



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

2204

May 23, 2026

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

HOLLY NGO

Chuyên Dảm Trách Mọi Dịch Vụ Về Địa Ốc

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

Đặc biệt:

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



HOLLY NGO
Realtor - Consultant

Hãy gọi cho Holly gấp để được tư vấn!

281-709-7999

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

DỊCH VỤ VI TÍNH A+ COMPUTECH LLC

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

281-652-8534

contact@apluscomputech.net www.apluscomputech.net

11746 Bellaire Blvd, Houston TX 77072



Trang Nguyễn

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



CHUYÊN BẢO HIỂM, DỊCH VỤ XÃ HỘI

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



THANH VAN HOSPITAL
COSMETIC SURGERY

BỆNH VIỆN THẨM MỸ THANH VÂN

CHUYÊN KHOA PHẪU THUẬT THẨM MỸ

PHẪU THUẬT THẨM MỸ TOÀN DIỆN

*NÂNG NGỰC *CẮT MÍ MẮT

*HÚT MỠ *CĂNG DA *NÂNG MŨI

ÁP DỤNG KỸ THUẬT HIỆN ĐẠI ĐƯỜNG NÉT TỰ NHIÊN

KINH NGHIỆM HƠN

30 NĂM

TRONG NGÀNH THẨM MỸ VIỆT NAM



TIẾN SĨ - BÁC SĨ NGUYỄN THANH VÂN

BÁC SĨ ĐỖ THỊ THU VÂN

NHA KHOA THẨM MỸ

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

KHOA DA LIỄU - THẨM MỸ NỘI KHOA

CĂNG DA MẶT BẰNG CHỈ COLLAGEN
THERMAGE - FILLER - BOTOX



Hotline: (+84.28) 39 10 10 10

Số GP: 69/BYT-GPHĐ

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

<https://thanhvanhospital.com/>

benhvienthanhvan@bvtv.vn

841-2233/1801



TP Plumbing & Renovation

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

Free estimate trong vòng 15mi tính từ chợ HONGKONG 4

FREE ESTIMATE FROM 15 - 20 MILES

TU (TIM) 832-866-5220

881-2201/1770

CONSTRUCTION LE LLC

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



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

VIỆC LÀM BẢO ĐẢM - TẬN TÂM - ĐÚNG HẸN

XIN LIÊN LẠC: HOA LE **713-252-8602**

850-2196/1763

PLUMBING REPAIR



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

- ⇒ Vòi nước bị rỉ, chầy trong hoặc ngoài.
- ⇒ Bình nước nóng.
- ⇒ Máy xay rác.
- ⇒ Máy rửa chén...

Việc làm bảo đảm
Giá cả phải chăng!

Repipe từ Galvaize sang Pex

XIN GỌI LỢI: 713-425-9288

492-2162/1730

TOM CONSTRUCTION

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

No job is too small



Xin liên lạc: Tom
713-885-4903

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

664-2196/1704

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

BB-AIR Commercial and Residential

BB-AIR

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

817-2201/1769

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**



- * 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



NỖI 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 ...

Cha mẹ mắc phải sai lầm đơn giản này sẽ nuôi dạy “những đứa trẻ yếu đuối”

Trong một cuộc phỏng vấn trên podcast “Built Different”, bác sĩ tâm thần và tác giả sách bán chạy Daniel Amen đã nhấn mạnh tầm quan trọng của việc để trẻ em tự giải quyết vấn đề và chịu trách nhiệm về những quyết định của mình. Ông cho rằng, nhiều bậc cha mẹ thường mắc sai lầm khi làm quá nhiều cho con cái, điều này có thể dẫn đến việc trẻ trở nên “yếu đuối về tinh thần”.

Theo chuyên gia Amen, những hành vi như tự làm bài tập cho con để giúp chúng đạt điểm cao hơn, hay chiều chuộng trẻ để ngăn chặn con ăn vạ, có thể làm giảm khả năng phục hồi tinh thần và ý thức độc lập của trẻ. Nghiên cứu cho thấy, những đứa trẻ có khả năng phục hồi cao thường có xu hướng trở thành những người lớn hạnh phúc và thành công trong cuộc sống.

Ông nhấn mạnh rằng, việc để trẻ tự giải quyết những vấn đề nhỏ trong cuộc sống là rất quan trọng. “Khi con gái tôi quên bài tập ở nhà, không ai mang đến trường cho nó cả. Nếu nó không mang áo khoác vào một ngày lạnh giá, mặc dù mẹ nó đã nhắc nhở, cũng không ai mang áo khoác giúp cho

nó”, Amen cho biết.

Ông cũng cho rằng, khi trẻ nói “Con chán quá”, thay vì ngay lập tức tìm cách sửa chữa tình huống, phụ huynh nên hỏi: “Bố/Mẹ tự hỏi con sẽ làm gì với điều đó”. Theo Amen, việc làm quá nhiều cho con cái có thể làm giảm lòng tự trọng của chúng, trong khi cha mẹ lại cảm thấy tự hào về bản thân. “Con người phát triển sự kiên cường về tinh thần bằng cách tự giải quyết vấn đề”, ông nhấn mạnh.

Theo nhà tâm lý học trẻ em Tovah Klein từ trường Barnard College, Mỹ, việc xây dựng khả năng phục hồi tinh thần cho trẻ em không cần phải áp dụng những phương pháp nuôi dạy khắc nghiệt như “yêu cho roi cho vọt”. Trong cuộc phỏng vấn với CNBC Make It vào năm ngoái, Klein nhấn mạnh rằng việc cố gắng bảo vệ trẻ khỏi những thất bại và khó khăn cũng không giúp chúng phát triển khả năng phục hồi cần thiết.

Thay vì bảo vệ con khỏi những thất bại và sai lầm, cha mẹ nên cho phép trẻ trải nghiệm những khó khăn trong cuộc sống. Điều này không chỉ giúp trẻ học hỏi mà còn thể hiện sự ủng hộ và tình yêu thương của cha mẹ.

Chuyên gia tâm lý Klein cho biết: “Đây là một cách tiếp cận đồng cảm và kết nối. Cha mẹ cần truyền đạt thông điệp rằng: 'Điều này có thể khó khăn, nhưng bố/mẹ sẽ luôn ở đây khi con cần'. Điều

quan trọng là trẻ cảm nhận được sự tin tưởng từ cha mẹ, rằng chúng sẽ vượt qua thử thách, và dù kết quả ra sao, cha mẹ vẫn luôn bên cạnh, ủng hộ con”.

Theo Hiệp hội Tâm lý Mỹ, việc khuyến khích trẻ em giúp đỡ những người xung quanh, từ các công việc vặt trong gia đình đến việc hỗ trợ bạn bè và bạn học, sẽ giúp trẻ phát triển sự tự tin và trách nhiệm. Điều này sẽ trang bị cho trẻ những kỹ năng cần thiết để tự tin đối mặt với những thách thức trong cuộc sống. “Hãy để trẻ tự tìm ra vấn đề và giải pháp của riêng mình, thay vì can thiệp quá nhiều”, Amen nhấn mạnh trong một bài đăng trên blog năm 2012.

Tóm lại, việc nuôi dạy những đứa trẻ kiên cường không phải là việc áp dụng những hình phạt hà khắc hay cố gắng bảo vệ chúng khỏi mọi khó khăn. Thay vào đó, đó là việc tạo ra một môi trường an toàn và yêu thương, nơi trẻ được phép mắc lỗi, tự tìm cách giải quyết vấn đề và học hỏi từ những trải nghiệm của chính mình. Bằng cách trao cho trẻ sự tự do và trách nhiệm, đồng thời luôn ở bên cạnh để hỗ trợ và động viên, cha mẹ có thể giúp con cái phát triển sự tự tin, lòng tự trọng và khả năng phục hồi cần thiết để đối mặt với những thách thức của cuộc sống và đạt được thành công trong tương lai. Điều quan trọng là cha mẹ cần nhớ rằng, quá trình này đòi hỏi sự kiên nhẫn, thấu hiểu và sự đồng hành liên tục, không chỉ là những hành động nhất thời. ■



TIN THẾ GIỚI

Bầu cử Thủ tướng Hungary: Khởi đầu mới công gai

(VNE) - Việc tân Thủ tướng Peter Magyar có thể biến kỳ vọng thay đổi của cử tri thành hiện thực hay không sẽ là phép thử lớn đối với tương lai chính trị của Hungary trong những năm tới.

Việc Quốc hội Hungary bầu ông Peter Magyar làm Thủ tướng mới được xem là dấu mốc lớn của chính trường Hungary hiện đại.

Sau 16 năm cầm quyền liên tiếp của Thủ tướng Viktor Orbán, kết quả bầu cử quốc hội tháng 4 vừa qua, dẫn tới đảng trung hữu Tisza của ông Peter Magyar giành chiến thắng, phản ánh rõ nhu cầu thay đổi của cử tri Hungary trong bối cảnh nền kinh tế suy yếu, lạm phát kéo dài và sự không hài lòng đối với bộ máy cầm quyền cũ ngày càng gia tăng.

Sự thay đổi tất yếu

Trong nhiều năm, ông Viktor Orbán được xem là một trong những biểu tượng tiêu biểu của làn sóng dân túy cánh hữu tại châu Âu. Chính phủ của ông theo đuổi chính sách đề cao chủ quyền quốc gia, phản đối ảnh hưởng từ Brussels, siết chặt vấn đề nhập cư và duy trì quan hệ tương đối mềm mỏng với Nga. Những chính sách này từng giúp ông Orbán giữ vững vị thế chính trị trong thời gian dài.

Tuy nhiên, sau hơn một thập niên cầm quyền, các vấn đề kinh tế - xã hội của Hungary ngày càng bộc lộ rõ. Từ cuối năm 2022, nền kinh tế nước này bắt đầu suy yếu và rơi vào suy thoái kỹ thuật năm 2023. Lạm phát có thời điểm vượt 25% - mức cao nhất trong Liên minh châu Âu (EU), khiến đời sống người dân chịu áp lực nặng nề.

Sức mua của tầng lớp trung lưu và người lao động suy giảm đáng kể, đặc biệt tại các đô thị lớn như Budapest.

Trong bối cảnh đó, những thông điệp chính trị mang màu sắc ý thức hệ dần không còn đủ sức thuyết phục cử tri. Điều người dân Hungary cần hơn cả là cải thiện kinh tế, ổn định xã hội và khôi phục niềm tin vào bộ máy nhà nước.

Kết quả bầu cử vì thế được xem là phản ánh mong muốn thay đổi toàn diện của xã hội Hungary hiện nay.

Những thách thức lớn

Dù giành chiến thắng mang tính lịch sử, chính phủ mới của ông Magyar sẽ phải đối mặt với hàng loạt khó khăn cả trong nước lẫn đối ngoại.

Trên phương diện đối nội, thách thức lớn nhất là tháo gỡ ảnh hưởng sâu rộng mà ông Orbán để lại trong hệ thống chính trị.

Cựu Thủ tướng Hungary đã xây dựng được mạng lưới quyền lực vững chắc thông qua hệ thống luật pháp, bộ máy hành chính và các cơ quan giám sát do những người thân cận nắm giữ.

Dù liên minh cầm quyền mới có đủ đa số để thúc đẩy cải cách, song quá trình thay đổi sẽ không hề dễ dàng. Nhiều thiết chế nhà nước hiện vẫn chịu ảnh hưởng đáng kể của đảng Fidesz, khiến mọi nỗ

lực cải tổ có nguy cơ gặp phải lực cản lớn.

Bên cạnh vấn đề thể chế, tình hình kinh tế cũng tạo áp lực rất lớn đối với chính phủ mới. Theo Fitch Ratings, thâm hụt ngân sách của Hungary dự kiến tăng lên 5,6% GDP trong năm nay, trong khi nợ công tiếp tục gia tăng.

Năng suất lao động giảm, khả năng cạnh tranh suy yếu cùng tác động kéo dài của khủng hoảng năng lượng châu Âu khiến dự địa điều hành kinh tế của Budapest khá hạn chế.

Chính phủ mới sẽ phải giải bài toán khó: vừa kiểm soát lạm phát, vừa duy trì tăng trưởng và bảo đảm an sinh xã hội.

Trong lĩnh vực đối ngoại, ông Magyar cũng phải xử lý những hệ lụy trong quan hệ giữa Hungary với Liên minh châu Âu (EU) và Tổ chức Hiệp ước Bắc Đại Tây Dương (NATO) sau nhiều năm căng thẳng dưới thời ông Orbán.

Chính sách đối đầu với Brussels cùng lập trường mềm mỏng với Nga từng khiến Budapest nhiều lần rơi vào thế cô lập trong nội khối châu Âu. Trong bối cảnh xung đột Nga - Ukraine tiếp tục kéo dài và môi trường địa chính trị toàn cầu ngày càng phức tạp, việc cân bằng quan hệ với EU, Mỹ và Nga sẽ là nhiệm vụ đầy nhạy cảm đối với chính phủ mới.

Ưu tiên hàng đầu

Để thực hiện các cam kết tranh cử, ưu tiên hàng đầu của chính phủ mới nhiều khả năng sẽ là khôi phục tính minh bạch của các thể chế nhà nước. Ferenc Nemeth, nghiên cứu sinh tiến sĩ tại Đại học Corvinus Budapest, cho rằng ông Peter Magyar buộc phải thực hiện các cam kết cải cách nếu không muốn lặp lại “vết xe đổ” của người tiền nhiệm.

Trong khi đó, Stefano Bottoni, nghiên cứu viên cao cấp tại Viện Hàn lâm Khoa học Hungary, nhận định đây không chỉ là thay đổi chính phủ mà còn là sự khởi đầu của một quá trình thay đổi sâu rộng hơn đối với nền chính trị Hungary.



Quốc hội Hungary bầu ông Peter Magyar làm Thủ tướng mới ngày 9/5

Tuy nhiên, nhiều chuyên gia cũng cảnh báo rằng việc phá vỡ mạng lưới quyền lực được xây dựng suốt hơn một thập niên là nhiệm vụ rất phức tạp. Chuyên gia Gregoire Roos, lãnh đạo cấp cao tại Chatham House, cho rằng vấn đề “phức tạp hơn về bề ngoài” và ông Magyar sẽ không thể thay đổi toàn bộ hệ thống chỉ trong thời gian ngắn.

Một trong những mục tiêu kinh tế quan

trọng nhất của chính phủ mới là khôi phục niềm tin của EU để mở khóa khoảng 17 tỷ euro quỹ hỗ trợ đang bị đóng băng.

Ông Magyar đã đề xuất kế hoạch nhằm giúp Hungary tiếp cận trở lại nguồn vốn từ EU và đang tích cực đàm phán với Chủ tịch Ủy ban châu Âu Ursula von der Leyen. Đây được xem là trụ cột quan trọng trong chiến lược phục hồi kinh tế của chính phủ mới.

Bên cạnh đó, Budapest cũng dự kiến thúc đẩy hệ thống thuế lũy tiến hơn, tăng đầu tư vào cơ sở hạ tầng và hỗ trợ doanh nghiệp vừa và nhỏ. Chính phủ Hungary đồng thời đặt mục tiêu đưa đồng euro vào sử dụng trước năm 2030 nhằm giảm rủi ro lạm phát và tăng tính ổn định cho nền kinh tế.

Tuy nhiên, nhiều chuyên gia cho rằng để thực hiện được các mục tiêu này, Hungary cần tiến hành những cải cách sâu rộng về tài khóa và cơ cấu kinh tế.

Zsolt Darvas, chuyên gia cấp cao tại Bruegel, nhận định chính phủ mới trước hết cần rà soát lại kế hoạch ngân sách quốc gia, đáp ứng các điều kiện nhận vốn từ EU và thúc đẩy chiến lược đổi mới công nghệ.

Trong chính sách đối ngoại, chính phủ mới được dự báo sẽ đưa Hungary xích lại gần hơn với EU và NATO, đồng thời từng bước giảm sự phụ thuộc vào Nga, đặc biệt trong lĩnh vực năng lượng.

Ông Magyar cam kết sẽ giảm dần nhập khẩu năng lượng từ Nga như một phần trong chiến lược đưa Hungary gắn kết hơn với các đồng minh phương Tây. Đây được xem là sự thay đổi đáng chú ý so với lập trường của chính quyền tiền nhiệm.

Quan hệ với Ukraine cũng có thể được điều chỉnh theo hướng bớt căng thẳng hơn, dù Budapest nhiều khả năng vẫn duy trì lập trường thận trọng đối với tiến trình gia nhập EU của Kiev.

Con đường phía trước của tân Thủ tướng Magyar chắc chắn sẽ không dễ dàng. Thành công của chính phủ mới sẽ phụ thuộc đáng kể vào khả năng vượt qua sức cản từ các nhóm lợi ích cũ, đồng thời duy trì được niềm tin của người dân trong quá trình cải cách.

Việc ông Magyar có thể biến kỳ vọng thay đổi của cử tri thành hiện thực hay không sẽ là phép thử lớn đối với tương lai chính trị của Hungary trong những năm tới.

Chính phủ Canada chi hơn 6 triệu USD dàn xếp vụ rò rỉ dữ liệu cá nhân

(VNE) - Chính phủ Canada sẽ chi 8,7 triệu CAD (khoảng 6 triệu USD) để dàn xếp vụ kiện liên quan đến các cuộc tấn công mạng năm 2020 khiến thông tin cá nhân và tài chính của hơn 47.000 người bị lộ.

Chính phủ liên bang Canada sẽ chi 8,7 triệu CAD (khoảng 6,4 triệu USD) để dàn xếp một vụ kiện tập thể liên quan đến việc thông tin nhạy cảm của hàng chục nghìn người dân bị xâm phạm sau các cuộc tấn công mạng vào tài khoản trực tuyến của chính phủ, trong đó có công thông tin của Cơ



TIN THẾ GIỚI

quan Thuế Canada (CRA).

Theo hồ sơ vụ kiện, trong năm 2020, tin tặc đã nhiều lần khai thác các tài khoản chính phủ nhằm chiếm đoạt các khoản trợ cấp liên quan đến đại dịch COVID-19, như Trợ cấp Cứu trợ Khẩn cấp Canada (CERB) và Trợ cấp Sinh viên Khẩn cấp Canada (CESB).

Hậu quả là thông tin cá nhân và tài chính của hơn 47.000 người, bao gồm số bảo hiểm xã hội, địa chỉ và dữ liệu ngân hàng, đã bị lộ.

Thỏa thuận dàn xếp được đạt vào tháng 12 năm ngoái và đã được Tòa án Liên bang Canada phê chuẩn. Thẩm phán Richard Southcott cho rằng thỏa thuận là “công bằng, hợp lý và phù hợp với lợi ích của toàn bộ nhóm nguyên đơn”.

Khoảng 6 triệu CAD trong tổng số tiền bồi thường sẽ được phân bổ cho những người bị ảnh hưởng vì các cuộc tấn công sử dụng phương thức “nhồi nhét thông tin đăng nhập” trong giai đoạn từ 26/6 đến 18/8/2020.

Phần còn lại được dùng để chi trả phí pháp lý, thù lao cho các nguyên đơn đại diện và chi phí hành chính.

Theo cơ chế bồi thường, các cá nhân đủ điều kiện có thể nhận 20 CAD cho mỗi giờ bị ảnh hưởng. Trường hợp tin tặc đã sử dụng thông tin để nộp hồ sơ gian lận hoặc chuyển hướng trợ cấp CERB, mức bồi thường có thể lên tới 200 CAD cho mỗi trường hợp.

Vụ kiện ban đầu được đệ trình tại tỉnh bang British Columbia, cáo buộc cơ quan thuế liên bang không bảo đảm an ninh hệ thống và chậm phát hiện các cuộc xâm nhập.

Nguyên đơn chính, ông Todd Sweet, cho biết ông phát hiện tài khoản bị xâm nhập vào tháng 7/2020 khi email liên kết bị thay đổi và có nhiều yêu cầu trợ cấp CERB được nộp trái phép dưới tên ông.

Một tháng sau đó, CRA đã tạm thời ngừng một số dịch vụ trực tuyến sau khi nhiều trường hợp tương tự được ghi nhận.

Hồ sơ tòa án cho biết tin tặc đã lợi dụng thông tin đánh cắp để mạo danh nạn nhân và chuyển hướng các khoản trợ cấp.

Khoảng 29 người tham gia (gần 1% tổng số nguyên đơn) đã phản đối thỏa thuận, chủ yếu vì cho rằng mức bồi thường chưa tương xứng với thiệt hại.

Tuy nhiên, thẩm phán Southcott nhận định dù có thể không đáp ứng đầy đủ kỳ vọng của một số cá nhân, thỏa thuận vẫn bảo đảm mức bồi thường hợp lý cho toàn bộ nhóm bị ảnh hưởng.

Nigeria: Ít nhất 18 người dân bị phiến quân sát hại trong rừng

(VNE) - Các tay súng Boko Haram đã bao vây một nhóm người vào rừng khai thác củi tại khu rừng gần làng Abaram thuộc huyện Bama, bang Borno rồi nổ súng khiến ít nhất 18 người thiệt mạng.

Ít nhất 18 người khai thác gỗ đã thiệt mạng

trong một vụ tấn công do các tay súng Boko Haram tiến hành tại bang Borno, Đông Bắc Nigeria.

Vụ việc diễn ra trong bối cảnh tình hình an ninh trong khu vực này tiếp tục xấu đi và người dân phải vật lộn mưu sinh do thiếu viện trợ nhân đạo.

Các nguồn tin địa phương cho biết vụ tấn công xảy ra tại khu rừng gần làng Abaram thuộc huyện Bama. Các tay súng Boko Haram đi xe máy đã bao vây một nhóm người vào rừng khai thác củi rồi nổ súng.

Ông Ibrahim Liman, thành viên lực lượng dân quân hỗ trợ quân đội chống khủng bố, cho biết lực lượng cứu hộ ban đầu tìm thấy 11 thi thể.

Đến sáng sau khi một số người vẫn mất tích, các đội tìm kiếm tiếp tục phát hiện thêm 7 thi thể khác trong rừng.

Theo các nhân chứng, toàn bộ các nạn nhân đều bị bắn chết. Bảy nạn nhân được tìm thấy sau đã tìm cách chạy trốn, nhưng bị các tay súng truy đuổi và sát hại.

Trong những năm gần đây, phiến quân Boko Haram và nhóm ly khai đối địch Nhà nước Hồi giáo tỉnh Tây Phi (ISWAP) tự xưng thường xuyên tấn công người dân làm nghề khai thác gỗ, đánh cá, chăn nuôi, thu gom phế liệu và nông dân tại khu vực Đông Bắc Nigeria. Các nhóm này cáo buộc người dân cung cấp thông tin cho quân đội Nigeria.

Cuộc nổi dậy kéo dài gần 17 năm của Boko Haram tại khu vực hồ Chad đã khiến hàng chục nghìn người thiệt mạng và hàng triệu người phải rời bỏ nhà cửa.

Phần lớn người di tản hiện sống trong các trại tạm cư và phụ thuộc vào viện trợ lương thực từ các tổ chức nhân đạo quốc tế. Tuy nhiên, việc cắt giảm nguồn tài trợ quốc tế trong thời gian gần đây đã khiến hoạt động cứu trợ suy giảm nghiêm trọng. Nhiều gia đình buộc phải tìm cách tự mưu sinh bằng việc vào rừng chặt củi hoặc khai thác gỗ để bán.

Giới quan sát nhận định tình trạng mất an ninh cùng với khó khăn kinh tế đang khiến người dân tại khu vực Đông Bắc Nigeria ngày càng dễ bị tổn thương trước các vụ tấn công của Boko Haram và ISWAP.

Vụ tấn công mới này xảy ra sau khi Cộng hòa Chad ban bố tình trạng khẩn cấp tại khu vực hồ Chad sau hàng loạt vụ tấn công của Boko Haram nhằm vào lực lượng an ninh và dân thường Cộng hòa Chad trong khu vực biên giới giữa nước này, Nigeria, Niger và Cameroon.

Truy quét đường dây buôn bán dược phẩm bất hợp pháp tại khoảng 90 quốc gia

(VN+) - Đây được xem là một trong những nỗ lực lớn nhằm ngăn chặn tình trạng tội phạm lợi dụng các nền tảng trực tuyến và chuỗi cung ứng không chính thức để đưa sản phẩm y tế nguy hiểm tới người tiêu dùng.

Theo phóng viên TTXVN tại Berlin, Tổ chức Cảnh sát Hình sự Quốc tế (Interpol) thông

báo đã tiến hành chiến dịch truy quét quy mô toàn cầu nhằm vào hoạt động buôn bán dược phẩm bất hợp pháp, bắt giữ 269 người tại khoảng 90 quốc gia và triệt phá hàng chục nhóm tội phạm có liên quan.

Theo Interpol, trong chiến dịch kéo dài hơn 2 tuần, các lực lượng điều tra quốc tế đã triệt phá tổng cộng 66 nhóm tội phạm, đồng thời xử lý hàng nghìn trang web bị nghi ngờ liên quan đến hoạt động phân phối thuốc giả hoặc thuốc chưa được cấp phép qua Internet.

Đây được xem là một trong những nỗ lực lớn nhằm ngăn chặn tình trạng tội phạm lợi dụng các nền tảng trực tuyến và chuỗi cung ứng không chính thức để đưa sản phẩm y tế nguy hiểm tới người tiêu dùng. Các điều tra viên đã thu giữ hơn 6,4 triệu liều thuốc giả hoặc chưa được cấp phép, với tổng giá trị ước tính khoảng 15,5 triệu USD, tương đương 13,2 triệu euro.

Những sản phẩm bị phát hiện nhiều nhất bao gồm thuốc được quảng cáo là điều trị rối loạn cương dương, thuốc an thần và các sản phẩm được cho là có tác dụng hỗ trợ cai thuốc lá.

Interpol đồng thời cảnh báo một xu hướng đáng lo ngại, đó là số lượng thuốc chống ký sinh trùng bị thu giữ tăng mạnh so với những năm trước. Trong số này có Ivermectin và Fenbendazol, hai loại thuốc bị bán như một phần của những bộ kit điều trị ung thư và được quảng cáo là phương pháp điều trị ung thư thay thế, bất chấp cảnh báo từ các cơ quan y tế.

Theo Dịch vụ Thông tin Ung thư Đức, đối với Ivermectin trong điều trị ung thư, hiện mới chỉ có các nghiên cứu ở cấp độ cơ bản, được thực hiện trên tế bào và trên chuột.

Các kết quả này mới chỉ đưa ra một số dấu hiệu ban đầu và không thể dễ dàng suy rộng sang con người. Cơ quan này nêu rõ: “Không có nghiên cứu lâm sàng hoàn tất nào trên người cho thấy tác dụng chống ung thư”.

Đối với Fenbendazol, các chuyên gia cho rằng dữ liệu về khả năng có tác dụng còn yếu hơn. Interpol cho biết số lượng lớn Ivermectin và Fenbendazol đã được phát hiện tại Australia, New Zealand, Singapore, Mỹ và Anh. Trong khi đó, xét tổng thể, phần lớn sản phẩm bị thu giữ được phát hiện tại Anh, Colombia và Australia.

Tổng Thư ký Interpol Valdecy Urquiza nhấn mạnh thuốc giả không chỉ là hành vi lừa đảo, mà còn đe dọa tính mạng. Theo ông, thông qua các chợ trực tuyến và chuỗi cung ứng phi chính thức, các nhóm tội phạm có thể lợi dụng những kẽ hở trong hệ thống kiểm soát để tiếp cận những người đang tìm kiếm sự trợ giúp nhanh chóng và giá rẻ. Tuy nhiên, hậu quả đối với người sử dụng có thể rất nghiêm trọng, thậm chí gây chết người.

Chiến dịch của Interpol cho thấy hoạt động buôn bán thuốc giả và thuốc chưa được cấp phép qua Internet đang trở thành một thách thức xuyên quốc gia nghiêm trọng, đặc biệt khi các nhóm tội phạm nhắm vào tâm lý lo lắng của người bệnh và nhu cầu tìm kiếm phương pháp điều trị nhanh, giá rẻ.



TIN THẾ GIỚI

EU kêu gọi mở hành lang nhân đạo khẩn cấp tại Nam Lebanon

(VN+) - Trong khuôn khổ chuyến thăm tới Thủ đô Beirut, bà Hadja Lahbib, Ủy viên Liên minh châu Âu (EU) phụ trách xử lý khủng hoảng nhân đạo, đã lên tiếng yêu cầu các bên đảm bảo khả năng tiếp cận cứu trợ tại khu vực miền Nam Lebanon.

Tại buổi họp báo ở Beirut, Ủy viên Liên minh châu Âu phụ trách xử lý khủng hoảng nhân đạo, Hadja Lahbib nhấn mạnh hàng viện trợ đã sẵn sàng nhưng vẫn không thể đến được với những người đang cần nhất. Theo bà Lahbib, việc bảo đảm hành lang tiếp cận cứu trợ tại miền Nam Lebanon hiện là yêu cầu cấp bách.



Ủy viên Liên minh châu Âu phụ trách xử lý khủng hoảng nhân đạo, Hadja Lahbib chỉ ra rằng các cơ sở hạ tầng thiết yếu, đặc biệt là các cây cầu bắc qua sông Litani, đã bị phá hủy

Đại diện EU cho biết khu vực phía Nam sông Litani đang bị hạn chế tiếp cận nghiêm trọng do các lệnh sơ tán và các hoạt động quân sự của Israel. Tình trạng này ảnh hưởng trực tiếp đến 55 ngôi làng nằm dưới “đường kẻ vàng”, ranh giới vùng an toàn do phía Israel thiết lập.

Bà Lahbib cũng chỉ ra rằng các cơ sở hạ tầng thiết yếu, đặc biệt là các cây cầu bắc qua sông Litani, đã bị phá hủy. Điều này khiến các chuyến xe cứu trợ phải đi đường vòng xa hơn, buộc người dân phải chờ đợi nhiều ngày trước khi nhận được hỗ trợ.

Kể từ khi xung đột bùng phát, EU đã công bố gói viện trợ nhân đạo trị giá khoảng 100 triệu euro dành cho Lebanon nhằm hỗ trợ người dân bị ảnh hưởng.

Theo số liệu chính thức mới nhất, các chiến dịch quân sự của Israel tại Lebanon đã khiến 2.750 người thiệt mạng và hơn một triệu người phải rời bỏ nhà cửa. Trước việc bệnh viện, xe cứu thương và cả phóng viên bị tấn công khi đang làm nhiệm vụ, bà Lahbib khẳng định không có gì có thể biện minh cho những hành động này và nhấn mạnh rằng luật nhân đạo quốc tế phải được thực thi.

Canada phá dỡ ngôi trường sau vụ xả súng gây nhiều thương vong

(VN+) - Quyết định phá dỡ Trường trung học Tumbler Ridge được đưa ra sau quá trình tham vấn giữa Hội đồng giáo dục với các nạn nhân sống sót, thân nhân người thiệt mạng và cộng đồng địa phương.

Chính quyền tỉnh bang British Columbia (Canada) đã quyết định phá dỡ Trường trung học Tumbler Ridge, nơi xảy ra một trong những vụ xả súng nghiêm trọng nhất trong lịch sử Canada, đồng thời xây dựng một ngôi trường mới tại địa điểm khác.

Theo phóng viên TTXVN tại Canada, phát biểu với báo giới tại Victoria, Thủ hiến British Columbia, ông David Eby, cho biết quyết định trên được đưa ra sau quá trình tham vấn giữa Hội đồng giáo dục với các nạn nhân sống sót, thân nhân người thiệt mạng và cộng đồng địa phương.

Ông Eby cho biết ngay sau vụ việc, mức độ lo lắng của học sinh trước khả năng phải quay lại trường cũ là rất rõ ràng. Tại lễ tưởng niệm ngày 13/2, ông từng cam kết không học sinh nào bị buộc phải trở lại ngôi trường này và chính quyền sẽ bố trí địa điểm học tập an toàn.

Vụ xả súng xảy ra ngày 10/2 khiến 9 người thiệt mạng, trong đó có thủ phạm. Theo thông tin điều tra ban đầu, nữ nghi phạm 18 tuổi đã bắn chết mẹ và em cùng mẹ khác cha tại nhà riêng trước khi tới Trường trung học Tumbler Ridge, sát hại 5 học sinh và một trợ giảng, rồi tự sát.



Trường Trung học Tumbler Ridge ở tỉnh bang British Columbia, Canada, nơi xảy ra vụ xả súng, ngày 10/2/2026

Sau vụ việc, các phòng học tạm dạng nhà di động đã được đưa tới Tumbler Ridge để duy trì việc học. Một số học sinh trở lại lớp vào cuối tháng 2. Chính quyền cho biết các phòng học tạm hiện nay sẽ được thay thế bằng các nhà di động lớn hơn, có thể tiếp nhận khoảng 25-30 học sinh mỗi phòng, trong thời gian chờ xây dựng trường mới.

Theo Thủ hiến Eby, việc tháo dỡ trường cũ dự kiến bắt đầu trong mùa Hè năm nay. Các cuộc tham vấn cộng đồng và ý kiến chuyên gia sẽ là cơ sở để lựa chọn địa điểm cũng như thiết kế trường mới, với kế hoạch cụ thể dự kiến được công bố vào cuối năm.

Ông Eby cũng cho biết Chính phủ liên bang sẽ cùng tham gia tài trợ cho việc phá dỡ trường cũ và xây dựng trường mới. Theo ông, trong chuyến thăm Tumbler Ridge cùng Thủ tướng Canada và thị trưởng địa phương sau vụ xả súng, Thủ tướng Mark Carney đã cam kết chính phủ sẽ đồng hành

trong nỗ lực thay thế ngôi trường này.

Nỗ lực thành lập Chính phủ mới tại Đan Mạch vấp phải bế tắc

(VN+) - Thủ tướng Đan Mạch Mette Frederiksen chính thức thông báo tạm dừng nỗ lực thành lập chính phủ mới và kiến nghị lên Nhà vua Frederik X về việc tổ chức vòng tham vấn Hoàng gia tiếp theo.

Thủ tướng Đan Mạch Mette Frederiksen đã chính thức thông báo tạm dừng nỗ lực thành lập chính phủ mới sau khi các cuộc đàm phán liên minh bước đầu thất bại.

Bà Mette Frederiksen đã kiến nghị lên Nhà vua Frederik X về việc tổ chức vòng tham vấn Hoàng gia tiếp theo.

Theo quy trình chính trị của Đan Mạch, tại vòng tham vấn này, tất cả các đảng phái trong Quốc hội sẽ trình diện trước Nhà vua để đề xuất người dẫn dắt các cuộc đàm phán thành lập chính phủ mới. Mặc dù đảng Dân chủ Xã hội của bà Frederiksen đã giành chiến thắng trong cuộc bầu cử Quốc hội hồi tháng Ba vừa qua, song đây là kết quả thấp kỷ lục trong lịch sử của đảng này.

Trong khi đó, liên minh cầm quyền tiền nhiệm tại Đan Mạch, bao gồm đảng Tự do cánh hữu và đảng Trung dung, đã mất thế đa số tại Quốc hội. Trước đó, sau vòng tham vấn Hoàng gia đầu tiên, bà Frederiksen đã được ủy nhiệm thành lập chính phủ với sự tham gia của đảng Nhân dân Xã hội và đảng Tự do cánh tả.

Tuy nhiên, sau nhiều tuần đàm phán không đạt kết quả, ông Lars Lokke Rasmussen, lãnh đạo đảng Trung dung, đã bất ngờ tuyên bố chuyển sang ủng hộ ông Troels Lund Poulsen, người đứng đầu đảng Tự do cánh hữu, làm người dẫn dắt tiến trình đàm phán.



Thủ tướng Đan Mạch Mette Frederiksen Hoàng gia Đan Mạch xác nhận vòng tham vấn thứ hai bắt đầu. Với sự ủng hộ từ đảng của ông Rasmussen, ông Poulsen đã được Nhà vua Frederik X chỉ định làm người điều phối các cuộc đối thoại nhằm thiết lập một liên minh cầm quyền trong đó bao gồm các đảng thuộc khối trung hữu - bảo thủ.

Giới quan sát nhận định dù tạm thời mất quyền điều phối đàm phán, cơ hội đàm nhận nhiệm kỳ thứ ba của bà Mette Frederiksen vẫn chưa hoàn



TIN THẾ GIỚI

Nhà máy điện hạt nhân Mihama của Nhật Bản gặp sự cố rò rỉ hơi nước

(VN+) - Nhà máy điện hạt nhân Mihama ở Nhật Bản đã phải tạm ngừng hoạt động để kiểm tra khẩn cấp sau khi xảy ra sự cố rò rỉ hơi nước.

Theo Cơ quan Quản lý hạt nhân Nhật Bản, nhân viên vận hành tại Tổ máy số 3, Nhà máy điện hạt nhân Mihama thuộc Công ty Điện lực Kansai, nằm ở thị trấn Mihama, tỉnh Fukui, phát hiện rò rỉ hơi nước quanh tuabin phát điện.

Khoảng 20 phút sau, đơn vị vận hành đã tạm ngừng lò phản ứng để kiểm tra khẩn cấp. Cơ quan này xác định hơi nước rò rỉ không xuất phát từ hệ thống nước làm mát lò phản ứng, mà từ hệ thống đường ống thứ cấp.



Lò phản ứng số 3 của Nhà máy Mihama tiếp tục gặp sự cố rò rỉ nước làm mát

Theo Công ty Điện lực Kansai, hiện tượng rò rỉ đã được không chế vào lúc 4h40 sáng cùng ngày, và sự cố này không gây ra bất kỳ tác động nào đối với môi trường bên ngoài. Số liệu đo được từ các trạm quan trắc về mức độ phóng xạ xung quanh nhà máy điện hạt nhân cũng không có sự thay đổi. Ngoài ra, không có báo cáo nào về thương tích do sự cố gây ra.

Hiện nay, Công ty Điện lực Kansai đang tiến hành điều tra nguyên nhân chi tiết của vụ việc.

Nhà máy điện hạt nhân Mihama là nhà máy đã được vận hành gần 50 năm, và là nhà máy điện hạt nhân đầu tiên của Nhật Bản hoạt động trên 40 năm được vận hành trở lại vào năm 2021, kể từ sau khi xảy ra sự cố hạt nhân tại Nhà máy Fukushima số 1.

Trong khi đó, lò phản ứng số 3 của Nhà máy này cũng đã từng gặp các vấn đề về rò rỉ nước làm mát tương tự vào năm 2022, với tổng lượng nước nhiễm xạ bị rò rỉ lên tới khoảng 7 tấn.

Theo đánh giá của các nhà chuyên môn, mặc dù cả 2 sự cố rò rỉ nước làm mát này không ảnh hưởng đến môi trường bên ngoài, nhưng đây tiếp tục làm dấy lên những lo ngại về mức độ tin cậy của các lò phản ứng hạt nhân đã vận hành trên 40 năm tại Nhật Bản.

Hungary và EU bất đồng về giải ngân các khoản hỗ trợ hậu Covid-19

(VN+) - Thủ tướng của Hungary, ông Péter

Magyar, đang phải đối đầu với thử thách đầu tiên trước khi nhậm chức là đàm phán thành công, giải phóng được số tiền hỗ trợ hậu Covid-19 bị đóng băng của EU đối với Hungary trong năm nay.

Trong vài ngày qua, các cuộc đàm phán với Liên minh châu Âu (EU) đã được đẩy mạnh để giải ngân khoản tiền 10,4 tỷ euro mà Hungary được hưởng theo quỹ phục hồi hậu đại dịch của EU. Số tiền này đã bị giữ lại do Hungary vi phạm luật EU dưới thời cựu thủ tướng Viktor Orbán với gần 16 năm cầm quyền và đã thất bại trong cuộc bầu cử vào tháng trước.

Trong một động thái mang tính biểu tượng, ông Magyar đã gặp Chủ tịch Ủy ban châu Âu Ursula von der Leyen tại Brussels tuần trước để thiết lập lại quan hệ sau nhiều năm xung đột với chính phủ tiền nhiệm. Tuy nhiên, bất chấp thiện chí, hai bên đang bất đồng về số tiền mà Hungary nên nhận từ quỹ hỗ trợ hậu Covid-19.

Khoản phân bổ được chia thành 6,5 tỷ euro dưới dạng trợ cấp, không cần hoàn trả, và 3,9 tỷ euro dưới dạng cho vay với lãi suất ưu đãi. Chính quyền mới của Hungary có thời hạn đến ngày 31 tháng 8 để chính thức yêu cầu khoản tiền này, trong khi Ủy ban châu Âu có thời hạn đến ngày 31 tháng 12 để thực hiện các khoản thanh toán.

Ủy ban châu Âu lập luận rằng không có đủ thời gian để giải ngân toàn bộ số tiền vì việc giải ngân phụ thuộc vào việc Hungary đạt được các mục tiêu cải cách cụ thể.

Tuy nhiên, nếu nhận cấp vốn dưới hình thức cho vay cũng sẽ làm trầm trọng thêm tình hình tài chính công vốn đã eo hẹp của Hungary, khi nợ công hiện đang ở mức khoảng 75% GDP và thâm hụt ngân sách chênh lệch giữa chi tiêu và thu nhập dự kiến sẽ ở mức gần 7% GDP vào năm 2026.

Hungary đặt mục tiêu trình bày một kế hoạch mới để đáp ứng các điều kiện của EU, phác thảo các cải cách và mục tiêu sửa đổi vào cuối tháng 5.

Ủy ban châu Âu đang thúc đẩy chính quyền mới loại bỏ một số biện pháp gây khó khăn, bao gồm các phân quan trọng của cải cách lương hưu mà khó có thể hoàn thành trước thời hạn tháng 8.

Trong các cuộc đàm phán, nhóm của Thủ tướng Magyar đang thử nghiệm xem liệu các cải cách đề xuất có đáp ứng được các tiêu chí của Ủy ban châu Âu hay không. Mục tiêu cuối cùng là để Brussels nhanh chóng phê duyệt kế hoạch mới sau khi được chính thức đệ trình.

Slovakia sẽ đăng cai tổ chức Hội nghị thượng đỉnh Sáng kiến Ba Biển 2027

(VN+) - Tổng thống Slovakia Pellegrini cho biết, nước này sẽ đăng cai tổ chức Hội nghị thượng đỉnh Sáng kiến Ba Biển lần thứ 12 vào năm 2027 nhằm tiếp tục thúc đẩy kết nối khu vực và góp phần giải quyết các vấn đề cấp bách toàn cầu.

Tổng thống Pellegrini nhấn mạnh, sau Hội nghị thượng đỉnh lần thứ 11 của sáng kiến vừa qua, việc đăng cai tổ chức Hội nghị tiếp theo sẽ là dấu

mốc quan trọng, khẳng định vai trò của Slovakia trong khuôn khổ hợp tác khu vực Trung - Đông Âu.

Chủ tịch Quốc hội Raši cũng đánh giá cao việc Slovakia tham gia và đăng cai tổ chức Hội nghị Sáng kiến Ba Biển.

Theo ông Raši, Slovakia cần tăng cường kết nối giao thông và bảo đảm các tuyến đường năng lượng ổn định để phát triển kinh tế bền vững. Sáng kiến quy tụ 13 quốc gia thành viên EU, tạo nền tảng thuận lợi cho các mục tiêu này của Slovakia.

Bên cạnh đó, hiện nay các tuyến đường truyền thông từ Đông sang Tây đang bị gián đoạn do xung đột và các lệnh trừng phạt, thay vào đó, một trục kinh tế, tài chính và an ninh mới đang hình thành từ Trung - Đông Âu xuống phía nam.

Việc Slovakia tham gia tích cực vào Sáng kiến Ba Biển là cần thiết để nước này đóng góp vào sự phát triển chung của châu Âu.

Hội nghị lần thứ 12 tại Slovakia sẽ tập trung vào các chủ đề cốt lõi, bao gồm tăng cường cơ sở hạ tầng giao thông và năng lượng, thúc đẩy đổi mới sáng tạo, cũng như nâng cao khả năng cạnh tranh của khu vực.

Bên cạnh Hội nghị thượng đỉnh chính thức, Slovakia dự kiến sẽ tổ chức nhiều hoạt động bên lề như Diễn đàn Doanh nghiệp Sáng kiến Ba Biển, các hội thảo chuyên ngành, triển lãm công nghệ, các cuộc gặp song phương cấp cao và các sự kiện văn hóa nhằm quảng bá hình ảnh đất nước.



Tổng thống Slovakia Peter Pellegrini

Việc đăng cai tổ chức hội nghị thượng đỉnh Sáng kiến Ba Biển lần thứ 12 được kỳ vọng sẽ góp phần củng cố vị thế, vai trò của Slovakia như một cầu nối quan trọng giữa các nền kinh tế EU, đồng thời góp phần thúc đẩy các hành lang giao thông bắc-nam, đa dạng hóa nguồn năng lượng và chuỗi cung ứng cho toàn khu vực.

Sáng kiến Ba Biển được khởi xướng năm 2015, quy tụ 13 quốc gia thành viên EU nằm giữa ba biển Adriatic, Baltic và Biển Đen. Ngoài ra, 4 quốc gia liên kết cùng 6 đối tác chiến lược cũng tham gia vào Sáng kiến này.

Mục tiêu chính của Sáng kiến là tăng cường kết nối trong lĩnh vực giao thông, năng lượng và cơ sở hạ tầng kỹ thuật số, góp phần thúc đẩy tăng trưởng kinh tế bền vững và hợp tác khu vực.



PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

Vì sao người thông minh thường ghét tiếng ồn?

Nhiều nghiên cứu khoa học chỉ ra sự khó chịu với tiếng ồn là đặc điểm phổ biến ở những người có năng lực tư duy và sức sáng tạo cao.

Tháng 8/1821, tại Berlin, Đức, nhà triết học Arthur Schopenhauer, khi đó 33 tuổi, vướng vào một vụ kiện làm thay đổi một phần cuộc đời ông. Nổi giận vì tiếng trò chuyện ồn ào của ba người phụ nữ ngay trước cửa phòng mình, ông yêu cầu họ rời đi. Cuộc tranh cãi leo thang thành xô xát.

Một thợ may tên Caroline Louise Marquet cáo buộc Schopenhauer hành hung khiến bà bị liệt nửa người và mất khả năng lao động. Sau 6 năm kiện tụng, tòa án phán quyết nhà triết học phải trả chi phí y tế và trợ cấp cho bà Marquet một khoản tiền đáng kể mỗi năm, cho đến cuối đời.

Với ông, tiếng ồn không chỉ là sự phiền toái, nó là kẻ thù của tư duy.

Tương tự, Immanuel Kant, một tượng đài triết học khác, cũng cần sự yên tĩnh tuyệt đối để làm việc. Ông từng phải chuyển nhà vì tiếng gà gáy và từng viết thư phản nản về tiếng hát của các tù nhân ở nhà tù gần đó.

Trong bài luận Về tiếng ồn và sự ồn ào (1851), Schopenhauer kịch liệt chỉ trích tiếng roi quát trên đường phố thời bấy giờ, tương đương với tiếng xe rú ga bây giờ. Ông gọi đó là “kẻ giết chết tư tưởng”.

Đối với ông, một tâm trí thiên tài giống như một viên kim cương - nếu bị vỡ vụn bởi sự xao nhãng, sẽ mất đi giá trị. Khả năng tập trung cao độ vào một điểm duy nhất chính là điều làm nên sự khác biệt giữa một trí tuệ ưu việt và một người bình thường.

Ông thậm chí còn tuyên bố những ai không nhạy cảm với tiếng ồn thì cũng thường kém nhạy cảm với nghệ thuật và tư duy sâu sắc.

Về mặt y khoa, hiện tượng cực kỳ nhạy cảm với âm thanh được gọi là Hội chứng Misophonia (chứng ghét âm thanh) hoặc Sensory Processing Sensitivity (nhạy cảm xử lý giác quan). Người mắc tình trạng này thường có phản ứng tiêu cực với các tiếng động nhỏ, lặp đi lặp lại trong môi trường xung quanh.

Dưới góc nhìn y khoa hiện đại, Tiến sĩ Neel Burton (Đại học Oxford, Anh) nhận định không có hạnh phúc nào lớn hơn việc trí óc được tự do hoạt động mà không bị gián đoạn. Ngược lại, những người sợ hãi việc suy nghĩ thường dùng tiếng ồn để lấp đầy và làm tê liệt tâm trí mình.

Khoa học hiện đại cũng tìm thấy mối liên hệ thú vị giữa chứng sợ tiếng ồn và sự sáng tạo. Các nhà nghiên cứu tại Đại học Northwestern, Mỹ, phát hiện những người có khả năng sáng tạo cao thường bị suy giảm “khả năng lọc thông tin giác quan”.

Nói cách khác, bộ não của họ có “màng lọc” quá mỏng, khiến các âm thanh ngoại cảnh dễ dàng lọt vào. Tuy nhiên, chính sự “lọt lưới” này lại

giúp não bộ thu nạp những ý tưởng nằm ngoài trọng tâm chú ý, thúc đẩy tư duy liên tưởng độc đáo.

Nhưng nếu những thông tin lọt vào đó chỉ là tiếng ồn vô nghĩa, bộ não sẽ rơi vào trạng thái quá tải và bị tê liệt.

Câu chuyện của Schopenhauer không chỉ là về một nhà triết học cáu kỉnh. Đó là lời nhắc nhở về giá trị của sự tĩnh lặng.

Trong một thế giới đầy rẫy những âm thanh hỗn tạp, việc bảo vệ không gian yên tĩnh không phải là sự ích kỷ, mà là cách chúng ta bảo vệ năng lực tư duy và sự sáng tạo. ■

Những câu cần nhả của vợ âm thầm phá hủy hôn nhân

Các chuyên gia tâm lý Mỹ chỉ ra những câu nói lúc nóng giận của người vợ có thể làm tổn thương lòng tự trọng của chồng và gây rạn nứt hôn nhân.

Khi xảy ra mâu thuẫn, việc sử dụng sai từ ngữ có thể khiến người bạn đời cảm thấy bị phủ nhận và dằn thu mình lại. Dưới đây là những câu nói các chuyên gia tâm lý khuyên người vợ nên tránh.

“Anh làm em phát điên”

Việc sử dụng câu nói này đồng nghĩa người vợ đang đổ lỗi cho đối phương về trạng thái tâm lý của mình.

Thay vì chỉ trích, các chuyên gia khuyên người vợ nên gọi tên cảm xúc cá nhân. Hãy nói: “Em đang cảm thấy mệt mỏi với chuyện này”, để mở ra cơ hội đối thoại.

“Để đó em tự làm”

Nhiều người vợ thường giành lấy công việc khi thấy chồng lóng ngóng làm việc nhà hoặc chăm con. Điều này mang lại hiệu quả tức thì nhưng tước đi sự chủ động của người đàn ông. Lâu dần, người chồng sẽ hình thành tâm lý ỷ lại hoặc cho rằng bản thân không thể làm hài lòng vợ.

“Em đã bảo anh rồi mà”

Mẫu câu này thường xuất hiện khi người chồng mắc sai lầm. Kaytee Gillis, chuyên gia trị liệu tâm lý xã hội ở Louisiana, nghiên cứu sinh tại Đại học bang Michigan, cho biết khi đối phương gặp thất bại, họ cần sự đồng hành để giải quyết vấn đề chứ không phải một lời khẳng định đúng sai. Nếu đối phương không nhận ra hành động của mình ảnh hưởng đến gia đình, hai người cần ngồi lại trò chuyện thay vì mĩa mai.

“Sao anh không thể giống chồng người khác?”

Sự so sánh làm giảm mức độ hài lòng về tình cảm và để lại sự oán giận ngay cả khi cuộc cãi vã kết thúc, theo một nghiên cứu đăng trên Personality and Social Psychology Bulletin năm 2023. Mục đích của người vợ có thể là tạo động lực, nhưng hệ quả mang lại thường đi ngược lại.

“Anh chẳng bao giờ làm việc nhà”

Thay vì khái quát hóa hành vi của đối phương bằng từ “chẳng bao giờ”, các chuyên gia

đề xuất dùng cấu trúc câu bắt đầu bằng “em”. Ví dụ: “Em cảm thấy quá tải khi nhà bừa bộn, anh giúp em một tay nhé”. Cách nói này tạo không khí trò chuyện tích cực.

“Không hiểu sao em còn chịu đựng được anh”

Theo các chuyên gia, người vợ không nên dùng việc ly hôn hoặc sự chia ly làm công cụ đe dọa trong lúc cãi vã. Những câu nói như “em hối hận vì đã cưới anh” tạo ra sự bất an, phá vỡ nền tảng an toàn của cuộc hôn nhân mà không giải quyết được gốc rễ xung đột.

“Anh nhìn lại cách dạy con đi”

Bà Irina Firstein, chuyên gia trị liệu tâm lý hôn nhân tại New York, cho biết những lời chỉ trích về phương pháp làm cha mẹ gây tổn thương nặng nề và khó hòa giải. Đặc biệt, nếu sự việc diễn ra trước mặt con cái, người lớn đang cho trẻ thấy những xung đột không lành mạnh.

“Anh không phải là trụ cột”

Nhiều nam giới gắn liền giá trị bản thân với khả năng tài chính. Việc công kích vào thu nhập hay sự nghiệp ảnh hưởng trực tiếp đến lòng tự tôn và vai trò của họ trong gia đình. Theo các chuyên gia, khi tiền bạc bị mang ra làm thước đo cho sự tôn trọng, cuộc hôn nhân sẽ mất đi sự gắn kết. ■

Indonesia ghi nhận lượng dự trữ gạo cao nhất lịch sử

Giới chức Indonesia cho biết nước này đang ưu tiên duy trì nguồn cung lương thực ổn định nhằm kiểm soát lạm phát, bảo đảm an ninh lương thực.

Bộ trưởng Nông nghiệp Indonesia Andi Amran Sulaiman cho biết lượng gạo dự trữ quốc gia hiện đã đạt khoảng 5,3 triệu tấn và dự kiến tăng lên 5,5 triệu tấn vào cuối tháng này.

Đây là mức dự trữ gạo cao nhất trong lịch sử của Indonesia, trong bối cảnh nước này đẩy mạnh các chính sách tăng sản lượng và củng cố an ninh lương thực quốc gia.

Bộ trưởng Andi Amran Sulaiman nhấn mạnh kết quả này phản ánh hiệu quả của các chính sách tăng cường sản xuất nông nghiệp dưới thời Tổng thống Prabowo Subianto khi nhiều quốc gia đang đối mặt áp lực về lương thực do biến đổi khí hậu và gián đoạn chuỗi cung ứng toàn cầu.

Theo số liệu chính thức, sản lượng gạo quốc gia của Indonesia hiện đạt khoảng 34,6 triệu tấn, tạo ra mức thặng dư khoảng 4 triệu tấn.

Giới chức Indonesia cho biết nước này đang ưu tiên duy trì nguồn cung lương thực ổn định nhằm kiểm soát lạm phát, bảo đảm an ninh lương thực và hạn chế phụ thuộc vào nhập khẩu.

Cũng theo Bộ trưởng Nông nghiệp Indonesia, dưới thời chính quyền của Tổng thống Prabowo Subianto, tăng trưởng Tổng sản phẩm quốc nội (GDP) trong nông nghiệp đã tăng mạnh từ 0,67% lên 5,7%, cho thấy vai trò ngày càng lớn của nông nghiệp trong nền kinh tế lớn nhất Đông Nam Á. ■



Da bóng dầu, lỗ chân lông to vào mùa hè: Nhiều người chăm mãi không cải thiện vì bỏ qua điều này

Thực tế, việc kiểm soát dầu và cải thiện lỗ chân lông không nằm ở chuyện làm sạch quá mức mà phụ thuộc nhiều vào cách cân bằng độ ẩm và lựa chọn chu trình chăm sóc phù hợp.

Nhiệt độ cao trong mùa hè khiến tuyến bã nhờn hoạt động mạnh hơn để bảo vệ da trước tác động từ môi trường. Khi lượng dầu tiết ra quá nhiều, bụi bẩn và tế bào chết cũng dễ tích tụ bên trong lỗ chân lông, từ đó làm da bóng nhờn và tăng nguy cơ nổi mụn.

Ngoài ra, tia UV còn ảnh hưởng đến collagen và elastin dưới da. Khi cấu trúc nâng đỡ này suy giảm, lỗ chân lông dễ mất độ đàn hồi và trở nên to hơn theo thời gian. Đây cũng là lý do nhiều người thấy da xuống cấp rõ rệt vào mùa nắng nóng dù vẫn skincare đều đặn.



Ảnh minh họa

Làm sạch đúng cách quan trọng hơn rửa mặt nhiều lần

Một sai lầm phổ biến của người có da dầu là rửa mặt liên tục để giảm bóng nhờn. Tuy nhiên, việc làm sạch quá mức lại khiến lớp dầu tự nhiên bị mất đi, làm da thiếu ẩm và kích thích tuyến bã nhờn hoạt động mạnh hơn.

Nhiều chuyên gia cho rằng quy trình làm sạch kép vào buổi tối có thể giúp loại bỏ kem chống nắng, bụi bẩn và dầu thừa hiệu quả hơn. Sau bước tẩy trang, nên sử dụng sữa rửa mặt dịu nhẹ để tránh làm da khô căng. Massage da khoảng 60 giây khi rửa mặt cũng giúp sản phẩm hoạt động hiệu quả hơn mà không cần chà xát mạnh.

Da dầu vẫn cần dưỡng ẩm đầy đủ

Không ít người bỏ qua kem dưỡng vì cho rằng da dầu không cần cấp ẩm. Thực tế, da thiếu nước lại càng dễ tiết dầu nhiều hơn để bù đắp độ ẩm bị mất đi. Đây là nguyên nhân khiến nhiều người càng chăm càng thấy da bóng nhờn nghiêm trọng hơn.

Trong mùa hè, các sản phẩm dạng gel hoặc lotion mỏng nhẹ thường được ưu tiên vì thấm nhanh và không tạo cảm giác nặng mặt. Những thành phần như niacinamide hay hyaluronic acid cũng được nhiều người yêu thích nhờ khả năng hỗ

trợ cân bằng dầu và duy trì độ ẩm cho da.

Tẩy tế bào chết giúp lỗ chân lông thông thoáng hơn

Khi dầu thừa và tế bào chết tích tụ lâu ngày, lỗ chân lông dễ bị bít tắc và trở nên rõ hơn. Vì vậy, tẩy da chết định kỳ được xem là bước quan trọng giúp bề mặt da mịn hơn và hạn chế mụn đầu đen.

Các hoạt chất như BHA thường phù hợp với da dầu vì có khả năng tan trong dầu, hỗ trợ làm sạch sâu bên trong lỗ chân lông. Tuy nhiên, việc lạm dụng tẩy da chết quá thường xuyên có thể khiến da nhạy cảm và dễ kích ứng hơn trong mùa nóng.

Những thói quen nhỏ cũng ảnh hưởng lớn đến làn da

Ngoài skincare, nhiều thói quen hằng ngày cũng tác động trực tiếp đến tình trạng bóng dầu và lỗ chân lông. Việc dùng nước quá nóng để rửa mặt có thể khiến da mất đi lớp dầu bảo vệ tự nhiên, trong khi môi trường điều hòa kéo dài lại dễ làm da mất nước.

Bên cạnh đó, vỏ gối, khẩu trang hoặc cạp trang điểm không được vệ sinh thường xuyên cũng dễ khiến vi khuẩn tích tụ và làm tình trạng mụn nghiêm trọng hơn. Nhiều người còn có thói quen dùng giấy thấm dầu liên tục trong ngày, nhưng điều này đôi khi khiến da càng khô và tiết dầu mạnh hơn.

Chống nắng là bước không nên bỏ qua với da dầu

Nhiều người da dầu thường ngại dùng kem chống nắng vì sợ bí da hoặc đổ dầu nhiều hơn. Tuy nhiên, tia UV chính là một trong những nguyên nhân khiến lỗ chân lông to và da lão hóa nhanh hơn vào mùa hè.

Hiện nay có khá nhiều dòng kem chống nắng dành riêng cho da dầu với kết cấu mỏng nhẹ, giúp da ráo hơn sau khi thoa. Việc chống nắng đều đặn không chỉ giúp hạn chế sạm da mà còn hỗ trợ duy trì độ đàn hồi và bề mặt da mịn hơn theo thời gian.

Kiểm soát dầu hiệu quả cần sự cân bằng thay vì làm khô da

Nhiều người cho rằng muốn giảm dầu phải khiến da thật khô và sạch hoàn toàn. Tuy nhiên, các chuyên gia da liễu cho rằng việc duy trì độ ẩm ổn định mới là yếu tố giúp tuyến bã nhờn hoạt động cân bằng hơn.

Thay vì liên tục sử dụng sản phẩm kiểm soát dầu mạnh, việc xây dựng chu trình chăm sóc nhẹ nhàng, làm sạch vừa đủ và cấp ẩm hợp lý thường giúp làn da cải thiện ổn định hơn trong thời tiết mùa hè oi bức. ■

Năm mọ làm dịu da bóng nắng sau khi đi biển

Sau kỳ nghỉ biển, làn da đỏ rát, căng tức có thể trở thành 'dư chấn' khó chịu nếu không được xử lý đúng cách.

Làm mát da ngay lập tức

Khi vừa nhận thấy da có dấu hiệu nóng rát, bạn nên ưu tiên hạ nhiệt bằng cách tắm nước mát hoặc chườm khăn lạnh. Tránh dùng nước quá lạnh hoặc đá trực tiếp vì có thể gây sốc nhiệt cho da.

Bác sĩ da liễu người Mỹ Whitney Bowe cho biết việc làm mát giúp giảm viêm và hạn chế tổn thương lan rộng. Đây là bước sơ cứu quan trọng trước khi áp dụng bất kỳ sản phẩm chăm sóc nào.

Cấp ẩm sâu để phục hồi hàng rào da

Da bóng nắng thường mất nước nghiêm trọng. Sử dụng các sản phẩm chứa lô hội, glycerin hoặc hyaluronic acid sẽ giúp làm dịu và giữ ẩm hiệu quả.

Theo chuyên gia chăm sóc da Renée Rouleau, người sáng lập và điều hành phòng khám da liễu Renée Rouleau Skin Spa, việc dưỡng ẩm liên tục trong vài ngày sau khi đi biển giúp phục hồi hàng rào bảo vệ tự nhiên của da, từ đó giảm nguy cơ bong tróc và thâm sạm.

Tránh các sản phẩm gây kích ứng

Trong giai đoạn da đang tổn thương, bạn nên ngưng sử dụng retinol, AHA/BHA hoặc các sản phẩm tẩy tế bào chết. Những hoạt chất này có thể khiến tình trạng viêm trở nên nghiêm trọng hơn.

Bác sĩ Joshua Zeichner, làm việc tại Khoa Da Liễu của Bệnh viện Mount Sinai, khuyến nghị chỉ nên dùng các sản phẩm tối giản, dịu nhẹ, không chứa hương liệu để tránh kích ứng thêm.



Ảnh minh họa

Uống đủ nước và bổ sung chất chống oxy hóa

Không chỉ chăm sóc bên ngoài, việc bổ sung nước và dưỡng chất từ bên trong cũng rất quan trọng. Uống đủ nước giúp cơ thể điều hòa nhiệt độ và hỗ trợ quá trình tái tạo da.

Các thực phẩm giàu vitamin C và E như cam, dâu, hạnh nhân... có thể hỗ trợ phục hồi tổn thương do tia UV gây ra.

Bảo vệ da kỹ càng sau khi hồi phục

Ngay cả khi da đã dịu lại, bạn vẫn cần tránh nắng kỹ trong ít nhất một tuần. Sử dụng kem chống nắng phổ rộng, đội mũ rộng vành và hạn chế ra ngoài vào giờ cao điểm.

Theo American Academy of Dermatology, việc bảo vệ da sau bóng nắng giúp ngăn ngừa lão hóa sớm và giảm nguy cơ ung thư da về lâu dài. ■



PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

Năm sai lầm khiến phụ nữ tuổi 40 càng tập càng dễ béo bụng

Chi tập cardio, tập quá sức, nâng tạ quá nhẹ, tập khi đói, thiếu ngủ là những sai lầm khiến phụ nữ tuổi 40 dễ béo bụng hơn.

Sau tuổi 40, nhiều phụ nữ tập luyện chăm chỉ hơn nhưng vòng eo vẫn ngày càng lớn. Nguyên nhân không chỉ đến từ tuổi tác hay nội tiết tố suy giảm, mà còn nằm ở những sai lầm phổ biến trong cách vận động khiến cơ thể tăng cortisol, mất cơ và tích mỡ nhiều hơn ở vùng bụng.

Chỉ tập cardio kéo dài mà bỏ qua tập sức mạnh

Tập cardio quá sức có thể gây mất cơ chứ không tiêu hao mỡ, khiến bạn thấy tập mệt mà mỡ bụng vẫn không giảm.

Nhiều phụ nữ sau 40 tuổi chọn đi bộ, chạy bộ hoặc đạp xe hàng giờ mỗi tuần với hy vọng đốt mỡ nhanh hơn. Tuy nhiên, khi estrogen suy giảm ở giai đoạn tiền mãn kinh và mãn kinh, cơ thể bắt đầu mất cơ nhanh hơn, đồng nghĩa với việc tốc độ trao đổi chất cũng chậm lại. Nếu chỉ tập cardio mà không bổ sung các bài tập kháng lực như squat, deadlift, chống đẩy, tập tạ hoặc dây kháng lực, phụ nữ dễ rơi vào tình trạng mất cơ nhưng vẫn giữ mỡ, đặc biệt là mỡ bụng. Theo nghiên cứu đăng trên PubMed, tập sức mạnh giúp duy trì khối cơ, tăng tốc độ trao đổi chất lúc nghỉ và hỗ trợ hạn chế tăng cân ở phụ nữ mãn kinh.

Dr. Stacy Sims, chuyên gia về sinh lý học nữ giới và tác giả cuốn Next Level, cho biết phụ nữ trung niên thường mắc sai lầm khi tập với tạ quá nhẹ và quá nhiều lần lặp. Theo bà, kiểu tập này chủ yếu cải thiện sức bền chứ không giúp tăng sức mạnh hay bảo vệ cơ bắp.

Tập quá nhiều, quá nặng nhưng không có ngày phục hồi

Một số phụ nữ nghĩ rằng càng tập nhiều càng giảm cân nhanh, nên duy trì lịch tập dày đặc với cardio cường độ cao, HIIT, chạy bộ và tập nhóm gần như mỗi ngày. Tuy nhiên, sau tuổi 40, cơ thể nhạy cảm hơn với cortisol - hormone căng thẳng. Khi tập luyện quá sức mà không có thời gian nghỉ ngơi, cortisol tăng kéo dài có thể khiến cơ thể giữ nước, tăng cảm giác thèm ăn và tích mỡ nhiều hơn ở vùng bụng.

Dr. Stacy Sims cho biết các buổi cardio kéo dài thường tạo phản ứng cortisol mạnh hơn so với tập sức mạnh. Bà khuyến nghị phụ nữ trung niên nên ưu tiên các buổi tập ngắn, chất lượng cao và xen kẽ ngày phục hồi thay vì ép cơ thể vận động liên tục. Nhiều nghiên cứu cũng cho thấy căng thẳng kéo dài và cortisol cao có liên quan trực tiếp đến việc tăng tích trữ mỡ nội tạng quanh bụng ở tuổi trung niên.

Chỉ tập nhẹ với tạ nhỏ, không tăng độ khó theo thời gian

Tăng dần mức tạ theo thời gian giúp ngăn

mất cơ, tăng tốc độ đốt cháy mỡ thừa.

Một sai lầm rất phổ biến là phụ nữ tập cùng một mức tạ trong nhiều tháng, hoặc chỉ sử dụng tạ 1-2 kg vì sợ cơ bắp to lên. Thực tế, phụ nữ sau 40 tuổi cần tập đủ nặng để kích thích cơ bắp phát triển và duy trì mật độ xương. Khi cơ thể có nhiều cơ hơn, lượng calo tiêu hao trong ngày cũng tăng lên, giúp kiểm soát mỡ bụng hiệu quả hơn.

Theo Dr. Stacy Sims, phụ nữ nên chọn mức tạ chỉ có thể thực hiện khoảng 6-8 lần lặp với kỹ thuật chuẩn, thay vì tập hàng chục lần với mức tạ quá nhẹ. Việc tăng dần mức tạ theo thời gian là yếu tố quan trọng để duy trì sức mạnh và ngăn mất cơ trong giai đoạn tiền mãn kinh. Tập kháng lực đều đặn giúp giảm nguy cơ mất cơ, cải thiện chuyển hóa và hỗ trợ giữ vóc dáng khi tuổi tác tăng.

Tập khi đói hoặc ăn quá ít sau khi tập

Không ít phụ nữ áp dụng nhịn ăn gián đoạn, bỏ bữa sáng rồi tập luyện với hy vọng đốt mỡ nhanh hơn. Tuy nhiên, ở phụ nữ trung niên, tập luyện khi đói có thể khiến cơ thể phản ứng như đang trong tình trạng thiếu năng lượng, từ đó tăng cortisol và làm chậm quá trình trao đổi chất. Khi không được cung cấp đủ protein và năng lượng sau tập, cơ thể dễ phá hủy cơ bắp để lấy năng lượng. Hệ quả là cơ giảm, mỡ tăng và vòng eo khó nhỏ lại dù cân nặng có thể giảm.

Dr. Stacy Sims cho rằng nhịn ăn gián đoạn hoặc tập lúc đói thường không mang lại lợi ích cho phụ nữ như ở nam giới, đặc biệt trong giai đoạn tiền mãn kinh. Các chuyên gia dinh dưỡng cũng khuyến nghị phụ nữ sau 40 tuổi nên tăng lượng protein lên khoảng 1-1,2 g/kg cân nặng mỗi ngày để hạn chế mất cơ và hỗ trợ kiểm soát cân nặng.

Bỏ qua giấc ngủ và căng thẳng ngoài phòng tập

Tập luyện đúng nhưng ngủ ít, thức khuya hoặc căng thẳng kéo dài vẫn có thể khiến mỡ bụng tăng lên. Thiếu ngủ làm tăng ghrelin - hormone gây đói - đồng thời làm giảm leptin, hormone tạo cảm giác no. Điều này khiến phụ nữ dễ ăn nhiều hơn, thèm đồ ngọt và khó kiểm soát cân nặng. Ngoài ra, stress kéo dài cũng làm cortisol tăng cao, thúc đẩy cơ thể tích trữ mỡ nội tạng quanh bụng.

Theo các chuyên gia, phụ nữ sau 40 tuổi nên ngủ 7-8 giờ mỗi đêm, kết hợp vận động nhẹ như đi bộ, yoga, thiền hoặc giãn cơ vào những ngày nghỉ để hỗ trợ giảm stress và phục hồi tốt hơn.

Thay vì tập nhiều hơn, phụ nữ sau tuổi nên tập thông minh hơn. Một chương trình hiệu quả thường bao gồm:

- 2-3 buổi tập sức mạnh mỗi tuần
- 1-2 buổi HIIT ngắn hoặc cardio cường độ vừa
- Đi bộ, yoga hoặc giãn cơ vào ngày nghỉ
- Ăn đủ protein và ngủ đủ giấc
- Hạn chế tập quá sức kéo dài

Theo Dr. Stacy Sims, mục tiêu quan trọng nhất sau tuổi 40 không phải giảm cân thật nhanh mà là duy trì cơ bắp, tăng sức mạnh và cải thiện chuyển hóa để cơ thể đốt mỡ hiệu quả hơn về lâu dài. ■

Loại quả tương nhiều đường nhưng lại hỗ trợ kiểm soát cân nặng rất tốt

Nhiều người nghĩ trái cây ngọt dễ gây tăng cân, nhưng có loại quả nếu ăn đúng thời điểm lại giúp no lâu, hạn chế cảm giác thèm ăn và hỗ trợ kiểm soát cân nặng hiệu quả.

Nhiều người thường e ngại những loại trái cây có vị ngọt đậm vì cho rằng chúng chứa nhiều đường, dễ gây tăng cân. Tuy nhiên, các chuyên gia dinh dưỡng cho biết một số loại quả nếu ăn đúng thời điểm, đúng lượng vẫn có thể hỗ trợ kiểm soát cân nặng hiệu quả, trong đó chuối là ví dụ điển hình.

Chuối là loại quả quen thuộc, có vị ngọt tự nhiên và chứa lượng carbohydrate khá cao nên thường bị “đưa vào danh sách hạn chế” trong thực đơn giảm cân. Thế nhưng trên thực tế, chuối lại giàu chất xơ, đặc biệt là pectin và tinh bột kháng - những thành phần giúp tạo cảm giác no lâu, hạn chế thèm ăn và hỗ trợ hệ tiêu hóa hoạt động ổn định.

Ngoài ra, chuối còn cung cấp kali, vitamin B6 cùng nhiều khoáng chất cần thiết cho cơ thể. Với những người thường xuyên vận động hoặc tập luyện thể thao, đây còn là nguồn bổ sung năng lượng nhanh mà không cần dùng đến các loại đồ ăn chế biến sẵn nhiều calo.



Ảnh minh họa

Theo các chuyên gia, thời điểm ăn chuối cũng ảnh hưởng đáng kể đến hiệu quả kiểm soát cân nặng. Buổi sáng hoặc trước khi tập luyện khoảng 30 - 60 phút được xem là thời điểm phù hợp nhất. Khi đó, cơ thể có thể sử dụng nguồn năng lượng từ chuối cho các hoạt động trong ngày thay vì tích trữ thành mỡ.

Ngược lại, ăn quá nhiều chuối vào buổi tối muộn hoặc ăn kèm sữa đặc, đường, kem... lại có thể khiến lượng calo tăng cao ngoài kiểm soát. Người đang giảm cân cũng nên chú ý khẩu phần hợp lý, thường chỉ nên ăn từ 1 - 2 quả mỗi ngày kết hợp cùng chế độ dinh dưỡng cân bằng.

Các chuyên gia dinh dưỡng cho rằng, thay vì “sợ” trái cây ngọt, điều quan trọng hơn là hiểu cách cơ thể hấp thụ thực phẩm và lựa chọn thời điểm ăn phù hợp. Khi dùng đúng cách, nhiều loại quả tương chừng để tăng cân lại có thể trở thành trợ thủ hỗ trợ duy trì vóc dáng và sức khỏe. ■

BỆNH VIỆN THẨM MỸ THANH VÂN

CHUYÊN KHOA PHẪU THUẬT THẨM MỸ



THANH VAN HOSPITAL
COSMETIC SURGERY

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



NHA KHOA THẨM MỸ

RĂNG SỨ THẨM MỸ - CÂY 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



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

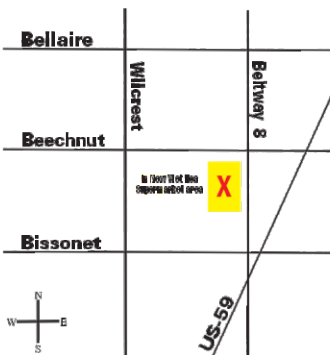


Harry Dao Insurance Agency, Inc.

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

Sự hết thời của nam thần thích làm "cha thiên hạ": 2 lần bị thời sự đài quốc gia bêu tên, nhan sắc giờ bệ rạc không ai nhận ra

Tại showbiz Trung Quốc, nhắc đến “tổng tài đầu mỡ” - tức diễn lố đến mức làm người xem nổi da gà - trên màn ảnh, công chúng ngoài Huỳnh Hiểu Minh, còn nghĩ ngay đến Dương Thước. Nam diễn viên sinh năm 1983 này chuyên trị các vai chủ tịch, giám đốc và người thành đạt trên màn ảnh. Các phim tiêu biểu của anh có thể kể đến Hoan Lạc Tụng, Người Nhà Châu Giang, Trả Lại Thế Giới Cho Em... Thế nhưng, Dương Thước thường xuyên có lối diễn khoa trương, biểu cảm quá đà, khó coi khiến khán giả muốn bỏ phim. Dù vậy, anh vẫn là gương mặt tài tử nổi bật của Cbiz.

Tuy nhiên, sau khi liên tiếp dính lùm xùm đời tư từ scandal thân mật quá mức với Lưu Đào, bị tố đòi cát-xê trên trời cho đến hành xử tệ với vợ con trên show truyền hình, Dương Thước đã bị cả showbiz tẩy chay. Từ sao nam hạng A, anh lâm vào cảnh gần như không còn phim để đóng. Theo QQ, cuộc đời của Dương Thước giống hết một kịch bản “đầu voi đuôi chuột” và sớm hết thời.

Gây phẫn nộ vì thân mật quá giới hạn với Lưu Đào

Năm 2016, bộ phim Hoan Lạc Tụng bùng nổ toàn châu Á, giúp Dương Thước nổi tiếng nhờ vai Bao Dịch Phàm - tổng tài phong trần, giàu có và đầy sức hút. Nhưng ngoài đời, mối quan hệ giữa anh và bạn diễn Lưu Đào lại khiến công chúng liên tục bàn tán vì thân thiết quá mức. Cần phải chú ý là Dương Thước và Lưu Đào đều đã có gia đình.

Tại buổi công chiếu Hoan Lạc Tụng 2 năm 2017, Dương Thước ôm chặt Lưu Đào từ phía sau, còn đan tay đầy tình tứ, khiến nhiều khán giả sốc vì mức độ thân mật vượt xa đồng nghiệp bình thường. Chưa dừng lại ở đó, trong một lễ trao giải, nam diễn viên bất ngờ cúi sát định hôn má Lưu Đào, nhưng nữ diễn viên lập tức né tránh. Khoảnh khắc ngưng đọng ấy bị camera ghi lại trọn vẹn và leo thẳng top tìm kiếm nóng trên MXH Weibo.

Đến lúc tham gia show Thân Ái Địch Khách Sạn, Dương Thước tiếp tục gây tranh cãi vì thường xuyên chủ động giúp Lưu Đào thắt tạp dề, bóp vai hay có nhiều động chạm cơ thể. Dù hai bên đều lên tiếng phủ nhận tin đồn tình cảm, công chúng vẫn cho rằng nam diễn viên quá thiếu ranh giới với bạn diễn nữ.

Bị đài CCTV bêu tên, nhắc nhở vẫn phớt lờ làm trái quy định

Nếu scandal thân mật quá mức với Lưu Đào chỉ làm hao hụt thiện cảm của khán giả, thì vụ yêu sách cát-xê năm 2018 mới thực sự đẩy Dương Thước vào khủng hoảng. Các nền tảng video lớn và công ty sản xuất phim tại Trung Quốc đồng loạt đưa ra

quy định siết chặt thù lao nghệ sĩ. Đến tháng 11 cùng năm, Tổng Cục Phát Thanh, Truyền Hình Trung Quốc chính thức ban hành “lệnh hạn chế cát-xê”. Cơ quan quản lý văn hóa Trung Quốc có quy định thù lao cho nghệ sĩ không chiếm quá 40% tổng kinh phí sản xuất, trong đó cát-xê diễn viên chính không được vượt quá 70% tiền lương của các diễn viên còn lại.

Thế nhưng, ngay giữa thời điểm nhạy cảm đó, Dương Thước vẫn đòi đoàn phim Người Xa Lạ trả cho anh thù lao lên đến 87,5 triệu NDT, chiếm hơn 70% tiền lương của các diễn viên còn lại, thậm chí ngang ngửa với tổng kinh phí sản xuất. Điều này vi phạm nghiêm trọng quy định của Tổng cục. Khi hợp đồng bị rò rỉ ra ngoài, đài trung ương CCTV đã cảnh báo, nhắc nhở Dương Thước.

Dù vậy, khi đoàn phim yêu cầu thương lượng thù lao để đúng với quy định Tổng cục, Dương Thước từ chối và tuyên bố không bao giờ hạ giá cát-xê. Thái độ thách thức này khiến anh bị đài trung ương CCTV bêu tên trên thời sự vì có lối hành xử như “cha thiên hạ”, xem thường quy định của Tổng Cục Phát Thanh, Truyền Hình Trung Quốc. Phía Tổng cục sau đó cũng ban hành lệnh cấm phát hành tác phẩm Người Xa Lạ vĩnh viễn vào cuối năm 2018. Vụ việc khiến danh tiếng của Dương Thước lao dốc nghiêm trọng.

Ngoại tình, gia trưởng và hành xử thiếu tôn trọng vợ con

Giữa lúc sự nghiệp khủng hoảng, Dương Thước cố gắng cứu vãn hình tượng bằng cách show gia đình. Năm 2019, anh đưa mẹ và vợ là Vương Lê Văn tham gia Người Phụ Nữ Tôi Yêu Nhất. Trong chương trình, anh lấy ra một tờ đơn ly hôn đã ký sẵn, tuyên bố nếu chia tay sẽ để toàn bộ tài sản cho vợ nhằm xây dựng hình tượng người chồng yêu thương gia đình.



Nhưng trái với những gì muốn thể hiện, khán giả lại thấy một Dương Thước lạnh lùng và gia trưởng. Khi vợ nhẹ nhàng gọi dậy, anh lập tức cau có, đập mạnh vào đầu giường. Lúc vợ nhờ xếp quần áo giúp thì anh né tránh, trả lời qua loa. Thậm chí Dương Thước còn phàn nàn chuyện vợ làm việc nhà ít trước mặt mẹ ruột của mình, khiến không khí trường quay cực kỳ khó xử. Trên MXH Weibo, khán giả chỉ trích Dương Thước đối xử thiếu tôn

trọng, coi vợ không khác gì người hầu. Nhiều người còn mỉa mai nam diễn viên nhập vai quá sâu, thực sự nghĩ mình là “tổng tài bá đạo” ngoài đời và hành xử hống hách, gia trưởng.

Cùng năm đó, khi tham gia Bỏ Oi Minh Đi Đầu Thế 6, cách dạy con nghiêm khắc của Dương Thước tiếp tục gây phẫn nộ lớn. Trong một phân cảnh ở vùng cao nguyên, anh lớn tiếng quát mắng con trai Dương Vũ Thần vì đi không đúng tư thế, còn bắt cậu bé chạy lại từ chân dốc để đi lại lần nữa dù đứa trẻ đã kiệt sức.

Do thường xuyên bị bố la mắng, dọa nạt mà cậu bé Dương Vũ Thần luôn tỏ ra dè dặt, không dám nhìn thẳng bố. Thậm chí khi được người khác khen ngợi, cậu bé cũng không vui mà bật khóc đầy tủi thân. Các phân cảnh có sự xuất hiện của Dương Thước khiến người xem ngột ngạt, không khỏi thương cảm cho Dương Vũ Thần khi có người cha cực đoan quá đáng, chỉ biết ra lệnh và bắt ép con làm theo ý mình.

Chưa dừng lại ở đó, Dương Thước còn bị tố cáo ngoại tình với 1 người phụ nữ tên “Tseng”. Cô gái này cho biết họ đã ở bên nhau vào ngày 12/4/2018. Sau đó, Dương Thước có gửi cho người phụ nữ số tiền 10.000 NDT để bịt miệng.

Sau hàng loạt tranh cãi, danh tiếng và giá trị thương mại của Dương Thước tụt dốc nhanh chóng, bị công chúng ghét bỏ, đòi đuổi khỏi showbiz vì tính cách như “phát xít” đối với vợ con. Hợp đồng quảng cáo dần dần biến mất, lời mời đóng phim cũng thưa dần và anh gần như biến mất khỏi showbiz.

Cố tẩy trắng trở lại showbiz nhưng bất thành

Do bị tẩy chay, loại bỏ khỏi các hoạt động trong ngành giải trí, Dương Thước từng tạm livestream bán hàng để kiếm sống. Tuy nhiên, các buổi phát sóng trực tuyến bán hàng của nam diễn viên này có lượng người chốt đơn rất ít. Theo các nguồn tin, Dương Thước đã phải đi khắp nơi hạ mình xin vai diễn mới có cơ hội xuất hiện trở lại trên màn ảnh.

Đến cuối năm 2024, Dương Thước âm thầm trở lại màn ảnh với vai tù nhân trong bộ phim Di Pháp Chi Danh. Năm 2026, anh tiếp tục xuất hiện trong phim Sinh Mệnh Thụ, chấp nhận để da cháy nắng ở độ cao 4.800 mét, để mặt mộc hoàn toàn và còn thử sức ở vị trí đạo diễn điều hành.

Xuất hiện tại một liên hoan phim sinh viên tháng 5/2026, nam diễn viên gây bàn tán với gương mặt gầy gò, nhiều nếp nhăn, không còn vẻ bóng bẩy của “tổng tài hống hách” năm nào. Gần đây, nam diễn viên xây dựng kênh TikTok chia sẻ về cuộc sống làm chồng, làm cha để qua đó lấy lại hình ảnh.

Tuy nhiên, các video này lại biến nam diễn viên trở thành trò hề trong mắt công chúng vì càng diễn càng lộ. Vợ Dương Thước cũng tỏ ra chán chường, tương tác cho có khi chồng chỉ tốt với mình trên máy quay. Điều này khiến Dương Thước bị tiếng chiêu trò, vốn đã bị ghét nay càng bị công chúng



ghét hơn.

Vy Anh

Trương Nghệ Mưu tái hiện nghệ thuật kịch Tần Khang

Phim Nhân Vật Chính phơi bày những khó khăn của loại hình nghệ thuật truyền thống này trong thực tế khi thị trường thu hẹp, nhân tài mai một, khán giả bị đứt gãy thế hệ, và sự hao mòn về thân thể lẫn số phận của thế hệ diễn viên.

Nằm trong những dự án phim trọng điểm được phát sóng trên Đài truyền hình Trung ương Trung Quốc và Tencent Video, bộ phim Nhân Vật Chính (tên gốc: Chủ Giác) sẽ chính thức phát sóng từ 5/2026.

Nhân Vật Chính được chuyển thể từ cuốn tiểu thuyết cùng tên đã đoạt giải Văn học Mao Độn của nhà văn Trần Ngạn. Nội dung lấy cuộc đời nghệ thuật gần nửa thế kỷ của danh ca kịch Tần Khang là Úc Tần Nga làm mạch chính, kết nối sự kiên trì và thăng trầm của nhiều thế hệ nghệ sĩ hát kịch, hòa quyện đức tin nghề nghiệp “trò quan trọng hơn trời” và câu chuyện cuộc đời “danh ca như cát bụi”.

Lần này, đạo diễn Trương Nghệ Mưu trong vai trò tổng giám chế kết hợp với đạo diễn Lý Thiệu Phi và dàn diễn viên thực lực của phim ảnh Hoa ngữ gồm Trương Gia Ích, Tần Hải Lộ, Lưu Hạo Tôn, Đậu Kiều,... sẽ mang đến một bức tranh tôn vinh nghệ thuật kịch Tần Khang trong bối cảnh suốt 40 năm biến chuyển của xã hội Trung Quốc.



Phim Nhân Vật Chính đặc tả nỗi lòng đau đáu với nghệ thuật truyền thống

Nhiều năm trước, đoàn kịch huyện tuyển học viên. Hồ Tam Nguyên (Trương Gia Ích thủ vai), người chơi trống trong đoàn, đã đăng ký cho cháu gái mình, đổi tên cô bé thành Dịch Tần Nga (Lưu Hạo Tôn thủ vai) và đưa cô từ quê nhà ra ngoài học hát kịch Tần Khang.

Do sự cố gây ra bởi Hồ Tam Nguyên, Úc Tần Nga bị ảnh hưởng, con đường học hát gặp nhiều trắc trở. Tuy nhiên, nhờ sự chăm chỉ, miệt mài và tố chất bản thân, cô đã nhận được sự quý mến, động viên và giúp đỡ nhiệt tình từ các nghệ nhân lão thành. Vở diễn đầu tiên của cô đã gây tiếng vang lớn trên sân khấu làng quê. Sau đó, cô đổi tên thành Úc Tần

Nga và được điều về đoàn kịch tỉnh.

Cô miệt mài học tập, khổ luyện và những buổi diễn trên sân khấu của cô liên tiếp gặt hái thành công. Trải qua bao thăng trầm, cuối cùng cô hiểu rằng việc kế thừa và phát huy nghệ thuật Kinh kịch mới thực sự là ý nghĩa đích thực của việc cô trở thành “nhân vật chính”. Cô sẽ tiếp tục đào tạo ra những nhân vật chính sáng giá cho thế hệ tiếp theo của sân khấu kịch Tần Khang.

Ngôn ngữ phim hy vọng có thể truyền tải được sự vùng vẫy, kiên trì và vượt thoát của những con người nhỏ bé trong dòng chảy thời gian. Bằng ngòi bút tinh tế, phim khắc họa bức chân dung tập thể của các nghệ sĩ kịch, tái hiện những vui buồn, chia ly, những tình yêu và hận thù giữa thầy trò, đồng nghiệp, tri kỷ.

Ba tuyến nhân vật quan trọng được khai thác trong phim

Hồ Tam Nguyên (Trương Gia Ích thủ vai) là cậu của Úc Tần Nga và cũng là người dẫn dắt cô đến với kịch Tần Khang. Là “Đông Vương” (Vua trống) của đoàn kịch, anh luôn dùng tiếng trống để nâng đỡ thế hệ trẻ, dùng tấm lòng chân thành để giữ gìn ngọn lửa của nghệ thuật.

Úc Tần Nga (Lưu Hạo Tôn thủ vai) từ một bé gái chăn cừu thay đổi thân phận trở thành một danh ca kịch Tần Khang. Cô có tính cách trầm lặng, dẻo dai, nhẫn nại và cứng cỏi. Trong những thử thách tôi luyện, cô hoàn thành sự thay đổi từ nhân vật chính trên sân khấu đến việc tìm thấy ý nghĩa trong nghệ thuật và cuộc sống để trở thành nhân vật chính của đời mình.

Hoa Thái Hương (Tần Hải Lộ thủ vai) là kếp đào đoàn kịch. Dù có khi rơi từ đỉnh cao của nghệ thuật xuống chôn trần ai, cô vẫn không thay đổi tình yêu nồng nàn dành cho Kinh kịch.

Những đánh giá trước thềm phim Nhân Vật Chính ra mắt

Tham vọng đưa sân khấu kịch lên màn ảnh sao cho không làm mất đi bản sắc của loại hình nghệ thuật truyền thống

Điểm nổi bật rõ ràng nhất của phim Nhân Vật Chính là sự coi trọng đặc biệt dành cho không gian sân khấu kịch. Đạo diễn không đơn giản biến Kinh kịch thành “bối cảnh văn hóa” trang trí, mà thực sự để sân khấu trở thành trung tâm của việc kể chuyện.

Được biết, một lượng lớn các phân đoạn diễn xuất trong phim thực hiện bằng cách kết hợp các cảnh quay dài (long shot) cùng với các góc máy trung và viễn cảnh, cố gắng bảo tồn một cách trọn vẹn nhất thân hình, giọng hát và tiết tấu của diễn viên.

Do đó, khán giả không chỉ “nhìn thấy” kịch Tần Khang mà còn có thể cảm nhận được hơi thở và sức mạnh của loại hình nghệ thuật này.

Ánh sáng, tiếng chiêng trống và hành động của nhân vật trên sân khấu tạo nên một cảm giác nghi

thức mạnh mẽ. Ngược lại, khi quay trở lại cuộc sống đời thường, ông kính nhanh chóng thu lại, chuyển sang phong cách sinh hoạt đời thường với lối ghi hình tự nhiên hơn.

Các không gian như làng quê, hậu trường, phòng tập... thường được sử dụng ánh sáng tự nhiên và âm thanh môi trường hơi thô, tạo nên sự đối lập rõ rệt giữa “trên sân khấu” và “dưới sân khấu”.

Cuộc đời các nhân vật phim Nhân Vật Chính cũng biến chuyển như một vở kịch

Tình trạng của nhân vật Dịch Tần Nga (sau đổi tên thành Úc Tần Nga) do Lưu Hạo Tôn thủ vai trong các khung hình thay đổi rõ rệt qua từng giai đoạn. Ở giai đoạn đầu, nhân vật thường được đặt ở vị trí rìa khung hình, trong bố cục mang ý nghĩa rõ ràng của sự “bị nhìn ngắm”.



Cùng với sự trưởng thành dần dần của cô để trở thành một “trụ cột” thực sự, ông kính bắt đầu chủ động tiến lại gần, và vị trí của nhân vật trong khung hình cũng ngày càng ổn định hơn.

Nhân vật Hồ Tam Nguyên đảm nhận tầng lớp cảm xúc phức tạp nhất của toàn bộ phim. Anh vừa là người thúc đẩy những bước ngoặt của số phận, vừa là người gánh chịu sự day dứt và muốn bù đắp. Trong cách xử lý nhân vật này, đạo diễn rõ ràng thiên hướng kiểm chế, không để cảm xúc bộc phát quá mức, mà tích lũy cảm xúc thông qua những khoảng dừng, sự im lặng và ánh mắt.

Bộ phim không lãng mạn hóa việc “kế thừa kịch cổ”. Ngược lại, nó liên tục phơi bày những khó khăn của loại hình nghệ thuật truyền thống này trong thực tế: thị trường thu hẹp, nhân tài mai một, khán giả bị đứt gãy thế hệ, và sự hao mòn về thân thể lẫn số phận của thế hệ diễn viên.

Đoàn phim dùng cảnh quay hiện trường, ưu tiên sự chân thực cho phim Nhân Vật Chính

Ekip sản xuất đã kiên trì dựng bối cảnh thực tế và quay tại hiện trường. Hơn 60% bối cảnh chính bao gồm nhà đất ở Khe Cừ Nham, sân cũ của đoàn kịch huyện, phòng tập của nhà hát kịch tỉnh, và những nơi tập luyện dưới chân tường thành... đều được quay tại địa điểm thực tế.

Sự bao la của cao nguyên Hoàng Thổ, không khí đời thường của những con phố cổ, vẻ cũ kỹ pha màu thời gian của những sân khấu cũ, tạo nên một



ĐIỆN ẢNH

nền tảng thị giác thô ráp, nặng nề, đậm chất thời đại.

Phương ngữ Thiểm Tây địa phương được sử dụng xuyên suốt bộ phim, mang đậm hơi thở cuộc sống và khiếu hài hước vùng miền, khiến cho văn hóa Thiểm Tây thấm đẫm vào từng đường nét của phim, đậm đà bản sắc địa phương, vô cùng sống động.

Anh Đào

Review Giai Ngẫu Thiên Thành: Hành trình chống lại số mệnh ngược luyến

Mang màu sắc tiên hiệp huyền bí, Giai Ngẫu Thiên Thành cùng câu chuyện của Lục Thiên Kiều và Tân Mi trên hành trình hóa giải lời nguyền, chống lại số mệnh và bảo vệ nhân gian, khi tình yêu dần nảy sinh giữa những bí mật về thân phận và hận thù kéo dài từ ngàn năm trước.

Giai Ngẫu Thiên Thành, bộ phim do Nhậm Gia Luân và Vương Hạc Nhuận đóng chính, nhanh chóng thu hút sự chú ý của khán giả yêu phim cổ trang Hoa ngữ nhờ thiết lập thế giới kỳ ảo cùng tuyến tình cảm mang màu sắc bi thương của dòng tiên hiệp.

Ngay từ thời điểm lên sóng, phim đã ghi nhận hai luồng dư luận trái chiều. Một bộ phận khán giả cho rằng tác phẩm có tiết tấu nhanh, yếu tố cảm xúc đậm và khá "cuốn" ở các phân đoạn chiến đấu và tình cảm ngược tâm. Trong khi đó, nhiều ý kiến khác lại cảm thấy phim vẫn chưa thoát khỏi công thức quen thuộc của dòng cổ trang thần thoại hiện nay.

Chính sự phân hóa ấy khiến Giai Ngẫu Thiên Thành trở thành một trong những bộ phim được bàn luận nhiều trong thời gian gần đây.



Nội dung phim Giai Ngẫu Thiên Thành: Chuyện tình bắt đầu từ lời nguyền và số mệnh

Lấy bối cảnh thời thượng cổ, câu chuyện bắt đầu sau khi tộc Chiến Quỷ chặt đứt kết nối giữa thần linh và nhân gian, khiến con người phải gánh chịu lời nguyền.

Ngàn vạn năm sau, Lục Thiên Kiều (Nhậm Gia Luân thủ vai) xuất hiện với thân phận của tộc Chiến

Quý. Anh mang trong mình sức mạnh đặc biệt nhưng lại thiếu hụt nhiều giác quan như cảm nhận màu sắc, vị giác và cảm giác đau đớn.

Muốn phá giải lời nguyền và giữ lại huyết mạch cho tộc mình, anh buộc phải trải qua quá trình chuyển hóa đầy đau đớn "đổi da, đổi thịt, đổi xương, đổi máu, đổi tim" để trở thành người phàm.

Trong hành trình ấy, Lục Thiên Kiều gặp Tân Mi (Vương Hạc Nhuận thủ vai), nữ đệ tử của Thiên Nguyên phái mang số mệnh "khắc chồng". Một người muốn phá giải lời nguyền, một người muốn nghịch thiên cải mệnh, cả hai bước vào cuộc hôn nhân bắt đầu từ mục đích riêng nhưng dần nảy sinh tình cảm thật sự.

Điểm đáng chú ý của Giai Ngẫu Thiên Thành nằm ở cách bộ phim xây dựng mối quan hệ giữa hai nhân vật chính. Họ không rơi vào tình yêu sét đánh, mà thêm trân quý nhau sau những lần hiểu lầm, chia xa và đánh mất ký ức.

Sau khi Lục Thiên Kiều xóa trí nhớ của Tân Mi để bảo vệ cô khỏi thân phận Chiến Quỷ của mình, cả hai gặp lại nhau trong trạng thái xa lạ. Một người vẫn còn tình cảm nhưng phải cố gắng giữ khoảng cách, người còn lại hoàn toàn quên đi quá khứ.

Các tình tiết liên quan đến thân phận Chiến Quỷ của Lục Thiên Kiều cũng là nút thắt lớn của bộ phim. Khi sự thật bị phơi bày, Tân Mi không thể chấp nhận người mình yêu lại thuộc chủng tộc từng gây nên đau thương cho nhân gian.

Sự đối đầu giữa tình yêu và hận thù khiến nhiều phân đoạn được đẩy lên cao trào cảm xúc, đặc biệt là cảnh Lục Thiên Kiều chủ động bước về phía lưỡi kiếm của Tân Mi như một cách kết thúc mọi ân oán giữa hai người.

Phim Giai Ngẫu Thiên Thành: Có khen và có chê

Điểm sáng của Giai Ngẫu Thiên Thành

Một trong những yếu tố được nhắc đến nhiều nhất của Giai Ngẫu Thiên Thành là diễn xuất của Nhậm Gia Luân. Nam diễn viên tiếp tục phát huy thể mạnh quen thuộc trong các vai diễn mang màu sắc bi kịch nội tâm.

Lục Thiên Kiều là kiểu nhân vật sống điềm tĩnh, cảm xúc không bộc lộ quá mạnh ra bên ngoài. Sau hàng ngàn năm tồn tại và chứng kiến quá nhiều đổi thay, anh gần như không còn phản ứng quá mức với mọi chuyện xung quanh.

Tính cách "nhạt" của nhân vật lại trở thành nét riêng khá thú vị. Trong khi các nhân vật tiên hiệp thường dễ rơi vào kiểu biểu đạt cảm xúc mãnh liệt, Lục Thiên Kiều được xây dựng theo hướng tiết chế hơn. Những khoảnh khắc anh dần tìm lại cảm giác về màu sắc hay cảm nhận được niềm vui rất nhỏ của đời sống đều được Nhậm Gia Luân xử lý nhẹ nhàng.

Ngoại hình và tạo hình của nhân vật cũng góp phần

duy trì không khí huyền bí cho phim. Các cảnh quay pha trộn tông màu nóng lạnh tạo ra hai thế giới thiện ác rõ ràng trong tiên hiệp.

Trang phục của các nhân vật vận dụng màu sắc bắt mắt nhưng vẫn tương đối tối giản so với các bộ phim cổ trang gần đây, giúp tác phẩm giữ được chất tiên hiệp cổ điển.

Bên cạnh đó, tuyến tình cảm của phim có nhịp phát triển tương đối nhanh, liên tục tạo ra các biến cố lớn.

Những tình tiết như hôn nhân "hợp đồng", mất trí nhớ, che giấu thân phận hay yêu nhau trong thế đối đầu đều là các mô-típ quen thuộc, nhưng vẫn đủ sức giữ nhịp theo dõi với nhóm khán giả yêu thích dòng phim ngược luyến.

Những điểm chưa thật sự ấn tượng của phim

Dù tạo được độ thảo luận lớn, Giai Ngẫu Thiên Thành vẫn tạo ra luồng ý kiến trái chiều sau khi phát sóng. Một số khán giả cho rằng phim sử dụng quá nhiều công thức quen thuộc của dòng tiên hiệp, đặc biệt là kiểu nam chính mang số mệnh đau thương và luôn lựa chọn hy sinh.

Nhậm Gia Luân vẫn giữ được phong độ ổn định về diễn xuất, nhưng cũng có nhiều khán giả cho rằng hình tượng nhân vật lần này khiến nhiều người liên tưởng đến những vai cổ trang trước đây của anh. Kiểu nhân vật đẹp trai, điềm tĩnh, nhiều bi kịch và luôn mang tâm trạng đè nén phần nào tạo cảm giác quen thuộc.

Vai diễn Tân Mi của Vương Hạc Nhuận được đánh giá có thiết lập khá thú vị. Nhân vật sở hữu tuyến tính cách nhiều tiềm năng khi vừa mang màu sắc hoạt bát vừa có số mệnh đặc biệt. Tuy nhiên, ở một vài phân đoạn cảm xúc cao trào, sự kết nối giữa hai diễn viên vẫn chưa tạo được phản ứng hóa học bùng nổ.

Thậm chí màn tương tác giữa nữ chính và nam phụ Tiêu Thuận Nghiêu còn khiến người xem thích thú hơn - có lẽ cũng vì hình ảnh quen thuộc trước đó của họ trong Liên Hoa Lâu.

Ngoài ra, phim đôi lúc đẩy cảm xúc lên khá nhanh khiến mạch truyện có phần dồn dập. Một số tình tiết bi kịch xuất hiện liên tiếp làm tổng thể tác phẩm nghiêng nhiều về cảm xúc đau thương hơn là phát triển chiều sâu thế giới quan tiên hiệp.

Dẫu vậy, xét trong mặt bằng phim cổ trang hiện tại, Giai Ngẫu Thiên Thành vẫn là tác phẩm tạo được dấu ấn nhất định nhờ khả năng giữ thảo luận và xây dựng bầu không khí cảm xúc tương đối ổn định.

Bộ phim có thể không phải lựa chọn dành cho tất cả khán giả, nhưng với những người yêu thích mô-típ tiên hiệp bi kịch cùng những câu chuyện tình yêu bị chia cắt bởi thân phận và định mệnh, đây vẫn là một tác phẩm đáng để theo dõi.

Vy Anh



Duyên tình gập ghềnh của Thái Trác Nghiên

Trải qua một lần kết hôn, ba lần yêu đương dang dở, ca sĩ - diễn viên Thái Trác Nghiên tìm thấy hạnh phúc ở tuổi 44.

Trong làng giải trí Hong Kong, Thái Trác Nghiên luôn được nhắc đến như một biểu tượng của sự trẻ trung, lạc quan và đầy năng lượng. Tuy nhiên, phía sau nụ cười rạng rỡ là một hành trình tình yêu nhiều khúc quanh, có ngọt ngào, có tổn thương, khiến cô trưởng thành hơn sau mỗi lần vấp ngã.

Trịnh Trung Cơ: Tình yêu tuổi trẻ cuồng nhiệt, kết thúc lặng lẽ

Mối tình giữa Thái Trác Nghiên và Trịnh Trung Cơ từng là một trong những bí mật lớn nhất của showbiz Hong Kong. Cả hai âm thầm yêu nhau, đăng ký kết hôn vào năm 2006 nhưng giữ kín suốt nhiều năm. Đến 2010, công chúng bất ngờ khi họ công bố chuyện đã kết hôn và tuyên bố ly hôn ngay trong một buổi họp báo đầy nước mắt.



Thời điểm đó, một nguồn tin thân thiết diễn viên nói rằng Trác Nghiên thiết thời khi yêu Trịnh Trung Cơ. Hai bên thỏa thuận không tiết lộ và không sinh con. Lây nhau nhưng họ sống riêng, tránh paparazzi khi hẹn hò. Họ hiếm khi gặp nhau, đôi khi chỉ một lần mỗi 6 tháng. Đỉnh điểm, năm 2009, Trác Nghiên tìm thấy một bộ bikini lạ trong nhà chồng, niềm tin đổ vỡ, cả hai chia tay trong hòa bình.

Nhìn lại cuộc hôn nhân đổ vỡ, Thái Trác Nghiên từng thẳng thắn chia sẻ rằng cô không hối hận. Với cô, điều quan trọng nhất là bản thân từng yêu chân thành. “Tôi thực sự không tiếc, vì khi đó tôi đã yêu hết mình”, cô nói. Chính sự tan vỡ khiến cô nhận ra hôn nhân không đơn giản chỉ là “hai người yêu nhau rồi sẽ sống hạnh phúc mãi mãi”.

Cuộc hôn nhân đầu tiên đã thay đổi hoàn toàn cách nhìn của cô về tình yêu.

Trần Vỹ Đình: Tình chị em đẹp nhưng dang dở

Sau đổ vỡ, Thái Trác Nghiên tìm lại niềm vui bên ca sĩ trẻ hơn cô ba tuổi, Trần Vỹ Đình. Khi công khai tình cảm vào năm 2010, cả hai nhận được sự quan tâm đặc biệt từ truyền thông. Trong mắt Thái Trác Nghiên, Trần Vỹ Đình là người mang đến cho cô cảm giác được yêu thương, che chở sau quãng

thời gian đầy sóng gió.

Khi yêu, Trác Nghiên từng không ngần ngại bảo vệ nửa kia trước dư luận. Trước những lời đồn ngoại tình trong hôn nhân, cô và anh đều lên tiếng khẳng định họ đến với nhau khi cả hai đã hoàn toàn độc thân.

Mối tình kéo dài 5 năm, đủ lâu để người ta nghĩ về một đám cưới. Tuy nhiên, do tính chất yêu xa và áp lực dư luận, họ chia tay trong hòa bình vào tháng 9/2015. Cả hai lựa chọn chia tay dù không có scandal, không đầu tố. Một nguồn tin thân cận diễn viên chia sẻ với truyền thông Hong Kong rằng ở mối quan hệ này, Thái Trác Nghiên nhận ra cô không thắng được thử thách của khoảng cách, thời gian, sự khác biệt giữa thực tế và kỳ vọng.

Thạch Hằng Thông: Giàu có không phải là tất cả

Năm 2017, Thái Trác Nghiên công khai hẹn hò doanh nhân Thạch Hằng Thông. Đây được xem là mối quan hệ trưởng thành nhất của cô. Không còn sự nồng nhiệt bốc đồng của tuổi trẻ, Thái Trác Nghiên bước vào tình yêu với tâm thế điềm tĩnh hơn.

Cô từng chia sẻ mẫu đàn ông lý tưởng của mình là người “có thể dạy tôi nhiều điều, khiến tôi ngưỡng mộ, hài hước và tài năng”. Những tiêu chí ấy dường như đều hội tụ ở Thạch Hằng Thông.

Từng có giai đoạn chia tay rồi tái hợp, mối quan hệ được Thái Trác Nghiên kỳ vọng “đến bờ bên” và sớm có con. Tuy nhiên, một nguồn tin thân thiết Trác Nghiên cho hay doanh nhân “không mặn mà hôn nhân, con cái”, dù diễn viên đến tuổi ổn định, thậm chí trữ đông trứng sinh con. Đến 2023, họ chia tay.

Một nguồn tin khác cho biết ở cuộc tình này, Thái Trác Nghiên “đã thỏa hiệp vì tình yêu, lang thang giữa thế giới của người giàu và thế giới của danh vọng nhưng chưa bao giờ tìm thấy sự ổn định mà mình hằng mong ước”.

Elvis Lam: Đúng người, đúng thời điểm

Thái Trác Nghiên công khai kết hôn. Trong những bức ảnh cưới do cô công bố, cả hai ôm nhau, cười rạng rỡ, cùng khoe chiếc nhẫn kim cương được thiết kế tinh xảo.

Chú rể, Elvis Lam, 34 tuổi, trẻ hơn diễn viên 10 tuổi. Anh là người sáng lập một phòng tập thể hình cao cấp ở Hong Kong và là huấn luyện viên cá nhân nổi tiếng. Anh có bằng Cử nhân Khoa học Thể dục Thể thao từ Đại học Bách khoa và kiếm được hơn 100.000 HKD mỗi tháng.

Một nguồn tin thân thiết Thái Trác Nghiên cho hay hai người gặp nhau cuối 2025 thông qua sự giới thiệu từ Quan Tri Bân - bạn thân 20 năm của diễn viên, sau đó từ tình bạn thành tình yêu rất chóng vánh.

Hồi đầu năm, Thái Trác Nghiên công khai thừa nhận mối quan hệ, tuyên bố cô sẵn sàng “xóa bỏ từ

‘tin đồn’”. Tới tháng ba, hai người sống chung và đã gặp gỡ bố mẹ của nhau. Mẹ của Trác Nghiên lập tức nhận xét người đàn ông này “khá ổn”.

Các bình luận trên Weibo nói, ở tuổi 44, Thái Trác Nghiên chọn tình yêu giản dị, kết hôn với một người đàn ông bình thường, hiền lành và chân thành. Cô không tìm kiếm danh vọng hay tiền tài, cũng không quan tâm đến xuất thân của anh và “chỉ muốn một tình yêu chân thành”.

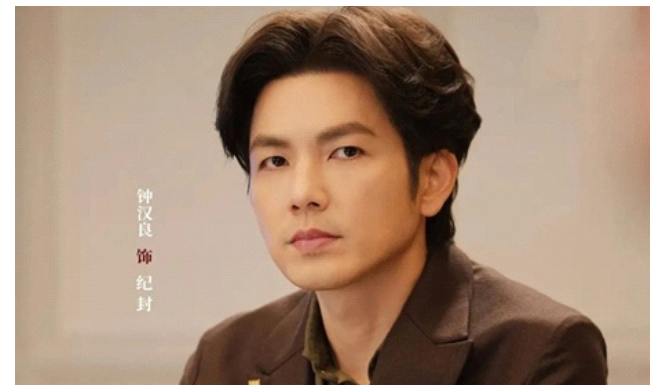
Theo truyền thông Hong Kong, cặp sao đã tổ chức một đám cưới bí mật ở Thái Lan, chỉ mời người thân và bạn bè thân thiết đến chứng kiến buổi lễ. Elvis cũng đã được chụp ảnh trở lại làm việc ngay công bố hỷ sự. Khi được hỏi liệu anh ấy có cần “làm việc chăm chỉ để nuôi sống gia đình” hay không, anh cười và trả lời rất tươi: “Tôi cần phải làm việc chăm chỉ hơn nữa”.

Thái Trác Nghiên sinh năm 1982, gia nhập làng giải trí năm 2000 với vai trò ca sĩ nhóm nhạc Twins (cùng Chung Hân Đồng). Ngoài ca hát, cô cũng là diễn viên được khán giả yêu thích qua các phim như Truyền thuyết Bạch Xà, Tề Thiên Đại Thánh, Bao la vùng trời, Kungfu túc cầu, Phong Vân 2...

Nguyễn Hương

Chung Hân Lương là mối đe dọa của Trương Lăng Hách

Theo Sina, khi bộ phim cổ trang Trục Ngọc lên sóng, không ai ngờ người nhận được nhiều lợi ích và trở nên nổi tiếng nhất lại là nam diễn viên Hà Nhuận Đông, anh thậm chí còn không góp mặt trong phim. Tuy nhiên, do Trương Lăng Hách thể hiện vai tướng quân không tốt, quá sạch sẽ yếu ớt, nên Hà Nhuận Đông được khán giả nhắc tới và khen ngợi khi thể hiện nhân vật tướng quân Hạng Vũ mạnh mẽ trong phim Hán Sở Truyền Kỳ. Nhờ đó, chỉ trong 1 tháng, Hà Nhuận Đông nhận thêm tới 10 hợp đồng quảng cáo.



Các chuyên gia phân tích cho rằng khán giả có xu hướng so sánh Trương Lăng Hách với những nghệ sĩ khác để “đim hàng” anh, điều này cho thấy tình cảm của công chúng với Trương Lăng Hách không cao.

Sắp tới, Trương Lăng Hách sẽ có bộ phim Giây Phút Ấy Quá Giới Hạn ra mắt. Phim chuyển thể từ tiểu thuyết của Phi Ngã Tư Tồn lấy bối cảnh thời kỳ dân quốc, quân phiệt ngược luyến tàn tâm. Không những vậy, Giây Phút Ấy Quá Giới Hạn còn là hậu



ĐIỆN ẢNH

truyện của bộ phim ngôn tình dân quốc nổi đình đám một thời Không Kịp Nói Yêu Em do Chung Hán Lương và Lý Tiểu Nhiễm đóng chính. Vai Mộ Dung Thanh Dịch của Trương Lăng Hách là con trai của Mộ Dung Bái Lâm (Chung Hán Lương).

Vai Mộ Dung Bái Lâm có thể coi là một trong những vai diễn để đời của Chung Hán Lương, dẫn đầu hình tượng quân phiệt bá đạo tổng tài của dòng phim ngôn tình dân quốc. Thậm chí 16 năm sau phim vẫn được nhớ tới như một trong những tác phẩm nổi bật nhất của thể loại phim này.

Vì vậy, khi Giây Phút Ấy Quá Giới Hạn lên sóng, khán giả chắc chắn sẽ đặt lên bàn cân so sánh giữa Mộ Dung Thanh Dịch của Trương Lăng Hách và Mộ Dung Bái Lâm của Chung Hán Lương. Tuy nhiên, xét cả về diễn xuất và danh tiếng, Trương Lăng Hách không thể so được với đàn anh.



Vì vậy, nhiều người dự đoán, khi phim mới ra mắt, rất có thể Chung Hán Lương sẽ giống Hà Nhuận Đông nổi tiếng lại một lần nữa, được khán giả càng yêu mến hơn. Trong khi đó, Trương Lăng Hách rơi vào thế yếu khi liên tục bị so sánh với các tượng đài màn ảnh.

Ngoài mối nguy từ Chung Hán Lương, Trương Lăng Hách còn phải lo lắng khi bạn diễn của anh là hai diễn viên Phó Tân Bắc và Từ Chân Hiên. Từ loạt ảnh hậu trường có thể thấy cả hai nam tài tử này đều có ngoại hình nổi bật, khí chất rất hợp mặc quân phục.

Trong khi đó, Trương Lăng Hách có chiều cao nổi bật, song anh thường không kiểm soát được biểu cảm. Khi tức giận hoặc cảm xúc cao anh thường để lộ sắc mặt dữ tợn quá mức, hoặc nhìn như tiểu nhân đắc chí, thiếu đi sự chính trực cần có của nam chính.

Trước đó, vai diễn của Trương Lăng Hách trong Giây Phút Ấy Quá Giới Hạn cũng bị chỉ trích vì tạo hình quá hiện đại, mái tóc dài không giống được chải chuốt kỹ lưỡng không giới với thời kỳ Dân Quốc, quân phục cũng mặc sai quy chuẩn.

Giây Phút Ấy Quá Giới Hạn có nội dung về thiếu gia Mộ Dung Thanh Dịch (Trương Lăng Hách) của gia đình quân phiệt nhưng bị bê nhảm từ khi còn nhỏ. Thanh Dịch sống trong sự bạo hành của cha

nuôi. Khi cậu muốn bỏ trốn đã được nữ chính Nhậm Tố Tố (Vương Sở Nhiên) giúp đỡ. Tuy nhiên, cũng vì hành động này mà gia đình cô gặp họa tan cửa nát nhà.

Nhiều năm sau, hai người tình cờ gặp lại nhau và nảy sinh tình cảm. Tuy nhiên, vì để giúp đỡ người khác, Nhậm Tố Tố phải giả chết và biến mất không tung tích để lại sự đau khổ cho Mộ Dung Thanh Dịch.

Ba năm sau đó, Nhậm Tố Tố trở về nhưng lại là vị hôn thê của anh trai nam chính. Cả hai hiểu lầm, dẫn vật trong nỗi đau khó nói thành lời. Đúng lúc này, thời thế thay đổi, họ phải sát cánh cùng nhau đều cứu vận mệnh đất nước cũng như chính họ.

Thu Phong

Tám lý do khiến Lương Trần Mỹ Cẩm trở thành phim cổ trang đáng xem nhất hiện nay

Bộ phim cổ trang Lương Trần Mỹ Cẩm do Nhậm Mẫn, Thử Sa và Đồng Tư Thành đóng chính chính thức ấn định lịch phát sóng 5/2026. Ngay khi công bố, dự án nhanh chóng thu hút sự chú ý nhờ quy tụ nhiều yếu tố “hot” như trọng sinh, đấu trí trong gia tộc, kết hôn trước yêu sau cùng dàn diễn viên có sức hút. Với nền tảng nội dung vững và ê-kíp sản xuất mạnh, tác phẩm được kỳ vọng trở thành hiện tượng mới của màn ảnh Hoa ngữ.

Phim xoay quanh Cố Cẩm Triều (Nhậm Mẫn) - tiểu thư nhà họ Cố, từ nhỏ sống xa gia đình nên hình thành tính cách tự do, mạnh mẽ. Khi trở về, cô không đi theo khuôn mẫu tiểu thư truyền thống mà luôn chủ động đối diện mọi biến cố. Sức hút cá tính của cô khiến nhiều người rung động, trong đó có quyền thần Trần Tam gia (Thử Sa) và thế tử Diệp Hạng (Đồng Tư Thành).



Sau những lựa chọn và biến cố tình cảm, Cố Cẩm Triều quyết định gắn bó với Trần Tam gia, người tôn trọng con người thật của cô. Sau hôn nhân, cô từng bước trưởng thành, cùng chồng tham gia chính sự, góp phần mang lại cuộc sống ổn định cho bá tánh.

1. Kịch bản chuyển thể từ tiểu thuyết nổi tiếng

Phim được chuyển thể từ tiểu thuyết đạt điểm cao (8.8), sở hữu lượng fan đông đảo. Nội dung khai

thác mô-típ trọng sinh – nữ chính sửa sai quá khứ, giành lại quyền kiểm soát số phận.

2. Cặp đôi “tam kiếp” Nhậm Mẫn - Thử Sa

Hai diễn viên từng hợp tác trước đó và tiếp tục tái ngộ, tạo nên câu chuyện tình nhiều duyên nợ. Sự ăn ý giúp tương tác trở nên tự nhiên và giàu cảm xúc.

3. Thử Sa được khen “hợp vai tuyệt đối”

Nhân vật Trần Tam gia mang vẻ ngoài điềm tĩnh nhưng nội tâm sâu sắc. Thử Sa thể hiện được cả khí chất quyền thần lẫn chiều sâu tình cảm.

4. Nhậm Mẫn lột xác hình tượng

Từng gây tranh cãi về tạo hình cổ trang, lần này Nhậm Mẫn cho thấy sự tiến bộ rõ rệt, từ ngoại hình đến biểu cảm, giúp nhân vật thêm phần sắc sảo.

5. Tuyển tình cảm đa chiều

Phim không chỉ tập trung một cặp đôi mà mở rộng nhiều mối quan hệ, tạo nên mạng lưới cảm xúc phức tạp và giàu kịch tính.

6. Dàn diễn viên phụ chất lượng

Sự góp mặt của nhiều diễn viên thực lực giúp tăng chiều sâu cho câu chuyện, đặc biệt ở các tuyến đấu trí quyền mưu.

7. Ê-kíp sản xuất mạnh

Dự án quy tụ những tên tuổi giàu kinh nghiệm, kết hợp phong cách điện ảnh với mỹ học cổ trang, nâng cao chất lượng hình ảnh.

8. Trailer gây sốt với cảnh cao trào

Những phân đoạn như cảnh gặp lại trong tuyết hay cứu người giữa biển lửa tạo hiệu ứng mạnh, góp phần nâng cao kỳ vọng khán giả.

Dàn nhân vật chính

Nam chính: Thử Sa - Trần Ngạn Doãn

Một quyền thần mưu lược, lạnh lùng bên ngoài nhưng sâu sắc trong tình cảm.

Nữ chính: Nhậm Mẫn - Cố Cẩm Triều

Từ thiếu nữ bốc đồng trở thành người phụ nữ bản lĩnh, làm chủ vận mệnh.

Đồng Tư Thành - Diệp Hạng

Thế tử mang tính cách phức tạp, tạo nên tuyến tình cảm kịch tính.

Ngô Cương - Phó Hải Liêm

Nhân vật quyền lực trong triều, đại diện cho tuyến đấu trí chính trị.

Nhìn chung, Lương Trần Mỹ Cẩm hội tụ đầy đủ yếu tố để bứt phá: kịch bản hấp dẫn, dàn diễn viên có thực lực và mức đầu tư chín chu. Nếu giữ vững phong độ khi lên sóng, đây hoàn toàn có thể trở thành một trong những dự án cổ trang đáng chú ý nhất năm 2026.

Khánh Tường



Phim của Triệu Lệ Dĩnh thống trị màn ảnh đầu năm 2026

Theo truyền thông Hoa ngữ, tác phẩm hiện được xem là “quán quân quý I” nhờ thành tích rating, độ thảo luận và sức lan tỏa trên các nền tảng mạng xã hội. Ở trung tâm sức hút ấy là Triệu Lệ Dĩnh với màn lột xác được đánh giá là mạnh mẽ nhất trong nhiều năm trở lại đây.

Trong phim, Triệu Lệ Dĩnh vào vai Lý Thu Bình, một nữ cán bộ cơ sở tại thị trấn ven biển vào thập niên 1980. Khác hoàn toàn với hình tượng thanh tú, trẻ trung quen thuộc trước đây, nữ diễn viên xuất hiện với làn da rám nắng, mái tóc ngắn ép sát đầu và thân hình tăng cân rõ rệt để phù hợp với bối cảnh thời đại. Việc gân như để mặt mộc trong phần lớn thời lượng phim cũng khiến hình ảnh của nữ diễn viên trở nên gai góc và đời thường hơn.



Điều gây chú ý không chỉ nằm ở tạo hình mà còn ở cách Triệu Lệ Dĩnh xử lý từng chi tiết nhỏ trong nhân vật. Từ lớp bùn đất bám dưới móng tay, áo sơ mi luôn dính bụi, cho đến dáng đi tất bật giữa công trường hay cách cầm xấp hồ sơ cũ kỹ trong văn phòng, tất cả đều cho thấy sự đầu tư kỹ lưỡng để tái hiện chân dung một cán bộ cơ sở của thời kỳ đổi mới.

Theo nhiều nguồn tin từ đoàn phim, Triệu Lệ Dĩnh hầu như không sử dụng diễn viên đóng thế trong các cảnh quay nặng về thể lực. Cô trực tiếp thực hiện những phân đoạn lội bùn, che chắn vật liệu dưới mưa lớn hay làm việc giữa bối cảnh thời tiết lạnh giá. Những hình ảnh hậu trường lan truyền trên mạng xã hội càng khiến công chúng đánh giá cao sự nghiêm túc của nữ diễn viên với dự án lần này.

Điểm được nhắc đến nhiều nhất trong diễn xuất của Triệu Lệ Dĩnh là một trường đoạn dài gần chín phút không thoại khi nhân vật thất bại trong cuộc bầu chọn nội bộ. Không sử dụng lời thoại hay cao trào kịch tính, nữ diễn viên chỉ dùng ánh mắt, nhịp thở và những chuyển động nhỏ trên gương mặt để thể hiện cảm giác hụt hẫng, tổn thương nhưng vẫn cố giữ sự cứng cỏi của nhân vật.

Theo truyền thông Trung Quốc, phân đoạn này hiện đã được một số trường đại học đưa vào làm ví

dụ giảng dạy trong các lớp phân tích diễn xuất.

Ngoài ra, cảnh độc thoại bên giường bệnh của nhân vật Lý Thu Bình cũng trở thành đề tài thảo luận lớn trên các diễn đàn phim ảnh. Nhiều khán giả cho rằng Triệu Lệ Dĩnh đã tạo được cảm giác chân thực hiếm thấy khi thể hiện một người phụ nữ vừa mạnh mẽ trong công việc, vừa mang nhiều áp lực cảm xúc trong đời sống cá nhân.

Một trong những yếu tố giúp Tiểu Thành Đại Sự tạo hiệu ứng mạnh là cách bộ phim tái hiện bầu không khí thập niên 1980 với độ chi tiết cao. Từ văn phòng kiểu cũ, quán cắt tóc dán giấy hoa, bóng đèn huỳnh quang, quạt trần cũ kỹ cho tới các khu chợ ẩm ướt đầy rau cá và tiếng người chen chúc, mọi không gian đều được xây dựng đậm màu sắc đời sống. Những chiếc xe bán tải Nissan đời cũ, Toyota Crown cổ hay xe ba gác gỉ sét xuất hiện xuyên suốt phim cũng góp phần hoàn thiện chất liệu thời đại.

Trong bối cảnh ấy, nhân vật của Triệu Lệ Dĩnh được xây dựng với màu sắc khác biệt so với hình tượng nữ cán bộ thường thấy trên màn ảnh Hoa ngữ. Cô không phải kiểu nhân vật quá cứng nhắc hay luôn mang vẻ hy sinh nặng nề, mà hiện lên như một con người đời thường với cả sự nóng nảy, mềm yếu, cảm xúc và khát vọng riêng. Chính điều này khiến khán giả Trung Quốc gọi nhân vật là “nữ chính quả táo đỏ”, mộc mạc, bình dị nhưng giàu sức sống.

Sức hút của Tiểu Thành Đại Sự cũng kéo theo hiệu ứng đáng kể về văn hóa và du lịch. Các địa điểm quay phim nhanh chóng trở thành nơi được khán giả tìm kiếm, trong khi nhiều câu thoại và hình ảnh của nhân vật Lý Thu Bình lan truyền mạnh trên mạng xã hội. Không ít khán giả nhận xét bộ phim tạo cảm giác gần gũi vì phản ánh đúng tinh thần của một thế hệ từng đi lên từ khó khăn và lao động thực tế.

Với Triệu Lệ Dĩnh, Tiểu Thành Đại Sự tiếp tục đánh dấu bước chuyển rõ nét trong định hướng sự nghiệp. Sau nhiều năm thoát khỏi vùng an toàn của dòng phim thần tượng, nữ diễn viên đang dần hướng tới những vai diễn nặng tâm lý và giàu tính hiện thực hơn. Từ hình ảnh minh tinh lưu lượng, Triệu Lệ Dĩnh hiện được nhắc đến nhiều hơn như một diễn viên có khả năng biến hóa và sẵn sàng thay đổi để phục vụ nhân vật.

Ngọc Hân

Phim mới của Dương Tử gây sốt iQIYI dù chưa lên sóng

Bộ phim cổ trang Gia Nghiệp do Dương Tử và Hàn Đông Quân đóng chính đang thu hút sự quan tâm lớn từ khán giả dù chưa chính thức lên sóng. Mới đây, đoàn phim đã tung poster cùng video phúc lợi để chúc mừng thành tích vượt mốc 1 triệu lượt đặt trước trên nền tảng iQIYI. Theo nhiều nguồn tin trong giới giải trí Trung Quốc, tác phẩm được dự đoán sẽ phát sóng

khung giờ vàng trên CCTV8 5/2026.

Sức hút của Gia Nghiệp đến từ nhiều yếu tố, trong đó đáng chú ý nhất là sự trở lại của Dương Tử ở dòng phim nữ chủ trương thành sau loạt dự án thành công trước đó. Bên cạnh đó, đề tài xoay quanh nghề chế mực truyền thống thời Minh cũng được đánh giá là khác biệt giữa thị trường phim cổ trang đang thiên về tiên hiệp và ngôn tình.

Tác phẩm có độ dài 42 tập, được cải biên từ tiểu thuyết cùng tên của tác giả Đường Phan Phan. Ngoài hai diễn viên chính, phim còn quy tụ dàn diễn viên quen mặt gồm Ngô Miện, Điền Tiểu Khiết, Vương Tử Hào, Tạ Tâm, Lý Hoàng Lương, Dương Tử cùng sự góp mặt đặc biệt của Tào Lỗi. Đội ngũ biên kịch Cao Tuyên và Nhậm Bảo Như cũng nhận được sự chú ý khi từng tham gia dự án Nạn Nhân Không Hoàn Hảo.

Lấy bối cảnh vào giữa thời Minh, Gia Nghiệp mở đầu bằng vụ án liên quan đến mực tiên công khiến trật tự ngành chế mực ở Huy Châu đảo lộn. Lý gia - gia tộc có truyền thống chế mực trăm năm - suy tàn, trong khi Lạc gia nhanh chóng vươn lên rồi cũng rơi vào bi kịch vì liên lụy triều chính.



Trong bối cảnh đó, Lý Trinh do Dương Tử thủ vai quyết định bước vào ngành chế mực để gánh vác sinh kế gia đình. Từ vị trí của một cô gái không được coi trọng, nhân vật từng bước khẳng định năng lực và trở thành “hắc mã” của ngành mực Huy Châu. Song song với đó, Lạc Văn Khiêm do Hàn Đông Quân đảm nhận cũng mang tham vọng khôi phục gia nghiệp, tạo nên mối quan hệ vừa hợp tác vừa đối đầu đầy kịch tính với nữ chính.

Không chỉ khai thác câu chuyện thương chiến và gia tộc, bộ phim còn lồng ghép hành trình bảo tồn nghề thủ công truyền thống trước làn sóng cạnh tranh của hàng ngoại nhập sau khi lệnh cấm biển được bãi bỏ. Đây được xem là điểm nhấn giúp Gia Nghiệp tạo màu sắc riêng giữa loạt phim cổ trang lên sóng thời gian gần đây.

Việc vượt mốc 1 triệu lượt đặt trước từ sớm cho thấy sức nóng đáng kể của dự án. Nhiều khán giả kỳ vọng Gia Nghiệp sẽ tiếp tục giúp Dương Tử nổi dài chuỗi thành tích ở mảng phim truyền hình, đồng thời mang đến một tác phẩm cổ trang đậm chất văn hóa và thương nghiệp thời Minh.

Vân Anh



PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

Năm loại hạt giàu vi chất giúp giảm rụng tóc, hỗ trợ mọc tóc tự nhiên

Rụng tóc là tình trạng phổ biến có thể liên quan đến chế độ ăn thiếu vi chất. Bổ sung các loại hạt giàu vitamin E, kẽm, sắt và omega-3 giúp nuôi dưỡng nang tóc, cải thiện độ chắc khỏe và hỗ trợ chu kỳ mọc tóc tự nhiên từ bên trong.

Tóc được cấu tạo chủ yếu từ keratin - một loại protein quan trọng quyết định độ chắc khỏe của sợi tóc. Quá trình hình thành và phát triển tóc phụ thuộc vào nguồn cung đầy đủ protein, axit béo thiết yếu, vitamin và khoáng chất. Khi cơ thể thiếu các vi chất như sắt, kẽm, vitamin E, biotin hay omega-3, nang tóc có thể suy yếu, chu kỳ tăng trưởng bị rút ngắn, làm tóc mỏng dần và tăng nguy cơ rụng tóc.

Thiếu sắt và kẽm là hai yếu tố thường gặp ở người rụng tóc kéo dài. Bên cạnh đó, stress oxy hóa do ô nhiễm môi trường, ánh nắng, thuốc nhuộm tóc cũng làm tổn thương nang tóc. Các thực phẩm giàu chất chống oxy hóa và chất béo lành mạnh có thể góp phần cải thiện tình trạng này.

Trong nhóm thực phẩm có lợi cho tóc, các loại hạt và quả hạch nổi bật nhờ mật độ dinh dưỡng cao, dễ bổ sung trong bữa ăn hàng ngày.

1. Một số loại hạt giàu vi chất giảm rụng tóc

1.1. Hạnh nhân - giàu vitamin E và biotin bảo vệ nang tóc, giảm rụng tóc

Hạnh nhân là một trong những loại hạt được đánh giá cao về giá trị dinh dưỡng. Hạnh nhân cung cấp lượng lớn vitamin E - một chất chống oxy hóa tan trong dầu có vai trò bảo vệ tế bào khỏi tổn thương do gốc tự do.

Ở da đầu, vitamin E giúp giảm stress oxy hóa quanh nang tóc, cải thiện lưu thông máu vi mạch, từ đó hỗ trợ vận chuyển dưỡng chất đến chân tóc. Một số nghiên cứu ghi nhận việc bổ sung vitamin E có thể cải thiện mật độ tóc ở người rụng tóc liên quan đến stress oxy hóa. Ngoài ra, hạnh nhân còn chứa biotin (vitamin B7). Biotin tham gia vào quá trình tổng hợp keratin - protein cấu tạo nên sợi tóc. Thiếu biotin có thể gây tóc giòn, dễ gãy.

Người trưởng thành có thể sử dụng khoảng 20-25g hạnh nhân/ngày (tương đương một nắm nhỏ). Nên ưu tiên hạnh nhân nguyên hạt, chưa tẩm muối, có thể ngâm qua đêm để tăng khả năng tiêu hóa.

1.2. Quả óc chó - nguồn omega-3 hỗ trợ da đầu khỏe mạnh

Quả óc chó giàu hàm lượng axit béo omega-3 cao. Omega-3 có tác dụng chống viêm, góp phần duy trì độ ẩm tự nhiên của da đầu. Da đầu khô, viêm kéo dài có thể làm rối loạn môi trường vi mô quanh nang tóc và ảnh hưởng đến sự phát triển của sợi tóc.

Bên cạnh đó, óc chó còn cung cấp kẽm và vitamin nhóm B - các vi chất quan trọng trong quá

trình phân chia tế bào và tái tạo mô. Kẽm đặc biệt cần thiết cho hoạt động của tuyến bã nhờn quanh nang tóc, giúp duy trì lớp bảo vệ tự nhiên của da đầu.

Thiếu kẽm có liên quan đến tình trạng rụng tóc lan tỏa. Do vậy, việc bổ sung kẽm từ thực phẩm tự nhiên như óc chó là một giải pháp dinh dưỡng an toàn, bền vững. Khuyến nghị sử dụng khoảng 3-5 hạt óc chó mỗi ngày, có thể ăn trực tiếp hoặc kết hợp cùng salad, sữa chua.

1.3. Hạt lanh giàu omega-3 và lignan

Hạt lanh là thực phẩm giàu axit alpha-linolenic (ALA) - một dạng omega-3 có nguồn gốc thực vật. Omega-3 giúp duy trì độ ẩm da đầu, giảm bong tróc và cải thiện môi trường phát triển của tóc. Hạt lanh cũng cung cấp lignan - hợp chất chống oxy hóa tự nhiên có khả năng trung hòa gốc tự do. Trong bối cảnh ô nhiễm không khí và tia UV ngày càng gia tăng, vai trò của các chất chống oxy hóa đối với sức khỏe tóc ngày càng được chú ý.

Ngoài ra, hạt lanh còn chứa protein thực vật và chất xơ, hỗ trợ chuyển hóa và sức khỏe tổng thể. Để hấp thu tốt hơn, nên xay nhỏ hạt lanh trước khi sử dụng và thêm vào sinh tố, sữa chua hoặc cháo yến mạch.

Liều dùng phổ biến là 1-2 thìa canh hạt lanh xay mỗi ngày.

1.4. Hạt bí ngô bổ sung kẽm và sắt cho chu kỳ mọc tóc

Hạt bí ngô là nguồn cung cấp kẽm, sắt, magiê và protein thực vật. Sắt đóng vai trò vận chuyển oxy thông qua hemoglobin trong máu. Nang tóc là mô có tốc độ phân chia nhanh, do đó rất nhạy cảm với tình trạng thiếu oxy. Thiếu sắt - đặc biệt ở phụ nữ trong độ tuổi sinh sản - là nguyên nhân phổ biến gây rụng tóc kéo dài.

Kẽm trong hạt bí ngô giúp điều hòa chu kỳ phát triển của tóc. Tóc trải qua ba giai đoạn: Tăng trưởng, thoái triển và nghỉ ngơi. Khi thiếu kẽm, chu kỳ này có thể bị rút ngắn, làm tóc rụng sớm.

Việc bổ sung một lượng nhỏ hạt bí ngô rang (khoảng 20-30g/ngày) có thể góp phần cải thiện khẩu phần kẽm và sắt tự nhiên. Tuy nhiên, người thiếu máu nặng cần được thăm khám và bổ sung theo chỉ định y tế.

1.5. Hạt hướng dương cung cấp vitamin E và selen bảo vệ tế bào

Hạt hướng dương cung cấp vitamin E, selen và các axit béo không bão hòa. Vitamin E giúp cải thiện tuần hoàn máu ở da đầu, tăng cường cung cấp dưỡng chất cho nang tóc. Trong khi đó, selen là vi chất tham gia vào hoạt động của các enzyme chống oxy hóa nội sinh, hỗ trợ bảo vệ tế bào da đầu khỏi tổn thương. Một số nghiên cứu ghi nhận thiếu selen có thể liên quan đến rụng tóc, tuy nhiên việc bổ sung cần ở mức hợp lý, tránh lạm dụng.

Hạt hướng dương có thể được thêm vào salad, cháo, hoặc sử dụng như món ăn nhẹ. Lượng khuyến nghị khoảng 20g/ngày.

- Gừng có kích thích mọc tóc không?
2. Lưu ý khi bổ sung các loại hạt cho tóc

Mặc dù giàu dưỡng chất, các loại hạt cũng chứa năng lượng cao, do đó:

- Chỉ nên dùng với lượng vừa phải (20-30g/ngày).

- Ưu tiên hạt không tẩm muối, không chiên dầu.

- Người dị ứng với các loại hạt cần thận trọng.

- Các trường hợp rụng tóc kéo dài, rụng thành từng mảng hoặc kèm triệu chứng toàn thân nên đi khám chuyên khoa da liễu.

Các loại hạt không phải “thuốc mọc tóc”, nhưng là thành phần dinh dưỡng quan trọng trong chiến lược chăm sóc tóc toàn diện. Kết hợp chế độ ăn cân đối, ngủ đủ giấc, kiểm soát stress và hạn chế hóa chất tạo kiểu là giải pháp bền vững để duy trì mái tóc khỏe mạnh. Tóc khỏe bắt đầu từ dinh dưỡng hợp lý. Các loại hạt trên giàu các vi chất thiết yếu cho nang tóc, khi được bổ sung đúng cách, đều đặn có thể giúp cải thiện độ chắc khỏe của tóc, giảm gãy rụng và hỗ trợ quá trình mọc tóc tự nhiên theo cơ chế sinh học của cơ thể. ■

Động đất mạnh ở Quảng Tây (Trung Quốc), hơn 7.000 người phải sơ tán

Gới chức Trung Quốc cho biết, một trận động đất mạnh 5,2 độ vừa xảy ra tại Liễu Nam, thành phố Liễu Châu, Khu tự trị dân tộc Choang Quảng Tây (Trung Quốc) vào rạng sáng 18/5, khiến 3 người mất tích và 4 người bị thương.

Theo Cục Quản lý Động đất Quảng Tây, trận động đất xảy ra lúc 0h21, ở độ sâu khoảng 8 km. Tâm chấn động đất ở thôn Thái Dương thuộc thị trấn Thái Dương, quận Liễu Nam, cách trung tâm thành phố Liễu Châu khoảng 16 km. Rung chấn được cảm nhận rõ tại Liễu Châu, Quý Cảng, Ngô Châu, Hà Trì, Nam Ninh cùng nhiều khu vực lân cận.

Đến 4h sáng cùng ngày, đã có 13 công trình bị sập tại các khu vực chịu ảnh hưởng. Hơn 7.000 người dân được sơ tán an toàn.

Các dịch vụ thiết yếu như thông tin liên lạc, điện, nước, khí đốt và giao thông đường bộ vẫn hoạt động bình thường.

Ngay sau khi xảy ra động đất, chính quyền địa phương đã kích hoạt cơ chế ứng phó khẩn cấp. Lực lượng cứu hộ, ứng phó khẩn cấp, cảnh sát, lính cứu hỏa và các đội chuyên trách đã được điều động tới hiện trường để tìm kiếm người mất tích, sơ tán người dân và kiểm tra an toàn đối với nhà cửa, cầu đường, hầm mỏ cùng các khu vực có nguy cơ địa chất.

Trung Quốc cũng đã triển khai tình trạng ứng phó khẩn cấp động đất cấp độ IV ở cấp quốc gia. Một tổ công tác đặc biệt được cử tới khu vực bị ảnh hưởng nhằm chỉ đạo công tác cứu hộ và khắc phục hậu quả sau động đất. ■



Bố lên kế hoạch tiêu hết tiền trước khi chết, không để cho con

Ông Sakaguchi Ichiro, 75 tuổi, một sếp ngân hàng về hưu, lên kế hoạch tiêu hết tài sản 80 triệu yen (506.000 USD) vì cho rằng “để lại tài sản chỉ làm hỏng con cái”.

Năm năm trước, vợ qua đời khiến ông Sakaguchi rơi vào trạng thái trống rỗng. Tiền lương hưu tiêu không hết, tiền tiết kiệm ngày một tăng. Bước sang tuổi 75, ông quyết định lên kế hoạch để tiêu sạch mọi thứ.

“Ngoài lương hưu, mỗi tháng tôi rút thêm 1,5 triệu yen (9.500 USD) từ tiền tiết kiệm để chi tiêu cho bản thân. Tôi đăng ký dịch vụ y tế VIP, thuê người giúp việc và sắm dần âm thanh đắt tiền. Mục đích của tôi rất rõ ràng: Khi tôi nhắm mắt xuôi tay, số dư tài khoản phải xấp xỉ bằng không”, ông Sakaguchi chia sẻ.

Người đàn ông 75 tuổi đang sống một mình trong một căn hộ cao cấp ở Tokyo. Từng là nhân sự cấp cao tại một ngân hàng địa phương, ông có nhiều năm kinh nghiệm trong lĩnh vực tư vấn cho vay và quản lý tài sản. Kế hoạch tiêu hết gia sản của chuyên gia tài chính này được xây dựng trên “bảng mô phỏng suy giảm tài sản” được tính ngược từ tuổi thọ trung bình. Quyết định của ông đã tạo ra những rạn nứt ngầm với ba người con.

“Từ ngày tôi nói rõ quan điểm sống lúc tuổi già, cậu con trai cả dần xa lánh tôi”, ông Sakaguchi nói. Người con không thẳng thừng yêu cầu bố phải để lại tiền nhưng nhiều lần đề cập đến chuyện hỗ trợ các cháu đi học hay mua nhà. Người cha từ chối và nói “đời ai người nấy lo, tài sản làm ra tôi sẽ tự dùng hết”. “Dù không nói ra, tôi thừa hiểu nó đã ngầm nhằm tính số tài sản của tôi vào kế hoạch tương lai của nó”, ông kể.

Giải thích thêm về kế hoạch của mình, ông Sakaguchi cho biết thời đi làm từng chứng kiến vô số gia đình từ mặt, kiện cáo nhau chỉ vì tranh di sản. Việc thừa kế làm mất đi ý chí tự lập của người nhận. “Tôi không để lại đồng nào để triệt tiêu mọi mầm mống tranh giành”, ông nói.

Lựa chọn của ông Sakaguchi phản ánh một thực tế đang thay đổi ở Nhật Bản. Theo Cơ quan Dịch vụ Tài chính Nhật (FSA), tỷ lệ nắm giữ tài sản của người trên 60 tuổi liên tục tăng, dự kiến chiếm 70% tổng tài sản cá nhân vào năm 2035.

Khi việc thừa kế diễn ra, những người con nhận di sản phần lớn cũng đã bước sang tuổi 50-60. Nghịch lý “người già thừa kế cho người già” khiến dòng tiền không được bơm vào thị trường ở thời điểm thanh niên, trung niên cần vốn nhất (mua nhà, nuôi con).

Một khảo sát của Tổ chức Thúc đẩy Giáo dục Kinh tế và Tài chính Nhật Bản (J-FLEC) cho thấy, dù 44,3% hộ gia đình vẫn muốn để lại tài sản cho con kèm điều kiện chăm sóc cha mẹ, đã có tới 17,5% người cao tuổi chọn quan điểm: “Sẽ tiêu hết

tài sản để tận hưởng cuộc sống của riêng mình”.

Bên cạnh nỗi lo rạn nứt tình cảm, một yếu tố thực tế khác khiến nhiều người cao tuổi quyết định “tiêu sạch túi” là quy định khắt khe về thuế tại Nhật Bản. Quốc gia này hiện áp dụng mức thuế thừa kế thuộc hàng cao nhất thế giới, có thể lên tới 55%. Do đó, thay vì giữ tài sản đến khi qua đời và phải chịu mức thuế khổng lồ, nhiều người chọn cách tận hưởng tuổi già hoặc chuyển giao dần ngay từ lúc sinh thời.

Việc cha mẹ minh bạch quan điểm “tiêu sạch tài sản” ngay từ sớm đang được nhiều chuyên gia xem là cú hích giúp người trẻ chủ động tự lập, đồng thời ngăn chặn các bi kịch gia đình chôn chôn pháp đình. ■

Sáu thực phẩm giá rẻ, hợp khẩu vị người Việt giúp phụ nữ trung niên đốt mỡ

Thêm những thực phẩm giàu protein, chất xơ và chất béo tốt vào thực đơn hàng ngày giúp phụ nữ trung niên đốt mỡ thừa hiệu quả.

Bước qua tuổi 40-50, tốc độ trao đổi chất chậm lại, cơ thể dễ tích mỡ vùng bụng và giảm khối cơ, khiến việc giảm cân trở nên khó khăn hơn. Thay vì ăn kiêng quá mức, phụ nữ trung niên có thể hỗ trợ quá trình đốt mỡ bằng cách thêm những thực phẩm giàu protein, chất xơ và chất béo tốt vào thực đơn hàng ngày.

Theo tiến sĩ dinh dưỡng Walter Willett, một trong những chuyên gia dinh dưỡng hàng đầu thế giới về kiểm soát cân nặng và phòng ngừa bệnh mạn tính, hiện công tác tại Harvard T.H. Chan School of Public Health, chế độ ăn hỗ trợ giảm mỡ nên tập trung vào thực phẩm ít chế biến, giàu protein và chất xơ để kéo dài cảm giác no, ổn định đường huyết và hạn chế ăn quá nhiều. Protein còn có hiệu ứng sinh nhiệt cao hơn tinh bột và chất béo, nghĩa là cơ thể tiêu hao nhiều năng lượng hơn để tiêu hóa và hấp thụ.

Trứng

Trứng là một trong những thực phẩm rẻ, dễ mua và phù hợp với khẩu vị người Việt. Mỗi quả trứng cung cấp lượng protein chất lượng cao, giúp duy trì khối cơ và giảm cảm giác thèm ăn. Khi cơ thể có đủ cơ bắp, quá trình trao đổi chất cũng diễn ra hiệu quả hơn.

Ăn trứng luộc vào bữa sáng hoặc kết hợp với salad, bánh mì nguyên cám có thể giúp no lâu hơn so với các bữa ăn nhiều tinh bột đơn giản như bánh ngọt hay xôi. Nhiều nghiên cứu cho thấy chế độ ăn giàu protein giúp tăng cảm giác no, giảm tổng lượng calo tiêu thụ trong ngày và hỗ trợ giảm mỡ tốt hơn.

Sữa chua ít đường

Sữa chua ít đường hoặc sữa chua Hy Lạp là lựa chọn phù hợp cho bữa phụ vì chứa nhiều protein, hỗ trợ duy trì cơ bắp và tốt cho hệ tiêu hóa nhờ lợi khuẩn.

Nếu sữa chua Hy Lạp khó tìm hoặc giá cao, phụ nữ trung niên có thể thay bằng sữa chua không đường thông thường. Kết hợp sữa chua với trái cây ít ngọt như bưởi, dâu hoặc yến mạch sẽ giúp tăng lượng chất xơ và hạn chế cảm giác đói giữa các bữa.

Yến mạch

Yến mạch là nguồn tinh bột tốt, giàu chất xơ hòa tan, giúp làm chậm quá trình tiêu hóa và giữ đường huyết ổn định hơn. Điều này đặc biệt quan trọng với phụ nữ trung niên vì đường huyết tăng giảm thất thường có thể khiến cơ thể dễ tích mỡ bụng và nhanh đói.

Một bát yến mạch nấu cùng sữa ít béo, thêm chuối hoặc hạt chia có thể là bữa sáng nhẹ nhưng no lâu. Theo khuyến nghị của Harvard Health Publishing, phụ nữ trên 50 tuổi nên duy trì khoảng 21 g chất xơ mỗi ngày để hỗ trợ tiêu hóa, kiểm soát cân nặng và giảm nguy cơ bệnh tim mạch.

Đậu phụ và các sản phẩm từ đậu nành

Đậu phụ, sữa đậu nành không đường hay đậu nành luộc đều là nguồn protein thực vật rẻ tiền, quen thuộc với bữa ăn Việt. Protein từ đậu nành giúp kéo dài cảm giác no, hỗ trợ duy trì cơ bắp và phù hợp với phụ nữ muốn hạn chế ăn quá nhiều thịt đỏ.

Ngoài ra, đậu nành còn chứa isoflavone, hợp chất thực vật có thể hỗ trợ sức khỏe tim mạch và nội tiết ở phụ nữ trung niên. Thay một phần thịt mỡ bằng đậu phụ trong các món canh, kho hoặc salad có thể giúp giảm lượng calo mà vẫn đủ chất.

Rau lá xanh đậm

Các loại rau như rau cải, cải bó xôi, rau muống hay súp lơ xanh đều chứa nhiều chất xơ nhưng rất ít calo. Chúng giúp tăng thể tích bữa ăn, khiến người ăn cảm thấy no mà không nạp quá nhiều năng lượng.

Rau lá xanh còn chứa vitamin K, magie và chất chống oxy hóa, có lợi cho xương, tim mạch và quá trình chống viêm của cơ thể. Việc ăn rau trước bữa chính hoặc tăng gấp đôi lượng rau trong bữa ăn có thể giúp phụ nữ trung niên giảm cảm giác thèm tinh bột và hạn chế tích mỡ bụng.

Các loại đậu và đỗ

Đậu xanh, đậu đen, đậu đỏ hay đậu lăng đều giàu chất xơ và protein thực vật. Đây là nhóm thực phẩm phù hợp với người Việt vì giá rẻ, dễ chế biến thành chè ít đường, súp, cháo hoặc ăn cùng cơm.

Chất xơ trong các loại đậu giúp kéo dài cảm giác no, giảm tốc độ hấp thu đường và hạn chế các cơn đói vặt. Một số nghiên cứu cho thấy cả chất xơ hòa tan và không hòa tan đều có lợi cho việc kiểm soát cân nặng và giảm mỡ nếu được bổ sung thường xuyên.

Không có loại thực phẩm nào tự đốt mỡ thần kỳ. Điều quan trọng là duy trì chế độ ăn giàu protein, chất xơ, hạn chế đồ ngọt và thực phẩm chế biến sẵn, đồng thời kết hợp vận động đều đặn để duy trì cơ bắp và kiểm soát cân nặng lâu dài. ■



PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

Làm sạch da an toàn với 3 công thức tẩy tế bào chết tự chế

Đường nâu là một trong những nguyên liệu tẩy tế bào chết vật lý quen thuộc nên khi kết hợp với dầu ôliu nguyên chất, công thức này trở thành giải pháp hai trong một: vừa tẩy da chết vừa dưỡng da.

Tẩy tế bào chết là một trong những bước chăm sóc da cơ bản nhưng lại thường bị bỏ quên. Nhiều người đầu tư vào serum đắt tiền, kem dưỡng cao cấp nhưng lại không chú ý đến việc loại bỏ lớp sừng già cỗi tích tụ mỗi ngày.

Trong khi đó, chính lớp tế bào chết, bụi bẩn và cặn mỹ phẩm còn sót lại mới là “rào cản” khiến da xỉn màu, kém mịn và khó hấp thụ dưỡng chất. Khi được làm sạch đúng cách, làn da trở nên thông thoáng hơn, mềm mại hơn và sẵn sàng đón nhận các bước chăm sóc tiếp theo.

1. Cà phê-dầu dừa-mật ong: Đánh thức làn da xỉn màu

Bã cà phê từ lâu đã được nhiều người tận dụng như một nguyên liệu làm đẹp tự nhiên. Sau khi pha, trong bã cà phê vẫn còn lại một lượng caffeine nhất định. Hoạt chất này góp phần kích thích tuần hoàn máu dưới da, giúp da trông hồng hào và tươi tắn hơn.

Bên cạnh đó, kết cấu hạt mịn của bã cà phê có khả năng loại bỏ lớp da chết trên bề mặt một cách hiệu quả, đặc biệt phù hợp với những vùng da dày như khuỷu tay, đầu gối hay gót chân.

Khi kết hợp cùng dầu dừa nguyên chất, công thức này không chỉ dừng lại ở việc làm sạch. Dầu dừa giàu axit lauric và các axit béo có khả năng dưỡng ẩm tự nhiên, giúp hạn chế tình trạng khô căng sau khi tẩy tế bào chết. Thêm một thìa mật ong nguyên chất, hỗn hợp sẽ có thêm đặc tính kháng khuẩn và chống oxy hóa nhẹ, đồng thời giúp làm dịu da.

Nguyên liệu cần chuẩn bị

- 1/2 chén bã cà phê tươi (ưu tiên bã cà phê xay mịn sau khi pha phin hoặc pha máy).

- 1/4 chén dầu dừa nguyên chất dạng lỏng. Nếu dầu dừa đông lại, có thể làm ấm nhẹ bằng cách cách thủy.

- 1 thìa cà phê mật ong nguyên chất.

Cách thực hiện

Cho bã cà phê vào bát sạch, thêm dầu dừa và mật ong rồi trộn đều đến khi tạo thành hỗn hợp sánh mịn. Nếu thấy quá đặc, có thể bổ sung thêm dầu dừa; nếu quá lỏng, thêm bã cà phê để điều chỉnh độ sệt. Sau khi hoàn thành, cho hỗn hợp vào lọ thủy tinh sạch, đậy kín nắp và bảo quản trong ngăn mát tủ lạnh. Nên sử dụng trong vòng 1-2 tuần để đảm bảo chất lượng.

Cách sử dụng

Làm ướt da trước khi thoa để giảm ma sát. Lấy một lượng vừa đủ, massage nhẹ nhàng theo chuyển động tròn trong khoảng 5-10 phút. Tập trung kỹ hơn ở những vùng da khô ráp. Sau đó rửa sạch lại bằng nước ấm. Da sẽ có cảm giác mềm hơn

và mịn hơn rõ rệt ngay sau lần đầu sử dụng.

2. Đường nâu-dầu ôliu: Làm sạch và cấp ẩm cùng lúc

Đường nâu là một trong những nguyên liệu tẩy tế bào chết vật lý quen thuộc. Kích thước hạt vừa phải giúp loại bỏ lớp sừng già cỗi trên bề mặt da mà không quá thô ráp nếu massage đúng cách. Ngoài tác dụng cơ học, đường nâu còn chứa một lượng nhỏ AHA tự nhiên, hỗ trợ làm sáng và cải thiện độ mịn của da theo thời gian.

Khi kết hợp với dầu ôliu nguyên chất, công thức này trở thành giải pháp hai trong một: vừa tẩy da chết vừa nuôi dưỡng. Dầu ôliu giàu vitamin E và các hợp chất chống oxy hóa, giúp tăng độ ẩm và cải thiện độ đàn hồi cho da. Sau khi rửa sạch, da không bị khô căng mà vẫn giữ được độ mềm mại tự nhiên.

Nguyên liệu cần chuẩn bị

- 1 chén đường nâu hữu cơ (nên chọn loại hạt nhỏ, mịn).

- 1/2 chén dầu ôliu nguyên chất.

- 10 giọt tinh dầu oải hương hoặc cam ngọt (tùy chọn) để tạo hương thơm thư giãn.

Cách thực hiện

Cho đường nâu vào bát, từ từ thêm dầu ôliu và khuấy đều đến khi các hạt đường được bao phủ hoàn toàn. Nhỏ tinh dầu vào và trộn đều lần cuối. Chuyển hỗn hợp vào lọ thủy tinh sạch, đậy kín nắp và bảo quản ở nơi khô ráo, thoáng mát. Có thể sử dụng trong khoảng một tháng.

Cách sử dụng

Làm ướt da trước khi thoa. Lấy một lượng vừa đủ, massage nhẹ theo chuyển động tròn. Trong quá trình massage, các hạt đường sẽ tan dần, giảm cảm giác ma sát trên da. Sau khi rửa sạch bằng nước ấm, bạn sẽ cảm nhận được làn da mềm hơn và có độ ẩm rõ rệt.

3. Yến mạch-sữa chua: Dịu nhẹ cho da nhạy cảm

Với những làn da dễ kích ứng hoặc đang gặp tình trạng khô, đỏ, công thức từ yến mạch và sữa chua là lựa chọn phù hợp hơn.

Yến mạch xay mịn hoạt động như một chất tẩy tế bào chết vật lý nhẹ nhàng. Không chỉ loại bỏ lớp sừng cũ, yến mạch còn có đặc tính làm dịu da, hỗ trợ giảm viêm và hạn chế cảm giác ngứa rât.



Ảnh minh họa

Sữa chua không đường chứa axit lactic - một dạng AHA tự nhiên giúp tẩy tế bào chết hóa học ở mức độ nhẹ. Thành phần này thúc đẩy quá

trình thay mới tế bào, đồng thời góp phần cân bằng hệ vi sinh trên bề mặt da. Khi thêm một ít mật ong, hỗn hợp sẽ tăng khả năng dưỡng ẩm và kháng khuẩn.

Nguyên liệu cần chuẩn bị

- 1/2 chén bột yến mạch xay thật mịn.

- 1/4 chén sữa chua không đường.

- 1 thìa cà phê mật ong nguyên chất.

Cách thực hiện

Trộn bột yến mạch và sữa chua đến khi tạo thành hỗn hợp sánh mịn. Thêm mật ong và khuấy đều. Để hỗn hợp nghỉ 5-10 phút để yến mạch nở hoàn toàn, giúp kết cấu đặc và mịn hơn. Do có thành phần sữa chua tươi, nên dùng ngay sau khi pha chế hoặc bảo quản trong tủ lạnh và sử dụng trong vòng 2-3 ngày.

Cách sử dụng

Làm sạch da trước khi thoa. Massage nhẹ nhàng, đặc biệt với da mặt cần thao tác thật mềm mại và tránh vùng quanh mắt. Có thể giữ hỗn hợp trên da khoảng 5 phút như một lớp mặt nạ trước khi rửa sạch bằng nước ấm.

Dù lựa chọn công thức nào, bạn cũng nên duy trì tần suất hợp lý như 1-2 lần mỗi tuần với da mặt và 2-3 lần mỗi tuần với cơ thể. Tẩy tế bào chết quá thường xuyên có thể khiến da mỏng và nhạy cảm hơn. Sau bước này, đừng quên dưỡng ẩm đầy đủ để phục hồi lớp bảo vệ tự nhiên của da. ■

WHO: Dịch Ebola tại Congo, Uganda là “tình trạng khẩn cấp” về y tế toàn cầu

Tổ chức Y tế thế giới (WHO) đã tuyên bố dịch Ebola bùng phát tại Cộng hòa Dân chủ Congo và Uganda là “tình trạng khẩn cấp về sức khỏe cộng đồng toàn cầu”.

Trong một tuyên bố, WHO cho biết, đã có 80 trường hợp nghi tử vong do dịch Ebola, 8 trường hợp được xác nhận và 246 trường hợp nghi nhiễm virus này được báo cáo tại tỉnh Ituri của Cộng hòa Dân chủ Congo trên ít nhất ba khu vực y tế.

Một trường hợp được xác nhận tại thủ đô Kinshasa của Cộng hòa Dân chủ Congo sau khi trở về từ Ituri. Trước đó, Bộ Y tế Cộng hòa Dân chủ Congo cho biết 80 người đã chết trong đợt bùng phát mới ở tỉnh phía đông này.

Bộ trưởng Y tế Cộng hòa Dân chủ Congo, Tiến sĩ Samuel Roger Kamba, cho biết: “Diễn biến của dịch bệnh mới này bắt đầu từ đầu tháng này, khi có cảnh báo đầu tiên qua mạng xã hội. Lần này là chủng Bundibugyo. Một chủng đã được biết đến, đã bùng phát ở Uganda, và đã gây ra dịch bệnh ở đây, đặc biệt là ở Isiro vào năm 2012”.

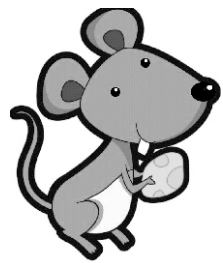
Tại thủ đô Kampala của Uganda, WHO cho biết đã có hai trường hợp được xác nhận trong phòng thí nghiệm, bao gồm một trường hợp tử vong. Hai trường hợp này được báo cáo liên quan đến những người đi du lịch từ Cộng hòa Dân chủ Congo. ■

TỬ VI HẰNG TUẦN



Tử vi tuần mới của 12 con giáp từ 18/5 đến 24/5/2026

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

Xét về vận trình tuần mới của tuổi Tý, con giáp này đang được Thiên Đức cát tinh trợ mệnh, công danh sự nghiệp dù có khó khăn nhưng vẫn có thể vượt qua. Con giáp này cần phải tập trung hơn vào công việc của mình.

Tử vi phương Đông cho thấy cuối tuần là lúc mà bản mệnh thể hiện tinh thần trách nhiệm cao của mình. Dù đó là thời gian nghỉ ngơi chính đáng nhưng bạn vẫn dùng để kiểm soát, điều chỉnh những vấn đề phát sinh bất ngờ.

Tạm thời thì việc làm này của bản mệnh chưa gây ảnh hưởng đến chuyện tình cảm. Người ấy cũng không thích lắm đâu, nhưng vẫn cố gắng bao dung, thấu hiểu cho bạn, mong muốn bạn giành được mục tiêu của mình.

Riêng về đường tài lộc, con giáp này cần nhanh chóng nắm bắt thời cơ kiếm tiền vào khoảng đầu tuần này, khi có Thiên Tài trợ mệnh. Từ sau cuối tuần là vận trình sẽ có phần xoay chuyển, mất nhiều hơn được.

Giáp Tý (Kim): Tài lộc vượng. Bính Tý (Thủy): Tình cảm không có biến động. Mậu Tý (Hỏa): Cần hiểu được nhau. Canh Tý (Thổ): Cần tập trung hơn vào công việc. Nhâm Tý (Mộc): Công hiến hết mình.

2. Tuổi Sửu



Tuổi Sửu đường tình duyên không được thuận lợi cho lắm. Người độc thân có cơ hội tìm thấy người cùng chung bước với mình trên chặng đường đời sau này nhưng có thể sự nghi ngờ sẽ

khiến cho bạn sợ hãi mà không dám tiến tới.

Bách Việt chủ đào hoa trợ mệnh đã mang tới những cơ hội để bạn phá vỡ lớp rào cản của mình, nhưng nếu chính bản thân bạn không có đủ can đảm và nỗ lực thì rất có thể bạn sẽ đánh mất những điều đáng quý trong cuộc sống của mình.

Hung cát đan xen, đường công danh sự nghiệp của con giáp này vô cùng rộng mở. Án Quan gặp gỡ, mang tới cho bản mệnh cơ hội để thăng tiến trên con đường phía trước. Nếu bản mệnh thực sự cảm thấy hài lòng với những gì mình đang theo đuổi thì hãy dốc sức nhiều hơn nữa, bạn sẽ tìm được niềm vui cho mình.

Vận trình tài lộc trong tuần mới này của người tuổi Sửu không được ổn định cho lắm. Thăng trầm bất chợt, khi thì Thực Thần mang tới tài lộc đầy nhà, khi thì bị Kiếp Tài đe dọa đánh mất

hết tiền bạc. Bản mệnh cần có kế hoạch chi tiêu rõ ràng hơn để không rơi vào cảnh túng thiếu.

Át Sửu (Kim): Tài lộc dồi dào. Đinh Sửu (Thủy): Tình cảm tan vỡ. Kỷ Sửu (Hỏa): Tai họa bất ngờ. Tân Sửu (Thổ): Công việc tiến triển tốt. Quý Sửu (Mộc): Biết nắm bắt cơ hội.

3. Tuổi Dần



Trong tuần mới, người tuổi Dần sẽ trải qua quãng thời gian rục rịch với tài lộc ùn ùn kéo tới không ngừng. Bản mệnh được Thực Thần dẫn lối chỉ đường nên dù là người làm công ăn lương hay người làm

kinh doanh cũng có nguồn thu nhập không lồ.

Song tiền bạc nhiều cũng chưa chắc đã làm bạn vui bởi nỗi cô đơn trong lòng. Người độc thân không gặp may trong việc tìm kiếm một nửa của riêng mình. Tình yêu cứ đến rồi đi khiến lòng ta trống vắng.

Xét về công việc, con giáp này đã có nhiều cố gắng và nỗ lực để hoàn thành nhiệm vụ. Tử Vi cát tinh ở bên cũng giúp cho bản mệnh nhìn rõ được hướng đi của mình, biết được đâu là thế mạnh của mình.

Tuy nhiên, khi đang giành được những thành công bước đầu thì con giáp này bắt đầu chú quan khinh địch. Tỷ Kiên cho thấy bản mệnh đang quá đề cao năng lực của bản thân mà không chịu nhìn nhận những khiếm khuyết mình đang có.

Giáp Dần (Thủy): Công việc tiến triển tốt. Bính Dần (Hỏa): Tình cảm không như ý. Mậu Dần (Thổ): Tiền bạc ùn ùn đổ về nhà. Canh Dần (Mộc): Có nhiều nỗ lực. Nhâm Dần (Kim): Đừng quá tự cao tự mãn.

4. Tuổi Mão



Chuyện tình cảm của tuổi Mão cứ ngỡ đã nằm trong tay thì bỗng dưng vòng xoáy bất ngờ tiến tới và lấy đi những phút giây yên vui hạnh

phúc của con giáp này.

Tình chẳng được đầy tim nhưng khoảng thời gian này bản mệnh may mắn phần nào khi tiền đầy túi. Thực Thần trao cho người tuổi Mão nhiều thành công trên con đường kinh doanh, tài lộc cứ thế mà ùn ùn đổ về nhà.

Thiên Đức cát tinh cũng giúp cho bản mệnh phát tài phát lộc. Quý nhân ghé thăm và giúp cho bản mệnh tìm thấy được thêm nhiều hướng đi mới trong tương lai, kiếm được tiền bạc chẳng bao giờ thiếu. Song khi đủ đầy cần phải lo lúc khó khăn, nhớ tiết kiệm để chi dùng cho lúc túng thiếu.

Trong tuần này, những chú Mèo cần phải cẩn trọng hơn trong công việc của mình. Có điềm báo cơ hội thăng tiến đang đến rất gần nhưng Thương Quan xuất hiện khiến cho con giáp này thiếu chú ý mà mắc phải sai lầm, bỏ lỡ thành công ngay trong tầm tay với.

Át Mão (Thủy): Tài lộc vượng phát. Đinh Mão (Hỏa): Cẩn thận mất tiền oan. Kỷ Mão (Thổ):

Tiêu nhân quấy phá. Tân Mão (Mộc): Tình cảm không như ý. Quý Mão (Kim): Công việc bất ổn.



5. Tuổi Thìn

Bạch Hổ hung tinh xuất hiện khiến cho con giáp này có thể gặp phải họa huyết quang, sức khỏe cũng không được tốt, tiền bạc cũng từ đó mà ra đi. Đừng để bản thân mình tới

khí gặp phải chuyện xấu mới quan tâm đến sức khỏe, bệnh đến như núi đổ, muốn cản cũng khó.

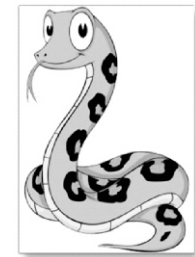
Lại thêm Kiếp Tài che đường, người tuổi Thìn khó lòng giữ được tiền bạc trong tay. Nhiều lúc muốn chi tiêu nhưng không tìm được đường lui. Nhiều vấn đề nảy sinh, bản thân cũng không đủ tinh táo, dễ đưa ra những quyết định sai lầm.

Công việc có thể sẽ là điểm sáng cho con giáp này trong tuần. Những cơ hội phía trước có thể sẽ giúp bạn thăng tiến không ngừng. Tuy nhiên Thiên Quan có thể gây thêm nhiều chuyện thị phi, nên biết đâu là nơi để mình thổ lộ tâm tình chứ đừng để bản thân lấy đá đập chân mình.

Trong chuyện tình cảm, bản mệnh lại đang thể hiện mình quá nhiều, chẳng hề quan tâm đến cảm xúc của đối phương nên những ấn tượng tốt đẹp ban đầu dần bay biến, chẳng còn lại là bao để tiến tới mối quan hệ xa hơn.

Giáp Thìn (Hỏa): Tình cảm nhạt phai. Bính Thìn (Thổ): Không đủ tinh tế. Mậu Thìn (Mộc): Chủ động nắm bắt cơ hội. Canh Thìn (Kim): Cuối tuần kiếm nhiều tiền. Nhâm Thìn (Thủy): Công danh thăng tiến.

6. Tuổi Tị



Tử Vi cát tinh trợ mệnh, đường sự nghiệp của con giáp này đang trên đà thăng tiến, tiền đồ rộng mở, bản mệnh tìm được hướng đi đúng đắn và phù hợp.

Án Quan hợp lực, người tuổi Tị luôn công hiến

hết mình cho công việc, bởi bản thân bạn luôn không ngừng đeo đuổi đam mê và không để mình phải nhụt chí bởi những khó khăn phía trước.

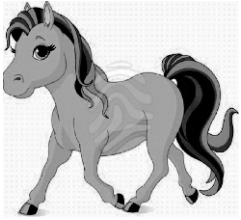
Đầu tuần không phải là thời điểm tốt cho đường tài lộc của bản mệnh, thậm chí bản mệnh cần phải cẩn trọng trong những quyết định liên quan đến tiền bạc. Song tới cuối tuần, mọi chuyện sẽ dần tốt lên, dù là người làm kinh doanh hay làm công ăn lương thì cũng đều có được tiền bạc dư dôi, tài lộc dồi dào.

Chuyện tình cảm của con giáp này dường như lâm vào ngõ cụt, tiền không được mà lùi cũng không xong. Bản mệnh chưa biết phải làm thế nào để xử lý mối quan hệ tình cảm của mình và người ấy mà không làm tổn thương đến lòng tự trọng của cả hai.

Át Tị (Hỏa): Tài lộc dồi dào. Đinh Tị (Thổ): Tình duyên thuận lợi. Kỷ Tị (Mộc): Có quý nhân giúp đỡ. Tân Tị (Kim): Tiêu nhân phá hoại. Quý Tị (Thủy): Công việc tiến triển tốt.



TỬ VI HẰNG TUẦN



7. Tuổi Ngọ

Xem tử vi tuần mới của người tuổi Ngọ, hung cát đan xen, họa phúc khôn lường. Bản mệnh có điềm báo thăng tiến trong tuần mới khi mà cả Chính Quan và Chính Ấn đều xuất hiện, đặc biệt là khoảng thời gian đầu tuần sẽ là lúc để bạn thể hiện năng lực của mình.

Có điều, bản mệnh nên khiêm nhường hơn thay vì tự cao tự đại và coi mình là cái rốn của vũ trụ. Điều này có thể khiến cho công việc của bạn gặp nhiều cản trở vì đã làm động đến tâm xấu xa của kẻ tiểu nhân, Thiên Quan có thể khiến cho người tuổi Ngọ khá khốn đốn trong tuần này.

Chuyện tình cảm của con giáp này không có nhiều biến chuyển. Mọi thứ vẫn diễn ra đúng như những gì vốn có. Tuy nhiên, điều này có thể khiến cho những chú Ngựa cảm thấy nhàm chán và muốn dứt cương thoát khỏi đó, giành lại sự tự do.

Riêng về tài vận, người tuổi Ngọ khá may mắn khi buôn may bán đắt, chuyện kinh doanh vô cùng tốt đẹp, lợi nhuận tăng vọt. Nguồn thu nhập chính của con giáp này cũng đang tăng tiến, song điềm báo cho thấy càng về cuối tuần thì mọi chuyện càng thuận lợi hơn.

Giáp Ngọ (Kim): Tài lộc dồi dào. Bính Ngọ (Thủy): Cuối tuần mất tập trung. Mậu Ngọ (Hỏa): Tình cảm thăng hoa. Canh Ngọ (Thổ): Đào hoa khởi sắc. Nhâm Ngọ (Mộc): Công việc cần nhanh chóng tiến hành.



8. Tuổi Mùi

Vận trình tình cảm của con giáp này đang sa sút rõ rệt. Người độc thân khá cứng nhắc nên khó tìm được người tương hợp, người đã lập gia đình thì nên nhường nhịn hơn một chút, đừng để cả hai vợ chồng cùng căng lên, sẽ đánh mất nhiều điều quý giá trong cuộc sống gia đình.

Trong khoảng thời gian này, Dịch Mã động tinh chiếu mệnh nên con giáp này khó bề ở yên 1 chỗ mà thường xuyên phải di chuyển vì lý do công việc. Đây cũng là 1 trong những nguyên nhân khiến cho tình yêu đôi lứa không được vẹn tròn.

Song nếu xét về phương diện sự nghiệp thì đây lại là cơ hội tốt để bạn thể hiện năng lực của mình, là bàn đạp để con giáp này thăng tiến lên vị trí cao hơn, xứng đáng với công sức bỏ ra bấy lâu nay.

Tiền bạc trong tuần khá dồi dào, song thời điểm hốt vàng hốt bạc là cuối tuần, khi con giáp này có Thiên Tài trợ bước. Bản mệnh cần nắm bắt cơ hội, cố gắng dành thời gian rảnh để không lỡ mất thời cơ kiếm tiền nhé!

Ất Mùi (Kim): Công việc tiến triển tốt. Đinh Mùi (Thủy): Tình cảm rạn nứt. Kỷ Mùi (Hỏa): Nhân duyên không đủ vượng. Tân Mùi (Thổ): Tiền bạc dồi dào. Quý Mùi (Mộc): Cuối tuần dễ kiếm tiền.



9. Tuổi Thân

Tử vi tuần mới cho thấy người tuổi Thân có điềm báo cát lành đang tới, nhiều chuyện mừng vui giúp cho con giáp này có một tuần tràn đầy hứng khởi. Chuyện tình cảm có nhiều điều đáng để chúc mừng, tình yêu thăng hoa rực rỡ, mối quan hệ thăng cấp bất cứ lúc nào.

Vận trình tài lộc cũng khởi sắc không ngừng. Đầu tuần có Chính Tài ghé thăm, tiền bạc dồi dào, thu nhập ổn định. Tuy nhiên cần đề phòng Ngũ Quỷ hung tinh mang tới những điềm xấu. Tiểu nhân thấy bạn giàu sang nên tìm cơ hội lừa gạt.

Tiếp nối tử vi tuần trước, đường công danh sự nghiệp có chút thăng trầm. Đầu tuần, bản mệnh chưa thực sự tập trung nên có thể mắc phải sai lầm. Nên tìm cách để sửa chữa những lỗi sai, đồng thời tìm ra lối đi đúng đắn nhất cho mình, đừng để càng đi càng xa mà không tìm thấy lối về.

Cuối tuần sẽ là lúc mà con giáp này cần thể hiện năng lực của mình, cơ hội thử thách bạn đã đến. Mọi chuyện sẽ ổn cả thôi. Bạn cống hiến hết mình cho công việc, đó là điều mà ai ai cũng thấy. Chính Ấn sẽ chỉ lối dẫn đường cho con giáp này đi đến thành công.

Giáp Thân (Thủy): Tiền bạc kém sắc. Bính Thân (Hỏa): Quý nhân soi đường. Mậu Thân (Thổ): Công việc bất ổn. Canh Thân (Mộc): Đào hoa nở rộ. Nhâm Thân (Kim): Tình cảm thăng hoa.



10. Tuổi Dậu

Trong tuần mới này, người tuổi Dậu nên cẩn thận hơn với chuyện tiền bạc. Dù có tài lộc không ít do Thiên Tài mang lại nhưng dù sao đó cũng là lộc làm ăn, người làm công ăn lương chỉ có thêm thu nhập phụ chứ thu nhập chính không có gì thay đổi.

Bản mệnh cần suy nghĩ kỹ càng trước khi quyết định chi tiêu tiền bạc một khoản lớn. Nên nhớ đồng tiền mồ hôi nước mắt có được khó thế nào, đừng để mình một phút bốc đồng mà tiêu xài hoang phí. Nên có kế hoạch chi tiêu cụ thể, ghi rõ những gì cần thiết để sắm sửa.

Thái Âm trợ mệnh, đường tình duyên của con giáp này khởi sắc vô cùng rực rỡ. Nhất là nữ mệnh thì nhân duyên vô cùng đẹp, được Thái Âm cát tinh chỉ lối dẫn đường nên bản mệnh có thể tìm được ý trung nhân một cách dễ dàng, bớt đi bao nhiêu đường vòng để có người ưng ý chung đôi.

Công việc vẫn đang tiến triển tốt, Chính Ấn giúp bản mệnh được cấp trên đánh giá cao và trao cho thêm nhiều trọng trách. Điều này có thể khiến cho bạn cảm thấy áp lực luôn đè nặng lên vai. Hãy cố gắng để giải tỏa tâm trạng cho thật thoải mái, hạn chế những sai lầm có thể mắc phải.

Ất Dậu (Thủy): Tiền bạc không giữ được. Đinh Dậu (Hỏa): Công việc khởi sắc. Kỷ Dậu (Thổ): Tình duyên rực sáng. Tân Dậu (Mộc): Tài lộc bất ổn. Quý Dậu (Kim): Cần bình tĩnh hơn.



11. Tuổi Tuất

Hung vận đeo bám, hung tinh Thiên Nguyệt đang tìm cách để khiến cho bản mệnh suy sụp. Điều này có thể khiến cho mối quan hệ giữa bạn và người ấy lâm vào ngõ cụt. Bạn không còn đủ quan tâm đối phương, bất cứ điều gì làm bạn trái ý cũng có thể trở thành tranh cãi. Người độc thân ừ ừ, sầu não, càng khó có cơ hội để người khác phái để mắt tới.

Bản mệnh cần suy nghĩ kỹ càng trước khi đưa ra quyết định về tiền bạc. Tỷ Kiên quá cứng đầu, chẳng chịu nghe theo lời khuyên của bất cứ ai, vì thế mà có thể sẽ vấp ngã, trao hết tiền bạc vất vả kiếm được cho kẻ không xứng đáng. Chỉ khi bạn thay đổi và biết lắng nghe, tiếp thu ý kiến thì mọi chuyện mới thay đổi.

Đầu tuần người tuổi Tuất có thể gặp phải kha khá rắc rối trong công việc khi tâm hồn treo ngược cành cây, chẳng chú tâm vào những gì mình đang làm. Nhưng bản mệnh sớm nhận ra điều đó, lại được Ân Quan hợp lực mang quý nhân tới chỉ lối dẫn đường nên không ảnh hưởng nhiều đến chuyện thăng tiến.

Giáp Tuất (Hỏa): Tình duyên đứt gánh. Bính Tuất (Thổ): Tiền bạc tổn hao. Mậu Tuất (Mộc): Công việc tiến triển tốt. Canh Tuất (Kim): Cuối tuần kiếm tiền tốt. Nhâm Tuất (Thủy): Nên tận dụng cơ hội.



12. Tuổi Hợi

Tuổi Hợi trong khoảng thời gian này hung cát đan xen, trong phúc có họa, trong họa tiềm phúc. Bản mệnh có thể bình tâm về chuyện tình cảm, mối quan hệ giữa bạn và người ấy không có nhiều biến động cho lắm.

Tuy nhiên, đường công danh và tài lộc thì lại có nhiều bất ổn. Đầu tuần công việc khá ổn thỏa nhờ có Chính Ấn ở bên, song từ giữa tuần thì mọi chuyện lại chuyển biến theo chiều hướng khác, vượt ngoài khả năng kiểm soát của con giáp này.

Thiên Cầu hung tinh cho thấy kẻ tiểu nhân có thể đem đặt những chuyện không hay để biến con giáp này thành tên hề bị sai khiến. Bản mệnh cần giữ cho đầu óc tỉnh táo, đừng vội nghe lời đơm đặt của người khác mà bị kích động rồi hành động xúc nổi.

Đầu tuần cũng là thời điểm kiếm tiền của tuổi Hợi do được Thực Thần che chở, gạt bớt những khó khăn. Tuy nhiên, tới cuối tuần khả năng mất tiền hao của khá lớn, cần kiểm soát thu chi thường xuyên, đừng tùy tiện mua sắm theo ý thích.

Ất Hợi (Hỏa): Đầu tuần nhiều cát khí. Đinh Hợi (Thổ): Nên tận dụng thời cơ để kiếm tiền. Kỷ Hợi (Mộc): Có thể trở nên mù quáng. Tân Hợi (Kim): Tình cảm không có biến động. Quý Hợi (Thủy): Cần phải bao dung và thấu hiểu. ■