



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

2209

June 27, 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 ...




5 thực phẩm nhiều chất xơ hòa tan, giảm mỡ nội tạng

Dưới đây là 5 thực phẩm giàu chất xơ hòa tan giúp giảm mỡ nội tạng được các chuyên gia khuyến nghị.

Yến mạch, cà rốt... là những thực phẩm giàu chất xơ hòa tan, không chỉ hỗ trợ giảm mỡ nội tạng mà còn cải thiện sức khỏe tổng thể.

Đậu lăng

Đậu lăng chứa một lượng lớn chất xơ hòa tan và protein thực vật, giúp kiểm soát nồng độ insulin đồng thời giảm tích tụ mỡ nội tạng. Một nghiên cứu từ British Journal of Nutrition chỉ ra rằng, việc tiêu thụ đậu lăng thường xuyên có thể cải thiện độ nhạy insulin, giảm viêm và hỗ trợ quá trình trao đổi chất. Đậu lăng cũng là lựa chọn lý tưởng để thay thế các loại thực phẩm giàu carbohydrate tinh chế.

Bơ

Bơ là loại quả giàu chất xơ hòa tan, axit béo không bão hòa đơn và các vi chất dinh dưỡng thiết yếu. Tiêu thụ bơ thường xuyên có thể giúp giảm tích tụ mỡ nội tạng nhờ khả năng cân bằng hormone cortisol và giảm viêm. Một quả bơ trung bình chứa khoảng 6-7g chất xơ, phần lớn là chất xơ hòa tan có lợi cho hệ tiêu hóa và kiểm soát cân nặng.

Yến mạch



Yến mạch là nguồn cung cấp beta-glucan, một loại chất xơ hòa tan đã được chứng minh là có khả năng giảm mỡ nội tạng và cải thiện sức khỏe tim mạch. Theo nghiên cứu đăng trên Journal of Nutrition, việc tiêu thụ 3g beta-glucan mỗi ngày có thể giảm đáng kể lượng cholesterol xấu (LDL) và mỡ nội tạng. Yến mạch còn giúp kiểm soát cảm giác no, giảm lượng calo tiêu thụ và hỗ trợ giảm cân toàn diện.

Táo

Táo giàu pectin, một loại chất xơ hòa tan có khả năng liên kết với chất béo và cholesterol trong hệ tiêu hóa, từ đó hỗ trợ loại bỏ chúng khỏi cơ thể. Táo không chỉ giúp giảm mỡ nội tạng mà còn cải thiện sức khỏe tim mạch và giảm nguy cơ mắc bệnh tiểu đường. Táo cũng là món ăn nhẹ tiện lợi,

giúp giảm cảm giác thèm ăn và kiểm soát lượng calo tiêu thụ.

Cà rốt

Cà rốt chứa lượng lớn chất xơ hòa tan và chất chống oxy hóa beta-carotene, giúp giảm viêm và hỗ trợ giảm mỡ nội tạng. Theo nghiên cứu từ European Journal of Clinical Nutrition, chất xơ hòa tan trong cà rốt có thể cải thiện sức khỏe tiêu hóa, kiểm soát đường huyết và giảm tích tụ mỡ thừa. Cà rốt cũng dễ dàng bổ sung vào chế độ ăn dưới dạng nấu chín, làm salad hoặc ép nước.

Lợi ích của chất xơ hòa tan đối với mỡ nội tạng:

Nghiên cứu từ National Institutes of Health chỉ ra rằng, chất xơ hòa tan có khả năng lên men trong ruột, tạo ra các axit béo chuỗi ngắn giúp cải thiện độ nhạy insulin, giảm viêm và thúc đẩy quá trình đốt cháy mỡ thừa, đặc biệt là mỡ nội tạng. Chất xơ hòa tan còn giúp kiểm soát cảm giác no, giảm hấp thụ chất béo và hỗ trợ quản lý cân nặng hiệu quả.

Lưu ý khi tiêu thụ:

Bổ sung từ từ: Tăng dần lượng chất xơ để cơ thể thích nghi, tránh đầy hơi hoặc khó chịu.

Uống đủ nước: Giúp chất xơ hoạt động hiệu quả hơn trong việc hỗ trợ tiêu hóa.

Kết hợp lối sống lành mạnh: Tăng cường vận động và hạn chế thực phẩm chế biến sẵn để tối ưu hóa việc giảm mỡ nội tạng. ■



TIN THẾ GIỚI

Mỹ cấp thêm khoản tín dụng 4 tỷ USD hỗ trợ Ba Lan mua sắm quân sự

(VN+) - Quan chức Mỹ nhấn mạnh khoản tín dụng mới thể hiện cam kết của Washington đối với an ninh của Ba Lan, đồng thời khẳng định vị thế của Ba Lan là một trong những đồng minh ưu tiên của Mỹ.

Mỹ sẽ cung cấp thêm khoản tín dụng trị giá 4 tỷ USD cho Ba Lan thông qua chương trình tài trợ quân sự nước ngoài nhằm hỗ trợ nước này mua sắm thiết bị và dịch vụ quốc phòng của Mỹ.

Theo phóng viên TTXVN tại châu Âu, thông báo được Thứ trưởng Ngoại giao Mỹ phụ trách kiểm soát vũ khí và an ninh quốc tế Thomas DiNanno đưa ra tại thành phố Łask, miền Trung Ba Lan, trong khuôn khổ lễ kỷ niệm việc Ba Lan tiếp nhận các máy bay chiến đấu F-35 do Mỹ sản xuất.



Binh sĩ thuộc Lữ đoàn Podkarpackie số 3 của Ba Lan tham gia cuộc tập trận ở Nowa Deba - Ảnh minh họa

Theo ông DiNanno, khoản tín dụng mới sẽ nâng tổng mức hỗ trợ mà Ba Lan có thể tiếp cận thông qua chương trình lên 20 tỷ USD.

Quan chức Mỹ nhấn mạnh động thái này thể hiện cam kết của Washington đối với an ninh của Ba Lan, đồng thời khẳng định vị thế của Ba Lan là một trong những đồng minh ưu tiên của Mỹ.

Chương trình tài trợ quân sự nước ngoài là cơ chế hỗ trợ tài chính của Chính phủ Mỹ dành cho các quốc gia đối tác nhằm mua sắm các loại khí tài quân sự, bao gồm máy bay, tên lửa, phương tiện quân sự và các dịch vụ huấn luyện quốc phòng từ các nhà cung cấp của Mỹ.

Theo cơ chế này, Chính phủ Mỹ bảo lãnh các khoản tín dụng để thanh toán cho các doanh nghiệp quốc phòng sau khi hàng hóa hoặc dịch vụ được cung cấp.

Quốc gia thụ hưởng sẽ hoàn trả khoản vay với mức lãi suất ưu đãi thấp hơn lãi suất thị trường.

Kể từ khi tham gia chương trình vào năm 2023, Ba Lan đã sử dụng hơn 15 tỷ USD để mua sắm các trang thiết bị quân sự của Mỹ, trong đó có trực thăng Apache, hệ thống phòng không Patriot, hệ thống pháo phản lực cơ động cao HIMARS, xe tăng Abrams và máy bay chiến đấu F-35.

Liên minh châu Âu nói lại đàm phán với Ukraine về tư cách thành viên

(VN+) - Chủ tịch Hội đồng châu Âu

Antonio Costa và Chủ tịch Ủy ban châu Âu Ursula von der Leyen cho biết: “Tất cả các quốc gia thành viên đã đồng ý mở cụm đàm phán gia nhập đầu tiên với Ukraine và Moldova”.

Liên minh châu Âu (EU) thông báo sẽ nối lại các cuộc đàm phán với Ukraine về việc gia nhập khối này, sau khi Hungary dỡ bỏ quyền phủ quyết của mình.

Trong một bài đăng chung trên mạng xã hội, Chủ tịch Hội đồng châu Âu Antonio Costa và Chủ tịch Ủy ban châu Âu Ursula von der Leyen cho biết: “Tất cả các quốc gia thành viên đã đồng ý mở cụm đàm phán gia nhập đầu tiên với Ukraine và Moldova”.

Hai quan chức EU nhấn mạnh: “Đây là sự ghi nhận quyết tâm, lòng dũng cảm và sự nỗ lực của cả hai quốc gia trong việc thúc đẩy cải cách, ngay cả khi đối mặt với những thách thức lớn”. Họ cũng cho biết thêm rằng EU mở rộng là một lựa chọn chiến lược trong một thế giới ngày càng bất ổn.

Thông báo trên được đưa ra sau khi chính phủ mới của Hungary đồng ý bãi bỏ quyền phủ quyết mà chính phủ tiền nhiệm của Thủ tướng Viktor Orban sử dụng lâu nay đối với việc Ukraine gia nhập EU. Các cuộc đàm phán gia nhập của Ukraine đã chính thức được mở từ tháng 6/2024, khởi động một quá trình chi tiết, phức tạp thường kéo dài nhiều năm, bao gồm đàm phán về mọi thứ từ nông nghiệp đến pháp quyền.



Phát biểu sau thông báo của EU, Tổng thống Ukraine Volodymyr Zelensky cho biết: “Ukraine đang làm những gì cần thiết, và điều quan trọng là EU cũng giữ lời hứa của mình. Việc mở vòng đàm phán đầu tiên là sự hỗ trợ chính trị và tinh thần quan trọng đối với nhà nước và người dân chúng tôi”.

Về phần mình, Tổng thống Moldova, bà Maia Sandu hoan nghênh quyết định mở vòng đàm phán gia nhập đầu tiên của nước này và nhấn mạnh: “Moldova sẽ tiếp tục thực hiện cải cách”.

Theo kế hoạch, các cuộc đàm phán sẽ bắt đầu, với việc mở phần “nguyên tắc cơ bản” của quá trình. Phần này bao gồm các nguyên tắc cơ bản như pháp quyền mà hai quốc gia ứng cử viên sẽ tuân thủ.

Hàn Quốc tăng tốc mở rộng hợp tác chiến lược với châu Âu

(VN+) - Các cuộc hội đàm tại Bỉ và Italy

cho thấy quyết tâm của Seoul trong việc mở rộng hợp tác kinh tế, công nghệ và an ninh với châu Âu giữa bối cảnh cạnh tranh toàn cầu ngày càng gia tăng.

Chuyến công du đầu tiên của Tổng thống Hàn Quốc Lee Jae Myung đến châu Âu kể từ khi nhậm chức đang thu hút sự quan tâm của dư luận trong bối cảnh Seoul đẩy mạnh hợp tác với các đối tác châu Âu về kinh tế, công nghệ và an ninh.



Trong khuôn khổ Hội nghị Thượng đỉnh Liên minh châu Âu (EU) - Hàn Quốc diễn ra tại Brussels (Bỉ) ngày 10/6/2026, EU và Hàn Quốc đã chính thức ký kết Hiệp định thương mại kỹ thuật số (DTA), đánh dấu bước phát triển mới trong quan hệ đối tác kinh tế giữa hai bên và khẳng định cam kết thúc đẩy thương mại mở, minh bạch, dựa trên luật lệ. Ảnh (từ trái sang): Bộ trưởng Thương mại Hàn Quốc Yeo Han-koo, Tổng thống Hàn Quốc Lee Jae Myung, Chủ tịch Hội đồng châu Âu Antonio Costa, Chủ tịch Ủy ban châu Âu Ursula von der Leyen và Ủy viên EU phụ trách thương mại và an ninh kinh tế Maros Sefcovic tại lễ ký

Theo phóng viên TTXVN tại Seoul, trong khuôn khổ chuyến thăm, Tổng thống Lee đã tiến hành các cuộc hội đàm cấp cao tại Bỉ và Italy.

Tại các cuộc gặp, Hàn Quốc và các đối tác châu Âu nhất trí mở rộng hợp tác trong các lĩnh vực chiến lược như trí tuệ nhân tạo (AI), chất bán dẫn, hàng không vũ trụ, năng lượng và đổi mới sáng tạo.

Đáng chú ý, Hàn Quốc và Italy đã nhất trí nâng cấp quan hệ song phương lên Đối tác Chiến lược Đặc biệt, tạo nền tảng cho việc tăng cường hợp tác trong các lĩnh vực kinh tế, thương mại, quốc phòng, khoa học - công nghệ và giao lưu nhân dân. Bên cạnh hợp tác kinh tế, các vấn đề an ninh cũng được đề cập trong chương trình nghị sự, bao gồm tình hình trên Bán đảo Triều Tiên và xung đột tại Ukraine. Theo các chuyên gia, châu Âu đang ngày càng trở thành đối tác quan trọng của Hàn Quốc trong các vấn đề an ninh và trật tự quốc tế.

Dự kiến trong những ngày tới, Tổng thống Lee sẽ thăm Vatican và tham dự Hội nghị thượng đỉnh Nhóm các nước công nghiệp phát triển hàng đầu thế giới (G7). Các chủ đề như AI, bất bình đẳng toàn cầu và hợp tác quốc tế được cho là sẽ nằm trong trọng tâm các cuộc thảo luận.

Nữ du khách nguy kịch sau khi bị cá mập tấn công tại Sydney

(VN+) - Một phụ nữ đã bị thương nghiêm



TIN THẾ GIỚI

trọng sau khi cô bị cá mập tấn công tại khu vực gần bờ biển Coogee ở thành phố Sydney, Australia.

Vụ việc xảy ra vào khoảng 11h15 (giờ địa phương) khi người phụ nữ 35 tuổi đang bơi cách bờ biển Coogee khoảng 30 m. Theo cảnh sát bang New South Wales, nạn nhân bị một con cá mập lớn cắn vào tay và chân.

Những người có mặt tại hiện trường đã đưa nạn nhân lên bờ và tiến hành sơ cứu trước khi lực lượng y tế tới. Sau đó, người phụ nữ được chuyển tới một sân bóng bầu dục gần bãi biển và đưa tới bệnh viện bằng trực thăng.



Bãi biển Coogee

Cảnh sát cho biết nạn nhân đang trong tình trạng nguy kịch. Ông Mike Corlis, đại diện Cơ quan Cấp cứu bang New South Wales, nói rằng người phụ nữ bị nhiều vết thương hở lớn ở tay và chân, dự kiến phải trải qua nhiều ca phẫu thuật.

Sau vụ tấn công, bãi biển Coogee cùng một số bãi biển khác thuộc khu vực Randwick đã bị đóng cửa trong 24 giờ.

Chính quyền địa phương cho biết chỉ mở cửa trở lại sau khi nhận được xác nhận bảo đảm an toàn từ cơ quan chức năng bang New South Wales.

Đây là vụ cá mập tấn công mới nhất được ghi nhận tại Australia. Chỉ 1 tuần trước, một người đàn ông 35 tuổi đã thiệt mạng khi bị một cá thể cá mập trắng dài khoảng 4,5 m tấn công trong lúc lặn bắt cá gần đảo Michaelmas, ngoài khơi bang Tây Australia.

Trước đó, 2 thợ lặn khác cũng thiệt mạng trong các vụ cá mập tấn công hồi tháng 5 tại khu vực Rạn san hô Great Barrier và vùng biển ngoài khơi thành phố Perth. Một bé trai 12 tuổi cũng tử vong hồi tháng 1, vài ngày sau khi bị cá mập bò tấn công tại cảng Sydney.

Theo Cơ sở dữ liệu các vụ cá mập tấn công Australia, nước này ghi nhận trung bình từ 2 đến 3 trường hợp tử vong mỗi năm kể từ năm 2000. Phần lớn các vụ tấn công xảy ra dọc bờ biển phía Đông và Đông Nam Australia.

Chặn đứng vụ vận chuyển nhựa cần sa lớn xuyên lục địa

(VN+) - Maroc và Tây Ban Nha vừa phối hợp thực hiện một chiến dịch chống buôn bán ma túy trên biển, thu giữ gần 4,8 tấn nhựa cần sa tại eo biển Gibraltar - tuyến trung chuyển ma túy chính giữa Bắc Phi và châu Âu.

Theo phóng viên TTXVN tại Bắc Phi, lực

lượng chức năng Maroc và Tây Ban Nha vừa phối hợp thực hiện một chiến dịch chống buôn bán ma túy trên biển, qua đó thu giữ gần 4,8 tấn nhựa cần sa tại eo biển Gibraltar, một trong những tuyến trung chuyển ma túy chính giữa Bắc Phi và châu Âu.

Lực lượng Bảo vệ Dân sự Tây Ban Nha cho biết chiến dịch được triển khai sau khi cơ quan chức năng phát hiện một xuồng cao tốc bị nghi vận chuyển số lượng lớn ma túy qua eo biển Gibraltar.

Tây Ban Nha đã huy động các phương tiện tuần tra đường biển, đường không và cả lực lượng trên bộ để truy đuổi chiếc xuồng khả nghi.

Trong quá trình bỏ chạy, các đối tượng trên xuồng đã ném một phần hàng hóa xuống biển nhằm giảm tải trọng và tăng tốc độ di chuyển. Cuộc truy đuổi kéo dài sau đó đã buộc các đối tượng phải vứt bỏ toàn bộ số ma túy còn lại xuống biển.

Phía Tây Ban Nha ban đầu thu giữ được 32 kiện nhựa cần sa với tổng trọng lượng khoảng 1,2 tấn.

Sau đó, lực lượng Maroc thu hồi được thêm 89 kiện nhựa cần sa với tổng trọng lượng ước tính 3.577 kg. Tổng cộng, lực lượng chức năng hai nước thu giữ 121 kiện nhựa cần sa với khối lượng 4.777 kg.



Ảnh minh họa

Giới chức Tây Ban Nha cho biết chiến dịch này nằm trong khuôn khổ các nỗ lực hợp tác giữa Maroc và Tây Ban Nha nhằm triệt phá các mạng lưới buôn bán ma túy hoạt động tại eo biển Gibraltar. Khu vực này từ lâu được xem là một trong những tuyến vận chuyển ma túy quan trọng nối Bắc Phi với thị trường châu Âu.

Trong những năm gần đây, hai nước đã tăng cường trao đổi thông tin tình báo, phối hợp tuần tra trên biển và triển khai nhiều chiến dịch chung nhằm ngăn chặn hoạt động của các đường dây tội phạm xuyên quốc gia.

Đầu năm nay, cảnh sát hai nước cũng tiến hành một chiến dịch chống ma túy quy mô lớn dựa trên thông tin tình báo do Tổng cục Giám sát Lãnh thổ Maroc cung cấp, qua đó ngăn chặn thành công một vụ vận chuyển nhựa cần sa tới quần đảo Canary của Tây Ban Nha.

Chiến dịch này cũng đã dẫn đến việc thu giữ khoảng 877 kg nhựa cần sa, đồng thời cho thấy hiệu quả ngày càng cao của cơ chế hợp tác an ninh giữa hai nước trong cuộc chiến chống buôn bán ma túy và tội phạm có tổ chức xuyên biên giới.

Các chuyên gia an ninh nhận định sự phối

hợp chặt chẽ giữa Maroc và Tây Ban Nha đóng vai trò quan trọng trong việc kiểm soát các tuyến vận chuyển ma túy tại khu vực Tây Địa Trung Hải, góp phần tăng cường an ninh khu vực và ngăn chặn hoạt động của các tổ chức tội phạm quốc tế.

Brazil: Va chạm trực thăng ở Rio de Janeiro, ít nhất 6 người thiệt mạng

(VN+) - Hai chiếc trực thăng đâm vào nhau ở khu vực phía Tây thành phố Rio de Janeiro, Brazil, rồi rơi xuống bãi đỗ xe của một đại lý ô tô điện, gây ra vụ hỏa hoạn thiêu rụi ít nhất 20 chiếc xe hơi.

Lực lượng cứu hỏa địa phương thông báo ít nhất 6 người đã thiệt mạng sau khi 2 chiếc trực thăng đâm vào nhau ở khu vực phía Tây thành phố Rio de Janeiro, Brazil.

Sau khi va chạm, 2 chiếc trực thăng đã rơi xuống bãi đỗ xe của một đại lý ô tô điện, gây ra vụ hỏa hoạn thiêu rụi ít nhất 20 chiếc xe hơi.

Theo tuyên bố từ lực lượng cứu hỏa, các báo cáo ban đầu ghi nhận vụ va chạm xảy ra trên không trung, ở khu vực gần bãi biển Recreio dos Bandeirantes.

“Sáu người thiệt mạng đã được xác nhận” và “tất cả đều là thành viên phi hành đoàn” trên 2 chiếc trực thăng xấu số.

Thị trưởng Rio de Janeiro - ông Eduardo Cavaliere - tiết lộ có “người nước ngoài trên một trong hai chiếc trực thăng”, nhưng không cung cấp thêm thông tin chi tiết.

Trong khi đó, Trung tá Fabio Contreiras - người phát ngôn của lực lượng cứu hỏa địa phương - cho biết hiện vẫn chưa xác định được nguyên nhân dẫn tới vụ tai nạn, bởi “các mảnh vỡ của máy bay nằm rải rác cách đó hàng trăm mét”. Cơ quan chức năng “cần có các bản ghi âm và video” để tìm hiểu “chính xác điều gì đã xảy ra”.

Cũng theo ông Contreiras, lực lượng cứu hộ đã phát hiện 1 chiếc trực thăng bốc cháy, với 5 người bên trong.

Chiếc trực thăng thứ hai được tìm thấy cách đó khoảng 100m chỉ chờ theo phi công, và nạn nhân cũng đã thiệt mạng.

Hình ảnh trên các phương tiện truyền thông địa phương cho thấy một cột khói đen dày đặc bốc lên từ đại lý ô tô, nơi nhiều phương tiện đang bốc cháy.

Tai nạn máy bay hạng nhẹ xảy ra khá phổ biến ở Brazil - quốc gia có diện tích lớn thứ 5 thế giới. Tháng trước, một chiếc máy bay hạng nhẹ đã đâm vào tường một tòa nhà ở thành phố Belo Horizonte, Đông Nam Brazil, khiến phi công và cơ phó tử nạn.

Theo số liệu thống kê từ Trung tâm Điều tra và Phòng ngừa Tai nạn Hàng không (CENIPA), tính đến thời điểm hiện tại của năm 2026 đã xảy ra 84 vụ tai nạn máy bay ở Brazil, khiến 25 người thiệt mạng. Tuy nhiên, con số này không bao gồm vụ va chạm trực thăng mới nhất kể trên.



TIN THẾ GIỚI

Đức tham vọng sở hữu quân đội mạnh nhất châu Âu

(VNE) - Trước những thách thức an ninh ngày càng gia tăng, Đức đang thúc đẩy kế hoạch tăng cường sức mạnh quân sự với tham vọng trở thành quốc gia sở hữu quân đội mạnh nhất châu Âu.

Đức cam kết trở thành một lực lượng quân sự mạnh mẽ hơn trong NATO, giữa bối cảnh Berlin cho rằng đã đến lúc phải đảm nhận nhiều trách nhiệm hơn đối với an ninh châu Âu sau nhiều thập kỷ Mỹ gánh vác phần lớn gánh nặng quân sự của liên minh.

Trong cuộc phỏng vấn độc quyền với Fox News Digital, Đại sứ Đức tại Mỹ Jens Hanefeld khẳng định: “Đức đang tăng tốc hành động - chúng tôi đã lắng nghe lời kêu gọi”.

Thủ tướng Đức Friedrich Merz từng tuyên bố lực lượng vũ trang nước này cần trở thành quân đội mạnh nhất châu Âu. Theo Đại sứ Hanefeld, mục tiêu này hiện đã được đưa vào chiến lược quân sự mới của Berlin.

Ông Hanefeld cho biết: “Chiến dịch quân sự của Nga ở Ukraine đã làm thay đổi nhận thức lâu nay tại châu Âu và Đức, khi các quy tắc quốc tế mà chúng tôi dựa vào đang bị thách thức. Điều này đang làm thay đổi môi trường chiến lược mà chúng ta đang hoạt động”.

Ông nhấn mạnh Đức hiện là nước hỗ trợ nhiều nhất cho Ukraine tại châu Âu. “Quyết định xây dựng lực lượng quân đội chính quy mạnh nhất châu Âu, gắn kết chặt chẽ với NATO, là cam kết lâu dài của Đức”, ông nói.



Tổng thống Mỹ Donald Trump tiếp Thủ tướng Đức Friedrich Merz tại Nhà Trắng, ngày 3/3/2026

Bước ngoặt lịch sử trong chính sách quốc phòng Đức

Sự thay đổi này đánh dấu bước ngoặt lịch sử đối với một quốc gia mà bản sắc quân sự thời hậu chiến được xây dựng dựa trên sự kiềm chế.

Sau Chiến tranh Thế giới thứ hai, Tây Đức chỉ được phép tái vũ trang trong khuôn khổ liên minh phương Tây. Nước này gia nhập NATO năm 1955 và xây dựng Bundeswehr (Quân đội Liên bang Đức) như một lực lượng nằm trong cơ chế phòng thủ tập thể thay vì phục vụ sức mạnh độc lập của Đức.

Trong nhiều thập kỷ sau khi nước Đức

thống nhất (năm 1990), Berlin phụ thuộc đáng kể vào “ô an ninh” của Mỹ và thường không đạt các mục tiêu chi tiêu quốc phòng của NATO. Điều này khiến Washington nhiều lần phàn nàn rằng nền kinh tế lớn nhất châu Âu chưa chia sẻ đầy đủ trách nhiệm.

Cuộc xung đột Nga - Ukraine bùng phát năm 2022 đã buộc Đức phải đánh giá lại chính sách an ninh vốn duy trì trong nhiều thập kỷ. Khi đó, Thủ tướng Olaf Scholz gọi đây là một bước ngoặt lịch sử. Hiện nay, Thủ tướng Friedrich Merz đang thúc đẩy quá trình chuyển đổi này thành một chiến lược tăng cường sức mạnh quân sự dài hạn.

Theo Đại sứ Hanefeld, nước Đức đang chứng kiến những thay đổi sâu sắc trong tư duy chiến lược và chính sách quốc phòng. Tuy nhiên, quá trình chuyển đổi vẫn đối mặt nhiều thách thức do những yếu tố lịch sử đặc thù của quốc gia này.

Căng thẳng Mỹ - Đức phủ bóng NATO

Nỗ lực tăng cường sức mạnh quân sự của Đức diễn ra trong bối cảnh xuất hiện những bất đồng công khai giữa Tổng thống Mỹ Donald Trump và Thủ tướng Friedrich Merz. Căng thẳng leo thang sau khi ông Merz chỉ trích cách xử lý của Washington đối với cuộc chiến với Iran, cho rằng Mỹ đang bị giới lãnh đạo Iran “làm mất mặt” trong các cuộc đàm phán, đồng thời đặt câu hỏi về chiến lược của chính quyền Tổng thống Trump.

Đáp lại, ông Trump cáo buộc Thủ tướng Đức quá mềm mỏng với chương trình hạt nhân của Iran, dù ông Merz nhiều lần khẳng định Tehran không được phép sở hữu vũ khí hạt nhân.

Tranh cãi nhanh chóng lan sang chủ đề NATO. Tổng thống Trump sau đó dọa sẽ xem xét khả năng cắt giảm quân số Mỹ đồn trú tại Đức, đồng thời cho rằng ông Merz nên dành nhiều thời gian hơn để chấm dứt xung đột tại Ukraine và “khắc phục những vấn đề trong nước” thay vì bình luận về Iran.

Căng thẳng tiếp tục gia tăng khi ông Merz phát biểu trước một nhóm thanh niên tại Đức rằng ông sẽ không khuyên con mình đến sinh sống, học tập hay làm việc tại Mỹ vào thời điểm hiện nay, với lý do môi trường xã hội ở Mỹ đang thay đổi. Tuy nhiên, ông cũng nhấn mạnh mình vẫn là “một người rất ngưỡng mộ nước Mỹ”, dù “sự ngưỡng mộ đó hiện không còn tăng lên”.

Chuẩn Đô đốc Mark Montgomery (đã nghỉ hưu), chuyên gia cấp cao tại Tổ chức Bảo vệ Các nền dân chủ (Foundation for Defense of Democracies) và cựu quan chức Bộ Tư lệnh châu Âu của Mỹ, cho rằng ông Merz đã sai khi đưa ra những phát biểu như vậy vào thời điểm Đức cần sự ủng hộ của Washington.

Ông Montgomery nhận định việc chỉ trích Tổng thống Mỹ trước học sinh Đức không phải là cách hành xử phù hợp trong ngoại giao, đặc biệt khi ông Trump được biết đến là người phản ứng rất mạnh với những lời công kích cá nhân.

Theo ông Montgomery, những bất đồng chính trị này có nguy cơ ảnh hưởng đến các quyết định an ninh quan trọng, trong đó có việc triển khai

các hệ thống tấn công tầm xa tại Đức.

Ông chỉ trích kế hoạch của Bộ Quốc phòng Mỹ về việc trì hoãn hoặc có thể hủy bỏ đợt triển khai luân phiên các hệ thống tấn công tầm xa tới Đức, bao gồm tên lửa Tomahawk, SM-6 và PrSM. Tuy nhiên, tháng trước Reuters đưa tin Bộ Quốc phòng Đức cho biết chưa có quyết định hủy bỏ cuối cùng đối với kế hoạch này.

“Đây đều là những hệ thống vũ khí cực kỳ quan trọng trong việc răn đe đối thủ”, ông Montgomery nhấn mạnh.

Dù vậy, một nguồn tin am hiểu vấn đề cho biết quan hệ quốc phòng Mỹ - Đức vẫn vững chắc và hợp tác giữa hai bên vẫn được duy trì chặt chẽ bất chấp các cuộc thảo luận về khả năng giảm mức độ hiện diện của Mỹ.

“Trái tim” công nghiệp quốc phòng châu Âu

Ông Montgomery cho rằng việc Đức xây dựng một nền công nghiệp quốc phòng quy mô lớn sẽ mang lại lợi ích cho NATO, an ninh phương Tây và cả các tập đoàn quốc phòng Mỹ. Theo ông, thay vì Ba Lan, Pháp hay Anh, Đức mới là quốc gia có nhiều khả năng sẽ trở thành “trái tim” của nền công nghiệp quốc phòng châu Âu trong tương lai.

Đức từ lâu đã giữ vai trò trung tâm trong sự hiện diện quân sự của Mỹ tại châu Âu. Đại sứ Hanefeld dẫn chứng Căn cứ Không quân Ramstein, Trung tâm Y tế Khu vực Landstuhl và thao trường Grafenwöhr là những cơ sở đóng vai trò quan trọng đối với năng lực triển khai sức mạnh quân sự của Mỹ cũng như khả năng răn đe của NATO.

“Tôi tin tưởng rằng NATO sẽ tiếp tục duy trì bản chất xuyên Đại Tây Dương, nhưng trong thập kỷ tới sẽ mang đậm dấu ấn châu Âu hơn”, ông Hanefeld nói.

Tại Hội nghị Thượng đỉnh NATO năm 2025 ở La Hay (Hà Lan), các đồng minh đã nhất trí dành 5% GDP mỗi năm cho quốc phòng và các lĩnh vực liên quan đến an ninh vào năm 2035, bao gồm cả chi tiêu quân sự cốt lõi và các khoản đầu tư an ninh rộng hơn. Khi đó, Thủ tướng Merz khẳng định quyết định này nhằm bảo vệ “tự do, an ninh và thịnh vượng”.

Theo Đại sứ Hanefeld, Đức đang từng bước đáp ứng mục tiêu này và sẽ nâng chi tiêu quốc phòng lên mức 5% GDP sớm hơn nhiều so với thời hạn năm 2035. Berlin cũng tuyên thêm gần 100.000 quân nhân thường trực cho Bundeswehr.

Ông Hanefeld đồng thời bác bỏ quan điểm cho rằng Đức và các đồng minh châu Âu vẫn chưa chia sẻ công bằng gánh nặng quốc phòng. Theo ông, Đức đã ký hơn 380 hợp đồng với tổng trị giá hơn 33 tỷ USD với các công ty quốc phòng Mỹ để mua sắm và sản xuất máy bay chiến đấu, trực thăng vận tải, hệ thống phòng không cùng đạn dược.

“Đây là khoản đầu tư cho tương lai xuyên Đại Tây Dương và thể hiện cam kết chính trị của chúng tôi trong việc chuyển giao phần lớn trách nhiệm răn đe và phòng thủ cho châu Âu”, ông Hanefeld nói.



TIN THẾ GIỚI

Tăng cường bảo vệ sườn đông NATO

Một trong những cam kết nổi bật nhất của Đức là triển khai lực lượng thường trực tại Litva với khoảng 5.000 quân nhân và nhân viên dân sự. Quân đội Đức dự kiến sẽ đạt trạng thái sẵn sàng tác chiến đầy đủ trong vòng 3 năm tới để bảo vệ sườn đông NATO tại khu vực Baltic.

Ông Hanefeld gọi đây là một trong những nỗ lực mang tính biểu tượng của Đức nhằm trấn an các đồng minh Baltic rằng NATO sẽ bảo vệ “từng tấc đất” của liên minh.

Đối với Đức, sự thay đổi hiện nay không chỉ liên quan đến ngân sách quốc phòng mà còn là bước chuyển biến về chính trị và văn hóa sau nhiều thập kỷ thận trọng với việc sử dụng sức mạnh quân sự.

Về phía Mỹ, đây cũng là phép thử đối với một đồng minh từng nhiều lần bị Tổng thống Trump và các nhà lãnh đạo khác của Mỹ chỉ trích vì chi tiêu quốc phòng quá thấp, để xem liệu Đức có thể trở thành trụ cột an ninh châu Âu như Washington mong muốn hay không.

Đại sứ Hanefeld khẳng định đó chính là hướng đi mà Berlin đang theo đuổi. “NATO sẽ tiếp tục mang bản chất xuyên Đại Tây Dương, nhưng trong thập kỷ tới sẽ trở nên mang tính châu Âu hơn”, ông nhấn mạnh.

Châu Phi đòi lại “kích thước thật” trên bản đồ thế giới

(VN+) - Việc thể hiện đúng quy mô của châu Phi góp phần thay đổi nhận thức toàn cầu và tạo điều kiện thuận lợi cho thu hút đầu tư, thúc đẩy hợp tác phát triển và nâng cao vị thế của châu lục trong thế kỷ 21.

Liên minh châu Phi (AU) đang thúc đẩy một sáng kiến mang ý nghĩa biểu tượng và chiến lược nhằm khôi phục hình ảnh chân thực của châu lục trên bản đồ thế giới, qua đó góp phần khẳng định vị thế, bản sắc và tầm ảnh hưởng của châu Phi trong bối cảnh toàn cầu.



Quang cảnh bên ngoài Trụ sở Liên minh châu Phi ở Addis Ababa, Ethiopia

Theo phóng viên TTXVN tại châu Phi, sáng kiến này do Togo đề xuất lần đầu tại Hội nghị Thượng đỉnh thường kỳ lần thứ 39 của Liên minh châu Phi hồi tháng 2 vừa qua, sau đó được các nhà lãnh đạo châu Phi chính thức thông qua với tên gọi sáng kiến “Hiệu chỉnh bản đồ châu Phi”.

Mục tiêu của sáng kiến là khắc phục những

sai lệch kéo dài hàng thế kỷ từ các phép chiếu bản đồ truyền thống như Mercator, vốn khiến diện tích và tầm vóc thực tế của châu Phi bị thu nhỏ đáng kể trong nhận thức toàn cầu.

Sau khi được Liên minh châu Phi thông qua, Togo đã đưa vấn đề này ra Liên hợp quốc nhằm vận động cộng đồng quốc tế sử dụng các phương pháp thể hiện địa lý chính xác hơn.

Theo Liên minh châu Phi, việc điều chỉnh bản đồ không chỉ là vấn đề kỹ thuật địa lý mà còn là bước đi quan trọng nhằm sửa đổi những định kiến lịch sử, bảo vệ phẩm giá và tiếng nói của châu Phi trên trường quốc tế.

Phó Chủ tịch Liên minh châu Phi Selma Malika Haddadi cho rằng phép chiếu Mercator đã vô tình duy trì nhận thức sai lệch về một châu Phi “nhỏ bé”, trong khi đây là châu lục lớn thứ hai thế giới.

Bà kêu gọi chuyển sang các hệ thống thể hiện công bằng hơn, như bản đồ Equal Earth, phản ánh sát thực diện tích các khu vực trên hành tinh.

Để triển khai sáng kiến, Ủy ban Liên minh châu Phi tổ chức hội thảo cấp châu lục với sự tham gia của các quốc gia thành viên, chuyên gia, nhà giáo dục và tổ chức xã hội nhằm xây dựng lộ trình hành động cụ thể.

Các tiêu chuẩn bản đồ mới sẽ được lồng ghép vào chương trình giáo dục, nền tảng số và các công cụ xuất bản quốc tế.

Liên minh châu Phi cũng đang phối hợp với Liên hợp quốc, Ngân hàng Thế giới cùng các tập đoàn công nghệ nhằm mở rộng sự ủng hộ đối với chiến dịch.

Theo giới quan sát, việc thể hiện đúng quy mô của châu Phi không chỉ góp phần thay đổi nhận thức toàn cầu mà còn tạo điều kiện thuận lợi cho thu hút đầu tư, thúc đẩy hợp tác phát triển và nâng cao vị thế của châu lục trong thế kỷ 21.

Tây Ban Nha chạy thử động cơ hydro cỡ lớn đầu tiên trên thế giới

(VN+) - Lần đầu tiên, một động cơ công suất lớn chạy hoàn toàn bằng hydro đã phát điện trực tiếp lên lưới điện quốc gia.

Điện gió và điện mặt trời đang phát triển với tốc độ chóng mặt trên khắp thế giới. Nhưng một bài toán càng trở nên cấp thiết: làm thế nào để duy trì được nguồn điện ổn định khi trời không có nắng hoặc gió ngừng thổi? Tại Tây Ban Nha, một cuộc thử nghiệm vừa thu hút sự chú ý của giới năng lượng toàn cầu.

Lần đầu tiên, một động cơ công suất lớn chạy hoàn toàn bằng hydro đã phát điện trực tiếp lên lưới điện quốc gia, mở ra kỳ vọng về một công nghệ có thể giúp giải quyết điểm yếu cố hữu của năng lượng tái tạo.

Bên trong một hầm thử nghiệm được gia cố đặc biệt ở miền Bắc Tây Ban Nha, động cơ hydro quy mô lớn của hãng công nghệ năng lượng Wartsilä đang được khởi động.

Theo doanh nghiệp này, đây là động cơ công suất lớn đầu tiên trên thế giới vận hành hoàn toàn bằng hydro tinh khiết để phát điện lên lưới điện quốc gia.

Ông Rasmus Teir - Trưởng bộ phận Nhiên liệu bền vững, Wartsila cho biết: “Phía sau tôi là động cơ Wärtsilä 31 chạy hoàn toàn bằng hydro. Khi vận hành bằng hydro xanh, động cơ này không tạo ra phát thải carbon và có thể trở thành nguồn năng lượng bền vững trong tương lai”.

Điểm đáng chú ý là công nghệ này không nhằm thay thế điện gió hay điện mặt trời. Ngược lại, nó được thiết kế để hỗ trợ hai nguồn điện trên. Khác với các nhà máy nhiệt điện truyền thống có thể vận hành liên tục, sản lượng điện từ gió và mặt trời phụ thuộc hoàn toàn vào điều kiện thời tiết.

Khi gió yếu hoặc trời nhiều mây, lưới điện cần một nguồn năng lượng dự phòng có thể khởi động nhanh để bù đắp cho phần thiếu hụt. Đó chính là vai trò mà hydro được kỳ vọng sẽ đảm nhận.

Ông Rasmus Teir - Trưởng bộ phận Nhiên liệu bền vững, Wartsila chia sẻ: “Tầm nhìn dài hạn là xây dựng các hệ thống năng lượng sử dụng 100% năng lượng tái tạo. Gió và mặt trời sẽ là nền tảng, nhưng đây là các nguồn điện không ổn định. Vì vậy, cần một giải pháp cân bằng hệ thống. Động cơ hydro có thể lấp đầy khoảng trống đó, giúp duy trì sự ổn định của lưới điện mà không tạo ra phát thải carbon”.

Tây Ban Nha đang trở thành một trong những “phòng thí nghiệm” lớn nhất châu Âu cho tham vọng này.

Theo Cụm năng lượng xứ Basque, gần 60% lượng điện của Tây Ban Nha trong năm 2025 đã đến từ các nguồn tái tạo, chủ yếu là điện gió và điện mặt trời. Khi tỷ trọng năng lượng tái tạo ngày càng cao, nhu cầu về các công nghệ lưu trữ và cân bằng lưới điện cũng tăng theo.

Ông Marcos Suárez - Giám đốc Hydro và Nhiên liệu tái tạo, Cụm năng lượng Basque nêu ý kiến: “Gần 60% điện năng của Tây Ban Nha hiện đến từ các nguồn tái tạo.

Chúng tôi có nguồn điện tái tạo dồi dào với chi phí cạnh tranh. Và đó là lý do Tây Ban Nha muốn trở thành một trong những nhà cung cấp hydro xanh quan trọng của châu Âu trong tương lai”.

Tuy nhiên, thách thức lớn nhất hiện nay không nằm ở công nghệ. Hydro phải được sản xuất, vận chuyển và lưu trữ trước khi có thể đưa vào sử dụng.

Điều này đòi hỏi các khoản đầu tư rất lớn vào đường ống, kho chứa và mạng lưới phân phối. Ngay cả Wärtsilä cũng thừa nhận rằng, tốc độ hoàn thiện hạ tầng và chính sách hiện vẫn chậm hơn tốc độ của phát triển công nghệ.

Vì vậy, câu hỏi lớn với hydro xanh hiện nay không còn là liệu công nghệ có hoạt động được hay không. Mà là liệu các quốc gia có sẵn sàng đầu tư đủ nhanh để biến những cuộc thử nghiệm như tại Tây Ban Nha thành một phần của hệ thống điện tương lai hay không.



PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

Ăn thịt lợn giúp giảm cân như thế nào?

Thịt lợn thường bị nhiều người loại khỏi thực đơn khi bắt đầu giảm cân vì lo ngại tăng mỡ. Tuy nhiên, nếu chọn phần thịt nạc và chế biến hợp lý, đây vẫn có thể là nguồn protein phù hợp trong chế độ ăn kiểm soát cân nặng.

1. Lợi ích giảm cân của thịt lợn

Protein là dưỡng chất quan trọng trong quá trình kiểm soát cân nặng. Không chỉ giúp duy trì khối cơ - yếu tố liên quan đến mức tiêu hao năng lượng của cơ thể - protein còn hỗ trợ cảm giác no, phục hồi mô và duy trì sức khỏe tổng thể trong thời gian ăn kiêng. Nếu khẩu phần thiếu protein kéo dài, cơ thể có thể mất khối cơ, dễ mệt mỏi và ảnh hưởng đến thể trạng. Trong các nguồn đạm động vật, thịt lợn nạc, đặc biệt là phần thịt thăn, là lựa chọn phù hợp cho người muốn kiểm soát cân nặng nhờ hàm lượng protein khá cao nhưng ít chất béo hơn nhiều phần thịt khác.

Ngoài giá thành hợp lý và dễ chế biến, thịt lợn nạc còn có một số đặc điểm giúp hỗ trợ duy trì cảm giác no và hạn chế nạp quá nhiều năng lượng khi được sử dụng với lượng phù hợp trong chế độ ăn cân đối.

Thịt lợn giàu vitamin B1

Thịt lợn, đặc biệt là phần thịt nạc, là nguồn cung cấp vitamin B1 (thiamine) khá dồi dào. Vitamin B1 tham gia vào quá trình chuyển hóa carbohydrate, giúp cơ thể sử dụng glucose từ tinh bột và đường để tạo năng lượng cho các hoạt động hằng ngày.

Sau khi ăn các thực phẩm chứa tinh bột như cơm, mì hoặc bánh, glucose sẽ được hấp thu vào máu. Vitamin B1 đóng vai trò hỗ trợ các enzyme tham gia chuyển hóa glucose thành năng lượng cho não, cơ bắp và nhiều cơ quan khác. Khi cơ thể thiếu vitamin B1, quá trình chuyển hóa năng lượng có thể bị ảnh hưởng, gây cảm giác mệt mỏi và giảm hiệu quả sử dụng carbohydrate.

Tuy nhiên, tăng cân là kết quả của nhiều yếu tố như tổng năng lượng nạp vào, mức độ vận động, giấc ngủ và lối sống, không chỉ phụ thuộc riêng vào vitamin B1. Việc bổ sung thịt lợn nạc với lượng phù hợp trong chế độ ăn cân đối có thể giúp cung cấp thêm vitamin B1 và protein, hỗ trợ quá trình chuyển hóa năng lượng của cơ thể.

Thịt lợn giàu L-carnitine

L-carnitine là hợp chất tham gia vào quá trình chuyển hóa năng lượng và có mặt tự nhiên trong nhiều loại thực phẩm giàu đạm động vật, trong đó có thịt lợn nạc. Chất này đóng vai trò vận chuyển axit béo vào ty thể - nơi tế bào sử dụng chất béo để tạo năng lượng cho cơ thể.

Trong quá trình vận động, cơ thể phân giải mỡ thành các axit béo tự do để sử dụng làm năng lượng. L-carnitine hỗ trợ đưa các axit béo này vào ty thể, từ đó tham gia quá trình tạo năng lượng cho cơ và các hoạt động của cơ thể. Vì vậy, chế độ ăn

cung cấp đủ dưỡng chất, bao gồm L-carnitine, có thể hỗ trợ quá trình chuyển hóa năng lượng khi kết hợp với tập luyện phù hợp.

Tuy nhiên, hiệu quả giảm mỡ vẫn phụ thuộc chủ yếu vào tổng năng lượng nạp vào, mức độ vận động và lối sống tổng thể. Việc ăn thịt lợn nạc với lượng hợp lý trong chế độ ăn cân đối có thể giúp bổ sung protein cùng một số dưỡng chất tham gia vào quá trình chuyển hóa năng lượng, thay vì tự tạo ra tác dụng “đốt mỡ” riêng biệt.

2. Cách chế biến thịt lợn

Việc lựa chọn phần thịt lợn nạc là một yếu tố quan trọng, nhưng cách chế biến cũng ảnh hưởng đáng kể đến giá trị dinh dưỡng và tổng năng lượng của bữa ăn. Để hỗ trợ kiểm soát cân nặng, nên ưu tiên các phương pháp chế biến như hấp, luộc, nấu canh hoặc om thay vì chiên rán nhiều dầu mỡ hay nướng ở nhiệt độ quá cao.

Các món chiên rán có thể làm tăng đáng kể lượng chất béo và năng lượng của món ăn do thực phẩm hấp thụ thêm dầu trong quá trình chế biến. Điều này khiến tổng năng lượng nạp vào cao hơn, không thuận lợi cho mục tiêu kiểm soát cân nặng nếu sử dụng thường xuyên.

Một gợi ý phù hợp là thịt lợn hấp gừng ăn kèm rau củ. Có thể dùng thịt lợn nạc thái mỏng, thêm vài lát gừng rồi hấp chín. Ăn cùng các loại rau củ như măng tây, cà rốt, giá đỗ giúp bổ sung thêm chất xơ, vitamin và tạo cảm giác no lâu hơn. Nên ưu tiên nước chấm ít muối, ít đường và sử dụng lượng vừa phải để giữ bữa ăn cân đối hơn về dinh dưỡng.

3. Bao nhiêu là đủ và khi nào nên ăn?

Phụ nữ đang ăn kiêng có thể tham khảo khẩu phần thịt lợn nạc khoảng bằng một nắm tay (thịt sống) cho mỗi bữa chính tức khoảng 80-100g, phân bổ đều trong tuần, không cần ăn hằng ngày, xen kẽ với cá, đậu phụ và trứng để có đủ phổ axit amin đa dạng.

Thời điểm lý tưởng để ăn thịt lợn nạc là bữa trưa hoặc tối sớm trước 19 giờ, khi cơ thể có đủ thời gian chuyển hóa và tận dụng năng lượng, thay vì tích mỡ qua đêm. Nếu bạn có buổi tập vào chiều tối, một phần thịt lợn nạc trong bữa trưa sẽ giúp tăng hiệu quả đốt mỡ nhờ L-carnitine được huy động đúng lúc.

Loại bỏ hoàn toàn thịt để giảm cân là cách tiếp cận chưa thật sự phù hợp về mặt dinh dưỡng. Điều quan trọng là lựa chọn loại thịt phù hợp, ưu tiên phần nạc, chế biến lành mạnh và kiểm soát khẩu phần hợp lý. Người có bệnh lý nền hoặc đang điều trị đặc biệt nên tham khảo ý kiến bác sĩ hoặc chuyên gia dinh dưỡng trước khi thay đổi chế độ ăn. ■

Lối sống 'hàng đổi hàng' tái xuất tại Mỹ

Ap lực chi phí sinh hoạt khiến nhiều người Mỹ quay lại trào lưu “hàng đổi hàng”, dùng kỹ năng cá nhân để trao đổi dịch vụ thay vì thanh toán bằng tiền mặt.

Từ đầu năm 2026, xu hướng trao đổi kỹ năng và dịch vụ xuất hiện dày đặc tại New York, đặc biệt trong ngành làm đẹp. Thay vì quẹt thẻ hay dùng tiền mặt, nhiều người chọn cách tự thỏa thuận giá trị lao động với nhau để tiết kiệm chi tiêu.

Hannah M. Le, 28 tuổi, chủ một thương hiệu chun cột tóc tại khu Lower East Side, cho biết việc trao đổi dịch vụ đã thay thế tiền mặt trong đời sống của cô. Chuyển đến New York năm 2024, Le bắt đầu dùng chính sản phẩm của mình để đổi lấy các dịch vụ làm đẹp. “Nhiều người đánh giá sản phẩm của tôi cao hơn tôi nghĩ, và tôi cũng nhìn thấy giá trị lớn trong kỹ năng của họ”, Le nói.

Tương tự, Didi, một thợ làm tóc tại New York, kể cô từng nhận một khay trứng để cắt tóc cho con trai của khách hàng. Sau đó, cô tiếp tục dùng kỹ năng làm tóc của mình đổi lấy việc một bảo mẫu chuyên nghiệp trông con giúp cô vào cuối tuần. Một số khách hàng khác của Didi đề nghị cung cấp dịch vụ chụp ảnh gia đình, xỏ khuyên tai hoặc mua một ly matcha để đổi lấy việc cắt tóc nhanh.

Cass, thợ làm móng kiêm chuyên gia trang điểm, cho biết cô từng nới mi miễn phí, đổi lại người thợ nới mi sẽ được cô làm cho một bộ móng hoàn chỉnh. Dưới các video chia sẻ về hình thức này trên mạng xã hội, nhiều người dùng liên tục đề nghị bình luận giới thiệu kỹ năng của bản thân nhằm tìm đối tác trao đổi chéo.

Chi phí sinh hoạt tăng mạnh là nguyên nhân chính thúc đẩy xu hướng này. Theo số liệu do Cục Thống kê Lao động Mỹ (BLS) mức sống trung bình tại Mỹ hiện khoảng 61.334 USD mỗi năm cho một hộ gia đình. Riêng chi phí nhà ở trung bình đã vào khoảng 1.800 USD mỗi tháng, khiến người dân phải tìm cách giữ lại tiền mặt.

AJ Schneider, nhà sáng lập công ty tư vấn tài chính Beyond The Green Coaching tại New York, cho biết sự trở lại của hình thức đổi hàng phản ánh rõ áp lực kinh tế đô thị. “Khi chi phí sinh hoạt vượt quá khả năng chi trả, nhiều người bắt đầu dùng thời gian và kỹ năng của mình như một loại tiền tệ”, Schneider nói. Theo bà, với nhiều người New York, đổi hàng không còn là nội dung gây chú ý trên TikTok mà đã trở thành một phần trong lối sống thường ngày.

Theo bà Schneider, làn sóng này cũng phản ánh sự hạ nhiệt của giai đoạn chi tiêu mạnh tay hậu Covid-19. Dữ liệu từ công ty báo cáo tín dụng Experian cho thấy tổng nợ tiêu dùng tại Mỹ hiện lên tới khoảng 18.570 tỷ USD. Việc hoán đổi dịch vụ giúp người dân có sẵn tiền mặt để trả tiền thuê nhà. Dù vậy, bà cảnh báo đây chỉ là giải pháp giảm áp lực ngắn hạn, sự ổn định lâu dài vẫn phải bắt đầu từ việc quản lý nợ và tiết kiệm.

Amanda Gabbard, chuyên gia trang điểm có 20 năm làm nghề, cho biết ngành làm đẹp rất phù hợp với mô hình trao đổi vì giúp mở rộng quan hệ. Tuy nhiên, cô nhấn mạnh: “Việc hoán đổi có thể mang lại cơ hội mới, nhưng không thể thay thế hoàn toàn thù lao chuyên môn”. ■



'Nữ thần phòng gym' đốt 800 calo mà không cần tập nặng

Pamela Reif, được mệnh danh 'Nữ thần phòng gym', gợi ý những thói quen đơn giản như uống đủ nước, ngủ phòng mát, đi bộ, giúp đốt cháy 800 calo mỗi ngày.

Là influencer nổi tiếng lĩnh vực fitness, Pamela Reif, 30 tuổi, chỉ ra những thói quen hàng ngày có thể giúp cơ thể đốt cháy nhiều calo, nhờ đó giữ gìn vóc dáng mà không cần tập luyện nhiều hay kiêng khem khắt khe.

Uống ít nhất 2.500 ml nước mỗi ngày

Pamela cho biết uống ít nhất 2.500 ml nước mỗi ngày có thể đốt cháy thêm khoảng 100 calo. Đây là một trong những thói quen đơn giản nhưng có thể hỗ trợ quá trình giảm cân và đốt mỡ hiệu quả. Khi cơ thể được cung cấp đủ nước, quá trình trao đổi chất diễn ra thuận lợi hơn, giúp cơ thể sử dụng năng lượng hiệu quả và hỗ trợ phân giải chất béo. Nước cũng tạo cảm giác no tạm thời, từ đó hạn chế tình trạng ăn quá nhiều hoặc thèm ăn không cần thiết.

Ở trong môi trường mát mẻ

Việc ở trong môi trường có nhiệt độ mát vừa phải (19-25 độ C) có thể kích thích cơ thể tiêu hao thêm năng lượng để duy trì thân nhiệt ổn định. Khi phải thích nghi với nhiệt độ thấp hơn, cơ thể sẽ tăng hoạt động của mô mỡ nâu - loại mỡ có khả năng đốt cháy calo để tạo nhiệt.

Thói quen ngủ hoặc sinh hoạt trong phòng thoáng mát có thể giúp cơ thể tiêu hao thêm khoảng 80-100 calo mỗi ngày. Dù không tạo ra sự thay đổi lớn trong thời gian ngắn, đây vẫn là một mẹo nhỏ hỗ trợ kiểm soát cân nặng và thúc đẩy quá trình trao đổi chất một cách tự nhiên.

Ngủ đủ 8 tiếng mỗi ngày

Giấc ngủ đóng vai trò quan trọng đối với quá trình kiểm soát cân nặng và sức khỏe trao đổi chất. Khi ngủ từ 7-9 tiếng mỗi đêm, cơ thể sẽ cân bằng tốt hơn các hormone liên quan đến cảm giác đói và no, giúp hạn chế những cơn thèm ăn, đặc biệt là đồ ngọt hoặc thực phẩm nhiều chất béo. Ngược lại, thiếu ngủ có thể khiến bạn cảm thấy đói hơn bình thường và dễ ăn vặt quá mức trong ngày.

Những người duy trì giấc ngủ chất lượng có xu hướng tiêu thụ ít hơn khoảng 200-400 calo mỗi ngày. Bên cạnh đó, ngủ ngon còn giúp giảm căng thẳng, ổn định tâm trạng và hạn chế tình trạng ăn uống theo cảm xúc. Nhờ vậy, bạn có thể kiểm soát lượng thức ăn nạp vào một cách tự nhiên hơn mà không cần quá phụ thuộc vào ý chí hay các chế độ kiêng khem khắt khe.

Đi bộ 5.000 bước mỗi ngày

Đây là một trong những hình thức vận động đơn giản, dễ thực hiện nhưng mang lại nhiều lợi ích cho việc kiểm soát cân nặng. Việc hoàn thành ít nhất 5.000 bước mỗi ngày có thể giúp cơ thể tiêu hao thêm khoảng 180-250 calo, đồng thời cải thiện tuần hoàn máu, tăng cường sức khỏe tim mạch và

hỗ trợ quá trình trao đổi chất diễn ra hiệu quả.

Những thay đổi nhỏ trong sinh hoạt hàng ngày cũng có thể tạo ra khác biệt đáng kể. Chẳng hạn, khi đi tàu điện ngầm hoặc xe buýt, bạn có thể xuống trước điểm đến một trạm để đi bộ thêm 10 phút, chọn đi cầu thang bộ thay vì thang máy.

Đứng dậy và vận động nhiều hơn sau bữa ăn

Thói quen ngồi hoặc nằm ngay sau khi ăn có thể khiến cơ thể tiêu hao ít năng lượng hơn và làm chậm quá trình tiêu hóa. Ngược lại, việc đứng dậy đi lại nhẹ nhàng trong khoảng 10-15 phút sau bữa ăn giúp kích thích tuần hoàn máu, hỗ trợ hệ tiêu hóa hoạt động hiệu quả và tăng lượng calo được đốt cháy trong ngày thêm khoảng 100-150 calo.

Pamela Reif hiện là một trong những người sáng tạo nội dung thể hình thành công nhất thế giới, với thu nhập ước tính hàng năm lên tới hàng triệu USD từ các nền tảng mạng xã hội, kinh doanh ứng dụng hướng dẫn tập luyện/ăn uống và bán các sản phẩm chức năng.

Pamela Reif, sinh năm 1996, là influencer thể hình người Đức nổi tiếng với các video tập luyện tại nhà và lối sống lành mạnh. Cô hiện có gần 9 triệu người theo dõi trên Instagram và gần 11 triệu người đăng ký trên YouTube. Ngoài hoạt động sáng tạo nội dung, Pamela còn phát triển thương hiệu cá nhân qua sách dinh dưỡng, ứng dụng tập luyện và dòng thực phẩm lành mạnh. ■

Chuyên gia gợi ý 5 cách chế biến khoai tây giúp giảm cân

Nếu được nấu đúng cách, khoai tây có thể trở thành nguồn carbohydrate lành mạnh, giúp kéo dài cảm giác no và hỗ trợ kiểm soát cân nặng.

Khoai tây luộc để nguội giúp tăng tinh bột kháng

Sau khi luộc chín và làm lạnh trong ngăn mát từ 6 đến 24 giờ, một phần tinh bột trong khoai tây chuyển thành tinh bột kháng. Loại tinh bột này không được hấp thu hoàn toàn ở ruột non mà hoạt động tương tự chất xơ, giúp làm chậm tiêu hóa và giảm tốc độ tăng đường huyết sau ăn. Nghiên cứu đăng trên Nutrition Bulletin cho thấy tinh bột kháng có thể cải thiện cảm giác no, hỗ trợ hệ vi sinh đường ruột và góp phần tăng độ nhạy insulin. Có thể dùng khoai tây luộc để nguội trộn với dưa leo, cà chua, rau xà lách, thêm trứng luộc hoặc ức gà xé thành món salad đơn giản. Một khẩu phần khoảng 150 g khoai tây tương đương lượng tinh bột của nửa bát cơm nhưng giúp no lâu hơn.

Khoai tây hấp nguyên vỏ giữ lại nhiều chất xơ

Nếu không có thời gian chuẩn bị trước, hấp nguyên vỏ là lựa chọn phù hợp. Theo các chuyên gia của Harvard T.H. Chan School of Public Health, phần vỏ khoai chứa nhiều chất xơ, kali và vitamin C. Việc giữ nguyên lớp vỏ sau khi rửa sạch giúp tăng giá trị dinh dưỡng và hỗ trợ kiểm soát con

đói. Khoai hấp có vị ngọt tự nhiên, mềm nhưng không gây dầu mỡ. Có thể ăn kèm cá hấp, thịt gà luộc hoặc chấm chút muối tiêu chanh thay vì dùng bơ và phô mai. Bà Lilian Cheung, giảng viên dinh dưỡng tại Harvard, khuyến nghị nên ưu tiên khoai tây chế biến đơn giản và hạn chế chất béo bão hòa đi kèm.

Khoai tây nướng bằng nồi chiên không dầu

Nhiều người thích cảm giác giòn thơm của khoai chiên nhưng e ngại lượng calo quá cao. Nướng bằng nồi chiên không dầu có thể là giải pháp dung hòa. Chỉ cần cắt miếng vừa ăn, trộn một lượng nhỏ dầu ô liu cùng các loại gia vị như tiêu đen, hương thảo hoặc bột tỏi rồi nướng đến khi vàng mặt ngoài. Cách chế biến này giúp giảm đáng kể lượng chất béo so với chiên ngập dầu. Một khẩu phần khoai tây chiên kiểu Pháp có thể cung cấp lượng calo cao gấp đôi khoai nướng cùng khối lượng. Nghiên cứu quy mô lớn đăng trên BMJ cũng ghi nhận khoai tây chiên thường xuyên có liên quan đến nguy cơ đái tháo đường type 2 cao hơn, trong khi khoai nướng không cho thấy mối liên hệ tương tự.

Salad khoai tây kiểu Việt thay cho salad sốt béo

Salad khoai tây truyền thống thường chứa nhiều mayonnaise, kem tươi hoặc thịt nguội, khiến tổng năng lượng tăng mạnh. Để phù hợp với mục tiêu giảm cân, chuyên gia khuyến nghị biến tấu bằng cách dùng khoai tây luộc để nguội, trộn với rau mầm, dưa leo, cà chua, hành tím và nước sốt từ sữa chua không đường hoặc chanh, mù tạt. Món ăn này cung cấp đủ tinh bột, chất xơ và vitamin nhưng ít chất béo hơn đáng kể. Khi kết hợp thêm nguồn protein như tôm hấp, trứng hoặc ức gà, đây có thể trở thành bữa trưa tiện lợi và cân bằng dinh dưỡng.

Khoai tây nghiền kết hợp đạm nạc

Khoai tây nghiền không nhất thiết là món ăn nhiều calo. Vấn đề nằm ở nguyên liệu đi kèm. Phiên bản phổ biến ở phương Tây thường bổ sung nhiều bơ, kem sữa và phô mai. Trong khi đó, người giảm cân có thể nghiền khoai với sữa ít béo hoặc nước luộc khoai để tạo độ mịn tự nhiên. Món ăn này phù hợp với người lớn tuổi hoặc người có hệ tiêu hóa nhạy cảm. Có thể dùng cùng cá hồi áp chảo, thịt bò nạc hoặc đậu phụ để tăng lượng protein, giúp duy trì khối cơ trong quá trình giảm cân.

Ăn bao nhiêu là đủ?

Các chuyên gia khuyến nghị không nên ăn khoai tây thay thế hoàn toàn các nhóm thực phẩm khác. Một khẩu phần hợp lý là khoảng 150-200 g khoai tây chín mỗi bữa, tương đương một củ vừa. Khoai tây nên được xem là nguồn tinh bột thay thế cơm hoặc mì trong một bữa ăn cân đối, kết hợp cùng đạm nạc và nhiều rau xanh.

Khoai tây không phải “thủ phạm” khiến cân nặng tăng lên. Khi được chế biến đúng cách, hạn chế dầu mỡ và ăn với khẩu phần phù hợp, loại củ quen thuộc này có thể trở thành trợ thủ đắc lực trên hành trình kiểm soát cân nặng. ■



PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

Thải độc cơ thể, thức tỉnh tinh thần

Việc thải độc thường xuyên đóng vai trò quan trọng trong việc duy trì và nuôi dưỡng một cơ thể khỏe mạnh. Thông tin này đem đến những kiến thức bổ ích liên quan đến quá trình thải độc và điều hòa cơ thể, giúp chúng ta phòng ngừa nhiều bệnh tật.

Công dụng thải độc của bánh mì

Nếu ăn đúng cách, bánh mì là loại thực phẩm có tác dụng thải độc rất tốt. Nếu muốn nâng cao tác dụng thải độc, hãy chọn bánh mì đen vì nó ít đường, nhiều calcium, giàu selenium.

Bánh mì được làm từ nguyên liệu chính là bột mì, kết hợp với các nguyên liệu phụ là men cái, trứng, dầu, các loại hạt và nước để tạo thành hỗn hợp bột. Các loại bánh mì phổ biến là bánh mì trắng, bánh mì nâu, bánh mì nguyên cám, bánh mì đen, bánh mì Sourdough và bánh mì không lên men.

Ngày càng có nhiều loại bánh mì trên thị trường và mọi người cảm thấy rất khó lựa chọn loại bánh phù hợp. Trong quá trình chọn bánh mì, hầu hết mọi người đều xem xét dựa trên thói quen ăn uống và khẩu vị cá nhân chứ chưa biết nhiều về giá trị dinh dưỡng và công dụng của từng loại bánh mì. Có rất nhiều loại bánh mì hỗ trợ thải độc cơ thể.

Bánh mì đen

Giống như bánh mì nguyên cám, bánh mì đen là một trong những thực phẩm tốt cho sức khỏe, giàu chất xơ, thúc đẩy quá trình thải độc và làm sạch ruột, đồng thời tạo cảm giác no, từ đó giảm lượng thức ăn tiêu thụ. So với bánh mì nguyên cám, bánh mì làm từ lúa mạch đen có ưu điểm là ít đường, nhiều calcium và giàu selenium [Vi chất dinh dưỡng hỗ trợ tăng cường hệ miễn dịch và bảo vệ cơ thể khỏi các tác nhân nhiễm trùng, tránh những tổn thương gây ra bởi quá trình oxy hóa].

Bánh mì Dalieba [Loại bánh mì thường thấy ở vùng Đông Bắc Trung Quốc, có nguồn gốc từ Nga]

Thành phần chính của bánh mì Dalieba là bột mì và đường maltose, rất ít chất béo và giàu chất xơ, có tác dụng hỗ trợ thải độc hiệu quả.

Bánh mì Italy

Các loại bánh mì Italy được làm từ bột mì, thêm chút muối và men, không chứa đường và chất béo, vị thanh, rất tốt cho sức khỏe.

Bánh vòng hạt

Đây là loại bánh được thêm nhiều loại hạt như hạt hướng dương, hạnh nhân, tăng hàm lượng chất xơ, acid béo không bão hòa và khoáng chất trong bánh, giúp tăng cường sức khỏe.

Lưu ý: Các loại bánh mì bơ Đan Mạch không tốt cho quá trình thải độc của cơ thể. Khi làm những loại bánh này, người ta thêm 20-30% bơ nhằm tạo thành cấu trúc lớp đặc biệt của bánh. Cách này thường được áp dụng trong quá trình làm bánh sừng bò, bánh quy nho khô, bánh quy nhân

chocolate.

Bánh mì bơ Đan Mạch tuy mềm và ngon, nhưng lại chứa nhiều calorie cùng chất béo bão hòa, không tốt cho người mắc bệnh tim mạch.

Trên cơ sở lựa chọn loại bánh mì hỗ trợ thải độc, cũng có những lưu ý đặc biệt trong cách ăn của từng loại bánh để tăng hiệu quả thải độc đối với cơ thể.

- Cách chọn bánh mì: Phần đông mọi người thường thích chọn bánh mì với các tiêu chí: Mềm, ngọt và mỏng, nhưng loại bánh mì hỗ trợ thải độc thường cứng, nhát và dày.

- Cách bảo quản bánh mì: Thông thường, mọi người sẽ bảo quản bánh mì trong ngăn mát tủ lạnh. Tuy nhiên, phương thức bảo quản này sẽ khiến bánh mì bị khô, cứng và dễ bị vụn. Chuyên gia khuyên rằng nhiệt độ bảo quản bánh mì tốt nhất là trong khoảng 21-35°C.

- Thời điểm ăn bánh mì tốt nhất: Nên ăn bánh mì trong vòng 2 ngày kể từ khi mua và bảo quản ở nhiệt độ thường, trong túi kín. Nên bảo quản trong ngăn đông của tủ lạnh nếu muốn để bánh mì hơn một tuần, khi lấy ra thì cho vào lò vi sóng để rã đông rồi dùng như bình thường.

- Chú ý khi nướng bánh mì: Khi nướng, bánh mì sẽ tỏa ra mùi thơm, bề mặt bánh trở nên giòn rụm. Ta cần phải kiểm soát tốt nhiệt độ và thời gian, nướng tới khi vỏ bánh hơi ngả vàng là được, nếu như nướng quá lâu thì bánh sẽ có hại cho sức khỏe. ■

Bác sĩ cấp cứu: Đừng bao giờ bỏ qua 6 cơn đau này

Không phải cơn đau nào cũng nguy hiểm, nhưng có những tín hiệu cơ thể gửi đi mà nếu chủ quan, hậu quả có thể rất nghiêm trọng.

Bác sĩ Suraj Kukadia là bác sĩ đa khoa của Dịch vụ Y tế Quốc gia Vương Quốc Anh (NHS). Ông từng có 3 năm làm việc trong lĩnh vực y học cấp cứu. Ông cho biết: “Đau cấp tính là cách cơ thể cảnh báo rằng có điều gì đó không ổn. Đó thường là cơn đau xuất hiện đột ngột và dữ dội”.

Theo bác sĩ Kukadia, nhiều cơn đau như bong gân, bong nhẹ hay đau bụng kinh nguyệt có thể tự xử lý bằng thuốc giảm đau thông thường. Tuy nhiên, có những dạng đau không bao giờ nên bỏ qua vì có thể báo hiệu nhồi máu cơ tim, đột quỵ, thuyên tắc phổi, viêm ruột thừa hay huyết khối tĩnh mạch sâu.

“Chúng tôi luôn muốn bệnh nhân đi kiểm tra sớm, kể cả khi kết quả cho thấy không có vấn đề nghiêm trọng, còn hơn là để tuột mất thời điểm vàng điều trị”, bác sĩ Kukadia nhấn mạnh.

Theo đó, bác sĩ Kukadia chỉ ra sáu cơn đau có thể cảnh báo nguy hiểm mà mọi người không bao giờ được bỏ qua, đó là:

1. Đau ngực kéo dài hơn 15 phút

Nếu bạn cảm thấy đau hoặc tức ngực kéo dài trên 15 phút, không giảm khi nghỉ ngơi, có cảm giác nặng như “bị đè lên ngực”, hoặc đau lan lên

hàm, cánh tay trái, kèm khó tiêu dữ dội, đó có thể là dấu hiệu nhồi máu cơ tim.

Đặc biệt ở người trên 40 - 50 tuổi, nguy cơ tim mạch cao hơn do tích lũy yếu tố nguy cơ như tăng huyết áp, cholesterol cao, tiểu đường. Cơn đau ngực kiểu “không giống bình thường” ở tuổi này cần được kiểm tra ngay lập tức.

Ngoài ra, đau ngực nặng hơn khi hít sâu, kèm khó thở hoặc ho ra máu có thể là thuyên tắc phổi - một tình trạng đe dọa tính mạng.

2. Đau bụng dữ dội, đột ngột

Đau vùng bụng trên bên phải lan lên vai phải có thể là viêm túi mật. Đau quặn từng cơn kèm nôn, bí trung đại tiện có thể là tắc ruột.

Ở phụ nữ trẻ, đau bụng dưới một bên dữ dội có thể là thai ngoài tử cung. Ở nam giới, đau bụng dưới dữ dội đôi khi là đau lan từ xoắn tinh hoàn. Đây là tình trạng cần xử lý trong vài giờ đầu để tránh tổn thương vĩnh viễn.

3. Đau lưng kèm tê vùng kín hoặc rối loạn tiểu tiện

Phần lớn đau lưng không nguy hiểm, nhưng nếu kèm tê quanh bộ phận sinh dục hoặc hậu môn, yếu hai chân, mất kiểm soát tiểu tiện, đó có thể là hội chứng chùm đuôi ngựa. Tình trạng này cần phẫu thuật khẩn cấp.

Ngoài ra, cơn đau lưng dữ dội kiểu “xé rách” giữa hai bả vai, nhất là ở người trung niên, có thể liên quan đến bóc tách động mạch chủ - một tình trạng có thể nguy hiểm đến tính mạng.

4. Cơn đau đầu “tệ nhất trong đời”

Cơn đau này đặc biệt quan trọng với nhóm tuổi 50 trở lên. Theo bác sĩ Kukadia, một cơn đau đầu xuất hiện đột ngột và dữ dội - được gọi là “đau đầu sét đánh” - có thể là dấu hiệu xuất huyết não. Người bệnh thường không thể chịu nổi ánh sáng, tiếng ồn và cảm thấy suy sụp ngay từ khi cơn đau bắt đầu.

Ông lưu ý: “Việc đột ngột xuất hiện cơn đau đầu dữ dội mới ở tuổi 50 - 60 là điều bất thường và luôn cần được kiểm tra”.

Ngoài ra, đau đầu vùng thái dương ở người trên 50 tuổi có thể là viêm động mạch thái dương - bệnh có thể gây mất thị lực nếu không điều trị kịp thời.

Đau đầu kèm méo miệng, yếu tay chân, nói khó có thể là cấp cứu đột quỵ.

5. Đau một bên bắp chân

Đau âm ỉ sâu ở một bên bắp chân, vùng da căng bóng, ấm khi chạm vào có thể là huyết khối tĩnh mạch sâu. Nguy cơ tăng sau chuyến đi dài, phẫu thuật lớn hoặc bất động kéo dài.

Nếu không điều trị, cục máu đông có thể di chuyển lên phổi gây thuyên tắc phổi.

6. Đau mắt dữ dội

Đau mắt dữ dội kèm buồn nôn, đau đầu hoặc nhìn mờ có thể là tăng nhãn áp góc đóng cấp - tình trạng có thể gây mất thị lực nhanh chóng.

Đau mắt kèm đỏ và co đồng tử có thể là viêm màng bồ đào trước. Tình trạng này cũng cần điều trị sớm để tránh biến chứng. ■

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



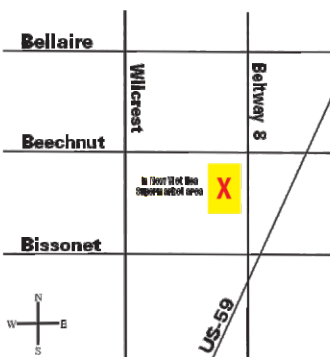
Harry Dao Insurance Agency, Inc.

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

Member



MDRT

The Premier Association of Financial Professionals®



FARMERS®

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

MY HOA

FOOD MARKET

* 13201 Bellaire Blvd * Houston, TX 77083 *
Tel.: 281-498-6699 Fax: 281-498-8799



**Fresh & Live
SEAFOOD**



*Hải Sản Tươi
thay đổi hàng ngày*

LƯU Ý! LƯU Ý! FREE GIFTS!

Mua \$10 tặng 2 tấm vé số trúng Nồi Cơm Điện
và số an ủi Thùng Mì



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

Chợ có Lò Chiên Cá Miến Phí.
Cua, Cá và các loại Cá khác bơi trong hồ.
Quầy B.B.Q, Heo Quay, Vịt Quay, Xá Xíu, Phá Lấu.

ĐẶC BIỆT:

Tôm, Cua, Cá tươi đưa thẳng từ 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

Không có ngôi sao nổi tiếng, phim Bức Thư Tình Gửi Bà vẫn gây bão phòng vé

Bức Thư Tình Gửi Bà không khai thác các nhân vật như những cá thể trong vui buồn cá nhân, mà để cho thân phận của họ chất chứa toàn bộ lịch sử, sự nhận thức văn hóa và chuẩn mực tình cảm của cả một thế hệ.

Một bộ phim hay không hẳn cần phải có những tình tiết kinh thiên động địa. Tầm ảnh hưởng của phim ảnh cốt lõi nằm ở việc có thể phát hiện một câu chuyện về số phận con người nằm im trong tầng cát bụi lịch sử. Và rồi từ số phận tưởng chừng quá đỗi bình phàm ấy, nghệ thuật có thể dùng ngôn ngữ hình ảnh để soi rọi cả một thời đại. Phim điện ảnh Bức Thư Tình Gửi Bà (Dear You) là một bộ phim như thế.

Nội dung phim Bức Thư Tình Gửi Bà: Tình nghĩa giữa người với người trong cơn sóng của thời cuộc

Bức Thư Tình Gửi Bà gửi gắm câu chuyện qua những bức thư tay kèm tiền sinh hoạt phí của những người Hoa ở nước ngoài gửi về cho gia đình. Những bức thư như một sợi dây liên kết tình nghĩa sâu nặng giữa hai người phụ nữ. Người bà ở Triều Châu mang tên Diệp Thục Nhu và người bà ở vùng đất Nam Dương (cách gọi tên các nước vùng Đông Nam Á trong phim) tên Tạ Nam Chi.

Hai con người xa lạ nhưng mỗi duyên của họ lại xuất phát từ một lời nói dối thiện chí để rồi trở thành sự nâng đỡ về mặt tinh thần trong một khoảng thời gian dài đằng đẵng. Mạch phim có thể chia ra làm ba giai đoạn như sau.

Giai đoạn 1: Ly biệt và duyên khởi

Chàng thanh niên Triều Châu Trịnh Mộc Sinh và cô gái con nhà giàu Diệp Thục Nhu trốn khỏi nhà, tự đến với nhau và thành hôn, sinh được ba người con trai. Thời Nội chiến tại Trung Quốc, để tránh bị bắt đi lính, Trịnh Mộc Sinh đã vượt biển sang vùng đất Nam Dương mưu sinh.

Anh hứa rằng khi nào kiếm đủ tiền sẽ trở về đoàn tụ. Hai vợ chồng dựa vào những bức thư để duy trì tình cảm. Trong thư, Trịnh Mộc Sinh luôn mở đầu bằng dòng chữ “Vợ yêu quý của anh - Thục Nhu”. Dù Thục Nhu không biết chữ, nhưng cô lại có thể thuộc lòng nội dung của từng bức thư từ phương xa ấy.

Giai đoạn 2: Sự thật nơi vùng đất Nam Dương

Tại Thái Lan, Trịnh Mộc Sinh sống trọ ở một nhà trọ do người Hoa làm chủ, và kết bạn thân với cô con gái của chủ nhà là Tạ Nam Chi. Anh mời thầy đồ dạy chữ Hán cho con em những người Hoa kiều. Anh cũng đã cứu cha của Nam Chi trong một vụ hỏa hoạn tại chính nhà trọ đó, nhưng sau đó vì một vụ ẩu đả mà phải vào tù.

Năm 1960, trong chuyến hồi hương, trước ngày lên

đường, Mộc Sinh đã đánh nhau với bọn cướp để bảo vệ những người lao động trên tàu và không may ngã xuống nước tử nạn. Không nỡ để Diệp Thục Nhu tuyệt vọng, Tạ Nam Chi đã đốt bức thư cáo phó, sau đó tiếp tục lấy danh nghĩa của Mộc Sinh để viết thư và gửi tiền về, thậm chí còn bắt chước nét chữ của anh, gửi những bông hoa mộc miên - vật kỷ niệm tình yêu của hai vợ chồng - và cả chiếc xe đạp cho Thục Nhu. Cứ thế, Tạ Nam Chi đã viết thư cho Diệp Thục Nhu suốt 18 năm.

Giai đoạn 3: Nửa đời hiểu lầm và phút giây tái ngộ

Năm 1978, Tạ Nam Chi gửi đi bức thư thú nhận cùng với một tấm ảnh chụp chung có cả Mộc Sinh, Nam Chi và các học sinh. Tuy nhiên, do người đưa thư bị rơi xuống nước, chỉ có duy nhất tấm ảnh là đến được tay Thục Nhu. Hiểu lầm rằng Mộc Sinh đã có vợ khác, Thục Nhu đau buồn và giận dữ. Cô cắt đứt liên lạc, mang theo tấm “ảnh gia đình” và dọn ra khỏi ngôi nhà cũ, một mình nuôi nấng các con khôn lớn.

Năm 2018, cháu trai của Thục Nhu, vì muốn trả nợ, đã sang tận Thái Lan để tìm kiếm người thân, và cuối cùng đã biết được sự thật: Người phụ nữ trong tấm ảnh thực chất là Tạ Nam Chi - người đã viết thư thay cho ông của anh là Trịnh Mộc Sinh, và Trường học Mộc Sinh chính là do những người học trò của ông, những người đã được ông khai sáng và xây dựng nên.

Ở tuổi 88, Diệp Thục Nhu đã bay sang Thái Lan để gặp Nam Chi, lúc này bà đã mắc bệnh Alzheimer. Trong cơn mê man, bà Tạ Nam Chi chỉ còn hỏi được mỗi câu: “Lần trước tôi gửi thịt heo muối, bà ăn có ngon không?” Và Diệp Thục Nhu nắm chặt tay bà, đáp lại: “Ngon lắm, chị gửi thêm cho em nhé”.

Vì sao không có diễn viên nổi tiếng tham gia diễn xuất, bộ phim vẫn được đông đảo khán giả đón nhận?



Bức Thư Tình Gửi Bà khắc họa nhân vật vô cùng chân thực

Phim kể về một mảnh ký ức ở một vùng quê có kiểu bào xa xứ. Biên kịch không miêu tả số phận của họ không theo lối bi ca hay anh hùng hóa, cũng không khắc họa chuyện tình cảm theo hướng sến súa. Ngược lại, những cảm xúc trong phim là sự kìm nén, sự khắc chế trước những quy luật của thời

cuộc. Nhìn có vẻ thật cũ kỹ và truyền thống nhưng lại rất đời thường trong giai đoạn mà phim khai thác. Có lẽ những rung động sâu sắc nhất từ các nhân vật thường nằm ngay trong những khoảnh khắc bình dị nhất.

Có thể lấy ví dụ nhân vật Tạ Nam Chi. Điều lôi cuốn nhất ở Tạ Nam Chi chính là cô không phải là kiểu “nữ chính quyền lực, độc lập” được tạo nên bởi những khẩu hiệu như “đại nữ chủ”. Ở Nam Chi có một ý thức rất mạnh mẽ về bản thân tạo nên bản lĩnh của người con gái này. Ý thức ấy được hình thành chậm rãi thông qua hành động, từng chút một nhằn nại trong đời sống, và những lựa chọn trong những thời khắc quyết định.

Bộ phim không viết Nam Chi là một người phụ nữ phủ nhận truyền thống để chứng minh cho sự tiến bộ trong tư tưởng. Ngược lại, cô ấy bén rễ sâu trong mảnh đất văn hóa Triều Châu đầy rẫy những cấu trúc, khuôn mẫu xưa cũ, nhưng lại hoàn thành sự đột phá về nhân cách của mình trong việc gánh vác, gìn giữ những nghĩa tình giữa người với người và rồi tự mình sinh sôi, trưởng thành.

Phim khơi gợi được sự đồng cảm từ người xem

Bộ phim tinh tế ở chỗ rất nhiều cung bậc cảm xúc không dựa vào lời thoại để giải thích, mà được nâng đỡ bởi kết cấu của cuộc sống và những khoảng lặng của nhân vật trên màn ảnh.

Quan trọng hơn, phim có một dư vị rất sâu xa rằng khi bạn rời khỏi phòng chiếu phim, những gì bạn nhớ tới không chỉ là cốt truyện, mà còn là ký ức về bà ngoại, bà nội hay người mẹ của chính bạn. Bạn sẽ nhớ về những lời chưa từng nói ra, nhớ về cuộc đời của những bậc bề trên mà bạn từng lãng quên hoặc từng vô tình không để tâm.

Bức Thư Tình Gửi Bà có khả năng chuyển hóa từ cảm xúc từ những tình cảm rất riêng tư sang nghĩa tình cộng đồng. Tạ Nam Chi, Diệp Thục Nhu, Trịnh Mộc Sinh, dĩ nhiên trước hết họ là những con người cụ thể.

Nhưng bộ phim không viết họ chỉ như những cá thể trong vui buồn cá nhân, mà để cho thân phận của họ chất chứa toàn bộ lịch sử, sự nhận thức văn hóa và chuẩn mực tình cảm của cả một thế hệ.

Bởi thế, điều cuối cùng khiến bộ phim này chạm đến trái tim khán giả, không đơn giản là câu chuyện của một người, mà là quá trình cả một cộng đồng đã làm thế nào để hòa hợp với nhau, nâng đỡ nhau, và cùng nhau sống trọn vẹn trong những cơn sóng thời cuộc.

Minh Vũ

Top 9 phim thanh xuân Hoa ngữ được xem lại nhiều nhất mùa hè này

Dưới đây là 9 bộ phim thanh xuân vườn trường Hoa ngữ đáng xem lại nhất mùa hè này.

ĐIỆN ẢNH



Mùa hè là khoảng thời gian lý tưởng để khán giả tìm về những bộ phim thanh xuân vườn trường nhẹ nhàng, trong trẻo và đầy cảm xúc. Từ chuyện tình thanh mai trúc mã ngọt ngào cho tới hành trình trưởng thành nhiều trắc trở, loạt phim Hoa ngữ dưới đây mang đến không khí tuổi trẻ tươi sáng, rất phù hợp để thưởng thức trong những ngày hè thư thả.

1. Tôi Và Thời Niên Thiếu Của Tôi



Bộ phim kể về Giang Hạo Nguyệt - chàng trai bị tàn tật ở chân sau một tai nạn và được gia đình Lục Miểu nhận nuôi. Từ những ngày lớn lên cùng nhau, Lục Miểu luôn là người che chở cho anh trai lạnh lùng nhưng xuất sắc của mình. Khi bước vào cấp ba, mối quan hệ giữa họ dần thay đổi từ tình thân sang những rung động đầu đời đầy ngọt ngào. Phim ghi điểm nhờ không khí thanh xuân nhẹ nhàng cùng diễn xuất tự nhiên của Trương Lăng Hách và Đặng Ân Hy.

2. Vật Áo Đồng Phục



Lấy bối cảnh trường học quen thuộc, phim xoay quanh Đồng Tiểu Lạc - nam thần học đường vừa học giỏi vừa nổi bật trong thể thao và cô bạn thanh mai trúc mã Y Lam. Xen giữa những lần cãi vã trẻ con là hành trình theo đuổi ước mơ và cảm xúc bồi hồi của tuổi mới lớn. Tác phẩm mang màu sắc trong trẻo, gần gũi, phù hợp với khán giả yêu thích thể loại thanh xuân chữa lành.

3. Tạm Biệt Khoảnh Khắc Rung Động



Thẩm Tinh Nhược chuyển trường và trở thành oan gia với Lục Tinh Diên khi sống chung dưới một mái nhà. Từ những màn đấu khẩu liên tục, cả hai dần nảy sinh tình cảm nhưng lại bỏ lỡ nhau vì khác biệt trong suy nghĩ tuổi trẻ. Nhiều năm sau, họ gặp lại và viết tiếp chuyện tình còn dang dở. Bộ phim gây chú ý nhờ màu sắc hoài niệm cùng câu chuyện gương vỡ lại lành giàu cảm xúc.

4. Trăm Năm Hòa Hợp, Ước Định Một Lời



Phim theo chân Hạ Lâm Hy - nữ sinh luôn đứng đầu trường và Tưởng Chính Hàn, thiên tài máy tính cá biệt thường xuyên đội sổ. Từ nhiệm vụ giúp bạn quay lại lớp học, Hạ Lâm Hy dần bị cuốn vào hành trình trưởng thành của Tưởng Chính Hàn. Không chỉ dừng ở chuyện tình học trò, phim còn tái hiện chặng đường trưởng thành của cặp đôi từ cấp ba đến khi lập nghiệp, mang đến cảm giác chân thực và ám áp.

5. Thời Gian Và Em Đều Thật Ngọt Ngào



Bộ phim xoay quanh cô nữ sinh lạc quan Lâm Tinh Thần và nam thần học bá lạnh lùng Lục Nhất Bạch. Từ mối quan hệ bạn cùng bàn, cả hai dần trở thành chỗ dựa cho nhau trong học tập lẫn cuộc sống. Những rung động tuổi học trò, các lần ghen tuông đáng yêu và hành trình cùng nhau vượt qua kỳ thi đại học tạo nên bầu không khí thanh xuân nhẹ nhàng, dễ xem.

6. Đồng Thoại Độc Nhất



Lăng Siêu và Tiêu Thỏ là cặp thanh mai trúc mã lớn lên bên nhau từ nhỏ nhưng luôn trong trạng thái trên tình bạn dưới tình yêu. Nếu Tiêu Thỏ vô tư và thẳng tính thì Lăng Siêu lại âm thầm giấu kín tình cảm nhiều năm. Bộ phim ghi điểm nhờ những khoảnh khắc ghen tuông đáng yêu, nhịp phim nhẹ nhàng cùng phản ứng hóa học tự nhiên giữa Văn Tuấn Huy và Trương Miểu Di.

7. Thời Đại Niên Thiếu Của Tôi



Khác với nhiều phim học đường thiên về tình cảm, tác phẩm tập trung vào đội bóng chày của trường trung học Nguyệt Lượng Đảo. Ba chàng trai trẻ với tính cách và hoàn cảnh khác nhau cùng sát cánh vực dậy đội bóng đang trên bờ giải thể. Bộ phim mang tinh thần nhiệt huyết tuổi trẻ, kết hợp giữa tình bạn, đam mê thể thao và những áp lực trường thành của tuổi học trò.

8. Đừng Phiền Tôi Học



Nam Hướng Văn là nữ giám đốc nhân sự thành đạt bất ngờ quay trở về thời điểm mình còn học lớp 12. Tại đây, cô quyết tâm thay đổi tương lai và sửa chữa những tiếc nuối tuổi trẻ. Trên hành trình đó, cô gặp nam thần thể thao Lâm Kiều Nhiên cùng nhóm bạn giúp mình chữa lành các tổn thương tâm lý. Bộ phim kết hợp yếu tố xuyên không với câu chuyện học đường quen thuộc, tạo nên màu sắc vừa hài hước vừa cảm động.

9. Mùa Hè Của Hương Bạc Hà



Đồng Tịch chuyển từ thành phố lớn về một thị trấn



ĐIỆN ẢNH

nhỏ sinh sống và cố gắng xây dựng hình tượng nữ sinh dịu dàng tại trường mới. Tuy nhiên, cậu bạn thanh mai trúc mã Lâm Nam Nhất nhanh chóng nhìn thấu tính cách thật của cô.

Giữa khung cảnh mùa hè rực rỡ, cả hai cùng tháo gỡ những hiểu lầm cũ và trải qua quãng thời gian tuổi trẻ đầy tiếng cười. Bộ phim mang màu sắc tươi sáng, phù hợp để thưởng thức trong những ngày hè thư giãn.

Với nội dung nhẹ nhàng, giàu cảm xúc và đậm chất tuổi trẻ, những bộ phim thanh xuân Hoa ngữ trên được xem là lựa chọn phù hợp cho khán giả muốn tìm lại cảm giác thanh xuân trong mùa hè này.

Anh Đào

Ba sai lầm phá hủy sự nghiệp đệ nhất mỹ nữ Bắc Kinh

Cảnh Điềm đang lâm vào tình thế khó khăn nhất trong sự nghiệp. Nữ diễn viên hiện không xuất hiện trên mạng xã hội và các hoạt động sự kiện.

Theo *QQ*, sau khi vướng scandal nhờ người mang thai hộ, quyết tiền của bạn trai đại gia, Cảnh Điềm đã biến mất không còn xuất hiện trên các phương tiện truyền thông. Mặt khác, có thông tin nữ diễn viên đang rao bán căn hộ gần sông Hoàng Phố, Thượng Hải trị giá hơn 22 triệu USD để xoay tiền trả nợ.

Từ mỹ nhân có vẻ đẹp nổi bật, được mệnh danh là “Đệ nhất mỹ nữ Bắc Kinh”, “đóa hoa phú quý chốn nhân gian”, Cảnh Điềm giờ đây sa sút danh tiếng, không còn nhận được những dự án lớn, dính nhiều scandal chấn động và thậm chí còn vướng nguy cơ bị cấm sóng. Cảnh Điềm bị đánh giá “cầm quân bài tốt đánh ra bài tệ”. Cô liên tục đưa ra những lựa chọn sai lầm khiến sự nghiệp tụt dốc.



Ê chề vì mối tình với vận động viên Trương Kế Khoa

Cảnh Điềm xây dựng hình ảnh tiểu thư sinh ra trong gia đình quyền quý, có cha làm quan chức cấp cao. Những thông tin này xuất hiện dày đặc trong những năm đầu nữ diễn viên mới ra mắt, tạo nên hình ảnh sang trọng xuất thân cao cho Cảnh Điềm.

Phía nữ diễn viên không lên tiếng phủ nhận vì hình tượng “đóa hoa phú quý” có lợi cho sự phát triển

nghệ thuật của cô. Trong những năm đầu sự nghiệp, Cảnh Điềm được ưu ái nhận nhiều dự án lớn, thậm chí đóng trong những bom tấn Hollywood, điều mà hiếm có sao Hoa ngữ nào làm được.

Tuy nhiên, sau đó cha mẹ thật của Cảnh Điềm lộ diện, nữ diễn viên cũng để lộ gia thế bình thường. Nữ diễn viên cũng bị chê cười là nói dối, phong bật xuất thân cảnh vàng lá ngọc. Truyền thông Trung Quốc cho biết người nâng đỡ Cảnh Điềm trong những năm đầu sự nghiệp không phải cha mà là bạn trai đại gia giấu mặt.

Sau khi chia tay bạn trai đại gia, có thể thấy rõ ràng tài nguyên phim ảnh của Cảnh Điềm tụt dốc hơn so với trước. Bên cạnh đó, cô còn công khai hẹn hò với vận động viên bóng bàn nổi tiếng Trương Kế Khoa. Lúc này, Trương Kế Khoa phải ra khỏi đội bóng do vi phạm kỷ luật. Nam diễn viên bước chân vào giới giải trí, càng được chú ý hơn với danh xưng “bạn trai Cảnh Điềm”.

Tới năm 2019, Trương Kế Khoa vay nợ S số tiền 5 triệu NDT (727.000 USD) để đánh bạc. Khi không có tiền trả nợ, Trương Kế Khoa đã cầm cổ giấy tờ của mình, đồng thời còn cho chủ nợ xem 3 video nóng và một ảnh nhạy cảm của Cảnh Điềm. Trương còn tiết lộ có mua chung một bất động sản với Cảnh Điềm để xin chủ nợ cho hoãn thời gian trả tiền.

Khi không đòi được tiền từ Trương Kế Khoa, chủ nợ đã tìm tới Cảnh Điềm, yêu cầu nữ diễn viên phải trả số tiền 22 triệu NDT (khoảng 3,2 triệu USD) trong đó có 5 triệu NDT tiền nợ và lãi suất 1,99 %/tháng. Cảnh Điềm bắt buộc phải báo cảnh sát với lý do bị tống tiền.

Dù không bị đòi nợ, Cảnh Điềm cũng vướng tai tiếng có video nóng và ảnh nhạy cảm. Cảnh Điềm thổ lộ: “Năm 2019, tôi đánh mất chính mình. Tôi không ngờ rằng phải đối diện với nỗi đau khiến tôi không thể chịu đựng được. Tôi thậm chí không thể ra khỏi nhà, rất sợ hãi khi nói với mọi người, mắc kẹt trong u tối, cảm giác ngột thở”, theo *163*.

Nhận quảng cáo sản phẩm kém chất lượng

Tháng 6/2022, Cảnh Điềm bị chỉ trích tham lam, thiếu trung thực, thờ ơ trước trải nghiệm của người tiêu dùng, tặc trách trong việc nhận quảng cáo.

“Đệ nhất mỹ nữ Bắc Kinh” nhận được 2,5 triệu NDT để quảng bá cho một loại thực phẩm có công hiệu ngăn hấp thụ dầu mỡ và đường. Tuy nhiên, không có đủ bằng chứng chứng minh hiệu quả thực tiễn của sản phẩm trên.

Khoản thu nhập kể trên bị coi là bất hợp pháp và đã bị Cục Giám sát thị trường quận Thiên Hà, Quảng Châu tịch thu. Nữ diễn viên còn bị phạt hành chính 4,6 triệu NDT. Tổng số tiền phạt và tịch thu là 7,2 triệu NDT. Cảnh Điềm bị cấm nhận quảng cáo trong 3 năm, hình phạt này ảnh hưởng tới thu nhập và hình tượng của Cảnh Điềm. Đáng nói, trong giới giải trí Hoa ngữ, rất hiếm nghệ sĩ bị phạt như Cảnh

Điềm, cô trở thành một tiền lệ xấu trong mắt công chúng.

Nghi vấn nhờ người mang thai hộ, quyết tiền bạn trai đại gia

Khi những bê bối trước đó của Cảnh Điềm vừa bị xóa nhòa, công chúng dần lấy lại thiện cảm với nữ diễn viên thì Cảnh Điềm lại tiếp tục vướng vào scandal nghiêm trọng hơn.

Trên MXH Trung Quốc xôn xao về bản hợp đồng mang thai hộ ở Mỹ bằng tiếng Anh có chữ ký “Tian Jing”, nghi là thuộc về nữ diễn viên Cảnh Điềm. Trong đó, nữ nghệ sĩ yêu cầu bạn trai đại gia phải trả khoản tiền cọc đầu tiên là 100.000 USD, nhưng đối phương đã hào phóng đến mức chuyển cho mình tỉnh Cbiz 30 triệu NDT.



Cảnh Điềm được cho là đã cùng bạn trai sang Mỹ để làm thủ tục nhờ người mang thai hộ, trốn tránh pháp luật Trung Quốc.

Tại đây, vị đại gia bao trọn một tầng của khách sạn cao cấp tại Los Angeles để phục vụ riêng cho nữ diễn viên. Sau đó, Cảnh Điềm lật kèo, yêu cầu phải nhận thêm hàng trăm triệu tệ nữa mới đồng ý cho trứng. Khi không được thỏa mãn, nữ nghệ sĩ bỏ về nước trước, chặn mọi liên lạc và từ chối trả lại khoản tiền 50 triệu NDT đã nhận từ trước. Cuối cùng, vị đại gia này đã tiến hành khởi kiện nữ diễn viên.

Dù Cảnh Điềm phủ nhận việc người được nhắc tới trong bài đăng là cô, khán giả vẫn tìm thấy một số chứng cứ trùng khớp. Bên cạnh đó, văn bản phủ nhận của phía Cảnh Điềm bị nhận xét là chiêu trò đánh lạc hướng chứ không thực sự phủ nhận tin tức nhờ người mang thai hộ.

Theo *163*, tại Trung Quốc, hành vi mang thai hộ vi phạm pháp luật. Chính vì vậy, phía Cảnh Điềm phải ra mặt phủ nhận ngay lập tức. Nhưng sau đó, cô lại biến mất và rao bán gấp nhà khiến công chúng nghi ngờ nữ diễn viên đang gấp rút giải quyết hậu quả. Từ đó, danh tiếng của Cảnh Điềm tụt dốc không phanh. Khán giả bày tỏ ngán ngẩm khi nữ diễn viên liên tục rơi vào tình huống nguy cơ, vi phạm pháp luật dù đã hoạt động nhiều năm trong giới giải trí. Từ một ngôi sao được ngưỡng mộ, Cảnh Điềm dần trở thành cái tên nhạt nhòa không ai muốn nhớ tới.

Minh Vũ



Đạo diễn thẳng thắn chốt hạ tương lai của Tiêu Chiến trong Tàng Hải Truyện 2

Phát ngôn mới nhất của đạo diễn Trịnh Hiểu Long về Tiêu Chiến đang khiến cộng đồng yêu phim Hoa ngữ bùng nổ tranh luận sau khi phần hai của Tàng Hải Truyện được chính thức công bố.

Sau nhiều tháng đồn đoán, Tàng Hải Truyện 2 cuối cùng cũng chính thức xác nhận khởi động bằng poster concept đầu tiên được công bố. Chỉ với 16 chữ ngắn gọn mang màu sắc quyền mưu và báo thù, bộ phim nhanh chóng leo thẳng lên top tìm kiếm mạng xã hội Trung Quốc, kéo theo làn sóng thảo luận khổng lồ từ khán giả từng theo dõi phần đầu. Tuy nhiên, điều khiến công chúng chú ý hơn cả không nằm ở nội dung phần tiếp theo, mà chính là tương lai của Tiêu Chiến trong vai diễn Tàng Hải.

Hai ngày sau khi poster được tung ra, đạo diễn Trịnh Hiểu Long xuất hiện trong một cuộc phỏng vấn và được hỏi trực tiếp về làn sóng bình luận “Không có Tiêu Chiến thì không còn Tàng Hải”. Thay vì né tránh, vị đạo diễn kỳ cựu lại đưa ra câu trả lời được xem như lời khẳng định mạnh mẽ nhất từ trước tới nay về vai trò của nam diễn viên trong thương hiệu này.

Ông nói thẳng: “Vì Tàng Hải Truyện là do Tiêu Chiến diễn mà. Nam chính ấy, đương nhiên rồi, nếu không có Tiêu Chiến thì nam chính đó cũng không còn nữa, Tàng Hải sẽ là một người khác”. Sau một thoáng dừng lại, Trịnh Hiểu Long bật cười và nói thêm: “Xem ra tôi lại lỡ nói thật rồi”.



Chính câu trả lời nửa đùa nửa thật ấy lại khiến dư luận bùng nổ. Với nhiều khán giả, đây gần như là cách đạo diễn trực tiếp xác nhận rằng hình tượng Tàng Hải hiện đã gắn chặt với Tiêu Chiến tới mức khó có thể thay thế. Không còn đơn thuần là một ngôi sao lưu lượng đảm nhận vai chính, Tiêu Chiến được nhìn nhận như “linh hồn” của nhân vật, là yếu tố cấu thành nên toàn bộ khí chất riêng biệt của bộ phim.

Sự gắn kết này không phải ngẫu nhiên xuất hiện sau hiệu ứng truyền thông, mà được xây dựng từ chính màn thể hiện của Tiêu Chiến trong phần đầu

tiên. Một trong những phân cảnh gây ám ảnh nhất của Tàng Hải Truyện chính là cảnh tuyết đêm từng được chia sẻ dày đặc trên mạng xã hội Trung Quốc.

Khi đoàn phim gặp trận tuyết xuân hiếm có tại Hoành Điếm, ê-kíp đã lập tức thay đổi kế hoạch quay để tận dụng khung cảnh tự nhiên. Trong lớp tuyết trắng dày đặc, Tàng Hải mặc triều phục đỏ sẫm, đứng lặng dưới ô giữa trời đông lạnh buốt. Máy quay tiến sát gương mặt nhân vật, ghi lại khoảnh khắc đôi mắt đỏ hoe cùng giọt nước mắt rơi xuống đúng lúc bông tuyết lướt ngang gò má.

Phân cảnh vốn không nằm trong kịch bản này sau đó trở thành một trong những hình ảnh biểu tượng nhất của phim. Nhiều khán giả cho rằng chính sự kết hợp giữa vẻ đẹp điện ảnh và cảm xúc nội tâm được Tiêu Chiến thể hiện đã tạo nên sức nặng đặc biệt cho cảnh quay.

Trong suốt quá trình phát sóng phần đầu, khán giả liên tục phân tích từng chi tiết diễn xuất nhỏ của nam diễn viên. Ở một phân đoạn nổi tiếng, khi nghe tiếng bước chân của kẻ thù Bình Tân Hầu tiến lại gần phía sau, Tiêu Chiến gần như không quay mặt, không thoại, chỉ để lộ một chuyển động rất nhỏ nơi cơ cổ bất ngờ siết chặt. Khoảnh khắc ngắn ngủi ấy lại được người xem giải mã như phản ứng sinh lý của một con người mang thù hận suốt mười năm.

Ở một cảnh khác, khi Tàng Hải phát hiện di vật của cha mẹ trong mật thất, nhân vật không gào khóc dữ dội như motif thường thấy ở phim cổ trang. Thay vào đó, Tiêu Chiến lựa chọn cách thể hiện đầy tiết chế: đồng tử rung lên, hơi thở đứt quãng, cơ thể lùi lại trong trạng thái gần như buồn nôn vì đau đớn. Chính kiểu diễn xuất “nội nén” ấy đã tạo nên màu sắc riêng cho nhân vật.

Tất nhiên, cách thể hiện này cũng gây tranh cãi. Với hơn 330.000 lượt chấm điểm trên Douban, Tàng Hải Truyện đạt 7,1 điểm, mức khá cao đối với dòng phim cổ trang quyền mưu hiện nay. Người ủng hộ cho rằng Tiêu Chiến đã diễn đúng tinh thần của một nhân vật phải sống trong lớp mặt nạ suốt nhiều năm, luôn kiềm chế cảm xúc để tồn tại giữa vòng xoáy quyền lực. Ngược lại, một bộ phận khán giả lại cho rằng lối diễn quá tiết chế khiến nhân vật đôi lúc trở nên “trống rỗng”, thậm chí bị châm biếm là “ánh mắt như đang đi tìm sữa chua trong siêu thị”.

Đạo diễn Trịnh Hiểu Long từng giải thích rằng nhịp thoại chậm và trạng thái kiềm nén của Tàng Hải là chủ ý từ đầu trong thiết kế nhân vật. Ông không muốn xây dựng một nam chính kiểu “sảng văn” thường thấy, càng không muốn nhân vật trở thành mẫu anh hùng luôn bộc phát cảm xúc. Sức hút của Tàng Hải nằm ở chữ “tàng”, giấu kín đau thương, che giấu sát ý và sống trong trạng thái căng như dây đàn.

Chính điều đó cũng tạo nên tiết tấu rất riêng cho Tàng Hải Truyện. Bộ phim từng lập kỷ lục nhiệt độ trên Youku, tỷ lệ chiếm lĩnh thị phần phát sóng có

lúc vượt 38%, đồng thời duy trì rating cao trên CCTV-8. Khán giả đánh giá tác phẩm khác biệt vì không dựa vào cảnh đánh nhau dồn dập hay lời thoại “ngầu” để đẩy cao cảm xúc. Mọi căng thẳng đều được tích tụ từ ánh mắt, hơi thở, bàn tay run nhẹ hay khoảng lặng giữa các câu nói.

Không chỉ gây tiếng vang trong nước, Tàng Hải Truyện còn phát hành tại hơn 190 quốc gia và vùng lãnh thổ thông qua Youku quốc tế cùng Disney+. Bộ phim từng đạt điểm IMDb lên tới 9,5 và được chú ý nhờ lồng ghép hàng loạt yếu tố văn hóa phi vật thể Trung Hoa như kỹ thuật mộng mắt, la bàn phong thủy, hí khúc Côn khúc hay múa rối bóng.

Hiện tại, dù phần hai đã được công bố, mọi thứ vẫn đang ở giai đoạn phát triển kịch bản. Trịnh Hiểu Long cho biết việc dàn cast cũ có trở lại hay không sẽ còn phụ thuộc vào chất lượng kịch bản cũng như lịch trình của các diễn viên. Trong khi đó, lịch làm việc dày đặc của Tiêu Chiến được cho là đã kín tới cuối năm 2026, khiến khả năng quy tụ đầy đủ ê-kíp cũ trở nên khó khăn hơn.

Dẫu vậy, phản ứng từ khán giả cho thấy điều họ chờ đợi không chỉ đơn giản là một phần tiếp theo. Công chúng muốn được gặp lại chính Tàng Hải mà Tiêu Chiến đã tạo nên. Có lẽ vì thế mà phát biểu của Trịnh Hiểu Long mới tạo ra sức nặng lớn đến vậy. Với nam đạo diễn, thay đổi diễn viên không đơn thuần là đổi một ngôi sao. Đó có thể là việc đánh mất linh hồn của cả một câu chuyện.

Ngọc Hân

Lý Hiện, Trương Tịnh Nghi ngọt ngào tuyên truyền phim Vụ Lý Thanh

Vụ Lý Thanh đang trở thành một trong những phim hiện đại được mong chờ nhất màn ảnh Hoa ngữ khi Lý Hiện và Trương Tịnh Nghi liên tục gây sốt với phản ứng hóa học tự nhiên, tinh tế và đầy cảm xúc ngay từ những hình ảnh quảng bá của cặp đôi.

Một ngày con số đặc biệt 520 (đồng âm với câu nói “tôi yêu bạn” trong tiếng Trung), đoàn làm phim Vụ Lý Thanh đã chiều lòng người hâm mộ khi công bố những hình ảnh ngọt ngào của cặp đôi nam chính Lý Hiện và nữ chính Trương Tịnh Nghi.

Kể từ khi phim Vụ Lý Thanh khai ámy, khán giả đã vô cùng thích thú khi cả hai thực sự có khí chất phù hợp với nhân vật Mạnh Phát Uyên và Trần Thanh Vụ mà nguyên tác miêu tả. Ngay từ khi phim khai máy, những hình ảnh hậu trường vô cùng đẹp đôi của Lý Hiện và Trương Tịnh Nghi đã luôn là tâm điểm bàn luận của người hâm mộ.

Lý Hiện và Trương Tịnh Nghi được ví như cặp đôi xé sách bước ra

Trong tiểu thuyết của tác giả Minh Khai Dạ Hợp, hai nhân vật Mạnh Phát Uyên và Trần Thanh Vụ được miêu tả là có chuyển động nội tâm phức tạp,



ĐIỆN ẢNH

chứ không tạo xung đột kịch tính bề nổi.

Mạnh Phát Uyên là hình mẫu đàn ông trưởng thành điển hình trong dòng truyện hiện đại. Anh xuất thân từ gia đình quyền thế, là người trẻ thành đạt, một tinh anh trong giới công nghệ, luôn giữ dáng vẻ điềm tĩnh và lý trí. Thế nhưng phía sau lớp vỏ ấy lại là một người đàn ông cô độc, quen với việc kìm nén cảm xúc và âm thầm quan sát mọi thứ xung quanh. Chính vì vậy, nhân vật này đòi hỏi một diễn viên có khả năng tạo cảm giác khắc chế bằng ánh mắt và khí chất hơn là lời thoại.

Lý Hiện đặc biệt phù hợp với kiểu vai trầm ổn như thế. Từ trước đến nay, nam diễn viên luôn có lợi thế ở hình tượng trưởng thành, điềm đạm và mang chút lạnh lùng của các nam chính bước ra từ tiểu thuyết đô thị.



Về phần vai của Trương Tịnh Nghi, Trần Thanh Vù là kiểu nữ chính rất đặc trưng của Minh Khai Dạ Hợp. Cô thanh lãnh, cứng cỏi và có sự kiên định hiếm thấy. Sau khi chứng kiến cuộc hôn nhân không thực sự hạnh phúc của cha mẹ, cô lựa chọn gắn bó với nghề gốm sứ như một cách tìm lại cảm giác nguyên vẹn cho chính mình.

Nhân vật này không thuộc kiểu nữ chính hoạt bát hay quá rực rỡ. Điều khiến cô hấp dẫn nằm ở vẻ trầm tĩnh và sự cô chấp dịu dàng trong tình yêu lẫn cuộc sống. Và Trương Tịnh Nghi vẫn luôn mang đến cảm giác rất hợp với những vai diễn như vậy.

Đặc biệt, khi Trương Tịnh Nghi đứng cạnh Lý Hiện, sự tương phản giữa hai khí chất lại tạo nên hiệu ứng rất tự nhiên. Một người trưởng thành, kín đáo. Một người mềm mại nhưng đầy nguyên tắc. Chính khoảng cách cảm xúc ấy khiến câu chuyện tình trong Vù Lý Thanh trở nên hấp dẫn.

Thời gian gần đây, những hình ảnh của cả hai liên tục lan truyền trên mạng xã hội. Từ đoạn phim ngắn giới hạn cho Cartier đến loạt ảnh hậu trường phim, khán giả đều dành nhiều lời khen cho cảm giác tình cảm vô cùng chân thật giữa họ.

Trong video quảng bá của thương hiệu, khoảnh khắc Trương Tịnh Nghi quay đầu mỉm cười dưới nắng khi Lý Hiện giơ máy ảnh đã nhanh chóng trở thành chủ đề được bàn luận. Nhiều người nhận xét chỉ cần hai người đứng cạnh nhau cũng đã tạo ra bầu không khí rất ngọt ngào.

Một chi tiết khác cũng khiến khán giả thích thú là

việc Lý Hiện đăng tải tám ảnh anh chụp Trương Tịnh Nghi với dòng chú thích: “Trần Thanh Vù dưới ống kính của Mạnh Phát Uyên”. Đây cũng là lý do nhiều người cho rằng cặp đôi này sở hữu cảm giác couple hiếm có của màn ảnh Hoa ngữ hiện tại.

Vù Lý Thanh mang đến màn kết hợp được mong chờ ở địa hạt phim đô thị Hoa ngữ

Một trong những lý do khiến Vù Lý Thanh nhận được nhiều kỳ vọng còn nằm ở đạo diễn Cù Hữu Ninh. Sau thành công của Khó Dễ Dành, khán giả càng tin tưởng hơn vào khả năng xử lý những câu chuyện tình cảm nhiều tầng cảm xúc của ông.

Cù Hữu Ninh vốn có thể mạnh trong việc tạo ra bầu không khí rất riêng cho các cặp đôi. Những ánh mắt, khoảng lặng hay cảm giác mập mờ giữa hai nhân vật luôn được ông xử lý tinh tế thay vì quá sa đà vào những chi tiết phô trương.

Qua đoạn video tuyên truyền mới nhất được hé lộ, Vù Lý Thanh cũng cho thấy rõ tinh thần ấy. Tông màu nhẹ nhàng, trầm ấm và giàu cảm xúc. Những khoảnh khắc hậu trường, từ cùng bước dưới mưa hay cảnh hôn bên bờ sông đều mang cảm giác mềm mại như một cuốn tiểu thuyết đang được lật mở từng trang.

Mối quan hệ giữa Mạnh Phát Uyên và Trần Thanh Vù được xây dựng bằng sự quan tâm âm thầm, bằng những lần tiến lại gần đây dè dặt hơn là các xung đột tình cảm ồn ào. Trong các phim quảng bá, cách Lý Hiện nhìn Trương Tịnh Nghi khiến khán giả tin rằng anh thật sự đã thầm yêu người con gái ấy từ lâu rồi nhưng vẫn che giấu tình cảm, chỉ dám bộc lộ qua những tiểu tiết trong mỗi hành động.

Trong bối cảnh phim hiện đại Hoa ngữ vài năm gần đây thường bị than phiền vì phản ứng hóa học gượng ép giữa các diễn viên, sự kết hợp của Lý Hiện và Trương Tịnh Nghi lại tạo nên cảm giác khá chân thực và không gượng ép tạo ra sự ngọt ngào quá mức. Chính sự tiết chế ấy lại khiến người xem rung động nhiều hơn.

Nếu giữ được phong độ như những gì đoàn phim đang thể hiện, Vù Lý Thanh hoàn toàn có thể trở thành một trong những bộ phim tình cảm đáng chú ý nhất của màn ảnh Hoa ngữ thời gian tới. Và biết đâu, Mạnh Phát Uyên cùng Trần Thanh Vù sẽ trở thành cặp đôi mới khiến khán giả muốn tiếp tục tin vào những câu chuyện tình yêu đầy dư vị.

Như Anh

Phim mới của Hà Hoàng San được ví như Đường Triều Quý Sứ Lục

Hà Hoàng San trở lại với Thịnh Đường Kỳ Án, bộ phim cổ trang phá án đang nhận nhiều sự quan tâm.

Bộ phim truyền hình Thịnh Đường Kỳ Án chính thức phát sóng trên nền tảng iQIYI Trung Quốc với 8 tập đầu tiên. Tác phẩm có sự tham gia của Hà

Hoàng San, Lý Phi cùng dàn diễn viên trẻ, lấy bối cảnh thời thịnh Đường và xoay quanh hành trình phá giải những vụ án bí ẩn của cặp đôi nhân vật chính.

Qua những tập đầu lên sóng, nhiều khán giả nhận xét bộ phim mang khá nhiều nét tương đồng với Đường Triều Quý Sứ Lục. Từ phong cách kể chuyện, cách xây dựng các vụ án cho tới mô-típ nhân vật, tác phẩm đều gợi nhớ tới loạt phim trinh thám cổ trang từng gây tiếng vang trước đó. Với những ai yêu thích thể loại phá án huyền bí, Thịnh Đường Kỳ Án được xem là lựa chọn có thể thay thế trong lúc chờ các phần tiếp theo của Đường Triều Quý Sứ Lục.

Điểm hấp dẫn quen thuộc của dòng phim này nằm ở những vụ án kỳ bí và khó lý giải. Ngay từ đầu phim, khán giả đã được chứng kiến vụ án xác không đầu gây chấn động, tiếp đó là chuỗi án mạng liên hoàn xảy ra tại thanh lâu. Các tình tiết được đẩy lên cao trào bằng những yếu tố ly kỳ, tạo cảm giác hồi hộp và kích thích sự tò mò của người xem.

Bên cạnh tuyến điều tra, phim còn lồng ghép câu chuyện tình cảm giữa hai nhân vật chính. Đây cũng là công thức quen thuộc từng giúp nhiều tác phẩm phá án cổ trang ghi điểm với khán giả trẻ. Sự kết hợp giữa hành trình truy tìm hung thủ và mối quan hệ dần phát triển của cặp đôi trung tâm giúp nhịp phim trở nên mềm mại hơn, dù nam diễn viên chính Lý Phi hiện chưa sở hữu lượng người hâm mộ đông đảo như nhiều ngôi sao cùng thế hệ.



Một điểm tương đồng khác với các phim cùng đề tài là việc lựa chọn thanh lâu làm bối cảnh cho nhiều vụ án trọng điểm. Trong Thịnh Đường Kỳ Án, những cái chết bí ẩn, tin đồn ma quái cùng các màn biểu diễn ca múa rực rỡ tại nơi này được sử dụng nhằm tăng thêm màu sắc huyền bí và tính giải trí cho câu chuyện. Đây vốn là kiểu bối cảnh quen thuộc trong nhiều tác phẩm phá án lấy bối cảnh thời Đường.

Tuy nhiên, giống không ít phim trinh thám cổ trang khác, phần lời giải các vụ án đôi lúc vẫn để lại tranh cãi. Kịch bản thường bắt đầu bằng những sự kiện bí ẩn, sau đó liên tục tạo ra các nút thắt trước khi đưa ra đáp án cuối cùng. Không ít khán giả cho rằng một số chi tiết còn tồn tại lỗ hổng logic hoặc chưa đủ sức thuyết phục.

Dẫu vậy, với nhiều người xem, đây vẫn là dạng phim mang tính giải trí cao, không đặt nặng yếu tố



hiện thực hay tính chính xác tuyệt đối. Chính vì thế, việc thưởng thức tác phẩm theo hướng thư giãn, thay vì soi xét từng chi tiết, có thể mang lại trải nghiệm dễ chịu hơn.

Về mặt hình ảnh, Thịnh Đường Kỳ Án sở hữu phần phục trang và bối cảnh được đầu tư theo phong cách cổ trang rực rỡ, bắt mắt. Nhịp dựng tương đối mượt mà, trong khi diễn xuất của Hà Hoàng San cùng dàn diễn viên chính được đánh giá ở mức tròn vai. Dù chưa tạo nên đột phá, bộ phim vẫn đủ sức hấp dẫn đối với khán giả yêu thích thể loại phá án cổ trang pha yếu tố huyền bí và lãng mạn.

Mi Vân

Phim võ hiệp Vũ Lâm Linh quá sức Chương Nhược Nam

Tranh cãi quanh việc Chương Nhược Nam dùng thể thân trong Vũ Lâm Linh đang khiến mạng xã hội chia thành nhiều luồng ý kiến.

Từ một gương mặt nổi tiếng trên mạng xã hội cho tới nữ diễn viên được yêu thích ở phim ngôn tình hiện đại, Chương Nhược Nam luôn thuộc nhóm mỹ nhân mang vẻ đẹp rất dễ tạo thiện cảm. Gương mặt nhỏ, đường nét mềm, ánh mắt trong trẻo và khí chất thanh xuân khiến cô đặc biệt phù hợp với những vai diễn nhẹ nhàng, giàu cảm xúc đời thường.

Chính vì vậy, khi xuất hiện trong phim cổ trang võ hiệp Vũ Lâm Linh, Chương Nhược Nam đã nhanh chóng thu hút sự chú ý. Tuy nhiên, màn nhập vai của cô không được đánh giá cao. Khán giả đồng tình rằng nữ diễn viên đã chọn sai dự án, bởi một tác phẩm võ hiệp cổ trang quả thật không phải là thể mạnh của Chương Nhược Nam.



Chương Nhược Nam đẹp theo kiểu hiện đại, chứ không hợp với tạo hình cổ trang

Ai cũng phải công nhận rằng Chương Nhược Nam đẹp. Song vẻ đẹp ấy mang tính hiện đại nhiều hơn cổ trang.

Ở Chương Nhược Nam toát lên nét đẹp thanh xuân, ngây thơ, mềm mại. Cô có đôi mắt biết kể chuyện theo cảm giác “bạn gái quốc dân” tự nhiên. Nhìn cô gái này, ai cũng có cảm giác muốn thương xót, che chở cho cô.

Tuy nhiên phim cổ trang thường đòi hỏi nét đẹp sắc

sảo hơn. Nhất là vai Hoắc Linh Lung trong Vũ Lâm Linh là một nữ hiệp, có ánh hào quang mạnh mẽ và ngang tàng. Sự nhẹ nhàng của Chương Nhược Nam thật sự chưa phù hợp với hình tượng nữ hiệp soái tỷ.

Chương Nhược Nam không có nền tảng phù hợp với các vai võ hiệp như phim Vũ Lâm Linh

Sinh năm 1996 tại Ôn Châu, Chiết Giang, Chương Nhược Nam vốn xuất thân từ hot girl mạng và người mẫu ảnh trước khi bước chân vào diễn xuất. Cô tốt nghiệp Đại học Khoa học và Công nghệ Điện tử Hàng Châu, hoàn toàn không có nền tảng võ thuật hay múa cổ điển.

Do đó, khi thủ vai một nữ đại hiệp, cô khó lòng thể hiện các cảnh đánh võ khi không thể tạo ra cảm giác đánh đấm có uy lực trong từng động tác. Ở nhiều phân cảnh đấu võ trong Vũ Lâm Linh, Chương Nhược Nam phải nhờ đến diễn viên đóng thế.

Tranh cãi xoay quanh việc sử dụng diễn viên đóng thế thực chất không phải câu chuyện mới của phim Hoa ngữ. Điều khiến khán giả chú ý nằm ở cảm giác chênh lệch khá rõ giữa những cảnh cận mặt và cảnh toàn thân. Khán giả mê phim võ hiệp có thể bỏ qua vài biểu cảm gương mặt chưa tới, nhưng rất khó bỏ qua cảm giác yếu ớt khi đánh võ. Chỉ cần cổ tay thiếu lực, trọng tâm đứng không vững hay đường kiếm không đủ dứt khoát, toàn bộ khí chất nhân vật sẽ lập tức thay đổi.

Trong phim Vũ Lâm Linh, Chương Nhược Nam càng thêm khó khăn khi phải đối diễn với những người có nền tảng thích hợp với võ thuật hoặc đã nhiều năm quen đóng phim cổ trang, bởi các màn đối diễn càng làm bật lên sự khác biệt. Ví dụ như Trương Dư Hi. Mặc dù Trương Dư Hi không được đánh giá cao ở khoản diễn xuất, nhưng lại có kiểm soát cơ thể phù hợp với các màn đánh võ. Hoắc nam chính Dương Dương. Nền tảng múa giúp anh tạo ra những đường quyền sắc bén, gãy gọn.

Một bộ phận khán giả cho rằng nữ diễn viên đã quá đề cao thực lực của bản thân khi nhận vai, nhưng cũng có ý kiến rằng êkíp cần xử lý hậu kỳ tốt hơn, xử lý chuyển cảnh, góc máy và dựng phim sao cho không có “sạn”. Ở Vũ Lâm Linh, vấn đề lớn có lẽ nằm ở cảm giác liên mạch chưa đủ tốt, khiến người xem dễ nhận ra khoảng cách giữa diễn viên và thể thân hơn bình thường.

Tinh thần “nhất nghệ tinh, nhất thân vinh” trong diễn xuất

Người ta thường nói diễn viên phải thử thật nhiều dạng vai để mở rộng giới hạn, điều đó đúng. Nhưng trong thực tế, không phải ai cũng phù hợp với mọi thể loại. Có những diễn viên sinh ra để đóng cổ trang, có người lại cực kỳ hợp phim hiện đại, có người đẹp trong ánh sáng điện ảnh nghệ thuật nhưng thiếu sức hút ở dòng thương mại. Việc nhận ra ưu thế của mình thực ra là một dạng “thông minh” nghề nghiệp.

Showbiz Hoa ngữ có rất nhiều ví dụ rõ ràng cho điều này. Dương Dương là trường hợp tiêu biểu.

Nhiều năm qua, anh thường bị tranh cãi về diễn xuất. Thế nhưng nam diễn viên lại hiểu rất rõ điểm mạnh lớn nhất của mình nằm ở khí chất, ngoại hình và khả năng tạo hình trên màn ảnh. Vì vậy, Dương Dương gần như luôn chọn những vai diễn giúp bản thân xuất hiện đẹp nhất, phong độ nhất và hợp khung hình nhất. Tưởng là đóng khung sự nghiệp bản thân, nhưng thật ra đây là chiến lược rất tinh táo.

Việc tập trung mài dũa một kiểu vai cho tới mức trở thành thương hiệu cá nhân, để khi khán giả nhắc tới họ, công chúng lập tức nhớ ra đâu là cảm giác riêng mà người đó mang lại. “Nhất nghệ tinh, nhất thân vinh” đôi khi vẫn là công thức tồn tại bền vững nhất.

Võ hiệp là thể loại phim ảnh rất tàn nhẫn với diễn viên thiếu nền tảng

Điều đáng quý là Chương Nhược Nam vẫn cho thấy tinh thần nghiêm túc với nghề. Được biết, cô đã luyện tập võ thuật khoảng ba tháng trước khi quay phim và tự thực hiện nhiều cảnh cận chiến, cảnh biểu cảm. Với một diễn viên không có nền tảng hành động từ nhỏ, đây đã là nỗ lực đáng ghi nhận.

Song điện ảnh và truyền hình vốn là nơi rất thực tế. Sự cố gắng chưa chắc luôn chuyển hóa thành hiệu quả hình ảnh. Có những thứ phụ thuộc vào thiên phú cơ thể, khí chất và độ phù hợp tự nhiên với thể loại. Và biết mình hợp gì chưa bao giờ là điều đáng xấu hổ.

Vì thế, thay vì xem đây là thất bại, có lẽ nên coi Vũ Lâm Linh là một trải nghiệm để Chương Nhược Nam hiểu rõ bản thân phù hợp với điều gì nhất.

Vũ Ánh

MV “Gnarly” của KATSEYE cán mốc 200 triệu lượt xem, trở thành video âm nhạc thứ hai của nhóm đạt thành tích này

KATSEYE tiếp tục ghi dấu ấn trên YouTube khi một MV nữa của nhóm chính thức chạm mốc 200 triệu lượt xem.

Vào khoảng 22h38 theo giờ Hàn Quốc, MV “Gnarly” của KATSEYE đã vượt qua cột mốc 200 triệu lượt xem trên YouTube. Đây là MV thứ hai của nhóm đạt được thành tích này, sau “Touch”.

“Gnarly” được phát hành vào lúc 13h ngày 30/4/2025 theo giờ Hàn Quốc, đồng nghĩa với việc MV này chỉ mất hơn 1 năm, 1 tháng và 20 ngày để cán đích. Đây là một dấu mốc đáng chú ý, tiếp tục khẳng định sức hút của KATSEYE cùng độ lan tỏa mạnh mẽ của các sản phẩm âm nhạc nhóm.

Xin chúc mừng KATSEYE!

An Chi



PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

Bảy cách làm sạch giấy dán tường bằng nguyên liệu sẵn có

Chu nhà có thể sử dụng cục tẩy, baking soda, bột ngô hoặc nước rửa chén để làm sạch giấy dán tường, giúp duy trì tuổi thọ và độ thẩm mỹ của bề mặt.

Bề mặt giấy dán tường thường có vân, dễ bám bụi bẩn, vân tay, thức ăn cho đến các vết bút bi. Bà Mary Marlowe Leverette, chuyên gia 40 năm kinh nghiệm trong lĩnh vực chăm sóc nhà cửa tại Mỹ, gợi ý nhiều phương pháp làm sạch bề mặt hiệu quả bằng những nguyên liệu sẵn có trong bếp.

Tuy nhiên mỗi loại giấy dán tường cần có phương pháp vệ sinh riêng biệt, tránh để nước thừa làm lỏng keo hoặc rách giấy.

Vệ sinh giấy dán tường chịu nước

Giấy dán tường chịu nước có màng vinyl chống thấm. Nhiều gia đình dán loại giấy này trong bếp, phòng tắm và phòng trẻ em. Gia chủ kiểm tra độ chống thấm bằng vài giọt nước. Nước đọng lại trên bề mặt chứng tỏ giấy chịu nước.

Để làm sạch loại này, chủ nhà pha một lít nước ấm và một thìa nước rửa bát không màu. Sau đó dùng khăn sợi nhỏ nhúng vào dung dịch, vắt khô trước khi chà bề mặt.

Trong quá trình vệ sinh nên lau dọc từ trên xuống dưới. Khăn sợi nhỏ khô thấm lại phần vừa lau. Người dùng thay nước giặt khăn liên tục tránh lây lan vết bẩn. Thao tác lau theo chiều dọc bảo vệ mí nối giấy.



Ảnh minh họa

Vệ sinh giấy dán tường kỵ nước

Giấy kỵ nước bao gồm giấy không phủ, lụa hoặc sợi tự nhiên. Chủ nhà nên dùng cách phủ bụi thường xuyên. Trường hợp vết chất lỏng vô tình văng lên tường nên dùng khăn trắng thấm ngay.

Riêng các vết bẩn đã khô, tùy từng đặc tính sẽ sử dụng một lát bánh mì trắng thấm hút tốt vết dầu mỡ. Bột ngô, phấn rôm, baking soda cũng hút ẩm hiệu quả hoặc sử dụng cục tẩy chuyên dụng xử lý vết xước và vết bẩn cứng đầu.

Tuy nhiên trước khi áp dụng, chủ nhà nên thử hóa chất trên góc khuất dán giấy như sau sofa, giường, tủ quần áo để thử phản ứng, trước khi áp dụng trên mảng tường lớn.

Cách tẩy từng vết bẩn khác nhau trên giấy dán tường kỵ nước

Vết xước: Sử dụng quả bóng tennis sạch hoặc cục tẩy chà nhẹ lên vết xước. Vết xước sẽ mờ dần sau nhiều lần thao tác.

Vết mực, sáp màu, bút dạ: Gia chủ có thể dùng bọt biển ẩm lau sạch khu vực dính bẩn. Dùng khăn ướt trẻ em tẩy sạch mực bút dạ do hợp chất này tan trong nước. Hoặc dùng hỗn hợp baking soda tẩy mực chống nước.

Đối với vết bẩn từ bút dạ quang, bạn thử dùng cùn, nước rửa tay, keo xịt tóc hoặc nước tẩy sơn móng tay. Hãy thử ở góc khuất trước và đeo găng tay cao su. Nếu không muốn dùng hóa chất, bạn hãy rắc bột baking soda lên khăn ẩm và chà sát thật nhẹ. Việc này có thể làm mờ họa tiết nhưng cần thao tác chậm rãi và cố gắng không làm lem mực.

Riêng sáp màu, bạn cạo bỏ bằng dao cùn, sau đó dùng bàn ủi và khăn giấy để hút các vết bẩn cứng đầu.

Vết dầu mỡ: Dùng bột ngô trộn nước tạo hỗn hợp sệt. Gia chủ thoa lên vết bẩn, chờ khô và chải sạch.

Ngoài ra, phấn rôm thấm hút vết mỡ trên giấy dán tường không phải vinyl. Bạn bôi phấn lên vết bẩn, để 5 phút rồi chải đi.

Tẩy nấm mốc: Bạn hãy bắt đầu với hỗn hợp nước xà phòng. Nếu chưa sạch, hãy pha thêm giấm trắng và thoa lên vết mốc. Thao tác xoay tròn hướng vào trong để nấm mốc không lây lan.

Dấu vân tay: Theo chuyên gia, cục tẩy giúp sạch xóa mờ vết vân tay bằng lực nhẹ. Tuy nhiên để đạt kết quả tốt nhất, bạn có thể dùng bọt biển tẩy rửa chuyên dụng và chà xát nhẹ lên bề mặt.

Vết thức ăn: Đầu tiên bạn hãy nhẹ nhàng cạo lớp thức ăn bám trên tường. Với vết bẩn bám chặt, chà nhẹ bằng bàn chải đánh răng nhúng nước xà phòng. Cuối cùng, bạn lấy khăn ướt lau sạch và thấm khô.

Vết rượu vang: Cách tốt nhất là thấm khô, cẩn thận không làm lan rộng vết bẩn. Sau đó dùng bọt biển tự nhiên thấm nhẹ dung dịch nước ấm và nước rửa bát để lau. Thấm khô và lặp lại.

Nếu cách này không hiệu quả, bạn thêm giấm vào hỗn hợp nước xà phòng để xử lý vết bẩn cứng đầu.

Lưu ý trong quá trình vệ sinh tường

Vệ sinh giấy dán tường thường xuyên kéo dài tuổi thọ bề mặt. Chủ nhà lau tường bằng chổi lông hoặc khăn sợi hai tháng một lần. Hoặc dùng máy hút bụi gắn đầu chổi mềm lấy đi các hạt bụi nhỏ. Có thể dùng cán dài nối bàn chải tiếp cận khu vực cao.

Quá trình hút bụi bắt đầu từ trên xuống dưới. Máy hút bụi làm sạch các mép giấy, góc và phào chỉ chân tường. ■

Lời thề của giám đốc 9 năm sống ở viện dưỡng lão cùng vợ

Dù hoàn toàn khỏe mạnh và đang có sự nghiệp, ông Michael gây ngạc nhiên khi quyết định dọn vào ở trong viện dưỡng lão để chăm sóc vợ mắc bệnh

Alzheimer.

“Tôi chưa từng coi mình là người hùng nên khá bất ngờ trước phản ứng của mọi người”, Michael, 74 tuổi, nói.

Từ năm 2015 đến 2024, vị giám đốc công ty tư vấn quản lý tài sản duy trì lịch trình: bốn đêm mỗi tuần ngủ tại viện dưỡng lão ở Hertfordshire cùng vợ, thời gian còn lại về London làm việc.

Ông Michael và vợ, bà Maggie, kết hôn tháng 11/1996 khi cả hai ở độ tuổi ngoài 40. Thời điểm đó, bà Maggie là chuyên gia về định giá doanh nghiệp. Sau 13 năm chung sống, năm 2009, bà Maggie bắt đầu quên từ ngữ. Tại tiệc sinh nhật 60 tuổi, bà không thể tự phát biểu dù từng được gọi là “nhà hùng biện bẩm sinh”.

Cuối năm 2010, bà được chẩn đoán mắc chứng sa sút trí tuệ ngữ nghĩa và Alzheimer. Bệnh khiến nhận thức và thể chất của bà suy giảm.

Để cải thiện tình trạng của vợ, Michael chuyển đến một nhà nghỉ dưỡng ở Pháp. Tuy nhiên, bệnh tình của Maggie tiếp tục chuyển biến xấu.

Một ngày bà nói: “Em đã có một cuộc sống tuyệt vời, không thể phàn nàn điều gì. Nhưng em muốn có thêm vài năm nữa”.

Tháng 1/2015, hai vợ chồng trở thành những cư dân đầu tiên của một cơ sở chăm sóc cao cấp tại Hertfordshire. Họ dùng tiền tiết kiệm và bảo hiểm của Michael để chi trả. Không có con, hai người dùng toàn bộ tài chính để đảm bảo sinh hoạt cho Maggie.

Giám đốc viện dưỡng lão từng cảnh báo Michael sẽ “chán đến hóa đá” khi sống trong viện dưỡng lão, nhưng thực tế trái ngược. Ông lập lịch trình nghiêm ngặt để vừa chăm vợ vừa làm việc. Hàng ngày ông đều dành thời gian đưa vợ đi bộ vài km. Theo bác sĩ, sự chăm sóc của người chồng giúp bà Maggie sống thêm 5 năm so với tiên lượng, tránh tình trạng bất động sớm.

Khi cơ sở chăm sóc đông người hơn, nhân sự luân chuyển khiến Maggie có biểu hiện hoảng loạn. Thay vì để bác sĩ dùng thuốc an thần cho vợ, Michael yêu cầu cơ sở chốt danh sách 10 nhân viên cố định chăm sóc bà.

Bạn bè từ câu lạc bộ bóng bầu dục của Michael thường đến hỗ trợ đi kèm Maggie tập đi. Vào các dịp sinh nhật, ông thuê nhạc công đến biểu diễn, mời bạn bè dự tiệc. Dù mất khả năng nói, bà Maggie giao tiếp với chồng qua ánh mắt.

Tháng 3/2024, khi sức khỏe bà Maggie yếu đi, nhân viên y tế đề nghị chuyển bà đến bệnh viện. Đánh giá môi trường lạ sẽ khiến vợ kích động, Michael kiên quyết giữ bà ở lại.

Ngày 3/4/2024, bà Maggie qua đời. Khi Michael đưa vợ rời đi, khoảng 30 nhân viên y tế đã xếp hàng dọc lối đi để tiễn.

“Những năm ở viện dưỡng lão không phải thời gian chờ đợi cái chết, mà là lúc lời thề hôn nhân khi ốm đau cũng như lúc mạnh khỏe được thực hiện”, ông Michael cho biết. ■



Áp lực chăm cha mẹ già của phụ nữ không con

Phụ nữ độc thân, không con cái thường chịu áp lực lớn khi bị gia đình ngấm giao toàn bộ trách nhiệm chăm sóc cha mẹ già. Nghiên cứu của Đại học Sydney (Australia) chỉ ra phụ nữ độc thân trên 45 tuổi, không có con là nhóm có khả năng cao nhất phải chăm sóc cha mẹ già hoặc người thân bệnh tật.

“Nhiều phụ nữ cho biết gia đình họ tồn tại một kỳ vọng: vì không vướng bận con cái, họ là người rảnh rỗi và linh hoạt nhất để hỗ trợ”, Phó giáo sư Myra Hamilton, trưởng nhóm nghiên cứu, nói.

Tuy nhiên, hệ lụy mà nhóm phụ nữ này phải đối mặt không chỉ là thời gian, mà còn là gánh nặng tài chính và áp lực tinh thần.

Định kiến “không vướng bận”

Bà Hamilton cho biết, việc mặc định người độc thân phải chăm sóc cha mẹ xuất phát từ hai định kiến: chăm sóc là việc của phụ nữ và không con sẽ rảnh rỗi hơn người đã lập gia đình. “Những phụ nữ này không trốn tránh trách nhiệm, họ muốn phụng dưỡng cha mẹ. Nhưng chính cảm giác bị áp đặt khiến họ không thoải mái”, chuyên gia nói.

Chuyên gia tư vấn tâm lý Judy Graham cho biết nhiều khách hàng của bà đang gánh vác việc chăm sóc cha mẹ một mình, hoặc đối mặt với các mối quan hệ anh chị em phức tạp. “Khách hàng thường kể về những câu nói trong gia đình kiểu như: ‘Cô không có con, nên có thể tạm dừng công việc để đưa mẹ đi khám bệnh được không?’”, bà Graham nói.

Theo bà, quan niệm này bắt nguồn từ tâm lý coi trọng việc sinh sản của xã hội. Họ phải đối mặt với căng thẳng tâm lý, thể chất và tài chính giống mọi người nhưng thường phải gánh chịu một mình.

Thiệt thòi tài chính, sự nghiệp

Việc chăm sóc người già ảnh hưởng lớn đến việc làm và thu nhập của phụ nữ không con. Nếu phụ nữ có con thường bị gián đoạn sự nghiệp ở giai đoạn đầu, nhóm không con lại bị ảnh hưởng ở giai đoạn muộn hơn khi phải chăm sóc thành viên lớn tuổi.

Bà Hamilton cho biết sự gián đoạn này ảnh hưởng đến cơ hội thăng tiến và làm giảm mức tích lũy hưu trí của phụ nữ. Bà Graham cũng nói nhiều người phải làm việc bán thời gian hoặc tạm dừng kinh doanh để chăm sóc người thân.

Môi trường công sở chưa có sự ghi nhận tương xứng. Nhiều phụ nữ cho biết người sử dụng lao động không công nhận nghĩa vụ chăm sóc cha mẹ già giống như việc nuôi con nhỏ. “Các chủ lao động đặt ra kỳ vọng cao hơn, yêu cầu làm thêm ca hoặc sắp xếp kỳ nghỉ trùng với kỳ nghỉ học của con cái đồng nghiệp”, bà Hamilton nói. Nữ chuyên gia cho rằng việc cân bằng giữa trách nhiệm chăm sóc gia đình và công việc là khó khăn chung của tất cả phụ nữ.

Nguy cơ bị cô lập

Phụ nữ không con còn đối mặt với nguy cơ bị cô lập trong gia đình. Họ có thể bị gạt ra khỏi các sự kiện với lý do “Chúng tôi phải tổ chức tiệc sinh nhật cho con, vì vậy cô hãy đến bệnh viện vì cô không vướng bận”.

Theo bà Graham, mỗi câu nói mang tính đùn đẩy như “Tôi không thể đưa mẹ đi khám vì phải đón con” trở thành lời nhắc nhở về hoàn cảnh cá nhân của họ.

“Sự chăm sóc lẽ ra dành cho con cái giờ được chuyển sang phụng dưỡng người già. Đó là phần mất mát mà những phụ nữ không có con phải trải qua”, bà Graham nói.

Thiệt thòi kép về tài chính và sự nghiệp

Bên cạnh những tác động về mặt tài chính, việc chăm sóc người già cũng ảnh hưởng lớn đến việc làm và thu nhập của phụ nữ không con.

Bà Hamilton chỉ ra, nếu phụ nữ có con thường bị gián đoạn sự nghiệp ở giai đoạn đầu, thì phụ nữ không con lại bị ảnh hưởng ở giai đoạn muộn hơn - thời điểm họ phải tập trung chăm sóc các thành viên lớn tuổi trong gia đình.

“Sự gián đoạn này ảnh hưởng trực tiếp đến số giờ làm việc, cơ hội thăng tiến, đào tạo và các cơ hội nghề nghiệp khác. Nghiên cứu của chúng tôi chứng minh điều này dẫn đến hệ lụy rõ rệt: Giảm mức tích lũy hưu trí của nhiều phụ nữ”, Phó giáo sư Hamilton nhấn mạnh.

Bà Graham cho biết nhiều phụ nữ không con đã phải chuyển sang làm việc bán thời gian hoặc tạm dừng việc kinh doanh riêng để chăm sóc người thân. Tương lai tài chính của họ vì thế trở nên không chắc chắn. Đáng chú ý, môi trường công sở hiện nay chưa có sự ghi nhận tương xứng đối với trách nhiệm này. Nhiều phụ nữ phản ánh rằng người sử dụng lao động không công nhận nghĩa vụ chăm sóc cha mẹ già giống như cách họ nhìn nhận việc nuôi con nhỏ.

“Các chủ lao động đối xử như thể họ là những người hoàn toàn không có trách nhiệm gia đình. Họ đặt ra kỳ vọng cao hơn tại nơi làm việc, chẳng hạn như yêu cầu làm thêm ca hoặc sắp xếp kỳ nghỉ hàng năm trùng với các kỳ nghỉ học của con cái đồng nghiệp”, bà Hamilton nói.

Bà thừa nhận việc cân bằng giữa công việc và nuôi dạy con cái là thách thức lớn, nhưng “đây không phải là vấn đề so sánh giữa người có con và người không có con”. Việc cân bằng giữa trách nhiệm chăm sóc gia đình và công việc là khó khăn với tất cả phụ nữ.

Áp lực tâm lý và sự cô lập

Không chỉ chịu thiệt thòi về kinh tế, phụ nữ không con còn đối mặt với nguy cơ bị cô lập trong chính gia đình.

Họ có thể bị gạt ra khỏi các sự kiện gia đình với lý do: ‘Chúng tôi phải tổ chức tiệc sinh nhật cho các con, vì vậy cô hãy đến bệnh viện vì cô không có con’.

Đối với những phụ nữ không có con ngoài ý muốn, những tình huống này càng tạo ra áp lực tâm lý lớn hơn.

Theo bà Graham, mỗi câu nói mang tính

đùn đẩy như “Tôi không thể đưa mẹ đi khám vì phải đón con” trở thành một lời nhắc nhở về hoàn cảnh cá nhân của họ.

“Sự chăm sóc lẽ ra dành cho con cái giờ đây được chuyển sang việc phụng dưỡng người già. Đó là một phần của sự mất mát mà những người phụ nữ không có con phải trải qua trong cuộc đời”, bà Graham kết luận. ■

Loại trái cây được chuyên gia khuyên nên ăn vào buổi sáng

Không chỉ tiện lợi, một loại trái cây quen thuộc còn được nhiều chuyên gia đánh giá là lựa chọn tốt cho bữa sáng nhờ giàu dinh dưỡng và dễ tạo cảm giác no.

Bữa sáng từ lâu được xem là một trong những bữa ăn quan trọng nhất trong ngày. Bên cạnh các thực phẩm giàu đạm và chất xơ, nhiều chuyên gia dinh dưỡng cho rằng trái cây cũng là lựa chọn tốt để bổ sung vào thực đơn buổi sáng. Trong số đó, chuối là loại quả thường xuyên được nhắc đến nhờ tính tiện lợi và giá trị dinh dưỡng cao.

Theo chuyên trang sức khỏe Healthline trong bài viết, chuối chứa nhiều dưỡng chất quan trọng như kali, vitamin B6, vitamin C và chất xơ. Đây là những thành phần giúp hỗ trợ hệ tiêu hóa, duy trì cảm giác no và cung cấp năng lượng cho cơ thể sau một đêm dài.

Các chuyên gia cho biết lượng carbohydrate tự nhiên trong chuối có thể giúp cơ thể nhanh chóng bổ sung năng lượng vào đầu ngày. Ngoài ra, chất xơ trong loại quả này còn hỗ trợ hệ tiêu hóa hoạt động hiệu quả hơn và giúp kéo dài cảm giác no. Không chỉ vậy, chuối còn được đánh giá là nguồn cung cấp kali dồi dào. Theo Cleveland Clinic trong bài viết đăng tháng 5/2025, kali đóng vai trò quan trọng trong việc hỗ trợ hoạt động của tim mạch, điều hòa huyết áp và cân bằng chất lỏng trong cơ thể.

Tuy nhiên, các chuyên gia cũng lưu ý rằng không nên chỉ ăn chuối đơn lẻ cho bữa sáng. Healthline cho biết việc kết hợp chuối với các thực phẩm giàu protein hoặc chất béo lành mạnh như sữa chua Hy Lạp, các loại hạt, yến mạch hoặc bơ đậu phộng có thể giúp kiểm soát đường huyết tốt hơn và duy trì năng lượng ổn định trong nhiều giờ.

Bên cạnh chuối, một số chuyên gia dinh dưỡng cũng đánh giá cao các loại quả mọng như việt quất, dâu tây hay mâm xôi. Theo Health.com, nhiều chuyên gia dinh dưỡng cho rằng nhóm trái cây này giàu chất chống oxy hóa, chất xơ và có hàm lượng đường thấp hơn nhiều loại trái cây khác, phù hợp để bổ sung vào bữa sáng.

Các chuyên gia nhấn mạnh rằng không có một loại trái cây nào phù hợp tuyệt đối với tất cả mọi người. Điều quan trọng là lựa chọn trái cây tươi, kết hợp cùng một bữa sáng cân bằng dinh dưỡng để cơ thể được cung cấp đủ năng lượng và dưỡng chất cho ngày mới. ■



PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

Phụ nữ Pháp làm thế nào để giữ dáng mà không cần ăn kiêng?

Không cần ăn kiêng mà vẫn sở hữu một vóc dáng thanh mảnh đậm chất thơ như những cô nàng tại kinh đô ánh sáng luôn là điều mà mọi cô gái mong ước.

Paris luôn mang đến sức hút đặc biệt, từ những con phố lãng mạn, quán cà phê tràn ngập hương thơm cho đến phong thái thanh lịch của những người phụ nữ nơi đây. Về đẹp của họ toát lên từ sự tự nhiên, không gắng gượng, và phong cách sống đầy tinh tế. Ai cũng hiểu rằng vóc dáng cũng là một trong những yếu tố giúp phong cách giúp họ thêm phần thu hút. Thay vì tuân theo những chế độ ăn kiêng hà khắc, họ có cách ăn uống riêng giúp duy trì vóc dáng cân đối mà vẫn tận hưởng trọn vẹn hương vị cuộc sống.

Không lạm dụng việc ăn kiêng

Việc tiêu cực đối với thực phẩm hay cắt bỏ toàn bộ một nhóm thực phẩm sẽ không phải là tiêu chuẩn đúng. Không có thực phẩm nào là vượt quá giới hạn đối với hầu hết phụ nữ Pháp, bao gồm cả sữa, rượu, đồ ngọt hay bánh mì, bởi đây cũng chính là một phần trong văn hóa của họ.

Tuy nhiên, để cân bằng giữa sự điều độ, niềm vui và sự khỏe mạnh, họ chọn cách ăn với khẩu phần nhỏ. Ăn uống kiểu Pháp hoàn toàn bền vững và lâu dài vì bạn ăn tất cả mọi thứ với “một chút”. Mặc dù trọng tâm đều là những thực phẩm có nguồn gốc từ thiên nhiên. Thói quen ăn uống này cũng đảm bảo cho những cơ hội “ăn chơi” của phụ nữ Pháp. Bạn sẽ thấy cô nàng Parisian có thể cắt bớt khẩu phần bánh mì trong bữa ăn trưa, nhưng cô ấy chắc chắn sẽ không nói không với rượu sâm banh và rượu tarte au citron trong những bữa tiệc cuối tuần.

Chọn một bữa ăn chính thay vì một bữa ăn phụ

Một phụ nữ Pháp sẽ không bao giờ để cơn đói cản trở những hoạt động của mình. Thay vì giải quyết bằng cách ăn bánh quy giòn và pho mát, cô ấy sẽ tìm đến bữa ăn tiếp theo. Đến một quán cà phê hoặc một nhà hàng, yêu cầu thực đơn và gọi một bữa ăn đầy đủ luôn là quyết định của cô.

Hoặc đối với những cơn đói đến vào buổi chiều, cô nhận biết đây là do nhu cầu uống trà của mình. Khi đó, các quý cô sẽ chọn một ly cà phê espresso nhỏ và một chiếc bánh croissant.

Ăn chậm

Bỏ qua bữa ăn sẽ khiến bạn tiêu thụ nhiều hơn những gì cơ thể bạn thực sự cần. Để tuân theo chế độ ăn kiêng kiểu Pháp, hãy nghĩ giờ ăn là để tận hưởng chứ không phải là thời gian để đáp ứng nhu cầu. Vậy nên, cố gắng đảm bảo rằng bạn đang thực sự thưởng thức từng miếng. Bí quyết để giúp bạn tránh ăn quá nhanh đó chính là hãy thử dùng những dụng cụ ăn với những thực phẩm bạn thường dùng tay. Mẹo này sẽ buộc bạn giảm tốc độ và khiến bạn

ăn ít hơn.

Ăn thực phẩm nguyên chất

Việc ăn pho mát với đầy đủ chất béo có vẻ không đúng nếu bạn đang cố gắng theo một chế độ ăn kiêng. Người Pháp không tin vào những thực phẩm chế biến sẵn như nước ngọt hay thịt nguội. Thay vào đó, họ mua thực phẩm nguyên chất từ các chợ địa phương và cân bằng việc ăn uống của mình với việc đi bộ, uống nước và chăm sóc sức khỏe tinh thần.

Đi bộ

Phụ nữ Pháp buộc mình đi bộ rất nhiều, họ biết rằng đi bộ sẽ mang lại rất nhiều lợi ích cho sức khỏe và tinh thần. Ngay cả khi có một cuộc hẹn và phải đi bằng ô tô, cô ấy sẽ đỗ xe cách đó 20 phút đi bộ. Paris là một thành phố mà bạn có thể đi bộ rất nhiều. Đôi khi đi bộ một giờ quanh thành phố cũng giống như việc bạn đã đến phòng gym, nhưng không khí và tâm trạng lại thoải mái vui vẻ hơn nhiều.

Uống nhiều nước

Chắc chắn đây là một bí quyết đơn giản và lâu đời mà mọi cô gái đều biết. Nhưng đây chính là một thói quen không thể thay đổi của phụ nữ Pháp. Họ biết rằng việc uống nước sẽ giúp bản thân có một làn da đẹp hơn và một cơ thể khỏe mạnh. Bên cạnh đó, một phụ nữ Pháp cũng có thói quen uống trà xanh vào buổi sáng hoặc thay thế chúng bằng nước nóng và chanh.

Sophrology

Phòng tập thể dục chỉ là sự phát triển gần đây ở Pháp. Bởi các hoạt động ngoài trời được ưu tiên hơn so với việc đổ mồ hôi trên máy chạy bộ. Và một phương pháp thể dục ưa thích của phụ nữ Pháp đó chính là Sophrology. Cũng giống như thiền hay yoga, phương pháp này giúp họ giảm bớt căng thẳng, loại bỏ những tâm trạng tồi tệ và xây dựng sự tự tin của bản thân. ■

Quy trình chăm sóc da sau nặn mụn

Những cách thức lấy nhân mụn trên bề mặt da sẽ giúp giảm viêm cho da mụn, nhưng đồng thời da cũng trở nên nhạy cảm hơn. Vì vậy, bạn cần biết rõ những nguyên tắc chăm sóc da và phục hồi sau khi nặn mụn để tránh những tổn thương không mong muốn.

Dù cố gắng nhẹ tay đến đâu, quá trình nặn mụn vẫn vô tình để lại những tổn thương khiến hàng rào bảo vệ tự nhiên trở nên suy yếu. Và giai đoạn ngay sau khi nặn mụn chính là “thời điểm vàng” quyết định làn da sẽ phục hồi mịn màng, rạng rỡ hay phải đối mặt với nguy cơ thâm sẹo dai dẳng. Để gìn giữ diện mạo không tì vết, việc thiết lập một quy trình chăm sóc da khoa học và phù hợp theo từng giai đoạn chính là điều tất yếu.

Vì sao sau khi lấy nhân mụn da dễ nhạy cảm và để lại thâm, sẹo?

Sau khi nặn mụn, da thường trở nên nhạy cảm hơn vì bề mặt da vừa chịu một tác động mạnh.

Lúc này, vùng da quanh nốt mụn có thể bị tổn thương nhẹ, hàng rào bảo vệ da suy yếu nên dễ bị đồ rát, kích ứng và nhạy cảm khi tiếp xúc với ánh nắng, bụi bẩn hoặc mỹ phẩm.

Ngoài ra, nếu quá trình lấy mụn không đúng cách hoặc chăm sóc da sau lấy mụn chưa phù hợp, da rất dễ bị viêm kéo dài. Khi đó, cơ thể sẽ tăng sản sinh melanin để bảo vệ vùng tổn thương, dẫn đến tình trạng thâm sau mụn. Trường hợp tổn thương sâu hơn đến cấu trúc da, collagen và elastin bị đứt gãy, nguy cơ hình thành sẹo rỗ hoặc sẹo lõm cũng sẽ cao hơn.

Quy trình chăm sóc da theo từng giai đoạn sau nặn mụn

Trong 24 giờ đầu

Đây là giai đoạn làn da nhạy cảm nhất sau khi nặn mụn, vì vậy bạn nên hạn chế sử dụng mỹ phẩm và tránh chạm tay lên mặt để giảm nguy cơ viêm nhiễm. Trong 24 giờ đầu, chỉ nên làm sạch nhẹ nhàng bằng nước muối sinh lý và tạm ngưng các bước skincare không cần thiết để da có thời gian ổn định.

Bên cạnh đó, việc làm dịu da cũng rất quan trọng để giảm tình trạng ửng đỏ và hạn chế nguy cơ hình thành thâm sau mụn. Bạn có thể sử dụng các loại mặt nạ có khả năng làm mát và hỗ trợ phục hồi da. Những loại mặt nạ dẻo dạng bột (modeling mask), pha với nước đến khi tạo thành hỗn hợp sệt rồi đắp lên da 10-15 phút không chỉ mang lại cảm giác hạ nhiệt tức thì, mà còn hỗ trợ se khít miệng vết thương nhanh chóng. Ngoài ra, các loại mặt nạ chứa thành phần lành tính, có khả năng làm dịu, phục hồi như rau má, B5, nha đam hoặc hyaluronic acid cũng phù hợp cho làn da sau nặn mụn.

Sau 2-5 ngày nặn mụn

Lúc này da vẫn còn khá nhạy cảm nên cần được bảo vệ kỹ trước ánh nắng và bụi bẩn. Hãy lựa chọn loại kem chống nắng dịu nhẹ, không chứa các thành phần dễ gây kích ứng như cồn hay hương liệu để che chắn khi ra ngoài. Về bước làm sạch, nên ưu tiên các sản phẩm dịu nhẹ, ít tạo bọt. Đồng thời, bạn cũng nên hạn chế makeup hoặc sử dụng quá nhiều mỹ phẩm để tránh gây bí da và kích ứng.

Trong giai đoạn này, bạn vẫn có thể skincare như bình thường, nhưng nên ưu tiên các sản phẩm có khả năng phục hồi và cấp ẩm cho da. Hạn chế sử dụng những hoạt chất mạnh như AHA, BHA hoặc retinol quá sớm để tránh làm da nhạy cảm và tổn thương hơn.

Sau khoảng 1 tuần

Khi da đã dần hồi phục, bạn có thể quay lại chu trình skincare bình thường. Tuy nhiên, trong giai đoạn này vẫn nên ưu tiên các sản phẩm có khả năng phục hồi và cấp ẩm để củng cố hàng rào bảo vệ da. Đồng thời, hạn chế sử dụng các hoạt chất mạnh như vitamin C nồng độ cao vì da vẫn còn khá nhạy cảm.

Ngoài ra, bạn cũng nên tránh tẩy tế bào chết hoặc các tác động ma sát mạnh lên da trong thời gian đầu để không làm tổn thương những vùng da mới phục hồi, từ đó giảm nguy cơ hình thành thâm và sẹo sau mụn. ■

TỬ VI HẰNG TUẦN



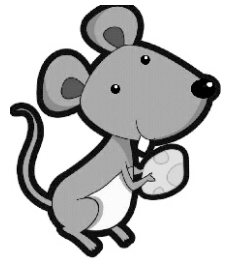
Tử vi tuần mới của 12 con giáp từ 22/6 đến 28/6/2026

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

Tuần này hung vận khá lớn, khiến cho bản mệnh không thể nào phát huy được hết khả năng của mình. Tiền bạc vừa mới kiếm được hôm trước hôm sau đã nhả túi do bị Kiếp Tài làm cho u mê, mù quáng.

Tiêu nhân do hung tinh Thiên Cầu mang tới dễ làm cho tuổi Tý đánh mất sự cảnh giác, chẳng hề kiểm chứng thông tin mà kẻ xấu bụng kia đưa ra đã vội đổ cả đồng tiền vào đầu tư kinh doanh, cuối cùng thất bại ê chề.



Riêng về công việc thì tuần này Ân Quan kết hợp với nhau sẽ tạo ra đòn bẩy rất lớn giúp cho con giáp này nhanh tiến tới thành công. Càng về cuối tuần vận trình càng hanh thông rộng mở, những chú Chuột nên nắm bắt cơ hội.

Về phương diện tình cảm, mọi chuyện không có nhiều chuyển biến cho lắm.

Giáp Tý (Kim): Nên dành thời gian cho gia đình. Bính Tý (Thủy): Công việc tiến triển tốt. Mậu Tý (Hỏa): Tiền dễ kiếm được nhưng cũng dễ mất đi. Canh Tý (Thổ): Đừng mù quáng tin người, có thể sẽ bị lừa gạt. Nhâm Tý (Mộc): Đầu tuần có thể tiêu tiền mất kiểm soát, thu không bù nổi chi.

2. Tuổi Sửu

Theo tử vi phương Đông, tuổi Sửu có lẽ sẽ gặp nhiều may mắn trong chuyện tình cảm vào khoảng thời gian này. Đào hoa khởi vượng, các mối quan hệ xã giao cũng có thể trở nên thân thiết hơn, bạn có thể từ đó mà lựa chọn người thực sự phù hợp với mình.

Công việc trong tuần khá suôn sẻ, nhưng thực chất chỉ đầu tuần mới là thời điểm thích hợp để tiến hành những việc quan trọng. Từ giữa tuần trở đi con giáp này có thể liên tiếp gặp rắc rối do Thương Quan gây ra, tinh thần làm việc sa sút.

Tuy nhiên, bạn cũng không cần quá lo lắng bởi Thiên Đức cát tinh nhập mệnh sẽ cải thiện tình hình nhanh chóng. Quý nhân chỉ lối dẫn đường, những chú Trâu vốn chăm chỉ nên sẽ sớm tìm được hướng đi mới cho mình thôi.

Riêng về đường tài lộc thì bạn đừng quá sốt ruột nếu nửa tuần trôi qua vẫn chưa có biến chuyển gì nhé. Từ giữa tuần trở đi tài lộc sẽ ừn ừ kéo tới, nào Chính Tài, nào Thiên Tài cùng xuất hiện, hứa hẹn 1 tuần bội thu.

Ất Sửu (Kim): Càng về cuối tuần càng kiếm tiền dễ dàng. Đinh Sửu (Thủy): Công việc khá thuận lợi vào thời điểm đầu tuần. Kỷ Sửu

(Hỏa): Tinh thần làm việc có thể bị ảnh hưởng bởi những yếu tố khác. Tân Sửu (Thổ): Tình duyên vượng sắc, nên nắm bắt cơ hội. Quý Sửu (Mộc): Có nhiều thứ ngay trong tầm với.



3. Tuổi Dần

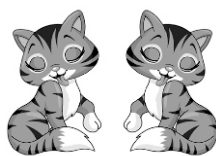
Xem lịch âm dương, tuần này tuổi Dần khó lòng đạt được những mong muốn của mình. Hung vận lần ất cát vận, từ tình duyên cho đến công việc đều ít nhiều gặp khó khăn.

Đường tình duyên trắc trở, bạn cứ ngỡ khó khăn đã qua, tình cảm sẽ trở lại như xưa nhưng tiếc là có nhiều thứ đã thay đổi. Con giáp này cứ cố gắng để ghép nối lại mối quan hệ giữa 2 người nhưng không có kết quả.

Đầu tuần là lúc tài khí vượng nhất, kiếm tiền dễ dàng dù là làm công ăn lương hay làm kinh doanh. Bản mệnh cần phải nắm bắt thời cơ khi Thực Thần cho lộ, bởi về cuối tuần thì mọi sự sẽ khó khăn hơn, kiếm tiền không còn dễ dàng nữa.

Công việc không được suôn sẻ cho lắm do Thương Quan gây xao lãng, con giáp này không thực sự chú tâm đến việc của mình, dễ mắc sai lầm. Cuối tuần có cơ hội để bạn thay đổi vận mệnh của mình.

Giáp Dần (Thủy): Tình yêu không như ý, dễ nảy sinh mâu thuẫn. Bính Dần (Hỏa): Cần thận kéo tai nạn, bị thương. Mậu Dần (Thổ): Công việc bất ổn, mắc nhiều sai sót. Canh Dần (Mộc): Đầu tuần nên cố gắng kiếm tiền. Nhâm Dần (Kim): Đừng cố chấp thái quá, nên biết tìm cách để xử lý vấn đề tốt hơn.



4. Tuổi Mão

Người tuổi Mão đang khá bối rối khi mà vận trình tình cảm xoay chuyển theo hướng bạn chẳng thể nào tưởng tượng nổi. Con giáp này

cứ ngỡ mình đã nắm được trái tim người ấy, nhưng hóa ra vẫn chỉ là ảo tưởng.

Thế nhưng con giáp này lại được Tử Vi soi đường nên nhanh chóng bắt kịp tiến độ công việc, không làm đường lạc lối nữa. Bản mệnh tỏ rõ sự quyết đoán khi có Tỷ Kiên ở bên nâng đỡ. Bạn biết mình cần phải làm gì để đạt được mục tiêu đề ra. Tuổi Mão có thể mềm yếu nhưng khi cần thì cứng cỏi và mạnh mẽ lắm đó.

Về chuyện tiền bạc, Thiên Tài xuất hiện vào ngay thời điểm đầu tuần thấp sáng hy vọng cho con giáp này về 1 tuần tài lộc dồi dào. Nhưng vận may tiền bạc của bạn có thể chỉ nối dài đến giữa tuần, càng về cuối tuần càng có chuyện cần tiêu tiền, nên chú ý.

Ất Mão (Thủy): Tình duyên không như ý. Đinh Mão (Hỏa): Cần quyết đoán và dứt khoát. Kỷ Mão (Thổ): Nên nhớ kỹ mục tiêu của mình để hướng tới. Tân Mão (Mộc): Đầu tuần tài lộc dồi dào, song cuối tuần lại ít ỏi. Quý Mão (Kim): Hãy lắng nghe ý kiến của người khác.



5. Tuổi Thìn

Tuổi Thìn có thể sẽ là con giáp hạnh phúc với tình cảm của mình khi mà bạn nhận được sự bất ngờ đáng yêu người ấy dành cho bạn. Đào hoa khởi sắc, hạnh phúc ngập tràn trong

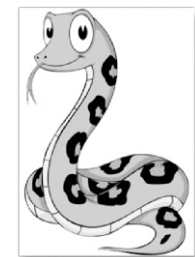
mắt con giáp này.

Những chú Rồng có kế hoạch của riêng mình trong công việc, nhưng không phải lúc nào mọi chuyện cũng diễn ra đúng như ý muốn. Vận trình công danh thăng trầm bất định, tuy vẫn giữ được vị trí đang có nhưng cũng khá vất vả bởi bị tiểu nhân Thiên Quan quấy phá.

Riêng về tài vận thì đây là 1 tuần rực rỡ của những người tuổi Thìn. Cả Thiên Tài và Chính Tài đều xuất hiện cho thấy thu nhập của bản mệnh sẽ gia tăng nhanh chóng trên nhiều phương diện.

Tuy nhiên, trong tháng có Đại Hao hung tinh nên dễ có chuyện bất ngờ xảy ra gây mất tiền hao của. Con giáp này nên có kế hoạch tài chính rõ ràng, tránh để tiền bạc tiêu vô tội vạ mà không có khoản tiết kiệm phòng hờ nào.

Giáp Thìn (Hỏa): Tiền bạc dồi dào nhờ nhiều nguồn thu nhập. Bính Thìn (Thổ): Tình cảm thăng hoa rực rỡ. Mậu Thìn (Mộc): Dễ gặp tiểu nhân, công việc bất ổn. Canh Thìn (Kim): Nên học cách cẩn thận trong từng chi tiết. Nhâm Thìn (Thủy): Đừng nghĩ rằng mình có thể vượt qua tất cả mà không cần ai.



6. Tuổi Tị

Người tuổi Tị sẽ đối mặt với nhiều lực cản trong công việc tuần này. Mặc dù có Chính Quan chống lưng nhưng chỉ với sự nhiệt tình và lòng trách nhiệm thì bản mệnh cũng vẫn gặp phải khó khăn.

Thương Quan có thể sẽ gây ra những bất đồng trong quan điểm giữa bản mệnh với đồng nghiệp, dẫn đến chuyện “bằng mặt mà không bằng lòng”, làm việc thiếu hiệu quả dẫn đến trì trệ, chậm tiến độ.

Xét về đường tài lộc, tuổi Tị có thể sẽ kiếm được khá nhiều tiền trong tuần này nhờ được quý nhân Thực Thần dẫn dắt, chỉ đường soi lối cho tìm thấy cơ hội hiếm có. Bản mệnh nên dốc sức mình để cơ hội không bị uống phí.

Tiểu Hao hung tinh nhập mệnh, có thể sẽ có vài chuyện xảy ra khiến cho con giáp này tốn tiền hao của. Nhưng bạn đừng quá lo lắng bởi đó là chuyện xảy ra vào cuối tuần, khi mà chúng ta nghỉ ngơi và để chi tiêu nhiều hơn bình thường.

Ất Tị (Hỏa): Tình cảm không thể ép buộc. Đinh Tị (Thổ): Tiền bạc có thể mất mát phần nào nhưng vẫn rủng rỉnh. Kỷ Tị (Mộc): Công việc thuận lợi vào đầu tuần, nên tranh thủ. Tân Tị (Kim): Cần phải giữ cho mình thái độ khiêm nhường, cầu tiến. Quý Tị (Thủy): Đừng nghĩ rằng bản thân mình có thể làm được tất cả mọi việc.



TỬ VI HẸNG TUẦN



7. Tuổi Ngọ

Xem tử vi phương Đông, tuần này tuổi Ngọ vận khí không được tốt. Bản mệnh dễ đánh mất vị trí mình đang nắm giữ, họa tiểu nhân lớn đến nguy hiểm. Ngũ Quỷ hung tinh không phải điềm báo tốt đẹp, con giáp này nên cẩn trọng.

Đừng vội tin lời người khác, bạn cần phải tin tưởng chính bản thân mình trước đã. Làm gì cũng phải kiểm tra cẩn thận, nếu không ở thời điểm này bản mệnh có thể bị gài bẫy, chơi xấu, khiến cho công sức bỏ ra trở nên uổng phí.

Tiền bạc thực tế không quá túng thiếu bởi trong tuần con giáp này khá may mắn về tài lộc. Vận may sẽ còn kéo dài mãi cho tới cuối tuần mới bị Kiếp Tài cắt đứt. Nhưng cũng không thấm bao nhiêu so với khoản tiền bạn đã kiếm được.

Tuổi Ngọ không nên bốc đồng, xóc nổi, nhất là trong chuyện tình cảm. Có thể sẽ có những chuyện ngoài ý muốn xảy ra, khiến cho tình cảm giữa bạn và người ấy chịu tác động, nhưng nên bình tĩnh để có cách giải quyết tốt nhất.

Giáp Ngọ (Kim): Tiền bạc dồi dào, thoải mái chi tiêu. Bính Ngọ (Thủy): Cẩn thận trọng kéo bị tiểu nhân gài bẫy. Mậu Ngọ (Hỏa): Tình cảm không như ý nhưng cũng đừng quá thất vọng. Canh Ngọ (Thổ): Mọi sự đều có thể xoay chuyển chỉ cần bạn muốn. Nhâm Ngọ (Mộc): Nên nhớ mục tiêu của mình là gì để không ngừng cố gắng.



8. Tuổi Mùi

Xem tử vi tuần mới, người tuổi Mùi tình duyên vượng sắc. Vợ chồng tình cảm hài hòa, những mâu thuẫn trước đó cũng tìm được cách để tháo gỡ, không mắc phải trở ngại gì quá lớn làm người tuổi Mùi phải lo lắng.

Thái Âm xuất hiện còn cho thấy vận đào hoa của người độc thân thực sự lý tưởng, nhất là nữ mệnh. Con giáp này có thể sẽ gặp được người trong mộng của mình sớm thôi, hãy chủ động để theo đuổi nhân duyên.

Tài vận tăng tiến cũng là điểm đáng mừng của tuổi Mùi trong thời gian này. Từ giữa tuần trở đi, tài khí dễ tụ, con giáp này làm gì cũng có được may mắn. Thiên Tài cho thấy bản mệnh biết lợi dụng thế mạnh của mình để kiếm tiền.

Riêng về công việc thì sự tập trung của con giáp này không được ổn định cho lắm. Đầu tuần mọi sự khá suôn sẻ, song Thiên Quan xuất hiện đã khuấy lên mặt hồ yên ả, khiến cho những kế hoạch đề ra khó bề được thực hiện.

Ất Mùi (Kim): Cuối tuần kiếm tiền dễ dàng hơn đầu tuần. Đinh Mùi (Thủy): Quý nhân là nữ mệnh, nên chú ý. Kỷ Mùi (Hỏa): Đừng bỏ qua bất cứ cơ hội nào đến với mình. Tân Mùi (Thổ): Tình cảm đừng gượng ép, hãy để trái tim làm việc của nó. Quý Mùi (Mộc): Công việc nên cân bằng, đừng cố quá sức.



9. Tuổi Thân

Tuổi Thân trong tuần lễ này mới đầu tuần đã gặp chuyện hao tiền tốn của, tuy nhiên tới cuối tuần thì cơ hội để “phục thù” của con giáp này sẽ tới. Cả Chính Tài và Thiên Tài cùng xuất hiện, tài lộc nhiều không kể xiết.

Công việc cũng khá suôn sẻ khi mà Ân Quan tương trợ, giúp cho con giáp này có cơ hội để thể hiện năng lực của mình, chứng minh bản thân có thể làm được nhiều việc với độ phức tạp cao hơn hẳn.

Dịch Mã xuất hiện cho thấy con giáp này sẽ khá vất vả trong công việc khi phải đi đây đi đó theo yêu cầu công việc. Bản mệnh nên dành thời gian nghỉ ngơi hợp lý để không bị quá sức, ảnh hưởng sức khỏe lâu dài.

Đường tình duyên ảm đạm, nhắc tới tình yêu là tuổi Thân chẳng còn chút tự tin nào. Bạn đã cố gắng rất nhiều để hàn gắn mối quan hệ nhưng có lẽ cái gì đã qua thì nên để nó qua đi chứ không phải là níu kéo.

Giáp Thân (Thủy): Công việc tiến triển tốt. Bính Thân (Hỏa): Tình cảm không thể gượng ép được. Mậu Thân (Thổ): Cần đề phòng tiểu nhân hãm hại bất ngờ. Canh Thân (Mộc): Đầu tuần có chuyện mất khoản tiền lớn. Nhâm Thân (Kim): Cuối tuần chăm chỉ, vận may sẽ tới.



10. Tuổi Dậu

Theo dõi tử vi hàng tuần của 12 con giáp, tuổi Dậu vận tình tình cảm không được như ý. Người độc thân còn nhiều mối lo toan mà chưa thoát ra được, vô tình bỏ lỡ không biết bao nhiêu nhân duyên tốt đẹp.

Thái Dương nhập mệnh, quý nhân giúp sức, con giáp này có thể đạt được nhiều thành công trong công việc. Bản thân tuổi Dậu có năng lực, chỉ là đôi khi người tài mà không gặp thời, nay có cơ hội thì thỏa sức vẫy vùng.

Chính Ấn hỗ trợ, con giáp này cống hiến hết mình cho công việc, không quản ngại khó khăn, nhờ thế mà dù có gặp trở ngại cũng sẽ tìm được cách hóa giải. Người có ý chí tất sẽ tìm được thành công của riêng mình.

Về tiền bạc, tuần này bản mệnh không cần phải chạy vạy ngược xuôi mới có tiền trong tay. Tuổi Dậu cuối tuần dễ tìm được cơ hội để phát tài, thậm chí có thể chỉ trong 2 ngày ngắn ngủi mà kiếm được số tiền bằng người ta vất vả cả tuần.

Ất Dậu (Thủy): Cuối tuần tiền bạc rủng rỉnh trong tay. Đinh Dậu (Hỏa): Công việc trước khó khăn sau thuận lợi. Kỷ Dậu (Thổ): Tình cảm còn nhiều vướng mắc chưa giải quyết được. Tân Dậu (Mộc): Quý nhân là nam mệnh, có thể là trưởng bối. Quý Dậu (Kim): Cần phải nỗ lực nhiều hơn cho mục tiêu đề ra.



11. Tuổi Tuất

Người tuổi Tuất tuần này hung cát đan xen, vận trình có lúc tốt, có lúc xấu, khó bề đoán định. Riêng chuyện tình cảm đang trên đà tiến triển tốt, các cặp đôi có thể sẽ sớm đi đến quyết định hôn nhân.

Thái Tuế nhập cục gây nhiều khó khăn trong công việc cho con giáp này. Tuy nhiên, với tinh thần chiến đấu kiên cường, bản mệnh đã khuất phục được không ít khó khăn, tìm được chỗ đứng của riêng mình.

Chỉ có điều, sự quấy nhiễu của hung tinh này phần nào cũng làm chậm bước tiến của những chú Chó, vì thế sẽ cần phải nỗ lực nhiều hơn nữa để có thể nắm bắt được cơ hội thăng quan tiến chức.

Về phương diện tài lộc, có thể nói là tuổi Tuất đã chinh phục được Thần Tài khi được Thần Tài ưu ái cho cả về thu nhập chính và thu nhập phụ. Bản mệnh không gặp vướng mắc gì nhiều, chỉ cần dám nghĩ dám làm là có tiền về tay.

Giáp Tuất (Hỏa): Tiền bạc dồi dào nhiều không kể xiết. Bính Tuất (Thổ): Đường tình thuận lợi, dễ có người yêu. Mậu Tuất (Mộc): Có thể cần sự giúp đỡ trong công việc. Canh Tuất (Kim): Tài vận tăng tiến bất ngờ ngoài mong đợi. Nhâm Tuất (Thủy): Cẩn thận trọng kéo mắc sai lầm.



12. Tuổi Hợi

Xem tử vi tuần mới của 12 con giáp, tuổi Hợi trong thời điểm này có Bách Việt cát tinh trợ mệnh đào hoa nên vốn dĩ có khúc mắc giữa 2 người nhưng cũng nhanh chóng được hóa giải, tình cảm hòa hảo như thuở ban đầu.

Người độc thân sẽ thấy nhân duyên khác phái của mình vượng hơn hẳn. Bạn dễ dàng thu hút sự chú ý của đối phương, vì thế nếu có cảm tình với ai thì đừng ngại tấn công, chủ động kết nối quan hệ nhé.

Mặc dù vậy, tài vận của tuổi Hợi lại chẳng được may mắn khi bị Kiếp Tài ngáng trở. Chuyện kiếm tiền trở nên khó khăn hơn hẳn, trong khi đó có biết bao nhiêu chuyện cần chi tiêu, tình phí cũng là 1 khoản khiến con giáp này đau đầu.

Riêng về công danh sự nghiệp, có thể nói rằng đây là tuần đầy những thử thách với con giáp này. Bản mệnh có nhiều cơ hội đột phá, tuy nhiên cũng gặp không ít khó khăn do tiểu nhân Thiên Quan quấy phá, nếu kiên trì thì vẫn sẽ tới được với thành công.

Ất Hợi (Hỏa): Cuối tuần dễ mất tiền, nên cẩn trọng. Đinh Hợi (Thổ): Tình cảm thăng hoa, dễ tìm kiếm hạnh phúc. Kỷ Hợi (Mộc): Có công việc quan trọng nên làm vào đầu tuần. Tân Hợi (Kim): Đừng ngại chủ động trong chuyện tình cảm. Quý Hợi (Thủy): Nên chi tiêu tiết kiệm hơn, đừng tiêu xài hoang phí. ■