



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

THƯƠNG MAI WEEK-END

Thương Mai

CUỐI TUẦN

2196

March 28, 2026

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

HOLLY NGO

Chuyên Dảm Trách Mọi Dịch Vụ Về Địa Ốc

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

Đặc biệt:

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



HOLLY NGO
Realtor - Consultant

Hãy gọi cho Holly gấp để được tư vấn!

281-709-7999

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

DỊCH VỤ VI TÍNH A+ COMPUTECH LLC

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

281-652-8534

contact@apluscomputech.net www.apluscomputech.net

11746 Bellaire Blvd, Houston TX 77072



Trang Nguyễn

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



CHUYÊN BẢO HIỂM, DỊCH VỤ XÃ HỘI

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



THANH VAN HOSPITAL
COSMETIC SURGERY

BỆNH VIỆN THẨM MỸ THANH VÂN

CHUYÊN KHOA PHẪU THUẬT THẨM MỸ

PHẪU THUẬT THẨM MỸ TOÀN DIỆN

*NÂNG NGỰC *CẮT MÍ MẮT

*HÚT MỠ *CĂNG DA *NÂNG MŨI

ÁP DỤNG KỸ THUẬT HIỆN ĐẠI ĐƯỜNG NÉT TỰ NHIÊN

KINH NGHIỆM HƠN

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

841-2233/1801



TP Plumbing & Renovation

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

Free estimate trong vòng 15mi tính từ chợ HONGKONG 4

FREE ESTIMATE FROM 15 - 20 MILES

TU (TIM) 832-866-5220

881-2201/1770

CONSTRUCTION LE LLC

CHUYÊN ĐẢM TRÁCH MỌI DỊCH VỤ VỀ NHÀ CỬA & CƠ SỞ THƯƠNG MẠI



- * Nhận build tất cả tiệm Nails, Nhà hàng, Văn phòng.
- * New home, room addition.
- * Complete Remodeling.
- * Nhận sửa chữa Kitchen, Bath, Cabinet, Counter top, Sinks, Tubs, Windows, Decks, Patios, Roofing.
- * Nhận lát gạch, sàn gỗ.
- * Đổ xi măng.
- * Làm hàng rào sắt, gỗ.

VIỆC LÀM BẢO ĐẢM - TẬN TÂM - ĐÚNG HẸN

XIN LIÊN LẠC: HOA LE 713-252-8602

850-2196/1763

PLUMBING REPAIR



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

- ⇒ Vòi nước bị rỉ, chầy 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

492-2162/1730

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.

No job is too small



**Xin liên lạc: Tom
713-885-4903**

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

664-2196/1764

GIAU PLUMBING

Chuyên về water heater/ shower faucet

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



XIN GỌI: ANH GIÀU 281-777-5668

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**

CHUYÊN:

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

OFFICIAL VEHICLE INSPECTION STATION

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

Hơn 30 năm kinh nghiệm

CHUYÊN NGHIỆP - TẬN TÂM - UY TÍN

817-2201/1770

LINH NGUYEN - SỬA NHÀ

Chuyên sửa chữa:

- Nhà cửa - Điện - Nước ...

Free Estimate



XIN GỌI LINH NGUYEN: 832-588-1793

TUYỂN NHÂN VIÊN

856-2197/1765

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

HÙNG 2K PAINTING

855-2199/1764



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**

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)

TEXAIR AIR CONDITIONING AND HEATING

743-2210/1778

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

Licensed and Insured: **TACL38901E**



The New Degree of Comfort

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

Đặc biệt: **10% OFF** cho Quý Cao Niên

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



Xin gọi: Vinh **832-659-3990**



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 ...

Thầy Phú

840-2192/1761

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

845-2197/1765

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

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

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

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



NỖI MI - UỐN MI - TỈA CHÂN MÀY

832-951-2442

(Xin nói tiếng anh)

Chaparritaestrada804@gmail.com



TIN THẾ GIỚI

Triều Tiên phóng 10 tên lửa ra vùng biển phía Đông giữa lúc Mỹ - Hàn Quốc tập trận

(VN+) - Quân đội Hàn Quốc ngày 14/3 cho biết Triều Tiên đã phóng khoảng 10 tên lửa đạn đạo về phía vùng biển phía Đông.

Hội đồng Tham mưu trưởng Liên quân Hàn Quốc (JCS) cho biết các tên lửa được phóng từ khu vực Sunan, nơi đặt sân bay quốc tế của Bình Nhưỡng, bay khoảng 350 km trước khi rơi xuống biển. Bộ Quốc phòng Nhật Bản cũng xác nhận các vật thể bay này không rơi vào vùng đặc quyền kinh tế của Nhật Bản và chưa ghi nhận thiệt hại đối với tàu thuyền hay máy bay dân sự.

Ngay sau vụ phóng, quân đội Hàn Quốc đã tăng cường giám sát, duy trì trạng thái sẵn sàng cao, đồng thời phối hợp chặt chẽ với Mỹ và Nhật Bản để theo dõi khả năng Triều Tiên tiếp tục có thêm các hành động quân sự.

Vụ phóng diễn ra trong bối cảnh quân đội Mỹ và Hàn Quốc đang triển khai cuộc tập trận Freedom Shield (Lá chắn Tự do) kéo dài 11 ngày, kết thúc vào ngày 19/3. Đây là một trong hai cuộc diễn tập sở chỉ huy chung thường niên của liên minh Mỹ - Hàn, chủ yếu được mô phỏng trên máy tính nhằm kiểm tra năng lực tác chiến phối hợp, đồng thời lồng ghép các kịch bản chiến tranh và thách thức an ninh mới. Trong ngày 14/3, hàng trăm binh sĩ Mỹ và Hàn Quốc cũng tham gia diễn tập vượt sông với sự tham gia của xe tăng và xe chiến đấu bọc thép.



Triều Tiên từ lâu luôn chỉ trích các cuộc tập trận chung Mỹ - Hàn, cho rằng đây là hoạt động “diễn tập xâm lược” nhằm vào nước này. Bình Nhưỡng thường sử dụng các đợt diễn tập như vậy làm lý do để gia tăng thử nghiệm vũ khí hoặc tổ chức các màn phô diễn sức mạnh quân sự. Trong những năm gần đây, Triều Tiên nhiều lần phóng loạt tên lửa hoặc pháo phản lực, mô tả đây là các cuộc diễn tập mô phỏng tấn công hạt nhân nhằm vào các mục tiêu tại Hàn Quốc.

Trước đó, bà Kim Yo Jong, em gái nhà lãnh đạo Kim Jong Un, đã lên tiếng chỉ trích Mỹ và Hàn Quốc vẫn tiếp tục tiến hành tập trận trong bối cảnh an ninh toàn cầu diễn biến phức tạp, đồng thời cảnh báo mọi hành động đe dọa an toàn của Triều Tiên sẽ dẫn tới “hậu quả khủng khiếp”.

Động thái phóng tên lửa của Triều Tiên cũng diễn ra chỉ vài giờ sau khi Thủ tướng Hàn Quốc Kim Min-seok gặp Tổng thống Mỹ Donald

Trump tại Washington, trong đó bày tỏ hy vọng có thể nối lại ngoại giao với Bình Nhưỡng. Tuy nhiên, vụ phóng mới nhất dường như cho thấy Triều Tiên tiếp tục giữ lập trường cứng rắn, nhất là khi nước này gần đây yêu cầu Washington từ bỏ điều kiện phi hạt nhân hóa như một tiền đề cho đàm phán.

Các cuộc đối thoại giữa Mỹ và Triều Tiên về chương trình hạt nhân của Bình Nhưỡng đã đình trệ từ năm 2019 sau khi hội nghị thượng đỉnh lần thứ hai giữa Chủ tịch Kim Jong Un và Tổng thống Donald Trump không đạt kết quả. Trong thời gian qua, Triều Tiên được cho là ưu tiên tăng cường quan hệ với Nga, bao gồm việc hỗ trợ quân sự cho Moscow trong xung đột tại Ukraine, để đổi lấy viện trợ và công nghệ quân sự.

Nhật Bản thiết lập cơ chế phòng thủ “Lá chắn UAV duyên hải”

(VN+) - Trong khuôn khổ hoạt động tăng cường khả năng phòng thủ và khả năng sẵn sàng, cũng như trong xu thế thế giới sử dụng thiết bị bay không người lái (UAV) vào chiến đấu, Nhật Bản cũng đã lên kế hoạch sử dụng khí tài này để thiết lập một hệ thống phòng thủ mới.

Bộ Quốc phòng Nhật Bản cho biết đang xúc tiến các điều kiện cần và đủ để thiết lập một mạng lưới phòng thủ tại các khu vực ven biển bằng thiết bị bay không người lái (UAV). “Lá chắn UAV duyên hải” này được cấu thành bởi hàng ngàn UAV thuộc 10 chủng loại khác nhau, sử dụng cho các mục tiêu như thu thập thông tin, phát hiện sớm nguy cơ, phòng thủ radar, đánh chặn chiến hạm của đối phương.

“Lá chắn UAV duyên hải là để củng cố khả năng bảo vệ đất nước. Nguồn kinh phí cho hoạt động này là 100 tỷ Yên, được đưa vào dự toán ngân sách nhà nước năm 2026”.

Với nguồn kinh phí tương đương khoảng 650 triệu USD thuộc ngân sách nhà nước năm 2026 của Nhật Bản (tính từ 1/4/2026 đến 31/3/2027), mà ông Koizumi Shinjiro - Bộ trưởng Quốc phòng Nhật Bản, nêu trên, “Lá chắn UAV duyên hải” của nước này sẽ được triển khai từ năm 2027.



Bộ trưởng Quốc phòng Nhật Bản Koizumi Shinjiro nhấn mạnh tầm quan trọng của Lá chắn UAV duyên hải

Tuy nhiên, đến thời điểm hiện tại, Nhật Bản

vẫn cần giải quyết đồng thời nhiều vấn đề liên quan. Đầu tiên là nguồn nhân lực. Tính đến thời điểm cuối tháng 3/2025, Lực lượng phòng vệ mặt đất Nhật Bản mới có khoảng 1.200 UAV trong biên chế, nhưng khi con số này tăng dày lên gấp nhiều lần, việc đào tạo các sĩ quan điều khiển sẽ là bài toán mới.

Tiếp theo là vấn đề kỹ thuật. Thực tế cho thấy, các UAV hiện nay dễ bị ảnh hưởng từ sóng phát thanh - truyền hình dân dụng và sóng điện thoại thông minh. Nếu không giải quyết được nhược điểm này, các sự cố xảy ra trong quá trình vận hành “Lá chắn UAV duyên hải” được cho là điều nhãn tiền.

Ngoài ra, các yếu tố thời tiết, khí hậu cũng đã được tính đến, khi sức gió tại các vùng biển Nhật Bản rất mạnh và đã xảy ra sự cố UAV bị rơi do gió lớn trong quá trình huấn luyện hồi tháng 1 vừa qua tại các căn cứ quân sự ở Miyazaki và Kagoshima.

Mặc dù vậy, Nhật Bản vẫn quyết tâm thúc đẩy “Lá chắn UAV duyên hải”, trong bối cảnh UAV không chỉ tham gia thực chiến tại chiến trường Ucraina và Trung Đông, mà còn đang được triển khai rộng khắp tại các nước trong khu vực Đông Bắc Á.

Xuất hiện chiêu mới của Iran: Vũ khí của Lâu Năm Góc có thể bị vô hiệu?

(VN+) - Iran đang triển khai các tàu không người lái chở chất nổ được nguy trang thành tàu đánh cá bằng gỗ ở eo biển Hormuz.

Chiêu mới của Iran ở eo biển Hormuz

Fox News cho biết, một chuyên gia quốc phòng cảnh báo rằng Iran đang triển khai các tàu không người lái chở chất nổ được nguy trang thành tàu đánh cá bằng gỗ ở eo biển Hormuz - động thái này báo hiệu một giai đoạn mới của xung đột hàng hải hỗn hợp tại một trong những tuyến đường vận chuyển quan trọng nhất thế giới.

Cameron Chell, Giám đốc điều hành của công ty công nghệ máy bay không người lái Draganfly, đã phát biểu sau khi Tổ chức Điều hành Thương mại Hàng hải Vương quốc Anh (UKMTO) xác nhận rằng một tàu chở dầu treo cờ Quần đảo Marshall đã bị một phương tiện mặt nước không người lái của Iran tấn công vào ngày 1/3 ở phía bắc Muscat, Oman.

“UKMTO đã nhận được xác nhận rằng tàu đã bị tấn công bởi một phương tiện bề mặt không người lái (USV), và thủy thủ đoàn đã được sơ tán lên bờ”, UKMTO cho biết trong một bản đánh giá mối đe dọa.

Các báo cáo cũng chỉ ra rằng hai tàu chở dầu khác đã bị tấn công bằng tàu mang chất nổ điều khiển từ xa ở Vịnh Ba Tư, khi Iran tăng cường các cuộc tấn công vào các tàu nước ngoài sau khi Mỹ phát động tấn công.

Ông Chell cảnh báo rằng việc sử dụng cái gọi là “thuyền tự sát” đại diện cho một mối đe dọa bất đối xứng ngày càng gia tăng ở eo biển hẹp, rộng



TIN THẾ GIỚI

khoảng 34km, đồng thời nhân mạnh khả năng công nghệ đằng sau các cuộc tấn công này.

“Iran có thể sử dụng điều khiển từ xa bằng sóng radio, tầm nhìn trực tiếp, nhảy tần số hoặc liên lạc vô tuyến mã hóa giữa các xuồng nhỏ và bờ biển eo biển Hormuz”, Chell nói với Fox News.

“Những chiếc thuyền này có thể bị gây nhiễu và theo dõi, nhưng khi có đến 50 chiếc như vậy, rất khó để tìm thấy tất cả chúng dọc theo bờ biển này hoặc tìm một chiếc thuyền đánh cá bằng gỗ dài 6 mét chở đầy chất nổ”.

“Họ có thể có một người điều khiển một đàn gồm 10 chiếc thuyền”, ông nói trước khi mô tả cách “cũng có thể có hình thức điều khiển tự động theo đàn, trong đó họ có thể có 10 chiếc thuyền có thể hoạt động với mức độ độc lập cao, bởi vì chúng đã được lập trình sẵn”.

“Những chiếc thuyền này sẽ được dùng để đâm vào mục tiêu và phát nổ”, Chell giải thích.

Mỹ tăng cường đối phó

Những bình luận của Chell được đưa ra sau bản tin của Reuters cho biết sáu tàu đã bị tấn công ở Vịnh Ba Tư và eo biển Hormuz.

Các nguồn tin cho biết Iran cũng đã triển khai khoảng chục quả thủy lôi, làm phức tạp thêm nỗ lực duy trì giao thông qua tuyến đường thủy quan trọng này.

Bộ trưởng Tài chính Mỹ Scott Bessent trả lời Sky News rằng Hải quân Mỹ, có thể cùng với một liên minh quốc tế, sẽ hộ tống các tàu khi điều kiện quân sự cho phép.



Vận tải đường thủy vùng Vịnh Ba Tư giảm do xung đột

Bộ trưởng Quốc phòng Anh John Healey cũng cho biết các cuộc thảo luận đang được tiến hành với các đối tác châu Âu, nhân mạnh tầm quan trọng kinh tế toàn cầu gắn liền với eo biển này. Tuy nhiên, Chell đặt câu hỏi về khả năng sẵn sàng phòng thủ hiện tại.

“Các hạm đội máy bay không người lái phòng thủ của Hải quân Mỹ sẽ không được thiết lập để tiêu diệt những chiếc xuồng cảm tử này”, Chell nói.

“Mỹ sẽ sử dụng máy bay có người lái để tiêu diệt chúng, loại máy bay này rất hiệu quả trong việc tiêu diệt mục tiêu lớn, nhưng lại không hiệu quả khi tiêu diệt cùng lúc 50 chiếc thuyền có kích thước cỡ đầy chất nổ”.

“Với địa hình eo biển này, việc đó sẽ đòi hỏi sự tuần tra của nhiều máy bay và cần có sự giám sát toàn diện trên khu vực, cũng như phản ứng nhanh chóng đối với bất kỳ hoạt động nào đang

diễn ra”, ông nói.

Trong khi Lãnh đạo tối cao Mojtaba Khamenei tuyên bố sẽ giữ eo biển Manche đóng cửa để gây sức ép lên Mỹ và Israel, giá dầu tiếp tục tăng vọt, và Chell cũng nhân mạnh lợi thế địa lý mà Iran đang nắm giữ.

“Địa hình eo biển rất thuận lợi cho các loại xuồng cảm tử tương đối đơn giản, các phương tiện bề mặt không người lái (USV)”, ông cảnh báo trước khi mô tả khu vực này “rất phù hợp với kiểu đối đầu bất đối xứng tự động, chi phí thấp này”.

“Iran có thể nguy trang chúng thành thuyền đánh cá và chúng có thể dài từ 4m đến 9m, và thuyền có thể thuộc bất kỳ loại nào”, Chell nói.

“Những chiếc thuyền nhỏ này được trang bị các chức năng điều khiển từ xa cơ bản, có thể sử dụng điểm định vị GPS hoặc điều khiển từ xa thủ công hoặc không”.

“Những chiếc thuyền nhỏ này không tự hành, vì khoảng cách qua eo biển rất ngắn và địa hình rất bằng phẳng, tín hiệu liên lạc có thể được truyền đi khá xa nếu không có vật cản”, ông nói thêm.

“Họ có thể triển khai hàng trăm chiếc cùng một lúc, bởi vì việc phòng thủ chống lại chúng cũng rất rẻ tiền”, Chell nói.

Pakistan: Sập mái nhà đè lên hàng chục người đang xếp hàng nhận trợ cấp

(VN+) - Mái nhà được cho là xây dựng bằng vật liệu kém chất lượng đã không chịu nổi sức nặng và bất ngờ đổ sập, khiến nhiều người bị mắc kẹt dưới đồng đồ nát.

Ít nhất 8 người thiệt mạng và khoảng 50 người khác bị thương khi mái một tòa nhà bất ngờ sập trong lúc người dân tập trung nhận tiền trợ cấp tại huyện Rahim Yar Khan, tỉnh Punjab, miền Đông Pakistan.

Theo giới chức địa phương, vụ việc xảy ra khi hơn 200 phụ nữ tập trung trên tầng một của một tòa nhà để nhận tiền hỗ trợ theo Chương trình Hỗ trợ Thu nhập Benazir (BISP).



Lực lượng cứu hộ Rescue 1122 triển khai chiến dịch tìm kiếm và cứu nạn

Do lượng người tập trung quá đông, mái nhà được cho là xây dựng bằng vật liệu kém chất lượng đã không chịu nổi sức nặng và bất ngờ đổ sập, khiến nhiều người bị mắc kẹt dưới đồng đồ nát.

Theo truyền thông Pakistan, trước đó có

hơn 100 phụ nữ tụ tập tại một cửa hàng để nhận tiền trợ cấp trước dịp lễ Eid al-Fitr, lễ đánh dấu kết thúc tháng ăn chay Ramadan.

Người quản lý cửa hàng đã đề nghị một số người lên đứng trên mái để giảm tải bên trong, song mái nhà đã sập do không chịu nổi sức nặng.

Lực lượng cứu hộ Rescue 1122 đã nhanh chóng triển khai chiến dịch tìm kiếm và cứu nạn, đưa các nạn nhân tử vong và người bị thương tới Bệnh viện Sheikh Zayed Medical College. Chính quyền địa phương cũng tuyên bố tình trạng khẩn cấp tại cơ sở y tế này để xử lý số lượng lớn nạn nhân.

Một số nhân chứng cho biết số người thiệt mạng và bị thương có thể cao hơn do xảy ra tình trạng chen lấn và giẫm đạp sau khi mái nhà sập. Tuy nhiên, các quan chức địa phương chưa xác nhận thông tin này.

Chương trình BISP, được đặt theo tên cố Thủ tướng Benazir Bhutto, cung cấp hỗ trợ tiền mặt cho hàng triệu gia đình thu nhập thấp ở Pakistan, trong đó phần lớn là phụ nữ.

Theo chương trình này, mỗi gia đình đủ điều kiện sẽ nhận khoảng 13.000 rupee (đương khoảng 45 USD) mỗi quý.

Tình trạng chen lấn, giẫm đạp thường xảy ra tại Pakistan trong tháng Ramadan khi các cơ quan nhà nước, tổ chức từ thiện và doanh nghiệp tổ chức phát tiền hoặc thực phẩm hỗ trợ cho người nghèo.

Năm 2023, ít nhất 11 phụ nữ và trẻ em đã thiệt mạng trong một vụ giẫm đạp tại điểm phát lương thực và tiền mặt ở thành phố Karachi.

Chile và Mỹ hợp tác khai thác khoáng sản quan trọng và đắt hiếm

(VN+) - Chile là nhà sản xuất đồng hàng đầu thế giới và là nhà sản xuất lithium lớn thứ hai toàn cầu, những kim loại được cho là quan trọng đối với các ngành công nghệ và năng lượng xanh.

Chính phủ của Tổng thống Chile Jose Antonio Kast đã ký một bản ghi nhớ với Mỹ về hợp tác cung cấp các khoáng sản quan trọng và đắt hiếm. Chile là nhà sản xuất đồng hàng đầu thế giới và là nhà sản xuất lithium lớn thứ hai toàn cầu, những kim loại được cho là quan trọng đối với các ngành công nghệ và năng lượng xanh.

Trong ngày làm việc trọn vẹn đầu tiên trên cương vị tổng thống, ông Kast đã chủ trì lễ ký tuyên bố chung giữa Thứ trưởng Ngoại giao Mỹ Christopher Landau và Ngoại trưởng Chile Francisco Perez Mackenna về việc “thiết lập các cuộc tham vấn” về các khoáng sản này.

Theo Bộ Ngoại giao Chile, tại lễ ký tuyên bố này, hai bên đã cam kết “tìm các cơ chế tài chính trong cả khu vực công-tư, cho các dự án đầu tư liên quan đến những khoáng sản quan trọng”.

Bộ trên cho biết thêm việc Mỹ và Chile hợp tác về nguồn cung khoáng sản quan trọng là nền tảng đảm bảo an ninh quốc gia và ngành thương mại của cả hai nước.



TIN THẾ GIỚI

Anh ghi nhận ổ dịch viêm màng não hiếm gặp khiến 2 người tử vong

(VN+) - Giới chức y tế Anh xác nhận một ổ dịch viêm màng não xâm lấn hiếm gặp tại thành phố Canterbury đã khiến 2 người tử vong và 11 người phải nhập viện.

Cơ quan An ninh Y tế Vương quốc Anh (UKHSA) cho biết đã ghi nhận 13 ca mắc bệnh não mô cầu xâm lấn, bao gồm viêm màng não và nhiễm trùng huyết, trong khoảng thời gian từ ngày 13/3 - 15/3. Đây là dạng bệnh do vi khuẩn não mô cầu gây ra, có thể dẫn đến viêm lớp màng bao quanh não và tủy sống, đồng thời gây nhiễm trùng máu nguy hiểm.

Theo UKHSA, ổ dịch lần này được đánh giá là đặc biệt lớn và chưa từng có trong những năm gần đây. Dù có thể ảnh hưởng đến mọi lứa tuổi, bệnh thường gặp nhất ở trẻ nhỏ, thanh thiếu niên và người trẻ.

Hai trường hợp tử vong được xác định là một sinh viên 21 tuổi của Đại học Kent và một nữ sinh 18 tuổi. Giới chức y tế nhận định ổ dịch có thể liên quan đến một hộp đêm tại Canterbury, nơi có hơn 2.000 người lui tới trong khoảng thời gian từ ngày 5/3 - 7/3, trước khi bệnh lan rộng trong cộng đồng sinh viên. Ngoài ra, 2 trường học khác cũng xác nhận có học sinh cuối cấp bị nhiễm bệnh.

Trước tình hình trên, UKHSA đã kêu gọi hơn 30.000 người, đặc biệt là những người từng có mặt tại địa điểm trên, đến nhận thuốc kháng sinh dự phòng tại các điểm y tế được thiết lập trong thành phố. Hình ảnh ghi nhận cho thấy nhiều người dân đeo khẩu trang xếp hàng để được cấp phát thuốc.

Một số học sinh cho biết đã tiếp xúc với người nhiễm bệnh và bày tỏ lo ngại về mức độ nguy hiểm của ổ dịch. Theo các chuyên gia, chủng vi khuẩn gây bệnh nhiều khả năng thuộc nhóm B - một trong những chủng phổ biến tại Anh.

Cơ quan y tế quốc gia (NHS) khuyến cáo người dân cần đặc biệt cảnh giác với các triệu chứng như sốt cao, đau đầu dữ dội, cứng cổ, buồn nôn, nhạy cảm với ánh sáng hoặc phát ban trên da. Khi có dấu hiệu nghi ngờ, người dân cần nhanh chóng đến cơ sở y tế để được chẩn đoán và điều trị kịp thời.

Giới chức Anh đang tiếp tục điều tra nguồn lây và triển khai các biện pháp kiểm soát nhằm ngăn chặn dịch bệnh lan rộng. Vụ việc hiện đang làm dấy lên lo ngại tại Anh về nguy cơ bùng phát các bệnh truyền nhiễm nguy hiểm trong môi trường học đường và nơi tập trung đông người, đặc biệt sau giai đoạn dịch COVID-19.

Tấn công tự sát ở Nigeria khiến hơn 130 người thương vong

(VN+) - Những kẻ đánh bom tự sát đã kích hoạt các thiết bị nổ tự chế và hiện cảnh sát không phát hiện thấy có các chất nổ khác ở khu vực xung quanh hiện trường.

Tối 16/3 đã xảy ra nhiều vụ nổ do đánh bom tự sát làm rung chuyển thành phố Maiduguri ở Đông Bắc Nigeria, khiến ít nhất 23 người thiệt mạng và 108 người bị thương ở các mức độ khác nhau.

Theo cảnh sát nước này, đã có 3 vụ nổ xảy ra tại khu chợ chính của thành phố, công Bệnh viện Đại học Maiduguri và khu vực xung quanh cầu vượt Bru điện thành phố.

Những kẻ đánh bom tự sát đã kích hoạt các thiết bị nổ tự chế và hiện cảnh sát không phát hiện thấy có các chất nổ khác ở khu vực xung quanh hiện trường.



Nhân viên an ninh gác tại một ngôi làng sau vụ tấn công khủng bố ở Kukawa, Nigeria

Đến sáng 17/3, tình hình ở các khu vực bị ảnh hưởng đã được khôi phục hoàn toàn. Lực lượng an ninh đã được tăng cường hiện diện và giám sát chặt chẽ trên khắp thành phố Maiduguri và các vùng phụ cận để ngăn chặn tái diễn các vụ việc tương tự.

Thống đốc bang Borno, Babagana Zulum, nhận định các vụ tấn công này có liên quan đến hoạt động quân sự trong rừng Sambisa, một cứ điểm nổi tiếng của các nhóm vũ trang.

Trước đó, một căn cứ quân sự cũng đã bị tấn công đêm 15/3 và một đền thờ Hồi giáo bị đánh bom hồi tháng 12/2025.

Làn sóng tấn công diễn ra trong bối cảnh lực lượng Boko Haram và nhóm tay súng Nhà nước Hồi giáo tỉnh Tây Phi (ISWAP) đang đẩy mạnh hoạt động ở Đông Bắc Nigeria.

Đức chi hơn 156 triệu euro bồi thường do chậm tàu trong năm 2025

(VN+) - Thành viên ban điều hành DB phụ trách vận tải đường dài Michael Peterson cho biết khoản chi này tuy vẫn ở mức cao nhưng đã giảm khoảng 41 triệu euro so với năm 2024.

Tập đoàn Đường sắt Đức (Deutsche Bahn - DB) cho biết trong năm 2025 đã chi tổng cộng 156,1 triệu euro tiền bồi thường cho hành khách do tình trạng chậm tàu và hủy chuyến, phản ánh những khó khăn kéo dài trong hoạt động vận tải đường sắt tại nước này.

Thành viên ban điều hành DB phụ trách vận tải đường dài Michael Peterson cho biết khoản chi này tuy vẫn ở mức cao nhưng đã giảm khoảng 41 triệu euro so với năm 2024.

Tuy nhiên, so với thời điểm trước đại dịch COVID-19, số tiền bồi thường đã tăng mạnh. Cụ thể, tổng số tiền bồi thường trong năm 2025 cao gấp ba lần so với năm 2019.

Ông Peterson cho rằng một trong những nguyên nhân khiến chi phí bồi thường giảm so với năm trước là do không xảy ra các sự kiện đặc biệt lớn như đình công trong hệ thống đường sắt. Mặc dù vậy, các khoản chi bồi thường vẫn là gánh nặng đáng kể đối với DB, đặc biệt trong bối cảnh bộ phận vận tải đường dài của tập đoàn đang gặp nhiều khó khăn.

Theo ban lãnh đạo DB, việc nhiều tuyến đường sắt phải sửa chữa và nâng cấp, cùng với các sự cố kỹ thuật trong mạng lưới, đang tạo ra những thách thức lớn đối với hoạt động khai thác. Một số tuyến đường sắt khi phải đóng cửa nhiều tuần để sửa chữa có thể khiến doanh thu của DB giảm từ hàng triệu đến hàng chục triệu euro.

Ngoài ra, chi phí sử dụng hạ tầng đường sắt cũng tăng mạnh. Theo DB, bộ phận vận tải đường dài của tập đoàn trong năm 2025 đã phải trả thêm gần 300 triệu euro tiền phí sử dụng đường sắt.

Một yếu tố khác ảnh hưởng đến doanh thu của DB là sự ra đời của vé giao thông toàn quốc Deutschlandticket, cho phép người dân sử dụng giao thông công cộng địa phương với chi phí thấp.



Một ga đường sắt tại Đức

Theo ông Peterson, chính sách này đã khiến khoảng 15 triệu hành khách chuyển từ tàu đường dài sang các phương tiện giao thông địa phương, làm giảm lượng khách của DB. Tỷ lệ lấp đầy ghế trên các chuyến tàu đường dài trong năm 2025 chỉ đạt 48%, thấp hơn đáng kể so với mức 56% trước đại dịch COVID-19.

Lở đất tại Ethiopia: Số người thiệt mạng tăng lên 125 người

(VN+) - Giới chức Ethiopia cho biết số người thiệt mạng trong các vụ lở đất do mưa lớn tại miền Nam nước này đã tăng lên 125 người, trong khi công tác cứu hộ vẫn đang được khẩn trương triển khai.

Theo phóng viên TTXVN tại châu Phi, chính quyền địa phương thông báo số người thiệt mạng trong loạt vụ lở đất do mưa lớn gây ra ở miền Nam Ethiopia đã tăng lên 125 người, gây thiệt hại nghiêm trọng về vật chất và buộc hơn 11.000 người



TIN THẾ GIỚI

dân phải rời bỏ nhà cửa.

Trước đó, giới chức chính quyền bang Nam Ethiopia xác nhận có 70 người thiệt mạng trong các vụ lở đất xảy ra tại khu vực Gamo sau nhiều ngày mưa lớn kéo dài.

Tuy nhiên, trong thông báo ngày 15/3 (giờ địa phương), chính quyền địa phương cho hay số nạn nhân đã tăng mạnh khi lực lượng cứu hộ tiếp tục các hoạt động tìm kiếm và khắc phục hậu quả.

Các đội cứu hộ và chính quyền địa phương đang khẩn trương hỗ trợ người dân tại những khu vực bị ảnh hưởng, đồng thời đánh giá mức độ thiệt hại tại vùng núi, nơi thường xuyên xảy ra lở đất trong mùa mưa.



Hiện trường vụ lở đất tại Ethiopia

Thủ tướng Ethiopia Abiy Ahmed, đã đến thăm khu vực bị ảnh hưởng, gặp gỡ người dân địa phương và gửi lời chia buồn tới các gia đình có người thân thiệt mạng.

Trên mạng xã hội X, ông cam kết chính phủ nước này sẽ hỗ trợ các cộng đồng bị ảnh hưởng trong quá trình ứng phó khẩn cấp.

Lũ lụt và lở đất thường xảy ra trong mùa mưa tại nhiều khu vực của Ethiopia, đặc biệt là ở các vùng cao nguyên có địa hình dốc và đất dễ sạt lở.

Băng biển Bắc Cực có nguy cơ xuống mức thấp nhất trong 40 năm

(VNE) - Biến đổi khí hậu đang làm diện tích băng biển tại Bắc Cực suy giảm mạnh.

Biến đổi khí hậu đang làm diện tích băng biển tại Bắc Cực suy giảm xuống mức thấp nhất trong khoảng 4 thập niên qua. Diễn biến này không chỉ phản ánh rõ nét tác động của hiện tượng nóng lên toàn cầu mà còn đặt ra nhiều thách thức đối với hệ sinh thái, đồng thời làm gia tăng những yếu tố cạnh tranh địa chính trị tại khu vực.

Theo Trung tâm Dữ liệu Băng tuyết Quốc gia Mỹ (NSIDC), diện tích băng biển tại Bắc Cực được ghi nhận ở mức khoảng 14,22 triệu km². Người phát ngôn của NSIDC, ông Seamus McAfee cho biết diện tích băng đã giảm trong những ngày gần đây và vẫn có khả năng tăng trở lại trong thời gian tới. Tuy nhiên, các số liệu hiện tại cho thấy mức băng đang ở ngưỡng rất thấp, có thể nằm trong nhóm những năm thấp nhất kể từ khi bắt đầu theo dõi bằng vệ tinh.

Tình trạng nóng lên toàn cầu đang ảnh hưởng trực tiếp đến khả năng phục hồi của băng biển. Nếu xu hướng hiện nay tiếp tục kéo dài, diện tích băng biển Bắc Cực trong năm nay có thể nằm trong 5 mức thấp nhất trong vòng 40 năm quan sát, thậm chí có nguy cơ phá vỡ mức kỷ lục được ghi nhận trước đó.

Theo NSIDC, vào ngày 22/3/2025, diện tích băng biển Bắc Cực từng giảm xuống 14,31 triệu km², mức thấp kỷ lục trong lịch sử theo dõi. Trước đó, các mức thấp đáng chú ý cũng được ghi nhận vào các năm 2016, 2017 và 2018.

Các nhà khoa học cho biết 3 năm gần đây là giai đoạn nóng nhất từng được ghi nhận trên phạm vi toàn cầu, khi lượng khí nhà kính tiếp tục gia tăng và thúc đẩy hiện tượng nóng lên của Trái Đất. Các khu vực cực đang chịu tác động rõ rệt nhất, đặc biệt là Bắc Cực.

Bà Samantha Burgess, phụ trách chiến lược khí hậu tại Trung tâm Dự báo Thời tiết Trung hạn châu Âu, cho rằng tốc độ ấm lên tại Bắc Cực hiện nhanh gấp 3 - 4 lần mức trung bình toàn cầu. Theo bà, xu hướng nhiệt độ gia tăng tại khu vực này nhiều khả năng sẽ tiếp tục trong thời gian tới, kéo theo sự suy giảm của lớp băng biển lâu năm.

Mặc dù sự thu hẹp của băng biển không trực tiếp làm mực nước biển dâng cao, song hiện tượng này có thể gây ra những tác động nghiêm trọng đối với hệ sinh thái.



Tuyết bao phủ tại đảo Lofoten, Bắc Cực

Nhiều loài động vật phụ thuộc vào băng biển để sinh tồn, bao gồm gấu Bắc Cực ở khu vực Bắc Cực và chim cánh cụt Hoàng đế tại Nam Cực. Khi diện tích băng suy giảm, môi trường sinh sản và nguồn thức ăn của các loài này cũng bị đe dọa.

Bên cạnh đó, sự biến mất của lớp băng trắng - vốn có khả năng phản xạ ánh sáng Mặt Trời - khiến bề mặt đại dương tối màu lộ ra nhiều hơn, hấp thụ nhiệt lượng lớn hơn và làm quá trình nóng lên toàn cầu diễn ra nhanh hơn.

Ngoài các tác động môi trường, sự tan chảy của băng biển cũng có thể làm gia tăng những yếu tố cạnh tranh địa chính trị tại Bắc Cực. Khi lớp băng rút đi, các tuyến hàng hải mới cùng khả năng tiếp cận nguồn tài nguyên khoáng sản trong khu vực có thể được mở ra.

Theo chuyên gia về biến đổi khí hậu và an ninh Elizabeth Chalecki, hiện tượng băng biển tan chảy đang khiến Bắc Cực dần trở thành một "Địa Trung Hải mới" - khu vực biển chung được bao

quanh bởi nhiều quốc gia và tiềm ẩn nguy cơ cạnh tranh lợi ích ngày càng gia tăng.

Tiền giấy của Anh có thể in hình động vật thay cho nhân vật lịch sử

(VN+) - Theo kế hoạch của BoE, hình ảnh các nhân vật lịch sử như Winston Churchill hay Jane Austen có thể được thay bằng các loài động vật bản địa nhằm tăng độ khó làm giả và tạo diện mạo mới cho tiền giấy.

Ngân hàng Trung ương Anh (BoE) cho biết sẽ thay đổi hình ảnh trên các tờ tiền giấy mệnh giá 5 bảng, 10 bảng, 20 bảng, 50 bảng và thay thế bằng phong cảnh thiên nhiên, cụ thể là các loài động vật.



Đồng bảng Anh

Hiện nay, các tờ tiền mệnh giá trên được in hình các nhân vật nổi tiếng là cố Thủ tướng Anh Winston Churchill, nữ văn sĩ nổi tiếng Jane Austen, họa sĩ vẽ tranh phong cảnh J.M.W Turner, nhà toán học và chuyên gia giải mã Alan Turing.

Theo kế hoạch thiết kế lại các tờ tiền nói trên, hình ảnh các nhân vật nổi tiếng sẽ được thay bằng hình các loài động vật bản địa của Anh.

Các phương án đang được đưa ra lấy ý kiến công chúng gồm hình con lửng, rái cá, ếch, nhím, cú lợn (chim lợn) và sa giông.

Ngoài động vật, các nhà thiết kế sẽ vẽ thêm các loài thực vật và phong cảnh xung quanh để tạo thành một bức tranh thiên nhiên hoàn chỉnh trên tờ tiền.

BoE cho rằng trong hơn 50 năm qua, ngân hàng này đã vinh danh nhiều nhân vật lịch sử truyền cảm hứng, những người đã góp phần định hình tư tưởng, sự đổi mới, khả năng lãnh đạo và các giá trị quốc gia trên tiền giấy.

Việc chuyển sang hình ảnh động vật hoang dã sẽ mang lại cơ hội tôn vinh một khía cạnh quan trọng khác của Anh.

Bà Victoria Cleland - Trưởng bộ phận tiền mặt của BoE - cho rằng mục đích chính của kế hoạch thay đổi hình in trên các tờ tiền giấy nhằm chống bị làm giả, vì các chi tiết phức tạp của thiên nhiên thường khó sao chép chính xác hơn so với chân dung người, đồng thời đây cũng là cơ hội để quảng bá vẻ đẹp thiên nhiên hoang dã phong phú và đa dạng của Anh.

Tuy nhiên, kế hoạch trên hiện đang vấp phải phản đối của một số nghị sĩ Anh. Dự kiến, các tờ tiền thiết kế mới này chưa thể được đưa vào lưu hành trong vài năm tới.



PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

Tóc bết nhanh: Nguyên nhân và cách khắc phục

Mái tóc sạch và bông bênh luôn mang lại vẻ ngoài gọn gàng và cảm giác tự tin. Thế nhưng nhiều người lại gặp tình trạng tóc bết chỉ sau một ngày, thậm chí vài giờ sau khi gội đầu. Theo American Academy of Dermatology, dầu thừa từ tuyến bã nhờn là nguyên nhân phổ biến khiến tóc nhanh bết, nhưng thói quen chăm sóc tóc, chế độ sinh hoạt và môi trường cũng có thể khiến tình trạng này trở nên nghiêm trọng hơn.

Nguyên nhân khiến tóc nhanh bết

Sự hoạt động quá mức của tuyến bã nhờn

Nguồn gốc sâu xa của vấn đề nằm ở các tuyến bã nhờn nằm ngay dưới nang tóc. Theo các báo cáo từ Hiệp hội Da liễu Hoa Kỳ (AAD), bã nhờn là một hỗn hợp lipid có vai trò giữ ẩm và tạo lớp màng bảo vệ sợi tóc khỏi tác động từ môi trường. Tuy nhiên, khi các tuyến này hoạt động quá công suất, lượng dầu thừa sẽ tích tụ, kết hợp với bụi bẩn và tế bào chết để tạo thành một lớp màng nặng nề. Chính sự dư thừa này khiến mái tóc mất đi độ toại xốp tự nhiên, dẫn đến hiện tượng tóc bết dính.

Tác động từ nội tiết tố và stress

Nội tiết tố đóng vai trò như một bộ điều khiển trung tâm đối với mức độ dầu trên da của bạn. Các nghiên cứu trên tạp chí Journal of Clinical and Aesthetic Dermatology đã chỉ ra rằng nồng độ androgen cao có khả năng kích thích trực tiếp các thụ thể tại tuyến bã nhờn, buộc chúng phải sản sinh dầu liên tục.

Bên cạnh đó, khi bạn trải qua trạng thái căng thẳng kéo dài, cơ thể sẽ giải phóng cortisol, một loại hormone không chỉ ảnh hưởng đến tâm trạng mà còn trực tiếp thúc đẩy da đầu tiết nhiều dầu hơn. Đây chính là lý do vì sao trong những mùa thi cử hay áp lực công việc, bạn thường thấy mái tóc mình nhanh bẩn hơn bình thường.

Thói quen gội đầu quá thường xuyên

Nhiều bạn thường có xu hướng gội đầu hàng ngày với hy vọng loại bỏ hoàn toàn lớp dầu khó chịu trên tóc. Tuy nhiên, hành động này vô tình tạo ra một phản ứng ngược vô cùng tai hại cho sức khỏe da đầu. Khi bạn sử dụng các loại dầu gội có chất tẩy rửa mạnh quá mức, lớp màng ẩm tự nhiên bị phá vỡ hoàn toàn, khiến da đầu rơi vào trạng thái báo động đỏ. Để bù đắp lượng ẩm đã mất, não bộ sẽ gửi tín hiệu kích hoạt các tuyến dầu hoạt động mạnh mẽ hơn nữa. Hệ quả là bạn càng gội nhiều, tóc lại càng nhanh bết, tạo thành một vòng lặp luẩn quẩn khó có thể dứt ra được.

Cách khắc phục giúp tóc lâu bết hơn

Quy trình làm sạch sâu và kỹ thuật massage đúng cách

Việc thay đổi phương pháp gội đầu là bước đầu tiên giúp bạn lấy lại sự thông thoáng cho da đầu một cách bền vững. Thay vì thoa dầu gội trực tiếp lên tóc, bạn nên tạo bọt kỹ trên lòng bàn tay rồi mới

bắt đầu massage nhẹ nhàng phần chân tóc bằng phần thịt của các đầu ngón tay. Bạn cần tránh tuyệt đối việc dùng móng tay cào mạnh vì hành động này không chỉ gây tổn thương biểu bì mà còn kích thích tuyến bã nhờn tiết dầu nhiều hơn do bị tác động cơ học mạnh.

Ngoài ra, bạn nên ưu tiên sử dụng nước ấm vừa đủ để mở lỗ chân lông và làm sạch dầu thừa. Cuối cùng, việc kết thúc quá trình gội bằng nước lạnh sẽ giúp khép lại các vảy biểu bì, từ đó giúp tóc giữ được độ bóng khỏe và hạn chế sự bám dính của bụi bẩn.

Lựa chọn hoạt chất điều tiết dầu trong dầu gội

Bạn nên ưu tiên tìm kiếm các sản phẩm có chứa các thành phần chuyên biệt đã được khoa học chứng minh về khả năng kiểm soát bã nhờn. Những hoạt chất như salicylic acid (BHA) giúp len lỏi vào sâu trong lỗ chân lông để hòa tan dầu thừa, trong khi zinc PCA hỗ trợ kháng khuẩn và cân bằng độ pH cho da đầu. Việc sử dụng những sản phẩm này định kỳ sẽ giúp bạn duy trì mái tóc sạch thoáng lâu hơn so với các loại dầu gội thông thường chứa nhiều thành phần dưỡng ẩm quá mức.

Sử dụng dầu xả và các sản phẩm hỗ trợ đúng cách

Một sai lầm phổ biến khiến tóc nhanh bết chính là việc thoa dầu xả lên toàn bộ mái tóc, bao gồm cả phần chân tóc gần da đầu. Để khắc phục, bạn chỉ nên tập trung dưỡng chất cho phần thân và ngọn tóc, nơi thực sự cần được nuôi dưỡng và phục hồi. Bên cạnh đó, việc vệ sinh các phụ kiện tiếp xúc trực tiếp với tóc như lược chải, vỏ gối hay mũ bảo hiểm cũng đóng vai trò vô cùng quan trọng. Những vật dụng này nếu không được giặt sạch định kỳ sẽ trở thành nơi trú ngụ của vi khuẩn và dầu thừa, khiến mọi nỗ lực chăm sóc của bạn trở nên vô nghĩa.

Cân bằng dinh dưỡng và chế độ sinh hoạt từ bên trong

Cuối cùng, một mái tóc bông bênh bền vững luôn bắt nguồn từ một cơ thể khỏe mạnh và chế độ dinh dưỡng cân đối. Bạn nên bổ sung thêm các thực phẩm giàu kẽm (thịt đỏ, hải sản, các loại hạt) và vitamin nhóm B (các loại rau lá xanh đậm, ngũ cốc nguyên hạt, bơ) trong thực đơn hàng ngày, vì chúng có khả năng hỗ trợ điều chỉnh hoạt động của tuyến bã nhờn từ bên trong. Việc hạn chế các món ăn nhiều đường và dầu mỡ cũng giúp giảm bớt gánh nặng cho hệ thống bài tiết bã nhờn của cơ thể. Khi bạn kết hợp được một lối sống lành mạnh cùng quy trình chăm sóc tóc khoa học, tình trạng tóc bết sẽ được cải thiện đáng kể, trả lại cho bạn mái tóc toại suốt cả ngày dài. ■

'Đứa trẻ hư nhất nước' thành hiệu trưởng, kiếm nửa triệu USD mỗi năm

Từng dính vòng lao lý và bị gắn mác "đứa trẻ hư nhất nước Anh", Tom Roberts nay là hiệu trưởng trường

phát triển cá nhân tại Thái Lan, thu nhập gần 500.000 USD mỗi năm.

Tom Roberts lớn lên tại hạt Cheshire với một tuổi thơ nhiều biến động. Từ 16 tháng tuổi, cậu bé đã bộc lộ sự hiếu động thái quá khi liên tục tìm cách phá cũ. Khi người bố nghiện rượu qua đời, cậu bé Tom khi đó mới 7 tuổi, rơi vào khủng hoảng tâm lý, bắt đầu có những hành vi bạo lực mất kiểm soát.

Năm 2014, ở tuổi 11, Tom trở thành tâm điểm của truyền thông Anh khi xuất hiện trong chương trình thực tế Mr Drew's School For Boys trên kênh Channel 4. Đây là chương trình về mô hình giáo dục đặc biệt dành cho học sinh bị đuổi học hoặc có hành vi hung hãn.

Ngay trước khi ghi hình, Tom vừa bị đuổi khỏi trường tiểu học vì xúc phạm hiệu trưởng. Trong chương trình, khán giả chứng kiến cậu bé liên tục ẩu đả với bạn, trèo cửa sổ bỏ trốn và thách thức giáo viên. Biệt danh "đứa trẻ hư nhất nước Anh" ra đời từ đó và bám theo anh suốt một thập kỷ.

Rời chương trình, sự nổi loạn của Tom không dừng lại. Đỉnh điểm của sự trượt dài là hai bản án hình sự liên tiếp liên quan đến tội gây thương tích nghiêm trọng và ẩu đả tại hộp đêm.

Năm 19 tuổi, Tom phải ra hầu tòa án hình sự Crown Court. Khoảnh khắc đứng trước nguy cơ nhận án tù dài hạn, anh tỉnh ngộ. "Tôi soi gương và không còn nhận ra chính mình. Tôi đã đẩy mẹ đến giới hạn chịu đựng và biến mình thành kẻ bị xã hội ruồng bỏ", Tom nhớ lại.

Nỗi sợ mất tự do đã trở thành bước ngoặt lớn trong cuộc đời anh. Được anh trai Carl giới thiệu khóa học tâm lý hành vi, Tom lần đầu tiếp cận tư duy tích cực. Anh bắt đầu đọc sách phát triển bản thân của chuyên gia Bob Proctor, tìm cách lý giải nỗi ám ảnh về cái chết của bố và vượt qua mặc cảm "kẻ thất bại".

Năm 2021, sau khi tốt nghiệp trường trung học dành cho học sinh có vấn đề về hành vi, Tom làm nhiều công việc tay chân để tích lũy tiền. Khi có một khoản tiết kiệm nhỏ, anh rời Anh sang Koh Samui (Thái Lan), quyết định làm lại cuộc đời.

Tại đây, chàng trai sinh năm 2002 sáng lập Generation I, một trường phát triển cá nhân kết hợp đào tạo trực tiếp và trực tuyến. Chương trình dạy học viên cách quản trị cảm xúc, biến sự giận dữ thành động lực. Qua đó, họ được rèn luyện kỷ luật và xây dựng tương lai bằng các mục tiêu nghề nghiệp, tài chính rõ ràng thay vì áp dụng kỷ luật cứng rắn.

Hiện, Generation I có hơn 240 học viên từ nhiều quốc gia, phần lớn là thanh thiếu niên mất định hướng, mang về doanh thu khoảng 38.000 USD mỗi tháng. Tom nói những trải nghiệm cay đắng trong quá khứ giúp anh dễ dàng thấu hiểu và chạm đến tâm lý của những người trẻ đang bế tắc.

"Bạn không bị định nghĩa bởi quá khứ của mình. Tôi là bằng chứng sống cho việc ai cũng có thể bắt đầu lại", hiệu trưởng 24 tuổi khẳng định. ■



Đi bộ ngược - xu hướng tập luyện mới giúp giảm đau lưng

Nếu bạn muốn làm mới thói quen vận động, hỗ trợ phục hồi cơ bắp hoặc giảm cảm giác căng cứng cơ thể sau thời gian dài ngồi làm việc, đi bộ ngược có thể là lựa chọn thú vị để nâng cao sức khỏe và tăng thêm năng lượng cho ngày mới.

Giữa vô số xu hướng thể thao liên tục xuất hiện mỗi năm, một phương pháp tập luyện khá bất ngờ lại thu hút sự chú ý: đi bộ ngược.

Thay vì bước nhanh hơn hay đi xa hơn, bài tập này khuyến khích bạn thay đổi hướng chuyển động để kích hoạt những nhóm cơ ít được sử dụng. Bạn đã sẵn sàng thử một cách đi chuyển khác để chăm sóc cơ thể tốt hơn?

Đi bộ ngược: xu hướng tập thể thao mới

Đi bộ từ lâu đã trở thành hình thức vận động quen thuộc giúp duy trì sức khỏe mỗi ngày. Vài năm gần đây, hoạt động này được biến tấu thành phiên bản thú vị hơn bằng cách đi ngược lại.

Dù nghe có vẻ mới lạ, phương pháp đi lùi thực chất xuất hiện từ lâu trong một số bài tập dưỡng sinh của Trung Quốc nhằm cải thiện khả năng giữ thăng bằng và tăng cường kiểm soát cơ thể.

Khác với cách bước về phía trước quen thuộc, đi bộ ngược buộc cơ thể kích hoạt các nhóm cơ theo một trật tự khác. Khi thực hiện động tác này, bạn phải tập trung nhiều hơn vào sự phối hợp giữa mắt, não và chuyển động của chân.

Theo chuyên gia vật lý trị liệu kiêm huấn luyện viên thể lực Rachel Tavel, phần lớn mọi người hiếm khi đi chuyển theo hướng này trong sinh hoạt thường ngày, vì vậy cơ thể sẽ tiếp nhận một dạng kích thích mới mẻ cả về thể chất lẫn tinh thần. Chính sự thay đổi đó giúp bài tập trở nên thú vị hơn so với những hình thức cardio quen thuộc.

Lợi ích của đi bộ ngược

Giảm đau lưng

Đi bộ ngược mang lại tác động tích cực cho vùng lưng dưới nhờ cách cơ thể phân bổ trọng lực khác với khi đi về phía trước. Khi bước lùi, người tập phải điều chỉnh tư thế và kiểm soát chuyển động của cột sống tốt hơn, từ đó giảm áp lực lên thắt lưng.

Bài tập nhẹ nhàng này vì vậy trở thành lựa chọn phù hợp cho những ai muốn chăm sóc cột sống theo cách an toàn và ít áp lực.

Rèn luyện các nhóm cơ ở phần thân dưới

Khác với bước đi quen thuộc, đi bộ lùi kích hoạt những nhóm cơ ít được sử dụng trong chuyển động hàng ngày.

Theo nhà vật lý trị liệu Winnie Yu tại Trung tâm Vật lý trị liệu Bespoke (New York), bài tập này giúp tăng cường hoạt động của cơ bắp chân, cơ chày trước và cơ tứ đầu đùi.

Khi bàn chân nhấc lên và đặt xuống theo

hướng ngược lại, các cơ ở phần thân dưới phải làm việc nhiều hơn để giữ ổn định cơ thể.

Cải thiện đáng kể độ linh hoạt của khớp

Theo nghiên cứu Tác động của việc đi bộ lùi lên độ linh hoạt của gân kheo và phạm vi chuyển động của lưng dưới năm 2011 của International Journal of Sports Science, phụ nữ khỏe mạnh trong độ tuổi 20-40 có thể cải thiện đáng kể độ linh hoạt của gân kheo khi đi bộ lùi 10-15 phút, bốn lần mỗi tuần trong bốn tuần.

Bài tập này cũng mang lại những lợi ích cho những người gặp vấn đề về khớp gối hoặc tình trạng cứng cơ sau vận động.

Chuyển động theo hướng ngược lại khiến các khớp phải hoạt động trong phạm vi khác so với bình thường, từ đó giúp cơ thể duy trì sự dẻo dai và linh hoạt hơn.

Hỗ trợ sức khỏe tim mạch

Tương tự đi bộ thông thường, đi bộ lùi cũng thuộc nhóm bài tập cardio cường độ nhẹ. Tuy nhiên, do cơ thể phải làm quen với hướng chuyển động mới, nhịp tim có xu hướng tăng nhanh hơn so với khi đi về phía trước.

Theo chuyên gia Winnie Yu, bất kỳ hình thức vận động nhịp điệu nào cũng giúp cải thiện sức bền tim mạch, và đi bộ lùi có thể mang lại hiệu quả rõ rệt nhờ sự tham gia của nhiều nhóm cơ khác nhau. Điều này giúp cơ thể tiêu hao năng lượng hiệu quả hơn, đồng thời hỗ trợ nâng cao sức bền tổng thể.

Cải thiện khả năng giữ thăng bằng

Nghiên cứu Hiệu quả của việc luyện tập đi lùi đối với khả năng giữ thăng bằng: Một đánh giá có hệ thống và phân tích tổng hợp năm 2019 của Journal of Gait and Posture cho thấy việc đi bộ lùi khoảng 10-15 phút, thực hiện 3-4 lần mỗi tuần trong vài tuần, có thể giúp cải thiện sự ổn định của cơ thể.

Người tập không thể phụ thuộc hoàn toàn vào thị giác mà phải kích hoạt hệ thống cảm nhận vị trí cơ thể và các nhóm cơ ổn định.

Theo Rachel Tavel, sự thay đổi này buộc cơ thể chuyển trọng tâm sang những cơ và khớp khác, từ đó tạo ra thử thách mới cho hệ thống thăng bằng và giúp kiểm soát chuyển động tốt hơn.



Ảnh minh họa

Đi bộ ngược đúng cách

Giống như nhiều hình thức vận động khác, hiệu quả của đi bộ ngược phụ thuộc vào cách bạn

xây dựng cường độ tập luyện phù hợp với thể trạng và mục tiêu cá nhân.

Nếu muốn đưa đi bộ ngược vào thói quen vận động hàng ngày, bạn có thể thử phương pháp tập luyện ngắt quãng.

Ví dụ, trong một buổi đi bộ hoặc chạy dài, hãy dành một đoạn ngắn khoảng một phút để đi lùi sau mỗi năm phút đi chuyển bình thường. Cách tập xen kẽ này giúp cơ thể thích nghi dần với chuyển động mới mà không tạo áp lực quá lớn lên khớp và cơ bắp.

Ngoài ra, đi bộ ngược cũng có thể trở thành một bài khởi động hiệu quả trước khi bước vào các bài tập chính.

Chỉ cần dành 5-10 phút đi lùi với tốc độ chậm, cơ thể sẽ được làm nóng, các nhóm cơ ở phần thân dưới bắt đầu hoạt động nhịp nhàng hơn và khả năng phối hợp vận động cũng được cải thiện.

Khi thực hiện đúng cách, bài tập đơn giản này có thể trở thành một phần thú vị trong hành trình chăm sóc sức khỏe mỗi ngày.

Lưu ý khi đi bộ ngược

Dù bạn muốn thử đi bộ ngược như một trải nghiệm mới mẻ hay xem đây là một phần trong thói quen rèn luyện sức khỏe, yếu tố an toàn luôn cần đặt lên hàng đầu. Vì vậy việc chuẩn bị môi trường tập luyện và chú ý đến kỹ thuật sẽ giúp bạn hạn chế rủi ro không mong muốn.

Bắt đầu với máy chạy bộ

Máy chạy bộ là lựa chọn phù hợp cho những người mới thử đi bộ ngược vì bạn có thể kiểm soát tốt môi trường tập luyện.

Theo chuyên gia vật lý trị liệu Winnie Yu, bề mặt phẳng và chuyển động ổn định của máy giúp giảm nguy cơ vấp ngã do chướng ngại vật hoặc bề mặt gồ ghề.

Chú ý đến tư thế khi tập luyện

Tư thế đứng đóng vai trò quan trọng để đảm bảo hiệu quả và hạn chế áp lực lên khớp. Khi đi lùi, bạn nên giữ lưng thẳng, siết nhẹ cơ bụng và tránh ngã người về phía sau.

Chuyên gia Rachel Tavel khuyến nghị người tập cần thường xuyên quan sát phía sau để kiểm soát hướng di chuyển. Ngoài ra, bạn nên bắt đầu với những bước nhỏ, đặt mũi chân xuống trước rồi mới chuyển trọng tâm sang cả bàn chân.

Lựa chọn địa điểm phù hợp

Khi đã quen với bài tập và muốn chuyển sang tập ngoài trời, bạn nên chọn không gian rộng rãi, bằng phẳng và ít người qua lại.

Theo Winnie Yu, công viên, đường chạy bộ hoặc lối đi trong khu dân cư yên tĩnh thường phù hợp hơn so với vỉa hè đông đúc và không bằng phẳng.

Đi bộ ngược không yêu cầu thiết bị phức tạp hay kỹ thuật khó, nhưng lại mang đến một trải nghiệm vận động hoàn toàn mới cho cơ thể. Khi thực hiện đúng cách và tăng cường độ hợp lý, bài tập này có thể mang lại nhiều lợi ích cho sức khỏe bạn. ■



PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

Cơ thể thực sự cần bao nhiêu gram protein mỗi ngày?

Trong vài năm gần đây, protein trở thành từ khóa quen thuộc trong mọi cuộc trò chuyện về dinh dưỡng. Từ chế độ eat clean đến thực đơn tăng cơ, đâu đâu bạn cũng nghe nhắc đến việc “tăng protein”. Tuy nhiên, nhiều người vẫn chưa rõ protein thực sự là gì và cơ thể cần bao nhiêu mỗi ngày.

Theo National Library of Medicine (Hoa Kỳ), protein là một trong ba nhóm chất đa lượng thiết yếu, cùng với carbohydrate và chất béo. Cơ thể bạn sử dụng protein để sửa chữa tế bào, xây dựng mô mới và duy trì hoạt động của enzyme, hormone. Điều đó có nghĩa là protein quan trọng, nhưng không phải cứ càng nhiều càng tốt. Vậy mức tiêu thụ protein bao nhiêu là hợp lý?

Protein là gì và vì sao cơ thể bạn cần nó?

Dưới góc độ khoa học, protein là một dưỡng chất thiết yếu, đóng vai trò như những “viên gạch” xây dựng nên cấu trúc của mọi tế bào, từ làn da, mái tóc cho đến các khối cơ bắp. Theo Thư viện Y khoa Quốc gia Hoa Kỳ, cơ thể chúng ta sử dụng dưỡng chất này để sửa chữa các mô bị tổn thương và sản sinh ra các tế bào mới liên tục. Tuy nhiên, định lượng lý tưởng cho mỗi người lại là một con số biến thiên đầy thú vị. Các chuyên gia dinh dưỡng thường đặt ra một biên độ rộng cho mức tiêu thụ đạm chấp nhận được, dao động từ 10% đến 35% tổng lượng calo hằng ngày của bạn. Để có một cái nhìn trực quan hơn, nếu bạn đang duy trì mức năng lượng 2.000 calo mỗi ngày, lượng đạm tương ứng sẽ rơi vào khoảng 50 đến 175 gram.

Cách tính lượng protein phù hợp với bạn

Theo chuyên gia dinh dưỡng Jim White từ Đại học Y học Thể thao Hoa Kỳ, tiêu chuẩn tham chiếu cơ bản nhất cho một người trưởng thành là 0,8 gram protein trên mỗi kilogram trọng lượng cơ thể. Đây được coi là mức tối thiểu để duy trì các chức năng sống cơ bản nhất. Ví dụ, nếu bạn nặng 60 kg, bạn cần khoảng 48 gram protein mỗi ngày để duy trì chức năng cơ bản. Tuy nhiên, đối với người trưởng thành có tần suất vận động trung bình, mức hợp lý thường dao động từ 1 đến 1,2 gram mỗi kilogram cân nặng.

Cách tính toán này sẽ thay đổi dựa trên cường độ hoạt động thể chất của bạn hằng ngày. Đối với những bạn làm công việc văn phòng nhẹ nhàng, hệ số 0,8 là đủ để duy trì sức khỏe. Nếu bạn dành khoảng 30 đến 60 phút mỗi ngày cho các hoạt động như đi bộ nhanh hay yoga, hãy nhân trọng lượng của mình với hệ số 1,0 đến 1,2. Đặc biệt, với những cô nàng đam mê gym hay đang trong giai đoạn mang thai, nhu cầu của cơ thể có thể lên tới 1,6 gram/kg để hỗ trợ quá trình xây dựng cơ bắp và nuôi dưỡng thai nhi.

Những thực phẩm giàu đạm bạn có thể bổ sung hằng ngày

Để đạt được mục tiêu dinh dưỡng, bạn không nhất thiết phải phụ thuộc hoàn toàn vào các sản phẩm từ động vật. Thế giới thực vật cũng mang đến những nguồn đạm tinh tế và giàu chất xơ như đậu nành, hạt chia hay các loại đậu.

Nếu bạn có lịch trình bận rộn, bột protein whey hoặc protein thực vật từ các thương hiệu uy tín như Optimum Nutrition hoặc Orgain sẽ là giải pháp tiện lợi. Bạn nên ưu tiên các sản phẩm ít đường bổ sung và có nguồn gốc rõ ràng để tối ưu hóa sức khỏe. Hãy nhớ rằng, sự đa dạng trong thực đơn chính là “chìa khóa” giúp bạn hấp thụ đầy đủ các axit amin thiết yếu.

Về mặt hàm lượng dinh dưỡng, các thực phẩm này cung cấp:

- Bơ đậu phộng (2 thìa lớn): 8 gram đạm
- Trứng (1 quả lớn): 6 gram đạm
- Bông cải xanh (1 chén): 2,3 gram đạm
- Khoai lang luộc (1 củ): 2 gram đạm
- Nguồn thực vật khác: Đậu nành, hạt chia

và các loại đậu giàu chất xơ

Việc tiêu thụ quá nhiều đạm có gây hại cho sức khỏe không?

Mặc dù vai trò của đạm là không thể phủ nhận, nhưng theo Trường Y khoa Harvard, việc tiêu thụ quá mức lại ẩn chứa những tác động không mong muốn. Một chế độ ăn dư thừa đạm động vật và chất béo bão hòa có thể gây áp lực lên hệ bài tiết và làm tăng nguy cơ sỏi thận. Đối với một người bình thường không phải vận động viên chuyên nghiệp, các chuyên gia khuyến cáo bạn không nên vượt quá ngưỡng 2 gram/kg trọng lượng cơ thể mỗi ngày.

Khi bạn nạp quá nhiều đạm mà thiếu hụt chất xơ từ rau củ, cơ thể có thể phản ứng bằng tình trạng táo bón hoặc đầy hơi khó chịu. Để cân bằng, bạn nên ưu tiên các nguồn đạm từ thực vật và kết hợp uống đủ 2 lít nước mỗi ngày để hỗ trợ quá trình chuyển hóa. Nếu bạn nhận thấy những dấu hiệu bất thường về tiêu hóa hay cân nặng, việc tham khảo ý kiến từ bác sĩ dinh dưỡng sẽ giúp bạn điều chỉnh thực đơn một cách khoa học và an toàn.



Ảnh minh họa

Việc thấu hiểu nhu cầu protein của cơ thể chính là bước khởi đầu để bạn xây dựng một lối sống khỏe mạnh và tràn đầy năng lượng. Hy vọng những chia sẻ đã giúp bạn giải mã được định lượng đạm phù hợp, từ đó tự tin thiết lập một thực đơn

khoa học để nuôi dưỡng vẻ đẹp rạng rỡ từ bên trong. ■

Bảy quy tắc nên nhớ để không 'đốt tiền' ở siêu thị

Nhiều người tự tin mình chi tiêu hợp lý, nhưng những thói quen vô thức khi đi siêu thị lại khiến hóa đơn tăng vọt. Giáo sư tâm lý học tiêu dùng Cathrine Jansson-Boyd, Đại học Anglia Ruskin (Anh) cho biết, bóc đồng chưa phải sai lầm duy nhất của khách hàng.

Theo bà, việc trung thành với một siêu thị, đi theo lối mòn và mua lặp lại những sản phẩm quen thuộc mỗi tuần có thể làm tăng chi phí sinh hoạt đáng kể.

Kiểm tra bếp trước khi đi

Nhiều người thực sự không nắm rõ tủ lạnh hay tủ bếp của mình đang còn gì. “Đây là nguyên nhân phổ biến gây lãng phí. Nhiều thực phẩm bị quên lãng cho đến khi hết hạn và phải vứt bỏ”, chuyên gia nói. Việc kiểm tra và lập danh sách cụ thể giúp bạn tránh mua trùng lặp.

Thiết lập ngân sách rõ ràng

Đừng bước vào siêu thị khi chưa xác định số tiền tối đa sẽ chi. Một ngân sách cụ thể giúp người mua tập trung, cân nhắc kỹ các khuyến mãi và không bị cuốn vào những món đồ thừa thãi. Bạn có thể tận dụng công cụ quét mã của siêu thị để theo dõi tổng hóa đơn theo thời gian thực.

Đừng quá phụ thuộc công thức nấu ăn

Việc mua chính xác mọi nguyên liệu ghi trong công thức nấu ăn có thể làm tăng chi phí. Hãy linh hoạt sử dụng đồ sẵn có, ví dụ, kiểm tra lại tủ gia vị để tìm lựa chọn thay thế trước khi mua một lọ sốt mới chỉ để dùng cho một bữa ăn duy nhất.

Không nên “chung thủy” với một siêu thị

Giá thực phẩm chênh lệch khá lớn giữa các hệ thống bán lẻ. Việc so sánh và thay đổi địa điểm mua sắm (đặc biệt khi đặt hàng trực tuyến) sẽ giúp tiết kiệm một khoản đáng kể.

Dùng giỏ xách thay vì xe đẩy

Theo bà Cathrine, đây là một mẹo tâm lý đơn giản mà hiệu quả. Khi chiếc giỏ trên tay dần nặng lên, người mua thường kết thúc việc mua sắm sớm hơn. Ngược lại, một chiếc xe đẩy lớn và còn trống chỗ sẽ kích thích bạn tiếp tục nhặt thêm hàng.

Tinh táo trước biển giảm giá

Đừng chỉ nhìn vào con số được giảm. Hãy chú ý đến giá trị đơn vị (giá trên mỗi kg hoặc mỗi lít) để biết sản phẩm nào thực sự rẻ. “Biên giảm giá thường thu hút sự chú ý vô thức, khiến người mua quên việc so sánh với các sản phẩm cùng loại”, giáo sư nhấn mạnh.

Cẩn trọng với các gói “siêu lớn”

Mua số lượng lớn chỉ thực sự tiết kiệm nếu bạn dùng hết chúng. Nếu thực phẩm bị hỏng trước khi kịp sử dụng, khoản “tiết kiệm” ban đầu sẽ biến thành sự lãng phí. ■



HONG KONG FOOD MARKET

CHỢ THỰC PHẨM CỦA NGƯỜI VIỆT LỚN NHẤT MỸ QUỐC

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

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

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

Hong Kong # 4



11205 Bellaire Blvd Houston, TX 77072

281-575-7886

Hong Kong # 3

13400 Veterans Memorial Houston, TX 77014

281-537-5280

Hong Kong # 2

10909 Scarsdale Houston, TX 77089

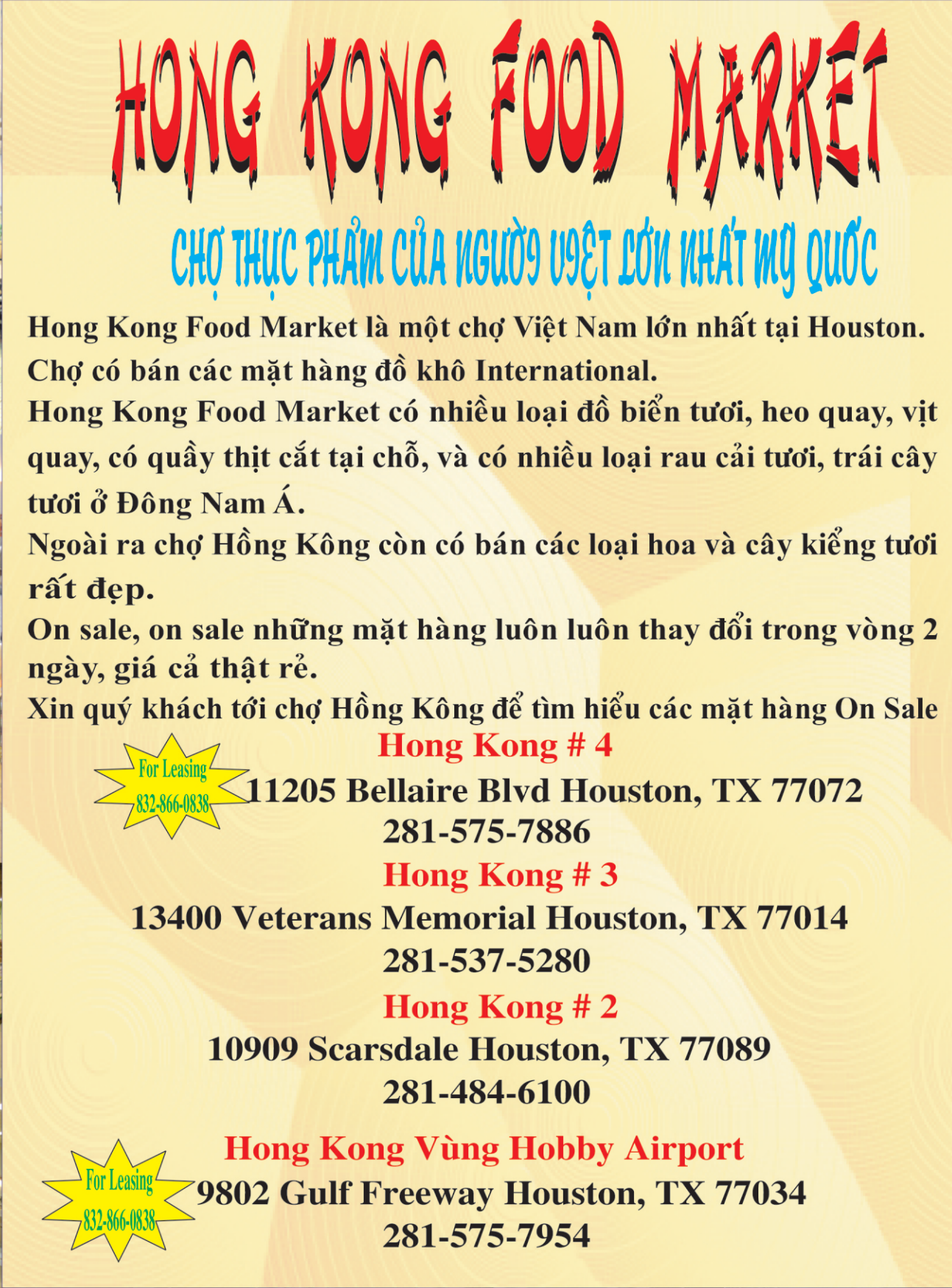
281-484-6100

Hong Kong Vùng Hobby Airport



9802 Gulf Freeway Houston, TX 77034

281-575-7954





TD Advisor, P.C.

Certified Public Accountant

6918 Corporate Dr, Ste A15, Houston, TX 77036

Tel: 281.799.4967 / Fax: 281.530.8845

Email: tudotax@yahoo.com



Tu D. Do, CPA

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

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



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

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

The CPA You Trust

A Member of AICPA and Texas Society of Certified Public Accountants



Harry Dao Insurance Agency, Inc.

8300 W. Sam Houston S., Suite 122, Houston TX 77072

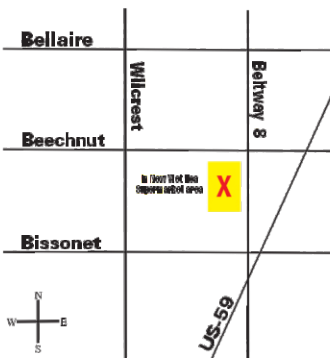
Trong khu chợ Việt Hoa mới, Beechnut và Beltway 8, Đối diện chợ HEB

Phone: (281)933-8300 FAX: (281) 933-5333

email: hdao@farmersagent.com / website: www.farmersagent.com/hdao

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

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



Presidential Council Member

Member



MDRT

The Premier Association of Financial Professionals®



FARMERS®

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

MY HOA

FOOD MARKET

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



Fresh & Live
SEAFOOD



Hải Sản Tươi
thay đổi hàng ngày

LƯU Ý! LƯU Ý! FREE GIFTS!

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



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

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

ĐẶC BIỆT:

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



Tuyển Dụng/Hiring

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

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

Áp dụng / Apply by:

Gọi / Call: **832-308-0166**

www.myhoafoodmarket.com/myhoa-career.php

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

HÀNG SALE! HÀNG SALE! ĐẠI HẠ GIÁ

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

WE ACCEPT ALL TYPES OF
CREDIT CARDS AND FOODSTAMPS

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



ĐIỆN ẢNH

Nghiêm Ngật Khoan trong Trục Ngọc, tuổi U50 ngày càng phong độ

Thời gian không chờ ai nhưng có lẽ Nghiêm Ngật Khoan là ngoại lệ, xuất hiện trong mỗi cảnh phim, cảnh nào cũng xứng tầm “gừng càng già càng cay”.

“Ferrari cũ cũng vẫn là Ferrari!”, đó là câu nói khán giả dành cho Nghiêm Ngật Khoan mỗi lần nam diễn viên xuất hiện, dù là ở trong phim hay ở sự kiện ngoài đời. Người ta ví anh như một chiếc xe hạng sang và chất lượng cao bởi thần thái, nhan sắc và kỹ thuật diễn xuất qua bao nhiêu năm tháng vẫn đủ để vượt xa rất nhiều nam thần Cbiz hiện tại.

Gần đây, việc nam diễn viên đảm nhiệm vai thừa tướng Ngụy Nghiêm trong phim Trục Ngọc đã khơi lại trong người xem những hào quang khi xưa của Nghiêm Ngật Khoan. Chỉ trong một cảnh phim ngắn ngủi, Nghiêm Ngật Khoan đã gây chú ý với khí chất mạnh mẽ và nhan sắc của anh khiến các diễn viên trẻ khác có phần “lu mờ”.



Nghiêm Ngật Khoan là ai?

Giương mặt và cái tên Nghiêm Ngật Khoan có lẽ không còn xa lạ với những khán giả thuộc thế hệ 9x theo dõi phim ảnh Hoa ngữ.

Sinh ngày 24/1/1979 tại Thượng Hải, Trung Quốc, anh từng được xem là một trong “Thiên nhai tứ mỹ” - nhóm bốn nam diễn viên có nhan sắc nổi bật nhất thời bấy giờ, cùng với Hoắc Kiến Hoa, Kiều Chấn Vũ và Chung Hán Lương.

Nhờ ngoại hình điển trai và khí chất phù hợp với dòng phim cổ trang, anh bắt đầu tham gia diễn xuất từ cuối những năm 1990 và nhanh chóng tạo dựng tên tuổi qua nhiều bộ phim truyền hình, đặc biệt là các tác phẩm võ hiệp và kiếm hiệp.

Trong sự nghiệp của mình, Nghiêm Ngật Khoan góp mặt trong nhiều bộ phim nổi tiếng như Khuynh Thế Hoàng Phi (vai Mạnh Kỳ Hữu), Tân Thủy Hử, Mỹ Nhân Tâm Kế, Ngũ Thử Náo Đông Kinh (vai Triển Chiêu), Tỳ Đường Diễn Nghĩa (vai Tần Quỳnh) và Ma Tổ.

Về sau này, anh còn tham gia một số dự án khác như Huyền Thành: Vương Quốc Áo, bản điện ảnh của Tam Sinh Tam Thế Thập Lý Đào Hoa, Võ Thần Triệu Tử Long, Lâu Nhỏ Có Gió Đông và Tô Mạt Nhi Truyền Kỳ.

Thời gian gần đây, khi bước vào tuổi U50, anh chủ yếu đóng vai phản diện. Dầu vậy, Nghiêm Ngật Khoan vẫn được khán giả yêu mến nhờ ngoại hình nam tính và nhiều vai diễn ấn tượng trong các bộ phim giai đoạn 2025-2026 như Bảy Dị Vật Tà Âm (vai Trương Quang Hoa), Âm Hà Truyện (vai Kiếm Vô Địch) và giờ là Trục Ngọc (vai Ngụy Nghiêm).

Màn ra mắt ấn tượng của Nghiêm Ngật Khoan trong phim Trục Ngọc

Khán giả theo dõi phim Trục Ngọc chắc hẳn đều bị nhân vật thừa tướng Ngụy Nghiêm do Nghiêm Ngật Khoan thủ vai hấp dẫn. Nhìn khí thế áp đảo của nam diễn viên gạo cội, nhiều người còn đặt câu hỏi: “Rốt cuộc ai mới là nhân vật chính của bộ phim này?”.

Nguyên nhân bắt đầu từ một cảnh triều đường trong phim, được khán giả gọi là màn thể hiện khí chất cô trang đỉnh cao. Ngay khi xuất hiện trong vai quyền thần - thừa tướng Nghiêm Ngụy, Nghiêm Ngật Khoan đã khiến vị hoàng đế trẻ đang ngồi trên ngai vàng phải e dè run rẩy. Cư dân mạng đùa rằng đây đâu phải hình ảnh vua và bề tôi thường thấy.

Nếu chưa xem cảnh này, bạn có thể hình dung như sau. Nghiêm Ngật Khoan mặc triều phục màu tím đậm, cổ áo lông làm nổi bật vẻ lạnh lùng và quý khí. Dáng người cao lớn, vai rộng eo thon, đứng thẳng đây uy nghi. Kiểu tóc búi cao cổ trang, gương mặt góc cạnh rõ ràng, xương mày cao, hốc mắt sâu. Những dấu vết tuổi tác trên khuôn mặt lại càng làm tăng cảm giác từng trải và quyền mưu. Quả thực không phải ngẫu nhiên mà nam diễn viên người Thượng Hải được liệt vào hàng nam thần cổ trang mọi thời đại.

Khí chất của anh còn thể hiện rõ hơn khi bước vào đại điện. Người còn chưa đến nơi, tiếng nói “Bệ hạ, thần đến muộn” đã vang lên khắp triều đình. Giọng nói trầm ổn nhưng đầy uy lực. Văn võ bá quan lập tức tách ra hai bên nhường đường, khung cảnh còn có khí thế hơn cả lúc hoàng đế đăng cơ.

Trong khi đó, vị hoàng đế trẻ do Quán Vân Bằng thủ vai ngồi trên long ý lại có phần lúng túng. Dù khoác long bào vàng sáng, nhưng lưng ngồi cứng, ánh mắt thiếu tự tin, tư thế gò bó, trông giống một tiểu thái giám đang sợ bị mắng.

Thực ra đây không phải là cố tình so sánh để hạ thấp ai, mà đơn giản vì khí chất quyền thần của Nghiêm Ngật Khoan quá mạnh. Không dung mà nam diễn viên lại được xếp vào hàng Thiên Nhai Tứ Mỹ, và sức hút cổ trang của anh đã được khán giả công nhận từ lâu.

Gừng càng già càng cay

Tuy Nghiêm Ngật Khoan vô cùng tuấn mỹ nhưng so với những diễn viên cùng thời, anh lại không có được tiếng tăm tương đương.

Đầu tiên, dù sở hữu dung mạo thanh thoát, tuấn mỹ vô song, Nghiêm Ngật Khoan lại là người đàn ông thẳng tính, chân thành. Người ta nói tính cách

quyết định số phận”. Nghiêm Ngật Khoan vì quá thẳng thắn nên không biết lấy lòng và dùng ngoại giao để mở đường sự nghiệp.

Tuy nhiên, đó chỉ là nguyên nhân phụ. Nguyên nhân chính lại nằm ở chính gương mặt của anh.

Khuôn mặt Nghiêm Ngật Khoan tinh xảo như tạc tượng, gần như không có khuyết điểm. Nhưng khí chất của anh hơi nghiêng về tà mị, mang vẻ tà soái hơn là chính khí. Dù nhìn chính diện hay nghiêng, anh đều hoàn hảo, nhưng lại thiếu cảm giác trung thành, đáng tin. Nhan sắc của anh vừa mê hoặc vừa nguy hiểm, mang vẻ thần bí xa xôi. Nam diễn viên giống một công tử quý tộc phong lưu hơn là một nhân vật chính gân gù, chân thực.

Chính vì vậy, khi anh đóng vai người tốt, khán giả dễ nghi ngờ; còn khi đóng vai phản diện, lại khó ghét nổi vì quá đẹp. Ngoại hình của anh phù hợp với kiểu nhân vật nửa chính nửa tà hơn, trong khi phần lớn vai chính lại cần hình tượng chính khí, đơan chính. Do đó mà số lượng vai diễn phù hợp với anh cũng còn hạn chế.

Bây giờ, khi đã lớn tuổi hơn, Nghiêm Ngật Khoan mới thật sự có thể “khai thác” hết nhan sắc của mình. Vì lẽ đó, không khó hiểu khi thời gian vừa qua, anh chủ yếu đóng vai phản diện.

Dù chưa từng bùng nổ thành siêu sao hạng A, nhờ nhan sắc tuyệt mỹ và diễn xuất ổn định, anh vẫn để lại ấn tượng sâu sắc. Nghiêm Ngật Khoan giống như một cảnh đẹp đặc biệt trong làng giải trí bởi nơi nào anh xuất hiện, nơi đó lập tức mang thêm vài phần khí chất và chiều sâu. Sự quý khí và tinh tế ấy kỳ thực rất khó có người sánh kịp.

Anh Đào

Xu hướng phim cổ trang Trung Quốc 2026: Thay đổi ra sao để giữ chân khán giả?

Để không bị thoái trào, dòng phim cổ trang ngôn tình Trung Quốc trong 2026 phải có nhiều thay đổi để tiếp tục giữ chân khán giả xem phim.

Trong nhiều năm qua, dòng phim cổ trang ngôn tình (gọi vắn tắt là cổ ngôn) từng là con bài an toàn nhất của thị trường phim Hoa ngữ. Chỉ cần kết hợp vài yếu tố: có diễn viên đỉnh lưu tham gia, nội dung đong đầy tình cảm (ưu tiên tuyến truyện bi thương), và cảnh quay mãn nhãn, là bộ phim có thể dễ dàng thổi bùng các chủ đề bàn tán.

Tuy nhiên, năm 2025 vừa qua, khán giả đã bắt đầu biểu hiện sự mệt mỏi với công thức này. Không ít bộ phim cổ trang trước khi lên sóng được kỳ vọng lớn về thành tích, nhưng đều không đạt được cả về lượt view lẫn độ hot thảo luận, đánh giá từ khán giả cũng ngày càng khắt khe.

Sách trắng Giải trí Tencent 2025 do Tencent News công bố cho thấy, tỷ lệ số lượng phim cổ ngôn liên tục tăng trong ba năm, nhưng độ hot của các phim



hàng đầu lại liên tục giảm trong ba năm, tỷ lệ mở điểm trên Douban cũng giảm so với cùng kỳ. Phản hồi từ thị trường chỉ ra rằng, thời đại mà phim cổ ngôn có thể ăn tiền nhờ vào việc sao chép lối mòn và tưới tiêu bằng lưu lượng đã không còn hiệu quả. Phân khúc phim cổ ngôn nhất định phải thay đổi trong năm 2026.

1. Thay đổi trong cách kể và diễn giải tình yêu

Một xu hướng đang phát lên rõ rệt trong loạt phim cổ trang Trung Quốc ra mắt năm 2026 là sự đào thải của những mối tình bi thương điên cuồng. Thay vào đó, chiếm tỷ lệ cao hơn là những mối quan hệ “song cường trí luyến” (tình yêu của những cặp đôi mạnh mẽ và thông minh) nhấn mạnh sự bình đẳng, tôn trọng và cùng nhau phát triển.

Về một mặt, đây là kết quả của việc toàn bộ ngành công nghiệp phim ảnh đang đề cao lối sống đẹp và hình mẫu nhân vật đáng học hỏi. Về mặt khác, nó cũng phản ánh việc khán giả đã ngán ngẩm với những thứ tình cảm một chiều hoặc không gắn gũi với cuộc sống của họ, được phát triển khiên cưỡng chỉ nhằm thúc đẩy sự kịch tính của cốt truyện.



Trục Ngọc, Mạc Ly, Mộ Tư Từ là những bộ phim được kỳ vọng năm 2026, kéo dài xu hướng làm phim cổ trang ngôn tình tại Trung Quốc

Cốt lõi của sự chuyển đổi này nằm ở thông điệp: Tình yêu không còn là mục đích cuối cùng và xung đột kịch tính duy nhất của nhân vật chính, mà trở thành một phần gắn liền với sự trưởng thành của nhân vật, theo đuổi sự nghiệp hoặc lý tưởng quốc gia. Động lực tường thuật chuyển từ “vì tình mà điên cuồng” sang “cùng tình yêu mà mưu cầu”.

Xu hướng phim cổ ngôn Trung Quốc 2026 cho thấy sự thịnh hành của những kịch bản dùng sự nghiệp để làm giảm độ “ngây” của những mối tình màn ảnh. Nhân vật của chính những bộ phim này thường là những người xuất sắc trong một lĩnh vực chuyên nghiệp nhất định. Tình cảm giúp họ thêm xuất sắc trong cuộc sống và sự nghiệp, giúp họ trưởng thành, và giúp họ tìm thấy một người bạn đời hiểu mình và nâng đỡ mình.

Trinh Nương Truyện (tên cũ: Gia Nghiệp) do Dương Tử đóng chính là một ví dụ điển hình. Bộ phim lấy bối cảnh ngành sản xuất mực ở Huy Châu thời nhà Minh, kể về Lý Trinh, con gái út của một gia tộc sản xuất mực lâu đời, và Lạc Văn Khiêm (Hàn Đông Quân thủ vai), con trai thứ của dòng họ Lạc. Họ nhiều lần gặp nhau và so tài trong sự cạnh

tranh giữa hai gia tộc. Cuối cùng, trên con đường cùng nhau chấn hưng kỹ thuật làm mực Huy Châu và chống lại những người mới nổi trong ngành, họ đi từ đối đầu gay gắt đến thấu hiểu và trân trọng lẫn nhau.

Trương tự, trong Thượng Công Chúa, vai công chúa của Mạnh Tử Nghĩa hóa thân thành một nhà quyền mưu đầy mưu lược trên triều đình. Trên hành trình đó, nàng được hỗ trợ bởi tể tướng xuất thân hàn môn nghèo khó do Lý Quân Nhuệ đóng. Cả hai có chung mục tiêu cuối cùng là xây dựng một thế giới thái bình thịnh trị, vừa là đồng minh vừa là người yêu của nhau.

Còn bộ phim Trục Ngọc do Trương Lăng Hách và Điền Hi Vi đóng chính, câu chuyện bắt đầu từ cuộc chiến đấu kẻ vai sát cánh giữa một vị hầu gia lưu lạc chốn nhân gian và cô gái con nhà đồ tể chiến đấu để tự lập. Nền tảng tình cảm của họ bắt đầu từ tình đồng đội, rồi mới trở thành tình yêu.

Trong những câu chuyện kể trên, tình yêu là sản phẩm của sự đồng điệu tâm hồn, là chất xúc tác để cả hai cùng đạt được lý tưởng của riêng mình.

2. Sự tin tưởng ở các tên tuổi đã được bảo chứng

Trong bối cảnh bấp bênh của làng phim ảnh Hoa ngữ, không ít những bộ phim chọn giải pháp an toàn là bắt tay với những ê-kíp và những cặp đôi diễn viên đã được thị trường kiểm chứng.

Điều này thể hiện trên hết ở các vị trí sáng tạo cốt lõi của êkíp, như đạo diễn và biên kịch. Các nền tảng có xu hướng tái sử dụng những ê-kíp vàng đã được chứng minh là thành công, nhằm tạo ra sự ổn định về chất lượng và nhận diện thương hiệu. Ví dụ, trong danh sách phim chờ lên sóng năm 2026, Mạc Ly do đạo diễn Lâm Ngọc Phân của Vô Ưu Độ và biên kịch Triệu Na đảm nhiệm, Hoa Khai Cẩm Tú có đạo diễn Đặng Khoa của Khom Lung và biên kịch Nam Trần phụ trách.

Còn về mặt diễn viên, nhiều cặp đôi từng tạo ra tiếng vang trong quá khứ tiếp tục tái hợp. Hậu Cửu Trưng Tử, Mạnh Tử Nghĩa và Lý Quân Nhuệ tiếp tục tái hợp trong nhiều bộ phim, thậm chí có tin đồn rằng cả hai sẽ cùng tham gia chương trình Keep Running cùng nhau ở vai trò dàn cast cố định. Chương Nhược Nam và Bạch Kính Đình có khả năng tái hợp hậu Khó Dễ Dành.

Song song với xu hướng này, nhiều bộ phim Trung Quốc ra mắt trong năm 2026 cũng chọn cách tìm sự tươi mới ở các gương mặt đạo diễn mới nổi. Mộ Tư Từ và Thượng Công Chúa do đạo diễn Tần Trinh của Trường Tương Tư chỉ đạo. Dự án Trục Ngọc lại sử dụng Tăng Khánh Kiệt, người phát lên bất ngờ nhờ Cửu Trọng Tử.

3. Thể loại phim cũng cần có nhiều sự đa dạng thú vị hơn

Trong danh sách phim cổ trang Hoa ngữ đã lên sóng và đang chờ lên sóng năm 2026, có không ít bộ phim phá vỡ rào cản về thể loại, khai thác chuyên sâu các lĩnh vực phân khúc hẹp hơn (niche

market), nhằm đáp ứng nhu cầu thị trường ngày càng phân mảnh theo nhóm.

Ví dụ, ngôn tình cổ trang mang yếu tố trinh thám phá án bối cảnh huyền ảo đã trở thành một trong những mô hình kết hợp chủ đạo nhất, cung cấp một sân khấu có nhiều tình tiết gay gân cho sự phát triển của tình cảm. Thể loại tác phẩm này thường kết nối mạch truyện chính thông qua các vụ án đơn lẻ, nam nữ chính trong quá trình cùng nhau phá án thể hiện trí tuệ, xây dựng niềm tin và làm sâu sắc thêm tình cảm.

Ví dụ, Đường Cung Kỳ Án Chi Thanh Vụ Phong Minh của Bạch Lộc, Vương Tinh Việt đặt bí ẩn chiêm tinh học vào trong chốn hoàng cung, còn Quỷ Ảnh Thần Bổ (La Vân Hi, Phương Dật Luân đóng chính) lại dung hợp thêm màu sắc chí quái huyền bí. Quá trình phá án giúp tình cảm thăng hoa có chỗ dựa vững chắc về tình tiết, và cũng trở thành ô cửa trực quan nhất để phô diễn sức hút của nhân vật.

Nhiều bộ phim thì chọn bối cảnh cuộc sống điền viên, thương nghiệp, để xây dựng một thế giới quan cổ trang độc đáo dựa trên chất liệu đời thường.

Ví dụ, Liêu Trai bản mới của Trương Miêu Di, Thường Hoa Sâm thực chất mượn lời yêu ma quỷ quái để kể về tình người ấm lạnh, thói đời đen bạc, lớp vỏ kỳ ảo bọc bên ngoài là những khám phá sâu sắc về nhân tính. Còn Hoa Khai Cẩm Tú do Đinh Vũ Hề và Đặng Ân Hy đóng chính lại lấy đề tài chấn hưng gia tộc thông qua kinh doanh, miêu tả tỉ mỉ đời sống kinh tế và các mối quan hệ luân lý của xã hội cổ đại, mang đến cho câu chuyện một bầu không khí đời thường và chất liệu thời đại vững chắc, để tình yêu được nảy nở trên mảnh đất hiện thực.

Thêm vào đó, thiết lập “phản xuyên không” đậm chất văn hóa mạng đã mang đến một góc nhìn giải cấu trúc hài hước mới mẻ cho cổ ngôn.

Phim Còn Ra Thế Thống Gì Nữa? với sự tham gia của Vương Sở Nhiên, Thừa Lỗi là một đại diện tiêu biểu. Thiết lập này tự nhiên mang đến những tiếng cười từ sự lệch lạc văn hóa, lại còn dùng tư duy đương đại để giải cấu trúc tính nghiêm túc của mưu lược cung đình, chiều chuộng tâm lý thích giải trí nhẹ nhàng và mỉa mai của khán giả trẻ.

Sự khó khăn cho các nhà làm phim Trung Quốc trong năm 2026

Mặc dù đổi mới là cần thiết, nhưng phim cổ trang Hoa ngữ cũng cần bảo toàn được chất “cổ” - vốn luôn là cốt lõi quan trọng nhất của dòng phim này. Không ít khán giả cho rằng hiện nay phim cổ trang không mang phong thái hoài niệm như trước. Nhân vật thì thuộc thời đại cũ, nhưng ngôn từ lại thiếu tính thơ văn như xưa, phong thái cũng không rõ sự mẫu mực của thời cổ.

Danh sách phim cổ ngôn năm 2026 phản ánh bức tranh chân thực nhất của ngành công nghiệp phim



ĐIỆN ẢNH

ảnh Hoa ngữ hiện tại. Một mặt, khẩu vị của khán giả và áp lực thị trường buộc các sáng tác phải bước ra khỏi vùng an toàn, mạnh dạn thử nghiệm theo những hướng kích thích hơn. Mặt khác, chi phí sản xuất cao và sự cạnh tranh khốc liệt lại buộc phía sản xuất phải nắm chặt những yếu tố thành công mà những bộ phim cổ trang trước đó đã gặt hái được.

Anh Đào

Thành công của Mạnh Tử Nghĩa đến từ nỗ lực không ngừng nghỉ

Trong 2 năm qua, Mạnh Tử Nghĩa chỉ có kỳ nghỉ trọn vẹn kéo dài 48 tiếng. Thành công đến muộn có lẽ là áp lực khiến cô không dám ngưng nghỉ dù chỉ là một ngày.

Trong buổi livestream cho một nhãn hàng ngày 1 tháng 3 năm 2026, Mạnh Tử Nghĩa khiến nhiều người bất ngờ khi tiết lộ rằng suốt hai năm qua, khoảng thời gian nghỉ liên tục dài nhất của cô chỉ vón vẹn hai ngày - chính là hai ngày Tết Nguyên đán 2026. Ngay từ sáng sớm mùng 2, cô đã có mặt tại Hoàn Điểm để tiếp tục ghi hình cho bộ phim mới.

Lịch làm việc dày đặc của nữ diễn viên lập tức trở thành chủ đề bàn tán trên mạng xã hội. Nhiều khán giả vừa xót xa trước cường độ lao động khắc nghiệt, vừa khâm phục ý chí và sự bền bỉ của Mạnh Tử Nghĩa.



Thành công đến muộn của Mạnh Tử Nghĩa đến từ nhịp làm việc cao độ

Sau khi hoàn thành 156 ngày quay liên tục của phim Thượng Công Chúa, Mạnh Tử Nghĩa lập tức bước vào đoàn dự án phim Tướng Môn Độc Hậu mà hầu như không có quãng nghỉ. Với cô, việc vào đoàn phim liên tục là lựa chọn mang tính chủ động, xuất phát từ tinh thần trách nhiệm và quan niệm tam thập nhị lập (lập nghiệp ở năm 30 tuổi).

Cô thừa nhận khoảng thời gian trước đây, sự nghiệp không mấy suôn sẻ. Do đó ở độ tuổi này, Mạnh Tử Nghĩa muốn dốc toàn lực cho sự nghiệp.

Hiện tại, bốn dự án của nữ diễn viên gồm Bách Hoa Sát, Tam Tuyến Mê Hối, Thượng Công Chúa đang chờ được lên sóng và Tướng Môn Độc Hậu đang trong quá trình quay. Đề tài trải dài từ cổ trang quyền mưu đến kỳ ảo mạo hiểm. Lịch trình cả năm

vận hành như một vòng quay liên tục, khiến cô gần như không có khoảng trống nào cho bản thân nghỉ ngơi.

Để hóa thân thành cô bé thiếu niên trong Tướng Môn Độc Hậu, Mạnh Tử Nghĩa từng giảm cân xuống còn chỉ 44kg dù cao đến 1m7. Việc sụt cân nhanh khiến thể trạng suy yếu, song cô vẫn duy trì nhịp quay đều đặn. Khi phát hiện bị áp xe amidan, cô chọn truyền nước biển thay vì phẫu thuật để không làm gián đoạn tiến độ ghi hình. Có thời điểm, cô phải nằm viện một ngày.

Việc Mạnh Tử Nghĩa gặp chấn thương trên phim trường cũng không hiếm. Từng có lần cô bị rách mặt phải khâu 5 mũi, hôm sau vẫn tiếp tục quay với vết thương còn nguyên. Trong cảnh quay dưới nước giữa mùa đông, môi tím tái vì lạnh, cô vẫn kiên trì hoàn thành phân đoạn. Đằng sau những thước phim trau chuốt là áp lực thể chất và tinh thần kéo dài qua từng dự án.

Bước chuyển mình thận trọng trong năm 2026

Hiện tại, ê kíp của Mạnh Tử Nghĩa đã tạm dừng tiếp nhận thêm các kịch bản cổ trang. Từ giữa đến cuối năm 2026, Mạnh Tử Nghĩa đang có dự định chuyển hướng sang phim hiện đại, ưu tiên những tác phẩm đòi hỏi thường hoặc phim thần tượng có tính kịch tính cao. Các đề tài thanh xuân vườn trường không còn nằm trong danh sách lựa chọn của cô.

Tiêu chí chọn vai của nữ hiện nay đặt trọng tâm vào chiều sâu và sự phức tạp nội tâm nhân vật. Sự thay đổi này cho thấy một Mạnh Tử Nghĩa đang tính toán đường dài, tìm kiếm thử thách mới thay vì lặp lại thành công cũ.

Hai năm chỉ có hai ngày nghỉ là con số đủ để hình dung áp lực mà Mạnh Tử Nghĩa đang gánh vác. Thành công trên màn ảnh đến cùng với kỷ luật thép và sự hy sinh đáng kể về sức khỏe. Khán giả vì thế vừa lo lắng, vừa dành cho cô sự tôn trọng.

Trong guồng quay khắc nghiệt của ngành giải trí, Mạnh Tử Nghĩa đang tự viết nên hành trình của mình bằng nỗ lực gần như tuyệt đối. Thành công của cô vì thế không đơn thuần là may mắn, mà là kết quả của lựa chọn và quyết tâm theo đuổi đến cùng.

Mi Vân

Châu Dã và Trạch Tiêu Văn sánh đôi trong phim xuyên không mới

Sau thành công của những lần hợp tác trước, bộ đôi gấp đôi nhan sắc Châu Dã và Trạch Tiêu Văn tái hợp trong phim xuyên không mới mang tên Chèo Năm 1983 (Ni Hao 1983). Tác phẩm vừa chính thức công bố lịch phát sóng vào ngày 17/3 trên nền tảng iQIYI, hứa hẹn sẽ "làm mưa làm gió" nhờ sự kết hợp độc đáo giữa yếu tố trọng sinh và đề tài khởi nghiệp những năm 80 đầy hoài niệm.

Dự án được chuyển thể từ tiểu thuyết ăn khách Trọng sinh thập niên 80: Vợ yêu hơi cay của tác giả Bảo Trang Thành. Nội dung phim xuyên không Chèo Năm 1983 xoay quanh Hạ Hiểu Lan, một nữ quản lý cấp cao thời hiện đại vô tình xuyên không về quá khứ. Từ một kẻ làm thuê chính hiệu, cô bỗng chốc trở thành thiếu nữ nông thôn nghèo khó giữa bối cảnh Trung Quốc năm 1983 đang trên đà đổi mới.

Không đầu hàng trước số phận nghiệt ngã hay những định kiến hủ tục, nữ chính đã dùng tư duy kinh tế sắc bén của tương lai để thay đổi cuộc đời. Hành trình từ hai bàn tay trắng đến khi trở thành nữ cường trong giới thương trường không chỉ truyền cảm hứng về nghị lực mà còn mang lại cảm giác mãn nhãn cho khán giả yêu thích dòng phim 'và mặt' ngược tra.



Sự kiện Châu Dã và Trạch Tiêu Văn tái hợp trong phim xuyên không mới đang nhận được sự quan tâm lớn từ cộng đồng mạng. Trong đoạn trailer vừa công bố, Châu Dã gây ấn tượng mạnh với lối diễn xuất linh hoạt, phóng khoáng khi hóa thân vào một cô gái thập niên 80 mang tâm hồn hiện đại. Đặc biệt, phân cảnh nữ chính chủ động 'tấn công' tình cảm với nam chính Chu Thành (Trạch Tiêu Văn) đã tạo nên làn gió mới, phá vỡ hình tượng e dè của phụ nữ thời bấy giờ.

Dù mang mác xuyên không, nhưng tác phẩm này lại sở hữu nền tảng nội dung rất gần gũi với thực tế. Khác với các bộ phim trọng sinh về thời cổ đại xa xôi, bối cảnh những năm 80 trong phim xuyên không mới Chèo Năm 1983 khơi gợi sự đồng cảm qua những thước phim về cuộc sống nông thôn, vấn đề bạo hành gia đình hay khát vọng làm giàu của thế hệ trước. Nữ chính tận dụng 'bàn tay vàng' là kiến thức lịch sử để nắm bắt mạch đập thời đại, từ đó dần thâm vào những lĩnh vực tiềm năng, tạo nên một câu chuyện khởi nghiệp đầy lôi cuốn.

Dù diễn xuất của nam chính Trạch Tiêu Văn vẫn còn gây ra một số tranh luận về việc "chưa thoát mác thần tượng", nhưng nhìn chung sự ăn ý về ngoại hình của cả hai vẫn là điểm cộng lớn. Với kịch bản logic dựa trên nguyên tác chất lượng, phim xuyên không Chèo Năm 1983 được dự đoán sẽ là món ăn tinh thần thú vị, đáp ứng nhu cầu giải trí và tâm lý khao khát thành công của khán giả trẻ hiện nay.

Khánh Tường



Quá đáng lo cho Đàm Tùng Vận

Phim mới của Đàm Tùng Vận vừa lên sóng đã vấp nhiều tranh cãi vì nội dung cầu huyết và thiếu logic.

Bộ phim truyền hình My Mountain and Sea vừa chính thức lên sóng những tập đầu tiên trên nền tảng trực tuyến, đánh dấu sự trở lại của Đàm Tùng Vận trong một dự án truyền hình mới. Tuy nhiên, thay vì nhận được phản hồi tích cực như kỳ vọng, tác phẩm lại nhanh chóng vấp phải nhiều ý kiến trái chiều từ khán giả vì kịch bản bị cho là quá “cầu huyết” và thiếu logic.

Ngay từ 4 tập đầu, câu chuyện đã đi theo mô-típ quen thuộc của dòng phim bi kịch: nữ chính là một đứa trẻ bị bỏ rơi ở vùng núi, sau đó được một gia đình có điều kiện nhận nuôi và lớn lên trong hoàn cảnh khá giả. Bối cảnh xuất thân nghèo khó vốn là chất liệu quen thuộc trong nhiều tác phẩm văn học và phim truyền hình Trung Quốc, nhằm tạo cảm giác chân thực và đồng cảm cho nhân vật. Tuy nhiên, trong trường hợp của My Mountain and Sea, yếu tố này lại bị cho là chỉ đóng vai trò làm nền cho chuỗi bi kịch của nữ chính, thay vì được khai thác sâu về mặt nội dung.



Một trong những điểm gây tranh cãi lớn nhất nằm ở cách xây dựng tình tiết. Nhiều khán giả nhận xét bộ phim liên tục xuất hiện những bước ngoặt gượng ép, thậm chí phi lý. Chẳng hạn, trước khi qua đời, mẹ nuôi của nữ chính nói rằng đã để lại cho cô một bức thư quan trọng. Nhưng sau khi bà mất, người cha lại không chịu đưa bức thư này cho con gái, dẫn đến mâu thuẫn giữa hai cha con. Đỉnh điểm của tình huống là việc nữ chính bất ngờ biết mình là con nuôi, rồi ngay lập tức ngất xỉu và tỉnh lại trong bệnh viện. Chuỗi tình tiết này bị nhiều người xem đánh giá là quá kịch tính và thiếu tính thuyết phục.

Không dừng lại ở đó, phim còn liên tục tạo ra các hiểu lầm để đẩy cao kịch tính. Sau khi mẹ nuôi qua đời, nữ chính vô tình bắt gặp cha mình đang an ủi một người phụ nữ khác và lập tức cho rằng ông đã thay lòng đổi dạ. Theo nhiều ý kiến, đây là kiểu mâu thuẫn quen thuộc của dòng phim melodrama, được tạo ra chỉ để tăng cảm xúc mà không thực sự phục vụ cho sự phát triển của câu chuyện.

Một chi tiết khác cũng khiến khán giả khó chấp nhận là việc một nhân vật phụ là bạn thân của nữ chính dùng dao tấn công người khác ngay trong khuôn viên trường đại học. Tình huống này bị cho

là quá phi lý, bởi môi trường đại học vốn được xem là nơi có kỷ luật và kiểm soát nghiêm ngặt. Việc một sinh viên có thể mang theo hung khí và gây ra sự việc nghiêm trọng như vậy khiến nhiều người xem cảm thấy khó tin.

Ngoài ra, các mối quan hệ giữa các nhân vật cũng được xây dựng khá gượng gạo. Nữ chính và cha nuôi, dù đều là những người có học thức, lại liên tục hiểu lầm và xảy ra xung đột theo cách bị cho là thiếu hợp lý. Thậm chí, trong một tình huống quan trọng, nữ chính không trực tiếp giải thích với cha mà lại nhờ người khác chuyển giúp một băng ghi âm, khiến hiểu lầm ngày càng nghiêm trọng.

Đỉnh điểm của sự phi lý là quyết định của nữ chính khi tự ý rời khỏi trường đại học dù ban lãnh đạo nhà trường không hề buộc cô thôi học. Nhân vật chấp nhận từ bỏ cả tấm bằng tốt nghiệp để đến Thẩm Quyển tìm việc, nhưng bộ phim lại không đưa ra lời giải thích hợp lý cho lựa chọn này. Điều đó khiến nhiều khán giả cho rằng kịch bản đang cố tình đẩy nhân vật vào bi kịch bằng mọi cách.

Trên mạng xã hội, nhiều ý kiến bày tỏ sự tiếc nuối cho Đàm Tùng Vận. Nữ diễn viên vốn được đánh giá cao nhờ khả năng diễn xuất tự nhiên và từng ghi dấu ấn qua nhiều bộ phim được khán giả yêu thích. Tuy nhiên, với một kịch bản bị nhận xét là thiếu chặt chẽ như My Mountain and Sea, không ít người cho rằng ngay cả diễn xuất của cô cũng khó có thể cứu vãn toàn bộ tác phẩm.

Trước đó, bộ phim Tiêu Dao do Đàm Tùng Vận đóng chính cũng không tạo được tiếng vang lớn như kỳ vọng. Dù được đầu tư khá chín chu và nhận nhiều sự chú ý trước khi lên sóng, tác phẩm này vẫn không đạt thành tích nổi bật về độ thảo luận lẫn sức ảnh hưởng. Việc hai dự án liên tiếp không tạo được dấu ấn rõ rệt khiến nhiều khán giả bắt đầu lo lắng cho lựa chọn kịch bản của nữ diễn viên trong thời gian tới.

Khánh Quỳnh

Bạch Lộc khiến Vu Chính trả giá sốc, từ gà cưng hóa bà chủ quyền lực Hoan Ngu

Việc Bạch Lộc tiếp tục gắn bó với Hoan Ngu Ảnh Thị không đơn thuần là sự trung thành, mà là một thương vụ kinh tế sòng phẳng, nơi nữ diễn viên nắm giữ đặc quyền chưa từng có.

Tháng 2 năm nay, làng giải trí Hoa ngữ chấn động trước thông tin Bạch Lộc chính thức gia hạn hợp đồng với Hoan Ngu Ảnh Thị. Theo nguồn tin nội bộ, bản hợp đồng mới có thời hạn 5 năm, nâng tổng thời gian gắn bó của cô với “ông bầu” Vu Chính lên con số 15 năm (dự kiến đến 2030-2031). Tuy nhiên, điều khiến dư luận đặc biệt quan tâm không phải là thời hạn, mà là những đãi ngộ “vô tiền khoáng hậu” mà công ty dành cho nữ diễn viên sinh năm 1994.

Đặc quyền “Chọn trước, lấy sau” và tham vọng giải thưởng

Để giữ chân “át chủ bài”, Vu Chính đã dọn sẵn lộ trình thăng tiến rực rỡ cho Bạch Lộc với hai dự án cấp S.

Sở cung phú: Một bộ phim cổ trang quyền mưu được thiết kế “đo ni đóng giày”. Vai diễn Thẩm Lan Y yêu cầu Bạch Lộc hóa thân từ thiếu nữ đến Thái hậu trải dài 30 năm - một thử thách diễn xuất điển hình để nhắm tới các giải thưởng chính thống (Thị hậu).

Kim ngô bất cảm 2: Dự án thừa hưởng sức nóng từ phần 1, đảm bảo duy trì lưu lượng và sự chú ý của truyền thông.

Đáng chú ý nhất là điều khoản “quyền ưu tiên lựa chọn tài nguyên”. Điều này đồng nghĩa với việc mọi kịch bản chất lượng đổ về Hoan Ngu Ảnh Thị đều phải qua tay Bạch Lộc duyệt trước. Chỉ khi cô từ chối, các nghệ sĩ khác trong công ty mới có cơ hội chạm tới. Đãi ngộ này biến Bạch Lộc từ một nghệ sĩ trực thuộc thành một “đối tác chiến lược”, sở hữu quyền lực tương đương chủ nhân một studio độc lập.



“Vua doanh số” - Cổ máy kiếm tiền gồng gánh Hoan Ngu

Lý do khiến Vu Chính chấp nhận những yêu cầu khắt khe này nằm ở báo cáo tài chính thực tế: Bạch Lộc đóng góp tới 60% doanh thu toàn công ty. Sức hút thương mại của cô được minh chứng qua những con số “biết nói”: Bộ phim Lâm giang tiên (2025) đạt kỷ lục kín quảng cáo từ tập đầu đến tập cuối với 26 thương hiệu đồng hành.

Từ năm 2022 đến nay, cô sở hữu chuỗi 7 phim liên tiếp “cháy” tài trợ - một thành tích hiếm có trong bối cảnh thị trường phim ảnh đang thắt chặt chi tiêu. Hàng loạt siêu phẩm như Châu sinh như cố, Trường nguyệt tần minh, Ninh an như mộng đã bảo chứng cho khả năng bảo đảm cả về lượt xem lẫn giá trị thương mại cho các nền tảng.

Với Vu Chính, mất Bạch Lộc đồng nghĩa với việc mất đi 2/3 kỳ vọng doanh thu và vị thế đàm phán với các “ông lớn” phát hành trực tuyến.

Chiến lược “phòng ngừa rủi ro” của Vu Chính

Dù ngoài miệng luôn dành cho Bạch Lộc những lời “có cánh”, coi cô như con gái và tuyên bố “đến đi tự do”, nhưng vị đạo diễn tai tiếng này vẫn luôn có



ĐIỆN ẢNH

những toan tính riêng.

Sau lần ký kết này, cán cân quyền lực tại Hoan Ngu Ảnh Thị đã thay đổi. Bạch Lộc không còn là “nữ chính phim Vu Chính” đơn thuần. Cô đang dùng giá trị thương mại đỉnh cao của mình để đòi lấy quyền tự quyết trong sự nghiệp, khẳng định vị thế của một ngôi sao hạng A có khả năng chi phối dòng chảy tài nguyên của cả một đế chế giải trí.

Cuộc chơi tại Hoan Ngu Ảnh Thị giờ đây đã bước sang một chương mới. Việc Bạch Lộc chấp nhận đánh đổi 5 năm thanh xuân tiếp theo không chỉ đơn thuần là sự trung thành, mà là một bước đi chiến thuật để củng cố đế chế riêng giữa lòng công ty cũ. Với quyền ưu tiên chọn kịch bản và sự hậu thuẫn tuyệt đối từ “bàn tay vàng” Vu Chính, con đường chạm tay vào những giải thưởng hàn lâm của nữ diễn viên sinh năm 1994 đang rộng mở hơn bao giờ hết.

An Thảo

Địch Lệ Nhiệt Ba: Từ cô bé chạy vật bị ghẻ lạnh đến nữ vương quyền lực C-Biz

Ký ức về một cô gái trẻ từng làm lụi nơi hậu trường để tìm kiếm một cơ hội nhỏ nhoi. Xuất phát điểm đầy nước mắt của Địch Lệ Nhiệt Ba vừa được hé lộ đã khiến dư luận bàng hoàng trước cái giá quá đắt mà cô phải trả để bước lên đỉnh cao danh vọng.



Góc khuất tuổi thơ và bước đệm nghệ thuật đầy suy tư

Địch Lệ Nhiệt Ba sinh ra trong một gia đình nghệ thuật tại Tân Cương, nhưng con đường thuở thiếu thời không hề trải đầy hoa hồng như dư luận vẫn lầm tưởng. Ít ai biết rằng, trước khi trở thành biểu tượng nhan sắc, cô từng phải đối mặt với sự nghiêm khắc đến khắc nghiệt từ người cha ca sĩ, người đã rèn giũa cô trong những giờ tập luyện vũ đạo không hồi kết. Khán giả đôi khi quên mất rằng vẻ đẹp “vô thực” ấy được nhào nặn từ những giọt mồ hôi và cả những lần bị từ chối phũ phàng khi mới chân ướt chân ráo bước vào Học viện Hí kịch Thượng Hải.

Dư luận thường chỉ nhìn thấy hào quang, nhưng ít ai thấu hiểu nỗi lòng của một cô gái trẻ xa nhà, mang theo hy vọng của cả gia đình để dần thân vào

chôn phù hoa đầy cạm bẫy. CDM từng lung sục những tấm ảnh cũ chỉ để chứng minh nhan sắc của cô là tự nhiên, nhưng họ vô tình bỏ qua sự kiên trì bền bỉ của một người trẻ dám đối diện với sự cô độc. Chính sự đối lập giữa một tâm hồn nhạy cảm và một vẻ ngoài sắc sảo đã tạo nên một Địch Lệ Nhiệt Ba đầy bí ẩn, khiến mỗi bước đi của cô đều mang theo sức nặng của những trải nghiệm quá khứ.

Hành trình khổ luyện và cú nhảy vọt lên đỉnh lưu

Sự nghiệp của mỹ nhân sinh năm 1992 bắt đầu từ những vai phụ không tên, nơi cô phải học cách nhẫn nhịn và quan sát các tiền bối giữa phim trường khắc nghiệt. Từ một Cao Văn nhí nhảnh đến nàng Phụng Cửu si tình, khán giả đã chứng kiến một sự lột xác ngoạn mục từ một diễn viên bị coi là “bù nhìn” trở thành thời nam châm thu hút truyền thông mạnh mẽ nhất. Tuy nhiên, sự thăng tiến quá nhanh cũng đẩy cô vào tâm điểm của những cuộc công kích về năng lực diễn xuất, đặc biệt là sau những giải thưởng gây tranh cãi dữ dội trong sự nghiệp.

Dư luận không ngừng đặt lên bàn cân so sánh cô với những đàn chị đi trước, tạo nên một áp lực vô hình buộc cô phải làm việc với cường độ khủng khiếp, có lúc không nghỉ ngơi suốt nhiều năm trời. CDM thường xuyên mở xẻ các dự án phim của cô để tìm kiếm sự đột phá, nhưng đồng thời cũng không tiếc lời phê phán khi cô rơi vào lối mòn của dòng phim thần tượng. Chính sự đấu tranh giữa giá trị thương mại và giá trị nghệ thuật đã biến hành trình của cô thành một cuộc chạy đua marathon đầy cam go, nơi mà mỗi vấp ngã đều bị phóng đại dưới ống kính soi mói của công chúng.

Những bóng hồng và thị phi tình ái bủa vây

Đời tư của Nhiệt Ba là một mê cung của những tin đồn và các mối quan hệ bí mật luôn được giữ kín sau cánh cửa của các khách sạn hạng sang. Dư luận liên tục đồn đoán về những bản hợp đồng tình ái với các nam thần hàng đầu, hay thậm chí là những giả thuyết về người chồng lung quyền lực giúp cô giữ vững vị thế “đỉnh lưu” suốt nhiều năm. Thay vì đối đầu trực tiếp, cô chọn cách giữ im lặng một cách thông minh, biến những scandal thành những lớp sương mù che phủ cuộc sống thực sự phía sau ánh đèn sân khấu.

Nhiều ý kiến từ khán giả cho rằng việc cô quá kín tiếng là một cách để bảo vệ bản thân, nhưng cũng có người coi đó là một chiêu trò để duy trì sức hút và sự tò mò từ phía nhãn hàng. Những lần xuất hiện lẻ bóng tại các sự kiện lớn càng tô đậm thêm hình ảnh một nữ vương đơn độc, người dường như đã đánh đổi cuộc sống cá nhân lấy sự nghiệp huy hoàng. CDM thường xuyên chia sẻ những đoạn video phân tích cử chỉ của cô với các đồng nghiệp nam, tạo ra những cuộc tranh luận không hồi kết về việc liệu cô đã thực sự tìm thấy bến đỗ bình yên hay vẫn đang mãi miết đi tìm sự tự do.

Biến cố chấn động và bản lĩnh của người đứng đầu

Sự kiện kệt lại tại Dubai vào đầu năm 2026 chính là phép thử nghiệt ngã nhất đối với bản lĩnh của Địch Lệ Nhiệt Ba trước những biến cố không thể lường trước. Giữa lúc dư luận hoang mang và hàng loạt tin đồn thất thiệt xuất hiện, cách cô xử lý khủng hoảng đã minh chứng cho sự trưởng thành vượt bậc sau hơn một thập kỷ lăn lộn trong nghề. Đây không chỉ là một sự cố về lịch trình, mà là khoảnh khắc cô nhận ra mình cần phải thoát khỏi sự bảo bọc gò bó của công ty quản lý để tự định đoạt số phận của mình.

CDM đã có cái nhìn khác hẳn về cô sau khi thấy hình ảnh một Nhiệt Ba bình tĩnh đối mặt với bão cát và những rào cản pháp lý quốc tế để bảo vệ đoàn của mình. Sự kiện này vô tình trở thành đòn bẩy giúp cô lấy lại thiện cảm từ công chúng, những người vốn từng chỉ coi cô là một ngôi sao được dàn dựng theo kịch bản có sẵn. Khán giả bắt đầu công nhận một khía cạnh khác trong con người cô: một nhà lãnh đạo quyết đoán, một phụ nữ có chiều sâu tâm lý và một tâm thế sẵn sàng đối đầu với những thế lực lớn để bảo vệ quyền lợi cá nhân.

Bước sang chương mới của sự nghiệp, Địch Lệ Nhiệt Ba đang dồn toàn bộ tâm huyết vào các dự án phim mang tính đột phá để phá vỡ cái mác “bình hoa” đã đeo bám cô suốt nhiều năm. Vai diễn trong các bộ phim mới không còn là những cô nàng yếu đuối chờ được giải cứu, mà là những nhân vật có tâm lý phức tạp, thậm chí mang hơi hướng phản diện để thử thách giới hạn bản thân. Dư luận đang nín thở chờ đợi xem liệu nàng mỹ nữ Tân Cương có thể thực sự chạm tới đỉnh cao diễn xuất như những gì cô đã làm được với thời trang và thương mại hay không.

Thẳng thắn mà nói, con đường tự chủ không bao giờ là dễ dàng đối với một ngôi sao có sức ảnh hưởng quá lớn, nhưng Nhiệt Ba đang cho thấy cô không hề e sợ. Khán giả tin rằng, sau khi trút bỏ gánh nặng từ công ty cũ, cô sẽ có không gian để thể hiện cái tôi nghệ thuật mạnh mẽ và bản sắc cá nhân rõ nét hơn. Sự tử tế trong cách đối nhân xử thế và tinh thần cầu tiến chính là tấm lá chắn vững chắc nhất để cô tiếp tục ngự trị trên ngai vàng của chính mình, mặc cho những sóng gió showbiz vẫn không ngừng ập đến.

Linh Trần

Sau phát ngôn chê người Đông Nam Á gây phẫn nộ: Trương Lăng Hách vội xin lỗi vì nguy cơ mất hợp đồng quảng cáo triệu đô

Sau câu nói vướng tranh cãi quốc tế, Trương Lăng Hách nhanh chóng lên tiếng xin lỗi khi lo ngại làn sóng chỉ trích có thể ảnh hưởng tới hình ảnh và các hợp đồng thương mại.



Trương Lăng Hách nam diễn viên trẻ đang nhận nhiều chú ý nhờ bộ phim truyền hình Trục Ngọc, bất ngờ vướng vào tranh cãi quốc tế sau một câu nói trong chương trình giải trí Xin chào Thứ Bảy (Hello Saturday). Phát ngôn tưởng chừng mang tính bông đùa lại nhanh chóng bị chỉ trích trên mạng xã hội, đặc biệt tại một số quốc gia Đông Nam Á, buộc nam diễn viên phải lên tiếng xin lỗi công khai.

Sự việc bắt nguồn từ một trò chơi trong chương trình khi nữ diễn viên Điền Hi Vi vẽ chân dung mang phong cách trừu tượng của Trương Lăng Hách. Khi nhìn bức vẽ, nam diễn viên cười và nói đùa rằng trông như “sinh ra ở Đông Nam Á”. Câu nói được đưa ra với mục đích tạo tiếng cười trong bối cảnh giải trí, nhưng khi đoạn video bị cắt ra và lan truyền trên mạng xã hội, nhiều khán giả cho rằng phát ngôn này gắn hình ảnh “ngoại hình trừu tượng” với khu vực Đông Nam Á, từ đó tạo cảm giác định kiến vùng miền.

Sau khi đoạn clip lan truyền, tranh cãi nhanh chóng bùng nổ trên các nền tảng mạng xã hội quốc tế. Không ít người dùng tại Đông Nam Á cho rằng câu nói của nam diễn viên thiếu tôn trọng và mang hàm ý miệt thị. Vấn đề càng trở nên nhạy cảm khi đoạn video được chia sẻ rộng rãi ngoài phạm vi Trung Quốc, khiến một câu nói trong chương trình tạp kỹ nội địa biến thành tranh cãi xuyên quốc gia.

Trước phản ứng dữ dội của dư luận, ê-kíp chương trình Xin chào Thứ Bảy đã nhanh chóng chỉnh sửa tập phát sóng và xóa bỏ đoạn gây tranh cãi khỏi phiên bản chính thức nhằm hạn chế sự lan truyền. Tuy nhiên, khi tranh cãi đã lan rộng trên mạng xã hội, việc cắt bỏ đoạn video không đủ để dập tắt làn sóng phản ứng.



Trương Lăng Hách đăng tải lời xin lỗi trên tài khoản Instagram cá nhân bằng hai ngôn ngữ Trung và Anh. Trong thông điệp, anh thừa nhận câu nói trong chương trình đã khiến một số khán giả cảm thấy khó chịu và bày tỏ sự hối tiếc. Nam diễn viên khẳng định bản thân không có ý định phân biệt hay xúc phạm bất kỳ khu vực nào, đồng thời gửi lời xin lỗi tới những người hâm mộ cảm thấy bị tổn thương.

Dù vậy, phản ứng của dư luận vẫn chia thành nhiều luồng ý kiến khác nhau. Một số khán giả cho rằng

đây chỉ là câu nói đùa trong chương trình giải trí, trong khi nhiều người khác nhận định người nổi tiếng cần cẩn trọng hơn với phát ngôn của mình, đặc biệt khi nội dung có thể lan truyền ra phạm vi quốc tế.

Tranh cãi lần này cũng cho thấy vấn đề về ý thức phát ngôn của người nổi tiếng trong môi trường truyền thông toàn cầu. Khi các chương trình giải trí được phát sóng và lan truyền rộng rãi trên mạng xã hội, những phát ngôn mang tính định kiến hoặc thiếu cân nhắc có thể nhanh chóng gây phản ứng mạnh từ công chúng ở nhiều quốc gia.

Trong trường hợp của Trương Lăng Hách, câu nói liên hệ ngoại hình “trừu tượng” với khu vực Đông Nam Á đã bị nhiều khán giả xem là thiếu tôn trọng và mang hàm ý phân biệt vùng miền. Điều này cho thấy trong bối cảnh ngành giải trí ngày càng mang tính quốc tế, các nghệ sĩ cần ý thức rõ hơn về tác động của lời nói trước công chúng.

Sự việc còn thu hút chú ý vì liên quan trực tiếp đến hoạt động thương mại của nam diễn viên. Trương Lăng Hách hiện là gương mặt đại diện cho nhiều thương hiệu quốc tế, trong đó có vai trò đại sứ chăm sóc da của BVLGARI và đại diện khu vực châu Á Thái Bình Dương cho thương hiệu nước rửa Malee COCO của Thái Lan.

Trong bối cảnh các thương hiệu ngày càng chú trọng hình ảnh và phản ứng của công chúng, bất kỳ tranh cãi nào liên quan đến khu vực thị trường quan trọng đều có thể ảnh hưởng tới giá trị thương mại của nghệ sĩ.

Thời điểm tranh cãi nổ ra cũng khá nhạy cảm khi Trương Lăng Hách đang nhận được nhiều sự quan tâm nhờ bộ phim Trục Ngọc phát sóng gần đây. Nhân vật của nam diễn viên trong phim từng đạt mức độ quan tâm trước khi phát sóng vượt mốc 100 triệu trên nền tảng Tencent Video, một con số cho thấy sức hút của nam diễn viên trong giai đoạn hiện tại.

Tuy nhiên, sự việc lần này cũng cho thấy một vấn đề lớn trong ngành giải trí, nhiều chương trình tạp kỹ vẫn thiếu cơ chế kiểm soát rủi ro liên quan đến phát ngôn nhạy cảm trong bối cảnh truyền thông toàn cầu. Đặc biệt trong môi trường truyền hình, đặc biệt là các trò chơi mang tính tương tác, nghệ sĩ thường phát biểu trực tiếp trước ống kính. Tuy nhiên, điều đó không đồng nghĩa với việc những phát ngôn thiếu cân nhắc có thể được xem nhẹ.

Trong thời đại mạng xã hội, ranh giới giữa một câu nói đùa trong chương trình giải trí và một phát ngôn gây tranh cãi quốc tế ngày càng trở nên mong manh. Với những nghệ sĩ có tầm ảnh hưởng vượt ra ngoài thị trường nội địa, mỗi lời nói trước ống kính đều có thể được nhìn nhận từ nhiều góc độ văn hóa khác nhau.

Dù Trương Lăng Hách đã lên tiếng xin lỗi và chương trình đã xóa đoạn video gây tranh cãi, sự việc vẫn đặt ra câu hỏi lớn về trách nhiệm phát

ngôn của người nổi tiếng trong thời đại nội dung lan truyền toàn cầu. Khi khán giả đến từ nhiều nền văn hóa khác nhau cùng theo dõi một chương trình, việc giữ thái độ cẩn trọng trong lời nói không chỉ là lựa chọn, mà ngày càng trở thành yêu cầu bắt buộc đối với các nghệ sĩ.

Ngọc Hân

Lưu Diệc Phi độc thân suốt 8 năm qua

Ngôi sao “Thần điêu đại hiệp” vẫn lẻ bóng ở tuổi 38. Kể từ khi chia tay bạn trai cũ năm 2018, diễn viên được cho là vẫn độc thân, không tìm hiểu thêm một ai.

Theo China Times, Lưu Diệc Phi đang trở thành cái tên được bàn luận trên mạng xã hội sau khi một paparazzi nổi tiếng lên tiếng chia sẻ về chuyện đời tư của nữ diễn viên.



Cụ thể, trong buổi livestream mới đây, tay săn ảnh kiêm hot blogger Lưu Đại Chùy gây xôn xao khi tiết lộ ngôi sao Thần Điêu Đại Hiệp vẫn độc thân suốt 8 năm qua. Người này cho hay suốt khoảng thời gian theo dõi Lưu Diệc Phi, cô không hẹn hò ai, hầu hết thời gian ra ngoài chỉ đi cùng mẹ ruột.

“Chúng tôi chưa từng thấy cô ấy hẹn hò. Từ nửa cuối năm ngoái, bọn tôi thường xuyên thấy cô ấy ra ngoài, nhưng chỉ đơn giản là đi dạo phố thôi. Mỗi lần tôi đều ôm chút hy vọng xem Lưu Diệc Phi đi với ai, nhưng kết quả thì khoảng 90% là đi cùng mẹ”, Lưu Đại Chùy chia sẻ.

Thông tin Lưu Diệc Phi vẫn sống độc thân, không có bạn trai ở tuổi 38 thu hút sự chú ý. Nhiều dân mạng bày tỏ thắc mắc lý do diễn viên có ngoại hình nổi bật cùng sự nghiệp ổn định lại chọn cuộc sống độc thân.

Mối tình gần nhất của “thần tiên tỷ tỷ” Lưu Diệc Phi là với nam diễn viên Hàn Quốc Song Seung Heon. Cả hai gặp gỡ và làm quen vào năm 2015, khi quay phim điện ảnh Tình yêu thứ ba.

Sau đó, cặp đôi công khai thừa nhận yêu đương. Hai diễn viên đường ai nấy đi vào năm 2018. Nguyên nhân chia tay được cho là do cả hai thường xuyên xa cách dẫn đến tình cảm nguội lạnh.

An Chi



PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

Nước hoa có hạn sử dụng không?

Tương tự mọi món mỹ phẩm, nước hoa cũng có hạn sử dụng nhưng vẫn có thể tiếp tục được dùng nếu được bảo quản tốt, mùi hương không bị thay đổi.

Nhiều người có thói quen cố gắng giữ gìn những chai nước hoa yêu thích càng lâu càng tốt, chỉ dùng chúng vào những dịp đặc biệt. Tuy nhiên, theo Mail, hãy nhớ rằng, nước hoa cũng có hạn sử dụng, giống như tất cả sản phẩm làm đẹp khác. Và cũng giống như việc bôi một lọ kem dưỡng ẩm đã hết hạn hoặc ăn thứ gì đó đã để quá lâu, việc xịt một loại nước hoa quá cũ cũng tiềm ẩn rủi ro.

Alex Goddard - chuyên gia về nước hoa và Trưởng bộ phận Đào tạo tại nhà phân phối nước hoa Kenneth Green có trụ sở tại Anh - cho biết nước hoa chưa mở nắp có thể giữ được hàng chục năm. Tuy nhiên, “các công ty không dựa vào đó, họ sẽ chỉ đưa ra cam kết về thời gian sử dụng sau khi mở nắp”.

Thành phần chính của bất kỳ loại nước hoa nào là cồn. Vì bạn xịt nước hoa lên da nên điều này nghe có vẻ là thứ cần tránh, nhưng Alex giải thích rằng “cồn rất cần thiết cho sự khuếch tán của mùi hương và nó cũng hoạt động như một chất bảo quản”. Nước hoa có nồng độ cồn cao hơn sẽ giúp các phân tử mùi hương không bị oxy hóa và tránh biến đổi lâu hơn.

Để biết thời gian khuyến nghị sử dụng sản phẩm đảm bảo an toàn cho da, Alex hướng dẫn tìm biểu tượng nhỏ thường được in dưới đáy chai, có số và chữ M (viết tắt của chữ month - tháng). Ví dụ 36M, tương ứng với 36 tháng sử dụng sản phẩm có chất lượng lý tưởng nhất cũng như an toàn nhất cho da. Tuy nhiên, trên thực tế, nếu được bảo quản tốt, nước hoa hoàn toàn có thể dùng lâu hơn thời gian khuyến nghị của nhà sản xuất.

Chuyên gia nước hoa thừa nhận để đánh giá nước hoa đã hết hạn hay chưa không hề dễ, vì nó phụ thuộc vào các nguyên liệu thô được sử dụng để tạo ra mùi hương. Ông nói thêm rằng ngay cả khi “màu sắc thay đổi nhưng không có nghĩa nó bị hỏng”. Các nguyên liệu thô dùng làm nước hoa, nhất là các thành phần tự nhiên có thể “phát triển theo thời gian, giống như rượu vang ủ lâu năm” nên hương thơm có thể không bị phai đi. Tóm lại, Alex nói khứu giác của bạn là thước đo tốt nhất, nếu cảm thấy mùi hương không còn dễ chịu hay không còn được như những lần sử dụng trước đó, hãy ngừng xịt chúng hoặc tận dụng cho các mục đích khác.

Alex cũng nhấn mạnh rằng nước hoa hết hạn có thể tiềm ẩn rủi ro dị ứng, kích ứng da. “Giải pháp an toàn nhất là không nên mạo hiểm. Cũng như với các sản phẩm chăm sóc da và mỹ phẩm, nếu bạn tiếp tục sử dụng, bạn tự chịu rủi ro”, chuyên gia cho hay.

Để bảo toàn chất lượng của nước hoa cũng như giữ chúng lâu nhất có thể, Alex khuyên nên cất giữ ở nơi không có ánh sáng. “Bạn có thể muốn

trưng bày những chai nước hoa của mình một cách tự hào, nhưng nếu bạn thực sự quan tâm đến mùi hương của chúng, đừng làm vậy. Ánh sáng sẽ phá vỡ các phân tử trong công thức và làm hỏng mùi hương”, ông nói.

Bên cạnh ánh sáng, nhiệt độ cao và độ ẩm cao cũng không phải nơi lý tưởng để cất giữ nước hoa, do đó nên cân nhắc kỹ nếu có ý định để nước hoa trong phòng tắm. Alex cũng khuyên không nên chiết nước hoa sang các chai nhỏ vì làm tăng khả năng oxy hóa cũng như có thể làm chúng bị nhiễm bẩn, biến chất nhanh hơn. ■

Ba thay đổi nhỏ giúp kéo dài tuổi thọ

Lão hóa là quy luật tự nhiên. Tuy nhiên tốc độ của quá trình này hoàn toàn nằm trong tầm kiểm soát của mỗi cá nhân.

Liệu chúng ta có thể chủ động kéo dài tuổi thọ thông qua những thay đổi tối giản hàng ngày? Một nghiên cứu mới trên tạp chí eClinical Medicine khẳng định rằng, chỉ cần mười phút mỗi ngày với ba điều chỉnh nhỏ trong lối sống là đủ để thiết lập lại tương lai. Những thay đổi này mang lại cơ hội gia tăng thêm một năm tuổi thọ, giúp duy trì sức sống rạng rỡ từ cấp độ tế bào.

Kéo dài tuổi thọ chỉ với 10 phút mỗi ngày từ góc độ khoa học

Việc gia tăng tuổi thọ giờ đây không còn là đặc quyền của những người theo đuổi các chế độ sinh hoạt khắc nghiệt. Theo một nghiên cứu được công bố trên tạp chí eClinicalMedicine bởi nhóm nhà khoa học Úc, sự cải thiện đồng thời trong giấc ngủ, vận động và ăn uống sẽ mang lại những thay đổi đáng kể cho sức khỏe bền vững.

Cụ thể, đối với những người đang có lối sống chưa khoa học, việc bổ sung năm phút ngủ mỗi đêm, hai phút vận động cường độ cao và thêm nửa phần rau củ vào thực đơn hàng ngày có thể mang lại thêm khoảng một năm tuổi thọ. Đây là kết quả thu được từ mô hình thống kê chuyên sâu của các tác giả nghiên cứu.

Gợi ý: bạn có thể bắt đầu hành trình kéo dài tuổi thọ ngay hôm nay bằng ba điều chỉnh siêu nhỏ (micro-habits) sau đây:

- 5 phút ngủ thêm: Hãy đặt báo thức muộn hơn hoặc đi ngủ sớm hơn 5 phút. Khoảng thời gian này hỗ trợ cơ thể hoàn tất chu trình phục hồi hệ thần kinh và tái tạo năng lượng.

- 2 phút vận động mạnh: Thực hiện một chuỗi động tác nhanh như leo cầu thang bộ, squat hoặc nhảy dây ngay tại chỗ. Những “cú hích” cường độ cao này giúp kích hoạt hệ tim mạch và thúc đẩy trao đổi chất tức thì.

- Nửa phần rau xanh: Bổ sung thêm một nắm rau nhỏ vào bát mì hoặc thêm một phần salad vào bữa trưa. Các chất chống oxy hóa tự nhiên bảo vệ cấu trúc DNA và ngăn ngừa lão hóa sớm từ bên trong.

Giải mã cơ chế phục hồi và đảo ngược

lão hóa sinh học

Sức mạnh của phương pháp này nằm ở khả năng tự phục hồi (Self-repair) của cơ thể khi các điểm chạm sinh học được kích hoạt đúng cách. Thay vì đảo lộn cuộc sống, việc tinh chỉnh các thói quen hàng ngày giúp bảo vệ cơ thể từ cấp độ tế bào.

Tái thiết lập đồng hồ sinh học và kiểm soát Cortisol

Trong thế giới làm đẹp, giấc ngủ chính là quy trình dưỡng da đắt giá nhất. Việc ưu tiên thêm một khoảng thời gian ngắn cho giấc ngủ không đơn thuần là nghỉ ngơi, mà là quá trình làm dịu nồng độ cortisol (hormone căng thẳng).

Khi cortisol được kiểm soát, cơ thể sẽ tập trung năng lượng vào việc sửa chữa tế bào và tái tạo collagen, từ đó làm chậm quá trình lão hóa vô hình. Một hệ thần kinh được nghỉ ngơi đầy đủ chính là nền tảng của sự minh mẫn và thân thái rạng rỡ, giúp ngăn ngừa sự hình thành các dấu hiệu mệt mỏi trên gương mặt.

Kích hoạt hàng rào chống viêm tự nhiên

Vận động cường độ cao trong thời gian ngắn chính là “cú hích” cần thiết cho hệ chuyển hóa. Sự thay đổi này kích thích độ nhạy của insulin và củng cố sức khỏe hệ tim mạch bền vững.

Quan trọng hơn, thói quen này kích hoạt các cơ chế chống viêm tự nhiên (Anti-inflammatory), bảo vệ cơ thể khỏi các tác nhân gây hại hệ thống. Việc duy trì sự linh hoạt của mạch máu giúp lưu thông khí huyết, mang lại sắc diện hồng hào và duy trì sắc vóc dẻo dai theo thời gian.

Củng cố hệ vi sinh và mạng lưới chống oxy hóa

Dinh dưỡng cho tuổi thọ bắt đầu từ việc nuôi dưỡng hệ vi sinh đường ruột (Microbiome). Việc làm giàu thực đơn bằng rau xanh cung cấp “nhiên liệu” cho hệ thống phòng thủ chuyển hóa.

Các hợp chất chống oxy hóa từ thực vật trực tiếp hỗ trợ các phản ứng sinh học, bảo vệ tế bào khỏi các gốc tự do gây hại. Một hệ tiêu hóa khỏe mạnh biểu hiện trực tiếp qua độ trong trẻo của làn da. Đây là chiến lược đơn giản nhất để ngăn chặn lão hóa sớm, giúp duy trì sức sống bền bỉ mà không cần đến những chế độ thanh lọc cơ thể quá phức tạp.

Phần thưởng của sự kiên trì: 9 năm sống khỏe mạnh

Điều ấn tượng nhất từ nghiên cứu chính là khả năng tích lũy giá trị. Các nhà khoa học nhấn mạnh rằng sự kết hợp tối ưu giữa giấc ngủ đủ (7-8 tiếng), vận động tích cực (trên 40 phút) và dinh dưỡng chất lượng cao có thể giúp chúng ta sở hữu thêm gần chín năm sống khỏe mạnh.

Kết quả này khẳng định quyền năng của những hành động nhỏ khi được thực hiện nhất quán. Việc làm chủ tuổi thọ không phải là một cuộc chạy đua khắc nghiệt, mà là hành trình thấu hiểu và chăm sóc cơ thể một cách thông minh. Đầu tư cho những thay đổi tối giản ngay từ hôm nay chính là cách chúng ta bảo vệ tương lai rạng rỡ của chính mình. ■



Chín loại rau quả chứa nhiều dư lượng thuốc trừ sâu nhất

Nhiều năm qua, dâu tây luôn dẫn đầu danh sách các loại quả chứa dư lượng thuốc trừ sâu cao khi có tới hơn 90% mẫu kiểm tra có sự hiện diện của ít nhất hai loại hoạt chất từ thuốc bảo vệ thực vật.

Trong những năm gần đây, câu chuyện về dư lượng thuốc bảo vệ thực vật trong rau củ quả ngày càng được người tiêu dùng quan tâm. Nỗi lo không chỉ dừng lại ở vấn đề ăn có an toàn không, mà còn liên quan trực tiếp đến sức khỏe lâu dài, đặc biệt là với phụ nữ mang thai và trẻ nhỏ.

Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh Mỹ (CDC) cho biết một số hóa chất bảo vệ thực vật có thể làm gia tăng nguy cơ sảy thai, dị tật bẩm sinh và ảnh hưởng đến khả năng học tập, sự phát triển thần kinh của trẻ. Dù vậy, các chuyên gia cũng nhấn mạnh rằng mối liên hệ này vẫn cần thêm nhiều nghiên cứu độc lập để xác thực đầy đủ và toàn diện. Theo thống kê tại thị trường Mỹ được CNBC dẫn lại, danh sách những loại rau quả có nguy cơ tồn dư thuốc trừ sâu cao nhất tiếp tục gây chú ý. Điều đáng nói là nhiều cái tên trong danh sách này vốn rất quen thuộc và thường xuyên xuất hiện trong bữa ăn hằng ngày.

1. Dâu tây

Nhiều năm qua, dâu tây luôn dẫn đầu danh sách các loại quả chứa dư lượng thuốc trừ sâu cao. Kết quả phân tích cho thấy hơn 90% mẫu kiểm tra có sự hiện diện của ít nhất hai loại hoạt chất từ thuốc bảo vệ thực vật. Đây là loại quả có lớp vỏ mỏng, kết cấu mọng nước và rất dễ bị tấn công bởi sâu bệnh, khiến việc sử dụng thuốc trở nên phổ biến trong quy trình canh tác. Từ năm 2021 đến nay, dâu tây gần như luôn giữ vị trí hàng đầu trong bảng xếp hạng này.

2. Cải bó xôi (rau bina)

Cải bó xôi, hay còn gọi là rau bina chỉ đứng sau dâu tây và chiếm vị trí cao trong danh sách các loại thực phẩm cần được chú ý khi lựa chọn và chế biến. Những chiếc lá cải bó xôi có bề mặt mềm mượt nhưng lại sở hữu rất nhiều nếp gấp nhỏ, khiến chúng trở thành nơi lý tưởng để các hóa chất, bao gồm cả thuốc trừ sâu, dễ dàng bám trụ lại.

Mặc dù cải bó xôi nổi tiếng là nguồn cung cấp dồi dào sắt và các loại vitamin có lợi cho sức khỏe, người tiêu dùng vẫn nên cẩn trọng trong quá trình sử dụng. Việc rửa sạch, thậm chí rửa nhiều lần dưới vòi nước chảy hoặc ngâm nước muối loãng, là điều vô cùng cần thiết để đảm bảo an toàn thực phẩm trước khi đưa loại rau này vào bữa ăn hằng ngày.

3. Cải xoăn, cải rổ và cải xanh

Nhóm rau cải như cải xoăn, cải rổ và cải xanh cũng thuộc danh sách cần lưu ý. Đây đều là những loại rau lá xanh đậm, rất giàu chất chống oxy hóa và thường được khuyến nghị sử dụng trong chế độ ăn uống lành mạnh.

Tuy nhiên, do đặc điểm lá xoăn, có cấu trúc gấp khúc và lớp lá dày, nguy cơ tồn dư thuốc trừ sâu trên bề mặt chúng khá cao nếu không được vệ sinh và chế biến đúng cách.

4. Nho

Quả nho là một trong những loại trái cây dễ bị ảnh hưởng bởi hóa chất bảo vệ thực vật, do lớp vỏ của chúng rất mỏng và dễ tổn thương.

Để bảo vệ nho khỏi các loại nấm mốc và sâu bệnh gây hại, việc sử dụng thuốc trừ sâu và các hóa chất xử lý khác trở nên phổ biến trong quá trình canh tác. Vì vậy, điều quan trọng là phải chú ý kỹ lưỡng đến việc làm sạch nho trước khi sử dụng.

Khi rửa nho, hãy cẩn thận từng chùm, dùng tay vuốt nhẹ dưới dòng nước chảy hoặc sử dụng dung dịch rửa rau quả chuyên dụng để loại bỏ tối đa các vi khuẩn hoặc hóa chất còn bám trên bề mặt quả nho. Điều này không chỉ giúp bảo vệ sức khỏe mà còn tăng thêm độ an tâm khi tiêu thụ loại trái cây hấp dẫn này.

5. Đào và xuân đào

Với đặc điểm vỏ quả mỏng và dễ tổn thương, chúng rất dễ bị côn trùng hoặc sâu bệnh tấn công trong quá trình phát triển. Chính vì vậy, các nhà sản xuất thường sử dụng một lượng lớn thuốc bảo vệ thực vật để ngăn chặn tác động từ các loại sâu bệnh này, giúp đảm bảo chất lượng và hình thức của quả khi tới tay người tiêu dùng.

Một điểm đáng chú ý là không ít người thích thưởng thức đào và xuân đào nguyên cả vỏ, nhằm tận hưởng hương vị tươi ngon pha trộn giữa phần vỏ và thịt quả. Tuy nhiên, thói quen này đồng nghĩa với việc các chất dư lượng từ thuốc trừ sâu hoặc hóa chất bảo quản có nguy cơ đi trực tiếp vào cơ thể người.

Vì lý do đó, việc rửa sạch hoặc vệ sinh kỹ càng lớp vỏ bên ngoài trước khi ăn không chỉ là một bước quan trọng mà còn là yếu tố cần thiết để bảo vệ sức khỏe. Điều này càng trở nên cấp thiết hơn đối với trẻ em hoặc những người có cơ địa nhạy cảm.

6. Lê và táo

Lê và táo từ lâu đã trở thành hai sự lựa chọn phổ biến trong bếp ăn của mọi gia đình, nhờ hương vị thơm ngon và giá trị dinh dưỡng cao.

Tuy nhiên, một điều cần lưu ý rằng dù chúng có lớp vỏ cứng hơn so với các loại trái cây mềm như dâu tây hay đào, điều này không đồng nghĩa với việc vỏ của chúng hoàn toàn không bị ảnh hưởng bởi dư lượng hóa chất từ quá trình trồng trọt. Thực tế, lớp vỏ dày có thể trở thành nơi tích tụ các chất tồn dư, khiến chúng dễ dàng góp phần gia tăng rủi ro cho sức khỏe nếu không cẩn trọng khi sử dụng. Nhiều người thường chọn cách gọt bỏ lớp vỏ bên ngoài để giảm nguy cơ bị nhiễm hóa chất. Đây là một biện pháp hữu hiệu, nhưng không nên được thực hiện một cách qua loa.

Trước khi tiến hành gọt vỏ, bạn cần rửa lê và táo kỹ lưỡng dưới vòi nước chảy để loại bỏ phần lớn bụi bẩn và hóa chất bám trên bề mặt. Điều này giảm thiểu tối đa khả năng lây nhiễm chéo giữa vỏ và phần thịt quả bên trong - nơi trực tiếp được sử

dụng. Cách làm này không chỉ đảm bảo an toàn vệ sinh thực phẩm mà còn bảo toàn được vị ngon tự nhiên của trái cây.

7. Ớt chuông

Ớt chuông, với vẻ ngoài bắt mắt và màu sắc rực rỡ, thường nằm trong danh sách các loại cây trồng dễ bị sâu bệnh tấn công. Đây là loại thực phẩm phổ biến trong nhiều bữa ăn, thường được dùng tươi trong món salad hoặc ép thành nước. Vì vậy, để đảm bảo an toàn cho sức khỏe, việc vệ sinh kỹ lưỡng bằng cách rửa sạch bề mặt và lau khô trước khi sử dụng là vô cùng cần thiết.

8. Cherry và việt quất

Cherry và việt quất là hai loại trái cây thuộc họ quả mọng, nổi bật với kích thước nhỏ nhắn và hương vị hấp dẫn. Tuy nhiên, chính kích thước nhỏ và lớp vỏ mỏng khiến chúng dễ hấp thụ và lưu giữ dư lượng thuốc trừ sâu hơn nhiều so với một số loại quả khác. Việc làm sạch chúng trở nên khó khăn bởi không thể chà rửa từng quả một cách hiệu quả.

Để loại bỏ bụi bẩn và hạn chế tối đa lượng hóa chất tồn đọng trên bề mặt, người tiêu dùng được khuyến cáo nên đặt cherry và việt quất vào một chiếc rổ lớn, sau đó xả nước lạnh liên tục.

Trong quá trình rửa, hãy lắc nhẹ rổ để đảm bảo nước tiếp xúc đều với tất cả các quả, giúp loại bỏ phần lớn tạp chất bên ngoài một cách an toàn và hiệu quả. Việc lựa chọn sản phẩm hữu cơ cũng là một giải pháp đáng cân nhắc nếu bạn muốn giảm thiểu nỗi lo về hóa chất tồn dư.

9. Đậu xanh

Đậu xanh, hay còn gọi là đậu que, nắm giữ vị trí cuối cùng trong danh sách những loại thực phẩm có nguy cơ tồn dư thuốc trừ sâu cao. Đây là một loại thực phẩm vô cùng quen thuộc, thường xuyên hiện diện trong các bữa ăn gia đình với nhiều cách chế biến phong phú như xào, luộc hoặc kết hợp với các món khác để tăng thêm hương vị và độ dinh dưỡng.

Tuy nhiên, vì loại đậu này thuộc nhóm rau dễ bị ô nhiễm nên việc làm sạch đậu trước khi chế biến là điều vô cùng quan trọng. Cần nhẹ nhàng rửa sạch từng nắm đậu dưới dòng nước chảy mạnh để đảm bảo loại bỏ phần lớn hóa chất tồn đọng trên bề mặt. Sự cẩn thận này không chỉ bảo vệ khẩu vị của món ăn mà còn là cách chăm sóc sức khỏe cho tất cả các thành viên trong gia đình.

Làm sạch rau củ quả thế nào cho đúng?

Theo hướng dẫn từ CDC, an toàn thực phẩm bắt đầu từ những điều rất cơ bản gồm rửa tay sạch bằng xà phòng, làm sạch dao, thớt và bề mặt bếp trước khi sơ chế.

Với rau củ quả, cách đơn giản và hiệu quả nhất vẫn là rửa trực tiếp dưới vòi nước lạnh đang chảy. Dòng nước liên tục giúp cuốn trôi bụi bẩn và phần lớn tạp chất bám trên bề mặt. Với những loại có vỏ cứng như táo, lê hoặc ớt chuông, có thể dùng khăn giấy sạch hoặc bàn chải chuyên dụng chà nhẹ.

Rau lá nên được tách từng bẹ, rửa kỹ nhiều lần. Nếu chưa dùng ngay, hãy lau khô bằng khăn giấy; riêng rau xà lách, cải bó xôi có thể dùng dụng cụ quay rau để loại bỏ nước thừa. ■



PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

Chỉ cần con bạn sở hữu 1 trong 5 tố chất này, lớn lên sẽ học rất giỏi!

Nếu phần Vỏ não tiền trán (Prefrontal Cortex) của con bạn đang ở chế độ “nỗ lực hết mình” thay vì “chờ thông báo”, trẻ thường sẽ bộc lộ 5 đặc điểm dưới đây. Chỉ cần sở hữu một trong số đó, con đường học tập sau này của trẻ sẽ vô cùng rộng mở.

Khi đưa trẻ ra ngoài chơi, chắc hẳn không ít lần bạn bắt gặp những đứa trẻ “nhà người ta” trong truyền thuyết: Ngã một cú đầu nhưng tự đứng dậy phủi bụi rồi chơi tiếp; muốn món đồ chơi của bạn sẽ lịch sự thương lượng thay vì tranh giành; hay dù đang mất kiên nhẫn khi xếp hàng nhưng vẫn biết cách tự dỗ dành bản thân bằng vài câu hát vu vơ.

Nhìn lại con mình, đôi khi chúng ta chỉ biết thở dài: “Sao đứa trẻ đó hiểu chuyện thế, chắc là ngoan từ trong trứng”.

Thực tế, không có đứa trẻ nào tự nhiên mà “ngoan”. Sự khác biệt nằm ở chỗ “Trung tâm chỉ huy” trong não bộ của những đứa trẻ đó đã sớm đi vào hoạt động. Các nhà khoa học gọi đó là Vỏ não tiền trán (Prefrontal Cortex), hay có thể hiểu đơn giản là vị “CEO” điều hành toàn bộ hành vi của con người.

Nếu vị CEO trong não con bạn đang ở chế độ “nỗ lực hết mình” thay vì “chờ thông báo”, trẻ thường sẽ bộc lộ 5 đặc điểm dưới đây. Chỉ cần sở hữu một trong số đó, con đường học tập sau này của trẻ sẽ vô cùng rộng mở.

1. Khả năng tự kiểm soát (Self-control) mạnh mẽ

Bản năng của trẻ nhỏ là muốn gì lấy nấy, không vừa ý là khóc, cáu gắt là tấn công. Trẻ hành động theo cảm xúc nhất thời mà không màng hậu quả. Nhưng những đứa trẻ có vùng tiền trán phát triển thì khác. Dù đau đến mức nước mắt chực trào khi tiêm, trẻ vẫn cắn môi nhịn cho đến khi y tá bảo “xong rồi” mới òa khóc. Đó không chỉ là tính cách, mà là khả năng ức chế phản ứng của não bộ đang hoạt động hiệu quả, giúp trẻ kịp thời “nhấn phanh” trước những xung động. Những đứa trẻ biết kiềm chế thường có xu hướng tư duy thấu đáo và kiên trì hơn trong mọi việc.

2. Trí nhớ làm việc (Working Memory) vượt trội

Nhiều cha mẹ phát điên khi sai con đi lấy đồ nhưng trẻ vừa quay đi đã quên mất việc cần làm. Điều này là do não bộ của trẻ giống như một “chiếc rổ thưa”, thông tin vào là rơi rụng hết.

Ngược lại, trẻ có trí nhớ làm việc tốt có thể tiếp nhận và thực hiện cùng lúc nhiều chỉ thị phức tạp. Khả năng này giúp trẻ đạt hiệu suất cực cao trong lớp học: khi giáo viên giảng về đầu, trẻ đã sẵn sàng chờ về sau; thậm chí não bộ còn tự động kết nối kiến thức mới với những gì đã học trước đó.

3. Khả năng chuyển đổi nhiệm vụ linh hoạt

Nhiều trẻ gặp khó khăn khi phải dừng việc

đang làm (như xem TV hay chơi game) để chuyển sang việc khác (như đi tắm hoặc ăn cơm). Đó là do vùng tiền trán chưa đủ phát triển để giúp trẻ “thoát” ra khỏi trạng thái hiện tại.

Những đứa trẻ có khả năng chuyển đổi tốt sẽ không gây ra những cuộc “chiến tranh lạnh” mỗi khi hết giờ chơi. Trẻ có thể vẫn luyến tiếc nhưng cơ thể đã bắt đầu thực hiện nhiệm vụ mới. Sự linh hoạt này giúp trẻ nhanh chóng tập trung khi tiếng chuông vào giờ học vang lên và dễ dàng thích nghi với các môi trường khác nhau.

4. Bộ lọc tư duy lập kế hoạch từ sớm

Thay vì cần cha mẹ phải đốc thúc từng bước khi làm bài tập, những đứa trẻ có vùng tiền trán phát triển thường có khả năng tự sắp xếp: việc gì nhiều làm trước, việc gì dễ làm sau.

Ngay cả trong việc chơi đùa như xếp logo, trẻ có tư duy lập kế hoạch sẽ không đặt các khối gạch một cách ngẫu nhiên. Trẻ sẽ quan sát sơ đồ, chọn lọc màu sắc và trình tự lắp ghép. Những đứa trẻ này lớn lên sẽ luôn biết mình muốn gì và cần làm gì để đạt được mục tiêu một cách vững chãi nhất.

5. Khả năng suy luận và thấu cảm cao

Trẻ có vùng tiền trán phát triển thường rất tinh tế trong việc “đọc vị” cảm xúc của người khác. Khi thấy bạn khóc, trẻ sẽ không đứng nhìn vô cảm mà tiến lại an ủi hoặc giúp đỡ.

Sự thấu cảm này giúp trẻ xây dựng các mối quan hệ xã hội tốt đẹp. Trẻ biết khi nào mẹ đang giận để điều chỉnh hành vi, biết đọc ẩn ý của thầy cô hay đồng nghiệp trong tương lai. Đây chính là biểu hiện của một trí tuệ cảm xúc (EQ) cao, giúp trẻ dễ dàng thành công và được yêu mến.

Lời nhắn gửi đến cha mẹ

Vỏ não tiền trán là bộ phận phát triển chậm nhất và thường chỉ hoàn thiện khi con người bước sang tuổi 25. Vì vậy, nếu con bạn chưa sở hữu những tố chất trên, cũng đừng quá nôn nóng. Nuôi con giống như trồng hoa, có bông nở sớm, có bông nở muộn, chỉ cần chúng ta đủ kiên nhẫn và vun tưới đúng cách. Để hỗ trợ sự phát triển vùng tiền trán của trẻ, cha mẹ có thể thực hiện các biện pháp sau:

- Giáo dục cảm xúc: Giúp trẻ gọi tên và quản lý cảm xúc khi trẻ bộc phát cơn giận.

- Trao quyền tự chủ: Khuyến khích trẻ tự lập kế hoạch cá nhân và tự chịu trách nhiệm với những sai lầm nhỏ.

- Chế độ dinh dưỡng: Bổ sung thực phẩm giàu Choline như trứng, sữa, cá, các loại đậu và hạt.

- Vận động thể chất: Khuyến khích các bài tập aerobic hoặc thể thao ngoài trời để tăng lưu thông máu não và thúc đẩy các yếu tố thần kinh (BDNF), hỗ trợ trực tiếp cho sự phát triển của não bộ. ■

Trẻ học được gì từ việc rửa bát?

Sự phân công việc nhà giữa cha và mẹ là “bản thiết kế” cho hành vi xã hội của trẻ, liên quan trực tiếp đến nguy

cơ bạo lực học đường.

Trong một bữa tối tại Thượng Hải, Trung Quốc, nghiên cứu sinh Zheng Junyao (Đại học Giao thông Thượng Hải) bất ngờ khi thấy một nam sinh trung học từ chối dọn bát đĩa với lý do “đó là việc của phụ nữ”. Khi người mẹ nhắc nhở, cậu bé nói: “Bố cũng có bao giờ làm đâu”.

Từ quan sát này, Zheng cùng cộng sự đã thực hiện một nghiên cứu quy mô lớn trên 50.000 thanh thiếu niên (10-16 tuổi) tại 15 quốc gia. Kết quả vừa công bố cho thấy, cách cha mẹ chia sẻ việc nhà ảnh hưởng sâu sắc đến hành vi của trẻ ở trường.

Nhóm nghiên cứu xác định 4 mô hình phân công lao động phổ biến trong gia đình:

Mô hình bình đẳng (33%): Cha mẹ chia sẻ đồng đều việc nội trợ và kiếm tiền. Trẻ ở nhóm này có tỷ lệ bắt nạt bạn bè thấp nhất.

Mô hình chuyển tiếp (45%): Cả hai cùng kiếm tiền nhưng mẹ vẫn đảm nhiệm chính việc nhà.

Mô hình chuyên biệt giới tính (17%): Mẹ làm gần như toàn bộ việc nhà, cha tập trung kiếm tiền.

Mô hình thiếu gắn kết (5%): Cả cha và mẹ đều bỏ bê gia đình. Nhóm trẻ này có nguy cơ đi bắt nạt cao nhất.

Theo các chuyên gia, gian bếp gia đình là nơi định hình hai cơ chế tâm lý dẫn đến hành vi hung hăng của trẻ tại trường.

Thứ nhất là định kiến giới cứng nhắc. Ở những gia đình “mẹ nấu ăn, bố kiếm tiền”, trẻ mặc định nam và nữ có vị thế khác biệt. Khi đến trường, chúng dễ phản ứng tiêu cực với những ai không tuân theo chuẩn mực này. Một cậu bé có thể chê giễu bạn nam “quá nữ tính” hoặc bắt nạt bạn nữ “mạnh mẽ” nhằm củng cố trật tự xã hội mà chúng cho là tự nhiên.

Thứ hai là tư duy cố định. Trong các gia đình thiếu gắn kết, trẻ dễ hình thành niềm tin rằng tính cách là bẩm sinh, không thể thay đổi. Chúng thường thiếu lòng trắc ẩn và coi những người “khác biệt” là đối tượng đáng bị trừng phạt thay vì cần sự hỗ trợ.

Nghiên cứu cũng chỉ ra, dù mô hình gia đình ảnh hưởng đến tất cả, bé trai có xu hướng biến định kiến thành hành vi bạo lực rõ rệt hơn bé gái. Nguyên nhân bắt nguồn từ áp lực phải chứng tỏ “sự nam tính” ở tuổi dậy thì. Trong khi đó, các bé gái thường thể hiện sự bất bình đẳng tinh vi hơn, như gây hấn bằng lời nói hoặc tự giới hạn năng lực bản thân.

“Các chương trình chống bắt nạt tại trường học sẽ rất khó thành công nếu trẻ vẫn giữ niềm tin về sự bất công hình thành từ trong gia đình”, đại diện nhóm nghiên cứu nhấn mạnh.

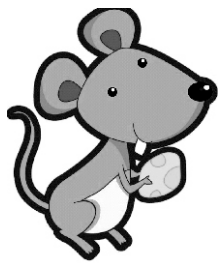
Trẻ em hiếm khi nghe theo lời rao giảng, chúng học từ những gì quan sát được mỗi ngày. Việc giáo dục tính cách và lòng trắc ẩn cho con không bắt đầu từ những bài học lớn lao, mà đôi khi chỉ bắt đầu từ việc ai là người đứng lên rửa bát sau bữa ăn. ■

TỬ VI HẰNG TUẦN



Tử vi tuần mới của 12 con giáp từ 23/3 đến 29/3/2026

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



1. Tuổi Tý

Xem tử vi tuần mới của 12 con giáp, tuổi Tý biết mình cần phải tập trung vào công việc bởi thời điểm này có nhiều thử thách đặt ra. Bản mệnh được nhiều người hỗ trợ nhưng cũng có không ít tiểu nhân đeo bám theo Thiên Quan mà bày mưu hãm hại.

Giải Thân cát tinh hộ mệnh nên những mưu hèn kế bẩn kia chẳng thể làm hại tới tuổi Tý. Tuy nhiên con giáp này cũng cần lưu ý tập trung làm những việc quan trọng vào thời điểm đầu tuần sẽ có lợi hơn nhiều.

Tài lộc dồi dào, những chú Chuột nên có kế hoạch tài chính rõ ràng hơn. Cuối tuần là thời điểm hốt vàng hốt bạc của những người làm kinh doanh khi mà Thực Thần ở bên chỉ lối dẫn đường, chẳng bỏ lỡ thời cơ kiếm tiền.

Đường tình duyên không có nhiều biến động. Người độc thân vẫn có nhiều cơ hội gặp gỡ người khác phái, có cơ hội để phát triển mối quan hệ, nhưng nói chung sự thành hay bại, nên duyên vợ chồng hay không cũng còn phải xem ý của bản mệnh.

Giáp Tý (Kim): Tình duyên chưa khởi sắc. Bính Tý (Thủy): Tiền bạc rủng rinh. Mậu Tý (Hỏa): Tiểu nhân hãm hại. Canh Tý (Thổ): Công danh thăng tiến. Nhâm Tý (Mộc): Vạn sự tùy duyên.

2. Tuổi Sửu



Trong tuần mới này, người tuổi Sửu sẽ có được nhiều cơ hội để thể hiện năng lực của mình nhưng chưa chắc đã biết cách nắm bắt. Vượt qua được thử thách thì càng về cuối tuần, thời cơ phát triển của bạn lại càng nhiều, bản mệnh hãy ghi nhớ nhé!

Có điều Thiên Hình hung tinh ngụ về những tai họa bất ngờ có thể xảy ra. Vì thế nếu có phải đi công tác, đi làm việc cần phải di chuyển nhiều thì bản mệnh nên cẩn thận, làm thế nào để giữ an toàn cho mình mới là điều đầu tiên cần đảm bảo.

Riêng về chuyện tình cảm thì trong tuần hung vận lấn áp này bản mệnh khó lòng nói được những điều mình nghĩ với người ấy. Những mâu thuẫn càng ngày càng lớn khiến cho thời gian nói chuyện giữa 2 người không còn nữa.

Về tiền bạc, tuổi Sửu hoàn toàn có thể kiếm được đủ tiền để chi tiêu trong khoảng đầu tuần.

Song từ giữa tuần trở đi tài khí dần sa sút, Kiếp Tài cảnh báo về họa phá tài, con giáp này nên chú ý các mối quan hệ kéo bị lừa gạt.

Át Sửu (Kim): Tiền bạc bắt ỏn. Đinh Sửu (Thủy): Tình cảm xa cách. Kỷ Sửu (Hỏa): Mâu thuẫn căng thẳng trong gia đình. Tân Sửu (Thổ): Công danh có nhiều cơ hội. Quý Sửu (Mộc): Cần nắm bắt đúng thời cơ.



3. Tuổi Dần

Xem tử vi phương Đông, người tuổi Dần trong tuần Ngũ Quỷ hung tinh nhập mệnh cần thận trọng kéo có kẻ tiểu nhân quấy phá đường tình duyên của mình. Đào hoa kém sắc, người độc thân không có nhiều cơ hội gắn kết mối quan hệ.

Với các cặp đôi, cần phải lưu ý hâm nóng tình cảm lứa đôi, thường xuyên nói chuyện và tâm sự để xóa nhòa mọi khoảng cách. Bạn có thể sẽ phải tìm cách để đối phó với kẻ thứ 3 đang nhăm nhe chiếm chỗ của mình.

Tiền bạc trong tuần này vượng về cuối tuần. Đầu tuần có Kiếp Tài trấn giữ, con giáp này làm được bao nhiêu tiền mất bấy nhiêu, chẳng giữ lại được gì cho mình. Bản mệnh cần phải xem xét lại cách chi tiêu của mình.

Còn về con đường công danh sự nghiệp thì bản mệnh có thể an tâm bởi trong tuần có An Quan kết hợp thì mọi chuyện đều có thể giải quyết được. Tuổi Dần đủ vững vàng để vượt qua mọi thử thách mà tiến tới thành công.

Giáp Dần (Thủy): Thị phi vây hãm. Bính Dần (Hỏa): Tiểu nhân quấy phá. Mậu Dần (Thổ): Tình duyên trắc trở. Canh Dần (Mộc): Công danh thăng tiến. Nhâm Dần (Kim): Đầu tuần dễ mất tiền.



4. Tuổi Mão

Tuổi Mão mong muốn thể hiện mình trong thời gian này. Bạn tập trung hết sức lực cho việc kiếm tiền và không quan tâm đến những vấn đề khác. Thái Âm trợ lực cho thấy quý nhân của những chú Mèo trong thời điểm này là nữ giới.

Chính Ất mở ra nhiều cơ hội thăng tiến cho con giáp này. Bản mệnh chăm chỉ làm việc và có nhiều sáng tạo thể hiện được năng lực thực sự của mình nên được cấp trên đánh giá cao, có thể sẽ nhanh chóng được tăng lương thăng chức thôi.

Tuy nhiên cũng phải chờ tới cuối tuần thì tài khí mới thực sự vượng phát và con giáp này mới có được nguồn tài lộc dồi dào trong tay. Bản mệnh hãy chuẩn bị tinh thần để đón tài lộc ừn ừn kéo về nhé, Thiên Tài đang nỗ lực hết sức mình rồi đó.

Riêng về chuyện tình cảm thì có lẽ không được tốt cho lắm. Cũng phải thôi, thời gian trong ngày của con giáp này đã dành hoàn toàn cho việc kiếm tiền thì đâu còn nhiều thời gian cho bản thân và những người mình yêu thương nữa.

Át Mão (Thủy): Tình duyên vượng. Đinh Mão (Hỏa): Công danh thăng tiến. Kỷ Mão (Thổ):

Tiền bạc rủng rinh. Tân Mão (Mộc): Mãi mê quên hết tình yêu. Quý Mão (Kim): Duyên phận bạc bèo.



5. Tuổi Thìn

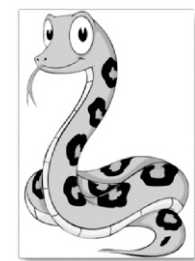
Lịch ngày tốt xin tiết lộ đôi lời về tử vi tuần mới của người tuổi Thìn. Trước tiên về chuyện tiền bạc thì con giáp này trong tuần có nhiều cơ hội để tăng thêm thu nhập khi có Chính Tài ở bên, song chỉ có đầu tuần là tài khí vượng, còn càng về sau lại càng suy yếu.

Công việc trong tuần cũng vậy. Bản mệnh chưa thực sự tập trung nên mắc nhiều sai lầm nhưng nếu biết cách tháo gỡ thì tới cuối tuần hoàn toàn có thể lật ngược thế cờ. Song do hung vận khá lớn nên khả năng thành công không quá nhiều.

Tuổi Thìn có Dịch Mã động tinh chiếu mệnh, đường tình duyên có thể bị ảnh hưởng bởi khoảng cách địa lý. Những chuyến du lịch hay công tác cứ tưởng sẽ khiến cho tình yêu nồng thắm, nhưng kết quả lại trái ngược.

Bạn phải chuẩn bị sẵn tinh thần để đối mặt với những mâu thuẫn, bất đồng có thể xảy ra bất cứ lúc nào khi mà 2 người yêu xa, ở xa nhau không thể nào dễ dàng xoa dịu cơn giận hờn. Nếu tình yêu đủ lớn thì đây sẽ là cơ hội để bạn kiểm chứng.

Giáp Thìn (Hỏa): Tình yêu đầy mâu thuẫn. Bính Thìn (Thổ): Công việc có biến động. Mậu Thìn (Mộc): Mạnh mẽ lật ngược thế cờ. Canh Thìn (Kim): Tiền bạc dồi dào. Nhâm Thìn (Thủy): Cần bình tĩnh giải quyết vấn đề.



6. Tuổi Tị

Tuần này người tuổi Tị sẽ phải đối mặt với khá nhiều chuyện không may mắn. Trước tiên là những biến động trong chuyện tình cảm. Con giáp này mong muốn dành cho người ấy những điều tốt nhất nhưng chưa chắc bản thân đã được thấu hiểu.

Thiên Diêu trợ đào hoa cho người độc thân, bên cạnh những mối lo của người có đôi thì người độc thân lại hoàn toàn làm chủ cuộc sống của mình. Sự độc lập đó khiến cho bạn trở nên cuốn hút và quyến rũ hơn trong mắt người khác phái.

Đầu tuần có lẽ còn đang mất thời gian giải quyết chuyện tình cảm nên tuổi Tị có phần xao lãng trong công việc. Song Thiên Ất xuất hiện và nhanh chóng chấn chỉnh lại tình hình, giúp con giáp này đi đúng quỹ đạo của mình.

Tiền bạc trong tuần ít ỏi. Bản mệnh gặp phải Kiếp Tài, tiền đã chẳng kiếm được là bao mà còn mất thêm, các khoản chi tiêu càng ngày càng tăng thêm, bản mệnh có phần điêu đứng với những vấn đề phát sinh.

Át Tị (Hỏa): Tình cảm khi vượng khi suy. Đinh Tị (Thổ): Tiền bạc ít ỏi. Kỷ Tị (Mộc): Dễ bị mất tiền. Tân Tị (Kim): Công việc chưa chuyên tâm. Quý Tị (Thủy): Có nhiều mâu thuẫn.



TỬ VI HÀNG TUẦN



7. Tuổi Ngọ

Xem tử vi hàng tuần cho người tuổi Ngọ, tuần mới này sẽ đánh dấu những biến chuyển trong chuyện tình cảm của con giáp này. Bản mệnh cần phải bình tĩnh để không mắc sai lầm, không để những

hồ nghi giết chết tình yêu.

Âm Sát chủ về nghi ngờ, dễ phiền não, đó chính là vấn đề lớn nhất của con giáp này trong tuần mới. Bản mệnh cảm thấy bất an nhưng lại không tìm cách chia sẻ, tìm lại sự bình yên với người mình yêu mà để những cảm xúc tiêu cực vượt quá tầm kiểm soát.

Công việc trong tuần khá tốt, Thiên Ân cho thấy bản mệnh biết cách tận dụng những ưu thế sẵn có để tiến tới mục tiêu đã định. Tuy nhiên phải chờ tới giữa tuần thì thời cơ mới thực sự chín muồi, nếu bạn nóng vội thì chỉ làm hỏng việc thôi.

Tài vận trong tuần không được ổn định. Thực Thần cho thấy đầu tuần là thời điểm tốt nhất để bạn tiến hành những kế hoạch kiếm tiền của mình. Bản mệnh cần phải cẩn trọng kẻo bị lừa gạt tiền bạc lúc nào cũng chẳng hay.

Giáp Ngọ (Kim): Tài lộc bất ổn. Bính Ngọ (Thủy): Công danh thăng tiến. Mậu Ngọ (Hỏa): Nghi ngờ giết chết tình yêu. Canh Ngọ (Thổ): Tình duyên lận đận. Nhâm Ngọ (Mộc): Tiền bạc cần tiết kiệm.

8. Tuổi Mùi

Tử vi phương Đông dự báo, tuần này tuổi Mùi sẽ có nhiều cơ hội để làm đầy túi tiền của mình. Chỉ tiếc là thời cơ không có nhiều, bản mệnh nên tận dụng thời điểm đầu tuần để không lỡ mất tài lộc. Càng về cuối tuần thì khả

năng kiếm tiền lại càng giảm sút.

Về chuyện tình cảm, có lẽ tuổi Mùi cần phải nhìn lại tình yêu của chính mình. Bạn có thực sự yêu người ấy như bạn tưởng tượng hay không. Có những chuyện chỉ khi gặp phải biến cố thì mới nhận ra vấn đề.

Thiên Nguyệt hung tinh chủ về ưu tư muộn phiền, con giáp này có nhiều nỗi niềm mà chẳng biết tỏ cùng ai. Bạn mong muốn người ấy trao cho mình sự quan tâm như mình đối với người ấy nhưng dường như những cố gắng của bạn không hiệu quả.

Xét về công việc thì tuần mới này có những biến động lớn trong vận trình công danh sự nghiệp của tuổi Mùi. Hung vận đeo bám, con giáp này khó lòng đạt được điều mình muốn. Phải chờ tới cuối tuần, khi có Chính Ấn nhập mệnh thì tình hình mới khá khâm hơn.

Át Mùi (Kim): Tình yêu tan vỡ. Đinh Mùi (Thủy): Nhiều nỗi muộn phiền. Kỷ Mùi (Hỏa): Tài lộc bất ổn. Tân Mùi (Thổ): Công việc nhiều khó khăn. Quý Mùi (Mộc): Gia đạo kém an yên.

9. Tuổi Thân



Tử vi tuần mới của tuổi Thân có tài vận khá lý tưởng. Trong tuần bản mệnh sẽ thu tiền về đầy tay, tài lộc dồi dào khiến ai nấy đều phải ngưỡng mộ. Tuy nhiên cuối tuần có Kiếp Tài nhập mệnh, nên cân đối chi tiêu để không

lãng phí.

Công việc thuận lợi vào đầu tuần mà bất ổn vào thời điểm cuối tuần do có Thương Quan ngáng trở. Những thành công trước đó khiến cho con giáp này trở nên chủ quan khinh địch, vì thế mà dễ mắc sai lầm dẫn đến thất bại.

Cũng may trong tuần này có cát tinh Tả Phù luôn theo bước nên tuổi Thân cũng sẽ nhanh chóng nhận ra sai lầm của mình mà thôi. Tỷ Kiên biết mình cần phải làm gì, quyết đoán trong nhiều vấn đề chứ không chần chừ do dự nữa.

Chuyện tình cảm giữa bạn và người ấy đang có biến chuyển tích cực. Tình yêu tăng nhiệt, người ấy chỉ nghĩ làm thế nào để đôi lứa chẳng thể tách rời, có thể kế hoạch cưới xin sẽ được đẩy nhanh tiến độ.

Giáp Thân (Thủy): Tình duyên thăng hoa. Bính Thân (Hỏa): Công danh phát đạt. Mậu Thân (Thổ): Quý nhân giúp đỡ. Canh Thân (Mộc): Tiền bạc không phải lo phiền. Nhâm Thân (Kim): Cuối tuần nên tiết kiệm.

10. Tuổi Dậu

Trong khoảng thời gian tới, tuổi Dậu có thể sẽ đón nhận một cơn sóng tình yêu khá mạnh mẽ. Người độc thân hãy thoải mái tận hưởng cảm giác ngọt ngào

khi có người luôn quan tâm và yêu thương mình nhé. Với những bạn đã có đôi thì hãy tìm cách để hâm nóng tình cảm của mình đi thôi.

Trong tuần hung vận khá lớn, ảnh hưởng nhiều đến công việc của con giáp này. Tuổi Dậu dễ bị tiểu nhân quấy phá, khiến cho công sức bỏ ra của bạn chẳng hề được cấp trên công nhận. Thiên Quan đeo bám đánh dấu cho những bước lùi của bản mệnh.

Cũng còn may cho những người cảm tình con Gà là Thiên Đức cát tinh luôn ở bên hỗ trợ nên những rắc rối không trở nên quá mức nghiêm trọng. Bản mệnh gặp khó khăn trắc trở là chuyện tất nhiên sẽ xảy ra nhưng không đến mức lâm vào đường cùng đâu.

Tài lộc trong tuần này khá dồi dào. Tuổi Dậu có cả Chính Tài và Thiên Tài ở bên nên dù là người làm công ăn lương hay người làm kinh doanh cũng đều có thu nhập đáng ngưỡng mộ. Cuối tuần sẽ có nhiều khoản cần phải chi tiêu, hãy cân đối lại nhé!

Át Dậu (Thủy): Tình duyên thắm sắc. Đinh Dậu (Hỏa): Công việc bất ổn. Kỷ Dậu (Thổ): Tiểu nhân quấy phá. Tân Dậu (Mộc): Tài lộc dồi dào. Quý Dậu (Kim): Cuối tuần nhiều chuyện phải chi tiêu.



11. Tuổi Tuất

Người tuổi Tuất trong tuần này hung vận khá lớn, khiến cho vận trình của bản mệnh phải trải qua nhiều thử thách. Đường tình duyên trắc trở, cứ ngỡ sắp chạm tay vào hạnh phúc thì lại ngỡ ngàng nhận ra tất cả

chỉ là mình ngộ nhận mà thôi.

Bạch Hổ hung tinh còn cảnh báo về những vấn đề sức khỏe trong tuần này. Bản mệnh rất dễ gặp phải chuyện không may, đi lại ngoài đường cần cẩn thận. Họa huyết quang còn có nguy cơ dẫn đến đổ máu.

Công việc không được ổn thỏa cho lắm khi mà con giáp này cứ đứng núi này trông núi nọ. Bạn không hiểu được điều mình muốn là gì. Thiên Ân cho thấy bạn có khả năng thực sự nhưng nếu không biết cách tận dụng thì cũng chẳng thể phát huy.

Về tiền bạc thì đầu tuần là thời điểm tài khí vượng nhất, tuổi Tuất nên nhân cơ hội này để làm đầy ví tiền cho mình. Càng về cuối tuần tài khí càng suy, trước khi đổ một khoản tiền lớn ra thì nên cân nhắc kỹ càng.

Giáp Tuất (Hỏa): Tiền bạc kiếm được chẳng dễ dàng. Bính Tuất (Thổ): Công việc bất ổn. Mậu Tuất (Mộc): Tình duyên bấp bênh. Canh Tuất (Kim): Không thực sự hiểu bản thân muốn gì. Nhâm Tuất (Thủy): Cần phải tiết kiệm.

12. Tuổi Hợi

Bước sang tuần mới, người tuổi Hợi hung vận cát đan xen, chuyện vui buồn lẫn lộn. Điểm sáng trong tuần của con giáp này có lẽ chính là tài lộc hưng vượng. Tiền bạc không phải là điều mà con giáp này cần lo lắng khi có

Thực Thần ở bên.

Con đường công danh sự nghiệp thăng trầm bất ổn. Có Chính Quan nâng đỡ cùng cát tinh Tử Vi hỗ trợ, bản mệnh có nhiều cơ hội để thể hiện khả năng của mình, cũng thu về không ít thành công vang dội.

Tuy nhiên, có lẽ chính những thành công khiến bạn trở thành mục tiêu của kẻ tiểu nhân. Thiên Quan báo rằng những lời đồn thổi thị phi dễ ảnh hưởng đến uy tín cá nhân của tuổi Hợi, khiến bạn có thể bị cấp trên hiểu lầm.

Chuyện tình duyên nhờ Đào Hoa vượng nên thêm phần thắm sắc, tuổi Hợi đón nhận nhiều tin vui về chuyện tình cảm. Người độc thân hãy mở lòng mình hơn để tăng thêm cơ hội gặp được định mệnh cuộc đời mình. Các cặp đôi nên dành thời gian hâm nóng tình cảm thêm gắn bó.

Át Hợi (Hỏa): Tiểu nhân quấy phá. Đinh Hợi (Thổ): Tình cảm ổn định. Kỷ Hợi (Mộc): Tiền bạc dồi dào. Tân Hợi (Kim): Dễ đối mặt với nhiều nguy cơ. Quý Hợi (Thủy): Trước cơn bão là sóng lặng. ■