



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

2186

January 17, 2026

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 SỨ 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

841-2233/1801



TP Plumbing & Renovation



Free estimate trong vòng 15mi tính từ chợ HONGKONG 4

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).

TU (TIM) 832-866-5220

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**



The New Degree of Comfort

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

Đặc biệt: 10% OFF cho Quý Cao Niên

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

DISCOVER NOVUS VISA MasterCard American Express

Xin gọi: Vinh **832-659-3990**

850-2196/1763

PLUMBING REPAIR



Thông cống, kitchen, toilet ... bị nghẹt
Sửa chữa hoặc thay mới các loại:

- ⇒ Vòi nước bị rỉ, chày trong hoặc ngoài.
- ⇒ Bình nước nóng.
- ⇒ Máy xay rác.
- ⇒ Máy rửa chén...

Việc làm bảo đảm Giá cả phải chăng!

Repipe từ Galvaize sang Pex

XIN GỌI LỢI: 832-202-7651

783-2187/1764



BB-AIR

Commercial and Residential

Chuyên Lắp Ráp & Sửa Chữa:

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



Binh Bui 832.495.5139
LIC # TACLB118925C Bbaircondition@yahoo.com

664-2196/1764

GIAU PLUMBING

Chuyên về water heater/ shower faucet

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

817-2201/1769

LINH NGUYEN - SỬA NHÀ

Chuyên sửa chữa:

- Nhà cửa - Điện - Nước ...

Free Estimate



XIN GỌI LINH NGUYEN: 832-588-1793

720-2208/1777

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

492-2162/1730

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



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

Xin liên lạc: Tom 713-885-4903

840-2192/1761

Thầy Phú

Bấm Huyệt & Massage Trị Liệu
Đặc biệt sử dụng các dòng máy trị liệu mới nhất



Hỗ trợ:

- Giảm đau nhức, tê bì
- Các bệnh về xương khớp
- Các bệnh lý, do tiểu đường gây ra
- Bao tử trào ngược
- Các chứng đau đầu
- Thiếu máu não
- Rối loạn tiền đình

Text or Call: 281-857-5697

Người ta nói :

"Biết người là thông minh, nhưng biết được chính mình mới là người trí tuệ"

Người khôn luôn tìm thầy hướng dẫn đường đi nước bước để được thầy hướng dẫn hóa giải mọi việc trước khi quá muộn.

Tôi nhờ phước lành của Trời Đất có được cơ duyên nhìn được tương lai của mọi người và có thể xin các Đấng Quyền Linh hóa giải hoạn nạn cho quý vị khi tai ương đang hoặc sẽ xảy ra...

Tôi không dùng mạng xã hội hay ma thuật bùa ngải... chỉ có một tấm lòng hướng thiện cầu mong được giúp ích cho đời.

Những người có duyên xin gọi: 346-448-7904
(Từ 10am đến 6pm)

845-2197/1765

MIA MASSAGE

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. /giờ
- Women special rose old Massage \$60. /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.

11352 BEECHNUT ST, HOUSTON, 77072
713-588-6238

Open: 7 days/week - 9:30 AM - 10:00 PM



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 ...

Estrada Lashes

Licensed Lash Artist
Personalized classes of lashes

Maribel Cervantes

+1 832-951-2442 (text or call)

6666 Harwin RD 260A
Houston, TX 77036



NỐI MI - UỐN MI - TỈA CHÂN MÀY
832-951-2442

(Xin nói tiếng anh)

Chaparritaestrada804@gmail.com

ĐÓN ĐỌC NGAY BÁO MỚI HÀNG NGÀY
NGAY TRÊN ĐIỆN THOẠI BẠN!

SCAN QR CODE

"TỜ BÁO VIỆT NGŨ
ĐƯỢC ĐỌC GIÁ YÊU THÍCH
HƠN 30 NĂM NAY"



OR VISIT US AT:
www.thevietnampost.com

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

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

Thương Mại

The Vietnam Post

Thương Mại
Rao Vật Hằng Ngày

Thương Mại
RAO VẬT CUỐI TUẦN

Thương Báo

* Quảng cáo **Rao Vật Cấp Tốc** \$75- viết lời rao không quá 35 chữ cho các mục: (CẦN THỢ NAILS, CẦN NGƯỜI, GIỮ TRẺ, SHARE PHÒNG, BÁN 1 CHIẾC XE v.v...) hoặc **Business Classified** (BÁN 1 CỬA TIỆM, 1 CÁI NHÀ v.v...) giá từ \$140 trở lên (tùy theo size lớn, nhỏ) được đánh máy, Layout 1 lần và được đăng liên tiếp **10 tuần lễ - 2 tháng rưỡi - tổng cộng (60 số báo)**.

* **Rao Vật Cấp Tốc, (Business Classified - KHÔNG GIỚI HẠN SỐ CHỮ)** được nhận đăng khoản **10 tuần lễ - 2 tháng rưỡi (60 số báo)**; * Rao Vật của Quý vị **ĐÃ ĐĂNG BÁO** (dù chỉ đăng 1 kỳ báo) - **NẾU QUÝ VỊ MUỐN NGỪNG ĐĂNG** - chúng tôi sẽ ngưng đăng và xem như rao vật của Quý vị **đã có kết quả**.

* Rao Vật Cấp Tốc, Business Classified **ĐÃ ĐĂNG BÁO** không có vấn đề **TRẢ TIỀN LẠI**.

KHÔNG NHẬN SỬA ĐỔI CHI TIẾT HOẶC SỐ ĐIỆN THOẠI



TIN THẾ GIỚI

Chuyện gì sẽ xảy ra khi hiệp ước hạt nhân cuối cùng giữa Nga và Mỹ hết hạn?

(VN+) - Trong bối cảnh Hiệp ước hạt nhân New START - thỏa thuận kiểm soát vũ khí cuối cùng giữa Nga và Mỹ - sắp hết hạn, các vòng đàm phán về một hiệp ước mới vẫn chưa diễn ra, để lại một khoảng trống an ninh hạt nhân tiềm ẩn nhiều rủi ro.

Ngay cả trong thời kỳ căng thẳng nhất của cuộc cạnh tranh hạt nhân thời Chiến tranh Lạnh, Mỹ và Liên Xô vẫn thành công ký kết một loạt hiệp ước nhằm ngăn chặn cuộc chạy đua vũ trang leo thang ngoài tầm kiểm soát. Mặc dù các thỏa thuận khác gần như không được thực hiện, các nhà lãnh đạo ở Moscow và Washington đều nhận thấy giá trị của việc duy trì các cuộc đàm phán, từ năm 1969 và kéo dài ngay cả sau khi Liên Xô sụp đổ vào năm 1991, nhằm tạo ra một khuôn khổ ổn định và có thể dự đoán được, giúp giới hạn quy mô kho vũ khí hạt nhân của cả hai bên.

Chỉ còn vài tuần trước khi hiệp ước hạt nhân New START chính thức hết hạn vào ngày 5/2, tương lai của thỏa thuận cuối cùng giữa Mỹ và Nga vẫn chưa rõ ràng. Trong bối cảnh cả Washington và Moscow đều đang lún sâu vào cuộc xung đột tại Ukraine, các vòng đàm phán về một thỏa thuận mới tạm thời đang đóng băng, để lộ một khoảng trống an ninh hạt nhân tiềm ẩn nhiều rủi ro.



Hệ thống phóng tên lửa đạn đạo liên lục địa Yars của Nga tham gia buổi diễn tập duyệt binh Ngày Chiến thắng trên Quảng trường Đỏ ở Moscow, Nga, ngày 5/5/2024. Ảnh minh họa

Vào tháng 9/2025, Tổng thống Nga Vladimir Putin đề xuất rằng cả hai bên nên đồng ý gia hạn New START thêm 12 tháng, duy trì các giới hạn hiện hành về số lượng đầu đạn hạt nhân được triển khai ở mức 1.550 đầu đạn mỗi bên. Tổng thống Mỹ Donald Trump vẫn chưa đưa ra phản hồi chính thức, trong khi các nhà phân tích an ninh phương Tây đưa ra những quan điểm trái chiều về việc chấp nhận đề nghị của ông Putin có phải là quyết định khôn ngoan hay không.

Một mặt, điều này sẽ mang lại thêm thời gian để xác định hướng đi phía trước, đồng thời gửi đi thông điệp chính trị rằng cả hai bên vẫn cam kết duy trì một phần kiểm soát vũ khí. Mặt khác, việc đồng ý sẽ cho phép Nga tiếp tục phát triển các hệ

thống vũ khí nằm ngoài phạm vi Hiệp ước New START, bao gồm tên lửa hành trình Burevestnik và ngư lôi Poseidon.

Ông Greg Weaver, cựu chuyên gia hoạch định quốc phòng Mỹ, nhận xét trong một bài viết của Hội đồng Đại Tây Dương rằng Nga đã từ chối chấp nhận các cuộc thanh sát lẫn nhau kể từ năm 2023, khiến Washington khó có thể đảm bảo Moscow tuân thủ hiệp ước. Chuyên gia này cũng lưu ý rằng, việc chấp nhận đề nghị của nhà lãnh đạo Putin sẽ gửi một tín hiệu tới Trung Quốc rằng Mỹ sẽ không tăng cường lực lượng hạt nhân chiến lược để đối phó với kho vũ khí hạt nhân đang phát triển nhanh của Bắc Kinh.

“Tín hiệu này có thể làm suy yếu triển vọng đưa Trung Quốc đến bàn đàm phán kiểm soát vũ khí, khiến nước này nhận thấy lực lượng hạt nhân Mỹ sẽ vẫn bị hạn chế bất kể Trung Quốc làm gì”, ông Weaver nói.

Trong khi đó, theo Liên đoàn các nhà khoa học Mỹ, ước tính tổng lượng đầu đạn hạt nhân của Nga và Mỹ lần lượt là 5.459 và 5.177 đầu đạn, chiếm gần 87% tổng số đầu đạn hạt nhân trên toàn cầu.

Tuy nhiên, Trung Quốc đang đẩy nhanh chương trình hạt nhân và hiện có khoảng 600 đầu đạn. Lâu Năm Góc dự báo rằng con số này sẽ vượt mốc 1.000 vào năm 2030. Trong khi ông Trump tuyên bố muốn theo đuổi “phi hạt nhân hóa” với cả Nga và Trung Quốc, Bắc Kinh cho rằng việc yêu cầu họ tham gia đàm phán giải trừ hạt nhân ba bên với những nước có kho vũ khí lớn hơn nhiều là “phi lý và không thực tế”.

Triển vọng kiểm soát vũ khí toàn cầu cũng trở nên phức tạp hơn khi Nga đòi đưa cả lực lượng hạt nhân của Anh và Pháp - các thành viên NATO - vào bàn đàm phán, điều mà các nước này vẫn kiên quyết bác bỏ.

Theo ông Nikolai Sokov, chuyên gia cấp cao tại Trung tâm Giải trừ quân bị và Không phổ biến vũ khí hạt nhân Vienna, nỗ lực xây dựng một hiệp ước hạt nhân đa phương mới trong bối cảnh hiện nay là “gần như bẽ tắc” và sẽ mất rất nhiều thời gian. Ông Sokov cho rằng một giải pháp thay thế là Nga và Mỹ cùng xây dựng một hiệp ước kế nhiệm New START với các giới hạn linh hoạt về đầu đạn, tính đến sự gia tăng kho vũ khí hạt nhân của Trung Quốc.

Tuy nhiên, một hướng đi nhanh hơn và trực tiếp hơn là tập trung vào các biện pháp giảm thiểu rủi ro đáng kể về nguy cơ nổ ra chiến tranh hạt nhân do tai nạn. Hiện nay, chỉ có Nga và Mỹ duy trì đường dây nóng hoạt động 24/7 để ứng phó với các cuộc khủng hoảng hạt nhân. Ông Sokov lưu ý rằng không một thủ đô nào tại châu Âu, kể cả trụ sở của NATO, có khả năng liên lạc trực tiếp với Moscow do thiếu các đường dây chuyên dụng.

“Nếu các bên đồng thời bắt đầu đàm phán về kiểm soát vũ khí thì rất tốt. Nhưng cần hiểu rằng hiệp ước tiếp theo sẽ rất, rất phức tạp và sẽ mất thời gian. Vì vậy, ưu tiên hàng đầu là giảm thiểu rủi ro và xây dựng lòng tin”, ông Sokov kết luận.

Pháp: Lập kỷ lục mới về xuất khẩu điện trong năm 2025

(VN+) - Pháp đạt kỷ lục xuất khẩu điện 92,3 TWh năm 2025, mang lại lợi nhuận lớn và củng cố vị thế nước xuất khẩu năng lượng hàng đầu châu Âu.

Pháp tiếp tục khẳng định vị thế là nước xuất khẩu điện hàng đầu châu Âu khi ghi nhận lượng điện xuất khẩu cao kỷ lục trong năm 2025, vượt cả mức tiêu thụ điện hàng năm của Bỉ.

Theo công bố của Cơ quan vận hành lưới điện quốc gia Pháp (RTE), cán cân xuất khẩu ròng điện của nước này trong năm 2025 đạt 92,3 TWh, tăng so với mức 89 TWh của năm 2024 và là năm thứ hai liên tiếp lập kỷ lục mới. Lượng điện xuất khẩu này cao hơn tổng mức tiêu thụ điện hàng năm của Bỉ.

Pháp chủ yếu xuất khẩu điện sang các nước láng giềng châu Âu, trong đó lớn nhất là Italy với mức nhập ròng 22,6 TWh. Tiếp theo là Đức và Bỉ với tổng cộng 23,1 TWh, giảm so với năm trước. Anh duy trì mức nhập ổn định 22,6 TWh.



Pháp lập kỷ lục mới về xuất khẩu điện trong năm 2025

Thụy Sĩ tăng mạnh lượng điện nhập khẩu từ Pháp, đạt 20,1 TWh, do phải dừng vận hành một nhà máy điện hạt nhân trong thời gian dài. Riêng cán cân xuất nhập khẩu điện với Tây Ban Nha gần như cân bằng, với thặng dư nhẹ 0,2 TWh nghiêng về phía Pháp.

Theo RTE, kết quả trên chủ yếu đến từ sự phục hồi mạnh mẽ của sản lượng điện hạt nhân sau giai đoạn khủng hoảng kỹ thuật và gián đoạn do đại dịch COVID-19. Sản lượng điện hạt nhân của Tổng công ty điện lực Pháp (EDF) đã trở lại mức trước đại dịch, với công suất đạt 56 GW trong đợt rét đậm gần đây - mức cao nhất kể từ tháng 1/2019.

Trong khi đó, nhu cầu tiêu thụ điện trong nước vẫn chưa phục hồi về mức trước đại dịch và tiếp tục thấp hơn đáng kể so với giai đoạn thập niên 2010. Theo RTE, các biện pháp tiết kiệm năng lượng tiếp tục phát huy hiệu quả, trong khi quá trình điện khí hóa nền kinh tế chưa diễn ra trên quy mô lớn. Hiện năng lượng hóa thạch nhập khẩu vẫn chiếm gần 60% tổng mức tiêu thụ năng lượng của Pháp.

Không chỉ tăng về sản lượng, xuất khẩu điện còn mang lại nguồn thu kỷ lục cho Pháp. Trong năm 2025, giá điện xuất khẩu sang các nước láng giềng tăng, giúp thặng dư thương mại từ điện



TIN THẾ GIỚI

năng đạt khoảng 5,4 tỷ euro (6,3 tỷ USD), cao hơn mức 5 tỷ euro (5,83 tỷ USD) của năm 2024. Đây là mức cao nhất từ trước đến nay và vượt xa giai đoạn những năm 2000, khi doanh thu xuất khẩu điện chỉ dao động từ 1 đến 3 tỷ euro mỗi năm.

Tuy nhiên, RTE cũng lưu ý rằng giá trị xuất khẩu điện vẫn thấp hơn nhiều so với chi phí nhập khẩu năng lượng hóa thạch, đặc biệt là dầu mỏ, vốn vượt 60 tỷ euro mỗi năm.

Thu nhập thực tế của người dân Nhật Bản tiếp tục giảm

(VN+) - Tiền lương danh nghĩa (tổng thu nhập tiền mặt bình quân đầu người) tăng 0,5% đạt khoảng 1.978 USD nhưng không theo kịp đà tăng giá, khiến tiền lương thực tế giảm liên tiếp kể từ tháng 1/2025.

Theo số liệu khảo sát thống kê tiền lương hàng tháng do Bộ Y tế, Lao động và Phúc lợi Nhật Bản công bố ngày 8/1, tiền lương thực tế của người lao động (đã loại trừ tác động của biến động giá cả) trong tháng 11/2025 đã giảm 2,8% so với cùng kỳ năm trước.

Dù tiền lương danh nghĩa tăng nhưng không theo kịp đà tăng giá, khiến tiền lương thực tế giảm liên tiếp 11 tháng kể từ tháng 1/2025.

Số liệu khảo sát được thực hiện đối với các cơ sở kinh doanh có từ 5 lao động trở lên trong tháng 11/2025. Theo đó, tiền lương danh nghĩa (tổng thu nhập tiền mặt bình quân đầu người) tăng 0,5% đạt 310.202 yen (khoảng 1.978 USD), lương cơ bản (lương trong giờ làm việc theo quy định) tăng 2,0% đạt 270.041 yen (khoảng 1.722 USD).

Đàm phán lương mùa Xuân năm 2025 đã dẫn tới mức tăng lương cao trong năm thứ hai liên tiếp, góp phần tạo đà đẩy lương cơ bản tăng lên.

Trong khi đó, khoản thu nhập trả đặc biệt như thưởng cuối năm trung bình là 19.293 yen (khoảng 123 USD), tương đương mức giảm 17,0%, trong khi tháng 11/2024 từng ghi nhận mức tăng cao 24,9%. Sự chênh lệch này có thể do thời điểm chi trả của doanh nghiệp khác nhau dẫn đến số liệu thống kê chưa đầy đủ.

Xét về số giờ làm việc thực tế, tổng số giờ làm việc thực tế theo tháng là 135,2 giờ, giảm 3,6%. Theo hình thức việc làm, số giờ làm việc của lao động chính thức giảm 3,5% xuống 161,2 giờ, còn lao động bán thời gian giảm 2,9% số giờ làm việc, xuống còn 78,1 giờ.

Ở chiều ngược lại, chỉ số giá tiêu dùng (CPI) dùng để tính lương thực tế trong tháng 11/2025 (không bao gồm phần quy đổi tiền thuê nhà của nhà ở đang sở hữu) tăng 3,3% so với cùng kỳ, song thấp hơn mức 3,4% của tháng 10.

Xét về các mặt hàng tăng giá, giá gạo tháng 11/2025 tăng 37,1%, song thấp hơn 40,2% của tháng 10/2025. Trứng gà tăng 12,8%, chủ yếu do chịu tác động của đợt cúm gia cầm bùng phát từ mùa Thu 2024 sang năm 2025. Do giá nguyên liệu tăng, giá cà phê tăng 51,6%, còn giá socola tăng 26,7%.

Hàn Quốc mở đợt cao điểm toàn quốc trấn áp nạn bóc lột lao động di cư

(VN+) - Ngày 7/1, Hàn Quốc đã triển khai đợt cao điểm về kiểm tra và trấn áp trên toàn quốc nhằm ngăn chặn tình trạng bóc lột và buôn người đối với lao động di cư thời vụ.

Động thái mở đợt cao điểm toàn quốc trấn áp nạn bóc lột lao động di cư diễn ra trong bối cảnh gia tăng số vụ liên quan đến cưỡng bức lao động di cư trong những năm gần đây ở Hàn Quốc.

Thông báo của Chính phủ Hàn Quốc nêu rõ từ ngày 8/1 - 31/3, Bộ Việc làm và Lao động phối hợp cùng Bộ Tư pháp Hàn Quốc và chính quyền các địa phương tiến hành những cuộc thanh tra chung.

Đợt cao điểm trấn áp nạn bóc lột lao động di cư tập trung chủ yếu vào các cơ sở nông nghiệp và thủy sản đang sử dụng lao động thời vụ nước ngoài.

Đây là lần đầu tiên 2 Bộ trên triển khai chiến dịch thanh tra chung chuyên biệt nhằm bảo vệ người lao động nước ngoài khỏi các hành vi lạm dụng gắn với buôn người.

Chiến dịch được thúc đẩy sau vụ việc gây chú ý xảy ra cuối năm 2025, khi có 9 lao động nông nghiệp người Philippines tố cáo đã bị ngược đãi nghiêm trọng. Sau đó, họ đã được xác định là nạn nhân của nạn buôn người. Vụ việc khiến chính phủ Philippines tạm thời đình chỉ việc phái cử lao động từ 15 khu vực liên quan đến chương trình này.



Công nhân nhập cư thu hoạch và đóng gói rau củ trong nhà kính ở Gasan-myeon, Hàn Quốc

Theo số liệu, số vụ buôn người có xu hướng tăng nhanh trong những năm gần đây. Năm 2023 có 3 vụ. Đến năm 2025, con số này đã tăng lên hơn 40 vụ. Toàn bộ nạn nhân đều là người nước ngoài và hình thức phổ biến nhất thường là bị bóc lột sức lao động.

Trong những vụ việc này, các môi giới trái phép thường thu phí bất hợp pháp, khiến người lao động lâm vào cảnh nợ nần ngay từ trước khi làm việc. Tiền lương của họ bị chiếm dụng hoặc giữ lại để gây sức ép, thậm chí cả giấy tờ tùy thân cũng bị tịch thu.

Vì thế, đợt thanh tra này sẽ tập trung vào việc phát hiện các lao động bị cưỡng bức, quấy rối tại nơi làm việc, những nơi có điều kiện ăn ở không bảo đảm và mạnh tay xử lý các đường dây môi giới

bất hợp pháp.

Cyprus đảm nhận chức Chủ tịch luân phiên EU

(VN+) - Cyprus bắt đầu nhiệm kỳ Chủ tịch luân phiên EU bằng một cuộc họp có sự tham dự của Tổng thống Ukraine, Chủ tịch Ủy ban châu Âu và Chủ tịch Hội đồng châu Âu.

Một buổi lễ sau đó tại Nicosia - thủ đô Cyprus - đã diễn ra, đánh dấu sự khởi đầu nhiệm kỳ Chủ tịch luân phiên EU kéo dài 6 tháng. Buổi lễ có sự tham dự của các nhà lãnh đạo Trung Đông - bao gồm Tổng thống Lebanon Joseph Aoun. Chính quyền Cyprus nhấn mạnh tham vọng của hòn đảo phía Đông Địa Trung Hải này trong việc đóng vai trò là cầu nối giữa châu Âu và khu vực Trung Đông.



Tổng thống Cyprus chào đón Tổng thống Ukraine ở Nicosia, Cyprus, ngày 7/1/2026

Tổng thống Ukraine Zelensky đã được Tổng thống Cyprus - ông Nikos Christodoulides - chào đón tại phủ Tổng thống.

Cyprus - quốc gia có truyền thống quan hệ chính trị và văn hóa mật thiết với Nga - đã hoàn toàn ủng hộ các biện pháp trừng phạt đối với Moscow. Sự hiện diện của Tổng thống Zelensky được xem là một dấu hiệu chính trị cho thấy EU tiếp tục ủng hộ Kiev khi cuộc chiến với Nga bước sang năm thứ 5.

Tổng thống Christodoulides cho biết nhiệm kỳ Chủ tịch luân phiên EU của Cyprus - nhiệm kỳ thứ 2 của nước này tại EU - nhằm mục đích tăng cường quyền tự chủ của EU và làm sâu sắc thêm quá trình hội nhập để ứng phó với các thách thức toàn cầu.

Cyprus đảm nhận vị trí này trong bối cảnh biến động địa chính trị gay gắt và khó lường. Trong bối cảnh đó, Cyprus trong nhiệm kỳ này sẽ áp dụng cách tiếp cận đầy tham vọng và hướng đến kết quả dựa trên các ưu tiên bao quát sau:

- Tự chủ thông qua an ninh, sẵn sàng và chuẩn bị quốc phòng;
- Tự chủ thông qua khả năng cạnh tranh;
- Mở cửa với thế giới, tự chủ;
- Liên minh tự chủ về giá trị, không bỏ lại ai phía sau;
- Ngân sách dài hạn cho một liên minh tự chủ.

Ireland sẽ đảm nhận chức Chủ tịch luân phiên EU vào tháng 6 năm nay.



TIN THẾ GIỚI

Cộng đồng quốc tế kêu gọi duy trì hoạt động nhân đạo tại Gaza, Bờ Tây

(VN+) - Liên hợp quốc và các quốc gia yêu cầu Israel đảm bảo hoạt động của tổ chức NGO và viện trợ nhân đạo tại Gaza, Bờ Tây không bị gián đoạn.

Liên hợp quốc, các nước Arab - Hồi giáo và nhiều quốc gia khác đã bày tỏ quan ngại và kêu gọi bảo đảm hoạt động không bị gián đoạn của các cơ quan Liên hợp quốc và tổ chức phi chính phủ quốc tế tại Dải Gaza và Bờ Tây, nhằm đảm bảo dòng viện trợ đến được với người dân ở các vùng lãnh thổ này một cách bền vững và không bị hạn chế.

Tổng Thư ký Liên hợp quốc Antonio Guterres bày tỏ quan ngại sâu sắc trước việc Israel thông báo đình chỉ hoạt động của một số tổ chức phi chính phủ (NGO) quốc tế tại Dải Gaza, đồng thời kêu gọi Israel đảo ngược biện pháp này.

Theo người phát ngôn của Tổng Thư ký Liên hợp quốc, ông Stephane Dujarric, bước đi nói trên của Israel diễn ra trong bối cảnh các biện pháp hạn chế trước đó đã làm chậm việc chuyển các nguồn cung thiết yếu như lương thực, y tế, vệ sinh và nơi trú ẩn vào Dải Gaza.

Trong một tuyên bố, người phát ngôn này nêu rõ việc đình chỉ hoạt động các tổ chức phi chính phủ quốc tế được cho là sẽ khiến cuộc khủng hoảng nhân đạo mà người Palestine đang phải đối mặt thêm trầm trọng.



Tòa nhà bị phá hủy sau cuộc không kích của Israel xuống Dải Gaza

Trước đó, Cao ủy Nhân quyền Liên hợp quốc Volker Turk kêu gọi các quốc gia khẩn trương yêu cầu Israel thay đổi hướng đi, sau khi nước này thông báo kế hoạch đình chỉ nói trên.

Ngoại trưởng các nước Arab và Hồi giáo gồm Ai Cập, Jordan, Qatar, Saudi Arabia, Các Tiểu vương quốc Arab Thống nhất (UAE), Thổ Nhĩ Kỳ, Indonesia và Pakistan kêu gọi Israel đảm bảo hoạt động của các cơ quan Liên hợp quốc cũng như các tổ chức NGO quốc tế tại Dải Gaza và Bờ Tây một cách lâu dài và không bị hạn chế.

Theo phóng viên TTXVN tại Trung Đông, trong tuyên bố chung, các bộ trưởng nhấn mạnh vai trò nhân đạo không thể thiếu của các tổ chức và cơ quan Liên hợp quốc tại Gaza, đặc biệt là Cơ quan

Cứu trợ và Việc làm của Liên hợp quốc dành cho người tị nạn Palestine (UNRWA), cùng các tổ chức cứu trợ khác đối với người dân Palestine, đồng thời nhấn mạnh tầm quan trọng của việc tạo điều kiện thuận lợi cho các tổ chức này thực hiện nhiệm vụ nhân đạo.

Ngoài ra, các bộ trưởng kêu gọi cung cấp viện trợ nhân đạo ngay lập tức, đầy đủ và không bị cản trở vào Gaza thông qua Liên hợp quốc và các tổ chức Liên hợp quốc, song song với việc khôi phục cơ sở hạ tầng và bệnh viện, cũng như việc mở 2 chiều cửa khẩu biên giới Rafah theo kế hoạch của Tổng thống Mỹ Donald Trump.

Các nước Arab và Hồi giáo, cùng Tổ chức Hợp tác Hồi giáo (OIC) đã đồng loạt bày tỏ quan ngại sâu sắc trước quyết định của Israel, cho rằng việc siết chặt hoạt động cứu trợ và phong tỏa vật tư thiết yếu - từ lều bạt, vật liệu dựng chỗ trú ẩn đến nhiên liệu, nước sạch và thuốc men - đang đẩy gần 1,9 triệu người tị nạn trong điều kiện thời tiết khắc nghiệt, điều kiện sống tồi tệ và nhiều bệnh tật vào tình trạng nguy hiểm đến tính mạng.

Trong tuyên bố chung, các bộ trưởng kêu gọi cộng đồng quốc tế thực hiện trách nhiệm pháp lý và đạo đức, thúc đẩy việc dỡ bỏ các hạn chế đối với nhập khẩu và phân phối các vật tư thiết yếu, cũng như giảm thiểu các hành động làm gia tăng thương vong tại Gaza và Bờ Tây.

Trong khi đó, các nước gồm Anh, Canada, Đan Mạch, Phần Lan, Pháp, Iceland, Nhật Bản, Na Uy, Thụy Điển và Thụy Sĩ đã ra tuyên bố chung, bày tỏ "mối quan ngại nghiêm trọng" về "tình hình nhân đạo ngày càng xấu đi" ở Gaza, được mô tả là "thảm khốc".

Các nước tái khẳng định ủng hộ Nghị quyết 2803 của Hội đồng Bảo an Liên hợp quốc và kế hoạch của Tổng thống Donald Trump về lệnh ngừng bắn, coi việc thực thi đầy đủ văn kiện này là chìa khóa đảm bảo một lệnh ngừng bắn bền vững, cải thiện điều kiện sống của người dân Palestine và tạo tiền đề cho tiến trình chính trị lâu dài, trong đó có nỗ lực thành lập một Nhà nước Palestine độc lập và có chủ quyền, dựa trên đường biên giới trước năm 1967 với Đông Jerusalem là thủ đô, phù hợp với luật pháp quốc tế và các nghị quyết liên quan của Liên hợp quốc.

Trước đó, Liên minh châu Âu (EU) cho rằng việc Israel thu hồi giấy phép của 37 tổ chức nhân đạo quốc tế hoạt động tại Gaza sẽ ngăn chặn viện trợ "cứu sinh" đến được với người dân Gaza.

Cộng đồng quốc tế bày tỏ mối quan ngại trên sau khi ngày 1/1/2026, Bộ Kiềm dân và Chống chủ nghĩa bài Do Thái (MDA) của Israel cho biết nước này bắt đầu thực thi lệnh đình chỉ hoạt động đối với 37 NGO quốc tế tại Dải Gaza, do không đáp ứng được các yêu cầu mới về "an ninh và tính minh bạch", trong đó có việc cung cấp thông tin về đội ngũ nhân viên người Palestine.

MDA đồng thời cáo buộc 2 nhân viên của tổ chức nhân đạo Bác sĩ Không Biên giới (MSF) dính líu tới các nhóm phiến quân. Theo tuyên bố

của MDA, động thái trên là một phần trong quyết định của Israel nhằm "củng cố và cập nhật" các quy định quản lý hoạt động của các NGO quốc tế tại vùng lãnh thổ Palestine.

Một nguồn tin cho biết danh sách 37 NGO bị ảnh hưởng gồm có MSF, Hội đồng Người tị nạn Na Uy, World Vision International, CARE và Oxfam. MDA tuyên bố các biện pháp mới nhất của cơ quan này sẽ không ảnh hưởng đến hoạt động cung cấp viện trợ cho Gaza. Tuy vậy, một số NGO khẳng định các quy định mới sẽ gây tác động lớn đến công tác phân phối viện trợ ở Dải Gaza.

Số người nhập cảnh trái phép vào Đức giảm mạnh trong năm 2025

(VN+) - Theo phóng viên TTXVN tại Berlin, số người nhập cảnh trái phép vào Đức tiếp tục giảm mạnh trong năm 2025, cho thấy tác động rõ rệt của các biện pháp kiểm soát biên giới được tăng cường trong hơn 1 năm qua.

Thông báo của Cảnh sát Liên bang Đức công bố tới 1/1 nêu rõ trong năm ngoái, lực lượng chức năng đã phát hiện 62.526 trường hợp nhập cảnh trái phép bằng đường bộ, đường hàng không và đường biển của nước này.

Con số này thấp hơn đáng kể so với 83.572 trường hợp của năm 2024 và 127.549 trường hợp của năm 2023, thời điểm có những tháng ghi nhận hơn 20.000 người vượt biên trái phép để vào Đức. Riêng tháng 12/2025, số người nhập cảnh trái phép chỉ còn gần 4.600 trường hợp.

Đức đã tái lập kiểm soát biên giới trên đất liền từ giữa tháng 9/2024, nhằm hạn chế nhập cảnh trái phép. Các biện pháp này, vốn không phải là thông lệ trong khu vực tự do đi lại Schengen, đã 2 lần được gia hạn.

Cảnh sát Liên bang cho biết kể từ khi áp dụng kiểm soát biên giới toàn diện đã ghi nhận 67.918 người nhập cảnh trái phép. Trong số này, 46.426 người bị từ chối nhập cảnh hoặc bị đưa trở lại ngay tại biên giới; 2.513 người bị ngăn chặn do đang chịu lệnh cấm tái nhập cảnh.

Ngoài ra, lực lượng chức năng đã bắt giữ 1.945 đối tượng liên quan đến hoạt động đưa người vượt biên trái phép.

Theo Bộ trưởng Nội vụ Đức Alexander Dobrindt, các biện pháp kiểm soát đã được tăng cường từ tháng 5/2025, trên cơ sở các quy định được ban hành từ thời chính phủ tiền nhiệm.

Theo đó, Cảnh sát Liên bang có thể từ chối cả người xin tị nạn, ngoại trừ các trường hợp thuộc nhóm dễ bị tổn thương như người bệnh hoặc phụ nữ mang thai.

Tính từ ngày 8/5/2025, lực lượng chức năng ghi nhận 33.338 người nhập cảnh trái phép; trong đó 242 trường hợp thuộc nhóm dễ bị tổn thương đã nộp đơn xin tị nạn.

Diễn biến này phản ánh xu hướng siết chặt kiểm soát di cư của Đức trong bối cảnh áp lực di cư tại châu Âu vẫn còn hiện hữu.



TIN THẾ GIỚI

Băng tan “đánh thức” những núi lửa nguy hiểm nhất thế giới

(VN+) - Tình trạng Trái Đất nóng lên do biến đổi khí hậu không chỉ làm tan chảy sông băng mà còn có thể kích hoạt các núi lửa vốn đang “ngủ yên”.

Tại Iceland, một loạt trận động đất mạnh xảy ra hồi tháng 1/2025 đã khiến núi lửa Bardarbunga - một trong những “núi lửa băng” lớn nhất châu Âu - có dấu hiệu thức giấc sau hơn 1 thập kỷ im lặng.

Các chấn động tiếp diễn trong những tháng sau đó cho thấy magma nóng đang dâng lên từ sâu trong lòng đất, bên dưới Vatnajokull - sông băng lớn nhất châu Âu.

Theo các chuyên gia, vấn đề không còn là Bardarbunga có phun trào hay không, mà là khi nào. Với miệng núi lửa rộng khoảng 65 km² bị phủ kín bởi băng, sự tiếp xúc giữa dung nham và băng có thể gây ra các vụ phun trào cực kỳ dữ dội. Lần phun trào gần nhất vào năm 2014 đã trở thành vụ phun trào lớn nhất tại Iceland trong hơn 200 năm.

Iceland hiện là “phòng thí nghiệm tự nhiên” lý tưởng để nghiên cứu mối liên hệ giữa băng hà và núi lửa. Khoảng một nửa trong số 34 hệ thống núi lửa đang hoạt động của quốc đảo này nằm dưới lớp băng.

Các nhà khoa học đang xem xét một giả thuyết được đưa ra từ nhiều thập kỷ trước - sự tan chảy nhanh của băng do biến đổi khí hậu có thể dẫn đến các vụ phun trào núi lửa thường xuyên và dữ dội hơn.

Theo các nhà địa chất, băng và sông băng hoạt động như một “tấm chắn nặng”, tạo áp lực lớn lên vỏ Trái Đất. Khi băng tan nhanh, áp lực giảm, khiến mặt đất trôi lên và tạo điều kiện cho magma hình thành nhiều hơn ở sâu bên dưới.

Nghiên cứu cho thấy, lượng magma được tạo ra dưới Iceland hiện nay có thể đã tăng gấp đôi so với trước đây.

Hiện trên thế giới có khoảng 160 triệu người sinh sống trong phạm vi 100 km tính từ các núi lửa bị băng bao phủ, trong đó khoảng 200.000 người ở rất gần các khu vực nguy hiểm. Điều này đồng nghĩa với việc các vụ phun trào mạnh hơn trong tương lai có thể gây ảnh hưởng nghiêm trọng đến đời sống con người.

Không chỉ ở Iceland, các nhà khoa học cũng đang nghiên cứu khu vực dãy Andes ở Chile - nơi các núi lửa nằm gần khu dân cư đông đúc.

Các bằng chứng địa chất cho thấy, sau Kỷ Băng hà cuối cùng, sự tan rã của các tảng băng lớn từng đi kèm với giai đoạn hoạt động núi lửa gia tăng mạnh mẽ.

Khi Trái Đất tiếp tục nóng lên, nguy cơ “đánh thức” những ngọn núi lửa nguy hiểm nhất thế giới là hoàn toàn có thật, đòi hỏi cộng đồng quốc tế phải tăng cường giám sát và chuẩn bị các

biện pháp ứng phó phù hợp.

Indonesia: Đảo du lịch Bali nổi tiếng đối mặt nguy cơ do đứt gãy dưới đáy biển

(VN+) - Hơn 60 trận động đất nhỏ liên tiếp tại eo biển Lombok cho thấy hoạt động địa chấn gia tăng, làm dấy lên lo ngại về nguy cơ rủi ro địa chất đối với đảo du lịch nổi tiếng Bali của Indonesia.

Từ ngày 5-7/1, khu vực eo biển Lombok nằm giữa các đảo Bali và Lombok của Indonesia đã ghi nhận tổng cộng 62 trận động đất kiến tạo, khiến nhiều khu vực rung chuyển.

Phóng viên TTXVN tại Indonesia dẫn lời ông Cahyo Nugroho - người đứng đầu Cơ quan Khí tượng, Khí hậu và Địa vật lý Indonesia (BMKG) khu vực III Denpasar - cho biết các trận động đất có độ lớn dao động từ 1,4-2,8, phản ánh sự gia tăng hoạt động địa chấn tại khu vực eo biển Lombok.

Ông cho hay chuỗi động đất này chủ yếu là động đất nông, có độ sâu chấn tiêu từ 10-47km.

Dựa trên vị trí tâm chấn và độ sâu chấn tiêu, BMKG xác định loạt động đất này bắt nguồn từ hoạt động của các đứt gãy mạnh dưới đáy biển.

Tuy nhiên, ông Cahyo nhấn mạnh rằng hiện nay chưa thể dự báo chính xác động đất, do tính chất phức tạp của các động lực địa chất. Vì vậy, BMKG kêu gọi nâng cao nhận thức cộng đồng và diễn tập ứng phó thảm họa nhằm giảm thiểu rủi ro thiệt hại về người và tài sản.

Người dân được khuyến cáo chủ động thực hiện các biện pháp an toàn khi xảy ra động đất mạnh và kéo dài như che chắn đầu, tránh xa các công trình có kính hoặc dễ sập đổ, không ở gần khu vực ven biển và nhanh chóng di chuyển đến không gian trống trải để phòng dư chấn.

BMKG cũng lưu ý Bali hiện có 26 đứt gãy tiềm ẩn đang hoạt động, trong đó có các đứt gãy Jimbaran, Bờ Đông Bali, Tây Bắc núi Agung...

Cơ quan này khuyến nghị người dân theo dõi thông tin chính thức qua các kênh của BMKG và hệ thống cảnh báo sớm để chủ động ứng phó.

Syria: Giao tranh tại thành phố Aleppo tiếp diễn

(VN+) - Bộ Quốc phòng Syria cáo buộc SDF gài chất nổ trên đường phố và đặt bẫy mìn ở các khu phố Sheikh Maqsoud và Ashrafieh, đồng thời bắn phá các khu vực này bằng đạn cối và súng máy hạng nặng.

Theo phóng viên TTXVN tại Trung Đông và Bắc Phi, ngày 7/1, Chính phủ Syria khẳng định cam kết bảo vệ tất cả công dân, bao gồm cả người Kurd trong bối cảnh giao tranh ở Aleppo giữa quân đội Syria và Lực lượng Dân chủ Syria (SDF) do người Kurd lãnh đạo đã kéo sang ngày thứ tư.

Bộ Quốc phòng cáo buộc SDF gài chất nổ trên đường phố và đặt bẫy mìn ở các khu phố Sheikh Maqsoud và Ashrafieh, đồng thời bắn phá

các khu vực này bằng đạn cối và súng máy hạng nặng.

Sau khi Hội Chữ thập Đỏ Arập Syria sơ tán 850 dân thường khỏi khu vực này, quân đội đã tuyên bố 2 khu phố này là “vùng quân sự cấm”.

Trong một tuyên bố, chính phủ cho biết SDF không đóng vai trò nào trong các vấn đề an ninh và quân sự của thành phố, trách nhiệm duy nhất trong việc duy trì an ninh và bảo vệ cư dân thuộc về nhà nước Syria và các thể chế hợp pháp, phù hợp với hiến pháp và luật pháp hiện hành.

Cũng theo tuyên bố, bảo vệ tất cả công dân, bao gồm cả người Kurd, là trách nhiệm không thể thương lượng, được duy trì mà không phân biệt đối xử dựa trên sắc tộc hoặc liên kết.

Theo hãng thông tấn SANA của Syria, chính quyền cũng bác bỏ mọi cáo buộc cho rằng các biện pháp an ninh của họ nhắm vào một cộng đồng cụ thể. Các quan chức nhấn mạnh những người di tản khỏi các khu vực căng thẳng đều là dân thường, người Kurd, lo sợ leo thang xung đột.



Các lực lượng an ninh Syria

Họ cũng cho biết những người này trú ẩn ở những khu vực do nhà nước và các thể chế chính thức kiểm soát, điều này chứng tỏ rõ ràng sự tin tưởng của người Kurd vào nhà nước Syria. Chính phủ kêu gọi các nhóm vũ trang rút khỏi Aleppo.

Ít nhất 3 dân thường, 1 binh sĩ Syria đã thiệt mạng và hàng chục người bị thương ở Aleppo kể từ ngày 6/1. Chính quyền cáo buộc SDF nhắm mục tiêu vào các cơ sở y tế và giáo dục.

Cơ quan phụ trách các vấn đề xã hội cho biết hơn 45.000 người đã phải sơ tán khỏi thành phố Aleppo. Giao tranh cũng khiến sân bay quốc tế Aleppo đóng cửa, giao thông trên tuyến cao tốc nối với Thổ Nhĩ Kỳ bị gián đoạn.

Các khu công nghiệp và nhà máy cũng dừng hoạt động do các tuyến đường chính vào trung tâm thành phố bị “tê liệt”.

Tháng 3/2025, Chính phủ Syria đã đạt được thỏa thuận với SDF sáp nhập quân đội, lãnh thổ và tài nguyên thiên nhiên của nhóm này, bao gồm cả các mỏ dầu, vào chính phủ mới ở Damascus.

Tuy nhiên, diễn biến leo thang bạo lực này đã giáng một đòn mạnh vào thỏa thuận giữa hai bên, lẽ ra được thực hiện từ cuối năm 2025.



PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

Phương pháp 5-4-3-2-1: Bí quyết giúp bạn tìm lại sự bình yên trong tâm trí

Đôi khi, chúng ta không thể tránh khỏi những lúc tâm trí quay cuồng trong lo âu hoặc hoảng loạn. Chính lúc đó, phương pháp 5-4-3-2-1 sẽ giúp bạn rời khỏi vùng suy nghĩ tiêu cực và quay về với hiện tại thông qua năm giác quan.

Đây là một kỹ thuật grounding (tiếp đất - tái kết nối) được nhiều nhà tâm lý học sử dụng để làm dịu hệ thần kinh, ổn định cảm xúc một cách tự nhiên, không cần áp dụng các biện pháp can thiệp phức tạp.

Phương pháp 5-4-3-2-1 là một kỹ thuật chánh niệm giúp bạn điều chỉnh cảm xúc thông qua sự kết nối với năm giác quan. Việc quan sát có chủ đích những gì bạn nhìn thấy, lắng nghe, chạm vào, ngửi được và nếm được sẽ giúp não bộ chuyển khỏi chế độ phản ứng căng thẳng sang trạng thái nhận diện an toàn.

Khi bạn thực hành kỹ thuật này thường xuyên, não bộ hình thành thói quen định hướng lại nhận thức trong tình huống căng thẳng. Nhờ đó, bạn tăng khả năng nhận diện cảm xúc đang diễn ra và không bị cuốn vào chúng. Đây là nền tảng quan trọng của quá trình điều tiết cảm xúc, cho phép bạn phản hồi một cách bình tĩnh và linh hoạt thay vì phản ứng theo quán tính hay rơi vào trạng thái rối loạn lo âu.

Cách thực hiện phương pháp 5-4-3-2-1

Bạn có thể thực hiện phương pháp 5-4-3-2-1 ở bất kỳ đâu, bất kỳ thời điểm nào khi cảm thấy tâm trí bắt đầu mất kiểm soát, lo âu kéo dài hoặc cảm xúc trở nên quá tải. Đó có thể là ngay trong văn phòng giữa giờ làm việc căng thẳng, trên xe buýt khi tâm trạng trở nên hỗn loạn, hoặc trước khi bước vào một cuộc họp quan trọng.

Thực hành phương pháp này bền vững và ổn định, bạn sẽ có thể tăng cường sức khỏe tâm lý, cải thiện chất lượng giấc ngủ, nâng cao hiệu quả làm việc và duy trì các mối quan hệ cá nhân một cách lành mạnh hơn.

Kể tên 5 điều bạn có thể nhìn thấy

Trong hoạt động này, bạn có thể bắt đầu bằng cách đưa mắt nhìn quanh không gian xung quanh, từ những vật thể gần bạn cho đến những chi tiết nhỏ ở xa.

Mục tiêu không phải là tìm thứ gì đó đặc biệt, thay vào đó bạn cần cho phép bản thân ghi nhận lại những gì đang thật sự có mặt trong tâm mắt. Đó có thể là một chiếc đồng hồ treo tường, ánh sáng từ cửa sổ, một quyển sách đặt trên bàn, hay thậm chí là bóng đèn trần đang phản chiếu lên mặt sàn.

Thay vì chỉ lướt qua, bạn có thể dừng lại lâu hơn một chút để quan sát chi tiết của từng vật thể bằng cách nhìn vào màu sắc, hình dáng, độ sáng tối, kết cấu bề mặt hoặc cách ánh sáng tương tác

với vật thể ấy.

Việc tập trung vào thị giác theo cách có chủ đích sẽ giúp não bộ tạm dừng việc xử lý các dòng suy nghĩ lo âu. Khi bạn quan sát rõ ràng môi trường xung quanh, bạn đang gửi một tín hiệu tới não rằng bản thân đang an toàn và không gặp mối đe dọa nào nghiêm trọng. Đây là bước đầu tiên trong chuỗi hành động của phương pháp 5-4-3-2-1, giúp bạn bắt đầu tái kết nối với thực tại thông qua những gì đang hiện diện trước mắt, và từ đó thiết lập nền tảng cho cảm giác an toàn nội tại.

Kể tên 4 âm thanh bạn nghe được

Sau khi đã ổn định phần nào sự chú ý thông qua thị giác, bạn có thể nhẹ nhàng chuyển sự chú ý sang thính giác. Lúc này, bạn nên thả lỏng và chú ý đến 4 âm thanh bình thường đang vang lên ngay thời điểm này.

Đó có thể là tiếng quạt quay, tiếng xe ngoài đường, tiếng bước chân ở hành lang hoặc tiếng gió lướt qua rèm cửa. Dù là âm thanh quen thuộc hay âm thanh cắt ngang, lớn hay nhỏ, gần hay xa, mỗi tín hiệu thính giác đều giúp bạn thiết lập một điểm bám cụ thể để tạm rời khỏi những dòng suy nghĩ rối loạn đang lặp lại trong đầu.

Khi bạn hướng sự chú ý vào âm thanh một cách có ý thức, bạn đang yêu cầu não bộ tạm thời ngừng việc phân tích nội dung suy nghĩ và chuyển sang tiếp nhận dữ liệu cảm giác.

Thính giác là một trong những kênh kết nối trực tiếp và nhanh chóng giữa con người và môi trường, nên việc lắng nghe âm thanh chủ động không chỉ giúp bạn rời khỏi nguồn lo âu, tiêu cực hiện tại, mà còn đóng vai trò làm dịu trạng thái kích thích quá mức về mặt cảm xúc về mặt lâu dài.

Kể tên 3 thứ bạn có thể chạm vào

Bạn có thể suy nghĩ nhiều trong cơn sóng cảm xúc, nhưng đôi khi lại hoàn toàn mất kết nối với cảm giác đang hiện diện trên da thịt, chẳng hạn như áp lực từ bàn tay tì xuống mặt bàn, độ ẩm của không khí chạm vào cánh tay, hay trọng lượng của cơ thể dồn xuống lòng bàn chân. Việc gọi tên ba thứ bạn đang chạm vào giúp thiết lập lại kết nối giữa nhận thức và trải nghiệm vật lý, vốn là điều thường xuyên bị gián đoạn trong các trạng thái căng thẳng kéo dài.

Không cần tìm kiếm những cảm giác đặc biệt hay đáng chú ý, bạn chỉ cần để ý xem mình đang tiếp xúc với bề mặt, chất liệu hay đối tượng nào, và dành thời gian đủ lâu để nhận ra những chi tiết vốn dễ bị bỏ qua.

Đó có thể là độ thô nhám của mặt bàn gỗ, sự mềm mại của lớp vải áo, hoặc độ chắc chắn của sàn nhà dưới lòng bàn chân. Việc mô tả cụ thể cảm giác này, dù chỉ trong tâm trí, sẽ giúp não bộ chuyển hướng khỏi các dòng suy nghĩ gây lo âu và tập trung vào thông tin có thật, đang diễn ra ngay tại thời điểm hiện tại.

Xúc giác là một trong những kênh cảm giác dễ truy cập nhất, vì nó không đòi hỏi phải nhìn, nghe hay tưởng tượng. Chỉ cần bạn ngồi, đứng, tựa vào vật gì đó, cơ thể đã có thể ghi nhận cảm giác. Khi bạn hướng sự chú ý vào đó, bạn đang gửi một

tín hiệu đến hệ thần kinh rằng mình đang ở trong một trạng thái có thể kiểm soát được.

Trạng thái này không phải là một kết quả cảm xúc, đó là một bằng chứng vật lý có tính rõ ràng và ổn định, giúp bạn định vị bản thân trong thực tại và từ đó dần lấy lại cảm giác cân bằng.

Kể tên 2 mùi hương bạn ngửi thấy

Khứu giác là một trong những giác quan liên kết chặt chẽ nhất với trí nhớ và cảm xúc. Việc nhận diện mùi hương không chỉ giúp bạn kết nối với thực tại, mà còn có khả năng đưa bạn rời khỏi trạng thái căng thẳng bằng cách đánh thức cảm xúc tích cực đã được lưu giữ từ trước.

Trong bước này, bạn có thể hít một hơi sâu và chú ý xem mình đang ngửi thấy mùi gì trong không gian hiện tại. Đó có thể là mùi cà phê, mùi giấy mới, mùi xà phòng còn vương trên tay, hay chỉ đơn giản là không khí trong căn phòng bạn đang ở. Những tín hiệu khứu giác này đều có thể trở thành điểm tựa giúp bạn cảm nhận rằng mình đang hiện diện, đang sống trong một khoảnh khắc cụ thể.

Không giống như hình ảnh hay âm thanh vốn thường xuyên bị não bộ xử lý một cách tự động, mùi hương thường chỉ xuất hiện trong ý thức khi bạn chủ động chú ý đến nó.

Chính vì vậy, bước này yêu cầu bạn cần dừng lại một khoảng đủ lâu để cảm nhận mọi thứ xung quanh. Khi bạn đặt tên cho mùi hương vào ngay khoảnh khắc bạn tập trung vào hiện tại, bạn đang đồng thời gửi đến bản thân một thông điệp rằng bạn vẫn kiểm soát được bản thân, kể cả trong những thời điểm tinh thần trở nên bất ổn.

Kể tên 1 hương vị bạn có thể nếm được

Vị giác thường ít được chú ý trong các hoạt động điều tiết cảm xúc, tuy nhiên đây lại là một điểm kết thúc hiệu quả cho chuỗi thực hành chánh niệm theo phương pháp 5-4-3-2-1. Khi bạn chủ động ghi nhận một hương vị cụ thể, bạn đang hoàn tất quá trình kết nối với năm giác quan và rời khỏi trạng thái hoảng loạn, tiêu cực.

Hành động này cần bạn quan sát bản thân đang cảm nhận được vị gì trong miệng ở thời điểm hiện tại. Có thể đó là dư vị của tách trà bạn vừa uống, vị ngọt còn sót lại của viên kẹo, hoặc vị bạc hà từ kem đánh răng buổi sáng. Trong một số trường hợp, bạn có thể chủ động ngậm một viên kẹo nhỏ hoặc uống một ngụm nước để kích hoạt phản xạ vị giác nếu cảm giác này chưa rõ ràng.

Hành động đơn giản này giúp bạn đưa sự tập trung quay về với cơ thể và đóng lại chuỗi thực hành trong trạng thái nhận thức ổn định. Khác với suy nghĩ, hương vị là một trải nghiệm vật lý rõ ràng, không thể giả định hay tưởng tượng. Vì vậy, việc nhận diện một hương vị cụ thể có thể củng cố cảm giác kiểm soát và hiện diện của bạn sau một thời điểm mất cân bằng tâm lý.

Việc kết thúc bằng vị giác cũng mang lại một cảm giác khép trọn vòng kết nối với thực tại, nhẹ nhàng nhưng đủ rõ để cơ thể và tâm trí cùng nhận ra: bạn đang sống trong khoảnh khắc này, và bạn vẫn đang đủ đầy với chính mình. ■



Tại sao không nên xả nước lạnh vào chảo nóng?

Tiếng “xèo” khi xả nước lạnh vào chảo vừa nấu xong có thể vui tai, nhưng đó là âm thanh báo hiệu dụng cụ nhà bếp đang bị phá hủy bởi sốc nhiệt.

Đa số người nội trợ thừa nhận có thói quen mang chảo nóng từ bếp xuống bồn rửa và xả nước. Họ tin rằng việc này giúp đánh bay các mảng bám thức ăn cháy dễ dàng hơn mà không cần cọ rửa nhiều. Tuy nhiên, các chuyên gia từ những hãng sản xuất đồ bếp danh tiếng như All-Clad và Calphalon cảnh báo đây là sai lầm nghiêm trọng nhất khiến tuổi thọ của chảo giảm sút nhanh chóng.

Về mặt vật lý, kim loại giãn nở khi nóng lên và co lại khi lạnh đi. Khi một chiếc chảo đang ở nhiệt độ cao (khoảng 200 độ C) đột ngột tiếp xúc với nước lạnh sẽ trải qua hiện tượng “sốc nhiệt”. Các phân tử kim loại bị co lại, gây ra các tổn hại vĩnh viễn cho cấu trúc chảo.

Dưới đây là các hậu quả chính.



Ảnh minh họa

Cong vênh

Đây là hậu quả phổ biến nhất. Khi đáy chảo bị co rút đột ngột, nó sẽ không còn phẳng mà trở nên lồi lõm hoặc cong vênh.

Chảo sẽ bị mất độ tròn đều, không nằm yên trên mặt bếp. Đáy chảo không phẳng khiến nhiệt lượng phân bố không đều. Sẽ có những điểm quá nóng làm cháy thức ăn, trong khi những điểm khác thức ăn vẫn chưa chín. Bạn sẽ thấy hiện tượng rán bánh kếp (pancake) bị cháy một nửa, nửa còn lại vẫn sống.

Bong tróc lớp chống dính và nguy cơ sức khỏe

Với chảo chống dính, sốc nhiệt còn nguy hiểm hơn. Lớp phủ chống dính và lớp kim loại bên dưới có tốc độ giãn nở khác nhau. Khi bị làm lạnh đột ngột, lớp chống dính có thể bị nứt vỡ, bong tróc. Khả năng chống dính biến mất.

Các mảnh bong tróc này có thể lẫn vào thức ăn. Nghiêm trọng hơn, việc hư hại lớp phủ có thể giải phóng các hóa chất độc hại (như PFAS) liên quan đến các vấn đề sức khỏe, bao gồm cả nguy cơ ung thư.

Nứt vỡ

Đối với chảo gang hoặc chảo đá, gốm, sốc nhiệt có thể khiến chảo bị nứt đôi ngay lập tức do tính chất vật liệu giòn hơn so với inox hay nhôm.

Theo các chuyên gia quy tắc vàng để bảo vệ chảo là: Kiên nhẫn. Hãy để chảo nguội tự nhiên trên bếp cho đến khi nhiệt độ giảm xuống mức nhiệt độ phòng rồi mới tiến hành rửa. Nếu cần gấp, hãy dùng nước nóng để giảm thiểu chênh lệch nhiệt độ.

Ngoài việc sốc nhiệt, các chuyên gia cũng chỉ ra những sai lầm phổ biến khác như cho muối vào chảo nước lạnh. Tinh thể muối khó tan trong nước lạnh sẽ lắng xuống đáy, tương tác với kim loại gây ra hiện tượng ăn mòn rỗ - tạo ra các vết rỗ nhỏ vĩnh viễn dưới đáy nồi inox. Vì thế chỉ cho muối khi nước đã sôi bùng.

Việc xếp chồng chảo chống dính lên nhau để tiết kiệm diện tích sẽ khiến đáy chảo trên cào xước mặt chảo dưới.

Bạn cũng tuyệt đối không dùng miếng cọ kim loại hoặc chất tẩy rửa có tính mài mòn mạnh cho chảo chống dính. Với chảo gang, hạn chế dùng xà phòng, chỉ nên dùng nước nóng để vệ sinh, sau đó lau khô ngay và thoa một lớp dầu mỏng để chống gỉ. ■

Không thể nghỉ hưu vì con trưởng thành 'cố thủ' trong nhà

Thay vì tận hưởng tuổi già hay du lịch, nhiều bậc cha mẹ ở Anh đang kiệt sức vì phải phục vụ những đứa con U30, U40 quay về “ăn bám” do khủng hoảng kinh tế.

Ở tuổi 63, bà Serena vẫn chưa thể nghỉ ngơi. Mỗi ngày đi làm về, bà đối mặt với núi quần áo bẩn. Trong số 7 người con của bà, ba người chưa chịu rời đi, một người 23 tuổi đang học đại học, người 28 tuổi đang tích góp mua nhà và người con lớn 34 tuổi vừa trở về sau khủng hoảng tâm lý.

“Tôi thấy mình đã làm mẹ quá lâu và thực sự kiệt sức”, Serena thú nhận. Vợ chồng bà khao khát không gian riêng và sự dư dả tài chính tuổi xế chiều, nhưng thực tế lại là sự chật chội và gánh nặng chăm sóc không dứt.

Serena là một trong những nạn nhân của xu hướng “boomerang kids” (những đứa con quay về, ăn bám cha mẹ) đang ngày càng phổ biến. Nghiên cứu của Đại học Essex cho thấy 15% người trẻ Anh trong độ tuổi 21-35 đã ít nhất một lần quay về sống với bố mẹ sau khi thất nghiệp hoặc chia tay.

Robert và vợ từng lên kế hoạch đi du lịch dài ngày sau khi nghỉ hưu. Dự định đổ bể khi con trai họ thất nghiệp và dọn về nhà. Dù miễn cưỡng nhường một phòng cho con, ông Robert thừa nhận rất khó xử trong sinh hoạt. “Nếu con mới 18, tôi sẽ dạy dỗ. Nhưng với một người đàn ông trưởng thành, tôi chỉ biết quan tâm chừng mực vì nó không thích bị chỉ bảo”, ông nói.

Các chuyên gia tâm lý gọi hiện tượng này là “full nesting” (tổ chim đầy) - chỉ việc cha mẹ già vẫn phải sống chung với con cái đã lớn. Tình trạng này khiến nhiều phụ huynh phải hoãn kế hoạch nghỉ hưu, chất lượng cuộc sống suy giảm tương

đương với việc gánh chịu bệnh tật tuổi già.

Với Julia, 54 tuổi, ở London, niềm vui con trai tìm được việc làm nhanh chóng bị thay thế bằng nỗi lo khi anh quyết định dọn về nhà cùng bố mẹ và hai em để tiết kiệm, thay vì thuê trọ. Bà Julia đành phải tính tiền thuê nhà và yêu cầu con làm việc vất vả để đổi lại các bữa ăn.

“Thế giới của chúng ta quá khác chúng ta ngày xưa. Giờ đây, ngay cả một châu bìa với bạn bè cũng là gánh nặng tài chính với người trẻ”, bà Julia cảm thông nhưng cũng lo lắng “nếu hai đứa em cũng bắt chước anh nó, không biết bao giờ tôi mới được nghỉ hưu”.

Không chỉ áp lực tài chính, mâu thuẫn lối sống là điều khó tránh. Rob, cựu quân nhân 77 tuổi, phải đón con gái Jess trở về nhiều lần: sau tốt nghiệp, khi chuyển việc và mới nhất là sau ly hôn. Lần này, cô mang theo cả cháu gái 5 tuổi, khiến ngôi nhà của ông Rob chật cứng và bừa bộn.

“Khi những đứa con trưởng thành quay về, chúng rất dễ cư xử như những đứa trẻ, mặc định rằng bố mẹ vẫn sẽ nấu ăn và phục vụ như ngày xưa”, ông Rob đúc kết. Để sống chung hòa bình, vợ chồng ông buộc phải ra “thiết quân luật”: phân chia việc nhà rõ ràng và thu tiền trợ sòng phẳng. ■

Mẹo làm sạch lò vi sóng không cần lau chùi nhiều

Thay vì lau chùi như cách thông thường, quay nóng một bát nước chứa dung dịch rửa bát và chanh tươi giúp làm mềm vết bẩn, khử mùi lò vi sóng.

Shine Ndine là một blogger chuyên chia sẻ các mẹo vệ sinh, làm sạch nhà cửa. Gần đây, cô tiết lộ cách đơn giản thường áp dụng để làm sạch lò vi sóng mà không cần chà rửa quá nhiều.

Cô pha hỗn hợp gồm nước sạch, dung dịch rửa chén cùng chút nước cốt chanh, sau đó đặt bát nước trong lò vi sóng, để thiết bị hoạt động khoảng 5 phút.

Lò vi sóng là nơi tích tụ dầu mỡ, thức ăn bắn ra trong quá trình sử dụng, dễ trở thành nơi lý tưởng cho vi khuẩn có hại sinh sôi, gây mùi nếu không được vệ sinh thường xuyên.

“Hãy để yên thêm 5 phút nữa để hơi nước thực sự làm mềm những cặn bẩn tích tụ. Tiếp theo, dùng khăn lau hoặc khăn giấy để lau sạch lò vi sóng, không cần chà xát vì hơi nước đã làm mềm các vết bẩn. Giờ thì bạn đã có một chiếc lò vi sóng sáng bóng và sạch sẽ rồi”, Shine hướng dẫn. Ngoài sử dụng nước cốt chanh, bạn cũng có thể cho cả lát chanh vào trong hỗn hợp này.

Một số người cho biết đã áp dụng cách vệ sinh lò vi sóng của Shine và nhận được kết quả ưng ý. Hơi nước làm mềm các vết bẩn bám bên trong lò vi sóng, nhờ đó chỉ cần lau nhẹ có thể dễ dàng loại bỏ những vết bẩn.

Bên cạnh đó, nhờ có dung dịch rửa bát và nước cốt chanh, chúng cũng giúp loại bỏ mùi thức ăn tồn đọng bên trong thiết bị nhà bếp. ■



PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

Tại sao càng già, da càng khô, dễ nhăn nheo?

Qúa trình lão hóa tự nhiên theo tuổi tác gây suy giảm collagen, elastin và Hyaluronic Acid, dẫn đến giảm khả năng giữ ẩm của da.

Lý do da có xu hướng khô hơn theo tuổi tác

Juan Lopez là y tá thẩm mỹ y khoa tại phòng khám SkinMDedico, London với hơn 15 năm kinh nghiệm trong lĩnh vực điều trị thẩm mỹ, cho biết tình trạng da khô ở phụ nữ trên 40 tuổi là vấn đề phổ biến, ngay cả khi bạn có làn da dầu hoặc thường xuyên thoa kem dưỡng da mặt.

Theo thời gian, tuyến dầu hoạt động chậm, sản xuất ít bã nhờn cùng sự suy giảm collagen và elastin, khiến da có xu hướng khô, lão hóa nhanh hơn.

“Collagen và elastin - những sợi giúp da săn chắc và đàn hồi - giảm dần mỗi năm. Các tuyến dầu cũng hoạt động chậm lại, sản xuất ít bã nhờn hơn, do đó bề mặt da mất đi lớp bôi trơn tự nhiên. Quá trình này diễn ra mạnh mẽ hơn khi chúng ta bước vào độ tuổi 40 và tăng nhanh hơn theo quá trình lão hóa”, Juan giải thích.

Ông cho biết thêm, quá trình tái tạo tế bào chậm lại, đồng nghĩa các tế bào cũ tồn tại lâu hơn trên bề mặt. “Hàng rào bảo vệ da trở nên yếu hơn, khiến độ ẩm thoát ra dễ dàng hơn do lớp lipid bị tổn thương. Kết quả, da trở nên căng, xỉn màu và không giữ được độ ẩm như trước”, ông nói.

Sự thay đổi nội tiết tố trong thời kỳ mãn kinh cũng là yếu tố góp phần làm trầm trọng thêm tình trạng da khô căng, thô ráp.

“Nồng độ estrogen giảm làm giảm quá trình sản sinh axit hyaluronic tự nhiên của da - phân tử chịu trách nhiệm giữ cho da căng mịn và đủ độ ẩm - khiến tình trạng khô da càng trở nên rõ rệt hơn”, Juan cho biết.



Ảnh minh họa

Các yếu tố khác làm trầm trọng thêm tình trạng khô da

Dù khô da là một hệ quả tự nhiên của quá trình lão hóa, các yếu tố bên ngoài cũng có thể góp phần gây ra vấn đề này. “Thời tiết lạnh, hệ thống sưởi và tiếp xúc quá nhiều với ánh nắng mặt trời đều có thể làm mất nước của da”, Juan liệt kê.

Ông nhấn mạnh thói quen tẩy tế bào chết

quá mức hoặc sử dụng sữa rửa mặt tạo bọt mạnh cũng khiến da thêm khô căng. “Tôi thường gặp những bệnh nhân chỉ đơn giản là đang làm quá nhiều việc, dùng các loại tẩy tế bào chết, axit, nhiều hoạt chất, điều này làm mất đi lớp dầu tự nhiên và phá vỡ hàng rào bảo vệ da mỏng manh”, Juan nói.

Giải pháp

“Bắt đầu với sữa rửa mặt dịu nhẹ, không làm tổn hại hàng rào bảo vệ da. Tiếp theo vào buổi sáng, sử dụng serum dưỡng ẩm giàu axit hyaluronic hoặc squalane, sau đó là serum chống oxy hóa như vitamin C hoặc niacinamide để bảo vệ da khỏi tác hại của các tác nhân gây hại hàng ngày”, Juan khuyên mọi người thiết lập quy trình chăm sóc da cơ bản và nhất quán.

Ông khuyến cáo khóa ẩm bằng kem dưỡng giàu ceramide để tăng cường lớp lipid và đừng bao giờ quên kem chống nắng SPF 30 - 50, ngay cả vào mùa đông.

Đối với chu trình chăm da cuối ngày, sau khi làm sạch da, hãy thoa serum dưỡng ẩm và sử dụng retinol dịu nhẹ 2-3 lần/tuần.

“Retinol thúc đẩy quá trình tái tạo tế bào nhanh hơn và tăng cường sản sinh collagen, giúp da trông mịn màng và rạng rỡ hơn. Nếu da bạn dễ bị khô, hãy làm dịu da bằng cách thoa kem dưỡng ẩm trước hoặc trộn cả hai với nhau. Vào những đêm không dùng retinol, hãy kết thúc bằng kem dưỡng đêm giàu dưỡng chất hoặc mặt nạ dưỡng ẩm qua đêm để khóa ẩm cho da”, Juan nói.

Uống đủ lượng nước cơ thể cần, dưỡng ẩm cho da, chống nắng là các bước cơ bản, tạo nền tảng quan trọng để duy trì độ ẩm cần thiết cho da, bảo vệ da khỏe mạnh, kìm hãm tốc độ lão hóa.

Y tá người Anh cũng giải thích, độ ẩm môi trường ảnh hưởng rất nhiều đến làn da, vì vậy trong những tháng lạnh hoặc nếu dùng máy sưởi, thì việc có máy tạo độ ẩm có thể đem lại sự khác biệt đáng kể: “Nó bổ sung độ ẩm cho không khí, làm giảm tốc độ mất nước từ da của bạn”.

Trường hợp các sản phẩm chăm sóc ngoài da không đem lại hiệu quả như mong muốn, Juan gợi ý tham khảo liệu pháp mesotherapy - “đưa các giọt nhỏ li ti axit hyaluronic và vitamin trực tiếp vào lớp hạ bì”, giúp tăng cường độ ẩm cho da, từ đó có thể cải thiện độ đàn hồi và kích thích các nguyên bào sợi sản sinh collagen và elastin. ■

Rụng tóc kéo dài do sức khỏe đường ruột kém và cách khắc phục

Sức khỏe đường ruột kém có thể khiến tóc rụng kéo dài do cơ thể giảm hấp thu vi chất và tăng viêm ảnh hưởng trực tiếp đến nang tóc.

Tiến sĩ da liễu kiêm dinh dưỡng ứng dụng Bridget Bowler (Mỹ) cho biết ngày càng nhiều bằng chứng cho thấy đường ruột quyết định sức mạnh của sợi tóc.

Khi hệ vi sinh mất cân bằng, ruột không

hấp thu đủ protein, sắt, kẽm và vitamin nhóm B, khiến nang tóc suy yếu và bước vào giai đoạn rụng sớm.

Bà nhận định: “Nếu chỉ chăm sóc tóc bên ngoài mà bỏ qua đường ruột, hiệu quả sẽ rất hạn chế”. Bowler khuyên nghị duy trì thực phẩm lên men, chất xơ hòa tan và giảm stress để ổn định trực ruột - da - tóc.

Rụng tóc kéo dài do sức khỏe đường ruột kém khiến tóc mỏng dần, có thể tạo thành các mảng hói trên da đầu.

Dấu hiệu nhận biết rụng tóc liên quan đến đường ruột

- Tóc rụng kéo dài kèm đầy hơi, khó tiêu, rối loạn đại tiện, dị ứng thực phẩm.

- Tóc mỏng dần nhưng xét nghiệm tổng quát không phát hiện nguyên nhân nội tiết hoặc tuyến giáp.

- Dễ rụng tóc theo mảng khi hệ tiêu hóa bùng viêm, stress hoặc ăn uống thất thường.

Cách khắc phục rụng tóc từ đường ruột

Tăng cường lợi khuẩn (probiotic) và chất xơ (prebiotic)

Sữa chua lên men, kefir, kimchi, kombucha, và các loại rau củ giàu chất xơ hòa tan như chuối, yến mạch, khoai lang, măng tây giúp nuôi dưỡng hệ vi sinh khỏe mạnh. Lợi khuẩn ổn định sẽ hỗ trợ hấp thu vi chất tốt hơn và giảm viêm hệ thống, từ đó cải thiện độ chắc khỏe của sợi tóc.

Bổ sung các chất dinh dưỡng quan trọng cho nang tóc

Chú trọng protein, sắt, kẽm, vitamin D, biotin, omega-3 từ trứng, cá béo, hạt chia, bí đỏ, rau xanh đậm và đậu lăng. Nếu rụng tóc kéo dài, bạn nên kiểm tra ferritin (dự trữ sắt), vitamin D và kẽm để quyết định bổ sung phù hợp theo chỉ định bác sĩ.

Hạn chế thực phẩm gây viêm đường ruột

Đường tinh luyện, rượu bia, thức ăn nhanh, các món nhiều dầu chiên lại, sữa động vật nếu bạn không dung nạp lactose... đều có thể khiến ruột khó chịu và làm rụng tóc nặng hơn.

Cải thiện lối sống giảm stress

Căng thẳng là nguyên nhân gây mất cân bằng vi sinh. Ngủ đủ 7-8 giờ, tập nhẹ như đi bộ, yoga, thiền 10 phút mỗi ngày giúp điều hòa trực ruột - não - da, qua đó hỗ trợ mọc tóc.

Chăm sóc da đầu song song với chăm sóc ruột

Ưu tiên sản phẩm dịu nhẹ, tránh sulfate mạnh. Có thể dùng serum kích thích mọc tóc chứa niacinamide, caffeine hoặc peptide để tăng tuần hoàn da đầu trong khi bạn cũng cố hệ tiêu hóa.

Khi nào cần gặp bác sĩ?

Nếu tình trạng rụng tóc kéo dài trên 3 tháng, rụng theo mảng tròn, hoặc kèm đau bụng, sụt cân, tiêu hóa rối loạn nặng, bạn nên đi khám chuyên khoa tiêu hóa và da liễu để được đánh giá viêm ruột, loạn khuẩn hoặc thiếu vi chất. ■



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

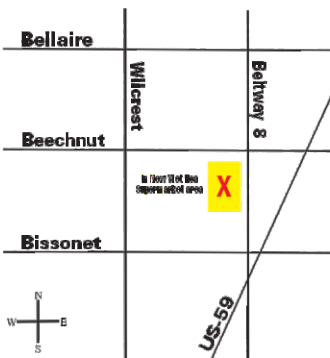


Harry Dao Insurance Agency, Inc.

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

Tám phim Hoa ngữ hot nhất 2025: Phim của Tiêu Chiến chỉ đứng hạng 5, top 1 không ai ngờ tới!

Năm 2025, màn ảnh Hoa ngữ chứng kiến cuộc đua khốc liệt giữa nhiều thể loại. Tám bộ phim Hoa ngữ dưới đây được xem là 'đầu tàu' của năm nay.

8. Cuộc Chiến Chống Ma Túy



Lấy cảm hứng từ một vụ án ma túy lớn cuối thập niên 1990, Cuộc Chiến Chống Ma Túy chọn cách tái hiện thế giới ngầm với tông màu xám lạnh, tiết tấu dồn dập và cảm xúc nhân vật được đẩy lên tuyền đầu thay vì chỉ khoe súng đạn. Bộ đôi diễn viên thực lực Đoạn Dịch Hoàn - Tần Hạo dẫn dắt câu chuyện bằng thần thái lão luyện: từng ánh mắt, từng cú liếc đều chất chứa bí mật và áp lực nghề nghiệp.

Phim không phải hiện tượng bùng nổ mạng xã hội, nhưng ghi điểm nhờ cấu trúc điều tra chặt chẽ, kịch bản tránh sa đà vào "mỹ hóa" anh hùng và phân dựng âm thanh, hình ảnh rất hợp gu khán giả yêu dòng tội phạm hình sự nghiêm túc.

7. Mệnh Huyền Nhất Sinh



Mệnh Huyền Nhất Sinh là bất ngờ của năm, khi không sở hữu dàn sao lưu lượng, nhưng thành công nhờ kịch bản "đánh" trực diện vào tâm lý sinh tồn của con người khi bị dồn vào đường cùng. Phim xoay quanh một nhóm người xa lạ bị cuốn vào chuỗi sự kiện bí ẩn, mỗi quyết định đều có thể đổi bằng mạng sống.

Máy quay luôn đặt rất gần gương mặt diễn viên, ghi lại từng giọt mồ hôi, từng cái run tay, khiến người xem có cảm giác như đang bị kéo vào cùng một căn phòng không cửa thoát. Sự tiết chế nhạc

nền giúp tiếng tim đập, tiếng bước chân trong hành lang tối trở thành "nhân vật phụ" mang lại nỗi sợ.

6. Vô Ưu Độ



Vô Ưu Độ từng bị dự đoán sẽ lép vế trước những dự án đô thị nữ cường, nhưng rốt cuộc lại là một trong những bộ phim cổ trang hiếm hoi giữ nhiệt ổn định suốt quá trình phát sóng. Tác phẩm kết hợp yếu tố trinh thám, yêu quái và chuyện tình người - yêu với phần mỹ thuật được chăm chút kỹ lưỡng: từ set quay phở cổ, đạo cụ huyền môn cho tới phục trang tông trầm.

Điểm sáng lớn nằm ở tuyến phụ: sự xuất hiện của các nhân vật yêu quái có chiều sâu nội tâm, không chỉ là "quái vật tuần này". Kỹ năng diễn xuất của dàn trung sinh tuổi đời không còn trẻ nhưng vẫn tràn năng lượng đã giúp phim lên level, biến Vô Ưu Độ thành cú lội ngược dòng thú vị trong nửa đầu năm 2025.

5. Tàng Hải Truyện



Từng được xem là ứng viên số 1 cho ngôi vương rating, Tàng Hải Truyện của Tiêu Chiến gây bão ngay từ khi mới nhá hàng. Bộ phim cổ trang chính trị - thương chiến khai thác hành trình trời dậy của một thương nhân trẻ giữa sóng ngầm triều đình và thương trường, cho phép Tiêu Chiến tháo bỏ hình ảnh "tiêu sinh lưu lượng", khoác lên mình khí chất trầm tĩnh của một nam chính trưởng thành.

Các phân cảnh tranh quyền đoạt lợi dưới mái đình cổ, những lời thoại như đấu kiếm giữa các phe phái cho thấy đội ngũ biên kịch cố gắng đặt nhân vật vào thế xung đột thực sự. Tiêu Chiến ghi điểm ở ánh mắt, nhịp thở và cách dùng giọng nói thấp, khàn khi nhân vật phải đưa ra quyết định sinh tử. Tuy nhiên, nhịp phim có giai đoạn giữa bị than phiền là lê thê, tuyên tình cảm chưa thật sự "bật" như mong đợi, khiến tổng thể tác phẩm dừng lại ở mức hot

nhưng không tạo nên "con địa chấn" tuyệt đối.

4. Sinh Vạn Vật



Sinh Vạn Vật là đại diện tiêu biểu cho dòng phim niên đại năm 2025, kể lại hành trình thay đổi của một thế hệ người trẻ trong bối cảnh xã hội Trung Quốc chuyển mình mạnh mẽ.

Phim ghi điểm bằng cách kể chuyện qua những chi tiết nhỏ: một cửa tiệm ven đường phải đóng cửa, một hộ gia đình chuyển từ nhà tập thể sang chung cư mới, một nhân vật phụ thay đổi nghề nghiệp chỉ vì một dòng tin trên báo. Máy quay hướng vào đời sống thường ngày, từ quán ăn sáng, toa tàu hỏa cũ đến những xóm nhỏ đang bị san lấp, tạo nên cảm giác vừa hoài niệm vừa đau đầu.

3. Vinh Quang Thâm Lặng



Vinh Quang Im Lặng là một trong những bộ phim hiếm hoi kết hợp không khí gián điệp chiến tuyến với nhịp kể trinh thám hiện đại, bỏ qua phong cách thần thám màu mè để quay về với điều tra cơ sở: bám hiện trường, đọc hồ sơ, truy tìm manh mối trong những chi tiết tưởng như vụn vặt.

Các cảnh hành động không phô trương kỹ xảo mà tập trung vào cảm giác nguy hiểm lẩn khuất sau mỗi cuộc gặp gỡ, mỗi cú gọi điện trong đêm. Nhân vật chính không phải kiêu anh hùng bất bại, mà là người mang nhiều vết thương, luôn phải giằng co giữa nhiệm vụ và lương tri. Chính sự "câm lặng" này khiến bộ phim được lòng khán giả khó tính, trở thành hiện tượng truyền miệng hơn là cái danh "bom tấn được ưu ái".

2. Tận cùng của vô tận

Tận cùng của vô tận là cú "leo hạng" ngoạn mục trong nửa cuối 2025. Khởi đầu như một phim điều tra hình sự thông thường, tác phẩm dần hé lộ tham vọng lớn hơn: dùng vụ án nối tiếp vụ án để đặt câu hỏi về trách nhiệm cá nhân, vòng lặp sai lầm và cái



giá của sự im lặng.

Kịch bản dựng các lớp thời gian đan xen; mỗi lần khán giả tưởng đã ghép xong bức tranh toàn cảnh thì một mảnh ghép mới lại xuất hiện, buộc họ phải xem lại mọi điều mình tin.



Cách dựng phim, với nhiều cú cắt từ hiện tại sang quá khứ chỉ bằng một hành động hoặc một đạo cụ, tạo nên cảm giác “vòng tròn” đúng với tên gọi bộ phim.

1. Dị Nhân Chi Hạ 2: Quyết Chiến Bích Du Thôn

Vị trí số 1 thuộc về cái tên ít ai nghĩ sẽ “soán ngôi”: phân phim Dị Nhân Chi Hạ 2: Quyết Chiến Bích Du Thôn. Dựa trên thế giới dị năng của Dị Nhân Chi Hạ, tác phẩm chọn bối cảnh là ngôi làng Bích Du bị bao phủ bởi bí ẩn và oán khí, nơi nhóm dị nhân buộc phải vừa điều tra, vừa sinh tồn.

Thay vì cố gắng mở rộng vũ trụ một cách phô trương, phim thu nhỏ không gian, đẩy xung đột vào phạm vi làng - núi, những ngôi nhà gỗ cũ, tạo ra cảm giác ngột ngạt cho người xem, đúng kiểu “vòng vây ma trận”. Các cảnh chiến đấu được biên đạo sáng tạo, tận dụng địa hình hẹp, cầu gỗ, cột đá để nhân vật tung chiêu, khiến mỗi đòn thế vừa đẹp mắt vừa có trọng lượng vật lý.



Điều làm nên sức hút đặc biệt của Quyết Chiến Bích Du Thôn chính là cách bộ phim cân bằng giữa chất hành động và chiều sâu nhân vật.

Mỗi dị năng không chỉ là một kỹ xảo, mà gắn với quá khứ, mặc cảm hoặc mong muốn sâu kín của người sở hữu. Khi nhân vật buộc phải “bung hết sức mạnh”, đó không chỉ là trận chiến với kẻ thù, mà còn là cuộc đối mặt với chính mình.

Thành công ngoài dự đoán của phần phim này, từ chỉ số nhiệt trên nền tảng đến điểm đánh giá rất khả

quan, cho thấy khán giả không chỉ chọn tên tuổi lớn hay thể loại quen thuộc, mà sẵn sàng “trao vương miện” cho những tác phẩm dám thử nghiệm, dám kể một câu chuyện dị năng theo cách rất... con người.

Có thể thấy 2025 là năm mà lượt xem của khán giả không còn nắm trọn ván bài trong việc đánh giá các bộ phim Hoa ngữ. Đây được xem là tín hiệu tích cực cho thị trường: khán giả đã sẵn sàng thưởng thức những câu chuyện được kể tốt, bất kể thể loại hay độ nổi của dàn diễn viên.

Ngọc Hân

Thấy gì khi phim Châu Tinh Trì ê chề

Thành tích ê chề là điều trước đó ít ai nghĩ tới khi “Lộc Đình Ký” ra mắt tại Trung Quốc đại lục. Có nhiều nguyên nhân phía sau thất bại phòng vé của bộ phim.

Châu Tinh Trì từng là gương mặt vàng của điện ảnh Hong Kong, người đứng sau loạt tác phẩm mang tính biểu tượng của màn ảnh Hương cảng thập niên 1990. Trong số đó, Lộc Đình Ký được xem là tác phẩm tiêu biểu giúp tên tuổi “vua hài châu Á” bùng sáng, chạm tới nhiều thế hệ khán giả.

Sau 33 năm kể từ khi ra mắt tại quê nhà, Lộc Đình Ký phiên bản 4K lần đầu tiên được mang ra chiếu rạp ở thị trường đại lục. Những tưởng sẽ tạo cơn sốt, bộ phim gắn liền với tên tuổi Tinh gia, bất ngờ thay, lại đang loay hoay ở phòng vé, vật lộn một cách yếu ớt trước dàn đối thủ cả trong và ngoài khu vực.

Đến mức, cảnh ê chề của Lộc Đình Ký bị một bộ phận khán giả mỉa mai “kiệt tác của Châu Tinh Trì cũng hết phép màu ở thị trường đại lục”.

Cú sốc với 'Lộc Đình Ký'

Đặt chân ra rạp đại lục từ 5/12, Lộc Đình Ký do Châu Tinh Trì đóng chính có màn chào sân ảm đạm tới ngỡ ngàng. Theo dữ liệu từ nền tảng bán vé Maoyan, doanh thu ngày đầu chỉ đạt khoảng 443.000 NDT.

Chưa dừng ở đó, tốc độ kiếm tiền của phim trong những ngày tiếp theo lao dốc không phanh. Khép lại tuần mở màn, Lộc Đình Ký mới kịp dạt túi 748.000 NDT. Theo thống kê của Dengta Pro, bình quân mỗi suất chiếu tác phẩm chưa đầy 4 khán giả, tỷ lệ suất chiếu chỉ chiếm khoảng 1,1% toàn hệ thống rạp, trong khi doanh thu chiếm 0,2% toàn thị trường - những con số cực kỳ khiêm tốn, đặc biệt khi so sánh với các đối thủ.

Một số tác phẩm ra rạp trong cùng giai đoạn ghi nhận doanh thu hàng chục đến hàng trăm triệu NDT chỉ sau vài ngày công chiếu. Điển hình, bom tấn hoạt hình Zootopia 2 chiếm hơn 70% thị phần phòng vé và tổng doanh thu đã vượt 3 tỷ NDT, tạo nên thế áp đảo rõ rệt.

Tính đến sáng 10/12, thành tích Lộc Đình Ký theo

số liệu cập nhật là 890.000 NDT. Đứa con tinh thần của Châu Tinh Trì chìm nghỉm dưới bảng tổng sắp với thứ hạng 17, khả năng trụ lại rạp không lâu.

Trước đó, khi ra mắt vào năm 1992 tại Hong Kong, Lộc Đình Ký từng nằm trong nhóm tác phẩm ăn khách nhất năm, đồng thời nhận được nhiều đánh giá tích cực về khả năng chuyển thể tiểu thuyết kiếm hiệp nổi tiếng thành một tác phẩm hài giải trí hiệu quả.

Khi ra mắt tại đại lục, Lộc Đình Ký cung cấp cả hai phiên bản tiếng Quảng Đông và tiếng Phổ thông. Phim được xử lý từng khung hình trong suốt 18 tháng, vừa giữ lại chất liệu phim nhựa, vừa cải thiện độ sắc nét và những tiêu chuẩn màu sắc.

Cụm từ khóa “Châu Tinh Trì - Lộc Đình Ký công chiếu lần đầu tại đại lục” từng đạt hơn 230 triệu lượt tiếp cận trong một ngày, tạo nên nhiều hứa hẹn về một màn ra mắt thành công.



Châu Tinh Trì 'hết phép màu'

Câu hỏi chưa xốt liệu có phải vua hài châu Á đã “hết phép màu” được nhiều người đặt ra, khi gương mặt bảo chứng phòng vé một thời nay lại không thể kéo chân khán giả ra rạp.

Cảnh ê chề của Lộc Đình Ký trở thành đề tài bàn tán xôn xao trên mạng xã hội và nhiều diễn đàn phim tại xứ tỷ dân. Giới chuyên môn lẫn khán giả vào cuộc, mổ xẻ lý do một tác phẩm từng được cho là kinh điển của Tinh gia lại có màn ngã ngựa đau đینگ khi trở lại.

Một thời, khán giả Trung Quốc tâm niệm “nợ Châu Tinh Trì một vé xem phim”. Vì diễn viên nổi tiếng những năm 1990-2000, khi các phim của ông còn chưa được chiếu ở đại lục. Tuổi thơ nhiều khán giả hâm mộ đều xem phim Tinh gia qua băng đĩa, nên hô hào ủng hộ ông bằng cách mua vé “bù”. Song đến Lộc Đình Ký, Châu Tinh Trì đã không còn là lý do để người xem xuống tiền mua vé.

Giới quan sát đánh giá sự suy giảm sức hút của Lộc Đình Ký không phải đến từ một nguyên nhân đơn lẻ, mà tổng hòa của nhiều thay đổi phản ánh rõ tính thích nghi của thị trường điện ảnh.

Trước hết là sự dịch chuyển của các tệp khán giả. Nhóm người xem dưới 25 tuổi (sinh sau năm 2000) hiện chiếm vị trí chủ lực với phòng vé Trung Quốc. Song, tệp này phần lớn không có ký ức, kỷ niệm về thời kỳ hoàng kim của điện ảnh Hong Kong hay phong cách hài đặc trưng của Châu Tinh Trì.

Thay vào đó, nhóm khán giả gen Z có xu hướng ưa



ĐIỆN ẢNH

chuộng phim Hollywood, nhất là các tác phẩm của sao lưu lượng.

Trong khi, lượng fan trung thành của Tinh gia thuộc thế hệ sinh năm 1970-1990, những người hầu như đã lập gia đình. Theo HK01, tệp này hoặc không quá mặn mà với trải nghiệm giải trí tại rạp, hoặc đã mệt mỏi với việc xem lại những tác phẩm kinh điển.

Một nguyên nhân quan trọng khác nằm ở đặc trưng nội dung. Hải của Châu Tinh Trì gắn chặt với bối cảnh văn hóa Hong Kong thập niên 1990, nhiều lớp thoại và tình huống dựa trên ngôn ngữ bản địa, lối chơi chữ với nhịp điệu đặc trưng. Với khán giả đại lục trẻ tuổi, các yếu tố này không còn dễ tiếp nhận như trước.

Chưa kể, dù quảng cáo là được trau chuốt với phiên bản độ phân giải 4K, một bộ phận người xem cho rằng việc phục chế bằng AI khiến hình ảnh phim bị sai lệch, làm giảm “cảm giác hoài niệm” mà một bộ phim có tuổi đời 3 thập kỷ lẽ ra phải mang đến.

Song song đó, thói quen tiêu thụ nội dung cũng đã thay đổi mạnh. Nhiều “thượng đế” hiện tại quen với nhịp độ nhanh của các nền tảng trực tuyến, nội dung ngắn và khả năng tiếp cận tức thì. Việc bỏ tiền và thời gian ra rạp để xem một bộ phim cũ, dù được phục chế, không còn là lựa chọn ưu tiên nếu không có trải nghiệm vượt trội.

Thiếu các yếu tố hỗ trợ như hoạt động giao lưu, cinetour, suất chiếu đặc biệt hoặc chiến dịch truyền thông đủ mạnh, Lộc Đình Ký khó tạo hiệu ứng lan tỏa và truyền miệng.

Tác phẩm đã chiếu ở Hong Kong hơn 3 thập kỷ, và các phiên bản chiếu mạng, hay thậm chí bản lậu của phim tung ra tràn lan, khiến nhu cầu mua vé ra rạp thường thức lại càng hạn chế.

Tỷ lệ suất chiếu thấp cho thấy niềm tin của các hệ thống rạp vào khả năng sinh lời của phim không cao. Trong khi đó, loạt tác phẩm mới được hỗ trợ bởi các chiến dịch quảng bá rầm rộ, từ hoạt động truyền thông, mạng xã hội...

Trước áp lực doanh thu, nhà rạp buộc phải ưu tiên những tác phẩm có khả năng sinh lời cao nhất. Trong bối cảnh đó, một bộ phim kinh điển được chiếu lại, dù mang giá trị hoài niệm, vẫn rất dễ bị “ra rìa” vì không có chiến lược thích hợp.

Đây không phải lần đầu Châu Tinh Trì ném “trái đắng”. Vài năm qua, truyền thông xứ tỷ dân không ít lần réo tên vua hài châu Á đã đánh mất sức hút một cách đáng tiếc.

NetEase nhận định ngôi sao Thần bài vẫn giữ cách làm phim cũ mà ít có sự đổi mới, từ đó khiến chất lượng phim bị kéo tụt, khó bắt kịp thời đại. Nhiều dự án hậu truyện “ăn theo” hào quang một thời như Mối tình ngoại truyện 2, Tân vua hài kịch hay của anh cũng vì vậy mà ngậm ngùi đón nhận thất bại.

Như Anh

Trần Bách Lâm hoãn cưới bạn gái 13 năm

Kế hoạch kết hôn tại New Zealand với bạn gái kém 6 tuổi của nam diễn viên bị hủy bỏ sau khi anh bị truy tố tội trốn nghĩa vụ quân sự.

Diễn viên Đài Loan (Trung Quốc) Trần Bách Lâm đáng lẽ sẽ nên duyên với bạn gái tên Đinh Tuyên cuối năm 2025. Trước đó, Trần Bách Lâm đã cầu hôn bạn gái tại New Zealand hồi đầu năm và lên kế hoạch cưới vào khoảng tháng 10 đến tháng 12. Anh tiết lộ không giới hạn ngân sách cho sự kiện trọng đại với mong muốn vợ mình sẽ có một kỷ niệm đẹp và đặc biệt.

Trần Bách Lâm là người chung tình và kín tiếng về chuyện tình cảm. Anh gặp Đinh Tuyên khi cùng đóng chung phim Biến hình năm 2012. Từ đó họ duy trì mối quan hệ lâu bền nhưng tránh ồn ào. Cả hai đã gắn bó suốt 13 năm và được cho là đã sống chung 6 năm qua. Thời gian gần đây Đinh Tuyên gần như rút khỏi làng giải trí, cô chỉ chia sẻ hình ảnh cuộc sống đời thường và đi du lịch cùng bạn trai.

Nguyên nhân của việc hoãn cưới là nam diễn viên hiện đang bị truy tố trong cuộc điều tra trốn nghĩa vụ quân sự với hành vi dùng giấy tờ y tế giả vào tháng 10 vừa qua. Anh bị cáo buộc thuê một nhóm người làm giả hồ sơ với giá 100.000 Đài tệ. Theo thông báo từ Viện kiểm sát quận Tân Bắc, Trần Bách Lâm nằm trong số 12 người bị truy tố vì trốn nghĩa vụ quân sự năm 2025. Nếu bị kết án, anh có thể đối mặt với mức án lên tới 32 tháng tù.



Cơ quan công tố khẳng định, hành vi gian dối bao gồm việc làm giả hồ sơ y tế, thay người khám sức khỏe hoặc thao túng kết quả huyết áp là vi phạm nghiêm trọng luật nghĩa vụ, có thể dẫn tới truy cứu trách nhiệm hình sự. Việc tiến hành điều tra, truy tố và áp dụng biện pháp hình sự đối với các nghệ sĩ được xem là lời cảnh báo mạnh mẽ từ phía chính quyền nhằm chống việc trốn nghĩa vụ trong giới giải trí.

Vụ bê bối đã khiến hình ảnh của Trần Bách Lâm có nguy cơ sụp đổ: từ một nghệ sĩ có tiếng tới người bị công chúng chỉ trích, đặc biệt khi đám cưới là sự kiện cá nhân quan trọng bị hủy bỏ đột ngột. Không chỉ ảnh hưởng đến kế hoạch hôn nhân, anh còn

phải đối mặt với khả năng bị đình chỉ mọi hoạt động nghệ thuật, quảng cáo, và hợp đồng liên quan. Những điều này có thể gây thiệt hại tài chính lớn. Đối với người bạn gái lâu năm Đinh Tuyên, việc đám cưới bị hủy bỏ là cú sốc lớn. Cô đang chịu nhiều áp lực từ truyền thông và dư luận.

Kim Vy

'Tiểu hoa đán' TVB gọi cảm

Hà Phái Gia là gương mặt trẻ được TVB tích cực lăng xê thời gian qua. Người đẹp thu hút chú ý với sắc vóc ấn tượng.

Theo tờ HK01, tiểu hoa đán TVB Hà Phái Gia (Roxanne) đặt chân vào làng giải trí sau khi tham gia cuộc thi Hoa hậu Hong Kong 2020. Dù dừng chân ở top 5 năm đó, cô nhanh chóng thu hút sự quan tâm với nhan sắc nổi bật.



Mới đây, Roxanne gây xôn xao khi đăng tải clip mới trên mạng xã hội, ghi lại cảnh tại hậu trường một chương trình mà người đẹp đang ghi hình. Cô cho biết đây là show giải trí đầu tiên tham gia trong năm 2026 và mong sẽ nhận được sự ủng hộ của khán giả, người hâm mộ.

Trong đoạn clip, Hà Phái Gia diện trang phục lấy cảm hứng từ mỹ nhân ngư. Thiết kế hai dây đính kết lấp lánh với tông màu hồng và bạc, giúp người đẹp khoe vóc dáng, đường cong quyến rũ. Đoạn clip diễn viên thực hiện những chuyển động mô phỏng dáng bơi của nàng tiên cá tại hồ bơi nhanh chóng thu hút sự quan tâm, nhận về hàng chục nghìn lượt yêu thích, bình luận chỉ sau thời gian ngắn đăng tải.

Dân mạng trầm trồ trước sắc vóc ấn tượng của Hà Phái Gia. Nhiều bình luận nhận xét mỹ nhân quá sexy, là biểu tượng gọi cảm mới của màn ảnh Hoa ngữ. Hà Phái Gia sinh năm 1996, từng theo đuổi nghề điều dưỡng trước khi lấn sân showbiz. Được TVB hết mực nâng đỡ, cô hoạt động sôi nổi trên cả ba mảng dẫn chương trình, show giải trí và phim truyền hình. Năm ngoái, người đẹp còn xuất hiện trong Olympic Paris.

Về chuyện đời tư, sau khi tin đồn chia tay với Nguyễn Hạo Tông nổ ra, Hà Phái Gia lên tiếng xác nhận đang độc thân. Cô chia sẻ cả hai vẫn giữ liên lạc và là bạn tốt. Hiện tại, cô chỉ muốn toàn tâm toàn ý lo cho sự nghiệp.

Mi Vân



Bành Tiểu Nhiễm diện váy cổ V khoét sâu, gây sốc với câu nói “lộ hàng thì nhắc”

Xuất hiện tại thảm đỏ Sohu Fashion Awards, Bành Tiểu Nhiễm ngay lập tức trở thành tâm điểm chú ý khi lựa chọn chiếc váy cổ V khoét sâu đầy gợi cảm. Không chỉ gây ấn tượng bởi phong cách thời trang táo bạo, nữ diễn viên còn khiến khán giả bật cười với câu nói dí dỏm: “Lộ hàng thì nhắc tôi một tiếng nhé”. Phát ngôn thẳng thắn và hài hước này của cô nhanh chóng được lan truyền trên mạng xã hội, tạo nên một làn sóng bàn luận sôi nổi.

Trong buổi phỏng vấn sau đó, Bành Tiểu Nhiễm tiếp tục ghi điểm nhờ sự tự tin và tinh thần lạc quan. Khi được hỏi về nỗi lo tuổi tác, cô khẳng định: “35 tuổi thì nhất định phải lo âu sao? Bất kể ở độ tuổi nào cũng hãy tận hưởng vẻ đẹp và sự tự tin của hiện tại”. Câu trả lời mạnh mẽ này không chỉ phản ánh quan điểm cá nhân mà còn truyền cảm hứng cho nhiều phụ nữ đang đối diện với áp lực tuổi tác trong ngành giải trí.



Được khán giả ưu ái gọi là “mỹ nhân cổ trang”, Bành Tiểu Nhiễm cũng chia sẻ về danh xưng này: “Nhân mác là sự công nhận của khán giả, tôi muốn mang tất cả những nhân mác ấy theo mình đến cuối đời”. Lời khẳng định cho thấy cô trân trọng tình cảm của người hâm mộ và coi đó là động lực để tiếp tục theo đuổi sự nghiệp.

Sự xuất hiện của Bành Tiểu Nhiễm tại sự kiện không chỉ dừng lại ở yếu tố thời trang mà còn mở ra nhiều góc nhìn về sự tự tin của phụ nữ hiện đại trong giới giải trí Hoa Ngữ. Trong khi nhiều nghệ sĩ thường né tránh những câu hỏi liên quan đến tuổi tác, cô lại chọn cách đối diện trực diện, biến nó thành cơ hội để khẳng định bản lĩnh. Chính sự khác biệt này đã giúp nữ diễn viên tạo dấu ấn riêng, khiến công chúng vừa bất ngờ vừa ngưỡng mộ.

Trên mạng xã hội, khán giả chia sẻ nhiều ý kiến trái chiều. Một số người cho rằng phong cách váy cổ V quá táo bạo, dễ gây “sự cố” trên thảm đỏ. Tuy nhiên, phần đông lại đánh giá cao sự tự tin và cách ứng xử thông minh của cô. Thay vì để trang phục trở thành điểm yếu, Bành Tiểu Nhiễm đã biến nó thành câu chuyện thú vị, khiến mọi người nhớ đến bằng sự duyên dáng và hài hước. Năng lượng tích cực của nữ diễn viên khiến người xem cảm thấy

yêu mến, đồng thời tạo nên hình ảnh một ngôi sao vừa đẹp vừa bản lĩnh, không ngại thể hiện chính mình.

Có thể nói, hình ảnh của Bành Tiểu Nhiễm tại Sohu Fashion Awards là minh chứng rõ ràng cho sự kết hợp giữa thời trang và cá tính. Cô không chỉ khoe vẻ đẹp ngoại hình mà còn khẳng định phong cách sống tích cực, sẵn sàng đối diện với mọi ánh nhìn. Trong bối cảnh showbiz ngày càng khắc nghiệt, việc giữ được sự tự tin và bản lĩnh như vậy là điều không hề dễ dàng.

Bành Tiểu Nhiễm đã chứng minh rằng một nghệ sĩ không chỉ được nhớ đến bởi vai diễn hay nhan sắc, mà còn bởi thái độ sống và cách họ truyền cảm hứng cho khán giả. Với những phát ngôn thẳng thắn, dí dỏm và đầy năng lượng, cô tiếp tục củng cố hình ảnh “mỹ nhân cổ trang” vừa xinh đẹp vừa bản lĩnh, khiến người hâm mộ càng thêm yêu mến.

Ngọc Hà

Vương Nhất Bác tạm ngưng đóng phim để “sạc năng lượng” ngoài thiên nhiên

Vương Nhất Bác dẫn người xem đến khám phá thiên nhiên hùng vĩ và nghe vô vàn câu chuyện đời thường từ những người bạn đồng hành qua lăng kính phim tài liệu.

Phim tài liệu Khám Phá Vùng Đất Mới 2 của Vương Nhất Bác do Tencent Video và Warner Bros. Discovery sản xuất hiện đang được công chiếu. Điểm đánh giá từ khán giả lên tới 9,9. Phim ổn định ở vị trí số một trên nền tảng.

Để hoàn thành dự án này, nam diễn viên đã rất lâu không nhận thêm một dự án phim ảnh nào, nhằm có dư dả thời gian đi khám phá khắp nơi, thách thức bản thân qua những tầng cung đường leo núi. Vương Nhất Bác quả thực là một sự tồn tại đặc biệt trong làng giải trí Hoa ngữ.

Vương Nhất Bác tìm kiếm “nhiên liệu thiên nhiên” để sạc đầy năng lượng cho bản thân

Vương Nhất Bác được biết đến là người kiệm lời, thậm chí là “cọc tính”. Anh hiếm khi hé lộ về đời tư hay các quyết định của bản thân.

Nhưng rõ ràng, Vương Nhất Bác đã thông qua bộ phim tài liệu này để gián tiếp trò chuyện với khán giả, chia sẻ những điều anh tâm niệm từ tận đáy lòng. Cụ thể là trả lời câu hỏi: “Tại sao anh đã không quay phim trong một thời gian dài?”.

Ở tập phim tài liệu Hơn Cả Đam Mê này, Vương Nhất Bác đồng hành cùng một người leo núi. Khi con đường làm việc trong lĩnh vực leo núi không còn dễ dàng, anh đã mở ra một hướng đi mới trong công việc. Người đam mê leo núi này từ một người tham gia thể thao đã trở thành người quản lý một môn thể thao. Anh đã dẫn Vương Nhất Bác và

hướng dẫn viên leo núi cùng leo lên một cây cao, tận hưởng vẻ đẹp hoang dã mà thiên nhiên mang lại.

Hướng dẫn viên leo núi còn dẫn Vương Nhất Bác đến thăm một cao thủ môn wakeboarding. Vị cao thủ này vừa là một tay lướt sóng đuôi điều luyện, vừa có thể kết hợp sở thích và sự nghiệp của mình, rất tận hưởng niềm vui khi dạy mọi người lướt sóng.

Khi tận hưởng niềm vui này, anh ấy còn có thể thông qua công việc kiếm được những nguồn vật chất cần thiết cho cuộc sống, thu về lợi nhuận từ việc dẫn người khác đi lướt sóng. Ở vị cao thủ ấy, công việc và đam mê đã đạt được sự kết hợp khá hoàn hảo.

Thông qua quá trình quan sát và lắng nghe câu chuyện của những người bạn mới, Vương Nhất Bác cũng đã bày tỏ lòng mình về lý do ngưng đóng phim một thời gian dài. Ban đầu, nam nghệ sĩ bước vào sự nghiệp này nhờ niềm đam mê với nhảy đường phố và ca hát, sau đó, chính niềm đam mê này thực sự đã mang lại cho Vương Nhất Bác rất nhiều cơ hội công việc, và những cơ hội này đã cho anh nhiều khả năng lựa chọn hơn trong cuộc sống.

Tuy nhiên, cùng với sự gia tăng khối lượng công việc, Vương Nhất Bác cảm thấy niềm đam mê của mình dường như đang giảm dần. Và lần này trở về với thiên nhiên, trở về với các môn thể thao mạo hiểm, chính là một lần “sạc lại năng lượng”.



Hoạch định sự nghiệp rõ ràng, chậm mà chắc

Khám Phá Vùng Đất Mới 2 đã đưa ra một khái niệm rất thú vị rằng niềm đam mê của con người đối với sự nghiệp cũng giống như một cục pin. Sau thời gian dài làm việc, vấn đề “cạn kiệt nhiên liệu” là không tránh khỏi. Lúc này, việc trở về với cuộc sống, để bản thân thư giãn, thực chất là đang nạp lại năng lượng cho sự nghiệp mà mình yêu thích. Và khi bắt đầu lại công việc, chúng ta sẽ ở trạng thái tràn đầy năng lượng.

Việc tạm nghỉ ngơi của Vương Nhất Bác trong sự nghiệp diễn xuất cũng tựa như mô hình “sạc pin”. Bản thân đam mê chính là nguồn năng lượng cho sự nghiệp của anh. Và một khi nguồn năng lượng này được nạp đầy trở lại, Vương Nhất Bác chắc chắn sẽ đạt được nhiều thành tích tốt hơn khi quay trở lại với sự nghiệp diễn xuất.

Ở trạng thái này, Vương Nhất Bác rõ ràng không



ĐIỆN ẢNH

còn theo đuổi số lượng mà đang hướng tới chất lượng. Có lẽ đối với nam diễn viên, một tác phẩm đỉnh cao quan trọng hơn rất nhiều so với việc tham gia hàng loạt tác phẩm chất lượng bình thường.

Vì vậy, trong Khám Phá Vùng Đất Mới 2, Vương Nhất Bác cũng nói rằng sau khi hoàn thành quá trình quay phim tài liệu và trở về nước anh cũng không vội vàng làm việc. Điều này cho thấy anh có một định vị rõ ràng cho sự phát triển sự nghiệp của bản thân.

Anh Đào

Phim Nhân Chi Sơ: Không ai đóng vai chị đại hợp hơn Mã Tư Thuần

Phim truyền hình Nhân Chi Sơ có sự tham gia của Trương Nhược Quân, Mã Tư Thuần đang rục rịch công bố tư liệu cho ngày phát sóng. Ảnh hậu Kim Mã Mã Tư Thuần xuất hiện trong các still-cut vô cùng khí chất. Vai diễn này đánh dấu màn trở lại ấn tượng của cô trong vai diễn đại tiểu thư của một gia đình kinh doanh đang lao đao vì khủng hoảng.



Thiết lập nhân vật cực ngẫu của Mã Tư Thuần

Diễn xuất của Mã Tư Thuần vẫn luôn nhận được sự công nhận rộng rãi từ giới chuyên môn. Phong cách diễn xuất của Mã Tư Thuần vô cùng linh hoạt, cô luôn biết cách thổi hồn và mang đến sức hút đặc biệt cho từng nhân vật thông qua sự thấu hiểu của bản thân.

Trong mọi tác phẩm từng đảm nhận vai chính, Mã Tư Thuần đều có những màn thể hiện vô cùng ấn tượng. Tin rằng với vai diễn tiểu thư Ngô Phi Phi trong Nhân Chi Sơ của Mã Tư Thuần cũng rất đáng mong đợi.

Trong trailer của Nhân Chi Sơ, Mã Tư Thuần toát lên khí chất tinh anh. Chỉ với một câu nói “anh cứ ra giá đi, hãy kể cho tôi nghe tất cả những gì anh biết”, đã thể hiện trọn vẹn sự mạnh mẽ và khát khao tìm hiểu chân tướng của một tiểu thư quyền thế. Ngoại hình và khí chất của Mã Tư Thuần còn mang đến cảm giác đoan trang, hào sảng. Khi diện những bộ trang phục cổ điển, cô trông chẳng khác nào một tiểu thư khuê các đài các thời Dân Quốc.

Nhân vật Ngô Phi Phi là người thừa kế của một gia

tộc giàu có, bề ngoài cô hào nhoáng lộng lẫy nhưng thực chất lại bị gia đình kiểm soát. Trong phim, trang phục của cô vô cùng tinh tế, như bộ váy dài nhung đen kết hợp với kiểu tóc ngắn gọn gàng, thêm đôi môi mang sắc son đỏ, khí thế tỏa ra trọn vẹn.

Trong cảnh diễn tại cuộc họp cổ đông, cô mặc bộ vest đen chuyên nghiệp chủ trì đại cục, đối mặt với những chất vấn và làm khó của cổ đông, cô bình tĩnh lấy tài liệu ra, ánh mắt tràn đầy sự lạnh lùng và trí tuệ.

Người hâm mộ còn ấn tượng với cảnh Ngô tiểu thư xem hôn nhân như một cuộc đàm phán kinh doanh, trên mặt nở nụ cười đúng mực, giọng điệu nhẹ nhàng nhưng từng lời từng chữ đều sắc bén. Quả thực, Mã Tư Thuần đã thành công diễn tả sự lạnh lùng của nhân vật một cách vô cùng sâu sắc.

Phim truyền hình Nhân Chi Sơ hội tụ dàn diễn viên thực lực

Nội dung phim Nhân Chi Sơ xoay quanh nhân vật Cao Phong (Trương Nhược Quân thủ vai), một cô nhi khát khao tìm hiểu về thân thế thực sự của mình, luôn mong mỏi tìm được cha mẹ ruột. Trong khi đó, tiểu thư nhà giàu Ngô Phi Phi (Mã Tư Thuần thủ vai) lại vật lộn xoay xở giữa muôn vàn khủng hoảng của doanh nghiệp gia đình.

Hai con người vốn có những quỹ đạo sống chẳng hề liên quan. Một ngày nọ, một vụ tai nạn xe hơi bất ngờ làm lộ ra một bộ hài cốt đã bị chôn vùi nhiều năm. Bộ hài cốt này dường như có liên quan đến bí ẩn thân thế của Cao Phong, đồng thời cũng che giấu bí mật mà cả gia đình Ngô Phi Phi cần phải khóa lấp.

Trong quá trình sự thật được gỡ bỏ từng lớp từng lớp, Cao Phong và Ngô Phi Phi từ chỗ đối đầu đã chuyển thành liên minh, không ngừng truy tìm manh mối. Cuối cùng, công lý bị vùi lấp suốt hai mươi năm đã được thực thi, hai người trẻ tuổi bước ra khỏi những bế tắc riêng của cuộc đời mình và tìm thấy ý nghĩa đích thực của sự sống.

Là cái tên đứng đầu trong dòng phim đại nam chủ hiện nay, Trương Nhược Quân đã nhận được sự công nhận và yêu thích rộng rãi từ khán giả qua loạt tác phẩm cổ trang như Khánh Dư Niên, Tuyệt Trung Hãn Dao, khả năng gánh vác tác phẩm của anh đã đạt đến trình độ rất cao.

Với uy tín và thực lực như vậy, việc Trương Nhược Quân mở khóa hình tượng nhân vật hoàn toàn mới sẽ trở thành điểm cạnh tranh lớn nhất của Nhân Chi Sơ.

Ngoài ra phim còn có sự tham gia của Đường Yên với vai trò khách mời. Với vẻ đẹp rạng ngời và diễn xuất điêu luyện, lần này Đường Yên còn mạnh dạn thử sức với vai diễn một nữ ca sĩ. Thiết lập nhân vật mới mẻ này cũng là điều khán giả chờ mong được thấy ở nữ diễn viên.

Phim Nhân Chi Sơ sẽ được phát sóng trên nền tảng Tencent Video với 18 tập phim, mỗi tập 45 phút,

đưa người xem vào vòng xoay đen tối của xã hội song song giữa những câu chuyện ở quá khứ và hiện đại.

Như Anh

Đường Triều Quỷ Sự Lục 5 dự kiến lên sóng năm 2027

Có lẽ không fans phim nào may mắn hơn những người hâm mộ của series Đường Triều Quỷ Sự Lục được nữa bởi mùa 4 vừa kết thúc mùa 5 đã ngay lập tức “lên đơn”.

Vừa qua, đoàn làm phim Đường Triều Quỷ Sự Lục đã đăng tải poster mới nhất của phần 5 mang tên Đường Triều Quỷ Sự Lục Thực Đạo. Điều đáng nói là ngay từ khi chiêm ngưỡng tấm poster mới này, người hâm mộ đã phải thốt lên rằng không hồ là series phim được đầu tư chín chu hàng đầu.

Được biết, biên kịch Ngụy Phong Hoa đã hoàn thành bản thảo phim và phần Thực Đạo sẽ được khởi quay cuối năm 2026, đồng thời phát sóng độc quyền trên nền tảng iQIYI.

Cốt truyện hấp dẫn và những cải biên lịch sử mang tính thần huyền ảo, kì bí

Tình tiết đối nghịch quyền đấu được đẩy lên đến đỉnh điểm

Theo dự kiến, mạch truyện phần mới này sẽ được đẩy lên cao trào xoay quanh những mâu thuẫn đã có từ trước giữa phe Trương Công Chúa và Hoàng Đế. Lư Lăng Phong (Dương Húc Văn thủ vai) và Tô Vô Danh (Dương Chí Cương thủ vai) là hai quân cờ đứng giữa những thế lực này đương nhiên cũng nằm trong vùng bị liên đới.



Ở phần 5, đoán chừng phim sẽ sắp xếp nội dung theo đúng dòng chảy lịch sử Đại Đường, đồng nghĩa với việc người xem sẽ chứng kiến thế lực của Trương Công Chúa ngã ngựa và rơi vào kết cục vạn kiếp bất phục.

Hoàng Đế nhằm chia rẽ mối quan hệ giữa hai huynh đệ Lư Lăng Phong và Tô Vô Danh đã mưu tính lệnh cho Tô Vô Danh là người trực tiếp thi hành lệnh ban cái chết cho Trương Công Chúa.

Mẫu thân “rót đai”, huynh đệ rạn nứt, Lư Lăng Phong lúc này từ bỏ thành Trường An hoa lệ, nhận chức vụ mới và mở ra cuộc hành trình đi về đất Thục xa xôi. Nhưng bánh xe số mệnh luân chuyển



không ngừng, Tô Vô Danh và Lư Lăng Phong sẽ còn gặp lại nhau ở Ba Thục, liệu họ có bỏ qua những hiềm khích và một lần nữa bắt tay cùng nhau mở khoá những án lệ kỳ bí của Đại Đường trong Đường Triều Quý SỰ LỤC Thục Đạo?

Lịch sử vẫn sẽ song hành trong từng thước phim Đường Triều Quý SỰ LỤC mùa 5

Mở màn cho dự án Đường Triều Quý SỰ LỤC 5, nhà sản xuất giới thiệu poster đặc biệt mang tên Uyên Hiêm Lưu Kim - Vực Hiêm Vàng Sơn, hứa hẹn sẽ lại thêm một mùa phim mang đậm tinh thần thẩm mỹ Trung Hoa.

Mực nước lan tỏa vẽ nên Thục đạo hiêm trở, ánh mực tím sẫm đan xen ánh vàng, tựa vô vàn sợi chỉ thêu nên những câu chuyện huyền ảo. Mang theo cảnh giới mới của mỹ học Đông phương, lấy sắc tím thâm làm vực sâu lắng đọng những bí ẩn, lấy dòng vàng lấp lánh làm dấu tích thấp sáng tích chuyện, hòa quyện chiều sâu của thủy mặc truyền thống với sắc màu huyền ảo, trải ra một bức tranh phiêu lưu vừa lộng lẫy vừa hồi hộp.

Núi xa tựa mây ngài ẩn giấu huyền cơ, vách đá dốc đứng dòng mực tím chảy trôi, trong khoảng trắng phớt hiện lên khí vũ duôi giao long uốn lượn, giữa lối hóa tiên ẩn tàng thần thái phượng hoàng xòe cánh, đúng là cảnh giới “núi hóa rồng, vách hóa phượng” của hội họa phóng bút. Quan tài treo lơ lửng trên vách núi, cổ trại ẩn mình trong mây mù, mỗi cảnh vật trong khung cảnh tối giản đều kể lại mã gen bí ẩn của truyền kì chí quái thời thịnh Đường.

Vũ trụ Đường Triều Quý SỰ LỤC đẩy mạnh thiết lập phim ngắn định dạng màn hình dọc

Trong thời gian chờ đợi phần Đường Triều Quý SỰ LỤC Thục Đạo, người hâm mộ series phá án này vẫn có thể tiếp tục hành trình khám phá bí ẩn Đại Đường qua phần phim Đường Quý Kỳ Đàm Chi Cứu Trọng Lâu phát sóng trên iQIYI, có sự tham gia của diễn viên chính Dương Chí Cường (vai Tô Vô Danh) và Cáo Tư Văn (vai Bùi Hi Quân).

Sau khi vụ án Mã Cầu Thịnh Thế trong phần 3 khép lại, Tô Vô Danh liên tiếp đối mặt với chuỗi bất cóc do nhân vật bí ẩn Hàn Đường gây ra. Ba người bị bất cóc đều có liên quan đến “thảm án máu Cửu Trọng Lâu”. Lúc này, Tô Vô Danh phải lần theo từng manh mối, bóc tách từng lớp, lần lượt phá vỡ những lỗ hổng trong lời khai, để làm rõ chân tướng sự thật.

Điều đặc biệt hơn nữa chính là phần phim này được phát triển theo hình thức phim ngắn màn hình dọc đang thịnh hành hiện nay. Dự án này cũng là dự án cuối cùng của đoàn phim, kết lại một năm 2025 thành công với toàn bộ các phần phim Đường Triều Quý SỰ LỤC.

Núi cao liền trời, Thục Đạo quanh co, giữa màn sương tím mờ mịt, mỗi bước đi đều trùng trùng ẩn tình, quý kể. Khán giả mong mỏi chờ đợi Đường Triều Quý SỰ LỤC Thục Đạo trong tương lai, bước

lên hành trình cùng tìm ra chân tướng, đột phá thế cục.

Anh Đào

Rò rỉ file ghi âm với nội dung sốc về ngọc nữ N.

Tờ Sohu đưa tin một đoạn ghi âm có liên quan đến nữ diễn viên Tả Nhất đã được phát tán khắp MXH và ngay lập tức trở thành chủ đề thu hút sự quan tâm của mọi người.

Nội dung trong file ghi âm là những lời lẽ Tả Nhất xúc phạm nặng nề trợ lý, tiếng đồ vật bị ném vỡ và tiếng kêu cứu thất thanh của người phụ nữ khi bị “tác động vật lý”.

Sau đó, trợ lý cũ của Tả Nhất đã lên mạng kể lại vụ việc. Theo người phụ nữ, cô nhận công việc làm trợ lý và chuyển vào nhà nữ diễn viên để ở từ ngày 10/9. Bất chấp khối lượng công việc lớn, tính khí của Tả Nhất khó chiều, cô vẫn cố gắng hoàn thành. Tuy nhiên, Tả Nhất được voi đòi tiên, thường xuyên đưa ra 1.001 yêu sách làm khó làm dễ trợ lý.

Đến ngày 24/9, nữ trợ lý xin nghỉ việc và đề nghị nữ diễn viên thanh toán tiền lương. Ai ngờ Tả Nhất lại chửi mắng, kì kèo khiến đôi bên xảy ra tranh chấp. Thay vì bình tĩnh nói chuyện, Tả Nhất hung hăng cầm đồ vật đánh vào đầu và người trợ lý túi bụi, gây thương tích cho đối phương.

Trên mạng xã hội, nhiều khán giả đã chỉ trích Tả Nhất mắc bệnh ngôi sao, hành xử thô lỗ và thiếu trọng nhân viên. Sau khi sự việc đánh người gây sốc của mình bị phanh phui, Tả Nhất đã thừa nhận hành vi, công khai xin lỗi trợ lý cũ.

Cô cho biết bản thân đã chi trả đầy đủ tiền lương, tiền đền bù thương tích tổng cộng 5.619 NDT cho trợ lý cũ và tung giấy kết luận điều tra của cảnh sát để chứng minh.



“Tôi xin lỗi vì đã ra tay đánh người. Tôi thừa nhận đôi lúc chìm đắm trong vai diễn, không kịp điều chỉnh cảm xúc nên tôi đã có hành xử không đúng đắn như vậy”, Tả Nhất giải thích về việc động tay động chân với trợ lý cũ của mình.

Tuy nhiên, lời xin lỗi và giải thích nói trên của Tả Nhất chẳng những không giúp cô cứu vãn hình

ảnh, ngược lại còn khiến nữ diễn viên bị lên án nhiều hơn. Theo kết luận của cảnh sát, Tả Nhất là người ra tay đánh trợ lý trước, nhưng từng câu từng chữ trong bài xin lỗi không hề có ý nhận sai, thậm chí đổ thừa cho vai diễn khiến mình hành xử thất thường. Trên mạng xã hội, các netizen xú Trung tiến hành tẩy chay, đòi cấm sóng Tả Nhất vì nhân cách quá tệ.

Tả Nhất tên thật Trần Tiểu Thanh, sinh năm 1998. Nữ diễn viên có các tác phẩm tiêu biểu như Vụ Vật, Phó Tiên Sinh Đùng Theo Đuổi Nữa, Đại Tiểu Thư Là Giả...

Cô được mệnh danh là ngọc nữ của dòng phim ngắn chiếu mạng vì nhan sắc trong trẻo, dịu dàng. Tuy nhiên, không ai ngờ, Tả Nhất lại là người nóng nảy, hành xử thô bạo và cực đoan đến vậy.

Theo 1 số nguồn tin, tính khí của Tả Nhất rất thất thường, chỉ cần chuyện nhỏ không vừa ý cũng có thể khiến cô bùng nổ. Nữ diễn viên từng và 2 cú liên tiếp vào mặt nam diễn viên Trần Cương khi họ còn hẹn hò chỉ vì đối phương dám phá giấc ngủ, gọi cô dậy đi trang điểm.

An Chi

Taeyeon gia hạn hợp đồng với SM Entertainment sau 19 năm

Taeyeon (Girls' Generation) một lần nữa gia hạn hợp đồng độc quyền với SM Entertainment.



Vào ngày 9/1 (giờ Hàn Quốc), SM Entertainment cho biết:

“Chúng tôi rất vui khi tiếp tục mối quan hệ được xây dựng trên nền tảng sự tin tưởng lẫn nhau trong suốt nhiều năm qua. Chúng tôi sẽ hỗ trợ Taeyeon trên mọi phương diện để cô ấy có thể tỏa sáng hơn nữa với tư cách một nghệ sĩ toàn cầu”.

Taeyeon ra mắt với tư cách thành viên Girls' Generation vào năm 2007, sau đó debut solo vào năm 2010.

Mới đây, vào tháng 12 năm ngoái, cô đã phát hành album tuyển tập chính thức “Panorama : The Best of Taeyeon” nhằm kỷ niệm 10 năm hoạt động solo của mình.

An Chi



PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

Sáu thực phẩm màu tím giúp da tươi sáng tự nhiên

Nhờ chứa anthocyanin, sắc tố chống oxy hóa mạnh, nhóm thực phẩm màu tím hỗ trợ làm chậm lão hóa, bảo vệ da trước ô nhiễm môi trường.

Theo Thạc sĩ Dinh dưỡng nổi tiếng người Mỹ Joy Bauer, thực phẩm màu tím là một trong những nhóm “siêu thực phẩm” tốt nhất cho làn da nhờ chứa anthocyanin, sắc tố chống oxy hóa mạnh giúp làm sáng da, giảm viêm và làm chậm quá trình lão hóa. Trong nhiều chương trình tư vấn sức khỏe, Joy Bauer nhấn mạnh rằng chế độ ăn càng nhiều màu sắc tự nhiên, đặc biệt là màu tím, càng giúp cơ thể khỏe mạnh và da rạng rỡ hơn mà không cần phụ thuộc vào nhiều sản phẩm làm đẹp.

Việt quất

Joy Bauer cho biết việt quất là “ngôi sao chống oxy hóa”, đặc biệt giàu anthocyanin và vitamin C. Những chất này giúp trung hòa gốc tự do, nguyên nhân khiến da xỉn màu và xuất hiện nếp nhăn sớm. Bà khuyến khích ăn một cốc việt quất mỗi ngày hoặc tối thiểu vài lần mỗi tuần để thúc đẩy sản sinh collagen, cải thiện độ đàn hồi và làm đều màu da từ bên trong. Khi kết hợp với sữa chua hoặc yến mạch, việt quất còn hỗ trợ hệ tiêu hóa, gián tiếp làm da sáng khỏe hơn.



Ảnh minh họa

Khoai lang tím

Trong các buổi chia sẻ về sức khỏe da liễu, Joy Bauer thường nhắc đến khoai lang tím như nguồn beta-carotene tuyệt vời giúp cơ thể chuyển hóa thành vitamin A. Nhờ khả năng tham gia quá trình hình thành tế bào mới, vitamin A giúp bề mặt da mịn màng và ít sạm hơn. Anthocyanin trong khoai lang tím còn hỗ trợ giảm viêm, phù hợp với người có da nhạy cảm hoặc dễ đỏ rát. Chuyên gia khuyến nên dùng khoai lang tím hấp hoặc nướng 2 - 3 lần mỗi tuần.

Bắp cải tím

Joy Bauer đánh giá cao bắp cải tím vì chúng chứa lượng lớn vitamin C, vitamin K cùng chất xơ giúp cơ thể thải độc hiệu quả. Theo bà, khi hệ tiêu hóa hoạt động tốt, quá trình hấp thụ dưỡng chất được tối ưu, da sẽ tự nhiên sáng hơn. Bà gợi ý trộn bắp cải tím vào salad hoặc ăn kèm các món cuốn để giữ trọn dinh dưỡng và bổ sung chất chống

oxy hóa mỗi ngày.

Nho tím

Nho tím giàu resveratrol, hợp chất mà Joy Bauer xem như “lá chắn” chống lại tác động của ánh nắng và môi trường. Resveratrol giúp da khỏe hơn trước tia UV, giảm nguy cơ đốm nâu và lão hóa sớm. Nho cũng chứa nhiều nước giúp cấp ẩm tự nhiên, mang lại vẻ căng mọng. Bà khuyến ăn nho tươi để giữ nguyên lợi ích.

Củ dền

Joy Bauer thường khuyến khích đưa củ dền vào chế độ ăn khi muốn cải thiện sức khỏe làn da. Với folate, mangan và betalain - các chất chống viêm mạnh, củ dền hỗ trợ lưu thông máu, giúp da hồng hào và rạng rỡ. Ép củ dền cùng cam hoặc cà rốt là cách bà thường gợi ý để thoải mái uống mà không bị nặng vị.

Mận tím

Mận tím chứa vitamin A, C cùng polyphenol giúp cải thiện kết cấu da và giảm quá trình oxy hóa. Nhờ lượng chất xơ cao, mận tím còn hỗ trợ đường ruột, gián tiếp tác động tích cực đến độ trong trẻo của làn da. Joy Bauer gợi ý ăn 2 - 3 quả mỗi ngày khi vào mùa để tăng cường khả năng giữ ẩm tự nhiên cho da.

Theo Joy Bauer, da đẹp phải bắt đầu từ bên trong. Bổ sung thực phẩm màu tím mỗi ngày là cách đơn giản, dễ áp dụng và bền vững để hỗ trợ làn da trẻ hóa, sáng khỏe mà không cần quá nhiều sản phẩm đắt tiền. Khi kết hợp với ngủ đủ, uống đủ nước và dùng kem chống nắng, hiệu quả sẽ tăng rõ rệt chỉ sau vài tuần.

Joy Bauer là chuyên gia dinh dưỡng nổi tiếng của Mỹ, hiện là Nutrition & Health Expert của chương trình Today Show (NBC). Bà có bằng Thạc sĩ Dinh dưỡng tại Đại học New York và từng giữ vai trò giám đốc dinh dưỡng tại nhiều trung tâm y khoa lớn. Joy Bauer là tác giả nhiều cuốn sách bán chạy về ăn uống lành mạnh, nổi tiếng với triết lý “eat the rainbow” - ăn đa dạng màu sắc để tối ưu hóa sức khỏe, làn da và năng lượng. Bà thường xuyên xuất hiện trên truyền hình để chia sẻ các chế độ ăn hỗ trợ làm đẹp và chống lão hóa tự nhiên. ■

Thức ăn cay, nóng có tác hại sức khỏe ra sao?

Đồ cay, nướng, chiên rán là món khoái khẩu của nhiều người nhưng tiềm ẩn nhiều hệ lụy.

Sau những bữa ăn ngon miệng với đồ ăn cay, chiên kích thích vị giác, không ít người có cảm giác đau rát họng, nổi mụn, nhiệt miệng, nước tiểu sẫm màu... Điều này thường được lý giải bằng một khái niệm quen thuộc trong dân gian là “nóng trong người”. Theo y học cổ truyền, đây là tình trạng mất cân bằng âm - dương trong cơ thể. Khi sự cân bằng này bị phá vỡ, cơ thể sẽ xuất hiện hàng loạt triệu chứng như đau họng, đau răng, mắt đỏ sưng, viêm loét miệng, tiểu vàng, thậm chí sốt nhẹ và bứt rứt khó chịu.

Những người có thói quen ăn nhiều đồ cay,

nóng, dầu mỡ; uống rượu bia thường xuyên hoặc sống trong môi trường căng thẳng kéo dài khiến cơ thể tiếp nhận quá nhiều yếu tố “nhiệt”, nội tạng, đặc biệt là gan và dạ dày dễ bị quá tải.

Theo phân tích của chuyên gia, nhiều loại thực phẩm quen thuộc trong bữa ăn hiện đại được xếp vào nhóm “nhiệt tính”.

Các gia vị như ớt, gừng, tỏi, bột cà ri, ngũ vị hương; thực phẩm chiên rán như khoai tây chiên, gà rán, mì ăn liền; hay một số loại trái cây và thịt có tính nhiệt cao... đều có thể làm gia tăng nội nhiệt nếu sử dụng thường xuyên.

Về mặt dinh dưỡng, quá trình chiên rán ở nhiệt độ cao làm suy giảm đáng kể hàm lượng vitamin tan trong nước và trong chất béo, đồng thời biến đổi cấu trúc protein.

Thực phẩm mất nước, khó tiêu hóa hơn, làm giảm khả năng hấp thu dưỡng chất của cơ thể. Việc tiêu thụ kéo dài không chỉ gây mất cân bằng dinh dưỡng mà còn ảnh hưởng đến chức năng tiêu hóa, làm tăng nguy cơ táo bón, nóng trong và suy giảm miễn dịch.

Một số nghiên cứu dinh dưỡng hiện đại cũng chỉ ra rằng chế độ ăn nhiều chất béo bão hòa và thực phẩm chế biến sẵn có thể gây phản ứng viêm mức độ thấp trong cơ thể - yếu tố liên quan đến cảm giác “nóng”, mệt mỏi và các rối loạn chuyển hóa.

Các chuyên gia khuyến nghị, thay vì tìm đến những giải pháp tức thời hoặc lạm dụng thuốc, việc điều chỉnh chế độ ăn uống và sinh hoạt mới là yếu tố then chốt để kiểm soát nội nhiệt.

Sau những bữa ăn nhiều dầu mỡ, có thể bổ sung các món canh, đồ uống có tính mát, giàu nước và chất xơ; tăng cường rau xanh, trái cây tươi; uống đủ nước để hỗ trợ đào thải. Đông y cũng ghi nhận vai trò của một số loại thảo mộc và món canh thanh nhiệt, song cần sử dụng phù hợp thể trạng và có tư vấn chuyên môn.



Ảnh minh họa

Quan trọng hơn, duy trì nhịp sống điều độ, ngủ đủ giấc, hạn chế căng thẳng và vận động hợp lý sẽ giúp cơ thể tự điều hòa âm dương.

Hiểu đúng về “nhiệt trong người” giúp mỗi người chủ động hơn trong lựa chọn thực phẩm, biết lắng nghe tín hiệu của cơ thể và điều chỉnh kịp thời. Giữ được sự cân bằng ấy chính là chìa khóa để vừa tận hưởng hương vị, vừa bảo vệ sức khỏe lâu dài. ■



Ăn khoai lang thế nào để vừa giảm cân vừa đẹp da?

Gàu chất xơ, vitamin và chất chống oxy hóa, khoai lang có thể hỗ trợ giảm cân và nuôi dưỡng làn da nếu được ăn đúng cách, đúng lượng.

Khoai lang là thực phẩm quen thuộc trong bữa ăn của nhiều gia đình Việt. Không chỉ dễ chế biến, giá thành hợp lý, loại củ này còn được các chuyên gia dinh dưỡng quốc tế đánh giá cao nhờ khả năng hỗ trợ làm đẹp da và kiểm soát vóc dáng một cách tự nhiên, bền vững.

Nguồn dưỡng chất nuôi dưỡng làn da từ bên trong

Khoai lang đặc biệt giàu beta carotene, tiền chất của vitamin A. Khi vào cơ thể, beta carotene được chuyển hóa thành vitamin A, đóng vai trò quan trọng trong quá trình tái tạo tế bào da, duy trì độ mịn và giúp da đều màu hơn. Theo chuyên gia dinh dưỡng người Mỹ Joy Bauer, người thường xuyên chia sẻ về dinh dưỡng lành mạnh trên NBC Today Show, việc bổ sung thực phẩm giàu beta carotene như khoai lang có thể giúp làn da trông tươi sáng và khỏe mạnh hơn theo thời gian, nhờ khả năng chống oxy hóa và bảo vệ da trước tác động của môi trường.

Bên cạnh đó, khoai lang còn chứa vitamin C và vitamin E, hai chất chống oxy hóa quan trọng giúp giảm tổn thương tế bào do gốc tự do gây ra. Vitamin C hỗ trợ sản sinh collagen, yếu tố cần thiết để da duy trì độ đàn hồi, trong khi vitamin E giúp củng cố hàng rào bảo vệ da, hạn chế tình trạng khô ráp và lão hóa sớm.



Ảnh minh họa

Hỗ trợ kiểm soát cân nặng và giữ vóc dáng

Một trong những lý do khoai lang được nhiều người theo đuổi lối sống lành mạnh lựa chọn là khả năng tạo cảm giác no lâu. Hàm lượng chất xơ cao trong khoai lang giúp làm chậm quá trình tiêu hóa, ổn định đường huyết và hạn chế cảm giác thèm ăn vặt. Joy Bauer cho biết khoai lang là nguồn carbohydrate phức hợp lý tưởng, cung cấp năng lượng bền bỉ cho cơ thể mà không gây tăng đường huyết đột ngột như các loại tinh bột tinh chế.

Chất xơ trong khoai lang còn hỗ trợ hệ tiêu hóa hoạt động hiệu quả hơn, giảm tình trạng đầy bụng và táo bón. Khi hệ tiêu hóa khỏe mạnh, cơ thể

hấp thu dưỡng chất tốt hơn, từ đó góp phần cải thiện làn da và giúp việc kiểm soát cân nặng trở nên dễ dàng hơn.

Khoai lang không phải là thực phẩm mang lại hiệu quả làm đẹp tức thì, nhưng khi được đưa vào chế độ ăn uống khoa học và duy trì đều đặn, loại củ này có thể trở thành trợ thủ đắc lực cho làn da khỏe mạnh và vóc dáng cân đối.

Giúp ổn định đường huyết và hạn chế tích mỡ

Không giống nhiều người lo ngại, khoai lang không phải là thực phẩm gây tăng cân nếu được ăn với lượng hợp lý. Chỉ số đường huyết của khoai lang ở mức trung bình, đặc biệt khi được chế biến bằng cách luộc hoặc hấp. Điều này giúp hạn chế tình trạng insulin tăng cao, một trong những yếu tố liên quan đến tích mỡ vùng bụng và lão hóa da.

Theo Joy Bauer, việc thay thế các loại tinh bột tinh chế như bánh mì trắng hay cơm trắng bằng khoai lang có thể giúp kiểm soát lượng calo nạp vào mỗi ngày, đồng thời hỗ trợ duy trì vóc dáng thon gọn hơn trong dài hạn.

Cung cấp khoáng chất giúp da và cơ thể khỏe mạnh

Khoai lang còn là nguồn cung cấp kali dồi dào, khoáng chất giúp cân bằng lượng nước trong cơ thể và hỗ trợ chức năng cơ bắp. Khi cơ thể đủ kali, tình trạng tích nước và sưng phù có xu hướng giảm, giúp vóc dáng trông gọn gàng hơn. Ngoài ra, khoai lang cũng chứa mangan và magie, những khoáng chất tham gia vào quá trình chuyển hóa năng lượng và bảo vệ tế bào khỏi stress oxy hóa.

Ăn khoai lang thế nào để đẹp da, giữ dáng

Để tận dụng tối đa lợi ích của khoai lang, các chuyên gia khuyến nghị nên ưu tiên cách chế biến đơn giản như luộc, hấp hoặc nướng nguyên vỏ. Việc giữ lại phần vỏ giúp bảo toàn lượng chất xơ và chất chống oxy hóa. Khoai lang có thể được dùng thay cho một phần tinh bột trong bữa chính, kết hợp cùng protein nạc và rau xanh để tạo bữa ăn cân bằng.

Joy Bauer cũng nhấn mạnh rằng không nên lạm dụng khoai lang như thực phẩm duy nhất trong chế độ ăn. Sự đa dạng thực phẩm vẫn là chìa khóa để cung cấp đầy đủ dưỡng chất cho làn da và vóc dáng. ■

Bốn thói quen giúp Trần Nghiên Hy giữ da căng bóng ở tuổi 42

Theo đuổi triết lý chăm sóc da tối giản, ưu tiên làm sạch, cấp ẩm kết hợp lối sống lành mạnh giúp Trần Nghiên Hy giữ làn da trẻ trung.

Ở tuổi 42, Trần Nghiên Hy vẫn giữ được làn da mịn màng, tươi sáng và thần thái trẻ trung. Bí quyết của cô không nằm ở những liệu trình đắt đỏ, mà đến từ bốn thói quen sống giản dị nhưng được duy trì bền bỉ suốt nhiều năm.

Không bỏ qua bước làm sạch và cấp ẩm cơ bản

Trần Nghiên Hy theo đuổi triết lý chăm sóc da tối giản. Cô luôn ưu tiên làm sạch nhẹ nhàng nhưng kỹ lưỡng vào cuối ngày để loại bỏ bụi bẩn, lớp trang điểm và dầu thừa. Sau đó, nữ diễn viên tập trung cấp ẩm đầy đủ bằng những sản phẩm dịu nhẹ, phù hợp với làn da. Với cô, làn da được làm sạch đúng cách và đủ nước chính là nền tảng quan trọng nhất để duy trì độ căng bóng tự nhiên.

Ngủ đủ giấc

Nữ diễn viên tin giấc ngủ là “liệu pháp trẻ hóa” rẻ tiền nhưng hiệu quả nhất. Dù lịch trình bận rộn, cô vẫn cố gắng ngủ đủ và hạn chế thức khuya kéo dài. Khi không thể ngủ sớm, Trần Nghiên Hy chọn các hoạt động giúp thư giãn tinh thần như nghe nhạc nhẹ, hít thở sâu hoặc giãn cơ, nhằm giúp cơ thể phục hồi và làn da có thời gian tái tạo.



Ảnh minh họa

Ăn uống lành mạnh

Thực đơn hàng ngày của Trần Nghiên Hy ưu tiên rau xanh, trái cây tươi, cá và các loại hạt. Cô hạn chế đồ chiên rán, thực phẩm chế biến sẵn và đường tinh luyện, những yếu tố dễ khiến da xỉn màu và lão hóa sớm. Uống đủ nước là nguyên tắc bất di bất dịch, giúp làn da duy trì độ ẩm từ bên trong và luôn trông căng mướt.

Vận động nhẹ mỗi ngày

Thay vì tập luyện cường độ cao, Trần Nghiên Hy duy trì các hình thức vận động vừa phải như yoga, đi bộ hoặc giãn cơ. Việc vận động đều đặn giúp tăng tuần hoàn máu, hỗ trợ quá trình thải độc và mang lại sắc da hồng hào tự nhiên. Với cô, đây không chỉ là cách giữ dáng mà còn là bí quyết nuôi dưỡng làn da khỏe mạnh theo thời gian.

Ở tuổi 42, Trần Nghiên Hy cho thấy vẻ đẹp bền vững không đến từ những thay đổi tức thì, mà được xây dựng từ lối sống điều độ, chăm sóc bản thân một cách kiên nhẫn và yêu thương chính mình.

Trần Nghiên Hy sinh năm 1983, là nữ diễn viên và ca sĩ người Đài Loan. Cô được khán giả châu Á biết đến rộng rãi qua vai Tiểu Long Nữ trong Thần điêu đại hiệp và nhiều bộ phim điện ảnh, truyền hình khác. Có hình ảnh trong trẻo, gần gũi, Trần Nghiên Hy thường được xem là biểu tượng của vẻ đẹp tự nhiên và phong cách sống nhẹ nhàng. Ở tuổi ngoài 40, cô vẫn duy trì sức hút nhờ sự nghiệp ổn định, đời sống kín tiếng và lối sống cân bằng. ■



PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

Trái đấng của những gia đình 'ôm con đi vòng quanh thế giới'

Bán nhà, bỏ việc để đưa con đi vòng quanh thế giới, nhiều gia đình phương Tây sớm vỡ mộng vì cạn tiền, con cái bất ổn tâm lý và những biến cố sinh tử.

Năm 2020, Sharon Ward, 44 tuổi, giáo viên mầm non và chồng Mike, 46 tuổi, thợ xây quyết định từ bỏ cuộc sống ổn định tại Dubai. Vợ chồng người New Zealand này mang theo hai con gái, 5 và 8 tuổi, để thực hiện “một thí nghiệm xã hội”: đi vòng quanh thế giới trong một năm.

Thực tế ập đến phủ phàng. Sống hoàn toàn bằng tiền tiết kiệm tích góp trong ba năm làm việc 50 giờ mỗi tuần, họ buộc phải thắt lưng buộc bụng. Những nơi ở giá rẻ thường không dành cho trẻ em. Có lúc, hai con gái phải ngủ chung giường trong ký túc xá ở Marrakech (Morocco), hoặc cả nhà bốn người chen chúc trên một chiếc giường tầng tại Thổ Nhĩ Kỳ.

Khi tiền cạn, họ phải làm việc chân tay để đổi lấy chỗ ở, vừa xoay xở dạy con học, vừa lo sinh hoạt. Việc di chuyển liên tục, đóng gói hành lý và tìm kiếm đồ ăn khiến họ không còn phút nào ngơi nghỉ. “Một năm được kỳ vọng là quãng nghỉ xả hơi dần trở thành áp lực đè nặng”, Sharon kể.

Sự thay đổi tác động tiêu cực nhất đến bọn trẻ. Con gái út của Sharon trở nên cáu gắt, buồn bã mỗi khi phải rời đi nơi khác. Nhiều kế hoạch bị hủy bỏ, gia đình phải dừng lại hàng tháng trời chỉ để con ổn định tinh thần.



Gia đình Josy và Joe Davis ở Sri Lanka

Đỉnh điểm khủng hoảng là mùa hè năm 2022 tại Morocco. Giữa cái nóng 40 độ C của sa mạc Sahara, trong điều kiện thiếu nước sạch và điều hòa, cả chồng và hai con Sharon lần lượt đổ bệnh, nằm liệt giường.

“Lần đầu tiên, tôi tự hỏi liệu mình có đang đẩy các con vào nguy hiểm hay không”, người mẹ 44 tuổi day dứt. Sau biến cố, họ chuyển đến Bali (Indonesia) và cho con đi học trường quốc tế để tìm lại sự ổn định. “Tôi không biết sau này các con sẽ nhớ quãng đời ấy như một món quà, hay như một gánh nặng của tuổi thơ”, cô nói.

Sharon không phải trường hợp duy nhất. Hiện, có 40 triệu người du mục kỹ thuật số trên toàn cầu, chủ yếu là lao động tự do trẻ tuổi, có thể

làm việc trên máy tính xách tay khi di chuyển giữa các châu lục. Lối sống này gắn với khái niệm worldschooling, tức giáo dục trẻ em thông qua trải nghiệm du lịch.

Trên Instagram, hashtag #travelfamily có 1,3 triệu bài đăng, còn #worldschooling là hơn 350.000 bài. Các gia đình trẻ bị hấp dẫn bởi hình ảnh tự do, làm việc từ xa trên máy tính xách tay giữa những bãi biển thiên đường.

Tuy nhiên, số liệu thực tế kém hào nhoáng hơn nhiều. Một khảo sát của ngân hàng Bunq (Hà Lan) với 4.729 người du mục kỹ thuật số cho thấy 38% gặp vấn đề về sức khỏe tâm thần.

Sự cô đơn, thiếu cộng đồng hỗ trợ và áp lực làm việc trái múi giờ là những “sát thủ” thầm lặng. Khi có thêm trẻ nhỏ, gánh nặng này nhân lên gấp bội.

Gia đình Josy và Joe Davis ở hạt Gloucestershire, Anh là ví dụ điển hình. Cuối năm ngoái, vợ chồng 35 tuổi này bán nhà, xin cho hai con (4 và 6 tuổi) nghỉ học để lên đường, hòng thoát khỏi guồng quay công việc kiệt sức ở quê nhà.

Tháng 2 vừa qua, họ rời Anh với ba chiếc vali. Nhưng chỉ sau vài tuần, sự tự do biến thành ngột ngạt khi cả nhà phải ở cạnh nhau 24/7, không lịch trình, không điểm đến cố định. Tại Sri Lanka, dù cố gắng duy trì việc học cho con 90 phút mỗi sáng, môi trường sống lạ lẫm và thức ăn không hợp khẩu vị khiến bọn trẻ thường xuyên mệt mỏi.

Biến cố ập đến khi họ đang ở Thái Lan. Joe nhận tin cha qua đời đột ngột vì tai nạn tại quê nhà. Mọi kế hoạch đi Bali và Australia bị hủy bỏ. Sau 36 giờ bay về chịu tang và quay lại Sri Lanka, họ nhận ra mọi thứ đã gãy đổ.

Con gái lớn Lola không còn muốn khám phá, chỉ thích gọi FaceTime về cho người thân. Khi bố mẹ hỏi về điểm đến tiếp theo, cả hai đứa trẻ đều trả lời: “Về nhà”.

Tháng 7, sau khi đi qua 7 quốc gia với 14 chuyến bay, gia đình Davis chấp nhận dừng lại và trở về Anh, dù đã đặt vé đi tiếp.

“Cuộc sống du mục không hề đẹp đẽ như trên Instagram. Trẻ con vẫn là trẻ con, dù bạn đang ở bất cứ đâu”, Josy nói. ■

Ba thói quen giúp người Hà Lan hạnh phúc

Người Hà Lan thường xuyên đứng đầu bảng xếp hạng chất lượng sống nhờ tư duy đơn giản hóa, thói quen đi bộ ngược gió và trân trọng những lúc “không làm gì cả”.

Theo dữ liệu từ Numbeo năm 2023, Hà Lan xếp số 1 thế giới về chỉ số chất lượng sống. Dù nằm trong top 20 nền kinh tế lớn nhất toàn cầu với mật độ dân số dày đặc, người dân xứ sở hoa tulip vẫn duy trì được sự cân bằng đáng ngưỡng mộ nhờ ba triết lý sống cốt lõi.

Sống 'Gezellig' - ấm cúng và hòa hợp

Tương tự khái niệm Hygge của Đan Mạch, Gezellig hướng đến sự thoải mái, ấm cúng. Tuy

nhiên, người Hà Lan mở rộng khái niệm này ra khía cạnh xã hội: giữ cho các mối quan hệ trôi chảy và dễ chịu.

Cốt lõi của Gezellig là tư duy đơn giản hóa. Điều này thể hiện ngay trong ngôn ngữ khi người Hà Lan thường thêm hậu tố “-tje” để biến các danh từ thành dạng nhỏ bé, thân thương. Một vấn đề lớn hay một tài sản lớn đều có thể được gọi bằng những cái tên khiêm tốn để xóa nhòa khoảng cách và áp lực.

Trong ứng xử, tư duy này giúp họ hạn chế xung đột. Người dân có xu hướng bỏ qua những lỗi vặt, nhanh chóng tha thứ để giữ bầu không khí “gezellig” (dễ chịu) cho gia đình và cộng đồng.

Thực hành 'Uitwaaien' - đi bộ ngược gió

Với người dân Hà Lan, hòa mình vào thiên nhiên là liều thuốc tinh thần bắt buộc. Uitwaaien mang nghĩa đen là đi bộ trong gió để “thổi bay” những suy nghĩ tiêu cực.

Dù đất chật người đông, Hà Lan vẫn quy hoạch không gian cho hàng trăm km đường bờ biển và đường mòn tự nhiên. Hầu hết người dân duy trì thói quen đi dạo một quãng ngắn (ommetje) mỗi ngày. Bất cứ khi nào cảm thấy bế tắc trong công việc, thay vì cố gắng ngồi lì tại bàn làm việc, họ rủ nhau ra ngoài hít thở không khí và để gió cuốn đi căng thẳng.



Ảnh minh họa

Nghệ thuật “Lekker nixen” - tận hưởng sự nhàn rỗi

Trong khi nhiều nền văn hóa tôn vinh sự bận rộn như thước đo của thành công, người Hà Lan trân trọng nghệ thuật “không làm gì cả”. Thuật ngữ Lekker nixen ám chỉ việc tận hưởng trọn vẹn thời gian rảnh rỗi mà không vướng bận cảm giác tội lỗi.

Đó có thể chỉ là ngồi nhìn qua cửa sổ, nghe nhạc hoặc để tâm trí thả lỏng hoàn toàn (mijmeren). Các nghiên cứu tâm lý học đã chứng minh khi nào bộ được nghỉ ngơi thực sự, khả năng phục hồi và sáng tạo sẽ gia tăng.

Để bảo vệ quyền được “nixen”, người lao động Hà Lan thường rạch ròi giữa công việc và nghỉ ngơi. Việc làm thêm giờ hay không nghỉ phép đủ đôi khi bị xem là dấu hiệu của kỹ năng quản lý thời gian kém, thay vì là sự tận tụy.

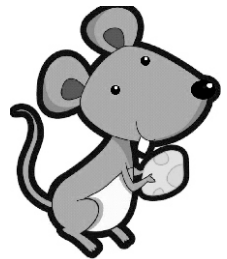
Họ quan niệm hoàn thành tốt công việc trong giờ hành chính, sau đó dành trọn năng lượng cho bản thân và gia đình là cách tái tạo sức lao động hiệu quả nhất. ■

TỬ VI HẰNG TUẦN



Tử vi tuần mới của 12 con giáp từ 12/1 đến 18/1/2026

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



1. Tuổi Tý

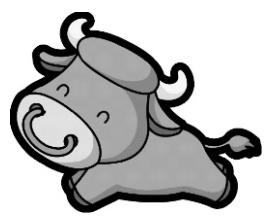
Trong tuần mới con giáp tuổi Tý nhận ra rằng có những điều bạn càng cố gắng càng chẳng đạt được điều gì. Hãy tập trung năng lượng vào phục hồi tinh thần sẽ giúp bạn tỉnh táo hơn.

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

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

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

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



2. Tuổi Sửu

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

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

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

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

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

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

Át Sửu (Kim): Cuộc sống trôi qua bình lặng. Đinh Sửu (Thủy): Đừng vội đánh giá vấn đề.

Kỷ Sửu (Hỏa): Vội vàng để làm hỏng việc. Tân Sửu (Thổ): Có tài năng thực sự. Quý Sửu (Mộc): Tránh bàn luận việc của người khác.

3. Tuổi Dần



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

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

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

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

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



4. Tuổi Mão

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

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

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

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

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

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



5. Tuổi Thìn

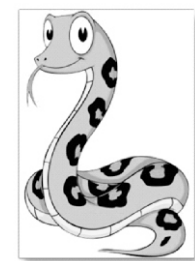
Vận trình tuần này của bản mệnh có nhiều điều không được như ý. Thế nhưng, con giáp tuổi Thìn đừng vội trách cứ ai đó, phần nhiều mọi sự cố xảy ra là do cách hành xử thiếu khôn ngoan và có phần hấp tấp của bạn đấy, nhớ kiểm soát cảm xúc của mình tốt hơn.

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

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

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

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



6. Tuổi Tị

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

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

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

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

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



TỬ VI HẰNG TUẦN



7. Tuổi Ngọ

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

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

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

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

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



8. Tuổi Mùi

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

hoàn toàn nghỉ ngơi.

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

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

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

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



9. Tuổi Thân

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

hành từ những người có chung quan điểm.

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

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

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

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



10. Tuổi Dậu

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

hiện tại.

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

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

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

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



11. Tuổi Tuất

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

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

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

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

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



12. Tuổi Hợi

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

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

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

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

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