



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

THƯƠNG MAI WEEK-END

Thương mai

CUỐI TUẦN

2189

February 07, 2026

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

HOLLY NGO

Chuyên Dảm Trách Mọi Dịch Vụ Về Địa Ốc

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

Đặc biệt:

* Có chương trình giúp cho quý vị mua nhà lần đầu



HOLLY NGO
Realtor - Consultant

Hãy gọi cho Holly gấp để được tư vấn!

281-709-7999

Fax: 281-598-9139 HollyNgo_Realtor@yahoo.com

DỊCH VỤ VI TÍNH A+ COMPUTECH LLC

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

281-652-8534

contact@apluscomputech.net www.apluscomputech.net

11746 Bellaire Blvd, Houston TX 77072



Trang Nguyễn

8388 W.Sam Houston Pkwy, Suite 178
Houston, TX 77072
Cell: 281-777-4287
Email: thuytrang11@yahoo.com



CHUYÊN BẢO HIỂM, DỊCH VỤ XÃ HỘI

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



THANH VAN HOSPITAL
COSMETIC SURGERY

BỆNH VIỆN THẨM MỸ THANH VÂN

CHUYÊN KHOA PHẪU THUẬT THẨM MỸ

PHẪU THUẬT THẨM MỸ TOÀN DIỆN

*NÂNG NGỰC *CẮT MÍ MẮT

*HÚT MỠ *CĂNG DA *NÂNG MŨI

ÁP DỤNG KỸ THUẬT HIỆN ĐẠI ĐƯỜNG NÉT TỰ NHIÊN

KINH NGHIỆM HƠN

25 NĂM

TRONG NGÀNH THẨM MỸ VIỆT NAM



TIẾN SĨ - BÁC SĨ NGUYỄN THANH VÂN

BÁC SĨ ĐỖ THỊ THU VÂN

NHA KHOA THẨM MỸ

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

KHOA DA LIỄU - THẨM MỸ NỘI KHOA

CĂNG DA MẶT BẰNG CHỈ COLLAGEN
THERMAGE - FILLER - BOTOX



Hotline: (+84.28) 39 10 10 10

Số GP: 69/BYT-GPHĐ

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

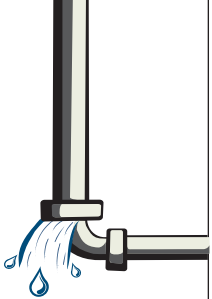
<https://thanhvanhospital.com/>

benhvienthanhvan@bvtv.vn

841-2233/1801



TP Plumbing & Renovation



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

Free estimate trong vòng 15mi tính từ chợ HONGKONG 4

TU (TIM) 832-866-5220

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

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

743-2210/1778



AIR CONDITIONING AND HEATING

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

Licensed and Insured: **TACLB38901E**



The New Degree of Comfort

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

Đặc biệt: 10% OFF cho Quý Cao Niên

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

Discover, Novus, Visa, MasterCard, American Express, Citibank

Xin gọi: Vinh 832-659-3990

664-2196/1764

GIAU PLUMBING



Chuyên về water heater/ shower faucet

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

XIN GỌI: ANH GIÀU 281-777-5668

783-2187/1764



BB-AIR

Commercial and Residential

Chuyên Lắp Ráp & Sửa Chữa:

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



Binh Bui 832.495.5139
LIC # TACLB118925C Bbaircondition@yahoo.com

720-2208/1777

YÊN AUTO BODY & REPAIR

12157 Bellaire Blvd - Houston, TX 77072

Tel: **832-695-6666**



CHUYÊN:

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

OFFICIAL VEHICLE INSPECTION STATION

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

Hơn 30 năm kinh nghiệm

CHUYÊN NGHIỆP - TẬN TÂM - UY TÍN

817-2201/1769

LINH NGUYEN - SỬA NHÀ



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



Free Estimate

XIN GỌI LINH NGUYEN: 832-588-1793



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 ...

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)

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

Thầy Phú

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

840-2192/1761



Hỗ trợ:

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

Text or Call: 281-857-5697

MIA MASSAGE

845-2197/1765

- 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

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

SCAN QR CODE

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



OR VISIT US AT:

www.thevietnampost.com

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

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



Thương Mại

Thương Mại
RAO VẬT HÀNG NGÀY

The Viet Nam Post

Thương Mại
RAO VẬT CUỐI TUẦN

Thương Báo

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

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

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

KHÔNG NHẬN SỬA ĐỔI CHI TIẾT HOẶC SỐ ĐIỆN THOẠI

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**



TIN THẾ GIỚI

Đàm phán ba bên Ukraine-Nga-Mỹ sắp diễn ra tại UAE

(VN+) - Tổng thống Ukraine cho biết đàm phán sẽ được tổ chức tại UAE trong hai ngày 4-5/2 và mong muốn kết quả đàm phán sẽ giúp tiến gần hơn tới một cái kết thực sự, xứng đáng cho cuộc xung đột với Nga.

Theo AFP và RIA Novosti, Tổng thống Ukraine Volodymyr Zelensky ngày 1/2 cho biết cuộc đàm phán ba bên mới giữa Ukraine, Nga và Mỹ về việc chấm dứt xung đột tại Ukraine sẽ được tổ chức tại thủ đô Abu Dhabi của Các Tiểu vương quốc Arab Thống nhất (UAE) trong hai ngày 4-5/2.

Trong thông điệp đăng trên mạng xã hội X, ông Zelensky nêu rõ Ukraine sẵn sàng tham gia cuộc thảo luận thực chất và mong muốn kết quả đàm phán sẽ giúp tiến gần hơn tới “một cái kết thực sự và xứng đáng cho cuộc chiến này”.



(Từ trái sang) Tổng thống Ukraine Volodymyr Zelensky, Tổng thống Mỹ Donald Trump và Tổng thống Nga Vladimir Putin

Cùng ngày, Bộ trưởng Quốc phòng Ukraine Mykhailo Fedorov đã cảm ơn tỷ phú Mỹ Elon Musk sau khi ông này cho biết các biện pháp nhằm ngăn Nga sử dụng hệ thống vệ tinh Starlink cho các cuộc tấn công bằng thiết bị bay không người lái dường như đã phát huy hiệu quả. Ông Fedorov khẳng định những bước đi ban đầu “đã mang lại kết quả thực tế”.

Trong khi đó, trên chiến trường, Bộ Quốc phòng Nga tuyên bố các đơn vị thuộc lực lượng trung tâm của Nga đã giành quyền kiểm soát khu định cư Sukhetskoye (còn gọi là Sukhets'ke) ở Cộng hòa Nhân dân Donetsk.

Phía Nga khẳng định đây là kết quả của chiến dịch tấn công quyết liệt từ quân đội nước này.

Trước đó, ngày 31/1, Tổng thống Zelensky cho biết các nhà đàm phán của nước này đang chờ thông tin từ phía Mỹ về các cuộc gặp tiếp theo nhằm chấm dứt xung đột với Nga.

Trong một tuyên bố, Tổng thống Zelensky khẳng định: “Ukraine sẵn sàng cho mọi định dạng làm việc... Điều quan trọng là phải có kết quả và các cuộc gặp phải diễn ra. Chúng tôi trông đợi các cuộc gặp vào tuần tới và đang chuẩn bị cho các cuộc gặp đó”.

Lãnh tụ tối cao Iran cảnh báo nguy cơ chiến tranh khu vực

(VNE) - Lãnh tụ Ali Khamenei cảnh báo

mọi cuộc tấn công của Mỹ vào Iran sẽ dẫn đến chiến tranh khu vực, khẳng định Tehran sẽ không châm ngòi xung đột.

“Những kẻ bạo loạn đã tấn công cảnh sát, trụ sở chính quyền, cơ sở của Vệ binh Cách mạng Hồi giáo, ngân hàng, giáo đường và đốt kinh Koran. Đó giống như một cuộc đảo chính, nhưng cuộc đảo chính này đã bị chặn đứng”, lãnh tụ tối cao Iran Ali Khamenei phát biểu trước người dân tại thủ đô Tehran hôm nay. Biểu tình bùng phát ở Iran từ cuối tháng 12/2025 do giới thương nhân không hài lòng với tình hình kinh tế và đồng rial mất giá. Biểu tình ban đầu diễn ra ôn hòa, nhưng sau đó leo thang thành bạo lực chết người.

Tổng thống Mỹ Donald Trump nhiều lần đề cập khả năng hỗ trợ người biểu tình, không loại trừ kịch bản ra lệnh tập kích Iran. Ông sau đó từ bỏ ý tưởng này do cảnh báo từ các đồng minh, song vẫn ra lệnh triển khai nhóm tác chiến tàu sân bay tới Trung Đông.

“Mỹ nên biết rằng nếu họ khơi mào xung đột thì lần này sẽ là chiến tranh khu vực. Ông Trump thường xuyên nói đã điều tàu đến. Iran sẽ không sợ hãi trước những lời lẽ như vậy, người dân Iran cũng sẽ không bị kích động bởi lời đe dọa đó. Chúng tôi không phải bên châm ngòi và cũng không muốn tấn công quốc gia nào, nhưng Iran sẽ giáng đòn mạnh vào bất kỳ ai tấn công và quấy nhiễu chúng tôi”, ông Khamenei nhấn mạnh.



Lãnh tụ tối cao Iran Ali Khamenei phát biểu trước người dân tại Tehran ngày 1/2

Hải quân Mỹ hiện duy trì ít nhất 10 tàu chiến ở Trung Đông, gồm tàu sân bay USS Abraham Lincoln và 3 chiến hạm hộ tống, cùng 3 tàu khu trục và 3 tàu tác chiến ven bờ. Không quân Mỹ cũng điều động hàng loạt khí tài, trong đó có máy bay trinh sát tín hiệu RC-135V/W và các tổ hợp phòng không Patriot, đến những căn cứ đồn trú ở khu vực.

Iran tuyên bố nếu bị tấn công, họ sẽ đáp trả bằng cách tập kích tên lửa vào căn cứ và chiến hạm Mỹ cũng như đồng minh của nước này, đặc biệt là Israel. Giải pháp ngoại giao vẫn khả thi khi Tehran tuyên bố sẵn sàng đàm phán về vấn đề hạt nhân nếu hoạt động này không đề cập đến năng lực tên lửa và phòng thủ của họ. Tổng thống Iran Masoud Pezeshkian điện đàm với người đồng cấp Ai Cập, nói rằng “chiến tranh xảy ra sẽ không có lợi cho Iran, Mỹ hay khu vực”.

Ông Trump cho biết Mỹ đang đối thoại với

Iran, song không nêu chi tiết. Ali Larijani, người đứng đầu Hội đồng An ninh Quốc gia Tối cao Iran, cho hay “trái với những gì bị thổi phồng về nguy cơ nổ ra xung đột, các thỏa thuận về khuôn khổ đàm phán đang tiến triển”.

Mỹ ủng hộ Trung Quốc đầu tư vào dầu mỏ Venezuela

(VNE) - Tổng thống Trump bày tỏ hoan nghênh đầu tư của Trung Quốc vào ngành dầu mỏ Venezuela, trong lúc quốc gia Nam Mỹ tìm cách vực dậy nền kinh tế.

“Trung Quốc được chào đón và sẽ đạt được thỏa thuận tuyệt vời về dầu mỏ. Chúng tôi hoan nghênh Trung Quốc”, Tổng thống Mỹ Donald Trump nói với các phóng viên trên chuyên cơ Không lực Một.

Tổng thống Trump cũng thông báo Tổng thống lâm thời Venezuela Delcy Rodriguez đồng ý về một thỏa thuận hợp tác năng lượng với Ấn Độ. “Họ đang tham gia và sẽ mua dầu từ Venezuela thay vì Iran. Trung Quốc được hoan nghênh tham gia và mua dầu”, ông Trump cho biết.

Lãnh đạo Mỹ khẳng định Washington và Caracas sẽ chia sẻ lợi nhuận từ dầu mỏ, khẳng định nước này “đang rất hòa thuận với giới lãnh đạo Venezuela”. “Chúng tôi sẽ bán rất nhiều dầu, Mỹ lấy một ít còn Venezuela lấy phần nhiều. Họ sẽ làm rất tốt, kiếm được nhiều tiền hơn bao giờ hết và điều đó sẽ có lợi cho chúng ta”, ông nói.

Venezuela có trữ lượng dầu mỏ lớn nhất thế giới, với khoảng 303 tỷ thùng. Quốc gia này từng cung cấp 7% sản lượng dầu toàn cầu, nhưng nay chỉ đóng góp chưa đầy 1%, do ảnh hưởng từ các lệnh trừng phạt của Mỹ và ngành dầu mỏ ít được đầu tư, một phần do dầu nặng Venezuela có chi phí khai thác, xử lý đắt đỏ.



Tổng thống lâm thời Rodriguez thông báo Venezuela đã nhận 300 triệu USD, khoản thanh toán đầu tiên theo thỏa thuận chuyên 50 triệu thùng dầu cho Mỹ. Tổng thống Trump cùng ngày cho biết Mỹ đã nhận toàn bộ số dầu nói trên và đang bán một phần ra thị trường. Sau khi mở chiến dịch bắt vợ chồng Tổng thống Nicolas Maduro ngày 3/1, ông Trump và các quan chức Mỹ tuyên bố “sẽ kiểm soát hoạt động mua bán dầu của Venezuela vô thời hạn”, song khẳng định nước này “không đánh cắp dầu của Venezuela”.

Giới chức Mỹ cho biết doanh thu bán dầu sẽ được chuyển vào các tài khoản do Washington kiểm soát, rồi chuyển trở lại Venezuela để “phục vụ người dân”.



TIN THẾ GIỚI

Căng thẳng Mỹ - Iran và bài toán ổn định vùng Vịnh: Vai trò then chốt của Qatar

(VNE) - Cuộc đối đầu giữa Mỹ và Iran đã bước vào giai đoạn bất ổn hơn, được đánh dấu bằng những lời lẽ gay gắt và sự xói mòn của các thỏa hiệp lâu dài. Từ cuộc tấn công vào các cơ sở hạt nhân của Iran hồi tháng 6/2025, đến sự trả đũa có tính toán của Tehran trên khắp khu vực, nguy cơ leo thang đã trở nên hữu hình chứ không còn chỉ là lý thuyết.

Sau làn sóng biểu tình bên trong lãnh thổ Iran, lời lẽ giữa Tehran và Washington đã trở nên cứng rắn hơn đáng kể. Điều này bao gồm cả lời đe dọa can thiệp của Tổng thống Trump để ủng hộ những người biểu tình, một diễn biến càng làm tăng thêm tính cấp thiết của ngoại giao ở vùng Vịnh.

Đối với các quốc gia vùng Vịnh, tình hình an ninh và ổn định kinh tế của họ bị ảnh hưởng trực tiếp bởi bất kỳ xung đột nào giữa Mỹ và Iran. Hậu quả sẽ đến tức thời.

Vị trí địa lý, cơ sở hạ tầng năng lượng tập trung và môi trường an ninh liên kết chặt chẽ của vùng Vịnh có nghĩa là, ngay cả những cuộc đối đầu hạn chế cũng có nguy cơ lan rộng nhanh chóng ra khắp khu vực.



Ảnh minh họa

Với Iran, một cuộc đối đầu quân sự nhằm lật đổ chế độ gần như chắc chắn sẽ tạo ra những hậu quả vượt ra ngoài biên giới. Về nội bộ, kịch bản này có nguy cơ dẫn đến sự phân mảnh quyền lực. Về bên ngoài, các tác động của nó có thể bao gồm các cuộc di cư quy mô lớn hướng tới các quốc gia láng giềng, kể cả các nước vùng Vịnh, cũng như những gián đoạn nghiêm trọng đối với an ninh hàng hải và thị trường năng lượng. Tình trạng này sẽ đặt ra thách thức tức thời đối với các quốc gia vùng Vịnh.

Những diễn biến gần đây trong khu vực đã làm thay đổi cân chiến lược. Kể từ khi xung đột Israel - Hamas bùng phát tháng 10/2023, mạng lưới các lực lượng đồng minh của Iran đã phải chịu áp lực liên tục. Một số thành phần của "trục kháng chiến" đã bị suy yếu về quân sự và chính trị, làm giảm khả năng gây ảnh hưởng của Tehran ở một số khu vực nhất định.

Tuy nhiên, từ góc nhìn của các nước vùng Vịnh, việc leo thang hơn nữa sẽ không mang lại lợi

ích gì. Nỗ lực làm suy yếu ảnh hưởng khu vực của Iran không tự động dẫn đến ổn định khu vực, đặc biệt nếu được theo đuổi thông qua các chiến lược có nguy cơ gây sụp đổ nhà nước. Đối với các quốc gia vùng Vịnh, ưu tiên không phải là việc thay đổi mạnh mẽ hệ thống chính trị của Iran, mà là tránh tình trạng hỗn loạn khó lường và khó kiểm soát.

Quan điểm này không chỉ giới hạn ở Doha. Trong những năm gần đây, lập trường của Qatar ngày càng tương đồng với lập trường của Ả-rập Xê-út và Oman. Cả hai nước đều đã đầu tư vào việc giảm căng thẳng với Tehran thông qua đối thoại và các biện pháp xây dựng lòng tin. Những nỗ lực của họ trong việc truyền đạt những rủi ro của việc leo thang quân sự cho chính quyền Tổng thống Trump phản ánh một quan điểm rộng lớn hơn trong khu vực: ủng hộ sự kiềm chế và hợp tác hơn là đối đầu.

Trong bối cảnh này, hoạt động ngoại giao của Qatar giữa Washington và Tehran không phải vì mục đích riêng, mà là một nỗ lực có tính toán để kiềm chế những rủi ro đối với toàn bộ khu vực.

Qatar đã nổi lên như một bên trung gian hiệu quả và đáng tin cậy trong những thời điểm căng thẳng cao độ giữa Mỹ và Iran, cung cấp các kênh thực tiễn giúp ngăn chặn các cuộc khủng hoảng leo thang hơn nữa. Dựa trên mối quan hệ bền vững với Tehran và quan hệ đối tác chiến lược với Washington, Doha đã duy trì các kênh kín đáo và đáng tin cậy cho phép cả hai bên liên lạc khi việc đối thoại trực tiếp bị hạn chế về mặt chính trị. Vị thế này đã biến Qatar trở thành một bên trung gian, tạo ra không gian chính trị cho sự kiềm chế thay vì đối đầu.

Vai trò này được thể hiện rõ nhất vào tháng 9/2023, khi Qatar giúp tạo điều kiện thuận lợi cho việc trao đổi tù nhân giữa Iran và Mỹ, cùng với việc giải phóng các khoản tiền bị đóng băng của Iran cho mục đích nhân đạo. Quá trình này đòi hỏi nhiều tháng đàm phán gián tiếp. Mặc dù thỏa thuận không báo hiệu một sự hòa giải rộng hơn, nhưng nó đã nhấn mạnh một điểm quan trọng: ngay cả trong bối cảnh thù địch sâu sắc, ngoại giao vẫn có thể thực hiện được khi có các bên trung gian đáng tin cậy.

Đối với Doha, sự hòa giải như vậy phản ánh một niềm tin rộng lớn hơn rằng vấn đề hạt nhân Iran, và căng thẳng Mỹ - Iran nói chung, không thể được kiểm soát bên vững chỉ bằng sự cưỡng chế. Qatar luôn nhất quán với quan điểm rằng đối thoại, chứ không phải hành động quân sự, là con đường khả thi duy nhất để kiềm chế rủi ro và ngăn chặn leo thang.

Do đó, ngay cả sau vụ tấn công tên lửa có tính toán của Iran vào căn cứ không quân Al Udeid ở Qatar - nơi đóng quân của lực lượng Mỹ - hồi tháng 6/2025, Doha đã nhanh chóng can thiệp để giải quyết xung đột giữa hai bên và kiềm chế cuộc khủng hoảng.

Những nỗ lực hòa giải của Qatar sẽ giúp ngăn ngừa hỗn loạn vào thời điểm mà việc leo thang sẽ mang lại nhiều hậu quả thay vì lợi ích. Bằng cách giữ các kênh liên lạc mở, tạo điều kiện

cho các thỏa thuận hạn chế, Doha tìm cách giảm thiểu khả năng tính toán sai lầm.

Những nỗ lực như vậy hiếm khi tạo ra những đột phá ngoạn mục, và thường không được chú ý. Nhưng đây vẫn là một trong số ít công cụ có khả năng ngăn chặn các cuộc khủng hoảng leo thang thành xung đột rộng lớn hơn. Trong một khu vực mà hậu quả chiến tranh vượt ra ngoài chiến trường, đóng góp đó không nên bị xem nhẹ.

Mỹ - Nhật - Hàn hợp tác đối phó Triều Tiên sau vụ thử vũ khí chiến lược

(VN+) - Vụ thử nghiệm khí tài chiến lược của Triều Tiên ngày 27/1 đã khiến Mỹ, Nhật Bản và Hàn Quốc phải tổ chức cuộc họp khẩn nhằm bàn biện pháp đối phó.

Trong thông cáo công bố ngày 28/1, Bộ Ngoại giao Hàn Quốc cho biết các quan chức ngoại giao cấp cao của nước này đã tiến hành cuộc điện đàm với các đối tác Mỹ và Nhật Bản, ngay sau vụ thử vũ khí của Triều Tiên diễn ra một ngày trước đó. Tại cuộc trao đổi, ba bên tập trung phân tích thông tin liên quan đến vụ thử nghiệm, đồng thời thảo luận các bước đi và biện pháp ứng phó tiếp theo.

Mỹ - Nhật - Hàn tiếp tục khẳng định các vụ phóng tên lửa của Triều Tiên là hành động vi phạm các nghị quyết của Hội đồng Bảo an Liên Hợp Quốc, đồng thời cam kết phối hợp chặt chẽ với cộng đồng quốc tế để kiên quyết đối phó với các hành động này của Bình Nhưỡng.



Pháo phản lực phóng loạt được Triều Tiên thử nghiệm hôm 27/1/2026

Bộ Ngoại giao Hàn Quốc cũng cho biết, hiện các cơ quan ngoại giao của ba nước đang duy trì cơ chế chia sẻ thông tin thường xuyên về các vụ phóng tên lửa của Triều Tiên, qua đó phục vụ công tác tổng hợp, phân tích tình hình, nhằm đánh giá năng lực quân sự thực tế của Bình Nhưỡng, tạo cơ sở cho việc xây dựng các phương án đối phó hiệu quả.

Trong một diễn biến liên quan, trong khi Bộ Tổng tham mưu Liên quân Hàn Quốc xác định khí tài mà Triều Tiên thử nghiệm là tên lửa đạn đạo, thì Hãng Thông tấn Trung ương Triều Tiên (KCNA) lại cho biết Bình Nhưỡng đã phóng thử bốn quả đạn pháo phản lực, được mô tả là có độ chính xác cao, sức công phá lớn và tích hợp nhiều tính năng vượt trội.



TIN THẾ GIỚI

Thủ tướng Tây Ban Nha đáp trả Elon Musk về nhập cư

(VN+) - Thủ tướng Sanchez bảo vệ kế hoạch hợp thức hóa nửa triệu người nhập cư không giấy tờ ở nước này, sau khi Musk thể hiện quan điểm phản đối.

Tỷ phú Elon Musk chia sẻ lại bài đăng của một tài khoản X mang lập trường cánh hữu, chỉ trích kế hoạch của chính phủ Tây Ban Nha về hợp thức hóa tình trạng cư trú cho khoảng 500.000 lao động nhập cư không giấy tờ tại nước này.

Kế hoạch được phê duyệt một ngày trước, bất chấp đi ngược lại xu hướng siết quản lý nhập cư tại nhiều nước châu Âu và phương Tây. Phe đối lập chính là đảng Nhân dân (PP) và đảng cực hữu Vox phản đối, cho rằng việc hợp thức hóa sẽ khuyến khích nhập cư trái phép.

Tài khoản cánh hữu mô tả chính sách này nhằm “nhập khẩu cử tri trung thành” với đảng cánh tả của Thủ tướng Pedro Sanchez, gọi đây là “hành vi dàn xếp bầu cử”. Musk không đưa ra lời công kích nào nhắm vào lãnh đạo Tây Ban Nha, chỉ viết một từ “Wow” kèm theo bài đăng mà mình chia sẻ lại.



Thủ tướng Tây Ban Nha Pedro Sanchez (trái) và tỷ phú Mỹ Elon Musk

Thủ tướng Tây Ban Nha phản hồi ngay trong bài đăng của Musk trên X với thông điệp: “Sao Hỏa có thể chờ. Nhân loại thì không”. Dòng bình luận dường như mỉa mai ý tưởng mà ông Musk thường nhắc tới rằng con người cuối cùng phải chuyển đến Sao Hỏa để duy trì nền văn minh.

Ông Sanchez đăng tiếp một video nói tiếng Anh để bảo vệ chính sách nhập cư, nhắm tới “những người chỉ trích rằng chúng tôi đang đi quá xa”.

“Từ khi nào việc công nhận quyền chính đáng của người khác trở thành điều cực đoan? Từ khi nào sự đồng cảm trở thành thứ gì đó đặc biệt? Tây Ban Nha, trước hết, là một đất nước của sự chào đón. Con đường chúng tôi chọn là phẩm giá, cộng đồng và công lý”, ông Sanchez nói.

Thủ tướng Tây Ban Nha lập luận người nhập cư là yếu tố then chốt trong nền kinh tế, giúp tạo ra mức tăng trưởng 2,8% năm ngoái, gần gấp đôi mức 1,5% của toàn khu vực đồng euro. Ông cho rằng trong bối cảnh dân số già và tỷ lệ sinh thấp, Tây Ban Nha cần người nhập cư để duy trì lực lượng lao động và hệ thống lương hưu.

Dữ liệu kinh tế khác cho thấy GDP Tây Ban

Nha được dự báo tăng 2,2% năm 2026, so với 1,2% của khu vực đồng euro. Tỷ lệ thất nghiệp giảm xuống dưới 10% vào cuối năm 2025, mức thấp nhất trong gần 18 năm. Tây Ban Nha ghi nhận số người nhập cư tăng từ sau đại dịch, trong đó có người không giấy tờ từ Colombia, Peru và Honduras.

Căng thẳng giữa ông Musk và chính phủ Tây Ban Nha từng bùng lên đầu tháng này, khi tỷ phú Mỹ gợi ý tại Davos rằng châu Âu có thể tạo đủ điện bằng cách phủ các khu vực thưa dân ở Tây Ban Nha bằng pin mặt trời. Bộ trưởng Môi trường Sara Aagesen gọi đề xuất này là “phóng đại thực tế”.

Hàn Quốc và Nhật Bản nói lại diễn tập chung sau 9 năm gián đoạn

(VN+) - Bộ trưởng Quốc phòng Hàn Quốc Ahn Gyu Back và người đồng cấp Nhật Bản Shinjiro Koizumi nhất trí nói lại diễn tập chung tìm kiếm và cứu nạn trên biển sau 9 năm gián đoạn.

Theo hãng tin Yonhap, Hàn Quốc và Nhật Bản đã nhất trí nói lại diễn tập chung tìm kiếm và cứu nạn trên biển (SAREX) sau 9 năm gián đoạn.

Thỏa thuận mang tính cột mốc này đã được Bộ trưởng Quốc phòng Hàn Quốc Ahn Gyu Back và người đồng cấp Nhật Bản Shinjiro Koizumi nhất trí trong cuộc hội đàm tại căn cứ của Lực lượng Tự vệ trên biển Nhật Bản ở thành phố cảng Yokosuka.

Đây là lần đầu tiên một cuộc gặp cấp Bộ trưởng Quốc phòng giữa hai nước được tổ chức tại Yokosuka, nơi đặt trụ sở của Hạm đội 7 thuộc Hải quân Mỹ.



Bộ trưởng Quốc phòng Hàn Quốc Ahn Gyu-back (phải) và Bộ trưởng Quốc phòng Nhật Bản Shinjiro Koizumi

Tại cuộc hội đàm, hai bên cam kết tăng cường trao đổi nhân sự và đơn vị nhằm củng cố sự hiểu biết và tin tưởng lẫn nhau giữa Quân đội Hàn Quốc và Lực lượng Tự vệ Nhật Bản.

Bộ trưởng Ahn Gyu Back nhấn mạnh tầm quan trọng của việc xây dựng mối quan hệ hướng tới tương lai, đối diện với quá khứ và đánh giá đúng hiện tại để thúc đẩy quan hệ song phương phát triển hơn.

Đáp lại, Bộ trưởng Shinjiro Koizumi khẳng định một “cánh cửa mới” cho hợp tác quốc phòng giữa hai nước đã mở ra, đồng thời nhấn

mạnh vai trò chiến lược ngày càng quan trọng của việc hợp tác ba bên Hàn-Nhật-Mỹ trước những thách thức an ninh khu vực.

Lãnh đạo quốc phòng hai nước cũng nhắc lại sự kiện mang tính biểu tượng vừa qua, khi đội bay biểu diễn Black Eagles của Không quân Hàn Quốc dừng chân và tiếp nhiên liệu tại căn cứ Naha ở Okinawa trên đường tới Saudi Arabia. Đây là lần đầu tiên phía Nhật Bản hỗ trợ tiếp nhiên liệu cho máy bay quân sự Hàn Quốc. Bộ trưởng Koizumi mô tả động thái này đã mở ra chương mới trong hợp tác không quân giữa hai nước.

Chuyến thăm của Bộ trưởng Ahn Gyu Back tới Nhật Bản diễn ra sau cuộc gặp thượng đỉnh giữa Tổng thống Hàn Quốc Lee Jae Myung và Thủ tướng Nhật Bản Sanae Takaichi tại tỉnh Nara vào đầu tháng này. Những bước đi gần đây trong hợp tác quốc phòng và an ninh cho thấy quyết tâm của Seoul và Tokyo trong việc gạt bỏ các rào cản lịch sử để thúc đẩy mối quan hệ quốc phòng nồng ấm hơn.

Đại biện lâm thời Israel bị yêu cầu rời khỏi đất nước Nam Phi

(VN+) - Nam Phi đã thông báo với Chính phủ Israel về quyết định liên quan đến ông Seidman, được đưa ra sau một loạt vi phạm “không thể chấp nhận được” đối với các chuẩn mực và thông lệ ngoại giao quốc tế.

Theo phóng viên TTXVN tại Pretoria, Bộ Quan hệ Quốc tế và Hợp tác (DIRCO) Nam Phi tuyên bố Đại biện lâm thời Israel tại Nam Phi Ariel Seidman là “người không được hoan nghênh” và sẽ có 72 giờ để rời khỏi nước này.

DIRCO cho biết đã thông báo với Chính phủ Israel về quyết định liên quan đến ông Seidman, được đưa ra sau một loạt vi phạm “không thể chấp nhận được” đối với các chuẩn mực và thông lệ ngoại giao quốc tế, gây thách thức trực tiếp đến chủ quyền của Nam Phi.



Đại biện lâm thời Israel tại Nam Phi Ariel Seidman

Các vi phạm của Đại biện lâm thời Ariel Seidman, theo thông báo của phía Nam Phi, bao gồm liên tục sử dụng các nền tảng mạng xã hội chính thức của Israel để xúc phạm Tổng thống Cyril Ramaphosa, cố tình không thông báo cho DIRCO về các chuyến thăm của các quan chức cấp cao Israel.

Theo DIRCO, những hành động trên thể



TIN THẾ GIỚI

hiện việc “lạm dụng nghiêm trọng đặc quyền ngoại giao và vi phạm cơ bản Công ước Vienna”, đồng thời làm suy giảm lòng tin và thiếu tôn trọng các nghi thức cần thiết trong quan hệ song phương.

Cơ quan này khẳng định: “Chủ quyền của Nam Phi và phẩm giá của các cơ quan ngoại giao là bất khả xâm phạm”.

DIRCO kêu gọi Chính phủ Israel đảm bảo rằng mọi động thái ngoại giao trong tương lai đều phải thể hiện sự tôn trọng đối với Nam Phi và các nguyên tắc đã được thiết lập trong lĩnh vực hợp tác quốc tế.

Trong một phản ứng sau đó, Bộ Ngoại giao Israel đăng bài trên mạng xã hội X nêu rõ cơ quan này đang tiến hành trục xuất nhà ngoại giao cấp cao của Nam Phi tại Israel, ông Shaun Edward Byneveldt, để đáp trả quyết định trục xuất tương tự của phía Nam Phi.

Quan hệ ngoại giao giữa hai nước trở nên căng thẳng sau khi Nam Phi cáo buộc Israel phạm tội diệt chủng đối với người Palestine ở Dải Gaza trong một vụ kiện tại tòa án tối cao của Liên hợp quốc. Israel bác bỏ mọi cáo buộc và bày tỏ bất bình với hành động pháp lý của Nam Phi.

Liên hợp quốc đối mặt với nguy cơ sụp đổ tài chính

(VN+) - Liên hợp quốc cảnh báo nguy cơ sụp đổ tài chính vì chậm thanh toán của các quốc gia thành viên và khủng hoảng ngân sách nghiêm trọng, đòi hỏi cải tổ khẩn cấp.

Tổng Thư ký Liên hợp quốc Antonio Guterres đã gửi thư tới toàn bộ 193 quốc gia thành viên, trong đó cảnh báo tổ chức này đang đối mặt với khủng hoảng thanh khoản nghiêm trọng, có nguy cơ sụp đổ tài chính trong thời gian tới.



Tổng Thư ký Liên hợp quốc Antonio Guterres phát biểu trong một cuộc họp báo tại New York, Mỹ

Theo người phát ngôn Liên hợp quốc, Farhan Haq, trong thư, Tổng thư ký Liên hợp quốc Guterres nhấn mạnh đến “mức độ nghiêm trọng của tình hình tài chính” hiện nay của tổ chức đa phương lớn nhất thế giới.

Nguyên nhân chính được chỉ ra là việc các nước thành viên chậm hoặc không thanh toán đầy đủ nghĩa vụ tài chính, cùng với việc Liên hợp quốc buộc phải hoàn trả ngân sách chưa sử dụng do không nhận đủ nguồn đóng góp đúng hạn.

Ông Farhan Haq cho biết Tổng Thư ký

Liên hợp quốc Guterres từng đưa ra cảnh báo từ tháng 11/2025 rằng việc hoàn trả gần 300 triệu USD tín dụng sẽ kích hoạt một cuộc khủng hoảng thanh khoản trong năm nay, và hiện nay kịch bản đó đã trở thành hiện thực.

Mặc dù hơn 150 quốc gia thành viên đã hoàn thành nghĩa vụ tài chính trong năm 2025 song Liên hợp quốc vẫn kết thúc năm với việc chưa thu được 1,56 tỷ USD tiền đóng góp của những nước còn lại, cao hơn hai lần so với năm trước đó và là mức cao kỷ lục.

Trong thư, Tổng Thư ký Liên hợp quốc Guterres cho biết cơ quan này đang đứng trước hai lựa chọn: hoặc các quốc gia thành viên phải thanh toán đầy đủ và đúng hạn các khoản đóng góp, hoặc phải cải tổ căn bản các quy tắc tài chính hiện hành để tránh nguy cơ sụp đổ tài chính cận kề.

Theo ông Guterres, tình trạng hiện tại là “không bền vững” và Liên hợp quốc đang đối mặt với rủi ro tài chính mang tính cơ cấu.

Liên hợp quốc đã nhiều năm rơi vào tình trạng khó khăn tài chính do những khoản đóng góp không được thanh toán đầy đủ hoặc đúng hạn, buộc tổ chức này phải đóng băng tuyển dụng và thu hẹp hoạt động của một số phái bộ trên toàn cầu.

Chính phủ Mỹ gần đây cũng đã cắt giảm tài trợ cho một số cơ quan thuộc Liên hợp quốc, đồng thời trì hoãn hoặc từ chối một số khoản đóng góp bắt buộc, góp phần làm trầm trọng thêm tình trạng thiếu hụt ngân sách của Liên hợp quốc.

Toàn bộ tù nhân Mỹ ở Venezuela được trả tự do

(VN+) - Giới chức Mỹ tuyên bố toàn bộ tù nhân nước này đang bị giam giữ ở Venezuela đã được trả tự do, cho thấy sự nhượng bộ lớn từ Caracas.

“Chúng tôi vui mừng xác nhận rằng chính quyền lâm thời đã trả tự do cho tất cả công dân Mỹ bị giam giữ tại Venezuela”, đại sứ quán Mỹ tại Caracas đăng trên mạng xã hội ngày 30/1.

Thông báo được đưa ra vài giờ sau khi tù nhân hai quốc tịch Peru và Mỹ Arturo Gallino Rullier được trả tự do. Người này bị bắt tại Venezuela hồi tháng 11 năm ngoái.

Kể từ khi lực lượng đặc nhiệm Mỹ đột kích vào Caracas và bắt giữ Tổng thống Nicolas Maduro, mối quan hệ căng thẳng kéo dài hàng thập kỷ giữa Venezuela và Mỹ đã dịu bớt và đã có một số ít tù nhân được thả.

Tổng thống lâm thời Delcy Rodriguez sau đó cũng có động thái mở cửa ngành dầu mỏ của Venezuela cho đầu tư nước ngoài và nói về việc phát triển quan hệ với Mỹ, hướng tới chương trình hợp tác dựa trên đối thoại.

Bà Rodriguez tuyên bố rằng chính phủ Venezuela đang duy trì liên lạc “dựa trên sự tôn trọng và lịch thiệp” với Tổng thống Mỹ Donald Trump và Ngoại trưởng Marco Rubio, nhưng nhấn mạnh Caracas không chấp nhận mệnh lệnh từ các thể lực bên ngoài và “không chịu sự giám hộ của Washington”.

Washington áp đặt nhiều biện pháp trừng phạt nhằm vào Caracas từ năm 2019 sau khi ông Maduro tái đắc cử. Từ khi ông Maduro bị bắt, Mỹ và chính quyền lâm thời Venezuela đã đạt nhiều thỏa thuận, trong đó có hợp tác về dầu mỏ trị giá khoảng hai tỷ USD, cùng kế hoạch tái thiết 100 tỷ USD cho ngành công nghiệp này.

Nhật Bản điều tra hiện tượng bọt trắng gần căn cứ Mỹ tại Okinawa

(VN+) - Một cảnh sát trong lúc tuần tra đã phát hiện bọt trắng rò rỉ từ hệ thống đường ống thoát nước nối với Căn cứ Không quân Futenma của Lực lượng thủy quân lục chiến Mỹ tại Ginowan (Okinawa).

Giới chức Nhật Bản đang điều tra hiện tượng bọt trắng tràn ra từ miệng một hệ thống thoát nước gần một căn cứ quân sự của Mỹ tại tỉnh Okinawa, làm dấy lên lo ngại về khả năng liên quan đến các hợp chất hóa học tổng hợp nhân tạo rất khó phân hủy (PFAS) hay còn được gọi là “hóa chất vĩnh cửu”.



Căn cứ không quân của Mỹ ở Okinawa, Nhật Bản

Theo chính quyền thành phố Ginowan (tỉnh Okinawa), một cảnh sát trong lúc tuần tra thường lệ đã phát hiện bọt trắng rò rỉ từ hệ thống đường ống thoát nước nối với Căn cứ Không quân Futenma của Lực lượng thủy quân lục chiến Mỹ tại thành phố này vào khoảng trưa 29/1 theo giờ địa phương.

Chính quyền thành phố cho biết đang xác minh nguyên nhân vụ việc, đồng thời đã thu thập mẫu bọt để phân tích liệu có chứa các chất per- và polyfluoroalkyl (PFAS), tức nhóm hơn 10.000 loại hóa chất nhân tạo rất khó phân hủy hay còn được gọi là “hóa chất vĩnh cửu”, hoặc các chất tiềm ẩn nguy hại khác hay không.

Trước đó, vào năm 2020, các sự cố tương tự cũng từng được ghi nhận tại khu vực này, khi bọt chữa cháy có chứa các hợp chất PFAS được cho là đã rò rỉ từ căn cứ Futenma, khiến bọt trắng lan sang các khu dân cư lân cận. Phía quân đội Mỹ khi đó đã bác bỏ việc có liên quan đến vụ việc.

Theo một khảo sát do Chính phủ Nhật Bản thực hiện và công bố năm 2023, nồng độ PFAS trong sông và nước ngầm tại 242 địa điểm trên cả nước đã vượt ngưỡng tạm thời, làm gia tăng lo ngại về những rủi ro đối với môi trường và sức khỏe con người, trong đó có ung thư.



PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

Phụ nữ tuổi 40 muốn giảm cân nên duy trì 10 thói quen này, vừa đơn giản nhưng cực kỳ hiệu quả

Phụ nữ khi bước sang tuổi 40 thường dễ tăng cân nhưng để tránh điều đó, các chị em nên áp dụng 10 cách này giúp mình luôn trẻ trung và tươi tắn.

Bước sang tuổi 40 là một trải nghiệm đầy sức mạnh đi kèm với rất nhiều bài học cuộc sống và trí tuệ khó kiếm được.

Và có rất nhiều ví dụ về những phụ nữ ở độ tuổi 40 đã trở nên mạnh mẽ và khỏe mạnh hơn bao giờ hết. Tuy nhiên, trong giai đoạn này, việc tiến triển trở nên khó khăn hơn.

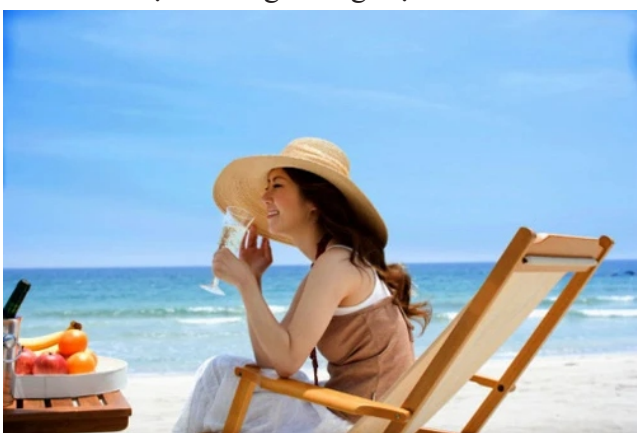
Tại sao? Ở độ tuổi 40, bạn bắt đầu mất cơ bắp, điều này thay đổi cấu trúc cơ thể của bạn. Tức nếu bạn mất cơ bắp, quá trình trao đổi chất của bạn sẽ chậm lại và bạn tiêu thụ ít calo hơn.

Tiền mãn kinh cũng có thể làm chậm quá trình trao đổi chất của bạn, theo bác sĩ Keri Peterson, chuyên khoa nội tiết và cố vấn về sức khỏe phụ nữ.

Peterson lưu ý rằng thời kỳ mãn kinh cũng có thể làm chậm quá trình trao đổi chất của bạn. Mặc dù nó có thể không phát huy hết tác dụng đối với một số phụ nữ cho đến khi họ ở độ tuổi 50, nhưng thời kỳ tiền mãn kinh thường bắt đầu ở độ tuổi 40 của bạn.

Kết quả là, những thay đổi nội tiết tố đi kèm với nó có thể ảnh hưởng đến khả năng giảm cân của bạn. Vì vậy, bạn sẽ dễ tăng cân hơn khi bước sang tuổi 40.

Tuy nhiên, 10 lời khuyên dưới đây được chuyên gia ủng hộ để giảm cân ở độ tuổi 40 có thể đưa cơ thể bạn đi đúng hướng một lần nữa.



Ảnh minh họa

Nếu bạn mới tập thể dục, hãy bắt đầu từ từ và đừng tập quá sức

Ellen Regenbogen, chuyên gia thể hình, cho biết có rất nhiều cách để vận động tại nhà.

Cô ấy nói: “Bạn thực sự có thể thực hiện một số bài tập tim mạch tại chỗ, chẳng hạn như quỳ gối cao, bước sang một bên hoặc bật nhảy. Và đừng lo lắng về việc cố gắng làm mọi thứ cùng một lúc”.

Bác sĩ Laura Purdy cho biết, đi bộ và giãn cơ hàng ngày cũng rất được khuyến khích. Cô cho

biết thêm, hãy cố gắng hết sức để vận động cơ thể (dưới bất kỳ hình thức nào bạn thích!) trong 30 phút, năm lần một tuần.

Chỉ cần cẩn thận đừng tập thể dục quá sức.

Đảm bảo kết hợp luyện tập sức mạnh.

Hãy nhớ rằng luyện tập sức mạnh rất quan trọng ở đây! Một lần nữa, nếu bạn mới bắt đầu, việc thêm vào chế độ luyện tập một số bài tập sức mạnh có thể đơn giản như cầm một vài chai nước và thử một vài động tác uốn cong bắp tay, vòng tay hoặc duỗi bên, De Bolton, một huấn luyện viên cá nhân nói.

Hoặc, hãy thử tích hợp một chế độ luyện tập sức mạnh toàn thân vào chế độ tập luyện hiện có của bạn từ một đến hai ngày mỗi tuần, Bolton cho biết.

Ăn nhiều protein và rau hơn

Cơ thể bạn phải làm việc chăm chỉ hơn (có nghĩa là đốt cháy nhiều calo hơn) để tiêu hóa protein hơn là chất béo hoặc carbs, vì vậy Erin Palinski-Wade, chuyên gia dinh dưỡng, khuyên bạn nên tăng lượng protein nạp vào.

Theo một đánh giá năm 2020 được công bố trên Tạp chí Béo phì & Hội chứng Chuyển hóa, các thử nghiệm lâm sàng cũng cho thấy chế độ ăn giàu protein không chỉ có thể giúp giảm cân mà còn có thể giúp bạn duy trì cân nặng đó. Đó là bởi vì nó làm tăng cảm giác no và tiêu hao năng lượng của bạn.

Một mẹo chuyên nghiệp khác? Ăn nhiều trái cây và rau. Đặc biệt, các loại rau thường có lượng calo thấp nhưng vẫn chứa nhiều vitamin và khoáng chất.

Cần nhắc thời gian dùng bữa

Những gì bạn ăn vào buổi sáng có thể quyết định tinh thần cho thời gian còn lại trong ngày của bạn trong quá trình giảm cân.

Palinski-Wade lưu ý: “Một bữa sáng giàu protein nạc, chất xơ và chất béo có nguồn gốc thực vật là lựa chọn tốt nhất để hạn chế cơn đói và cảm giác thèm ăn sau đó trong ngày”.

Mặt khác, hãy xem bạn ăn gì vào ban đêm. Palinski-Wade nói: “Người ta lầm tưởng rằng ăn vào ban đêm sẽ dẫn đến tăng cân; điều quan trọng hơn là những gì bạn ăn vào ban đêm có thể là một vấn đề khi nói đến việc quản lý cân nặng”.

Hãy ăn chậm và chú ý đến từng miếng

Palinski-Wade cho biết đĩa thức ăn thơm ngon mà bạn vừa gọi hoặc nấu có thể lôi cuốn bạn ăn ngay sau vài miếng, nhưng đó không phải là ý tưởng hay nhất.

Cô nói: “Ăn chậm, loại bỏ sự xao lãng trong bữa ăn và thậm chí đặt đĩa xuống giữa các miếng ăn đều cho phép bạn tiếp xúc với các tín hiệu no của cơ thể và ngừng ăn khi đã no”.

Chìa khóa là lắng nghe cơ thể của bạn. “Ăn khi bạn đói, chứ không phải đến chết đói rồi mới ăn”, Mirkin nói và dừng lại khi bạn cảm thấy thỏa mãn, không phải no căng bụng.

Cố gắng giảm căng thẳng và ưu tiên giấc ngủ

Căng thẳng, điều mà nhiều phụ nữ gặp phải

nhiều hơn khi họ già đi, công việc và trách nhiệm gia đình chồng chất, có thể dẫn đến sự gia tăng các hormone như cortisol, khiến cơ thể bạn tích trữ chất béo thay vì đốt cháy nó.

Để giảm thiểu căng thẳng, Palinski-Wade khuyên bạn nên tập các bài tập thở mỗi ngày, đặc biệt là trước khi đi ngủ.

Một lựa chọn khác? Ăn thực phẩm giàu vitamin C và axit béo omega-3, mà Palinski-Wade cho biết đã được chứng minh là làm giảm mức độ hormone căng thẳng lưu thông trong cơ thể.

Ưu tiên giấc ngủ cũng là điều bắt buộc khi muốn giảm căng thẳng, nhưng khó ngủ có thể là một triệu chứng của thời kỳ mãn kinh, vì vậy không có gì lạ khi phụ nữ ở độ tuổi 40 phải vật lộn với việc ngủ đủ giấc.

Hãy duy trì đủ nước cho cơ thể

Bạn có thể đã nghe điều này trước đây, nhưng hãy cố gắng uống nhiều nước hơn để giúp giảm cân. Nghiên cứu cho thấy việc tăng cường lượng nước uống có thể kìm hãm cảm giác thèm ăn và tăng cường quá trình phân hủy chất béo.

Tối thiểu, bạn nên uống 8 ly nước mỗi ngày, nhưng một số chuyên gia đề xuất nên uống gần 11,5 ly nước mỗi ngày cho phụ nữ. Và nếu bạn tập thể dục, có thể bạn cần nhiều hơn thế.

Nhưng hạn chế sử dụng nước ngọt và rượu

“Nước ngọt chứa lượng calo rỗng từ đường và không cung cấp lợi ích dinh dưỡng”, Palinski-Wade nói.

Trên thực tế, uống những loại đồ uống có ga này có liên quan trực tiếp với tăng cân, ngay cả đối với những người tập thể dục thường xuyên, trong một nghiên cứu năm 2020 được công bố trong Tạp chí Quốc tế về Dinh dưỡng Hành vi và Hoạt động Thể chất.

Bên cạnh việc giảm cân, uống nước ngọt đơn giản cũng không tốt cho sức khỏe của bạn vì nó có thể làm tăng mạnh lượng đường trong máu và insulin khiến cơ thể bạn tích tụ nhiều chất béo hơn, Palinski-Wade nói - và chất béo đó khó giảm đi khi bạn trên 40 tuổi.

Bạn cũng nên giảm thiểu việc uống rượu. Đây là một cách dễ dàng để giảm calo và bạn sẽ làm điều đó vì sức khỏe lâu dài của bạn.

Thậm chí việc tiêu thụ rượu vừa phải cũng có thể làm mất đi hiệu quả có lợi của việc giảm cân ở phụ nữ tiền mãn kinh béo phì.

Theo dõi những gì bạn ăn bằng ứng dụng nhật ký thực phẩm

Palinski-Wade cho biết những người theo dõi những gì họ ăn có xu hướng giảm cân nhiều hơn những người không theo dõi.

Cô giải thích: “Điều đó rất có thể là do những người này nhận thức rõ hơn về những gì họ đang đưa vào cơ thể, điều này có thể giúp họ đưa ra những lựa chọn tốt hơn và điều chỉnh khẩu phần ăn của họ tốt hơn”.

Nhận sự hỗ trợ từ bạn bè và gia đình

Một hệ thống hỗ trợ có thể giữ bạn chịu trách nhiệm ở bất kỳ độ tuổi nào, bác sĩ Peterson và

PHỤ NỮ - GIA ĐÌNH

Palinski-Wade đều đồng ý về điều này.

Một nghiên cứu năm 2022 đã phát hiện ra rằng sự chịu trách nhiệm và hỗ trợ từ các thành viên trong gia đình có thể ảnh hưởng đến cam kết lâu dài của bạn với chương trình giảm cân.

Palinski-Wade cho biết, việc dùng những bữa ăn bổ dưỡng sẽ dễ dàng hơn nhiều khi gia đình và bạn bè không gây áp lực buộc bạn phải ăn một chiếc bánh quy khác.

Ngay cả khi bạn không đến phòng tập thể dục cùng nhau và tập cùng một bài tập, một người bạn có trách nhiệm có thể là người mà bạn nhận tin khi bạn cảm thấy không muốn tuân thủ thói quen đã lên kế hoạch của mình và cần một lời nhắc nhở về 'tại sao' chẳng hạn. ■

Mẹo xử lý kính trầy xước, mờ đục

Khi kính mắt xuất hiện nhiều vết bẩn hoặc trầy xước, mọi người có xu hướng thay mới bởi sợ ảnh hưởng tới thị lực.

Tuy nhiên việc thay thế một chiếc kính mới có thể tốn kém trong khi áp dụng một số mẹo nhỏ dưới đây, bạn sẽ có một cặp kính sáng và trong như mới.

Trước tiên nên rửa sạch mắt kính dưới vòi nước để làm trôi hết bụi mịn bám trên bề mặt. Tiếp đó nhỏ một chút nước rửa chén lên cả hai tròng kính. Nước rửa chén có tác dụng làm sạch mà không gây kích ứng nên không làm hỏng lớp phủ bề mặt kính. Lưu ý là không nên sử dụng quá nhiều nước rửa chén, cũng không được sử dụng chất tẩy rửa có chứa axit hoặc có khả năng ăn mòn để lau kính.



Ảnh minh họa

Bước tiếp theo là chuẩn bị một chiếc khăn làm từ vải cotton hoặc khăn bông mềm để lau kính. Sau khi lau sạch, đặt kính dưới vòi nước chảy nhẹ để rửa sạch cặn chất tẩy rửa còn bám trên bề mặt. Lúc này, kính sẽ được làm sạch và bóng loáng.

Trong quá trình lau, nếu thấy mắt kính có những vết xước nhỏ, có thể sử dụng kem đánh răng đánh bóng để loại bỏ.

Theo đó, lấy một chiếc tăm bông, nhúng một lượng nhỏ kem đánh răng lên tăm bông, sau đó chấm vào vùng bị xước trên mặt kính, lau qua lau lại. Khi lau, chỉ nên di chuyển theo đường thẳng một hướng, không lau theo hình tròn.

Trong kem đánh răng có chứa một số hạt

mài mòn nên các vết xước có thể được loại bỏ hiệu quả sau khi lau. Nếu vết xước quá sâu, nên mang đến cửa hàng chuyên nghiệp để thay thế mắt kính.

Ngoài ra vào mùa thu đông, người đeo kính thường gặp phải hiện tượng khi uống nước nóng hay ăn lâu tròng kính luôn bị bao phủ bởi một lớp sương mù, ảnh hưởng tới tầm nhìn.

Nguyên nhân khiến kính bị mờ thực chất là do hơi nước nóng gặp thấu kính lạnh sẽ nhanh chóng ngưng tụ thành những giọt nước li ti bám lên bề mặt, từ đó tạo thành một lớp sương mù che phủ.

Để tránh hiện tượng này, chỉ cần sử dụng một bánh xà phòng. Đầu tiên làm ướt xà phòng, sau đó thoa đều lên cả hai mặt của mắt kính rồi làm sạch bằng vải mềm. Chú ý là không rửa kính mà chỉ lau bằng vải. Cách làm này sẽ tạo ra một lớp màng bảo vệ, mắt kính sẽ không bị sương mù khi tiếp xúc với nhiệt. ■

Người Mỹ chỉ sinh một con vì gánh nặng kinh tế

Hầu hết người Mỹ nói rằng gia đình lý tưởng phải có hai con trở lên nhưng trên thực tế số gia đình một con ngày càng phổ biến.

Vài năm trước, Hallie Parker, 33 tuổi, tham gia một nhóm WhatsApp gồm những phụ nữ thuộc Gen Y (sinh năm 1980 đến 1996). Các thành viên tự gọi mình là “bà mẹ già” bởi hầu hết đều gần 40 tuổi mới sinh con đầu lòng.

Một nửa trong nhóm có hai con, bao gồm Parker. Số còn lại chỉ có một con và không có kế hoạch sinh thêm. Tuy nhiên, Parker là người duy nhất trong nhóm là con một.

“Nếu bạn có thắc mắc về con một, hãy hỏi tôi”, Parker nói.

Ngay lập tức cô nhận hàng loạt câu hỏi: Bạn có cô đơn không? Bạn có muốn có anh chị em không? Bố mẹ bạn đã làm gì để bình thường hóa điều đó?

Theo các chuyên gia, sự lo lắng trong các cuộc trò chuyện trên nhóm chat của Parker cho thấy con một ở Mỹ vẫn bị coi là trường hợp bất thường về mặt nhân khẩu học. Hầu hết người Mỹ cho rằng những người không có anh chị em thường cô đơn, sống ích kỷ và khó hòa đồng.

Năm 1978, Hội đồng Quốc gia về quan hệ gia đình của Mỹ công bố một bài báo có tựa đề “Gia đình một con: Một phong cách sống mới” trong đó coi hiện tượng gia đình một con là “phản văn hóa”. Thời điểm này, chỉ khoảng 11% gia đình Mỹ sinh một con. Đầu năm 2015, con số đó tăng gấp đôi lên 22%. Trong khi các gia đình đông con dần trở nên thưa thớt.

Đầu những năm 1980, 28% phụ nữ ở Mỹ sinh bốn con trở lên. Đến năm 2010, con số này chỉ còn 10%. Các gia đình sinh một con có thể là kết quả ít được mong muốn nhất khi người Mỹ hình dung về cuộc sống trong mơ. Nhưng trên thực tế, đây là cấu hình gia đình phát triển nhanh nhất ở đất nước này.

Có nhiều lý do khiến các vợ chồng chỉ sinh một con. Trong nửa thế kỷ qua, chi phí nuôi con tăng nhanh hơn so với lương trung bình. Phụ nữ Mỹ sinh con muộn hơn vì kết hôn muộn. Sự chậm trễ này thể hiện rõ rệt nhất ở nhóm có trình độ học vấn cao.

Như những phụ nữ trong nhóm trò chuyện của Parker từng muốn sinh nhiều con. Nhưng khi chịu đựng gánh nặng về kinh tế và thể chất sau khi sinh con đầu lòng khiến họ thay đổi suy nghĩ.

Trong cuộc khảo sát năm 2021, khoảng 1/4 phụ huynh nêu lý do không sinh thêm con là do eo hẹp về tài chính. Chi phí trung bình để nuôi một đứa trẻ ở Mỹ đến năm 18 tuổi là 310.000 USD năm 2022. Còn nếu tính thêm bốn năm đại học, mức phí này phải tăng gấp đôi.

Nhà tâm lý học xã hội Toni Falbo sau khi xem xét 141 nghiên cứu về sự phát triển tính cách ở con một, kết luận không có khác biệt so với những đứa trẻ có anh chị em. Họ còn có thể đạt thành tích tốt hơn đáng kể so với các nhóm khác về động lực thành tích và sự điều chỉnh cá nhân.

“Con một không hề nhút nhát hay cô đơn hơn, chúng có thể tự tìm cách giải trí và giải quyết vấn đề của mình”, bà Toni nói.

Bà cũng cho biết những đứa trẻ là con một cũng không ngại ăn một mình. Họ rất giỏi trong việc xây dựng tình bạn thân thiết giống như gia đình. Sự thoải mái khi ở một mình có thể giúp họ từ chối những mối quan hệ không lành mạnh.

Không chỉ có thành tích cao, nhóm này rất độc lập, có lòng tự trọng và nhiều khả năng trở thành CEO hơn những đứa trẻ khác.

Nhưng thành công của họ có thể liên quan đến gia cảnh hơn khuynh hướng tính cách. Các gia đình có con một có xu hướng được giáo dục nhiều hơn và giàu có hơn. Điều này mang lại cho trẻ em một lợi thế kép: cha mẹ có nhiều thời gian và tiền bạc để chi tiêu khi ít con cái phải chăm sóc.

Trong cuộc trò chuyện với mọi người, Parker luôn trấn an những bà mẹ lo lắng về đứa con duy nhất. Người phụ nữ 33 tuổi nói tự hào khi là con một và biết điều đó mang lại nhiều cơ hội hơn. Như việc cô được trải nghiệm bộ môn cưỡi ngựa, điều mà cha mẹ sẽ không đủ khả năng chi trả nếu có thêm con.

Trước định kiến “con một sống ích kỷ”, Parker lại luôn hào hứng chia sẻ đồ ăn vặt và đồ chơi của mình với bạn bè.

Theo các chuyên gia “thời đại của con một” đã đến, dù mang theo một số điểm yếu.

Corinne Lyon là một giáo viên trường công ở Detroit, bang Michigan. Là con một trong gia đình, cô nói bản thân được nhận những đặc quyền riêng nhưng cũng phải chịu áp lực rất lớn để thành công, một phần do gánh nặng tài chính mà họ phải chịu. Không có anh chị em giúp đỡ, cô cũng phải đối mặt với viễn cảnh trở thành người chăm sóc duy nhất cho cha mẹ.

“Nếu có cơ hội và điều kiện kinh tế, tôi muốn được sinh nhiều con”, người phụ nữ 36 tuổi sẽ kết hôn vào năm sau nói. ■



PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

Trẻ càng học nhiều thì càng giỏi? Nghiên cứu của Stanford tìm thấy một sự thật khác

Muốn biết trẻ càng học nhiều thì càng giỏi hay không, bố mẹ có thể tham khảo thông tin từ các cuộc nghiên cứu.

Lo lắng ở trường không có đủ bài tập luyện, nhiều phụ huynh muốn sắp xếp bài tập thêm vì cho rằng làm quen nhiều sẽ giúp con học tốt hơn.

Giáo sư kinh tế John Pencavel của Stanford trong nghiên cứu phát hiện ra rằng nếu một người làm việc hơn 50 giờ một tuần, hiệu quả làm việc theo giờ của người đó sẽ giảm mạnh.

Các nhà nghiên cứu tại Đại học Nam Florida và Đại học California, San Diego nhận thấy rằng việc trẻ học quá mức có tác dụng tốt trong ngắn hạn, nhưng về cơ bản là vô ích về lâu dài.

Có phải trẻ học càng nhiều thì càng giỏi?

Thí nghiệm được tiến hành dưới hình thức trắc nghiệm thể từ vựng. Những người tham gia ở nhóm thứ nhất thực hiện tổng cộng 5 vòng và không có người tham gia nào có thể hiểu tốt từng từ trong một vòng. Nhóm thứ hai là “nhóm học quá mức” những người tham gia thực hiện 10 vòng và mỗi người tham gia đạt được ít nhất 3 vòng.

Một tuần sau, trong thí nghiệm thứ hai, nhóm học quá mức vẫn dẫn đầu. Nhưng khi thí nghiệm được lặp lại bốn tuần sau đó, không có sự khác biệt về điểm số của hai nhóm.

Chỉ trong bốn tuần, lợi ích của việc học quá mức đã giảm đi rất nhiều. Kể từ đó, một số nghiên cứu khác nhau đã thu được kết quả tương tự và các nhà nghiên cứu tin rằng, nếu mục tiêu là trí nhớ dài hạn thì việc học quá mức có thể không phải là một chiến lược tốt.



Ảnh minh họa

Lúc này, một số bậc bố mẹ có thể đang nghĩ, liệu tránh được những tác động tiêu cực của việc học quá nhiều bằng cách cho con học thứ gì đó khác biệt và thay đổi bộ não không?

Một khu vực đặc biệt quan trọng của não là vỏ não trước trán, có ba chức năng liên quan chặt chẽ đến việc học tập, giúp duy trì sự chú ý và động lực, kiểm soát các xung lực và bỏ qua những phiền nhiễu, đồng thời cho phép mọi người lập và thực hiện các kế hoạch.

Nhưng khả năng của vỏ não trước trán không phải là vô hạn. Khi làm việc quá sức, không thể thực hiện được ba chức năng quan trọng đó. Đây là lý do vì sao khi trẻ mệt mỏi, khó tập trung và dễ mất bình tĩnh.

Đối với các hoạt động ngoại khóa tương chừng như tương đối dễ dàng, cũng chú ý đến tầm quan trọng của việc đi quá xa.

Năm nay, các nhà nghiên cứu tại Đại học bang Ohio phát hiện ra rằng, những học sinh tham gia một môn thể thao ở trường và một hoạt động ngoại khóa không phải thể thao khác, có khả năng theo học các trường đại học có tính chọn lọc cao hơn những học sinh không theo đuổi những hoạt động này. Nói một cách đơn giản, cho con chơi bóng đá sau giờ học là điều tốt, nhưng cho con chơi bóng rổ và bơi lội cùng lúc sẽ không mang lại lợi ích gì.

Các nhà nghiên cứu tin rằng có hai lý do có thể xảy ra. Thứ nhất, việc đạt được lợi thế nhất định từ một hoạt động ngoại khóa đã tiêu tốn rất nhiều năng lượng. Thứ hai, do dành quá nhiều sức lực cho các hoạt động, trẻ không còn quan tâm đến việc học.

Học cách nghỉ ngơi để cuộc sống bận rộn của trẻ hiệu quả hơn

Hãy kiểm soát sự bận rộn của bố mẹ và trẻ

Là người lập kế hoạch chính cho việc giáo dục con, trước tiên phụ huynh phải ưu tiên vô số vấn đề đang chờ xử lý.

Daria Long, một bác sĩ cấp cứu người Mỹ, từng chia sẻ trên TED cách cô quản lý sự bận rộn. Bước đầu tiên và quan trọng nhất là ưu tiên mọi thứ. Phương pháp phân loại cấp cứu tại bệnh viện cũng áp dụng cho nhiều tình huống khác nhau trong cuộc sống.

Sự cố màu đỏ - thứ đe dọa tính mạng ngay lập tức nếu không được giải quyết.

Sự cố màu vàng - sự việc nghiêm trọng nhưng không nguy hiểm đến tính mạng ngay lập tức.

Sự kiện xanh - nhỏ, những việc có thể giải quyết sau.

Sự kiện đen - tình huống xấu nhất, những điều không thể làm được, những điều phải từ bỏ.

Daria Long có một ngày rất bận rộn: Nhà cô bị đột, đưa con 1 tuổi đang cấp cứu, đưa con 4 tuổi đang đợi cô tổ chức buổi gây quỹ ở trường, và trong máy tính của cô có những bản thảo cần phải nộp sớm. Suy nghĩ một lúc, cô sắp xếp các ưu tiên của mình: Ưu tiên cho đứa bé 1 tuổi ở phòng cấp cứu, sau đó cô về nhà và sửa chữa, lau khô sàn nhà trong khi vội vã lấy bản thảo, sau đó nghĩ đến việc dành thời gian ở trường với đứa trẻ 4 tuổi.

Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng nếu chúng ta đối xử bình đẳng với mọi thứ và phản ứng như những sự kiện đỏ, mức độ căng thẳng sẽ gấp đôi người bình thường. Điều này sẽ khiến bố mẹ cảm thấy căng thẳng hơn, não bộ dễ đưa ra những quyết định thiếu lý trí do cấu kính và tức giận.

Hãy nghỉ ngơi một cách khoa học

Alex Soojung-Kim Pang, người từng là

học giả thỉnh giảng tại Đại học Stanford và Đại học Oxford, tin rằng sự bận rộn không phải là phương tiện để đạt được thành tích mà là trở ngại cho thành tích.

Nếu không có sự nghỉ ngơi khoa học, sự bận rộn quá mức và dai dẳng sẽ dẫn đến hoạt động kém hiệu quả. Ông kể về một nghiên cứu về sinh viên violin tại một nhạc viện ở Berlin, tiết lộ nguyên nhân tạo ra khoảng cách giữa sinh viên xuất sắc và sinh viên bình thường: Thực tế, những sinh viên nhạc viện này luyện tập không nhiều thời gian hơn so với nhiều sinh viên bình thường, nhưng họ đặc biệt làm tốt ở hai khía cạnh.

Một là việc thực hành có chủ ý hiệu quả hơn. Bản thân việc luyện tập có chủ ý không hề thú vị chút nào, nhưng trong suốt 4 giờ luyện tập có chủ đích mỗi ngày, các học viên tại nhạc viện không chỉ đơn thuần lặp lại hay chơi ngẫu hứng. Họ tập trung cao độ vào một động tác có mục tiêu và hết lòng luyện tập một kỹ thuật nào đó.

Thứ hai, họ nghỉ ngơi tốt hơn. Sinh viên nhạc viện cũng phải đối mặt với một mâu thuẫn. Việc luyện tập có chủ đích đòi hỏi rất nhiều nỗ lực. Năng lượng hỗ trợ việc luyện tập có chủ ý mỗi ngày là có hạn. Vì vậy, họ sẽ sắp xếp cẩn thận thời gian luyện tập và nghỉ ngơi. So với các học viên bình thường, họ luyện tập thường xuyên hơn, nhưng mỗi lần luyện tập ít hơn 80 đến 90 phút, sẽ nghỉ ngơi ít nhất nửa giờ. Các nhà nghiên cứu vào thời điểm đó kết luận rằng, việc luyện tập có chủ đích hàng ngày không có nghĩa là học sinh phải dành bao nhiêu thời gian cho việc đó, mà là phải dành bao nhiêu năng lượng và trí tuệ để luyện tập bằng tất cả sức lực của mình. Suy cho cùng, ngoài việc luyện tập, sinh viên còn phải đến lớp, làm bài tập và tham gia các hoạt động khác nhau.



Ảnh minh họa

Để giúp trẻ nghỉ ngơi một cách khoa học tốt hơn, bố mẹ thiết kế thời gian biểu ngược. Trước tiên, hãy xem xét những điều cần phải đáp ứng như ngủ, làm bài tập, thời gian rảnh rỗi để thư giãn, sau đó sắp xếp các hoạt động ngoại khóa...

Không có gì xấu hổ khi nghỉ ngơi. Ngược lại, một số nghiên cứu cho thấy rằng việc sắp xếp hợp lý việc luyện tập có chủ đích và nghỉ ngơi giúp trẻ luyện tập hiệu quả, cũng như tận dụng tối đa thời gian nghỉ ngơi. Bởi trẻ sẽ hiểu rằng thời gian rất quý giá và chỉ khi sử dụng nó một cách hợp lý thì giá trị của thời gian sẽ được phát huy tối đa. ■



HONG KONG FOOD MARKET

CHỢ THỰC PHẨM CỦA NGƯỜI VIỆT LỚN NHẤT MỸ QUỐC

Hong Kong Food Market là một chợ Việt Nam lớn nhất tại Houston. Chợ có bán các mặt hàng đồ khô International. Hong Kong Food Market có nhiều loại đồ biển tươi, heo quay, vịt quay, có quầy thịt cắt tại chỗ, và có nhiều loại rau cải tươi, trái cây tươi ở Đông Nam Á. Ngoài ra chợ Hồng Kông còn có bán các loại hoa và cây kiểng tươi rất đẹp.

On sale, on sale những mặt hàng luôn luôn thay đổi trong vòng 2 ngày, giá cả thật rẻ.

Xin quý khách tới chợ Hồng Kông để tìm hiểu các mặt hàng On Sale

Hong Kong # 4



11205 Bellaire Blvd Houston, TX 77072
281-575-7886

Hong Kong # 3

13400 Veterans Memorial Houston, TX 77014
281-537-5280

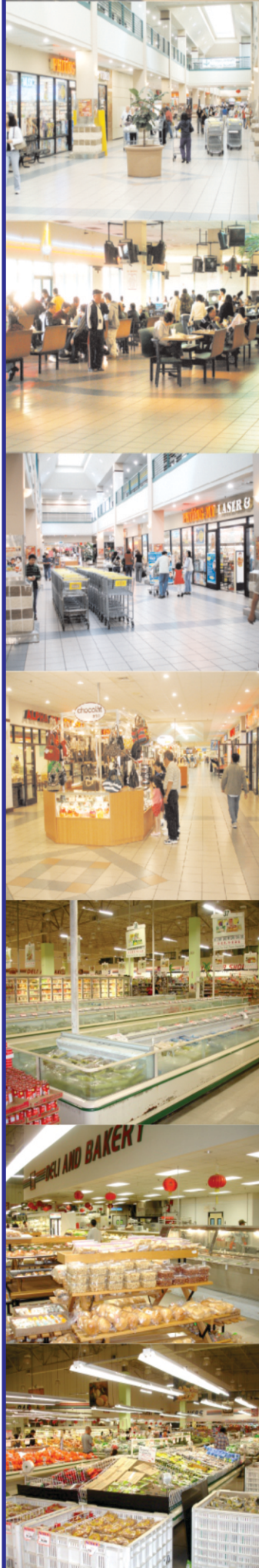
Hong Kong # 2

10909 Scarsdale Houston, TX 77089
281-484-6100

Hong Kong Vùng Hobby Airport



9802 Gulf Freeway Houston, TX 77034
281-575-7954





TD Advisor, P.C. Certified Public Accountant

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



Tu D. Do, CPA

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

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



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

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

The CPA You Trust

A Member of AICPA and Texas Society of Certified Public Accountants

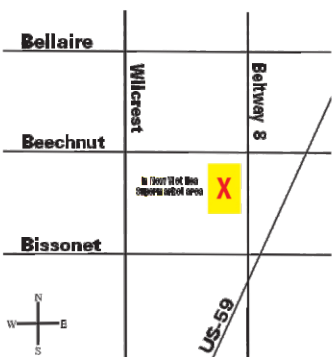


Harry Dao Insurance Agency, Inc.

8300 W. Sam Houston S., Suite 122, Houston TX 77072
 Trong khu chợ Việt Hoa mới, Beechnut và Beltway 8, Đối diện chợ HEB
Phone: (281)933-8300 FAX: (281) 933-5333
 email: hdao@farmersagent.com / website: www.farmersagent.com/hdao

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

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



Presidential Council Member

Member



MDRT

The Premier Association of Financial Professionals®



FARMERS®

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

MY HOA

FOOD MARKET

* 13201 Bellaire Blvd * Houston, TX 77083 *
Tel.: 281-498-6699 Fax: 281-498-8799



Fresh & Live
SEAFOOD



Hải Sản Tươi
thay đổi hàng ngày

LƯU Ý! LƯU Ý! FREE GIFTS!

Mua \$10 tặng 2 tấm vé số trúng Nồi Cơm Điện và số an ủi Thùng Mì



Thực phẩm Đông Nam Á đầy đủ các mặt hàng
ON SALE lại càng rẻ.

Chợ có Lò Chiên Cá Miến Phí.
Cua, Cá và các loại Cá khác bơi trong hồ.
Quầy B.B.Q, Heo Quay, Vịt Quay, Xá Xíu, Phá Lấu.

ĐẶC BIỆT:

Tôm, Cua, Cá tươi đưa thẳng từ vựa vào chợ.
Thịt Cá Hải Sản tươi thay đổi hàng ngày.
Nên đi Chợ Mỹ Hoa, bảo đảm Thịt Cá tươi ngon.



Tuyển Dụng/Hiring

- ♦ Thu Ngân / Cashier
- ♦ Bán và Cắt Thịt Cho Quầy Heo Quay / BBQ Cutter
- ♦ Người Cắt Thịt / Meat Cutter
- ♦ Người Chốt Hàng / Stocker
- ♦ Người Bảo Trì / Maintenance or Handyman
- ♦ Nhập Dữ Liệu / Data Entry

Bán thời gian hoặc toàn thời gian / Part time or full time.
Ưu tiên cho người biết tiếng Việt và tiếng Anh / Priority is given to Vietnamese and English bilingual

Áp dụng / Apply by:

Gọi / Call: **832-308-0166**

www.myhoafoodmarket.com/myhoa-career.php

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

HÀNG SALE! HÀNG SALE! ĐẠI HẠ GIÁ

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

WE ACCEPT ALL TYPES OF
CREDIT CARDS AND FOODSTAMPS

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



ĐIỆN ẢNH

Trình Tiêu và 13 bộ phim đáng nhớ trong sự nghiệp

Trình Tiêu (Cheng Xiao), nghệ danh tiếng Hàn là Seong So, xuất thân là một ca sĩ, vũ công, cựu thành viên nhóm nhạc thần tượng Kpop Cosmic Girls (WJSN). Hiện cô đang hoạt động tại Trung Quốc với tư cách ca sĩ kiêm diễn viên.

Đôi nét về sự nghiệp của Trình Tiêu

Trình Tiêu sinh ngày 15-7-1998, tại Thâm Quyển, Quảng Đông, Trung Quốc. Trước khi sang Hàn Quốc lập nghiệp năm 2014, Trình Tiêu đã có hơn 10 năm rèn luyện tại trường múa cổ truyền tại Thâm Quyển.

Trình Tiêu tốt nghiệp Trường Nghệ thuật và biểu diễn Seoul, khoa thực hành vũ đạo vào năm 2016. Cùng năm, cô chính thức ra mắt trong nhóm nhạc Kpop Cosmic Girls, đảm nhận vai trò vũ đạo chính và là gương mặt đại diện nhóm.



Sau một chương trình phát sóng trực tuyến, Trình Tiêu nhanh chóng trở thành một hiện tượng trong làng giải trí Hàn Quốc. Cô được đánh giá cao là nữ thần tượng gốc Hoa xinh đẹp lần át ca sĩ Hàn tại Kpop.

Đặc biệt, vào tháng 9-2016, Trình Tiêu thu hút sự chú ý từ khán giả khi giành huy chương vàng trong bộ môn thể dục dụng cụ tại chương trình ISAC.

Năm 2017, Trình Tiêu chính thức hoạt động solo. Trong thời gian này, cô tham gia khá nhiều chương trình truyền hình, tạp kỹ.

Là idol có gương mặt baby, sở hữu giọng hát hay, vũ đạo đẹp, Trình Tiêu từng nhận được nhiều giải danh giá như: Thần tượng quyền lực mới, Thần tượng xinh đẹp trẻ trung của năm, Nữ diễn viên mới của năm và Thần tượng nổi tiếng của năm.

Chương trình truyền hình có sự tham gia của Trình Tiêu

Các chương trình truyền hình có sự tham gia của Trình Tiêu gồm: thành viên chính thức của chương trình Law of the Jungle; dance mentor chương trình Thiếu niên chi danh 2020; huấn luyện viên của chương trình Thực tập sinh thần tượng; đội

trưởng nhóm nhảy Tài Ba; đội trưởng chương trình Xin chào, thợ săn thành phố; mentor chương trình Asia Super Young; thành viên cố định Liên minh vận động viên... Trình Tiêu còn là cố vấn vũ đạo cho một chương trình tuyển chọn thần tượng tại Trung Quốc.

Trình Tiêu đảm nhận nhiều vai chính trong nhiều dự án phim ngôn tình, thần tượng ăn khách. Cô còn là đại sứ thương hiệu và gương mặt đại diện của nhiều nhãn hàng cao cấp như: Tommy Hilfiger, Schwarzkopf, đồng hồ Julius, Michael Kors, Estee Lauder, Beaster Wave, Fendi, Vaseline, Puma...

1. Vân Tương truyện 2: Thương Tiến Tửu - The ingenious one season 2 (chưa phát sóng)



Vân Tương truyện 2 thuộc thể loại võ hiệp, giang hồ, đấu trí được chuyển thể từ tiểu thuyết Thiên Môn công tử của tác giả Phương Bạch Vũ.

Sau những biến cố giang hồ ở phần 1, Vân Tương lui về ẩn cư tại một thị trấn ven biển với mong muốn sống cuộc đời bình yên. Thế nhưng, một âm mưu đen tối bất ngờ xuất hiện, buộc anh phải tái xuất và sát cánh cùng các bằng hữu cũ như Khẩu Liên Nghĩa và Kim Thạch Lương.

Trên hành trình truy tìm sự thật, họ đối mặt với nhiều hiểm nguy và thế lực ngầm tàn độc. Vân Tương một lần nữa bước vào vòng xoáy tranh đấu, quyết tâm lật ngược cục diện và dẹp yên hỗn loạn giang hồ.

2. Ngọc minh trà cốt - Glory (2025)

Glory là chương trình truyền hình có sự tham gia của Trình Tiêu. Phim cổ trang, tình cảm, huyền nghi này xoay quanh Lục Giang Lai (Hầu Minh Hạo), trạng nguyên trẻ tài năng, sau khi nhậm chức huyện lệnh nhanh chóng nổi danh nhờ phá án. Tuy nhiên, anh bị cuốn vào một vụ án oan giết vợ, từ đỉnh cao danh vọng rơi xuống cảnh bị truy sát và mất trí nhớ.

Trong lúc cận kề cái chết, Lục Giang Lai được Vinh Thiện Bảo (Cổ Lực Na Trát), con gái Trà Vương cứu mạng. Lợi dụng việc anh mất ký ức và mối thù cũ giữa hai gia tộc, Thiện Bảo ép anh ở lại Vinh gia dưới thân phận một gã mã phu thấp kém.

Khi Vinh gia mở cuộc kén rể, âm mưu và tranh đoạt bủa vây khắp Giang Nam, Lục Giang Lai trở thành

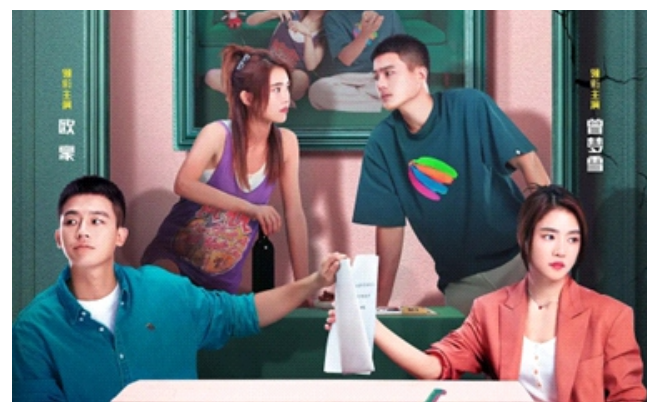
quân cờ trong những toan tính của Thiện Bảo. Từ đối đầu đến kề vai sát cánh, họ cùng tìm lại sự thật năm xưa, minh oan quá khứ, chinh đốn gia tộc, để rồi tình yêu lặng lẽ nảy nở.

3. Nhân chi sơ - Light of dawn (2025)

Nhân chi sơ là phim hiện đại, tâm lý, huyền nghi do đạo diễn Lý Tuấn Nghị thực hiện.

Cao Phong (Trương Nhược Quân) là cô nhi luôn khao khát tìm lại cha mẹ ruột và Ngô Phi Phi (Mã Tư Thuần), tiểu thư nhà giàu đang vật lộn với khủng hoảng gia đình. Cả hai sống trong hai thế giới hoàn toàn khác biệt. Một vụ tai nạn bất ngờ làm lộ ra bộ hài cốt bị chôn giấu nhiều năm, kéo họ vào chuỗi bí ẩn liên quan đến thân thế của Cao Phong và bí mật đen tối của gia đình Ngô Phi Phi.

Từ đối đầu đến hợp tác, cả hai cùng cảnh sát lần theo manh mối, bóc tách những góc khuất bị che giấu suốt hơn hai thập kỷ. Khi sự thật được phơi bày, công lý được trả lại, họ cũng tìm thấy lối thoát cho chính cuộc đời mình và ý nghĩa của sự sống.



4. Danh sách chia tay - Love list (2025)

Love list nằm trong danh sách các tập phim có sự tham gia của Trình Tiêu.

Nội dung phim xoay quanh Mã Thiên Trạch (Âu Hào) và Hạ Mạt, cặp đôi trẻ đang nỗ lực gây dựng sự nghiệp tại thành phố lớn. Từ một lần tình cờ quen nhau khi ăn lẩu, họ trở thành bạn bè rồi dần nảy sinh tình cảm. Sau ba năm yêu nhau, áp lực cuộc sống và thực tế khắc nghiệt khiến họ không thể bước vào hôn nhân như mong đợi.

Khi còn mặn nồng, cả hai từng lập ra một “danh sách chia tay” với những nhiệm vụ kỳ quặc, quy ước chỉ khi hoàn thành hết mới được phép chia tay. Trong quá trình thực hiện danh sách này, họ cùng nhìn lại chặng đường yêu đương, những kỷ niệm ngọt ngào lẫn khó khăn, qua đó hiểu rõ hơn về bản thân, tình yêu và sự trưởng thành của mỗi người.

5. Hoa hướng dương - We girls (2025)

We Girls là bộ phim hình sự do Phùng Tiểu Cương đạo diễn, khắc họa hành trình tái hòa nhập xã hội đầy gian nan của những nữ tù nhân sau khi mãn hạn tù.

Cao Nguyệt Hương (Triệu Lệ Dĩnh), một người mẹ nghèo có con gái khiếm thính, buộc phải phạm pháp để kiếm tiền cấy ốc tai và phải chịu án tù. Trong trại giam, cô kết bạn với Hắc Muội (Lan Tây



Nhã), Đặng Hồng (Xuyết Ni), Hồ Bình (Vương Cúc) và Quách Ai Mỹ (Trình Tiêu), những người phụ nữ khác biệt nhưng cùng chung ý chí không khuất phục số phận.

Sau khi ra tù, họ đối mặt với định kiến và khó khăn khi tái hòa nhập xã hội. Nhờ nghị lực và tình bạn được vun đắp trong nghịch cảnh, họ không ngừng nỗ lực làm lại cuộc đời và tìm kiếm hy vọng cho tương lai.

6. Đại mộng quy ly - Fangs of fortune (2024)

Các tập phim có sự tham gia của Trình Tiêu, Đại mộng quy ly do Quách Kính Minh đạo diễn kiêm biên kịch, lấy cảm hứng từ cổ thư Sơn Hải Kinh. Phim lấy bối cảnh thời Trinh Nguyên, khi nữ thần Bạch Trạch, người bảo hộ hai giới nhân và yêu đột ngột biến mất, khiến yêu quái hoành hành, nhân gian rơi vào hỗn loạn.

Để lập lại trật tự, thủ lĩnh bách yêu Chu Diên hóa thân thành con người với tên Triệu Viễn Châu (Hậu Minh Hạo) và đề xuất thành lập đội săn yêu. Dù sở hữu sức mạnh to lớn, hắn luôn khao khát được trở thành con người và lo sợ bản thân mất kiểm soát.

Đội săn yêu quy tụ những thành viên tài năng gồm Văn Tiêu (Trần Đô Linh), người luôn cảnh giác với thân phận thật của Triệu Viễn Châu; Trác Dục Thần (Điền Gia Thụy), thám tử thông minh; Bùi Tư Tinh (Trình Tiêu), cung thủ lạnh lùng và Bạch Cửu (Lâm Tử Diệp), thân y trẻ tuổi.

Trên hành trình trừ yêu, họ không chỉ đối mặt với những sinh vật đáng sợ bước ra từ Sơn Hải Kinh, mà còn dần khám phá những bí mật tàn khốc ẩn sau sự hỗn loạn, buộc mỗi người phải lựa chọn giữa trách nhiệm, tình cảm và số phận.

7. Kỳ nghỉ ấm áp 2 - Vacation of love 2 (2022)



Thuộc thể loại tình cảm gia đình, Kỳ nghỉ ấm áp 2 tiếp nối câu chuyện phần 1. Phim xoay quanh câu chuyện của 3 người con gái nhà họ Trình là Trình Mạn (Luu Đào), Trình Thục (Trương Gia Nghệ) và Trình Miêu (Trình Tiêu) trong chuyến về quê nhà Đông Bắc nghỉ Tết.

Trình Mạn là một người phụ nữ mạnh mẽ trong giới đầu tư. Cô và con gái chuẩn bị lên đường đón Tết tại Tam Á, ai ngờ lại bay về quê nhà ở Đông Bắc, Trung Quốc. Trong hành trình này, họ bắt đầu đi đồng hành cùng Không Lệnh Kỳ (Trần Hách), người sáng lập công ty tài chính đang gặp khó khăn. Vì muốn thay đổi suy nghĩ của Trình Mạn, giải cứu công ty mà Không Kỳ theo cô đến vùng

Đông Bắc.

Trình Thục là em gái của Trình Mạn. Homestay của cô đang đối mặt với nguy cơ phá sản. Song cô lại vướng vào mối tình tay 3 với bạn trai cũ Vệ Kỳ và Liêu Nhiên - một đầu bếp trẻ.

Trình Miêu, cô cháu gái nhà họ Trình, một mình chơi trượt tuyết lại vô tình lạc vào khu vực của cuộc thi máy bay không người lái và gặp Mã Bá Uyên. Mã Bá Uyên ngay khi vừa gặp Trình Miêu đã có tình cảm đặc biệt với cô.

Mảnh đất Đông Bắc này dùng hơi âm độc đáo của mình để làm tan đi lớp băng giá trong lòng mỗi người, và giúp họ tìm ra mục đích sống của chính mình.

8. Khanh Khanh ngã tâm - My Heart (2021)

Phim của Trình Tiêu đóng thuộc thể loại cổ trang, huyền huyền, hài hước. Nội dung phim kể về một vùng đất hư cấu, nơi mọi người đều có sức mạnh linh lực, ngoại trừ Lộ Khanh Khanh (Trình Tiêu), dù cực khổ tu luyện nhưng không có kết quả.

Dù rất đau đầu vì mình khác người, nhưng Lộ Khanh Khanh không vì thế mà chán nản. Một ngày, cô tình cờ gặp gỡ vương gia ăn chơi Nam Cung Nhất Hân (Cốc Gia Thành). Một người bề ngoài kiêu ngạo, nhưng bên trong lại thông minh, âm áp. Nam Cung Nhất Hân vô tình lại như bộ sặc đại thần, giúp cho linh khí của Khanh Khanh tăng mạnh.

9. Lương ngôn Tả Ý - Lie to love (2021)

Lệ Trạch Lương, thái tử của tập đoàn Âu Mạn, đã vô tình gặp gỡ Tô Tả Ý, một cô gái sôi nổi, tươi sáng. Như là định mệnh, hai người vừa gặp đã yêu, nhanh chóng rơi vào bệ tình.

Nhưng biến cố bất ngờ xảy ra khiến gia đình Tô Tả Ý tan nhà, nát cửa trong một đêm, và mọi bằng chứng đều dẫn đến người chủ mưu là Lệ Trạch Lương.

Hai năm sau, để trả thù, Tô Tả Ý đã giả vờ mất trí nhớ, trở về tiếp cận lại Lệ Trạch Lương. Tô Tả Ý từng bước, từng bước phá hủy sự nghiệp và công ty của Lệ Trạch Lương. Nhưng khi sự thật được hé lộ, cô mới biết bao lâu nay mình đã trả thù nhầm.

10. Khi em mỉm cười rất đẹp - Falling into your smile (2021)

Phim của Trình Tiêu đóng vai chính Khi em mỉm cười rất đẹp lấy chủ đề về thể thao điện tử. Phim đi sâu khai thác thế giới game đang cạnh tranh mạnh mẽ ở Trung Quốc ngày nay.

Nội dung phim kể về câu chuyện tình yêu oan gia đầy bá đạo, hài hước của cặp đôi đũa lệch Lục Tư Thành (Hứa Khải) và Đồng Dao (Trình Tiêu).

Đồng Dao là nữ tuyển thủ eSports duy nhất gia nhập đội ZGDX. Lúc đầu, cô không được đội trưởng là Lục Tư Thành đồng ý, vì cho rằng con gái thì không thể chơi game giỏi hơn con trai. Để chứng tỏ rằng mình có thể làm được, cô đã không

ngừng luyện tập.

Trải qua những tháng ngày luyện tập cùng nhau tại nhà chung, Lục Tư Thành dần có tình cảm với cô gái ngây thơ nhưng có ý chí mạnh mẽ này. Dưới sự giúp đỡ của Lục Tư Thành, Đồng Dao đã trở thành nữ tuyển thủ đầu tiên tham gia thi đấu chuyên nghiệp toàn Trung Quốc. Cô đã cùng đội ZGDX chiến thắng toàn quốc và đại diện Trung Quốc đi thi đấu ở nước ngoài.

11. Linh vực - The world of fantasy (2021)

Linh vực là phim cổ trang võ hiệp thần thoại, được chuyển thể từ tiểu thuyết cùng tên nổi tiếng của tác giả Nghịch Thương Thiên, do Lương Quốc Quán đạo diễn.

Nội dung phim kể về Tần Liệt (Phạm Thừa Thừa), mất trí nhớ do tai nạn mà vướng vào một âm mưu. Trong quá trình điều tra thân phận thật sự của mình, anh đã gặp rất nhiều khó khăn, thử thách.

Trong một lần cận kề cái chết, Tần Liệt phát hiện ra sức mạnh tiềm ẩn trong cơ thể mình. Anh cũng biết được sự thật về viên linh châu bí ẩn trong người cũng như thân thế của mình.

Đồng hành trên con đường tìm kiếm nguồn gốc của Tần Liệt có Lăng Ngữ Thi (Trình Tiêu), người bạn thanh mai trúc mã của cô.

12. Thiên tình chi lộ - Legend of awakening (2020)

Thiên tình chi lộ là phim chiếu mạng lấy đề tài võ hiệp kỳ ảo, dựa trên tiểu thuyết cùng tên của tác giả Hồ Diệp Lam. Nội dung phim xoay quanh nam chính Lộ Bình (Trần Phi Vũ) và cuộc đấu tranh giữa các học viên dị năng trong một thế giới giả tưởng.

Vì là người kém nhất trong Sơn Hải Lâu nên Lộ Bình luôn bị bạn đồng môn chê bai, sỉ nhục. Nhưng Lộ Bình luôn được Yên Tây Phàm (Hùng Tử Kỳ) và một số người bạn âm thầm ra tay giúp đỡ. Không phụ sự yêu thương của mọi người, Lộ Bình quyết tâm vươn lên và khẳng định giá trị bản thân.

Một ngày, Sơn Hải Lâu xảy ra biến cố nội bộ. Tần Tang (Trình Tiêu), đại tiểu thư nhà họ Tần thông minh, xinh đẹp và sở hữu dòng máu dị năng, cùng nha hoàn Lăng Tử Yên đến trợ giúp cho Sơn Hải Lâu. Cô cùng Lộ Bình, Yên Tây Phàm, Tô Đường, Mạc Lâm và Lăng Tử Yên trở thành một nhóm cùng nhau vượt qua những khó khăn, hiểm nguy thống nhất lại Sơn Hải Lâu.

13. Thám tử phố Tàu - Detective Chinatown (2020)

Thám tử phố Tàu bản truyền hình đã trở thành một "bom tấn" và giữ vững vị trí top 1 tìm kiếm suốt thời gian phim lên sóng.

Câu chuyện diễn ra tại khu phố người Hoa ở Thái Lan. Lâm Mặc (Khru Trạch), đệ tử độc nhất của thám tử khu phố Tàu Đường Nhân và Noda Kouji - Dã Điền Hạo (Trần Triết Viên), em trai của Noda



ĐIỆN ẢNH

Hiroshi, vô tình bị cuốn vào những vụ án kỳ lạ và bí ẩn.

Để có giải đáp cho những vụ án khó nhằn này, cả hai bắt tay điều tra. Trong quá trình này, các nhân vật chính khác như bà chủ tiệm hoa Ivy, ca sĩ quán bar A Ôn, điều tra viên Lục Thiển Thiển, và nữ cảnh sát tân binh Sasha lần lượt xuất hiện và trở thành đồng đội bất đắc dĩ. Tất cả cùng nhau hợp sức tìm kiếm sự thật đằng sau bức màn bí mật của những vụ án.

Trong phim, Trình Tiêu đóng vai Lục Tinh Tinh xuất hiện trong phân đoạn 3 từ tập 9 đến tập 12.

Dưới đây là danh sách top 13 bộ phim có sự tham gia của Trình Tiêu. Mặc dù đánh giá về diễn xuất của Trình Tiêu không cao, nhưng hy vọng rằng trong các dự án tương lai, cô sẽ có diễn xuất ấn tượng hơn, để chinh phục nhiều hơn lòng tin của khán giả.

Anh Đào

Sao 'Hoàng Phi Hồng': Châu Nhuận Phát tặng tôi cuộc đời mới

Theo TVBS, Châu Nhuận Phát và nhóm bạn nghệ sĩ của ông là tâm điểm giải chạy marathon ở Hong Kong cuối tuần trước. Trong đó, Trịnh Tác Sĩ hoàn thành chặng đường 10 km trong khoảng hai tiếng.

Trịnh Tác Sĩ khiến nhiều người ngạc nhiên vì trước đây đi lại chậm chạp, sức khỏe yếu do mắc tiểu đường và các bệnh tuổi già. Nghệ sĩ cho biết đã thay đổi, khoảng một năm qua ông giảm 35 kg, hiện còn 100 kg.

Trịnh Tác Sĩ điều chỉnh lối sống, đặt mục tiêu giảm cân từng giai đoạn, chơi các môn thể thao chạy bộ, bowling.



Ông Trịnh Tác Sĩ gọi Châu Nhuận Phát là "sư phụ"

Từ tháng 3/2025 đến nay, từ số 0, ông rèn luyện sức bền, hiện có thể hoàn thành 10 km.

Tài tử nói: "Cảm ơn Châu Nhuận Phát tặng tôi cuộc đời mới. Thực sự biết ơn sư phụ. Nhờ sư phụ kiên trì hướng dẫn và đôn đốc, tôi mới thực hiện được ước mơ".

Trịnh Tác Sĩ nói vô cùng hạnh phúc khi chạy đến

đích, bạn bè ở bên hoan hô, vỗ tay chúc mừng ông. Chạy bộ giúp ông thấy cuộc sống có ý nghĩa hơn, nhận ra cần đặt mục tiêu và thử làm những điều mới, dù trước đó bản thân nghĩ "mình không có sức, không thể làm được".

Nghệ sĩ 75 tuổi là gương mặt quen thuộc màn ảnh Hong Kong, hoạt động ở làng giải trí hơn 50 năm. Ông từng hai lần thắng Nam diễn viên chính xuất sắc giải Kim Tượng nhờ các phim Hà tất hữu ngã (Why Me?) năm 1985 và The Log năm 1996.

Diễn viên đóng vai phụ trong nhiều tác phẩm nổi tiếng, trong đó có Lâm Thế Vinh - đại đồ đệ của Hoàng Phi Hồng - trong loạt phim Hoàng Phi Hồng do Từ Khắc đạo diễn. Trịnh Tác Sĩ gây ấn tượng bởi ngoại hình to béo, lối diễn chất phác, tạo tiếng cười cho tác phẩm.

Ông còn đóng Diệp Ván 2, Diệp Ván 3, Diệp Ván 4, Trùm Hương Cảng, Truy long, Tảo độc 2, The Prosecutor (2024). Năm ngoái, ông ra mắt A Gilded Game, hợp tác Lưu Đức Hoa, Âu Hào, Ngô Ni. Tài tử kết hôn năm 1990, có hai con.

Châu Nhuận Phát năm nay 71 tuổi, giảm đóng phim, dành thời gian cho rèn luyện thể thao, các sở thích chụp hình, lặn biển. Ông còn nghiên cứu bấm huyệt chân, chữa bệnh bằng massage, học cách sơ cứu khi gặp tai nạn trong quá trình vận động.

50 năm sự nghiệp, tài tử gặt hái thành công với Vong trung nhân, Bến Thượng Hải, Dương gia tướng, Bản sắc anh hùng, Ngọa hổ tàng long, Thần Bài.

Năm ngoái, Châu Nhuận Phát ra mắt phim Thám tử phố Tàu 1900 với vai người đứng đầu hiệp hội do cộng đồng người Hoa thành lập tại Mỹ - phim hiếm hoi ông tham gia trong 5 năm qua.

Như Anh

'Nữ thần thanh xuân' Thẩm Nguyệt bị đuổi khỏi dự án phim mới

Mới đây, giới giải trí Hoa ngữ đang bước vào giai đoạn khó khăn, nhiều dự án không thể khai máy và thu hút nhà đầu tư cũng như khán giả.

Vì vậy, nhiều ngôi sao từng có danh tiếng tốt trong quá khứ, nhưng vài năm trở lại đây thành tích phim ảnh thấp đã trở thành kẻ bị bỏ rơi. Thẩm Nguyệt đang rơi vào hoàn cảnh như vậy.

Mới đây, có thông tin Thẩm Nguyệt đóng cặp với Trương Văn Ý trong bộ phim Mong người dài lâu, tuy nhiên nữ diễn viên sinh năm 1997 bị người hâm mộ của bạn diễn phản đối kịch liệt.

Fan Trương Văn Ý đã liệt kê ra những điểm yếu, không đảm bảo về Thẩm Nguyệt, đáng buồn hơn, dù đây là hành động tẩy chay nhưng lại nhận được sự đồng tình của nhiều người vì không ai muốn thần tượng của mình đóng cặp với một diễn viên có

thành tích kém như Thẩm Nguyệt.

Thẩm Nguyệt nổi tiếng từ năm 2017 với bộ phim Gửi thời thanh xuân ngây thơ đẹp. Lúc này, với vẻ ngoài ngây thơ dễ mến, Thẩm Nguyệt nhận được sự yêu thích của khán giả vì rất phù hợp với hình tượng nữ chính ngây ngô, đơn thuần.

Thậm chí, cô còn được kỳ vọng sẽ trở thành nữ thần thanh xuân thế hệ mới, lưu giữ ký ức đẹp về thời học sinh của khán giả qua các tác phẩm học đường dễ thương.

Tuy nhiên, sau 9 năm, tham gia gần 20 tác phẩm, Thẩm Nguyệt không có thêm một bộ phim nào gây tiếng vang.



Diễn xuất của cô bị đánh giá đậm chân tại chỗ, đọc thoại không rõ ràng, chỉ biết trợn mắt. Nữ diễn viên sở hữu vóc dáng thấp bé, nhưng thân hình kém cân đối, đôi chân xấu và khó tìm phong cách phù hợp, vì vậy bị chê không đủ nhan sắc để vào vai nữ chính phim ngôn tình.

Thẩm Nguyệt bị chê có "thân hình trẻ con", diễn xuất "mỳ ăn liền", khán giả nghe tên đã không muốn xem.

Các bộ phim của Thẩm Nguyệt chỉ có lượt xem trung bình khoảng 5-8 triệu/tập, thành tích cực thấp so với những con số trên 40-70 triệu view của các ngôi sao khác.

Thẩm Nguyệt chủ yếu đóng dòng phim học đường, tình yêu giới trẻ nhưng nhiều bộ phim bị chấm điểm chất lượng rất thấp trên trang Douban như Chàng trai cuồng sạch sẽ thân yêu của tôi chỉ đạt 4,3/10 điểm, Em rất thích anh có số điểm là 4/10, Vườn sao băng 3,5 điểm, phim Thất Nguyệt và An Sinh chỉ nhận được 3,9 điểm chất lượng.

Hiện tại, khi thị trường phim ảnh đóng băng, các dự án đều khó thu hút người xem, một bạn diễn trở thành gánh nặng như Thẩm Nguyệt là điều không ai mong muốn.

Ngay cả những ngôi sao lớn như Triệu Lệ Dĩnh, Thành Nghị, Đàm Tùng Vận cũng có phim không thành công trong thời gian gần đây, thì những diễn viên đang trên đà đi xuống như Thẩm Nguyệt càng bị khán giả tẩy chay, người hâm mộ của các bạn diễn muốn đuổi cô khỏi dự án.

Như Anh



Y nữ Vương Sở Nhiên bước vào sóng gió văn võ Minh triều trong Minh Nguyệt Lục

Tỳ nữ trùng sinh trở về trước khi phu quân trở thành hoạn quan, chỉ cần nghe thoáng qua nội dung, Minh Nguyệt Lục đã thu hút sự tò mò của đông đảo khán giả. Vương Sở Nhiên lại tiếp tục chọn một kịch bản mới lạ thêm vào danh sách phim của chính mình.

Đoán chừng 2026 sẽ là một năm bứt phá của Vương Sở Nhiên khi nữ diễn viên đang sở hữu một kho phim đồ sộ và đa dạng từ thể loại hiện đại, dân quốc đến cổ trang. Trong lúc nhiều tác phẩm của cô vẫn đang chờ phát sóng, người hâm mộ lại được Vương Sở Nhiên phát phúc lợi bất ngờ với vai diễn mới trong phim cổ trang Minh Nguyệt Lục mà Mango TV mới công bố gần đây.

Dù chỉ mới phát hành thông cáo diễn viên và teaser ngắn nhưng Minh Nguyệt Lục đã nhận về rất nhiều sự chú ý bởi phim khai thác chủ đề tình cảm, lịch sử, kết hợp nhiều yếu tố bao gồm phong cách, tư liệu mỹ học thời nhà Minh.

Trong poster chính thức, hai diễn viên chính Vương Sở Nhiên và Tân Vân Lai mang chủ đề “Bạch Đầu Phú Tuyệt”, nổi bật với việc lối chơi màu đỏ và xanh lam, như lửa và tuyết đan xen trong cùng một khung hình. Hình ảnh ngậm ám chỉ sự đan xen và biến đổi số phận của nhân vật ở kiếp trước. Tuyết rơi nặng hạt, hoa hồng nở rộ phản chiếu bên cạnh hai người, một tà áo đỏ, một điệu múa tuyết, một ánh mắt thoáng qua, ý cảnh định mệnh “chờ nhau nơi thâm cung, cùng nhau bạc đầu” hiện ra trọn vẹn.



Minh Nguyệt Lục của Vương Sở Nhiên, Tân Vân Lai có gì đáng kỳ vọng?

Nội dung khai thác tuyến tình cảm mới lạ đồng hành cùng tình tiết lịch sử có thật

Minh Nguyệt Lục được chuyển thể từ tác phẩm đình đám Trở Về Trước Khi Phu Quân Tự Cung của tác giả Mộ Lan Chu - bậc thầy tiểu thuyết ngôn tình Minh sử trên nền tảng văn học Tấn Giang.

Lấy sự kiện “Canh Tuất Chi Biến” thời nhà Minh làm bối cảnh lịch sử, nội dung phim và truyện theo chân Ngụy Thái Vi (do Vương Sở Nhiên thủ vai),

người chứng kiến toàn gia tộc bị hãm hại bởi kẻ gian ác. Để báo thù, cô nhập cung làm tỳ nữ. Tình cờ, Ngụy Thái Vi quen biết hoạn quan - Đốc công Vương Đại Hạ (do Tân Vân Lai thủ vai). Sau khi cả hai thất bại trong việc báo thù, Ngụy Thái Vi bắt ngờ tái sinh về quá khứ.

Với mong muốn thay đổi số phận của Vương Đại Hạ, đồng thời tìm ra sự thật về vụ án oan khiến cha mình năm xưa bị hãm hại, Ngụy Thái Vi cải trang thành lang y du phương, một lần nữa trở về kinh thành. Ở kiếp này, cô tự mình báo thù, chỉ mong Vương Đại Hạ có một đời sống tự do, tự tại.

Hai người cùng nhau vượt qua những âm mưu chồng chất, xoay chuyển giữa các thế lực như phe Nghiêm Đảng và giặc Oa khấu, phá tan màn sương mù, trừng trị kẻ gian tà, rửa oan cho cha và đem lại bình yên cho bách tính Đại Minh.

Minh Nguyệt Lục bám sát chủ đề tình cảm lịch sử đầy bí ẩn, kết hợp đa tầng yếu tố cốt truyện như tái sinh, báo thù, tình cảm sâu đậm, kiến tạo những nhân vật nữ phát triển mang tính tích cực, đa diện, tự lập tự cường như Ngụy Thái Vi, Lục Anh, cùng các nhân vật nam trẻ tuổi trí dũng song toàn như Vương Đại Hạ, Đinh Vũ.

Đội ngũ chế tác là những tên tuổi đáng tin

Minh Nguyệt Lục dựa trên nền tảng lịch sử chân thực của nhà Minh, nỗ lực tạo ra một tác phẩm chất lượng cao thể hiện được chất liệu đặc trưng của thời đại này. Vào ngày công bố chính thức, đoàn làm phim đã tiết lộ đội ngũ sáng tạo chủ chốt của bộ phim.

Giám đốc mỹ thuật Thiệu Xương Dũng và Giám đốc tạo hình Phương Tư Triết từng tham gia vào nhiều dự án phim truyền hình đình đám như Quốc Sắc Phương Hoa, Lang Nha Bàng, Liên Hoa Lô, Nhật Niệm Quan Sơn. Kinh nghiệm phong phú trong sáng tạo phim cổ trang của đội ngũ sẽ là bảo đảm cho chất lượng hình ảnh cao của Minh Nguyệt Lục.

Bộ phim đặc biệt mời Giáo sư Triệu Tư Uyên của Đại học Giao thông Thượng Hải đảm nhận vai trò cố vấn lịch sử, cùng nghiên cứu viên Quốc Hoa của Học viện Khoa học Y học Trung Quốc, người hướng dẫn nghiên cứu sinh về dưỡng sinh Đông y làm cố vấn y học cổ truyền, cung cấp sự hỗ trợ mạnh mẽ cho tính chính xác lịch sử và vẻ đẹp nghệ thuật.

Bên cạnh đó, bộ phim nỗ lực trở thành một triển lãm cho văn hóa nhà Minh, tái hiện những biểu tượng văn hóa đặc trưng của thời đại này như ẩm thực, trang phục, kiến trúc... nhằm thể hiện phong vị quốc phong nhà Minh đậm chất đời sống và cổ kính, phô bày vẻ đẹp mỹ học thời Minh trong khung cảnh thịnh thế phồn hoa, góp phần củng cố sự tự tin văn hóa cho các tác phẩm lịch sử trong thời đại mới.

Anh Đào

Chữa lành tâm hồn với Nhật Ký Thư Giãn Trên Đảo của Lý Lan Địch, Lưu Hạo Nhiên

Lý Lan Địch và Lưu Hạo Nhiên được kỳ vọng sẽ mang đến hơi thở tự do của thanh xuân nơi miền biển với mỗi tình khắc cốt ghi tâm tại đảo nhỏ xinh đẹp.

Câu chuyện của Nhật Ký Thư Giãn Trên Đảo bắt đầu từ một cuộc gặp gỡ bất ngờ do định mệnh sắp đặt. Lý Lan Địch đồng hành cùng Lưu Hạo Nhiên trong dự án phim ảnh này. Một cô gái đang lạc lối trong cuộc sống và một chàng trai chưa từng cảm nhận được tình yêu thương trong tim, bất ngờ xuyên không đến một hòn đảo xa xôi hẻo lánh không xác định. Trong hành trình khám phá bí mật không-thời gian, từ hai người xa lạ, họ dần trở nên thân thiết, và giữa nhịp sống lên xuống theo thủy triều của hòn đảo, họ đã mở ra một hành trình tình yêu kỳ diệu.

Thông qua sự tương tác của họ với dân đảo và sự hòa mình với thiên nhiên, câu chuyện truyền tải thông điệp chữa lành: “Chỉ khi chậm lại, ta mới thấy được bản chất thực sự của cuộc sống”. Đây vừa là một hành trình tình yêu kỳ ảo xuyên thời gian, vừa mang đến cho khán giả đang sống trong chiếc lồng đô thị một khả năng quay về với sự giản đơn và tìm lại trái tim mình.

Sự hợp tác lần đầu trên phim của Lý Lan Địch và Lưu Hạo Nhiên



Trong phim Nhật Ký Thư Giãn Trên Đảo, Lưu Hạo Nhiên trong vai Tạ Vũ Dương, với chất thiếu niên trong sáng và chiều sâu văn nghệ làm nền tảng, cùng khả năng diễn xuất tinh tế, phác họa sinh động những tầng lớp cảm xúc phức tạp trong nội tâm của từng nhân vật.

Trong khi đó, Lý Lan Địch thủ vai Vương Trí Tuệ, cô sở hữu khí chất linh hoạt cùng nền tảng diễn xuất vững chắc, có thể thể hiện tự nhiên và chân thực cả những vai diễn nhẹ nhàng, hoạt bát lẫn những vai đậm chất kiên cường, sâu sắc.

Hai phong cách diễn xuất riêng biệt của họ chắc chắn sẽ tạo nên sự tương tác và thúc đẩy lẫn nhau trong quá trình quay phim sắp tới, mang lại sức hút phong phú và căng thẳng kịch tính cho lần hợp tác



ĐIỆN ẢNH

đầu tiên này.

Sự kết hợp mới mẻ của Lưu Hạo Nhiên và Lý Lan Đình không chỉ là sự hợp lực mạnh mẽ giữa độ nổi tiếng và thực lực, mà còn là sự cộng hưởng sâu sắc về chất lượng biểu diễn và cảm xúc. Với sự phù hợp cao độ của cả hai với nhân vật, cùng sự va chạm đầy thú vị giữa hai phong cách diễn xuất, họ sẽ cùng nhau kiến tạo hành trình chữa lành xuyên thời gian này, hứa hẹn mang đến cho khán giả một trải nghiệm tâm hồn chân thành và sâu sắc.

Trên hòn đảo những năm 90, không có sự cạnh tranh và lo âu của đô thị, chỉ có thủy triều, ánh đèn thuyền cá và những kết nối giữa con người với nhau thật chân thành. Trong quá trình thích nghi với cuộc sống trên đảo, hai người trẻ dần lột xác từ những tâm hồn đô thị mệt mỏi để trở về với con người thật của chính mình.



Khoảng trời và khoảng biển của Nhật Ký Thư Giãn Trên Đảo hứa hẹn chữa lành tâm hồn khán giả

Nhật Ký Thư Giãn Trên Đảo vượt xa một câu chuyện tình yêu xuyên không kỳ ảo đơn thuần. Khán giả ngóng chờ được xem bộ phim sản xuất dùng kịch bản gốc này có thể như ngựa ô bút phá trước các phim chuyển thể hay không.

Dùng giữa liệu pháp chữa lành thị giác của biển xanh trời cao, người xem có thể suy ngẫm lại về bản chất thực sự của cuộc sống. Thông qua các yếu tố hình ảnh như vùng biển xanh thẳm, ngôi làng chài mộc mạc, cảnh phố hoài cổ..., bộ phim hứa hẹn xây dựng một hệ thống thẩm mỹ "cuộc sống đảo" đặc trưng, độc đáo.

Những cảnh quan đậm chất riêng như ngôi nhà cổ gạch đỏ, hoàng hôn bên cảng cá, rừng rậm trên đảo... không chỉ là bối cảnh cho câu chuyện, mà còn trở thành người tham gia tích cực vào diễn biến cốt truyện. Việc đoàn phim chọn quay phim thực địa tại Chương Châu, Phúc Kiến đã giúp bộ phim hòa quyện sâu sắc với đặc trưng văn hóa địa phương, đưa khán giả ngay lập tức bước vào hòn đảo yên bình năm 1998, nơi thời gian dường như ngưng đọng.

Một bức tranh sinh động về hòn đảo, với những câu chuyện xoay quanh tình yêu và sự chữa lành, lãng

mạn và sự cứu rỗi, đang được vẽ nên một cách tinh tế. Cuộc gặp gỡ đầy xúc cảm xuyên thời gian này, chắc chắn sẽ mang đến cho khán giả những cảm động và suy ngẫm khác biệt.

Anh Đào

Hoàng Cảnh Du lọt danh sách bay vào vũ trụ năm 2028

Nam diễn viên sẽ là một trong những hành khách của chuyến bay vũ trụ thương mại đầu tiên của Trung Quốc, dự kiến được thực hiện vào năm 2028.

Đây là hoạt động thuộc dự án nghiên cứu và thử nghiệm công nghệ bay vũ trụ có người với mục đích tham quan, khám phá dành cho người bình thường. Mục tiêu của tàu vũ trụ là đạt tới độ cao khoảng 100 km - khu vực được xem là ranh giới giữa khí quyển Trái Đất và không gian. Có thông tin quá trình trải nghiệm trạng thái không trọng lực chỉ diễn ra 3 - 6 phút nhưng có giá 3 triệu Nhân dân tệ và người tham gia phải đặt cọc trước 10%. Tuy nhiên không phải ai có tiền cũng có thể tham gia loại hình du lịch vào không gian nếu không đáp ứng được nhiều yêu cầu khắt khe.

Theo phía đơn vị triển khai, các hành khách được lựa chọn không chỉ mang ý nghĩa trải nghiệm mà còn tham gia vào quá trình đánh giá, thu thập dữ liệu về điều kiện sinh lý, khả năng thích nghi của con người trong môi trường cận không gian. Danh sách tham gia gồm những người đến từ nhiều lĩnh vực khác nhau như khoa học, doanh nghiệp và văn hóa - giải trí.



Hoàng Cảnh Du được xác nhận là một trong những người đã hoàn tất đăng ký và đạt các tiêu chí ban đầu của chương trình. Anh mang số hiệu là hành khách 009. Anh lọt vào danh sách tham gia chuyến bay vũ trụ không phải nhờ danh tiếng hay lợi thế cá nhân, mà xuất phát từ việc đáp ứng các tiêu chuẩn tuyển chọn nghiêm ngặt của chương trình: thể lực, tâm lý, khả năng phản ứng trong tình huống khẩn cấp, kiến thức hàng không vũ trụ và năng lực phối hợp nhóm. Mỗi hạng mục đều có tiêu chí cụ thể, hạn chế tối đa yếu tố may rủi.

Hoàng Cảnh Du có nền tảng thể chất tốt khi xuất thân trong gia đình quân nhân. Anh duy trì chế độ

tập luyện nghiêm túc trong nhiều năm, thể trạng ổn định và từng đạt thành tích tại các giải thể thao đối kháng, cho thấy khả năng chịu đựng cường độ huấn luyện cao. Bên cạnh yếu tố thể lực, anh được đánh giá cao ở sự ổn định tâm lý và khả năng kiểm soát cảm xúc trước áp lực, những yếu tố quan trọng trong môi trường hàng không vũ trụ.

Ngoài ra, diễn viên sinh năm 1992 được cho là đã chủ động tiếp cận kiến thức hàng không vũ trụ và tham gia các khóa huấn luyện chuyên môn từ sớm để chuẩn bị cho quá trình tuyển chọn. Anh nghiêm túc tham gia đầy đủ các vòng đánh giá lý thuyết, thực hành và kiểm tra tổng hợp theo yêu cầu của chương trình.

Hoàng Cảnh Du sinh năm 1992, được biết đến qua nhiều bộ phim như Thượng ần, Hạnh phúc trong tầm tay, Kết ái - Thiên tuế đại nhân... Với vóc dáng vượt trội 1,87 mét, sức khỏe tốt, Hoàng Cảnh Du thường tham gia các phim hành động và đề tài lực lượng vũ trang. Anh gắn liền với các vai diễn đòi hỏi thể lực, kỷ luật và tinh thần bền bỉ. Ngoài diễn xuất, anh thường xuyên tham gia các chương trình truyền hình thực tế có tính vận động cao.

Kim Vy

Nữ diễn viên phim giờ vàng phải uống thuốc trợ tim vì bị đầy dạ 10 ngày liên tục, đọc tin mà xót xa

Người hâm mộ đang cảm thấy vô cùng xót xa cho tình cảnh của nữ diễn viên này.

Mới đây, mạng xã hội lan truyền những hình ảnh cho thấy Lâm Duẫn phải sử dụng thuốc cứu tim tác dụng nhanh trên phim trường Quy Loan, khiến dư luận không khỏi lo lắng. Đây là loại thuốc cấp cứu thường được dùng cho các trường hợp liên quan đến bệnh tim mạch vành hoặc đau thắt ngực.

Theo chia sẻ từ fan của nữ diễn viên, Lâm Duẫn đã quay cảnh đêm liên tục suốt khoảng 10 ngày. Riêng ngày 23/1, nữ diễn viên làm việc đến 3-4 giờ sáng, trong điều kiện thời tiết lạnh rất khắc nghiệt. Dầu vậy, sáng hôm sau cô không được nghỉ ngơi mà lại bị xếp lịch quay mới. Đáng chú ý, mỹ nhân sinh năm 1996 phải mặc trang phục mỏng và quay liên tục khoảng 10 tiếng, khiến sức khỏe bị ảnh hưởng rõ rệt.

Hình ảnh Lâm Duẫn phải dùng thuốc ngay tại phim trường nhanh chóng gây xôn xao. Nhiều khán giả bày tỏ sự xót xa và giận dữ. Đa số ý kiến cho rằng diễn viên cũng là con người chứ không phải máy móc, đồng thời bày tỏ đoàn phim Quy Loan có thể sắp xếp lịch quay hợp lý hơn, đảm bảo điều kiện làm việc và sức khỏe cho diễn viên.

Lâm Duẫn là gương mặt quen thuộc của màn ảnh Hoa ngữ, nổi lên từ vai nữ chính trong phim điện ảnh Mỹ Nhân Ngư của Châu Tinh Trì, từng tạo nên



con sót không nhỏ và đưa tên tuổi cô đến gần hơn với công chúng. Sau dấu ấn đầu tay, Lâm Duẩn tiếp tục góp mặt trong nhiều dự án phim như Tước Tích, Tây Du Ký: Môi Tình Ngoại Truyện 2, Đấu Phá Thương Khung, Bỉ Ngạn Hoa...

Đặc biệt, năm 2022, cô tham gia bộ phim cổ trang Mộng Hoa Lục, hợp tác cùng Lưu Diệc Phi và Trần Hiểu. Tác phẩm không chỉ gây tiếng vang lớn trên các nền tảng trực tuyến mà còn được phát sóng ở khung giờ vàng của đài Bắc Kinh.

Gần đây nhất, Lâm Duẩn xuất hiện trong bộ phim Thủy Long Ngâm phát sóng hồi năm ngoái, nơi cô có cơ hội được hợp tác cùng mỹ nam đình đám La Văn Hi.

Nói thêm về Quy Loan, là dự án cổ trang nhận được nhiều chú ý ngay từ khi công bố. Phim kể về Ôn Du, quý nữ đất Lạc Đô, nổi danh là đệ nhất mỹ nhân Đại Lương. Sau biến cố gia tộc sụp đổ, nàng từ thiên kim khuê các rơi vào cảnh lưu lạc, trở thành đối tượng bị các thế lực tranh đoạt giữa thời loạn.



Mang trong mối thù to lớn, Ôn Du muốn dùng hôn ước của chính mình để mượn binh. Trên đường, nàng gặp Tiêu Lệ - một kẻ xuất thân thấp kém, mang tiếng ác khắp nơi. Từ chỗ khinh ghét, đôi đầu, hai con người trái ngược dần bị cuốn vào nhau giữa loạn thế, nảy sinh thứ tình cảm mãnh liệt nhưng đầy giằng xé, đặt giữa quyền lực, dã tâm và thân phận. Ngày mà Ôn Du rời đi, Tiêu Lệ đã níu kéo. Dầu vậy, thứ mà chàng nhận được chỉ là những lời nói phũ phàng, vì binh lực và tài lực, những thứ nàng cần để báo thù chàng đều không có.

Sau này, Ôn Du gả cho Trần vương, còn Tiêu Lệ thống lĩnh quân Bắc Ngụy trở thành thế lực khiến cả thiên hạ phải e dè. Ngày chàng dẫn quân đánh vào nước Trần, Trần vương chỉ biết khúm núm, dâng nàng lên cho Tiêu Lệ.

Như Anh

Phim Trung Quốc điện nhất vũ trụ ngôn tình đây rồi

Bộ phim ngôn tình Trung Quốc này đang khiến cư dân mạng phát sốt.

Màn ảnh Trung Quốc thời gian gần đây bất ngờ xuất hiện một “con địa chấn” mới của dòng phim ngôn tình mang tên Thu Hút Mãnh Liệt.

Không cần dàn sao lưu lượng đình đám, không quảng bá rầm rộ, tác phẩm vẫn nhanh chóng phủ sóng mạng xã hội nhờ thiết lập nội dung táo bạo, khác biệt hoàn toàn so với loạt phim tình cảm quen thuộc trước đó.

Phim xây dựng một thế giới giả tưởng nơi một loại virus hư cấu có tên Affinity đã chia loài người thành hai nhóm đối lập là Nhận và Dẫn.

Những người thuộc nhóm Nhận Một là những cá thể dễ mất kiểm soát, có xu hướng tàn công và chiếm hữu. Nam chính Tạ Tân Tự thuộc nhóm này. Ngược lại với Nhận là Dẫn, những người mang khả năng chữa lành, dẫn dắt và ổn định cảm xúc, nữ chính Ngô Nùng Vũ là một trong số đó.

Hai nhóm này buộc phải thiết lập mối ràng buộc với nhau, từ đó hình thành hấp dẫn sinh lý. Chính thiết lập này đã đẩy mối quan hệ của cặp đôi chính vào trạng thái căng thẳng tốt độ, nhưng cũng vì thế mà thu hút người xem một cách mãnh liệt.

Dù mới phát sóng chưa lâu, Thu Hút Mãnh Liệt khiến khán giả đứng ngồi không yên với hàng loạt phân cảnh cảm xúc bùng nổ. Mỗi lần nữ chính tìm cách tránh né, nam chính lại xuất hiện với khí chất u ám, áp đảo để bắt lại.

Đặc biệt, cảnh “hôn đười” trên tàu - một người lùi, một người tiến đang được chia sẻ chóng mặt trên các nền tảng mạng xã hội. Nhiều khán giả thừa nhận phải vừa xem vừa che mặt vì quá ngượng, nhưng lại không thể rời mắt.

Nói thêm về cặp đôi diễn viên chính, vai Tạ Tân Tự do Thôi Hâm Vũ đảm nhận, trong khi nữ chính Ngô Nùng Vũ do Phương Cẩm thủ vai.

Cả hai đều không phải những cái tên quen thuộc với công chúng, thậm chí nhiều người xem còn lần đầu nghe đến. Thế nhưng không thể phủ nhận họ sở hữu nhan sắc hài hòa, đẹp đôi và đặc biệt là chemistry bùng nổ ngoài mong đợi.

Không quá lời khi nói rằng Thu Hút Mãnh Liệt đang được xem là một trong những bộ phim ngôn tình “điên” nhất vũ trụ ngôn tình Trung Quốc thời điểm hiện tại. Với motip lạ, cặp đôi chính gây nghiện, tác phẩm hứa hẹn sẽ còn tiếp tục gây bão trong thời gian tới.

Thu Phong

Huỳnh Hiểu Minh, Angelababy gặp nhau vì con

Theo Sohu ngày 26/1, hai diễn viên và con trai chín tuổi - Tiểu Bọt Biển - được trông thấy tại công viên ở Thượng Hải, dịp sinh nhật con.

Nguồn tin cho biết cả hai ít nói chuyện với nhau nhưng cư xử lịch sự. Khi ra về, Angelababy nhắc

con trai chào bố.

Từ khi ly hôn năm 2022, Angelababy chăm sóc Tiểu Bọt Biển, nhờ cha mẹ trông cháu khi cô công tác. Thi thoảng, Huỳnh Hiểu Minh đón con về chơi với ông bà nội. Cả hai giữ nguyên tắc kín tiếng đời tư, không nói xấu nhau, để con trai lớn lên trong môi trường lành mạnh.

Nguồn tin tiết lộ Huỳnh Hiểu Minh thường gọi điện cho Tiểu Bọt Biển, cố gắng làm bạn với con trai. Khi gặp vấn đề liên quan cậu bé, Hiểu Minh hỏi ý kiến con thay vì tự quyết định.

Tài tử và Angelababy kết hôn năm 2015, tổ chức hôn lễ xa hoa với kinh phí khoảng 200 triệu nhân dân tệ (31,5 triệu USD), bao gồm tiền Hiểu Minh mua biệt thự ở Thượng Hải tặng vợ, chi phí tiệc cưới, nhẫn kim cương, trang phục cưới của các thương hiệu xa xỉ quốc tế, giày đính 7.000 viên pha lê.

Từ năm 2019, cả hai cũng không còn xuất hiện công khai, không tương tác trên mạng xã hội như trước, họ công bố ly hôn năm 2022.

Giai đoạn giải quyết thủ tục, hai diễn viên thống nhất không giành quyền nuôi con, không chỉ trích, nói xấu người kia. Hiểu Minh và Angelababy cố gắng bàn bạc, xử lý mâu thuẫn một cách ôn hòa nhằm không gây thêm tổn thương cho Tiểu Bọt Biển.



Trên Mango TV, Angelababy từng nói ám ảnh vì hôn nhân đổ vỡ: “Khi bạn quen sống một mình, bạn sẽ sợ sự khởi đầu tình cảm với người khác, lúc đó lại trở thành chuyện của hai người. Như vậy, tôi sẽ e ngại liệu mình có lặp lại vòng quay trước đây, ban đầu vui vẻ, sau đó cãi vã, cuối cùng chia tay”.

Còn Huỳnh Hiểu Minh công khai bạn gái - Diệp Kha - năm 2024, một số nguồn tin tiết lộ Diệp Kha sinh con với tài tử. Tháng 8/2025, Diệp Kha nói đã chia tay Huỳnh Hiểu Minh trong khi diễn viên giữ im lặng về mối quan hệ.

Tài tử và Angelababy đều thuộc nhóm sao hàng đầu Trung Quốc, Huỳnh Hiểu Minh nổi tiếng qua Thần điêu đại hiệp, Tân Bến Thượng Hải, Bên tóc mai không phải hải đường hồng.

Angelababy không nổi bật mảng diễn xuất nhưng gây chú ý qua các show thực tế, lĩnh vực thời trang.

Như Anh



PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

Những loại rau giàu magiê giúp bảo vệ sức khỏe tim mạch và chuyển hóa

Magiê là khoáng chất thiết yếu giúp bảo vệ tim mạch, ổn định đường huyết và tăng cường hệ thần kinh. Bổ sung 8 loại rau giàu magiê giúp nâng cao sức khỏe bền vững.

Trong bối cảnh các bệnh mạn tính như tim mạch, tiểu đường, rối loạn chuyển hóa ngày càng gia tăng, chế độ dinh dưỡng hợp lý được xem là yếu tố nền tảng giúp phòng bệnh và nâng cao chất lượng sống. Trong đó, magiê một khoáng chất thiết yếu đang ngày càng được các chuyên gia nhấn mạnh nhờ vai trò quan trọng đối với sức khỏe tổng thể.

Theo các nghiên cứu y học, magiê tham gia vào hàng trăm phản ứng sinh hóa trong cơ thể, góp phần điều hòa huyết áp, ổn định đường huyết, hỗ trợ hoạt động của tim mạch và hệ thần kinh. Đối với phụ nữ, magiê còn giúp giảm đau đầu, hạn chế các triệu chứng tiền kinh nguyệt và cải thiện sức khỏe não bộ.

Các chuyên gia dinh dưỡng cho biết, magiê không hoạt động đơn lẻ mà có mối liên hệ chặt chẽ với nhiều vi chất khác. Vitamin D giúp tăng khả năng hấp thụ magiê tại ruột, trong khi magiê lại cần thiết cho quá trình chuyển hóa canxi và kali hai khoáng chất quan trọng đối với xương khớp, huyết áp và chức năng cơ bắp.

Với chế độ ăn cân bằng, đa dạng, hầu hết mọi người có thể đáp ứng đủ nhu cầu magiê hàng ngày. Tuy nhiên, những người có chế độ ăn kiêng, ít rau xanh hoặc gặp vấn đề về hấp thụ dinh dưỡng có nguy cơ thiếu hụt magiê, từ đó ảnh hưởng đến sức khỏe lâu dài.

Theo khuyến nghị của các chuyên gia, nhóm rau lá xanh là nguồn cung cấp magiê tự nhiên, an toàn và dễ hấp thụ. Việc đa dạng màu sắc thực phẩm không chỉ giúp tăng cường magiê mà còn bổ sung nhiều vitamin, khoáng chất và chất chống oxy hóa cần thiết cho cơ thể.

Củ cải là một trong những loại rau giàu magiê hàng đầu. Phần lá chứa nhiều chất xơ, flavonoid và magiê, trong khi phần thân giàu kali, tốt cho tim mạch.

Rau chân vịt không chỉ giàu magiê mà còn cung cấp nhiều vitamin A, C, K và folate. Loại rau này được đánh giá cao nhờ hàm lượng chất chống oxy hóa, hỗ trợ gan và tăng cường sức bền thể chất.

Atisô chứa lượng magiê đáng kể, đồng thời giàu folate và vitamin C. Đặc biệt, atisô có inulin - một chất xơ prebiotic giúp nuôi dưỡng lợi khuẩn đường ruột.

Cà rốt là loại củ quen thuộc, cung cấp magiê cùng nhiều vitamin và hợp chất sinh học có tác dụng chống viêm, cải thiện tuần hoàn máu và hỗ trợ sức khỏe tinh thần.

Rau cải xanh giàu magiê, canxi, sắt và chất xơ, có lợi cho tim mạch, giúp kiểm soát huyết áp và

giảm cholesterol xấu.

Khoai tây, đặc biệt khi ăn cả vỏ, là nguồn magiê, kali và tinh bột kháng chất giúp cải thiện hệ tiêu hóa, hỗ trợ kiểm soát cân nặng và đường huyết.

Cải xoăn được xem là “siêu thực phẩm” nhờ giàu vitamin, khoáng chất và chất xơ, hỗ trợ tiêu hóa, tăng cường miễn dịch và kiểm soát béo phì. ■

Vì sao cha mẹ nên cho trẻ ăn trứng?

Trứng không chỉ tốt cho người lớn mà còn có lợi cho sức khỏe của trẻ nhỏ.

Trứng là một trong những thực phẩm đầu tiên mà hầu hết bác sĩ nhi khoa khuyên cha mẹ nên cho trẻ ăn sau 1 tuổi. Trứng rất dễ nhai, dễ tiêu hóa và tốt cho sức khỏe. Ngoài ra, trứng còn giúp cho sự phát triển trí não của trẻ.

Lợi ích của trứng với trẻ nhỏ

Nếu bạn muốn con thông minh hơn, hãy cho con ăn trứng. Lòng đỏ trứng là nguồn cung cấp choline dồi dào, đây là một chất dinh dưỡng quan trọng cần thiết cho sự phát triển của não bộ, tăng khả năng tập trung và cải thiện trí nhớ của bạn.

Trứng còn chứa nhiều DHA, khiến nó trở thành siêu thực phẩm cho não. Theo kết quả của một nghiên cứu được công bố trên Tạp chí Dinh dưỡng Lâm sàng Mỹ, cho trẻ ăn trứng từ 9 tháng tuổi có thể làm tăng nồng độ choline và DHA tăng cường trí não.

Để thực hiện nghiên cứu, các nhà nghiên cứu của Đại học Washington ở St. Louis đã xem xét dữ liệu thu thập được từ một phân tích khác, trong đó tiết lộ rằng cho trẻ sơ sinh ăn trứng trong 7-9 tháng có thể cải thiện đáng kể sự phát triển ở trẻ nhỏ.



Nghiên cứu

Các nhà nghiên cứu đã chỉ định ngẫu nhiên một nhóm 163 trẻ từ 7 đến 9 tháng tuổi được cho ăn một quả trứng mỗi ngày trong 7 tháng hoặc không ăn trứng. Họ đã đo sự phát triển của trẻ, thu thập mẫu máu, nồng độ chlorine, DHA và các dưỡng chất thiết yếu khác.

Cuối cùng họ phát hiện nhóm trẻ em được ăn trứng mỗi ngày có nồng độ choline, DHA và một số chất dinh dưỡng quan trọng khác trong máu cao hơn. Ngoài ra chúng không bị dị ứng.

Kết luận

Do lo ngại về dị ứng, các bậc cha mẹ được các bác sĩ nhi khoa khuyên nên đợi trẻ đủ 1 tuổi trước khi cho trẻ ăn trứng.

Nhưng phát hiện mới này có thể khiến họ thay đổi lời khuyên về thực phẩm này.

Cho trẻ ăn trứng giúp ích cho sự phát triển cả về thể chất và trí não của trẻ. Bạn có thể nghiền nhuyễn một quả trứng luộc và thêm chút muối để cho trẻ ăn. Khi mới bắt đầu cho bé ăn trứng nên từ từ để theo dõi phản ứng của bé với thực phẩm này. Đây là cách dễ dàng để xác định phản ứng của trẻ với một thực phẩm nào đó.

Trong trường hợp gia đình có tiền sử dị ứng trứng hoặc bé bị eczema, bạn nên tham khảo ý kiến bác sĩ nhi trước khi cho trẻ ăn trứng. ■

Tư thế ngủ nguy hiểm cho trẻ sơ sinh mà cha mẹ tuyệt đối không được chủ quan

Khi đặt trẻ sơ sinh nằm ngủ, nên cho trẻ nằm theo tư thế nào để an toàn nhất? Cha mẹ cần lưu ý những gì?

Khi đặt trẻ sơ sinh nằm ngủ, bạn cần thận trọng đặt trẻ nằm ngửa, đảm bảo bé đủ thoải mái để ngủ ngon. Tuy nhiên cho đến khi con bắt đầu biết lật từ khoảng 4-5 tháng sau khi sinh, bạn sẽ thường phát hiện con nằm sấp ngủ, và bạn tự hỏi liệu đây có phải tư thế mà con thấy thoải mái nhất không, và bạn có nên để con ngủ ở tư thế này không.

Nếu bạn vẫn đang thắc mắc thì hãy đọc bài viết này để tránh mắc sai lầm.

Vì sao nằm sấp ngủ nguy hiểm cho trẻ sơ sinh?

“Nằm ngửa là tốt nhất”, đây là nguyên tắc cơ bản khi cho bé đi ngủ để đảm bảo an toàn cho con bạn.

Một số nghiên cứu về tư thế ngủ tốt nhất cho trẻ nhỏ tiết lộ rằng tư thế ngủ nằm sấp làm tăng nguy cơ hội chứng đột tử ở trẻ sơ sinh (SIDS).

Do đó bạn cần chú ý tới vấn đề này và lật trẻ nằm ngửa ngay khi bạn phát hiện con nằm sấp ngủ.

Lợi ích khi trẻ nằm ngửa ngủ

Viện Nhi khoa Hoa Kỳ cũng khuyến cáo, cho trẻ nằm ngửa khi ngủ là tốt nhất trong 1 năm đầu sau khi sinh. Nằm ngửa ngủ giúp cải thiện đường thở. Nhiều cha mẹ lo lắng cho trẻ nằm ngửa ngủ có thể tăng nguy cơ hóc. Tuy nhiên theo chuyên gia, cha mẹ không nên lo lắng về vấn đề này vì cấu tạo đường thở và phản xạ hầu của trẻ giúp phòng ngừa điều này xảy ra.

Độ tuổi an toàn để cho trẻ nằm sấp

Theo một số chuyên gia, bạn phải tiếp tục cho trẻ nằm ngửa ngủ cho đến khi được 1 tuổi. Trong trường hợp trẻ nằm sấp, bạn cần lật trẻ lại nằm ngửa. Sau khi được 1 tuổi, các bé nhìn chung đã có thể tự ngồi mà không cần hỗ trợ, điều đó có nghĩa là hệ thống đầu và thân của trẻ đã được củng cố và trẻ có thể dễ dàng điều khiển chúng.

Vì vậy nếu trẻ cảm thấy bị ngạt hay khó thở, trẻ có thể dễ dàng lật về tư thế thoải mái. ■



Làm sao để may mắn hơn?

May mắn thường được hình dung như món quà bất ngờ của số phận, nhưng trên thực tế, phần lớn được hình thành từ thói quen, cách con người tương tác với thế giới xung quanh.

Ngày 6/8/1945, khi đang công tác tại Hiroshima, ông Tsutomu Yamaguchi ở gần khu vực quả bom nguyên tử đầu tiên trong lịch sử chiến tranh. Khi nó phát nổ, Yamaguchi sống sót nhưng bị bỏng nặng và tổn thương màng nhĩ.

Trong hỗn loạn sau vụ nổ, ông tìm cách trở về nhà để điều trị. Trớ trêu thay, quê nhà của Yamaguchi ở Nagasaki - nơi chỉ ba ngày sau đó, quả bom nguyên tử thứ hai được thả xuống. Một lần nữa, ông lại ở gần tâm chấn và tiếp tục sống sót với những chấn thương nghiêm trọng.

Là một trong số ít người được công nhận là hibakusha kép - thuật ngữ dành cho những người sống sót sau cả hai vụ ném bom nguyên tử - Tsutomu Yamaguchi đã sống một cuộc đời dài và có ý nghĩa.

Ông qua đời ở tuổi 93, sau nhiều thập kỷ hoạt động vì hòa bình và giải trừ vũ khí hạt nhân.

Câu chuyện của Yamaguchi đặt ra một câu hỏi: ông là người vô cùng bất hạnh hay ngược lại, là người cực kỳ may mắn? Câu trả lời phụ thuộc vào góc nhìn. Chính sự khác biệt trong cách diễn giải trải nghiệm sống đã cho thấy “may mắn” không chỉ là biến cố, mà còn là cách con người nhìn nhận và phản ứng với biến cố đó.



Ảnh minh họa

Nhà tâm lý học Richard Wiseman, tác giả cuốn *The Luck Factor*, đã dành hơn 10 năm nghiên cứu những người tự nhận mình “rất may mắn” và “rất xui xẻo”. Kết luận của ông cho thấy: sự khác biệt không nằm ở hoàn cảnh sống, mà ở hành vi và trạng thái tinh thần.

Những người kém may mắn thường lo lắng nhiều hơn. Sự lo lắng khiến họ tập trung quá hẹp vào nỗi sợ hoặc mục tiêu trước mắt, từ đó bỏ lỡ những cơ hội bất ngờ xung quanh.

Ngược lại, người may mắn thường có trạng thái tâm lý thoải mái hơn, giúp họ quan sát rộng, nhận ra các tín hiệu nhỏ và linh hoạt điều chỉnh kế hoạch.

Ví dụ, một tâm trạng thoải mái hơn sẽ cho phép một người nhận thấy tờ 20 USD trên vỉa hè,

tham gia vào một cuộc gặp gỡ tình cờ tại quán cà phê hoặc tận dụng một cơ hội bất ngờ trái với kế hoạch ban đầu.

Một khác biệt quan trọng khác là sự lạc quan mang tính chủ động. Người tin rằng các mối quan hệ xã hội sẽ diễn ra tích cực thường giao tiếp cởi mở, tự nhiên và dễ tạo thiện cảm. Điều này khiến họ nhận lại phản hồi tích cực từ người khác, biến kỳ vọng thành kết quả thực tế.

Khi rủi ro trở thành cơ hội

Điều không may xảy ra với tất cả mọi người. Tuy nhiên, người “may mắn” thường không xem thất bại là dấu chấm hết. Họ coi rủi ro là tạm thời hoặc là bài học cần thiết cho lần sau.

Chính khả năng phục hồi nhanh giúp họ tránh rơi vào vòng xoáy tiêu cực - nơi một trải nghiệm xấu dẫn đến tâm lý bi quan, rồi kéo theo những quyết định sai lầm tiếp theo.

Cách gia tăng vận may trong đời sống thường ngày

Nếu may mắn phần nào có thể được tạo ra, con người hoàn toàn có thể rèn luyện nó bằng những thay đổi nhỏ.

Richard Wiseman cho rằng, sự đơn điệu trong thói quen hàng ngày làm giảm đáng kể khả năng gặp may. Khi bạn luôn đi cùng một con đường, gặp cùng một nhóm người, ăn ở cùng một nơi, xác suất xuất hiện cơ hội mới gần như bằng không.

Những điều chỉnh đơn giản như đi lối khác về nhà, nán lại lâu hơn ở quán cà phê, bắt chuyện với một người quen mặt nhưng chưa từng nói chuyện có thể mở ra các kết nối không ngờ tới.

Một phương pháp khác là rèn luyện sự chú ý thông qua “nhật ký may mắn”. Mỗi tối ghi lại một điều tích cực trong ngày giúp não bộ dần quen với việc nhận diện cơ hội, thay vì chỉ tập trung vào rủi ro và thiếu sót.

Cuối cùng, may mắn không phải là niềm tin mù quáng rằng mọi thứ sẽ luôn tốt đẹp, mà là một dạng “kỳ vọng kiên cường”: tin rằng điều tốt có thể xảy ra và nếu không, vẫn đủ linh hoạt để tiếp tục tiến lên.

Vận may đòi hỏi một chút chủ động. Có một câu chuyện cười cũ kể về một người đàn ông cầu nguyện với Chúa mỗi đêm: “Xin hãy cho con trúng xổ số”. Sau nhiều năm như vậy, cuối cùng Chúa trả lời: “Ta đang cố gắng, nhưng con phải mua vé”.

Phụ nữ giàu ở Pháp sống lâu hơn nam giới nghèo

Đây là kết quả của một nghiên cứu mới công bố của Viện Thống kê và Nghiên cứu Kinh tế Quốc gia Pháp (INSEE).

Theo đó, mức sống là một trong những yếu tố quyết định tuổi thọ của người dân nước này.

Nghiên cứu cho biết, trong giai đoạn 2020 - 2024, nam giới thuộc nhóm 5% giàu nhất tại Pháp

có tuổi thọ trung bình cao hơn 13 năm so với nam giới thuộc nhóm 5% nghèo nhất. Đối với nữ giới, khoảng cách này là 9 năm.

Đáng chú ý, phụ nữ thuộc nhóm giàu nhất sống trung bình lâu hơn tới 17 năm so với nam giới nghèo nhất, phản ánh sự giao thoa rõ nét giữa bất bình đẳng thu nhập và chênh lệch giới trong sức khỏe và tuổi thọ.

Theo INSEE, khoảng cách này không những không được thu hẹp mà còn gia tăng so với giai đoạn 2012 - 2016.

Cụ thể, chênh lệch tuổi thọ giữa nam giới giàu và nghèo tăng từ 12,7 lên 13 năm, còn ở nữ giới tăng từ 8,3 lên 8,7 năm. Điều này cho thấy các nguyên nhân tử vong mang tính xã hội - kinh tế ngày càng đóng vai trò lớn.

INSEE chỉ ra nhiều nguyên nhân dẫn đến thực trạng trên. Trước hết, khả năng tiếp cận dịch vụ y tế của nhóm thu nhập thấp còn hạn chế.

Trong nhóm 20% người nghèo nhất, có tới 3,2% cho biết từng phải từ bỏ việc khám chữa bệnh vì lý do tài chính, cao gần gấp đôi mức trung bình toàn xã hội.

Bên cạnh đó, người lao động có thu nhập thấp thường làm việc trong điều kiện nặng nhọc, nguy hiểm hơn, đối mặt với rủi ro tai nạn lao động và bệnh nghề nghiệp cao hơn.



Ảnh minh họa

Các hành vi nguy cơ đối với sức khỏe cũng góp phần làm gia tăng khoảng cách tuổi thọ. Tỷ lệ hút thuốc lá hàng ngày ở nhóm người không có bằng cấp hoặc chỉ có trình độ dưới tú tài lên tới 21%, trong khi con số này ở nhóm có trình độ đại học chỉ là 13%.

Nghiên cứu cũng cho thấy mối liên hệ giữa thu nhập và tuổi thọ không tuyến tính. Ở mức thu nhập khoảng 1.200 Euro/tháng, mỗi 100 Euro tăng thêm có thể giúp tuổi thọ tăng gần 1 năm. Tuy nhiên, ở mức thu nhập khoảng 3.000 Euro/tháng, mức tăng tuổi thọ chỉ còn rất hạn chế.

Xét theo vùng lãnh thổ, người dân tại các khu vực Pays de la Loire và Occitanie có tuổi thọ cao nhất, trong khi vùng Hauts-de-France ghi nhận mức thấp nhất.

INSEE nhận định, nếu không có các chính sách mạnh mẽ nhằm giảm bất bình đẳng xã hội, khoảng cách tuổi thọ tại Pháp sẽ tiếp tục nới rộng trong những năm tới. ■



PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

Bốn thành phần trong bữa sáng giúp kích hoạt đốt mỡ

Bữa sáng cân bằng dinh dưỡng với tỷ lệ phù hợp giúp ổn định lượng đường trong máu, tăng khả năng đốt cháy chất béo, hỗ trợ kiểm soát ăn uống hiệu quả. Nhiều người theo đuổi mục tiêu giảm cân tin rằng bỏ bữa sẽ giúp giảm lượng calo nạp vào cơ thể nên có xu hướng chọn bỏ bữa sáng.

Tuy nhiên, bữa sáng giống như nút khởi động cho quá trình trao đổi chất đốt cháy chất béo của cơ thể trong cả ngày. Ăn bữa sáng đúng cách có thể giúp trao đổi chất cơ thể diễn ra trơn tru trong cả ngày, từ đó hỗ trợ chuyển hóa, thúc đẩy đốt mỡ.

Theo Hsiao Chieh Chien - tốt nghiệp Đại học Quốc gia Dương Minh, hiện là bác sĩ điều trị chuyên về quản lý cân nặng tại Phòng khám Sanshu Jinying, Đài Loan - việc bỏ bữa sáng có thể giúp giảm cân nhanh chóng nhưng về lâu dài sẽ đưa cơ thể vào trạng thái thiếu hụt dinh dưỡng, giảm tỷ lệ trao đổi chất cơ bản.

Bác sĩ Hsiao giải thích rằng việc kéo dài nhịn ăn, ăn không đủ mức tối thiểu cơ thể cần không chỉ làm chậm quá trình trao đổi chất mà còn có thể dẫn đến ăn quá nhiều sau đó, khiến chất béo dễ tích tụ hơn.

Bác sĩ Hsiao Chieh Chien nổi tiếng tại Đài Loan nhờ ngoại hình điển trai và thường xuyên chia sẻ kiến thức liên quan đến việc giữ gìn vóc dáng trên các nền tảng mạng xã hội.

Hơn nữa, những người thường xuyên bỏ bữa sáng dễ bị kháng insulin, dẫn đến khả năng điều tiết đường huyết kém hơn. Bác sĩ cho biết hiệu quả giảm cân của bữa sáng không nằm ở việc ăn nhiều hay ít, mà ở việc lựa chọn thực phẩm phù hợp. Chuyên gia khuyên áp dụng những nguyên tắc sau đây để tạo ra “bữa sáng đốt mỡ”.

Giàu protein - giúp no lâu

Hàm lượng protein cao giúp ổn định đường huyết và kéo dài cảm giác no, do đó là một phần không thể thiếu trong bữa sáng giảm cân. Một số lựa chọn tốt bao gồm trứng luộc, sữa chua Hy Lạp, sữa đậu nành không đường và ức gà. Bác sĩ Hsiao khuyên nên tiêu thụ ít nhất 20-30 g protein mỗi bữa ăn để duy trì cảm giác no cho đến bữa ăn tiếp theo và tránh những biến động lớn về đường huyết.

Carbohydrate có chỉ số GI thấp - tránh biến động đường huyết đột ngột

Bạn không nhất thiết phải cắt bỏ hoàn toàn tinh bột trong quá trình giảm cân. Thay vào đó, hãy ưu tiên những loại carb có chỉ số đường huyết thấp như khoai lang, bánh mì nướng nguyên cám, yến mạch... Những thực phẩm này giải phóng năng lượng từ từ và giúp ổn định đường huyết. Ngược lại, các thực phẩm có chỉ số GI cao như bánh mì trắng thông thường, bánh ngọt... có thể gây ra biến động đường huyết nhanh chóng, điều này có hại cho quá trình chuyển hóa chất béo, do đó nên hạn chế.

Chất xơ từ rau củ, trái cây

Một bát nhỏ rau chân, salad hoặc một quả táo không chỉ bổ sung chất xơ và vitamin mà còn giúp nhu động ruột trơn tru, điều này có lợi cho việc kiểm soát cân nặng, tốt cho sức khỏe nói chung. Chất xơ cũng tăng cảm giác no, giảm cảm giác thèm ăn hiệu quả. Tiêu thụ một lượng vừa phải chất béo lành mạnh từ quả bơ, các loại hạt, dầu olive, chocolate đen... giúp tăng cảm giác no và hỗ trợ quá trình trao đổi chất hiệu quả hơn. ■

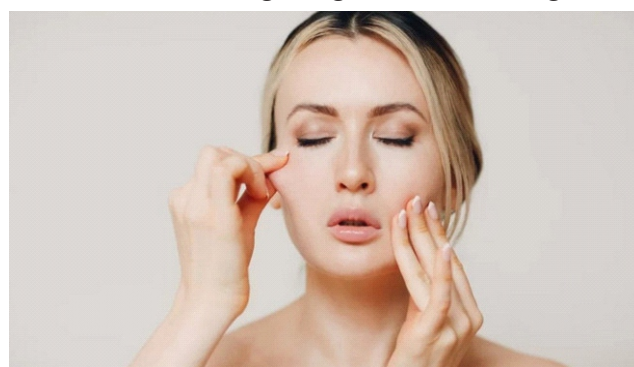
Tập yoga cho mặt - biện pháp thải độc tự nhiên không phải ai cũng biết

Bên cạnh các bước chăm sóc da thông thường như rửa mặt, tẩy da chết hay dưỡng ẩm, một xu hướng mới đang được nhiều chuyên gia da liễu và người yêu làm đẹp nhắc đến là yoga cho mặt. Trong những năm gần đây, các phương pháp chăm sóc da tự nhiên ngày càng được quan tâm nhờ sự an toàn, lành tính và hiệu quả bền vững.

Lợi ích thải độc từ việc vận động cơ mặt

Cấu trúc gương mặt bao gồm hơn 40 cơ nhỏ hoạt động liên tục mỗi ngày thông qua biểu cảm, nói chuyện hay nhai thức ăn. Tuy nhiên, phần lớn những nhóm cơ này lại không được vận động đúng mức, dẫn đến tình trạng ứ đọng dịch bạch huyết, giảm lưu thông máu và tích tụ độc tố. Đây cũng là nguyên nhân khiến da xỉn màu, kém đàn hồi và nhanh lão hóa.

Yoga cho mặt hoạt động dựa trên nguyên lý kích thích nhóm cơ thông qua các chuyển động có chủ đích. Khi cơ mặt được thư giãn và vận động, hệ tuần hoàn được thúc đẩy, đồng thời hoạt động của hệ bạch huyết - “bộ lọc” tự nhiên của cơ thể, trở nên hiệu quả hơn. Nhờ đó, các chất thải, độc tố và dịch ứ dưới da được loại bỏ một cách tự nhiên, giúp khuôn mặt nhẹ nhàng, sáng khỏe và bớt sưng nề.



Ảnh minh họa

Hiệu quả nhìn thấy từ làn da đến tinh thần

Không chỉ dừng ở khả năng thải độc, yoga cho mặt còn mang lại nhiều lợi ích rõ rệt.

Đầu tiên, phương pháp này góp phần giảm bong mặt và quầng thâm, đặc biệt là quanh vùng mắt và má. Các bài tập nhẹ nhàng tại khu vực này giúp đào thải dịch ứ, giảm tình trạng “mặt mốc” sau khi ngủ dậy.

Thứ hai, yoga cho mặt được đánh giá là biện pháp trẻ hóa tự nhiên nhờ khả năng kích thích

collagen và tăng độ đàn hồi. Những động tác nâng cơ má, mở rộng vùng trán hay căng da quanh miệng giúp hạn chế sự hình thành của nếp nhăn, cải thiện tình trạng rãnh cười và da chảy xệ.

Thứ ba, tập yoga cho mặt còn giúp cải thiện lưu thông máu. Khi lượng máu giàu oxy được đưa đến da nhiều hơn, làn da sẽ sáng hơn, hồng hào hơn và cải thiện rõ độ mịn màng.

Cuối cùng, phương pháp này giúp giảm căng thẳng tinh thần. Những áp lực trong ngày thường khiến cơ mặt căng cứng, đặc biệt ở vùng hàm và trán. Việc luyện tập phù hợp giúp thư giãn các nhóm cơ, mang lại cảm giác bình tâm sau một ngày dài mệt mỏi.

Những bài tập cơ bản, dễ thực hiện

Yoga cho mặt không đòi hỏi dụng cụ hay kỹ thuật phức tạp. Người tập có thể thực hiện bất kỳ lúc nào, chỉ với 5-10 phút mỗi ngày.

Một trong những bài tập phổ biến là “Sự tử thờ”: mở to mắt, há miệng hết mức và thở mạnh ra bằng miệng. Động tác này giúp giải phóng căng thẳng và kích hoạt tuần hoàn. Bài nâng cơ má cũng rất được ưa chuộng: mim cười rộng, nâng hai gò má lên và giữ trong vài giây trước khi thả lỏng. Đây là động tác tác động trực tiếp lên vùng má - nơi dễ xuất hiện rãnh cười và dấu hiệu lão hóa. Ngoài ra, massage nhẹ vùng mắt bằng ngón áp út theo vòng tròn từ trong ra ngoài có thể giúp giảm bong mắt, kích thích bạch huyết hoạt động tốt hơn.

Ái phù hợp với yoga cho mặt?

Theo các chuyên gia, phương pháp này phù hợp với hầu hết mọi người ở nhiều độ tuổi khác nhau. Những người thường xuyên căng thẳng, làm việc nhiều trước máy tính, hay có thói quen nghiền răng ban đêm đặc biệt được khuyến khích tập luyện. Bên cạnh đó, những người có khuôn mặt dễ sưng, bong mắt lớn hoặc da thiếu sức sống cũng sẽ nhận thấy hiệu quả rõ rệt sau một thời gian kiên trì.

Tuy nhiên, người có các vấn đề da liễu đặc biệt như viêm da nặng, chấn thương vùng mặt hoặc vừa thực hiện các thủ thuật thẩm mỹ xâm lấn nên tham khảo ý kiến bác sĩ trước khi tập.

Thời gian và tần suất tập phù hợp

Yoga cho mặt có thể thực hiện vào buổi sáng để giảm sưng và làm gương mặt tươi tắn, hoặc vào buổi tối để thư giãn cơ mặt trước khi đi ngủ. Mỗi buổi chỉ cần từ 5 đến 15 phút, nhưng quan trọng nhất là duy trì đều đặn để thấy được hiệu quả lâu dài.

Phương pháp tự nhiên đáng thử nghiệm

Trong bối cảnh nhiều người tìm đến các kỹ thuật thẩm mỹ để cải thiện nhan sắc, yoga cho mặt xuất hiện như một lựa chọn nhẹ nhàng, an toàn và tiết kiệm. Với khả năng thải độc, trẻ hóa và cải thiện tinh thần, phương pháp này đang dần trở thành xu hướng chăm sóc da toàn diện được nhiều người quan tâm.

Không chỉ giúp thay đổi bề ngoài, yoga cho mặt còn mang lại cảm giác thư thái và cân bằng từ bên trong. Đây là biện pháp tự nhiên mà bất kỳ ai cũng có thể thử để “tái sinh” làn da và gương mặt mỗi ngày. ■

TỬ VI HẰNG TUẦN



Tử vi tuần mới của 12 con giáp từ 2/2 đến 8/2/2026

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

1. Tuổi Tý

Vận trình tình duyên của con giáp tuổi Tý tuần này có chút trầm lắng. Có thể hai người xa mặt cách lòng hoặc có ai đó gây trở ngại ví dụ như bố mẹ, người thân hai bên không chấp thuận chuyện tình cảm này. Thế nhưng bạn nên nhớ quan trọng nhất là tình cảm của đôi phương dành cho bạn có đủ lớn hay không mà thôi, còn những người xung quanh không thực sự đáng ngại.

Tuần mới không tốt cho những quyết định quan trọng. Dường như hiểu được điều đó nên tuần này bản mệnh không hào hứng với công việc cho lắm, bạn chỉ muốn nghỉ ngơi, thư giãn, nạp năng lượng mà thôi.

Ảnh hưởng của Đại hao cho thấy có thể để giải tỏa stress, căng thẳng bạn đã chi tiền mua sắm khá nhiều, không những thế, tuần này còn có khá nhiều khoản phát sinh ngoài dự kiến. Đó hầu như là việc bạn không thể từ chối như sinh nhật bạn thân, người trong nhà, đi thăm người ốm...

Tuần này tâm trạng của bản mệnh lên bổng xuống trầm theo từng việc xảy ra, khi có Thực Thần thì bạn nên tận hưởng trọn vẹn niềm vui đi. Đừng nghĩ ngợi nhiều về tuổi tác cũng như công việc khó khăn, hãy sống và nhìn nhận mọi thứ tích cực hơn, bạn sẽ thấy mọi muộn phiền sớm tan biến.

Giáp Tý (Kim): Đừng dựa dẫm ai đó nhiều.
 Bính Tý (Thủy): Nhiều nỗi lo không thể nói ra.
 Mậu Tý (Hỏa): Nên cho phép bản thân nghỉ ngơi.
 Canh Tý (Thổ): Tránh mua sắm hoang phí.
 Nhâm Tý (Mộc): Nhiều cơ hội kiếm tiền.

2. Tuổi Sửu

Con giáp tuổi Sửu cần phải hành động nhanh nhạy hơn, nếu không sẽ bị vướng vào những chuyện xui xẻo bất ngờ có liên quan đến công việc hoặc chuyện tình cảm. Đây cũng là thời gian mà các hoạt động vận động, tập luyện sẽ giúp ích cho bạn đáng kể, giúp cho tinh thần bạn được khỏe khoắn hơn.

Những ngày đầu tuần có Kiếp Tài làm phiền nên bản mệnh hay buồn và cáu kỉnh nhưng may mắn là càng về cuối tuần bạn càng lấy lại được tinh thần nên mọi chuyện trôi qua khá nhanh và bạn không còn lo nghĩ nữa.

Vận trình tình cảm của con giáp tuổi Sửu đang có dấu hiệu đi xuống. Những người độc thân càng lúc càng thấy lạc lõng, những cặp đôi chỉ vì hiểu lầm mà ngày càng xa cách. Vợ chồng đang lục đục để làm cơ hội cho người thứ 3 xuất hiện.

Xuất hiện Tiểu hao cho thấy bản mệnh thường xuyên phải chi những khoản tiền nhỏ nhưng đến khi cộng vào đó là một khoản lớn không ngờ. Đã đến lúc cẩn trọng hơn trong các khoản chi.

Át Sửu (Kim): Tránh thích gì nói nấy. Đinh Sửu (Thủy): Tiêu nhân quấy phá. Kỷ Sửu (Hỏa): Cẩn thận với kế hoạch tiền bạc. Tân Sửu (Thổ): Nhớ rạch ròi tiền nong và tình cảm. Quý Sửu (Mộc): Tránh chi tiền cho việc không đáng.

3. Tuổi Dần

Tuần này bản mệnh nhớ tập trung vào những gì mà bạn có thể thay đổi, thay vì những việc mà bạn không thể nào kiểm soát được, đây là ngày hướng đến việc lập kế hoạch và có những hướng đi mới tích cực hơn cho đời sống.

Khi bạn đang vui là lúc bạn chủ quan nhất và dễ gặp họa do Thương Quan gây ra. Do đó, dù trong tình huống nào cũng nhớ nhắc nhở bản thân phải tỉnh táo, tránh nói những điều vô thường vô phạt, lấy câu chuyện làm quạ.

Có lời nhắc nhở cho con giáp tuổi Dần đó là không nên đắm chìm trong những xúc cảm quá khứ sẽ khiến bạn đánh mất những cơ hội trong hiện tại và trở nên thiếu thực tế. Quá khứ đã thuộc về ngày hôm qua, và dù bạn có tiếc nuối, giận hờn hay trách móc bản thân đi nữa, bạn cũng không thể làm gì khác. Hãy nhìn về tương lai, bạn sẽ thấy rằng những gì tốt đẹp đang ở phía trước.

Ngũ Quỷ hung tinh có điềm tiêu nhân quấy phá, gây hại sức khỏe khiến bạn dễ bị ốm đau, bệnh tật. Để đề phòng, bạn cũng có thể dành thời gian cho các bộ môn vận động thể dục thể thao, giúp tinh thần được khỏe khoắn, thư thái hơn nhé!

Giáp Dần (Thủy): Ở bên bạn bè nhiều hơn.
 Bính Dần (Hỏa): Đọc sách để thoát khỏi chuyện buồn.
 Mậu Dần (Thổ): Nên để chuyện cũ qua đi.
 Canh Dần (Mộc): Nên chăm sóc sức khỏe đúng cách.
 Nhâm Dần (Kim): Tránh đánh giá vấn đề bằng trực giác.

4. Tuổi Mão

Bước sang tuần mới, những trải nghiệm khó khăn và những thử thách có thể khiến cho con giáp tuổi Mão cảm thấy bối rối, chán nản, tuy nhiên đừng vội gờ tay đầu hàng. Điều bạn cần lúc này chính là tư duy linh hoạt, suy xét mọi việc thực tế và tìm hướng xử lý sao cho thích hợp nhất.

Khi có Chính Tài che chở rồi thì con giáp tuổi Mão sẽ thoát khỏi những lo lắng về tiền bạc, thậm chí ai đó có nợ nần cũng được có người giúp sức để thoát khỏi tình cảnh khó khăn.

May mắn là có Thái Âm Cát tinh trợ mệnh nên đừng lo lắng, bạn sẽ có người hỗ trợ. Hơn nữa, đừng ngại ngừng, hãy học cách thích nghi với những tình huống khác nhau của đời sống sẽ giúp cho bạn trưởng thành, vững vàng và bản lĩnh hơn trong mọi hoàn cảnh.

Át Mão (Thủy): Hãy tin vào năng lực của mình. Đinh Mão (Hỏa): Tìm được người phù hợp. Kỷ Mão (Thổ): Không nên nghĩ ngợi nhiều. Tân Mão (Mộc): Được gia tăng thu nhập. Quý Mão (Kim): Nhận được sự hỗ trợ.



5. Tuổi Thìn

Chuyện tình cảm của con giáp tuổi Thìn tuần này không được như ý, thế nhưng, đừng trút giận lên những người xung quanh chỉ vì bạn không hài lòng với một việc gì đó. Hãy bình tĩnh và xem xét lại hành động của mình để tự tìm cách điều chỉnh.

Về khía cạnh công việc, con giáp tuổi Thìn cũng không được chủ quan, thời gian này hoàn toàn không phải ngày thích hợp để bạn có những thay đổi lớn trong cuộc sống, bởi vì khả năng bạn thất bại là cao, nhất là khi không có sự ủng hộ của bất cứ ai xung quanh. Thay vì thế, ngày này phù hợp với việc lập kế hoạch, suy xét, tính toán từng bước đi trước khi có hành động thực tế.

Kiếp Tài xuất hiện vào những ngày đầu tuần đã là những tín hiệu không được tốt rồi, do đó, nếu bạn có vội vàng bắt tay với những điều quá mới mẻ, bạn chỉ sai lầm mà thôi.

Sao Dịch Mã xuất hiện trong tuần này cho thấy bản mệnh càng vất vả, bôn ba, xông xáo thì thu hoạch càng lớn. Vì thế, lúc này đừng ngại đi chuyển, nếu nhận nhiệm vụ liên quan đến việc đi vùng miền khác thì hãy chấp thuận vì đây là cơ hội rất tốt cho bạn thu lợi.

Giáp Thìn (Hỏa): Bạn không thể thay đổi người khác. Bính Thìn (Thổ): Khó khăn nhưng có niềm vui. Mậu Thìn (Mộc): Tránh ra quyết định vội vàng. Canh Thìn (Kim): Cẩn nhắc các lựa chọn. Nhâm Thìn (Thủy): Cẩn thận khi đi lại.

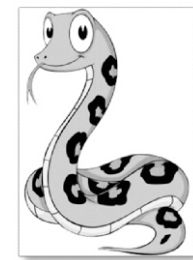
6. Tuổi Tỵ

Tuổi Tỵ cần phải tin tưởng vào trực giác, nhất là trước những lựa chọn, quyết định quan trọng. Vài đề nghị với công việc sẽ được đưa ra cho bạn, tuy nhiên đừng vội vàng hấp tấp, hãy dành thời gian để xem xét từng ngã rẽ một, trước khi đưa ra quyết định của chính mình.

Nhờ Thái Dương Cát tinh trợ mệnh nên dù công việc ban đầu có khó khăn thì sau cùng bạn cũng sẽ tìm ra cách giải quyết. Nhất là nam mệnh là người năng động thì lựa thời cơ này để đầu tư, kinh doanh rất có lợi.

Có Chính Tài nên có thể nói đây là thời điểm tốt cho các công việc kinh doanh đầu tư, tuy nhiên, vận may không quá nhiều, do đó bản mệnh nhớ cân nhắc lựa chọn cơ hội. Nếu có khó khăn thì hỏi ngay người có kinh nghiệm.

Các cặp đôi có khả năng để xảy ra những mâu thuẫn, căng thẳng trong tuần này. Đừng tròn tránh vấn đề, hai người hãy cùng ngồi lại tháo gỡ

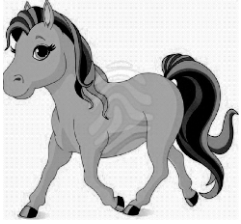




TỬ VI HẰNG TUẦN

vấn đề cùng nhau cũng là một cách để tăng sự kết nối. Với những ai đang độc thân đừng vội vàng với những lời tán tỉnh, bạn nên cân nhắc thật kỹ trước khi lựa chọn ai là người bạn sẽ đi theo hết cuộc đời.

Ât Tị (Hỏa): Kiểm soát cảm xúc của mình. Đinh Tị (Thổ): Tính toán nhiều chưa hẳn đã đúng. Kỷ Tị (Mộc): Tiền bạc dồi dào. Tân Tị (Kim): Tình cảm rắc rối. Quý Tị (Thủy): Có cảm nhận sai.



7. Tuổi Ngọ

Việc hiểu lầm nhau là chuyện dễ hiểu giữa các cặp đôi, tuy nhiên, bạn đừng để sự việc trở nên căng thẳng quá mức vì đây thực ra là thời điểm để hai người có thể hiểu nhau hơn. Đừng để "chiến tranh lạnh" xảy ra quá lâu, nếu đối phương xin lỗi thì hãy chấp thuận và bỏ qua cho nhau.

Tuần mới chỉ tạm ổn thôi, dù may mắn có thể không mỉm cười với con giáp tuổi Ngọ nên bạn có thể không nhận được sự hỗ trợ mà mình trông đợi, vậy thì hãy dựa vào chính bản thân mình, bắt đầu từ việc cố gắng điều chỉnh những suy nghĩ của bạn cho tích cực, tốt đẹp hơn, sau đó bắt tay vào công việc bằng tất cả sự nỗ lực, và rồi thành quả sẽ như ý bạn mà thôi.

Những ngày trong tuần không có nhiều lo lắng nhưng cuối tuần có ảnh hưởng của Thương Quan nên đôi lúc bạn cảm thấy cáu kỉnh, bực mình. Bản mệnh tránh phạm lỗi trong lúc này kéo bạn lại phải hối hận.

Thái Tuế Hung tinh điềm báo tai nạn bất ngờ, cẩn thận trong công việc, nhất là với những ai đi xa cần cẩn trọng, không được chủ quan, chớ nên phóng nhanh, vượt ẩu dễ gặp tai nạn hoặc sự cố trên đường đi.

Giáp Ngọ (Kim): Tha thứ lỗi lầm cho đối phương. Bính Ngọ (Thủy): Hãy nhìn về khía cạnh tích cực. Mậu Ngọ (Hỏa): Không nên bao đồng lo chuyện người khác. Canh Ngọ (Thổ): Có tín hiệu cải thiện tình hình. Nhâm Ngọ (Mộc): Nên tập trung một việc trong một thời điểm.



8. Tuổi Mùi

Cảm xúc tiêu cực trong những ngày đầu tuần có thể khiến cho tuổi Mùi không thoải mái, bạn dễ nổi nóng, cáu kỉnh, hung hăng với mọi người, và như thế thì bạn sẽ chẳng có một ngày hiệu quả. Hãy cố gắng gạt bỏ những cảm xúc này và tập trung, nỗ lực nhiều hơn.

Có Chính Tài trợ lực để công việc của bản mệnh trở nên hanh thông, do đó, khi đối mặt với điều mình chưa biết, chưa sáng tỏ thì cứ hỏi han người có kinh nghiệm hơn bạn, họ sẽ chỉ bảo tận tình cho bạn.

Sao Bách Việt chủ đào hoa cho thấy có nhiều tín hiệu tốt cho chuyện tình cảm của các cặp vợ chồng, lúc này dễ đón tin bầu bí, một số người độc thân may mắn gặp được người vừa ý. Có người nhận ra đây là một nửa đích thực mà bạn mong chờ

bấy lâu nay.

Ât Mùi (Kim): Hạnh phúc trong tình yêu. Đinh Mùi (Thủy): Tránh tin người quá đáng. Kỷ Mùi (Hỏa): Chuyện cũ nên cho qua đi. Tân Mùi (Thổ): Hãy thuận theo tự nhiên. Quý Mùi (Mộc): Tài lộc tăng tiến tốt.



9. Tuổi Thân

Tuần mới diễn ra rất tốt đẹp với con giáp tuổi Thân khi mọi kế hoạch đều trôi chảy giống như thể có ai đó âm thầm giúp đỡ bạn vậy. Tuy nhiên, đừng vì thế mà có thái độ ngạo mạn, nếu không tự bạn sẽ làm hỏng chuyện đây. Trước khi bạn khiêu khích ai đó bằng những lời khoe khoang của mình, hãy nghĩ đến những hậu quả của nó.

Những ngày đầu tuần, bản mệnh thường xuyên ở trong cảm xúc tiêu cực, luôn có cảm giác mình không thể thoát khỏi những rắc rối hiện tại. Để giải tỏa cho gánh nặng mà bạn tự tạo ra hãy trò chuyện với người bạn tin tưởng để giải tỏa tinh thần. Bạn có biết mình thuộc: Top con giáp thông minh đỉnh ngọ, tài trí hơn người.

Vận trình tình duyên của con giáp tuổi Thân có dấu hiệu khởi sắc. Tình cảm đôi lứa lúc này ngày càng mặn nồng, có những cặp đôi đã có kế hoạch đi du lịch cùng nhau. Một số còn bàn tính chuyện cưới hỏi trong những ngày sắp tới.

Thiên Cầu Hung tinh cho thấy bạn tự gây họa thị phi vì ăn nói không kiêng nể, bên cạnh đó, sức khỏe không ổn định, có lúc thấy khỏe mạnh, năng lượng tràn đầy nhưng lúc sau đã có thể uể oải, thiếu sức sống, không muốn làm gì.

Giáp Thân (Thủy): Không nên tranh giành. Bính Thân (Hỏa): Hãy nói chuyện từ tốn. Mậu Thân (Thổ): Tự tin vào quyết định của mình. Canh Thân (Mộc): Đừng vội vàng. Nhâm Thân (Kim): Không nói lời tổn thương.



10. Tuổi Dậu

Chuyện tình cảm của con giáp tuổi Dậu thời khắc này đã có nhiều điểm sáng. Một số người còn nhận được tin vui cưới xin, bầu bí. Tuy nhiên, những ai đang độc thân dù vui với tình cảm ai đó dành cho bạn thì cũng không nên vội vàng, bạn cần nên cân nhắc thêm nữa.

Tuần mới này tuổi Dậu khá may mắn, nhìn chung, không có điều gì phải lo lắng nhiều khi mọi việc đã và đang theo guồng công việc cũ. Nếu có thay đổi cũng là thay đổi nhỏ, bạn thích nghi một cách dễ dàng và xử lý mọi việc khá nhanh.

Có chút chướng ngại mà Kiếp Tài đưa lại thì cũng đừng nghĩ nhiều vì mọi việc trong khả năng của bạn mà thôi, rồi bạn sẽ lần lượt giải quyết được từng vấn đề một. Bạn hãy tin rằng mình đủ khả năng để làm nó, không cần ai hỗ trợ.

Sao Thiên Đức hỗ trợ cho sự nghiệp của người tuổi Dậu, nhiều người gặp đúng vận nên nhanh chóng được thăng quan tiến chức, phát tài phát lộc trong thời gian ngắn.

Ât Dậu (Thủy): Có nhiều tín hiệu tích cực. Đinh Dậu (Hỏa): Cuộc sống rộn ràng. Kỷ Dậu (Thổ): Tránh gây mâu thuẫn. Tân Dậu (Mộc): Đi chơi đừng nói chuyện công việc. Quý Dậu (Kim): Công việc hanh thông.



11. Tuổi Tuất

Chuyện tình cảm của con giáp tuổi Tuất gặp rắc rối. Thời điểm nóng giận rất có thể một trong hai người sẽ nhớ lại những lỗi lầm ngày trước của đối phương rồi gọi lại làm lạc hướng vấn đề. Khi cãi vã, hành động tự nhiên là tìm đủ mọi cách để bảo vệ bản thân mình, bảo vệ lý lẽ của mình.

Tuần mới, mâu thuẫn rất dễ nổ ra trong công việc, khi không hài lòng với cấp trên chẳng hạn. Thay vì nói những lời không thích đáng hoặc thể hiện thái độ nóng nảy với mọi người, điều bạn cần chính là thể hiện cách suy nghĩ cũng như cách giải quyết vấn đề chuyên nghiệp.

Thiên Quan xuất hiện ở giữa tuần tạo ra rắc rối nhỏ để thử thách bạn mà thôi. Đừng để việc đó trong lòng vì bạn còn khá nhiều việc đang dở dang cần hoàn thành hơn.

Giáp Tuất (Hỏa): Hãy từ tốn trong mọi việc. Bính Tuất (Thổ): Tình cảm bất ổn. Mậu Tuất (Mộc): Hoàn thành nhiệm vụ còn dở dang. Canh Tuất (Kim): Đừng muợn phiền vì điều không đáng. Nhâm Tuất (Thủy): Có vương mắc trong tình cảm.

12. Tuổi Hợi



Vận trình tuần mới của con giáp tuổi Hợi rất thuận lợi, mọi việc đang đi đúng hướng mang lại cho bạn không ít niềm tin và hi vọng mới. Nếu ai đang muốn hợp tác kinh doanh, ký kết hợp đồng thì đây được xem là thời điểm thích hợp.

Sao Tử vi cát tinh trợ lực mang lại cho bản mệnh khá nhiều cơ hội thuận lợi. Hãy nhanh nhạy nắm bắt vì đây là cơ hội bạn có thể phát huy được năng lực, khẳng định vị trí của mình. Khi được cấp trên công nhận thì cơ hội thăng tiến rất cao.

Tuần này bạn chỉ gặp chút rắc rối vào giữa tuần khi có sự xuất hiện của Tỷ Kiên quấy nhiễu. Nếu cảm thấy khó chịu, không thoải mái bạn hãy dùng từ ngữ khéo léo để nói chuyện thẳng thắn, đừng để mãi trong lòng như thế.

Bản mệnh hơi buồn về chuyện tình cảm, điều bản mệnh cần lưu ý đó là dù ở trong bất kỳ hoàn cảnh nào, cả hai bạn vẫn cần phải giữ những lời lẽ tôn trọng nhau, không nói trống không hay nặng lời với đối phương. Đó là một cách để giảm nhẹ những cảm xúc tiêu cực khi tranh luận.

Ât Hợi (Hỏa): Hãy tập trung cho công việc. Đinh Hợi (Thổ): Tránh nói điều không hay. Kỷ Hợi (Mộc): Tiêu nhân quấy phá. Tân Hợi (Kim): Tôn trọng cảm xúc của mình. Quý Hợi (Thủy): Cần trân trọng quý nhân. ■