



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

# THƯƠNG MAI WEEK-END

# Thương Mai

## CUỐI TUẦN

# 2188

January 31, 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](http://thevietnampost.com) \* E-mail: [info@thevietnampost.com](mailto: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



HOLLY NGO  
Realtor - Consultant

**Đặc biệt:**  
\* Có chương trình giúp cho quý vị mua nhà lần đầu

Hãy gọi cho Holly gấp để được tư vấn!

**281-709-7999**

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

### DỊCH VỤ VI TÍNH A+ COMPUTECH LLC

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

**281-652-8534**

contact@apluscomputech.net [www.apluscomputech.net](http://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](mailto:thuytrang11@yahoo.com)



### CHUYÊN BẢO HIỂM, DỊCH VỤ XÃ HỘI

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



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](mailto: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, chảy 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: 713-425-9288**

664-2196/1764

## GIAU PLUMBING

Chuyên về water heater/ shower faucet



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

**XIN GỌI: ANH GIÀU 281-777-5668**

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](mailto: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)

Chaparritaestrada804@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)

840-2192/1761

## Thầy Phú

**Bấm Huyệt & Massage Trị Liệu**

Đặc biệt sử dụng các dòng máy trị liệu mới nhất



### Hỗ trợ:

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

**Text or Call: 281-857-5697**

845-2197/1765

## MIA MASSAGE

- 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

492-2162/1730

## TOM CONSTRUCTION

- \* Nhận làm các dịch vụ điện, gas, nước
- \* Remodeling kitchen, bathroom
- \* Nhận new build out & remodeling Nail Salon, Restaurant, ,văn phòng bác sĩ, etc.
- \* Nhận đổ xi măng, xây patio, fencing, roofing, sprinkler system



**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 HẰNG 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 TRẺ, SHARE PHÒNG, BÁN 1 CHIẾC XE v.v...) hoặc **Business Classified** (BÁN 1 CỬA TIỆM, 1 CÁI NHÀ v.v...) giá từ \$140 trở lên (tùy theo size lớn, nhỏ) được đánh máy, Layout 1 lần và được đăng liên tiếp **10 tuần lễ - 2 tháng rưỡi - tổng cộng (60 số báo)**.

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

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

**KHÔNG NHẬN SỬA ĐỔI CHI TIẾT HOẶC SỐ ĐIỆN THOẠI**



## TIN THẾ GIỚI

### Hạ viện Australia thông qua một số luật kiểm soát súng nghiêm ngặt hơn

(VN+) - Các biện pháp mới được Hạ viện Australia thông qua bao gồm một chương trình thu hồi súng quốc gia, trong đó chính phủ sẽ mua lại các vũ khí dư thừa và một số loại súng bị hạn chế sử dụng.

Với 96 phiếu ủng hộ và 45 phiếu chống, Hạ viện Australia đã thông qua một số luật nhằm triển khai chương trình thu hồi vũ khí quốc gia và siết chặt việc kiểm tra lý lịch đối với giấy phép sở hữu vũ khí.



Trụ sở Quốc hội Australia ở Canberra

Bên cạnh đó, Tổ chức Tình báo An ninh Australia (ASIO) sẽ phối hợp với các cơ quan chức năng khác kiểm tra nghiêm ngặt hơn lý lịch đối với giấy phép sở hữu súng do các bang cấp.

Số liệu thống kê năm 2025 của Chính phủ Australia cho thấy số lượng súng tại nước này đã ghi nhận mức kỷ lục 4,1 triệu khẩu, trong đó riêng bang New South Wales sở hữu hơn 1,1 triệu khẩu.

Để đối phó với tình trạng này, bang New South Wales cũng đã thông qua các luật mới hạn chế số lượng súng và mỗi cá nhân sở hữu súng sẽ phải gia hạn giấy phép 2 năm một lần thay vì 5 năm như trước đây. Vụ tấn công ngày 14/12 tại bãi biển Bondi, khiến 16 người thiệt mạng, 40 người bị thương, đã làm dấy lên làn sóng phản ứng mạnh mẽ trong dư luận, yêu cầu có những biện pháp kiên quyết hơn đối với việc sở hữu và sử dụng súng tại quốc gia này.

Bộ trưởng Nội vụ Tony Burke cho biết đây là vụ xả súng tồi tệ nhất ở Australia trong nhiều năm qua, nhân mạnh: “Bi kịch tại Bondi đòi hỏi một phản ứng toàn diện từ chính phủ. Chúng ta phải đối phó không chỉ với động cơ mà cả phương thức gây án”.

Các dự luật này hiện được chuyển lên Thượng viện để xem xét.

### Chính quyền Syria ký thỏa thuận ngừng bắn và hợp nhất với lực lượng SDF

(VN+) - Theo thỏa thuận ngay lập tức trên tất cả các mặt trận, lệnh ngừng bắn sẽ được thực hiện song song với việc toàn bộ các đơn vị trực thuộc SDF rút về phía Đông sông Euphrates.

Chính quyền Damascus và Lực lượng Dân chủ Syria (SDF) đã đạt được thỏa thuận ngừng bắn ngay lập tức trên tất cả các mặt trận, sau nhiều ngày giao tranh khốc liệt tại các khu vực do người Kurd kiểm soát ở Đông Bắc nước này.

Phủ Tổng thống Syria đã công bố hình ảnh Tổng thống lâm thời Ahmed al-Sharaa ký văn kiện cùng toàn văn các điều khoản ngừng bắn bằng tiếng Arab.

Theo thỏa thuận, lệnh ngừng bắn sẽ được thực hiện song song với việc toàn bộ các đơn vị trực thuộc SDF rút về phía Đông sông Euphrates.

Thỏa thuận nêu rõ toàn bộ lực lượng SDF sẽ được sáp nhập vào các Bộ Quốc phòng và Bộ Nội vụ Syria sau khi hoàn tất các bước kiểm tra an ninh cần thiết.

Chính quyền Damascus cũng sẽ tiếp quản hoàn toàn, cả về quân sự lẫn hành chính, các tỉnh Deir al-Zor và Raqqa - những khu vực trước đây do lực lượng người Kurd kiểm soát.

Ngoài ra, tất cả các cửa khẩu biên giới cùng các mỏ dầu và khí đốt trong khu vực sẽ được bàn giao cho chính quyền trung ương. SDF cũng cam kết sẽ đưa toàn bộ các thủ lĩnh và lực lượng không mang quốc tịch Syria có liên hệ với nhóm PKK ra khỏi lãnh thổ Syria.



Lực lượng an ninh Syria tiến vào thành phố Sweida ở miền nam nước này

Truyền thông nhà nước Syria dẫn lời Tổng thống al-Sharaa cho biết ông dự kiến gặp Tư lệnh SDF Mazloum Abdi.

Trong một phản ứng, Đặc phái viên Mỹ Tom Barrack đã ca ngợi thỏa thuận ngừng bắn, cho rằng đây là bước mở đường cho đối thoại và hợp tác nhằm hướng tới một Syria thống nhất.

Trên mạng xã hội X, ông Barrack nhận định thỏa thuận đánh dấu “bước ngoặt then chốt” khi các bên từng đối đầu lựa chọn hợp tác thay vì chia rẽ.

Cũng theo ông Barrack, dù quá trình hoàn tất các chi tiết của thỏa thuận hợp nhất toàn diện sẽ còn nhiều thách thức, nhưng Washington cam kết ủng hộ ở mọi giai đoạn nhằm bảo vệ lợi ích an ninh quốc gia và tiếp tục cuộc chiến chống tàn dư của lực lượng khủng bố IS.

### Bồ Đào Nha tiến hành bỏ phiếu bầu cử tổng thống vòng một

(VN+) - Theo các cuộc thăm dò dư luận, lãnh đạo đảng cực hữu Chega có khả năng dẫn đầu trong vòng bỏ phiếu đầu tiên nhưng không đạt quá 50% số phiếu bầu và được dự đoán sẽ thất bại ở vòng hai.

Cử tri Bồ Đào Nha đã đi bỏ phiếu trong vòng đầu tiên của cuộc bầu cử tổng thống ở nước này.

Các điểm bỏ phiếu trên cả nước mở cửa lúc 8h (giờ địa phương, tức 15h cùng ngày theo giờ Việt Nam) và dự kiến đóng cửa vào 20h cùng ngày (3h ngày 19/1 theo giờ Việt Nam). Các kết quả chính thức dự kiến bắt đầu được công bố vào cuối ngày 18/1 (giờ địa phương).

Gần 11 triệu cử tri đủ điều kiện để đi bỏ phiếu trong vòng bầu cử này. Người chiến thắng sẽ kế nhiệm Tổng thống Marcelo Rebelo de Sousa, người sẽ mãn nhiệm sau khi kết thúc hai nhiệm kỳ 5 năm.

Theo các cuộc thăm dò dư luận, ông Andre Ventura, lãnh đạo đảng cực hữu Chega, có khả năng dẫn đầu trong vòng bỏ phiếu đầu tiên nhưng không đạt quá 50% số phiếu bầu và được dự đoán sẽ thất bại ở vòng hai.

Nếu kịch bản này xảy ra, đây sẽ là lần đầu tiên trong lịch sử bốn thập kỷ bầu cử ở Bồ Đào Nha ghi nhận không có ứng cử viên nào giành chiến thắng tuyệt đối ngay ở vòng một.

Trong số 11 ứng cử viên tranh cử, chỉ có năm người được đánh giá có cơ hội lọt vào vòng hai - vòng bỏ phiếu quyết định, dự kiến diễn ra ngày 8/2 tới nếu không có ứng cử viên nào giành được đa số tuyệt đối trong vòng bỏ phiếu đầu tiên.

Ngoài ông Ventura (43 tuổi), các ứng cử viên nặng ký khác bao gồm ông Antonio Jose Seguro (63 tuổi), thuộc đảng Xã hội; ông Joao Cotrim Figueiredo (64 tuổi), nghị sĩ Nghị viện châu Âu thuộc đảng Tự do; ông Luis Marques Mendes (68 tuổi), ứng cử viên cánh hữu; và ông Henrique Gouveia e Melo, một đô đốc đã nghỉ hưu.

Các cuộc thăm dò dư luận cho thấy cả bốn đối thủ tiềm năng của ông Ventura đều có thể đánh bại ông trong vòng bỏ phiếu thứ hai.

Đảng Chega từng giành được 22,8% số phiếu và 60 ghế trong cuộc tổng tuyển cử hồi tháng Năm năm ngoái, vượt qua đảng Xã hội để trở thành đảng đối lập lớn nhất ở Bồ Đào Nha.

Đây là cuộc tổng tuyển cử lần thứ ba trong vòng ba năm ở Bồ Đào Nha, đánh dấu giai đoạn bất ổn chính trị nghiêm trọng nhất trong nhiều thập kỷ. Việc khôi phục ổn định chính trị được xem là một trong những thách thức lớn nhất đối với tổng thống kế nhiệm.

Bồ Đào Nha là quốc gia thành viên của Liên minh châu Âu (EU) với dân số gần 11 triệu người, chiếm khoảng 1,6% tổng sản phẩm quốc nội (GDP) của EU.

Theo Hiến pháp Bồ Đào Nha, tổng thống không nắm quyền hành pháp, nhưng trong thời kỳ khủng hoảng có thể giải tán quốc hội để mở đường cho bầu cử sớm hoặc cách chức thủ tướng.



## TIN THẾ GIỚI

### Pháp nêu lý do kêu gọi G7 “bắc cầu” hợp tác với BRICS

(DT) - Pháp mong muốn nhóm 7 nước công nghiệp hàng đầu (G7) gia tăng hợp tác với nhóm các nền kinh tế mới nổi (BRICS), thay vì đối đầu lẫn nhau.

Pháp muốn G7 xây dựng sự hợp tác chặt chẽ hơn với BRICS nhằm đối phó với tình trạng “phân mảnh” trên toàn cầu ngày càng gia tăng, Tổng thống Emmanuel Macron phát biểu tại Diễn đàn Kinh tế Thế giới ở Davos ngày 20/1.

Pháp tiếp nhận nhiệm vụ Chủ tịch G7 vào tháng 1 năm 2026. Nhóm này còn bao gồm Anh, Đức, Italy, Canada, Mỹ và Nhật Bản. Hội nghị thượng đỉnh G7 sẽ diễn ra từ ngày 15 đến 17/6 tại Evian-les-Bains, ở miền đông nước Pháp.

Phát biểu về chương trình nghị sự của nhóm, ông Macron cho biết Paris muốn khôi phục sự hợp tác hiệu quả trong nội bộ G7, đồng thời phát triển quan hệ với thế giới rộng lớn hơn. Một trong những mục tiêu là “xây dựng các cây cầu và hợp tác với các quốc gia đang nổi lên, BRICS và G20”, ông nói.



Tổng thống Pháp Emmanuel Macron

Được thành lập năm 2006, BRICS là một tổ chức liên chính phủ gồm các quốc gia hiện chiếm hơn 1/4 nền kinh tế toàn cầu và gần 1/2 dân số thế giới.

Hiện nay, khối này có 10 thành viên: Brazil, Trung Quốc, Ai Cập, Ethiopia, Ấn Độ, Indonesia, Iran, Nga, Nam Phi và Các Tiểu vương quốc Ả rập Thống nhất (UAE).

Trước đó, một số chuyên gia nhận định, BRICS có tiềm năng là để cạnh tranh với G7 trong tương lai do bao gồm các nền kinh tế vẫn đang có tiềm lực phát triển, dân số đông với thị trường rộng lớn.

“G7 không nên là một nhóm chống BRICS”, ông Macron nhấn mạnh. Ông nói thêm rằng “sự phân mảnh của thế giới này là điều không hợp lý” và đã đến lúc các “cường quốc lớn” phải chứng minh rằng họ vẫn có khả năng đưa ra những đánh giá chung về nền kinh tế toàn cầu và “cam kết thực hiện các hành động cụ thể”.

Ông cũng cho biết Pháp sẽ nỗ lực khôi phục G7 như một diễn đàn đối thoại thẳng thắn. “Năm nay, Pháp đảm nhiệm vai trò Chủ tịch G7 với những ý định rõ ràng, khôi phục G7 thành một diễn

đàn đối thoại cởi mở giữa các nền kinh tế lớn nhất và nơi đưa ra các quyết định mang tính tập thể”, ông Macron nhấn mạnh.

Theo ông, “chiến tranh thương mại, sự leo thang của chủ nghĩa bảo hộ và các cuộc chạy đua sản xuất quá mức sẽ chỉ dẫn tới thua thiệt”.

“Đó là lý do vì sao việc xóa bỏ sự mất cân đối kinh tế toàn cầu là ưu tiên then chốt của chúng tôi”, nhà lãnh đạo Pháp khẳng định.

Đầu tháng này, ông Macron cũng bày tỏ quan điểm tương tự trong bài phát biểu thường niên trước các đại sứ Pháp, trước chuyến thăm Ấn Độ vào tháng 2 của ông, khi New Delhi sẽ đảm nhận chức chủ tịch BRICS trong năm nay. “G7 không nên là một câu lạc bộ chống lại Trung Quốc hay chống BRICS”, ông Macron nói khi đó.

### Israel phê duyệt giấy phép sử dụng súng cho 18 khu định cư bất hợp pháp ở Bờ Tây

(VN+) - Bộ trưởng An ninh Quốc gia Israel đã phê duyệt việc cấp giấy phép sử dụng súng cho người Israel tại 18 khu định cư bất hợp pháp ở khu Bờ Tây bị chiếm đóng.

Việc Israel phê duyệt giấy phép sử dụng súng cho người Israel ở 18 khu định cư tại Bờ Tây diễn ra khi chính phủ do Thủ tướng Benjamin Netanyahu đứng đầu thúc đẩy việc mở rộng các tiền đồn bất hợp pháp, làm suy yếu triển vọng về giải pháp hai nhà nước.

Bộ trưởng An ninh Quốc gia Israel - ông Itamar Ben-Gvir - viết trên Telegram: “Tầm quan trọng của quyết định nằm ở chỗ các khu định cư này giờ đây sẽ có thể nộp đơn xin giấy phép sử dụng vũ khí cá nhân”. Ông tuyên bố rằng những nỗ lực này nhằm tăng cường khả năng tự vệ và nâng cao an ninh cá nhân.

Trong tuyên bố của mình, ông Ben-Gvir nói thêm rằng hơn 240.000 người Israel đã nhận được giấy phép sử dụng súng kể từ khi chính sách này được mở rộng, so với khoảng 8.000 giấy phép được cấp hàng năm trong những năm trước đây.

Người định cư Israel đã trở nên liều lĩnh hơn nhờ chương trình vũ trang quy mô lớn do Bộ trưởng Ben-Gvir khởi xướng ngay từ đầu cuộc chiến của Israel ở Dải Gaza. Họ gần như không bị trừng phạt khi thực hiện các vụ tấn công người Palestine ở khu Bờ Tây.

Những người Israel sống bất hợp pháp ở Bờ Tây bị chiếm đóng đã được trang bị vũ khí cấp quân sự - từ súng trường M16 do Mỹ sản xuất đến súng lục và máy bay không người lái. Chính quyền Israel khẳng định việc sở hữu vũ khí là cần thiết cho sự an toàn của họ.

Tuy nhiên, các tổ chức trong nước và quốc tế từ lâu đã ghi nhận việc cường bức di dời người Palestine khỏi vùng đất tổ tiên của họ một cách có tổ chức.

Năm 2025, Israel đã chính thức hóa kế hoạch phát triển dự án khu định cư bất hợp pháp E1. Trong năm 2026, dự kiến Tel Aviv sẽ thúc đẩy

kế hoạch mở rộng các khu định cư gần Jerusalem, Thung lũng Jordan và trên khắp Ramallah.

Vào tháng 12/2025, thêm 19 khu định cư được xây dựng. Chính phủ Israel đã phê duyệt các địa điểm này như những khu định cư chính thức. Tổng cộng, số lượng khu định cư và tiền đồn ở Bờ Tây và Đông Jerusalem bị chiếm đóng đã tăng gần 50% kể từ năm 2022 - từ 141 lên 210 hiện nay.

Tòa án Công lý Quốc tế (ICJ) đã phán quyết vào năm 2024 rằng việc Israel tiếp tục hiện diện tại lãnh thổ Palestine bị chiếm đóng là bất hợp pháp và cần phải chấm dứt càng nhanh càng tốt.

Theo Văn phòng Điều phối các vấn đề nhân đạo của Liên hợp quốc, hơn 1.800 vụ tấn công của người định cư Israel nhằm vào người Palestine - tương đương trung bình khoảng 5 vụ mỗi ngày - đã được ghi nhận trong năm 2025.

Những vụ việc này gây thương vong hoặc thiệt hại về tài sản tại khoảng 280 cộng đồng trên khắp Bờ Tây, vượt qua kỷ lục của năm trước đó (hơn 350 vụ tấn công của người định cư Israel).

Tổng cộng 240 người Palestine ở Bờ Tây, trong đó có 55 trẻ em, đã bị lực lượng Israel hoặc người định cư giết hại trong năm 2025.

### Anh cho phép Trung Quốc xây đại sứ quán lớn nhất tại châu Âu

(DT) - Chính phủ Anh đã bật đèn xanh cho Trung Quốc xây dựng một đại sứ quán khổng lồ gần khu tài chính London.

Trung Quốc đã mua khu đất tại Royal Mint Court, nơi trước đây Anh dùng để đúc tiền, với giá khoảng 312 triệu USD vào năm 2018.

Tuy nhiên, quyết định về kế hoạch xây dựng đại sứ quán mới rộng 20.000m<sup>2</sup>, dự kiến trở thành cơ sở ngoại giao lớn nhất của Trung Quốc tại châu Âu, đã bị trì hoãn 3 lần trước khi chính phủ Anh chính thức phê duyệt vào hôm 20/1.

Theo quyết định quy hoạch, “đề xuất này nhìn chung phù hợp với kế hoạch phát triển” và do đó “nên được cấp phép quy hoạch và chấp thuận đối với công trình được bảo tồn”.

Quyết định được đưa ra trong bối cảnh London cũng cần sự chấp thuận của Bắc Kinh để cải tạo đại sứ quán Anh tại Bắc Kinh.

Anh cũng lo ngại rằng nếu nước này từ chối Trung Quốc xây đại sứ quán mới, điều đó có thể làm tổn hại quan hệ thương mại song phương. Thủ tướng Keir Starmer đã kêu gọi xây dựng mối quan hệ “nhất quán, bền vững và tôn trọng” với Trung Quốc, đồng thời tăng cường hợp tác kinh doanh.

Chủ tịch Trung Quốc Tập Cận Bình được cho là đã nêu trực tiếp với ông Starmer về dự án đại sứ quán mới trong cuộc điện đàm đầu tiên năm 2024.

Trung Quốc là đối tác thương mại lớn thứ tư của Anh trong 4 quý tính đến hết quý II/2025, chiếm 5,5% tổng thương mại, nhưng xuất khẩu hàng hóa của Anh sang Trung Quốc giảm 23% trong cùng kỳ.



## TIN THẾ GIỚI

### Mỹ tính giảm nhân sự tại NATO, châu Âu bất an về “chiếc ô an ninh”

(VN+) - Việc Mỹ lên kế hoạch cắt giảm nhân sự tại một số cơ quan chỉ huy quan trọng của NATO đang làm dấy lên tâm lý bất an tại châu Âu, trong bối cảnh những nghi ngờ về cam kết an ninh của Washington đối với liên minh ngày càng gia tăng.

#### Mỹ tính giảm nhân sự tại NATO

Reuters dẫn 3 nguồn thạo tin cho biết, Mỹ đang lên kế hoạch giảm số lượng nhân sự đóng quân tại một số trung tâm chỉ huy quan trọng của Tổ chức Hiệp ước Bắc Đại Tây Dương (NATO), một động thái có thể làm gia tăng lo ngại tại châu Âu về mức độ cam kết của Washington đối với liên minh này.

Theo các nguồn tin, trong khuôn khổ kế hoạch mà chính quyền Tổng thống Donald Trump đã thông báo tới một số nước châu Âu, Mỹ dự kiến cắt giảm khoảng 200 vị trí công tác tại các đơn vị NATO phụ trách giám sát và lập kế hoạch cho các hoạt động quân sự và tình báo của liên minh.

Những cơ quan bị ảnh hưởng được cho là Trung tâm Hợp nhất Tình báo NATO đặt tại Anh và Bộ Tư lệnh Lực lượng Đặc nhiệm Đồng minh tại Brussels (Bỉ). Ngoài ra, Bộ Tư lệnh STRIKFORNATO có trụ sở tại Bồ Đào Nha - đơn vị phụ trách giám sát một số hoạt động hàng hải - cùng một số đơn vị NATO khác cũng nằm trong diện cắt giảm nhân sự của Mỹ.



Các nguồn tin không cho biết cụ thể lý do Washington đưa ra quyết định cắt giảm nhân sự đảm nhiệm các vai trò trong NATO. Tuy nhiên, động thái này nhìn chung phù hợp với định hướng đã được chính quyền ông Trump công bố về việc chuyển trọng tâm nguồn lực sang khu vực Tây bán cầu.

Những điều chỉnh nói trên là tương đối nhỏ so với quy mô tổng thể của lực lượng quân sự Mỹ đang hiện diện tại châu Âu và không nhất thiết phản ánh một sự thay đổi chiến lược rộng hơn của Washington đối với lục địa này. Hiện có khoảng 80.000 binh sĩ Mỹ đóng quân tại châu Âu, trong đó gần một nửa được triển khai tại Đức.

#### Châu Âu bất an khi liên minh rạn nứt

Động thái của Mỹ đã làm gia tăng quan ngại tại châu Âu về tương lai của liên minh. Một phần nguyên nhân xuất phát từ chiến dịch gia tăng

sức ép của Tổng thống Donald Trump nhằm giành quyền kiểm soát Greenland từ Đan Mạch, làm dấy lên một kịch bản chưa từng có tiền lệ về khả năng tranh chấp lãnh thổ giữa các quốc gia thành viên NATO.

Khi được hỏi về vấn đề này, một quan chức NATO cho biết các điều chỉnh nhân sự của Mỹ không phải là điều bất thường, đồng thời nhấn mạnh rằng mức độ hiện diện quân sự của Mỹ tại châu Âu hiện nay vẫn cao hơn đáng kể so với những năm trước.

“NATO và các cơ quan chức năng của Mỹ đang duy trì liên lạc chặt chẽ về lập trường tổng thể, nhằm bảo đảm liên minh tiếp tục giữ vững năng lực sẵn sàng và phòng thủ mạnh mẽ”, quan chức này cho biết. Nhà Trắng và Lầu Năm Góc hiện chưa phản hồi về thông tin nêu trên.

Theo một nguồn tin, hiện có khoảng 400 nhân sự Mỹ đang làm việc tại các cơ quan của NATO nằm trong diện cắt giảm. Như vậy, tổng số nhân sự Mỹ tại đây có thể giảm khoảng một nửa. Thay vì rút quân đồng loạt, Washington chủ yếu sẽ không bổ nhiệm người thay thế khi các binh sĩ hoặc nhân viên hiện tại kết thúc nhiệm kỳ.

Việc cắt giảm diễn ra trong bối cảnh NATO đang trải qua một trong những giai đoạn căng thẳng nhất về mặt ngoại giao trong lịch sử 77 năm tồn tại của liên minh. Tổng thống Donald Trump từng nhiều lần cảnh báo rút Mỹ khỏi NATO trong nhiệm kỳ đầu tiên và trong chiến dịch tranh cử, ông cũng chỉ trích các quốc gia thành viên NATO không đáp ứng yêu cầu chi tiêu quốc phòng.

Tuy nhiên, trong nửa đầu năm 2025, ông Trump dường như thể hiện lập trường tích cực hơn đối với NATO, công khai ca ngợi Tổng thư ký NATO Mark Rutte và các nhà lãnh đạo châu Âu sau khi họ nhất trí tăng chi tiêu quốc phòng tại hội nghị thượng đỉnh diễn ra vào tháng 6/2025.

Dù vậy, trong những tuần gần đây, chính quyền Mỹ một lần nữa làm dấy lên lo ngại trên khắp châu Âu. Đầu tháng 12/2025, các quan chức Lầu Năm Góc thông báo với các nhà ngoại giao rằng Washington mong muốn châu Âu đảm nhận phần lớn năng lực phòng thủ thông thường của NATO - từ tình báo đến tên lửa - vào năm 2027, một mốc thời gian mà nhiều quan chức châu Âu cho là không khả thi.

Ngay sau đó, một tài liệu an ninh quốc gia quan trọng của Mỹ được công bố đã kêu gọi phân bổ thêm nguồn lực quân sự cho khu vực Tây bán cầu, làm dấy lên câu hỏi về việc liệu châu Âu có còn là ưu tiên chiến lược hàng đầu của Washington hay không.

Trong những tuần đầu năm 2026, Tổng thống Trump thể hiện tham vọng giành quyền kiểm soát Greenland - một lãnh thổ tự trị của Đan Mạch, khiến các quan chức tại Copenhagen và nhiều nước châu Âu lo ngại. Nhiều ý kiến cho rằng bất kỳ hành động xâm phạm lãnh thổ nào giữa các quốc gia thành viên cũng có thể đánh dấu sự sụp đổ của NATO.

Cuối tuần qua, ông Trump tuyên bố sẽ áp

thuế đối với một số quốc gia thành viên NATO kể từ ngày 1/2, với lý do các nước này ủng hộ chủ quyền của Đan Mạch đối với Greenland. Động thái này đã khiến các quan chức Liên minh châu Âu cân nhắc khả năng áp đặt các biện pháp thuế quan trả đũa.

### Thủ tướng Bỉ cảnh báo ông Trump có thể biến châu Âu thành ‘nô lệ’

(VNE) - Thủ tướng Bỉ De Wever cho rằng châu Âu cần “thức tỉnh” và xây dựng sự thịnh vượng cho riêng mình, nếu không muốn bị ông Trump biến thành “nô lệ”.

“Tôi không muốn chủ nghĩa Đại Tây Dương sụp đổ, nhưng nếu khả năng này xảy ra thì toàn cầu hóa cũng sụp đổ theo. Đây là điều hiển nhiên. Chúng ta không thể cứ mãi thụ động, mềm mỏng trong thế giới đó được”, Thủ tướng Bỉ Bart De Wever nói bên lề hội nghị Diễn đàn Kinh tế Thế giới (WEF) ở Davos, Thụy Sĩ, đề cập mối quan hệ giữa châu Âu và Mỹ.

Ông De Wever cho rằng châu Âu cần “thức tỉnh và tái vũ trang” để ứng phó “sự chuyên chế cấu trúc” ở Mỹ. Theo Thủ tướng Bỉ, châu Âu “đã trở nên hoàn toàn phụ thuộc vào công nghệ mà chúng ta không sở hữu và kiểm soát”.



Thủ tướng Bỉ Bart De Wever tham dự hội nghị Diễn đàn Kinh tế Thế giới lần thứ 56 ở Davos, Thụy Sĩ ngày 20/1

“Chúng ta hơi ngây thơ và đã đến lúc phải thức tỉnh. Châu Âu cần những nền tảng công nghệ riêng để xây dựng sự thịnh vượng của tương lai. Nếu không, Tổng thống Mỹ Donald Trump có thể biến châu Âu thành nô lệ và khi đó chúng ta sẽ phải chấp nhận mọi việc ông ấy làm”, Thủ tướng Bỉ cảnh báo.

Theo ông, châu Âu đã quen với “những tổng thống dễ chịu như ông Barack Obama” nên không nhận ra sự thay đổi ở Mỹ không gắn với nhiệm kỳ tổng thống cụ thể nào.

“Đó là sự thay đổi mang tính cấu trúc. Mỹ đã ngoảnh về Thái Bình Dương và quay lưng với Đại Tây Dương. Điều đó sẽ không thay đổi kể cả sau khi ông Trump kết thúc nhiệm kỳ”, ông De Wever cho hay.

Ông cũng nhấn mạnh châu Âu đang phải “chịu áp lực rất lớn” từ các mức thuế quan của chính quyền Trump cũng như những đe dọa gần



## TIN THẾ GIỚI

đây về việc Mỹ sáp nhập Greenland.

“Cho đến nay, chúng ta đã cố gắng làm vừa lòng vị Tổng thống mới ở Nhà Trắng. Chúng ta đã rất mềm mỏng, kể cả trong vấn đề thuế quan, với hy vọng nhận được sự ủng hộ của ông ấy trong cuộc chiến ở Ukraine. Nhưng giờ đây, quá nhiều lần ranh đỏ đã bị vượt”, ông De Wever nói. “Tự nguyện hợp tác, nhượng bộ là một chuyện, còn trở thành nô lệ khôn khô lại là chuyện khác. Nếu lùi bước lúc này, chúng ta sẽ đánh mất phẩm giá, mà trong một nền dân chủ, có lẽ không gì quý hơn phẩm giá”.

Ông De Wever và Quốc vương Bỉ Philippe dự kiến gặp Tổng thống Mỹ, khi ông Trump tham dự WEF ở Davos. “Tôi sẽ nói với ông ấy 'ngài đang vượt các lần ranh đỏ ở đây'", Thủ tướng Bỉ nhấn mạnh.

Tổng thống Mỹ gần đây liên tục khẳng định phải kiểm soát Greenland, vùng lãnh thổ tự trị thuộc Đan Mạch, đồng thời đề nghị khả năng dùng vũ lực nhằm đạt mục tiêu này bất chấp phản đối của Copenhagen và nhiều nước châu Âu.

Ông Trump đe dọa áp thuế 10% đối với toàn bộ hàng hóa nhập khẩu từ Đan Mạch, Na Uy, Thụy Điển, Pháp, Đức, Anh, Hà Lan và Phần Lan. Mức thuế này có hiệu lực từ ngày 1/2 và sẽ tăng lên 25% vào đầu tháng 6. Theo ông, biện pháp này sẽ duy trì đến khi Mỹ đạt được thỏa thuận mua lại Greenland.

Tổng thống Mỹ dọa áp thuế 200% đối với rượu vang và sâm panh của Pháp sau khi Tổng thống Emmanuel Macron từ chối tham gia Hội đồng Hòa bình Gaza.

Châu Âu đang cân nhắc các biện pháp đối phó sau khi ông Trump dọa áp thuế. Các lãnh đạo Liên minh châu Âu sẽ họp thượng đỉnh khẩn cấp tại Brussels, Bỉ để thảo luận về phản ứng đối với vấn đề Greenland, một trong những cuộc khủng hoảng nghiêm trọng nhất trong nhiều năm qua tác động đến quan hệ xuyên Đại Tây Dương.

### Nhật Bản lần đầu cung cấp hỗ trợ tiếp liệu cho máy bay quân sự Hàn Quốc

(VN+) - ASDF cho biết đội bay biểu diễn Black Eagles của Không quân Hàn Quốc sẽ dừng chân tại căn cứ không quân Naha ở tỉnh Okinawa vào ngày 28/1 để nhận tiếp liệu, sau đó bay tiếp tới Saudi Arabia.



Đội bay biểu diễn Black Eagles

Theo hãng tin Kyodo, Lực lượng Phòng vệ Trên không Nhật Bản (ASDF) cho biết sẽ lần đầu tiên cung cấp hỗ trợ tiếp liệu cho máy bay quân sự Hàn Quốc trong bối cảnh quan hệ quốc phòng giữa hai nước tiếp tục được củng cố.

ASDF cho biết đội bay biểu diễn Black Eagles của Không quân Hàn Quốc sẽ dừng chân tại căn cứ không quân Naha ở tỉnh Okinawa (miền Nam Nhật Bản) vào ngày 28/1 để nhận tiếp liệu, sau đó bay tiếp tới Saudi Arabia để tham dự một triển lãm quốc phòng quốc tế.

Ngoài ra, khi đội bay này quay trở về Hàn Quốc vào cuối tháng 2, các máy bay cũng sẽ được tiếp liệu thêm một lần nữa tại căn cứ Naha nói trên.

Đây là hoạt động thể hiện sự tăng cường hợp tác quốc phòng giữa Tokyo và Seoul trong bối cảnh hai nước đang nỗ lực cải thiện quan hệ an ninh song phương.

Cùng ngày, một nguồn thạo tin cho biết Nhật Bản và Hàn Quốc đang lên kế hoạch tổ chức cuộc gặp giữa Bộ trưởng Quốc phòng hai nước vào cuối tháng này.

Cuộc gặp dự kiến diễn ra ngày 30/1 tại căn cứ của Lực lượng Phòng vệ Biên Nhật Bản ở Yokosuka, phía Tây Nam thủ đô Tokyo.

### Nhật Bản: Nghi phạm sát hại cố Thủ tướng Abe Shinzo bị kết án tù chung thân

(VN+) - Tòa án Nhật Bản tuyên án tù chung thân cho Tetsuya Yamagami, kẻ sát hại cựu Thủ tướng Abe Shinzo bằng súng tự chế trong vụ án gây chấn động.

Sau gần 4 năm kể từ khi xảy ra sát hại cố Thủ tướng Nhật Bản Abe Shinzo và với 15 phiên xét xử, thẩm vấn kể từ tháng 10/2025, ngày 21/1, Tòa án thành phố Nara đã tuyên án tù chung thân đối với nghi phạm Tetsuya Yamagami, theo đúng như mức đề nghị của công tố viên.

Theo phóng viên TTXVN tại Tokyo, trong bản án vừa tuyên, thẩm phán Tanaka Shinichi - chủ tọa phiên tòa - xác định rằng khẩu súng tự chế được nghi phạm sử dụng trong vụ việc thuộc loại “súng ngắn hoặc tương đương”, do đó hành vi “bắn” nằm trong phạm vi điều chỉnh của Luật kiểm soát súng và kiếm.

Ngoài ra, thẩm phán Tanaka Shinichi cũng công nhận toàn bộ nội dung truy tố của công tố viên. Kết luận tại phiên tòa, thẩm phán Tanaka Shinichi nhấn mạnh: “Hành vi chờ thời cơ, tìm sơ hở để dùng súng nhắm bắn nạn nhân là đê hèn và cực kỳ độc ác... Việc sử dụng súng trong bối cảnh có đông người tụ tập rõ ràng là hành vi cực kỳ nguy hiểm và nghiêm trọng”.

Trong 15 phiên xét xử và thẩm vấn, Tòa án thành phố Nara đã làm rõ một thực tế rằng mẹ của bị cáo Tetsuya Yamagami tin theo Giáo hội Thống nhất và đã quyên góp số tiền lớn, khiến gia đình khánh kiệt. Yếu tố này đã được công tố viên và luật sư bào chữa tranh luận trước khi bên công tố đưa ra mức án đề nghị tương xứng với hành vi của thủ phạm.

Cụ thể, công tố viên nhấn mạnh đến sự nguy hiểm của việc sử dụng súng tự chế giữa đám đông, cũng như tính chất nghiêm trọng của hành vi sát hại cựu Thủ tướng trong thời gian bầu cử. Công tố viên khẳng định: “Dù bị cáo đã thể hiện sự ăn năn về hành vi của mình nhưng chưa đủ sâu sắc và khả năng cải tạo là rất thấp”. Đây là lý do buộc bên công tố quyết định đề nghị mức án tù chung thân.

Trong khi đó, phía luật sư bào chữa cho bị cáo lập luận rằng hoàn cảnh đáng thương của gia đình bị cáo có liên quan trực tiếp tới vụ án. Bị cáo đã hành động trong sự tuyệt vọng khi không còn nhìn thấy tương lai và điều này cần được xem xét khi quyết định về mức án.

Ngoài ra, luật sư bào chữa cũng cho rằng bị cáo Tetsuya Yamagami vẫn còn khả năng cải tạo và cần được trao cơ hội đóng góp trở lại cho xã hội. Do đó, các luật sư chỉ kiến nghị mức án dưới 20 năm tù.



Tetsuya Yamagami - người ám sát cựu Thủ tướng Nhật Bản Shinzo Abe

Liên quan đến việc áp dụng luật pháp đối với súng tự chế, bị cáo bị truy tố theo hành vi “bắn” thuộc phạm vi điều chỉnh của Luật Kiểm soát súng và kiếm. Theo luật quy định tại thời điểm xảy ra vụ án, tội này chỉ áp dụng cho 4 loại vũ khí, trong đó có “súng ngắn” và “pháo”. Khẩu súng tự chế của Tetsuya Yamagami được các công tố viên xếp vào loại “pháo” và kết quả giám định cho thấy khẩu súng này có đủ sức sát thương.

Tuy nhiên, luật sư bào chữa phản bác rằng xét về hình dạng và sức mạnh, khẩu súng này không thể được coi là “súng ngắn” hay “pháo”, do đó không thể cấu thành tội danh như công tố đề nghị.

Tuy vậy, thẩm phán Shinichi đã bác bỏ các lập luận của luật sư bào chữa và nhấn mạnh đến tính chất nghiêm trọng của vụ án, trong khi không có tình tiết nào đủ biện minh cho mức giảm nhẹ hình phạt.

Theo cáo trạng, bị cáo Tetsuya Yamagami bị truy tố hành vi giết người khi sử dụng súng tự chế tấn công cựu Thủ tướng Abe khi ông đang vận động tranh cử cho ứng cử viên của đảng Dân chủ Tự do (LDP) cầm quyền ở tỉnh Nara, miền Tây Nhật Bản, hôm 8/7/2022.

Ông Abe ngã gục sau 2 phát súng của bị cáo và tử vong ngay chiều cùng ngày. Phiên tòa đầu tiên xét xử nghi phạm Tetsuya Yamagami diễn ra ngày 28/10/2025.



## PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

### Một chi tiết ẩn ở máy giặt khiến quần áo càng giặt càng bẩn, 99% người không để ý

Máy giặt là thiết bị gần như hoạt động mỗi ngày trong nhiều gia đình. Thế nhưng, có một chi tiết rất nhỏ bên trong máy lại thường xuyên bị bỏ quên. Nếu không vệ sinh định kỳ, chính bộ phận này sẽ khiến quần áo sau khi giặt không sạch, dễ bám mùi và xơ vải, đồng thời làm giảm tuổi thọ của máy.

#### Chi tiết dễ bị lãng quên trong máy giặt

Bộ phận được nhắc đến chính là lưới lọc cặn của máy giặt. Đây là nơi giữ lại tóc, xơ vải và các mảnh vụn nhỏ phát sinh trong quá trình giặt. Dù là máy giặt cửa trước hay cửa trên, nhà sản xuất đều thiết kế lưới lọc để ngăn cặn bẩn trôi vào đường ống xả. Với máy giặt cửa trước, lưới lọc thường nằm ở góc dưới mặt trước của máy. Còn với máy giặt cửa trên, lưới lọc được đặt bên trong lồng giặt, ở vị trí hơi nhô ra. Do thiết kế khá kín và ít được chú ý nên nhiều người dùng nhiều năm vẫn chưa từng mở ra vệ sinh.

#### Vì sao không vệ sinh lưới lọc khiến quần áo càng giặt càng bẩn

Khi lưới lọc bị tích tụ quá nhiều cặn bẩn, khả năng thoát nước của máy sẽ giảm đáng kể. Nước giặt bẩn không được xả ra kịp thời khiến quần áo phải ngâm lâu hơn trong nước cũ. Kết quả là sau khi giặt xong, vải dễ dính xơ, có cảm giác kém sạch hơn so với trước.

Không chỉ vậy, lưới lọc là môi trường ẩm ướt, rất dễ phát sinh vi khuẩn và nấm mốc nếu không được làm sạch thường xuyên. Trong quá trình giặt, các vi khuẩn này có thể theo dòng nước quay trở lại bám vào quần áo, gây mùi hôi khó chịu, thậm chí kích ứng da với người nhạy cảm. Về lâu dài, lưới lọc bị tắc còn khiến máy giặt phải hoạt động nặng hơn. Hệ thống bơm xả và động cơ chịu áp lực lớn, làm tăng nguy cơ hỏng hóc và rút ngắn tuổi thọ thiết bị.

#### Bao lâu nên vệ sinh lưới lọc một lần

Với tần suất giặt đồ thông thường của gia đình, lưới lọc nên được vệ sinh khoảng một tháng một lần. Nếu nhà có trẻ nhỏ, nuôi thú cưng hoặc giặt chăn ga thường xuyên, thời gian vệ sinh nên rút ngắn hơn. Việc làm sạch không quá phức tạp và hoàn toàn có thể tự thực hiện tại nhà. Chỉ cần ngắt nguồn điện, mở nắp lưới lọc, lấy hết cặn bẩn bên trong, dùng bàn chải chà sạch dưới vòi nước rồi lắp lại đúng vị trí.

#### Những sai lầm nhiều người vẫn mắc khi dùng máy giặt

Nhiều người cho rằng chỉ cần sử dụng chế độ tự vệ sinh lồng giặt là đủ. Thực tế, chế độ này chỉ hỗ trợ làm sạch phần lồng bên trong, không thể thay thế việc vệ sinh lưới lọc. Nếu không làm sạch đúng chỗ, cặn bẩn vẫn tiếp tục tích tụ.

Một sai lầm khác là dùng quá nhiều nước giặt với suy nghĩ quần áo sẽ sạch hơn. Việc này không giúp tăng hiệu quả làm sạch mà còn khiến

máy khó xả hết bọt, dễ để lại cặn trên quần áo và bên trong lồng giặt.

Ngoài ra, quần áo sau khi giặt xong không nên để quá lâu trong máy. Môi trường ẩm kín sẽ khiến vải nhanh ám mùi. Tốt nhất nên lấy ra phơi sớm, đặt ở nơi thông thoáng và có ánh sáng để quần áo khô nhanh và sạch hơn. ■

### Vì sao mẹ không nên bấm lỗ tai cho con quá sớm?

Theo Học viện Nhi khoa Hoa Kỳ, cha mẹ nên đợi trẻ tròn 6 tháng tuổi trước khi bấm lỗ tai. Dù lời khuyên này thường gây tranh cãi nhưng không thể phủ nhận rằng việc bấm lỗ tai cho trẻ sơ sinh có khá nhiều bất lợi.

Dưới đây là một số lý do vì sao cha mẹ không nên bấm lỗ tai cho con quá sớm.

#### 1. Trẻ có thể tự làm đau chính mình

Bất kể ở độ tuổi nào, việc bấm lỗ tai đều có thể gây đau đớn. Không chỉ vậy, khi bạn bấm lỗ tai cho trẻ, tai có thể bị đỏ và rất nhạy cảm. Bạn sẽ cần đảm bảo không chạm vào khuyên mới xỏ.

Tuy nhiên, trẻ nhỏ không biết kiểm soát và có thể chạm, giạt hoa tai gây đau, thậm chí hoa tai có thể trở thành dị vật khiến trẻ dễ bị hóc.

#### 2. Bạn đang lựa chọn thay con

Việc cha mẹ quyết định bấm lỗ tai cho con hoàn toàn thuộc vào chính họ, tuy nhiên có khả năng đưa trẻ lớn lên sẽ không thích điều này.

Vì bấm hoa tai ở mọi lứa tuổi đều gây đau đớn như nhau, do đó tốt hơn nên để con bạn tự quyết định khi con lớn hơn và có thể tự chăm sóc lỗ khuyên tai sau khi xỏ.

#### 3. Lỗ khuyên tai là vĩnh viễn

Dù không phải trường hợp nào cũng vậy nhưng những lỗ khuyên tai gần như sẽ tồn tại vĩnh viễn cùng với con bạn. Việc bấm lỗ tai vĩnh viễn có thể trở thành vấn đề nếu con lớn lên và không muốn đeo khuyên tai.

#### 4. Trẻ có thể bị nhiễm trùng

Ngay cả khi việc bấm lỗ tai được thực hiện cẩn thận với mọi biện pháp phòng ngừa thì trẻ vẫn sẽ có nguy cơ bị nhiễm trùng lỗ khuyên tai nếu không được chăm sóc và chú ý đúng cách.

Lỗ khuyên tai của trẻ có thể bị đau, chảy mủ, sưng tấy nếu không được vệ sinh đúng cách theo chỉ dẫn của chuyên gia và thậm chí gây sẹo lồi.

Ngoài ra bạn không nên tháo khuyên trong ít nhất 6 tuần sau khi bấm lỗ tai. ■

### Mấy tháng tuổi trẻ có thể nhận ra tên mình? Dấu hiệu cha mẹ cần cho con đi khám sớm

Khi mới chào đời, con bạn không hề biết bạn đặt tên con là gì. Con sẽ nghe tên mình lặp đi lặp lại hàng trăm lần trong những tháng đầu tiên sau khi chào đời, trước khi chúng nhận ra từ ngữ đó có liên quan đến mình.

### Vậy khi nào thì trẻ sơ sinh có thể nhận ra tên của chúng?

#### Tương tác của trẻ sơ sinh

Trẻ sơ sinh không mất nhiều thời gian để bắt đầu phản ứng với thế giới xung quanh.

Ngay từ sớm trẻ sẽ biết hướng về phía giọng nói của cha mẹ và mỉm cười khi người khác cười với chúng. Và điều đó có thể dẫn đến một số lầm tưởng. Các cha mẹ có thể nghĩ rằng con đang phản ứng với tên của mình ngay khi mới 4 tháng, nhưng thực tế có thể không phải vậy.

Nhiều khả năng là trẻ đang chú ý tới sự hiện diện quen thuộc và thoải mái.

Tuy nhiên đó cũng là dấu hiệu tốt, cho thấy thính giác của con hoạt động tốt, con có khả năng kiểm soát các cơ và đang hình thành sự gắn bó với cha mẹ. Thông thường, trẻ sơ sinh sẽ không nhận ra tên mình cho tới khi được khoảng 6 tháng tuổi.

Đây là một cột mốc quan trọng và là dấu hiệu ban đầu của sự phát triển bình thường, dấu hiệu cho thấy con bạn đang bắt đầu hướng tới sự tách biệt và độc lập. Quá trình trẻ nhận ra rằng bạn và con là những cá thể tách biệt cũng bén rễ từ những tháng đầu này.

#### Cách giúp con nhận ra tên của mình

Từ 5 đến 9 tháng tuổi, con bạn sẽ bắt đầu phản ứng với tên của chúng thay vì chỉ phản ứng với âm thanh của bạn.

Lặp đi lặp lại tên con là một cách hiệu quả để giúp con đạt được và củng cố khả năng nhận ra tên của mình. Hãy dùng giọng nói trêu mến, nét mặt ấm áp để gọi tên con, tránh dùng biệt danh để giúp con làm quen với tên mình, đồng thời gắn kết cha mẹ với tình yêu thương và sự an toàn.

Hãy nói chuyện và gọi tên con trong khi thực hiện những hoạt động hàng ngày như thay bỉm, cho con ăn, chơi đùa để tăng cường khả năng tiếp thu ngôn ngữ chung.

#### Nên làm gì nếu trẻ không biết phản ứng với tên của mình?

Nếu đến 9 tháng tuổi mà con bạn vẫn chưa biết phản ứng với tên của mình, hãy chú ý cách con giao tiếp và trao đổi với bác sĩ khi cho trẻ đi khám tổng quát 1 tuổi. Chuyên gia sẽ thực hiện một bài kiểm tra phản ứng với tên đơn giản để xác định và điều trị các rối loạn phát triển có thể xảy ra.

GS.TS Caitlin Raaz, giáo sư về Thính học và Khoa học Lời nói - Ngôn ngữ tại Đại học Bắc Colorado cho biết:

“Từ góc độ lời nói và ngôn ngữ, các vấn đề về nhận dạng tên có thể là dấu hiệu của các vấn đề ngôn ngữ tiếp thu cũng như sự chậm trễ trong các kỹ năng giao tiếp xã hội”.

Tin tốt là có rất nhiều biện pháp can thiệp cho vấn đề này.

TS Raaz cho biết: “Phần lớn các mô hình can thiệp sớm lấy cha mẹ/gia đình làm trung tâm.

Chuyên gia trị liệu chủ yếu sẽ làm việc với cha mẹ, cung cấp đào tạo và hỗ trợ để họ có thể đóng vai trò là nhà trị liệu của trẻ. Mô hình này có thể cực kỳ hiệu quả vì cha mẹ chính là người thầy đầu tiên và quan trọng nhất của con”. ■



### Sáu thói quen khiến bạn dù chăm chỉ vẫn không được thăng chức

**P**hản ứng quá mức hoặc quá thu mình, để con giận lần át... là những lý do khiến bạn không được thăng cấp dù làm việc chăm chỉ.

Kris Henderson là một nhà trị liệu tâm lý được cấp phép và huấn luyện viên phát triển cá nhân tại Mỹ. Cô có bằng Thạc sĩ (MA) trong lĩnh vực tâm lý học hoặc tư vấn tâm lý, với nhiều năm kinh nghiệm làm việc cùng các cá nhân đang đối mặt với căng thẳng, sang chấn, lo âu và các giai đoạn chuyển đổi trong cuộc sống.

Từ kinh nghiệm tư vấn cho khách hàng, Kris chỉ ra 6 thói quen nhỏ dưới đây khiến bạn dù làm việc chăm chỉ nhưng vẫn không được thăng tiến.

#### 1. Bạn gặp khó khăn trong giao tiếp khi căng thẳng

Khi rơi vào trạng thái căng thẳng, khả năng giao tiếp hiệu quả thường suy giảm. Các nghiên cứu cho thấy khi cảm xúc dâng cao, con người dễ mất kiểm soát ngôn từ, khó diễn đạt suy nghĩ một cách rõ ràng và cũng dễ hiểu sai ý định của người khác.

#### 2. Bạn phản ứng thái quá hoặc hoàn toàn 'đóng băng'

Phản ứng quá mức hoặc ngược lại là thu mình, im lặng đều là những cơ chế tự vệ thường xuất hiện khi một người cảm thấy mất kiểm soát hoặc quá tải. Chẳng hạn, có người dễ nổi nóng, lớn tiếng hay bộc phát cảm xúc với hy vọng rằng việc làm âm ỉ sẽ giúp giải quyết vấn đề. Tuy nhiên, cách phản ứng này hiếm khi mang lại hiệu quả và thường chỉ khiến căng thẳng leo thang.

Ở chiều ngược lại, việc kìm nén cảm xúc và không phản ứng cũng không phải là lựa chọn lành mạnh. Khi liên tục dồn nén cảm xúc, con người dễ rơi vào vòng lặp tiêu cực, mắc kẹt trong những tình huống bất lợi và trở nên dễ bị tổn thương hơn vì thiếu ranh giới rõ ràng.

#### 3. Bạn dựa vào các chất kích thích để xoa dịu căng thẳng

Điều này bao gồm việc hút thuốc, uống rượu hoặc sử dụng các chất khác nhằm giải tỏa áp lực. Dù có thể mang lại cảm giác dễ chịu nhất thời, việc lệ thuộc vào các chất này về lâu dài sẽ ảnh hưởng tiêu cực đến hiệu suất công việc, đồng thời làm tăng nguy cơ nghiện, trầm cảm và các vấn đề sức khỏe nghiêm trọng.

#### 4. Bạn để cơn giận biến thành hành vi gây hấn

Cảm thấy tức giận trong một số tình huống là phản ứng tự nhiên, thậm chí cần thiết. Tuy nhiên, nhiều nghiên cứu cho thấy những hành vi mang tính phá hoại - như lăng mạ bằng lời nói, quát tháo hay thao túng người khác - không chỉ làm tổn hại các mối quan hệ mà còn ảnh hưởng xấu đến sức khỏe thể chất và sự nghiệp lâu dài. Việc kiểm soát

căng thẳng một cách lành mạnh là yếu tố then chốt đối với bất kỳ ai muốn phát triển bền vững.

#### 5. Bạn né tránh vấn đề thay vì đối diện với chúng

Việc chôn vùi cảm xúc hay phớt lờ khó khăn trong công việc không phải là cách quản lý căng thẳng lành mạnh. Dù có thể mang lại cảm giác nhẹ nhõm trong chốc lát, các nghiên cứu cho thấy việc né tránh vấn đề thay vì xử lý trực diện sẽ khiến cảm xúc tiêu cực tích tụ nhiều hơn theo thời gian. Cách đối phó này có liên quan đến mức độ lo âu và trầm cảm cao hơn, đồng thời làm giảm động lực, bởi vấn đề cốt lõi vẫn tồn tại và ngày càng phức tạp hơn.

#### 6. Bạn trì hoãn khi cảm thấy quá tải

Phần lớn mọi người không cố tình trì hoãn công việc, mà rơi vào trạng thái này khi cảm thấy quá sức, sợ thất bại hoặc mắc kẹt trong chủ nghĩa cầu toàn. Tuy nhiên, về lâu dài, thói quen trì hoãn có liên hệ với mức thu nhập thấp hơn, thời gian gắn bó với công việc ngắn hơn và nguy cơ thất nghiệp hoặc làm việc không đúng năng lực cao hơn. ■

### Mẹo giúp khoai chiên không dầu 'trong mềm, ngoài giòn'

**P**hủ một lớp bột bắp lên khoai trước khi cho vào nồi chiên không dầu giúp hấp thụ nước, nhờ đó có lớp vỏ giòn tan, bên trong chín mềm.

Nicky - tác giả sách nấu ăn sống tại Devon, Anh - chia sẻ với Express một mẹo đơn giản cô thường áp dụng để có món khoai tây giòn rụm vỏ ngoài mà không cần chiên rán nhiều dầu mỡ. Devon cho biết cô cũng giống nhiều bà nội trợ hiện nay, chuộng sử dụng nồi chiên không dầu vì tiện lợi, tiết kiệm thời gian và không cần sử dụng nhiều dầu mỡ kém lý tưởng cho sức khỏe.

Sau khi sơ chế, cắt miếng theo ý thích, trộn khoai tây cùng một lớp bột bắp, có thể thêm muối, các gia vị yêu thích ở bước này.

Tuy nhiên, cô nhận thấy khi chế biến khoai tây hay khoai lang bằng thiết bị này, nhất là với khoai bắp cau hoặc cắt miếng to, lớp vỏ ngoài thường mềm, nhũn, không được như mong muốn.



Ảnh minh họa

Để cải thiện kết cấu khoai, Nicky phủ một

lớp bột bắp trước khi cho khoai vào nồi chiên. Bột bắp tạo ra lớp vỏ giòn tan cho khoai nhờ cơ chế hấp thụ độ ẩm bề mặt đồng thời vẫn giữ được phần khoai bên trong mềm ẩm, ngon miệng.

Bột bắp giúp hấp thụ độ ẩm, nhờ đó tạo kết cấu giòn hơn cho khoai tây khi chế biến bằng nồi chiên không dầu.

Nhiều người cho biết đã thử áp dụng mẹo làm khoai chiên của Nicky và thấy khá hữu ích. Ngoài ra, có người gợi ý luộc chín khoai tây với bột nở, sau đó để nguội rồi áo một lớp mỏng dầu olive, đem nấu bằng nồi chiên không dầu cũng cho ra thành phần ngon miệng. ■

### Loại rau bình dân có tác dụng ngang thuốc giảm cân

**C**huyên gia Gao Minmin gợi ý thêm rau khoai lang vào bữa ăn hàng ngày để tăng lượng acid chlorogenic, kích hoạt GLP-1, điều hòa đường huyết, kiểm soát thèm ăn.

Gao Min Min tốt nghiệp Đại học Tôn Trung Sơn chuyên ngành dinh dưỡng. Cô cũng được cấp chứng chỉ hành nghề tư vấn dinh dưỡng, kiểm soát cân nặng, làm đẹp y tế...

Cô cho biết những năm gần đây, thuốc tiêm giảm cân trở nên phổ biến nhờ hiệu quả nhanh chóng nhưng cũng tiềm ẩn không ít những rủi ro. Gao Min Min khẳng định phương pháp giảm cân an toàn và hiệu quả nhất vẫn là việc bạn ăn gì và ăn với liều lượng ra sao.

Chuyên gia giảm cân người Đài Loan cũng chỉ ra một loại rau bình dân hữu ích cho công cuộc cải thiện số đo cân nặng: rau khoai lang.

Cô giải thích phương pháp tiêm giảm cân có hiệu quả vì nó kích thích hormone GLP-1 của cơ thể, giúp kiểm soát sự thèm ăn, tăng cảm giác no và làm chậm quá trình làm rỗng dạ dày, từ đó kiểm soát cân nặng. Acid chlorogenic trong rau khoai lang cũng có thể kích hoạt cơ chế GLP-1 của cơ thể, đạt được hiệu quả tương tự.

Rau khoai lang giúp ổn định đường huyết, hạn chế ăn quá nhiều và thúc đẩy quá trình chuyển hóa chất béo, giúp chu trình trao đổi chất diễn ra suôn sẻ hơn.

Loại thực phẩm này đem lại hiệu quả giảm cân từ từ, ổn định, không có tác dụng phụ và thân thiện hơn với dạ dày, đường ruột. Rau khoai lang còn có ưu điểm là rẻ tiền, khá lành tính, có thể được kết hợp vào chế độ ăn uống hàng ngày.

Ngoài lượng acid chlorogenic có tác dụng tăng cường đốt cháy chất béo, giảm hấp thụ đường, ức chế tích tụ mỡ, rau khoai lang còn chứa phytochemical có đặc tính chống oxy hóa, chống viêm.

Hàm lượng chất xơ, chất diệp lục cũng giúp ích cho việc thanh lọc cơ thể, hạn chế tích tụ độc tố ở đường ruột, làn da. Ngoài ra, rau lang còn giàu các khoáng chất thiết yếu như kali, magie, sắt và canxi. Đây đều là những chất giúp cơ bắp khỏe mạnh, chắc xương và cơ thể luôn đủ năng lượng. ■



## PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

### Dầu hoa trà Nhật Bản: Báu vật giúp nuôi dưỡng, phục hồi và bảo vệ mái tóc

Một trong những đặc tính nổi bật khiến dầu hoa trà trở thành một lựa chọn yêu thích trong việc chăm sóc tóc chính là khả năng tạo ra một lớp màng bảo vệ tự nhiên bao bọc toàn bộ thân tóc.

Trong lĩnh vực chăm sóc sắc đẹp ở châu Á, nếu dầu argan được mệnh danh là “vàng lỏng của Maroc”, thì dầu hoa trà (camellia japonica) ở Nhật Bản được xem như “báu vật dành cho mái tóc”.

Từ thời đại Heian, phụ nữ Nhật đã biết tận dụng dầu chiết xuất từ hạt hoa trà để nuôi dưỡng mái tóc, tạo nên hình ảnh mái tóc đen bóng, mượt mà - một biểu tượng đặc trưng cho vẻ đẹp truyền thống.

Ngày nay, dầu hoa trà vẫn giữ vững vị thế quan trọng, trở thành thành phần chủ đạo trong nhiều sản phẩm chăm sóc tóc cao cấp nhờ hàng loạt công dụng nổi bật.

#### Nguồn dinh dưỡng tự nhiên dồi dào

Dầu hoa trà Nhật Bản nổi tiếng nhờ chứa hàm lượng oleic axit cao, chiếm đến 80,85%, tương tự cấu trúc lipid tự nhiên của da và da đầu.

Đặc tính này giúp dưỡng chất được thẩm thấu nhanh chóng mà không gây cảm giác bết dính, mang lại hiệu quả vượt trội trong việc nuôi dưỡng sợi tóc từ bên trong. Đồng thời, dầu hoa trà còn có khả năng phục hồi lớp màng lipid bảo vệ tóc, giữ độ ẩm tự nhiên và giúp tóc luôn mềm mại nhưng không bị đè nặng.

Không chỉ vậy, dầu hoa trà còn chứa hàm lượng vitamin A, B, E cùng các polyphenol - những chất chống oxy hóa mạnh, giúp cải thiện sức khỏe tổng thể của tóc một cách rõ rệt.



Ảnh minh họa

#### Bảo vệ và phục hồi tóc khỏi hư tổn, gãy rụng

Một trong những đặc tính nổi bật khiến dầu hoa trà trở thành một lựa chọn yêu thích trong việc chăm sóc tóc chính là khả năng tạo ra một lớp màng bảo vệ tự nhiên bao bọc toàn bộ thân tóc.

Lớp màng này đóng vai trò như một lá chắn hiệu quả, giúp giảm thiểu tình trạng mất nước dẫn đến khô xơ, đồng thời hạn chế sự ma sát khi chải tóc, từ đó giảm nguy cơ gãy rụng đáng kể.

Ngoài ra, lớp màng bảo vệ này còn giúp tóc khỏi bị tổn thương bởi tác động có hại từ tia UV hay nhiệt độ cao khi sử dụng các công cụ tạo kiểu như máy sấy hay máy kẹp tóc.

Khi được bảo vệ bởi lớp màng giàu dưỡng chất từ dầu hoa trà, mái tóc không chỉ trở nên chắc khỏe hơn mà còn tăng khả năng đàn hồi, giảm thiểu tình trạng chẻ ngọn và gãy ngang, mang lại vẻ ngoài khỏe khoắn và tràn đầy sức sống.

#### Tạo độ bóng mượt tự nhiên cùng cảm giác mềm mại nhẹ nhàng

Sức hút đặc biệt khiến dầu hoa trà trở thành một sản phẩm chăm sóc tóc cao cấp tại Nhật Bản chính là khả năng mang lại độ bóng mượt khác biệt mà không cần nhờ đến các thành phần nhân tạo như silicon hay hóa chất tạo bóng thông thường. Nhờ dưỡng chất tự nhiên từ camellia japonica, bề mặt tóc được nuôi dưỡng để trở nên mượt mà hơn, ánh lên độ bóng khỏe nhưng vẫn giữ được vẻ tự nhiên, không quá nặng nề hay bóng lóa.

Không chỉ đơn thuần cải thiện vẻ ngoài, dầu hoa trà còn giúp mái tóc trở nên mềm mại rõ rệt, dễ dàng hơn trong việc chải và tạo kiểu. Điều đáng chú ý là hiệu quả chống rối và xù tự nhiên của nó luôn mang lại cảm giác bông bênh nhưng vẫn gọn gàng. Vì vậy, loại dầu này thường được sử dụng như bước chăm sóc cuối cùng trong quy trình làm đẹp, nhằm hoàn thiện mái tóc với vẻ ngoài hoàn mỹ nhất.

#### Hỗ trợ giảm khô da đầu và gàu hiệu quả

Dầu hoa trà, nhờ vào đặc tính kháng viêm nhẹ và khả năng tương thích cao với da đầu, là giải pháp giúp cải thiện đáng kể các vấn đề thường gặp như da đầu khô, bong tróc, ngứa ngáy hay kích ứng nhẹ. Đặc biệt, nó còn giúp ngăn tình trạng gàu tái phát do thiếu độ ẩm. Với khả năng cung cấp độ ẩm sâu kết hợp điều hòa cân bằng dầu-nước, sản phẩm này giúp duy trì môi trường da đầu khỏe mạnh và ổn định hơn.

#### Hương thơm tinh tế cùng độ an toàn vượt trội

Ngoài các công dụng nổi bật, dầu chiết xuất từ hoa trà Nhật Bản gây ấn tượng với hương thơm dịu nhẹ, mang phong cách trang nhã và đậm nét văn hóa xứ sở mặt trời mọc. Được chiết xuất hoàn toàn từ tự nhiên, sản phẩm không gây kích ứng, không chứa thành phần làm nặng tóc, nên đặc biệt phù hợp cho cả mái tóc yếu lẫn tóc đã qua xử lý hóa chất.

#### Ứng dụng rộng rãi trong công nghệ chăm sóc tóc hiện đại

Ứng dụng của dầu hoa trà trong ngành công nghiệp chăm sóc tóc hiện đại ngày càng trở nên phổ biến nhờ vào những đặc tính vượt trội mà nó mang lại.

Loại dầu này đã trở thành thành phần chính trong các dòng sản phẩm chăm sóc tóc, từ dầu dưỡng mềm mượt giúp nuôi dưỡng tóc sâu từ bên trong cho đến các loại serum cao cấp chuyên phục hồi mái tóc bị hư tổn và khô xơ.

Ngoài ra, dầu hoa trà cũng được sử dụng rộng rãi trong các sản phẩm dầu gội và dầu xả với

công dụng cung cấp độ ẩm, làm cho tóc luôn mềm mại và khỏe mạnh. Bên cạnh đó, dầu này còn xuất hiện trong các loại xịt dưỡng tạo độ bóng mượt tự nhiên, giúp duy trì vẻ đẹp sáng bóng của mái tóc.

Các sản phẩm ủ và hấp tóc chứa dầu hoa trà cũng đang ngày càng được ưa chuộng nhờ khả năng chăm sóc chuyên sâu, cải thiện cấu trúc tóc một cách hiệu quả và mang lại vẻ suôn mượt hoàn hảo cho người dùng. ■

### Đầu bếp tiết lộ mẹo thái hành tây không chảy nước mắt

Đầu bếp Ian Sutton, giảng dạy bộ môn nấu ăn tại trường Cao đẳng Capital City, khuyên nên loại bỏ vỏ hành tây, cho vào hộp kín bảo quản trong tủ mát trước khi thái sẽ giúp bớt cay mắt.

Ông giải thích rằng khi được làm lạnh, hợp chất gây cay mắt ở hành tây bị suy giảm tạm thời: “Nhiệt độ lạnh làm chậm quá trình giải phóng hợp chất lưu huỳnh - thứ khiến bạn chảy nước mắt”.

Đầu bếp người Anh cho biết thêm việc lựa chọn dụng cụ để cắt/thái hành tây cũng rất quan trọng: “Khi cắt hành tây, hãy dùng dao thật sắc. Điều này giúp vết cắt đứt khoát hơn, giảm thiểu thiệt hại cho thành tế bào của hành tây, hạn chế giải phóng chất lưu huỳnh gây cay mắt. Một con dao cùn khiến đầu bếp phải dùng nhiều lực, làm dập củ hành và làm vỡ các thành tế bào”.



Ảnh minh họa

Bên cạnh đó, đầu bếp nhấn mạnh phần gốc của hành tây là nơi chứa hàm lượng hợp chất lưu huỳnh cao nhất.

Để tránh cay mắt, có thể cắt bỏ phần gốc trước khi bảo quản hành trong tủ mát. Hoặc, cũng có thể chừa lại phần gốc để thái sau cùng, hạn chế được phần nào giải phóng lưu huỳnh vào không khí.

Hành tây, hành khô, hành lá đều có thể gây cay mắt khi bị phá vỡ cấu trúc tế bào, giải phóng enzyme alliinase, tạo ra khí propanethial-s-oxide.

Khi thái hành tây dễ gặp phải tình trạng cay mắt, chảy nước mắt do lúc này các tế bào ở hành bị vỡ, giải phóng enzyme, phản ứng với các hợp chất lưu huỳnh tạo ra khí propanethial-s-oxide.

Khi khí này bay hơi và tiếp xúc với độ ẩm hoặc, hơi nước sẽ tạo thành axit sulfuric, gây kích ứng và làm mất tiết nước để tự bảo vệ. ■



## 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

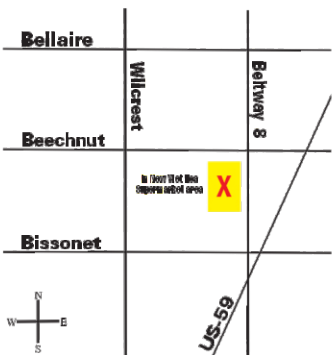
Trong khu chợ Việt Hoa mới, Beechnut và Beltway 8, Đối diện chợ HEB

**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](http://www.myhoafoodmarket.com/myhoa-career.php)

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

## HÀNG SALE! HÀNG SALE! ĐẠI HẠ GIÁ

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

WE ACCEPT ALL TYPES OF  
CREDIT CARDS AND FOODSTAMPS

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



## ĐIỆN ẢNH

### Trần Đô Linh bận rộn với những dự án phim mới trong năm 2026

**K**hông chỉ làm cameo trong phim của Ngô Lỗi, Trần Đô Linh cũng đang rục rịch chuẩn bị cho vai nữ chính trong phim mới năm 2026 của bản thân

Vẫn tiếp tục lộ trình làm việc vừa đóng phim của bản thân, lại cũng không từ chối các vai khách mời trong hàng loạt dự án phim khác, có thể nói Trần Đô Linh là một trong các diễn viên chăm chỉ nhất.

Năm 2025 vừa qua là một năm vô cùng thành công khi cô có sự bứt phá cùng vai diễn Trang Hàn Nhạn trong phim Khi Chim Nhạn Trở Về. Ngoài ra, Trần Đô Linh cũng góp mặt với vai trò cameo ở các dự án đình đám khác như Hoài Thủy Trúc Đình, Hoa Sơn Luận Kiếm.

Mở đầu năm 2026, Trần Đô Linh sẽ đảm nhiệm vai nữ chính trong bộ phim mới mang tên Hôm Nay Vẫn Chưa Biến Thành Búp Bê. Tác phẩm đã rục rịch chuẩn bị cho ngày khai máy và những cảnh quay đầu tiên.



**Trần Đô Linh hoàn toàn phù hợp với hình tượng được thiết lập của nữ chính**

Tác phẩm Hôm Nay Vẫn Chưa Biến Thành Búp Bê thuộc thể loại vòng lặp vô hạn giống như phim Khai Đoan từng gây tiếng vang một thời của Bạch Kính Đình và Triệu Kim Mạch. Đây vốn là thể loại ly kỳ, hấp dẫn, rất có khả năng nhận được sự quan tâm rộng rãi từ khán giả.

Thể loại vòng lặp vô hạn vốn có cách kể chuyện rất mới mẻ, nếu bản quyền thuộc về Youku, có lẽ sẽ được thể hiện dưới dạng phim đơn nguyên. Điều này có thể giữ lại tối đa sự hấp dẫn của các phó bản và những điểm sáng trong tính cách nhân vật, thực sự khiến người ta khó lòng không mong đợi.

Hôm Nay Vẫn Chưa Biến Thành Búp Bê được chuyển thể từ tiểu thuyết cùng tên của tác giả Hoa Hoa Liễu, được xem là tác phẩm đứng đầu trong thể loại vô hạn lưu nữ hiệp. Câu chuyện kể về năm 2055, thế giới búp bê giáng lâm, mở ra cuộc khủng hoảng khi loài người lần lượt biến thành búp bê.

Chỉ qua phần giới thiệu tác phẩm, khán giả cũng đã có thể thấy được sức ảnh hưởng thị giác tốt đỉnh khi

tác phẩm này được chuyển thể thành phim. Hơn nữa, khi Trần Đô Linh diễn các vai “bạch nguyệt quang” (người con gái thơ ngây, thanh cao) có lẽ chỉ ở mức ổn định, nhưng với hình tượng mỹ nhân đầy điểm nhấn thú vị này thì lại rất có khả năng gây ấn tượng mạnh.

Hình tượng mỹ nhân ốm yếu nhưng có trí tuệ cao hoàn toàn nằm trong vùng an toàn của Trần Đô Linh. Đôi mắt cô tròn và sáng, trông như một chú thỏ trắng hiền lành vô hại, nhưng khi hành động lại quyết đoán dứt khoát, tạo nên sự tương phản cực kỳ ấn tượng. Dù sao những vai diễn có bề ngoài lạnh lẽo, ấn nhả cũng rất hợp với Trần Đô Linh, từ Thiên Hoan trong Trường Nguyệt Tầm Minh đến Trang Hàn Nhạn, âu cũng là những vai diễn để lại ấn tượng của cô trong lòng khán giả.

### Sơ lược nội dung của phim Hôm Nay Vẫn Chưa Biến Thành Búp Bê

Nữ chính là thiếu nữ trí tuệ cao Bạch Áu Vi (Trần Đô Linh thủ vai) bị khuyết tật đôi chân. Nam chính là thanh niên thần bí quyền năng Thẩm Mặc. Cả hai bị cuốn vào một trận đấu sinh tử. Sau khi thoát hiểm gian nan, họ mới hiểu ra rằng thế giới đã trở thành bản đồ búp bê, những người thất bại trong việc vượt ải sẽ đều biến thành búp bê.

Để tìm hiểu sự thật đằng sau, khôi phục thế giới về trạng thái bình thường, Bạch Áu Vi và Thẩm Mặc tập hợp lên đường. Trên hành trình, họ gặp Đàm Tiểu - chàng thanh niên nhiệt huyết nhưng tính cách trẻ con, và Thừa Ủy Tài - một giáo viên dạy văn đã nghỉ hưu với tính cách cương trực, chính trực.

Trải qua từng lớp thử thách nối tiếp, các thành viên trong đội đã phát huy thế mạnh của bản thân, cùng nhau hỗ trợ, gắn kết tình bạn sâu sắc và hoàn thành sự trưởng thành của riêng mình. Họ đoàn kết một lòng vượt qua thử thách, bảo vệ những người thân yêu bên cạnh.

### Những dự án đáng mong đợi khác của Trần Đô Linh năm 2026

Bên cạnh bộ phim sắp khởi quay này, Trần Đô Linh hiện còn một dự án cổ trang huyền ảo là Nguyệt Lân Ý Kỳ cùng Cúc Tịnh Y. Nguyệt Lân Ý Kỳ được lấy cảm hứng từ IP kinh điển Họa Bì, kể về câu chuyện xoay quanh “Long Thần chi lực” giữa ba giới nhân, yêu, thần. Nội dung pha trộn giữa tranh đoạt, quyền mưu và những rắc rối tình cảm, dưới lớp họa bì ẩn chứa cuộc đấu thiên ác của nhân tính, với bối cảnh huyền hồ đậm chất tối tăm.

Trong phim, Trần Đô Linh vào vai Vụ Vọng Ngôn cũng là một hồ ly chín đuôi, đồng thời là chị gái của Lộ Vô Y (Cúc Tịnh Y thủ vai). Cả hai cùng thuộc tổ chức Vô Tướng Nguyệt. Cô lạnh lùng quyền rũ, điêu luyện trong việc giăng bẫy lòng người, và sở hữu võ công cực cao.

Rất nhiều hình ảnh tạo hình của Vụ Vọng Ngôn trong hậu trường đã được lan truyền trên mạng khiến người hâm mộ khen không hết lời. Nguyệt

Lân Ý Kỳ hiện đang nằm trong danh sách phim đợi chiếu trong quý 1 năm 2026.

Dự án Kiều Sở của nữ diễn viên và nam chính Chu Đức Nhiên hiện đã quay xong và đang trong giai đoạn hậu kỳ, đợi ngày phát sóng. Bộ phim kể về Sở Triều (Trần Đô Linh thủ vai) con gái tướng quân không cam chịu làm vật hi sinh cho cuộc tranh quyền đoạt vị, nàng chủ động thay đổi số phận và gặp gỡ Tạ Yên Lai (Chu Đức Nhiên thủ vai), người cùng nàng trưởng thành giữa loạn thế. Hai người sát cánh phá tan âm mưu, bảo vệ giang sơn. Đây là câu chuyện về tình yêu, lý tưởng và sự lựa chọn giữa hạnh phúc cá nhân và vận mệnh đất nước.

Dù đang chuẩn bị có rất nhiều dự án phim mới năm 2026, Trần Đô Linh có lẽ đã tranh thủ đến phim trường Kiếm Lai của Ngô Lỗi để nhận vai cameo Hạ Tiểu Lương. Tưởng rằng sau khi Trần Đô Linh nổi tiếng, cô sẽ chỉ tập trung thủ vai nữ chính, nhưng không ngờ nữ diễn viên vẫn tiếp tục đồng ý đóng vai khách mời, sẵn sàng đóng nhiều nhân vật lớn nhỏ khác nhau để duy trì độ phủ sóng trên màn ảnh.

Nhan sắc cổ trang của Trần Đô Linh luôn được đánh giá cao, diễn xuất cũng có bước tiến rõ rệt nhờ luyện tập qua nhiều vai diễn, giờ đây đã có thể chinh phục nhiều loại nhân vật khác nhau. Việc tham gia Kiếm Lai không chỉ góp phần tạo nhiệt huyết cho bộ phim, mà còn mang đến cho khán giả những bất ngờ mới mẻ.

Anh Đào

### Vương Sở Nhiên, Đan Kiện Thứ từ oan gia thành người yêu trong Tình Yêu Có Pháo Hoa

**T**ình Yêu Có Pháo Hoa hứa hẹn là một bộ phim tình cảm nhẹ nhàng nhưng sâu lắng, phù hợp với khán giả yêu thích thể loại hài lãng mạn và những câu chuyện phát triển nhân vật chân thực. Hành trình từ “ghét” thành “yêu” của Vương Sở Nhiên và Đan Kiện Thứ có gì đáng để mong đợi?

Đầu năm 2026, các nền tảng streaming phim Hoa ngữ chiều lòng khán giả bằng cách cho “lên kệ” những bộ phim ngôn tình hiện đại đặc sắc và Tình Yêu Có Pháo Hoa cùng không là ngoại lệ.

Trong tác phẩm này, hai nhân vật chính là Vương Sở Nhiên và Đan Kiện Thứ bước vào cuộc chiến giành phòng tắm, chia đôi hóa đơn điện nước, quyền sở hữu gói mì ăn liền... những sinh hoạt vặt thường ngày, tạo nên câu chuyện tình cảm đô thị nơi mọi rung động bắt đầu đâm chồi nảy lộc.

Nam chính Lý Diệc Phi (Đan Kiện Thứ thủ vai) là một chuyên gia ưu tú trong ngành đầu tư ngân hàng. Tuy nhiên, từ một công tử quý tộc, anh gặp thất bại trong đầu tư, rơi vào tình cảnh sa sút và phải đi thuê nhà chung. Tình cờ, anh gặp Tiên Phi (Vương Sở Nhiên thủ vai), một cô gái sở hữu căn nhà ở Thượng Hải đang chịu áp lực mất việc và thất



tình, buộc phải cho thuê phòng để giảm gánh nặng trả góp nhà.

Khi chàng trai kiêu ngạo thuê nhà đối mặt với cô chủ nhà mạnh mẽ, cả hai sống chung dưới một mái nhà vì một chuỗi hiểu lầm trở trêu. Với tính cách, trải nghiệm sống và quan điểm khác biệt, hai người thường xuyên xung đột, mâu thuẫn trong những chi tiết sinh hoạt nhỏ nhất.

Tuy nhiên, trải qua quá trình chung sống, họ dần thấu hiểu nhau hơn, mài giũa để hòa hợp qua các mâu thuẫn, và từ từ khám phá những điểm sáng trong con người đối phương.

Không chỉ ở chung nhà, Lý Diệc Phi và Tiền Phi còn có cơ duyên hợp tác trong chung một dự án, mang lại cho cả hai không ít ấn tượng xấu về đối phương. Nhưng chính việc gặp gỡ nhau trong giai đoạn lao đao nhất của cuộc đời lại trở thành khởi điểm để hai tâm hồn dần dần thấu hiểu và che chở cho nhau.

Trên tư cách là chuyên gia đầu tư ngân hàng, Lý Diệc Phi đã mở ra cho Tiền Phi một tầm nhìn rộng lớn hơn, giúp cô có thể tự tin phấn đấu. Trong khi đó, Tiền Phi lại như một dòng suối mát, mang đến cho thế giới của Lý Diệc Phi hơi thở đời thường. Hai thế giới va chạm rồi hòa quyện, cuối cùng từ bạn cùng nhà trở thành tình nhân, cùng nhau nắm tay sát cánh hướng đến một tương lai tràn đầy yêu thương và hy vọng.



**Mô-típ tình cảm từ “ghét” thành “yêu” vẫn luôn hấp dẫn khán giả**

Trong dự án Tình Yêu Có Pháo Hoa, nhân vật Lý Diệc Phi do Đàm Kiệt Thứ thủ vai là một chàng trai kiêu ngạo tự cho mình là hơn người. Mỗi biểu cảm và cử chỉ của anh chàng đều tràn đầy phong thái ngạo mạn, lời lẽ sắc bén và kiêu ngạo. Nhưng thực chất, ở bên trong, anh lại là kẻ tinh tế và dịu dàng.

Vương Sở Nhiên thì vào vai Tiền Phi, từ cô gái ngây thơ, tốt bụng trưởng thành thành một chuyên gia ngân hàng đầu tư độc lập. Thiết lập nhân vật là một nhân viên văn phòng bình thường có đam mê phấn đấu trong sự nghiệp hứa hẹn giúp Vương Sở Nhiên trở nên gần gũi hơn với khán giả đời thực.

Tình cảnh của họ - mối quan hệ chủ nhà và người thuê trọ - là chuyện mà bất kỳ ai cũng sẽ một lần từng trải qua trong đời. Hai người xa lạ, với hai tính cách trái ngược, và thói quen sống hoàn toàn chẳng

có điều gì tương đồng, chắc chắn sẽ nảy sinh mâu thuẫn. Từ việc cài đặt nhiệt độ điều hòa đến tính toán chi phí đồ ăn giao tận nhà, hai con người từ hai thế giới khác biệt liên tục va chạm.

Qua câu chuyện của họ, hy vọng khán giả sẽ tìm thấy sự tương đồng trong đời sống hàng ngày, một chút tiếng cười sảng khoái, và những ý tưởng giải quyết vấn đề đang hiện hữu thực tế trong cuộc sống của mình.

Về sự phát triển tình cảm, bộ phim loại bỏ công thức yêu từ cái nhìn đầu tiên, để tình yêu nảy mầm tự nhiên qua quá trình mài giũa từng ngày. Hành động nhỏ nhặt nhưng chứa đầy sự quan tâm của Lý Diệc Phi khi vừa chê mĩ gói không tốt cho sức khỏe vừa hâm sữa nóng cho nữ chính, hay sự quan tâm tinh tế của Tiền Phi khi âm thầm chuẩn bị cục sạc dự phòng giống nhau... những chi tiết đời thường này còn có sức thuyết phục hơn cả những lời tỏ tình lãng mạn.

**Phim kể câu chuyện chân thực về những người trẻ trong môi trường công sở**

Tình Yêu Có Pháo Hoa nỗ lực khắc họa môi trường ngân hàng đầu tư một cách chuyên nghiệp. Dự án lên sàn của Tập đoàn Sam Lập Phương trong phim, từ thỏa thuận đối đầu thương mại đến khủng hoảng truyền thông bất ngờ trong roadshow, mỗi khâu đều được xây dựng kỹ lưỡng.

Bộ phim thể hiện trạng thái làm việc thực tế của dân ngân hàng đầu tư như: ngày nào cũng tăng ca, uống cà phê thay nước, một câu “chưa đủ sáng tạo” từ phía đối tác có thể phủ nhận nỗ lực kéo dài suốt cả tuần. Những chi tiết này giúp tuyến nội dung công sở thêm phần đáng tin.

Ngoài ra, phim cũng đặc biệt sử dụng sự tương phản hình ảnh giữa phòng họp tông lạnh và căn nhà chung đầy ánh sáng ấm áp để ẩn dụ sự chuyển đổi trạng thái của nhân vật giữa công việc và cuộc sống.

Anh Đào

**Huỳnh Hiểu Minh không bị gánh nặng hình tượng trong Tiểu Thành Đại Sự**

**K**hông trang điểm, không ăn mặc chỉnh chu nhưng nhân vật bí thư Trịnh Đức Thành của Huỳnh Hiểu Minh lại có sức hút đặc biệt với khán giả.

Phim Tiểu Thành Đại Sự có thể coi là một món ăn tinh thần giản đơn nhưng đậm vị nhân gian bởi cảm giác chân thực mà các nhân vật mang đến trong từng thước phim. Nhân vật Trịnh Đức Thành của Huỳnh Hiểu Minh cũng không phải ngoại lệ.

Trong Tiểu Thành Đại Sự, Huỳnh Hiểu Minh hóa thân thành một cán bộ cơ sở dẫn dắt mọi người làm việc. Nhân vật là một người bình thường trải qua từ những ngày tháng khổ cực. Không có lớp trang điểm tinh xảo, không có trang phục hàng hiệu như

một Huỳnh Hiểu Minh ngoài đời thật, nhân vật Trịnh Đức Thành đen sạm, trên gò má còn lộ rõ những mao mạch đỏ do gió tấp nắng phơi, nhưng lại cuốn hút khán giả một cách kỳ lạ.

Trịnh Đức Thành tuy là bí thư nhưng cũng chỉ là một cán bộ cấp huyện nhỏ nhồi ở miền quê xa xôi. Vì lý tưởng phát triển quê hương, anh không ngừng thử sức với những phương án khác nhau từ chính trị đến thương mại. Không phải hình ảnh một cán bộ chỉ biết ăn vận chỉnh chu, ngồi bàn giấy cả ngày nhàm chán, Trịnh Đức Thành lao động như một người dân thường, học buôn cái này, bán cái nọ, trồng trọt, chăn nuôi chẳng thiếu thứ gì.

Chiếc áo vải lao động màu xanh mà Trịnh Đức Thành thường mặc, cổ tay đã mòn xơ ra, trên vai còn có một miếng vá không mấy rõ ràng, nhìn là biết đã mặc nhiều năm. Ông quần bên dưới được xắn lên, dính lấm tẩm những vết bùn đất, đôi giày vải trên chân đầy vết xước, mép giày còn dính bùn lầy từ bãi bồi chưa khô.

Có cảnh anh chỉ huy mọi người san bằng đất trên bãi bồi, khi cúi xuống, áo sau lưng ướt đầm mồ hôi, dính chặt vào người. Cúc cổ áo bung ra một chiếc, để lộ cái cổ cùng màu đen sạm như gò má, hoàn toàn không có chút gánh nặng hình tượng ngôi sao nào. Những chi tiết này không phải là làm cho xong, mà thực sự khớp với trạng thái sống của nhân vật.

Cần biết rằng những người xây dựng trên bãi bồi những năm 80, ngày ngày dãi nắng dầm mưa, làm toàn công việc nặng nhọc, da dẻ sao có thể trắng trẻo mịn màng? Quần áo mặc sao có thể không dính chút bụi bặm? Huỳnh Hiểu Minh vì vai diễn này đã đặc biệt phơi nắng cho da đen đi, còn chủ động quan sát cử chỉ lời nói của các cán bộ cơ sở, ngay cả dáng đi cũng điều chỉnh lại. Trong phim, khi giao tiếp với nông dân, anh sẽ tự nhiên ngồi xổm dưới đất để nói chuyện. Những chi tiết nhỏ này đều giúp nhân vật trở nên chân thực.

Nhắc về thử thách trong hình tượng nhân vật và diễn xuất lần này, Hoàng Hiểu Minh chia sẻ rằng anh muốn cảm ơn người cha từng là binh chủng công binh hải quân ở Phúc Kiến.

“Chúng tôi quay Tiểu Thành Đại Sự tại Phúc Kiến, trong thời gian đó bố mẹ tôi cũng đã đến phim trường. Hàm trú ẩn do bố tôi đào ngày trước đến giờ vẫn còn. Hình tượng của Trịnh Đức Thành cũng tham khảo từ bố tôi ngày đó, da đen sạm, đội nón lá, mặc quần áo cũ kỹ, nhưng tinh thần lại vô cùng cố gắng và có ý chí vươn lên”.

Có một đoạn tình tiết trong phim Tiểu Thành Đại Sự đặc biệt cảm động. Đó là cảnh vận động mọi người góp vốn xây thành phố. Nam chính Trịnh Đức Thành đã đến từng nhà người dân để thuyết phục. Gặp phải dân làng không hiểu tình hình, anh không vội phản bác, mà ngồi trên ngưỡng cửa nhà họ, lấy điều thuốc lão tự mang theo ra, vừa hút vừa tính toán chi tiết kinh tế với dân làng. Ánh nắng chiếu lên khuôn mặt đen sạm của anh, những nếp



## ĐIỆN ẢNH

nhân chứa đầy sự chân thành, quần áo trên người dính đầy bụi đất, nhưng không thể che lấp đi sự kiên định trong ánh mắt.

### Hình tượng nào không quan trọng, quan trọng là nhân vật phải sống động với khán giả

Khi nhắc đến Huỳnh Hiểu Minh, nhiều người sẽ nghĩ đến những vai bá đạo tổng tài, với bộ vest phẳng phiu, mái tóc chải gọn gàng, toát lên khí chất tinh anh. Nhưng trong Tiểu Thành Đại Sự, Huỳnh Hiểu Minh hoàn toàn từ bỏ hình tượng trước đây, tự biến mình thành một cán bộ cơ sở chính hiệu.

Sự thay đổi này không dựa vào việc đắp đầy hình thức, mà dựa trên sự thấu hiểu sâu sắc với nhân vật. Anh biết rằng những nhân vật như Trịnh Đức Thành không cần vẻ ngoài hào nhoáng, mà cần sự chân thực bám rễ vào cuộc sống.



Trong một số bộ phim khác, dù nhân vật được miêu tả là kẻ lao động tay chân bữa đói bữa no, nhưng mặt được đánh phấn trắng đến phát sáng. Trang phục của họ dù kiểu dáng cũ, nhưng vẫn trông tinh tươm, thậm chí không có vết sần nào. Những bộ phim này chỉ chăm chú cho nhan sắc của diễn viên, mà quên mất chất đời của nhân vật, biến cuộc sống khốn khó thành một buổi trình diễn thời trang, chẳng trách khiến khán giả không thể đồng cảm.

Với vai diễn Trịnh Đức Thành, để không đi vào bẫy rập kể trên, Huỳnh Hiểu Minh thực sự lặn xả. Không chỉ phơi nắng để đạt được trạng thái làn da ngăm đen phù hợp với nhân vật, trang phục, đạo cụ và hóa trang trong phim còn đầy cảm giác “thô ráp” lên mức tối đa.

Có lẽ bởi lý do này mà vai diễn Trịnh Đức Thành của Huỳnh Hiểu Minh được lòng công chúng từ những giây phút đầu tiên anh xuất hiện trong Tiểu Thành Đại Sự. Cái bộ dạng cạ lơ phát phơ, da đen sạm, tóc tai xơ xác, được vượt qua loa đặc tả chính xác một người đàn ông ăn năm với gió sương. Được biết, Huỳnh Hiểu Minh quyết định để mặt mộc trong toàn bộ quá trình quay phim.

Nhân vật Trịnh Đức Thành trên màn ảnh không phải là một nhân vật phi thực tế mà là một con người bằng xương bằng thịt, hiện hữu trước mắt người xem. Xét cho cùng, tuy rằng chỉ là một nhân vật trên phim, nhưng cảm giác chân thực vẫn là yếu tố “nặng ngàn cân”, thuyết phục được khán giả ở

lại với Tiểu Thành Đại Sự.

Vy Anh

### Dự án cổ trang mới của Ngu Thu Hân chính thức khai máy

Sau thời gian dài được khán giả quan tâm và chờ đợi, dự án phim truyền hình cổ trang Vân Sơ Lệnh đã chính thức bước vào giai đoạn sản xuất. Đoàn làm phim vừa công bố loạt poster nam - nữ chính cùng hình ảnh khai máy, xác nhận Ngu Thu Hân và Trương Vân Long đảm nhận hai vai diễn trung tâm của tác phẩm.

Theo thông tin được công bố, Vân Sơ Lệnh sẽ lên sóng trên nền tảng iQIYI, do Chu Nhuệ Bản giữ vai trò tổng đạo diễn và Thiệu Văn Y đảm nhiệm vị trí tổng giám chế. Đây đều là những cái tên quen thuộc với dòng phim cổ trang, góp phần tạo niềm tin cho chất lượng dự án ngay từ giai đoạn khởi động.

Trong phim, Ngu Thu Hân vào vai Vân Sơ - nhân vật nữ chính mang số phận bi kịch và hành trình trùng sinh đầy uẩn khúc. Trương Vân Long đảm nhận vai Sở Dục, nam chính được kỳ vọng sẽ có tuyến nhân vật phức tạp, gắn liền với những biến động lớn của cục diện triều đình.

Về nội dung, Vân Sơ Lệnh khai thác mô-típ trùng sinh - báo thù quen thuộc của dòng phim cổ trang Trung Quốc, nhưng được xây dựng theo hướng nặng về đấu trí và nội tâm.



Ở kiếp trước, Vân Sơ vốn là tiểu thư xuất thân huân quý, chấp nhận hạ mình gả vào gia đình hàn môn. Nàng dốc lòng vì phu quân, vì nhà chồng mà tính toán, che chở mọi bề, song đổi lại chỉ là sự phản bội cay nghiệt. Bi kịch lên đến đỉnh điểm khi nàng bị đầu độc, cả gia tộc rơi vào thảm cảnh đầm máu.

Mang theo oán hận và nỗi đau tột cùng, Vân Sơ trùng sinh trở lại, quyết tâm phá vỡ vòng lặp định mệnh. Không còn là thiếu nữ ngây thơ của quá khứ, nàng lựa chọn dùng sự dịu dàng làm vỏ bọc, lấy lý trí lạnh lùng làm vũ khí, từng bước sắp đặt thế cờ giữa triều cục đầy sóng gió. Mục tiêu của Vân Sơ không chỉ là trả thù những kẻ từng chà đạp mình, mà còn là giành lại quyền làm chủ số phận, sống vì chính bản thân trong thời loạn thế.

Việc Trương Vân Long chính thức được công bố là nam chính cũng nhanh chóng thu hút sự chú ý của người hâm mộ. Trước đó, nam diễn viên được đánh

giá cao ở mảng phim cổ trang nhờ ngoại hình phù hợp và phong thái điềm tĩnh. Khi kết hợp cùng Ngu Thu Hân - nữ diễn viên sở hữu lượng fan đông đảo và khả năng thể hiện nhân vật có chiều sâu cảm xúc, Vân Sơ Lệnh được kỳ vọng sẽ tạo nên phản ứng hóa học đáng chú ý.

Hiện tại, đoàn phim đang bước vào quá trình ghi hình và tiếp tục hé lộ thêm các thông tin liên quan trong thời gian tới. Với đội ngũ sản xuất quen mặt, dàn diễn viên có sức hút cùng kịch bản mang màu sắc đấu trí - trùng sinh, Vân Sơ Lệnh được xem là một trong những dự án cổ trang đáng chú ý trên màn ảnh nhỏ trong thời gian tới.

Vân Anh

### Suho (EXO) thú nhận là fan của Big Bang suốt 20 năm

Trong tập phát sóng ngày 23/1 của chương trình “ZIP Daesung”, thành viên Suho (EXO) - “con cưng” của SM Entertainment đã thú nhận(?) rằng anh đã là một V.I.P (fan của BIGBANG) suốt 20 năm qua.

Tập ZIP Daesung tuần này có sự tham gia của Suho và Kai (EXO) với vai trò khách mời, nhằm quảng bá cho album phòng thu thứ 8 của EXO - “REVERXE” cùng ca khúc chủ đề “Crown”.

Khi Daesung hỏi:

“Nghe nói Suho đã chủ động xin tham gia 'ZIP Daesung'. Lý do là gì vậy?”.

Suho trả lời:

“Thật ra em là fan của BIGBANG. Trước giờ em chưa từng nói công khai điều này, nhưng em đã là một fan rất lớn”.

Kai tiếp lời:

“Em nhớ chứ. Hồi còn là thực tập sinh, anh Suho thường mua toàn bộ album của BIGBANG rồi chép hết vào iPod. Trong đó có đủ tất cả album luôn”.

Nghe vậy, Suho ngượng ngùng nói thêm:

“Nhưng mà anh biết đấy, em là nghệ sĩ của SM. Nên em không thể đi đâu cũng nói mình là fan của BIGBANG được”.

Daesung gật gù đồng cảm:

“Anh hiểu mà. Hồi đó những chuyện như vậy thường không được khuyến khích”.

Suho cũng tiết lộ thêm:

“Em thật sự rất mong chờ năm nay. Thậm chí còn mong album mới của BIGBANG hơn cả màn comeback của tụi em. Em còn đang nghĩ đến chuyện sẽ đi xem anh biểu diễn tại 'Coachella' vào tháng 4 nữa. Em nghiêm túc cân nhắc đó”.

Lời chia sẻ này khiến Daesung không khỏi bối rối.

An Chi



### Phim Yết Hí: Nam chính là của nữ chính, nam phụ Đại Húc là dành cho khán giả

Sau nhiều năm lăn lộn trên phim trường, cuối cùng ở tuổi 36, Đại Húc cũng được chú ý nhờ vai diễn Bùi tông trong phim Yết Hí.

Khi phim Yết Hí lên sóng, có lẽ chính đoàn phim cũng không ngờ rằng một diễn viên không thủ vai chính, không thuộc hàng lưu lương như nam phụ Đại Húc, sẽ nổi đình nổi đám chỉ với vài phút xuất hiện. Cư dân mạng ví Đại Húc như Ngụy Đại Huân phiên bản Yết Hí (Ngụy Đại Huân đã nổi lên sau khi đóng vai nam phụ Mạnh Yên Thần trong phim Khói Lửa Nhân Gian Của Tôi).

Trong bốn tập đầu tiên của Yết Hí, tổng thời lượng xuất hiện của Đại Húc chỉ vào khoảng ba phút, nhưng điều bất ngờ là chỉ với 30 giây trong cảnh quay thang máy cùng nữ chính Lữ Dục Hiểu, chàng nam phụ này đã hút về cho bản thân một lượng fan không nhỏ nhờ khí chất chuẩn tông tài cao lãnh thâm sâu, khó đoán. Hẳn, đây chính là sức hút được tích lũy từ diễn xuất thực lực của một diễn viên.



### Đại Húc đã hút fan xem phim Yết Hí như thế nào qua nhân vật nam phụ Bùi Chấn?

Trong lần đầu xuất hiện, nhân vật Bùi Chấn do Đại Húc thủ vai đeo kính gọng vàng, mặc bộ vest cắt may tinh xảo. Anh đứng trong thang máy, nhẹ nhàng chạm đầu ngón tay vào nút bấm, nụ cười mỉm khẽ nở kết hợp với giọng nói truyền cảm. Trong ba mươi giây tiếp theo, anh không có một lời thoại nào, nhưng biểu cảm lại tràn đầy sức hút. Cư dân mạng gọi Bùi tông là tác phẩm đỉnh cao của hình tượng “người trí thức tha hóa”.

Điều đáng kinh ngạc hơn là tổng thời lượng xuất hiện của nhân vật Bùi Chấn trong sáu tập đầu chưa đầy ba phút, nhưng hơn 80% các chủ đề tìm kiếm liên quan đến tình cảm trong bộ phim đều xoay quanh cặp đôi Bùi Chấn và nữ chính Hồ Tu (Lữ Dục Hiểu thủ vai).

Ít ai nhận ra được Đại Húc chính là diễn viên đóng vai Trì Nha Nội hài hước một thời trong phim Mộng Hoa Lục của Lưu Diệc Phi và Trần Hiểu. Tên trí thức đen tối Bùi Chấn này khi là Trì Nha Nội, hẳn chỉ cần Lưu Diệc Phi nắm nhẹ là đã đỏ mặt

tía tai, ngại ngùng đến mức không thể tả. Một bên tính cách khoe khoang, đồng bóng, một người lại khoác vest may đo, bình tĩnh đẩy kính. Đặt hai vai diễn cạnh nhau so sánh, cứ như là từ hai người hoàn toàn khác biệt!

### Đại Húc đã mài giũa kỹ năng diễn xuất thiên biến vạn hoá nhờ loạt vai phụ

Đại Húc vốn xuất thân từ nền tảng vũ đạo. Năm năm tuổi, anh đã được tuyển vào Đoàn nghệ thuật Ngân Hà của Đài Truyền hình Trung ương Trung Quốc, khi đó ước mơ của anh là trở thành một nghệ sĩ múa. Bắt đầu từ cấp hai, anh đã vào học tại một học viện múa chính quy, học ba lê và múa dân tộc.

Tuy nhiên, sau này do chấn thương đầu gối không thể tiếp tục múa, anh đã thi vào Học viện Hý kịch Trung ương để học diễn xuất. Lúc đó, mục tiêu của Đại Húc là Nhà hát Nghệ thuật Nhân dân Bắc Kinh. Vì vậy, trong thời gian học tại trường, trọng tâm của anh là kịch nói. Anh lần lượt đóng vai chính trong các vở Một Đầy Tớ Hai Ông Chủ và Lâu Thứ Nhất Thiên Hạ. Sau khi tốt nghiệp, anh mới chính thức bắt đầu sự nghiệp diễn xuất điện ảnh và truyền hình.

Sau khi gia nhập ngành điện ảnh, anh lần lượt tham gia nhiều tác phẩm kinh điển với vai Quách Vũ u ám trong Tội Ác Không Bằng Chứng, Tả Thu Minh dũng cảm trong Kẻ Phản Nghịch, thậm chí từng hợp tác với Tiêu Chiến những hành động trên trường quay phim điện ảnh Tru Tiên.

Diễn xuất của Đại Húc từng được những diễn viên thực lực như Lưu Đào, Lưu Đức Hoa trực tiếp khen ngợi. Có điều, sự nghiệp của anh luôn rơi vào tình trạng “phim nổi nhưng người không hot”, mãi đến mười năm sau khi ra mắt mới lần đầu nhận được sự quan tâm của khán giả.

Anh chưa từng tạo scandal để gây sốt, từ chối tham gia các chương trình tạp kỹ theo trào lưu để hút nhiệt. Những ngày không quay phim, Đại Húc ở nhà tập thể dục, nghiên cứu nấu ăn, chăm sóc gia đình nhỏ. Do đó, trong suốt nhiều năm anh chỉ có thể hoạt động lâu dài ở vị trí vai phụ trong các bộ phim truyền hình lớn.

Đầu năm 2026, anh song song tấn công hai mặt trận phim hiện đại và phim cổ trang: Bùi Chấn, nam phụ phản diện mưu mô trong Yết Hí, và Áo Ngận, đại yêu quái thời thượng cổ vừa sâu nặng vừa điên cuồng trong Tiêu Dao. Đại Húc một mình diễn xuất hai kiểu nhân cách cực đoan, Bùi Chấn lạnh lùng kiêu ngạo, Áo Ngận ngang ngược, thừa nước đục thả câu, cả hai đều chiếm được cảm tình của khán giả.

Quả thực làng giải trí Hoa ngữ cần dành nhiều không gian hơn cho những diễn viên phụ năng lực tốt. Sự nổi tiếng nhất thời rồi sẽ phai nhạt, chỉ có kỹ năng biểu diễn xuất sắc mới chịu được sự thử thách của thời gian.

Ngọc Hân

### Top 10 phim ngắn Trung Quốc hay nhất và đáng xem nhất

Điểm danh 10 phim ngắn Trung Quốc nổi bật nhất năm 2025, từ hoạt hình, trinh thám đến tâm lý - xã hội, ghi dấu sự chuyển mình mạnh mẽ của điện ảnh Hoa ngữ.

Phim ngắn Trung Quốc năm 2025 khó có thể bỏ qua Na Tra 2, tác phẩm mở màn cho một năm bùng nổ của điện ảnh Hoa ngữ.

Khép lại năm 2025, hãy cùng điểm qua những tác phẩm nổi bật nhất của điện ảnh Trung Quốc, phản ánh rõ nét diện mạo mới của thị trường cũng như sự thay đổi trong thị hiếu khán giả.

Năm 2025 được xem là cột mốc chuyển mình của điện ảnh Hoa ngữ, khi thị trường dần thoát khỏi cuộc đua thuần túy về lượt xem để hướng tới sự cân bằng giữa giá trị thương mại và chiều sâu nghệ thuật. Khán giả ngày càng khó tính, buộc các nhà làm phim phải thận trọng hơn trong lựa chọn đề tài và chiến lược đầu tư.

Sau giai đoạn trầm lắng, điện ảnh Trung Quốc bùng nổ trở lại với sự tái xuất của nhiều thương hiệu lớn, các tác phẩm nghệ thuật chất lượng và loạt bom tấn ngay từ đầu năm. Thị trường ghi nhận sự phục hồi rõ rệt về lượng khán giả, chất lượng phim và độ đa dạng nội dung. Đặc biệt, nhiều phim ngắn Trung Quốc sở hữu đề tài mạnh, thông điệp rõ ràng đã gặt hái thành công cả về doanh thu lẫn giải thưởng.

### 1. Phim ngắn Trung Quốc: Na Tra 2: Ma Đòng náo hải - Ne Zha 2 (2025)



Na Tra 2: Ma Đòng náo hải là phim hoạt hình 3D thuộc thể loại kỳ ảo, phiêu lưu, hài, đan xen yếu tố chính kịch. Phim trở thành đại bom phòng vé và hiện tượng toàn cầu năm 2025, đồng thời giữ kỷ lục phim hoạt hình có doanh thu cao nhất lịch sử với hơn 2 tỷ USD, cũng là phim Trung Quốc ăn khách nhất năm.

Sau thiên kiếp và trận chiến ở phần 1, Na Tra và Ngao Bính mất đi thân xác, chỉ còn linh hồn. Thái Ất Chân Nhân dùng sen thần bày sắc để tái tạo cơ thể cho họ, nhưng chỉ Na Tra hồi sinh hoàn chỉnh. Ngao Bính buộc phải chung sống trong cùng một thân xác với cậu. Đề Ngao Bính có thể tái sinh, cả hai phải vượt qua ba thử thách nguy hiểm, đối đầu với yêu quái, Long tộc và những mâu thuẫn nội tâm.



## ĐIỆN ẢNH

### 2. Hiệu ảnh Nam Kinh - Dead to rights (2025)



Hiệu ảnh Nam Kinh là phim ngắn Trung Quốc lấy bối cảnh cuộc thảm sát Nam Kinh năm 1937 do quân đội Nhật Bản gây ra. Phim đạt doanh thu phòng vé ấn tượng và được chọn làm đại diện Trung Quốc tranh giải Oscar.

Câu chuyện dựa trên những tư liệu và bằng chứng có thật. Trong những ngày thành phố chìm trong bạo lực, một nhóm người dân thường lánh nạn tại Hiệu ảnh Cát Tường. Để sinh tồn, họ buộc phải giúp một nhiếp ảnh gia quân đội Nhật Bản rửa và tráng phim.

Trong quá trình đó, nhóm người vô tình phát hiện những cuộn âm bản ghi lại hình ảnh tàn bạo của cuộc thảm sát, bằng chứng quan trọng có thể phơi bày sự thật lịch sử.

Khi quân đội Nhật tìm cách che giấu và vận chuyển số phim này ra ngoài, họ đã liều mạng bảo vệ và tìm cách đưa sự thật ra ánh sáng.

### 3. Phim ngắn Trung Quốc: Thám tử phố Tàu 1900 - Detective Chinatown 1900 (2025)



Thám tử phố Tàu 1900 là phim điện ảnh Trung Quốc ra mắt năm 2025, do Trần Tư Thành và Đới Mặc đạo diễn.

Đây là phần thứ tư của loạt phim Thám tử phố Tàu, có cốt truyện độc lập, kết hợp hài hước, trinh thám, hành động và yếu tố lịch sử, đồng thời nằm trong nhóm phim có doanh thu nội địa cao nhất năm.

Phim lấy bối cảnh Chinatown tại San Francisco năm 1900, xoay quanh A Quỷ và Tần Phúc trong hành trình phá một vụ án mạng gây chấn động. Khi nghi phạm là người gốc Hoa, vụ án làm dấy lên làn sóng kỳ thị và đe dọa sự tồn tại của cả khu phố.

Bằng trí tuệ và lòng dũng cảm, hai người chạy đua với thời gian để tìm ra hung thủ, đối mặt với áp lực chính trị, tội phạm và định kiến xã hội nhằm bảo vệ sự thật và danh dự của cộng đồng người Hoa.

### 4. Hoa hướng dương - We GIRLS (2025)

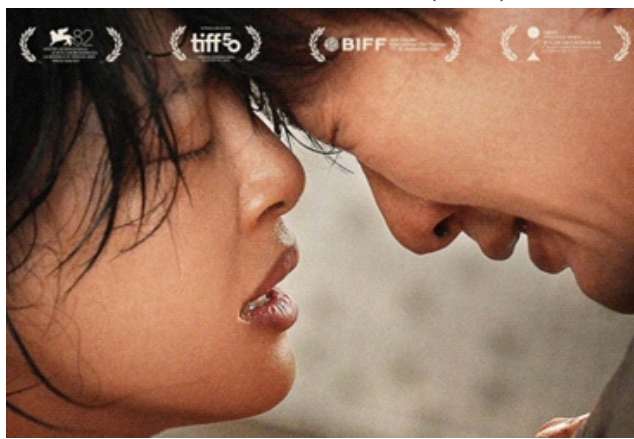
Phim ngắn Trung Quốc Hoa hướng dương thuộc thể loại tội phạm, tâm lý, xã hội, do đạo diễn Phùng Tiểu Cương thực hiện, khai thác sâu câu chuyện về phụ nữ và hành trình tái hòa nhập cộng đồng.

Vì muốn mua thiết bị cấy ghép ốc tai điện tử trị giá 200.000 tệ cho con gái, Cao Nguyệt Hương (Triệu Lệ Dĩnh) liều lĩnh phạm pháp và phải chịu án tù. Trong thời gian giam giữ, cô gặp gỡ những người phụ nữ khác, mỗi người một hoàn cảnh nhưng đều mang trong mình ý chí không khuất phục.



Từ sự đồng cảm và sẻ chia, họ trở thành điểm tựa của nhau, cùng vượt qua nghịch cảnh, học cách chữa lành và tìm lại niềm tin vào tương lai.

### 5. Phim ngắn Trung Quốc: Mặt trời lơ lửng giữa bầu trời - The sun rises on us all (2025)



Mặt trời lơ lửng giữa bầu trời là phim nghệ thuật tranh giải tại Liên hoan phim Venice 2025, do Thái Thượng Quân đạo diễn. Tân Chỉ Lộ giành Cúp Volpi Nữ diễn viên chính nhờ diễn xuất ấn tượng.

Phim kể về Mỹ Vân và Bảo Thụ, hai người yêu cũ bị ám ảnh bởi một tai nạn trong quá khứ. Sau bảy năm xa cách, họ tái ngộ, khơi lại những cảm xúc yêu thương, hối tiếc và day dứt, buộc cả hai phải đối diện với lựa chọn giữa chuộc lỗi và buông bỏ.

### 6. Hoàng hôn ở Lạc Mộc - Gloaming in Luomu (2025)

Phim ngắn Trung Quốc Hoàng hôn ở Lạc Mộc là tác phẩm tâm lý, tình cảm do đạo diễn Trương Lữ thực hiện. Phim giành giải Phim xuất sắc nhất tại Liên hoan phim Quốc tế Busan 2025.

Lấy bối cảnh một thị trấn biên giới hẻo lánh ở Tây Nam Trung Quốc, phim theo chân Tiểu Bạch - một nữ vũ công đi tìm người bạn trai mất tích ba năm. Hành trình ấy không chỉ là cuộc truy tìm câu trả lời,

mà còn là chuyến đối diện với ký ức, tổn thương và những cảm xúc chưa được hóa giải.



### 7. Phim ngắn Trung Quốc: Thời đại cuồng dã - Resurrection (2025)

Thời đại cuồng dã là phim khoa học viễn tưởng, tâm lý do đạo diễn Tất Công (Bi Gan) thực hiện, từng tranh giải tại Liên hoan phim Cannes 2025.



Phim lấy bối cảnh tương lai, nơi con người đánh đổi khả năng mơ để đạt được sự trường sinh. Một chàng trai vẫn còn khả năng mơ trở thành cá thể khác biệt, mở ra hành trình khám phá thế giới nơi ký ức, ảo giác và hiện thực hòa lẫn, từ đó đặt ra câu hỏi về bản chất con người và ý nghĩa tồn tại.

### 8. Phong Thần Đệ Nhị Bộ: Chiến Hỏa Tây Kỳ - Creation of the Gods II: Demon Force (2025)

Phim ngắn Trung Quốc Phong Thần Đệ Nhị Bộ: Chiến Hỏa Tây Kỳ là phim thần thoại, hành động, kỳ ảo do đạo diễn Ô Nhĩ Thiện thực hiện.

Phim xoay quanh cuộc chiến giành quyền kiểm soát Phong Thần Bảng giữa các thế lực thần - người - quỷ. Những trận chiến khốc liệt, ma lực trỗi dậy và xung đột quyền lực đẩy các nhân vật vào thử thách sinh tử, mở ra thế giới thần thoại rộng lớn với hiệu ứng hình ảnh ấn tượng.

### 9. Phim ngắn Trung Quốc: Đỉnh tai nhức óc - Sound of Silence (2025)



Đỉnh tai nhức óc là bộ phim luật pháp đầu tiên của



Trung Quốc khai thác đề tài người khiếm thính bị lừa đảo, lấy cảm hứng từ nhân vật có thật Trương Kỳ - luật sư CODA đầu tiên của nước này.

Phim xoay quanh Lý Kỳ (Đàn Kiệt Thứ), một luật sư luôn khao khát bảo vệ những mảnh đời yếu thế. Đồng hành cùng cộng đồng người khiếm thính, anh dần thân vào các vụ án đầy thách thức để đấu tranh cho công lý và sự bình đẳng.

### 10. **Bổ phong truy ảnh - The shadow's edge (2025)**



Bổ phong truy ảnh là phim ngắn hành động, hình sự Trung Quốc - Hồng Kông, xoay quanh cuộc truy bắt băng nhóm tội phạm công nghệ cao tại Ma Cao.

Phim theo chân Hoàng Đức Trung (Thành Long), cựu chuyên gia theo dõi kỳ cựu được mời trở lại sau khi hệ thống an ninh liên tục bị qua mặt. Ông hợp tác với đội điều tra trẻ, kết hợp kinh nghiệm truyền thống và công nghệ hiện đại để đối đầu những thủ đoạn tinh vi của tội phạm.

Top 10 phim ngắn Trung Quốc hay năm 2025 cho thấy sự bút phá rõ rệt của dòng phim này, cả về nội dung lẫn chất lượng sản xuất. Từ hành động, trinh thám đến tâm lý và khoa học viễn tưởng, nhiều tác phẩm không chỉ mang tính giải trí mà còn chứa đựng giá trị nghệ thuật và thông điệp xã hội rõ nét, đáp ứng thị hiếu ngày càng khắt khe của khán giả.

Khánh Linh

### **Nhan sắc gây sốt của “quốc sắc thiên hương” Trương Bá Chi ở tuổi U50**

**O** tuổi 46, nữ diễn viên Trung Quốc Trương Bá Chi vẫn giữ được vẻ ngoài trẻ trung và cuốn hút. Nhiều năm qua, bà mẹ ba con vẫn được xem là biểu tượng nhan sắc bên bỉ của làng giải trí xứ hương cảng.

Mới đây, đoạn video ghi lại khoảnh khắc Trương Bá Chi xuất hiện tại một sự kiện nhanh chóng lan truyền trên mạng xã hội, thu hút sự chú ý của công chúng.

Trong clip, nữ diễn viên gây ấn tượng với diện mạo rạng rỡ, gương mặt thanh tú cùng những đường nét sắc sảo. Vẻ ngoài trẻ trung của cô khiến nhiều khán giả không khỏi bất ngờ.

Dưới đoạn video, đông đảo người hâm mộ dành lời

khen cho nhan sắc “không tuổi” của Trương Bá Chi, cho rằng cô vẫn duy trì được phong độ ngoại hình hiếm có so với nhiều nghệ sĩ cùng thế hệ.

Trương Bá Chi từng được xem là biểu tượng sắc đẹp của làng giải trí châu Á cuối thập niên 1990. Ngôi sao sinh năm 1980 gia nhập làng giải trí khi mới 17 tuổi, quyết định bỏ học và từ nước ngoài trở về Hong Kong (Trung Quốc) để tìm kiếm cơ hội nổi tiếng.

Nhờ gương mặt xinh xắn, cô nhanh chóng được mời đóng quảng cáo, làm mẫu ảnh trước khi trở thành hiện tượng của làng giải trí xứ Hương Cảng. Sự nghiệp của Trương Bá Chi vụt sáng khi cô lọt vào mắt xanh của “vua hài” Châu Tinh Trì và được giao vai Liễu Phiêu Phiêu trong bộ phim ăn khách Vua hài kịch.

Vai diễn cô gái trẻ mạnh mẽ, cá tính giúp Trương Bá Chi “một bước thành sao”, đồng thời đưa Vua hài kịch trở thành tác phẩm được yêu thích của điện ảnh Hong Kong suốt nhiều năm.



Sau thành công ban đầu, nữ diễn viên tiếp tục ghi dấu ấn qua các phim như Nguyệt ước ngôi sao, Vong bất liễu - vai diễn mang về cho cô giải Nữ chính xuất sắc tại Giải thưởng Điện ảnh Hong Kong năm 2003.

Bên cạnh diễn xuất, cô còn hoạt động trong lĩnh vực ca hát và người mẫu quảng cáo. Ở thời kỳ đỉnh cao nhan sắc, Trương Bá Chi từng được truyền thông ca ngợi là “quốc sắc thiên hương”, mỹ nhân đẹp như tranh vẽ với gương mặt hài hòa, làn da mịn màng và đường nét thanh tú.

Tuy nhiên, khi sự nghiệp đang thăng hoa, cô vướng vào bê bối lộ ảnh riêng tư liên quan đến Trần Quán Hy năm 2008, khiến hình ảnh và con đường nghệ thuật bị ảnh hưởng nghiêm trọng.

Năm 2012, Trương Bá Chi trở lại đóng phim sau thời gian dài nghỉ ngơi, tập trung chăm sóc gia đình và sinh con. Sau ba lần sinh nở, nữ diễn viên vẫn giữ được vóc dáng thon gọn và vẻ ngoài trẻ trung nhờ chế độ tập luyện, sinh hoạt nghiêm túc.

Trên trang cá nhân với hàng triệu người theo dõi, Trương Bá Chi thường xuyên chia sẻ hình ảnh đời thường, thói quen chăm sóc da, tập luyện cũng như niềm vui khi chứng kiến các con trưởng thành. Lối sống độc lập, lạc quan giúp cô trở thành hình mẫu

truyền cảm hứng cho nhiều bà mẹ đơn thân tại Trung Quốc. Hiện tại, Trương Bá Chi không còn đóng phim thường xuyên nhưng vẫn tích cực góp mặt tại các chương trình thời trang, làm gương mặt đại diện cho nhiều thương hiệu.

Cô cũng được các tạp chí đánh giá cao về phong cách thời trang và lối trang điểm, đồng thời kiếm nguồn thu lớn từ hoạt động livestream (phát sóng trực tuyến) bán hàng. Bà mẹ ba con sống khá kín tiếng, ít chia sẻ về đời sống tình cảm.

Gần đây, nữ diễn viên vướng vào vụ kiện kéo dài với nhà sản xuất Dự Dự Hưng và Công ty AEG Entertainment. Trương Bá Chi bị khởi kiện vì vi phạm hợp đồng quản lý nghệ sĩ, với số tiền bồi thường lên tới 1,9 triệu USD. Vụ việc bắt đầu từ năm 2020 và hiện vẫn chưa có hồi kết.

Theo HK01, trước toà án, Trương Bá Chi rơi vào trạng thái hoảng loạn, bật khóc và cho rằng bản thân bị lừa dối, lợi dụng. Nữ diễn viên cho biết, điều khiến cô trầm trở nhất hiện nay là các con và luôn nỗ lực hết mình để yêu thương, chăm sóc, mong các con có thể sống vững vàng, độc lập trong tương lai.

Nguyễn Hương

### **Taxi Driver 3 vượt mốc 15% rating, Jang Na Ra gây chú ý với vai phản diện**

**P**him truyền hình khung giờ thứ Sáu - thứ Bảy của SBS “Taxi Driver 3” đang tạo nên cơn sốt khi đạt mức rating cao nhất 15,6%, vượt lên dẫn đầu các phim mini-series. Thành tích ấn tượng này càng làm tăng sự chú ý và mong chờ của khán giả đối với sự xuất hiện sắp tới của Jang Na Ra.

Theo chia sẻ từ đoàn làm phim, Jang Na Ra sẽ chính thức xuất hiện trong vai Kang Joo Ri - CEO một công ty giải trí và là cựu thành viên nhóm nhạc nữ. Đây là lần đầu tiên trong sự nghiệp, nữ diễn viên đảm nhận một vai phản diện đúng nghĩa. Nhân vật Kang Joo Ri mang vẻ ngoài thành đạt, sang trọng nhưng ẩn sau đó là lòng tham và những toan tính đầy nguy hiểm.

Poster được công bố cho thấy sự lột xác mạnh mẽ của Jang Na Ra với tạo hình tinh tế nhưng toát lên khí chất lạnh lùng, ánh mắt sắc bén và nụ cười đầy mưu mô, hoàn toàn đối lập với hình ảnh hiền lành quen thuộc trước đây.

Đoàn làm phim cũng nhấn mạnh, các tập 9 và 10 sẽ phơi bày mặt tối phía sau ánh hào quang K-pop, trong đó màn hóa thân phản diện của Jang Na Ra sẽ là điểm nhấn lớn.

Với rating liên tục tăng cao và sự góp mặt của Jang Na Ra trong vai phản diện, “Taxi Driver 3” được kỳ vọng sẽ tiếp tục bùng nổ và giữ vững vị thế dẫn đầu khung giờ phát sóng.

An Chi



## PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

### Bốn lợi ích vượt trội của tinh chất ốc sên trong chăm sóc da

Với khả năng tái tạo, giữ ẩm, chống lão hóa và hỗ trợ kháng khuẩn vượt trội, tinh chất ốc sên chính là giải pháp lý tưởng không chỉ dành riêng cho những ai mong muốn chăm sóc da chuyên sâu.

Tinh chất ốc sên - một thành phần tự nhiên độc đáo trong lĩnh vực làm đẹp và chăm sóc da, ngày nay được nhiều người biết đến không chỉ nhờ nguồn gốc thú vị mà còn bởi những lợi ích vượt trội mà nó mang lại.

Qua các nghiên cứu khoa học và thực nghiệm, tinh chất này đã chứng minh được vai trò quan trọng như một “thần dược” trong việc nuôi dưỡng làn da khỏe mạnh, trẻ trung và tràn đầy sức sống.

#### Tái tạo và phục hồi tổn thương trên da

Một trong những tác dụng nổi bật của tinh chất ốc sên là khả năng tái tạo và phục hồi tổn thương trên da. Nhờ chứa các hợp chất như glycoprotein, hyaluronic acid và enzyme tự nhiên, tinh chất này giúp tăng cường khả năng chữa lành vết thương, cải thiện tình trạng da bị mụn, sẹo hoặc các vết thâm nám.

Đặc biệt, nó thúc đẩy quá trình sản sinh collagen và elastin - hai yếu tố quan trọng duy trì độ đàn hồi và sự săn chắc của làn da.



Ảnh minh họa  
Giữ ẩm vượt trội

Tinh chất từ ốc sên có đặc tính giữ ẩm vượt trội, giúp bảo vệ lớp biểu bì khỏi tình trạng khô ráp và mất nước - vấn đề thường gặp trong các điều kiện thời tiết khắc nghiệt hay khi làm việc trong môi trường máy lạnh lâu dài. Đồng thời, khả năng thẩm thấu nhanh của loại tinh chất này không chỉ giúp da trở nên mềm mại mượt mà, mà còn tạo cảm giác tươi mát, dễ chịu.

#### Chống lão hóa

Bên cạnh đó, các nghiên cứu cũng chỉ ra rằng tinh chất ốc sên có khả năng chống lão hóa hiệu quả. Sự kết hợp giữa thành phần chống oxy hóa và các dưỡng chất đặc biệt giúp bảo vệ da khỏi tác hại của gốc tự do - nguyên nhân chính gây ra lão hóa da. Sử dụng đều đặn và đúng cách tinh chất này không chỉ làm mờ nếp nhăn, mà còn cải thiện đều màu da, mang lại vẻ ngoài tươi sáng và rạng rỡ hơn.

#### Kháng khuẩn tự nhiên

Với đặc tính kháng khuẩn tự nhiên, tinh chất ốc sên hoàn toàn phù hợp để sử dụng cho những làn da nhạy cảm hoặc dễ bị kích ứng. Khả năng làm dịu nhanh chóng các vùng da bị tổn thương, mẩn đỏ hoặc viêm nhiễm giúp tăng cường hàng rào bảo vệ tự nhiên của làn da. Hơn nữa, đây cũng là thành phần không gây tắc nghẽn lỗ chân lông, tạo điều kiện để làn da luôn thông thoáng và khỏe mạnh.

#### Lưu ý khi sử dụng tinh chất ốc sên trong chăm sóc da

- Kiểm tra phản ứng dị ứng: Trước khi sử dụng, hãy thử sản phẩm trên một vùng da nhỏ để đảm bảo bạn không gặp phải tình trạng kích ứng hay dị ứng.

- Chọn sản phẩm phù hợp: Đảm bảo rằng tinh chất ốc sên mà bạn chọn phù hợp với loại da và tình trạng da của bạn. Các sản phẩm khác nhau có thể được thiết kế riêng cho từng nhu cầu chăm sóc da.

- Sử dụng đúng cách: Dùng lượng vừa đủ và thoa nhẹ nhàng lên da sau các bước làm sạch và cân bằng độ ẩm. Thực hiện theo các hướng dẫn sử dụng của nhà sản xuất để đạt hiệu quả tốt nhất.

- Kết hợp sản phẩm khác một cách hợp lý: Khi kết hợp với các sản phẩm chăm sóc da khác, tránh sử dụng những thành phần có thể gây phản ứng hoặc làm giảm hiệu quả của tinh chất ốc sên.

- Kiên nhẫn và đều đặn: Tác dụng của tinh chất thường không xuất hiện ngay lập tức mà cần thời gian và sự kiên trì. Sử dụng đều đặn theo chu trình chăm sóc da hàng ngày để thấy được hiệu quả tối ưu.

- Bảo quản sản phẩm đúng cách: Lưu trữ sản phẩm nơi khô ráo, thoáng mát, tránh ánh nắng trực tiếp để đảm bảo chất lượng và hiệu lực của tinh chất.

- Không sử dụng trên vùng da tổn thương nặng: Những vùng da bị viêm, sưng hoặc có vết thương hở nên tránh thoa tinh chất để giảm nguy cơ kích ứng. ■

### Năm loại thực phẩm đừng ham mua khi đi siêu thị

Rau củ quả gọt vỏ, cắt miếng sẵn hay thịt ướp sẵn nhìn hấp dẫn và tiện lợi, nhưng khó đảm bảo chất lượng và thường có giá cao hơn.

#### 1. Trái cây đã gọt vỏ, cắt miếng

Hoa quả gọt sẵn trong siêu thị có thể là những phần còn lại của trái cây bị va đập hoặc đã chín quá. Jessica Gavin - chuyên gia lĩnh vực Khoa học thực phẩm, có bằng Thạc sĩ của Cal Poly San Luis Obispo - cho biết trái cây cắt sẵn được bảo quản trong nhiều ngày có nguy cơ phát triển vi khuẩn Salmonella, nên hạn chế mua nếu không thực sự cần thiết. Lựa chọn tối ưu vẫn là mua trái cây tươi nguyên quả và tự gọt vỏ, cắt miếng tại nhà.

Bên cạnh đó, việc nguyên trái cây nguyên quả cũng giúp tiết kiệm chi phí hơn. “Nhìn chung, về mặt kinh tế, hầu hết mọi người nên mua trái cây

nguyên quả, như vậy sẽ rẻ hơn. Nó cũng sẽ tươi ngon hơn”, Max Lugavere, nhà báo khoa học chia sẻ với HuffPost.

#### 2. Rau củ đã qua sơ chế

Tương tự trái cây, một số loại rau củ cũng được siêu thị sơ chế sẵn, giúp chúng trông ngon lành, sạch sẽ và thuận tiện. Tuy nhiên, chúng có thể không còn tươi mới hoặc đã hư hỏng một phần.

Đầu bếp Devan Cameron kiêm người sáng lập Braised and Deglazed khuyên mọi người nên mua rau củ ở trạng thái nguyên bản thay vì đã sơ chế, cắt nhỏ. “Tôi sẽ không bao giờ mua rau củ chế biến sẵn hoặc bất cứ thứ gì được cắt sẵn. Vì rau củ cắt sẵn sẽ nhanh chóng mất đi hương vị và cả dinh dưỡng sau khi cắt”.

#### 3. Thịt ướp sẵn

Loại thực phẩm này được ưa chuộng nhờ tiết kiệm thời gian sơ chế, tẩm ướp nhưng nhân viên siêu thị cũng hạn chế mua. Bởi các loại gia vị, sốt ướp chính là công cụ để che giấu chất lượng thịt. Một số loại thịt sắp hết hạn sử dụng, có màu sắc kém, hoặc thậm chí hơi có mùi khó chịu có thể không bị phát hiện được khi trải qua tẩm ướp kỹ lưỡng. Mặt khác, ngay cả khi chất lượng thịt tốt, bạn cũng không nên tiêu thụ quá nhiều loại thực phẩm này vì khó kiểm soát các thành phần tẩm ướp trong thịt. Tốt nhất, nên mua thịt tươi, tự chế biến, tẩm ướp bằng các gia vị tự nhiên tại nhà.

Chuyên gia dinh dưỡng Lauren Twigge chia sẻ với Real Simple, chỉ nên mua thịt có màu sắc tươi sáng, tránh mua những miếng thịt có màu thâm, xỉn và mùi lạ. “Hãy đảm bảo rằng bao bì đựng thịt còn nguyên vẹn, không bị rách hay móp méo”, cô nói thêm.

#### 4. Thịt xay

Thịt xay sẵn rất tiện lợi, dễ chế biến, nhưng chúng có thể được làm từ các phần vụn, mỡ hoặc thịt dê lâu. Theo Aboluowang, rất khó để biết được những phần thịt nào được trộn lẫn trong phần thịt đã xay nhuyễn, nó có thể chứa nhiều mỡ, hạch bạch huyết hay những miếng thịt vụn không đẹp. Nguồn gốc và chất lượng đều khó có thể được đảm bảo. Bên cạnh đó, việc vệ sinh máy xay cũng là vấn đề bạn cần cân nhắc. Nếu máy xay thịt không được vệ sinh kỹ lưỡng, những vụn thịt còn sót lại có thể sinh sôi một lượng lớn vi khuẩn, gây nguy cơ lây nhiễm chéo rất cao.

Tốt nhất, nên mua thịt ở những cơ sở uy tín, được kiểm định vệ sinh. Nếu có thời gian, bạn có thể ưu tiên mua thịt tươi nguyên miếng, tự băm nhỏ, xay nhuyễn tại nhà.

Siêu thị luôn có những đợt giảm giá sữa tươi, sữa chua, phomai... hoặc mua 1 tặng 1, hoặc gán những món đồ chơi ngộ nghĩnh thu hút sự chú ý của trẻ em. Tuy nhiên, việc đầu tiên bạn cần làm là kiểm tra hạn sử dụng của chúng. Bởi chúng thường được giảm giá do sắp hết hạn sử dụng.

Nếu bạn đảm bảo rằng có thể uống hết sữa trong thời hạn sử dụng thì có thể mua nhưng không nên tích trữ, vì nếu không dùng kịp trước hạn sẽ gây lãng phí. ■



### Thói quen hàng ngày khiến da mất độ ẩm và lão hóa sớm mà bạn không ngờ tới

**N**ếu rửa mặt quá nhiều lần hoặc sử dụng sữa rửa mặt có tính tẩy rửa mạnh, lớp dầu tự nhiên bảo vệ da sẽ bị cuốn trôi, khiến da trở nên khô ráp, bong tróc và dễ kích ứng.

Làn da khỏe mạnh, rạng rỡ và tràn đầy sức sống không chỉ được quyết định bởi việc sử dụng mỹ phẩm cao cấp mà còn phụ thuộc đáng kể vào những thói quen sinh hoạt hàng ngày.

Nhiều người dù đầu tư kỹ lưỡng vào quy trình chăm sóc da nhưng vẫn gặp phải tình trạng khô ráp, xỉn màu hay nếp nhăn hình thành sớm. Thủ phạm chính lại đến từ những hành động hàng ngày tưởng chừng vô hại mà ít ai để ý.

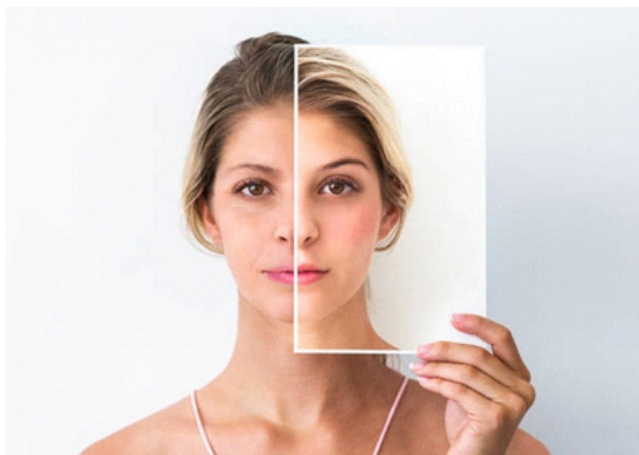
#### 1. Rửa mặt quá nhiều hoặc dùng sữa rửa mặt có tính tẩy mạnh

Việc rửa mặt quá nhiều lần hoặc sử dụng sữa rửa mặt có tính tẩy rửa mạnh có thể gây tổn hại đáng kể cho da. Nếu lạm dụng, nhất là với các sản phẩm chứa cồn hoặc chất tạo bọt mạnh như SLS và SLES, lớp dầu tự nhiên bảo vệ da sẽ bị cuốn trôi, khiến da trở nên khô ráp, bong tróc và dễ kích ứng.

Khi hàng rào độ ẩm của da bị suy yếu, khả năng giữ nước giảm đi rõ rệt, dẫn đến tình trạng mất nước nhanh chóng và thúc đẩy quá trình lão hóa da.

Biện pháp khắc phục:

- Hạn chế rửa mặt, chỉ thực hiện 2 lần mỗi ngày vào buổi sáng và tối.
- Ưu tiên lựa chọn các sản phẩm làm sạch nhẹ nhàng, có độ pH cân bằng từ 5,5 đến 6.
- Sau khi làm sạch, hãy thoa kem dưỡng ẩm ngay khi da vẫn còn giữ được độ ẩm tự nhiên.



Ảnh minh họa

#### 2. Không dùng kem chống nắng hằng ngày

Tia UV được xem là nguyên nhân hàng đầu gây lão hóa sớm, hình thành nám, tàn nhang và nếp nhăn. Ngay cả khi chỉ ở trong nhà hoặc văn phòng, tia UVA vẫn có khả năng xuyên qua cửa kính và tác động tiêu cực đến làn da.

Việc không duy trì thói quen dùng kem chống nắng đều đặn sẽ khiến da mất đi collagen,

suy giảm độ đàn hồi, đồng thời trở nên khô ráp theo thời gian.

Biện pháp khắc phục:

- Sử dụng kem chống nắng có chỉ số SPF 30 trở lên, thoa lại sau mỗi 3-4 tiếng để đảm bảo hiệu quả bảo vệ da.
- Đừng quên bôi kem chống nắng cho vùng cổ, mu bàn tay và gáy - những vùng da thường bị lão hóa mà bạn dễ bỏ sót.

#### 3. Ngủ không đủ giấc hoặc thường xuyên thức khuya

Ngủ không đủ giấc hoặc thường xuyên thức khuya không chỉ làm giảm sức khỏe tổng thể mà còn ảnh hưởng nghiêm trọng đến làn da. Trong khi ngủ, cơ thể và da được nghỉ ngơi, phục hồi cũng như tái tạo tế bào mới. Khi không đảm bảo giấc ngủ, mức cortisol (hormone căng thẳng) trong cơ thể tăng cao, dẫn đến tình trạng da bị mất nước, giảm khả năng sản sinh collagen và dễ xuất hiện nếp nhăn.

Biện pháp khắc phục:

- Đảm bảo ngủ đủ giấc từ 7-8 tiếng mỗi đêm.
- Tạo thói quen duy trì giờ giấc ngủ ổn định và tránh sử dụng thiết bị điện tử ít nhất 30 phút trước khi đi ngủ.

#### 4. Uống ít nước, ăn quá mặn hoặc tiêu thụ nhiều caffeine

Uống không đủ nước, tiêu thụ quá nhiều muối hoặc caffeine có thể là nguyên nhân làm da khô ráp, kém sức sống. Khi cơ thể thiếu nước, da trở nên xỉn màu, dễ bong tróc và mất đi vẻ căng mịn tự nhiên. Bên cạnh đó, muối và caffeine có khả năng hút nước, khiến độ ẩm của da bị giảm từ sâu bên trong. Thói quen uống cà phê hoặc trà liên tục mà không bổ sung nước lọc thường xuyên có thể dẫn đến tình trạng da "khát nước" kéo dài.

Biện pháp khắc phục:

- Đảm bảo uống đủ từ 1,5 đến 2 lít nước mỗi ngày để cung cấp độ ẩm cần thiết cho cơ thể và làn da.
  - Hạn chế lượng muối tiêu thụ, giảm thực phẩm chế biến sẵn, vốn thường chứa nhiều natri.
- Nếu bạn sử dụng cà phê hoặc trà, hãy nhớ bổ sung nước ngay sau đó để bù đắp lượng nước bị mất.

#### 5. Không dưỡng ẩm hoặc chọn sai loại kem dưỡng

Nhiều người chỉ tập trung vào việc làm sạch da mà quên mất bước dưỡng ẩm, dẫn đến tình trạng da dễ bị khô và trở nên nhạy cảm hơn. Thêm vào đó, việc lựa chọn sai loại kem dưỡng - quá dày đối với da dầu hoặc quá mỏng nhẹ cho da khô, khiến hiệu quả cấp ẩm không được đảm bảo.

Biện pháp khắc phục:

- Xác định chính xác loại da của bản thân (dầu, khô, hỗn hợp, nhạy cảm).
- Ưu tiên các sản phẩm chứa hyaluronic axit, ceramide và glycerin - những thành phần giúp duy trì độ ẩm và tái thiết lập hàng rào bảo vệ da.
- Duy trì thói quen dưỡng ẩm đều đặn vào buổi sáng và tối, đặc biệt sau khi rửa mặt hoặc tắm

để da luôn mềm mại và khỏe mạnh.

#### 6. Tắm nước nóng quá lâu

Việc tắm bằng nước nóng tuy mang lại cảm giác thư giãn và dễ chịu, nhưng nếu kéo dài trong thời gian quá lâu, nhiệt độ cao từ nước sẽ làm mất đi lớp dầu tự nhiên bảo vệ da. Hệ quả là da trở nên khô ráp, nứt nẻ, và có nguy cơ bong tróc.

Điều này lý giải tại sao một số người dù chăm chỉ sử dụng kem dưỡng thể vẫn gặp phải tình trạng da thô sần, thiếu mịn màng.

Biện pháp khắc phục:

- Sử dụng nước ấm ở mức độ vừa phải trong quá trình tắm và hạn chế thời gian không vượt quá 15 phút.
- Ngay sau khi lau khô da một cách nhẹ nhàng, hãy thoa kem dưỡng thể để cung cấp độ ẩm và duy trì lớp bảo vệ tự nhiên cho da.

#### 7. Căng thẳng kéo dài

Stress mãn tính làm cơ thể sản sinh lượng lớn gốc tự do, gây hại đến collagen và elastin - hai yếu tố then chốt giúp giữ cho làn da căng mịn và săn chắc.

Biện pháp khắc phục:

- Xây dựng lối sống lành mạnh bằng cách duy trì các thói quen như tập luyện nhẹ nhàng, thực hành thiền định, hoặc tận hưởng âm nhạc thư giãn để giải tỏa căng thẳng.

Làn da đẹp không đến từ việc dùng thật nhiều mỹ phẩm, mà từ những thói quen chăm sóc đúng cách mỗi ngày. Chỉ cần thay đổi vài hành động nhỏ như ngủ đủ giấc, uống đủ nước, dùng kem chống nắng, và dưỡng ẩm đều đặn, bạn sẽ thấy làn da dần trở nên mềm mại, sáng khỏe và trẻ trung hơn. ■

### Trẻ tiếp xúc nhiều với thiết bị điện tử dễ bị lo âu

**M**ột nghiên cứu của Đại học Quốc gia Singapore cho thấy trẻ nhỏ tiếp xúc quá nhiều với thiết bị điện tử có nguy cơ lo âu cao hơn khi bước vào tuổi dậy thì.

Trẻ nhỏ tiếp xúc quá nhiều với thiết bị điện tử có thể ảnh hưởng tới sự phát triển não bộ, làm gia tăng nguy cơ lo âu khi bước vào tuổi dậy thì. Đây là kết quả nghiên cứu mới được công bố bởi Đại học Quốc gia Singapore.

Theo nghiên cứu, trẻ dưới 2 tuổi, giai đoạn não bộ phát triển nhanh và đặc biệt nhạy cảm, nếu thường xuyên tiếp xúc với màn hình điện tử sẽ dễ chịu tác động tiêu cực tới chức năng nhận thức và cảm xúc.

Các chuyên gia cho rằng những tác động bất lợi này có thể được giảm bớt nếu cha mẹ tăng cường tương tác trực tiếp với trẻ, như đọc sách, vui chơi và sinh hoạt cùng con.

Bộ Y tế Singapore khuyến nghị trẻ dưới 18 tháng tuổi không tiếp xúc với màn hình, trẻ từ 2 - 6 tuổi chỉ nên sử dụng tối đa 1 giờ mỗi ngày và cần có sự đồng hành của cha mẹ. ■



## PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

### Mã Tư Thuần chu du thế giới với phong cách thời thượng cùng Hoa Nhi và Thiếu Niên 7

**H**oa Nhi và Thiếu Niên mùa 7 đưa Mã Tư Thuần trở lại hành trình show thực tế. Mỗi trang phục đồng hành cùng cô trên từng bước chân du ngoạn đều vô cùng giản dị nhưng lại là lời tuyên ngôn về phong cách và lối sống.

Hoa Nhi và Thiếu Niên mùa 7 hay Hoa Thiếu 7 đã đi được phân nửa hành trình, tủ đồ cô chuẩn bị cho chuyến du lịch là chủ đề được bàn luận rất nhiều trên các nền tảng như Weibo và Tiểu Hồng Thư khi chương trình phát sóng. Sau một thời gian dài vắng bóng trong các tác phẩm điện ảnh, phim truyện cũng như show truyền hình thực tế, Mã Tư Thuần đánh dấu sự trở lại với show du lịch chữa lành cùng Na Anh, Trần Sở, Lý Thâm, Kha Dĩnh, Cung Tuấn và Trương Văn Ý.

Trong những tập đầu tiên của Hoa Thiếu 7, Mã Tư Thuần chia sẻ cô là người thuộc nhóm tính cách ISTP, là nhóm đề cao tính thực tế, sự linh hoạt trong cử động và không thích những sự kết hợp quá phức tạp. Điều này hé lộ nhiều điều về cách Mã Tư Thuần tiếp cận thời trang, cũng như trong cách lựa chọn trang phục của cô.

Tủ đồ của Mã Tư Thuần là “bản phối” của những item cơ bản trong tủ đồ của một cô nàng hiện đại nhưng được cô nâng cấp một cách khéo léo. Cô chứng minh rằng một chiếc áo blouse đơn sắc, một chiếc quần jeans ống rộng hay một đôi sneaker trắng có thể trở nên vô giá khi được phối hợp với những điểm nhấn phụ kiện tinh tế như vòng cổ, kính râm Miu Miu hay những chiếc túi thiết kế tối giản đeo trên vai của Acnie Studios và Lemaire.



*Phong cách linh hoạt của Mã Tư Thuần từ Madagascar hoang sơ đến Prague cổ kính*

Hành trình xuyên lục địa của Hoa Thiếu 7 vốn là cuộc phiêu lưu khám phá những nền văn hóa mới, nhưng cũng là hành trình sống động cho khả năng biến hóa linh hoạt trong phong cách thời trang của Mã Tư Thuần. Từ đại lộ cây bao bab bụi

bặm đến những con phố trải sỏi cổ kính, Mã Tư Thuần khéo léo điều chỉnh trang phục để vừa phù hợp với điểm đến, vừa giữ trọn triết lý thoải mái mà vẫn đẹp của mình.

Giữa khung cảnh hoang sơ ở Madagascar, Mã Tư Thuần chọn tông màu vàng bơ hết như một vệt nắng tươi tắn, hòa hợp với thiên nhiên. Váy từ nhà mốt Tây Ban Nha Cortana màu vàng thiết kế xếp ly mềm mại, màu sắc gợi cảm hứng từ những sa mạc Châu Phi nắng gió kèm phụ kiện túi Lemaire đơn giản nhưng tiện lợi.

Đôi boots nâu, chất liệu da thuộc tạo cảm giác thoải mái nhẹ nhàng trong từng bước đi. Đôi boots của nhãn hàng Unfolio vốn được sản xuất bởi giới trẻ Trung Quốc, là một item phù hợp cho những chuyến đi xa. Điểm nhấn của outfit này là trang sức cườm hạt từ vòng cổ đến vòng đeo tay của Monica Vinader, làm nổi bật phong cách Boho của nữ minh tinh.

Di chuyển qua các điểm đến và ở sân bay, Mã Tư Thuần mang theo cùng đôi boots đó với những bản phối outfit gọn gàng, khỏe khoắn, là cảm nạng cho phong cách tiện lợi nhưng vẫn chín chu. Áo khoác thể thao Adidas chất liệu nhẹ, thoáng khí là item then chốt cho những chuyến đi dài qua nhiều vùng thời tiết và cũng rất dễ dàng để phối cùng mọi trang phục.

Đến với Prague, Mã Tư Thuần chuyển mình sang hình ảnh thanh lịch, casual chic với áo sơ mi trắng dáng rộng, kết hợp cùng quần jeans ống thụng và điểm nhấn là túi Camero màu nâu cognac của Acne Studios. Túi Camero có thiết kế nhiều ngăn với kiểu dáng hình chữ nhật mềm mại và phom dáng nhỏ gọn và được nhấn nhá bằng các ngăn khóa kéo, móc khóa gắn logo thương hiệu và chi tiết nút logo phong cách denim đặc trưng.

#### Câu chuyện cá nhân định hình phong cách

Phong cách của Mã Tư Thuần không thể tách rời khỏi hành trình chữa lành bản thân của cô. Từ một nữ diễn viên từng vật lộn với chứng trầm cảm và rối loạn lo âu, cô đã trở lại với hình ảnh rạng rỡ và khỏe khoắn sau khi giảm cân.

Nhưng điều đáng nói hơn cả là Mã Tư Thuần không chạy theo một tiêu chuẩn “gầy” khắc nghiệt như rất nhiều nữ minh tinh ở đất nước ti dân. Cô lựa chọn những thiết kế rộng rãi, thoải mái và năng động, như một cách ngấm truyền đi thông điệp mạnh mẽ về sức khỏe, nhất là đối với phụ nữ trong xã hội hiện đại.

Có sự đồng hành của các thành viên trong Hoa Thiếu 7, Mã Tư Thuần đã mở lòng hơn. Mã Tư Thuần chia sẻ, hiện tại cô đã giảm đi liều lượng thuốc điều trị và thấy thoải mái khi tham gia những show thực tế như thế này, đồng thời hy vọng khán giả có thể được truyền cảm hứng qua hành trình tìm lại hy vọng của chính cô.

Câu chuyện của Mã Tư Thuần là một câu chuyện về sự tự chữa lành, tìm lại phong cách cá nhân qua từng trang phục. Cô chứng minh rằng thời trang đích thực nằm ở sự tự tin khi là chính mình. Khi ấy, chất thanh lịch và sự thoải mái bổ trợ,

hòa hợp cùng nhau, giúp mỗi chúng ta tự tin tỏa sáng, và đó mới là thứ đẹp đẽ nhất mà một người có thể khoác lên mình. ■

### Hai quy tắc cơ bản giúp người phụ nữ U50 giảm 10 kg

**T**hay vì lao vào tập luyện điên cuồng, ăn kiêng hà khắc, Maina chọn hành trình giảm cân chậm rãi, tập luyện nhẹ nhàng và duy trì chế độ ăn cân bằng.

Maina, 48 tuổi, sống tại Nhật Bản, từng giải tỏa căng thẳng bằng cách ăn uống, dẫn đến chạm ngưỡng 75 kg từ lúc nào không hay, cơ thể luôn trong tình trạng nặng nề, uể oải. Thân hình quá khổ khiến Maina từng sợ soi gương, không muốn chụp ảnh, thường né tránh xuất hiện trong những bức ảnh gia đình.

Sau nhiều lần mong chờ vào những cách giảm cân cấp tốc, cứ giảm được vài cân, Maina lại tăng lại trở về mức ban đầu, thậm chí còn tăng cao hơn. Cô tự hỏi bản thân sẽ ra sao nếu cứ trượt dài với thân hình quá khổ, thói quen ăn uống kém khoa học. Người phụ nữ Nhật Bản sau đó quyết tâm, tự thử thách bản thân giảm 10 kg trong 100 ngày.

Hơn 3 tháng, Maina giảm từ 75,4 kg xuống còn 65,3 kg, vòng eo giảm 15,7 cm, bụng dưới giảm 14,3 cm. Khi nhìn nghiêng, vùng bụng của Maina phẳng hơn rõ rệt, dáng người đứng thẳng, mộng săn chắc và phần mỡ lưng cũng có sự thay đổi tích cực.

Giảm thành công 10 kg, Maina nhận ra hành trình của mình không quá vất vả như trước đây cô từng nghĩ. Trước đó, cô cho rằng phải tập luyện đêm ngày, áp dụng các bài tập cường độ cao mới có thể loại bỏ mỡ thừa.

Thực tế, 100 ngày thử thách bản thân, Maina chỉ vận động nhẹ nhàng nhưng tập trung vào sự kiên trì, nhất quán. Ngay cả khi bận rộn, cô vẫn dành thời gian để thực hiện các bài tập đơn giản, không đòi hỏi dụng cụ tại nhà. Cô nhận ra các bài tập nhẹ nhàng nhưng có hiệu quả trong việc cải thiện trao đổi chất, đồng thời giúp cô cảm thấy cơ thể linh hoạt, nhanh nhẹn, sáng khoái hơn.

Song song với việc kiên trì tập luyện, điều chỉnh trong chế độ ăn cũng góp phần quan trọng giúp cô giảm 10 kg. Maina tập trung vào mục tiêu kiểm soát đường huyết, từ đó kiểm soát cảm giác thèm ăn, giảm lượng calo dư thừa và tối ưu hóa quá trình trao đổi chất. Cô hạn chế tiêu thụ thực phẩm chứa đường tinh luyện, dầu mỡ. Chế độ ăn của người phụ nữ U50 được cân bằng giữa các nhóm dinh dưỡng với nguyên tắc giàu chất xơ, đủ lượng đạm và ít tinh bột.

Hành trình thay đổi cân nặng không chỉ giúp Maina cải thiện ngoại hình, sức khỏe mà còn giúp cô nhận ra rằng dù ở tuổi nào cũng vẫn có thể thay đổi, sẽ không bao giờ là muộn để trở thành phiên bản tốt hơn của chính mình. Hiện Maina vẫn duy trì chế độ ăn uống và tập luyện, đặt mục tiêu giảm xuống 55 kg. ■

## TỬ VI HẰNG TUẦN



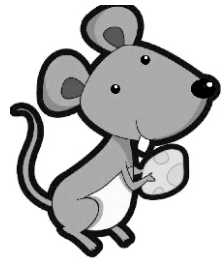
### Tử vi tuần mới của 12 con giáp từ 26/1 đến 1/2/2026

**M**ột 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

Tuần này của người tuổi Tý đã ổn định hơn và bạn đã sẵn sàng trở lại lối sống lành mạnh.

Sự thay đổi đột ngột là không cần thiết, nhưng bạn có thể khởi động bằng việc chọn mua thực phẩm sạch, uống nước ép, sinh tố rau xanh, đăng ký lớp học yoga hay tập gym.



Xuất hiện Thương Quan vào đầu tuần dự báo sẽ có sóng gió xảy ra nhưng mọi thứ sẽ đi vào guồng quay cũ và bạn sẽ cảm nhận rõ sự yên bình từ giữa tuần cho tới cuối tuần. Vì thế, đừng vì chút thay đổi mà mất bình tĩnh nhé, bạn sẽ tìm cách xử lý cho từng tình huống cụ thể thôi.

Ảnh hưởng Thiên Cầu Hung tinh dự báo có thị phi, tranh chấp, nếu không tìm cách xử lý sớm thì sẽ dễ xảy ra kiện tụng. Nếu bạn đơn giản hóa mọi việc đi thì sự việc sẽ trôi qua nhanh thôi, nếu không việc này sẽ gây hại không nhỏ đối với sức khỏe vì bạn suy nghĩ quá nhiều.

Tuần này bạn sẽ trở nên đặc biệt quyến rũ, khiến các nàng dễ vương vào chuyện tình cảm. Nếu bạn đã có nửa kia thì một chút tán tỉnh bông đùa cũng không sao. Còn nếu bạn có ý định gắn bó lâu dài với người ấy, đây là thời điểm thích hợp để trao đổi thẳng thắn với đối phương.

#### 2. Tuổi Sửu

Trong tuần mới, có thể ai đó đưa ra những lời nhận xét thiếu tích cực, biến con giáp tuổi Sửu thành một mục tiêu để công kích.

Tuy nhiên đừng suy nghĩ quá nhiều, tại sao không suy nghĩ đơn giản rằng bạn có thể thông qua đó để học hỏi từ những sai lầm của mình.

Người tuổi Sửu độc thân vượng vận đào hoa, nhân cơ hội này mở rộng mối quan hệ và mạnh dạn bày tỏ tình cảm, tỉ lệ thành công cao. Các cặp đôi cần đề phòng kẻ thứ ba xen ngang cản trở tình yêu đích thực.

Rắc rối của người tuổi Sửu phải đối mặt tuần này không có nhiều vì sẽ có niềm vui tiền bạc khi Chính Tài xuất hiện để bù đắp tất cả. Đó có thể là trong ngày bạn được nhận lương và có thể chi trả, mua sắm món đồ mà bạn yêu thích từ lâu.

Với sự tương trợ của hai cát tinh Thiên Phúc và Đào Hoa, công việc của người tuổi Sửu trong tuần này thuận buồm xuôi gió. Những mâu thuẫn với đồng nghiệp hoặc lãnh đạo trước đó đều được xử lý ổn thỏa. Hơn thế, mối quan hệ xã giao này còn được củng cố, tạo điều kiện thuận lợi cho

con đường phát triển sự nghiệp của bạn.

Trong tuần, cơ hội tăng lương hoặc thăng chức khá nhiều, bạn cần chủ động nắm bắt. Những người làm chủ đón nhận hàng loạt tin vui về tiền bạc, danh tiếng của công ty, doanh nghiệp ngày càng bay cao bay xa hơn.

#### 3. Tuổi Dần

Trong tuần này, người tuổi Dần đừng quá chú tâm đến những điều lật vạt, bé nhỏ, ai đó có thể vô tình thốt ra những điều thực sự không có giá trị, không có ý nghĩa nhiều như bạn nghĩ đâu.



Đây chính là thời gian để đầu tư vào những hoạt động hữu ích và giá trị hơn, ví dụ như học hỏi, tăng cường kiến thức chẳng hạn.

Ảnh hưởng không nhỏ của Kiếp Tài nhắc nhở bản mệnh nên cẩn thận chuyện tiền nong, nhất là những khoản tiền liên quan tới mối quan hệ. Bạn không nên vì tin người mà cho ai đó mượn số tiền mà bạn dành dụm bấy lâu nay. Bạn càng nên tránh xa những khoản đầu tư rủi ro cao.

Vận trình tình cảm của người tuổi Dần lúc này có vẻ đang đi theo chiều hướng xấu. Có những người đã cố níu kéo tình cảm nhưng không thành và bạn hiểu rằng đã đến lúc buông tay. Bạn nên hiểu rằng mình xứng đáng có được hạnh phúc, vì thế, đừng chấp nhận điều gì tạm bợ nhé. Ai đang độc thân cần thận với những lời hứa suông.

Ảnh hưởng của Bạch Hổ Hung tinh là lời nhắc nhở bản mệnh nên lấy sự an toàn làm trọng, sẽ có sự cố gây bất lợi cho sức khỏe hoặc bạn dễ bị tai nạn nếu phóng nhanh vượt ẩu đấy!

#### 4. Tuổi Mão

Tuần này của người tuổi Mão hơi buồn nhưng đừng vội vàng thất vọng.



Có sức mạnh và có khả năng kiểm soát là hai điều hoàn toàn khác nhau, hãy phân định chúng nhé. Bạn chỉ đang cố áp dụng điều mình học vào cuộc sống cũng như không tránh được việc sai lầm và rút kinh nghiệm.

Vận trình tuần này của người tuổi Mão lên xuống thất thường, có lúc buồn nhưng có lúc Thực Thần xuất hiện mang lại cho bạn niềm vui không nhỏ. May mắn là bạn có khả năng thích nghi với hoàn cảnh rất tốt nên dù trong tình huống nào bạn cũng có thể tìm ra giải pháp hợp lý.

Dưới sự chở che của Tử vi Cát tinh, bạn hãy tự tin lên. Đây là thời gian mà bạn không nên nghĩ quá nhiều về những điều nhỏ bé, sự tập trung vào việc ai mới thực sự là người nắm bắt quyền kiểm soát chỉ làm lãng phí thời gian mà thôi. Điều quan trọng chính là cùng đồng hành với nhau để có được một kết quả công việc tốt nhất.

Bản mệnh không nên quá quan tâm tới chuyện tình cảm của mình trong tuần này. Nếu bạn càng hi vọng lại càng thất vọng nhiều, hãy cứ nghĩ rằng mọi thứ sẽ tùy duyên đi, không phải bạn đẹp

hay hấp dẫn thì tất cả mọi người phải yêu bạn đâu. Sẽ chỉ một người phù hợp dành cho bạn mà thôi. Những cặp đôi lúc này cũng đang cố gắng xây dựng sự tin tưởng vào đối phương, vì thế, hãy kiên nhẫn với nhau một chút nhé!

#### 5. Tuổi Thìn

Theo tử vi phương Đông của 12 con giáp, trong tuần mới này hứa hẹn những điều mới mẻ thú vị, tuổi Thìn có cơ hội thể hiện cái tôi của bản thân. Dù bạn là ai và đang có vẻ



ngoài hoàn hảo như thế nào cũng sẽ có màn lột xác ngoạn mục đầy mới mẻ về kiểu tóc, cách trang điểm, ăn mặc.

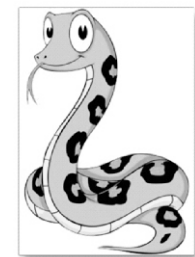
Thiên Ân xuất hiện đầu tuần mang lại niềm vui trong công việc và bạn tha hồ thỏa sức sáng tạo khi được làm việc mình thích. Tuy nhiên, bạn nên để tâm tới tính khả thi của việc này nữa nhé, đừng chia sẻ quá nhiều vì không phải ai cũng hiểu bạn.

Tuy nhiên, ảnh hưởng của Đại hao chủ về hao tài tốn của nên có thể bạn để mọi việc đi quá xa khi tiêu xài quá nhiều một lúc. Việc này sẽ ảnh hưởng không nhỏ tới khoản tiết kiệm của bạn. Mỗi tháng bạn nên dành một khoản để chăm sóc bản thân, đừng nên chi quá nhiều tiền một lúc mà không có kế hoạch.

Những xung đột có thể xảy ra giữa hai người khiến con giáp tuổi Thìn cảm thấy buồn phiền. Không phải cứ yêu hết mình là sẽ có được tình yêu lâu dài, bạn còn phải học cả cách ứng xử và biết cương, nhu đúng lúc nữa, hãy thôi cố chấp bạn sẽ hiểu ra vấn đề.

#### 6. Tuổi Tị

Trong tuần mới, con giáp tuổi Tị đã bớt lo nghĩ, bạn sẽ hướng sự quan tâm đến những khía cạnh sâu lắng nhất như cảm xúc, cơ thể và suy nghĩ đồng thời biết trân trọng, yêu quý bản thân hơn. Không còn ép



buộc mình phải làm gì, sống chậm lại để lắng nghe những tâm tư thầm kín trong lòng.

Đầu tuần của bản mệnh khởi động khá suôn sẻ, tốt đẹp nhưng cuối tuần lại không được vui, ảnh hưởng của Kiếp Tài nên bạn gặp không ít phiền phức. Dù sao cũng là cuối tuần, không nên gặp người bạn không muốn, hãy ngủ đủ giấc và thành thật với cảm xúc của chính mình.

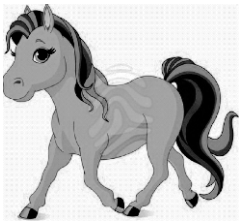
Đôi khi người tuổi Tị cảm thấy cô đơn giữa tình yêu của hai người, thực ra là bạn muốn nhưng không biết cách làm thế nào để hàn gắn mối quan hệ trở nên tốt đẹp như trước đây. Yêu lâu nên hai người không còn thể hiện những điều lãng mạn dành cho nhau, đó là nguyên nhân khiến tình cảm nhạt dần đi.

Ảnh hưởng của Tiểu Hao cho thấy chi tiêu tuần này có vẻ nhiều hơn một chút, nhưng nếu bạn kiểm soát tốt thì không có gì đáng lo. Tốt hơn hết là nên tránh đi siêu thị, các trung tâm mua sắm quá



## TỬ VI HẰNG TUẦN

thường xuyên, nếu không bạn sẽ khó kiếm chế được việc tiêu tiền.



### 7. Tuổi Ngọ

Người tuổi Ngọ hãy tự tin đón nhận bất cứ điều gì xảy đến với mình trong tuần mới. Bạn nên hiểu rằng khi mọi thứ quá dễ dàng, con người lại khó có thể học hỏi và trưởng thành. Vì vậy, nếu có gặp thử

thách, bạn cần hiểu rõ mình muốn gì để kiên định với lựa chọn của bản thân.

Thiên Tài ghé thăm cho thấy bạn sẽ gặp may về tiền bạc nhưng đó có thể chỉ là khoản lương tháng bạn nhận được trong thời gian này. Tuy nhiên, đừng đánh mất bất cứ cơ may nào vì mọi thứ sẽ trôi qua rất nhanh.

Sẽ có lúc bạn cảm thấy mệt mỏi khi tình cảm không được như ý, tuy nhiên, tình yêu cũng giống như những vấn đề khác trong cuộc sống của bạn cũng đều lên bổng, xuống trầm. Quan trọng nhất là cách bạn kiểm soát tình hình mà thôi, hãy học thêm cách làm mới tình yêu để chăm sóc thật tốt mối quan hệ hiện tại nhé!

Sức khỏe là vấn đề mà bản mệnh phải quan tâm nhiều nhất trong tuần này khi xuất hiện Ngũ Quỷ Hung tinh. Với những vấn đề gây hại sức khỏe như lo nghĩ nhiều bạn nên học cách buông bỏ bớt, đừng ngược đãi bản thân vì những suy nghĩ tiêu cực nữa.

### 8. Tuổi Mùi



Có những việc xảy ra không như ý nhưng lại là lúc giúp người tuổi Mùi giải quyết được bản khoản dành cho ai đó, ví dụ như cấp trên, đồng nghiệp... cuối cùng cũng đã có lời giải, dường

như bạn đã có cơ hội đưa ra những trăn trở, thắc mắc của mình để được giải đáp mà không cần phải e ngại bất cứ điều gì khác nữa.

Có Thiên Ân che chở nên dù có khó khăn thì cũng chỉ là tạm thời thôi, bản mệnh sẽ tự mình xử lý được vấn đề miễn là đủ tin tưởng vào bản thân. Bạn có thể tham khảo ý kiến của mọi người nhưng quyết định cuối cùng là ở bạn.

Vận trình tình cảm của con giáp tuổi Mùi đang có dấu hiệu đi xuống. Những mâu thuẫn, khác biệt ngày một lớn nhưng xem ra hai người chưa thể tìm giải pháp. Đừng lo sợ rằng mình luôn thua mỗi khi tranh luận, tình yêu là phải nhường nhịn nhau.

Thái âm Cát tinh mang lại điềm tốt lành cho nữ mệnh, nên khó khăn trong công việc rồi cũng được bạn giải quyết khi tìm ra giải pháp hợp tình, hợp lý. Không những thế, những rắc rối trong tình cảm cũng dần tìm ra được hướng đi mới để có thể cải thiện tình hình hiện tại.

### 9. Tuổi Thân

Tuần mới mang lại cho người tuổi Thân sự bình yên, bạn đã có thể buông bỏ quá khứ để theo đuổi mục tiêu mới. Mục tiêu đó có thể là tìm kiếm một người bạn tri kỷ, một công việc trong mơ hay tổ



âm mới. Dù là gì, bạn cũng đã sẵn sàng đón nhận mọi thử thách.

Những ngày đầu tuần không ít phiền phức liên quan tới tiền bạc và mối quan hệ nhưng khi có Chính Tài xuất hiện vào cuối tuần thì

bạn đã tháo gỡ được vấn đề. Hãy học hỏi từ sai sót của mình, đừng vội bỏ qua bài học quý giá nào nhé.

Ảnh hưởng của Dịch Mã chủ về dịch chuyển, di chuyển nhiều nhưng nếu để tốt cho công việc hay cải thiện tài chính thì bạn cứ vui vẻ làm. Bạn nên nhớ đây là cuộc chiến dài hạn, đừng nóng vội hoặc nghe lời bàn tán của người khác. Vì sẽ có những lời mỉa mai của người không hiểu chuyện lại khiến bạn buồn và nghĩ ngợi, việc này không đáng một chút nào. Hãy cho người ta thấy kết quả, thấy bạn đã làm được những gì.

Chuyện tình cảm của người tuổi Thân đang có chuyện biến xấu, bạn nên tìm cách thay đổi sớm thôi. Vốn là người thân thiện và thích gắn kết với mọi người nhưng vì người khác quá mà quên mất bản thân mình là điều không tốt, bạn nên học thêm cách tư duy độc lập và một mình xử lý vấn đề.

### 10. Tuổi Dậu



Trong tuần này, công việc của người tuổi Dậu thêm phần bận bịu, rối ren là do bản thân không kiểm soát được tình hình. Đôi lúc bạn không thể sắp xếp để góp mặt trong mọi

lời mời gọi, rủ rê khiến bạn mâu thuẫn khi mọi thứ dở dang. Hãy ghi lại việc cần làm mỗi ngày để tập trung giải quyết từng nhiệm vụ một nhé!

Con giáp tuổi Dậu đừng lo lắng về vấn đề tiền bạc quá trong những ngày đầu tuần, khi Thiên Tài ghé thăm bạn sẽ được trợ giúp ngay thôi. Có người cho bạn tiền, có người lại mang tới cơ hội, ai cũng đáng quý và bạn nên trân trọng những điều tốt đẹp này.

Đã bao lần bạn thất hứa với người ấy hoặc với người thân của mình nhưng rồi chẳng thực hiện được. Đó là nguyên nhân khiến tình cảm bị rạn nứt ở hiện tại. Đừng cố gắng hoàn thành những dự án lớn, thay vào đó, bạn cần dành thời gian cho bản thân và những người mình yêu thương.

Thái Dương Cát tinh tương trợ nên chỉ cần bạn có ý định tốt và bắt tay hành động thì từ công việc cho tới chuyện tình cảm của bản mệnh sẽ sớm được cải thiện mà thôi. Hãy lên kế hoạch cho những chuyến đi chơi để làm mới mẻ tình cảm, bạn sẽ không còn buồn và lo nghĩ nhiều nữa đâu.

### 11. Tuổi Tuất



Tuần mới của con giáp tuổi Tuất có vẻ khá bận rộn nhưng mà vui, có người thực sự thành công trong sự nghiệp khi nhận được đề xuất thăng tiến đến vị trí cao hơn. Tuy nhiên, mới có chút

thành tích mà vội kiêu ngạo là điều không nên, bạn vẫn còn nhiều thiếu sót và cần học hỏi ở những người khác nữa.

Một tuần suôn sẻ của bản mệnh nhất là cuối tuần hứa hẹn sẽ có nhiều niềm vui hoặc lời mời ăn uống khi Thực Thần ghé thăm. Hãy tận hưởng trọn vẹn cuộc vui và đừng nghĩ ngợi gì nhiều cho dù chuyện gì đang xảy ra đi chăng nữa.

Sao Thái Tuế Hung tinh gây điềm báo tai nạn bất ngờ, có thể gặp chút vấn đề sức khỏe hay có người gây ảnh hưởng tới công việc một chút nhưng bạn vẫn có thừa bản lĩnh để cân bằng giữa chuyện cá nhân và công việc.

Nếu bạn còn cố chấp, cứng đầu thì tình cảm của người tuổi Tuất và một nửa của mình dễ đi vào ngõ cụt. Hãy lắng nghe để hiểu đối phương nhiều hơn bằng cách mở lòng mình ra. Đối với người độc thân, bạn nên thay đổi cách giao tiếp với mọi người để có thêm nhiều cơ hội.

### 12. Tuổi Hợi



Đầu tuần của người tuổi Hợi đón nhận nhiều niềm vui khi bạn yêu những gì mình đang làm. Sau nhiều ngày ăn mừng, vui chơi, bạn tập trung cho sự nghiệp và làm việc hiệu quả hơn. Một số người cũng đã sẵn sàng

cho vị trí mới, thậm chí là xây dựng sự nghiệp mới.

Có nhiều lúc bạn chịu tổn thương về tình thần lẫn tiền bạc nhưng bạn đủ lạc quan để vượt qua tất cả. Và niềm vui lại đến khi có Thiên Ân che chở để bạn được làm điều mình thích và tập trung vào đó, quên hết những điều đáng quên.

Có thể nói đây là khoảng thời gian hạnh phúc của con giáp tuổi Hợi. Bạn sẽ có một tuần tràn ngập trong sự yêu thương và quan tâm của người thân, bạn bè. Nếu bạn muốn có một cuộc sum vầy, hãy mở tiệc và mời mọi người đến nhà chơi.

Không những thế sao Bách Việt chủ đào hoa còn mang lại cho bạn những phiền phức liên quan tới chuyện tình cảm khi có quá nhiều người theo đuổi. Người độc thân sẽ cảm thấy bối rối khi không biết nên chọn ai, người đã có gia đình lo sợ tình cảm ngoài luồng ảnh hưởng tình cảm vợ chồng... ■

## Vui Cười

#### \* ĐÀN BÀ LÀ CHÚA ĐA NGHI

Trong bữa ăn, chồng bảo vợ:

- Trên đời này có nhiều người đến là đa nghi. Nghe ai nói bất cứ điều gì, họ cũng nghĩ ngay đến mình...

Vợ nhú mày:

- Anh nói thế là đang ám chỉ em đấy phải không?!?