



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

# THƯƠNG MAI WEEK-END

# Thương mai

## CUỐI TUẦN

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

## HOLLY NGO

Chuyên Dảm Trách Mọi Dịch Vụ Về Địa Ốc

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



HOLLY NGO  
Realtor - Consultant

**Đặc biệt:**  
\* Có chương trình giúp cho quý vị mua nhà lần đầu

Hãy gọi cho Holly gấp để được tư vấn!

**281-709-7999**

Fax: 281-598-9139 [HollyNgo\\_Realtor@yahoo.com](mailto:HollyNgo_Realtor@yahoo.com)

## DỊCH VỤ VI TÍNH A+ COMPUTECH LLC

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

**281-652-8534**

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

11746 Bellaire Blvd, Houston TX 77072



### Trang Nguyễn

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



### CHUYÊN BẢO HIỂM, DỊCH VỤ XÃ HỘI

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



THANH VAN HOSPITAL  
COSMETIC SURGERY

## BỆNH VIỆN THẨM MỸ THANH VÂN

CHUYÊN KHOA PHẪU THUẬT THẨM MỸ

PHẪU THUẬT THẨM MỸ TOÀN DIỆN

\*NÂNG NGỰC \*CẮT MÍ MẮT

\*HÚT MỠ \*CĂNG DA \*NÂNG MŨI

ÁP DỤNG KỸ THUẬT HIỆN ĐẠI ĐƯỜNG NÉT TỰ NHIÊN

KINH NGHIỆM HƠN

**30 NĂM**

TRONG NGÀNH THẨM MỸ VIỆT NAM



TIẾN SĨ - BÁC SĨ NGUYỄN THANH VÂN

BÁC SĨ ĐỖ THỊ THU VÂN

## NHA KHOA THẨM MỸ

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

## KHOA DA LIỄU - THẨM MỸ NỘI KHOA

CĂNG DA MẶT BẰNG CHỈ COLLAGEN  
THERMAGE - FILLER - BOTOX



Hotline: (+84.28) 39 10 10 10


Số GP: 69/BYT-GPHĐ

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

<https://thanhvanhospital.com/>

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

841-2233/1801



## TP Plumbing & Renovation

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

Free estimate trong vòng 15mi tính từ chợ HONGKONG 4

**TU (TIM) 832-866-5220**

FREE ESTIMATE FROM 15 - 20 MILES

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



**XIN GỌI: ANH GIÀU 281-777-5668**

BB-AIR

Commercial and Residential

## Chuyên Lắp Ráp & Sửa Chữa:

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



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

720-2208/1777

## YÊN AUTO BODY & REPAIR

12157 Bellaire Blvd - Houston, TX 77072

Tel: **832-695-6666**

CHUYÊN:

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

OFFICIAL VEHICLE INSPECTION STATION

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

Hơn 30 năm kinh nghiệm

**CHUYÊN NGHIỆP - TẬN TÂM - UY TÍN**

817-2201/1770

## LINH NGUYEN - SỬA NHÀ

Chuyên sửa chữa:

- Nhà cửa - Điện - Nước ...

Free Estimate




**XIN GỌI LINH NGUYEN: 832-588-1793**

743-2210/1778



## AIR CONDITIONING AND HEATING

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

Licensed and Insured: **TACLB38901E**



The New Degree of Comfort

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

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

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



Xin gọi: Vinh **832-659-3990**

907-2207/1775

## C.L GRANITE COUNTERTOP

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

**CALL US FOR FREE ESTIMATE**

**Carlos Lopez 832-292-8265**



**25 NĂM PHỤC VỤ CỘNG ĐỒNG NGƯỜI VIỆT**

## Estrada Lashes

Licensed Lash Artist  
Personalized classes of lashes

Maribel Cervantes

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

6666 Harwin RD 260A  
Houston, TX 77036



**NỖ MI - UỐN MI - TỈA CHÂN MÀY**

**832-951-2442**

(Xin nói tiếng anh)

Chaparritastrada804@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 ...

## 8 đặc điểm cơ thể dự báo sống thọ

**Đ**ôi mắt sáng, hàm răng chắc khỏe, mái tóc dày, ngủ ngon, cảm xúc ổn định... là những đặc điểm chứng tỏ bạn có thể sống lâu.

### 1. Đôi mắt sáng

Đôi mắt là cửa sổ tâm hồn và là chỉ số quan trọng về sức khỏe thể chất. Những người có thể sống lâu thường có đôi mắt sáng và sống động.

Điều này là do họ có hệ tuần hoàn máu tốt, cung cấp đầy đủ chất dinh dưỡng và oxy cho mắt. Ngoài ra, người có thể sống lâu thường chú ý hơn đến việc chăm sóc mắt, chẳng hạn khám mắt thường xuyên và tránh sử dụng mắt lâu dài nhằm ngăn ngừa các bệnh về mắt một cách hiệu quả.

### 2. Răng chắc khỏe

Sức khỏe của răng liên quan trực tiếp đến chế độ ăn uống và dinh dưỡng của chúng ta. Những người có thể sống lâu hơn thường có hàm răng chắc khỏe, có thể nhai nhiều loại thực phẩm một cách dễ dàng và đảm bảo sự hấp thụ cân bằng các chất dinh dưỡng. Ngoài ra, họ có thể chú ý hơn đến việc vệ sinh răng miệng, chăm sóc, thăm khám sức khỏe răng miệng định kỳ để phòng ngừa bệnh răng miệng hiệu quả.

### 3. Môi đỏ, hồng hào

Môi hồng hào chứng tỏ khí huyết đầy đủ và là dấu hiệu quan trọng của sức khỏe tốt. Những người có thể sống lâu có đôi môi đỏ và bóng, cho thấy tuần hoàn máu tốt và có thể cung cấp đủ oxy, chất dinh dưỡng cho mọi bộ phận cơ thể. Ngoài ra, họ có thể chú ý hơn đến việc điều hòa chế độ ăn uống và cân bằng dinh dưỡng để duy trì thể trạng tốt.

### 4. Tóc dày

Tóc là một trong những biểu hiện bên ngoài của sức khỏe. Những người có thể sống lâu thường có mái tóc dày, óng mượt, chứng tỏ thận của họ khỏe và có thể cung cấp đầy đủ dinh dưỡng cho tóc. Ngoài ra, họ có thể chú ý hơn đến việc chăm sóc tóc, chẳng hạn gội đầu thường xuyên, tránh nhuộm tóc... để duy trì sức khỏe mái tóc.

### 5. Ngón tay linh hoạt

Sự khéo léo của ngón tay có thể phản ánh sức khỏe của não và hệ thần kinh của bạn. Những người có thể sống lâu thường có ngón tay dẻo dai, có thể dễ dàng thực hiện nhiều động tác tinh tế. Điều này là do bộ não và hệ thần kinh của họ mạnh mẽ, có thể điều khiển chuyển động ngón tay một cách hiệu quả.

### 6. Tốc độ ổn định

Tốc độ ổn định là một dấu hiệu quan trọng của sức khỏe tốt. Những người có thể sống lâu có

xu hướng đi lại đều đặn và mạnh mẽ, chứng tỏ xương và cơ bắp của họ có sức khỏe tốt. Điều này là do họ có thể chú ý hơn đến việc tập thể dục thể thao, chẳng hạn đi bộ, chạy bộ, tập Thái cực quyền... Những điều này có thể nâng cao hiệu quả sức mạnh và sức bền của xương cùng cơ bắp.

### 7. Ngủ ngon

Giấc ngủ ngon là sự đảm bảo quan trọng cho sức khỏe tốt và tuổi thọ. Những người có thể sống lâu thường có chất lượng giấc ngủ tốt, ngủ nhanh và sâu. Điều này là do họ có thể chú ý hơn đến việc điều chỉnh và cải thiện môi trường ngủ của mình, chẳng hạn duy trì môi trường ngủ yên tĩnh và thoải mái, tránh làm việc quá sức hay căng thẳng, đảm bảo trạng thái ngủ ngon.

### 8. Cảm xúc ổn định

Cảm xúc ổn định là biểu hiện quan trọng của sức khỏe tinh thần và là yếu tố đáng kể với sức khỏe thể chất, tuổi thọ. Những người có thể sống lâu thường có tâm trạng điềm tĩnh, cảm xúc ổn định và có thể chủ động đối mặt nhiều thử thách, khó khăn trong cuộc sống.

Điều này là do họ có thể chú ý nhiều hơn đến việc điều chỉnh tâm lý và quản lý cảm xúc, chẳng hạn duy trì tâm lý cân bằng thông qua thiền, yoga và các phương pháp khác, từ đó giải tỏa căng thẳng, giảm lo lắng và những cảm xúc tiêu cực một cách hiệu quả. ■



## TIN THẾ GIỚI

### Hệ thống hưu trí tại Anh đối mặt nhiều thách thức

(VNE) - Ủy ban Lương hưu của Anh cảnh báo khoảng 15 triệu người dân nước này hiện chưa tiết kiệm đủ cho tuổi nghỉ hưu và con số này có thể tăng lên 19 triệu.

Ủy ban Lương hưu của Anh cảnh báo khoảng 15 triệu người dân nước này hiện chưa tiết kiệm đủ cho tuổi nghỉ hưu và con số này có thể tăng lên 19 triệu nếu không có biện pháp cải cách kịp thời. Theo ủy ban trên, người lao động tại Anh có nguy cơ đối mặt với sự sụt giảm mạnh về mức sống khi nghỉ hưu do không tích lũy đủ nguồn tài chính dài hạn.

Một trong những phát hiện đáng chú ý là khoảng 45% người trong độ tuổi lao động, tương đương 18 triệu người, hiện không tham gia bất kỳ hình thức tiết kiệm hưu trí nào, dù gần một nửa trong số đó đang có việc làm. Đối với lao động tự doanh, tỷ lệ tham gia tiết kiệm hưu trí đặc biệt thấp, chỉ khoảng 4%.



*Anh thúc đẩy cải cách hệ thống hưu trí trước nguy cơ già hóa dân số*

Báo cáo trên cho biết thêm khoảng một nửa số người lao động chỉ đóng góp ở mức tối thiểu theo chương trình tự động tham gia tiết kiệm hưu trí (Automatic Enrolment), trong khi không có nguồn tích lũy bổ sung khác. Ngoài ra, xu hướng rút tiền hưu trí sớm ngày càng phổ biến, với khoảng 30% quỹ hưu trí cá nhân được sử dụng ngay khi đủ điều kiện tiếp cận, trong đó một nửa bị rút toàn bộ để chi cho các khoản tiền lớn như mua xe, sửa nhà hoặc du lịch.

Ủy viên phụ trách lương hưu của Anh Jeannie Drake cho rằng, mặc dù cải cách lương hưu trong 2 thập niên qua đạt được nhiều kết quả tích cực, song vẫn còn hàng triệu người chưa chuẩn bị đầy đủ cho tuổi nghỉ hưu. Theo bà Drake, nước Anh cần xây dựng một “thỏa thuận quốc gia mới” về lương hưu nhằm bảo đảm thu nhập ổn định cho người dân trong tương lai.

Trong khi đó, Thứ trưởng Bộ Lao động Anh phụ trách lương hưu Torsten Bell nhận định người dân nước này đã dần quay trở lại thói quen tiết kiệm hưu trí, song quá trình này “mới chỉ hoàn thành được một nửa”. Ông Bell cảnh báo nếu không có hành động sớm, hàng triệu người có thể phải phụ thuộc vào hỗ trợ của nhà nước khi về già.

Ủy ban Lương hưu Anh cho biết, sẽ tiếp tục tham vấn các bên liên quan trong năm tới trước khi

công bố báo cáo cuối cùng và các khuyến nghị về cải cách vào đầu năm 2027. Chính phủ Anh hiện khẳng định chưa xem xét thay đổi mức đóng góp tối thiểu trong chương trình Automatic Enrolment trong nhiệm kỳ Quốc hội hiện nay.

### Vì sao ông Trump triển khai thêm 5.000 binh sĩ tới Ba Lan?

(VNE) - Tổng thống Mỹ Donald Trump bất ngờ thông báo triển khai thêm 5.000 binh sĩ tới Ba Lan giữa lúc Washington cân nhắc giảm hiện diện quân sự tại châu Âu, làm dấy lên nhiều câu hỏi về chiến lược mới của Mỹ với NATO.

Trong bài đăng trên mạng xã hội Truth Social, ông Trump cho biết quyết định này gắn trực tiếp với mối quan hệ giữa ông và Tổng thống Ba Lan Karol Nawrocki - nhà lãnh đạo theo đường lối cánh hữu vừa đắc cử.

“Dựa trên chiến thắng trong cuộc bầu cử của ông Karol Nawrocki, người mà tôi tự hào ủng hộ, cũng như mối quan hệ giữa chúng tôi, tôi vui mừng thông báo rằng Mỹ sẽ triển khai thêm 5.000 binh sĩ tới Ba Lan”, ông Trump viết.

Tuy nhiên, động thái này diễn ra chỉ vài ngày sau khi Lầu Năm Góc hủy kế hoạch triển khai khoảng 4.000 binh sĩ tới Ba Lan trong khuôn khổ cắt giảm lực lượng Mỹ tại châu Âu. Sự thay đổi đột ngột đã làm dấy lên câu hỏi về bản chất thực sự của quyết định mới, cũng như liệu đây là bước đi mang tính chiến lược quân sự hay phản ánh cách tiếp cận ngày càng mang tính giao dịch của ông Trump đối với các liên minh.

#### Những binh sĩ nào sẽ được triển khai?

Mặc dù ông Trump mô tả đây là một đợt triển khai mới, truyền thông Mỹ cho rằng quyết định thực chất có thể là việc đảo ngược một động thái trước đó của Lầu Năm Góc.

Bộ Quốc phòng Mỹ bất ngờ dừng kế hoạch triển khai Lữ đoàn Thiết giáp số 2 thuộc Sư đoàn Kỵ binh số 1 - đơn vị đóng tại bang Texas với hơn 4.000 binh sĩ - tới Ba Lan và Đông Âu theo cơ chế luân phiên.

Theo Wall Street Journal, sau đó ông Trump đã chất vấn Bộ trưởng Quốc phòng Pete Hegseth về lý do hủy bỏ kế hoạch này, đồng thời nhấn mạnh Mỹ không nên “đối xử tệ với Ba Lan” do mối quan hệ gần gũi giữa hai nước.

Một số nguồn tin cho biết một phần của đơn vị trên, còn được gọi là “Lữ đoàn Black Jack”, đã bắt đầu di chuyển khí tài và nhân sự trước khi lệnh triển khai bị đình lại.

Hiện Lầu Năm Góc chưa xác nhận liệu 5.000 binh sĩ mà ông Trump vừa công bố có phải chính là lực lượng bị hủy triển khai trước đó hay không hay liệu họ sẽ được điều chuyển từ nơi khác ở châu Âu, chẳng hạn như từ Đức.

Nhà Trắng và Lầu Năm Góc cũng chưa cung cấp thêm nhiều chi tiết về kế hoạch triển khai mới.

Theo chính phủ Ba Lan, hiện nước này đang tiếp nhận khoảng 10.000 binh sĩ Mỹ, chủ yếu theo hình thức luân phiên. Kể từ khi Nga mở chiến

dịch quân sự đặc biệt tại Ukraine, Ba Lan đã trở thành một trong những đối tác quân sự quan trọng nhất của Mỹ ở sườn phía Đông NATO, đồng thời là trung tâm trung chuyển viện trợ quân sự phương Tây cho Kiev.

Năm 2020, Ba Lan và Mỹ đã ký Thỏa thuận Hợp tác Quốc phòng Tăng cường, mở rộng hợp tác quân sự và tạo cơ sở cho sự hiện diện lâu dài hơn của quân đội Mỹ tại nước này.

#### Ba Lan và châu Âu phản ứng ra sao?

Tổng thống Ba Lan Karol Nawrocki hoan nghênh thông báo của ông Trump, gọi liên minh Ba Lan - Mỹ là “trụ cột an ninh thiết yếu đối với mọi gia đình Ba Lan và toàn bộ châu Âu”.

“Những liên minh tốt đẹp là các liên minh dựa trên hợp tác, sự tôn trọng lẫn nhau và cam kết đối với an ninh chung”, ông Nawrocki viết trên mạng xã hội.

Ngoại trưởng Ba Lan Radek Sikorski cũng đánh giá tích cực về động thái này, cho rằng việc triển khai sẽ giúp “duy trì sự hiện diện của quân đội Mỹ tại Ba Lan ở mức tương đương trước đây”.

Trong khi đó, Ngoại trưởng Đức Johann Wadepful cho rằng việc Mỹ tăng quân tại Ba Lan không chỉ phục vụ an ninh của Warsaw mà còn góp phần bảo đảm an ninh cho toàn bộ liên minh NATO. “Điều này hoàn toàn phù hợp với lợi ích của chúng tôi”, ông Wadepful nói với báo giới.



*Tổng thống Mỹ Donald Trump tiếp đón Tổng thống Ba Lan Karol Nawrocki tại Nhà Trắng ở Washington, ngày 3/9/2025*

### Vì sao ông Trump đưa ra quyết định này?

Thông báo mới của ông Trump được xem là sự đảo chiều đáng chú ý so với các tín hiệu trước đó cho thấy chính quyền Mỹ đang chuẩn bị cắt giảm hiện diện quân sự tại châu Âu.

Đầu tháng này, Washington thông báo kế hoạch rút 5.000 binh sĩ khỏi Đức sau cuộc tranh cãi công khai giữa ông Trump và Thủ tướng Đức Friedrich Merz liên quan đến cuộc chiến giữa Mỹ - Israel và Iran. Tổng thống Trump sau đó còn đề nghị khả năng tiếp tục cắt giảm sâu hơn. Ông cũng nhiều lần chỉ trích các đồng minh NATO ở châu Âu vì không chi đủ cho quốc phòng và không ủng hộ đầy đủ chính sách của Mỹ tại Trung Đông.

Các nhà phân tích cho rằng quyết định liên quan tới Ba Lan cũng phản ánh cách tiếp cận ngày càng mang tính giao dịch của ông Trump đối với các liên minh quốc tế: gây sức ép với những nước



## TIN THẾ GIỚI

mà ông cho là không thân thiện hoặc thiếu hợp tác, đồng thời ưu ái các nhà lãnh đạo có quan điểm gần gũi với đường lối cánh hữu của mình.

Trong những tuần gần đây, Đức và Tây Ban Nha đều trở thành mục tiêu chỉ trích của chính quyền ông Trump liên quan tới lập trường về Iran và mức chi tiêu quốc phòng. Ngược lại, chính phủ theo đường lối dân tộc chủ nghĩa của Ba Lan đã xây dựng quan hệ gần gũi với ông Trump và phong trào “Đưa nước Mỹ vĩ đại trở lại” (MAGA).

Trước cuộc gặp với các đối tác NATO tại Thụy Điển, Ngoại trưởng Mỹ Marco Rubio nhấn mạnh rằng bất kỳ liên minh nào cũng cần mang lại lợi ích cho tất cả các bên tham gia và phải có sự thống nhất rõ ràng về kỳ vọng. Ông Rubio cũng cho biết sự thất vọng của Tổng thống Trump đối với phản ứng của một số đồng minh NATO trước các chiến dịch của Mỹ ở Trung Đông là điều đã được thể hiện rõ và cần được giải quyết, dù không thể xử lý ngay lập tức.

Trong khi đó, Ba Lan hiện là một trong những quốc gia NATO chi nhiều nhất cho quốc phòng, với ngân sách quân sự tương đương khoảng 4,5% GDP. Ba Lan cũng là một trong những nước ủng hộ mạnh mẽ nhất đối với Ukraine và liên tục thúc đẩy Mỹ gia tăng hiện diện quân sự trên lãnh thổ nước này.

Theo giới quan sát, việc triển khai thêm binh sĩ tới Ba Lan vừa mang ý nghĩa chiến lược, nhằm củng cố sườn phía Đông NATO, vừa mang ý nghĩa chính trị khi thể hiện sự ưu ái của ông Trump đối với một trong những đồng minh thân cận nhất của ông tại châu Âu.

Tuy nhiên, những thông tin thiếu rõ ràng xoay quanh quyết định này cũng phản ánh sự bất định lớn hơn trong chính sách châu Âu của Washington, khi các đồng minh vẫn chưa thể xác định liệu Mỹ đang thu hẹp cam kết với NATO nói chung hay chỉ tái định hình liên minh theo hướng ưu tiên các chính phủ mà ông Trump cho là trung thành hơn.

### Vòm nhiệt khổng lồ “thiên đốt” Tây Âu, liên tiếp phá vỡ các kỷ lục khí hậu

(VN+) - Một đợt sóng nhiệt bất thường và đến sớm đang càn quét khắp Tây Âu, khiến nhiệt độ tại Anh, Pháp và Bỉ tăng vọt lên mức chưa từng thấy trong tháng 5. Các chuyên gia khí tượng cảnh báo đây là dấu hiệu rõ rệt của tình trạng biến đổi khí hậu đang diễn ra ngày càng khốc liệt.

Cơ quan Khí tượng Quốc gia Anh (Met Office) xác nhận vừa qua là ngày nóng nhất từng được ghi nhận trong tháng 5 tại nước này, khi nhiệt độ tại Kew Gardens ở tây nam Thủ đô London đạt 34,8°C. Con số này đã phá vỡ hoàn toàn kỷ lục cũ là 32,8°C được thiết lập từ năm 1922 và từng lặp lại vào năm 1944.

Như vậy, sau hơn 80 năm, mức nhiệt đỉnh điểm của tháng 5 tại Anh đã bị vượt qua tới 2°C. Các chuyên gia cho biết mức nhiệt này cao hơn từ 10 đến 15°C so với mức trung bình thông thường

của giai đoạn này trong năm (vốn chỉ khoảng 16°C). Hơn 200 kỷ lục nhiệt độ cục bộ đã bị xô đổ tại Anh chỉ trong vòng 3 ngày qua dưới tác động của một “vòm nhiệt” khổng lồ.

Tại Pháp, đánh dấu sự khởi đầu của đợt nắng nóng diện rộng đầu tiên xuất hiện ngay trong tháng 5, thời điểm vốn được xem là ôn hòa. Theo Cơ quan Khí tượng Pháp Météo-France, nhiệt độ trung bình toàn quốc đã chạm những ngưỡng chưa từng có đối với thời điểm này trong năm. Ở phía Nam và miền Trung, nhiều trạm khí tượng ghi nhận mức trên 35°C, cá biệt có nơi xấp xỉ 37°C. Ngay cả các thành phố thường mát mẻ hơn như Rennes và Nantes cũng chứng kiến các mức nhiệt kỷ lục của tháng.

Tại Bỉ, tâm điểm là Trạm khí tượng hoàng gia Uccle ở Brussels, trạm đo chuẩn có lịch sử lâu đời và được xem là thước đo khí hậu chính xác nhất của quốc gia này. Nhiệt độ đo được tại Uccle vượt mốc 30°C và có thời điểm còn cao hơn. Đây là mức nhiệt cao nhất từng được ghi nhận trong tháng 5 kể từ khi dữ liệu khí tượng được thống kê một cách hệ thống. Đợt nắng nóng bất thường này làm dấy lên lo ngại sâu sắc về khả năng thích ứng của hạ tầng đô thị châu Âu, vốn được thiết kế để giữ nhiệt thay vì hạ nhiệt. Việc nhiệt độ ban đêm không giảm xuống đủ thấp khiến các tòa nhà không thể hạ nhiệt, làm gia tăng áp lực lên hệ thống điện và giao thông công cộng.

Ông Greg Dewhurst, chuyên gia của Met Office, nhận định rằng thế giới đang chứng kiến ngày càng nhiều hiện tượng thời tiết cực đoan, không chỉ ở Anh mà trên phạm vi toàn cầu. Theo ông, các kỷ lục đang bị phá vỡ thường xuyên hơn, và đó là minh chứng rõ ràng cho thấy biến đổi khí hậu đang diễn ra ngày càng nghiêm trọng.

Tại các thành phố lớn như London, nhiều người dân bày tỏ lo ngại khi thời tiết tháng 5 nóng bức không khác gì giữa mùa hè. Trước diễn biến bất thường này, nhiều ý kiến kêu gọi giới trẻ và các nhà lãnh đạo toàn cầu hành động quyết liệt, thực chất hơn để thay đổi thói quen và ứng phó hiệu quả với khủng hoảng khí hậu.

### Brazil đầu tư hơn 600 triệu USD vào dự án sinh thái rừng Amazon

(VNE) - Chính phủ Brazil đã cam kết đầu tư 617,5 triệu USD để thúc đẩy đầu tư sinh thái ở khu vực rừng Amazon.

Việc Brazil cam kết đầu tư 617,5 triệu USD vào dự án sinh thái rừng Amazon như một phần của kế hoạch mở rộng chương trình liên bang mang tên Eco Invest được công bố tại COP30. Hội nghị thượng đỉnh về khí hậu thường niên của Liên hợp quốc COP30 vào năm 2025 do Brazil đăng cai tổ chức.

Khoản đầu tư này sẽ được dành cho các doanh nghiệp hỗ trợ du lịch bền vững, cải thiện cơ sở hạ tầng ở rừng Amazon và mở rộng kinh tế sinh học - hoạt động kinh tế dựa trên tài nguyên thiên nhiên nhằm bảo tồn rừng.

Mô hình sử dụng phương pháp tài chính hỗn hợp, trong đó Kho bạc Nhà nước Brazil cho các ngân hàng vay vốn với lãi suất hàng năm là 1%. Đổi lại, các ngân hàng phải huy động ít nhất gấp 4 lần số tiền đó từ đầu tư tư nhân, trong đó các nhà đầu tư nước ngoài chiếm tối thiểu 60%. Cho đến nay, chương trình đã cam kết 140 tỷ Reais (28 tỷ USD) từ nguồn lực công và tư nhân.

Bộ Môi trường Brazil cho biết Kho bạc Nhà nước đã phân bổ 617,5 triệu USD trong tuần này và 8 ngân hàng đã cam kết đầu tư thêm 2 tỷ USD trong giai đoạn mới nhất của chương trình Eco Invest.

Rừng Amazon - rừng mưa nhiệt đới lớn nhất thế giới - đóng vai trò quan trọng trong việc điều tiết khí hậu. Brazil sở hữu hơn 60% diện tích rừng Amazon, phần lớn trải dài qua một số bang nghèo nhất của nước này. Các dự án trong khu vực thường tốn kém và rủi ro đối với các nhà đầu tư. Chính quyền của Tổng thống Luiz Inácio Lula da Silva đã thiết kế chương trình Eco Invest - được khởi động vào năm 2024 - để giảm thiểu rủi ro đó bằng cách cung cấp các khoản bảo lãnh.

Bộ trưởng Bộ Môi trường Brazil João Paulo Capobianco cho biết chương trình Eco Invest hỗ trợ lộ trình của Brazil hướng tới mục tiêu phát thải carbon ròng bằng 0 vào năm 2050. Theo đó, Brazil tạo ra những ưu đãi tài chính cho các hoạt động kinh tế ở rừng Amazon không dựa vào việc phá rừng. Mặc dù việc mở rộng nông nghiệp từ lâu đã là nguyên nhân chính gây ra nạn phá rừng Amazon, ông Capobianco cho biết Brazil đã giảm thiểu tình trạng mất rừng mà không ảnh hưởng đến năng suất kể từ năm 2023.



Ảnh minh họa

Thông báo về khoản đầu tư này được đưa ra sau một tuần gặp nhiều trở ngại đối với chính sách môi trường của Brazil. Hạ viện Brazil đã thông qua các dự luật nhằm làm suy yếu các nỗ lực chống tội phạm môi trường, bao gồm một dự luật chống lại nạn phá rừng bất hợp pháp chỉ dựa trên giám sát vệ tinh.

Theo Cơ quan Tài nguyên thiên nhiên của Brazil (IBAMA), chính sách này là trụ cột trong việc thực thi pháp luật về môi trường của Brazil, góp phần làm giảm khoảng 50% nạn phá rừng Amazon kể từ năm 2023.

Các biện pháp này vẫn cần sự chấp thuận của Thượng viện Brazil và Tổng thống Lula da Silva ký phê chuẩn.



## TIN THẾ GIỚI

### Liên hợp quốc thông qua nghị quyết ủng hộ phán quyết lịch sử về biến đổi khí hậu

(VN+) - Đại hội đồng Liên hợp quốc đã thông qua nghị quyết ủng hộ phán quyết mang tính bước ngoặt của Tòa án Công lý Quốc tế (ICJ), trong đó khẳng định các quốc gia có nghĩa vụ pháp lý trong việc ngăn chặn cuộc khủng hoảng khí hậu trở nên nghiêm trọng hơn.

Trong cuộc bỏ phiếu, có 141 quốc gia thành viên Liên hợp quốc bỏ phiếu thuận, 8 nước phản đối và 28 nước bỏ phiếu trắng.

Phán quyết của ICJ trước đó nhận định biến đổi khí hậu là “mối đe dọa mang tính sống còn” đối với nhân loại, đồng thời nhấn mạnh các quốc gia phải có trách nhiệm hành động để bảo vệ môi trường và các thế hệ tương lai.

Bộ trưởng Biến đổi khí hậu Vanuatu Ralph Regenvanu - đại diện quốc gia khởi xướng vụ việc mô tả cuộc bỏ phiếu là chiến thắng dành cho “những cộng đồng đang ở tuyến đầu của khủng hoảng khí hậu”.



*Liên Hợp Quốc thông qua nghị quyết ủng hộ phán quyết lịch sử về biến đổi khí hậu. Ảnh minh họa*

“Hôm nay, cộng đồng quốc tế đã khẳng định rằng biến đổi khí hậu không chỉ là thách thức chính trị hay kinh tế, mà còn là vấn đề pháp lý, công lý và quyền con người”, ông Regenvanu tuyên bố. Theo ông, đối với những quốc gia dễ bị tổn thương như Vanuatu, nghị quyết này mang ý nghĩa đặc biệt quan trọng vì khẳng định không quốc gia nào được đứng ngoài trách nhiệm bảo vệ con người, các thế hệ tương lai và hành tinh.

Phán quyết được đưa ra hồi tháng 7/2025 tại trụ sở ICJ ở La Hay, Hà Lan và là một trong những vụ việc lớn nhất từng được tòa án này xem xét. 15 thẩm phán của ICJ đã nghiên cứu hàng chục nghìn trang tài liệu và tiến hành hai tuần tranh luận trước khi đưa ra kết luận.

Vụ việc được đưa ra Tòa án Công lý Quốc tế theo đề nghị của Đại hội đồng Liên hợp quốc sau khi nghị quyết do Vanuatu khởi xướng được thông qua vào tháng 3/2023.

Ông Wesley Morgan, chuyên gia thuộc tổ chức phi lợi nhuận Hội đồng Khí hậu của Australia, cho rằng cuộc bỏ phiếu đã khẳng định nghĩa vụ pháp lý của các quốc gia trong ứng phó biến đổi khí hậu.

“Trong thời gian quá dài, các cường quốc nhiên liệu hóa thạch xem hành động khí hậu chỉ là lựa chọn chính trị. Giờ đây, Đại hội đồng Liên hợp quốc đã xác nhận đây là nghĩa vụ pháp lý mang tính ràng buộc”, ông Morgan nhận định.

### Đức ghi nhận ca nhiễm virus hiếm gặp lây từ chuột chù, đặc biệt nguy hiểm

(VN+) - Giới chức y tế nước này vừa xác nhận một ca nhiễm virus Borna hiếm gặp nhưng đặc biệt nguy hiểm.

Ca nhiễm virus Borna được phát hiện tại bang Mecklenburg-Vorpommern, miền Đông Bắc nước Đức. Đây là loại virus có khả năng lây truyền từ động vật sang người, gây tổn thương thần kinh nghiêm trọng và có tỷ lệ tử vong rất cao.

Người phát ngôn huyện Ludwigslust-Parchim cho biết bệnh nhân sinh sống tại khu vực Tây Nam của huyện và là trường hợp đầu tiên nhiễm virus Borna được ghi nhận tại địa phương này. Kết quả xét nghiệm dương tính đã được cơ quan y tế bang xác nhận từ đầu tháng 5. Tuy nhiên, giới chức chưa công bố cụ thể tình trạng sức khỏe của bệnh nhân, chỉ cho biết người này hiện vẫn còn sống và đang được theo dõi y tế chặt chẽ.

Tính từ đầu năm 2026 đến nay, Đức đã ghi nhận tổng cộng 5 ca nhiễm virus Borna. Ngoài trường hợp mới tại Mecklenburg-Vorpommern, 4 ca khác được phát hiện tại bang Bayern - khu vực được xem là tâm điểm lưu hành của loại virus này tại Đức. Trong số đó, một bệnh nhân tại thành phố Augsburg đã tử vong hồi đầu tháng 5 sau thời gian ngắn phát bệnh.

Giới chuyên gia y tế cảnh báo virus Borna có thể gây viêm não - màng não cấp tính nghiêm trọng ở người. Các triệu chứng ban đầu thường bao gồm sốt, đau đầu, mệt mỏi, nhưng chỉ sau vài ngày có thể nhanh chóng chuyển sang rối loạn thần kinh như khó nói, mất khả năng phối hợp vận động, mất thăng bằng khi đi chuyển, thay đổi hành vi và ý thức. Trong nhiều trường hợp, bệnh nhân rơi vào hôn mê sâu do viêm não tiến triển.

Theo các nghiên cứu dịch tễ học, tỷ lệ tử vong của các ca nhiễm virus Borna đã được xác nhận ở người hiện vượt quá 95%. Đến nay, y học vẫn chưa có thuốc điều trị đặc hiệu hoặc vaccine phòng bệnh đối với loại virus này, khiến công tác phòng ngừa lây nhiễm trở thành biện pháp bảo vệ quan trọng nhất.

Viện Robert Koch (RKI) - cơ quan kiểm soát và phòng chống dịch bệnh hàng đầu của Đức - cho biết mỗi năm nước này ghi nhận trung bình từ 5 - 10 ca nhiễm virus Borna. Mặc dù virus đã được phát hiện ở động vật hơn 100 năm trước, song phải đến năm 2018 các nhà khoa học mới xác định rõ cơ chế lây truyền sang người từ loài chuột chù đồng.

Ồ chứa tự nhiên chính của virus Borna là loài chuột chù răng trắng hai màu (*Crocidura leucodon*). Những con vật mang mầm bệnh thường không biểu hiện triệu chứng nhưng có thể đào thải virus liên tục qua nước tiểu, phân và nước bọt trong

suốt vòng đời. Con người có nguy cơ nhiễm bệnh khi tiếp xúc trực tiếp với môi trường ô nhiễm bởi chất thải của loài vật này, đặc biệt tại các khu vực nông thôn, nhà kho, chuồng trại hoặc nơi chứa củi khô.

Ca nhiễm virus Borna được phát hiện tại bang Mecklenburg-Vorpommern, miền Đông Bắc nước Đức.

Các chuyên gia cho rằng cơ chế lây nhiễm chính xác từ động vật sang người vẫn chưa được làm rõ hoàn toàn và hiện vẫn là chủ đề nghiên cứu. Tuy nhiên, đến nay chưa ghi nhận trường hợp lây truyền trực tiếp từ người sang người trong điều kiện thông thường. Một số ít ca lây nhiễm liên quan đến cấy ghép nội tạng từng được ghi nhận trước đây.

Đáng chú ý, một nghiên cứu công bố trong tháng 5/2026 trên tạp chí “Emerging Infectious Diseases” cho thấy virus Borna cũng được phát hiện ở 15 cá thể nhím châu Âu hoang dã tại khu vực lưu hành dịch ở Đức. Các nhà khoa học nhận định đây có thể là dấu hiệu cho thấy phạm vi vật chủ trung gian của virus đang mở rộng. Mặc dù các cá thể nhím nhiễm bệnh được xem là “vật chủ ngõ cụt”, tương tự con người, song việc phát hiện kháng nguyên virus tại một số mô ngoài hệ thần kinh làm dấy lên lo ngại chúng cũng có khả năng phát tán mầm bệnh trong môi trường.



*Ca nhiễm virus Borna được phát hiện tại bang Mecklenburg-Vorpommern, miền Đông Bắc nước Đức*

Trước diễn biến trên, cơ quan y tế Đức khuyến cáo người dân cần đặc biệt thận trọng khi dọn dẹp những khu vực có nguy cơ xuất hiện chuột chù hoặc nhím hoang dã. Người dân được khuyến nghị sử dụng găng tay dùng một lần, khẩu trang đạt chuẩn FFP2 hoặc FFP3 và kính bảo hộ khi tiếp xúc với động vật chết hoặc vệ sinh kho chứa, chuồng trại. Sau khi làm việc, cần tắm rửa và giặt sạch quần áo để hạn chế nguy cơ phơi nhiễm.

Các chuyên gia nhận định số ca mắc virus Borna hiện vẫn nằm trong ngưỡng trung bình hàng năm tại Đức. Tuy nhiên, nguy cơ sẽ gia tăng nếu xuất hiện các ổ dịch tập trung, các ca bệnh ngoài vùng lưu hành truyền thống hoặc xuất hiện những con đường lây truyền mới. Trong bối cảnh biến đổi môi trường sống của động vật hoang dã ngày càng phức tạp, giới khoa học Đức tiếp tục tăng cường giám sát dịch tễ và nghiên cứu nhằm ngăn chặn nguy cơ bùng phát của loại virus nguy hiểm này.

## **Các chuyên gia Houston cảnh báo về cuộc khủng hoảng sức khỏe tâm thần ngày càng gia tăng ở thanh thiếu niên**

Houston Community Media đã tổ chức và chủ trì buổi họp báo công khai này nhằm quy tụ các chuyên gia địa phương và các bên liên quan trong cộng đồng để nâng cao nhận thức về cuộc khủng hoảng sức khỏe tâm thần ngày càng gia tăng ở thanh thiếu niên, đồng thời thúc đẩy các cuộc đối thoại công khai mang tính xây dựng về các giải pháp.

Các nhà nghiên cứu, nhà giáo dục và chuyên gia sức khỏe tâm thần đã gặp mặt vào ngày 21 tháng 5 năm 2026 để thảo luận về những xu hướng đáng báo động đang ảnh hưởng đến học sinh trong khu vực Houston, bao gồm tỷ lệ gia tăng của trầm cảm, lo âu, hành vi tự tử, lạm dụng chất gây nghiện và các vấn đề liên quan đến an toàn học đường.

Những người tham gia bao gồm các bác sĩ lâm sàng về sức khỏe tâm thần, cố vấn học đường, lãnh đạo giáo dục, nhà vận động cộng đồng và các nhà nghiên cứu từ các tổ chức trong khu vực Houston. Họ đã chia sẻ những hiểu biết về các thách thức mà thanh thiếu niên và các gia đình trong khu vực đang phải đối mặt.

Trong buổi họp báo, các chuyên gia đã nhấn mạnh dữ liệu khảo sát gần đây cho thấy gần 42% học sinh thuộc Học khu Độc lập Houston (Houston ISD) cho biết thường xuyên cảm thấy buồn bã hoặc tuyệt vọng, trong khi 14% cho biết đã từng cố gắng tự tử. Các diễn giả nhấn mạnh rằng những thách thức về sức khỏe tâm thần đang bị tác động bởi sự kết hợp của nhiều áp lực xã hội, kinh tế và gia đình, ảnh hưởng đến cả học sinh lẫn người lớn.

Các diễn giả kêu gọi tăng cường đầu tư vào các dịch vụ hỗ trợ sức khỏe tâm thần trong trường học, mở rộng quan hệ đối tác với cộng đồng và tăng nguồn tài trợ từ tiểu bang để hỗ trợ học sinh và gia đình. Họ cũng nhấn mạnh tầm quan trọng của việc củng cố mối quan hệ giữa thanh thiếu niên, gia đình, nhà trường và cộng đồng như một yếu tố then chốt trong công tác phòng ngừa và phục hồi.

Buổi thảo luận kết thúc bằng lời kêu gọi tăng cường vận động cộng đồng và hành động lập pháp nhằm giải quyết những nhu cầu sức khỏe tâm thần ngày càng gia tăng của thanh thiếu niên tại Houston.



*Photo Credit: Jon Guevara of Our Voice*



## PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

### Bảy lối sống tích cực giúp bạn sống khỏe mạnh và hạnh phúc hơn

**C**húng ta thường đổ lỗi cho thời gian hay di truyền về sự lão hóa, nhưng sự thật là quyền quyết định tuổi thọ lại nằm ngay trong lòng bàn tay của chính mình. Không cần những liệu pháp trị liệu hay thực phẩm xa xỉ, bí quyết để có một cuộc sống hạnh phúc và bền bỉ luôn ẩn mình trong những lựa chọn bình dị mỗi ngày.

Suy cho cùng, sống khỏe không chỉ là sự vắng bóng của bệnh tật, mà là một trạng thái cân bằng hoàn hảo giữa thể chất dẻo dai và tâm hồn an nhiên. Dưới đây là 7 lối sống tích cực giúp bạn tái tạo năng lượng từ bên trong tế bào, để hành trình đi cùng thời gian trở nên nhẹ nhàng và hạnh phúc hơn bao giờ hết.

#### Chế độ ăn uống lành mạnh

Thay vì kiêng khem khắc nghiệt, lối sống này tập trung ưu tiên thực phẩm có nguồn gốc thực vật như rau củ, ngũ cốc nguyên hạt và các loại đậu để cung cấp chất xơ và hợp chất chống oxy hóa. Việc cắt giảm thực phẩm chế biến sẵn và muối không chỉ bảo vệ tim mạch mà còn ngăn ngừa các bệnh chuyển hóa như tiểu đường. Theo nghiên cứu trên tạp chí The Lancet, một trong những tuần san y khoa tổng quát lâu đời nhất thế giới, một chế độ ăn thiếu hụt ngũ cốc nguyên hạt và dư thừa muối là nguyên nhân gây tử vong cao hơn cả thuốc lá.

Bên cạnh đó, việc kiểm soát khẩu phần theo quy tắc “Hara Hachi Bu” (dừng ăn khi vừa cảm thấy no khoảng 80%) giúp giảm áp lực oxy hóa lên tế bào và tránh tích tụ mỡ nội tạng. Các chuyên gia nội tiết nhận định khi cơ thể tiêu thụ mức năng lượng vừa đủ, các cơ quan nội tạng sẽ hoạt động bền bỉ hơn và tốc độ suy giảm chức năng sẽ chậm lại theo thời gian. Sự kết hợp giữa dinh dưỡng giàu thực vật, chất béo tốt và thói quen ăn uống điều độ chính là chìa khóa vàng để duy trì một cơ thể khỏe mạnh, trí tuệ minh mẫn và kéo dài tuổi thọ một cách tự nhiên.



Ảnh minh họa

#### Lối sống tích cực vận động

Với tối thiểu 150 phút mỗi tuần, việc hoạt động thể chất đều đặn giúp mang lại lợi ích trực tiếp cho hệ tim mạch. Thay vì chỉ là những bài tập tiêu tốn calo, vận động giúp tối ưu hóa khả năng

bơm máu của tim và giữ cho thành mạch luôn đàn hồi, từ đó thiết lập một cơ chế kiểm soát huyết áp tự nhiên và bền vững. Dưới góc độ sinh học phân tử, vận động không chỉ dừng lại ở việc duy trì cân nặng hợp lý mà còn kích hoạt quá trình “tự thực” (autophagy), một cơ chế nội bào thông minh giúp quét sạch các thành phần hư tổn và thúc đẩy quá trình tái tạo tế bào mới.

Bên cạnh sức khỏe thể chất, tập thể dục còn là liệu pháp hiệu quả để bảo vệ sức khỏe tinh thần. Quá trình vận động kích thích não bộ giải phóng các chất dẫn truyền thần kinh như endorphin và dopamine – những hormone hạnh phúc giúp giảm bớt căng thẳng, lo âu và cải thiện chất lượng giấc ngủ. Đặc biệt, việc lồng ghép các bài tập kháng lực như nâng tạ hay yoga đóng vai trò then chốt trong việc bảo tồn mật độ xương và khối lượng cơ bắp, giúp ngăn ngừa tình trạng loãng xương và té ngã ở tuổi già.

#### Duy trì cân nặng hợp lý

Duy trì cân nặng hợp lý đóng vai trò là nhịp cầu kết nối giữa dinh dưỡng và vận động, tạo thành một hệ thống phòng thủ vững chắc cho sức khỏe lâu dài. Khi cơ thể giữ được mức cân nặng ổn định với chỉ số khối cơ thể (BMI) và vòng eo trong ngưỡng khuyến nghị, các áp lực lên hệ thống xương khớp, tim mạch và các cơ quan nội tạng sẽ được giảm thiểu tối đa.

Thay vì chạy theo những phương pháp giảm cân cấp tốc, mục tiêu cốt lõi của lối sống này là thiết lập trạng thái cân bằng năng lượng bền vững. Khi trọng lượng cơ thể được kiểm soát ổn định, trái tim sẽ thoát khỏi tình trạng làm việc quá tải, giúp điều hòa huyết áp và bảo vệ chức năng thận một cách tự nhiên. Mặt khác, việc duy trì mức cân nặng hợp lý còn giúp cải thiện chất lượng giấc ngủ, đẩy lùi hội chứng ngưng thở khi ngủ và giải phóng năng lượng tự nhiên cho các hoạt động hàng ngày. Đây chính là yếu tố then chốt giúp cơ thể vận hành trơn tru, làm chậm quá trình lão hóa sinh học, đảm bảo một cuộc sống năng động hơn khi bước vào tuổi xế chiều.

#### Nói không với thuốc lá

Việc từ bỏ thuốc lá được coi là quyết định mang lại lợi ích to lớn và tức thì nhất trên lộ trình kéo dài tuổi thọ. Bên trong thuốc lá có chứa hàng nghìn hóa chất độc hại, điển hình là hắc ín và nicotine, đều là tác nhân trực tiếp phá hủy cấu trúc phổi và làm xơ cứng hệ thống mạch máu. Đáng chú ý, các báo cáo y khoa trên tạp chí New England Journal of Medicine khẳng định, việc bỏ thuốc trước ngưỡng tuổi 40 có thể giảm tới 90% nguy cơ tử vong do các bệnh lý liên quan, giúp chúng ta lấy lại gần như trọn vẹn số năm tuổi thọ đã mất.

Ngay khi chủ động ngừng hút thuốc, bạn sẽ thấy cơ thể bắt đầu quá trình tự phục hồi đáng kinh ngạc: chỉ sau 20 phút, huyết áp và nhịp tim sẽ ổn định trở lại, trong vài tuần tiếp theo, chức năng phổi sẽ cải thiện rõ rệt, giúp quá trình trao đổi oxy hiệu quả hơn. Bên cạnh việc ngăn chặn các căn bệnh nan y về phổi, việc từ bỏ thuốc lá còn giúp bảo vệ hệ thống tim mạch và ngăn ngừa lão hóa sớm.

Bởi vì khói thuốc vốn có tác hại làm giảm lưu lượng máu đến các mô da, gây ra nếp nhăn và làm suy yếu hệ miễn dịch.

Việc nói không với thuốc lá chính là nền tảng để cơ thể duy trì sức bền, sự dẻo dai và tinh thần minh mẫn, tạo điều kiện cho các lối sống tích cực khác phát huy tối đa hiệu quả. Bằng cách kiên trì với lối sống này, bạn không chỉ bảo vệ chính mình mà còn kiến tạo một môi trường an toàn cho những người xung quanh, giúp họ tránh xa khỏi những hệ lụy trầm lắng từ khói thuốc thụ động (hít phải khói thuốc từ người khác).



Ảnh minh họa

#### Hạn chế rượu bia

Hạn chế rượu bia là bước đi quan trọng để bảo vệ gan và hệ thần kinh khỏi những tổn thương không thể đảo ngược. Mặc dù một số nghiên cứu trước đây cho rằng một lượng nhỏ cồn có thể hỗ trợ tim mạch, nhưng theo các bằng chứng y khoa hiện đại, bao gồm báo cáo từ Tổ chức Y tế Thế giới (WHO), thực tế không có ngưỡng tiêu thụ cồn nào là hoàn toàn an toàn cho sức khỏe.

Khi đi vào cơ thể, chất cồn buộc gan phải làm việc quá tải để thải độc, dẫn đến tình trạng tích tụ mỡ, viêm gan và lâu dài có thể dẫn đến xơ gan. Việc cắt giảm rượu bia trong lối sống hàng ngày giúp gan có cơ hội tái tạo tế bào, đồng thời ổn định men gan và tăng cường khả năng chuyển hóa các chất dinh dưỡng thiết yếu. Ngoài tác hại lên gan, rượu bia còn là tác nhân gây nhiễu loạn giấc ngủ và làm suy giảm chức năng não bộ. Chất cồn làm gián đoạn chu kỳ ngủ sâu (REM), khiến cơ thể mệt mỏi và giảm khả năng tập trung vào ngày hôm sau. Về lâu dài, lạm dụng rượu bia gây teo vỏ não và làm tăng nguy cơ mắc các bệnh sa sút trí tuệ.

Bằng cách duy trì mức tiêu thụ chừng mực (không quá một đơn vị cồn mỗi ngày cho phụ nữ và hai cho nam giới), bạn không chỉ bảo vệ hệ thống thần kinh, đồng thời còn giảm đáng kể nguy cơ mắc các bệnh ung thư đường tiêu hóa. Một cơ thể không bị ảnh hưởng bởi cồn sẽ duy trì được sự tỉnh táo, phản xạ nhanh nhẹn và một hệ miễn dịch khỏe mạnh để chống chọi với bệnh tật.

#### Đảm bảo giấc ngủ chất lượng

Đảm bảo giấc ngủ chất lượng không phải là một sự lựa chọn nghỉ ngơi thụ động, mà là quá trình “bảo trì” cần thiết để cơ thể và trí não tái tạo sau một ngày làm việc. Trong khi ngủ, hệ thống glymphatic trong não hoạt động mạnh mẽ để đào thải các độc tố tích tụ, bao gồm cả các protein có



liên quan đến bệnh Alzheimer.

Khoa học đã chứng minh rằng một giấc ngủ tiêu chuẩn từ 7 đến 9 tiếng mỗi đêm là điều kiện tiên quyết để củng cố trí nhớ, ổn định nồng độ hormone và sửa chữa các mô tế bào bị tổn thương. Ngược lại, thiếu ngủ mãn tính sẽ làm tăng nồng độ cortisol, gây căng thẳng cho hệ tim mạch và làm rối loạn hormone leptin và ghrelin, dẫn đến cảm giác thèm ăn mất kiểm soát và nguy cơ béo phì.

Để đạt được trạng thái ngủ sâu, việc duy trì nhịp sinh học ổn định là vô cùng quan trọng. Bạn nên thiết lập thói quen đi ngủ và thức dậy vào những khung giờ cố định, ngay cả vào cuối tuần và những ngày nghỉ, để cơ thể tự động điều chỉnh chu kỳ sản sinh melatonin tự nhiên. Bên cạnh đó, việc hạn chế ánh sáng xanh từ các thiết bị điện tử ít nhất một giờ trước khi ngủ và giữ phòng ngủ ở nhiệt độ mát mẻ, yên tĩnh sẽ giúp bạn đi vào giấc ngủ nhanh hơn.

### Làm chủ sức khỏe tâm trí

Bên trong chúng ta luôn tồn tại một mối liên kết chặt chẽ giữa cơ thể và tinh thần. Khi chúng ta thường xuyên đối mặt với áp lực, não bộ sẽ kích hoạt tuyến thượng thận sản sinh cortisol.

Nếu nồng độ hormone này duy trì ở mức cao quá lâu, nó sẽ gây viêm hệ thống, làm suy yếu hệ miễn dịch và tăng nguy cơ mắc các bệnh tim mạch. Ngược lại, một tâm trí ổn định và bình an giúp cơ thể duy trì trạng thái cân bằng nội môi, hỗ trợ quá trình chữa lành tự nhiên và kéo dài tuổi thọ của tế bào.

Để nuôi dưỡng sức khỏe tâm lý ổn định, việc thực hành các bài tập giải tỏa căng thẳng như thiền định, hít thở sâu hoặc chánh niệm đều là những hành trang cần thiết trên hành trình sống khỏe. Việc duy trì các kết nối xã hội chất lượng và tìm kiếm mục đích sống cũng là các liệu thuốc tinh thần vô giá.

Những người có mạng lưới hỗ trợ xã hội tốt và cảm nhận được giá trị của bản thân trong cộng đồng thường có chỉ số hạnh phúc cao hơn, khả năng phục hồi sau nghịch cảnh nhanh hơn và giảm đáng kể nguy cơ sa sút trí tuệ khi về già.

Chăm sóc tâm trí chính là cách bạn bảo vệ chất lượng sống, để mỗi năm tháng trôi qua đều là cảm giác hạnh phúc và sự tận hưởng trọn vẹn. ■

## Cách uống cà phê đen để giảm mỡ nội tạng

**U**ống cà phê đen đúng thời điểm có thể hỗ trợ kiểm soát cân nặng, tăng tốc độ đốt mỡ nội tạng.

Mỡ nội tạng là lớp mỡ nằm sâu trong ổ bụng, bao quanh các cơ quan như gan, tụy, ruột. Loại mỡ này liên quan đến nguy cơ kháng insulin, tiểu đường type 2, bệnh tim mạch và rối loạn chuyển hóa. Cà phê đen được nhiều người xem là thức uống hỗ trợ giảm mỡ vì gần như không chứa calo, có caffeine và các hợp chất chống oxy hóa.

Cà phê đen có thể là lựa chọn tốt nếu thay thế đồ uống nhiều đường, giúp tỉnh táo để vận động

và hỗ trợ nhẹ quá trình tiêu hao năng lượng.

Theo Mayo Clinic, một tách cà phê pha thông thường gần như không có chất béo và chứa dưới 5 kcal nếu uống nguyên chất. Vấn đề nằm ở đường, sữa đặc, kem béo, syrup hoặc topping vì những thành phần này có thể biến cà phê thành đồ uống giàu năng lượng, làm cản trở mục tiêu giảm cân. Harvard T.H. Chan School of Public Health cũng cho rằng cà phê ở mức vừa phải có thể là một phần của chế độ ăn lành mạnh với đa số người trưởng thành.

### Vì sao cà phê đen có thể hỗ trợ giảm mỡ nội tạng?

Caffeine trong cà phê kích thích hệ thần kinh trung ương, có thể làm tăng nhẹ tiêu hao năng lượng và hỗ trợ quá trình oxy hóa chất béo. Một phân tích tổng hợp năm 2019 cho thấy caffeine có liên quan đến giảm cân nặng, BMI và khối lượng mỡ, dù mức giảm thường không lớn.

Nghiên cứu của Harvard công bố năm 2020 cũng ghi nhận nhóm uống 4 tách cà phê mỗi ngày trong 24 tuần giảm khoảng 4% mỡ cơ thể so với nhóm dùng đồ uống giả cà phê.

Một số nghiên cứu gần đây quan tâm trực tiếp hơn đến mỡ nội tạng. Theo PubMed, nghiên cứu năm 2023 theo dõi thay đổi lượng cà phê và caffeine với mô mỡ, trong đó có mỡ nội tạng, cho thấy việc tăng từ mức tiêu thụ thấp lên mức vừa phải có thể liên quan đến thay đổi có lợi ở mô mỡ.

### Uống cà phê đen thế nào để có lợi cho vòng eo?

*Uống nguyên chất, không thêm đường*

Cách uống có lợi nhất cho kiểm soát mỡ là cà phê đen không đường, không sữa đặc, không kem béo. Nếu chưa quen vị đắng, có thể giảm dần lượng đường thay vì cắt đột ngột. Mayo Clinic lưu ý chỉ một lượng nhỏ đường thêm vào cà phê mỗi ngày cũng có thể góp phần làm tăng năng lượng nạp vào, nhất là khi thói quen này kéo dài.



*Ảnh minh họa*

*Uống vào buổi sáng hoặc trước khi tập luyện*

Thời điểm phù hợp là sau bữa sáng hoặc trước buổi vận động khoảng 30-60 phút, nếu cơ thể dung nạp tốt. Caffeine có thể giúp tỉnh táo, tăng cảm giác có năng lượng và hỗ trợ hiệu suất tập luyện. Khi vận động đều đặn, cơ thể tiêu hao năng

lượng tốt hơn, từ đó giúp giảm mỡ toàn thân, bao gồm mỡ nội tạng. Tuy nhiên, không nên uống cà phê khi bụng quá đói nếu dễ cồn cào, hồi hộp hoặc đau dạ dày.

*Không uống quá muộn trong ngày*

Cà phê uống sau chiều muộn có thể ảnh hưởng giấc ngủ ở người nhạy caffeine. Thiếu ngủ làm rối loạn hormone đói no, tăng thèm ăn và khiến việc giảm mỡ bụng khó hơn. Vì vậy, người khó ngủ nên ngừng cà phê sau 14h hoặc sớm hơn, tùy mức nhạy cảm.

*Giữ lượng vừa phải*

Với người trưởng thành khỏe mạnh, nhiều tổ chức y tế thường xem khoảng 400 mg caffeine mỗi ngày là giới hạn an toàn, tương đương khoảng 3-4 tách cà phê tùy cách pha. Mayo Clinic cho biết lợi ích và nguy cơ của cà phê phụ thuộc vào lượng uống, tuổi, thuốc đang dùng, giới tính sinh học và khả năng chuyển hóa caffeine của từng người. Người có hồi hộp, lo âu, mất ngủ, trào ngược dạ dày, rối loạn nhịp tim, đang mang thai hoặc dùng thuốc nên hỏi bác sĩ trước khi tăng lượng cà phê.

Để hỗ trợ giảm mỡ nội tạng, nên uống cà phê đen không đường, dùng vào buổi sáng hoặc trước tập luyện, tránh uống muộn, giữ lượng vừa phải và kết hợp với ăn uống, vận động, ngủ nghỉ hợp lý.

### Những sai lầm khiến cà phê đen phản tác dụng

Sai lầm phổ biến nhất là uống cà phê đen nhưng thêm đường, sữa đặc hoặc kem béo. Một ly cà phê sữa, bạc xỉu, latte nhiều syrup có thể chứa lượng calo đáng kể, làm mất lợi ích ít năng lượng của cà phê nguyên chất.

Sai lầm thứ hai là dùng cà phê để thay bữa sáng. Cách này có thể làm giảm cảm giác đói tạm thời nhưng dễ khiến cơ thể mệt, tụt năng lượng và ăn bù nhiều hơn vào cuối ngày. Cà phê nên đi cùng bữa ăn cân bằng, gồm protein, chất xơ và chất béo tốt.

Sai lầm thứ ba là uống càng nhiều càng tốt. Caffeine có thể làm tăng nhịp tim, bồn chồn, run tay, khó ngủ ở người nhạy cảm. Khi giấc ngủ kém, mục tiêu giảm mỡ nội tạng càng khó đạt được.

*Gợi ý lịch uống trong ngày*

Buổi sáng, có thể uống một tách cà phê đen sau bữa sáng. Nếu tập thể dục, có thể dùng một tách nhỏ trước buổi tập 30-60 phút.

Buổi trưa, nếu cần tỉnh táo, có thể uống thêm một tách nhỏ nhưng nên tránh uống sau 16h. Tổng lượng nên điều chỉnh theo phản ứng cơ thể, không cố đạt 3-4 tách nếu xuất hiện hồi hộp, mất ngủ hoặc khó chịu đường tiêu hóa.

*Cà phê không thay thế chế độ giảm mỡ*

Các chuyên gia dinh dưỡng nhấn mạnh không thể giảm riêng mỡ nội tạng chỉ bằng một loại đồ uống. Cách hiệu quả hơn là tạo thâm hụt năng lượng vừa phải, ăn nhiều rau, đậu, ngũ cốc nguyên hạt, cá, trứng, thịt nạc, hạn chế đồ ngọt và thực phẩm siêu chế biến. Tập aerobic kết hợp rèn cơ, ngủ đủ và kiểm soát stress là nền tảng quan trọng hơn cà phê. ■



## PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

### Ăn bì lợn có thực sự bổ sung collagen tốt cho da và khớp?

**B**ì lợn hay da heo từ lâu đã được truyền tai như một cách bổ sung collagen tự nhiên, giúp da căng mịn và khớp dẻo dai. Vậy thực hư thế nào?

#### 1. Thành phần chủ yếu trong bì lợn

Da lợn chủ yếu chứa hai loại protein mô liên kết là collagen và gelatin; trong đó gelatin là dạng collagen đã được biến tính một phần dưới tác động của nhiệt. Ngoài ra, bì lợn còn giàu glycine, proline và hydroxyproline - ba acid amin đặc trưng của collagen, vốn có hàm lượng thấp trong nhiều nguồn protein phổ biến như thịt nạc, trứng hay đậu.

Collagen trong da lợn chủ yếu thuộc type I và type III, cũng là hai loại collagen chiếm tỷ lệ lớn trong da, mô liên kết và thành mạch máu của con người. Xét về cấu trúc phân tử, đây là nguồn nguyên liệu giàu collagen, tuy nhiên giá trị thực sự đối với cơ thể còn phụ thuộc vào quá trình tiêu hóa, hấp thu và chuyển hóa sau khi ăn.

#### 2. Hành trình collagen từ món ăn đến làn da

Khi ăn bì lợn, collagen không thể được hấp thu nguyên vẹn để đi trực tiếp đến da hay sụn khớp. Trong hệ tiêu hóa, dưới tác động của acid dạ dày và các enzyme protease từ tụy, collagen cũng như các protein khác sẽ bị phân giải thành acid amin tự do và các peptide chuỗi ngắn. Những thành phần này sau đó được hấp thu qua niêm mạc ruột non và đi vào máu.

Điều quan trọng là cơ thể không phân biệt nguồn gốc của acid amin sau tiêu hóa. Về mặt hóa học, glycine từ bì lợn không khác glycine từ thịt gà, cá, trứng hay đậu. Sau khi hấp thu, cơ thể sẽ sử dụng các acid amin này theo nhu cầu ưu tiên sinh lý, chẳng hạn để tổng hợp cơ bắp, enzyme, hormone, tế bào miễn dịch hoặc sửa chữa mô tổn thương, chứ không mặc định được chuyển đến da hay sụn khớp.

Theo Harvard T.H. Chan School of Public Health, hiện chưa có đủ bằng chứng khoa học mạnh mẽ khẳng định collagen từ thực phẩm có thể đi trực tiếp đến da hoặc khớp và cải thiện các mô này một cách đặc hiệu.

#### 3. Tại sao collagen thủy phân (dạng bột/viên) lại được nghiên cứu nhiều hơn?

Collagen thủy phân (hydrolyzed collagen hay collagen peptides) đã được xử lý enzyme để cắt nhỏ phân tử collagen thành các chuỗi peptide có trọng lượng phân tử thấp. Nhờ kích thước nhỏ này, một phần peptide có thể được hấp thu nguyên vẹn qua đường ruột nhờ protein vận chuyển PEPT1, đi vào máu dưới dạng dipeptide và tripeptide chứa hydroxyproline. Các nghiên cứu lâm sàng ngẫu nhiên có đối chứng giả dược (RCT) đã ghi nhận rằng loại collagen này giúp cải thiện độ đàn hồi da, tăng độ ẩm, giảm nếp nhăn, và hỗ trợ

giảm đau khớp gối ở người viêm khớp.

Khi bạn nấu bì lợn, phân tử collagen nguyên bản có trọng lượng phân tử rất lớn và không được thủy phân trước như sản phẩm công nghiệp. Dù quá trình nấu chín chuyển collagen thành gelatin (dễ tiêu hơn một phần), hiệu quả hấp thu vẫn kém collagen peptide đã được thủy phân chuẩn hóa.

#### 4. Lợi ích và rủi ro khi ăn bì lợn

Cần nhìn nhận cân bằng, bì lợn là thực phẩm có giá trị dinh dưỡng nhất định nếu ăn đúng lượng, chứ không phải “thuốc bổ collagen” thần kỳ. Glycine dồi dào trong bì lợn là nguyên liệu thô để tổng hợp collagen nội sinh cho cơ thể tự sản xuất collagen, thay vì cung cấp collagen thành phẩm. Trong đó, điều kiện tiên quyết để quá trình tổng hợp collagen diễn ra là phải có đủ vitamin C. Ăn bì lợn mà thiếu vitamin C thì nguyên liệu cũng khó được tận dụng.

Ngoài ra, bì lợn còn chứa khoảng 43% chất béo không bão hòa, chủ yếu là axit oleic, loại chất béo lành mạnh có lợi ở mức độ vừa phải. Ngược lại, ăn bì lợn không phải không có mặt trái, đặc biệt nếu lạm dụng:

- Trong 150g bì lợn có thể chứa tới 37g chất béo bão hòa và hơn 120mg cholesterol, con số đáng kể với người có bệnh tim mạch, mỡ máu cao hay đái tháo đường.

- Bì lợn là thực phẩm không hoàn chỉnh về amino acid thiết yếu, thiếu tryptophan và cystine nên nếu ăn quá nhiều thay thế cho các nguồn protein khác sẽ gây mất cân đối dinh dưỡng.

- Về vệ sinh thực phẩm, bì lợn khó làm sạch, thời gian bảo quản ngắn; thị trường hiện còn ghi nhận tình trạng tẩy trắng bằng hóa chất. Với lợn bệnh hoặc không rõ nguồn gốc, một số vi khuẩn vẫn có thể tồn tại sau nấu chín.

#### 5. Làm gì để bổ sung collagen hiệu quả?

Chiến lược hiệu quả nhất để duy trì collagen cho da và khớp là hỗ trợ cơ thể tự tổng hợp, thay vì trông chờ vào một loại thực phẩm duy nhất:

**Cung cấp nguyên liệu:** Ăn đa dạng protein như thịt nạc, cá, trứng, đậu phụ... để đảm bảo đủ glycine, proline, lysine. Bì lợn và nước hầm xương là bổ sung hợp lý, nhưng không phải nguồn chính.

**Vitamin C:** Cam, bưởi, ổi, ớt chuông, bông cải xanh là những nguồn cung cấp vitamin C tốt.

**Cần nhắc collagen peptide thủy phân nếu muốn bổ sung có mục tiêu cụ thể (da, khớp):** Chọn sản phẩm có phân tử lượng thấp, đã được thử nghiệm lâm sàng, và dùng kèm vitamin C.

**Tránh các yếu tố phá hủy collagen:** Đường tinh luyện, hút thuốc lá, tia UV không được bảo vệ và stress oxy hóa mạn tính... tất cả đều làm tăng tốc phân hủy collagen nhanh hơn bất kỳ loại thực phẩm nào có thể bù đắp.

Bì lợn là nguồn cung cấp collagen và các acid amin đặc trưng của collagen như glycine, proline và hydroxyproline. Tuy nhiên, collagen từ thực phẩm không được hấp thu nguyên vẹn để đi

trực tiếp đến da hay sụn khớp. Sau khi ăn, collagen sẽ bị tiêu hóa, phân giải thành các acid amin và peptide nhỏ rồi được cơ thể tái sử dụng theo nhu cầu chuyển hóa chung.

Ăn bì lợn với lượng hợp lý trong một chế độ ăn cân bằng, đa dạng và giàu vitamin C có thể góp phần hỗ trợ quá trình tổng hợp collagen tự nhiên của cơ thể.

Tuy nhiên, nếu mục tiêu là duy trì làn da khỏe mạnh và bảo vệ hệ cơ xương khớp theo cơ sở khoa học, cần chú trọng tổng thể chế độ dinh dưỡng, giấc ngủ, vận động và lối sống, thay vì kỳ vọng hiệu quả từ riêng một món ăn như bì lợn. ■

### Sai lầm dễ mắc khi giặt quần áo tối màu

**G**iặt nước nóng, trộn nhiều loại vải và sấy nhiệt cao là những thói quen khiến quần áo tối màu nhanh phai, bạc vải và mất dáng.

Steve Collins, chuyên gia giặt ủi tại Atlanta (Mỹ), chỉ ra một số lỗi thường gặp khi giặt và bảo quản trang phục tối màu.

#### Dùng nước nóng

Nhiều người cho rằng nước nóng giúp loại bỏ vết bẩn hiệu quả hơn. Tuy nhiên, nhiệt độ cao khiến quần áo mất màu rất nhanh. Nghiên cứu đăng trên tạp chí *Dyes and Pigments* cho thấy, tốc độ phai thuốc nhuộm tăng mạnh khi nhiệt độ nước tăng từ 20 đến 40 độ C. Nước lạnh là lựa chọn phù hợp nhất để giặt quần áo màu đen nhằm hạn chế phai màu.

Ngoài nhiệt độ, nước cứng cũng có thể để lại cặn trên quần áo. Một số loại bột giặt chứa chất làm sáng và làm trắng khiến đồ tối màu dễ bạc hơn khi giặt chung nhiều loại quần áo.

#### Không phân loại quần áo

Phân loại quần áo trước khi giặt là nguyên tắc quan trọng. Quần áo màu tối như đen cần được giặt cùng nhau trong một mẻ riêng. Những gam màu đậm như đỏ và tím được xếp vào một mẻ khác, còn đồ sáng màu, đồ trắng, quần kaki và quần màu be cũng được tách riêng.

Bên cạnh màu sắc, việc phân loại theo chất liệu vải cũng rất cần thiết. Bạn nên hạn chế giặt chung đồ thể thao polyester với áo cotton vì các chất liệu khác nhau tạo ra ma sát mạnh khi quay trong lồng giặt, làm sợi vải nhanh xuống cấp. Hiệp hội Làm sạch và Chăm sóc Vải Mỹ cho biết phân loại đúng cách giúp giảm nguy cơ lem màu và xù vải.

#### Sấy nhiệt độ cao

Nhiệt lượng lớn từ máy sấy không chỉ khiến vải nhanh mất màu mà còn làm các vết bẩn chưa sạch bám chặt hơn. Tổ chức chăm sóc vải The Laundress cho biết nhiệt độ cao khiến sợi vải sẫm màu mất độ đậm sau nhiều lần sử dụng.

Để khắc phục, chuyên gia Steve Collins khuyên bạn chọn mức nhiệt thấp nhất khi dùng máy sấy đối với quần áo đen, hoặc ưu tiên phơi khô tự nhiên. ■

# 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](mailto: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*

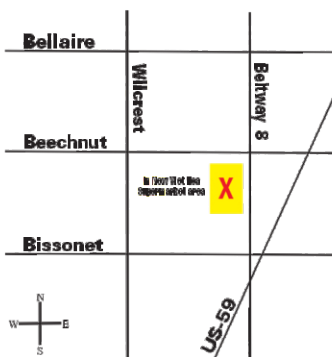


## Harry Dao Insurance Agency, Inc.

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

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

## HÀNG SALE! HÀNG SALE! ĐẠI HẠ GIÁ

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

WE ACCEPT ALL TYPES OF  
CREDIT CARDS AND FOODSTAMPS

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



## ĐIỆN ẢNH

### Điền Hi Vi quá hợp vai phản diện trong Gả Kim Thoa

Với thiết lập “một người hai vai” đôi lập trong Gả Kim Thoa, Điền Hi Vi bất ngờ cho thấy cô đặc biệt phù hợp với những nhân vật phản diện mang vẻ ngoài mong manh nhưng ẩn chứa nhiều tham vọng và toan tính.

Gả Kim Hoa là dự án cổ trang được người hâm mộ mong chờ nhất của Điền Hi Vi. Bộ phim do Dương Long đạo diễn, Chu Mạt chấp bút, quy tụ dàn diễn viên gồm Điền Hi Vi, Diêm An, Lưu Tiêu Bắc, Phan Tuấn Nhã và Đại Cao Chính.

Giữa hàng loạt dự án cổ trang quen thuộc, Gả Kim Thoa tạo cảm giác khác biệt nhờ màu sắc trạch đấu đậm đặc cùng thiết lập “một người hai vai” dành cho Điền Hi Vi. Trailer chỉ dài hơn một phút cũng đủ cho thấy đây là bộ phim đặt trọng tâm tuyệt đối vào nữ chính. Một người mặc đỏ, một người mặc xanh, hai thân phận đôi lập cùng tồn tại trong một cuộc hôn nhân thay thế đầy toan tính. Điều thú vị nằm ở chỗ, vẻ ngoài ngọt ngào vốn là thương hiệu của Điền Hi Vi lại bất ngờ trở thành chất liệu hoàn hảo cho kiểu nhân vật nhiều mặt tối.

#### Nội dung phim Gả Kim Thoa: Vòng xoáy âm mưu hoán đổi thân phận

Cốt truyện phim Gả Kim Thoa xoay quanh Ngụy Nhiêu (Điền Hi Vi thủ vai), tiểu thư phủ Thừa An Bá bị trao đổi từ nhỏ vì biến cố gia tộc.

Không lớn lên trong cuộc sống quyền quý, cô lớn lên trong hoàn cảnh khó khăn, gánh vác trách nhiệm chữa bệnh cho mẹ nuôi và trả nợ cho cha nuôi. Trong khi đó, Ngụy Nhiêu giả lại lớn lên giữa vinh hoa phú quý nhưng tính tình kiêu ngạo, nóng nảy và đầy tham vọng.

Bước ngoặt xảy ra khi vị hôn phu của Ngụy Nhiêu giả là Lục Trạc (Diêm An thủ vai) trọng thương sau chiến trận. Không muốn gả cho một người đang hôn mê, cô ta tìm cách để Ngụy Nhiêu thật thay mình xuất giá.

Sự hoán đổi này mở ra mối quan hệ oan gia quen thuộc của dòng phim cưới trước yêu sau, nhưng bộ phim không chọn cách triển khai quá nhẹ nhàng hay ngôn tình hóa mọi thứ.

Giai đoạn đầu, Lục Trạc hoàn toàn không có thiện cảm với người vợ mới. Ngụy Nhiêu cũng chỉ xem cuộc hôn nhân này như một cách kiếm tiền chữa bệnh cho mẹ nuôi rồi tìm cơ hội hòa ly. Tuy nhiên, quá trình chung sống khiến cả hai dần thay đổi.

Dần dần, Lục Trạc bị lay động bởi sự chân thành và thông minh của Ngụy Nhiêu. Cô nhiều lần giúp phủ họ Lục vượt qua khó khăn, từng bước nhận được sự công nhận từ gia đình chồng.

Mâu thuẫn lớn nhất của phim nằm ở cuộc đối đầu giữa hai Ngụy Nhiêu giả và thật. Một người xuất thân thấp kém nhưng sống thực tế và mạnh mẽ. Một người quen hương thụ quyền lực, sẵn sàng

dùng mọi cách để giữ lấy vị trí vốn không thuộc về mình. Thiết lập quý nữ thật giả giúp bộ phim có thêm lớp màu sắc đấu đá nội viện khá rõ nét.

Ở nửa sau câu chuyện, phim mở rộng không gian từ phủ viện ra chiến trường. Khi biên cảnh bùng nổ chiến sự, Lục Trạc dẫn quân xuất chinh, còn Ngụy Nhiêu lựa chọn đi cùng chồng. Hành trình của cô từ một cô gái bị mắc kẹt trong thân phận giả trở thành người cùng chồng bảo vệ dân chúng giúp tuyến phát triển nhân vật trở nên rõ ràng hơn.

#### Gả Kim Thoa hứa hẹn điều gì hấp dẫn ở bộ phim?

##### Điền Hi Vi mở khóa diễn xuất phản diện

Điểm đáng chú ý nhất trong phim Gả Kim Thoa là Điền Hi Vi sẽ thủ hai vai, cả Ngụy Nhiêu giả và thật. Phim nhấn mạnh vào cách thể hiện hai thân phận đôi lập của Điền Hi Vi.

Với Ngụy Nhiêu thật, cô giữ lối diễn mềm mại quen thuộc. Ánh mắt, nhịp thoại và trạng thái cảm xúc đều mang cảm giác đời thường, gần gũi. Những phân đoạn chăm sóc Lục Trạc trong lúc hôn mê được xử lý tiết chế, tạo cảm giác tình cảm nảy sinh rất tự nhiên qua các hành động nhỏ.

Tuy nhiên, điều gây bất ngờ hơn lại là nhân vật Ngụy Nhiêu giả. Điền Hi Vi gần như lột bỏ hoàn toàn hình tượng ngọt ngào thường thấy để bước vào kiểu vai phản diện có độ sắc lạnh, đầy mưu mô, toan tính. Ánh mắt hằn học, nụ cười đầy tính toán và trạng thái cảm xúc luôn chực bùng nổ khiến nhân vật này nổi bật hơn hẳn Ngụy Nhiêu thật trong trailer. Có những khoảnh khắc cô chỉ cần đứng im trong khung hình cũng tạo ra cảm giác áp lực.

Điều thú vị là vẻ ngoài nhỏ nhắn và gương mặt quá vô hại của Điền Hi Vi lại vô tình làm tăng hiệu quả cho nhân vật phản diện. Cảm giác mềm mại bên ngoài nhưng đầy toan tính bên trong khiến vai diễn trở nên thuyết phục hơn mong đợi. Đây cũng là lần hiếm hoi khán giả nhìn thấy nữ diễn viên khai thác dạng nhân vật có nhiều góc tối đến vậy.



##### Ngôn ngữ thị giác tạo nên cảm xúc dồn dập

Về tổng thể, Gả Kim Thoa cho thấy một dự án có nhịp điệu khá chắc tay. Đạo diễn Dương Long chọn cách xử lý tình cảm chậm và nhiều khoảng lặng

thay vì cố đẩy cao cảm xúc bằng nhạc nền hay dựng phim dồn dập. Cách sử dụng khoảng cách trong khung hình giữa Ngụy Nhiêu và Lục Trạc ở giai đoạn đầu cũng tương đối tinh tế, giúp mối quan hệ thay đổi dần theo diễn biến câu chuyện.

Phần hình ảnh có sự chuyển biến rõ giữa hai giai đoạn. Nửa đầu mang tông màu vàng ấm của không gian phủ viện. Nửa sau chuyển sang xanh xám với nhiều cảnh quay handheld tạo nhịp điệu kéo dài xa gần cho từng phân cảnh.

Đặc biệt trong các cảnh dân chúng lưu vong và chiến loạn, hạt phim được cố tình tăng cường, làm cho bụi bặm và vẻ mệt mỏi trên người nhân vật trở nên chân thực hơn rất nhiều.

Dù chưa thể đánh giá toàn diện chất lượng bộ phim chỉ qua trailer, Gả Kim Thoa vẫn cho thấy tham vọng vượt khỏi công thức phim cổ trang ngôn tình quen thuộc. Và nếu bộ phim thực sự giữ được phong độ như những gì trailer thể hiện, đây có thể sẽ là vai diễn giúp Điền Hi Vi bước sang một hình tượng trưởng thành hơn trên màn ảnh.

Anh Đào

### Năm 2026, phim Cừu Môn trở lại cùng Trần Vỹ Đình, Tăng Thuấn Hy

Người hâm mộ đã phải đợi chờ 10 năm mới có thể gặp lại chín đại gia tộc trong Lão Cừu Môn. Với phần phim mới Cừu Môn dự kiến sẽ được phát sóng vào mùa hè năm 2026 này, câu chuyện kì bí về sóng ngầm của những âm mưu xoay quanh những gia tộc này lại một lần nữa nổi lên.

Tại đại hội chiêu thương của Youku, trailer đầu tiên của bộ phim Cừu Môn (2026) là một trong những trailer được quan tâm nhất bởi giới mộ phim, đặc biệt là những khán giả yêu thích dòng phim phiêu lưu kỳ bí.

Là phần tiếp theo của phim Lão Cừu Môn từng gây tiếng vang vào năm 2016, bộ phim tiếp tục mở rộng thế giới quan của hệ thống Đạo Mộ Bút Ký dưới sự giám sát của Nam Phái Tam Thúc. Khán giả kỳ vọng Cừu Môn sẽ giải đáp nhiều bí ẩn còn bỏ ngỏ trong phần trước, đồng thời trở thành một trong những tác phẩm cổ trang trình thám và phiêu lưu đáng chú ý nhất của màn ảnh Hoa ngữ năm 2026.

#### Nội dung sơ lược của bộ phim Cừu Môn (2026): Khi Cừu Môn bước vào cục diện mới

Nếu Lão Cừu Môn từng kể về quá trình hình thành thế lực Cừu Môn và hành trình bảo vệ Trường Sa, thì phần Cừu Môn nối tiếp lại đây các nhân vật vào một cục diện nguy hiểm hơn rất nhiều.

Bộ phim lấy bối cảnh năm 1935, xoay quanh vụ mất tích bí ẩn của một đơn vị quân đội Nhật Bản tại Trường Sa. Trong quá trình điều tra, Trương Khải Sơn phát hiện sự tồn tại của Cách Thế Lô, một ngôi mộ cổ được đồn đại có khả năng tiên tri tương



lai. Từ đây, câu chuyện mở rộng thành hành trình phiêu lưu kỳ bí liên quan đến vận mệnh của toàn bộ Cửu Môn. Giữa thời cuộc đầy biến động, các gia tộc buộc phải bước vào những vùng đất nguy hiểm để giải mã bí mật cổ xưa và ngăn chặn hiểm họa đe dọa sinh linh thiên hạ.

### **Dàn diễn viên và nhân vật chính trong phim Cửu Môn (2026)**

Ngay từ trailer đầu tiên, Cửu Môn đã gọi lại bầu không khí quen thuộc của Lão Cửu Môn. Và tất nhiên, Sự trở lại của Trần Vỹ Đình trong vai Trương Khải Sơn nhanh chóng trở thành chủ đề bàn luận lớn trên mạng xã hội.

Trong bộ quân phục đặc trưng, nam diễn viên vẫn giữ được thần thái lạnh lùng và khí chất quyền lực từng gắn liền với nhân vật Trương Đại Phạt Gia cách đây một thập kỷ. Sau chín năm, điều thay đổi rõ nhất ở Trần Vỹ Đình có lẽ là sự trầm ổn trong ánh mắt và cách thể hiện nội tâm nhân vật.

Trương Khải Sơn tiếp tục giữ vai trò trung tâm của bộ phim. Với thân phận đứng đầu Thượng Tam Môn (ba gia tộc đứng đầu Cửu Môn), anh phải đối diện những lựa chọn khắc nghiệt hơn trước. Hình xăm Cùng Kỳ trên lưng trở thành chìa khóa mở ra ngôi mộ cổ và cũng là mắt xích quan trọng kết nối nhân vật với toàn bộ mạch truyện.

Một trong những tuyến nhân vật đáng chú ý nhất là Ngô Lão Cầu do Tăng Thuấn Hy thể hiện. Bộ phim lựa chọn khai thác phiên bản trẻ tuổi của nhân vật này, từ giai đoạn đối đầu với Trương Khải Sơn đến khi trở thành cộng sự quan trọng. Tăng Thuấn Hy cũng đã bén duyên với thế giới Đạo Mộ Bút Ký và ghi dấu ấn từng đóng vai cháu trai Ngô Tà của Ngô Lão Cầu trong phim Chung Cự Bút Ký.

Trong khi đó, Hoắc Tiên Cô của Trần Dao mang hình ảnh nữ đương gia sắc sảo và đầy áp lực quyền lực. Khán giả bị thu hút bởi tạo hình sùng xám cổ điển đầy khí chất của cô qua những phân đoạn trailer.

Thích Long xuất hiện trong vai Hắc Bối Lão Lục với diện mạo gai góc và phong trần. Ngoài ra còn có Ứng Hạo Minh, Hồ Hùng Hào, Lý Nãi Văn, Kỳ Tiêu Băng và Vương Kinh Tùng góp mặt trong các vai quan trọng của hệ thống Cửu Môn.

Ngoài những nhân vật quen thuộc, sự thay đổi diễn viên ở hai vai Doãn Tân Nguyệt và Nhị Nguyệt Hồng cũng tạo nên nhiều tranh luận. Vai Doãn Tân Nguyệt do Vương Dịch Đình đảm nhận sau thành công của Triệu Lệ Dĩnh trong phần trước.

Từ Chính Khê thay thế Trương Nghệ Hưng ở vai Nhị Nguyệt Hồng. Tạo hình đào đàn (một loại nhân vật thuộc sân khấu Kinh kịch) của Từ Chính Khê trong trailer đầu tiên được đánh giá khá phù hợp với khí chất thư sinh nhưng sắc sảo của Nhị Nguyệt Hồng.

### **Cảm quan sau khi xem trailer chính thức phim Cửu Môn**

Qua trailer mới nhất, có thể thấy Cửu Môn (2026) vẫn giữ tinh thần “kỳ quan tự sự” quen thuộc trong thế giới của Nam Phái Tam Thú, nhưng được xử lý theo hướng giàu tính điện ảnh hơn. Đạo diễn Bách Sam không tập trung đơn thuần vào những cơ quan hay bày mộ cổ, mà xây dựng cảm giác về một thế giới luôn thiếu hụt thông tin. Khán giả liên tục bị đặt vào trạng thái nhìn thấy sự thật nhưng không thể xác nhận hoàn toàn bản chất của nó.

### **Ngôn ngữ thị giác huyền bí**

Ngôn ngữ hình ảnh của bộ phim sử dụng tông xanh xám âm lạnh làm chủ đạo. Sông Tương, núi rừng và các công trình cổ thường chìm trong lớp sương mù dày đặc. Không gian bị chia cắt bởi bóng tối, hơi nước và những mảnh kiến trúc đổ nát, tạo cảm giác mơ hồ kéo dài xuyên suốt trailer. Chính cách xử lý này khiến môi trường trở thành một phần của câu chuyện thay vì chỉ đóng vai trò bối cảnh.

Thiết kế mỹ thuật của phim cho thấy mức đầu tư khá lớn của dự án S+ từ Youku. Không gian của từng gia tộc được phân chia rõ bằng vật liệu và ánh sáng.

Các khu vực quyền lực sử dụng ánh sáng trắng lạnh cùng kết cấu kim loại, trong khi những không gian mang tính gia tộc lại ngập trong tông vàng tối và chất liệu gỗ. Hệ thống hầm mộ được thiết kế khép kín với lối đi hẹp, nhiều khúc quanh và độ sáng thấp, tăng cảm giác mất phương hướng cho người xem.



### **Kỹ thuật quay dựng kéo căng xúc cảm của người xem**

Phân quay phim cũng tạo được cảm giác áp lực khá rõ. Các cảnh đối thoại sử dụng khung hình tĩnh và trung cận cảnh để nhấn mạnh sự giằng co tâm lý giữa các nhân vật.

Khi bước vào phân đoạn thám hiểm hoặc hành động, máy quay chuyển sang trạng thái cầm tay với nhịp di chuyển nhanh và rung lắc mạnh. Góc máy thường bám sát phía sau nhân vật trong các đường hầm chật hẹp, tạo cảm giác người xem đang bị kéo trực tiếp vào cuộc phiêu lưu dưới lòng đất.

Bên cạnh phần hình ảnh, thiết kế âm thanh cũng là điểm đáng chú ý. Tiếng nước chảy, tiếng kim loại va chạm hay âm thanh kích hoạt cơ quan xuất hiện dày đặc trong trailer, đôi lúc lấn át hoàn toàn nhạc

nền.

Những âm thanh tần số thấp kéo dài tạo cảm giác bất an âm ỉ, khiến toàn bộ bầu không khí của Cửu Môn mang màu sắc huyền bí và căng thẳng hơn đáng kể so với phần trước.

Vy Anh

### **“Thánh ló” Ngu Thư Hân thành “thánh sống ảo”: Ảnh tự chụp và Getty Images khác 1 trời 1 vực!**

**K**hông ít bình luận mỉa mai Ngu Thư Hân vốn nổi tiếng với phong cách “làm ló”, nay tiếp tục gây tranh cãi vì hình ảnh quá xa thực tế.

Ngu Thư Hân gây chú ý khi xuất hiện tại sự kiện Gold Gala ở Mỹ cùng dàn sao quốc tế đình đám. Nữ diễn viên Trung Quốc lựa chọn thiết kế váy dạ hội tông champagne ôm dáng, đính kết cầu kỳ, kết hợp layout trang điểm sắc sảo và kiểu tóc xoắn nữ tính. Trên trang cá nhân, loạt ảnh do ê-kíp đăng tải nhanh chóng nhận “bão like” nhờ visual lung linh như công chúa, làn da trắng mịn cùng vóc dáng được khen thanh mảnh, cao ráo.

Tuy nhiên, khi những hình ảnh chưa chỉnh sửa từ Getty Images được lan truyền, ngoại hình thật của Ngu Thư Hân lại lập tức trở thành chủ đề bàn tán khắp mạng xã hội. Trong ảnh của “hung thần”, nữ diễn viên trông nhỏ bé, tỷ lệ cơ thể không nổi bật như ảnh tự đăng. Một số khoảnh khắc còn khiến cô bị nhận xét có biểu cảm gượng gạo, gương mặt kém sắc nét hơn hẳn loạt hình đã qua hậu kỳ.

Nhiều cư dân mạng thẳng thừng gọi mỹ nhân sinh năm 1995 là “thánh sống ảo”, cho rằng ê-kíp đã chỉnh ảnh quá tay khiến hình tự đăng và ảnh thực tế khác nhau một trời một vực. Không ít bình luận mỉa mai việc nữ diễn viên vốn nổi tiếng với phong cách “làm ló”, nay tiếp tục gây tranh cãi vì hình ảnh quá xa thực tế.

Dẫu vậy, cũng có nhiều ý kiến bênh vực Ngu Thư Hân. Khán giả cho rằng Getty Images từ lâu vốn được xem là “hung thần” của giới nghệ sĩ vì ánh sáng gắt, góc chụp thiếu thân thiện và không chỉnh sửa ảnh. Theo nhiều fan, dù bị Getty Images dim dáng, nữ diễn viên vẫn giữ được thần thái nổi bật, làn da đẹp và khí chất ngọt ngào, không đáng để bị gọi là “thánh sống ảo”.

Ngu Thư Hân sinh năm 1995, là một trong những tiêu hoa đán nổi bật của màn ảnh Hoa ngữ hiện nay. Cô bắt đầu được chú ý sau chương trình sống còn Thanh Xuân Có Bạn 2, sau đó bứt phá nhờ các phim như Thương Lan Quyết, Vân Chi Vũ hay Suyt, Nhà Vua Đàng Ngủ Đông. Bên cạnh lượng fan đông đảo, nữ diễn viên cũng thường xuyên gây tranh cãi vì phong cách điệu đà quá mức, cách nói chuyện bị chê “bánh bèo”, biểu cảm lố và những phát ngôn dễ tạo tranh luận trên mạng xã hội.



## ĐIỆN ẢNH

Tuy nhiên đến cuối tháng 8/2025, Ngu Thu Hân rớt đài, danh tiếng hoen ố vì bị phơi bày nhân cách thật âm thầm. Scandal xoay quanh thái độ ứng xử không đúng mực với đồng nghiệp của mỹ nhân sinh năm 1995 có đến 2 tỷ lượt xem trên MXH Weibo. Tranh cãi của Ngu Thu Hân nổ ra khi Triệu Lộ Tư công khai mỉa mai “đối thủ cạnh tranh” này chơi xấu, hạ bệ cô. Sau đó, nữ diễn viên Trương Hạo Nguyệt cũng “đăng đàn” vạch trần hành vi bất nạt, chèn ép của Ngu Thu Hân. Trong bài viết dài đăng trên trang cá nhân của mình, Trương Hạo Nguyệt đau khổ cho biết cô rơi vào tình trạng “sống dở chết dở”, bị trầm cảm nặng và rối loạn tâm lý vì Ngu Thu Hân.



Nhưng nghiêm trọng hơn cả là công ty của gia đình nữ diễn viên đã bị tố tham nhũng 1,5 tỷ NDT, trốn thuế và có những hoạt động kinh doanh phạm pháp khác. Không chỉ dừng lại ở nghi vấn biển thủ công quỹ, liên doanh bất thường và làm thất thoát tài sản công, ông Ngu Phi Kiệt - cha của Ngu Thu Hân - còn dính líu đến hành vi cho vay nặng lãi. Có tài liệu pháp lý cho biết, ông Ngu Phi Kiệt từng cho người khác vay 37,8 triệu NDT với lãi suất thỏa thuận 42%/năm (lãi kép thực tế 51.11%), vượt xa mức trần pháp định 24%. Số tiền đánh lãi của cha Ngu Thu Hân tương đương với tổng thu nhập bình quân của công nhân lao động phổ thông trong 1.100 năm. Trước những cáo buộc này, Ngu Thu Hân im lặng không lên tiếng giải thích.

Các đối tác lớn như thương hiệu hủy hợp đồng đại diện, sự kiện và đoàn phim dừng lịch trình, đài truyền hình cũng cắt sòng nữ diễn viên. Sau đó, Ngu Thu Hân lộ diện, nhưng chỉ tham dự các sự kiện ở nước ngoài. Cuối năm ngoái, nữ diễn viên có bộ phim Song Quý lên sóng. Thế nhưng, tác phẩm này không giúp Ngu Thu Hân lấy lại danh tiếng, ngược lại càng khiến cô bị chỉ trích nhiều hơn.

Mi Vân

## Người được kỳ vọng kế thừa Thành Long, mở ra chương mới cho dòng phim võ thuật Trung Quốc

**T**rong những ngày gần đây, cái tên Tạ Miêu bất ngờ trở thành tâm điểm chú ý của giới yêu phim hành động châu Á khi bộ phim The Furious gây tiếng vang mạnh trên thị trường quốc tế. Bộ phim hiện nhận mức đánh giá gần như

tuyệt đối trên Rotten Tomatoes và được nhiều khán giả nước ngoài gọi là một trong những tác phẩm hành động đáng chờ đợi nhất vài năm trở lại đây.

Điều khiến giới chuyên môn chú ý không chỉ nằm ở quy mô sản xuất, mà còn bởi đây được xem như bước tiến lớn nhất trong sự nghiệp của Tạ Miêu sau nhiều năm âm thầm theo đuổi dòng phim võ thuật thực chiến.

The Furious quy tụ dàn ê-kíp hành động quốc tế được đánh giá rất cao. Đạo diễn Tanigaki Kenji từng đứng sau các màn võ thuật trong Rurouni Kenshin, Flash Point, Twilight of the Warriors: Walled In hay Raging Fire. Phim còn có sự tham gia của nhiều gương mặt nổi tiếng của điện ảnh hành động châu Á như Joe Taslim của loạt The Raid, Yayan Ruhian, nữ diễn viên hành động Thái Lan JeeJa Yanin, diễn viên người Mỹ gốc Việt Brian Le và nam diễn viên Nhật Bản Iwanaga Joichi.

Ở trung tâm của dự án là Tạ Miêu. Sau lần hợp tác được đánh giá cao trong Mục Trung Vô Nhân 2, nam diễn viên tiếp tục kết hợp cùng Dương Ân Hựu trong bộ phim mới, hóa thân thành một nhân vật được khán giả gọi vui là Thần Búa. Qua trailer quốc tế, Tạ Miêu xuất hiện trong hàng loạt trận chiến cường độ cao, đối đầu trực diện với các võ sĩ quốc tế trong phong cách hành động thiên về thực chiến, gợi nhớ tới tinh thần dữ dội của The Raid.

Điều khiến khán giả bất ngờ là các cảnh chiến đấu trong phim không còn mang nặng kiểu “múa quyền đẹp mắt” quen thuộc của phim võ thuật Hong Kong giai đoạn cũ. Những pha đánh nhau trong The Furious sử dụng nhiều kỹ thuật cận chiến hiện đại, khóa siết, địa chiến MMA, vật tự do và các đòn tấn công mang tính thực dụng cao. Các cú va chạm được xử lý theo hướng thô ráp, chân thực, tạo cảm giác đau đớn rõ rệt thay vì thiên về biểu diễn động tác.

Sự thay đổi này phản ánh quá trình chuyển mình của dòng phim hành động Trung Quốc trong hơn hai thập kỷ qua. Từ thời Lý Tiểu Long, điện ảnh võ thuật Trung Quốc từng khiến thế giới kinh ngạc bằng sức mạnh thực chiến của kungfu. Sau đó, Thành Long mở ra phong cách hành động pha hài độc nhất vô nhị, biến những màn rượt đuổi và tận dụng địa hình thành dấu ấn riêng. Lý Liên Kiệt lại đại diện cho vẻ đẹp của võ thuật biểu diễn với những động tác chuẩn xác và đẹp mắt.

Tuy nhiên, khi thị hiếu toàn cầu thay đổi, kiểu hành động nặng tính “ra đòn theo bài” dần mất sức hút. Sự trỗi dậy của dòng phim hành động Indonesia với The Raid, hay phong cách bạo liệt của điện ảnh Thái Lan do Tony Jaa đại diện, khiến khán giả quốc tế bắt đầu ưu tiên cảm giác chân thực trong chiến đấu hơn là những màn biểu diễn kỹ thuật.

Trong bối cảnh đó, Chân Tử Đan là người hiếm hoi của điện ảnh Hoa ngữ kịp thích nghi. Các bộ phim như Flash Point hay SPL đưa MMA, Brazilian Jiu-Jitsu và chiến đấu đường phố vào phim võ thuật

Hong Kong, tạo nên một làn gió mới. Ngô Kinh sau đó tiếp tục mở rộng hướng đi này với Chiến Lang, kết hợp võ thuật với phong cách quân sự hiện đại.

Tạ Miêu được xem là lớp kế cận hiếm hoi còn theo đuổi hướng hành động thực chiến ấy. Từng nổi tiếng từ nhỏ với Tân Thiếu Lâm Ngũ Tổ bên cạnh Lý Liên Kiệt, anh có nhiều năm hoạt động khá lặng lẽ trước khi trở lại mạnh mẽ qua loạt phim như Cảnh Sát Đông Bắc. Dù nhiều tác phẩm chỉ phát hành trực tuyến, giới yêu phim hành động vẫn đánh giá cao khả năng đánh đấm, tốc độ ra đòn và cảm giác chân thật trong các pha hành động của Tạ Miêu.

Không ít ý kiến cho rằng anh đang đi theo con đường rất giống Chân Tử Đan thời trẻ: không quá bùng nổ phòng vé nhưng kiên trì dùng tác phẩm để tích lũy uy tín nghề nghiệp. Chính vì vậy, việc The Furious được Lionsgate phát hành quốc tế được xem là cột mốc đặc biệt. Đây không còn là một phim võ thuật nội địa đơn thuần, mà là phép thử để điện ảnh hành động Trung Quốc một lần nữa bước ra thị trường toàn cầu.



*Việc The Furious được phát hành quốc tế mở ra cơ hội để Tạ Miêu tiếp cận thị trường toàn cầu*

Điều đáng chú ý là nhiều khán giả nước ngoài sau khi xem các suất chiếu sớm đã dành phản hồi rất tích cực cho bộ phim. Các ý kiến đánh giá cho rằng phim có nhịp độ nhanh, các trận chiến dữ dội và tạo cảm giác “nghet thờ”, đặc biệt là trường đoạn hỗn chiến năm người trong không gian hẹp được mô tả như một thử nghiệm hiếm thấy của dòng phim hành động hiện đại. Giới chuyên môn nhận định nếu The Furious thành công khi phát hành rộng rãi, Tạ Miêu có thể trở thành gương mặt tiếp theo của điện ảnh võ thuật Hoa ngữ tạo được vị trí trên thị trường quốc tế, sau Thành Long, Lý Liên Kiệt, Chân Tử Đan và Ngô Kinh. Quan trọng hơn, thành công đó có thể mở ra cơ hội mới cho cả một thế hệ diễn viên hành động Trung Quốc vốn nhiều năm bị thị trường nội địa xem nhẹ.

Trong thời điểm phim siêu anh hùng đang thoái trào và khán giả dần quay lại với những tác phẩm hành động chân thực, sự xuất hiện của Tạ Miêu được xem như tín hiệu đáng chú ý với điện ảnh võ thuật Trung Quốc. Sau nhiều năm loay hoay giữa hoài niệm và công nghệ CGI, dòng phim từng làm nên vị thế châu Á trên màn ảnh thế giới có lẽ đang tìm được hướng đi mới.

Ngọc Hân



### Sốc nặng với bộ mặt thật của mỹ nhân đang được 99,9% đàn ông lựa chọn

**B**ộ phim ngôn tình trung niên Mật Ngữ Kỳ nhận được sự yêu thích của khán giả Trung Quốc thời gian qua. Độ hot của tác phẩm này tạo nên 1 trào lưu “test mắt nhìn đàn ông” viral khắp mạng xã hội.

Cụ thể, khi đưa hình ảnh nhân vật trong bộ phim là “chính thất” Hứa Mật Ngữ do Chu Châu thủ vai và “tiểu tam” Lỗ Trinh Trinh do Lý Mộ Dung thể hiện để chọn 1 trong 2, 99,9% đàn ông Trung Quốc đều chọn Lộ Trinh Trinh. Bài test này cũng nhanh chóng lan sang cư dân mạng Việt. Nhiều người đem đi hỏi nửa kia của mình và gương mặt được chọn cũng là “tiểu tam” Lộ Trinh Trinh. Kết quả này gây tranh luận dữ dội. Nhiều người cảm thấy khó hiểu khi tại sao đàn ông lại bỏ qua 1 sao nữ hoàn hảo, từng 8 lần vào top đẹp nhất thế giới như Chu Châu để chọn Lý Mộ Dung - người có nhan sắc chỉ ở mức ưa nhìn, thậm chí còn nằm ngoài mọi bản xếp hạng mỹ nhân tại Cbiz.

Theo tờ Sina, Lý Mộ Dung trở thành gu của 99,9% đàn ông Trung Quốc do sở hữu vẻ đẹp nàng thơ bình dị, nhẹ nhàng, dù không quá xinh nhưng lại trông mong manh, mang đến cảm giác “dễ bảo”, hiền dịu và cần được che chở. Do đó, thay vì chọn Chu Châu - người có vẻ đẹp sang trọng, sắc sảo khó chạm tới - đàn ông sẽ chọn Lý Mộ Dung - cô gái tạo cảm giác gần gũi, khiến họ thấy mình có thể chinh phục và nắm bắt.



Thế nhưng, Lý Mộ Dung có thể nói là minh chứng cho câu nói “đừng trông mặt mà bắt hình dong”. Nữ diễn viên có gương mặt hiền lành, khí chất dịu dàng, nhưng thực tế cả trong phim lẫn ngoài đời cô đều không hề hiền và vô hại như vẻ ngoài của mình. Trong Mật Ngữ Kỳ, Lý Mộ Dung diễn vai tiểu tam tâm cơ giết chồng nhân vật Hứa Mật Ngữ do Chu Châu thể hiện. Còn ở ngoài đời thực, cô là sao nữ từng khiến cả Trung Quốc sôi máu với tính cách chanh chọe, hách dịch khó ưa, từng chơi xấu hạ bệ Lưu Diệc Phi. Lý Mộ Dung cư xử tệ đến mức đồng nghiệp trong giới ai nghe tên cũng xin né vội, e dè khi làm việc cùng.

**Tiểu thư “ngậm thìa vàng chính hiệu”, nhưng có cuộc sống thiếu tình thương cha mẹ**

Lý Mộ Dung sinh năm 1992, trong 1 gia đình giàu có bậc nhất Thâm Quyển (Trung Quốc). Cô đúng chuẩn hình mẫu “bạch phú mỹ” của Cbiz: trắng đẹp, nhà giàu và lớn lên trong nhung lụa. Theo truyền thông Trung Quốc, cha mẹ nữ diễn viên đều làm ăn trong lĩnh vực vận tải biển, sở hữu khối tài sản đáng ngưỡng mộ. Từ bé, Lý Mộ Dung đã sống cuộc đời mà nhiều người mơ cũng không tới. Cô muốn gì được nấy, chưa từng phải bận tâm chuyện tiền bạc.

Nhưng phía sau lớp vỏ sung sướng của Lý Mộ Dung lại là tuổi thơ thiếu vắng sự đồng hành của cha mẹ. Vì quá bận rộn, cha mẹ gửi cô cho ông bà nuôi dưỡng từ lúc mới chào đời. Đến tuổi đi học, nữ diễn viên được đón về sống cùng gia đình ở Thâm Quyển (Trung Quốc), nhưng phần lớn thời gian vẫn chỉ quanh quẩn với bảo mẫu và chiếc TV. Đến năm 11 tuổi, Lý Mộ Dung bị cha mẹ ép đi du học dù bản thân không muốn.

Vài năm sau, Lý Mộ Dung bất ngờ bỏ học giữa chừng, một mình quay về Trung Quốc để tuyên bố với gia đình rằng cô nhất định phải trở thành diễn viên. Ban đầu, cha mẹ nữ diễn viên phản đối dữ dội vì muốn con gái nối nghiệp kinh doanh. Thế nhưng cuối cùng họ vẫn nhượng bộ, thậm chí còn thuê những giáo viên diễn xuất giỏi nhất để đào tạo cho cô. Năm 2010, Lý Mộ Dung chính thức đỗ vào Học viện Điện ảnh Bắc Kinh, trở thành gương mặt được đánh giá cực kỳ triển vọng của khóa học.

Sau khi đỗ vào Học viện Điện ảnh Bắc Kinh năm 18 tuổi, Lý Mộ Dung đã vượt qua 3.000 ứng viên để giành vai nữ chính trong tác phẩm điện ảnh Bạch Lộc Nguyên của đạo diễn Vương Toàn An. Tuy nhiên, khi Bạch Lộc Nguyên công chiếu, Lý Mộ Dung lại không có bất kỳ cảnh quay nào. Theo lời đạo diễn Vương Toàn An khi ấy, Lý Mộ Dung bị cắt vai vì diễn xuất yếu kém, không thể đảm đương vai diễn khó Bạch Linh trong phim.

Dù vậy, nhờ sở hữu nhan sắc mong manh, ánh mắt có chiều sâu cùng khí chất điện ảnh hiếm có, Lý Mộ Dung vẫn được xem là “viên ngọc sáng” của thế hệ diễn viên 9X. Năm 2021, cô còn gây chú ý khi trở thành một trong số ít nữ diễn viên lứa 90 bước lên thảm đỏ Liên hoan phim Cannes. Đến năm 2024, vai Trưởng công chúa Uyển Ninh trong Mặc Vũ Vân Gian cũng giúp cô nhận mưa lời khen vì diễn xuất điên loạn nhưng đầy cuốn hút.

Đáng tiếc, Lý Mộ Dung lại tự triệt con đường thăng tiến của mình vì cách hành xử kém đẹp với Lưu Diệc Phi. Từ đây, loạt bê bối thái độ của cô trong quá khứ bị dân tình đào lên không sót vụ nào, từ chuyện hành xác nhân viên hậu trường đến làm cả đoàn phim lao đao vì yêu sách vô lý. Lùm xùm khiến hình ảnh Lý Mộ Dung xấu đi trong mắt công chúng. Tài năng có thừa, nhưng EQ liên tục “rớt đáy”, khiến cô mãi không thể bật lên hàng sao hạng A của Cbiz. Trước đó, vào năm 2021, Lý Mộ Dung từng trên show Tôi Là Diễn Viên 3 khóc lóc xin lỗi vì tính cách khó ở khó chiều. Tuy nhiên, giang sơn dễ đổi bản tính khó dời, cô về sau vẫn chứng nào tật

nấy.

**Cố tình hạ bệ Lưu Diệc Phi, ngang ngược đến mức khiến đạo diễn khóc sưng mắt**

Năm 2024, màn ảnh Hoa ngữ chứng kiến cuộc so kè thành tích gây căm, quyết liệt của 2 bộ phim Câu Chuyện Hoa Hồng (Lưu Diệc Phi đóng chính) và Mặc Vũ Vân Gian (Ngô Cẩn Ngôn, Vương Tinh Việt đóng chính). Khác thể loại nhưng vì lên sóng cùng thời điểm và đều gây sốt truyền thông, 2 tác phẩm khó tránh khỏi sự so sánh từ khán giả. Trước những ý kiến trái chiều, Lý Mộ Dung lại bất ngờ công khai thả tim 1 bình luận chê bai thậm tệ phim của Lưu Diệc Phi. Ngay lập tức, hành động của Lý Mộ Dung trở thành chủ đề được bàn luận trên mạng xã hội. Netizen xú tý dân chỉ trích, công kích sự thiếu tinh tế, thói sân si và có ý hạ bệ đồng nghiệp của nữ diễn viên này. Dân tình sau đó cũng tiến hành tẩy chay Lý Mộ Dung.

Tuy nhiên, Lưu Diệc Phi không phải là nạn nhân đầu tiên của Lý Mộ Dung. Năm 2015, Lý Mộ Dung bị đạo diễn Trần Trung Thực thẳng tay đuổi khỏi đoàn phim. Thời điểm đó, Lý Mộ Dung đã ghi hình được 3 tháng, thực hiện xấp xỉ 100 cảnh quay nhưng ê-kíp vẫn chấp nhận thiệt hại kinh tế nặng nề để cắt vai cô. Lý do đưa ra là Lý Mộ Dung diễn kém, không có tiến bộ nên đành chuyển vai của nữ diễn viên cho Tôn Y.

Phải đến khi truyền thông vào cuộc, sự thật đằng sau chuyện Lý Mộ Dung bị cắt vai đột ngột mới bại lộ. Theo nhân viên đoàn phim, Lý Mộ Dung bị đuổi vì mắc “bệnh ngôi sao”, mới nổi đã cư xử chanh chọe, không coi ai ra gì. Khi quay Bạch Lộc Nguyên bản truyền hình của đạo diễn Trần Trung Thực, cô kiểm chuyện “đầy ải” nhân viên, không vừa ý thì ức hiếp, xô ngã họ. Thậm chí, Lý Mộ Dung còn thường xuyên đi trễ và biến mất không rõ lý do. Cô từng khiến 100 người ở đoàn phim chờ đợi trong gió lạnh hơn 2 tiếng. Đến lúc xuất hiện, kè kè bên Lý Mộ Dung là 7-8 trợ lý khiến phim trường hỗn loạn.

Tim hiểu kỹ hơn, tờ Sina gây chấn động khi phơi bày chuyện năm xưa Lý Mộ Dung cũng bị đạo diễn Vương Toàn An (phim điện ảnh Bạch Lộc Nguyên) cắt vai cũng vì yêu sách tăng thêm cảnh quay. Khi bị Vương Toàn An từ chối, cô cãi tay đôi, làm đủ trò gây ồn ào cả trường quay khiến ai cũng không chịu nổi. Quá ngán ngẩm với lối hành xử “chưa đồ ông nghề đã đe hàng tổng” của Lý Mộ Dung, Vương Toàn An thẳng thừng cắt vai Lý Mộ Dung để dạy cho cô gái 18 tuổi một bài học.

Năm 2016, ai cũng ngỡ ngàng khi chứng kiến đạo diễn Cao Phong uất nghẹn bật khóc ngay trong buổi họp báo ra mắt phim Lão Khang lúc nhận được câu hỏi: “Nữ chính Lý Mộ Dung đâu rồi?” từ phóng viên. Đạo diễn Cao Phong chia sẻ đã bị Lý Mộ Dung lỡ hẹn 55 lần, không thèm trả lời tin nhắn của ông suốt 6 tháng làm việc chung. Trong quá trình ghi hình, nữ diễn viên sinh năm 1992 nhiều lần bỏ quay vào phút chót, với lý do “bạn đi trùng tu nhan sắc”.



## ĐIỆN ẢNH

Không lâu sau, nữ nghệ sĩ gạo cội Lư Tuyết Phượng hậm hực bóc phốt thái độ của Lý Mộng bằng một tuyên bố: “Tôi không ưa cái nét của con nhỏ đó chút nào. Phim nào có con nhỏ tệ hại đó thì đừng mời tôi”. Theo Lư Tuyết Phượng, khi cùng quay bộ phim Synapses (2019), Lý Mộng đã bắt đàn anh, đàn chị cùng ekip gần trăm người đứng dưới cái nắng thiêu đốt trong 15 phút, chỉ để chờ cô gỡ 1 lọn tóc rối vốn chẳng ảnh hưởng gì đến ngoại hình hay cảnh quay.

Đến khi tham gia phim Góc Khuất Bí Mật vào năm 2020, cô tiếp tục bị nam diễn viên Trương Tụng Văn tố cáo chuyện đòi hỏi quá quắt, hành xác nhân viên. Theo đó, trong một cảnh quay gọt táo, Lý Mộng không may làm hỏng và phải quay lại. Lúc này, cô đã yêu cầu tổ đạo cụ phải tìm một quả táo giống hệt như quả ban đầu thì mới quay tiếp. Thế là, cả ê-kíp phải chia nhau ra lục tung cả thị trấn trong 1 ngày trời để tìm cho ra quả táo “sinh đôi” với quả táo hỏng cho Lý Mộng. “Cô ta làm tình làm tội nhân viên làm công ăn lương. Ai nhìn cô ta cũng thấy ghét. Đừng có hỏi vì sao người trong showbiz không ưa Lý Mộng, cái gì cũng có nguyên nhân. Sống không biết điều thì đừng hỏi vì sao bị xa lánh”, Trương Tụng Văn phơi bày bộ mặt thật của Lý Mộng.

Sau khi dính hàng loạt phốt thái độ nói trên, Lý Mộng bị gán mác “nghệ sĩ có nhân cách tồi tệ”. Cô bị người trong giới né như né tà, khán giả tẩy chay. Sự nghiệp của Lý Mộng từng lao dốc không phanh, cho đến khi cô bất ngờ trở thành người được 99,9% đàn ông lựa chọn nhờ tác phẩm Mật Ngữ Kỳ.

Vy Anh

### Nhậm Gia Luân bất ngờ được khen khi đóng phim cổ trang Giai Ngẫu Thiên Thành

Sau nhiều năm gắn liền với dòng phim cổ trang, Lục Thiên Kiêu trong Giai Ngẫu Thiên Thành vẫn mang đến một màu sắc khác biệt trong sự nghiệp của Nhậm Gia Luân. Đây không phải kiểu nam chính sắc bén, phô trương hay mang cảm giác “thần thánh hóa” quen thuộc, mà là một người đàn ông đã đi qua quá nhiều năm tháng nên dần trở nên điềm tĩnh.

Thời gian vừa qua, Nhậm Gia Luân không được khen khi đóng phim cổ trang. Trong Vô Ưu Độ, nhân vật của anh hấp dẫn nhưng tạo hình bị cho là kém sắc. Với Phụng Hoàng Đài Thượng, anh bị chê là cũ kỹ. Trước đó, Ngự Giao Ký cũng bị xem là tác phẩm flop. Có nhiều ý kiến cho rằng Nhậm Gia Luân không còn phù hợp để đóng phim cổ trang.

Tuy nhiên, Nhậm Gia Luân bất ngờ tỏa sáng trong vai diễn Lục Thiên Kiêu ở phim cổ trang Giai Ngẫu Thiên Thành ra mắt tháng 4/2026. Nhân vật Lục Thiên Kiêu cho thấy sự rèn giũa của nam diễn viên ở cả cách anh thể hiện nội tâm và tình cảm của nhân vật. Nhìn lại con đường diễn xuất của Nhậm Gia

Luân, sự yêu thích mà khán giả dành cho anh chưa bao giờ là điều ngẫu nhiên.

### Vì sao Nhậm Gia Luân được yêu thích trong phim Giai Ngẫu Thiên Thành

#### Thiết lập nhân vật Lục Thiên Kiêu gây hứng thú cho khán giả: Dù trải qua bao kiếp sống, vẫn điềm đạm, hiểu thế thái sự đời

Trong Giai Ngẫu Thiên Thành, nhân vật Nhậm Gia Luân đóng là một người đàn ông đã đi qua quá nhiều năm tháng nên dần trở nên điềm tĩnh, thậm chí có phần điềm đạm trong cách biểu lộ cảm xúc. Tuy vậy, nhân vật này lại không hề mang một sắc thái nhạt nhòa và vô cảm, ngược lại, Lục Thiên Kiêu trong qua nhiều lớp vỏ thân phận lại chính là những điều xây đắp nên một nhân vật tường tận thế sự, quan tâm nhân sinh.

Khi làm họa sư, Lục Thiên Kiêu phò tá vị tiểu hoàng tử không được vua cha sủng ái, làm đế sư (thầy của vua) của cậu bé, dạy dỗ, nâng đỡ. Lý giải vì sao, Lục Thiên Kiêu nói tiện tay, “thấy cậu ta hợp mắt”, “tình cờ thôi”.

Nhưng nghĩ kỹ lại thì một kẻ chẳng quan tâm gì đến thế giới này, liệu có tiện tay đi nâng đỡ một hoàng tử thất thế không? Có thể ở trong thứ nơi ăn chẳng ra người như hoàng cung, bỏ thời gian, bỏ tâm trí chỉ để dạy một đứa trẻ cách sống sót và đứng lên? Chẳng phải anh ấy rảnh rỗi quá, mà lúc đó, Lục Thiên Kiêu đã động lòng thương xót cho thân phận của hoàng tử nhỏ bé ấy mà sẵn sàng làm người chống lưng.

Với thân phận hiệp khách giang hồ mang tên Phong Hồng Nhất Dao (một nhất kiếm đồ như lá phong), người xếp thứ hai coi anh như đại ca đề sùng bái. Sự sùng bái ấy không phải tự nhiên mà có, bởi vì anh thực sự đã làm từng việc hào hiệp, chính nghĩa, giúp ích đời.



Làm anh hùng, hành hiệp trượng nghĩa, ấy là đi xen vào việc người khác, là sẽ gây thù chuốc oán, là sẽ gặp nguy hiểm. Nếu thực sự là một người vô cảm, Lục Thiên Kiêu hoàn toàn có thể âm thầm tìm một ngọn núi mà ở ẩn, mặc kệ sống chết nhưng anh đã chẳng làm vậy.

Ở thân phận huyện thừa, để trị thủy tai, Lục Thiên Kiêu đã dùng những thủ đoạn không chính quy, muốn các thương lái thóc lúa chuyển lương thực về huyện thành của mình. Kết quả bị dân chúng coi là

tham quan, đưa lên pháp trường.

Một kẻ thực sự chẳng quan tâm gì, dù lụt hay đói, chết là người khác chứ chẳng phải anh ta, anh ta có thể đổi một thân phận khác để tiếp tục sống. Ấy thế mà Lục Thiên Kiêu thà mang tiếng xấu, thà bị hành hình cũng phải làm cho bằng được việc này.

### Nhậm Gia Luân dựa vào thiết kế cảm xúc vô cảm mà tạo nên nhân vật đa sắc thái

Lục Thiên Kiêu sinh ra đã vô cảm, không biết đau. Ngay từ bản chất nhân vật, Lục Thiên Kiêu không có không gian cho sự bộc phát cảm xúc.

Tuy nhiên, trạng thái vô cảm này lại là tiền đề cho phép Nhậm Gia Luân khắc họa sự rung động ban đầu của nhân vật trong những thay đổi vi tế nhất. Từ tê liệt, lãnh đạm đến khi cảm nhận được hơi ấm. Xuyên suốt quá trình, nhân vật này không hề có biểu cảm phóng đại thế nhưng vẫn đủ ghi dấu ấn. Chỉ dùng sự biến chuyển nhẹ nhàng nơi đôi mày, khóe mắt và hơi thở để diễn tả sự ngỡ ngàng, rung động lần đầu của một kẻ vô tình. Trong lối diễn xuất tĩnh lặng ấy, ẩn chứa sự dịu dàng và nỗi đau vỡ vụn cảm động nhất.

Qua cách diễn giải của Nhậm Gia Luân, Lục Thiên Kiêu bề ngoài dường như đang đứng ở những sườn rìa, lề mại của thế giới này, nhưng thực tế anh ấy mới là người hiểu rõ nhất thế giới này lẽ ra nên như thế nào. Anh ấy lặng lẽ không một lời, đưa bàn tay ra giúp đỡ, rồi lại thu nó về, tiếp tục bước đi trên con đường của riêng mình sau khi đã đi qua hết những đắng cay.

Điều quý giá nhất ở Nhậm Gia Luân không nằm ở việc anh liên tiếp có những vai diễn cổ trang xuất sắc được yêu thích trong các phim như Cẩm Y Chi Hạ, Châu Sinh Như Cố hay Vô Ưu Độ, mà ở phong cách diễn xuất nội tâm độc đáo của riêng anh.

Nam diễn viên tuân thủ logic diễn xuất kiểm soát nhiều hơn bộc phát, thể hiện chính xác ở những tính cách nhân vật khác nhau. Dù đều là cổ trang, anh hoàn toàn không bị ràng buộc bởi sự tính cách hóa đơn thuần hay lặp lại chính mình ở bất cứ bộ phim nào.

Cảm y vệ Lục Đạc trong Cẩm Y Chi Hạ toát lên khí chất xa cách, lạnh lùng, lòng kiêu hãnh thấm sâu vào xương tủy. Khi rung động trước tình cảm, anh lặng lẽ cất đi mọi sự sắc sảo, bén nhọn. Nhân vật này không bao giờ cần sự bộc phát cảm xúc quá trớn. Sự lý trí và thiên vị tình cảm dành riêng một người, sự kiêu hãnh và rung động, tất cả đều được Nhậm Gia Luân truyền tải qua những chi tiết diễn xuất tinh tế.

Đến với vai Châu Sinh Thần trong Châu Sinh Như Cố - vai diễn bùng nổ nhất trong sự nghiệp phim cổ trang của Nhậm Gia Luân - thì những giảng xé khi sự tự tôn bị nghiền nát, tình cảm sâu nặng hy sinh vì tình yêu, tất cả đều được dấu kín trong những lựa chọn im lặng. Sự tương phản giữa bề ngoài lạnh lùng và bên trong nồng nhiệt đặc biệt chạm đến cảm xúc của khán giả.



Nhậm Gia Luân trong Vô Ưu Độ lại thể hiện sự giằng xé âm thầm trong vòng kiềm tỏa định mệnh. Nửa cuộc đời Nguyễn Dạ đã bị mắc kẹt trong những cơn ác mộng và nỗi cô đơn, bị số phận dặt dờ, không dám yêu. Tất cả những dằn vặt trong thế bất lực, không thể làm chủ bản thân đều được giấu kín trong sự kiềm chế âm thầm, khiến khán giả hiểu được muôn vàn bất lực dưới sự trói buộc của định mệnh.

Có thể thấy rằng, việc Nhậm Gia Luân có tỏa sáng trong phim cổ trang hay không thực sự hoàn toàn phụ thuộc vào chất lượng kịch bản và bàn tay đạo diễn. Chỉ cần có đất diễn, có thiết lập nhân vật logic và nhận được cảm tình của khán giả, thì Nhậm Gia Luân có thể khiến vai diễn ấy trở nên xuất thần.

Anh Đào

## Bà trùm Trần Lam khen dâu cả Quách Bích Đình 'được lòng cả nhà chồng'

Sau khi lên video chỉ trích con trai thứ yếu sai người, bà Trần Lam nói về mối quan hệ giữa dâu cả với nhà chồng. Bà tiết lộ: “Chúng tôi có một mối quan hệ rất thoải mái với Quách Bích Đình. Điều quan trọng nhất là con đã chiếm được trái tim của chồng và cũng đã chiếm được trái tim của chúng tôi. Chỉ cần con hạnh phúc và nuôi dạy hai đứa con tốt là đủ”.

Bà Hương cũng kể quá trình lựa chọn con dâu, nói bà không ưu tiên địa vị xã hội mà là lòng tốt, sự hiếu thảo. Bà tin địa vị xã hội không quan trọng bằng việc hai con yêu nhau và hạnh phúc.



Trong các phỏng vấn trước đó, bà từng nhiều lần khen con dâu, khẳng định “nếu không có Bích Đình, tôi sẽ không thể là một người mẹ chồng tốt”. Bà bày tỏ ngưỡng mộ lòng tốt của con dâu khi cô nhận nuôi những động vật đi lạc, hiếu thảo với người cha ốm yếu, có tư duy độc lập trong việc nuôi dạy con cái. Bà đánh giá cao sự tử tế của cô, khi vội vã từ Đài Bắc về Hong Kong chăm sóc bà lúc bà gãy chân, đưa các con về thăm ông bà nội vào các kỳ nghỉ để đoàn tụ.

Một số nguồn tin nói Quách Bích Đình được lòng bố mẹ chồng vì sống rất độc lập, hiếu chuyện. Dù lấy con nhà giàu, cô dùng thu nhập cá nhân để trang trải chi phí y tế cho cha đẻ và sinh hoạt gia đình, không sử dụng bất kỳ khoản tiền nào từ nhà chồng.

Cô gửi tiền bố mẹ chồng cho vào một tài khoản riêng, phục vụ cho tương lai của hai con.

Theo Sinchew, sau khi Quách Bích Đình sinh con thứ hai, bố mẹ chồng càng tin tưởng cô. Họ mua toàn bộ 4 lô đất liền kề ở Đài Bắc, tổng giá trị khoảng 278 triệu TWD và đăng ký quyền sở hữu dưới tên cô, cho cô tiền cố định hàng tháng.

Quách Bích Đình là người mẫu, diễn viên Đài Loan có cha mang hai dòng máu Trung Quốc và Mỹ. Cô đóng nhiều phim như Tiểu thời đại, Chúng ta kết hôn đi, Chỉ yêu mình em... Cô kết hôn với Hương Tá năm 2019. Sau khi lấy chồng, cô lần lượt sinh hai bé một trai, một gái.

Hương Tá (Jacky) - chồng Quách Bích Đình - tên thật là Hương Triển Bình, sinh năm 1984 tại Hong Kong. Anh là diễn viên điện ảnh, truyền hình kiêm người mẫu. Năm 2019, anh cầu hôn người mẫu Đài Loan Quách Bích Đình. Hai người tổ chức đám cưới ở nước ngoài.

Bố Hương Tá - ông Hương Hoa Cường - là người có thế lực mạnh ở giới giải trí, khiến những ngôi sao hạng A như Lý Liên Kiệt, Nhậm Đạt Hoa, Lưu Gia Linh hay Tăng Chí Vỹ nể trọng. Ông được gọi là “trùm xã hội đen Hong Kong”. Vợ ông - bà Trần Lam - cũng là người có tiếng nói trong showbiz.

Nguyễn Hương

## Nữ thần Kim Ngưu đang viral khắp Trung Quốc: Nhan sắc như thiên sử thi thần thoại, lấp lánh hơn cả vàng

Cổ Lực Na Trát đã đăng bộ ảnh mới nhân dịp sinh nhật lần thứ 34 của mình, lấy ý tưởng từ hình ảnh Nữ thần cung Kim Ngưu với chiếc sừng bò vàng quyền uy trên đầu.

Bộ ảnh nhận được hàng trăm nghìn lời tán thưởng từ khán giả đến các chuyên gia thời trang trang điểm. Từ khóa “Bộ ảnh cosplay Nữ thần Kim Ngưu tuyệt đẹp của Cổ Lực Na Trát” cũng thu hút gần 10 triệu lượt xem.



Trong bộ ảnh, Cổ Lực Na Trát mặc bộ váy haute couture của thương hiệu Kamila Aitana. Bộ trang phục được thiết kế tinh tế với những chi tiết lấp

lánh như sao trời lung linh huyền ảo như dải ngân hà, làm tăng thêm sự quý phái sang trọng cho nữ diễn viên. Áo giáp mạ vàng, lớp trang điểm đính kim cương tạo nên hình ảnh thần thánh cao quý và khí chất bất khả xâm phạm của các vị thần đứng trên muôn loài.

Cổ Lực Na Trát được ví như nữ thần trong truyện thần thoại, bước xuống từ đỉnh Olympus. Trong những bức ảnh cận mặt, làn da trắng sáng không tì vết và cấu trúc gương mặt hoàn hảo của nữ diễn viên càng khiến khán giả ngưỡng mộ hơn.

Ngoài ra, Cổ Lực Na Trát còn sử dụng trang sức của thương hiệu Buccellati, đồng hồ Omega, được kết hợp khéo léo tạo nên ấn tượng sang trọng mà không phô trương, làm nổi bật sự tinh tế của tạo hình.

Thời gian gần đây, Cổ Lực Na Trát gây chú ý khi vào vai đại tiểu thư Vinh Thiện Bảo trong phim Ngọc Minh Trà Cốt. Bộ phim nhận được nhiều lời khen của khán giả và có thành tích rất khả quan.

Khán giả để lại bình luận tích cực, khen ngợi Cổ Lực Na Trát không những đẹp xuất sắc mà còn diễn xuất tiến bộ hơn nhiều tác phẩm trước đó. Biên kịch Vu Chính đã tận dụng nhiều cảnh quay để phô diễn vẻ đẹp và khí chất sang trọng quý phái của Na Trát trên màn ảnh.

Trong Ngọc Minh Trà Cốt, Cổ Lực Na Trát có nhiều tạo hình vừa sang trọng vừa đẹp mắt. Nhan sắc của mỹ nhân Tân Cương được khán giả khen ngợi là “chim sa cá lặn”, đẹp tới mức một nhân vật đang một lòng muốn đi tu cũng động lòng phàm và muốn trở thành phu quân của Vinh Thiện Bảo.



Nhờ sắc vóc rực rỡ hơn người, các câu thoại khen ngợi vẻ đẹp của nữ chính đều rất chân thực, không “giả trân” như nhiều tác phẩm khác. Nữ chính Vinh Thiện Bảo dù đứng hay ngồi luôn là trung tâm của mọi ánh nhìn, lấn át hết dàn nữ diễn viên phụ đông đảo xung quanh.

Không ít khán giả bình luận khi xem phim, họ liên tục phải dừng lại ngắm nhìn dung nhan của cô. Nhan sắc của Cổ Lực Na Trát cũng là điều khiến nhiều khán giả tiếp tục ở lại theo dõi bộ phim.

Như Anh



## PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

### Tốc độ chống đẩy ảnh hưởng thế nào đến tăng cơ?

**C**hống đẩy không chỉ phụ thuộc số lần thực hiện mà còn ở tốc độ từng nhịp tập. Kiểm soát tốt thời gian hạ người và đẩy lên giúp tăng sức mạnh cơ bắp, cải thiện sức bền, giảm nguy cơ chấn thương và nâng cao hiệu quả vận động.

Chống đẩy là một trong những bài tập hữu ích nhất để tăng cường sức mạnh phần thân trên ở mọi lứa tuổi. Tuy nhiên, việc tập các biến thể của chống đẩy giúp gia tăng thử thách cơ bắp, đòi hỏi nỗ lực toàn thân sẽ giúp bạn đạt được hiệu suất cao và nhanh hơn.

#### 1. Chống đẩy giúp tăng cơ bắp thế nào?

Chống đẩy là bài tập sử dụng chính trọng lượng cơ thể để tạo lực kháng, tác động chủ yếu lên cơ ngực, cơ vai, cơ tam đầu cánh tay, cơ bụng và cơ lưng trên. Khi thực hiện đúng kỹ thuật, nhiều nhóm cơ phối hợp cùng lúc để giữ ổn định cơ thể, từ đó giúp cải thiện sức mạnh toàn thân và khả năng kiểm soát vận động.

Trong quá trình hạ người xuống và đẩy lên, các sợi cơ liên tục co - giãn để tạo lực. Khi được tập luyện đều đặn với cường độ phù hợp, cơ thể sẽ thích nghi bằng cách tăng khả năng chịu tải, cải thiện sức bền cơ bắp và hỗ trợ phát triển khối cơ nạc. Đây cũng là lý do chống đẩy thường được đưa vào các chương trình tập luyện sức mạnh và nâng cao thể lực. Ngoài tác động lên cơ bắp, chống đẩy còn hỗ trợ cải thiện sức bền tim phổi, tăng mật độ xương nhờ bài tập chịu tải và thúc đẩy trao đổi chất. Với người trung niên và lớn tuổi, duy trì các bài tập sức mạnh như chống đẩy còn góp phần hạn chế mất cơ do tuổi tác và giảm nguy cơ té ngã.



Ảnh minh họa

#### 2. Yếu tố ảnh hưởng đến hiệu quả chống đẩy

##### 2.1. Nhịp độ chống đẩy

Nhiều người có thói quen chống đẩy thật nhanh để hoàn thành nhiều lần lặp lại, tuy nhiên điều này có thể làm giảm hiệu quả kích thích cơ bắp. Khi chống đẩy quá nhanh, cơ chưa đủ thời gian tạo lực tối đa, trong khi khớp vai và cổ tay dễ chịu áp lực đột ngột. Người tập nên duy trì nhịp chống đẩy theo tỷ lệ:

- Hạ người xuống trong khoảng 2-3 giây.
- Giữ ngắn ở vị trí thấp khoảng 0,5-1 giây.
- Đẩy người lên trong khoảng 1 giây.

Nhịp độ này giúp tăng hoạt động của cơ ngực lớn, cơ tam đầu và cơ vai trước, đồng thời cải thiện khả năng kiểm soát chuyển động. Những người tập với tốc độ ổn định thường duy trì kỹ thuật tốt hơn so với kiểu chống đẩy quá nhanh hoặc “thả rơi” cơ thể. Một số nghiên cứu gần đây cho thấy tập luyện có kiểm soát tốc độ giúp cải thiện sức mạnh cơ tốt hơn ở người mới bắt đầu và người trung niên, đồng thời giảm nguy cơ đau vai do quá tải.

Chống đẩy không phải bài tập “càng nhanh càng tốt”. Một lần chống đẩy chậm, đúng kỹ thuật và có kiểm soát thường mang lại hiệu quả cao hơn nhiều lần chống đẩy thực hiện vội vàng. Với đa số người tập, duy trì nhịp hạ xuống 2-3 giây và đẩy lên khoảng 1 giây là lựa chọn phù hợp để tăng sức mạnh cơ bắp mà vẫn bảo vệ khớp và hạn chế chấn thương.

##### 2.2. Kỹ thuật đúng

Tốc độ chỉ phát huy hiệu quả khi người tập giữ được tư thế chuẩn. Trong suốt động tác, cơ thể cần duy trì thành một đường thẳng từ đầu đến gót chân, tương tự tư thế plank.

*Để chống đẩy hiệu quả và an toàn cần lưu ý:*

- Hai tay đặt rộng hơn vai một chút.
- Các ngón tay xò tự nhiên để phân tán lực.
- Siết cơ bụng và cơ mông nhằm giữ ổn định cột sống.
- Không võng lưng hoặc nâng hông quá cao.
- Khuỷu tay hơi chéch về phía sau khoảng 30-45 độ.

Khi hạ người xuống, ngực tiến gần mặt sàn nhưng không cần chạm mạnh. Người tập nên hít vào lúc hạ xuống và thở ra khi đẩy lên để duy trì nhịp vận động ổn định. Nếu cơ thể bắt đầu rung lắc, vai nhô lên hoặc không thể kiểm soát tốc độ hạ xuống, nên dừng hiệp tập thay vì cố thực hiện thêm.

#### 3. Mỗi hiệp chống đẩy nên kéo dài bao lâu?

Thời gian của một hiệp chống đẩy phụ thuộc vào mục tiêu tập luyện. Với nhịp độ chuẩn 2-3 giây hạ xuống và 1 giây đẩy lên, mỗi lần lặp lại thường kéo dài khoảng 4 giây.

Như vậy:

- 6 lần chống đẩy kéo dài khoảng 24 giây.
- 10 lần chống đẩy kéo dài khoảng 40 giây.
- 12 lần chống đẩy kéo dài gần 1 phút.

Thông thường, khoảng thời gian cơ chịu tải từ 30-60 giây mỗi hiệp được xem phù hợp để phát triển sức mạnh và tăng cơ ở đa số người tập phổ thông. Người mới bắt đầu nên tập khoảng 6-10 lần mỗi hiệp, duy trì 2-3 hiệp. Người có kinh nghiệm có thể tăng lên 10-15 lần mỗi hiệp hoặc áp dụng các biến thể khó hơn thay vì chỉ tăng tốc độ.

Để cơ bắp phục hồi và phát triển, nên tập chống đẩy khoảng 2-4 buổi mỗi tuần và có ít nhất 24-48 giờ nghỉ giữa các buổi tập nặng cho cùng nhóm cơ. Người tập nên tăng tải theo nguyên tắc tiến triển dần như tăng số lần lặp lại, tăng số hiệp hoặc chuyển sang biến thể khó hơn.

Ngoài ra, ngủ đủ giấc, bổ sung đầy đủ protein và duy trì vận động toàn thân cũng đóng vai trò quan trọng trong quá trình phục hồi cơ bắp.

#### 4. Lưu ý khi tập chống đẩy để tránh chấn thương

Một sai lầm phổ biến là cố thực hiện chống đẩy kiểu chuẩn khi cơ tay, vai và khả năng kiểm soát cơ thể chưa đủ tốt. Điều này dễ làm sai kỹ thuật và tăng áp lực lên khớp vai, cổ tay cũng như vùng thắt lưng. Người mới bắt đầu hoặc người có sức mạnh cơ tay còn hạn chế có thể tập với các biến thể dễ hơn như:

- Chống đẩy trên mặt phẳng nghiêng bằng cách đặt tay lên ghế, mép bàn hoặc tường.
- Chống đẩy bằng đầu gối để giảm tải cho vai và tay.
- Chống đẩy tường phù hợp với người lớn tuổi hoặc người đang phục hồi vận động.

Khi sức mạnh cơ bắp cải thiện, người tập có thể chuyển dần sang chống đẩy cổ điển hoặc các biến thể nâng cao như chống đẩy hẹp tay hoặc chống đẩy kê chân cao. Ngoài ra, vị trí đặt tay cũng ảnh hưởng đến nhóm cơ được tác động. Tay đặt hẹp tăng hoạt động của cơ tam đầu và vai trước, trong khi tay đặt rộng giúp cơ ngực hoạt động nhiều hơn. Chống đẩy kê chân cao sẽ làm tăng tải cho vai và vùng ngực trên. ■

### Stray Kids lập kỷ lục mới tại Hàn Quốc và Nhật Bản, tổng lượng xuất xưởng vượt 40 triệu bản

**J**YP Entertainment cho biết Stray Kids đã vượt mốc 40,26 triệu bản xuất xưởng tích lũy với tổng cộng 28 album phát hành tại Hàn Quốc và Nhật Bản. Thành tích này chỉ mất 1 năm 3 tháng để hoàn thành kể từ khi nhóm vượt mốc 30 triệu bản vào tháng 1 năm ngoái. Khi đó, Stray Kids đạt kỷ lục với 25 album.

Trong số này, 19 album phát hành tại Hàn Quốc đã ghi nhận hơn 35,74 triệu bản xuất xưởng, theo thống kê của Circle Chart. Ở Nhật Bản, nhóm đã phát hành 9 album và đạt hơn 4,54 triệu bản xuất xưởng. Năm ngoái, Stray Kids phát hành hai sản phẩm âm nhạc là album phòng thu thứ 4 Karma và Skz It Tape Do It. Cả hai đều từng vươn lên vị trí số 1 trên bảng xếp hạng Billboard 200 của Mỹ.

Không chỉ vậy, theo báo cáo thường niên năm ngoái của Luminate, các album của nhóm cũng nằm ở nhóm dẫn đầu ở các hạng mục “Top Albums in the U.S.” và “Top CD Albums in the U.S.”.

Trên bảng xếp hạng “Global Album Chart” và “Global Album Sales Chart” của Liên đoàn Công nghiệp Ghi âm Quốc tế (IFPI), Stray Kids xếp thứ 2, qua đó đạt thành tích cao nhất trong số các nghệ sĩ K-pop. Trong thời gian tới, nhóm sẽ tiếp tục lịch trình quốc tế với màn xuất hiện tại The Governors Ball Music Festival ở Mỹ vào ngày 6/6 và tham dự Rock in Rio tại Brazil vào ngày 11/9. ■



### Năm phụ kiện công nghệ giúp bạn tăng năng suất làm việc

**C**hi với một vài thay đổi trong khu vực làm việc, cụ thể là nâng cấp các phụ kiện công nghệ tại bàn làm việc, bạn có thể tăng năng suất lao động đáng kể

Là dân văn phòng, chẳng mấy ai muốn làm việc ngoài thời gian. Thế nhưng không phải lúc nào hiệu suất công việc của bạn cũng được như ý, khiến đôi lúc bạn vẫn phải tăng ca. Vậy, làm sao để cải thiện?

Nghiên cứu cho thấy rằng chỉ với một vài điều chỉnh quan trọng, như một màn hình phụ, bàn phím tiện dụng hay con chuột thiết kế dọc..., bạn có thể tăng năng suất làm việc hơn 40%.

Con số 40% nghe có vẻ bất ngờ nhưng hoàn toàn có cơ sở khoa học. Thể chất và tinh thần luôn có sự liên kết chặt chẽ. Khi cơ thể không phải gồng lên để thích nghi với một không gian làm việc bất tiện, não bộ sẽ giải phóng được một lượng năng lượng lớn để tập trung vào việc xử lý chuyên môn.

Nếu bạn thường xuyên phải giải quyết các công việc đòi hỏi sự tập trung cao độ, độ chính xác chi tiết hoặc rà soát dữ liệu phức tạp, thì việc nâng cấp thiết bị mang lại những giá trị thực tế rất lớn.



Ảnh minh họa

#### 1. Thêm màn hình phụ giúp giải phóng “bộ nhớ tạm” của não

Nhiều nghiên cứu từ các đại học lớn chỉ ra rằng việc dùng hai màn hình giúp giảm thao tác chuyển đổi cửa sổ (Alt-Tab) đến hàng ngàn lần mỗi ngày. Cụ thể, nghiên cứu của Jon Peddie Research thậm chí còn cho thấy nhiều màn hình hơn có thể tăng năng suất lên đến 42%. Đại học Utah bổ sung thêm rằng các nhiệm vụ bắt đầu nhanh hơn và được hoàn thành với ít lỗi hơn.

Nâng cấp phụ kiện công nghệ này đặc biệt hiệu quả khi bạn cần đối chiếu song song. Một bên màn hình hiển thị bảng tiến độ, danh mục checklist hoặc bản vẽ kỹ thuật gốc.

Màn hình còn lại dùng để chỉnh sửa, tính toán diện tích hoặc nhập liệu. Não bộ không phải ghi nhớ thông tin trong vài giây ngắn ngủi khi chuyển đổi qua lại các tab. Từ đó, giảm thiểu tối đa sai sót đối với các chi tiết nhỏ.

Lưu ý, khi có nhiều hơn một màn hình, tuyệt đối không phải để vừa mở email, vừa xem Netflix nhé!

#### 2. Chuột và bàn phím thế hệ mới

Những người làm việc với mật độ nhấp chuột cao hoặc cần độ chính xác tuyệt đối trên màn hình rất dễ bị mỏi cơ và chấn thương cổ tay (hội chứng ống cổ tay).

Khi bị đau mỏi tay, hiệu suất công việc của bạn cũng giảm theo. Vì lẽ đó, cách tăng năng suất làm việc cho bạn là bổ sung loại chuột dọc (vertical mouse) giúp bàn tay giữ ở tư thế “bắt tay” tự nhiên, không bị xoắn cơ cánh tay.

Song song đó, bàn phím chia đôi (Split Keyboard) giúp vai mở rộng tự nhiên, giảm tình trạng gù lưng và đau mỏi vai gáy sau 4-5 tiếng làm việc liên tục.

Mặc dù chưa có nghiên cứu nào chứng minh rằng chuột và bàn phím thế hệ mới giúp tăng trí thông minh. Nhưng người dùng cho biết họ làm việc lâu hơn và tập trung hơn khi sử dụng nó. Điều này, theo ngôn ngữ văn phòng, có nghĩa là ít có những khoảnh khắc kiểu “Ừ, mới chỉ hai tiếng trôi qua thôi sao!”

#### 3. Tối ưu hóa góc nhìn và ánh sáng để làm việc thêm hiệu quả khi phải nhìn máy tính nhiều tiếng đồng hồ liền

Bên cạnh sửa chữa các thiết bị làm việc, cách sắp đặt chúng cũng quyết định hiệu suất. Thay đổi góc làm việc một chút đôi khi giúp bạn tăng năng suất làm việc đáng kể.

Thay vì xem màn hình cố định khiến đau mỏi cổ vai gáy, bạn có thể dùng giá đỡ màn hình (monitor arm) giúp nâng cạnh trên của màn hình ngang tầm mắt. Khi cổ và lưng luôn thẳng, bạn sẽ không bị đau cơ và ít bị xao nhãng khi làm việc.

Đèn treo màn hình (ScreenBar) hỗ trợ chiếu sáng vùng không gian làm việc phía dưới mà không gây phản chiếu hay lóa màn hình. Từ đó giúp mắt không phải điều tiết quá mức khi rà soát các con số hay đường nét mảnh trên bản vẽ thiết kế.

#### 4. Ghế công thái học nâng đỡ cho sức bền

Nếu đèn treo màn hình bảo vệ mắt, chuột và bàn phím bảo vệ cổ tay, thì chiếc ghế chính là thứ bảo vệ cột sống và vùng thắt lưng của bạn. Đây là bộ đỡ quyết định bạn có thể ngồi tập trung rà soát dữ liệu suốt vài tiếng đồng hồ mà không bị uể oải hay không.

Ghế công thái học (Ergonomic Chair) có hệ thống hỗ trợ thắt lưng (lumbar support). Nó điều chỉnh linh hoạt theo độ cong cột sống và bệ tay tay điều chỉnh được (3D/4D).

Bệ tay tay này giúp nâng đỡ khuỷu tay luôn ngang bằng với mặt bàn, giải phóng hoàn toàn áp lực cho vùng cơ vai và cổ.

Ngồi trên một chiếc ghế thoải mái còn góp phần tăng năng suất. Nó giảm triệt để tình trạng ê mỏi, đau lưng hay bồn chồn. Đây là những tác nhân hàng đầu khiến bạn phải đứng lên ngồi xuống liên tục và làm đứt gãy mạch tư duy, suy nghĩ.

#### 5. Tai nghe chống ồn chủ động (ANC)

Sự tập trung cao độ dễ dàng bị phá hỏng nếu tâm trí bạn liên tục bị xao nhãng bởi tạp âm xung quanh. Đó có thể là tiếng thảo luận của đồng nghiệp, tiếng gõ phím, tiếng máy móc, còi xe...

Giờ là lúc chiếc tai nghe chống ồn phát huy công dụng như “bức tường lửa” bảo vệ sự tập trung. Công nghệ chống ồn chủ động (ANC) tạo ra một không gian tĩnh lặng tuyệt đối ngay lập tức chỉ bằng một nút bấm.

Thiết bị này không chỉ giúp bạn “cô lập” bản thân để bước vào trạng thái làm việc sâu (Deep Work) khi cần xử lý các tác vụ phức tạp, đòi hỏi độ chính xác cao. Nó còn hỗ trợ đắc lực cho các cuộc họp hoặc phỏng vấn trực tuyến với chất lượng âm thanh rõ ràng, chuyên nghiệp.

Xét về tác động năng suất, thiết bị giảm tối đa thời gian não bộ phải “reset” sau mỗi lần bị ngắt quãng bởi tiếng ồn bên ngoài. Từ đó giúp bạn giải quyết công việc nhanh và mượt mà hơn.

Tóm lại, để tăng năng suất làm việc...

Khi kết hợp các yếu tố này, bạn sẽ có một “trạm làm việc” lý tưởng cả về công năng lẫn công thái học. Năm đầu tư giúp bạn làm việc hiệu quả hơn này đều tốn tiền.

Nhưng bạn biết điều gì khác cũng tốn tiền không? Đó là thời gian bạn lãng phí để tìm kiếm loại nẹp phù hợp hoặc bác sĩ chỉnh hình.

Nếu thường xuyên làm việc tại nhà hoặc ở văn phòng hơn 7 tiếng mỗi ngày, thiết bị tốt là một khoản đầu tư, chứ không phải là một thứ xa xỉ. Và biết đâu, có thể với những thiết bị mới này, bạn sẽ bắt đầu thích thú với công việc của mình hơn mỗi ngày.

Ngoài ra, còn một yếu tố quan trọng nữa là nghỉ giải lao thường xuyên. Công nghệ rất tuyệt, nhưng bạn cũng cần thời gian để nạp lại năng lượng. Sau 4 giờ làm việc, hãy nghỉ ngơi tích cực. Và sau đó trở lại làm việc tích cực lần nữa nhé. ■

### MV B-side của BTS cán mốc 100 triệu lượt xem

**M**V cho ca khúc B-side của BTS đã chính thức chạm mốc 100 triệu lượt xem, tiếp tục ghi dấu với một thành tích ấn tượng trên YouTube.

MV “2.0”, một trong những ca khúc B-side thuộc album mới nhất “ARIRANG” của nhóm, đã vượt mốc 100 triệu lượt xem vào ngày 26/5, khoảng 3 giờ chiều theo giờ KST.

Thành tích này đạt được sau khoảng 54 ngày 15 giờ kể từ khi MV phát hành vào lúc 0 giờ ngày 2/4 theo giờ KST.

“2.0” hiện là MV K-pop thứ tư trong năm 2026 cán mốc 100 triệu lượt xem, đồng thời cũng là MV B-side duy nhất làm được điều này, nối tiếp loạt sản phẩm của BTS tiếp tục tạo nên những cột mốc đáng chú ý trên nền tảng số.

Đây là một trong những dấu mốc mới nhất cho thấy sức hút bền bỉ của MV Record mà BTS đang liên tục thiết lập trong làng nhạc K-pop. ■



## PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

### Tham khảo chế độ ăn giúp giảm mỡ nội tạng từ bác sĩ Nhật Bản

**N**găn ngừa nguy cơ mắc các bệnh về tim mạch hay tiểu đường do mỡ nội tạng với phương pháp đơn giản hơn bao giờ hết, tất cả chỉ đến từ cách bạn ăn uống hằng ngày.

Không áp dụng chế độ ăn kiêng hà khắc, bác sĩ Toshiro Iketani khuyến khích giảm mỡ nội tạng bằng cách cắt giảm tinh bột dư thừa, ưu tiên chất xơ và protein. Vậy chi tiết của phương pháp này là gì?

#### Mỡ nội tạng là gì và nên ở mức bao nhiêu?

Khác với mỡ dưới da - lớp mỡ mà chúng ta có thể nhìn thấy và sờ vào trên cơ thể, mỡ nội tạng lại tích tụ sâu bên trong khoang bụng, bao quanh các cơ quan như gan, tụy và ruột. Chính vì vậy, loại mỡ này thường khó nhận diện về sự tồn tại hơn.

Chất béo vốn là nguồn năng lượng thiết yếu của cơ thể, nhưng khi tích lũy quá mức ở vùng nội tạng sẽ làm tăng nguy cơ mắc các bệnh như xơ vữa động mạch, tăng huyết áp và tiểu đường tuýp 2. Mỡ tích tụ sai vị trí ở gan có thể khiến gan nhiễm mỡ, ở tim có thể dẫn đến các bệnh tim mạch nguy hiểm. Đó là lý do mà mỡ nội tạng được xem là "loại mỡ nguy hiểm nhất", nguy hại hơn hẳn so với các loại mỡ khác trên cơ thể.



Ảnh minh họa

Vậy câu hỏi nhiều người sẽ đặt ra là mỡ nội tạng nên ở mức bao nhiêu thì tốt. Theo thang 10 áp dụng cho thể trạng người châu Á, với diện tích mỡ khoảng 100 cm<sup>2</sup>:

- 0-9: Mức bình thường
- 10-14: Mức cao, cần điều chỉnh chế độ ăn uống và sinh hoạt.
- Trên 15: Mức rất cao, tiềm ẩn nhiều nguy cơ cho sức khỏe.

Để biết chính xác chỉ số mỡ nội tạng của mình, bạn có thể tính theo công thức tại nhà hoặc thực hiện các kiểm tra chuyên sâu tại bệnh viện, phòng khám. Những phương pháp như chụp CT, MRI hay đo thành phần cơ thể bằng thiết bị chuyên dụng sẽ cho kết quả chính xác hơn.

#### Chế độ ăn là "chìa khóa" để giảm mỡ nội

#### tạng hiệu quả

Theo bác sĩ Toshiro Iketani, giảm mỡ nội tạng không nên là hành trình ép bản thân vào những chế độ ăn kiêng khắc nghiệt hay luyện tập cường độ cao. Vì những phương pháp này thường khó để duy trì lâu dài, cũng như những căng thẳng mà bạn gặp phải sẽ phản tác dụng.

#### Hạn chế lượng đường, tinh bột nạp vào cơ thể

Cốt lõi trong cách giảm mỡ nội tạng của bác sĩ Iketani là giảm lượng chất bột đường (carbohydrate) nạp vào, mà không phải bỏ bữa hay cắt giảm calo.

Lý do là khi bạn ăn thực phẩm giàu carbohydrate như cơm, bánh mì hay đồ ngọt, lượng đường trong máu sẽ tăng nhanh. Lúc này, tuyến tụy sẽ lập tức tiết insulin để đưa đường vào gan, cơ bắp hoặc tế bào. Nếu tiêu thụ quá nhiều carbohydrate, chúng sẽ được chuyển hóa thành triglyceride và tích trữ trong các tế bào mỡ. Về lâu dài, tình trạng này sẽ làm tăng nguy cơ mắc bệnh tim mạch, gan nhiễm mỡ và tiểu đường.

Phương pháp của bác sĩ hướng đến việc cắt giảm một nửa lượng đường bạn đang tiêu thụ hằng ngày. Trong các bữa ăn, ông khuyến khích nên ưu tiên:

- Rau xanh và thực phẩm giàu chất xơ.
- Protein từ cá, thịt nạc hoặc trứng.
- Hạn chế cơm trắng, mì và bánh mì tinh chế.
- Giảm đồ ngọt và thức uống chứa nhiều đường.

Đặc biệt, bữa sáng được xem là thời điểm lý tưởng để bắt đầu điều chỉnh chế độ ăn. Một bữa sáng giàu protein, vitamin và chất xơ sẽ giúp duy trì cảm giác no lâu, hạn chế cơn thèm ăn trong ngày.

#### Ăn đúng thứ tự là bí quyết giảm mỡ nội tạng hiệu quả

Một nguyên tắc đơn giản khác được bác sĩ Iketani nhấn mạnh là thứ tự ăn uống. Thay vì ăn cơm hoặc tinh bột trước, bạn nên bắt đầu bằng salad, rau luộc hoặc canh rau. Chất xơ sẽ giúp làm chậm quá trình hấp thụ đường, từ đó hạn chế tình trạng tăng đường huyết đột ngột sau ăn - một trong những yếu tố thúc đẩy tích tụ mỡ nội tạng.

Sau khi ăn rau, bạn có thể tiếp tục với món ăn giàu protein trước rồi mới đến tinh bột. Dù chỉ là thay đổi nhỏ trong thói quen thường ngày, cách ăn này có thể hỗ trợ kiểm soát cân nặng và vòng eo hiệu quả hơn về lâu dài. ■

#### Cặp vợ chồng 'tháo chạy' sau 3 tuần sống tự cung tự cấp

**M**ơ ước cuộc sống "bỏ phố về quê" để gần thiên nhiên nhưng vợ chồng Angela Horn sớm vỡ mộng, phải rời bỏ trang trại sau 3 tuần vì kiệt sức.

Angela Horn và bạn đời Saskia, quen nhau từ cuối những năm 1980 tại Johannesburg. Điểm chung lớn nhất của họ là luôn khát khao từ bỏ lối

sống đô thị ồn ào. Để hiện thực hóa giấc mơ sống "ngoài lưới điện" (off-grid), họ tiết kiệm bằng cách nhận công việc trông nhà thuê.

Năm 2017, cơ hội đến khi một chủ trang trại ở vùng bán sa mạc Klein Karoo nhờ họ trông nom cơ ngơi trong một tháng để đi du lịch Italy. Cặp đôi ở tuổi trung niên tự nhủ đây là bước đệm hoàn hảo. Họ kỳ vọng được thỏa mãn đam mê làm vườn, nuôi gà và thưởng thức rượu vang mỗi buổi chiều.

Tuy nhiên, thực tế ập đến như một "khóa học sinh tồn" khắc nghiệt. Thay vì nhô cỏ đơn thuần, họ phải dùng lưới bọc riêng từng quả trên cây để chống chim phá hoại, đánh vật với khu vườn rau khổng lồ và tưới tiêu cho vườn ô liu rộng lớn dưới cái nóng ngột ngạt. Bể bơi nước mặn của trang trại không có máy bơm, buộc cả hai phải lao động tay chân để tháo nước, cọ rửa và đổ đầy lại mỗi tuần. Hàng loạt sự cố ngoài ý muốn liên tiếp xảy ra vắt kiệt sức lực của họ. Có lần, Angela đi xuống thị trấn nhưng quên tắt vòi nước suốt 4 tiếng. Lần khác, cả nhà mất điện hoàn toàn do chập chày cầu chì. Ngay cả đàn gà cũng không đẻ trứng để họ có thể mang đi trả nợ cho hàng xóm như đã hứa.

Đỉnh điểm của sự chịu đựng rơi vào một buổi chiều ở tuần thứ 3. Sau ngày dài lao động vất vả, họ muốn tắm vòi sen nước nóng. Trong lúc làm nóng bình bằng củi, cả hai quên mở van điều áp. Một tiếng rít lớn vang lên, đường ống vỡ tung khiến dòng nước sôi phun xối xả qua cửa sổ nhà. Họ phải thức trắng đêm cầu cứu một vị khách trọ đến hỗ trợ sửa chữa.



Angela Horn đun nấu bằng củi khi sống tự cung tự cấp

"Em không muốn tiếp tục nữa. Lối sống này không dành cho chúng ta", Saskia nói với giọng thất vọng.

Họ nhận ra yêu thích thiên nhiên không đồng nghĩa với việc có đủ sức khỏe và kỹ năng để duy trì lối sống "bỏ phố về quê". Ngay sau khi rời trang trại, cặp đôi lập tức quay lại lối sống đô thị tại Cape Town. Họ thừa nhận bản thân hạnh phúc hơn khi được đi bộ đến siêu thị và thanh thoi ngồi ở những quán cà phê.

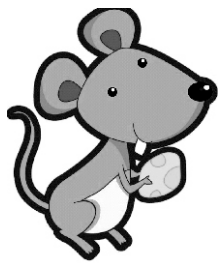
Hiện tại, sau khi nhận nuôi Miles - một chú mèo già cần chăm sóc y tế đặc biệt, cặp đôi quyết định thuê một căn nhà có sân vườn ở ngoại ô thay vì liên tục di chuyển. Dù trải nghiệm tại Klein Karoo là một "thảm họa", Angela và Saskia cho biết họ vẫn hướng tới lối sống tối giản, nhưng sẽ có sự chuẩn bị kỹ lưỡng hơn về kỹ năng sinh tồn. ■

## TỬ VI HẰNG TUẦN



### Tử vi tuần mới của 12 con giáp từ 1/6 đến 7/6/2026

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

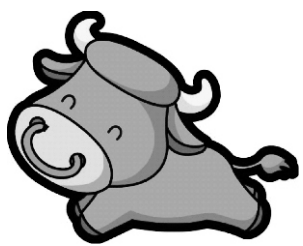
Trong công việc, người tuổi Tý không gặp nhiều may mắn vào khoảng thời gian đầu tuần do chịu ảnh hưởng của Thương Quan, nhưng càng về cuối tuần, bạn lại càng trở nên may mắn. Chỉ cần quyết tâm vượt qua mọi khó khăn, bạn chắc chắn sẽ đạt được thành tựu

khiến nhiều người ngưỡng mộ và được cấp trên công nhận. Tuy nhiên, bạn cũng cần phải đề phòng kẻ tiểu nhân đang rình rập.

Trong chuyện tình cảm, các cặp đôi cũng dễ vướng vào mâu thuẫn và tranh chấp vào thời điểm này. Vợ chồng bất đồng quan điểm với nhau vốn cũng không phải vấn đề gì quá nghiêm trọng, mà quan trọng là bạn có cách cư xử như thế nào trong những lúc ấy.

Còn với những người độc thân, bạn có quá nhiều những suy nghĩ mông lung, thiếu thực tế. Bản mệnh cho rằng trong cuộc sống này, mình còn có nhiều mối quan tâm hơn là việc yêu đương, vì vậy, cho dù có được người khác giới thiệu, bạn cũng thường tìm cách lãng tránh cho qua.

Sao Bách Việt chủ đào hoa cho thấy người tuổi này vốn khá đào hoa. Vì vậy, điều bạn cần làm bây giờ là từ bỏ những suy nghĩ tiêu cực về tình cảm, chịu khó mở lòng và giao tiếp với mọi người, nhiều khả năng bạn sẽ nhanh chóng tìm được một người thực sự phù hợp với mình.



#### 2. Tuổi Sửu

Vận trình tình cảm của người tuổi Sửu không có nhiều khởi sắc trong khoảng thời gian này. Bạn và nửa kia của mình có thể vướng phải tranh cãi chỉ vì những bất

đồng nhỏ nhưng không ai chịu nhường ai. Cả hai dễ rơi vào tình cảnh chiến tranh lạnh nếu không có một người chịu chủ động xuống nước làm hòa.

Các mối quan hệ xã hội của bản mệnh cũng không mấy hòa hợp. Bạn có thể gặp phải những kẻ xu nịnh, tiếp cận mình với ý đồ lợi dụng sơ hở, tìm cơ hội ném đá giấu tay. Chính vì vậy, bạn cần phải luôn giữ vững lý trí của mình, biết phân biệt ai là người tốt, kẻ xấu để không rơi vào tròng của kẻ tiểu nhân.

Chuyện làm ăn của người tuổi Sửu diễn ra khá thuận lợi trong thời điểm này. Do có Thiên Tài chiếu mệnh, bạn có thể tìm được những mối đầu tư đem lại lợi nhuận kha khá. Tuy nhiên, bạn cần tránh đụng độ với các quan chức cấp cao hoặc những

chuyện thị phi, kiện tụng nếu không muốn rước họa vào thân, tốn thời gian giải quyết nhiều rắc rối.

Sao Thiên Cầu chiếu mệnh cũng chỉ ra rằng bản mệnh dễ rơi vào tình trạng lao碌 vì làm việc quá vất vả. Vì vậy, dù bạn có đang bận công to việc lớn đến thế nào mà thấy những dấu hiệu cảnh báo của cơ thể thì cũng nên gác công việc lại, dành thời gian quan tâm đến sức khỏe của mình nhiều hơn.



#### 3. Tuổi Dần

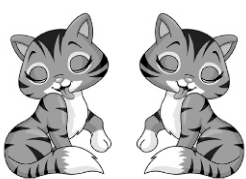
Tuổi Dần gặp phải nhiều trở ngại trong tuần mới này do chịu ảnh hưởng của Kiếp Tài. Khi gặp phải bất cứ chuyện khó khăn nào, dù bất mãn đến đâu đi chăng nữa, bạn cũng cần phải hết sức giữ bình tĩnh,

tránh xúc động quá mức, nói ra những lời hoặc có những hành vi gây tổn thương hoặc mất lòng người khác.

Muốn khẳng định được giá trị và vị thế của bản thân, bạn không nên nóng nảy và hấp tấp nhất thời. Mọi kết quả tốt đẹp đều cần phải có một quá trình phát triển dần dần. Về khoảng thời gian cuối tuần, bạn có cơ hội vượt qua khó khăn, gây ấn tượng tốt với bạn bè và đồng nghiệp xung quanh.

Sao Thiên Đức phù trợ giúp người làm ăn, kinh doanh gặp được nhiều chuyện thuận lợi hơn người làm công việc bàn giấy. Bạn có thể được tiếp xúc với một vài cơ hội khá có triển vọng, tuy nhiên, không nên vội vàng đầu tư mà cần suy tính kỹ càng, tránh để mọi công sức từ trước tới nay của mình đổ sông đổ bể.

Về chuyện tình cảm, nếu vợ chồng có điều gì không hài lòng về nhau, khuyên hai người nên trao đổi một cách chân thành và thẳng thắn. Không nên giữ trong lòng rồi lại có những nghi ngờ, ghen tuông bóng gió, nghe theo lời điều tiếng bên ngoài.



#### 4. Tuổi Mão

Công việc của người tuổi Mão gặp nhiều khó khăn vào khoảng thời gian đầu tuần nhưng có dấu hiệu chuyển biến rõ ràng vào thời điểm

cuối tuần.

Thời điểm đầu tuần, do có Thiên Quan gây rối, bạn có thể phải chịu sự gièm pha, nghi kị của bạn bè và đồng nghiệp, mọi người có thể đặt câu hỏi về khả năng thực sự của bạn trong công việc. Những lúc như vậy, biện hộ nhiều cũng không có tác dụng, bạn cần phải hết sức bình tĩnh và dùng sự thực để chứng minh khả năng của chính bản thân.

Chuyện tình cảm của mệnh chủ không có nhiều điểm sáng. Nếu đã lập gia đình, hai người cần phải trò chuyện với nhau nhiều hơn, đặc biệt là trong những công việc quan trọng. Nếu không chịu mở lòng với nhau, đôi bên sẽ càng lúc càng trở nên lạnh nhạt, khó có thể cứu vãn được nữa.

Bạch Hổ mang lại điềm báo bạn cần phải quan tâm đến sức khỏe của chính mình và những

người thân yêu. Khi tham gia giao thông, bạn cần hết sức tập trung và chú ý, không nên lái xe trong tình trạng mệt mỏi, thiếu tỉnh táo để giảm thiểu những sự cố ngoài ý muốn.



#### 5. Tuổi Thìn

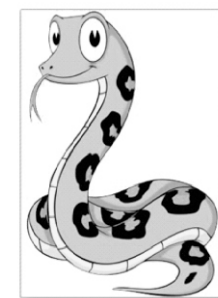
Thiên Tài và Chính Tài giúp người tuổi Thìn gặp được nhiều cơ hội làm ăn vào thời điểm này, giúp sự nghiệp phát lên nhanh chóng.

Khi cơ hội xuất hiện trước mắt, bản mệnh không nên chần chừ do dự quá lâu mà cần nắm bắt ngay, bạn sẽ đạt được thành tích khiến nhiều người ngưỡng mộ. Người làm công ăn lương cũng sẽ tìm được cơ hội thể hiện giá trị của mình.

Tuy nhiên, đến thời điểm cuối tuần, bạn cần phải thận trọng hơn trong việc giữ quan hệ với mọi người. Khi muốn thể hiện quan điểm của mình hoặc bênh vực một ai đó, bạn cần phải có cách nói và hành động uyển chuyển, không nên nói ra những lời quá chủ quan, gây phản cảm cho người nghe.

Căn cứ tử vi tuần mới của 12 con giáp, sao Tử Vi cũng góp phần mang lại nhiều may mắn cho người tuổi này. Vì vậy, nếu còn trẻ tuổi, hãy không ngừng cố gắng rèn luyện bản thân, luôn ở trong tư thế sẵn sàng, để đến khi cơ hội tới, bạn sẽ không rơi vào cảnh bất ngờ, ngỡ ngàng.

Trong chuyện tình cảm, người độc thân không có nhiều cơ hội gặp được nửa kia như ý muốn. Có lẽ bạn cần phải xem lại hình mẫu mà mình đã đặt ra. Đừng nên đưa ra những yêu cầu quá khắt khe, bởi chẳng có ai hoàn hảo cả, bạn cũng vậy mà nửa kia tương lai của bạn cũng thế.



#### 6. Tuổi Tị

Cảm xúc của người tuổi Tị không được ổn định trong khoảng thời gian này, chính vì vậy mà vận trình tình cảm của bạn cũng sẽ bị ảnh hưởng theo.

Nửa kia sẽ khó có thể đoán được những điều bạn đang giấu trong lòng, khiến đôi bên thường rơi vào cảnh mâu thuẫn, bất đồng ý kiến.

Có điều gì bất mãn, bạn nên bày tỏ trực tiếp để nửa kia cùng biết và hai người cùng tìm hướng giải quyết phù hợp, không nên giấu trong lòng rồi lại ôm sự âm ức, khó chịu vào người. Có thể bạn chỉ đang hiểu lầm người ấy thôi, đừng khiến những điều vốn rất nhỏ bé lại trở nên nghiêm trọng, khó có thể cứu vãn được.

Con đường tài lộc của người tuổi này khá hanh thông vào khoảng thời gian đầu tuần, bạn có thể tìm được những mối làm ăn có giá trị, thu về được một khoản kha khá cho hầu bao của mình. Tuy nhiên, đến cuối tuần, nếu không biết cách kiểm



## TỬ VI HẰNG TUẦN

chế bản thân, bạn dễ vướng vào những vụ kiện tụng.

Đại Hao cũng cho thấy bản mệnh cần có cách chi tiêu hợp lý, không nên ỷ vào việc mình ăn nên làm ra để chơi bời phung phí. Đồng thời, khi có cơ hội làm ăn hứa hẹn mở ra trước mắt, bạn cũng cần phải đánh giá xem cơ hội đó có phù hợp với sức của mình không, đừng nên quá tham lam dẫn đến hành động mù quáng.



### 7. Tuổi Ngọ

Trong tuần này, sự nghiệp của người tuổi Ngọ hung cát đan xen, cơ hội luôn đi liền với thách thức, muốn thành công, bạn cũng phải sẵn sàng hi sinh và đánh đổi. Bản mệnh không nên quá nóng vội, có những

bước đi sai lầm, gây ảnh hưởng đến con đường công danh về sau.

Thương Quan cho thấy, nếu có công việc cần phải giao thiệp với những người có chức có quyền, bản mệnh nên giữ thái độ chừng mực, không nên quá khúm núm, nịnh nọt khiến người ta có cái nhìn xấu về mình, cũng không nên quá cứng cỏi, nóng nảy dễ gây mất lòng người khác.

Tiểu Hao cho thấy những người làm ăn kinh doanh cần hạn chế đầu tư trong thời điểm này, nếu không, bản mệnh rất dễ rơi vào tình trạng hao tài tốn của mà lợi ích thu lại thì không được bao nhiêu. Tốt nhất, hãy kiên nhẫn và chờ đợi.

Người tuổi Ngọ có một số cơ hội giao lưu, tiếp xúc với người khác giới, tuy nhiên, bạn cần phải chủ động hơn chứ không nên phụ thuộc hoàn toàn vào người khác. Nếu thấy có người nào phù hợp với mình, bạn nên giữ liên lạc với người đó, có thể mối quan hệ giữa hai người sẽ phát triển sâu sắc hơn vào những ngày sau.

### 8. Tuổi Mùi



Chuyện tình cảm của người tuổi Mùi không có nhiều biến động trong thời điểm này. Các cặp đôi cần chú ý hâm nóng tình cảm vợ chồng, đồng thời dành thời gian để chia sẻ với nhau nhiều điều trong

cuộc sống, không nên quá chú tâm cho công việc hoặc sở thích của riêng mình. Đặc biệt, hai người cần san sẻ với nhau công việc trong gia đình.

Tiếp nối tử vi tuần trước, trong sự nghiệp, người làm đầu tư, kinh doanh có một tuần khá may mắn. Bạn sẽ nhận được thành quả xứng đáng vì những cố gắng không ngừng suốt thời gian qua. Các mối đầu tư trước đó của bạn cũng đem lại những khoản lợi nhuận khá đáng kể.

Chính Ân cho thấy người làm công ăn lương cũng tìm được cơ hội để khẳng định vị thế của mình, khiến đồng nghiệp xung quanh tin tưởng và nể phục. Bạn cũng có thể đạt được một bước tiến lớn lao trong công việc nhờ được cấp trên công nhận và cất nhắc lên một vị trí cao hơn.

Tuy nhiên, sao xấu Ngũ Quỷ chiếu mệnh cũng chứng tỏ xung quanh bạn không thiếu những kẻ tiểu nhân ganh ghét. Vì vậy, dù đạt được thành tựu rực rỡ đến thế nào đi chăng nữa, bạn cũng không nên quá tự phụ và lơ là, tạo kẽ hở cho những kẻ xấu bụng lợi dụng.



### 9. Tuổi Thân

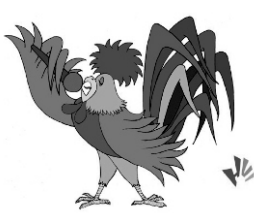
Đây là một tuần cực kỳ đào hoa đối với người tuổi Thân, đặc biệt là với những người độc thân. Bản mệnh có cơ hội kết giao với nhiều người khác giới, đồng thời gây được ấn tượng tốt đẹp với mọi người ngay từ lần gặp gỡ đầu tiên.

Tuy nhiên, nếu là người đã có gia đình, bản mệnh cần chú ý giữ khoảng cách với những người khác giới có ý tiếp cận của mình. Đừng nên phóng túng bản thân quá mức, chỉ vì sự ham vui nhất thời mà mang lại tổn thương cho những người thân yêu.

Thái Âm chiếu mệnh khiến nhân duyên của bản mệnh phát triển theo chiều hướng tốt đẹp, đặc biệt là với nữ mệnh. Bạn có thể giữ quan hệ được với những người chân thành và thẳng thắn, thậm chí gặp gỡ quý nhân giúp công việc dần dần có bước phát triển.

Cả người làm công ăn lương và người làm đầu tư, kinh doanh đều gặp được nhiều điều như ý muốn trong tuần này. Hãy nhanh chóng chớp lấy cơ hội xuất hiện trước mắt, đó chính là cơ hội để bạn thể hiện bản thân, có một bước ngoặt lớn lao trong sự nghiệp.

### 10. Tuổi Dậu



Về tổng thể, sự nghiệp của người tuổi Dậu có bước phát triển tích cực trong khoảng thời gian này, đặc biệt là trong khoảng thời gian đầu tuần.

Thiên Ân giúp bạn tìm được cơ hội thể hiện bản thân mình, tạo được ấn tượng tốt đẹp với những người làm lãnh đạo, khiến con đường công danh rộng mở hơn nhiều.

Bản mệnh là người năng động và nhanh nhẹn, tuy nhiên nhiều khi cần bình tĩnh lại, lắng nghe quan điểm và ý kiến nhiều chiều chứ không nên chỉ tin theo suy nghĩ chủ quan của mình. Tích cực trao đổi, bàn luận với đồng nghiệp, bạn bè, bạn sẽ tìm ra hướng giải quyết tích cực cho công việc.

Sao Dịch Mã chiếu mệnh khuyên bạn nên tích cực hơn trong mọi việc, không nên ngại khó khăn, gian khổ nhất thời. Hiện tại, bạn càng cố gắng bao nhiêu thì tương lai bạn sẽ càng thu được kết quả rực rỡ bấy nhiêu. Ai rồi cũng sẽ nhận được thành quả xứng đáng với công sức của mình.

Tình cảm của bản mệnh tiến triển rất tốt, vợ chồng luôn đối xử thật lòng và ngày càng trở nên thấu hiểu nhau hơn. Cho dù có lời ra tiếng vào, hai người cũng lựa chọn tin tưởng và nói chuyện thẳng thắn với nhau, không để hiểu lầm có cơ hội xen vào giữa mối quan hệ.



### 11. Tuổi Tuất

Vận trình tình cảm của người tuổi Tuất không có nhiều điểm sáng trong tuần này. Vào khoảng thời gian đầu tuần, người độc thân có nhận được sự chú ý của một vài đối tượng khác giới, tuy nhiên, dường như

bạn quan tâm đến sự nghiệp của mình hơn chứ không quá chú tâm vào chuyện yêu đương trong thời điểm này.

Những người đã lập gia đình dễ rơi vào tình cảnh chiến tranh lạnh vào thời điểm cuối tuần. Khi vợ chồng xảy ra mâu thuẫn, bạn không nên nâng cao quan điểm của mình mà không nghĩ đến cảm nhận của người khác. Hai người cần phải biết thỏa hiệp với nhau thì gia đình mới được êm ấm.

Về tổng thể, sự nghiệp của bản mệnh cũng có những bước tiến nhất định trong tuần này. Bạn tìm được cơ hội để thể hiện điểm mạnh của bản thân, nhận được sự đánh giá cao của cấp trên và đồng nghiệp. Tuy nhiên, có những thời điểm bạn cần phải học cách lắng nghe ý kiến của người khác, giảm bớt tranh chấp không đáng có.

Sao Thái Dương chiếu mệnh cho thấy con giáp này có nhân duyên khá tốt. Các mối quan hệ của bạn phát triển một cách hài hòa. Người khởi nghiệp làm ăn, kinh doanh có thể tìm được người có cùng chí hướng, giúp công việc phát triển có định hướng hơn.

### 12. Tuổi Hợi



Theo tử vi tuần mới, người tuổi Hợi sẽ phải đón nhận nhiều tin không vui về chuyện tình cảm trong tuần lễ này. Bạn và nửa kia của mình thường xuyên tranh cãi vì những việc không đâu,

không ai chịu nhường ai khiến cho tình hình càng thêm căng thẳng.

Cả bạn và người ấy đều không nên cố chấp chuyện hơn thua, bởi trong tình cảm, dù ai là người thắng cuộc thì đôi bên cũng sẽ không vui. Bạn hãy là người chủ động xuống nước làm hòa ngay bây giờ, đừng để tình yêu của hai người xuất hiện những tổn thương khó lòng hàn gắn.

Công việc của bản mệnh có dấu hiệu khởi sắc vào thời điểm đầu tuần do có Chính Quan nâng đỡ, thế nhưng đến cuối tuần lại có dấu hiệu đi xuống do chịu ảnh hưởng của Thương Quan.

Bạn dễ vướng phải chuyện kiện tụng, tranh chấp với đồng nghiệp và thậm chí là cấp trên. Bạn cần phải giữ vững lý trí, không nên hành động quá nóng nảy gây ảnh hưởng đến tiền đồ của mình.

Thái Tuế khuyên bạn nên cẩn thận trong bất cứ công việc gì, đặc biệt là khi cần xuất hành đi xa. Trước khi rời nhà, bạn nên đi theo hướng tốt hoặc vào giờ hoàng đạo để gặp được nhiều may mắn hơn, đồng thời giảm bớt những ảnh hưởng xấu, bất lợi cho chuyện đi của mình. ■