



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

2205

May 30, 2026

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

HOLLY NGO

Chuyên Dảm Trách Mọi Dịch Vụ Về Địa Ốc

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

Đặc biệt:

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



HOLLY NGO
Realtor - Consultant

Hãy gọi cho Holly gấp để được tư vấn!

281-709-7999

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

DỊCH VỤ VI TÍNH A+ COMPUTECH LLC

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

281-652-8534

contact@apluscomputech.net www.apluscomputech.net

11746 Bellaire Blvd, Houston TX 77072



Trang Nguyễn

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



CHUYÊN BẢO HIỂM, DỊCH VỤ XÃ HỘI

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



THANH VAN HOSPITAL
COSMETIC SURGERY

BỆNH VIỆN THẨM MỸ THANH VÂN

CHUYÊN KHOA PHẪU THUẬT THẨM MỸ

PHẪU THUẬT THẨM MỸ TOÀN DIỆN

*NÂNG NGỰC *CẮT MÍ MẮT

*HÚT MỠ *CĂNG DA *NÂNG MŨI

ÁP DỤNG KỸ THUẬT HIỆN ĐẠI ĐƯỜNG NÉT TỰ NHIÊN

KINH NGHIỆM HƠN

30 NĂM

TRONG NGÀNH THẨM MỸ VIỆT NAM



TIẾN SĨ - BÁC SĨ NGUYỄN THANH VÂN

BÁC SĨ ĐỖ THỊ THU VÂN

NHA KHOA THẨM MỸ

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

KHOA DA LIỄU - THẨM MỸ NỘI KHOA

CĂNG DA MẶT BẰNG CHỈ COLLAGEN
THERMAGE - FILLER - BOTOX



Hotline: (+84.28) 39 10 10 10

Số GP: 69/BYT-GPHĐ

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

<https://thanhvanhospital.com/>

benhvienthanhvan@bvtv.vn

841-2233/1801



TP Plumbing & Renovation

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

Free estimate trong vòng 15mi tính từ chợ HONGKONG 4

FREE ESTIMATE FROM 15 - 20 MILES

TU (TIM) 832-866-5220

881-2201/1770

CONSTRUCTION LE LLC

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



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

VIỆC LÀM BẢO ĐẢM - TẬN TÂM - ĐÚNG HẸN

XIN LIÊN LẠC: HOA LE 713-252-8602

850-2196/1763

PLUMBING REPAIR



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

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

**Việc làm bảo đảm
Giá cả phải chăng!**

Repipe từ Galvaize sang Pex

XIN GỌI LỢI: 713-425-9288

492-2162/1730

TOM CONSTRUCTION

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

No job is too small



**Xin liên lạc: Tom
713-885-4903**

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

664-2196/1704

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



XIN GỌI: ANH GIÀU 281-777-5668

BB-AIR Commercial and Residential

Chuyên Lắp Ráp & Sửa Chữa:

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



Binh Bui 832.495.5139
LIC # TACLB118925C
(Please text only)
Bbaircondition@yahoo.com

720-2208/1777

YÊN AUTO BODY & REPAIR

12157 Bellaire Blvd - Houston, TX 77072

Tel: **832-695-6666**

CHUYÊN:

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

Hơn 30 năm kinh nghiệm

CHUYÊN NGHIỆP - TẬN TÂM - UY TÍN

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



817-2201/1769

LINH NGUYEN - SỬA NHÀ

Chuyên sửa chữa:

- Nhà cửa - Điện - Nước ...

Free Estimate



XIN GỌI LINH NGUYEN: 832-588-1793

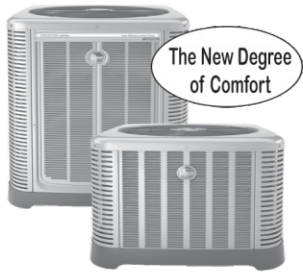
743-2210/1778



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**



The New Degree of Comfort

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

Đặc biệt: 10% OFF
cho Quý Cao Niên

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



Xin gọi: Vinh **832-659-3990**

907-2207/1775

C.L GRANITE COUNTERTOP

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

CALL US FOR FREE ESTIMATE

Carlos Lopez 832-292-8265



25 NĂM PHỤC VỤ CỘNG ĐỒNG NGƯỜI VIỆT

Estrada Lashes

Licensed Lash Artist
Personalized classes of lashes

Maribel Cervantes

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

6666 Harwin RD 260A
Houston, TX 77036



NỐI MI - UỐN MI - TỈA CHÂN MÀY

832-951-2442

(Xin nói tiếng anh)

Chaparritaestrada804@gmail.com



Trang Nguyễn

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

Cell: 281-777-4287



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

Bốn lời nói dối cần thiết khi xin việc

Khéo léo khen sếp cũ, vờ nhận nhiều lời mời hợp tác hay giấu tham vọng khởi nghiệp là cách ghi điểm với nhà tuyển dụng.

Khảo sát của ResumeLab thực hiện tháng 8/2024 ghi nhận 70% ứng viên từng nói dối trong sơ yếu lý lịch. Những lời nói dối này có thể là phóng đại năng lực, nâng cao thành tích hoặc bịa ra một chức danh mới. Động cơ của hành vi này xuất phát từ nỗi sợ bị loại, muốn có lợi thế cạnh tranh hoặc đơn giản là bảo vệ bản thân.

Trên thực tế, một số lời nói dối nếu bị phát hiện có thể ảnh hưởng đến cơ hội việc làm. Nhưng theo các chuyên gia, nếu biết đối đáp thông minh, ứng viên có thể tạo ấn tượng tốt và nâng cao cơ hội được tuyển dụng.

Khéo léo nhắc về sếp cũ

Bạn từng có trải nghiệm không mấy tốt đẹp với cấp trên nhưng buổi phỏng vấn không phải nơi chia sẻ những điều bất mãn.

Avery Morgan, giám đốc nhân sự tại nền tảng dịch vụ học thuật trực tuyến EduBirdie ở Mỹ, nói cách tốt nhất là tập trung vào những lý do tích cực khi nhắc về việc rời công ty cũ.

“Những câu đại loại như 'Tôi đang tìm kiếm cơ hội phát triển hơn và công việc này hoàn toàn phù hợp với mục tiêu mới' sẽ gây ấn tượng với nhà tuyển dụng”, Morgan gợi ý.

Cô cũng nhấn mạnh, một ứng viên mang năng lượng tích cực luôn được đánh giá cao hơn so với những người chỉ biết phàn nàn về công việc cũ.

Vờ được “săn đón” trên thị trường lao động

Đây có thể là cơ hội duy nhất có việc làm nhưng thể hiện sự háo hức dễ khiến ứng viên bị đánh giá thấp. Morgan khuyên người lao động nên tạo cảm giác là nhân tố được săn đón.

“Lời chia sẻ tự nhiên kiểu 'Tôi đang cân nhắc một vài cơ hội hấp dẫn nhưng thực sự hào hứng với vị trí này' nên được áp dụng”, Morgan nói. Điều này không chỉ giúp nâng cao hình ảnh cá nhân mà còn tạo sự cấp bách, thúc đẩy nhà tuyển dụng nhanh chóng đưa ra quyết định.

Che giấu tham vọng khởi nghiệp

Nếu công việc trên chỉ là bước đệm cho một kế hoạch dài hạn, tốt nhất nên giữ kín. Việc không tiết lộ kế hoạch cá nhân tránh tạo cảm giác thiếu cam kết với công ty, loại bỏ nỗi lo nhân viên sớm rời đi của nhà tuyển dụng. Thay vào đó, ứng viên chỉ nên thể hiện kỹ năng trong môi trường chuyên nghiệp và khả năng cống hiến.

Tạo ấn tượng về một “ứng viên trong

mo”

Không ai có thể đáp ứng 100% yêu cầu công việc nhưng cách thể hiện khả năng mới là yếu tố quyết định.

“Thay vì nói 'Tôi không biết dùng phần mềm này', hãy thử đáp 'Tôi chưa có kinh nghiệm trực tiếp nhưng đã xử lý những nhiệm vụ tương tự và học hỏi rất nhanh”, vị giám đốc nhân sự khuyên.

Cách diễn đạt này giúp nhà tuyển dụng nhận thấy khả năng thích nghi, thay vì thừa nhận sự yếu kém.

Ảnh minh họa

Theo nữ giám đốc từ EduBirdie, che giấu một số thông tin trong buổi phỏng vấn không phải hành vi gian dối mà là chiến lược “định vị thông minh”. Cô so sánh điều này với trang điểm, không phải thay đổi hoàn toàn diện mạo, mà sử dụng kỹ thuật phù hợp để tôn lên những điểm mạnh vốn có.

Thời lượng phỏng vấn ngắn ngủi khiến nhà tuyển dụng khó hiểu hết khả năng của ứng viên. Thay vì để họ tự suy diễn theo hướng bất lợi, hãy chủ động điều chỉnh cách trình bày để tạo ấn tượng tích cực nhất.

“Đây không phải lời nói dối mà cách truyền tải câu chuyện một cách khéo léo và nắm cơ hội xứng đáng”, Morgan nói. ■



TIN THẾ GIỚI

Canada xoay trục chiến lược Bắc Cực, giảm phụ thuộc vào Mỹ

(VNE) - Các mối đe dọa từ Tổng thống Mỹ Donald Trump về việc tiếp quản Greenland đang thúc đẩy Canada và các nước Bắc Âu tăng cường hợp tác quốc phòng tại Bắc Cực, trong bối cảnh khu vực này ngày càng mang ý nghĩa chiến lược.

Theo hãng tin Reuters, chính quyền Greenland đã tìm kiếm sự hỗ trợ từ Canada sau những tuyên bố gây tranh cãi của ông Trump liên quan đến hòn đảo này.

Lực lượng dự bị của quân đội Canada mang tên Rangers từ lâu đã duy trì hiện diện quanh năm tại các cộng đồng Bắc Cực hẻo lánh và khó tiếp cận. Trong 3 năm qua, giới chức Greenland và Đan Mạch đã tham vấn Canada về việc xây dựng lực lượng tương tự Rangers. Các cuộc trao đổi này trở nên cấp bách hơn sau các phát biểu của ông Trump và những lo ngại gia tăng về hoạt động quân sự của Nga tại Bắc Cực.



Binh sĩ Lữ đoàn 41 Canada tham gia chiến dịch "Nanook-Nunalivut" tại Yellowknife, vùng lãnh thổ Tây Bắc Canada, ngày 15/2/2026

Bắc Cực không cần Mỹ "đến giải cứu"

Ông Whitney Lackenbauer, trung tá danh dự của lực lượng Rangers Canada và là người tham gia các cuộc thảo luận, cho rằng những phát biểu từ Nhà Trắng đã thúc đẩy các nước Bắc Cực hợp tác chặt chẽ hơn nhằm bác bỏ quan điểm cho rằng khu vực này cần Mỹ "đến giải cứu".

"Các nước Bắc Âu và Canada ngày càng nhận ra rằng chúng tôi có thể phối hợp cả về quân sự lẫn ngoại giao để gửi đi một thông điệp có sức nặng", ông Lackenbauer nói với Reuters trong chuyến hành trình dài 5.000 km bằng xe trượt tuyết tại Bắc Cực.

Trong bối cảnh Canada muốn giảm phụ thuộc vào Mỹ trong việc bảo vệ vùng lãnh thổ Bắc Cực rộng lớn, Thủ tướng Mark Carney đang thúc đẩy quan hệ với các nước Bắc Âu và tăng cường trao đổi về an ninh với các đối tác mà ông gọi là "đáng tin cậy". Việc tăng cường hợp tác quốc phòng với các nước Bắc Âu là một phần trong nỗ lực của ông Carney nhằm củng cố liên kết giữa các "cường quốc tầm trung" trong bối cảnh Mỹ bị xem là đối tác kém ổn định hơn trước.

Phản hồi trước những diễn biến này, Nhà Trắng cho rằng vai trò lãnh đạo của ông Trump đã

khiến các đồng minh "nhận thức rõ hơn về nhu cầu đóng góp thực chất cho năng lực phòng thủ của chính họ", đồng thời nhấn mạnh Bắc Cực là khu vực có ý nghĩa quan trọng đối với an ninh quốc gia và nền kinh tế Mỹ. Người phát ngôn Nhà Trắng cho biết chính quyền Mỹ đang tiến hành các cuộc trao đổi kỹ thuật cấp cao với Greenland và Đan Mạch nhằm giải quyết các lợi ích an ninh quốc gia của Mỹ tại Greenland.

Canada tăng tốc liên minh quốc phòng với Bắc Âu

Các liên minh tại Bắc Cực đang thay đổi nhanh chóng khi biến đổi khí hậu khiến khu vực này dễ tiếp cận hơn. Nga hiện sở hữu nhiều căn cứ quân sự tại Bắc Cực hơn bất kỳ quốc gia nào khác, trong khi Trung Quốc cũng gia tăng hiện diện tại khu vực giàu tài nguyên này thông qua hợp tác với Nga.

Thủ tướng Mark Carney khẳng định Canada sẽ không tiếp tục phụ thuộc vào quốc gia khác để bảo vệ lãnh thổ của mình, đồng thời cho rằng mối đe dọa lớn nhất đối với Bắc Cực hiện nay đến từ Nga. Trong khi đó, các nước Bắc Âu cũng đang tăng cường năng lực phòng thủ kể từ khi Nga phát động chiến dịch quân sự tại Ukraine.

Canada và 5 quốc gia Bắc Âu gồm Đan Mạch, Phần Lan, Iceland, Na Uy và Thụy Điển đã nhất trí mở rộng hợp tác trong mua sắm quân sự và đẩy mạnh sản xuất quốc phòng nhằm đối phó với các mối đe dọa an ninh, bao gồm tấn công mạng.

Theo các tài liệu chính sách, kế hoạch giúp Greenland xây dựng mô hình tương tự lực lượng Rangers của Canada sẽ được hoàn thiện vào cuối năm nay.

Ngoại trưởng Canada Anita Anand cho biết bà thường xuyên gặp gỡ các quan chức Bắc Âu để thúc đẩy hợp tác phòng thủ tập thể và an ninh Bắc Cực. Tuy nhiên, bà nhấn mạnh quan hệ đối tác giữa Canada và Mỹ thông qua Bộ Chỉ huy Phòng thủ Không gian Bắc Mỹ (NORAD) vẫn giữ vai trò then chốt.

Canada cũng đang mở rộng các liên minh mới, bao gồm việc mở lãnh sự quán tại thủ phủ Nuuk của Greenland hồi tháng 2 và mời các ngoại trưởng Bắc Âu thăm khu vực Bắc Cực của Canada trong năm nay.

Trong hội nghị thượng đỉnh Bắc Âu - Canada tại Oslo hồi tháng 3, Thủ tướng Đan Mạch Mette Frederiksen nói với ông Carney rằng thế giới cần xây dựng "một trật tự mới dựa trên các giá trị chung".

Tổng thống Alexander Stubb trở thành nhà lãnh đạo Phần Lan đầu tiên thăm Canada trong hơn một thập kỷ và ký nhiều thỏa thuận hợp tác về Bắc Cực. Sau buổi tập khúc côn cầu cùng ông Carney tại Ottawa, ông Stubb cho biết hai nhà lãnh đạo thường xuyên trao đổi với nhau gần như hằng ngày về các vấn đề như NATO, Ukraine và Iran.

Bắc Cực trở thành ưu tiên chiến lược mới

Theo ông Lackenbauer, Canada cần thay đổi cách tiếp cận đối với an ninh Bắc Cực tương tự

như các nước Bắc Âu đã làm sau khi xung đột Ukraine bùng phát năm 2022.

Theo Chỉ số Kinh doanh Bắc Cực - mạng lưới gồm các viện nghiên cứu và chuyên gia về khu vực cực Bắc - mức đầu tư của Canada cho phòng thủ Bắc Cực trong nhiều năm qua luôn ở nhóm thấp, chỉ cao hơn Greenland. Trong khi đó, Nga, Mỹ, Na Uy, Thụy Điển, Đan Mạch và Phần Lan đều chi tiêu mạnh hơn cho khu vực này.

Năm ngoái, Canada lần đầu tiên đạt mục tiêu của Tổ chức Hiệp ước Bắc Đại Tây Dương khi chi 2% GDP cho quốc phòng, tương đương khoảng 63 tỷ CAD, sau nhiều năm bị ông Trump chỉ trích. Con số này cao hơn đáng kể so với mức chỉ khoảng 1% GDP vào năm 2014.

Ông Neil O'Rourke, Tổng giám đốc phụ trách đội tàu và dịch vụ hàng hải của lực lượng Tuần duyên Canada, cho biết ông và một đồng nghiệp quốc phòng Đan Mạch từ nhiều năm trước đã nhận ra rằng nếu xảy ra sự cố nghiêm trọng tại Bắc Cực, hai nước nên liên lạc hỗ trợ lẫn nhau trước tiên.

"Ở vùng cực Bắc, chúng tôi chỉ cách nhau một vùng biển, nên việc chia sẻ nguồn lực hợp lý hơn nhiều so với chờ hỗ trợ từ phía Nam", ông O'Rourke nói.

Theo ông Rob Huebert, chuyên gia Bắc Cực tại Đại học Calgary, hợp tác với Mỹ vẫn giữ vai trò thiết yếu bởi Washington sở hữu các loại vũ khí quân sự tiên tiến hàng đầu thế giới và quân đội Canada vẫn phụ thuộc đáng kể vào Mỹ trong việc bảo vệ các vùng lãnh thổ cực Bắc.

"Nếu nói về năng lực tác chiến thực sự, điều đó đồng nghĩa Canada vẫn phải phối hợp với quân đội Mỹ", ông nhận định.

Tuy nhiên, ông Huebert cho rằng chuyến thăm của Thủ tướng Mark Carney tới cuộc tập trận NATO do Na Uy dẫn đầu tại Bardufoss hồi tháng 3 có thể cho thấy cách tiếp cận của Canada đang thay đổi.

"Cho đến gần đây, sự tham gia của Canada trong các cuộc tập trận NATO tại Bắc Âu chỉ mang tính tượng trưng. Nhưng rồi đột nhiên, vì ông Trump, Canada quyết định cần phải hợp tác nhiều hơn với các nước Bắc Âu", ông Huebert nói.

Sẽ có nhiều thay đổi trong chính sách đối với người nước ngoài tại Nhật Bản

(VNE) - Mặc dù đang rất cần nguồn lực lao động nước ngoài để đối phó với tình trạng thiếu hụt nhân lực nhưng trước tình trạng người nước ngoài vi phạm pháp luật tại Nhật Bản ngày một gia tăng, Tokyo đang thúc đẩy sửa đổi chính sách đối với người nước ngoài theo hướng khắt khe hơn.

Theo các số liệu do Bộ Nội vụ và Truyền thông Nhật Bản cung cấp, trong giai đoạn từ năm 2015 đến năm 2025, có tới khoảng 96% trong tổng số 1.741 đơn vị hành chính của nước này ghi nhận sự gia tăng nhanh chóng của cư dân người nước ngoài và 51% trong số đó có mức tăng trên 2 lần, cá biệt, có nơi tăng tới 19,5 lần. Cùng với đó, nhiều



TIN THẾ GIỚI

vấn đề bức xúc đã phát sinh, trong đó có vấn đề người nước ngoài vi phạm pháp luật. Đây là lý do khiến Nhật Bản phải tăng cường các biện pháp đối phó.

Theo những tài liệu về chính sách đối với người nước ngoài do đảng cầm quyền Tự do Dân chủ Nhật Bản (LDP) công bố trên Trang thông tin điện tử chính thức, Chính phủ của Thủ tướng Takaichi Sanae đang đẩy mạnh thực hiện chính sách mới với trọng tâm là việc siết chặt quy chế tư cách lưu trú, tăng cường các biện pháp phòng chống vi phạm pháp luật nói chung và cư trú bất hợp pháp nói riêng đối với người nước ngoài.



Trong năm 2025, số người nước ngoài nhập cảnh vào Nhật Bản là gần 42,5 triệu lượt

Tài liệu do LDP công bố nhấn mạnh “trong bối cảnh cộng đồng người nước ngoài tại Nhật Bản đã vượt qua con số 4 triệu người, có nhiều vấn đề không thể giải quyết được bằng chế độ, chính sách và pháp luật hiện hành”, theo đó, Chính phủ Nhật Bản đang siết chặt quy chế quản lý người nước ngoài, bao gồm cả những người đang cư trú tại Nhật Bản và khách du lịch.

Cụ thể, Chính phủ Nhật Bản đã bắt đầu áp dụng quy chế công nhận tư cách lưu trú cho người nước ngoài khởi nghiệp tại Nhật Bản với những điều kiện khắt khe hơn và đã trình Quốc hội một dự luật nhằm áp dụng hệ thống điện tử tiền nhập cảnh (JESTA), yêu cầu du khách từ các quốc gia được miễn thị thực phải khai báo thông tin trực tuyến trước khi đến Nhật Bản.

Tokyo cũng đang nỗ lực hiện thực hóa mục tiêu “không có người nước ngoài cư trú bất hợp pháp” thông qua việc tuyên truyền phổ biến pháp luật và nâng cao tính răn đe bằng việc tăng nặng các chế tài đối với các hành vi vi phạm, đồng thời khẳng định “không tiếp nhận người nước ngoài một cách không hạn chế và sẽ áp dụng một quy chế phù hợp với hoàn cảnh hiện tại”.

Hungary triệu tập Đại sứ Nga

(VN+) - Hungary đã triệu tập Đại sứ Nga tại Budapest sau một cuộc tấn công bằng máy bay không người lái quy mô lớn của Nga vào miền Tây Ukraine.

Vụ tấn công UAV của Nga đã ảnh hưởng tới một khu vực có cộng đồng người Hungary thiểu số đáng kể sinh sống ở miền Tây Ukraine.

Bộ trưởng Bộ Ngoại giao Hungary Anita Orbán đã thông báo việc triệu tập Đại sứ Nga Yevgeny Stanislavov trong một tuyên bố trực tuyến. Bà dẫn lời chính quyền địa phương tại vùng Zakarpattia của Ukraine mô tả đây là cuộc tấn công trên không dữ dội nhất của Nga kể từ khi cuộc xung đột Nga - Ukraine bùng phát vào năm 2022.

“Tôi đã nói với Đại sứ Nga rằng việc họ tấn công Transcarpathia, quê hương của cộng đồng thiểu số người Hungary, là hoàn toàn không thể chấp nhận được đối với Hungary” - Ngoại trưởng Anita Orbán viết trên mạng xã hội - “Tôi nhấn mạnh rằng Nga nên làm mọi thứ để đạt được lệnh ngừng bắn ngay lập tức, chấm dứt chiến tranh một cách hòa bình và lâu dài càng sớm càng tốt”.

Thủ tướng Hungary Péter Magyar cũng lên án vụ việc.

Trong khi đó, Tổng thống Ukraine Volodymyr Zelensky hoan nghênh động thái ngoại giao của Budapest, gọi việc Hungary triệu tập Đại sứ Nga là một “thông điệp quan trọng”.

“Nga một lần nữa cho thấy nước này là mối đe dọa chung không chỉ đối với Ukraine mà còn đối với các nước láng giềng và toàn châu Âu” - ông Zelensky viết trên X.



Hiện chưa có phản hồi ngay lập tức từ Đại sứ quán Nga tại Hungary.

Đại sứ Nga tại Hungary Yevgeny Stanislavov

Các quan chức Ukraine tại vùng Zakarpattia báo cáo rằng 11 máy bay không người lái của Nga đã nhắm mục tiêu vào các cơ sở hạ tầng trọng yếu trên nhiều huyện vào sáng 13/5 (theo giờ địa phương). Không có thương vong nào được báo cáo sau vụ tấn công UAV.

Vụ việc trên là một minh chứng rõ nét về sự thay đổi trong quan hệ với Nga sau khi Thủ tướng Péter Magyar đắc cử, sau nhiều năm Budapest và Moscow giữ quan hệ thân thiết dưới thời người tiền nhiệm Viktor Orbán.

Nga đã phóng ít nhất 800 máy bay không người lái trong một cuộc oanh tạc quy mô lớn vào ban ngày, nhắm mục tiêu vào khoảng 20 khu vực của Ukraine. Ít nhất 6 người đã thiệt mạng và hàng chục người bị thương, trong đó có trẻ em. Slovakia đã tạm thời đóng cửa biên giới với Ukraine vì lý do an ninh sau các cuộc tấn công UAV của Nga.

Mỹ khẳng định đạt mức an

ninh biên giới 'mạnh nhất trong lịch sử'

(VN+) - Chính quyền Mỹ đã có 12 tháng liên tiếp không thả bất kỳ người nhập cư bất hợp pháp nào tại khu vực biên giới, khẳng định số vụ vượt biên hiện đã giảm xuống mức thấp nhất kể từ đầu thập niên 1990.

Bộ trưởng An ninh Nội địa Mỹ (DHS) Markwayne Mullin cho biết Mỹ đang đạt được “mức an ninh biên giới mạnh nhất trong lịch sử”.

Theo ông Mullin, chính sách “bắt rồi thả” (catch and release) trước đây đã chấm dứt và chính phủ hiện tập trung thực thi nghiêm luật nhập cư cũng như trục xuất người nhập cư trái phép về nước.

Số liệu do DHS công bố cho thấy số người nhập cư bất hợp pháp bị bắt giữ tại biên giới phía Nam trong một ngày trung bình của tháng Tư hiện thấp hơn số người vượt biên chỉ trong một giờ vào giai đoạn cao điểm dưới thời chính quyền tiền nhiệm.

Cụ thể, vừa qua, trung bình mỗi ngày, lực lượng chức năng Mỹ bắt giữ 298 người vượt biên trái phép tại biên giới với Mexico. Trong khi đó, vào tháng 12/2023, số người bị bắt giữ trung bình là 336 người mỗi giờ.

Theo DHS, chính quyền Tổng thống Donald Trump đã có 12 tháng liên tiếp không thả bất kỳ người nhập cư bất hợp pháp nào tại khu vực biên giới, đồng thời khẳng định số vụ vượt biên hiện đã giảm xuống mức thấp nhất kể từ đầu thập niên 1990. DHS nhận định các kết quả trên phản ánh hiệu quả của các chính sách kiểm soát biên giới cứng rắn hiện nay.

Liên quan các biện pháp thực thi pháp luật và siết quản lý đối với các trường hợp vi phạm nghĩa vụ tài chính theo quy định liên bang, Bộ Ngoại giao Mỹ thông báo sẽ bắt đầu triển khai chiến dịch thu hồi hộ chiếu đối với hàng nghìn công dân Mỹ đang nợ tiền cấp dưỡng con cái quá hạn.

Thông báo của bộ trên nêu rõ biện pháp này sẽ được triển khai theo giờ địa phương, trước mắt tập trung vào những trường hợp nợ từ 100.000 USD tiền cấp dưỡng con cái trở lên.

Số liệu của Bộ Y tế và Dịch vụ Nhân sinh Mỹ cho thấy hiện có khoảng 2.700 người thuộc diện này đang sở hữu hộ chiếu Mỹ.

Theo luật liên bang hiện hành, bất kỳ cá nhân nào nợ trên 2.500 USD tiền cấp dưỡng con cái theo phán quyết của tòa án đều có thể bị từ chối cấp hộ chiếu mới hoặc bị thu hồi hộ chiếu hiện có.

Bộ Ngoại giao Mỹ cho biết cơ quan này đang mở rộng phối hợp với Bộ Y tế và Dịch vụ Nhân sinh nhằm tăng cường chế độ đối với các trường hợp vi phạm nghĩa vụ cấp dưỡng.

Giới chức Mỹ cho biết mục tiêu của chiến dịch là gây áp lực buộc các phụ huynh chậm thanh toán phải thực hiện đầy đủ trách nhiệm tài chính đối với con cái theo quy định pháp luật.



TIN THẾ GIỚI

Venezuela trục xuất đồng minh của ông Maduro sang Mỹ

(VNE) - Venezuela trục xuất cựu bộ trưởng công nghiệp Alex Saab, đồng minh thân cận của Tổng thống Nicolas Maduro, sang Mỹ.

“Quyết định trục xuất ngày 16/5 được đưa ra trên cơ sở công dân Colombia nói trên có liên quan đến nhiều tội danh tại Mỹ, điều đã được công khai rộng rãi”, cơ quan di trú Venezuela hôm nay thông báo.

Alex Saab, 54 tuổi, là doanh nhân sinh tại Colombia, trở nên thân cận với chính quyền Venezuela trong những năm cuối nhiệm kỳ 1999-2013 của cựu tổng thống Hugo Chavez. Ông Saab sau này điều hành mạng lưới nhập khẩu quy mô lớn cho chính quyền Maduro.

Ông Saab lần đầu bị bắt tại Cape Verde năm 2020 với các cáo buộc rửa tiền và tham nhũng, rồi bị dẫn độ sang Mỹ vào năm 2021. Ông Saab được trả tự do năm 2023 trong khuôn khổ cuộc trao đổi tù nhân giữa Mỹ với Venezuela.

Tổng thống Maduro bổ nhiệm Saab vào nội các năm 2024. Nhưng không lâu sau khi Mỹ tiến hành chiến dịch đột kích bắt vợ chồng ông Maduro hồi tháng 1, Tổng thống lâm thời Delcy Rodriguez đã miễn nhiệm ông Saab khỏi mọi chức vụ.



Cựu bộ trưởng công nghiệp Venezuela Alex Saab (phải) và Tổng thống Venezuela Nicolas Maduro năm 2024

Hiến pháp Venezuela cấm dẫn độ công dân nước này, nhưng cơ quan di trú Venezuela xác định ông Saab là công dân Colombia và ra lệnh trục xuất ông sang Mỹ.

Ông Saab bị Mỹ cáo buộc cùng đối tác kinh doanh Alvaro Pulido điều hành một mạng lưới trục lợi từ chương trình trợ cấp lương thực của Venezuela (CLAP).

“Dưới thời Tổng thống Maduro, ông Saab thu lợi lớn và chỉ nhập khẩu một phần rất nhỏ lương thực phẩm cần thiết cho chương trình CLAP”, Bộ Tài chính Mỹ cho biết năm 2019, khi lần đầu áp trừng phạt Saab.

Hai người sau đó bị cáo buộc chuyển 350 triệu USD khỏi Venezuela, đưa vào Mỹ hoặc thông qua Mỹ để chuyển tới các tài khoản nước ngoài do họ sở hữu hoặc kiểm soát.

Lực lượng Mỹ ngày 3/1 tập kích nhiều mục tiêu ở thủ đô Caracas của Venezuela, tạo điều kiện cho đặc nhiệm di chuyển bằng trực thăng vào bắt

giữ vợ chồng Tổng thống Maduro. Hai người bị đưa sang New York và phải đối mặt với những cáo buộc hình sự liên quan ma túy. Họ tuyên bố vô tội và đang bị giam tại Brooklyn trong thời gian chờ xét xử.

Phó tổng thống Delcy Rodriguez đã nhậm chức tổng thống lâm thời. Mỹ và Venezuela hồi tháng 3 thông báo đang khôi phục quan hệ ngoại giao, dấu hiệu cho thấy căng thẳng song phương đã lắng dịu.

Pháp tuyên chiến với tội phạm ma túy sau vụ thiếu niên 15 tuổi bị bắn chết

(VNE) - Giới chức an ninh Pháp tuyên bố sẽ tiến hành một “cuộc chiến toàn diện” chống tội phạm ma túy sau vụ nổ súng khiến một thiếu niên 15 tuổi thiệt mạng tại thành phố Nantes, phía Tây nước Pháp.

Theo giới chức địa phương, vụ việc xảy ra tại khu Port-Boyer, một khu dân cư được xác định là điểm nóng buôn bán ma túy ở thành phố Nantes. Theo cơ quan điều tra, các tay súng mặc đồ đen và đeo mặt nạ đã xả súng gần một tòa chung cư, khiến một thiếu niên 15 tuổi thiệt mạng và hai người khác bị thương. Các công tố viên cho biết thêm, vụ tấn công có khả năng liên quan đến hoạt động thanh toán giữa các băng nhóm ma túy tranh giành địa bàn, song chưa có bằng chứng cho thấy các nạn nhân trực tiếp tham gia vào mạng lưới buôn bán ma túy.

Phát biểu tại hiện trường, Bộ trưởng Nội vụ Pháp Laurent Nunez khẳng định chính phủ Pháp sẽ “mạnh tay” trong cuộc chiến chống ma túy, đồng thời cam kết tăng cường các biện pháp trấn áp đối với cả hoạt động buôn bán lẫn sử dụng chất cấm. Theo đề xuất mới của Bộ Nội vụ, mức phạt tại chỗ đối với hành vi sử dụng ma túy có thể tăng từ 200 lên 500 euro.



Cảnh sát Pháp

Chính phủ cũng xem xét áp dụng biện pháp tước bằng lái xe đối với các trường hợp tái phạm nhiều lần, nhằm giảm nguy cơ gây tai nạn khi đang lái xe trong tình trạng “phê thuốc”.

Vụ việc một lần nữa làm dấy lên lo ngại về tình trạng bạo lực do các đường dây ma túy gây ra tại Pháp, đặc biệt ở các khu lao động và ngoại ô đô thị, nơi các băng nhóm ngày càng sử dụng thanh thiếu niên để vận chuyển, canh gác hoặc tham gia các hoạt động phạm pháp.

Trong thời gian gần đây, nhiều vụ thanh toán đẫm máu liên quan đến tranh chấp địa bàn ma túy cũng xảy ra tại các thành phố như Nice và Marseille, làm gia tăng áp lực lên chính phủ của Tổng thống Emmanuel Macron trong việc kiểm soát an ninh và tội phạm có tổ chức.

Người dân địa phương cho biết họ ngày càng lo lắng trước tình trạng mất an ninh kéo dài. Nhiều gia đình hạn chế để trẻ em ra ngoài chơi do lo ngại nguy cơ bạo lực bùng phát bất ngờ trong khu dân cư.

Ba Lan thông qua luật về tiền điện tử giữa bê bối lừa đảo hàng triệu USD

(VN+) - Trong một bước đi quan trọng nhằm thắt chặt quản lý thị trường tài sản số, các nhà lập pháp Ba Lan ngày đã chính thức thông qua dự luật triển khai Quy định về Thị trường tài sản tiền điện tử (MiCA) của Liên minh châu Âu.

Động thái này diễn ra trong bối cảnh quốc gia này đang trải qua vụ việc rúng động bởi vụ sụp đổ của Zondacrypto - sàn giao dịch tiền điện tử lớn nhất nước này - cùng những cáo buộc về sự can thiệp của tội phạm có tổ chức từ bên ngoài.

Việc thông qua đạo luật diễn ra dưới áp lực về thời gian khi Ba Lan phải đối mặt với thời hạn chót vào tháng 7 để đồng bộ hóa quy định với EU. Nếu không, các tổ chức tài chính số ở Ba Lan sẽ mất quyền cung cấp dịch vụ hợp pháp trong khu vực.

Trước đó, Tổng thống Karol Nawrocki đã hai lần phủ quyết các dự thảo tương tự do lo ngại gánh nặng pháp lý quá mức lên doanh nghiệp. Tuy nhiên, dự luật mới nhất với các mức phạt được điều chỉnh nhẹ hơn đang hy vọng sẽ nhận được sự phê chuẩn cuối cùng từ người đứng đầu nhà nước.

Tính cấp thiết của việc siết chặt quản lý càng tăng cao khi các công tố viên đang tiến hành cuộc điều tra gian lận đa quốc gia nhắm vào sàn giao dịch Zondacrypto. Theo báo cáo, vụ sụp đổ sàn điện tử lớn nhất nước này đã khiến hàng nghìn nhà đầu tư rơi vào cảnh trắng tay, với tổng thiệt hại ước tính gần 96 triệu USD.

Đáng chú ý, Thủ tướng Donald Tusk đã công khai bày tỏ nghi vấn về nguồn gốc mờ ám của sàn giao dịch này. Ông cho rằng khả năng đứng sau là các băng đảng mafia từ nước ngoài, sử dụng tiền điện tử để tài trợ cho các hoạt động phá hoại và can thiệp chính trị tại Ba Lan.

Trong khi đó, người sáng lập Sylwester Suszek đã mất tích bí ẩn từ năm 2022, còn người kế nhiệm đã chuyển sang Israel, gây khó khăn cho nỗ lực dẫn độ của cơ quan chức năng.

Sự kiện tại Ba Lan không chỉ là bài học về rủi ro tài chính mà còn là hồi chuông cảnh báo về an ninh quốc gia trong kỷ nguyên số. Việc triển khai Quy định về Thị trường Tài sản Tiền điện tử được kỳ vọng sẽ tạo ra lá chắn pháp lý, giúp minh bạch hóa dòng tiền và bảo vệ các nhà đầu tư trước các nền tảng tài chính thiếu kiểm soát.



TIN THẾ GIỚI

Cựu thủ tướng Đức 'nuối tiếc' vì châu Âu từ chối đối thoại với Nga

(VNE) - Cựu thủ tướng Merkel cho rằng châu Âu chưa tận dụng năng lực ngoại giao của mình để thúc đẩy đàm phán hòa bình Nga - Ukraine.

“Tôi cho rằng hỗ trợ quân sự cho Ukraine và nỗ lực nâng cao năng lực răn đe là đúng đắn. Điều khiến tôi nuối tiếc là châu Âu chưa vận dụng tối đa tiềm năng ngoại giao của mình. Chỉ trông chờ Tổng thống Mỹ Donald Trump duy trì liên lạc với Nga là không đủ”, cựu thủ tướng Đức Angela Merkel nói trong cuộc phỏng vấn được công bố.

Bà Merkel, người giữ chức thủ tướng Đức giai đoạn 2005-2021, từng đề xuất thiết lập khuôn khổ đối thoại ngoại giao giữa Liên minh châu Âu (EU) và Nga khi dự họp tại Hội đồng châu Âu tháng 10/2021. Tuy nhiên, sáng kiến này không trở thành hiện thực do bất đồng quan điểm trong nội bộ khối về cách ứng xử với Moskva.



Cựu thủ tướng Merkel

Cựu thủ tướng Đức cho rằng ngoại giao luôn là phần không thể tách rời của xử lý xung đột, kể cả trong Chiến tranh Lạnh. “Chúng ta phải liên tục cố gắng cho đến khi đạt được đồng thuận”, bà nói. Khi các nhóm đàm phán của Mỹ đang tập trung tìm giải pháp ngoại giao cho xung đột Trung Đông, EU được kỳ vọng có thể đảm nhận vai trò trung gian giữa Nga và Ukraine. Moskva và Kiev thời gian qua cũng phát tín hiệu ủng hộ khả năng này.

Tổng thống Nga Vladimir Putin bày tỏ ủng hộ cựu thủ tướng Đức Gerhard Schroder làm trung gian đàm phán, nhưng đề xuất này đã bị Berlin bác bỏ. Người phát ngôn Điện Kremlin Dmitry Peskov sau đó tuyên bố Nga không kỳ vọng EU đóng vai trò trung gian hòa bình, cho rằng liên minh đứng về phía Ukraine. Kinh nghiệm đàm phán trước đây của bà Merkel với Tổng thống Nga Vladimir Putin và Tổng thống Ukraine Volodymyr Zelensky cũng giúp cựu thủ tướng Đức được xem là ứng viên tiềm năng cho vai trò đặc phái viên hòa bình của EU.

Cựu thủ tướng Merkel cho biết chưa nhận được đề nghị nào. Bà cũng nhấn mạnh chỉ “những người đang nắm quyền lực chính trị” mới có đủ uy tín để tiến hành đàm phán hiệu quả.

Thủ tướng Đức Friedrich Merz đầu tuần này nói EU chưa có kế hoạch bổ nhiệm một nhà

đàm phán đại diện cho toàn bộ khối, song vẫn đề nghị phương án này. Ông thêm rằng ưu tiên hiện nay là thúc đẩy Nga sẵn sàng ngồi vào bàn đàm phán.

“Chừng nào chính phủ Nga chưa sẵn sàng đàm phán, chúng ta chưa cần đưa ra quyết định nào về bổ nhiệm đại diện”, ông nói.

Hàn Quốc công bố Sách trắng, muốn chung sống hòa bình với Triều Tiên

(DT) - Chính quyền Tổng thống Hàn Quốc Lee Jae-myung đặt trọng tâm chung sống hòa bình với Triều Tiên, thay vì gây sức ép và đối đầu.

Bộ Thống nhất Hàn Quốc đã công bố Sách trắng, thể hiện một chính sách khác biệt rõ rệt của chính quyền Tổng thống Lee Jae-myung so với chính quyền tiền nhiệm.

Sách trắng mới nhất đặt ra 3 nguyên tắc định hướng then chốt: Hàn Quốc tôn trọng thể chế của Triều Tiên, không theo đuổi việc thống nhất bằng cách thôn tính và không tham gia vào các hoạt động thù địch. Được xây dựng trên những nguyên tắc đó, chính phủ Hàn Quốc đã định hình chính sách bao trùm của mình là “chung sống hòa bình và cùng nhau phát triển trên bán đảo Triều Tiên”.

“Cân nhắc thực tế là Hàn Quốc và Triều Tiên đang tồn tại như 2 quốc gia trên thực tế, chúng tôi có ý định phát triển quan hệ liên Triều thành một mối quan hệ chung sống hòa bình trong khi vẫn hướng tới mục tiêu thống nhất”, Bộ Thống nhất Hàn Quốc cho biết.



Tổng thống Hàn Quốc Lee Jae-myung

Đặc biệt, tài liệu đã nêu rõ lập trường nhấn mạnh nhu cầu chuyển dịch sang một “mối quan hệ 2 quốc gia hướng tới hòa bình” nhằm đạt được sự thống nhất.

Trong số các biện pháp được trích dẫn có quyết định của chính quyền ông Lee về việc đình chỉ việc gửi các tờ rơi chống Bình Nhưỡng sang Triều Tiên và dừng các đợt phát thanh bằng loa phóng thanh dọc biên giới như những bước đi nhằm giảm bớt căng thẳng quân sự và xây dựng lại lòng tin.

Tài liệu cũng phác thảo các kế hoạch nhằm khôi phục thỏa thuận quân sự liên Triều, được ký bởi cựu Tổng thống Moon Jae-in và nhà lãnh đạo Triều Tiên Kim Jong-un vào năm 2018, đồng thời theo đuổi một thỏa thuận song phương để thiết lập nền tảng mang tính hệ thống cho sự chung sống hòa bình.

Sự thay đổi trong các ưu tiên chính sách có thể nhìn thấy rõ qua ngôn từ của Sách trắng. Các từ ngữ đề cập đến “hòa bình” và “chung sống hòa bình” đã tăng vọt từ 29 lên 196 lần, và các đề cập đến “gặp gỡ” hoặc “đối thoại” đã tăng từ 16 lên 58 lần. Trong lời tựa của Sách trắng, Bộ trưởng Bộ Thống nhất Hàn Quốc Chung Dong-young tuyên bố: “Hòa bình trên Bán đảo Triều Tiên không phải là một sự lựa chọn đối với chúng ta, mà là một huyết mạch”.

“Khi chúng ta hiện thực hóa hòa bình bằng hành động thay vì lời nói, tôi hy vọng Hàn Quốc và Triều Tiên có thể một lần nữa ngồi lại với nhau như những người láng giềng chung sống hòa bình với nhau”, ông nói thêm.

Tài liệu này phản ánh nỗ lực của chính quyền Tổng thống Lee nhằm hàn gắn mối quan hệ liên Triều đang căng thẳng, dựa trên việc xây dựng lòng tin lẫn nhau. Chính quyền bảo thủ tiền nhiệm của cựu Tổng thống Yoon Suk-yeol từng tìm cách mang lại sự thay đổi ở Triều Tiên thông qua sức ép và việc đưa thông tin từ bên ngoài vào nước này.

Bất chấp cảnh ô liu từ phía Seoul, quan hệ liên Triều về mặt thực tế vẫn đóng băng. Sách trắng cho thấy không có hoạt động trao đổi nhân đạo liên Triều nào trong 5 năm qua và hoàn toàn không có hoạt động trao đổi kinh tế. Tại một cuộc họp đảng vào tháng 12/2023, nhà lãnh đạo Triều Tiên Kim Jong-un tuyên bố quan hệ liên Triều là mối quan hệ giữa “2 quốc gia thù địch lẫn nhau” và kể từ đó đã theo đuổi các chính sách thù địch đối với Seoul.

Bình Nhưỡng đã sửa đổi hiến pháp để xóa bỏ tất cả các nội dung đề cập đến việc thống nhất.

Nhật Bản dừng hoạt động một lò phản ứng hạt nhân do phát hiện phóng xạ

(VN+) - Quyết định dừng lò phản ứng được đưa ra nhằm phục vụ công tác kiểm tra kỹ thuật, đồng thời khẳng định không có rò rỉ chất phóng xạ ra môi trường bên ngoài.

Nhà máy điện Onagawa ở tỉnh Miyagi đã buộc phải đình chỉ hoạt động của một lò phản ứng hạt nhân tại đây sau khi phát hiện hơi nước có chứa chất phóng xạ bên trong tòa nhà turbine.

Theo Công ty Điện lực Tohoku-đơn vị vận hành nhà máy điện hạt nhân Onagawa Nuclear Power Station, một lượng nhỏ hơi nước nhiễm phóng xạ đã được phát hiện tại khu vực tòa nhà turbine của tổ máy số 2 vào khoảng 17h10 ngày 15/5 (giờ địa phương).

Công ty cho biết quyết định dừng lò phản ứng được đưa ra nhằm phục vụ công tác kiểm tra kỹ thuật, đồng thời khẳng định không có rò rỉ chất phóng xạ ra môi trường bên ngoài. Nhà vận hành cũng bác bỏ khả năng sự cố có liên quan tới trận động đất mạnh 6,4 độ xảy ra tại khu vực Đông Bắc Nhật Bản tối cùng ngày. Tổ máy số 2 của nhà máy Onagawa trước đó vừa hoàn tất kỳ bảo trì định kỳ và mới được tái khởi động. Theo kế hoạch, lò phản ứng này dự kiến nối lại hoạt động thương mại từ ngày 9/6.



PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

VO2max là gì: Chỉ số sức khỏe quan trọng hơn cả cân nặng hay tuổi tác

Tại sao một số người 80 tuổi vẫn vô cùng nhanh nhẹn? Các bác sĩ tiết lộ chìa khóa cho tuổi thọ cao chính là VO2max

Những năm gần đây, chúng ta thường nói về “tuổi thọ”. Mục tiêu lý tưởng không còn đơn thuần là sống đến một độ tuổi nhất định, mà là sống một cuộc sống lâu dài, khỏe mạnh và chất lượng cao.

Khi nói đến các chỉ số tuổi thọ, ngoài chiều dài telomere, tuổi sinh học cùng các dữ liệu xét nghiệm máu khác nhau, ngày càng nhiều nghiên cứu trong những năm gần đây bắt đầu hướng về “VO2max” hay “lượng oxy tối đa hấp thụ”. Chỉ số này không chỉ liên quan đến khả năng thể thao/vận động, mà còn được cho là có liên quan mật thiết đến tốc độ lão hóa, nguy cơ mắc bệnh và thậm chí cả tỷ lệ sống sót.

Chỉ số VO2max là gì?

VO2max, viết tắt cho Volume of Oxygen Maximum (lượng oxy tiêu thụ tối đa) là tốc độ tối đa mà cơ thể có thể hấp thụ, vận chuyển và sử dụng oxy trong quá trình tập luyện với cường độ tăng dần. Đây được xem là “tiêu chuẩn vàng” để đánh giá sức bền tim mạch cũng như thể lực tổng thể của một người.

Chỉ số này không chỉ dành cho vận động viên mà còn là một trong những dấu ấn sinh học (biomarker) quan trọng nhất để dự báo về sức khỏe và tuổi thọ. Chỉ số VO2max cao không chỉ có nghĩa là sức mạnh thể chất tốt hơn, mà còn cho thấy các chức năng tổng thể của cơ thể được duy trì ở mức độ trẻ trung hơn.

Hiểu về chỉ số VO2max đối với sức khỏe

Một người có chỉ số VO2max cao đồng nghĩa với việc hệ thống tim mạch, hô hấp và cơ bắp đang hoạt động cực kỳ hiệu quả. Hệ miễn dịch cũng hoạt động trơn tru hơn nhờ lưu lượng máu tuần hoàn hiệu quả.

VO2max cao phản ánh một trái tim khỏe mạnh, có khả năng bơm được nhiều máu hơn trong mỗi nhịp đập. Hệ thống mạch máu đàn hồi tốt. Điều này giúp giảm thiểu rủi ro mắc các bệnh tim mạch, cao huyết áp và xơ vữa động mạch.

Ở cấp độ tế bào, VO2max cao cho thấy số lượng và chức năng của ty thể (nhà máy sản xuất năng lượng của tế bào) hoạt động tốt. Từ đó giúp cải thiện độ nhạy insulin, kiểm soát lượng đường trong máu, làm giảm đáng kể nguy cơ mắc tiểu đường tuýp 2 và béo phì.

Các nghiên cứu cũng chỉ ra rằng người có VO2max cao có chức năng nhận thức tốt hơn và làm chậm quá trình suy giảm trí nhớ do lão hóa. Đồng thời giảm nguy cơ mắc chứng sa sút trí tuệ (Dementia) hoặc Alzheimer.

Tại sao chỉ số VO2max có thể dự đoán tốc độ lão hóa của cơ thể?

Không khó để bạn bắt gặp hai hình ảnh đối lập sau đây. Một người già nào đó bị hụt hơi sau khi đi vài bước, hoặc thậm chí gặp khó khăn khi ra khỏi giường. Ngay cả khi không phải là chuyên gia y tế, bạn cũng sẽ cảm nhận một cách trực giác rằng sức khỏe của họ không tốt. Nhưng nếu có một người ngoài 80 tuổi vẫn có thể chạy marathon, bạn chắc chắn sẽ cảm thấy rằng thể trạng của họ rất tốt.

Sự khác biệt lớn nhất giữa hai ví dụ này nằm ở chức năng tim phổi và sức mạnh cơ bắp. Đây chính là cốt lõi của VO2max.

Nhiều chuyên gia y tế học và khoa học tuổi thọ (như Tiến sĩ Peter Attia) đã khẳng định VO2max là chỉ số dự báo mạnh mẽ nhất về rủi ro tử vong do mọi nguyên nhân (all-cause mortality). Thậm chí mạnh hơn cả việc hút thuốc, huyết áp cao hay tiểu đường.

Theo các nghiên cứu của Hiệp hội Tim mạch Hoa Kỳ (AHA), nhóm người có chỉ số VO2max ở mức “Thấp nhất” có rủi ro tử vong cao gấp 4 đến 5 lần so với nhóm ở mức “Cao nhất” (Elite). Việc chuyển mức VO2max từ “Kém” (Poor) lên “Dưới trung bình” (Below Average) cũng có thể làm giảm tới 50% nguy cơ tử vong trong 10 năm tiếp theo.

Một người ở tuổi 70 có VO2max cao có thể sở hữu chức năng sinh học tương đương với người 50 tuổi ít vận động. Điều này giúp người lớn tuổi duy trì sự tự lập, tự thực hiện các sinh hoạt hàng ngày (leo cầu thang, xách đồ, đi bộ đường dài) mà không cần sự trợ giúp.

Đo chỉ số VO2max như thế nào?

Hiện nay, các phương pháp chính để đo VO2max là kiểm tra trên máy chạy bộ hoặc đạp xe với cường độ (tốc độ/sức nặng) tăng dần, kết hợp với mặt nạ chuyên dụng để phân tích sự thay đổi khí hô hấp. Sau đó đánh giá chức năng tim phổi, khả năng sử dụng oxy và hiệu suất cơ bắp.

Nhiều trung tâm khoa học thể thao ưa chuộng phương pháp kiểm tra trên máy chạy bộ vì các vận động viên chuyên nghiệp có thể dễ dàng đạt được tốc độ tối đa khi chạy nước rút. Từ đó, dễ dàng đo lường khả năng hấp thụ oxy tối đa.



Ảnh minh họa

Tuy nhiên, đối với đa số mọi người, đặc biệt là người cao tuổi, đạp xe an toàn hơn. Nhiều người cao tuổi hoặc những người không có thói quen tập thể dục có thể bị ngã trước khi hoàn thành bài kiểm tra trên máy chạy bộ. Do đó, phương pháp

đạp xe an toàn hơn lần ít rủi ro hơn đã trở thành phương pháp được nhiều cơ sở y tế ưu tiên lựa chọn.

Làm thế nào để tối ưu hóa mức VO2max thông qua tập luyện?

Để cải thiện chỉ số này, điều quan trọng là phải dạy cho hệ tim mạch và cơ bắp cách sử dụng oxy hiệu quả hơn. Dưới đây là một số phương pháp để cải thiện VO2max dựa trên các mức độ tập luyện khác nhau:

Người mới bắt đầu tập thể dục: Chạy bộ đường dài với cường độ thấp

Nếu bạn không có thói quen tập thể dục thường xuyên, chạy bộ đường dài với cường độ thấp là điểm khởi đầu hiệu quả nhất để cải thiện VO2max. Hãy thực hiện 1 đến 2 lần một tuần, mỗi lần từ 40 đến 60 phút hoặc hơn. Tốc độ chạy bộ không cần quá nhanh (duy trì ở mức 60% đến 75% nhịp tim tối đa của bạn), chỉ cần đủ để bạn cảm thấy hơi thở gấp gáp.

Vận động viên trình độ trung cấp đến nâng cao: Tập luyện cường độ cao ngắt quãng (HIIT), tập luyện leo dốc

Nếu bạn có thói quen tập thể dục thường xuyên và muốn tăng VO2max một cách hiệu quả, khoa học thể thao nói chung đều đồng ý rằng tập luyện cường độ cao ngắt quãng (HIIT) là một trong những phương pháp hiệu quả nhất. Khi nhịp tim tối đa của bạn đạt 85% đến 95%, cơ thể bạn buộc phải tăng cường khả năng hô hấp tim mạch và hiệu quả sử dụng oxy.

- Bài tập cường độ cao ngắt quãng HIIT:

Chạy nước rút cường độ cao trong 3 đến 5 phút (thở nhanh nhưng khó duy trì), nghỉ 2 đến 4 phút giữa các hiệp, lặp lại khoảng 5 hiệp.

- **Bài tập cường độ cao ngắt quãng thể rút gọn:** Chạy nước rút trong 30 giây, sau đó nghỉ 30 giây bằng cách chạy bộ hoặc đi bộ nhẹ nhàng, lặp lại trong 5 đến 10 phút.

Ngoài ra, tập luyện leo dốc cũng được coi là một trong những cách hiệu quả để cải thiện VO2max. Bằng cách chạy nước rút lên dốc, bạn có thể nhanh chóng tăng cường áp lực lên tim mạch lẫn cơ bắp.

Cân nặng cũng ảnh hưởng đến hiệu suất VO2max

Điều mà nhiều người không biết là VO2max thực chất có liên quan đến trọng lượng cơ thể. Điều này là do VO2max được đo bằng ml/kg/phút (lượng oxy có sẵn trên mỗi kilogram trọng lượng cơ thể). Nói cách khác, ngay cả khi dung tích tim phổi không đổi, miễn là trọng lượng cơ thể giảm, lượng oxy có sẵn trên mỗi kilogram sẽ tăng lên. Và thế là giá trị VO2max cũng có thể tăng lên.

Tuy nhiên, điều này không có nghĩa là giảm cân một cách mù quáng. Mất quá nhiều khối lượng cơ bắp, giảm lượng mỡ thừa và cải thiện thành phần cơ thể khỏe mạnh hơn.

Tập thể dục thường xuyên là nền tảng của sức khỏe tốt về lâu dài

Vấn đề lớn nhất trong việc cải thiện

PHỤ NỮ - GIA ĐÌNH

VO2max không phải là cường độ tập luyện không đủ, mà là việc tập luyện không đều đặn. Để thực sự cải thiện chức năng tim mạch, tính đều đặn quan trọng hơn một buổi tập cường độ cao duy nhất. Nói chung, bạn nên tích lũy ít nhất 150 phút tập thể dục nhịp điệu cường độ trung bình hoặc 75 phút tập thể dục cường độ cao mỗi tuần để duy trì và cải thiện hiệu quả khả năng tim mạch.

Học cách thở đúng cách cũng rất quan trọng đối với chỉ số VO2max

Cuối cùng, nhiều người cho rằng họ có chức năng tim phổi kém trong bài kiểm tra VO2max. Trong điều kiện cường độ cao, thông thường ta chỉ thở nông bằng ngực và thực sự không thở sâu bằng bụng. Hiệu quả trao đổi oxy lúc này thực sự rất kém. Do đó, các vận động viên chạy đường dài và vận động viên ba môn phối hợp thực chất đang rèn luyện “khả năng thở” của họ như trong nhịp sống hàng ngày.

Quay trở lại chủ đề tuổi thọ, sức khỏe của một người không chỉ đơn thuần là trông họ già đến mức nào, mà còn là liệu họ có đi lại dễ dàng, leo cầu thang và duy trì được các khả năng sinh hoạt hàng ngày khi đã 80, 90 tuổi hoặc hơn nữa không. Do đó, VO2max đang trở thành một chỉ số sức khỏe đáng được quan tâm hơn cả cân nặng, tuổi tác hay thậm chí cả ngoại hình. ■

Những phương pháp tập luyện giúp bạn giải tỏa cơn tức giận

Tức giận là cảm xúc tự nhiên, nhưng nếu không kiểm soát đúng cách có thể ảnh hưởng đến sức khỏe thể chất lẫn tinh thần.

Tức giận ảnh hưởng như thế nào?

Các nhà nghiên cứu định nghĩa tức giận là một trạng thái cảm xúc với cường độ dao động từ khó chịu nhẹ đến giận dữ dữ dội. Có hai dạng tức giận chính. Tức giận mang tính xây dựng là kiểu cảm xúc giúp bạn giải quyết vấn đề hoặc tự bảo vệ bản thân. Ngược lại, tức giận mang tính phá hủy thường được dùng để biện minh cho cảm xúc tiêu cực hoặc khiến trạng thái giận dữ trở nên nghiêm trọng hơn.

Dù tức giận là cảm xúc tự nhiên, nó vẫn có thể gây ảnh hưởng tiêu cực đến sức khỏe. Các nghiên cứu cho thấy tức giận có liên hệ với nguy cơ xơ vữa động mạch và bệnh tim mạch vành. Những cảm xúc tiêu cực, bao gồm tức giận, cũng được xem là yếu tố liên quan đến hành vi ăn uống mất kiểm soát.

Việc vận động đã được chứng minh giúp giảm nguy cơ nhiều bệnh lý như tiểu đường type 2 và bệnh tim mạch, ngoài ra còn giúp cải thiện tinh thần trước căng thẳng.

Phương pháp vận động giảm tức giận

Boxing

Các buổi tập boxing khiến bạn phải tập trung vào từng cú đấm và chuỗi chuyển động cụ thể. Điều này buộc não bộ phải rời xa nguồn cơn

gây giận để tập trung vào mục tiêu trước mắt. Boxing kích hoạt gần như toàn bộ cơ thể, giúp đốt calo và tăng sức mạnh, đặc biệt ở phần thân trên.

Nhiều người tìm thấy cảm giác giải tỏa mạnh mẽ khi đánh bao cát hoặc thực hiện các bài tập cường độ cao theo nhịp liên tục.

Tập luyện theo chuỗi - Circuit training

Circuit training là dạng tập luân phiên nhiều bài tập liên tục trong thời gian ngắn. Bạn sẽ liên tục di chuyển giữa các bài tập khác nhau nên gần như không có thời gian để nghỉ quá nhiều về điều khiến mình tức giận. Đây là phương pháp tối ưu để vừa xây dựng sức mạnh toàn thân, vừa làm mới tinh thần một cách triệt để.



Ảnh minh họa

Nhảy dây

Nhảy dây là bài tập cường độ cao đòi hỏi sự tập trung và khả năng phối hợp. Bạn có thể nhanh chóng tăng nhịp tim và đốt calo chỉ sau vài phút.

Khi bạn thực hiện các kỹ thuật như nhảy bằng hai chân, chạy bước nhỏ khi nhảy hay nhảy kép buộc bạn phải chú ý vào chuyển động của chân và nhịp thở thay vì cơn giận trong đầu, từ đó tạm thời ngắt dòng suy nghĩ tiêu cực.



Ảnh minh họa

Phương pháp thư giãn tinh thần giảm tức giận

Yoga

Các phương pháp kết hợp giữa cơ thể và tinh thần như yoga được chứng minh có thể giúp giảm huyết áp và cải thiện tâm trạng. Một nghiên cứu cho thấy yoga hiệu quả hơn đi bộ trong việc giảm lo âu và cải thiện cảm xúc. Tùy vào nhu cầu, bạn có thể chọn nhiều trường phái yoga khác nhau.

- Hatha yoga thường chậm rãi và nhẹ nhàng hơn, giúp hạ nhiệt cơ thể và ổn định nhịp tim

- Power yoga hoặc vinyasa có cường độ cao và chuyển động liên tục, giải phóng năng

lượng dư thừa thông qua các động tác khó và thử thách.

- Bikram yoga được tập trong phòng nóng, khiến bạn phải tập trung cao độ vào từng tư thế.

Thiền

Dù không phải một bài tập thể chất, thiền vẫn là hình thức luyện tập cho tâm trí. Thiền giúp rèn luyện sự chú ý và nhận thức, từ đó hỗ trợ giảm căng thẳng và cảm xúc tiêu cực.

Thiền chánh niệm đã được chứng minh có thể giúp giảm stress và hành vi hung hăng ở thanh thiếu niên, người trưởng thành và cả những người mắc bệnh mạn tính.

Phương pháp đi

Đi bộ

Đi bộ mang lại nhiều lợi ích sức khỏe như cải thiện tim mạch và giảm nguy cơ mắc bệnh mạn tính. Đây cũng là cách đơn giản để giải tỏa cơn giận. Một nghiên cứu cho thấy chỉ 10 phút đi bộ cũng có thể giúp giảm cảm giác thù địch và tức giận ở người trẻ tuổi. Ngoài ra, đạt khoảng 10000 bước mỗi ngày còn liên quan đến việc giảm lo âu, mệt mỏi và tâm trạng tiêu cực.

Leo núi

Đi bộ đường dài trong tự nhiên là cách tuyệt vời để giải phóng căng thẳng và cảm xúc tiêu cực. Nghiên cứu cho thấy việc tiếp xúc với thiên nhiên giúp giảm căng thẳng, tức giận và trầm cảm, đồng thời tăng cảm giác tích cực và mức năng lượng tổng thể. So với tập luyện trong nhà, vận động ngoài thiên nhiên mang lại cảm giác hồi phục tinh thần mạnh mẽ hơn.

Phương pháp nhảy múa

Khiêu vũ đã được con người sử dụng suốt hàng nghìn năm để thể hiện niềm vui, tôn vinh truyền thống và đôi khi là giải phóng cảm xúc giận dữ. Bạn hoàn toàn có thể bật nhạc và để cơ thể chuyển động tự do theo nhịp điệu, hơi thở hoặc cảm xúc của mình. Đôi khi, chỉ vài phút vận động theo cách bạn thích cũng đủ giúp cơn giận dịu lại đáng kể.

- Vì sao vận động thể chất có thể giúp giảm cảm giác tức giận và căng thẳng hiệu quả?

Vận động thể chất giúp giảm tức giận và căng thẳng bằng cách giải phóng năng lượng dư thừa, kích thích cơ thể sản sinh endorphin cải thiện tâm trạng và chuyển hướng sự tập trung khỏi các suy nghĩ tiêu cực.

- Những thói quen vận động nào phù hợp nhất cho người thường xuyên căng thẳng hoặc dễ nổi nóng?

Những thói quen vận động như đi bộ, yoga, thiền, nhảy dây, boxing nhẹ hoặc tập luyện ngoài thiên nhiên phù hợp với người thường xuyên căng thẳng vì giúp giải phóng năng lượng tiêu cực, ổn định cảm xúc và cải thiện tinh thần hiệu quả.

- Vì sao tiếp xúc với thiên nhiên có thể giúp giảm lo âu, tức giận và cảm xúc tiêu cực?

Tiếp xúc với thiên nhiên giúp giảm lo âu và cảm xúc tiêu cực nhờ khả năng làm dịu hệ thần kinh, giảm hormone căng thẳng và tạo cảm giác thư giãn, phục hồi tinh thần một cách tự nhiên. ■



PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

Ba nơi cha mẹ nên đưa con đến thường xuyên: Không tốn nhiều tiền nhưng có thể góp phần thay đổi tính cách và tương lai của trẻ

Nhiều phụ huynh từng than phiền rằng con mình thiếu tập trung, lười vận động, dễ cáu gắt hoặc quá phụ thuộc vào điện thoại. Nhưng theo các chuyên gia giáo dục, đôi khi vấn đề không nằm hoàn toàn ở đứa trẻ, mà nằm ở môi trường các em tiếp xúc mỗi ngày.

Một môi trường tích cực có thể âm thầm thay đổi hành vi, cảm xúc và thói quen của trẻ theo cách tự nhiên hơn mọi lời nhắc nhở.

Dưới đây là 3 nơi được nhiều chuyên gia khuyến khích cha mẹ nên đưa con tới thường xuyên để nuôi dưỡng sự tập trung, năng lượng tích cực và khả năng phát triển cảm xúc của trẻ.

1. Thư viện: Môi trường giúp trẻ học cách tập trung và bình tĩnh hơn

Một phụ huynh tại Trung Quốc từng chia sẻ rằng con trai chị trước đây rất hiếu động, ngồi học vài phút là chán, ở nhà thường xuyên quậy phá khiến cả gia đình căng thẳng.

Sau đó, chị quyết định mỗi ngày đều đưa con tới thư viện, không ép học thêm hay đọc sách quá nhiều, chỉ đơn giản để con được ở trong không gian yên tĩnh ấy.

Ban đầu, cậu bé không thể ngồi yên quá lâu. Nhưng sau một thời gian, em bắt đầu tự giác hơn, ít mất tập trung hơn và đôi lúc còn chủ động mở sách ra đọc.



Ảnh minh họa

Theo nhiều nghiên cứu, hành vi của trẻ chịu ảnh hưởng lớn từ môi trường xung quanh. Khi ở trong không gian mà mọi người đều đọc sách, học tập hoặc làm việc nghiêm túc, trẻ cũng dễ bị tác động theo hướng tích cực.

Các chuyên gia cho rằng trong thời đại trẻ nhỏ bị bao quanh bởi điện thoại, video ngắn và trò chơi điện tử, việc có thể ngồi yên đọc sách trong một khoảng thời gian đã là kỹ năng rất quan trọng.

2. Sân vận động: Nơi giúp trẻ hình thành năng lượng tích cực

Không ít trẻ nhỏ từ chối thử các môn thể

thao vì sợ thất bại hoặc thiếu tự tin.

Tuy nhiên, nhiều phụ huynh cho biết chỉ cần đưa con tới sân chơi hoặc sân thể thao, để trẻ quan sát những bạn khác vận động, cảm giác hào hứng thường sẽ xuất hiện rất tự nhiên.

Một người mẹ kể rằng con trai chị trước đây luôn nói: “Con không thích thể thao” hoặc “Con chơi không giỏi đâu”.

Nhưng sau một lần được dẫn ra sân bóng xem các bạn chơi, cậu bé lập tức muốn tham gia.

Từ đó, em dần yêu thích vận động, chăm tập luyện hơn và cũng trở nên tự tin hơn trong cuộc sống hàng ngày.

Các nghiên cứu cũng cho thấy trẻ thường xuyên vận động không chỉ cải thiện thể chất mà còn giúp nâng cao khả năng tập trung, kiểm soát cảm xúc và giảm căng thẳng.

3. Thiên nhiên: “Liều thuốc” giúp trẻ phục hồi cảm xúc và giảm áp lực

Các chuyên gia tâm lý trẻ em nhận định thiên nhiên có tác động rất tích cực đến cảm xúc và sự phát triển não bộ của trẻ.

Việc cho trẻ ra ngoài trời, tiếp xúc với cây cỏ, ánh nắng và không khí tự nhiên giúp các em thư giãn, giảm áp lực tâm lý và cải thiện khả năng chú ý.

Từ góc độ khoa học, những trải nghiệm như: đi chân trên cỏ, nghe tiếng chim, quan sát côn trùng, chạm vào lá cây hay đất đá... đều giúp kích thích đồng thời nhiều giác quan và hỗ trợ quá trình phát triển thần kinh.

Nhiều nghiên cứu cũng chỉ ra rằng trẻ thường xuyên tiếp xúc với thiên nhiên có xu hướng ổn định cảm xúc tốt hơn và giảm nguy cơ phụ thuộc thiết bị điện tử.

Điều quan trọng là cha mẹ không cần đưa con đi du lịch xa hay tới những nơi đắt đỏ. Một công viên gần nhà, khu cây xanh trong khu dân cư hay khoảng sân nhỏ ngoài trời cũng đã đủ để trẻ có cơ hội kết nối với thiên nhiên.

Môi trường sống ảnh hưởng rất lớn đến sự phát triển của trẻ

Nhà tâm lý học Kurt Lewin từng cho rằng hành vi con người là kết quả của sự tác động giữa cá nhân và môi trường sống.

Điều này cũng đúng với trẻ nhỏ.

Một môi trường tích cực có thể giúp trẻ: dễ tập trung hơn, tự giác hơn, cởi mở hơn, và ổn định cảm xúc tốt hơn.

Các chuyên gia cho rằng thay vì chỉ liên tục yêu cầu con phải tự giác, chăm học hay ngoan ngoãn hơn, cha mẹ cũng nên quan tâm tới việc mỗi ngày con đang được sống trong môi trường như thế nào.

Bởi đôi khi, chính môi trường mới là yếu tố âm thầm quyết định một đứa trẻ sẽ lớn lên với năng lượng tích cực hay luôn cảm thấy áp lực, mệt mỏi. ■

Hội chứng 'vợ dứt áo ra đi'

Tỷ lệ phụ nữ trung niên chủ động đệ đơn ly hôn ngày càng tăng, xuất phát từ sự độc lập tài chính và mong

muốn sống cho bản thân sau nhiều năm chăm lo gia đình.

Hiện tượng “walkaway wives” (những người vợ dứt áo ra đi) đang được giới chuyên gia tâm lý và các luật sư ghi nhận là một xu hướng xã hội tại Anh.

Theo thống kê của công ty luật Stowe Family, 63% đơn ly hôn trong những năm gần đây do người vợ đệ trình. Khảo sát cuối năm 2025 của nền tảng cộng đồng NOON trên 2.000 phụ nữ cho thấy, 56% sẵn sàng chấm dứt hôn nhân vì không cảm thấy hạnh phúc. Hậu ly hôn, 76% phụ nữ khẳng định họ không hối hận.

Bà Karen Ruimy, 61 tuổi, chuyên gia tâm lý, cho biết đại dịch đã tạo ra khoảng lặng để nhiều người nhìn nhận lại cuộc sống. “Phụ nữ trung niên bắt đầu lên tiếng ‘đủ rồi’”, bà nói. Chuyên gia này đánh giá, khi con cái trưởng thành và áp lực gia đình giảm bớt, phụ nữ bắt đầu khao khát thấu hiểu chính mình thay vì tiếp tục duy trì cuộc hôn nhân nguội lạnh. “Nhiều người tự hỏi liệu có nên tiếp tục lừa dối bản thân, hay họ xứng đáng được yêu thương và lắng nghe nhiều hơn”, chuyên gia nói.

Đồng tình với quan điểm trên, nhà trị liệu gia đình LJ Jones cho biết quyết định ly hôn không diễn ra bốc đồng. Đây là kết quả của một quá trình cạn kiệt cảm xúc kéo dài.

Theo bà, nhiều phụ nữ nỗ lực giao tiếp để tìm kiếm sự kết nối nhưng chỉ nhận lại sự thất vọng. Sự im lặng của người vợ ở giai đoạn cuối thường bị các ông chồng nhầm lẫn là sự bình yên, nhưng thực chất là họ đã ngừng cố gắng. Quyết định rời đi được đưa ra khi mọi nỗ lực thay đổi đều vô ích. “Về phía nam giới, cú sốc thường đến từ việc họ quá tự mãn hoặc vô tâm nên không nhận ra vợ mình đã buông bỏ từ lâu”, bà Jones giải thích.

LJ Jones giải thích thêm khi phụ nữ bước qua tuổi 50, họ dễ đối mặt với chứng trầm cảm vì hối tiếc chưa sống trọn vẹn. Ở thời đại quyền tự chủ của phụ nữ được đề cao, họ chọn cách bước ra khỏi cuộc hôn nhân độc hại thay vì tiếp tục chịu đựng.

Sự thay đổi về cấu trúc nhân khẩu học cũng tác động đến xu hướng này. Tại Anh, tuổi thọ trung bình hiện đã tăng từ 72 lên 82 tuổi. Nhận thức được thời gian sống kéo dài, con người ý thức hơn về cách họ tận hưởng phần đời còn lại. Việc duy trì định kiến nam giới kiếm tiền, nữ giới chăm lo gia đình trở thành yếu tố kìm hãm tự do cá nhân ở tuổi xế chiều.

“Nhiều cuộc hôn nhân sau 20 năm chỉ mang tính duy trì chứ không còn là nơi để tận hưởng”, bà Ruimy nhận định. Mô hình này thường mang lại lợi ích cho nam giới nhiều hơn, bởi phụ nữ chỉ có không gian tự do phát triển bản thân sau khi đã hoàn tất mọi nghĩa vụ trong nhà.

Giới chuyên gia đánh giá xu hướng phụ nữ chủ động ly hôn thực chất là quá trình tự trao quyền. Phụ nữ trung niên không còn e ngại đánh mất vùng an toàn và sẵn sàng bắt đầu một hành trình sống tự chủ. ■

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

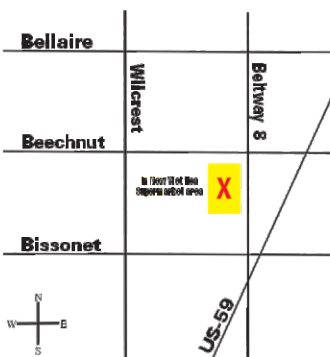


Harry Dao Insurance Agency, Inc.

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

Thiếu gia ngây thơ có số phận bi kịch trong tiểu thuyết Kim Dung

Từ công tử hiệp nghĩa đến kẻ điên dại cô độc, đây là số phận bi kịch bậc nhất tiểu thuyết Kim Dung.

Từ một công tử lớn lên trong nhung lụa, Lâm Bình Chi của Tiểu Ngạo Giang Hồ lại trở thành một trong những nhân vật có kết cục thê lương và ám ảnh bậc nhất thế giới kiếm hiệp Kim Dung. Bi kịch của nhân vật không chỉ nằm ở cảnh gia tộc bị diệt môn, mà còn ở quá trình từng bước đánh mất nhân tính giữa vòng xoáy âm mưu, thù hận và quyền lực giang hồ.

Trong Tiểu Ngạo Giang Hồ, Lâm Bình Chi xuất hiện ban đầu với hình ảnh của một thiếu gia nho nhã, xuất thân từ Phước Oai Tiêu Cục danh tiếng tại Phúc Kiến. Là con trai độc nhất của Lâm Chấn Nam, anh sống trong sự bao bọc và chưa từng trải qua sóng gió lớn của võ lâm. Chính sự ngây thơ và lòng nghĩa hiệp ấy đã khiến cuộc đời nhân vật rẽ sang hướng bi kịch.

Từ một công tử lớn lên trong nhung lụa, Lâm Bình Chi của Tiểu Ngạo Giang Hồ lại trở thành một trong những nhân vật có kết cục thê lương và ám ảnh bậc nhất.

Biến cố bắt đầu khi Lâm Bình Chi ra tay cứu một cô gái khỏi sự quấy rối của đệ tử phái Thanh Thành và vô tình giết chết con trai của chương môn Dư Thương Hải.



Tuy nhiên, đằng sau cuộc báo thù của Thanh Thành phái thực chất là âm mưu nhằm chiếm đoạt Tịch Tà Kiếm Phổ - bí kíp võ công nổi danh của dòng họ Lâm. Chỉ trong thời gian ngắn, Phước Oai Tiêu Cục bị tàn sát, cha mẹ anh bị hành hạ đến chết, còn bản thân Lâm Bình Chi phải lưu lạc trong cảnh mất hết người thân.

Sau họa diệt môn, Lâm Bình Chi được Nhạc Bất Quần cứu giúp và nhận vào phái Hoa Sơn. Trong mắt anh khi ấy, vị chương môn mang danh Quân Tử Kiếm là chỗ dựa duy nhất giữa giang hồ hiểm ác.

Thế nhưng càng sống lâu tại Hoa Sơn, nhân vật càng nhận ra bộ mặt thật phía sau vẻ ngoài chính nghĩa của Nhạc Bất Quần. Việc nhận anh làm đệ tử thực chất cũng chỉ nhằm tiếp cận Tịch Tà Kiếm

Phổ.

Sự phản bội liên tiếp từ những người tưởng như đáng tin cậy đã khiến tâm lý Lâm Bình Chi dần biến đổi. Từ một chàng trai trọng nghĩa khí, anh trở nên đa nghi, khép kín và sống trong nỗi ám ảnh trả thù. Kim Dung xây dựng quá trình tha hóa của nhân vật theo cách chậm rãi nhưng đầy ám ảnh, để người đọc cảm nhận rõ việc một con người lương thiện bị giang hồ tàn nhẫn bào mòn từng chút một.

Bước ngoặt lớn nhất của nhân vật đến khi Lâm Bình Chi lấy lại được Tịch Tà Kiếm Phổ. Để luyện thành tuyệt học này, anh buộc phải chấp nhận cái giá khốc liệt: tự thiến bản thân. Quyết định ấy cho thấy lòng hận thù đã lấn át hoàn toàn lý trí và nhân tính của nhân vật. Từ đây, Lâm Bình Chi không còn là thiếu gia yếu đuối năm nào mà trở thành kẻ sống chỉ vì báo oán.

Sau khi luyện thành kiếm pháp, anh lần lượt truy sát những kẻ từng hãm hại gia đình mình. Những màn trả thù đẫm máu giúp Lâm Bình Chi đạt được mục đích, nhưng đồng thời cũng đẩy anh vào vực thẳm không lối thoát. Võ công càng cao, nhân vật càng trở nên lạnh lùng và cực đoan.

Bi kịch chưa dừng lại ở đó. Trong quá trình tranh đấu, Lâm Bình Chi bị trúng độc dẫn đến mù lòa vĩnh viễn. Ngay cả tình cảm dành cho Nhạc Linh San - người luôn ở bên chăm sóc và yêu thương anh cũng bị chính sự đa nghi cùng hận thù bóp méo. Cuối cùng, anh tự tay giết chết người vợ của mình để chứng minh lập trường với phe Tả Lãnh Thiên, qua đó chính thức đánh mất phần nhân tính cuối cùng.

Ở hồi kết, âm mưu của Lâm Bình Chi thất bại. Anh bị phế võ công và giam dưới hắc lao tối tăm nơi đày Tây Hồ. Từ một thiếu gia cành vàng lá ngọc, nhân vật kết thúc cuộc đời trong cô độc, mù lòa và điên dại vì oán hận.

Lâm Bình Chi được xem là một trong những nhân vật có chiều sâu tâm lý đặc biệt của Kim Dung. Nhân vật vừa đáng thương khi là nạn nhân của tham vọng võ lâm, vừa đáng trách vì tự để hận thù biến mình thành con người tàn nhẫn.

Qua số phận của Lâm Bình Chi, Tiểu Ngạo Giang Hồ không chỉ kể câu chuyện kiếm hiệp đơn thuần mà còn phơi bày mặt tối của giang hồ - nơi quyền lực và dục vọng có thể hủy hoại cả một con người từng lương thiện.

Ngọc Hà

Mỹ nhân đẹp chân động thế gian bùng nổ visual trên thảm đỏ Cannes, ngắm rồi mới biết thần tiên cổ tích là có thật

Lần thứ hai bước lên thảm đỏ của LHP Cannes, mỹ nhân này ngày càng tự tin thể hiện sự quyến rũ của mình.

Theo Sina, Châu Dã tỏa sáng trên thảm đỏ Liên hoan phim Cannes trong chiếc váy Haute Couture Xuân/Hè 2026 của NTK Việt Nam Phan Huy, nữ diễn viên sử dụng trang sức cao cấp của TASAKI! Sự kết hợp giữa thời trang cao cấp và trang sức quý phái đã biến Châu Dã thành một quý cô bước ra từ những bức tranh cổ. Vẻ đẹp tinh tế sang trọng của Châu Dã không chinh phục cả những nhiếp ảnh gia từ Getty Images.

Theo Sina, thiết kế voan nhiều lớp được miêu tả là “kết hợp giữa ánh hoàng hôn và làn gió biển miền Nam nước Pháp”, trong khi những chi tiết đính kim cương trên ngực tạo thêm sự trang trọng, xa hoa lộng lẫy.



Truyền thông nước ngoài ca ngợi vẻ ngoài của Châu Dã là “đại diện cho sự đa dạng của thẩm mỹ phương Đông”. Tờ báo Pháp Le Figaro nhận định rằng nữ diễn viên đã khiến thảm đỏ bùng nổ với khí chất quý tộc tựa như một nàng công chúa thật sự tới tham dự Cannes.

Châu Dã luôn được đánh giá là ngôi sao có ngũ quan đẹp tiêu chuẩn vàng, thêm vào đó làn da của ngôi sao sinh năm 1998 căng bóng mịn màng rất đều màu. Chính vì vậy, Châu Dã không ngại xuất hiện với gương mặt mộc trên mạng xã hội. Cô cũng thường xuyên chụp những góc ảnh cận mặt để khoe trọn nhan sắc hoàn mỹ của mình.

Châu Dã được mệnh danh là công chúa của công ty giải trí Hòa Tụng do Lý Băng Băng thành lập. Nữ diễn viên sinh năm 1998 được đánh giá là có ngoại hình nổi bật, tài nguyên phim ảnh không thiếu. Châu Dã từng nằm trong 4 cái tên được vinh danh “thịnh thế mỹ nhân” (mỹ nhân đẹp chân động thế gian) cùng các đàn chị như Lưu Diệc Phi, Lưu Thi Thi và Nghệ Ni.

Châu Dã mới vào nghề nhưng được Lý Băng Băng nhiệt tình lăng xê. Bạn diễn của cô là những ngôi sao mới nổi có độ hot cao như Vương Hạc Đệ (đóng chung Thanh Xuân Trong Chiến Hỏa), Đan Kiện Thứ (đóng chung Rất Nhớ Rất Nhớ Anh), Lâm Nhất (đóng chung Đùng Rung Động Vì Anh), Vương Tinh Việt (đóng chung Vì Hữu Âm Hương Lai) và Thừa Lỗi (đóng chung Cảm Nguyệt Như Ca).

Vân Anh



Trả hết nợ cho chồng sau 16 năm, Lưu Đào giờ sống như một 'nữ hoàng'

Từng tuyên bố rời showbiz để làm dâu hào môn, Lưu Đào bất ngờ rơi vào biến cố khi chồng phá sản và gánh khoản nợ khổng lồ.

Suốt 16 năm, nữ diễn viên miệt mài đóng phim để trả nợ thay chồng, vực dậy gia đình và xây dựng lại sự nghiệp. Giờ đây, cô được ngưỡng mộ bởi cuộc sống viên mãn, độc lập và bản lĩnh ở tuổi trung niên, trang 163 đưa tin.

Sau khi thay chồng trả hết số nợ, Lưu Đào không hề suy sụp hay kiệt quệ như nhiều người từng nghĩ. Trái lại, cô bước lên một vị thế hoàn toàn mới với hình ảnh ngày càng rực rỡ và đầy khí chất.

Vượt biến cố, sống bản lĩnh như một 'nữ hoàng'

16 năm trước, Lưu Đào đang ở thời kỳ đỉnh cao của sự nghiệp diễn xuất. Trong một lần tình cờ gặp doanh nhân giàu có Vương Kha trong thang máy khách sạn, cả hai nhanh chóng nảy sinh tình cảm. Chỉ sau 20 ngày quen biết, họ đăng ký kết hôn. Đám cưới xa hoa năm ấy từng gây chấn động truyền thông Trung Quốc với hàng chục siêu xe hộ tống và sự xuất hiện của nhiều nhân vật nổi tiếng. Ngay tại lễ cưới, Lưu Đào cũng tuyên bố rút khỏi làng giải trí để toàn tâm chăm lo gia đình.



Thế nhưng khi mọi người đều nghĩ cô sẽ yên ổn sống cuộc đời hào môn, cuộc khủng hoảng tài chính toàn cầu bất ngờ ập tới, khiến mọi thứ thay đổi hoàn toàn. Công việc kinh doanh của Vương Kha lao dốc nghiêm trọng. Tài sản gần như mất trắng chỉ sau một đêm, thậm chí anh còn gánh khoản nợ lên tới 400 triệu nhân dân tệ.

Biến cố quá lớn khiến tinh thần của nam doanh nhân sụp đổ hoàn toàn. Anh nhốt mình trong phòng tối, lạm dụng thuốc ngủ và nhiều lần mất kiểm soát cảm xúc đến mức đập phá đồ đạc trong nhà. Có thời điểm nghiêm trọng nhất, Vương Kha thậm chí phát bệnh động kinh ngay trong ngày vợ sinh con và ngã gục xuống đất trong tình trạng sùi bọt mép.

Tuyệt vọng trước hoàn cảnh hiện tại, anh từng chủ động đưa đơn ly hôn với mong muốn Lưu Đào rời xa cuộc sống đầy áp lực ấy. Nhưng thay vì bỏ đi, nữ diễn viên bắt đầu liên lạc với các đạo diễn cũ để tìm

ơ hội quay lại đóng phim, bước vào guồng làm việc gần như vượt quá giới hạn thể lực.

Trong 4 năm đầu tái xuất, cô liên tục nhận phim không ngừng nghỉ, hoàn thành tới 25 dự án. Tính trung bình, nữ diễn viên gần như chỉ mất chưa đầy hai tháng để đóng xong một bộ phim. Nhiều đồng nghiệp trong giới cho rằng cô làm việc như liều mạng. Trong thời gian quay phim tại vùng sa mạc Tây Bắc (Trung Quốc), Lưu Đào từng sốt gần 40 độ nhưng vẫn không chịu xin nghỉ dù chỉ nửa ngày.

Nhờ sự bền bỉ hiếm có, Lưu Đào cuối cùng cũng giúp chồng trả hết khoản nợ khổng lồ sau nhiều năm. Tuy nhiên, những tin đồn xoay quanh việc Vương Kha thất bại trong đầu tư vẫn liên tục xuất hiện. Đầu năm 2025, Lưu Đào khiến công chúng chú ý khi đăng tải hình ảnh giấy xác nhận thanh toán xong khoản nợ trên mạng xã hội.

Ở tuổi gần 50, nữ diễn viên vẫn duy trì sức hút mạnh mẽ trong lĩnh vực phim ảnh, truyền hình và thời trang. Cô liên tục xuất hiện tại các sự kiện lớn với phong thái sang trọng, khí chất điềm tĩnh và hình ảnh ngày càng đậm sâu, quyền lực.

Không còn hình ảnh người phụ nữ tất bật vì nợ nần năm nào, Lưu Đào giờ đây sở hữu cuộc sống kín tiếng nhưng đủ đầy. Cô thường xuyên tham gia các sự kiện cao cấp, giữ nhiều hợp đồng quảng cáo lớn và được các thương hiệu đánh giá cao nhờ hình tượng phụ nữ trưởng thành, độc lập và bản lĩnh.

Mi Vân

Rộ tin Phạm Băng Băng sắp trở lại với vai diễn "nặng ký" nhất sự nghiệp

Từ sau chiến thắng Kim Mã với Địa Mầu, Phạm Băng Băng đang cho thấy tham vọng quay trở lại đường đua điện ảnh quốc tế bằng một dự án quy mô lớn chưa từng có.

Sau nhiều năm liên tục thử sức với các dạng vai gai góc và khác biệt, cái tên Phạm Băng Băng tiếp tục trở thành tâm điểm truyền thông châu Á khi hàng loạt nguồn tin quốc tế đồng loạt tiết lộ nữ diễn viên sẽ đảm nhận vai chính trong dự án điện ảnh hải tặc mang tên The Pirate Queen.

Theo thông tin từ Zaobao và nhiều trang giải trí Hoa ngữ, bộ phim được cho là có liên hệ trực tiếp với dự án Hải Trung Nữ Vương Thạch Dương mà đạo diễn Từ Khắc từng áp ủ trong nhiều năm qua. Kịch bản hiện do biên kịch Mỹ Jordan Rawlins phát triển, trong khi Phạm Băng Băng không chỉ đóng chính mà còn tham gia vai trò nhà sản xuất.

Nhân vật trung tâm của phim là Thạch Dương, nữ hải tặc nổi tiếng thời nhà Thanh, người từng được xem là "nữ hoàng cướp biển" quyền lực bậc nhất lịch sử phương Đông. Theo các ghi chép dân gian, bà xuất thân từ tầng lớp thấp trong xã hội trước khi bước vào thế giới hải tặc, rồi dần kiểm soát cả một hạm đội khổng lồ sau cái chết của chồng là thủ lĩnh

Trịnh Nhất. Với cuộc đời đầy biến động, tham vọng quyền lực và những trận chiến trên biển quy mô lớn, đây được xem là mẫu vai diễn có biên độ thể hiện cực rộng đối với bất kỳ nữ diễn viên nào.

Giới truyền thông Hoa ngữ nhận định đây có thể là vai diễn "khó nhằn" nhất của Phạm Băng Băng kể từ sau Võ Tắc Thiên. Nếu hình tượng Võ Tắc Thiên từng giúp cô trở thành biểu tượng quyền lực cổ trang trên màn ảnh nhỏ, thì Thạch Dương lại mang màu sắc hoàn toàn khác: dữ dội, hoang dã, thực dụng và mang hơi thở điện ảnh sử thi.

Đáng chú ý, dự án này từng trải qua quá trình phát triển kéo dài nhiều năm vì kinh phí quá lớn. Theo các nguồn tin hậu trường từ Hong Kong, bộ phim cần số vốn đầu tư ít nhất khoảng 300 triệu nhân dân tệ do phải sử dụng lượng lớn kỹ xảo CGI để tái hiện các đại cảnh hải chiến trên biển. Trước đó, nhiều cái tên đình đám như Dương Tử Quỳnh hay Lưu Diệc Phi từng được đồn đoán quan tâm tới vai nữ chính, trong khi Thư Kỳ và Tiêu Chiến cũng từng xuất hiện trong các báo cáo casting chưa chính thức.



Tuy nhiên, việc Phạm Băng Băng được cho là trực tiếp tham gia sản xuất đang khiến giới quan sát tin rằng dự án đã bước sang giai đoạn nghiêm túc hơn. Trong bối cảnh điện ảnh châu Á ngày càng ưu tiên các dự án nữ chính quy mô lớn, sự xuất hiện của một ngôi sao có sức ảnh hưởng quốc tế như Phạm Băng Băng được xem là lợi thế lớn về tài chính lẫn truyền thông.

Khi tham dự Liên hoan phim Viễn Đông Udine tại Ý, nữ diễn viên bất ngờ đăng tải bộ ảnh chụp ngoài biển cùng dòng trạng thái ngắn gọn: "Con gái của biển cả". Dòng chia sẻ lập tức khiến mạng xã hội Trung Quốc bùng nổ suy đoán rằng cô đang ngầm nhắc tới dự án hải tặc bí mật.

Sự chuyển mình lần này cũng phản ánh rõ chiến lược hậu Kim Mã của Phạm Băng Băng. Sau thời gian dài gần như biến mất khỏi dòng phim thương mại lớn, cô đang ưu tiên các vai diễn thiên về chiều sâu tâm lý, văn hóa và màu sắc quốc tế hơn là các dự án giải trí đơn thuần.

Năm ngoài, nữ diễn viên gây bất ngờ khi giành giải Ảnh hậu Kim Mã với bộ phim Địa Mầu, nơi cô hóa thân thành một người phụ nữ nông thôn có liên hệ



ĐIỆN ẢNH

với tín ngưỡng dân gian và bùa chú. Vai diễn này được đánh giá là bước ngoặt quan trọng giúp cô thoát khỏi hình ảnh minh tinh hào nhoáng quen thuộc.

Đạo diễn Trương Kiệt An thậm chí từng dành lời khen đặc biệt cho nữ diễn viên khi cho rằng cô sở hữu “sự lì lợm và khả năng chịu đựng hiểm thấy”. Trong các buổi quảng bá phim tại Malaysia gần đây, Phạm Băng Băng cũng úp mở rằng cô từng nghĩ tới chuyện dừng đóng phim trước tuổi 40, nhưng đã thay đổi suy nghĩ sau khi gặp những đạo diễn giúp cô tìm lại cảm hứng sáng tạo.

Nếu The Pirate Queen thực sự được khởi động trong thời gian tới, đây có thể trở thành dự án điện ảnh lớn nhất mà Phạm Băng Băng tham gia kể từ nhiều năm qua, đồng thời mở ra một chương hoàn toàn mới trong sự nghiệp của nữ minh tinh từng được xem là biểu tượng quyền lực nhất màn ảnh Hoa ngữ.

Vy Anh

Bức ảnh của Triệu Lệ Dĩnh trị giá hơn 2 tỷ USD, khiến một ngôi làng đổi đời

Theo truyền thông Trung Quốc, sức lan tỏa từ loạt ảnh của nữ diễn viên đã giúp văn hóa cài trâm hoa truyền thống của làng chài ven biển này nổi tiếng khắp Trung Quốc, kéo theo sự bùng nổ du lịch và tiêu dùng với tổng giá trị ước tính hơn 15 tỷ NDT (khoảng 2,2 tỷ USD) trong 3 năm qua.

Theo QQ, những bức ảnh được chụp vào đầu năm 2023 trong lúc Triệu Lệ Dĩnh thực hiện một bộ hình tại làng Xunpu. Trong ảnh, nữ diễn viên diện trang phục mang phong cách truyền thống và cài trâm hoa - nét văn hóa đặc trưng của phụ nữ địa phương. Hình ảnh nhẹ nhàng, gần gũi của cô nhanh chóng lan truyền trên các nền tảng mạng Trung Quốc, thu hút hàng triệu lượt xem và chia sẻ.

Đi cùng loạt ảnh là câu nói được cộng đồng mạng truyền tai nhau: “Kiếp này cài hoa, kiếp sau xinh đẹp như hoa”. Từ một phong tục mang tính địa phương, văn hóa cài trâm hoa của người dân Xunpu nhanh chóng trở thành xu hướng du lịch trải nghiệm được nhiều người trẻ yêu thích.

Không ít du khách tìm đến ngôi làng ven biển này chỉ để thử trang phục truyền thống, cài hoa lên tóc và chụp những bộ ảnh tương tự minh tinh Triệu Lệ Dĩnh.

Theo số liệu được công bố gần đây, riêng trong năm 2025, làng Xunpu đã đón khoảng 9,3 triệu lượt khách, tạo ra doanh thu hơn 2 tỷ NDT (gần 300 triệu USD). Không chỉ vậy, hiệu ứng du lịch còn lan rộng ra các khu vực xung quanh, thúc đẩy mức tiêu dùng vượt 7 tỷ NDT (hơn 1 tỷ USD).

Nếu tính trong giai đoạn 3 năm kể từ khi loạt ảnh của Triệu Lệ Dĩnh được lan truyền, tổng giá trị kinh

tế mà địa phương thu về ước tính hơn 15 tỷ NDT (2,2 tỷ USD).

Trước khi nổi tiếng trên mạng xã hội, Xunpu vốn chỉ là một làng chài ven biển khá yên bình, người dân chủ yếu sống bằng nghề đánh bắt và buôn bán hải sản. Theo truyền thông Trung Quốc, trước năm 2023, nơi đây chỉ có khoảng 5-6 cửa hàng cung cấp dịch vụ chụp ảnh cài trâm hoa. Tuy nhiên, lượng khách du lịch tăng đột biến đã làm thay đổi hoàn toàn diện mạo kinh tế của khu vực.

Hiện tại, hàng trăm cửa hàng mới đã được mở ra để phục vụ du khách, từ tiệm trang điểm, cho thuê trang phục truyền thống đến nhà hàng, quán cà phê và cơ sở lưu trú. Nhiều gia đình địa phương chuyển hướng sang làm dịch vụ du lịch thay vì chỉ phụ thuộc vào nghề biển như trước.



Theo thống kê, khu vực này hiện có thêm gần 100 nhà hàng và hàng chục nhà nghỉ mới được xây dựng nhằm đáp ứng nhu cầu ngày càng tăng của khách tham quan.



Không ít cửa hàng treo ảnh Triệu Lệ Dĩnh như một biểu tượng quảng bá cho làng nghề. Các cơ quan quản lý văn hóa và du lịch tại địa phương cũng nhiều lần nhắc đến vai trò của nữ diễn viên trong việc giúp hình ảnh Xunpu được biết đến rộng rãi hơn.

Một số hội thảo và chương trình quảng bá du lịch tại Trung Quốc đã lấy “hiệu ứng Triệu Lệ Dĩnh” như ví dụ điển hình cho sức lan tỏa của người nổi tiếng trong thời đại truyền thông số.

Ngay sau khi thông tin về tác động kinh tế từ loạt ảnh được công bố, mạng xã hội Trung Quốc xuất hiện nhiều cuộc thảo luận sôi nổi. Nhiều khán giả bày tỏ sự ngưỡng mộ trước sức ảnh hưởng của Triệu Lệ Dĩnh, cho rằng cô không chỉ là một diễn viên nổi tiếng mà còn có khả năng tạo ra tác động tích cực đối với văn hóa và du lịch địa phương.

Một số ý kiến nhận định đây là minh chứng rõ nét cho việc hình ảnh của nghệ sĩ có thể góp phần thúc đẩy kinh tế nếu được kết hợp với các giá trị văn hóa truyền thống.

Triệu Lệ Dĩnh (SN 1987) được xem là một trong những ngôi sao hàng đầu của làng giải trí Hoa ngữ hiện nay. Xuất thân từ vùng nông thôn tỉnh Hà Bắc (Trung Quốc), cô không có nền tảng nghệ thuật chuyên nghiệp trước khi bước chân vào giới giải trí thông qua một cuộc thi tìm kiếm tài năng.

Từ những vai diễn nhỏ, nữ diễn viên dần khẳng định vị thế bằng hàng loạt tác phẩm nổi tiếng như Lục Trinh truyền kỳ, Hoa Thiên Cốt, Sở Kiều truyện hay Sam Sam đến rồi.

Những năm gần đây, Triệu Lệ Dĩnh chuyển hướng sang các dự án chính kịch nhằm khẳng định thực lực diễn xuất. Các bộ phim như Hạnh phúc đến vạn gia hay Gió thổi Bán Hạ nhận được nhiều phản hồi tích cực từ giới chuyên môn.

Năm 2024, cô tiếp tục gây chú ý khi tham gia bộ phim Điều thứ 20 của đạo diễn Trương Nghệ Mưu. Vai diễn người phụ nữ cam đi tìm công lý cho con giúp nữ diễn viên giành nhiều giải thưởng quan trọng và được đánh giá là bước tiến lớn trong sự nghiệp.

Theo truyền thông Trung Quốc, thay vì tập trung mở rộng hoạt động kinh doanh hay tham gia quá nhiều chương trình giải trí, Triệu Lệ Dĩnh ưu tiên lựa chọn các dự án phù hợp để nâng cao chuyên môn diễn xuất. Điều này giúp cô xây dựng hình ảnh nghiêm túc và nhận được nhiều thiện cảm từ công chúng.

Theo Baidu, thu nhập hàng năm của nữ diễn viên hiện vượt 300 triệu NDT, trong khi tổng tài sản ròng ước tính khoảng 3 tỷ NDT.

Dù đang ở giai đoạn thành công của sự nghiệp, Triệu Lệ Dĩnh bất ngờ tạm dừng hoạt động đóng phim trong gần một năm qua để nghỉ ngơi và nhìn nhận lại định hướng công việc.

Khoảng thời gian này cũng chứng kiến nhiều biến động trong cuộc sống cá nhân của nữ diễn viên, bao gồm sự ra đi của người thân và những tin đồn đời tư gây chú ý trên mạng xã hội.

Tuy nhiên, với vị thế hiện tại và sức ảnh hưởng lớn trong lĩnh vực giải trí, Triệu Lệ Dĩnh vẫn được xem là một trong những gương mặt có sức hút hàng đầu của màn ảnh Hoa ngữ.

Mi Vân



Phim Đầu Xuân Tươi Sáng kể chuyện tình công sở của Tinh Bách Nhiên, Tôn Thiên

Với nhịp kể giàu cảm xúc và màu sắc đô thị hiện đại, Đầu Xuân Tươi Sáng đặt trọng tâm vào quá trình trưởng thành của nhân vật và mối quan hệ đầy giằng co giữa Tinh Bách Nhiên và Tôn Thiên trong quá trình phát triển sự nghiệp cá nhân.

Nếu gu của bạn là những bộ phim tình cảm đô thị thì chắc chắn không nên bỏ lỡ Đầu Xuân Tươi Sáng. Trong bối cảnh thị trường phim hiện đại đang dần hòa với những mô típ tình yêu quen thuộc, dự án này tạo được thiện cảm nhờ màu sắc trưởng thành và nhịp điệu cảm xúc tương đối tiết chế.

Bộ phim do Trương Kế Chính đạo diễn, kết hợp cùng biên kịch Cao Tiểu Nhân, chuyên thể từ tiểu thuyết nổi tiếng của tác giả Cô Nương Đùng Khóc. Trung tâm câu chuyện là mối quan hệ giữa Luke Loan Niệm (Tinh Bách Nhiên thủ vai) và Thượng Chi Đào (Tôn Thiên thủ vai), hai con người trưởng thành giữa áp lực công việc, những lần bỏ lỡ và sự thay đổi trong cách yêu của người trưởng thành.

Trailer mới nhất cũng cho thấy rõ định hướng của bộ phim: thay vì cố tạo cảm giác ngôn tình quá mức, phim tập trung nhiều hơn vào sự va chạm cảm xúc và hành trình phấn đấu trong sự nghiệp và chữa lành của hai nhân vật chính.



Nội dung của phim Đầu Xuân Tươi Sáng: Câu chuyện tình yêu kéo dài cả một thập kỷ

Đầu Xuân Tươi Sáng theo chân Thượng Chi Đào khi cô gái trẻ lần đầu lên Bắc Kinh lập nghiệp. Từ một nhân viên mới đầy vụng về và lạc lõng giữa môi trường công sở khắc nghiệt, cô từng bước trưởng thành để trở thành một người phụ nữ độc lập và bản lĩnh hơn. Hành trình đó gắn liền với Loan Niệm, vị cấp trên nổi tiếng khó gần, sắc sảo và có phần cay nghiệt trong cách giao tiếp.

Loan Niệm không phải kiểu nam chính hoàn hảo thường thấy của dòng phim ngôn tình hiện đại. Anh lạnh lùng, kiêu ngạo và gần như không biết cách nói những lời dễ nghe. Những cuộc đối thoại giữa anh và Thượng Chi Đào thường mang cảm giác

giằng co hơn là lãng mạn. Chính điều đó tạo nên màu sắc khá riêng cho mối quan hệ của hai nhân vật.

Ban đầu, Thượng Chi Đào xem Loan Niệm như một cấp trên khó chiều, mỗi khi gặp mặt lại gây áp lực. Trong khi đó, Loan Niệm lại bị thu hút bởi sự chân thành cùng nguồn năng lượng tích cực của cô gái trẻ này. Quá trình cả hai tiến lại gần nhau không diễn ra theo kiểu “định mệnh yêu từ cái nhìn đầu tiên”, mà được xây dựng thông qua rất nhiều va chạm nhỏ trong công việc và cuộc sống thường ngày.

Phim Đầu Xuân Tươi Sáng chủ đích khai thác sự trưởng thành của cả hai sau mỗi lần chia xa. Loan Niệm dần học cách thu lại những góc cạnh sắc bén của mình, còn Thượng Chi Đào từ một cô gái luôn dựa vào cảm xúc trở nên mạnh mẽ và độc lập hơn. Mối quan hệ của họ vì thế mang cảm giác ngang hàng thay vì một chiều bảo vệ hay cứu rỗi.

Tinh Bách Nhiên, Tôn Thiên đẹp đôi như bước ra từ tiểu thuyết

Điều gây bất ngờ nhất trong trailer là độ phù hợp của Tinh Bách Nhiên với nhân vật nam chính Loan Niệm. Ở nhiều phân cảnh, anh gần như giữ đúng trạng thái của kiểu đàn ông thành thị đã trải qua đủ va chạm trong công việc lẫn tình cảm. Cách thoại ngắn, ánh mắt lạnh và sự tiết chế cảm xúc giúp nhân vật giữ được cảm giác khó gần nhưng không quá cường điệu.

Fan hâm mộ còn kỳ vọng rằng Tinh Bách Nhiên sẽ thể hiện tốt sự thay đổi của Loan Niệm ở các giai đoạn sau. Trailer chưa hé lộ quá nhiều cảnh Loan Niệm theo đuổi Thượng Chi Đào, nhưng những gì được hé lộ về khoảnh khắc nhân vật bắt đầu lúng túng trước tình yêu đã đủ tạo ra sức hút riêng.

Tóm lại, Loan Niệm là dạng vai phù hợp với khí chất trưởng thành và phong thái điềm tĩnh của nam diễn viên ở thời điểm hiện tại.

Với Tôn Thiên, Đầu Xuân Tươi Sáng có thể sẽ là dự án giúp cô mở rộng hình tượng trên màn ảnh nhỏ. Tôn Thiên không sở hữu vẻ đẹp sắc sảo kiểu truyền thống, nhưng lại có gương mặt rất hợp với dòng phim hiện đại đời thường.

Trong trailer, tạo hình công sở của cô mang cảm giác tự nhiên và thanh lịch. Chiều cao nổi bật cùng phong thái nhẹ nhàng giúp nhân vật Thượng Chi Đào hiện lên khá đúng với hình dung về một cô gái trẻ đang học cách thích nghi với nhịp sống đô thị.

Mặc dù ngắn gọn, Đầu Xuân Tươi Sáng vẫn là một bộ phim đáng để ngắm chờ

Điều khiến nhiều khán giả tò mò nằm ở việc bộ phim đang dự kiến chỉ có 16 tập, trong khi nguyên tác sở hữu tuyến tình cảm khá dài, được mô tả rất chi tiết. Độ ngắn của dự án khiến không ít người lo ngại rằng những phân đoạn quan trọng sẽ bị cắt gọn.

Tuy nhiên, nhìn từ trailer, ê-kíp có vẻ đang hướng

đến cấu trúc kể chuyện cô đọng và tập trung hơn vào cảm xúc cốt lõi của hai nhân vật.

Về mặt hình ảnh, bộ phim mang nét đẹp của điện ảnh hơn là chỉ một bộ phim truyền hình thông thường. Trailer cho thấy ánh sáng tông ấm được sử dụng nhiều trong các cảnh sinh hoạt thường ngày để tạo cảm giác gần gũi. Ngược lại, những phân đoạn nhân vật đối diện với cô đơn hoặc xung đột cảm xúc lại chuyển sang tông lạnh với ánh sáng ngược và nhiều khoảng tối hơn.

Ngôn ngữ ống kính cũng cho thấy sự tiết chế khá rõ. Phim sử dụng nhiều trung cận cảnh và đặc tả để tập trung vào biểu cảm nhân vật thay vì cố tạo cảm giác hào nhoáng. Các cảnh quay cầm tay nhẹ trong những phân đoạn tranh cãi giữa Loan Niệm và Thượng Chi Đào giúp cảm xúc trở nên chân thực hơn.

Anh Đào

Phim ngắn Enemy có gì mà biên kịch Vu Chính hết lời ca ngợi?

Một bộ phim ngắn có thể khiến nền giải trí Hoa ngữ chao đảo hay không? Tại sao một bộ phim màn hình dọc, kinh phí đầu tư thấp như Enemy lại có thể thu hút một lượng lớn khán giả nội địa và khiến các nhà làm phim phải trầm tư suy ngẫm về ngành công nghiệp phim ảnh Hoa ngữ?

Phim ngắn không phải lúc nào cũng thuộc thể loại phim tổng tài ba xu. Với sự quan tâm của giới làm phim chuyên nghiệp, địa hạt phim ngắn ngày càng phát triển và mở rộng chủ đề. Bộ phim ngắn mang tựa đề Enemy được sản xuất bởi hai nhà sáng tạo Hạ Thiên Muội Muội và Tiên Bính Quả Tử chính là một ví dụ như vậy.

Tác phẩm được ví như biểu tượng của sự đam mê thuần túy với nghệ thuật, nở hoa giữa mùa đông phim ảnh của thị trường Hoa ngữ. Chỉ sau một tuần lên sóng, tổng lượt phát của bộ phim ngắn này trên toàn bộ các nền tảng đã vượt mốc 2 tỷ. Đối với một tác phẩm phim ngắn, đây là một con số đáng nể và đáng để các nhà sản xuất phim lưu tâm.

Được biết, đây là sản phẩm bùng nổ tiếp theo sau bộ phim ngắn Trốn Thoát Khỏi Bảo Tàng Anh Quốc (2023) của hai bạn trẻ này.

Nội dung phim ngắn Enemy: Khúc bi ca của những trái tim nghệ thuật trong thời chiến

Bối cảnh câu chuyện được đặt vào mùa đông năm 1937 - thời khắc đen tối nhất khi Nam Kinh thất thủ, non sông tan tác, Trung Quốc bị giày xéo. Trần Kiều Đầu và Trần Hạng Khâu, hai đứa trẻ mồ côi được gánh hát nhận nuôi từ nhỏ, đã khổ luyện học vở kịch Song Liệt Truyện, cuối cùng trở thành ngôi sao của làng hát Lê Viên.

Sau khi quân Nhật phá được thành Nam Kinh, chúng lấy tính mạng của những người dân vô tội ra làm uy hiếp, ép buộc hai người phải lên sân khấu



ĐIỆN ẢNH

hát để lấy lòng. Hai người giả vờ chấp thuận, rồi dùng rượu độc và lao vào biên lừa cùng với kẻ thù, cùng đồng quy vu tận, với lời thề “dùng thân xác và linh hồn này trấn áp những kẻ có tội”, và đã hoàn thành màn kết thúc đầy bi tráng và oanh liệt nhất.

Kinh phí hạn hẹp nhưng vì sao Enemy lại bùng nổ?

Trên Weibo cá nhân của mình, biên kịch Vu Chính không ngần ngại sự xúc động sau khi theo dõi Enemy và hết lời khen ngợi dành cho những nhà sáng tạo của phim.

“Tôi vừa xem xong phim ngắn Enemy, xem mà khóc hết nước mắt. Từ thông điệp, chi tiết, cách kể chuyện, nhịp phim cho đến diễn xuất, gần như không có điểm nào khiến tôi thất vọng. Cũng vì thế mà tôi nghĩ tương lai của phim ảnh vẫn còn rất nhiều hy vọng. Những dòng máu trẻ, đầy nhiệt huyết rồi sẽ nở hoa từ chính những hạt giống của đam mê” - Vu Chính bày tỏ.



Nội dung của Enemy nâng tầm chất lượng dòng phim ngắn

Bước đột phá lớn nhất của Enemy nằm ở cách bộ phim làm mới đề tài và thoát khỏi những mô-típ quen thuộc đang phủ kín thị trường phim ngắn hiện nay. Giữa thời điểm dòng phim “bá đạo tổng tài”, “ngọt sủng” hay “trùng sinh” dần rơi vào trạng thái lặp lại và đồng dạng, Enemy chọn hướng đi khác khi lấy kết cấu “trò chơi nhập vai vô hạn tuần hoàn” làm nền tảng kể chuyện.

Từ phòng kín hiện đại, trò chơi sinh tồn cho đến những sân khấu thời Dân Quốc, phim liên tục thay đổi bối cảnh và không gian, tạo cảm giác mới mẻ qua từng tập. Mỗi chặng truyện đều có mục tiêu rõ ràng, xung đột mạnh và tiết tấu nhanh, phù hợp với thói quen xem phim ngắn của khán giả trẻ hiện nay.

Tuy nhiên, điều khiến Enemy nổi bật lại nằm ở phần lõi bên trong câu chuyện. Bộ phim không chạy theo cảm giác chơi game thăng cấp, vượt ải đơn thuần như nhiều tác phẩm cùng thể loại. Đằng sau lớp vỏ giải trí là tinh thần dân tộc và ý thức về gia quốc được cài cắm khá sâu.

Câu thoại trong đoạn hai diễn viên chính trước khi đồng quy vu tận: “Hôm nay, hai vợ chồng ta lập lời thề ngay trên sân khấu này, dùng thân xác và linh hồn này trấn áp những kẻ có tội như các ngươi” đã trở thành một trong những phân đoạn khiến nhiều

khán giả xúc động nhất.

Phim lựa chọn kể về những con người rất nhỏ bé giữa thời cuộc, nhưng chính sự quyết liệt và lòng can đảm của họ lại làm bật lên khí phách dân tộc trong thời khắc hiểm nguy.

Cách triển khai này giúp Enemy tránh được cảm giác giáo điều thường thấy ở các tác phẩm mang màu sắc đại tự sự, đồng thời cũng thoát khỏi sự sáo mòn của những công thức thị trường quen thuộc. Tình cảm yêu nước trong phim vì thế trở nên gần gũi hơn, đủ chân thực để khán giả cảm nhận và đồng cảm.

Biên kịch kiêm vai nam chính, diễn xuất cảm động hơn cả nhiều ngôi sao lưu lượng

Điều đặc biệt của bộ phim này là đạo diễn Tiên Bính Quả Tử (tên thật: Trương Văn Sơ) đồng thời đảm nhận vị trí biên kịch và cả vai trò nam chính.

Ánh mắt ngập tràn bi thương nhưng lại tràn đầy tình yêu của hai nhân vật nam nữ chính Trần Kiều Đầu và Trần Hạng Khẩu nhìn nhau trên sân khấu kịch vô cùng đã động đến con tim người xem. Rất nhiều khán giả đã đưa ra nhận xét vô cùng trào phúng rằng “phim Trung Quốc hiện tại, các diễn viên có diễn bao nhiêu cảnh hôn nhau cũng không bằng một ánh mắt mà hai nhân vật trong Enemy nhìn nhau”.

Trong phim, các động tác, dáng điệu của Kinh kịch, các thế tay múa tay áo, các họa tiết, hoa văn trên trang phục truyền thống của diễn viên hí khúc... tất cả đều được tuân thủ nghiêm ngặt theo truyền thống của làng hát Lê Viên, không hề có một chút qua loa, cầu thả.

Lối sáng tạo gắn sâu với văn hóa bản địa này, không hề có sự răn dạy khô khan, cứng nhắc, nhưng lại khiến khán giả trong niềm xúc động, có được sự cộng hưởng văn hóa mạnh mẽ khi theo dõi bộ phim.

Ngành giải trí Hoa ngữ cần thực sự suy ngẫm về khái niệm “sáng tạo nghệ thuật”

Trong phim ngắn Enemy, có một phân cảnh cũng gây ấn tượng mạnh đến người xem. Khi giảng cho nam nữ chính làm sao để có thể diễn tốt hình tượng một người anh hùng trên sân khấu, vị sư phụ già đã nói rằng:

“Chúng ta có thể diễn vai đế vương, tướng quân, có thể diễn tài tử giai nhân, diễn kẻ tiểu nhân nịnh hót, diễn vai gì cũng được. Thế nhưng, khi diễn vai anh hùng, trong tim chúng ta luôn phải kính trọng anh hùng. Nếu không thì khẩu khí của các con không thể bật ra, vở kịch các con diễn cũng chỉ là một vở kịch chết”.

Giữa những phần nộ của khán giả về trào lưu “tướng quân kem nền”, hay những diễn viên không nghiêm túc diễn xuất trên phim trường, không đầu tư nâng cao diễn xuất. Câu nói này quả thực là một lời đả kích vô cùng trực diện.

Enemy có thể vẫn chưa phải một tác phẩm hoàn

hảo, nhưng sự bùng nổ của bộ phim giống như phần thưởng dành cho những người thật sự làm nghề bằng tâm huyết và sự chân thành.

Bộ phim chứng minh rằng giá trị của một tác phẩm chưa bao giờ chỉ nằm ở kinh phí lớn hay nhỏ, hay mức độ lưu lượng mà nó sở hữu. Điều giữ chân khán giả sau cùng vẫn là chất lượng nội dung, sự chăm chút trong từng chi tiết và khả năng truyền tải cảm xúc.

Một tác phẩm đủ chân thành luôn có khả năng tạo nên sự cộng hưởng mạnh mẽ với người xem. Nó trở thành nơi để khán giả gửi gắm cảm xúc, tìm thấy sự đồng cảm và giải tỏa những điều bị dồn nén trong đời sống thường ngày. Đó cũng là lý do một phim ngắn như Enemy có thể vượt ra khỏi phạm vi của một bộ phim ngắn thông thường để tạo nên sức lan tỏa rộng lớn.

Trong bối cảnh thị trường giải trí Hoa ngữ đang bị cuốn theo dòng chảy của tư bản và tốc độ phát triển của AI, nhiều nhà sáng tạo dần rơi vào tư duy “lưu lượng là trên hết”, xem nhẹ giá trị nội dung và cảm xúc. Giữa môi trường ấy, đội ngũ của Enemy lại chọn một hướng đi khác. Họ dùng sự kiên trì và tình yêu dành cho điện ảnh để chứng minh rằng phim kinh phí nhỏ vẫn có thể tạo nên giá trị lớn.

Thành công của bộ phim cũng mở ra một hướng phát triển đáng kỳ vọng cho thị trường phim ngắn, đề cao chất lượng, cảm xúc và tính nhân văn thay vì chỉ chạy theo công thức thị trường.

Minh Vũ

Phim của Dương Tử lên sóng giờ vàng, hứa hẹn 'đại náo' màn ảnh Hoa ngữ

Sau thời gian dài chờ đợi, bộ phim cổ trang mới của Dương Tử chính thức lên sóng khung giờ vàng.

Giữa giai đoạn màn ảnh Hoa ngữ liên tục thiếu vắng những bộ phim cổ trang có màu sắc mới lạ, Gia Nghiệp bất ngờ trở thành cái tên được chú ý mạnh trên truyền thông Trung Quốc khi chính thức lên sóng khung giờ vàng của CCTV-8, đồng thời phát hành trên nền tảng iQIYI.

Đây được xem là một trong những dự án được đầu tư lớn nhất của Dương Tử trong năm 2026, không chỉ bởi quy mô sản xuất mà còn nằm ở tham vọng kết hợp giữa yếu tố cổ trang, gia đấu và thương chiến, thể loại vốn không dễ thành công trên màn ảnh nhỏ.

Bộ phim lấy bối cảnh thời Minh, dưới triều Gia Tĩnh, xoay quanh gia tộc họ Lý, một dòng họ nổi tiếng nhiều đời làm nghề chế tạo huy mặc tại vùng Huy Châu. Biến cố bắt đầu khi gia tộc này bị cuốn vào một vụ án liên quan đến công mại, dẫn đến cảnh tan cửa nát nhà. Trong nghịch cảnh đó, Lý Trinh do Dương Tử đảm nhận trở thành người duy nhất đứng lên gánh vác gia nghiệp.



Điều khiến nhân vật này gây chú ý là việc cô phải bước chân vào lĩnh vực vốn được xem là “thế giới của đàn ông”. Trong xã hội phong kiến lúc bấy giờ, phụ nữ gần như không được phép tham gia chế mặc hay điều hành thương hội. Tuy nhiên, Lý Trinh lại lựa chọn đi ngược định kiến để cứu lấy cơ nghiệp gia tộc.

Theo giới thiệu từ phía đoàn phim, nhân vật của Dương Tử không được xây dựng theo mô-típ “nữ chính bàn tay vàng” quen thuộc. Cô xuất phát từ bi kịch mất gia đình, liên tục bị chèn ép bởi thương hội và những thế lực thao túng ngành huy mặc. Từ một tiểu thư sống trong nhung lụa, Lý Trinh buộc phải học cách tồn tại, cạnh tranh và trưởng thành trong môi trường đầy toan tính.



Đồng hành cùng cô là Lạc Văn Khiêm do Hàn Đông Quân thủ vai. Ban đầu, cả hai ở hai chiến tuyến đối lập, nhưng sau hàng loạt biến cố đã dần trở thành cộng sự và tri kỷ. Mỗi quan hệ giữa hai nhân vật được đánh giá là một trong những điểm đáng chờ đợi nhất của phim bởi không đi theo kiểu “ngôn tình thần tượng” thông thường, mà phát triển song song với hành trình gây dựng sự nghiệp.

Không chỉ khai thác yếu tố cảm xúc, Gia Nghiệp còn gây chú ý nhờ phần thương chiến được xây dựng khá đậm nét. Phim tập trung vào những cuộc cạnh tranh trong ngành huy mặc, một trong “văn phòng tứ bảo” nổi tiếng của văn hóa Trung Hoa. Các công đoạn chế mặc như luyện khói, nghiền nguyên liệu, tạo khuôn hay bảo quản mặc được phục dựng khá chi tiết, mang đến cảm giác chân thực hiếm thấy trong dòng phim cổ trang hiện nay.

Nhiều khán giả Trung Quốc sau khi xem trailer cho rằng bộ phim mang màu sắc khác biệt khi kết hợp được không khí gia đấu, thương trường và yếu tố văn hóa truyền thống. Đây cũng là lý do dự án được kỳ vọng sẽ tạo hiệu ứng tốt trên sóng truyền hình quốc gia.

Đứng sau Gia Nghiệp là đạo diễn Huệ Giai Đống, người từng tạo tiếng vang với Diên Hy Công Lược. Việc ông tiếp tục cầm trịch một bộ phim cổ trang quy mô lớn khiến không ít khán giả kỳ vọng vào chất lượng hình ảnh, tiết tấu và khả năng xây dựng nhân vật. Đồng đạo diễn Vương Thành Hân cũng góp mặt trong dự án lần này.

Ngoài Dương Tử và Hàn Đông Quân, phim còn quy tụ nhiều diễn viên thực lực như Phú Đại Long,

Ngô Miện, Điền Tiểu Khiết... Dàn cast được đánh giá có sự cân bằng giữa lưu lượng và diễn xuất, giúp bộ phim giữ được màu sắc chính kịch thay vì chỉ tập trung vào yếu tố thần tượng.

Với Dương Tử, Gia Nghiệp tiếp tục đánh dấu giai đoạn cô chuyên hướng sang những vai diễn trưởng thành và có chiều sâu hơn. Sau nhiều năm gắn với hình tượng nữ chính cổ trang lãng mạn, nữ diễn viên hiện ưu tiên các nhân vật có hành trình phát triển rõ rệt, đặc biệt là những vai mang yếu tố nữ cường nhưng không quá lý tưởng hóa.

Truyền thông Trung Quốc nhận định việc Gia Nghiệp được xếp vào khung giờ vàng của CCTV-8 cho thấy đài trung ương đặt khá nhiều kỳ vọng vào dự án này. Trong bối cảnh dòng phim cổ trang đang dần bão hòa vì mô-típ lặp lại, một tác phẩm khai thác đề tài thương chiến kết hợp bảo tồn nghề thủ công truyền thống được xem là hướng đi mới đáng chú ý.

Ngay trước ngày phát sóng, nhiều từ khóa liên quan đến bộ phim và Dương Tử đã xuất hiện trên top tìm kiếm Weibo. Không ít khán giả đánh giá đây có thể trở thành một trong những tác phẩm nổi bật nhất màn ảnh Hoa ngữ nếu giữ được chất lượng ổn định trong những tập đầu tiên.

Với bối cảnh được đầu tư công phu, câu chuyện khởi nghiệp thời phong kiến giàu kịch tính cùng màn tái xuất của Dương Tử trên sóng giờ vàng, Gia Nghiệp đang được kỳ vọng sẽ tạo nên cú hích mới cho dòng phim cổ trang truyền hình Trung Quốc trong năm 2026.

Vy Anh

Phim Trung Quốc hay xuất sắc lập kỷ lục rating cao nhất lịch sử: Nữ chính da như băng xương như ngọc, đẹp vô cùng tận

Tác phẩm đang gây sốt nhờ chất lượng kịch bản và cảnh quay đẹp. Phim liên tục phá các kỷ lục về tỷ suất người xem.

Theo Sina, bộ phim truyền hình Chủ Giác (Tạm dịch Vai Chính/Nhân Vật Chính) thu hút khán giả nhờ phần thẩm mỹ đẹp, mang lại cảm giác hoài cổ. Bên cạnh đó, diễn xuất của dàn diễn viên kỳ cựu như Trương Gia Dịch, Tần Hải Lộ được khán giả yêu thích.

Hiện tại theo số liệu thống kê của CBV, phim Chủ Giác đạt mức rating trung bình 3,93%, đỉnh điểm là 4,18%, cao nhất năm 2026. Không những vậy, ở khu vực Tây Bắc, phim còn đạt mức CVB lên tới 8%, cao nhất trong 4 năm trở lại đây. Tác phẩm cũng đạt mức nhiệt độ 27.000 nhanh nhất trên Tencent Video năm 2026.

Thành công của Chủ Giác không thể không kể đến sức hút của Lưu Hạo Tôn. Dù nữ diễn viên xuất hiện chưa nhiều, song loạt video của phim tạo được

sức hút lớn với khán giả. Trong đó, Lưu Hạo Tôn chăm chỉ tập vũ đạo, tập cách hát kịch Tân Khang, thành quả của nữ diễn viên rất khả quan, cô thể hiện vai diễn một cách mượt mà thích thú.

Mặt khác, dù Lưu Hạo Tôn không mặc trang phục lộng lẫy, nhưng đôi mắt sáng long lanh, nụ cười tỏa nắng cũng khiến nhiều người xem không thể bước đi. Có không ít lời khen ngợi nhan sắc đẹp đến nao lòng, khí chất thanh thuần vô cùng đặc biệt của Lưu Hạo Tôn. Nữ diễn viên đẹp không cần son phấn, cô sử hữu gương mặt ăn ảnh, rất hợp với màn ảnh rộng. Khi cô cười, bầu không khí như bừng sáng, nhưng khi cô khóc ai cũng muốn ôm cô vào lòng an ủi.

Lưu Hạo Tôn còn có ưu điểm là làn da trắng sáng như sương như ngọc, khí chất trang nhã nhờ nhiều năm tập luyện vũ đạo. Nữ diễn viên trẻ cũng được đánh giá: xứng đáng là một trong những gương mặt có visual hàng đầu của màn ảnh Hoa ngữ hiện nay. Thậm chí, có khán giả nhận xét Lưu Hạo Tôn là mỹ nhân trăm năm khó gặp. Đạo diễn Trương Nghệ Mưu đã nhìn thấy ưu điểm sức hút đặc biệt của cô nên đã sớm dặn Lưu Hạo Tôn: “Không được phẫu thuật thẩm mỹ, sống trong sạch, chú ý tìm cháu đóng phim”, và sau này ông cũng đã sản xuất nhiều dự án chỉ để lăng xê Lưu Hạo Tôn.

Bộ phim Chủ Giác được chuyển thể từ tác phẩm văn học cùng tên đạt giải Mao Thuần của nhà văn Trần Ngạn. Chủ Giác mang đến hành trình hàng chục năm của Úc Tần Nga (Lưu Hạo Tôn). Dưới sự chỉ dạy của người cậu (Trương Gia Dịch), cùng với sự khổ luyện, vượt qua những thăng trầm của thời đại, để có thể từ một thiếu nữ chân cừ vươn lên thành danh ca kịch Tân Khang nổi tiếng.



Bộ phim không chỉ là chuyện đời, chuyện nghề của Úc Tần Nga, mà còn là bức tranh về một loại hình nghệ thuật truyền thống Trung Quốc, đồng thời gửi gắm thông điệp về việc lưu giữ và tiếp nối ngọn lửa đam mê cho các thế hệ sau.

Theo QQ, Lưu Hạo Tôn là một nghệ sĩ tài năng, cả về diễn xuất, khả năng vũ đạo của cô đều rất nổi trội. Lưu Hạo Tôn có còn gương mặt hợp màn ảnh rộng, nhan sắc trong trẻo thanh thuần, đôi mắt biếc nói đây là những ưu điểm mà các ngôi sao khác đều khao khát.

Như Anh



PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

Tám lỗi người mới tập Pilates thường mắc phải và cách khắc phục

Pilates là bộ môn giúp tăng sức mạnh, cải thiện tư thế và nâng cao khả năng kiểm soát cơ thể. Tuy nhiên, người mới rất dễ mắc những lỗi cơ bản khiến hiệu quả giảm sút. Hiểu rõ những sai lầm phổ biến sẽ giúp bạn tập đúng, an toàn và tiến bộ nhanh hơn.

Thở sai cách khi tập

Hơi thở là yếu tố cốt lõi trong Pilates, nhưng nhiều người mới thường quên thở đúng cách, hoặc không phối hợp hơi thở với chuyển động. Một lỗi rất phổ biến là nín thở khi bài tập trở nên khó hơn, hoặc thở ra sai thời điểm.

Trong Pilates, bạn thường nên thở ra ở giai đoạn dùng lực và hít vào khi quay về vị trí ban đầu. Thở sai không chỉ làm giảm hiệu quả buổi tập mà còn tạo căng thẳng không cần thiết cho cơ thể. Để tránh lỗi này, hãy ưu tiên hơi thở và luyện thở sâu bằng cơ hoành trong suốt quá trình tập.



Ảnh minh họa

Quên kích hoạt cơ core

Vùng core là trung tâm sức mạnh của Pilates. Nhiều người mới quên siết cơ bụng khi tập, điều này có thể dẫn đến tư thế sai, giảm độ ổn định và gây áp lực lên lưng dưới. Một lỗi thường gặp là để lưng dưới võng quá mức.

Để khắc phục điều này, bạn hãy luôn hình dung việc kéo rốn về phía xương sống để đánh thức các tầng cơ sâu, tạo ra một bộ đỡ vững chắc cho cơ thể. Khi vùng lõi được kích hoạt đúng cách, mọi chuyển động của tay và chân sẽ trở nên nhẹ nhàng, chính xác và giảm thiểu tối đa nguy cơ chấn thương thất lưng.

Dùng quán tính thay vì kiểm soát chuyển động

Pilates đề cao những chuyển động chậm, chính xác và có kiểm soát. Tuy nhiên, người mới thường dùng quán tính để hoàn thành động tác nhanh hơn và dễ dàng hơn. Thói quen này làm giảm khả năng kích hoạt cơ và phá vỡ form tập đúng, từ đó hạn chế hiệu quả bài tập và tăng nguy cơ chấn thương.

Hãy học cách chậm lại, kiểm soát từng nhịp nâng lên và hạ xuống một cách có ý thức. Trong Pilates việc thực hiện chậm và có kiểm soát là một thử thách về sức mạnh. Bạn buộc các nhóm cơ phải

làm việc liên tục từ đầu đến cuối mà không có sự trợ giúp của lực quán tính, mang lại hiệu quả săn chắc tối ưu cho vóc dáng.

Căng cổ và vai không cần thiết

Một lỗi rất phổ biến là gồng cổ và vai khi tập, đặc biệt ở các động tác như Pilates hundred hoặc abdominal curls. Thay vì dùng sức mạnh của vai để kéo người lên, bạn hãy tập trung vào việc giữ cho đầu và cổ luôn là phần nổi dài tự nhiên của cột sống, dẫn đến đau hoặc khó chịu.

Để tránh điều này, bạn hãy giữ cổ thẳng hàng với cột sống, tránh dùng tay kéo đầu về phía trước, để cơ bụng và thân người làm việc thay vì dồn lực vào cổ vai. Nếu cảm thấy bị quá căng, bạn hoàn toàn có thể sử dụng các dụng cụ hỗ trợ như một chiếc khăn nhỏ để kê dưới đầu, giúp duy trì sự cân chỉnh chuẩn xác và giữ cho trải nghiệm tập luyện luôn thoải mái.

Không chú ý hướng dẫn từ giáo viên

Khi mới bắt đầu Pilates, việc lắng nghe chỉ dẫn từ giáo viên là rất quan trọng. Tuy nhiên, nhiều người bỏ qua hay lướt nhanh qua các chỉ dẫn như chỉnh tư thế, nhịp thở hoặc biên độ phù hợp. Việc không làm theo có thể dẫn đến sai kỹ thuật, giảm hiệu quả hoặc gây chấn thương. Do đó, bạn cần học cách lắng nghe và làm theo sự dẫn dắt của giáo viên về hơi thở cũng như cách điều chỉnh cơ thể.

Bỏ qua các bài cho người mới

Một số bài Pilates có thể khá thử thách với người mới. Nhiều người cố tập theo phiên bản nâng cao trước khi nắm vững nền tảng cơ bản. Điều này dễ gây chấn thương hoặc khiến bạn nản lòng khi không thực hiện được bài tập. Thay vì bỏ qua các biến thể dễ hơn, hãy tận dụng chúng để xây dựng sức mạnh và độ linh hoạt từng bước. Những điều chỉnh này giúp bạn tiến bộ an toàn và hiệu quả hơn.

Tập luyện thiếu đều đặn

Sự nhất quán là yếu tố quan trọng trong bất kỳ chương trình tập luyện nào, và Pilates cũng không ngoại lệ. Nhiều người tập ngắt quãng, hy vọng sẽ thấy kết quả dù không duy trì đều đặn. Điều này khiến tiến bộ chậm hơn và khó làm chủ các kỹ thuật cơ bản. Để tránh lỗi này, hãy cố gắng tập Pilates thường xuyên, dù chỉ là những buổi ngắn vài lần mỗi tuần. Theo thời gian, bạn sẽ thấy sức mạnh, độ dẻo và khả năng kiểm soát cơ thể được cải thiện rõ rệt.

So sánh bản thân với người tập lâu năm

Thật khó để không nhìn sang bên cạnh và cảm thấy tự ti khi thấy người khác thực hiện những động tác thuần thục. Tuy nhiên, việc so sánh bản thân với những học viên lâu năm là rào cản lớn nhất đối với sự tiến bộ của một người mới, khiến bản thân dễ bị nản chí.

Bạn cần ghi nhớ Pilates là một hành trình và mỗi người có tốc độ phát triển riêng. Thay vì nhìn vào người khác, hãy tập trung vào sự tiến bộ của chính mình và ghi nhận những thay đổi nhỏ mỗi ngày, như việc bạn có thể giữ thẳng bằng tốt hơn, thực hiện được nhiều reps hơn một chút.

Thở đúng cách trong Pilates quan

trọng như thế nào đối với sức mạnh và độ bền cơ bắp?

Thở đúng cách trong Pilates giúp cung cấp oxy ổn định cho cơ bắp, tăng khả năng kích hoạt vùng core, cải thiện sức mạnh, nâng cao độ bền và giảm căng thẳng khi vận động.

Có nên tập Pilates mỗi ngày hay cần ngày nghỉ để cơ thể phục hồi tốt hơn?

Bạn có thể tập Pilates mỗi ngày với cường độ nhẹ đến vừa, nhưng vẫn nên có 1-2 ngày nghỉ hoặc xen kẽ buổi phục hồi để cơ bắp tái tạo, giảm mệt mỏi và duy trì hiệu quả tập luyện lâu dài.

Làm thế nào để duy trì động lực tập Pilates lâu dài mà không nản chí khi tiến bộ chậm?

Để duy trì động lực tập Pilates lâu dài, hãy đặt mục tiêu nhỏ, ghi nhận những cải thiện như tư thế tốt hơn hay cơ thể dẻo hơn, duy trì lịch tập đều đặn và tập trung vào hành trình của bản thân thay vì so sánh với người khác. ■

Canada xét định cư nhanh cho lao động nước ngoài ở nông thôn

Canada sẽ đẩy nhanh cấp thường trú nhân cho 33.000 người nước ngoài nhằm giải quyết tình trạng thiếu nhân lực ở các thị trấn nhỏ, vùng nông thôn xa xôi.

Bộ trưởng Di trú, Tị nạn và Quốc tịch Canada (IRCC) công bố Sáng kiến Lao động trong nước (In-Canada Workers Initiative), nhằm giúp tối đa 33.000 người lao động chuyên đổi nhanh sang trạng thái thường trú nhân trước năm 2028.

Theo IRCC, đây là nhóm đã có sự gắn bó mật thiết với cộng đồng sở tại và đang đóng góp tích cực cho nền kinh tế. IRCC sẽ ưu tiên xử lý các hồ sơ đủ điều kiện từ danh sách những người đang giữ giấy phép lao động và đã nộp đơn xin định cư.

Ứng viên đủ điều kiện là người đã sống tại các vùng nông thôn hay thị trấn nhỏ xa trung tâm ở Canada tối thiểu hai năm, đã nộp hồ sơ qua một trong các chương trình: Đề cử tỉnh bang (PNP), Di trú Đại Tây Dương (AIP), thí điểm di trú cộng đồng, người chăm sóc (caregiver), nông nghiệp thực phẩm.

Theo lộ trình, IRCC đặt mục tiêu cấp thẻ thường trú cho ít nhất 20.000 người trong năm 2026 và số còn lại trong năm 2027.

Bộ trưởng IRCC khẳng định sáng kiến nhằm thúc đẩy tăng trưởng kinh tế và giải quyết tình trạng thiếu lao động tại các lĩnh vực then chốt ở vùng nông thôn. Nó cũng được cho là sẽ giúp giảm lượng hồ sơ tồn đọng, trong bối cảnh Canada thiếu nguồn lực xử lý tới nỗi một du học sinh phải chờ trung bình gần 250 ngày mới được cấp giấy phép việc làm.

Canada hiện là một trong hai điểm đến du học hàng đầu thế giới, cùng với Mỹ. Gần 700.000 du học sinh được cấp giấy phép du học mới ở nước này năm ngoái, giảm 64% so với năm trước, thấp nhất thập kỷ. ■



Năm thói quen buổi tối giúp tóc bớt xù rối khi thức dậy

Tết tóc lỏng trước khi ngủ, dùng vỏ gối lụa hoặc để tóc khô hoàn toàn có thể giúp tóc mềm, ít rối hơn vào sáng hôm sau.

Nhiều người cho rằng tóc chỉ bị hư tổn do uốn, nhuộm, sấy nóng hoặc dùng hóa chất. Tuy nhiên, theo Real Simple, mái tóc vẫn có thể chịu tác động trong lúc ngủ do ma sát với gối, mất độ ẩm, rối và gãy khi cơ thể xoay trở nhiều lần trong đêm. Tóc mảnh, tóc khô giòn, tóc xoăn hoặc tóc đã qua xử lý hóa chất thường dễ bị ảnh hưởng hơn.

Tình trạng tóc xù rối sau khi thức dậy không chỉ gây mất thời gian chải gỡ mà còn có thể làm tóc gãy nhiều hơn nếu xử lý sai cách. Khi các nút rối bị kéo mạnh bằng lược, lớp biểu bì bên ngoài sợi tóc dễ bị tổn thương, khiến tóc ngày càng khô, xơ và kém bóng. Vì vậy, chăm sóc tóc trước khi ngủ là bước quan trọng không kém việc chọn dầu gội hay dầu xả.

Tết tóc hoặc xoắn tóc lỏng

Với tóc xoăn, tóc gọn sóng hoặc tóc dài, để tóc xoắn hoàn toàn khi ngủ dễ khiến các lọn tóc cọ xát vào gối, rối vào nhau và mất nếp. Theo nhà tạo mẫu tóc Susie Geda, người sáng lập Bibo Salon, tết tóc hoặc xoắn tóc là lựa chọn phù hợp cho tóc xoăn và tóc nổi vì giúp duy trì nếp tóc, đồng thời giảm tình trạng rối.

Cách làm nên nhẹ nhàng, không siết chặt sát da đầu. Một hoặc hai bím tóc lỏng trước khi ngủ có thể giúp tóc nằm gọn hơn, hạn chế ma sát và dễ chải hơn vào sáng hôm sau. Với tóc nổi, chuyên gia tóc Nickie Alton khuyên nên dưỡng ẩm, chải kỹ rồi cố định tóc bằng một bím lỏng trước khi đi ngủ để giảm kéo căng và bảo vệ mỗi nếp.

Dùng khăn quấn tóc bằng lụa hoặc satin

Một trong những nguyên nhân khiến tóc xơ rối sau khi ngủ là ma sát giữa tóc và vỏ gối. Khi tóc liên tục cọ vào bề mặt vải thô, lớp biểu bì tóc có thể bị xù lên, làm tóc dễ bông, khô và rối. Theo Real Simple, dùng khăn quấn tóc hoặc khăn lụa, satin khi ngủ giúp giữ tóc gọn, giảm ma sát và bảo vệ tóc tốt hơn, bất kể đang để kiểu tóc nào.

Khăn quấn tóc đặc biệt hữu ích với người có tóc dài, tóc xoăn, tóc tẩy nhuộm hoặc tóc dễ khô. Khi chọn khăn, nên ưu tiên chất liệu mềm, nhẹ, không quá chặt để tránh gây áp lực lên chân tóc. Người có da đầu dễ bí hoặc nhiều dầu nên chọn kiểu quấn thoáng, tránh giữ tóc trong môi trường ẩm quá lâu.

Buộc tóc thấp, búi lỏng hoặc búi củ tỏi

Nếu không quen tết tóc, có thể buộc tóc thấp hoặc búi lỏng trước khi ngủ. Theo Nikki Corzine, chủ Canyon Salon and Extension Bar, với tóc nổi, buộc thấp hoặc búi thấp là cách giúp bảo vệ tóc và duy trì độ bền của phần nổi. Có thể kết hợp một lượng nhỏ dầu dưỡng để giữ ẩm cho thân và ngọn tóc.

Với tóc xoăn dài, phương pháp búi củ tỏi

cũng là lựa chọn phổ biến. Cách này gom tóc lên đỉnh đầu và buộc thành búi lỏng, giúp các lọn tóc không bị ép phẳng khi nằm. Theo Susie Geda, phương pháp này giúp giữ dáng lọn xoăn và giảm rối qua đêm. Điều quan trọng là dùng dây buộc mềm, không siết chặt, tránh dây chun nhỏ dễ tạo nếp gãy hoặc làm tóc đứt.

Đổi sang vỏ gối lụa hoặc satin

Nếu không muốn quấn tóc khi ngủ, thay vỏ gối cotton bằng lụa hoặc satin là cách đơn giản để giảm xù rối. Vỏ gối lụa hoặc satin có bề mặt trơn mịn hơn, giúp tóc ít bị kéo, xoắn và ma sát trong lúc ngủ. Điều này có thể giúp giảm tóc rối, hạn chế gãy và giữ tóc mềm hơn khi thức dậy.

Theo bác sĩ da liễu Brendan Camp, bề mặt lụa mịn giúp hạn chế lực kéo và xoắn lên thân tóc khi ngủ, từ đó giảm tình trạng tóc bị kéo, rối và tổn thương. Lụa hấp thụ ít độ ẩm hơn cotton, nhờ đó giúp tóc giữ được dầu tự nhiên tốt hơn, giảm khô và xù.

Không đi ngủ khi tóc còn ướt

Tóc ướt thường yếu hơn tóc khô và dễ bị kéo giãn, gãy khi ma sát với gối. Ngủ khi tóc còn ướt có thể góp phần gây hư tổn, tương tự việc chải hoặc xử lý tóc quá mạnh sau khi gội. Vì vậy, tốt nhất nên đi ngủ khi tóc đã khô hoàn toàn.

Nếu gội đầu buổi tối, nên gội sớm hơn giờ ngủ để tóc có thời gian khô tự nhiên. Khi cần sấy, nên dùng khăn microfiber hoặc khăn mềm thấm bớt nước trước, sau đó sấy ở nhiệt độ vừa. Real Simple cũng khuyến nghị tránh chà xát tóc mạnh bằng khăn vì ma sát khi tóc ướt có thể làm tóc dễ gãy và xù hơn.

Dưỡng nhẹ phần thân và ngọn tóc

Tóc khô, xơ hoặc đã qua uốn nhuộm thường cần thêm độ ẩm để giảm rối. Trước khi ngủ, có thể dùng một lượng nhỏ dầu dưỡng hoặc serum, xoa đều trong lòng bàn tay rồi vuốt từ giữa thân tóc đến ngọn. Không nên bôi quá nhiều, đặc biệt với tóc mảnh hoặc da đầu dầu, vì sản phẩm dư thừa có thể khiến tóc bết, nặng và mất độ thông thoáng vào sáng hôm sau.

Với tóc hư tổn, nên giảm xử lý hóa chất, hạn chế tạo kiểu bằng nhiệt và tăng cường các sản phẩm dưỡng ẩm như dầu xả sâu hoặc ủ qua đêm. Với tóc mảnh, dầu xả và sản phẩm dưỡng nên dùng tiết chế, tập trung ở phần thân và ngọn thay vì da đầu để tránh làm tóc xẹp.

Quy trình 5 phút trước khi ngủ

Trước khi lên giường, hãy kiểm tra tóc đã khô hoàn toàn chưa. Sau đó gỡ rối nhẹ bằng tay hoặc lược răng thưa, bắt đầu từ ngọn tóc rồi mới lên thân tóc. Nếu tóc khô, lấy một lượng nhỏ serum hoặc dầu dưỡng thoa vào phần đuôi. Tiếp theo, tết lỏng, búi thấp hoặc búi củ tỏi tùy chất tóc. Cuối cùng, nằm trên vỏ gối lụa, satin hoặc dùng khăn quấn tóc mềm.

Những thói quen này không làm thay đổi chất tóc ngay lập tức nhưng có thể giảm ma sát, hạn chế mất ẩm và giúp tóc ít xù rối hơn sau một đêm. Khi duy trì đều đặn, tóc thường dễ chải hơn vào

buổi sáng, giảm nguy cơ gãy do kéo lược mạnh và giữ được vẻ mềm mượt lâu hơn. ■

Tại sao mỗi bàn học nên có một chậu bạc hà?

Trong số các loại cây cảnh mini dành cho bàn học, bạc hà luôn là cái tên đầy sức hút nhờ khả năng tác động mạnh mẽ đến các giác quan của người học. Khác với những loài cây chỉ thiên về lọc khí hay phong thủy, bạc hà mang trong mình một loại tinh dầu tự nhiên với mùi hương thanh mát đặc trưng. Đây chính là “vũ khí bí mật” giúp các bạn học sinh, sinh viên đánh tan cơn buồn ngủ và lấy lại sự minh mẫn ngay lập tức trong những đêm ôn thi dài hay những lúc tinh thần rơi vào trạng thái bão hòa kiến thức.

Lợi ích thực tế lớn nhất của việc đặt một chậu bạc hà nơi bàn học chính là khả năng kích thích não bộ thông qua mùi hương. Nhiều nghiên cứu khoa học đã chứng minh rằng hương thơm từ lá bạc hà có tác dụng cải thiện trí nhớ ngắn hạn và tăng cường khả năng tập trung. Chỉ cần một vài giây hít hà mùi hương dịu nhẹ từ mầm xanh này, hệ thần kinh của sĩ tử sẽ được thư giãn, cảm giác mệt mỏi sẽ nhanh chóng tan biến, nhường chỗ cho sự hứng khởi và những ý tưởng sáng tạo mới mẻ.

Bên cạnh đó, bạc hà còn đóng vai trò như một “vệ sĩ” nhỏ bé bảo vệ không gian riêng tư của các bạn trẻ. Mùi hương tinh dầu tự nhiên của cây là khắc tinh của muỗi và các loại côn trùng nhỏ, giúp tạo ra một môi trường học tập an toàn, sạch sẽ, đặc biệt là vào những mùa nồm ẩm. Hơn nữa, sắc xanh tươi mới và hình dáng lá tròn xinh xắn của bạc hà còn giúp làm dịu thị giác, giảm bớt áp lực cho đôi mắt sau nhiều giờ liên tục tiếp xúc với ánh sáng xanh từ màn hình máy tính hay đèn học.

Xét về khía cạnh phong thủy và tinh thần, bạc hà đại diện cho sự tươi mới, năng động và khả năng thích nghi tuyệt vời. Cây phát triển rất nhanh và có sức sống mãnh liệt, tượng trưng cho sự tiến bộ vượt bậc và khát khao chinh phục những nấc thang tri thức. Việc chăm sóc một chậu bạc hà trên bàn học giúp sĩ tử rèn luyện thói quen quan sát và sự tỉ mỉ, đồng thời mang lại niềm vui nhỏ bé khi thấy “thành quả” của mình lớn lên từng ngày. Nhiều người tin rằng sự hiện diện của màu xanh tươi tắn này sẽ thu hút năng lượng tích cực, giúp mọi việc học hành, thi cử trở nên suôn sẻ và hanh thông hơn.

Để bạc hà phát huy tốt nhất công dụng của mình, bạn nên đặt chậu cây ở vị trí có ánh sáng tán xạ và thoáng khí như cạnh cửa sổ bàn học. Bạc hà là loài cây ưa ẩm, vì vậy việc dành vài phút mỗi ngày để tưới nước cũng là khoảng nghỉ quý giá giúp bạn tách mình khỏi những con số khô khan để kết nối với thiên nhiên. Một không gian học tập ngập tràn hương thơm thanh khiết sẽ biến những giờ học căng thẳng trở thành một hành trình khám phá đầy thú vị, giúp bạn tự tin bước vào mọi kỳ thi với tâm thế của một người chiến thắng. ■



PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

Thời điểm ăn hạnh nhân tốt nhất giúp giảm cân và giảm mỡ

An hạnh nhân có tác dụng giảm cân nhờ hàm lượng chất xơ và protein dồi dào thúc đẩy tăng cường trao đổi chất, đốt cháy mỡ thừa.

Vậy thời điểm nào tốt nhất để hạnh nhân phát huy tối đa công dụng này?

1. Hạnh nhân chứa nhiều chất dinh dưỡng hỗ trợ quá trình trao đổi chất

Hạnh nhân rất giàu chất xơ, protein, chất béo lành mạnh và các chất dinh dưỡng khác có thể thúc đẩy quá trình trao đổi chất và giảm cân.

Hạnh nhân chứa các chất dinh dưỡng như protein và chất xơ có thể làm tăng quá trình sinh nhiệt (sản sinh nhiệt) trong cơ thể. Quá trình sinh nhiệt làm tăng quá trình trao đổi chất và mức tiêu hao năng lượng khi nghỉ ngơi làm tăng lượng calo đốt cháy trong suốt cả ngày.

Chất xơ trong hạnh nhân cải thiện hệ vi sinh vật đường ruột, thúc đẩy sản sinh vi khuẩn có lợi. Đường ruột khỏe mạnh dẫn đến sự điều hòa trao đổi chất tốt hơn. Nhiều nghiên cứu đã chỉ ra rằng, ăn vặt bằng hạnh nhân có thể thúc đẩy sức khỏe trao đổi chất thông qua việc giảm cân. Theo một bài đánh giá, việc ăn hạnh nhân hàng ngày có thể giúp giảm khối lượng cơ thể và lượng mỡ so với chế độ ăn không có hạnh nhân.

2. Thời điểm ăn hạnh nhân tốt nhất để giảm cân

Buổi sáng là thời điểm lý tưởng để ăn hạnh nhân nếu mục tiêu của bạn là giảm cân và cải thiện sức khỏe trao đổi chất như lượng đường trong máu và mỡ máu. Hạnh nhân rất giàu chất xơ và protein, có thể làm tăng cảm giác no. Chúng làm chậm quá trình tiêu hóa giúp chúng ta cảm thấy no lâu hơn.

Nghiên cứu cho thấy, phụ nữ ăn hạnh nhân sống vào bữa ăn nhẹ giữa buổi sáng cảm thấy no hơn và ít thèm ăn các thực phẩm nhiều chất béo hơn so với những người ăn bánh quy giòn hoặc không ăn gì cả. Ăn hạnh nhân vào buổi sáng cũng có thể nâng cao chất lượng chế độ ăn uống. Một nghiên cứu cho thấy rằng, bắt đầu ngày mới với những thực phẩm giàu chất dinh dưỡng như hạnh nhân có liên quan đến việc hấp thụ nhiều vitamin và khoáng chất thiết yếu hơn.

3. Những điều cần lưu ý khi ăn hạnh nhân

Hầu hết mọi người ăn hạnh nhân an toàn nhưng vẫn có thể xảy ra tác dụng phụ và một số người có thể cần phải tránh ăn nếu:

Người bị dị ứng hạt: Hạnh nhân là một loại hạt cây, một chất gây dị ứng phổ biến có thể gây phản ứng da hoặc phản ứng dị ứng nghiêm trọng như sốc phản vệ nên người bị dị ứng với các loại hạt cây nên tránh ăn hạnh nhân.

Một số người gặp phải tác dụng phụ: Ăn quá nhiều hạnh nhân dễ dẫn đến tác dụng phụ do hàm lượng chất xơ cao. Các tác dụng phụ có thể xảy ra khi ăn hạnh nhân chủ yếu liên quan đến hệ

tiêu hóa bao gồm táo bón, tiêu chảy, đầy hơi và chướng bụng.

Oxalat có thể làm tăng nguy cơ sỏi thận: Hạnh nhân chứa oxalat (431 - 490 mg trên 100 g hạnh nhân) và cần được hạn chế với người bị sỏi thận. Oxalat là hợp chất tự nhiên được tìm thấy trong nhiều thực phẩm có nguồn gốc thực vật. Nghiên cứu cho thấy chế độ ăn giàu oxalat có thể dẫn đến hình thành sỏi thận canxi oxalat.

Nên ăn khẩu phần vừa đủ: Hạnh nhân giàu chất dinh dưỡng và calo, vì vậy không nên ăn quá nhiều cùng một lúc. Khẩu phần ăn được khuyến nghị cho hạnh nhân sống là 1 ounce (khoảng 28 g), tương đương khoảng 23 hạt. ■

“Tắt tận tận” những điều cần biết về triệt lông mặt

Từ nguyên nhân khiến lông mặt mọc nhiều đến cách chăm sóc da sau liệu trình, đây là những điều bạn nên biết trước khi thực hiện.

Triệt lông mặt hiện không còn là khái niệm quá xa lạ. Từ laser, IPL đến các phương pháp tại nhà, mỗi lựa chọn đều có mức độ tác động và thời gian duy trì khác nhau. Vì vậy, trước khi thực hiện, bạn nên hiểu rõ đặc điểm của từng phương pháp cũng như cách chăm sóc da phù hợp sau liệu trình.

Vì sao lông mặt mọc nhiều?

Lông mặt mọc nhiều có thể liên quan đến nhiều yếu tố như nội tiết, cơ địa hoặc di truyền. Khi androgen (hormone ảnh hưởng đến sự phát triển của lông và tóc) trong cơ thể thay đổi, đặc biệt ở tuổi dậy thì hoặc trong các giai đoạn rối loạn nội tiết, lông tơ trên mặt có xu hướng mọc dày và sẫm màu hơn. Bên cạnh đó, yếu tố di truyền cũng ảnh hưởng đến mật độ và tốc độ mọc lông ở mỗi người. Có người chỉ xuất hiện lớp lông tơ mảnh quanh mép hoặc má, trong khi một số khác lại dễ thấy lông đậm màu hơn ở vùng quai hàm hay ria mép.



Ảnh minh họa

Có nên triệt lông mặt không?

Điều này phụ thuộc vào nhu cầu cá nhân và tình trạng lông mặt ở mỗi người. Với những vùng lông tơ đậm màu hoặc mọc dày quanh mép, má hay quai hàm, triệt lông có thể giúp bề mặt da trông mịn hơn và hỗ trợ lớp trang điểm tiếp da hơn.

Ngoài yếu tố thẩm mỹ, một số người lựa

chọn triệt lông để hạn chế tình trạng lông mọc ngược do cạo hoặc wax thường xuyên. Tuy nhiên, vì đây là vùng da khá nhạy cảm, hiệu quả sau liệu trình còn phụ thuộc vào cơ địa, tình trạng lông, phương pháp thực hiện và cách chăm sóc.

Các phương pháp triệt lông mặt hiện nay

Hiện nay, các phương pháp triệt lông mặt thường được chia thành hai nhóm: phương pháp tạm thời tại nhà và các liệu trình sử dụng công nghệ ánh sáng tại spa hoặc phòng khám da liễu.

Các phương pháp truyền thống có còn hiệu quả?

Những phương pháp như cạo, wax hay kem tẩy lông vẫn được nhiều người lựa chọn nhờ chi phí thấp và dễ thực hiện tại nhà. Tuy nhiên, các phương pháp này chủ yếu chỉ xử lý phần lông trên bề mặt da hoặc lấy lông tạm thời từ gốc nên hiệu quả thường không kéo dài.

Với vùng da nhạy cảm như da mặt, việc cạo hoặc wax thường xuyên cũng có thể khiến da dễ kích ứng, trầy xước hoặc gặp tình trạng lông mọc ngược nếu thực hiện không đúng cách.

Đây cũng là lý do nhiều người bắt đầu tìm đến các công nghệ triệt lông sử dụng ánh sáng như laser hoặc IPL để duy trì hiệu quả lâu hơn.

Laser và IPL khác nhau thế nào?

Laser sử dụng tia sáng có bước sóng tập trung để tác động vào melanin trong nang lông, trong khi IPL hoạt động bằng ánh sáng xung cường độ cao với mức năng lượng phân tán hơn.

So với IPL ((Intense Pulsed Light), laser thường cho hiệu quả ổn định hơn với tình trạng lông đậm màu hoặc mọc dày. Trong khi đó, IPL phổ biến hơn tại nhiều spa nhờ mức chi phí dễ tiếp cận hơn và cảm giác ít khó chịu hơn trong quá trình thực hiện. Dù lựa chọn phương pháp nào, các liệu trình này cũng cần thực hiện theo nhiều buổi và hiệu quả còn phụ thuộc vào màu da, màu lông cũng như cơ địa mỗi người.

Cần lưu ý gì sau khi triệt lông mặt?

Sau khi triệt lông, da mặt thường nhạy cảm hơn bình thường, đặc biệt với các phương pháp sử dụng nhiệt hoặc ánh sáng như laser và IPL. Trong vài ngày đầu, da có thể xuất hiện tình trạng đỏ nhẹ, khô hoặc châm chích tạm thời. Vì vậy, nên ưu tiên các sản phẩm phục hồi dịu nhẹ và hạn chế sử dụng treatment mạnh, tẩy da chết hoặc sản phẩm có tính acid cao ngay sau liệu trình.

Bên cạnh đó, việc chống nắng và hạn chế ma sát lên da cũng khá quan trọng trong giai đoạn này. Nếu da xuất hiện tình trạng kích ứng kéo dài, sưng hoặc nổi mụn viêm bất thường, nên tạm ngưng các hoạt chất mạnh và trao đổi thêm với bác sĩ da liễu hoặc cơ sở thực hiện liệu trình.

Triệt lông mặt không phải lựa chọn bắt buộc, nhưng với nhiều người, đây vẫn là cách giúp bề mặt da trông gọn và mịn hơn về mặt thị giác. Điều quan trọng là hiểu rõ tình trạng da, lựa chọn phương pháp phù hợp và chăm sóc đúng cách sau liệu trình để hạn chế kích ứng không cần thiết. ■

TỬ VI HẰNG TUẦN

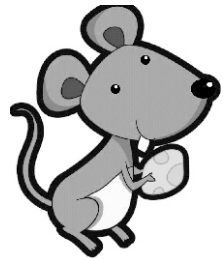


Tử vi tuần mới của 12 con giáp từ 25/5 đến 31/5/2026

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

Công việc không thực sự như ý mặc dù kết quả có khá hơn nhưng mâu thuẫn có thể nổ ra nơi công sở, khi bạn khẳng khái bảo vệ cái tôi và làm theo ý mình. Để tránh những căng thẳng không đáng có, tốt nhất là bạn nên tìm niềm vui từ những điều nhỏ bé, dành thời gian để

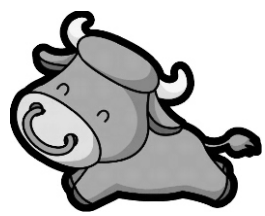


xoa dịu cảm xúc của mình hoặc chia sẻ tâm tư với người mà bạn tin cậy.

Trong tuần mới tâm trạng của người tuổi Tý không ngừng lên bổng xuống trầm khi bạn đối mặt với những rắc rối nhưng may mắn có những lúc Thực Thần xuất hiện mang lại cho bạn niềm tin và hi vọng. Nhờ đó làm bạn nghĩ được thông suốt hơn trong bất cứ chuyện gì xảy ra hôm nay.

Sao Bạch Hổ hung tinh điếm báo có những sự cố ngoài ý muốn, có khó khăn gây cản trở nhưng bạn hãy xem điều đó là tất nhiên vì có thành công nào là dễ dàng đâu. Nhưng điều quan trọng nữa đó là bạn nên lắng nghe mọi người, đừng vì quá căng thẳng mà gạt hết đi lời khuyên của người khác.

Giáp Tý (Kim): Nên dành thời gian cho gia đình. Bính Tý (Thủy): Cảm xúc không ổn định. Mậu Tý (Hỏa): Cẩn thận tiểu nhân quấy phá. Canh Tý (Thổ): Nói nhiều bạn sẽ dễ nói sai. Nhâm Tý (Mộc): Nên chăm chỉ làm việc tốt.



2. Tuổi Sửu

Vấn đề duy nhất trong tuần này khiến cho bạn phải suy nghĩ chính là tài chính. Đừng để tiền bạc lán át tất cả, tốt nhất là hãy nghĩ đến việc tìm niềm vui cho mình không thông qua tiền

bạc, vì như thế bạn sẽ thấy mỗi phút giây đi qua dễ chịu hơn rất nhiều.

Những ngày đầu tuần đối mặt với Tý Kiên khiến bạn cảm thấy vô cùng bức xúc, dễ nóng nảy, nhưng từ giữa tuần cho tới cuối tuần hứa hẹn sẽ có nhiều niềm vui. Không những thế khi được gặp gỡ nhiều người và nhận sự hỗ trợ từ họ bạn thấy cuộc đời trở nên đáng yêu hơn. Bạn có biết mình thuộc 4 con giáp thích ổn định, quyết không đánh đổi sự bình yên bằng tiền bạc?

Chuyện tình cảm của con giáp tuổi Sửu có nhiều điều không như ý, việc bạn lưu luyến tiếc nuối điều bạn từng nuôi hi vọng là điều dễ hiểu. Tuy nhiên, nên nhớ rằng: cảm lên được cũng đặt xuống được. Những ai độc thân hãy thôi hỏi hòng quá nhiều về chuyện cũ vì đó là rào cản của bạn tới những mối quan hệ hiện tại.

Át Sửu (Kim): Đừng quá coi trọng tiền bạc. Đinh Sửu (Thủy): Dễ xảy ra mâu thuẫn. Kỷ Sửu (Hỏa): Tình cảm vượng. Tân Sửu (Thổ): Gặp may mắn bất ngờ. Quý Sửu (Mộc): Cuối tuần vui vẻ.



3. Tuổi Dần

Có những lúc người tuổi Dần cảm thấy hoang mang về quyết định tình cảm của mình. Nếu đang không chắc chắn về cảm xúc của mình, cuối tuần này sẽ có những sự việc sáng tỏ giúp bạn trả lời những thắc mắc của bản thân.

Tuần này người tuổi Dần nên cân nhắc trong từng việc mình làm. Đừng ôm đồm quá nhiều công việc, bởi vì sự thiếu ủng hộ của mọi người xung quanh, hoặc sự thiếu cảm hứng có thể khiến cho bạn gặp khó khăn khi giải quyết công việc.

Những ngày đầu tuần tiền bạc của người tuổi Dần khá rủng rỉnh khi có Thiên Tài nâng đỡ, tuy nhiên bạn nên cẩn thận, không nên để hờ hênh để có kẻ nảy sinh lòng tham và muốn lấy trộm. Thời điểm cuối tuần nếu ai muốn vay tiền thì không nên cho mượn nhé!

Ảnh hưởng sao Đại hao cho thấy dù muốn hay không người tuổi Dần vẫn phải chi tiêu khá nhiều. Có rất nhiều khoản ngoài dự tính phát sinh khiến bạn không khỏi đau đầu suy nghĩ. Thậm chí, trong lúc này có người còn bị mất tiền. Nên xem nhẹ mọi vấn đề cho lòng bạn được thoải mái hơn.

Giáp Dần (Thủy): Hãy kiên nhẫn hơn. Bính Dần (Hỏa): Đối mặt nhiều áp lực. Mậu Dần (Thổ): Bình tĩnh trước trở ngại. Canh Dần (Mộc): Rắc rối vì tiền bạc. Nhâm Dần (Kim): Công danh thăng trầm bất định.



4. Tuổi Mão

Đừng tỏ ra mạnh mẽ quá trong chuyện tình cảm hoặc cố gắng giành lấy phần thắng về mình. Còn những ai đang mãi chạy theo người khác hãy

nhìn lại xem việc bạn làm có khiến đối phương khó chịu hay không.

Tuần này có thể mang tới những rắc rối mà bạn không lường trước, tuy nhiên bạn nên tránh thái độ ích kỷ, ghen tuông có thể làm ảnh hưởng đến cảm xúc của mình. Trước khi muốn đổ lỗi cho việc gì đó bạn hãy tự tìm ra mình đã sai ở đâu để thay đổi nhé, sự cố chấp sẽ không giúp bạn tiến bộ được.

Những ngày đầu tuần có Chính Quan tương trợ nên bản mệnh giải quyết được mọi việc khá nhanh chóng nhưng cuối tuần thì không thuận lợi cho lắm. Vì thế, có việc gì quan trọng bạn nên hoàn thành sớm từ đầu tuần.

Sao Tiểu Hao dự báo người tuổi Mão mất số tiền nho nhỏ có thể đó là khoản chi tiêu hàng ngày cho những vật dụng khi chúng đồng loạt hết hay bị hỏng. Hãy sớm mua sắm thay thế để tránh cảm giác phiền toái, có những việc cần phải chi như thế này bạn nên lên kế hoạch cẩn thận cho mỗi tháng.

Át Mão (Thủy): Tiền bạc dễ kiếm vào đầu tuần. Đinh Mão (Hỏa): Nên làm việc thiện. Kỷ Mão (Thổ): Rắc rối từ trong cách bạn quyết định. Tân Mão (Mộc): Hãy đơn giản hóa mọi việc. Quý Mão (Kim): Cẩn thận quyết định tiền bạc.



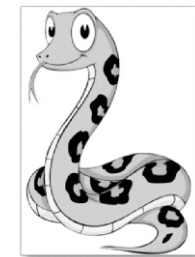
5. Tuổi Thìn

Thay vì cảm giác mất phương hướng vì không ai vừa ý mình, người tuổi Thìn đừng cố đi tìm kiếm một nửa còn lại, bạn nên suy nghĩ thấu đáo hơn về điều gì bạn mong chờ ở một người mà bạn muốn, bằng cách ghi nhớ chúng, trái tim bạn sẽ dễ dàng đi đúng hướng.

Tuần này con giáp tuổi Thìn khá cân nhắc trong các quyết định. Trong mọi tình huống, sự suy nghĩ nghiêm túc sẽ luôn là cần thiết. Ngoài ra, bạn cũng không nên đòi hỏi sự tuân thủ bất chấp lý do của mọi người xung quanh, bởi vì mỗi người đều có một chính kiến, quan điểm riêng.

Đầu tuần bạn phải đối mặt với chút rắc rối và khi mọi việc ổn hơn một chút bạn lại đối mặt với Thiên Quan. Để tránh làm mất tinh thần, ảnh hưởng thêm đến những việc khác thì bạn nên lấy lại sự cân bằng càng sớm càng tốt.

Giáp Thìn (Hỏa): Cẩn trọng quý nhân. Bính Thìn (Thổ): Không nên giận dữ. Mậu Thìn (Mộc): Dành thời gian để nghỉ ngơi. Canh Thìn (Kim): Chủ động sẽ tốt hơn. Nhâm Thìn (Thủy): Hãy chăm sóc sức khỏe đúng cách.



6. Tuổi Tị

Tuần này tuổi Tị khá tốt khi bạn không quá phụ thuộc cảm xúc vào hoàn cảnh. Để tạo không khí tươi vui, bạn có thể thêm những trải nghiệm mới trong cuộc sống bằng cách tham gia các khóa học ngắn hạn hoặc đơn giản là dành nhiều thời gian hơn để gặp gỡ người thân trong gia đình chẳng hạn.

Trong tuần này bạn gặp nhiều may mắn từ trong công việc cho đến tiền bạc. Đặc biệt Thực Thần ghé thăm còn mang lại cho bạn rất nhiều niềm vui khi mối quan hệ với người thân, bạn bè lúc này tốt hơn trước rất nhiều.

Chuyện tình cảm là vấn đề con giáp tuổi Tị không nên quan tâm quá nhiều trong tuần này vì có những niềm vui là do chính bạn tự tạo ra cho mình chứ không nên đợi ai đó mang tới. Có thể vì bạn hi vọng đối phương làm điều gì đó bất ngờ để bạn thích thú nhưng cuối cùng lại không được nên bạn tỏ ra thất vọng.

Sao Thái Âm cát tinh hỗ trợ cho người tuổi Tị rất nhiều trong việc hóa giải các mối quan hệ căng thẳng, không những thế, công việc có những rắc rối cũng sớm được xử lý từng vấn đề một.

Át Tị (Hỏa): Quý nhân trợ giúp. Đinh Tị (Thổ): Công việc tiến triển tốt. Kỷ Tị (Mộc): Tài lộc tăng tiến tốt. Tân Tị (Kim): Được yêu thương che chở. Quý Tị (Thủy): Cẩn thận về tiền bạc.



TỬ VI HẰNG TUẦN



7. Tuổi Ngọ

Trong chuyện tình cảm, bạn sẽ dễ bị chi phối bởi cảm xúc trong thời gian tới. Vì vậy, trước khi quyết định tiến đến với ai đó, hãy dành thời gian nhìn nhận lại cảm giác của mình với đối phương.

Tuần mới không thực sự suôn sẻ, bạn sẽ dễ vướng vào những rắc rối liên quan đến vận chuyển, lưu thông, hoặc gặp những người khó ưa có thể khiến cho bạn trải qua một ngày không dễ chịu chút nào. Tuy nhiên hãy cố gắng để quên họ đi và tập trung chú ý vào những công việc của mình.

Chính Âm giúp bạn thể hiện năng lực của mình, nên dù có đối mặt với khó khăn thì việc đó cũng không làm bạn nản chí mà chùn bước. Tuy nhiên, cuối tuần có chút rắc rối nhỏ nhỏ cũng đủ làm bạn đau đầu đấy.

Sao Dịch Mã khiến bạn vất vả nhưng cũng là cơ hội để bạn thể hiện tài ứng biến nhanh nhạy, hoạt bát của mình. Bạn đừng trông đợi điều gì đó đến với mình quá dễ dàng, cái gì cũng có cái giá của nó, giờ bạn phải vượt qua trở ngại nhưng rồi bạn sẽ nhận được thành quả xứng đáng thôi.

Giáp Ngọ (Kim): Hãy để mọi thứ diễn ra tự nhiên. Bính Ngọ (Thủy): Đừng trông đợi quá nhiều. Mậu Ngọ (Hỏa): Vất vả và khó khăn ngày càng nhiều. Canh Ngọ (Thổ): Tránh tranh cãi vào cuối tuần. Nhâm Ngọ (Mộc): Cần kiên trì theo đuổi mục tiêu.

8. Tuổi Mùi



Tuần này nhắc nhở người tuổi Mùi không nên xa mặt cách lòng với người thương quá. Dù bận rộn đến mấy, bạn cũng nên cố gắng quan tâm đến người yêu thương, bởi vì họ đang rất cần đến sự chia sẻ của bạn.

Kiếp Tài xuất hiện đầu tuần khiến bạn khó xử trong một số tình huống và cũng giúp bạn quý trọng tình cảm của những người đối xử chân thành với mình. Bạn cũng nên dành thời gian và cả sự nhẫn nại cho những người thân trong gia đình, kể cả khi họ nóng giận.

Tuần này bạn cần phải đối diện với một câu hỏi nào đó và suy nghĩ một cách chín chắn, sâu sắc hơn về sự thay đổi trong đời sống cũng như tăng cường tính độc lập cho bản thân. Bạn cũng cần cân nhắc về việc tìm kiếm một công việc mới để giúp tăng cường thu nhập, thay vì tình trạng hiện tại.

Sao Thái Dương hỗ trợ cho người đi xin việc tìm được việc làm ưng ý, còn những ai đang độc thân cũng đã tìm ra lối đi riêng cho mình, tránh những suy nghĩ bi quan đã từng khiến bạn trở nên sống khép kín như trước đây.

Át Mùi (Kim): Hãy kiên nhẫn hơn trong công việc. Đinh Mùi (Thủy): Đừng để sai lầm nối tiếp sai lầm. Kỷ Mùi (Hỏa): Có người giúp đỡ. Tân Mùi (Thổ): Cần thận với tiền bạc. Quý Mùi (Mộc): Không nên nghĩ quá nhiều.



9. Tuổi Thân

Tuần này bạn hoàn tất vô khối những công việc, nhờ nguồn năng lượng cao dồi dào, chính vì vậy bạn sẽ có được những may mắn và thuận lợi trong sự nghiệp. Có những gợi ý tuyệt vời giúp bạn xử lý được nhiều việc trong thời gian ngắn.

Thiên Ân hỗ trợ cho bạn có tràn đầy nhựa sống khi thực hiện các nhiệm vụ. Với những người hoạt động trong lĩnh vực sáng tạo, bạn sẽ có được những cảm hứng tuyệt vời và thể hiện tốt bản thân trước tập thể.

Vận trình tình cảm của người tuổi Thân đang dần được thay đổi theo chiều hướng tích cực. Những ai từng giận dỗi, căng thẳng với nhau thì lúc này đã được hóa giải, nhiều cặp đôi xa nhau nay lại được ở gần nhau hơn.

Sao Thái Tuế cho thấy sức khỏe không được như ý vì có thể bạn dành quá nhiều thời gian cho công việc mà không dành đủ thời gian để chăm sóc bản thân. Dù bận công việc của mình đừng quên nghỉ ngơi sau đó, giúp cho cơ thể được nạp năng lượng nhiều hơn nhé!

Giáp Thân (Thủy): Có nhiều vướng mắc trong tình cảm. Bính Thân (Hỏa): Công danh sáng lạn. Mậu Thân (Thổ): Hãy trân trọng những gì mình có. Canh Thân (Mộc): Chớ tin những lời hứa hẹn. Nhâm Thân (Kim): Cần làm chủ cuộc sống của mình.



10. Tuổi Dậu

Vận trình tình duyên của người tuổi Dậu có nhiều thay đổi tích cực một cách rõ rệt, khoảng thời gian sắp tới sẽ cho bạn câu trả lời liệu đối phương

có khả năng trở thành người bạn đồng hành suốt đời của bạn hay không. Nếu bạn đang muốn ngỏ lời với ai đó thì lúc này là thời điểm phù hợp với bạn.

Tuần này bạn sẽ tìm được niềm vui, gặp nhiều may mắn trong công việc. Theo đó, các dự án còn dang dở đang hứa hẹn sẽ đạt nhiều bước tiến quan trọng. Nếu muốn tập một thói quen tích cực để thay đổi lớn liên quan đến lối sống hiện tại của mình thì bạn có thể thực hiện ngay bây giờ.

Sao Bách Việt nhắc nhở tuần lễ mới cũng là thời điểm tuyệt vời để người tuổi Dậu mở rộng hoặc cải thiện mọi mặt trong đời sống cá nhân. Bạn có thể bành trướng việc kinh doanh của mình, hoặc tìm kiếm một đối tượng ưng ý cho việc hẹn hò.

Có nhiều rắc rối do Tỷ Kiên cũng là lúc bạn nên quay về chăm sóc bản thân. Sức khỏe cũng là một yếu tố cần chú ý trong những ngày này. Có thể bạn sẽ bắt đầu ăn uống điều độ hơn, hoặc bắt đầu lối sinh hoạt kỷ luật hơn trước.

Át Dậu (Thủy): Đảm bảo có mục tiêu mỗi ngày. Đinh Dậu (Hỏa): Tránh quyết định vội vàng. Kỷ Dậu (Thổ): Hãy cân nhắc trong lựa chọn. Tân Dậu (Mộc): Xem xét lại kế hoạch của mình. Quý Dậu (Kim): Hãy chọn điều làm bạn vui.



11. Tuổi Tuất

Có những người vì buồn tình mà làm những việc không ai ngờ tới, tuy nhiên, người tuổi Tuất nên lý trí hơn một chút nhé. Bạn vẫn có thể thay đổi về mặt ngoại hình một chút sẽ giúp ích cho bạn đấy. Nhưng chỉ

đơn giản là thay đổi kiểu tóc cho phù hợp hoặc chọn những bộ đồ tươm tất hơn nhưng không cần phải lòe loẹt quá đâu.

Tuần này của bản mệnh khá ổn định, bạn có thể làm cuộc sống mình vui lên khi trao lời khen chân thành dành cho bạn bè hay người thân, cũng như luôn giữ nụ cười trên môi. Lời khuyên cho bạn là tránh việc đưa ra những tin đồn thất thiệt, có thể làm tổn thương đến chính bạn và mọi người.

Nhất là khi sao Thiên Cầu Hung tinh dự báo là sẽ có người muốn gây sự làm hỏng việc của bạn. Không cần biết người ta sẽ như thế nào nhưng riêng bạn hãy chín chắn trong từng việc và khi làm việc gì nhớ lấy chữ tín làm trọng.

Chính Âm hỗ trợ cho người tuổi Tuất giải quyết tốt nhiệm vụ đã đề ra. Đây là ngày mà bạn gặp gỡ nhiều người mới, vậy thì sự thân thiện, cởi mở của bạn sẽ giúp cho mối quan hệ được phát triển nhanh chóng hơn.

Giáp Tuất (Hỏa): Đừng tự gây cản trở cho mình. Bính Tuất (Thổ): Còn nhiều khó khăn. Mậu Tuất (Mộc): Bạn không thay đổi được hoàn cảnh. Canh Tuất (Kim): Hãy suy nghĩ tích cực. Nhâm Tuất (Thủy): Đừng gây khó dễ cho người khác.

12. Tuổi Hợi



Vận trình tình cảm của người tuổi Hợi lúc này không được tốt. Có những người có thể vô tình vướng vào một tình huống rắc rối nào đó và khiến cho bản thân bối rối không tìm ra hướng giải quyết.

Có Thương Quan gây hại nên bản mệnh chớ nên chủ quan trong giao tiếp, nhất là với người lạ. Đây cũng là thời gian mà bạn nên thận trọng khi tham gia giao thông, để tránh những rắc rối có thể nảy sinh.

Người tuổi Hợi tuần mới này trở nên khá cân bằng, nhờ đó bạn trở nên sáng suốt hơn trong các quyết định. Bạn sáng tạo, luôn có nhiều suy nghĩ và ý tưởng, sẵn sàng để chia sẻ với mọi người và biến chúng thành hiện thực.

Sao Thiên Đức hỗ trợ cho những người tuổi Hợi muốn thăng quan tiến chức, hoặc có lợi hơn trong việc làm ăn kinh doanh, nhất là những ai đang làm chủ doanh nghiệp thì lúc này thường có lợi thế hơn những người khác rất nhiều.

Át Hợi (Hỏa): Nên dành thời gian cho gia đình. Đinh Hợi (Thổ): Có cơ hội may mắn bất ngờ. Kỷ Hợi (Mộc): Công danh thăng tiến. Tân Hợi (Kim): Nhận định chủ quan. Quý Hợi (Thủy): Lắng nghe nhiều sẽ tốt hơn. ■