết nối  
20h00 Thời sự Quốc phòng  
20h45 Đối ngoại Quốc phòng  
21h00 Sống trong quân ngũ  
21h30 Phim truyện  
22h30 Bản tin Cuối ngày  
22h45 Phim Tài liệu  
23h15 Bản tin Tiếng Anh

### THỨ BA

06h00 Bản tin Ngày mới  
06h45 Quốc phòng địa phương  
10h00 Bản tin Tiếng Trung  
11h30 Bản tin trưa  
18h15 Rada TV  
20h00 Thời sự Quốc phòng  
20h45 Biển đảo Tổ quốc  
21h15 Vấn đề hôm nay  
22h30 Bản tin Cuối ngày  
22h45 Phim Tài liệu  
23h15 Bản tin Tiếng Anh

### THỨ TƯ

06h00 Bản tin Ngày mới  
06h45 Quốc phòng địa phương  
10h00 Bản tin Tiếng Trung

11h30 Bản tin trưa  
18h15 Hồ sơ mật  
20h00 Thời sự Quốc phòng  
20h45 Đối ngoại Quốc phòng  
21h30 Phim truyện  
22h30 Bản tin Cuối ngày  
22h45 Phim Tài liệu  
23h15 Bản tin Tiếng Anh

### THỨ NĂM

06h00 Bản tin Ngày mới  
06h45 Quốc phòng địa phương  
10h00 Bản tin Tiếng Trung  
11h30 Bản tin trưa  
16h45 Tạp chí Thể thao Quân đội  
20h00 Thời sự Quốc phòng  
20h45 Đi tìm đồng đội  
21h30 Phim truyện  
22h30 Bản tin Cuối ngày  
22h45 Phim Tài liệu  
23h15 Bản tin Tiếng Anh

### THỨ SÁU

06h00 Bản tin Ngày mới  
06h45 Quốc phòng địa phương  
10h00 Bản tin Tiếng Trung  
11h30 Bản tin trưa  
18h45: Giờ kết nối  
20h00 Thời sự Quốc phòng  
20h45 Hậu phương chiến sĩ  
21h30 Phim truyện

22h30 Bản tin Cuối ngày  
22h45 Phim Tài liệu  
23h15 Bản tin Tiếng Anh

### THỨ BẢY

06h00 Bản tin Ngày mới  
08h45 Nhịp cầu khán giả  
09h15 Nữ quân nhân  
11h00 Hành trình 1735 +  
11h30 Bản tin trưa  
16h00 Xúng danh anh hùng  
20h00 Thời sự Quốc phòng  
20h45 Thời để nhớ  
21h30 Phim truyện  
22h30 Bản tin Cuối ngày  
22h45 Phim Tài liệu  
23h15 Bản tin Tiếng Anh

### CHỦ NHẬT

06h00 Bản tin Ngày mới  
08h45 Người quan sát  
09h45 Quân y và đời sống  
10h00 Bản tin Tiếng Trung  
11h30 Bản tin trưa  
18h45 Giờ kết nối  
20h00 Thời sự Quốc phòng  
20h45 Đối ngoại Quốc phòng  
21h30 Phim truyện  
22h30 Bản tin Cuối ngày  
22h45 Phim Tài liệu  
23h15 Bản tin Tiếng Anh

# Quỳnh Chi

“LÀ MỘT NGHỆ SĨ, ĐỂ NỔI TIẾNG ĐỂ LẮM, ĐỂ ĐƯỢC MỌI NGƯỜI YÊU MẾN VÀ TÔN TRỌNG MỚI KHÓ”, QUỲNH CHI THẮNG THẦN BÀY TỎ QUAN ĐIỂM.

## Hướng tới những điều tốt đẹp ở tương lai

**\* PV:** *Trải qua một năm với nhiều biến động, bây giờ nhìn lại, chị cảm thấy thế nào?*

**Quỳnh Chi:** Nếu ví cuộc đời con người như một cuốn sách thì với tôi, năm 2015 là một chương vô cùng thú vị. Nó là một cột mốc quan trọng đánh dấu sự trưởng thành để mình hiểu về cuộc sống nhiều hơn, hiểu về bản thân nhiều hơn. Năm vừa qua tôi thấy mình đã được rất nhiều thứ.

**\* Quá nhiều việc xảy ra buộc mình phải lựa chọn, phải thích nghi, phải trưởng thành, có điều gì khiến cho chị phải nói câu “ước gì cho thời gian trở lại”?**

Nếu những chuyện cách đây một năm xảy ra ở thời điểm hiện tại thì tôi sẽ cư xử hoàn toàn khác. Lúc đó mình thiếu sự chín chắn, nông nổi, nhưng cũng may mắn là tôi đã kịp thời trấn tĩnh lại và giữ được những gì mình đang có. Bây giờ có hối tiếc thì cũng không làm được gì, thay vào đó hãy hướng tới những điều tốt đẹp hơn trong tương lai.

**\* “Nhận ra kịp thời” là điểm mấu chốt để giải quyết mâu thuẫn, nhưng không phải ai cũng có thể nhận ra được, đặc biệt là khi đang chìm trong đau khổ và tổn thương. Điều gì đã thức tỉnh chị?**

Tôi đã trải qua tất cả các cung bậc cảm xúc, đã từng tuyệt vọng nhất, buồn nhất, đau khổ nhất. Khi chạm tới giới hạn cuối cùng tôi mới nhận ra rằng, không ai khác ngoài bản thân phải tự vực mình dậy. Lúc đó phải tự thức tỉnh, tự đứng dậy và tự tìm niềm vui trong cuộc sống. Tôi nghĩ, tự mỗi người cần thời gian, cần một câu chuyện, cần một hoàn cảnh để có được sự thức tỉnh. Cuộc đời không ai giống ai cả, chỉ khi nào mình tự trải qua thì mới có thể hiểu hết được.

**\* Tới thời điểm hiện tại, chị cảm thấy mình đã thay đổi như thế nào?**



**\* Năm vừa qua chị đã nhận được**

*rất nhiều lời khen cho vai diễn đầu tay trong bộ phim 12 Chòm sao vẽ đường cho yêu chạy, đồng thời cũng rất đất show làm MC, đó cũng là những hướng đi có thể cân nhắc?*

*12 Chòm sao vẽ đường cho yêu chạy* cũng là một cột mốc khiến tôi nhận ra mình thích diễn xuất và có thể diễn được. Bộ phim này cũng nung nấu trong tôi rất nhiều ý tưởng, tôi muốn có nhiều vai diễn hay hơn. Cũng có nhiều lời mời nhưng tôi thấy không phù hợp nên đành từ chối. Sau một thời gian trở lại showbiz, tôi thấy các bạn trẻ bây giờ quá giỏi, vì vậy tôi cần phải cố gắng hết sức để có thể bắt kịp các bạn ấy. Ngoài diễn xuất và làm MC, tôi mong muốn mình có cơ hội để thử sức thêm một số công việc nữa.

Tôi còn trẻ, còn cơ hội thì nên trải nghiệm nhiều để tìm ra cái gì là phù hợp nhất với mình.

**\* Vậy còn ca hát thì sao, rất nhiều khán giả đã bất ngờ khi nghe chị hát rất ngọt ngào trong đêm nhạc Fantastic Sound?**

Ca hát là thứ tôi thích và có thể làm được, nhưng để quyết định theo đuổi thì cần phải tính toán. Tôi vốn là người cảm tính, làm việc theo cảm xúc, nhưng đã hết thời gian để nuông chiều bản thân rồi, cần phải đưa mình vào khuôn khổ và lập ra những kế hoạch rõ ràng.

**\* Sắp tới, chị sẽ xây dựng hình ảnh của mình như thế nào?**

Đó cũng là điều mà tôi đã suy nghĩ trong suốt thời gian vừa qua và tôi sẽ luôn là chính mình. Cố gắng trở thành một ai đó, để đạt được mục đích nào đó rất mệt mỏi mà cũng chẳng đi tới đâu. Hãy cứ là mình thôi, cố gắng để mọi người hiểu

Tôi vốn là người thích sự bình yên, không muốn bon chen nên 22 tuổi đã quyết định lập gia đình. Lúc đó, chỉ muốn thôi nhưng lại không biết cách nào để làm được và giữ được vì thiếu kiến thức và thiếu cả kinh nghiệm. Bây giờ thì đã lờ mờ nhận ra con đường để tìm thấy sự bình yên.

**\* Trở lại showbiz, chị đã thích nghi được với guồng quay của công việc chưa?**

Cuộc sống của tôi hiện nay giống như các bạn trẻ đang chập chững bước vào đời, có rất nhiều cơ hội nhưng lại không đủ sáng suốt để nhận ra cái gì là phù hợp nhất với mình. Nhiều lúc tôi tự hỏi, không biết 10 năm nữa mình sẽ đi theo con đường nào để có thể tập trung và phát triển. Hiện giờ, tôi vẫn đang băn khoăn tìm kiếm một hướng đi phù hợp với mình.

mình, bằng chính cách sống và thành quả lao động.

**\* Mặc dù có xuất phát chậm hơn người khác, vậy tại sao khi người ta tìm đủ mọi chiêu trò để nhanh nổi tiếng thì chị lại chọn cách đi lên bằng chính khả năng của mình?**

Tôi đã từng đi nhanh, đi vội, đi gấp và từng có nhiều bài học rồi nên bây giờ không bị ma lực của sự nổi tiếng quyến rũ nữa. Tôi tự biết mình còn rất nhiều thiếu sót, cũng chưa có nhiều thành quả lao động nghệ thuật nên chỉ cần một số người

*Khi đã trải qua rất nhiều chuyện, tới thời điểm này, tôi hiểu rằng, mình vẫn chưa thực sự trưởng thành, vẫn cần phải học hỏi và còn rất nhiều khuyết điểm cần phải sửa.*

có thể đồng cảm và yêu thương mình là đủ rồi. Lúc này, cần phải thực tế để biết được vị trí của mình ở đâu, nếu cứ chạy theo những giá trị ảo thì cuối cùng mình cũng vẫn là người mệt mỏi nhất.

**\* Cuộc sống bây giờ cũng có thể gọi là bình yên, bước sang năm mới, chị mong ước điều gì nhất?**

Tôi mong mình sẽ luôn giữ được sự bình yên trong tâm hồn, lúc nào cũng vui vẻ và lạc quan để có thể lan tỏa những cảm xúc tích cực ấy tới mọi người. Hi vọng, bước sang năm mới, tôi sẽ trưởng thành hơn, chín chắn hơn.

**\* Cảm ơn về những chia sẻ của chị!**

THU TRANG (Thực hiện)



Các diễn viên chính trong phim  
12 Chòm sao vẽ đường cho yêu chạy





# SỨC MẠNH CỦA MÙI HƯƠNG

TUY KHÔNG NHÌN THẤY HAY CHẠM VÀO ĐƯỢC NHƯ GƯƠNG MẶT, LÀN DA, MÁI TÓC, NHƯNG HƯƠNG THOM TỎA RA TỪ CƠ THỂ NGƯỜI PHỤ NỮ LẠI VÔ CÙNG QUAN TRỌNG. THẬM CHÍ, KHOA HỌC CÒN CHỨNG MINH RẰNG, “BỘ QUẦN ÁO, KIỂU TÓC, MÀU SƠN CỦA BẠN CÓ THỂ NHANH CHÓNG TRÔI TUỘT RA KHỎI TÂM TRÍ NGƯỜI ĐÀN ÔNG, BỞI BỘ NÃO CỦA HỌ KHÔNG ĐỀ TÂM TỚI NHỮNG ĐIỀU NHƯ THẾ. NHƯNG CHẮC CHẮN, MÙI HƯƠNG TRÊN CƠ THỂ BẠN SẼ LÀ THỨ VÁN VƯƠNG MÃI, NÓ ĐÁNG QUÝ NHƯ MỘT THỨ TRANG SỨC VÔ HÌNH, ẦN Ý NHƯ MỘT NGÔN NGỮ KHÔNG LỜI”.

## MÙI HƯƠNG ĐẶC TRƯNG

Mỗi người chúng ta có một mùi riêng, bằng khứu giác của mình, ta có thể nhận ra được. Nhưng điều đáng chú ý hơn là cái mùi riêng tự nhiên ấy có tác dụng kích thích sức hấp dẫn bạn tình. Các giác quan của chúng ta sẽ được đánh thức khi vô tình ngửi thấy một mùi thơm nào đó, bởi lẽ trung tâm nhận biết mùi thơm lại ở ngay cạnh các dây thần kinh cảm xúc trong bộ

não con người. Mọi phụ nữ đều đi kèm với một mùi hương tự nhiên khác biệt có thể để lại ấn tượng mạnh cho đàn ông. Vì vậy, mùi hương của người phụ nữ là vũ khí sinh học vô hình không kém phần ghê gớm. Mùi hương là thứ duy nhất, không thể nhầm lẫn, gây quyến rũ và tạo mê hoặc. Trong một nghiên cứu, hơn 50% phái nam đều đồng ý rằng, hương thơm tự nhiên của phụ nữ là quyến rũ nhất.

Mùi hương tự nhiên của phụ nữ tùy thuộc vào màu tóc và cả những thực phẩm họ ăn hàng ngày. Sự phát tiết mùi hương tự nhiên còn liên quan đến tâm sinh lý con người. Khi cảm thấy hài lòng với cơ thể mình và trạng thái tinh thần dễ chịu, phụ nữ mới phát tiết ra nó. Nếu cảm thấy thân thể mình có mùi khó chịu thì cũng là lúc họ không cảm thấy thích chính mình và ứng xử một cách thiếu tự tin. Trong cuốn sách

*Làm thế nào để trở thành một người phụ nữ quyến rũ*, nữ chuyên gia tâm lý người Mỹ - Julia Grice khuyên các bạn gái muốn trở nên quyến rũ, hãy tự hào về mùi hương của mình.

Đàn ông thường rất nhạy cảm với mùi hương trên cơ thể phụ nữ. Thế nên, khi chọn nước hoa, chị em có hai xu hướng chính: người vô tư sẽ chọn mùi hương mình yêu thích - thường là tông ngọt ngào nữ tính, người trưởng thành hơn sẽ chọn những mùi hương quyến rũ nồng nàn - điều tạo nên sự cuốn hút của một người phụ nữ. Khi gần gũi thân mật, đàn ông dễ vì hương thơm trên làn da, mái tóc mà quyến luyến người phụ nữ của mình, để nhớ nhưng nàng khi cách xa... Bởi không phải ngẫu nhiên mà ông bà ta có câu: “Thia lia quen chậu, vợ chồng quen hơi”.

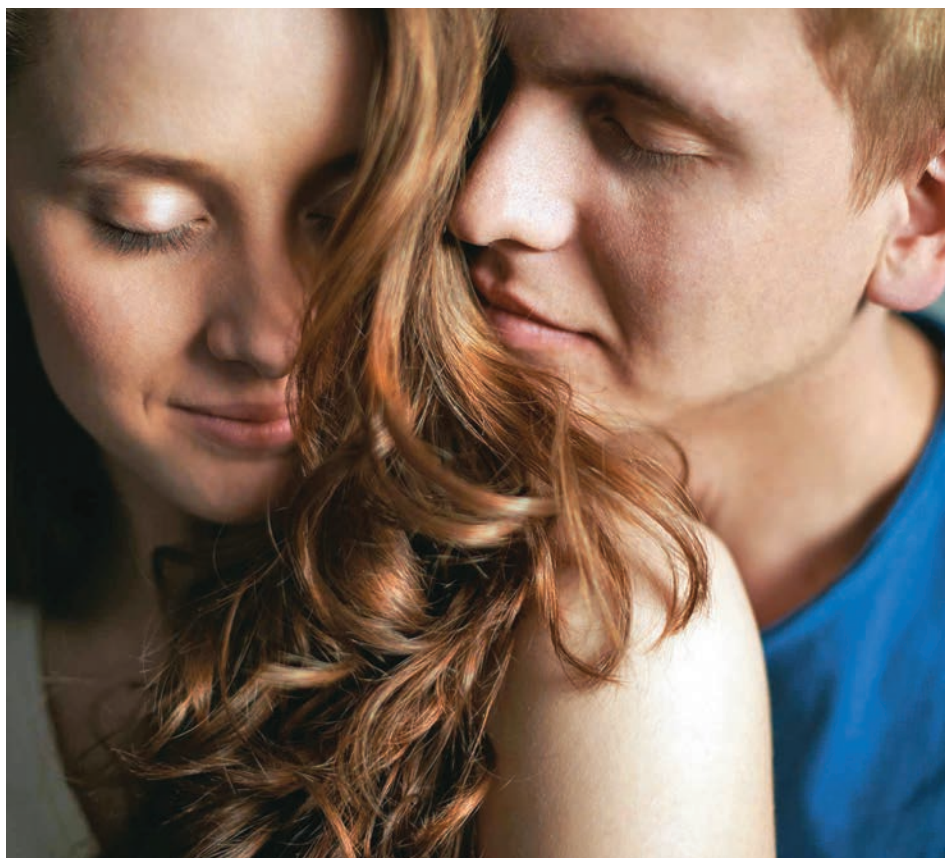
Sức mạnh của mùi hương không đơn thuần là thơm mà nguy hiểm hơn, nó lưu giữ những kỉ niệm. Có những mùi hương chỉ cần thoảng qua, bạn sẽ cảm thấy băng khuâng nao lòng, vì nhớ một người, vì nhớ một nơi, vì bất chợt quá khứ hiện ra trước mắt... “Một người bạn của tôi gọi nước hoa là nỗi nhớ nhà không thể cưỡng lại. Và tôi cho là đúng. Bộ sưu tập nước hoa của tôi là một tuyển tập của những trải nghiệm đầy hứng thú và bất ngờ. Khi mở nắp và ngửi nhẹ mùi hương của mỗi chai, hứng thú sẽ trở nên mãnh liệt hơn và chút của cảm giác bất ngờ sẽ ùa về” - nhà văn, người dẫn chương trình Katie Puckrik chia sẻ.

### CÁCH TẠO MÙI HƯƠNG

Theo tiến sĩ tâm lý Pamela Dalton ở Philadelphia (Mỹ): “Có những bằng chứng cho thấy mùi hương có thể kích não trạng, khiến tâm tính của bạn tốt lên bằng cách gợi bạn nhớ về những điều bạn yêu”, vì vậy, tạo cho mình một mùi hương nhẹ nhàng đặc trưng là một việc nên làm. Để định ra mùi hương đặc trưng của mình, hãy chú ý đến tính cách cũng như sự rung cảm, ấn tượng mà bạn muốn gây hiệu ứng cho người khác. Bí ẩn và gợi cảm? Chọn mùi gợi cảm của hoa nhài, hồ phách, hoặc đàn hương. Nếu bạn là người ưa hoạt náo, thích phiêu lưu, hãy tìm mùi hoa tươi tắn như mẫu đơn,

violet, hoặc lan Nam Phi.

Mùi thơm riêng trên cơ thể cũng là một phần tạo nên phong cách của bản thân. Tất cả những thứ xà bông hay dầu gội bạn dùng hoặc nước hoa sẽ cùng tạo nên một mùi thơm trong cơ thể bạn, tùy cấp độ. Những người có mùi thơm khiến người khác cảm thấy dễ chịu khi đến gần là người biết chăm sóc đúng cách cho bản thân. Có



thể chỉ cần vệ sinh sạch sẽ và dùng những loại xà bông thích hợp cũng đã tạo nên một mùi thơm dễ chịu. “Mình không làm gì nhiều, sau khi tắm, khi da còn hơi ẩm thì thoa dưỡng thể, kết hợp với mùi sữa của cơ thể hoặc mùi xà vải cũng tạo mùi hương riêng rồi. Nhưng nhớ là để tạo mùi đặc trưng thì chỉ nên dùng cố định một loại đó, thay đổi thường xuyên sẽ tạo ra nhiều mùi khác nhau,” Lan Anh (TP. HCM) chia sẻ kinh nghiệm.

“Em không dùng nước hoa mà sử dụng cách ủ hương cho quần áo. Em mua mấy bánh xà phòng hoa lài mấy ngàn một bánh trong siêu thị rồi bỏ vào tủ quần áo, đóng kín cửa tủ lại, chừng một tuần là hương hoa lài quyện vào quần áo, mùi rất nhẹ nhàng

và thơm dai” - Vân Quỳnh (nhân viên ngân hàng) tiết lộ. “Mình thường dùng sữa tắm, dưỡng thể và nước hoa cùng một bộ để mùi hương được thống nhất. Khi mua nước hoa, mình hay mua cả bộ là vì thế. Khi dùng như vậy mùi thơm rất bền” - Đan Thanh (TP. HCM) cho biết thêm.

Nếu bạn không dùng nước hoa thì có thể dùng cách vò nát vài cánh hoa, rồi

để chúng vào áo ngực sẽ khiến cơ thể có mùi hương của hoa tươi. Ý tưởng giữ một túi thơm bên mình cũng là một cách bạn nên thử. Bạn có thể để vào đó một lọ tinh dầu nhỏ, pha trộn nhiều mùi hương khác nhau để tạo ra mùi hương đặc trưng của riêng bạn. Các loại nước dưỡng tóc cũng là cách tạo mùi hương được nhiều người lựa chọn. Không chỉ có mùi thơm nhẹ nhàng, lưu hương lâu, mà còn giúp cho mái tóc mềm mại, óng ả.

Lựa chọn một mùi hương phù hợp không chỉ giúp bạn tự tin hơn mà còn thể hiện tâm trạng, phong cách sống, cá tính của mình. Mùi hương còn là thứ để những người yêu nhau nhận ra và luôn nhớ về nhau.

BẢO ANH

# XUỐNG PHỐ CÙNG VÁY LEN DÁNG RỘNG



VÁY ÁO LEN DÁNG RỘNG ĐƯỢC CÁCH ĐIỀU VỚI NHỮNG HOA VĂN KIỂU DÁNG PHÙ HỢP LÀ XU HƯỚNG THỜI TRANG ĐANG THỊNH HÀNH GIÚP CHỊ EM NỔI BẬT TRONG NHỮNG NGÀY ĐÔNG. NHỮNG CHIẾC VÁY ÁO LEN DÁNG RỘNG RẤT THÍCH HỢP VỚI PHONG CÁCH TRẺ TRUNG, NĂNG ĐỘNG, PHÙ HỢP ĐỂ XUỐNG PHỐ NHỮNG NGÀY SE LẠNH.



**V**áy len luôn là trang phục không thể thiếu trong tủ đồ của phụ nữ khi đông về. Những chiếc váy len rộng cùng các họa tiết độc đáo và cá tính đang là tâm điểm chú ý trong tiết trời se lạnh của miền Bắc. Xu hướng năm nay, những chiếc váy áo len được thiết kế đa dạng hơn cả về màu sắc, họa tiết, kiểu dáng. Tùy thuộc vào độ tuổi, phong cách mà mỗi người có thể chọn cho mình những mẫu yêu thích. Một chiếc váy len dáng suông rộng, thiết kế đẹp mắt sẽ giúp các bạn nữ tự tin thể hiện gu thẩm mỹ của mình. Sở hữu chiếc áo váy này, bạn tha hồ phối đồ theo phong cách riêng nhằm tạo sự thu hút với người xung quanh hay người đối diện. Chỉ cần một chút khéo léo trong cách chọn trang phục và các phụ kiện, chị em đã có một phong cách riêng thú vị với chiếc váy len của mình.



ANH THƯ

Nhiếp ảnh: TRẦN NGỌC LÂN

Người mẫu: KHÁNH CHI - MAI THƯƠNG





# Hoa cỏ mùa xuân

Cambridge được biết đến với ngôi trường đại học lâu đời và danh tiếng. Ngoài ra, Cambridge còn là một thành phố vô cùng xinh đẹp với dòng sông êm dịu, những cây cầu và muôn vàn hoa lá. Tôi may mắn được sống trong một làng nhỏ của Cambridge, nơi mùa xuân đất trời như cũng rung rung hân hoan trong men say hoa cỏ. Bắt đầu từ tháng Hai, thời tiết ấm dần lên, những bông hoa Xuyên Tuyết hé nụ tím ngắt đầu tiên - mùa Đông đã bị đẩy lùi, sắc xuân sáng bừng trên những cành cây mà chỉ tuần trước thôi, như đám củi khô. Mùa xuân đến rộn rã, cả thành phố trong trăm hoa đua nở, mùi hương xuân trong trẻo nhẹ nhàng len lỏi từng hàng cây, góc phố, từng bãi cỏ bờ sông. Bước trên thảm cỏ đại mà chỉ sợ

những đám hoa sẽ bị đau, nên chỉ dám rón rén nhón chân khễ khàng. Nhưng khi nhìn thấy những đám cỏ sau khi bị cắt hàng tuần đã bùng lên những chồi non mới căng tràn, mới thấy không gì có thể ngăn cản nổi hoa cỏ mùa xuân. Những nẻo đường tràn ngập cúc họa mi, những thân cây táo, anh đào, mận lan bung tỏa, khoe sắc, muôn màu, những ngõ phố quanh co với những bờ rào đầy hoa như những suối hoa uốn lượn tung tẩy reo vui trong nắng xuân... Cambridge như một bức họa đồng quê ngọt ngào, mê đắm. Hết mình khoe sắc suốt bốn tháng, mùa xuân nơi đây chắc chắn sẽ làm say lòng bất kì người yêu hoa nào.

Bài: HÀ SAPA

Ảnh: HÀ ĐỒ

TỪ CAMBRIDGE, ANH QUỐC

*Ngôi nhà mùa xuân*







*Hoa mận dại nở trắng*



*Tường hoa*



*Mộc lan hồng*



*Hoa chuông mọc dại trong rừng*



*Đường làng*



*Mộc lan trắng*

# CÔNG TÁC CẢI CÁCH HÀNH CHÍNH TẬP TRUNG ĐẨY MẠNH TẠI TỈNH HÀ GIANG

Cải cách hành chính là một khâu đột phá để xây dựng nền hành chính trong sạch, vững mạnh, thống nhất, thông suốt, hiệu lực, hiệu quả. Và cải cách thủ tục hành chính là cắt bỏ những quyền lực gây cản trở, những phiền nhiễu, làm rối loạn bộ máy hành chính. Đẩy mạnh cải cách thủ tục hành chính với phương châm, “*Nhanh gọn, minh bạch, trách nhiệm, hiệu quả, thân thiện*”. Nhằm nâng cao tinh thần trách nhiệm, đổi mới phong cách lề lối làm việc của lãnh đạo và cán bộ, công chức, viên chức trên địa bàn tỉnh.

Cải cách hành chính được thể hiện trên hầu khắp các lĩnh vực của đời sống xã hội, từ kinh tế, xã hội, văn hoá, y tế, giáo dục, dân tộc, tôn giáo cho đến an ninh - quốc phòng, đối ngoại... Chức năng quản lý nhà nước không chỉ nhằm bảo vệ pháp luật, chế độ chính trị, an ninh quốc gia, trật tự, an toàn xã hội, các quyền hợp pháp chính đáng của mọi tổ chức và công dân, mà còn tạo điều kiện, môi trường pháp lý, môi trường xã hội thuận lợi cho các tổ chức và công dân làm ăn, sinh sống.

Nhằm đưa bộ máy hành chính đi vào hoạt động thông suốt và hiệu quả trong chặng đường tiếp theo các cấp lãnh đạo của tỉnh đến cơ sở đã có sự chỉ đạo quyết liệt trong công tác lãnh chỉ đạo điều hành về cải cách hành chính tập trung vào các lĩnh vực; cải cách thể chế; cải cách tổ chức bộ máy; cải cách thủ tục hành chính; nâng cao chất lượng đội ngũ cán bộ, công chức, viên chức; hiện đại hóa nền hành chính và cải cách nền hành chính công; ban hành hệ thống các văn bản chỉ đạo điều hành kịp thời, đầy đủ các lĩnh vực về công tác hành chính; nâng cao tinh thần trách nhiệm đổi mới phong cách lề lối làm việc của lãnh đạo và cán bộ, công chức, viên chức trên địa bàn tỉnh. Trong 6 tháng đầu năm 2015 đoàn kiểm tra đã tiến hành kiểm tra công tác Cải cách hành chính tại các huyện: Mèo Vạc, Quản Bạ, Bắc Quang và thành phố Hà Giang.

Đối với kết quả thực hiện cơ chế một cửa liên thông tại cấp tỉnh 15/20 sở, ngành đã thực hiện cơ chế một cửa;

1/20 sở, ngành thực hiện một cửa liên thông giữa Sở Kế hoạch và Đầu tư với Công an tỉnh và Cục thuế tỉnh. Trong đó, thực hiện cơ chế một cửa điện tử có Sở Nội vụ, Sở Thông tin và Truyền thông, Sở Tài chính. Các cơ quan Trung ương đóng tại địa phương 6/6 sở, ngành thực hiện cơ chế một cửa, một cửa điện tử hiện đại. Cấp huyện 11/11 huyện thực hiện cơ chế một cửa, trong đó có 10/11 huyện, thành phố thực hiện cơ chế một cửa điện tử hiện đại. Cấp xã 195/195 xã, phường, thị trấn đã tổ chức giải quyết TTHC theo cơ chế một cửa gồm các lĩnh vực Hành chính, Tư pháp, Tài nguyên và Môi trường, Lao động thương binh và Xã hội, và lĩnh vực Xây dựng.

Bên cạnh đó, công tác tuyên truyền cũng được Báo Hà Giang, Đài phát thanh và truyền hình tỉnh, Công thông tin điện tử tỉnh đưa tin, bài về công tác CCHC một cách kịp thời qua đó phản ánh về tình hình, kết quả lãnh chỉ đạo, điều hành trong việc thực hiện công tác CCHC, đồng thời đề cập những khó khăn, vướng mắc trong quá trình triển khai thực hiện nhiệm vụ CCHC trên địa bàn toàn tỉnh.

Kết quả đạt được trong 6 tháng đầu năm về ứng dụng CNTT trong các cơ quan Nhà nước: Đảm bảo mỗi cơ quan đơn vị có mạng LAN hoàn chỉnh và được kết nối thông suốt với Trung tâm tích hợp dữ liệu của tỉnh; số lượng đơn vị triển khai một cửa điện tử 28/30 đơn vị; số lượng dịch vụ hành chính công mức độ 2 là 919 dịch vụ; số lượng dịch vụ công trực tuyến mức độ 3 là 391 dịch vụ; 100% sở, ban, ngành, UBND các huyện, thành phố có Trang Thông tin điện tử thành phần được tích hợp vào Cổng Thông tin điện tử tỉnh; 100% các cơ quan hành chính ứng dụng phần mềm quản lý văn bản như: Y.office, M.office; chữ ký số cấp trên 761 chứng thư số; cấp trên 8.660 hộp thư điện tử cho cán bộ công chức, viên chức và tỷ lệ trao đổi qua hệ thống thư điện tử đạt 75% giúp giảm chi phí, tăng hiệu quả công việc, đảm bảo bí mật thông tin Nhà nước.





# ỨNG DỤNG XEM TRUYỀN HÌNH CỦA VTV



Nhu cầu giải trí trên thiết bị di động của người dân ngày càng cao. Một trong những nhu cầu đó là xem tivi. Bạn có thể xem tivi ở bất cứ đâu, bất cứ khi nào bạn muốn trên thiết bị có kết nối mạng (wifi, 3g, 4g).

Đầu năm 2015, VTV cho ra mắt ứng dụng OTT đa nền tảng, hoàn toàn miễn phí có tên gọi VTGo dành riêng cho người dùng di động tại Việt Nam. Đây là sản phẩm của Trung tâm Sản xuất và Kinh doanh nội dung số Đài Truyền hình Việt Nam - VTV Digital nghiên cứu và phát triển.

### NHỮNG TÍNH NĂNG, TIỆN ÍCH DÀNH CHO NGƯỜI DÙNG:

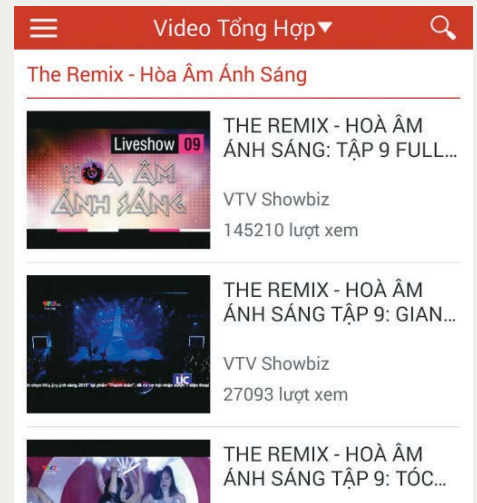
- Xem trực tiếp các kênh truyền hình của VTV
- Xem lại các chương trình đã phát sóng trong vòng 30 ngày
- Cập nhật đầy đủ lịch phát sóng các kênh truyền hình
- Hẹn giờ xem các chương trình yêu thích
- Xem lại các chương trình hot trên VTV

(Sasuke, Giọng hát Việt, Bước nhảy hoàn vũ nhí, Đồ Rê Mí, Ai là triệu phú, Đường lên đỉnh Olympia...)

Hiện nay, sản phẩm đã có mặt đầy đủ trên nền web, wap, apps (iOs, Android, windows phone) và tương thích với các sản phẩm sau:

- Các dòng máy chạy iOs 6 trở lên
- Các dòng máy chạy Android 4.0 trở lên
- Các dòng máy Windows phone

Hiện nay, VTGo đã có hàng trăm nghìn lượt tải trên các kho ứng dụng và nhận



được phản hồi tốt từ phía khán giả. VTGo là một sản phẩm có nhiều tính năng hữu ích và dễ sử dụng nên tỉ lệ khán giả dùng thường xuyên để xem các chương trình của VTV là rất cao.

Theo một số khảo sát, VTGo được nhiều người dùng đánh giá là một sản phẩm xem truyền hình với chất lượng cao, hình ảnh, âm thanh sắc nét, tốc độ tải kênh nhanh, không bị giật hay đứng hình khi xem. Đây là một tín hiệu tốt, phù hợp với xu thế truyền hình mọi lúc, mọi nơi, trên mọi thiết bị.

Các bạn có thể download ứng dụng qua trang web <http://vtvgo.vn/apps> hoặc cài đặt ngay qua mã QR code.



Android



iOS



Windows Phone

**VTGO - TRUYỀN HÌNH TRÊN TAY, XEM NGAY MỌI LÚC!**

# LUÔN ĐỒNG HÀNH CÙNG BẠN XEM TRUYỀN HÌNH

PayTV



Tạp chí  
Truyền  
hình



- \* Ấn phẩm TẠP CHÍ TRUYỀN HÌNH:  
Phát hành vào ngày 9 và 24 hàng tháng.  
GIÁ: 16.800đồng/cuốn.
- \* Ấn phẩm Tạp chí Truyền hình PayTV:  
Phát hành ngày 18 hàng tháng.  
GIÁ: 8.800đồng/cuốn

- \* Mã đặt mua tại các bưu cục trên toàn quốc:  
- Tạp chí Truyền hình: B112 - PayTV: B112.3
- \* Liên hệ: Phòng Phát hành Tạp chí Truyền hình.  
Địa chỉ: 43 Nguyễn Chí Thanh, Ba Đình, Hà Nội  
Điện thoại: 04.62572255 - Fax: 04.62809889  
Email: tapchith-phathanh@vtv.gov.vn

## VTV Truyền hình

LIÊN HỆ QUẢNG CÁO  
(04) 62679595 - Email: tapchith-qc@vtv.vn