



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

THƯƠNG MAI WEEK-END

Thương mai

CUỐI TUẦN

2179
November 29, 2025

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

HOLLY NGO

Chuyên Dảm Trách Mọi Dịch Vụ Về Địa Ốc

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

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

DỊCH VỤ VI TÍNH A+ COMPUTECH LLC

- * Sửa chữa, bảo trì COMPUTER
 - _ Diệt VIRUS - Bảo vệ thông tin cá nhân
 - _ Nâng cấp, bảo trì computer cho Office
 - _ Internet, wireless, networking
- * WEBSITE design cho cá nhân, cơ sở thương mại, eCommerce
- * Lắp đặt hệ thống SECURITY CAMERA
 - _ Xem mọi lúc mọi nơi qua computer hoặc SMART PHONE

281-652-8534

contact@apluscomputech.net www.apluscomputech.net

11746 Bellaire Blvd, Houston TX 77072



Trang Nguyễn

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



THANH VAN HOSPITAL
COSMETIC SURGERY

BỆNH VIỆN THẨM MỸ THANH VÂN

CHUYÊN KHOA PHẪU THUẬT THẨM MỸ

PHẪU THUẬT THẨM MỸ TOÀN DIỆN

*NÂNG NGỰC *CẮT MÍ MẮT

*HÚT MỠ *CĂNG DA *NÂNG MŨI

ÁP DỤNG KỸ THUẬT HIỆN ĐẠI ĐƯỜNG NÉT TỰ NHIÊN

KINH NGHIỆM HƠN

25 NĂM

TRONG NGÀNH THẨM MỸ VIỆT NAM



TIẾN SĨ - BÁC SĨ NGUYỄN THANH VÂN

BÁC SĨ ĐỖ THỊ THU VÂN

NHA KHOA THẨM MỸ

RĂNG SỬ THẨM MỸ - CẤY GHÉP IMPLANT
ĐIỀU TRỊ TỔNG QUÁT

KHOA DA LIỄU - THẨM MỸ NỘI KHOA

CĂNG DA MẶT BẰNG CHỈ COLLAGEN
THERMAGE - FILLER - BOTOX



Hotline: (+84.28) 39 10 10 10

Số GP: 69/BYT-GPHĐ

33 G - H Nguyễn Bình Khiêm, P.Đa Kao, Q.1, TP.HCM

<https://thanhvanhospital.com/>

benhvienthanhvan@bvtv.vn

MAI REMODEL SERVICES

- ★ Có nhiều năm kinh nghiệm, chu đáo, bảo đảm hài lòng quý vị.
- ★ Nhận remodel nhà tắm, chuyển đổi bồn tắm nằm thành tắm đứng.
- ★ Lót sàn gỗ, gạch.
- ★ Thay vòi nước, bình nước nóng, bể ống nước và thông ống cống, bồn cầu
- ★ Thay ống Galvanize to pex.



MỌI CHI TIẾT XIN LIÊN LẠC TÂM: 832-759-1218

WE ARE **HIRING** WELDERS & FITTERS

Must have Fitting/Welding Experience
(3G / MIG / Flux & Carbon Gouging)



- ✉ HR@CHOICETRAILERS.COM
- ☎ (281) 395 - 8000
- 📍 KATY, TX

Plumbing & Renovation

1. Chuyên lắp đặt Hệ thống nước và Gas.
2. Thay thế và Nâng cấp đường ống nước (Re-piping).
3. Sửa chữa Hệ thống nước, Gas & Đường cống (Trong tường & Dưới đất).
4. Lắp đặt và Sửa chữa thiết bị gia dụng
 - Bình nước nóng (tank & tankless).
 - Máy lọc nước.
 - Máy xay rác, vòi nước, bồn cầu, bồn tắm, backflow (của hệ thống tưới cỏ),
5. Sửa chữa & Tân trang nhà (Remodeling).

Free estimate trong vòng 15mi tính từ chợ HONGKONG 4

TU (TIM) 832-866-5220

CONSTRUCTION LE LLC

CHUYÊN ĐẢM TRÁCH MỌI DỊCH VỤ VỀ NHÀ CỬA & CƠ SỞ THƯƠNG MẠI



- ★ Nhận build tất cả tiệm Nails, Nhà hàng, Văn phòng.
- ★ New home, room addition.
- ★ Complete Remodeling.
- ★ Nhận sửa chữa Kitchen, Bath, Cabinet, Counter top, Sinks, Tubs, Windows, Decks, Patios, Roofing.
- ★ Nhận lót gạch, sàn gỗ.
- ★ Đổ xi măng.
- ★ Làm hàng rào sắt, gỗ.

VIỆC LÀM BẢO ĐẢM - TẬN TÂM - ĐÚNG HẸN

XIN LIÊN LẠC: HOA LE **713-252-8602**

GIAU PLUMBING

Chuyên về water heater/ shower faucet

- Ống nước dưới đất bị bể
- Máy lọc nước, uồng 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

BB-AIR Commercial and Residential

Chuyên Lắp Ráp & Sửa Chữa:

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



Binh Bui 832.495.5139
LIC # TA CLB118925C Bbaircondition@yahoo.com

YÊN AUTO BODY & REPAIR

12157 Bellaire Blvd - Houston, TX 77072
Tel: **832-695-6666**

CHUYÊN:

- STATE INSPECTION
- SỬA CHỮA CÁC LOẠI XE
- LÀM ĐỒNG - SƠN

OFFICIAL VEHICLE INSPECTION STATION

- ✓ NHẬN TẤT CẢ CÁC BẢO HIỂM
- ✓ ĐỊNH GIÁ MIỄN PHÍ
- ✓ KÉO XE MIỄN PHÍ (nếu sửa body xe tại tiệm)

Hơn 30 năm kinh nghiệm

CHUYÊN NGHIỆP - TẬN TÂM - UY TÍN

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

No job is too small



Xin liên lạc: Tom 713-885-4903

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

743-2210/1778



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

* 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



The New Degree of Comfort



550-2133/1701

LINH NGUYEN - SỬA NHÀ

Chuyên sửa chữa:
 Nhà cửa - Điện - Nước ...

Free Estimate



XIN GỌI LINH NGUYEN: 832-588-1793



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

801-2185/1753

Awesome Foot Spa

From Oct 13 - Oct 30 Special

- Body Massage \$50.00/giờ
- Combo Package (Massage trọn gói) \$50. /giờ (Half hour foot, half hour body).
- Massage dành cho người có thai \$60.00/giờ
- Women special rose old Massage \$60.00/giờ
 Với tinh dầu hoa hồng đặc biệt dành cho quý bà.
- Foot Massage \$40.00/giờ
- Therapeutic Massage \$60.00/giờ
 Trị liệu Đau nhức, chơi thể thao, stress
- Thiếu nữ Á Đông, trẻ đẹp.

Tel. 346-800-8009

11140#B, BELLAIRE BLVD. HOUSTON, TX 77072
 (Góc ngã tư của đường Boone và Bellaire. Kế bên trạm đỗ xăng.)
 Giờ mở cửa: Thứ Hai - Chủ Nhật, 10:00 sáng - 9:00 tối



Trang Nguyễn
 13408 TX-249, Suite A, Houston, TX 77086
Cell: 281-777-4287

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




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

SCAN QR CODE



OR VISIT US A
www.thevietnampost.com

The Vietnam Post

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

10515 Harwin Dr, Suite 100-120, Houston, TX 77036
(713) 777-4900 * (713) 777-8438 * (713) 777-2012





TIN THẾ GIỚI

Dự luận quốc tế sau khi Liên hợp quốc thông qua nghị quyết Gaza

(VN+) - Hội đồng Bảo an Liên hợp quốc ngày 17/11 đã thông qua nghị quyết do Mỹ soạn thảo về Gaza, mở đường cho việc triển khai lực lượng quốc tế và thành lập Hội đồng Hòa bình do Tổng thống Mỹ Donald Trump đứng đầu. Văn kiện nhanh chóng tạo ra nhiều phản ứng đa chiều trong khu vực và cộng đồng quốc tế.

Ngay sau cuộc bỏ phiếu, nhiều quốc gia đã lên tiếng bày tỏ quan điểm. Phát biểu sau phiên bỏ phiếu, Đại sứ Algeria tại Liên hợp quốc Amar Bendjama nhấn mạnh, bất kỳ nỗ lực nào về hòa bình cũng phải đặt công lý cho người Palestine vào trọng tâm.

“Chúng tôi ghi nhận những nỗ lực của Tổng thống Trump trong việc thúc đẩy hòa bình trên toàn thế giới. Nhưng chúng tôi nhấn mạnh rằng hòa bình thực sự ở Trung Đông không thể đạt được nếu không có công lý cho người dân Palestine, những người đã chờ đợi hàng thập kỷ để thành lập nhà nước độc lập của họ”, ông Bendjama nói.

Về phía Mỹ, Đại sứ Mỹ tại Liên hợp quốc Mike Waltz lập tức hoan nghênh kết quả, đồng thời mô tả nghị quyết là “mang tính xây dựng và lịch sử”, khẳng định văn kiện “mở ra một hướng đi mới cho Trung Đông”, giúp Gaza phục hồi và đảm bảo Israel được sống trong an ninh.



Một người đàn ông Palestine đang nhìn đồng đồ nát của các tòa nhà bị phá hủy trong chiến dịch tấn công của Israel ở Rafah, phía Nam Dải Gaza

“Nghị quyết hôm nay chỉ là bước khởi đầu và việc thông qua nghị quyết thể hiện sự ủng hộ mạnh mẽ đối với tầm nhìn của Tổng thống về một Gaza ổn định, nơi người Palestine tự quyết định vận mệnh của mình, thoát khỏi ách thống trị của khủng bố và bạo lực”, ông Waltz nhấn mạnh.

Trái với sự hài lòng của Mỹ, Nga và Trung Quốc không bỏ phiếu chống nhưng đều chọn đứng ngoài bằng lá phiếu trắng. Đây được xem là tín hiệu dè dặt đối với một nghị quyết do Mỹ dẫn dắt.

Trong phát biểu của mình, Đại sứ Trung Quốc Phúc Công cho rằng dự thảo còn “mơ hồ” và thiếu các chi tiết thiết yếu: “Dự thảo nghị quyết chưa rõ ràng về nhiều yếu tố quan trọng. Người cầm bút yêu cầu Hội đồng cho phép thành lập một

Ủy ban Hòa bình và Lực lượng Ổn định Quốc tế, cơ quan sẽ đóng vai trò then chốt trong việc quản trị Gaza sau chiến tranh. Tuy nhiên, nghị quyết lại thiếu chi tiết về cơ cấu, thành phần, điều khoản tham chiếu và tiêu chí chuẩn bị. Đây đáng lẽ phải là cơ sở thiết yếu cho các cuộc thảo luận nghiêm túc của Hội đồng”.

Israel hoan nghênh việc loại Hamas khỏi bất kỳ vai trò điều hành nào tại Gaza. Tuy nhiên, Israel phản đối mạnh mẽ phần nội dung liên quan đến khả năng hình thành Nhà nước Palestine. Ở chiều ngược lại, Chính quyền Palestine ngày 14/11 tuyên bố ủng hộ nghị quyết của Mỹ. Khả năng trao quyền tự quyết và lộ trình hướng tới Nhà nước Palestine được xem là yếu tố khiến họ chấp thuận. Dù vậy, việc lực lượng quốc tế tham gia sâu vào an ninh Gaza và vai trò nổi bật của Mỹ trong cơ chế quản trị mới vẫn được đánh giá là có thể gây tranh luận nội bộ Palestine.

Phản ứng quyết liệt nhất đến từ Hamas. Phong trào này bác bỏ nghị quyết, cáo buộc văn kiện không đáp ứng “quyền lợi chính trị và nhân đạo của người Palestine” và tìm cách “áp đặt sự giám hộ quốc tế” lên Gaza. Hamas cho rằng trao cho lực lượng quốc tế quyền giải giáp vũ trang sẽ “biến họ thành một bên tham gia xung đột”, làm gia tăng nguy cơ đối đầu trên thực địa.

Hàn Quốc nhấn mạnh ưu tiên duy trì Bán đảo Triều Tiên phi hạt nhân

(VN+) - Hàn Quốc ưu tiên giữ hòa bình bán đảo Triều Tiên không có vũ khí hạt nhân, thúc đẩy đối thoại và hợp tác khu vực để đảm bảo an ninh ổn định.

Dưới góc nhìn của Hàn Quốc, việc duy trì một bán đảo Triều Tiên không có vũ khí hạt nhân là yêu cầu mang tính “cấp thiết” và không nên từ bỏ, và ưu tiên hàng đầu của Seoul là ngăn ngừa xung đột và tránh để khu vực trở thành điểm nóng đối đầu.

Theo hãng thông tấn Yonhap, người đứng đầu ngành ngoại giao Hàn Quốc đã đưa ra thông điệp như vậy trong bài diễn văn tại Diễn đàn Ngoại giao Seoul 2025 do Học viện Ngoại giao Quốc gia Hàn Quốc tổ chức.

Bài diễn văn này do quan chức cấp đại sứ Youn Jong Kwon, phụ trách các vấn đề an ninh mạng quốc tế thuộc Bộ Ngoại giao Hàn Quốc, trình bày thay vì Ngoại trưởng Cho Hyun đang công tác nước ngoài.

Ngoại trưởng Cho Hyun cho biết mục tiêu của Chính phủ Hàn Quốc là thúc đẩy tiến trình phi hạt nhân hóa trên Bán đảo Triều Tiên theo lộ trình từng bước, trước hết là ngăn chặn sự mở rộng kho vũ khí hạt nhân, tiếp theo là thu hẹp và cuối cùng hướng tới loại bỏ hoàn toàn.

Theo người đứng đầu ngành ngoại giao Hàn Quốc, Seoul sẽ tiếp tục củng cố năng lực phòng vệ trước các mối đe dọa an ninh, song nhấn mạnh rằng các biện pháp này cần đi đôi với nỗ lực ngăn ngừa xung đột ngoài ý muốn, giảm căng

thẳng và khôi phục đối thoại với Triều Tiên.

Ngoại trưởng Cho Hyun cũng đề cập bối cảnh chiến lược ngày càng phức tạp của khu vực, trong đó có cạnh tranh địa chính trị-kinh tế và các thách thức an ninh mới nổi.

Vì vậy, ông Cho Hyun kêu gọi thúc đẩy hợp tác nhằm tránh tạo thêm chia rẽ đối đầu trong khu vực, đồng thời nhấn mạnh vai trò của cơ chế hợp tác ba bên Hàn Quốc-Mỹ-Nhật Bản, cũng như Hàn Quốc-Trung Quốc-Nhật Bản trong việc duy trì ổn định khu vực.



Ngoại trưởng Hàn Quốc Cho Hyun

Trong phiên thảo luận sau đó, Đại sứ Nhật Bản tại Hàn Quốc Koichi Mizushima nhấn mạnh tầm quan trọng ngày càng tăng của hợp tác Hàn Quốc-Nhật Bản trong bối cảnh chủ nghĩa đa phương toàn cầu đang suy giảm.

Theo ông, trong bối cảnh như vậy, các khuôn khổ hợp tác giữa một nhóm nhỏ các quốc gia (minilateralism) có thể là lựa chọn và Nhật Bản cùng Hàn Quốc có thể tận dụng tình hình hiện nay để tăng cường phối hợp song phương.

Cũng tại sự kiện, Đại sứ Trung Quốc tại Hàn Quốc Đới Bình khẳng định Trung Quốc ưu tiên tập trung vào phát triển kinh tế-xã hội trong nước, nhằm cải thiện cuộc sống của người dân nước này.

Indonesia: Núi lửa Semeru “thức giấc”, cột tro bốc cao 800m

(VN+) - Núi Semeru ở Indonesia bất ngờ phun trào, cột tro cao 800m, giới chức cảnh báo người dân tránh xa khu vực nguy hiểm quanh đỉnh núi.

Theo phóng viên TTXVN tại Indonesia, núi lửa Semeru - ngọn núi cao nhất và cũng là một trong những “ngòi nổ” hoạt động mạnh nhất trên đảo Java, bất ngờ phun trào trong ngày 18/11, tạo nên cột tro trắng xám bốc cao 800 m so với miệng núi lửa và trôi dạt về phía Nam.

Ông Sigit Rian Alfian, cán bộ Trạm Quan sát núi lửa Semeru, cho biết vụ phun trào xảy ra lúc 06h11 sáng giờ địa phương và được ghi nhận với biên độ địa chấn tối đa 22 mm, kéo dài 112 giây. Tính từ mực nước biển, đỉnh cột tro đạt tới 4.476 m, phủ bóng lên không gian rộng lớn quanh dãy núi.

Giới chuyên môn xác nhận Semeru vẫn ở mức cảnh báo 2 - mức cảnh giác. Trung tâm Núi lửa



TIN THẾ GIỚI

và Giảm thiểu Thiên tai Địa chất (PVMBG) yêu cầu người dân tuyệt đối không tiếp cận khu vực phía Đông Nam của núi lửa Semeru, đặc biệt là dọc sông Besuk Kobokan trong bán kính 8km từ đỉnh núi.

Ngoài khu vực này, người dân cũng được khuyến cáo đứng cách bờ sông ít nhất 500m để phòng dòng chảy pyroclast (những trận lở tuyết chứa khí núi lửa nóng, tro bụi và đá) và lahar (dòng bùn đá núi lửa chảy xiết) - những hiện tượng có thể ảnh hưởng phạm vi tới 13 km từ miệng núi.

Giới chức cũng cảnh báo người dân tránh xa phạm vi 3 km quanh miệng núi, nơi nguy cơ đá nóng văng ra cực kỳ cao.



(Tư liệu) Tro bụi phun lên từ núi lửa Semeru, nhìn từ Lumajang, Đông Java, Indonesia

PVMBG nhân mạnh nguy cơ xuất hiện dòng pyroclast, dòng dung nham, lở đá nóng và lahar do mưa vẫn hiện hữu dọc các con suối dẫn từ đỉnh Semeru, bao gồm Besuk Kobokan, Besuk Bang, Besuk Kembar, Besuk Sat và các nhánh nhỏ liên thông.

Với độ cao 3.676 m, Semeru - còn được gọi là Mahameru - là ngọn núi thiêng theo quan niệm địa phương, được xem như “chiếc đỉnh trời” giúp giữ ổn định đảo Java.

Ngọn núi này cũng là điểm nhấn của Vườn quốc gia Bromo Tengger Semeru, nơi sở hữu hồ nước Ranu Kumbolo nổi tiếng và thung lũng Oro-Oro Ombo - vốn biến thành biển hoa tím rực rỡ vào mùa verbena nở rộ.

Somalia: Hệ thống thị thực điện tử bị tấn công, rò rỉ dữ liệu hàng nghìn khách

(VN+) - Mỹ và Anh cảnh báo vụ tấn công mạng nhằm vào hệ thống thị thực điện tử của Somalia có thể làm rò rỉ dữ liệu của hơn 35.000 người nộp đơn, trong đó có cả công dân nước ngoài và công dân Mỹ.

Chính phủ Somalia xác nhận hệ thống thị thực điện tử của nước này đã bị tấn công, làm rò rỉ thông tin cá nhân của hàng nghìn du khách.

Cơ quan Di trú và Quốc tịch Somalia (ICE) cho biết đã mở một cuộc điều tra về vụ việc và chuyển toàn bộ nền tảng thị thực điện tử sang một trang web mới.

ICE cũng cho biết cơ quan này đang xử lý sự cố với “tầm quan trọng đặc biệt” nhưng không

nêu rõ quy mô số người bị ảnh hưởng.

Thông báo trên được đưa ra sau khi Mỹ và Anh cảnh báo vụ tấn công mạng nhằm vào hệ thống thị thực điện tử của Somalia có thể làm rò rỉ dữ liệu của hơn 35.000 người nộp đơn, trong đó có cả công dân nước ngoài và công dân Mỹ.

Vụ việc bắt đầu thu hút sự chú ý hồi tuần trước sau khi các tài khoản mạng xã hội chia sẻ những thông tin được cho là rò rỉ sau vụ tin tặc tấn công.

Vụ việc làm dấy lên lo ngại về độ bảo mật an ninh của các hệ thống kỹ thuật số của Somalia, vốn được chính phủ nước này coi là yếu tố quan trọng hàng đầu để cải thiện an ninh quốc gia.

Libya: Chính quyền miền Đông đình chỉ hợp tác với phái bộ Liên hợp quốc

(VN+) - Động thái này được đưa ra sau khi Qatar và UNDP ký kết một thỏa thuận tài trợ nhằm thúc đẩy đối thoại chính trị và tăng cường sự tham gia của người dân trên phạm vi cả nước.

Ngày 17/11, chính quyền miền Đông Libya tuyên bố đình chỉ mọi hoạt động hợp tác với Phái bộ Hỗ trợ Liên hợp quốc tại Libya (UNSMIL).

Động thái này được đưa ra sau khi Qatar và Chương trình Phát triển Liên hợp quốc (UNDP) ký kết một thỏa thuận tài trợ nhằm thúc đẩy đối thoại chính trị và tăng cường sự tham gia của người dân trên phạm vi cả nước.



Lực lượng an ninh Libya tuần tra tại thủ đô Tripoli, ngày 13/5/2025

Thỏa thuận được ký cùng ngày này là một phần của Dự án Đối thoại chính trị Libya - sáng kiến chung do UNSMIL phối hợp triển khai cùng UNDP.

Trong thông cáo phát đi, chính quyền miền Đông Libya cho rằng thỏa thuận nói trên “vi phạm nghiêm trọng” các chuẩn mực quốc tế. Theo đó, bất kỳ nguồn tài trợ nước ngoài nào dành cho hoạt động chính trị trong nội địa Libya mà không có sự tham vấn của cơ quan có thẩm quyền đều trái với các thông lệ ngoại giao và “hoàn toàn không thể chấp nhận.”

Chính quyền miền Đông Libya yêu cầu mở cuộc điều tra và khẳng định sẽ không nối lại hợp tác với UNSMIL cho đến khi thỏa thuận trên được chính thức rút lại kèm giải trình chi tiết.

UNSMIL hiện chưa đưa ra bình luận nào về động thái trên.

Libya rơi vào vòng xoáy bất ổn chính trị và an ninh nghiêm trọng kể từ sau cuộc chính biến lật đổ nhà lãnh đạo Muammar Gaddafi hồi năm 2011.

Quốc gia Bắc Phi này hiện vẫn bị chia rẽ bởi sự cạnh tranh quyền lực giữa Chính phủ Thống nhất Quốc gia Libya (GNU) đóng tại thủ đô Tripoli được Liên hợp quốc công nhận và chính quyền ở miền Đông do lực lượng của Tướng Khalifa Haftar hậu thuẫn.

Tấn công trường học ở Nigeria, 25 học sinh bị bắt cóc

(VN+) - Cảnh sát Nigeria cho biết nhóm tội phạm, được trang bị “vũ khí hiện đại” đã xả súng, xông vào trường lúc khoảng 4 giờ sáng, bắt cóc 25 học sinh từ ký túc xá và đưa họ đến địa điểm chưa xác định.

Một nhóm tội phạm đã bắt cóc 25 học sinh và sát hại một nhân viên nhà trường trong vụ tấn công xảy ra sáng 17/11 tại một trường trung học phổ thông dành cho nữ sinh ở bang Kebbi, miền Tây Bắc Nigeria.

Cảnh sát Nigeria cho biết nhóm tội phạm, được trang bị “vũ khí hiện đại” đã xả súng, xông vào trường lúc khoảng 4 giờ sáng (giờ địa phương).

Theo thông cáo của cảnh sát, các nghi phạm đã vượt qua hàng rào của trường, bắt cóc 25 học sinh từ ký túc xá và đưa họ đến địa điểm chưa xác định.

Vụ tấn công cũng khiến một nhân viên nhà trường thiệt mạng và một người khác bị thương.

Cảnh sát cho biết các lực lượng đặc nhiệm, quân đội và dân phòng đã được triển khai, hiện đang rà soát các tuyến đường di chuyển của nhóm tội phạm và các khu rừng lân cận để giải cứu các nữ sinh bị bắt cóc.

Miền Tây Bắc Nigeria nhiều năm qua liên tục hứng chịu các vụ tấn công của những băng nhóm vũ trang chuyên bắt cóc, giết người, đốt phá và cướp bóc.



Cảnh sát Nigeria thuộc Phái bộ Liên hợp quốc về an ninh tại Mali (MINUSMA) tuần tra tại Timbuktu

Tình hình an ninh khu vực càng thêm phức tạp khi các vụ bạo lực vũ trang lan rộng từ vùng Đông Bắc kể từ khi nhóm Boko Haram nổi lên năm 2009 tại lưu vực hồ Chad.

Hơn một thập kỷ trước, vụ gần 300 nữ sinh ở thị trấn Chibok thuộc vùng Đông Bắc Nigeria bị bắt cóc đã từng gây chấn động dư luận quốc tế.



TIN THẾ GIỚI

C Ụ U T H Ủ T Ự Ớ N G Bangladesh Sheikh Hasina: Từ đỉnh cao quyền lực đến án tử hình vắng mặt

(VN+) - Cựu Thủ tướng Sheikh Hasina, người từng nắm quyền lâu nhất tại Bangladesh, bị tuyên án tử hình vắng mặt vì cáo buộc ra lệnh trấn áp biểu tình sinh viên năm 2024.

Tòa án Bangladesh ngày 17/11 tuyên án tử hình vắng mặt đối với cựu Thủ tướng Sheikh Hasina, với cáo buộc ra lệnh sử dụng vũ lực trong cuộc trấn áp biểu tình sinh viên năm 2024. Đây được xem là bước ngoặt lớn trong sự nghiệp hơn 50 năm của bà - người từng giữ vai trò lãnh đạo có sức ảnh hưởng bậc nhất tại Bangladesh.

Bản án được đưa ra 15 tháng sau khi bà Hasina từ chức, chạy sang Ấn Độ giữa làn sóng biểu tình sinh viên khiến hàng nghìn người thiệt mạng. Bà bị kết tội ra lệnh dùng vũ lực sát thương nhằm vào người biểu tình.



Ông Muhammad Tajul Islam, trưởng công tố Tòa án Tội phạm Quốc tế Bangladesh (ICT), họp báo sau khi tuyên án tử hình vắng mặt cựu Thủ tướng Sheikh Hasina, tại Dhaka, Bangladesh, ngày 17/11/2025

Từ nơi lưu trú tại Ấn Độ, bà Hasina bác bỏ cáo buộc, nói bản án “thiên vị và mang động cơ chính trị”, đồng thời khẳng định sẵn sàng ra tòa “nếu được xét xử công bằng”.

Theo báo cáo Liên hợp quốc công bố hồi tháng 2, khoảng 1.400 người đã thiệt mạng trong các cuộc biểu tình, phần lớn do lực lượng an ninh nổ súng, và có dấu hiệu cho thấy việc trấn áp bạo lực là chính sách được chỉ đạo từ cấp cao. Phiên xét xử diễn ra tại Tòa án Tội phạm Quốc tế (ICT) Bangladesh - cơ quan do chính bà Hasina thành lập để xét xử tội ác chiến tranh thời kỳ Bangladesh giành độc lập năm 1971.

Thẩm phán tuyên: “Chúng tôi quyết định áp dụng một mức án duy nhất: tử hình”.

Dấu ấn chính trị kéo dài và sự sụp đổ quyền lực

Sinh năm 1947, Sheikh Hasina là con gái cả trong gia đình 5 người con của lãnh tụ độc lập Sheikh Mujibur Rahman. Bà bước vào chính trị sau khi cha và phần lớn gia đình bị sát hại năm 1975. Sau khi tốt nghiệp văn học tại Đại học Dhaka, bà nhanh chóng tham gia chính trị. Bị lưu

đày sang Ấn Độ sau cuộc đảo chính, bà trở về năm 1981, được bầu làm Chủ tịch đảng Liên đoàn Awami - đảng lâu đời nhất Bangladesh.

Hasina từng bắt tay “đối thủ truyền kiếp” Khaleda Zia (đảng BNP) trong phong trào đòi chuyển đổi dân sự năm 1990, song sau đó mối thù giữa hai “bà đầm thép” thống trị chính trường trong nhiều thập kỷ.

Bà Hasina lần đầu nhậm chức Thủ tướng năm 1996, sau đó trở lại nắm quyền vào năm 2009 và duy trì quyền lực cho đến năm 2024, trở thành Thủ tướng tại vị lâu nhất trong lịch sử Bangladesh.

Trong 15 năm lãnh đạo, bà được ghi nhận đưa Bangladesh đạt mức tăng trưởng trung bình hơn 6% mỗi năm, giảm mạnh tỷ lệ nghèo đói, và giúp hơn 95% dân số tiếp cận điện lưới. Ngành dệt may, trụ cột xuất khẩu của đất nước, mở rộng mạnh mẽ và tạo việc làm cho hàng triệu lao động, chủ yếu là phụ nữ. Bangladesh từng được đánh giá “không thể cứu vãn về kinh tế” sau khi độc lập, nhưng trở thành một trong những nền kinh tế tăng trưởng nhanh nhất châu Á.

Tuy nhiên, bà cũng đối mặt nhiều chỉ trích liên quan đến quản trị và xử lý bất đồng. Bà bảo vệ cách lãnh đạo cứng rắn, cho rằng “ổn định là điều cần thiết cho phát triển”.

Kết thúc một kỷ nguyên chính trị

Tháng 8/2024, bà Hasina cùng em gái rời khỏi dinh thự bằng trực thăng quân sự khi người biểu tình tràn vào bên trong.

Khủng hoảng kinh tế do lạm phát và chi phí nhập khẩu tăng mạnh sau chiến tranh Ukraine khiến Bangladesh phải cầu viện khoản vay 4,7 tỷ USD từ IMF. Tình hình chính trị biến động và sức ép từ biểu tình đã dẫn đến sự sụp đổ quyền lực của bà.



Cựu Thủ tướng Bangladesh Sheikh Hasina duyệt đội danh dự tại Nhà Chính phủ trong chuyến thăm Thái Lan, Bangkok, ngày 26/4/2024

Hiện Bangladesh được điều hành bởi chính phủ lâm thời do người đoạt giải Nobel Hòa bình Muhammad Yunus đứng đầu. Đảng Liên đoàn Awami của bà Hasina bị cấm tham gia cuộc bầu cử quốc hội dự kiến diễn ra vào tháng 2/2026.

Thủ tướng Israel truy tìm thủ phạm tấn công người Palestine

(VN+) - Thủ tướng Israel tuyên bố sẽ hợp

khẩn nội các để truy tìm kẻ đứng sau các vụ tấn công mới đây nhằm vào người Palestine ở khu vực Bờ Tây.

Theo hãng tin Reuters, Thủ tướng Israel Benjamin Netanyahu sẽ triệu tập khẩn cấp nội các để trừng trị những người Israel đứng sau các cuộc tấn công mới nhất nhằm vào người Palestine ở khu vực Bờ Tây. Ông Netanyahu tuyên bố: “Tôi coi những vụ bạo loạn và hành vi tự ý thực thi luật pháp của một nhóm cực đoan nhỏ là vô cùng nghiêm trọng”.

Thủ tướng Israel kêu gọi các cơ quan thực thi pháp luật xử lý những kẻ gây rối “theo đầy đủ mức độ pháp luật”, đồng thời cam kết sẽ triệu tập các bộ trưởng liên quan càng sớm càng tốt để ứng phó với vấn đề này.

Hôm 17/11, người Israel đã phóng hỏa đốt nhà cửa và xe cộ tại Jab'a - một làng Palestine gần thành phố Bethlehem. Đây là vụ tấn công thứ hai trong ngày, sau khi làng Sa'ir cũng bị tấn công trước đó, theo hãng tin Wafa dẫn nguồn từ các quan chức địa phương.



Thủ tướng Israel Benjamin Netanyahu

Quân đội Israel cho biết lực lượng an ninh đã được điều động tới Jab'a và đang truy tìm thủ phạm.

Bộ trưởng Quốc phòng Israel Katz cũng tuyên bố trong vài tuần tới, chính phủ sẽ phê duyệt quyết định “mang tính bước ngoặt” để phân bổ nguồn lực và kinh phí nhằm giải quyết tình trạng bạo lực.

Sự việc diễn ra trong bối cảnh Israel đang đối mặt với áp lực quốc tế ngày càng lớn, yêu cầu nước này kiềm chế các cuộc tấn công của người dân định cư vào cộng đồng Palestine ở Bờ Tây.

Theo Văn phòng Liên Hợp Quốc về Điều phối Các vấn đề Nhân đạo (OCHA), chỉ riêng trong tháng 10, người định cư Israel đã thực hiện ít nhất 264 vụ tấn công vào người Palestine - con số cao kỷ lục kể từ khi Liên Hợp Quốc bắt đầu ghi nhận các sự cố năm 2006.

Chính phủ Palestine đã kêu gọi cộng đồng quốc tế hành động khẩn cấp để chấm dứt các vụ tấn công mà họ cho là được thực hiện “dưới sự bảo vệ và ủng hộ của chính phủ Israel”, vi phạm luật pháp quốc tế.

Phía Israel phản bác, cho rằng chỉ có “một thiểu số” người dân thực hiện các vụ bạo loạn và họ không đại diện cho đa số công dân.



TIN THẾ GIỚI

Bờ Tây, nơi sinh sống của 2,7 triệu người Palestine, từ lâu là trung tâm của kế hoạch thành lập nhà nước Palestine tồn tại bên cạnh Israel. Tuy nhiên, các chính phủ Israel liên tiếp đã khuyến khích việc mở rộng các khu định cư, khiến vùng đất này ngày càng bị chia cắt.

Hiện có khoảng 500.000 người Israel sinh sống tại các khu định cư ở Bờ Tây. Liên Hợp Quốc, Palestine và hầu hết các quốc gia coi những khu định cư này là bất hợp pháp theo luật quốc tế. Israel bác bỏ quan điểm này, viện dẫn mối liên hệ lịch sử-tôn giáo với vùng đất và lý do an ninh.

Nước NATO triển khai hơn 2000 quân tập trận quy mô lớn ngay “cửa ngõ” của Nga

(VN+) - Quốc gia châu Âu này đã giảm quan hệ song phương xuống “bằng 0” khi gia nhập liên minh quân sự do Mỹ dẫn đầu vào tháng 4/2023, Điện Kremlin nhấn mạnh.

Phần Lan đã tiến hành 1 cuộc tập trận quân sự quy mô lớn cách biên giới Nga khoảng 100 km, RT dẫn nguồn thông báo của Lực lượng Phòng vệ Phần Lan (FDF) cho biết.

Theo FDF, cuộc diễn tập pháo binh mang tên “Northern Strike 225” của Phần Lan - quốc gia mới gia nhập NATO bắt đầu hôm 17/11 và sẽ kéo dài một tuần tại thao trường Rovajarvi, nằm ở vùng đông bắc đất nước.

Cuộc tập trận quy tụ 3 lữ đoàn Phần Lan, lực lượng biên phòng nước này và một đơn vị pháo phản lực đa nòng của Ba Lan, FDF cho hay.

Tổng cộng có 2.200 binh sĩ và 500 phương tiện tham gia, với mục tiêu “huấn luyện hệ thống pháo binh của quân đội và nâng cao hiệu quả hoạt động trong điều kiện đầu đông khắc nghiệt”, đồng thời cải thiện khả năng phối hợp giữa các đơn vị.

Chỉ huy cuộc tập trận, Trung tá Kimmo Ruotsalainen, mô tả Northern Strike 225 là “cuộc diễn tập bắn pháo và súng cối quan trọng nhất... nơi chúng tôi hoàn thiện kỹ năng của các đơn vị hỏa lực”.

Theo quân đội Phần Lan, cuối năm sẽ là “giai đoạn huấn luyện cường độ cao” với khoảng 20.000 binh sĩ từ lục quân, hải quân và không quân tham gia các cuộc tập trận trên khắp đất nước từ tháng 11 đến tháng 12.

Phần Lan, quốc gia có đường biên giới trên bộ dài khoảng 1.340 km với Nga, đã từ bỏ chính sách trung lập lâu đời và gia nhập NATO vào tháng 4 năm 2023, viện dẫn lo ngại an ninh liên quan đến cuộc xung đột ở Ukraine. Sau đó 1 năm, Thụy Điển cũng gia nhập liên minh quân sự do Mỹ dẫn đầu.

Sau khi căng thẳng giữa Moscow và Kiev leo thang vào tháng 2 năm 2022, Helsinki đã áp đặt nhiều vòng trừng phạt đối với Nga và đóng cửa biên giới.

Theo RT, người phát ngôn Điện Kremlin Dmitry Peskov khẳng định Nga “không có vấn đề gì” với Phần Lan và Thụy Điển, đồng thời bày tỏ tiếc nuối khi 2 quốc gia này đã “xóa sạch” quan hệ với Moscow bằng cách “kéo cơ sở hạ tầng quân sự

của NATO vào lãnh thổ của mình”.

“Cả Phần Lan và Thụy Điển đều lựa chọn giảm quan hệ với chúng tôi xuống gần như bằng không. Thật đáng tiếc, đây là thực trạng buồn của mối quan hệ mà chúng ta đang chứng kiến hiện nay”, ông Peskov nói hồi tháng 4.

“Tuy vậy, Tổng thống Putin đã nhiều lần khẳng định rằng đất nước chúng tôi luôn sẵn sàng bình thường hóa quan hệ với những ai mong muốn điều đó”.

Ít nhất 32 người thiệt mạng trong vụ sập cầu mỏ ở Congo

(VN+) - Ít nhất 32 người đã thiệt mạng tại Cộng hòa Dân chủ Congo sau khi một cây cầu tại một mỏ đồng và coban bị sập do quá tải.

Vụ sập cầu xảy ra tại mỏ Kalando ở phía Đông Nam tỉnh Lualaba của Congo vào cuối tuần qua - Bộ trưởng Nội vụ tỉnh, Roy Kaumbe Mayonde, thông báo.

“Bất chấp lệnh cấm chính thức vào khu vực này do mưa lớn và nguy cơ lở đất, những thợ mỏ bất hợp pháp vẫn cố gắng xông vào mỏ” - ông Mayonde cho biết. Những thợ mỏ này đã vấp ngã qua cây cầu tạm bợ được dựng lên để vượt qua một rãnh ngập nước, khiến cây cầu bị đổ sập.

Một báo cáo của Dịch vụ Hướng dẫn và Hỗ trợ Khai thác Thủ công và Quy mô Nhỏ (SAEMAPE) của Congo cho rằng tiếng súng của binh lính tại khu vực này đã gây ra sự hoảng loạn trong số những người thợ mỏ. Sau đó, những người này vội vã chạy đến cây cầu, khiến cầu bị quá tải và sập xuống, dẫn đến thương tích và tử vong.

Trong khi Bộ trưởng Mayonde đưa ra số người tử vong trong vụ sập cầu mỏ là ít nhất 32, báo cáo của SAEMAPE cho biết khoảng 40 người đã thiệt mạng.

Ông Arthur Kabulo - điều phối viên cấp tỉnh của Ủy ban Nhân quyền Quốc gia - nói rằng có hơn 10.000 thợ mỏ khai thác trái phép đang hoạt động tại Kalando. Chính quyền tỉnh đã đình chỉ hoạt động khai thác mỏ tại khu vực này.



Ảnh minh họa

Trong khi đó, Sáng kiến Bảo vệ Nhân quyền đã kêu gọi tiến hành một cuộc điều tra độc lập về sự liên quan của quân đội đối với các trường hợp thợ mỏ tử vong, trích dẫn các báo cáo về các cuộc đụng độ giữa thợ mỏ và binh lính. Quân đội Congo chưa đưa ra bình luận ngay lập tức.

Congo là quốc gia sản xuất coban lớn nhất thế giới. Đây là một loại khoáng sản được sử dụng để sản xuất pin lithium-ion cho xe điện và các sản phẩm khác. Trong đó, các công ty Trung Quốc

kiểm soát 80% sản lượng coban tại quốc gia Trung Phi này.

Những cáo buộc về lao động trẻ em, điều kiện làm việc không an toàn và tham nhũng từ lâu đã gây ảnh hưởng tiêu cực đến ngành khai thác mỏ của Congo. Nguồn tài nguyên khoáng sản phong phú của nước này cũng là nguyên nhân chính dẫn đến cuộc xung đột tàn phá miền Đông Congo trong hơn 3 thập kỷ qua.

Kinh tế Mỹ nhận “lợi ích bất ngờ” từ làn sóng xuất khẩu của Trung Quốc

(VN+) - Giới phân tích cho rằng môi trường giá yếu tại Trung Quốc có thể góp phần giảm áp lực lạm phát toàn cầu, qua đó gián tiếp hỗ trợ kinh tế Mỹ.

Khi các nhà hoạch định chính sách Mỹ lo lắng về việc đưa lạm phát trở lại mức mục tiêu, họ có thể nhận được sự hỗ trợ bất ngờ từ Trung Quốc. Nền kinh tế lớn thứ hai thế giới này đang nỗ lực ngăn chặn giảm phát và dư liệu gần đây xuất hiện một số dấu hiệu lạc quan.

Giới phân tích cho rằng môi trường giá yếu tại Trung Quốc có thể góp phần giảm áp lực lạm phát toàn cầu, qua đó gián tiếp hỗ trợ kinh tế Mỹ.

Ông Brad Setser, chuyên gia cao cấp tại Hội đồng Quan hệ Đối ngoại Mỹ, cho biết thặng dư hàng hóa sản xuất của Trung Quốc đã vượt 2.000 tỷ USD. Con số này tương đương khoảng 10,5% GDP của nước này và hơn 2% GDP toàn cầu, vượt xa tổng thặng dư của Đức và Nhật Bản ở thời kỳ đỉnh cao.



Quang cảnh cảng hàng hóa tại tỉnh Giang Tô, Trung Quốc

Theo các chuyên gia, nguồn cung hàng hóa lớn này đang gây sức ép giảm giá trên thị trường thế giới, trong đó có Mỹ.

Trung Quốc cũng tăng mạnh xuất khẩu sang các thị trường châu Á khác. Chuyên gia kinh tế trưởng Torsten Slok tại Apollo Global Management, cho biết, xuất khẩu của Trung Quốc sang khu vực này trong năm nay ước tăng 150 tỷ USD, gấp đôi mức giảm 75 tỷ USD trong xuất khẩu sang Mỹ.

Dù lượng hàng xuất khẩu sang Mỹ giảm, giá hàng hóa Trung Quốc trên toàn cầu tiếp tục ở mức thấp, góp phần hạ chi phí đầu vào cho các nhà sản xuất Mỹ thông qua tác động gián tiếp từ thị trường quốc tế.



PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

Chín loại thực phẩm hỗ trợ sản xuất collagen làm mờ quầng thâm mắt tự nhiên

Quầng thâm dưới mắt không chỉ ảnh hưởng thẩm mỹ mà còn phản ánh tình trạng mất nước, thiếu ngủ, căng thẳng hoặc thiếu dinh dưỡng.

Bằng cách bổ sung những thực phẩm giàu collagen và chất chống oxy hóa, bạn có thể cải thiện lưu thông máu, giảm viêm và làm sáng vùng da nhạy cảm quanh mắt.

Vùng da dưới mắt mỏng manh và nhạy cảm, khiến nơi này dễ lộ dấu hiệu mệt mỏi, thiếu ngủ hay thiếu dưỡng chất. Khi cơ thể bị mất nước hoặc thiếu vitamin A, C, E, K, lưu thông máu chậm lại, sắc tố da trở nên đậm hơn, hình thành quầng thâm.

Thay vì chỉ che khuyết điểm bằng kem, việc bổ sung thực phẩm giàu chất chống oxy hóa, dưỡng ẩm tự nhiên và hỗ trợ sản xuất collagen sẽ nuôi dưỡng từ bên trong, giúp giảm quầng thâm, làm sáng da và đem lại vẻ tươi tắn cho đôi mắt.

1. Cà chua giàu lycopene giúp sáng vùng da dưới mắt

Cà chua là nguồn giàu lycopene, một chất chống oxy hóa mạnh mẽ có khả năng cải thiện lưu thông máu và bảo vệ da khỏi tác hại của các gốc tự do cũng như tia UV. Vùng da dưới mắt rất mỏng manh, nên khi lưu lượng máu giảm, da dễ trở nên sẫm màu hơn.

Theo nghiên cứu công bố trên PubMed, việc bổ sung cà chua giàu lycopene có liên quan đến tăng độ dày da, mật độ da và giảm sắc tố.

Lycopene bảo vệ tế bào da khỏi stress oxy hóa và tác hại từ tia UV, hai nguyên nhân chính gây sạm da và quầng thâm. Nhờ đó, vùng da dưới mắt trở nên sáng hơn, đều màu hơn và hỗ trợ quá trình sản xuất collagen tự nhiên.

Để tận dụng hiệu quả, bạn có thể thêm cà chua sống vào salad, sinh tố hoặc uống nước ép cà chua. Thói quen này không chỉ nuôi dưỡng da từ bên trong mà còn góp phần duy trì làn da khỏe mạnh, giảm quầng thâm và mệt mỏi quanh mắt.



Ảnh minh họa

2. Dưa chuột cung cấp nước và dưỡng chất giúp giảm quầng thâm

Dưa chuột không chỉ nổi tiếng với công

dụng làm mát da tại chỗ mà khi ăn thường xuyên, chúng còn nuôi dưỡng làn da từ bên trong. Với hơn 95% hàm lượng nước, dưa chuột giúp cung cấp nước cho cơ thể và duy trì độ ẩm cho vùng da dưới mắt - nơi mỏng manh và dễ bị khô.

Dưa chuột cũng giàu vitamin A, C và K, những dưỡng chất quan trọng giúp tăng cường sức khỏe mạch máu, củng cố mao mạch, từ đó giảm bọng mắt và thâm quầng.

Bạn có thể thưởng thức dưa chuột tươi thái lát trong bữa ăn hoặc thêm vào nước lọc để vừa giải khát vừa bổ sung dưỡng chất tươi mát, hỗ trợ làn da khỏe mạnh quanh mắt.

3. Dưa hấu cấp nước và chống oxy hóa cho vùng da dưới mắt

Dưa hấu có khoảng 92% hàm lượng nước, là lựa chọn lý tưởng để cấp nước, một trong những cách hiệu quả nhất giúp giảm quầng thâm và bọng mắt. Ngoài nước, dưa hấu còn chứa các chất chống oxy hóa như beta-carotene, vitamin C và lycopene, góp phần tăng độ đàn hồi và phục hồi da, giữ vùng da dưới mắt tươi sáng và khỏe mạnh.

4. Thực phẩm giàu vitamin E giúp bảo vệ và nuôi dưỡng vùng da dưới mắt

Vitamin E là một chất chống oxy hóa mạnh, nổi tiếng với khả năng bảo vệ tế bào da khỏi stress oxy hóa.

Nó giúp trung hòa các gốc tự do, ngăn ngừa phá hủy collagen và duy trì độ đàn hồi cho vùng da mỏng manh dưới mắt. Việc bổ sung thường xuyên vitamin E có thể làm mờ quầng thâm, giảm nếp nhăn và hạn chế các dấu hiệu lão hóa sớm.

Các nguồn vitamin E tự nhiên tốt nhất bao gồm:

- Hạnh nhân
- Hạt hướng dương
- Rau chân vịt
- Đậu phộng
- Bông cải xanh...

Bạn có thể ăn nhẹ các loại hạt hoặc hạt giống, đồng thời thêm rau lá xanh vào bữa ăn hàng ngày để tăng cường vitamin E một cách tự nhiên, giúp nuôi dưỡng và bảo vệ vùng da dưới mắt từ bên trong.

5. Rau lá xanh giàu vitamin và khoáng chất giúp giảm quầng thâm

Các loại rau lá xanh như cải bó xôi, cải xoăn, rau diếp... là nguồn giàu vitamin A, C, K và khoáng chất, đóng vai trò quan trọng trong việc tăng cường sức khỏe mạch máu, củng cố mao mạch và hỗ trợ sản xuất collagen. Những dưỡng chất này giúp giảm quầng thâm, bọng mắt và giữ vùng da dưới mắt khỏe mạnh. Thêm rau lá xanh vào salad, sinh tố hoặc các bữa ăn hàng ngày là cách đơn giản để bổ sung vitamin, tăng cường dưỡng chất từ bên trong và giúp làn da quanh mắt tươi sáng hơn.

6. Cam là nguồn vitamin C và A giúp tăng collagen

Cam giàu vitamin C và A, hai dưỡng chất thiết yếu cho quá trình tổng hợp collagen. Collagen giúp duy trì độ săn chắc của da và giảm tình trạng

da mỏng manh quanh mắt. Đồng thời, vitamin C còn làm mờ sắc tố, ngăn ngừa quầng thâm trở nên sâu hơn.

Một ly nước cam tươi vắt không chỉ giúp làn da rạng rỡ mà còn hỗ trợ hệ miễn dịch và sức khỏe tổng thể của làn da, đặc biệt là vùng da nhạy cảm dưới mắt.

7. Củ dền đỏ thanh lọc máu và giảm quầng thâm

Củ dền có màu đỏ đậm nhờ chứa chất chống oxy hóa betalain, giúp giải độc cơ thể và hỗ trợ thanh lọc máu. Khi chức năng giải độc của gan kém, vùng da quanh mắt có thể xuất hiện thâm quầng hoặc đổi màu.

Ngoài betalain, củ dền còn giàu vitamin C, magie và folate, những dưỡng chất quan trọng giúp cải thiện lưu thông máu và giảm quầng thâm. Bạn có thể uống nước ép củ dền hoặc thêm củ dền bào vào salad để tận dụng tối đa lợi ích cho làn da dưới mắt.



Ảnh minh họa

8. Đu đủ tẩy tế bào chết và làm sáng da

Đu đủ chứa enzyme papain, giúp tẩy tế bào chết nhẹ nhàng và làm sáng da. Ngoài ra, đu đủ còn giàu vitamin A và C, hỗ trợ tái tạo da và giảm sắc tố, giúp vùng da dưới mắt trở nên sáng và đều màu hơn. Bạn có thể ăn đu đủ như món ăn nhẹ vào buổi tối hoặc thêm vào sinh tố để thay thế món tráng miệng, vừa bổ dưỡng vừa tốt cho làn da, đặc biệt là vùng da mỏng manh quanh mắt.

9. Nước là chìa khóa giúp giảm quầng thâm và bọng mắt

Uống đủ nước là cách đơn giản nhưng hiệu quả để ngăn ngừa tích nước, giảm bọng mắt và hỗ trợ đào thải độc tố ra khỏi cơ thể. Khi cơ thể bị mất nước, vùng da dưới mắt dễ trở nên xỉn màu và trũng sâu, làm quầng thâm nổi rõ hơn.

Việc duy trì thói quen uống đủ 7-8 cốc nước mỗi ngày, điều chỉnh theo thời tiết và mức độ hoạt động, giúp da căng mịn và giảm lượng muối - nguyên nhân gây bọng mắt.

Mặc dù kem bôi hay thực phẩm bổ sung có thể giúp giảm quầng thâm tạm thời, nhưng chế độ ăn uống đầy đủ dinh dưỡng mới là giải pháp bền vững. Hãy bổ sung trái cây, rau củ giàu chất chống oxy hóa và vitamin A, C, E, K, kết hợp với giấc ngủ chất lượng và quản lý căng thẳng, để đôi mắt luôn khỏe mạnh và rạng rỡ. Làn da thực sự phản ánh những gì bạn ăn - vì vậy, bữa ăn chính là bước đầu tiên chăm sóc đôi mắt từ bên trong. ■



Vì sao khi yêu con người dễ trở nên “mù quáng”?

Chuyện tình yêu, cảm xúc lứa đôi khi được phân tích dưới góc độ khoa học mang lại những thông tin thú vị.

Theo National Geographic, có 7 loại hormone có liên quan đến cảm xúc, tình yêu:

Oxytocin được gọi là “hormone tình yêu” vì giúp hình thành các kết nối xã hội, tăng cường lòng tin và làm sâu sắc thêm cảm giác thu hút. Hormone này được giải phóng khi hai người trò chuyện, chạm vào nhau, chơi đùa cùng nhau hoặc tham gia vào các hình thức tương tác có ý nghĩa khác.

Vasopressin khơi dậy cảm giác phấn khích liên quan đến việc yêu một người khác. Nó được kích thích bởi một số hành vi tương tự như việc giải phóng oxytocin, nhưng các nghiên cứu cho thấy hormone này cũng được giải phóng khi có mối đe dọa, khiến chúng ta cảm thấy muốn bảo vệ những người mình quan tâm hơn hoặc có khi là cảm giác muốn chiếm hữu, thậm chí ghen tuông.

Dopamine là một trong những hormone mang đến cảm giác dễ chịu. Ở các cặp đôi, dopamine thường được sản sinh mạnh mẽ khi trao nhau những cái ôm, nụ hôn hoặc quan hệ tình dục.

Testosterone và estrogen, còn được gọi là “hormone sinh dục”, đóng vai trò quan trọng trong việc thúc đẩy các cặp đôi muốn sinh sản và có ham muốn tình dục.



Ảnh minh họa

Noradrenaline tạo ra các phản ứng sinh lý khi gặp gỡ một người mới hoặc khi yêu. Những phản ứng này có thể bao gồm tim đập nhanh, năng lượng tăng cao hoặc lòng bàn tay đổ mồ hôi. Hormone này cũng liên quan đến lưu trữ trí nhớ, đó là lý do tại sao nhiều cặp đôi có thể nhớ lại những ngày đầu hẹn hò một cách sống động.

Serotonin là một trong số ít chất hóa học được chứng minh là giảm dần trong một số giai đoạn của sự thu hút. Serotonin có thể được biết đến rộng rãi nhờ khả năng điều hòa tâm trạng, giấc ngủ, ăn uống và hệ tiêu hóa.

Theo các nhà khoa học, các mối quan hệ an toàn, bền vững dù là lãng mạn hay không, cũng có thể tạo ra các trạng thái sinh học thúc đẩy sự thư giãn, phát triển và phục hồi. Trong suốt cuộc đời,

việc xây dựng các mối quan hệ yêu thương là rất quan trọng để có sức khỏe tốt cả về thể chất và tinh thần. Một số lợi ích đã được chứng minh của việc yêu và được yêu bao gồm giảm căng thẳng, ngủ ngon hơn, cải thiện sức khỏe miễn dịch, ít nguy cơ trầm cảm, cải thiện chức năng nhận thức, kỹ năng giải quyết vấn đề và có thể gia tăng tuổi thọ...

Cũng dưới góc nhìn khoa học, qua phân tích sự hoạt động của các hormone, các chuyên gia chỉ ra cách khiến con người dễ trở nên “mù quáng” khi yêu. Theo đó, noradrenaline được tiết ra thường xuyên hơn vào giai đoạn đầu của mối quan hệ giữa các cặp đôi khi còn nhiều điều chưa biết nên tạo ra cảm giác hồi hộp, bối rối, những khát khao tìm hiểu.

Lucy Brown, Giáo sư lâm sàng về thần kinh học tại Đại học Y Albert Einstein ở New York, giải thích: “Trong giai đoạn đầu của một mối quan hệ, adrenaline tăng cao, gây ra cảm giác bồn chồn và tim đập nhanh hơn. Hoạt động ở các vùng não giúp chúng ta đưa ra phán đoán cũng giảm, đó là lý do tại sao bạn có thể bị “mù quáng” trước những khuyết điểm của người khác trong tình yêu hoặc sự say mê ban đầu”.

Nhưng khi mối quan hệ đó phát triển và mức độ cam kết tăng lên, một số đam mê “mù quáng” ban đầu sẽ dần được thay thế bằng các hormone khác, dẫn đến những cung bậc cảm xúc khác nhau trong tình yêu từ sự hạnh phúc, tin tưởng, đến ghen tuông...

Cảm giác bị “che mắt” khi sa vào lưới tình, luôn nhìn đôi phương như qua bộ lọc lung linh mang đến nhiều điều thú vị, lãng mạn cho người trong cuộc, khiến cho những ký ức, cảm xúc về ngày đầu hẹn hò thường rất mạnh mẽ.

Nhưng khi khả năng phán đoán, khi lý trí bị tác động bởi sự điều khiển của trái tim, của những hormone tình yêu thì có thể có những dấu hiệu cảnh báo bị phớt lờ chẳng hạn như về khác biệt tính cách, hoàn cảnh sống, học thức, địa vị xã hội... Con người có thể rơi vào mối quan hệ không thực sự dành cho họ, hoặc chuyện tình sẽ đi đến hồi kết.

Chia tay có nghĩa là mất đi một lượng hormone tạo cảm giác dễ chịu như dopamine và oxytocin, đồng thời, làm tăng lượng hormone liên quan đến căng thẳng như cortisol và norepinephrine.

Từ đó, có thể dẫn đến tình trạng suy sụp nghiêm trọng. Vì vậy, lời khuyên có vẻ công thức, lý thuyết nhưng thực sự cần thiết khi yêu đó là hãy tỉnh táo, lắng nghe cả con tim, lý trí và cả những chia sẻ, lời khuyên từ phía người thân, bạn bè để có thể sáng suốt hơn khi bước vào mối quan hệ tình cảm. ■

Điều cấm kỵ khi dùng nước chấm chung

Chấm miếng ăn cắn dở vào bát nước chung không chỉ mất lịch sự, mà còn có thể lây truyền 10.000 vi

khuẩn cho người khác, theo nghiên cứu của Đại học Clemson (Mỹ).

Trong các bữa ăn, hành động chấm hai lần (double-dipping, nhúng miếng thức ăn đã cắn dở vào bát chấm chung) luôn là chủ đề gây tranh cãi. Nhiều người coi đây là thói quen mất vệ sinh, số khác lại cho rằng sự lo ngại này là thái quá.

Nghiên cứu năm 2008 trên tạp chí *An toàn thực phẩm* (Journal of Food Safety) đã chứng minh hành vi này rất nguy hại.

Nhóm nghiên cứu do tiến sĩ Paul Dawson, Đại học Clemson chủ trì đã dùng bánh quy chấm vào các loại sốt khác nhau, bao gồm nước vô trùng, sốt salsa, sốt phô mai và siro chocolate.

Kết quả cho thấy vi khuẩn lây lan ở mức độ đáng báo động. Trung bình, chỉ 6 lần nhúng (miếng bánh đã cắn dở) đã chuyển khoảng 10.000 vi khuẩn từ miệng người ăn vào nước chấm.

Độ đậm đặc của nước chấm quyết định mức độ lây lan. Sốt salsa (loại lỏng) là môi trường lây lan mạnh nhất, do nước bọt dễ hòa tan và rút ngược lại bát. Sốt phô mai và chocolate đặc hơn nên lượng vi khuẩn ít hơn, song vẫn ở mức đáng kể.



Ảnh minh họa

Tiến sĩ Dawson nói “rất ngạc nhiên về số lượng vi khuẩn” lây truyền.

Rủi ro lớn nhất nằm ở chỗ bạn không biết người cùng bàn có mang mầm bệnh hay không. Dù đa số vi khuẩn trong miệng vô hại, virus cúm, virus herpes hay vi khuẩn HP dạ dày hoàn toàn có thể “đi nhờ” miếng thức ăn để xâm nhập bát nước chấm và lây cho người khác.

“Tôi sẽ tránh bát nước chấm đó”, Tiến sĩ Paul Dawson nói. “Người mang mầm bệnh không phải lúc nào cũng có biểu hiện bên ngoài”.

Trong văn hóa phương Tây, “chấm hai lần” có thể chỉ là tranh cãi về phép lịch sự, nhưng ở Nhật Bản, đây là điều cấm kỵ, đặc biệt với món Kushikatsu (xiên que chiên) nổi tiếng ở Osaka.

Với món thịt và rau củ tẩm bột chiên giòn này, nước sốt thường được để trong các âu kim loại lớn dùng chung. Để đảm bảo vệ sinh, các quán luôn dán biển: “Nghiêm cấm chấm nước sốt hai lần”.

Thực khách chỉ được nhúng xiên ngập sốt một lần duy nhất. Nếu cần thêm, họ phải dùng búp cải sống (món ăn kèm) múc sốt rưới lên, tuyệt đối không đưa xiên đã cắn vào âu trở lại. Vi phạm quy tắc này có thể bị nhân viên nhắc nhở hoặc mời ra ngoài. ■



PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

Giáo sư nổi tiếng nói thẳng: Trẻ không có tương lai thường có 3 biểu hiện khi ăn, cần uốn nắn sớm

Cách trẻ ngồi ăn ở bàn ăn thường phản ánh rõ nhất tính cách và giáo dục của chúng.

Ăn uống tưởng chừng chỉ là việc nhỏ trong sinh hoạt, nhưng thói quen hình thành từ những việc nhỏ này theo thời gian sẽ ảnh hưởng đến lối sống, quan hệ xã hội và cả khả năng tự kỷ luật của trẻ sau này.

Giáo sư Lý Mai Cận - chuyên gia tâm lý, giáo dục nổi tiếng của Trung Quốc cũng từng nói, một đứa trẻ có “triển vọng” hay không thường không bộc lộ đột ngột, mà ẩn trong những chi tiết nhỏ khi ăn uống. Nếu trẻ lặp lại một số hành vi ở bàn ăn mà cha mẹ bỏ qua, vấn đề sẽ trở nên phức tạp hơn khi trẻ lớn lên.

Dưới đây là những tín hiệu tưởng nhỏ nhưng quan trọng, cha mẹ nên nắm bắt để có thể uốn nắn con sớm.

Ba biểu hiện thường thấy ở trẻ “không có tương lai” khi ăn

1. Chỉ biết nghĩ cho bản thân, thiếu chia sẻ

Một số trẻ vừa ngồi vào bàn là đẩy những món mình thích về phía mình, chỉ quan tâm đến sở thích cá nhân, không nghĩ đến việc người khác có muốn ăn không. Hành vi này tuy nhỏ nhưng phản ánh ý thức tự tôi quá mạnh. Trẻ quen đặt nhu cầu bản thân lên trước sẽ khó nghĩ đến người khác.

Nếu để lâu, tính cách này sẽ ảnh hưởng đến mối quan hệ với bạn bè: dễ tranh giành, thiếu tinh thần hợp tác, khó được đồng trang lứa chấp nhận. Cha mẹ có thể bắt đầu từ bàn ăn, dạy trẻ biết chờ đợi, nhường nhịn, quan tâm đến người khác, giúp trẻ phát triển trái tim mềm mại và EQ cao hơn.

2. Kén ăn và dễ nổi cáu

Nhiều phụ huynh từng trải qua cảnh tự tay chuẩn bị bữa ăn, nhưng trẻ nhăn mặt, kén cá chọn canh, không hài lòng với món ăn, hoặc từ chối ăn vì tâm trạng. Có trẻ còn ném đĩa, đổ thức ăn khi nổi giận. Thường thì trẻ kén ăn không phải vì không thích món ăn, mà là vì trẻ nhận ra qua cảm xúc có thể tác động đến cha mẹ.

Nếu cha mẹ vì lo con không ăn được mà nhượng bộ, điều này tăng cường tư duy “cứ nổi giận là đạt được điều mình muốn”. Thói quen này kéo dài sẽ khiến trẻ dễ xử lý mọi việc bằng cảm xúc, dẫn đến xung đột và chống đối.

Cha mẹ cần dạy trẻ trải cảm xúc có thể biểu đạt, nhưng hành vi phải theo quy tắc, từ đó trẻ dần hình thành sự ổn định và khả năng tự kiểm soát.

3. Không có trật tự, thiếu phép tắc

Bàn ăn cũng là tấm gương giáo dục. Nhiều trẻ cứ vào bàn ăn bắt đầu nghịch ngợm, không tập trung, vừa ăn vừa chạy, gõ bát đĩa, nói chen ngang, ngắt lời người khác. Những hành vi

này phản ánh mức độ hiểu biết về quy tắc và giới hạn. Nếu không được hướng dẫn đúng, trẻ sẽ quen coi nhẹ các quy tắc.

Lớn lên, thói quen này lan sang nhiều mặt khác của đời sống, khiến trẻ thiếu sự tôn trọng, khó hình thành kỷ luật tự giác. Cha mẹ nếu dạy từ việc nhỏ này, trẻ sẽ học phép tắc cơ bản và tôn trọng quy tắc, từ đó được bạn bè yêu quý và dễ tự kiểm soát bản thân.

Làm sao để trẻ hình thành thói quen tốt?

1. Nuôi dưỡng ý thức về người khác

Trẻ nhỏ thường tập trung vào bản thân là tự nhiên. Cha mẹ cần dạy trẻ nhận ra mọi người trong gia đình đều có nhu cầu và ý kiến riêng.

Khi bụng thức ăn lên, có thể nói: “Chúng ta cùng chia sẻ sẽ ngon hơn”.

Khi trẻ muốn độc chiếm món ăn, nhắc nhẹ nhàng: “Bà cũng thích món này, chúng ta chờ xem bà có muốn ăn không nhé”.

Trẻ sẽ dần chuyển sự chú ý từ bản thân sang người khác, biết rằng quan tâm người khác giúp mối quan hệ nhẹ nhàng và hài hòa hơn. Đây là kỹ năng mềm quan trọng cho cuộc sống sau này.

2. Dạy trẻ hiểu giá trị của sự tôn trọng

Cách trẻ đối xử với người khác phản ánh cách nhìn của trẻ về thế giới. Khi trẻ tỏ ra thiếu kiên nhẫn, khó chịu hoặc bất lịch sự với người yếu thế, phục vụ hay người thân, cha mẹ không được làm ngơ.

Cha mẹ cần nhắc nhở rằng người khác tốt với mình không phải nghĩa vụ, tôn trọng là cách cơ bản để ứng xử với nhau. Biết tôn trọng, trẻ sẽ nhận lại sự thân thiện và thiện chí từ người khác.



Ảnh minh họa

3. Cho trẻ chịu trách nhiệm nhỏ

Trách nhiệm không tự nhiên mà có, mà hình thành qua trải nghiệm lặp đi lặp lại. Cha mẹ có thể bắt đầu từ những nhiệm vụ nhỏ phù hợp độ tuổi khi ăn, chẳng hạn như nhờ trẻ sắp bát đĩa, lau dọn bàn...

Khi trẻ hoàn thành, cha mẹ khen ngợi, trao ánh mắt tin tưởng, để trẻ thấy được tin tưởng và cần thiết. Trẻ càng cảm nhận mình là một phần trong gia đình, càng chủ động nhận trách nhiệm, thói quen này sẽ phát huy tích cực trong học tập và cuộc sống sau này.

Kết

Nuôi dạy con là một hành trình lâu dài và nhẹ nhàng. Những hành vi nhỏ trên bàn ăn tưởng chừng vô nghĩa, nhưng mỗi hành vi như hạt giống,

sẽ nảy mầm khi trẻ lớn. Cha mẹ chỉ cần kiên nhẫn và kiên trì, giáo dục của trẻ sẽ dần hình thành trong những việc nhỏ hằng ngày.

Mong rằng mỗi đứa trẻ đều trưởng thành tự lập, tốt bụng và mạnh mẽ; mong rằng các bậc cha mẹ ngày càng tự tin và điềm tĩnh hơn trên hành trình giáo dục con. ■

Nguyên tắc mở cửa sổ của người Đức

Luften là thói quen mở cửa sổ để thông gió, thay không khí cũ bằng không khí tươi, phổ biến ở Đức nhằm chống nấm mốc và cải thiện chất lượng không khí trong nhà.

“Luften” (thông gió) là một phần thiết yếu trong văn hóa của người Đức. Đó là hành động mở toang cửa sổ, đôi khi cả cửa ra vào, để thay thế toàn bộ không khí tù đọng trong phòng bằng không khí tươi từ bên ngoài.

Điều này khác biệt với thói quen hé cửa cho thoáng ở nhiều nơi. Luften là thông gió có chủ đích, diễn ra nhanh, mạnh (gọi là Stoßlüften - thông gió đột ngột) thay vì mở hé cửa sổ cả ngày (Kipplüften).

Thói quen này quan trọng đến mức thường được ghi rõ trong hợp đồng thuê nhà với điều khoản “thông gió và sưởi ấm đúng cách”. Nếu người thuê không thực hiện, làm nấm mốc xuất hiện, chủ nhà có quyền trừ tiền đặt cọc. Do đó, nhiều ngôi nhà ở Đức được thiết kế cửa sổ có thể mở rộng 90-180 độ và bố trí đối diện nhau để tạo luồng gió chéo hiệu quả.

Theo ông Lauren Riddei, giám đốc điều hành công ty nội thất Haus Holistics, thời điểm tốt nhất để “Luften” là buổi sáng sớm và buổi tối trước khi đi ngủ. Thời gian thông gió thay đổi theo mùa:

Mùa hè: Mở cửa 30 phút/lần, hai lần mỗi ngày.

Mùa xuân và thu: Mở 10-15 phút/lần, hai lần mỗi ngày.

Mùa đông: Chỉ cần mở 5-10 phút/lần, hai lần mỗi ngày.

Thời gian mở cửa mùa đông ngắn hơn do chênh lệch nhiệt độ trong nhà và ngoài trời lớn, giúp không khí được trao đổi nhanh hơn.

Lợi ích chính của Luften là tăng lượng oxy, đồng thời loại bỏ khí CO2 dư thừa, độ ẩm, vi khuẩn, nấm mốc và các chất gây dị ứng. Không khí tươi, mát hơn cũng giúp cải thiện chất lượng giấc ngủ.

Giáo sư Christian Drosten, nhà virus học ở Berlin, cho biết thông gió đột ngột và đều đặn là biện pháp đơn giản, rẻ tiền và hiệu quả để giảm nồng độ aerosol (các hạt lơ lửng) trong không gian kín.

Ông giải thích nếu cửa sổ đóng kín, lượng virus trong phòng tăng nhanh, nhưng chỉ cần thông gió đúng cách khoảng 5 phút, nồng độ aerosol có thể giảm về mức an toàn. ■



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



TD Advisor, P.C.

Certified Public Accountant

6918 Corporate Dr, Ste A15, Houston, TX 77036
Tel: 281.799.4967 / Fax: 281.530.8845
 Email: tudotax@yahoo.com



Tu D. Do, CPA

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

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



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

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

The CPA You Trust

A Member of AICPA and Texas Society of Certified Public Accountants



Harry Dao Insurance Agency, Inc.

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

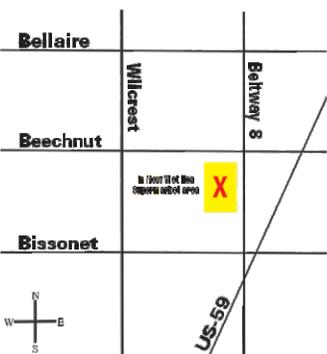
Trong khu chợ Việt Hoa mới, Beechnut và Beltway 8, Đối diện chợ HEB

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

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

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

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



Presidential Council Member

Member



MDRT

The Premier Association of Financial Professionals®



FARMERS®

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

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

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

Tân Chi Lôi đáp trả tin đồn mua giải ở Liên hoan phim Venice

Luôn nỗ lực đem đến những tác phẩm chất lượng nhất đến với công chúng và thăng thần đối mặt với những tin đồn thất thiệt, đó là cung cách làm việc của một nghệ sĩ chân thành như Tân Chi Lôi.

Tân Chi Lôi vinh dự được nhận giải A3nhHau65 tại Liên hoan phim Venice lần thứ 82 cho vai diễn Tầng Mỹ Vân trong phim điện ảnh Mặt Trời Treo Giữa Trời. Danh tiếng của Tân Chi Lôi nhờ vậy mà thăng hạng không chỉ ở khu vực Trung Quốc Đại Lục mà còn được công nhận rộng rãi toàn cầu. Giai đoạn hiện tại, cô đang tất bật tuyên truyền cho phim khi bộ phim chính thức ra rạp tại Trung Quốc.

Tuy nhiên, vẫn có những ý kiến trái chiều cho rằng giải thưởng danh giá kia không xứng với Tân Chi Lôi và tất cả đều có một thể lực khác phía sau thao túng lễ trao giải này. Mới đây, nữ diễn viên Hác Lôi đã bóng gió nhắc đến điều trên khi đăng một dòng trạng thái ẩn ý tại tài khoản wechat cá nhân của cô. Nhưng Tân Chi Lôi không chọn cách lặng im trước những lời đồn đại. Nữ minh tinh thẳng thắn bày tỏ quan điểm tới công chúng xoay quanh sự việc lần này.



Thực hư chuyện mua bán giải thưởng tầm cỡ các liên hoan phim quốc tế

Trong bài đăng của mình, Hác Lôi chỉ trích: “Một diễn viên nữ nhờ cảnh giết tóc mà cũng được Venice trao giải Ảnh Hậu, vậy giải Ảnh Hậu còn có ý nghĩa gì nữa?”.

Người được Hác Lôi nhắc đến ở đây không ai khác chính là Tân Chi Lôi khi diễn một cảnh trong vai Tầng Mỹ Vân. Hác Lôi cho rằng diễn xuất của Tân Chi Lôi chưa đủ đột phá để xứng với giải thưởng tại Liên hoan phim Venice, đồng thời cô cũng gián tiếp chỉ trích hàng loạt những diễn viên Trung Quốc khác ở những liên hoan phim gần đây.

Ngoài Tân Chi Lôi, Hác Lôi còn hàm ý những diễn viên trong danh sách vinh danh đều được phân chia giải thưởng thông qua tư bản chống lưng chứ không phải vì thực lực.

Dù vậy, dường như Tân Chi Lôi không hề bị ảnh hưởng bởi lời nói bóng gió từ Hác Lôi. Cô đã đăng

một dòng trạng thái khá dài trên weibo để đáp trả những lời lẽ có phần tiêu cực ấy của đồng nghiệp.

Tân Chi Lôi cho rằng cảnh “giết tóc” trong phim chỉ là một phần nhỏ trong toàn bộ tác phẩm và sự thể hiện của nhân vật. Đánh giá một màn diễn xuất, cũng giống như đánh giá một con người, nhìn một đoạn không bằng nhìn toàn cảnh. Nếu mọi người vì những tranh cãi mà sẵn sàng tìm hiểu toàn bộ bộ phim, thì Tân Chi Lôi lại thấy đó là một điều tốt.

Trong suy nghĩ của Tân Chi Lôi, giải thưởng không thuộc về riêng cô mà là một minh chứng cho sự nỗ lực không ngừng nghỉ của từng cá nhân trong đoàn làm phim cũng như những người luôn ủng hộ bộ phim ấy.

Đồng thời, cô cũng đặt ra câu hỏi: “Nếu thực sự có thể can thiệp được giải thưởng, vậy tại sao lại phải mất 14 năm mới có thể can thiệp cho cô một cái giải Ảnh Hậu ở Venice? Và tại sao lại trao giải cho tôi chứ không phải cho người khác?”. Cô thà tin vào việc ban giám khảo thực sự bị cảm động bởi màn trình diễn, tin rằng nghệ thuật điện ảnh vẫn luôn giữ được sự thuần khiết của nó.

Trung Quốc có rất nhiều diễn viên thuộc trường phái thực lực và được công chúng đón nhận. Bản thân Tân Chi Lôi cũng là một nữ diễn viên được đông đảo khán giả yêu thích và nhớ tên qua những tác phẩm của cô từ truyền hình đến điện ảnh. Những năm tháng lăn lộn trong giới giải trí đầy rẫy phức tạp này, Tân Chi Lôi đã rèn luyện cho bản thân một bản lĩnh như gang thép, dùng năng lực để chứng minh cô xứng đáng với vị trí Ảnh Hậu này, và không thẹn với tình cảm của công chúng.

Liệu giải thưởng có là thứ quan trọng nhất trên hành trình làm nghệ thuật?

Sau các lễ trao giải và liên hoan phim, giới giải trí Trung Quốc chứng kiến hàng loạt vụ đầu tố liên quan đến các đạo diễn, đoàn phim, diễn viên và các thể lực thao túng giải thưởng.

Vụ việc của diễn viên Bạch Bách Hà và đoàn phim Xuân Thụ cũng khiến mạng xã hội nổ ra không ít tranh luận. Bạch Bách Hà tham gia phim Xuân Thụ với vai nữ chính nhưng cuối cùng lại không được tham dự bế mạc liên hoan phim và cô đã phải bỏ về Trung Quốc giữa chừng.

Thay vào đó, nam diễn viên Vương Truyền Quân lại nhận giải Nam chính xuất sắc nhất. Tranh cãi nổ ra khi có thông tin rằng một trong những giám khảo của liên hoan phim Tokyo là Văn Yến được tư bản giới Thượng Hải yêu cầu trao giải Nam chính cho Vương Truyền Quân.

Phim Phồn Hoa của đạo diễn nổi tiếng Vương Gia Vệ cũng rơi vào vòng xoáy bàn luận khi bị tố đối xử bất công với biên kịch gốc của tác phẩm, đạo diễn bị lộ đoạn ghi âm nói xấu các diễn viên như Đường Yên, Kim Tĩnh. Không ít khán giả đã phải nhìn Vương Gia Vệ bằng con mắt khác và tự hỏi một đạo diễn quay được những cảnh quay đạt đỉnh cao nghệ thuật như trong Trùng Khánh Sâm Lâm

(Chungking Express) hay In The Mood For Love, lại có thể có những phát ngôn khiếm nhã như vậy.

Không đánh giá được thật giả đúng sai và chẳng có thêm bằng chứng nào để phân rõ trắng đen trong những vụ tranh cãi này, thế nhưng có một điều trong lời tâm sự của Tân Chi Lôi là đúng khi nói về những lùm xùm giải thưởng rằng sự công nhận của khán giả mới là chiếc cúp lớn nhất của người nghệ sĩ.

Theo dòng thời gian, công chúng sẽ chẳng thể nhớ hết được một cách rõ ràng rằng người nghệ sĩ ấy rốt cục có bao nhiêu giải thưởng. Người ta chỉ nhớ rằng đã xem hoặc nhìn thấy nghệ sĩ trong một tác phẩm nổi trội nào đó và nhân vật ấy giữ một vị trí đặc biệt như thế nào trong lòng họ. Chẳng phải tự nhiên Tân Chi Lôi lại được vang danh ở Liên hoan phim Venice, và cũng chẳng tư bản nào bắt ép được khán giả phải nhớ tên gọi Thực gia hoàng quý phi Kim Ngọc Nghiên của Như Ý Truyện lâu đến vậy khi nhắc về cô.

Vy Anh

KAI (EXO) “Kim Jong-in” và giấc mơ của cậu bé ballet vươn ra thế giới

Từ cậu bé mang giấc mơ múa ballet đến biểu tượng quyền rũ toàn cầu của K-pop, hành trình của Kai - thành viên nhóm nhạc EXO - là một bản hòa ca giữa đam mê, kỷ luật và phong thái nghệ sĩ hiếm có.

Từ Kim Jong-in đến Kai - khởi đầu của một ngôi sao

Kai tên thật là Kim Jong-in, sinh ngày 14 tháng 1 năm 1994 tại Suncheon, tỉnh Jeollanam-do, Hàn Quốc. Ngay từ nhỏ, anh đã bộc lộ năng khiếu nghệ thuật khi được cha mẹ cho theo học múa ballet và jazz dance. Chính nền tảng vững chắc ấy sau này trở thành linh hồn cho phong cách trình diễn đặc trưng của Kai - vừa mềm mại, vừa bùng nổ, mang vẻ đẹp của sự kiểm soát và tự do.

Năm 2007, khi mới 13 tuổi, Kai vượt qua kỳ thi tuyển thực tập sinh khắc nghiệt của SM Entertainment. Anh là một trong những gương mặt nổi bật nhất trong thế hệ thực tập sinh vàng cùng với Sehun, Taemin (SHINee) và Krystal (f(x)). Trải qua 5 năm rèn luyện, Kai chính thức ra mắt vào năm 2012 với tư cách là vũ công chính và center của nhóm EXO - cái tên sớm trở thành hiện tượng toàn cầu.

Hành trình từ “center quốc dân” đến biểu tượng nghệ thuật

Giai đoạn 2012-2016: Khẳng định vị thế trong EXO

Ngay từ những ngày đầu, Kai đã được xem là “vũ khí bí mật” của EXO. Với thần thái cuốn hút, kỹ năng nhảy đỉnh cao và khả năng làm chủ sân khấu, anh nhanh chóng trở thành hình ảnh đại diện của



nhóm trong các màn trình diễn đình đám như Growl, Overdose hay Call Me Baby.

Các tạp chí Hàn Quốc thời điểm đó liên tục gọi Kai là “vũ công đỉnh cao thế hệ mới của K-pop”, và mỗi lần EXO xuất hiện, người ta đều chờ đợi khoảnh khắc Kai bước ra sân khấu với ánh mắt sắc bén và bước nhảy chuẩn mực.

Năm 2014, anh bắt đầu lấn sân sang diễn xuất với vai chính trong web drama “Choco Bank” (2016). Dù là vai diễn đầu tay, Kai gây bất ngờ khi thể hiện được chiều sâu cảm xúc và phong thái tự nhiên, mở ra hướng đi mới song song với âm nhạc.

Giai đoạn 2017-2020: Tỏa sáng đa lĩnh vực

Không chỉ dừng lại ở danh hiệu “vũ công xuất sắc”, Kai trở thành biểu tượng thời trang khi liên tục xuất hiện trên bìa các tạp chí danh tiếng như Vogue Korea, GQ, Elle... Năm 2019, anh được chọn làm Đại sứ toàn cầu của GUCCI, trở thành nam idol Hàn Quốc đầu tiên nắm giữ vị trí này - minh chứng cho sức ảnh hưởng vượt khỏi âm nhạc.

Trong âm nhạc, Kai tiếp tục ghi dấu với các màn trình diễn cá nhân được ví như “nghệ thuật trình diễn đương đại”. Đặc biệt, lễ trao giải MAMA 2018 với phần solo I See You được xem là một trong những màn biểu diễn mang tính biểu tượng của anh, kết hợp hoàn hảo giữa kỹ thuật vũ đạo và biểu cảm sân khấu.



Giai đoạn 2020-2022: Khẳng định tên tuổi solo

Ngày 30/11/2020, Kai chính thức phát hành mini album solo đầu tay “KAI (开)”, với ca khúc chủ đề Mmmh. Sản phẩm nhận được lời khen ngợi từ giới chuyên môn nhờ sự tinh tế trong âm thanh và hình ảnh, khẳng định một “Kai” trưởng thành, lồi cuốn và có chiều sâu nghệ thuật. Album đạt vị trí cao trên nhiều bảng xếp hạng quốc tế, chứng minh sức hút toàn cầu của anh.

Năm 2021, Kai trở lại với mini album thứ hai Peaches, mang màu sắc nhẹ nhàng, mộng mị - một hình ảnh khác biệt so với sự quyền rũ mạnh mẽ vốn quen thuộc. Ca khúc chủ đề cùng tên gợi cảm, tinh tế và giàu tính nghệ thuật, khiến người hâm mộ gọi anh bằng cái tên “họa sĩ của sân khấu”.

Năm 2022, Kai xuất hiện trong SuperM - “siêu nhóm” quy tụ các thành viên nổi bật của SM, tham gia biểu diễn tại Mỹ và nhiều sự kiện quốc tế, đưa

tên tuổi anh trở lại bản đồ K-pop toàn cầu sau đại dịch.

Giai đoạn 2023-2025: Sức hút bền vững và tinh thần nghệ sĩ đích thực

Năm 2023, Kai phát hành mini album thứ ba “Rover”, với hình tượng tự do, phóng khoáng. Ca khúc chủ đề trở thành xu hướng toàn cầu, viral mạnh mẽ trên các nền tảng mạng xã hội, đưa anh trở lại vị trí top đầu trên iTunes ở hơn 40 quốc gia. Rover không chỉ là một bài hát, mà còn là tuyên ngôn nghệ thuật về việc “không ngừng di chuyển, không ngừng tìm kiếm bản thể”.

Cũng trong năm này, Kai tạm ngừng hoạt động nghệ thuật để thực hiện nghĩa vụ quân sự. Dù tạm rời ánh đèn sân khấu, cái tên “Kai” vẫn xuất hiện đều đặn trong các chiến dịch thời trang lớn. GUCCI và Yves Saint Laurent Beauty vẫn chọn anh là gương mặt đại diện, cho thấy sức hút không bị giới hạn bởi thời gian.

Đến 2025, Kai hoàn tất nghĩa vụ và được kỳ vọng sẽ trở lại với dự án âm nhạc mới của EXO. Người hâm mộ gọi đây là “cuộc hội ngộ của ký ức và hiện tại” - nơi Kai, sau nhiều năm thử nghiệm bản thân, sẽ tái sinh trong âm nhạc với phong thái trưởng thành, từng trải nhưng vẫn giữ trọn cảm xúc thuở ban đầu.

Hình tượng nghệ sĩ: giữa đam mê và sự tĩnh lặng

Nếu EXO là biểu tượng của thế hệ K-pop thứ hai, thì Kai chính là linh hồn của sự chuyên minh ấy. Trong suốt hơn một thập kỷ, anh giữ cho mình một phong cách riêng - không ồn ào, không phô trương, mà luôn lặng lẽ hoàn thiện từng chi tiết nhỏ trong vũ đạo, thần thái và cách kể chuyện qua cơ thể.

Kai từng chia sẻ trong một buổi phỏng vấn: “Tôi không muốn trở thành người giỏi nhất, tôi muốn trở thành người khiến khán giả cảm nhận được điều gì đó”.

Chính tư tưởng nghệ sĩ ấy khiến mỗi màn trình diễn của anh trở thành một hành trình cảm xúc, nơi khán giả không chỉ nhìn thấy kỹ năng, mà còn cảm nhận được tâm hồn.

Ảnh hưởng và di sản

Kai là một trong số ít idol được cả giới chuyên môn và công chúng công nhận ở nhiều lĩnh vực. Anh được gọi là “King of Performance”, một danh hiệu không ai trao, mà chính khán giả dành tặng qua từng màn trình diễn.

Trong thời trang, Kai đã mở đường cho nhiều idol trẻ bước vào thế giới haute couture, còn trong âm nhạc, anh là minh chứng cho việc nghệ thuật biểu diễn có thể vượt qua khuôn khổ thân tượng, trở thành ngôn ngữ toàn cầu.

Những năm gần đây, Kai cũng tích cực tham gia các hoạt động xã hội và thiện nguyện, đặc biệt là các chiến dịch hỗ trợ trẻ em yêu nghệ thuật - điều phản chiếu lại con đường anh từng đi qua, từ một

cậu bé mơ múa đến nghệ sĩ truyền cảm hứng cho thế hệ mới.

Hơn mười ba năm kể từ ngày ra mắt, Kai vẫn giữ vững ngọn lửa đam mê, vẫn khiến sân khấu bừng sáng chỉ bằng một ánh nhìn hay bước nhảy. Anh không chỉ là “vũ công xuất sắc của EXO”, mà còn là biểu tượng của một nghệ sĩ không ngừng tìm kiếm vẻ đẹp trong từng chuyển động, từng khoảnh khắc.

Năm 2025, khi hành trình mới bắt đầu, người ta vẫn tin rằng - dù ở bất kỳ giai đoạn nào - cái tên Kai sẽ luôn gắn liền với hai chữ “nghệ thuật” và “tự do”.

An Dương

Vạch mặt người “chống lưng” cho Trương Bá Chi

Mới đây, “vua hài” Cbiz Châu Tinh Trì - người đã ở ẩn khá lâu trước công chúng đã gây bất ngờ khi quay video ủng hộ cho Trương Bá Chi trong show Nhất Lộ Phồn Hoa 2. Với phong cách hài hước hết sức đặc trưng, tài tử Đại Thoại Tây Du khiến khán giả cũng như các vị khách mời phải cười nghiêng ngả khi đánh giá về đồng nghiệp: “Trương Bá Chi không phải người hướng nội, hay ngại ngùng gì đâu. Mấy lời khen kiểu như vậy tôi không thể thốt ra nổi”.



Được Châu Tinh Trì “chống lưng”, Trương Bá Chi đáp lại đầy xúc động: “Tôi thực sự rất cảm động. Anh ấy đã nhìn tôi dần trưởng thành từ lúc mới vào showbiz, khiến tôi cảm nhận được rằng mình luôn được yêu thương”.

Trương Bá Chi là số ít những nàng “Tinh nữ lang” vẫn giữ mối quan hệ bền chặt với Châu Tinh Trì suốt nhiều năm qua. Cuối tháng 6 vừa qua, trong dịp sinh nhật lần thứ 63 của “Tinh gia”, Trương Bá Chi đã quay video chúc mừng, gửi lời chúc tốt đẹp nhất đến với Châu Tinh Trì, đồng thời ôn lại kỷ niệm của họ khi hợp tác trong siêu phẩm Vua Hải Kịch.

Trước đó, nàng “ngọc nữ” họ Trương cũng nhiều lần ra mắt ủng hộ phim mới của Châu Tinh Trì hết sức nhiệt tình. Có lẽ đó là lý do cô được “Tinh gia” yêu quý hết mực, cho vào danh sách thừa hưởng di sản của mình. Trang QQ cho rằng, Châu Tinh Trì là “ông lớn” đứng sau, sẵn sàng “chống lưng” cho Trương Bá Chi và “vua hài” Cbiz không phải người duy nhất làm điều này.



ĐIỆN ẢNH

Sau nhiều năm hoạt động trong showbiz, Trương Bá Chi dính không ít thị phi. Trong đó, đỉnh điểm là việc cô bị mẹ nuôi của mình - bà Trần Lam, vợ ông trùm Hương Hoa Cường chỉ trích là “nói dối quen miệng” và mắc bệnh ngôi sao ở phim trường. Ngoài ra, còn nhiều diễn viên, đạo diễn từng hợp tác với Trương Bá Chi không hài lòng với thái độ thiếu chuyên nghiệp của cô. Từng có một thời, nữ diễn viên Vô Cực bị gắn mác “nội ô nhục của giới diễn viên Hong Kong (Trung Quốc)”.

Tuy nhiên, bất chấp mọi điều tiếng, bên cạnh Trương Bá Chi vẫn có những người sẵn sàng lên tiếng bảo vệ cho cô. Chẳng hạn, nam diễn viên Nhậm Hiền Tê đã giải thích rằng, Trương Bá Chi sở dĩ “ôm khư khư” cái điện thoại ở phim trường là do lúc đó cô đang phải chịu áp lực cực kỳ lớn vì mẹ ốm mà lại chẳng thể xin nghỉ được. Hơn nữa, với tài năng trời cho, nàng “Ảnh hậu” Kim Tượng có thể nhập vai ngay khi đạo diễn vừa hô: “Bắt đầu!”, không hề ảnh hưởng đến chất lượng công việc.

Bên cạnh đó, gia đình chồng cũ và Châu Tinh Trì cũng luôn là hậu phương vững chắc cho Trương Bá Chi, tin tưởng vào nhân phẩm, con người của nàng “ngọc nữ”, không để cô bị lạc trôi giữa sóng gió dư luận. Ngoài ý muốn nhất là Thiên hậu làng nhạc Na Anh - bạn thân của Vương Phi cũng dành những lời có cánh khi nói về Trương Bá Chi: “Cô ấy rất tốt bụng, cũng rất tài giỏi, không phải kiểu người như công chúng đồn đãi”.

Trong khoảng thời gian này, khi tham gia show Nhất Lộ Phồn Hoa 2, Trương Bá Chi nhận được sự yêu thích của đông đảo khán giả truyền hình vì sự kiên nhẫn, tỉ mỉ, quan tâm hết mực tới những người xung quanh. Có lẽ, Trương Bá Chi từng mắc những sai lầm tuổi trẻ, có những khía cạnh không hoàn hảo nhưng nữ diễn viên đang “nâng cấp” bản thân mỗi ngày, trở thành phiên bản tốt hơn của chính mình và được nhiều người yêu quý.

Thanh Bình

Phim Trung Quốc: Chiều 1 ngày lập tận 2 kỷ lục, ngắm nam chính như dát vàng lên mắt

Sau thất bại ê chề của Hồ Yêu Tiểu Hồng Nương: Nguyệt Hồng thiên và việc Hoài Thủy Trúc Đình cũng không bùng nổ như kỳ vọng, Thiên Địa Kiếm Tâm lên sóng trong những sự hoài nghi. Thế nhưng rồi, mọi thứ đã diễn ra theo kịch bản vượt ngoài sức tưởng tượng của khán giả, khi mà tác phẩm này liên tiếp thiết lập nên những kỷ lục ấn tượng.

Chỉ trong đúng ngày đầu tiên phát sóng, Thiên Địa Kiếm Tâm đã lập 2 kỷ lục chấn động 2025. Sau khi chỉ mất 80 phút để trở thành phim phá mốc nhiệt 6000 nhanh nhất năm trên nền tảng iQIYI, Thiên Địa Kiếm Tâm nhanh chóng thiết lập kỷ lục tiếp theo khi trở thành phim có nhiệt độ ngày đầu cao nhất nền tảng năm 2025 - ghi nhận ở mức 8020 khi mà ngày đầu tiên thậm chí còn chưa chính thức

khép lại. Thành tích này tốt hơn những tác phẩm cũng lên sóng cùng khung giờ như Thư Quyền Nhất Mộng (7687), Lâm Giang Tiên (7685) hay Hoài Thủy Trúc Đình (7569). Mới đây nhất, phim cũng đã phá mốc 8500 điểm nhiệt chỉ sau 23,5 giờ đồng hồ.

Sau khi xem những tập đầu tiên của Thiên Địa Kiếm Tâm, khán giả đã dành cho bộ phim rất nhiều lời khen. Sang đến ngày kế tiếp, phản ứng của người xem càng trở nên tích cực hơn nữa.

Đạo quanh các trang mạng xã hội, không khó để thấy Thiên Địa Kiếm Tâm ghi điểm tuyệt đối trong mắt khán giả nhờ nội dung hấp dẫn, diễn xuất tốt từ dàn cast cùng với đó là kỹ xảo đẹp đến từng khung hình và âm nhạc cực kỳ xuất sắc.



Một điểm cộng cực lớn khác của Thiên Địa Kiếm Tâm là những cảnh hành động. Những phân đoạn này có góc quay đẹp, hiệu ứng hoành tráng, đặc biệt là khả năng thực hiện các động tác võ thuật của Thành Nghị được đánh giá rất cao. So với những Phó Sơn Hải, Thủy Long Ngâm hay Âm Hà Truyện, các cảnh võ thuật trong Thiên Địa Kiếm Tâm xem sướng mắt hơn hẳn. Dĩ nhiên, điều này góp phần tạo nên một Vương Quyền Phú Quý cực kỳ điển trai, cuốn hút và thân thái đỉnh vô cùng.

Nói thêm về Thiên Địa Kiếm Tâm, đây là phần cuối cùng trong series Hồ Yêu Tiểu Hồng Nương, kể câu chuyện của Vương Quyền Phú Quý và nàng yêu tinh nhện Thanh Đồng. Từ nhỏ tới lớn, Vương Quyền Phú Quý được nuôi dạy dưới tình yêu khắc nghiệt của cha.

Vương Quyền Hoàng Nghiệp muốn biến con trai thành món vũ khí tối thượng của Nhất Khí Minh. Dẫu vậy, điều này khiến Vương Quyền Phú Quý phải sống một cuộc đời vô cảm, cũng không được ngắm nhìn sự tươi đẹp của thế gian.

Mọi chuyện chỉ thay đổi với sự xuất hiện của nàng Thanh Đồng lương thiện, xinh đẹp. Thế nhưng cô lại là một yêu tinh được cài vào Vương Quyền sơn trang.

Không chỉ vậy, vì những biến cố quá khứ nên Vương Quyền Hoàng Nghiệp luôn giữ thái độ thù địch với yêu tộc, thế nên chuyện tình của họ ngay từ đầu đã được định sẵn sẽ phải đối mặt với muôn vàn chông gai.

An Chi

Nữ chính “Anh hùng xạ điêu” bị tài xế trộm đồ riêng tư đem bán

Nữ diễn viên Bao Thượng Ân đã bị một tài xế lợi dụng công việc để lấy cắp và lén lút rao bán các vật dụng riêng tư, quà tặng fan trên mạng xã hội.

Văn phòng làm việc của diễn viên Bao Thượng Ân vừa xác nhận nữ nghệ sĩ bị một tài xế lợi dụng công việc để lấy cắp và lén lút rao bán các vật dụng riêng tư, quà tặng fan trên mạng xã hội. Hành vi này không chỉ vi phạm pháp luật mà còn gây tổn hại nghiêm trọng đến danh tiếng và quyền riêng tư của nghệ sĩ.

Theo thông báo chính thức từ phòng làm việc của Bao Thượng Ân, trong thời gian nữ diễn viên di chuyển và làm việc, một số đồ dùng cá nhân, vật dụng riêng tư, đồ dùng quay phim, và quà tặng từ người hâm mộ đã bị một tài xế cất giữ trái phép. Người này đã bí mật chụp ảnh những món đồ này và đăng tải công khai trên mạng xã hội để bày bán kiếm lời.

Phòng làm việc của Bao Thượng Ân nhấn mạnh đây là hành vi vi phạm trắng trợn, gây mất mát tài sản cá nhân và ảnh hưởng nghiêm trọng đến danh tiếng, hình ảnh của nữ diễn viên trước công chúng.



Ngay sau khi phát hiện sự việc, Bao Thượng Ân cùng ekip và đoàn phim đã thể hiện sự nghiêm túc, tức tốc tiến hành điều tra và nỗ lực tối đa để thu hồi các vật phẩm bị mất. Tài xế liên quan đã phải gửi thư xin lỗi viết tay và trả lại số đồ vật hiện đang được kiểm kê, xác minh. Đồng thời, người này cũng đã bồi thường thiệt hại theo yêu cầu.

Các nhân viên nội bộ có liên quan đến công tác quản lý cũng đã tiến hành kiểm điểm sâu sắc. Phòng làm việc cũng khẳng định sẽ tăng cường công tác quản lý an ninh trên mọi phương diện nhằm bảo vệ hiệu quả sự an toàn cá nhân, tài sản, cũng như quyền và lợi ích hợp pháp của nghệ sĩ trong tương lai. Thông báo cũng nêu rõ, ekip của nữ diễn viên có quyền khởi kiện những người chịu trách nhiệm về hành vi vi phạm này.

Bao Thượng Ân (2002) là nữ diễn viên tiềm năng lứa sau 00, gây chú ý với nhiều tác phẩm như Thiêu hoa nhục cảm, Thế giới võ hiệp Kim Dung, Thủy long ngâm, Nguyệt minh thiên lý...

Bảo Khánh



Chưa từng thấy Bạch Lộc hot đến thế

Bạch Lộc khoe vẻ đẹp căng tràn trong ngày hội Weibo khiến cộng đồng mạng trầm trồ.

Gần đây, mạng xã hội Weibo lại bùng nổ khi loạt hình ảnh mới nhất của nữ diễn viên Bạch Lộc được chia sẻ rộng rãi. Xuất hiện tại Hội nghị tầm nhìn Weibo, cô gây ấn tượng mạnh với phong thái thanh lịch và thần thái rạng rỡ. Nữ diễn viên diện một chiếc váy trắng trễ vai, khéo léo khoe bờ vai mảnh mai và làn da trắng ngần không tì vết. Màu trắng tinh khôi hòa cùng ánh đèn sân khấu khiến Bạch Lộc trông như một nàng công chúa bước ra từ câu chuyện cổ tích, vừa dịu dàng vừa quyến rũ.

Điểm nhấn nằm ở thiết kế váy xòe bồng bênh như tầng mây, kết hợp cùng mái tóc màu xám tro nhẹ nhàng, tạo nên vẻ đẹp pha trộn giữa hiện đại và cổ điển. Bộ trang phục được Bạch Lộc lựa chọn không chỉ tôn lên vóc dáng mà còn thể hiện rõ gu thẩm mỹ tinh tế của nữ diễn viên - người luôn biết cách khiến bản thân nổi bật mà không cần quá phô trương.

Nhiều khán giả đã không tiếc lời khen ngợi, ví cô như một “nữ thần giáng trần” hay “công chúa thoát khỏi lâu đài băng”. Giữa vô vàn minh tinh cùng góp mặt, Bạch Lộc vẫn chiếm trọn spotlight nhờ vẻ đẹp thanh thoát và thần thái tự nhiên - điều khiến cô trở thành một trong những gương mặt được yêu thích nhất tại sự kiện.



Theo giới thời trang Trung Quốc đánh giá, chiếc váy trắng Bạch Lộc diện thuộc dòng couture cao cấp, được chế tác tinh xảo để tôn dáng và tôn da tuyệt đối. Kết hợp cùng bộ trang sức bạc De Beers sang trọng, toàn bộ tạo hình của cô được đánh giá là đỉnh cao thanh lịch. Mỗi chi tiết - từ đường cắt trễ vai, vòng cổ mảnh mai đến băng đô bạc tinh tế - đều hòa quyện, giúp tổng thể trở nên hài hòa và quý phái.

Không ít chuyên trang thời trang lớn đã đưa hình ảnh của cô lên trang đầu với lời khen: “Một trong những khoảnh khắc thời trang đáng nhớ nhất tại Weibo Night năm nay.” Sự xuất hiện của Bạch Lộc không chỉ khẳng định đẳng cấp nhan sắc hàng đầu Cbiz, mà còn cho thấy cô đang từng bước trở thành

biểu tượng phong cách trong làng giải trí Trung Quốc.

Nếu nói đến nét đặc trưng của Bạch Lộc, đó chính là sự kết hợp giữa trong sáng và gợi cảm. Trong bộ váy trắng tại Weibo Night, cô khéo léo khoe vòng 1 đầy đặn, đường cong mềm mại nhưng không gây phản cảm. Mọi thứ đều được tiết chế tinh tế - vừa đủ để người nhìn cảm nhận sức hút, nhưng vẫn giữ được khí chất thanh cao.

Khán giả gọi cô là biểu tượng của sự gợi cảm thanh lịch - điều hiếm có ở các diễn viên trẻ. Ở Bạch Lộc, người ta thấy sự tự tin của một ngôi sao đã qua nhiều thử thách, nhưng vẫn giữ được thần thái dịu dàng và khiêm nhường. Cô không cần chiêu trò hay trang phục táo bạo, chỉ cần một ánh nhìn cũng đủ khiến hàng triệu trái tim rung động.

Không chỉ là biểu tượng nhan sắc, Bạch Lộc còn được đánh giá cao về thực lực diễn xuất. Cô từng gây tiếng vang lớn với loạt phim truyền hình đình đám như *Châu Sinh Như Cố*, *Trường Nguyệt Tầm Minh*, *Bắc Thương*, và gần đây là *Bạch Nguyệt Phạm Tinh* - tác phẩm giúp cô củng cố vị thế trong dàn tiểu hoa lưu lượng hàng đầu của Cbiz.

Trong *Châu Sinh Như Cố*, Bạch Lộc chinh phục người xem bằng diễn xuất tinh tế, khắc họa trọn vẹn nỗi đau của một mối tình dang dở. Còn ở *Bạch Nguyệt Phạm Tinh*, cô thể hiện xuất sắc vai diễn vừa mạnh mẽ vừa yếu mềm, chứng minh rằng mình không chỉ là “bình hoa di động” như một số lời đồn ác ý.

Bạch Lộc được nhận xét là nữ diễn viên hiếm hoi cân bằng được cả danh tiếng, nhan sắc và thực lực. Dù xuất thân không đình đám như nhiều đồng nghiệp, cô vẫn kiên trì với nghề, chọn dự án cẩn trọng và luôn nỗ lực trau dồi kỹ năng. Chính thái độ chuyên nghiệp và hình ảnh trong sạch giúp cô chiếm được thiện cảm lớn từ khán giả đại lục lẫn quốc tế.

Xuất hiện tại ngày hội Weibo, Bạch Lộc đã chứng minh vì sao cô được mệnh danh là nữ thần thế hệ mới của màn ảnh Hoa ngữ. Từ trang phục, thần thái đến khí chất, tất cả đều toát lên vẻ sang trọng, tinh tế và cuốn hút khó cưỡng.

Thanh Bình

Vì sao 'Typhoon Family' của Lee Jun Ho khiến người xem 'phát cuồng'?

Typhoon Family của Lee Jun Ho làm sóng lại kỷ nguyên IMF năm 1997 với những chi tiết tuyệt đẹp, gợi lên quá khứ và nhận được lời khen ngợi vì sự ám áp, chân thực cùng chiều sâu nhân vật.

Bất chấp những cơn gió lạnh buốt của cuộc khủng hoảng IMF năm 1997, giới trẻ vẫn tìm được cách để cười, để khóc và để sống và tinh thần đó giờ đây lại được thổi bùng trở lại thông qua Typhoon Family.

Được đạo diễn bởi Lee Na Jeong và Kim Dong

Hwi, do biên kịch Jang Hyun viết kịch bản, Typhoon Family đã khéo léo khắc họa cuộc sống, cảm xúc và bầu không khí của Hàn Quốc năm 1997. Từ những khó khăn thường nhật của người dân bình thường đến những sắc thái tinh tế của thời đại, khán giả ca ngợi bộ phim vì cách kể chuyện lôi cuốn.

Trong bối cảnh kinh tế khó khăn, Typhoon Family đã chạm đến trái tim khán giả nhờ thiết kế sản xuất tỉ mỉ và diễn xuất chân thành. Bộ phim nhanh chóng gây được tiếng vang toàn cầu, xếp hạng #5 trên bảng xếp hạng Top 10 phim truyền hình không nói tiếng Anh của Netflix, theo Netflix Tudum. Dưới đây là những lý do bộ phim được khán giả đón nhận.



Con người

Các nhân vật trong Typhoon Family như những người du hành thời gian từ năm 1997. Nam diễn viên Lee Jun Ho, người vào vai nhân vật chính Kang Taepoong, đã đắm chìm trong phong cách thẩm mỹ của thập niên 90 bằng cách nghiên cứu những thước phim cũ, mua những bộ trang phục đặc trưng của thời kỳ đó như áo khoác da, quần denim-on-denim, bốt chiến đấu, khuyên tai, và thậm chí cả những món đồ đặt may riêng mà anh không thể tìm thấy. Kiểu tóc đặc trưng của anh năm 1997, cùng với phần tóc nổi highlight, đã hoàn thiện vẻ ngoài.

Kim Min Ha, người thủ vai Oh Mi Seon, đã chọn trang phục len dệt kim họa tiết argyle và những gam màu nhẹ nhàng, trầm lắng để khắc họa hình ảnh một người phụ nữ sống thực tế, bị cuốn vào công việc và gia đình.

Vẻ ngoài mộc mạc và kiểu tóc đơn giản của cô phản ánh sự lựa chọn ưu tiên công việc hơn vẻ bề ngoài của Mi Seon. Kim Min Ha chia sẻ: “Mi Seon không phải là người thích tô điểm bản thân; cô ấy tập trung vào trách nhiệm của mình. Tôi hy vọng khuôn mặt mộc của cô ấy sẽ truyền tải được sự ám áp”.

Các diễn viên còn lại cũng tái hiện hoàn hảo phong cách thời đại với Lee Chang Hoon đeo cà vạt vào vai quản lý Go Majin, lối trang điểm đậm của Kim Jae Hwa trong vai phó giám đốc Cha Seon Taek, cặp kính gọng và tay áo của Kim Song Il trong vai giám đốc Gu Myeong Gwan, cũng như kiểu tóc Hàn Quốc thập niên 90 của Lee Sang Jin lấy cảm hứng từ bộ phim Trái tim trong mơ.

Ngay cả ngôn ngữ với giọng địa phương Seoul



ĐIỆN ẢNH

được nghe trong các chương trình hẹn hò cũ cũng góp phần tạo nên sự kết nối và cộng hưởng giữa các thế hệ.

Bối cảnh

Vở kịch không chỉ lấy bối cảnh thập niên 90 làm nền mà còn tái hiện lại tinh hoa của nó. Các cảnh quay cho thấy những nhân vật loại bỏ xơ vôi bằng băng dính thay vì con lăn, dùng than củi sưởi ấm nhà cửa, lái xe với bản đồ giấy, nước xịt phòng hương mộc qua, thư viết tay từ sổ tiết kiệm của cha, và hộp cơm nhôm dùng cho các chuyến thăm bệnh viện.

Những khoảnh khắc khác như tiệc sinh nhật với bánh kem tươi cổ điển, đồng hồ gia đình từ thời đó, tìm hiểu về thế giới thông qua truyện tranh như Distant Countries và Neighbouring Countries, giết thời gian với các trò chơi như "alkkagi" hoặc đan lát đã khiến người xem hoài niệm và kinh ngạc về mức độ chi tiết.

Một khoảnh khắc nổi bật đến từ tập phim ở Busan, khi chiếc giày bảo hộ được dán nhãn "Chất lượng hàng đầu" không chỉ là một đạo cụ mà còn tượng trưng cho di sản giày dép phong phú của thành phố từ những năm 70 đến 90. Những chi tiết lịch sử tinh tế như vậy đã khiến người xem gọi bộ phim là "một viên nang thời gian trong từng khung hình".

Sự ám áp

Biên kịch Jang Hyun chia sẻ: "Với Typhoon Family, tôi muốn thể hiện sự ám áp giữa con người, tình yêu thương và lòng nhân đạo đã gắn kết chúng ta lại với nhau trong những thời điểm khó khăn".

Đúng với sứ mệnh đó, bộ phim kể về những câu chuyện cảm động về những người bình thường cùng nhau vượt qua khó khăn. Từ những đồng nghiệp chung tay bảo vệ di sản của cha Taepoong, đến những người bạn cùng nhau phục hồi một nhà kho chỉ sau một đêm rồi ăn mừng sinh nhật Taepoong dù kiệt sức, hay cảnh Mi Seon tặng hoa hồng sau một ngày vất vả, mỗi tập phim đều tràn ngập cảm xúc chân thành.

Những khoảnh khắc như người cố vấn của Taepoong chấp nhận mất mát tài chính để giúp đỡ anh, hoặc trao toàn bộ tài sản cho một người bạn phá sản đang chạy trốn, cho thấy lòng hảo tâm đã giúp người Hàn Quốc vượt qua cuộc khủng hoảng IMF không chỉ về mặt kinh tế mà còn về mặt tinh thần.

Đội ngũ sản xuất cho biết: "Trong Typhoon Family, bạn sẽ lại được chứng kiến con người, lối sống và sự ám áp của năm 1997. Chúng tôi hy vọng sẽ đưa người xem vào một hành trình du hành thời gian đầy cảm xúc khác chứa đầy những món đồ bị lãng quên và những kỷ niệm đáng trân trọng".

Typhoon Family phát sóng vào thứ bảy và chủ nhật hàng tuần lúc 9:10 tối (theo giờ địa phương) trên tvN.

Linh Trần

Phùng Đức Luân tự nhận mình thua kém Thư Kỳ

Thư Kỳ vừa giành giải Đạo diễn xuất sắc nhất tại Liên hoan phim Busan cho bộ phim đầu tay Girl. Đây là một cột mốc quan trọng đánh dấu sự chuyển mình của cô từ diễn xuất sang làm phim. Chiến thắng này của Thư Kỳ cũng dẫn tới một cuộc so sánh trực tuyến của những người dùng mạng xã hội - so sánh cô thành công hơn chồng mình, đạo diễn kiêm diễn viên Phùng Đức Luân. Trước cuộc tranh luận này, Phùng Đức Luân đã trả lời một cách hài hước và khiêm tốn: "Cô ấy thật tuyệt vời, nên dĩ nhiên tôi thua kém là điều dễ hiểu".

Trong một sự kiện báo chí gần đây diễn ra để quảng bá cho bộ phim sắp ra mắt Return 4, Phùng Đức Luân cũng đề cập đến sự chú ý ngày càng tăng dành cho vợ anh trong vai trò đạo diễn.

"Cô ấy đang giành được rất nhiều giải thưởng, tôi đoán tôi nên bắt đầu thu thập một số danh hiệu của riêng mình" - Phùng Đức Luân nói đùa với giọng điệu vui vẻ.

Phùng Đức Luân bắt đầu sự nghiệp trong ngành giải trí vào năm 1997 với tư cách là thành viên của nhóm nhạc nam Dry. Anh đã xây dựng một sự nghiệp đáng nể với tư cách là một diễn viên, ca sĩ và đạo diễn. Các dự án đáng chú ý của Phùng Đức Luân bao gồm Gen-X Cops, A Man Called Hero, Enter the Phoenix và House of Fury. Mặc dù anh đã giành được Giải thưởng Giai điệu Vàng cho Đạo diễn Video Âm nhạc Xuất sắc nhất, các nhà phê bình và người hâm mộ thường nhận xét rằng những giải thưởng của anh không tương xứng với khối lượng tác phẩm đồ sộ của Thư Kỳ.



Tuy nhiên, Phùng Đức Luân bày tỏ lòng tự hào chân thành về những thành tựu gần đây của Thư Kỳ. Anh nói: "Mặc dù chiến thắng của cô ấy không làm tôi vui hơn nếu đó là của tôi, nhưng tôi thực sự tự hào. Nhưng có lẽ đã đến lúc tôi phải bắt kịp cô ấy rồi".

Phùng Đức Luân cũng đáp trả những bình luận của cư dân mạng chỉ trích diễn xuất của anh kém hơn vợ - với một tinh thần thoải mái: "Cô ấy thật tuyệt vời. Không có gì ngạc nhiên khi mọi người nghĩ tôi kém cỏi".

Phùng Đức Luân và Thư Kỳ kết hôn năm 2016 sau hai thập kỷ quen biết. Cho đến nay, họ vẫn là một trong những cặp đôi nổi tiếng được ngưỡng mộ

nhất châu Á khi cân bằng được giữa danh tiếng, sự khiêm nhường và sự hỗ trợ lẫn nhau trong một ngành công nghiệp thường đầy cạnh tranh.

Anh Đào

Dương Tử đón tuổi 33 với ngọc trai, biểu tượng đài các và chững chạc

Dù không có nhiều phim phát sóng, nhưng năm 2025 đối với Dương Tử vẫn là một năm có thu hoạch lớn trong sự nghiệp. Ngoài hai bộ phim Quốc Sắc Hương Hoa và Cẩm Tú Phương Hoa đã thuận lợi ra mắt vào nửa đầu năm, hiện Dương Tử đang sở hữu một danh sách phim đa dạng thể loại chờ diện kiến công chúng vào năm sau.

Những hạt ngọc trai tô điểm cho đóa bạch cúc đài các

Trong bộ ảnh được đăng tải nhân ngày sinh nhật, Dương Tử chọn cho mình chiếc váy từ nhà mốt Georges Hobeika, thuộc bộ sưu tập haute couture Xuân Hè. Dù không phải là một thiết kế mới nhất nhưng công chúng cho rằng chiếc váy trắng tinh khôi này vô cùng phù hợp với Dương Tử. Những viên ngọc trai được đính kết thủ công một cách tỉ mỉ rủ xuống như thác nước mềm mại, lấp lánh dưới ánh sáng.

Hoàn thiện tạo hình, Dương Tử kết hợp trang sức khuyên tai và nhẫn trong bộ sưu tập Serpent Bohème của thương hiệu kim hoàn Pháp Boucheron. Đôi khuyên tai trong thiết kế này được chạm khắc bằng vàng trắng, khéo léo cho phép ánh sáng lọt qua các khe tổ ong, giúp làm nổi bật hơn ánh lấp lánh của 160 viên kim cương tròn. Búi tóc thấp cùng bờm ngọc trai điểm xuyết càng tôn lên vẻ cao quý, thanh tao của Dương Tử.

Người hâm mộ cho rằng bộ ảnh đón tuổi 33 này của Dương Tử đọng đầy những ẩn ý về cả hành trình sự nghiệp, lẫn bộ phim sắp ra mắt. Trong bộ váy trắng, Dương Tử trông như một đóa bạch cúc tinh khôi mà chín chắn. Khí chất trưởng thành ở cô rất phù hợp với vai diễn Bạch Cúc trong phim Cây Sinh Mệnh mà Dương Tử mới đóng máy trong cùng ngày. Những đường nét mềm mại của thiết kế váy kết hợp cùng hàng trăm hạt ngọc trai được mài giũa theo thời gian là ẩn ý sự hòa quyện giữa nét dịu dàng và kiên cường.

Fan hâm mộ cũng lạc quan với những bước tiến của Dương Tử ở tuổi 33. Mặc dù không có nhiều phim trên màn ảnh nhỏ nhưng cô không vội vàng, gấp gáp tung content chỉ để thu hút sự chú ý, ngược lại chỉ toàn tâm toàn ý với những dự án quan trọng với bản thân. Trước ống kính, ánh mắt Dương Tử đã mềm mại hơn trước, nhưng cũng thêm phần kiên định hơn rất nhiều. Sự vững vàng ấy được tôi luyện từ kinh nghiệm, mang theo chút nhẹ nhàng của một cô gái nhỏ đã lớn lên theo năm tháng cùng nghiệp diễn.



Tuổi 33 của Dương Tử được dành để chuẩn bị cho hàng loạt phim lên sóng trong năm 2026

Thực chất, Dương Tử vốn không được đánh giá cao về tài nguyên thời trang. Những lần cô xuất hiện trước công chúng trong các sự kiện thảm đỏ được cho là kém thời thượng khi so với những diễn viên khác. Tuy vậy, những tạo hình gần đây của Dương Tử đang cho thấy nỗ lực thay đổi của nữ diễn viên.

Trên hết, Dương Tử vẫn là một diễn viên và hành trình của cô gắn kết nhiều hơn với những dự án phim ảnh. Hiện Dương Tử đang nắm trong tay bốn dự án đại nữ chủ đang chờ ra mắt bao gồm phim Gia Nghiệp, Cây Sinh Mệnh, Ngọc Lan Hoa Khai Quân Tái Lai, và Trâm Trung Lục trải dài từ thể loại cổ trang, Dân quốc cho đến hiện đại.

Gia Nghiệp là bộ phim mang yếu tố bảo tồn di sản văn hóa mục Huy Châu. Trâm Trung Lục lại thuộc dòng phim cổ trang phá án. Ngọc Lan Hoa Khai Quân Tái Lai là phim Dân quốc về nữ doanh nhân. Còn Cây Sinh Mệnh mang đến câu chuyện sâu sắc về một nữ cảnh sát kiên cường.

Người hâm mộ vui vẻ nhận xét: “Từ làm mục, thám án đến khởi nghiệp, Dương Tử đang mở ra vũ trụ di sản văn hóa phi vật thể cho riêng sự nghiệp của cô ấy!”.



Chỉ qua một bộ trang phục mừng sinh nhật, công chúng có thể thấu hiểu về sự ẩn dụ tinh tế cho hành trình sự nghiệp của Dương Tử. Từ hạt cát nhỏ bé trải qua mài giũa, cô trải qua thời gian tôi luyện để trở thành viên ngọc quý. Cô chọn thiết kế từ hai năm trước, tưởng chừng có phần cũ kỹ nhưng lại để mở ra một chương mới, khẳng định một điều giản dị mà bền vững: “Giá trị thật không nằm ở thời gian tỏa sáng, mà ở câu chuyện mỗi người mang trong mình”.

Anh Đào

Nhiếp ảnh là cách Lý Hiện thư giãn, xả stress, hưởng thụ cuộc sống

Có thể nói Lý Hiện vô cùng thấu hiểu tư tưởng “work life balance” bởi song song với công việc chính, anh vẫn luôn dành thời gian nghiêm túc theo đuổi sở thích riêng của mình.

Nếu không ở trên phim trường, người ta sẽ thấy Lý Hiện cầm máy ảnh rong ruổi khắp nơi để ghi lại khoảnh khắc thông qua màn trập hay không ngại tham gia vào những chuyến đi cùng đoàn nhiếp ảnh gia ở đó đây. Khi đồng nghiệp bận rộn với những thương vụ và dự án phim lớn nhỏ, dường như nam diễn viên lại mưu cầu một lý tưởng khác trong cuộc sống của mình.

Mọi người sẽ cho rằng có lẽ đây chỉ là sở thích bên lề bởi một diễn viên như Lý Hiện vốn đã rất bận rộn vậy thì còn đâu thời gian để chụp ảnh. Nhưng những bộ ảnh mà Lý Hiện đăng tải trên mạng xã hội đã chứng minh anh vô cùng nghiêm túc với sở thích này.

Cuộc sống muôn màu qua lăng kính của diễn viên kiêm nhiếp ảnh gia nghiệp dư

Nhiều người vô tình gặp Lý Hiện khi anh đang tác nghiệp cùng chiếc máy ảnh yêu thích của mình ở ngoài đời thường. Cụm từ khóa “Lý Hiện lại đi Tây Tạng” nằm chêm chệ trên hot search Weibo mấy ngày này. Không phải là lịch trình quay phim, anh cùng những người bạn của mình đến Tây Tạng để cảm nhận sự hùng vĩ của núi tuyết nơi đây.

Tình yêu nhiếp ảnh của anh có thể thấy rõ qua những bức ảnh, từ bố cục, màu sắc đến hình ảnh đều được suy nghĩ cẩn thận khi nhấn nút chụp. Điều thú vị là, những bức ảnh của anh có bố cục vô cùng chín chu và nghiêm ngặt, dường như được tính toán kỹ lưỡng chứ không phải những tấm ảnh được chụp một cách tùy tiện. Ông kính của anh thường hướng về những chủ đề rộng lớn, thích chụp kiến trúc, thích chụp toàn cảnh, thích chụp những khung cảnh hoành tráng, một góc nhìn không gian và tư duy chụp ảnh rất rộng mở.

Lý Hiện biết cách khéo léo nắm bắt các chi tiết và vận dụng ánh sáng một cách tinh tế. Mỗi bức ảnh của anh đều giống như một mảnh ghép của một câu chuyện, truyền tải tình yêu cuộc sống, nỗi nhớ quê hương và vẻ đẹp của non sông đất nước.

Lý Hiện tài tình trong việc ghi lại những khoảnh khắc phi thường từ cuộc sống đời thường. Ánh sáng và bóng tối trong những khu chung cư cũ ở Vũ Hán, hay dòng nước cuộn cuộn ở hẻm núi Hồ Khiêu Hiệp, nhịp thở cuộc sống thường nhật ở Tây Ban Nha. Tất cả đều được anh ghi lại một cách sống động, thể hiện vẻ đẹp của nhịp sống đô thị và thiên nhiên. Phong cách chụp ảnh của anh tự nhiên và chân thực, tràn ngập hơi thở cuộc sống và vị đời, là cách anh hình dung về cuộc sống.

Nhất định phải có một người bạn biết chụp ảnh đẹp như Lý Hiện

Bên cạnh việc đi đó đây ghi lại những khoảnh khắc đẹp đẽ, đôi khi Lý Hiện còn kiêm luôn nghề nhiếp ảnh gia của đoàn phim và cho hội bạn thân. Lý Hiện không những chụp ảnh có tâm, anh thậm chí còn chia sẻ cảm nghĩ về những tấm ảnh chụp bạn bè của mình khiến người hâm mộ không khỏi cảm thán “ước gì tôi có người bạn như Lý Hiện”.

Trong một lần hợp tác cùng Lý Nhất Đồng, Lý Hiện đã chụp cho cô một bộ ảnh vô cùng nghệ thuật kèm những câu chữ tâm sự từ tận đáy lòng. Đăng ảnh Lý Nhất Đồng trên trang Tiểu Hồng Thư, Lý Hiện chân thành bày tỏ:

“Trong thời gian đam mê nhiếp ảnh đến mức quên trời đất, tôi đã kịp bước vào đoàn phim để quay. Vốn luôn thích chụp ảnh đường phố, đời sống và phong cảnh vì không có người mẫu để luyện tập chân dung. Nhưng thật trùng hợp, phim lần này là phim thời Dân quốc (phim Trường Phong Khởi), lại quen biết Lý lão sư (Lý Nhất Đồng) từ trước, thế là tôi đã có một người mẫu cùng hỗ trợ với đầy đủ trang điểm, tạo kiểu tóc trong suốt bốn tháng. Cô ấy hoàn toàn đáp ứng những yếu tố cơ bản của nhiếp ảnh: tất cả ảnh hầu như không chỉnh sửa, chỉ điều chỉnh tông màu. Người mẫu đẹp thật sự chụp thế nào cũng ra ảnh đẹp”.



Chính vì nghiêm túc với đam mê chụp ảnh, mỗi ngày nam minh tinh đều dành thời gian học hỏi và tiên bộ. Anh vẫn thường nhìn lại những tấm ảnh bản thân chụp trước đây và đôi khi cảm thấy bẽ tắc và tự trách rằng những tấm ảnh trước đó quá tệ, không muốn đăng tải ở bất cứ đâu. Nhưng hiện tại, nam diễn viên đã chia sẻ những khoảnh khắc anh ghi lại được qua ống kính của mình và được đồng đạo công chúng công nhận.

Lý Hiện biết cách cân bằng cuộc sống và công việc, khoảng thời gian cầm máy ảnh rong ruổi khắp nơi, anh được thoải mái là chính mình. Chuyến đi Tây Tạng lần này của anh không đơn thuần chỉ là rèn luyện thể lực mà còn là một trong vô vàn những chuyến đi để tu dưỡng tâm hồn.

Anh luôn có thể ghi lại những chuyến đi một cách giản dị, không phô trương, không dùng những ngôn từ cầu kỳ, chỉ đơn giản, chân thực và dễ chịu. Trạng thái tự nhiên đó ở Lý Hiện vô cùng được lòng người hâm mộ và những người theo dõi hành trình của anh. Anh thực sự đã sống theo cách mà nhiều người ngưỡng mộ, có khả năng đi đến những miền xa, và cũng có dũng khí để sống chậm lại.

Có lẽ mỗi người trong chúng ta cũng cần có một loại dũng khí như Lý Hiện đã sống để mỗi ngày trong đời trở nên ý nghĩa hơn.

Anh Đào



PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

Càng chống dầu, da càng dễ nhăn

Trong hành trình chăm sóc da, “kiềm dầu” và “làm sạch sâu” dường như là hai cụm từ được nhắc đến nhiều nhất, đặc biệt với những ai sở hữu làn da dầu hoặc hỗn hợp. Không ít người cho rằng da bóng nhờn chính là nguyên nhân gây mụn, lỗ chân lông to hay sạm xỉn, nên tìm mọi cách để loại bỏ dầu bằng sữa rửa mặt mạnh, giấy thấm dầu hay sản phẩm làm khô da. Tuy nhiên, chính nỗi “ám ảnh” với dầu lại là một trong những nguyên nhân khiến da nhanh xuống cấp, khô sạm và hình thành nếp nhăn sớm.

Dầu tự nhiên - lớp “áo giáp” bảo vệ da khỏi lão hóa

Làn da khỏe mạnh có một hàng rào bảo vệ tự nhiên gọi là màng hydrolipid, được tạo nên từ nước, dầu và các yếu tố giữ ẩm tự nhiên. Lớp dầu này không chỉ giúp ngăn thoát hơi nước mà còn bảo vệ da khỏi vi khuẩn, khói bụi và các gốc tự do - thủ phạm chính gây lão hóa. Khi bạn cố gắng làm sạch quá mức, lớp dầu bị cuốn trôi, khiến da mất cân bằng, trở nên khô căng và mất độ đàn hồi.

Thực tế, dầu tự nhiên trên da đóng vai trò như “chất bôi trơn” giúp bề mặt da mềm mịn, căng bóng và hạn chế ma sát. Khi thiếu dầu, làn da không còn khả năng giữ ẩm, dẫn đến tình trạng bong tróc, nhăn nheo và xỉn màu - những biểu hiện rõ ràng của lão hóa sớm.

“Càng rửa càng khô” - vòng luẩn quẩn khiến da yếu đi

Nhiều người có thói quen rửa mặt liên tục trong ngày để loại bỏ cảm giác bóng nhờn. Nhưng việc rửa quá nhiều lần, đặc biệt bằng sản phẩm có tính tẩy rửa mạnh, chỉ khiến tuyến bã nhờn phản ứng ngược: da càng khô, tuyến dầu càng tiết mạnh hơn để bù lại, tạo nên vòng luẩn quẩn khó dứt.

Khi lớp dầu tự nhiên liên tục bị lấy đi, hàng rào bảo vệ da bị phá vỡ, da dễ kích ứng, mẩn đỏ, đồng thời khả năng sản sinh collagen cũng giảm dần. Đây chính là lý do vì sao dù không tiếp xúc nhiều với ánh nắng hay khói bụi, da vẫn trở nên nhăn nheo và mất sức sống.

Một làn da căng bóng, mượt mịn không đến từ việc loại bỏ hết dầu, mà là giữ được sự cân bằng giữa dầu và nước. Dầu giúp khóa ẩm, còn nước cung cấp độ tươi trẻ cho da. Khi thiếu một trong hai yếu tố, bề mặt da sẽ trở nên khô sạm, kém đàn hồi và xuất hiện các nếp nhăn nhỏ quanh mắt, miệng hay trán.

Nhiều nghiên cứu da liễu cũng chỉ ra rằng, làn da dầu thường có xu hướng lão hóa chậm hơn da khô. Nguyên nhân là do lượng dầu tự nhiên giúp duy trì độ mềm mại, giảm ma sát và bảo vệ collagen tốt hơn. Vì thế, việc sợ dầu đến mức “tẩy sạch” hoàn toàn chỉ khiến bạn tự đánh mất lợi thế tự nhiên của làn da mình.

Cách chăm da đúng để không “tước đi” lớp dầu quý giá

Điều đầu tiên là hãy chọn sữa rửa mặt dịu

nhẹ, có độ pH cân bằng (khoảng 5.5), tránh sản phẩm tạo bọt quá nhiều hoặc chứa cồn. Thứ hai, hạn chế rửa mặt quá hai lần mỗi ngày, đặc biệt vào mùa hanh khô. Sau khi rửa mặt, nên dùng toner cấp ẩm và khóa ẩm bằng kem dưỡng chứa thành phần tự nhiên như squalane, jojoba oil hoặc ceramide - những chất giúp duy trì lớp màng dầu tự nhiên.

Nếu bạn thuộc nhóm da dầu, hãy nhớ rằng “kiềm soát dầu” không đồng nghĩa với “loại bỏ dầu”. Việc sử dụng kem dưỡng ẩm gốc nước hoặc dầu nhẹ sẽ giúp cân bằng tuyến bã nhờn, khiến da khỏe mạnh và giảm tiết dầu về lâu dài. ■

Chữa lành trong sắc thu: Đi tìm sự hòa hợp giữa con người và thiên nhiên

Theo Harvard Health, lượng ánh sáng ban ngày giảm vào mùa thu - đông khiến tâm trạng, năng lượng và động lực của con người đều suy giảm. Sự thiếu hụt ánh sáng tự nhiên làm ức chế hoạt động của serotonin - chất dẫn truyền thần kinh giữ vai trò điều hòa tâm trạng. Mức serotonin thấp liên quan trực tiếp đến cảm giác buồn bã, uể oải. Nhiều người còn có thể ghi nhận sự ảnh hưởng rõ rệt đến nhịp sinh hoạt, kéo theo những xáo trộn về giấc ngủ, ăn uống.

Những nỗi buồn ấy có thể “gõ cửa” như một lễ thường tình nhưng không vì thế mà nên bỏ mặc cho tâm trạng bị chi phối, dẫn đến sự uể oải, xuống dốc cả về thể chất lẫn tinh thần. Ngược lại, hãy quan tâm, nâng niu và chăm sóc cảm xúc để tìm thấy sự rực rỡ, “ánh nắng” ấm áp cho tâm hồn.

Một trong những cách thức phổ biến được khuyến nghị đối với những người dễ bị ảnh hưởng tâm lý khi mùa thu - đông tới, đó là dành nhiều thời gian hơn để tiếp xúc với ánh Mặt trời hoặc trong một số trường hợp, cần phương pháp trị liệu ánh sáng để cải thiện tâm trạng. Cùng với đó, cần điều chỉnh thực đơn hàng ngày theo hướng tăng cường các thực phẩm bổ sung vitamin D. Duy trì vận động thể chất thường xuyên cũng luôn là phương pháp hữu hiệu để nâng cao sức khỏe, đẩy lùi những cảm xúc tiêu cực. Việc tiếp xúc thường xuyên với ánh sáng tự nhiên, cảnh quan xanh và nhịp sống chậm giúp giảm mức cortisol (hormone căng thẳng), cải thiện rõ rệt chỉ số hạnh phúc.



Mùa thu cũng là thời điểm lý tưởng để tìm đến những địa điểm giúp vỗ về, chăm sóc tinh thần thông qua các chuyên nghi dưỡng ngắn ngày cùng

các trải nghiệm khám phá sâu hơn thế giới tinh thần như thiền để thay đổi nhịp sống, tăng thời gian tiếp xúc với ánh sáng ban ngày và mang lại cảm giác phục hồi.

Kyoto (Nhật Bản) được xem là một trong những điểm đến tuyệt vời nhất trong mùa thu. Nơi đây nổi tiếng với những hàng phong đỏ rực đẹp như tranh vẽ đậm màu sắc cổ điển. Từng cơn gió nhuốm dấu thời gian không khiến du khách chìm trong nỗi buồn, mà gieo vào lòng họ cảm giác thư thái, tận hưởng nhịp sống chậm để làm nhẹ đi những căng thẳng, ngọt ngào mà cuộc sống hối hả mang lại.

Vùng Tuscany của Italia lại là một nơi hứa hẹn sẽ làm thay đổi hoàn toàn tâm trạng uể oải, chán chường, xua tan “nỗi buồn mùa thu” bằng vẻ đẹp rực rỡ, tràn đầy năng lượng. Đây cũng là thời điểm rực rỡ nhất trong năm, nổi tiếng với màu nắng vàng, đậm và ngọt như mật ong trải khắp những khu vườn nho, trên những con đường dẫn vào các ngôi làng cổ. Đó cũng là mùa thu hoạch nho, oliu, mang đến không khí no đủ, ấm áp.

Sự thay đổi về cảnh vật, ánh sáng khi thu đến, đồng sắp sang quả thực có tác động không nhỏ đến tinh thần. Những vấn đề về sức khỏe, đặc biệt là các bệnh hô hấp khi giao mùa càng khiến cho tâm trạng dễ “trùng” xuống. Thậm chí với không ít người còn nảy sinh những cảm xúc, suy nghĩ tiêu cực. Những khi ấy, lựa chọn các bộ phim nổi tiếng với bối cảnh mùa thu cũng là gợi ý thú vị để thưởng thức, tự chữa lành cho chính mình, mở rộng góc nhìn tích cực và thêm yêu vẻ đẹp lãng mạn riêng của mùa thu.

Under the Tuscan Sun - phim truyền cảm hứng và góp phần đáng kể trong việc thu hút khách du lịch tới với vùng Tuscany của nước Italy. Nhân vật chính trong phim Frances (Diane Lane), một nữ nhà văn người Mỹ. Sau khi ly hôn, quyết định mua một căn biệt thự cổ tại vùng Tuscany để bắt đầu cuộc sống mới. Trong quá trình tu sửa ngôi nhà, cô tìm lại chính mình, kết bạn, trải nghiệm văn hóa Italy và dần học cách yêu thương cuộc sống trở lại. Bộ phim không nói về việc chạy trốn thực tại, mà là học cách tái thiết cả ngôi nhà lẫn tâm hồn bằng sự kiên nhẫn, sự yêu thương và kết nối với con người. Trong hành trình của mình, Frances gặp những người bạn Italy bình dị. Họ dạy cô rằng hạnh phúc không phải là tìm kiếm sự hoàn hảo, mà là chia sẻ, tận hưởng những niềm vui nhỏ giữa đời thường.

Cuộc sống không cần hoàn hảo để hạnh phúc - chỉ cần ta đủ dũng cảm để bắt đầu lại, dưới ánh Mặt trời của riêng mình.

Ngày nay, thị trấn nhỏ Cortona nơi bộ phim được quay đã trở thành điểm đến yêu thích của du khách tìm kiếm sự an yên. Tuscany như một hình ảnh mang tính biểu tượng, mời gọi mọi người tới với đất nước Italy; đồng thời gửi gắm thông điệp: mỗi người đều có thể tìm thấy “Tuscany” cho riêng mình - có thể là một khu vườn nhỏ, một khoảng lặng để nhìn ngắm thiên nhiên bên tách cà phê sáng. ■



Uống dầu ôliu mỗi ngày và đây là những điều thực sự đã xảy ra

Dưới đây là trải nghiệm uống dầu ôliu mỗi ngày trong 1 tuần được ghi lại bởi TS dinh dưỡng Lauren Manaker (làm việc tại New York, Mỹ).

Nếu bạn cũng là người hay lướt mạng xã hội như tôi, hẳn không xa lạ với trào lưu “uống một ly dầu ô liu mỗi sáng để trẻ lâu, đẹp da, thải độc”. Với tư cách là một chuyên gia dinh dưỡng, tôi vừa tò mò vừa... hoài nghi. Dầu ôliu vốn nổi tiếng là “vàng lỏng” của vùng Địa Trung Hải, chứa nhiều chất béo tốt và chất chống oxy hóa. Nhưng liệu uống dầu ôliu mỗi ngày có thật sự mang lại điều kỳ diệu như lời đồn?

Tôi quyết định thử. Một tuần, mỗi ngày một ly dầu ô liu. Và đây là trải nghiệm của tôi.

Ly đầu tiên: Cú sốc vàng óng ánh

Tôi rót đầy một ly nhỏ, hít một hơi sâu rồi uống.

Và... trời ơi! Vị béo nồng, cay nhẹ, kết cấu đặc sánh tràn xuống cổ họng khiến tôi lập tức dừng lại. Dù là chuyên gia dinh dưỡng, tôi vẫn không thể giả vờ rằng mình thích cảm giác đó.

Tôi thử chuyển sang một loại dầu ôliu đắt tiền hơn, hi vọng vị sẽ “êm” hơn. Nhưng không. Cảm giác vẫn đặc quánh và khó uống y như cũ.

Tôi suýt bỏ cuộc cho đến khi nhớ ra món cà phê Oleato của Starbucks, loại latte pha cùng dầu ôliu mà tôi từng mê mẩn. Thế là tôi quyết định thử: Pha một ly cà phê nóng, cho vào một muỗng canh dầu ô liu, dùng máy đánh trứng mini đánh bông lên. Kết quả bất ngờ: Một lớp bọt béo mịn, thơm ngậy và ngon đến khó tin. Từ hôm đó, tôi bắt đầu sáng tạo hơn. Tôi dùng dầu ôliu để làm bông ngô, rưới lên rau củ nướng hoặc trộn salad. Một cách tự nhiên, tôi đã tiêu thụ lượng dầu ôliu tương đương “một ly” mỗi ngày mà không còn cảm thấy sợ.



Ảnh minh họa

Sau 7 ngày: Không có “phép màu”, nhưng có điều tôi không ngờ tới

Tôi biết bạn sẽ nghĩ: “Vậy có thay đổi gì không?”.

Thành thật mà nói, không có gì ngoạn mục xảy ra.

Tôi không thấy năng lượng tăng vọt.

Da cũng không sáng hơn sau vài ngày.

Tóc không bỗng mượt lên hay dài nhanh thần kỳ.

Và đặc biệt, tôi không gặp bất kỳ rối loạn tiêu hóa nào (nhiều người nói uống dầu ôliu dễ phải chạy vào toilet, nhưng điều đó không xảy ra với tôi). Tuy nhiên, có một điều tôi nhận ra: Dù không thấy hiệu quả tức thì, cơ thể tôi bắt đầu “điều” lại. Tôi ít bị cảm giác đầy bụng sau bữa ăn, ngủ sâu hơn và đặc biệt là không còn thèm ăn vặt như trước. Cảm giác no lâu hơn khiến tôi dễ kiểm soát lượng thức ăn hơn và đó là dấu hiệu đầu tiên của sự thay đổi tích cực.

Vì sao tôi vẫn tin vào dầu ôliu?

Bởi tôi hiểu rằng, những lợi ích thật sự của dầu ôliu không đến trong vài ngày mà đến từ việc duy trì lâu dài.

1. Giảm cholesterol xấu, bảo vệ tim mạch

Dầu ôliu chứa axit oleic, một loại chất béo không bão hòa đơn có khả năng giảm LDL (cholesterol xấu) và tăng HDL (cholesterol tốt). Đây là lý do người dân vùng Địa Trung Hải, nơi dùng dầu ôliu mỗi ngày, có tỷ lệ bệnh tim mạch thấp hơn hẳn.

2. Chống oxy hóa, làm chậm lão hóa

Dầu ôliu rất giàu polyphenol và vitamin E, giúp chống lại gốc tự do, bảo vệ tế bào khỏi tổn thương. Khi dùng đều đặn, làn da sẽ dần mịn màng, đàn hồi và sáng khỏe hơn, dù hiệu quả này không thể thấy ngay trong vài ngày ngắn ngủi.

3. Giảm viêm, tốt cho phụ nữ hiện đại

Trong dầu ôliu có hoạt chất oleocanthal, có tác dụng chống viêm tương tự ibuprofen. Với người làm việc văn phòng, hay đau mỏi cơ thể do stress, dầu ôliu thực sự là “liều thuốc tự nhiên” giúp cơ thể cân bằng lại.

4. Giúp não bộ minh mẫn hơn

Các nghiên cứu cho thấy, chế độ ăn giàu dầu ôliu có thể giúp giảm nguy cơ suy giảm nhận thức và bệnh Alzheimer. Dưỡng chất này như một “bộ giáp” nhẹ nhàng bảo vệ não khỏi quá trình lão hóa.

Uống bao nhiêu là đủ?

Một muỗng canh dầu ôliu nguyên chất (khoảng 15ml) chứa khoảng:

- 120 calo
- 14g chất béo (chủ yếu là chất béo tốt)
- 13% nhu cầu vitamin E mỗi ngày

Tôi khuyên bạn không nên uống quá nhiều. Với phụ nữ, 2-3 muỗng canh/ngày là vừa đủ để nhận lợi ích mà không lo tăng cân. Và nếu bạn không thích uống trực tiếp, đừng ép mình. Có nhiều cách “ăn” dầu ôliu ngon miệng hơn rất nhiều:

- Pha cùng chanh, tiêu và giấm để trộn salad.
- Rưới lên rau củ nướng, cá hấp.
- Thêm vào cà phê buổi sáng để tạo vị béo mịn.
- Làm nước chấm bánh mì với một chút muối biển và lá oregano khô là hoàn hảo.

Tôi học được gì sau một tuần “sống cùng dầu ôliu”?

Tôi hiểu rằng: Không có phép màu nào trong dinh dưỡng.

Không một loại thực phẩm nào giúp bạn trẻ mãi hay giảm cân thần tốc chỉ sau vài ngày. Nhưng nếu duy trì thói quen bổ sung dầu ôliu thường xuyên, cơ thể bạn sẽ thay đổi từ bên trong, chậm rãi, tự nhiên và bền vững.

Giờ đây, tôi không còn uống dầu ôliu như một “thử thách”, mà coi nó như một phần của niềm vui ăn uống mỗi ngày, một chút trên rau củ, một muỗng trong cà phê sáng, hay chỉ đơn giản là rưới nhẹ lên lát bánh mì nướng.

Đó mới là bí quyết thật sự để khỏe và đẹp, không phải nhờ phép màu mà nhờ sự đều đặn và yêu thương chính cơ thể mình. ■

Chuyên gia Mỹ khuyên uống 3 loại trà buổi tối để giảm mỡ bụng

Chuyên gia Kanchan Koya khuyên kích dùng trà gừng, trà bạc hà và trà hoa cúc vào buổi tối giúp hỗ trợ giảm mỡ bụng.

Nhiều nghiên cứu cho thấy căng thẳng, rối loạn tiêu hóa và thiếu ngủ là ba yếu tố gián tiếp thúc đẩy tích tụ mỡ bụng. Dựa trên cơ chế này, Kanchan Koya, Ph.D., chuyên gia dinh dưỡng tại Mỹ, gợi ý thói quen rất đơn giản: uống trà gừng, trà bạc hà và trà hoa cúc vào buổi tối để hỗ trợ giấc ngủ, làm dịu hệ tiêu hóa, giảm viêm, những yếu tố giúp cơ thể duy trì chuyển hóa ổn định khi kết hợp với chế độ ăn uống lành mạnh.

Trà gừng

Trà gừng được nhiều nghiên cứu ghi nhận có khả năng giảm phản ứng viêm, thúc đẩy nhiệt sinh và cải thiện kiểm soát cân nặng ở mức độ nhẹ. Uống một ly trà gừng ấm sau bữa tối có thể hỗ trợ cơ thể dễ tiêu, hạn chế cảm giác nặng bụng và giảm nhu cầu ăn thêm vào đêm muộn.

Trà bạc hà

Trà bạc hà có tác dụng thư giãn cơ trơn đường tiêu hóa và giảm đầy hơi, tình trạng khiến vòng bụng dễ phình to và gây khó chịu. Khi giảm co thắt, quá trình tiêu hóa diễn ra nhẹ nhàng hơn, giúp cơ thể tránh rối loạn tiêu hóa về đêm, từ đó hạn chế ăn uống do khó chịu hoặc stress.

Trà hoa cúc

Trà hoa cúc nổi tiếng với khả năng hỗ trợ giấc ngủ. Thiếu ngủ kéo theo tăng cortisol, hormone liên quan trực tiếp đến tích tụ mỡ bụng. Một tách trà hoa cúc trước khi ngủ giúp cơ thể thư giãn, giảm lo âu, cải thiện thời gian và chất lượng giấc ngủ, gián tiếp hỗ trợ mục tiêu giảm mỡ.

Những loại trà này không phải “thuốc đốt mỡ” nhưng khi trở thành thói quen buổi tối, chúng giúp tạo điều kiện cho cơ thể nghỉ ngơi tốt, tiêu hóa hiệu quả và kiểm soát cảm giác thèm ăn, ba chìa khóa quan trọng trong việc giảm mỡ bụng. ■



PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

Chuyên gia lưu ý khi sử dụng Vaseline làm mặt nạ ngủ

Các chuyên gia da liễu khuyên dùng phương pháp khóa ẩm slugging khi thời tiết lạnh, hanh khô, nhưng không khuyến khích với làn da dầu, dễ nổi mụn.

Slugging ngày càng trở nên khá phổ biến, được nhiều TikToker chia sẻ bởi công dụng dưỡng ẩm, ngăn ngừa da khô nẻ.

Hashtag #slugging trên TikTok thu hút hơn 500 triệu lượt xem, trong đó nhiều người đã trải nghiệm cho biết làn da của họ trở nên căng mọng, rạng rỡ hơn.

Slugging là xu hướng sử dụng các sản phẩm chứa thành phần dầu khoáng petrolatum (thường có trong sáp Vaseline) để làm mặt nạ ngủ cho da, giúp khóa chặt độ ẩm và dưỡng chất nhằm đem đến làn da căng mịn vào sáng hôm sau.

Biên tập viên làm đẹp Perdita Nouril nhận thấy da mềm mịn hơn sau một đêm trải nghiệm phương pháp slugging với sáp Vaseline.

Tuy nhiên, cô thừa nhận việc rửa sạch lớp sáp đọng trên da vào sáng hôm sau không hề dễ dàng.

Hadley King - Tiến sĩ Y khoa tại Đại học Columbia - cho biết phương pháp này có hiệu quả cải thiện làn da miễn là bạn thực hiện đúng cách.

“Bạn có thể bắt đầu quy trình skincare ban đêm với một loại serum chứa chất hút ẩm, thêm một loại dầu dưỡng da có chứa chất làm mềm. Bước cuối cùng sẽ là dùng petrolatum dạng sáp làm chất khóa ẩm”, Hadley gợi ý.



Ảnh minh họa

Tiến sĩ King cho biết xu hướng chăm sóc da này hữu ích nhất đối với những người có làn da khô hoặc những người thường xuyên tiếp xúc với môi trường có độ ẩm thấp. Tuy nhiên, cô khuyến cáo nên thận trọng khi sử dụng chung các loại thuốc bôi ngoài da khác vì sáp petrolatum dễ gây tắc nghẽn, gây ra tác dụng phụ.

Phương pháp slugging lý tưởng khi kết hợp với các bước dưỡng chứa thành phần giữ ẩm như axit hyaluronic, glycerin.

Tiến sĩ Debra Jaliman - tác giả cuốn sách về da liễu Skin Rules - cũng khuyên nên sử dụng sản phẩm có tác dụng cấp ẩm, dưỡng ẩm trước khi thoa sáp petrolatum lên da và để chúng qua đêm. “Nếu bạn không bị mụn, một số sản phẩm tốt bạn có thể

sử dụng như sáp CeraVe và Aquaphor”, bác sĩ da liễu người Mỹ gợi ý.

Darnisha Monson - chuyên gia thẩm mỹ được cấp phép, khuyên nên áp dụng phương pháp slugging vào quy trình chăm sóc da ban đêm, trong mùa lạnh.

Để thấy được kết quả, bạn cần kiên trì thực hiện từ 4-6 tuần. Tương tự mọi phương pháp chăm sóc da, slugging không thể phục hồi làn da hoặc cải thiện vẻ ngoài của da chỉ sau một đêm.

Các bước cơ bản khi slugging:

- Làm sạch da.
- Cân bằng độ pH với toner, lotion.
- Thoa các sản phẩm chứa thành phần cấp ẩm, dưỡng ẩm dạng serum, kem dưỡng.
- Thoa một lớp dày sản phẩm chứa dầu khoáng như sáp Vaseline, CeraVe, Aquaphor,... lên da và để qua đêm. ■

Thủ phạm khiến trẻ liên tục sặc sữa ít ai ngờ tới

Sặc sữa ảnh hưởng trực tiếp tới đường thở của trẻ và rất nguy hiểm nếu không được xử lý kịp thời. Nguyên nhân khiến trẻ bị sặc sữa tiềm ẩn ở những yếu tố ít được lưu tâm.

Sặc sữa và cơ chế sinh lý

Sặc sữa là hiện tượng sữa hoặc dịch bú đi lạc đường, thay vì đi xuống thực quản vào dạ dày lại tràn vào khí quản. Lúc này cơ thể phản xạ bằng triệu chứng ho, nôn ọe để đẩy sữa ra khỏi đường hô hấp.

Theo Hiệp hội nhi khoa Hoa Kỳ, nguyên nhân gây ho hoặc sặc là do sữa tràn về họng nhanh hơn khả năng nuốt hoặc do rối loạn nhịp Bú - nuốt - thở khiến cơ vòng thực quản và sụn nắp thanh môn chưa kịp xử lý thông tin, từ đó sữa tràn vào thanh quản hoặc tệ hơn là lọt xuống phổi.

Những sai lầm phổ biến gây ra tình trạng sặc sữa liên tục ở trẻ:

Đẻ trẻ quá đói hoặc ăn sữa quá nhanh

Khi trẻ quá đói, não bộ tiết ra hormone kích hoạt phản xạ sinh tồn mạnh mẽ, đồng thời tăng trương lực cơ vùng miệng và phản xạ bú. Bé mút rất mạnh, nhanh và liên tục, tuy nhiên do nhịp bú - nuốt - thở ở trẻ sơ sinh chưa hoàn thiện, sữa tràn vào họng nhanh hơn tốc độ nuốt trong khi thanh môn chưa kịp đóng.

Trẻ sơ sinh có khả năng học thói quen bú, đó là lý do nếu trẻ thường xuyên bị quá đói sẽ dễ hình thành thói quen bú gấp và duy trì tốc độ bú nhanh ngay cả khi không đói. Đây là nguyên nhân chính dẫn đến nguy cơ sặc kéo dài, nuốt nhiều hơi gây đầy hơi, trớ sữa và khó chịu sau khi ăn.

Dòng sữa chảy quá nhanh do chọn núm bình sữa không phù hợp

Khi trẻ bú mẹ, trẻ tự điều khiển tốc độ dòng sữa bằng lực hút và tự rời khỏi bầu ngực để thở, do đó phản xạ tự nhiên hoạt động tốt hơn. Khi trẻ sử dụng bình sữa, nguy cơ sặc sữa lớn hơn do tốc độ dòng chảy phụ thuộc vào nhiều yếu tố: kích thước

của lỗ núm, thiết kế của núm bình sữa, độ biến dạng của núm bình dưới tác động của lực mút...

Nhiều mẹ lầm tưởng rằng chọn núm bình sữa càng mềm hoặc được quảng cáo là tăng lượng sữa nhanh sẽ giúp trẻ ăn tốt hơn nhưng trên thực tế núm bình sữa quá mềm với dòng chảy nhanh khiến trẻ ăn thụ động hơn.

Độ mềm của núm không có cơ sở khoa học để chứng minh có liên quan đến việc có thể tăng lượng sữa hoặc tăng khả năng ăn của trẻ.

Ngược lại, núm quá mềm tiềm ẩn nguy cơ sặc sữa rất lớn khi trẻ không có khả năng kiểm soát tốc độ dòng chảy.

Tăng lượng sữa, giảm thời gian ăn chỉ là biểu hiện ban đầu nhưng hoàn toàn không phải nhu cầu tự nhiên, trẻ phải cố gắng ăn cho đủ với mong muốn của bố mẹ thay vì được tự quyết định lượng sữa mỗi cữ, gây áp lực ngược lại lên dạ dày, dẫn đến tình trạng trào ngược.

Sai khớp ngậm

Một nghiên cứu năm 2012 của tiến sĩ Chantal Lau, Texas Hoa Kỳ đã chỉ rõ, khớp ngậm đúng giúp sữa được hút theo áp lực âm ổn định, hạn chế tối đa việc nuốt phải không khí thừa gây ra sặc, trớ hoặc đầy hơi, trào ngược.

Trên thực tế, khi sử dụng bình sữa, trẻ có thể bú ngay cả khi khớp ngậm sai. Tuy nhiên, trẻ phải sử dụng lực hút mạnh hơn bình thường, áp lực trong miệng tăng cao, sữa chảy nhanh khiến trẻ chưa kịp điều tiết nhịp bú - nuốt - thở, từ đó tăng nguy cơ sặc sữa.

Hiệp hội nha nhi khoa Hoa Kỳ còn cảnh báo về việc khớp ngậm sai khi bú có thể gây ra hẹp vòm miệng, sai khớp cắn và tăng nguy cơ viêm tai giữa.

Tư thế ăn sữa chưa đúng

Trẻ bú khi nằm ngửa hoàn toàn, gập cổ hoặc ngửa đầu quá mức sẽ khiến góc giữa khí quản và thực quản bị lệch, sụn nắp thanh môn không đóng kín gây sặc sữa.

Tư thế đúng cho cả hình thức bú mẹ và bú bình được khuyến nghị là trẻ được bế dựng đầu, cổ thẳng hàng với góc 30-45 độ hoặc nằm nghiêng, bình song song mặt, đầu cao hơn ngực.

Lối thoát nào cho vòng lặp sặc sữa ở trẻ?

Với trẻ bú mẹ hoàn toàn, việc điều chỉnh tư thế bú rất quan trọng. Không nên chờ đến khi trẻ quá đói mới cho bú vì dễ hình thành thói quen bú nhanh khiến não bộ mất khả năng kiểm soát kịp thời nhịp Bú - nuốt - thở tự nhiên.

Với trẻ kết hợp giữa bú mẹ và bú bình, nên cân nhắc việc lựa chọn bình sữa có độ mềm núm vừa phải, không quá mềm, không quá cứng. Tốc độ dòng chảy của núm ở mức trung bình, phù hợp với độ tuổi, ưu tiên các loại núm có đường hướng dẫn ngậm.

Tôn trọng nhu cầu và khả năng ăn sữa của trẻ luôn là ưu tiên số 1. Không ép ăn, không tìm cách tăng lượng sữa hoặc giảm thời gian ăn bằng việc chọn các loại bình sữa có tốc độ chảy nhanh khiến trẻ bị ép ăn thụ động. ■

TỬ VI HẰNG TUẦN

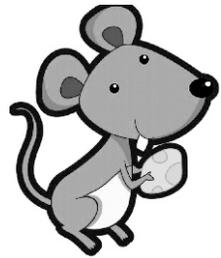


Tử vi tuần mới của 12 con giáp từ 24/11 đến 30/11/2025

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

1. Tuổi Tý

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



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

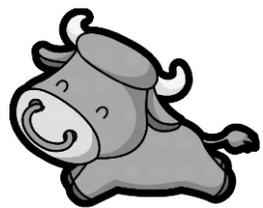
Song Thiên Quan tiểu nhân vẫn có thể gây ra 1 số sự cố nhỏ nhỏ, khiến cho con giáp này luống cuống chân tay. Cũng may Tử Vi cát tinh vẫn luôn theo sát nên bản mệnh sau phút bối rối cũng tìm được phương án giải quyết vấn đề hợp lý.

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

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

2. Tuổi Sửu

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



Kiếp Tài ngáng trở.

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

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

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

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



3. Tuổi Dần

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

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

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

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

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

4. Tuổi Mão

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



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

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

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

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



5. Tuổi Thìn

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

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

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

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

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

6. Tuổi Tị

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



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

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

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

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



TỬ VI HẰNG TUẦN



7. Tuổi Ngọ

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

cũng nặng tình lắm đó.

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

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

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

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



8. Tuổi Mùi

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

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

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

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

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

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



9. Tuổi Thân

Theo dõi lịch âm dương, người tuổi Thân trong tuần mới này hung cát đan xen, nhưng riêng chuyện tình cảm thì có nhiều tín hiệu đáng mừng hơn cả. Bách Việt trợ đào hoa, bản mệnh sẽ cảm nhận được rõ ràng sự tăng nhiệt trong mối quan hệ của mình.

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

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

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

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



10. Tuổi Dậu

Dường như nguyên nhân khiến nhiều người ganh ghét đố kỵ nên tìm cách phá hoại là vì con giáp này giành được nhiều thành công trên con đường sự nghiệp của mình và có nhiều cơ hội để thăng tiến trong công việc. Tuổi Dậu được cấp trên tin tưởng và tín nhiệm, trao cho nhiều trọng trách hơn trước.

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

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

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

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



11. Tuổi Tuất

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

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

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

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

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



12. Tuổi Hợi

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

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

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

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

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