



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

2187

January 24, 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

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

Free estimate
trong vòng 15mi tính từ
chợ HONGKONG 4

TU (TIM) 832-866-5220

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

664-2196/1764

GIAU PLUMBING

Chuyên về water heater/ shower faucet



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

XIN GỌI: ANH GIÀU 281-777-5668

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



- ✓ 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



855-2199/1764

HÙNG 2K PAINTING



Hiện tại đã nghỉ làm cho hãng Toyota Dealer.
Tự làm cho chính mình. Nếu quý vị nào cần
làm xe bị móp méo và sơn.
Xin liên lạc Hùng, giá làm rẻ, đẹp và chất
lượng cao.

Hùng 2K Painting: **832-512-4028**

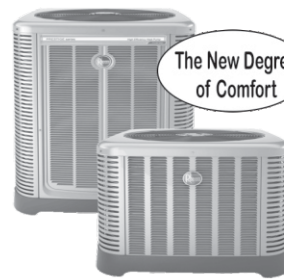
743-2210/1778



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



Xin gọi: Vinh **832-659-3990**

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
LIC # TACLB118925C

832.495.5139
Bbaircondition@yahoo.com

817-2201/1769

LINH NGUYEN - SỬA NHÀ



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



Free Estimate

XIN GỌI LINH NGUYEN: **832-588-1793**

856-2197/1765

TUYỂN NHÂN VIÊN

Tổ hợp Liên Danh 521 NSH LLC và Mekong Vime Ltd cần tuyển 2 vị trí cho Team Customers Service Rep.

Yêu cầu:

- + Biết sử dụng English và tiếng Việt lưu loát.
(khách hàng và công việc phần lớn là người Việt Nam)
- + Học vấn: Có bằng cử nhân, được ưu tiên.
- + Có kiến thức và văn hóa giao tiếp tốt.

Liên hệ anh Justin Thanh: **512-545-3646**

Email: contacts@mekongvime.net



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)

Chaparritraestrada804@gmail.com

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)

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

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

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



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

Xin liên lạc: Tom
713-885-4903

Thương Mại

Thương Mại
RAO VẬT HÀNG NGÀY

The Viet Nam Post

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 TRÈ, 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

IMF dự kiến trình gói hỗ trợ mới cho Ukraine

(VN+) - IMF cho biết gói hỗ trợ mới sẽ giúp Kiev huy động thêm nguồn tài chính từ các tổ chức quốc tế khác trong bối cảnh vẫn phải tiếp tục đối mặt với những khó khăn do xung đột kéo dài.

Tổng Giám đốc Quỹ Tiền tệ Quốc tế (IMF) Kristalina Georgieva đã có chuyến thăm Kiev, nơi bà tuyên bố thể chế tài chính này dự kiến sẽ trình một chương trình cho vay mới trị giá 8,1 tỷ USD lên Ban Giám đốc điều hành để xem xét phê duyệt trong những tuần tới.

Phát biểu sau các cuộc gặp với Tổng thống nước chủ nhà Volodymyr Zelensky và các quan chức cấp cao của Ukraine, bà Georgieva nói rõ gói hỗ trợ mới sẽ giúp Kiev huy động thêm nguồn tài chính từ các tổ chức quốc tế khác trong bối cảnh vẫn phải tiếp tục đối mặt với những khó khăn do xung đột kéo dài.

Trong khuôn khổ chuyến thăm bất ngờ đến Ukraine, Tổng Giám đốc IMF cũng đã thị sát một số cơ sở hạ tầng năng lượng bị hư hại do xung đột.

Bà nhận xét tình hình tại Ukraine đã xấu đi so với thời điểm hai bên đạt được thỏa thuận sơ bộ hồi tháng 11/2025 nhưng các yêu cầu cốt lõi của gói hỗ trợ mới vẫn được giữ nguyên, với sự linh hoạt nhất định trong quá trình triển khai.



Tổng Giám đốc IMF Kristalina Georgieva

Bà Georgieva cũng đã có các cuộc trao đổi với các cơ quan chức năng Ukraine về việc cần tiếp tục triển khai kế hoạch ngừng miễn thuế giá trị gia tăng đối với hàng hóa tiêu dùng, một biện pháp đang vấp phải sự phản đối của người dân nước này.

Người đứng đầu IMF lưu ý rằng để gói hỗ trợ mới được phê duyệt, Ukraine cần phải trình kế hoạch trên.

Ngoài ra, IMF cũng sẽ rà soát các biện pháp đã thống nhất từ tháng 11 để xác định rõ có những biện pháp nào có thể triển khai ngay và biện pháp nào cần được điều chỉnh tiếp.

Bà Georgieva nêu rõ IMF đang cân nhắc cho Chính phủ Ukraine thời hạn một năm để vận động Quốc hội thông qua biện pháp dừng miễn thuế giá trị gia tăng nói trên.

Trước đó, Tổng Giám đốc IMF đã có các cuộc làm việc riêng với Thủ tướng Ukraine Yulia Svyrydenko, Bộ trưởng Tài chính Serhii Marchenko và Thống đốc Ngân hàng Trung ương Andriy Pyshnyi trước khi gặp Tổng thống

Zelensky. Ngoài ra, bà cũng gặp gỡ đại diện cộng đồng doanh nghiệp và các nhà đầu tư quốc tế.

Thống đốc Svyrydenko hoan nghênh chuyến thăm của lãnh đạo IMF, coi đây là “tín hiệu quan trọng thể hiện sự ủng hộ đối với Ukraine,” đặc biệt trong bối cảnh ngành năng lượng nước này đang chịu nhiều thiệt hại do xung đột giữa mùa Đông lạnh nhất trong vòng 20 năm.

Theo thỏa thuận sơ bộ đạt được giữa IMF và Ukraine tháng 11/2025, Kiev có thể được nhận hỗ trợ ngân sách trong 4 năm với điều kiện thực hiện một loạt cải cách như bảo đảm nguồn tài chính, thông qua ngân sách 2026 và mở rộng cơ sở tính thuế.

Việc phê duyệt gói hỗ trợ của IMF sẽ mang tính sống còn đối với Kiev do nước này được dự báo sẽ thiếu hụt ngân sách lên tới 136,5 tỷ USD cho giai đoạn từ nay đến năm 2029 do tác động kéo dài của chiến tranh.

Dù Ukraine đã cam kết đẩy mạnh các biện pháp chống trốn và tránh thuế nhưng IMF không kỳ vọng nước này có thể tăng được nguồn thu ngân sách đáng kể vào trước năm 2027.

Chương trình hỗ trợ mới của IMF sẽ thay thế gói hỗ trợ 15,5 tỷ USD trong 4 năm trước đó, trong đó Ukraine mới nhận được khoảng 10,6 tỷ USD. Chương trình cũ được xây dựng dựa trên giả định xung đột sẽ kết thúc vào năm 2025.

Trong khi đó, thỏa thuận sơ bộ mới giả định xung đột kết thúc trong năm nay và có đi kèm với kịch bản xấu hơn là xung đột có thể kéo dài tới năm 2028.

Trong một diễn biến khác, Vương quốc Anh cũng vừa thông báo bổ sung 20 triệu bảng (khoảng 27 triệu USD) hỗ trợ khẩn cấp cho lĩnh vực năng lượng của Ukraine nhằm giúp quốc gia Đông Âu này duy trì nguồn điện và sưởi ấm trong mùa Đông.

Khoản hỗ trợ mới nâng tổng viện trợ của Anh cho ngành năng lượng Ukraine kể từ khi xung đột bùng phát lên hơn 470 triệu bảng.

Liên quan tới các nỗ lực đàm phán hòa bình nhằm chấm dứt xung đột Nga-Ukraine, Tổng thống Zelensky ngày 15/1 khẳng định nước này “chưa từng và sẽ không bao giờ là trở ngại đối với hòa bình”.

Trong bài phát biểu thường lệ vào buổi tối, ông Zelensky cho biết đã có cuộc trao đổi qua điện thoại với Tổng Thư ký Tổ chức Hiệp ước Bắc Đại Tây Dương (NATO) Mark Rutte, trong đó có nội dung liên quan đến nỗ lực ngoại giao với Mỹ. Nhà lãnh đạo Ukraine khẳng định nước này không và sẽ không bao giờ trở thành lực cản đối với tiến trình hòa bình.

Tuyên bố được đưa ra một ngày sau khi Tổng thống Mỹ Donald Trump nói rằng ông Zelensky là nguyên nhân kéo chậm lại tiến trình đàm phán hòa bình về chấm dứt xung đột Nga-Ukraine.

Nhà lãnh đạo Mỹ cho biết Tổng thống Nga Vladimir Putin đã sẵn sàng khép lại cuộc xung đột kéo dài gần 4 năm qua với Ukraine, trong khi ông

Zelensky lại tỏ ra dè dặt hơn.

Tổng thư ký Liên hợp quốc trình bày các ưu tiên trong năm 2026

(VN+) - Tổng thư ký Liên hợp quốc António Guterres nêu các ưu tiên năm 2026 gồm giải quyết xung đột, bảo vệ luật pháp quốc tế, thu hẹp bất bình đẳng, đẩy nhanh chuyển đổi năng lượng và cải cách các thể chế toàn cầu.

Tổng thư ký Liên hợp quốc António Guterres đã trình bày bài phát biểu chính sách đầu năm cuối cùng của ông trên cương vị người đứng đầu tổ chức đa phương lớn nhất hành tinh, trong đó nêu bật các ưu tiên trong chương trình nghị sự năm 2026.

Theo phóng viên TTXVN tại New York, phát biểu trước Đại hội đồng Liên hợp quốc, Tổng thư ký Guterres cảnh báo thế giới hiện nay “đầy rẫy xung đột, bất bình đẳng và những diễn biến khó lường”, giữa lúc hợp tác quốc tế suy yếu ở đúng thời điểm cấp thiết nhất.

Trong khi đó, hệ thống toàn cầu cũng đang chịu áp lực chưa từng có vì chiến tranh, chia rẽ, biến đổi khí hậu và sự xói mòn thượng tôn pháp luật quốc tế.



Tổng Thư ký Liên hợp quốc Antonio Guterres

Ông đánh giá, trong bối cảnh các chia rẽ địa chính trị ngày càng gia tăng và nguồn tài trợ cho phát triển-nhân đạo bị cắt giảm, chủ nghĩa đa phương đang thật sự đối mặt với thử thách.

Liên quan tới hòa bình-an ninh, Tổng thư ký Guterres đã điềm lại những đóng góp nổi bật của Liên hợp quốc nhằm giải quyết các cuộc xung đột từ Gaza, Ukraine cho tới Sudan và Yemen.

Ông nhấn mạnh “hòa bình không đơn thuần là không có chiến tranh, vì đói nghèo, kém phát triển, bất bình đẳng và các thể chế yếu kém tiếp tục là nguyên nhân dẫn tới bạo lực. Hòa bình bền vững cần có phát triển bền vững”.

Người đứng đầu Liên hợp quốc cảnh báo tình trạng “xói mòn luật pháp quốc tế đang diễn ra ngay trước mắt” khi các cuộc tấn công nhằm vào dân thường, nhân viên nhân đạo, hành động thay đổi chính phủ trái luật pháp, cướp bóc tài nguyên vẫn đang diễn ra.

Ngoài ra, ông cũng bày tỏ quan ngại trước tình trạng “tập trung hóa tài sản và quyền lực” khi 1% người giàu nhất hiện nắm giữ tới 43% tài sản



TIN THẾ GIỚI

của thế giới.

Trong bài phát biểu, Tổng thư ký António Guterres cũng lưu ý đến những thách thức của việc kiểm soát công nghệ mới nổi, đặc biệt là trí tuệ nhân tạo (AI).

Về biến đổi khí hậu, Tổng thư ký cảnh báo rằng một thế giới hỗn loạn về khí hậu “không thể là một thế giới hòa bình” và dù nhiệt độ thế giới tăng quá ngưỡng 1,5 độ C là điều khó có thể tránh khỏi song không phải là không thể đảo ngược.

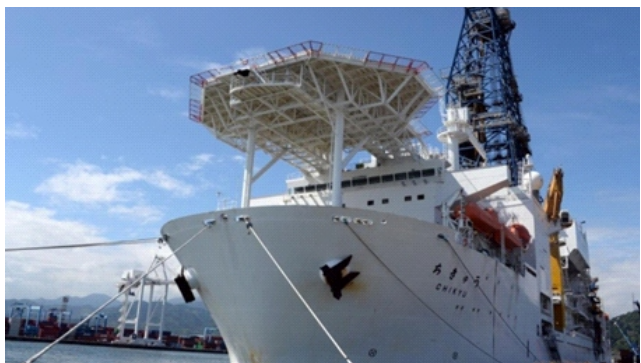
Ông kêu gọi đẩy nhanh các nỗ lực cắt giảm khí thải, chuyển đổi năng lượng công bằng và tăng cường tài chính cho khí hậu.

Tổng thư ký cũng nhấn mạnh sự cần thiết phải cải cách thể chế toàn cầu, trong đó có các tổ chức tài chính quốc tế và Hội đồng Bảo an Liên hợp quốc, vì “cách giải quyết các vấn đề của năm 1945 sẽ không giải quyết được các vấn đề của năm 2026”.

Nhật Bản tìm cách khai thác đất hiếm dưới đáy biển

(VN+) - Chính phủ Nhật Bản điều tàu nghiên cứu tới thăm dò ở vùng biển gần đảo Minami Torishima, nơi có trữ lượng đất hiếm lớn thứ ba toàn cầu.

Tàu khoan Chikyu rời cảng Shimizu, tỉnh Shizuoka, hướng đến hòn đảo xa xôi Minami Torishima ở Thái Bình Dương. Ông Shoichi Ishii, giám đốc chương trình tại Văn phòng Nội các Nhật Bản, cho hay chuyến đi của tàu Chikyu nhằm thăm dò và khai thác, sản xuất đất hiếm ở độ sâu 6.000 m dưới biển.



Tàu khoan Chikyu của Nhật Bản neo đậu tại cảng Shimizu, tỉnh Shizuoka, ngày 11/1

“Chúng tôi đang cân nhắc đa dạng hóa nguồn cung và tránh phụ thuộc quá mức vào một quốc gia cụ thể”, ông phát biểu tại cảng khi con tàu chuẩn bị khởi hành.

Đất hiếm, nhóm nguyên tố gồm 17 kim loại được sử dụng nhiều trong các ngành năng lượng và công nghệ, tương đối dồi dào trong vỏ Trái Đất nhưng rất khó khai thác.

Khu vực xung quanh Minami Torishima nằm trong vùng đặc quyền kinh tế của Nhật Bản, ước tính chứa hơn 16 triệu tấn đất hiếm. Theo Nikkei, đây là mỏ đất hiếm có trữ lượng lớn thứ ba toàn cầu, ước tính chứa lượng dysprosium đủ dùng trong 730 năm và lượng yttrium đủ dùng trong 780 năm.

Theo Cơ quan Khoa học và Công nghệ

Biển, Trái Đất Nhật Bản (JAMSTEC), đây là lần đầu tiên con người thử khai thác đất hiếm ở độ sâu này.

“Nếu Nhật Bản có thể khai thác thành công và ổn định đất hiếm quanh Minami Torishima, Nhật Bản sẽ đảm bảo được chuỗi cung ứng trong nước cho các ngành công nghiệp then chốt”, Takahiro Kamisuna, nghiên cứu viên tại Viện Nghiên cứu Chiến lược Quốc tế (IISS), nhận xét.

Ông nói thêm đây sẽ là tài sản chiến lược quan trọng để Nhật Bản “giảm phụ thuộc vào chuỗi cung ứng đất hiếm từ Trung Quốc”, trong bối cảnh Bắc Kinh đã ra lệnh cấm xuất khẩu hàng lưỡng dụng sang Nhật Bản khi quan hệ song phương vẫn căng thẳng.

2025 là năm nóng thứ 3 từng được ghi nhận trên toàn cầu

(VN+) - Các nhà khoa học châu Âu cho biết nhiệt độ toàn cầu trong 3 năm liên tiếp đã vượt ngưỡng 1,5 độ C so với thời kỳ tiền công nghiệp, mức cao nhất kể từ khi có số liệu.

Theo các nhà khoa học của Trung tâm Dự báo Thời tiết hạn vừa châu Âu (ECMWF), năm 2025 là năm nóng thứ 3 từng được ghi nhận trên toàn cầu, chỉ thấp hơn năm 2024 và 2023. Đáng chú ý, nhiệt độ trung bình toàn cầu đã vượt ngưỡng 1,5°C trong 3 năm liên tiếp, giai đoạn dài nhất kể từ khi các số liệu khí hậu được ghi chép.

Dữ liệu của ECMWF cho thấy 3 năm gần đây là 3 năm nóng nhất trong lịch sử quan trắc, trong đó nhiệt độ năm 2025 chỉ thấp hơn năm 2023 khoảng 0,01°C. Cơ quan khí tượng quốc gia Anh xác nhận số liệu của nước này cũng xếp năm 2025 là năm nóng thứ 3, trong chuỗi dữ liệu bắt đầu từ năm 1850.

Các nhà khoa học cho biết Trái Đất vừa trải qua giai đoạn 3 năm đầu tiên mà nhiệt độ trung bình toàn cầu cao hơn 1,5°C so với thời kỳ tiền công nghiệp - ngưỡng được coi là ranh giới làm gia tăng mạnh các tác động nghiêm trọng, thậm chí không thể đảo ngược của biến đổi khí hậu. Theo ECMWF, mỗi phần nhỏ của mức tăng nhiệt đều khiến các hiện tượng thời tiết cực đoan trở nên trầm trọng hơn.

Theo Thỏa thuận Paris năm 2015, các chính phủ cam kết nỗ lực không để mức nóng lên toàn cầu vượt quá 1,5°C trong dài hạn. Tuy nhiên, việc không cắt giảm đủ lượng khí thải nhà kính khiến ngưỡng này có thể bị vượt qua trước năm 2030, sớm hơn khoảng 10 năm so với dự báo ban đầu.

ECMWF cho biết mức nóng lên dài hạn hiện nay của Trái Đất vào khoảng 1,4°C. Nếu vượt ngưỡng 1,5°C, dù chỉ trong thời gian ngắn, thế giới sẽ phải đối mặt với các đợt nắng nóng kéo dài hơn, bão mạnh hơn và lũ lụt nghiêm trọng hơn.

Trong năm 2025, cháy rừng tại châu Âu tạo ra lượng phát thải cao kỷ lục. Nhiều nghiên cứu cũng xác nhận biến đổi khí hậu đã làm trầm trọng

thêm một số hiện tượng thời tiết cực đoan, bao gồm bão Melissa tại khu vực Caribe và mưa gió mùa tại Pakistan khiến hơn 1.000 người thiệt mạng.

Dù vậy, khoa học khí hậu đang đối mặt với nhiều sức ép chính trị. Tổng thống Mỹ Donald Trump gần đây tuyên bố rút khỏi nhiều cơ chế của Liên hợp quốc liên quan đến khoa học khí hậu.

Tuy nhiên, giới khoa học quốc tế vẫn thống nhất rằng biến đổi khí hậu là có thật, chủ yếu do con người gây ra, với nguyên nhân chính là khí thải nhà kính từ việc đốt than đá, dầu mỏ và khí đốt.

Hơn 100 trẻ em thiệt mạng trong thời gian ngừng bắn ở Gaza

(VN+) - Hơn 100 trẻ em ở Gaza đã thiệt mạng kể từ khi lệnh ngừng bắn ở vùng đất này có hiệu lực vào đầu tháng 10/2025.

Theo đó, trung bình mỗi ngày có một bé gái hoặc bé trai thiệt mạng trong thời gian ngừng bắn ở Gaza.

Người phát ngôn của UNICEF James Elder phát biểu tại cuộc họp báo tại tòa nhà Liên hợp quốc ở Geneve, Thụy Sĩ: “Cuộc sống ở Gaza vẫn rất khó khăn. Sự sống còn của người dân Gaza vẫn phụ thuộc vào nhiều điều kiện. Mặc dù các vụ không kích và xả súng đã giảm bớt trong thời gian ngừng bắn, nhưng chúng vẫn chưa dừng lại.

Thật không may, lệnh ngừng bắn đã gây ra một tác động ngoài ý muốn - trẻ em Palestine ở Gaza đã biến mất khỏi tầm nhìn. Kể từ khi lệnh ngừng bắn có hiệu lực, UNICEF đã ghi nhận báo cáo về việc ít nhất 60 bé trai và 40 trẻ em gái thiệt mạng ở Dải Gaza. Con số 100 trẻ em ở Gaza tử vong chỉ phản ánh các vụ việc có đủ thông tin chi tiết để xác nhận. Do đó, số lượng trẻ em thiệt mạng ở Gaza trên thực tế dự kiến sẽ cao hơn. Bên cạnh đó, hàng trăm trẻ em đã bị thương”.

Khi các cuộc không kích tiếp tục diễn ra, nhu yếu phẩm được chuyển đến Gaza vẫn bị hạn chế nghiêm ngặt - từ một số vật tư y tế thiết yếu đến khí đốt, nhiên liệu và các thiết bị phục vụ cho hệ thống nước sạch và vệ sinh cứu sinh.

Ngay cả với những tiến bộ khiêm tốn, 2 năm chiến tranh đã khiến cuộc sống của trẻ em ở Gaza trở nên vô cùng khó khăn. Các em vẫn phải sống trong sợ hãi.

Và những tổn thương tâm lý mà các em phải hứng chịu vẫn chưa được điều trị, trong khi càng kéo dài thì tình trạng này càng trở nên trầm trọng và khó chữa lành hơn.

Ông James Elder nhận định: “Một lệnh ngừng bắn làm giảm số lượng bom đạn là một bước tiến. Tuy nhiên, khi trẻ em vẫn bị giết hại trong thời gian ngừng bắn, lệnh ngừng bắn này là chưa đủ. Đó là một lời cảnh báo và nó đòi hỏi sự thực thi, tiếp cận nhân đạo và trách nhiệm giải trình. Đây là thời điểm để biến việc giảm bạo lực thành an toàn thực sự - gồm mở cửa tiếp cận viện trợ, tăng cường mạnh mẽ việc sơ tán y tế, việc giết hại trẻ em ở Gaza phải thực sự chấm dứt”.



TIN THẾ GIỚI

Pháp cân nhắc cấm trẻ em dưới 15 tuổi sử dụng mạng xã hội

(VN+) - Việc sử dụng mạng xã hội không phải là nguyên nhân duy nhất gây suy giảm sức khỏe tâm thần ở thanh thiếu niên, nhưng những tác động tiêu cực là “rất nhiều” và đã được ghi nhận rõ ràng.

Cơ quan giám sát y tế công cộng ANSES của Pháp cho rằng mạng xã hội gây hại cho sức khỏe tâm thần của thanh thiếu niên, đặc biệt là các bé gái, trong bối cảnh nước này đang tranh luận về việc cấm trẻ em dưới 15 tuổi truy cập vào các nền tảng rất phổ biến đó.

Kết quả của một cuộc đánh giá khoa học chuyên sâu về vấn đề này đã được công bố sau khi tháng 12/2025, Australia trở thành quốc gia đầu tiên trên thế giới cấm trẻ em dưới 16 tuổi sử dụng mạng xã hội như Instagram, TikTok và YouTube, trong khi các quốc gia khác đang xem xét đưa ra quyết định tương tự.

Theo báo cáo của ANSES, việc sử dụng mạng xã hội không phải là nguyên nhân duy nhất gây suy giảm sức khỏe tâm thần ở thanh thiếu niên, nhưng những tác động tiêu cực là “rất nhiều” và đã được ghi nhận rõ ràng.

Hiện Pháp đang cân nhắc 2 dự luật, trong đó một văn bản được Tổng thống Emmanuel Macron ủng hộ, nhằm cấm trẻ em dưới 15 tuổi sử dụng mạng xã hội.

ANSES cho rằng mạng xã hội có thể thúc đẩy các hành vi nguy hiểm và khuyến khích bắt nạt trực tuyến, nhất là trẻ em gái, tiềm ẩn nguy cơ gây chứng trầm cảm hoặc rối loạn ăn uống.

Theo ANSES, trẻ em gái thường sử dụng mạng xã hội nhiều hơn trẻ em trai, nên có thể phải chịu nhiều áp lực xã hội hơn liên quan đến định kiến về giới tính.

Điều này có nghĩa là các bé gái dễ bị ảnh hưởng hơn từ những mối nguy hiểm của mạng xã hội.

Do đó, ANSES khuyến nghị các mạng xã hội phải thay đổi thuật toán cá nhân hóa để bảo đảm rằng trẻ em chỉ có thể truy cập vào các nền tảng được thiết kế nhằm bảo vệ nhóm đối tượng này.

Chính quyền Taliban phản đối quân đội nước ngoài hiện diện tại Afghanistan

(VN+) - Chính quyền Taliban tại Afghanistan khẳng định căn cứ Bagram là một phần không thể tách rời của lãnh thổ Afghanistan và Kabul sẽ không cho phép quân đội của bất kỳ quốc gia nào triển khai tại đây.

Người phát ngôn chính quyền Taliban tại Afghanistan, ông Afghanistan Zabihullah Mujahid cho biết Afghanistan không chấp nhận sự hiện diện của bất kỳ lực lượng quân sự nước ngoài nào trên lãnh thổ, trong đó có căn cứ không quân Bagram.

Trả lời phỏng vấn hãng tin RIA Novosti của Nga, ông Mujahid nhấn mạnh căn cứ Bagram là

một phần không thể tách rời của lãnh thổ Afghanistan và Kabul sẽ không cho phép quân đội của bất kỳ quốc gia nào triển khai tại đây.

Theo người phát ngôn này, đây là vấn đề có ý nghĩa đặc biệt quan trọng không chỉ đối với ban lãnh đạo mà còn đối với toàn thể người dân Afghanistan và Afghanistan đã nhiều lần nêu rõ lập trường này.

Trước đó, hồi tháng 9/2025, Tổng thống Mỹ Donald Trump cho biết Washington mong muốn Afghanistan sớm chuyển giao quyền kiểm soát căn cứ Bagram cho Mỹ.



Người phát ngôn chính quyền Taliban tại Afghanistan, ông Afghanistan Zabihullah Mujahid, phát biểu tại cuộc họp báo ở Kabul

Ông Trump cũng cảnh báo sẽ có các biện pháp đáp trả nếu yêu cầu này không được chấp thuận, song không nêu rõ những biện pháp cụ thể là gì.

Căn cứ không quân Bagram được Liên Xô trước đây xây dựng từ những năm 1950 và nằm cách thủ đô Kabul của Afghanistan khoảng 50km.

Sau khi Mỹ cùng các nước thành viên Tổ chức Hiệp ước Bắc Đại Tây Dương (NATO) tiến hành cuộc chiến toàn cầu chống khủng bố ở Afghanistan, sau thảm kịch khủng bố ngày 11/9/2001, căn cứ này trở thành trung tâm hiện diện quân sự của Mỹ và liên quân tại Afghanistan.

Sau khi quân đội Mỹ rút quân vào tháng 8/2021, căn cứ này thuộc quyền kiểm soát của lực lượng Taliban nắm quyền ở Afghanistan.

Nhiều năm sau đó, Bagram vẫn được coi là căn cứ có ý nghĩa chiến lược quan trọng tại Afghanistan.

Băng giá gây xáo trộn hoạt động hàng không ở các nước châu Âu

(VN+) - Thời tiết băng giá nghiêm trọng ngày 13/1 đã buộc sân bay quốc tế Vienna (Áo) phải đóng cửa tạm thời đến ít nhất 11h sáng cùng ngày theo giờ địa phương.

Thời tiết mùa Đông khắc nghiệt với băng giá và mưa đóng băng đang gây gián đoạn hoạt động hàng không tại một số sân bay lớn ở châu Âu.

Cụ thể, thời tiết băng giá nghiêm trọng ngày 13/1 đã buộc sân bay quốc tế Vienna (Áo) phải đóng cửa tạm thời đến ít nhất 11h sáng cùng ngày theo giờ địa phương (tức khoảng 17h cùng ngày theo giờ Việt Nam).

Giới chức quản lý sân bay Vienna cho biết một lớp băng dày đã hình thành trên các đường băng và nhanh chóng đóng băng trở lại sau khi được xử lý, cản trở việc khai thác. Nhiều chuyến bay đã phải chuyển hướng sang các sân bay khác.

Trong khi đó, băng giá nghiêm trọng cũng làm gián đoạn hoạt động bay tại sân bay quốc tế Vaclav Havel ở thủ đô Praha của Cộng hòa Séc. Thông báo trên mạng xã hội X, giới chức quản lý cho biết sân bay đang vận hành trong tình trạng “rất hạn chế” do mưa đóng băng (freezing rain), là hiện tượng mưa rơi xuống bề mặt có nhiệt độ dưới 0 độ C, khiến nước đóng băng ngay khi tiếp xúc, tạo thành lớp băng trong suốt.

Thông báo nêu rõ các chuyến bay đến bị hạn chế, trong khi tình trạng chậm chuyển được dự báo sẽ kéo dài trong cả ngày. Hiện lực lượng chức năng nỗ lực loại bỏ tuyết, băng trên đường băng chính.

Còn tại Slovakia, sân bay quốc tế Bratislava của nước này cũng phải tạm thời đóng cửa do điều kiện thời tiết bất lợi.

Thông báo trên mạng xã hội Facebook ngày 13/1 nêu rõ tình trạng tạm đóng cửa kéo dài đến 11h15 sáng cùng ngày theo giờ địa phương (khoảng 17h15 cùng ngày theo giờ Việt Nam).

Costa Rica đập tan âm mưu ám sát tổng thống trước thềm bầu cử

(VN+) - Người đứng đầu Cục Tình báo và An ninh Quốc gia của quốc gia Trung Mỹ này, dẫn một “nguồn tin mật” cho biết một sát thủ đã được trả tiền để tấn công Tổng thống Chaves.



Tổng thống Costa Rica Rodrigo Chaves

Chính phủ Costa Rica ngày 13/1 cho biết họ đã đập tan một âm mưu ám sát Tổng thống Rodrigo Chaves ngay trước thềm cuộc bầu cử quốc gia, trong đó đảng cánh hữu của ông được dự đoán sẽ giành chiến thắng.

Jorge Torres, người đứng đầu Cục Tình báo và An ninh Quốc gia của quốc gia Trung Mỹ này, dẫn một “nguồn tin mật” cho biết một sát thủ đã được trả tiền để tấn công Tổng thống Chaves.

Âm mưu ám sát này xảy ra hai tuần trước khi Costa Rica chính thức tổ chức bầu cử tổng thống và quốc hội.

Theo Hiến pháp Costa Rica, ông Chaves không được ra tranh cử nhiệm kỳ thứ hai liên tiếp.

Trong cuộc bầu cử sắp tới, ông Chaves đã ủng hộ bà Laura Fernandez, một trong những cựu bộ trưởng trong chính quyền, kế nhiệm ông.



TIN THẾ GIỚI

Mỹ muốn hòa giải Ai Cập - Ethiopia về vấn đề nguồn nước sông Nile

(VN+) - Tổng thống Trump bày tỏ sẵn sàng thuyết phục Ethiopia chia sẻ nguồn nước từ một siêu đập thủy điện trên sông Nile, vốn đang khiến Ai Cập tức giận.

“Tôi sẵn sàng khởi động lại nỗ lực trung gian của Mỹ đối với Ai Cập và Ethiopia để giải quyết dứt điểm, có trách nhiệm với vấn đề 'chia sẻ nguồn nước sông Nile'”, Tổng thống Donald Trump viết trong bức thư gửi người đồng cấp Ai Cập Abdel Fattah al-Sisi được Nhà Trắng công bố ngày 16/1.



Tổng thống Trump tại căn cứ liên hợp Andrews, Maryland, hôm 16/1

“Mỹ khẳng định không quốc gia nào trong khu vực này được đơn phương kiểm soát nguồn tài nguyên quý giá của sông Nile và làm phương hại đến các nước láng giềng trong quá trình đó”, ông cho hay.

Lãnh đạo Mỹ cam kết rằng Đập thủy điện Đại Phục hưng Ethiopia (GERD) sẽ là “ưu tiên hàng đầu” trong chương trình nghị sự của mình.

Ông hy vọng có thể tìm ra giải pháp giúp cung cấp nguồn nước ổn định cho Ai Cập và Sudan, đồng thời cho phép Ethiopia bán hoặc cung cấp điện tới hai quốc gia này.

Ethiopia hồi tháng 9/2025 khánh thành GERD, dự án thủy điện lớn nhất châu Phi với chi phí xây dựng khoảng 4 tỷ USD, giúp tăng hơn gấp đôi công suất điện của nước này.

Tổng thống Sisi gọi con đập là “mối đe dọa mang tính sống còn”, do Ai Cập đang trong tình trạng khô hạn và phải phụ thuộc vào sông Nile cho 97% nhu cầu nước.

Nỗ lực trung gian của Mỹ, Ngân hàng Thế giới, Nga, Các tiểu vương quốc Arab Thống nhất (UAE) và Liên minh châu Phi đều đã thất bại trong thập kỷ qua nhằm giải quyết những tranh chấp xoay quanh con đập.

Tổng thống Trump từng nói ông mong muốn tìm ra giải pháp hòa bình cho vấn đề, cảnh báo khả năng Ai Cập “sẽ thổi bay con đập đó”.

Bình luận này gây sốc cho cả Ai Cập và Ethiopia, quốc gia đã triệu tập đại sứ Mỹ để yêu cầu làm rõ và tuyên bố sẽ kháng cự lại mọi cuộc tấn công.

EU xem xét ý tưởng kết nạp Ukraine làm 'thành viên hạng hai'

(VN+) - Giới chức châu Âu đang cân nhắc phương án kết nạp nhanh Ukraine vào EU, nhưng chưa trao đầy đủ quyền như thành viên chính thức.

Các quan chức Liên minh châu Âu (EU) tiết lộ với Reuters khỏi đang cân nhắc các phương án giúp kết nạp Ukraine làm thành viên nhanh hơn, như một phần của thỏa thuận hòa bình trong tương lai với Nga. Ý tưởng hiện mới ở giai đoạn khởi phát, được coi như một động thái tạo niềm tin cho Ukraine trong nỗ lực đàm phán.

Tuy nhiên, trong kịch bản này, Ukraine sẽ không lập tức được trao đầy đủ quyền như một thành viên chính thức. Các quyền này chỉ được kích hoạt theo từng giai đoạn chuyển tiếp và khi Kiev đáp ứng đủ điều kiện.

Theo tiết lộ từ giới ngoại giao châu Âu, viễn cảnh Ukraine gia nhập EU vào năm 2027 từng được đưa vào đàm phán giữa Mỹ, Ukraine và EU về kế hoạch hòa bình 20 điểm, được xem là biện pháp bảo đảm thịnh vượng kinh tế cho Ukraine.

Tuy nhiên, nhiều chính phủ trong EU cho rằng mốc thời gian cố định như vậy “hoàn toàn phi thực tế”, do tiến trình kết nạp cần dựa trên đánh giá năng lực.



Cờ EU trước trụ sở Ủy ban châu Âu ở Brussels, Bỉ năm 2022

Tiến trình này chỉ có thể tiến triển khi ứng viên đạt tiến bộ trong điều chỉnh pháp luật theo tiêu chuẩn EU. Quyết định chấp thuận cho ứng viên gia nhập khỏi cũng cần sự phê chuẩn của nghị viện tại 27 nước thành viên.

Ukraine trở thành ứng viên EU tháng 6/2022 và khởi động đàm phán cuối năm 2023.

Quá trình đàm phán thường kéo dài nhiều năm. Điển hình là Ba Lan, quốc gia không trong tình trạng chiến tranh, đã mất 10 năm để hoàn tất đàm phán và gia nhập vào năm 2004 cùng 9 nước khác.

Một số quan chức EU do đó đề xuất đảo ngược quy trình truyền thống. Ukraine, và có thể cả các ứng viên khác, sẽ gia nhập EU sớm hơn về mặt chính trị, rồi nhận “quyền lợi theo từng giai đoạn” tùy mức độ đáp ứng tiêu chí thành viên đầy đủ. Các “thành viên hạng hai” sẽ không được hưởng quyền đầy đủ như thành viên chính thức, trong đó có khả

năng phủ quyết các chính sách của khối.

“Chúng ta phải thừa nhận thực tế hiện nay rất khác so với khi các quy tắc kết nạp được soạn ra”, một quan chức EU nói.

Một số quan chức trong Ủy ban châu Âu (EC) lập luận Ukraine không có nhiều thời gian, vì một thỏa thuận hòa bình có thể bao gồm nhượng bộ lãnh thổ và khó được chấp nhận trong một cuộc trưng cầu dân ý. Theo các quan chức, tư cách thành viên EU dù hạn chế có thể giúp điều đó “dễ chấp nhận hơn” và tạo ổn định để Kiev hoàn tất cải cách.

“Lợi ích của châu Âu là có Ukraine trong EU, vì an ninh của chính chúng ta”, một nhà ngoại giao EU nói, cho rằng cần giải pháp sáng tạo để đưa Ukraine vào EU nhanh chóng, sau đó mới trao đầy đủ quyền khi đáp ứng điều kiện.

Tuy nhiên, quan chức EU thừa nhận mô hình này sẽ đặt ra nhiều câu hỏi và khó giành được đồng thuận tuyệt đối. “Sẽ rất khó thuyết phục các bên đồng ý với ý tưởng này”, một quan chức EU khác nói, lưu ý cách làm này cũng có thể tạo tiền lệ tiêu cực đến các nước đi theo con đường truyền thống và đang tiến gần đích đến gia nhập như Montenegro hoặc Albania.

Nguy cơ kinh tế Pháp rơi vào “vùng đỏ” nếu thâm hụt vượt 5% trong năm 2026

(VN+) - Dù tăng trưởng năm 2025 được dự báo đạt khoảng 0,9%, Thống đốc Ngân hàng Pháp cảnh báo nền kinh tế nước này vẫn có thể rơi vào vùng nguy hiểm nếu thâm hụt ngân sách vượt quá 5% trong năm 2026.

Thống đốc Ngân hàng Pháp Francois Villeroy de Galhau cảnh báo nền kinh tế nước này có thể rơi vào “vùng nguy hiểm” nếu thâm hụt ngân sách vượt quá 5% trong năm 2026.

Phát biểu trên kênh BFMTV, ông Villeroy - đồng thời là thành viên Hội đồng hoạch định chính sách của Ngân hàng Trung ương châu Âu (ECB) - nhấn mạnh, với mức thâm hụt trên 5%, Pháp sẽ bước vào “vùng đỏ”, tức là vùng nguy hiểm theo đánh giá của các tổ chức cho vay quốc tế.

Ông cũng cho biết bất ổn chính trị xoay quanh vấn đề ngân sách đang kéo lùi tăng trưởng ít nhất 0,2 điểm phần trăm. Tuy nhiên, nền kinh tế Pháp - với quy mô lớn thứ hai trong Khu vực đồng tiền chung châu Âu (Eurozone) - vẫn cho thấy khả năng phục hồi nhất định.

Dẫn kết quả khảo sát tâm lý kinh doanh mới nhất của Ngân hàng Pháp, ông Villeroy cho biết tăng trưởng kinh tế của nước này trong năm 2025 được dự báo đạt khoảng 0,9%.

Trước đó, vào cuối năm ngoái, các nhà lập pháp của Pháp đã không thể thông qua ngân sách năm 2026, buộc chính phủ phải ban hành một đạo luật khẩn cấp tạm thời.

Cuộc họp xem xét ngân sách năm 2026 được nối lại vào ngày 13/1, song nhiều ý kiến cho rằng chính phủ có thể sẽ phải sử dụng các quyền hạn hiến định đặc biệt để thông qua ngân sách mà không cần sự chấp thuận đầy đủ của Quốc hội.



PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

Bốn cách dỗ trẻ sơ sinh ngủ cực đơn giản và hiệu quả giúp bé ngủ nhanh trong vài giây

Dưới đây là một số cách dỗ trẻ sơ sinh đi vào giấc ngủ cực nhanh giúp trẻ cảm thấy an toàn và ấm áp như trong bụng mẹ.

1. Massage mặt cho bé

Dùng các lòng ngón tay nhẹ nhàng massage mặt cho bé bằng các chuyển động nhỏ:

- Đặt hai ngón tay cái dưới miệng bé và vuốt nhẹ hướng xuống hai bên hàm.
- Vuốt nhẹ từ giữa cằm lên trên hai bên hàm.
- Đặt hai ngón cái lên hai bên thái dương rồi vuốt nhẹ xuống mũi.
- Đặt hai ngón tay giữa trán và vuốt nhẹ xuống hai bên thái dương.

2. Dùng khăn giấy vuốt lên mặt bé

Phương pháp này được một Youtuber đồng thời là ông bố người Australia tên Nathan Dailo chia sẻ.

Theo đó, bạn chỉ cần dùng một tấm khăn giấy mỏng và nhẹ, vuốt lên mặt trẻ để xoa dịu bé đi vào giấc ngủ. Phương pháp này có tác dụng bởi những cái chạm nhẹ lên mặt, trán, sống mũi có thể khiến trẻ cảm thấy thư giãn. Tuy nhiên bạn cần nhớ rằng mỗi đứa trẻ sơ sinh đều khác nhau, và một số trẻ có thể khó chịu với hành động này.

3. Nguyên tắc 5S

Nếu bạn đang gặp khó khăn với việc ru con ngủ vào ban đêm, hãy tham khảo phương pháp "5S" do bác sĩ nhi khoa Harvey Karp chia sẻ. 5S đó là:

- Swaddling (quấn chăn): Điều này tái tạo cảm giác như đang ở trong bụng mẹ, được cho là giúp trẻ hạn chế giật mình và ngủ ngon hơn.
- Side or stomach lying position (nằm nghiêng hoặc nằm sấp): Giữ bé ở tư thế nằm nghiêng hoặc nằm sấp trên vai bạn để giúp bé nhanh chóng bình tĩnh lại.
- Shushing (suyt): Bác sĩ Harvey Karp khuyên bạn nên tạo ra âm thanh "suyt... suyt..." để làm trẻ dịu lại và giúp trẻ thư giãn.
- Swinging (đung đưa): Nâng phần đầu và cổ của trẻ với các chuyển động nhỏ không quá 2,5 cm, đung đưa bé qua lại.
- Sucking a pacifier (ngậm ti giả): Cho trẻ ngậm ti giả có thể giúp xoa dịu trẻ một cách dễ dàng.

4. Tạo tiếng ồn

Khác với những gì bạn nghĩ, một số trẻ sơ sinh có thể thư giãn bằng những tiếng ồn và rung động xung quanh chúng.

Do đó bạn có thể làm việc nhà như hút bụi hay các công việc gây ra tiếng ồn khác để giúp trẻ chìm vào giấc ngủ.

Bạn cũng có thể sử dụng những tiếng ồn từ các vật xung quanh như tiếng quạt trong phòng, vì

những âm thanh ồn ào nhịp nhàng cũng có thể giúp trẻ đi vào giấc ngủ.

Tất nhiên bạn nên lưu ý hạ âm lượng ở mức nhỏ nhất và không hút bụi gần trẻ để bảo vệ thính giác của con. ■

Ginger shot: Bí quyết sống khỏe, trẻ lâu của sao Hollywood

Ginger shot là thức uống cô đặc làm từ gừng tươi ép nguyên chất, thường kết hợp thêm chanh, nghệ, táo hoặc mật ong. Không giống các loại nước ép thông thường, ginger shot được dùng với liều nhỏ khoảng 30 - 60 ml mỗi lần nhưng mang lại tác động sinh lý rõ rệt nhờ hàm lượng hoạt chất cao. Trong vài năm gần đây, thức uống này trở thành một phần quen thuộc trong thói quen chăm sóc sức khỏe của nhiều ngôi sao Hollywood và giới wellness.

Victoria Beckham từng cho biết việc uống ginger shot mỗi sáng là một phần trong lối sống kỷ luật giúp cô duy trì vóc dáng gọn gàng và làn da khỏe mạnh. Gwyneth Paltrow, diễn viên kiêm người sáng lập thương hiệu wellness Goop, thường dùng ginger shot kết hợp gừng, chanh và nghệ như cách "làm mới" cơ thể sau những ngày ăn uống thiếu cân bằng.

Hailey Bieber cũng nhiều lần nhắc đến ginger shot trong các video chăm sóc sức khỏe, coi đây là bí quyết giúp làn da giảm viêm và ít nổi mụn. Trong khi đó, Jennifer Aniston duy trì thói quen này xen kẽ với nước cần tây để hỗ trợ tiêu hóa và giữ năng lượng ổn định khi làm việc cường độ cao.

Ginger shot là gì?

Uống ginger shot đều đặn giúp cơ thể chống lại các bệnh nhiễm trùng nhẹ, đặc biệt trong giai đoạn giao mùa hoặc khi hệ miễn dịch suy yếu.

Ginger shot có thể hiểu đơn giản là "một liều gừng cô đặc". Thành phần chính là gừng tươi giàu gingerol và shogaol, hai hợp chất sinh học có tác dụng chống viêm và chống oxy hóa mạnh. Khi được ép trực tiếp và sử dụng ngay, các hoạt chất này gần như giữ nguyên, tạo cảm giác cay nồng, ấm nóng tức thì khi uống. Theo các chuyên gia dinh dưỡng, việc uống ginger shot giúp cơ thể hấp thu nhanh dưỡng chất mà không cần tiêu thụ lượng nước lớn, phù hợp với những người bận rộn hoặc theo đuổi lối sống tối giản.

Gừng từ lâu được dùng trong y học cổ truyền lẫn dinh dưỡng hiện đại nhờ khả năng kháng viêm và kháng khuẩn. Ginger shot giúp cơ thể tăng sức đề kháng, đặc biệt hữu ích trong thời điểm giao mùa hoặc khi thường xuyên chịu áp lực, thiếu ngủ. Cảm giác ấm nóng sau khi uống giúp kích thích tuần hoàn máu, cải thiện sự tập trung. Nhiều người dùng ginger shot như một lựa chọn thay thế cà phê buổi sáng, tránh cảm giác bồn chồn hay tụt năng lượng về sau.

Bên cạnh đó, ginger shot kích thích hoạt động của enzyme tiêu hóa, giúp giảm đầy hơi, buồn nôn và cảm giác nặng bụng. Nhiều người có thói quen uống vào buổi sáng để đánh thức đường ruột,

tạo nền tảng cho một ngày ăn uống nhẹ nhàng hơn. Gừng có tính sinh nhiệt, giúp tăng tiêu hao năng lượng và cải thiện quá trình trao đổi chất. Khi kết hợp với chế độ ăn cân bằng và vận động hợp lý, ginger shot thường được xem là trợ thủ cho những người muốn giảm mỡ hoặc duy trì vóc dáng thon gọn.

Viêm âm thầm trong cơ thể là một trong những nguyên nhân khiến da xỉn màu, dễ nổi mụn và lão hóa sớm. Nhờ đặc tính chống oxy hóa, ginger shot giúp giảm phản ứng viêm, hỗ trợ làn da sáng và khỏe hơn, đặc biệt khi kết hợp cùng chanh hoặc nghệ.

Cách làm ginger shot tại nhà

Ginger shot có thể tự làm tại nhà với nguyên liệu dễ tìm, không cần thiết bị phức tạp. Quan trọng nhất là chọn gừng tươi và dùng đúng liều để tránh kích ứng dạ dày.

Nguyên liệu cơ bản cho 3 - 4 shot: 80 - 100 g gừng tươi, một quả chanh tươi, 10 - 15 g nghệ tươi hoặc 1/2 thìa cà phê bột nghệ, 1 - 2 thìa mật ong cà phê nguyên chất, 50 - 70 ml nước lọc. Có thể gia giảm lượng gừng tùy khả năng chịu cay. Người mới bắt đầu nên dùng ít hơn.

Cách làm: Rửa sạch gừng và nghệ, cạo vỏ, cắt lát mỏng. Cho gừng, nghệ và nước lọc vào máy xay sinh tố, xay nhuyễn. Lọc hỗn hợp qua rây hoặc túi vải để lấy phần nước cốt. Vắt chanh, thêm mật ong, khuấy đều. Rót ra chai thủy tinh nhỏ, đậy kín. Nếu có máy ép chậm, có thể ép trực tiếp gừng và nghệ rồi trộn cùng chanh và mật ong, không cần thêm nước lọc.

Bảo quản: Ginger shot tự làm nên dùng trong 2 - 3 ngày. Bảo quản trong chai thủy tinh kín, để ngăn mát tủ lạnh. Tránh dùng chai nhựa vì gừng có tính nóng và dễ biến đổi mùi.



Ảnh minh họa

Uống ginger shot thế nào cho đúng?

Ginger shot không phải "thần dược", nhưng với cách dùng hợp lý, đây là một lựa chọn đơn giản và tự nhiên để hỗ trợ sức khỏe tổng thể, tăng sức đề kháng và nuôi dưỡng làn da từ bên trong. Các chuyên gia khuyên nghị chỉ nên uống ginger shot một lần mỗi ngày, tốt nhất vào buổi sáng sau khi đã ăn nhẹ. Không nên uống khi bụng đói hoàn toàn hoặc dùng quá liều, bởi gừng có tính cay nóng, dễ gây kích ứng dạ dày.

Người có tiền sử viêm loét dạ dày, rối loạn huyết áp hoặc phụ nữ mang thai nên tham khảo ý kiến chuyên gia y tế trước khi sử dụng thường xuyên. ■



Triệu Lộ Tư làm thế nào để vượt qua căn bệnh trầm cảm?

Việc đi du lịch, ăn ngon, ở cạnh bạn bè, gia đình là những điều nhỏ bé đã cứu Triệu Lộ Tư khỏi bóng tối bị mắc bệnh trầm cảm.

Chữa lành không cần phải là điều gì quá lớn lao. Đôi khi, đó chỉ là một chuyến đi chơi cùng bạn bè, một bữa ăn tự tay nấu, hay khoảnh khắc lạc vào thế giới cổ tích của Disneyland.

Bệnh trầm cảm là sự mất cân bằng hormone trong cơ thể, nhưng Triệu Lộ Tư không muốn phụ thuộc hoàn toàn vào thuốc

Trong giới giải trí Hoa ngữ, Triệu Lộ Tư từng là biểu tượng của sự tươi sáng: nụ cười trong veo, ánh mắt long lanh, những vai diễn ngọt ngào khiến khán giả tin rằng cô sinh ra đã thuộc về hạnh phúc. Nhưng phía sau ánh đèn sân khấu, nữ diễn viên cũng là một con người bằng xương bằng thịt, biết mệt mỏi, biết tổn thương, và từng lạc lối trong bóng tối của trầm cảm hay căn bệnh rối loạn phân ly.



Ảnh minh họa

Trong một buổi phỏng vấn độc quyền với trang Global Times, Triệu Lộ Tư chia sẻ rằng những dấu hiệu suy sụp tinh thần đã xuất hiện từ nhiều năm trước, nhưng cô chọn cách im lặng, tự mình chịu đựng vì không muốn tạo thêm gánh nặng lo lắng cho những người xung quanh. Áp lực kéo dài cùng cường độ làm việc quá sức dần bào mòn thể trạng lẫn tinh thần, khiến cô rơi vào trạng thái rối loạn tâm lý nghiêm trọng. Có những giai đoạn, để đủ sức tiếp tục guồng quay công việc dày đặc, Triệu Lộ Tư buộc phải nhờ đến thuốc hỗ trợ giấc ngủ.

Đầu năm 2025, để điều trị, Triệu Lộ Tư thẳng thắn chia sẻ rằng, trong giai đoạn khó khăn nhất, cô được bác sĩ theo dõi và điều chỉnh nồng độ hormone thông qua thuốc, nhằm kiểm soát các triệu chứng thể chất của trầm cảm.

Theo Hiệp hội Tâm thần Hoa Kỳ (APA), trầm cảm không đơn thuần là cảm giác buồn thoáng qua, mà là một rối loạn tâm thần phức tạp. Tình trạng này có liên quan đến sự rối loạn trong hoạt động của các chất dẫn truyền thần kinh như serotonin, dopamine và norepinephrine, những yếu tố góp phần điều hòa cảm xúc, động lực sống và khả năng thích nghi tinh thần của con người.

Một nghiên cứu đăng trên Journal of Clinical Psychiatry chỉ ra rằng, bệnh nhân trầm

cảm cần kết hợp điều trị bằng thuốc để ổn định sinh lý não bộ, trước khi có thể tiếp cận hiệu quả các phương pháp chữa lành tâm lý. Nhưng Triệu Lộ Tư hiểu rõ một điều, thuốc có thể giúp cơ thể đứng vững, nhưng để vượt qua bệnh trầm cảm, cô cần tự mình bước ra ánh sáng.

Tự chữa lành là khi Triệu Lộ Tư quyết định không bỏ rơi bản thân

Bên cạnh việc điều trị y tế cho căn bệnh trầm cảm, Triệu Lộ Tư cũng tích cực tìm kiếm những liệu pháp tinh thần khác, một hành trình dài của thử, sai và kiên nhẫn. Cô bắt đầu từ những điều rất nhỏ.

1. Hẹn hò, dạo phố với bạn bè

Theo nghiên cứu của Harvard Study of Adult Development, một nghiên cứu kéo dài hơn 80 năm theo dõi cuộc sống của hơn 700 người, chất lượng các mối quan hệ xã hội là một trong những yếu tố mạnh nhất dự đoán sức khỏe tinh thần và hạnh phúc lâu dài trong cuộc đời. Nghiên cứu chỉ ra rằng những người có mối quan hệ thân thiết, ấm áp và hỗ trợ thường có sức khỏe tốt hơn và hạnh phúc hơn khi về già, so với những người cô lập hoặc thiếu kết nối xã hội. Do đó, việc ở cạnh những người khiến ta được là chính mình giúp giảm mức cortisol (hormone căng thẳng). Với Triệu Lộ Tư, bạn bè là neo cảm xúc, giúp cô không trôi dạt giữa những ngày u tối.

2. Nấu ăn

Hơn cả việc đi ra ngoài ăn tối, Triệu Lộ Tư rất thích tự nấu ăn. Khoa học gọi đây là liệu pháp chánh niệm thông qua hoạt động lặp lại. Theo British Journal of Occupational Therapy, các hoạt động như nấu ăn giúp giảm lo âu, tăng cảm giác kiểm soát cuộc sống, kích hoạt dopamine nhờ cảm giác hoàn thành một công việc nhỏ.

3. Tham gia các hoạt động thư giãn

Triệu Lộ Tư cũng tìm đến những quán cà phê, chơi nhạc, vẽ tranh, những sở thích không cần đúng sai, không cần thành tích. Theo American Art Therapy Association, hoạt động sáng tạo giúp não bộ chuyển từ chế độ “sinh tồn” sang “kết nối và hồi phục”, đặc biệt hiệu quả với người trầm cảm mức độ nhẹ đến trung bình. Các hoạt động xã hội giúp ngăn não bộ rơi vào vòng lặp suy nghĩ tiêu cực, không phải để “vui lên”, mà để không bị mắc kẹt trong nỗi đau thể xác hay sự giam cầm tinh thần.

4. Đi du lịch chữa lành tâm hồn

Trong quá trình hồi phục, Triệu Lộ Tư cũng rất thích đi du lịch, khám phá những vùng đất mới. Năm nay, cô có thời gian được ra ngoài nhiều hơn, đi du lịch với đại gia đình, đi biển,...

Chuyến đi gần đây nhất của Triệu Lộ Tư là đến Disneyland Thượng Hải, một nơi mà nhà tâm lý học gọi là “môi trường kích hoạt cảm xúc tích cực cao độ”, nhiều màu sắc tươi sáng, âm nhạc quen thuộc, không gian gợi ký ức tuổi thơ. Một nghiên cứu của Journal of Positive Psychology cho thấy việc trải nghiệm các hoạt động gắn với ký ức tuổi thơ giúp tăng cảm giác an toàn và giảm triệu chứng trầm cảm ngắn hạn. Ở đó, Triệu Lộ Tư không cần mạnh mẽ, cô chỉ cần được vui một cách

vô điều kiện cùng với bạn bè và các nhân vật hoạt hình.

5. Tập thể dục

Bên cạnh việc dùng thuốc, bạn cần tập thể dục. Theo khuyến nghị của Tổ chức Y tế Thế giới (WHO): Tập thể dục 150 phút/tuần giúp giảm đáng kể nguy cơ tái phát trầm cảm.

Triệu Lộ Tư: Chữa lành không phải là lập tức hết bệnh, mà là để tốt hơn mỗi ngày

Một hiểu lầm phổ biến về việc chữa bệnh trầm cảm rằng để chữa lành thành công, bạn phải hết buồn, phải vui trở lại nhưng chưa từng tổn thương. Sự thật không phải như vậy.

Đôi khi trong quá trình chữa lành, bạn sẽ có những buổi sáng thức dậy, cảm thấy như chưa có điều gì thay đổi. Cảm giác mệt mỏi vẫn nằm yên đó, sự trống rỗng vẫn len lỏi trong lồng ngực, tự hỏi vì sao mình đã cố gắng nhiều như thế nhưng vẫn chưa ổn.

Chữa lành chưa bao giờ là một công tác. Nó giống như việc học cách đi lại sau một lần ngã đau, bước đầu tiên run rẩy, bước thứ hai còn khập khiễng, nhưng ít nhất bạn đã đứng dậy. Quá trình chữa lành không xóa đi ký ức buồn, mà giúp bạn học cách sống cùng những điều đã qua, để khi nhớ lại, bạn không còn cảm giác nghẹt thở.

Chữa lành là khi bạn cho phép mình sống chậm lại. Có những ngày, tất cả những gì bạn làm được chỉ là ra khỏi giường, ăn được một bữa sáng hoàng, và không trách móc bản thân vì hôm nay chưa đủ giỏi, vậy thôi cũng đã là đủ.

Chúng ta sống trong một thế giới quá vội vàng đến mức ngay cả nỗi đau cũng bị thúc ép phải “qua nhanh”. Nhưng tâm hồn thì không có deadline, nó cần thời gian để học lại cách tin, cách cảm, cách an toàn, và chữa lành bắt đầu từ khoảnh khắc bạn ngừng ép mình phải mạnh mẽ.



Ảnh minh họa

Quá trình chữa lành sau trầm cảm của Triệu Lộ Tư chỉ đơn giản là tốt hơn mỗi ngày, hôm nay ít đau hơn hôm qua, để bạn có thể ngừng khóc và tập làm quen lại với nụ cười. Những để chữa lành thành công, trên hết, là không bỏ rơi chính mình, chọn ở lại thay vì biến mất.

Rồi một ngày rất bình thường, không đặc biệt, không rực rỡ, bạn sẽ nhìn lại và nhận ra mình đã đi rất xa, rằng mình không còn ở nơi đau nhất nữa, và lúc ấy bạn sẽ hiểu rằng chữa lành không phải là khỏi ngay, mà là mỗi ngày bạn sống thêm được một chút nhẹ nhàng hơn. ■



PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

Sáu lợi ích tuyệt vời của gel lô hội với sức khỏe làn da

Từ hàng ngàn năm trước, người Ai Cập cổ đại đã mệnh danh lô hội (aloe vera) là “cây bất tử”. Ngày nay, gel lô hội đã vượt qua ranh giới của các phương thuốc dân gian để trở thành một thành phần được khoa học công nhận và tin dùng trong ngành công nghiệp làm đẹp. Sự phổ biến của nó không chỉ nhờ vào khả năng làm mát tức thì mà còn bởi cơ chế đa chiều trong việc phục hồi và nuôi dưỡng làn da.

1. Dưỡng ẩm chuyên sâu, không gây bết dính

Lô hội là một chất cấp ẩm tuyệt vời nhờ cấu trúc sinh học độc đáo. Với hơn 95% là nước, lớp gel trong suốt này dễ dàng thấm sâu vào da. Đặc biệt, lô hội chứa nhiều polysaccharide – các chuỗi đường phức hợp có khả năng giữ ẩm cao, hoạt động tương tự như một chất hút ẩm tự nhiên.

Khác biệt lớn nhất của lô hội là khả năng cung cấp độ ẩm mà không để lại lớp dầu thừa hay gây bít tắc lỗ chân lông. Điều này làm cho lô hội trở thành lựa chọn hoàn hảo cho mọi loại da, từ da khô cần nước đến da dầu và da hỗn hợp, giúp da đạt được trạng thái hydrat hóa cân bằng, mềm mại và dẻo dai.

2. Khả năng làm dịu vượt trội

Công dụng phổ biến nhất của lô hội chính là điều trị tổn thương da do nhiệt, đặc biệt là da bị cháy nắng. Cơ chế làm dịu của nó đến từ sự kết hợp của nhiệt độ mát tự nhiên trong gel và các hợp chất chống viêm.

Khi thoa lên vùng da bị tổn thương, gel lô hội ngay lập tức giúp hạ nhiệt độ bề mặt da, giảm cảm giác đau rát và đỏ tấy. Nó còn tạo ra một lớp màng bảo vệ, giúp da duy trì độ ẩm cần thiết trong quá trình phục hồi, ngăn ngừa tình trạng bong tróc và kích ứng nặng thêm.

3. Chống viêm mạnh mẽ

Gel lô hội chứa nhiều các hợp chất chống viêm như anthraquinones và các enzyme sinh học. Các chất này can thiệp vào chuỗi phản ứng viêm của da, giúp làm giảm sưng tấy và mẩn đỏ.

Đối với những người có làn da nhạy cảm hoặc đang mắc các chứng rối loạn da như viêm da tiếp xúc, eczema nhẹ, hoặc đơn giản là da bị kích ứng sau các liệu pháp thẩm mỹ (như cạo lông hoặc tẩy lông), lô hội là giải pháp tự nhiên, nhẹ nhàng để làm dịu và phục hồi sự cân bằng của da.

4. Hỗ trợ chữa lành vết thương

Lô hội không chỉ làm dịu mà còn chủ động tham gia vào quá trình phục hồi da. Nghiên cứu đã chỉ ra rằng, gel lô hội có khả năng kích thích sự sản xuất và giải phóng collagen – loại protein chịu trách nhiệm chính trong việc xây dựng và tái tạo mô da. Bằng cách tăng cường collagen, lô hội giúp đẩy nhanh tốc độ lành của các vết thương nhỏ, vết cắt hoặc trầy xước. Đồng thời, môi trường ẩm và giàu dưỡng chất mà lô hội tạo ra giúp giảm thiểu

nguy cơ hình thành sẹo, mang lại kết quả phục hồi da tối ưu.

5. Bảo vệ da khỏi lão hóa sớm

Môi trường hiện đại đầy rẫy các tác nhân gây lão hóa như ô nhiễm và tia cực tím (UV). Lô hội là một trợ thủ đắc lực trong việc chống lại những tác nhân này nhờ hàm lượng dồi dào các chất chống oxy hóa mạnh mẽ, bao gồm beta carotene (tiền chất của vitamin A), vitamin C và vitamin E.

Những hợp chất này hoạt động bằng cách vô hiệu hóa các gốc tự do gây hại, thủ phạm chính dẫn đến sự phá vỡ cấu trúc collagen và elastin, từ đó hình thành nếp nhăn và đốm nâu. Việc sử dụng lô hội thường xuyên giúp củng cố khả năng phòng vệ tự nhiên của da, duy trì vẻ ngoài trẻ trung và khỏe mạnh.

6. Tẩy tế bào chết sinh học làm sáng và đều màu da

Dù được biết đến là chất làm dịu, lô hội cũng chứa một lượng enzyme proteolytic, có khả năng phân giải protein nhẹ nhàng. Các enzyme này giúp phân hủy các liên kết giữa các tế bào da chết trên bề mặt biểu bì.

Quá trình này giúp làm sạch sâu lỗ chân lông, loại bỏ lớp sừng già cỗi một cách nhẹ nhàng mà không cần đến các hạt vật lý thô ráp hay hóa chất mạnh. Kết quả là làn da trở nên sáng hơn, đều màu hơn và sẵn sàng hấp thụ các dưỡng chất từ các sản phẩm chăm sóc da khác.

Gel lô hội không chỉ là giải pháp tức thời cho da cháy nắng, mà còn là một thành phần dưỡng da toàn diện. Với khả năng cấp ẩm sâu, chống viêm, chống oxy hóa và hỗ trợ tái tạo tế bào, việc tích hợp lô hội vào quy trình chăm sóc da hàng ngày giúp làn da săn chắc, khỏe mạnh và rạng rỡ. ■

Nước cam có nhiều công dụng tốt cho sức khỏe nhưng không nên uống trong 3 thời điểm này

Nước cam được coi là 'vua của các loại nước ép' nhờ hàm lượng Vitamin C dồi dào, giúp tăng cường đề kháng và làm đẹp da. Tuy nhiên, loại nước này có thể gây hại nếu dùng sai người, sai thời điểm.

Nước cam là thức uống làm từ nước ép cam tươi, giàu vitamin C, flavonoid và hesperidin, giúp tăng cường miễn dịch, tốt cho tim mạch, xương, răng và hỗ trợ tiêu hóa. Nên uống nước cam tươi vắt, không thêm đường và dùng trong 2 giờ sau khi vắt để giữ dinh dưỡng.

Nước cam có tác dụng gì?

Như bạn đã biết, nước cam tươi có rất nhiều chất dinh dưỡng như vitamin C, vitamin A, kali, magie,... Vậy tác dụng của nước cam là gì?

Nước cam có lợi cho hệ miễn dịch

Cơ thể chúng ta không thể tự sản sinh vitamin C mà cần bổ sung từ các thực phẩm ăn, uống hàng ngày. Trong khi đó, nước cam lại là

nguồn vitamin C vô cùng dồi dào, hỗ trợ các tế bào miễn dịch thêm khỏe mạnh và hoạt động hiệu quả hơn.

Ổn định huyết áp và có lợi cho tim mạch

Các bác sĩ dinh dưỡng cho biết, uống nước cam với mật ong là cách tuyệt vời để người bệnh huyết áp thấp hoặc cao huyết áp ổn định huyết áp nhờ hàm lượng magie trong nước cam rất cao. Không dừng lại ở đó, nước cam còn hỗ trợ ngăn ngừa rối loạn tim mạch, tắc nghẽn động mạch, giảm nguy cơ đau tim.

Giảm nguy cơ đau tim

Các nghiên cứu khoa học chứng minh rằng uống nước cam có thể góp phần ngăn ngừa các triệu chứng rối loạn tim mạch, đặc biệt là chất hesperidin được tìm thấy trong nước cam còn giúp bạn chống lại tình trạng tắc nghẽn động mạch, từ đó giảm thiểu nguy cơ đau tim.

Tốt cho gan

Uống nước cam có rất nhiều lợi ích cho gan bởi thức uống này thúc đẩy tiêu hóa, hỗ trợ quá trình lên men thức ăn do gan yếu. Tác dụng này của nước cam ít được mọi người biết đến nhưng được nhiều chuyên gia khuyến khích sử dụng nhằm tăng cường chức năng gan.

Thời điểm không nên uống nước cam

Khi vừa mới uống sữa xong: Sữa và nước cam là hai loại thức uống kỵ nhau do protein trong sữa sẽ phản ứng với 2 chất có trong cam là axit tartaric cùng với vitamin C. Nếu bạn uống sữa xong sau đó uống cam thì sẽ dễ bị đau bụng, tiêu chảy,...

Uống nước cam vào buổi tối, đặc biệt là trước khi ngủ: Do có tác dụng lợi tiểu của nước cam, nếu uống vào buổi tối sẽ dễ gây tiểu đêm và làm bạn mất ngủ. Ngoài ra, uống nước cam vào ban đêm còn làm béo bụng do thừa năng lượng.



Ảnh minh họa

Khi bụng đói: Khi bạn uống nước cam mà bụng đang đói, tính axit của cam sẽ làm ảnh hưởng đến dạ dày của bạn. Do đó, khi bạn đói mà uống nước cam, bạn sẽ cảm thấy bụng mình bị cồn cào, khó chịu.

Trước khi đánh răng: Tính axit trong nước cam sẽ bám vào men răng và cộng với lực chà xát của bàn chải sẽ làm cho răng bạn bị tổn thương nặng nề, phá vỡ lớp men bảo vệ răng. Nhưng lỡ uống nước cam thì cũng đừng lo lắng, bạn chỉ cần súc miệng với nước sạch để loại bỏ tính axit trên răng rồi đánh răng bình thường. ■



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

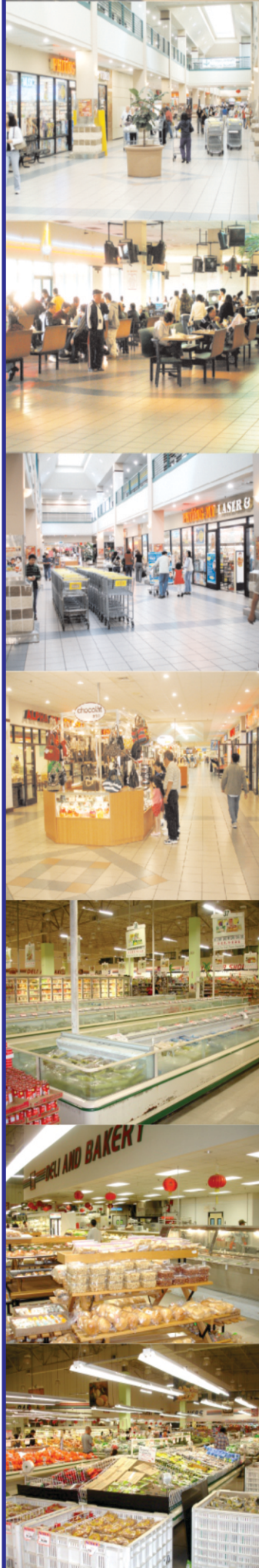
Hong Kong # 2

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

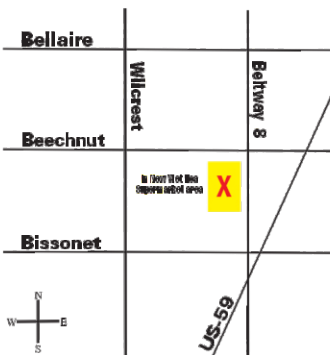


Harry Dao Insurance Agency, Inc.

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

Trương Lăng Hách mở bát 2026 với việc vào đoàn phim Quy Loan

Trong khi nắm trong tay hàng loạt dự án phim đợi ngày phát sóng, Trương Lăng Hách đã ngay lập tức chọn thêm được cho mình một kịch bản cổ trang hấp dẫn là Quy Loan.

Trong đêm giao thừa trên đài truyền hình Hồ Nam, Trương Lăng Hách mặc chiếc áo choàng nhung đen đỏ, bước từng bước đầy quý khí theo nhịp điệu. Từ khóa “Trương Lăng Hách khí chất cao quý như xe Maybach” đứng top trên mạng xã hội liên nhiều ngày sau đó.

Khi người hâm mộ vẫn còn đang ngẫm nghĩ về khí chất bá chủ được tôn lên từ chiều cao 190cm của anh trong đêm hội, Trương Lăng Hách đã ngay lập tức vào đoàn khởi quay bộ phim mới - Quy Loan. Trong phim, nam diễn viên sẽ thủ vai một vị hoàng đế thô kệch xuất thân từ lầu xanh, một hình tượng mới mẻ và khiến người hâm mộ không khỏi ngóng chờ. Sự tương phản của một nam thần đỉnh cao visual trên sân khấu với một đế vương quê mùa không làm khó được ngũ quan và khí chất đỉnh cao của Trương Lăng Hách.



Nhân vật của Trương Lăng Hách trong phim Quy Loan có sự đột phá so với các vai diễn trước đây

Trong Quy Loan, Trương Lăng Hách vào vai hoàng đế Tiêu Lệ, một nhân vật có xuất thân ở dưới đáy xã hội. Đây là lần đầu tiên anh thủ vai một vai trò bản hàn đến như vậy trong phim cổ trang.

Nhân vật Tiêu Lệ có cuộc sống vô cùng bình dân, thậm chí. Mẹ anh là danh kỹ trong lầu xanh. Năm 8 tuổi, Tiêu Lệ vì bảo vệ mẹ mà giết người, phải vào tù. Trong ngục, hẳn được một cao thủ điên cuồng nhận làm con nuôi, học võ nghệ, sau khi ra tù bắt đầu làm nghề đòi nợ.

Từ một kẻ lang bạt trở thành hoàng đế thời loạn, con đường này chắc chắn hoang dã và nhiều chông gai. Để hòa mình vào nhân vật, Trương Lăng Hách đã bắt đầu tập gym tăng cơ từ ba tháng trước. Anh cho biết phải kiên trì tăng 8kg, do đó đường nét trên khuôn mặt cũng trở nên góc cạnh hơn hẳn so với nét đẹp thư sinh thuở mới vào nghề.

Lần chuyên mình này của Trương Lăng Hách phản ánh sự biến chuyển tinh tế trong thị trường phim cổ trang lãng mạn Trung Quốc. Những năm gần đây, khán giả đã quá quen thuộc với hình ảnh các công tử thoát tục, nho nhã. Do đó, họ dễ bị thu hút hơn bởi những nhân vật mang chút phong trần và gần gũi với đời thường.

Từ tiên quân Trường Hành trong Thương Lan Quyết đến vị hầu gia nhân nhện trong Trục Ngọc, hình tượng cổ trang của Trương Lăng Hách luôn xoay quanh chữ “quý”. Nhưng Tiêu Lệ trong Quy Loan lại thẳng tay đẩy anh vào vũng bùn chợ búa. Đội ngũ sản xuất tiết lộ, thiết kế trang phục cổ tình sử dụng chất liệu vải thô, màu sắc xám xịt, ngay cả phụ kiện cũng ít đến đáng thương, hoàn toàn phá vỡ hình ảnh áo choàng nhung và ngọc bội đeo đầy người trước đây của anh.

Những điểm sáng đáng mong chờ của phim Quy Loan

Tình tiết của Quy Loan được xây dựng khá độc đáo trong làng phim cổ trang lãng mạn. Câu chuyện được chuyển thể từ tiểu thuyết cùng tên của tác giả Đoàn Tử Lai Kịch trên trang web văn học Tấn Giang. Nguyên tác là một đại IP với lượng fan đọc sách hùng hậu. Bộ phim do Tencent Video và Hoán Hãn Entertainment cùng sản xuất, đầu tư nguồn lực ở cấp độ S+.

Đạo diễn Sơ Đích Kiến, nổi tiếng với gu thẩm mỹ tinh tế; biên kịch Trâu Việt từng tham gia kịch bản Tinh Hán Xán Lạn, giỏi đan xen những tình tiết lãng mạn đỉnh cao cùng các tình tiết tranh quyền đoạt thế.

Lần này, Trương Lăng Hách đóng cặp cùng Lâm Duẫn. Cô vào vai công chúa lưu lạc Ôn Du, tước vị Hám Dương công chúa nước Đại Lương. Sau khi gia tộc sụp đổ, cô xé bỏ hôn ước, chạy sang nước Nam Trần mượn quân liên hôn. Nhân vật của cô phải chuyển mình từ một công chúa quý tộc kiêu kỳ thành người chơi quyền lực, trang phục từ gấm thêu hoa lệ chuyển sang giáp trận giản dị, tính cách cũng ngày càng trở nên mạnh mẽ và cương quyết hơn.

Cuộc gặp gỡ của hai nhân vật chính, như lời cư dân mạng nhận xét: “Một kẻ tham vọng trời dậy từ bùn lầy, đụng độ một công chúa tinh táo vì gia quốc chạy đua, không có tia lửa mới là lạ”. Dòng thời gian của câu chuyện cũng sẽ được kéo dài, từ tuổi thanh niên đến trung niên, ngọt ngào nhưng ẩn chứa đau thương, đau thương lại giấu đi những nhất dao.

Người hâm mộ bận rộn tìm hiểu nguyên tác, phát hiện tuyến nhân vật trưởng thành của Tiêu Lệ (Trương Lăng Hách thủ vai) trong tiểu thuyết vừa tàn khốc lại chân thực, các phân đoạn quyền mưu được viết chặt chẽ, tình tiết tình cảm khiến người đọc đau lòng.

Với Quy Loan, nếu Trương Lăng Hách trong vai trò nam chủ có thể diễn được sự giằng xé giữa sự

tàn nhẫn và lương thiện của Tiêu Lệ, đồng thời cùng với chế tác được đầu tư chín chu, bộ phim này chắc chắn sẽ là một đối thủ đáng gờm trên đường đua phim cổ trang trong tương lai.

Anh Đào

Xa Thi Mạn lần thứ 4 ẵm cúp thị hậu TVB với phim Nữ Hoàng Tin Tức 2

Trong Lễ trao giải TVB Thiên Tinh Huy 2025 diễn ra tối ngày 4 tháng 1 năm 2026 ở Ma Cao, Xa Thi Mạn đã giành giải Nữ diễn viên chính xuất sắc nhất với vai Văn Tuệ Tâm trong Nữ Hoàng Tin Tức 2, cũng trở thành nữ diễn viên đầu tiên trong lịch sử TVB bốn lần nhận danh hiệu Thị hậu TVB này.

Ngoài ra, cô cũng ẵm luôn danh hiệu Nữ diễn viên chính TVB được yêu thích nhất tại xứ Cảng, với vai Văn Tuệ Tâm trong Nữ Hoàng Tin Tức 2. Bốn lần đăng quang ngôi Hậu của cô bao gồm các tác phẩm: Tứ Trùng Tấu Phụng Hoàng (2006), Sứ Đồ Hành Giả (2014), Nữ Hoàng Tin Tức (2023) và Nữ Hoàng Tin Tức 2 (2025).



Xa Thi Mạn dùng diễn xuất để “xông pha” trên chiến trường giải trí khốc liệt

Xa Thi Mạn bắt đầu sự nghiệp với danh hiệu Á hậu 3 Hoa hậu Hồng Kông năm 1997. Khi cô tham gia đóng phim, Xa Thi Mạn từng bị chỉ trích không ít vì chất giọng “non nớt” thời đó.

Tuy nhiên, không nản chí trước những lời đàm tiếu, nữ diễn viên cứ thế xông pha. Cô đã kiên trì suốt 28 năm, đi qua con đường biến đổi từ một tân binh đến nữ diễn viên đạt đỉnh cao diễn xuất. Từ Chúc Quân Hảo trong Ánh Trăng Đầu Tháng Mười, Nhi Thuần trong Kim Chi Dục Lạc, đến Đinh Tiểu Gia trong Sứ Đồ Hành Giả, Hiền phi trong Diên Hy Công Lược, và lần này đăng quang với vai Văn Tuệ Tâm trong Nữ Hoàng Tin Tức 2.

Mỗi nhân vật Xa Thi Mạn xây dựng, cô đều in sâu vào xương tủy. Sự kiên trì không dùng diễn viên đóng thế trong cảnh hành động, luyện thoại đến khàn giọng, trải nghiệm cuộc sống để mài giũa kỹ năng, tất cả đều ẩn chứa trong những giọt nước mắt xúc động của Xa Thi Mạn khi bước lên sân khấu nhận giải.



“Lần trước nhận giải, tôi cảm thấy đó là Xa Thi Mạn nhận được, nhưng lần này tôi cảm thấy người đoạt giải là Văn Tuệ Tâm, bởi vì tôi không còn là đang diễn một vai diễn nữa, mà tôi đã trở thành chính nhân vật này. Hôm nay tôi đã làm được, những người không từ bỏ cũng có thể tạo nên lịch sử”.

Diễn xuất và phạm vi vai diễn của Xa Thi Mạn thật sự vô cùng đáng nể. Và với bốn lần đăng quang ngôi vị Thị hậu, đó vừa là sự ghi nhận kếp cho diễn xuất và mức độ yêu mến của công chúng dành cho cô, lại càng là minh chứng cho sự kế thừa của thời kỳ hoàng kim phim Hồng Kông.

Viết tiếp câu chuyện phim ảnh của TVB

Bên cạnh giải thưởng cao quý của Xa Thi Mạn, phim Nữ Hoàng Tin Tức cũng mang lại cho các diễn viên đồng nghiệp của cô những giây phút vinh danh khó quên.

Nữ Hoàng Tin Tức 2 đã gói trọn 8 giải thưởng lớn: Phim hay nhất, hai giải thưởng kê trên của Xa Thi Mạn đồng thời nam diễn viên Huỳnh Tông Trạch cũng đăng quang Thị đế TVB năm nay. Ngoài ra bộ phim còn kèm theo hai giải Nam diễn viên và Nữ diễn viên phụ xuất sắc nhất.

Không giống như xưa, những năm gần đây thị trường phim ảnh của TVB có phần ảm đạm cho đến khi Nữ Hoàng Tin Tức của Xa Thi Mạn gây bão thì thị trường này mới có chút khởi sắc trở lại.

Năm ngoái, TVB chỉ sản xuất tám bộ phim thuần tự làm, mức thấp kỷ lục trong lịch sử. Ngay cả các bộ phim hợp tác sản xuất cũng đang giảm dần.

Khán giả cũng nhận thấy một điều rằng TVB đang phát sóng những bộ phim mua ngoài từ Đại Lục. Các nghệ sĩ dưới hợp đồng cũng đang tập trung phát sóng trong các phòng livestream. Để chế truyền hình một thời giờ đây thực sự đang lung lay tận gốc và chỉ còn thoi thóp.

TVB dường như hơi trầm lắng, chất lượng phim không đều, lượng khán giả giảm sút đáng kể. Tuy nhiên, diễn viên gạo cội Tăng Chí Vỹ nhậm chức Tổng giám đốc, tình hình đã có cải thiện rõ rệt. Thành công của Nữ Hoàng Tin Tức không thể tách rời sự ủng hộ của Tăng Chí Vỹ.

Tuy nhiều người đã lâu không xem phim TVB, nhưng diễn xuất của các diễn viên TVB thì ai cũng phải công nhận. Bao nhiêu năm qua, TVB đã cho ra đời biết bao bộ phim kinh điển gắn liền với quá trình trưởng thành của vô số khán giả yêu phim.

Những bộ phim này đến nay vẫn là tiêu chuẩn của phim Hồng Kông. Ngày nay, với những diễn viên thực lực như Xa Thi Mạn, Huỳnh Tông Trạch cùng những người hậu thuẫn đặc lực như Tăng Chí Vỹ, tương lai của TVB liệu có đáng để trông đợi? Người hâm mộ kỳ vọng thời kỳ hoàng kim của phim Hồng Kông sẽ trở lại một lần nữa.

Như Anh

Đường Yên thử thách bản thân trong vai ca kỹ của Nhân Chi Sơ

Thay đổi hình tượng quen thuộc, Đường Yên hóa thân vào vai ca nữ, mở ra một chương diễn xuất táo bạo và đầy cơ hội trong Nhân Chi Sơ.

Hình tượng nhân vật mới mẻ của Đường Yên trong phim Nhân Chi Sơ

Trong ấn tượng của khán giả, hình tượng màn ảnh của Đường Yên thuộc về thiết lập ngọt ngào ngây thơ. Từ vai diễn Từ Tuyên trong Tiên Kiếm Kỳ Hiệp 3 đến Triệu Mặc Sinh trong Bên Nhau Trọn Đời, rồi Uông tiểu thư trong Phồn Hoa... Đường Yên luôn là kiểu cô gái ngọt ngào được trời chọn mà vừa xuất hiện đã mang theo hiệu ứng hừng hừng phấn. Thậm chí, ở phim Phồn Hoa, Đường Yên còn đưa cảm giác rực rỡ tươi sáng ấy lên đến cực hạn.

Suốt một thời gian dài, người ta không khỏi cảm thấy Đường Yên dường như chỉ có thể đóng những vai công chúa, tiểu thư hoặc người vợ hiền, được bao bọc kỹ lưỡng trong gia đình giàu có.

Tuy nhiên, người hâm mộ đã thấy một Đường Yên rất khác trong Nhân Chi Sơ. Nữ diễn viên đã có một bước ngoặt 180 độ, vào vai Khúc Mộng, một ca nữ sa lầy trong những năm 90.

Trong câu chuyện của Khúc Mộng, lý do cô vào câu lạc bộ quốc tế trở thành ca nữ là vì Khúc Mộng là đứa con gái thứ ba trong nhà. Chị cả bị cha dựng bán đi, chị hai theo cha dựng đi mua thuốc rồi không bao giờ trở lại. Cô trốn thoát, làm phục vụ ở một nhà hàng, bị mấy tên lưu manh sàm sỡ. Cô không chịu khuất phục, liền bị nhốt vào phòng bao và bị cưỡng hiếp.



Không chỉ vậy, kẻ bạo hành còn vu khống cô ăn trộm đồ, vì thế bị tống vào ngục, trở thành phạm nhân cải tạo. Chủ quán Lý Hồng Nguyệt (Từ Bách Tuệ thủ vai) đã đưa cô vào câu lạc bộ sau khi cô ra tù. Cô cũng từng chống cự, nhưng một khi đã lên thuyền của kẻ xấu thì thật khó lòng mà quay đầu được.

Ngay từ lần xuất hiện đầu tiên của Khúc Mộng, theo tiếng hát từ từ vang lên, một khuôn mặt thanh thoát lác lác theo ống kính hiện ra trước mắt khán giả, đúng hình tượng một nữ ca sĩ ngọc nữ kiểu Đặng Lệ Quân. Nhưng ngay giây tiếp theo, bà chủ

Lý Hồng Nguyệt nói chuyện với cô lại là chuyện “tiếp khách”.

Đường Yên trong vai Khúc Mộng đã tạo nên sự tương phản lớn, mang lại cảm giác một người phụ nữ phiêu bạt, lạc lõng giữa trần gian.

Cơ hội cũng như thử thách dành cho nữ diễn viên

Vai diễn Khúc Mộng trong Nhân Chi Sơ có thể là một thử nghiệm rất tốt cho lối diễn xuất của Đường Yên. Không chỉ là việc chuyển từ phim ngôn tình sang thể loại hình sự ly kỳ, mà còn đánh dấu một bước ngoặt, nếu thành công có thể mở rộng cơ hội làm nghề của nữ diễn viên. Bởi các phim ngôn tình, với nữ chính xinh đẹp, có tuổi thọ vô cùng ngắn, khi so với những vai nữ nhiều chiều sâu.

Với Nhân Chi Sơ, điểm đặc biệt lớn nhất trong vai ca nữ Khúc Mộng do Đường Yên thủ vai, là dù làm ca kỹ nhưng lại không thể hiện nét phong trần. Điều này càng làm tăng cảm giác nhân vật mang dáng vẻ bị ép làm kỹ nữ, phù hợp với bối cảnh của nhân vật Khúc Mộng.

Dù mặc trang phục hào nhoáng đứng trên sân khấu, trong ánh mắt cô cũng không có sự phàm tục của những người phụ nữ phong trần. Ngược lại, toát lên một sự lạnh lùng và nhục nhã như bị ép phải đeo một chiếc mặt nạ. Khúc Mộng cho người ta thấy được cái cảm giác mạnh mẽ rằng cô ấy không thuộc về nơi này.

Cách diễn giải nhân vật của Đường Yên như vậy lại trùng khớp với hạt nhân bi kịch bị số phận trêu đùa của nhân vật. Chính đặc điểm trong trẻo trên người Đường Yên, lại càng làm nổi bật tính bi kịch và tinh thần phản kháng của Khúc Mộng.

Nghề ca kỹ cũng khiến khí chất của Đường Yên chuyển từ sự tươi sáng nhất quán sang sự u ám, tính cách đan xen giữa sáng và tối. Nếu lần thử nghiệm này thành công, chắc chắn sẽ mang lại cho cô nhiều không gian hơn để phát huy chiều sâu nhân vật.

Tất nhiên, cơ hội luôn song hành với thách thức, đây cũng là một lần thử thách đối với diễn xuất của Đường Yên, bởi rốt cuộc thì cô cũng sẽ phải bước ra khỏi vùng an toàn vốn có.

Anh Đào

Kỳ vọng điều gì ở Đường Cung Kỳ Án của Bạch Lộc và Vương Tinh Việt?

Thể loại thám án vốn đã rất cuốn hút người xem, nay Đường Cung Kỳ Án khai thác câu chuyện xoay quanh nữ chính do Bạch Lộc thủ vai, hứa hẹn sẽ là một dự án cổ trang hấp dẫn.

Sau nhiều lần hợp tác, cuối cùng Bạch Lộc và Vương Tinh Việt cũng “nên duyên chính thức” trên màn ảnh nhỏ qua dự án cổ trang Đường Cung Kỳ Án. Bộ phim nằm trong những dự án trọng điểm của Youku dự kiến sẽ được phát hành vào quý 1



ĐIỆN ẢNH

năm 2026.

Mới đây khi nhà sản xuất tung thêm hình ảnh poster của nữ chính Lý Bội Nghi (Bạch Lộ thủ vai) và Tiêu Hoài Cận (Vương Tinh Việt thủ vai), người hâm mộ đã vô cùng háo hức ngóng chờ màn kết hợp giữa cả hai. Vậy Đường Cung Kỳ Ân có những điểm sáng nào để khán giả đặt kỳ vọng giữa hàng loạt bộ phim trên đường đua phim cổ trang năm mới này?

Đường Cung Kỳ Ân mở màn bằng vụ án công chúa Ninh Viễn mất tích trong đêm Thượng Nguyên. Lý Bội Nghi (Bạch Lộ), nữ quan Nội Yết Cục sở hữu khả năng nghe thấu lòng người, cùng Thái Sử Tiêu Hoài Cận (Vương Tinh Việt), được giao điều tra vụ việc. Từ manh mối ban đầu, cả hai dần bước vào những bí mật đen tối chôn hậu cung. Sự kết hợp giữa nữ thám quan và quan văn sử mang đến nhịp độ phá án kép vừa duy lý vừa mạnh mẽ.

Trong hành trình phá án, họ phát hiện vụ việc không chỉ là một vụ mất tích đơn lẻ, mà là mắt xích của âm mưu kéo dài suốt mười năm, gắn liền với cái chết của gia tộc Lý và nhiều bi kịch bị che giấu. Vượt qua nghi kỵ và hiểu lầm, Lý Bội Nghi và Tiêu Hoài Cận trở thành cộng sự ăn ý, cùng lật mở chân tướng, cứu những người vô tội và phơi bày âm mưu bao trùm Đại Đường.



Đề cao khai thác thế giới quan và trí thức của nữ giới

Thể loại thám án do nữ giới điều tra vốn đã hiếm, phim cổ trang phá án do nữ giới chủ đạo lại càng hiếm hơn, và Lý Bội Nghi trong Đường Cung Kỳ Ân đã xuất hiện.

Những năm gần đây, quả thực có không ít phim phá án đưa thêm nhân vật nữ vào nội dung. Điều này đúng là một sự tiến bộ, nhưng vẫn chưa đủ. Những nhân vật nữ trong các phim này dù đóng vai trò quan trọng thì vẫn chỉ dừng lại ở mức độ tương trợ, trợ giúp và họ không chỉ đạo việc phá án.

Trong Đường Cung Kỳ Ân, nhân vật Lý Bội Nghi được thiết lập khác biệt. Nhân vật của Bạch Lộ vừa có võ công, vừa có trí tuệ, và thân phận cũng đủ, hoàn toàn có khả năng chủ đạo việc điều tra. Từ tóm tắt cốt truyện, trailer cho đến poster mới, chúng ta đều có thể cảm nhận được sức mạnh chủ đạo này.

Việc nhân vật nữ từ “người thúc đẩy” trở thành “người chủ đạo”, sự thăng cấp này chắc chắn sẽ mang đến cho tác phẩm những góc nhìn phong phú và mới mẻ hơn. Và việc thể hiện góc nhìn dưới sự chủ đạo của nữ giới cũng chắc chắn sẽ tạo ra hiệu ứng màn ảnh “lấy nhu thắng cương” mãnh liệt hơn.

Nội dung gay cấn, mang tính cao trào

Trong những dữ liệu quảng bá phim được tung ra, khán giả cho rằng bối cảnh và ánh sáng của phim được xử lý rất tốt, tạo nên không khí huyền bí đặc trưng cho dòng phim thám án.

Cốt truyện mở màn bằng cái chết bí ẩn của công chúa Ninh Viễn trong một bữa tiệc đêm tại cung điện, diễn ra vào dịp Thượng Nguyên. Sự việc này kéo theo một loạt các vụ án kỳ quặc và những án mạng tồn đọng nhiều năm, ngay từ đầu đã đẩy cảm giác hồi hộp, bí ẩn lên đến tột đỉnh.

Các vụ án tưởng chừng không liên quan dần được kết nối, hé lộ những bí mật cốt lõi như vụ diệt môn họ Lý mười lăm năm trước. Cốt truyện liên tục xoay chuyển, tầng tầng lớp lớp sẽ là những điểm cốt lõi níu chân người xem.

Hiệu ứng ống kính thể hiện rõ ràng bối cảnh và tình cảm của các nhân vật

Đoạn teaser và poster chính thức nhấn mạnh không khí lễ hội cung đình nhà Đường, chi tiết trang phục - layout hóa trang - đạo cụ (hội hoa đăng, cảnh sương mù, trang phục cung đình). Về đẹp hình ảnh là một điểm cộng lớn của đoàn làm phim.

Các nhân vật trong phim không đơn thuần là những người liên quan về mặt vụ án, mà còn liên quan đến ân oán gia tộc, tình yêu - hận thù đan xen và bí mật thân phận, cùng quá trình điều tra đồng thời cũng là không gian phơi bày cảm xúc của các nhân vật.

Có thể thấy rằng Đường Cung Kỳ Ân đã dồn đủ công sức vào cả ba khía cạnh: “cổ trang, ly kỳ, tình cảm”. Bản thân tình tiết ly kỳ có nhiều tầng lớp (nhiều vụ án xâu chuỗi với bóng tối lịch sử), mối quan hệ nhân vật không đơn thuần (gia tộc và cung đình đan xen), hình ảnh và tạo hình nhân vật hấp dẫn.

Ngoài ra, sự ăn ý trên màn ảnh được bồi dưỡng lâu dài giữa Bạch Lộ và Vương Tinh Việt khiến bộ phim này ngay cả khi chưa lên sóng đã có độ thảo luận và ảnh hưởng lớn trên mạng xã hội.

Anh Đào

Quách Phú Thành: Tim tan chảy khi về nhà với con gái

Tài tử Hong Kong Quách Phú Thành, 61 tuổi, nói quên hết mệt nhọc mỗi khi bé con mới chào đời. Phú Thành cho biết anh lo lắng đóng phim, tổ chức liveshow còn việc chăm con chủ yếu do vợ đảm đương. Dù đổ mồ hôi, bị thương hay mệt nhọc đến mức nào, về đến nhà, anh thấy những điều này đều không còn quan trọng, cảm giác mệt mỏi tan biến. Nhìn thấy con gái hai tháng tuổi, diễn

viên cảm nhận “tim tan chảy”.

Quách Phú Thành vui vẻ khi bế bồng, cho con uống sữa, tận hưởng giai đoạn con bé bồng, bám cha mẹ. Anh nói: “Về nhà là cảm giác ấm áp nhất, gia đình tôi là ngôi nhà của những nữ thần, 4 nữ thần ở bên tôi”.

Phương Viên, vợ tài tử, sinh con thứ ba tháng 10/2025, con gái đầu lòng của họ 9 tuổi, con thứ hai lên 7. Diễn viên quan niệm con cái là sự sắp đặt của ông trời, anh chưa từng cố kiếm con trai.

Sau khi có em bé, vợ chồng Quách Phú Thành từng là tâm điểm chú ý làng giải trí Hoa ngữ, dấy thảo luận về vấn đề lựa chọn giới tính thai nhi. Hàng chục nghìn ý kiến cho rằng với khả năng tài chính, Quách Phú Thành có thể có con trai nhưng anh không làm vậy vì “thuận theo ý trời”, tôn trọng sinh mệnh và không theo quan niệm “có nếp có tẻ”.



Trên trang cá nhân, Phương Viên viết khi sinh con thứ ba, cô hạnh phúc khi nhìn thấy ánh mắt lấp lánh của chồng, cảm nhận anh hạnh phúc như lần đầu làm bố. Lúc đó, cô hiểu những điều bản thân có là “tình yêu thuần khiết và trong trẻo”. Người mẫu viết: “Giới tính chưa bao giờ là điều kiện của tình yêu thương. Sức khỏe, niềm vui, lòng tốt mới là món quà tốt đẹp nhất mà chúng tôi trao cho các con gái”.

Chủ đề “tứ đại thiên vương Hong Kong đều sinh con gái” nhận nhiều bình luận vì sự trùng hợp. Các tài tử Lưu Đức Hoa, Trương Học Hữu, Lê Minh đều có con gái.

Quách Phú Thành hoạt động giải trí gần 40 năm, được công nhận tài năng ở các lĩnh vực âm nhạc, điện ảnh và nhảy. Anh từng hai lần liên tiếp đoạt danh hiệu Nam diễn viên chính xuất sắc giải Kim Mã với phim Thiện ác đôi đầu (2005) và Phụ tử (2006). Những năm gần đây Phú Thành đóng chính các phim Phong tái khởi thời, Vô song, Mạch lộ nhân. Cuối năm ngoái, tài tử ra mắt phim hành động Under Current, đóng cùng Nhậm Đạt Hoa, Ngô Trấn Vũ.

Phương Viên 39 tuổi, từng là người mẫu ảnh ở Trung Quốc đại lục. Từ khi kết hôn, cô và cha mẹ tới Hong Kong sinh sống, được cha mẹ giúp đỡ chăm sóc con cái. Những năm qua, Phương Viên làm blogger về thời trang, làm đẹp.

Như Anh



14 bộ phim ghi dấu ấn của “con gái quốc dân” Triệu Kim Mạch

Triệu Kim Mạch sở hữu vẻ đẹp ngây thơ, trong sáng, đôi mắt biết nói và mái tóc ngắn xinh xắn. Cô ngày càng chứng minh tài năng diễn xuất trong thế hệ diễn viên mới của màn ảnh Hoa ngữ.

Diễn viên Triệu Kim Mạch là ai?

Triệu Kim Mạch có biệt danh là Angel, sinh ngày 29-9-2002. Cô tạo dựng được tên tuổi từ khi còn là một diễn viên nhí, với danh xưng “con gái quốc dân”.

Triệu Kim Mạch ra mắt công chúng lần đầu tiên khi mới 10 tuổi trong bộ phim truyền hình Không thể không có mẹ (Not without a mother, 2012) của đạo diễn Hoàng Tranh Vỹ, do Hà Lâm và Vương Vỹ Trí thủ vai chính. Bước ngoặt tiếp theo là bộ phim điện ảnh đầu tay ở tuổi 12 thuộc thể loại cổ tích Balala: Chiến binh thần kỳ (Balala the fairies: The magic trial, 2014).

Tốt nghiệp Học viện Hý kịch Trung ương, cùng lợi thế kinh nghiệm diễn xuất từ nhỏ đã giúp cho Triệu Kim Mạch có bước khởi đầu thuận lợi hơn so với một số gương mặt không chuyên khác.

Năm 2019 đánh dấu cột mốc đáng nhớ trong sự nghiệp diễn xuất của Triệu Kim Mạch, khi cô đảm nhận vai chính Hàn Đóa Đóa trong bộ phim điện ảnh Lưu lạc địa cầu hợp tác cùng Ngô Kinh, Khuất Sở Tiêu... Bộ phim đã thu về doanh thu khủng và trở thành tác phẩm có doanh thu cao thứ năm trong lịch sử điện ảnh Trung Quốc.

Sau đó, cô tiếp tục ghi dấu ấn trong nhiều tác phẩm điện ảnh và truyền hình đình đám khác như: Thiếu niên phái, Giáo viên thể dục của tôi, Tình đầu ngây ngô, Đối tác trào lưu, Trùng sinh, Linh Lung, Muôn vàn cách yêu, Khởi đầu...

Đầu năm 2024, diễn viên Triệu Kim Mạch có sự trở lại ngoạn mục với vai Ân Quả trong phim ngôn tình Giữa con bão tuyết đóng cùng Ngô Lỗi. Triệu Kim Mạch được khen ngợi là có sự trưởng thành cả về diễn xuất lẫn nhan sắc.

1. Phim mới của Triệu Kim Mạch: Lưu lạc Địa Cầu 3 - The wandering earth 3 (chưa chiếu)

Lưu lạc Địa Cầu 3 là phim sinh tồn, phiêu lưu, khoa học viễn tưởng, do Quách Phàm biên kịch và đạo diễn. Phần 3 quy tụ dàn diễn viên cũ như Ngô Kinh, Lưu Đức Hoa, Khuất Sở Tiêu, Triệu Kim Mạch...

Khi Mặt Trời sắp sụp đổ, loài người xây dựng những động cơ khổng lồ để đưa Trái Đất rời khỏi hệ Mặt Trời, bắt đầu hành trình lưu lạc đầy hiểm nguy trong vũ trụ. Ở phần ba, nhân loại tiếp tục đối mặt với tình thế sinh tử khi Trái Đất phải vượt qua không gian xuyên ngân hà để tìm nơi cư trú mới.

Thế hệ trẻ sinh ra trong kỷ nguyên Lưu Lạc Địa Cầu đứng lên gánh vác vận mệnh hành tinh, không chỉ chống lại thiên tai vũ trụ mà còn đối mặt với các

thách thức công nghệ và đạo đức: sự trỗi dậy của AI, ý thức số hóa và ranh giới mong manh giữa con người, máy móc và lợi ích chung.

2. Triệu Kim Mạch đóng những phim gì? Không thể thay thế - Irreplaceable (chưa chiếu)



Không thể thay thế là phim đô thị, tình cảm do Trần Minh Chương đạo diễn. Phim xoay quanh Từ Trì (Triệu Kim Mạch), cô gái mang tổn thương từ quá khứ khi chứng kiến bi kịch gia đình, quyết tâm vươn lên bằng chính năng lực để không trở thành kẻ bị thay thế. Từ một sinh viên bình thường, cô nỗ lực trở thành chuyên viên tư vấn xuất sắc.

Cô gặp Diệp Tín Chi (Ngụy Đại Huân), chuyên gia ưu tú từng chịu oan khuất trong sự nghiệp. Từ mối quan hệ hợp tác thầy - trò, họ dần đồng hành và nảy sinh tình cảm. Khi tình yêu vừa chớm nở, biến cố sự nghiệp ập đến: Diệp Tín Chi rơi vào khủng hoảng, còn Từ Trì đứng trước cơ hội thăng tiến lớn, buộc cả hai phải đối diện với lựa chọn giữa tham vọng và tình cảm.

3. Phim mới của Triệu Kim Mạch: Chinese Paladin Season 5 Prequel (chưa chiếu)

Chinese Paladin Season 5 Prequel là chương trình truyền hình có sự tham gia của Triệu Kim Mạch. Phim cổ trang, võ thuật, tình cảm này quy tụ dàn diễn viên trẻ, tài năng như Triệu Kim Mạch, Trương Hạo Duy, Hình Phi, Bao Thượng Ân...

Lấy bối cảnh thời Ngũ Đại Thập Quốc, câu chuyện kể về tình bạn và số phận đan xen của ba người trẻ tuổi: Văn Huyền - thiếu gia danh tiếng, Kim Vũ - nghệ sĩ đường phố và Tạ Thương Hải - kẻ ăn may. Khi Kim Vũ mắc bệnh hiểm nghèo, Văn Huyền cùng Mộc Thanh Thanh lên đường tìm cách cứu chữa, đồng thời phát hiện âm mưu tàn độc của Cổ Mục.

Trải qua mất mát và hy sinh, Văn Huyền kiên định đối đầu với cái ác, cuối cùng chấm dứt âm mưu và biến mất cùng Kim Vũ, để lại Mộc Thanh Thanh chờ đợi trong niềm hy vọng mong manh tại Si Vân Đình.

4. Tôi như ánh dương rực rỡ - Shine on me (2025)

Shine on me là chương trình truyền hình có sự tham gia của Triệu Kim Mạch. Phim tình cảm lãng mạn, tâm lý, đô thị này được chuyển thể từ tiểu thuyết Năng gát của nhà văn Cổ Mạn. Tác phẩm kể về câu chuyện tình yêu ngọt ngào xen lẫn hành

trình trưởng thành của những con người trẻ trong xã hội hiện đại.

Nhiếp Hi Quang (Triệu Kim Mạch), cô gái năng động, âm áp, từng mang mối tình đơn phương đầy tiếc nuối thời đại học. Bước vào môi trường làm việc, cô gặp Lâm Dữ Sâm (Tống Uy Long), cựu bác sĩ phẫu thuật buộc phải từ bỏ sự nghiệp sau một tai nạn và chuyển sang lĩnh vực kinh doanh năng lượng mặt trời. Từ những hiểu lầm ban đầu, hai người dần thấu hiểu và nảy sinh tình cảm.

Tình yêu chân thành và sự ủng hộ bền bỉ của Lâm Dữ Sâm giúp Hi Quang chữa lành tổn thương quá khứ, học cách buông bỏ và đón nhận hạnh phúc. Cùng nhau vượt qua biến cố và thử thách, họ trưởng thành và tìm thấy ánh sáng của tình yêu đích thực.

5. Các tập phim có sự tham gia của Triệu Kim Mạch: Anh đào hổ phách - Our generation (2025)



Anh đào hổ phách là phim ngôn tình thanh xuân, học đường, được chuyển thể từ tiểu thuyết cùng tên của tác giả Vân Trụ, lấy bối cảnh những năm 1990. Phim kể câu chuyện tình cảm kéo dài từ tuổi thơ đến trưởng thành của Lâm Kỳ Lạc (Triệu Kim Mạch) và Trương Kiều Tây (Trương Lăng Hách).

Kỳ Lạc lớn lên trong vòng tay yêu thương, luôn âm áp và giàu cảm xúc; trong khi Kiều Tây là cậu bé tài năng nhưng sống khép kín, chịu áp lực nặng nề từ gia đình và quá khứ mất mát. Sự xuất hiện của Kỳ Lạc mang đến cho Kiều Tây ánh sáng đầu tiên, giúp cậu được nhìn nhận đúng với con người thật của mình.

Tuy nhiên, những biến cố gia đình và lựa chọn cá nhân khiến hai người nhiều lần xa cách. Từ thị trấn nhỏ đến thành phố, từ trường học đến những ngã rẽ trưởng thành, họ liên tục lạc mất nhau rồi tìm lại nhau. Dù con đường đời đầy chia cắt, tình yêu thầm lặng và sự thấu hiểu sâu sắc vẫn gắn kết hai tâm hồn, trở thành hành trình chữa lành, tìm kiếm giá trị bản thân và cơ hội thứ hai cho cả hai.

6. Tẩy trắng - Drifting away (2025)

Drifting away là một trong các tập phim có sự tham gia của Triệu Kim Mạch. Tác phẩm chuyển thể từ tiểu thuyết cùng tên của Trần Bình, lấy cảm hứng từ những sự kiện có thật. Phim kết hợp các yếu tố tội phạm, điều tra hình sự và tâm lý học, khắc họa



ĐIỆN ẢNH

cuộc đời đầu tiên bị giữa công lý và bóng tối.

Câu chuyện xoay quanh Bành Triệu Lâm (Quách Kinh Phi), đội trưởng đội cảnh sát hình sự kiên định với lý tưởng chính nghĩa. Một vụ án giết người đã man rợ từng gây chấn động khu chung cư trở thành nỗi ám ảnh khi ông bỏ lỡ cơ hội bắt giữ Đặng Lệ Băng, kẻ cầm đầu băng nhóm chuyên bắt cóc, tống tiền và sát hại các cô gái hộp đêm. Sau nhiều năm lần trốn dưới thân phận mới, bọn tội phạm tưởng chừng đã biến mất.

Hơn mười năm sau, từ một manh mối nhỏ trong vụ án chưa có lời giải, Bành Triệu Lâm một lần nữa bước vào cuộc truy đuổi không khoan nhượng, quyết tâm đưa những kẻ tàn ác ra trước ánh sáng pháp luật.

7. Độ hoa niên - The princess royal

Độ hoa niên là phim mới của Triệu Kim Mạch, được chuyển thể từ tiểu thuyết Trương công chúa của tác giả Mặc Thư Bạch. Phim là câu chuyện kể về trường công chúa Lý Dung (Triệu Kim Mạch) cùng với đương triều tể tướng Bùi Văn Tuyên (Trương Lăng Hách).

Lý Dung và Bùi Văn Hiến kết hôn năm 18 tuổi. Họ kết hôn vì lý do chính trị mà không có một chút tình cảm nào. Lý Dung lợi dụng bối cảnh gia đình của Bùi Văn Tuyên để tránh tai họa, còn Bùi Văn Tuyên lại lợi dụng thân phận công chúa của Lý Dung để lập thân.

Ngày ngày, Lý Dung đắm chìm trong men rượu, vui thú ca hát và nhảy múa. Còn Văn Tuyên lại luôn đắm chìm với mỗi tình đơn phương.

Làm vợ chồng 30 năm nhưng giữa họ chẳng có gì ngoài quyền lực và sự căi vã. Vì một sự ly gián nhỏ, cả hai lại bỏ mạng dưới tay của nhau. Nào ngờ, ông trời sắp đặt cho hai người cơ hội trọng sinh trở về thời điểm năm 18 tuổi. Mang ký ức của kiếp trước, cả hai từng bước nắm bắt cuộc sống mới.

8. Giữa cơn bão tuyết - Amidst a snowstorm of love (2024)



Drama Giữa cơn bão tuyết là tác phẩm được chuyển thể từ bộ tiểu thuyết cùng tên của tác giả Mặc Bảo Phi Bảo, do Hoàng Thiên Nhân đạo diễn.

Nội dung phim xoay quanh câu chuyện tình yêu đầy cảm xúc cùng ước mơ tuổi trẻ giữa hai cơ thủ bida tài ba Lâm Nhất Dương (Ngô Lỗi) và Ân Quả (Triệu Kim Mạch). Hai người gặp nhau trong một

đêm bão tuyết ở nơi đất khách. Lâm Nhất Dương trúng tiếng sét ái tình với Ân Quả ngay từ cái nhìn đầu tiên.

Lâm Nhất Dương từng là một thiên tài bida nổi tiếng. Trong một trận đấu, anh đã vô tình xúc phạm trọng tài nên bị nhận án phạt nặng. Anh không hài lòng với án phạt nên đã tuyên bố giải nghệ và đi du học. Cuộc gặp gỡ với Ân Quả một lần nữa thúc anh quyết định trở lại với những quả bóng bida.

9. Thời niên thiếu không thể quay lại ấy - Stand by me (2023)

Thời niên thiếu không thể quay lại ấy là bộ phim thanh xuân vườn trường, được chuyển thể từ tiểu thuyết đình đám cùng tên của tác giả Đồng Hoa. Trong phim, diễn viên Triệu Kim Mạch đóng vai La Kỳ Kỳ. Lớn lên vào những năm 1990, từ một cô gái bình thường, cô đã nỗ lực trở thành một người xuất sắc.

Trong suốt những năm tháng thanh xuân đó, có hai người con trai đặc biệt ảnh hưởng sâu sắc đến La Kỳ Kỳ. Một là Trương Tuấn, thiếu niên ngạo nghệ, tươi sáng như ánh mặt trời, là người La Kỳ Kỳ thương thầm 6 năm. Khi cả hai đến được với nhau thì lại chia tay vì những khúc mắc, hiểu lầm. Hai là Hứa Tiểu Ba (Bạch Vũ Phàm), anh trai nhà bên, người trầm lặng sâu sắc, luôn lặng lẽ ở bên cổ vũ La Kỳ Kỳ.

10. Thiếu niên phái 2 - Growing Pain Season 2 (2022)

Thiếu niên phái 2 là câu chuyện đầy tính nhân văn xoay quanh bốn người bạn thân: Lâm Diệu Diệu (Triệu Kim Mạch), Tiền Tam Nhất (Quách Tuấn Thân), Giang Thiên Hạo (Khương Quán Nam) và Đặng Tiểu Kỳ (Hàn Bái Dĩnh). Họ đang đối mặt với những thách thức và khó khăn khi chuẩn bị tốt nghiệp đại học và bước vào cuộc sống xã hội.

Mỗi người trong số họ đều có những vấn đề riêng, nhưng họ luôn nỗ lực và cố gắng vượt qua để tiến về phía trước. Họ đối mặt với áp lực học tập, thi cử, đến tìm kiếm công việc, xây dựng sự nghiệp và những khó khăn trong gia đình. Bộ phim mang đến thông điệp về sự kiên nhẫn, nỗ lực và lòng tin vào bản thân.

11. Người bạn một tuần - One week friends (2022)

Phim điện ảnh của Triệu Kim Mạch đóng chính thuộc thể loại thanh xuân vườn trường, được chuyển thể từ manga Nhật Bản. Nội dung phim kể về Lâm Tương Chi (Triệu Kim Mạch).

Lâm Tương Chi thông minh, dịu dàng, ít nói, nhưng lại mắc một chứng bệnh kỳ lạ. Ký ức của cô về bạn bè chỉ tồn tại trong 7 ngày. Kết quả cô trở thành người cô đơn, không có người bạn nào ở bên cạnh. Một ngày, Từ Hựu Thụ (Lâm Nhất) chuyển đến trường của Tương Chi.

Trong quá trình cố gắng kết bạn với Tương Chi, Hựu Thụ phát hiện căn bệnh kỳ lạ này của cô. Sự

tốt bụng và kiên trì của cậu đã khiến trái tim lạnh lùng và cô độc của Tương Chi dần trở nên ấm áp. Cả hai cùng nhau cố gắng vượt qua tuổi thanh xuân êm đềm. Thế nhưng chẳng thể ngờ, đằng sau căn bệnh của Lâm Tương Chi lại còn một bí mật đau lòng hơn.



12. Khởi đầu - Reset (2022)

Phim Khởi đầu do diễn viên Triệu Kim Mạch đóng chính thuộc thể loại viễn tưởng, khai thác đề tài vòng lặp thời gian. Phim được chuyển thể từ cuốn tiểu thuyết cùng tên của nhà văn Kỳ Đào Quân.

Nội dung phim xoay quanh hành trình tái sinh của Tiêu Hạc Vân (Bạch Kính Đình) và Lý Thi Tình (Triệu Kim Mạch). Cả hai đã phải trải qua sinh tử vô số lần để tìm ra hung thủ gây ra thảm kịch trên xe buýt để cứu bản thân và những người trên cùng chuyến xe.

13. Muôn vàn cách yêu - Brilliant girls (2021)

Muôn vàn cách yêu được chuyển thể từ bộ truyện tranh Sáp nữ lang của tác giả Chu Đức Dung, đồng thời cũng là bản remake của bộ phim đình đám năm 2001 Phần hồng nữ lang.

Câu chuyện nói về 5 cô gái cùng chung sống dưới một mái nhà, mỗi người mang theo những quan điểm và thái độ khác nhau đối với tình yêu.

Đới Hi Hi (Tống Dật), đại tiểu thư luôn coi việc yêu, kết hôn và sinh con là mục tiêu hàng đầu của đời mình. Nhưng cô lại chia tay vào đúng ngày kỷ niệm 5 năm yêu nhau. Đối với Đinh Bội Kiều (Hạ Nhược Nghiên), bạn thân của Đới Hi Hi, sự hiểu lầm trong quá khứ đã khiến cô quyết định không dễ dàng tin tưởng vào tình yêu.

Ôn Như Tuyết (Ân Hào), nhà thiết kế hôn lễ, một nữ cường nhân lại coi công việc là mục tiêu quan trọng nhất trong đời. Em gái của Ôn Như Tuyết, Ôn Tiểu Dương (Triệu Kim Mạch), theo đuổi giấc mơ làm họa sĩ manga nổi tiếng của Thượng Hải. Và Tề Duyệt (Hồ Liên Hinh) là người phụ nữ sẵn sàng hy sinh tất cả vì tình yêu.

Năm cô gái sống chung dưới một mái nhà. Trải qua nhiều bất đồng, cãi vã cũng như biến cố trong sự nghiệp lẫn tình yêu, họ dần thân thiết, xem nhau là chỗ dựa và tìm thấy hạnh phúc trong cuộc sống của riêng mình.

14. Linh Lung - The blessed girl (2021)



Phim Triệu Kim Mạch đóng kể về một vùng đất bí ẩn tên Túc Xuyên đã có rất nhiều truyền thuyết tốt đẹp từ thời tiền cổ. Vùng đất này bắt đầu bước vào những ngày tháng đen tối, nguy hiểm từ khi có sự trở dậy tranh giành quyền lực từ các vị thần.

Nhiều năm sau, Nguyên Nhất (Lâm Nhất) kế thừa ngôi vị trở thành quốc vương trẻ tuổi nơi đây. Nguyên Nhất tin rằng nguyên nhân của loạn thế là do thần lực của các vị thần rơi xuống thế gian. Để giải quyết tình hình, anh đã cải trang và tới Hoàng Thành để tìm kiếm nữ tử chứa thần lực, Linh Lung (Triệu Kim Mạch).



Linh Lung cùng phụ thân Xích Tân sống nương tựa lẫn nhau trong một thôn xóm. Tuy mất mẹ từ nhỏ nhưng cô độc lập, giỏi giang. Dưới sự thỉnh cầu của Nguyên Nhất, Linh Lung và cha bắt đầu hành trình cứu vớt Túc Xuyên đại lục.

Trên đây là 14 bộ phim mới nhất của diễn viên Triệu Kim Mạch. Xuất thân là diễn viên nhí, Triệu Kim Mạch đã sở hữu gần 30 bộ phim từ điện ảnh đến truyền hình. Là diễn viên được đào tạo bài bản và còn có lợi thế diễn xuất từ nhỏ, Triệu Kim Mạch đang từng ngày hoàn thiện bản thân và không ngừng thể hiện tài năng diễn xuất của mình. Triệu Kim Mạch hứa hẹn sẽ là gương mặt triển vọng trong làng giải trí Hoa ngữ, mang lại nhiều tác phẩm đặc sắc trong tương lai.

Vy Anh

Phim Trung Quốc chưa chiếu đã có độ hot tăng 633%: Nữ chính hơn cả hoàn hảo, định nghĩa lại 3 từ đại minh tinh

Bộ phim khuấy đảo màn ảnh dù mới chỉ ở giải đoạn chuẩn bị lên sóng. Có thể nói, sức hút của nữ chính khó có người sánh bằng.

Sina đưa tin bộ phim Tiểu Thành Đại Sự (tiếng Việt: Chuyện Lớn Nơi Phố Nhỏ, tên cũ Người Xây Thành) do Triệu Lệ Dĩnh và Huỳnh Hiểu Minh đóng chính công bố lịch lên sóng chính thức vào ngày 10/1. Theo đó, tác phẩm sẽ chính ra mắt tại kênh CCTV8 của Đài truyền hình Trung ương Trung Quốc.

Bên cạnh lịch phát sóng chính thức, đoàn phim còn ra mắt trailer kéo dài hơn 5 phút giới thiệu bối cảnh và các nhân vật. Trong trailer Triệu Lệ Dĩnh và Huỳnh Hiểu Minh có nhiều màn đối đầu, đấu khẩu với nhau. Tuy nhiên, sau đó cả hai hợp tác để xây

dựng thành phố bên cảng Nguyệt Hải. Trong quá trình đó, họ gặp rất nhiều khó khăn, từng bị chỉ trích về quyết sách, sự ngăn cản của các cấp lãnh đạo, thậm chí sự lừa dối của các thương nhân Hong Kong.

Trailer phim được đánh giá đã thể hiện rất tốt không khí thời đại những năm 1980, dù thiếu thốn về vật chất nhưng con người luôn giữ tinh thần nhiệt huyết, sự chất phát và niềm tin với tương lai.

Bên cạnh phần thẩm mỹ và âm nhạc nhận được lời khen, diễn xuất của Triệu Lệ Dĩnh cũng được đánh giá xúc động với cảnh khóc kìm nén có chiều sâu. Trong khi đó, Huỳnh Hiểu Minh đã rũ bỏ các vai tổng tài bá đạo để vào vai một bí thư năng nổ, có phần hơi “điên”.

Nhờ vậy, chỉ sau một ngày các chỉ số của phim Tiểu Thành Đại Sự và Triệu Lệ Dĩnh tăng mạnh mẽ. Trong đó, từ khóa “Triệu Lệ Dĩnh” đạt 51 triệu điểm trên Wechat, tăng 29%, đứng top 1 áp đảo so với các nữ diễn viên chưa có phim lên sóng.

Bộ phim “Tiểu Thành Đại Sự” chỉ số thảo luận và quan tâm của công chúng tăng bùng nổ lên 633%, đạt 44 triệu điểm. Vai diễn “Lý Thu Bình” của Triệu Lệ Dĩnh còn tăng 2285% so với các ngày trước đó. Những thống kê trên cho thấy sự quan tâm của khán giả với bộ phim.



Trong trailer phim, Triệu Lệ Dĩnh ăn mặc giản dị trang điểm nhẹ, hóa thân hoàn hảo vào nhân vật thời đại năm 1980. Tuy nhiên, gương mặt với đường nét tinh xảo, tự nhiên của cô vẫn thu hút khán giả.

Theo Sina, Triệu Lệ Dĩnh luôn được coi là ngôi sao truyền hình thu hút người xem bậc nhất tại Trung Quốc. Mới đây, trong một cuộc bình chọn nữ diễn viên có khả năng giúp dự án phim thành công, Triệu Lệ Dĩnh cũng nằm trong top 4 mà không có ý kiến phản đối nào.

Không chỉ có lưu lượng truy cập khủng, diễn xuất của Triệu Lệ Dĩnh cũng rất nổi bật, cô đã giành được ba giải Nữ chính xuất sắc nhất mảng truyền hình (Thị hậu) trong đó có một lần của giải Phi Thiên và hai lần của giải Kim Ưng. Đây là hai trong số 3 giải thưởng mảng truyền hình danh giá nhất Trung Quốc. Triệu Lệ Dĩnh được coi là nghệ sĩ từ nhóm thần tượng hiếm hoi sở hữu cả lưu lượng và thực lực diễn xuất.

Tiểu Thành Đại Sự có bối cảnh những năm 1980 khi nền kinh tế còn chưa phát triển, người dân vẫn gặp khó khăn.

Triệu Lệ Dĩnh vào vai thị trường xây dựng một làng chài ven biển trở thành thành phố giao thương sầm uất. Huỳnh Hiểu Minh đóng vai người cán bộ đồng hành cùng Triệu Lệ Dĩnh.

Triệu Lệ Dĩnh đã sẵn sàng cắt đi mái tóc dài để vào vai cán bộ Lý Thu Bình. Nữ diễn viên thường mặc áo sơ mi trắng đã sỡ, trang điểm nhẹ, da hơi sạm đen vì sống tại miền biển. Trong một cảnh quay khác, cô còn mặc quần áo của đội múa lân.

Huỳnh Hiểu Minh được nhận xét diễn xuất khá tốt vai Trịnh Đức Thành nhiệt huyết nhưng có phần trẻ con ấu trĩ thiếu mưu mẹo.

Trong khi đó, Triệu Lệ Dĩnh cũng thể hiện rõ nhân vật thị trường thông minh lanh lợi, biết sử dụng sự mềm dẻo của phụ nữ, nhưng có sự cương quyết trong quá trình thực hiện các chính sách xây dựng địa phương.

Ngọc Hà

Album “The Sin : Vanish” của ENHYPEN bán hơn 1,6 triệu bản trong 24 giờ

Mini album thứ 7 của ENHYPEN - “The Sin : Vanish” đã nhanh chóng vượt mốc 1.650.000 bản ngay trong ngày đầu tiên phát hành.

Theo Hanteo Chart vào ngày 17/1 (giờ Hàn Quốc), album “The Sin : Vanish” được phát hành một ngày trước đó vào 16/1 ghi nhận tổng doanh số 1.652.560 bản chỉ trong ngày đầu tiên. Thành tích này giúp ENHYPEN sở hữu album thứ tư đạt mốc “million-seller” trong tuần đầu phát hành.



Ngoài ra, ca khúc chủ đề “Knife” đã nhanh chóng đứng đầu bảng xếp hạng realtime của Bugs Music ngay sau khi ra mắt, đồng thời cả 6 ca khúc trong mini album cũng lần lượt chiếm vị trí từ hạng 1 đến hạng 6 trên cùng bảng xếp hạng này.

Đừng quên theo dõi sân khấu comeback của ENHYPEN vào cuối tuần này trên chương trình “Show! Music Core” (MBC), với Sunoo đảm nhận vai trò MC đặc biệt.

An Chi



PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

Năm nguyên tắc ăn uống đánh bay mỡ bụng dưới ở tuổi trung niên

Theo chuyên gia dinh dưỡng Ellie Krieger, ăn để ổn định hormone, tăng thực phẩm chống viêm thay vì chỉ đếm calo giúp giảm mỡ bụng hiệu quả.

Đối với người trung niên, giảm mỡ bụng, nhất là mỡ bụng dưới, không chỉ là vấn đề thẩm mỹ mà còn liên quan đến nguy cơ các bệnh mạn tính như tiểu đường và tim mạch.

Mỡ bụng dưới là nỗi ám ảnh của nhiều người bước vào tuổi trung niên do sự thay đổi hormone, trao đổi chất chậm lại và lối sống ít vận động. Tuy nhiên, chuyên gia dinh dưỡng nổi tiếng thế giới Ellie Krieger - tác giả sách bán chạy, người dẫn chương trình truyền hình về ăn uống lành mạnh - cho rằng thay đổi ăn uống đúng cách có thể giúp giảm mỡ bụng hiệu quả và bền vững.

1. Ăn để ổn định hormone, không chỉ để giảm cân

Ở tuổi trung niên, sự suy giảm estrogen và testosterone khiến cơ thể dễ tích mỡ vùng bụng dưới. Ellie Krieger cho rằng bữa ăn cần hỗ trợ cân bằng hormone thông qua chất béo tốt và protein chất lượng. Các thực phẩm như cá béo, quả bơ, dầu ô liu, hạt óc chó giúp giảm viêm và cải thiện độ nhạy insulin, từ đó hạn chế tích mỡ vùng bụng. Việc loại bỏ hoàn toàn chất béo là sai lầm phổ biến khiến hormone mất cân bằng hơn.

2. Ưu tiên bữa sáng giàu protein và chất xơ, không phải ăn nhẹ qua loa

Nhiều người trung niên có thói quen ăn sáng rất ít hoặc bỏ bữa, dẫn đến rối loạn đường huyết trong ngày. Ellie Krieger nhấn mạnh bữa sáng giàu protein và chất xơ giúp giảm tích mỡ bụng hiệu quả hơn so với cắt calo. Sự kết hợp giữa trứng, sữa chua Hy Lạp, yến mạch, rau xanh giúp kiểm soát insulin và giảm cơn thèm ngọt về chiều tối, thời điểm dễ tích mỡ bụng dưới nhất.

3. Thay đổi cách ăn tinh bột, không loại bỏ hoàn toàn

Tinh bột không phải thủ phạm gây tăng cân, vấn đề nằm ở loại tinh bột và thời điểm ăn. Chuyên gia khuyến nghị chọn tinh bột chậm tiêu như gạo lứt, đậu lăng, khoai lang và ưu tiên ăn vào ban ngày khi cơ thể còn hoạt động nhiều. Việc ăn tinh bột tinh chế vào buổi tối khiến lượng đường huyết tăng đột ngột, dễ chuyển hóa thành mỡ bụng, đặc biệt ở người trung niên.

4. Tăng thực phẩm chống viêm thay vì chỉ đếm calo

Thực phẩm chống viêm như cá hồi, dầu ô liu, bơ, quả mọng... giúp làm dịu phản ứng viêm, cải thiện chuyển hóa, giảm tích tụ mỡ bụng.

Mỡ bụng dưới có liên quan chặt chẽ đến tình trạng viêm mạn tính mức độ thấp. Ellie Krieger cho rằng chế độ ăn chống viêm đóng vai trò then chốt trong giảm mỡ bụng ở tuổi trung niên. Các thực phẩm như quả mọng, rau lá xanh đậm,

nghe, gừng, trà xanh giúp làm dịu phản ứng viêm, cải thiện chuyển hóa chất béo và giảm tích mỡ nội tạng. Đây là yếu tố thường bị bỏ qua trong các chế độ ăn giảm cân truyền thống.

5. Ăn chậm và kết thúc bữa tối sớm hơn đồng hồ sinh học

Không chỉ ăn gì, mà ăn khi nào cũng ảnh hưởng đến mỡ bụng. Chuyên gia nhấn mạnh việc ăn tối muộn làm rối loạn đồng hồ sinh học, tăng tích mỡ vùng bụng dưới. Kết thúc bữa tối trước 19h, ăn chậm và nhai kỹ giúp cơ thể nhận tín hiệu no đúng lúc, giảm tích trữ năng lượng dư thừa. Nguyên tắc này đặc biệt hiệu quả với người trung niên có giấc ngủ kém hoặc căng thẳng kéo dài.

Ellie Krieger sinh năm 196, là chuyên gia dinh dưỡng người Mỹ, nổi tiếng với các chương trình về nấu ăn lành mạnh trên truyền hình như Healthy Appetite trên Food Network và Ellie's Real Good Food trên PBS. Bà học cử nhân dinh dưỡng lâm sàng tại Cornell University và thạc sĩ giáo dục dinh dưỡng tại Columbia University, đồng thời là tác giả của nhiều cuốn sách ăn uống sức khỏe bán chạy.

Bà cũng từng là giảng viên tại Đại học New York và viết chuyên mục thường xuyên cho các tờ báo và tạp chí hàng đầu. Ellie Krieger được đánh giá cao vì cách tiếp cận dinh dưỡng thực tế, dễ áp dụng cho cuộc sống hàng ngày, nhấn mạnh ăn uống cân bằng thay vì ăn kiêng khắc nghiệt và lấy 'thực phẩm thật' làm nền tảng để cải thiện sức khỏe lâu dài. ■

Bày thói quen của người luôn có căn bếp sạch sẽ, gọn gàng

Củi nhân căn bếp sạch sẽ, gọn gàng thường hạn chế bày đồ đạc trên bàn bếp, quy định rõ vị trí từng món đồ, vừa nấu vừa dọn hay không để bát đĩa ngâm qua đêm.

Hạn chế tối đa bày đồ đạc trên mặt bàn bếp

Việc mặt bàn bếp bừa bộn không chỉ khiến không gian trông lộn xộn mà còn gây khó khăn khi lau dọn, bởi bạn phải mất công làm sạch xung quanh hoặc bên dưới các thiết bị, lọ đựng và vật dụng khác. Trên thực tế, căn bếp sẽ trông sáng sủa và sạch sẽ hơn nhiều khi mặt bàn thông thoáng, để lộ rõ bề mặt đá và mảng tường ốp phía sau, thay vì bị che kín bởi hàng loạt máy pha cà phê hay nồi chiên không dầu.

Những gia đình có thói quen giữ bếp ngăn nắp thường xuyên rà soát, loại bỏ bớt đồ trên mặt bàn, đảm bảo mọi thứ không thực sự cần thiết đều được cất về đúng chỗ. Các vật dụng thường được dọn khỏi mặt bàn bếp, bao gồm những thiết bị nhỏ không dùng hằng ngày, gia vị và chai lọ dư thừa, bát đĩa bẩn, đồ trang trí chỉ để trưng bày và cả những thực phẩm khô vốn nên được đặt trong tủ đựng đồ.

Quy định rõ vị trí cho từng món đồ và

dán nhãn cụ thể

Khi các thiết bị nhỏ hay dụng cụ làm bánh không có chỗ cố định, chúng rất dễ bị bày tràn lên mặt bàn hoặc nhét tọt vào tủ, tạo nên một không gian lộn xộn, khó tìm kiếm đồ đạc. Đặc biệt, nếu sống cùng nhiều người, việc sắp xếp bếp thiếu rõ ràng càng dễ bị phá vỡ, khiến tủ bếp nhanh chóng rơi vào tình trạng lộn xộn.

Giải pháp nằm ở việc xác định chỗ để phù hợp cho mọi vật dụng trong bếp, sau đó dán nhãn rõ ràng cho từng khu vực. Một hệ thống sắp xếp hợp lý, kèm theo nhãn mác dễ nhận biết, không chỉ giúp bạn tiết kiệm thời gian tìm đồ mà còn góp phần duy trì sự ngăn nắp lâu dài cho căn bếp.

Dọn dẹp song song trong lúc nấu ăn

Vừa nấu vừa dọn là thói quen phổ biến của những người có căn bếp luôn gọn gàng. Trong lúc chờ món ăn chín, họ tranh thủ cất gọn nguyên liệu, cho bát đĩa bẩn vào bồn rửa hoặc máy rửa bát, vứt rác ngay khi phát sinh.

Nhờ vậy, sau bữa ăn thường chỉ còn lại vài thao tác lau chùi nhẹ nhàng, thay vì phải đối mặt với cả "núi" bát đĩa và mặt bếp lộn xộn.

Rửa xong bát đĩa ngay trong ngày, không để qua đêm

Với nhiều gia đình, đây là "lỗi" phổ biến nhất khiến căn bếp nhanh chóng trở nên bừa bộn: sau một ngày bận rộn, chẳng ai còn hào hứng đứng cọ nồi niêu xoong chảo. Thế nhưng, việc thức dậy vào sáng hôm sau và đối diện với bồn rửa đầy bát đĩa bẩn cũng không phải là cách khởi đầu ngày mới dễ chịu.

Thói quen này thực chất gắn liền với việc dọn dẹp trong lúc nấu ăn. Khi bạn đã xử lý gần hết bát đĩa và đồ bẩn ngay trong quá trình chuẩn bị bữa tối, việc hoàn tất nốt để có bồn rửa trống trơn trước khi đi ngủ sẽ trở nên nhẹ nhàng và khả thi hơn nhiều.

Xử lý ngay các vết bẩn

Dùng tay để lau một vết sốt bắn ra mặt bàn hay trái cây rơi xuống sàn có thể làm gián đoạn nhịp nấu nướng. Nhưng nếu để lâu, vết bẩn khô lại sẽ khó làm sạch hơn nhiều.

Vì vậy, những người có căn bếp gọn gàng thường tranh thủ lau dọn ngay khi vết bẩn vừa xuất hiện, vừa tiết kiệm thời gian về sau, vừa giúp bếp luôn sạch sẽ.

Dọn sạch mặt bàn vào cuối ngày

Những bề mặt phẳng, rộng như bàn ăn hay đảo bếp rất dễ bị chất đầy đồ đạc, và chỉ sau một đêm, sự bừa bộn có thể tăng lên thấy rõ. Việc cất hết những vật dụng không cần thiết trước khi đi ngủ giúp sáng hôm sau mở mắt ra là thấy căn bếp gọn gàng, thoáng đãng và dễ chịu hơn.

Đặt sẵn các sản phẩm vệ sinh ở vị trí thuận tiện sử dụng

Khi sự cố xảy ra, bạn sẽ không phải mất thời gian chạy đi tìm dụng dịch tẩy rửa hay khăn lau. Việc để sẵn những vật dụng làm sạch cần thiết trong tầm tay giúp xử lý vết bẩn nhanh gọn, đơn giản, từ đó duy trì căn bếp sạch sẽ hơn. ■



Ướp cá với thứ này rồi cất tủ lạnh, cá để cả tháng vẫn tươi ngon, đảm bảo an toàn: Nói không với formol!

Không ít gia đình có thói quen tích trữ cá trong tủ lạnh nhưng lại lo ngại cá nhanh hỏng, mất vị hoặc phải dùng đến các chất bảo quản không an toàn. Trên thực tế, theo các khuyến cáo quốc tế về an toàn thực phẩm, nếu xử lý và cấp đông đúng cách, cá hoàn toàn có thể bảo quản được tới một tháng mà vẫn giữ được hương vị tự nhiên, không cần bất kỳ loại hoá chất nào.

Ướp cá bằng nguyên liệu tự nhiên: Bước quyết định độ tươi

Theo hướng dẫn xử lý thủy sản của Tổ chức Lương thực và Nông nghiệp Liên Hợp Quốc (FAO) yếu tố quan trọng nhất trước khi bảo quản lạnh là làm sạch và kiểm soát vi khuẩn bề mặt. Cá sau khi mua về cần được đánh vảy, bỏ mang, bỏ ruột, rửa nhanh bằng nước sạch hoặc nước muối loãng 1-2% để loại bỏ vi khuẩn và chất nhầy.

Một mẹo nhỏ được nhiều chuyên gia an toàn thực phẩm khuyến nghị là lau nhanh bề mặt cá bằng nước chanh hoặc giấm loãng. Môi trường axit nhẹ giúp ức chế vi khuẩn gây hư hỏng ban đầu, nhưng không làm cá bị chua hay biến đổi mùi vị nếu thao tác nhanh và đúng cách. Sau đó, cá phải được thấm khô hoàn toàn trước khi đưa vào các bước bảo quản tiếp theo.

Khi chưa cấp đông ngay, cá nên được đặt trên đá lạnh, nhiệt độ gần 0°C. Theo các tài liệu bảo quản cá thương mại của FAO, có thể rắc một lớp muối rất mỏng lên đá, không rắc trực tiếp lên cá. Cách này giúp đá tan chậm hơn, giữ nhiệt ổn định, từ đó làm chậm quá trình phân hủy mà không ảnh hưởng đến chất lượng thịt cá.

Gừng, lá nguyệt quế và giấy thấm: Hỗ trợ giảm mùi, hạn chế vi khuẩn

Một số tài liệu về bảo quản thực phẩm tự nhiên tại châu Âu cho thấy, gừng tươi hoặc lá nguyệt quế có đặc tính kháng khuẩn nhẹ và khử mùi. Khi bảo quản, có thể đặt vài lát gừng hoặc lá nguyệt quế trong túi hoặc hộp, không để tiếp xúc trực tiếp với thịt cá.

Bên cạnh đó, giấy thấm hút ẩm là chi tiết nhỏ nhưng rất quan trọng. Theo hướng dẫn của Bộ Nông nghiệp Hoa Kỳ (USDA), độ ẩm dư thừa trong túi bảo quản là môi trường lý tưởng cho vi khuẩn phát triển. Lót giấy thấm giúp cá khô bề mặt, ít nhớt và giữ mùi tự nhiên lâu hơn.

Nhiều người thắc mắc liệu áp dụng các mẹo trên rồi cho cá vào ngăn đông có thể để được cả tháng hay không. Theo khuyến nghị chính thức của USDA, cá tươi nếu được xử lý sạch, thấm khô, đóng gói kín và cấp đông sâu ở -18°C hoặc thấp hơn, hoàn toàn có thể bảo quản 1 tháng an toàn trong điều kiện gia đình, không cần dùng tới các hoá chất.

Quy trình được các chuyên gia khuyến cáo

gồm: Rửa nhanh bằng nước muối loãng, thấm khô, bọc kín hai lớp (màng bọc thực phẩm và túi đông lạnh hoặc hộp kín), loại bỏ tối đa không khí rồi mới đưa vào ngăn đông. Cá cần được ghi rõ ngày cấp đông và tuyệt đối không rã đông rồi cấp đông lại.

USDA cũng lưu ý thêm, cá đông lạnh nên được rã đông chậm trong ngăn mát tủ lạnh, không rã đông ở nhiệt độ phòng. Cách này giúp hạn chế vi khuẩn phát triển và giữ cấu trúc thịt cá. Sau khi rã đông, cá nên được chế biến ngay, phù hợp nhất với các món nấu chín như kho, canh, chiên; không nên dùng cho các món yêu cầu độ tươi sống cao.

FAO và USDA đều nhấn mạnh, các chất như hàn the, formol, oxy già hay dung dịch sát khuẩn không rõ nguồn gốc bị cấm tuyệt đối trong bảo quản thực phẩm vì tiềm ẩn nguy cơ nghiêm trọng cho sức khỏe. Những mẹo bảo quản bằng đá lạnh, muối loãng, axit tự nhiên nhẹ và cấp đông sâu đúng cách được xem là giải pháp an toàn, minh bạch và phù hợp với gia đình.

Ướp cá bằng nguyên liệu tự nhiên, xử lý sạch và cấp đông đúng cách là chìa khóa giúp cá có thể bảo quản tới một tháng mà vẫn đảm bảo an toàn và hương vị. Không cần đến bất kỳ loại hoá chất nào, người nội trợ hoàn toàn có thể yên tâm tích trữ cá nếu tuân thủ đúng các bước được chuyên gia quốc tế khuyến nghị – vừa tiết kiệm, vừa bảo vệ sức khỏe cả gia đình. ■

Hai thức uống giúp Triệu Lộ Tư giữ da mịn, dáng thon

Với làn da trắng mịn, gương mặt trong trẻo cùng vóc dáng mảnh mai, Triệu Lộ Tư thường xuyên được nhắc đến như hình mẫu nhan sắc tự nhiên của thế hệ tiêu hoa đán Trung Quốc. Bên cạnh chế độ sinh hoạt điều độ và tinh thần thoải mái, nữ diễn viên duy trì thói quen uống hai loại nước đơn giản mỗi ngày để nuôi dưỡng làn da từ bên trong và giữ cơ thể nhẹ nhàng.



Ảnh minh họa

Nước chanh dây, chanh và mật ong giúp da sáng, kiểm soát cân nặng

Thức uống đầu tiên được Triệu Lộ Tư nói trong nhiều cuộc phỏng vấn và vlog đời thường là nước pha từ chanh dây, chanh tươi và một lượng nhỏ mật ong. Đây là loại nước giàu vitamin C, polyphenol và các chất chống oxy hóa, giúp hỗ trợ sản sinh collagen, cải thiện độ đàn hồi và độ sáng của làn da.

Theo bác sĩ Vương Kỳ, chuyên gia Đông y đầu ngành tại Trung tâm Y học cổ truyền Bắc Kinh, chanh dây và chanh có tính mát, giúp thanh nhiệt, thúc đẩy quá trình chuyển hóa và giảm tích tụ độc tố trong cơ thể. Khi hệ tiêu hóa hoạt động trơn tru, da dễ cũng trở nên sáng và đều màu hơn. Mật ong, nếu dùng với lượng vừa phải, giúp bổ khí, nhuận táo, hỗ trợ đường ruột và hạn chế cảm giác thèm đồ ngọt.

Triệu Lộ Tư thường uống loại nước này vào buổi sáng hoặc giữa ngày, thay cho đồ uống có đường. Thói quen này không chỉ giúp kiểm soát lượng calo nạp vào mà còn hỗ trợ giữ vòng eo thon gọn, đặc biệt trong giai đoạn quay phim với lịch trình bận rộn.

Nước táo nóng giúp da hồng hào, cơ thể cân bằng

Bên cạnh nước chanh dây, Triệu Lộ Tư còn duy trì thói quen uống nước táo nóng, một thức uống mang tính dưỡng sinh phổ biến trong văn hóa Trung Quốc. Nước được nấu từ táo tươi, đôi khi thêm táo đỏ hoặc kỷ tử, dùng khi còn ấm.

Theo Đông y, táo có vị ngọt, tính bình, tác dụng bổ tỳ, ích khí và dưỡng huyết. Bác sĩ Vương Kỳ cho biết, uống nước táo nóng giúp làm ấm hệ tiêu hóa, cải thiện tuần hoàn máu và nuôi dưỡng khí huyết. Khi khí huyết lưu thông tốt, da sẽ có sắc hồng tự nhiên, ít xỉn màu và giảm tình trạng mệt mỏi, khô ráp.

Với phụ nữ trẻ thường xuyên thức khuya hoặc chịu áp lực công việc, nước táo nóng còn giúp cơ thể thư giãn, cải thiện chất lượng giấc ngủ. Ngủ sâu và đủ là yếu tố quan trọng giúp da phục hồi và duy trì nét tươi tắn lâu dài.

Điểm chung trong các thói quen làm đẹp của Triệu Lộ Tư là sự đơn giản và bền vững. Hai thức uống cô lựa chọn đều dễ thực hiện, nguyên liệu quen thuộc và không mang tính ép cân. Theo các chuyên gia, việc duy trì cân nặng ổn định nhờ cải thiện chuyển hóa và chăm sóc hệ tiêu hóa giúp cơ thể khỏe mạnh lâu dài, thay vì giảm cân nhanh gây mệt mỏi và ảnh hưởng làn da.

Bác sĩ Đông y khuyến nghị nên uống các loại nước này với lượng vừa phải, tránh cho quá nhiều mật ong hoặc uống khi bụng quá đói nếu có vấn đề dạ dày. Kết hợp cùng chế độ ăn cân bằng, vận động nhẹ và ngủ đủ giấc, làn da và vóc dáng sẽ được cải thiện theo cách tự nhiên.

Triệu Lộ Tư là một diễn viên kiêm ca sĩ. Cô đã phát hành nhiều album thành công và góp giọng trong nhiều nhạc phim, đặc biệt là khả năng hát live trên sân khấu. Triệu Lộ Tư sinh năm 1998, là diễn viên Trung Quốc nổi bật của thế hệ sau năm 1995. Cô được khán giả yêu mến qua nhiều bộ phim cổ trang và hiện đại như Trần Thiên Thiên trong lời đồn, Tinh hán xán lạn, Vụng trộm không thể giấu... Với vẻ đẹp ngọt ngào, làn da trắng sáng cùng phong thái gần gũi, Triệu Lộ Tư thường được nhắc đến như biểu tượng nhan sắc tự nhiên, không chạy theo xu hướng dao kéo. Ngoài diễn xuất, cô còn được yêu thích nhờ phong cách sống lành mạnh và hình ảnh trẻ trung, tích cực. ■



PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

Nghiên cứu hành vi của hàng trăm trẻ, chuyên gia chỉ ra: Muốn con thành công vượt trội, cha mẹ cần nuôi dưỡng 1 tư duy từ sớm

Yếu tố quyết định thành công không nằm ở thành tích, mà ở một tư duy cốt lõi được cha mẹ nuôi dưỡng từ sớm, giúp trẻ tự tin và vững vàng hơn.

Jennifer Breheny Wallace là nhà nghiên cứu, chuyên gia về nuôi dạy con, là tác giả cuốn sách có tên “Never Enough: When Achievement Pressure Becomes Toxic and What We Can Do About It” (tạm dịch: Không bao giờ đủ: Khi áp lực thành tích trở nên độc hại và chúng ta có thể làm gì).

Trong suốt 6 năm nghiên cứu hành vi của hàng trăm trẻ có thành tích cao, chuyên gia Jennifer Breheny Wallace nhận ra rằng, động lực cốt lõi của thành công lâu dài không nằm ở điểm số hay giải thưởng, mà ở niềm tin rằng giá trị của bản thân là điều vốn có và mình có thể tạo ra ảnh hưởng tích cực cho người khác và xã hội.

Bà Wallace gọi đó là “tư duy về giá trị bản thân”.

Ngày nay, nhiều trẻ em và người trẻ bị thúc đẩy bởi nỗi sợ: Nếu mình thất bại, mình sẽ kém được yêu thương hoặc chấp nhận hơn, như thể giá trị của bản thân phụ thuộc hoàn toàn vào thành tích.

Năm 2021, bà Wallace hợp tác với một nhà nghiên cứu của Đại học Baylor để tìm hiểu tác động của “văn hóa thành tích” đối với người trẻ. Khảo sát gần 500 sinh viên, được công bố trong cuốn sách “Never Enough” cho thấy một kết quả đáng suy ngẫm: Hơn một nửa tin rằng tình yêu của cha mẹ dành cho họ thay đổi tùy theo kết quả học tập hay thành tích.



Trong tâm lý học, hiện tượng này được gọi là “sự yêu thương có điều kiện”, khi sự quan tâm và công nhận của cha mẹ phụ thuộc vào việc đứa trẻ có đáp ứng được những kỳ vọng học tập, thể thao hay hành vi hay không.

Trẻ lớn lên trong môi trường như vậy thường sợ mắc sai lầm đến mức chỉ một thất bại nhỏ cũng đủ làm lung lay giá trị bản thân. Điều này bào mòn lòng tự trọng, đẩy nhanh kiệt sức, và khiến các em dễ rơi vào trống rỗng khi không còn được khen ngợi, hoặc dễ tổn thương tinh thần khi

gặp biến cố.

“Tư duy về giá trị bản thân” - Điều mà cha mẹ cần nuôi dưỡng sớm cho trẻ

Cha mẹ cần giúp con xây dựng tư duy này ngay từ những năm đầu đời. Khi trẻ biết rằng mình được trân trọng dù đạt được kết quả ra sao, các em sẽ dám thử thách, dám sai, học nhanh hơn và phục hồi tốt hơn sau thất bại.

1. Trở thành “chuyên gia” về chính con mình

Hãy thực sự hiểu con. Cha mẹ cần hiểu điều gì khiến con hào hứng, điều gì con hay giấu kín, điểm mạnh nào dễ bị người khác bỏ qua.

Việc cha mẹ thấu hiểu đặc điểm, cảm xúc và năng lực của con giúp trẻ hình thành cảm nhận tích cực về giá trị bản thân. Đây là một yếu tố quan trọng góp phần nuôi dưỡng động lực và sự phát triển lâu dài.

2. Nhắc con rằng giá trị của mình là điều không thể mặc cả

Khi con thất bại, trượt đội tuyển, làm bài kiểm tra kém, hãy nói rõ rằng giá trị của con không hề bị đem ra so sánh. Việc tách bạch giữa kết quả và giá trị bản thân giúp trẻ duy trì sự tự tin và khả năng phục hồi sau thất bại.

3. Tò mò thay vì tức giận

Đứa trẻ nào cũng muốn làm tốt. Nếu con đang gặp khó khăn, hãy lùi lại và tự hỏi: Vì sao? Có phải do khác biệt trong cách học? Hay đơn giản là chưa phù hợp với cách dạy? Sự giận dữ trước kết quả học tập có thể làm đứt gãy kết nối giữa cha mẹ và con. Trong khi đó, sự tò mò giúp giữ mối quan hệ ấy, đồng thời mở ra con đường tìm đúng giải pháp.

4. Ghi nhận “hiệu ứng lan tỏa” của con

Hãy cho con biết khi hành động của con tạo ra ảnh hưởng tích cực: an ủi em nhỏ, làm bạn vui hơn, hay nghĩ ra một giải pháp thông minh. Điều này giúp trẻ hiểu rằng giá trị của mình vượt xa thành tích cá nhân.

5. Hãy để gương mặt bạn “bùng sáng”

Nhiều cha mẹ mãi chuẩn bị cho tương lai của con mà quên thể hiện niềm vui khi chỉ đơn giản được làm cha mẹ của con. Mỗi ngày ít nhất một lần, hãy thể hiện sự ấm áp và yêu thương không kèm điều kiện. Hãy để con biết rằng con vẫn được trân trọng như vậy, dù đó là một ngày tệ hay một ngày tốt.

Nếu chỉ đưa ra một lời khuyên cho phụ huynh, bà Wallace cho rằng: Hãy bớt lo về điểm số và quan tâm nhiều hơn đến tư duy mà bạn đang nuôi dưỡng trong con, bởi chính tư duy ấy mới là nguồn nhiên liệu cho thành công suốt đời. ■

Đừng bận tâm đến chỉ số IQ nữa, đây mới là dấu hiệu cho thấy con có thể đi xa trên con đường học vấn

Thay vì lo lắng con có “thông minh đủ không”, bố mẹ hãy quan sát xem con có đang học cách đối diện với

khó khăn, kiên trì với mục tiêu và giữ được niềm tò mò với tri thức hay không.

Trong nhiều năm, chỉ số IQ từng được xem như “thước đo vàng” để dự đoán khả năng học tập của một đứa trẻ. Con làm bài nhanh hay chậm, nhớ tốt hay không, có được gắn mác “thông minh” từ sớm hay không... dường như trở thành mối bận tâm lớn của rất nhiều bậc cha mẹ. Nhưng thực tế, càng đồng hành lâu với con trên con đường học vấn, người ta càng nhận ra, IQ cao không đảm bảo một hành trình học tập bền bỉ, còn những đứa trẻ đi được đường dài thường sở hữu những phẩm chất khác quan trọng hơn rất nhiều.

1. Khả năng tự học và tự điều chỉnh

Một đứa trẻ có thể không tiếp thu nhanh nhất, nhưng nếu biết tự tìm cách hiểu bài, biết hỏi khi chưa rõ, biết điều chỉnh phương pháp học khi gặp khó, đó là dấu hiệu rất mạnh của năng lực học tập lâu dài. Con đường học vấn không phải là cuộc chạy nước rút, mà là hành trình dài đòi hỏi khả năng tự thích nghi liên tục.

2. Sự kiên trì trước khó khăn

Trẻ có thể đi xa trong học tập thường không phải là những đứa “chưa từng thất bại”, mà là những đứa không bỏ cuộc khi thất bại. Khi gặp bài khó, điểm kém hay áp lực thi cử, con vẫn sẵn sàng làm lại, học lại, thử cách khác. Đây là phẩm chất mà IQ không thể đo được, nhưng lại quyết định việc con có trụ vững được hay không.

3. Thái độ với việc học

Những đứa trẻ đi đường dài thường không học chỉ để làm vừa lòng người lớn. Con học vì muốn hiểu, muốn làm tốt hơn hôm qua, muốn đạt được mục tiêu của riêng mình. Khi động lực học tập đến từ bên trong, việc học không còn phụ thuộc vào thưởng – phạt, mà trở thành thói quen và lựa chọn tự nhiên.

4. Khả năng quản lý cảm xúc

Học tập gắn liền với áp lực, so sánh và kỳ vọng. Trẻ có khả năng nhận diện và điều chỉnh cảm xúc – biết khi nào mình mệt, khi nào cần nghỉ, khi nào cần cố gắng thêm – thường giữ được nhịp học ổn định hơn những đứa trẻ chỉ giỏi làm bài kiểm tra.

5. Biết nhờ sự hỗ trợ đúng lúc

Một dấu hiệu quan trọng khác là trẻ không ngại tìm kiếm sự giúp đỡ. Con dám hỏi thầy cô, trao đổi với bạn bè, chia sẻ với bố mẹ khi gặp khó khăn. Đây là nền tảng để con tiếp cận tri thức ở những cấp học cao hơn, nơi việc học không còn là nỗ lực cá nhân đơn độc.

Lời kết

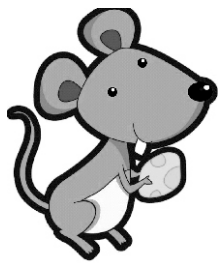
IQ có thể giúp con khởi đầu nhanh hơn, nhưng những phẩm chất về thái độ, cảm xúc và khả năng tự học mới là thứ quyết định con đi được bao xa. Thay vì lo lắng con có “thông minh đủ không”, bố mẹ hãy quan sát xem con có đang học cách đối diện với khó khăn, kiên trì với mục tiêu và giữ được niềm tò mò với tri thức hay không. Đó mới chính là những dấu hiệu thầm lặng nhưng bền vững của một hành trình học vấn dài hơi. ■

TỬ VI HẰNG TUẦN



Tử vi tuần mới của 12 con giáp từ 19/1 đến 25/1/2026

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 này, người tuổi Tý hung cát đan xen, vận trình có những chuyển biến khó lường. Âm Sát hung tinh có thể tác động xấu đến tâm trạng của con giáp này, khiến cho bản mệnh đưa ra những quyết định sai lầm.

Đường tình duyên trắc trở, bản mệnh vì nhiều lý do mà bỏ qua cơ hội hạnh phúc của mình. Lừa dối bên nhau nhưng lại chẳng thể đi đến được bước cuối cùng, nhiều điều tiêc nuối khiến bạn không khỏi đau lòng.

Bản mệnh lao đầu vào công việc, nhờ thế mà giành được không ít thành công. Ấn Quan kết hợp, con giáp này được cấp trên ưu ái và hỗ trợ, tạo điều kiện để thể hiện năng lực của mình, không bị khuất lấp dưới hàng loạt nhân tài.

Về tiền bạc, tuổi Tý có thể sẽ nhận được nhiều cơ hội kiếm tiền vào cuối tuần này, khi mà có cả Chính Tài và Thiên Tài cùng giúp sức, hứa hẹn mang tới tài lộc cho cả người làm công ăn lương và người làm kinh doanh buôn bán.

Giáp Tý (Kim): Tình cảm bất ổn. Bính Tý (Thủy): Thành công trong sự nghiệp. Mậu Tý (Hỏa): Cuối tuần kiếm bộn tiền. Canh Tý (Thổ): Cần kiểm tra tình trạng mối quan hệ. Nhâm Tý (Mộc): Có nhiều điều không thực sự may mắn.

2. Tuổi Sửu



Xem tử vi phương Đông, tuổi Sửu trong tuần này sẽ có thể gặp phải nhiều chuyện không mong muốn. Hung vận lớn, lẩn át cát vận, Bạch Hổ hung tinh không ngừng rình rập đe dọa nên

làm gì cũng phải cẩn thận kéo mang họa vào thân. Con giáp này khó lòng đạt được mục tiêu của mình trong công việc khi cố chấp không chịu thay đổi. Tỷ Kiên cho thấy bản mệnh vẫn còn đang cho mình là cái rốn của vũ trụ, không chịu nghe lời khuyên bảo của người khác.

Còn trong chuyện tình cảm, bạn lại do dự và thiếu quyết đoán, không dám nói lên tình cảm của mình với đối phương. Có những cơ hội chỉ đến 1 lần rồi thôi, tình yêu không nói ra thường sẽ chỉ mang lại nước mắt mà thôi.

Có lẽ tài vận là thứ duy nhất mang lại ánh sáng hy vọng cho tuổi Sửu trong tuần này. Bản mệnh sẽ cần phải tập trung hết sức mình để có thể nắm giữ được thời cơ kiếm tiền, nhất là các bạn làm ăn kinh doanh, nếu không Thực Thần sẽ bỏ bạn mà đi, thay vào đó là Kiếp Tài chỉ hao tài tốn của.

Át Sửu (Kim): Tài lộc dồi dào. Đinh Sửu (Thủy): Tiểu nhân quấy phá. Kỷ Sửu (Hỏa): Công việc bất ổn. Tân Sửu (Thổ): Cố chấp quá mức. Quý Sửu (Mộc): Cẩn quyết đoán hơn.



3. Tuổi Dần

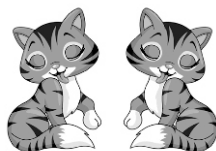
Người tuổi Dần tuần này có lẽ sẽ phải đối mặt với nhiều biến động trong cuộc sống. Tài lộc chẳng có là bao, lại bị Kiếp Tài ngáng trở nên khó lòng xoay chuyển số mệnh, tiền kiếm được không nhiều mà lại có không ít khoản cần phải chi tiêu.

Con giáp này còn đang bối rối trong việc định hướng công việc của mình. Mặc dù cho đến hiện tại thì tuổi Dần vẫn đang hoàn thành tốt những nhiệm vụ được giao nhưng bạn có thể bị lung lay bởi những tác động tiêu cực từ phía tiểu nhân Thiên Quan.

Tuy nhiên, bản mệnh cũng đừng vì thế mà lo lắng thái quá. Ai cũng có những lúc không được vững lòng, cũng may là Giải Thần cát tinh luôn ở bên hỗ trợ nên bản mệnh sẽ dần lấy lại được thăng bằng, biết đâu là điều mình mong muốn.

Trong chuyện tình cảm, con giáp này cần phải làm rõ mọi chuyện, đừng để những mâu thuẫn càng ngày càng lớn hơn chỉ vì bạn trốn tránh, để mặc đối phương giải quyết những rắc rối còn lại sau này.

Giáp Dần (Thủy): Tài lộc khó khăn. Bính Dần (Hỏa): Tình cảm mâu thuẫn. Mậu Dần (Thổ): Bất đồng ý kiến. Canh Dần (Mộc): Tiểu nhân rình rập. Nhâm Dần (Kim): Cẩn vững lòng tin.



4. Tuổi Mão

Tử vi tuần mới của 12 con giáp cho thấy tuổi Mão trong tuần này có thể sẽ đạt được những bước tiến lớn trên con đường công danh sự nghiệp của mình. Bản mệnh được Hữu Bật cát tinh độ mệnh nên bước đường phía trước càng ngày càng hanh thông.

Con giáp này đang đi đúng đường đúng hướng, vì thế đừng lo ngại chần chừ gì nữa. Chính Ấn báo hiệu rằng cơ may thăng tiến đang đến rất gần rồi, những chú Mèo nên tận dụng thời điểm cát khí vượng để thực hiện mục tiêu của mình.

Còn về đường tài lộc, bản mệnh chưa thực sự may mắn cho lắm khi có tiền về tay rồi cũng chẳng thể giữ được. Tài khí tiêu tán, Kiếp Tài cho thấy con giáp này còn quá ngây thơ khi cho rằng ai cũng sẽ đối tốt với mình.

Xét về đường tình duyên, tuổi Mão hãy cứ làm theo những điều trái tim mình mách bảo. Có thể sẽ có những chuyện bất ngờ xảy ra, nhưng cứ bình tĩnh mà xử lý. Cuộc đời cho ta thử thách để có thể nhận được những món quà lớn hơn thế rất nhiều.

Át Mão (Thủy): Tình duyên cần phải nắm giữ. Đinh Mão (Hỏa): Tài lộc đầu tuần khá dồi dào. Kỷ Mão (Thổ): Công việc tiến triển tốt. Tân Mão

(Mộc): Cẩn thận gặp họa mất tiền. Quý Mão (Kim): Tin người thái quá.



5. Tuổi Thìn

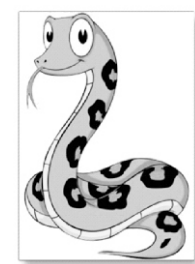
Với tuổi Thìn, tuần lễ này là thời điểm mà bản mệnh có thể sẽ gặp phải những tai họa từ trên trời rơi xuống do bị Thiên Hình đè nén. Sự nóng nảy bốc đồng có thể khiến bạn gặp họa thiệt thân nếu không biết cách giải tỏa căng thẳng cho mình.

Chuyện tình cảm không như ý do có quá nhiều khoảng cách giữa hai người. Tình yêu không đủ lớn cũng giống như con thuyền quá bé nhỏ nên không thể vượt được bão giông mà cập bến an toàn.

Công việc trong tuần không được ổn định cho lắm. Đầu tuần có Chính Quan nên mọi sự sẽ suôn sẻ hơn nhiều, bản mệnh đừng quá căng thẳng mà hãy tận dụng cơ hội này thật tốt. Từ giữa tuần mọi chuyện sẽ trở nên tồi tệ hơn do bản mệnh thiếu tập trung vào công việc.

Tài lộc thời điểm này khá vượng. Cả Chính Tài và Thiên Tài cùng xuất hiện cho thấy thu nhập của con giáp này đang gia tăng đáng kể. Bạn cần phải tận dụng thời cơ sẵn có, đừng để mình mất tập trung mà tiền bạc trôi đi theo từng ngày từng giờ.

Giáp Thìn (Hỏa): Tài lộc dư dôi. Bính Thìn (Thổ): Cần biết cách nắm bắt cơ hội. Mậu Thìn (Mộc): Tình yêu chưa đủ lớn. Canh Thìn (Kim): Công việc nhiều trở ngại. Nhâm Thìn (Thủy): Cẩn vững bước tiến tới.



6. Tuổi Tị

Tuổi Tị tuần này không cần đến “ông mai bà mối” nào cũng có thể tự tìm được tình duyên cho mình. Đào hoa đang vượng nên bản mệnh sẽ có được những mối nhân duyên cực đẹp, có người xứng đôi vừa lứa đến bên mình.

Người có đôi tình cảm càng ngày càng thăng hoa. Những hiểu lầm trước đó được tháo gỡ, trải qua sóng gió thì tình cảm càng được chứng minh vững chắc. Hãy nắm chặt tay nhau dù có điều gì xảy ra đi chăng nữa.

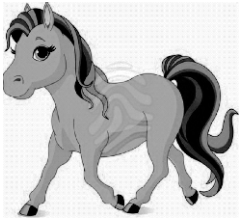
Công việc tuần này có nhiều bước thăng trầm. Đầu tuần mọi sự khá khó khăn, Ngũ Quỷ hung tinh hoành hành khiến cho bản mệnh khó có thể thực hiện được kế hoạch của mình, rất dễ bị tiểu nhân nâng tay trên thành quả mà con giáp này khó khăn lắm mới có được.

Đầu tuần lại là thời điểm mà tài lộc vượng, Thực Thần soi bóng nên chuyện làm ăn kinh doanh cực kỳ thuận lợi. Bản mệnh có thể gặp được quý nhân giúp đỡ mình, hãy tận dụng cơ hội hiếm có đó nhé!

Át Tị (Hỏa): Tiểu nhân quấy phá. Đinh Tị (Thổ): Tình cảm thăng hoa. Kỷ Tị (Mộc): Nhân duyên vượng sắc. Tân Tị (Kim): Đầu tuần dễ kiếm tiền. Quý Tị (Thủy): Công việc bất ổn.



TỬ VI HÀNG TUẦN



7. Tuổi Ngọ

Tuổi Ngọ tuần này có Thái Âm trợ mệnh, công việc phần nào suôn sẻ hơn khi được quý nhân là nữ mệnh trợ giúp. Tuy nhiên, mọi chuyện chưa thực sự tốt lành trong khoảng đầu tuần, bạn dễ đánh mất sự

tự tin của mình.

Khó khăn là vậy nhưng nếu biết cố gắng thì sẽ được đền đáp xứng đáng. Những chú Ngựa đừng vội nản lòng, càng về cuối tuần thì công việc sẽ càng trôi chảy, suôn sẻ hơn, bạn sẽ đạt được mục tiêu của mình nếu vững tâm bước tiếp.

Thái Âm còn trợ sức cho con giáp này dễ dàng tìm thấy người tâm đầu ý hợp với mình. Bản mệnh hãy mở lòng mình để đón nhận tình cảm được gửi trao. Thời gian này bạn sẽ có nhiều cơ hội gặp gỡ, tiếp xúc với người khác phái, đừng để cơ hội vượt qua tay.

Tài lộc tuần này chủ yếu vượng vào khoảng đầu tuần, từ giữa tuần trở đi Kiếp Tài ngáng trở nên khiến cho việc làm ăn kinh doanh trở nên khó khăn hơn rất nhiều, bản mệnh chưa chắc đã thực hiện được hết những kế hoạch làm ăn của mình như mong muốn.

Giáp Ngọ (Kim): Đầu tuần cố gắng kiếm tiền. Bính Ngọ (Thủy): Tình duyên vượng. Mậu Ngọ (Hỏa): Công việc suôn sẻ như ý. Canh Ngọ (Thổ): Cần giữ vững lập trường. Nhâm Ngọ (Mộc): Đừng để mình phải hối hận.



8. Tuổi Mùi

Xem tử vi hàng tuần, tuổi Mùi thời điểm này dễ chịu nhiều tổn thương về tình cảm. Các cặp đôi nảy sinh mâu thuẫn, bất đồng từ những việc nhỏ nhặt. Sự nghi ngờ len lỏi vào giữa mối quan

hệ của 2 người.

Trong khi đó, người độc thân lại cảm thấy chán nản và thất vọng với chính bản thân mình, Thiên Nguyệt hung tinh gây ra những tác động tiêu cực khiến bạn chỉ suy nghĩ về những điều bi quan chứ chẳng nhìn về tương lai tươi sáng phía trước.

Trong tuần này tài vận khá sáng, từ đầu tuần đã có Chính Tài trợ mệnh nên làm gì cũng suôn sẻ, kiếm tiền dễ như trở bàn tay. Tuy nhiên, cuối tuần dễ tiêu pha hoang phí, con giáp này nên lên kế hoạch chi tiêu cụ thể để tránh tiền bạc thất thoát.

Trong tuần này có Thương Quan chiếu mệnh, con giáp này cần phải tập trung giải quyết những vấn đề còn đang tồn đọng, đừng vội làm những chuyện xa xôi. Càng ôm đồm nhiều việc thì càng dễ thất bại, tốt nhất hãy từ từ tiến từng bước thật vững chắc đã nhé!

Ât Mùi (Kim): Cần nỗ lực nhiều hơn. Đinh Mùi (Thủy): Tình cảm không như ý. Kỷ Mùi (Hỏa): Dễ dẫn đến bất đồng. Tân Mùi (Thổ): Đừng cho mình tài giỏi. Quý Mùi (Mộc): Có được điềm báo tốt.



9. Tuổi Thân

Theo dõi tử vi tuần của tuổi Thân, thời điểm này dường như cát khí đang vây quanh nên con giáp này có được nhiều niềm vui bất ngờ. Nhân duyên chẳng cầu mà tự tới, bản mệnh cảm thấy mình

là người thực sự hạnh phúc.

Thiên Diêu cát tinh cho thấy đào hoa đang vây quanh, những chú Khỉ chẳng cần phải đi tìm kiếm đâu xa mà sẽ nhận ra được tình yêu của đời mình đang ở rất gần mà thôi. Bạn hãy lắng nghe tiếng gọi của trái tim mình.

Tài lộc trong tuần cực vượng, Thực Thần giúp cho bản mệnh kiếm tiền dễ dàng bằng chính sức mình. Yếu tố may mắn tạo cho con giáp này cơ hội để phát tài phát lộc, không phải lo lắng khi kinh doanh buôn bán hay đầu tư tiền bạc.

Công việc khi tốt khi xấu, Chính Ấn mang tới cho tuổi Thân động lực để không ngừng tiến bước. Bản mệnh phải chịu đựng khá nhiều sức ép, cần tìm cách để giải tỏa áp lực cho mình thì mới có thể phát huy được hết năng lực sẵn có.

Giáp Thân (Thủy): Đào hoa nở rộ. Bính Thân (Hỏa): Có thêm động lực. Mậu Thân (Thổ): Kiếm tiền dễ dàng. Canh Thân (Mộc): Hạnh phúc cần tự tay nắm giữ. Nhâm Thân (Kim): Đừng để bản thân bị tổn thương.



10. Tuổi Dậu

Với tuổi Dậu, tuần này là lúc bản mệnh cảm thấy sự thôi thúc về tình cảm. Nhân duyên có được chẳng mấy dễ dàng, bạn mong muốn có thể cùng người ấy đi tới điểm cuối cùng hạnh phúc như ý.

Người độc thân nên thử cho mình, cũng là cho đối phương 1 cơ hội. Thời gian sẽ trả lời cho tất cả mọi câu hỏi bạn muốn biết. Đừng ép bản thân phải sống theo bất cứ 1 khuôn mẫu nào cả, chính bạn là người tạo nên cuộc sống của mình.

Công việc tuần này không được thuận lợi cho lắm. Tiêu nhân không ngừng quấy phá, con giáp này lại không vững vàng về tư tưởng, lập trường nên có thể sẽ bị tiêu nhân dụ dỗ làm những chuyện sai trái, chặn đứng con đường tiến thân của mình.

Thái Tuế còn là điềm báo về những chuyện không may. Hung tinh này thực sự là điều mà không ai mong muốn. Trong tuần chớ nên đi sớm về khuya hay tới những nơi hoang vắng, vạn sự dĩ hòa vi quý là hơn.

Về tiền bạc thì tuổi Dậu trong tuần này khá rủng rỉnh, chẳng cần phải lo lắng gì nhiều. Bản mệnh kiếm tiền bằng chính năng lực của mình. Chính Tài cho thấy thu nhập từ công việc chính cũng không hề ít chút nào đâu.

Ât Dậu (Thủy): Tài lộc ùn ùn tới. Đinh Dậu (Hỏa): Công danh thăng trầm. Kỷ Dậu (Thổ): Tình cảm thăng hoa. Tân Dậu (Mộc): Đào hoa tới tấp. Quý Dậu (Kim): Cần nắm bắt cơ hội.



11. Tuổi Tuất

Tuổi Tuất thời điểm này khó đạt được những điều mình mong muốn do hung vận đã cản trở những điều may mắn. Về chuyện tình duyên, những trận cãi cọ liên tục xảy ra giữa 2 người.

Cũng may có Bách Việt đào hoa ở bên trợ mệnh nên những mâu thuẫn không tới mức leo thang nhanh chóng, dù tranh cãi nhưng chỉ đôi lúc dữ dội rồi lại làm lành. Tuy nhiên cũng đừng thấy thế mà hay, bạn có thể phải chịu tổn thương lớn.

Bản mệnh trong tuần mới này công việc không được ổn định cho lắm. Nếu có việc gì cần thực hiện thì nên tiến hành ngay vào đầu tuần, khi mà vận trình công danh sự nghiệp còn ổn thỏa. Từ giữa tuần trở đi Thương Quan sẽ tác động lên cảm xúc của con giáp này, khiến cho mọi chuyện trở nên xấu hơn trước đó.

Còn về đường tài lộc của tuổi Tuất thì đây có lẽ là điểm sáng nhất trong tuần của con giáp này. Bản mệnh không chỉ có thu nhập chính tăng tiền mà thu nhập phụ cũng không làm bạn thất vọng, Thực Thần cho bạn tài lộc đầy nhà.

Giáp Tuất (Hỏa): Đầu tuần vui. Bính Tuất (Thổ): Cuối tuần dễ mất tiền. Mậu Tuất (Mộc): Mâu thuẫn tình cảm. Canh Tuất (Kim): Công việc bất ổn. Nhâm Tuất (Thủy): Cần tập trung làm việc.



12. Tuổi Hợi

Khác với tuổi Tuất, tuần mới này tuổi Hợi lại giành được khá nhiều thành công trong công việc. Mặc dù bị Thiên Quan kéo theo tiêu nhân quấy phá nhưng sức mạnh của tiêu nhân sao có

thể bằng sức mạnh của con giáp này được.

Tả Phù gọi quý nhân đến hỗ trợ, được quý nhân chỉ đường dẫn lối nên những chú Heo nhanh chóng thoát khỏi được cạm bẫy của kẻ xấu xa mà thẳng tiến đến mục tiêu của mình. Bạn khiến cho mọi người ngạc nhiên vì những thành tích đáng nể mà mình đạt được.

Riêng chuyện tình cảm thì lại chẳng được suôn sẻ thuận lợi như vậy. Con giáp này quá tập trung vào công việc nên không có nhiều thời gian dành cho gia đình. Đây là sai lầm của tuổi Hợi khi không biết sắp xếp cuộc sống của mình được cân bằng hơn.

Tiền bạc đầu tuần khá khó khăn, Kiếp Tài cho thấy bản mệnh tiêu nhiều kiếm được chẳng bao nhiêu. Nhưng đừng lo bởi tới cuối tuần là tài lộc sẽ ùn ùn đổ về nhà, con giáp này biết cách để làm cho túi tiền của mình càng ngày càng dày lên nhanh chóng.

Ât Hợi (Hỏa): Cần thận đầu tuần mất tiền. Đinh Hợi (Thổ): Tình duyên không như ý. Kỷ Hợi (Mộc): Công danh vượng. Tân Hợi (Kim): Đạt được thành công. Quý Hợi (Thủy): Có quý nhân trợ mệnh. ■