



Bạn có thể scan mã QR trên để truy cập trang báo điện tử của chúng tôi. Khách hàng cũng có thể xem quảng cáo rao vặt của mình ngay trực tuyến tại www.thevietnampost.com

THƯƠNG MAI WEEK-END

Thương mại

CUỐI TUẦN

2058

August 05, 2023

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

HOLLY NGO

**Chuyên Đảm Trách,
Mọi Dịch Vụ Về Địa Ốc**

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



Đặc biệt:
* Có chương trình giúp cho quý vị mua nhà lần đầu
* Xin tài trợ của chính phủ lên đến \$30,000.



HOLLY NGO
Realtor - Consultant

Hãy gọi cho Holly gấp để được tư vấn!

281-709-7999

Fax: 281-598-9139 HollyNgo_Realtor@yahoo.com

DỊCH VỤ VI TÍNH A+ COMPUTECH LLC

* Sửa chữa, bảo trì COMPUTER

- _ Diệt VIRUS - Bảo vệ thông tin cá nhân
- _ Nâng cấp, bảo trì computer cho Office
- _ Internet, wireless, networking

* WEBSITE design cho cá nhân, cơ sở thương mại, eCommerce

* Lắp đặt hệ thống SECURITY CAMERA

- _ Xem mọi lúc mọi nơi qua computer hoặc SMART PHONE

281-652-8534

contact@apluscomputech.net

www.apluscomputech.net

11746 Bellaire Blvd, Houston TX 77072



BỆNH VIỆN THANH VÂN

CHUYÊN KHOA PHẪU THUẬT TẠO HÌNH THẨM MỸ

Thanh Van Cosmetic Surgery Hospital



**PHẪU THUẬT
NÂNG NGỰC NỘI SOI**

PHẪU THUẬT THẨM MỸ TOÀN DIỆN

- Nâng Ngực Nội Soi
 - Nâng Mũi S line Hàn Quốc
- Áp dụng kỹ thuật mới hiện đại, đường nét tự nhiên.

33 G-H-F Nguyễn Bình Khiêm, P.ĐaKao, Q.1, Tp. HCM
ĐT: (84-8) 39101010 - 39105488 - Fax: (84-8) 39105494
Website: www.thanhvanhospital.com
www.bvthammythanhvan.com
E-mail: benhvienthanhvan@bvtv.vn
Số GP: 69/BYT - GPHD

GIÁM ĐỐC

Bác Sĩ NGUYỄN THANH VÂN



Trang Nguyễn

8388 W.Sam Houston Pkwy, Suite 178
Houston, TX 77072
Cell: 281-777-4287
Email: thuytrang11@yahoo.com



Tư Vấn Tài chính, Bảo hiểm

- ❖ Annuities, 401K Rollover
- ❖ Life Insurance, Health Insurance
- ❖ Life Settlements, Long term Care
- ❖ Dental, Hearing, Vision Insurance
- ❖ Medicare Advantage, Supplements
- ❖ Travel Insurance
- ❖ Disability Insurance
- ❖ Pre-Need Insurance
- ❖ Pre-Arranged Funeral
- ❖ Tax Services

TRUNG TÂM ĐIỀU TRỊ SUY GIÃN TĨNH MẠCH

BÁC SĨ NGUYỄN ĐÌNH CHIỂU - MD

3100 Wilcrest Dr, Ste 130, Houston, TX 77042



- Trên 20 năm kinh nghiệm về ngành giải phẫu
- Tốt nghiệp Tiến sĩ Y khoa tại UTMB
- Tốt nghiệp Giải Phẫu Toàn Khoa tại Cleveland Clinic Affiliated Hospital
- Tốt nghiệp chuyên khoa tim, phổi, mạch máu tại University of Rochester, Vanderbilt và Yale Universities
- American Board Certified Surgeon

- Giãn tĩnh mạch (Varicose Vein)
- Giải phẫu thẩm mỹ
- Căng da bụng - Căng da mặt
- Sửa ngực - Hút mỡ - Sửa móng
- Giảm cân 20lbs trong vòng 21 ngày

713.244.9944

Chuyên điều trị suy giãn tĩnh mạch

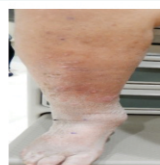
Điều Trị Tại Văn Phòng,
Không Đau, Về Trong Ngày

Hầu hết các chi phí do bảo hiểm chi trả

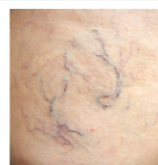
Nhận Bảo Hiểm-MediCare-MediCaid



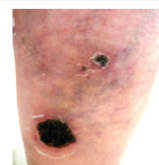
Da bị sẫm màu



Sưng phù



Gân nổi màu tím đỏ



Vết thương không lành



Lở loét



Gân nổi màu xanh



Giãn tĩnh mạch

Triệu chứng:

- Chân nặng, mỏi đau, nhức, tê buốt, sưng, ngứa, khô, ghẻ lở, chảy máu, nhiễm trùng
- Cảm giác châm chích ở chân như có kiến bò
- Chuột rút, chân không yên
- Da chân đổi màu
- Vết thương không lành



*Hình ảnh kết quả sau khi điều trị

092-1628/2060

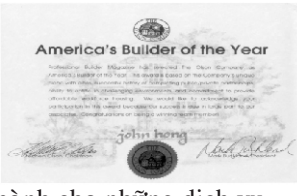
Licence: B # 07009

RICHMOND AMERICAN GENERAL CONTRACTORS **JOHN HONG**
713-517-4723 * 832-588-1793

* Có nhiều năm kinh nghiệm, phục vụ tận tình, chu đáo, bảo đảm hài lòng quý vị.
* Nhận thiết kế (design), xây mới (build), sửa chữa (remodeling):

- Nhà cửa, phòng ăn, phòng ngủ, phòng tắm, phòng game, nhà bếp, patio...
- Nhà hàng, văn phòng thương mại, tiệm Nail, tiệm Tóc...
- Làm sàn gỗ, lót gạch.
- Làm siding, làm roofing...
- Làm điện, nước, máy lạnh, máy thông hơi...
- Sơn nhà, tiệm trong và ngoài
- Và các dịch vụ khác

* Để quý vị được an tâm và tin tưởng, chúng tôi có bảo hành cho những dịch vụ mà chúng tôi đã làm.



Rainbow
MASSAGE

- Swedish Massage
- Thai Massage
- Deep Tissue Massage
- Hot Stone Massage
- Waxing

Tiệm Massage Môi Khai Trường

- * Nằm Giữa Beltway 8 và 59 Freeway.
- * Phòng ấm cúng và thoải mái.
- * Dịch vụ chất lượng cao.
- * Bảo đảm khách hàng luôn hài lòng.

☎ 832-207-7918

8800 W. Sam Houston Pkwy S. Suite 217 Houston, TX, 77099



179-2067/1635

GARAGE DOOR

Tư Gia & Thương Mại

- Khẩn cấp 24/24
- Sửa chữa và lắp máy tự động
- Định giá miễn phí
- Sửa chữa và lắp ráp cửa garage
- Thay lò xo
- Kiểm tra và duy trì cửa garage và máy tự động

Chính: 832.314.3641

037-2047/1635

Maribel Cervantes



NỐI MI - UỐN MI - TĨA CHÂN MÀY
832-951-2442
(Xin nói tiếng anh)
Chaparritaestrada804@gmail.com

6666 Harwin Rd, Suite 206A, Houston, TX 77036

155-2082/1650

BB-AIR
Commercial and Residential

Chuyên Lắp Ráp & Sửa Chữa:

- Máy lạnh, máy sưởi
- Kho lạnh, tủ lạnh cơ sở thương mại
- Walk in Cooler and Freezer



Binh Bui **832.495.5139**
LIC # TACLB118925C Bbaircondition@yahoo.com

093-2055/1623

PLUMBING REPAIR

Nhận Sơn Sửa Nhà Thông cống nghẹt

- * Bồn tắm nghẹt, toilet nghẹt
- * Sinks nghẹt, máy rửa chén nghẹt
- * Đường ống nước bị tắc nghẹt
- * Nhận thay mới và sửa chữa

Xin gọi: Lâm **832-955-6459** (cell)

UY TÍN - ĐÚNG HẸN - GIÁ PHẢI CHĂNG



090-2060/1963 16 months

ACI HOME CARE

CHUYÊN ĐẢM TRÁCH MỌI DỊCH VỤ CHĂM SÓC TẠI GIA

- Companionship Care (Chăm sóc đồng hành)
- Personal Care (Chăm sóc cá nhân)
- Dementia Care (Chăm sóc người giảm trí nhớ)
- Alzheimer's Care (Chăm sóc bệnh Alzheimer)
- Respite Care (Chăm sóc tạm thời, giúp gia đình có thời gian nghỉ ngơi)
- Transportation Arrangements (Giúp đưa đón người thân đi bác sĩ, đi chợ)
- Errand Assistance (Giúp việc vặt)
- Light Housekeeping (Giúp việc nhẹ trong nhà)
- Post Hospital and Surgery Care (Chăm sóc sau khi ra viện và phẫu thuật)

ACI Home Care với đội ngũ nhân viên chuyên nghiệp, được huấn luyện, có chứng chỉ, và được kiểm tra lý lịch cẩn thận.

Xin gọi Vivian: **281-781-9220**
Email: admin@acihomecare.com

086-2071/1639

A-Z REMODELING

COMMERCIAL - RESIDENTIAL
LIC# 120250

- ❖ Chuyên sửa chữa, xây nhà ở và cơ sở thương mại
- ❖ Phòng Khách, Phòng Bếp, Nhà Tắm, Tường Nhà
- ❖ Cửa Ra Vào, Cửa Sổ, Nền Nhà, Hàng Rào, Patio
- ❖ Điện, Nước, Sơn trong và Ngoài
- ❖ Trên 20 năm kinh nghiệm
- ❖ 7/24 Estimate



Vui lòng liên lạc Thanh hoặc Jenny ☎ **214-721-4051 * 832-860-8698**
Email: thanhhuynh0321@gmail.com



KHỞI SỰ. QUẢN LÝ. PHÁT TRIỂN.

Cơ Quan Quản Lý
Doanh Nghiệp Nhỏ (SBA) có thể giúp
doanh nghiệp nhỏ của quý vị.

Muốn nâng tầm doanh nghiệp nhỏ của mình? SBA có thể chỉ dẫn quý vị cách thực hiện với tài liệu hỗ trợ, cố vấn, các giải pháp tiếp thị miễn phí và nhiều nữa. Cơ hội nhiều vô kể.

Ghé
sba.gov/cnpp-vi



THIM HING

Sandwich

10905 Bellaire Blvd
Houston, TX 77036

(phía sau Jack In The Box)

281-564-1692

Giờ Mở Cửa

- Thứ Hai - thứ Bảy: 5:00am - 6:30pm
- Chúa Nhật: 6:00am - 6:00pm
- Thứ Năm: Đóng Cửa

BÁNH MÌ gồm:

- * Jambon
- * Giò Heo
- * Paté
- * Gà Ham
- * Xiu Mại
- * Thịt Nướng
- * Gà Rô-Ti
- * Chả Lụa
- * Cá Mòi

Đặc Biệt:

- * Bò Bía
- * Gỏi Cuốn
- * Mì, Hủ Tiếu Gà
- * Mì Vịt Tiềm
- * Bánh Mì, Hủ Tiếu, Mì Bò Kho (Cà-Ri)
- * Bún Bò Huế
- * Cơm Gà Hải Nam
- * Cơm Bì Sườn Chả
- * Bánh Bột Chiên
- * Mì Hoàn Thánh
- * Bánh Xếp Nước, Mì

THIM HING Kính mời

LEGAL NOTICE

The Houston Independent School District is soliciting Request for Proposals (RFP) via the District's electronic bidding portal. Proposers may login to view specifications and submit their responses at the following link

<https://houstonisd.ionwave.net/Login.aspx> until 12:00 p.m. (CST) Wednesday, September 6, 2023, for the following solicitation:

RFP 23-06-16 Rental of HVAC and Boiler Equipment

Pre-proposal conferences via Microsoft Teams will be held in conjunction with this RFP. Information regarding dates, times, and instructions to receive a link to join the meeting can be located within the electronic bidding portal under the "Event Details" tab specific to this solicitation.

NOTICE TO PROPOSERS

The Houston Independent School District is soliciting Request for Proposals (RFP) via the District's electronic bidding portal.

Proposers may login to view specifications and submit their responses at the following link

<https://houstonisd.ionwave.net/Login.aspx> until 2:00 p.m. (CST) Friday, December 15, 2023, for the following solicitation for the following project:

RFP 24-07-11 - DYAD Specialty Offerings (Small Contractor Services)



TD Advisor, P.C.

Certified Public Accountant

6988 Wilcrest Dr., Ste B. Houston, TX 77072

Tel: 281.799.4967 / Fax: 281.530.8845

Email: tudotax@yahoo.com



Tu D. Do, CPA

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

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



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

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

The CPA You Trust

A Member of AICPA and Texas Society of Certified Public Accountants



TIN THẾ GIỚI

Brazil lo ngại về các bổ sung EU muốn đưa vào thỏa thuận với Mercosur

(VN+) - Ngày 12/6, Tổng thống Brazil Inacio Lula da Silva bày tỏ "quan ngại" về những điều khoản bổ sung mà phía Liên minh châu Âu (EU) muốn đưa vào thỏa thuận thương mại với Khối Thị trường chung Nam Mỹ (Mercosur).

Chủ tịch Ủy ban châu Âu (EC) Ursula von der Leyen và Tổng thống Brazil Lula da Silva

Phát biểu trong cuộc họp báo chung sau cuộc gặp với Chủ tịch Ủy ban châu Âu (EC) Ursula von der Leyen, Tổng thống Brazil Lula da Silva đã bày tỏ "quan ngại" về những đề xuất EU bổ sung hồi tháng 3 năm nay, theo đó có thể mở rộng nghĩa vụ của Brazil và thiết lập các biện pháp trừng phạt trong trường hợp quốc gia này không tuân thủ quy định.

Ông nhấn mạnh các đối tác chiến lược nên có mối quan hệ tin tưởng lẫn nhau, tránh mất niềm tin lẫn các biện pháp trừng phạt.

Brazil là điểm dừng chân đầu tiên của bà Von der Leyen trong chuyến thăm 4 nước Mỹ Latinh gồm Brazil, Argentina, Chile và Mexico, một tuần sau khi EU công bố kế hoạch mới nhằm

thúc đẩy quan hệ với các quốc gia trong khu vực.

Chủ tịch Von der Leyen thông báo EU sẽ quyên góp 20 triệu euro cho Quỹ Amazon, một sáng kiến quan trọng bảo vệ rừng nhiệt đới của Tổng thống Lula da Silva. Bà cũng cam kết EU sẽ đầu tư vào các dự án năng lượng tái tạo và chống phá rừng ở quốc gia này thời gian tới.

Trước đó, EC cho biết đang ưu tiên việc hoàn tất thỏa thuận Mercosur-EU. EC cũng nhấn mạnh rằng hai khu vực châu Mỹ Latinh và châu Âu nên nỗ lực giảm "phụ thuộc quá mức" vào các nước thứ ba.

EU đang tập trung mũi nhọn về chính trị và kinh tế vào Mỹ Latinh để đảm bảo quyền tiếp cận ưu tiên đối với các nguồn tài nguyên của khu vực này - đặc biệt là nguyên liệu thô, xác định vùng này là một đồng minh thân cận tiềm năng trong bối cảnh đối mặt với "những thách thức địa chính trị ngày càng tăng", chủ yếu do cuộc xung đột tại Ukraine.

Trong thông báo trên, Đại diện Cấp cao về Chính sách Đối ngoại và An ninh của EU Josep Borrell vạch ra lộ trình nhằm đạt được một số thỏa thuận tự do thương mại và hiệp định đối tác với các nước Mỹ Latinh sớm nhất có thể, cũng như thúc đẩy quan hệ song phương với Mexico và Brazil.

Trước đó, ngày 9/3, vòng đàm phán Hiệp định Tự do Thương mại (FTA) giữa khối Mercosur và EU đã kết thúc sau 2 ngày nhóm họp tại thủ đô Buenos Aires của Argentina - quốc gia đang giữ chức Chủ tịch luân phiên Mercosur.

Cuộc đàm phán xoay quanh 3 trụ cột của phát triển bền vững là kinh tế, xã hội và môi trường, trong đó các bên nhất trí tăng cường đối thoại và đẩy nhanh lịch trình các vòng đàm phán tiếp theo nhằm đạt được sớm nhất có thể một thỏa thuận thương mại cân bằng và cùng có lợi.

EU và Mercosur - với các thành viên là Argentina, Brazil, Paraguay và Uruguay, đã đạt được một thỏa thuận khung về FTA hồi năm 2019 sau hai thập kỷ đàm phán khó khăn.

Tuy nhiên, văn kiện này đến nay vẫn chưa được phê chuẩn do châu Âu lo ngại về tình trạng tàn phá rừng Amazon, cũng như những hoài nghi về chính sách đối phó với tình trạng biến đổi khí hậu dưới thời của Tổng thống Brazil Jair Bolsonaro (2019-2023).

Ngoài ra, một số quốc gia châu Âu có ngành nông nghiệp mạnh, chẳng hạn như Pháp, không muốn mở cửa thị trường cho các sản phẩm nông nghiệp cạnh tranh từ Khối Thị trường chung Nam Mỹ.

COOLING SPECIALIST

049-2065/16XX(6M)

RESIDENTIAL & COMMERCIAL

Công ty có Bảo Hiểm & License # TACLB71646C

CHUYÊN SỬA CHỮA, THAY MỚI TẤT CẢ CÁC HỆ THỐNG MÁY LẠNH - MÁY SỬI - BÌNH NƯỚC NÓNG

- Đặc biệt **bớt 15%** cho quý cao niên và gia đình H.O.
- Đặc biệt **giảm giá** khi thay mới hệ thống máy lạnh, máy sưởi
- Bảo hành **10 năm** cho parts của máy
- Bảo hành **1 năm** cho labor

0% Down Payment

0% Tiền lãi trong 24 tháng

cho khách hàng khi thay máy mới

American Standard

TRANE

Carrier Turn to the Experts.

bryant Heating & Cooling Systems

RUUD

Rheem

Goodman

Amana

LENNOX

YORK

\$1000 OFF

khi thay mới hệ thống máy lạnh, máy sưởi

NHẬN:



FREE ESTIMATE

THIỆN: **281-748-8449** • TONY: **832-283-0533**

Nếu có nhu cầu về máy, xin đừng ngần ngại hãy gọi ngay cho chúng tôi, quý vị sẽ hài lòng.



TIN THẾ GIỚI

Iran bắt đầu kiện Hàn Quốc để đòi khoản nợ 7 tỷ USD mua dầu thô

(VN+) - Tổng thống Iran Raisi kiến nghị Quốc hội nước này thông qua dự luật đưa tranh chấp giữa Ngân hàng Trung ương Iran (CBI) và Chính phủ Hàn Quốc ra Trọng tài Quốc tế để đòi khoản nợ 7 tỷ USD từ Seoul.

Tổng thống Iran Ebrahim Raisi ngày 29/7 đã chính thức kiến nghị Quốc hội nước này thông qua một dự luật nhằm đưa việc Hàn Quốc không thanh toán tiền khi mua dầu thô của Tehran ra Trọng tài Quốc tế.

Trong bức thư gửi Chủ tịch Quốc hội Iran Mohammad Baqer Qalibaf hôm 22/7, Tổng thống Raisi đã đề cập đến một dự luật tên “đưa tranh chấp giữa Ngân hàng Trung ương Iran (CBI) và Chính phủ Hàn Quốc ra Trọng tài Quốc tế”.

Dự luật này đã được Nội các Iran thông qua hôm 5/7 và là bước khởi đầu cho tiến trình pháp lý nhằm đòi lại các tài sản lớn của CBI đã bị phong tỏa tại các ngân hàng của Hàn Quốc và buộc phía Seoul phải bồi thường cho sự chậm trễ trong thanh toán các khoản nợ này.



Tổng thống Iran Ebrahim Raisi

Theo ước tính, hiện 2 ngân hàng của Hàn Quốc đang phong tỏa số tiền lên đến 7 tỷ USD của Iran do các lệnh cấm vận của Mỹ.

Tehran không thể tiếp cận và sử dụng các khoản tiền này do phía Seoul lo sợ bị Mỹ trừng phạt.

Các quan chức Iran cho biết chính phủ Hàn Quốc có nghĩa vụ giải phóng các quỹ bị đóng băng của nước này, đồng thời nhấn mạnh rằng các biện pháp trừng phạt đơn phương của Mỹ không thể biện minh cho việc Seoul không hành động trong việc trả nợ cho Tehran.

Iran và Hàn Quốc trước đó đã đồng ý sử dụng số tiền này để mua các mặt hàng nhân đạo của Iran, tuy nhiên điều này một lần nữa bị ngăn cản do cam kết tôn trọng các lệnh trừng phạt từ phía Hàn Quốc.

Tehran cũng đã áp đặt các hạn chế đối với hàng nhập khẩu từ Hàn Quốc để trả đũa việc Seoul tuân thủ các lệnh trừng phạt của Mỹ.

Trước năm 2018, Hàn Quốc là một trong những khách hàng nhập nhiều dầu thô của Iran nhất. Tuy nhiên, sau khi Mỹ đơn phương rút khỏi

Kế hoạch Hành động Chung Toàn diện (JCPOA) thì Seoul không tiếp tục nhập khẩu mặt hàng năng lượng này của Tehran và cũng dừng luôn việc thanh toán cho Iran theo các lệnh trừng phạt của Mỹ.

Các phe phái của Palestine tổ chức cuộc họp hòa giải tại Ai Cập

(VN+) - Cuộc họp ngày 30/7 sẽ quy tụ thủ lĩnh các phe phái chính trị khác nhau ở Palestine, trong đó có thủ lĩnh phong trào Hamas Ismail Haniyeh.

Phóng viên TTXVN tại khu vực Trung Đông và Bắc Phi dẫn nguồn hãng thông tấn Wafa của Palestine cho biết Tổng thống Palestine Mahmoud Abbas ngày 29/7 đã đến thành phố El Alamein của Ai Cập trước thềm cuộc họp hòa giải giữa các phe phái Palestine, vốn bị nhóm thánh chiến Hồi giáo Jihad của Palestine tẩy chay.

Bên cạnh việc chủ trì cuộc họp ngày 30/7 giữa lãnh đạo các phe phái của Palestine, Tổng thống Abbas dự kiến gặp Tổng thống Ai Cập Abdel Fattah El-Sisi.

Tuần trước, thủ lĩnh nhóm thánh chiến Hồi giáo Jihad, ông Ziyad al-Nakhalah, đã nêu điều kiện tham gia cuộc họp, theo đó các thành viên của nhóm này và những người thuộc các phe phái khác bị lực lượng an ninh Palestine ở Bờ Tây giam giữ phải được trả tự do.

Trong tuyên bố ngày 29/7, ông Mohammad al-Hindi, một quan chức của nhóm thánh chiến Hồi giáo Jihad, một lần nữa tố cáo “việc lực lượng an ninh Palestine tiếp tục giam giữ và truy tố những người phản kháng vì mục đích chính trị. Mặt trận Nhân dân Giải phóng Palestine (PLF) cũng tẩy chay cuộc họp.”



Tổng thống Palestine Mahmoud Abbas chủ trì một cuộc họp của Ban lãnh đạo Palestine tại Ramallah, Bờ Tây

Cuộc họp ngày 30/7 sẽ quy tụ thủ lĩnh các phe phái chính trị khác nhau ở Palestine, trong đó có thủ lĩnh phong trào Hamas Ismail Haniyeh.

Cả ông Abbas và ông Haniyeh đã gặp nhau ở Ankara (Thổ Nhĩ Kỳ) vào ngày 26/7 trước thềm cuộc họp quan trọng ngày 30/7 ở Ai Cập.

Tổng thống Thổ Nhĩ Kỳ Recep Tayyip Erdogan, người có quan hệ tốt với cả hai bên, đã chủ trì cuộc gặp này và cho biết Ankara sẽ nỗ lực

thúc đẩy hòa giải giữa các phe phái của Palestine.

Một quan chức yêu cầu giấu tên của Palestine cho biết tiến trình đàm phán ở thành phố El Alamein được thúc đẩy nhằm “chấm dứt sự chia rẽ giữa các phe phái của Palestine để chuẩn bị cho một Chính phủ Palestine đoàn kết cũng như cuộc bầu cử Tổng thống và tổng tuyển cử.

Cuộc họp tại Ai Cập diễn ra trong bối cảnh xung đột Israel-Palestine không ngừng leo thang, khiến ít nhất 203 người Palestine và 27 người Israel thiệt mạng.

Na Uy, Phần Lan đối mặt với đợt cúm gia cầm lớn nhất từ trước đến nay

(VN+) - Các đợt bùng phát cúm gia cầm tại Na Uy và Phần Lan đã làm chết hàng nghìn con mòng biển và các loài khác, tiềm ẩn nguy cơ với gia súc và dẫn đến hạn chế đi lại tại một số khu vực.

Na Uy và Phần Lan cho biết hai nước này đang đối mặt với các đợt bùng phát cúm gia cầm lớn nhất từ trước đến nay, làm chết hàng nghìn con mòng biển và các loài khác, tiềm ẩn nguy cơ với gia súc và dẫn đến hạn chế đi lại tại một số khu vực.

Chính quyền thành phố Vadso ở Bắc Cực, thuộc hạt Finmark của Na Uy thông báo đã thu được hơn 10.000 con gia cầm chết trong khu vực, trong khi Cơ quan An toàn thực phẩm Na Uy (NFSA) ngày 27/7 áp đặt lệnh cấm đi lại đối với 3 khu bảo tồn thiên nhiên.

NFSA nhận định các đợt bùng phát cúm gia cầm tại Finnmark trong năm nay lớn hơn nhiều các đợt dịch trước đây tại Na Uy.

Trong thông báo ngày 26/7, Bộ Y tế và các Vấn đề Xã hội Phần Lan khẳng định nguồn bệnh là biến thể đang lây lan trong mòng biển.

Nhà chức trách đã phát hiện chủng H5N1 ở 20 trang trại nuôi thú lấy lông, tăng so với 12 trang trại trước đó trong tuần này. Chim hoang dã đã chịu ảnh hưởng nặng nề của dịch bệnh.

Những năm gần đây, cúm gia cầm lây lan khắp châu Âu. Chỉ riêng tại Pháp, đã có hàng triệu gia cầm bị tiêu hủy trong tháng 5 và 6, ảnh hưởng đến nguồn cung trứng và thịt gia cầm.

Mặc dù chủng virus H5N1 đã lây lan trong gia cầm và chim hoang dã trong nhiều năm, song hiện đã có các báo cáo về các đợt bùng phát rải rác trên toàn cầu ở động vật có vú như mèo, chồn và rái cá.

Trong tháng này, 3 cơ quan Liên hợp quốc cảnh báo các đợt dịch trên toàn cầu làm dấy lên quan ngại rằng virus có thể đã thích nghi để lây nhiễm cho người dễ hơn và kêu gọi các nước tăng cường giám sát bệnh và cải thiện điều kiện vệ sinh tại các trang trại gia cầm.

Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) cho rằng nguy cơ lây nhiễm H5N1 sang người vẫn còn thấp, song cũng nhấn mạnh tầm quan trọng của việc theo dõi chặt chẽ các trường hợp lây nhiễm ở động vật có vú.



TIN THẾ GIỚI

Australia và Mỹ đẩy mạnh quan hệ trong cuộc họp AUSMIN lần thứ 33

(VN+) - Các Bộ trưởng của Australia và Mỹ cam kết tăng cường hơn nữa sự can dự ở khu vực Ấn Độ Dương-Thái Bình Dương trong các lĩnh vực như phát triển kinh tế và xã hội, hợp tác ứng phó với biến đổi khí hậu.

Theo phóng viên TTXVN tại Sydney, ngày 29/7, tại thành phố Brisbane của Australia, Ngoại trưởng Australia Penny Wong và Phó Thủ tướng kiêm Bộ trưởng Quốc phòng Australia Richard Marles đã có cuộc họp với Ngoại trưởng Mỹ Antony J. Blinken và Bộ trưởng Quốc phòng Lloyd J. Austin nhằm thúc đẩy liên minh Australia-Mỹ, cũng như sự hợp tác giữa hai nước ở khu vực Ấn Độ Dương-Thái Bình Dương và trên toàn cầu.

Tuyên bố chung sau cuộc họp nêu rõ liên minh Australia-Mỹ chưa bao giờ mạnh mẽ hơn hiện nay. Dựa trên những giá trị chung, đây là mối quan hệ đối tác vì lợi ích chiến lược.



Ngoại trưởng Australia Penny Wong và Phó Thủ tướng kiêm Bộ trưởng Quốc phòng Australia Richard Marles đã có cuộc họp với Ngoại trưởng Mỹ Antony J. Blinken và Bộ trưởng Quốc phòng Lloyd J. Austin

Các Bộ trưởng cam kết mở rộng hợp tác song phương và với các đối tác cũng như các thể chế khu vực, chủ yếu là Hiệp hội các quốc gia Đông Nam Á (ASEAN) và Diễn đàn các đảo Thái Bình Dương để đảm bảo một khu vực Ấn Độ Dương-Thái Bình Dương rộng mở, ổn định, hòa bình, thịnh vượng, tôn trọng chủ quyền, nhân quyền và luật pháp quốc tế.

Các Bộ trưởng của Australia và Mỹ cam kết tăng cường hơn nữa sự can dự ở khu vực Ấn Độ Dương-Thái Bình Dương trong các lĩnh vực như phát triển kinh tế và xã hội, hợp tác ứng phó với biến đổi khí hậu, an ninh, kết nối, quản trị tốt, hỗ trợ nhân đạo và cứu trợ thiên tai kịp thời, hiệu quả, an ninh y tế và các sáng kiến phục hồi.

Các Bộ trưởng nhấn mạnh tầm quan trọng sống còn của việc tất cả các quốc gia được tự do thực hiện các quyền phù hợp với luật pháp quốc tế, trong đó có Công ước Liên hợp quốc về Luật Biển, bao gồm quyền tự do hàng hải và hàng không cũng như quyền quản lý và phát triển tài nguyên biển.

Các Bộ trưởng Australia và Mỹ nhắc lại sự

phản đối mạnh mẽ đối với các hành động gây mất ổn định ở Biển Đông, chẳng hạn như các cuộc chạm trán không an toàn trên biển và trên không, quân sự hóa các thực thể tranh chấp, sử dụng nguy hiểm các tàu bảo vệ bờ biển và dân quân biển, các nỗ lực phá vỡ các hoạt động phát triển ngoài khơi của các nước khác.

Các Bộ trưởng cam kết hợp tác với các quốc gia Đông Nam Á cũng như các quốc gia khác nhằm thúc đẩy ổn định và an ninh trên các tuyến hàng hải quốc tế quan trọng của khu vực, bao gồm cả Biển Đông. Các Bộ trưởng cũng cam kết tăng cường hỗ trợ xây dựng năng lực của các đối tác Đông Nam Á để giúp họ quản lý các lĩnh vực hàng hải.

Các Bộ trưởng tái khẳng định cam kết đối với vai trò trung tâm của ASEAN và cấu trúc khu vực do ASEAN dẫn dắt bao gồm Hội nghị Cấp cao Đông Á (EAS), Diễn đàn Khu vực ASEAN và Hội nghị Bộ trưởng Quốc phòng ASEAN mở rộng; nhấn mạnh vai trò của EAS với tư cách là diễn đàn của các nhà lãnh đạo hàng đầu trong khu vực nhằm giải quyết các thách thức chiến lược và bày tỏ sự ủng hộ liên tục đối với việc triển khai thực chất Tầm nhìn của ASEAN về Ấn Độ Dương-Thái Bình Dương.

Các Bộ trưởng nhấn mạnh cam kết hợp tác với các Quốc đảo Thái Bình Dương thông qua cấu trúc khu vực hiện có, công nhận tính trung tâm của Diễn đàn Quần đảo Thái Bình Dương (PIF) và hỗ trợ các mục tiêu của Chiến lược 2050 cho Lục địa Thái Bình Dương Xanh; tiếp tục tham khảo ý kiến và được hướng dẫn bởi các ưu tiên của Thái Bình Dương, đồng thời khuyến khích các đối tác khác theo đuổi tương tự cách thức thực hành tốt nhất là cam kết minh bạch và đặt lợi ích của Thái Bình Dương lên hàng đầu.

Các Bộ trưởng của Australia và Mỹ cũng đã thảo luận về việc tăng cường hợp tác trong Bộ tứ (Australia, Ấn Độ, Nhật Bản và Mỹ) nhằm hỗ trợ khu vực Ấn Độ Dương-Thái Bình Dương rộng mở, ổn định và thịnh vượng.

Các Bộ trưởng cam kết tăng cường hợp tác để giải quyết khủng hoảng khí hậu thông qua việc thực hiện Hiệp ước Chuyên đổi Khí hậu, Khoáng sản Quan trọng và Năng lượng Sạch Australia-Mỹ do Thủ tướng Anthony Albanese và Tổng thống Joe Biden công bố vào tháng 5/2023.

Tổng thư ký Liên hợp quốc cảnh báo Trái Đất “chìm trong kỷ nguyên nung nóng”

(VN+) - Tổng thư ký Guterres nhấn mạnh biến đổi khí hậu đang gây tác động nghiêm trọng và đây mới chỉ là điểm khởi đầu khi “kỷ nguyên toàn cầu ấm lên đã kết thúc, Trái Đất đang bước vào kỷ nguyên sôi sục”.

Ngày 27/7, Tổng thư ký Liên hợp quốc Antonio Guterres đã kêu gọi gấp rút hành động chống biến đổi khí hậu, đồng thời nhấn mạnh rằng nhiệt độ kỷ lục trong tháng 7 này cho thấy Trái Đất

đã chuyển từ giai đoạn âm lên sang “kỷ nguyên nung nóng toàn cầu”.

Phát biểu tại trụ sở Liên hợp quốc ở New York (Mỹ), Tổng thư ký Guterres bày tỏ lo ngại khi nắng nóng gay gắt khắp Bắc Bán cầu trong “mùa Hè khắc nghiệt”.

Ông nhấn mạnh: “Đối với toàn bộ hành tinh, điều đó là một thảm họa”, đồng thời lưu ý rằng việc nhiệt độ không dịu mát trong những ngày tới sẽ khiến tháng 7 năm nay trở thành tháng nóng nhất trong lịch sử.

Người đứng đầu Liên hợp quốc nhấn mạnh biến đổi khí hậu đang hiện hữu, gây tác động nghiêm trọng và đây mới chỉ là điểm khởi đầu: “Kỷ nguyên toàn cầu ấm lên đã kết thúc, Trái Đất đang bước vào kỷ nguyên sôi sục”.

Các tác động cực đoan của biến đổi khí hậu phù hợp với dự báo và hàng loạt cảnh báo của giới khoa học. Tuy nhiên, tốc độ của hiện tượng này đang diễn ra “đáng kinh ngạc”.

Trước thực tế đáng báo động đó, Tổng thư ký Guterres đã nhắc lại lời kêu gọi nhanh chóng hành động sâu rộng, đặc biệt là hạn chế tối đa việc sử dụng nhiên liệu hóa thạch.



Tổng Thư ký Antonio Guterres phát biểu tại trụ sở Liên hợp quốc ở New York, Mỹ, ngày 20/7/2023

Ông cảnh báo “Không khí không thể thở được. Nắng nóng tới ngưỡng không thể chịu đựng. Trong khi đó, các mức lợi nhuận từ nhiên liệu hóa thạch và hành động chống biến đổi khí hậu hiện không thể chấp nhận được”.

Tổng thư ký Liên hợp quốc nhấn mạnh: “Các nhà lãnh đạo phải đi đầu. Đừng do dự thêm nữa. Đừng tiếp tục viện thêm cớ. Đừng chờ đợi thêm người khác hành động trước”.

Trước thềm Hội nghị Thượng đỉnh về Khí hậu dự kiến diễn ra vào tháng 9 tới, Tổng thư ký Liên hợp quốc Guterres kêu gọi các nước phát triển cam kết đạt mức trung hòa carbon sớm nhất vào năm 2040 và đối với các nền kinh tế mới nổi là năm 2050.

Ông nhấn mạnh rằng thay vì tuyệt vọng trước các tác động tiêu cực, nhân loại cần gấp rút hành động ngăn chặn những hậu quả tồi tệ nhất, “phải biến một năm nóng như lửa đốt thành một năm đầy tham vọng”.

Hungary không thể bỏ phiếu để kết nạp Thụy Điển vào NATO

(SOHA) - Quốc hội Hungary đã không thể bỏ phiếu về việc kết nạp Thụy Điển vào NATO trong cuộc họp khẩn cấp được triệu tập theo sáng kiến của phe đối lập. Đảng Fidesz cầm quyền và các đối tác từ đảng Dân chủ Cơ đốc giáo đã tẩy chay cuộc họp, vì vậy không có đủ số đại biểu cần thiết để tổ chức bỏ phiếu.

Cuộc họp được phát trực tiếp trên trang web của quốc hội, chỉ bao gồm phần trao đổi ý kiến giữa các thành viên của các đảng đối lập về một số vấn đề chính sách đối nội và đối ngoại. Quốc hội đơn viện Hungary kết thúc phiên họp mùa xuân vào ngày 7/7, nhưng Chủ tịch Quốc hội Laszlo Kover đã phải triệu tập một cuộc họp khẩn cấp vì một sáng kiến do 49 nhà lập pháp đối lập đưa ra.

Theo luật Hungary, 40 phiếu bầu là đủ để bắt đầu một thủ tục như vậy. Trong khi đó, đảng Fidesz, kết hợp với đảng Dân chủ Cơ đốc giáo, chiếm 135 trong số 199 ghế trong quốc hội, tuyên bố chỉ sẵn sàng xem xét việc Thụy Điển gia nhập NATO vào cuối mùa thu này. Quốc hội Hungary sẽ

hoạt động trở lại vào tháng 9 tới.

Hungary vẫn là quốc gia duy nhất ngoài Thổ Nhĩ Kỳ chưa phê chuẩn các văn kiện về việc Thụy Điển gia nhập NATO.

Trước đó, Budapest đã bày tỏ sự bất bình trước những nhận xét được cho là thiếu thiện chí của các chính trị gia Thụy Điển và đã tổ chức thảo luận với Stockholm về vấn đề này.

Budapest cũng phối hợp hành động với Ankara, vốn đang thúc đẩy vương quốc này có hành động quyết đoán hơn đối với những phần tử cực đoan người Kurd.

Tuy nhiên, Hungary đã nhiều lần tuyên bố rằng họ không có ý định ngăn cản việc Thụy Điển gia nhập liên minh và “sẽ không phải là nước cuối cùng phê chuẩn thỏa thuận này”.

Chính phủ đã chuyển các tài liệu về việc kết nạp Phần Lan và Thụy Điển vào NATO để phê chuẩn vào mùa hè năm ngoái.

Ngày 27/3, các nhà lập pháp Hungary đã chấp thuận cho Phần Lan gia nhập, nhưng hoãn cuộc thảo luận liên quan đến Thụy Điển.

Phần Lan và Thụy Điển nộp đơn xin gia nhập NATO ngày 18/5/2022, chỉ ra rằng bước này bị ép buộc bởi các sự kiện ở Ukraine.

NOTICE TO PROPOSERS

The Houston Independent School District Purchasing Services Department located at 4400 West 18th Street, Houston, TX 77092 is soliciting Request for Proposals (RFP) via the District's electronic bidding portal. Proposers may login to view specifications and submit their responses at the following link

<https://houstonisd.ionwave.net/Login.aspx> until 4:00 p.m. (CST) Friday, August 25, 2023, for the following solicitation:

RFP 23-02-07 Sale of Scrap Metal

A pre-proposal conference via Microsoft Teams will be held in conjunction with this RFP. Information regarding dates, times, and instructions to receive a link to join the meeting can be located within the electronic bidding portal under the “Event Details” tab specific to this solicitation.



COMPASSION BEAUTY & MASSAGE SCHOOL

6672 HWY 6 SOUTH HOUSTON, TX 77083
832-632-1866

TRƯỜNG THẨM MỸ VÀ MASSAGE CHUYÊN ĐÀO TẠO VỀ:

COSMETOLOGY: TÓC (1,000 GIỜ)

FACIAL: CHĂM SÓC DA MẶT (750 GIỜ)

MANICURIST: CHĂM SÓC MÓNG (600 GIỜ)

MASSAGE: MÁT XA (500 GIỜ)

MỞ CỬA: THỨ BA ĐẾN THỨ SÁU 9:00 AM ĐẾN 6:00 PM

ĐÓNG CỬA: THỨ BẢY, CHỦ NHẬT, THỨ HAI

NẾU QUÝ KHÁCH MUỐN TÌM HIỂU THÊM, XIN LIÊN LẠC VỚI THẦY MINH



Dành 4 năm để chụp hình 12.795 món đồ trong nhà, người phụ nữ cuối cùng nhận ra sự thật bất ngờ khiến bản thân giật mình

Người phụ nữ đã dành 4 năm để chụp ảnh mọi đồ vật trong nhà, từ quần áo của chính cô cho đến đồ chơi của các con.

“Nếu tôi biết có bao nhiêu việc cần phải làm, có lẽ tôi sẽ không bao giờ bắt đầu ý tưởng này”, Nhiếp ảnh gia người Bỉ Barbara Iweins chia sẻ suy nghĩ về quyết định mà cô đã đưa ra cách đây 6 năm - chụp ảnh mọi đồ vật mà cô sở hữu.

Dự án mất 4 năm để hoàn thành và tổng cộng 12.795 bức ảnh được chụp, nhiệm vụ của cô đã hoàn thành. Hiện tác phẩm đang được trưng bày tại lễ hội nhiếp ảnh Cortona on the Move ở Tuscany, miền Trung Italy.

Sau khi trải qua một cuộc ly hôn và chuyển nhà lần thứ 11, Barbara Iweins quyết định nhìn lại cuộc đời mình, cả mọi thứ trong đó.

Quyết định được đưa ra sau khi Barbara ly hôn và phải chuyển nhà lần thứ 11. “Tôi đã kiệt sức khi phải đóng gói tất cả những đồ vật này một lần nữa. Tôi thực sự muốn xem nó như thế nào - một ngôi nhà đầy đồ. Tôi quyết định chụp ảnh từng món đồ trong từng phòng và từng chiếc ngăn kéo”.

Kết quả là một “bản kiểm kê phi thường” về những món đồ quen thuộc của ngôi nhà. Gần 13.000 món đồ được chụp. Barbara không loại trừ bất kỳ thứ gì, kể cả kim băng, màng bọc, đinh vít, cuộn giấy vệ sinh, móc treo, chìa khóa...



Tác phẩm của Barbara cung cấp vô số thông tin chi tiết, vừa ngạc nhiên vừa thú vị. Màu xanh lam là màu chủ đạo trong nhà, chiếm 16% tổng số vật dụng, trong khi 22% quần áo của Barbara có màu đen. Trong số các vật dụng trong phòng tắm của cô, 43% được làm từ nhựa. Khoảng 90% dây cáp trong nhà không bao giờ được sử dụng và 19% sách của Barbara vẫn chưa được đọc.

Trong số những phát hiện bất ngờ nhất của Barbara là rất nhiều lược kim loại dùng để loại chấy ra khỏi tóc 3 đứa con của cô. “Đó là thứ mà chúng ta luôn đánh mất, và tôi thấy mình đã có 6 hoặc 7 thứ như vậy”, Barbara nói. “Tôi đã rất ngạc nhiên bởi tất cả những thứ mà tôi đã làm mất mọi

lúc và mua lại nhanh chóng mà chẳng thêm tí”.

Dự án đã thôi thúc nhiếp ảnh gia Barbara suy ngẫm về cách tiêu dùng của bản thân và xã hội nói chung. Cô ấy ước tính rằng 121.046 euro đã được chi cho toàn bộ đồ đạc trong nhà mình.

Trong khi đó, chỉ 1% đồ vật có giá trị tình cảm. Đồng nghĩa với việc 99% các món đồ dùng là không cần thiết. “Chỉ 1% trong số những đồ vật này là quan trọng, 99% tôi có thể loại bỏ”, Barbara khẳng định.

Tuy nhiên, Barbara vẫn giữ được cái mà cô gọi là “mối liên hệ” với hàng nghìn tài sản của mình. Và mặc dù tự nhận mình là “nhà sưu tập thần kinh”, nhiếp ảnh gia không coi mình là người thích tích trữ đồ đạc. “Tôi cho đi rất nhiều, tôi không mua sắm quá mức - tôi nghĩ mình là một người bình thường”, cô nói. Barbara có lẽ không phải là bà mẹ ba con duy nhất khao khát một lối sống tối giản hơn.

Bên cạnh mong muốn có được “thước đo” xem mình sở hữu bao nhiêu đồ đạc, Barbara còn muốn chứng minh sở thích tiêu dùng và sự hài lòng tức thì mà nhiều người đang có. Cô coi dự án của mình là một biện pháp để cảnh tỉnh những người dùng mạng xã hội thường “đăng ảnh về cuộc sống lý tưởng của họ - họ đang mua gì, ăn gì”. Đôi khi người ta chỉ chăm chăm vào mua sắm và “sống ảo” mà không một lần nhìn lại như cách Barbara nhìn. ■

Người phụ nữ Anh mất thị lực sau khi phẫu thuật nâng ngực

Danielle Sheehan (32 tuổi, Anh) đã bị mù tạm thời sau khi phẫu thuật thẩm mỹ nâng ngực.

Vào thời điểm năm 2010, Sheehan đang làm người mẫu và tin rằng một bộ ngực “khủng” sẽ giúp cô tiến xa hơn trong sự nghiệp.

Nhưng ngay sau khi cấy ghép, Sheehan bắt đầu bị bùng phát bệnh chàm. Các bác sĩ nói với cô rằng nguyên nhân có thể do căng thẳng, nhưng tình trạng này không thuyên giảm khi cô dùng thuốc.

Sau đó, Sheehan bắt đầu gặp nhiều vấn đề về sức khỏe hơn, như tóc mỏng rụng và gần đây là chứng mất thị lực đáng sợ sau khi sinh em bé.

Sheehan chia sẻ trên SWNS: “Hơn một năm qua, tôi liên tục bị chàm, chảy nước mắt và khô mắt, cuối cùng tôi phải vào phòng cấp cứu vì không thể nhìn thấy. Tôi cảm thấy như mình đang chết dần chết mòn”.

Cô tin rằng bộ ngực cấy ghép của mình là nguyên nhân, Sheehan đã bán chiếc xe của mình để phẫu thuật loại bỏ ngực nhân tạo. Sau đó, tất cả bệnh tật của cô lập tức biến mất, sức khỏe của cô tốt hơn rất nhiều.

Theo Phòng khám Cleveland, các triệu chứng của bệnh cấy ghép ngực có thể khác nhau ở mỗi người, có hơn 50 triệu chứng khác nhau ảnh hưởng đến hệ thống cơ xương và khả năng nhận thức.

Năm 2021, Tiến sĩ Anthony Youn là bác sĩ

phẫu thuật thẩm mỹ nổi tiếng đã lên tiếng về những triệu chứng về bệnh cấy ghép ngực.

Tiến sĩ Youn nói với The Post: “Trong suốt quá trình đào tạo của mình, tôi đã được thông báo rằng cấy ghép ngực là sai lầm, tài liệu về phẫu thuật thẩm mỹ không ủng hộ quan điểm về việc nâng ngực bằng túi độn ngực”.

Về phần Sheehan, cô nói: “Bây giờ tôi cảm thấy an toàn trong cơ thể, tôi cảm thấy ổn định về mặt cảm xúc, những vết phát ban quanh mắt tôi đã biến mất và vết chàm cũng đang biến mất”.

Người mẹ này cũng đã lên TikTok để chia sẻ thông tin về phẫu thuật nâng ngực và liên hệ với những phụ nữ khác cũng gặp phải hiện tượng tương tự.

Sheehan tâm sự: “Rất nhiều cô gái đã nhắn tin cho tôi khi xem video của tôi trên TikTok, để nói rằng họ đang được tư vấn tháo túi độn ra, thì mới ổn định được sức khỏe”. ■

Cơm lươn - Món ăn lâu đời ở Nhật Bản có nguy cơ thất truyền

Công ty Koihei nằm ở tỉnh Saitama, Nhật Bản đã có lịch sử hơn 100 năm buôn bán cá sông như lươn, cá chép, cá trê, trạch, ba ba, đến nay đã là đời thứ 5. Công ty này nhận đào tạo thế hệ sau cho các nhà hàng lươn. Những người trẻ muốn nối nghiệp sẽ được đào tạo ở đây 2-3 năm, đến khi thành thực sẽ quay lại tiếp nối nghề truyền thống cha ông để lại.

Ông Kuroda Kataru - Trưởng phòng quản lý nhà hàng cho biết: “Chúng tôi đón những người thừa kế thường là con trai của các nghệ nhân trong nghề về xưởng để đào tạo mổ lươn, nướng lươn. Lươn là nguyên liệu rất đắt nên thường người mới không có cơ hội được đụng vào lươn, như tôi ngày xưa chỉ rửa bát với dọn dẹp. Nhưng ở xưởng cá của chúng tôi, mọi người có lươn đủ mọi kích thước để thực hành”.

Cũng theo ông Kuroda, để duy trì được việc cung cấp đủ lươn cho các nhà hàng theo đúng kích cỡ yêu cầu, thì số lươn ngoại cỡ còn lại rất nhiều, và đó chính là lý do công ty này có nguồn nguyên liệu phong phú để đào tạo đầu bếp làm lươn. Các học viên sử dụng lươn ngoại cỡ để thực tập và các “tác phẩm lỗi” sẽ được tiêu thụ trong chuỗi nhà hàng trực thuộc công ty Koihei.

Người Nhật xưa có câu mất ba năm để học xiên lươn, mất 8 năm để học mổ lươn và mất cả đời để học nướng lươn. Có thể thấy thật khó khăn để gìn giữ nghề truyền thống này của Nhật.

“Những nhà hàng lươn to có thể nhập hàng trực tiếp từ nơi nuôi trồng, nhưng nhà hàng nhỏ thì lại không, nên chúng tôi cũng hiểu sứ mệnh của mình trong việc duy trì ẩm thực Nhật Bản với món cơm lươn, và vì thế mà chúng tôi đã nỗ lực duy trì việc phân phối lươn nói riêng, cá sông nói chung trong suốt hơn 100 năm qua và đào tạo người nối nghiệp cho thế hệ sau này”, ông Kuroda Kataru nói. ■

CHUYỆN LẠ BỐN PHƯƠNG

Vì sao Barsa-Kelmes lại là hòn đảo 'một đi không trở lại'?

Barsa-Kelmes, có nghĩa là 'nơi không thể quay lại', là một hòn đảo lớn ở biển Aral, Trung Á, đồng thời là bối cảnh của nghìn lẻ một câu chuyện kinh hoàng trong tín ngưỡng cổ xưa của người dân địa phương.

Bí ẩn của Barsa-Kelmes

Nằm trong vùng biển Aral rộng lớn, Barsa-Kelmes từng là hòn đảo lớn nhất trong khu vực này. Hòn đảo dài 23 km và rộng 7 km, với địa hình khô cằn và cây cối thưa thớt. Sự cô lập về địa lý và điều kiện khắc nghiệt khiến nó trở thành một nơi không thể ở được đối với con người, góp phần tạo nên sự bí ẩn và những câu chuyện dân gian xung quanh nó.

Tuy nhiên, số phận của hòn đảo gắn liền với biển Aral, nơi có mực nước biển bị rút đi đáng kể trong những năm qua. Khi biển thu hẹp lại, Barsa-Kelmes mở rộng ra, cuối cùng trở thành một bán đảo rồi hòa vào thảo nguyên rộng lớn của Kazakhstan. Ngày nay, hòn đảo từng bị cô lập này là một phần hoang vắng của vùng biển Aral khô cằn.



Bản đồ năm 1853 về biển Aral và đảo Barsa-Kelmes. Những người đầu tiên tới đảo định cư là người Kazakhstan. Họ mang đồ đạc, gia súc tới đảo sinh sống, nhưng nhiều năm sau đó, tất cả đều chết. Có điều vì sao họ chết, chết như thế nào cho đến nay vẫn là bí ẩn

Truyền thuyết về Barsa-Kelmes

Barsa-Kelmes luôn chìm trong những truyền thuyết và câu chuyện rùng rợn. Theo tiếng Kazakhstan, tên của hòn đảo này có nghĩa là "vùng đất một đi không trở lại", và cái tên này cũng được bắt nguồn từ những câu chuyện dân gian cổ xưa của người dân địa phương.

Người Kazakh bản địa trong khu vực có những câu chuyện về cả gia đình biến mất trên hòn đảo này mà không để lại một dấu vết nào, hay những câu chuyện kể về các đoàn lữ hành và các nhóm người biến mất một cách bí ẩn sau khi đến hòn đảo...

Truyền thuyết địa phương cũng kể về những sinh vật kỳ lạ sống trên đảo. Từ những con rắn biển khổng lồ cho đến những sinh vật quái dị

với chiếc cổ dài, những câu chuyện này càng khiến cho mọi người nghĩ rằng Barsa-Kelmes là một nơi cần tránh xa.

Nhưng câu chuyện khác lại kể rằng có một con thần lằn thời tiền sử sinh sống trên đảo và nó sẽ ăn thịt những linh hồn bất hạnh được tìm thấy ở Barsa-Kelmes.

Có những câu chuyện cho rằng hòn đảo nay là nơi sinh sống của những sinh vật kỳ lạ như đến từ hành tinh khác. Người dân địa phương nói rằng họ đã nhìn thấy những con chim khổng lồ bay quanh đảo, những con rắn biển to lớn, những con thần lằn biết bay hay những "quái thú" cổ dài...

Kể từ cuối những năm 1950, đã có những báo cáo về những sự kiện kỳ lạ xảy ra tại hòn đảo này. Theo Planetamaldek, một bài báo xuất bản năm 1959 kể về cuộc chạm trán với một con thần lằn bay còn sống. Hay bức thư của thợ máy tàu Timur Dzholdasbekov, được viết vào cuối những năm 1980, mô tả cách ông phát hiện ra "một loại căn cứ quân sự nào đó" trong chuyến đi đến đảo, tuy nhiên khi anh ấy quay lại hòn đảo này vào ngày hôm sau, dường như tòa nhà bí ẩn đó đã biến mất. Năm 1991, một đoàn thám hiểm khoa học lớn đã lên kế hoạch đổ bộ lên hòn đảo này, nhưng Liên Xô đã sụp đổ, khiến các kế hoạch này phải dừng lại.

Theo truyền thuyết địa phương, vào thế kỷ 13, những người sinh sống trên hòn đảo Barsa-Kelmes buộc phải rời đi nơi khác để tránh sự tàn sát của quân Mông Cổ. Sau một thời gian ngắn, họ trở lại hòn đảo và ngạc nhiên vì quang cảnh thay đổi tựa như hàng chục năm đã qua. Họ quyết định chuyển đến nơi khác định cư khiến nơi đây trở thành một hòn đảo hoang.

Barsa-Kelmes, được gọi là "Tam giác Bermuda" của Trung Á

Những điều kỳ lạ và không thể giải thích được trên hòn đảo này không chỉ dừng lại ở những truyền thuyết cổ xưa. Trong nửa sau của thế kỷ 20, nơi đây được coi là "mảnh đất màu mỡ" cho các thuyết âm mưu hiện đại.

Các báo cáo về hoạt động huyền bí, bao gồm các vụ tai nạn máy bay bí ẩn và nhìn thấy UFO, đã biến hòn đảo này thành "Tam giác quỷ Bermuda" của riêng Trung Á.

Các ấn phẩm như tạp chí Liên Xô "Tekhnika Molodyozhi" cũng xuất bản những câu chuyện hấp dẫn về hòn đảo trong thời gian này, bao gồm những câu chuyện về sự biến dạng thời gian, la bàn bị trục trặc và những lần nhìn thấy UFO. Những câu chuyện này cũng thường được kể lại bởi các ngư dân địa phương, và điều này càng khơi dậy niềm đam mê của công chúng với Barsa-Kelmes. Hòn đảo Barsa-Kelmes từ trước tới nay vẫn luôn âm hơn các hòn đảo lân cận vào mùa đông. Nhưng riêng năm 1959, hòn đảo phải trải qua một mùa đông lạnh giá và khắc nghiệt chưa từng có. Lúc này, một số người sống gần hòn đảo nghĩ rằng Barsa-Kelmes sẽ là nơi lý tưởng để dự trữ và bảo quản thực phẩm cho mùa xuân tới. Họ thành lập một đội những đàn ông khỏe mạnh, mang thức ăn và thực phẩm cần dự trữ tới đảo. Nhưng

mùa đông qua đi, mùa xuân đã tới, những người này vẫn không quay về.

Barsa-Kelmes của hiện tại

Ngày nay, Barsa-Kelmes không còn là một hòn đảo biệt lập, thay vào đó cảnh quan của nơi đây đã được thay thế bằng một sa mạc khô cằn, nơi sinh sống của bộ cạp, nhện và rắn.

Bất chấp sự biến đổi mạnh mẽ của địa hình, người dân địa phương vẫn gọi nơi này là một "hòn đảo". Barsa-Kelmes, mặc dù không còn ở dạng ban đầu, nhưng vẫn là một nơi có ý nghĩa nhất định trong ý thức địa phương. ■

Tìm thấy những đồng tiền vàng 500 năm tuổi trong tu viện

Các nhà khảo cổ học ở Đức đã phát hiện ra một số đồng xu bằng vàng 500 năm tuổi được chôn giữa đống đổ nát của một tu viện thời trung cổ.

Được biết đến với cái tên Himmelpforten, tu viện Augustinian Hermit là nơi ở của các tu sĩ từ khi thành lập vào năm 1253 cho đến thế kỷ 16. Các nhà khảo cổ cho rằng, bốn đồng xu đã được một cuộc nổi dậy khi nông dân xông vào tu viện ở Wernigerode, một thị trấn ở miền trung nước Đức, theo một bài viết trên báo Đức Mitteldeutsche Zeitung.

"Những đồng tiền vàng này có giá trị rất lớn và chúng có lẽ đã được một thầy tu cất giấu trong một tình huống nguy hiểm", Felix Biermann, giám đốc dự án và nhà khảo cổ học từ Văn phòng Khảo cổ và Bảo tồn Di tích Bang Saxony-Anhalt, Đức nói với Mitteldeutsche Zeitung.



Theo Newsweek, những đồng xu này được phân loại là guilders (gulden), một loại tiền được sử dụng trong Đế chế La Mã Thần thánh bao gồm một đồng xu được đúc ở Frankfurt trước năm 1493, dưới triều đại của hoàng đế La Mã Thần thánh Frederick III; một đồng xu khác được đúc ở Schwabach, bên ngoài Nuremberg, vào khoảng giữa năm 1486 và 1495; và hai đồng xu do Tổng giáo phận Cologne sản xuất tại Bonn vào khoảng năm 1480. Ngoài các đồng xu, các nhà nghiên cứu còn phát hiện ra một loạt hiện vật, bao gồm móc sách bằng đồng, đồ gốm sứ, xương động vật, chiếc thúc ngựa của kỵ binh và con dấu bằng chì được sử dụng để dập vải cho thương mại. Tất cả các vật dụng này cung cấp một cái nhìn sâu sắc về khu vực rộng lớn, quy mô thương mại và sự thịnh vượng của tu viện thời trung cổ này. ■



HONG KONG FOOD MARKET

CHỢ THỰC PHẨM CỦA NGƯỜI VIỆT LỚN NHẤT MỸ QUỐC

Hong Kong Food Market là một chợ Việt Nam lớn nhất tại Houston. Chợ có bán các mặt hàng đồ khô International. Hong Kong Food Market có nhiều loại đồ biển tươi, heo quay, vịt quay, có quầy thịt cắt tại chỗ, và có nhiều loại rau cải tươi, trái cây tươi ở Đông Nam Á. Ngoài ra chợ Hồng Kông còn có bán các loại hoa và cây kiểng tươi rất đẹp.

On sale, on sale những mặt hàng luôn luôn thay đổi trong vòng 2 ngày, giá cả thật rẻ.

Xin quý khách tới chợ Hồng Kông để tìm hiểu các mặt hàng On Sale

Hong Kong # 4



11205 Bellaire Blvd Houston, TX 77072

281-575-7886

Hong Kong # 3

13400 Veterans Memorial Houston, TX 77014

281-537-5280

Hong Kong # 2

10909 Scarsdale Houston, TX 77089

281-484-6100

Hong Kong Vùng Hobby Airport



9802 Gulf Freeway Houston, TX 77034

281-575-7954





THE HUYNH LAW FIRM PLLC. TỔ HỢP LUẬT SƯ CHUYÊN VỀ TAI NẠN & THƯƠNG TÍCH

THAM KHẢO MIỄN PHÍ

Không cần nói chuyện với bất cứ ai, chúng tôi sẽ giúp từ A-Z.

- ✓ Kéo xe ✓ Mướn xe ✓ Sửa xe
- ✓ Điều tra bảo hiểm người lái bên kia
- ✓ Tiền bác sĩ



**KHÔNG THẮNG
KHÔNG TRẢ TIỀN**



LS. Sarah Huynh Ý-Nhi



LS Paul Savinov

LS Jeeho Shin
(Of Counsel)

Kenny Huynh

Johnny Truong

Kristen Joy

Cathy Khong

Janice Reyes

Linda Nguyen

Lily Betancourt

Maria Tago

- TAI NẠN XE CỘ
- TAI NẠN XE 18 BÁNH, XE BUS
- TAI NẠN XE MOTORCYCLE / XE ĐẠP
- TAI NẠN NGƯỜI ĐI BỘ
- TAI NẠN TÀU BÈ
- TAI NẠN XE LỬA
- TAI NẠN TRONG CHỖ LÀM
- TAI NẠN TRƯỢT TẾ CHỖ CÔNG CỘNG
- TAI NẠN HÒA HOẠN / CHÁY NHÀ
- TAI NẠN CÁ NHÂN
- APARTMENT RAPE / SHOOTING
- TỬ THƯƠNG PHI PHÁP

6100 Corporate Dr, Ste 110, Houston, TX 77036

(281) 702-8128

TRUNG TÂM ĐIỀU TRỊ SUY GIÃN TĨNH MẠCH BÁC SĨ NGUYỄN ĐÌNH CHIỂU - MD

3100 Wilcrest Dr, Ste 130, Houston, TX 77042



- Trên 20 năm kinh nghiệm về ngành giải phẫu
- Tốt nghiệp Tiến sĩ Y khoa tại UTMB
- Tốt nghiệp Giải Phẫu Toàn Khoa tại Cleveland Clinic Affiliated Hospital
- Tốt nghiệp chuyên khoa tim, phổi, mạch máu tại University of Rochester, Vanderbilt và Yale Universities
- American Board Certified Surgeon

- Giãn tĩnh mạch (Varicose Vein)
- Giải phẫu thẩm mỹ
- Căng da bụng - Căng da mặt
- Sửa ngực - Hút mỡ - Sửa mông
- Giảm cân 20lbs trong vòng 21 ngày

713.244.9944

Chuyên điều trị suy giãn tĩnh mạch

Điều Trị Tại Văn Phòng,
Không Đau, Về Trong Ngày

Hầu hết các chi phí do bảo hiểm chi trả

Nhận Bảo Hiểm-MediCare-MediCaid



Da bị sẫm màu

Sưng phù

Gân nổi màu tím đỏ

Vết thương không lành

Lở loét

Gân nổi màu xanh

Giãn tĩnh mạch

Triệu chứng:

- Chân nặng, mỏi đau, nhức, tê buốt, sưng, ngứa, khô, gẻ lở, chảy máu, nhiễm trùng
- Cảm giác châm chít ở chân như có kiến bò
- Chuột rút, chân không yên
- Da chân đổi màu
- Vết thương không lành



*Hình ảnh kết quả sau khi điều trị

MY HOA

FOOD MARKET

* 13201 Bellaire Blvd * Houston, TX 77083 *
Tel.: 281-498-6699 Fax: 281-498-8799



Fresh & Live
SEAFOOD



Hải Sản Tươi
thay đổi hàng ngày

LƯU Ý! LƯU Ý! FREE GIFTS!

Mua \$10 tặng 2 tấm vé số trúng Nồi Cơm Điện và số an ủi Thùng Mì



Thực phẩm Đông Nam Á đầy đủ các mặt hàng
ON SALE lại càng rẻ.

Chợ có Lò Chiên Cá Miến Phí.
Cua, Cá và các loại Cá khác bơi trong hồ.
Quầy B.B.Q, Heo Quay, Vịt Quay, Xá Xíu, Phá Lấu.

ĐẶC BIỆT:

Tôm, Cua, Cá tươi đưa thẳng từ vựa vào chợ.
Thịt Cá Hải Sản tươi thay đổi hàng ngày.
Nên đi Chợ Mỹ Hoa, bảo đảm Thịt Cá tươi ngon.



Tuyển Dụng/Hiring

- ♦ Thu Ngân / Cashier
- ♦ Bán và Cắt Thịt Cho Quay Heo Quay / BBQ Cutter
- ♦ Người Cắt Thịt / Meat Cutter
- ♦ Người Chốt Hàng / Stocker
- ♦ Người Bảo Trì / Maintenance or Handyman
- ♦ Nhập Dữ Liệu / Data Entry

Bán thời gian hoặc toàn thời gian / Part time or full time.
Ưu tiên cho người biết tiếng Việt và tiếng Anh / Priority is given to Vietnamese and English bilingual

Áp dụng / Apply by:

Gọi / Call: **832-308-0166**

www.myhoafoodmarket.com/myhoa-career.php

Đến gặp trực tiếp chúng tôi tại siêu thị / come in person

HÀNG SALE! HÀNG SALE! ĐẠI HẠ GIÁ

MỖI TUẦN CÓ HƠN TRĂM MÓN HÀNG ON SALE.
MUA NHIỀU TẶNG NHIỀU, CÀNG MUA CÀNG TẶNG.

WE ACCEPT ALL TYPES OF
CREDIT CARDS AND FOODSTAMPS

Giờ mở cửa:
Mở cửa 7 ngày trong tuần
STORE HOURS: 8:30 am - 8:30 pm
Chợ Mỹ Hoa Kính mời



ĐIỆN ẢNH

Lương Triều Vỹ - Nam thần thành công nhất C-biz và những bí mật chưa bao giờ tiết lộ

Hầu hết các nghệ sĩ trong làng giải trí đều bóng bẩy và có tài hùng biện, ăn nói lưu loát và biết đánh bóng bản thân, nhưng trong số họ, có một ngoại lệ, đó là Lương Triều Vỹ.

Mắc hội chứng “ám ảnh xã hội”, biến nhược điểm thành lợi thế

Lương Triều Vỹ có hội chứng ám ảnh xã hội hay sợ xã hội (tiếng Anh: social phobia, Social anxiety disorder), e ngại chôn đông người, điều này nhiều người đã biết rõ từ lâu, nhưng trong một chương trình truyền hình gần đây, anh bỗng thể hiện khía cạnh “nói nhiều”, khiến cư dân mạng được mở mang tầm mắt, và họ đều nói: Lương Triều Vỹ đang diễn sao?

Vậy, Lương Triều Vỹ đã xoay sở thế nào để có thể sống trong cảnh vừa sợ hãi xã hội mà không bị xã hội bắt nạt?

Kỹ năng giao tiếp luôn được coi là một trong những dấu hiệu của người thành công, đặc biệt là trong làng giải trí, dường như ai cũng có tài hùng biện. Trong số đó, Lương Triều Vỹ, người sợ giao tiếp xã hội, dường như lạc lõng, không giống ai.

Khi Lương Triều Vỹ được mời tham dự Giải thưởng Điện ảnh châu Á lần thứ 16, trên sân khấu, người đại diện trao giải thưởng lại chính là vợ của anh, Lưu Gia Linh. Điều đáng nói là khi Lưu Gia Linh đọc tên chồng trên sân khấu, cô tỏ ra rất phấn khích nhưng Lương Triều Vỹ lại bình tĩnh bước lên, nhận cúp từ Lưu Gia Linh và nói ngắn gọn “cảm ơn”.



Sự xuất hiện theo cách này khiến nhiều khán giả bật cười nhưng cũng không hề tác động đến cảm xúc của Lương Triều Vỹ. Sau khi kết thúc bài phát biểu không chuẩn bị trước, anh rời sân khấu nhanh như thể đang chạy trốn, để lại cho mọi người cảm giác vừa lạnh lùng vừa buồn cười.

Lúc này, một số cư dân mạng không lý giải được nên bắt đầu đặt câu hỏi: “Lương Triều Vỹ lạnh lùng như vậy sao?”. Nhưng khi biết anh là một người có hội chứng ám ảnh xã hội, tất cả đều bị sốc.

Là một nam diễn viên nổi tiếng, nhiều người không thể tin rằng Lương Triều Vỹ lại mắc chứng “ám ảnh

xã hội”, điều này không phù hợp với hình ảnh thường thấy của anh trên TV, nhưng sự thật lại là như vậy.

Đầu tháng 3 năm ngoái, một bài báo có tựa đề: “Lương Triều Vỹ là bậc thầy lừa dối sớm nhất” đã được đăng tải. Cư dân mạng lúc đó tưởng rằng đây là tin đồn bóc phốt nên hào hứng bấm vào xem, nhưng điều họ không ngờ là bài báo này hóa ra lại là cách để cư dân mạng đánh giá nhân vật có chứng sợ xã hội của Lương Triều Vỹ.

Bài báo này mô tả lại nhiều “cảnh nổi tiếng” khác nhau của Lương Triều Vỹ, một cư dân mạng cho biết, có lần Lương Triều Vỹ đang được phỏng vấn, người dẫn chương trình đã hỏi anh một câu: “Trong khoảng thời gian 20 năm tới, anh có điều gì hối tiếc không?”.

Đây vốn là một câu hỏi cực kỳ bình thường, nếu hỏi các ngôi sao khác sẽ ít nhiều thể hiện chỉ số EQ cao, nhưng Lương Triều Vỹ đã chặn miệng người dẫn chương trình bằng câu nói cụt lùn: “Không!”.

Vì vậy, người dẫn chương trình ngay lập tức chuyển sang chủ đề tiếp theo, cố gắng giảm bớt tình huống ngại ngùng, nhưng điều mà MC không ngờ tới là Lương Triều Vỹ lại mang đến một bất ngờ khác.

Người dẫn chương trình hỏi Lương Triều Vỹ, anh đã giành được rất nhiều giải thưởng, anh không muốn có sự thăng tiến hay nâng cấp sự nghiệp thêm nữa sao? Lương Triều Vỹ nhẹ nhàng nói: “Tôi chưa từng nghĩ đến việc phải trở nên siêu việt hơn”.

Một nhân viên truyền thông nổi tiếng Hong Kong (Trung Quốc) từng nhận xét, các cuộc phỏng vấn với Lương Triều Vỹ, Lưu Thanh Vân và một số ngôi sao kiệt lời là “mệt mỏi” nhất, bởi vì họ có thói quen nhập vai và ghi nhớ lời thoại, điều đó khiến họ mất khả năng nói chuyện thông thường, vì vậy điều hiển nhiên là cuộc phỏng vấn thường sẽ rất buồn tẻ, ít thông tin.

Đây không phải là lời mỉa mai mà là lời khen ngợi chân thành từ những người làm truyền thông dành cho Lương Triều Vỹ. Thực tế, nhìn vào sự nghiệp của anh, chứng ám ảnh xã hội không còn là nhược điểm mà ngược lại đã mang lại cho anh ấy rất nhiều lợi ích trong sự nghiệp.

40 năm tỏa sáng

Giành giải Thành tựu trọn đời tại Liên hoan phim Quốc tế là bản tóm tắt hay nhất về 40 năm trong nghề của Lương Triều Vỹ. Trong những năm ấy, anh đã đóng nhiều vai khác nhau, trong đó có nhiều vai được coi là “sách giáo khoa” của lịch sử điện ảnh.

Nhưng có thể vẫn có người không biết rằng việc Lương Triều Vỹ gia nhập làng giải trí chỉ là một sự tình cờ.

Trước khi Lương Triều Vỹ bước chân vào làng giải trí, hàng ngày anh vẫn bận rộn làm việc khắp nơi để mưu sinh. Nhưng làm gì cũng gặp khó khăn, bởi là

một người có chứng “sợ xã hội”, anh thực sự không thể làm công việc mà lúc nào cũng phải tiếp xúc với nhiều người.

Vào thời điểm đó, Lương Triều Vỹ luôn phải lo cơm ăn áo mặc, mãi không thể giải quyết được nên nhất thời không hề nghĩ đến việc làm một công việc bấp bênh như diễn viên mà chỉ dừng lại ở việc đứng xem.

Một ngày nọ, người bạn tốt của anh, Châu Tinh Trì, hào hứng chạy đến và nói với anh rằng cơ hội mà anh ấy chờ đợi từ lâu đã đến, giờ anh có thể đăng ký tham gia lớp đào tạo diễn viên của TVB Hong Kong và có thể gia nhập làng giải trí trong tương lai.

Lương Triều Vỹ nghĩ đến cảnh phải diễn dưới bao nhiêu chiếc đèn chiếu vào, trong lòng cảm thấy không thể không từ chối công việc này được. Nhưng với sự thúc ép của Châu Tinh Trì, nể bạn quá nên anh đành đâm lao phải theo lao.

Nhưng điều mà Lương Triều Vỹ không ngờ tới là anh được tuyển chọn trực tiếp ngay cả khi không có bất kỳ kinh nghiệm diễn xuất nào, trong khi người bạn Châu Tinh Trì bị đánh trượt, điều này khiến anh rất ngại ngùng.

Tuy nhiên, sau khi Lương Triều Vỹ được tham gia học diễn xuất trong lớp đào tạo, anh nhanh chóng yêu thích nghề này. Anh phát hiện ra rằng, mỗi khi đóng vai người khác, anh có thể dễ dàng giải phóng những cảm xúc mà bản thân đã kìm nén trong thời gian dài, cảm giác đó khiến anh không thể dừng lại.

Sau đó, trong một cuộc phỏng vấn độc quyền với Dragon TV, người dẫn chương trình đã hỏi anh tại sao lại thích đóng phim, anh thẳng thắn nói: “Có thể kiếm tiền, cũng có thể trút bầu tâm sự”.

Người hướng nội vốn nhạy cảm và tinh tế, hai phẩm chất này rất tốt đối với một diễn viên, cộng với đôi mắt sâu lắng u sầu, hầu như phim nào Lương Triều Vỹ nhận vai cũng có thể đoạt giải.

Lương Triều Vỹ đã 9 lần đoạt danh hiệu Nam diễn viên chính xuất sắc nhất, kể cả khi đóng vai Vi Tiểu Bảo, một người có tính cách rất khác với mình.

Đối với một diễn viên giỏi, sự chuyên nghiệp là điều cần thiết. Thực sự, Lương Triều Vỹ đã cống hiến không hề kém so với các thần tượng hiện nay, thành công của anh không chỉ nhờ may mắn bởi anh đã trải qua 40 năm tận lực cho vai diễn một cách nghiêm túc.

Trong phim “Khi gió lại thổi” có một cảnh yêu cầu Lương Triều Vỹ phải chơi piano nhưng thực ra anh ấy lại không có chút kiến thức nào về âm nhạc, bạn có nghĩ rằng anh ấy phải tìm người đóng thế không? Tất nhiên là không, Lương Triều Vỹ chọn cách học đàn chăm chỉ và luyện tập mỗi ngày.

Để mang đến cho khán giả một trải nghiệm hình ảnh hoàn hảo, Lương Triều Vỹ đã nhốt mình trong khách sạn nhiều ngày và luyện tập piano chăm chỉ 8 tiếng/ngày, nếu hôm nào đi sự kiện, anh nhất định



sẽ học bù vào ban đêm sau khi kết thúc sự kiện.

Trong một cuộc phỏng vấn sau đó, anh nói rằng mình đã từng muốn gọi điện cho đạo diễn để phàn nàn vì quá mệt mỏi, tuy nhiên, vì trách nhiệm với vai diễn, Lương Triều Vỹ đã âm thầm kiên trì và hoàn thành xuất sắc cảnh quay.

Nhưng đáng tiếc là sau khi kết thúc vai diễn, anh đã trả lại kỹ năng chơi piano thành thạo cho giáo viên, có người hỏi đùa: “Nếu vai diễn tiếp theo cần chơi piano thì sao?” Lương Triều Vỹ cười gượng nói: “Thì học lại thôi”.

Lương Triều Vỹ là người nghiêm túc với việc đóng phim, thích công hiến hết mình cho vai diễn, chỉ cần là để phục vụ cho vai diễn, thì quay cảnh nào anh cũng không nề hà. Chính tâm lý này đã khiến chàng trai trẻ vô danh trở thành ngôi sao lớn mà nhiều người biết đến, mọi đạo diễn tìm đến, gặt hái nhiều giải thưởng danh giá nhất.

Không sinh con vì sợ không lo được cho con

Nhiều người muốn hỏi, Lương Triều Vỹ thành công như vậy liệu có phải là một chàng trai may mắn? Có phải vì gia đình có tiền? Thực sự không. Không ai có thể ngờ rằng Lương Triều Vỹ phong độ trên phim lại lớn lên trong một gia đình hoàn cảnh khó khăn với người mẹ đơn thân.

Lương Triều Vỹ khi đã là một “ông hoàng điện ảnh”, nhận được vô số giải thưởng cũng như sự khen ngợi nhưng anh vẫn ít nói, điều này một phần có thể là vì hoàn cảnh xuất thân, rồi dần thành thói quen luôn khép mình.

Bản thân Lương Triều Vỹ cũng thừa nhận trong một bộ phim tài liệu, rằng anh có sự ảnh hưởng của gia đình. Giờ anh có thể cười nói: “Khi còn trẻ tôi vốn rất sôi nổi”.

Thật vậy, gia đình Lương Triều Vỹ khi xưa rất hạnh phúc, cha mẹ anh hòa thuận, cho đến khi cha anh vì ham kiếm tiền mà sa vào hồ sâu cờ bạc, hạnh phúc của anh đột ngột kết thúc. Mỗi lần cha mẹ cãi nhau, Lương Triều Vỹ lại sợ hãi trốn vào trong góc, không biết phải đối mặt như thế nào nên đành chọn cách trốn tránh.

Sau đó, cha mẹ anh quyết định ly hôn, Lương Triều Vỹ buộc phải bỏ học và bắt đầu làm việc chân tay để kiếm sống. Cậu bé Lương Triều Vỹ lúc đó không muốn nói cho ai biết chuyện gì đang xảy ra, anh rất sợ người khác kỳ thị mình vì gia đình không hoàn hảo.

Những ký ức tồi tệ thời thơ ấu luôn ảnh hưởng đến Lương Triều Vỹ, khiến anh bị tổn thương tâm lý rất lớn, thậm chí loại tổn thương này còn khiến anh không có kế hoạch sinh con cho đến bây giờ.

Nhiều người cho rằng, Lương Triều Vỹ có gen tốt như vậy mà không sinh con thì quá lãng phí, trước đây anh cũng từng nói trong một cuộc phỏng vấn rằng anh rất thích trẻ con, nhưng thật đáng tiếc khi cuối cùng anh lại chọn không sinh.

Cư dân mạng đã suy đoán về nhiều lý do dẫn đến sự việc này, trước đó Lưu Gia Linh từng nói trong một chương trình tạp kỹ rằng Lương Triều Vỹ đã nói với cô về việc không muốn có con trước khi kết hôn, cô bày tỏ sự thấu hiểu và đồng tình vì bản thân là người sẽ đồng hành cùng nhau cả đời.

Trải nghiệm thời thơ ấu khiến Lương Triều Vỹ rất bất an, anh lo một ngày nào đó mình sẽ đột ngột ra đi, lo không bảo vệ được các con, anh còn có mẹ, em gái và Lưu Gia Linh cần được chăm sóc nữa.

Khi Lương Triều Vỹ đang quảng cáo cho một bộ phim, phóng viên đã hỏi anh về gia đình, và cuộc phỏng vấn này đã từng làm dấy lên những cuộc tranh luận sôi nổi của cư dân mạng. Mọi người đều có thể thấy được ý nghĩa thực sự mà phóng viên muốn bày tỏ, Lương Triều Vỹ vẫn cười nói với vẻ điềm đạm rằng anh là một người thuộc cung Cự Giải, rất yêu thương và chăm sóc gia đình.

Vì đóng phim nên Lương Triều Vỹ không thường xuyên ở Hong Kong, nhưng khi trở về đây, anh sẽ cùng Lưu Gia Linh đoàn tụ với gia đình, dành tình cảm lớn cho người thân. Cuộc sống thời thơ ấu của Lương Triều Vỹ thật bất hạnh, vì nó ảnh hưởng đến sự hình thành tính cách của anh, thế nên cuộc sống hạnh phúc sau này của anh như là một hình thức đền bù trở lại.

Sự lựa chọn khó khăn nhất trong đời chính là người phù hợp nhất để yêu

Lương Triều Vỹ và Lưu Gia Linh đã làm việc và song hành cùng nhau 30 năm nhưng giữa họ vẫn có một cái tên, đó là Trương Mạn Ngọc. Đây cũng là nỗi lòng và sự bận tâm của tất cả những người hâm mộ “In the Mood for Love” (Tâm trạng khi yêu).

Năm 2006, trong một cuộc phỏng vấn, Lương Triều Vỹ được hỏi, anh muốn ở lại giai đoạn nào trong cuộc đời. Lương Triều Vỹ trả lời không chút do dự: khi đang quay “Tâm trạng khi yêu”.

Khi còn trẻ, Trương Mạn Ngọc xinh đẹp và quyến rũ, tính cách dịu dàng và duyên dáng, đứng cùng Lương Triều Vỹ rất đồng điệu, thực sự đẹp đôi.

Còn nhớ có một sự kiện thăm dò mà tất cả khán giả đang trông chờ, Lương Triều Vỹ cao hứng ôm Lưu Gia Linh trong khi đang tay trong tay với Trương Mạn Ngọc, nhiều người không khỏi mong ngóng rằng sắp có chuyện tốt lành.

Người hâm mộ đều nói rằng, Lương Triều Vỹ có đôi mắt diễn xuất nhất, trên thăm dò ngày hôm đó, ánh mắt triu mến của anh ấy dán chặt vào Trương Mạn Ngọc, làm cho cô ấy xấu hổ không dám nhìn đáp lại.

Ngay khi mọi người tưởng đã tìm được một cặp thật sự thì Lương Triều Vỹ bất ngờ tiết lộ Lưu Gia Linh và anh đang ở bên nhau, lúc này mắt mọi người suýt rớt xuống đất, hét lên: Giả tạo! tất cả đều là giả!

Bầu không khí mập mờ khó giải thích giữa Lương

Triều Vỹ và Trương Mạn Ngọc đã được giới truyền thông thổi phồng trong nhiều năm, và Lưu Gia Linh, người luôn vô tư, cũng cười gượng khi nói về mối quan hệ này.

Lưu Gia Linh đã từng tham gia một chương trình tạp kỹ, khi được hỏi trực tiếp rằng cô ấy nhìn nhận vấn đề này như thế nào, cô bình tĩnh nói, Trương Mạn Ngọc thực sự rất hấp dẫn, nếu Lương Triều Vỹ thích thì cô ấy thì thật sự không còn gì để nói.

Tuy nhiên, Vỹ và Linh hiện tại đã nắm tay nhau đi hết nửa cuộc đời, cặp đôi từng bị mọi người chê là không xứng đôi này cho đến giờ vẫn đang rất hạnh phúc.

Trương Mạn Ngọc quả thực là một người rất quyến rũ và lãng mạn, tính cách của cô ấy có nhiều điểm tương đồng với Lương Triều Vỹ nhưng điều này không có nghĩa là cả hai thích hợp để ở bên nhau.

Nhưng tính cách của Lưu Gia Linh hoàn toàn trái ngược với Trương Mạn Ngọc, cô phóng khoáng, sôi nổi, thích đông vui nhộn nhịp, đặc biệt thích mời bạn bè tri kỷ đến nhà chơi. Sau khi kết hôn, Lưu Gia Linh thường xuyên thích rủ bạn bè đến nhà chơi mạt chược.

Quả thực, chính tính cách sôi nổi đó của Lưu Gia Linh là câu nói để có thể đưa Lương Triều Vỹ trở về hiện thực, Lương Triều Vỹ dù có “bay bổng trên mây” đến đâu, chỉ cần có Lưu Gia Linh đồng hành, anh luôn có thể dễ dàng “hạ cánh”.

Vấn đề là, bất kể Lương Triều Vỹ làm gì, Lưu Gia Linh đều có thể bày tỏ sự thấu hiểu và sẵn sàng lo những chuyện vụn vặt trong cuộc sống cho anh. Lương Triều Vỹ là kiểu người không hiểu cuộc đời, sống thiếu thực tế và anh cũng không muốn hiểu, những lúc như vậy, Lưu Gia Linh có thể giúp anh.

Khi vợ chồng anh đang trang trí ngôi nhà mới của mình, anh nhìn công trình với nhiều công nhân chạy đôn chạy đáo náo nhiệt, cảm thấy rất khó chịu. Để tránh sự ồn ào này, Lương Triều Vỹ đã thu dọn hành lý rời khỏi nhà. Trước khi đi, anh chỉ để lại một lời nhắn cho vợ: Sửa sang xong thì gọi, anh quay về.

Thực tế, Lương Triều Vỹ đã có nhiều hành động ngớ ngẩn như thế nên mỗi khi hai vợ chồng tham dự sự kiện, mọi người lại gọi đùa đây là cặp đôi “Người mẹ rạch trời rơi xuống dẫn theo con trai ám ảnh xã hội”. Dù không phải lúc nào cả hai cũng ở bên cạnh, nhưng với họ, duy trì cách sống thoải mái mới là điều quan trọng nhất.

Trong bộ phim tài liệu “Cuộc đời lưng chừng núi”, có thể thấy Lương Triều Vỹ mang vẻ thư thái trước ống kính, anh nở nụ cười mãn nguyện khi đạp xe và cảm nhận làn gió thoảng qua, anh có thể thoải mái cởi mở góc nhìn để trở thành người quan sát, cảm nhận về mọi người và mọi thứ xung quanh.

Triều Vỹ, người đã sống ở Nhật Bản trong một thời gian dài, không có ý định trốn thoát mà muốn tìm một khía cạnh khác của cuộc sống, tìm lại con



ĐIỆN ẢNH

người thật của mình và sống với những cảm xúc mà mình mong muốn nhất.

Từ bỏ những thứ rườm rà vô ích trong showbiz và trở thành một con người đơn giản, cơ thể và tâm trí của Lương ca rõ ràng đã dần thân vào một con đường rộng lớn khác với sự thường ngoạn cuộc sống thú vị phía bên kia lưng chừng núi.

Vân Hồng

Jeon Hye Jin: Ngày trẻ đẹp như Jeon Ji Hyun, nổi tiếng nhờ cưới tài tử Ký sinh trùng, U50 bị chê lố

Tuy sự nghiệp không quá thành công song Jeon Hye Jin lại có cuộc hôn nhân viên mãn bên Lee Sun Kyun. Chính sự động viên của Hye Jin, nam tài tử mới bước ra khỏi vùng an toàn, nhận những vai diễn khó hơn và có được những bước tiến lớn trong nghề.

Not Other (Người Xa Lạ) là bộ phim mới lên sóng trên kênh ENA. Bộ phim khai thác đề tài khá “dị” xoay quanh cuộc sống oái oăm của hai mẹ con ở độ tuổi U50 và U30. Sở dĩ dùng từ “dị” là bởi mới 2 tập đầu, bộ phim, nhất là nhân vật bà mẹ đã khiến khán giả quá sốc. Làm mẹ từ khi còn đi học, nhân vật Eun Mi cho đến khi đã gần 50 vẫn còn giữ nguyên tính nết của thời học sinh. Cô ta khiến khán giả và cả con gái ngượng chín mặt khi có những hành động quyền rũ người khác giới một cách quá lố, cũng thường xuyên đề cập thẳng thừng về chuyện chăn gối nhạy cảm. Vì tất cả những câu chuyện này đều được thể hiện qua lăng kính hài hước nên khán giả mới cảm thấy “bớt ngượng” khi xem phim. Dù vậy nhân vật Eun Mi vẫn gây ra những tranh cãi khi được xây dựng một cách quá nhạy cảm.



Người vào vai Eun Mi là nữ diễn viên Jeon Hye Jin. Tuy làm nghề đã nhiều năm nhưng đây vẫn là cái tên xa lạ với nhiều khán giả bởi sự nghiệp của cô không có nhiều cột mốc đáng nhớ.

Sự nghiệp bình lặng và danh xưng “Jeon Ji Hyun của Daehangno”

Jeon Hye Jin ra mắt với tư cách là thí sinh cuộc thi Hoa hậu Hàn Quốc năm 1997. Ngay sau đó, cô

được các nhà làm phim để mắt tới và có cho mình vai nhỏ trong phim A Killing Story phát hành vào năm 1998. Lúc đó cô là sinh viên đang theo học ngành đạo diễn tại Đại học Sangmyung và chưa bao giờ nghĩ rằng mình sẽ đóng phim. Tiếp sau đó, đạo diễn Lee Sang Woo (giám đốc nghệ thuật của công ty rap hát Chaimu), đã đưa cô đến với thế giới sân khấu. Khi còn hoạt động với tư cách là một diễn viên sân khấu, cô lấy nghệ danh là Jeon Yi Da, được xuất hiện trong nhiều vở kịch nổi tiếng như The Moral Thief, The Sogue, Unification Express và Shape. Thời điểm này, với nhan sắc xinh đẹp và diễn xuất ấn tượng, cô ấy được gọi với biệt danh là Jeon Ji Hyun của Daehangno.

Năm 2002, Jeon Hye Jin ra mắt màn ảnh nhỏ với vai phụ trong Ruler of Your Own World. Đầu đặn những năm sau đó, cô đều có diễn, thậm chí còn góp mặt trong những bộ phim nổi tiếng như Phẩm Chất Quý Cô, I'm Sorry, I Love You, The Throne,... Thế nhưng tên tuổi của cô vẫn chìm nghỉm giữa hàng hà sa số những gương mặt đình đám của làng phim Hàn Quốc.

Cuộc hôn nhân viên mãn với tài tử Ký Sinh Trùng

Sự nghiệp không mấy khởi sắc nên khán giả chủ yếu nhớ tới Jeon Hye Jin với tư cách vợ của tài tử đình đám Lee Sun Kyun.

Theo đó, Lee Sun Kyun là nam diễn viên Hàn Quốc sinh năm 1975. Anh vào nghề khá muộn, năm 2001, khi đã 26 tuổi. Những năm đầu sự nghiệp vì không có lợi thế về ngoại hình nên anh chỉ toàn đảm nhận vai phụ, điển hình là màn xuất hiện khá nhạt nhòa trong bộ phim đình đám Tiệm Cà Phê Hoàng Tử. Khoảng thời gian chật vật của anh kéo suốt 9 năm, mãi tới năm 2010, Lee Sun Kyun mới có dịp tỏa sáng nhờ bộ phim Pasta.

Sự nghiệp của anh tiếp tục thăng tiến mạnh mẽ nhờ bộ phim điện ảnh A Hard Day. Nhờ tác phẩm này, Lee Sun Kyun từ một nam phụ kém tiếng đã thăng hạng thành Ảnh đế ở lễ trao giải Baeksang danh giá. Những năm sau đó, Ảnh đế Lee Sun Kyun liên tục khẳng định bản thân với loạt phim điện ảnh có doanh thu khá cao và một lần nữa thăng hạng danh tiếng với bom tấn Parasite, tác phẩm giành được tượng vàng Oscar.

Được biết, Jeon Hye Jin và Lee Sun Kyun có gần 7 năm hẹn hò rồi mới kết hôn. Thời điểm những năm đầu 2000, Lee Sun Kyun thậm chí còn là người hâm mộ của vợ mình nên đã nhờ một người bạn giới thiệu để được làm quen với cô.

Nam tài tử tiết lộ, quá trình theo đuổi vợ cũng khá dài hơi. Tuy nhiên, nhờ sự chân thành và kiên trì, cuối cùng anh đã thành công cưới cô về “làm bạn nói khổ suốt đời” của mình, như tin nhắn anh gửi cầu hôn cô.

Ban đầu, cặp sao giữ bí mật lễ cưới với giới truyền thông, nhưng sau đó họ vẫn quyết định chia sẻ một số hình ảnh về ngày trọng đại của mình với báo

giới.

Cũng theo Lee Sun Kyun, nhờ có câu nói: “Tại sao anh chỉ nhận những vai diễn dễ dàng hơn so với sức của mình” của bà xã, anh tự tin hơn khi nhận lời các dự án đến với mình. Sự nghiệp của anh nhờ vậy mà có nhiều bước tiến mới.

Đáng chú ý, dù là cả hai vợ chồng Sun Kyun - Hye Jin đều hoạt động trong làng giải trí, thế nhưng không ít lần nam tài tử bày tỏ sự e dè khi tham gia các dự án có c.ảnh n.óng với bạn diễn.

Đơn cử như trong “Vô vọng” (Helpless), đóng cùng Kim Min Hee, Sun Kyun thừa nhận anh “không thoải mái, thấy ngại và phải cố gắng tập trung trong các cảnh đó” vì đã có vợ.

Hay theo Nate, trong talkshow “Healing Camp” vào năm 2014, anh kê, vợ anh từng gào lên và nói rằng anh nên bỏ đi sau khi tận mắt xem cảnh tình cảm của Sun Kyun với bạn diễn Lee Yeon Hee trong phim “Hoa hậu Hàn Quốc”.

Nói về điều này, nam diễn viên từng gửi lời xin lỗi bạn diễn vì cảnh hôn “khét tiếng” khiến nhiều khán giả để lại bình luận: “Lee Sun Kyun đang nuốt chửng khuôn mặt của Lee Yeon Hee”.

Tuy nhiên, ở hiện tại, Jeon Hye Jin không còn những biểu hiện khó chịu hay ghen tuông khi chồng đóng cảnh thân mật.

Như trong cuộc phỏng vấn với Xports News vào năm 2019, tài tử nói rằng Hye Jin đã biết về cảnh thân mật của anh trong “Ký sinh trùng” trước khi anh ghi hình, tuy nhiên cô chỉ hỏi chồng rằng anh có thể làm tốt không.

Minh Lợi

J-Hope của BTS ra mắt phiên bản mới cho album “Jack In The Box”

Ngày 17/7, BigHit Music thông báo J-Hope (BTS) sẽ ra mắt album “Jack In The Box (HOPE Edition)” vào ngày 18/8. Đây là phiên bản mới của album “Jack In The Box”, cũng là album solo đầu tiên mà nam rapper phát hành trên toàn thế giới vào ngày 15/7/2022.

Lần này, J-Hope đã chuẩn bị phiên bản đĩa cứng của album với tên gọi “Jack In The Box (HOPE Edition)” trước khi nhập ngũ để các fan có thể thưởng thức âm nhạc của anh dưới nhiều hình thức khác nhau.

Tương tự lần phát hành đầu tiên, với album lần này, anh cũng tham gia vào quá trình sáng tác và lên kế hoạch tổng thể.

“Jack In The Box (HOPE Edition)” sẽ có thêm ba bài hát mà j-hope từng biểu diễn tại Lễ hội âm nhạc Lollapalooza (Mỹ) và phiên bản nhạc không lời của hai bài hát khác.

An Chi



Tôn Thiên: “Tiểu Jun Ji Hyun” Trung Quốc, từng hot hơn Triệu Lệ Dĩnh, sở hữu nét đẹp tình đầu

Tôn Thiên không phải cái tên có lưu lượng quá lớn nhưng thân hình hoàn hảo, ngoại hình dễ thương, nụ cười tươi như nắng mặt trời đã làm cho ngôi sao sinh năm 1997 giống như tình đầu thời trung học của bất cứ ai.

Từ khi còn nhỏ Tôn thiên đã sống tự lập khá sớm, vì có niềm đam mê mãnh liệt với khiêu vũ mà nữ diễn viên đã từ Cấp Nhĩ Tân đến Bắc Kinh để học múa Ba lê, tại một trường trung học cơ sở trực thuộc Học viện Múa Bắc Kinh trong 7 năm. Sau đó cô nàng thi đỗ kỳ thi nghệ thuật và được nhận vào học chuyên ngành biểu diễn tại học viên Hý Kịch. Hiện tại, Tôn Thiên là nghệ sĩ thuộc đơn vị quản lý sản xuất phim truyền hình và điện ảnh Quang Tuyến.

Vào tháng 5/2017, Tôn Thiên đã vượt qua buổi thử vai với hơn 300 đối thủ nặng ký và thành công có được vai chính trong bộ phim Mau Đưa Anh trai Tôi Đi Giùm Cái. Đây là vai chính đầu tiên trong sự nghiệp của Tôn Thiên. Trong phim cô thủ vai Thời Miểu, là em gái của Thời Phân (Tăng Thuấn Hy thủ vai).

Phim có nội dung hài hước dựa theo bộ truyện tranh nổi tiếng “Hãy Mang Anh Trai Tôi Đi”, kể về hai anh em phải đối mặt với nhiều biến cố về tình bạn và tình cảm tuổi mới lớn mà không có sự kiểm soát của ba mẹ.



Ngày 9/7/2018, bộ phim Vườn Sao Băng phiên bản remake được công chiếu trên đài truyền hình vệ tinh Hồ Nam. Trong phim Vườn Sao Băng 2018, Tôn Thiên thủ vai Hà Nguyên Tư vị hôn phu của Đạo Minh Tự, Hà Nguyên Tư không thích vị hôn phu của mình, ngược lại cô còn se duyên cho anh với Sam Thái. Tôn Thiên đã để lại ấn tượng với khán giả nhờ vẻ đẹp tươi trẻ mang đầy dáng vẻ thanh xuân của mình.

Tháng 9/2019, bộ phim truyền hình Tôi Đợi Cậu Ở Tương Lai được phát sóng trên IQiYi. Tôn Thiên đóng vai nữ phụ Vi Tiểu, một cô nàng có thành tích học tập xuất sắc và yêu thích làm biên tập viên.

Ngày 25/12/2019, Tôn Thiên lại tái xuất màn ảnh

nhỏ với vai chính Phong Phiêu Phiêu trong bộ phim Thiếu Nữ Phiêu Phiêu Quyền, hợp tác cùng với Tất Văn Quân. Bộ phim kể về cô nàng Phiêu Phiêu đã cứu được một kỳ tài, từ đó giữa cả hai mở ra một câu chuyện tình cảm có đủ chua, cay, mặn, ngọt.

Vào năm 2020, Tôn Thiên thủ vai nữ chính Điền Thất trong bộ phim cổ trang Manh Y Điem Thê. Nội dung phim kể về quá trình giả trang thành nam nhi của Điền Thất để thâm nhập vào hoàng cung để trả mối thù gia tộc và bị hoàng thượng nhìn trúng.

Trước đó, năm 2021, Tôn Thiên bất ngờ bị mất vai trong phim truyền hình Hoan lạc tung 3 dù cô đã đóng được một thời gian và cũng tham gia quảng bá phim. Tuy nhiên, nhờ sự việc đáng tiếc đó, Tôn Thiên nhận được vai diễn Cao Tân Di trong phim Gió thổi Bán Hạ, đóng cặp cùng Âu Hào, Triệu Lệ Dĩnh. Hoan lạc tung 3 lên sóng không thành công, bị chê cả về chất lượng nội dung lẫn cách xây dựng nhân vật. Trong khi đó, Gió thổi Bán Hạ lại là một trong những phim hot nhất năm 2022.

Về diễn xuất của Triệu Lệ Dĩnh thì khỏi phải bàn, nhưng người ta còn chú ý tới gương mặt xinh đẹp của Tôn Thiên với vai Cao Tân Di. Đây là một nhân vật khá thú vị không kém Hứa Bán Hạ của Triệu Lệ Dĩnh, đi theo tiếng gọi tình yêu mà bỏ mặc tất cả. Mỗi lần Cao Tân Di xuất hiện là để lại cho người xem không ít khoảnh khắc đáng yêu.

Tôn Thiên cũng được đánh giá là nổi bật trong tạo hình những năm 2000 với phong cách hoài cổ, kiểu Hong Kong cũ. Cao Tân Di trở thành vai diễn đáng nhớ trong sự nghiệp của Tôn Thiên, giúp tên tuổi của cô lên gần với khán giả hơn.

Vừa qua, Tôn Thiên tạo được ấn tượng mạnh khi bộ phim “Đã nhiều năm như thế” nhận được sự đánh giá khá tốt từ khán giả. Ngày 4/5, Sina đưa tin theo thống kê của trang bán vé Maoyan, bộ phim Đã nhiều năm như thế, do Tôn Thiên và Trương Tân Thành đóng vai chính, trở thành quán quân doanh thu phòng vé dịp lễ ở thể loại tình cảm gia đình với 172 triệu NDT. Đây vốn là dự án phim không được đầu tư nhiều. Nhân vật nữ chính Trần Kiến Hạ của Tôn Thiên cũng gây ấn tượng với người xem.

Theo Sina, Tôn Thiên được khen thể hiện tốt những cảm xúc, hành động của Trần Kiến Hạ ở hai quãng thời gian khác nhau. Diễn xuất của nữ diễn viên sinh năm 1997 giúp khán giả cảm nhận được sự trưởng thành đầy khó khăn của nhân vật, qua đó lấy nước mắt người xem.

Dù vậy, cuối tháng 4, mạng xã hội xứ Trung được phen xôn xao khi đoạn video ghi lại cảnh Trương Tân Thành - Tôn Thiên ra vào một khách sạn bị rò rỉ. Chi tiết này làm dấy lên tin đồn cặp đôi đang bí mật hẹn hò, “phim giả tình thật”.

Song, chi tiết gây tranh cãi hơn cả lại thuộc về nhân vật đăng tải đoạn video này. Theo đó, đoàn làm

phim Đã Nhiều Năm Như Thế chính là người tung tin giống hệt cảnh săn ảnh cùng tiêu đề chấn động, câu kéo lượt xem: “Có người chụp được Trương Tân Thành nắm tay Tôn Thiên vào khách sạn, nghi ngờ lộ tin hẹn hò”. Theo đó, đoạn video này đích thị chính là một cảnh nhỏ trong phim và được cắt ra để đăng tải với mục đích PR.

Trước hành động bất chấp của đoàn làm phim Đã Nhiều Năm Như Thế, người hâm mộ của cặp đôi đã không khỏi bất bình. Nhiều netizen còn lên tiếng chỉ trích cách PR của ekip và cho rằng cách tuyên truyền này đã vô tình gây ảnh hưởng đến danh tiếng của cả Trương Tân Thành lẫn Tôn Thiên.

Những bộ phim trên một lần nữa khẳng định tài năng diễn xuất của Tôn Thiên, khi nữ diễn viên liên tục được chọn cho vai nữ chính. Tuy chỉ là những tác phẩm nhỏ, ít được đầu tư lớn, song cũng giúp đẩy tên tuổi của cô nàng lên một tầm cao hơn.

Nữ diễn viên có chiều cao 1,72 m, đôi chân dài thẳng thon gọn, gương mặt khả ái với khả năng chụp hình tốt, được nhiều đối tác cao cấp như Chanel ưu ái. Tôn Thiên còn được gọi là “tiểu Jun Ji Hyun” của Trung Quốc vì có nhiều nét giống đàn chị.

Ưu điểm của Tôn Thiên còn là việc sở hữu giọng nói của một “chú mèo con”, khiến cô gây được thiện cảm lớn, không bị gượng ép ở các cảnh phim sung ngọt. Vì thế, Tôn Thiên được rất nhiều đạo diễn ưu ái cho đóng phim ngôn tình.

Sina đánh giá Tôn Thiên đang có những bước phát triển vững chắc trong sự nghiệp, hứa hẹn sẽ trở thành cái tên nổi bật trong nhóm tiểu hoa đán sinh sau năm 1997, bên cạnh Triệu Lệ Tư, Điền Hi Vi, Ngu Thư Hân, Vương Sở Nhiên, Nhậm Mẫn...

Kim Lâm

Ryu Jun Yeol: Nam diễn viên “ngoại lệ” của xứ Hàn, từ tân binh “xấu lạ” đến bảo chứng phòng vé

Ryu Jun Yeol được xem là một trường hợp đặc biệt của làng giải trí Hàn khi vào nghề trẻ và không có vẻ ngoài tựa nam thần. Thế nhưng từ một diễn viên vô danh anh đã “lột xác” trở thành gương mặt nổi bật màn ảnh rộng xứ kim chi.

Nam diễn viên Ryu Jun Yeol sinh ngày 25 tháng 9 năm 1986. Ở tuổi 26, Ryu Jun Yeol mới bắt đầu sự nghiệp diễn xuất. “Tân binh” Ryu Jun Yeol lại không có ngoại hình, thậm chí bị cho là không hợp với ngành giải trí vốn chuộng vẻ đẹp hình thức như Hàn Quốc. Nhưng chỉ sau vài năm, Ryu Jun Yeol đã gây dựng chỗ đứng vững chắc. Ryu Jun Yeol chinh phục khán giả bằng diễn xuất và nét duyên lạ.

Anh chàng chính thức tham gia diễn xuất vào năm 2012 trong bộ phim mang tựa đề Nowhere. Nhưng



ĐIỆN ẢNH

mãi đến năm 2015 khi bộ phim Reply 1988 lên sóng tên tuổi của anh chàng mới được nhiều khán giả biết đến và quan tâm. Anh chàng gây ấn tượng bởi diễn xuất trẻ trung, tinh nghịch nhưng lại rất nội tâm. Chính điều đó, đã đưa Jun Yeol trở thành cái tên được đón nhận trong làng điện ảnh xứ Kim Chi. Nhờ bộ phim anh có lượng người hâm mộ đông đảo hơn và gọi thân thương anh với biệt danh “mặt cún”.

Reply 1988 chủ yếu xoay quanh cuộc sống thường ngày của những cô bé cậu bé trong một xóm nghèo vào những năm 80 ở Hàn Quốc, tuy câu chuyện không có những drama hay cao trào, nhưng sẽ động lại một ấn tượng cực kỳ sâu sắc đối với những ai đã từng là trẻ thơ.



Bộ phim này đã giúp ngôi sao chiến thắng hạng mục Nam diễn viên mới xuất sắc nhất tại Asia Artist Awards 2015. Đồng thời là Diễn viên mới xuất sắc nhất tại Baeksang Arts Awards 2017. Ryu Jun Yeol đã chứng minh được khả năng diễn xuất đa dạng, biến đổi linh hoạt trong từng vai diễn, kể cả vai phụ.

Sau đó anh có cơ hội thử sức trong loạt bom tấn: The King, A Taxi Driver, Believer... Đồng thời anh trở thành cái tên “bảo chứng phòng vé” với doanh thu cao đứng thứ 7 tại Hàn nhờ “The King”.

Thành công nối tiếp thành công, Ryu Jun Yeol đã lập hàng loạt kỷ lục tại phòng vé xứ kim chi với “A Taxi Driver”. Bộ phim này đạt doanh thu cao nhất 2017 với 90,13 triệu USD. Ryu Jun Yeol đã nhận được một đề cử Nam diễn viên mới xuất sắc nhất tại giải Rồng Xanh 2017.

A Taxi Driver của đạo diễn Hun Jang lật lại câu chuyện lịch sử xảy ra vào năm 1980 tại Hàn Quốc. Vai diễn của Jun Yeol trong bộ phim này là Gu Jae Sik - một sinh viên hiếm hoi biết nói tiếng Anh lúc bấy giờ. Gu Jae Sik đã giúp đỡ rất nhiều trong việc đưa tin về các cuộc ồ ào thời đó, diễn xuất của anh cũng được khen ngợi rất nhiều trong bộ phim này.

Đặc biệt hơn, “Believer” ra rạp đã đạt đến trên 3 triệu lượt người xem. Thậm chí đánh bại cả 2 bom tấn Hollywood là Deadpool 2 và Solo: A star wars story. Theo thống kê từ Hiệp hội Điện ảnh Hàn Quốc, “Believer” đã đạt trên 3 triệu lượt người xem chỉ trong vòng 12 ngày, được xem là phim ăn khách trong nửa năm 2018.

Trong “Believer”, Ryu Jun Yeol đảm nhận vai chính có nhiều đất diễn, nhân vật Rock, một trong những thành viên băng đảng buôn bán thuốc phiện. Rock có thân phận đặc biệt khi cùng cảnh sát Won Ho (do nam diễn viên kỳ cựu Cho Jin Woong đảm nhận) điều tra về tên trùm đứng sau tổ chức. Ngoài “Believer”, Ryu Jun Yeol còn xuất hiện trong hai tác phẩm khác là “Money” và “Hit and Run Unit”.

Thái độ làm việc chuyên nghiệp, thực lực của Ryu Jun Yeol được nhiều đạo diễn đánh giá cao. Sự nghiệp diễn xuất của anh phát triển nhanh chóng trong sự ngỡ ngàng của người hâm mộ.

Ryu Jun Yeol thực sự có năng lực diễn xuất và trong nhiều năm làm khuynh đảo màn ảnh rộng xứ Hàn. Tuy nhiên anh còn thiếu nhiều yếu tố từ: nhan sắc, thẩm mỹ, sự may mắn và cả visual để lọt top sao hạng A. Anh được mệnh danh và “ông vua” điện ảnh nhưng lại kém duyên hơn với phim truyền hình.

Có thể nói mảng điện ảnh là thành công đáng tự hào của Ryu Jun Yeol. Tuy nhiên để có độ nổi tiếng vươn rộng thì phải nhờ đến phim truyền hình, Ryu Jun Yeol không tham gia nhiều phim truyền hình. Điều này một phần nào đó khiến tên tuổi anh chưa thực sự bùng nổ.

Bên cạnh đó Ryu Jun Yeol sở hữu ngoại hình chưa thực sự nổi bật để kéo về một lượng fan đông đảo cho mình. Ngoại hình kén khán giả và kén cả kịch bản nên anh khó có thể đảm nhận vai chính trong những bộ phim ảnh ngôn tình lãng mạn. Ryu Jun Yeol thường xuyên xuất hiện trên nhiều tạp chí lớn nhỏ tại Hàn Quốc.

Có cơ hội được làm việc cùng nhau trong “Reply 1988” (Hồi ức 1988) nhưng Ryu Jun Yeol và Lee Hyeri khiến khán giả tiếc nuối khi không thể nên duyên trong phim. Trước khi công khai, Dispatch từng tung bằng chứng và nghi vấn hẹn hò của cả hai.

Trước khi chính thức công bố, những cử chỉ quan tâm ân cần, chăm sóc chu đáo của Jun Yeol dành cho Hyeri luôn khiến khán giả đặt niềm hy vọng lớn về tình cảm của họ. Dù trên sân khấu hay lúc bí mật hẹn hò ở bờ sông Hàn, người ta luôn nhìn thấy Jun Yeol dành cho bạn gái sự dịu dàng, trân trọng nhất có thể.

Sau đó vào tháng 3/2016, cặp đôi công khai hẹn hò khiến khán giả thích thú. Nếu như Ryu Jun Yeol là ông hoàng phòng vé thì Hyeri là nữ diễn viên tiềm năng của truyền hình Hàn Quốc.

Không ồn ào để fan ngợi ca, chuyện tình của Ryu Jun Yeol và Lee Hyeri vẫn khiến người khác phải ngưỡng mộ. Họ là một trong số ít những cặp đôi truyền cảm hứng tích cực về tình yêu giới showbiz. Anh luôn là người đứng sau ủng hộ sự nghiệp của bạn gái. Hyeri không chỉ tỏa sáng trên sân khấu mà còn được đánh giá là một trong số các nữ diễn viên thế hệ mới tiềm năng của truyền hình Hàn Quốc.

Mặc dù là một trong những cặp đôi nhận được nhiều sự chú ý của giới giải trí Hàn Quốc, thế nhưng cặp đôi không có nhiều tương tác trên mạng xã hội nhưng họ luôn bên cạnh, quan tâm nhau mỗi khi cần.

Cụ thể, khi được hỏi rằng liệu bạn trai có cổ vũ cô trong quá trình quay phim hay không, mỹ nhân “Reply 1988” đã ngại ngùng chia sẻ: “Anh ấy luôn bên cạnh cổ vũ tôi, khiến tôi cảm thấy vô cùng biết ơn. Anh ấy còn khen bộ phim hay và đây là kịch bản thú vị nhất mà tôi từng đóng. Nhờ có anh ấy cổ vũ nên tôi luôn tràn đầy nhiệt huyết trong suốt quá trình quay phim”. Sau nhiều năm yêu nhau, hẳn người fan của cặp đôi đều mong muốn họ sẽ có cái kết đẹp bằng đám cưới và về chung một nhà trong thời gian tới.

Được giới mê phim đón nhận rộng rãi từ Lời Hồi Đáp 1988, thế nhưng những vai diễn sau đó của Ryu Jun Yeol không hề một màu và vô cùng có chiều sâu. Anh chàng cũng có một cuộc tình đẹp như mơ mà nhiều người hâm mộ ao ước. Nhiều người hâm mộ hy vọng rằng Ryu Jun Yeol ngày càng thành công, tỏa sáng trong sự nghiệp.

Kim Lâm

RBW tiết lộ kế hoạch ra mắt một nhóm nhạc nam vào nửa cuối năm nay

Ngày 20/7, RBW tiết lộ kế hoạch sẽ ra mắt một nhóm nhạc nam vào nửa cuối năm nay. Công ty này đã tạo nên một nhóm 5 thực tập sinh với tên gọi tạm thời là RBW Trainee New ID, bao gồm thành viên chủ chốt Hiroto, cùng Hwang Jaemin, Kang Dae Hyun và Park Hyeong Geun, đều từng tham gia chương trình sống còn tại Hàn Quốc, Nhật Bản, Trung Quốc, và thành viên mới bổ sung Lee Yong Joon.



Nhóm thực tập sinh dự kiến sẽ trình diễn tại concert gia đình của công ty mang tên “Over the Rainbow”, được tổ chức tại Nhà hát Tokyo Garden, thủ đô Tokyo, Nhật Bản trong hai ngày 19-20/8.

An Chi



Bạch Bạch Hà: Nữ hoàng ảnh hậu của điện ảnh Hoa Ngữ, bị khán giả quay lưng vì ngoại tình

Bạch Bạch Hà tuy không thuộc tuýp sao nữ có nhan sắc, nhưng cô được mệnh danh là 'Nữ hoàng phòng vé', tên tuổi bảo chứng doanh thu bạc tỷ trên màn bạc Trung Quốc, thậm chí còn vượt mặt cả Phạm Băng Băng, Châu Tấn hay Lưu Diệc Phi.

Bạch Bạch Hà tên thật là Bạch Tuyết, sinh ngày 1/3/1984 tại Thanh Đảo, Trung Quốc. Năm 1990, Bạch Bạch Hà học tại trường tiểu học Thanh Đảo (đường Văn Đăng). Đến năm 12 tuổi (1996), bắt đầu theo học múa tại Trường Trung cấp trực thuộc Học viện Vũ đạo Bắc Kinh.

Năm 2000, đoàn làm phim điện ảnh Thời Khắc Hạnh Phúc của Trương Nghệ Mưu đến trường để tuyển diễn viên, dù không được chọn nhưng Bạch Bạch Hà đã để lại ấn tượng tốt cho Trương Nghệ Mưu với phần phát huy ngẫu hứng đầy thú vị.

Năm 2002, Bạch Bạch Hà thi đỗ vào Học viện Hí kịch Trung ương hệ chính quy Khoa Biểu diễn, Lớp Nhạc kịch, trở thành bạn học của Đường Yên, Vương Tử Văn từ đó bước vào con đường phim ảnh. Bạch Bạch Hà là nữ diễn viên nổi tiếng của làng giải trí Hoa ngữ, được ngưỡng mộ vì tài năng và đời sống riêng tư trong sạch.

Kể từ khi bước chân vào nghề diễn đến nay, Bạch Bạch Hà đã tham gia diễn xuất trong hàng loạt phim truyền hình, điện ảnh và tham gia chương trình truyền hình thực tế cũng như lồng tiếng phim. Cô được biết lần đầu tiên khi đảm nhận vai chính là trong bộ phim truyền hình T.uổi thanh xuân (2006), đây cũng là bộ phim đã se duyên cho Bạch Bạch Hà và Trần Vũ Phàm. Đồng thời, cũng trong năm đó sau khi tốt nghiệp cô đã tạm dừng công việc diễn xuất của mình để tập trung lo chăm sóc gia đình và sinh con.



Năm 2008, cô trở lại điện ảnh trong vai phụ Lôi Luy trong bộ phim truyền hình đề tài thanh xuân Thanh Xuân Của Tôi Ai Năm Giữ và thể hiện thành công ca khúc "Em Không Chỉ Là Đóa Hoa".

Cuối năm 2009, cô tham gia vào bộ phim truyền hình đề tài xã hội Người Tình Gian Dối. Cô trở lại điện ảnh trong năm 2011 trong bộ phim điện ảnh 33

Ngày thất tình; bộ phim đã gây được sự chú ý của công chúng cô trở nên nổi tiếng sau khi giành được đề cử Giải Kim Mã lần thứ 49 và giành được Giải Bách Hoa lần thứ 31 cho hạng mục Nữ diễn viên chính xuất sắc nhất.

Năm 2012, Bạch Bạch Hà được đề cử tranh giải Nữ diễn viên xuất sắc tại Liên hoan phim Bạch Ngọc Lan lần thứ 19 với bộ phim truyền hình Thăng trầm.

Từ năm 2013, cô tiếp tục đảm nhận các vai nữ chính trong bộ phim điện ảnh như: Hợp Đồng Chia Tay, Năm Năm Bị Đánh Cắp, Nhật Ký Chính Sửa Nhan Sắc, Cút Ngay! U Quân,... Với hai bộ phim Hợp Đồng Chia Tay và Năm Năm Bị Đánh Cắp đã trở thành bộ phim đạt được mức doanh thu lớn và giúp cho Bạch Bạch Hà trở thành "cô gái nhỏ của làng phim điện ảnh".

Cũng trong năm 2013, Bạch Bạch Hà "rinh" giải Nữ diễn viên xuất sắc Liên hoan phim quốc tế Thượng Hải lần thứ 16 với bộ phim Năm năm bị đánh cắp. Cô còn là gương mặt thường xuyên xuất hiện 19 lần trên trang bìa các tạp chí thời trang điều này khiến cho Bạch Bạch Hà trở thành "nhân vật trang bìa tạp chí của năm".

Năm 2014, cô nhận lời mời tham gia vào đóng trong bộ phim Nhật Ký Chính Sửa Nhan Sắc và Tróc Yêu Ký và là người lồng tiếng cho hai bộ phim hoạt hình "Cừu Vui Vẻ Và Sói Xám 6" và "Bí Kíp Luyện Rồng 2". Trong đó, bộ phim Tróc yêu ký sau khi được khởi chiếu vào năm 2015 đã trở thành bộ phim có doanh thu cao nhất trong ngày đầu tiên công chiếu và đã thu về được 1 tỷ nhân dân tệ sau 8 ngày công chiếu.

Không chỉ bộ phim "Tróc yêu ký", đồng thời trong thời điểm này, doanh thu của phim điện ảnh "Cút Ngay! U Quân" do Bạch Bạch Hà diễn chính tại các phòng vé ở Trung Quốc đại lục vượt ngưỡng 500 triệu, được đại diện Trung Quốc mang đi tranh giải OSCAR lần thứ 88 cho hạng mục Phim nước ngoài hay nhất. Do vậy, cô được coi là "Nữ hoàng" phòng vé Trung Quốc.

Tháng 6/2015, Bạch Bạch Hà thành lập văn phòng làm việc riêng, sau đó nhờ bộ phim Tróc Yêu Ký đoạt giải Nữ diễn viên xuất sắc Liên hoan phim Trường Xuân lần thứ 13.

Cùng năm, Bạch Bạch Hà đoạt giải Nữ diễn viên ưu tú tại Liên hoan phim Hoa Biểu lần thứ 16. Với bộ phim Cút đi, u quân, Bạch Bạch Hà đoạt giải Nữ diễn viên xuất sắc Liên hoan phim sinh viên Bắc Kinh lần thứ 23 và Nữ diễn viên xuất sắc Hiệp hội đạo diễn điện ảnh Trung quốc lần thứ 7.

Sau đó, Bạch Bạch Hà mang theo các tác phẩm của mình đến Mỹ tham dự Tuần lễ Phim điện ảnh Trung Quốc 2015 do Viện Phim Mỹ và Tổng cục Báo chí Xuất bản - Phát thanh - Truyền hình Quốc gia Trung Quốc phối hợp tổ chức, 2 phim "Tróc yêu ký" và "Cút ngay! U Quân" được bình chọn là 2 trong 5 kiệt tác điện ảnh Trung Quốc của năm.

Năm 2016, Bạch Bạch Hà vươn ra ảnh đàn quốc tế với bộ phim Anh hùng nổi lều và đoạt giải Nữ diễn viên xuất sắc Liên hoan phim điện ảnh Hoa ngữ quốc tế lần thứ 8 tại Australia.

Với ngoại hình xinh đẹp, khí chất thanh tao, phong cách giản dị, diễn xuất xuất thần đầy truyền cảm của Bạch Bạch Hà đã tạo lên cơn sốt không thể bỏ qua "phim Hoa ngữ Hay nhất buộc phải xem năm 2018". Cũng trong năm 2018, vượt mặt Dương Mịch, Châu Tấn và Triệu Vi, Bạch Bạch Hà là ngôi sao Hot nhất của điện ảnh Trung Hoa, dựa vào doanh thu nhất phiên trên bảng thống kê sao Hoa Ngữ.

Về đời sống cá nhân, Bạch Bạch Hà chính thức kết hôn cùng Trần Vũ Phàm khi mới 22 tuổi. Vào ngày 19/1/2008, cả hai chào đón con đầu lòng và đặt tên là Trần Thịnh Đồng. Cặp đôi đã có 11 năm chung sống hạnh phúc bên nhau và luôn là hình mẫu đẹp trong làng giải trí Hoa ngữ.



Nhưng đến tháng 4/2017, một phóng viên Trung Quốc tuyên bố Bạch Bạch Hà "bí mật hẹn hò" và "lả lơi" một người mẫu trẻ được xác định là Trương Ái Bằng ở Thái Lan. Vụ bê bối ngoại tình này khiến cho sự nghiệp Bạch Bạch Hà sa sút, bị công chúng quay lưng.

Trước vô số những lời chỉ trích ngoại tình, Bạch Bạch Hà khẳng định mối quan hệ của hai vợ chồng cô đã thực sự chấm dứt từ 2015, tuy nhiên vì con trai đang ở tuổi nhạy cảm, họ quyết định giấu kín thông tin.

Cuộc hôn nhân đổ vỡ khiến cho Trần Vũ Phàm sụp sập rất nhiều. Hậu ly hôn, đến tháng 5/2017, Trần Vũ Phàm bị tung video say rượu và đung xe giữa đêm. Cuối năm 2018, Trần Vũ Phàm và một cô gái họ Hà, được cho bạn gái của anh đã bị bắt vì tội tàng trữ và sử dụng ma túy.

Có thông tin cho biết Trần Vũ Phàm và cô gái này đã ở bên nhau từ năm 2011 và cô gái họ Hà này (khi đó mới 18 tuổi) chính là kẻ thứ 3 đã chen chân vào cuộc hôn nhân giữa Trần Vũ Phàm và Bạch Bạch Hà. Sau cùng, trong bê bối của cặp đôi này, nhiều người vẫn không khỏi thắc mắc, ai mới là người "cầm sừng" ai?

Quỳnh Quỳnh



PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

Thói quen khiến da mụn thêm thâm sạm, không đều màu

Hiểu sai về làn da cùng các thói quen xấu trong sinh hoạt, chăm sóc da không đúng cách khiến da mụn ngày càng thâm sạm, không đều màu và kém sức sống.

Mụn không chỉ có ở tuổi dậy thì. Nhiều người trưởng thành vẫn gặp tình trạng này dù dưỡng da rất kỹ với quy trình lên đến chục bước, thậm chí tốn nhiều tiền cho việc chăm sóc da bằng máy móc hiện đại.

Nguyên nhân có thể nằm ở những thói quen không tốt trong sinh hoạt, đồng thời quy trình chăm sóc da chưa đúng cách khiến hàng rào bảo vệ da bị suy yếu. Từ đó, mụn dễ dàng xuất hiện, kéo theo sau là những vết thâm mụn xấu xí, làn da không đều màu, kém sắc.

Thói quen xấu trong sinh hoạt

Theo *Healthline*, những tác nhân bên ngoài như khói bụi ô nhiễm, chất độc hại, khí hậu khắc nghiệt, nhiệt độ quá nóng hoặc quá lạnh, tia UV... tiềm ẩn nhiều nguy hại cho hàng rào bảo vệ da.

Đồng thời, các thói quen xấu như sinh hoạt thiếu điều độ, hút thuốc lá, dùng bia rượu thường xuyên, chế độ ăn uống thiếu khoa học, cũng có thể khiến hàng rào bảo vệ tự nhiên của da bị phá vỡ, tạo lỗ hổng trên hàng rào bảo vệ, gây trạng thái mất cân bằng. Khi đó, vi khuẩn dễ dàng xâm nhập, gây ra các vấn đề liên quan đến mụn, kéo theo sắc tố da bị thay đổi, da không đều màu.



Lười vận động cũng là thói quen xấu ảnh hưởng xấu tới làn da, làm cản trở quá trình lưu thông mạch máu, phá hủy kết cấu collagen, khiến da xỉn màu, kém sắc và nhanh lão hóa.

Ngoài ra, căng thẳng liên tục trong một thời gian dài sẽ gây suy giảm hoạt động của tuyến thượng thận, giảm sinh cortisol, dẫn đến mất cân bằng nội tiết tố. Hàng rào bảo vệ da dần suy yếu, mất cân bằng lượng lipid và axit, từ đó gây ra các tình trạng sạm, xỉn màu, mất độ ẩm, giảm sức đề kháng...

Vệ sinh da kém

Hầu hết, mọi người có thói quen chỉ sử dụng tẩy trang khi trang điểm. Tuy nhiên, bạn phải tẩy trang ngay cả khi chỉ dùng kem chống nắng. *Viện Da liễu Hoa Kỳ (AAD)* chỉ ra rằng bụi bẩn hoặc các thành phần có trong mỹ phẩm, kem chống nắng nếu không được làm sạch đúng cách, lâu ngày

sẽ làm hại các lớp biểu bì, làm tăng khả năng kích ứng, kích thích tạo ra sắc tố, da xỉn màu, kém sắc.

Ngoài ra, thói quen không tẩy da chết cũng có thể dẫn đến tình trạng trên. Không những vậy, khi lớp da cũ không được loại bỏ sẽ gây khó khăn cho quá trình tái tạo tế bào và kích thích sản sinh collagen, khiến các vết thâm mụn kéo dài dai dẳng.

Tuy nhiên, thói quen làm sạch thái quá như chà sát, rửa mặt, tẩy tế bào chết quá nhiều lần cũng có thể gây tổn thương da. Bên cạnh đó, nhiều loại sữa rửa mặt có chất tẩy rửa mạnh, khiến lớp da bên ngoài bị bào mòn. Ngay sau khi sử dụng, da có thể trắng sáng, nhưng về lâu dài, da sẽ dần đen sạm.

Không sử dụng kem chống nắng

Thói quen không sử dụng kem chống nắng, để da tiếp xúc với ánh nắng trong nhiều giờ liên tục sẽ khiến các tế bào hắc sắc tố tăng cường sản sinh melanin (chất chống nắng tự nhiên của cơ thể).

Melanin được vận chuyển lên lớp trên cùng của da tạo nên hiện tượng đốm nâu, sạm màu, da sạm, tình trạng nặng hơn, da có thể bị cháy, theo *AAD*. Ngoài ra, tiếp xúc với ánh nắng trực tiếp cũng khiến các vết thâm do mụn có xu hướng đậm màu hơn, mất nhiều thời gian mờ đi.

Vì vậy, để bảo vệ da dưới tác động của tia cực tím, nàng da mụn cần sử dụng kem chống nắng hàng ngày, lựa chọn sản phẩm có dạng bào chế và thành phần phù hợp, không gây mụn, an toàn cho da, thoa nhắc lại sau mỗi 2-3 giờ.

Điều trị mụn, thâm theo cảm tính

AAD cũng chỉ ra rằng mọi người thường kiểm soát mụn trứng cá hay thâm mụn, sạm da bằng cách làm theo các mẹo chăm sóc da hoặc sử dụng phương pháp điều trị mà họ cho là đúng. Tuy nhiên, điều này có thể khiến tình trạng da không được cải thiện, thậm chí xấu đi nếu không hiểu đúng về làn da của mình.

Theo đó, các vết thâm sẽ xuất hiện khi mụn trứng cá không được điều trị kịp thời khiến mụn tái đi tái lại, bị viêm hóa, chai cứng. Tuy nhiên, việc không hiểu đúng về tình trạng da nhưng lại nôn nóng muốn loại bỏ mụn và thâm sạm khiến nhiều người lựa chọn sai sản phẩm chăm sóc, việc điều trị mụn, thâm không được hiệu quả.

Bên cạnh đó, khi tự điều trị mụn, thói quen nặn mụn là sai lầm mà nhiều người mắc phải nhất. Hành động này vô tình khiến da mụn thêm tổn thương, có khả năng đẩy tế bào chết, vi khuẩn vào sâu bên trong, tình trạng mụn ngày càng lan rộng và để lại vết thâm xấu xí.

Ngoài ra, các vết thâm, sạm sẽ biến mất nhanh hơn nếu dùng các sản phẩm có thành phần làm sáng da. Tuy nhiên, lo ngại việc da có mụn bị kích ứng với mỹ phẩm, nhiều người hạn chế việc sử dụng đồng thời các sản phẩm chăm sóc, điều này khiến việc trị thâm tốn nhiều thời gian hơn.

Vì vậy, nếu không có kiến thức chăm sóc da vững vàng thì việc tìm kiếm lời khuyên từ chuyên gia là rất quan trọng, giúp ngăn chặn sự phát triển của mụn và những hậu quả về sau.

Nếu e ngại việc đến bệnh viện, bạn có thể tìm đến các địa điểm soi da miễn phí, được trang bị

máy móc, thiết bị hiện đại cùng các chuyên gia tư vấn chuyên sâu, từ đó đưa ra phương pháp chăm sóc và các sản phẩm phù hợp. ■

Tại sao chụp ảnh selfie lại có lợi cho sức khỏe?

Các nhà nghiên cứu đã phát hiện ra selfie có thể giúp bạn có một sức khỏe tốt về tinh thần lẫn thể chất.

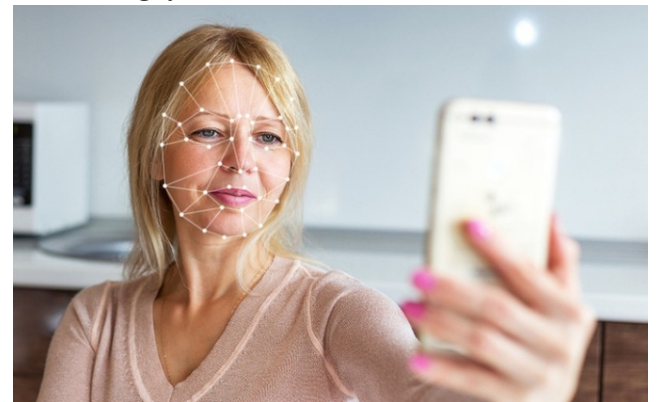
Phát hiện bệnh lý

Việc chụp ảnh chân dung có thể giúp các chuyên gia y tế xác định được các bệnh tiềm ẩn trong bạn. Theo nghiên cứu mới đây, trí tuệ nhân tạo nhận diện và phát hiện ra một số đặc điểm khác lạ trên khuôn mặt của con người.

Tuy nhiên, nghiên cứu này vẫn đang được tiến hành ở giai đoạn đầu. Các nhà khoa học tin rằng sử dụng hình ảnh selfie để phát hiện bệnh lý sẽ là một công cụ hỗ trợ hiệu quả, tiện lợi trong tương lai.

Cải thiện tâm trạng

Một khảo sát đã công bố rằng hầu hết người tham gia chụp ảnh luôn tươi cười, sở hữu khuôn mặt truyền năng lượng tích cực cho người khác, cho dù nó cười đó có thể là khuôn mẫu hay giả tạo. Tuy nhiên, chính nhờ nó mà bạn có thể cảm thấy thoải mái hơn trước những áp lực trong cuộc sống. Hơn thế nữa, nó còn là động lực giúp bạn vui vẻ hơn mỗi ngày.



Phản ánh tình trạng của bản thân

Ảnh tự chụp hàng ngày có thể là một cách ghi lại sự phát triển của mỗi người qua từng năm tháng. Chẳng hạn trường hợp một người đàn ông trải qua bệnh trầm cảm đã ghi lại những hình ảnh của mình từ thời điểm khởi phát bệnh. Và nó đã giúp anh thấy được hành trình bản thân đã cố gắng và thay đổi như thế nào.

Tự tin hơn

Một chuyên gia đã đưa ra lời khuyên rằng mọi người nên thường xuyên selfie. Những người thích chụp ảnh tự sướng thường được mọi người xung quanh yêu quý, gắn kết hơn so với người không có thói quen này. Đồng thời, nó còn đem lại lợi ích về khả năng tự hình thành sự tự tin nhất định trong mỗi người. Hiện nay, rất nhiều người không chỉ ghi lại hình ảnh cá nhân mà họ còn lưu giữ những khoảnh khắc về thế giới xung quanh. Hành động này giúp mọi người có cơ hội lưu giữ những kỷ niệm bên người thân mãi mãi. ■



Hormone Oxytocin có thể giúp giảm căng thẳng, lo lắng trước đám đông

Mới đây, trong một thử nghiệm, các nhà khoa học còn phát hiện ra oxytocin còn giúp giảm căng thẳng, đặc biệt là với người có các hoạt động trước đám đông.

Vai trò của oxytocin

Oxytocin là một loại hormone được sản xuất trong não người và các động vật khác, đặc biệt là ở vùng dưới đồi. Oxytocin có vai trò quan trọng trong việc chi phối não bộ trước những vấn đề có liên quan đến tình yêu và tình dục. Chính vì thế oxytocin còn được gán cho một cái tên rất mỹ miều, rất đáng yêu là “hormone tình yêu”.

Hormone này còn là chất xúc tác giúp kết nối mối quan hệ giữa con người với con người. Đồng thời nó còn đem lại một số lợi ích nhất định cho sức khỏe, như: Giảm stress, tăng cường trí nhớ và giảm đau hiệu quả.

Oxytocin thường được giải phóng khi quan hệ tình dục hoặc thực hiện các cử chỉ thân mật khác như ôm, hôn, nắm tay của các cặp đôi. Đối với nữ giới, oxytocin tham gia vào quá trình sinh sản, giúp kích thích con chuyển dạ và tăng tiết sữa trong thời kỳ cho con bú. Đối với nam giới, oxytocin có khả năng giúp cho tinh trùng di chuyển dễ dàng hơn.

Oxytocin có thể giúp giảm căng thẳng

Trong những năm gần đây, một số nhà khoa học thần kinh đã nghiên cứu những lợi ích tiềm năng của oxytocin được sử dụng để giảm lo lắng và căng thẳng tâm lý xã hội, cũng như hỗ trợ các quá trình nhận thức. Mặc dù một số nghiên cứu đã đạt được những kết quả thú vị, nhưng tiềm năng về hiệu quả điều trị của oxytocin vẫn chưa được xác định rõ ràng.



Ảnh minh họa

Các nhà nghiên cứu tại Đại học São Paulo (Brasil) mới đây đã thực hiện một nghiên cứu đặc biệt xem xét liệu việc sử dụng oxytocin cho các ca sĩ chuyên nghiệp trước khi biểu diễn trước công chúng có làm giảm sự lo lắng của họ và cải thiện cảm giác lo lắng sau đó hay không. Phát hiện này, được công bố trên tạp chí *Frontiers in Neuroscience*, đã cung cấp cái nhìn mới rất thú vị về tác động có thể có của oxytocin đối với con người cảm nhận và nhận thức về bản thân như thế

nào.

Trong bài viết đăng trên báo, các nhà nghiên cứu cho biết: “Mục tiêu của nghiên cứu này là đánh giá tác động của một liều duy nhất 24UI oxytocin tiêm tại mũi đối với các ca sĩ chuyên nghiệp ca hát trước đám đông. Các ca sĩ sẽ tự đánh giá hiệu suất và tâm trạng của họ. Từ nghiên cứu này sẽ xem xét rằng oxytocin có hiệu quả tiềm năng trong điều trị đối với lo lắng, quá trình nhận thức và giảm căng thẳng tâm lý xã hội hay không”.

Trưởng nhóm nghiên cứu, TS. Flávia de Lima Osório và các đồng nghiệp của cô đã thực hiện thử nghiệm trên 54 nam ca sĩ chuyên nghiệp ở Brasil. Những ca sĩ này được yêu cầu biểu diễn trước đám đông trong một môi trường giống với những khán giả họ thường biểu diễn. Trước và sau khi họ biểu diễn, mỗi người tham gia được yêu cầu hoàn thành hai bảng câu hỏi, một bảng đánh giá tâm trạng của họ và bảng còn lại là nhận thức của họ về bản thân và họ đã làm như thế nào.

Trước khi thực hiện, một nửa số ca sĩ tham gia nghiên cứu được tiêm một liều oxytocin qua đường mũi, trong khi nửa còn lại được điều trị bằng giả dược. Kết quả, các nhà nghiên cứu đã nhận thấy một số khác biệt trong cách những người nhận oxytocin cảm thấy họ đã biểu diễn tốt hơn.

Về cơ bản, những phát hiện do nhóm các nhà nghiên cứu này thu thập được cho thấy oxytocin có thể làm cho các ca sĩ chuyên nghiệp hoặc những người biểu diễn khác cảm thấy tự tin hơn vào màn trình diễn của họ. Tức là cảm thấy rằng họ biểu diễn tốt hơn và khán giả thích buổi biểu diễn hơn.

Tuy nhiên, trong nghiên cứu, việc sử dụng oxytocin dường như đã không có bất kỳ ảnh hưởng nào đến sự lo lắng khi biểu diễn của các ca sĩ chuyên nghiệp, cho thấy rằng nó có thể không ảnh hưởng trực tiếp đến mức độ căng thẳng sinh lý.

Các nhà nghiên cứu kết luận: “Oxytocin có thể giảm thiểu căng thẳng xã hội, đặc biệt là trong các buổi biểu diễn”.

Phát hiện này mang tính chất khám phá và cần có thêm nhiều nghiên cứu trong tương lai để có thể xác định thật rõ ràng việc sử dụng oxytocin thật sự có liên quan đối với các nhạc sĩ, đặc biệt là những người thường xuyên bị tác động của những suy nghĩ tiêu cực và tâm trạng rất lo lắng khi biểu diễn trước công chúng. ■

Tác hại của cô đơn

Cô đơn đẩy sự lão hóa sinh học nhanh hơn hút thuốc, thói quen ăn uống xấu hay căng thẳng.

Cô đơn là gì? Tiến sĩ khoa học thần kinh Stephanie Cacioppo của ĐH Chicago (Mỹ) giải thích, đó là sự khác biệt giữa những gì bạn có và những gì bạn muốn từ các mối quan hệ của mình.

Theo một nghiên cứu đăng trên tạp chí *Lão khoa của Mỹ*, so với một người cùng tuổi có một tâm hồn hạnh phúc, người cô đơn trông già hơn 1,65 tuổi.

Một nhóm nhà khoa học đến từ Hong Kong và Mỹ đã đo tình trạng tuổi sinh học của khoảng 12.000 người bằng cách sử dụng mô hình thống kê “đồng hồ lão hóa”. Nghiên cứu xem xét các vấn đề sức khỏe tâm thần bao gồm trầm cảm, khó ngủ, cô đơn, không hạnh phúc và cảm giác kỳ vọng thấp. Ngoài ra, nghiên cứu cũng phân tích địa vị xã hội, tình trạng hôn nhân và nơi cư trú của đối tượng.

Kết quả nghiên cứu cho thấy 4 lý do lớn nhất để rút ngắn tuổi sinh học là “cô đơn”, “hút thuốc”, “hôn nhân” và “vấn đề về giấc ngủ”.

Các nghiên cứu cho thấy những đối tượng có mức độ cô đơn cao, xuất hiện *cystatin C* (một chất ức chế protease, có liên quan chặt chẽ đến bệnh thận) rõ ràng hơn trong cơ thể, cho thấy những tác động tâm lý của sự cô đơn tới thể chất.

Ngoài ảnh hưởng đến tuổi sinh học, nghiên cứu đăng trên tạp chí *Diabetologia* còn khẳng định cảm xúc cô đơn sẽ ảnh hưởng đến việc tiết cortisol, từ đó dẫn đến thay đổi hệ thống tim mạch của cơ thể và làm tăng nguy cơ mắc bệnh tiểu đường.

Nhóm nghiên cứu chỉ ra trong kết quả thống kê, những đối tượng thường xuyên cảm thấy cô đơn có nguy cơ mắc bệnh tiểu đường cao gấp đôi so với những người khỏe mạnh. Họ cũng dễ bị ảnh hưởng nhiều hơn bởi các biến số như tuổi tác, giới tính và hôn nhân.

Tác giả nghiên cứu, Roger E. Henriksen, cho biết sự cô đơn kích thích phản ứng căng thẳng của cơ thể, có thể dẫn đến những thay đổi trong hệ thống tim mạch cũng như nồng độ cortisol tăng cao. Cortisol, còn được gọi là “hormone căng thẳng”, có thể dẫn đến ăn quá nhiều, gây tăng lượng carbohydrate trong cơ thể và làm tăng khả năng kháng insulin.

Nên làm gì để không cô đơn?

Henriksen tin rằng mọi người có xu hướng bỏ qua tầm quan trọng của sức khỏe tinh thần vì công việc, gia đình... Kể từ sau đại dịch Covid-19, việc thực hiện các chính sách giãn cách xã hội đã khiến công chúng ngày càng chú ý đến những rủi ro phụ do cô đơn gây ra, chẳng hạn như khó ngủ, trầm cảm hay tiểu đường. Ông kêu gọi công chúng tăng cường sức khỏe tinh thần hàng ngày, bao gồm ngủ đủ giấc, ra ngoài trời, tập thể dục thường xuyên, ăn uống lành mạnh, kết nối với gia đình và bạn bè, thực hành chánh niệm và lòng biết ơn.

Theo các chuyên gia, đừng phủ nhận cảm xúc của mình. Hãy giải thích cho chính bạn, ai cũng có lúc rơi vào tâm trạng như vậy. Thay vì chối bỏ nó, nên thừa nhận và tìm hướng đối phó.

Các chuyên gia khuyên bạn, khi cô đơn, hãy nhớ về những điều đẹp đẽ từng khiến bạn mỉm cười và biết ơn. Nên tham gia các hoạt động tình nguyện để có được cảm giác tích cực hơn. Hãy dành nhiều thời gian hơn cho những người xung quanh, tham gia các hoạt động xã hội.

Ngoài ra, chìa khóa là hãy sống chậm lại một chút và tập trung vào điều gì đó bạn thực sự yêu thích hoặc điều gì đó bạn luôn muốn làm nhưng chưa bao giờ làm. Sống thật với chính mình giúp bạn vượt qua những phút cô đơn nhất. ■



PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

Tẩy da chết cho da khô có giúp da mịn màng hơn không?

Tẩy da chết cho da khô đúng cách sẽ giúp da loại bỏ những lớp sừng bong tróc. Tuy nhiên, nếu lạm dụng tẩy da chết quá nhiều sẽ khiến da khô hơn, thậm chí làm hại da...

Da khô được đặc trưng bởi tình trạng thô ráp, nứt nẻ, bong tróc. Tẩy da chết là bước loại bỏ các lớp sừng bên ngoài của da, bao gồm các tế bào da chết. Thực hiện tẩy da chết đúng cách sẽ mang lại nhiều lợi ích cho làn da như:

- Tẩy da chết làm thông thoáng lỗ chân lông. Nếu bỏ qua bước tẩy tế bào chết, bụi bẩn, dầu thừa có thể tích tụ làm tắc lỗ chân lông, dẫn đến gây mụn. Đặc biệt đối với da khô, tẩy da chết giúp loại bỏ lớp sừng khô bong tróc, giúp da hấp thụ các dưỡng chất từ serum, kem dưỡng tốt hơn.

- Da khô rất dễ dẫn tới các vấn đề về lão hoá như xuất hiện các nếp nhăn hay nám da. Nếu làn da được củng cố lớp bảo vệ bên ngoài, da sẽ được chắc khỏe hơn nhờ tẩy tế bào chết đúng cách.

- Loại bỏ lớp vảy giúp bề mặt da mịn, giúp làn da sáng hơn và đều màu.

2. Da khô nên tẩy da chết bằng phương pháp nào?

Có hai phương pháp tẩy da chết là tẩy da chết hóa học và tẩy da chết vật lý. Tuy nhiên, đối với da khô, bạn nên lựa chọn tẩy da chết hóa học. Quá trình tẩy da chết vật lý có tác động mạnh lên da sẽ khiến da khô hơn, thậm chí tổn thương da.

Theo đó, thành phần alpha hydroxy acid (AHA) được khuyến nghị cho da bị tổn thương, da bình thường và da khô, giúp lấy đi tế bào chết trên bề mặt da, đồng thời đảm bảo giữ được độ ẩm nhiều cho da khô. Các loại AHA phổ biến nhất bao gồm glycolic acid và lactic acid. Các sản phẩm chứa glycolic acid và lactic acid có hiệu quả nhất thường ở nồng độ từ 5% đến 10%. Cụ thể như sau:

2.1 Glycolic acid

Glycolic acid sẽ giúp loại bỏ các tế bào chết trên bề mặt da và kích thích tăng sinh sản xuất tế bào da khỏe mạnh. Nhờ kích thích phân tử nhỏ, glycolic acid có thể dễ dàng xâm nhập qua các lớp da trên cùng và giúp làn da trông khỏe mạnh hơn.

Những người có làn da khô sau khi sử dụng glycolic acid sẽ cảm nhận được khả năng hydrat hóa trên da. Da không bị khô mà vẫn giữ được độ ẩm tự nhiên sau khi tẩy tế bào chết.

Lưu ý khi sử dụng glycolic acid, bạn cần điều chỉnh và cân bằng độ pH cho da. Nên lựa chọn sản phẩm có nồng độ thấp từ 8% đến 15%, tùy thuộc vào vị trí mà bạn muốn tẩy tế bào chết.

2.2 Lactic acid

Lactic acid có kích thước phân tử lớn hơn so với glycolic acid nên làm giảm khả năng thâm nhập vào các lớp trên cùng của da. Lactic acid ở nồng độ 2% có khả năng hydrat hóa. Từ 5% trở lên, lactic acid hoạt động như một chất tẩy da chết. Ở các sản phẩm tẩy tế bào chết lactic acid thường có

nồng độ 5% đến 10%.

3. Lưu ý tẩy da chết cho da khô đúng cách

Để đảm bảo da khô không bị thô ráp hay kích ứng sau khi tẩy da chết, bạn cần lưu ý một số điều như sau:

- Không tẩy da chết cho da khô nhiều hơn 2 lần mỗi tuần.

- Luôn thoa kem dưỡng ẩm sau khi tẩy da chết để cân bằng độ ẩm cho da.

- Sử dụng kem chống nắng có chỉ số SPF từ 30 trở lên vào ban ngày, bởi sau khi tẩy da chết, da sẽ trở nên nhạy cảm hơn với ánh nắng mặt trời.

Ngoài ra, những người bị bệnh vẩy nến, mụn trứng cá hoặc các vấn đề da nghiêm trọng khác nên tham khảo ý kiến bác sĩ da liễu trước khi tẩy da chết để không làm hại da. ■

Năm thói quen tập luyện giúp cơ bắp chậm lão hóa

Điều quan trọng khi già đi chính là bạn cần phải lưu ý đến việc duy trì hoạt động. Lý do cho điều này là cơ thể của bạn bắt đầu thay đổi, cho dù bạn muốn hay không.

Bạn bắt đầu giảm khối lượng cơ bắp và sự trao đổi chất giảm, điều này khiến bạn khó giữ dáng. Đó là lý do tại sao bạn nên tuân theo 5 thói quen tập thể dục dưới đây nhằm làm chậm quá trình lão hóa cơ, duy trì tuổi trẻ lâu hơn:

Tiếp tục nâng tạ nặng

Bạn sẽ mất từ 3% đến 5% khối lượng cơ nạc mỗi thập kỷ sau khi bước sang tuổi 30, vì vậy, bạn phải làm mọi cách để duy trì và xây dựng nó. Theo Viện Quốc gia về Lão hóa, tăng cường sức mạnh của cơ bắp bằng cách tập thể dục có thể giúp bạn duy trì sự vận động và duy trì sự độc lập khi có tuổi.

Tuy nhiên, người lớn tuổi thường mắc sai lầm phổ biến là chỉ tập trung vào việc nâng mức tạ nhẹ hơn. Mặc dù có những lợi ích khi nâng tạ nhẹ hơn, như cải thiện sức bền, nhưng bạn cần hoạt động mạnh mẽ để có thể xây dựng và duy trì cơ bắp của mình. Do đó, bạn nên chọn một mức tạ có tác động tới các vùng vận động, thay vì chỉ chọn mức tạ nhẹ.



Tập tác động lên mọi nhóm cơ

Để tối đa hóa việc tăng cơ của bạn, điều quan trọng là bạn phải nâng tạ ở các phạm vi tác động cơ khác nhau. Lý do là các cơ phản ứng với

các lần tập khác nhau, do đó bạn phải tập tác động lên mọi nhóm cơ để có thể gặt hái được kết quả tốt nhất. Đừng chỉ tập tập trung vào một số nhóm cơ nhất định.

Các chuyên gia sức khỏe khuyên rằng khi bắt đầu tập luyện, bạn nên thực hiện từ 6 đến 8 lần trong các bài tập chính, sau đó chuyển sang 8 đến 12 lần với các động tác khác. Kết thúc với 12 đến 15 lần lặp lại hoặc nhiều hơn những bài tập nhẹ vào cuối buổi tập.

Luân phiên các bài tập theo định kỳ

Sự đa dạng là gia vị của cuộc sống, và câu nói này cũng đúng cả khi nói đến chế độ tập luyện của bạn. Hãy luân phiên các bài tập khác nhau sau mỗi 8 đến 12 tuần để thử thách cơ thể. Điều này sẽ cung cấp cho cơ của bạn sự kích thích mới để hình thành nên các sợi cơ.

Bạn có thể thực hiện các bài tập tương tự và thay đổi cách bạn thực hiện chúng. Ví dụ: bạn có thể chuyển từ máy ép ghế phẳng sang máy ép ghế nghiêng hoặc sử dụng dây cáp để thực hiện các động tác tay thay vì dùng tạ.

Kết hợp các bài tập luyện sức mạnh và plyometrics (bài tập dùng tốc độ và lực của những động tác khác nhau để tăng cường sức mạnh cơ bắp)

Khi bạn già đi, bạn sẽ không chỉ mất đi khối lượng cơ nạc mà còn cả sức mạnh và tốc độ. Nếu bạn chỉ tập luyện sức mạnh, các chuyên gia sức khỏe khuyên bạn nên kết hợp cả các bài tập sức mạnh và plyometric khi bắt đầu tập luyện.

Đó là một cách tuyệt vời để khởi động và kích thích hệ thống thần kinh nhằm giúp bạn thu nạp nhiều sợi cơ hơn.

Dưới đây là hai ví dụ về các bài tập về sức mạnh và plyometric mà bạn có thể làm:

Đập bóng: Với khoảng cách hai chân của bạn rộng bằng vai, nắm lấy một quả bóng tập jumbo. Nâng cao qua đầu, sau đó đổ bóng xuống sàn đồng thời gập cơ bụng thật mạnh khi bạn kết thúc. Ngồi xổm với tư thế thẳng lưng để nhặt bóng lên trước khi thực hiện một động tác khác. Hoàn thành từ 8 đến 10 set tập.

Jump Squats: Bắt đầu Jump Squats của bạn bằng cách đặt hai chân của bạn cách nhau một khoảng rộng bằng hông. Giữ chặt cơ thể, đồng thời hất cánh tay và hông ra sau. Vung tay về phía trước và nhảy lên cao nhất có thể. Tiếp đất nhẹ nhàng thành một nửa ngồi xổm trước khi nhảy trở lại. Hoàn thành từ 8 đến 10 set tập.

Tập các bài tập HIIT (phương thức tập luyện ở cường độ cao ngắt quãng)

Một trong những thói quen tập thể dục tốt nhất khác để làm chậm quá trình lão hóa cơ và cải thiện thể lực là kết hợp tập luyện ngắt quãng cường độ cao (HIIT) vào chương trình tập luyện của bạn. Các bài tập HIIT mang lại nhiều lợi ích, chẳng hạn như cải thiện tim mạch, sức khỏe tim mạch và tăng cơ.

Hãy thực hiện ít nhất một buổi HIIT mỗi tuần để cải thiện thể lực và cơ bắp cho cơ thể của bạn. ■

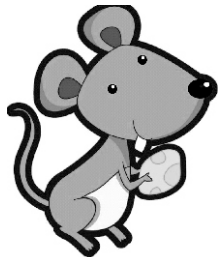
TỬ VI HẰNG TUẦN



Tử vi tuần mới của 12 con giáp từ 31/7 đến 6/8/2023

Một số dự đoán, luận giải về chuyện công việc, tài chính, tình cảm và các mối quan hệ trong cuộc sống của 12 con giáp trong tuần mới.

1. Tuổi Tý



Người tuổi Tý có thể sẽ phải trải qua những nỗi buồn về tình cảm. Bản mệnh cảm thấy mệt mỏi khi mà đối phương không chịu hiểu cho mình những chuyện bạn nghĩ ai cũng có thể hiểu được.

Bù lại thì trong tuần này chuyện công việc và tiền bạc của con giáp này đều khá suôn sẻ. Thời điểm đầu tuần là lúc mà tuổi Tý tạo được ấn tượng tốt đối với cấp trên. Bạn có thể được Chính Án nâng đỡ lên vị trí cao hơn.

Song Thiên Quan tiểu nhân vẫn có thể gây ra 1 số sự cố nhỏ nhỏ, khiến cho con giáp này luống cuống chân tay. Cũng may Tử Vi cát tinh vẫn luôn theo sát nên bản mệnh sau phút bối rối cũng tìm được phương án giải quyết vấn đề hợp lý.

Tiền bạc trong tuần chủ yếu phải chờ tới cuối tuần mới thực sự vượng. Cả Chính Tài và Thiên Tài cùng xuất hiện nên con giáp này có thể sẽ có nhiều nguồn thu nhập cùng tăng tiến, nhưng đồng nghĩa với việc cuối tuần bạn chẳng được thanh thoi mấy đâu.

Giáp Tý (Kim): Công việc suôn sẻ. Bính Tý (Thủy): Đầu tuần mọi sự hanh thông. Mậu Tý (Hỏa): Tình cảm rạn nứt. Canh Tý (Thổ): Tiểu nhân gây rối. Nhâm Tý (Mộc): Tài lộc vượng phát.



2. Tuổi Sửu

Người tuổi Sửu hung vận khá lớn, vì thế có thể gặp phải những chuyện ngoài ý muốn. Tài lộc trong tuần khá vượng nhưng bản mệnh vẫn dễ mất mát tiền của do bị

Kiếp Tài ngáng trở.

Đại Hao hung tinh luôn rình rập nên thời điểm này bản mệnh sẽ phải chi ra 1 số tiền cho những chuyện không đáng. Nhưng tuổi Sửu đừng quá lo lắng bởi Thực Thân đang ở bên, sẽ giúp bạn từng bước giải quyết những vấn đề về tài chính.

Công việc của con giáp này đang đứng trước nhiều thử thách mà phần bại nhiều hơn phần thắng. Thương Quan cho thấy bản mệnh mãi mê với việc kiếm tiền mà xao lãng công việc mình cần phải làm, dễ ảnh hưởng đến chất lượng và tiến độ của công việc.

Trong chuyện tình cảm, những chú Trâu có phần chậm chạp, chẳng chịu thay đổi suy nghĩ của mình, giữ thành kiến quá lâu về 1 vấn đề dù rõ ràng thực tế đã chứng minh những điều ngược lại. Suy nghĩ này có thể khiến cho bản mệnh phải tiếp tục chịu cảnh cô đơn.

Át Sửu (Kim): Tiểu nhân quấy phá. Đinh Sửu (Thủy): Đầu tuần tài lộc vượng. Kỷ Sửu (Hỏa): Tình cảm không thành. Tân Sửu (Thổ): Cần nghỉ ngơi hơn. Quý Sửu (Mộc): Đề phòng mất tiền hao của.



3. Tuổi Dần

Tuổi Dần cần phải quan tâm nhiều hơn đến người bên cạnh mình. Đường tình duyên của bản mệnh không được sáng cho lắm, dễ gặp phải những chuyện không mong muốn, tình cảm đôi lưá theo thời gian mà trở nên phai nhạt.

Tiền bạc trong tuần không có nhiều. Tiểu Hao hung tinh luôn tìm cách để “rút ruột” bản mệnh. Dù chỉ là vài khoản nhỏ nhưng cứ thế cộng lại mỗi ngày sẽ thành khoản lớn, có thể khiến cho bạn đánh mất khoản tiền mình định tiết kiệm.

Về công việc thì đầu tuần tuổi Dần đang để cái tôi của mình quá lớn. Tỷ Kiên thôi thúc khiến cho con giáp này cứ võ ngực tự cho mình là giỏi rồi bỏ qua những lời đề nghị, góp ý của người xung quanh, lao đầu vào làm chẳng cần quan tâm gì hơn.

Cũng may là thời gian u mê của những chú Hồ không quá nhiều. Án Quan kết hợp với nhau, đồng thời Thiên Ân gợi ý cho bản mệnh nên sức sáng tạo vô biên giúp cho bản mệnh càng ngày càng chứng tỏ được năng lực thực sự của mình trong công việc.

Giáp Dần (Thủy): Tiền bạc tốn hao. Bính Dần (Hỏa): Tình cảm không như ý. Mậu Dần (Thổ): Công việc trôi chảy. Canh Dần (Mộc): Từ giữa tuần có nhiều cơ hội thăng tiến. Nhâm Dần (Kim): Nên dành thêm thời gian cho gia đình.



4. Tuổi Mão

Theo tử vi phương Đông, người tuổi Mão trong tuần mới này có Ngũ Quỷ nhập mệnh, hung vận lớn lấn át cát vận, bản mệnh cần phải đề phòng tiểu nhân gây họa. Bản mệnh nên tìm cách hâm nóng tình cảm với người ấy, tránh để kẻ thứ 3 chen chân vào mối quan hệ của mình.

Cuối tuần là thời gian dành cho gia đình, con giáp này nên sắp xếp công việc để ở bên người mình yêu thương nhiều hơn. Đôi khi sự quan tâm nhỏ mỗi ngày lại có sức mạnh lớn lao hơn nhiều so với việc nói cả ngàn lời yêu thương mà chẳng hề biết người ấy vui hay buồn.

Về công việc trong tuần này tuổi Mão biết cách để xử lý các vấn đề bất ngờ phát sinh 1 cách hoàn hảo. Bạn sẽ nhận được sự giúp đỡ của Chính Quan, nắm bắt được cơ hội để chứng tỏ cho mọi người biết và công nhận năng lực thực sự cùng niềm đam mê với công việc của mình.

Vận trình tài lộc của tuổi Mão thời điểm này khá thất thường. Mới có tiền trong tay đó nhưng ngay hôm sau đã lâm vào cảnh túng thiếu do bản mệnh đưa ra những quyết định sai lầm, Kiếp Tài cảnh báo về họa phá tài, chớ nên coi thường.

Át Mão (Thủy): Tiền bạc mất mát. Đinh Mão (Hỏa): Đề phòng kẻ thứ 3 phá hoại. Kỷ Mão (Thổ): Gia đình bất hòa. Tân Mão (Mộc): Công việc tiến triển tốt. Quý Mão (Kim): Có điềm báo thăng tiến.



5. Tuổi Thìn

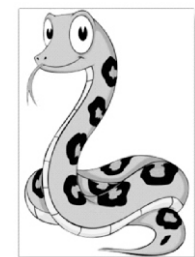
Người tuổi Thìn cần phải chuẩn bị tinh thần để giải quyết những rắc rối khá lớn trong cuộc sống của mình. Bạn có những khởi đầu khá tốt nhưng lại không giữ được phong độ, càng về sau càng dễ gặp phải thất bại.

Trách nhiệm với công việc khiến bạn chẳng thể nào làm quá quấy cho xong, ai muốn đẩy nhanh tiến độ mà đề nghị như thế với bạn cũng không được. Đừng ngại làm mất lòng người khác.

Tuy nhiên con giáp này có thể sẽ tự mình cảm thấy chán nản mà khiến cho công việc bị ảnh hưởng. Có lẽ do sự xuất hiện của Thái Âm dẫn đến những biến động trong chuyện tình cảm.

Tình yêu có lúc buồn lúc vui, nhưng tiền bạc thì chẳng mang tính cảm xúc vậy đâu. Tuần này tuổi Thìn tiền bạc khá rủng rinh nhờ có Thiên Tài, nhưng vẫn cần phải chú ý những ngày cuối tuần, chớ nên chi tiêu hoang phí quá mức mà lãng phí.

Giáp Thìn (Hỏa): Tình cảm âm thầm. Bính Thìn (Thổ): Tiền bạc rủng rinh. Mậu Thìn (Mộc): Dễ gặp được quý nhân. Canh Thìn (Kim): Cần kiểm soát tốt cảm xúc. Nhâm Thìn (Thủy): Đừng để mình phạm sai lầm.



6. Tuổi Tị

Người tuổi Tị tuần này cát khí khá vượng, báo hiệu những tin vui sắp về. Đường tình duyên khởi sắc rực rỡ, đào hoa nở rộ, con giáp này có thể tìm được người mình yêu thương ở nơi cuối con đường.

Dịch Mã động tinh cho thấy khoảng thời gian này bản mệnh phải đi lại khá nhiều chứ chẳng ở yên 1 chỗ đâu. Nhưng mà biết đâu đấy, những chuyến đi có thể sẽ giúp bạn làm quen, gặp gỡ với nhiều người hơn, tình cảm cũng từ đó mà sinh sôi nảy nở.

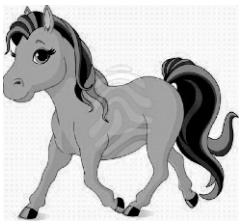
Đầu tuần công việc không được suôn sẻ cho lắm, có lẽ do bản mệnh còn đang mãi mê với chuyện yêu đương nên không để tâm lắm tới công việc. Nhưng mà tới cuối tuần Chính Án lại khiến bạn chẳng được nghỉ ngơi. Tốt nhất là điều chỉnh lại công việc đi nhé!

Đầu tuần là lúc mà tài lộc dồi dào nhất, nếu như bản mệnh nắm bắt được cơ hội thì chẳng phải lo không có tiền tiêu. Nhưng cuối tuần có Kiếp Tài, nên lưu ý để không đưa ra những quyết định tài chính sai lầm.

Át Tị (Hỏa): Tiền bạc biến động. Đinh Tị (Thổ): Đầu tuần công việc bất ổn. Kỷ Tị (Mộc): Tình cảm thăng hoa. Tân Tị (Kim): Đi xa dễ vượng tình. Quý Tị (Thủy): Cuối tuần giữ tiền cẩn thận.



TỬ VI HẰNG TUẦN



7. Tuổi Ngọ

Trong chuyện tình cảm, dường như tuổi Ngọ đang chiếm ưu thế. Mọi người cứ nói bạn là “chú Ngựa bất kham” nhưng kỳ thực chỉ cần người có tình cảm là bản mệnh sẽ ở lại thôi. Con giáp này

cũng nặng tình lắm đó.

Tuần này Thái Dương cát tinh chiếu rọi, nam mệnh sẽ gặp nhiều may mắn hơn nữ mệnh chút xíu, cả trong chuyện tình cảm lẫn trong công việc. Quý nhân của tuổi Ngọ tuần mới này cũng nhiều khả năng là nam giới, bạn sẽ được người ấy giúp đỡ khá nhiều trong công việc.

Nói đến quý nhân giúp sức là bởi tuần này người tuổi Ngọ dễ cho cảm xúc của mình đi hơi xa trong công việc. Bạn có đam mê, có ý tưởng nhưng dễ lầm đường lạc lối, bị Thương Quan làm cho mù quáng. Quý nhân sẽ giúp cho con giáp này định hướng lại.

Tài vận của bản mệnh đang trên đà tăng tiến, nhưng vượng nhất vẫn là thời điểm đầu tuần. Thiên Tài cho thấy bản mệnh chẳng cần phải tìm kiếm tài lộc đâu xa, sẽ có người tự mang tới cho bạn. Tuy nhiên từ giữa tuần trở đi vận trình dần sa sút, nên tỉnh bơ nên động.

Giáp Ngọ (Kim): Công việc bất ổn. Bính Ngọ (Thủy): Tiên bạc đòi dào. Mậu Ngọ (Hỏa): Đầu tuần dễ kiếm tiền. Canh Ngọ (Thổ): Cần xác định rõ hướng đi của mình. Nhâm Ngọ (Mộc): Đào hoa vượng sắc.



8. Tuổi Mùi

Trong tuần này công việc của tuổi Mùi đang gặp phải nhiều trở ngại. Mới đầu tuần đã bị Thiên Quan ngáng đường, tiểu nhân không ngừng gây chuyện khiến cho con giáp này bỏ công bỏ sức

ra làm mà cuối cùng chẳng thể nào có được thành quả như mong muốn.

Thái Tuế hung tinh càng khiến cho tình hình trở nên tệ hơn khi mà bản mệnh tinh thần sa sút. Sau những nỗ lực mà không có thành công, bản mệnh đã nghĩ tới chuyện bỏ cuộc, có thể sẽ xem xét để chuyển việc, nhảy việc nữa.

Về vấn đề tiền bạc thì tuần này tuổi Mùi kiếm được tiền từ nhiều nguồn, Thực Thần ở bên muốn đòi kếm cũng khó. Nhưng cái gì cũng có biến số bởi cuối tuần con giáp này dễ bị tiểu nhân dụ dỗ tiêu tiền như phá, nếu tỉnh ra thì mới giữ được tiền trong tay.

Vận trình tình cảm của bạn không được tốt cho lắm. Vợ chồng dễ nảy sinh xung đột do chuyện tiền bạc hay công việc gia đình. Đôi bên cần phải bình tĩnh ngồi lại để giải quyết vấn đề thay vì tranh cãi, khiến cho tình cảm càng ngày càng bị sút mẻ.

Ất Mùi (Kim): Tiên bạc đòi dào. Đinh Mùi (Thủy): Thận trọng kẻo bị gạt. Kỷ Mùi (Hỏa): Tiểu nhân gây khó dễ. Tân Mùi (Thổ): Mâu thuẫn gia đình. Quý Mùi (Mộc): Tinh thần mệt mỏi.



9. Tuổi Thân

Theo dõi lịch âm dương, người tuổi Thân trong tuần mới này hung cát đan xen, nhưng riêng chuyện tình cảm thì có nhiều tín hiệu đáng mừng hơn cả. Bách Việt trợ đào hoa, bản mệnh

sẽ cảm nhận được rõ ràng sự tăng nhiệt trong mối quan hệ của mình.

Các cặp đôi có thể sẽ tính dần tới chuyện kết hôn, về chung 1 nhà trong khoảng thời gian này. Vợ chồng hòa thuận, có thể đón tin vui về con cái. Nói chung đây là khoảng thời gian khá viên mãn về chuyện tình cảm đối với những chú Khỉ.

Bản mệnh có nhiều tham vọng trong công việc, đầu tuần được Chính Ấn nâng đỡ cũng là cơ hội khá tốt cho tuổi Thân. Tuy nhiên vận trình công danh thăng trầm bất định, mới đó thành công nhưng có thể trượt ngã bất cứ lúc nào.

Riêng phương diện tài lộc thì con giáp này không cần phải lo lắng gì cả. Khoảng thời gian này tài lộc ùn ùn đổ về nhà khiến cho bản mệnh không kịp trở tay. Các nguồn thu tăng vọt là tín hiệu đáng mừng cho thấy thời cơ phát tài phát lộc của bản mệnh không xa nữa.

Giáp Thân (Thủy): Tài lộc vượng phát. Bính Thân (Hỏa): Tình duyên như ý. Mậu Thân (Thổ): Đào hoa nở rộ. Canh Thân (Mộc): Công việc có nhiều biến động. Nhâm Thân (Kim): Cần bình tĩnh và kiên trì.



10. Tuổi Dậu

Dường như nguyên nhân khiến nhiều người ganh ghét đố kỵ nên tìm cách phá hoại là vì con giáp này giành được nhiều thành công trên con đường sự

ngiệp của mình và có nhiều cơ hội để thăng tiến trong công việc. Tuổi Dậu được cấp trên tin tưởng và tín nhiệm, trao cho nhiều trọng trách hơn trước.

Thiên Cầu hung tinh có thể sẽ khiến cho uy tín cá nhân của bản mệnh gặp nguy. Chuyện không làm nhưng bạn lại bị đổ vạ, đó là điều mà không ai có thể chấp nhận được. Tiếc thay tuổi Dậu tình ngay lý gian nên cũng chẳng thể kêu ai.

Về phương diện tài lộc thì con giáp này không cần phải lo nghĩ gì. Tài vận từ giữa tuần đã bắt đầu khởi sắc và thực sự phát vào cuối tuần. Cả người làm công ăn lương lẫn những bạn làm kinh doanh đều có được túi tiền căng phồng như mong đợi.

Chuyện tình cảm đôi lứa không có nhiều biến động. Con giáp này hiểu mình cần gì, muốn gì và tìm nửa kia của mình theo tiêu chuẩn đó. Bạn vẫn lắng nghe cảm xúc nhưng không để cho cảm xúc lấn át lý trí của mình quá nhiều.

Ất Dậu (Thủy): Tình cảm gia đình hòa hợp. Đinh Dậu (Hỏa): Kinh doanh phát tài. Kỷ Dậu (Thổ): Công việc thuận lợi. Tân Dậu (Mộc): Đề phòng tiểu nhân. Quý Dậu (Kim): Cần lưu ý kẻ xấu bụng.



11. Tuổi Tuất

Trong tuần mới này, người tuổi Tuất khó mà đạt được những mục tiêu mình mong muốn. Bạn đã cố gắng rất nhiều trong công việc, cũng được Thiên Đức cát tinh hỗ trợ phần nào nhưng vẫn rất khó khăn trong việc

khắc phục những vấn đề còn đang tồn đọng.

Bản mệnh cần phải kiên trì cố gắng thì mới có được thành công. Nhiều lúc cuộc sống không như chúng ta mong đợi nhưng nếu bạn bỏ cuộc thì chỉ có thất bại mãi mãi. Tỷ Kiên sẽ giúp cho con giáp này vững vàng hơn trong những chặng đường phía trước của mình.

Về phương diện tài chính thì con giáp này sẽ ổn cả thôi. Bạn khá có lộc làm ăn buôn bán trong thời điểm từ giữa tháng âm lịch trở đi. Thu nhập chính cũng dồi dào mà thu nhập phụ cũng tăng lên khi có Thiên Tài ở bên trợ mệnh.

Tình cảm giữa bản mệnh và người ấy đang trải qua nhiều thử thách. Cuộc sống bận rộn và nhiều áp lực, nếu không thông cảm được cho nhau thì có thể bạn sẽ phải chịu thêm nhiều tổn thương khi tình yêu mình mong chờ cuối cùng lại tan vỡ.

Giáp Tuất (Hỏa): Tình yêu chưa thực sự lớn. Bính Tuất (Thổ): Quý nhân trợ mệnh. Mậu Tuất (Mộc): Tiên bạc rùng rinh. Canh Tuất (Kim): Cần nỗ lực hơn. Nhâm Tuất (Thủy): Dễ gặp phải khó khăn.



12. Tuổi Hợi

Người tuổi Hợi trong khoảng thời gian này không được may mắn cho lắm, sức khỏe dễ bị ảnh hưởng của thời tiết, cũng có thể gặp phải tai họa bất ngờ do Bạch Hổ hung tinh chuyên báo họa

huyết quang đang tiến dần vào.

Tiếp nối tử vi tuần trước, tình cảm vợ chồng có phần xa cách. Dù vẫn có trách nhiệm với nhau nhưng đôi bên không quan tâm như vợ chồng mà chỉ là người chung nhà do có những khúc mắc chưa giải quyết. Muốn hàn gắn tình cảm thì bạn cần phải hạ bớt cái tôi của mình.

Đầu tuần con giáp này dễ gặp phải chuyện xấu mất tiền hao của do Kiếp Tài ngáng trở. Tuổi Hợi nên cân nhắc kỹ các quyết định đầu tư kinh doanh, cũng cần phải biết rõ về hướng đi của mình để tránh việc mù quáng ném tiền qua cửa sổ.

Xét về công việc thì có thể gọi là 1 tuần khá thành công của tuổi Hợi. Thiên Ấn mang tới những ý tưởng độc đáo và sáng tạo, giúp bạn trở nên nổi bật. Có thể khoảng thời gian tới bạn sẽ có cơ hội để khẳng định năng lực, hãy nỗ lực nhiều hơn.

Ất Hợi (Hỏa): Đầu tuần dễ mất tiền. Đinh Hợi (Thổ): Trục trặc tình cảm. Kỷ Hợi (Mộc): Công việc tiến triển tốt. Tân Hợi (Kim): Có tinh thần sáng tạo. Quý Hợi (Thủy): Nên tiết kiệm chi tiêu. ■