



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

2210

July 04, 2026

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

HOLLY NGO

Chuyên Dảm Trách Mọi Dịch Vụ Về Địa Ốc

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

Đặc biệt:

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



HOLLY NGO
Realtor - Consultant

Hãy gọi cho Holly gấp để được tư vấn!

281-709-7999

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

DỊCH VỤ VI TÍNH A+ COMPUTECH LLC

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

281-652-8534

contact@apluscomputech.net www.apluscomputech.net

11746 Bellaire Blvd, Houston TX 77072



Trang Nguyễn

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



CHUYÊN BẢO HIỂM, DỊCH VỤ XÃ HỘI

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



THANH VAN HOSPITAL
COSMETIC SURGERY

BỆNH VIỆN THẨM MỸ THANH VÂN

CHUYÊN KHOA PHẪU THUẬT THẨM MỸ

PHẪU THUẬT THẨM MỸ TOÀN DIỆN

*NÂNG NGỰC *CẮT MÍ MẮT

*HÚT MỠ *CĂNG DA *NÂNG MŨI

ÁP DỤNG KỸ THUẬT HIỆN ĐẠI ĐƯỜNG NÉT TỰ NHIÊN

KINH NGHIỆM HƠN

30 NĂM

TRONG NGÀNH THẨM MỸ VIỆT NAM



TIẾN SĨ - BÁC SĨ NGUYỄN THANH VÂN

BÁC SĨ ĐỖ THỊ THU VÂN

NHA KHOA THẨM MỸ

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

KHOA DA LIỄU - THẨM MỸ NỘI KHOA

CĂNG DA MẶT BẰNG CHỈ COLLAGEN
THERMAGE - FILLER - BOTOX



Hotline: (+84.28) 39 10 10 10


Số GP: 69/BYT-GPHĐ

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

<https://thanhvanhospital.com/>

benhvienthanhvan@bvtv.vn

841-2233/1801



TP Plumbing & Renovation

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

Free estimate trong vòng 15mi tính từ chợ HONGKONG 4

TU (TIM) 832-866-5220

FREE ESTIMATE FROM 15 - 20 MILES

881-2201/1770

CONSTRUCTION LE LLC

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



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

VIỆC LÀM BẢO ĐẢM - TẬN TÂM - ĐÚNG HẸN

XIN LIÊN LẠC: HOA LE **713-252-8602**

850-2196/1763

PLUMBING REPAIR



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

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

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

Repipe từ Galvaize sang Pex

XIN GỌI LỢI: 713-425-9288

492-2162/1730

TOM CONSTRUCTION

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

No job is too small



**Xin liên lạc: Tom
713-885-4903**

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

664-2196/1764

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**



The New Degree of Comfort

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

Đặc biệt: 10% OFF
cho Quý Cao Niên

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

Xin gọi: Vinh 832-659-3990






907-2207/1775

C.L GRANITE COUNTERTOP

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

CALL US FOR FREE ESTIMATE

Carlos Lopez 832-292-8265

25 NĂM PHỤC VỤ CỘNG ĐỒNG NGƯỜI VIỆT

Estrada Lashes

Licensed Lash Artist
Personalized classes of lashes

Maribel Cervantes

☎ +1 832-951-2442 (text or call)

📍 6666 Harwin RD 260A
Houston, TX 77036



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



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




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

Người hay cười và người hay buồn, ai sống thọ hơn? Nghiên cứu nói rõ lý do khiến nhiều phải thay đổi suy nghĩ

Theo bạn, người có tính cách như thế nào thì sống trường thọ?

Ngày nay, hầu hết mọi người đều quan tâm tới việc thay đổi lối sống, chế độ ăn uống để hạn chế bệnh tật, tăng cường tuổi thọ. Tuy nhiên, các nhà khoa học lại bật mí một yếu tố khác hẳn: sự cân bằng tâm lý. Đặc biệt, tính cách tốt luôn là một trong những nhân tố không thể thiếu trong những bí quyết giúp kéo dài tuổi thọ.

Bác sĩ tâm thần, nhà tâm lý học nổi tiếng người Thụy Sĩ – Carl Gustav Jung đã từng nhấn mạnh: "Tính cách quyết định vận mệnh".

Các nghiên cứu về tính cách con người đã chỉ rõ, tính cách ảnh hưởng đến sở thích, lựa chọn nghề nghiệp và bạn bè. Theo Daily Mail của Anh, tính cách không chỉ ảnh hưởng đến hành vi mà còn quyết định đến sức khỏe. Trong tất cả các bí mật về tuổi thọ, tính cách tốt là một trong những yếu tố không thể thiếu.

Một nguyên nhân không ngờ khiến tuổi thọ bị rút ngắn đó chính là tính cách. Tính cách quyết

định hành vi, nếu như tính cách không tốt, thường xuyên cau có, cảm xúc bùng nổ, vô hình trung, sẽ ảnh hưởng đến sức khỏe. Vậy thì người có tính cách như thế nào sẽ sống lâu?

Dịu dàng

Người có tính cách dịu dàng sẽ dung hòa được với mọi người. Họ không hay tức giận, mà rất bình tĩnh nhìn nhận vấn đề. Khi gặp bất kỳ chuyện gì, họ sẽ dùng thái độ tinh tế để giải quyết khó khăn, trắc trở.

Những người như vậy, họ không dễ dàng thay đổi cảm xúc. Điều này rất có ích cho việc ổn định nội tiết trong cơ thể. Có những trường hợp ghi lại vì tâm trạng thay đổi thường xuyên, thất thường dẫn đến hậu quả cơ thể bị rối loạn chức năng nội tiết.

Nhiệt tình, lạc quan

Tính cách và sức khỏe tương chừng không liên quan nhưng lại vô cùng ảnh hưởng đến nhau. Những người có tính cách lạc quan, nhiệt tình thường ít mắc bệnh tâm lý. Ở họ có lòng vị tha, sự ngay thẳng, hay giúp đỡ mọi người.

Với thái độ lạc quan như vậy, trạng thái tinh thần của họ luôn trong tình trạng tích cực nhất. So với người tiêu cực, sức đề kháng của những người sở hữu tính cách này sẽ tốt hơn. Về lâu dài, sức khỏe thể chất cũng sẽ được cải thiện, tuổi thọ được kéo dài thêm.

Người có tính cách hướng ngoại sẽ có tuổi

thọ cao hơn những người khác. Người hướng ngoại dễ dàng nói chuyện với mọi người, kết giao bạn bè, không ngần ngại tham gia các hoạt động ngoại khóa. Những hành động này giúp cơ thể tìm được cân bằng bên trong và bên ngoài.



So với người hướng nội gặp khó khăn với việc bắt chuyện, người hướng ngoại ít gặp những căn bệnh về tâm lý. Nếu có áp lực hay gặp vấn đề họ sẽ tìm mọi người trợ giúp. Còn người nội tâm, họ sẽ khó có thể chia sẻ, tâm trạng ủ dột. Từ đó, dễ dàng xuất hiện bệnh tật hơn.

Từ đây, ta có thể thấy rằng, tính cách có thể phân ra thành nhiều loại, mỗi tính cách khác nhau, sự ảnh hưởng lên cơ thể cũng khác nhau. Nếu muốn sống khỏe, sống trường thọ, bạn hãy duy trì ba nhóm tính cách trên, sức khỏe tự nhiên sẽ tốt lên, tuổi thọ kéo dài. ■



TIN THẾ GIỚI

Bỉ trải qua đợt nắng nóng nghiêm trọng nhất trong lịch sử

(VN+) - Viện Khí tượng Hoàng gia Bỉ đã nâng mức đánh giá lên “đáng lo ngại hơn” so với dự báo hồi đầu tuần bởi đợt nắng kéo dài hơn với cường độ mạnh hơn, nhiệt độ nhiều nơi lên tới 34°C, thậm chí là 37°C.

Theo phóng viên TTXVN tại Brussels, Bỉ đang trải qua một trong những đợt nắng nóng nghiêm trọng nhất trong lịch sử khí tượng hiện đại, mặc dù mới chỉ vào cuối tháng 6. Đợt nắng nóng bất thường này khiến các chuyên gia lo ngại.

Viện Khí tượng Hoàng gia Bỉ (IRM) đã nâng mức đánh giá lên “đáng lo ngại hơn” so với dự báo hồi đầu tuần bởi đợt nắng kéo dài hơn với cường độ mạnh hơn.

Nhà khí tượng học Pascal Mormal của IRM nhận định đây là tình huống chưa từng thấy, khi “đợt nắng nóng này kết hợp cả ba yếu tố của ba sự kiện lịch sử là số ngày nóng liên tiếp của năm 1976 với 15 ngày trên 30°C, cường độ của trận bão nhiệt năm 2003 và tính chất sớm bất thường của đợt nắng tháng 7/2019 khi Bỉ lần đầu tiên vượt 40°C”.



Tại các điểm du lịch nổi tiếng của Brussels, lượng khách du lịch giảm hẳn do thành phố này đang trải qua đợt nắng nóng đỉnh điểm

Nhiệt độ tại Bỉ nhiều nơi lên tới 34°C, trong khi các ngày tới được cảnh báo còn khắc nghiệt hơn, có thể lên đến 37°C vào cuối tuần này.

Tại thủ đô Brussels, nhiều trường học đã cho học sinh nghỉ học một buổi hoặc nghỉ cả ngày để tránh nóng. Lĩnh vực giao thông cũng chịu tác động trực tiếp. Công ty Đường sắt quốc gia Bỉ (SNCB) đã hủy một số chuyến tàu giờ cao điểm nhằm giảm nguy cơ hỏng hóc, làm tắc đường ray. Sciensano, Cơ quan y tế công cộng Bỉ, cảnh báo về tác động tích lũy của nắng nóng kéo dài.

Hiện tượng “đêm nhiệt đới”, tức là khi nhiệt độ ban đêm không xuống được dưới 20°C, ngày càng phổ biến tại Tây Âu và ngăn cơ thể hồi phục sau căng thẳng nhiệt ban ngày. Thị trưởng Brussels Philippe Close đã kêu gọi tinh thần đoàn kết cộng đồng, quan tâm đến tình trạng của những người già sống trong khu vực của mình.

Giới chức thành phố cũng khuyến cáo người dân uống nhiều nước, hạn chế vận động, tránh rượu bia và giữ mát trong nhà bằng cách đóng rèm ban ngày, mở cửa sổ vào ban đêm.

Điều khiến các chuyên gia lo ngại là thời

điểm xảy ra nắng nóng và bức tranh địa lý của đợt nắng nóng này còn phủ rộng ở tầm châu lục. Một vòm nhiệt khổng lồ xuất phát từ Bắc Phi đã xuống Tây Âu, đẩy nhiệt độ cao hơn từ 14 đến 18 độ C so với mức bình thường của cuối tháng 6.

Tây Ban Nha và Bồ Đào Nha đứng đầu danh sách với nhiệt độ lên gần 44°C. Pháp đặt 49 trong số 96 tỉnh vào mức cảnh báo đỏ và đóng cửa hàng trăm trường học.

Vương quốc Anh phá kỷ lục nhiệt độ tháng 6 mọi thời đại với khoảng 38°C. IRM đã ban bố cảnh báo nhiệt độ cho Bỉ từ 23/6 đến 28/6, với mức dự báo có thể vượt 35°C tại một số khu vực.

Theo các chuyên gia, đằng sau đợt nắng này là một câu chuyện lớn hơn về biến đổi khí hậu. Dữ liệu từ trạm khí tượng tham chiếu tại Uccle, nơi quan sát được ghi nhận từ năm 1892, cho thấy trong thế kỷ đầu tiên, trung bình cứ bốn năm mới xảy ra một đợt sóng nhiệt tại Bỉ.

Ngày nay, con số này đã thay đổi hoàn toàn. Số ngày nhiệt đới (khi nhiệt độ vượt 30°C) tại Bỉ đã tăng từ trung bình 2,3 ngày/năm giai đoạn 1961-1990 lên 5,3 ngày/năm giai đoạn 1991-2020.

Dự báo nhiệt độ cao có thể tiếp tục duy trì đến cuối tháng 6, với nguy cơ tăng cao hơn vào cuối tuần tới. Brussels nói riêng và nhiều thành phố khác của châu Âu cần có các kịch bản ứng phó với thời tiết cực đoan xảy ra thường xuyên hơn.

Trong khi đó, tại Anh, để đối phó với đợt nắng nóng trước mắt, ít nhất 300 trường học có kế hoạch đóng cửa một buổi hoặc cả ngày; trong khi Hiệp hội Hiệu trưởng Quốc gia cho rằng cần có cuộc thảo luận về việc sử dụng điều hòa không khí tại các trường học. Thông báo cho biết nhiều tòa nhà trường học tại Anh đã rất cũ, không đủ khả năng chịu đựng loại nhiệt độ này.

Cũng do lo ngại về nắng nóng, Network Rail, đơn vị quản lý hầu hết đường sắt của Vương quốc Anh, đã khuyến cáo hành khách “chỉ đi lại nếu thực sự cần thiết” vào những ngày đó, trong khi công ty đường sắt kết nối vùng Đông Bắc với London đã đưa ra khuyến cáo “không nên đi lại”. Eurostar đã hủy 6 chuyến tàu giữa London và Paris (Pháp) trong tuần này do “thời tiết xấu”.

Cơ quan khí tượng của Anh đã đưa ra cảnh báo nắng nóng đỏ khi nhiệt độ có thể tăng vọt lên 40 độ. Đây là cảnh báo chưa từng được đưa ra vào thời điểm này trong năm.

Cảnh báo “nắng nóng cực độ” cũng được mở rộng đến các khu vực miền Trung và Nam nước Anh, bao gồm London và Birmingham, hai thành phố lớn nhất của Vương quốc Anh.

Một nửa trẻ em trên thế giới đối mặt với ít nhất 3 hiểm họa khí hậu

(VN+) - Hơn 1 tỷ trẻ em đang đồng thời chịu tác động của ít nhất 3 hiểm họa khí hậu, đe dọa sức khỏe, giáo dục và khả năng sinh tồn.

Theo báo cáo mới đây của Quỹ Nhi đồng Liên hợp quốc (UNICEF), gần như mọi trẻ em trên thế giới, kể cả tại các quốc gia có thu nhập cao, hiện

đều phải đối mặt với ít nhất một hiểm họa khí hậu.

Nắng nóng, bão, lũ lụt và hạn hán ngày càng đe dọa cuộc sống của trẻ em khi khủng hoảng khí hậu trở nên nghiêm trọng hơn. Đáng lưu ý, một nửa số trẻ em trên toàn cầu đang phải hứng chịu ít nhất 3 mối đe dọa khí hậu cùng lúc.

Đoạn video do UNICEF công bố cho thấy trẻ em tại Papua New Guinea phải bơi qua một con sông có cá sấu để đến trường, sau khi cây cầu đi bộ thiết yếu bị nước lũ cuốn trôi và chưa được xây dựng lại.

Lorna, 15 tuổi, là một trong những học sinh phải bơi qua sông Kemp Welch tại khu vực Launkalana, huyện Rigo. Cộng đồng chỉ có một số thuyền nhỏ nên ưu tiên cho trẻ em nhỏ tuổi nhất.

Lorna cho biết em mong muốn trở thành giáo viên hoặc phi công, đồng thời hy vọng một cây cầu mới sẽ được xây dựng để trẻ em có thể đến trường an toàn mỗi ngày.

Theo UNICEF, cây cầu bị cuốn trôi từ năm 2012, nhưng cộng đồng chưa thể huy động đủ kinh phí để thay thế. Hiệu trưởng Charlie Vali David cho biết vào mùa mưa, dòng nước mạnh cùng cây đổ và rác trôi nổi có thể gây thương tích, thậm chí tử vong. Nhiều trẻ em cũng mắc bệnh do phải ngâm mình trong dòng nước lạnh và ô nhiễm, làm gián đoạn việc học. Báo cáo Rủi ro khí hậu đối với trẻ em cho thấy nhiệt độ tăng và thời tiết cực đoan đang tạo thêm áp lực lên cơ sở hạ tầng. Nhiều tuyến đường và cây cầu thiết yếu bị hư hại, gây hậu quả nghiêm trọng cho các cộng đồng địa phương.

UNICEF đã phân tích mức độ trẻ em tiếp xúc với các hiểm họa, gồm: lũ ven biển, hạn hán, nhiệt độ cực đoan, cháy, sóng nhiệt, lũ sông, bão cát và bụi, cùng bão nhiệt đới.



Nhiều trẻ em phải vượt những con đường hiểm trở để đến trường mỗi ngày

Kết quả cho thấy khu vực Sahel ở châu Phi nằm trong số những nơi chịu ảnh hưởng nghiêm trọng nhất, với hơn 4 triệu trẻ em đồng thời đối mặt với sóng nhiệt, nhiệt độ cực đoan và bão cát, bụi. Trẻ em tại Bangladesh, Myanmar và Pakistan được xác định phải chịu nhiều hiểm họa khí hậu hơn bất kỳ nơi nào khác. Các nước có thu nhập cao cũng không tránh khỏi tác động chồng chéo. Tại Italy, hơn 6 triệu trẻ em đang chịu ảnh hưởng của các đợt nắng nóng kéo dài và hạn hán.

UNICEF kêu gọi các chính phủ và doanh nghiệp giảm phát thải, tăng cường khả năng thích ứng với khí hậu, đồng thời đầu tư vào hệ thống y tế, giáo dục và cơ sở hạ tầng có khả năng chống chịu tốt hơn để bảo vệ trẻ em.



TIN THẾ GIỚI

Va chạm tàu hỏa ở Anh khiến gần 100 người thương vong

(VN+) - Ít nhất một người đã thiệt mạng và khoảng 90 người khác bị thương sau vụ va chạm giữa hai đoàn tàu ở phía Bắc London, Anh.

Cảnh sát Giao thông Anh đã có mặt tại hiện trường vụ va chạm tàu hỏa ở Bedford - một thị trấn cách thủ đô London của Anh khoảng 80 km về phía Bắc.

Dịch vụ Cứu thương miền Đông nước Anh cho biết trong một tuyên bố rằng ít nhất một người đã thiệt mạng và 89 người khác bị thương trong vụ tàu hỏa va chạm này. Trong số những người bị thương, 11 người bị thương rất nặng, 22 người bị thương nặng và 56 người bị thương nhẹ.

Theo ông Eddie Dempsey - Tổng Thư ký Liên đoàn Công nhân Đường sắt, Hàng hải và Vận tải Quốc gia Anh (RMT, một liên đoàn đại diện cho công nhân vận tải công cộng ở Anh), người thiệt mạng là một kỹ sư đường sắt, nhân viên lái tàu của một trong những đoàn tàu gặp nạn.

“Chúng tôi vô cùng đau buồn khi biết tin một lái tàu và là cựu nhân viên của RMT đã tử vong do vụ tai nạn tại giữa vùng Luton và Bedford” - ông Dempsey nói trong một tuyên bố được đăng tải trên X.



Ảnh minh họa

Theo thông báo của Dịch vụ Cứu thương miền Đông nước Anh, hơn 20 xe cứu thương mặt đất, 6 phương tiện cứu thương đường không và các đội phản ứng chuyên trách khu vực nguy hiểm đã được điều động đến hiện trường. Cảnh sát Giao thông Anh xác nhận các sĩ quan từ Cảnh sát Bedfordshire và Sở Cứu hỏa, Cứu hộ và Cứu thương địa phương cũng đã có mặt.

Cảnh sát Giao thông Anh trước đó cho biết trong một tuyên bố rằng một sự cố nghiêm trọng đã xảy ra khi hai đoàn tàu của Đường sắt East Midlands va chạm.

“Tôi đang được cập nhật thông tin về vụ va chạm giữa hai đoàn tàu giữa Luton và Bedford” - ông James Murray, Bộ trưởng Bộ Y tế và Chăm sóc Xã hội Anh, viết trên mạng xã hội - “Một số người đã bị thương và tôi cảm ơn những người ứng cứu đầu tiên đã giúp đỡ những người bị ảnh hưởng”.

Đoạn video trên mạng xã hội cho thấy hai

đoàn tàu của Đường sắt East Midlands đã va chạm, một đoàn đâm vào đoàn kia, và hành khách được nhìn thấy đứng trên đường ray bên cạnh các toa tàu bị hư hỏng.

Một hành khách kể lại rằng có một tiếng nổ lớn, và sau đó mọi người bị hất văng khỏi chỗ ngồi. Rất nhiều người đã bị thương.

Bộ trưởng Bộ Giao thông vận tải Anh Heidi Alexander cho biết bà vô cùng lo ngại trước các báo cáo về vụ va chạm.

Công ty vận hành đường sắt Thameslink phục vụ khu vực này thông báo trên X rằng tất cả các tuyến đường đều bị chặn giữa Luton và Bedford do một sự cố đang được điều tra. Cơ quan Đường sắt East Midlands cho biết các chuyến tàu đến và đi từ ga London St. Pancras đã bị tạm dừng, và hành khách được khuyến cáo không nên đi lại.

Chi nhánh Điều tra Tai nạn Đường sắt của Anh thông tin trên X rằng một tổ thanh tra đang có mặt tại hiện trường vụ va chạm và triển khai điều tra vụ việc.

Va chạm tàu hỏa tương đối hiếm ở Anh. Vào tháng 9/2023, một số người đã bị thương sau khi hai đoàn tàu va chạm tại ga đường sắt Aviemore ở vùng Cao nguyên Scotland. Vụ tai nạn xảy ra trên tuyến đường sắt Strathspey.

Tháng 8/2020, một chuyến tàu sáng sớm từ Aberdeen đến Glasgow đã bị trật bánh, khiến 3 người thiệt mạng gần thị trấn Stonehaven, phía Đông Bắc Scotland, nguyên nhân là bởi sạt lở đất do mưa lớn gây ra. Lái tàu, một nhân viên soát vé và một hành khách đã thiệt mạng, cùng 6 người khác bị thương.

Gần 2,4 triệu người tị nạn cần được tái định cư vào năm 2027

(VN+) - Liên hợp quốc cho biết gần 2,4 triệu người tị nạn cần được tái định cư vào năm 2027, trong bối cảnh một số nước cắt giảm mạnh số địa điểm tái định cư.

Cao ủy Liên hợp quốc về Người tị nạn (UNHCR) cảnh báo về tình trạng thiếu hụt nghiêm trọng chỗ tái định cư cho người tị nạn - những người không thể trở về nhà và phải đối mặt với rủi ro ở quốc gia mà họ xin tị nạn.

“Mở rộng chương trình tái định cư là điều cấp bách và khả thi” - bà Jackie Keegan, người đứng đầu Bộ phận hỗ trợ bảo vệ tại hiện trường và các giải pháp bền vững của UNHCR - nói với các nhà báo ở Geneve rằng: “Tăng hạn ngạch, thu hút thêm nhiều quốc gia tham gia và đẩy nhanh quá trình xử lý sẽ đảm bảo công cụ cứu sinh này đến được với nhiều người cần giúp đỡ hơn”.

Trong báo cáo Nhu cầu Tái định cư Toàn cầu Dự kiến hàng năm, UNHCR cho biết 2,37 triệu người đến từ 43 quốc gia và đang sinh sống tại 76 quốc gia xin tị nạn sẽ cần được tái định cư ở nơi khác vào năm 2027.

Người tị nạn Afghanistan là nhóm lớn nhất cần được tái định cư, tiếp theo là người từ Nam

Sudan, Sudan, Syria và người tị nạn Rohingya từ Myanmar, đang sống trong các trại rộng lớn ở Bangladesh.

Con số 2,4 triệu người giảm 6% so với báo cáo năm 2025. Bà Keegan cho biết điều này một phần là do người Afghanistan trở về quê hương từ Iran và Pakistan và việc cựu Tổng thống Syria Bashar al-Assad bị lật đổ vào tháng 12/2024 đã mở đường cho việc hồi hương tự nguyện.

Năm 2025, chỉ có khoảng 37.000 người tị nạn rời đi đến một quốc gia mới thông qua chương trình tái định cư có sự hỗ trợ của UNHCR. Con số này giảm so với 116.000 người vào năm 2024.

Một phần của sự sụt giảm này có liên quan đến việc Mỹ - quốc gia từ lâu là nước tiếp nhận người tị nạn lớn nhất thế giới - đã cắt giảm mạnh số lượng người tị nạn được tiếp nhận ngay sau khi Tổng thống Donald Trump tái đắc cử vào tháng 1 năm 2025.

Tuy nhiên, bà Keegan nhấn mạnh rằng không chỉ riêng Mỹ, nhiều quốc gia tiếp nhận người tị nạn dài hạn khác cũng đã giảm hạn ngạch hoặc tạm dừng chương trình.

Mỹ tấn công tàu nghi chở ma túy ở Thái Bình Dương khiến 3 người thiệt mạng

(VN+) - Quân đội Mỹ đã tấn công một tàu bị nghi vận chuyển ma túy ở phía Đông Thái Bình Dương, khiến 3 người thiệt mạng.

Bộ Tư lệnh miền Nam Mỹ (US Southern Command) cho biết vụ tấn công được thực hiện trên một tuyến vận tải biển thường được sử dụng để buôn lậu ma túy. Video do lực lượng này công bố cho thấy chiếc tàu đang di chuyển trước khi bị đánh trúng và bốc cháy.

Tuy nhiên, phía Mỹ chưa công bố bằng chứng cho thấy con tàu này đang vận chuyển ma túy.

Vụ việc đã nâng tổng số người thiệt mạng trong các cuộc tấn công của quân đội Mỹ nhằm vào những tàu bị nghi buôn lậu ma túy lên ít nhất 211 người kể từ tháng 9/2025.

Chính quyền Tổng thống Mỹ Donald Trump cho rằng Washington đang trong một cuộc “xung đột vũ trang” với các băng đảng ma túy tại khu vực Mỹ Latinh.

Ông Trump khẳng định các chiến dịch này nhằm ngăn chặn nguồn ma túy tuôn vào Mỹ và giảm số ca tử vong do sử dụng chất gây nghiện quá liều.

Tuy nhiên, một số nghị sĩ và chuyên gia pháp lý đã đặt câu hỏi về tính hợp pháp cũng như hiệu quả của các cuộc tấn công. Các nghị sĩ Mỹ đã yêu cầu Lầu Năm Góc công bố video đầy đủ, chưa qua chỉnh sửa về các chiến dịch tấn công.

Cơ quan giám sát của Lầu Năm Góc đang đánh giá xem liệu quân đội Mỹ có tuân thủ quy trình xác định và tấn công mục tiêu hay không. Tuy nhiên, cuộc đánh giá không tập trung trực tiếp vào tính hợp pháp của các chiến dịch.



TIN THẾ GIỚI

NATO sẽ hiện đại hóa năng lực hạt nhân

(VN+) - Các nước thành viên NATO đã nhất trí hiện đại hóa năng lực hạt nhân và tăng cường khả năng lập kế hoạch hạt nhân của liên minh quân sự này.

Cơ quan cấp cao nhất của Tổ chức Hiệp ước Bắc Đại Tây Dương (NATO) về răn đe hạt nhân cho biết cam kết trên trong một tuyên bố mới đây. Theo đó, tất cả các đồng minh NATO, trừ Pháp, đều là thành viên của Nhóm Lập kế hoạch Hạt nhân (NPG), đóng vai trò là diễn đàn tham vấn và ra quyết định về răn đe hạt nhân.

Các bộ trưởng quốc phòng NATO đã nhất trí rằng lực lượng hạt nhân chiến lược của liên minh vẫn là sự đảm bảo tối cao cho an ninh của các nước đồng minh và là nền tảng cho năng lực răn đe mở rộng của NATO - tuyên bố chung cho biết.



Hội nghị Bộ trưởng Bộ Quốc phòng NATO tại trụ sở liên minh ở Brussels, Bỉ, tháng 6/2026

“Các Bộ trưởng NPG đã nhất trí tiếp tục tiếp tục củng cố, tăng cường sứ mệnh răn đe hạt nhân của NATO thông qua hiện đại hóa năng lực hạt nhân hiện có của khối, nâng cao khả năng lập kế hoạch hạt nhân và điều chỉnh chính sách nhằm đáp ứng những thách thức an ninh trong giai đoạn tới” - NPG tuyên bố.

Liên quan đến NATO, các nước thành viên trong liên minh đã kết thúc cuộc tập trận hải quân thường niên BALTOPS 26 trên biển Baltic, trong bối cảnh khối quân sự này tiếp tục tăng cường khả năng sẵn sàng phòng thủ khu vực.

Cuộc diễn tập năm nay có sự tham gia của khoảng 20 tàu chiến thuộc 15 quốc gia thành viên - bao gồm Mỹ và nhiều nước châu Âu, thực hiện đội hình di chuyển trên biển và nhiều bài tập phối hợp tác chiến.

Theo NATO, mục tiêu của BALTOPS là thể hiện năng lực phối hợp và mức độ sẵn sàng bảo vệ khu vực biển Baltic - một tuyến hàng hải chiến lược ở châu Âu. Ngoài các hoạt động trên mặt biển, lực lượng hải quân Mỹ cũng tiến hành huấn luyện sử dụng phương tiện không người lái dưới nước nhằm nâng cao khả năng tác chiến hiện đại.

Trong khi đó, tại Hội nghị thượng đỉnh Liên minh châu Âu (EU) diễn ra ở Brussels (Bỉ), các nhà lãnh đạo khối này đã kêu gọi tăng cường khả năng sẵn sàng phòng thủ của châu Âu vào năm 2030.

Tuyên bố kết luận của Hội đồng châu Âu về

vấn đề Ukraine cũng như về an ninh và phòng thủ châu Âu nêu rõ rằng trước những thách thức và mối đe dọa an ninh nghiêm trọng, cùng với việc cuộc xung đột tại Ukraine vẫn là một thách thức mang tính sống còn đối với EU, khả năng sẵn sàng phòng thủ của châu Âu cần phải được tăng cường vào năm 2030. Các nhà lãnh đạo EU cũng kêu gọi tăng cường nỗ lực nhằm giảm bớt sự phụ thuộc chiến lược và giải quyết các lỗ hổng năng lực cốt lõi.

Chính phủ Hàn Quốc đặt ưu tiên số 1 cho kiềm chế lạm phát

(VN+) - Làn sóng tăng giá dầu từ những biến động ở Trung Đông đang tạo sức ép lên nền kinh tế Hàn Quốc, buộc chính phủ triển khai các giải pháp đặc biệt để bình ổn giá cả và bảo vệ sức mua của người dân.

Tổng thống Hàn Quốc Lee Jae Myung trong phát biểu nhấn mạnh kiềm chế lạm phát hiện là nhiệm vụ kinh tế cấp bách nhất của chính phủ, đồng thời yêu cầu các bộ, ngành triển khai những biện pháp đặc biệt nhằm ổn định giá cả và giảm gánh nặng sinh hoạt cho người dân.

Phát biểu trong cuộc họp với các trợ lý cấp cao, Tổng thống Lee Jae Myung nêu rõ cuộc xung đột tại Trung Đông đã đẩy giá dầu tăng cao, làm gia tăng lạm phát và biến động tỷ giá hối đoái, gây sức ép đáng kể lên nền kinh tế Hàn Quốc vốn phụ thuộc nhiều vào nhập khẩu năng lượng.



Tổng thống Hàn Quốc Lee Jae Myung
Mặc dù Mỹ và Iran đã đạt được thỏa thuận ngừng bắn nhằm chấm dứt cuộc xung đột kéo dài nhiều tháng ở Trung Đông, nhưng chuỗi cung ứng năng lượng toàn cầu sẽ cần nhiều thời gian để trở lại trạng thái bình thường.

Tổng thống Lee Jae Myung nhận định việc lưu thông qua eo biển Hormuz - tuyến vận tải năng lượng chiến lược của thế giới - chưa thể hoàn toàn khôi phục trong ngắn hạn.

Theo đó, Tổng thống Lee Jae Myung chỉ đạo vấn đề cấp bách nhất hiện nay là kiềm chế giá cả. Các cơ quan chức năng cần huy động mọi nguồn lực có thể để ổn định giá cả và đảm bảo khôi phục sinh kế của người dân.

Tuyên bố của Tổng thống Lee Jae Myung được đưa ra trong bối cảnh chỉ số giá tiêu dùng của Hàn Quốc trong tháng 5/2026 tăng 3,1% so với

cùng kỳ năm 2025. Đây là mức tăng giá mạnh nhất trong vòng 26 tháng qua, dấu hiệu cho thấy áp lực lạm phát đang quay trở lại sau giai đoạn tương đối ổn định trong năm 2025.

Chính phủ Hàn Quốc thời gian qua đã áp dụng nhiều biện pháp nhằm kiểm soát đà tăng giá, bao gồm cơ chế giới hạn giá nhiên liệu và các biện pháp can thiệp sớm vào thị trường năng lượng.

Tuy nhiên, Tổng thống Lee Jae Myung yêu cầu các cơ quan chức năng xây dựng những giải pháp đặc biệt nhằm bình ổn giá các sản phẩm dầu mỏ, đồng thời bảo đảm nguồn cung ổn định đối với những mặt hàng thiết yếu như nông sản, thực phẩm và thịt.

Đây là những nhóm hàng có ảnh hưởng trực tiếp đến chi tiêu sinh hoạt hàng ngày của các hộ gia đình và thường phản ứng mạnh trước các cú sốc giá năng lượng.

Giới phân tích nhận định thông điệp lần này phản ánh rõ định hướng kinh tế của chính phủ đương nhiệm, trong đó ưu tiên hàng đầu là bảo vệ tiêu thụ nội địa và duy trì ổn định xã hội trong bối cảnh kinh tế toàn cầu còn nhiều biến động.

Hàng trăm nghìn người tị nạn Syria đã hồi hương

(VN+) - Dữ liệu của UNHCR cho thấy phụ nữ chiếm khoảng 49% tổng số người hồi hương, trong khi nam giới chiếm 51%. Trẻ em chiếm tới 41% tổng số người trở về, tương đương khoảng 82.000 trẻ em.

Theo phóng viên TTXVN tại Trung Đông, Cao ủy Liên hợp quốc về người tị nạn (UNHCR) tại Jordan cho biết hơn 200.000 người tị nạn Syria đã tự nguyện trở về nước kể từ tháng 12/2024, cho thấy xu hướng hồi hương ngày càng tăng trong bối cảnh tình hình tại Syria từng bước ổn định hơn.

Phát biểu nhân Ngày quốc tế người tị nạn, người phát ngôn UNHCR tại Jordan, ông Yousef Taha, cho biết riêng từ đầu năm đến nay đã có 23.150 người tị nạn Syria trở về quê hương, trong đó khoảng 2.500 người hồi hương trong thời gian từ ngày 1-13/6.



Người dân sơ tán tránh xung đột tại thành phố Aleppo, Syria, ngày 7/1/2026

Theo ông Taha, các hoạt động hồi hương vẫn đang diễn ra đều đặn khi ngày càng nhiều người Syria lựa chọn trở về trên cơ sở tự nguyện.

Dữ liệu của UNHCR cho thấy phụ nữ chiếm khoảng 49% tổng số người hồi hương, trong khi nam giới chiếm 51%. Trẻ em chiếm tới 41%



TIN THẾ GIỚI

tổng số người trở về, tương đương khoảng 82.000 trẻ em.

Theo số liệu của Liên hợp quốc, xu hướng hồi hương của người Syria đã tăng đáng kể trong năm 2025. Trong 6 tháng đầu năm ngoái, gần 1 triệu người phải di dời trong nội bộ Syria đã trở về nơi cư trú ban đầu.

Cùng thời gian này, hơn 526.000 người tị nạn Syria ở nước ngoài đã trở về nước. Đến giữa tháng 9/2025, tổng số người Syria hồi hương từ nước ngoài đã tăng lên khoảng 1 triệu người.

UNHCR cho rằng số người hồi hương tăng phản ánh mong muốn của nhiều người Syria được trở lại quê hương sau nhiều năm phải sống lưu vong do cuộc xung đột kéo dài hơn một thập kỷ.

Tuy nhiên, cơ quan này nhấn mạnh việc hồi hương cần tiếp tục được thực hiện trên cơ sở tự nguyện, an toàn và bền vững, đồng thời kêu gọi cộng đồng quốc tế duy trì các chương trình hỗ trợ tái thiết và phục hồi tại Syria nhằm tạo điều kiện cho người dân ổn định cuộc sống sau khi trở về.

Italy đối mặt khủng hoảng kép do nắng nóng

(VN+) - Việc sóng nhiệt xuất hiện sớm và kéo dài liên tiếp ngay từ tháng 6 là dấu hiệu cho thấy khu vực Địa Trung Hải đang trở thành một trong những điểm nóng chịu tác động nặng nề nhất của biến đổi khí hậu.

Italy đang đối mặt với cuộc khủng hoảng kép do nắng nóng cực đoan gây ra, khi đợt sóng nhiệt thứ hai trong chưa đầy một tháng qua không chỉ đe dọa sức khỏe cộng đồng mà còn gây áp lực ngày càng lớn lên nền kinh tế và tài chính công của quốc gia này.



Thời tiết nắng nóng ở Italy

Theo phóng viên TTXVN tại Rome, ngay từ đầu Hè, cơ quan chức năng Italy đã phải ban bố cảnh báo đỏ-mức cao nhất tại 8 thành phố lớn, gồm Bologna, Bolzano, Brescia, Firenze, Milano, Perugia, Rieti và Torino.

Ngoài ra, 8 đô thị khác, trong đó có thủ đô Rome, Venice, Trieste và Verona, cũng được đặt trong tình trạng báo động cam. Đáng chú ý, toàn bộ bản đồ cảnh báo thời tiết của Italy hiện không còn khu vực nào ở mức an toàn.

Cơ quan dự báo khí tượng cho biết khối áp cao từ châu Phi sẽ tiếp tục duy trì tình trạng nắng nóng tại khu vực đồng bằng Padana ít nhất đến hết tuần đầu tiên của tháng 7.

Nhiều vùng kinh tế trọng điểm như

Lombardia, Piemonte, Veneto và Emilia-Romagna được dự báo ghi nhận nhiệt độ ban ngày dao động từ 35-37 độ C, trong khi nhiệt độ ban đêm vẫn duy trì trên 25 độ C.

Các chuyên gia nhận định việc sóng nhiệt xuất hiện sớm và kéo dài liên tiếp ngay từ tháng 6 là dấu hiệu rõ ràng cho thấy khu vực Địa Trung Hải đang trở thành một trong những điểm nóng chịu tác động nặng nề nhất của biến đổi khí hậu toàn cầu.

Không chỉ gây ra thách thức về y tế, nắng nóng cực đoan còn đang gây ra những tổn thất kinh tế đáng kể. Báo cáo chiến lược của Allianz Trade ước tính trong 5 năm tới, Italy có thể mất tới 147 tỷ USD (khoảng 128 tỷ euro) sản lượng kinh tế do tác động của nhiệt độ cực đoan. Đây là mức thiệt hại lớn thứ hai tại châu Âu, chỉ sau Pháp.

Những lĩnh vực chịu ảnh hưởng nặng nề nhất là xây dựng, logistics và nông nghiệp, vốn phụ thuộc nhiều vào lao động ngoài trời. Nghiên cứu cho thấy khi nhiệt độ vượt ngưỡng 30 độ C, năng suất lao động giảm khoảng 3% cho mỗi độ tăng thêm do người lao động suy giảm khả năng tập trung và có nguy cơ kiệt sức vì sốc nhiệt.

Bên cạnh đó, nhu cầu sử dụng điện cho hệ thống làm mát tại hộ gia đình và doanh nghiệp dự kiến tăng mạnh, trung bình 1,2% cho mỗi độ nhiệt tăng thêm, gây áp lực lớn lên lưới điện quốc gia trong bối cảnh nhiều nhà máy nhiệt điện đang gặp khó khăn do nguồn nước phục vụ làm mát hệ thống phát điện ngày càng khan hiếm.

Nắng nóng kéo dài cũng đang làm gia tăng rủi ro đối với ngân sách nhà nước. Sản lượng kinh tế suy giảm khiến nguồn thu thuế của Italy dự báo giảm khoảng 1,3% mỗi năm, trong khi chi phí y tế, cứu trợ khẩn cấp và sửa chữa cơ sở hạ tầng bị hư hỏng do nhiệt độ cao liên tục gia tăng. Nhiều tuyến đường bộ và đường sắt đã ghi nhận tình trạng biến dạng do nền nhiệt khắc nghiệt.

Theo Allianz Trade, các chi phí phát sinh liên quan đến biến đổi khí hậu có thể khiến mức bội chi ngân sách hằng năm của Italy tăng thêm khoảng 0,5% GDP. Điều này làm gia tăng nguy cơ nước này vi phạm các quy định về kỷ luật tài khóa của Liên minh châu Âu (EU), vốn quy định nghiêm ngặt về mức thâm hụt ngân sách của các quốc gia thành viên.

Australia kéo dài thời gian giảm thuế xăng dầu đến đầu tháng 8

(VN+) - Trong bối cảnh thỏa thuận hòa bình giữa Mỹ và Iran vẫn chưa chắc chắn, Australia thông báo nước này sẽ kéo dài thời gian giảm thuế đối với xăng dầu thêm 1 tháng nhằm giảm bớt gánh nặng cho người dân.

Thủ tướng Australia Anthony Albanese cho biết chính phủ của ông sẽ kéo dài thời gian giảm thuế đối với xăng dầu thêm 1 tháng cho đến đầu tháng 8. Tuy nhiên, mức giảm trong tháng tới chỉ là 16 cent/lít, bằng một nửa so với mức giảm trước đó. Mức giảm lần này sẽ giúp người dân tiết

kiệm trung bình 11 AUD cho mỗi bình xăng thay vì 23 AUD/bình xăng như trước đó.

Thủ tướng Albanese cho biết, việc kéo dài thời gian giảm thuế đối với nhiên liệu diễn ra khi nền kinh tế và nguồn cung nhiên liệu cần thời gian để phục hồi và nước này sẽ từng bước đưa mức thuế nhiên liệu quay trở lại bình thường.

Bên cạnh đó, chính phủ Australia cũng sẽ giảm 16 xen phí sử dụng đường bộ cho xe tải hạng nặng cho đến đầu tháng 8/2026 để giúp các tài xế xe tải duy trì hoạt động vận tải ở nước này.

Việc kéo dài thời gian giảm thuế nhiên liệu và giảm phí sử dụng đường bộ cho xe tải hạng nặng cũng tiếp tục góp phần làm giảm tác động của cuộc xung đột ở Trung Đông tới người dân nước này.

Trước đó, vào cuối tháng 3/2026, Chính phủ Australai đã giảm thuế xăng dầu tới 32 xen/lít trong 3 tháng, tức là cho đến hết ngày 30/6 tới và hoãn đợt tăng thuế thêm 6 tháng nữa.

Việc kéo dài thời gian giảm thuế xăng dầu diễn ra trong bối cảnh so với hồi tháng 3/2026, giá xăng dầu ở hầu hết các thành phố lớn ở nước này đã giảm 90 xen/lít và dầu diesel giảm khoảng 1 AUD/lít. Ở một số nơi, giá xăng đã về như giai đoạn trước khi xung đột bùng phát.

Số người gặp nạn trên núi ở Nhật Bản tăng kỷ lục

(VN+) - Số người gặp nạn trên núi tại Nhật Bản trong năm 2025 đã tăng lên mức cao nhất kể từ khi nước này bắt đầu thống kê vào năm 1961.

Theo số liệu do Cơ quan Cảnh sát quốc gia Nhật Bản công bố ngày 18/6, tổng cộng 3.623 người đã gặp nạn trên núi trong năm 2025, tăng 266 người so với năm trước. Các vụ việc xảy ra trong 3.122 trường hợp, tăng 176 vụ và cũng là mức cao nhất kể từ khi dữ liệu so sánh được ghi nhận vào năm 1961.

Trong số những người gặp nạn, 332 người đã thiệt mạng hoặc mất tích, tăng 32 người so với năm 2024. Số người bị thương là 1.480, tăng 90 người. Những người từ 60 tuổi trở lên chiếm 47,6% tổng số nạn nhân. Trong khi đó, 30,9% trường hợp gặp nạn xuất phát từ việc bị lạc đường trên núi.

Số du khách nước ngoài gặp nạn cũng lập kỷ lục mới, với 246 người, tăng 111 người so với năm trước. Đây là mức cao nhất kể từ khi cơ quan chức năng Nhật Bản bắt đầu thống kê nhóm này vào năm 2018.

Các nạn nhân nước ngoài liên quan tới 174 vụ việc, tăng 75 vụ. Trong số đó, 203 người tham gia trượt tuyết hoặc leo núi tại các khu vực tự nhiên ngoài tuyến đường và khu nghỉ dưỡng được kiểm soát.

Xét theo địa phương, tỉnh Nagano ghi nhận nhiều vụ nhất với 358 trường hợp, tiếp đến là Hokkaido với 199 trường hợp và Yamanashi với 192 trường hợp.

Riêng số người gặp nạn trên núi Phú Sĩ đã giảm so với mức trung bình của 5 năm trước đó.



PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

Một người tử tế ở bên cạnh có thể thay đổi cả cuộc đời của đứa trẻ

Trên hành trình lớn lên của một em bé, đôi khi chỉ một người ở gần, xuất hiện đủ lâu và đủ dịu dàng cũng có thể âm thầm ảnh hưởng đến cả cuộc đời đứa trẻ ấy theo hướng tích cực.

Người ta thường nghĩ một đứa trẻ trưởng thành tốt hay không phụ thuộc chủ yếu vào cha mẹ. Điều đó đúng, nhưng chưa đủ.

Bởi trên hành trình lớn lên của một em bé, đôi khi chỉ một người ở gần, xuất hiện đủ lâu và đủ dịu dàng cũng có thể âm thầm ảnh hưởng đến cả cuộc đời đứa trẻ ấy theo hướng tích cực.

Đó có thể là một cô giáo mầm non luôn kiên nhẫn ôm đứa trẻ hay khóc nhè mỗi sáng. Là bà ngoại ngày nào cũng ngồi nghe cháu kể những câu chuyện lặp đi lặp lại mà không tỏ vẻ mất kiên nhẫn. Là người bác thường xuyên động viên đứa trẻ nhút nhát rằng: “Con làm được mà”. Hay đơn giản chỉ là một người hàng xóm tử tế luôn chào hỏi, khen ngợi và đối xử với đứa trẻ bằng sự tôn trọng.

Những ảnh hưởng đó tưởng rất nhỏ, nhưng lại theo một con người suốt hàng chục năm.

Nhà tâm lý học nổi tiếng Urie Bronfenbrenner, cha đẻ của Thuyết hệ sinh thái trong phát triển trẻ em, từng nói: “Mỗi đứa trẻ cần ít nhất một người lớn phát triển vì yêu thương chúng”.

Ý ông không chỉ là tình yêu của cha mẹ, mà còn là vai trò của những người gần gũi xung quanh trong quá trình hình thành nhân cách và cảm xúc của trẻ. Thật vậy, trẻ em lớn lên không chỉ bằng cơm ăn áo mặc, mà còn bằng cách người khác nhìn nhận và đối xử với mình.

Một đứa trẻ thường xuyên được khích lệ sẽ dần tin rằng bản thân có giá trị. Một đứa trẻ được lắng nghe sẽ học được cách lắng nghe người khác. Một đứa trẻ được đối xử tử tế sẽ hiểu rằng thế giới này không đáng sợ đến thế.

Có một kiểu ảnh hưởng rất kỳ lạ ở trẻ con, đó là các em luôn nhớ rất lâu cảm giác mà người khác mang lại cho mình.

Nhiều người trưởng thành sau này vẫn nhớ như in cô giáo tiểu học từng cúi xuống buộc dây giày cho mình giữa sân trường. Nhớ người chú từng kiên nhẫn dạy đi xe đạp mà không quát mắng. Nhớ cô hàng xóm ngày bé luôn để dành phần bánh ngon nhất cho mình.

Có thể với người lớn, đó chỉ là những hành động nhỏ thoáng qua. Nhưng với một đứa trẻ, đôi khi đó là lần đầu tiên các em cảm nhận được mình được yêu thương, được công nhận hoặc được tin tưởng. Tâm lý học phát triển gọi đó là “những mối quan hệ bảo vệ” (protective relationships) - những kết nối tích cực giúp trẻ có thêm cảm giác an toàn và khả năng hồi phục trước khó khăn.

Nghiên cứu của Trung tâm Phát triển Trẻ em Harvard cũng chỉ ra rằng: chỉ cần một người

lớn ổn định, đáng tin cậy xuất hiện trong cuộc đời, trẻ đã có khả năng vượt qua nghịch cảnh tốt hơn rất nhiều.

Họ không cần giàu có, không cần giỏi giang vượt trội, cũng chẳng cần làm điều gì quá lớn lao. Đôi khi chỉ cần đủ kiên nhẫn, đủ tử tế và đủ hiện diện.

Có những đứa trẻ lớn lên trong áp lực, nhưng nhờ gặp một giáo viên biết khích lệ mà thay đổi cả cách nhìn về bản thân. Có những em bé nhút nhát, tự ti, nhưng chỉ vì thường xuyên được ông bà khen ngợi và lắng nghe mà dần trở nên tự tin hơn. Cũng có những người trưởng thành từng trải qua tuổi thơ không mấy dễ dàng, nhưng họ vẫn giữ được sự dịu dàng vì trong ký ức từng có một người đối xử tốt với mình.

Trẻ con thật ra rất giống những hạt mầm.

Ngoài ánh sáng từ gia đình, các em còn lớn lên nhờ sự nuôi dưỡng âm thầm từ rất nhiều người xung quanh. Và đôi khi, một lời động viên đúng lúc, một cái ôm đúng thời điểm hay một sự tử tế nhỏ bé cũng đủ để thay đổi hướng đi của cả cuộc đời một đứa trẻ. Bởi có những điều người lớn nghĩ trẻ sẽ quên. Nhưng thật ra, các em nhớ rất lâu. Nhớ ai từng khiến mình thấy an toàn. Nhớ ai từng tin tưởng mình. Và nhớ ai đã gieo vào tuổi thơ mình cảm giác rằng bản thân xứng đáng được yêu thương. ■

Trẻ nhỏ quấy khóc, sợ hãi khi đi máy bay, chuyên gia chỉ mẹo trấn an hiệu quả

Nhiều phụ huynh phiền lòng khi con nhỏ quấy khóc ở sân bay hay cả lúc trên máy bay, chuyên gia bật mí mẹo nhỏ để khắc phục tình trạng này.

Việc đi du lịch cùng con nhỏ thường gây áp lực cho nhiều bậc phụ huynh. Không ít đứa trẻ gặp hội chứng lo âu khi bay, thậm chí quấy khóc gây ảnh hưởng tới hành khách xung quanh.

Tiến sĩ tâm lý học lâm sàng và giáo dục Katie Hurley, chuyên gia sức khỏe tâm thần của trẻ em và thanh thiếu niên, chia sẻ rằng lo âu khi du lịch và sợ bay là tình trạng rất phổ biến ở trẻ em. Theo bà, trẻ cảm thấy phân khích vì sắp đến nơi mình hằng mong đợi nhưng việc đi lại có thể gây kiệt sức, lo lắng.

Tại sao trẻ sợ đi máy bay?

Việc đi du lịch làm xáo trộn thói quen sinh hoạt bình thường của trẻ, khiến chúng cảm thấy bất an. Sân bay và khoang máy bay lại mang đến những phản ứng lạ lẫm, cực đoan.

Giữa những khoảng thời gian chờ đợi dài đằng đẵng, nhà ga đông đúc, tiếng động cơ phản lực âm ỉ, trẻ có thể bị gia tăng mức độ căng thẳng, dễ cáu gắt. Thời gian chờ kiểm tra an ninh kéo dài khiến lo âu càng có thêm thời gian để tích tụ và sau đó bùng phát thành một trận quấy khóc dữ dội.

Sara Chana Silverstein, chuyên gia về sức khỏe nhi khoa toàn diện, cho biết khi một đứa trẻ sợ

bay, nồng độ cortisol sẽ tăng cao khiến trẻ trở nên lo lắng, tâm trạng thất thường, phản ứng thái quá. Bà hóm hỉnh chia sẻ rằng không ai phán xét điều đó vì tất cả chúng ta đều từng trải qua cảm giác sợ hãi ở độ cao 10.000 mét.

Đây không phải hành vi xấu, cha mẹ có thể hỗ trợ con tốt hơn và tạo ra trải nghiệm du lịch trấn an, dễ kiểm soát hơn.

Trẻ nhỏ, đặc biệt là các bé dưới 5 tuổi, thường không có đủ vốn từ để diễn đạt rằng mình đang sợ hãi. Thay vào đó, nỗi sợ bay có thể biểu hiện qua các hành vi như cáu kỉnh, khóc quá mức hoặc im lặng bất thường. Trẻ cũng có thể có các triệu chứng thể chất như tim đập nhanh, khó thở hoặc đau bụng. Đôi khi nhìn có vẻ như trẻ đang nghịch ngợm hoặc ăn vạ, nhưng thực chất chúng chỉ đang sợ hãi hoặc lo âu. Silverstein nhấn mạnh rằng đối với trẻ dưới 5 tuổi, những cơn thịnh nộ là bình thường. Bộ não của trẻ vẫn đang trong quá trình hoàn thiện và chúng không hề có ý định chống đối cha mẹ.

Cách để trẻ bớt sợ bay

Phụ huynh cần trấn an, giảng giải, kiên nhẫn sẽ giúp trẻ cảm thấy an tâm hơn. Một cách để giảm bớt lo âu là giải thích trước những gì sắp xảy ra bằng ngôn ngữ phù hợp với độ tuổi.

Cha mẹ có thể kể chi tiết từng bước từ lúc rời nhà đến khi lên máy bay. Vì trẻ em rất thích chơi đùa, việc dựng một “sân bay giả định” tại nhà để trẻ đưa búp bê hay thú bông đi du lịch cũng sẽ mang lại hiệu quả tích cực. Đối với trẻ nhỏ hơn, việc đọc sách tranh về du lịch và chỉ ra các chi tiết nhỏ cũng giúp trẻ tự tin hơn. Với trẻ lớn, cha mẹ có thể thảo luận về kế hoạch và cung cấp kiến thức thực tế như hướng dẫn an toàn hoặc nơi cần đến nếu chẳng may bị lạc ở sân bay.

Việc thực hành các kỹ thuật thở trước khi chuyến đi bắt đầu, chẳng hạn như hít thở sâu sẽ giúp trẻ học cách bình tĩnh lại trong những khoảnh khắc căng thẳng. Ngoài ra, hãy chuẩn bị một “bộ dụng cụ giảm lo âu” tác động vào cả năm giác quan: đồ chơi xóp (xúc giác), sách tranh hoặc kính vạn hoa (thị giác), tinh dầu thơm (khứu giác), âm nhạc hoặc audiobook (thính giác), và những món ăn vặt giòn tan hay kẹo bạc hà (vị giác).

Chuyên gia Silverstein cũng gợi ý một vũ khí bí mật là những mẫu giấy ghi lời yêu thương gửi cho con để tạo sự xao nhãng tích cực.

Tại sân bay, hãy chỉ cho trẻ thấy những em bé khác cũng đang đi máy bay để bình thường hóa trải nghiệm này. Khi gặp nhiều động không khí, cha mẹ nên thừa nhận cảm xúc của con và giải thích rằng đó là một phần bình thường của chuyến bay.

Cuối cùng, hãy đảm bảo trẻ được ăn uống đầy đủ và không bị mất nước. Tình trạng thiếu nước nhẹ có thể dẫn đến rối loạn cảm xúc.

Điều quan trọng nhất là phụ huynh phải giữ bình tĩnh. Trẻ em là những thám tử cảm xúc cực kỳ nhạy bén; chúng sẽ soi chiếu ngôn ngữ cơ thể và tông giọng của người lớn để cảm nhận sự an toàn. Đôi khi chính nỗi lo của cha mẹ mới là thứ kích ngòi cho nỗi sợ của con trẻ. ■



Sáu ngộ nhận phổ biến về ngoại tình

Theo Tiến sĩ Marty Klein, nhà trị liệu tâm lý và tình dục học Mỹ, nhìn nhận đúng về ngoại tình là bước đầu tiên để các cặp đôi đưa ra quyết định sáng suốt cho mối quan hệ.

Ngày nay, khái niệm ngoại tình ngày càng được hiểu theo nhiều khía cạnh hơn, không chỉ dừng lại ở quan hệ thể xác mà còn bao gồm cả sự gắn kết cảm xúc ngoài hôn nhân. Sự phát triển của phương tiện di chuyển, điện thoại thông minh, Internet cùng môi trường học tập, làm việc cởi mở đã tạo ra nhiều cơ hội để các mối quan hệ ngoài luồng nảy sinh.

Dù nhiều người tin rằng mình hiểu rõ về sự phản bội, thực tế vẫn tồn tại không ít ngộ nhận xoay quanh vấn đề này. Dưới đây là 6 sai lầm về ngoại tình được tiến sĩ Marty Klein chỉ ra.

Sự cảnh giác của bạn đời có thể ngăn ngừa ngoại tình

Nhiều người tin nguy cơ ngoại tình sẽ giảm nếu hôn nhân hạnh phúc, đời sống tình dục viên mãn và hai người thường xuyên chia sẻ với nhau. Tuy nhiên, không có công thức nào bảo đảm tuyệt đối.

Để tìm kiếm cảm giác an toàn, một số người chọn cách kiểm soát đối phương bằng việc kiểm tra điện thoại, tin nhắn, email, lịch sử cuộc gọi hoặc theo dõi vị trí. Người khác đặt ra những nguyên tắc nghiêm ngặt như cấm gặp riêng người khác giới hoặc yêu cầu được kiểm tra bất cứ lúc nào.

Theo chuyên gia, những biện pháp này hiếm khi ngăn được người đã có ý định phản bội. Nếu ai đó muốn lừa dối, họ vẫn có thể tìm ra cách. Ngay cả khi kiểm soát giúp ngăn hành vi ngoại tình, cái giá phải trả có thể là một cuộc hôn nhân ngột ngạt, thiếu niềm tin.



Ảnh minh họa

Ngoại tình luôn bắt nguồn từ tình dục

Không thể phủ nhận ham muốn tình dục hoặc cảm giác mới lạ là nguyên nhân phổ biến dẫn đến ngoại tình, nhưng không phải tất cả.

Nhiều người tìm đến một mối quan hệ ngoài luồng vì muốn được quan tâm, lắng nghe, thấu hiểu hoặc khẳng định giá trị bản thân. Một số khác hành động vì cảm giác cô đơn, tức giận, khao

khát được yêu thương hoặc muốn chứng minh mình vẫn còn hấp dẫn.

Nhiều người thừa nhận họ không chủ động tìm kiếm một mối quan hệ ngoài luồng nhưng không cưỡng lại được khi cơ hội xuất hiện.

Đó cũng là lý do nhiều người bị phản bội ngỡ ngàng khi biết “người thứ ba” không hề trẻ trung, xinh đẹp hay thành công hơn mình. Điều đối phương tìm kiếm đôi khi chỉ là cảm giác được coi trọng và được kết nối về mặt cảm xúc.

Đối phương lừa dối vì “nghiện tình dục”

Một số người liên tục ngoại tình có thể đang đối mặt với các vấn đề tâm lý như trầm cảm, lo âu, rối loạn lưỡng cực, rối loạn ám ảnh cưỡng chế hoặc một số rối loạn nhân cách. Khi đó, ngoại tình trở thành cách họ trốn tránh những căng thẳng trong cuộc sống.

Tuy nhiên, tiến sĩ Klein cho rằng việc tự nhận mình hoặc bạn đời là “nghiện tình dục” thường không phản ánh đúng bản chất vấn đề.

Theo ông, nghiện là trạng thái con người mất khả năng kiểm soát hành vi như trường hợp nghiện chất kích thích. Trong khi đó, nhiều người ngoại tình liên tiếp vẫn đang đưa ra lựa chọn có ý thức, dù đó là những lựa chọn sai lầm.

Việc gắn nhãn “nghiện tình dục” đôi khi chỉ là cách né tránh trách nhiệm đối với hành vi của bản thân và những hậu quả mà nó gây ra.

Nên thừa nhận khi ngoại tình

Nếu một người thú nhận chỉ để giải tỏa cảm giác tội lỗi sau khi mối quan hệ ngoài luồng đã kết thúc, có thể vô tình đẩy toàn bộ gánh nặng đau khổ sang người bạn đời.

Ngược lại, nếu đã bị phát hiện hoặc có nguy cơ bị phát hiện, nên thành thật. Những lời nói dối nối tiếp nhau chỉ khiến niềm tin bị bào mòn thêm và làm giảm cơ hội hàn gắn.

Theo chuyên gia, trong một số trường hợp, việc thẳng thắn chia sẻ về những cảm dỗ hoặc nguy cơ ngoại tình, có thể trở thành tín hiệu cảnh báo để cả hai cùng nhìn lại mối quan hệ trước khi quá muộn.

“Một lần phản bội, mãi mãi phản bội”

Các nghiên cứu cho thấy người từng ngoại tình có nguy cơ tái phạm cao hơn những người chưa từng phản bội bạn đời. Tuy nhiên, điều đó không đồng nghĩa mọi người đều sẽ lặp lại sai lầm.

Trong quá trình trị liệu, tiến sĩ Klein từng gặp nhiều người thực sự suy sụp khi hành vi ngoại tình bị phơi bày. Chứng kiến nỗi đau của bạn đời cùng cảm giác xấu hổ về chính mình khiến họ phải nghiêm túc nhìn lại mình.

Thông qua trị liệu, quá trình tự nhận thức hoặc những biến cố lớn trong cuộc sống, nhiều người đã thay đổi cách nhìn về tình yêu, cam kết và trách nhiệm. Họ có thể xây dựng lại một cuộc hôn nhân bền vững hơn nếu cả hai cùng nỗ lực.

Hôn nhân không thể cứu vãn sau sự phản bội

Nếu điều này luôn đúng, hôn nhân sẽ trở thành một canh bạc quá rủi ro và ngành tư vấn tâm lý hôn nhân gần như không có lý do để tồn tại.

Theo Tiến sĩ Klein, sau khi ngoại tình bị phát hiện, các cặp đôi thường rơi vào hai hướng khác nhau.

Ở hướng thứ nhất, họ tiếp tục ở bên nhau vì con cái, áp lực gia đình, tài chính hoặc định kiến xã hội. Vết thương vẫn còn nhưng không được chữa lành. Cuộc sống chung tiếp tục trong trạng thái thiếu kết nối và chất chứa oán giận.

Ở hướng thứ hai, cả hai chấp nhận đối diện với sự thật, tìm hiểu nguyên nhân sâu xa dẫn đến đổ vỡ và học cách giao tiếp lại từ đầu. Họ cùng xác định những mong đợi mới cho mối quan hệ và xây dựng lại niềm tin từng bước một.

Con đường này đòi hỏi nhiều thời gian, sự kiên nhẫn và nỗ lực từ cả hai phía. Nhưng với một số cặp đôi, khủng hoảng lại trở thành bước ngoặt giúp họ hiểu nhau hơn và tạo dựng một cuộc hôn nhân trưởng thành, gắn kết hơn trước. ■

CLASS:y khởi động dự án “reboot”, trở lại với album mới 'After the Tears'

CLASS:y đang chuẩn bị cho một bước chuyển mình mới với dự án “reboot”.

Công ty quản lý K-Tigers Entertainment đã đăng tải poster phát hành mini album mới 'After the Tears' trên SNS chính thức của nhóm.

Trong poster, các thành viên tựa vào bức tường bê tông và nhắm mắt nghỉ ngơi, có người còn ngã vai lên nhau. Phía trên hình ảnh là tên ca khúc chủ đề cùng ngày phát hành.



'After the Tears' là sản phẩm mở đầu cho dự án reboot của CLASS:y. Đây cũng là màn trở lại của nhóm sau khoảng 1 năm 7 tháng kể từ mini album thứ 3 'LOVE XX'.

Ca khúc chủ đề mang tên 'Because Walking Through Tears Feels Like Me' do El Capitxn đảm nhiệm viết lời và sáng tác. Anh là nhà sản xuất từng hợp tác với BTS.

Phần trình diễn cũng được đầu tư kỹ lưỡng. Biên đạo ca khúc chủ đề có sự tham gia của hai giám đốc sân khấu Kim Da-jung và Song Hee-soo. Nhóm sẽ thể hiện một màu sắc trưởng thành hơn trên sân khấu.

Đại diện cho biết: “CLASS:y đã xác nhận trở lại sau thời gian chờ đợi dài. Album mới sẽ truyền tải thông điệp về sự thay đổi và tái khởi động”. ■



PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

Mẹo chống nóng giá rẻ của người Anh

Để đối phó đợt nắng nóng kỷ lục hồi cuối tháng 5, người dân Anh áp dụng các giải pháp làm mát giá rẻ như dán giấy bạc, dùng túi chườm lạnh hay thảm thú cưng.

“Kiến trúc nhà ở tại Anh không phù hợp để ứng phó với kiểu khí hậu khắc nghiệt hiện tại”, đại diện Ủy ban Biến đổi Khí hậu cho biết.

Dưới đây là một số cách hạ nhiệt cơ thể và không gian sống ít tốn kém do người dân áp dụng:

Dùng thảm làm mát của thú cưng

YouTuber LadBaby chia sẻ phương pháp lót thảm làm mát của thú cưng dưới lớp ga trải giường để tạo lớp đệm hạ nhiệt cơ thể. Cách làm này được nhiều người chia sẻ vì mang lại sự dễ chịu và chi phí thấp. Các mặt hàng này được bán rộng rãi tại nhiều cửa hàng với giá khoảng 15 bảng Anh.



Ảnh minh họa

Sử dụng quạt luân chuyển không khí

Đại diện tổ chức bảo vệ người tiêu dùng Which? cho biết thay vì chĩa thẳng quạt vào người, người dân nên hướng quạt ra cửa sổ vào ban ngày để đẩy không khí nóng thoát ra. Ban đêm, quay ngược thiết bị để hút luồng gió mát từ ngoài vào phòng.

Ông Deyan Dimitrov, một chuyên gia chăm sóc nhà cửa, cho biết người dân có thể đặt một bát đá lạnh phía trước quạt để lan tỏa hơi mát quanh phòng. Việc bật quạt xuyên đêm có thể làm bụi bẩn bay khắp phòng, gây khô mắt. Do đó, người dùng cần lau sạch thiết bị thường xuyên.

Che cửa sổ bằng giấy bạc

Một mẹo khác có chi phí khoảng một bảng Anh là dán giấy bạc lên cửa sổ để ngăn ánh sáng chiếu vào nhà.

Người dùng xé các dải giấy bạc nhôm trong nhà bếp và dán lên khung nhựa cho đến khi phủ kín mặt kính. Lớp giấy bạc sáng bóng sẽ hắt ngược ánh sáng mặt trời, ngăn nhiệt xâm nhập vào phòng.

Các chuyên gia cho biết ánh sáng mặt trời không làm chảy giấy bạc và không giải phóng độc tố. Trong một thử nghiệm, tờ The Mirror cho biết mẹo này giúp nhiệt độ phòng giảm xuống vài độ.

Treo khăn, khăn ướt

Người dùng ngâm khăn hoặc ga trải giường vào nước lạnh, vắt ráo rồi treo trước cửa sổ hoặc

cửa ra vào đang mở. Nước trên bề mặt vải bốc hơi sẽ hấp thụ nhiệt lượng từ không khí xung quanh, làm giảm nhiệt độ của luồng gió đi qua. Ông Dimitrov cho biết phương pháp này hữu ích với các gia đình không có máy điều hòa vì sử dụng nguyên liệu sẵn có.

Dùng túi chườm nước lạnh

Túi chườm nóng có khả năng cách nhiệt tốt, giúp duy trì nhiệt độ chất lỏng bên trong. Người dùng có thể đổ nước lạnh vào túi, vặn chặt nắp, bọc trong một lớp vỏ mỏng để tránh sốc nhiệt rồi dùng làm vật ôm khi ngủ.

Làm mát ô tô nhanh chóng

Giáo sư toán học Hannah Fry cho biết người lái xe có thể mở cửa sổ ở một bên, sau đó đóng và mở cửa xe ở phía đối diện vài lần trước khi khởi hành. “Cánh cửa sẽ cuốn luồng không khí nóng di chuyển ra ngoài và tạo ra vùng áp suất thấp để làm mát nhanh hơn”, bà Fry nói. ■

Bổn thiết bị ngón điện, tăng nguy cơ cháy nổ nếu quên rút phích cắm

Sau mỗi lần dùng máy nướng bánh mì, pha cà phê, nồi chiên không dầu và lò nướng để bàn, cần rút phích cắm để ngừa tốn điện, ngăn cháy nổ.

Tắt thiết bị điện sau khi sử dụng có thể chưa đủ để đảm bảo an toàn. Để giảm rủi ro về điện và bảo vệ các thiết bị trong gia đình, trang Martha Stewart đã tham khảo ý kiến của Mark Halberg, thợ điện được cấp phép tại Prairie Electric, và Steve Clemente, chuyên gia điện kiêm Chủ tịch kiêm Giám đốc vận hành của chuỗi dịch vụ điện dân dụng Mister Sparky, về những thiết bị nhà bếp nên rút phích cắm sau mỗi lần sử dụng.



Ảnh minh họa

Máy nướng bánh mì

Dù có kích thước nhỏ gọn và khá phổ biến trong nhiều gia đình, máy nướng bánh mì vẫn tiềm ẩn nguy cơ cháy nổ nếu luôn cắm điện. “Các thiết bị gia dụng nhỏ như máy nướng bánh mì hay lò nướng bánh mì cần được chú ý đặc biệt vì chúng nóng lên rất nhanh và có thể trở nên nguy hiểm nếu vụn bánh hoặc cạnh thức ăn tích tụ bên trong”, Steve Clemente cho biết.

Theo Clemente các thanh nhiệt của máy

nướng bánh mì nằm rất gần vị trí vụn bánh thường rơi xuống. Nếu không được vệ sinh định kỳ, những mẩu vụn này có thể trở thành nguồn bắt lửa.

Mark Halberg nói thêm rằng theo thời gian, sự hao mòn cũng có thể ảnh hưởng đến các bộ phận bên trong. Chẳng hạn, bộ điều nhiệt và cơ chế hẹn giờ có thể bị hỏng, khiến bộ phận làm nóng hoạt động lâu hơn dự định.

Máy pha cà phê

Sau khi pha xong tách cà phê buổi sáng, bạn nên rút phích cắm vì máy pha cà phê thường tiêu thụ điện ngay cả khi đã tắt.

Điều này là do nhiều máy pha cà phê hiện đại vẫn hoạt động ở chế độ chờ ngay cả khi không hoạt động, nhờ các tính năng như đồng hồ kỹ thuật số, hẹn giờ và các cài đặt lập trình khác. Các tính năng ở chế độ chờ này có thể dẫn đến lãng phí năng lượng.

Ngoài vấn đề tiêu thụ điện năng, việc thiết bị hoạt động trong thời gian dài còn dẫn đến hao mòn theo thời gian.

Steve Clemente cho biết một trong những sự cố phổ biến nhất liên quan đến các thiết bị bị lỗi là hư hỏng do tăng áp đột ngột.

“Khi một thiết bị gặp trục trặc tạo ra xung điện mạnh truyền vào hệ thống điện trong nhà, nó có thể làm hỏng ngay lập tức các thiết bị điện tử và linh kiện nhạy cảm ở gần. Trong những trường hợp khác, hư hại thể hiện rõ bằng các ổ cắm bị cháy sém, nhựa bị nóng chảy hoặc các đầu nối điện trong công tắc và ổ cắm bị cháy hỏng”, Clemente nói.

Nồi chiên không dầu

Nồi chiên không dầu đã trở thành thiết bị quen thuộc trong nhiều gia đình, nhưng các chuyên gia khuyến cáo nên rút phích cắm sau mỗi lần sử dụng do thiết bị này chứa các bộ phận tạo nhiệt công suất cao và nhiều linh kiện điện tử bên trong.

Theo Mark Halberg, hầu hết nồi chiên không dầu đều có thanh nhiệt ở khu vực dễ tích tụ vụn thức ăn, đồng thời được trang bị đồng hồ hoặc bảng điều khiển điện tử. Vì vậy, nếu xảy ra sự cố tăng áp, thiết bị có thể trở thành nguy cơ gây cháy.

“Một khi thiết bị bắt đầu gặp trục trặc, sự cố không nhất thiết chỉ giới hạn bên trong thiết bị đó”, Clemente cho biết.

“Ngay cả khi đã tắt, thiết bị vẫn được kết nối với nguồn điện nếu phích cắm chưa được rút ra. Khi đó, lỗi kỹ thuật có thể dẫn đến quá nhiệt, tăng áp hoặc thậm chí gây đoản mạch”.

Lò nướng để bàn

Các chuyên gia khuyến cáo nên rút phích cắm lò nướng để bàn khi không sử dụng. Thiết bị này có các thanh nhiệt công suất lớn và thường xuyên được dùng hàng ngày, khiến nguy cơ hao mòn linh kiện theo thời gian tăng lên.

Clemente cho biết quá trình sử dụng lâu dài có thể làm dây điện, thanh nhiệt và các đầu nối bên trong bị xuống cấp. “Sự hao mòn theo thời gian là một trong những nguyên nhân phổ biến nhất khiến các thiết bị điện gặp sự cố hoặc hư hỏng”, ông nói. ■

BỆNH VIỆN THẨM MỸ THANH VÂN

CHUYÊN KHOA PHẪU THUẬT THẨM MỸ



THANH VAN HOSPITAL
COSMETIC SURGERY

PHẪU THUẬT THẨM MỸ TOÀN DIỆN

*NÂNG NGỰC *CẮT MÍ MẮT

*HÚT MỠ *CĂNG DA *NÂNG MŨI

Áp dụng kỹ thuật hiện đại
Đường nét tự nhiên

KINH NGHIỆM HƠN

30 NĂM

TRONG NGÀNH THẨM MỸ VIỆT NAM



NHA KHOA THẨM MỸ

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

KHOA DA LIỄU THẨM MỸ NỘI KHOA

CĂNG DA MẶT BẰNG CHỈ COLLAGEN
THERMAGE - FILLER - BOTOX

 **Hotline: (+84.28) 39 10 10 10**



 Số GP: 69/BYT-GPHĐ

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

 <https://thanhvanhospital.com/>

 benhvienthanhvan@bvtv.vn



TD Advisor, P.C. Certified Public Accountant

6918 Corporate Dr, Ste A15, Houston, TX 77036
Tel: 281.799.4967 / Fax: 281.530.8845
 Email: tudotax@yahoo.com



Tu D. Do, CPA

At TD Advisor, Quality Service and Confidentiality are the Keys to Our Success in Building Strong and Long - Term Client Relationships.

Having IRS Problems or Delinquent Tax Returns
 Please Call TD Advisor, P.C.



We Offer Clients Experience in the Specified Tax Needs of a Variety of Industries including Construction, Financial Services, Health Care, Manufacturing, Retail & Distribution, Professional Services and Real Estate.

- * Bookkeeping & Payroll Services
- * Tax Planning & Return Preparation for Federal & States
- * Taxing Authority Representation
- * Buying or Selling a Business Consultation
- * Type of Business entity Selection (LLC, S. Corporation, LP & etc...)
- * Personal Financial Statements
- * Estate Planning
- * Quickbooks Accounting System Set up, Review & Training

The CPA You Trust

A Member of AICPA and Texas Society of Certified Public Accountants

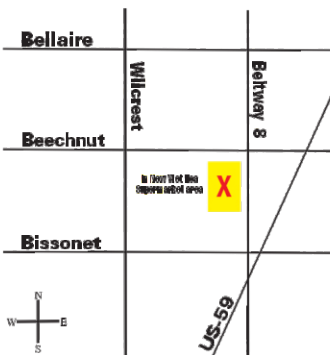


Harry Dao Insurance Agency, Inc.

8300 W. Sam Houston S., Suite 122, Houston TX 77072
 Trong khu chợ Việt Hoa mới, Beechnut và Beltway 8, Đối diện chợ HEB
Phone: (281)933-8300 FAX: (281) 933-5333
 email: hdao@farmersagent.com / website: www.farmersagent.com/hdao

XE - NHÀ - THƯƠNG MẠI - NHÂN THỌ - SỨC KHỎE

- * Nếu quý vị không hài lòng với dịch vụ hay giá cả bảo hiểm hiện có , xin liên lạc để được giúp đỡ, giải thích và chọn lựa loại bảo hiểm thích hợp với điều kiện gia đình
- * Commercial: nhà hàng, tiệm tóc và móng tay, grocery store, washateria, professional offices, commercial buildings, apartment complexes...
- * Sang tên xe, mua sticker, bảng số, mất giấy xe, thông dịch, giải ticket, thị thực chữ ký, thẻ điện thoại.
- * DDA, Bill of Sales, Sales tax, Lập corporation, LLC, Tax ID.
- * Di trú: Điền đơn, chụp hình thẻ xanh, quốc tịch,
- * Hộ chiếu Việt Nam, Độc thân công hàm, Hợp pháp hóa, Miễn thị thực
- * Income tax, Payroll, W2, 1099, giảm thuế tối đa hợp pháp.



Presidential Council Member

Member



MDRT

The Premier Association of Financial Professionals®



FARMERS®

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

MY HOA

FOOD MARKET

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



Fresh & Live
SEAFOOD



Hải Sản Tươi
thay đổi hàng ngày

LƯU Ý! LƯU Ý! FREE GIFTS!

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



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

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

ĐẶC BIỆT:

Tôm, Cua, Cá tươi đưa thẳng từ vựa vào chợ.
Thịt Cá Hải Sản tươi thay đổi hàng ngày.
Nên đi Chợ Mỹ Hoa, bảo đảm Thịt Cá tươi ngon.



Tuyển Dụng/Hiring

- ♦ Thu Ngân / Cashier
- ♦ Bán và Cắt Thịt Cho Quầy Heo Quay / BBQ Cutter
- ♦ Người Cắt Thịt / Meat Cutter
- ♦ Người Chốt Hàng / Stocker
- ♦ Người Bảo Trì / Maintenance or Handyman
- ♦ Nhập Dữ Liệu / Data Entry

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

Áp dụng / Apply by:

Gọi / Call: **832-308-0166**

www.myhoafoodmarket.com/myhoa-career.php

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

HÀNG SALE! HÀNG SALE! ĐẠI HẠ GIÁ

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

WE ACCEPT ALL TYPES OF
CREDIT CARDS AND FOODSTAMPS

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



ĐIỆN ẢNH

Chu Dực Nhiên thích hợp đóng phim hiện đại hơn cổ trang

Với Kiều Sở, diễn xuất Chu Dực Nhiên vẫn chưa đủ ấn tượng để mang đến hào quang cho nhân vật thiếu niên tướng quân Tạ Yên Lai.

Với số đông khán giả, ấn tượng mạnh nhất của họ về Chu Dực Nhiên là vai diễn Trương Lục Nhượng trong bộ phim thanh xuân vườn trường Khi Anh Chạy Về Phía Em. Nhưng có lẽ hình tượng của Trương Lục Nhượng năm đó cũng là một hình mẫu mà Chu Dực Nhiên chưa thể vượt qua.

Những vai diễn trong phim cổ trang gần đây của Chu Dực Nhiên, từ Giang Hồ Dạ Vũ Thập Niên Đương cho đến Kiều Sở, vẫn gương mặt ấy, vẫn ngũ quan ấy nhưng lại khó lòng để lại ấn tượng cho khán giả như cái cách mà Trương Lục Nhượng đã làm.

Chu Dực Nhiên phù hợp hơn với tạo hình phim hiện đại

Với vai diễn Trương Lục Nhượng, Chu Dực Nhiên khéo léo biểu đạt cảm xúc qua ánh mắt. Khi ngại ngùng sẽ né tránh, khéo miệng thỉnh thoảng khẽ nhếch lên. Tất cả đã đủ để khắc họa một hình tượng thiếu niên trong sáng, thanh thuần. Vào những khoảnh khắc quan trọng như rung động, e thẹn, sự bối rối thuần khiết trong đôi mắt ấy khiến người xem cũng phải xao xuyến.

Không thể phủ nhận rằng Chu Dực Nhiên sở hữu gương mặt điển trai. Với kiểu tóc phù hợp, nam diễn viên có khí chất rất thanh thoát, sạch sẽ, phù hợp với hình tượng giáo thảo trong phim thanh xuân vườn trường. Khí chất ấy hoàn toàn bộ lộ rõ ở Trương Lục Nhượng.



Nếu ở một nhân vật trong phim hiện đại, cảm giác thanh thoát này là sức hút, thì ở phim cổ trang, diện mạo của Chu Dực Nhiên lại trở thành bất lợi. Ví dụ, trong phim Kiều Sở, bởi có dáng người cao gầy, vai không quá rộng, vì thế khi mặc cổ trang lại cho cảm giác không tròn trịa, khiến khí chất và thần thái của Chu Dực Nhiên bị giảm bớt đáng kể.

Bên cạnh đó, nhân vật võ tướng Tạ Yên Lai cũng mâu thuẫn với ngoại hình của Chu Dực Nhiên. Một người lính biên cương nhiều năm lẽ ra phải có làn da ngăm đen, sạm nắng, thô ráp hơn, gương mặt

góc cạnh, răn rỏi hơn; ánh mắt từng trái, thậm chí có thể có thêm một vài vết sẹo nhỏ... Nhưng Tạ Yên Lai lại quá trắng trẻo, da mịn màng, giống như một quý công tử mới bị lạc ở sa mạc vài ngày.

Bên cạnh đó, vai võ tướng cũng đòi hỏi Chu Dực Nhiên phải gồng mình nhiều hơn vai giáo thảo học đường, nhất là ở những phân đoạn phải thể hiện võ thuật hay trầm ngâm suy tính đường đi nước bước.

Rõ ràng, tạo hình đẹp thôi là chưa đủ mà phải cần có sự tương thích với bối cảnh mà bộ phim hướng tới.

Diễn xuất vẫn là điều tiên quyết cần trau dồi

Tạ Yên Lai trong phim là một người có xuất thân phức tạp, tuổi thơ đau khổ, trong lòng thích nữ chính nhưng bề ngoài vẫn phải giả vờ như không có chuyện gì xảy ra. Giai đoạn đầu phim, chàng thiếu niên này phải vật lộn sinh tồn nơi đất xã hội, khi bị dòng họ Tạ ngược đãi không nhận được sự bênh vực từ bất kỳ ai. Sau đó mới trở mình thành một thiếu niên tướng quân.

Ở phần đầu phim, nhiệm vụ của Chu Dực Nhiên là phải thể hiện được vẻ thấp kém đầy tổn thương của một đứa con vợ lẽ ngoài giá thú, tạo được sự xót xa từ người xem.

Qua diễn xuất ánh mắt, Chu Dực Nhiên diễn tả được sự u ám và tự ti. Nhưng ngoài u uất thì với tính cách như Tạ Yên Lai, ánh mắt còn cần bùng cháy sự không cam lòng và cứng cỏi. Rất tiếc, Chu Dực Nhiên chưa thể diễn tả được trọn vẹn hầu hết những cung bậc cảm xúc này.

Mọi ánh nhìn của Tạ Yên Lai mà Chu Dực Nhiên thể hiện không khác mấy so với nhân vật Mộ Thanh Yên anh từng thủ vai trong Giang Hồ Dạ Vũ Thập Niên Đương. Vẫn là ánh mắt đau đáu bị thương đó, vẫn là biểu cảm u uất cô độc đó, thậm chí cả những nét thâm tình khi đối diện với nữ chính đều trước sau như một.

Cần hiểu rằng, mỗi nhân vật thực sự nên có một diễn biến cảm xúc cá nhân riêng thì mới tạo được ấn tượng nhất định đối với khán giả.

Thêm một điểm mà Chu Dực Nhiên bắt buộc cần cải thiện là cách đọc thoại. Đặc trưng đọc thoại của Chu Dực Nhiên có thể tóm gọn lại ở ba chữ “mấp máy mô”. Có thể khán giả vẫn nghe rõ từng câu chữ của lời thoại do diễn viên lồng tiếng đảm nhận, nhưng nếu tiếng lại không song song với hình, biểu cảm nhân vật không ăn nhập với lời nói thì rất dễ khiến cho người xem có cảm giác thoát ly khỏi các phân cảnh trong phim.

Chu Dực Nhiên hiện thuộc thể hệ diễn viên 10x và còn có thể có nhiều cơ hội mở rộng biên độ diễn xuất. Do đó, nếu cố gắng trau chuốt hơn, học hỏi nhiều hơn để bổ sung kỹ năng nghiệp diễn thì các tác phẩm trong tương lai hoàn toàn có thể có những cải thiện tích cực hơn về mặt chất lượng.

Vy Anh

Đề thi đỗ tiến sĩ, Huỳnh Hiểu Minh từng không nhận đóng phim trong một năm

Ở tuổi 48, Huỳnh Hiểu Minh vừa hiện thực hóa mục tiêu trở thành tiến sĩ sau hai lần dự thi và một năm gần như gác lại công việc diễn xuất để tập trung ôn luyện. Sau một năm chuyên tâm học tập và lần thi thứ hai đây quyết tâm, nam diễn viên cuối cùng đã chạm tay vào cột mốc mà anh ấp ủ từ lâu.

Khi Học viện Hý kịch Thượng Hải công bố danh sách dự kiến trúng tuyển nghiên cứu sinh tiến sĩ năm 2026, cư dân mạng bất ngờ khi thấy tên Huỳnh Hiểu Minh với tổng điểm 271,34 nằm trong danh sách chuyên ngành Quản lý Nghệ thuật/Định hướng Kịch nghệ năm nay.

Huỳnh Hiểu Minh không bỏ cuộc, cố gắng thi tiến sĩ đến hai lần

Khi được hỏi về lý do học tiến sĩ, Huỳnh Hiểu Minh đã từng trả lời một câu rất chân thành rằng: “Tôi muốn là người có bằng tiến sĩ đầu tiên trong gia đình”.

Huỳnh Hiểu Minh bắt đầu hành trình thi tiến sĩ từ năm 2025. Tháng 5 năm đó, tên anh xuất hiện trong danh sách vào vòng phỏng vấn của chương trình tiến sĩ Học viện Hý kịch Thượng Hải.

Nhưng may mắn chưa đến với Huỳnh Hiểu Minh khi danh sách dự kiến trúng tuyển của trường công bố vào tháng 6/2025 lại không có tên anh. Khi ấy, chuyên ngành Quản lý Nghệ thuật/Định hướng Kịch nghệ anh chọn chỉ tuyển một người.

Khi ấy Huỳnh Hiểu Minh chia sẻ trong một cuộc phỏng vấn rằng: “Năm sau tôi sẽ thi lại”.

Sau khi thất bại ở lần dự thi đầu vào năm 2025, Huỳnh Hiểu Minh chủ động từ chối nhiều lời mời đóng phim và tập trung toàn lực cho việc ôn thi. Anh dồn toàn bộ tâm sức cho việc ôn thi, thậm chí được cho là đã dành cả sinh nhật của mình để giải đề và luyện tập. Thành quả cho nỗ lực này đã kết trái trong năm nay và Huỳnh Hiểu Minh cũng thực sự bước trên con đường học tiến sĩ mà anh ao ước bấy lâu.

Huỳnh Hiểu Minh hoàn toàn có thể đường hoàng rút lui, nhưng anh ấy đã không làm vậy. Anh chọn ở lại thêm một năm nữa, chấp nhận rủi ro có thể lại bị loại lần thứ hai. Sự thành tâm với chiếc bàn học này còn chân thực hơn bất kỳ sự quảng bá danh tiếng nào.

Chương trình đào tạo tiến sĩ của Học viện Hý kịch Thượng Hải chưa bao giờ dễ dãi với bất kỳ ai, kể cả người đó có là ngôi sao nổi tiếng

Nếu bạn đã từng thấy cuộc sống thực sự của một nghiên cứu sinh tiến sĩ ở Học viện Hý kịch Thượng Hải, bạn sẽ hiểu giá trị của chỗ ngồi ấy. Thi đỗ mới chỉ là bước khởi đầu của vạn dặm trường chinh, phía sau còn là biển trời tài liệu, bài viết phản biện,



nỗi lo kéo dài thời gian tốt nghiệp... Dù bạn có là ảnh đế hay người thường, bạn cũng sẽ phải trải qua cảnh bị giáo viên hướng dẫn phê bình đến nghi ngờ cuộc đời, vò đầu bứt tai vì đề cương đến tận khuya, kiệt sức trên sàn tập.

Theo tìm hiểu, tỷ lệ trúng tuyển chương trình tiến sĩ của Học viện Hý kịch Thượng Hải chỉ khoảng 7,3% và nhà trường cũng khẳng định các thí sinh là người nổi tiếng và thí sinh thông thường đều phải tuân theo cùng một tiêu chuẩn đánh giá, không có bất kỳ sự ưu ái thiên vị nào.

Việc Huỳnh Hiểu Minh quyết tâm học tiến sĩ cũng từng có không ít tranh cãi. Sự nhạy cảm của công chúng với việc người nổi tiếng học tiến sĩ, dĩ nhiên không phải là không có lý do. Từ những vụ đạo văn luận án, niềm tin vào học thuật ở Trung Quốc gần như đã bị bào mòn theo năm tháng. Người ta lo ngại người nổi tiếng chiếm suất học, bằng cấp trở thành thứ mạ vàng bên ngoài.



Những nỗi lo lắng này cho thấy, công chúng trân trọng cán cân công bằng hơn bao giờ hết. Việc Học viện Hý kịch Thượng Hải không đặc cách cho bất cứ ai chính là lời khẳng định đanh thép nhất cho nỗi lo ấy.

Một người đứng tuổi, đã thành công danh lợi, sẵn sàng dành hai năm để thi một tấm bằng mà có thể lại trượt, sẵn sàng dành bốn năm sau đó như bao nghiên cứu sinh khác để tra cứu tài liệu, viết luận án. Sự nỗ lực của Huỳnh Hiểu Minh cho thấy rằng việc học có thể là một cách sống, có thể là sự tự hoàn thiện bản thân, có thể không có bất kỳ mục đích thực dụng nào cả.

Điều này có ý nghĩa rộng hơn đối với những ai vẫn luôn đau đầu mưu cầu sự học. Giả dụ người đang muốn nghỉ việc sau 5 năm đi học thạc sĩ, người bị gia đình nói “ba mươi tuổi rồi còn học hành gì nữa”, người bị chê cười ngoài phố “học để làm gì”, đều có thể nói: Huỳnh Hiểu Minh 48 tuổi còn đang thi, sao tôi lại không thể?

Việc Học viện Hý kịch Thượng Hải mở rộng cửa cho Huỳnh Hiểu Minh, về bản chất là mở rộng cửa cho tất cả những người học tập suốt đời. Giới học thuật không nhìn vào xuất thân anh hùng mà chỉ xem bạn có thực sự sẵn sàng nỗ lực hết mình cho việc học. Một xã hội còn sức sống sẽ nằm ở chỗ xã

hội ấy sẵn sàng chừa lại một chỗ cho những khao khát tri thức thuần túy.

Mi Vân

Nhậm Mẫn và Thử Sa tái hợp lần 3, chuyện tình lệch 10 tuổi gây chú ý

Một mối tình vượt khoảng cách tuổi tác, địa vị cùng màn kết hợp ăn ý của Nhậm Mẫn và Thử Sa đang trở thành tâm điểm bàn luận.

Bộ phim cổ trang ngôn tình Lương Trần Mỹ Cẩm đang thu hút sự quan tâm của khán giả không chỉ nhờ nội dung chuyển thể từ tiểu thuyết nổi tiếng cùng tên mà còn bởi màn tái hợp lần thứ ba của Nhậm Mẫn và Thử Sa. Sau hai lần hợp tác trong Ngọc Cốt Dao và Cẩm Tú An Ninh, cặp đôi lần đầu chính thức đảm nhận tuyến tình cảm trung tâm, khiến nhiều người hâm mộ thích thú và gọi đây là cái kết viên mãn mà họ chờ đợi bấy lâu.

Trong phim, Nhậm Mẫn vào vai Cố Cẩm Triều, đích nữ nhà họ Cố được nuôi dưỡng tại nhà ngoại từ nhỏ. Nhờ sự yêu thương và bao bọc của bà ngoại, cô lớn lên với tính cách phóng khoáng, mạnh mẽ và luôn có chính kiến trong chuyện tình cảm cũng như cuộc sống. Trải qua nhiều biến cố, Cố Cẩm Triều dần nhận ra tình cảm thật sự của mình và lựa chọn gắn bó với Trần Ngạn Doãn, vị quyền thần nội các điềm tĩnh, từng trải hơn cô tới 10 tuổi.



Chuyện tình giữa Trần Ngạn Doãn và Cố Cẩm Triều trở thành điểm nhấn của tác phẩm khi khai thác mô-típ chênh lệch tuổi tác và địa vị. Nếu Trần Ngạn Doãn là người đàn ông trầm ổn, lý trí và giàu kinh nghiệm chính trường thì Cố Cẩm Triều lại đại diện cho sức sống tuổi trẻ, sự tự do và tinh thần dám yêu dám sống. Từ những lần thăm dò lẫn nhau đến khi đồng hành vượt qua sóng gió, cả hai tạo nên mối quan hệ được đánh giá là trưởng thành và cân bằng, thay vì kiểu tình yêu kiểm soát thường thấy trong nhiều bộ phim cổ trang.

Bên cạnh cặp đôi chính, nhân vật Diệp Hạo do Đồng Tư Thành đảm nhận cũng nhận được nhiều lời khen ngợi. Mang vẻ ngoài hào hoa, ngông nghênh của một thế tử, nhưng sâu bên trong lại là người cô độc và giàu tình cảm, Diệp Hạo đem lòng yêu Cố Cẩm Triều nhưng không thể có được hồi đáp trọn vẹn. Tuyến truyện “yêu mà không được

đáp lại” của nhân vật này được xem là một trong những điểm lấy nước mắt khán giả, đặc biệt ở đoạn kết khi anh lựa chọn buông tay để người mình yêu được hạnh phúc.

Dù một số ý kiến cho rằng phần cuối của Lương Trần Mỹ Cẩm có phần vội vàng và chưa giải quyết trọn vẹn mọi nút thắt, bộ phim vẫn được đánh giá cao nhờ những thông điệp về quyền tự quyết của phụ nữ và sự trưởng thành trong tình yêu. Cố Cẩm Triều không sống phụ thuộc vào bất kỳ ai mà luôn chủ động lựa chọn con đường của mình, trong khi mối quan hệ với Trần Ngạn Doãn được xây dựng trên sự tôn trọng, thấu hiểu và đồng hành.

Đặc biệt, màn kết hợp của Nhậm Mẫn và Thử Sa tiếp tục nhận được nhiều phản hồi tích cực. Nhiều khán giả cho rằng sự ăn ý được tích lũy qua ba lần hợp tác đã giúp cả hai tạo nên những phân cảnh tình cảm tự nhiên và thuyết phục. Nhậm Mẫn thể hiện tốt hình ảnh một nữ chính độc lập, thông minh, còn Thử Sa gây ấn tượng với phong thái chững chạc, điềm tĩnh vượt xa tuổi thật. Chính phản ứng hóa học nổi bật của bộ đôi được xem là yếu tố quan trọng giúp Lương Trần Mỹ Cẩm trở thành một trong những tác phẩm cổ trang đáng chú ý của màn ảnh Hoa ngữ năm 2026.

Như Anh

Trần Vỹ Đình đổi hình tượng, vai diễn mới khiến khán giả tò mò

Trở lại màn ảnh hiện đại trong Tình Yêu Chậm Chậm, Trần Vỹ Đình đang khiến khán giả chú ý khi thử sức với hình tượng bác sĩ hoàn hảo nhưng ẩn chứa mặt tối đáng sợ.

Sau thời gian dài gắn với nhiều kiểu vai nam thân quen thuộc, Trần Vỹ Đình đang đứng trước một bước chuyển đáng chú ý trong sự nghiệp diễn xuất. Dự án mới Tình Yêu Chậm Chậm chưa lên sóng nhưng đã liên tục gây bàn luận nhờ loạt hình ảnh hậu trường, tạo hình nhân vật và đặc biệt là hình tượng nam chính có màu sắc tâm lý nặng hơn nhiều so với những vai diễn trước đây của anh.

Tình Yêu Chậm Chậm được chuyển thể từ tiểu thuyết Tình Yêu Chậm Chậm Giết Chết Em của nhà văn Diệc Thư. Phim do iQIYI sản xuất, với sự tham gia của Chung Sở Hy, Trần Vỹ Đình, Hương Hàm Chi, Ngưu Tuấn Phong, Vương Tử Tuyên cùng nhiều gương mặt đáng chú ý khác. Tác phẩm khai thác mặt tối trong các mối quan hệ thân mật, nơi tình yêu không chỉ có lãng mạn, rung động hay che chở, mà còn có kiểm soát, thao túng và những vết thương tinh thần được che giấu dưới lớp vỏ ngọt ngào.

Trong phim, Trần Vỹ Đình đảm nhận vai Vương Chí Thành, một bác sĩ phẫu thuật tim có vẻ ngoài lịch thiệp, điềm đạm và thành đạt. Anh là mẫu đàn ông dễ khiến người khác tin tưởng: biết quan tâm, cư xử chừng mực, tạo cảm giác an toàn và hoàn hảo trong mắt người ngoài. Tuy nhiên, phía sau hình ảnh ấy lại là một con người có ham muốn kiểm soát



ĐIỆN ẢNH

mạnh mẽ, từng bước biến sự quan tâm thành công cụ thao túng tinh thần đối phương.

Chính kiểu nhân vật “ngoài sáng trong tối” này khiến khán giả đặc biệt tò mò. Nếu trước đây Trần Vũ Đình thường được nhớ đến với vẻ nam tính, phong độ và hình tượng cuốn hút trong các phim hiện đại, thì Vương Chí Thành lại đòi hỏi nhiều hơn ở diễn xuất nội tâm.

Nhân vật không bộc phát theo kiểu phản diện đơn giản, mà nguy hiểm ở sự bình tĩnh, tinh tế và khả năng khiến người khác nghi ngờ chính cảm nhận của mình. Đây là dạng vai có thể giúp nam diễn viên thoát khỏi vùng an toàn nếu được thể hiện đủ chiều sâu.

Trần Vũ Đình có màn lột xác đáng chú ý với vai bác sĩ Vương Chí Thành, một nhân vật sở hữu vẻ ngoài hoàn hảo nhưng ẩn chứa nhiều góc khuất tâm lý.

Sức nóng của bộ phim tăng mạnh sau khi loạt cảnh quay bị rò rỉ trên mạng xã hội. Trong những hình ảnh hậu trường, Trần Vũ Đình xuất hiện với sơ mi, cà vạt và phong thái trưởng thành, lạnh lùng. Các phân đoạn đối diễn giữa anh và Hương Hàm Chi như kéo cà vạt, chạm cổ, nâng cằm hay cùng hút thuốc tạo nên bầu không khí mập mờ, nguy hiểm và đầy căng thẳng. Dù chênh lệch 17 tuổi, cả hai vẫn được nhận xét có phản ứng hóa học khá mạnh, khiến nhiều khán giả bất ngờ “đẩy thuyền” ngay từ khi phim còn đang quay.



Hương Hàm Chi cũng là cái tên hưởng lợi lớn từ những hình ảnh hậu trường này. Từ hình tượng thiếu nữ ngọt ngào quen thuộc, cô chuyển sang phong cách sắc sảo, quyến rũ và có phần nổi loạn hơn.

Sự thay đổi về khí chất, vóc dáng và cách thể hiện giúp nữ diễn viên nhận được nhiều lời khen. Dù từng bị gắn với danh xưng “diễn viên có tài nguyên tốt”, lần xuất hiện này cho thấy cô đang nỗ lực tìm một hướng đi trưởng thành hơn.

Tuy nhiên, nữ chính của Tình Yêu Chậm Chậm vẫn là Chung Sở Hy. Cô vào vai Chu Lễ Từ, một nữ phóng viên điều tra rơi vào mối quan hệ tình cảm với Vương Chí Thành.

Từ chỗ tin vào tình yêu và sự hoàn hảo của người đàn ông bên cạnh, Chu Lễ Từ dần nhận ra mình đang bị theo dõi, cô lập, kiểm soát và thao túng tinh thần. Hành trình của nhân vật là quá trình thức tỉnh,

phản kháng và giành lại quyền chủ động trong cuộc đời mình.

Chung Sở Hy đảm nhận vai nữ chính Chu Lễ Từ, người từng bước nhận ra sự thật phía sau mối quan hệ tưởng chừng hoàn hảo của mình.

Chung Sở Hy từng được đánh giá cao về ngoại hình, khí chất thời trang và tiềm năng diễn xuất, nhưng sự nghiệp phim ảnh của cô vẫn thiếu một tác phẩm đủ bùng nổ để khẳng định vị thế.

Với Tình Yêu Chậm Chậm, nữ diễn viên có cơ hội bước vào một vai diễn giàu lớp lang hơn, vừa có sự mong manh của người bị tổn thương, vừa có sức mạnh của người phụ nữ dám đối diện sự thật. Việc cô tái hợp Trần Vũ Đình sau Sùng Ái cũng là một điểm cộng khiến khán giả quan tâm.

Điều làm Tình Yêu Chậm Chậm khác biệt so với nhiều phim tình cảm đô thị nằm ở chủ đề. Phim không đi theo lối ngọt sủng dễ xem, mà đặt câu hỏi về ranh giới giữa yêu thương và chiếm hữu.

Một người luôn quan tâm, luôn xuất hiện đúng lúc, luôn muốn biết mọi thứ về đối phương có thật sự là người yêu lý tưởng, hay đó là bước đầu của một chiếc lồng tinh thần? Chính câu hỏi ấy giúp bộ phim có sức nặng xã hội hơn, đặc biệt trong bối cảnh các chủ đề như thao túng tâm lý, bạo lực tinh thần và gaslighting ngày càng được khán giả quan tâm.

Với Trần Vũ Đình, đây có thể là vai diễn quan trọng trong giai đoạn mới. Nếu Vương Chí Thành được xử lý tốt, nam diễn viên không chỉ có thêm một nhân vật đáng nhớ mà còn chứng minh khả năng đảm nhận các vai phức tạp, gai góc hơn. Từ một nam thần hiện đại quen thuộc đến một bác sĩ mang vẻ ngoài hoàn hảo nhưng nội tâm méo mó, sự thay đổi này đủ khiến khán giả chờ đợi.

Với đề tài thao túng tâm lý và những mối quan hệ độc hại, Tình Yêu Chậm Chậm đang được xem là một trong những dự án đáng chờ đợi nhất của màn ảnh Hoa ngữ.

Tình Yêu Chậm Chậm hiện vẫn chưa lên sóng, nhưng những gì phim tạo ra từ giai đoạn quay đã cho thấy sức hút không nhỏ. Trần Vũ Đình có thể bứt phá với vai phản diện tâm lý hay không, Chung Sở Hy có thoát khỏi tranh cãi “đẹp nhưng thiếu vai nổi bật” hay không, Hương Hàm Chi có tiếp tục gây bất ngờ sau loạt cảnh hậu trường hay không, tất cả sẽ là những điểm khiến bộ phim này được theo dõi sát sao trong thời gian tới.

Ngọc Hân

Cúc Tịnh Y đẹp như tiên trong tạo hình cổ trang đầy mê hoặc

Loạt ảnh cổ trang mới của Cúc Tịnh Y đang trở thành tâm điểm chú ý trên mạng xã hội khi nữ diễn viên xuất hiện với tạo hình mang sắc xanh chủ đạo, kết hợp những cánh bướm dính trên mái tóc và trang phục cầu kỳ.

Thần thái nhẹ nhàng cùng lối tạo hình đậm chất huyền huyền khiến nhiều khán giả ví cô như một “hồ điệp tiên tử” bước ra từ thế giới cổ trang.

Trong bộ ảnh, Cúc Tịnh Y diện trang phục xanh lam được thêu họa tiết tinh xảo, kết hợp nhiều chi tiết kim loại, đá đính và tua rua tạo hiệu ứng chuyển động mềm mại. Điểm nhấn nổi bật nằm ở bộ trâm cài tóc hình bướm với nhiều tầng cánh xếp lớp, vừa tạo chiều cao cho tổng thể vừa mang đến vẻ đẹp bí ẩn, cuốn hút.

Bên cạnh nhan sắc, Cúc Tịnh Y còn là một trong những gương mặt nổi bật của màn ảnh Hoa ngữ. Cô được biết đến với biệt danh “mỹ nữ 4000 năm có một”. Qua nhiều năm hoạt động, nữ nghệ sĩ xây dựng được lượng người hâm mộ đông đảo nhờ hình ảnh chín chu và phong cách riêng biệt.



Ở lĩnh vực diễn xuất, Cúc Tịnh Y ghi dấu ấn qua nhiều tác phẩm cổ trang và ngôn tình như Vân Tịch Truyện, Như Ý Phương Phi, Tân Bạch Nương Tử Truyện Kỳ và Hoa Gian Lệnh. Cô thường được lựa chọn cho những vai diễn có ngoại hình thanh tú, khí chất tiên hiệp hoặc tiểu thư khuê các, phù hợp với phong cách mà nữ diễn viên theo đuổi.

Sau nhiều dự án cổ trang thành công, Cúc Tịnh Y đang chuẩn bị trở lại màn ảnh với Lai Chiến trong vai nữ chính. Mỗi lần đoàn phim tung hình ảnh mới, tạo hình của nữ diễn viên đều nhanh chóng trở thành chủ đề bàn luận trên mạng xã hội nhờ phong cách trang điểm đặc trưng, phục sức tinh xảo và thần thái đậm chất cổ điển, tiếp tục củng cố hình ảnh “mỹ nhân cổ trang” gắn liền với tên tuổi của cô.

Dù sở hữu chiều cao khiêm tốn khoảng 1,45 m, Cúc Tịnh Y vẫn được đánh giá cao về khả năng xây dựng hình ảnh. Phong cách thời trang và lối trang điểm mang đậm cảm hứng mỹ học Trung Hoa của cô nhiều lần trở thành xu hướng, được đông đảo khán giả trẻ và các tín đồ làm đẹp tại châu Á học hỏi.

Loạt ảnh mới một lần nữa cho thấy thế mạnh của Cúc Tịnh Y trong việc hóa thân thành những nhân vật mang màu sắc huyền ảo. Sự đầu tư về tạo hình, phụ kiện và thần thái không chỉ tôn lên nhan sắc của nữ diễn viên mà còn góp phần duy trì sức hút của cô trong dòng phim cổ trang Hoa ngữ.

Mi Vân



Hồ Sơ Nam Bộ nhấn chìm người xem dưới lớp sóng ngầm âm mưu

Hồ Sơ Nam Bộ cuốn khán giả vào một cuộc điều tra nghẹt thở giữa không gian của những cam bẫy và những mất mát đau thương, tựa như một cơn lốc cuốn bạn qua màn mưa gió Nam Dương tăm tối.

Bộ phim Hồ Sơ Nam Bộ với sự tham gia của Đinh Vũ Hề và Trương Tân Thành dù bất ngờ nhảy dù phát sóng vẫn mau chóng thu hút một lượng lớn thảo luận nhờ các đánh giá tích cực từ cả người hâm mộ nguyên tác lẫn khán giả xem phim.

Hồ Sơ Nam Bộ cũng là một phần truyện mắt xích khá quan trọng trong thế giới Đạo Mộ Bút Ký của tác giả Nam Phái Tam Thức. Do tác giả cũng tham gia vào công tác biên kịch của phim, có lẽ đây chính là lý do mà từng khung hình của Hồ Sơ Nam Bộ được thiết kế vô cùng cẩn trọng đúng phong cách trước nay của Nam Phái Tam Thức.



Sơ lược nội dung phim Hồ Sơ Nam Bộ

Lấy bối cảnh đầu thời Dân Quốc, giai đoạn Đinh Mậu kỳ hoang (từ năm 1877 đến năm 1878), Hồ Sơ Nam Bộ mở ra chuỗi vụ án kỳ bí xoay quanh những hiện tượng siêu nhiên và các bí mật bị chôn giấu nơi vùng biển Nam Dương.

Trương Hải Lâu và Trương Hải Hà, hai thành viên thuộc Cục Lưu trữ Phía Nam, đơn vị chuyên điều tra các sự kiện huyền bí liên quan đến gia tộc họ Trương, được giao nhiệm vụ điều tra vụ án mạng bí ẩn mang tên “Thủy Quý Vọng Hương”. Thế nhưng, phía sau vụ án ấy lại là một âm mưu nguy hiểm nhắm đến những hậu duệ họ Trương đang sinh sống nơi hải ngoại.

Giữa những cuộc truy đuổi sinh tử, các thế lực bí ẩn và những bí mật chưa từng được hé lộ, hành trình trở về Hạ Môn của Trương Hải Lâu dần trở thành cuộc chiến định đoạt số phận của chính anh và những người thân cận.

Diễn xuất của Đinh Vũ Hề, Trương Tân Thành sát với nhân vật trong nguyên tác

Trương Tân Thành thủ vai Trương Hải Lâu

Đây là kiểu người bề ngoài thì miệng lưỡi độc ác, chơi bời, nhưng nụ cười lại ẩn giấu những lưỡi dao

găm. Trương Tân Thành tài tình thêm thắt cái vẻ bất cần đời để che giấu sức chiến đấu tàn nhẫn và những bày bố kế hoạch đầy mưu trí rõ ràng. Tuy nhân vật Trương Tân Thành có vẻ ngạo mạn không đáng tin cậy, nhưng thực chất có khả năng tự lực cánh sinh cao, trong những thời khắc mấu chốt luôn có thể một mình đứng ra giải quyết vấn đề.

Trương Tân Thành thể hiện một nhân vật có hai mặt này hoàn hảo qua cách sử dụng vi biểu cảm trên khuôn mặt và lối ngắt nghỉ khi nói thoại. Trong những khung hình le lói, khuôn mặt Trương Tân Thành toát lên sự căng thẳng, đầy kịch tính nhờ sự tương phản giữa ánh sáng và bóng tối. Dù người đầy thương tích, sự kiên cường và tàn khốc trong ánh mắt vẫn không hề suy giảm. Cặp kính vàng cùng áo vest chỉnh tề có thể lập tức chuyển hóa anh thành kẻ nắm quyền kiểm soát với khí chất mạnh mẽ.

Đinh Vũ Hề trong vai Trương Hải Hà khiến khán giả phải đau lòng. Diễn xuất của anh bộc lộ nhiều trạng thái cảm xúc. Ví dụ, trong phân cảnh chất độc trong cơ thể phát tác, anh lại không thể đi lại bình thường sau vụ nổ, đôi mắt của Đinh Vũ Hề ngập tràn những dằn xé và điên cuồng. Một người vốn ưu tú như Trương Hải Hà bị rơi vào hoàn cảnh không thể làm nhiệm vụ, không thể giúp ai và thậm chí không thể tự lo cho bản thân. Sự chuyển biến từ một người hành động sang trạng thái tê liệt hoặc suy sụp của anh ấy, được thể hiện qua diễn xuất bằng hình thể, tạo ra một sự tương phản mạnh mẽ.

Người hâm mộ nguyên tác Hồ Sơ Nam Bộ dành rất nhiều lời khen cho Đinh Vũ Hề bởi anh thể hiện được hết những vụn vỡ, những bất kham mà nhân vật Trương Hải Hà phải chịu đựng.

Ngôn ngữ hình ảnh đậm chất Nam Phái Tam Thức

Nếu là một fan trung thành của vũ trụ Đạo Mộ Bút Ký và từng theo dõi các bộ phim thuộc vũ trụ này thì khán giả có thể dễ dàng nhận ra màu sắc phim vẫn đậm chất đen tối đặc trưng của Nam Phái Tam Thức.

Đầu tiên về ngôn ngữ nhiếp ảnh. Bộ phim sử dụng nhiều kỹ thuật dựng cảnh đêm với độ sáng thấp và độ tương phản cao, nhằm tăng cường cảm giác âm u, ngột ngạt của không gian vùng Nam Dương. Sương mù, màn mưa và boong tàu trở thành những hình ảnh xuất hiện với tần suất cao, cho khán giả cảm giác mọi chuyện không thể biết trước được và cái cảm giác ấy thúc đẩy người xem muốn nhấn tiếp tập tiếp theo.

Phim sử dụng nhiều kỹ thuật quay chậm và di chuyển ngang, kết hợp với bố cục hình ảnh mang tính quan sát, góc quay tạo cảm giác người xem đang trộm nhìn các nhân vật qua những kẽ hở, nhằm tăng cường sự kịch tính của lối kể chuyện điều tra. Hiệu quả của những góc quay này khiến khán giả và nhân vật cùng chia sẻ cảm giác căng thẳng đến từ sự bất cân xứng về thông tin.

Nhịp độ dựng phim thể hiện sự khác biệt rõ rệt theo từng giai đoạn. Các phân đoạn điều tra đầu phim sử dụng cảnh quay dài để duy trì sự căng thẳng của thể loại huyền nghi, phá án.

Ở giai đoạn giữa và cuối, khi những sự thật về vụ án được hé lộ, tần suất dựng phim được đẩy nhanh, sử dụng dựng phim đan xen để chuyển đổi giữa hồi ức, hiện tại và suy diễn, tạo ra sự đứt gãy trong nhận thức và các điểm bùng nổ thông tin. Sự kiểm soát nhịp độ này đã hỗ trợ hiệu quả cho cấu trúc cốt truyện chuyển từ việc ghép các mảnh manh mối sang vạch trần âm mưu.

Hồ Sơ Nam Bộ cũng giống như nhiều bộ phim khác mang hồn cốt Đạo Mộ Bút Ký, là món ăn tinh thần thú vị cho các khán giả đam mê thể loại phá án, xen chút gì đó huyền bí, mê hoặc của mỹ học đen tối.

Anh Đào

Lý Quân Nhuệ diễn giải rung động đầu đời khi yêu như thế nào?

Lý Quân Nhuệ khéo léo thể hiện tình cảm qua ánh mắt và thành công kể lại hành trình trưởng thành của nhân vật Hình Võ chân thật và chạm đến cảm xúc người xem trong phim Chối Mắt.

Khán giả ấn tượng nhất với Lý Quân Nhuệ ở vai tướng quân Tống Mặc trong Cửu Trọng Tử. Từ đó, hình ảnh của Lý Quân Nhuệ gắn liền với hình ảnh võ tướng trong phim cổ trang.

Nhưng thực chất, Lý Quân Nhuệ đã làm diễn viên được 11 năm và góp mặt trong hơn 20 tác phẩm phim ảnh. Dù là vai diễn lớn hay nhỏ, Lý Quân Nhuệ đều thể hiện được chất riêng, tạo hình đa dạng từ công tử cổ trang đến thiếu niên hiện đại, khả năng biến hóa cực kỳ linh hoạt. Sự đa năng của anh thể hiện qua vai chàng trai Hình Võ bồi rối trước tình yêu trong phim Chối Mắt.

Lý Quân Nhuệ khiến khán giả thật sự tin rằng mình là chàng trai đang học yêu

Lý Quân Nhuệ chọn cách xây dựng bầu không khí mập mờ trong tình yêu không phải ở những cảnh tỏ tình ôm ấp, mà ở những khoảnh khắc muốn nói lại thôi. Đôi mắt nhân vật Hình Võ biết nói, và những gì đôi mắt ấy nói ra đều là lời thật lòng.

Ánh nhìn của Hình Võ dành cho nữ chính Tinh Dã (Quan Hiểu Đồng thủ vai) không bao giờ là nhìn chăm chăm trực diện, mà là liếc nhìn một cái, rồi quay đi, rồi lén nhìn lại, khi bị phát hiện thì vội vàng cúi mắt xuống. Cái sự “né tránh” này là phản ứng bản năng nhất của một chàng trai trước người mình thầm yêu. Khi thật sự phải lòng, cậu ta không dám tấn công vô vấp, mà trước hết là bồi rối.

Ở phân đoạn Tinh Dã say rượu, ôm Hình Võ và nói “Em thương anh”. Phân đoạn như thế này rất dễ bị diễn thành cảnh nam chính vui mừng ôm chặt nữ



ĐIỆN ẢNH

chính để thể hiện tình cảm với đối phương thế nhưng Lý Quân Nhuệ không làm vậy. Phản ứng của Hình Võ là cứng đờ người, cánh tay khựng lại trên không, ánh mắt từ bất ngờ dần dần mềm nhũn ra.

Trong khoảnh khắc ấy, lòng anh hẫng rớt như tờ vò. Hình Võ đã quen với việc gánh chịu mọi uất ức một mình. Bỗng nhiên có người trong lúc say nói thương mình, anh ấy đã bối rối không biết làm thế nào.

Cuối cùng, bàn tay đã khựng trên không ấy mới nhẹ nhàng đặt lên lưng cô. Ánh mắt Hình Võ có sự yếu đuối khi bị chạm vào trái tim, có sự cảm động kim nén, và nhiều hơn cả là sự nhẹ nhõm.

Ở ngoài đời, nụ cười trong sáng, thuần khiết của Lý Quân Nhuệ càng là điểm cộng, vừa ấm áp vừa có sức lan toả. Từ bối rối né tránh cho đến khi mở lòng đón nhận tình yêu, anh thật sự khiến khán giả tin rằng mình là một Hình Võ đang rơi vào lưới tình.



Sự tương phản trong tâm lý của nhân vật nam chính phim Chói Mắt qua cách diễn giải của Lý Quân Nhuệ

Hình Võ là chàng thiếu niên lớn lên nơi thị trấn nhỏ đầy bùn lầy nhưng lại có mái tóc vàng ngạo nghễ, trông có vẻ lưu manh, nổi loạn, người đầy gai góc, như thể một tên lưu manh nhưng lại không dễ chọc.

Nhưng sự ngang tàng ấy chỉ là lớp vỏ bọc bảo vệ anh mà thôi. Từ nhỏ, Hình Võ đã phải gánh vác gia đình tan vỡ, chăm sóc bà nội bệnh tật, mưu sinh, làm việc sửa xe, lo liệu đủ thứ việc vặt. Anh đã sớm nếm trải những đắng cay của cuộc sống, nhưng chưa bao giờ đánh mất tâm lòng lương thiện trong sâu thẳm.

Hình Võ là điển hình của mẫu người có tính cách miệng cứng nhưng lòng mềm, không giỏi bày tỏ tình yêu. Nhiều lúc cãi nhau, anh mạnh miệng sòng phẳng với Tình Dã, nhưng trong bóng tối lại lặng lẽ bảo vệ cô.

Hình Võ lên sửa những món đồ bị hỏng, âm thầm giúp cô thoát khỏi tình huống khó xử, sợ làm tổn thương lòng tự trọng của cô nên nghĩ đủ cách chia sẻ đồ ăn. Tất cả những gì dịu dàng, nhẹ nhàng như thế, Hình Võ đều nguyện ý dành cho Tình Dã.

Từ cuộc sống vô định, buông xuôi số phận, đến khi được ánh sáng soi rọi, anh cố gắng học tập, theo

đuổi lý tưởng, hành trình trưởng thành của Hình Võ hiện thực, chân thật và vô cùng chạm đến cảm xúc.

Lý Quân Nhuệ nắm bắt cực kỳ chính xác sự tương phản của nhân vật nam chính phim Chói Mắt với sự kim nén khi sa cơ, sự luống cuống khi rung động trước ai đó, và sự kiên định khi theo đuổi ước mơ. Tất cả đều được thể hiện qua từng chi tiết nhỏ để khiến chàng thiếu niên Hình Võ dù sống trong khổ đau nhưng vẫn vươn lên hướng về phía mặt trời hiện ra bằng xương bằng thịt một cách sống động trên màn ảnh.

Vy Anh

Nhân Gian Hữu Vị của Hồ Ca, Lý Thâm: Hoài bão gửi vào từng làn khói bếp

Một căn bếp đỏ lửa, những người trẻ mang trong mình khát vọng gìn giữ tinh hoa ẩm thực truyền thống đã mở ra trong trailer đầu tiên của Nhân Gian Hữu Vị, bộ phim chính kịch do Hoàng Lỗi đạo diễn với sự góp mặt của Hồ Ca và Lý Thâm.

Có những bộ phim khiến người xem nhớ đến cốt truyện, có những bộ phim khiến khán giả nhớ đến diễn viên, và cũng có những tác phẩm khiến người ta bỗng muốn xắn tay áo lên, bước vào căn bếp để nấu một món ăn thật tử tế cho bản thân, cho người mình yêu thương, Nhân Gian Hữu Vị dường như thuộc về nhóm thứ ba.

Nội dung phim Nhân Gian Hữu Vị

Lấy bối cảnh Bắc Kinh từ cuối thập niên 1970, Nhân Gian Hữu Vị đưa khán giả bước vào thế giới của Vạn Đường Cư, một nhà hàng lâu đời chứng kiến biết bao đổi thay của thời cuộc. Thông qua hành trình của nhiều thế hệ đầu bếp gắn bó với căn bếp truyền thống, bộ phim khắc họa những biến động của ngành ẩm thực Trung Hoa trong dòng chảy hiện đại hóa, đồng thời phản ánh sự chuyển mình của xã hội qua từng giai đoạn lịch sử.

Ở trung tâm câu chuyện là Phàn Đại Thành do Hồ Ca thủ vai. Sinh ra trong một gia đình có truyền thống làm nghề, anh lựa chọn rời khỏi con đường đã được định sẵn để tự tìm kiếm hướng đi riêng. Sau nhiều năm bôn ba lập nghiệp, Phàn Đại Thành trở về khi Vạn Đường Cư đang đối mặt với nguy cơ suy tàn.

Trước sức ép từ thị trường và sự xuất hiện của những mô hình kinh doanh mới, anh tìm cách dung hòa giữa đổi mới và bảo tồn, đưa ra những ý tưởng phát triển phù hợp với thời đại nhưng vẫn giữ được tinh hoa nghề bếp. Hành trình ấy trở thành câu chuyện về bản lĩnh của người trẻ và nỗ lực gìn giữ những giá trị văn hóa.

Trailer đầu tiên của Nhân Gian Hữu Vị truyền tải niềm đam mê ẩm thực của người trẻ

Trailer đầu tiên của bộ phim do Hoàng Lỗi đạo

diễn, Hồ Ca đóng chính không mở ra một thế giới fine dining hào nhoáng. Thay vào đó là những hình ảnh giản dị đến mức ai cũng có thể nhìn thấy chính mình trong đó. Nhân Gian Hữu Vị đặc biệt nằm ở cách bộ phim nhìn nghề bếp như một hành trình trưởng thành của con người.

Những món ăn xuất hiện trên màn ảnh cực kỳ kích thích vị giác. Nhưng hơn cả sự hút mắt, mỗi đĩa thức ăn được bày biện cẩn thận là kết tinh của sự kiên nhẫn, lòng tôn trọng nghề nghiệp và khát vọng khẳng định bản thân.



Bằng chứng là trong những thước phim đầu tiên, khán giả dễ dàng bắt gặp hình ảnh các nhân vật nâng niu từng dụng cụ làm nghề. Họ vuốt phẳng chiếc tạp dề trước khi làm việc, sắp xếp dao cẩn thận. Họ nâng niu từng nét chữ trên bộ đồng phục đầu bếp, kiểm tra từng khâu nấu ăn với sự tập trung gần như tuyệt đối. Đó là thứ tình yêu nghề rất đời quen thuộc với bất kỳ ai dành trọn tâm huyết cho một công việc mình thực sự đam mê.

Thông điệp kêu gọi phấn đấu vượt khó

Giữa tất cả những hình ảnh xuất hiện trong trailer, lời dặn của mẹ Phàn Đại Thành có lẽ là khoảnh khắc khắc đọng lại lâu nhất:

“Phàn Đại Thành, con nhớ kỹ, mọi thứ con đạt được trong cuộc đời này đều phải dựa vào nỗ lực phấn đấu của chính con”.

Đó không chỉ là lời dạy dành cho một người trẻ, đó còn là thông điệp dành cho bất kỳ ai đang theo đuổi đam mê của mình. Trong thế giới của Nhân Gian Hữu Vị, thành công được tạo nên từ những ngày đứng hàng giờ bên bếp lửa, từ những lần học hỏi, từ những giọt mồ hôi... phải chăm chỉ, phải cầu tiến và nỗ lực hết mình mới có thể đạt được ước mơ mình muốn.

Là dự án trọng điểm được Cục Phát thanh Truyền hình Bắc Kinh hỗ trợ sản xuất, bộ phim lựa chọn văn hóa ẩm thực truyền thống làm lăng kính để kể câu chuyện về con người. Thứ được gìn giữ ở đây không đơn thuần là công thức nấu ăn hay thương hiệu lâu đời, mà là tinh thần truyền nghề, là niềm tự hào về lao động chân chính và là niềm tin rằng những giá trị tử tế vẫn có thể được trao truyền qua nhiều thế hệ.

Nhìn những đôi mắt long lanh đầy hoài bão, nụ cười mãn nguyện khi nếm được một món ăn ngon



hay khoảnh khắc mọi người cùng ngồi lại bên một bữa cơm nóng hổi, cùng nâng ly, người xem hiểu rằng “huương vị nhân gian” mà bộ phim muốn nói đến chưa bao giờ chỉ là hương vị của thức ăn, đó sẽ là hương vị của nỗ lực, của tình thân, của sự kế thừa và của những giấc mơ vẫn luôn cháy âm ỉ như ngọn lửa trong căn bếp không bao giờ tắt.

Anh Đào

Phim điện ảnh Đắc Lập Độc Hành cho Bạch Kính Đình cơ hội vào vai siêu anh hùng

Từ hình tượng siêu anh hùng bị đẩy vào guồng quay công sở đầy quy tắc ngầm, Đắc Lập Độc Hành mang đến một ý tưởng châm biếm xã hội khá trên màn ảnh Hoa ngữ. Tuy nhiên, bên cạnh sự tò mò dành cho màn tái xuất của Bạch Kính Đình ở địa hạt điện ảnh, bộ phim cũng đang đối mặt với không ít tranh cãi về chất lượng hình ảnh, cảm hứng sáng tạo và cách khai thác đề tài. Liệu đây sẽ là một cú bút phá đáng nhớ hay chỉ là phép thử nhiều rủi ro trong sự nghiệp của nam diễn viên?

Trong phim Đắc Lập Độc Hành (tựa Việt: Đi Một Mình), Bạch Kính Đình lần đầu tiên đảm nhận vai siêu anh hùng. Đồng hành cùng anh là Ngụy Trường, một trong những diễn viên hài quen thuộc của màn ảnh Hoa ngữ. Trong một thế giới vừa quen thuộc vừa phi lý, các siêu anh hùng này phải học cách tồn tại trong môi trường công sở và những quy tắc ứng xử đời thường.

Bộ phim hài do đạo diễn kiêm biên kịch Hình Văn Hùng thực hiện đã tạo được sự chú ý nhờ ý tưởng đưa một người từng giải cứu thế giới bước vào đời sống của một thị trấn nhỏ, đối diện với những mối quan hệ phức tạp và các quy tắc bất thành văn mà ai đi làm cũng từng gặp phải.

Tuy nhiên, bên cạnh sự tò mò về nội dung, bộ phim cũng nhanh chóng vấp phải nhiều ý kiến trái chiều sau khi trailer được công bố.



Nội dung phim Đắc Lập Độc Hành: Siêu anh hùng phải học cách thỏa hiệp với người thường

Trong phim Đắc Lập Độc Hành, Bạch Kính Đình vào vai Vương Trường Hải, một siêu anh hùng từng lập nhiều chiến công hiển hách. Sau một biến

cố, anh bị điều chuyển về cơ sở tại một thị trấn nhỏ và buộc phải vượt qua kỳ sát hạch để thành lập lại đội bảo vệ địa phương.

Tại đây, Vương Trường Hải gặp lão Hạ do Ngụy Trường thủ vai, người đứng đầu chi hội địa phương. Một người quá nguyên tắc, một người quá hiểu đời, sự đối lập ấy nhanh chóng tạo nên hàng loạt tình huống dở khóc dở cười.

Ngày đầu nhận nhiệm vụ, Vương Trường Hải thăng tay xử lý những nhân vật có thể lực, công khai đối đầu với lãnh đạo địa phương và từ chối mọi quy tắc ngầm. Anh tin rằng công lý là công lý, đúng sai phải được phân định rõ ràng.

Thế nhưng thực tế nhanh chóng cho anh thấy thế giới đời thường không vận hành theo cách đơn giản như những trận chiến bảo vệ nhân loại. Từ một người luôn giữ thái độ bất khuất, Vương Trường Hải dần học cách thích nghi với môi trường xung quanh. Những cảnh quay từ chỗ lạnh lùng, ngang tàng đến việc chủ động mở cửa xe cho cấp trên, nâng ly mời rượu hay cười theo ý lãnh đạo được xây dựng theo hướng hài kịch châm biếm.

Bộ phim muốn đặt ra câu hỏi về sự thỏa hiệp, về cách con người đối diện với áp lực xã hội và liệu một cá nhân có thể giữ nguyên bản ngã trong tập thể hay không. Ý tưởng ấy tương đối thú vị bởi nó sử dụng lớp vỏ siêu anh hùng để phản chiếu những câu chuyện quen thuộc của người làm công ăn lương. Đó cũng là lý do khiến tác phẩm nhận được nhiều sự chú ý từ khi mới công bố.

Cơ hội hay phép thử mạo hiểm với Bạch Kính Đình trên màn ảnh rộng?

Dù sở hữu ý tưởng khác biệt, Đắc Lập Độc Hành, như bao bộ phim khác, vẫn nhận về phản hồi trái chiều được phản hồi tích cực từ phần đông khán giả sau khi trailer ra mắt.

Tranh cãi lớn nhất nằm ở tạo hình nhân vật chính vì nhiều ý kiến cho rằng trang phục của Vương Trường Hải có quá nhiều điểm tương đồng với Homelander trong series nổi tiếng The Boys. Từ màu sắc, thiết kế áo choàng đến tổng thể hình tượng đều khiến người xem liên tưởng đến nhân vật này. Điều đó dẫn đến những nghi ngờ về tính sáng tạo của bộ phim.

Bên cạnh đó, phần kỹ xảo cũng trở thành đề tài bàn luận. Các cảnh bay lượn, hiệu ứng sức mạnh hay bối cảnh giả lập bị đánh giá là thiếu thuyết phục, tạo cảm giác sân khấu hóa và chưa đạt tiêu chuẩn của một bộ phim điện ảnh khai thác đề tài siêu anh hùng.

Điều thu hút nhất về bộ phim hẳn là thông điệp “siêu anh hùng đi làm cũng phải biết mời rượu”. Chắc chắn tác phẩm sẽ mang tính hài hước và phản ánh xã hội thực tế phần nào đó. Tuy nhiên, nếu chỉ xoay quanh một ý tưởng duy nhất, bộ phim có nguy cơ trở nên mỏng về chiều sâu. Với thể loại châm biếm hiện thực, điều khán giả mong đợi là những góc nhìn đủ mạnh mẽ chạm tới các vấn đề xã hội,

thay vì chỉ dừng lại ở những tình huống gây cười bề mặt.

Chính vì vậy, Đắc Lập Độc Hành đang đứng trước thử thách không nhỏ bởi đây là dự án điện ảnh được chú ý của Bạch Kính Đình trong giai đoạn nam diễn viên đang có vị thế rất tốt nhờ các dự án truyền hình được chào đón khác.

Nếu bộ phim thành công, đây có thể là bước đi giúp anh mở rộng hình tượng và chứng minh khả năng gánh vác các dự án điện ảnh thương mại. Ngược lại, nếu chất lượng cuối cùng không đáp ứng được kỳ vọng, Đắc Lập Độc Hành nhiều khả năng sẽ trở thành một ví dụ điển hình cho việc một ý tưởng hấp dẫn chưa chắc đã đủ để tạo nên một tác phẩm thuyết phục.

Hiện tại, mọi đánh giá vẫn chỉ dừng ở trailer và những hình ảnh quảng bá ban đầu. Câu trả lời cuối cùng có lẽ phải chờ đến ngày bộ phim chính thức ra rạp vào 3/7/2026. Với sức hút của Bạch Kính Đình, Đắc Lập Độc Hành chắc chắn vẫn sẽ là cái tên đáng chú ý trong mùa phim hè năm nay.

Anh Đào

Rescene nhận hỗ trợ từ Bộ Văn hóa để tiến ra thị trường Mỹ, Nhật

Nhóm nhạc Rescene sẽ có cơ hội mở rộng hoạt động ra thị trường quốc tế nhờ gói hỗ trợ từ chính phủ Hàn Quốc.

Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch Hàn Quốc công bố kế hoạch triển khai dự án “Hỗ trợ bút phá toàn cầu cho các công ty quản lý quy mô nhỏ”, nhằm giúp các công ty K-pop vừa và nhỏ tiến vào thị trường nước ngoài.

Trong đợt tuyển chọn lần này, 10 đội nghệ sĩ đã được chọn, gồm Rescene, Xikers, Tune X, KiiiKiii, Can't Be Blue, 82Major, Big Ocean, USPEER, X:IN và 8TURN.

Theo Bộ Văn hóa, mỗi năm sẽ có 10 công ty quản lý nhỏ được lựa chọn để nhận mức hỗ trợ khoảng 300 triệu won/năm. Những công ty đạt kết quả tốt có thể tiếp tục được xét duyệt và nhận hỗ trợ tối đa trong 3 năm. Khác với các khoản hỗ trợ trước đây vốn chỉ giới hạn cho một số hạng mục như sản xuất album, chương trình này được thiết kế linh hoạt hơn, cho phép công ty sử dụng nguồn lực theo nhu cầu và chiến lược riêng.

Thông qua dự án này, 10 đội nghệ sĩ sẽ bắt đầu các hoạt động ở nước ngoài. Rescene tận dụng sức hút từ “Gyeongju ya-ho” để gặp gỡ người hâm mộ toàn cầu, đồng thời tập trung vào các hoạt động tại Nhật Bản và Mỹ. Xikers cũng sẽ nhắm đến thị trường Nhật Bản. Tune X dự kiến biểu diễn tại Mumbai, Ấn Độ. Trong khi đó, KiiiKiii đang lên kế hoạch tổ chức showcase tại Malaysia và fan meeting tại châu Á.

An Chi



PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

Bây biến thể squat giúp cải thiện sức mạnh và sự bền bỉ cho nàng

Squat là một trong những chuyển động nền tảng nhất của cơ thể con người. Từ việc ngồi xuống ghế, bước ra khỏi xe cho đến sinh hoạt hằng ngày, tất cả đều đòi hỏi sự phối hợp của nhóm cơ thân dưới thông qua động tác squat. Chính vì vậy, có bài tập này trong giáo án tập luyện sẽ mang lại nhiều lợi ích lâu dài cho sức khỏe và khả năng vận động.

LỢI ÍCH CỦA SQUAT

Squat mang lại nhiều lợi ích cho sức khỏe như tăng sức mạnh cơ bắp, cải thiện mật độ xương và nâng cao thể lực tim mạch. Dù tập sức mạnh có lợi ở mọi độ tuổi, bài tập này đặc biệt quan trọng với phụ nữ bước vào giai đoạn tiền mãn kinh và mãn kinh. Phụ nữ trong giai đoạn này có thể mất khoảng 1 - 2% khối lượng cơ mỗi năm, đồng thời mật độ xương cũng suy giảm đáng kể. Squat sẽ giúp bạn:

- Giảm nguy cơ loãng xương khi tuổi tác tăng lên.
- Duy trì sự linh hoạt của hông và sức mạnh cơ mông. Đây là hai yếu tố quan trọng cho một cột sống khỏe.
- Hỗ trợ các hoạt động thường ngày như đứng lên khỏi ghế, nhặt đồ vật dưới sàn hoặc bước ra khỏi ô tô.
- Cải thiện hiệu suất ở nhiều môn thể thao khác như chạy bộ, đạp xe hoặc quần vợt.
- Gia tăng khối lượng cơ nạc, từ đó thúc đẩy quá trình trao đổi chất.



Ảnh minh họa

BÂY BIẾN THỂ SQUAT MANG LẠI NHIỀU LỢI ÍCH CHO BẠN

Bodyweight Squat

Bodyweight squat là biến thể cơ bản mà bất kỳ ai cũng nên thành thạo trước khi chuyển sang các bài tập phức tạp hơn, đặc biệt với người mới bắt đầu tập luyện tại nhà. Nó tác động chủ yếu vào cơ mông, cơ đùi trước và cơ đùi sau. Tuy nhiên, đây thực chất là một bài tập toàn thân, đòi hỏi sự ổn định của vùng lõi, khả năng cảm nhận vị trí cơ thể trong không gian và sự phối hợp của bàn chân, mắt cá chân.

Khi thực hiện, bạn hãy giữ ngực mở, lưng

thẳng và hạ thấp cơ thể trong phạm vi vẫn duy trì được sự ổn định. Bàn chân luôn bám chặt sàn.

Sumo Squat

Sumo squat có kỹ thuật tương tự squat truyền thống nhưng khoảng cách hai chân rộng hơn, mũi bàn chân và hông xoay nhẹ ra ngoài. Đây là lựa chọn lý tưởng để tác động mạnh vào cơ mông, cơ lõi và nhóm cơ đùi trong. Ngoài việc cải thiện hình dáng vòng ba, sumo squat còn giúp tăng cường sức mạnh vùng hông và chân, hỗ trợ tích cực cho các hoạt động cardio như đi bộ nhanh hoặc chạy bộ.

Bạn hãy siết nhẹ xương cụt, gập gối đồng thời dồn trọng lượng về gót chân. Bạn có thể thêm một nhịp giữ ở điểm thấp nhất hoặc những chuyển động nhấp nhô để tăng thời gian chịu tải và kích hoạt cơ mông bên hiệu quả hơn.

Goblet Squat

Goblet squat là biến thể sử dụng tạ đơn hoặc tạ ấm. Bài tập này giúp nâng tập cải thiện độ sâu của động tác và tăng khả năng vận động ở nhiều khớp. Vùng hông, háng, đùi trong, mắt cá chân và đầu gối sẽ được giãn sâu, hỗ trợ cho bài squat với thanh tạ đòn rất tốt.

Bạn hãy chuẩn bị ở tư thế hai chân rộng bằng hông, giữ tạ trước ngực, hai tay cầm tạ. Giữ khuỷu tay hướng lên, dồn trọng lượng về gót chân rồi hạ người xuống như đang ngồi lên một chiếc ghế phía sau. Tạm dừng ở điểm thấp nhất trước khi đẩy mạnh bàn chân xuống sàn để trở về vị trí đứng.

Mục tiêu của goblet squat là hạ người càng sâu càng tốt, tốt nhất là thấp hơn vị trí đùi song song với mặt đất. Đây cũng là thách thức lớn đối với nhiều người khi khả năng vận động của đầu gối và mắt cá chân thường suy giảm theo tuổi tác. Nếu gặp khó khăn, bạn có thể kê một đĩa tạ dưới gót chân để hỗ trợ biên độ chuyển động.

Squat Hold

Khi tập squat hold, bạn sẽ giữ nguyên tư thế ở vị trí thấp nhất của động tác squat. Biến thể này giúp cải thiện sức bền cơ bắp, tăng thời gian chịu tải và nâng cao khả năng kết nối giữa não bộ với cơ bắp trong quá trình vận động.

Bạn không cần bất kỳ dụng cụ nào để thực hiện. Hãy đứng hai chân rộng bằng hông, dồn trọng lượng về gót chân rồi hạ người xuống tư thế squat. Duỗi thẳng hai tay ngang vai và giữ nguyên vị trí. Thời gian giữ càng lâu, cường độ bài tập càng cao.

Plié Squat

Plié squat là biến thể quen thuộc trong Pilates và ballet, giúp cải thiện độ linh hoạt của hông và tăng cường sức mạnh bắp chân.

Khác với squat truyền thống, động tác này yêu cầu hông xoay ra ngoài nhiều hơn trong khi thân người vẫn duy trì tư thế thẳng đứng xuyên suốt quá trình chuyển động. Nhờ đó, áp lực lên cơ mông và cơ đùi trước được giảm bớt, đồng thời tăng cường sự tham gia của nhóm cơ đùi trong và bắp chân.

Wall Squat

Wall squat là một bài tập đơn giản mà nàng có thể thực hiện ở bất cứ đâu chỉ với một bức tường.

Nó ít gây tác động lên khớp, tăng sức bền cơ bắp và chỉnh tư thế của bạn cực kỳ hiệu quả.

Bạn chỉ cần tựa lưng sát vào tường rồi hạ người xuống tư thế squat, giữ nguyên trong khoảng thời gian nhất định hoặc lâu nhất có thể. Khi mới tập, bạn có thể giữ trong 15 giây và tăng dần thêm 10 giây mỗi lần tập.

Barbell Back Squat

Barbell back squat là bài tập quen thuộc nhất trong phòng gym. Bạn đặt thanh đòn lên phần lưng trên, sau đó thực hiện động tác squat với mức tạ phù hợp. Ưu điểm lớn nhất của barbell back squat là độ ổn định cao và khả năng nâng mức tải nặng hơn đáng kể so với các biến thể khác. Bạn sẽ có thể tăng dần khối lượng hoặc cường độ tập luyện theo thời gian để tiếp tục phát triển sức mạnh và khối lượng cơ bắp. ■

IVE tái khởi động world tour, gặp lại Dive ở Sydney

IVE sẽ gặp gỡ người hâm mộ tại Australia và New Zealand trong chặng mới của tour diễn thế giới.

Nhóm bắt đầu chặng Australia - New Zealand của world tour thứ hai SHOW WHAT I AM tại Kudos Bank Arena, Sydney.

Tiếp đó, IVE sẽ biểu diễn tại Rod Laver Arena ở Melbourne vào ngày 16 và Spark Arena ở Auckland vào ngày 20. Nhóm hứa hẹn mang đến một sân khấu giàu năng lượng và nhiều điểm nhấn đáng xem.



Ảnh minh họa

Một đại diện cho biết: “IVE sẽ chứng minh sự hiện diện của mình như một nghệ sĩ biểu diễn thực thụ. Khán giả có thể kỳ vọng vào sự gắn kết vững chắc của cả nhóm cùng danh sách tiết mục đa dạng”.

Trước đó, IVE đã lần lượt tổ chức các đêm diễn tại Kuala Lumpur, Osaka, Manila, Singapore và Macau, nhận được phản hồi tích cực nhờ màn trình diễn ngày càng nâng cấp.

Vừa qua, nhóm phát hành album phòng thu thứ hai REVELIVE+. Ca khúc BANG BANG đã leo lên hạng 1 trên các bảng xếp hạng âm nhạc trong nước, giành danh hiệu perfect all-kill (PAK).

BANG BANG cũng góp mặt trên bảng xếp hạng Billboard “Global 200” và “World Digital Song Sales” của Mỹ. Trong khi đó, ca khúc chủ đề khác là Black Hole tiếp tục giúp nhóm duy trì đà thành công kép. ■



Nguy cơ khi phó thác trẻ em cho AI

Hơn một nửa số trẻ em dùng trí tuệ nhân tạo (AI) để tìm lời khuyên sức khỏe và hình thể trong khi chưa đủ khả năng để phân biệt thông tin đúng, sai.

Theo báo cáo “Thực trạng sử dụng AI của trẻ em và thanh thiếu niên” của tổ chức Common Sense Media, tỷ lệ trẻ em tiếp cận AI đang ở mức cao. Cụ thể, 81% trẻ 9-12 tuổi, 89% trẻ 13-15 tuổi và 92% trẻ 16-17 tuổi cho biết có sử dụng AI bao gồm chatbot và các công cụ hỗ trợ tóm tắt thông tin. Trong nhóm 13-17 tuổi, 29% sử dụng công nghệ này hàng ngày.

“Rõ ràng, AI đã trở thành một phần quan trọng trong tuổi thơ của trẻ em ngày nay”, ông Michael Robb, Trưởng bộ phận nghiên cứu tại Common Sense Media, nói.

Nghiên cứu cho biết trẻ em sử dụng AI cho đa dạng mục đích, từ tìm lời khuyên trước những quyết định quan trọng, rèn luyện kỹ năng xã hội và tâm sự vấn đề cá nhân. Đáng chú ý, 57% các em dùng công cụ này để tìm kiếm thông tin về sức khỏe và chăm sóc ngoại hình, cơ thể.

Báo cáo của OpenAI hồi tháng 9/2025 liệt kê một số câu hỏi người dùng thường đặt cho ChatGPT như: “Cách kẻ lông mày”, “Quy trình chăm sóc da nào tốt cho da dầu?” hoặc “Tôi có thể cải thiện thể lực tim mạch bằng cách nào?”.

Các chuyên gia nhận định sự ẩn danh và dễ tiếp cận là lý do khiến trẻ em thích tìm đến AI. Ông Michael Robb cho biết các chatbot thường đưa ra câu trả lời khéo léo để củng cố điều người dùng muốn nghe. “Một số trẻ có bản năng tránh sự xấu hổ và không muốn bộc lộ sự yếu đuối trước cha mẹ nên đã chọn hỏi AI”, ông nói.

Tuy nhiên, việc này đi kèm nhiều vấn đề. Chuyên gia của Common Sense Media đánh giá AI luôn đưa ra câu trả lời với thái độ tự tin, trong khi trẻ em chưa đủ khả năng phân biệt thông tin đúng sai, dễ dẫn đến việc bị hiểu lệch lạc. Dù nghiên cứu ghi nhận 73% trẻ em tìm đến người lớn đáng tin cậy trước khi nhờ đến trí tuệ nhân tạo, thì một số em có thể hình thành thói quen chỉ dựa vào công nghệ này và rất dễ lạc lối hoặc sa vào những giải pháp cực đoan.

Bác sĩ tâm thần nhi khoa Suzan Song (Mỹ) cho biết AI không thể cung cấp sự kết nối sâu sắc mà trẻ em cần để phát triển tâm lý. Mọi quan hệ giữa người với người có sự phức tạp, giúp trẻ hiểu hơn về bản thân và thế giới. Bà cho biết bản sắc của trẻ được hình thành qua những xung đột với bạn bè và cha mẹ, trong khi AI lại xóa nhòa những xung đột đó một cách không thực tế.

Hiện nay, một số công ty đã áp dụng biện pháp bảo vệ trẻ em, như ChatGPT cho phép phụ huynh thiết lập thời gian sử dụng và hạn chế nội dung nhạy cảm.

Để quản lý, ông Robb gợi ý phụ huynh nên

chủ động hỏi con về cách sử dụng và những ứng dụng AI mà trẻ thấy hữu ích. Bà Song khuyên cha mẹ nên hỏi trẻ lý do chọn tâm sự với AI thay vì người thân, qua đó nhắc nhở trẻ rằng chúng luôn có gia đình gắn kết và không hề cô đơn. ■

Năm nguồn protein giúp phụ nữ trung niên duy trì cơ bắp, ổn định cân nặng

Ở tuổi trung niên, bổ sung đủ protein giúp phụ nữ hạn chế mất cơ, tăng cảm giác no và hỗ trợ kiểm soát cân nặng hiệu quả.

Sau tuổi 40, phụ nữ bắt đầu đối mặt với hiện tượng mất cơ liên quan đến tuổi tác. Quá trình này diễn ra mạnh hơn trong giai đoạn tiền mãn kinh và mãn kinh do thay đổi nội tiết tố. Khối cơ suy giảm kéo theo tốc độ chuyển hóa chậm lại, khiến việc kiểm soát cân nặng trở nên khó khăn hơn.

Theo bác sĩ Kate Marsh, chuyên gia dinh dưỡng tại Australia, protein là dưỡng chất quan trọng giúp duy trì cơ bắp, phục hồi mô và tạo cảm giác no. Tuy nhiên, nhiều phụ nữ trung niên không đáp ứng đủ nhu cầu protein hàng ngày, đặc biệt khi ăn kiêng để giảm cân.

Một tổng quan đăng trên tạp chí Nutrients cho thấy người lớn tuổi có thể cần khoảng 1 đến 1,3 g protein/kg cân nặng mỗi ngày để tối ưu chức năng cơ bắp, đặc biệt khi kết hợp tập luyện sức mạnh. Một số tổ chức như Stanford Lifestyle Medicine khuyến nghị người trên 50 tuổi nên đạt mức 1,2 đến 1,6 g/kg cân nặng mỗi ngày. Việc phân bổ protein đều trong các bữa ăn cũng mang lại hiệu quả tốt hơn đối với quá trình tổng hợp cơ.

Cá béo

Cá hồi, cá thu, cá mòi hay cá ngừ không chỉ cung cấp protein chất lượng cao mà còn giàu axit béo omega-3. Khoảng 100 g cá hồi chứa 20-22 g protein. Tiến sĩ Anne-Marie Minihane, giáo sư dinh dưỡng tại Đại học East Anglia, Anh, cho biết omega-3 có thể góp phần cải thiện chức năng cơ và giảm viêm, đặc biệt có lợi cho người lớn tuổi. Việc ăn cá béo 2-3 lần mỗi tuần còn hỗ trợ sức khỏe tim mạch, vốn là mối quan tâm lớn của phụ nữ sau mãn kinh.



Ảnh minh họa

Trứng

Trứng là nguồn protein hoàn chỉnh, chứa đầy đủ 9 axit amin thiết yếu mà cơ thể không tự

tổng hợp được. Một quả trứng lớn cung cấp khoảng 6 đến 7 g protein. Trứng đặc biệt giàu leucine, axit amin đóng vai trò kích hoạt quá trình tổng hợp protein cơ. Chuyên gia dinh dưỡng Nancy Rodriguez, Đại học Connecticut, Mỹ, nhận định trứng là lựa chọn tiết kiệm, dễ chế biến và phù hợp với người lớn tuổi cần bảo tồn khối cơ. Bên cạnh đó, trứng còn chứa vitamin D, choline và lutein, góp phần bảo vệ sức khỏe xương, não bộ và mắt.

Sữa chua Hy Lạp

Sữa chua Hy Lạp cung cấp lượng protein cao gần gấp đôi sữa chua thông thường. Một khẩu phần khoảng 170 g có thể chứa 15-20 g protein. Theo chuyên gia dinh dưỡng Roxana Ehsani, người phát ngôn của Viện Dinh dưỡng và Ăn kiêng Mỹ, sữa chua Hy Lạp giúp tăng cảm giác no, hạn chế ăn vặt và hỗ trợ kiểm soát cân nặng. Sản phẩm này còn giàu canxi và lợi khuẩn, tốt cho hệ tiêu hóa và sức khỏe xương. Phụ nữ trung niên nên ưu tiên loại không đường hoặc ít đường để tránh nạp thêm năng lượng không cần thiết.

Các loại đậu

Đậu nành, đậu lăng, đậu gà hay đậu đen là nguồn protein thực vật giàu chất xơ. Một cốc đậu lăng nấu chín cung cấp khoảng 18 g protein. Nghiên cứu theo dõi hơn 48.000 phụ nữ trung niên của Đại học Tufts, Mỹ, cho thấy khẩu phần giàu protein thực vật liên quan đến khả năng lão hóa khỏe mạnh cao hơn. Những người tiêu thụ nhiều protein từ thực vật có sức khỏe thể chất và nhận thức tốt hơn khi về già. Chất xơ trong các loại đậu cũng giúp kiểm soát đường huyết, cải thiện hệ vi sinh đường ruột và kéo dài cảm giác no.

Thịt gia cầm

Ức gà và gà tây bỏ da là nguồn protein ít chất béo bão hòa. Khoảng 100 g ức gà cung cấp trên 30 g protein. Theo bác sĩ Stuart Phillips, nhà nghiên cứu về chuyển hóa cơ tại Đại học McMaster, Canada, protein từ thịt nạc có thể hỗ trợ duy trì khối cơ hiệu quả khi kết hợp với tập kháng lực đều đặn. Phụ nữ trung niên nên ưu tiên phương pháp chế biến là hấp, luộc hoặc áp chảo ít dầu thay vì chiên rán.

Protein chỉ phát huy tối đa khi đi cùng vận động

Các chuyên gia nhấn mạnh rằng tăng lượng protein thôi chưa đủ để ngăn mất cơ do tuổi tác. Tập luyện sức mạnh như nâng tạ, tập dây kháng lực hoặc các bài tập sử dụng trọng lượng cơ thể ít nhất hai lần mỗi tuần là yếu tố then chốt giúp duy trì cơ bắp và khả năng vận động.

Ngoài việc lựa chọn nguồn protein phù hợp, phụ nữ trung niên nên phân bổ protein đều trong ngày, cố gắng đạt khoảng 20-30 g mỗi bữa chính. Cách ăn này giúp tối ưu quá trình tổng hợp cơ, hạn chế cảm giác đói và hỗ trợ kiểm soát cân nặng bền vững.

Giữ được cơ bắp không chỉ giúp vóc dáng săn chắc hơn mà còn góp phần duy trì khả năng vận động, giảm nguy cơ té ngã và nâng cao chất lượng cuộc sống khi tuổi tác tăng lên. ■



PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

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 thường bị xem là thực phẩm “gây béo” vì chứa nhiều tinh bột. Tuy nhiên, theo các chuyên gia dinh dưỡng, việc tăng cân không đến từ bản thân củ khoai mà phụ thuộc vào cách chế biến và khẩu phần sử dụng.

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.



Ảnh minh họa

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 ngấy 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.

An 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. ■

Vỡ mộng tuổi trung niên vì lối sống không con cái

Tùng tin tiền bạc và tự do có thể thay thế mọi thứ, nhiều người thuộc thế hệ không con cái ở Trung Quốc đã thay đổi suy nghĩ sau khi trải qua bệnh tật, ly hôn. Li Junhua tốt nghiệp cử nhân kinh tế Đại

học Phục Đán và làm việc tại một ngân hàng ở Hong Kong. Những năm tháng tuổi trẻ, cô dồn sức cho sự nghiệp, trì hoãn việc sinh con do e ngại mất vị trí lương cao và sợ trách nhiệm nuôi dạy trẻ.

Đến khi muốn làm mẹ, Li Junhua mắc bệnh. Việc điều trị bằng hormone kéo dài buộc cô phải chờ 6-7 năm để đào thải thuốc. “Khi cơ thể hồi phục, tôi đã ngoài 40, bỏ lỡ thời điểm tốt nhất để làm mẹ”, cô nói.

Li Junhua là một trong những người thuộc thế hệ DINK (Double Income, No Kids - thu nhập kép, không sinh con) đầu tiên tại Trung Quốc. Thập niên 1980-1990, khi khái niệm này mới du nhập, một bộ phận thanh niên đã phá vỡ quan niệm “đông con nhiều phúc”.

Tính đến năm 2025, số gia đình DINK tại quốc gia này vượt mốc 21,8 triệu, tăng 67% so với năm 2020. Nếu mở rộng thống kê, quy mô những người không sinh con lên tới 188 triệu người, hiện diện trong 38% tổng số hộ gia đình. Họ tập trung đông nhất ở các đô thị như Thượng Hải, Thẩm Quyển (12%) và Bắc Kinh (10%).

Nhưng gần ba thập niên trôi qua, những gia đình DINK tiên phong nhận ra thực tế không “màu hồng” như họ tưởng tượng.

Dong Bo, 51 tuổi, quê Hắc Long Giang đến Bắc Kinh lập nghiệp và lựa chọn lối sống DINK để tự do du lịch. Năm 40 tuổi, anh bị nhồi máu não dẫn đến liệt nửa người bên trái.

Sau khi giúp chồng làm thủ tục nhập viện, người vợ không đến chăm sóc anh ngày nào trong ba tháng phục hồi chức năng. Khi anh xuất viện và dù chưa thể tự lo sinh hoạt, vợ cũ đề nghị ly hôn. Dong Bo sau đó tập luyện phục hồi, tái hôn và từ bỏ lối sống DINK. Hiện anh có một con gái chuẩn bị đi mẫu giáo.

“Tiền đề để gia đình DINK duy trì là một người bạn đời đáng tin cậy. Nếu người ký giấy phẫu thuật cho bạn thiếu trách nhiệm, mối quan hệ đó sớm muộn cũng tan vỡ”, Dong Bo nói.

Từng chăm sóc người thân nhập viện, Li Junhua nói cô thấu hiểu rủi ro và sự đơn độc khi không có con cái. “Khi bệnh tật ập đến, sự đồng hành của con cái là rất thực tế. Giờ nhìn lại, tôi hối hận vì bỏ lỡ thời điểm sinh con”, Li nói.

Làm thế nào để già đi một cách bình an là bài toán khó của những người không sinh con. Nhận thức được rủi ro, nhiều người trẻ tiếp nối lối sống này đã có sự chuẩn bị kỹ lưỡng hơn.

Li Junhua hiện rời công sở, tham gia các khóa học trà đạo, làm công ích và thử nghiệm các mô hình dưỡng lão theo nhóm cộng đồng.

Năm 2018, Ka (thế hệ 8x sống tại Bắc Kinh) kết hôn với Xiao Liu, quê Phúc Kiến. Khi bốn người thân liên tiếp qua đời vì ung thư, lo sợ rủi ro di truyền, họ quyết định không sinh con. Ka cho biết họ dành thời gian trải nghiệm ẩm thực, học lướt sóng, bơi lội và sẽ cân nhắc vào viện dưỡng lão khi 70 tuổi.

“Bây giờ tôi mới 40 và nghĩ mình không nên lo âu cho những thứ chưa xảy ra”, Ka nói. ■

TỬ VI HẰNG TUẦN

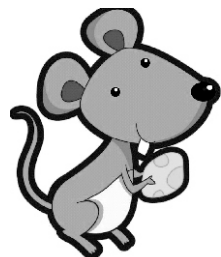


Tử vi tuần mới của 12 con giáp từ 29/6 đến 5/7/2026

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

Người tuổi Tý có thể sẽ phải trải qua những nỗi buồn về tình cảm. Bản mệnh cảm thấy mệt mỏi khi mà đối phương không chịu hiểu cho mình những chuyện bạn nghĩ ai cũng có thể hiểu được.



Bù lại thì trong tuần này chuyện công việc và tiền bạc của con giáp này đều khá suôn sẻ. Thời điểm đầu tuần là lúc mà tuổi Tý tạo được ấn tượng tốt đối với cấp trên. Bạn có thể được Chính Án nâng đỡ lên vị trí cao hơn.

Song Thiên Quan tiểu nhân vẫn có thể gây ra 1 số sự cố nhỏ nhỏ, khiến cho con giáp này luống cuống chân tay. Cũng may Tử Vi cát tinh vẫn luôn theo sát nên bản mệnh sau phút bối rối cũng tìm được phương án giải quyết vấn đề hợp lý.

Tiền bạc trong tuần chủ yếu phải chờ tới cuối tuần mới thực sự vượng. Cả Chính Tài và Thiên Tài cùng xuất hiện nên con giáp này có thể sẽ có nhiều nguồn thu nhập cùng tăng tiến, nhưng đồng nghĩa với việc cuối tuần bạn chẳng được thanh thoi mấy đâu.

Giáp Tý (Kim): Công việc suôn sẻ. Bính Tý (Thủy): Đầu tuần mọi sự hanh thông. Mậu Tý (Hỏa): Tình cảm rạn nứt. Canh Tý (Thổ): Tiểu nhân gây rối. Nhâm Tý (Mộc): Tài lộc vượng phát.

2. Tuổi Sửu

Người tuổi Sửu hung vận khá lớn, vì thế có thể gặp phải những chuyện ngoài ý muốn. Tài lộc trong tuần khá vượng nhưng bản mệnh vẫn dễ mất mát tiền của do bị



Kiếp Tài ngáng trở.

Đại Hao hung tinh luôn rình rập nên thời điểm này bản mệnh sẽ phải chi ra 1 số tiền cho những chuyện không đáng. Nhưng tuổi Sửu đừng quá lo lắng bởi Thực Thần đang ở bên, sẽ giúp bạn từng bước giải quyết những vấn đề về tài chính.

Công việc của con giáp này đang đứng trước nhiều thử thách mà phần bại nhiều hơn phần thắng. Thương Quan cho thấy bản mệnh mãi mê với việc kiếm tiền mà xao lãng công việc mình cần phải làm, dễ ảnh hưởng đến chất lượng và tiến độ của công việc.

Trong chuyện tình cảm, những chú Trâu có phần chậm chạp, chẳng chịu thay đổi suy nghĩ của mình, giữ thành kiến quá lâu về 1 vấn đề dù rõ ràng thực tế đã chứng minh những điều ngược lại. Suy nghĩ này có thể khiến cho bản mệnh phải tiếp tục chịu cảnh cô đơn.

Át Sửu (Kim): Tiểu nhân quấy phá. Đinh Sửu (Thủy): Đầu tuần tài lộc vượng. Kỷ Sửu (Hỏa): Tình cảm không thành. Tân Sửu (Thổ): Cần nghỉ ngơi hơn. Quý Sửu (Mộc): Đề phòng mất tiền hao của.



3. Tuổi Dần

Tuổi Dần cần phải quan tâm nhiều hơn đến người bên cạnh mình. Đường tình duyên của bản mệnh không được sáng cho lắm, dễ gặp phải những chuyện không mong muốn, tình cảm đôi lữa theo thời gian mà trở nên phai nhạt.

Tiền bạc trong tuần không có nhiều. Tiểu Hao hung tinh luôn tìm cách để “rút ruột” bản mệnh. Dù chỉ là vài khoản nhỏ nhưng cứ thế cộng lại mỗi ngày sẽ thành khoản lớn, có thể khiến cho bạn đánh mất khoản tiền mình định tiết kiệm.

Về công việc thì đầu tuần tuổi Dần đang để cái tôi của mình quá lớn. Tỷ Kiên thôi thúc khiến cho con giáp này cứ vỗ ngực tự cho mình là giỏi rồi bỏ qua những lời đề nghị, góp ý của người xung quanh, lao đầu vào làm chẳng cần quan tâm gì hơn.

Cũng may là thời gian u mê của những chú Hồ không quá nhiều. Án Quan kết hợp với nhau, đồng thời Thiên Án gợi ý cho bản mệnh nên sức sáng tạo vô biên giúp cho bản mệnh càng ngày càng chứng tỏ được năng lực thực sự của mình trong công việc.

Giáp Dần (Thủy): Tiền bạc tổn hao. Bính Dần (Hỏa): Tình cảm không như ý. Mậu Dần (Thổ): Công việc trôi chảy. Canh Dần (Mộc): Từ giữa tuần có nhiều cơ hội thăng tiến. Nhâm Dần (Kim): Nên dành thêm thời gian cho gia đình.

4. Tuổi Mão

Theo tử vi phương Đông, người tuổi Mão trong tuần mới này có Ngũ Quỷ nhập mệnh, hung vận lớn lần át cát vận, bản mệnh cần phải đề phòng tiểu nhân gây họa. Bản mệnh nên tìm cách hâm nóng tình cảm với người ấy, tránh để kẻ thứ 3 chen chân vào mối quan hệ của mình.



Cuối tuần là thời gian dành cho gia đình, con giáp này nên sắp xếp công việc để ở bên người mình yêu thương nhiều hơn. Đôi khi sự quan tâm nhỏ mỗi ngày lại có sức mạnh lớn lao hơn nhiều so với việc nói cả ngàn lời yêu thương mà chẳng hề biết người ấy vui hay buồn.

Về công việc trong tuần này tuổi Mão biết cách để xử lý các vấn đề bất ngờ phát sinh 1 cách hoàn hảo. Bạn sẽ nhận được sự giúp đỡ của Chính Quan, nắm bắt được cơ hội để chứng tỏ cho mọi người biết và công nhận năng lực thực sự cùng niềm đam mê với công việc của mình.

Vận trình tài lộc của tuổi Mão thời điểm này khá thất thường. Mới có tiền trong tay đó nhưng ngay hôm sau đã lâm vào cảnh túng thiếu do bản mệnh đưa ra những quyết định sai lầm, Kiếp Tài cảnh báo về họa phá tài, chớ nên coi thường.

Át Mão (Thủy): Tiền bạc mất mát. Đinh Mão (Hỏa): Đề phòng kẻ thứ 3 phá hoại. Kỷ Mão (Thổ): Gia đình bất hòa. Tân Mão (Mộc): Công việc tiến triển tốt. Quý Mão (Kim): Có điềm báo thăng tiến.



5. Tuổi Thìn

Người tuổi Thìn cần phải chuẩn bị tinh thần để giải quyết những rắc rối khá lớn trong cuộc sống của mình. Bạn có những khởi đầu khá tốt nhưng lại không giữ được phong độ, càng về sau càng dễ gặp phải thất bại.

Trách nhiệm với công việc khiến bạn chẳng thể nào làm quá cho xong, ai muốn đẩy nhanh tiến độ mà đề nghị như thế với bạn cũng không được. Đừng ngại làm mất lòng người khác.

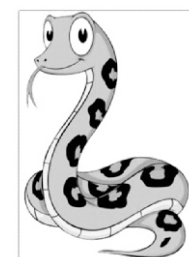
Tuy nhiên con giáp này có thể sẽ tự mình cảm thấy chán nản mà khiến cho công việc bị ảnh hưởng. Có lẽ do sự xuất hiện của Thái Âm dẫn đến những biến động trong chuyện tình cảm.

Tình yêu có lúc buồn lúc vui, nhưng tiền bạc thì chẳng mang tính cảm xúc vậy đâu. Tuần này tuổi Thìn tiền bạc khá rủng rỉnh nhờ có Thiên Tài, nhưng vẫn cần phải chú ý những ngày cuối tuần, chớ nên chi tiêu hoang phí quá mức mà lãng phí.

Giáp Thìn (Hỏa): Tình cảm âm thầm. Bính Thìn (Thổ): Tiền bạc rủng rỉnh. Mậu Thìn (Mộc): Dễ gặp được quý nhân. Canh Thìn (Kim): Cần kiểm soát tốt cảm xúc. Nhâm Thìn (Thủy): Đừng để mình phạm sai lầm.

6. Tuổi Tị

Người tuổi Tị tuần này cát khí khá vượng, báo hiệu những tin vui sắp về. Đường tình duyên khởi sắc rực rỡ, đào hoa nở rộ, con giáp này có thể tìm được người mình yêu thương ở nơi cuối con đường.



Dịch Mã động tinh cho thấy khoảng thời gian này bản mệnh phải đi lại khá nhiều chứ chẳng ở yên 1 chỗ đâu. Nhưng mà biết đâu đấy, những chuyến đi có thể sẽ giúp bạn làm quen, gặp gỡ với nhiều người hơn, tình cảm cũng từ đó mà sinh sôi nảy nở.

Đầu tuần công việc không được suôn sẻ cho lắm, có lẽ do bản mệnh còn đang mãi mê với chuyện yêu đương nên không để tâm lắm tới công việc. Nhưng mà tới cuối tuần Chính Án lại khiến bạn chẳng được nghỉ ngơi. Tốt nhất là điều chỉnh lại công việc đi nhé!

Đầu tuần là lúc mà tài lộc dồi dào nhất, nếu như bản mệnh nắm bắt được cơ hội thì chẳng phải lo không có tiền tiêu. Nhưng cuối tuần có Kiếp Tài, nên lưu ý để không đưa ra những quyết định tài chính sai lầm.

Át Tị (Hỏa): Tiền bạc biến động. Đinh Tị (Thổ): Đầu tuần công việc bất ổn. Kỷ Tị (Mộc): Tình cảm thăng hoa. Tân Tị (Kim): Đi xa dễ vượng tinh. Quý Tị (Thủy): Cuối tuần giữ tiền cẩn thận.



TỬ VI HẰNG TUẦN



7. Tuổi Ngọ

Trong chuyện tình cảm, dường như tuổi Ngọ đang chiếm ưu thế. Mọi người cứ nói bạn là “chú Ngựa bất kham” nhưng kỳ thực chỉ cần người có tình cảm là bản mệnh sẽ ở lại thôi. Con giáp này

cũng nặng tình lắm đó.

Tuần này Thái Dương cát tinh chiếu rọi, nam mệnh sẽ gặp nhiều may mắn hơn nữ mệnh chút xíu, cả trong chuyện tình cảm lẫn trong công việc. Quý nhân của tuổi Ngọ tuần mới này cũng nhiều khả năng là nam giới, bạn sẽ được người ấy giúp đỡ khá nhiều trong công việc.

Nói đến quý nhân giúp sức là bởi tuần này người tuổi Ngọ để cho cảm xúc của mình đi hơi xa trong công việc. Bạn có đam mê, có ý tưởng nhưng dễ lâm đường lạc lối, bị Thương Quan làm cho mù quáng. Quý nhân sẽ giúp cho con giáp này định hướng lại.

Tài vận của bản mệnh đang trên đà tăng tiến, nhưng vượng nhất vẫn là thời điểm đầu tuần. Thiên Tài cho thấy bản mệnh chẳng cần phải tìm kiếm tài lộc đâu xa, sẽ có người tự mang tới cho bạn. Tuy nhiên từ giữa tuần trở đi vận trình dần sa sút, nên tỉnh bơ nên động.

Giáp Ngọ (Kim): Công việc bất ổn. Bính Ngọ (Thủy): Tiền bạc dồi dào. Mậu Ngọ (Hỏa): Đầu tuần dễ kiếm tiền. Canh Ngọ (Thổ): Cần xác định rõ hướng đi của mình. Nhâm Ngọ (Mộc): Đào hoa vượng sắc.



8. Tuổi Mùi

Trong tuần này công việc của tuổi Mùi đang gặp phải nhiều trở ngại. Mới đầu tuần đã bị Thiên Quan ngáng đường, tiểu nhân không ngừng gây chuyện khiến cho con giáp này bỏ công bỏ sức

ra làm mà cuối cùng chẳng thể nào có được thành quả như mong muốn.

Thái Tuế hung tinh càng khiến cho tình hình trở nên tệ hơn khi mà bản mệnh tinh thần sa sút. Sau những nỗ lực mà không có thành công, bản mệnh đã nghĩ tới chuyện bỏ cuộc, có thể sẽ xem xét đề chuyên việc, nhảy việc nữa.

Về vấn đề tiền bạc thì tuần này tuổi Mùi kiếm được tiền từ nhiều nguồn, Thực Thần ở bên muốn đời kếm cũng khó. Nhưng cái gì cũng có biến số bởi cuối tuần con giáp này dễ bị tiểu nhân dụ dỗ tiêu tiền như phá, nếu tỉnh ra thì mới giữ được tiền trong tay.

Vận trình tình cảm của bạn không được tốt cho lắm. Vợ chồng dễ nảy sinh xung đột do chuyện tiền bạc hay công việc gia đình. Đôi bên cần phải bình tĩnh ngồi lại để giải quyết vấn đề thay vì tranh cãi, khiến cho tình cảm càng ngày càng bị sứt mẻ.

Át Mùi (Kim): Tiền bạc dồi dào. Đinh Mùi (Thủy): Thận trọng kéo bị gạt. Kỷ Mùi (Hỏa): Tiểu nhân gây khó dễ. Tân Mùi (Thổ): Mâu thuẫn gia đình. Quý Mùi (Mộc): Tinh thần mệt mỏi.



9. Tuổi Thân

Theo dõi lịch âm dương, người tuổi Thân trong tuần mới này hung cát đan xen, nhưng riêng chuyện tình cảm thì có nhiều tín hiệu đáng mừng hơn cả. Bách Việt trợ đào hoa, bản mệnh sẽ cảm nhận được rõ ràng sự tăng nhiệt trong mối quan hệ của mình.

Các cặp đôi có thể sẽ tính dần tới chuyện kết hôn, về chung 1 nhà trong khoảng thời gian này. Vợ chồng hòa thuận, có thể đón tin vui về con cái. Nói chung đây là khoảng thời gian khá viên mãn về chuyện tình cảm đối với những chú Khỉ.

Bản mệnh có nhiều tham vọng trong công việc, đầu tuần được Chính Ấn nâng đỡ cũng là cơ hội khá tốt cho tuổi Thân. Tuy nhiên vận trình công danh thăng trầm bất định, mới đó thành công nhưng có thể trượt ngã bất cứ lúc nào.

Riêng phương diện tài lộc thì con giáp này không cần phải lo lắng gì cả. Khoảng thời gian này tài lộc ùn ùn đổ về nhà khiến cho bản mệnh không kịp trở tay. Các nguồn thu tăng vọt là tín hiệu đáng mừng cho thấy thời cơ phát tài phát lộc của bản mệnh không xa nữa.

Giáp Thân (Thủy): Tài lộc vượng phát. Bính Thân (Hỏa): Tình duyên như ý. Mậu Thân (Thổ): Đào hoa nở rộ. Canh Thân (Mộc): Công việc có nhiều biến động. Nhâm Thân (Kim): Cần bình tĩnh và kiên trì.



10. Tuổi Dậu

Dường như nguyên nhân khiến nhiều người ganh ghét đố kỵ nên tìm cách phá hoại là vì con giáp này giành được nhiều thành công trên con đường sự nghiệp của mình và có nhiều cơ hội để thăng tiến trong công việc. Tuổi Dậu được cấp trên tin tưởng và tín nhiệm, trao cho nhiều trọng trách hơn trước.

Thiên Cầu hung tinh có thể sẽ khiến cho uy tín cá nhân của bản mệnh gặp nguy. Chuyện không làm nhưng bạn lại bị đổ vạ, đó là điều mà không ai có thể chấp nhận được. Tiếc thay tuổi Dậu tình ngay lý gian nên cũng chẳng thể kêu ai.

Về phương diện tài lộc thì con giáp này không cần phải lo nghĩ gì. Tài vận từ giữa tuần đã bắt đầu khởi sắc và thực sự phát vào cuối tuần. Cả người làm công ăn lương lẫn những bạn làm kinh doanh đều có được túi tiền căng phồng như mong đợi.

Chuyện tình cảm đôi lứa không có nhiều biến động. Con giáp này hiểu mình cần gì, muốn gì và tìm nửa kia của mình theo tiêu chuẩn đó. Bạn vẫn lắng nghe cảm xúc nhưng không để cho cảm xúc lấn át lý trí của mình quá nhiều.

Át Dậu (Thủy): Tình cảm gia đình hòa hợp. Đinh Dậu (Hỏa): Kinh doanh phát tài. Kỷ Dậu (Thổ): Công việc thuận lợi. Tân Dậu (Mộc): Đề phòng tiểu nhân. Quý Dậu (Kim): Cần lưu ý kẻ xấu bụng.



11. Tuổi Tuất

Trong tuần mới này, người tuổi Tuất khó mà đạt được những mục tiêu mình mong muốn. Bạn đã cố gắng rất nhiều trong công việc, cũng được Thiên Đức cát tinh hỗ trợ phần nào nhưng vẫn rất khó khăn trong việc khắc phục những vấn đề còn đang tồn đọng.

Bản mệnh cần phải kiên trì cố gắng thì mới có được thành công. Nhiều lúc cuộc sống không như chúng ta mong đợi nhưng nếu bạn bỏ cuộc thì chỉ có thất bại mãi mãi. Tỷ Kiên sẽ giúp cho con giáp này vững vàng hơn trong những chặng đường phía trước của mình.

Về phương diện tài chính thì con giáp này sẽ ổn cả thôi. Bạn khá có lộc làm ăn buôn bán trong thời điểm từ giữa tháng âm lịch trở đi. Thu nhập chính cũng dồi dào mà thu nhập phụ cũng tăng lên khi có Thiên Tài ở bên trợ mệnh.

Tình cảm giữa bản mệnh và người ấy đang trải qua nhiều thử thách. Cuộc sống bận rộn và nhiều áp lực, nếu không thông cảm được cho nhau thì có thể bạn sẽ phải chịu thêm nhiều tổn thương khi tình yêu mình mong chờ cuối cùng lại tan vỡ.

Giáp Tuất (Hỏa): Tình yêu chưa thực sự lớn. Bính Tuất (Thổ): Quý nhân trợ mệnh. Mậu Tuất (Mộc): Tiền bạc rủng rinh. Canh Tuất (Kim): Cần nỗ lực hơn. Nhâm Tuất (Thủy): Dễ gặp phải khó khăn.



12. Tuổi Hợi

Người tuổi Hợi trong khoảng thời gian này không được may mắn cho lắm, sức khỏe dễ bị ảnh hưởng của thời tiết, cũng có thể gặp phải tai họa bất ngờ do Bạch Hổ hung tinh chuyên báo họa huyết quang đang tiến dần vào.

Tiếp nối từ vì tuần trước, tình cảm vợ chồng có phần xa cách. Dù vẫn có trách nhiệm với nhau nhưng đôi bên không quan tâm như vợ chồng mà chỉ là người chung nhà do có những khúc mắc chưa giải quyết. Muốn hàn gắn tình cảm thì bạn cần phải hạ bớt cái tôi của mình.

Đầu tuần con giáp này dễ gặp phải chuyện xấu mất tiền hao của do Kiếp Tài ngáng trở. Tuổi Hợi nên cân nhắc kỹ các quyết định đầu tư kinh doanh, cũng cần phải biết rõ về hướng đi của mình để tránh việc mù quáng ném tiền qua cửa sổ.

Xét về công việc thì có thể gọi là 1 tuần khá thành công của tuổi Hợi. Thiên Ấn mang tới những ý tưởng độc đáo và sáng tạo, giúp bạn trở nên nổi bật. Có thể khoảng thời gian tới bạn sẽ có cơ hội để khẳng định năng lực, hãy nỗ lực nhiều hơn.

Át Hợi (Hỏa): Đầu tuần dễ mất tiền. Đinh Hợi (Thổ): Trục trặc tình cảm. Kỷ Hợi (Mộc): Công việc tiến triển tốt. Tân Hợi (Kim): Có tinh thần sáng tạo. Quý Hợi (Thủy): Nên tiết kiệm chi tiêu. ■