



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](http://www.thevietnampost.com)

# THƯƠNG MAI WEEK-END

# Thương Mai

## CUỐI TUẦN

## 2095

April 20, 2024

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](http://thevietnampost.com) \* E-mail: [info@thevietnampost.com](mailto: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



HOLLY NGO  
Realtor - Consultant

Hãy gọi cho Holly gấp để được tư vấn!

**281-709-7999**

Fax: 281-598-9139 [HollyNgo\\_Realtor@yahoo.com](mailto: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](mailto:contact@apluscomputech.net)

[www.apluscomputech.net](http://www.apluscomputech.net)

11746 Bellaire Blvd, Houston TX 77072



### Trang Nguyen

8388 W.Sam Houston Pkwy, Suite 178  
Houston, TX 77072  
Cell: **281-777-4287**  
Email: [thuytrang11@yahoo.com](mailto:thuytrang11@yahoo.com)



### CHUYÊN BẢO HIỂM, DỊCH VỤ XÃ HỘI

- ❖ Bảo Hiểm Medicare
- ❖ Bảo Hiểm Obamacare
- ❖ Bảo Hiểm Nhân Thọ
- ❖ Bảo Hiểm Răng, Mắt
- ❖ Bảo Hiểm Nhà & Xe
- ❖ Bảo Hiểm Du Lịch
- ❖ Long Term Care
- ❖ SSA, SSI, Lương Hưu
- ❖ Food Stamp, Chip
- ❖ Hỗ Trợ Medicaid ...



## 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](http://www.thanhvanhospital.com)  
[www.bvthammythanhvan.com](http://www.bvthammythanhvan.com)  
E-mail: [benhvienthanhvan@bvtv.vn](mailto:benhvienthanhvan@bvtv.vn)  
Số GP: 69/BYT - GPHD

GIÁM ĐỐC  
Bác Sĩ NGUYỄN THANH VÂN



## THE TOTAL YOU Medical Spa

- AQUAFIRME FACIAL
- SIGNATURE FACIAL
- MASSAGE
- VITAMIN IV THERAPY
- BOTOX & FILLER
- THREADS
- EZGEL & PRF INJECTION
- LASER GENESIS
- NAD+
- WEDDING PREP

GET READY FOR  
RODEO



Call For Appointment

☎ 713. 940.1808

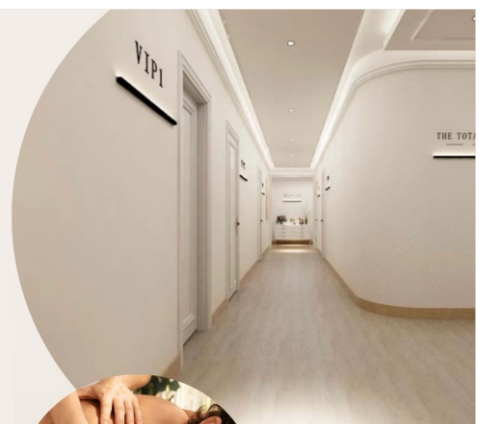
🌐 [www.thetotalyoumedicalspa.com](http://www.thetotalyoumedicalspa.com)

### Massage Services

- **Massage Reflexology**  
This type of massage reflects the mind and calm in the body.
- **Massage Relieves Headaches**  
This massage helps relieve pain in the head which will make you fresher.

**2nd Floor**

7118 BERTNER AVE,  
HOUSTON TX 77030





362-2114/1682

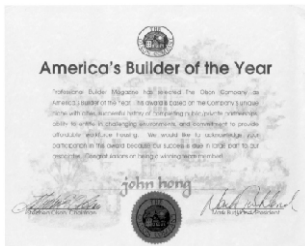
Licence: B # 07009

**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, lát 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.



249-2120/1688 (1Y)

## Thẩm Mỹ Tuyệt Nhung

Chuyên: Dăm - Phun - Môi - Mắt - Lông Mày - Nổi Mi - Microblading  
KINH NGHIỆM TRÊN 20 NĂM VỚI ĐƯỜNG NÉT ĐẸP THẬT TỰ NHIÊN  
**ĐẶC BIỆT**

- \* Nhận đến làm tại nhà
- \* Nhận xóa những vết xăm hư
- \* Nhận chụp hình, trang điểm, búi tóc cho cô dâu
- \* Có nổi mi \* Mircoblading
- \* Thêu và điêu khắc chân mày

Giá đặc biệt cho người đồng hương



**Tel: 832-758-5632 \* 832-282-1406**

260-2097/1624 (6m)



**Texas Licensed Pest Control Company**

Quality Bugbuster, Inc (For Commercial/Residential)

- ✓ We will try to help our commercial or restaurant customers to comply for the request from the Heath Department
- ✓ We are currently servicing customers including restaurants, food importers/distributors, large supermarket chains, offices, warehouses, factory, education centers and others
- ✓ Chúng tôi sẽ cố gắng giúp các khách hàng thương mại hoặc nhà hàng của mình tuân thủ yêu cầu từ Bộ Y tế
- ✓ Chúng tôi hiện đang phục vụ khách hàng bao gồm nhà hàng, nhà nhập khẩu/phân phối thực phẩm, chuỗi siêu thị lớn, văn phòng, kho bãi, nhà máy, trung tâm giáo dục và các khách hàng khác.

**Tel: 832-488-7226**

367-2098/1667

## CHO THUÊ CƠ SỞ THƯƠNG MẠI

CYPRESS & LEAGUE

Địa điểm lý tưởng cho: **NAIL + HAIR, COSMETIC SALON, RESTAURANT, MEDICAL, DENTAL...**

(1) 13800 Cypress N Houston, 77429

(2) 501 Gulf Freeway, League City, 77573

Xin vui lòng liên lạc: **832-630-4405**

159-2104/1672



## AIR CONDITIONING AND HEATING

Chuyên thiết kế và sửa chữa các hệ thống máy lạnh, máy sưởi cho tư gia và cơ sở thương mại.

Licensed and Insured: TACLB38901E



The New Degree of Comfort

- \* Có giá đặc biệt khi thay máy mới và thay tất cả hệ thống ống Ducts trong nhà.
- \* Có chương trình trả góp không tiền lãi.

Đặc biệt: **10% OFF** cho Quý Cao Niên

Free Estimate 24/7 khi thay máy lạnh mới Giá cả nhẹ nhàng



Xin gọi: Vinh **832-659-3990**



**Allstate**  
You're in good hands.

Chúng tôi chuyên đảm trách mọi dịch vụ bảo hiểm:  
**XE HƠI - NHÀ CỬA - NHÂN THỌ THƯƠNG MẠI - IRA - MUTUAL FUNDS**



Xin mời quý vị ghé lại văn phòng hoặc gọi điện thoại cho tôi  
**SHAWN XUÂN NGUYỄN, LUTCF**  
10039 Bissonnet, Suite 226  
Houston, TX 77036  
**(713) 988-0752**

Giờ mở cửa: **Monday - Friday: 9:00 A.M. - 5:00 P.M.**  
**Saturday: 9:00 A.M. - 12:00 P.M.**  
(Or Appointment Only)

WWW.ALLSTATE.COM  
Allstate Fire and Casualty Insurance Company: Northbrook, Illinois and Allstate County Mutual Insurance Company: Irving, Texas,  
©2005 Allstate Insurance Company, AllstateYourChoice.com 04/05

## Now Hiring / Tuyển Nhân Viên

HOUSTON, TX

**THE TOTAL YOU medical spa** will have grand opening soon. Following positions are needed immediately, Facial specialist, nail technician, massage therapist, eyelash specialist. Simple English speaking is required. Beautiful and elegant working place, flexible hours.

**THE TOTAL YOU medical spa** sắp khai trương. Cần ngay các vị trí sau: Chuyên viên chăm sóc da mặt, thợ nail, nhân viên massage, chuyên viên nối mi. Yêu cầu nói tiếng Anh đơn giản. Nơi làm việc đẹp, sang trọng, giờ giấc linh hoạt.

Please call: **832-361-9239**

Or email resume to [seikosheng@gmail.com](mailto:seikosheng@gmail.com) for details.

## TOM CONSTRUCTION

\* Nhận làm các dịch vụ điện, gas, nước

\* Remodeling kitchen, bathroom

\* Nhận new build out & remodeling Nail Salon,

Restaurant, ,văn phòng bác sĩ, etc.

\* Nhận đổ xi măng, xây patio, fencing, roofing, sprinkler system

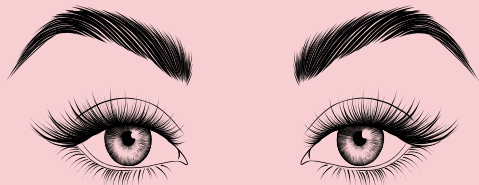


Xin liên lạc: Tom

**713-885-4903**

Special: có giá đặc biệt cho laminate, engineer wood, granite countertop, culture marble, sale & install.

## Maribel Cervantes



**NỐI MI - UỐN MI - TỈA CHÂN MÀY**

**832-951-2442**

(Xin nói tiếng anh)

Chaparritaestrada804@gmail.com

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

## Phòng Massage Chuyên Nghiệp Mới Khai Trương (Đảm Bảo Sự Hài Lòng)

Để đặt chỗ, hãy gọi (Linda): **346-800-8009**. Địa chỉ: 11140 Bellaie Blvd #B (Đối diện thành phố Hồng Kông, cạnh trạm xăng) Đặc điểm cửa hàng của chúng tôi:

- Một nhân viên mát-xa chuyên nghiệp với 15 năm kinh nghiệm có mặt tại cửa hàng để phục vụ phần lớn khách hàng nam và nữ và kéo dài tuổi thọ của họ
- Chúng tôi đặc biệt phát triển các kế hoạch mát-xa có mục tiêu và các kỹ thuật chuyên nghiệp dành cho các cựu chiến binh và thực sĩ thuộc mọi tầng lớp đang làm việc tại Hoa Kỳ nhằm loại bỏ mệt mỏi, giảm căng thẳng và tăng cường sức khỏe thể chất và tinh thần.
- Môi trường thanh lịch và thoái mái, dịch vụ chất lượng cao và những quý cô thanh lịch và xinh đẹp sẽ tiếp đón bạn trong suốt quá trình.
- **Đảm bảo sẽ đến khi bạn hài lòng và ra về hài lòng, giờ làm việc: 10 giờ sáng - 10 giờ tối**

## OSEQUERA

Roofing - Plumbing - Electrical

COMMERCIAL PROPERTY  
Shopping center \* Apartments \* Restuarant

Special Price

**Tel: 281-677-7305**



**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**  
LIC # TACL118925C

**832.495.5139**  
Bbaircondition@yahoo.com

## 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**

## GIAU PLUMBING

Chuyên về water heater/ shower faucet



- Ống nước dưới đất bị bể
- Máy lọc nước, uống nước
- Thay vòi nước, bồn cầu, bồn tắm, máy xay rác
- Gas cho nhà bếp/ máy sấy
- Remodel phòng tắm/ nhà bếp
- Repipe từ Galvaize sang Pex

XIN GỌI: ANH GIÀU

**281-777-5668**



**ĐÓN ĐỌC NGAY BÁO MỚI HẰNG NGÀY  
NGAY TRÊN ĐIỆN THOẠI BẠN!**

SCAN QR CODE

TỜ BÁO VIỆT NGỮ  
ĐƯỢC ĐỌC GIẢ YÊU THÍCH  
HƠN 30 NĂM NAY



OR VISIT US AT:  
[www.thevietnampost.com](http://www.thevietnampost.com)

**10515 Harwin Dr, Suite 100-120  
Houston, TX 77036**

**(713) 777-4900 \* (713) 777-8438 \* (713) 777-2012**

## Notice to Proposers

The Houston Independent School District Purchasing Services Department located at 4400 West 18th Street, Houston, TX 77092 is soliciting Request for Qualifications (RFQ) 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 10:00 a.m. (CST) Tuesday, May 7, 2024, for the following solicitation:

### **RFP 24-04-05 Real Estate Professional Services**

Pre-proposal conference via Microsoft Teams will be held in conjunction with this RFQ. 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.

## Competitive Sealed Proposal Notice for

**Milby High School Athletic Field Lighting Project**

**Number: 24-04-01**

**Houston Independent School District**

The Houston Independent School District will receive Competitive Sealed Proposals from contractors for work on the **Milby High School Athletic Field Lighting** project. All required proposal information, except sub-contractor firm information and M/WBE required documents, are due no later than Tuesday, May 21, 2024, at 2:00 PM CST at 4400 West 18th Street, Office of Board Services #1C, Houston, TX 77092. The proposals will be opened, and the amounts read aloud.

**Milby High School is located at 1601 ½ Broadway Street, Houston, TX 77012**

The Request for Competitive Sealed Proposal (RFCSP), which includes plans and specifications, will be available beginning **Saturday, April 20, 2024**, and are on file at:

HISD Solicitation bid website: <https://www.houstonisd.org/Page/179264>.

There is NO charge to view or download documents. Any questions regarding documents are to be addressed to Michelle Chevalier, [mchevali@houstonisd.org](mailto:mchevali@houstonisd.org).

The Competitive Sealed Proposal process will be utilized as authorized in Senate Bill 1093, Legislative Session 83- 2013, Ch. 2269, Subchapter D, of Texas Government Code. The Competitive Sealed Proposal process enables HISD to select contractors on the basis of price and qualifications/methodology.

Sub-contractor firm information and M/WBE forms, schedules and statements, as required by Section AB of the RFCSP and in accordance with the Office of Business Assistance, will be received at 12:00 noon, Wednesday, May 22, 2024, in the Board Services Office #1C, 4400 West 18th Street, Houston, TX 77092. PROPOSALS SUBMITTED WITHOUT M/WBE FORMS PROPERLY COMPLETED WILL BE CONSIDERED NON-RESPONSIVE.

**A pre-proposal conference will be held at Milby High School, 1601 ½ Boardway Street, Houston, TX 77012 at 10:00 AM CST, Wednesday, May 1, 2024.**

**For additional information regarding this project, please contact** Michelle Chevalier, [mchevali@houstonisd.org](mailto:mchevali@houstonisd.org). Drawings and Specifications for the RFCSP may be reviewed at the following Houston locations:

Associated General Contractors/ [www.agchouston.org](http://www.agchouston.org)

HISD Construction Services Office (Bond), 3200 Center, Houston, TX 77007, (713) 556-9250 McGraw Hill Construction/Dodge /[www.construction.com](http://www.construction.com)

Virtual Builders Exchange, 7035 West Tidwell, Suite #J112, Houston, TX. 77092





## TIN THẾ GIỚI

### Thủ tướng Australia công bố kế hoạch cải tổ kinh tế, đầu tư vào năng lượng xanh

(VN+) - Theo Thủ tướng Australia tương lai của an ninh kinh tế Australia phụ thuộc vào việc thúc đẩy sản xuất trong nước và tăng cường kiểm soát các nguồn tài nguyên và khoáng sản quan trọng của quốc gia.

Ngày 11/4, Thủ tướng Australia Anthony Albanese đã có bài phát biểu trước Câu lạc bộ Truyền thông Queensland để công bố kế hoạch cải tổ nền kinh tế và đẩy mạnh đầu tư vào năng lượng xanh.

Đây được đánh giá là bài phát biểu quan trọng trong bối cảnh chỉ còn 1 tháng nữa, ngân sách mới của Chính phủ Liên bang Australia sẽ được công bố.

Bài phát biểu cũng báo hiệu nỗ lực của Thủ tướng Albanese tập trung chủ yếu vào an ninh năng lượng và quá trình chuyển đổi năng lượng để đạt mục tiêu phát thải ròng bằng 0.

Theo phóng viên TTXVN tại Sydney, trong bài phát biểu, Thủ tướng Albanese nêu rõ Australia cần nắm bắt các cơ hội của thập niên tới để có thể tạo ra năng lượng, kỹ năng, việc làm, công nghệ và đầu tư nhằm mang lại sự thịnh vượng cho tương lai của đất nước.



Thủ tướng Australia Anthony Albanese

Chính phủ cần phải có những chiến lược tinh tế hơn và những đóng góp mang tính xây dựng hơn, cần sẵn sàng phá bỏ những quan niệm chính thống cũ và sử dụng đòn bẩy mới để thúc đẩy lợi ích quốc gia.

Nhà lãnh đạo của quốc gia châu Đại Dương này cho rằng chính phủ cần hợp tác với khu vực tư nhân để phát triển nền kinh tế, tăng năng suất, cải thiện tính cạnh tranh và đảm bảo sự thịnh vượng; kết hợp các công cụ thị trường với hành động của chính phủ để tạo ra của cải và cơ hội.

Ông cũng nhấn mạnh sự cần thiết phải có cái nhìn mới về cách chính phủ hỗ trợ các doanh nghiệp nhỏ, các công ty khởi nghiệp và các ngành dịch vụ nhằm đa dạng hóa nền kinh tế và thương mại; không chỉ phát huy thế mạnh truyền thống của Australia với các đối tác truyền thống mà còn cung cấp các sản phẩm và dịch vụ mới cho các thị trường mới, trong bối cảnh nền kinh tế toàn cầu đang thay đổi theo những cách sâu sắc và mạnh mẽ hơn nhiều.

Thủ tướng Australia đã đề cập đến các kế hoạch ở Mỹ, Liên minh châu Âu (EU), Nhật Bản và Hàn Quốc liên quan đến đầu tư trực tiếp của chính phủ, giảm thuế hoặc các ưu đãi khác, đồng thời cho rằng Australia phải thực hiện những điều tương tự nếu không sẽ có nguy cơ đánh mất dân các ngành công nghiệp.

Ông nêu rõ tất cả các quốc gia này đang đầu tư vào cơ sở hạ tầng công nghiệp, năng lực sản xuất và chủ quyền kinh tế, khẳng định đây không phải là chủ nghĩa bảo hộ mà là sự cạnh tranh mới.

Theo nhà lãnh đạo Australia, hiện đang diễn ra một cuộc chạy đua toàn cầu để chớp lấy các cơ hội và tạo ra việc làm. Australia không thể để nền kinh tế quốc gia phụ thuộc vào nước ngoài mà cần đưa hoạt động sản xuất về trong nước.

Thủ tướng Albanese nhấn mạnh Australia cần một tương lai được tạo ra ở chính đất nước của mình và đó chính là tầm nhìn của quốc gia châu Đại Dương này.

Bên cạnh đó, Thủ tướng Albanese cho biết Chính phủ Australia sẽ đầu tư nhiều hơn vào việc xây dựng các công nghệ sạch trong những năm tới, đồng thời khẳng định trong thời điểm chuyển đổi quan trọng này, chính phủ sẽ không phải là người quan sát hay khán giả mà là người tham gia, đối tác, nhà đầu tư và người hỗ trợ.

Theo Thủ tướng Australia, tương lai của an ninh kinh tế Australia phụ thuộc vào việc thúc đẩy sản xuất trong nước và tăng cường kiểm soát các nguồn tài nguyên và khoáng sản quan trọng của quốc gia.

Với việc công bố kế hoạch “Đạo luật sản xuất trong tương lai tại Australia”, Thủ tướng Albanese đề xuất các ưu đãi từ ngân sách để thúc đẩy các ngành công nghiệp sản xuất và năng lượng sạch. Thủ tướng Albanese cho biết trọng tâm của kế hoạch này là thúc đẩy đầu tư vào các nguồn tài nguyên xanh, tạo thêm việc làm, xây dựng một nền kinh tế mạnh mẽ và có tính cạnh tranh.

Ông khẳng định Australia có thể cạnh tranh với thế giới vì có nhiều lợi thế cạnh tranh trong những lĩnh vực như hydro xanh, sản xuất thép xanh và nhôm xanh (các sản phẩm thân thiện với môi trường), sản xuất pin...

Bà Elizabeth Sullivan, làm việc tại Tổ chức Bảo tồn Australia, hoan nghênh kế hoạch của chính phủ thúc đẩy mạnh mẽ hơn năng lượng sạch và năng lượng tái tạo.

Theo bà, việc thực hiện chiến lược và đầu tư nói trên có thể giúp tận dụng vốn đầu tư tư nhân cần thiết nhằm thay thế xuất khẩu nhiên liệu hóa thạch của Australia bằng các công nghệ tái tạo được sản xuất có trách nhiệm.

Bà cho rằng cùng với việc loại bỏ nhiên liệu hóa thạch và các biện pháp thích hợp, đây là cách để Australia có thể giải quyết vấn đề biến đổi khí hậu, đồng thời tạo việc làm tốt cho người Australia và một tương lai năng lượng an toàn.

Trong khi đó, ông John Grimes - Giám đốc điều hành của Hội đồng Năng lượng thông minh - cho biết Australia có thể đóng vai trò quan trọng

trong quá trình chuyển đổi năng lượng xanh vì trong tương lai, quốc gia này có thể giúp tăng giá trị cho những khoáng sản đó và xuất khẩu sắt không chứa carbon cũng như các sản phẩm khác ra thế giới. Australia có thể sản xuất điện với giá rẻ nhất trên thế giới bằng cách sử dụng năng lượng mặt trời và gió.

### Iran bắt tàu hàng liên quan đến Israel

(DT) - Lực lượng Vệ binh Cách mạng Hồi giáo Iran (IRGC) cho biết họ đã bắt giữ một tàu container gần eo biển Hormuz hôm nay 13/4. Con tàu được cho là có liên quan đến Israel.

Hãng tin IRNA cho biết, một đơn vị đặc nhiệm của Hải quân Vệ binh Cách mạng Iran đã đột kích và bắt giữ tàu hàng MSC Aries gần eo biển Hormuz. Con tàu treo cờ Bồ Đào Nha với 25 thuyền viên.

Công ty MSC xác nhận lực lượng Iran đã đột kích và không chế con tàu di chuyển về phía Iran.

Một đoạn video đăng tải cho thấy các đặc nhiệm Iran từ một trực thăng đột kích xuống con tàu.

Con tàu được cho là có liên quan đến Zodiac Maritime thuộc tập đoàn Zodiac của tỷ phú Israel Eyal Ofer.



Đặc nhiệm Iran đột kích và bắt giữ tàu hàng gần eo biển Hormuz

Trực thăng trong vụ đột kích dường như là một trực thăng Mil Mi-17 thời Liên Xô, loại mà cả Lực lượng Vệ binh và lực lượng Houthi ở Yemen do Iran hậu thuẫn đã sử dụng trước đây để tiến hành những cuộc đột kích biệt kích vào các tàu.

Vụ việc diễn ra trong bối cảnh Trung Đông leo thang căng thẳng. Các nước nâng cao cảnh giác hoặc khuyến cáo công dân về một cuộc tấn công tiềm tàng của Iran nhằm trả đũa Israel.

Giới chức Mỹ nhận định, Iran có thể tấn công các mục tiêu liên quan đến Israel hoặc Mỹ ở khu vực để đáp trả việc Israel bị cáo buộc tập kích lãnh sự quán Iran ở Damascus, Syria hôm 1/4.

Phản ứng về việc Iran bắt giữ tàu hàng gần eo biển Hormuz, người phát ngôn quân đội Israel nói: “Iran sẽ lãnh hậu quả vì lựa chọn làm leo thang tình hình. Chúng tôi đã tăng cường mức độ sẵn sàng để bảo vệ Israel khỏi các hành động khiêu khích của Iran”.





## TIN THẾ GIỚI

### Mỹ, Nhật, Hàn tập trận hải quân đối phó Triều Tiên

(VN+) - Hàn Quốc, Nhật Bản và Mỹ đã tổ chức cuộc tập trận hải quân chung nhằm đảm bảo sự sẵn sàng trong việc đối phó với các mối đe dọa hạt nhân và tên lửa từ Triều Tiên.

“Các lực lượng tham gia đã tiến hành tập trận tác chiến chống ngầm để cải thiện phản ứng trước các mối đe dọa dưới nước của Triều Tiên, bao gồm mối đe dọa từ tàu ngầm và tên lửa đạn đạo phóng từ tàu ngầm”, Hải quân Hàn Quốc thông báo hôm 12/4.

Cuộc tập trận kéo dài hai ngày được tổ chức tại vùng biển quốc tế giữa Hàn Quốc và Nhật Bản từ ngày 11/4, với sự tham gia của tàu sân bay Theodore Roosevelt và các tàu khu trục Howard, Russell và Daniel Inouye cùng các tàu chiến từ các nước láng giềng châu Á.



Tàu khu trục lớp Se Jong Daewang ROKS Yul Gog Yi I (DDG 992) của Hải quân Hàn Quốc và tàu khu trục lớp Atago JS Maya (DDG 179) của Lực lượng Phòng vệ Hàng hải Nhật Bản đi cùng tàu khu trục mang tên lửa dẫn đường lớp Arleigh Burke USS John Finn (DDG 113) của Hải quân Mỹ khi tiến hành cuộc tập trận năm 2023

Hải quân Hàn Quốc cho biết, cuộc tập trận nhằm tăng cường khả năng phối hợp đối phó với các mối đe dọa từ Triều Tiên. Cuộc tập trận diễn ra sau kế hoạch tập trận chung kéo dài nhiều năm được thiết lập sau hội nghị thượng đỉnh ba bên năm ngoái.

Hải quân ba nước cũng thực hiện các cuộc diễn tập trên biển nhằm ngăn chặn việc vận chuyển trái phép vũ khí hủy diệt hàng loạt của Triều Tiên và huấn luyện tìm kiếm cứu nạn để giúp đỡ các tàu gặp nạn.

Bộ Quốc phòng Hàn Quốc cho biết thêm, tại Washington, các quan chức quốc phòng Hàn Quốc và Mỹ đã tổ chức các cuộc đàm phán quốc phòng thường niên hôm 11/4, tái khẳng định kế hoạch tổ chức các cuộc tập trận mô phỏng việc Triều Tiên sử dụng vũ khí hạt nhân trong các cuộc tập trận mùa hè sắp tới.

Hãng thông tấn trung ương Triều Tiên (KCNA) ngày 11/4 đưa tin, nhà lãnh đạo Kim Jong-un cho biết tình hình địa chính trị bất ổn xung quanh quốc gia Đông Á có nghĩa là bây giờ là lúc phải chuẩn bị kỹ càng cho chiến tranh hơn bao giờ hết.

Đầu tháng này, ông Kim đã giám sát vụ phóng thử một tên lửa đạn đạo tầm trung siêu vượt âm mới sử dụng nhiên liệu rắn, mà các nhà phân tích cho rằng sẽ tăng cường khả năng triển khai tên lửa của Triều Tiên, hiệu quả hơn các phiên bản nhiên liệu lỏng.

### Phe nổi dậy Myanmar tuyên bố kiểm soát vùng chiến lược sát Thái Lan

(DT) - Lực lượng nổi dậy Myanmar cho biết đã kiểm soát một khu vực gần với biên giới Thái Lan.

Reuters đưa tin, khoảng 200 quân nhân Myanmar đã rút lui đến một cây cầu dẫn sang Thái Lan hôm 11/4 sau cuộc tấn công kéo dài nhiều ngày của lực lượng nổi dậy.

Phe nổi dậy sau đó tuyên bố đã giành quyền kiểm soát thị trấn biên giới quan trọng Myawaddy gần Thái Lan.

Chính phủ do quân đội điều hành của Myanmar đang phải đối mặt với các đợt tấn công của quân nổi dậy trên nhiều khu vực kể từ tháng 10 năm ngoái.

Kyaw Zaw, người phát ngôn của tổ chức Chính phủ Thống nhất Quốc gia Myanmar (KNU), nói với Reuters: “Hôm nay lực lượng do KNU lãnh đạo đã chiếm được căn cứ quân sự còn lại ở Myawaddy”.

KNU là tổ chức được lập nên bởi các nghị sĩ Myanmar bị phế truất trong cuộc đảo chính quân sự năm 2021. Sau sự kiện đó, một phong trào nổi dậy đã diễn ra với sự tham gia của nhiều nhóm dân tộc thiểu số chống lại quân đội Myanmar.



Quân nhân Myanmar - Ảnh minh họa

“Đây là một chiến thắng quan trọng cho chúng tôi vì Myawaddy là một thị trấn biên giới quan trọng đối với chính quyền quân sự, một trong những nguồn thu nhập chính từ thương mại ở khu vực biên giới”, người phát ngôn Kyaw Zaw cho biết.

Quân đội Myanmar chưa bình luận về thông tin này.

Saw Taw Nee, người phát ngôn của Liên minh Quốc gia Karen, một nhóm chống quân đội dẫn đầu cuộc tấn công vào Myawaddy, cho biết hôm 11/4 rằng, khoảng 200 binh sĩ Myanmar chạy trốn đã tập trung tại một cửa khẩu biên giới sang Thái Lan.

Hãng tin Khit Thit cho biết chính quyền

Thái Lan đang trao đổi với các binh sĩ để quyết định xem có cho họ tị nạn hay không.

Cuộc tấn công vào Myawaddy bắt đầu vào tuần trước sau khi phe nổi dậy cho biết họ đã tấn công một cơ sở quân sự gần thị trấn, buộc khoảng 500 thành viên lực lượng an ninh Myanmar cùng với gia đình họ phải đầu hàng.

Reuters đưa tin, trong thời gian qua, quân đội đã mất quyền kiểm soát các khu vực dọc biên giới Myanmar với Bangladesh, Trung Quốc và Ấn Độ, đồng thời bị tổn thất đáng kể về nhân lực.

Trong khi đó, quân đội Thái Lan những ngày qua đã tăng cường an ninh ở khu vực biên giới, sử dụng xe quân đội được trang bị súng máy gắn trên nóc xe.

Giới chức Thái Lan cho biết họ vẫn giữ quan điểm trung lập trong cuộc xung đột ở Myanmar và có thể tiếp nhận tới 100.000 người phải di dời do tình trạng hỗn loạn.

Theo nhóm xã hội dân sự Mạng lưới Hỗ trợ Hòa bình Karen, ít nhất 2.000 người đã phải di tản ở Myanmar do đợt giao tranh mới nhất giữa phe nổi dậy và quân đội.

### Australia đối mặt với mùa đông ấm nhất lịch sử

(VN+) - Australia đang đứng trước nguy cơ trải qua một mùa đông ấm nhất trong lịch sử.

Cục Khí tượng Australia đã dự báo, năm nay, một trong những mùa đông ấm nhất sẽ diễn ra ở hầu hết các bang trên toàn đất nước.

Theo dự báo thời tiết mới nhất do văn phòng Cục Khí tượng Australia công bố hôm thứ Năm, nhiệt độ tối thiểu có thể sẽ cao hơn mức trung bình ở hầu hết các bang từ tháng 5 đến tháng 7. Theo đó, nhiệt độ có nguy cơ vượt qua mức chuẩn của năm 2023, trở thành mùa đông ấm nhất kể từ khi kỷ lục bắt đầu được ghi nhận vào năm 1910.

Theo dữ liệu của Cục, nhiệt độ trung bình hàng ngày sẽ cao hơn 1,53°C so với mức nền nhiệt trung bình của mùa đông năm 2023.

Và không chỉ có vậy, mỗi mùa đông kể từ năm 2012 đều ấm hơn mức trung bình trong 30 năm qua.

Các nhà khoa học cho biết biến đổi khí hậu và sự ấm lên toàn cầu đã mang đến những ngày nắng đã vượt xa kỷ lục tại Australia.

Mùa đông ở Australia từ tháng 6 đến tháng 8. Trong 2 thập kỷ qua, chỉ có mùa đông năm 2012 và 2007 là có nhiệt độ dưới mức trung bình.

Khu vực phía Đông lục địa năm nay sẽ đặc biệt nóng, với nhiệt độ trên trung bình là 2,03°C - đánh bại kỷ lục trước đó là 1,66°C được thiết lập vào năm 2013. Trong đó, các bang Queensland, Tasmania và New South Wales sẽ đều trải qua mùa đông nóng kỷ lục.

Tiến sĩ Simon Grainger, nhà khí hậu học cấp cao, cho biết có hai lý do dẫn đến cái nóng mùa Đông. Thứ nhất là các hệ thống áp suất cao đã hoạt động trên phần lớn phía Đông Nam lục địa dẫn đến điều kiện nắng hơn và khô hơn. Lý do thứ hai là sự nóng lên toàn cầu.





## TIN THẾ GIỚI

### Hiệp ước châu Âu về tị nạn và di cư: Câu hỏi tìm lời đáp

(VN+) - Với hiệp ước mới, liệu EU có thể cùng nhau vượt qua thách thức chung, chủ động quyết định ai sẽ đến EU, đồng thời bảo đảm việc quản lý biên giới và các quyền cơ bản của người di cư hay không?

Nghị viện châu Âu vừa thông qua Hiệp ước châu Âu về tị nạn và di cư, với tiêu chí trọng tâm là “đoàn kết và trách nhiệm”, sự kiện được Thủ tướng Đức Olaf Scholz đánh giá là “lịch sử”.

Nhưng châu Âu đã tìm được giải pháp thực sự cho vấn đề di cư và thực hiện đúng với trách nhiệm của mình hay chưa vẫn là câu hỏi để ngỏ.

Được Chủ tịch Ủy ban châu Âu (EC) Ursula von der Leyen trình bày vào ngày 23/9/2020, hiệp ước trên là cuộc cải tổ lớn nhất các quy định về nhập cư và tị nạn của Liên minh châu Âu (EU) trong hơn một thập niên.

Sau quá trình đàm phán kéo dài do vấn đề cực kỳ phức tạp, gây chia rẽ và các cuộc đàm phán mang tính chính trị hóa cao, hiệp ước đã được thông qua với đa số sát sao và chủ yếu nhờ vào số phiếu trắng của những nghị sĩ không đồng ý với văn bản nhưng muốn hiệp ước được thông qua.

Hiệp ước mới là một bộ gồm 10 công cụ (6 quy định, 3 khuyến nghị và một chỉ thị) được thiết kế nhằm đạt được sự cân bằng giữa kiểm soát biên giới và tinh đoàn kết trong việc tiếp nhận người di cư trên đất châu Âu, nhưng triết lý tổng thể vẫn là các quốc gia nhập cảnh chịu trách nhiệm về phần lớn việc tiếp nhận.



Thuyền chở người di cư vượt eo biển Manche từ Pháp vào Anh ngày 16/8/2023

Cụ thể, Brussels dự định hành động dựa trên 3 yếu tố chính.

Thứ nhất là xử lý nhanh hơn ở biên giới EU. Người di cư sẽ nhanh chóng biết được - trong vòng tối đa là 7 ngày - liệu họ có thể ở lại châu Âu hay phải rời đi, thông qua thủ tục “sàng lọc” khi nhập cảnh.

Thứ hai là hợp tác chặt chẽ hơn với các nước xuất xứ và quá cảnh để hạn chế người di cư đến và chống lại các mạng lưới đưa người nhập cư trái phép.

Đặc biệt, EU đặt mục tiêu thay đổi cách thức xây dựng quan hệ đối tác di cư quốc tế với các nước bên ngoài và thiết lập một khuôn khổ tự nguyện hơn cho chính sách di cư lao động của châu Âu.

Thứ ba là cơ chế đoàn kết mới linh hoạt hơn. Mỗi nước sẽ phải đóng góp vào cơ chế đoàn kết nhưng theo cách ít hạn chế hơn.

Trong khi việc tái định cư (chuyển giao người xin tị nạn giữa các quốc gia thành viên EU) trước đây là bắt buộc thì giờ đây sẽ là tự nguyện. Họ có thể tiếp nhận người xin tị nạn, hay cung cấp tiền hoặc các nguồn lực khác cho các quốc gia “tiền tuyến” như Italy và Hy Lạp.

Trong hơn một thập niên trở lại đây, vấn đề di cư đã trở thành ưu tiên hàng đầu của tất cả các chính sách an ninh châu Âu, nhưng chưa được giải quyết do các quốc gia có tầm nhìn khác nhau.

Cùng với đó, EU bị đánh giá là thiếu tầm nhìn xa và hành động vì mục tiêu bền vững, khi chỉ tập trung vào việc ngăn chặn người di cư, trong khi giải pháp căn cơ là tái định cư người di cư hầu như bị bỏ ngỏ.

Chính sách di cư của châu Âu đang bị thách thức, khi dòng người di cư bất thường ồ ạt, với 46.000 người từ đầu năm 2024 đến nay và số đơn xin tị nạn kỷ lục, lên tới 1,14 triệu đơn đăng ký trong năm 2023, gây bất ổn nghiêm trọng cho sự hợp tác giữa các quốc gia thành viên.

Vì vậy, câu hỏi đặt ra là liệu kế hoạch tập thể mới có thể thay thế cho các phản ứng đơn độc của các quốc gia thành viên kéo dài hàng thập niên hay không.

Đối với phe cực tả, những cải cách - bao gồm xây dựng các trung tâm biên giới để giam giữ những người xin tị nạn và đưa một số người ra các quốc gia “an toàn” bên ngoài, hay thỏa thuận của EU với các nước thứ ba nhằm kiểm soát dòng người di cư - là quá cứng rắn, không phù hợp với các giá trị châu Âu về lòng nhân ái và phẩm giá con người.

Còn các nghị sĩ cực hữu phản nản rằng cuộc cải tổ đã không đi đủ xa để ngăn chặn những người nhập cư bất hợp pháp, những người mà họ cáo buộc đã gieo rắc sự bất an và đe dọa “nhấn chìm” bản sắc châu Âu.

Trong khi đó, các chuyên gia chỉ ra rằng hệ thống mới, mặc dù dựa trên trách nhiệm chung nhưng sẽ phức tạp hơn nhiều và không phải tất cả các quốc gia thành viên đều có xu hướng nỗ lực.

Ví dụ, hiệp ước mới có các thỏa thuận mới về hạn ngạch chia sẻ gánh nặng, trong đó yêu cầu các chính phủ phải bồi thường tài chính cho các quốc gia tuyến đầu nếu họ từ chối nhận hạn ngạch.

Nhưng Hungary và Ba Lan đã nhanh chóng tuyên bố sẽ không chấp nhận các quy tắc đoàn kết mới, trong khi các đảng cực hữu, cực tả và đảng xanh cũng như các tổ chức phi chính phủ đã cam kết - vì những lý do khác nhau - sẽ tiếp tục đấu tranh.

Điểm gây tranh cãi khác bao gồm các điều khoản cho phép người xin tị nạn được gửi đến các nước thứ ba “an toàn” để xử lý yêu cầu của họ, giống như thỏa thuận giữa Italy và Albania mới đây. Một điểm nữa là hiệp ước mới của EU chưa nêu được chi tiết về việc sẽ trục xuất người không đủ điều kiện xin tị nạn ra sao.

EU thiếu các thỏa thuận trao trả người tị nạn với nhiều quốc gia và từng rất vất vả để thuyết phục một số quốc gia ở Trung Đông, châu Phi tiếp nhận người di cư bị trục xuất.

Thêm vào đó, kế hoạch chống nhập cư trái phép của khối vẫn chưa hoàn thành. Sau khi giải quyết được phần ngọn, các nhà lãnh đạo EU muốn tăng cường nỗ lực hoàn tất các thỏa thuận với các quốc gia láng giềng ở Bắc Phi và Trung Đông để cùng giải quyết các nguyên nhân cốt lõi của việc di cư.

Tuy nhiên, mọi việc còn tùy thuộc vào kết quả cuộc bầu cử Nghị viện châu Âu vào tháng Sáu tới. Cho đến nay, EU đã ký kết các thỏa thuận với Tunisia, Mauritania và Ai Cập, liên quan đến những khoản tiền lớn để giúp các nước kiểm soát dòng di cư.

Thực tế thì việc EU đạt được thỏa thuận về một vấn đề đặc biệt nhạy cảm như di cư đã được xem là một thành công, nhất là trong bối cảnh Tổ chức Di trú quốc tế (IOM) mới đây cảnh báo hành trình vượt biển từ Libya hoặc Tunisia qua Địa Trung Hải để đến châu Âu là tuyến đường di cư nguy hiểm nhất trên thế giới.

Theo IOM, năm 2023 là năm nguy hiểm nhất đối với người di cư trong thập niên vừa qua khi có tới 8.541 người thiệt mạng, một phần do số người chết đuối ở Địa Trung Hải tăng mạnh.

Về lý thuyết, với hiệp ước mới, EU giờ đây sẽ phân bổ gánh nặng người nhập cư cho 27 quốc gia thành viên, buộc các quốc gia thành viên khác phải có nghĩa vụ giúp đỡ những quốc gia bị ảnh hưởng nhiều nhất từ làn sóng di cư.

Hiệp ước đưa ra những quy tắc thuận lợi cho nhập cư hợp pháp, dùng nhập cư hợp pháp để chống lại nạn đưa người.

Tuy nhiên, các quy định mới sẽ bắt đầu được áp dụng từ năm 2026, sau khi EC đặt ra cách thức thực hiện hiệp ước trong những tháng tới.

27 nước thành viên EU sẽ có 2 năm để đưa ra những thay đổi tương ứng trong luật pháp quốc gia của mình. Người ta vẫn cần chờ xem, liệu EU có thể cùng nhau vượt qua thách thức chung, chủ động quyết định ai sẽ đến EU và trong hoàn cảnh nào, đồng thời bảo đảm việc quản lý biên giới và các quyền cơ bản của người di cư hay không.

### Ba Lan cảnh báo đi lại tới Israel và Palestine, Đức kêu gọi công dân rời Iran

(VN+) - Ba Lan vừa ra cảnh báo đi lại tới Israel, Palestine và Liban, trong khi Đức kêu gọi công dân rời khỏi Iran giữa bối cảnh những căng thẳng và hoạt động quân sự có nguy cơ leo thang.

Ngày 12/4, Bộ Ngoại giao Ba Lan khuyến cáo công dân nước này không nên đi du lịch đến Israel, Palestine và Liban.

Trong hướng dẫn du lịch cập nhật vừa được công bố, Bộ Ngoại giao Ba Lan cảnh báo: “Không loại trừ khả năng sẽ có sự leo thang đột ngột các hoạt động quân sự, gây khó khăn đáng kể cho việc rời khỏi Israel, Palestine và Liban”.





## TIN THẾ GIỚI

Bộ Ngoại giao Ba Lan cũng nói rõ bất kỳ leo thang nào cũng có thể dẫn đến hạn chế đáng kể về giao thông hàng không và tắc nghẽn tại các cửa khẩu biên giới trên đất liền.

Trong khi đó, Đức cũng ngày kêu gọi công dân rời khỏi Iran.

Thông báo của Bộ Ngoại giao Đức nhấn mạnh: “Những căng thẳng hiện nay giữa Israel và Iran có nguy cơ leo thang đột ngột. Không loại trừ khả năng các tuyến vận tải hàng không, đường bộ và đường biển có thể bị ảnh hưởng”.



*Xe quân sự Israel di chuyển gần biên giới với Dải Gaza ngày 7/4/2024*

Bộ Ngoại giao Đức cảnh báo nguy cơ các công dân Đức có thể bị bắt giữ tùy tiện, đặc biệt là những người mang hai quốc tịch Iran và Đức.

Những thông báo trên được đưa ra trong bối cảnh có nhiều cảnh báo về nguy cơ xung đột lan rộng nếu Iran tiến hành trả đũa Israel về vụ tấn công vào tòa nhà thuộc Đại sứ quán Iran ở Syria hôm 1/4 vừa qua.

Cổng Thông tin Khẩn cấp Quốc gia Israel cũng đã có hướng dẫn đảm bảo an toàn gửi tới người dân trong thời gian từ 18h ngày 11/4 đến 18h ngày 14/4. Trong diễn biến khác, lực lượng Hezbollah ở Liban thông báo đã phóng “hàng chục rocket” vào các vị trí pháo binh của Israel trong ngày 12/4.

Hezbollah khẳng định đây là hành động đáp trả các cuộc tấn công của Israel vào các làng mạc và nhà dân ở miền Nam Liban.

### **Gần 5 triệu người ở Haiti đối mặt nạn đói nghiêm trọng**

(VN+) - Theo cảnh báo của Chương trình Lương thực thế giới, Haiti đang chứng kiến nạn đói nghiêm trọng, số người bị đói ở mức kỷ lục trong bối cảnh bạo lực ngày càng gia tăng.

Theo báo cáo vừa được công bố, khoảng 4,9 triệu người ở Haiti - tương đương gần một nửa dân số nước này - đang vật lộn với mức độ đói đã ngang bằng hoặc vượt quá mức khủng hoảng do bạo lực gia tăng gần đây. Họ đối mặt với tình trạng mất an ninh lương thực nghiêm trọng và phải vật lộn để nuôi sống bản thân. Trong số này, 1,64 triệu người đối mặt với tình trạng mất an ninh lương thực ở mức độ khẩn cấp.

Nhiều tuần bạo lực chưa từng có đã khiến sân bay và bến tàu ở Port Au Prince phải đóng cửa, làm tê liệt thủ đô và thành phố lớn nhất của Haiti, đồng thời gây ra những tác động tàn khốc trên khắp

cả nước. Tình trạng mất an ninh nghiêm trọng đã khiến khoảng 362.000 người buộc phải rời bỏ nhà cửa.

“Báo cáo mới nhất của Liên hợp quốc cho thấy bạo lực vũ trang, giá lương thực tăng và sản lượng nông nghiệp giảm đã khiến người dân Haiti đứng trước bờ vực của một thảm họa nhân đạo. Một giải pháp chính trị lâu dài là hết sức cần thiết để lập lại trật tự và chấm dứt bạo lực gia tăng, cùng với việc đẩy nhanh việc cung cấp hàng viện trợ nhân đạo đến các khu vực an toàn như Cape Haitien. Vẫn chưa quá muộn để ngăn chặn nạn đói ở Haiti”, bà Martine Villeneuve - Giám đốc quốc gia chống nạn đói ở Haiti - cho biết.

Thực phẩm, nhiên liệu và các nhu yếu phẩm khác không được bán trên thị trường, khiến mức độ đói đang gia tăng trên khắp Haiti khi có ít hàng hóa đến Port-au-Prince để phân phối trên toàn quốc. Giá cả tăng, năng suất cây trồng giảm do hạn hán và thực trạng thiếu hụt viện trợ nhân đạo toàn cầu cũng góp phần làm tình trạng mất an ninh lương thực ở Haiti thêm trầm trọng.



*Ảnh minh họa*

Haiti nhập khẩu từ 50% đến 85% lương thực tùy thuộc vào vụ mùa và tình hình thực tế. Theo đó, hàng nghìn người ở quốc gia nghèo khó này đặc biệt dễ bị tổn thương trước lạm phát và biến động giá cả trên thị trường quốc tế. Ngay cả trước cuộc khủng hoảng hiện nay, lạm phát của Haiti trong 2 năm qua đã lên tới 48% và vẫn tiếp tục tăng.

Giá các sản phẩm thực phẩm chính ở Haiti cao hơn đáng kể so với các nước láng giềng. Mặc dù lượng hàng viện trợ hạn chế đang được chuyển đến nước này bằng trực thăng nhưng cách tiếp cận này không phải là giải pháp lâu dài vì nó cực kỳ phức tạp, tốn kém và không bền vững.

Action Against Hunger đang kêu gọi các tổ chức địa phương, quốc gia và khu vực nhanh chóng thu xếp các nguồn cung cấp nhân đạo và vận chuyển thực phẩm qua các cảng và sân bay thứ cấp, đặc biệt là Cap Haitien. Mặc dù các cảng nhỏ hơn có thể không phải là giải pháp hoàn hảo nhưng những biện pháp tiếp cận mới là cần thiết để giúp giải quyết cuộc khủng hoảng đói tột độ nhất trong lịch sử ở Haiti.

Bất chấp nhu cầu ngày càng tăng, viện trợ cho Haiti đã giảm đáng kể. Vào năm 2023, chỉ có 34% lời kêu gọi tài trợ liên quan đến nạn đói ở Haiti được thực hiện, khiến khoảng cách tài trợ cho nạn

đói là 66%. Cho đến thời điểm này trong năm nay, Kế hoạch Ứng phó Nhân đạo cho Haiti mới chỉ nhận được 6,5% số tiền tài trợ được yêu cầu. Các khoản quyên góp là rất cần thiết để cứu người dân và tạo điều kiện cho phản ứng phối hợp từ các tổ chức phi chính phủ trong nước.

### **Nga đưa quân nhân và thiết bị phòng không tới châu Phi**

(VN+) - Đài Truyền hình nhà nước Niger RTN đưa tin, các giảng viên quân sự và nhân viên của Bộ Quốc phòng Nga đã đến Niger hôm 10/4.

Một máy bay vận tải quân sự Nga chở theo một đội ngũ huấn luyện viên và nhiều thiết bị khác nhau đến hỗ trợ quân đội Niger huấn luyện chống khủng bố. Trong chương trình phát sóng hôm 11/4, Đài Truyền hình nhà nước RTN đã phát sóng cảnh các quân nhân Niger đang dỡ hàng từ một máy bay quân sự Nga. Họ cho biết việc triển khai này nằm trong khuôn khổ một thỏa thuận gần đây giữa chính quyền Niger và Tổng thống Nga Vladimir Putin nhằm tăng cường hợp tác quân sự giữa Nga và quốc gia Tây Phi.

Tại sân bay, một quân nhân Nga nói với đài RTN: “Chúng tôi đến đây để huấn luyện quân đội Niger và phát triển hợp tác quân sự giữa hai quốc gia”.

Đài RTN cũng tiết lộ Nga đã đồng ý lắp đặt hệ thống phòng không ở Niger. “Không phận của chúng tôi giờ đây sẽ được bảo vệ tốt hơn”, RTN cho hay.

Điện Kremlin vẫn chưa đưa ra bình luận chính thức nào mặc dù các chuyên gia đều nhận định Nga đang tìm cách tăng cường ảnh hưởng ở châu Phi với tôn chỉ là “một quốc gia thân thiện không có nền tảng thuộc địa trên lục địa này”.

Kể từ khi lên nắm quyền sau khi Tổng thống thân phương Tây Mohamed Bazoum bị lật đổ vào năm 2023, chính quyền của Niger đã cắt đứt quan hệ với các đối tác cũ với lý do họ đã thất bại trong việc dập tắt bạo lực “thánh chiến” cực đoan ở Sahel.

Sự xuất hiện của các huấn luyện viên quân sự Nga theo sau quyết định của Niger vào giữa tháng 3 về việc hủy bỏ hiệp định quân sự với Mỹ, vốn cho phép nhân viên Lầu Năm Góc hoạt động trên lãnh thổ Niger ở hai căn cứ, bao gồm cả một căn cứ máy bay không người lái mà nước này xây dựng với chi phí hơn 100 triệu USD.

Sau động thái trên, Lầu Năm Góc cho biết các quan chức Mỹ bày tỏ quan ngại với Niger về khả năng phát triển mối quan hệ với Nga trước khi chính quyền quân sự hủy bỏ hiệp định quản lý khoảng 1.000 quân nhân Mỹ ở đó.

Kể từ năm 2020, một loạt cuộc đảo chính quân sự ở Niger và các nước láng giềng Mali và Burkina Faso đã đi theo một kịch bản tương tự và định hình lại các nỗ lực quốc tế nhằm kiềm chế cuộc chiến kéo dài hàng thập kỷ với quân nổi dậy Hồi giáo có liên hệ với Al Qaeda và Nhà nước Hồi giáo.





### Cậu bé đốt hơn 200.000 NDT tiền mặt của bố mẹ, nhân viên ngân hàng nhìn đồng tiền cháy đen: "Chúng tôi đã cố gắng hết sức"

Nếu là bố mẹ của cậu bé này, bạn sẽ làm gì trước hành động "phá hoại" của con?



Ở thành phố Thượng Nhiêu (Giang Tây, Trung Quốc), một cậu bé đã vô tình tìm thấy số tiền mặt hơn 200.000 NDT trong phòng của bố mẹ. Cậu nhầm tưởng những xấp tiền này là tiền âm phủ mà người ta hay đốt trong các dịp cúng lễ. Thế là nhân lúc bố mẹ không có ở nhà, cậu đã lấy hết tiền mặt rồi đổ ra một cái chậu lớn, kế tiếp châm lửa đốt tiền.

Sau này khi được hỏi vì sao lại đốt hết tiền của bố mẹ trong chậu, em nói: "Con muốn đốt tiền cho ông nội sử dụng".

Khi những tờ tiền mặt giá trị hóa thành tro đen trong chậu, bố cậu bé mới về nhà. Thấy trong nhà khói bốc nghi ngút, anh còn tưởng xảy ra hỏa hoạn. Ông bố chạy khắp nơi tìm kiếm vị trí bốc khói, cuối cùng phát hiện một cái thau cháy đen được đặt trước bài vị của bố mình. Chậu không ngừng bốc khói, những tờ tiền đã bị cháy thành tro tàn.

Bố cậu bé hét hoảng bê cái chậu vào phòng bếp, mở vòi nước dập lửa. Cậu bé thừa nhận "tiền âm phủ" trong chậu là xấp tiền mà em tìm thấy trong phòng bố mẹ, em đốt như thế là vì muốn tưởng niệm ông nội.

Chị Uông, mẹ cậu bé về đến nhà. Nhìn thấy trong chậu là đồng tiền giấy cháy đen, cô như muốn ngã quy vì đó là công sức làm việc vất vả của hai vợ chồng cực khổ mới dành dụm được. Cô cho biết, hai vợ chồng chuẩn bị dùng số tiền đó để mua xe, không ngờ lại bị con trai đốt cháy hết sạch.

Tức giận là thế, nhưng hai vợ chồng cũng không thể làm gì hơn vì con còn quá nhỏ, chưa hiểu chuyện, không nỡ trách móc con. Suy cho cùng, mục đích của cậu bé cũng xuất phát từ tấm lòng hiếu thuận với ông nội của mình.

Sáng hôm sau, hai vợ chồng tức tốc mang đồng tiền giấy bị cháy đến ngân hàng, nhờ các nhân

viên cứu giúp phục hồi những tờ tiền chưa bị cháy hoàn toàn và đổi cho họ tiền mới.

"Còn nước còn tát, chúng tôi không thể để công sức suốt bao năm tan thành mây khói như vậy", chị Uông nói.

Nhân viên ngân hàng nhận đồng tiền giấy gần như biến thành tro mà kinh ngạc không thốt nên lời. Họ trước giờ chưa từng thấy trường hợp này, thế nhưng cũng nỗ lực giúp đỡ vì số tiền không phải nhỏ.

Sau khi nhận được sự chấp thuận của lãnh đạo, các nhân viên bắt đầu làm theo quy định, cố gắng hết sức để giảm nhẹ thiệt hại cho khách hàng.

Nhờ sự kiên trì của các nhân viên ngân hàng, hơn 100.000 NDT của hai vợ chồng đã được đổi mới, còn những "tàn phẩm" đã cháy đen thì không có cách nào cứu được.

Mất hơn 100.000 NDT, chị Uông vô cùng đau lòng, nhưng cũng hết lòng biết ơn phía ngân hàng đã giúp đỡ.

"Ban đầu chúng tôi cứ nghĩ đã mất trắng toàn bộ 200 nghìn tệ, nhưng biết ngân hàng có thể đổi tiền hư hại thành tiền mới cho người dân, chúng tôi đã thử. Không ngờ có thể lấy lại một nửa số tiền. Thật lòng rất cảm ơn phía ngân hàng đã giúp đỡ", chị Uông bày tỏ.

Khi được hỏi cách hai vợ chồng xử trí việc làm "khờ dại" của con trai, chị Uông nói:

"Chúng tôi bực lắm, nhưng cũng không trách con nặng lời. Chỉ nói cho con hiểu rằng tiền bạc rất quý giá, là công sức của bố mẹ. Đồng thời, tôi nhắc con không được vào phòng bố mẹ, cũng như phòng của người khác lục lọi lung tung, trước khi làm gì đó cần phải hỏi ý kiến bố mẹ trước". ■

### Giấu vợ tặng nhà cho hot girl mạng, người đàn ông nhận quả đắng

Lấy gần 4 triệu nhân dân tệ từ tài sản chung vợ chồng để cho hot girl mạng và mẹ cô ta mua nhà mới, anh Hồ phải muối mặt ra tòa, "tiểu tam" cũng phải trả lại tiền.

Cô Lý và anh Hồ (Bắc Kinh, Trung Quốc) kết hôn được 10 năm, mối quan hệ vợ chồng vốn rất tốt đẹp. Một ngày nọ, cô Lý phát hiện một hồ sơ chuyển khoản hàng triệu nhân dân tệ trong tài khoản ngân hàng đứng tên chồng mình, người nhận tiền là một hot girl mạng xã hội.

Dưới sự tra hỏi của vợ, anh Hồ thừa nhận mình đã nảy sinh mối quan hệ với hot girl họ Kim cách đây không lâu. Anh cũng thường viện lý do đi công tác để đến nơi ở của Kim. Trong suốt thời gian quen biết, anh Hồ đã chuyển tổng cộng gần 4 triệu nhân dân tệ cho Kim và mẹ cô ta để họ mua và trang trí nhà. Căn nhà đó đứng tên hot girl mạng này.

Cô Lý bị sốc khi nhận ra chồng đã xử lý một lượng lớn tài sản chung mà mình không hề hay biết. Ngay lập tức, cô kiện mẹ con Kim ra tòa, yêu cầu trả lại toàn bộ số tiền mà anh Hồ đã chuyển.

Tại phiên xét xử của Tòa án nhân dân trung

cấp số 3 Bắc Kinh, Kim khai rằng việc cô hẹn hò với anh Hồ xuất phát từ tình yêu đẹp và muốn tiến đến hôn nhân. Cô không biết anh Hồ đã có gia đình và không có ý định can thiệp vào hôn nhân của người khác.

Hot girl mạng nói, bản thân cô kiếm được rất nhiều tiền bằng công việc streamer, mẹ cô cũng cho cô nhiều tiền. Số tiền mà anh Hồ chuyển khoản chỉ để thể hiện tình cảm, không phải cô lợi dụng tài chính, do đó cô sẽ không trả lại.

Anh Hồ cũng phải muối mặt xuất hiện ở tòa với tư cách là bên thứ ba liên quan. Trái với mong đợi của "tiểu tam", Hồ thừa nhận lỗi của mình và còn khẳng định cô Kim đã biết về tình trạng hôn nhân của anh ngay từ đầu.

Cuối cùng, Tòa án nhân dân trung cấp số 3 Bắc Kinh nhận định, anh Hồ đã tặng một lượng lớn tài sản chung của hai vợ chồng cho người khác giới ngoài hôn nhân mà không có sự đồng ý của vợ. Đây là hành vi xử lý trái phép tài sản chung, vi phạm nghĩa vụ chung thủy của vợ chồng, vi phạm pháp luật, làm xấu thuần phong mỹ tục. Do đó, việc tặng số tài sản trên không có giá trị pháp lý.

Mặc dù cô Kim khẳng định không biết về tình trạng hôn nhân của anh Hồ nhưng xét đến khoảng cách tuổi tác đáng kể giữa hai người, thời gian hẹn hò thực tế chỉ vài tháng và việc cô nhận quà trị giá hàng triệu nhân dân tệ, tiêu dùng không tiếc tay, tòa cho rằng rất khó để kết luận rằng cô Kim không lợi dụng anh Hồ. Hành động của cô không phù hợp với những tương tác bình thường giữa nam và nữ.

Vì vậy, tòa án không chấp nhận lời biện hộ của cô Kim, yêu cầu cô và mẹ trả lại tiền và nhà cho vợ chồng cô Lý.

Qua chuyện này, tòa án cũng nhắc nhở về quyền yêu cầu bên thứ ba trả lại tài sản khi phát hiện bạn đời xâm phạm tài sản chung của vợ chồng trong thời kỳ hôn nhân. Trong thời gian hôn nhân, nếu một bên phung phí tài sản chung của vợ chồng thì bên kia có thể yêu cầu tòa án phân chia tài sản. Nếu ly hôn, tài sản chung bị chia thì khi bên có hành vi trên có thể được chia ít hơn hoặc không được chia. ■

## Vui Cười

### \* Tin tốt tin xấu!

Một ông chủ của hãng truyền thông lớn nhận được cú điện thoại của luật sư riêng:

- Thưa ông, tôi có một tin tốt và một tin xấu.

Ông muốn nghe tin nào trước?

- Anh nói tin tốt trước đi!

- Thưa ông, vợ ông sẽ có một tấm ảnh trị giá bằng nửa số gia sản của ông.

- Tuyệt quá! - Thế còn tin xấu?

- Thưa ông, tin xấu là tấm ảnh đó chụp ông trên giường với cô thư ký trẻ!!!





## SƯU TÂM & TÌM HIỂU

### Lịch sử khoa học: Máy rút tiền tự động (ATM)

Sự ra đời của máy rút tiền tự động (ATM) đã làm thay đổi phương thức hoạt động của các ngân hàng trên toàn thế giới. Với khả năng giao dịch tự động, nó giúp khách hàng thuận tiện hơn trong việc kiểm tra tài khoản, rút tiền mặt, chuyển khoản, thanh toán tiền hàng hóa dịch vụ.



*Luther Simjian, nhà phát minh và doanh nhân người Mỹ, một trong những người góp phần chế tạo thành công máy rút tiền tự động*

Máy rút tiền tự động, gọi tắt là ATM (automated teller machine), là một hệ thống phức tạp gồm nhiều công nghệ khác nhau và nó không phải do một người duy nhất chế tạo.

Thay vào đó, các máy ATM mà chúng ta sử dụng ngày nay là sự pha trộn của một số phát minh. Nhiều loại máy ATM thế hệ đầu tiên chỉ cho rút tiền mặt nhưng không chấp nhận tiền gửi, trong khi một số khác lại chấp nhận tiền gửi và không cho rút tiền mặt.

Ngày nay, ATM là những cỗ máy tinh vi có thể làm hầu hết mọi việc giống như một giao dịch viên ngân hàng. Nó đã mở ra kỷ nguyên mới của hình thức tự phục vụ trong ngành ngân hàng.

#### Những ngày đầu của ngân hàng tự động

Một số chuyên gia tin rằng, cỗ máy ngân hàng tự động đầu tiên là thành quả sáng tạo của Luther Simjian, một nhà phát minh và doanh nhân người Mỹ.

Simjian có bằng sáng chế về nhiều loại máy móc khác nhau bao gồm: thiết bị mô phỏng chuyển bay của quân đội, máy chụp X-quang màu, máy ảnh lấy nét tự động, xe đạp tập thể dục và máy nhắc chữ (teleprompter).

Nhưng Simjian được biết đến nhiều nhất khi chế tạo Bankograph, một cỗ máy có thể nhận tiền mặt hoặc kiểm tra tiền gửi trong một tài khoản ngân hàng vào bất kỳ giờ nào trong ngày.

Năm 1960, Simjian đã thuyết phục thành

công một ngân hàng tại thành phố New York (Mỹ) mua một số máy gửi tiền tự động của mình. Để khách hàng tin tưởng hơn, một chiếc camera bên trong Bankograph sẽ chụp ảnh nhanh mọi khoản tiền gửi đưa vào máy. Khách hàng sẽ nhận lại bản sao của các bức ảnh giống như giấy biên nhận.

Tuy nhiên, Bankograph không được mọi người ưa chuộng. “Những người duy nhất sử dụng cỗ máy này là gái mại dâm và những người đánh bạc, bởi vì họ không muốn gặp mặt trực tiếp các giao dịch viên trong ngân hàng”, Simjian giải thích. “Ngoài ra, số lượng máy Bankograph không có đủ nhiều để khiến nó trở thành một khoản đầu tư đáng giá”.

#### Sự ra đời của các máy ATM

Vào cuối thập niên 1960, mọi chuyện bắt đầu thay đổi khi phần lớn người dân thoải mái hơn với ý tưởng tự phục vụ và tin tưởng vào các công nghệ mới. Do đó, họ sẵn lòng sử dụng ngân hàng tự động.

Năm 1967, một nhà phát minh người Scotland tên là John Shepherd-Barron đang ngồi trong bồn tắm thì ông chợt lóe lên một ý tưởng thiên tài: “Nếu máy bán hàng tự động có thể phân phối các thanh chocolate, tại sao chúng không thể phân phối tiền mặt”.

Ngân hàng Barclays có trụ sở tại London (Anh) rất thích thú với ý tưởng này, và cỗ máy ATM đầu tiên của Shepherd-Barron đã được lắp đặt tại một chi nhánh của ngân hàng trên đường Enfield High Street không lâu sau đó.

Không giống các máy ATM hiện đại, sản phẩm của Shepherd-Barron không sử dụng thẻ nhựa. Thay vào đó, nó dùng các hóa đơn giấy được in bằng mực phóng xạ để máy có thể đọc chúng. Khách hàng sẽ nhập một mã nhận dạng và rút tiền mặt với số tiền tối đa là 10 bảng Anh cho mỗi lần rút.

Máy rút tiền tự động đầu tiên tại Mỹ được phát minh bởi Donald Wetzel, một kỹ sư sống ở thành phố Dallas đồng thời là một cựu cầu thủ bóng chày chuyên nghiệp.

Máy ATM của Wetzel sử dụng thẻ nhựa, tương tự như loại thẻ mà chúng ta dùng ngày nay. Thay vì hoạt động nhờ mực phóng xạ, thẻ lưu trữ thông tin tài khoản trên các dải từ tính. Vào tháng 9 năm 1969, một chi nhánh ngân hàng Chemical Bank trên đảo Long Island đã lắp đặt chiếc máy đầu tiên của Wetzel.

#### Các máy ATM trở nên phổ biến

Năm 1970, hàng chục ngân hàng tại Mỹ đã chuyển sang sử dụng máy ATM. Để giới thiệu loại máy mới này đến người tiêu dùng, các ngân hàng đã áp dụng gần như tất cả các loại thủ thuật quảng cáo.

Ví dụ, để thu hút sự chú ý của khách hàng nữ, một ngân hàng tại Columbus, bang Ohio (Mỹ) đã tài trợ cho một bộ phim dài 6 tiếng được phát trên kênh truyền hình địa phương. Cứ sau 25 phút trong bộ phim, quảng cáo của ngân hàng lại nói về những ưu điểm của máy rút tiền mới.

Tuy nhiên, quá trình máy ATM chiếm được niềm tin của người tiêu dùng Mỹ bắt nguồn từ phi vụ đầu tư mạo hiểm của ngân hàng Citibank và một trận bão tuyết lớn. Cụ thể, chủ tịch Citibank đã chi hơn 100 triệu USD để lắp đặt các máy ATM trên khắp thành phố New York vào năm 1977.

Nỗ lực này được đền đáp vào tháng 1 năm 1978 sau khi New York hứng chịu một trận bão tuyết, khiến thành phố bị ngập trong tuyết gần nửa mét. Các ngân hàng đóng cửa trong nhiều ngày, trong khi đó việc sử dụng máy ATM tăng lên 20%.

Chỉ trong vài ngày, Citibank đã phát động chiến dịch quảng cáo “The Citi Never Sleeps”, tạm dịch là “Citi không bao giờ ngủ”.

Khẩu hiệu này hàm ý dịch vụ của Citibank luôn sẵn sàng phục vụ khách hàng 24/24 giờ. Các áp phích và bảng quảng cáo cho thấy khách hàng lê bước qua tuyết để đến với ATM của Citibank. Sau đó, gần như tất cả các ngân hàng tại Mỹ đều noi theo tấm gương của Citibank. Họ lắp đặt máy ATM ở khắp mọi nơi và chúng dần trở nên phổ biến với người dân.

Theo Hiệp hội Công nghiệp ATM (ATMIA), hiện nay có hơn 3 triệu máy ATM được lắp đặt trên toàn thế giới. Con số này dự kiến sẽ tăng lên khoảng 4 triệu máy ATM vào năm 2021.

Một máy ATM hiện đại có thể thực hiện khoảng 80% các nhiệm vụ mà chi nhánh ngân hàng thực hiện. Đây là lý do tại sao ngày càng có nhiều ngân hàng đầu tư vào dịch vụ ngân hàng điện tử, thay vì mở chi nhánh vật lý.

Trong hai thập kỷ vừa qua, công nghệ không dây đã tạo điều kiện cho việc lắp đặt máy ATM ở các vùng nông thôn trên toàn thế giới, cũng như tại những địa điểm có tính chất tạm thời như nơi tổ chức buổi hòa nhạc, lễ hội, thậm chí cả tàu du lịch... ■

## Vui Cười

#### \* Nhẹ nhàng và lịch sự

Ông chủ đang thư giãn trên chiếc ghế bành ở thư viện đọc một tờ báo. Đột nhiên, James, người quản gia của ông ta tông cửa chạy vào và la lớn.

- Thưa ông, nước sông Thames đang tràn ngập các con đường!

Ông chủ từ tốn ngược lên nhìn và bảo:

- James, tôi đã bảo anh bao nhiêu lần rồi.

Nếu có việc gì quan trọng muốn báo cho tôi biết, đầu tiên hãy gõ cửa phòng sau đó đi vào và nói với tôi một cách nhẹ nhàng, lịch sự. Bây giờ làm lại đi!

James gật đầu xin lỗi, anh bước ra ngoài và đóng cửa lại. Một lát sau, ông chủ nghe tiếng gõ cửa:

- Ai đó? - Ông ta hỏi.

James bước vào phòng và nói nhỏ nhẹ:

- Thưa ông, có sông Thames đến thăm ạ!!!





## 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





## Nha Khoa **★** Thiên Vũ **★**

60 Song Hành Cao Tốc Dầu Giây, An Phú, Quận 2 - Tp. Thủ Đức, Tp. Hồ Chí Minh (Khu Đô Thị Lakeview City)

**PHÒNG KHÁM NHA KHOA ĐẢM TRÁCH MỌI DỊCH VỤ:**

★ *Nha Khoa Tổng Quát* ★ *Nha Khoa Thẩm Mỹ* ★ *Nha Khoa Nhi Đồng*



Bác Sĩ Phụ Trách  
**Nguyễn Thiên Vũ**

- **Đội ngũ bác sĩ và nhân viên chuyên nghiệp**
- **Phòng mạch mới, sạch sẽ, trang bị thiết bị tối tân, chữa theo kỹ thuật hiện đại nhất.**
- **Dụng cụ khử trùng theo đúng tiêu chuẩn quốc tế để bảo vệ sức khỏe bệnh nhân.**

### Đặc Biệt Chuyên Về:

- \* **IMPLANT**
- \* **LÀM RĂNG SỨ**
- \* **VENEER**
- \* **PHẪU THUẬT NƯỚC**
- \* **NIỀNG RĂNG**
- \* **TẨY TRẮNG RĂNG**



Nếu bạn muốn có một hàm răng đẹp cùng nụ cười xinh với giá cả phải chăng, hãy đến với:

**0913747090**  
**0942121022**



\* Có dịch vụ hỗ trợ đưa đón khách **MIỄN PHÍ** trong phạm vi Sài Gòn.

**Kinh nghiệm - Tận Tâm - Nhẹ Nhàng - Kỹ Lưỡng**



## THE HUYNH LAW FIRM PLLC.

**TỔ HỢP LUẬT SƯ CHUYÊN VỀ TAI NẠN & THƯƠNG TÍCH**



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



- 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



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

6100 Corporate Dr, Ste 110, Houston, TX 77036

**(281) 702-8128**



# 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 Quầy 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](http://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

### Tăng Thuấn Hy: Mẹ giả bệnh cầu xin đừng vào showbiz, nhà giàu từ phim đến đời

**T**ăng Thuấn Hy là một trong những sao nam lứa sau 95 có gương mặt cũng như vóc dáng nổi bật của màn ảnh Hoa ngữ. Mới đây, người hâm mộ phát hiện ra gia thế cực khủng của anh, thậm chí không thua kém những nam chính trong tiểu thuyết ngôn tình.

### Tăng Thuấn Hy là “cậu ấm” thú thiệt, không nổi tiếng sẽ về kế thừa gia sản

Vào nghề đã được 10 năm nhưng phải đến 1-2 năm trở lại đây, cái tên Tăng Thuấn Hy mới bắt đầu được biết đến và yêu thích rộng rãi trên màn ảnh Hoa ngữ. Chàng sao nam sở hữu trong tay nhiều dự án đạt điểm cao trên Douban ở đa dạng thể loại, từ ngôn tình (Tôi Có Thể Gặp Được Vị Cứu Tinh, 8 điểm), cổ trang (Liên Hoa Lâu, 8,2 điểm) đến cả đô thị hiện đại (Đúng Lúc Đạt Được Em, 7,8 điểm).

Có sự nghiệp ngày càng bùng nổ nhưng ít ai biết rằng chàng sao nam 9X này lại là “phụ nhị đại” ngầm (tức con nhà gia thế khủng) chứ không phải dạng vừa.

Được biết, nam diễn viên là con trai út trong một gia đình nhà giàu ở Thâm Quyển. Bố của Tăng Thuấn Hy từng cùng Lôi Quân (ông chủ Xiaomi) hợp tác làm ăn, còn mẹ anh sở hữu nhiều công ty ở đa dạng các lĩnh vực. Gia đình Tăng Thuấn Hy còn có một trung tâm thương mại khá lớn tại Trung Quốc.

Gần đây, khi Tăng Thuấn Hy tham gia hoạt động quảng bá của một nhãn hiệu thời trang xa xỉ, bố mẹ đã dùng tư cách khách VIP để chụp ảnh cùng con trai. Điều này đã phần nào khẳng định độ giàu có cũng như mối quan hệ “không phải dạng vừa” của gia đình Tăng Thuấn Hy.



### Từng bị người thân một mực phản đối đi theo con đường nghệ thuật

Khi có ý định gia nhập showbiz, Tăng Thuấn Hy đã vấp phải sự phản đối kịch liệt từ gia đình. Không khác gì các gia tộc giàu có khác, họ mong muốn con trai làm công chức hoặc có thể phụ giúp việc kinh doanh trong nhà. Thậm chí có một thời gian, mẹ của anh còn giả bệnh, dùng “khổ nhục kế” buộc

anh bỏ nghề. Thấy không ổn, cả nhà cùng nhau giả bệnh để thuyết phục cậu thiếu gia ở nhà. Bà Tăng thậm chí còn có ý định cho con đi du học, nhưng mọi sự đều không thành.

Sau cùng, Tăng Thuấn Hy vẫn nhất quyết gia nhập giới giải trí làm diễn viên. Nhờ cố gắng không ngừng, Tăng Thuấn Hy giờ đây là nghệ sĩ khá tài năng không chỉ ở phim ảnh mà còn cả ca hát, nhảy múa. Hiện tại gia đình đều rất tự hào và đã cởi mở hơn với công việc của nam diễn viên.

Ngày Tết, Tăng Thuấn Hy quay phim không thể về nhà, vậy nên cả nhà đã lên Hoàn Kiếm để đón Tết cùng anh. Nhiều khán giả cho rằng quả thực gia đình Tăng Thuấn Hy vừa hài hước, vừa giàu tình cảm.

Nhiều khán giả đã bày tỏ sự bất ngờ với thân phận thật sự của Tăng Thuấn Hy, còn gọi vui anh là “hình mẫu công tử thích thì đi diễn, chán thì về nhà thừa kế gia sản trong tiểu thuyết”.

Thậm chí, anh còn từng có vai diễn giống hệt ngoài đời trong Liên Hoa Lâu. Tăng Thuấn Hy đóng vai Phương Đa Bệnh, một cậu công tử nhà giàu nứt vách, được song thân phụ mẫu cưng như trứng húng như hoa.

Thế nhưng không màng của cải hay danh phận, Phương Đa Bệnh sau cùng nhập hội cùng Lý Liên Hoa, theo đuổi giấc mộng giang hồ của mình.

### Tin đồn hẹn hò

Bên cạnh Trương Lăng Hách - Bạch Lộc, màn ảnh Hoa ngữ thời gian qua còn đánh dấu sự kết hợp đẹp như mơ giữa Tăng Thuấn Hy - Lý Nhất Đồng. Được biết, cặp đôi đang nên duyên trong Vân Tú Hành - một bộ phim cổ trang chế tác lớn của Trung Quốc.

Trước đó, họ còn bị “tóm sống” khi cùng nhau đi du lịch tại Disneyland. Thời điểm đó, thông tin này đứng top 1 hot search Weibo bảng giải trí.

Cụ thể, trong đoạn clip mà paparazzi vừa lan truyền, Tăng Thuấn Hy - Lý Nhất Đồng gây chú ý khi xuất hiện cùng nhau tại một khu vui chơi nổi tiếng. Cặp đôi ăn mặc giản dị, được khen vì sự đẹp đôi, tỷ lệ cơ thể hoàn hảo. Đặc biệt, ở một số góc chụp, hai diễn viên tài sắc còn bị nghi ngờ đang nắm tay đối phương.

Ngay sau khi loạt khoảnh khắc trên được lan truyền, khán giả khắp nơi đã bắt đầu xôn xao bàn luận. Theo đó, nhiều người đặt nghi vấn cặp đôi đã thực sự phim giả tình thật, sau màn hợp tác bùng nổ phản ứng hóa học trong Vân Tú Hành.

Tuy nhiên, phía fanclub của Tăng Thuấn Hy lại phản bác và cho rằng, nam diễn viên đang đi xem pháo hoa cùng chị gái thì tình cờ gặp Lý Nhất Đồng. Bên cạnh đó, còn có người suy đoán, cặp đôi đang đi du lịch cùng một nhóm bạn sau thành công của phim mới, chứ không có ý gì khác.

An Chi

### Mỹ nhân “She is pretty” thú nhận “không biết chọn đàn ông” hậu ly hôn

**X**uất hiện trong một chương trình truyền hình của Hàn Quốc, nữ diễn viên nổi tiếng Hwang Jung Eum nức nở khi kể về cuộc hôn nhân thiếu hạnh phúc của cô với đại gia ngành thép.

Sự có mặt của Hwang Jung Eum trong chương trình thu hút sự quan tâm của dư luận bởi đây là lần đầu tiên nữ diễn viên lộ diện sau khi công khai chia tay doanh nhân Lee Young Don. Trung tuần tháng 2 vừa rồi, nữ diễn viên thông báo cô và chồng đã “đường ai nấy đi” sau 8 năm chung sống.



Công ty quản lý của Hwang Jung Eum không tiết lộ nguyên nhân cặp đôi chia tay và đề nghị công chúng hạn chế đưa ra những suy đoán, tin tức tiêu cực ảnh hưởng đến cuộc sống của Hwang Jung Eum và các con.

Chồng của Hwang Jung Eum là Lee Young Don, một cựu vận động viên golf chuyên nghiệp và là đại gia ngành thép. Theo tờ News1, vài ngày trước khi đưa ra thông báo ly hôn, nữ diễn viên từng có động thái úp mở ông xã lãng nhãng, ngoại tình và có con riêng.

Trước những nghi vấn của cộng đồng mạng, Hwang Jung Eum không xác nhận nhưng cô hé lộ bản thân không hạnh phúc. Năm 2020, Hwang Jung Eum từng đệ đơn ly hôn chồng nhưng sau đó, hai người hòa giải thành công, tiếp tục chung sống và có thêm con.

Xuất hiện trong chương trình truyền hình nổi tiếng SNL Korea, với vai trò MC đặc biệt, nữ diễn viên nhận được sự chào đón nồng nhiệt của khán giả. Cô thừa nhận không kim được nước mắt.

Trước ống kính, mỹ nhân She was pretty gửi lời cảm ơn tới khán giả đã luôn đồng hành cùng cô: “Đây là lần đầu tiên tôi dám nhận vai trò dẫn dắt một chương trình như thế này nên thấy khá hồi hộp và lo lắng. Nhưng nhờ có sự ủng hộ của mọi người, tôi nghĩ mình có đủ dũng khí để vượt qua thử thách lần này. Xin cảm ơn tất cả các bạn”.

Người đồng nghiệp Shin Dong Yup cũng khích lệ tinh thần của Hwang Jung Eum: “Chúng ta đều biết Hwang Jung Eum có tài chọn kịch bản như thế nào.





Tất cả các phim cô ấy tham gia đều rất hấp dẫn”. Trước lời khen ngợi từ tiền bối, Hwang Jung Eum mỉm cười và đáp lại: “Thực ra không phải phim nào em đóng cũng thành công vang dội đâu”.

Đặc biệt, câu nói của mỹ nhân sinh năm 1984 trong chương trình nhanh chóng trở thành chủ đề bàn tán của cộng đồng mạng. Ngay trên sóng truyền hình, cô phát biểu: “Em nghĩ mình khéo chọn kịch bản nhưng lại không giỏi ở khoản chọn đàn ông”.

Gần một tháng qua, doanh nhân ngành thép Lee Young Don đã hứng chỉ trích vì nghi vấn ngoại tình, khiến hôn nhân đổ vỡ. Hwang Jung Eum xác nhận kết hôn với doanh nhân Lee Young Don vào năm 2016. Tháng 9/2020, họ bất ngờ tuyên bố ly hôn nhưng lại quyết định tái hợp vào năm 2021.

Trong thời gian chung sống, Hwang Jung Eum và đại gia họ Lee có với nhau 2 người con. Con trai đầu lòng của họ năm nay 7 tuổi, con trai thứ hai 2 tuổi. Sau thông báo ly hôn của Hwang Jung Eum, Lee Young Don chưa hề lên tiếng.

Theo các chuyên gia pháp lý của Hàn Quốc, hành vi phơi bày việc chồng, vợ ngoại tình trong thời gian tiến hành thủ tục ly hôn có thể cấu thành tội phi báng theo Đạo luật Mạng Thông tin và Truyền thông của Hàn Quốc.

Theo đó, người đăng tải có thể bị phạt tiền 30 triệu won. Đặc biệt, hình phạt sẽ nghiêm khắc hơn nếu nội dung đăng tải lên mạng xã hội là sai sự thật. Hình phạt khi đó có thể là 7 năm tù, phạt tiền lên tới 50 triệu won.

Do vậy, các chuyên gia tâm lý cho rằng, nữ diễn viên Hwang Jung Eum có nguy cơ bị xử phạt khi được cho là có hành vi tiết lộ chuyện ngoại tình của chồng - Lee Young Don.

Theo Nate, ngay cả khi Lee Young Don ngoại tình thật, điều này cũng không làm ảnh hưởng đến việc phân chia tài sản. Theo quy định, việc phân chia tài sản được xác định dựa trên sự đóng góp tài sản của vợ hoặc chồng, không xét đến lỗi của đối phương trong thời gian hôn nhân. Khi vợ hoặc chồng không chung thủy nhưng đã góp phần tạo ra tài sản chung, tài sản đó cũng được chia cho họ.

Tuy nhiên, phần lớn tài sản của Hwang Jung Eum là tài sản có được trước khi kết hôn nên khi ly hôn, cô sẽ không phải chia lại cho chồng cũ. Theo Naver, Hwang Jung Eum hiện sở hữu một biệt thự sang trọng tại Itaewon, một tòa nhà ở Gangnam và nhiều bất động sản khác tại Hàn Quốc.

Khi đáp lại bình luận của người hâm mộ trên trang cá nhân, nữ diễn viên khẳng định, tài sản của cô lớn gấp 1.000 lần chồng cũ để khẳng định, cô lấy anh không phải vì tiền.

Hwang Jung Eum khởi nghiệp với vai trò ca sĩ của nhóm nhạc Sugar trước khi “chuyển sân” trở thành diễn viên chuyên nghiệp. Năm 2005, người đẹp ghi dấu ấn với loạt phim đình đám như Gia đình là số một (phần hai), Phía đông vườn địa đàng, Ma lực đồng tiền, Cuộc đời lớn...

Năm 2015, người đẹp gây sốt với She was pretty (Cô nàng xinh đẹp). Phim được nhiều nước châu Á mua bản quyền để dựng lại. Ngoài ra, Hwang Jung Eum còn được xem là một trong những “nữ hoàng quảng cáo” của làng giải trí xứ Hàn nhờ danh tiếng và sự yêu thích của khán giả dành cho cô.

Mi Vân

### Mỹ nam “giả tạo nhất showbiz” sau 25 năm vẫn trẻ đẹp, vũ phu nhưng chỉ thích diễn vai chung tình

Thời gian gần đây, những tin tức mới về nam diễn viên Nhiếp Viễn khiến netizen quan tâm. Việc sao nam sinh năm 1978 chiều vợ, đưa cô 3 triệu NDT mỗi tháng để tiêu vật gây chú ý, được khán giả bàn luận xôn xao. Nhiều người cảm thấy Nhiếp Viễn là người chồng lý tưởng, đáng mơ ước, thế nhưng những ai theo dõi Cbiz đã lâu lại lên tiếng chỉ trích, hắt hủi nam diễn viên vì vỏ bọc có phần “giả tạo”, “tẩy trắng”.

Nhiếp Viễn từng theo học Học viện Hý kịch Thượng Hải, sau đó ngay lập tức có những vai diễn đầu tiên sau khi ra trường. Nhiếp Viễn khi ấy được nhận xét có ngoại hình lẫn diễn xuất không thua kém ai, song vai nam chính đầu tiên của anh đã xảy ra “ồn ào”. Khi ấy, vốn dĩ vai chính Lên Nhâm Kiệt Hoa Được Chồng Như Ý thuộc về Sa Dật, nhưng sau đó Nhiếp Viễn đã giật vai từ đồng nghiệp. Lý do là bởi thời điểm đó Nhiếp Viễn và nữ chính Huỳnh Dịch đang yêu nhau, nên sao nam muốn được đóng với người yêu.

Thế là từ thân phận nam chính, Sa Dật bị đẩy xuống “phụ của phụ”, thay vào đó Nhiếp Viễn lên hàng nam chính. Bộ phim gây sốt và giúp Nhiếp Viễn thành danh. Thế nhưng vừa sau khi hết phim, tình yêu của Nhiếp Viễn và Huỳnh Dịch cũng kết thúc. Chỉ sau 1 năm, Nhiếp Viễn đã có bạn gái mới là bạn diễn Thẩm Ngạo Quân trong Tình Sử Đại Đường. Cả hai yêu nhau mặn nồng, và Thẩm Ngạo Quân thậm chí còn bỏ tiền túi giúp bạn trai thuận lợi hơn trong sự nghiệp.



Thế nhưng khi đóng phim mới Hãn Huyết Bảo Mã, Nhiếp Viễn lại có chuyện phim giả tình thật với Lưu Vân, bỏ rơi Thẩm Ngạo Quân. Song, chuyện tình với Lưu Vân của Nhiếp Viễn cũng không dài

lâu, khi anh bị cô tố “bắt cá nhiều tay”, có tình cảm với nhiều bạn diễn khác như Hồ Khả, Tạ Na, Chung Hân Đồng... Chuyện bị phanh phui, Nhiếp Viễn bị tẩy chay một thời gian dài. Thế nhưng Nhiếp Viễn không lo sợ, còn thú nhận trên show rằng anh là người đa tình, dễ yêu bạn diễn.

Năm 2008, Nhiếp Viễn yêu và kết hôn với Vương Huệ, Hằng Nga trong phim Tân Tây Du Ký mà sao nam đóng vai Đường Tăng. Tuy nhiên sau 4 năm kết hôn, cặp đôi đường ai nấy đi vì Nhiếp Viễn có hành vi vũ phu, đánh đập vợ. Đúng lúc đó, Nhiếp Viễn chuyển sang hẹn hò “Ngọc Diện Hồ Ly” Tần Tử Việt và kết hôn hạnh phúc đến tận bây giờ.

Chính vì vậy, có thể xem Nhiếp Viễn là kẻ đào hoa bậc nhất showbiz, thay người yêu như thay áo, khiến các mỹ nhân tranh giành nhau. Ấy vậy mà trên màn ảnh, Nhiếp Viễn toàn đóng vai chung tình, trai ngoan như Đường Tăng, Triệu Vân, hay gần đây có Càn Long trong Diên Hi Công Lược cũng là bậc quân tử. Trước tin tức cho vợ tiền tỷ tiêu xài của Nhiếp Viễn, không ít khán giả chỉ biết bĩu môi, cho rằng đây là sự mỉa mai nực cười nhất gần đây. Sau 25 năm trôi qua, những gì đáng khen còn lại về Nhiếp Viễn là ngoại hình trẻ trung, phong độ, thậm chí “nhuận sắc” hơn xưa của chàng sao nam.

Thành Vũ

### Tiết Giai Ngung: Khiến Hồ Ca tiếc nuối cả đời, giờ ăn chay, chọn đi tu

Nhắc tới chuyện tình của Hồ Ca, người ta thường xót xa cho Tiết Giai Ngung. Một người phụ nữ bao dung, rộng lượng, ngọt ngào và yêu anh bằng một trái tim chân thành và nồng nhiệt.

Tiết Giai Ngung là gương mặt khá được yêu mến trên màn ảnh Hoa ngữ với nhiều phim đình đám như “Nữ Ý Cát Tường”, “Chàng Trư si tình”... Cô chinh phục cảm tình người xem nhờ vẻ nhí nhảnh, đáng yêu.

Sự nghiệp của Tiết Giai Ngung đang trên đà phát triển thuận lợi. Bộ phim “Phân hồng nữ lang” do Tiết Giai Ngung thủ vai chính nhận được sự quan tâm của nhiều người. Dầu vậy, người phụ nữ ấy quyết bỏ ngang 1 năm trời chỉ để chăm sóc cho Hồ Ca. Tuy nhiên cuối cùng cả hai lại không có cái kết đẹp.

### Nắm tay nhau trong giông bão, đến ngày bình lặng lại xa nhau

Năm 2004, Hồ Ca lần đầu gặp Tiết Giai Ngung trên phim trường Thiên hạ vô song. Khi đó, nam diễn viên đã ngay lập tức bị người con gái hơn anh 4 tuổi chinh phục. Chàng trai trẻ lập tức thổ lộ, nhưng Tiết Giai Ngung vẫn chân chừ do chênh lệch tuổi tác.

Về sau, Tiết Giai Ngung cuối cùng cũng mỉm cười trước sự kiên trì của Hồ Ca, cả hai chính thức bên





## ĐIỆN ẢNH

nhau.

Nhưng hạnh phúc chưa được bao lâu thì năm 2006, khi đang ở trên phim trường, Tiết Giai Ngung nhận được tin nhắn thông báo bạn trai mình gặp tai nạn giao thông, tình hình vô cùng nguy kịch.

Khoảnh khắc ấy đối với Tiết Giai Ngung như cả bầu trời đổ sập xuống. Ngay lập tức cô huỷ toàn bộ công việc, bắt chuyến bay sớm nhất tới Thượng Hải.

Vụ tai nạn nghiêm trọng khiến Hồ Ca đứng giữa ranh giới của sự sống và cái chết. Anh phải trải qua cuộc phẫu thuật kéo dài 6 tiếng đồng hồ với 100 mũi khâu. Tiết Giai Ngung không rời bệnh viện nửa bước, đứng ngoài phòng phẫu thuật cầu nguyện không ngừng.

Vì bạn trai, Tiết Giai Ngung buông bỏ tất cả, dừng hoạt động nghệ thuật để chăm sóc Hồ Ca. Sự có mặt của Tiết Giai Ngung không chỉ giúp Hồ Ca khoẻ lên từng ngày mà còn là nguồn động viên tinh thần lớn cho anh. Thậm chí, Tiết Giai Ngung còn nguyện ăn chay trường 1 năm để cầu an cho Hồ Ca.

Những tưởng cuộc tình đẹp cùng nhau đi qua giông bão sẽ bền chặt mãi mãi thì nào ngờ, lúc này họ lại buông tay nhau. Có lẽ cuộc đời này vốn dĩ không ngọt ngào như một bộ phim ngôn tình, người có tình chưa chắc đã ở lại được bên nhau.

Năm 2009, Hồ Ca và Tiết Giai Ngung chính thức chia tay trong sự ngỡ ngàng của nhiều người.

Nhiều năm sau, nhìn lại cuộc tình trong quá khứ, Hồ Ca chia sẻ nguyên nhân chia tay của cả hai: “Lúc đó tôi vừa mới bình phục, không hề tự tin vào bản thân mình. Tôi cũng là một người đàn ông khá gia trưởng, nên nếu 2 người ở bên nhau, tôi phải là người nuôi cô ấy, chăm sóc cô ấy. Tôi sợ mình không làm được. Cũng có một lý do khác là cô ấy lớn tuổi hơn tôi, nên cô ấy cũng có những áp lực khác nữa. Tôi không có cách nào cho cô ấy cuộc sống mơ ước”.



Hồ Ca cũng cho biết tiếc nuối lớn nhất cuộc đời anh đó chính là không nói lời cảm ơn với Tiết Giai Ngung.

**Chàng yên bề gia thất, nàng tìm bình yên bên cửa Phật**

Sau khi chia tay, Hồ Ca và Tiết Giai Ngung trở lại thành bạn bè, mỗi người có cho mình một lựa chọn riêng. Khi Hồ Ca trở thành ngôi sao hàng đầu showbiz thì Tiết Giai Ngung lại có phần “lép vế” hơn, nhưng cô chưa từng một lần nghĩ đến việc “dựa hơi” tình cũ.

Nhiều người bày tỏ sự tiếc nuối dành cho Tiết Giai Ngung. Nếu như năm đó cô không tạm dừng sự nghiệp để chăm sóc Hồ Ca, nếu như năm ấy cô không từ chối những cơ hội của mình, thì có lẽ giờ đây sự nghiệp của cô sẽ khởi sắc hơn.

Nhưng Tiết Giai Ngung chưa từng cảm thấy nuối tiếc vì những năm tháng đã qua mà cô dành cho Hồ Ca.

Nhiều năm qua đi, người ta thỉnh thoảng thấy Hồ Ca hẹn hò còn Tiết Giai Ngung thì vẫn vậy, một mình đi về lẻ bóng. Có lẽ vì mối tình Hồ Ca - Tiết Giai Ngung đầy day dứt nên rất nhiều người vẫn nuôi mộng cả hai về bên nhau sau hơn 1 thập kỷ rời xa. Thế nhưng, bánh xe vận mệnh có lẽ đã đưa họ đến 2 con đường khác nhau, chẳng thể nào chung điểm đỗ.

Tháng 1/2023, Hồ Ca công khai chuyện có con đầu lòng. Anh viết: “Tôi đã làm bố rồi, cả hai mẹ con đều bình an nên tôi báo tin mừng này với mọi người! Tôi vào nghề đến nay đã 20 năm, cảm ơn mọi người đã theo dõi và đồng hành cùng tôi suốt hành trình vừa qua. Bây giờ đây, tôi và các bạn sẽ cùng nhau bước vào một giai đoạn mới của cuộc đời, hy vọng các bạn vẫn sẽ ủng hộ và thấu hiểu tôi. Một năm vừa qua thật chẳng dễ dàng gì, vợ của tôi không phải là người trong ngành giải trí, vì muốn em bé thuận lợi ra đời nên tôi đã giữ bí mật và chưa thông báo tin vui, mong là các bạn có thể hiểu cho tôi”.

Theo tiết lộ, vợ của Hồ Ca là trợ lý của anh từ nhiều năm nay. Bên cạnh những lời chúc phúc, cũng có những bình luận vô tình nhắc đến Tiết Giai Ngung. Sau nhiều năm, Tiết Giai Ngung chưa từng công khai hẹn hò với bất kỳ ai. Cô dành nhiều thời gian đi du lịch và tu tập đạo Phật. Hàng năm, Tiết Giai Ngung đều lên chùa, tham gia các khóa tu.

Nói về cuộc sống hiện tại của mình, Tiết Giai Ngung chia sẻ trên trang cá nhân: “Tôi trở lại ngôi nhà của mình ở Thượng Hải, buổi sáng ngồi bên cửa sổ quen thuộc để đọc sách, một ly nước chanh, một ly cà phê, một nắm đậu phộng, xung quanh rất yên tĩnh, gió nhẹ và ánh sáng le lói mang theo hương hoa và mùi sách thoang thoang.

Khoảnh khắc đó đã cuốn đi không khí ồn ào và mệt mỏi của kỳ nghỉ lễ. Thượng Hải thực sự đã vào xuân, có thể ngửi thấy mùi của vạn vật đang hồi sinh.

Không biết từ khi nào, tôi thích đọc sách vào buổi sáng, nó làm cho tôi cảm thấy tinh thần hơn, tỉnh táo hơn, những lời nói có ích nhìn thấy có thể trở thành kim chỉ nam cho cả ngày của tôi”.

Thảo Mai

## Ngôi sao kỳ cựu Hong Kong (Trung Quốc) mất 40% thính giác do dùng tai nghe quá nhiều

**N**gôi sao kỳ cựu Thạch Tu cho biết mình đã bị mất 40% thính giác một phần do sử dụng tai nghe trong thời gian dài.

Nam diễn viên Thạch Tu là một trong những ngôi sao kỳ cựu của đài truyền hình TVB. Ông khởi nghiệp từ khi còn rất nhỏ và thành danh rất sớm. Trong suốt chiều dài sự nghiệp của mình, Thạch Tu có nhiều vai diễn để đời như Nam Mộ Dung (phim “Thiên long bát bộ”), Đông Phương Bạch (phim “Lục chỉ cầm ma”), Giang Thượng Phong (phim “Dương môn nữ tướng”)... và đến nay, ở tuổi 76, Thạch Tu vẫn giữ được hình ảnh mạnh mẽ và khỏe mạnh.



Thạch Tu vốn được biết đến là người có lối sống lành mạnh. Ông không uống rượu hay hút thuốc và luôn yêu thích tập thể dục từ khi còn nhỏ. Thạch Tu nói ông đi bộ nhanh hàng ngày, tập thể dục thường xuyên và kiểm soát lượng dầu, muối và đường ăn vào cơ thể. Với sự nghiêm khắc và khoa học trong lối sống, Thạch Tu thậm chí còn được mệnh danh là “Ông nội sành điệu nhất” sau khi chào đón cháu gái vào cuối năm 2022.

Dù rất giỏi trong việc duy trì vóc dáng của mình, bất chấp thời gian nhưng Thạch Tu cho biết ông không thể tránh khỏi tác động của lão hóa - một quá trình tất yếu của con người. Trong một cuộc phỏng vấn gần đây, Thạch Tu tiết lộ rằng ông phát hiện mình không thể nghe rõ như trước sau khi biểu diễn. Sau khi tham khảo ý kiến bác sĩ, ngôi sao kỳ cựu 76 tuổi phát hiện ra mình chỉ còn 60% thính giác. Nguyên nhân chính khiến ông bị mất thính giác được cho biết là do thói quen sử dụng tai nghe trong thời gian dài và sở thích cá nhân với trống và saxophone.

Sau khi điều trị và sử dụng máy trợ thính, Thạch Tu nói ông không còn bị cản bệnh cản trở nữa và có thể tiếp tục thực hiện các dự án như bình thường. Tuy nhiên, ngôi sao 76 tuổi đã từ bỏ việc đánh trống và đeo nút tai khi chơi saxophone để tránh bị mất thính lực thêm.

Có lẽ đây là một lời nhắc hữu ích cho chúng ta trước khi quyết định tăng âm lượng tai nghe lên quá cao.

Thanh Phúc





### BLACKPINK đập đổ tất cả, xác lập kỷ lục mới cho Kpop, fan sướng rơn tụt hào

Theo truyền thông Hàn Quốc, video âm nhạc (MV) của Blackpink phát hành năm 2022 là “Shut Down” đã vượt qua 600 triệu lượt (view) xem trên YouTube. Điều này giúp Blackpink trở thành nhóm nhạc nữ đầu tiên của K-pop có 11 video âm nhạc vượt cột mốc này.

“Shut Down” đạt được cột mốc 600 triệu view sau các video âm nhạc như: “DDU-DU DDU-DU”, “BOOMBAYAH”, “As If It's Your Last”, “Kill This Love”, “How You Like That”, “Playing with Fire”, “Whistle”, “Ice Cream”, “Lovesick Girls” và “Pink Venom”.

Blackpink ban đầu phát hành video âm nhạc cho “Shut Down” vào lúc 13h ngày 16.9.2022. Nghĩa là, nhóm chỉ mất hơn một năm, sáu tháng và bốn ngày để đạt được cột mốc quan trọng này. Thành tích này giúp Blackpink củng cố vị thế của mình ở làng nhạc K-pop và vượt xa các đối thủ cùng thời như TWICE, Red Velvet.

Trước đó vào tháng 9/2023, theo Naver, Blackpink đã trở thành nghệ sĩ Hàn Quốc đầu tiên có 4 video đạt trên 1,5 tỷ lượt người xem trên kênh YouTube. Thành tích này còn tốt hơn nhóm nhạc BTS.

Nhóm nhạc nữ xứ Hàn đang sở hữu 4 video clip có hơn 1,5 tỷ lượt xem trên kênh YouTube gồm DDU-DU DDU-DU (2,1 tỷ lượt xem), Kill This Love (1,8 tỷ lượt xem), BOOMBAYAH (1,6 tỷ lượt xem) và How You Like That Dance Performance (1,5 tỷ lượt xem). Trong đó, 2 video DDU-DU DDU-DU và Kill This Love đang giữ kỷ lục video được xem nhiều nhất của một nhóm nhạc Kpop (nhạc trẻ xứ Hàn) trên YouTube.



Gần đây nhất, ngày 12.3, ca khúc hit “How You Like That” của Blackpink đã vượt qua 1 tỷ lượt stream trên nền tảng phát trực tuyến âm nhạc lớn nhất thế giới Spotify, trở thành bài hát đầu tiên của một nhóm nhạc nữ Kpop đạt được cột mốc này. “How You Like That” phát hành tháng 6.2020, tính đến nay, ca khúc mất gần 4 năm để đạt 1 tỷ stream.

Tính chung trong cả Kpop, “How You Like That” là ca khúc thứ 2 của một nghệ sĩ nữ đạt thành tích này, sau ca khúc solo “Money” của Lisa (Blackpink). Trên toàn cầu, Blackpink cùng với Fifth Harmony và Spice Girls trở thành nhóm nhạc nữ duy nhất trong lịch sử có bài hát đạt 1 tỷ stream

trên Spotify.

Blackpink là một nhóm nhạc nữ Hàn Quốc được thành lập từ năm 2016 và quản lý bởi công ty YG Entertainment. Nhóm bao gồm 4 thành viên nữ gồm Jisoo, Jennie, Rosé và Lisa.

Trong 7 năm hoạt động nghệ thuật, nhóm trình làng 2 album và thực hiện 2 chuyến lưu diễn toàn cầu. Nhóm hiện sở hữu nhiều thành tích đáng nể trong lĩnh vực âm nhạc và đấu ấn mạnh mẽ trong lĩnh vực thời trang.

Chuyến lưu diễn toàn cầu mang tên Born Pink của nhóm vừa kết thúc trong tháng 9 và đạt doanh thu hơn 265 triệu USD, đưa họ trở thành nhóm nhạc nữ có doanh thu lưu diễn cao nhất thế giới hiện nay.

Truyền thông quốc tế nhiều lần ca ngợi Blackpink là nhóm nhạc nữ lớn nhất thế giới. Năm ngoái, Blackpink gây bão truyền thông khi trở thành nghệ sĩ Hàn Quốc đầu tiên đảm nhận vai trò trình diễn chính (headliner) của lễ hội âm nhạc hàng đầu nước Mỹ, Coachella.

Cuối năm 2023, cả 4 thành viên nhóm Blackpink quyết định không gia hạn hợp đồng cá nhân với YG Entertainment, trong khi họ đã tái ký hợp đồng nhóm. Hiện 3 thành viên Jennie, Lisa và Jisoo đã lần lượt công bố thành lập công ty riêng để phát triển sự nghiệp solo. Thời gian qua, Blackpink được chú ý khi các thành viên lần lượt thành lập công ty riêng, rẽ hướng sang đóng phim.

Thanh Phúc

### Shindong (Super Junior): Chàng béo Kpop gây bão với CiiN, từng mắng BTS ồn ào

Shindong, tên khai sinh là Shin Dong Hee, sinh ra tại Suwon, Gyeonggi vào ngày 28 tháng 9 năm 1985. Anh là một nam ca sĩ, rapper, diễn viên, MC và DJ radio người Hàn Quốc, thành viên nhóm nhạc nam Super Junior do SM Entertainment thành lập và quản lý. Anh cũng là thành viên của ba nhóm nhỏ Super Junior-T, Super Junior-Happy và gần đây nhất là Super Junior-L.S.S.

Nam nghệ sĩ có thân hình mũm mĩm nên thường được gọi vui là chàng béo, anh cũng là bậc tiền bối của làng giải trí Hàn Quốc, được nhiều người quý trọng. Mới đây, Shindong đã khiến truyền thông réo tên liên tục, đặc biệt netizen Việt, khi bất ngờ có màn hội ngộ với nữ tiktoker người Việt Nam - CiiN (Bùi Thảo Ly), trong chuyến công tác của cô đến xứ sở kim chi.

Màn chạm mặt của cả hai đã được các fan chia sẻ rần rần, bên cạnh đó là bày tỏ sự ngưỡng mộ, cảm kích đến tinh thần thiện, hiếu khách của Shindong dành cho người em đến từ Việt Nam là CiiN. Chưa hết, anh còn nhiệt tình ký tặng cho CiiN, như là món quà kỷ niệm cho lần gặp gỡ đầy định mệnh này.

Về gia đình của Shindong, được biết có một người em gái cùng mẹ khác cha tên là Ahn Da Young - vấn đề này đã từng được giữ kín kể từ khi anh ra mắt cho đến tận năm 2011 và trước đó thì ai cũng nghĩ anh là con một, kể cả fan của Super Junior. Do niềm đam mê nhảy quá lớn của mình, Shindong đã tham gia vào cuộc thi “2002 Goyangsi Youth Dance” và giành được giải vàng. Một năm sau, anh lại tham gia cuộc thi và lại giành giải vàng.

Năm 2004, Shindong tham dự Mnet “Epi Contest” và giành được Giải vàng cùng với Popularity Award cho tiết mục được yêu thích nhất. Năm 2005, Shindong tham dự “SM Best Youth Contest” và giành được giải nhất cho Nghệ sĩ hài xuất sắc nhất. Sau đó, anh đã ký hợp đồng với SM Entertainment để trở thành học viên của công ty và được đào tạo nhằm phát triển thêm kỹ năng nhảy của anh.



Vài tháng sau khi gia nhập công ty, Shindong đã được đặt vào một nhóm nhạc nam với số thành viên đông nhưng sẽ được thay đổi luân phiên có tên là Super Junior 05, là thế hệ đầu tiên của Super Junior. Anh quyết định sử dụng nghệ danh “Shindong” do tên khai sinh của anh là Donghee nghe khá giống tên của thành viên Donghae. “Shindong” được tạo thành từ hai chữ đầu trong họ tên của anh, tạo nên một từ có nghĩa là “Thần đồng”.

Được biết đến là nghệ sĩ có thân hình hơi to lớn, đây cũng là điểm nhận dạng đặc biệt của Shindong. Tuy nhiên, vào tháng 1/2021, nam nghệ sĩ bất ngờ công khai giảm cân thành công trong bộ ảnh mới, con số được giảm là 40kg khiến dân tình bật ngửa. Trong loạt ảnh này, thành viên Super Junior đã khoe trọn được gương mặt thon gọn, sắc nét hậu giảm cân. Việc giảm đến 40kg khiến những đường nét trên gương mặt Shindong lộ diện rõ ràng hơn, khiến anh trông điển trai, sắc nét và trẻ ra cả chục tuổi. Chính nam idol cũng thừa nhận bản thân đang sống trong những tháng ngày hoàng kim, cảm thấy bản thân đẹp trai nhất nhờ giảm cân.

Là đàn anh của nhiều thế hệ Kpop, Shindong cũng nhiều lần không ngần ngại góp ý thẳng đến các hậu bối. Trong đó, nhóm nhạc BTS từng bị anh chấn chỉnh vì quá ồn ào. Theo đó vào tháng 2/2023, trong một chương trình, Shindong nhóm Super Junior đã chia sẻ lại một kỷ niệm khi anh phải





## ĐIỆN ẢNH

“mắng” các thành viên BTS, vì nhóm nói chuyện và đùa giỡn quá lớn trong phòng chờ.

Shindong kể lại: “Đó là khi hai nhóm chúng tôi có hoạt động quảng bá cùng lúc. BTS ở ngay sau chúng tôi khi nhóm tôi đang theo dõi màn hình. Trong lúc chúng tôi đang xem thì họ ồn ào quá. Vì vậy, tôi đã rất tức giận và quay lại nhắc nhở họ. Tôi nói: “Mấy đứa ồn ào quá, ra ngoài tán gẫu được không?”.

Nhưng sau đó, Shindong cho biết, anh rất hối hận và xin lỗi các thành viên BTS vì đã “mắng” đàn em. Câu chuyện hài hước của Shindong khiến những người ghi hình cùng anh bật cười.

Đoạn video Shindong kể chuyện về BTS sau đó đã nhanh chóng được lan truyền. Khán giả tỏ ra thích thú khi qua câu chuyện này, có thể thấy được BTS là một nhóm thân thiết đến mức nào. Họ luôn vui vẻ và ồn ào khi ở cạnh nhau.

Một nhân viên khác từng làm việc với BTS giải thích thêm: “Tất cả các thành viên BTS đều rất lịch sự và họ luôn sẵn sàng lắng nghe. Nhưng khi cả 7 thành viên tập hợp lại với nhau, chắc chắn sự hỗn loạn bị kìm nén sẽ bùng nổ. Họ nghịch ngợm, xô đẩy nhau, “đánh” vào lưng nhau, và thực hiện những cái bắt tay phức tạp của riêng mình. Họ giống như một cơn lốc xoáy của những chú cún con đang lăn lộn xung quanh.

Nhưng khi bình tĩnh trở lại, họ tình cảm với nhau đến mức đáng ngạc nhiên. Khi một câu hỏi hướng đến cả nhóm, tất cả các thành viên chia sẻ suy nghĩ của mình, và nếu một thành viên không thể trả lời, họ sẽ an ủi, động viên thành viên đó bằng cách vỗ vào đầu gối hoặc dành cho nhau một cái ôm”.

Về chuyện tình cảm, tháng 1/2023, Shindong từng xác nhận đang trong mối quan hệ hẹn hò cùng với 1 cô gái ngoài ngành. Cư dân mạng nói chung và fandom Super Junior nói riêng đều rất vui vẻ chúc mừng khi Shindong công bố tin vui.

Trước đây, Shindong từng 2 lần công khai chuyện hẹn hò nhưng tình cảm ấy không thành do áp lực dư luận. Năm 2014, Shindong từng tuyên bố chia tay với bạn gái ngoài ngành giải trí sau khi công khai chuyện đính hôn trên chương trình Strong Heart. Đến năm 2015, nam idol kì cựu tiếp tục công khai mối quan hệ yêu đương với người mẫu Kang Shinae. Chuyện tình giữa 2 ngôi sao diễn ra trong chóng vánh và họ chia tay chỉ sau 4 tháng.

Thanh Phúc

### Trương Lăng Hách khốn đốn hậu chia tay Bạch Lộc: Chặt vật tìm lại hào quang

Sau lần hợp tác với Bạch Lộc trong Hậu Ninh An Như Mộng, Trương Lăng Hách giờ đây phải đối diện với nhiều khó khăn trong sự nghiệp. Nam diễn viên dần đánh mất đi nhiều thương vụ cao cấp, giá trị thương hiệu cũng đang

sụt giảm đáng kể.

Những ngày đây, truyền thông xứ Trung không ngừng đưa tin về việc sao nam Ninh An Như Mộng - Trương Lăng Hách bị xuống cấp tài nguyên, giá trị thương mại giảm. Thông tin này hiện đang nhận được sự quan tâm rộng rãi và bàn tán xôn xao của cư dân mạng.

Theo trang Sohu Trung và một số trang báo mạng khác đưa tin, Trương Lăng Hách đã đánh mất một số thương vụ lớn, trong đó có thương hiệu cao cấp là Dior, Chopard, Haagen-Dazs... Điều này khiến người hâm mộ mỹ nam 9x phiền não, lo lắng thay cho thần tượng.

Được biết, những thương vụ siêu lớn được nhắc tới ở bên trên đều đã ký hợp đồng với Trương Lăng Hách trước khi Vân Chi Vũ, Ninh An Như Mộng phát sóng. Cứ ngỡ sự nghiệp của anh chàng sẽ nhờ các dự án trọng điểm này mà phát lên như “điều gặp gió”, nhưng tới cuối cùng anh vẫn dậm chân tại chỗ, mãi chưa thể thăng tiến như các đồng nghiệp nam khác. Cư dân mạng suy đoán chính bởi lý do này đã làm ảnh hưởng tới việc gia hạn hợp đồng của Trương Lăng Hách với các nhãn hàng.

Ngoài ra, một thời gian ngắn trước đây, vài netizen còn phát hiện ra Trương Lăng Hách đã mặc trang phục của “đối thủ cạnh tranh với Dior” là Gucci trong ba ngày liên tiếp. Mặc dù đây có thể chỉ là sở thích cá nhân, nhưng nhiều khán giả cho rằng phong cách thời trang của nghệ sĩ phải phù hợp với thương hiệu mà người đó đang làm đại diện. Và việc ăn mặc như vậy sẽ dễ gây mất thiện cảm với nhãn hàng, khiến họ không hài lòng hoặc cân nhắc lại khả năng tái ký, hợp tác.



Mặt khác, dù tài nguyên của Trương Lăng Hách đang bị hạ cấp, song, một bộ phận công chúng lại cảm thấy đây không hẳn là điều xấu, bởi anh sẽ có nhiều thời gian để tập trung hơn vào sự nghiệp diễn xuất và cải thiện kỹ thuật diễn còn nhiều hạn chế của mình.

Trương Lăng Hách chính thức chạm ngõ làng giải trí vào năm 2019 với bộ phim Thiếu Nữ Đại Nhân. Từ đó đến nay, anh chàng cũng rất tích cực đóng phim, góp mặt trong nhiều dự án bao gồm cả vai chính lẫn vai phụ/cameo, có thể kể tới: Tôi Và Thời Niên Thiếu Của Tôi, Thương Lan Quyết, Hồ Hạc Yêu Sư Lục, Vân Chi Vũ, Anh Ấy Bước Ra Từ Ánh Lửa (cameo), Ninh An Như Mộng...

Trương Lăng Hách và Bạch Lộc từng vương ờn ào hẹn hò trong khi đóng chung Ninh An Như Mộng, đây cũng là bộ phim được đầu tư lớn, trọng điểm của nhà đài Trung Quốc trong năm 2023. Thế nên sau khi phim lên sóng, dân tình đều cho rằng những điều này sẽ giúp cái tên Trương Lăng Hách phi thăng, đến gần khán giả hơn nữa. Nhưng “kịch bản” không ngờ tới nhất là, diễn xuất hạn chế đã cản bước con đường thăng tiến của anh chàng.

Trước đó, Bạch Lộc - Trương Lăng Hách từng được đánh giá là cặp đôi “phim giả tình thật” nổi tiếng của màn ảnh Hoa ngữ. Tuy đã lên tiếng phủ nhận nhưng cả hai liên tục bị bắt gặp có những hành động thân mật trên mức tình bạn.

Một số fan từng bắt gặp hình ảnh Bạch Lộc và Trương Lăng Hách diện áo đôi với màu sắc, kiểu dáng tương đồng. Tuy nhiên, một số khác lại cho rằng việc các nghệ sĩ vô tình có trang phục giống nhau là điều hết sức bình thường, không thể coi đó là bằng chứng hẹn hò.

Đến tháng 9/2022 trang Sina đưa tin Bạch Lộc thường xuyên tới nhà nam diễn viên Trương Lăng Hách qua đêm. Sau khi kết thúc quá trình quay phim Ninh An Như Mộng, Bạch Lộc và trợ lý đã đến nhà riêng của Trương Lăng Hách. Sau đó, chỉ có trợ lý rời đi, còn nàng tiểu hoa vẫn ở lại. Đến ngày hôm sau cô được trợ lý quay lại đón. Ngày Trung thu, Bạch Lộc đến nhà Trương Lăng Hách và tự mở khóa vào nhà.

Trong quá trình quay phim Ninh An Như Mộng, cặp đôi cũng bị bắt gặp có nhiều hành động trên mức tình bạn. Một video hậu trường của đoàn phim đã quay lại cảnh Trương Lăng Hách lau bánh kem trên mặt của đàn chị.

Tuy nhiên có tin đồn cho rằng, cặp đôi đã bị công ty quản lý phản đối vì sợ ảnh hưởng sự nghiệp. Cả hai cũng phủ nhận chuyện tình cảm, khẳng định chỉ là bạn bè tốt.

Minh Hồng

### Mỹ nhân cả đời bị “ném đá” vì một bộ phim, stress đến mức hói đầu suýt mất cả sự nghiệp

Nữ diễn viên này đã bật khóc khi nhắc về trải nghiệm mà 24 năm cô phải chịu đựng chỉ vì một vai diễn.

Choi Yeong Wan là nữ diễn viên Hàn Quốc đã góp mặt trong rất nhiều bộ phim lấy đề tài ngoại tình. Nổi bật nhất phải kể đến The clinic for married couples: Love and war, ra mắt từ năm 1999. Mới đây bộ phim kinh điển của cô bất ngờ được chú ý trở lại khi Choi Yeong Wan xuất hiện trong một chương trình talk show của đài tvN.

Trong chương trình này, Choi Yeong Wan đã nhắc đến trải nghiệm đau lòng suốt cả sự nghiệp của mình chỉ vì vai diễn ngoại tình trong bộ phim Love and war. “Tôi đã bị nguyên rủa suốt phần đời còn

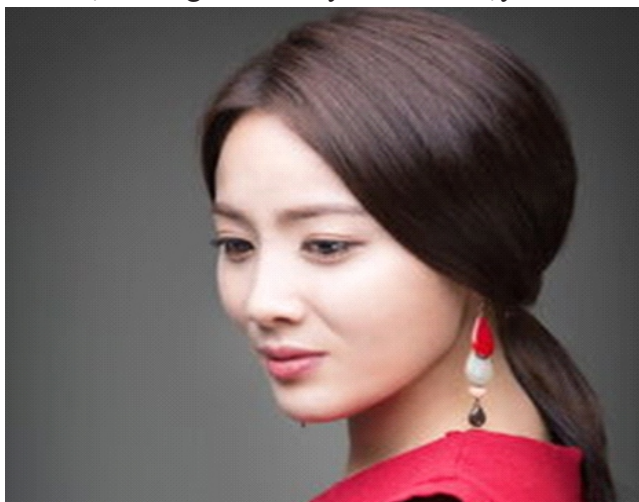




lại của mình khi thực hiện dự án đó. Tôi thậm chí còn bị chửi bới bởi những người tôi không quen biết hoặc không có mối quan hệ thân thiết. Tôi cảm thấy rất căng thẳng khi bị hiểu lầm”. - Cô chia sẻ.

Choi Yeong Wan thậm chí còn tiết lộ có khán giả đã gửi tin nhắn lăng mạ và đe dọa cô: “Cô đóng phim Love and war và cô đang thực sự sống như vậy. Hãy sống cuộc đời của mình cho đàng hoàng đi”.

Nữ diễn viên cho biết sức khỏe của mình sa sút do căng thẳng: “Khi tôi căng thẳng và không thể ngủ được, làn da của tôi trở nên tồi tệ hơn. Vì lo lắng về những lời chỉ trích nên cơ thể tôi bắt đầu nóng lên. Tôi bị sốt, sau đó tôi lại bị lạnh, tôi bức bối nên cứ liên tục uống nước, đi ra ngoài một mình. Đó giống như triệu chứng của thời kỳ mãn kinh vậy”.



Cô thậm chí còn rơi nước mắt ngay tại chương trình và nhắc về việc từng nghĩ bản thân sẽ mất cả sự nghiệp này: “Có thời điểm tôi bị rụng tóc từng mảng. Nó nặng đến mức tôi không thể đóng phim được nữa và tôi nghĩ rằng đây là kết thúc của mình”.

Choi Yeong Wan sinh năm 1980 và hiện đã 44 tuổi. Cô ra mắt khá sớm, khi mới 16 tuổi trong một bộ phim của đài KBS. Sau đó, cô dần khẳng định được vị thế trong loạt phim như School 1, The Magic Castle, Empress Myeongseong,... và nhất là 2 phần của bộ phim Love and War. Trong sự nghiệp của mình, Yeong Wan cũng nổi tiếng vì có diện mạo giống với Lee Min Jung.

Lệ An

## Angelababy chật vật tìm đường trở lại

Tuy không còn bị hạn chế hoạt động trên mạng xã hội, Angelababy mới chỉ xuất hiện ở các sự kiện ngoài Trung Quốc đại lục.

Tờ tạp chí F phát hành với chân dung Angelababy đã nhận nhiều chỉ trích của khán giả. Nhiều khán giả chưa chấp nhận cho việc cô quay trở lại quá nhanh. Các ý kiến phản đối cho rằng nghệ sĩ yếu kém chuyên môn lần đạo đức không nên tiếp tục hoạt động nghệ thuật.

Từ đầu tháng 2/2024, vợ cũ của Huỳnh Hiểu Minh đã xuất hiện trở lại trên mạng xã hội để tương tác

cùng khán giả, khoe ảnh gia đình... Cô cũng chọn ngày sinh nhật lần thứ 35 (28/2) để khoe ảnh chính diện của con trai. Vì hoạt động nghệ thuật bị hạn chế, thời gian qua Angelababy dành nhiều thời gian hơn bên cạnh con hơn. Cậu bé năm nay lên 7 tuổi và bắt đầu học lớp 1 ở Thượng Hải nên được mẹ quan tâm hơn đến việc học tập.

Sự trở lại của Angelababy vẫn còn dè dặt vì cô mới xuất hiện ở Dubai, Vương quốc Anh, Hong Kong (Trung Quốc) chứ chưa phải đại lục. Trong các sự kiện gần đây, nữ người mẫu, diễn viên được nhận xét là quá gây gò, hóc hác.

Có nhiều nguồn tin cho rằng Angelababy sẽ tham gia các chương trình truyền hình mới như Đạp gió trong tháng 4/2024. Tuy nhiên đến nay ekip sản xuất vẫn chưa có lời xác nhận chính thức.

Kể từ đi nhận án phạt ngừng 3 tháng cuối năm 2023, Angelababy hoàn toàn im hơi lặng tiếng và bị xoá tên khỏi các chương trình truyền hình quen thuộc. Việc cô đến xem buổi trình diễn của người bạn Lisa (nhóm BLACKPINK) tại câu lạc bộ thoát y Crazy House ở Paris khiến toàn bộ hoạt động nghệ thuật đóng băng. Thậm chí cô còn không được hoạt động trên mạng xã hội Weibo, Douyin.

Tình hình tài chính của nữ diễn viên bị cho là rơi vào khủng hoảng vì phải đền bù các hợp đồng quảng cáo với nhãn hàng xa xỉ. Đây vốn là nguồn thu nhập chính của cô khi bị “tẩy chay” ở mảng phim ảnh.



Các bộ phim truyền hình mà Angelababy đóng liên tiếp nhận chỉ trích bởi diễn xuất yếu kém khiến nhiều nhà sản xuất từ chối hợp tác. Thêm vào đó, cô không còn được chồng cũ chống lưng, tìm kiếm các dự án lớn nên công việc càng bế tắc.

Dương Nam

## Vấn nạn rò rỉ thông tin cá nhân của thần tượng K-Pop

Vấn đề riêng tư của thần tượng K-Pop một lần nữa trở thành chủ đề nóng khi số điện thoại của Jang Wonyoung bị bán trên mạng với giá chỉ 6 USD.

Trong thời gian gần đây, thông tin cá nhân của các thần tượng K-Pop liên tục được rao bán thông qua các nền tảng mạng xã hội. Mặc dù phần lớn trong số đó là các thông tin giả mạo nhưng vẫn có nhiều trường hợp những thông tin này là chính xác và bị

rò rỉ ra bên ngoài. Trong đó, nhiều trường hợp bị lộ thông tin do các cá nhân đóng giả làm nhân viên giao hàng và lấy được địa chỉ nhà riêng.

Những bài đăng rao bán này chứa thông tin từ số điện thoại đến thông tin tài khoản mạng xã hội cá nhân của các thành viên trong gia đình thần tượng. Họ có thể sử dụng các số điện thoại này một cách bất hợp pháp để gọi thần tượng hoặc mạo danh người giao hàng, tìm địa chỉ nhà cho các ý đồ khác.



Ví dụ nổi bật nhất là số điện thoại của Jang Wonyoung - thành viên IVE - hiện đang bị rao bán với giá chỉ 6 USD, nhiều ngôi sao khác như Kim JaeJoong, Bae Jinyoung... có giá từ 3,75 - 7,5 USD. Theo các dữ liệu phân tích, một người bán có thể thực hiện được 24 giao dịch trong một ngày và kiếm được rất nhiều tiền từ những giao dịch bất hợp pháp.

Mặc dù đã có Đạo luật bảo vệ thông tin cá nhân cho thấy những người tham gia hoạt động có thể phải đối mặt với án tù lên đến 10 năm hoặc phạt tiền tới 76.000 USD nhưng thực tế là việc ngăn chặn các dịch vụ bất hợp pháp là rất khó. Nguyên nhân là do chúng được thực hiện một cách ẩn danh thông qua các giao dịch điện tử.

Bên cạnh đó đó, các chuyên gia pháp lý cảnh báo rằng việc buôn bán thông tin cá nhân của thần tượng không chỉ liên quan tới cảm xúc của người hâm mộ mà nó còn có thể dẫn tới những hành vi rình rập.



Thậm chí, nó là yếu tố tiền thân cho hàng loạt các loại tội phạm khác. Trong khi đó, từ góc độ của các công ty quản lý, họ chỉ có thể nỗ lực bảo vệ quyền riêng tư của thần tượng bằng cách tăng cường giám sát, yêu cầu sự hợp tác từ các công ty mạng xã hội nhằm giảm thiểu thiệt hại.

Hà Linh





## PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

### Năm bất thường trong cơ thể phụ nữ cảnh báo thiếu progesterone

**K**inh nguyệt bất thường, loãng xương, khó thụ thai, dễ sảy thai và thay đổi tuyến vú là những triệu chứng cho thấy cơ thể phụ nữ đang bị thiếu hormone progesterone.

Progesterone trong cơ thể phụ nữ là một loại hormone do buồng trứng tiết ra, không chỉ có tác dụng duy trì chu kỳ kinh nguyệt bình thường mà còn đóng vai trò quan trọng trong quá trình thụ thai và mang thai. Vì vậy, tình trạng thiếu hụt progesterone trầm trọng trong cơ thể phụ nữ có thể là một điều có hại cho sức khỏe.

Tuy nhiên, nhiều phụ nữ không biết khi cơ thể thiếu progesterone trầm trọng sẽ xảy ra những triệu chứng gì. Dưới đây là một số triệu chứng cần chú ý:

#### 1. Kinh nguyệt bất thường

Đối với phụ nữ, nếu cơ thể thiếu progesterone thì đầu tiên sẽ có biểu hiện kinh nguyệt bất thường, hầu hết phụ nữ sẽ có lượng kinh nguyệt ít hơn rất nhiều và chu kỳ kinh nguyệt sẽ rất ngắn.

Trong khi đó, một số phụ nữ sẽ có bị rong kinh hoặc có kinh nguyệt liên tục, nguyên nhân chủ yếu là do lượng progesterone quá thấp, ảnh hưởng đến hormone trong cơ thể.



Ảnh minh họa

#### 2. Loãng xương

Nguyên nhân phổ biến gây thiếu progesterone ở phụ nữ có liên quan đến chức năng buồng trứng suy giảm hoặc thậm chí là suy buồng trứng. Nếu chức năng buồng trứng có vấn đề sẽ ảnh hưởng đến việc tiết progesterone và estrogen, dễ gây loãng xương ở phụ nữ.

Vì vậy, nhóm người phụ nữ thiếu progesterone thường mắc phải các triệu chứng như chuột rút ở chân, bàn chân, đau thắt lưng, đau khớp. Các dấu hiệu này đặc biệt hay xuất hiện ở một số phụ nữ trung niên và cao tuổi.

#### 3. Khó thụ thai

Sau khi người phụ nữ có kinh nguyệt, progesterone sẽ khiến các tuyến ở niêm mạc tử cung phát triển nhanh chóng, làm dày nội mạc tử cung và chuẩn bị đầy đủ cho việc làm tổ của trứng đã thụ tinh.

Nếu progesterone quá thấp, nó không chỉ làm giảm lượng kinh nguyệt mà còn ảnh hưởng đến thời kỳ rụng trứng của phụ nữ và sức khỏe của nội mạc tử cung, từ đó gây khó khăn trong việc thụ thai.

#### 4. Dễ sảy thai

Progesterone đóng vai trò duy trì sự ổn định của tử cung trong cơ thể phụ nữ. Sau khi phụ nữ mang thai, progesterone sẽ ngăn chặn sự co bóp tử cung quá mức, tạo môi trường phát triển ổn định cho phôi thai. Tuy nhiên, nếu progesterone không đủ hoặc suy giảm nghiêm trọng thì tử cung không thể duy trì được sự ổn định, dễ xảy ra nguy cơ sảy thai.

#### 5. Thay đổi vú

Đối với các bé gái trong thời kỳ phát triển, progesterone có thể thúc đẩy sự phát triển của ngực, tuy nhiên, nếu cơ thể phụ nữ thiếu progesterone trầm trọng sẽ gây ra những thay đổi lớn ở ngực phụ nữ, như ngực kém phát triển, dễ bị chảy xệ, teo da. Đối với các bà mẹ đang nuôi con nhỏ rất dễ bị thiếu sữa hoặc không có sữa.

#### Làm thế nào để tăng mức progesterone tự nhiên?

Để cải thiện mức progesterone, phụ nữ nên duy trì cân nặng khỏe mạnh, tránh tập thể dục quá sức, hạn chế căng thẳng, ăn thực phẩm thúc đẩy progesterone như đậu, bông cải xanh, khoai lang, bơ và ngũ cốc nguyên hạt như quinoa và yến mạch. Ngoài ra, quả sung cũng có tác dụng duy trì, cải thiện chức năng bài tiết của buồng trứng. ■

### Năm mẹp 'nhỏ mà có võ' làm tăng tuổi thọ

**G**ữ cho não luôn hoạt động, dành thời gian ngoài trời, ngủ ít nhất 7 tiếng mỗi đêm, sống chậm và tập thể dục buổi sáng là những cách đơn giản để kéo dài tuổi thọ.

David Wiener, chuyên gia đào tạo tại ứng dụng huấn luyện lối sống và thể dục dựa trên AI Freeletics, đã chia sẻ với Express 5 cách điều chỉnh lối sống “đơn giản nhưng hiệu quả”.

#### 1. Giữ cho bộ não luôn hoạt động

Wiener giải thích rằng một trong những “cách tốt nhất” để giữ cho khả năng nhận thức luôn nhạy bén và tăng tuổi thọ là giữ cho bộ não luôn hoạt động.

Ông nói: “Bằng cách thử thách trí não với các bài tập, người ta tin rằng bạn có thể duy trì từng tế bào não riêng lẻ và kích thích sự giao tiếp giữa chúng để giúp chúng hoạt động hiệu quả hơn. Trong khi hầu hết công việc của mọi người giúp họ luôn năng động và tỉnh táo, học một sở thích hoặc kỹ năng mới, hoạt động tình nguyện hoặc cố vấn là những cách bổ sung để giữ cho trí óc luôn nhạy bén. Cụ thể hơn, học một ngôn ngữ cũng được chứng minh mang lại rất nhiều lợi ích”.

#### 2. Dành thời gian ngoài trời

Từ việc đi dạo đến làm vườn, dành thời gian ngoài trời có thể tăng vitamin D - điều cần

thiết cho sức khỏe xương cũng như nguy cơ mắc bệnh tim và tiểu đường.

Wiener cho biết: “Việc dành thời gian bên ngoài không chỉ giúp cải thiện mức vitamin D mà còn tác động tích cực đến giấc ngủ. Điều này do ánh sáng mặt trời cũng điều chỉnh một loại hormone khác trong cơ thể gọi là melatonin kiểm soát chu kỳ giấc ngủ”.

#### 3. Ưu tiên giấc ngủ

Chuyên gia cảnh báo rằng nghiên cứu cho thấy việc ngủ ít hơn sáu giờ mỗi đêm sẽ làm tăng gấp đôi nguy cơ đau tim và đột quỵ.

Ông nói thêm: “Ưu tiên giấc ngủ và cố gắng hết sức để đảm bảo bạn ngủ ít nhất 7-8 giờ mỗi đêm có thể mang lại lợi ích trong việc tăng tuổi thọ. Để đảm bảo bạn có một giấc ngủ ngon, hãy thử lập lịch trình ngủ, đi ngủ vào cùng một thời điểm mỗi đêm và thức dậy vào cùng một thời điểm mỗi ngày. Ngoài ra, hãy đảm bảo tắt mọi thiết bị điện tử ít nhất một giờ trước khi đi ngủ vì ánh sáng xanh phát ra từ một số thiết bị có thể kích thích não và khiến bạn tỉnh táo”.

#### 4. Sống chậm

Căng thẳng kích hoạt giải phóng một loại hormone gọi là cortisol, có thể làm tăng huyết áp và khiến mỡ bụng tích tụ nhiều. Điều đáng lo ngại là cả hai yếu tố này đều có thể làm tăng nguy cơ mắc bệnh tim và rút ngắn tuổi thọ, Wiener cảnh báo.

Ông nói: “Những căng thẳng và lo lắng sẽ luôn hiện diện, vì vậy điều quan trọng là phải thực hiện những thay đổi đáng kể trong lối sống để giúp bạn kiểm soát mức độ căng thẳng và về lâu dài giảm mức độ căng thẳng bạn đang phải chịu. Để chống lại tác động của căng thẳng, hãy thử sống chậm lại và hiện diện trọn vẹn trong cuộc sống thay vì lo lắng về tương lai. Điều này thực sự có thể giúp bạn tận hưởng cuộc sống”.



Ảnh minh họa

#### 5. Tập thể dục buổi sáng

Mặc dù tập thể dục nói chung có thể mang lại cuộc sống khỏe mạnh hơn nhưng nghiên cứu cho thấy tập thể dục buổi sáng có thể đốt cháy nhiều calo và mỡ thừa hơn bất kỳ bài tập nào khác.

Wiener cho biết: “Quá trình oxy hóa chất béo diễn ra một cách tự nhiên vào buổi sáng do bạn không ăn bữa đầu tiên trong ngày. Quá trình oxy hóa chất béo là yếu tố quan trọng giúp bạn giảm cân, có lối sống lành mạnh hơn và giảm nguy cơ mắc bệnh tiểu đường”. ■





### Trẻ giảm IQ, trằn trọc cả đêm vì thích ăn 2 loại thực phẩm này trước khi ngủ

Những loại thực phẩm ảnh hưởng tới não bộ trẻ này khuyến cáo không nên cho trẻ ăn trước khi ngủ.

Trước giờ đi ngủ, nếu trẻ nói đói bụng, cha mẹ nên để con mình đi ngủ luôn hay để con nhịn đói? Đây là những loại thực phẩm có thể ăn và không nên ăn trước khi ngủ? Đây là những thắc mắc chung của nhiều bậc cha mẹ.

#### Trẻ đói bụng trước khi ngủ có được phép ăn không?

Câu trả lời cho thắc mắc này là được. Tuy nhiên, trẻ không nên ăn nhiều, chỉ ăn một số loại thực phẩm đặc biệt và cần đánh răng sau khi ăn.

Trong trường hợp cha mẹ không muốn cho con mình ăn trước khi ngủ, có một số nguyên nhân khiến họ có suy nghĩ như vậy. Một số người cho rằng, nếu uống sữa trước khi đi ngủ sẽ làm tăng lượng đường trong máu. Lượng đường trong máu cao sẽ ức chế sự tiết hormone tăng trưởng, từ đó cản trở sự phát triển chiều cao.



Ảnh minh họa

Nhưng trên thực tế, việc ức chế hormone tăng trưởng do lượng đường trong máu cao chỉ là tạm thời chứ không phải vĩnh viễn. Việc tiết hormone tăng trưởng là một quá trình tương đối phức tạp, bị ảnh hưởng bởi nhiều yếu tố khác nhau.

Ăn trước khi đi ngủ có khả năng gây tăng cân nhưng điều này phải liên quan tới việc trẻ ăn một lượng lớn thức ăn trong thời gian dài trước khi ngủ. Vì thế, về cơ bản cha mẹ không cần phải lo lắng về điều này. Hơn nữa, bệnh béo phì rất phức tạp và có nhiều nguyên nhân gây ra.

Bên cạnh đó, cha mẹ còn lo lắng việc ăn trước khi ngủ ảnh hưởng tới hệ tiêu hóa. Khi con người đang ngủ, hệ tiêu hóa tuy không hoạt động nhanh như ban ngày nhưng vẫn hoạt động nên một lượng nhỏ thức ăn vẫn có thể được tiêu hóa.

Ngoài ra, cha mẹ cũng nên chú ý đến một vấn đề khác, đó là trẻ lợi dụng cơn đói để trì hoãn việc không muốn ngủ sớm. Cha mẹ nên phân biệt và ngăn con mình ăn quá nhiều trước khi ngủ.

#### Những loại thực phẩm nào không thích hợp cho trẻ ăn trước khi ngủ?

##### 1. Thực phẩm chứa nhiều đường như

##### kẹo, bánh ngọt...

Tạp chí Y khoa của Hiệp hội Béo phì Mỹ đã công bố một nghiên cứu của Đại học Uppsala ở Thụy Điển. Họ phát hiện ra rằng, ăn đường trước khi đi ngủ sẽ làm gián đoạn hoạt động điện của não khi ngủ sâu và làm giảm chất lượng giấc ngủ.

Điều này là do đường và chất béo sẽ kích thích hoạt động trí não của con người, khiến não hưng phấn và tỉnh táo hơn. Do đó, ăn đồ ngọt trước khi đi ngủ sẽ khiến con người mơ suốt đêm, đưa họ vào trạng thái ngủ nông, ảnh hưởng đến thời gian ngủ sâu.

Hơn nữa, đường trong trong các loại đồ ngọt bị phân hủy chậm hơn trong khi ngủ, có thể dẫn đến béo phì. Vì vậy, nếu trẻ thấy đói trước khi đi ngủ, không nên ăn những thực phẩm có nhiều đường như bánh ngọt, kẹo.

##### 2. Thực phẩm chứa caffein

Các thực phẩm chứa caffeine như cà phê, trà, nước uống tăng lực... là thức uống khoái khẩu của người lớn nhưng đối với trẻ đang lớn, uống lâu dài hoặc uống quá nhiều lại không phù hợp. Bởi caffeine kích thích hệ thần kinh trung ương khiến trẻ khó ngủ hoặc buồn ngủ từ đó ảnh hưởng đến chất lượng giấc ngủ.

Hơn nữa, nếu sử dụng quá nhiều caffeine sẽ ảnh hưởng xấu đối với hệ thần kinh trung ương của cơ thể con người, có thể gây ra bệnh tim và cao huyết áp. Khả năng chuyển hóa caffeine của trẻ thậm chí còn yếu hơn, hoàn toàn không tốt cho trẻ em.

Ngoài cà phê và trà, nhiều loại thực phẩm khác cũng chứa caffeine như socola, coca, cha mẹ nên cảnh giác với những caffeine ẩn này.

Ngoài ra, nếu con bạn nhất quyết uống coca, cà phê, trà và các đồ uống có chứa caffeine khác, hãy cố gắng không tiếp xúc với caffeine (cho dù đó là thực phẩm hay đồ uống có chứa caffeine) 6 tiếng trước khi đi ngủ. Vì caffeine cần cơ thể chuyển hóa trong thời gian dài.

##### Trẻ có thể ăn gì trước khi ngủ?

Nếu trẻ đói trước khi đi ngủ, cha mẹ có thể cho trẻ uống một ly sữa ấm hoặc sữa chua.

Ngoài ra, trứng, thực phẩm nguyên hạt (bột yến mạch, ngô), trái cây, v.v... cũng được chấp nhận. Trẻ có thói quen uống sữa trước khi đi ngủ cũng có thể tiếp tục uống sữa nhưng không nên để trẻ ngậm ti giả trong miệng khi ngủ, vì sẽ gây sâu răng và ảnh hưởng đến hình dạng của môi.

Cuối cùng, cha mẹ cần lưu ý con mình cần ăn ít thực phẩm giàu chất béo, nhiều muối, nhiều đường dù trước khi đi ngủ hay vào những thời điểm bình thường khác. ■

### Vì sao nhiều người mách nhau việc nam giới ăn giá đỗ thường xuyên sẽ cải thiện sức khỏe sinh lý

Giá đỗ là một loại thực phẩm quen thuộc đối với đời sống của người Việt. Người ta sử dụng giá đỗ trong

việc ăn uống hàng ngày. Chúng ta rất dễ dàng bắt gặp hình ảnh của loại thực phẩm này trong những bữa ăn sáng, như ăn kết hợp với hủ tiếu, phở bò... Nhiều người cho rằng giá đỗ rất tốt cho sức khỏe của nam giới, đặc biệt là sức khỏe sinh lý. Vậy nam giới nên ăn giá đỗ như thế nào để phù hợp và phòng tránh như thế nào để sức khỏe được đảm bảo?

#### Nam giới khi ăn giá đỗ cần phòng tránh việc bị dị ứng hạt

Trên thực tế, có một số người sẽ có tình trạng bị dị ứng với các loại hạt. Giá đỗ là một loại hạt nảy mầm và có thể gây ra phản ứng dị ứng. Trong trong loại hạt nảy mầm thì sẽ có hàm lượng dầu cao, Vì thế, nó rất dễ gây ra tình trạng bị ôi thiu nếu như để ở nơi ẩm mốc không thoáng mát. Điều này là lưu ý cho những ai bị bệnh về rối loạn miễn dịch, lưu ý khi dùng giá đỗ.

#### Giá đỗ có thể gây nhiễm khuẩn

Chính vì có thời gian sử dụng ngắn nên giá đỗ nên được ăn càng sớm càng tốt. Đây là một loại mầm cần môi trường ẩm ướt để phát triển. Và đó cũng là lý do để các loại vi khuẩn như salmonella, E.Coli hoạt động.

Trong trường hợp ăn phải những loại giá đỗ đã quá hạn sử dụng thì sẽ gây triệu chứng như tiêu chảy, sốt co, thất dạ dày hoặc là nôn mửa... Chính vì thế, bạn cần lưu ý khâu vệ sinh nếu như muốn làm giá đỗ tại nhà.



Ảnh minh họa

#### Tác dụng đặc biệt của giá đỗ với nam giới trong việc cải thiện sinh lý

Vì chứa nhiều protein, vitamin C, B12, E, kẽm và axit béo omega-3 rất cao nên giá đỗ có nhiều lợi ích đối với sức khỏe của nam giới. Nam giới cần nhiều dưỡng chất quan trọng để cải thiện sức khỏe tinh trùng, từ đó tăng khả năng sinh sản.

Trong giá đỗ có chứa nhiều vitamin C, E, omega-3, omega-6,... sẽ là sự lựa chọn hoàn hảo cho nam giới đang tìm kiếm một chế độ ăn dinh dưỡng phù hợp, nhất là những ai đang muốn cải thiện tình trạng hiếm muộn. Giá đỗ còn có tác dụng tăng khả năng ham muốn tình dục, nó được ví như thần dược cho nam giới.

Chúng ta có thể ăn các món ăn chế biến từ giá đỗ trong bữa ăn hàng ngày như giá đỗ xào thịt bò, giá đỗ nấu đậu hũ... để giúp tăng cường sức khỏe và tận dụng được những giá trị tuyệt vời của loại thực phẩm này. ■





## SƯU TÂM & TÌM HIỂU

### Những sự thật hay ho về ngôn ngữ: Thế giới có hơn 7.000 thứ tiếng, một từ vựng phải đọc 3,5 giờ mới xong

**T**rên thế giới có rất nhiều sự thật thú vị về ngôn ngữ đấy nhé!



#### 1. Có hơn 7.000 ngôn ngữ trên thế giới

Theo Ethnologue, hiện có khoảng 7.139 ngôn ngữ được công nhận trên toàn thế giới. Tuy nhiên, số lượng này đang giảm dần, ước tính khoảng 2.400 ngôn ngữ có nguy cơ biến mất. Trong đó, Papua New Guinea là quốc gia có nhiều ngôn ngữ được sử dụng nhất thế giới, lên đến 840 ngôn ngữ. Song, theo một bài báo của WorldAtlas, chỉ có 3 ngôn ngữ được công nhận chính thức tại Papua New Guinea, đó là Tiếng Anh, Tok Pisin và Hiri Motu.

Dù nhiều ngôn ngữ là vậy nhưng chỉ có khoảng 23 ngôn ngữ được sử dụng rộng rãi bởi phân nửa dân số thế giới và ít nhất nửa dân số toàn cầu sử dụng song ngữ.

#### 2. Những ngôn ngữ có ít người nói nhất

Busuu là ngôn ngữ chưa được phân loại, được nói ở phía Nam Bantoid của Cameroon và chỉ 8 người sử dụng. Con số 8 người nói tiếng Busuu được đưa ra vào năm 1986, đến năm 2005 chỉ còn 3 người và nó đang trên bờ vực của sự tuyệt chủng.

Tương tự, theo trang Basic Planet và Day Translations, Dumji và Ongota ở Ethiopia cũng là những ngôn ngữ được ít người nói nhất thế giới với 12 người. Thậm chí, trang Short-Fact đưa tin, Lemerig của Vanuatu cũng được xem là một trong những ngôn ngữ ít được sử dụng nhất trên thế giới với chỉ có 2 người nói.

#### 3. Những ngôn ngữ khó học nhất

Theo nghiên cứu của Học viện Dịch vụ Ngoại giao, Bộ Ngoại giao Hoa Kỳ, 4 ngôn ngữ được xếp hạng là khó học nhất thế giới (tức mức 4) đối với những người nói tiếng Anh là ngôn ngữ mẹ đẻ là tiếng Ả Rập; tiếng Trung Quốc (Quảng Đông và Quan Thoại), tiếng Nhật và tiếng Hàn. Họ phải dành ra ít nhất 88 tuần (tương đương 2200 giờ) để học thuần thục. Tài liệu của FSI gọi chúng là "những ngôn ngữ siêu khó".

#### 4. Tiếng Anh nhiều từ vựng nhất

Theo một bài viết trên trang Lexilab, tiếng Anh là ngôn ngữ có số lượng từ vựng lớn nhất trên

thế giới với 1.025.109,8 từ. Trên thực tế, ước tính 5.400 từ tiếng Anh mới được tạo ra hàng năm, mặc dù chỉ khoảng 1.000 từ trong số này được sử dụng rộng rãi.

#### 5. William Shakespeare đã phát minh ra 1.700 từ

William Shakespeare là người đã phát minh hơn 1.700 từ. Ông đã làm điều này thông qua sự thay đổi danh từ thành động từ, động từ thành tính từ, kết hợp từ, thêm tiền tố, hậu tố để tạo ra những từ mới khác. Dựa trên thông kê này có thể nói, Shakespeare chính là người phát minh ra nhiều từ vựng nhất.

Một số từ mà Shakespeare sáng tạo ra như: Accommodation (sự điều tiết, sự thích nghi, chỗ ăn chỗ ở...), Admirable (đáng ngưỡng mộ), Agile (nhẹ nhàng), Amazement (kinh ngạc), Bedroom (phòng ngủ)...

#### 6. Mỹ không có ngôn ngữ chính thức

Tờ CNN đưa tin, Mỹ không có ngôn ngữ chính thức vì các nhà sáng lập thấy không cần thiết phải tuyên bố một ngôn ngữ chính thức. Nhưng số bang đã quyết định tự chọn ngôn ngữ của riêng mình. Dù Mỹ là một trong số ít các quốc gia trên thế giới không có ngôn ngữ chính thức, nhưng có hơn 300 thứ tiếng được sử dụng khắp quốc gia này khiến Mỹ trở thành nơi đa dạng về văn hóa và ngôn ngữ.

#### 9. Học ngôn ngữ thứ hai giúp phát triển não bộ

Biết nói nhiều hơn một ngôn ngữ mang đến rất nhiều lợi ích mà một trong số đó là giúp não bộ trở nên thông minh hơn và tăng khả năng tập trung. Học song song hai ngôn ngữ cũng có thể giúp bạn ngăn ngừa quá trình lão hóa.

#### 10. Tiếng Nga được sử dụng rộng rãi ở châu Âu

Theo trang Wordspath, tiếng Nga là ngôn ngữ phổ biến nhất tại châu Âu với khoảng 160 triệu người bản ngữ, xếp thứ hai là Tiếng Đức với khoảng 97 triệu người sử dụng. Tiếng Pháp, tiếng Ý, tiếng Anh và tiếng Tây Ban Nha cũng là những ngôn ngữ phổ biến tại đây.

#### 11. Có khoảng 160 phương ngữ tiếng Anh

Mặc dù không thể xác định số lượng chính xác phương ngữ tiếng Anh, người ta ước tính có 160 phương ngữ của ngôn ngữ này trên khắp thế giới. Phương ngữ, phương ngôn, thổ ngữ, hay tiếng địa phương, là hệ thống ngôn ngữ được dùng cho một tập hợp người nhất định trong xã hội, thường là phân chia theo lãnh thổ. Phương ngữ được chia thành phương ngữ lãnh thổ và phương ngữ xã hội.

Những người lần đầu học ngôn ngữ sẽ khó để phân biệt các phương ngữ nhưng người nói tiếng Anh bản ngữ thường nhanh chóng nhận ra ai đến từ vùng nào qua cách phát âm của người đó.

#### 12. Từ vựng có đến 189.819 chữ cái

Từ **M e n t a l f l o s s c h i r a**, "Methionylthreonylthreonylglutaminyllarginyl...isoleucine" là một trong những từ siêu dài. Nó là tên hóa học đầy đủ của protein titin ở người với

189.819 chữ cái và mất tới ba tiếng rưỡi để phát âm. Từ vựng này bao gồm tên hóa học và về cơ bản là không có giới hạn về độ dài của chúng. Ví dụ, việc đặt tên cho một phân tử DNA, với hàng triệu triệu cặp bazơ lặp lại, cuối cùng có thể tạo ra hơn 1 tỷ chữ cái.

Còn từ vựng dài nhất được ghi nhận bởi Sách Kỷ lục Guinness Thế giới là một từ ghép tiếng Phạn có 195 ký tự (tương đương 428 chữ cái trong bảng chữ cái La Mã) để miêu tả một loại acid amin: "Nirantarāndhakāritā... lokān".

Vớ i 4 5 chữ cái, "Pneumonoultramicroscopicsilicovolcanoconiosis" lại là từ được định nghĩa dài nhất mà bạn có thể tìm thấy trong một cuốn từ điển.

#### 13. Tiếng Trung được sử dụng nhiều nhất trên thế giới

Theo Lingua Language Center, ngôn ngữ được sử dụng nhiều nhất trên thế giới như tiếng mẹ đẻ tính đến năm 2022 là tiếng Trung Quốc, với khoảng 918 triệu người sử dụng. Tiếp sau là tiếng Tây Ban Nha với gần nửa tỷ người.

Tiếng Anh xếp thứ 3 với khoảng 379 triệu người nói như ngôn ngữ mẹ đẻ, song đây lại là ngôn ngữ được sử dụng bởi 1,5 tỷ người như ngoại ngữ hai và cũng chính là thứ tiếng có số người sử dụng đồng nhất thế giới.

#### 14. Những ngôn ngữ quyền lực nhất thế giới

Để phản ánh rõ mức độ quyền lực của ngôn ngữ, Tiến sĩ Kai L. Chan - thành viên xuất sắc tại INSEAD, đồng thời cũng là giảng viên tại Đại học Toronto và Concordia, đã thực hiện một cuộc nghiên cứu mang tên The Power Language Index (Chỉ số ngôn ngữ quyền lực, viết tắt PLI).

Đến năm 2050, Tiếng Anh chính là ngôn ngữ quyền lực nhất thế giới và tiếng Trung (Mandarin) ở năm ở vị trí thứ 2. Tiếng Tây Ban Nha trở thành ngôn ngữ quyền lực thứ 3, sau đó là Tiếng Pháp.

Những thứ hạng còn lại thuộc về tiếng Ả Rập - vị trí thứ 5, tiếng Nga - vị trí thứ 6, tiếng Đức - vị trí thứ 7, tiếng Bồ Đào Nha - vị trí thứ 8, tiếng Hindi - vị trí thứ 9 và tiếng Nhật là ngôn ngữ đứng cuối trong top 10 ngôn ngữ quyền lực nhất tính đến năm 2050. ■

## Vui Cười

#### \* Giàu to

Một nhân viên bảo hiểm hùng hồn thuyết phục khách hàng:

- Nếu mất một ngón tay, ông sẽ được đền bù 10% số tiền bảo hiểm, tức 10000 usd. Còn nếu mất một cánh tay, ông sẽ được hưởng ngay 50000 đấy!

- Mức đền bù cao nhất là bao nhiêu?

- Ô vâng! Nếu ông bị gãy xương cột sống thì thật tuyệt! Khi đó ông sẽ giàu to...

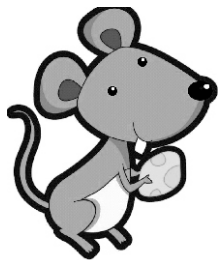


## TỬ VI HẰNG TUẦN



### Tử vi tuần mới của 12 con giáp từ 15/4 đến 21/4/2024

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

Trong tuần mới con giáp tuổi Tý nhận ra rằng có những điều bạn càng cố gắng càng chẳng đạt được điều gì. Hãy tập trung năng lượng vào phục hồi tinh thần sẽ giúp bạn tỉnh táo hơn.

Những ngày đầu tuần bạn phải đối mặt với Tý Kiên nên mệt mỏi, căng thẳng liên tục. Thay vì để ý những lời nói, nhận xét tiêu cực của ai đó về mình thì bạn nên học cách lờ chúng đi để tập trung vào công việc, cải thiện cuộc sống của bản thân.

Chuyện tình cảm của con giáp tuổi Tý thời điểm này có nhiều điều bạn cảm thấy bị vướng mắc không thể giải thích được. Có thể là những tình cảm bạn đầu của hai người đang dần phai nhạt khi hai người ở bên cạnh nhau như thói quen.

May mắn là có sao Giải Thần ghé thăm nên những khó khăn của bản mệnh sẽ sớm được giải quyết thôi. Vận hạn nhờ đó mà cũng được giảm nhẹ trông thấy. Vì thế, lúc mệt mỏi, căng thẳng cũng đừng trở nên cộc cằn, khó tính quá khiến người muốn hỗ trợ bạn không dám lại gần.

Giáp Tý (Kim): Hãy dành thời gian nghỉ ngơi. Bính Tý (Thủy): Nên nhìn về mặt tích cực của vấn đề. Mậu Tý (Hỏa): Công danh sáng lạng. Canh Tý (Thổ): Hãy nhờ ai đó hỗ trợ. Nhâm Tý (Mộc): Dễ bề thăng tiến.



#### 2. Tuổi Sửu

Lịch ngày tốt xin tiết lộ tuần này có nhiều việc không như ý và tâm trạng của con giáp tuổi Sửu vì thế mà cũng không được tốt cho lắm. Bạn cũng có thể bị kích động và đi đến các quyết

định nóng vội hơn thường lệ. Hãy tìm cách xử lý những cảm xúc tiêu cực của chính mình đã nhé!

Có những thời điểm lên bổng xuống trầm nên con giáp tuổi Sửu nhớ phải bình tĩnh, chỉ cần vượt qua một số trở ngại là bạn có được sự hỗ trợ của Thực Thần chỉ lối cho bạn những việc gì nên làm, nên tập trung, việc gì nên tránh để bạn phát huy hiệu quả năng lực của bản thân.

Vận trình tình cảm của con giáp tuổi Sửu đang đi xuống, có nhiều người làm mất đi hình ảnh đẹp đang có trong mắt đối phương bằng những lời nói thiếu suy nghĩ. Đừng để sự việc đi quá xa, bạn nên học cách im lặng khi cần thiết vì đó mới thực sự là điều bạn cần làm lúc này.

Sao Thiên Hình ảnh hưởng xấu nên tốt hơn hết đừng hổng hách hay ta đây, sẽ có những người

tự rước họa vào thân vì sự bất cẩn của mình. Thậm chí, có người bị thương và phải nằm viện.

Át Sửu (Kim): Cuộc sống trôi qua bình lặng. Đinh Sửu (Thủy): Đừng vội đánh giá vấn đề. Kỷ Sửu (Hỏa): Vội vàng dễ làm hỏng việc. Tân Sửu (Thổ): Có tài năng thực sự. Quý Sửu (Mộc): Tránh bàn luận việc của người khác.



#### 3. Tuổi Dần

Tuần mới của con giáp tuổi Dần khá an nhàn, lúc này bạn có thời gian để suy nghĩ về những gì mình làm được và chưa làm được, cho phép bạn được thả lỏng và sau đó dành thời gian cho công việc.

Tất nhiên là có những khó khăn không thể tránh khỏi nhưng khi có Chính Ấn hỗ trợ bạn lại tìm được bản ngã của mình. Ngoài ra đây cũng là tuần tuyệt vời cho các hoạt động văn hóa, giao lưu, giúp tinh thần bạn được thoải mái hơn.

Vận trình tình cảm của con giáp tuổi Dần có nhiều khởi sắc. Nếu bạn đang yêu thì đây cũng là cơ hội tuyệt vời để xích lại gần hơn với người ấy, đem lại cho nhau những phút lãng mạn, tình cảm.

Sao Ngũ Quỷ Hung tinh nhắc nhở bản mệnh chi tiêu hạn chế, tránh việc "vung tay quá trán", có thể khiến cho bạn tốn kém mà không mang lại hiệu quả mong đợi. Nên học cách tìm niềm vui từ những giá trị vật chất nhỏ nhất, bạn sẽ thấy cuộc sống ý nghĩa hơn nhiều.

Giáp Dần (Thủy): Nên đối mặt với thực tại. Bính Dần (Hỏa): Tránh tiêu xài hoang phí. Mậu Dần (Thổ): Đừng xem thường người khác. Canh Dần (Mộc): Nhớ giữ thái độ lạc quan. Nhâm Dần (Kim): Phiền não từ trong tâm mình.



#### 4. Tuổi Mão

Nhìn chung, các khía cạnh cuộc sống của bản mệnh khá tốt, bạn khéo léo trong việc xử lý các tình huống trong cuộc sống hơn bao giờ hết.

Công việc làm ăn của tuổi Mão trong khoảng đầu tuần khá tốt. Ảnh hưởng Thương Quan từ đầu tuần cũng không hẳn là việc xấu vì đó là hồi chuông thức tỉnh con giáp tuổi Mão tập trung vào những giá trị cuộc sống mà bạn đang xây dựng bấy lâu nay, nhắc nhở bạn không bị lạc hướng, làm những điều sai trái với lương tâm của mình.

Có nhiều tin vui về tình cảm cho người tuổi Mão trong tuần này. Đây là thời gian cho các cuộc gặp gỡ, giao lưu trong gia đình, họ hàng và người thân, hãy chuẩn bị tinh thần cho một buổi tối đầy tiếng cười và niềm vui.

Có Cát tinh trợ mệnh nên con giáp tuổi Mão độc thân, gặp gỡ người mới có thể khiến bạn hoài niệm về những cảm xúc rạo rực của tình yêu. Đối với nhiều cặp đôi, đây là cơ hội hoàn hảo để các bạn thẳng thắn trao đổi về tương lai của cả hai.

Át Mão (Thủy): Hãy tập trung vào công việc của mình. Đinh Mão (Hỏa): Tránh xa tin đồn vô căn cứ. Kỷ Mão (Thổ): Cần trân trọng quý nhân.

Tân Mão (Mộc): Cần trọng hơn trong lời nói. Quý Mão (Kim): Có người giúp sức.



#### 5. Tuổi Thìn

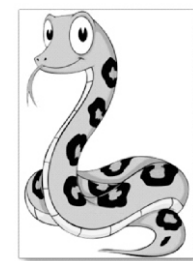
Vận trình tuần này của bản mệnh có nhiều điều không được như ý. Thế nhưng, con giáp tuổi Thìn đừng vội trách cứ ai đó, phần nhiều mọi sự cố xảy ra là do cách hành xử thiếu khôn ngoan và có phần hấp tấp của bạn đấy, nhớ kiểm soát cảm xúc của mình tốt hơn.

Những ngày đầu tuần nếu có xảy ra chuyện cũng là việc khá nhỏ, không đáng bận tâm vì bạn được sao Thiên Quan che chở. Nhưng đừng vì thế mà chủ quan vì đó là cơ sở để càng về cuối tuần kẻ xấu càng dễ làm hại bạn đấy!

Chuyện tình cảm của con giáp tuổi Thìn có chút xáo trộn. Người độc thân chớ nên vội tin người, trong khi đó người đã có gia đình hãy học cách chỉnh sửa hôn nhân của mình, đừng đẩy người ấy ra xa bằng những lời nói vô tâm nhé!

Ảnh hưởng của sao Dịch Mã nên tuổi Thìn khó có thể ngồi yên một chỗ trong tuần này. Nếu không phải lý do công việc thì cũng là chuyện đi nghỉ ngắn ngày. Bạn có thể thu lượm kha khá kiến thức hay ho bằng những trải nghiệm này.

Giáp Thìn (Hỏa): Học cách giữ bình tĩnh. Bính Thìn (Thổ): Vấn đề nằm trong suy nghĩ của bạn. Mậu Thìn (Mộc): Đừng đổ lỗi cho người khác. Canh Thìn (Kim): Còn nhiều khó khăn phía trước. Nhâm Thìn (Thủy): Hãy thuận theo tự nhiên.



#### 6. Tuổi Tị

Tuần mới của con giáp tuổi Tị khá tốt, bạn có thể phát huy được năng lực của bản thân và cũng được rất nhiều người quý mến. Tuần này liên quan đến những ý tưởng thú vị về cuộc sống gia đình hay công việc, hãy dành thời gian để

đào sâu, nghiên cứu chúng nhé! Bạn có biết mình thuộc top 4 con giáp may mắn nhất trần gian?

Vận trình tình cảm của con giáp tuổi Tị không được tốt. Có thể lâu nay bạn đã bỏ qua những biểu hiện xấu nên không đối mặt với tình hình và bây giờ nhận sự bất lợi về mình. Lúc này thay vì đánh giá chủ quan bạn nên thẳng thắn nói ra những mong muốn của mình cho đối phương lắng nghe. Sự thấu hiểu sẽ giúp bạn nhìn nhận vấn đề một cách sáng tỏ hơn.

Sao Thiên Vu cát tinh trợ mệnh mang lại cơ hội công việc mới rất tốt cho những ai đang tìm việc. Vẫn là người thông minh, hiểu học mà con giáp tuổi Tị xây dựng được hình ảnh tốt, nổi bật hơn hẳn những người cùng làm với mình.

Át Tị (Hỏa): Công việc tiến triển tốt. Đinh Tị (Thổ): Tôn trọng cảm xúc của bản thân. Kỷ Tị (Mộc): Đừng quá phiền muộn vì điều xảy ra. Tân Tị (Kim): Dứt khoát hơn trong hành động. Quý Tị (Thủy): Hít thở sâu để trấn an tinh thần.





## TỬ VI HẰNG TUẦN



### 7. Tuổi Ngọ

Tuần mới thành công dành cho con giáp tuổi Ngọ, khi mọi công việc mà bạn làm đều diễn ra trôi chảy. Tuy nhiên có một vấn đề mà bạn cần phải lưu ý, đó là chú trọng yếu tố sức khỏe.

Nhất là khi xuất hiện Chính Tài vào ngày đầu tuần mang tới cơ hội về tiền bạc đòi hỏi bạn phải tỉnh táo. Lúc đó, nhất định không được vì những cuộc gặp gỡ đôi tác mà say mèm sẽ làm hỏng việc.

Sao Âm sát chủ về âm mưu điềm báo bạn dễ trở thành mục tiêu của tiểu nhân. Do đó, trong các cuộc vui chơi tiết lộ những bí mật của bản thân vì điều đó sẽ trở thành vũ khí làm hại bạn sau này mà bạn không hay biết.

Có lời nhắc nhở tới con giáp tuổi Ngọ hãy trân trọng người yêu thương và học cách chung thủy hơn, đừng đứng núi này, trông núi nọ. Trân trọng những tình cảm chân thành mà ai đó dành cho mình là cách để bạn có một ngày cuối tuần ý nghĩa, hạnh phúc, thay vì theo đuổi những thứ phù phiếm của cuộc sống.

Giáp Ngọ (Kim): Cần kiên trì theo đuổi mục tiêu. Bính Ngọ (Thủy): Nên tập trung vào điều quan trọng. Mậu Ngọ (Hỏa): Không nói tùy tiện khi chưa suy nghĩ kỹ. Canh Ngọ (Thổ): Công việc có quý nhân giúp đỡ. Nhâm Ngọ (Mộc): Học cách cư xử đúng mực.



### 8. Tuổi Mùi

Tuần mới có nhiều phần trầm lắng khi con giáp tuổi Mùi thiếu động lực, không muốn làm việc. Có thể sau vài tháng làm quá sức thì lúc này bạn lại muốn buông ra một chút để bản thân được

hoàn toàn nghỉ ngơi.

Chính Quan hỗ trợ cho công việc suôn sẻ nên có khi vì thế mà bạn ảo tưởng về sức mạnh và khả năng của mình. Hãy chấn chỉnh lại bản thân sớm đi thôi, nếu bạn cứ chôn vùi mình trong chiến thắng nhỏ nhỏ như thế bạn sẽ sớm trở thành kẻ thua cuộc lúc nào không hay.

Những mâu thuẫn căng thẳng sẽ nổ ra trong gia đình con giáp tuổi Mùi có thể xảy ra do sự bất đồng quan điểm sống, do sự hiểu sai một vấn đề nào đó mà bản thân bạn lẫn đối phương không chịu thừa nhận. Dù gì đi nữa, tranh cãi cũng không phải là cách giải quyết tốt.

Ảnh hưởng của sao Thiên Nguyệt hung tinh cho thấy bản mệnh đang gặp vấn đề về sức khỏe. Sức khỏe đóng một vai trò hết sức quan trọng, hãy chú ý đến mọi tín hiệu cơ thể cảnh báo bạn, đồng thời thận trọng khi tham gia giao thông.

Át Mùi (Kim): Tránh lãng phí tiền bạc. Đinh Mùi (Thủy): Hãy đối xử với người khác thật tốt. Kỷ Mùi (Hỏa): Cư xử đúng mực với mọi người. Tân Mùi (Thổ): Bạn thường có cảm giác bất an. Quý Mùi (Mộc): Công việc không hoàn toàn như ý.



### 9. Tuổi Thân

Nhiều điểm sáng trong tuần này mang lại cho người tuổi Thân niềm vui và những hi vọng mới. Nhất là với những ai yêu thích làm việc độc lập thì nay có thêm cơ hội nhận được sự đồng

hành từ những người có chung quan điểm.

Thiên Ân mang lại sức sáng tạo không ngừng cho con giáp tuổi Thân từ những ngày đầu tuần. Thế nhưng, đừng vì vậy mà quên đi ý những thực tế đang hiện ra trước mắt bạn, chỉ khi bạn biết kết hợp giữa sáng tạo và tính khả thi của nó thì bạn mới dễ chạm tới thành công.

Tuần mới khá hạnh phúc và vui vẻ đối với những con giáp tuổi Thân. Nhất là người độc thân dễ tìm được một nửa cho mình. Đây cũng là ngày mà bạn có thể nhận được món quà bất ngờ từ người yêu thương và có một buổi tối dễ chịu.

Thiên Ân mang tới nhiều ý tưởng giúp con giáp này hóa giải những khó khăn trước mắt 1 cách vô cùng tài tình. Điều này gây ấn tượng tốt với cấp trên, mang thêm nhiều cơ hội phát triển cho bản mệnh.

Giáp Thân (Thủy): Đầu tuần cẩn thận bị lừa gạt. Bính Thân (Hỏa): Tránh những đánh giá chủ quan. Mậu Thân (Thổ): Bạn đang đi đúng đường. Canh Thân (Mộc): Công danh thăng tiến. Nhâm Thân (Kim): Mâu thuẫn được hóa giải.



### 10. Tuổi Dậu

Tuần mới mang đến tin vui trong chuyện tình cảm cho người tuổi Dậu. Hãy để quá khứ ngủ yên để bạn có thể hoàn toàn tận hưởng những hạnh phúc

hiện tại.

Chính Quan mang lại cơ hội mới cho bản mệnh giúp bạn phát huy tốt năng lực của bản thân trong nhiều khía cạnh của cuộc sống. Hơn nữa, bạn rất trân trọng những gì đang có nên bạn càng say mê sáng tạo để có thể tiếp tục cống hiến những giá trị tốt đẹp cho mọi người xung quanh.

Lúc này bản mệnh cũng rất vui với những thành quả, giá trị công việc đã đạt được, hoàn toàn có quyền tự hào về bản thân mình. Đây cũng là ngày để bạn truyền đạt, chia sẻ những kinh nghiệm hay tới những người trẻ hơn, cho họ kiến thức mà bạn có được trên con đường mà mình đã đi qua.

Cơ hội thăng quan tiến chức mà sao Thiên Đức trợ lực không phải là nhiều. Vì thế, ai đang có tham vọng thì chớp ngay cơ hội đang có. Hãy dồn tâm sức của bạn vào những việc đang làm để hoàn thành mục tiêu, chịu khó mệt mỏi một chút thời gian này thôi, rồi bạn sẽ sớm nhận được thành quả.

Át Dậu (Thủy): Chọn người bạn thấy bình yên khi ở bên. Đinh Dậu (Hỏa): Cuộc sống có nhiều lo lắng bộn bề. Kỷ Dậu (Thổ): Chia nhỏ các mục tiêu ra nhé. Tân Dậu (Mộc): Củng cố niềm tin bằng hành động nhỏ. Quý Dậu (Kim): Giúp đỡ nhiều người hơn nữa.



### 11. Tuổi Tuất

Dường như đầu tuần xuất hiện Thiên Quan đã cho bạn biết có những dự cảm không tốt. Và bạn đã đúng khi những ngày cuối tuần có những điều không muốn cũng đã chính thức xảy ra.

Bạn phân vân nhưng vẫn chưa biết nên giải quyết thế nào. Hãy hỏi người có kinh nghiệm.

Vận trình tình cảm của bản mệnh đang ngày càng đi xuống. Thậm chí, có thể vướng vào một mối quan hệ tay ba nào đó nếu đang yêu, hoặc rơi vào cảm giác ghen tuông, nếu đã có gia đình. Đây cũng là ngày mà những trải nghiệm, những thay đổi mới mẻ trong đời sống đem lại cho bạn sự phấn khích và hào hứng.

Sao Bạch Hổ hung tinh điềm báo có khá nhiều điều bất lợi cho con giáp tuổi Tuất. Nếu không cẩn thận có thể gặp họa huyết quang, bất lợi cho sức khỏe. Nên cẩn thận trong từng việc nhỏ nếu không bạn sẽ vì lý do sức khỏe gây ảnh hưởng tới công việc.

Giáp Tuất (Hỏa): Học cách cân bằng để nghỉ ngơi đúng lúc. Bính Tuất (Thổ): Sự đa nghi giết chết tình yêu. Mậu Tuất (Mộc): Tìm lại sự cân bằng trong cảm xúc. Canh Tuất (Kim): Tránh sự nhầm lẫn, lặp lại. Nhâm Tuất (Thủy): Hãy làm mới cuộc sống của mình.



### 12. Tuổi Hợi

Tuần này các công việc có yêu cầu, đòi hỏi sẽ khiến bạn mệt mỏi, nhất là khi bạn cần phải giúp đỡ một người thân thiết nào đó đang trong hoàn cảnh khó khăn.

Những ngày đầu tuần bản mệnh rồi bởi vì ảnh hưởng của Tý Kiên khi hết việc tiền nong đến mối quan hệ. May mắn là càng về cuối tuần tình hình đã khá hơn khi bạn dần giải quyết được từng vấn đề một. Khi nhìn lại bạn cũng không hiểu vì sao mình làm tốt được như thế.

May mắn là có Tử vi cát tinh trợ trợ nên dù mệt mỏi một chút nhưng kết quả khá ưng ý, thậm chí có người vượt mức kế hoạch đã đề ra từ trước, hứa hẹn con đường tưng, thưởng xứng đáng vì những nỗ lực đã bỏ ra. Tài lộc ghé thăm mang lại cho bạn sự hào hứng hơn trong việc kinh doanh, đầu tư.

Có những nỗi buồn mà con giáp tuổi Hợi không biết thổ lộ cùng ai. Trong chuyện tình cảm, khi bạn cảm thấy bất ổn nghĩa là bất ổn, đừng cố trốn tránh cảm xúc của mình nữa. Nếu chia tay là việc tốt cho cả hai thì bạn nên giải thoát cho chính mình và đối phương.

Át Hợi (Hỏa): Nhận được niềm vui. Đinh Hợi (Thổ): Không nên vội vàng. Kỷ Hợi (Mộc): Mệt nhọc nhưng kết quả xứng đáng. Tân Hợi (Kim): Công việc không hoàn toàn như ý. Quý Hợi (Thủy): Tài lộc tăng tiến tốt. ■