



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

THƯƠNG MAI WEEK-END

Thương mai

CUỐI TUẦN

2208

June 20, 2026

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

HOLLY NGO

Chuyên Dảm Trách
Mọi Dịch Vụ Về Địa Ốc

* Mua - Bán nhà mới hay cũ

* Mua - Bán đất đai, cơ sở thương mại

* Tìm Apartment, Nhận Housin

Đặc biệt:

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



HOLLY NGO
Realtor - Consultant

Hãy gọi cho Holly gấp để được tư vấn!

281-709-7999

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

DỊCH VỤ VI TÍNH A+ COMPUTECH LLC

* Sửa chữa, bảo trì COMPUTER

- _ Diệt VIRUS - Bảo vệ thông tin cá nhân
- _ Nâng cấp, bảo trì computer cho Office
- _ Internet, wireless, networking

* WEBSITE design cho cá nhân, cơ sở thương mại, eCommerce

* Lắp đặt hệ thống SECURITY CAMERA

- _ Xem mọi lúc mọi nơi qua computer hoặc SMART PHONE

281-652-8534

contact@apluscomputech.net

www.apluscomputech.net

11746 Bellaire Blvd, Houston TX 77072



Trang Nguyen

8388 W. Sam Houston Pkwy, Suite 178
Houston, TX 77072

Cell: **281-777-4287**

Email: thuytrang11@yahoo.com



CHUYÊN BẢO HIỂM, DỊCH VỤ XÃ HỘI

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



THANH VAN HOSPITAL
COSMETIC SURGERY

BỆNH VIỆN THẨM MỸ THANH VÂN

CHUYÊN KHOA PHẪU THUẬT THẨM MỸ

PHẪU THUẬT THẨM MỸ TOÀN DIỆN

*NÂNG NGỰC *CẮT MÍ MẮT

*HÚT MỠ *CĂNG DA *NÂNG MŨI

ÁP DỤNG KỸ THUẬT HIỆN ĐẠI
ĐƯỜNG NÉT TỰ NHIÊN

KINH NGHIỆM HƠN

30 NĂM

TRONG NGÀNH THẨM MỸ VIỆT NAM



TIẾN SĨ - BÁC SĨ NGUYỄN THANH VÂN

BÁC SĨ ĐỖ THỊ THU VÂN

NHA KHOA THẨM MỸ

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

KHOA DA LIỄU - THẨM MỸ NỘI KHOA

CĂNG DA MẶT BẰNG CHỈ COLLAGEN
THERMAGE - FILLER - BOTOX



Hotline: (+84.28) 39 10 10 10

Số GP: 69/BYT-GPHĐ

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

<https://thanhvanhospital.com/>

benhvienthanhvan@bvtv.vn

841-2233/1801



TP Plumbing & Renovation

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

Free estimate trong vòng 15mi tính từ chợ HONGKONG 4

TU (TIM) 832-866-5220

881-2201/1770

CONSTRUCTION LE LLC

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



- ★ Nhận build tất cả tiệm Nails, Nhà hàng, Văn phòng.
- ★ New home, room addition.
- ★ Complete Remodeling.
- ★ Nhận sửa chữa Kitchen, Bath, Cabinet, Counter top, Sinks, Tubs, Windows, Decks, Patios, Roofing.
- ★ Nhận lát gạch, sàn gỗ.
- ★ Đồ 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, chảy trong hoặc ngoài.
- ⇒ Bình nước nóng.
- ⇒ Máy xay rác.
- ⇒ Máy rửa chén...

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

Repipe từ Galvaize sang Pex

XIN GỌI LỢI: 713-425-9288

492-2162/1730

TOM CONSTRUCTION

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

No job is too small



**Xin liên lạc: Tom
713-885-4903**

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

664-2196/1764

GIAU PLUMBING



Chuyên về water heater/ shower faucet

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

XIN GỌI: ANH GIÀU 281-777-5668

BB-AIR Commercial and Residential

Chuyên Lắp Ráp & Sửa Chữa:

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



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

720-2208/1777

YÊN AUTO BODY & REPAIR

12157 Bellaire Blvd - Houston, TX 77072

Tel: **832-695-6666**

CHUYÊN:

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

OFFICIAL VEHICLE INSPECTION STATION

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

Hơn 30 năm kinh nghiệm

CHUYÊN NGHIỆP - TẬN TÂM - UY TÍN

817-2201/1770

LINH NGUYEN - SỬA NHÀ



Chuyên sửa chữa:

- Nhà cửa - Điện - Nước ...

Free Estimate



XIN GỌI LINH NGUYEN: 832-588-1793

743-2210/1778



AIR CONDITIONING AND HEATING

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

Licensed and Insured: **TACLB38901E**

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

Ưu đãi: 10% OFF cho Quý Cao Niên

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

Xin gọi: Vinh **832-659-3990**



907-2207/1775

C.L GRANITE COUNTERTOP

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

CALL US FOR FREE ESTIMATE

Carlos Lopez 832-292-8265

25 NĂM PHỤC VỤ CỘNG ĐỒNG NGƯỜI VIỆT

Estrada Lashes
Licensed Lash Artist
Personalized classes of lashes

Maribel Cervantes

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

6666 Harwin RD 260A
Houston, TX 77036



NỖI MI - UỐN MI - TỈA CHÂN MÀY
832-951-2442
(Xin nói tiếng anh)
Chaparritaestrada804@gmail.com

Trang Nguyễn
13408 TX-249, Suite A, Houston, TX 77086
Cell: 281-777-4287





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

Nhỏ vài giọt này vào bát nước rồi gội đầu, vừa trị gàu, vừa kích thích tóc mọc tua tủa

Dầu hương thảo từ lâu đã được ca ngợi vì những lợi ích tiềm năng cho sức khỏe và trong những năm gần đây, nó đã trở nên phổ biến như một phương thuốc tự nhiên giúp mọc tóc. Loại dầu này được chiết xuất từ cây hương thảo (*Rosmarinus officinalis*), rất giàu chất chống oxy hóa, hợp chất chống viêm và các chất dinh dưỡng thiết yếu có thể giúp kích thích nang tóc và thúc đẩy tóc mọc khỏe mạnh hơn.

Nếu bạn đang phải đối mặt với tình trạng hói đầu hoặc tóc mỏng, việc kết hợp dầu hương thảo vào thói quen chăm sóc tóc của bạn có thể là một lựa chọn đơn giản, tiết kiệm chi phí để thúc đẩy tóc mọc lại.

Tại sao nên sử dụng dầu hương thảo để giúp kích thích mọc tóc?

Cải thiện lưu thông máu đến da đầu: Dầu hương thảo có tác dụng kích thích lưu thông máu ở da đầu, có thể làm tăng nguồn cung cấp oxy và chất dinh dưỡng cho nang tóc, thúc đẩy tóc mọc khỏe mạnh và chắc hơn.

Giảm DHT: Dihydrotestosterone (DHT) là một loại hormone liên quan đến rụng tóc, đặc biệt

là trong trường hợp hói đầu ở nam và nữ. Một số nghiên cứu cho thấy dầu hương thảo có thể giúp ức chế sản xuất DHT, làm giảm tình trạng tóc mỏng và thúc đẩy quá trình tái tạo tóc.

Tính chất chống viêm và chống oxy hóa: Các hợp chất chống viêm trong dầu hương thảo có thể giúp làm dịu da đầu bị kích ứng và giảm các tình trạng như gàu hoặc viêm da đầu có thể dẫn đến rụng tóc. Ngoài ra, tính chất chống oxy hóa còn giúp bảo vệ nang tóc khỏi bị tổn thương do stress oxy hóa.

Làm chắc tóc: Dầu hương thảo cũng được biết đến với tác dụng làm chắc thân tóc, ngăn ngừa gãy và chẻ ngọn, có thể tạo ra mái tóc dày và khỏe mạnh hơn.

Cách sử dụng dầu hương thảo để giúp kích thích mọc tóc

1. Massage da đầu bằng dầu hương thảo

Một trong những cách đơn giản và hiệu quả nhất để sử dụng dầu hương thảo để giúp kích thích mọc tóc là thông qua massage da đầu thường xuyên. Việc massage kích thích lưu lượng máu đến da đầu và khi kết hợp với dầu hương thảo, nó có thể tăng cường khả năng hấp thụ các đặc tính có lợi của dầu.

Cách thực hiện

Trộn một vài giọt tinh dầu hương thảo (khoảng 5-10 giọt) với dầu nền, chẳng hạn như dầu dừa, dầu jojoba hoặc dầu ô liu. Cần có dầu nền để

pha loãng tinh dầu, vì tinh dầu chưa pha loãng có thể gây kích ứng da.

Thoa hỗn hợp trực tiếp lên da đầu, tập trung vào các vùng hói hoặc tóc mỏng.

Nhẹ nhàng massage dầu vào da đầu theo chuyển động tròn trong 5-10 phút. Điều này không chỉ cải thiện lưu thông máu mà còn giúp dầu thẩm thấu vào da.

Để dầu trên da ít nhất 30 phút hoặc bạn có thể để qua đêm để đạt hiệu quả tối đa.

Gội đầu như bình thường bằng dầu gội nhẹ.

Lặp lại quy trình này 2-3 lần một tuần trong vài tuần.

2. Gội hoặc xả với dầu hương thảo

Nếu bạn không có thời gian để massage da đầu thường xuyên, bạn chỉ cần thêm một vài giọt dầu hương thảo vào dầu gội hoặc dầu xả trong quá trình gội đầu thông thường của mình.

Cách thực hiện

Thêm khoảng 5-10 giọt dầu hương thảo vào phần dầu gội hoặc dầu xả thông thường của bạn.

Lắc đều để trộn dầu vào sản phẩm.

Gội và xả tóc như bình thường, đảm bảo sản phẩm được massage vào da đầu.

Phương pháp này cho phép bạn kết hợp dầu hương thảo vào thói quen hàng ngày của mình mà không cần tốn nhiều công sức. ■



TIN THẾ GIỚI

Bốn người bị bắt vì buôn một tấn ma túy qua biên giới Mỹ - Mexico

(VNE) - Công tố viên liên bang truy tố 4 nghi phạm buôn ma túy cho băng đảng Jalisco New Generation bằng cách sử dụng đường hầm xuyên biên giới.

Theo cáo trạng công bố tuần này, 4 người bị truy tố gồm Gregorio Epifanio Hernandez Lopez và Jose Jimenez đến từ thành phố San Diego, bang California và hai công dân Mexico Brandon Escalante Sandoval cùng Antonio Cortez. 4 người này, ở độ tuổi từ 18 đến 32, đều đối mặt với án tù chung thân. Trong số này, Gregorio Epifanio Hernandez Lopez, đối mặt với cáo buộc “xây dựng, tài trợ hoặc sử dụng các đường hầm trái phép”.

Những kẻ buôn ma túy đã sử dụng cửa hàng bán lẻ “Buy 4 Less” ở khu vực cửa khẩu Otay Mesa, bang California để làm bình phong cho đường hầm bên dưới kéo dài đến thành phố Tijuana của Mexico. Các nhà điều tra ước tính đường hầm dài khoảng 590 m, nằm ở độ sâu 16,8 m dưới mặt đất và cao 1,4 m.



Các thùng chứa túi cocaine bị giới chức Mỹ tịch thu

Đường hầm được gia cố bằng tường vững chắc, trang bị đường ray, hệ thống thông gió, nguồn điện và có thể tiếp cận lối vào thông qua thang nâng thủy lực. Video do Văn phòng Công tố viên Liên bang Khu vực Nam California công bố cho thấy lối xuống đường hầm được xây thành những bậc thang bê tông kiên cố. Bên trong, đường hầm dường như được khoét xuyên qua lớp đá, với nền được đổ bê tông.

Các đặc vụ chống ma túy thuộc Bộ An ninh Nội địa Mỹ đã dành nhiều tháng theo dõi hoạt động ra vào quanh cửa hàng bán lẻ “Buy 4 Less”. Khi đột kích, họ phát hiện hơn một tấn cocaine, lượng ma túy mà các nhà điều tra tin rằng đã được vận chuyển qua đường hầm rồi chất lên các xe tải để phân phối.

“Các tổ chức tội phạm vẫn không ngừng tìm cách lợi dụng biên giới, nhưng họ đã đánh giá thấp quyết tâm của những người đang ngày đêm bảo vệ tuyến biên giới này. Việc phát hiện đường hầm là minh chứng cho sự phối hợp chặt chẽ và cam kết kiên định của lực lượng chấp pháp ở cả hai nước”, ông Justin De La Torre, chỉ huy đội tuần tra biên giới khu vực San Diego, cho biết.

Theo Bộ Tư pháp Mỹ, kể từ năm 1993 đến

nay, lực lượng chức năng đã phát hiện 99 đường hầm tại Khu vực Tư pháp Nam California. Trong số đó, 28 đường hầm được xếp vào loại có kết cấu và kỹ thuật tinh vi.

Lần gần nhất một đường hầm buôn lậu còn hoạt động bị phát hiện tại khu vực này là vào năm 2022.

Khi trở lại Nhà Trắng tháng 1/2025, một trong những ưu tiên của Tổng thống Donald Trump là siết kiểm soát biên giới, ngăn nhập cư trái phép và chặn dòng chảy ma túy vào Mỹ. Ông dọa áp thuế 25% lên hàng hóa từ Mexico và Canada để thúc đẩy hai đối tác thương mại lớn nhất của Mỹ phải hành động. Mỹ cũng tăng cường hiện diện quân sự ở phía nam vùng Caribe, mở chiến dịch đối phó với các băng đảng ma túy tại khu vực từ cuối năm 2025.

Khủng hoảng an ninh Biển Đỏ gây hệ lụy ngoài dự báo cho sinh vật biển

(VN+) - Hàng nghìn tàu hàng chuyển hướng qua vùng biển Nam Phi để tránh Biển Đỏ đang làm gia tăng nguy cơ cá voi bị va chạm, đồng thời gây ô nhiễm tiếng ồn đe dọa cân bằng sinh thái đại dương.

Theo phóng viên TTXVN tại Nam Phi, các chuyên gia sinh học biển thuộc Đại học Pretoria cùng các tổ chức bảo tồn đại dương quốc tế vừa đưa ra cảnh báo khẩn cấp về nguy cơ gia tăng đột biến các vụ va chạm nghiêm trọng giữa tàu vận tải thương mại và cá voi tại vùng biển Nam Phi.

Thực trạng này xuất phát từ việc hàng nghìn tàu chở hàng quốc tế phải chuyển hướng hải trình đi qua khu vực này do những bất ổn địa chính trị kéo dài tại Biển Đỏ.

Kể từ khi cuộc khủng hoảng an ninh Biển Đỏ leo thang, phần lớn các hãng vận tải biển lớn trên thế giới đã quyết định từ bỏ tuyến đường ngắn nhất qua Kênh đào Suez để đi vòng qua Mũi Hảo Vọng (Nam Phi) nhằm đảm bảo an toàn cho hàng hóa.

Theo báo cáo mới nhất từ Viện Nghiên cứu Động vật có vú (MRI) thuộc Đại học Pretoria, sự thay đổi đột ngột này đã khiến lưu lượng tàu siêu trường siêu trọng đi qua các vùng hải phận của Nam Phi tăng vọt từ 60% đến 70% - mức chưa từng có trong lịch sử hàng hải hiện đại.

Đáng quan ngại, dòng tàu bè khổng lồ này đang tràn vào đúng “hành lang xanh” di cư quan trọng nhất của các loài cá voi lớn, đặc biệt là cá voi trơn phương Nam và cá voi lưng gù.

Giai đoạn từ tháng 6 đến tháng 11 hằng năm là thời điểm hàng nghìn cá thể cá voi di cư từ vùng biển Nam Cực lạnh giá về các vịnh ven biển Nam Phi để giao phối, sinh sản và nuôi con.

Do áp lực phải bù đắp thời gian chậm trễ lịch trình khi đi đường vòng, các tàu thương mại thường duy trì vận tốc rất cao.

Các phép đo vật lý hải văn cho thấy, nếu tàu di chuyển với tốc độ trên 15 hải lý/giờ (khoảng 28 km/h), tỷ lệ tử vong của cá voi khi xảy ra va chạm

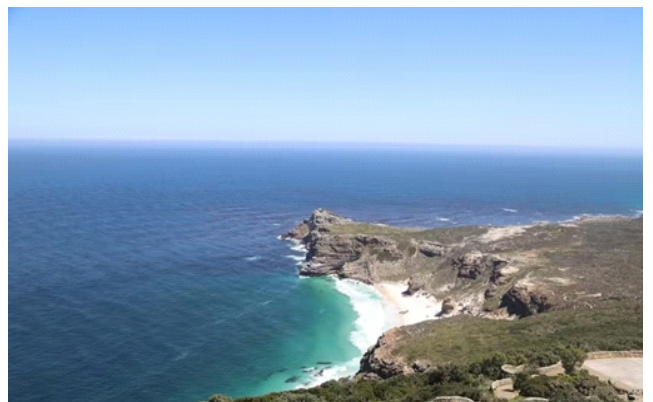
lên tới 85%.

Trong khi đó, các loài cá voi lớn thường có xu hướng di chuyển chậm và nổi lên sát mặt nước, khiến chúng trở thành nạn nhân trực tiếp của những chiếc tàu container này.

Lực đâm từ các con tàu nặng hàng trăm nghìn tấn thường gây ra các chấn thương nghiêm trọng như nứt xương, tổn thương nội tạng hoặc vết chém từ vong từ chân vịt. Nhiều trường hợp cá voi bị đâm chết chìm sâu xuống đáy biển mà không được ghi nhận trong các báo cáo chính thức.

Bên cạnh nguy cơ va chạm trực tiếp, ô nhiễm tiếng ồn phát ra từ các khối động cơ tàu công nghiệp cũng đang tạo ra một cuộc khủng hoảng sinh thái âm thầm dưới đại dương.

Sóng âm tần số thấp từ tàu bè làm nhiễu loạn hệ thống định vị giao tiếp của cá voi. Điều này không chỉ khiến chúng mất phương hướng, không thể nhận biết được các mối đe dọa đang lao đến gần, mà còn gây căng thẳng kéo dài (stress mãn tính), ảnh hưởng trực tiếp đến hành vi sinh sản và tỷ lệ sống sót của cá voi con.



Mũi Hảo Vọng ở Nam Phi

Trước mối đe dọa ngày càng hiện hữu, các tổ chức bảo tồn biển đang khẩn thiết kêu gọi Tổ chức Hàng hải Quốc tế (IMO) và Chính phủ Nam Phi nhanh chóng áp đặt các quy định tạm thời nhằm giảm thiểu rủi ro.

Các khuyến nghị bao gồm việc thiết lập “vùng hạn chế tốc độ” (yêu cầu tàu giảm tốc độ xuống dưới 10 hải lý/giờ tại các khu vực nhạy cảm sinh thái), tăng cường nhân sự quan sát cá voi trên boong tàu và điều chỉnh nhẹ các tuyến đường hàng hải cách xa các vịnh sinh sản cốt lõi của sinh vật biển. Các chuyên gia nhấn mạnh, nếu không có các biện pháp can thiệp kỹ thuật kịp thời, những thành quả bảo tồn trong nhiều thập kỷ qua đối với các loài động vật biển quý hiếm này có nguy cơ bị xóa sổ do những hệ lụy gián tiếp từ xung đột của con người trên đất liền.

Ba nước châu Phi khởi động đường ống khí đốt xuyên Sahara

(VN+) - Theo kế hoạch, tuyến đường ống sẽ bắt đầu từ thành phố Warri ở miền Nam Nigeria, đi qua lãnh thổ Niger trước khi kết nối với trung tâm khí đốt Hassi R'Mel của Algeria.

Algeria, Nigeria và Niger đang đẩy nhanh triển khai Dự án Đường ống khí đốt xuyên Sahara



TIN THẾ GIỚI

(TSGP) dài khoảng 4.128km, với mục tiêu vận chuyển tới 30 tỷ m³ khí tự nhiên mỗi năm sang thị trường châu Âu trong bối cảnh Liên minh châu Âu (EU) nỗ lực đa dạng hóa nguồn cung năng lượng.

Theo kế hoạch, tuyến đường ống sẽ bắt đầu từ thành phố Warri ở miền Nam Nigeria, đi qua lãnh thổ Niger trước khi kết nối với trung tâm khí đốt Hassi R'Mel của Algeria - một trong những mỏ khí tự nhiên lớn nhất châu Phi. Từ đây, khí đốt sẽ được đưa vào mạng lưới đường ống và các cảng xuất khẩu hiện có của Algeria để cung cấp cho các nước châu Âu.

Việc khởi công đoạn đường ống trên lãnh thổ Algeria đánh dấu bước tiến quan trọng đối với một trong những dự án hạ tầng năng lượng lớn nhất châu Phi.



Công nhân hàn đường ống làm thủ tục động thổ tại dự án đường ống khí đốt xuyên Sahara tại tỉnh Adrar (Algeria)

Theo các tài liệu dự án, đoạn mới được xây dựng tại Algeria dài khoảng 1.210km, nối khu vực biên giới với Niger tới thành phố Aoulef ở miền Nam nước này, sau đó kết nối với hạ tầng sẵn có dẫn tới Hassi R'Mel.

Trong khi đó, Niger khởi công đoạn đường ống dài khoảng 720km trên lãnh thổ nước này vào đầu năm 2027. Dự án được kỳ vọng mở thêm tuyến xuất khẩu khí đốt cho Nigeria bên cạnh hình thức xuất khẩu khí thiên nhiên hóa lỏng (LNG) bằng đường biển, đồng thời nâng cao vai trò trung chuyển của Niger và củng cố vị thế của Algeria như một trong những nhà cung cấp khí đốt quan trọng cho châu Âu. Hiện Algeria đáp ứng khoảng 12% nhu cầu nhập khẩu khí đốt của EU.

Tuy nhiên, dự án Đường ống khí đốt xuyên Sahara vẫn phải đối mặt với nhiều thách thức, bao gồm huy động nguồn vốn, bảo đảm an ninh dọc tuyến và hoàn thiện hạ tầng tại các quốc gia tham gia. Bên cạnh đó, dự án cũng chịu sự cạnh tranh từ kế hoạch xây dựng đường ống khí đốt Nigeria-Maroc dọc bờ Đại Tây Dương, một tuyến vận chuyển khác hướng tới thị trường châu Âu.

Brazil khẳng định chủ quyền kinh tế trước sức ép thuế quan của Mỹ

(VN+) - Tổng thống Brazil Lula da Silva nêu rõ Brazil sẽ không phụ thuộc vào bất kỳ thị trường nào và sẵn sàng mở rộng hợp tác kinh tế với các quốc gia khác nếu Mỹ hạn chế nhập khẩu hoặc đầu tư vào nước này.

Tổng thống Brazil Lula da Silva tuyên bố nước này sẽ đẩy mạnh đa dạng hóa quan hệ thương mại và tìm kiếm các đối tác mới nhằm giảm thiểu tác động từ các biện pháp thuế quan mà Mỹ áp dụng đối với hàng hóa Brazil.

Theo phóng viên TTXVN tại Nam Mỹ, tại cuộc họp nội các ở Phủ Tổng thống Planalto, ông Lula nhấn mạnh Brazil sẽ không phụ thuộc vào bất kỳ thị trường nào và sẵn sàng mở rộng hợp tác kinh tế với các quốc gia khác nếu Mỹ hạn chế nhập khẩu hoặc đầu tư vào nền kinh tế lớn nhất Mỹ Latinh.

Nhà lãnh đạo Brazil khẳng định đất nước của ông là một quốc gia dân chủ, có chủ quyền và sẽ theo đuổi chính sách đối ngoại độc lập, đồng thời bác bỏ mọi quan điểm mang tính lệ thuộc vào các cường quốc. Ông nhấn mạnh Brazil tôn trọng tất cả các quốc gia nhưng cũng yêu cầu được đối xử với sự tôn trọng tương xứng.

Tuyên bố của Tổng thống Lula được đưa ra trong bối cảnh Văn phòng Đại diện Thương mại Mỹ (USTR) đề xuất áp thuế lên tới 25% đối với một số mặt hàng nhập khẩu từ Brazil.

Động thái này xuất phát từ cuộc điều tra được Washington khởi động từ tháng 7 năm ngoái về các hoạt động thương mại mà Mỹ cho là không công bằng.



Tổng thống Brazil Luiz Inacio Lula da Silva

Một trong những nội dung gây tranh cãi là hệ thống thanh toán trực tuyến Pix của Ngân hàng trung ương Brazil. Mỹ cho rằng nền tảng này tạo ra lợi thế bất lợi cho các công ty tài chính và công nghệ của Mỹ, bao gồm các nhà phát hành thẻ tín dụng và nền tảng thanh toán số.

Tuy nhiên, phía Brazil bác bỏ các cáo buộc trên và coi đây là một phần trong chiến lược hiện đại hóa hệ thống tài chính quốc gia.

Ông Lula cho biết trong cuộc gặp với Tổng thống Mỹ Donald Trump tại Nhà Trắng tháng trước, hai bên đã thống nhất dành 30 ngày để tìm kiếm giải pháp thương mại thông qua đối thoại.

Theo Bộ Phát triển, Công nghiệp, Thương mại và Dịch vụ Brazil, các biện pháp thuế quan mới của Mỹ có thể ảnh hưởng trực tiếp tới khoảng 21% kim ngạch xuất khẩu của Brazil sang thị trường Mỹ. Trong những năm gần đây, Mỹ luôn nằm trong nhóm đối tác thương mại lớn nhất của Brazil, cùng với Trung Quốc và Argentina.

Trước nguy cơ gia tăng chủ nghĩa bảo hộ trên toàn cầu, Chính phủ Brazil đang thúc đẩy mở rộng quan hệ thương mại với châu Á, Trung Đông

và châu Phi, đồng thời tăng cường vai trò trong các cơ chế đa phương như Nhóm các nền kinh tế mới nổi (BRICS) và Khối Thị trường chung Nam Mỹ (MERCOSUR).

Cũng trong dịp này, Tổng thống Lula xác nhận sẽ tham dự Hội nghị Thượng đỉnh Nhóm các nước công nghiệp phát triển (G7) 2026 tại Pháp từ ngày 15-17/6 theo lời mời của Tổng thống Emmanuel Macron, đồng thời tiếp tục kêu gọi cải cách hệ thống quản trị toàn cầu và Hội đồng Bảo an Liên hợp quốc nhằm tăng cường hiệu quả của chủ nghĩa đa phương trong bối cảnh thế giới nhiều biến động.

Australia và nhiều nước châu Âu bổ sung trừng phạt với Hamas và Jihad

(VN+) - Trong động thái nhằm phản đối các hành động bạo lực ở Trung Đông, Australia cùng nhiều quốc gia Châu Âu vừa áp đặt thêm lệnh trừng phạt với Hamas và nhóm Jihad Hồi giáo Palestine.

Ngoại trưởng Australia Penny Wong cùng với Ngoại trưởng của Canada, Đan Mạch, Estonia, Phần Lan, Pháp, Iceland, Latvia, Lithuania, Na Uy, Thụy Điển và Đại diện cấp cao của Liên minh Châu Âu về đối ngoại và an ninh ra tuyên bố chung về việc áp đặt bổ sung lệnh trừng phạt chống tài trợ khủng bố đối với ba cá nhân có liên hệ với các tổ chức Hamas và nhóm Jihad Hồi giáo Palestine.

Các biện pháp này nhằm mục đích làm cho các tổ chức khủng bố này khó tuyển mộ, tài trợ các cuộc tấn công và truyền bá hệ tư tưởng thù hận của chúng.



Ngoại trưởng Australia Penny Wong

Các cá nhân bị nhắm đến trong lệnh trừng phạt lần này là lãnh đạo cấp cao và những người hỗ trợ tài chính cho Hamas và phong trào Jihad Hồi giáo Palestine, chịu trách nhiệm chỉ đạo và tài trợ cho các hoạt động khủng bố của hai nhóm này.

Australia cam kết tiếp tục phối hợp với các đối tác đưa ra các biện pháp trừng phạt và chống lại các nhóm khủng bố nhằm xóa bỏ các tổ chức này cũng như chủ nghĩa cực đoan bạo lực và buộc các đối tượng khủng bố phải chịu trách nhiệm.

Australia cảnh báo việc sử dụng hoặc giao dịch với tài sản của một cá nhân hoặc tổ chức nằm trong danh sách trừng phạt, hoặc cung cấp tài sản cho những đối tượng này là một tội hình sự và hình phạt cho các hành vi này là phạt tiền nặng và án tù lên đến 10 năm.



TIN THẾ GIỚI

Triều Tiên tuyên bố “lần ranh đỏ” về vũ khí hạt nhân

(DT) - Quan chức Triều Tiên khẳng định vị thế hạt nhân của nước này là “hoàn toàn không thể đảo ngược”.

Hãng thông tấn trung ương Triều Tiên (KCNA) đưa tin, bà Kim Yo-jong, em gái nhà lãnh đạo Triều Tiên Kim Jong-un và là quan chức cấp cao của Triều Tiên, nhắc lại lập trường của Bình Nhưỡng rằng chương trình vũ khí hạt nhân của nước này là không thể thương lượng.

“Vị thế của chúng tôi với tư cách là một quốc gia sở hữu vũ khí hạt nhân là lần ranh đỏ hoàn toàn không thể đảo ngược và là một thực tế không thể phủ nhận cho dù có bất kỳ ai công nhận hay không”, bà Kim nhấn mạnh.

Phát biểu của bà Kim Yo-jong được đưa ra một ngày trước chuyến thăm của Chủ tịch Trung Quốc Tập Cận Bình tới Bình Nhưỡng. Đây là tín hiệu cho thấy chương trình vũ khí hạt nhân của Bình Nhưỡng không phải là chủ đề thảo luận giữa hai nhà lãnh đạo Triều Tiên và Trung Quốc.

Trước đó, người phát ngôn Bộ Ngoại giao Mỹ cho biết Tổng thống Mỹ Donald Trump và Chủ tịch Trung Quốc Tập Cận Bình tái khẳng định mục tiêu chung về phi hạt nhân hóa Triều Tiên trong cuộc gặp thượng đỉnh tại Bắc Kinh tháng trước.

Bà Kim Yo-jong đã bác bỏ những tuyên bố của quan chức Mỹ, cáo buộc Washington lan truyền thông tin sai lệch.



Chủ tịch Triều Tiên Kim Jong-un thị sát cơ sở hạt nhân mới

Bà cũng nói rằng Bình Nhưỡng đã nhận được lời giải thích trực tiếp từ Bắc Kinh về các cuộc thảo luận giữa Tổng thống Donald Trump và Chủ tịch Tập Cận Bình.

“Chúng tôi có thông tin chính xác nhất về việc liệu điều đó có xảy ra hay không”, bà Kim nêu rõ.

Tuyên bố của bà Kim cũng nhắc lại lý do Triều Tiên tiếp tục tăng cường năng lực quân sự, viện dẫn các mối đe dọa quân sự dai dẳng từ các quốc gia đối thủ, bao gồm việc Washington gần đây đã phê duyệt khả năng bán bom tấn công chính xác và các thiết bị liên quan cho Hàn Quốc.

“Đây là lý do chúng tôi quyết tâm tăng cường khả năng phòng vệ để đảm bảo an ninh quốc gia trước sự tăng cường quân sự liên tục của các quốc gia đối thủ”, bà Kim nói thêm.

Hãng thông tấn nhà nước Triều Tiên đưa tin, nhà lãnh đạo Kim Jong-un đã thăm một cơ sở sản xuất vật liệu hạt nhân mới đi vào hoạt động và kêu gọi mở rộng kho vũ khí hạt nhân của nước này “theo cấp số nhân”.

Ông Kim cho biết năng lực sản xuất vật liệu hạt nhân cấp độ vũ khí của Triều Tiên đã tăng hơn gấp đôi trong vòng 5 năm qua, đồng thời chỉ thị các quan chức tiếp tục nâng sản lượng nhằm đáp ứng các mục tiêu chiến lược dài hạn.

Tại cuộc họp đảng cuối năm 2022, nhà lãnh đạo Triều Tiên cũng kêu gọi tăng số lượng kho vũ khí hạt nhân theo cấp số nhân và sản xuất hàng loạt vũ khí hạt nhân chiến thuật. Vào tháng 9/2023, Triều Tiên đã quy định chính sách tăng cường lực lượng hạt nhân trong hiến pháp.

WHO công bố kế hoạch trị giá 518 triệu USD chống dịch Ebola

(DT) - Tổng Giám đốc WHO mới đây đã công bố một kế hoạch chung trị giá 518 triệu USD - trong 6 tháng - để chống dịch Ebola.

Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) đã kêu gọi nguồn tài chính và cam kết chính trị để ngăn chặn sự lây lan của dịch Ebola, vốn đã là đợt bùng phát lớn thứ tư trong lịch sử.

Kế hoạch chuẩn bị và ứng phó chung cấp châu lục đối với dịch Ebola này nhằm mục đích hỗ trợ Cộng hòa Dân chủ Congo và nước láng giềng Uganda kiểm soát dịch bệnh. Kế hoạch đồng thời hỗ trợ các quốc gia khác chuẩn bị trong trường hợp dịch Ebola có thể xảy ra thông qua các biện pháp bao gồm tăng cường sàng lọc biên giới - WHO và Trung tâm Kiểm soát và phòng ngừa dịch bệnh châu Phi (Africa CDC) cho biết.

“Dịch bệnh đang lây lan nhanh chóng và chúng ta vẫn đang phải chạy đua để bắt kịp” - Tổng Giám đốc WHO Tedros Adhanom Ghebreyesus nói - “Kiểm soát dịch bệnh Ebola đòi hỏi cam kết chính trị, nguồn tài chính bền vững và niềm tin vào việc thu hút cộng đồng tham gia”.



Kế hoạch khẩn cấp kéo dài 6 tháng, từ tháng 6 đến tháng 11/2026, áp dụng tiếp cận “Một phản ứng”, kết hợp chặt chẽ giữa các chính phủ, đối tác và cộng đồng. Mục tiêu chính là tăng cường giám sát dịch bệnh, xét nghiệm, kiểm soát nhiễm khuẩn và bảo vệ các nhóm dân cư dễ bị tổn thương.

Cho đến nay, đã có 381 trường hợp mắc bệnh ở Congo và 62 ca tử vong do Ebola được xác

nhận - theo Africa CDC. Uganda đã ghi nhận 19 bệnh nhân và 2 người tử vong.

Đợt bùng phát dịch Ebola này liên quan đến chủng Bundibugyo hiếm gặp, hiện chưa có phương pháp điều trị hoặc vaccine chủng ngừa nào được phê duyệt. Trong bối cảnh này, việc nâng cao năng lực y tế tại chỗ là vô cùng cấp thiết.

Tổng Giám đốc Trung tâm Kiểm soát và phòng ngừa dịch bệnh châu Phi Jean Kaseya cho biết các nhà tài trợ cho đến nay đã cam kết 315,8 triệu USD cho công tác ứng phó, giảm so với con số ban đầu là 498 triệu USD.

Africa CDC đã công bố đợt dịch Ebola thứ 17 ở Congo. WHO ngay sau đó đã tuyên bố đây là tình trạng khẩn cấp về sức khỏe cộng đồng quốc tế.

Thụy Điển tịch thu tàu nghi xuất khẩu trái phép ngũ cốc của Ukraine

(VN+) - Tổng công tố Ruslan Kravchenko cho biết tòa án Thụy Điển mới đây đã ra lệnh tịch thu tàu Caffa, tàu chở hàng bị trừng phạt, theo yêu cầu từ Ukraine.

Tổng công tố Kravchenko phát biểu: “Đây là trường hợp tịch thu tàu đầu tiên theo yêu cầu hỗ trợ pháp lý quốc tế từ các cơ quan công tố Ukraine. Theo đó, một tòa án nước ngoài đã phê chuẩn việc tịch thu tàu bị cáo buộc liên quan đến việc xuất khẩu trái phép hàng hóa của Ukraine từ các vùng lãnh thổ bị chiếm đóng tạm thời”.



Tàu chở hàng Caffa nghi thuộc hạm đội ngầm của Nga đã bị tòa án Thụy Điển ra lệnh bắt giữ

Thụy Điển đã chặn bắt tàu này ở Biển Baltic. Mặc dù nó treo cờ Guinea nhưng Lực lượng Bảo vệ bờ biển Thụy Điển coi đây là tàu không quốc tịch.

“Tàu Caffa đã nhiều lần ra vào vùng lãnh thổ do Nga kiểm soát ở Ukraine. Để che giấu hoạt động của mình, nó đã sử dụng đăng ký giả và được liệt kê trong các cơ sở dữ liệu quốc tế với tên Guinea giả” - Tổng công tố Kravchenko cho biết.

Theo ông Vladyslav Vlasiuk - ủy viên phụ trách trừng phạt của Tổng thống Ukraine, tàu Caffa đang di chuyển từ Morocco đến St. Petersburg (Nga), chở ngũ cốc Ukraine. Ông cho biết con tàu này trước đây từng tham gia vào việc chở ngũ cốc thu hoạch từ các vùng lãnh thổ bị chiếm đóng của Ukraine, bao gồm cả một chuyến hàng từ cảng Sevastopol ở Crimea vào tháng 7/2025. Quan chức này cho biết thêm con tàu đã dỡ hàng tại cảng



TIN THẾ GIỚI

Tartus ở Syria.

Ukraine đã yêu cầu Bộ Tư pháp Thụy Điển khám xét tàu Caffa, thẩm vấn thuyền trưởng và các thành viên thủy thủ đoàn, và ra lệnh tịch thu tàu này.

“Vụ việc gửi đi một thông điệp rõ ràng: không có sự thao túng nào về cờ hiệu, tuyến đường hoặc hồ sơ đăng ký có thể giúp trốn tránh trách nhiệm” - ông Kravchenko nói - “Ukraine chứng kiến, ghi nhận và chứng minh điều đó”.

Theo Ukraine, Moscow đã và đang có hệ thống tịch thu ngũ cốc từ các vùng lãnh thổ bị chiếm đóng và sắp xếp việc xuất khẩu thông qua các mạng lưới liên kết với chính quyền Nga. Ukraine khẳng định rằng những hoạt động này không chỉ vi phạm các chuẩn mực quốc tế mà còn vi phạm luật pháp trong nước của các quốc gia nhận hàng hóa đó.

Từ tháng 1 đến tháng 4 năm nay, 25 tàu nghi thuộc hạm đội vận chuyển ngũ cốc của Nga đã thực hiện 50 chuyến đi từ các cảng bị chiếm đóng của Ukraine đến các nước thứ ba, chủ yếu chở các lô hàng ngũ cốc bất hợp pháp - theo giới chức Ukraine. Bộ trưởng Bộ Ngoại giao Ukraine Andrii Sybiha cho biết trong giai đoạn này, hơn 850.000 tấn ngũ cốc đã được xuất khẩu từ các vùng lãnh thổ bị chiếm đóng của Kiev.

Thêm một tàu chở dầu bị tấn công ở ngoài khơi Oman

(VN+) - Một tàu chở dầu đã bị tấn công và cháy ngoài khơi bờ biển Oman, sau khi lực lượng Mỹ bắn vào tàu.

Đây là vụ tấn công tàu chở dầu thứ ba xảy ra ở khu vực trong và xung quanh eo biển Hormuz. Tàu chở dầu mới bị tấn công là tàu MT Jalveer mang cờ Guinea-Bissau. Trong số thành viên thủy thủ đoàn trên tàu này, có 20 công dân Ấn Độ. Bộ Ngoại giao Ấn Độ coi các cuộc tấn công tàu nói trên là “rất đáng lo ngại”, đồng thời cho biết tất cả 20 thành viên thủy thủ đoàn người Ấn Độ trên tàu MT Jalveer đều an toàn.



Bộ Tư lệnh Trung tâm Mỹ cho biết họ đã hành động nhằm vào tàu MT Jalveer mang cờ Guinea-Bissau khi tàu này “cố gắng vận chuyển dầu từ Iran qua Vịnh Oman”. Một máy bay đã bắn hai tên lửa Hellfire vào phòng máy của tàu chở dầu sau khi thủy thủ đoàn liên tục không tuân thủ các chỉ thị từ lực lượng Mỹ.

Bộ Ngoại giao Ấn Độ mô tả vụ việc là một “sự cố an ninh hàng hải” và thông tin rằng toàn bộ thủy thủ người Ấn Độ trên tàu chở dầu Jalveer đều

an toàn.

“Các sự cố liên tục ảnh hưởng đến vận tải thương mại trong khu vực là vô cùng đáng lo ngại” - Bộ Ngoại giao Ấn Độ nói thêm.

Người phát ngôn Bộ Hàng hải Oman cho biết các thủy thủ của tàu Jalveer đang được sơ tán đến cảng Shinas của Oman. Và bộ này đang theo dõi tình hình cũng như phối hợp với Bộ Ngoại giao Ấn Độ, các phái bộ ngoại giao và Hải quân Ấn Độ. Đại sứ quán Ấn Độ tại Oman đã đăng tải trên mạng xã hội X rằng Hải quân Oman đang hỗ trợ công tác sơ tán.

Trước đó, 3 thành viên thủy thủ đoàn người Ấn Độ trên tàu chở dầu MV Settebello cũng đã thiệt mạng trong một cuộc tấn công của lực lượng Mỹ ở cùng khu vực. Tàu chở dầu MT Marivex đã bị trúng đạn nhưng toàn bộ thủy thủ đoàn người Ấn Độ đã được giải cứu an toàn. Cả ba tàu chở dầu này được cho là đang cố gắng vượt qua lệnh phong tỏa của Mỹ xung quanh Iran.

Mỹ đã thực thi lệnh phong tỏa hải quân và kinh tế đối với tất cả các cảng của Iran kể từ giữa tháng 4. Washington cho biết đây là hành động trả đũa việc Iran phong tỏa eo biển Hormuz - tuyến hàng hải vận chuyển khoảng 20% nguồn năng lượng của thế giới đi qua trước khi cuộc xung đột bắt đầu. Sau khi 3 thủy thủ trên tàu chở dầu Settebello được xác định là đã tử vong, New Delhi cũng đã bày tỏ quan ngại tại Hội đồng Bảo an Liên hợp quốc, chỉ ra rằng một số công dân Ấn Độ đã thiệt mạng hoặc mất tích do các cuộc tấn công ở khu vực Trung Đông.

Bộ trưởng Quốc phòng Anh từ chức

(VN+) - Bộ trưởng Bộ Quốc phòng Anh John Healey đã tuyên bố từ chức, vì cho rằng lực lượng vũ trang nước này không được cung cấp các nguồn lực cần thiết để tăng cường khả năng phòng thủ. Ông cảnh báo rằng Kế hoạch Đầu tư Quốc phòng (DIP) của chính phủ Thủ tướng Keir Starmer chưa đáp ứng các yêu cầu đặt ra cho bối cảnh an ninh ngày càng phức tạp.



Bộ trưởng John Healey rời Văn phòng Thủ tướng Anh sau cuộc họp nội các hôm 2/6

Ông Healey quyết định ra đi vào đúng thời điểm nội các Anh xuất hiện nhiều bất đồng liên quan đến việc công bố kế hoạch đầu tư quốc phòng đã bị trì hoãn lâu nay. Kế hoạch quốc phòng mới xác định nguồn tài chính dành cho các chương trình mua sắm trang thiết bị và phát triển hạ tầng

quốc phòng trong 10 năm tới dựa trên kết quả rà soát toàn diện năng lực quốc phòng được thực hiện từ tháng 6/2025.

Trong thư từ chức gửi Thủ tướng Anh Keir Starmer, ông Healey cho rằng cả Thủ tướng và Bộ Tài chính Anh “không sẵn sàng cam kết về nguồn lực cho việc bảo vệ tổ quốc trong thời điểm các mối đe dọa ngày càng gia tăng”.

Ông mới nhận được đầy đủ phương án phân bổ ngân sách quốc phòng, nhưng số tiền dự chi lại thấp hơn rất nhiều so với yêu cầu thực tế. Phần kinh phí bổ sung chủ yếu được bố trí cho giai đoạn sau năm 2030, trong khi nhu cầu cấp bách là phải nâng cao năng lực sẵn sàng chiến đấu ngay trong 2 năm đầu tiên.

Bộ trưởng Healey nói rõ ông không thể chấp nhận một phương án ngân sách không bảo đảm nguồn lực cần thiết cho các lực lượng vũ trang, nên không còn lựa chọn nào khác ngoài việc đệ đơn từ chức. Theo ông Healey, yêu cầu đối với lĩnh vực quốc phòng ngày càng gia tăng do tác động từ các diễn biến an ninh quốc tế như xung đột giữa Mỹ - Israel với Iran, hay những thách thức tại khu vực Bắc Cực và tình hình xung đột tại Ukraine. Tất cả những điều này đòi hỏi Anh phải tăng cường đầu tư quốc phòng để bảo đảm năng lực sẵn sàng ứng phó trong mọi tình huống.

Việc Bộ trưởng Bộ Quốc phòng Healey từ chức được đánh giá là dấu hiệu cho thấy những bất đồng ngày càng lớn trong chính phủ Anh về ưu tiên ngân sách và chính sách quốc phòng. Hiện Anh đang xây dựng chiến lược tăng cường năng lực quân sự để đối phó với các thách thức an ninh mới.

Chile thu giữ lượng ma túy lớn nhất trong lịch sử chuẩn bị xuất sang châu Âu

(VN+) - Chile thu giữ hơn 100 tấn ma túy giấu trong lô hàng gỗ xẻ chuẩn bị xuất khẩu sang châu Âu, trị giá hơn 8,3 tỷ USD trên thị trường chợ đen. Đây là vụ bắt giữ ma túy lớn nhất trong lịch sử quốc gia Nam Mỹ này.

Trong một thông cáo, Cục Hải quan Chile cho biết nhờ sự phối hợp chặt chẽ giữa văn phòng công tố, cảnh sát biển và lực lượng hải quan, cơ quan chức năng đã tịch thu 1.080 tấn gỗ có chứa nhiều loại ma túy khác nhau, qua đó giáng đòn mạnh vào mạng lưới tội phạm có tổ chức tại nước này. Số ma túy bị phát giác chủ yếu là cocaine và ketamine, với giá trị bán lẻ ước tính trên thị trường chợ đen tại châu Âu lên tới 8,3 tỷ USD.

Sau cuộc điều tra kéo dài 6 tháng, lực lượng an ninh đã xác định được 45 container chở lô gỗ trên có nguồn gốc từ Bolivia. Đại diện hải quan cho biết nếu số hàng này được vận chuyển trót lọt, các băng nhóm tội phạm sẽ sử dụng “các quy trình hóa học tiên tiến” tại các phòng thí nghiệm chuyên dụng để bóc tách ma túy ra khỏi gỗ.

Tổng khối lượng ma túy bị tịch thu có thể tiếp tục tăng do cơ quan chức năng đang mở rộng kiểm tra thêm nhiều container có dấu hiệu đáng ngờ khác.



PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

Năm lợi ích của massage bụng với làn da và sức khỏe

Những thói quen chăm sóc cơ thể đơn giản đang dần trở thành lựa chọn được nhiều người ưu tiên trong cuộc sống bận rộn. Trong đó, massage bụng là phương pháp thư giãn được yêu thích nhờ cảm giác dễ chịu và khả năng hỗ trợ cơ thể phục hồi sau một ngày dài.

Những lợi ích của massage bụng Cải thiện tuần hoàn máu

Bạn có để ý rằng những giai đoạn cơ thể mệt mỏi, ít vận động hoặc ngủ thất thường thường đi kèm với làn da xỉn màu và thiếu sức sống? Nguyên nhân nằm ở tuần hoàn máu hoạt động chậm hơn, làm giảm lượng oxy và dưỡng chất được vận chuyển đến các tế bào da. Vùng bụng lại là nơi rất dễ xảy ra tình trạng này khi cơ bụng ít vận động trong thời gian dài. Massage bụng theo chuyển động tròn giúp làm ấm vùng da, kích thích các mao mạch dưới da hoạt động hiệu quả hơn và hỗ trợ lưu thông máu tốt hơn. Quá trình tái tạo tế bào và sản sinh collagen lúc này cũng diễn ra thuận lợi hơn, từ đó giúp làn da trông hồng hào và săn chắc hơn theo thời gian.

Giải độc hệ bạch huyết

Bên cạnh tuần hoàn máu, massage bụng còn tác động đến hệ bạch huyết - hệ thống chịu trách nhiệm vận chuyển dịch dư thừa và chất thải ra khỏi cơ thể. Theo bác sĩ da liễu Brendan Camp: “Phương pháp dẫn lưu bạch huyết khuyến khích quá trình lưu thông bạch huyết tự nhiên để giảm sưng tấy và cải thiện vẻ ngoài của da”. Massage bụng với các động tác vuốt nhẹ từ bụng xuống hông giúp kích thích dòng chảy bạch huyết, hỗ trợ đào thải chất thải và giảm cảm giác nặng nề. Nhờ đó, làn da cũng trông tươi sáng và đều màu hơn.

Giúp bạn ngủ ngon và thư giãn hơn

Vùng bụng chứa rất nhiều dây thần kinh liên quan đến hệ thần kinh phó giao cảm - hệ thần kinh chịu trách nhiệm đưa cơ thể vào trạng thái nghỉ ngơi và phục hồi. Khi massage bụng với lực nhẹ và nhịp chậm, cơ thể bắt đầu giảm căng thẳng, nhịp thở ổn định hơn và tinh thần cũng dịu xuống theo. Chính phản ứng thư giãn này giúp cơ thể dễ bước vào giấc ngủ sâu hơn.

Cải thiện chức năng tiêu hóa

Massage bụng có thể hỗ trợ hệ tiêu hóa hoạt động ổn định hơn nhờ khả năng kích thích nhu động ruột và thúc đẩy quá trình tiêu hóa thức ăn. Vì vậy, nhiều người thường cảm thấy bụng nhẹ hơn và giảm cảm giác khó chịu sau khi massage vài phút. Nghiên cứu Liệu pháp xoa bóp vùng bụng có cải thiện chức năng tiêu hóa của bệnh nhân chăm sóc tích cực có đặt ống nội khí quản hay không? năm 2018 của tạp chí Các liệu pháp bổ sung trong thực hành lâm sàng cho thấy những người massage bụng 15 phút hai lần mỗi ngày trong ba ngày liên tiếp có sự cải thiện rõ rệt về tình trạng táo bón, lượng dịch tích tụ trong dạ dày và vòng bụng so với

nhóm không thực hiện.

Giảm đầy hơi và chướng bụng

Khi hệ tiêu hóa hoạt động ổn định hơn, cảm giác đầy hơi và chướng bụng cũng được cải thiện đáng kể. Massage bụng giúp kích thích lưu thông dịch trong cơ thể, từ đó hỗ trợ giảm tình trạng tích tụ dịch dư thừa ở vùng bụng - một trong những nguyên nhân khiến bụng căng tức và nặng nề. Nghiên cứu Tác dụng của xoa bóp vùng bụng trong việc giảm các triệu chứng cổ trướng ác tính năm 2015 của tạp chí Nghiên cứu điều dưỡng sức khỏe cho thấy những người massage bụng 15 phút hai lần mỗi ngày trong ba ngày có cảm giác đầy hơi giảm rõ rệt. Đồng thời, mức độ căng thẳng và lo âu cũng được cải thiện sau khi duy trì massage đều đặn.

Ba cách đơn giản để bắt đầu massage bụng tại nhà

Làm ấm dầu dưỡng trước khi massage

Trước khi bắt đầu, bạn hãy làm ấm một lượng nhỏ dầu dưỡng thể hoặc kem massage trong lòng bàn tay. Nhiệt độ ấm giúp cơ bụng thư giãn tốt hơn, đồng thời hỗ trợ da hấp thụ dưỡng chất hiệu quả hơn. Những loại dầu có mùi hương dịu nhẹ như lavender hoặc hoa cam cũng giúp cơ thể thư thái hơn trước khi ngủ.

Massage theo chiều kim đồng hồ với lực nhẹ

Hãy bắt đầu bằng các chuyển động tròn quanh rốn theo chiều kim đồng hồ. Đây là hướng di chuyển tự nhiên của ruột già nên có thể hỗ trợ tiêu hóa và giảm cảm giác đầy bụng. Bạn chỉ cần dùng lực nhẹ trong khoảng 2-3 phút, sau đó mở rộng dần vòng massage ra toàn bộ vùng bụng để cơ thể quen với nhịp chuyển động.



Ảnh minh họa

Dành khoảng 10 phút mỗi tuần để thư giãn

Bạn không cần massage bụng mỗi ngày để cảm nhận sự thay đổi. Chỉ khoảng 10 phút vào buổi tối cuối tuần cũng đủ giúp cơ thể thư giãn hơn sau nhiều ngày căng thẳng. ■

Gánh nặng khi sống cùng người 'sao cũng được'

Sự thụ động, nhường quyền ra quyết định cho đối phương trong tình yêu, hay còn gọi là “thuyết túi nilon”, có

thể làm mất cân bằng và rạn nứt mối quan hệ.

Nhiều người có xu hướng thích mẫu bạn đời dễ tính, sẵn sàng chiều theo mọi lựa chọn. Tuy nhiên, các chuyên gia tâm lý cho biết sự nhường nhịn này lâu dần sẽ biến thành gánh nặng.

Hiện tượng này được gọi là lý thuyết túi nilon (plastic bag theory), mô tả những người thụ động, dồn việc ra quyết định cho người kia. Thuật ngữ “túi nilon” mượn hình ảnh một chiếc túi rỗng bay vô định, không có cấu trúc tự thân và hoàn toàn bị cuốn đi theo chiều gió. Trong các mối quan hệ tình cảm, kiểu người này không có định hướng, thiếu sức nặng của sự chủ động và chỉ “trôi lơ lửng” dựa vào các quyết định, kế hoạch của đối phương để duy trì mối quan hệ.

Khảo sát của Viện Nghiên cứu Gia đình (IFS) tại Mỹ cho thấy 29% nam giới độ tuổi 25-35 chưa từng chủ động lên kế hoạch cho một buổi hẹn, phần lớn do thiếu tự tin và né tránh đưa ra quyết định.

Dữ liệu từ 40.000 người tham gia trắc nghiệm của tổ chức tư vấn tâm lý Empathi (Mỹ) cũng chỉ ra nhóm người thường xuyên phải gánh vác việc lên kế hoạch và điều tiết cảm xúc luôn ở trạng thái căng thẳng kéo dài.

Ông Alessandro Frosali, người sáng lập cộng đồng Mallorca Men's Club (Italy), cho biết nhiều nam giới không chủ động trong các quyết định từ ăn uống, du lịch đến xem phim. Họ chờ đối phương quyết định rồi làm theo.

Sự thụ động này không chỉ tồn tại ở nam giới. Các báo cáo tâm lý học hành vi chỉ ra rằng nhiều nữ giới cũng vướng vào thói quen “sao cũng được”, nhưng thường xuất phát từ hội chứng muốn làm hài lòng người khác (people-pleasing). Họ che giấu nhu cầu cá nhân, giao toàn quyền quyết định cho đối phương để xây dựng hình ảnh một người dễ chịu, ngoan ngoãn và tránh các xung đột không đáng có trong quá trình hẹn hò.

Bà Sera Bozza, chuyên gia tư vấn hẹn hò tại Australia, cho biết khi một người né tránh lựa chọn, người còn lại sẽ phải trở thành người tổ chức, ra quyết định và điều tiết cảm xúc. Việc này khiến sức hút của mối quan hệ giảm sút.

Tuy nhiên, bà Bozza cho rằng thói quen chiều theo đối phương thường xuất phát từ mong muốn giữ hòa khí, tránh xung đột. Họ thu nhỏ bản thân để dễ được chấp nhận. Cách hành xử này tạo ra vòng lặp phụ thuộc, khi một người càng nhường nhịn, người kia càng phải đứng ra dẫn dắt.

Để khắc phục, người trong cuộc cần nói rõ mong muốn thay vì để đối phương quyết định. Với những người đang chịu áp lực gánh vác, bà Bozza khuyên nên đối thoại thẳng thắn nhưng không đổ lỗi.

“Bạn có thể nói: 'Em đang kiệt sức vì phải lên kế hoạch và ra quyết định giữa hai người'", bà Bozza nói. Cách diễn đạt này giúp đối phương không cảm thấy bị buộc tội, từ đó dễ tiếp nhận và chủ động chia sẻ trách nhiệm hơn. Mục tiêu của cuộc đối thoại là thúc đẩy hai bên cùng vun đắp mối quan hệ. ■



Cải thiện sức khỏe tinh thần với exercise snacks

“Exercise snacks” là những bài vận động ngắn, thường chỉ kéo dài vài phút và có thể thực hiện rải rác trong ngày. Thay vì phải dành riêng một buổi tập dài, bạn có thể đứng dậy đi bộ nhanh, leo cầu thang hoặc thực hiện vài động tác đơn giản để tăng nhịp tim. Không chỉ mang lại lợi ích về thể chất, phương pháp này còn là một liệu thuốc bổ quý giá cho sức khỏe tinh thần, giúp xoa dịu lo âu, nâng cao chỉ số hạnh phúc và mang lại giấc ngủ ngon.

Exercise snacks là gì?

Exercise snacks là cách gọi không chính thức của những đợt vận động ngắn với cường độ tương đối cao, thường kéo dài từ 1 - 5 phút và có thể thực hiện nhiều lần trong ngày. Bạn không cần thiết bị chuyên dụng, phòng gym hay một khoảng thời gian cố định trong lịch trình, mà chỉ cần tận dụng những khoảng nghỉ nhỏ để đưa cơ thể vào trạng thái vận động.

Ví dụ như leo cầu thang nhanh trong 1 - 2 phút, đi bộ nhanh 3 - 5 phút với tốc độ cao hơn bình thường, thực hiện jumping jack, squat, sit-up hoặc push-up trong 1 - 2 phút. Bạn cũng có thể đi bộ lên dốc trong vài phút, hoặc đứng dậy đi bộ nhẹ hay chạy chậm 2 - 3 phút sau mỗi giờ ngồi làm việc.

Chìa khóa của phương pháp này là làm tăng nhịp tim, thử thách khả năng thăng bằng hoặc kích hoạt cơ bắp một cách nhanh chóng, dù chỉ trong một vài khoảnh khắc ngắn ngủi.

Lợi ích của exercise snacks

Exercise snacks có thể giúp giảm lo âu

Lo âu là trạng thái căng thẳng, bồn chồn hoặc lo lắng kéo dài. Các bằng chứng khoa học về lợi ích của vận động trong việc hỗ trợ giảm lo âu khá vững chắc. Riêng với exercise snacks, số lượng nghiên cứu chuyên sâu vẫn còn hạn chế, nhưng những kết quả ban đầu cho thấy đây là một hướng tiếp cận đáng chú ý với thể chất và tinh thần.

Vận động thể chất hỗ trợ điều hòa cảm xúc thông qua chất dẫn truyền thần kinh, hormone và hệ thống phản ứng với căng thẳng. Vì vậy, exercise snacks có thể trở thành một phần bổ trợ hữu ích bên cạnh các phương pháp chăm sóc sức khỏe tinh thần đã được thiết lập.

Tuy nhiên, nếu bạn thường xuyên căng thẳng quá mức hoặc cảm thấy lo âu kéo dài, việc trao đổi với chuyên gia sức khỏe tinh thần vẫn rất cần thiết để tìm ra liệu pháp phù hợp.

Hỗ trợ giấc ngủ

Giấc ngủ chất lượng đóng vai trò quan trọng đối với sức khỏe tinh thần. Trong khi đó, vận động thể chất đã được chứng minh có thể cải thiện chất lượng giấc ngủ.

Tuy nhiên, một số người có thể khó ngủ nếu vận động mạnh ngay trước khi lên giường. Vì vậy, lý tưởng nhất là bạn nên thực hiện exercise snacks muộn nhất khoảng 4 giờ trước giờ ngủ.

Bạn cũng nên quan sát phản ứng của cơ thể

ở từng thời điểm trong ngày. Nếu vận động vào buổi chiều giúp bạn ngủ ngon hơn, hãy duy trì khung giờ đó. Trong trường hợp khó ngủ do vận động mạnh vào buổi tối, bạn nên chuyển dạng tập luyện ngắn sang buổi sáng hoặc đầu giờ chiều.

Cải thiện trí nhớ và sự tập trung

Một số bằng chứng cho thấy exercise snacks tăng cường chức năng nhận thức như trí nhớ, khả năng tập trung và giải quyết vấn đề. Lợi ích này có thể xuất hiện trong ngắn hạn, chẳng hạn giúp học sinh, sinh viên tỉnh táo hơn khi ôn bài trước kỳ thi.

Với người trưởng thành, những khoảng vận động ngắn trong ngày có thể giúp đầu óc bớt trì trệ, cải thiện khả năng tập trung khi xử lý công việc hằng ngày và góp phần ngăn ngừa suy giảm nhận thức ở người lớn tuổi.

Exercise snacks có an toàn không?

Nhìn chung, exercise snacks được xem là an toàn và hiếm khi gây tác dụng bất lợi nghiêm trọng. Hình thức này cũng có thể phù hợp với người lớn tuổi ít vận động nhưng nhìn chung vẫn khỏe mạnh, miễn là bài tập được lựa chọn vừa sức.

Với người trẻ, exercise snacks cũng thường được xem là an toàn nếu thực hiện đúng cách. Ngoài ra, các bài vận động ngắn có thể hỗ trợ một số khuyến nghị phục hồi thể chất, tùy theo tình trạng cá nhân.

Tuy nhiên, nếu bạn có giới hạn vận động, bệnh tim mạch, triệu chứng bất thường khi tập hoặc đang trong quá trình điều trị chấn thương, hãy tuân thủ hướng dẫn của bác sĩ hoặc chuyên gia vật lý trị liệu. Những người có triệu chứng tim mạch nên hỏi ý kiến chuyên gia y tế trước khi thực hiện các hoạt động cường độ cao.

Exercise snacks không thay thế hoàn toàn cho các buổi tập luyện chuyên biệt, nhưng chúng là một mảnh ghép thông minh trong một lối sống toàn diện. Khi bạn kết hợp với chế độ ăn uống lành mạnh, ngủ đủ giấc, học cách quản lý căng thẳng, nó có thể nuôi dưỡng cả cơ thể lẫn tinh thần.

- Exercise snacks là gì và vì sao hình thức vận động ngắn này ngày càng được quan tâm trong lối sống hiện đại?

Exercise snacks là những khoảng vận động ngắn kéo dài từ 1-5 phút được thực hiện nhiều lần trong ngày, giúp tăng nhịp tim, kích hoạt cơ bắp và cải thiện sức khỏe thể chất lẫn tinh thần mà không cần dành riêng một buổi tập dài.

- Những bài exercise snacks nào có thể thực hiện nhanh tại nhà hoặc nơi làm việc mà không cần thiết bị hỗ trợ?

Những bài exercise snacks đơn giản như đi bộ nhanh, leo cầu thang, jumping jack, squat, push up, sit up hoặc chạy tại chỗ đều có thể thực hiện nhanh tại nhà hay nơi làm việc mà không cần thiết bị hỗ trợ.

- Những trường hợp nào cần tham khảo ý kiến bác sĩ hoặc chuyên gia trước khi thực hiện exercise snacks cường độ cao?

Người có bệnh tim mạch, giới hạn vận động, chấn thương đang điều trị hoặc xuất hiện

triệu chứng bất thường khi tập luyện nên tham khảo ý kiến bác sĩ hoặc chuyên gia trước khi thực hiện exercise snacks cường độ cao. ■

Bác sĩ chỉ ra loại kem chống nắng nên tránh

Chuyên gia lĩnh vực thẩm mỹ khuyên tránh sử dụng kem chống nắng hóa học, nhất là các sản phẩm chứa thành phần avobenzone.

Bác sĩ Daniel Barrett cho biết một số loại kem chống nắng có thể chứa các thành phần mà ông cho rằng nên tránh, đặc biệt khi sử dụng hàng ngày trong thời gian dài. Ông nhấn mạnh nên tránh xa nhiều loại kem chống nắng có thành phần hóa học, do một số thành phần có thể được hấp thụ vào cơ thể ở mức độ có thể gây hại.

Daniel Barrett là bác sĩ phẫu thuật thẩm mỹ nổi tiếng tại Beverly Hills, California. Ông được chứng nhận bởi Hội đồng Y khoa, chuyên về phẫu thuật thẩm mỹ và tái tạo khuôn mặt, ngực và cơ thể.

Dù kem chống nắng hóa học vẫn được FDA chấp thuận và sử dụng rộng rãi, cá nhân ông Barrett cho biết thích kem chống nắng khoáng chất hoặc “chống nắng vật lý” hơn.

“Có rất nhiều loại kem chống nắng ngoài kia. Tôi không khuyến khích sử dụng kem chống nắng hóa học vì nhiều loại trong số đó có thể gây ra vấn đề, chúng có thể được cơ thể hấp thụ và một số loại đạt đến nồng độ độc hại mà trước đây chúng ta từng cho là không thể xảy ra”, chuyên gia ngành thẩm mỹ nói.

Ông đặc biệt chỉ ra avobenzone là một thành phần hóa học trong kem chống nắng đáng lo ngại dựa trên các nghiên cứu mới.

Thay vào đó, ông khuyên nên tìm những loại có thành phần hoạt tính là oxit kẽm và titan dioxide. Các chất chống nắng khoáng chất này nằm trên bề mặt da và phản xạ tia UV một cách vật lý thay vì được hấp thụ vào da như nhiều công thức hóa học. Theo bác sĩ Barrett, chúng thường có “ít tác động lên da nhất” trong khi vẫn mang lại khả năng bảo vệ da khỏi tác hại của tia UV.

Kem chống nắng vật lý tạo ra một lớp màng trên da, phản xạ tia UV, trong khi kem chống nắng hóa học hấp thụ tia UV và chuyển đổi chúng thành nhiệt.

Bác sĩ gợi ý một số sản phẩm mà ông đánh giá cao về bảng thành phần như ZO Skin Health, chứa titanium dioxide và zinc oxide - hai thành phần mà bác sĩ khuyên nên tìm kiếm khi mua các sản phẩm chống nắng. iS Clinical, Colorescience, Summer Fridays... cũng là các sản phẩm chống nắng được ông Barrett đề xuất.

Ngoài kem chống nắng, ông Barrett nhấn mạnh rằng các thói quen bảo vệ da khỏi ánh nắng mặt trời truyền thống vẫn là quan trọng nhất. Ông khuyến cáo nên hạn chế tiếp xúc lâu với ánh nắng mặt trời, mặc quần áo bảo hộ và che chắn cơ thể bất cứ khi nào có thể, đặc biệt là vào khung giờ nắng gắt. ■



PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

Thực phẩm nào tốt cho hệ xương khớp của bạn?

Tăng cường độ chắc khỏe của xương không thể chỉ dựa vào các bài tập chịu tải như đi bộ hay tập tạ. Dù đây đều là những thói quen quan trọng, bạn vẫn cần xây dựng nền tảng xương vững chắc hơn thông qua chế độ ăn cân bằng với những thực phẩm hỗ trợ.

Thực phẩm tốt cho xương khớp: Sữa

Những thực phẩm và đồ uống có lợi nhất cho sức khỏe xương thường chứa canxi và vitamin D, hai dưỡng chất phối hợp với nhau để hỗ trợ quá trình hình thành và hấp thụ xương.

Nếu bạn đang tìm một thức uống vừa thanh mát vừa tốt cho xương, một số chuyên gia dinh dưỡng có thể gợi ý thử matcha latte. Theo đó, sữa chứa canxi, vitamin D và protein, trong khi nhiều nghiên cứu cũng chỉ ra rằng các polyphenol trong trà xanh mang lại lợi ích tích cực cho xương.

Sữa chua

Sữa chua là nguồn cung cấp canxi dồi dào, đồng thời nhiều sản phẩm còn được bổ sung vitamin D, giúp trở thành lựa chọn tiện lợi để duy trì sức khỏe xương. Chuyên gia dinh dưỡng Mascha Davis tại Los Angeles, tác giả cuốn Eat Your Vitamins, cho biết canxi là khoáng chất quan trọng cấu tạo nên hệ xương, đóng vai trò thiết yếu trong việc duy trì độ chắc khỏe và mật độ xương.

Bên cạnh đó, một số loại sữa chua còn chứa probiotic, hỗ trợ sức khỏe đường ruột và tăng khả năng hấp thụ dưỡng chất. Khi chọn mua, hãy ưu tiên các sản phẩm có ghi “men sống” để tăng cường thêm lợi khuẩn cho cơ thể bạn.

Hạnh nhân

Hạnh nhân là một trong những loại hạt nổi bật nhờ hàm lượng magie dồi dào, khoáng chất thiết yếu giúp duy trì mật độ xương và hỗ trợ hệ xương chắc khỏe. Bên cạnh đó, thực phẩm này cũng cung cấp một lượng canxi nhất định, góp phần tăng cường cấu trúc xương.

Không chỉ giàu giá trị dinh dưỡng, hạnh nhân còn là lựa chọn tiện lợi cho nhịp sống hiện đại. Bạn có thể dùng như món ăn nhẹ, kết hợp cùng salad, yến mạch, các món xào hoặc nghiền nhỏ để thay thế lớp vụn bánh mì khi chế biến món nướng. Nhờ hương vị béo bùi cùng độ giòn đặc trưng, hạnh nhân dễ dàng nâng tầm thực đơn hằng ngày theo cách lành mạnh và hấp dẫn hơn.

Cá béo

Các loại cá béo như cá hồi thường chứa hàm lượng vitamin D và axit béo Omega-3 dồi dào. Nhiều nghiên cứu cho thấy những người bổ sung Omega-3 thường xuyên trong chế độ ăn có nguy cơ loãng xương thấp hơn đáng kể. Cũng theo các chuyên gia, vitamin D hỗ trợ cơ thể hấp thụ canxi hiệu quả, trong khi Omega-3 giúp giảm viêm, từ đó góp phần duy trì sức khỏe xương lâu dài.

Không chỉ giàu dưỡng chất, cá hồi còn là nguyên liệu linh hoạt trong ẩm thực. Dù nướng, áp chảo hay bỏ lò, loại cá này vẫn giữ được hương vị

thơm ngon và trở thành lựa chọn lý tưởng cho bữa ăn lành mạnh.

Thực phẩm tốt cho xương khớp: Trứng

Bên cạnh là nguồn protein quen thuộc trong bữa ăn hằng ngày, trứng cũng là một trong những thực phẩm có lợi cho sức khỏe xương. Các chuyên gia dinh dưỡng cho biết protein giúp hình thành “khung nền xương”, tức cấu trúc nâng đỡ bên trong xương, trong khi lòng đỏ trứng là một trong số ít thực phẩm tự nhiên giàu vitamin K2, dưỡng chất hỗ trợ đưa canxi vào xương hiệu quả hơn.

Súp lơ trắng

Loại rau họ cải này chứa nhiều dưỡng chất có lợi cho xương như canxi, vitamin K1 và vitamin C. Trong đó, vitamin C hỗ trợ cơ thể sản sinh collagen, thành phần quan trọng tạo nên cấu trúc đàn hồi giúp xương khỏe mạnh.

Trong bữa cơm Việt, súp lơ trắng có thể chế biến thành các món quen thuộc như luộc chấm kho quẹt, xào tỏi, nấu canh cùng tôm hoặc thịt băm. Bạn cũng có thể hấp chín rồi trộn salad, hoặc nướng nhẹ với dầu ô liu và gia vị để đổi vị mà vẫn giữ được giá trị dinh dưỡng.

Hạt bí ngô

Hạt bí ngô là nguồn cung cấp magie dồi dào, khoáng chất quan trọng đối với sức khỏe xương. Khoảng 1/4 cốc (tương đương 30-35 gram) hạt bí đã chứa hơn 160 mg magie, đáp ứng gần một nửa nhu cầu hằng ngày của đa số phụ nữ và khoảng 40% nhu cầu của nam giới. Nhiều nghiên cứu cũng cho thấy lượng magie hấp thụ có liên hệ tích cực với mật độ xương, đặc biệt ở phụ nữ trước và sau giai đoạn mãn kinh.

Bạn có thể dễ dàng thêm hạt bí ngô vào thực đơn hằng ngày bằng cách rắc lên salad để tăng độ giòn, trộn cùng bắp rang và nho khô làm món ăn nhẹ giàu năng lượng hoặc dùng kèm sữa chua, yến mạch. Ngoài ra, hạt bí rang nhẹ cũng rất hợp để ăn trực tiếp như món snack lành mạnh.

Thực phẩm tốt cho xương khớp: Cam và nước cam

Chuyên gia dinh dưỡng Davis cho biết cam tươi và một ly nước cam nguyên chất 100% là nguồn cung cấp vitamin C dồi dào. Đây là dưỡng chất quan trọng giúp cơ thể hình thành collagen, loại protein thiết yếu trong cấu trúc mô xương. Nhiều nghiên cứu cũng chỉ ra rằng vitamin C có thể hỗ trợ quá trình phục hồi xương sau chấn thương hoặc gãy xương, từ đó mang lại lợi ích cho hệ cơ xương khớp. ■

Thuyết 'hẹn hò taxi': Đàn ông chỉ cưới người đúng thời điểm

Thuyết hẹn hò “taxi” cho rằng đàn ông sẽ kết hôn với bất kỳ phụ nữ nào xuất hiện lúc họ muốn ổn định chứ không phải với tình yêu định mệnh. Thuyết này bắt nguồn từ nhân vật Miranda trong phim “Sex and the City” đầu những năm 2000. Cô ví đàn ông như

những chiếc taxi. Khi sẵn sàng lập gia đình, họ sẽ “bật đèn” và kết hôn với người phụ nữ tình cờ bước vào chuyến xe của họ. “Nếu bạn là phụ nữ ngoài 30 tuổi đang tìm tình yêu, điều quan trọng là phải gặp một người đàn ông đã bật đèn”, nhân vật này nói.

Hai thập niên sau, thuyết hẹn hò này bắt ngờ gây sốt trở lại trên TikTok và các diễn đàn. Nhiều phụ nữ chia sẻ trải nghiệm từng gặp người đàn ông “yêu lâu nhưng lảng tránh chuyện cưới hỏi”. Bất ngờ là sau khi chia tay, người đàn ông đó lại nhanh chóng kết hôn với người khác.

Trên Verywell Mind, chuyên gia tâm lý Afton Turner cho biết, thuyết này chỉ ra khi đàn ông quyết định kết hôn, anh ta đang phát tín hiệu cởi mở với sự cam kết. “Lúc này, việc ở bên ai không quan trọng bằng thời điểm. Anh ấy sẵn sàng đón hành khách tiếp theo và gắn bó”, bà nói.

Đồng tình với quan điểm này, nhà sáng tạo nội dung Olivia Victoria (Mỹ) cho biết áp lực tuổi tác khiến phụ nữ dễ ép bản thân kết hôn dù chưa sẵn sàng. Ngược lại, đàn ông thường đợi tận hưởng hết cuộc sống tự do mới tìm bến đỗ.

Chuyên gia hẹn hò Mila Smith (Anh) cũng nhận thấy xu hướng này ở khách hàng nam. Nhiều người từng trốn tránh cam kết nhưng đột nhiên muốn kết hôn sau những vấp ngã và cô đơn. Bà kể về một khách hàng gần 30 tuổi chia tay bạn gái lâu năm vì chưa muốn tính chuyện tương lai. Vài tháng sau, anh rơi vào vị thế ngược lại khi người mới từ chối gắn bó. “Cú sốc đó khiến anh nhận ra cảm giác của người yêu cũ. Từ đó, anh thay đổi hoàn toàn cách nhìn về sự gắn bó lâu dài”, Smith kể.

Dù phổ biến, thuyết hẹn hò “taxi” vẫn vấp phải các ý kiến trái chiều. Nhiều chuyên gia cho rằng góc nhìn này bỏ qua yếu tố cảm xúc và mang tính định kiến giới, khi mặc định đàn ông quyết định thời điểm cam kết, còn phụ nữ thụ động chờ “được chọn”.

Trên tạp chí tâm lý Psychology Today, giáo sư Bruce Y. Lee cho biết giả thuyết này dễ trở thành cách tự an ủi sau chia tay. “Có thể không phải vì thời điểm, mà đơn giản hai người không thực sự phù hợp”, ông nói. Ông cũng cho biết việc tin tuyệt đối vào “thuyết taxi” có thể khiến các đôi bỏ qua những vấn đề cốt lõi như khác biệt giá trị sống hay sự thiếu kết nối.

Dan Somers, nhà sáng lập tổ chức hỗ trợ sức khỏe tâm thần nam giới tại Anh, nói mạng xã hội đang góp phần tạo ra hình ảnh nam giới sợ kết hôn. Theo anh, đàn ông bị bủa vây bởi thông điệp phải thành công và giàu có mới xứng đáng với tình yêu, khiến họ vừa khao khát ổn định, vừa sợ thất bại trong hôn nhân. Cá nhân Somers từng phản đối hôn nhân khi còn trẻ, nhưng trải nghiệm sống đã thay đổi anh. “Đến một lúc nào đó, hôn nhân mang lại cảm giác bền vững”, anh nói.

Sau cùng, điều khiến “thuyết taxi” tồn tại suốt hơn 20 năm nằm ở chỗ nó chạm trúng nỗi bất an phổ biến nhất của người đang yêu: Liệu đối phương chưa sẵn sàng, hay chưa đủ yêu mình?

Lời giải đáp thực sự đòi hỏi cả hai yếu tố: đúng người và đúng thời điểm. ■

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 - 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



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



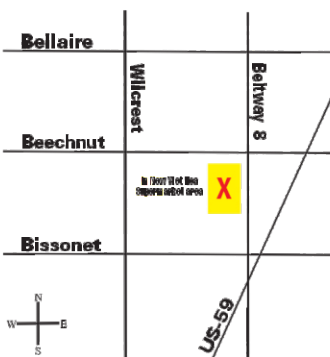
Harry Dao Insurance Agency, Inc.

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



FARMERS

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

Member



MDRT

The Premier Association of Financial Professionals®

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

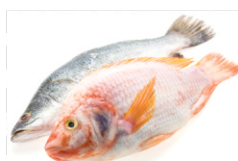


Thực phẩm Đông Nam Á đầy đủ các mặt hàng
ON SALE lại càng rẻ.

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 vừa 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 Quay Heo Quay / BBQ Cutter
- ♦ Người Cắt Thịt / Meat Cutter
- ♦ Người Chất Hàng / Stocker
- ♦ Người Bảo Trì / Maintenance or Handyman
- ♦ Nhập Dữ Liệu / Data Entry

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

Áp dụng / Apply by:

Gọi / Call: **832-308-0166**

www.myhoafoodmarket.com/myhoa-career.php

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

HÀNG SALE! HÀNG SALE! ĐẠI HẠ GIÁ

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

**WE ACCEPT ALL TYPES OF
CREDIT CARDS AND FOODSTAMPS**

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



ĐIỆN ẢNH

Hành trình khẳng định diễn xuất của Dương Dương

Sinh năm 1991, sự nghiệp của Dương Dương bùng nổ mạnh mẽ nhờ làn sóng phim ngôn tình chuyên thể. Với các vai diễn nam thần vạn người mê như Tiêu Nại trong “Yêu Em Từ Cái Nhìn Đầu Tiên” hay Vu Đồ trong “Em Là Niềm Kiêu Hãnh Của Anh”, anh nhanh chóng vươn lên hàng ngũ “Tứ đại lưu lượng” tại Trung Quốc.

Dù gặt hái thành công lớn về mặt danh tiếng, Dương Dương phải đối mặt với không ít hoài nghi về năng lực, bị gắn mác bình hoa di động hay diễn xuất một màu. Dầu thế, sự kiên trì, thái độ làm việc nghiêm túc và nỗ lực đa dạng hóa vai diễn chính là minh chứng cho khát vọng trở thành một diễn viên thực thụ của anh.

Sau ánh hào quang là cái bóng của chính ngoại hình

Xuất thân là một thiên tài múa cổ điển tại Học viện Nghệ thuật Quân đội Giải phóng Nhân dân Trung Quốc, cơ duyên với môn nghệ thuật thứ bảy đến với Dương Dương khá tình cờ vào năm 2007. Khi đó, đạo diễn Lý Thiệu Hồng đã chọn chàng thiếu niên 16 tuổi có gương mặt thanh tú, khí chất chính trực này vào vai Giả Bảo Ngọc lúc trưởng thành trong dự án bom tấn Tân Hồng Lâu Mộng (phát sóng năm 2010). Bước đệm này giúp anh chính thức rẽ hướng sang con đường diễn xuất chuyên nghiệp và đặt nền móng cho một trong những đỉnh lưu (ngôi sao có lưu lượng hàng đầu) bền vững nhất C-biz.



Sau Tân Hồng Lâu Mộng, Dương Dương thử sức với nhiều dạng vai khác nhau như trong Giai điệu tuổi trẻ năm 2011, Kiến đảng vĩ nghiệp năm 2011, hay Hoa khai bán hạ năm 2013. Tuy nhiên, phải đến khi hóa thân thành cậu học sinh gương mẫu Hứa Dục trong tác phẩm điện ảnh Tai trái vào năm 2015, tên tuổi của anh mới thực sự bùng nổ và khắc sâu vào tâm trí công chúng. Sự nghiệp của Dương Dương thăng tiến chóng mặt nhờ ngoại hình sáng giá và phong thái nam thần học đường. Hàng loạt tác phẩm đình đám như Thiếu Nữ Toàn Phong, Đạo Mộ Bút Ký và đặc biệt là cơn sốt châu Á Yêu Em Từ Cái Nhìn Đầu Tiên (2016) với vai diễn đại thần Tiêu Nại đã đưa anh lên hàng ngũ Tứ đại lưu lượng.

Trong đó, vai diễn Tiêu Nại - một thiên tài về mọi mặt từ học vấn, thể thao cho đến gia thế đã đưa cái tên Dương Dương oanh tạc khắp các diễn đàn phim

ảnh châu Á. Ngoại hình chuẩn “bạch mã hoàng tử” của anh trong phim được đánh giá là sự tái hiện hoàn hảo nhất của các nhân vật nam chính trong tiểu thuyết ngôn tình, mang lại cho anh hàng loạt giải thưởng và sự yêu thích của công chúng. Tuy nhiên, cũng chính từ tác phẩm đỉnh cao danh vọng này, những vết rạn trong năng lực diễn xuất của anh bắt đầu lộ rõ dưới lăng kính của giới chuyên môn và những khán giả khó tính.

Trong Yêu em từ cái nhìn đầu tiên, nhân vật Tiêu Nại tuy mang tính cách lạnh lùng, điềm tĩnh nhưng dưới sự thể hiện của Dương Dương, nhân vật này lại bị nhận xét là quá cứng nhắc, thiếu đi những biểu cảm sinh động cần có của một chàng trai đang yêu. Nhiều trang báo lớn, điển hình là Sina, đã thẳng thắn chỉ trích nam diễn viên khi cho rằng trong suốt chiều dài bộ phim, bất chấp mọi góc quay khác nhau, anh chỉ trung thành với một biểu cảm duy nhất, vô hồn. Danh hiệu nam thần mặt đơ bắt đầu bám lấy anh như một bóng ma, mở ra một thời kỳ mà ở đó, mỗi khi nhắc đến nam diễn viên, người ta chỉ nhớ đến một gương mặt tỷ lệ vàng thay vì một tài năng diễn xuất thực thụ.

Không dừng lại ở đó, nỗ lực muốn bứt phá khỏi hình tượng lạnh lùng để thử sức với những dạng vai tinh nghịch, năng động của Dương Dương trong Vũ động càn khôn vào năm 2018 cũng gánh chịu thất bại nặng nề. Nhân vật Lâm Động dưới sự thể hiện của anh bị chỉ trích là quá cường điệu, biểu cảm ngũ quan bay biến kiểm soát, thậm chí nhiều cảnh quay khiến khán giả rùng mình vì cảm giác như nam chính đang lên cơn co giật hay giả làm zombie. Sự chuyển dịch từ cực đoan đơ cứng sang cực đoan co giật cho thấy Dương Dương gặp khó khăn lớn trong việc kiểm soát cơ mặt và nhịp điệu diễn xuất. Sự gượng gạo này tiếp tục lặp lại trong Thả thính thiên hạ năm 2022.

Đỉnh điểm của cuộc khủng hoảng danh tiếng và là vết xước lớn nhất trong sự nghiệp của Dương Dương chính là bộ phim truyền hình Khói lửa nhân gian của tôi phát sóng vào năm 2023. Vào vai lính cứu hỏa Tống Diệm, một nhân vật có số phận khắc nghiệt và nội tâm phức tạp, anh lại một lần nữa rơi vào cái bẫy của lối diễn gồng mình, cố gắng duy trì vẻ ngoài hoàn mỹ trong mọi hoàn cảnh. Khán giả vô cùng ngán ngẩm trước những phân cảnh Tống Diệm uống nước, đi ngủ hay đứng dưới ánh đèn đường chờ người yêu nhưng lại tạo dáng cứng nhắc như đang chụp ảnh cho tạp chí thời trang.

Đối mặt với làn sóng chỉ trích gay gắt chưa từng có này, Dương Dương đã phải trả một cái giá rất đắt khi danh tiếng bị ảnh hưởng nghiêm trọng, và biệt danh “soái ca dầu mỡ” bắt đầu gắn liền với tên tuổi của anh. Vương miện của đỉnh lưu hàng đầu giờ đây đã thực sự biến thành một chiếc gong xiềng nặng nề, dìm sự nghiệp của anh xuống vực sâu của sự hoài nghi từ công chúng.

Học cách tiết chế để được công nhận

Gần như biến mất hoàn toàn khỏi truyền thông suốt

hai năm để chuẩn bị cho sự trở lại trong Phạm Nhân Tu Tiên Truyện, trong một cuộc phỏng vấn vào năm 2025, Dương Dương lần đầu tiên trải lòng về lý do cho sự biến mất này, thừa nhận rằng bản thân cảm thấy khán giả không còn yêu thích mình sau những hiệu quả không tốt của vai diễn trước đó. Đứng trước ánh nhìn nghi ngại và áp lực lớn từ dư luận, anh chọn cách im lặng và dùng hành động để chứng minh nỗ lực chuyển mình; lùi lại một bước để tự nhìn nhận lại bản thân và tập trung tối đa cho những vai diễn tiếp theo với tư cách là một diễn viên.

Không còn chạy theo các dự án ngôn tình thần tượng dễ hái ra tiền, nam diễn viên bắt đầu từ chối nhiều lời mời bom tấn để thử thách bản thân ở những hình tượng gai góc hơn. Khán giả thấy một Dương Dương lần xả, không ngại bần đất và chân thương trong phim quân sự Đặc Chiến Vinh Diệu, hay một Hàn Lập chân chất, giản dị trong phim tiên hiệp Phạm Nhân Tu Tiên Truyện. Gần đây nhất, việc tham gia dự án võ hiệp Vũ Lâm Linh với nhiều cảnh hành động cận chiến giáp lá cà, đòi hỏi thể lực cao, là minh chứng cho thấy anh đang nghiêm túc thoát khỏi cái bóng mỹ nam để hướng tới hình ảnh một diễn viên thực lực.

Để hóa thân trọn vẹn vào một Hàn Lập mộc mạc và đầy bản lĩnh, anh đã chủ động giảm tới 7kg và phơi nắng liên tục để có được làn da ngăm đen, thô ráp, hoàn toàn rũ bỏ hình tượng làn da trắng sứ không tì vết của một nam thần thanh xuân. Lối diễn của anh trở nên tự nhiên, tiết chế và tập trung sâu sắc vào thế giới nội tâm của nhân vật. Những phân cảnh Hàn Lập tháo mặt nạ hay những khoảnh khắc anh nhìn thẳng vào ống kính với ánh mắt kiên định, chứa đựng sự thận trọng và mưu trí đã thực sự lay động người xem.

Bên cạnh sự tiến bộ vượt bậc về biểu cảm gương mặt, Dương Dương còn khiến cả ê-kíp sản xuất và khán giả nể phục bởi sự xả thân tuyệt đối cho vai diễn. Anh kiên quyết tự mình thực hiện hầu hết các cảnh quay hành động, võ thuật và treo dây trên không cường độ cao trong suốt 158 ngày ghi hình mà không cần đến diễn viên đóng thế. Sự lặn xả không màng hình tượng này đã dẫn đến những chấn thương nghiêm trọng ở chân và khớp hông, khiến anh phải tiến hành phẫu thuật ngay sau khi bộ phim đóng máy. Những nỗ lực phi thường đó đã được đền đáp xứng đáng khi Phạm Nhân Tu Tiên Truyện gặt hái thành công vang dội, nhanh chóng cán mốc nhiệt độ 10.000 trên nền tảng Youku chỉ sau ba ngày phát sóng và thiết lập hàng loạt kỷ lục. Nhân vật Hàn Lập của anh liên tiếp dẫn đầu các bảng chỉ số truyền thông, giúp Dương Dương lấy lại niềm tin từ công chúng.

Tác phẩm cổ trang kiếm hiệp Vũ Lâm Linh mới phát sóng là lời khẳng định tiếp theo cho sự chín muồi trong diễn xuất của Dương Dương. Trên các nền tảng lớn như Youku, CCTV-8 và Disney+, bộ phim đã tạo nên một cơn sốt thảo luận bùng nổ ngay khi vừa ra mắt, ghi nhận lượng đặt xem trước



vượt mốc 5 triệu và nhanh chóng đạt điểm số ấn tượng 8,5 trên Douban với hơn 100.000 lượt đánh giá. Một điểm sáng rực rỡ khác đánh dấu bước tiến vượt bậc của Dương Dương trong Vũ Lâm Linh chính là phần đài từ. Vốn là một điểm yếu thường bị đem ra phê bình trong quá khứ, giọng thoại của anh trong bộ phim này đã nhận được lời khen từ giới chuyên môn. Với ngữ khí chắc chắn, cách ngắt nghỉ dứt khoát và giàu nhịp điệu, Dương Dương đã thổi hồn vào nhân vật một khí chất dũng mãnh, uy nghiêm của một người thực thi công lý nhưng vẫn giữ được sự ấm áp, thâm trầm của một bậc đại hiệp. Sự kết hợp hoàn hảo giữa biểu cảm gương mặt tiết chế và đài từ đầy nội lực đã giúp anh hoàn toàn làm chủ nhân vật, tái định nghĩa thành công một tượng đài nhân vật kinh điển của màn ảnh Hoa ngữ.

Đặc biệt, Vũ Lâm Linh còn thỏa mãn người xem bởi những phân cảnh hành động đỉnh cao. Tận dụng tối đa lợi thế hình thể và kinh nghiệm học múa từ thuở nhỏ tại trường quân đội, Dương Dương đã cống hiến những màn chiến đấu vô cùng mượt mà, chân thực và sắc nét trong từng khung hình. Dù là những trận huyết chiến dưới mưa tầm tã, những pha giao đấu nghẹt thở trên mạn thuyền chao đảo hay những cuộc đối đầu sinh tử trong không gian kín, các chiêu thức võ thuật của anh đều toát lên hơi thở cổ phong mạnh mẽ, đồng thời khéo léo lồng ghép với hành trình trưởng thành và thế giới nội tâm của nhân vật.

Sự chín chu từ khâu phục dựng lịch sử thời Tống cho đến tinh thần làm việc nghiêm túc, kiên trì theo đuổi những giá trị truyền thống của cả ê-kíp đã giúp Vũ Lâm Linh gặt hái quả ngọt. Thành công rực rỡ này vừa là một cột mốc vàng son mới trong sự nghiệp của Dương Dương, vừa là lời hồi đáp đanh thép nhất dành cho những ai từng hoài nghi về thực lực của anh.

Hiện tại, sau 15 năm thăng trầm trong làng giải trí, Dương Dương đã bước sang một giai đoạn mới của sự nghiệp với tâm thế trưởng thành và điềm tĩnh hơn. Anh chia sẻ bản thân không còn quá áp lực bởi danh xưng bệ vệ vững hay thành bại nhất thời, mà trân trọng cơ hội được trải nghiệm và thử nghiệm những giới hạn mới của bản thân. Dù những định kiến cũ vẫn cần thời gian để xóa nhòa, nhưng sự chuyển hướng tích cực, thái độ nghiêm túc với nghề và những phản hồi khả quan từ các dự án mới đang giúp anh dần lấy lại thiện cảm từ công chúng, tiếp tục khẳng định vị thế của mình trong showbiz Trung Quốc.

Vũ Ánh

Trần Phi Vũ và Tôn Thiên nên duyên trong Tình Yêu Thời Đại Thuần Khiết

Tình Yêu Thời Đại Thuần Khiết chính thức lên sóng đài Giang Tô, Trần Phi Vũ và Tôn Thiên tái hiện chuyện tình thời đại

Bộ phim truyền hình Tình Yêu Thời Đại Thuần

Khiết do Trần Sướng đạo diễn, Quách Sảng biên kịch, với sự tham gia của Trần Phi Vũ, Tôn Thiên, Quách Hiểu Đình, Vương Thiên Thần cùng dàn diễn viên thực lực như Lưu Mẫn Đào, Ngô Việt, Hác Văn Đình, Hầu Trường Vinh, Khổng Lâm... sẽ chính thức phát sóng trên khung giờ vàng.

Trong phim, Trần Phi Vũ vào vai Phương Mục Dương chàng trai lãng mạn, lạc quan và phóng khoáng. Tôn Thiên đảm nhận vai Phí Nghê, một nữ công nhân nhà máy luôn khao khát dùng tri thức để thay đổi số phận. Mỗi quan hệ của họ bắt đầu từ những toan tính thực tế nhưng dần trở nên sâu sắc khi cùng nhau vượt qua những thử thách của cuộc sống.

Bên cạnh tuyến nhân vật chính, bộ phim còn khắc họa hành trình trưởng thành của Phương Mục Tĩnh và Cù Hoa do Quách Hiểu Đình và Vương Thiên Thần thủ vai. Thông qua những lựa chọn khác nhau trong sự nghiệp, gia đình và tình cảm, các nhân vật đã phản ánh chân thực tinh thần tuổi trẻ của một thế hệ. Những tuyến truyện đan xen giúp bộ phim tái hiện hình ảnh những người trẻ biết bám rễ vào thực tế nhưng vẫn không từ bỏ lý tưởng và khát vọng yêu thương.

Loạt poster nhân vật được tung ra cùng thời điểm cũng gây chú ý với phong cách trẻ trung, tối giản. Trần Phi Vũ xuất hiện với ánh mắt trong trẻo và nụ cười nhẹ nhàng, trong khi Tôn Thiên toát lên vẻ dịu dàng, đầy hy vọng. Quách Hiểu Đình và Vương Thiên Thần cầm sách, ngồi bên bàn làm việc, mang đến hình ảnh tri thức và điềm tĩnh. Những biểu cảm tinh tế phần nào hé lộ tính cách nhân vật, đồng thời làm tăng sự kỳ vọng của khán giả đối với bộ phim.



Tái hiện chân thực hơi thở một thời đã qua

Tình Yêu Thời Đại Thuần Khiết sử dụng ngôn ngữ hình ảnh mộc mạc để tái hiện chân thực không khí của một thời kỳ đã qua. Từ những khoảnh khắc sẻ chia trong cuộc sống tập thể đến hình ảnh các bạn trẻ miệt mài học tập dưới ánh đèn đêm, bộ phim khắc họa một giai đoạn đầy hơi thở đời thường và cảm xúc.

Thành công này đến từ sự đầu tư chín chu của ê-kíp sản xuất. Đạo diễn Trần Sướng tiếp tục phát huy thế mạnh trong việc xây dựng cảm xúc tinh tế, kết hợp bối cảnh thực tế cùng phục trang, đạo cụ được nghiên cứu kỹ lưỡng để tái hiện diện mạo thời đại. Cách xử lý ánh sáng và màu sắc cũng góp phần tạo nên tổng thể ấm áp, tươi sáng và tràn đầy hy vọng.

Thông qua hành trình trưởng thành của Phương Mục Dương, Phí Nghê cùng những người trẻ khác giữa dòng chảy thời đại, bộ phim gửi lời tri ân đến một giai đoạn tuy còn nhiều thiếu thốn về vật chất nhưng giàu có về tinh thần.

Đồng thời, tác phẩm cũng đặt ra những vấn đề mang tính phổ quát như sự cân bằng giữa thực tế và lãng mạn, giữa lý tưởng và cuộc sống. Những giá trị ấy không chỉ thuộc về quá khứ mà vẫn giữ nguyên sức sống trong hiện tại, hứa hẹn mang đến nhiều cảm xúc và sự đồng cảm cho khán giả ngày nay.

Khánh Tường

Phim của Đoàn Kiện Thứ - Vương Sở Nhiên chốt lịch lên sóng sau 3 năm

Bộ phim tình cảm - đô thị do Đoàn Kiện Thứ và Vương Sở Nhiên đóng chính mới đây đã chính thức chốt lịch phát sóng sau gần 3 năm “đắp chiếu”. Tình Yêu Có Pháo Hoa lên sóng trên CCTV-8 khung giờ vàng và phát hành độc quyền trên nền tảng Tencent Video.

Ngay từ những thông tin đầu tiên, bộ phim đã thu hút sự chú ý nhờ câu chuyện mở đầu mang màu sắc vừa hài hước vừa hiện thực, xoay quanh hai con người có lối sống hoàn toàn đối lập. Một bên là “soái ca tài chính” cầu toàn, kỹ tính đến mức dùng Excel để tính toán chi phí từng bữa ăn; bên còn lại là cô gái thực tế, tiết kiệm, luôn phải cân đối từng khoản chi để trả góp tiền nhà. Khi hai con người tưởng như không thể chung sống ấy buộc phải chia sẻ cùng một mái nhà, hàng loạt mâu thuẫn dở khóc dở cười bắt đầu nảy sinh.

Bộ phim tình cảm - đô thị Tình Yêu Có Pháo Hoa do Đoàn Kiện Thứ và Vương Sở Nhiên đóng chính mới đây đã chính thức chốt lịch phát sóng sau gần 3 năm “đắp chiếu”.

Bộ phim khai thác câu chuyện của hai người trẻ từng rơi vào khủng hoảng cuộc sống. Nhân vật nam chính do Đoàn Kiện Thứ đảm nhận từng là nhân viên đầu tư tài chính thành đạt, nhưng sau một biến cố lớn, anh mất đi vị thế và buộc phải trở thành người thuê trọ. Trong khi đó, nhân vật nữ của Vương Sở Nhiên cũng rơi vào chuỗi biến cố liên tiếp: thất tình, thất nghiệp và áp lực trả nợ nhà khiến cô buộc phải cho thuê phòng để duy trì cuộc sống.

Từ một tình huống “bất đắc dĩ”, hai con người mang theo tổn thương và cái tôi mạnh mẽ bắt đầu hành trình sống chung dưới một mái nhà. Những tranh cãi tưởng chừng nhỏ nhặt như việc phân chia chi phí sinh hoạt, thói quen dọn dẹp hay sử dụng điện nước lại trở thành chất xúc tác cho hàng loạt tình huống hài hước nhưng cũng đầy cảm xúc.

Đáng chú ý, Tình Yêu Có Pháo Hoa được chuyển thể từ tiểu thuyết nổi tiếng Chúng Tôi Ở Chung Nhà của tác giả Hồng Cửu. Dự án do Tencent



ĐIỆN ẢNH

Video phối hợp cùng Wanda Television sản xuất, dưới sự chỉ đạo của đạo diễn Thời Thành Nghiệp và biên kịch Lưu Ích. Bộ phim gồm 40 tập, được xây dựng theo nhịp kể nhẹ nhàng, dễ tiếp cận, phù hợp với khán giả đô thị.

Dù đã hoàn thành ghi hình từ tháng 7/2023 và có giấy phép phát hành từ đầu năm 2024, bộ phim liên tục bị trì hoãn lịch phát sóng. Chính vì vậy, việc chính thức lên sóng vào giữa năm 2026 không chỉ khiến khán giả chờ đợi suốt gần 3 năm cuối cùng cũng có câu trả lời, mà còn giúp mức độ quan tâm tăng mạnh trở lại.

Nhân vật nam chính do Đan Kiện Thứ đảm nhận từng là nhân viên đầu tư tài chính thành đạt, nhưng sau một biến cố lớn, anh mất đi vị thế và buộc phải trở thành người thuê trọ.



Trên nền tảng Tencent Video, lượng đặt xem trước của phim đã vượt mốc 2,2 triệu lượt, cho thấy sức hút lớn từ cặp đôi diễn viên chính cùng đề tài “đô thị - hợp thuê - yêu từ va chạm” vốn đang được khán giả trẻ quan tâm.

Khác với mô-típ “tổng tài - ngọt sủng” quen thuộc, Tình Yêu Có Pháo Hoa lựa chọn khai thác đời sống đô thị một cách gần gũi hơn, tập trung vào những chi tiết rất đời thường trong sinh hoạt chung. Chính từ những va chạm nhỏ nhặt đó, câu chuyện tình cảm giữa hai nhân vật dần hình thành theo hướng tự nhiên, không khiên cưỡng.

Bên cạnh yếu tố tình cảm, phim còn đan xen bối cảnh công sở khi cả hai nhân vật đều từng làm trong lĩnh vực tài chính, tạo nên những tình huống “ban ngày đối đầu nơi công sở, ban đêm tranh cãi trong căn hộ chung”, góp phần tăng thêm màu sắc hài hước và kịch tính. Nhân vật nữ của Vương Sở Nhiên rơi vào chuỗi biến cố liên tiếp: thất tình, thất nghiệp và áp lực trả nợ nhà khiến cô buộc phải cho thuê phòng để duy trì cuộc sống.

Với thời lượng 40 tập và lịch phát sóng đều đặn 2 tập mỗi ngày trên CCTV-8, bộ phim được kỳ vọng sẽ giữ nhịp độ ổn định và duy trì thảo luận xuyên suốt thời gian phát sóng.

Sau gần 3 năm chờ đợi, Tình Yêu Có Pháo Hoa không chỉ là một dự án đô thị tình cảm đơn thuần, mà còn là tác phẩm đánh dấu sự kết hợp được mong đợi của Đan Kiện Thứ và Vương Sở Nhiên, đồng thời mang đến câu chuyện về hai con người bình

thường tìm thấy sự chữa lành trong chính những “khói lửa” đời sống thường nhật.

Nguyễn Hương

Lý do Lưu Diệc Phi và Bành Quán Anh còn quét hotsearch

Tin đồn giữa Lưu Diệc Phi và Bành Quán Anh bất ngờ trở thành tâm điểm bàn luận trên mạng xã hội Trung Quốc.

Những ngày gần đây, mạng xã hội Trung Quốc liên tục xôn xao trước nghi vấn tình cảm giữa Lưu Diệc Phi và Bành Quán Anh. Cả hai từng hợp tác trong bộ phim Câu Chuyện Hoa Hồng, nơi Bành Quán Anh đảm nhận vai Trang Quốc Đồng, mối tình đầu của Hoàng Diệc Mai do Lưu Diệc Phi thủ vai.

Dù nhân vật của họ trong phim không đi đến cái kết trọn vẹn, sự ăn ý trên màn ảnh lại khiến khán giả nhớ mãi, đặc biệt khi những phân đoạn tình cảm của cặp đôi từng gây sốt trong thời gian phim phát sóng.

Nguồn cơn khiến tên tuổi Lưu Diệc Phi và Bành Quán Anh tiếp tục leo hotsearch đến từ loạt bằng chứng được cư dân mạng tổng hợp. Nhiều người chỉ ra rằng hai diễn viên từng sử dụng các món đồ có kiểu dáng tương đồng như áo phông đen, ốp điện thoại hay dây chuyền bạc. Một số hình ảnh đời thường của Lưu Diệc Phi cũng bị đem ra so sánh với khung cảnh trong buổi livestream của Bành Quán Anh, từ ánh đèn, ghế sofa cho đến cách bài trí không gian. Những chi tiết này làm dấy lên nghi vấn cả hai có thể thường xuyên xuất hiện tại cùng một địa điểm.

Đỉnh điểm của sự bàn tán xuất hiện khi Lưu Diệc Phi đăng ảnh mèo cưng, còn Bành Quán Anh sau đó không lâu cũng chia sẻ hình ảnh chó cưng trong khung cảnh ban công được cho là có nhiều điểm giống nhau. Chỉ từ những chi tiết nhỏ, cộng đồng mạng đã lập tức đưa ra hàng loạt giả thuyết về việc hai nghệ sĩ có thể đang bí mật hẹn hò. Một số khán giả còn nhắc lại bữa tiệc của Chu Châu, bạn diễn trong Câu Chuyện Hoa Hồng, nơi Bành Quán Anh xuất hiện và người ngồi cạnh anh được cho là đeo chiếc nhẫn giống món trang sức quen thuộc của Lưu Diệc Phi.

Tuy nhiên, giữa lúc tin đồn lan rộng, cũng có không ít ý kiến cho rằng những “bằng chứng” này chưa đủ thuyết phục. Việc nghệ sĩ sử dụng trang phục, phụ kiện giống nhau không phải chuyện hiếm trong showbiz. Các bối cảnh đời thường tương đồng cũng có thể đến từ góc chụp, thiết kế căn hộ hoặc sự trùng hợp. Thậm chí, một số nguồn tin giải trí Trung Quốc cho rằng nhiều hình ảnh đang được lan truyền thực chất bị cắt ghép, lấy lại từ tư liệu quảng bá của Câu Chuyện Hoa Hồng, rồi sắp xếp theo hướng dễ gây hiểu lầm.

Điều khiến câu chuyện càng gây chú ý là phản ứng im lặng từ phía hai nhân vật chính. Trong suốt thời gian tin đồn xuất hiện, Lưu Diệc Phi và Bành Quán

Anh đều không trực tiếp lên tiếng. Công ty quản lý của hai bên cũng chưa đưa ra phủ nhận rõ ràng. Chính sự im lặng này khiến người hâm mộ cặp đôi càng có thêm không gian để suy đoán, trong khi nhóm khán giả trung lập lại cho rằng nghệ sĩ không nhất thiết phải phản hồi mọi tin đồn chưa có căn cứ.

Trên màn ảnh, Lưu Diệc Phi và Bành Quán Anh từng tạo phản ứng hóa học mạnh nhờ lối diễn tự nhiên. Trong Câu Chuyện Hoa Hồng, Trang Quốc Đồng là người đàn ông khiến Hoàng Diệc Mai rung động sâu sắc ở giai đoạn đầu đời. Dù sau đó nhân vật lựa chọn sự nghiệp thay vì tình yêu, mối quan hệ này vẫn để lại nhiều dư âm. Những cảnh thân mật, ánh mắt và sự tương tác của hai diễn viên từng được nhận xét là một trong những điểm hút khán giả của bộ phim.

Bành Quán Anh sinh năm 1986, sở hữu chiều cao nổi bật 1m92 và từng hoạt động với vai trò người mẫu trước khi chuyển sang diễn xuất. Anh góp mặt trong nhiều tác phẩm như Lan Văn Vương Phi, Cửu Châu Hải Thượng Mục Vân Ký, Trường An 12 Canh Giờ, Nghe Nói Em Thích Tôi và được chú ý nhiều hơn sau Vật Trong Tay. Khi đóng cùng Lưu Diệc Phi trong Câu Chuyện Hoa Hồng, tên tuổi của nam diễn viên tiếp tục được khán giả đại chúng quan tâm. Bành Quán Anh ghi dấu ấn với ngoại hình nổi bật cùng nhiều vai diễn được khán giả Hoa ngữ quan tâm trong những năm gần đây.



Về phía Lưu Diệc Phi, nữ diễn viên vốn là ngôi sao có sức hút lớn bậc nhất màn ảnh Hoa ngữ. Bất kỳ động thái nào liên quan đến đời tư của cô cũng dễ dàng trở thành chủ đề nóng. Vì vậy, tin đồn hẹn hò lần này nhanh chóng vượt khỏi phạm vi người hâm mộ bộ phim, trở thành câu chuyện được bàn luận rộng rãi trên các diễn đàn giải trí.

Dù vậy, đến thời điểm hiện tại, mối quan hệ giữa Lưu Diệc Phi và Bành Quán Anh vẫn chỉ dừng ở mức nghi vấn. Những chi tiết được cư dân mạng chỉ ra có thể tạo nên sự tò mò, nhưng chưa đủ để khẳng định cả hai đang hẹn hò. Có lẽ chính sức hút của Câu Chuyện Hoa Hồng, cộng thêm sự ăn ý quá lớn giữa hai diễn viên, mới là lý do khiến khán giả chưa thể ngừng tưởng tượng về một chuyện tình bước ra từ màn ảnh.

Mi Văn



Đại nữ chủ Cúc Tịnh Y chống lại hệ thống trong Vạn Hoa Thế Giới

Sau Nguyệt Lân Ý Kỳ, Cúc Tịnh Y trở lại với hình tượng đại nữ chủ trong Vạn Hoa Thế Giới, dự án xuyên không đa thế giới đang thu hút sự chú ý lớn trên Tencent Video nhờ mô típ không có couple chính thức, thiết lập nữ chính trung tâm và loạt tạo hình ấn tượng.

Dự án cổ trang xuyên không Vạn Hoa Thế Giới nhanh chóng trở thành tâm điểm chú ý trên mạng xã hội khi công bố khai máy vì dàn diễn viên trai xinh gái đẹp.

Bộ phim do Hằng Tinh Dẫn Lực sản xuất, đơn vị từng đứng sau thành công của Thương Lan Quyết, với sự tham gia của Tổng giám chế Vương Nhất Hủ, Giám đốc sáng tạo Trương Gia Lỗ.

Bộ phim do Cúc Tịnh Y đóng chính chuyển thể từ truyện tranh nổi tiếng Vạn Chá Triều Phượng, khai thác mô típ xuyên không nhanh qua nhiều thế giới song song. Với hơn 1,11 triệu lượt đặt trước dù chưa phát sóng, dự án đang cho thấy độ quan tâm khá lớn từ khán giả trẻ yêu thích dòng phim fantasy pha yếu tố báo thù và trường thành.



Nội dung phim Vạn Hoa Thế Giới: Cúc Tịnh Y xuyên qua dòng thời gian, thay đổi vận mệnh của những vai phụ

Trong Vạn Hoa Thế Giới, Cúc Tịnh Y vào vai Tô Lục Hạ, người thi hành xuất sắc của Hệ thống Vạn Hoa trong không gian đa chiều. Sau khi bị liên kết với hệ thống phản diện nữ vùng lên và mất đi một phần ký ức, cô liên tục xuyên qua các thế giới nhỏ để nhập vào những nữ phụ có kết cục bi thảm. Mục tiêu của Tô Lục Hạ là thay họ thay đổi số phận và trừng phạt những kẻ phản bội.

Điểm thú vị của bộ phim nằm ở cấu trúc “vô hạn lưu” (vòng tuần hoàn vô hạn) kết hợp xuyên không. Mỗi thế giới là một câu chuyện độc lập với màu sắc riêng, từ dân quốc, tiên hiệp cho tới hiện đại, ma cà rồng hay tu chân công nghệ. Nhưng dù bối cảnh có thay đổi ra sao, mạch truyện chính vẫn là hành trình thức tỉnh của Tô Lục Hạ.

Ban đầu, Tô Lục Hạ chỉ là một công cụ của hệ

thống, thực hiện nhiệm vụ để thu thập năng lượng cảm xúc từ các thế giới song song. Càng tiến sâu vào hành trình ấy, Tô Lục Hạ dần phát hiện sự thật phía sau Hệ thống Vạn Hoa là một thế lực thao túng toàn bộ người thi hành. Từ đây, bộ phim chuyển hướng sang hành trình tự cứu lấy chính mình của nữ chính.

Hiện tại, đoàn phim đã công bố 11 thế giới với nhiều câu chuyện khác nhau. Mỗi phần đều có các nhân vật đặc thù cùng dàn diễn viên riêng, trong số đó vô vàn tên tuổi quen thuộc với người yêu phim Hoa ngữ. Việc không xây dựng nam chính cố định cũng là lựa chọn khá táo bạo của Vạn Hoa Thế Giới, khi toàn bộ trọng tâm của phim đều đặt lên nhân vật Tô Lục Hạ, từ tuyến phát triển tâm lý cho tới nhịp dẫn dắt câu chuyện.

Cúc Tịnh Y bảo toàn cho sức hút của một dự án thuộc thể loại đại nữ chủ

Sau Nguyệt Lân Ý Kỳ, Cúc Tịnh Y tiếp tục trở lại với hình tượng nữ chính trung tâm trong phim Vạn Hoa Thế Giới.

Vai diễn này sẽ cho phép Cúc Tịnh Y khai thác tối đa visual lộng lẫy của mình, khi liên tục thay đổi tạo hình. Lúc thì dân quốc, lúc thì tiên hiệp, và cả huyền huyền fantasy. Được biết, Cúc Tịnh Y cũng tham gia vào quá trình đóng góp ý tưởng tạo hình cho nhân vật.

Đi đôi với sự đa dạng trong bối cảnh là thử thách cho Cúc Tịnh Y. Không chỉ tạo hình, cô cũng sẽ phải ứng biến thay đổi khi chất lẫn trạng thái cảm xúc qua từng phần phim.

Thời gian vừa qua, Cúc Tịnh Y tranh chấp hợp đồng với công ty cũ. Dù lùm xùm chưa hoàn toàn khép lại nhưng nhìn đến thời điểm hiện tại, có thể cho rằng con đường tương lai của Cúc Tịnh Y đã bằng phẳng hơn. Việc Vạn Hoa Thế Giới vẫn có thể khởi động ghi hình, thu hút dàn diễn viên khách mời tiếng tăm, sở hữu lượng đặt xem cao phần nào cho thấy vị trí của Cúc Tịnh Y trong thị trường cổ trang hiện tại vẫn chưa hề suy giảm.

Dĩ nhiên, bộ phim vẫn đứng trước nhiều dấu hỏi. Một bộ phận cư dân mạng cho rằng mặt bằng diễn viên của dự án chưa thực sự đồng đều so với các tác phẩm trước của nhà sản xuất Hằng Tinh Dẫn Lực. Dẫu vậy, với đề tài xuyên không đa thế giới cùng cấu trúc nữ chính trung tâm khá hiếm hiện nay, Vạn Hoa Thế Giới vẫn đang là một trong những dự án phim ảnh nhận nhiều sự chú ý trước thềm phát sóng.

Vũ Ánh

Phim Túy Mộng: Lưu Thi Thi, Hồ Tiên Hú đi tìm sự thật về thảm án chôn vùi dưới lớp tuyết phủ

Túy Mộng mượn những vụ án bị chôn giấu nhiều năm để khắc họa nỗi đau của một thời đại đã suy tàn. Phim có sự tham gia của Lưu

Thi Thi, Lý Thâm và Hồ Tiên Hú, mở ra một hành trình song song từ quá khứ đến hiện tại, đấu tranh giữa thiện và ác.

Trong nhiều bộ phim điện ảnh và truyền hình Hoa ngữ, cảnh tuyết vùng Đông Bắc thường có một bộ lọc lạnh mạn. Thế nhưng đến với phim Túy Mộng, lớp tuyết dày như một công cụ chôn giấu bí mật, thậm chí là những cái xác vô hồn. Những cơn gió thổi qua xưởng phết tích bằng thép đã han gỉ, tuyết trắng phủ lên bí mật 16 năm trước khiến người ta lạnh sống lưng.

Tác phẩm thuộc thể loại huyền nghi, trinh thám tối tăm Túy Mộng sẽ phát sóng trên nền tảng Tencent Video, với sự tham gia của Lưu Thi Thi, Lý Thâm và Hồ Tiên Hú. Họ sẽ cùng nhau lần theo dấu vết sự thật trong cuộc giằng co nghẹt thở giữa chính và tà. 16 tập phim còn phản chiếu các vấn đề xã hội thông qua những vụ án mang màu sắc hiện thực, khơi gợi suy ngẫm sâu sắc về công lý và xã hội đương đại.

Nội dung phim Túy Mộng: Khi “giữ im lặng” cũng là một tội ác

Túy Mộng sử dụng lối kể chuyện song thời không, đan xen giữa quá khứ và hiện thực kéo dài suốt 16 năm. Một bộ phim tài liệu bị chôn vùi năm xưa bất ngờ mở ra sự thật về hàng loạt vụ án mạng liên hoàn.

Vào những năm 1990, nhà máy bia cũ ở Đông Bắc chìm trong bấp bênh khi nữ công nhân Lưu Tuyết Mai (Lý Thâm thủ vai) bỗng nhiên chết trong đêm tuyết rơi. Vụ án được kết thúc một cách qua loa.

Năm 2016, khu xưởng bỏ hoang liên tiếp xảy ra án mạng. Những người gặp nạn đều có liên quan đến vụ án năm xưa. Những nạn nhân đều có một đặc điểm chung là có một nắp chai bia ghim trên trán. Nghe qua có vẻ giống mô tuýp kinh dị thông thường, nhưng điểm khai thác nội dung của của Túy Mộng không phải là đi tìm câu trả lời cho câu hỏi “ai đã giết người” mà là “tại sao không ai nói thật”.

Muốn vén màn sự thật này có phóng viên Thẩm Lạc Thủy (Lưu Thi Thi thủ vai), người dùng máy quay ghi lại cuộc sống công nhân của Nhà máy bia Tùng Giang cũ; và Cao Tuyết Lâm (Hồ Tiên Hú thủ vai), một cảnh sát trẻ nhạy bén, quyết đoán và hành động hết mình. Cùng nhau, họ lật giở từng manh mối nhỏ nhất: những bức ảnh cũ, thước phim tư liệu xưa, những nắp chai bia... từ đó từng bước vạch trần tấm màn đen quyền lực và dục vọng trong khu nhà máy gỉ sét này.

Chính việc chủ đích sử dụng lối kể chuyện song song hai mốc thời gian, xoắn ốc quá khứ và hiện tại thành một mớ bòng bong. Những tấm ảnh ô vàng, báo cáo tài chính, nắp chai dính máu... từng chi tiết nhỏ tựa những viên tuyết, lăn càng ngày càng lớn, và thử cuối cùng đổ ập xuống không chỉ đơn thuần là án mạng, mà chính là nỗi u uất của cả một thời đại.

Đôi khi, thứ thực sự hủy hoại một con người không



ĐIỆN ẢNH

phải là một kẻ ác cụ thể nào, mà là cả một tập thể cùng lúc chọn im lặng. Có người sợ mất việc, có người sợ rước họa vào thân, có người thậm chí chỉ nghĩ đơn giản không liên quan đến họ. Rồi sự im lặng ấy ngấm dần, lên men và cuối cùng trở thành đồng lõa, đây thực ra mới là điều sắc lạnh nhất của túy Mộng. Bộ phim không khắc họa một “thủ phạm thiên tài” mà là sự sụp đổ của những con người bình thường trong khe nứt thời cuộc.

Lưu Thi Thi, Lý Thâm và Hồ Tiên Hú có vai diễn khác biệt trong sự nghiệp



Túy Mộng có thể sẽ trở thành một bộ phim giúp Lưu Thi Thi thay đổi hình tượng. Trước đây, đa số khán giả vẫn nhớ đến nữ diễn viên trong hình ảnh mỹ nhân cổ trang thanh lịch, khí chất thanh cao, động tác nhã nhặn. Nhưng với Túy Mộng, Lưu Thi Thi có hai thiết lập, một là cô phóng viên ngây ngô tóc ngắn, một là người phụ nữ trưởng thành đầy những mệt mỏi hiện hữu trên gương mặt, bị những bí mật của quá khứ dày vò.

Còn nhân vật Lưu Tuyết Mai của Lý Thâm lại chính là cái gai nhức nhối nhất của thời đại. Vai diễn của cô tuy không nhiều đất diễn, nhưng lại như linh hồn của toàn bộ câu chuyện.

Cô không chỉ đơn thuần là một nạn nhân, mà giống như một con người bị chính thời đại nuốt chửng. Cô biết bí mật, nên phải chết, cô muốn nói sự thật, nên bị bắt im lặng. Trong nhiều bộ phim kinh dị, người chết chỉ là công cụ đẩy mạch truyện, nhưng Túy Mộng cho khán giả cảm nhận rằng suốt 16 năm sau khi cô qua đời, cô vẫn luôn “đôi theo” tất cả mọi người.

Vai diễn của Hồ Tiên Hú cũng hứa hẹn đem lại nhiều bất ngờ bởi gạt bỏ hình tượng thiếu niên, Hồ Tiên Hú trong Túy Mộng là một cảnh sát hình sự trẻ đau đầu với nghề. Cảnh khóc đầy cảm xúc trong tuyệt của Hồ Tiên Hú trong video tư liệu về Túy Mộng phần nào xóa bộ lọc “non nớt” mà thay vào đó là những nét dày dặn hơn.

Nhân vật Cao Tuyết Lâm do nam diễn viên thủ vai không phải kiểu “thần thám” theo nghĩa truyền thống, mà giống một người không ngừng phạm sai lầm, không ngừng trưởng thành. Dạng vai này thực ra rất khó thể hiện, bởi quá dễ biến thành “chàng trai nhiệt huyết bột chộp”. Nhưng dựa trên những tư liệu hé lộ hiện tại, cái sự bướng bỉnh, cương trực trong anh ấy lại vô cùng hòa hợp với khí chất rắn rỏi, thô nhám của vùng Đông Bắc.

Những khán giả là fan trung thành của dòng phim trinh thám hoàn toàn có thể yên tâm chờ đợi Túy Mộng, chờ đợi cơ hội suy đoán hung thủ và lật lại những suy luận của chính mình. Túy Mộng, trên cả một bộ phim trinh thám, thì chính là một cuộc giải phẫu thời đại, mượn việc truy tìm kẻ thủ ác để kể về nhân tính, mượn những vụ án để nói về tính nghiêm trọng của sự im lặng và mượn gió tuyết vùng Đông Bắc để khắc họa nỗi đau của một thời đại đã suy tàn.

Vũ Anh

Cái tên làm đảo lộn giới giải trí

Theo Sina, Lý Tư Đồng đang là cái tên được quan tâm nhất giới giải trí Hoa ngữ những ngày qua, khi cô trở thành nữ diễn viên lứa sinh sau năm 2000 đầu tiên có bộ phim nữ chính đạt doanh thu hơn 1 tỷ NDT. Sau gần một tháng ra mắt, tác phẩm Thư tình gửi bà ngoại, với vốn sản xuất ban đầu chỉ có 14 triệu NDT đã thu về 1,2 tỷ NDT. Đây là thành tích mà bất kỳ diễn viên trẻ nào cũng khao khát. Việc Lý Tư Đồng nổi tiếng sau một đêm cũng đem lại nhiều biến động trong giới giải trí Hoa ngữ.

Giới giải trí Trung Quốc lập lại trật tự

Lý Tư Đồng sinh năm 2004, thuộc lứa tiểu hoa đán 10X, thành tích vô tiền khoáng hậu trên giúp nữ diễn viên trẻ nhanh chóng lọt vào top 6 ngôi sao 10X được có thành tích tốt nhất. Từ đó, tái thiết lập lại thứ bậc địa vị của các tiểu hoa đán sinh sau năm 2000.

Trước khi Lý Tư Đồng xuất hiện, khán giả chỉ biết tới những cái tên như Trương Tử Phong, Văn Kỳ, Lưu Hạo Tồn, Triệu Kim Mạch, Lý Canh Hy. Những ngôi sao này đều có công ty quản lý lớn giúp đỡ phía sau, lăng xê một cách bài bản, nhưng chưa ai đạt được thành tích như Lý Tư Đồng.

Theo Sina, lứa tiểu hoa đán 10X được đánh giá cao hơn các đàn chị nhờ thành tích phim điện ảnh cực tốt. Họ thậm chí nhận những giải thưởng danh giá mà các nữ diễn viên lứa 85-95 chưa thể chạm tới. Trong nhóm nữ diễn viên lớn tuổi hơn, chỉ có Châu Đông Vũ từng giành giải Ảnh hậu và nắm trong tay những giải thưởng lớn. Ngay cả những ngôi sao như Lưu Diệc Phi, Triệu Lệ Dĩnh, Dương Mịch, Dịch Lệ Nhiệt Ba, Dương Tử cũng chật vật ở mảng điện ảnh.

Ngược lại, nhóm tiểu hoa đán 10X không chỉ có giải thưởng, chuyên môn diễn xuất được đánh giá cao, còn có ưu thế về độ tuổi và mối quan hệ trong giới điện ảnh. Ở mặt này, họ thực sự là những người có ưu thế hơn đàn chị.

Hiện tại, sự trỗi dậy của nhóm diễn viên sinh sau năm 2000 đang lập lại trật tự giới giải trí Hoa ngữ. Nhất là khi họ đủ sức và có độ tuổi phù hợp đóng nữ chính trong các dự án phim truyền hình. Nhóm tiểu hoa đán 10X cũng đang dần trở nên quen mặt hơn với khán giả đại chúng. Trong khi đó, lứa tiểu hoa

đán 85 đang dần chuyển sang dòng phim chính kịch. Lứa tiểu hoa 90 bị chê bất tài, còn lứa tiểu hoa 95 chật vật tìm chỗ đứng.

Những ngôi sao là tương lai của màn ảnh Trung Quốc

Trong đó, Trương Tử Phong sinh năm 2001, tốt nghiệp chuyên ngành Biểu diễn từ Học viện Điện ảnh Bắc Kinh. Cô đóng phim từ năm 5 tuổi được coi là “thần đồng diễn xuất” và là “em gái quốc dân” với khán giả Trung Quốc. Cô nổi tiếng với diễn xuất giàu cảm xúc trong các phim như Đường Sơn đại địa chấn, Thám tử phố Tàu, Chào em Chi Hoa, Chị gái tôi... Với giải thưởng Ảnh hậu Hoa Biểu lần thứ 19, cùng thành tích doanh thu phim đạt hơn 900 triệu NDT, Trương Tử Phong từng được coi là người dẫn đầu của lứa tiểu hoa đán thế hệ 00 tại Trung Quốc.

Đến năm 2024, Lý Canh Hy bất ngờ giành được giải thưởng Nữ chính xuất sắc nhất tại Kim Kê lần thứ 37 với phim Chúng ta cùng nhau rung chuyển mặt trời. Từ đó, cô trở thành Ảnh hậu Kim Kê trẻ nhất lịch sử. Dù còn nhiều tranh cãi, không thể phủ nhận Lý Canh Hy diễn rất tốt những cảnh cao trào cần đẩy cảm xúc lên đến cực hạn. Từ đó, người xem bị cuốn theo nhân vật mà cô thể hiện. Với “chống lưng” là đại hoa đán Từ Tịnh Lôi, Lý Canh Hy được gọi là “công chúa Kinh Khuyên” (Công chúa của giới nghệ sĩ Bắc Kinh). Danh xưng này thể hiện địa vị và sự ưu ái mà các nhà làm phim Bắc Kinh dành cho Lý Canh Hy.



Sau lưng Lý Canh Hy có Từ Tịnh Lôi còn, phía sau Lưu Hạo Tồn là “quốc sư giới nghệ thuật Trung Quốc” Trương Nghệ Mưu. Lưu Hạo Tồn là Mưu nữ lang trẻ nhất hiện tại, người được đạo diễn Trương Nghệ Mưu dốc lòng lăng xê. Với sự o bế của Trương Nghệ Mưu, cùng tài năng và sự nỗ lực của bản thân, Lưu Hạo Tồn đang là ngôi sao sáng nhất của lứa tiểu hoa đán sinh sau năm 2000.

Trước đó, đạo diễn họ Trương đã sản xuất phim điện ảnh Một giây “đo ni đóng giày” cho Lưu Hạo Tồn. Hiện tại ông còn đứng vai trò chỉ đạo nghệ thuật, giám đốc sản xuất cho phim truyền hình Vai chính đang gây sốt trên đài truyền hình quốc gia Trung Quốc với rating vượt 4%, đứng thứ 2 trong lịch sử. Ngoài ra, phim điện ảnh Người biển mặt của cô cũng nhận được đánh giá cao với doanh thu



phòng vé hơn 450 triệu NDT, chứng minh sức hút ở cả mảng điện ảnh lẫn truyền hình của Lưu Hạo Tồn.

Hai cái tên còn lại cũng nổi bật không kém là Văn Kỳ ngôi sao duy nhất lứa 10X thắng giải Nữ phụ xuất sắc tại giải thưởng Kim Mã với phim Huyết Quan Âm. Ngoài ra còn có Triệu Kim Mạch đạt thành tích có 4 bộ phim truyền hình phá mức điểm 10.000 trên 3 nền tảng chiếu phim mới nhất Trung Quốc. Triệu Kim Mạch còn đóng chính trong series Lưu lạc địa cầu có doanh thu gần 10 tỷ NDT.

Nguyễn Hương

Trương Vệ Kiện 'còn nguyên nỗi đau bố bạo hành thời thơ ấu'

Xuất hiện trong một chương trình trực tuyến Trương Vệ Kiện cho biết ngày còn nhỏ, bố anh thường xuyên ra khơi kiếm sống, xa nhà liên tục. Ông có tính khí nghiêm khắc, dễ nổi nóng, khiến anh sống trong nỗi sợ hãi thường trực. Anh kể: “Ngày nào tôi cũng phải lo lắng xem tâm trạng của bố thế nào, sợ ông ấy sẽ nổi giận và đánh tôi, thậm chí đánh cả mẹ”.

Anh nhớ lại, điểm toán của mình luôn kém, nhưng một lần anh học hành chăm chỉ và đạt 60 điểm trong một bài kiểm tra, vui mừng khoe bố nhưng lại bị tát. Có lần, em trai anh đi giày ngược, bố cũng nổi cơn thịnh nộ, đánh con rất đau. Anh nói: “Tôi cảm thấy rất tệ. Cha tôi thường xuyên đánh đập các thành viên trong gia đình”.



Nhiều lần đòn roi khiến Vệ Kiện học được cách đọc biểu cảm của bố và chủ động nhận lỗi. Vì vậy anh là người ít bị đánh nhất trong gia đình.

Năm Trương Vệ Kiện 17 tuổi, bố bỏ rơi bốn mẹ con, đẩy gia đình vào khủng hoảng tài chính. Là con trai cả, anh phải đi hát quán bar phụ giúp gia đình. Tuy nhiên, môi trường đó rất hỗn loạn, khiến anh thậm chí đã xích mích với một số nhân vật trong thế giới ngầm.

Để dẹp yên rắc rối, bà chủ quán ép anh phải xin lỗi trước mặt đám đông. Anh hồi tưởng: “Tôi không làm gì sai nhưng vì lợi ích hoạt động của quán, bà chủ vẫn yêu cầu tôi thừa nhận lỗi”. Trải nghiệm đã khiến anh quyết tâm từ bỏ việc cũ, đăng ký tham gia cuộc thi hát và nuôi dưỡng ước mơ trở thành ca sĩ chuyên nghiệp.

Sau này, khi ký hợp đồng với TVB và bước chân

vào làng giải trí, Trương Vệ Kiện trân trọng từng cơ hội làm việc. Anh chủ động thảo luận ý tưởng kịch bản với nhà sản xuất, thậm chí đến tận văn phòng quản lý cấp cao để năn nỉ không cắt bỏ cảnh quay của mình.

Anh thừa nhận thời trẻ, bản thân là người ham vật chất, ám ảnh bởi xe hơi sang trọng và bất động sản có view biển, không ngừng theo đuổi danh vọng và tiền tài. Giờ đây, những bữa ăn đơn giản mang lại cho anh sự mãn nguyện vô cùng.

Hành động hung ác của cha từng khiến Vệ Kiện căm phẫn, thậm chí từng nghĩ đến việc trả thù. Tuy nhiên, sự cao thượng và bao dung của mẹ đã trở thành tấm gương tốt nhất trong cuộc đời anh. Nhiều năm sau khi cha mẹ ly hôn, mẹ đưa anh và các em đến bệnh viện thăm ông nội đang ốm nặng. Nơi đó, họ gặp lại cha, người đã lâu anh không gặp. Lúc đó, cha cúi đầu và không dám nhìn thẳng vào mắt anh, hai người như người xa lạ.

Trương Vệ Kiện cho biết chọn “không quên nhưng tha thứ” cho bố: “Một số vết thương khó có thể xóa bỏ nhưng người ta có thể chọn cách buông bỏ oán hận và tha thứ. Theo thời gian, tôi dần dần buông bỏ sự bất mãn với bố và thay vào đó cảm thấy biết ơn. Chính sự ra đi của bố đã buộc tôi phải gánh vác trách nhiệm nuôi sống gia đình từ khi còn trẻ, điều đó cũng khiến tôi trân trọng hơn những ngày tháng được ở bên gia đình, đặc biệt là mẹ mình”.

Những năm gần đây, Vệ Kiện chủ động giảm bớt công việc diễn xuất và dành nhiều thời gian chăm sóc mẹ. Anh thẳng thắn thừa nhận, vì không thể có con, anh đã dồn hết tình yêu thương vào gia đình. Giờ đây, ở tuổi 61, anh có một thái độ cởi mở hơn.

Anh nói: “Một cuộc sống giản dị là đủ để hạnh phúc. Nhiều người bị ràng buộc bởi những định kiến và đánh giá thành công hay thất bại dựa trên sự nghiệp, của cải. Trên thực tế, điều quan trọng nhất trong cuộc sống là sống thoải mái và tự do”.

Trương Vệ Kiện sinh năm 1965 tại Hong Kong. Khi anh 15 tuổi, cha mẹ ly hôn. Trương Vệ Kiện đi làm từ năm 17 tuổi để kiếm tiền trang trải cuộc sống cho cả gia đình và cho em trai đi học. Tình cờ, anh nhận được sự giúp đỡ của Trương Quốc Vinh và phát triển sự nghiệp thành công.

Trương Vệ Kiện được yêu thích qua nhiều phim cổ trang như Thử kiếm ân cừ lục, Tây Du Ký, Sóng gió Từ Cẩm Thành, Lộc Đình Ký, Tiểu Bảo và Khang Hy, Tề Thiên Đại Thánh, Thiếu niên Trương Tam Phong...

Nguyễn Hương

Phim Hoa Ngọc Lan Nở, Người Lại Đến của Dương Tử đã đóng máy

Sau thời gian ghi hình, đoàn phim Hoa Ngọc Lan Nở, Người Lại Đến vừa chính thức thông báo đóng máy, đồng thời tung loạt ảnh

hậu trường của dàn diễn viên chính. Thông tin nhanh chóng thu hút sự quan tâm của khán giả yêu thích phim Hoa ngữ, nhất là khi dự án đánh dấu màn kết hợp giữa Dương Tử và Âu Hào trong một tác phẩm mang màu sắc thời đại, nữ quyền và nhiều biến động lịch sử.

Hình ảnh đóng máy cho thấy không khí thân thiết của ê-kíp sau nhiều tháng làm việc cùng nhau. Dương Tử xuất hiện với thần thái nhẹ nhàng nhưng vẫn toát lên nét trưởng thành của nhân vật Đồng Trúc Quân, trong khi Âu Hào gây chú ý với tạo hình đậm chất dân quốc.

Cùng với thông báo đóng máy, đoàn phim cũng công bố đầy đủ đội hình diễn viên. Ngoài hai diễn viên chính Dương Tử và Âu Hào, tác phẩm còn có sự góp mặt của nhiều gương mặt quen thuộc như Ngô Việt, Lý Trinh Bân, Dương Hạo Vũ, Trì Bồng, Nghê Hồng Khiết, Quách Hiểu Đình, Na Nhất, Lý Mộng, Công Lỗi, Hồ Minh hay Trần Hựu Duy.

Phim kể về cuộc đời nhiều biến động của A Viên - cô gái nghèo bị bán vào Trường Tam Lâu để mưu sinh. Từ một thanh quan nhân chỉ biết tìm cách tồn tại giữa xã hội đầy định kiến, cô dần bước ra khỏi số phận bị sắp đặt sau khi gặp nhà cách mạng Hạ Chi Thời. Cuộc đào thoát khỏi kỹ viện không chỉ mở ra hành trình mới cho A Viên mà còn đánh dấu sự ra đời của Đồng Trúc Quân - người phụ nữ độc lập, bản lĩnh và nhiều tham vọng hơn.

Điểm đáng chú ý của tác phẩm nằm ở việc khắc họa quá trình trưởng thành của nhân vật nữ chính trong bối cảnh xã hội nhiều biến động. Sau khi kết hôn và sang Nhật du học, Đồng Trúc Quân trở về quê nhà với thân phận phu nhân đô đốc. Tuy nhiên, phía sau cuộc sống hào nhoáng là áp lực gia tộc, hôn nhân lạnh nhạt và những khuôn phép khắc nghiệt dành cho phụ nữ thời bấy giờ.

Từ đó, nhân vật lựa chọn quay lại Thượng Hải cùng bốn cô con gái để gây dựng cuộc sống mới. Hành trình lập nghiệp với nhà hàng Cẩm Giang và trà thất Cẩm Giang trở thành điểm nhấn quan trọng, phản ánh tinh thần tự chủ và khát vọng vươn lên của người phụ nữ trong thời đại cũ.

Bên cạnh tuyến nhân vật của Đồng Trúc Quân, phim còn khai thác mối quan hệ giữa ba người phụ nữ với những số phận khác nhau. A Lan - cô gái tomboy năm nào sau này trở thành Lan phu nhân quyền lực trong giới xã hội đen Thượng Hải, còn Trương Hân Quân từ một thanh niên phóng khoáng lại bước vào con đường hoạt động bí mật. Những mối liên kết ấy được kỳ vọng sẽ tạo nên màu sắc vừa dữ dội vừa giàu cảm xúc cho bộ phim.

Việc hoàn tất ghi hình cũng đồng nghĩa Hoa Ngọc Lan Nở, Người Lại Đến bước vào giai đoạn hậu kỳ. Với sự góp mặt của Dương Tử cùng câu chuyện đậm màu sắc thời đại, dự án hiện được nhiều khán giả kỳ vọng sẽ trở thành một trong những phim dân quốc đáng chú ý trong thời gian tới.

Như Anh



PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

Tập thể dục ngoài trời nắng nóng có giúp đốt mỡ nhanh hơn?

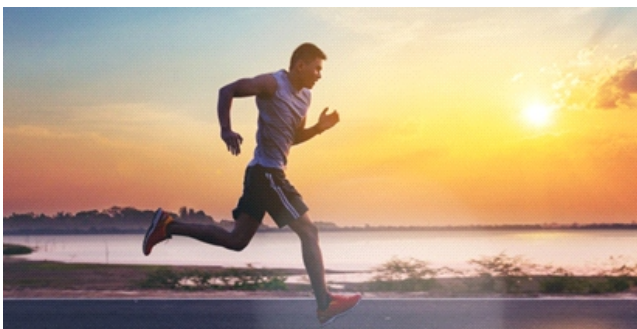
Tập luyện dưới trời nắng khiến cơ thể đổ nhiều mồ hôi hơn nhưng không đồng nghĩa đốt mỡ nhanh hơn.

Đổ nhiều mồ hôi không có nghĩa là giảm nhiều mỡ

Vào mùa hè, không ít người chọn chạy bộ, đạp xe hoặc tập thể dục ngoài trời vào thời điểm nhiệt độ cao với hy vọng giảm cân nhanh hơn. Lý do thường được đưa ra là cơ thể nóng lên, đổ mồ hôi nhiều và cân nặng giảm rõ rệt sau buổi tập.

Tuy nhiên, các chuyên gia khẳng định phần lớn số cân giảm ngay sau khi tập trong thời tiết nóng là nước, không phải mỡ. Theo nghiên cứu đăng trên tạp chí Physiological Reviews, khi vận động trong môi trường nóng, cơ thể tăng tiết mồ hôi để duy trì thân nhiệt. Lượng nước mất đi có thể khiến cân nặng giảm tạm thời nhưng sẽ nhanh chóng trở lại sau khi bù nước đầy đủ.

Tiến sĩ Martin N. Sawka, chuyên gia hàng đầu về sinh lý học nhiệt, cho biết nhiều người nhầm lẫn giữa giảm cân do mất nước và giảm mỡ thực sự. Quá trình đốt mỡ phụ thuộc chủ yếu vào tổng năng lượng tiêu hao, chế độ ăn và cường độ tập luyện lâu dài, không phải lượng mồ hôi tiết ra.



Ảnh minh họa

Nhiệt độ cao có thể khiến cơ thể đốt ít mỡ hơn

Điều đáng chú ý là một số nghiên cứu cho thấy cơ thể có xu hướng sử dụng carbohydrate nhiều hơn và giảm tỷ lệ oxy hóa chất béo khi tập trong môi trường nóng. Một nghiên cứu công bố năm 2023 ghi nhận căng thẳng nhiệt làm tăng sử dụng glycogen và carbohydrate làm nhiên liệu, đồng thời giảm quá trình oxy hóa chất béo trong khi vận động.

Các nhà khoa học cho rằng khi nhiệt độ cơ thể tăng cao, hệ thần kinh và nội tiết sẽ ưu tiên những nguồn năng lượng có thể huy động nhanh để duy trì hoạt động và kiểm soát thân nhiệt. Điều này khiến cơ thể không nhất thiết đốt mỡ hiệu quả hơn dù cảm giác mệt mỏi và tiêu hao sức lực tăng lên.

Có thể tiêu hao thêm một ít năng lượng nhưng không đáng kể

Một số nghiên cứu ghi nhận môi trường nóng khiến cơ thể phải làm việc nhiều hơn để điều hòa nhiệt độ, từ đó làm tăng nhẹ mức tiêu hao năng lượng. Tuy nhiên, mức tăng này thường khá nhỏ và

không tạo ra khác biệt lớn về giảm mỡ trong thực tế. Quan trọng hơn, nhiệt độ cao thường khiến người tập giảm tốc độ, rút ngắn thời gian vận động hoặc không thể duy trì cường độ mong muốn. Điều này có thể khiến tổng lượng calo tiêu hao trong buổi tập thấp hơn so với khi tập ở điều kiện mát mẻ.

Tiến sĩ Julien D. Périard, chuyên gia nghiên cứu về vận động trong môi trường nóng, cho biết cơ thể phải phân bổ máu vừa cho cơ bắp hoạt động vừa cho da để tản nhiệt. Sự cạnh tranh này làm giảm hiệu suất vận động và khiến người tập nhanh kiệt sức hơn.

Tập luyện trong nóng có lợi ích riêng

Dù không phải bí quyết đốt mỡ nhanh, tập luyện trong môi trường nóng vẫn có một số lợi ích nhất định. Các nghiên cứu về thích nghi nhiệt cho thấy việc tiếp xúc và tập luyện có kiểm soát trong điều kiện nóng giúp cơ thể tăng khả năng tiết mồ hôi, cải thiện tuần hoàn, giảm căng thẳng sinh lý và nâng cao thành tích thể thao khi thi đấu ở thời tiết nóng. Tuy nhiên, những lợi ích này chủ yếu liên quan đến khả năng thích nghi và hiệu suất vận động, không phải tăng tốc độ giảm mỡ.

Nguy cơ lớn nhất là mất nước và sốc nhiệt

Theo Centers for Disease Control and Prevention, tập thể dục trong thời tiết nóng làm tăng nguy cơ mất nước, kiệt sức do nhiệt và sốc nhiệt, đặc biệt khi độ ẩm cao hoặc người tập chưa quen với môi trường nóng.

Các dấu hiệu cảnh báo gồm:

- Chóng mặt, choáng váng
- Nhức đầu
- Tim đập nhanh
- Buồn nôn
- Co cứng cơ
- Mệt là bất thường

Nếu xuất hiện các triệu chứng này, cần dừng vận động ngay, di chuyển đến nơi mát và bổ sung nước.

Tập thể nào để giảm mỡ hiệu quả hơn?

Các chuyên gia cho rằng điều kiện lý tưởng để giảm mỡ không phải là môi trường nóng nhất mà là môi trường giúp duy trì cường độ tập luyện ổn định trong thời gian đủ dài.

Người muốn giảm mỡ nên:

- Tập vào sáng sớm hoặc chiều muộn khi nhiệt độ thấp hơn
- Uống nước trước, trong và sau khi tập
- Kết hợp cardio với tập sức mạnh để duy trì khối cơ
- Duy trì thâm hụt năng lượng hợp lý thông qua chế độ ăn
- Tăng dần thời lượng và cường độ thay vì cố tập dưới trời nắng gắt

Một phân tích tổng hợp đăng trên Obesity Reviews cho thấy tập luyện đều đặn, đặc biệt khi kết hợp với rèn luyện sức mạnh và chế độ ăn phù hợp, mới là yếu tố quyết định giảm mỡ bền vững.

Tập thể dục ngoài trời nắng nóng không giúp cơ thể đốt mỡ nhanh hơn một cách đáng kể. Dù có thể làm tăng nhẹ mức tiêu hao năng lượng,

môi trường nóng thường khiến cơ thể sử dụng nhiều carbohydrate hơn, giảm hiệu suất vận động và tăng nguy cơ mất nước. Để giảm mỡ hiệu quả, điều quan trọng nhất vẫn là duy trì tập luyện đều đặn, ăn uống hợp lý và lựa chọn điều kiện tập luyện an toàn, phù hợp với thể trạng. ■

Tám món quà cảm kỵ tặng sếp người Nhật

Giày, đồng hồ hay trà xanh là những món quà không nên tặng cho cấp trên người Nhật vì mang ý nghĩa hời hợt làm việc hoặc thể hiện sự thiếu tôn trọng. Người Nhật chú trọng việc tặng quà. Quá trình lựa chọn thường bị chi phối bởi hình dáng, tính chất, tên gọi hoặc chữ Hán của vật phẩm.

Giày và tất

Những vật dụng này không được tặng cho cấp trên hoặc người lớn tuổi vì mang hàm ý “giẫm dưới chân”, thể hiện sự thiếu tôn trọng.

Đồng hồ và văn phòng phẩm

Việc tặng những món đồ này cho người lớn tuổi mang thông điệp hời hợt, khuyến khích người nhận “phải chăm chỉ và nỗ lực hơn nữa”.

Khăn tay

Vật dụng này hay dùng để lau nước mắt nên thường xuất hiện làm quà chia tay. Trong tiếng Nhật, chữ Hán của khăn tay đọc là “tegire” (cắt đứt quan hệ). Khăn tay trắng trơn là cảm kỵ trong dịp hỷ sự vì giống mảnh vải phủ mặt người quá cố.

Đồ thủy tinh

Đồ thủy tinh dễ nứt vỡ, gợi liên tưởng đến sự đổ vỡ trong hôn nhân nên không thích hợp làm quà cưới.

Vật dụng liên quan đến lửa

Quạt sưởi dầu hỏa, gạt tàn, nến thơm gợi liên tưởng đến hỏa hoạn, không dùng làm quà mừng tân gia. Một số người Nhật kiêng kỵ tất cả những vật có màu đỏ trong dịp này.

Chậu cây cảnh

Từ “bén rễ” (nezuku) phát âm gần giống với “nằm liệt giường” (netsuku), không dùng làm quà thăm người bệnh.

Trà xanh

Cụm từ “nghiên trà” mang nghĩa bóng là “rảnh rỗi”, xuất phát từ việc kỹ nữ xưa vắng khách thường nghiên trà giết thời gian. Trà xanh bị kiêng tặng vào dịp khai trương. Tuy nhiên, đây là món quà đáp lễ phổ biến trong tang lễ hoặc dịp cuối năm.

Lược và dao kéo

Lược (kushi) phát âm gợi nhớ “khô” và “tử”, còn dao kéo từng ám chỉ sự “cắt đứt nhân duyên”. Tuy nhiên, nhiều doanh nghiệp hiện quảng cáo lược mang ý nghĩa “chải gỡ rắc rối”, còn dao kéo giúp “khai phá vận mệnh” để thu hút khách.

Chuyên gia nghi thức Shibasaki Naoto, Phó giáo sư Đại học Gifu, cho biết mục đích cốt lõi của việc tặng quà là truyền đạt sự quan tâm và lòng biết ơn. Do đó, mức độ thiết thực và sở thích của người nhận là yếu tố cần cân nhắc. ■

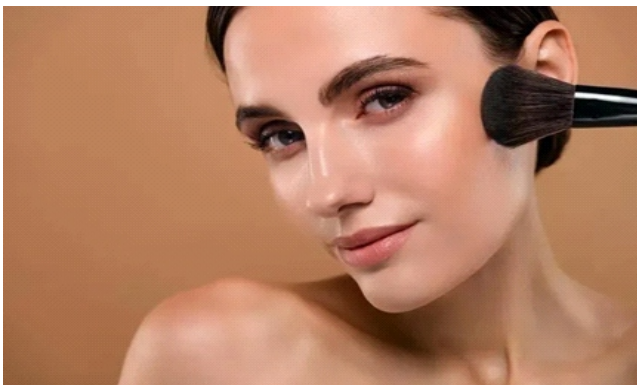


“Hack tuổi” với kỹ thuật đánh má hồng cho phụ nữ sau tuổi 40

Khi bước qua tuổi 40, làn da thường gặp phải nhiều thay đổi, từ sự suy giảm collagen đến các dấu hiệu lão hóa rõ rệt. Những vấn đề này không chỉ ảnh hưởng đến vẻ ngoài mà còn làm khó khăn cho quá trình trang điểm. Tuy nhiên, có một bí quyết đơn giản để duy trì vẻ trẻ trung, chính là kỹ thuật đánh má hồng đúng cách. Thật vậy, chọn kiểu má hồng phù hợp cho dáng mặt và áp dụng đúng kỹ thuật có thể giúp bạn trông tươi tắn, rạng rỡ hơn và che đi dấu hiệu tuổi tác.

Lời khuyên về kỹ thuật đánh má hồng cho phụ nữ 40

Đối với cách đánh má hồng truyền thống, phái đẹp thường tập trung vào vị trí gò má bằng cách mỉm cười nhẹ. Tuy nhiên, đối với phụ nữ sau tuổi 40, điều này có thể khiến khuôn mặt bị dồn trọng tâm xuống phía dưới do vị trí gò má có xu hướng bị chảy xệ. Vì vậy, chuyên viên trang điểm Mia Hawkswell gợi ý rằng, bạn nên nhấn má hồng ở vị trí gần dưới mắt, sau đó dùng cọ tán má hồng dần lên phía thái dương. Kỹ thuật này được xem như một cách tạo khối cho khuôn mặt, giúp đem lại hiệu ứng nâng và làm mặt thon gọn. Bên cạnh đó, theo chia sẻ từ chuyên viên trang điểm Kirin Bhatti, bạn cũng có thể kết hợp highlight dạng lỏng cùng với má hồng dạng kem để tạo hiệu ứng làn da căng bóng, dễ dàng “giấu đi” các nếp nhăn. Chuyên viên trang điểm khuyến khích bạn chọn những sản phẩm dạng kem thay vì dạng lỏng, bởi chúng dễ tán và có khả năng tập vào da hơn.



Ảnh minh họa

Cấp ẩm cho làn da

Một làn da đủ ẩm sẽ giúp cho lớp nền trông căng bóng và mịn mượt, việc đánh má hồng cũng thuận lợi hơn. Điều này vừa hạn chế được tình trạng “cakey” trên da, vừa làm tăng độ rạng rỡ cho phần gò má. Lời khuyên cho bạn là nên chọn sản phẩm dưỡng ẩm chứa hyaluronic acid, squalane hoặc peptide... Các thành phần này sẽ giúp phục hồi hàng rào bảo vệ da, giữ ẩm, giảm thiểu nếp nhăn, đốm đen và cải thiện độ sáng mịn. Đây chắc chắn sẽ là bước đệm hoàn hảo cho lớp nền và các khâu trang điểm sau đó.

Che khuyết điểm

Muốn có diện mạo “giấu tuổi” hoàn hảo,

bạn nên áp dụng bước che khuyết điểm với những sản phẩm có độ phủ trung bình đến tự nhiên. Trước lớp má hồng, bạn hãy che khuyết điểm cho những vùng da có quầng thâm, mụn, mẩn đỏ và không đều màu. Bên cạnh đó, bạn có thể dùng che khuyết điểm có màu sáng hơn tone da ở các vùng như sống mũi, xương gò má, trán và cằm để khuôn mặt thêm nhuận sắc.

Tô điểm má hồng

Đến khâu trang điểm tạo hiệu ứng nâng gò má, bạn hãy pha trộn giữa má hồng dạng kem cùng với highlight dạng lỏng. Tiếp theo, bạn có thể dùng tay chấm nhẹ má hồng và highlight lên vùng dưới mắt, ngay phía trên gò má. Sau đó, bạn dùng cọ hoặc mút để tán dần lên phía thái dương, tạo hiệu ứng căng bóng và ứng hồng tự nhiên. Cách đánh má hồng này phù hợp với hầu hết các dáng mặt từ dáng mặt tròn cho đến dáng mặt oval. Tuy nhiên, phụ nữ có khuôn mặt dài nên chọn lối tán má hồng ngang và chỉ hơi hướng về phía đuôi mắt một chút để giúp tổng thể trông hài hòa hơn. ■

Sáu bí quyết chăm sóc da đầu mụn lỗ chân lông to mùa nắng nóng

Cảm giác bóng dầu kéo dài, mụn xuất hiện lặp đi lặp lại hay bề mặt da kém mịn màng đều là những vấn đề quen thuộc với phái đẹp sở hữu làn da đầu mụn.

Làn da đầu mụn cần rửa mặt đều đặn

Làn da đầu mụn rất dễ tích tụ bã nhờn và bụi bẩn sau một ngày dài, đặc biệt ở vùng chữ T. Nếu lớp dầu thừa lưu lại quá lâu trên da, lỗ chân lông sẽ nhanh chóng trở nên bí bách và dễ xuất hiện mụn hơn. Vì vậy, với những ai có làn da đầu, bạn nên rửa mặt cả vào buổi sáng lẫn buổi tối.

Bác sĩ da liễu Paul Jarrod Frank cho rằng thói quen này sẽ hỗ trợ hạn chế bụi bẩn, bã nhờn và các tạp chất tồn đọng trên da. Ông cũng khuyên da đầu nên ưu tiên sữa rửa mặt dạng gel hoặc dạng bọt để mang lại cảm giác nhẹ da, sạch thoáng mà vẫn dễ chịu sau khi dùng.

Sử dụng mặt nạ đất sét

Mặt nạ đất sét là bước chăm sóc cần thiết làn da đầu mụn nhờ khả năng hấp thụ bã nhờn và làm sạch sâu. Chuyên gia thẩm mỹ Joanna Vargas cho biết vùng chữ T thường sở hữu lỗ chân lông lớn hơn các khu vực khác trên gương mặt, vì vậy tình trạng tắc nghẽn và hình thành mụn cũng diễn ra phổ biến hơn. Việc sử dụng mặt nạ đất sét mỗi tuần giúp loại bỏ tạp chất tích tụ trong lỗ chân lông và hỗ trợ bề mặt da trông mịn hơn. Nếu hai bên má dễ khô hoặc nhạy cảm, bạn có thể tập trung đắp mặt nạ ở vùng trán, mũi và cằm để tránh làm mất cân bằng độ ẩm toàn gương mặt.

Tránh sử dụng các sản phẩm gốc dầu

Kết cấu sản phẩm ảnh hưởng khá nhiều đến cảm giác trên da đầu mụn. Hiện nay, các sản phẩm chăm sóc da thường được chia thành hai nhóm phổ biến là gốc dầu và gốc nước. Theo bác sĩ da liễu Stefanie Williams, loại da này dễ gặp tình trạng tắc

nghẽn lỗ chân lông khi sử dụng quá nhiều sản phẩm có kết cấu đặc hoặc dầu.

Với làn da tiết nhiều bã nhờn, các công thức gốc nước thường mang lại cảm giác nhẹ mát, thẩm nhanh và hạn chế tình trạng bí da sau khi sử dụng. Bạn nên ưu tiên serum, kem dưỡng hoặc kem chống nắng có nền nước để da duy trì cảm giác thông thoáng và dễ chịu hơn trong ngày.

Ưu tiên hoạt chất giúp lỗ chân lông thông thoáng

Khi chăm sóc da đầu mụn, bảng thành phần của sản phẩm cũng quan trọng không kém kết cấu sản phẩm. Trong đó, axit salicylic và axit glycolic là hai hoạt chất thường xuất hiện trong các chu trình chăm sóc da đầu nhờ khả năng hỗ trợ làm sạch bề mặt da và hạn chế tình trạng bít tắc lỗ chân lông.

Theo bác sĩ da liễu Paul Jarrod Frank, axit salicylic có khả năng đi sâu vào lỗ chân lông để hòa tan bã nhờn dư thừa, từ đó hỗ trợ giảm mụn đầu đen và tình trạng bóng dầu. Trong khi đó, axit glycolic hoạt động trên bề mặt da, giúp loại bỏ lớp tế bào chết xỉn màu và hỗ trợ bề mặt da trông mịn hơn. Khi sử dụng đúng tần suất, bộ đôi hoạt chất này còn giúp da đều màu và cải thiện kết cấu da theo thời gian.

Tẩy tế bào chết nhẹ nhàng để da đầu mụn mịn và sạch hơn

Lớp tế bào chết tích tụ lâu ngày thường khiến lỗ chân lông trông rõ hơn và làm bề mặt da trở nên sần sùi. Theo bác sĩ Paul Jarrod Frank, những làn da đầu mụn nên tẩy tế bào chết khoảng hai đến ba lần mỗi tuần. Điều này sẽ giúp da duy trì độ thông thoáng và hạn chế dầu thừa tích tụ.

Tuy nhiên, cảm giác sạch kin kít sau khi tẩy tế bào chết chưa chắc mang lại lợi ích cho làn da. Chuyên gia chăm sóc da Joanna Vargas khuyên bạn nên ưu tiên các công thức dịu nhẹ và massage theo chuyển động tròn trong vài phút, đặc biệt ở vùng chữ T. Cách thực hiện nhẹ nhàng sẽ giúp da sạch hơn mà vẫn duy trì được độ cân bằng tự nhiên.

Đừng quên dưỡng ẩm cho làn da đầu mụn

Nhiều người sở hữu làn da đầu thường bỏ qua bước dưỡng ẩm vì lo ngại da trở nên bí bách hoặc tiết dầu nhiều hơn. Tuy nhiên, khi thiếu độ ẩm, da lại có xu hướng tăng sản xuất bã nhờn để tự cân bằng, theo chuyên gia da liễu Julia Schwartz. Bạn nên thoa kem dưỡng ẩm vào ban đêm bởi trong lúc ngủ, làn da bước vào quá trình phục hồi tự nhiên và dễ hấp thụ các thành phần chăm sóc da hơn. Bác sĩ da liễu tại thành phố New York (Mỹ) Blair Murphy-Rose giải thích thêm: “Da mất nhiều nước nhất vào ban đêm, vì vậy sử dụng sản phẩm giúp khóa ẩm có thể giúp duy trì độ ẩm cho da trong khi ngủ”.

Mỗi làn da sẽ có nhu cầu khác nhau, vì vậy việc lắng nghe phản ứng của da luôn quan trọng trong quá trình chăm sóc da đầu mụn. Một chu trình tối giản, phù hợp với tình trạng da hiện tại sẽ mang lại hiệu quả bền vững và dễ duy trì hơn mỗi ngày. ■



PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

Mối liên hệ giữa sức khỏe đường ruột và chứng tự kỷ ở trẻ

Nghiên cứu cho thấy trẻ tự kỷ có nguy cơ gặp các vấn đề đường ruột cao hơn đáng kể so với trẻ phát triển bình thường.

Đối với nhiều bậc cha mẹ, trẻ mắc rối loạn phổ tự kỷ đột ngột từ chối thức ăn là điều rất quen thuộc. Thức giấc nhiều lần vào ban đêm, hoặc trở nên cáu kỉnh bất thường, cũng không phải chuyện lạ.

Nguyên nhân của 90% chứng tự kỷ

Một nghiên cứu gần đây trên Tạp chí Nhi khoa Thế giới xác nhận những gì các bác sĩ tiêu hóa nhi khoa đã quan sát trong nhiều năm: Trẻ em mắc chứng tự kỷ gặp khó khăn về tiêu hóa thường xuyên hơn nhiều so với các bạn cùng trang lứa. Ước tính tỷ lệ các vấn đề này dao động từ 33 đến 50 phần trăm, xấp xỉ gấp đôi so với trẻ em phát triển thần kinh bình thường, theo Tạp chí Y học Cá nhân hóa.

“Táo bón, khó chịu ở bụng, đi tiêu lỏng và đầy hơi xuất hiện rất đều đặn. Đây không phải là những bất tiện thoáng qua. Khi không được giải quyết, chúng có thể làm trầm trọng thêm giấc ngủ bị gián đoạn, các khó khăn trong ăn uống, thậm chí là điều chỉnh cảm xúc”, Tiến sĩ Aditya Kulkarni - bác sĩ chuyên khoa Tiêu hóa Nhi khoa, Bệnh viện Nhi Narayana Health SRCC, Mumbai (Ấn Độ), cho biết.

Mối liên hệ giữa chứng tự kỷ và sức khỏe đường ruột

Ruột và não duy trì một cuộc đối thoại liên tục theo cái mà các nhà khoa học gọi là trục ruột-não. Các dây thần kinh, tín hiệu miễn dịch và các chất được sản xuất bởi vi khuẩn đường ruột di chuyển theo cả hai hướng.

Ở nhiều trẻ em thuộc phổ tự kỷ, sự cân bằng của những vi khuẩn này khác với bình thường. Một số vi khuẩn có lợi xuất hiện ít hơn một cách đáng kể, trong khi những vi khuẩn khác thay đổi theo cách mà các nhà nghiên cứu trên Tạp chí Thế giới về Phương pháp học vẫn đang nghiên cứu.

Kết quả có thể là viêm hoặc sự sản xuất các hợp chất bị thay đổi ảnh hưởng đến tâm trạng, sự tập trung và cảm giác thoải mái. Điều quan trọng là không có bằng chứng nào cho thấy thay đổi ở đường ruột gây ra tự kỷ. Thay vào đó, hai tình trạng này thường đi cùng nhau, mỗi tình trạng làm trầm trọng thêm tình trạng kia. Một đứa trẻ thường xuyên đau bụng có thể gặp khó khăn hơn trong giao tiếp hoặc thích ứng với những thay đổi trong thói quen.

Ngược lại, các thói quen ăn uống chọn lọc phổ biến ở trẻ tự kỷ có thể làm môi trường đường ruột trở nên rối loạn hơn. Nó tạo thành một vòng luẩn quẩn mà cha mẹ thường cảm nhận được nhưng khó phá vỡ nếu không có hướng dẫn.

May mắn là, chỉ việc nhận thức đã mang lại tiến triển. Các gia đình duy trì thói quen viết nhật

ký triệu chứng đơn giản, ghi lại bữa ăn, thói quen đi tiêu và hành vi, thường nhận ra các mẫu hình rõ ràng. Tham khảo ý kiến chuyên gia giúp loại trừ các tình trạng có thể điều trị như táo bón mạn tính hoặc nhạy cảm với thực phẩm. Trong một số trường hợp được chọn, điều chỉnh chế độ ăn uống, cung cấp đủ chất xơ và nước đã làm giảm các triệu chứng.

Lối sống tốt nhất cho trẻ mắc chứng tự kỷ

Theo giới chuyên gia, mối liên hệ giữa sức khỏe đường ruột và chứng tự kỷ ở trẻ xứng đáng được chú ý, không phải như một biện pháp an ủi thực tiễn. Cha mẹ không cần phải chấp nhận những vấn đề về tiêu hóa ở trẻ kéo dài như điều tất yếu.

Việc xem xét cẩn thận sức khỏe đường ruột mang đến một cách khác để hỗ trợ sự khỏe mạnh của trẻ tự kỷ một cách nhẹ nhàng, ổn định và bằng lòng trắc ẩn. Hơn nữa, việc quan tâm sớm đến những tín hiệu này thể hiện thái độ tôn trọng to con trẻ và nhắc nhở chúng ta rằng mỗi cải thiện nhỏ trong sự thoải mái hàng ngày đều quan trọng. ■

Năm cách chăm sóc da khi bị mụn nhọt để hạn chế thâm sẹo

Ngoài việc gây đau nhức và mất tự tin, mụn nhọt còn khiến làn da phải đẹp trở nên nhạy cảm và dễ tổn thương hơn bình thường. Nếu chăm sóc không đúng cách, vùng viêm có thể mất nhiều thời gian để phục hồi và để lại dấu vết trên da.

Chườm nóng

Cảm giác căng tức, nóng rát và đau nhức mà mụn nhọt mang lại thường khiến vùng da trở nên nhạy cảm hơn. Lúc này, chườm nóng giúp mang lại hiệu quả trong việc làm dịu da và hỗ trợ gom còi mụn tự nhiên. Theo bác sĩ da liễu Roy Seidenberg tại Trung tâm Phẫu thuật Da liễu và Laser New York (Mỹ): “Chườm nóng giúp kích thích tuần hoàn máu quanh vùng viêm, từ đó thúc đẩy quá trình đào thải mủ và giảm cảm giác đau do áp lực dưới da gây ra”. Khi lưu lượng máu lưu thông tốt hơn, vùng tổn thương cũng có điều kiện phục hồi nhanh và hạn chế nguy cơ viêm kéo dài dẫn đến thâm sẹo.

Bạn nên dùng một chiếc khăn mềm sạch ngâm trong nước ấm rồi vắt nhẹ. Lưu ý, nhiệt độ nước nên ở mức ấm nhẹ, không quá nóng để tránh vùng da bị tổn thương hơn. Sau đó, bạn áp lên vùng da bị mụn nhọt khoảng 10-15 phút. Bạn có thể lặp lại 3-4 lần mỗi ngày để hỗ trợ nhân mủ trồi lên bề mặt da nhanh hơn.

Giữ vùng da bị mụn nhọt sạch sẽ để hạn chế viêm lan rộng

Mụn nhọt thường xuất hiện ở những vùng da dễ tích tụ mồ hôi, dầu thừa và ma sát như lưng, đùi, nách hoặc quai hàm. Nếu vùng da này không được làm sạch đúng cách, vi khuẩn có thể tiếp tục phát triển và khiến viêm kéo dài lâu hơn. Theo bác sĩ da liễu Roy Seidenberg, một quy trình vệ sinh da

ổn định sẽ giúp giảm nguy cơ nhiễm trùng và hỗ trợ bề mặt da phục hồi đều màu hơn sau khi mụn lành.

Bạn nên ưu tiên các sản phẩm làm sạch dịu nhẹ và rửa vùng da tổn thương hai lần mỗi ngày để duy trì độ thông thoáng cho lỗ chân lông. Sau khi vận động hoặc đổ nhiều mồ hôi, bác sĩ Tess Mauricio khuyên bạn nên thay quần áo sạch càng sớm càng tốt để tránh vi khuẩn lưu lại trên da quá lâu. Khăn mặt, ga gối và áo quần tiếp xúc trực tiếp với vùng viêm cũng cần được giặt thường xuyên để hạn chế tình trạng lây lan vi khuẩn.

Bổ sung nghệ để mau lành vết thương

Nghệ từ lâu đã xuất hiện trong nhiều phương pháp hỗ trợ làm dịu da nhờ chứa curcumin - hoạt chất có đặc tính kháng viêm tự nhiên. Thành phần này góp phần giảm cảm giác sưng nóng quanh nốt mụn nhọt, đồng thời hỗ trợ vùng tổn thương phục hồi đều màu hơn sau viêm.

Bạn có thể pha một thìa cà phê bột nghệ với nước ấm hoặc sữa ấm rồi uống khoảng 2-3 lần mỗi ngày sau bữa ăn. Ngoài ra, bạn cũng có thể thoa hỗn hợp bột nghệ trộn cùng nước khoảng hai lần mỗi ngày trên nền da sạch để vết thương mau lành. Tuy nhiên, hãy ngưng sử dụng nếu xuất hiện tình trạng kích ứng, châm chích hoặc mẩn đỏ kéo dài.

Không tự ý nặn mụn nhọt

Khi mụn nhọt bắt đầu xuất hiện đầu mủ, nhiều người thường tự nặn hoặc dùng vật nhọn để chích nhằm đẩy nhân mụn ra ngoài nhanh hơn. Tuy nhiên, lực tác động trực tiếp lên vùng viêm có thể khiến vi khuẩn lan sâu xuống mô da và làm tăng nguy cơ nhiễm trùng diện rộng. Đây cũng là nguyên nhân khiến nhiều nốt mụn nhọt để lại thâm sạm màu hoặc sẹo lõm kéo dài sau khi lành.

Nếu mụn nhọt tự vỡ, bạn nên nhẹ nhàng làm sạch vùng da bằng nước muối sinh lý hoặc dung dịch sát khuẩn dịu nhẹ trước khi dùng gạc vô trùng che phủ lại. Lớp băng bảo vệ giúp vùng da tránh tiếp xúc trực tiếp với vi khuẩn bên ngoài trong quá trình hồi phục. Bạn cũng nên thay gạc thường xuyên để duy trì độ sạch thoáng cho vùng tổn thương và hạn chế nguy cơ viêm tái phát.

Uống thuốc theo chỉ định của bác sĩ

Không phải mụn nhọt nào cũng có thể xử lý hoàn toàn bằng các phương pháp chăm sóc tại nhà. Với những nốt viêm lớn, sưng đau kéo dài hoặc xuất hiện thành từng cụm, bạn nên điều trị bằng thuốc theo hướng dẫn của bác sĩ da liễu để kiểm soát tình trạng nhiễm trùng hiệu quả hơn.

Bác sĩ da liễu Raina Nahar cho biết: “Bạn cũng có thể cân sử dụng kháng sinh đường uống dựa trên mức độ nhạy cảm của vi khuẩn trong dịch mủ”. Việc dùng thuốc đúng liều lượng và đủ thời gian đóng vai trò quan trọng trong quá trình phục hồi da, đồng thời giúp giảm nguy cơ hình thành thâm sẹo kéo dài sau viêm.

Thói quen chăm sóc da đúng cách góp phần giúp bề mặt da phục hồi đều màu và khỏe hơn sau mụn nhọt. Nếu nốt viêm kéo dài nhiều ngày hoặc xuất hiện liên tục, bạn nên tìm đến bác sĩ da liễu để được điều trị phù hợp. ■

TỬ VI HẰNG TUẦN

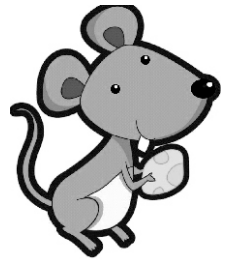


Tử vi tuần mới của 12 con giáp từ 15/6 đến 21/6/2026

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

Xem tử vi tuần mới của 12 con giáp, tuổi Tý vận trình hưng nhiều hơn cát, Bạch Hổ hung tinh nhập mệnh mang tới những điềm báo không may mắn lắm. Hưng tinh này chuyên dự báo về tai họa bất ngờ, họa huyết quang, bản mệnh đi đâu làm gì cũng nên cẩn thận.



Chuyện tình cảm không phải lúc nào cũng như ý muốn, nhưng đó không phải lý do để bạn buồn giận, trách móc người khác. Có những lúc lùi 1 bước để thấy trời xanh bề rộng còn hơn cứ so đo hẹp hòi với chính những người mình yêu thương.

Đầu tuần đã gặp phải Thiên Quan, tiểu nhân chẳng để cho con giáp này được yên mà không ngừng quấy phá, khiến cho công việc của bản mệnh thiếu phần suôn sẻ, dễ bị cản trở dù chỉ cách thành công một bước rất gần nữa thôi.

Bù lại thì trong tuần tài lộc khá vượng, cả Chính Tài và Thiên Tài cùng xuất hiện cho thấy con giáp này có thu nhập chính và thu nhập phụ cùng gia tăng. Có điều cuối tuần bạn sẽ cần phải chi 1 số tiền không nhỏ, hãy chuẩn bị tinh thần và tài lực đi nhé!

Giáp Tý (Kim): Tiền bạc dồi dào. Bính Tý (Thủy): Công việc bắt ổn. Mậu Tý (Hỏa): Tiểu nhân quấy phá. Canh Tý (Thổ): Tình cảm không như ý. Nhâm Tý (Mộc): Cần phải bao dung và tha thứ cho nhau.



2. Tuổi Sửu

Người tuổi Sửu trong tuần mới này có thể sẽ đón nhiều lộc đào hoa. Nếu bạn còn chần chừ đơn gối chiếc thì hãy thử mở lòng mình để đón tình yêu tới xem nhé, đừng lúc nào cũng chọn phương án an toàn, chúng ta cần trả giá một chút để có được hạnh phúc.

Tuổi Sửu tuần này công việc cực kỳ tiến triển, con đường công danh sự nghiệp khá thuận lợi. Bản mệnh có Tử Vi cát tinh ở bên, quý nhân không ngừng thúc đẩy, tạo điều kiện cho con giáp này thể hiện năng lực vượt trội của mình.

Ấn Quan kết hợp sẽ tạo ra sức mạnh lớn lao hơn rất nhiều, con giáp này có ý chí, có quyết tâm nên hoàn toàn có thể chinh phục những đỉnh cao phía trước. Tuy nhiên, bản mệnh cũng cần phải đề phòng những kẻ muốn lợi dụng đập lên mình để tiến thân.

Về vận trình tài lộc của tuổi Sửu trong tuần này thì không được lý tưởng cho lắm. Tài lộc kiếm được không phải ít nhưng con giáp này chẳng giữ

được tiền trong tay. Kiếp Tài cho thấy bản mệnh dễ mềm lòng nghe lời kẻ xấu mà tiền bạc ra đi không trở lại.

Ất Sửu (Kim): Đầu tuần vượng. Đinh Sửu (Thủy): Cần có chính kiến. Kỷ Sửu (Hỏa): Công việc thuận lợi. Tân Sửu (Thổ): Tình cảm thăng hoa. Quý Sửu (Mộc): Sự nghiệp thăng tiến.



3. Tuổi Dần

Tuổi Dần có lẽ sẽ có nhiều chuyện phải lo lắng. Tình cảm gia đình không được như trước, các thành viên dần có những mối quan tâm của riêng mình.

Công việc của con giáp này đang tiến triển khá tốt, tuy nhiên vẫn có nhiều khó khăn trở ngại cản bước tuổi Dần đi đến thành công. Thiên Quan báo hiệu về những cạm bẫy mà con giáp này có thể sẽ gặp phải do bị tiểu nhân cho vào tâm ngắm.

Về tiền bạc thì tuần này bản mệnh kiếm được khá nhiều, túi tiền rủng rỉnh khiến ai nấy đều phải trầm trồ ngưỡng mộ. Từ giữa tuần trở đi tuổi Dần chẳng còn có thời gian cho bản thân bởi chỉ đủ thời gian để kiếm tiền mà thôi. Thực Thần cho thấy việc làm ăn buôn bán của con giáp này cực tốt.

Đại Hao hung tinh chiếu mệnh nhưng có vẻ tuần này chưa phải lúc mà hung tinh này tác động mạnh lên vận trình của tuổi Dần. Bằng chứng là con giáp này vẫn bảo toàn được số tiền mình có trong tay.

Giáp Dần (Thủy): Tiền bạc dồi dào. Bính Dần (Hỏa): Tình cảm vượng. Mậu Dần (Thổ): Gia đình bất hòa. Canh Dần (Mộc): Công việc tiến triển tốt. Nhâm Dần (Kim): Tiểu nhân rình rập.



4. Tuổi Mão

Tuổi Mão có thể sẽ phải đối mặt với khá nhiều vấn đề trong cuộc sống. Công việc tương chừng thuận lợi suôn sẻ nhưng tới phút cuối lại

không được như ý, khiến cho con giáp này mất nhiều công sức và thời gian hơn.

Đầu tuần có Thiên Ấn chống lưng nên chuyện gì cũng nhanh chóng hoàn thành, nhưng sau đó có lẽ con giáp này đã chủ quan tự cao mà để cho Thương Quan giật dây, mắc hết sai lầm này đến sai lầm khác và phải trả giá khá đắt.

Công danh có phần sa sút nhưng tài lộc thì chỉ có thăng hoa. Thiên Tài cho thấy sự khéo léo để thoát khỏi những cạm bẫy tiểu nhân đặt ra. Dù Tiểu Hao nhập cục nhưng con giáp này có sự chuẩn bị trước nên chỉ mất tiền vào những việc thực sự cần thiết mà thôi.

Riêng về chuyện tình cảm thì chẳng được như ý. Người ở bên mình đã lâu nhưng trái tim chẳng hướng về mình, bạn cứ ngỡ mình có thể dùng tình yêu để thay đổi nhưng cuối cùng chẳng thể làm được điều đó.

Ất Mão (Thủy): Kinh doanh phát đạt. Đinh Mão (Hỏa): Đầu tuần nên làm việc quan trọng. Kỷ

Mão (Thổ): Tôn trọng tình cảm. Tân Mão (Mộc): Dễ bị mất tinh thần. Quý Mão (Kim): Mắc nhiều sai lầm.



5. Tuổi Thìn

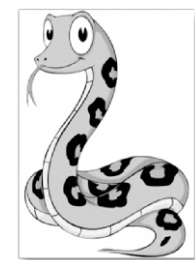
Tuần mới của tuổi Thìn vận trình tình duyên cực kỳ lý tưởng. Con giáp này tìm được niềm vui nơi gia đình nhỏ của mình, hạnh phúc đến từ những điều vô cùng nhỏ nhặt, chỉ cần đôi bên cùng yêu thương nhau là được.

Trong tuần này công việc hưng cát đan xen. Đầu tuần Thương Quan ảnh hưởng khá nhiều đến tâm trạng của con giáp này, bản mệnh không đủ tập trung làm việc khiến cho công việc bị trì trệ, hiệu quả làm việc cũng đi xuống rõ rệt.

Từ giữa tuần trở đi, Chính Ấn ở bên để che chở và giúp cho con giáp này vững tâm, nhờ thế mà tuổi Thìn mới nhận ra được mục tiêu thực sự của mình ở đâu và tìm cách để đạt được mục tiêu đó.

Kiếp Tài gây ra nhiều điều không may cho con giáp này. Bản mệnh không được quý nhân giúp sức, chỉ toàn tiểu nhân gây họa. Ngũ Quỷ hung tinh nhập mệnh, những kẻ tiểu nhân tìm đủ mọi cách để khiến cho con giáp này mất đi tài lộc.

Giáp Thìn (Hỏa): Tài lộc thất thoát. Bính Thìn (Thổ): Công việc ổn thỏa. Mậu Thìn (Mộc): Tình duyên vượng. Canh Thìn (Kim): Đào hoa nở rộ. Nhâm Thìn (Thủy): Giữa tuần mọi chuyện ổn thỏa hơn.



6. Tuổi Tị

Xem tử vi tuần mới, tuổi Tị đang có được sự hậu thuẫn khá lớn từ phía người thân. Có hậu phương vững chắc, bản mệnh quyết tâm làm những điều mình mong muốn, thực hiện những tham vọng của mình, biến những giấc mơ trở thành hiện thực.

Con giáp này đạt được khá nhiều thành công trong công việc của mình ngày hôm nay. Thái Âm cát tinh chiếu mệnh cho thấy tuổi Tị dễ được quý nhân là nữ mệnh giúp đỡ vượt qua những trở ngại hiện tại, tìm thấy được lối đi cho mình.

Ấn Quan trợ sức, bản mệnh không để lỡ thời cơ để thể hiện năng lực của mình, cấp trên thực sự ấn tượng với những gì mà bạn làm được. Tuy nhiên bản mệnh cũng cần phải lưu ý kéo mắc bẫy của kẻ xấu bụng đang cố gắng phá hoại những gì bạn đang có.

Riêng về vấn đề tiền bạc thì tuổi Tị cần phải lưu ý tới những quyết định tài chính vào thời điểm đầu tuần, đó là lúc bạn dễ bị mất tiền nhất. Vào cuối tuần thì tài vận của con giáp này sẽ tăng tiến vượt bậc, mang lại cho bạn nguồn lợi lớn tới không ngờ.

Ất Tị (Hỏa): Tài lộc thăng trầm bất ổn. Đinh Tị (Thổ): Công việc tiến triển tốt. Kỷ Tị (Mộc): Tình cảm thăng hoa. Tân Tị (Kim): Được yêu thương che chở. Quý Tị (Thủy): Quý nhân trợ mệnh.



TỬ VI HẰNG TUẦN



7. Tuổi Ngọ

Tuần này tuổi Ngọ tình duyên không được vượng sắc cho lắm. Mặc dù không xảy ra mâu thuẫn gì quá lớn giữa 2 người nhưng đôi bên dường như không tương tác với nhau, sự lặng lẽ khiến cho căn nhà vốn là tổ ấm trở nên lạnh lùng.

Dịch Mã động tinh cho thấy khoảng thời gian này công việc của bản mệnh khá bận rộn. Tuổi Ngọ dành khá nhiều thời gian cho công việc, dồn sức để lập được thành công mà không phải ai cũng có thể làm được. Đầu tuần là thời điểm thích hợp nhất để tiến hành những việc quan trọng.

Thiên Ấn chứng tỏ sự sáng tạo sẽ mang đến cho bản mệnh nhiều cơ hội hơn hẳn để chứng tỏ năng lực của bản thân mình. Giữa lúc chồng chất khó khăn trở ngại mà con giáp này vẫn dễ dàng chuyển mình đổi vận, đó mới là điều đáng chú ý.

Tài lộc trong tuần không phải không có, song bản mệnh đừng quá sốt ruột bởi tài lộc đến chủ yếu vào thời điểm cuối tuần. Chính Tài cho thấy con giáp này sẽ có được khoản thu khá vững vàng đến từ công việc chính của mình.

Giáp Ngọ (Kim): Tài chính vững vàng. Bính Ngọ (Thủy): Tình cảm không như ý. Mậu Ngọ (Hỏa): Cần sáng tạo nhiều hơn. Canh Ngọ (Thổ): Cuối tuần dễ kiếm tiền. Nhâm Ngọ (Mộc): Đừng quá khắt khe.

8. Tuổi Mùi



Tuần này tuổi Mùi cát khí vượng, có thể bạn sẽ được quý nhân trợ giúp khá nhiều trong công việc cũng như trong cuộc sống hàng ngày. Thái Dương cát tinh hợp mệnh, con giáp này đừng

từ chối sự giúp đỡ của quý nhân, người ấy khả năng cao sẽ là nam giới.

Tài lộc trong tuần này không được vượng cho lắm. Thực Thần xuất hiện vào đầu tuần mang theo những tin vui về tài chính cho con giáp này. Song ngày vui ngắn chẳng tày gang, tiền bạc có trong tay nhưng có thể dễ dàng mất đi bất cứ lúc nào.

Ấn Quan kết hợp, con giáp này hoàn toàn có thể làm được những chuyện tưởng chừng như không thể nếu có đủ ý chí và quyết tâm cao độ đối với mục tiêu của mình. Không thể tránh được khó khăn, bởi làm gì có con đường đi đến thành công nào trải hoa hồng.

Tình cảm giữa bạn và người ấy càng ngày càng sâu sắc hơn. Vượt qua những thử thách trong cuộc sống, đôi bên chứng tỏ được tình yêu của mình dành cho nhau và sẵn sàng để nắm tay bước tiếp, tạo dựng nên hạnh phúc chỉ thuộc về 2 người mà thôi.

Át Mùi (Kim): Công việc tiến triển tốt. Đinh Mùi (Thủy): Tiền bạc thất thoát. Kỷ Mùi (Hỏa): Tình cảm thăng hoa. Tân Mùi (Thổ): Tài lộc dồi dào. Quý Mùi (Mộc): Công danh thăng tiến.



9. Tuổi Thân

Theo Lịch vạn niên, tuổi Thân đang có nhiều vấn đề cần phải giải quyết nhanh chóng nếu không muốn cuộc sống của mình trở thành 1 mớ bòng bong. Hung vận quá lớn khiến cho con giáp này không thể giữ được cảm xúc của mình bình ổn.

Thái Tuế hung tinh nhập mệnh, chuyện tình cảm giữa bạn và người ấy bị ảnh hưởng bởi nhiều yếu tố. Gia đình phản đối, nền tảng tình cảm chưa thực sự vững vàng nên kết cục chia tay là điều hoàn toàn có thể xảy ra.

Trong tuần này tài lộc khá vượng vào thời điểm đầu tuần nhờ có Thực Thần đứng bóng, giúp cho chuyện làm ăn buôn bán càng ngày càng thuận lợi và phát triển hơn. Bản mệnh có tiền thì nên học cách tiết kiệm, bởi càng về cuối tuần thì kiếm tiền sẽ càng khó khăn, thậm chí còn mất tiền nữa.

Công việc của con giáp này đang đứng trên bờ vực rạn vỡ. Thương Quan cho thấy tuổi Thân để cho mình tự do quá mức, không chịu tuân theo quy định của công việc mà lấy cớ này kia để giảm đi áp lực, giảm đi trách nhiệm của mình với công việc mà lẽ ra bạn cần phải hoàn thành.

Giáp Thân (Thủy): Thiếu tinh thần trách nhiệm. Bính Thân (Hỏa): Tiền bạc thất thoát. Mậu Thân (Thổ): Tình cảm bị cản trở. Canh Thân (Mộc): Thiếu sự quyết tâm. Nhâm Thân (Kim): Dễ gặp rắc rối.

10. Tuổi Dậu



Người tuổi Dậu trong tuần mới này có thể sẽ đứng trước khá nhiều cơ hội tình duyên do Bách Việt mang tới nhưng thực sự trong lòng bạn chưa sẵn sàng để bước vào 1 mối quan hệ mới nên khó lòng có thể phát triển mối quan hệ khác.

Tài lộc tăng tiến khá nhanh vào thời điểm đầu tuần nhờ Thiên Tài mang tới cho con giáp này nhiều tài lộc hơn. Bản mệnh khéo léo sắp xếp thời gian trong ngày, tự tạo động lực kiếm tiền cho mình. Song từ giữa tuần trở đi tài vận bắt đầu sa sút, con giáp này cần phải thận trọng hơn.

Công việc của tuổi Dậu đang bị ảnh hưởng quá nhiều bởi sự tự tin đến tự cao của bản mệnh. Tiếp nối từ tử vi tuần trước, Tỷ Kiên nhập cục cho thấy bản mệnh có chính kiến của riêng mình nhưng thực sự đang có phần cố chấp khi không chịu lắng nghe lời khuyên của mọi người.

Thời gian cuối tuần bị tuổi Dậu dành khá nhiều cho công việc. Mặc dù Chính Ấn khẳng định rằng cấp trên đánh giá cao sự nỗ lực và quyết tâm của bạn nhưng rõ ràng nó ảnh hưởng khá nhiều đến cuộc sống riêng tư của con giáp này.

Át Dậu (Thủy): Cuối tuần bận rộn. Đinh Dậu (Hỏa): Tiền bạc dư giả. Kỷ Dậu (Thổ): Tình cảm không đến đâu. Tân Dậu (Mộc): Có nhiều người theo đuổi. Quý Dậu (Kim): Công việc kém trôi chảy.



11. Tuổi Tuất

Tuổi Tuất đang bị Thiên Cẩu nhập mệnh nên bị tiểu nhân đeo bám. Con giáp này khó khăn khi tìm kiếm cơ may tài lộc của mình do bị những kẻ xấu bụng kia phá hoại hết những thành quả mà bạn đã đạt được.

Công việc khá vất vả vào đầu tuần khiến cho con giáp này nản lòng. Tuy nhiên nếu bạn vượt qua được thì sẽ có nhiều cơ hội để gặt hái thành công vào thời điểm cuối tuần khi mà Thiên Ấn đang gắng hết sức mình để giành lấy cho tuổi Tuất những gì xứng đáng.

Tuy nhiên cũng cần phải khẳng định 1 điều là công việc trong tuần này của bản mệnh khá vất vả. Tuổi Tuất hãy chuẩn bị tinh thần để có thể chiến đấu hết mình vì mục tiêu bản thân đã đề ra từ trước đó. Chính Ấn sẽ trao cho bạn sự thăng tiến trong thời gian tới.

Riêng về chuyện tình cảm thì những chú Chó chẳng kém ai khi đi đâu cũng có người yêu kẻ mến. Bạn xác định được đâu là đối tượng mình hướng đến, chẳng mất quá nhiều thời gian vào những chuyện lãng mạn mà vô bổ.

Giáp Tuất (Hỏa): Công việc vất vả. Bính Tuất (Thổ): Tình tường lý trí. Mậu Tuất (Mộc): Gặt hái thành công. Canh Tuất (Kim): Đừng quá ỷ lại. Nhâm Tuất (Thủy): Bị tiểu nhân gây khó dễ.

12. Tuổi Hợi



Tuổi Hợi hung cát đan xen, vận trình có phần thăng trầm bất định. Riêng về chuyện tình cảm thì con giáp này sẽ không phải lo lắng gì nhiều, bởi bạn vẫn được người ấy hiểu và thông cảm cho những khó khăn mình gặp phải.

Công việc và tiền bạc đều khá thuận lợi vào thời điểm đầu tuần, vì thế con giáp này nên lưu ý để nắm bắt cơ hội trước khi cảm thấy nuối tiếc vì đã bỏ qua. Chính Quan hợp sức giúp cho con giáp này phát triển được năng lực của mình.

Thiên Đức cát tinh ở bên là dấu hiệu cho thấy con giáp này có quý nhân trợ mệnh nên có thể sẽ nhanh chóng thoát khỏi trạng thái tinh thần bất ổn do Thương Quan gây ra. Tuy nhiên, nếu cảm thấy mệt mỏi quá mức thì hãy xin nghỉ xả hơi vài ngày cho ổn định hơn nhé!

Về phương diện tài lộc thì sau những thu hoạch vào đầu tuần, tuổi Hợi có thể sẽ đưa ra những quyết định sai lầm vào thời điểm cuối tuần. Kiếp Tài cho thấy bản mệnh mù quáng tin theo lời người không đáng tin mà trao số tiền không nhỏ cho người ta.

Át Hợi (Hỏa): Công danh thăng tiến. Đinh Hợi (Thổ): Cuối tuần dễ mất tiền. Kỷ Hợi (Mộc): Đường tình duyên ổn định. Tân Hợi (Kim): Đầu tuần nên phát huy năng lực. Quý Hợi (Thủy): Có nhiều cơ hội thể hiện bản thân. ■