



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

# THƯƠNG MAI WEEK-END

# Thương mai

## CUỐI TUẦN

# 2193

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

## HOLLY NGO

Chuyên Dảm Trách Mọi Dịch Vụ Về Địa Ốc

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

### 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](mailto:HollyNgo_Realtor@yahoo.com)

## DỊCH VỤ VI TÍNH A+ COMPUTECH LLC

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

**281-652-8534**

contact@apluscomputech.net [www.apluscomputech.net](http://www.apluscomputech.net)

11746 Bellaire Blvd, Houston TX 77072



### Trang Nguyễn

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



### CHUYÊN BẢO HIỂM, DỊCH VỤ XÃ HỘI

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



THANH VAN HOSPITAL  
COSMETIC SURGERY

## BỆNH VIỆN THẨM MỸ THANH VÂN

CHUYÊN KHOA PHẪU THUẬT THẨM MỸ

### PHẪU THUẬT THẨM MỸ TOÀN DIỆN

\*NÂNG NGỰC \*CẮT MÍ MẮT

\*HÚT MỠ \*CĂNG DA \*NÂNG MŨI

ÁP DỤNG KỸ THUẬT HIỆN ĐẠI ĐƯỜNG NÉT TỰ NHIÊN

KINH NGHIỆM HƠN

**30 NĂM**

TRONG NGÀNH THẨM MỸ VIỆT NAM



TIẾN SĨ - BÁC SĨ NGUYỄN THANH VÂN

BÁC SĨ ĐỖ THỊ THU VÂN

## NHA KHOA THẨM MỸ

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

## KHOA DA LIỄU - THẨM MỸ NỘI KHOA

CĂNG DA MẶT BẰNG CHỈ COLLAGEN  
THERMAGE - FILLER - BOTOX



Hotline: (+84.28) 39 10 10 10

Số GP: 69/BYT-GPHĐ

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

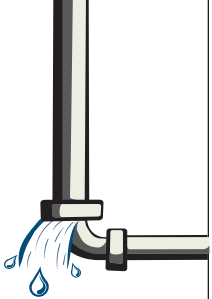
<https://thanhvanhospital.com/>

[benhvienthanhvan@bvtv.vn](mailto:benhvienthanhvan@bvtv.vn)

841-2233/1801



## TP Plumbing & Renovation



- Chuyên lắp đặt Hệ thống nước và Gas.
- Thay thế và Nâng cấp đường ống nước (Re-piping).
- Sửa chữa Hệ thống nước, Gas & Đường cống (Trong tường & Dưới đất).
- 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), ....
- 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

**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, ống nước
- Thay vòi nước, bồn cầu, bồn tắm, máy xay rác
  - Gas cho nhà bếp/ máy sấy
  - Remodel phòng tắm/ nhà bếp
  - Repipe từ Galvaize sang Pex

**XIN GỌI: ANH GIÀU 281-777-5668**

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  
*(Please text only)*  
Bbaircondition@yahoo.com

720-2208/1777

## YÊN AUTO BODY & REPAIR

12157 Bellaire Blvd - Houston, TX 77072

Tel: **832-695-6666**



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

CHUYÊN:

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

**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**

856-2197/1765

## TUYỂN NHÂN VIÊN

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

### Yêu cầu:

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

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

Email: [contacts@mekongvime.net](mailto:contacts@mekongvime.net)



### Trang Nguyễn

13408 TX-249, Suite A, Houston, TX 77086

Cell: 281-777-4287



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

## Estrada Lashes

Licensed Lash Artist  
Personalized classes of lashes

Maribel Cervantes

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

6666 Harwin RD 260A  
Houston, TX 77036



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

(Xin nói tiếng anh)

Chaparritaestrada804@gmail.com

Người ta nói :

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

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

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

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

**Những người có duyên xin gọi: 346-448-7904**

(Từ 10am đến 6pm)

## Thầy Phú

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



### Hỗ trợ:

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

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

## MIA MASSAGE

- Body Massage \$50.00/giờ
- Combo Package (Massage trọn gói) \$50. /giờ  
(Half hour foot, half hour body).
- Massage dành cho người có thai \$60. /giờ
- Women special rose old Massage \$60. /giờ  
Với tinh dầu hoa hồng đặc biệt dành cho quý bà.
- Foot Massage \$40.00/giờ
- Therapeutic Massage \$60.00/giờ  
Trị liệu Đau nhức, chơi thể thao, stress
- Thiếu nữ Á Đông, trẻ đẹp.

**11352 BEECHNUT ST, HOUSTON, 77072**

**713-588-6238**

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

## TOM CONSTRUCTION

- \* Nhận làm các dịch vụ điện, gas, nước
- \* Remodeling kitchen, bathroom, patio
- \* Nhận new build out & remodeling Nail Salon, Restaurant, văn phòng bác sĩ, etc.



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

**Xin liên lạc: Tom**  
**713-885-4903**

Thương Mại

Thương Mại  
RAO VẬT HẰNG NGÀY

The Viet Nam Post

Thương Mại  
RAO VẬT CUỐI TUẦN

# Thương Báo

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

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

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

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



## TIN THẾ GIỚI

### Vấn đề người di cư: Phát hiện thi thể nhiều người di cư ngoài khơi Libya

(VN+) - Libya từ lâu là điểm trung chuyển chính của dòng người di cư bất hợp pháp tìm cách vượt Địa Trung Hải sang châu Âu, do vị trí địa lý gần châu Âu và đường bờ biển Địa Trung Hải dài hơn 1.900km.

Theo phóng viên TTXVN tại Bắc Phi, chính quyền địa phương đã tìm thấy thi thể của ít nhất 7 người di cư tại một bãi biển ở thị trấn Qasr al-Akhyar, phía Đông thủ đô Tripoli của Libya.

Một quan chức tư pháp địa phương ngày 22/2 cho biết thi thể các nạn nhân-trong đó có 1 phụ nữ và 1 trẻ em đã bị sóng biển đánh dạt vào bờ.



Người di cư chờ được giải cứu trên Địa Trung Hải, ngoài khơi bờ biển Libya

Quan chức này cho biết số người có thể mất tích vẫn chưa được xác định do biên động mạnh ảnh hưởng tới việc tìm kiếm cứu nạn. Hiện nhà chức trách đang tiến hành điều tra để làm rõ vụ việc.

Libya từ lâu là điểm trung chuyển chính của dòng người di cư bất hợp pháp tìm cách vượt Địa Trung Hải sang châu Âu, do vị trí địa lý gần châu Âu và đường bờ biển Địa Trung Hải dài hơn 1.900 km.

Theo Tổ chức Di cư quốc tế (IOM), trong năm 2025, đã có hàng chục nghìn người di cư rời bờ biển Libya, trong đó hàng nghìn người đã bị lực lượng bảo vệ bờ biển chặn lại và đưa trở về đất liền.

Tuyến đường di cư này là một trong những tuyến đường di cư nguy hiểm nhất thế giới.

Số liệu của các tổ chức quốc tế cho thấy mỗi năm có hàng trăm đến hàng nghìn người thiệt mạng hay mất tích trên hành trình vượt biển do tàu thuyền quá tải và thời tiết xấu.

### Mưa lớn lịch sử tại Brazil, ít nhất 30 người thiệt mạng

(VN+) - Những trận mưa lớn kéo dài gây lũ lụt và sạt lở nghiêm trọng tại bang Minas Gerais, Đông Nam Brazil, khiến hàng chục người thiệt mạng và mất tích.

Giới chức địa phương cho biết tình hình tại một số khu vực đang ở mức “nguy cấp”, trong bối cảnh chính phủ liên bang đã công bố tình trạng thảm họa công cộng nhằm đẩy nhanh công tác cứu trợ.

Theo lực lượng cứu hỏa bang Minas Gerais, các trường hợp tử vong được ghi nhận chủ yếu tại hai thành phố Juiz de Fora và Ubá, cách nhau khoảng 110 km. Mưa lớn trong đêm khiến một con sông tràn bờ, biến nhiều tuyến phố thành dòng nước xiết, cuốn trôi nhà cửa và gây ra hàng loạt vụ sạt lở đất.

Riêng tại Juiz de Fora, ít nhất 12 ngôi nhà ở khu dân cư trên sườn đồi đã bị chôn vùi trong một vụ sạt lở lớn. Hơn 200 người đã được lực lượng chức năng giải cứu, song 39 người vẫn chưa được tìm thấy. Công tác tìm kiếm đang được triển khai khẩn trương với sự tham gia của 134 nhân viên cứu hộ, chó nghiệp vụ cùng nhiều phương tiện chuyên dụng.

Ông Demetrius Goulart, đại diện lực lượng cứu hỏa, cho biết nhiều người đang ở trong nhà khi mưa lớn xảy ra vào ban đêm. Điều phối viên phòng vệ dân sự bang, ông Paulo Roberto Bermudes Rezende, nhận định cơ hội tìm thấy người sống sót sẽ giảm dần theo thời gian, song lực lượng cứu hộ vẫn nỗ lực tối đa.

Chính quyền thành phố Juiz de Fora cho biết đây là tháng 2 có lượng mưa cao nhất trong lịch sử địa phương, với tổng lượng mưa lên tới 584 mm, cao hơn gấp đôi mức trung bình nhiều năm. Ít nhất 440 người đã phải rời bỏ nhà cửa và được bố trí nơi ở tạm thời. Toàn bộ trường học công lập tại khu vực bị ảnh hưởng đã tạm thời đóng cửa.



Tổng thống Brazil Luiz Inácio Lula da Silva khẳng định ưu tiên hiện nay là bảo đảm hỗ trợ nhân đạo, khôi phục các dịch vụ thiết yếu và hỗ trợ tái thiết cho người dân. Cơ quan Khí tượng Quốc gia Brazil đã phát cảnh báo mưa lớn tại 14 bang, trong đó có toàn bộ Minas Gerais và bang Rio de Janeiro lân cận.

Những năm gần đây, Brazil liên tiếp hứng chịu các hiện tượng thời tiết cực đoan. Biến đổi khí hậu được cho là nguyên nhân chính, đang làm gia tăng tần suất và cường độ các đợt mưa lớn, lũ lụt và sạt lở, đặt ra thách thức ngày càng lớn đối với công tác phòng chống thiên tai và bảo đảm an toàn cho người dân.

### Các quốc gia vùng Vịnh và Arab ủng hộ chủ quyền trên biển của Kuwait

(VNE) - Các quốc gia vùng Vịnh và Arab đã bày tỏ sự ủng hộ đối với chủ quyền trên biển của Kuwait.

Các quốc gia vùng Vịnh và Arab đã bày tỏ

sự ủng hộ đối với chủ quyền trên biển của Kuwait sau khi Iraq đã đệ trình lên Liên hợp quốc tọa độ và bản đồ được cho là ảnh hưởng đến vùng biển của Kuwait, bao gồm cả Fisht Al-Qaid và Fisht Al-Aij.

Tổng thư ký Hội đồng Hợp tác vùng Vịnh (GCC) Jasem Al-Budaiwi kêu gọi Iraq rút lại tọa độ và bản đồ gửi đã gửi lên Liên hợp quốc với lập luận rằng hồ sơ đó chứa đựng nhưng tuyên bố xâm phạm chủ quyền biển của Kuwait.

Ông Al-Budaiwi nhấn mạnh tầm quan trọng của việc tuân thủ các quy tắc và nguyên tắc của luật pháp quốc tế, đặc biệt là Công ước Liên hợp quốc về Luật Biển (UNCLOS) năm 1982 và tôn trọng các thỏa thuận, hiệp định cũng như bản ghi nhớ song phương được ký giữa Kuwait và Iraq khi giải quyết các vấn đề như vậy. Ông cho rằng mọi vấn đề liên quan đến biên giới phải được giải quyết trong khuôn khổ pháp lý hiện hành theo cách bảo vệ sự ổn định khu vực và duy trì chủ quyền quốc gia.

Tổng thư ký GCC cho biết dù GCC và Iraq có mối quan hệ lịch sử sâu sắc, nhưng những tuyên bố như của Baghdad hiện nay không góp phần tăng cường hợp tác song phương. Ông bày tỏ hy vọng rằng chính quyền Iraq sẽ xem xét và rút lại đơn kiện để xây dựng lòng tin lẫn nhau và hỗ trợ ổn định khu vực.

Căng thẳng ngoại giao leo thang vào ngày 22/2 khi Bộ Ngoại giao Kuwait triệu tập Đại biện lâm thời Iraq Zayed Abbas Shanshal để trao công hàm phản đối chính thức. Thứ trưởng Ngoại giao lâm thời Kuwait, ông Aziz Rahim al-Dihani, nêu rõ Kuwait phản đối việc Iraq đệ trình lên Liên hợp quốc các tọa độ và bản đồ bao gồm các yêu sách đối với các khu vực biển và các thực thể “ổn định và đã được giải quyết” mà trước đây chưa từng là đối tượng tranh chấp giữa hai nước.

Trong các tuyên bố riêng biệt, Các Tiêu vương quốc Arab Thống nhất (UAE), Bahrain và Qatar khẳng định chủ quyền hoàn toàn của Kuwait đối với các vùng biển liên quan và nhấn mạnh việc tuân thủ luật pháp quốc tế cũng như các thỏa thuận song phương hiện có.



Ảnh minh họa

Saudi Arabia mô tả tọa độ của Iraq “xâm phạm” các vùng biển của Kuwait và một phần khu vực phân chia giữa Saudi Arabia và Kuwait, nơi cả hai nước cùng chia sẻ tài nguyên thiên nhiên theo các thỏa thuận hiện hành. Quốc gia này nhấn mạnh việc tuân thủ các thỏa thuận quốc tế có liên quan, đặc biệt là Nghị quyết 833 (1993) của Hội đồng



## TIN THẾ GIỚI

Bảo an Liên hợp quốc, trong đó có phân định ranh giới trên bộ và trên biển giữa Kuwait và Iraq.

Bộ Ngoại giao Kuwait kêu gọi Iraq xem xét mối quan hệ lịch sử giữa hai nước và giải quyết vấn đề một cách “nghiêm túc và có trách nhiệm” theo luật pháp quốc tế và các thỏa thuận song phương.

Trong khi đó, Bộ Ngoại giao Iraq đã bảo vệ động thái này, khẳng định quyết định số 266 năm 2025 của chính phủ nước này là cơ sở cho việc đệ trình bản đồ biên. Baghdad tuyên bố quyết định này dựa trên luật pháp Iraq và Công ước Liên hợp quốc về Luật biển năm 1982.

Bộ Ngoại giao Iraq cho biết thêm việc đệ trình tọa độ và bản đồ lên Liên hợp quốc nhằm tập hợp và hoàn thiện các thủ tục pháp lý trước đây liên quan đến các vùng biển của Iraq trong một văn bản duy nhất, có tọa độ chính xác làm cơ sở. Iraq nhấn mạnh việc xác định các vùng biển của nước này là “vấn đề chủ quyền” mà không quốc gia nào khác có quyền can thiệp, đồng thời tái khẳng định sự tôn trọng của nước này đối với các nguyên tắc của luật pháp quốc tế.

### Số lượng sinh viên quốc tế tại Hàn Quốc tăng mạnh

(VNE) - Số lượng người nước ngoài sở hữu thị thực du học tại Hàn Quốc đã tăng mạnh trong vài năm gần đây.

Theo số liệu mới nhất do Bộ Tư pháp Hàn Quốc công bố, tính đến ngày 31/1/2026, tổng số người mang thị thực D-2 (du học hệ chính quy) và D-4 (đào tạo ngôn ngữ) đạt 305.807 người, tăng so với mức 260.989 người cùng kỳ năm trước. So với con số 194.590 người vào tháng 1/2023, lượng thị thực thuộc hai diện này đã tăng hơn 50% chỉ trong 3 năm, tạo ra những thay đổi đáng kể tại nhiều trường đại học trên cả nước.

Trong số sinh viên quốc tế, công dân Việt Nam chiếm tỷ lệ lớn nhất với 115.939 người, tương đương 37,9% tổng số. Sinh viên Trung Quốc đứng thứ hai với 25,2%. Tiếp theo là Uzbekistan (6,6%), Mông Cổ (6,2%), Nepal (5,5%) và Myanmar (3,3%). Trong khi đó, số sinh viên đến từ Mỹ, Nhật Bản và các quốc gia châu Âu vẫn ở mức khiêm tốn, song đang có xu hướng tăng dần.

Xu hướng gia tăng này cũng được thể hiện qua số lượt nhập cảnh của người mang thị thực D-2. Năm 2025 ghi nhận 411.687 lượt nhập cảnh, tăng so với 348.096 lượt năm 2024 và 247.596 lượt năm 2023. Con số này bao gồm các trường hợp sinh viên xuất cảnh và nhập cảnh nhiều lần trong năm, chẳng hạn trong kỳ nghỉ hoặc khi chuyển chương trình học.

Bên cạnh sự gia tăng của sinh viên quốc tế, số lao động nước ngoài theo diện thị thực E-9 trong khuôn khổ Hệ thống Cấp phép việc làm cũng đạt mức cao kỷ lục 348.075 người trong tháng gần đây, tăng so với 336.252 người vào tháng 1/2025. Điều này cho thấy nền tảng dân số nước ngoài tại Hàn Quốc đang ngày càng mở rộng.

Sự gia tăng mạnh mẽ của sinh viên quốc tế diễn ra trong bối cảnh dân số trong độ tuổi đến

trường của Hàn Quốc suy giảm nhanh chóng. Báo cáo mới đây của Bộ Giáo dục nước này dự báo trong tháng 3 tới, số học sinh vào lớp 1 trên toàn quốc chỉ còn 298.178 em, thấp hơn nhiều so với quy mô 450.000 - 500.000 sinh viên mà các trường đại học và cao đẳng được thiết kế để tuyển sinh mỗi năm. Khoảng cách này đang khiến nhiều cơ sở giáo dục gặp khó khăn trong việc hoàn thành chỉ tiêu tuyển sinh.

Ngoài ra, số người nước ngoài cư trú dài hạn theo diện thị thực F-4 và F-5 cũng tăng trong những năm gần đây, cho thấy xu hướng định cư lâu dài thay vì chỉ lưu trú ngắn hạn. Đáng chú ý, số người nhập cư theo diện kết hôn và thành viên gia đình đạt 188.000 người vào tháng 1 năm nay, chủ yếu đến từ Trung Quốc, Việt Nam và Philippines, cùng với sự gia tăng từ Campuchia và Mông Cổ.

Trong bối cảnh biến động nhân khẩu học sâu sắc, sinh viên và lao động nước ngoài đang trở thành lực lượng quan trọng góp phần duy trì hoạt động của hệ thống giáo dục và thị trường lao động Hàn Quốc trong giai đoạn tới.

### Khí nhà kính giảm mạnh tại Australia

(VN+) - Trong bối cảnh việc sử dụng năng lượng tái tạo ngày càng phổ biến, lượng khí thải nhà kính đang giảm mạnh tại Australia.

Bộ trưởng Biến đổi khí hậu và Năng lượng Australia Chris Bowen công bố báo cáo về khí thải nhà kính trong 1 năm kể từ tháng 9/2025 trở về trước trong đó cho biết lượng khí thải nhà kính đã giảm 8.5 triệu tấn, tức là giảm 1.9%, mức giảm mạnh nhất sau giai đoạn Covid-19. Nếu so với mức độ khí thải nhà kính vào tháng 6/2005 thì lượng khí thải nhà kính đã giảm được 27.4%.

Bộ trưởng Chris Bowen cho biết, các hoạt động nhằm làm giảm khí nhà kính hiện nay của Australia đang đi đúng hướng và nếu tiếp tục các nỗ lực thì nước này sẽ đạt được cam kết cắt giảm 43% khí nhà kính vào năm 2030 như đã đưa ra trong Thỏa thuận Paris.



Ngày càng nhiều gia đình lắp tấm pin năng lượng mặt trời trên mái nhà tại Australia

Sở dĩ khí thải nhà kính giảm mạnh tại Australia là do năng lượng tái tạo đóng góp nhiều hơn vào lưới điện và ngày càng thay thế điện than nên lượng khí thải từ lưới điện giảm 3.1%. Bên cạnh đó, lượng khí thải rò rỉ từ các hoạt động khai thác nhiên liệu hóa thạch như khai thác than đá giảm 3.8%. Khí thải nhà kính từ các ngành sản xuất, khai thác mỏ, xây dựng trong đó có việc giảm

sử dụng bếp gas trong các gia đình cũng giảm tới 1.7%. Việc ngày càng nhiều xe ô tô điện được bán ra để dần thay thế các xe chạy bằng xăng cũng khiến cho khí thải nhà kính từ phương tiện giao thông giảm 0.4%.

Trong lúc bài toán giảm khí thải thường mâu thuẫn với phát triển kinh tế và tăng dân số thì tại Australia, dường như nước này đã tìm được cách để giải bài toán này mà vẫn đảm bảo mục tiêu phát triển bền vững. Nếu so thời điểm tháng 9/2025 với thời điểm 6/2005, quy mô nền kinh tế Australia đã tăng khoảng 65.6% , dân số cũng tăng 37.3% song khí thải nhà kính lại giảm mạnh. Thực tế này là kết quả của quá trình chuyển đổi năng lượng trong đó đẩy mạnh sử dụng năng lượng tái tạo ở quy mô lớn và gia đình cũng như nâng cao tiêu chuẩn khí thải để loại bỏ các phương tiện và quy trình sản xuất thải nhiều khí nhà kính. Australia hy vọng các nỗ lực này sẽ tiếp tục được đẩy mạnh để nước này có thể đạt được mục tiêu cắt giảm khí thải như đã đưa ra trong các cam kết quốc tế.

### Đức đề xuất bán tàu ngầm cho Canada, đổi lấy khí tự nhiên hóa lỏng

(VN+) - Berlin muốn mua khí tự nhiên hóa lỏng (LNG) của Canada nhằm đa dạng hóa nguồn cung, vốn hiện phụ thuộc chủ yếu vào Mỹ. Thông tin do báo Bild đăng tải ngày 25/2.

Đức và Na Uy đang đề xuất bán 12 tàu ngầm cho Canada trong khuôn khổ một thỏa thuận hợp tác song phương.

Đổi lại, Berlin muốn mua khí tự nhiên hóa lỏng (LNG) của Canada nhằm đa dạng hóa nguồn cung, vốn hiện phụ thuộc chủ yếu vào Mỹ. Thông tin do báo Bild đăng tải ngày 25/2.

Trước đó, Phó Đô đốc Angus Topshee của Hải quân Hoàng gia Canada cho biết Ottawa đang xem xét khả năng mua 12 tàu ngầm theo một thỏa thuận liên chính phủ, tận dụng cơ hội đầu tư từ quan hệ đối tác chiến lược tiềm năng.

Theo báo “The Globe and Mail”, Canada đã rút gọn danh sách đối tác cung cấp tàu ngầm xuống còn hai ứng viên: Tập đoàn Hanwha của Hàn Quốc và liên danh Đức-Na Uy ThyssenKrupp Marine Systems (TKMS). Phía Canada cũng đề nghị khả năng đối tác trúng thầu sẽ cam kết mua LNG của nước này.

Liên quan hợp tác công nghiệp, Tập đoàn Volkswagen được cho là đã cam kết xây dựng nhà máy sản xuất pin xe điện tại thành phố St. Thomas (Canada) thông qua công ty con PowerCo.

Thỏa thuận dự kiến được thảo luận trong cuộc họp kín của Ủy ban Kinh tế Quốc hội Đức.

Bộ trưởng Kinh tế và Năng lượng Đức Katherina Reiche cùng Bộ trưởng Công nghiệp Canada Melanie Joly đã ký tuyên bố chung về tăng cường hợp tác trong ngành ô tô.

Hiện hơn 90% nguồn LNG của Đức là mua từ Mỹ. Berlin đang tìm cách đa dạng hóa nguồn cung năng lượng trong bối cảnh biến động thị trường toàn cầu.



## TIN THẾ GIỚI

### Công tố viên ICC cáo buộc ông Duterte chỉ đạo giết người

(VNE) - Công tố viên ICC cho rằng ông Duterte đã trực tiếp chỉ đạo và tự tay chọn một số nạn nhân bị giết trong cuộc chiến ma túy ở Philippines.

Tòa án Hình sự Quốc tế (ICC) mở phiên điều trần đầu tiên để nghe công tố viên trình bày các cáo buộc chống lại cựu tổng thống Philippines Rodrigo Duterte liên quan đến chiến dịch chống ma túy được phát động trong thời kỳ ông nắm quyền.

Trong phiên điều trần, phó công tố viên ICC Mame Mandiaye Niang cho rằng ông Duterte khi làm thị trưởng thành phố Davao và tổng thống Philippines đã “đóng vai trò then chốt” trong các vụ hành quyết không qua xét xử nhằm vào những người bị nghi buôn bán, sử dụng ma túy.

“Ông Duterte đã chỉ đạo các vụ giết người và đích thân lựa chọn một số nạn nhân”, ông Niang nói tại phiên điều trần.

Ông Duterte đang đối mặt với ba cáo buộc phạm tội ác chống loài người, trong đó các công tố viên ICC xác định ông liên quan đến ít nhất 76 vụ giết người từ năm 2013 đến năm 2018, “phần nhỏ” trong chiến dịch chống ma túy khiến hàng nghìn người chết.

Công tố viên Julian Nicholls cũng trình chiếu video ghi cảnh ông Duterte đe dọa giết tội phạm trong phiên điều trần. “Đây là bằng chứng cho thấy cựu tổng thống Philippines giết hàng nghìn người dân của chính mình”, ông Nicholls nói.

Sau khi nghe cáo buộc từ phía công tố, hội đồng thẩm phán sẽ có 60 ngày để quyết định liệu có đủ bằng chứng để tiến hành phiên tòa chính thức xét xử ông Duterte hay không. Ông Duterte, 80 tuổi, không có mặt sau khi tòa chấp thuận đơn xin vắng mặt, dù các thẩm phán kết luận ông đủ sức khỏe để tham gia.

Tại phiên điều trần, Nicholas Kaufman, luật sư bào chữa của ông Duterte, phản bác các cáo buộc do công tố viên đưa ra, gọi đây là những thông tin “sai lệch nghiêm trọng và mang động cơ chính trị”.

“Ông ấy kiên quyết khẳng định mình vô tội”, luật sư Kaufman nói, cáo buộc bên công tố “cắt ghép có chọn lọc” các bài phát biểu của ông Duterte, cho biết nhiều bài phát biểu nhấn mạnh tầm quan trọng của việc tuân thủ luật pháp.

Cựu tổng thống Philippines bị bắt tại Manila hồi tháng 3/2025 theo lệnh của ICC, rồi bị đưa sang Hà Lan, giam tại nhà tù Scheveningen, với cáo buộc phạm tội ác chống loài người liên quan đến cuộc chiến chống ma túy.

Trong nhiệm kỳ thị trưởng Davao và tổng thống Philippines, ông Duterte đã phát động cuộc chiến chống ma túy, cho phép cảnh sát bắn chết các nghi phạm ma túy ngay tại chỗ mà không cần qua xét xử.

Cảnh sát cho biết chiến dịch đã khiến hơn

6.000 người thiệt mạng, nhưng các nhóm nhân quyền ước tính con số thực tế lên tới hàng chục nghìn người.

### Venezuela khẳng định liên minh kinh tế với nhiều đối tác

(VNE) - Venezuela xác nhận duy trì các liên minh kinh tế quốc tế, hợp tác cùng lợi ích với Nga, Trung Quốc và Mỹ trong lĩnh vực dầu khí và thương mại.

Thứ trưởng Kinh tế và Tài chính Venezuela William Alfredo Castillo bác bỏ thông tin cho rằng Caracas hạn chế quan hệ thương mại song phương và khẳng định các liên minh kinh tế với nhiều đối tác.

Phát biểu tại Diễn đàn Quốc tế Valdai (Valdai Discussion Club), ông Castillo cho biết Venezuela coi các mối quan hệ hợp tác cùng có lợi là nền tảng trong chính sách thương mại với các nước, trong đó có Nga và Trung Quốc, và sẽ tiếp tục duy trì quan hệ trên cơ sở bình đẳng và tôn trọng.

Diễn đàn Quốc tế Valdai là một tổ chức nghiên cứu và diễn đàn thảo luận có trụ sở tại Moskva (Nga), được khởi xướng năm 2004.

Cùng ngày, Tổng thống Donald Trump cho biết Mỹ đã nhận hơn 80 triệu thùng dầu từ Venezuela.

Phát biểu trong Thông điệp Liên bang đầu tiên của nhiệm kỳ thứ hai, Tổng thống Trump tuyên bố: “Sản lượng dầu trong nước đã tăng hơn 600.000 thùng/ngày và chúng tôi vừa nhận hơn 80 triệu thùng dầu từ người bạn mới kiêm đối tác Venezuela”.



*Thứ trưởng Kinh tế và Tài chính Venezuela William Alfredo Castillo phát biểu tại Diễn đàn Quốc tế Valdai*

Trước đó, Tổng thống lâm thời Venezuela, Delcy Rodríguez, đã hội đàm với Bộ trưởng Năng lượng Mỹ, ông Chris Wright, tại Phủ Tổng thống Miraflores, ở thủ đô Caracas, trong đó tập trung thảo luận hợp tác trong lĩnh vực dầu khí, điện lực và khả năng thu hút đầu tư từ khu vực tư nhân Mỹ.

Venezuela đang thúc đẩy hợp tác quốc tế và tái cấu trúc ngành năng lượng sau những biến động chính trị gần đây.

Tổng thống Trump đã ra lệnh bắt giữ Tổng thống Nicolas Maduro với các cáo buộc liên quan đến buôn bán ma túy và các tội danh khác và sau đó nói rằng một số biện pháp trừng phạt đối với lĩnh vực dầu mỏ của Venezuela nhằm thúc đẩy sản xuất.

### Gần 20 quốc gia ra tuyên bố lên án Israel thúc đẩy “sáp nhập trên thực tế” tại Bờ Tây

(VNE) - Ngoại trưởng của 19 quốc gia, trong đó có Thổ Nhĩ Kỳ, Qatar, Pháp, Brazil, Saudi Arabia và Ai Cập, cho rằng đây là hành vi “sáp nhập trên thực tế”, đe dọa nghiêm trọng triển vọng thành lập Nhà nước Palestine và việc triển khai giải pháp hai nhà nước.

Tuyên bố chung được công bố ngày 23/2 nêu rõ kế hoạch của Israel về việc triển khai đăng ký đất đai tại Khu vực C ở Bờ Tây - chiếm khoảng 60% diện tích vùng lãnh thổ này - có thể dẫn tới việc tịch thu đất của người Palestine không chứng minh được quyền sở hữu. Theo tổ chức giám sát định cư Peace Now, kế hoạch này được ký ngày 15/2 và sẽ áp dụng trên toàn bộ Khu vực C, nơi phần lớn hiện nằm dưới sự kiểm soát quân sự của Israel.

Các nước ký tên nhận định những thay đổi nói trên bao gồm việc tái phân loại đất của người Palestine thành “đất nhà nước” của Israel, thúc đẩy hoạt động định cư bị coi là trái với luật pháp quốc tế và tăng cường quản lý hành chính của Israel tại khu vực. Tuyên bố nhấn mạnh đây là “hành động có chủ ý và trực tiếp nhằm phá hoại tính khả thi của Nhà nước Palestine và việc thực thi giải pháp hai nhà nước”.

Văn bản cũng bác bỏ mọi biện pháp làm thay đổi cấu trúc nhân khẩu, tính chất và quy chế của các vùng lãnh thổ Palestine bị chiếm đóng từ năm 1967, bao gồm Đông Jerusalem. Các bên ký kết kêu gọi Israel chấm dứt bạo lực của người định cư nhằm vào người Palestine, đồng thời cam kết thực hiện các bước đi cụ thể phù hợp với luật pháp quốc tế để ngăn chặn việc mở rộng các khu định cư và các chính sách cưỡng ép di dời.

Theo ý kiến tư vấn năm 2024 của Tòa án Công lý Quốc tế (ICJ), sự hiện diện của Israel tại các vùng lãnh thổ Palestine bị chiếm đóng bị coi là không phù hợp với luật pháp quốc tế. Trước đó, nhiều nghị quyết của Hội đồng Bảo an Liên hợp quốc cũng khẳng định các khu định cư của Israel vi phạm luật pháp quốc tế.

Hiện có khoảng 500.000 người Israel sinh sống tại hơn 300 khu định cư và tiền đồn ở Bờ Tây. Chính phủ Israel đương nhiệm đã đẩy nhanh tiến độ mở rộng định cư, phê duyệt kỷ lục 52 khu định cư mới trong năm 2025.

Tổng Thư ký Liên hợp quốc Antonio Guterres gần đây cảnh báo kế hoạch đăng ký đất đai có thể dẫn đến việc tước đoạt tài sản của người Palestine và làm gia tăng quyền kiểm soát đất đai của Israel tại khu vực.

Ngoài ra, các nước ký tuyên bố cũng kêu gọi Israel giải ngân ngay các khoản thuế còn giữ lại của Chính quyền Palestine theo Nghị định thư Paris năm 1994, đồng thời nhấn mạnh cần duy trì nguyên trạng lịch sử và pháp lý tại Jerusalem và các địa điểm linh thiêng, đặc biệt trong tháng lễ Ramadan.



## TIN THẾ GIỚI

### Venezuela thông qua luật ân xá, hàng trăm tù nhân chính trị có thể được trả tự do

(VN+) - Quốc hội Venezuela đã nhất trí thông qua luật ân xá, qua đó dự kiến hàng trăm tù nhân chính trị ở nước này sẽ được trả tự do.

Dự luật ân xá hiện đang được trình lên Tổng thống lâm thời Venezuela - bà Delcy Rodríguez, người đã đề xuất luật này sau khi Tổng thống Nicolas Maduro bị bắt giữ trong một cuộc đột kích của quân đội Mỹ.

Tuy nhiên, luật ân xá loại trừ những người đã bị truy tố hoặc kết án vì cố vũ hành động quân sự chống lại đất nước. Điều 9 của dự luật liệt kê những người bị loại trừ khỏi lệnh ân xá là “những người đang bị truy tố hoặc có thể bị kết án vì thúc đẩy, xúi giục, yêu cầu, kêu gọi, ủng hộ, tạo điều kiện, tài trợ hoặc tham gia vào các hành động vũ trang hoặc sử dụng vũ lực chống lại người dân, chủ quyền và toàn vẹn lãnh thổ” của Venezuela bởi các quốc gia, tập đoàn hoặc cá nhân nước ngoài.



*Jorge Rodríguez, Chủ tịch Quốc hội, chủ trì phiên họp thảo luận về dự luật ân xá tại Caracas, Venezuela, ngày 19/2/2026*

Điều này có thể bao gồm các lãnh đạo phe đối lập như người đoạt giải Nobel Hòa bình Maria Corina Machado - bị đảng cầm quyền cáo buộc kêu gọi sự can thiệp quốc tế giống như cuộc can thiệp đã lật đổ Tổng thống Nicolas Maduro.

Luật ân xá dự kiến sẽ được áp dụng hồi tố từ năm 1999 - bao gồm cả cuộc đảo chính chống lại nhà lãnh đạo tiền nhiệm Hugo Chavez, cuộc đình công dầu mỏ năm 2002 và các cuộc bạo loạn năm 2024 chống lại việc ông Maduro tái đắc cử gây tranh cãi. Điều này mang lại hy vọng cho các gia đình rằng hàng trăm tù nhân chính trị cuối cùng sẽ được trở về nhà.

Quốc hội Venezuela đã trì hoãn một số phiên họp nhằm thông qua dự luật ân xá.

Hàng nghìn người Venezuela đã bị bỏ tù trong những năm gần đây vì bị cáo buộc âm mưu - có thật hoặc bị vu khống - nhằm lật đổ chính phủ người tiền nhiệm của bà Rodríguez và cựu Tổng thống Maduro.

Thành viên gia đình của nhiều tù nhân đã báo cáo về việc bị tra tấn, ngược đãi và các vấn đề sức khỏe không được điều trị. Tổ chức phi chính phủ Foro Penal cho biết khoảng 450 tù nhân đã

được thả kể từ khi Tổng thống Maduro bị bắt giữ, nhưng hơn 600 người khác vẫn đang bị giam giữ. Người thân của các tù nhân đã liên tục kêu gọi trả tự do cho họ trong nhiều tuần, tổ chức các buổi cầu nguyện bên ngoài nhà tù, thậm chí tổ chức tuyệt thực.

Chính phủ lâm thời của bà Rodríguez đã điều hành đất nước với sự đồng ý của Tổng thống Mỹ Donald Trump, với điều kiện bà phải cho phép tiếp cận nguồn tài nguyên dầu mỏ khổng lồ của Venezuela.

### Cháy rừng hoành hành tại bang Victoria (Australia), cư dân được kêu gọi sơ tán

(VN+) - Vụ cháy rừng ở bang Victoria, Australia đã khiến chính quyền địa phương phải ban hành cảnh báo sơ tán cho cư dân sống gần một khu định cư khai thác mỏ hẻo lánh.

Theo thông báo, cảnh báo cháy rừng ở mức độ khẩn cấp cao nhất đã được đưa ra cho khu vực xung quanh Khu định cư mỏ A1 ở vùng Gaffney's Creek, cách thành phố Melbourne - thủ phủ bang Victoria - khoảng 50 km về phía Đông Bắc.

“Sơ tán ngay lập tức là lựa chọn an toàn nhất, trước khi điều kiện cháy rừng trở nên quá nguy hiểm” - Cơ quan Tình trạng Khẩn cấp bang Victoria thông báo trên trang web của mình, đồng thời cho biết thêm rằng đám cháy vẫn chưa được kiểm soát.

Địa hình đồi núi hiểm trở đang gây khó khăn cho lực lượng cứu hỏa trong việc dập lửa từ mặt đất - theo báo cáo của Đài Phát thanh Truyền hình Australia (ABC).



*Ảnh minh họa*

Từ những năm 1860, vàng đã được khai thác ở khu vực dân cư thưa thớt thuộc Khu định cư mỏ A1 tại vùng Gaffney's Creek. Địa điểm này cũng rất phổ biến với những người cắm trại và khách du lịch.

Ba vụ cháy rừng khác đang bùng phát trong ngày 21/2 ở mức độ theo dõi và hành động, tức mức độ nguy hiểm cao thứ 2 - Cơ quan Tình trạng Khẩn cấp bang Victoria thông tin.

Vào tháng 1/2026, hàng nghìn lính cứu hỏa đã chiến đấu với các vụ cháy rừng ở khu vực Đông Nam Australia. Cháy rừng đã thiêu rụi nhà cửa, khiến hàng nghìn hộ gia đình bị mất điện và thiêu

cháy những vùng đất rừng rộng lớn.

Đây là những vụ cháy tồi tệ nhất xảy ra ở vùng Đông Nam Australia kể từ các vụ cháy rừng “Mùa hè đen” vào năm 2019 - 2020. Cháy rừng “Mùa hè đen” đã phá hủy một khu vực có diện tích bằng Thổ Nhĩ Kỳ và khiến 33 người thiệt mạng.

### Pháp chặn đứng âm mưu tấn công khủng bố

(VN+) - Hai thiếu niên 16 tuổi đã bị bắt giữ ở miền Bắc nước Pháp vì nghi ngờ âm mưu tấn công khủng bố một trung tâm mua sắm hoặc địa điểm tổ chức hòa nhạc.

Văn phòng Công tố chống khủng bố Pháp hôm 20/2 cho biết một trong hai thiếu niên 16 tuổi đã bắt đầu theo dõi các tư tưởng tuyên truyền thánh chiến, chủ nghĩa khủng bố Hồi giáo.

Đôi tượng được cho là cầm đầu nhóm hai người này cũng thừa nhận đã mua hóa chất để tiến hành thử nghiệm đốt cháy tại nhà.

Thiếu niên còn lại bị nghi ngờ đã củng cố niềm tin cực đoan của kẻ cầm đầu và biết về kế hoạch này. Danh tính hai người âm mưu tấn công khủng bố bị bắt giữ không được tiết lộ.

Trong khuôn khổ cảnh báo chống khủng bố thường trực ở Pháp sau các vụ tấn công khủng bố vào năm 2015, Văn phòng Công tố chống khủng bố Pháp đã yêu cầu tạm giam đối với người cầm đầu và giám sát tư pháp đối với người thứ hai.

Các vụ bắt giữ diễn ra trong khuôn khổ cuộc điều tra sơ bộ vào đầu tháng 2/2026. Cuộc điều tra được giao cho Tổng cục An ninh Nội địa (DGSI) phụ trách.

Văn phòng Công tố đã yêu cầu cả hai bị buộc tội chính thức về tội “âm mưu phạm tội chống lại người khác”.

Vụ tấn công gần đây nhất vào một phòng hòa nhạc tại Pháp là vụ khủng bố Bataclan vào năm 2015 - một vụ việc làm chấn động xã hội Pháp và trên toàn thế giới.

Cụ thể, vào ngày 13/11/2025, một số chiến binh thánh chiến liên kết với Tổ chức Nhà nước Hồi giáo (IS) tự xưng đã phối hợp tấn công tại Paris với loạt vụ nổ gần sân vận động Stade de France, xả súng trên các khán đài và một vụ thảm sát tại phòng hòa nhạc Bataclan trong một buổi biểu diễn nhạc rock.

Tại địa điểm cuối cùng này, 3 tên khủng bố được trang bị súng trường tự động và chất nổ đã bắt giữ con tin và xả súng vào đám đông trong nhiều phút, khiến khoảng 90 người chết trong phòng.

Tổng số nạn nhân thiệt mạng lên tới khoảng 130 người và hàng trăm người bị thương trên khắp thành phố trong vụ tấn công tồi tệ nhất ở Pháp trong nhiều thập kỷ.

Sau vụ khủng bố Bataclan, Pháp đã tăng cường đáng kể an ninh nhưng vẫn tiếp tục ghi nhận các vụ tấn công và âm mưu khủng bố Hồi giáo cực đoan, một số đã hoàn thành và một số bị ngăn chặn. Kể từ đó, đất nước này sống trong tình trạng cảnh giác chống khủng bố gần như thường trực.



## PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

### Cách đơn giản ngăn ngừa lão hóa da sớm?

**K**hi già đi, da sẽ trở nên mỏng, khô hơn. Nếp nhăn và các dấu hiệu lão hóa da khác dần dần xuất hiện.

Việc thực hiện một số thói quen hàng ngày giúp làm chậm lão hóa da.

Mặc dù không thể thay đổi được quá trình lão hóa tự nhiên, nhưng có thể ngăn ngừa lão hóa da sớm bằng một số mẹo đơn giản dưới đây:

#### 1. Bảo vệ da khỏi ánh nắng mặt trời giúp ngăn ngừa lão hóa da

Lão hóa da do ánh nắng mặt trời là tình trạng lão hóa da sớm do tiếp xúc liên tục với tia cực tím UV. Tổn thương do ánh sáng có thể xuất phát từ việc tiếp xúc với bức xạ UV tự nhiên từ mặt trời hoặc các nguồn sáng UV nhân tạo.

Tiếp xúc với ánh nắng mặt trời lâu dài có thể tăng tình trạng lão hóa da, gây ra nếp nhăn, đốm đồi mồi... thậm chí ung thư da.

Cách tốt nhất để bảo vệ da khỏi ánh nắng mặt trời:

- Sử dụng kem chống nắng: Bôi kem chống nắng phổ rộng ít nhất cho chỉ số SPF 30 cho mọi vùng da không được quần áo che phủ. Bôi thêm kem chống nắng sau mỗi 2 giờ hoặc thường xuyên hơn nếu đi bơi, ở ngoài trời nắng thường xuyên hoặc đổ mồ hôi.

- Ở trong bóng râm: Cố gắng tránh xa ánh nắng mặt trời trong khoảng thời gian từ 10 giờ sáng đến 4 giờ chiều, thời điểm tia cực tím của mặt trời mạnh nhất.

- Mặc quần áo bảo hộ: Che da bằng áo sơ mi dài tay, quần dài và mũ rộng vành. Quần áo màu tối có xu hướng bảo vệ nhiều hơn quần áo màu sáng, có thể chọn loại quần áo chống nắng được thiết kế để chặn tia UV.



Ảnh minh họa

#### 2. Bỏ thuốc lá

Hút thuốc làm hẹp các mạch máu nhỏ ở lớp ngoài cùng của da, làm giảm lưu lượng máu và làm da xỉn màu hơn; đồng thời làm cạn kiệt oxy và chất dinh dưỡng quan trọng cho sức khỏe của da.

Hút thuốc làm hỏng các sợi collagen và elastin tạo nên độ săn chắc, đàn hồi cho da. Hút thuốc góp phần hình thành nếp nhăn, làm tăng tốc độ lão hóa da, làn da xỉn màu, thậm chí tăng nguy cơ ung thư da tế bào vảy, đặc biệt là ở môi. Hơn nữa, biểu cảm khuôn mặt (mím môi khi hít khói vào, nheo mắt để tránh khói) mà mọi người tạo ra

liên tục khi hút thuốc, có thể góp phần hình thành nếp nhăn.

Cách tốt nhất để bảo vệ làn da là bỏ thuốc lá.

#### 3. Giảm các nếp nhăn trên khuôn mặt

Tránh lặp đi lặp lại các biểu cảm trên khuôn mặt như nhíu mày, nheo mắt... Thói quen này lâu ngày sẽ tạo thành các rãnh và nếp nhăn vĩnh viễn trên khuôn mặt. Đeo kính râm khi đi ra ngoài có thể giúp giảm nếp nhăn do nheo mắt.

#### 4. Chế độ ăn lành mạnh, cân bằng

Chế độ ăn uống lành mạnh, cân bằng có thể giúp làn da luôn tươi trẻ, khỏe mạnh, săn chắc và đàn hồi. Nhiều nghiên cứu cho thấy, chế độ ăn nhiều trái cây, rau quả tươi có thể giúp ngăn ngừa tổn thương dẫn đến lão hóa da sớm. Ngược lại, chế độ ăn uống chứa nhiều đường hoặc carbohydrate tinh chế đẩy nhanh quá trình lão hóa.

Ngoài ra, cũng nên uống ít rượu hơn, bởi rượu làm mất nước, tổn thương da và khiến bạn trông già hơn.

#### 5. Tập thể dục thường xuyên

Nghiên cứu cho thấy, tập thể dục vừa phải có thể cải thiện lưu thông máu và tăng cường hệ thống miễn dịch. Điều này giúp người tập sở hữu làn da săn chắc, trẻ trung hơn. Do đó, nên tập thể dục mỗi ngày cùng với các bài tập phù hợp.

#### 6. Tránh chà xát da

Nếu vệ sinh da mà chà xát quá mạnh sẽ gây kích ứng da sẽ đẩy nhanh quá trình lão hóa da. Nên rửa mặt nhẹ nhàng để giúp loại bỏ ô nhiễm, lớp trang điểm và các chất khác mà không gây kích ứng da.

Rửa mặt 2 lần/ngày và sau khi đổ mồ hôi nhiều. Mồ hôi, đặc biệt là khi đội mũ, mũ bảo hiểm, có thể gây kích ứng da, do đó nên rửa mặt càng sớm càng tốt sau khi đổ mồ hôi.

#### 7. Thoa kem dưỡng ẩm cho da

Sử dụng kem dưỡng ẩm cho da mỗi ngày sẽ giúp nếp nhăn hình thành chậm hơn nhiều so với việc để da khô và không được dưỡng ẩm. Kem dưỡng ẩm giữ nước trong da, giúp hạn chế nếp nhăn và trông trẻ trung hơn.

#### 8. Ngừng sử dụng các sản phẩm chăm sóc da gây kích ứng

Ngừng sử dụng các sản phẩm chăm sóc da gây châm chích hoặc bỏng rát da sẽ tránh cho da bị tổn thương, xỉn màu. Một số sản phẩm chống lão hóa kê đơn có thể gây bỏng hoặc châm chích. Do đó, cần tuân thủ tuyệt đối hướng dẫn và chỉ định dùng của bác sĩ.

Da vùng cổ cũng cần được thoa kem chống nắng, dưỡng ẩm và bổ sung các sản phẩm tinh chất tăng cường, tinh chất đặc trị phù hợp.

#### 4. Làm thế nào để phòng ngừa da sạm đen?

Một số thay đổi nhỏ trong thói quen hàng ngày có thể giúp phòng ngừa da sạm nám:

- Cấp ẩm tốt nhất cho làn da bằng kem cấp ẩm, kem dưỡng, uống đủ nước...

- Chống nắng và bảo vệ da bằng cách thoa kem chống nắng mỗi ngày, mặc trang phục chống

nắng, kính, mũ đầy đủ khi ra ngoài trời.

- Chống lão hóa cho da với retinol, peptide, các chất chống oxy hóa theo hướng dẫn của bác sĩ da liễu.

- Sử dụng một số liệu pháp tăng cường hormone như estrogen gốc thực vật...

- Xây dựng chế độ ăn uống đầy đủ dưỡng chất, bổ sung nhiều vitamin và khoáng chất có lợi. Các thực phẩm chứa chất béo có lợi từ các loại cá béo như cá hồi, cá trích, cá thu... rất tốt cho sức khỏe của phái đẹp.

Bên cạnh bổ sung dinh dưỡng, phụ nữ tuổi trung niên cũng nên tăng cường vận động ít nhất 30 phút mỗi ngày. Những bài tập phù hợp như hít thở, đi bộ hoặc yoga, tập kegel...

Tập thể dục cũng làm tăng độ nhạy cảm của thụ thể hormone và góp phần thúc đẩy phóng thích các hormone estrogen và testosterone... phòng ngừa da sạm nám. ■

### Năm việc cần làm hàng ngày để trường thọ

**C**hi cần làm 5 việc mỗi ngày, mọi người có thể ngăn ngừa bệnh sa sút trí tuệ, gãy xương, hạ huyết áp... thường gặp ở khi đã lớn tuổi.

Khi tuổi tác càng tăng, nhiều người cao tuổi sẽ có dấu hiệu sa sút trí tuệ, ảnh hưởng đến chất lượng cuộc sống. Ngoài ra người lớn tuổi còn có thể mắc phải các bệnh về xương khớp, tim mạch, huyết áp. Giáo sư Kyouzo Ishikawa là một chuyên gia tim mạch nổi tiếng của Nhật Bản đã đưa ra lời khuyên hữu ích. Theo ông, chỉ với 5 việc làm đơn giản hàng ngày, người già có thể sống lâu và khỏe mạnh hơn.

1. Đọc ít nhất 1 bài viết mỗi ngày: Dù đọc báo, tạp chí hay sách thì việc lựa chọn và đọc những nội dung yêu thích sẽ cải thiện chức năng nhận thức.

2. Cười 10 lần một ngày: Cười nhiều hơn có thể giảm căng thẳng, cải thiện khả năng miễn dịch.

3. Hít thở sâu 100 lần mỗi ngày: Mở rộng tất cả các góc của phổi và tăng lượng oxy trong động mạch, tăng cường hoạt động của hệ thần kinh phó giao cảm, giảm căng thẳng thần kinh, thư giãn hệ tim mạch, hạ huyết áp.

4. Viết 1.000 từ mỗi ngày: Khi viết sẽ thường xuyên sử dụng trí não, điều này có thể giúp cải thiện chức năng nhận thức và ngăn ngừa chứng mất trí nhớ. Người cao tuổi có thể viết nhật ký, viết thư và ghi chú...

5. Đi bộ 10.000 bước mỗi ngày: Bàn chân được mệnh danh là "trái tim thứ hai". Đi bộ có thể khiến máu tích tụ ở chi dưới quay về tim dễ dàng hơn, giúp ngăn ngừa và cải thiện hội chứng chuyển hóa, kích thích não bộ, cải thiện trí nhớ, có thể ngăn ngừa chứng mất trí nhớ. Ngoài ra đi bộ có thể ngăn ngừa loãng xương bằng cách kích thích tế bào xương và ức chế hoạt động của các tế bào hủy xương. ■



### Bố uống rượu cũng ảnh hưởng đến thai nhi

**B**ất chấp quan niệm từ lâu rằng chỉ người mẹ mới nên hạn chế việc uống rượu trong quá trình mang thai, một nghiên cứu mới của Mỹ cho thấy việc người bố uống rượu cũng mang lại tác động đáng lo ngại cho con cái sau này.

Hơn 50 năm qua, các nhà khoa học đã cảnh báo về việc mẹ uống rượu trong khi mang thai. Nghiên cứu gần đây đã phát hiện ra rằng chỉ một ly rượu mỗi tuần có thể ảnh hưởng đến sự phát triển não bộ, khả năng nhận thức và hành vi cũng như hình dạng khuôn mặt của trẻ.

Trong nhiều thập kỷ, các chiến dịch y tế công cộng đã nhiều lần nhấn mạnh rằng không có lượng rượu nào an toàn cho các mẹ bầu. Việc tiếp xúc với rượu trước khi sinh có thể gây ra nhiều vấn đề khác nhau về hành vi, nhận thức và học tập, chẳng hạn như chậm nói. Các tác động này là biểu hiện của “hội chứng rối loạn cồn ở thai nhi” (FAS).

Tuy nhiên, một yếu tố tiềm ẩn khác góp phần gây ra FAS hầu như vẫn bị bỏ qua: lượng tiêu thụ rượu của người bố. Ông Michael Golding, nhà sinh lý học phát triển tại Đại học Texas A&M (Mỹ), người nghiên cứu về mối liên hệ giữa rượu và bào thai, cho biết nghiên cứu về sinh sản “quá tập trung vào phụ nữ, lấy người mẹ làm trung tâm đến mức chúng ta chưa thực sự nghiên cứu kỹ lưỡng về phía đàn ông”.

Cho dù ý tưởng người bố uống rượu trước khi người mẹ thụ thai sẽ ảnh hưởng đến con cái nghe có vẻ xa vời, nhưng các nghiên cứu dân số gần đây đã phát hiện ra rằng những đứa trẻ có bố uống rượu thường có sức khỏe yếu hơn. Ví dụ, một nghiên cứu năm 2021 khảo sát hơn nửa triệu cặp vợ chồng Trung Quốc cho thấy nguy cơ dị tật bẩm sinh - như hở hàm ếch, bệnh tim bẩm sinh và dị tật đường tiêu hóa - sẽ cao hơn nếu người bố uống rượu trước khi thụ thai, ngay cả khi mẹ không uống rượu.



Ảnh minh họa

Một nghiên cứu dân số khác từ Trung Quốc đã so sánh 5.000 trẻ em bị dị tật tim bẩm sinh với 5.000 trẻ khỏe mạnh. Một lần nữa, mặc dù nguy cơ tổng thể vẫn tương đối thấp, nhưng trẻ sơ sinh có nguy cơ mắc dị tật tim bẩm sinh cao gấp ba lần nếu bố các em uống rượu - cụ thể là uống hơn 50ml

rượu mỗi ngày trong ba tháng trước khi mẹ mang thai.

Điều quan trọng cần lưu ý là nguy cơ dị tật bẩm sinh nói chung vẫn còn tương đối thấp. Ví dụ, trong nghiên cứu năm 2021 về các dị tật bẩm sinh khác nhau ở Trung Quốc, hở hàm ếch chỉ xuất hiện ở 105 trong số 164.151 trẻ có bố uống rượu. Nhưng điều này khiến khả năng hở hàm ếch ở con cái của những người bố uống rượu cao gấp 1,5 lần so với những người bố không uống.

Các nhà nghiên cứu viết: “Phát hiện của chúng tôi cho thấy rằng những ông bố tương lai nên được khuyến khích thay đổi lượng rượu tiêu thụ trước khi thụ thai để giảm nguy cơ cho thai nhi, vì tỷ lệ 31,0% các người bố uống rượu là đã làm tăng đáng kể nguy cơ dị tật bẩm sinh”.

Tuy nhiên, việc xác định liệu việc uống rượu của người bố có thực sự gây ra những vấn đề này hay không, thay vì chỉ liên quan đến chúng, vẫn rất khó. Cho dù các nhà nghiên cứu đều kiểm soát các yếu tố gây nhiễu, chẳng hạn như liệu người bố có hút thuốc hay không, họ không thể tính toán từng tác nhân tiềm ẩn.

“Các nghiên cứu về con người rất lộn xộn - có rất nhiều yếu tố gây nhiễu”, ông Golding nói. “Chế độ ăn uống của cá nhân là gì? Họ có tập thể dục không? Có rất nhiều thứ khiến việc nghiên cứu trở nên cực kỳ khó khăn”.

Bởi vì việc thiết lập một thử nghiệm ngẫu nhiên có đối chứng (RCT), “tiêu chuẩn vàng” của nghiên cứu khoa học, không thể áp dụng cho việc tiêu thụ rượu và mang thai của con người, ông Golding đã quyết định thử nghiệm với chuột.

Kết quả thử nghiệm cho thấy, nếu một con chuột cái uống rượu khi mang thai, con của nó sẽ biểu hiện một số triệu chứng sinh lý dự kiến của FAS. Nhưng khi cả con đực uống rượu, những thay đổi về hình dáng sọ và mức tăng trưởng tổng thể sẽ tồi tệ hơn. Nhóm của ông Golding cũng phát hiện ra hình dạng khuôn mặt của một con chuột cũng phụ thuộc vào lượng rượu mà bố của nó đã uống.

Trong khi tác động của việc uống rượu là một lĩnh vực nghiên cứu tương đối mới, thì hậu quả các hình thức phơi nhiễm khác từ người bố đã được nghiên cứu kỹ hơn. Ở cả người và chuột, có bằng chứng rõ ràng về ảnh hưởng của khói thuốc lá. Chẳng hạn, con cái của những người bố hút thuốc có nhiều khả năng bị dị tật bẩm sinh hơn, mắc bệnh bạch cầu và có lượng mỡ thừa trong cơ thể.

Mặc dù vậy, hầu hết các nhà nghiên cứu đều đồng ý rằng việc tiêu thụ rượu của người mẹ có ảnh hưởng lớn hơn trong sự phát triển của thai nhi so với của người cha. “Cồn trong máu phụ nữ được truyền trực tiếp qua nhau thai và vào thai nhi, vì vậy đó là tác động vô cùng trực tiếp đến sự phát triển”, bà Elizabeth Elliott, bác sĩ nhi khoa và giáo sư về sức khỏe trẻ em tại Đại học Sydney (Úc), cho biết. Bà cũng là nhà nghiên cứu FAS lâu năm và là đồng tác giả của một bài đánh giá học thuật gần đây về FAS.

Tất nhiên, điều đáng lưu ý là con người không phải chuột. Các con chuột có thể cung cấp

một số ý tưởng về những gì có thể xảy ra với con người, nhưng đó không phải là điều chắc chắn sẽ xảy ra. Tuy nhiên, bà Elliott và những nhà nghiên cứu khác khuyên rằng chúng ta vẫn không nên bỏ qua việc uống rượu của người bố. Bà Elliott tin rằng đã đến lúc các chiến dịch y tế công cộng phải giải quyết vấn đề này một cách trực tiếp hơn.

Vậy dựa trên nghiên cứu cho đến nay, lượng rượu thế nào là “an toàn” cho người bố khi người mẹ có thể mang thai? Hiện chưa có dữ liệu cho vấn đề này. Nhưng ông Golding tin rằng “chỉ nên uống rất ít rượu” - đặc biệt bởi vì khi người bố giảm uống rượu kết hợp với tập thể dục và ăn uống lành mạnh có thể cải thiện đáng kể kết quả sức khỏe cho con cái. Mặc dù tác động chính xác của việc người bố uống rượu vẫn chưa được xác định, nhưng các nhà nghiên cứu đều đồng ý về một điều. “Người mẹ phải hứng chịu áp lực rất lớn. Nhưng sức khỏe người bố cũng rất quan trọng đối với sự phát triển của thai nhi. Cả hai phụ huynh đều có trách nhiệm bảo vệ sức khỏe của em bé”, ông Golding nói. ■

### Hạn sử dụng của sản phẩm cấp đông

**T**iến sĩ Karan Raj, một chuyên gia thực phẩm ở Vương quốc Anh cho rằng, khi nói đến thực phẩm cấp đông, khái niệm hết hạn liên quan nhiều hơn đến chất lượng thực phẩm, không phải an toàn thực phẩm.

“Vi vậy, miễn là thực phẩm vẫn được cấp đông thì nó vẫn an toàn. Nhưng điều đó không có nghĩa là thực phẩm cấp đông sẽ ngon mãi mãi. Thực phẩm cấp đông càng lâu thì càng bị ảnh hưởng bởi hiện tượng được gọi là bỏng đông lạnh”, Tiến sĩ Karan lý giải.

Ông nói thêm: “Thực phẩm sẽ bị bao phủ bởi các tinh thể băng, độ ẩm bị hút hết và quá trình oxy hóa xảy ra, do đó thực phẩm cấp đông trong thời gian dài có thể mất đi hương vị”.

Chuyên gia cũng lưu ý rằng, kết cấu của thực phẩm có thể bị thay đổi dẫn đến tình trạng thịt dai hơn và rau mềm hơn tùy theo thời gian cấp đông. Ngoài ra, giá trị dinh dưỡng cũng có thể giảm. Khi cấp đông, tốt nhất là sử dụng hộp đựng chân không hoặc ép hết không khí ra khỏi túi đựng trước khi cho đồ ăn vào tủ đông.

Cơ quan An toàn Thực phẩm Anh quốc (FSA) xác nhận rằng, để đảm bảo an toàn, tủ lạnh nên hoạt động ở mức từ 0 đến 5°C, trong khi tủ đông nên duy trì ở mức -18°C. Ở mức nhiệt này, tủ đông hoạt động như một “nút tạm dừng” giúp thực phẩm không bị hỏng và hầu hết vi khuẩn không thể phát triển.

Bạn có thể cấp đông hầu hết các loại thực phẩm, nhưng hãy luôn xem qua hướng dẫn trên bao bì để xác nhận chúng có cấp đông được không. FSA cũng nhấn mạnh rằng, bất kỳ hướng dẫn cấp đông hoặc rã đông cụ thể nào cũng phải được tuân thủ nghiêm ngặt. ■



## PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

### Tuổi nào khiến collagen giảm gây lão hóa da và cách khắc phục

**K**hi chúng ta già đi, cơ thể tự nhiên giảm sản xuất collagen, bắt đầu từ sau tuổi 25. Mỗi năm, lượng collagen giảm đi khoảng 1-1.5%, dẫn đến các dấu hiệu lão hóa.

#### Nguyên nhân chính khiến da lão hóa

Collagen là một loại protein chiếm khoảng 30% tổng lượng protein trong cơ thể và 70% cấu trúc của da. Đây là “nguyên liệu chính” giúp duy trì sự săn chắc, đàn hồi và độ ẩm cho da. Ngoài ra, collagen còn có mặt trong xương, sụn, gân, dây chằng, và mạch máu.

Trong da, collagen đóng vai trò như một “khung đỡ”, giúp làn da duy trì độ căng mịn và chống lại tác động của các yếu tố lão hóa như ánh nắng mặt trời, gốc tự do và môi trường ô nhiễm.

Khi chúng ta già đi, cơ thể tự nhiên giảm sản xuất collagen, bắt đầu từ sau tuổi 25. Mỗi năm, lượng collagen giảm đi khoảng 1-1.5%, dẫn đến các dấu hiệu lão hóa như:

Da chảy xệ, mất độ đàn hồi.

Xuất hiện nếp nhăn, đặc biệt là ở khóe mắt, khóe miệng.

Da khô và kém săn chắc.

Ngoài tuổi tác, các yếu tố khác như stress, chế độ ăn uống kém lành mạnh, và tiếp xúc với tia UV cũng góp phần làm suy giảm collagen.



Ảnh minh họa

#### Độ tuổi khiến da lão hóa

Mỗi độ tuổi da sẽ phải đối mặt với những vấn đề khác nhau. Quá trình lão hóa da sẽ trở nên nhanh hơn từ tuổi 25 trở đi và các dấu hiệu lão hóa sẽ rõ ràng từ 30 tuổi.

Nguyên nhân khiến cho da lão hóa là do tỷ lệ collagen nhanh chóng giảm xuống từ năm 25 tuổi với tỷ lệ 1%/năm. Sự sản sinh collagen bị chậm sẽ làm cho da chậm trẻ hóa và chậm tái tạo. Mặt khác, da cũng suy giảm dần khả năng đàn hồi tự nhiên, trở nên chảy xệ, có đường nhăn ở trán, rãnh cười và khóe mắt.

Thêm nữa, quá trình vận chuyển oxy của da cũng kém hơn theo thời gian, tế bào màng lipid sụt giảm làm cho da ngày càng tối màu và thô ráp. Đến độ tuổi từ 30 trở đi, nếp nhăn sâu trên da ngày càng rõ, độ mịn màng của da kém đi, mảng nám và sạm da khiến da trở nên kém sắc.

Giai đoạn từ 30 - 40 tuổi lượng collagen và chất chống oxy hóa bắt đầu giảm dần và là giai đoạn đầu của quá trình lão hóa da. Do các biểu hiện của da vẫn còn tương đối tốt nên nhiều người chủ quan, bỏ qua việc chăm sóc da. Chính điều này vô tình trở thành tác nhân thúc đẩy quá trình lão hóa diễn ra nhanh và gây nhiều hệ lụy xấu cho da trong tương lai.

Từ tuổi 40, da bắt đầu giảm khả năng đàn hồi, quá trình trao đổi chất của cơ thể cũng kém hiệu quả, chất béo dễ tích lũy bên dưới da và khả năng đào thải độc tố của da suy yếu. Đây là nguyên nhân làm xuất hiện bọng mắt và khiến da kém tươi. Quá trình lão hóa da ở độ tuổi này mới dừng ở việc bắt đầu xuất hiện nếp nhăn ở khóe miệng hoặc đuôi mắt.

Từ 50 tuổi trở đi các dấu hiệu lão hóa da đã trở nên rõ ràng: có đốm sạm màu, đồi mồi, to lỗ chân lông, da chảy xệ,...

#### Khắc phục tình trạng lão hóa da sớm

Hiện tại, chưa có phương pháp nào có thể ngăn chặn tình trạng lão hóa da, cách tốt nhất nên làm đó là ngăn ngừa các yếu tố đẩy nhanh quá trình lão hóa.

Cụ thể là:

Áp dụng chế độ ăn khoa học, lành mạnh bổ sung thực phẩm giàu collagen. Nên ăn các loại rau củ quả, những loại thực phẩm có nguồn gốc rõ ràng, đảm bảo vệ sinh thực phẩm.

Tránh ăn quá nhiều đường, ăn các loại thực phẩm có chứa carbohydrate tinh chế, thực phẩm chế biến sẵn, thực phẩm lên men,...

Ngủ đủ giấc và tránh thức quá khuya, vì thiếu ngủ, thức khuya là thói quen xấu và có thể gây hại cho nhiều cơ quan trong cơ thể, trong đó bao gồm làn da. Vì thế, cần ngủ đủ giấc, ngủ đúng giờ để làn da của bạn khỏe đẹp hơn.

Cần bảo vệ da, không nên để da tiếp xúc trực tiếp với ánh nắng mặt trời. Nên sử dụng kem chống nắng với hệ số SPF 30 hoặc có thể cao hơn. Trong trường hợp phải ra ngoài, cần che chắn da bằng áo chống nắng, mũ và đeo kính râm.

Nhiều người cho rằng để có làn da đẹp chỉ cần bổ sung collagen tuy nhiên điều này không hẳn đúng vì collagen không phải là “thần dược”. Việc bổ sung collagen chỉ là một phần trong quá trình chăm sóc da toàn diện. Chúng ta cần kết hợp các bước dưỡng da khác, như dùng kem chống nắng, ăn uống cân bằng đủ vitamin, có lối sống lành mạnh, ưu tiên các thực phẩm lành mạnh giàu vitamin khoáng chất... để có làn da khỏe mạnh và trắng sáng. ■

### Khoảng cách tuổi tác ưa thích của mọi người khi kết hôn

**C**ả nam và nữ giới đều bắt đầu hẹn hò với người chênh 3 tuổi nhưng cứ sau 5 năm độ tuổi ưa thích của họ lại tăng thêm một.

Đây là kết quả nghiên cứu mới công bố trên tạp chí Personal Relationships của giáo sư Jaroslav

Gottfried cùng các cộng sự tại Đại học Masaryk (Cộng hòa Czech) dựa trên phân tích dữ liệu từ 36.000 cặp tình nhân, vợ chồng ở 28 quốc gia châu Âu.

Nghiên cứu cho thấy, ở độ tuổi 25, đàn ông thường kết đôi với một phụ nữ trẻ hơn 3 tuổi. Tương tự, một phụ nữ trung bình 25 tuổi có xu hướng nên duyên với bạn đời lớn hơn mình 3 tuổi (khoảng 28 tuổi). Thống kê cho thấy đàn ông càng lớn tuổi thì càng thích vợ trẻ hơn. Cụ thể, cứ mỗi 5 năm, khoảng cách này tăng thêm một tuổi.

Điều này có nghĩa là độ tuổi trung bình mà đàn ông mong muốn ở bạn đời khi bắt đầu một mối quan hệ mới như sau.

25 tuổi - bạn đời 22 (khoảng cách 3 năm)

30 tuổi - bạn đời 26 (khoảng cách 4 năm)

40 tuổi - bạn đời 34 (khoảng cách 6 năm)

50 tuổi - bạn đời 42 (khoảng cách 8 năm)

60 tuổi - bạn đời 50 (khoảng cách 10 năm)

70 tuổi - bạn đời 58 (khoảng cách 12 năm)

80 tuổi - bạn đời 66 (khoảng cách 14 năm)

Đối với phụ nữ, một hiệu ứng tương tự đã được quan sát thấy sau độ tuổi 25. Trung bình, cứ mỗi 10 tuổi, độ chênh lệch tuổi tác ưa thích khi bắt đầu một mối quan hệ mới tăng thêm khoảng một năm.

25 tuổi - bạn đời 28 (khoảng cách 3 năm)

30 tuổi - bạn đời 32,5 (khoảng cách 2,5 năm)

40 tuổi - bạn đời 41,5 (khoảng cách 1,5 năm)

50 tuổi - bạn đời 50,5 (khoảng cách 0,5 năm)

60 tuổi - bạn đời 59,5 (khoảng cách 0,5 năm)

70 tuổi - bạn đời 68,5 (khoảng cách 1,5 năm)

80 tuổi - bạn đời 77,5 (khoảng cách 2,5 năm)

Nghiên cứu chỉ ra, phụ nữ ban đầu thích có bạn đời lớn tuổi hơn một chút nhưng càng có tuổi họ có xu hướng chọn bạn đời cùng tuổi. Từ năm 60 tuổi, phụ nữ có xu hướng chọn bạn đời kém tuổi mình.

Nhiều nghiên cứu trước đó của các nhà khoa học Mỹ cũng cho thấy, ở mọi lứa tuổi, phụ nữ thích những người đàn ông gần tuổi mình, trong khi đối với nam giới, sự yêu thích với những phụ nữ trẻ hơn nhiều tuổi là không thay đổi.

Một số nghiên cứu tin rằng sở thích của đàn ông đối với phụ nữ trẻ hơn là một “di sản tiến hóa” mang tính bản năng, thu hút “những đối tác có khả năng sinh sản cao”.

Các nhà khoa học cũng chỉ ra, phụ nữ có xu hướng sống lâu hơn nam giới nên việc họ lựa chọn bạn đời kém tuổi nhằm đảm bảo có người bầu bạn, đồng hành.

Theo nhà nhân khẩu học Sven Drefahl của Đại học Stockholm, với đàn ông, việc bị phụ nữ trẻ hơn thu hút có thể xuất phát từ thực tế “kết hôn với một người phụ nữ trẻ hơn sẽ giúp kéo dài tuổi thọ của đàn ông”. ■



## HONG KONG FOOD MARKET

CHỢ THỰC PHẨM CỦA NGƯỜI VIỆT LỚN NHẤT MỸ QUỐC

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

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

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

### Hong Kong # 4



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

### Hong Kong # 3

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

### Hong Kong # 2

10909 Scarsdale Houston, TX 77089  
281-484-6100

### Hong Kong Vùng Hobby Airport



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





## TD Advisor, P.C. Certified Public Accountant

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



**Tu D. Do, CPA**

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

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



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

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

### The CPA You Trust

*A Member of AICPA and Texas Society of Certified Public Accountants*

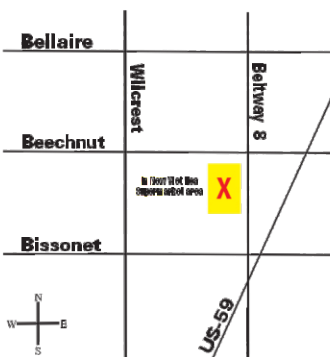


## Harry Dao Insurance Agency, Inc.

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

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

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



Presidential Council Member

Member



MDRT

The Premier Association of Financial Professionals®



# FARMERS®

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

# MY HOA

FOOD MARKET

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



Fresh & Live  
SEAFOOD



Hải Sản Tươi  
thay đổi hàng ngày

**LƯU Ý! LƯU Ý! FREE GIFTS!**

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



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

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

**ĐẶC BIỆT:**

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



## Tuyển Dụng/Hiring

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

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

Áp dụng / Apply by:

Gọi / Call: **832-308-0166**

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

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

## HÀNG SALE! HÀNG SALE! ĐẠI HẠ GIÁ

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

WE ACCEPT ALL TYPES OF  
CREDIT CARDS AND FOODSTAMPS

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



## ĐIỆN ẢNH

### Trời ơi cặp đôi không ai ủng hộ đến bên nhau thật rồi: Nhà gái già chát, nhà trai đen đũi chạy cũng không được

Mới đây, cư dân mạng bất ngờ soi ra lịch trình làm việc tháng 2/2026 của Vương Hạc Đệ và Mạnh Tử Nghĩa, trong đó cả hai đều có dự án phim mới được ghi chú là sắp khai máy. Trùng hợp đáng chú ý này nhanh chóng làm dấy lên làn sóng bàn tán, đặc biệt trong bối cảnh suốt thời gian qua, cả hai liên tục bị đồn đoán sẽ cùng hợp tác trong dự án cổ trang ngôn tình Tướng Môn Độc Hậu. Không ít người cho rằng, việc lịch trình khớp nhau chính là dấu hiệu cho thấy tin đồn này cuối cùng đã trở thành sự thật.

Tuy nhiên, trái với sự mong đợi thường thấy khi hai ngôi sao trẻ được cho là đóng chung phim, kịch bản Vương Hạc Đệ và Mạnh Tử Nghĩa “yêu nhau” trong Tướng Môn Độc Hậu lại đang vấp phải làn sóng phản đối dữ dội từ nhiều phía. Đây thậm chí còn được xem là một trong những tổ hợp mà khán giả không hề muốn nhìn thấy nhất showbiz hiện tại.

Đầu tiên, phải nói đến cộng đồng fan nguyên tác. Tướng Môn Độc Hậu vốn sở hữu lượng người hâm mộ tiêu thuyết cực kỳ hùng hậu. Trong mắt fan nguyên tác, Mạnh Tử Nghĩa chưa bao giờ là lựa chọn lý tưởng cho vai nữ chính Thẩm Diệu, thậm chí bị đánh giá là lựa chọn rất tệ.



Mạnh Tử Nghĩa không được lòng fan nguyên tác. Họ cho rằng cô quá lớn tuổi để vào vai Thẩm Diệu.

Theo nguyên tác, nhân vật nữ chính Thẩm Diệu chỉ mới 14 tuổi, trong khi ngoài đời Mạnh Tử Nghĩa đã bước sang tuổi 30. Không chỉ chênh lệch tuổi tác, nữ diễn viên còn thường bị nhận xét sở hữu gương mặt già dặn, cứng nét, được xem là mỹ nhân có visual “đứng tuổi” nhất trong lứa tiểu hoa 95, khó phù hợp với hình tượng thiếu nữ trong truyện.

Tiếp đến là fandom của Vương Hạc Đệ. Đây là những người phản đối gay gắt nhất. Ngay từ khi tin đồn hợp tác xuất hiện, người hâm mộ nam diễn viên đã bày tỏ sự phẫn nộ. Lý do là bởi Vương Hạc Đệ hiện được xem là ngôi sao lưu lượng nổi bật hiện nay, liên tục đảm nhận các dự án đại nam chủ -

nơi nam chính giữ vai trò trung tâm tuyệt đối, trong khi Mạnh Tử Nghĩa bị họ xem là cái tên “tâm thường” trong nhóm các sao nữ. Thêm vào đó, Tướng Môn Độc Hậu lại là tác phẩm lấy nữ chính làm chủ đạo, khiến nhiều fan lo ngại Vương Hạc Đệ sẽ phải làm nền.

Thực tế, kể từ sau thành công lớn với Thương vLan Quyết, Vương Hạc Đệ đã liên tục thất bại với các tác phẩm mới. Dù vậy, không ít ý kiến cho rằng việc quay lại đóng một dự án ngôn tình như Tướng Môn Độc Hậu vẫn là bước lùi trong sự nghiệp của Vương Hạc Đệ. Thậm chí, trên mạng xã hội còn lan truyền thông tin cho rằng bản thân nam diễn viên không hề muốn nhận dự án này, nhưng bị các thế lực lớn trong ngành gây sức ép, buộc phải tham gia.



Về phía fandom của Mạnh Tử Nghĩa, họ cũng không mấy dễ chịu khi liên tục phải đối mặt với sự công kích từ fan nhà trai. Kể từ khi tin đồn hợp tác nổ ra, hai bên đã nhiều lần xảy ra khẩu chiến căng thẳng trên mạng xã hội, biến Tướng Môn Độc Hậu thành một trong những dự án chưa quay đã đầy thị phi.

Mạnh Tử Nghĩa vốn không quá nổi bật trong lứa tiểu hoa 95, nhưng cô dường như đang được o bế với một loạt dự án đáng chú ý sau thành công của Cửu Trùng Tử.

Trước tình hình này, câu hỏi lớn được đặt ra là liệu Vương Hạc Đệ với vị thế hiện tại có thể giành được nhất phiên, hay chỉ dừng lại ở bình phiên, thậm chí là phiên hai (phiên vị trong Cbiz chỉ vai trò của diễn viên trong phim). Nếu kịch bản nhất phiên hoặc bình phiên xảy ra, nhiều người lo ngại nguyên tác sẽ bị cái biên mạnh để nâng đất diễn cho nam chính, điều mà fan nguyên tác chắc chắn không thể chấp nhận. Thực tế cho thấy, không ít phim ngôn tình Hoa ngữ từng vương tranh cãi dữ dội ngay từ khâu casting đều có kết cục không mấy khả quan khi lên sóng. Và với những gì đang diễn ra, Tướng Môn Độc Hậu dường như đang đi vào đúng vết xe đổ ấy, khi tranh cãi chưa có dấu hiệu hạ nhiệt.

Vân Anh

### Sai lầm của Lý Liên Kiệt

Lý Liên Kiệt gia nhập thị trường phim ngắn khiến nhiều người cho rằng nam diễn viên đang đánh mất địa vị.

Theo Sina, thị trường phim ngắn Trung Quốc quy mô lên tới hơn 7 tỷ USD với hơn 670 triệu khán giả, thậm chí có tiềm năng, khả năng thu hồi vốn và sinh lời hơn cả ngành điện ảnh và phim truyền hình truyền thống. Chính vì vậy, các nền tảng sản xuất phim đều tranh nhau lao vào miếng bánh này. Nhiều diễn viên từng là ngôi sao hạng A nhưng cũng chuyển sang đóng phim ngắn.

Mới đây, ngôi sao võ thuật Lý Liên Kiệt đã tham gia buổi lễ khai máy của bộ phim Nguyên lực giang hồ. Khán giả rất bất ngờ khi một diễn viên điện ảnh huyền thoại như Lý Liên Kiệt sau vài năm hạn chế đóng phim lại tham gia đóng phim ngắn.

Thực tế, giới giải trí Hoa ngữ có sự phân chia rõ giữa phim điện ảnh - truyền hình truyền thống chiếu trên đài và phim dài tập chiếu trên nền tảng mạng - phim ngắn. Trong đó, dù phim ngắn đang được coi là xu hướng phát triển mới, nhưng các ngôi sao tham gia đóng dạng phim này đều bị đánh giá là hết thời.

Bởi chuẩn mực quay phim ngắn về chất lượng kịch bản, diễn xuất, bối cảnh đều thua kém so với phim truyền hình dài tập truyền thống. Các ê-kíp làm phim đóng những đề tài giống nhau, diễn xuất khoa trương kịch tính để thu hút khán giả trong thời gian ngắn nhất. Vì vậy, diễn viên ít có thời gian xây dựng tâm lý nhân vật. Phim ngắn Trung Quốc hiện tại thường chạy theo nội dung gây sốc để thu hút lượt xem.



Lý Liên Kiệt đóng phim võ thuật của Ngô Kinh sau thời gian dài nghỉ ngơi vì bệnh tật

Trước Lý Liên Kiệt, một ngôi sao gạo cội khác cũng đóng phim ngắn là Lưu Hiểu Khánh. Ở tuổi 75, bà liên tiếp đóng các phim như Manh Bảo Trợ Công: Hôn Sủng 50 Tuổi, Cẩm Tú An Nhiên, Võ Tắc Thiên truyền kỳ, trong đó, Lưu Hiểu Khánh còn đóng cảnh tình cảm với các bạn diễn kém 30-40 tuổi khiến khán giả ngán ngẩm.

Về phần Lý Liên Kiệt, ông chia sẻ tham gia với tư cách diễn viên khách mời đặc biệt. “Ước mơ lớn nhất của tôi là hy vọng thông qua một bộ phim võ thuật ngắn, có thể giúp các bạn trẻ hiểu hơn về dòng phim võ thuật”, Lý Liên Kiệt khẳng định đóng phim không phải để kiếm tiền mà muốn giúp đỡ các ngôi sao trẻ của dòng phim võ thuật, những



người Lý Liên Kiệt coi là nghệ sĩ tiếp nối con đường sự nghiệp của ông.

Trước đó, xuất hiện tin Lý Liên Kiệt sức khỏe tốt hơn nhờ thay tim của một nhà sư. Lý Liên Kiệt đăng video để chứng minh bản thân chưa trải qua các cuộc phẫu thuật tim. Sức khỏe nam diễn viên đang tốt và hy vọng công chúng không nên tin vào những tin tức không xác thực. Tháng 8/2025, Lý Liên Kiệt trải qua cuộc phẫu thuật nhỏ để cắt bỏ khối u lành tính ở vai.

Cuối tháng 10/2025, nam diễn viên xuất hiện tại Giải Vô địch Quốc tế Võ thuật truyền thống. Tại sự kiện, Lý Liên Kiệt giao lại trọng trách Đại sứ hình ảnh quốc tế của Liên đoàn Võ thuật Quốc tế cho Ngô Kinh sau 18 năm nắm giữ. Ngoài ra, ngôi sao Thiếu Lâm Tự đang quảng bá cho dự án mang tên Kungfu Street Dancing (tạm dịch: Vũ điệu kungfu đường phố) - khái niệm sáng tạo kết hợp võ thuật truyền thống với yếu tố vũ đạo.

Tết Nguyên đán 2026, Lý Liên Kiệt góp mặt trong phim điện ảnh Tiêu nhân của Ngô Kinh.

Minh Vũ

### Nữ diễn viên duy nhất 1 năm quay 48 phim: Làm việc 16 tiếng mỗi ngày, 5 năm không về thăm nhà

**N**gành phim ngắn đang chứng kiến tốc độ phát triển chóng mặt, kéo theo mức độ cạnh tranh ngày càng gay gắt. Khi thời gian sản xuất bị nén đến mức tối đa, các diễn viên buộc phải chấp nhận làm việc với cường độ cao để giữ chỗ đứng. Trong bối cảnh đó, trường hợp của Lý An Na, nữ diễn viên chuyên đảm nhận vai chính trong phim ngắn, đã trở thành tâm điểm chú ý, đồng thời phơi bày mặt sau khắc nghiệt của một ngành công nghiệp đang tăng trưởng nóng.



Theo chia sẻ, chỉ trong một năm, Lý An Na đã hoàn thành 48 bộ phim ngắn, làm việc với nhịp độ không khác gì dây chuyền lắp ráp. Cô cũng được coi là diễn viên đóng nhiều phim nhất một năm, một kỷ lục không biết nên vui hay buồn. Mỗi dự án chỉ mất trung bình 6-7 ngày quay, thời gian làm việc mỗi ngày thường trên 16 tiếng, thậm chí có thời điểm

kéo dài tới 20 tiếng. Khối lượng công việc dày đặc buộc cô phải ghi nhớ hơn 2.000 chữ thoại mỗi ngày, liên tục di chuyển giữa các đoàn phim để kịp tiến độ.

Để hoàn thành lịch quay, nữ diễn viên thường trang điểm từ rạng sáng, ăn uống vội vàng khi đang đứng, tranh thủ ngủ chợp mắt trong những khoảng thời gian hiếm hoi. Lịch trình căng thẳng này không chỉ kéo dài trong vài tháng mà được duy trì suốt cả năm, khiến Lý An Na 5 năm liền không thể về nhà đoàn tụ cùng gia đình.

Trường hợp của Lý An Na cũng phản ánh thực trạng phổ biến của ngành phim ngắn hiện nay. Chu kỳ quay phim thường bị bó hẹp còn 3-7 ngày, diễn viên phải làm việc 18-20 tiếng/ngày, chỉ ngủ 2-3 tiếng. Thậm chí, có đoàn phim được cho là chuẩn bị sẵn thuốc trợ tim để đối phó với những rủi ro sức khỏe bất ngờ trong quá trình quay.

Căn nguyên của cường độ làm việc cực đoan này nằm ở nỗi lo sinh tồn và sự cạnh tranh khốc liệt. Ngành phim ngắn vận hành theo cấu trúc “kim tự tháp”: chỉ chưa tới 10% diễn viên ở nhóm trên cùng có thể kiếm tới 80.000 tệ, trong khi hơn 90% còn lại chỉ nhận dưới 1.000 tệ, còn diễn viên quần chúng thậm chí chỉ được 80 tệ. Trong môi trường đó, tâm lý “không dám dừng lại” trở thành trạng thái chung, bởi chỉ cần chậm một nhịp, cơ hội có thể rơi vào tay người khác.

Cái giá phải trả cho guồng quay đó là sức khỏe và sự an toàn nghề nghiệp. Việc trang điểm liên tục 18 tiếng/ngày trong thời gian dài khiến nhiều diễn viên gặp tình trạng tổn thương da nghiêm trọng, suy giảm miễn dịch, sa sút trí nhớ - dẫn trở thành những bệnh nghề nghiệp phổ biến. Nguy hiểm hơn, đã có trường hợp diễn viên phải quay cảnh dưới nước trong môi trường nước thải lẫn đinh sắt, và riêng năm 2025 ghi nhận 5 ca đột tử trong ngành, làm dấy lên lo ngại về điều kiện lao động.

Bạch Khởi

### Xem phim Trung Quốc này cười sập giường mất thôi: Làm riêng cho các “nô lệ tư bản”, nam chính duyên quá trời

**B**ộ phim Tuổi Trẻ Tài Cao vừa lên sóng không lâu nhưng nhanh chóng nhận được nhiều phản hồi tích cực từ khán giả. Với nội dung mới lạ, cách kể chuyện duyên dáng và màu sắc hài hước đầy thú vị, tác phẩm được đánh giá là một trong những phim giải trí đáng xem nhất thời điểm hiện tại.

Nhân vật trung tâm của phim là Bùi Khiêm, một nhân viên văn phòng bình thường, đang rơi vào giai đoạn chạm đáy sự nghiệp khi bị sa thải khỏi tập đoàn lớn. Giữa lúc chán chường, anh bất ngờ được một nhân vật bí ẩn trao cho cơ hội thành lập công ty riêng. Điều kiện nghe qua đã thấy oái oăm: Công ty này phải làm ăn thua lỗ, càng lỗ càng tốt.

Bùi Khiêm bắt tay vào thực hiện “sứ mệnh thất bại” với một tập thể nhân sự vô cùng hỗn độn. Anh liên tục đưa ra những quyết định tưởng chừng chỉ có thể khiến doanh nghiệp phá sản: Tăng lương mạnh tay, cho nhân viên nghỉ phép dài ngày, phúc lợi hào phóng đến mức khó tin, đầu tư vào các dự án kỳ quặc mà không ai dám nghĩ tới. Thế nhưng trớ trêu thay, mọi nước cờ “đi vào lòng đất” ấy lại lần lượt mang về thành công ngoài dự đoán.

Từ một ông chủ chỉ muốn công ty sớm sập tiệm, Bùi Khiêm bỗng trở thành hình mẫu lãnh đạo trong mơ. Trong khi đó, anh chỉ biết âm thầm nuốt nỗi khổ vì càng cố thua thì càng giàu, buộc phải tiếp tục tìm cách “lật kèo số phận” trong sự bất lực đầy hài hước.



Không chỉ ghi điểm ở ý tưởng kịch bản, Tuổi Trẻ Tài Cao còn sở hữu không khí vui nhộn, nhiều tình huống gây cười tự nhiên, không gượng ép. dàn diễn viên gồm Bành Dục Sướng, Hà Thụy Hiền, Lâm Duãn, Lưu Quán Lân, Ngô Tuấn Đình... phối hợp ăn ý, giúp câu chuyện trở nên sinh động và gần gũi với khán giả.

Đặc biệt, hình ảnh một ông chủ sẵn sàng chi tiền vì nhân viên đã khiến cư dân mạng thích thú. Có thể nhận xét một cách hài hước rằng đây đúng là bộ phim sinh ra để an ủi các “nô lệ tư bản”, xem mà chỉ ước một ngày nào đó được làm việc trong công ty của Bùi Khiêm.

Với nhịp phim nhanh, yếu tố giải trí cao, Tuổi Trẻ Tài Cao đang cho thấy mình là một lựa chọn rất đáng xem cho những ai muốn tìm một bộ phim vừa cười sảng khoái, vừa xả stress sau giờ làm.

Vy Anh

### Tên tuổi Dương Tử không thể cứu phim Cây Sinh Mệnh

**D**ương Tử bước vào bộ phim Cây Sinh Mệnh thuộc dòng phim chính kịch với nhiều kỳ vọng thay đổi định hướng sự nghiệp, nhưng cô có thể đã tính toán sai

Phim Cây Sinh Mệnh được Dương Tử kỳ vọng như một quân bài để nữ diễn viên thay đổi hình ảnh, giúp cô xâm nhập địa hạt phim chính kịch tâm lý, nâng tầm vị thế bản trong làng giải trí Hoa ngữ. Thế nhưng dường như mọi chuyện đang đi ngược lại những gì mà nữ diễn viên tính toán.

Vấn đề lớn nhất của bộ phim đến từ cách nhà sản xuất quá lệ thuộc vào việc quảng bá bằng ngôi sao



## ĐIỆN ẢNH

lưu lượng như Dương Tử.

Vốn, phim truyền hình chính kịch được nhớ đến với đề tài mới lạ, kịch bản xuất sắc hay thông điệp nhân văn. Dàn diễn viên được tuyển chọn kỹ lưỡng, sao cho mỗi người phù hợp nhất với vai diễn. Từ đó, dù đóng vai chính hay vai phụ, họ đều có địa hạt để tỏa sáng, ghi lại dấu ấn trong lòng khán giả. Sự kết hợp giữa kịch bản và kỹ thuật diễn sẽ tạo ra những diễn viên ngôi sao một cách tự nhiên, không khiên cưỡng.

Nhưng bộ phim Cây Sinh Mệnh ngay từ khi mới khởi quay đã đặt toàn bộ hy vọng vào ánh hào quang của Dương Tử. Dường như nhà đầu tư thiếu tự tin vào cái gốc phim chính kịch của mình. Điều này đã trở thành điểm yếu chí mạng cho tác phẩm, mà ngay cả một diễn viên có tài như Dương Tử và êkíp được đánh giá cao như Chính Ngọ Dương Quang cũng không thể thay đổi tình hình.

### Ấn tượng đầu tiên về Dương Tử trong phim Cây Sinh Mệnh

Là diễn viên nhí có nhiều năm kinh nghiệm, Dương Tử vốn có nhiều lợi thế về diễn xuất hơn nhiều người tay ngang vào nghề. Tuy nhiên, với bối cảnh phim Cây Sinh Mệnh, nữ diễn viên quả thật không phải là lựa chọn phù hợp nhất với thiết lập vai nữ chính Bạch Cúc.

Trong những cảnh mở màn, cô xuất hiện với gương mặt rậm nắng, làn da thô ráp. Tưởng như đây là mặt mộc nhưng không, đó là một lớp trang điểm được xử lý rất kỹ lưỡng nhằm mô phỏng sự khắc nghiệt của môi trường cao nguyên. Bởi vì trang điểm chỉ mang tính chất ngụ ý nên đoàn phim đã không lường trước được một chi tiết rất nhỏ: Hàm răng.



Dương Tử có hàm răng trắng, sáng bóng và đều tăm tắp, là kết quả của sự chăm sóc nơi thị thành. Người sống ở cao nguyên sẽ không bao giờ có một hàm răng chuẩn như vậy. Sự tương phản giữa lớp trang điểm và hàm răng tạo cảm giác lệch lạc.

Ngoài yếu tố ngoại hình, Dương Tử cũng chưa tạo được cảm giác đậm sương dãi nắng của người con xứ cao nguyên. Ví dụ, mây cảnh đánh đấm không có lực, hành động thiếu sự rắn chắc. Dù có thể biện minh rằng vai Bạch Cúc của Dương Tử là cảnh sát được điều động đến và chủ yếu làm công việc văn phòng, nhưng không thể bỏ qua việc nhân vật này vẫn là người sinh ra và lớn lên trên cao nguyên. Khí chất của những con người nơi đây là thứ được hình

thành từ môi trường sống khắc nghiệt, và đáng tiếc là Dương Tử không thể hiện được điều đó một cách tự nhiên.

Tuy nhiên khi bước vào các phân cảnh có nhiều sức nặng tâm lý, Dương Tử vẫn tỏa sáng với kỹ thuật diễn xuất của mình. Sự căng thẳng tột độ khi đứng trước quyết định nên bắn hay không bắn súng, sự hốt hoảng chuyển thành cố gắng phải sống sót trên bão tuyết ập đến, các màn đối đáp đầy châm biếm và hài hước nhẹ nhàng giữa Bạch Cúc với phóng viên Thiệu Vân Phi (Trương Triết Hoa thủ vai)... tất cả đều cho phép Dương Tử thể hiện chiều sâu diễn xuất hơn các vai diễn ngôn tình trước đây.

### Vấn đề của phim Cây Sinh Mệnh không nằm ở nữ chính

Sau một tuần phát sóng, có thể khẳng định rằng thất bại của Cây Sinh Mệnh là điều chắc chắn, bất kể là cách quảng bá ồn ào của nó hay cốt truyện quá hô khẩu hiệu trong những tập đầu phát sóng. Tất cả những điều này đều không hề giống tác phong của Chính Ngọ Dương Quang khi sản xuất phim chính luận. Và trong tất cả những bộ phim chính luận mà Chính Ngọ Dương Quang sản xuất, riêng Cây Sinh Mệnh có số liệu tệ nhất. Lý do vì đâu?

1. Tham vọng quá lớn của biên kịch. Tương tự như A Lạp Thái Của Tôi, Cây Sinh Mệnh lấy bối cảnh vùng thảo nguyên hoang dã. Cuộc sống biên giới nghèo đói, loạn lạc là điểm nóng của nạn khai thác và săn bắn trái phép. Do đó, đội cảnh sát tuần tra núi được thành lập, đầu tiên là tìm kiếm năng khoáng sản để mở rộng kinh tế địa phương, về sau là để bảo vệ hệ sinh thái vùng cao nguyên.

Tuy nhiên, các cảnh hành động được dàn dựng không chân thực, thiếu sức mạnh và độ chính xác về kỹ thuật. Có lúc, kẻ phản diện đứng im chờ bị đánh! Có lúc, bên cảnh sát lại xử lý gượng gạo khiến họ trông như thiếu năng lực. Liệu biên kịch đã tham vọng quá nhiều cho các phân cảnh này và dàn diễn viên không thể đáp ứng?

2. Một số chi tiết làm giảm tính chân thực của bộ phim. Ví dụ như phân cảnh Dương Tử cưỡi trời chân cừu rồi bé đi, việc đó là một con thú nhồi bông lộ ra quá rõ, phá hỏng hoàn toàn bầu không khí mà bộ phim dày công xây dựng. Người ta không khỏi đặt câu hỏi: tìm một con cừu non thật sự khó đến vậy sao?

3. Nhiều lỗ hổng logic trong kịch bản. Ở tập 11, đoàn đội đi tuần tra, dù có thành viên bị thương, vẫn phải đi mất thêm hai ngày đi vòng vèo để tránh những kẻ buôn bán lông bất hợp pháp, dường như chỉ để chứng minh cho sự khắc nghiệt của địa hình. Khán giả suy đoán vì sao đội tuần tra có súng vẫn phải nương đường? Chẳng phải kẻ phạm pháp mới nên sợ cảnh sát sao?

Ngược lại, Cây Sinh Mệnh không phải là không có những phân cảnh hay, đáng suy ngẫm. Ví dụ, trong tập 2, phân cảnh lễ tang theo đúng truyền thống và nghi thức của người dân địa phương ở Tây Tạng,

mang không khí trang nghiêm khiến khán giả cũng phải lặng người đi khi dõi theo.

Thủ tục này, gọi là Thiên Táng, bắt đầu với việc khiêng thi thể, được bọc trong một tấm vải trắng, đến địa điểm mai táng. Sau đó, các Lạt ma chuyên nghiệp sẽ mổ xẻ thi thể thành các mảnh nhỏ để kền kền ăn. Sau khi chúng đã ăn hết thịt, bộ xương tiếp tục được nghiền thành từng mảnh nhỏ và trộn với tsampa (một loại bột gia vị) và bơ để thu hút kền kền. Khi toàn bộ cơ thể đã được ăn sạch thì nghi thức mai táng này hoàn tất. Đây được coi là một cách để người dân địa phương đáp lễ thiên nhiên. Người dân Tây Tạng tin rằng nếu kền kền ăn sạch thi thể, linh hồn người chết đã hoàn toàn siêu thoát và bay về trời.

Người xem cũng có thể cảm nhận được sự hùng vĩ, hoang dại và khắc nghiệt của lối sống tại vùng biên cương qua những cảnh quay trong phim Cây Sinh Mệnh. Dẫu vậy, chỉ phụ thuộc vào hình ảnh đẹp, hay danh tiếng của diễn viên, không đủ để cứu lại toàn bộ tác phẩm. Đặc biệt khi tác phẩm vốn đã kén người xem vì đề tài khắc nghiệt, nghiêm túc, không mang tính giải trí cao.

Khánh Quỳnh

## Cháy tàu du lịch ngoài khơi Singapore, hàng trăm người phải sơ tán

Nhà chức trách Singapore ngày 20/2 cho biết 1 thủy thủ đã thiệt mạng và hàng trăm hành khách phải sơ tán do hỏa hoạn xảy ra trên tàu du lịch World Legacy đang hướng tới nước này.

Hiện ngọn lửa đã được khống chế. Toàn bộ 271 hành khách trên tàu đã được sơ tán an toàn. Không có thông báo nào về số người bị thương trong số các thủy thủ và hành khách. Tuy nhiên, 4 hành khách đã được đưa đến bệnh viện để đánh giá thêm về tình trạng sức khỏe. Thủy thủ xấu số, người Indonesia, đã được đưa lên bờ.

Điều tra ban đầu cho thấy ngọn lửa bùng phát boong thứ 9 của con tàu.

Nhà chức trách vẫn đang điều tra nguyên nhân vụ hỏa hoạn. Công ty World Cruises, có trụ sở ở Singapore, vận hành tàu World Legacy, chưa đưa ra bình luận nào về thông tin trên.

World Legacy neo đậu ngoài khơi Singapore và Malaysia và hành khách có thể di chuyển bằng phà từ cả 2 nước này để lên tàu.

Hành khách có thể chọn lưu lại vài giờ hoặc gói dịch vụ lên đến 3 ngày trên tàu. Con tàu thường cập cảng vào mỗi thứ Sáu trước khi quay trở lại nơi neo đậu.

Hiện World Legacy đang trong tình trạng ổn định và đang neo đậu tại Singapore.



### Vương Sở Nhiên: Từng dính phốt chảnh chọe, nay hóa Yêu Phi làm Thừa Lỗi mê mẩn?

Vương Sở Nhiên gây sốt khi tái xuất rạng rỡ bên Thừa Lỗi trong hậu trường phim mới. Từng bị tẩy chay vì ồn ào thái độ, “thần tiên tỷ tỷ” thế hệ mới đang lấy lại vị thế. Sự trỗi dậy mạnh mẽ và nhan sắc của cô một lần nữa trở thành tâm điểm tranh cãi.

#### Nàng thơ sinh năm 1999 và danh xưng “Tiểu Lưu Diệc Phi” đầy áp lực

Vương Sở Nhiên, tên thật cũng chính là nghệ danh của cô, sinh ngày 21 tháng 1 năm 1999 tại Thượng Hải, Trung Quốc. Ngay từ khi còn ngồi trên ghế nhà trường, cô đã bộc lộ năng khiếu nghệ thuật thiên bẩm và nhan sắc thoát tục, khí chất thanh cao hiếm có. Chính nhờ vẻ đẹp mang đậm nét cổ điển, có chút u buồn nhưng lại vô cùng thanh khiết, cô đã lọt vào mắt xanh của các nhà làm phim khi mới mười tám đôi mươi. Bước ngoặt lớn nhất trong sự nghiệp của cô chính là vai diễn Liễu Tích Âm trong “Tướng Quân Tại Thượng”. Hình ảnh một “biểu muội” mặc đồ trắng, vì tình mà hy sinh, vừa mong manh như sương khói vừa kiên cường như băng giá đã lập tức khiến khán giả Trung Quốc chấn động.



Cũng từ đây, truyền thông bắt đầu ưu ái gọi cô bằng danh xưng “Tiểu Lưu Diệc Phi” hay “Thần tiên tỷ tỷ thế hệ mới”. Gương mặt thanh tú, sống mũi cao thẳng cùng ánh mắt có hồn của Vương Sở Nhiên được cho là có nhiều nét tương đồng với đàn chị họ Lưu thời đóng “Thần Điêu Đại Hiệp”. Tuy nhiên, danh xưng này vừa là bàn đạp nhưng cũng là một cái bóng quá lớn khiến cô phải nỗ lực không ngừng để khẳng định bản sắc riêng. Cô liên tiếp ghi dấu ấn trong các tác phẩm như “Thanh Bình Nhạc” hay “Nghe Nói Em Thích Tôi”, dần khẳng định vị thế của một tiểu hoa đán hàng đầu lứa 95 với tiềm năng điện ảnh vô cùng rộng mở.

#### Con bão tẩy chay và vết gợn “chảnh chọe” trong sự nghiệp

Thế nhưng, con đường hoa hồng của Vương Sở Nhiên bỗng chốc bị bao phủ bởi mây đen vào năm 2023. Đỉnh điểm của sự khủng hoảng bắt đầu từ bộ phim “Khói Lửa Nhân Gian Của Tôi” đóng cùng nam thần Dương Dương. Không chỉ bị chỉ trích vì thiết lập nhân vật Hứa Thâm thiếu thực tế, “nào yêu

đương” và vô ơn, Vương Sở Nhiên còn vướng vào hàng loạt scandal đời tư chấn động. Những tin đồn về việc cô có thái độ hống hách, thường xuyên “trợn mắt” với nhân viên đoàn phim, và đặc biệt là phốt mắng người qua đường là “phù thủy” đã tạo nên một làn sóng phản nộ chưa từng có.

Khán giả bắt đầu lật lại những video hậu trường và chỉ ra rằng cô thiếu sự chuyên nghiệp, thường xuyên tỏ vẻ khó chịu khi không có ống kính. Hình tượng “thần tiên” sụp đổ hoàn toàn, thay vào đó là biệt danh “mỹ nhân trợn mắt” đầy mỉa mai. Những tin đồn hện hờ với Dương Dương nhưng không lên tiếng thừa nhận hay phủ nhận cũng khiến cô mất điểm trầm trọng trong mắt công chúng. Trong suốt một thời gian dài, Vương Sở Nhiên trở thành tâm điểm của sự tẩy chay trên các nền tảng mạng xã hội, các nhãn hàng liên tục gỡ bỏ hình ảnh của cô để tránh vạ lây. Đây có thể coi là giai đoạn đen tối nhất, khi mà sự nghiệp của nàng tiểu hoa tưởng chừng như đã chạm đáy vực thẳm bởi chính sự thiếu kiểm soát trong cách hành xử và thái độ cá nhân.

#### Sự trở lại đầy ngoạn mục và “phản ứng hóa học” bùng nổ trong “Còn Ra Thê Thống Gì Nữa”

Sự trở lại của Vương Sở Nhiên trong dự án cổ trang “Còn Ra Thê Thống Gì Nữa” không chỉ đơn thuần là một vai diễn mới, mà còn là lời khẳng định đánh thép cho bản lĩnh vực dậy sau bão táp. Sau quãng thời gian dài im hơi lặng tiếng để chiêm nghiệm và hoàn thiện bản thân, mỹ nhân sinh năm 1999 đã chọn cách “đối thoại” với khán giả bằng chính thực lực. Không còn đóng khung trong hình tượng tiểu thư mong manh, lần này cô hóa thân thành một “Yêu phi” sắc sảo, quyền uy. Nhan sắc của Vương Sở Nhiên được đánh giá là đang ở độ chín muồi nhất: vừa có sự đắm thắm, mặn mà của một người phụ nữ trưởng thành, vừa giữ trọn nét kiều sa, diễm lệ vốn đã thành thương hiệu.

Đặc biệt, “phản ứng hóa học” bùng nổ giữa cô và nam thần Thừa Lỗi đã tạo nên một cơn địa chấn thực sự trên các diễn đàn phim ảnh. Những khoảnh khắc hậu trường được rò rỉ cho thấy cặp đôi vô cùng tình tứ, ánh mắt họ trao nhau đầy “tình ý” khiến người hâm mộ không khỏi bán loạn. Nếu Thừa Lỗi mang vẻ ngoài nam tính, lạnh lùng thì Vương Sở Nhiên lại như một mảnh ghép hoàn hảo với nét đẹp sắc sảo, đa đoan.

Những cử chỉ quan tâm, chăm sóc tinh tế mà cả hai dành cho nhau phía sau ống kính không chỉ giúp xoa tan những định kiến về thái độ “khó gần” của cô trong quá khứ, mà còn thổi bùng lên làn sóng “đẩy thuyền” mạnh mẽ. Sự kết hợp ăn ý này không chỉ giúp bộ phim tăng nhiệt mà còn cho thấy một Vương Sở Nhiên đầy năng lượng, sẵn sàng chinh phục trái tim công chúng bằng sự chân thành và phong thái chuyên nghiệp hơn bao giờ hết.

#### Khẳng định bản lĩnh và tương lai rực rỡ phía trước

Việc “Còn Ra Thê Thống Gì Nữa” nhận được sự quan tâm lớn của khán giả không chỉ nhờ vào nhan sắc của dàn diễn viên chính mà còn bởi sự nỗ lực thay đổi của chính Vương Sở Nhiên. Cô bắt đầu xuất hiện với hình ảnh thân thiện hơn, chú trọng vào diễn xuất và biểu cảm thay vì chỉ dựa vào danh xưng “bản sao” của người khác. Sự trưởng thành sau những vấp ngã đã giúp cô tôi luyện nên một tính thần thép và cách ứng xử chuyên nghiệp hơn trước công chúng.

Hiện nay, với sự ủng hộ nồng nhiệt từ cộng đồng fan và sức nóng từ những tương tác ngọt ngào với Thừa Lỗi, Vương Sở Nhiên đang dần lấy lại vị thế của mình trong làng giải trí Hoa ngữ. Khán giả không còn chỉ nhớ đến cô qua những scandal cũ, mà bắt đầu kỳ vọng vào một nữ diễn viên có nhan sắc cực phẩm và khả năng hóa thân đa dạng vào các vai diễn phức tạp. Nếu tiếp tục duy trì phong độ và sự chân thành này, con đường trở thành một đại hoa đán tương lai của cô chắc chắn sẽ không còn xa. Câu chuyện của Vương Sở Nhiên chính là minh chứng cho việc: trong showbiz, nhan sắc là lợi thế, nhưng bản lĩnh vực dậy sau những sai lầm mới là thứ giúp nghệ sĩ trụ vững trong lòng người hâm mộ.

Minh Vũ

### Sao nữ trẻ được Thành Long nâng đỡ, đang gây tranh cãi là ai?

Con gái Tiêu Thâm Dương đúng là có nguồn lực quá mạnh. Lần này còn được song ca với Thành Long, trong khi lần trước màn hát chèo phô thảm họa của cô ấy trên sân khấu lớn với Mao Bất Dịch vẫn khiến khán giả chưa kịp quên”, đây là lời bình luận mở đầu của không ít cư dân mạng khi chứng kiến sự xuất hiện của Thâm Giai Nhuận trong dự án mới nhất có sự tham gia của ngôi sao võ thuật Thành Long.

#### Khi nguồn tài nguyên tỷ lệ nghịch với thực lực

Theo nhận xét có phần châm biếm của cộng đồng mạng, Thành Long và ca sĩ Mao Bất Dịch đã phải nỗ lực hàng chục năm trong giới giải trí mới có thể đứng ở vị trí hiện tại, để rồi nay lại xuất hiện dễ dàng cùng Thâm Giai Nhuận - con gái của nghệ sĩ hài Tiêu Thâm Dương. Với nhiều người, đây được xem là mức tài nguyên hiếm có, thậm chí chạm ngưỡng cao nhất trong làng giải trí.

Trước đó, tại đêm hội giao thừa của Đài truyền hình Giang Tô, màn trình diễn trực tiếp của Thâm Giai Nhuận từng gây tranh cãi lớn vì lộ rõ hạn chế về khả năng thanh nhạc. Chính vì vậy, khi bộ phim chiếu tết do Thành Long và Mã Lệ đóng chính công bố ca khúc chủ đề, việc Thâm Giai Nhuận đứng cạnh Thành Long và cùng ông song ca trong MV càng khiến dư luận bức xúc.

Nhiều ý kiến đặt câu hỏi về mức độ ảnh hưởng của Tiêu Thâm Dương trong giới giải trí, cho rằng một



## ĐIỆN ẢNH

lần hát chệch nhịp trên sân khấu trực tiếp dường như vẫn chưa đủ để khiến con gái ông chững lại. Thậm chí, cô còn tiếp tục tham gia dự án ca khúc chủ đề của phim điện ảnh chiếu tết.

So sánh với trường hợp của Thẩm Giai Nhuận, nhiều người không khỏi chạnh lòng cho những nghệ sĩ trẻ được đào tạo bài bản, có năng lực nhưng thiếu cơ hội. Dù nỗ lực cả đời, họ cũng khó có thể đứng cạnh Thành Long, thậm chí chỉ là một bức ảnh chung.

Trong khi đó, với thân phận “con của người nổi tiếng”, Thẩm Giai Nhuận gần như chạm tay vào vạch đích ngay từ khi bước chân vào nghề.



Ca khúc debut vào năm 2025 của Thẩm Giai Nhuận với nghệ danh Nina từng được lan truyền khá rộng rãi trên các nền tảng, đặc biệt trong nhóm khán giả trẻ. Tuy nhiên, tại một sự kiện ở khu vực Vịnh Lớn (Trung Quốc), lần đầu biểu diễn trực tiếp Thẩm Giai Nhuận đã cho thấy điểm yếu trong khả năng kiểm soát hơi thở, dễ bị ảnh hưởng bởi trạng thái sân khấu và dẫn đến hát lệch tông.

Việc vừa hát vừa nhảy càng làm tăng độ khó cho màn trình diễn, khiến phần thể hiện của cô kém ổn định so với nhiều ca sĩ khác. Dù vậy, ở thời điểm đó, khán giả vẫn tỏ ra khá bao dung, một phần nhờ hình ảnh thân thiện và mối quan hệ tốt trong giới.

Sau sự kiện này, Thẩm Giai Nhuận liên tiếp nhận được nhiều cơ hội trong lĩnh vực điện ảnh, âm nhạc và thời trang. Cô xuất hiện trên bìa tạp chí của các tạp chí lớn, tham gia nhiều chương trình giải trí, cho đến khi màn song ca Bất nhiệm cùng Mao Bất Dịch tại đêm giao thừa của Đài Giang Tô gây ra làn sóng chỉ trích vì lỗi hát lệch nhịp nghiêm trọng.

Điều khiến dư luận không hài lòng là phản ứng nhẹ nhàng từ phía Tiểu Thẩm Dương, trong khi Mao Bất Dịch cũng nhanh chóng lên tiếng xoa dịu, tạo cảm giác về một “gia đình giải trí” bao che lẫn nhau. Theo nhiều ý kiến, nếu là một nghệ sĩ trẻ khác có xuất thân bình thường thì sự chỉ trích có lẽ đã gay gắt hơn rất nhiều.

Tranh cãi xung quanh Thẩm Giai Nhuận còn xoay quanh lối sống xa xỉ, chi phí trang điểm cao, các tin đồn hợp tác với thương hiệu lớn và việc cha cô đã “gánh hết gian khổ”, để con gái chỉ việc tận hưởng ánh hào quang showbiz.

Gia Linh

## Liêu Bích Nhi và Trần Hào: Từ tình cũ trở thành 'đối thủ' trên thương trường

Gần đây, Hoa hậu Quốc tế người Hoa 2001 Liêu Bích Nhi bất ngờ gia nhập thị trường kinh doanh cà phê, động thái được cho là 'đối đầu' trực tiếp với người yêu cũ Trần Hào. Sự việc nhanh chóng thu hút sự quan tâm và bàn luận sôi nổi từ cộng đồng mạng, Sohu đưa tin.

Ngôi sao TVB Trần Hào có niềm đam mê đặc biệt với cà phê và đã biến sở thích này thành sự nghiệp kinh doanh. Trong giai đoạn cao điểm, anh từng sở hữu tới 6 quán cà phê, được nhiều đồng nghiệp trong giới giải trí nhiệt tình quảng bá. Đến nay, dù chỉ còn 4 cửa hàng tiếp tục hoạt động, việc duy trì được mô hình kinh doanh trong bối cảnh kinh tế khó khăn vẫn được xem là tín hiệu đáng mừng.

### Mối duyên cũ và cuộc cạnh tranh mới trên thị trường cà phê

Về phía Liêu Bích Nhi, những năm gần đây cô hầu như không còn tham gia đóng phim mà tập trung xây dựng hình ảnh nữ doanh nhân. Trước đó, cô từng lấn sân sang lĩnh vực kinh doanh rượu vang và đạt được những kết quả nhất định.

Nữ diễn viên thường xuyên chia sẻ cuộc sống cá nhân trên mạng xã hội. Gần đây, cô trực tiếp trở thành gương mặt đại diện để quảng bá cho dòng cà phê đóng lon do mình làm chủ. Sản phẩm này được định vị theo hướng tốt cho sức khỏe nhằm thu hút nhóm khách hàng đô thị quan tâm tới lối sống lành mạnh.

Trong đoạn video giới thiệu, Liêu Bích Nhi cho biết cà phê của cô có thành phần từ gừng, nghệ, tiêu đen, quế và các loại thảo mộc khác, được cho là có tác dụng thúc đẩy tuần hoàn máu. Cô cũng tự mình nếm thử sản phẩm. Dù hương vị ra sao chưa thể kiểm chứng, nhưng qua biểu cảm, có thể thấy cô khá hài lòng.

Ngay sau khi đoạn clip được đăng tải, không ít cư dân mạng đặt câu hỏi liệu Liêu Bích Nhi có đang “đánh trực diện” vào lĩnh vực kinh doanh của Trần Hào, biến mối quan hệ tình cũ thành sự cạnh tranh thương mại.

Trước những nghi vấn này, Liêu Bích Nhi đáp trả ngắn gọn bằng chín chữ: “Cà phê của tôi không phải loại bình thường”. Câu trả lời được cho là mang hàm ý so sánh, thậm chí khiến nhiều người liên tưởng tới việc cô ngầm chê cà phê của Trần Hào.

Sau đó, cô giải thích rằng sản phẩm của mình là cà phê đóng lon, không phải cà phê nóng pha từ hạt xay. Liêu Bích Nhi cũng cho biết cô không thích uống cà phê nóng hay cà phê lạnh, mà cà phê lon ở nhiệt độ thường mới là lựa chọn phù hợp nhất.

Thực tế, mỗi người một gu thưởng thức. Có người đề cao sự tiện lợi của cà phê đóng lon, trong khi

không ít người cho rằng cà phê không pha chế trực tiếp thì thiếu “linh hồn” và mất đi bản chất vốn có.

Việc hai người từng là người yêu nay cùng xuất hiện trên thị trường cà phê khiến cư dân mạng không khỏi tò mò, bàn tán xem “cuộc chiến cà phê” này rốt cuộc sẽ ngã ngũ ra sao.

Nhìn lại quá khứ của Liêu Bích Nhi, khi mới gia nhập làng giải trí, cô từng được ưu ái với nhiều cơ hội. Nếu kiên trì theo đuổi con đường diễn xuất, nhiều người tin rằng cô đã có thể đạt được vị trí cao hơn.

Liêu Bích Nhi từng tham gia các bộ phim đình đám của TVB như Gia đình vui vẻ, Quy luật sống còn, Tranh quyền đoạt vị. Dù diễn xuất khi đó còn non trẻ, cô vẫn được đánh giá cao nhờ ngoại hình và độ nhận diện. Trong đời sống riêng, cô từng công khai hẹn hò với hai nam diễn viên là Lưu Khải Uy và Trần Hào.

Sau khi chia tay Trần Hào, Liêu Bích Nhi liên tục vương tin đồn tình cảm với nhiều doanh nhân giàu có. Điều này khiến cô không ít lần bị gắn mác thực dụng tham tiền. Trong khi đó, Trần Hào lại gặt hái thành công cả trong sự nghiệp lẫn hôn nhân, khiến dư luận từng cho rằng anh may mắn khi không tiến tới hôn nhân với cô.



Những năm gần đây, Liêu Bích Nhi sống kín tiếng hơn. Cô quay lại con đường học vấn, theo học tại một trường kinh doanh danh tiếng ở Pháp, sau đó đầu tư vào các lĩnh vực như mua trang trại rượu vang và mở quán bar. Dù tuyên bố đang độc thân, cuộc sống của cô vẫn được cho là khá sung túc và ổn định.

Quang Hải

## Giang Hồ Dạ Vũ Thập Niên Đẳng của Bao Thượng Ân và Chu Dực Nhiên lên sóng

Giang Hồ Dạ Vũ Thập Niên Đẳng mở ra một bức tranh võ lâm đầy sóng gió, hai con người ngang tài ngang sức vừa đối đầu căng thẳng vừa bị cuốn vào mối tình sâu đậm trong giang hồ vân vũ.

Phim cổ trang Giang Hồ Dạ Vũ Thập Niên Đẳng lấy bối cảnh thế giới võ hiệp hư cấu ngày lên sóng



chính thức 22/2, gia nhập đường đua các bộ phim Hoa ngữ phát sóng trong mùa Tết này.

### Nội dung phim **Giang Hồ Dạ Vũ Thập Niên Đẳng**

Mạch truyện chính xoay quanh mối huyết thù trăm năm giữa Lục phái Bắc Thìn và Ma giáo. Hai mươi năm trước, giáo chủ Ma giáo Nhiếp Hằng Thành bị nữ hiệp chính phái Thái Bình Thủ đánh bại, giang hồ tạm thời trở về yên bình, nhưng dòng ngầm chưa bao giờ ngừng chảy xiết.

Nữ chính là Thái Chiêu, nữ hiệp lạnh lùng, xa lánh sự đời của Lạc Anh Cốc, phóng khoáng nhưng thấu suốt nhân tình thế thái. Cô vâng mệnh gia tộc đến bái sư tại Thanh Tuyết Tông, không ngờ lại vô tình dính vào vụ án thảm sát Thường gia bảo. Tại đây, cô gặp gỡ thiếu chủ hai mặt Mộ Thanh Yên/Thường Ninh - người quyết đoán, thâm trầm và khó lường.

Từ kẻ địch họ trở thành đồng đội, từ từ vạch trần âm mưu phục bích của tàn đảng Nhiếp Hằng Thành, đồng thời tìm kiếm thế cân bằng giữa mưu quyền và tình nghĩa. Hai con người mạnh mẽ ngang tài ngang sức, vừa đối đầu vừa thu hút, giằng co đến tận cùng, để rồi dệt nên một mối tình ngọt ngào mà cũng đầy ngược tâm.

Giữa chốn giang hồ quý quyết, biến hóa khôn lường, họ kẻ vai sát cánh, từng bước vạch trần những “mặt nạ” giả dối của võ lâm. Trên hành trình ấy, yêu và hận đan xen, cục diện liên tiếp đảo chiều, những màn đấu trí không ngừng nghỉ khắc họa nên một bức quần tượng hiệp nghĩa sống động, đậm hơi thở đời thường.



**Có thể kỳ vọng điều gì ở lần hợp tác đầu tiên của Bao Thượng Ân và Chu Dực Nhiên?**

### Một bước chuyển mình trong sự nghiệp của nam nữ chính

Nữ chính Bao Thượng Ân, trong những dự án trước đây, luôn trung thành với hình tượng cô gái ngọt ngào, ví dụ như trong Trang Khang Khải Kỳ Lục hay Thiều Hoa Nhược Cẩm. Lần này, cô vào vai Thái Chiêu, bề ngoài tàn mạn phớt đời nhưng bên trong chứa tinh thần hiệp nghĩa. Kỳ vọng đây sẽ là vai diễn giúp Bao Thượng Ân xây dựng hình ảnh đa năng hơn trong mắt khán giả.

Thực chất, Bao Thượng Ân từng thử sức với hình tượng hiệp nghĩa qua vai Hoàng Dung trong Thế Giới Võ Hiệp Kim Dung. Dẫu vậy, khán giả chưa quá ấn tượng với nữ diễn viên vì cho rằng cô có

phong cách diễn xuất phô trương. Nhưng hình ảnh trẻ trung, nhan sắc xinh xắn vẫn giúp Bao Thượng Ân tìm được chỗ đứng trong làng phim Hoa ngữ.

Còn nam chính Chu Dực Nhiên đảm nhận vai Mộ Thanh Yên, một nhân vật có độ phức tạp vượt xa những vai diễn trước đây của anh: vừa là thiếu chủ vận trù trong mưu lược, vừa là kẻ mang trên mình bí mật gia tộc.

Chu Dực Nhiên đã gây dựng được thiện cảm với khán giả qua các vai diễn như Kiều Thất Thất ngoan ngoãn kín đáo trong Những Đứa Con Nhà Họ Kiều, vai Thẩm Quyên trong Tôi Mộng Giữa Ban Ngày. Đặc biệt, trong Kin Anh Chạy Về Phía Em, vai Trương Lục Nhượng của anh - một học thần nhưng luôn sống dưới bóng u ám do có chiều sâu tâm lý đã rất được yêu thích, mang cả khí chất thanh lãnh của nam thần học đường lẫn nét trẻ trung đầy sức sống.

Tuy Chu Dực Nhiên chưa tham gia nhiều phim cô trang, nhưng chính điều này lại càng khiến khán giả kỳ vọng hơn bao giờ hết về màn xuất hiện của anh trong **Giang Hồ Dạ Vũ Thập Niên Đẳng**.

### Điểm sáng của bối cảnh phim **Giang Hồ Dạ Vũ Thập Niên Đẳng**

Bộ phim được quảng bá là sử dụng án mạng để kể chuyện, đan xen điều tra vụ thảm sát, đấu đá nội bộ môn phái và bí ẩn thân thế của các nhân vật. Tác phẩm được ho là sẽ làm hài lòng người yêu thích phim võ hiệp như Tiểu Ngạo Giang Hồ pha lẫn cốt truyện có đấu trí như Lang Nha Bàng.

Về mặt hình ảnh, đạo diễn Lữ Hạo Cát Cát có sở trường sử dụng ngôn ngữ hình ảnh sắc bén để gia tăng kịch tính. Từ những phân cảnh hành động được hé lộ, các cảnh truy đuổi trong rừng trúc, quyết đấu trong mưa đêm đều thể hiện vẻ đẹp kết hợp cùng cảm giác mạnh mẽ, có thể bộ phim cũng sẽ được liệt vào hàng những phim mang mỹ học võ hiệp đáng chú ý của thập niên 2020.

Anh Đào

### Phát hiện phim Trung Quốc là món quà đầu năm: Hay out trình nguyên tác, nhìn nữ chính biết vớ trúng “sít rịt”

**B**ộ phim Trung Quốc tưởng không đáng để kỳ vọng nhưng lại hấp dẫn đến bất ngờ.

A Thiên vừa chính thức tung video đóng máy và đã gây bất ngờ không nhỏ cho khán giả. Ban đầu, dự án này không nhận được quá nhiều kỳ vọng. Khi những hình ảnh leak được lan truyền, hai diễn viên chính tỏ ra không quá hợp nhau, thể hiện khoảng cách tuổi tác khá rõ rệt, tạo hình cũng chưa đủ ấn tượng để gây bùng nổ.

Thế nhưng, video đóng máy vừa được công bố lại mang đến một diện mạo hoàn toàn khác. Lâm Nhất và Ngải Mễ đứng cạnh nhau cực kỳ đẹp đôi, visual

sáng bừng khung hình. Không còn cảm giác lệch tông như lo ngại ban đầu, cặp đôi cho thấy phản ứng hóa học khá tự nhiên, khiến người xem bắt đầu trông đợi nhiều hơn vào dự án này.

Điểm đáng mong chờ nhất của A Thiên nằm ở phân kịch bản. Nếu như nguyên tác chỉ là một bộ ngôn tình khá quen thuộc, thì khi lên phim nó đã được cải biên mạnh tay. Phim bỏ sung yếu tố trinh thám, vòng lặp thời gian và hoán đổi linh hồn - những chất liệu giúp câu chuyện trở nên bí ẩn và kịch tính hơn hẳn.

Trong phim, Lâm Nhất vào vai Trương Tĩnh Thiên, chàng trai mất đi cả cha lẫn mẹ. Ngải Mễ hóa thân thành Lý Vi Ý, cô gái chịu cú sốc khi chị gái tự sát. Nhờ một chiếc đồng hồ quả quýt bí ẩn, cả hai quay ngược thời gian về quá khứ và bất ngờ hoán đổi linh hồn cho nhau.



Từ đây, họ bước vào vòng lặp của thời gian, nỗ lực thay đổi vận mệnh, đồng thời dần phát hiện đằng sau mọi bi kịch là một âm mưu khổng lồ. Liệu họ có thể phá vỡ vòng xoáy định mệnh để hướng tới một tương lai tươi sáng hơn?

Trong dàn nam diễn viên sinh sau năm 1995 của màn ảnh Hoa ngữ, Lâm Nhất là cái tên được đánh giá khá cao. Dù chưa thuộc hàng đỉnh lưu, anh sở hữu ngoại hình nổi bật, vóc dáng lý tưởng và diễn xuất ổn định. Điều này từng được thể hiện rõ trong phim Chệch Quỹ Đạo khi anh hợp tác cùng Lưu Hạo Tôn.

Về phía Ngải Mễ, cô được xem là “tiểu tiên nữ” thế hệ mới của Cbiz. Còn nhớ khi mới 13-14 tuổi, cô đã gây sốt với visual trong veo ở Vân Chi Vũ dưới ống kính đạo diễn Quách Kính Minh.

Cho đến nay, mỹ nhân sinh năm 2008 đã tích lũy kinh nghiệm qua loạt vai phụ trong các phim như Vi Hữu Âm Hương Lai, Mặc Vũ Vân Gian, Trường Phong Độ, Thiều Niên Ca Hành... Hiện tại, Ngải Mễ đang được đặt nhiều kỳ vọng khi liên tiếp đảm nhận vai chính trong A Thiên và Tước Cốt (đóng cùng Hào Minh Hạo).

Từ một dự án từng bị nghi ngờ, A Thiên đang dần tạo được sức hút nhờ cú lột xác thực sự. Nếu yếu tố trinh thám có sự chặt chẽ, diễn xuất của cặp đôi chính đủ để xử lý kịch bản nặng đô này, bộ phim hoàn toàn có thể trở thành một trong những bất ngờ thú vị của màn ảnh Hoa ngữ thời gian tới.

Thu Phong



## PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

### Bạn có đang bao bọc con quá mức? Chuyên gia chỉ ra 5 dấu hiệu điển hình

**B**ao bọc thái quá có thể làm suy giảm sự tự tin, gia tăng tính phụ thuộc và khiến trẻ lo âu nhiều hơn.

Theo nhà tâm lý học lâm sàng kiêm tác giả người Mỹ Meredith Elkins, khái niệm “nuôi dạy con quá mức” (overparenting) dùng để chỉ việc cha mẹ can thiệp quá sâu và bao bọc quá mức, liên tục truyền cho trẻ thông điệp rằng thế giới rất nguy hiểm, nếu không có người lớn hỗ trợ thì trẻ không thể tự mình đối mặt với thử thách.

Bà cho rằng cách nuôi dạy này có thể làm suy giảm sự tự tin, gia tăng tính phụ thuộc và khiến trẻ lo âu nhiều hơn. Dù hầu hết cha mẹ đều yêu thương con và mong con thành công, nhưng nếu chăm sóc quá tay, điều đó lại vô tình làm yếu đi những kỹ năng quan trọng giúp trẻ xây dựng bản lĩnh và khả năng phục hồi, từ đó ảnh hưởng đến sự phát triển lâu dài.

Theo Courtney Beard, Phó giáo sư tâm lý học tại Khoa Tâm thần - Trường Y Harvard, nhiều nghiên cứu chỉ ra rằng sự lo âu của cha mẹ là nguyên nhân phổ biến và dễ hiểu nhất dẫn đến hành vi bao bọc con quá mức.

Thực tế, việc can thiệp quá nhiều đôi khi giúp cha mẹ giảm bớt nỗi lo của chính mình. Ví dụ, những phụ huynh lo lắng về thành tích học tập của con có thể cảm thấy yên tâm hơn khi ngồi kèm bài, thậm chí làm hộ bài tập cho con, dù đứa trẻ hoàn toàn có thể tự làm.

Khi cha mẹ quá nuông chiều, hành vi của họ thường vượt quá nhu cầu thực sự của trẻ. Đặc biệt, những phụ huynh hay lo âu lại càng dễ rơi vào vòng xoáy bao bọc quá mức.

**Năm dấu hiệu cho thấy bạn có thể đang bao bọc con quá mức**

**1. Bạn giải quyết vấn đề thay con trước khi con kịp thử**

Khi trẻ gặp khó khăn, nhiều cha mẹ lập tức can thiệp, từ thương lượng để giảm tải bài học, nói chuyện với phụ huynh bạn bè đến sắp xếp lại lịch trình để con bớt khó chịu. Tuy nhiên, nếu không cho trẻ cơ hội tự thử, tự vấp ngã và tự vượt qua, trẻ sẽ rất khó hình thành sự tự tin trong việc giải quyết vấn đề.

Chính vì vậy, trước khi đưa ra giải pháp, hãy dừng lại và hỏi: “Con nghĩ mình có thể thử cách nào?”. Điều này giúp trẻ rèn tư duy độc lập và cảm thấy ý kiến của mình được coi trọng.

**2. Quá chú trọng kết quả, bỏ quên giá trị của quá trình học hỏi**

Bao bọc con quá mức thường tập trung vào việc tránh sai lầm, xoa dịu cảm xúc hoặc đảm bảo thành công, thay vì dạy trẻ cách đối mặt với thất bại.

Điều này có thể thể hiện qua việc can thiệp vào nhóm làm bài để con có “bạn đồng hành hoàn

hảo”, tranh cãi với huấn luyện viên khi con không được chọn, hay chỉ dẫn tỉ mỉ từng bước để sản phẩm của con luôn hoàn hảo. Trong khi đó, sự trưởng thành thực sự lại đến khi cha mẹ hạ bớt kỳ vọng và cho con học cách thích nghi.

Cách làm đúng ở đây là hãy cho phép con mắc lỗi. Đừng vội mang bài tập con quên tới trường, đừng cãi vã vì điểm số, cũng đừng dùng quà vật để bù đắp cho những lần con làm chưa tốt. Thay vào đó, hãy hỗ trợ con học cách giải quyết vấn đề và rút kinh nghiệm.

**3. Cố gắng bảo vệ con khỏi mọi cảm xúc tiêu cực**

Nhiều cha mẹ lo rằng nếu con trải qua lo lắng, buồn bã hay thất vọng thì sẽ bị tổn thương. Vì vậy, họ liên tục an ủi, đánh lạc hướng hoặc tìm cách “giải quyết hộ” mọi vấn đề của con. Thế nhưng, cảm xúc tiêu cực là một phần tự nhiên của cuộc sống và học cách đối diện với chúng là kỹ năng rất quan trọng cho sự phát triển lành mạnh.

Hãy bình thường hóa những cảm xúc đó và gọi tên chúng, đồng thời thể hiện niềm tin rằng con có thể vượt qua. Ví dụ: “Con cảm thấy thất vọng là điều bình thường, mẹ tin con sẽ xử lý được”.

**4. Bạn mặc định con yếu đuối thay vì có khả năng vượt qua**

Một dạng bao bọc con quá mức khá tinh vi là việc điều chỉnh kỳ vọng dựa trên nỗi lo rằng con “không chịu nổi”, thay vì dựa trên khả năng con có thể học cách thích ứng.

Để tránh con buồn hay áp lực, cha mẹ hạ thấp tiêu chuẩn, cho con nghỉ tập, nghỉ học thêm, hoặc lọc hết những phản hồi mang tính xây dựng. Điều này có thể giúp con dễ chịu tạm thời, nhưng về lâu dài lại khiến trẻ tin rằng mình thực sự yếu đuối.

Thay vì làm vậy, bạn nên tự hỏi xem kỳ vọng của bạn có phù hợp với độ tuổi và năng lực của con hay không. Thử thách đó có thực sự nguy hiểm, hay chỉ đơn giản là khiến con không thoải mái? Cha mẹ nên hỗ trợ để con trưởng thành, thay vì bảo vệ con khỏi mọi khó khăn.

**5. Hành động của bạn xuất phát từ nỗi lo của chính mình, không phải vì sự phát triển của con**

Nhiều hành vi nuôi dạy, bao bọc con quá mức bắt nguồn từ nỗi sợ thất bại, sợ bị đánh giá hoặc lo lắng về hệ quả lâu dài của cha mẹ. Ví dụ, quá căng thẳng về việc con làm bài chưa tốt. Dù xuất phát từ ý tốt, trẻ rất dễ hiểu rằng cha mẹ không tin vào năng lực của mình, từ đó hình thành sự nghi ngờ bản thân.

Do vậy, cha mẹ nên dừng lại và tự hỏi: “Mình đang lo cho sự an toàn của con, hay chỉ sợ nhìn thấy con gặp khó khăn?”. Cha mẹ cần làm gương bằng cách học cách chịu đựng sự khó chịu khi chưa có lời giải ngay lập tức.

Kết luận, theo Meredith Elkins, bao bọc con quá mức thường bắt nguồn từ tình yêu và mong muốn bảo vệ. Tuy nhiên, bảo vệ con khỏi mọi thử thách lại chính là cách khiến nỗi lo âu tăng lên, thay

vì giảm đi. Điều quan trọng nhất nằm ở sự cân bằng: cha mẹ nên dẫn dắt chứ không kiểm soát, hỗ trợ chứ không “cứu hộ” và tin tưởng con khi đồng hành cùng con trên hành trình trưởng thành. ■

### Lý do thiếu hụt protein khiến da nhanh chảy xệ

**A**n không đủ protein khiến cơ thể không đủ nguyên liệu tổng hợp thành collagen, da vẫn chảy xệ, nhăn nheo ngay cả khi chăm skincare với mỹ phẩm đắt đỏ.

Chuyên gia phẫu thuật thẩm mỹ Amir Karam từng 7 lần được bình chọn là “Bác sĩ phẫu thuật thẩm mỹ tốt nhất tại San Diego”. Ông cũng là tác giả sách Facial Rejuvenation và đã xuất bản hàng chục bài báo nghiên cứu, thuyết trình tại hơn 40 hội nghị khoa học quốc gia và quốc tế.

Theo Tiến sĩ người Mỹ, làn da sáng mịn, săn chắc không bắt đầu từ những gì bạn thoa lên mặt mà đến từ những gì bạn đưa vào cơ thể.

Theo thời gian, lượng collagen trong cơ thể dần hao hụt, khiến làn da mất đi độ đàn hồi và dễ xuất hiện nếp nhăn.

Tiến sĩ Karam chỉ ra rằng nhiều người đang tích cực kích thích sản sinh collagen thông qua các phương pháp điều trị như retinoid, laser và lăn kim, nhưng lại quên hỗ trợ quá trình này từ bên trong cơ thể. “Da và các mô cần axit amin, là những khối cấu tạo nên protein. Những axit amin đó rất cần thiết để tạo ra collagen và elastin - những protein nền tảng giúp da săn chắc, đàn hồi và khỏe mạnh”, Tiến sĩ Karam giải thích.

Cơ thể cần một tỷ lệ cân bằng nhất định các axit amin để thúc đẩy quá trình tổng hợp collagen. Khi lượng protein nạp vào quá thấp, cơ thể sẽ ưu tiên các cơ quan và hệ thống quan trọng trước, điều đó có nghĩa là làn da sẽ bị bỏ quên, nhanh lão hóa hơn.

Ông nói thêm rằng nếu bạn đang mong ngóng da sản sinh nhiều collagen hơn nhưng lại không cung cấp đủ protein, về cơ bản bạn đang yêu cầu cơ thể tự xây dựng một thứ gì đó mà không có đủ nguyên liệu cần thiết. “Bạn cần có đủ axit amin và protein để có thể xây dựng các phân tử collagen mà bạn đang cố gắng kích thích”, chuyên gia nhấn mạnh.

Protein có nhiều trong các loại thịt, cá, hạt,... là nền tảng giúp cơ thể sản sinh collagen, quyết định độ săn chắc, đàn hồi và sức sống của làn da.

Tóm lại, collagen không chỉ là vấn đề về chăm sóc da từ bên ngoài mà còn là vấn đề về dinh dưỡng. Nếu thiếu protein, cơ thể bạn không thể tái tạo hoặc duy trì làn da trẻ trung một cách hiệu quả, bất kể phương pháp điều trị của bạn tiến tiến đến đâu.

Nếu mục tiêu là làn da săn chắc, rạng rỡ, hãy coi protein như nền tảng. Chăm sóc da có thể kích thích sản sinh collagen, nhưng protein mới là yếu tố giúp cơ thể thực sự tạo ra collagen. ■



### Điều 'đơn giản' đàn ông mong mỗi nhất từ bạn đời

Theo các chuyên gia về mối quan hệ, đàn ông thích nhận những lời khen, ghi nhận từ bạn đời, không phải tình dục hay sự quan tâm ân cần như phụ nữ vẫn nghĩ.

Luca, một người đàn ông ở Anh, mới đây gây chú ý trên Redditor khi than thở anh hiếm hoi nhận được lời khen từ vợ. “Tôi kết hôn được 5 năm và gắn bó tổng cộng 7 năm. Dù hai vợ chồng đều rất yêu thương nhau và hòa hợp, tôi rất hiếm khi nhận được lời khen từ cô ấy”, Luca viết.

Bài viết của Luca nhận được sự đồng cảm từ nhiều người, phần lớn là đàn ông. “Tôi hiếm khi nhận được lời khen nào. Thậm chí tôi cũng không nhớ lần gần nhất cô ấy dành cho tôi lời tán dương là khi nào. Trong khi đó, tôi vẫn thường xuyên khen cô ấy”, một người bình luận viết. Người thứ hai ý kiến: “Cô ấy chỉ khen tôi một hoặc hai lần mỗi năm. Nhưng nếu tôi không khen cô ấy thường xuyên, cô ấy sẽ hỏi ngay là có chuyện gì không ổn”. Người thứ ba, là phụ nữ, thừa nhận: “Chồng tôi khen tôi mỗi ngày. Còn tôi thì rất ít khi khen anh ấy... Tôi có nói khi nghĩ đến, nhưng tôi không có thói quen khen người khác”.



Ảnh minh họa

Chuyên gia tư vấn hẹn hò và các mối quan hệ Kate Mansfield lý giải với Metro vì sao đàn ông thường ít nhận được lời khen trong các mối quan hệ.

“Nam giới không có mạng lưới xã hội rộng cũng như những mối quan hệ bạn bè thân thiết. Họ cũng không giàu cảm xúc và sự chia sẻ như phụ nữ. Tuy vậy, đàn ông cũng cần được ghi nhận và phản hồi tích cực không kém”, cô nói.

Một trong những phương pháp trọng tâm mà Kate Mansfield thường hướng dẫn các cặp vợ chồng là khái niệm “hẹn hò với chồng”. Theo đó, cô khuyến khích phụ nữ chủ động xây dựng sự gắn kết với bạn đời, đồng thời đáp ứng nhu cầu tình cảm bằng cách thường xuyên dành cho nửa kia những lời khen và sự ghi nhận tích cực.

Madeleine Roantree, một nhà tâm lý học thường xuyên làm việc với các cặp, cũng đưa ra lời khuyên tương tự. Cô chia sẻ với Metro: “Gần đây, tôi giao cho một phụ nữ nhiệm vụ cụ thể là nói ra sự trân trọng của mình với chồng trong suốt một tuần. Phản ứng của anh khiến cô bất ngờ: anh cho biết

cảm thấy gắn bó với cô hơn hẳn và thực sự xúc động”.

Theo kinh nghiệm của Madeleine, phụ nữ đôi khi không dành lời khen cho bạn đời nam giới vì “họ cho rằng người kia tự hiểu, hoặc nghĩ rằng người nên nói ra lời khen là đàn ông”. Họ thậm chí lo rằng việc khen ngợi sẽ khiến đối tác trở nên tự mãn.

Vợ chồng James (53 tuổi) và Claire Davis (46 tuổi) là minh chứng. Khi mới quen, Claire thừa nhận cô thường dè dặt trong việc bày tỏ lời khen và sự ghi nhận.

“Tôi từng ly hôn và trải qua vài lần đổ vỡ tình cảm”, Claire nói. “Có lẽ trong tiềm thức, tôi lo rằng nếu mình dành nhiều lời khen, anh ấy có thể lợi dụng sự tử tế và tình cảm của tôi. Vì thế, tôi tự dặn mình đừng thể hiện quá nhiều, chỉ vừa đủ thôi”.

Chỉ sau khi cặp vợ chồng, hiện sống tại London, cùng tham gia trị liệu tâm lý, Claire mới bắt đầu cải thiện cách giao tiếp. “Từ đó, tôi khen tự nhiên hơn, không còn bị chi phối bởi sợ hãi hay ảm ức, và cảm thấy an tâm khi động viên anh ấy”, cô nói.

Về phía James, anh cho biết những lời khen của vợ giúp mình tự tin hơn nhiều. “Tôi dám bộc lộ sự yếu mềm hơn. Nhờ vậy, mối quan hệ của chúng tôi trở nên gắn kết hơn”, anh nói.

Theo các chuyên gia, những cử chỉ nhỏ như một nụ hôn lên trán, một tách trà đặt sẵn bên giường hay chỉ đơn giản là câu nói “hôm nay trông anh bánh quá” hay “ở bên anh em rất hạnh phúc” cũng đủ khiến nửa kia cảm thấy được yêu thương. Giữa lúc những màn thể hiện tình cảm phô trương tràn ngập mạng xã hội, nhiều người dễ quên rằng một lời khen ngắn gọn, đúng lúc lại có sức lan tỏa bền bỉ hơn nhiều. ■

### Năm thức uống nóng giúp tăng cường collagen, làm sáng da

Những thức uống ấm từ gừng, mật ong hay tía tô không trực tiếp bơm collagen vào da nhưng cung cấp dưỡng chất giúp tổng hợp collagen, làm sáng da.

#### Gừng mật ong chanh ấm

Đây là thức uống dân dã nhất nhưng lại tác động rất rõ đến làn da. Gừng chứa gingerol, một hoạt chất chống oxy hóa mạnh giúp giảm viêm và hạn chế phá hủy collagen do gốc tự do. Chanh giàu vitamin C, nguyên liệu bắt buộc cho quá trình tổng hợp collagen trong cơ thể. Mật ong cung cấp axit amin, polyphenol và có tính kháng khuẩn nhẹ, hỗ trợ da sáng hơn. Bác sĩ da liễu Trung Quốc Zhang Lihua, Bệnh viện Trung y Quảng Châu, cho biết vitamin C là công tác kích hoạt enzyme hydroxylase, nhóm enzyme giúp cơ thể chuyển đổi axit amin thành sợi collagen hoàn chỉnh. Khi thiếu vitamin C, cơ thể tạo ra collagen yếu và dễ đứt gãy, biểu hiện bằng da xỉn màu và dễ nhăn.

#### Nước đậu đen rang nóng

Đậu đen rất quen thuộc trong ẩm thực Việt, đặc biệt với các món chè và nước giải nhiệt. Khi rang rồi nấu nước nóng, polyphenol trong vỏ đậu tăng khả năng chống oxy hóa. Theo chuyên gia dinh dưỡng Ấn Độ Dr. Anju Sood, Đại học Delhi, đậu đen chứa anthocyanin và kẽm. Kẽm tham gia vào quá trình tái tạo mô và tổng hợp protein cấu trúc, trong đó có collagen. Anthocyanin giúp bảo vệ sợi collagen khỏi quá trình glycation, hiện tượng đường bám vào collagen khiến da chảy xệ và sạm màu.

Uống ấm vào buổi tối giúp da ít xỉn màu, đồng thời hỗ trợ giấc ngủ sâu hơn, yếu tố rất quan trọng với quá trình phục hồi da ban đêm.



Ảnh minh họa

#### Trà hoa cúc táo đỏ

Trong y học cổ truyền Á Đông, hoa cúc được xem là vị thanh can, tức giúp giảm nhiệt và giảm stress nội sinh. Stress là một trong những nguyên nhân lớn làm tăng cortisol, hormone phá hủy collagen. Táo đỏ chứa vitamin A, vitamin C và polysaccharide thực vật hỗ trợ phục hồi mô da. Polysaccharide từ táo đỏ giúp cải thiện vi tuần hoàn da, từ đó tăng vận chuyển dưỡng chất đến lớp bì, nơi collagen được sản sinh.

Uống vào buổi tối giúp giảm quầng thâm, da bớt sạm sau vài tuần duy trì.

#### Nước lá tía tô nóng

Tía tô là rau gia vị quen thuộc nhưng lại rất giàu luteolin và axit rosmarinic, hai hợp chất chống viêm mạnh. Viêm mạn tính mức độ thấp chính là nguyên nhân âm thầm khiến collagen suy giảm nhanh. Các thảo mộc giàu flavonoid giúp cơ thể giảm stress oxy hóa, từ đó cơ thể ưu tiên sử dụng axit amin để tạo collagen thay vì dùng cho phản ứng viêm.

Uống 2 - 3 lần mỗi tuần giúp da sáng và ít nổi mụn viêm.

#### Nước xương hầm rau củ ấm

Khác với các loại trà thảo mộc, nước hầm xương cung cấp trực tiếp gelatin, glycine và proline, hai axit amin cấu tạo collagen. Gelatin khi vào cơ thể sẽ được phân giải thành peptide collagen, kích thích nguyên bào sợi tại da tăng sản xuất collagen mới. Ngoài ra glycine còn giúp ngủ sâu, và giấc ngủ sâu là thời điểm hormone tăng trưởng hoạt động mạnh nhất, thúc đẩy tái tạo da.

Một bát nhỏ vào buổi tối mùa lạnh không chỉ ấm bụng mà còn giúp da căng hơn theo thời gian. ■



## PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

### Nghiên cứu suốt 20 năm: Đưa trẻ biết làm việc nhà từ sớm thường có tương lai tài chính vững vàng nhất!

**S**ự bao bọc quá mức đôi khi vô tình tước đi cơ hội trở nên giàu có và thành đạt của trẻ trong tương lai.

Nhiều phụ huynh thường có tâm lý: “Con cứ học giỏi đi, cả thế giới để mẹ lo”. Chúng ta tin rằng việc tiết kiệm thời gian làm việc nhà sẽ giúp con có thêm cơ hội để rèn luyện trí tuệ. Thế nhưng, Giáo sư Marty Rossmann từ Đại học Minnesota (Mỹ) đã chứng minh điều ngược lại qua một nghiên cứu bền bỉ suốt hai thập kỷ. Bà đã theo dõi nhóm trẻ từ khi mới 3-4 tuổi cho đến khi họ bước sang tuổi 25 để tìm hiểu đâu là yếu tố thực sự quyết định sự thành công.

Kết quả thu được khiến giới giáo dục kinh ngạc: Những người bắt đầu làm việc nhà như rửa bát, đổ rác hay dọn đồ chơi từ lúc 3, 4 tuổi có tỉ lệ hoàn thành học vấn cao hơn, sự nghiệp ổn định hơn và đặc biệt là sở hữu nền tảng tài chính vững vàng hơn hẳn. Ngược lại, nhóm trẻ không phải làm việc nhà hoặc chỉ bắt đầu làm khi đã bước vào tuổi thiếu niên thường gặp khó khăn trong việc quản lý cuộc sống và có chỉ số hạnh phúc thấp hơn khi trưởng thành.



Ảnh minh họa

### Tại sao những việc vặt vẫn lại tạo nên những nhà lãnh đạo?

Câu hỏi đặt ra là tại sao một việc đơn giản như quét nhà lại có thể dự báo được thu nhập của một người sau 20 năm? Các nhà khoa học lý giải rằng, việc nhà không đơn thuần là lao động chân tay, mà là bài học đầu đời về tinh thần trách nhiệm và sự thấu cảm. Khi một đứa trẻ được giao nhiệm vụ dọn dẹp, em sẽ hiểu rằng mình là một phần của cộng đồng (gia đình) và mình có nghĩa vụ đóng góp vào sự vận hành chung đó.

Bên cạnh đó, làm việc nhà rèn luyện cho trẻ tư duy “phải lao động mới có thành quả”. Một đứa trẻ quen với việc tự tay sắp xếp ngăn nắp đồ dùng sẽ hình thành kỹ năng tổ chức công việc và quản lý thời gian cực tốt. Khi bước vào thị trường lao động, những cá nhân này không đợi được nhắc nhở mà luôn chủ động tìm kiếm giải pháp để hoàn thành nhiệm vụ. Khả năng quan sát nhu cầu của người khác và sự kiên trì khi đối mặt với những công việc

nhàm chán chính là những tố chất cốt lõi của một người làm chủ hoặc một nhà quản lý xuất sắc.

Ngược lại, khi cha mẹ làm thay con mọi việc, chúng ta đang vô tình gửi đi một thông điệp độc hại: “Hạnh phúc và sự tiện nghi của con là trách nhiệm của người khác”. Những đứa trẻ lớn lên trong sự phục vụ tận răng thường hình thành tâm lý thụ động, hay đòi hỏi và thiếu khả năng chịu đựng áp lực. Khi gặp khó khăn trong sự nghiệp, thay vì tìm cách giải quyết, chúng có xu hướng đổ lỗi cho hoàn cảnh hoặc mong chờ sự giúp đỡ từ bên ngoài.

Sự thiếu hụt kỹ năng sống căn bản cũng dẫn đến những hệ lụy về tài chính. Những người không biết tự chăm sóc bản thân thường có xu hướng chi tiêu thiếu kiểm soát cho các dịch vụ bên ngoài để bù đắp cho sự lười biếng của mình. Việc thiếu tính kỷ luật từ nhỏ khiến họ khó có thể duy trì các kế hoạch tiết kiệm hay đầu tư dài hạn. Chính vì vậy, dù có thể sở hữu bằng cấp cao, họ vẫn loay hoay trong việc tìm kiếm sự ổn định và thịnh vượng bền vững.

### Hãy để con được “vất vả” đúng cách

Dựa trên kết quả nghiên cứu này, lời khuyên chân thành dành cho các bậc phụ huynh là hãy bắt đầu dạy con làm việc nhà ngay từ khi trẻ đủ nhận thức, tốt nhất là từ mốc 3 tuổi. Cha mẹ không nên coi đây là sự sai bảo hay bóc lột sức lao động, mà hãy nhìn nhận đó là một hình thức đầu tư cho tương lai của con. Hãy bắt đầu từ những việc nhỏ nhất phù hợp với lứa tuổi như tự cất đồ chơi, xếp quần áo hoặc giúp mẹ lau bàn ăn.

Điều quan trọng không phải là con làm sạch đến mức nào, mà là con cảm thấy mình có ích và có trách nhiệm. Hãy biến việc nhà thành một hoạt động vui vẻ, mang tính kết nối thay vì áp lực điểm số hay sự trừng phạt. Khi đứa trẻ hiểu được giá trị của sức lao động và sự sẻ chia, em sẽ bước vào đời với một tâm thế vững vàng, tự tin và một trái tim ấm áp - những hành trang quý giá nhất để kiến tạo nên một cuộc sống giàu có đúng nghĩa. ■

### Vì sao cần có 'tinh yêu công sở'?

**T**inh yêu nơi công sở không phải là sự lãng mạn, mà là sự thấu hiểu, giúp đỡ lẫn nhau để nhân viên gắn kết và tổ chức phát triển bền vững.

Nhiều người lầm tưởng công sở chỉ là nơi trao đổi kỹ năng để lấy tiền lương. Thực tế, sự quan tâm giữa các đồng nghiệp là “sợi dây” vô hình quyết định sự sống còn của cả hệ thống.

Trong bài diễn thuyết TED Talk năm 2022, nhà báo Mỹ Dan Harris định nghĩa “tinh yêu nơi công sở” chính là khả năng quan tâm, bản năng hợp tác và sự sẵn lòng lan tỏa điều tốt đẹp. Từ góc độ tiến hóa, khả năng này đã giúp loài người tồn tại và ngày nay, nó tiếp tục hiển hiện mỗi ngày tại nơi làm việc.

Động lực mạnh mẽ nhất tạo nên ý nghĩa cho công việc chính là cảm giác thuộc về một cộng đồng, nơi nhân viên thấy mình được thấu hiểu và

tôn trọng.

Nghiên cứu của Wes Adams và Tamara Myles, đồng tác giả cuốn sách “Công việc ý nghĩa: Làm thế nào để khơi dậy đam mê và hiệu suất ở mọi nhân viên” chỉ ra việc cấp trên quan tâm đến cuộc sống ngoài lề của nhân viên là thước đo chính xác nhất cho sự gắn kết của họ với tập thể.

Ngược lại, sự cô lập đem tới những hậu quả nặng nề. Các nghiên cứu tâm lý học chứng minh, việc bị từ chối hoặc cô lập trong môi trường tập thể sẽ kích hoạt các vùng não bộ tương tự khi chúng ta chịu nỗi đau về thể xác. Sự cô đơn là tín hiệu cảnh báo của não bộ, khẩn cấp giống hệt như cơn đói hay cơn khát.

Năm 2023, báo cáo của Tổng Y sĩ Mỹ từng cảnh báo tình trạng mất kết nối xã hội mãn tính sẽ làm tăng nguy cơ mắc bệnh tim, trầm cảm và tử vong sớm.

Công việc không thể giải quyết mọi khủng hoảng cá nhân, nhưng nó định hình môi trường quan hệ cho hàng triệu người. Những lãnh đạo biết gieo mầm “tinh yêu” qua việc trân trọng nỗ lực của nhân viên sẽ tạo ra một môi trường làm việc hạnh phúc.

### Bài học từ 'hệ sinh thái' rừng xanh

Trong một khu rừng khỏe mạnh, cây cối không phải là những đối thủ cạnh tranh. Bên dưới mặt đất là mạng lưới rễ khổng lồ, nơi chúng truyền chất dinh dưỡng và phát tín hiệu cảnh báo cho nhau. Những cây lớn hỗ trợ cây con, giúp ổn định toàn bộ hệ sinh thái.

Các tổ chức thành công cũng vận hành như một “siêu sinh vật” tương tự. Tại đó, các đội nhóm xuất sắc không chỉ có hiệu suất cao mà còn liên kết chặt chẽ. Họ chia sẻ thông tin tự do, sẵn sàng gánh vác khi đồng nghiệp quá tải và hợp tác dựa trên sự tin tưởng thay vì đố kỵ. Sự quan tâm lan tỏa trong tổ chức giống như chất dinh dưỡng trong rừng, âm thầm nhưng thay đổi hoàn toàn sức sống trên bề mặt.

### Thực hành sự quan tâm

Để nuôi dưỡng “tinh yêu” chốn công sở, bạn không cần những cử chỉ quá lớn lao hay xâm phạm đời tư thái quá. Điều cần thiết chỉ là sự chú ý đều đặn và tôn trọng:

Sức mạnh của 40 giây: Những tương tác ngắn ngủi nhưng chân thành có thể tạo ra các mối liên kết chất lượng. Hỏi thăm về một trận bóng hay tình hình sức khỏe người thân đang ốm của đồng nghiệp, thể hiện rằng con người họ quan trọng hơn những gì họ làm ra.

Xóa bỏ áp lực 'tự bảo vệ': Khi lãnh đạo cởi mở chia sẻ về những bài học hay giá trị sống, họ phát đi tín hiệu rằng công ty không phải là nơi nhân viên phải giấu giếm con người thật. Điều này giúp nhân viên giải phóng năng lượng sáng tạo, thay vì phải dùng nó để tự phòng thủ.

Lòng nhân ái cụ thể: Hỗ trợ đồng nghiệp bằng những hành động thiết thực như: chia sẻ tài liệu chuyên môn, giới thiệu đối tác, hoặc hào phóng ghi nhận công lao của họ trong các cuộc họp chung. ■

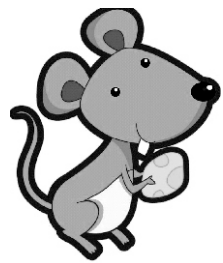
## TỬ VI HẰNG TUẦN



### Tử vi tuần mới của 12 con giáp từ 2/3 đến 8/3/2026

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

#### 1. Tuổi Tý



Tuần mới bản mệnh đừng suy nghĩ nhiều, nếu đã lập ra kế hoạch thì hôm nay, hãy cứ chủ động và nỗ lực để hoàn thành chúng, thay vì suy nghĩ viển vông, hồ nghi năng lực của chính mình chẳng hạn. Những việc đó chỉ làm bạn tiêu tốn thời gian trong khi công việc lúc này

vẫn đang dở dang mà thôi. Bạn có biết mình thuộc con giáp trời sinh tốt số, sau 30 tuổi tài lộc đại phát, giàu sang khó ai bằng.

Tuần mới, nếu không thận trọng một chút thôi, con giáp tuổi Tý cũng có thể rơi vào một mâu thuẫn nào đó, khiến cuộc trò chuyện trở nên căng thẳng. Cũng đừng nên nghe những lời khuyên thiếu chân thành, đến từ những người bạn không thực sự tin cậy, họ có thể sẽ khiến bạn cư xử sai và làm hỏng chuyện tình cảm của mình mà thôi.

Sao Bạch Hổ hung tinh điếm báo có tai họa như bị tai nạn, bệnh nặng, bị thương... Việc gì có thể tránh được bản mệnh cố gắng tránh, đừng để những bất lợi gây hại nhiều tới sức khỏe của bản thân.

Giáp Tý (Kim): Cơ hội được trao tận tay. Bính Tý (Thủy): Hãy sống thực tế hơn. Mậu Tý (Hỏa): Đánh giá của bạn quá chủ quan. Canh Tý (Thổ): Bạn được nhiều người tin tưởng. Nhâm Tý (Mộc): Tránh gây mâu thuẫn.

#### 2. Tuổi Sửu



Mối quan hệ của bản mệnh tuần này được cải thiện, không chỉ chuyện tình cảm mà lúc này cũng là cơ hội tuyệt vời để người tuổi Sửu kết bạn, và trong số những người mà bạn tương

tác, sẽ có một nhân vật đặc biệt khiến cho bạn không thể rời mắt. Cơ hội cao cho những ai đang độc thân sẽ tìm thấy được người tâm đầu ý hợp.

Bản mệnh đã có thể tránh xa sự ồn ào của đám đông để có phút thư giãn trong sự tĩnh lặng, thoải mái. Đây cũng là tuần để nạp năng lượng, tìm kiếm thông tin, hoặc tranh thủ tận hưởng những ngày nắng ấm áp của mùa xuân, trước khi bước sang một thời gian bận rộn, hối hả mới.

Sao Tử vi Cát tinh hỗ trợ cho chuyện làm ăn cũng như cải thiện tình cảm anh em, bạn bè của người tuổi Sửu. Những ngày này hứa hẹn mang đến khả năng cải thiện thu nhập, hoặc đơn giản là những phút giây thật sự vui vẻ bên bạn bè.

Át Sửu (Kim): Đừng suy nghĩ nhiều nữa. Đinh Sửu (Thủy): Khi buồn hãy lắng nghe bản

nhạc bạn yêu thích. Kỷ Sửu (Hỏa): Không nên giấu những điều gây khó chịu trong lòng. Tân Sửu (Thổ): Tìm được người đồng cảm. Quý Sửu (Mộc): Tránh việc quá tin tưởng ai đó.



#### 3. Tuổi Dần

Tuần mới hứa hẹn sẽ mang đến một điều ngạc nhiên hết sức bất ngờ và thú vị dành cho bản mệnh.

Thiên Quan chỉ đủ để tạo ra rắc rối nhỏ vào những ngày đầu tuần vì ngay sau đó

với bản lĩnh của mình, con giáp tuổi Dần đã lấy lại lập trường của bản thân. Bạn thể hiện được khả năng vượt trội của mình trong lĩnh vực mà bạn đang theo đuổi.

Lời khuyên cho con giáp tuổi Dần lúc này đó là đừng che đậy cảm xúc, cũng đừng ép buộc mình chống lại những cảm nhận cá nhân trong bất cứ tình huống nào, hãy cứ làm những việc mà bạn muốn, theo cách tốt nhất mà bạn có thể. Điều bản mệnh cần tránh trong tuần này đó là gây gổ với người khác.

Ảnh hưởng của Sao Đại hao chủ về hao tài tốn của cho thấy đây là một tuần tốn kém của con giáp tuổi Dần. Khi có khá nhiều chuyện ngoài ý muốn xảy ra như thăm người ốm, mình bị ốm, xe hỏng, các buổi tiệc tùng liên miên... khiến bạn tiêu tốn kha khá tiền bạc.

Giáp Dần (Thủy): Không nên làm việc quá sức. Bính Dần (Hỏa): Cẩn thận khi rời nhà đi xa, nên xuất hành theo giờ tốt và hướng tốt. Mậu Dần (Thổ): Đừng lo sợ những rắc rối. Canh Dần (Mộc): Rèn luyện bản thân mỗi khi gặp phải khó khăn. Nhâm Dần (Kim): Nhân duyên tốt.



#### 4. Tuổi Mão

Bản mệnh chớ nên hoàn toàn tin tưởng vào công nghệ, nếu không bạn sẽ có thể rơi vào những tình huống bất tiện và thiếu đi sự chủ

động vốn có. Cả tuần bạn không phải lo nghĩ điều gì quá nhiều vì mọi việc đã được sắp xếp kỹ càng và cẩn thận, tuy nhiên, bạn nên cẩn trọng với những ảnh hưởng nhỏ của Thương Quan vào cuối tuần vì cách xử lý của bạn sẽ ảnh hưởng sang cả tuần mới của bạn sau này.

Vận trình tình cảm của con giáp tuổi Mão tuần này không được như ý, nhất là đối với ai muốn mọi thứ diễn ra nhanh nhanh, chóng chóng. Bạn lưu ý tránh nóng vội, ồn ào khi chia sẻ quan điểm của mình, thậm chí bạn có thái độ áp đặt với đối phương, bạn muốn người yêu thương phải hiểu, phải chia sẻ với mình.

Sao Tiểu Hao chủ về hao tài, tốn của dự báo bản mệnh phải chi khá nhiều khoản tiền vặt, không tên như các đồ dùng cá nhân trong nhà, có thể ban đầu bạn thấy không nhiều nhưng càng về sau bạn càng thấy rõ sự tốn kém. Điều này nhắc nhở bạn cần tiết kiệm hơn trong việc sử dụng đồ đạc trong nhà.

Át Mão (Thủy): Không nên tiêu xài lãng phí. Đinh Mão (Hỏa): Nên quan tâm nhiều hơn đến gia đình. Kỷ Mão (Thổ): Chú ý kẻ tiểu nhân xuất hiện xung quanh. Tân Mão (Mộc): Tốn kha khá tiền bạc. Quý Mão (Kim): Chớ để ai đó lấn quyền.



#### 5. Tuổi Thìn

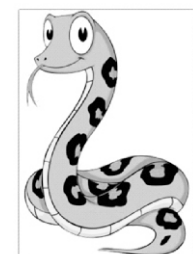
Một tuần hết sức may mắn trong công việc của người tuổi Thìn khi những điều khiến bạn khó chịu đều sẽ lùi xa. Đây cũng là thời điểm mà sau khi giải quyết những công việc bận rộn, ồn ào, bạn có nhiều thời gian hơn để thư giãn và lập kế hoạch.

Tuần này con giáp tuổi Thìn nhận được những thông tin giá trị, thú vị liên quan đến người mà bạn yêu thương. Với những ai từng không có nhiều thời gian cho một nửa của mình thì lúc này hai người được bên nhau nhiều hơn. Tình cảm nhiều cặp đôi càng trở nên mặn nồng hơn bao giờ hết. Buổi tối là thời gian thích hợp cho những phút giây thật lãng mạn.

Ngũ quỷ Hung tinh dự báo sức khỏe của bản mệnh sẽ giảm sút. Hãy sắp xếp thêm thời gian cho các hoạt động vận động thể dục, thể thao, giúp tinh thần thư giãn. Tuy nhiên, nên hạn chế tối đa các chuyến đi, các hoạt động giải trí quá ồn ào.

Giáp Thìn (Hỏa): Bạn không thể trốn tránh vấn đề của mình. Bính Thìn (Thổ): Tìm niềm vui trong những việc nhỏ. Mậu Thìn (Mộc): Gặp vấn đề về tiền bạc. Canh Thìn (Kim): Sức khỏe không được tốt. Nhâm Thìn (Thủy): Có những xáo trộn thú vị.

#### 6. Tuổi Tị



Những ngày đầu tuần không như ý nhưng càng về cuối tuần bạn càng may mắn về tiền bạc bù đắp lại những ngày đã qua. Thiên Tài nâng đỡ giúp sức cho nhiều người nhận thưởng, trúng số, bốc thăm trúng thưởng...

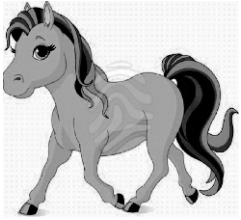
Có những người sẽ trải nghiệm cảm giác thất vọng với người thân thiết nào đó, khi một rắc rối bất ngờ xảy ra. Đừng mất lòng tin vào chính mình. Điều bù đắp cho những suy nghĩ tiêu cực có thể là tin vui bất ngờ nào đó. Bạn có biết mình thuộc con giáp có trái tim nhạy cảm ẩn sau vẻ ngoài lạnh lùng, điềm tĩnh hay không.

Tuy nhiên, đừng vội buồn phiền khi bạn đã có sao Thái Âm phù trợ biến nguy thành cơ. Đây chính là thời khắc tuyệt vời cho chuyện tình cảm, khi bạn gạt bỏ mọi thận trọng, e ngại để có thể nói lên những tình cảm của mình một cách rõ nghĩa nhất. Sự tự tin sẽ là nền móng cho bước đi của bạn.

Át Tị (Hỏa): Những gì bạn thấy chưa hẳn là sự thật. Đinh Tị (Thổ): Hãy sống thật chân thành. Kỷ Tị (Mộc): Lời nói của bạn làm cảm động người khác. Tân Tị (Kim): Công việc tiến triển tốt. Quý Tị (Thủy): Chú ý hơn đến việc rèn luyện sức khỏe.



## TỬ VI HẰNG TUẦN



### 7. Tuổi Ngọ

Theo tử vi tuần mới của tuổi Ngọ, công việc trở nên khó khăn hơn khi người tuổi Ngọ gặp vấn đề giao tiếp với đồng nghiệp. Những ngày đầu tuần có trở ngại gì thì bạn cũng đừng bỏ cuộc vì thời

điểm cuối tuần là lúc bạn nhận được trọn vẹn niềm vui. Nhất là khi có Thiên tài giúp sức mang lại cho rất nhiều con giáp tuổi Ngọ nguồn tiền dồi dào.

Tuần này nhắc nhở con giáp tuổi Ngọ đừng nên kỳ vọng điều gì quá lớn nhất là trong chuyện tình cảm. Việc vội vã, hấp tấp trong chuyện yêu đương hoàn toàn không phải là một ý tưởng hay. Có thể những cảm xúc bùng nổ nhất thời sẽ hồi thúc bạn cần phải nhanh hơn, tuy nhiên trong chuyện tình cảm, có những điều bạn không thể vội vã như thế.

Xem tử vi tuần mới, sao Dịch mã chủ về di chuyển có thể thấy bản mệnh đừng cố gắng tìm sự ổn định làm gì vì khái niệm này không thực sự rõ ràng. Nếu ít tiền, sống kham khổ thì làm gì có ý nghĩa bằng việc vất vả một chút khi làm công việc mình yêu thích và được nhận về nhiều tiền?

Giáp Ngọ (Kim): Tha thứ lỗi lầm cho đối phương. Bính Ngọ (Thủy): Hãy nhìn về khía cạnh tích cực. Mậu Ngọ (Hỏa): Nên giúp đỡ người khác khi có thể. Canh Ngọ (Thổ): Tìm cách cải thiện khả năng làm việc nhóm. Nhâm Ngọ (Mộc): Bạn gặp nhiều may mắn.



### 8. Tuổi Mùi

Người tuổi Mùi tuần này hung vận lớn, có thể đường tình duyên sẽ chịu nhiều ảnh hưởng. Mâu thuẫn lâu ngày không được hóa giải khiến cho tình cảm đôi bên dần bị rạn nứt.

Tuy nhiên, riêng với người độc thân thì tuần này vẫn có cơ may tìm thấy 1 nửa của mình. Bách Việt cát tinh chủ về đào hoa vượng nhân duyên xuất hiện, bản mệnh có thể sẽ tình cờ nhận ra tình cảm của mình.

Tuần này còn là thời điểm tài lộc bùng nổ, cả Thiên Tài và Chính Tài đều xuất hiện mang theo vận may cho tuổi Mùi. Bản mệnh cần nhanh chóng nắm bắt mục tiêu để không bỏ lỡ nhiều cơ may tài lộc đến như vậy.

Đầu tuần công danh thăng tiến khá tốt, tuy nhiên từ giữa tuần trở đi mọi chuyện có phần tệ hơn khi mà Thiên Quan xuất hiện, họa thị phi ập tới có thể khiến cho bản mệnh mất đi uy tín của mình, việc thăng tiến cũng vì thế mà khó khăn hơn.

Át Mùi (Kim): Cơ hội tốt đang tới. Đinh Mùi (Thủy): Gặp nhiều điều thuận lợi trong làm ăn, kinh doanh. Kỷ Mùi (Hỏa): Hãy quyết định dứt khoát. Tân Mùi (Thổ): Sống thật với lòng mình. Quý Mùi (Mộc): Nên kiềm chế bản thân.

### 9. Tuổi Thân

Chuyện tình cảm của con giáp tuổi Thân có thể vướng vào rắc rối khi bước vào tuần mới. Có



những điều vô tình đem đến căng thẳng, stress, nhất là những tin đồn thất thiệt có thể làm tổn thương tình cảm giữa bạn và người thương, hãy cố gắng đừng bận tâm quá nhiều chỉ tập trung vào mối quan hệ mà thôi.

May mắn là các khía cạnh khác của con giáp tuổi Thân khá ổn, ví dụ như không phải lo nghĩ về tiền bạc, có thể mua sắm món đồ bạn yêu thích từ lâu. Tuy nhiên hôm nay không phải là ngày để bạn mua sắm vội vàng, bởi vì có những thứ dù bắt mắt nhưng không thực sự giá trị như bạn nghĩ.

Có Thiên Tài nâng đỡ nên ngày đầu tuần của bản mệnh khá hanh thông khi tài lộc đổ về. Nhiều người gặp may trúng được mồi làm ăn lớn, nhận được khoản đầu tư béo bở...

Tuy nhiên, hãy cẩn thận với Thái Tuế Hung tinh khi chúng xuất hiện khiến bạn dễ gặp phải những việc bất ngờ xảy ra do khách quan. Nhất là đối với những ai xuất hành xa thì không thực sự thuận lợi vì cho dù bạn đã lên kế hoạch mọi thứ thì vẫn có thể có những việc ngoài dự kiến.

Giáp Thân (Thủy): Nhận được sự đánh giá cao. Bính Thân (Hỏa): Nhớ bảo vệ sức khỏe. Mậu Thân (Thổ): Giữ nhịp sống điều độ hơn. Canh Thân (Mộc): Đừng trốn tránh vấn đề. Nhâm Thân (Kim): Nhân duyên tốt, nên phát triển mối quan hệ.



### 10. Tuổi Dậu

Tuần này con giáp tuổi Dậu sẽ thường xuyên đối mặt với những thay đổi. Thậm chí có những nỗi buồn công việc bất ngờ nào đó khiến cho bạn sẽ phải

tạm thời hoãn kế hoạch ban đầu của bạn lại. Để tránh cảm xúc tiêu cực, bản mệnh hãy cố gắng thích nghi với những thay đổi.

Chính Tài mang lại cơ hội tiền bạc cho bạn, nhất là những ai biết nắm bắt cơ hội trong thời điểm này sẽ dễ giàu lên nhanh chóng trong thời gian ngắn. Hơn nữa, nhờ việc chăm chỉ và sống tiết kiệm nên cho dù bạn không giàu nhưng cũng có được cuộc sống khá vững vàng.

Trong chuyện tình cảm, con giáp tuổi Dậu hãy tỏ ra thật chân thành nhất có thể. Trong quan hệ giao tiếp, tránh thái độ khoác lác, huênh hoang sẽ gây ấn tượng xấu với nửa kia nhé. Trong gia đình, hãy quan tâm đến mọi người yêu thương, nếu không mối quan hệ sẽ đổ vỡ.

Bách Việt mang tới tin lành trong chuyện tình cảm của những ai đang độc thân, thế nhưng không tốt cho những ai đã có gia đình. Đừng chủ quan cho rằng những gì bạn thổ lộ sẽ tới được tai, hay trái tim đối phương, bởi vì sự hiểu nhầm ở thời điểm này có thể xảy ra.

Át Dậu (Thủy): Chuyện tình cảm khởi sắc. Đinh Dậu (Hỏa): Hãy trao yêu thương thật nhiều. Kỷ Dậu (Thổ): Tránh tiêu xài hoang phí. Tân Dậu (Mộc): Trân trọng thời gian mình đang có. Quý Dậu (Kim): Hãy làm quen với những đổi thay.



### 11. Tuổi Tuất

Tuần mới của bản mệnh có nhiều niềm vui, cơ hội tuyệt vời để thể hiện tài năng của bạn trước mặt mọi người. Đừng quên, bạn có năng lực để làm điều đó. Hãy trở tài đi, và đừng chần chờ thêm nữa.

Thực Thần mang lại niềm vui cho con giáp tuổi Tuất nhưng đừng vì thế mà chủ quan quá vì bạn sẽ dễ để xảy ra sai sót, tuy việc này không ảnh hưởng quá nhiều nhưng sẽ có những đánh giá không tốt mà bạn cảm thấy không hài lòng.

Vận trình tình cảm của con giáp tuổi Tuất lúc này có nhiều dấu hiệu đáng mừng. Nếu như bạn còn đang độc thân, chắc chắn bạn sẽ rất thu hút với những người phù hợp.

Thiên Cầu Hung tinh đi kèm báo có họa liên quan đến thị phi, kiện tụng, tranh chấp... Thay vì tìm cách trốn chạy như một kẻ thất bại thảm hại, hãy cứ bình thản cười một tiếng, như thế bạn sẽ đỡ cảm thấy xấu hổ hơn, ít nhất là vậy.

Giáp Tuất (Hỏa): Tình cảm thăng hoa. Bính Tuất (Thổ): Tránh đánh giá sự việc hời hợt. Mậu Tuất (Mộc): Có nhiều niềm vui. Canh Tuất (Kim): Đừng thay đổi quá đột ngột. Nhâm Tuất (Thủy): Tránh thị phi không đáng có.



### 12. Tuổi Hợi

Thời gian đầu tuần chỉ gặp rắc rối nhỏ nhưng sau đó mọi việc đã được dàn xếp ổn thỏa, vì thế người tuổi Hợi không phải lo nghĩ gì quá nhiều. Tuy nhiên, ảnh hưởng của Tỷ Kiên nhắc nhở nên cẩn

trọng khi mua sắm, đừng sử dụng tiền tiết kiệm vào những mục tiêu không cần thiết.

Nếu không thận trọng, tuần này sẽ có lúc con giáp tuổi Hợi có thể sẽ buột miệng tiết lộ một bí mật quan trọng nào đó của người mà bạn rất yêu thương. Cách tránh vấn đề này chính là thận trọng, chú ý trong từng lời ăn tiếng nói.

Riêng về phần tài lộc thì tuổi Hợi không gặp may cho lắm khi Kiếp Tài ngự tọa dẫn đến những chuyện bất ngờ xảy ra, bản mệnh bắt buộc phải giải quyết bằng tiền bạc. Thời điểm giữa tuần là lúc mà tài vận sa sút nhất, cần phải chú ý chi tiêu để cân bằng thu chi, tránh việc tiêu đến đồng xu cuối cùng trong túi.

May mắn là ngay sau đó có sao Thiên Đức hỗ trợ cho bản mệnh nên khi vượt qua được trở ngại trên bản mệnh sẽ được đền đáp xứng đáng như được thăng quan, tiến chức, nhận tiền thưởng. Đối với những người kinh doanh thì thu về được khoản doanh thu béo bở.

Át Hợi (Hỏa): Hãy cư xử một cách chân thành. Đinh Hợi (Thổ): Nhớ tập trung cho công việc. Kỷ Hợi (Mộc): Hãy kiên nhẫn đến cùng. Tân Hợi (Kim): Tránh nói điều không hay. Quý Hợi (Thủy): Tránh gây mâu thuẫn với mọi người. ■