



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

2202

May 09, 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

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

Free estimate trong vòng 15mi tính từ chợ HONGKONG 4

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



BẢO ĐẢM - UY TÍN

XIN GỌI: ANH GIÀU 281-777-5668

832-495.5139



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**

743-2210/1778



AIR CONDITIONING AND HEATING

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

Licensed and Insured: **TACLB38901E**



The New Degree of Comfort

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

Đặc biệt: 10% OFF
cho Quý Cao Niên

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



Xin gọi: Vinh **832-659-3990**

907-2207/1775

C.L GRANITE COUNTERTOP

- Bathroom & Kitchen Remodeling
- Granite & Quartz Countertop
- New Double Glazed Window Installation
- Repipe to Galvanize Sang Pex
- Flooring - Patios - Roofing
- Cabinet - Complete Remodeling

CALL US FOR FREE ESTIMATE

Carlos Lopez 832-292-8265



25 NĂM PHỤC VỤ CỘNG ĐỒNG NGƯỜI VIỆT

Estrada Lashes

Licensed Lash Artist
Personalized classes of lashes

Maribel Cervantes

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

6666 Harwin RD 260A
Houston, TX 77036



NỐI MI - UỐN MI - TỈA CHÂN MÀY

832-951-2442

(Xin nói tiếng anh)

Chaparritaestrada804@gmail.com



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 ...

“Hầm thời gian” đóng kín đợi mở cửa sau 6.000 năm

Năm 1940, nhà nghiên cứu Mỹ tạo một hầm lưu trữ những hiện vật của con người, chờ được mở cửa và nghiên cứu vào năm 8113.

Khi nghiên cứu về Ai Cập cổ đại, tiến sĩ người Mỹ Thornwell Jacobs (1877-1956), từng làm hiệu trưởng của Đại học Oglethorpe, Georgia, ngạc nhiên khi thấy có rất ít thông tin chính xác về các nền văn minh cổ đại còn tồn tại đến ngày nay. Ông nhận thấy phần lớn kiến thức của con người về cuộc sống thời Ai Cập cổ xuất phát từ một số ít nguồn như kim tự tháp và vài tấm bảng khắc chữ được phát hiện ở Assyria cổ đại.

Do đó, Jacobs đã nảy ra ý tưởng lưu lại những hiện vật về lối sống của con người để những nền văn minh tương lai có thể nghiên cứu. Ông tạo ra "hộp thời gian" - hộp chứa các đồ vật điển hình của một thời kỳ, được chôn hoặc cất giấu để sau này có thể đào lên và nghiên cứu - đầu tiên của thời hiện đại.

Tại hội trường Phoebe Hearst của Đại học Oglethorpe, Jacobs bắt đầu xây dựng hộp thời gian mang tên Crypt of Civilization (Hầm mộ Nền văn minh). Đó là một căn phòng lớn chứa đầy hiện vật

của những năm 1930 và kiến thức của 6.000 năm trước đó, đặt dưới một bể bơi không còn sử dụng.



Bên trong hầm thời gian năm 1939, trước khi niêm phong

Hầm được thiết kế để hoạt động như một hầm mộ của pharaoh Ai Cập. Nơi đây chứa các bản ghi âm của nghệ sĩ kèn clarinet Artie Shaw, nổi tiếng vào những năm 1930, các bộ phim chiếu những sự kiện được chụp ảnh từ năm 1898 trở đi và 100 cuốn sách ở dạng vi phim. Hiện vật hàng ngày bao gồm một mô hình vịt Donald nhỏ, nhưng không có vàng, đồ trang sức hay các đồ vật giá trị lớn khác.

Trong hầm có một "cuốn sách hồ sơ" liệt kê và mô tả tất cả đồ vật cũng như công dụng của chúng. Tuy nhiên, những thứ được Jacobs lựa chọn đưa vào hộp thời gian phụ thuộc nhiều vào ý kiến chủ quan của ông và không nhất thiết là bức tranh

thực sự về nước Mỹ những năm 1930.

Paul Hudson, nhà đồng sáng lập Hiệp hội Hộp Thời gian Quốc tế của Đại học Oglethorpe, mô tả căn hầm như một sinh vật đang sống và thở. "Nó già hơn tôi và lớn hơn tất cả chúng ta. Hãy tưởng tượng một nhà nhân chủng học văn hóa mở cửa căn hầm vào năm 8113? Nơi đây sẽ giống như một kho báu. Kể cả những thứ như chỉ nha khoa cũng sẽ trở nên rất thú vị", ông nói.

Jacobs cũng cho rằng có thể sẽ xuất hiện rào cản ngôn ngữ giữa người thời đó với người mở hộp thời gian trong tương lai, khiến những cuốn sách bên trong trở nên vô dụng. Để giải quyết, ông phát triển một "bộ tích hợp ngôn ngữ". Thiết bị quay tay này hiển thị hình ảnh của đồ vật kèm theo tên vật đó viết bằng tiếng Anh. Đồng thời, một giọng nói trong thiết bị sẽ đọc to cái tên này.

Thời điểm mở hộp thời gian được ấn định vào năm 8113. Lý do là vào năm 1936, khi Jacobs nghĩ ra ý tưởng chế tạo hộp thời gian, đã 6.177 năm trôi qua kể từ khi lịch Ai Cập ra đời. Ông muốn những người mở hầm trong tương lai sẽ thấy được trung điểm giữa thời đại của họ và Ai Cập cổ đại.

Ngày 28/5/1940, khoảng 4 năm sau khi Jacobs lên ý tưởng, hộp thời gian chính thức được niêm phong. Cho đến nay, hơn 85 năm đã trôi qua và căn hầm rất có thể sẽ đóng kín thêm 6.090 năm nữa. ■



TIN THẾ GIỚI

Tổ chức Hàng hải Quốc tế lập kế hoạch sơ tán 2.000 tàu khỏi Vùng Vịnh

(VN+) - Người phát ngôn của IMO, bà Natasha Brown, cho biết tổ chức này sẽ lập danh sách các tàu cần rời đi, đồng thời phối hợp các bên liên quan trong quá trình triển khai.

Tổ chức Hàng hải Quốc tế (IMO) đã xây dựng một kế hoạch sơ tán các tàu thương mại và thủy thủ đoàn đang mắc kẹt ở Vịnh Persian do cuộc xung đột giữa Mỹ-Israel và Iran bùng phát từ cuối tháng 2. Cho đến nay, có 40 quốc gia thành viên của tổ chức này ủng hộ kế hoạch.

Tờ Izvestia của Nga dẫn lời người phát ngôn của IMO, bà Natasha Brown, cho biết tổ chức này sẽ lập danh sách các tàu cần rời đi, đồng thời phối hợp các bên liên quan trong quá trình triển khai.

Việc di chuyển sẽ tuân theo các luồng hàng hải hiện có, trên cơ sở bảo đảm an toàn. IMO khẳng định kế hoạch này mang tính điều phối, không bao gồm các biện pháp cưỡng chế, nhằm hỗ trợ tàu thuyền rời khu vực một cách an toàn khi điều kiện cho phép.



Tàu chở dầu tại cảng container Khor Fakkan, cảng nước sâu ở ngoài khơi thành phố Sharjah, Các Tiểu vương quốc Arab thống nhất, dọc eo biển Hormuz

Theo IMO, kế hoạch liên quan tới khoảng 2.000 tàu và 20.000 thủy viên chưa thể di chuyển qua eo biển Hormuz kể từ khi bùng phát xung đột giữa Mỹ-Israel và Iran từ cuối tháng 2 vừa qua.

Các chuyên gia nhận định cơ chế sơ tán chỉ có thể phát huy hiệu quả khi có dấu hiệu giảm leo thang trên thực địa và đảm bảo an toàn hàng hải. Theo đó, việc tàu thuyền rời Vùng Vịnh có thể cần các thỏa thuận trực tiếp hoặc gián tiếp giữa chủ tàu và phía Iran hiện kiểm soát nhiều khu vực then chốt tại eo biển Hormuz.

Theo đánh giá của Phó Giáo sư Mikhail Khachatryan thuộc Đại học Tài chính Nga, trong điều kiện hiện tại, việc đảm bảo an toàn cho tàu thuyền rời khỏi Vịnh Persian chỉ có thể được thực hiện thông qua các thỏa thuận trực tiếp hoặc gián tiếp giữa chủ tàu và chính quyền Iran.

Trong khi đó, một số ý kiến khác lưu ý rằng trong bối cảnh hiện nay, IMO chủ yếu đóng vai trò trung gian và điều phối, cung cấp hỗ trợ kỹ thuật và tổ chức.

Liên quan diễn biến an ninh, Bộ trưởng Quốc phòng Đức Boris Pistorius cho biết nước sẽ triển khai một số đơn vị hải quân tới Địa Trung Hải, sẵn sàng cho các nhiệm vụ có thể liên quan tới khu vực eo biển Hormuz.

Theo kế hoạch, Đức dự kiến điều tàu rà phá thủy lôi cùng 1 tàu chỉ huy và tiếp vận, song chưa nêu thời điểm cụ thể.

Khối băng chặn đường khiến hàng trăm người mắc kẹt tại Everest

(VN+) - Một khối băng lớn chắn ngang đường gần trại nền Everest đã khiến hàng trăm nhà leo núi phải hoãn hành trình, khi tuyến đường được đánh giá quá nguy hiểm.

Một khối băng lớn xuất hiện trên tuyến đường ngay phía trên trại nền của đỉnh núi Everest đã buộc hàng trăm nhà leo núi và hướng dẫn viên địa phương phải tạm dừng kế hoạch chinh phục đỉnh núi cao nhất thế giới.

Theo ông Himal Gautam thuộc Cục Leo núi Nepal, khối băng dạng "serac" nằm giữa trại nền và trại 1 đang trong tình trạng không ổn định và tiềm ẩn rủi ro lớn đối với người leo núi. Các cơ quan chức năng đang phối hợp với các đoàn thám hiểm để đánh giá tình hình, trong khi nhiều người vẫn phải chờ tại trại nền.

Dữ liệu từ cơ quan này cho thấy có khoảng 410 nhà leo núi nước ngoài đã được cấp phép chinh phục Everest trong mùa leo núi mùa xuân, kéo dài đến hết tháng 5. Tuy nhiên, tiến độ hiện đang bị gián đoạn do điều kiện thời tiết và địa hình nguy hiểm.

Nhóm hướng dẫn viên chuyên trách đã thiết lập tuyến đường leo bằng cách lắp dây thừng và thang nhôm qua các khe băng - thường hoàn thành công việc vào giữa tháng 4. Tuy nhiên, năm nay, khu vực Khumbu Icefall đang biến động mạnh khiến việc đảm bảo an toàn trở nên khó khăn hơn.



Các thành viên đoàn thám hiểm di chuyển tại Khumbu Icefall, ngày 22/4/2026

Ủy ban kiểm soát ô nhiễm Sagarmatha cho biết sẽ tiến hành khảo sát khối băng bằng đường không. Chủ tịch ủy ban, ông Lama Kazi Sherpa, cảnh báo nguy cơ lở tuyết đang ở mức cao và các đội phải chờ khối băng tan đến mức an toàn trước khi tiếp tục mở đường.

Khối băng này là một phần của Khumbu Icefall - khu vực băng hà liên tục dịch chuyển với nhiều khe nứt sâu và các khối băng treo không lồ,

có thể cao tương đương tòa nhà 10 tầng. Đây được xem là một trong những đoạn khó và nguy hiểm nhất trong hành trình leo Everest.

Năm 2014, một phần băng hà tại đây đã sụp đổ, gây ra trận lở tuyết khiến 16 hướng dẫn viên thiệt mạng khi đang vận chuyển thiết bị cho khách. Đây là một trong những thảm họa nghiêm trọng nhất trong lịch sử leo núi Everest.

Dự kiến, hàng trăm nhà leo núi quốc tế cùng số lượng tương đương hướng dẫn viên Nepal sẽ tiếp tục hành trình vào tháng tới, khi xuất hiện các khoảng thời gian thời tiết thuận lợi hiếm hoi.

Đỉnh Everest cao 8.849 mét lần đầu được chinh phục vào ngày 29/5/1953 bởi hướng dẫn viên Sherpa Tenzing Norgay và nhà leo núi người New Zealand Edmund Hillary.

Hai đoàn tàu va chạm tại Indonesia, 14 người thiệt mạng

(VNE) - Hai đoàn tàu va chạm tại ga Bekasi, gần thủ đô Jakarta của Indonesia, khiến ít nhất 14 người thiệt mạng và hơn 80 người bị thương.

Người phát ngôn của đơn vị vận hành tuyến tàu nội đô Karina Amanda cho biết vụ va chạm xảy ra giữa một đoàn tàu nội đô và một đoàn tàu đường dài tại ga Bekasi Timur ở tỉnh Tây Java, cách Jakarta khoảng 25 km.



Toa tàu biến dạng sau vụ va chạm ở ga Bekasi Timur, tỉnh Tây Java, Indonesia ngày 27/4

Bobby Rasyidi, giám đốc điều hành của công ty đường sắt nhà nước Indonesia PT KAI, cho biết 14 người thiệt mạng và 84 người bị thương. Lực lượng cứu hộ đang nỗ lực tiếp cận hai người còn sống nhưng bị mắc kẹt trong đống đổ nát.

Sausan Sarifah, hành khách 29 tuổi trên tàu nội đô, kể về khoảnh khắc kinh hoàng khi tàu đường dài đâm sầm vào tàu nội đô đang dừng, khiến hành khách bị kẹt trong những toa biến dạng.

"Tôi đã nghĩ mình sẽ chết", Sausan nói tại bệnh viện RSUD Bekasi. Cô bị gãy tay và có vết cắt sâu ở đùi.

Theo Franoto Wibowo, phát ngôn viên của đơn vị vận hành đường sắt KAI, có vẻ một chiếc taxi đã va quệt với tàu nội đô tại điểm giao cắt, khiến đoàn tàu phải dừng lại trên đường ray và bị đâm trúng.

Sausan cho hay cô cùng các hành khách đã nhận được thông báo dừng từ tàu nội đô và đang chuẩn bị sẵn sàng xuống tàu. Nhưng vụ va chạm



TIN THẾ GIỚI

xảy ra, khiến mọi người không thể thoát ra ngoài và ngã đè lên nhau.

“Mọi chuyện xảy ra quá nhanh, chỉ trong tích tắc”, Sausan kể lại.

Khi đó cô nơm nớp sợ sẽ bị ngạt thở đến chết trong cảnh hỗn loạn và lo ngại một số người bị kẹt bên dưới không thể qua khỏi. “Tôi nằm ở phía trên, nên tôi đã được sơ tán nhanh chóng”, cô nói.

Tại nhà ga, cảnh tượng hỗn loạn diễn ra sau vụ va chạm. Các nhân viên cứu hộ hò hét gọi bình oxy trong khi hàng dài xe cứu thương chờ đợi với đèn nháy liên tục. Phóng viên AFP tại hiện trường cho hay nhiều người được khiêng ra từ đồng đồ nát và đưa lên xe cứu thương, trong khi hàng trăm người dân đứng xem với vẻ mặt bàng hoàng.

Asep Edi Suheri, cảnh sát trưởng Jakarta, cho biết đoàn tàu đường dài đã đâm vào toa cuối cùng, vốn dành riêng cho phụ nữ, của đoàn tàu nội đô. Theo bà Purba, tất cả nạn nhân đều trên tàu nội đô, còn khoảng hơn 240 hành khách trên tàu đường dài đã được sơ tán an toàn.

Phó chủ tịch Hạ viện Sufmi Dasco Ahmad cho biết số thương vong có thể còn tăng lên, khi nhân viên cứu hộ nỗ lực giải cứu thêm nhiều người mắc kẹt trong các toa tàu bị bẹp dúm.

Quân đội, lính cứu hỏa, cơ quan tìm kiếm cứu nạn quốc gia và Hội Chữ thập đỏ cũng đang hỗ trợ nỗ lực sơ tán, theo ông Franoto.

Vụ tai nạn đường sắt nghiêm trọng gần đây nhất tại Indonesia đã khiến 4 nhân viên đoàn tàu thiệt mạng và khoảng 20 người bị thương tại tỉnh Tây Java vào tháng 1/2024. Trước đó vào năm 2015, đã có 16 người thiệt mạng khi một đoàn tàu nội đô đâm vào xe buýt tại điểm giao cắt ở Jakarta.

Bộ trưởng Quốc phòng Mali thiệt mạng trong một cuộc tấn công quy mô lớn

(VNE) - Bộ trưởng Quốc phòng Mali đã thiệt mạng trong một cuộc tấn công quy mô lớn của các phần tử thánh chiến và phiến quân ở nước này.

Đây là vụ bạo lực mới nhất tại Mali - quốc gia do chính quyền quân sự điều hành. Nước này từ lâu đã phải chiến đấu chống lại các phần tử cực đoan có liên hệ với al-Qaeda và Tổ chức Nhà nước Hồi giáo (IS) tự xưng, cũng như cuộc nổi dậy ly khai ở phía Bắc.

Chính phủ Mali đã xác nhận thông tin về việc của Bộ trưởng Bộ Quốc phòng - Tướng Sadio Camara thiệt mạng. Trong một bài đăng trên trang Facebook của Bộ Quốc phòng Mali, chính phủ nước này đã bày tỏ lời chia buồn sâu sắc tới gia đình ông. Đài Truyền hình nhà nước Mali đã phát sóng thông báo về cái chết của ông do người phát ngôn - Tướng Issa Ousmane Coulibaly đưa ra.

Các cơ sở, căn cứ của quân đội Mali đã bị tấn công quy mô lớn tại thủ đô Bamako và một số thành phố, thị trấn khác. Cuộc tấn công này cũng thách thức Nga - đối tác an ninh của Mali, quốc gia có lực lượng đóng quân tại quốc gia Tây Phi này.

Chính phủ Mali cho biết hôm 26/4 rằng các cuộc tấn công dường như đã kết thúc, nhưng một số

câu hỏi vẫn còn bỏ ngỏ, bao gồm cả việc ai đang kiểm soát một thành phố quan trọng ở phía Bắc mà phe ly khai tuyên bố đã giành quyền kiểm soát. Chính phủ nước này chưa công bố số người thiệt mạng trong vụ tấn công và trước đó chỉ cho biết ít nhất 16 người bị thương trong vụ việc mà họ lên án là các cuộc tấn công khủng bố.

Phe ly khai đã chiến đấu nhiều năm để thành lập một nhà nước độc lập ở miền Bắc Mali, trong khi các phần tử khủng bố al-Qaeda và IS đã chiến đấu chống lại chính phủ trong hơn 10 năm qua.

Theo tuyên bố của chính phủ Mali, nhà riêng của Tướng Camara đã bị một kẻ đánh bom xe tự sát và những kẻ tấn công khác nhắm mục tiêu.

Người phát ngôn của Mặt trận Giải phóng Azawad (FLA) do người Tuareg lãnh đạo cho biết binh sĩ Quân đoàn châu Phi của Nga và quân đội Mali đã rút khỏi thành phố Kidal sau vụ tấn công, sau khi đạt được thỏa thuận về việc rút quân hòa bình.

Trong một tuyên bố trên truyền hình nhà nước, Tướng Oumar Diarra - người đứng đầu lực lượng vũ trang Mali - xác nhận rằng quân đội Mali đã rút khỏi thành phố Kidal và đang tái bố trí lực lượng tại Anefis, thành phố cách Kidal khoảng 100 km về phía Nam.

Phe ly khai đã chiến đấu nhiều năm để thành lập một nhà nước độc lập ở miền Bắc Mali. Kidal từ lâu đã là thành trì của phe nổi dậy trước khi bị lực lượng chính phủ Mali và binh sĩ hỗ trợ Nga giành quyền kiểm soát vào năm 2023. Thắng lợi này đánh dấu một chiến thắng mang tính biểu tượng quan trọng đối với chính quyền quân sự Mali và các đồng minh Nga.



Binh sĩ Mali trong cuộc tấn công vào căn cứ quân sự Kati, ngoại ô thủ đô Bamako, Mali, ngày 25/4/2026

Làn sóng tấn công là lần đầu tiên phe ly khai phối hợp với nhóm JNIM có liên hệ với al-Qaeda. Nhóm này cho biết họ cũng tham gia vào cuộc tấn công vào Kidal và đã nhắm mục tiêu vào một thị trấn ngoại ô thủ đô Bamako, 3 thành phố khác. Người phát ngôn của FLA đã xác nhận cuộc tấn công phối hợp này.

Australia đóng cửa nhiều bãi biển do cá mập hoạt động mạnh

(VNE) - Một số bãi biển phía Nam Sydney, Australia đã bị đóng cửa sau khi xác cá voi trôi dạt vào bờ, gây nguy cơ cá mập hoạt động mạnh và tấn công người.

Theo giới chức địa phương, đã phát hiện thấy những con cá mập trắng lớn và cá mập bò đang ăn xác một con cá voi dạt vào bờ gần bãi biển trong vườn quốc gia Royal. Tuy nhiên, họ cũng trấn an người dân rằng đây là việc hoàn toàn tự nhiên.

Con cá voi trôi dạt vào những tảng đá ở Era trong Vườn Quốc gia Royal. Những người đi biển được khuyến cáo không nên xuống nước. Trong khi đó, tất cả các bãi biển trong khu vực đều bị đóng cửa, bao gồm Garie, Wattamolla, Era và Burning Palms.

Tổ chức Cứu hộ Lướt sóng NSW đã cảnh báo người dân và du khách không nên xuống nước vào thời điểm này bởi nguy cơ mất an toàn do cá mập hoạt động mạnh.



Nhiều bãi biển ở Sydney sẽ tiếp tục bị đóng cửa khi chính quyền lên kế hoạch đi dò tìm xác một con cá voi nặng 25 tấn

Hiện chưa xác định được chủng loại của xác cá voi này. Xác cá voi nặng khoảng 25 tấn, dài từ 8,5 mét đến 9 mét và đang trong quá trình phân hủy. Các nhân viên cứu hộ lướt sóng đã phát hiện xác động vật biển này và đã báo cáo về sự gia tăng hoạt động của cá mập. Các bãi biển nổi tiếng dọc theo Vườn Quốc gia Hoàng gia Sydney sẽ tiếp tục đóng cửa.

Chính quyền địa phương phải đối mặt với nhiệm vụ khó khăn là di chuyển xác con cá voi khổng lồ đang thu hút cá mập. Theo đó, kể từ khi xác cá voi được phát hiện, hoạt động của cá mập đã gia tăng ở khu vực này.

Đại diện Tổ chức Cứu hộ Lướt sóng NSW cho biết đã gửi cảnh báo đến các đội tuần tra tại những câu lạc bộ gần đó ở Illawarra và xung quanh Sydney, yêu cầu họ cảnh giác. Các nhân viên cứu hộ hiện thường xuyên tuần tra trên vùng biển khu vực, một số thành viên sử dụng máy bay không người lái và mô tô nước.

Theo cơ sở dữ liệu về các cuộc chạm trán giữa loài săn mồi này với con người, đã có gần 1.300 vụ cá mập tấn công xảy ra trên khắp Australia kể từ năm 1791. Trong đó, hơn 260 vụ dẫn đến tử vong. Vụ gần đây nhất là một bé trai 12 tuổi thiệt mạng khi bị cá mập tấn công ở cảng Sydney vào tháng 1 năm nay.



TIN THẾ GIỚI

Xung đột tại Trung Đông: Nguy cơ 30 triệu người rơi vào cảnh nghèo đói

(VN+) - UNDP đã thực hiện một nghiên cứu sau 6 tuần xảy ra xung đột và ước tính rằng ngay cả khi xung đột kết thúc tại thời điểm đó, 32 triệu người tại 160 quốc gia sẽ bị đẩy vào tình trạng bấp bênh. Giám đốc Chương trình Phát triển Liên hợp quốc (UNDP) Alexander De Croo cho biết xung đột Trung Đông, vốn đã khiến giá năng lượng và phân bón tăng vọt, có thể đẩy hơn 30 triệu người vào cảnh nghèo đói.

Phát biểu bên lề một hội nghị phát triển của Nhóm các nước công nghiệp phát triển (G7) tại Paris (Pháp), ông De Croo nhấn mạnh: “Đó là sự thụt lùi của phát triển. Phải mất nhiều thập kỷ để xây dựng các xã hội ổn định, phát triển các nền kinh tế địa phương nhưng chỉ mất vài tuần chiến tranh để phá hủy điều đó... UNDP đã thực hiện một nghiên cứu sau 6 tuần xảy ra xung đột và ước tính rằng ngay cả khi xung đột kết thúc tại thời điểm đó, 32 triệu người tại 160 quốc gia sẽ bị đẩy vào tình trạng bấp bênh”.

Theo UNDP, xung đột sẽ tác động sâu sắc đến các quốc gia châu Phi ở miền Nam sa mạc Sahara, cũng như một số quốc gia châu Á như Bangladesh và Campuchia. Các đảo quốc đang phát triển cũng sẽ chịu ảnh hưởng nặng nề.

Ông De Croo cũng cảnh báo giá năng lượng tăng cao và sự thiếu hụt phân bón sẽ gây ảnh hưởng nghiêm trọng trong những tháng tới. Người đứng đầu UNDP cũng cảnh báo bất ổn chính trị và lượng kiều hối sụt giảm vì rất nhiều người làm việc tại các quốc gia vùng Vịnh gửi tiền về quê nhà.

Để ngăn chặn tình trạng nghèo đói lan rộng do xung đột Trung Đông, UNDP ước tính cần khoảng 6 tỷ USD tiền trợ cấp để hỗ trợ những người dễ bị tổn thương nhất do giá lương thực và năng lượng tăng cao. Trong khi đó, Quỹ Tiền tệ Quốc tế (IMF) và Ngân hàng Thế giới (WB) đang có những cuộc thảo luận nội bộ về vấn đề trên.

Tại châu Âu, xung đột tại Trung Đông và việc phong tỏa eo biển Hormuz đang khiến “lục địa già” trước nguy cơ đối mặt với một mùa Hè đầy bất ổn về năng lượng. Tuy hiện tại chưa xảy ra tình trạng thiếu hụt nghiêm trọng, nhưng các dấu hiệu cảnh báo đang ngày càng rõ ràng, đặc biệt đối với nguồn cung dầu diesel và nhiên liệu hàng không.

Theo phóng viên TTXVN tại Pháp, người đứng đầu Tập đoàn năng lượng TotalEnergies, Patrick Pouyanné, vừa cảnh báo thị trường đã gần như tiêu thụ hết phần dự trữ dư thừa.

Theo ông Pouyanné, nếu tình trạng gián đoạn kéo dài thêm vài tháng, thế giới có thể bước vào một giai đoạn thiếu hụt năng lượng tương tự như những gì một số nước châu Á đang trải qua. Việc để một phần lớn nguồn cung dầu khí toàn cầu bị tê liệt chắc chắn sẽ gây ra những hệ lụy nghiêm trọng. Trong khi đó, Tổng thống Emmanuel Macron lại đưa ra thông điệp trấn an rằng Pháp hiện chưa đối mặt với nguy cơ thiếu nhiên liệu.

Chính phủ khẳng định vẫn còn hơn 3 tháng dự trữ chiến lược, đủ để đối phó với các gián đoạn ngắn hạn. Thực tế, tỷ lệ trạm xăng thiếu hàng hiện vẫn ở mức thấp, chỉ khoảng 4%.

Tuy nhiên, mối lo lớn nhất nằm ở giai đoạn mùa Hè - thời điểm nhu cầu năng lượng tăng mạnh. Đây là “mùa cao điểm di chuyển” ở cả châu Âu và Mỹ, khi lượng xe cộ và hành khách hàng không tăng đột biến. Trong khi đó, nguồn cung toàn cầu lại bị thu hẹp đáng kể do xung đột, khiến thị trường mất đi hàng triệu thùng dầu mỗi ngày.

Theo các chuyên gia năng lượng, châu Âu trước mắt sẽ chịu tác động chủ yếu về giá cả. Tuy nhiên, nếu tình hình kéo dài, nguy cơ thiếu hụt thực sự sẽ trở nên rõ ràng hơn. Việc giảm nhập khẩu từ Trung Đông và châu Á đã khiến nguồn cung diesel và nhiên liệu máy bay bắt đầu bị siết chặt. Trong bối cảnh đó, mùa Hè 2026 được dự báo sẽ là một phép thử đối với khả năng thích ứng của châu Âu.

Không chỉ là câu chuyện giá cả, vấn đề then chốt nằm ở việc liệu nguồn nhiên liệu có đủ để đáp ứng nhu cầu di chuyển tăng cao hay không.

Dự luận Anh chấn động sau vụ đâm dao nhằm vào cộng đồng Do Thái

(VN+) - Thủ tướng Anh Keir Starmer gọi vụ tấn công khiến 2 người bị thương là “rất đáng quan ngại” và nhấn mạnh việc “tấn công cộng đồng Do Thái cũng là tấn công vào nước Anh”.

Hai người Do Thái đã bị đâm tại Golders Green, khu vực có đông người Do Thái sinh sống ở phía Bắc thủ đô London. Vụ tấn công gây chấn động dư luận Anh, làm dấy lên lo ngại về làn sóng bạo lực nhằm vào cộng đồng Do Thái tại nước này.

Theo tổ chức an ninh cộng đồng Shomrim, nghi phạm cầm dao chạy dọc khu vực và tìm cách tấn công các thành viên cộng đồng Do Thái trước khi bị khống chế. Đối tượng sau đó đã bị cảnh sát bắt giữ, trong khi 2 nạn nhân bị thương đều đã được đưa đi cấp cứu.



Cảnh sát tại khu vực xảy ra vụ việc

Thủ tướng Anh Keir Starmer gọi đây là vụ tấn công “rất đáng quan ngại” và nhấn mạnh việc “tấn công cộng đồng Do Thái cũng là tấn công vào nước Anh”. Ông cũng cho biết cảnh sát đang tiến hành điều tra và những người liên quan sẽ bị đưa ra trước pháp luật.

Thị trường London Sadiq Khan cũng lên án vụ việc, gọi đây là vụ tấn công kinh hoàng.

Theo người đứng đầu thành phố, cộng đồng Do Thái tại London thời gian qua đã trở thành mục tiêu của một loạt vụ tấn công mang tính bài Do Thái. Ông khẳng định chủ nghĩa bài Do Thái không có chỗ đứng trong xã hội Anh.

Vụ việc xảy ra trong bối cảnh khu vực có đông người Do Thái sinh sống gần đây đã liên tiếp xảy ra các vụ tấn công, trong đó có các vụ đột phá xe cứu thương của tổ chức từ thiện Hatzola, tấn công một giáo đường tại Harrow, phóng hỏa một tổ chức từ thiện Do Thái và một giáo đường ở Finchley. Cảnh sát đã bắt giữ 26 đối tượng liên quan đến các vụ tấn công này kể từ khi xung đột Mỹ-Iran bùng phát từ cuối tháng 2 vừa qua.

Giới chức Israel kêu gọi Anh hành động “nhanh chóng và quyết liệt” để đối phó với tình trạng bài Do Thái và cho rằng các biện pháp hiện nay là chưa đủ để kiểm soát tình hình.

Theo các tổ chức giám sát, số vụ việc mang tính thù ghét tôn giáo tại Anh đang có xu hướng gia tăng, đặc biệt từ sau khi bùng nổ xung đột tại Trung Đông, làm gia tăng tâm lý lo ngại trong cộng đồng Do Thái cũng như các nhóm thiểu số khác.

Trung Quốc dẫn đầu thế giới về trữ lượng và sản lượng nhiều loại khoáng sản

(VN+) - Trung Quốc vừa công bố số liệu mới nhất về tài nguyên khoáng sản, cho thấy nước này tiếp tục giữ vị trí dẫn đầu toàn cầu về trữ lượng và sản lượng của nhiều loại khoáng sản quan trọng, trong đó có đất hiếm.

Theo dữ liệu mới nhất về tài nguyên khoáng sản quốc gia được Bộ Tài nguyên Thiên nhiên Trung Quốc công bố, nước này hiện đứng đầu thế giới về trữ lượng của 14 loại khoáng sản, bao gồm đất hiếm, vonfram, thiếc, molypden, antimon, gali, germani, indi, fluorit và than chì.

Không chỉ dẫn đầu về trữ lượng, Trung Quốc còn đứng đầu toàn cầu về sản lượng của 17 loại khoáng sản trong năm qua, như than đá, vanadi, titan, kẽm, đất hiếm, vonfram, thiếc, molypden, vàng và telua.

Cơ quan chức năng Trung Quốc cho biết quy mô sản xuất và năng lực luyện kim, chế biến khoáng sản của nước này hiện vẫn đứng đầu thế giới. Ước tính trong năm 2025, giá trị sản lượng ngành khai khoáng của Trung Quốc đạt khoảng 32.700 tỷ nhân dân tệ, chiếm hơn 23% GDP.

Giới chức Trung Quốc khẳng định nước này không chỉ là quốc gia sản xuất tài nguyên lớn mà còn đóng vai trò chủ đạo trong chuỗi cung ứng toàn cầu về luyện kim và chế biến khoáng sản. Việc trữ lượng tài nguyên tăng mạnh được đánh giá là nền tảng quan trọng giúp Trung Quốc nâng cao năng lực tự chủ và kiểm soát nguồn tài nguyên chiến lược.

Trong bối cảnh cạnh tranh địa chính trị và nhu cầu nguyên liệu phục vụ công nghệ cao ngày càng gia tăng, đặc biệt là đất hiếm, vị thế của Trung Quốc trong lĩnh vực này tiếp tục thu hút sự quan tâm của cộng đồng quốc tế.



TIN THẾ GIỚI

Tỷ lệ ủng hộ đối với Thủ tướng Nhật Bản tiếp tục ở mức rất cao

(VN+) - Những thành tựu kinh tế, ngoại giao và an sinh xã hội mà Nhật Bản đạt được kể từ khi nữ Thủ tướng Takaichi Sanae nhậm chức đã khiến Chính phủ và cá nhân nhà nữ lãnh đạo nhận được sự tán thưởng từ công luận và người dân Nhật Bản.

Kết quả thăm dò dư luận vừa được công bố của Asahi Shinbun - một trong những tờ báo có ảnh hưởng lớn nhất Nhật Bản, cho thấy tỷ lệ ủng hộ đối với Nội các của Thủ tướng Takaichi Sanae đang ở mức 64%.

Đặc biệt, bà Takaichi dành được sự tán thưởng mạnh mẽ từ các tầng lớp phụ nữ Nhật Bản, với đánh giá bà Takaichi đã phá vỡ “rào cản thép” trong chính trường Nhật Bản, nơi nam giới luôn giữ vai trò thống trị ở vị trí lãnh đạo cao nhất.



Nội các của nữ Thủ tướng Takaichi Sanae (đứng giữa hàng đầu tiên)

Các cuộc điều tra khác do một số cơ quan báo chí lớn của Nhật Bản cũng phản ánh kết quả tương tự, mặc dù có khác đôi chút về con số tuyệt đối.

Cụ thể, theo kết quả điều tra dư luận do Mạng lưới Tin tức Fuji (FNN) - một trong những cơ quan thông tấn - báo chí hàng đầu Nhật Bản vừa công bố, tỷ lệ ủng hộ dành cho Nội các của Thủ tướng Takaichi Sanae tăng 3 điểm so với điều tra lần trước, lên mức 70,2%.

Đây là mức cao thứ 5 trong số các tỷ lệ ủng hộ dành cho các Chính phủ Nhật Bản trong thời kỳ từ năm 1978 đến nay.

Trong số các ý kiến ủng hộ, có 68,3% đánh giá cao các thành tựu kinh tế cùng chính sách kiềm chế giá cả của Chính phủ đương nhiệm và cá nhân Thủ tướng, 66,6% ca ngợi chính sách ngoại giao và an ninh.

Trong khi đó, theo kết quả điều tra của Jiji Press, người dân Nhật Bản cũng đánh giá cao năng lực lãnh đạo và độ tin cậy của vị nữ Thủ tướng đầu tiên trong lịch sử Nhật Bản.

Đây được coi là kết quả đầy lạc quan khi Thủ tướng Takaichi mới nhậm chức được hơn 6 tháng.

Trên trường quốc tế, Tạp chí tin tức hàng

tuần nổi tiếng của Mỹ “Time” đã vinh danh nữ Thủ tướng Nhật Bản Takaichi Sanae trong danh sách “100 người có ảnh hưởng nhất thế giới” năm 2026.

Rơi máy bay tại Australia, ít nhất 2 người thiệt mạng

(VN+) - Một máy bay cỡ nhỏ rơi trúng nhà chứa tại sân bay Parafield, Australia, khiến ít nhất 2 người thiệt mạng và nhiều người bị thương.

Ít nhất 2 người đã thiệt mạng sau khi một máy bay cỡ nhỏ rơi vào nhà chứa tại sân bay Parafield, phía Bắc thành phố Adelaide, bang Nam Australia, vào 14h10 29/4 (theo giờ địa phương). Theo hãng tin Australian Associated Press, vụ tai nạn xảy ra sau khi máy bay hạ cánh. Chiếc máy bay lao vào nhà chứa, gây hỏa hoạn và khiến nhiều người bị thương.

Thủ hiến bang Nam Australia Peter Malinauskas cho biết ông đã được Cảnh sát trưởng Grant Stevens báo cáo về vụ việc. Ông xác nhận 2 người thiệt mạng và một số người bị thương, đồng thời gửi lời chia buồn tới gia đình các nạn nhân.

Một nhân chứng nói với kênh ABC News rằng ông nhìn thấy máy bay chúi đầu lao xuống trước khi va chạm. Người này cho biết mọi việc diễn ra rất nhanh, sau đó khói đen bao trùm khu vực hiện trường.

Cảnh sát và lực lượng khẩn cấp đã được điều động tới khu vực gần đường Kings Road tại sân bay Parafield. Theo trang tin 7News Australia, phi công và 1 hành khách nằm trong số những người thiệt mạng.



Hiện trường vụ tai nạn

Nhà chức trách cho biết máy bay gặp nạn là loại Diamond DA42 hai động cơ. Ít nhất 10 nhân viên mặt đất có mặt trong nhà chứa đã được đưa tới bệnh viện với các vết bỏng nghiêm trọng.

Chỉ huy lực lượng cứu hỏa đô thị Jeff Swann cho biết đám cháy lan mạnh do lượng nhiên liệu bên trong nhà chứa.

Một số học viên phi công đã được lực lượng cứu hỏa hỗ trợ sơ tán, trong khi các máy bay đỗ trong nhà chứa cũng bị hư hại.

Theo cảnh sát Nam Australia, 1 người đang trong tình trạng nguy kịch tại Bệnh viện Hoàng gia Adelaide, trong khi 2 người khác bị thương nặng. Cơ quan chức năng yêu cầu người dân tránh khu vực quanh sân bay Parafield, bao gồm đường Kings Road, để phục vụ công tác cứu hộ và điều tra.

Croatia và Bosnia đạt thỏa thuận xây dựng đường ống dẫn khí mới

(VN+) - Croatia và Bosnia đã ký thỏa thuận xây dựng đường ống dẫn khí nhằm giảm sự phụ thuộc vào năng lượng Nga tại khu vực Balkan.

Đường ống dẫn khí Southern Interconnection sẽ kết nối Bosnia với mạng lưới khí đốt của Croatia và nhà ga khí tự nhiên hóa lỏng trên đảo Krk thuộc biển Adriatic. Bosnia đã chỉ định công ty AAFS Infrastructure and Energy có trụ sở tại Mỹ làm nhà đầu tư và phát triển dự án.

Thủ tướng Croatia Andrej Plenkovic và Chủ tịch Hội đồng Bộ trưởng Bosnia Borjana Kristo đã ký thỏa thuận xây dựng đường ống dẫn khí trước sự chứng kiến của Bộ trưởng Bộ Năng lượng Mỹ Chris Wright bên lề Hội nghị thượng đỉnh Sáng kiến Ba Biển (Biển Baltic, Biển Đen và Biển Adriatic).



Thủ tướng Croatia Andrej Plenkovic và Chủ tịch Hội đồng Bộ trưởng Bosnia Borjana Kristo tại Hội nghị thượng đỉnh Sáng kiến Ba Biển, ngày 28/4/2026

Thủ tướng Plenkovic cho biết trên mạng xã hội rằng đường ống dẫn khí sẽ giúp nước này đa dạng hóa nguồn cung: “Chúng ta đang tăng cường an ninh và độc lập năng lượng. Điều này đặc biệt quan trọng trong bối cảnh toàn cầu đầy thách thức hiện nay”.

Trong khi đó, bà Kristo gọi đây là một ngày trọng đại đối với cả hai quốc gia.

Hiện tại, Bosnia nhập khẩu hầu hết khí đốt từ Nga thông qua các đường ống chạy qua nước láng giềng Serbia và Bulgaria dọc theo tuyến đường ống TurkStream.

Truyền thông địa phương đưa tin, khoản đầu tư vào đường ống dẫn khí đốt mới có thể lên tới 1,5 tỷ USD. Phái đoàn Mỹ cũng bao gồm Thứ trưởng Bộ Ngoại giao phụ trách các vấn đề chính trị Allison Hooker. Bà Hooker đã phát biểu rằng Mỹ có thể hỗ trợ giảm sự phụ thuộc vào năng lượng Nga và thúc đẩy tăng trưởng kinh tế trong khu vực.

Ngoài ra, tập đoàn đầu tư Pantheon Atlas LLC đã công bố kế hoạch phát triển một trung tâm dữ liệu AI siêu quy mô và khu phức hợp đổi mới trị giá 50 tỷ Euro (58 tỷ USD) tại Croatia. Pantheon Atlas LLC đã ký kết ý định thư với tập đoàn Koncar của Croatia với tư cách là đối tác địa phương.



PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

Năm tư duy độc hại cản trở bạn sống hạnh phúc hơn

Có những suy nghĩ lặp đi lặp lại trong đầu tưởng chỉ thoáng qua, nhưng lâu dần lại chi phối cách bạn sống, yêu và nhìn nhận bản thân.

Tư duy cản trở hạnh phúc: Bạn chưa đủ tốt

Một trong những niềm tin âm thầm bào mòn con người là cảm giác bản thân chưa đủ tốt. Bạn trượt một cơ hội, thất bại trong công việc hay bị từ chối tình cảm, rồi vội kết luận rằng mình kém cỏi hơn người khác. Từ đó, bạn ngại bắt đầu, sợ thử sức và tự giới hạn chính mình.

Không phải mọi cánh cửa đóng lại đều là lời phủ nhận con người bạn. Có những công việc cần năng lực khác, có những mối quan hệ đơn giản là không dành cho nhau. Điều cần làm không phải là hạ thấp bản thân, mà là nhìn lại mình còn thiếu gì để phát triển.

Nếu trượt một cơ hội nghề nghiệp, hãy học thêm kỹ năng cần thiết. Nếu vừa bước ra khỏi một mối quan hệ, đừng vội cho rằng mình không đáng được yêu. Hãy tiếp tục chăm sóc bản thân, xây dựng giá trị riêng và giữ niềm tin rằng bạn xứng đáng với những điều tốt đẹp hơn.



Ảnh minh họa

Bạn nghĩ mình không xứng đáng được yêu

Nhiều người mang trong mình nỗi sợ bị bỏ rơi nên dần tin rằng bản thân không xứng đáng được yêu thương.

Cảm giác này thường bắt nguồn từ tuổi thơ thiếu quan tâm, từng mất mát người thân hoặc trải qua những mối quan hệ nhiều tổn thương. Khi lớn lên, họ dựng hàng rào cảm xúc, tỏ ra lạnh lùng và luôn đề phòng để tránh bị đau thêm lần nữa.

Nhưng càng phòng vệ, bạn càng khó kết nối thật lòng với người khác. Trong tình yêu, sự bất an dễ biến thành nghi ngờ, lo lắng quá mức và liên tục kiểm chứng tình cảm của đối phương. Điều đó khiến mối quan hệ mệt mỏi rồi tan vỡ, đúng như điều bạn từng sợ.

Muốn thoát khỏi vòng lặp này, trước hết hãy nhận ra nỗi đau cũ đang ảnh hưởng đến hiện tại. Không phải ai bước đến cũng sẽ làm tổn thương

bạn. Giá trị của bạn không phụ thuộc vào việc ai ở lại hay rời đi. Khi biết yêu thương bản thân và đặt giới hạn lành mạnh, bạn sẽ mở lòng đúng cách và đón nhận tình yêu xứng đáng.

Xây dựng hạnh phúc theo tiêu chuẩn của người khác

Nhiều người dành cả tuổi trẻ để chạy theo những cột mốc được xã hội xem là thành công: lương cao, nhà đẹp, kết hôn đúng tuổi hay vị trí đáng mơ ước. Khi liên tục so sánh mình với người khác, bạn dễ tin rằng chỉ đạt đủ những điều đó mới xứng đáng gọi là hạnh phúc.

Nhưng hạnh phúc không có một công thức chung. Điều khiến người khác mãn nguyện chưa chắc phù hợp với bạn. Có người hạnh phúc khi thăng tiến nhanh, có người lại thấy đủ đầy trong cuộc sống giản dị, công việc ổn định và thời gian cho gia đình.

Nếu chỉ sống để “bằng bạn bằng bè”, bạn rất dễ kiệt sức mà vẫn thấy thiếu. Thay vì hỏi người khác đang có gì, hãy hỏi bản thân thật sự cần gì. Khi hiểu rõ giá trị riêng, đặt mục tiêu theo mong muốn của chính mình và biết trân trọng hiện tại, bạn sẽ sống nhẹ nhõm hơn. Hạnh phúc không nằm ở ánh nhìn của người khác, mà ở cảm giác bình yên khi sống đúng với mình.

Bám lấy những mục tiêu không còn phù hợp

Chúng ta thường được dạy rằng người thành công là người không bỏ cuộc. Vì thế, nhiều người cố bám lấy một mục tiêu dù đã không còn phù hợp, chỉ vì sợ bị xem là thất bại hoặc thiếu kiên trì. Nhưng không phải cứ tiếp tục là đúng, và từ bỏ đôi khi là lựa chọn trưởng thành.

Có những mục tiêu từng rất quan trọng ở một giai đoạn, nhưng khi bạn thay đổi, nhu cầu và giá trị sống cũng thay đổi theo.

Nếu một công việc khiến bạn kiệt sức, một mối quan hệ liên tục làm tổn thương, hay một lối sống chỉ mang lại áp lực, việc dừng lại không có nghĩa là yếu đuối.

Kiên trì là tốt, nhưng mù quáng chịu đựng thì không. Điều quan trọng là nhận ra khi nào nỗ lực còn tạo ra giá trị, và khi nào nó chỉ đang bào mòn bạn. Buông bỏ điều không còn phù hợp sẽ mở ra không gian cho những hướng đi tốt hơn.

Nhượng bộ quá mức

Lòng tốt là phẩm chất đáng quý, nhưng nếu không có giới hạn, nó rất dễ bị lợi dụng. Nhiều người vì nể nang, sợ mất lòng hoặc muốn giữ hòa khí nên liên tục nhượng bộ, dù yêu cầu từ người khác ngày càng vô lý. Lâu dần, sự tử tế của bạn bị xem là điều hiển nhiên thay vì được trân trọng.

Khi luôn ưu tiên nhu cầu của người khác, bạn dễ quên mất cảm xúc và giá trị của chính mình. Những mối quan hệ thiếu cân bằng thường khiến một người cho đi quá nhiều, còn người kia chỉ quen nhận lại. Điều đó không phải yêu thương, mà là sự lệch vai.

Biết nói “không” không khiến bạn trở nên ích kỷ. Đó là cách bảo vệ thời gian, năng lượng và

lòng tự trọng của bản thân. Hãy dành sự chân thành cho những người biết tôn trọng giới hạn của bạn. ■

Lợi ích của nhảy dây trong giảm cân, cải thiện sức khỏe

Nhảy dây là môn thể thao yêu cầu sự vận động của toàn thân. Một số tài liệu nghiên cứu cho rằng giảm năng lượng calo dự thừa sẽ khiến trọng lượng cơ thể thay đổi đáng kể.

Lượng calo đốt cháy khi nhảy dây được tính trung bình khoảng 10 calo/phút với người bình thường. Nhảy dây trong 10 phút sẽ tương đương lượng calo được đốt cháy khi đi bộ liên tục 30 phút.

Vì vậy, rèn luyện thói quen nhảy dây mỗi ngày có thể thúc đẩy quá trình giảm cân hiệu quả. Con số này chỉ mang giá trị tham khảo chứ không hoàn toàn chính xác.

Bạn có thể thử thực hiện bài tập và quan sát cơ thể để tính toán con số calo được tiêu đốt khi nhảy dây chính xác với bản thân. Cân nặng bạn càng lớn thì lượng calo được tiêu đốt sẽ có xu hướng càng tăng.

Do vậy, lượng calo đốt cháy khi nhảy dây ảnh hưởng bởi cân nặng và hoạt động này luôn hướng tới mục tiêu giúp bạn có cơ thể cân đối gọn đẹp.

Ngoài ra, nhảy dây còn giúp cải thiện khả năng phối hợp, tập luyện tim mạch hiệu quả, đồng thời cũng giúp tăng cường sức mạnh cho chân, hông, vai, bụng và cánh tay.

Nhảy dây tuy đơn giản nhưng không phải ai cũng biết và thực hiện bài tập một cách an toàn. Đầu tiên hoạt động nhảy dây cần được lên kế hoạch cụ thể với tần suất vận động cao thì mới tiêu đốt được nhiều chất béo dự thừa tích tụ.

Việc nhảy dây cần được luyện tập đều đặn và liên tục giống như khi bạn thực hiện bài tập aerobic vậy. Bài tập cần được xây dựng thời gian tập và nghỉ thích hợp để đảm bảo đốt cháy năng lượng mà không làm cơ thể mệt mỏi uể oải.

Muốn điều đó được thực hiện, bạn hãy chuẩn bị đồng hồ bấm giờ để kiểm soát quá trình tập luyện.

Thiết bị thể dục

Bạn nên nhảy dây vào khoảng thời gian từ 3h chiều đến 8h tối, bởi đây là lúc lượng mỡ dự thừa trong cơ thể được đốt cháy mạnh mẽ nhất.

Tập thể dục vào khoảng thời gian này sẽ giúp tăng cường chức năng của tim, phổi, giúp cho các khớp xương trở nên linh hoạt, dẻo dai hơn. Lưu ý không nên nhảy dây sau 9h tối.

Nhảy dây đốt cháy calo là một điều có thể tin tưởng. Tuy nhiên nếu chỉ thực hiện bài tập nhảy dây mà không kết hợp các phương pháp ăn kiêng như ăn keto... thì hiệu quả của việc luyện tập sẽ lâu hơn khiến người tập có xu hướng nản lòng bỏ cuộc.

Do vậy bạn muốn nhảy dây đốt cháy calo thì có thể tham khảo tư vấn từ các bác sĩ để được tư vấn và hỗ trợ giảm cân hiệu quả. ■



Thực đơn 3 ngày eat clean siết dáng trước kỳ nghỉ lễ

Thực đơn eat clean trong 3 ngày với mục tiêu giảm tích nước, hạn chế đầy bụng, giúp cơ thể gọn gàng, săn chắc hơn.

Eat clean không đơn thuần là ăn ít đi mà là cách lựa chọn thực phẩm gần với trạng thái tự nhiên nhất, giảm tối đa chế biến công nghiệp, cân bằng dinh dưỡng để cơ thể vận hành hiệu quả hơn. Với thực đơn 3 ngày siết dáng, mục tiêu chính không phải giảm cân sâu mà là giảm tích nước, hạn chế đầy bụng và làm cơ thể gọn nhẹ rõ rệt trong thời gian ngắn.

Theo Harley Pasternak, chuyên gia dinh dưỡng và huấn luyện viên nổi tiếng tại Mỹ, chế độ ăn ngăn ngày trước sự kiện nên tập trung vào ba yếu tố: protein nạc để giữ cơ, chất xơ giúp tiêu hóa tốt và giảm muối để hạn chế giữ nước. Điều này lý giải vì sao các thực đơn eat clean thường ưu tiên ức gà, cá, rau xanh, tinh bột chậm như gạo lứt hoặc khoai lang.

Trong khi đó, Rhiannon Lambert, chuyên gia dinh dưỡng tại Anh, nhấn mạnh việc “siết dáng cấp tốc” chỉ nên mang tính ngắn hạn. Bà cho rằng: giảm năng lượng hợp lý (khoảng 300 - 500 kcal/ngày so với nhu cầu) kết hợp ăn sạch sẽ giúp cơ thể nhẹ nhàng hơn mà không gây mệt mỏi hay mất cơ.



Ảnh minh họa

Một điểm quan trọng khác là kiểm soát lượng natri (muối). Khi ăn nhiều đồ mặn hoặc thực phẩm chế biến sẵn, cơ thể dễ giữ nước dưới da, khiến bạn trông “phù” hơn dù không tăng mỡ.

Vì vậy, trong 3 ngày trước kỳ nghỉ, các chuyên gia thường khuyên giảm nước mắm, đồ kho mặn, đồ đóng hộp và tăng cường rau xanh, thực phẩm giàu kali như chuối, bơ để cân bằng điện giải.

Bên cạnh đó, hệ tiêu hóa đóng vai trò lớn trong việc tạo cảm giác gọn gàng. Những thực phẩm dễ gây đầy hơi như đồ chiên rán, nước có gas, sữa nhiều lactose hoặc ăn quá nhiều chất xơ thô trong thời gian ngắn đều có thể khiến bụng chướng. Eat clean đúng cách là ăn vừa đủ, dễ tiêu, chia nhỏ bữa, thay vì ép cơ thể ăn kiêng quá mức.

Các chuyên gia cũng lưu ý, dù mục tiêu là siết dáng nhanh, bạn vẫn cần đảm bảo đủ dinh

dưỡng cơ bản. Thiếu protein có thể khiến cơ thể mất cơ, làm dáng kém săn chắc. Thiếu tinh bột hoàn toàn lại dễ gây mệt mỏi, tụt năng lượng. Vì vậy, thực đơn nên giữ tinh bột tốt ở mức vừa phải, kết hợp protein và chất béo lành mạnh để duy trì trao đổi chất.

Ngoài chế độ ăn, thói quen sinh hoạt cũng ảnh hưởng trực tiếp đến kết quả. Ngủ đủ giấc giúp điều hòa hormone kiểm soát cảm giác đói. Uống đủ nước hỗ trợ đào thải và giảm tích nước. Vận động nhẹ như đi bộ nhanh hoặc cardio 20 - 30 phút mỗi ngày giúp tăng tiêu hao năng lượng và cải thiện vóc dáng rõ rệt chỉ sau vài ngày.

Tuy nhiên, các chuyên gia đều đồng thuận rằng thực đơn 3 ngày chỉ là giải pháp ngắn hạn. Để duy trì vóc dáng lâu dài, bạn cần xây dựng lối sống ăn uống lành mạnh bền vững thay vì siết rồi thả.

Lưu ý khi áp dụng thực đơn eat clean 3 ngày siết dáng:

- Không cắt giảm calo quá thấp (dưới 1000 kcal/ngày).
- Tránh bỏ bữa, đặc biệt là bữa sáng.
- Hạn chế gia vị mặn, đồ chế biến sẵn.
- Ưu tiên thực phẩm tươi, ít qua chế biến.
- Điều chỉnh khẩu phần theo thể trạng và mức độ vận động.

Thực hiện đúng cách, bạn có thể cảm nhận rõ cơ thể nhẹ hơn, bụng gọn hơn và làn da cũng tươi tắn hơn chỉ sau 72 giờ, một bước chuẩn bị lý tưởng trước kỳ nghỉ lễ. ■

Bốn thói quen hàng ngày âm thầm gây tích mỡ bụng mà bạn không hay biết

Ngủ trong phòng nóng, uống cà phê lúc chiều muộn tưởng chừng không liên quan nhưng có thể ức chế trao đổi chất của cơ thể, gây tích mỡ nhiều hơn.

1. Ngủ trong phòng quá nóng

Ngủ trong phòng nóng bức có thể cản trở quá trình trao đổi chất của cơ thể, ức chế việc đốt cháy chất béo. Khi ở môi trường mát, cơ thể phải tiêu hao thêm năng lượng để duy trì thân nhiệt ổn định, từ đó kích hoạt hoạt động của mỡ nâu - loại “mỡ tốt” có khả năng đốt calo để sinh nhiệt.

Bên cạnh đó, không gian mát mẻ còn giúp cải thiện chất lượng giấc ngủ sâu, cân bằng hormone như leptin và ghrelin (liên quan đến cảm giác no - đói), nhờ đó hạn chế tình trạng ăn uống mất kiểm soát vào ngày hôm sau.

2. Uống cà phê vào chiều muộn

Ly cà phê lúc chiều muộn hoặc vào buổi tối có thể là giải pháp nhanh chóng để tăng sự tập trung và năng lượng cho công việc còn dang dở. Tuy nhiên, nó có thể gây ra những ảnh hưởng kéo dài rất lâu sau khi bạn uống xong.

Caffeine có thể cản trở khả năng thư giãn của bạn, cuối cùng ảnh hưởng đến chất lượng giấc ngủ và mức độ hormone gây căng thẳng.

Tiến sĩ Adrienne Youdim, cựu giám đốc y

khoa của Trung tâm Giảm cân Cedars Sinai, giải thích rằng caffeine hoạt động bằng cách phá vỡ các tín hiệu ngủ tự nhiên của não. Ngay cả khi ngủ thiếp đi, tác động của caffeine vẫn có thể khiến chất lượng giấc ngủ kém, làm nồng độ cortisol tăng cao, điều này góp phần làm tăng mỡ bụng theo thời gian.

Chuyên gia y khoa khuyến khích tiêu thụ caffeine vào đầu ngày và cân nhắc chuyển sang uống trà thảo dược vào buổi chiều hoặc tối.

3. Thường xuyên ăn khuya

Việc nạp nhiều calo vào đêm khuya có thể làm rối loạn đồng hồ sinh học và quá trình trao đổi chất của cơ thể. Khi bạn ăn phần lớn thức ăn vào cuối ngày, cơ thể bạn có nhiều khả năng tích trữ chúng dưới dạng chất béo hơn là đốt cháy để tạo năng lượng.

Chuyên gia dinh dưỡng Joan Salge Blake (tốt nghiệp Thạc sĩ Khoa học Dinh dưỡng Lâm sàng, Đại học Boston) nhận định việc ăn khuya, tiêu thụ lượng lớn calo trong bữa ăn cuối ngày có thể khiến việc giảm cân và duy trì cân nặng trở nên khó khăn hơn.

“Các nhà nghiên cứu suy đoán rằng nhịp sinh học của cơ thể, tức là nhịp điệu 24 giờ trong cơ thể bạn, có thể đóng vai trò trong việc kiểm soát cân nặng. Vì những đồng hồ sinh học này có thể ảnh hưởng đến hoạt động của các enzyme và hormone điều chỉnh quá trình trao đổi chất, việc ăn phần lớn lượng calo vào cuối ngày sẽ làm rối loạn nhịp sinh học trong cơ thể và thúc đẩy quá trình tích trữ chất béo nhiều hơn”, Joan giải thích.



Ảnh minh họa

4. Ngủ muộn, thiếu ngủ kéo dài

Giấc ngủ là một trong những yếu tố quan trọng nhất và thường bị bỏ qua nhất khi nói đến việc kiểm soát cân nặng và cân bằng nội tiết tố. Ngủ không đều hoặc không đủ giấc có thể khiến cơ thể luôn trong trạng thái căng thẳng, làm cho việc điều chỉnh cảm giác đói và đốt cháy chất béo hiệu quả trở nên khó khăn hơn.

Tình trạng thiếu ngủ mãn tính làm tăng nồng độ cortisol, gây rối loạn hormone điều chỉnh cảm giác đói và làm tăng cảm giác thèm ăn các loại thực phẩm nhiều đường và tinh bột.

Thay vào đó, hãy cố gắng ngủ từ 7-9 tiếng mỗi đêm và duy trì lịch ngủ đều đặn, ngay cả vào cuối tuần. ■



PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

Có nên nhịn ăn trước kỳ nghỉ để mặc đẹp hơn?

Nhịn ăn giúp giảm cân nhanh nhưng chủ yếu là hiệu ứng tạm thời, không được chuyên gia khuyến khích so với cách giảm cân bền vững, an toàn.

Trước mỗi kỳ nghỉ hay chuyến du lịch, nhiều người chọn nhịn ăn vài ngày với hy vọng giảm cân nhanh để mặc đẹp hơn. Tuy nhiên, các chuyên gia dinh dưỡng cảnh báo đây là phương pháp tiềm ẩn nhiều rủi ro và hiệu quả thường chỉ mang tính tạm thời.

Cân nặng giảm nhanh nhưng không phải do mất mỡ

Các nghiên cứu về nhịn ăn ngắn hạn cho thấy cân nặng có thể giảm nhanh trong vài ngày đầu nhưng phần lớn sự sụt giảm này không đến từ mỡ. Theo dữ liệu tổng hợp đăng trên tạp chí The American Journal of Clinical Nutrition, trong giai đoạn nhịn ăn ngắn, cơ thể chủ yếu mất glycogen và nước. Glycogen là dạng dự trữ năng lượng trong gan và cơ, có khả năng giữ nước, vì vậy khi glycogen giảm, cơ thể cũng mất một lượng nước đáng kể, tạo cảm giác nhỏ gọn nhanh chóng.

Dr. Frank Hu, Giáo sư Dinh dưỡng và Dịch tễ học tại Harvard T.H. Chan School of Public Health, cho biết việc giảm cân nhanh trong vài ngày thường không phản ánh sự thay đổi thực sự về mỡ cơ thể. Ông nhấn mạnh rằng phần lớn cân nặng giảm đi trong giai đoạn này sẽ quay trở lại khi chế độ ăn bình thường được khôi phục.



Ảnh minh họa

Nhịn ăn có thể gây hại cho chuyển hóa

Không chỉ thiếu hiệu quả lâu dài, nhịn ăn còn có thể gây ra những tác động bất lợi. Dr. Dariush Mozaffarian, Giám đốc Food Medicine Institute tại Tufts University, nhận định rằng các hình thức nhịn ăn cực đoan có thể làm giảm khối cơ, gây mất cân bằng điện giải và ảnh hưởng đến chuyển hóa. Khi cơ thể mất cơ, tốc độ trao đổi chất cơ bản cũng giảm theo, khiến việc kiểm soát cân nặng về lâu dài trở nên khó khăn hơn.

Một tổng quan nghiên cứu trên The New England Journal of Medicine cũng chỉ ra rằng các phương pháp nhịn ăn, bao gồm cả nhịn ăn gián đoạn, chỉ thực sự có hiệu quả khi duy trì trong thời gian dài và kiểm soát tổng năng lượng nạp vào. Những thay đổi trong vài ngày hiếm khi tạo ra sự

khác biệt rõ rệt về thành phần cơ thể.

Vì sao cơ thể trông gọn hơn sau vài ngày nhịn ăn?

Hiệu ứng thon gọn mà nhiều người cảm nhận thực chất đến từ sự thay đổi lượng nước và thức ăn trong cơ thể. Khi lượng carbohydrate và muối giảm, cơ thể giữ ít nước hơn, đồng thời hệ tiêu hóa cũng nhẹ hơn do không còn nhiều thức ăn tồn đọng. Điều này khiến bụng bớt đầy và vóc dáng trông gọn gàng hơn trong thời gian ngắn.

Nhịn ăn vài ngày có thể giúp vóc dáng thon gọn hơn nhưng là hiệu ứng ngắn hạn, cơ thể dễ tăng cân lại nhiều hơn sau khi ăn uống bình thường trở lại.

Lựa chọn an toàn hơn theo khuyến nghị chuyên gia

Theo Dr. Walter Willett thuộc Harvard T.H. Chan School of Public Health, cách tiếp cận an toàn hơn trước các dịp đặc biệt là điều chỉnh chế độ ăn uống trong vài ngày thay vì nhịn ăn hoàn toàn. Ông khuyến nghị nên giảm thực phẩm nhiều muối và đồ chế biến sẵn, tăng rau xanh và uống đủ nước để hạn chế tích nước và cải thiện cảm giác nhẹ bụng.

Thực tế, nếu mục tiêu là mặc đẹp hơn trong kỳ nghỉ, việc tối ưu chế độ ăn trong ngắn hạn theo hướng lành mạnh có thể mang lại hiệu quả tương tự nhưng an toàn hơn. Cơ thể có thể trông gọn gàng hơn nhờ giảm đầy bụng và giữ nước, đồng thời vẫn duy trì năng lượng và sức khỏe tổng thể.

Nhịn ăn có thể mang lại cảm giác giảm cân nhanh nhưng phần lớn chỉ là hiệu ứng thị giác trong thời gian ngắn. Đánh đổi sức khỏe để có vẻ ngoài gọn gàng trong vài ngày không phải là lựa chọn được các chuyên gia khuyến khích. Một chiến lược bền vững và cân bằng vẫn là chìa khóa để vừa đẹp vừa khỏe trong mọi kỳ nghỉ. ■

Vì sao người Pháp cấm ăn trưa tại bàn làm việc?

Luật lao động Pháp cấm nhân viên ăn trưa tại bàn làm việc nhằm bảo vệ sức khỏe và duy trì văn hóa gắn kết chốn công sở.

Điều R.4228-19 trong Bộ luật Lao động Pháp cấm nhân viên dùng bữa ngay tại bàn. Pháp là một trong số ít quốc gia có quy định khắt khe về vấn đề này.

Theo nhà sử học ẩm thực Martin Bruegel, quy định xuất phát từ những năm 1890, khi môi trường làm việc có rủi ro sức khỏe. Quá trình đô thị hóa khiến công nhân đi làm xa, mang theo hộp cơm và ngồi ăn trực tiếp trên sàn nhà máy. Môi trường xưởng bầy giờ chứa vi khuẩn lao và khói phốt pho nên thói quen dùng tay bốc thức ăn tại chỗ mất vệ sinh.

Năm 2021, Bộ Lao động Pháp nới lỏng quy định do Covid-19, nhưng luật vẫn giữ mục tiêu bảo đảm quyền nghỉ ngơi cho người lao động.

Nhiều nghiên cứu chứng minh những khoảng nghỉ ngắn giúp duy trì năng suất hiệu quả

hơn việc nhìn màn hình liên tục. Việc rời khỏi chỗ ngồi mang lại tác dụng thư giãn, đồng thời cải thiện trực tiếp tâm lý và dinh dưỡng.

Hệ lụy của việc ăn tại bàn

Khi làm việc từ xa hoặc ở văn phòng, nhiều người giữ thói quen giải quyết công việc ngay trong lúc ăn. Nhà tâm lý học lâm sàng Sam Von Reiche cho biết, nhiều người làm việc ở nhà tận dụng thời gian nấu nướng và bỏ được thói quen ăn tại bàn. Tuy nhiên, khoảng cách gần nhà bếp lại dễ dẫn đến tình trạng “ăn vô thức”.

Bà Leanne Redman, chuyên gia tại Trung tâm Nghiên cứu Y sinh Pennington (Mỹ), cho biết “ăn vô thức” xảy ra khi một người liên tục nạp thức ăn và phớt lờ tín hiệu no. Bác sĩ dinh dưỡng lâm sàng Brooke Scheller bổ sung, việc tiếp cận đồ ăn vật tiện lợi ngay tại bàn khiến lượng calo nạp vào tăng cao.

Lợi ích của việc rời chỗ ngồi

Bác sĩ Scheller nói việc nghỉ ngơi 30-60 phút giúp ngăn ngừa kiệt sức và tăng năng suất. Quá trình này cắt đứt nguyên nhân gây căng thẳng do tiếp xúc với ánh sáng xanh từ thiết bị điện tử.

Bà Von Reiche cho biết việc nạp năng lượng giúp não bộ khởi động, tăng sự tập trung và sáng tạo. Giờ nghỉ trưa cũng giải quyết nhu cầu giao tiếp xã hội. Bà nói việc lướt mạng xã hội trong lúc ăn không thể thay thế tương tác trực tiếp. Người lao động có thể ra không gian chung hoặc công viên dùng bữa và hít thở không khí.



Ảnh minh họa

Giải pháp thay đổi thói quen

Để cải thiện sức khỏe, nhân viên cần đưa giờ nghỉ trưa vào lịch trình cố định. Bà Redman nói thói quen này giúp tạo ra những lựa chọn ăn uống có ý thức.

Các chuyên gia gợi ý một số biện pháp:

Thay đổi không gian: Di chuyển đến bàn ăn hoặc khu vực khác, tạo môi trường tách biệt với góc làm việc.

Loại bỏ cám dỗ: Cất đồ ăn vặt khỏi tầm mắt để hạn chế nhấm nháp.

Mô phỏng ngày đi làm: Nếu làm việc tại nhà, hãy đóng gói bữa trưa và tuân thủ giờ giải lao như thời điểm làm việc tại văn phòng.

Cách phân bổ thời gian nghỉ trưa tác động đến chất lượng sống. Bà Von Reiche cho biết giới văn phòng Mỹ cần học cách nghỉ ngơi của châu Âu, từ bỏ thói quen làm việc liên tục tại bàn để tăng mức độ hài lòng với cuộc sống. ■



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

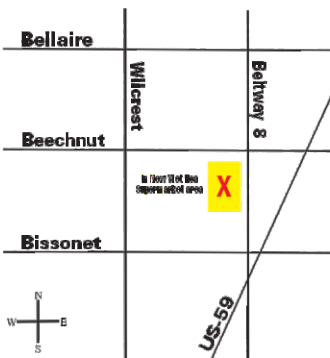


Harry Dao Insurance Agency, Inc.

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

Điện Báo Thượng Bất Phong Đỉnh của Tiêu Chiến và Châu Vũ Đồng chốt lịch lên sóng

Bom tấn trình thám điệp Báo Thượng Bất Phong Đỉnh của Tiêu Chiến và Châu Vũ Đồng chốt lịch lên sóng 2026.

Sau một thời gian dài thị trường truyền hình thiếu vắng những tác phẩm trình thám kịch tính, Điện Báo Thượng Bất Phong Đỉnh bất ngờ xuất hiện khiến giới làm phim và khán giả cùng mong đợi. Không cần chờ đến ngày phát sóng, bộ phim đã nhanh chóng trở thành một trong những cái tên được nhắc đến nhiều nhất của màn ảnh Hoa ngữ 2026.

Theo Sohu, bộ phim 40 tập do công ty sản xuất Chính Ngọ Dương Quang đầu tư, hiện đã chốt lịch phát sóng vào khoảng tháng 6/2026. Đáng chú ý, dự án được kỳ vọng sẽ lên sóng đồng thời trên hai nền tảng lớn, trong đó có khung giờ vàng trên đài trung ương và phát hành trực tuyến độc quyền trên Youku.



Sức hút của dự án không chỉ đến từ kịch bản trình thám bối cảnh dân quốc, mà còn nằm ở việc đây là tác phẩm đánh dấu sự trở lại đường đua sở trường của Trương Khai Trụ sau nhiều năm gắn với các dòng phim chính kịch - cổ trang giàu chiều sâu như Minh Lan Truyện hay Thanh Bình Lạc. Với kinh nghiệm xây dựng không khí thời đại và tâm lý nhân vật tinh tế, ông tiếp tục được kỳ vọng tạo nên một không gian trình thám vừa ngọt ngào vừa có tính điện ảnh cao.

Điểm nhấn quan trọng nhất, đồng thời cũng là yếu tố khiến dư luận bùng nổ thảo luận, chính là sự góp mặt của Tiêu Chiến trong vai nam chính. Đây là lần đầu tiên nam diễn viên bước vào thể loại gián điệp - trình thám, hóa thân thành nhân vật có hai tầng thân phận: một quân nhân thuộc hệ thống quốc dân đảng với vẻ ngoài bất cần, và một điệp viên ngầm đã “ngủ đông” suốt nhiều năm trong bóng tối. Sự đối lập này đặt anh vào dạng vai đòi hỏi kiểm soát biểu cảm và nhịp tâm lý cực kỳ khắt khe.

Theo tiết lộ từ hậu trường, nhân vật của Tiêu Chiến không đơn thuần là một điệp viên hành động, mà là người sống giữa hệ thống quyền lực, buộc phải “leo thang” trong chính bộ máy đối phương để thu

thập thông tin. Chính cấu trúc “ân thân trong hệ thống” này khiến tuyến nhân vật mang màu sắc rất khác so với mô típ trình thám truyền thống, nơi trí tuệ và sự kiên nhẫn quan trọng không kém gì lòng dũng cảm.

Song hành cùng anh là Châu Vũ Đồng trong vai nữ chính - một nhân vật vừa mang năng lực toán học thiên tài, vừa gắn với bi kịch cá nhân và động cơ trả thù phức tạp. Từ trạng thái nghi ngờ, đối đầu, cho đến buộc phải hợp tác trong những nhiệm vụ sinh tử, mối quan hệ giữa hai nhân vật được xây dựng theo hướng căng thẳng, nhiều lớp nghĩa, thay vì đi theo mô-típ tình cảm thông thường.

Bên cạnh cặp đôi trung tâm, phim còn quy tụ dàn diễn viên thực lực như Phùng Huy, Cốc Trí Hâm..., tạo nên một mạng lưới nhân vật dày đặc trong bối cảnh Nam Kinh những năm 1948 - giai đoạn lịch sử được xem là thời khắc chuyển giao đầy biến động. Trong bối cảnh đó, mỗi quyết định, mỗi lần truyền tin hay thăng tiến trong hệ thống đều có thể trở thành bước ngoặt sinh tử.

Về mặt nội dung, Điện Báo Thượng Bất Phong Đỉnh được định hướng không đi theo lối mòn đấu súng hay hành động dồn dập, mà tập trung vào “trí đấu” - từ chiến lược thâm nhập, thao túng thông tin, cho đến những cuộc đấu tâm lý giữa các tầng lớp quyền lực. Chính sự tiết chế hành động và tăng cường logic chiến thuật được xem là nỗ lực đưa dòng phim trình thám quay trở lại với bản chất “đấu não” vốn có.

Với sự kết hợp giữa thương hiệu Chính Ngọ Dương Quang, bàn tay đạo diễn của Trương Khai Trụ, cùng sự chuyên minh của Tiêu Chiến và Châu Vũ Đồng, dự án đang hội tụ đầy đủ các yếu tố để trở thành một trong những cái tên được chờ đợi nhất mùa hè 2026. Tuy nhiên, liệu bộ phim có thực sự vượt qua lời hứa hẹn trước giờ lên sóng để tạo ra cú hích cho dòng phim trình thám hay không, vẫn sẽ cần câu trả lời khi ánh đèn màn ảnh chính thức bật sáng.

Vũ Ánh

Mỹ nhân duy nhất khiến Vương Trùng Dương phải nể sợ

Đây là mỹ nhân không tranh danh, không lộ diện, nhưng lại đủ sức khiến cao thủ số một thiên hạ phải dè chừng.

Không trực tiếp xuất hiện, không tranh đoạt danh vị, nhưng mỹ nhân này vẫn khiến đệ nhất cao thủ phải dè chừng, đó là trường hợp hiếm trong thế giới kiếm hiệp của Kim Dung. Nhân vật này, bằng tài năng và lựa chọn sống khác biệt, đã tạo nên sức ảnh hưởng âm thầm nhưng sâu rộng suốt chiều dài tác phẩm.

Trong Thần Điêu Đại Hiệp, Lâm Triều Anh được nhắc đến qua lời kể và di tích để lại, song lại giữ vai trò đặc biệt. Bà là người sáng lập phái Cô Mộ, đồng thời là đối thủ hiểm hoi khiến Vương Trùng Dương

- người được xem là mạnh nhất thời bấy giờ phải nể phục.

Theo mô tả trong nguyên tác, võ công của Lâm Triều Anh không chỉ ngang tầm mà còn được cho là vượt trên “Thiên hạ ngũ tuyệt”. Điểm đáng chú ý nằm ở tư duy võ học độc lập, bà sáng tạo Ngọc Nữ Tâm Kinh, một hệ thống võ công có khả năng khắc chế nội công phái Toàn Chân. Điều này cho thấy bà không đi theo lối mòn, mà xây dựng con đường riêng với tính toán rõ ràng và hiệu quả thực chiến cao.

Tuy nhiên, điều làm nên sự khác biệt của nhân vật không chỉ là võ công. Sau mỗi tình dang dở với Vương Trùng Dương, Lâm Triều Anh lựa chọn cách sống tách biệt khỏi giang hồ. Bà giành quyền sở hữu Cô Mộ thông qua một cuộc cá cược mang tính trí tuệ, rồi lui về ẩn cư. Chi tiết sử dụng mẹo làm mềm đá để khắc chữ cho thấy sự linh hoạt và khả năng nắm bắt tâm lý đối thủ - yếu tố khiến ngay cả cao thủ hàng đầu cũng phải tâm phục khẩu phục.

Việc không tham gia Hoa Sơn luận kiếm khiến tên tuổi Lâm Triều Anh không xuất hiện trong các bảng xếp hạng quen thuộc. Nhưng thực tế, chính Vương Trùng Dương từng thừa nhận: nếu bà góp mặt, danh hiệu “thiên hạ đệ nhất” chưa chắc thuộc về ông. Đây là sự công nhận hiếm hoi, đủ để khẳng định vị thế đặc biệt của nhân vật.

Ảnh hưởng của Lâm Triều Anh không dừng ở cá nhân mà còn kéo dài sang thế hệ sau. Không gian Cô Mộ, hệ thống võ công và quy tắc môn phái do bà đặt nền móng đã chi phối trực tiếp số phận của Tiểu Long Nữ và Dương Quá. Dù không hiện diện, bà vẫn là trục ngầm vận hành nhiều biến cố quan trọng.



Về hình tượng, Lâm Triều Anh hiện lên qua những mảnh ghép, một bức họa, vài lời truyền lại. Từ đó, chân dung một mỹ nhân mang khí chất thoát tục dần hình thành: sắc sảo, kiêu hãnh và phảng phất nỗi u hoài. Đây là kiểu nhân vật vừa có sức mạnh, vừa có chiều sâu nội tâm, tạo nên sức hút bền vững.

Đáng chú ý, dù thực lực vượt trội, bà không có biệt danh lẫy lừng như Đông Tà hay Tây Độc. Trong giang hồ, người ta chỉ gọi bà bằng những danh xưng mang tính tôn kính như “Tổ sư bà bà” hay “người sáng lập phái Cô Mộ”. Lý do nằm ở lựa chọn sống kín tiếng khi cả đời gần như không bước ra khỏi cô mộ, ít giao du, càng không màng danh tiếng.



Từ góc nhìn tổng thể, Lâm Triều Anh là một trong những nhân vật đặc biệt nhất của Kim Dung, không cần xuất hiện vẫn tạo ảnh hưởng, không cần danh hiệu vẫn được thừa nhận. Và chính sự ẩn mình ấy lại là yếu tố khiến bà trở thành mỹ nhân duy nhất khiến Vương Trùng Dương phải nể sợ.

Chính Vương Trùng Dương từng thừa nhận: nếu bà góp mặt, danh hiệu “thiên hạ đệ nhất” chưa chắc thuộc về ông.

Vân Anh

Đường Yên đối đầu Chung Hán Lương sau hơn 10 năm 'Bên Nhau Trọn Đời'

Từng gắn liền với một trong những chuyện tình kinh điển màn ảnh Hoa ngữ, Đường Yên và Chung Hán Lương nay bất ngờ “đụng độ” trực diện trên đường đua phim truyền hình.

Sau hơn một thập kỷ kể từ thành công vang dội của Bên Nhau Trọn Đời, cặp đôi từng làm nên thương hiệu Hà Dĩ phu thê là Đường Yên và Chung Hán Lương bất ngờ tái ngộ theo cách không ai ngờ tới: đối đầu trực diện bằng hai dự án phim mới phát sóng cùng thời điểm.



Đường Yên bất ngờ “đánh úp” thị trường khi bộ phim Tình Yêu Không Có Thân Thoại do cô đóng cùng Triệu Hựu Đình lên sóng mà gần như không có chiến dịch quảng bá trước đó, phát hành đồng thời trên đài CCTV-8 và hai nền tảng trực tuyến.

Động thái này vô tình đặt tác phẩm vào thế cạnh tranh trực tiếp với Mật Ngữ Ký do Chung Hán Lương đóng chính, vốn đã phát sóng trước đó nửa tháng và đang nắm lợi thế về tỷ suất người xem lẫn độ phủ sóng.

Ở phía Đường Yên, đây được xem là bước đi mang tính bản lề trong hành trình chuyển mình. Sau khi tạo dấu ấn với hình tượng mới trong Phồn Hoa, nữ diễn viên tiếp tục theo đuổi hướng đi hiện thực hóa vai diễn với hình ảnh một giáo viên trung học sắc sảo, độc lập.

Nhân vật của cô gây chú ý ngay từ những câu thoại mang tính tuyên ngôn như “không ai thuộc về ai”, cùng phong thái dứt khoát, thậm chí chủ động kết thúc mối quan hệ bằng quyết định đầy lý trí.

So với hình ảnh ngọt ngào, dễ thương từng gắn liền

với tên tuổi, vai diễn lần này cho thấy sự thay đổi rõ rệt trong lựa chọn kịch bản lẫn cách thể hiện. Tuy nhiên, hành trình ra mắt của bộ phim không hoàn toàn suôn sẻ khi từng phải hoãn lịch phát sóng vì tranh cãi liên quan đến biên kịch.

Việc phát hành bất ngờ, không trailer chính thức cũng khiến nhiều ý kiến cho rằng ê-kíp đang chọn cách tiếp cận thận trọng. Dẫu vậy, nhờ sức hút sẵn có của Đường Yên cùng nội dung tập trung vào góc nhìn trưởng thành trong tình yêu, phim vẫn nhanh chóng nhận được phản hồi tích cực từ khán giả.

Trong khi đó, Chung Hán Lương tiếp tục chứng minh sức hút bền bỉ với Mật Ngữ Ký. Ngay từ khi lên sóng vào giữa tháng 4, bộ phim đã nhanh chóng dẫn đầu khung giờ vàng của nhiều đài địa phương với mức tỷ suất người xem ấn tượng, đồng thời tạo đà tăng trưởng mạnh về lượt xem trực tuyến. Tuy nhiên, trái ngược với thành tích, nội dung phim lại gây nhiều tranh cãi.

Nhân vật nam chính do Chung Hán Lương đảm nhận, một quản lý khách sạn, bị chỉ trích khi có những hành động gây tranh cãi về đạo đức, đặc biệt là cách xử lý tình huống ngoại tình của nhân vật nữ. Sự mâu thuẫn giữa hình tượng nam thần kinh điển và vai diễn gây bức xúc khiến bộ phim rơi vào tình trạng “vừa bị phản nản vừa được theo dõi”.

Dù vậy, diễn xuất của Chung Hán Lương vẫn được ghi nhận, đặc biệt trong những phân đoạn tình cảm với bạn diễn, nơi nam diễn viên tiếp tục thể hiện khả năng kiểm soát cảm xúc và tạo chemistry đáng chú ý dù ở độ tuổi ngoài 50.

Điểm đáng chú ý nhất nằm ở phản ứng của khán giả, khi nhiều người rơi vào thế “khó chọn” giữa hai tác phẩm. Một bên là Đường Yên với hình ảnh trưởng thành, thực tế, phản ánh góc nhìn mới về tình yêu; bên còn lại là Chung Hán Lương với phong cách quen thuộc nhưng vẫn đủ sức hút để giữ chân người xem.

Không ít ý kiến bày tỏ sự hoài niệm khi hai diễn viên từng tạo nên một trong những cặp đôi được yêu thích nhất màn ảnh nay lại đứng ở hai chiến tuyến. Từ ký ức về một chuyện tình sâu đậm đến cuộc đối đầu trên bảng tỷ suất người xem, sự trùng hợp này không chỉ tạo nên sức nóng truyền thông mà còn gợi lại một giai đoạn đáng nhớ của phim truyền hình Hoa ngữ.

Xét về tổng thể, hai bộ phim đại diện cho hai hướng đi khác nhau của dòng phim tình cảm hiện đại: một bên khai thác tính hiện thực, giảm thiểu yếu tố lý tưởng hóa; bên còn lại giữ nhịp kể kịch tính, giàu tính giải trí.

Sự đối đầu giữa Đường Yên và Chung Hán Lương vì thế không đơn thuần là cuộc cạnh tranh tỷ suất người xem, mà còn phản ánh sự đa dạng trong cách tiếp cận khán giả của phim Hoa ngữ ở thời điểm hiện tại.

Ngọc Hân

Triệu Lệ Dĩnh 'gây bão' tuổi 38: Từ cô gái nông thôn đến 'nữ vương' sở hữu 200 tỷ view

Triệu Lệ Dĩnh tiếp tục chiếm lĩnh các bảng xếp hạng thảo luận khi xuất hiện nổi bật tại một sự kiện lớn, thu hút sự chú ý không chỉ bởi diện mạo trẻ trung mà còn bởi khí chất điềm tĩnh, tự tin của một ngôi sao đã trải qua nhiều thăng trầm.

Trong bối cảnh làng giải trí ngày càng ưa chuộng vẻ đẹp “đồng nhất”, nữ diễn viên sinh năm 1987 lại tạo dấu ấn riêng nhờ vẻ đẹp tự nhiên cùng thần thái trưởng thành, toát lên từ chính hành trình cuộc đời và sự nghiệp.

Ở tuổi 38, Triệu Lệ Dĩnh vẫn giữ được vóc dáng thon gọn với vòng eo ấn tượng và làn da gần như không tì vết ngay cả qua những bức ảnh chưa chỉnh sửa.

Tuy nhiên, điều khiến công chúng chú ý hơn cả không chỉ nằm ở ngoại hình, mà còn là phong thái của một “đại nữ chủ”, hình ảnh người phụ nữ độc lập, bản lĩnh, từng bước khẳng định vị trí bằng chính năng lực của mình.

Những dấu vết thời gian như nếp nhăn nơi khóe mắt không làm giảm đi sức hút, ngược lại còn mang đến chiều sâu và nét cuốn hút riêng, như một minh chứng cho chặng đường mà cô đã đi qua.

Chính sự tự giác trong lối sống đã giúp nữ diễn viên không chỉ sở hữu hình thể cân đối mà còn xây dựng được khí chất thanh thoát, linh hoạt giữa nhiều hình ảnh khác nhau.

Trên thảm đỏ, cô có thể xuất hiện với mái tóc mái trẻ trung, mang lại cảm giác tươi mới, nhưng cũng dễ dàng chuyển sang phong cách sang trọng, quyền lực khi diện những thiết kế dạ hội cầu kỳ.

Hành trình của Triệu Lệ Dĩnh từ một cô gái xuất thân bình thường đến vị trí hàng đầu trong ngành giải trí luôn được xem là câu chuyện tiêu biểu về sự vươn lên.

Không có nền tảng gia đình hay hậu thuẫn mạnh mẽ, cô từng bước khẳng định tên tuổi qua từng vai diễn, từ Lục Trinh truyền kỳ đến Hoa Thiên Cốt, rồi mở rộng sang nhiều thể loại khác nhau như thương chiến trong Gió thổi Bán Hạ hay dòng phim hiện thực như Điều thứ 20.

Sự đa dạng trong lựa chọn vai diễn giúp cô thoát khỏi hình ảnh một màu, đồng thời củng cố vị thế bằng những tác phẩm có sức ảnh hưởng lớn.

Sau nhiều năm hoạt động, Triệu Lệ Dĩnh đã sở hữu



ĐIỆN ẢNH

loạt giải thưởng danh giá như Kim Ưng, Phi Thiên, Bách Hoa, trở thành một trong những “thị hậu” hiếm hoi đạt được nhiều thành tựu ở cả truyền hình lẫn điện ảnh. Tổng lượt xem các tác phẩm có sự tham gia của cô được ghi nhận vượt mốc 200 tỷ, con số cho thấy sức ảnh hưởng rộng lớn đối với khán giả đại chúng.

Thành tích này không chỉ phản ánh độ phủ sóng mà còn khẳng định khả năng lựa chọn kịch bản và duy trì phong độ trong thời gian dài.

Đằng sau những con số ấn tượng là sự nỗ lực bền bỉ mà không phải ai cũng nhìn thấy. Trong quá trình quay Sở Kiều truyện, nữ diễn viên từng tự mình thực hiện nhiều cảnh quay nguy hiểm trên dây cáp giữa điều kiện khắc nghiệt của sa mạc, chấp nhận chấn thương để đảm bảo tiến độ.



Khi tham gia Minh Lan truyện, cô dành thời gian nghiên cứu kỹ lưỡng lễ nghi thời Tống, nhằm thể hiện trọn vẹn chiều sâu của nhân vật. Những lựa chọn này cho thấy thái độ làm nghề nghiêm túc, đặt chất lượng lên hàng đầu thay vì chỉ chạy theo hiệu ứng thị trường.

Không chỉ trong công việc, Triệu Lệ Dĩnh còn cho thấy sự thay đổi rõ nét trong cách đối diện với đời sống cá nhân. Sau những biến động hôn nhân và áp lực dư luận, cô chọn cách giữ thái độ bình tĩnh, hạn chế tranh luận và tập trung vào cuộc sống riêng. Những phản hồi ngắn gọn, thậm chí chỉ là một câu nói nhẹ nhàng về việc thay đổi kiểu tóc, lại thể hiện rõ sự tự tin và bản lĩnh.

Trong các lần xuất hiện trước công chúng hay khi livestream, nữ diễn viên vẫn giữ được sự chân thật với những biểu cảm tự nhiên, tạo cảm giác gần gũi thay vì xây dựng hình ảnh hoàn hảo.

Sự nghiệp của Triệu Lệ Dĩnh vì thế không chỉ được nhìn nhận qua danh tiếng hay giải thưởng, mà còn qua cách cô duy trì vị trí trong một môi trường cạnh tranh khốc liệt.

Từ một diễn viên trẻ từng phải nỗ lực để được chú ý, cô đã trở thành gương mặt tiêu biểu cho thế hệ nghệ sĩ dùng thực lực để khẳng định mình.

Ngọc Hân

Phim mới của Nhậm Gia Luân gây bão: Nhiệt độ phá vỡ mọi kỷ lục, xứng danh siêu phẩm tiên hiệp 2026

Phim mới của Nhậm Gia Luân nhanh chóng tạo hiệu ứng mạnh ngay khi lên sóng, ghi điểm nhờ kịch bản mới lạ và màn thể hiện ấn tượng của dàn diễn viên.

Sau thành công của Vô Ưu Độ, Nhậm Gia Luân tiếp tục trở lại đường đua phim cổ trang với Giai Ngẫu Thiên Thành, tác phẩm lên sóng và nhanh chóng thu hút sự chú ý lớn từ khán giả.

Đồng hành cùng nam diễn viên là Vương Hạc Nhuận, gương mặt vừa ghi dấu ấn qua Liên Hoa Lâu. Ngay trong tuần đầu phát sóng, bộ phim đã ghi nhận thành tích khả quan về lượt xem lẫn độ thảo luận, trở thành một trong những dự án tiên hiệp được quan tâm nhất thời điểm hiện tại.

Được chuyển thể từ tiểu thuyết cùng tên của tác giả Thập Tứ Lang, Giai Ngẫu Thiên Thành khai thác câu chuyện xoay quanh Lục Thiên Kiều, hậu duệ chiến quỷ do Nhậm Gia Luân thủ vai, mang trong mình lời nguyện “ngũ bất toàn”. Để có thể trở thành người bình thường, nhân vật phải trải qua quá trình tái tạo thân thể với những đau đớn tột cùng liên quan đến da, thịt, máu, xương và trái tim.

Trong một biến cố bất ngờ, nhân vật này và Tân Mị, nữ đệ tử tiên môn do Vương Hạc Nhuận đảm nhận, bị ràng buộc bởi một khế ước cổ xưa, buộc phải kết thành phu thê. Từ một cuộc hôn nhân bất đắc dĩ, cả hai cùng bước vào hành trình giải trừ lời nguyện, dẫn chuyện từ nghi kỵ sang tin tưởng và nảy sinh tình cảm.

Điểm gây chú ý của bộ phim nằm ở cách triển khai kịch bản. Ngay từ tập đầu, tác phẩm đã tạo cao trào bằng những cảnh tra tấn khắc nghiệt mà nhân vật Lục Thiên Kiều phải chịu đựng, mang đến cảm giác nặng đô hiếm thấy trong dòng phim tiên hiệp.

Tuy nhiên, mạch phim không sa đà vào bi kịch mà được cân bằng bằng yếu tố lãng mạn và hài hước, đặc biệt là tuyến tình cảm “cưới trước yêu sau” giữa hai nhân vật chính. Những tình tiết như màn thành thân ngay tập đầu hay việc nam chính giả danh quan tham để tiếp cận nữ chính đã tạo nên nhịp phim nhanh, liên tục có biến chuyển, tránh được cảm giác lê thê thường thấy ở nhiều dự án cùng thể loại.

Bên cạnh kịch bản, diễn xuất và phân hành động của dàn diễn viên cũng nhận được nhiều phản hồi tích cực. Nhậm Gia Luân tiếp tục phát huy thế mạnh trong các vai diễn nội tâm phức tạp, thể hiện rõ sự giằng xé giữa thân phận và khát vọng được làm người của nhân vật.

Vương Hạc Nhuận gây bất ngờ khi thể hiện hình ảnh một nữ chính giàu cá tính, không đi theo mô-típ “bánh bèo” quen thuộc. Các cảnh võ thuật của cả hai được đánh giá cao nhờ sự dứt khoát, linh

hoạt, đồng thời kết hợp tốt với biểu cảm ánh mắt và cảm xúc nhân vật, giúp tăng tính chân thực cho từng phân đoạn.

Nhân vật Tân Mị đặc biệt gây ấn tượng với khán giả bởi sức hút riêng biệt. Dù là đệ tử tiên môn, cô không rập khuôn theo những quy tắc cứng nhắc mà luôn hành động theo lẽ phải, sẵn sàng giúp đỡ người khác khi chứng kiến bất công. Tính cách thẳng thắn, giàu lòng trắc ẩn và tinh thần hiệp nghĩa khiến nhân vật này được so sánh với hình mẫu hiệp nữ cổ điển trong các tác phẩm võ hiệp trước đây. Nhiều ý kiến cho rằng sức hút của nữ chính thậm chí còn lấn át nam chính, trở thành điểm tựa cảm xúc quan trọng của toàn bộ câu chuyện.

Một yếu tố khác giúp Giai Ngẫu Thiên Thành ghi điểm là cách xây dựng thông điệp và giá trị nhân văn. Bộ phim không chỉ xoay quanh chuyện tình cảm mà còn lồng ghép nhiều chi tiết về công lý, lựa chọn cá nhân và sự trưởng thành. Việc Tân Mị không làm nger trước oan khuất của Lục Thiên Kiều, hay câu chuyện của các nhân vật phụ biết buông bỏ đúng lúc, đều góp phần tạo nên chiều sâu cho tác phẩm. Những chi tiết này gợi lại tinh thần của các bộ phim võ hiệp kinh điển, nơi nhân vật được đặt trong những lựa chọn mang tính đạo đức và nhân sinh rõ ràng.



Dù vẫn còn một số ý kiến trái chiều liên quan đến kỹ xảo, phần lớn khán giả cho rằng điểm mạnh về kịch bản và diễn xuất đã bù đắp đáng kể cho hạn chế này. Trên các nền tảng phát sóng, bộ phim ghi nhận thành tích ấn tượng khi nhanh chóng vươn lên vị trí dẫn đầu về lượt xem chỉ sau vài giờ lên sóng. Nhiệt độ thảo luận trên nhiều hệ thống cũng tăng mạnh, thậm chí vượt qua một số dự án đình đám cùng thời điểm, cho thấy sức hút không nhỏ của tác phẩm.

Với khởi đầu thuận lợi, Giai Ngẫu Thiên Thành đang được kỳ vọng sẽ duy trì phong độ trong các tập tiếp theo. Trong bối cảnh dòng phim tiên hiệp đang dần bão hòa về mô-típ, sự xuất hiện của một tác phẩm có nhịp kể nhanh, nhân vật rõ nét và thông điệp tích cực như bộ phim của Nhậm Gia Luân được xem là tín hiệu đáng chú ý. Nếu tiếp tục giữ được chất lượng nội dung, đây hoàn toàn có thể trở thành một trong những dự án nổi bật nhất của dòng phim cổ trang trong năm 2026.

Ngọc Hân



Châu Dã và Hứa Khải đấu trí quyền mưu trong phim Nhất Âu Xuân quyền mưu trong phim Nhất Âu Xuân

Trong Nhất Âu Xuân, Hứa Khải và Châu Dã hóa thân thành Thẩm Nhuận và Tạ Thanh Viên, xây dựng một mối quan hệ cân bằng giữa toan tính và cảm xúc, mỗi lần tiếp cận đều đi kèm với phòng bị, tạo nên sức hút kịch tính xuyên suốt câu chuyện.

Sau khi đóng máy gần một năm và lùm xùm tranh chấp phiên vị, phim cổ trang Nhất Âu Xuân với sự tham gia của Châu Dã và Hứa Khải rục rịch đăng bài tuyên truyền chiêu thương chuẩn bị phát sóng trên nền tảng iQIYI. Với tình tiết nữ chính báo thù đang thịnh hành hiện nay, bộ phim được cho là sẽ thu hút sự quan tâm của khán giả khi lên sóng.

Nhất Âu Xuân được cải biên từ tiểu thuyết cùng tên của tác giả Do Tử Tỷ, do đạo diễn Phan An Từ cầm trịch, với sự tham gia của Hứa Khải và Châu Dã trong vai chính. Bộ phim lấy bối cảnh thời Nam Tống, xoay quanh câu chuyện đầy toan tính giữa tình yêu và thù hận.

Nội dung phim Nhất Âu Xuân có gì hấp dẫn?

Mạch truyện chính của Nhất Âu Xuân xoay quanh hành trình trưởng thành của quyền thần Thẩm Nhuận (Hứa Khải thủ vai) và nữ chính trả thù Tạ Thanh Viên (Châu Dã thủ vai).

Thẩm Nhuận từ một chàng trai xuất thân hàn vi vươn lên trở thành trọng thần trong triều, được giao phó điều tra vụ án tham nhũng tại Tiền Đường. Còn Tạ Thanh Viên, sau khi mất mẹ từ nhỏ, đã dựa vào trí tuệ và mưu lược để quay trở lại gia tộc, truy tìm sự thật về nỗi oan của mẹ mình.

Hai người từng có duyên phận khi còn trẻ, sau khi trưởng thành, từ chỗ lợi dụng lẫn nhau ban đầu đã phát triển thành mối quan hệ ký thác sinh tử, và cuối cùng cùng nhau vạch trần âm mưu trong triều đình, bảo vệ sự yên bình của đất nước.

Cốt truyện khéo léo kết hợp ba mạch chính: đấu đá trong nội viện, ly kỳ bí ẩn và quyền mưu chốn quan trường.

Cặp đôi chính Hứa Khải và Châu Dã vừa đối đầu vừa hợp tác

Trong Nhất Âu Xuân, Hứa Khải và Châu Dã vào vai hai nhân vật liên tục dò xét và thử thách lẫn nhau. Chính trạng thái đối đầu này lại góp phần gia tăng chiều sâu cho mối quan hệ, khiến tuyến cảm xúc giữa cặp đôi phát triển theo hướng phức tạp và nhiều tầng lớp.

Thẩm Nhuận do Hứa Khải thủ vai có vẻ ngoài khiêm hòa, nhưng nội tâm sâu sắc khó lường. Thoạt nhìn, Thẩm Nhuận là quý công tử với mái tóc đen buộc cao cùng mặt nạ gạch quấn quanh trán, một quyền thần lạnh lùng nắm giữ quyền sinh sát và sở hữu tâm cơ thâm trầm. Tuy nhiên, phía sau đó

là quá trình âm thầm sắp đặt, chờ đợi thời cơ để lật lại những vụ án cũ.

Trong khi đó, Tạ Thanh Viên do Châu Dã thủ vai là Tứ nương tử mang mục tiêu rõ ràng khi quay trở lại dòng họ Tạ nhằm minh oan cho mẹ ruột. Nhân vật nữ chính Nhất Âu Xuân từ một thiếu nữ ngây thơ trong trắng biến thành kẻ báo thù thông thạo mưu lược. Cô chủ động bước vào con đường báo thù và thẳng thắn xác lập rằng hành trình này cần một người có thể đồng hành, và Thẩm Nhuận chính là lựa chọn duy nhất.

Từ đây, mối quan hệ giữa hai người được thiết lập trong trạng thái vừa hợp tác vừa đối kháng. Họ ràng buộc lẫn nhau bằng lợi ích và mục tiêu, đồng thời luôn duy trì sự cảnh giác. Trailer khắc họa rõ nét cảm giác này thông qua hình ảnh ẩn dụ như việc tiến lại gần nhau và mỗi bước tiếp cận đều đi kèm với phòng bị và tính toán.

Ngay cả những phân cảnh mang tính chất thân mật như cái ôm, nụ hôn hay những khoảnh khắc gần gũi cũng không tách rời khỏi bầu không khí căng thẳng và yếu tố chiến lược.

Thiết lập thế đôi ngang bằng giữa hai nhân vật là điểm đáng chú ý. Không có sự áp đảo tuyệt đối, cũng không tồn tại hình mẫu lý tưởng hóa. Cả hai đều hành động dựa trên lý trí và mục tiêu riêng, tạo nên một mối quan hệ cân bằng giữa quyền lực và cảm xúc. Điều này giúp các tương tác trở nên giàu tính kịch, khi mỗi ánh nhìn, mỗi hành động đều mang theo ý nghĩa ẩn sâu phía sau.

Các phân cảnh đối đầu giữa hai nhân vật thông qua trailer cho thấy sự tương phản rõ rệt nhưng đồng thời cũng bổ trợ lẫn nhau. Ánh mắt, cử chỉ và nhịp điệu tương tác đều được sử dụng để thể hiện trạng thái giằng co liên tục. Trong cấu trúc này, câu hỏi về vị trí quyền lực, ai là người kiểm soát và ai là quân cờ, trở thành một yếu tố xuyên suốt, góp phần duy trì sức hút cho câu chuyện và khiến khán giả bị cuốn vào quá trình khám phá mối quan hệ giữa họ.



Bối cảnh phim mang thẩm mỹ thời Tống

Bên cạnh cốt truyện hấp dẫn và nhiệt độ từ dàn diễn viên chính, ekip sản xuất cũng đã đầu tư rất nhiều công sức vào thiết kế bối cảnh. Đội ngũ sản xuất đã khéo léo kết hợp ánh sáng tự nhiên của vùng sông nước Giang Nam với thẩm mỹ kiến trúc thời Tống,

mang đến cho khán giả những bức tranh tuyệt đẹp về Nam Tống. Sự theo đuổi tỉ mỉ đến từng chi tiết này chắc chắn sẽ mang đến cho khán giả trải nghiệm xem phim đắm chìm hơn nữa.

Đáng chú ý, thiết kế trang phục và tạo hình của bộ phim cũng rất tinh tế và trau chuốt. Thẩm Nhuận của Hứa Khải với mái tóc đen dài thẳng và khăn bịt trán đã thể hiện hoàn hảo sự thanh lịch và trầm tĩnh của một quý công tử thời Tống.

Tạ Thanh Viên do Châu Dã thủ vai, thông qua các bộ trang phục và tạo hình khác nhau, đã phô diễn quá trình chuyển biến từ một thiếu nữ ngây thơ thành một người phụ nữ báo thù đầy mưu trí.

Nhất Âu Xuân không chỉ là một tác phẩm kể về quyền mưu và tình yêu, mà còn là một sự tái hiện sinh động về lịch sử thời Nam Tống. Khán giả theo dõi diễn biến cốt truyện, cảm nhận những thăng trầm số phận của các nhân vật, đồng thời cũng có thể chiêm ngưỡng sức hấp dẫn độc đáo của văn hóa thời Tống. Tin rằng sau khi lên sóng, bộ phim này sẽ trở thành một tác phẩm cổ trang được chú ý, mang đến cho khán giả những trải nghiệm khó quên.

Thu Phong

Phim Bạn Gái Thiên Tài: Chuyện tình thanh mai trúc mã của Điền Hi Vi, Hồ Nhất Thiên

Bạn Gái Thiên Tài gợi lại những rung động thanh xuân quen thuộc qua hành trình trưởng thành, tình bạn và những lựa chọn của tuổi trẻ thông qua câu chuyện của Lâm Tri Hạ và Giang Du Bạch.

Bộ phim Bạn Gái Thiên Tài đánh dấu sự kết hợp giữa Hồ Nhất Thiên và Điền Hi Vi mới đây đã tung trailer mang đậm màu sắc thanh xuân vườn trường. Trong giai đoạn khi Điền Hi Vi được chú ý mạnh mẽ nhờ bộ phim Trục Ngọc, Bạn Gái Thiên Tài nhanh chóng thu hút sự quan tâm ngay khi ra mắt trailer. Không quá đặt nặng yếu tố kịch tính phức tạp, tác phẩm chọn cách quay về với những cảm xúc giản dị của tuổi trẻ, nơi tình bạn, học tập và những rung động đầu đời trở thành trung tâm. Không khí trong trailer gợi nhớ về một thời thanh xuân quen thuộc, với lớp học, vườn trường và cả những khoảnh khắc bồi hồi rất đặc trưng của lứa tuổi học trò.

Bộ phim Bạn Gái Thiên Tài được chuyển thể từ tiểu thuyết của Tô Quang Đông, xoay quanh nhân vật Lâm Tri Hạ (Điền Hi Vi thủ vai), một thiếu nữ thông minh nhưng khép kín, không giỏi giao tiếp. Cuộc sống của cô thay đổi khi gặp Giang Du Bạch (Hồ Nhất Thiên thủ vai), một nam sinh học giỏi, cởi mở và tràn đầy năng lượng. Từ một cuộc thi học thuật, hai người trở thành bạn cùng bàn, rồi dần dần bước vào hành trình đồng hành vừa cạnh tranh vừa hỗ trợ nhau.

Câu chuyện không đi theo hướng lý tưởng hóa tình



ĐIỆN ẢNH

cảm thanh xuân, mà giữ lại những khoảng trống rất thật của tuổi trẻ. Lâm Tri Hạ học cách mở lòng, còn Giang Du Bạch dần trưởng thành trong cách nhìn nhận tình cảm và trách nhiệm. Tình cảm giữa hai người nảy sinh một cách tự nhiên, từ những chi tiết nhỏ như giúp nhau học tập, những lần chạm mặt trong lớp học cho đến những khoảnh khắc riêng tư được khắc họa trong trailer.

Một điểm đáng chú ý là bối cảnh học đường được xây dựng với gam màu sáng, nhẹ nhàng, kết hợp cùng những hình ảnh mang tính biểu tượng của thanh xuân như cây phong đỏ, hành lang trường học hay phòng học buổi chiều. Những chi tiết này tạo nên cảm giác hoài niệm rõ rệt.

Câu chuyện sau đó mở rộng khi Lâm Tri Hạ bước vào đại học, còn Giang Du Bạch phải đối mặt với biến cố gia đình. Sự chia cách, nuối tiếc và lời hứa dang dở trở thành điểm nhấn cảm xúc, khiến mạch phim không dừng lại ở sự trong trẻo ban đầu mà chuyển sang chiều sâu trưởng thành.



Sức hút dàn diễn viên và những kỳ vọng khi phim công chiếu

Về mặt diễn xuất, Điền Hi Vi tiếp tục phát huy hình ảnh ngọt ngào, trong trẻo vốn là thế mạnh của cô. Sau thành công gần đây của Trục Ngọc, nữ diễn viên được kỳ vọng mang đến một Lâm Tri Hạ vừa thông minh vừa có chiều sâu nội tâm. Những phân đoạn trong trailer cho thấy cô xử lý biểu cảm khá tự nhiên, đặc biệt là các cảnh thể hiện sự bối rối hay rung động đầu đời.

Trong khi đó, Hồ Nhất Thiên mang đến cảm giác quen thuộc của hình tượng nam thần học đường từng làm nên tên tuổi của anh. Việc trở lại với thể loại này sau một thời gian dài cũng tạo nên sự tò mò nhất định. Tuy nhiên, qua trailer *Bạn Gái Thiên Tài*, biểu cảm của anh đôi lúc còn thiếu linh hoạt, khiến sự tương tác giữa hai nhân vật chưa thực sự đạt đến độ hòa hợp như kỳ vọng.

Lại Vỹ Minh từng đảm nhiệm vai "crush" đầu đời của nữ chính Triệu Kim Mạch trong phim *Tôi Như Ánh Dương Rực Rỡ* và thu hút được sự quan tâm của khán giả, dù thời lượng lên hình không nhiều. Tiếp tục trở lại với dòng phim thanh xuân vườn trường như cách Lại Vỹ Minh định vị hình ảnh của bản thân.

Ở phim *Bạn Gái Thiên Tài*, có không ít khán giả lại đặt sự quan tâm vào phản ứng hóa học của Điền Hi Vi và Lại Vỹ Minh sau nhiều loạt video hậu trường đẹp đôi của cả hai trong phim trường được hé lộ.

Nhìn chung, *Bạn Gái Thiên Tài* mang đến một cảm giác thanh xuân rõ nét với cách kể chuyện tương đối gần gũi. Trailer đã phần nào phác họa được không khí học đường và hành trình trưởng thành của nhân vật. Dù vẫn còn những ý kiến trái chiều, bộ phim vẫn giữ được sức hút nhờ đề tài quen thuộc và dàn diễn viên đang được chú ý.

Nếu phần nội dung của *Bạn Gái Thiên Tài* được triển khai mạch lạc và cảm xúc được duy trì ổn định, đây vẫn có thể là một tác phẩm đáng theo dõi trong dòng phim thanh xuân hiện nay.

Anh Đào

Địch Lệ Nhiệt Ba tự đấu trí với bản thân trong phim ngắn

Nếu một ngày gặp người có gương mặt giống hệt như mình, hai bạn có nguyện ý mạo hiểm, trao đổi hai cuộc đời cho nhau? Bộ phim ngắn *Tuy Không Thể Cùng Lúc Có Được Tất Cả* của Địch Lệ Nhiệt Ba đặt ra câu hỏi như vậy. Khai thác chủ đề "một gương mặt, hai cuộc đời", câu chuyện kể về định mệnh của hai nàng Vệ Lam (đều do Địch Lệ Nhiệt Ba thủ vai). Không khai thác yếu tố tình cảm, nội dung tập trung vào lựa chọn của mỗi người và cái giá phải trả. Với thời lượng chỉ sáu tập, bộ phim tạo cảm giác cô đọng, tập trung vào xung đột thay vì kéo dài tình tiết. Bộ phim ngắn này còn có sự tham gia của các diễn viên Nghiêm Khoan, Trần Hạo Sâm và Thường Hoa Sâm. Do đó, dù là phim ngắn nhưng tác phẩm được kỳ vọng có chất lượng vượt trội.

Xung đột tâm lý hiện hữu ngay từ trailer phim *Tuy Không Thể Cùng Lúc Có Được Tất Cả*

Trailer của bộ phim gây ấn tượng bởi cách xây dựng cấu trúc song song giữa hai cuộc đời của Vệ Lam. Những khung hình được cắt dựng đan xen, tạo nên cảm giác hai thế giới tồn tại độc lập nhưng lại có mối liên hệ chặt chẽ.

Từ giây 17 đến giây 30, hình ảnh giữa Bến Thượng Hải và phố Tây Tuyền Châu liên tục chuyển đổi, kết hợp với cảnh Lục Gia Chùy (Thượng Hải) và bãi biển Huệ An (Tuyền Châu), tạo nên sự đối lập rõ rệt giữa đô thị phồn hoa và không gian mang tính đời sống thường nhật. Sự tương phản này giúp làm nổi bật hai trạng thái sống mà nhân vật trải qua.

Điểm trung tâm của trailer là khoảnh khắc hai Vệ Lam gặp gỡ và nhận ra đối phương chính là một phiên bản khác của mình. Từ sự đồng cảm ban đầu, câu chuyện dần chuyển sang hướng đối đầu khi cả hai quyết định hoán đổi cuộc sống. Tình huống này mở ra một chuỗi xung đột mới, khi mỗi người bắt đầu trải nghiệm lựa chọn mà mình từng bỏ lỡ. Từ đó, bộ phim đặt ra câu hỏi về sự đánh đổi và giới hạn của việc theo đuổi một cuộc sống hoàn hảo.

Các tuyến tình cảm trong trailer cũng được gợi mở ở mức vừa đủ. Nhân vật do Trần Hạo Sâm thể hiện mang dáng dấp của một người chồng với vẻ ngoài quan tâm nhưng ẩn chứa sự kiểm soát và bạo lực. Trong khi đó, tuyến nhân vật của Nghiêm Khoan đại diện cho tầng lớp tinh anh tại Thượng Hải, mở ra một mối quan hệ có chiều sâu và nhiều ẩn số. Nhân vật do Thường Hoa Sâm đảm nhận là một cậu phú nhị đại si tình, nhưng lại nhầm lẫn giữa hai Vệ Lam, từ đó dẫn đến những tương tác khó đoán của một tình yêu gượng ép.

Kỳ vọng vào diễn xuất của Địch Lệ Nhiệt Ba ở thể loại phim hiện đại

Điểm đáng chú ý nhất của dự án phim ngắn *Tuy Không Thể Cùng Lúc Có Được Tất Cả* nằm ở việc Địch Lệ Nhiệt Ba đảm nhận hai vai diễn cùng lúc.

Nhân vật Vệ Lam mà cô thủ vai được chia thành hai phiên bản tồn tại song song trong hai hoàn cảnh sống khác biệt. Một người là nhà văn tinh anh tại Thượng Hải với vẻ ngoài hoàn hảo nhưng mắc kẹt trong bê tắc sáng tạo và đổ vỡ hôn nhân. Người còn lại sống tại Tuyền Châu, là một người vợ chịu nhiều tổn thương trong cuộc hôn nhân ngọt ngào.

Cùng một gương mặt nhưng hai cuộc đời khác nhau đã tạo nên một thiết lập kịch bản có chiều sâu, mở ra khả năng khai thác tâm lý nhân vật theo hướng đối lập.

Việc đảm nhận hai vai diễn có tính cách và hoàn cảnh trái ngược đặt ra yêu cầu cao đối với khả năng diễn xuất của Địch Lệ Nhiệt Ba. Qua trailer, có thể nhận thấy sự khác biệt rõ ràng trong cách cô xây dựng hai nhân vật.



Vệ Lam tại Thượng Hải mang phong thái tự tin, lời nói dứt khoát, ánh mắt thể hiện sự từng trải nhưng ẩn chứa mệt mỏi. Ngược lại, Vệ Lam tại Tuyền Châu lại có biểu hiện dè dặt, ánh nhìn thiếu an toàn, cách nói chuyện chậm và mang nhiều cảm xúc kim nén.

Sự khác biệt này không dừng lại ở ngoại hình hay trang phục mà còn phải thể hiện qua biểu hiện trên gương mặt và ngôn ngữ hình thể. Đây là yếu tố quan trọng trong việc phân tách hai nhân vật khi cùng do một diễn viên đảm nhận. Nếu được triển khai tốt trong toàn bộ phim, vai diễn Vệ Lam có thể trở thành điểm nhấn lớn trong sự nghiệp của Địch Lệ Nhiệt Ba.



Bên cạnh đó, thiết lập hai nhân vật từ đồng cảm chuyên sang đối đầu cũng là một thử thách đáng kể. Khi cả hai Vệ Lam dần nhận ra sự tồn tại của nhau như một mối đe dọa, câu chuyện sẽ đòi hỏi diễn viên thể hiện được sự chuyển biến tâm lý phức tạp. Điều này mở ra cơ hội để Dịch Lệ Nhiệt Ba thể hiện những sắc thái cảm xúc đa dạng hơn so với các vai diễn trước đây.

Với một kịch bản tập trung vào lựa chọn và hệ quả, cùng cấu trúc kể chuyện cô đọng, Tuy Không Thể Có Được Tất Cả Cùng Một Lúc được kỳ vọng sẽ là dự án giúp nữ diễn viên thể hiện chiều sâu diễn xuất. Trailer đã phần nào cho thấy hướng tiếp cận nghiêm túc của tác phẩm, đồng thời đặt ra kỳ vọng về một vai diễn có sức nặng, phản ánh rõ những giằng xé nội tâm của con người trong xã hội hiện đại.

Minh Vũ

Mạnh Tử Nghĩa khoe nhan sắc nàng thơ trong bộ ảnh du lịch tại Bắc Kinh

Mạnh Tử Nghĩa vừa khiến người hâm mộ xao xuyến khi tung bộ ảnh du lịch Bắc Kinh với phong cách nàng thơ mùa hè dịu dàng, đầy sức sống. Rũ bỏ hình ảnh lộng lẫy trên các thảm đỏ sự kiện hay vẻ sắc sảo trong các tạo hình cổ trang, Mạnh Tử Nghĩa vừa “đón tim” cộng đồng mạng bằng loạt khoảnh khắc đời thường đầy trong trẻo mới vừa đăng tải.

Trong chuyến du lịch tại Bắc Kinh nữ diễn viên đã mang đến một hơi thở mới mẻ, vừa hiện đại vừa mang đậm phong vị hoài cổ của những con phố dài đặc trưng.



Trong những khung hình mới nhất, mỹ nhân sinh năm 1995 lựa chọn phong cách tối giản nhưng cực kỳ hiệu quả. Không cần váy áo cầu kỳ, chính sự tự nhiên và nụ cười rạng rỡ đã giúp nàng thơ Mạnh Tử Nghĩa du lịch Bắc Kinh nhận về “con mưa” lời khen từ giới mộ điệu. Bộ ảnh nhanh chóng trở thành tâm điểm bàn tán trên các diễn đàn phim ảnh, khẳng định vị thế “đại mỹ nhân” thế hệ mới của làng giải trí Hoa ngữ.

Khoảnh khắc thường thức đưa hấu giải nhiệt đầy đáng yêu của nữ diễn viên họ Mạnh nhanh chóng

nhận được cơn mưa lời khen từ khán giả. Điểm nhấn giúp bộ ảnh thêm phần cuốn hút chính là chiếc váy hai dây màu vàng nhạt nhẹ nhàng, tôn lên làn da trắng phát sáng của nữ diễn viên.

Lựa chọn trang phục này không chỉ phù hợp với không khí mùa hè mà còn giúp hình tượng nàng thơ Mạnh Tử Nghĩa trở nên thanh thoát, trẻ trung như một nữ sinh. Phụ kiện đi kèm cũng được tinh giản tối đa để tập trung vào thần thái tự nhiên của cô nàng

Năm 2026 đánh dấu một cột mốc rực rỡ trong sự nghiệp của nữ diễn viên khi cô liên tục “phủ sóng” màn ảnh với dự án lớn như Tướng Môn Độc Hậu. Hình ảnh xây dựng phong cách của nàng thơ Mạnh Tử Nghĩa hiện tại đã giúp cô ghi điểm tuyệt đối trong mắt công chúng, chứng minh sức hút đa dạng từ phim trường cho đến đời thực.

Mạnh Tử Nghĩa (sinh năm 1995) hiện là một trong những mỹ nhân sở hữu sức hút mạnh mẽ nhất nhì làng giải trí Hoa ngữ nhờ sự dung hòa giữa nhan sắc rực rỡ và tính cách thú vị. Từng được mệnh danh là “Hoa khôi Học viện Điện ảnh Bắc Kinh”, cô nhanh chóng ghi dấu ấn qua loạt vai diễn đa dạng, từ nàng Ôn Tình đầy khí chất trong siêu phẩm Trần Tinh Lệnh đến một Mai Siêu Phong sắc sảo, ma mị trong Thế giới võ hiệp Kim Dung.

Không chỉ bó buộc mình trong hình tượng cổ trang, Mạnh Tử Nghĩa còn chiếm trọn cảm tình của khán giả qua các chương trình thực tế nhờ sự thẳng thắn, có phần “vô tư” đầy đáng yêu. Sự thăng hoa trong cả diễn xuất lẫn phong cách thời trang đã giúp cô trở thành gương mặt được các nhãn hàng và đạo diễn săn đón.

Khánh Tường

Tiêu Chiến chính thức giành giải Ảnh đế Phi Hồ

Liên hoan phim Sinh viên Bắc Kinh lần thứ 33 vừa diễn ra trong sự chú ý lớn của giới điện ảnh. Diễn viên Tiêu Chiến đã chính thức được xưng tên ở hạng mục Nam diễn viên được sinh viên yêu thích nhất năm, qua đó được ghi nhận như một Ảnh đế Phi Hồ mới của sự kiện.

Thành tích này giúp anh trở thành nam diễn viên thuộc thế hệ 9X đầu tiên giành giải cao nhất tại liên hoan phim, đánh dấu bước tiến quan trọng trong hành trình phát triển sự nghiệp điện ảnh.

Đáng chú ý, chỉ trong thời gian ngắn, Tiêu Chiến đã liên tiếp ghi dấu ở cả mảng truyền hình lẫn điện ảnh. Trước đó, anh từng giành giải Thị đế SMG nhờ vai diễn trong bộ phim truyền hình Tàng Hải Truyện. Việc tiếp tục được vinh danh ở mảng điện ảnh lần này được xem là cột mốc giúp anh hoàn thiện song song hai đỉnh cao trong lĩnh vực diễn xuất.

Giải thưởng lần này đến từ vai diễn Mạc Đắc Nhân trong bộ phim Đắc Nhân Cẩn Chế. Nhân vật là một công nhân cơ khí thuộc tầng lớp lao động bình dân

trong bối cảnh thời chiến. Vai diễn có hành trình tâm lý từ một người đàn ông thu mình, lo sợ cho đến khi dần thức tỉnh và đứng lên phản kháng. Đây là tuyến nhân vật đòi hỏi chiều sâu nội tâm lớn và khả năng biến hóa liên tục.

Để hóa thân vào vai diễn, Tiêu Chiến được cho là đã đầu tư nghiêm túc về ngoại hình và kỹ năng. Anh đã giảm cân, cắt tóc ngắn sát đầu và luyện giọng địa phương để phù hợp bối cảnh. Bên cạnh đó, anh cũng tìm hiểu và thực hành các kỹ thuật cơ khí cơ bản phục vụ vai diễn. Trong quá trình quay, nam diễn viên từng gặp chấn thương nhẹ do trực tiếp thao tác đạo cụ.

Ở khía cạnh diễn xuất, nhiều phân đoạn trong phim được đánh giá cao nhờ sự tiết chế cảm xúc. Các chi tiết như ánh mắt run rẩy trong tình huống căng thẳng hay trạng thái nghẹn lại khi đối diện mặt mặt được thể hiện một cách tự nhiên, tạo cảm giác chân thực và giúp nhân vật trở nên thuyết phục hơn trong bối cảnh chiến tranh.



Không chỉ tạo dấu ấn nhờ giải thưởng, Đắc Nhân Cẩn Chế còn ghi nhận hiệu ứng tích cực từ thị trường. Với kinh phí sản xuất khoảng 40 triệu nhân dân tệ, bộ phim vẫn đạt doanh thu vượt mốc 400 triệu nhân dân tệ dù không sở hữu chiến dịch quảng bá rầm rộ.

Tác phẩm cũng duy trì mức đánh giá ổn định trên nhiều nền tảng, cho thấy sức lan tỏa mạnh từ hiệu ứng truyền miệng.

Phim sử dụng lối kể kết hợp giữa hiện thực và châm biếm, tái hiện đời sống của những con người bình thường giữa bối cảnh chiến tranh. Cách xây dựng không khí vừa hài hước vừa xót xa giúp tác phẩm tạo được cảm xúc đặc biệt, khiến nhiều khán giả gọi đây là kiểu phim “cười trong nước mắt”.

Sau khi phim tạo hiệu ứng tốt, nhiều khán giả đã bày tỏ mong muốn tác phẩm được tái chiếu vào các dịp Quốc khánh để có cơ hội tiếp cận rộng rãi hơn. Từ một gương mặt thần tượng, Tiêu Chiến đang dần được nhìn nhận như một diễn viên có thực lực, với hành trình chuyên mình rõ rệt và ổn định hơn trong lĩnh vực điện ảnh.

Vũ Ánh



PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

Dùng quá nhiều protein có thể “phá hoại” mái tóc của bạn

Dù protein giúp duy trì mái tóc chắc khỏe, việc protein bôi ngoài tóc tích tụ nhanh hơn khả năng hấp thụ của tóc có thể khiến sợi tóc trở nên cứng và giòn, dẫn đến gãy rụng, xù rối và dễ rối tóc.

Các sản phẩm phục hồi tóc phổ biến hiện nay như keratin, collagen, peptide hay các phức hợp tái tạo liên kết đều được quảng bá là giúp cải thiện sức khỏe mái tóc. Dù protein giúp duy trì mái tóc chắc khỏe, việc protein bôi ngoài tóc tích tụ nhanh hơn khả năng hấp thụ của tóc có thể khiến sợi tóc trở nên cứng và giòn, dẫn đến gãy rụng, xù rối và dễ rối tóc.

Vì sao quá nhiều protein có thể phản tác dụng?

Tóc chủ yếu được cấu tạo từ keratin - một loại protein mang lại độ bền và cấu trúc cho từng sợi tóc. Các liên kết (hay còn gọi là liên kết chéo) giữa các chuỗi keratin giúp sợi tóc có khả năng co giãn.

Caroline Ruggiero, chuyên gia về da đầu, cho biết: “Một mái tóc khỏe là khi ma trận protein và các liên kết chéo còn đủ nguyên vẹn để sợi tóc chịu được lực kéo, nhưng vẫn giữ được độ đàn hồi và độ bóng thẩm mỹ”.

Tuy nhiên, khi dầu gội, dầu xả, mặt nạ và sản phẩm tạo kiểu chứa protein - thường được quảng bá là “tăng cường” hay “phục hồi” - được sử dụng quá thường xuyên và chồng lớp liên tục, hệ quả có thể là tình trạng quá tải protein.

“Cũng như nhiều thứ khác, nhiều hơn chưa chắc đã tốt hơn”, Emmanuel Mroczka, chuyên gia về da đầu, nhận định. “Tóc bị quá tải protein thường có cảm giác cứng như rom, thô ráp dù đã dùng dầu xả, dễ rối, dễ tích điện và rất giòn, dễ gãy thay vì co giãn”.

Ông cho biết thêm tóc có thể gãy ở cả những vùng vốn ít tổn thương như gần chân tóc hay đỉnh đầu, do mất độ đàn hồi từ gốc đến ngọn.

Quá tải protein dễ bị nhầm với tóc khô thông thường, nhưng điểm khác biệt chính nằm ở độ đàn hồi. “Tóc khô thường mềm hơn khi được cấp ẩm và vẫn có độ co giãn nhất định. Tóc dư protein thì cứng và dễ đứt ngay cả sau khi dùng dầu xả”, Mroczka nói.

Một cách thử đơn giản tại nhà là kéo nhẹ một sợi tóc ẩm: tóc khỏe sẽ giãn nhẹ rồi bật lại; tóc quá tải protein sẽ đứt nhanh chóng.

Vì sao tóc hấp thụ quá nhiều protein?

Các tác động hóa học như tẩy tóc, duỗi, uốn, nhuộm nhiều lần, cùng với tạo kiểu bằng nhiệt, tia UV hoặc ô nhiễm môi trường có thể làm hỏng lớp biểu bì tóc - lớp bảo vệ bên ngoài - và làm tăng độ xốp của thân tóc.

Bác sĩ da liễu và phẫu thuật cấy tóc được chứng nhận Divya Shokeen giải thích rằng khi lớp biểu bì bị tổn thương, tóc mất protein và lipid bên trong, phần lõi lộ ra nhiều hơn, khiến tóc trở nên

xốp và dễ hấp thụ sản phẩm quá mức, từ đó làm tăng nguy cơ tích tụ protein.

Khi cảm thấy tóc hư tổn, nhiều người có xu hướng tìm đến sản phẩm phục hồi giàu protein như keratin thủy phân, collagen, axit amin hay phức hợp tái tạo liên kết. Những thành phần này tự thân không gây hại, nhưng nguy cơ nằm ở việc “dùng quá tay”.

“Tóc hư tổn cần sự cân bằng giữa protein, độ ẩm và lipid, chứ không chỉ riêng protein”, Shokeen nhấn mạnh. Việc liên tục dùng các sản phẩm giàu protein, đặc biệt khi chồng nhiều lớp trong cùng quy trình và gội đầu không thường xuyên, có thể khiến sợi tóc vốn đã yếu lại càng giòn hơn.

Quá tải protein ảnh hưởng đến mái tóc như thế nào?

Tình trạng này không trực tiếp làm ngừng mọc tóc ở nang tóc, nhưng có thể khiến mái tóc trông mỏng và ngắn hơn do tăng gãy rụng.

“Nếu sản phẩm chứa protein được thoa trực tiếp lên da đầu - điều vốn không được khuyến khích giống như dầu xả - chúng có thể gây tích tụ và kích ứng quanh nang tóc”, Mroczka nói. “Về lâu dài, tình trạng viêm mạn tính có thể ảnh hưởng đến môi trường mọc tóc khỏe mạnh”.

Quá tải protein cũng khiến nhiều người nhầm lẫn giữa rụng tóc và gãy tóc. “Không ít người nghĩ mình rụng tóc nhiều, trong khi thực tế là tóc gãy ở giữa thân, khiến sợi tóc trông ngắn hơn”, ông cho biết. Thông thường, mỗi ngày rụng khoảng 80-100 sợi tóc là bình thường theo chu kỳ sinh trưởng tự nhiên. Khi có quá tải protein, tình trạng gãy tóc chồng lên lượng rụng tự nhiên khiến cảm giác “rụng tóc” trở nên nghiêm trọng hơn thực tế. Tin tốt là điều này thường có thể khắc phục khi điều chỉnh lại quy trình chăm sóc.

Những loại tóc dễ bị tổn thương nhất

Tóc mảnh, tóc đã qua xử lý hóa chất và tóc thưa đặc biệt dễ bị quá tải protein.

Theo Shokeen, tóc mảnh có đường kính thân nhỏ và độ linh hoạt thấp, nên sản phẩm giàu protein dễ khiến tóc nhanh chóng trở nên cứng và gãy. Tần suất dùng sản phẩm protein phụ thuộc vào loại tóc và công thức cụ thể. Các chuyên gia khuyến nghị nên tuân thủ hướng dẫn trên nhãn.

“Nhìn chung, tôi khuyến nghị nên dùng theo chu kỳ, ví dụ một tháng sử dụng và ba tháng nghỉ”, Ruggiero nói. “Nhiều hơn không đồng nghĩa với tốt hơn”.

Làm thế nào để chỉnh lại quy trình chăm sóc?

“Trước tiên, hãy tạm ngưng tất cả sản phẩm chứa protein, bao gồm dầu xả, mặt nạ, sản phẩm không xả và các sản phẩm tạo kiểu có nhãn 'phục hồi,' 'tăng cường' hoặc 'tái tạo liên kết'”, Mroczka khuyến nghị. Trong một số trường hợp, điều này cũng bao gồm dầu gội giàu protein.

Tiếp theo, chuyển sang dầu gội cấp ẩm. Làm sạch nhẹ nhàng da đầu, để bọt trôi qua thân tóc thay vì chà xát mạnh, rồi dùng dầu xả dưỡng ẩm để cải thiện độ trượt và độ linh hoạt.

Có thể sử dụng xịt dưỡng ẩm nhẹ trong ngày, đặc biệt ở phần đuôi tóc khô.

Nếu có tích tụ sản phẩm, có thể dùng dầu gội làm sạch sâu, nhưng không quá hai tuần một lần. Những công thức này có chất tẩy mạnh, lạm dụng có thể làm mất dầu tự nhiên và khiến tóc khô, kích ứng hơn. Trong giai đoạn điều chỉnh lại chế độ chăm sóc tóc, nên hạn chế tạo kiểu bằng nhiệt và xử lý hóa chất trong vài tuần để tóc phục hồi độ đàn hồi.

“Khi tóc bắt đầu mềm và linh hoạt trở lại, có thể từ từ đưa protein quay lại”, Mroczka khuyến nghị. “Mục tiêu là cân bằng, chứ không phải loại bỏ hoàn toàn protein”. ■

Sai lầm khi tập gym làm suy giảm sinh lý nam

Gồng cứng cơ khi squat hay nâng tạ tạo áp lực lớn lên vùng sàn chậu, có thể gây đau nhức và ảnh hưởng tiêu cực đến đời sống tình dục.

Huấn luyện viên thể dục, chuyên gia tư vấn sức khỏe Toby King (Anh) cho biết các bài tập yêu cầu gồng cơ mạnh như squat, nâng tạ hoặc tác động sâu vào cơ bụng khiến người tập vô thức siết chặt cơ sàn chậu.

“Nhiều nam giới có xu hướng gồng người khi nâng vật nặng và duy trì trạng thái này cả ngày. Lâu dần, cơ sàn chậu hoạt động quá mức, cản trở khả năng cương cứng, thậm chí gây đau nhức”, chuyên gia nói.

Một số bài tập như ép chân (leg press), lăn bụng (ab wheel), nâng chân khi treo người hoặc plank cũng gây tác động tương tự do yêu cầu giữ căng cơ bụng liên tục. Với những người thường xuyên đạp xe hoặc tập ba môn phối hợp, việc ngồi lâu trên yên xe sai tư thế tạo áp lực lên dây thần kinh và mô cơ vùng nhạy cảm.

Bên cạnh yếu tố thể chất, tâm lý lo lắng về sự suy giảm sinh lý cũng làm gia tăng căng thẳng, khiến cơ sàn chậu khó thư giãn và tạo thành vòng luẩn quẩn. Dù vậy, người tập không cần tránh hoàn toàn các bài squat hay nâng tạ. Chuyên gia khuyến nghị nên điều chỉnh chế độ luyện tập, hạn chế các động tác tác động mạnh đến vùng háng, đùi trong và cơ hông sâu nếu đang có triệu chứng đau tức.

Người tập cần học cách thư giãn cơ sàn chậu bằng các bài tập thở, giãn cơ mông và hông như tư thế em bé (Child's Pose) hoặc tư thế em bé hạnh phúc (Happy Baby). Ngoài ra, bài tập “Kegel ngược” tập trung thả lỏng sàn chậu thông qua hít thở sâu bằng cơ hoành cũng giúp giảm căng thẳng cho khu vực này.

Bác sĩ Tia Dankberg tại Viện vật lý trị liệu Brooks Rehabilitation (Mỹ) cho biết không có nhóm cơ nào hoạt động độc lập. Các biện pháp can thiệp thường bao gồm bài tập kéo giãn, cải thiện độ linh hoạt của lồng ngực và hông, qua đó giảm áp lực lên sàn chậu. Trong trường hợp cần thiết, người tập nên khám bác sĩ vật lý trị liệu để xác định nguyên nhân cụ thể. ■



11 lỗi phổ biến mà người mới tập yoga thường mắc phải

Bắt đầu với yoga có thể khiến nhiều người cảm thấy hơi choáng ngợp. Bỗng nhiên, bạn thấy mình ở trong một tư thế lạ lẫm, trong khi giáo viên hướng dẫn bạn thử một động tác khó, còn bạn vẫn đang loay hoay không biết chính xác phải làm gì. Không chỉ phải làm quen với độ khó, bạn còn cần học tên các tư thế, thay đổi hoàn toàn cách hiểu về hơi thở, đồng thời biết cách đọc và hiểu mô tả của từng lớp học yoga.

Chọn sai lớp học

Thể giới yoga vô cùng đa dạng với nhiều trường phái như Vinyasa, Bhakti và nhiều hình thức thực hành khác. Vì vậy, mỗi lớp học sẽ phù hợp với những mục tiêu và nhu cầu riêng. Bạn có thể bị thu hút bởi việc tập cùng một người bạn đang theo học lớp yoga trình độ cao hơn. Tuy nhiên, ngay cả khi sở hữu sức mạnh và độ dẻo tốt, việc tham gia lớp trung cấp hoặc nâng cao vẫn có thể trở thành thử thách lớn với người mới bắt đầu.

Thay vào đó, hãy khởi đầu với các lớp căn bản. Tại đây, giáo viên thường dành nhiều thời gian hướng dẫn kỹ thuật thở, căn chỉnh tư thế và sửa lỗi chi tiết hơn, những yếu tố nền tảng đôi khi được lướt nhanh ở các lớp nâng cao.

Quá vội vàng

Nhiều người bước vào thảm với tâm thế của một vận động, cố gắng ép mình vào tư thế thật nhanh và thoát ra cũng thật vội. Nhưng yoga không phải một cuộc đua, đó là sự cảm nhận. Khi bạn đang tìm sự căn chỉnh trong một tư thế, hãy từ từ đưa cơ thể vào dáng cơ bản của tư thế trước, sau đó lắng nghe cơ thể mình rồi mới quyết định có nên tăng độ sâu bằng cách tinh chỉnh thêm hay không. Bạn sẽ dễ bị chấn thương nếu quá vội vã thực hiện động tác.

Cố chịu đựng cơn đau

Nhiều người khi bắt đầu đưa yoga vào thói quen của mình thường bỏ qua những cơn đau. Tuy nhiên, yoga không bao giờ nên gây đau. Bạn có thể cảm thấy hơi khó chịu, đặc biệt khi đang thử những vị trí mới với cơ thể hoặc đang xây dựng sức mạnh. Nhưng đau là dấu hiệu cho thấy có điều gì đó không ổn. Nếu bạn cảm thấy đau hoặc khó chịu mạnh trong một tư thế, hãy từ từ giảm cường độ hoặc nhờ giáo viên yoga kiểm tra lại.

Không tạo nền tảng vững chắc cho cơ thể

Mỗi tư thế yoga đều đòi hỏi bạn phải tìm được nền tảng vững trước khi duy trì sự ổn định trong tư thế đó. Vì vậy, hãy nghĩ đến những điểm trên cơ thể đang tiếp xúc với thảm tập. Nếu bạn đang đứng, hãy mở rộng các ngón chân và tập trung vào tất cả những điểm tiếp xúc giữa lòng bàn chân với thảm. Hãy cảm nhận cơ thể mình cắm rễ xuống mặt đất. Trong những tư thế mà tay đặt trên thảm, hãy xòe rộng các ngón tay và phân bố trọng lượng cơ thể đều trên toàn bộ bề mặt của bàn tay.

Không kích hoạt cơ core

Nhiều người mới tập hoặc quên kích hoạt nhóm cơ core, hoặc đơn giản là không biết phải làm điều đó như thế nào. Core không chỉ bao gồm vùng bụng mà còn gồm lưng dưới, hai bên thân người, cùng các nhóm cơ hỗ trợ ở hông và mông. Việc kích hoạt những nhóm cơ này giúp nâng đỡ cột sống, tăng sự ổn định và đảm bảo sự căn chỉnh phù hợp giữa thân trên và thân dưới.

Dù đôi khi giáo viên chỉ đơn giản nói “siết core”, nhưng thực tế việc này không hề đơn giản hay dễ hiểu như vậy. Hãy học cách kích hoạt vùng này bằng cách rút nhẹ rốn về phía cột sống. Sự vững chãi từ bên trong sẽ giúp các tư thế đứng hay thăng bằng tay trở nên nhẹ nhàng hơn rất nhiều.

Quá tập trung với việc căn chỉnh tư thế

Nhiều người cho rằng căn chỉnh đúng tư thế là yếu tố quan trọng trong yoga, nhưng việc quá chú trọng vào điều đó lại là lỗi phổ biến của người mới bắt đầu. Thực tế, bạn cần giữ cơ thể trong vị trí an toàn và hiệu quả, nhưng không nhất thiết phải ép mình đạt đến một “khuôn mẫu hoàn hảo”.

Nhiều người mới thường quá tập trung vào việc thực hiện tư thế thật chuẩn xác, đến mức bỏ qua những tín hiệu cơ thể đang gửi ra rằng cần điều chỉnh để phù hợp hơn. Thay vì cố gắng gập người sát đất với đôi chân thẳng tắp, hãy cho phép mình khụy nhẹ đầu gối hoặc sử dụng block hỗ trợ. Căn chỉnh đúng không nằm ở việc trông đẹp mắt, mà ở cảm giác cơ thể được mở rộng, ổn định và thoải mái thay vì bị kéo căng đến mức đau đớn.

Không chú ý vào hơi thở

Một lỗi khá phổ biến của người mới bắt đầu tập yoga là thiếu kết nối với hơi thở. Nhiều người khởi động và dành vài phút tập thở ở đầu hoặc cuối buổi tập, nhưng lại quên hơi thở trong suốt phần còn lại. Thực tế, việc thực hành yoga nên gắn liền chặt chẽ với hơi thở. Mỗi chuyển động đều cần đi cùng một nhịp hít vào hoặc thở ra, và bạn nên duy trì sự chú ý vào hơi thở trong suốt quá trình tập.

Nếu bạn thấy mình đang nín thở, đó là dấu hiệu bạn đang ép bản thân quá mức. Hãy thở đều bằng bụng để giữ cho hệ thần kinh luôn bình tĩnh, ngay cả trong những tư thế thách thức nhất.

Nghĩ quá nhiều

Khi mới tập yoga, nhiều người có xu hướng suy nghĩ quá mức và bị mắc kẹt trong việc cố gắng hiểu hoặc làm đúng từng tư thế. Đôi khi, những trải nghiệm tốt nhất và mang lại nhiều lợi ích nhất trong yoga lại đến từ việc lắng nghe cơ thể mình và làm điều khiến bạn cảm thấy phù hợp ở thời điểm đó.

Giữ căng thẳng không cần thiết

Dù một tư thế có khó đến đâu, bạn cũng không nên gồng cứng toàn bộ cơ thể. Người mới thường có xu hướng gồng vai, mím môi hoặc cau mày khi cố gắng giữ thăng bằng. Hãy thử kiểm tra từng phần cơ thể trong mỗi tư thế và tập trung thở ra, thư giãn những vùng đang căng cứng không cần thiết.

Muốn cải thiện nhanh nhất

Giống như mọi hình thức vận động khác, bạn cần tăng dần tần suất và thời lượng tập yoga để tránh tập quá sức hoặc chấn thương. Hãy cho cơ thể

thời gian làm chủ các tư thế nền tảng, làm quen với việc kết nối cùng hơi thở và cơ thể trước khi cố gắng chinh phục các cột mốc hay những tư thế yoga nổi tiếng trên mạng xã hội.

Yoga không phải cuộc đua, cũng không phải cuộc cạnh tranh với người khác hay với chính bạn. Đó là hành trình ngày càng nhận biết rõ điều gì thực sự phù hợp với cơ thể mình trong từng ngày.

Quá khắt khe với bản thân

Trọng tâm của việc tập yoga nên là cố gắng hết khả năng trong khi vẫn tôn trọng trạng thái cơ thể của bạn ở ngày hôm đó. Mọi thứ đều có thể trở thành bài học nếu bạn cho phép điều đó xảy ra. Chỉ cần đảm bảo rằng bạn đang luyện tập một cách an toàn và tinh thức. Nếu bạn quên hết những lỗi yoga phổ biến khác, hãy giữ lại điều này: sự nhận biết bản thân luôn là điểm tập trung quan trọng nhất trong quá trình tập luyện. ■

Công dụng ít người biết của lỗ nhỏ trên nắp cốc cà phê

Lỗ nhỏ trên nắp cốc cà phê mang đi là “van không khí” giúp cân bằng áp suất, đảm bảo dòng chảy ổn định và ngăn đồ uống nóng trào ra ngoài.

Stanislav Krykun, Giám đốc điều hành công ty bao bì DST-Pack (Ba Lan), giải thích theo nguyên lý vật lý, khi người dùng nhấp ngụm đầu tiên, chất lỏng rời khỏi cốc khiến áp suất bên trong giảm xuống. Lỗ nhỏ sẽ cho phép không khí lập tức tràn vào lấp đầy khoảng trống, duy trì dòng chảy liên tục.

“Nếu không có lỗ thông hơi, áp suất bên trong cốc giảm sẽ hình thành lực hút giữ chặt lỏng lại. Khi người dùng cố dốc ngược cốc, không khí sẽ tràn mạnh qua lỗ uống, tạo ra sự thay đổi áp suất đột ngột khiến nước trào ra ngoài”, ông Krykun giải thích.

Bên cạnh việc giữ dòng chảy ổn định, các nhà thiết kế đặt lỗ nhỏ này đối diện miệng uống để hai luồng khí và nước không cản trở nhau. Lỗ nhỏ cũng cho phép một lượng nhỏ hơi nước thoát ra, giúp giảm nhiệt độ ngụm cà phê đầu tiên để tránh gây bỏng cho khách hàng.

Trước đây, nắp cốc cà phê đầu thế kỷ 20 được thiết kế kín và dễ rò rỉ. Đến thập niên 1970, khi văn hóa đồ uống mang đi phổ biến, nhiều khách hàng tự chọn thùng nắp để uống khi đi bộ hoặc lái xe. Để giải quyết tình trạng tai nạn do bỏng nước sôi, các nhà sản xuất đã cải tiến nắp cốc. Sự ra đời của dòng nắp Solo Traveler vào giữa những năm 1980 với phần miệng nhô cao và lỗ thông hơi nhỏ là một cột mốc quan trọng. Bên cạnh lỗ thông hơi, nắp cốc hiện đại còn tích hợp vùng rãnh lõm nông quanh mép, đóng vai trò như một hệ thống thoát nước mini. Nếu cà phê sóng sánh, rãnh này sẽ dẫn lượng chất lỏng chảy ngược trở lại vào trong thay vì rót ra ngoài. Hiện nay, các nhà sản xuất vẫn duy trì thiết kế vật lý cốt lõi này trên các nắp cốc nhựa hoặc vật liệu sinh học để đảm bảo trải nghiệm an toàn cho người dùng. ■



PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

Tư thế ngủ của trẻ sơ sinh có nhiều điều cần lưu ý: Nằm kiểu này là rủi ro nhất

Mỗi nhịp thở của trẻ đều khiến cha mẹ lo lắng. Nhưng khi chọn tư thế ngủ, chúng ta không nên dựa vào kinh nghiệm truyền miệng, mà cần dựa vào khoa học.

Có người lớn tuổi tin rằng “nằm sấp thì thông minh”, có phụ huynh lo “nằm ngửa dễ sạch sữa”, lại có người chọn “nằm nghiêng để đầu đẹp hơn”. Thế nhưng, những quan niệm tưởng như “có lý” này lại có thể vô tình đặt trẻ vào nguy cơ nguy hiểm đến tính mạng.

Từ năm 1992, khi Học viện Nhi khoa Hoa Kỳ (AAP) chính thức khuyến cáo trẻ nên nằm ngửa khi ngủ, tỷ lệ hội chứng đột tử ở trẻ sơ sinh (SIDS) trên toàn thế giới đã giảm hơn 50%. Nhiều nghiên cứu khoa học đã khẳng định: với trẻ từ 0-1 tuổi, nằm ngửa là tư thế ngủ an toàn nhất. Kết luận này cũng được Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) và nhiều tổ chức y khoa uy tín khác công nhận.

Vì sao nằm ngửa là an toàn nhất?

1. Giảm nguy cơ hội chứng đột tử ở trẻ sơ sinh (SIDS)

SIDS là tình trạng trẻ dưới 1 tuổi tử vong đột ngột trong lúc ngủ mà không tìm được nguyên nhân rõ ràng. Đây là nguyên nhân hàng đầu gây tử vong không do bệnh lý ở trẻ từ 1 tháng đến 1 tuổi.

Nghiên cứu cho thấy:

Nằm sấp: mặt úp vào nệm, dễ xảy ra hiện tượng “hít thở lại” khí CO₂ (rebreathing), gây thiếu oxy

Nằm nghiêng: không ổn định, bé dễ lật sang nằm sấp trong khi ngủ

Nằm ngửa: đường thở thông thoáng, cung cấp đủ oxy, giảm nguy cơ ngạt thở

Theo Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh Mỹ (CDC), sau khi áp dụng khuyến cáo nằm ngửa, tỷ lệ SIDS đã giảm từ 1,2/1000 ca sinh (năm 1990) xuống còn 0,39/1000 (năm 2020), cứu sống hàng chục nghìn trẻ.

2. Giảm nguy cơ ngạt thở thứ phát

Trẻ sơ sinh có cổ yếu, đầu to, khi nằm sấp hoặc nghiêng nếu bị trớ sữa, nghẹt mũi hoặc che kín miệng mũi, bé khó tự xoay đầu để thoát ra.

Trong khi đó, khi nằm ngửa, nếu trớ sữa, sữa sẽ dễ chảy ra ngoài theo khe miệng thay vì đi vào đường thở. Phản xạ nuốt và ho cũng hoạt động hiệu quả hơn.

3. Giúp tim phổi hoạt động ổn định

Tư thế nằm ngửa giúp lòng ngực giãn nở tự nhiên, giảm áp lực lên tim và phổi. Các nghiên cứu cho thấy trẻ nằm ngửa có độ bão hòa oxy và nhịp tim ổn định hơn so với nằm sấp.

Ba rủi ro lớn của nằm nghiêng và nằm sấp

Dù nhiều bố mẹ thấy bé nằm sấp ngủ ngon hơn, nhưng rủi ro phía sau là không thể xem nhẹ.

1. Nguy cơ ngạt thở cao

Nằm sấp: mặt áp vào nệm, gối, thú bông hoặc cơ thể người lớn → có thể thiếu oxy chỉ sau vài phút

Nằm nghiêng: dễ lật sang nằm sấp, đặc biệt ở giai đoạn 3-6 tháng

Một khảo sát tại Trung Quốc năm 2023 cho thấy hơn 60% tai nạn khi ngủ của trẻ liên quan đến tư thế không phải nằm ngửa, trong đó ngạt do nằm sấp là phổ biến nhất.

2. Ảnh hưởng đến cung cấp oxy cho não

Nằm sấp lâu dài có thể gây tình trạng thiếu oxy nhẹ nhưng kéo dài, tiềm ẩn ảnh hưởng đến phát triển não bộ.

3. Dễ bị quá nhiệt

Khi nằm sấp, đầu và thân bị che kín, khó tản nhiệt, dễ gây quá nóng - một yếu tố nguy cơ độc lập của SIDS. Nằm ngửa giúp cơ thể thoát nhiệt tốt hơn.

Giải đáp 3 hiểu lầm phổ biến về nằm ngửa

Hiểu lầm 1: Nằm ngửa dễ sạch sữa

Sự thật: Cấu trúc họng giúp bảo vệ đường thở. Khi nằm ngửa, thực quản nằm dưới khí quản, nên sữa khó trào vào đường thở. Nếu trớ, bé vẫn có phản xạ ho và nuốt để xử lý.

Hiểu lầm 2: Nằm sấp giúp ngủ sâu hơn

Đúng là nằm sấp có thể giảm phản xạ giật mình, nhưng cái giá phải trả là tăng nguy cơ ngạt.

Giải pháp an toàn: Dùng khăn quấn hoặc túi ngủ để giảm giật mình mà vẫn giữ tư thế nằm ngửa.

Hiểu lầm 3: Nằm nghiêng giúp tránh méo đầu

Thực tế, nằm một tư thế quá lâu có thể gây lệch đầu, nhưng cách phòng ngừa đúng là:

- Cho bé tummy time (nằm sấp khi thức) mỗi ngày khoảng 60 phút
- Đổi bên khi bế, cho bú
- Thay đổi vị trí đồ chơi để bé xoay đầu
- Khi ngủ vẫn nên nằm ngửa

Năm nguyên tắc tạo môi trường ngủ an toàn

Theo AAP, cần tuân thủ nguyên tắc “ABC”:

A (Alone): Bé ngủ riêng, không ngủ chung giường

B (Back): Luôn nằm ngửa

C (Crib): Ngủ trong cũi đạt chuẩn

Ngoài ra:

- Không để gối, chăn dày, thú bông trong cũi
- Nhiệt độ phòng 22-26°C, không đội mũ khi ngủ
- Ưu tiên túi ngủ thay vì đắp chăn
- Nuôi con bằng sữa mẹ giúp giảm hơn 50% nguy cơ SIDS
- Có thể dùng ti giả khi ngủ (không ép buộc)
- Khám thai và tiêm chủng đầy đủ

Một số trường hợp đặc biệt

Trẻ trào ngược dạ dày: vẫn nằm ngửa, có thể nâng đầu giường theo hướng dẫn bác sĩ

Trẻ đã biết lật: nếu bé tự lật khi ngủ thì không cần chỉnh lại, nhưng khi đặt xuống vẫn nên để nằm ngửa

Trẻ sinh non: càng cần tuân thủ nghiêm ngặt tư thế nằm ngửa

Kết luận

Mỗi nhịp thở của trẻ đều khiến cha mẹ lo lắng. Nhưng khi chọn tư thế ngủ, chúng ta không nên dựa vào kinh nghiệm truyền miệng, mà cần dựa vào khoa học.

Nằm ngửa có thể không phải là tư thế khiến bé “ngủ ngon nhất”, nhưng là tư thế giúp bé an toàn nhất.

Từ hôm nay, hãy kiên trì đặt bé nằm ngửa trong một môi trường ngủ an toàn. Mỗi lần bạn làm điều đó, là một lần bạn đang bảo vệ con theo cách thiết thực nhất.

Bởi điều quan trọng nhất không phải là bé ngủ sâu đến đâu, mà là bé được an toàn để lớn lên mỗi ngày. ■

Ba bước cơ bản giúp da bớt bóng dầu trong mùa nắng nóng

Nhiệt độ những ngày hè tăng cao khiến làn da dầu càng thêm bóng nhờn, lớp trang điểm nhanh xuống tông, thậm chí nổi mụn nhiều hơn. Thực tế, tình trạng này không chỉ phụ thuộc vào loại da mà còn liên quan chặt chẽ đến cách làm sạch, chăm sóc và thói quen sinh hoạt mỗi ngày. Chỉ cần nắm đúng nguyên tắc kiểm soát dầu, bạn hoàn toàn có thể giữ làn da luôn tươi tắn, ổn định ngay cả trong thời tiết oi bức.

1. Dưỡng ẩm là bước không thể bỏ qua

Nhiều người cho rằng da dầu không cần dưỡng ẩm, nhưng đây là quan niệm sai lầm. Khi thiếu nước, da sẽ tiết nhiều dầu hơn để tự cân bằng. Vì vậy, các sản phẩm dạng gel hoặc serum gốc nước, thẩm thấu nhanh, nhẹ mặt sẽ là lựa chọn lý tưởng giúp duy trì độ ẩm và hạn chế bóng nhờn từ gốc.

2. Làm sạch vừa đủ để da “để thở”

Rửa mặt hai lần mỗi ngày là đủ để loại bỏ bụi bẩn và dầu thừa. Việc làm sạch quá mức có thể phá vỡ lớp màng bảo vệ tự nhiên, khiến da phản ứng bằng cách tiết dầu nhiều hơn. Ưu tiên sữa rửa mặt dịu nhẹ, hạn chế tẩy da chết hoặc dùng sản phẩm kiềm dầu quá mạnh để giữ da ở trạng thái cân bằng. Ưu tiên sản phẩm làm sạch da dịu nhẹ, nhất là khi rửa mặt vào buổi sáng. Sản phẩm có tính tẩy rửa càng cao, càng dễ khiến da khô căng, buộc da phải tiết dầu nhiều hơn để cân bằng lại độ ẩm.

3. Điều chỉnh thói quen từ trong ra ngoài

Bên cạnh skincare, bạn có thể sử dụng kem lót kiềm dầu hoặc phủ nhẹ một lớp phấn để giữ lớp nền lâu trôi hơn. Đồng thời, tránh ở lâu trong môi trường nóng ẩm, hạn chế đồ ăn nhiều dầu mỡ, đường, duy trì giấc ngủ đủ và uống đủ nước mỗi ngày. Khi cơ thể được cân bằng từ bên trong, làn da cũng sẽ cải thiện rõ rệt trong mùa hè. ■

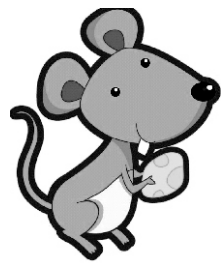
TỬ VI HẰNG TUẦN



Tử vi tuần mới của 12 con giáp từ 4/5 đến 10/5/2026

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



Người tuổi Tý trong tuần mới này sẽ phải đối mặt với khá nhiều vấn đề trong cuộc sống. Bạch Hổ hung tinh nhập mệnh, khi đi lại nên chú ý giữ an toàn, đừng để “nhanh 1 phút mà chậm cả đời”.

Về đường tình duyên, có lẽ con giáp này nên xem lại cách cư xử của mình. Bạn sống ích kỷ chỉ biết đến mình thì sao có thể đòi hỏi đối phương hy sinh cho mình vô điều kiện được. Tình cảm như vậy chẳng thể lâu bền.

Thời điểm đầu tuần cát khí vượng, con giáp này nên tranh thủ làm những việc lớn, sẽ có kết quả khả quan hơn. Công việc trôi chảy thuận lợi do được Ân Quan giúp sức. Càng về cuối tuần thì vận trình càng không được như ý.

Riêng về đường tài lộc thì có thể nói tuổi Tý đang kiếm tiền cực tốt. Tài vận lý tưởng, cả Chính Tài và Thiên Tài cùng xuất hiện, con giáp này dù làm công ăn lương hay làm kinh doanh thì đều có vị tiền căng phồng tuần này.

Giáp Tý (Kim): Tài vận lý tưởng. Bính Tý (Thủy): Đầu tuần công việc trôi chảy. Mậu Tý (Hỏa): Tình cảm không thuận. Canh Tý (Thổ): Cần kiên trì theo đuổi mục tiêu. Nhâm Tý (Mộc): Công việc có quý nhân giúp đỡ.

2. Tuổi Sửu



Người tuổi Sửu có tài lộc khá lý tưởng, bản mệnh có được nhiều cơ hội để tăng thêm thu nhập cho mình. Cả Thiên Tài và Chính Tài đều xuất hiện, cho thấy nguồn thu của con giáp này đến từ

nhiều hướng.

Có quý nhân giúp sức nên con giáp này sẽ nhanh chóng lấy lại được phong độ của mình. Cuối tuần mọi thứ đều về đúng quỹ đạo của nó, những chú Trâu cũng khiến cho cấp trên ấn tượng với thành tích mình đạt được.

Riêng về vận trình tài lộc trong tuần này thì bản mệnh nên lưu ý 3 ngày đầu tuần là lúc tài khí vượng nhất, bạn dễ có được tài lộc bất ngờ trong tay. Tuy nhiên cuối tuần có Kiếp Tài cản trở, con giáp này có thể tiêu pha không hợp lý mà hao tiền tổn của.

Chuyện tình cảm đôi lứa chưa đi đến đâu. Con giáp này có những tiêu chuẩn của riêng mình, nếu không gặp được người phù hợp thì cho dù có ế ẩm cô đơn đến đâu bạn cũng sẽ không thỏa hiệp để đổi lấy hạnh phúc tạm bợ cho mình.

Át Sửu (Kim): Tình cảm mâu thuẫn. Đinh Sửu (Thủy): Tài lộc vượng về đầu tuần. Kỷ Sửu (Hỏa): Công việc tiến triển tốt. Tân Sửu (Thổ): Có quý nhân phù trợ. Quý Sửu (Mộc): Nên kiểm soát cảm xúc.



3. Tuổi Dần

Vận trình tuần này của người tuổi Dần nhiều điểm không như ý, cần phải đặc biệt chú ý, cẩn trọng từng bước. Trong quan hệ với mọi người xung quanh gặp Thất Sát là cực hung, chẳng những tranh cãi đầu khẩu, mà còn nóng nảy bộc phát dẫn tới xô xát đánh nhau gây tổn hại tới sức khỏe, dính líu tới pháp luật, thực sự là phiền phức lớn.

Tuy nhiên, đường công danh sự nghiệp của những chú Hổ tuần này lại khá thuận lợi và suôn sẻ. Thiên Ân cho thấy sự linh hoạt và sáng tạo của bản mệnh trong việc xử lý những tình huống bất ngờ phát sinh.

Con giáp này gây được ấn tượng tốt với cấp trên, nhưng có thể vì thế mà bạn trở thành cái gai trong mắt kẻ tiểu nhân. Cũng may có Giải Thần che chở nên bản mệnh vẫn vững bước trên con đường tới mục tiêu mình đã chọn.

Đầu tuần con giáp này có nguy cơ hao tiền tổn của do bị Kiếp Tài ngáng trở, có nhiều vấn đề cần phải dùng đến tiền mà đang chẳng dùng. Phải chờ tới cuối tuần thì hung vận mới dần tan, tài khí mới dần tích tụ, tài vận cũng sẽ tốt hơn.

Giáp Dần (Thủy): Tiểu nhân quấy phá. Bính Dần (Hỏa): Đầu tuần dễ mất tiền. Mậu Dần (Thổ): Gặp tiểu nhân nhưng được quý nhân giúp sức. Canh Dần (Mộc): Công việc thuận lợi. Nhâm Dần (Kim): Tình duyên trắc trở.



4. Tuổi Mão

Người tuổi Mão có Thái Âm cát tinh trợ lực, báo hiệu quý nhân sẽ tới bên con giáp này. Quý nhân đa phần là nữ mệnh, con giáp này nên chú ý để không đắc tội với quý nhân.

Chuyện tình cảm có nhiều điều không như ý. Người độc thân mong muốn tìm được người có thể ở bên mình dù có bất cứ chuyện gì xảy ra, nhưng bạn không dám dấn thân vì sợ rằng thời gian sẽ thay đổi tất cả, từ lời hứa tới trái tim yêu thương.

Tài lộc trong tuần khá ổn, bản mệnh có nguồn thu từ nhiều nơi. Công việc chính rồi nghề tay trái đều là những công cụ kiếm tiền khá tốt của tuổi Mão. Con giáp này có Thiên Tài ở bên, kiên cường chiến đấu để đạt được mục tiêu của mình.

Công việc của bản mệnh đang khá thuận lợi. Ân Quan trợ mệnh, tuổi Mèo không cần phải tranh đấu quá nhiều mà có thể yên tâm thể hiện năng lực của mình qua công việc, từ đó được cấp trên công nhận và cất nhắc lên vị trí xứng đáng.

Át Mão (Thủy): Dễ gặp họa bất ngờ. Đinh Mão (Hỏa): Công việc tiến triển tốt. Kỷ Mão (Thổ): Cuối tuần giàu tài lộc. Tân Mão (Mộc): Tình

duyên không như ý. Quý Mão (Kim): Cần phải mạnh mẽ hơn.



5. Tuổi Thìn

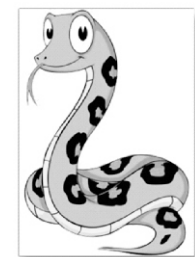
Theo tử vi tuần mới cho thấy người tuổi Thìn hung vận khá lớn, đường tình duyên của bản mệnh có thể bị ảnh hưởng phần nào do con giáp này không biết cách kiểm soát cảm xúc mà khiến cho đối phương bị tổn thương.

Bạn đang dồn hết tâm sức vào công việc, tuy nhiên chưa chắc đã đi đúng hướng. Tỷ Kiên có phần cứng đầu, không chịu lắng nghe nên phải chờ tới khi đụng đầu vào đá thấy đau thì mới biết đường mà quay lại.

Hữu Bật cát tinh ở bên, có quý nhân luôn trợ giúp, người tuổi Thìn chỉ cần tự tin thể hiện năng lực, làm tốt việc của mình là có thể có được thành quả như ý muốn. Cần chủ động nắm bắt cơ hội chứ đừng chờ đợi.

Tuần này tài vận của những chú Rồng không được ổn định cho lắm. Thực Thần xuất hiện vào đầu tuần, lúc này kiếm tiền dễ dàng, làm gì cũng thuận lợi, bản mệnh nên tranh thủ thời gian bởi về cuối tuần tài vận sẽ khắt khe, khó khăn hơn nhiều.

Giáp Thìn (Hỏa): Cuối tuần nên chi tiêu tiết kiệm. Bính Thìn (Thổ): Tình cảm nhiều mâu thuẫn. Mậu Thìn (Mộc): Có nhiều vướng mắc trong tình cảm. Canh Thìn (Kim): Cần kiên trì theo đuổi mục tiêu. Nhâm Thìn (Thủy): Nên bình tĩnh để tránh sai lầm.



6. Tuổi Tị

Trong tuần này, người tuổi Tị có Thái Âm cát tinh trợ lực nên nữ mệnh sẽ gặp nhiều may mắn hơn so với nam mệnh. Trong tuần có quý nhân giúp sức, quý nhân này cũng thường là người nữ.

Người độc thân dễ tìm được nhân duyên dành riêng cho mình. Có nhiều cơ hội để bản mệnh tiếp xúc với người khác phái, sự chủ động sẽ giúp bạn ghi điểm với đối phương, khả năng thành công lớn hơn nhiều.

Sự nghiệp phát triển đều đặn, tài chính hanh thông nhờ Thiên Ân trợ lực. Ngoài khả năng vốn có bạn được hậu thuẫn nhờ các mối quan hệ của người thân, tự nhiên sức cạnh tranh cũng mạnh hơn những người khác, hãy tận dụng thật tốt ưu thế này để hoàn thiện kỹ năng và tạo dựng cho mình chỗ đứng tốt nhất có thể.

Kiếp Tài cảnh báo con giáp này nếu mù quáng tin người thì khả năng tiền bạc ra khỏi nhà là 1 đi không trở lại vô cùng cao. Bạn cần phải có suy tính của riêng mình.

Át Tị (Hỏa): Tài lộc kém sắc. Đinh Tị (Thổ): Đầu tuần dễ mắc sai sót. Kỷ Tị (Mộc): Tình cảm thăng hoa. Tân Tị (Kim): Quý nhân là nữ mệnh. Quý Tị (Thủy): Tin người là mất tiền.



TỬ VI HẰNG TUẦN



7. Tuổi Ngọ

Tuần này Giải Thần cho tuổi Ngọ sự tinh táo và tâm tính hiền lành, biết phân biệt đúng sai, tránh sa vào những cuộc tranh cãi vô bổ. Trong công việc cũng như đời sống khó tránh được những

tình huống nóng nảy nhưng rất nhanh bạn đã kịp thời bình tĩnh, kiềm chế hành động xấu.

Chú ý nhiều hơn tới sức khỏe, dù hiện tại chưa quá nguy hiểm nhưng tích tụ lâu ngày sẽ trở bệnh nặng. Dấu hiệu đau dạ dày và mất ngủ, thiếu tinh táo đã xuất hiện, tuổi Ngọ không thể chủ quan, cần đi kiểm tra và có phương án điều trị, nghỉ ngơi tịnh dưỡng hợp lý.

Tình cảm gia đình có thể bị ảnh hưởng ít nhiều do con giáp này thiếu thời gian dành cho những người thân yêu của mình. Bản mệnh cần phải cân đối lại công việc trong ngày, đừng để tình trạng này kéo dài quá lâu.

Tài lộc có cả Chính Tài và Thiên Tài với những nguồn thu tăng lên đáng kể. Đây là thời điểm tổng kết toàn bộ kết quả và nhận thành quả, bạn thu hồi được một số công nợ đồng thời xác định bản thân đã gạt hái được không ít thành tựu nên không cần lo ngại về phương diện này.

Giáp Ngọ (Kim): Tiền bạc không có nhiều. Bính Ngọ (Thủy): Tình cảm rạn nứt. Mậu Ngọ (Hỏa): Gia đạo bất an. Canh Ngọ (Thổ): Công việc bận rộn. Nhâm Ngọ (Mộc): Phải đi lại nhiều.



8. Tuổi Mùi

Xem tử vi tuần mới của người tuổi Mùi không tệ, có một vài điểm còn phải cân trọng nhưng nhìn chung vẫn thấy tín hiệu thay đổi tích cực. Trong công việc, bạn là người nhiệt tình và trách

nhiệm nhưng còn thiếu sáng tạo, nên bổ sung phương diện này để đạt thành tích cao hơn.

Khó khăn nhất với bản mệnh chính là tài chính, dù kiếm được không ít nhưng Đại Hao làm cho các khoản thu chi mất cân bằng, có việc đột xuất khiến con số chi ra vượt quá mức cho phép. Lúc này vay mượn là phương án duy nhất, nhưng đừng mượn quá nhiều, sẽ thành gánh nặng rất lớn khiến bạn tuyệt vọng.

Tuy nhiên, trong đời sống tình cảm của con giáp này lại vô cùng tốt, có người sẵn sàng giang tay giúp đỡ cả về vật chất lẫn tinh thần.

Trong lúc sóng gió mới thấy chân tình, khoảng thời gian này sẽ để người tuổi Mùi trưởng thành hơn, mạnh mẽ hơn đồng thời cũng trân trọng những người bạn đích thực cùng tinh thần ấm áp mà mình đang có. Không nên quanh quẩn trong những không gian quen thuộc, hãy thay đổi không khí bằng cách ra ngoài khám phá điều mới lạ.

Át Mùi (Kim): Chưa đủ quyết tâm. Đinh Mùi (Thủy): Để lỡ cơ hội. Kỷ Mùi (Hỏa): Đầu tuần kiếm tiền dễ. Tân Mùi (Thổ): Cần cân thận kéo mát tiền. Quý Mùi (Mộc): Nhiều vấn đề phát sinh.



9. Tuổi Thân

Trong tuần mới này người tuổi Thân đang có những cơ hội rất tốt để cải thiện cuộc sống của mình, từ vật chất cho tới tinh thần. Đào hoa nở rộ, nhân duyên phơi phới, hãy mở lòng mình

mà đón nhận hạnh phúc.

Tài lộc trong tuần này khá dồi dào, bản mệnh cần phải nhanh tay nắm bắt thời cơ. Người làm kinh doanh sẽ có nhiều cơ may phát tài khi mà Thực Thần ở bên chỉ lối dẫn đường, lợi nhuận tăng lên gấp nhiều lần so với mức bình thường.

Song con giáp này có nguy cơ hao tiền tốn của vào cuối tuần do bệnh tật hay tai nạn bất ngờ khi mà Thái Tuế luôn chực chờ. Tốt nhất bạn nên cố gắng giữ tinh thần tinh táo khi tham gia giao thông, chịu khó luyện tập thể dục thể thao tăng cường sức khỏe.

Công việc đang tiến triển khá tốt, tuổi Thân được cấp trên đánh giá cao nhờ tinh thần làm việc đầy trách nhiệm của mình. Song bản mệnh cũng cần phải hiểu rõ vị trí mình đang nắm giữ, đừng để Tỷ Kiên khiến mình ảo tưởng về bản thân.

Giáp Thân (Thủy): Tiền bạc không thiếu. Bính Thân (Hỏa): Công việc tiến triển tốt. Mậu Thân (Thổ): Dễ mất tiền vì sức khỏe. Canh Thân (Mộc): Mâu thuẫn được hóa giải. Nhâm Thân (Kim): Tình duyên như ý.



10. Tuổi Dậu

Tuổi Dậu gặp ngay Ngũ Quỷ, điềm xấu quanh quanh, luôn chậm hơn người khác một bước lại còn gặp phải không ít tai ương, mất mát, ảnh hưởng

tới sức khỏe. Vì thế mà vận trình của bạn kém hơn trước rất nhiều, phải thận trọng từng li từng tí một.

Người làm chủ kinh doanh, buôn bán gặp trở ngại về tài chính do nguồn vốn chưa thể thu hồi. Người làm công ăn lương trực tiếp về công việc nên tiền lương bị giảm trừ, vị trí có phần lung lay. Thực ra năng lực của bạn không kém nhưng thiếu may mắn nên mới có những kết quả không tốt.

Thế nên tuổi Dậu chẳng còn cách nào khác là phải tự phán chán chính mình, suy nghĩ tích cực, định hướng lạc quan và tiếp tục cố gắng. Trải qua khó khăn không may sẽ là chân trời mới với những cơ hội mới. Quan trọng nhất là không được chán nản, buông xuôi hay bỏ cuộc nhé!

Sức khỏe có phần đi xuống, dễ gặp các triệu chứng như đau nhức xương khớp, tê chân, chuột rút bất ngờ... Nên hạn chế vận động mạnh, thay vào đó luyện tập nhẹ nhàng, tập các bài dưỡng sinh, yoga phù hợp để thư giãn gân cốt. Nếu vẫn thấy tình hình không thuyên giảm thì nên tới bệnh viện chuyên khoa để kiểm tra cụ thể.

Át Dậu (Thủy): Sự nghiệp bị cản trở. Đinh Dậu (Hỏa): Tài lộc dồi dào. Kỷ Dậu (Thổ): Tình cảm thăng hoa. Tân Dậu (Mộc): Cuối tuần dễ mất tiền. Quý Dậu (Kim): Cần đề phòng tiểu nhân.



11. Tuổi Tuất

Theo Lịch vạn niên, người tuổi Tuất tuần này đầu tuần sẽ gặp nhiều khó khăn trong công việc do bị Thương Quan làm xao lãng, thiếu tập trung nên dễ mắc phải những sai lầm không đáng có.

Công việc của bạn thuận lợi, có thu hoạch bất ngờ, cấp trên tạo nhiều cơ hội để bạn khẳng định bản thân, phát huy năng lực. Nhưng mặt khác, có người không phục, đố kỵ với bản mệnh nên ra tay hãm hại, cản trở tiến trình khiến cho hiệu suất bị giảm sút, đặt bạn vào tình huống phải nhanh chóng tìm cách giải quyết cục diện.

Thái độ làm việc chuyên nghiệp, kỹ năng chuyên môn cao, tay nghề tốt giúp bạn được lãnh đạo tin tưởng, giao phó trọng trách. Nhưng ở gần cấp trên cũng phải khéo léo khéo gặp họa, chỉ một hành động vô ý hay lời nói thiếu suy xét cũng có thể gây thiệt vào thân.

Bản mệnh chăm chỉ miệt mài kiếm tiền, đầu tuần cơ may tài lộc ùn ùn kéo tới, dù là người làm kinh doanh hay người làm công ăn lương đều có tiền bạc rủng rỉnh trong tay. Nên nhanh tay bởi tới cuối tuần là tài khí tan bớt rồi.

Giáp Tuất (Hỏa): Đầu tuần dễ kiếm tiền. Bính Tuất (Thổ): Tình cảm nhạt phai. Mậu Tuất (Mộc): Mâu thuẫn gia đình. Canh Tuất (Kim): Công việc thăng trầm. Nhâm Tuất (Thủy): Nên quan tâm tới gia đình.



12. Tuổi Hợi

Người tuổi Hợi có lẽ đang khá hoang mang khi mà hung tinh Thiên Nguyệt mang bao nỗi sầu lo tới, khiến cho bản mệnh cảm thấy nghi ngờ hạnh phúc mà mình đang có, dễ nảy sinh hiểu lầm với đối

phương.

Tình yêu không có chỗ cho sự nghi ngờ. Bạn thiếu lòng tin sẽ khiến cho đối phương cảm thấy tổn thương, tình cảm cũng vì thế mà rạn nứt. Có chuyện gì hãy hỏi trực tiếp, đừng nghi ngờ này kia bạn nhé!

Vận trình sự nghiệp tuần này thăng trầm bất định. Thương Quan xuất hiện, có lẽ do bị ảnh hưởng bởi cảm xúc nên con giáp này làm việc khá tùy hứng, dù bình thường bạn cũng được đánh giá là người có trách nhiệm với công việc.

Về đường tài chính thì cần phải gửi lời chúc mừng tới tuổi Hợi, bởi khoảng thời gian này bạn thu được khá nhiều tiền về tay. Thiên Tài cho thấy thu nhập phụ là nhiều còn nguồn thu từ công việc chính không đáng là bao.

Át Hợi (Hỏa): Tiền bạc dồi dào. Đinh Hợi (Thổ): Mất tập trung trong công việc. Kỷ Hợi (Mộc): Mâu thuẫn hiểu lầm. Tân Hợi (Kim): tình cảm nhạt phai. Quý Hợi (Thủy): Thu nhập từ nghề tay trái lớn. ■