THUONG MAI WEEK-END
Thương mại
CUỐI TUẦN
2212
July 18, 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

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

HOLLY NGO

Chuyên Đảm 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

REALM Real Estate Professionals



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

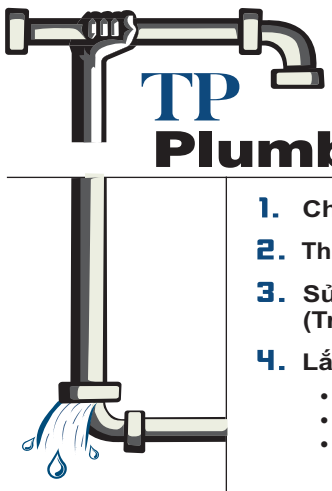




Hotline:(+84.28) 39 10 10 10

Số GP: 69/BYT-GPHĐ
33 G - H Nguyễn Bỉnh Khiêm, P.Đa Kao, Q.1, TP.HCM
https://thanhvanhospital.com/
benhvienthanhvan@bvtv.vn

841-2233/1801



TP Plumbing & Renovation

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

Free estimate trong vòng *15mi* tính từ chợ *HONGKONG 4*

FREE ESTIMATE FROM 15 - 20 MILES

TU (TIM) 832-866-5220

881-2201/1770

CONSTRUCTION LE LLC

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



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

Việc làm bảo đảm
Giá cả phải chăng!

Repipe từ Galvaize sang Pex

XIN GỌI LỢI: **713-425-9288**

492-2162/1730

TOM CONSTRUCTION

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

No job is too small



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

Xin liên lạc: Tom
713-885-4903

664-2196/1764

GIAU PLUMBING



Chuyên về water heater/ shower faucet
• Ống nước dưới dất 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 Residental



Chuyên Lắp Ráp & Sửa Chữa:

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

Binh Bui
LIC # TACLB118925C

832.495.5139
(Please text only)
Bbaircondition@yahoo.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 ...

817-2201/1769

LINH NGUYEN - SỬA NHÀ



Chuyên sửa chữa:
Nhà cửa - Điện - Nước ...

Free Estimate



XIN GỌI LINH NGUYEN: **832-588-1793**





Thần đồng tính nhẩm phá 6 kỷ lục thế giới

Thiếu niên 14 tuổi người Ấn Độ Aaryan Shulka thực hiện tính toán trong đầu nhanh hơn hầu hết mọi người sử dụng máy tính.



Aaryan Shulka chụp ảnh với giấy chứng nhận từ Tổ chức Guinness

Trong một sự kiện gần đây do Tổ chức Kỷ lục Thế giới Guinness thực hiện, Shulka phá vỡ 6 kỷ lục tính toán chỉ trong một ngày, Live Science đã đưa tin. Đến từ Maharashtra, Ấn Độ, Shukla có biệt danh "Máy tính phiên bản người" và được Tổ chức Kỷ lục Thế giới Guinness cấp giấy chứng nhận về thời gian tính nhẩm kỷ lục.

Thành tích của Shulka bao gồm thời gian nhanh nhất cộng nhẩm 100 số có bốn chữ số (30,9 giây), thời gian nhanh nhất cộng nhẩm 200 số có bốn chữ số (1 phút, 9,68 giây), thời gian nhanh nhất cộng nhẩm 50 số có năm chữ số (18,71 giây), thời gian nhanh nhất chia nhẩm một số có 20 chữ số cho một số có mười chữ số (5 phút, 42 giây), thời gian nhanh nhất nhân nhẩm hai số có năm chữ số (51,69 giây) và thời gian nhanh nhất nhân nhẩm hai số có tám chữ số (2 phút, 35,41 giây). Cậu bé tính toán những con số này nhanh hơn đa số mọi người có thể bấm máy tính bỏ túi.

Shulka lập kỷ lục mới tại sự kiện do Guinness tổ chức ở Dubai. Ngoài 6 kỷ lục gần đây. Cậu bé đang giữ kỷ lục thời gian cộng nhẩm nhanh nhất 50 số có năm chữ số, thiết lập cách đây một năm. Shulka chia sẻ khả năng tính toán nhanh nhạy đến từ việc luyện tập yoga giúp em giữ bình tĩnh và tập trung. Shulka cũng dành thời gian 5 - 6 giờ/ngày để làm toán, xen kẽ với những sở thích như đọc sách và chơi game.

Cha của Shulka nhấn mạnh kỹ năng tính toán phi thường của cậu bé không phải do di truyền. "Chúng tôi là một gia đình bình thường. Aaryan là một trong cả tỷ người có khả năng đặc biệt, nhưng tôi không nghĩ gia đình chúng tôi có năng khiếu tính nhẩm", ông chia sẻ.

Shulka không phải thiếu niên duy nhất gây chú ý nhờ khả năng tính toán phức tạp ấn tượng. Vào năm 2022, hai học sinh trung học Mỹ Ne'Kiya Jackson và Calcea Johnson phát hiện một cách chứng minh định lý Pythagoras mới. Họ sử dụng lượng giác để chứng minh định lý, một phương pháp từng được cho là bất khả thi bởi các nhà toán học. Họ đã công bố nghiên cứu trên tạp chí American Mathematical Monthly năm ngoái. ■

Bà cụ 92 tuổi lên cơn đau bụng dữ dội, bác sĩ phẫu thuật kinh hãi khi lôi ra hàng chục dị vật bên trong

Cuộc phẫu thuật đã khiến bác sĩ vô cùng kinh hãi khi chứng kiến thứ bên trong bụng bà cụ.

Bà Ay, 92 tuổi người Thổ Nhĩ Kỳ, nhập viện trong tình trạng đau bụng dữ dội và buồn nôn. Khi tiến hành kiểm tra hệ tiêu hóa, các bác sĩ vô cùng kinh ngạc khi phát hiện hàng chục vật thể lạ có hình dạng giống như những viên đá bên trong bụng bệnh nhân.

Sau ca phẫu thuật kéo dài hai giờ đồng hồ, đội ngũ y tế đã lấy ra tổng cộng 63 viên "đá" khỏi cơ thể bà Ay. Ngoài ra, các bác sĩ còn tiến hành xử lý những phần ruột bị tổn thương và nối lại các mô khỏe mạnh để đảm bảo quá trình phục hồi diễn ra suôn sẻ.

Trong số các vật thể được lấy ra, 5 viên có kích thước lớn với đường kính lên đến 6 cm. Sau khi kiểm tra, các bác sĩ xác định rằng 28 viên trong số đó thực chất là hạt chà là, 36 viên còn lại là hạt olive, và 5 viên lớn được cho là hình thành từ sự kết dính của nhiều loại hạt trái cây khác nhau.

Tình trạng nguy hiểm này bắt nguồn từ một thói quen ăn uống không đúng cách của bà Ay. Cụ bà có sở thích nuốt hạt trái cây sau khi ăn mà không nhai kỹ hay loại bỏ vỏ. Theo thời gian, những hạt trái cây này tích tụ trong dạ dày và ruột, tạo thành những viên đá cứng. Đặc biệt, một viên có kích thước khoảng 4 cm đã chặn ngang ruột non, gây ra vết loét nghiêm trọng. Nếu không được phát hiện và điều trị kịp thời, cụ bà có thể đã gặp nguy hiểm đến tính mạng.

Chia sẻ với truyền thông địa phương, bà Ay kể lại: "Con gái tôi thường nói, *'Mẹ hãy đưa hạt cho con'*, nhưng tôi từ chối và tự nuốt chúng. Dần dần, tôi không thể ăn bánh mì hay uống nước được nữa, mọi thứ đều bị tắc lại ở cổ họng".

Sau ca phẫu thuật thành công, bà Ay được theo dõi tại phòng chăm sóc đặc biệt trong năm ngày. Hiện tại, sức khỏe của bà đã ổn định và hồi phục tốt. Cụ bà cũng rút ra bài học đắt giá: "Giờ tôi đã khỏe mạnh. Tôi sẽ không bao giờ nuốt hạt trái cây nữa. Đây là lỗi của tôi. Mọi người không nên nuốt hạt một cách vô ý thức như vậy".

Bác sĩ Ilhan Tasdoven, người trực tiếp thực hiện ca phẫu thuật, cho biết bệnh nhân đã rất may mắn khi được can thiệp kịp thời. "Nếu bà ấy tiếp tục duy trì thói quen này trong khi hệ tiêu hóa đã bị tổn thương, nguy cơ nhiễm trùng máu và tử vong là rất cao", ông nhấn mạnh.

Câu chuyện của bà Ay là một lời cảnh tỉnh về những thói quen ăn uống tiềm ẩn nguy hiểm. Việc nhai kỹ và loại bỏ các phần không ăn được của thực phẩm, đặc biệt là hạt trái cây, không chỉ giúp hệ tiêu hóa hoạt động trơn tru mà còn ngăn ngừa những rủi ro không đáng có cho sức khỏe. ■

TIN THẾ GIỚI

Thượng đỉnh NATO 2026 - cột mốc định hình tương lai của liên minh

(VN+) - Thượng đỉnh NATO 2026 diễn ra trong bối cảnh xung đột Ukraine kéo dài, căng thẳng Iran leo thang và những tuyên bố của Tổng thống Donald Trump phủ bóng tương lai liên minh.

NATO đang bị kéo căng tới giới hạn?

Xung đột ở Ukraine và những hệ lụy từ cuộc chiến Iran là hai chủ đề nổi bật trong chương trình nghị sự của Hội nghị Thượng đỉnh NATO diễn ra trong tuần này. Tuy nhiên, ngay cả trước khi Tổng Thư ký NATO Mark Rutte phát biểu khai mạc nhân vật có ảnh hưởng nhất của liên minh đã định hình bầu không khí của hội nghị.

"Thật vô lý khi Mỹ tiếp tục đi theo con đường một chiều trong khi mối quan hệ này không diễn ra có đi có lại. Họ đã không đứng về phía chúng ta!!!", Tổng thống Mỹ Donald Trump viết trên mạng xã hội vào cuối tuần trước.

Khi lãnh đạo 32 quốc gia thành viên NATO nhóm họp tại Ankara, Thổ Nhĩ Kỳ trong hội nghị, mối quan hệ lạnh nhạt giữa Mỹ và các đồng minh trong liên minh quân sự xuyên Đại Tây Dương đã nổi lên như một thách thức lớn nhất phủ bóng lên tương lai của NATO.

NATO cho biết hội nghị sẽ tập trung vào ba ưu tiên chính: tăng đầu tư quốc phòng, mở rộng năng lực công nghiệp quốc phòng của châu Âu và bảo đảm hỗ trợ quân sự lâu dài cho Ukraine. Thượng đỉnh NATO diễn ra sau khi các đồng minh năm ngoái cam kết nâng chi tiêu quốc phòng lên tương đương 5% GDP, trong đó riêng các nước châu Âu và Canada đã tăng chi tiêu quốc phòng thêm 139 tỷ USD trong năm 2025.

Tuy nhiên, các cuộc thảo luận được dự báo sẽ bị phủ bóng bởi những tuyên bố của ông Trump về khả năng rút Mỹ khỏi NATO cũng như kế hoạch điều chuyển binh sĩ và khí tài quân sự ra khỏi châu Âu. Lầu Năm Góc thông báo sẽ rút khoảng 5.000 binh sĩ khỏi Đức sau khi tiến hành "đánh giá toàn diện về thế bố trí lực lượng của Bộ Quốc phòng tại châu Âu".

"Tôi không cho rằng NATO đang ở điểm giới hạn. Nhưng liên minh đang bước vào một giai đoạn điều chỉnh sâu sắc", ông Ian Lesser, chuyên gia cao cấp tại Quỹ Marshall Đức nhận định.

Sự hoài nghi của ông Trump đối với NATO không phải điều mới, nhưng cuộc xung đột gần đây với Iran đã làm gia tăng căng thẳng trong nội bộ liên minh. Nhà lãnh đạo Mỹ nhiều lần chỉ trích các đồng minh châu Âu vì không sẵn sàng ủng hộ Washington về mặt quân sự, đặc biệt là việc từ chối tham gia các nỗ lực mở lại eo biển Hormuz.

Một nguồn cơn khác gây bất đồng lớn là vấn đề chi tiêu quốc phòng. Ông Trump tiếp tục chỉ trích NATO, cho rằng việc Washington chi nhiều tiền hơn bất kỳ quốc gia nào khác để bảo vệ các đồng minh là "vô lý", trong khi Mỹ "không nhận được bất kỳ lợi ích nào" từ việc đó.

Các chuyên gia nhận định rằng mặc dù Mỹ đã thay đổi cách tiếp cận với NATO, khả năng Washington thực sự rút khỏi liên minh vẫn rất thấp do vấp phải nhiều rào cản pháp lý và chính trị, nhất là khi nước này đang chuẩn bị cho cuộc bầu cử giữa nhiệm kỳ, sự kiện sẽ quyết định đảng nào kiểm soát Quốc hội.

Để chính thức rút khỏi NATO, ông Trump sẽ cần sự ủng hộ của ít nhất 2/3 số thượng nghị sĩ Mỹ hoặc một đạo luật do Quốc hội thông qua - những kịch bản được đánh giá khó xảy ra trong tương lai gần, bởi NATO vẫn nhận được sự ủng hộ rộng rãi từ nhiều nghị sĩ của cả hai đảng lớn tại Washington.

"Theo đuổi vai trò tích cực trong an ninh châu Âu và duy trì vị trí chủ chốt trong NATO vẫn phù hợp với lợi ích của Mỹ và đây là quan điểm được chia sẻ bởi cả hai đảng tại Washington", ông Lesser nhận định.

Theo bà Sophia Besch, nghiên cứu viên cao cấp thuộc Chương trình châu Âu của Quỹ Carnegie vì hòa bình quốc tế, các nước châu Âu không còn kỳ vọng có thể khôi phục mức độ tin cậy trong liên minh như nhiều thập kỷ trước, nhưng vẫn hy vọng hội nghị lần này sẽ tạo cơ hội để các bên xây dựng một lộ trình rõ ràng hơn.

"Điều duy nhất họ vẫn còn hy vọng là những khả năng vẫn có thể dự đoán. Họ chấp nhận rằng cam kết của Mỹ với châu Âu đang thay đổi. Điều họ mong muốn là quá trình chuyển đổi đó diễn ra một cách có trật tự hơn", bà Besch nói.

Chuyên gia này cho rằng: "Theo sau kỳ vọng này là nỗi lo hoàn toàn có cơ sở: nếu quá trình chuyển giao từ một NATO do Mỹ dẫn dắt sang một NATO do châu Âu giữ vai trò chủ đạo diễn ra thiếu sự chuẩn bị, liên minh sẽ đối mặt với khoảng trống trong năng lực răn đe và phòng thủ".



Ảnh minh họa

Phép thử lớn nhất từ hồ sơ Ukraine

Bất chấp những lo ngại về khả năng Mỹ cắt giảm hỗ trợ, các đồng minh châu Âu sẽ không rơi vào tình trạng hoàn toàn mất khả năng tự vệ.

Cuộc xung đột Nga - Ukraine đã phơi bày cả sự mong manh của nền công nghiệp quốc phòng châu Âu lẫn mức độ phụ thuộc của nhiều thành viên NATO vào Washington đối với các năng lực quân sự then chốt. Đồng thời, những rạn nứt kéo dài trong quan hệ xuyên Đại Tây Dương, từ các bất đồng trong nội bộ NATO đến việc Tổng thống Mỹ Donald Trump nhiều lần đe dọa sáp nhập Greenland, càng thúc đẩy các nước châu Âu theo đuổi mục tiêu tăng cường tự chủ chiến lược. Nhờ đó, chi tiêu quốc phòng của các đồng minh châu Âu đã tăng 62% trong giai đoạn 2020 - 2025.

Tuy nhiên, những khoảng trống lớn về năng lực quân sự vẫn tồn tại. Theo Viện Nghiên cứu Chiến lược Quốc tế (IISS), các nước châu Âu vẫn phụ thuộc đáng kể vào Mỹ trong nhiều lĩnh vực quan trọng như năng lực tấn công tầm xa, tình báo, giám sát và trinh sát, các hệ thống dựa trên vệ tinh, năng lực hậu cần cũng như mạng lưới phòng thủ tên lửa và phòng không tích hợp.

Việc thu hẹp những khoảng cách này sẽ là một thách thức lâu dài. IISS ước tính, để thay thế các năng lực quân sự thông thường quan trọng nhất mà Mỹ hiện đang cung cấp, châu Âu sẽ phải đầu tư khoảng 1.000 tỷ USD và có thể mất ít nhất một thập kỷ để hoàn thành.

Bên cạnh đó, ngành công nghiệp quốc phòng châu Âu cũng đang đối mặt với khó khăn trong việc mở rộng năng lực sản xuất đủ nhanh để đáp ứng nhu cầu ngày càng tăng, trong khi nhiều lực lượng vũ trang vẫn chật vật với tình trạng thiếu nhân lực do khó tuyển dụng và giữ chân binh sĩ.

Hội nghị Thượng đỉnh NATO 2026 được xem là cột mốc quan trọng đối với tương lai của liên minh. Kết quả các cuộc thảo luận không chỉ quyết định cách NATO tiếp tục hỗ trợ Ukraine, mà còn cho thấy liệu châu Âu có thể từng bước giảm sự phụ thuộc vào Mỹ và xây dựng năng lực phòng thủ độc lập trong bối cảnh môi trường an ninh toàn cầu ngày càng bất ổn hay không.

Nhật Bản tăng mạnh lệ phí thủ tục lưu trú đối với người nước ngoài

(VN+) - Chính phủ Nhật Bản mới công bố kế hoạch tăng phí cấp giấy phép cư trú đối với người nước ngoài.

Cục Quản lý Xuất nhập cảnh và Lưu trú Nhật Bản đã công bố dự thảo sắc lệnh điều chỉnh mức lệ phí đối với các thủ tục cấp phép lưu trú cho người nước ngoài. Dự thảo quy định lệ phí đối với các thủ tục thay đổi tư cách lưu trú và gia hạn thời gian lưu trú - hiện được áp dụng thống nhất ở mức 6.000 Yen (khoảng 37 USD). Mức phí này sẽ được điều chỉnh theo thời hạn lưu trú.

Theo đó, mức phí dự kiến dao động từ 10.000 Yen (khoảng 62 USD) đối với thời hạn lưu trú dưới 3 tháng đến 75.000 Yen (khoảng 465 USD) đối với thời hạn trên 5 năm. Thời hạn lưu trú càng dài, lệ phí sẽ càng cao. Đáng chú ý, riêng lệ phí cấp giấy phép cư trú vĩnh viễn sẽ tăng gấp 20 lần so với mức hiện tại, từ 10.000 Yen (khoảng 62 USD) hiện nay lên 200.000 Yen (khoảng 1.240 USD).

Theo công bố được đưa ra, những quy định mới này là bước đi cụ thể hóa đối với Đạo luật Kiểm soát Nhập cư sửa đổi được Quốc hội Nhật Bản thông qua vào cuối tháng 5 vừa qua. Các quy định mới sẽ chính thức có hiệu lực từ ngày 1/10 tới, sau khi hoàn tất giai đoạn lấy ý kiến của người dân. Trong đó, mức phí thực tế sẽ được phân loại và tăng

TIN THẾ GIỚI

mạnh theo thời hạn cư trú tại Nhật Bản.

Một số trường hợp sẽ được xem xét giảm lệ phí, như người gặp khó khăn về sinh kế và cần được hỗ trợ vì lý do nhân đạo, trong đó có người xin tị nạn. Đối với các hồ sơ đã được tiếp nhận trước khi sắc lệnh có hiệu lực, mức phí mới sẽ không được áp dụng, kể cả khi quyết định cấp phép được ban hành sau thời điểm thực thi.



Nhật Bản dự kiến tăng gấp 20 lần lệ phí làm thủ tục cấp visa vĩnh trú, với lý giải người nước ngoài cao kỷ lục

Chính quyền Nhật Bản cho hay việc tăng lệ phí nhằm bù đắp chi phí phát sinh trong bối cảnh số lượng người nước ngoài lưu trú tại nước này tăng nhanh. Chính phủ Nhật Bản ước tính nguồn thu từ các khoản lệ phí sẽ tăng từ khoảng 62 tỷ Yen (384 triệu USD) lên 92 tỷ Yen (570 triệu USD) mỗi năm. Khoản kinh phí bổ sung sẽ được sử dụng cho công tác trục xuất người cư trú bất hợp pháp, cũng như triển khai các chương trình dạy tiếng Nhật và phổ biến pháp luật, quy định của Nhật Bản cho người nước ngoài.

Sập mỏ vàng ở Sudan làm ít nhất 15 người thiệt mạng

(VN+) - Ít nhất 15 người thiệt mạng khi một phần mỏ vàng đã ngừng hoạt động ở miền Bắc Sudan bất ngờ sập xuống, trong bối cảnh hoạt động khai thác vàng trái phép gia tăng do xung đột và khủng hoảng kinh tế.

Theo phóng viên TTXVN tại Bắc Phi, ít nhất 15 người đã thiệt mạng trong vụ sập một phần mỏ vàng đã ngừng hoạt động ở miền Bắc Sudan.

Công ty Tài nguyên Khoáng sản Sudan (SMRC) cho biết các nạn nhân đã lén vào khai thác tại mỏ vàng Mohamed Tawfiq, nằm ở khu vực Wadi Halfa, gần biên giới với Ai Cập và một phần đường hầm bất ngờ sập xuống.

Kể từ khi xung đột nổ ra vào tháng 4/2023 giữa quân đội Sudan và Lực lượng Hỗ trợ Nhanh (RSF) bán quân sự, ngành khai thác vàng đã trở thành một trong những nguồn tài chính chủ yếu phục vụ nỗ lực chiến tranh của cả hai bên, bên cạnh sự hỗ trợ từ các đồng minh nước ngoài.

Cuộc chiến cũng đã tàn phá nền kinh tế vốn mong manh của Sudan, khiến nhiều người mất việc làm và buộc không ít người phải tìm đến hoạt động khai thác vàng bất hợp pháp dù tiềm ẩn nhiều rủi ro.

Phần lớn sản lượng vàng của Sudan hiện đến từ hoạt động khai thác thủ công và quy mô nhỏ, chủ yếu diễn ra tại các khu vực khai thác không chính thức hoặc những mỏ đã bị đóng cửa.

Các mỏ này thường không đáp ứng các tiêu chuẩn an toàn và sử dụng nhiều hóa chất độc hại, gây ảnh hưởng nghiêm trọng đến sức khỏe của người lao động cũng như cư dân sống ở khu vực lân cận.

Ngay cả trước khi cuộc xung đột đẩy khoảng 25 triệu người Sudan vào tình trạng mất an ninh lương thực nghiêm trọng, ngành khai thác vàng thủ công đã tạo việc làm cho hơn 2 triệu lao động.

Sudan, quốc gia có diện tích lớn thứ 3 châu Phi, là một trong những nước sản xuất vàng hàng đầu châu lục. SMRC cho biết sản lượng vàng của nước này đạt 70 tấn trong năm ngoái, mức cao nhất trong vòng 5 năm qua. Tuy nhiên, giới chức Sudan cho biết phần lớn số vàng khai thác được đã bị buôn lậu qua biên giới, chủ yếu qua Chad, Nam Sudan và Ai Cập, trước khi được đưa đến Các Tiểu vương quốc Arab Thống nhất (UAE).

Theo Bộ trưởng Tài chính Sudan Gibril Ibrahim, trong tổng số 70 tấn vàng được khai thác năm ngoái ở nước này, chỉ khoảng 20 tấn được xuất khẩu qua các kênh chính thức.

Gần 80 người thiệt mạng trong xung đột sắc tộc tại Nigeria

(VN+) - Thống đốc bang Niger, ông Umaru Bago, đã chỉ đạo triển khai thêm lực lượng an ninh tới các khu vực bị ảnh hưởng nhằm khôi phục trật tự và ngăn chặn bạo lực tiếp tục leo thang.

Theo phóng viên TTXVN tại Tây Phi, gần 80 người đã thiệt mạng trong các vụ đụng độ giữa các cộng đồng tại bang Niger của Nigeria. Trước tình hình bạo lực leo thang, chính quyền địa phương đã ban bố lệnh giới nghiêm nhằm ngăn chặn nguy cơ bùng phát thêm các vụ xung đột.

Các nguồn tin địa phương cho biết lệnh giới nghiêm được áp dụng tại nhiều cộng đồng thuộc huyện Rafi, sau khi xảy ra các cuộc đụng độ giữa các thành viên của hai nhóm sắc tộc Kamuku và Fulani (Peul) tại khu vực Tashar Bako.



Cảnh sát Nigeria

Thống đốc bang Niger, ông Umaru Bago, đã chỉ đạo triển khai thêm lực lượng an ninh tới các khu vực bị ảnh hưởng nhằm khôi phục trật tự và ngăn chặn bạo lực tiếp tục leo thang.

Các vụ đụng độ bắt nguồn từ tranh chấp đất đai. Số người thiệt mạng hiện đã tăng lên gần 80 người. Bạo lực cũng khiến nhiều ngôi nhà bị phá hủy và gây thiệt hại lớn về tài sản của người dân. Nhiều người dân buộc phải rời bỏ nhà cửa để lánh nạn và hiện đang được bố trí tạm trú tại các trung tâm tiếp nhận người sơ tán.

Tại Nigeria, xung đột giữa các cộng đồng nông dân và người chăn nuôi du mục xảy ra thường xuyên, đặc biệt ở khu vực miền Trung và miền Bắc.

Nguyên nhân chủ yếu xuất phát từ các tranh chấp liên quan đến đất canh tác, đồng cỏ chăn thả và nguồn nước, trong bối cảnh biến đổi khí hậu, gia tăng dân số và cạnh tranh tài nguyên ngày càng lớn.

Cháy rừng dữ dội ở Tây Ban Nha, ít nhất 11 người thiệt mạng

(VN+) - Ít nhất 11 người đã thiệt mạng và 19 người mất tích trong vụ cháy rừng lan nhanh tại miền Nam Tây Ban Nha giữa đợt nắng nóng gay gắt. Đám cháy bùng phát gần khu vực Los Gallardos, tỉnh Almería, thuộc vùng Andalusia ở miền Nam Tây Ban Nha. Gió mạnh, nhiệt độ cao và thảm thực vật khô khiến ngọn lửa nhanh chóng lan sang khu vực lân cận.

Giới chức cho biết một số nạn nhân được tìm thấy bên trong những ô tô bị thiêu rụi khi đang tìm cách rời khỏi khu vực cháy. Ít nhất 8 người khác bị thương, trong đó có trường hợp bị bỏng nặng và phải nhập viện.

Lực lượng chức năng ban đầu thông báo 12 người thiệt mạng nhưng sau đó điều chỉnh con số xuống còn ít nhất 11 người. Trong số các nạn nhân, 4 người được cho là công dân Anh.

Theo lãnh đạo vùng Andalusia Juan Manuel Moreno, 19 người vẫn chưa được xác định tung tích. Các hoạt động tìm kiếm và nhận dạng nạn nhân đang được khẩn trương triển khai.

Khoảng 150 lính cứu hỏa cùng 220 binh sĩ thuộc Đơn vị Khẩn cấp Quân đội Tây Ban Nha đã được huy động để khống chế đám cháy. Tuy nhiên, địa hình phức tạp và đường tiếp cận hạn chế đã gây khó khăn cho việc đưa các phương tiện chữa cháy hạng nặng vào hiện trường. Đám cháy cũng buộc nhiều tuyến đường phải đóng cửa và khoảng 1.000 người phải sơ tán. Một số cư dân được bố trí tạm trú tại các trung tâm thể thao và cơ sở công cộng gần đó.

Nguyên nhân vụ cháy vẫn đang được điều tra. Theo thông tin ban đầu từ những người báo cháy, một đường dây điện bị đổ có thể đã làm bén lửa vào thảm thực vật khô trước khi lan sang khu rừng gần đó.

Thủ tướng Tây Ban Nha Pedro Sánchez bày tỏ đau buồn trước hậu quả nghiêm trọng của vụ cháy, gửi lời chia buồn tới gia đình các nạn nhân và kêu gọi người dân tuân thủ hướng dẫn của lực lượng khẩn cấp.

Vụ hỏa hoạn xảy ra trong bối cảnh Tây Ban Nha đang trải qua đợt nắng nóng gay gắt. Nhiệt độ cao, gió mạnh và lượng mưa thấp đã làm gia tăng nguy cơ cháy rừng tại nhiều khu vực.

TIN THẾ GIỚI

Triều Tiên: Ông Kim Jong Un giám sát thử nghiệm vũ khí trên tàu khu trục mới

(VN+) - Nhà lãnh đạo Triều Tiên Kim Jong Un đã theo dõi các cuộc thử nghiệm tên lửa hành trình chiến lược, pháo hải quân, súng máy tự động cùng các hệ thống tác chiến điện tử trên tàu khu trục Kang Kon.

Theo phóng viên TTXVN tại Đông Bắc Á, nhà lãnh đạo Triều Tiên Kim Jong Un đã trực tiếp giám sát các cuộc thử nghiệm nhiều hệ thống vũ khí trên tàu khu trục Kang Kon có lượng giãn nước 5.000 tấn, đồng thời chỉ thị hoàn tất quá trình thử nghiệm và đưa tàu vào biên chế Hải quân nước này trong vòng 2 tháng.



Tàu khu trục Kang Kon thuộc lớp Choe Hyon của Triều Tiên

Hãng Thông tấn Trung ương Triều Tiên (KCNA) đưa tin hoạt động trên diễn ra trước đó một ngày và ông Kim Jong Un đã theo dõi các cuộc thử nghiệm tên lửa hành trình chiến lược, pháo hải quân, súng máy tự động cùng các hệ thống tác chiến điện tử được lắp đặt trên tàu khu trục Kang Kon.

Các cuộc thử nghiệm đã được tiến hành nhằm kiểm tra và xác nhận khả năng vận hành, phối hợp của nhiều hệ thống vũ khí trên tàu trong điều kiện tác chiến thực tế.

Phát biểu tại sự kiện, nhà lãnh đạo Triều Tiên nhấn mạnh yêu cầu tiếp tục tăng cường năng lực và sức mạnh chiến đấu của lực lượng vũ trang.

Theo KCNA, ông Kim Jong Un cho biết Bình Nhưỡng sẽ quyết tâm hơn nữa tăng cường năng lực quốc phòng và bảo vệ lợi ích an ninh đất nước thông qua các hành động cụ thể.

Ông Kim cũng chỉ thị hoàn thành các hạng mục thử nghiệm còn lại đối với tàu khu trục Kang Kon một cách nghiêm túc để chính thức đưa vào biên chế Hải quân trong vòng 2 tháng.

KCNA cho biết thêm, cùng ngày, ông Kim đã chủ trì cuộc họp tham vấn về phát triển ngành công nghiệp đóng tàu phục vụ quốc phòng.

Tàu khu trục Kang Kon được Triều Tiên hạ thủy tháng 6/2025. Tháng trước, Bình Nhưỡng cũng đã đưa vào biên chế tàu khu trục Choe Hyon.

Chính phủ Pháp vượt qua cuộc bỏ phiếu bất tín nhiệm tại Quốc hội

(VN+) - Quốc hội Pháp bác bỏ kiến nghị bất tín nhiệm nhằm vào Chính phủ của Thủ tướng Sébastien Lecornu, bất chấp những chỉ trích về cách ứng phó với nắng nóng và biến đổi khí hậu.

Quốc hội Pháp đã bác bỏ kiến nghị bất tín nhiệm nhằm vào Chính phủ của Thủ tướng Sébastien Lecornu, trong bối cảnh tranh cãi gia tăng về cách ứng phó với đợt nắng nóng kéo dài và chính sách thích ứng với biến đổi khí hậu.

Theo phóng viên TTXVN tại Pháp, kiến nghị của nhóm nghị sĩ đảng Sinh thái (LE) đề xuất chỉ nhận được tổng cộng 132 phiếu ủng hộ tại cuộc bỏ phiếu, thấp hơn nhiều so với mức tối thiểu 289 phiếu cần thiết để buộc chính phủ phải từ chức.

Kiến nghị cho rằng chính phủ chưa có các biện pháp đủ mạnh để ứng phó với biến đổi khí hậu, cũng như cắt giảm nguồn lực dành cho các chương trình thích ứng và tiếp tục theo đuổi những chính sách quy hoạch, nông nghiệp không còn phù hợp trước thực tế khí hậu đang thay đổi.

Các nghị sĩ cũng chỉ trích cách chính phủ xử lý đợt nắng nóng cực đoan hồi cuối tháng Sáu.

Kiến nghị trên được đảng Nước Pháp Bất khuất (LFI) ủng hộ, song lại không nhận được sự ủng hộ của đảng cực hữu Tập hợp Quốc gia (RN) cũng như các nghị sĩ thuộc đảng Xã hội (PS), khiến kết quả bỏ phiếu gần như đã được dự báo trước.



Quang cảnh phiên họp Quốc hội Pháp ở Paris

Phát biểu trước Quốc hội, Thủ tướng Lecornu bác bỏ các cáo buộc của phe đối lập, cho rằng việc quy trách nhiệm cho chính phủ về số ca tử vong trong đợt nắng nóng vừa qua là hành động "lợi dụng các nạn nhân".

Ông khẳng định có thể tranh luận về chính sách của chính phủ nhưng không nên sử dụng những số liệu chưa được kiểm chứng hoặc quy kết thiếu căn cứ.

Người đứng đầu Chính phủ Pháp cũng cho rằng mục tiêu thực sự của kiến nghị bất tín nhiệm không phải nhằm mở ra cuộc tranh luận về chính sách khí hậu mà là để các lực lượng cánh tả thử tương quan lực lượng và gia tăng sức ép chính trị trước cuộc bầu cử tổng thống sắp tới.

Cuộc bỏ phiếu tiếp tục bộc lộ những bất đồng trong nội bộ phe cánh tả. Trước đó, Bí thư thứ nhất PS, ông Olivier Faure tuyên bố ủng hộ kiến nghị nhằm gửi tới chính phủ "một cảnh báo rõ ràng" về tình trạng mà ông gọi là "không hành động trước biến đổi khí hậu".

Tuy nhiên, nhóm nghị sĩ PS tại Quốc hội quyết định không bỏ phiếu tán thành, cho rằng mặc dù chia sẻ những quan ngại về chính sách khí hậu của chính phủ, nước Pháp hiện cần các giải pháp cụ thể hơn là tạo ra một cuộc khủng hoảng chính trị.

Trước cuộc bỏ phiếu, các nghị sĩ PS đã gửi thư tới Thủ tướng, kêu gọi chính phủ đẩy mạnh các biện pháp thích ứng với biến đổi khí hậu và tăng cường nguồn lực cho các địa phương.

Đáp lại, ông Lecornu thông báo sẽ đưa dự luật về thích ứng với biến đổi khí hậu ra Thượng viện xem xét, song không chấp nhận đề nghị tăng quy mô Quỹ Xanh - nguồn tài chính hỗ trợ các chính quyền địa phương triển khai các dự án ứng phó với biến đổi khí hậu.

Trong khi đó, người phát ngôn Chính phủ Maud Bregeon cho rằng kiến nghị bất tín nhiệm chỉ mang tính chất chính trị, trong bối cảnh nước Pháp đang phải huy động khoảng 3.000 lính cứu hỏa để ứng phó các vụ cháy rừng, đồng thời còn nhiều dự luật quan trọng cần được Quốc hội xem xét.

Maroc ngăn chặn âm mưu tấn công khủng bố ở nhiều địa điểm

(VN+) - Lực lượng an ninh Maroc đã bắt giữ 10 nghi phạm, ngăn chặn âm mưu tấn công khủng bố nhằm vào nhiều địa điểm trọng yếu và mục tiêu công cộng do mạng lưới trung thành với IS tại vùng Sahel lên kế hoạch.

Theo phóng viên TTXVN tại Bắc Phi, cơ quan chống khủng bố Maroc cho biết đã ngăn chặn âm mưu tấn công khủng bố nhằm vào những địa điểm trọng yếu và các mục tiêu công cộng do một mạng lưới trung thành với chi nhánh của tổ chức khủng bố Nhà nước Hồi giáo (IS) tự xưng tại vùng Sahel lên kế hoạch.

Theo tuyên bố của Cục Điều tra Tư pháp Trung ương Maroc (BCIJ), lực lượng an ninh nước này đã bắt giữ 10 nghi phạm trong các chiến dịch phối hợp diễn ra tại các thành phố Agadir, Taroudant, Casablanca, Hajeb, Tetouan, Fqih Ben Salah và Safi.

Kết quả điều tra ban đầu cho thấy, các nghi phạm đã tuyên thệ trung thành với IS và nhận chỉ đạo trực tiếp từ chi nhánh của tổ chức khủng bố này tại khu vực Sahel để tiến hành các vụ tấn công trên lãnh thổ Maroc.

Trong quá trình khám xét, lực lượng chức năng đã thu giữ nhiều vũ khí sắc nhọn, quần áo kiểu quân đội, tài liệu hướng dẫn chế tạo thiết bị nổ, dữ liệu số cùng nhiều hóa chất.

Các điều tra viên cũng phát hiện một chiếc ô tô đã được cải tạo và nghi được chuẩn bị để sử dụng trong một vụ đánh bom liều chết bằng xe hoặc lao xe vào đám đông.

Chiến dịch này một lần nữa cho thấy mối đe dọa từ các nhóm thánh chiến đang hoạt động tại vùng Sahel, nơi các chi nhánh của IS và tổ chức khủng bố al-Qaeda đã mở rộng đáng kể phạm vi hoạt động tại Burkina Faso, Mali và Niger trong những năm gần đây.

TIN THẾ GIỚI

Argentina cam kết trả đủ nợ trong giai đoạn 2026-2027

(VNE) - Chính phủ Argentina khẳng định sẽ bảo đảm thanh toán đầy đủ mọi nghĩa vụ nợ gốc và lãi trong giai đoạn 2026-2027, đồng thời công bố chương trình tài chính mới nhằm củng cố niềm tin của thị trường đối với chính sách kinh tế của Tổng thống Javier Milei.

Phát biểu tại họp báo ở Buenos Aires, Bộ trưởng Kinh tế Luis Caputo nhấn mạnh Chính phủ Argentina "ngay từ ngày đầu đã lựa chọn thực hiện đầy đủ mọi nghĩa vụ tài chính", đồng thời khẳng định nước này có đủ nguồn vốn để đáp ứng các khoản nợ đến hạn trong hai năm tới.

Theo kế hoạch, Argentina sẽ thanh toán khoảng 4,2 tỷ USD cho các trái chủ quốc tế.

Ông Caputo cho biết Kho bạc hiện có 3,9 tỷ USD tại Ngân hàng Trung ương và sẽ nhận thêm các khoản vay được bảo lãnh từ các tổ chức tài chính quốc tế trước thời điểm đáo hạn, qua đó tạo ra lượng ngoại tệ dự trữ vượt mức cần thiết để hoàn tất nghĩa vụ thanh toán.

Bộ Kinh tế cũng công bố chương trình huy động vốn nhằm đáp ứng nhu cầu tài chính khoảng 19,2 tỷ USD trong thời gian còn lại của năm 2026. Các nguồn tài trợ dự kiến đạt 22,9 tỷ USD, tạo dư địa tài chính khoảng 3,7 tỷ USD.

Nguồn vốn sẽ đến từ nhiều kênh, gồm 6,7 tỷ USD mua ngoại tệ từ Ngân hàng Trung ương, 4 tỷ USD các khoản vay có bảo lãnh từ các định chế tài chính quốc tế, 1,9 tỷ USD giải ngân từ Quỹ Tiền tệ Quốc tế (IMF), 2,8 tỷ USD từ các tổ chức đa phương khác, cùng kế hoạch phát hành 6 tỷ USD trái phiếu bằng ngoại tệ trên thị trường trong nước và khoảng 800 triệu USD thu từ tư nhân hóa doanh nghiệp nhà nước.

Trong đợt đấu giá, Bộ Tài chính Argentina sẽ phát hành trái phiếu Bonar 2029 (AO29) với hạn mức tối đa 2 tỷ USD.

Khác với các đợt phát hành Bonar trước đây, đợt chào bán đầu tiên sẽ không áp dụng giới hạn khối lượng nhằm tận dụng nhu cầu tái đầu tư của các nhà đầu tư sau khi nhận khoản thanh toán 4,2 tỷ USD.

Chính phủ Tổng thống Milei kỳ vọng việc công bố kế hoạch tài chính minh bạch cùng cam kết duy trì chính sách tài khóa và tiền tệ thắt chặt sẽ tiếp tục kéo giảm mức rủi ro quốc gia của Argentina, vốn đã giảm xuống khoảng 415 điểm cơ bản - mức thấp nhất kể từ năm 2018 - qua đó tạo điều kiện để nước này từng bước quay trở lại thị trường vốn quốc tế với chi phí vay thấp hơn.

Chính sách siết nhập cư làm giảm mạnh lượng du học sinh đến Mỹ và Canada

(VNE) - Việc Mỹ và Canada siết chặt chính sách nhập cư, hạn chế cấp thị thực và giấy phép du học đã khiến lượng sinh viên quốc tế sụt giảm mạnh, gây ảnh hưởng đến khả năng thu hút nhân lực chất lượng cao.

Theo phóng viên TTXVN tại Ottawa, các chính sách nhập cư nghiêm ngặt hơn, việc thắt chặt hạn mức thị thực và những phát ngôn chính trị đã tác động đến số lượng sinh viên quốc tế nhập học tại các trường đại học ở cả Canada và Mỹ.

Tình trạng này đang gây ảnh hưởng đáng kể đến ngân sách đại học và hạn chế các nhân tài tiềm năng.

Mỹ vẫn là quốc gia có số lượng sinh viên quốc tế nhiều nhất thế giới, nhưng cả Ottawa và Washington trong những năm gần đây đều cho thấy họ ít cởi mở hơn với sinh viên nước ngoài.

Loren Locke, một luật sư về nhập cư doanh nghiệp và cựu viên chức lãnh sự của Bộ Ngoại giao Mỹ, cho biết kể từ năm 2025, Bộ Ngoại giao đã áp dụng việc kiểm tra bắt buộc thông tin trên mạng xã hội đối với mọi người xin thị thực sinh viên; tạm dừng và sau đó giảm bớt các cuộc hẹn phỏng vấn cũng như đột ngột thu hồi thị thực của hàng trăm sinh viên hiện tại.

Trong khi đó, Larissa Bezo, Chủ tịch kiêm Giám đốc Điều hành của Văn phòng Giáo dục Quốc tế Canada, cho biết việc Ottawa hạ thấp số lượng giấy phép cư trú, sau nhiều năm số lượng nhập học tăng vọt, cũng có tác động tương tự. Bà nhận định Canada đã "đóng cửa" với sinh viên với quyết định đặt ra giới hạn về số lượng.

Mỹ đã chứng kiến sự sụt giảm 17% số lượng sinh viên quốc tế mới nhập học năm 2025, với mức giảm mạnh nhất ở bậc sau đại học.

Báo cáo "Tóm tắt mùa Xuân 2026" của Viện Giáo dục Quốc tế cho thấy đơn đăng ký quốc tế trong năm qua đã giảm đối với 59% các trường đại học Mỹ và 63% trong số đó dự kiến sẽ giảm số lượng sinh viên quốc tế nhập học vào mùa Thu tới.

Fanta Aw, Giám đốc Điều hành của Hiệp hội các nhà giáo dục quốc tế (NAFSA) dự đoán sẽ có sự sụt giảm lên đến 30% vào năm 2026. Theo bà, sinh viên quốc tế đang nhận được thông điệp rằng Mỹ không phải là một nơi chào đón, xét đến tất cả những khó khăn trong việc xin visa và các điều kiện khác.

Thủ tướng Canada Mark Carney cho biết lượng sinh viên quốc tế đến nước này đã giảm 60%, nhấn mạnh tác động của các giới hạn mới. Nhìn chung, số người có giấy phép du học chỉ giảm từ khoảng 1 triệu xuống còn dưới một triệu, nhưng bà Bezos lưu ý rằng, số đơn xin giấy phép đã giảm gần 30% trong giai đoạn từ năm 2024 đến năm 2025. Tỷ lệ chấp thuận giấy phép cũng giảm từ khoảng 60% vào năm 2023 xuống còn khoảng 30-40% vào cuối năm 2025, cho thấy số lượng sinh viên nhập học ít hơn.

Tại Mỹ, theo IEE, những lo ngại về việc xin visa và các hạn chế đi lại là những yếu tố hàng đầu được các trường học nêu ra khi báo cáo sự sụt giảm. Điều này nhìn chung phù hợp với dữ liệu cấp visa của Bộ Ngoại giao Mỹ cho thấy số lượng visa sinh viên giảm 36% trong năm 2025. Visa được xem là rào cản sớm nhất và lớn nhất với sinh viên quốc tế muốn đến Mỹ. Nhiều sinh viên cho biết họ thậm chí không thể đặt lịch hẹn phỏng vấn xin visa du học để đến Mỹ vào mùa Thu.

Các yếu tố khác bao gồm luận điệu chống nhập cư từ chính quyền Tổng thống Donald Trump; các mối đe dọa xóa bỏ chương trình Thực tập Tùy chọn (Optional Practical Training), một chương trình cho phép sinh viên quốc tế làm việc tại Mỹ trong một năm; và các động thái nhằm chấm dứt "Thời hạn lưu trú" cho phép những sinh viên này ở lại Mỹ trong suốt thời gian học tập.

Thái Lan phá đường dây làm giả khai sinh, giúp trẻ Trung Quốc có quốc tịch

(VN+) - Giới chức Thái Lan mới đây đã triệt phá một đường dây tội phạm chuyên làm giả hồ sơ khai sinh và đã giúp nhiều trẻ sơ sinh có cha mẹ là người Trung Quốc được cấp quốc tịch Thái Lan trái phép.

Lực lượng Cảnh sát Thái Lan cùng Ủy ban chống tham nhũng khu vực công (PACC) đang phối hợp mở rộng điều tra đường dây tội phạm rao bán gói dịch vụ mang tên "999".

Theo thông tin ban đầu, gói dịch vụ "999" giúp trẻ sơ sinh có cha mẹ là người Trung Quốc nhận quốc tịch Thái Lan trái phép với giá khoảng 100.000 baht/trẻ (khoảng 3.000 USD). Ít nhất 6 bệnh viện tư nhân bị tình nghi liên quan đến đường dây này. Trong khi đó, 164 hồ sơ khai sinh đang trong diện nghi vấn và ít nhất 20 trường hợp đã được xác định đăng ký bằng hồ sơ gian lận.

Giới quan sát ước tính, trường hợp tất cả hồ sơ nghi vấn là chính xác và nếu vụ việc không được kịp thời phát hiện, Nhà nước Thái Lan có nguy cơ phải gánh khoản thiệt hại hơn 4,8 tỷ baht (khoảng 145 triệu USD) cho các chế độ phúc lợi xã hội. Cơ quan điều tra đã yêu cầu cơ quan đăng ký hộ tịch có thẩm quyền hủy đăng ký khai sinh với các trường hợp được xác định khai báo gian dối.

Cơ quan điều tra cho biết, đường dây này được tổ chức và vận hành rất tinh vi và chặt chẽ. Về thủ đoạn hoạt động, các đối tượng hướng dẫn phụ nữ Trung Quốc sắp sinh đến bệnh viện tư nhân theo diện bệnh nhân không đặt lịch nhằm né tránh quy trình đăng ký và quản lý thai sản thông thường.

Hồ sơ nhập viện ban đầu đều không ghi thông tin về người cha. Sau khi đứa trẻ chào đời, các đối tượng bố trí một người đàn ông Thái Lan đứng ra nhận là cha ruột và ký các giấy tờ, thủ tục liên quan. Bằng thủ đoạn này, trẻ sơ sinh đủ điều kiện được công nhận quốc tịch Thái Lan.

Vụ việc bị phát giác sau khi cơ quan điều tra yêu cầu xét nghiệm ADN bắt buộc với một số trường hợp nghi vấn, qua đó phát hiện không có sự trùng khớp về huyết thống giữa những người đàn ông Thái Lan đứng tên cha và các trẻ sơ sinh.

Cơ quan chức năng Thái Lan cho biết thêm, ngoài nguy cơ gây thất thoát ngân sách, các đường dây tội phạm có thể lợi dụng danh tính của những trẻ được cấp quốc tịch trái phép để đứng tên doanh nghiệp, tài sản trái phép. Nhà chức trách tiếp tục mở rộng điều tra toàn diện và xử lý nghiêm mọi cá nhân, tổ chức có liên quan.



PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

Những thói quen khiến da lão hóa nhanh hơn trong mùa hè

Mùa hè không chỉ là thời điểm làn da phải đối mặt với nhiệt độ cao mà còn chịu tác động mạnh từ tia cực tím, ánh sáng nhìn thấy và các yếu tố môi trường khác. Theo nhiều nghiên cứu da liễu, phần lớn dấu hiệu lão hóa sớm như nếp nhăn, da chảy xệ, đốm sắc tố và bề mặt da thô ráp có liên quan đến tổn thương do ánh nắng tích lũy qua nhiều năm. Tia UV có thể góp phần vào tới 80% các dấu hiệu lão hóa nhìn thấy trên khuôn mặt.

Bỏ qua kem chống nắng vào những ngày nhiều mây

Nhiều người chỉ thoa kem chống nắng khi trời nắng gắt hoặc đi biển. Tuy nhiên, tia UVA, loại tia liên quan chặt chẽ đến lão hóa da, có thể xuyên qua mây và cửa kính. Chúng xâm nhập sâu vào lớp trung bì, kích thích sản sinh các gốc tự do, phá hủy collagen và elastin, khiến da mất độ đàn hồi theo thời gian.

Tiến sĩ Hiva Fassihi, bác sĩ da liễu tại Anh, cho biết việc sử dụng kem chống nắng phổ rộng hằng ngày là một trong những biện pháp chống lão hóa hiệu quả nhất ở mọi độ tuổi. Bà khuyến nghị sử dụng sản phẩm SPF 30 trở lên ngay cả trong những ngày âm u hoặc khi làm việc trong nhà gần cửa sổ.

Chỉ chống nắng khi ra ngoài lâu

Nhiều người cho rằng vài phút đi bộ từ nhà ra xe hoặc ra quán ăn không đủ gây hại cho da. Trên thực tế, tổn thương ánh nắng là quá trình tích lũy. Mỗi lần tiếp xúc ngắn với tia UV đều góp phần làm tăng stress oxy hóa và tổn thương DNA của tế bào da.

Theo Hiệp hội Da liễu Mỹ, những tổn thương này có thể âm thầm tích tụ trong nhiều năm trước khi biểu hiện thành nếp nhăn, đốm nâu hoặc tình trạng da mất săn chắc. Các chuyên gia khuyến cáo nên hình thành thói quen chống nắng như một bước chăm sóc da hằng ngày thay vì chỉ thực hiện khi đi du lịch hoặc tham gia hoạt động ngoài trời.

Để da mất nước vì lười uống nước

Nhiệt độ cao khiến cơ thể mất nước nhanh hơn thông qua mồ hôi. Khi thiếu nước kéo dài, hàng rào bảo vệ tự nhiên của da suy yếu, da trở nên khô ráp, dễ kích ứng và các nếp nhăn li ti hiện rõ hơn.

Tiến sĩ Joshua Zeichner, Giám đốc nghiên cứu mỹ phẩm và lâm sàng tại Bệnh viện Mount Sinai ở New York, nhận định làn da đủ nước sẽ duy trì khả năng phục hồi và chức năng bảo vệ tốt hơn trước các tác nhân môi trường.

Mặc dù uống nước không thể xóa nếp nhăn, việc duy trì tình trạng hydrat hóa đầy đủ giúp da khỏe mạnh và hạn chế tình trạng khô lão hóa. Bên cạnh nước uống, việc sử dụng kem dưỡng chứa các thành phần hút ẩm như glycerin hoặc hyaluronic acid cũng góp phần hỗ trợ duy trì độ ẩm cho da trong mùa hè.

Lạm dụng điều hòa và bỏ qua dưỡng ẩm

Không khí trong phòng điều hòa thường có độ ẩm thấp, khiến nước từ bề mặt da bốc hơi nhanh hơn. Nếu không bù ẩm phù hợp, da dễ bị khô, bong tróc và mất đi vẻ căng mịn tự nhiên. Da khô kéo dài có thể làm các nếp nhăn trở nên rõ rệt hơn.

Điều này đặc biệt đáng chú ý ở phũ nữ trung niên khi lượng collagen và lipid tự nhiên trong da đã suy giảm theo tuổi tác. Để hạn chế tác động của điều hòa, nên thoa kem dưỡng ngay sau khi rửa mặt và cân nhắc sử dụng máy tạo độ ẩm trong những không gian kín hoạt động điều hòa liên tục.

Phơi nắng để có làn da rám khỏe mạnh

Nhiều người vẫn xem làn da nâu rám nắng là dấu hiệu của sức khỏe. Tuy nhiên, các bác sĩ da liễu nhấn mạnh rằng quá trình da sẫm màu sau khi tiếp xúc ánh nắng thực chất là phản ứng tự vệ trước tổn thương DNA do tia cực tím gây ra. Nghiên cứu cho thấy tia UV kích hoạt sản sinh các gốc oxy hóa mạnh, thúc đẩy phân hủy collagen và làm chậm quá trình tổng hợp collagen mới.

Hậu quả là da xuất hiện nếp nhăn, mất độ đàn hồi và tăng sắc tố sớm hơn tuổi thật. Theo Quỹ Ung thư Da Mỹ, không tồn tại khái niệm rám nắng an toàn. Mọi hình thức rám nắng đều phản ánh mức độ tổn thương của tế bào da.

Bảo vệ da mùa hè thế nào?

Các chuyên gia khuyến nghị áp dụng đồng thời nhiều biện pháp thay vì chỉ dựa vào kem chống nắng. Nên sử dụng kem chống nắng phổ rộng SPF từ 30 trở lên, thoa đủ lượng và bôi lại sau mỗi hai giờ nếu ở ngoài trời.

Ngoài ra, cần kết hợp mặc quần áo chống nắng, đội mũ rộng vành, đeo kính râm và hạn chế ra ngoài trong thời điểm tia UV mạnh nhất từ 10h-16h.

Lão hóa da là quá trình tự nhiên không thể tránh khỏi nhưng nhiều dấu hiệu lão hóa sớm hoàn toàn có thể được làm chậm nếu tránh những thói quen gây hại trong mùa hè. Bảo vệ làn da khỏi tác động của ánh nắng và duy trì lối sống lành mạnh vẫn là chiến lược chống lão hóa hiệu quả nhất được khoa học chứng minh hiện nay. ■

Bốn lợi ích của bài tập squat đối với người trên 50 tuổi

Sau tuổi 50, cơ thể bắt đầu mất dần khối lượng cơ, sức mạnh và khả năng vận động. Quá trình lão hóa này làm tăng nguy cơ té ngã, hạn chế khả năng đi lại và ảnh hưởng đến chất lượng cuộc sống.

Trong các bài tập tăng cường xức mạnh, spuat được đánh giá là một trong những động tác quan trọng nhất để duy trì chức năng vận động khi lớn tuổi.

1. Squat giúp hạn chế mất cơ do tuổi tác

Mất cơ liên quan đến tuổi tác (sarcopenia) là nguyên nhân phổ biến gây suy giảm khả năng vận động ở người lớn tuổi. Khối lượng cơ và khả năng tạo lực của cơ bắp giảm nhanh hơn, khiến việc đứng lên từ ghế, leo cầu thang hoặc mang vác đồ vật trở nên khó khăn.

Squat tác động đồng thời đến các nhóm cơ lớn như cơ đùi trước, cơ đùi sau, cơ mông và cơ trung tâm. Việc tập luyện thường xuyên giúp duy trì khối lượng cơ, cải thiện sức mạnh thân dưới và hỗ trợ các hoạt động sinh hoạt hằng ngày.

Các nghiên cứu cho thấy tập sức mạnh là một trong những biện pháp hiệu quả nhất để làm chậm quá trình mất cơ và giảm suy giảm chức năng vận động theo tuổi tác.

2. Hỗ trợ các hoạt động hàng ngày

Squat được xem là một bài tập chức năng vì mô phỏng nhiều động tác thường ngày như ngồi xuống, đứng lên, leo cầu thang hay cúi người nhặt đồ.

Không chỉ tác động đến một nhóm cơ riêng lẻ, squat huy động đồng thời nhiều nhóm cơ và khớp, qua đó giúp tăng sức mạnh phần thân dưới, cải thiện khả năng phối hợp vận động và duy trì sự linh hoạt trong sinh hoạt hằng ngày.

Khả năng thực hiện squat tốt cũng phản ánh phần nào sức mạnh cơ bắp và chức năng vận động, những yếu tố quan trọng giúp duy trì sự độc lập và chất lượng cuộc sống khi tuổi tác tăng lên.

3. Giảm nguy cơ té ngã

Té ngã là nguyên nhân hàng đầu gây gãy xương và mất khả năng vận động ở người cao tuổi. Nguy cơ này tăng lên khi sức mạnh cơ chân suy giảm và khả năng giữ thăng bằng kém đi. Squat giúp tăng cường các nhóm cơ chịu trách nhiệm duy trì tư thế đứng và kiểm soát chuyển động.

Đồng thời, bài tập này cải thiện sự phối hợp giữa hệ thần kinh và cơ bắp, giúp cơ thể phản ứng tốt hơn khi mất thăng bằng. Việc duy trì sức mạnh phần thân dưới có thể giúp giảm nguy cơ té ngã và chấn thương trong sinh hoạt hằng ngày.

4. Hỗ trợ sức khỏe xương và chuyển hóa

Sau tuổi 50, mật độ xương bắt đầu giảm, đặc biệt ở phụ nữ sau mãn kinh. Squat là bài tập chịu trọng lượng cơ thể, giúp tạo ra các kích thích cơ học cần thiết để duy trì sức khỏe xương và làm chậm quá trình mất xương.

Ngoài ra, squat còn giúp tăng cường các cơ quanh khớp gối và khớp hông, hỗ trợ bảo vệ khớp khi vận động.

Không chỉ có lợi cho hệ vận động, squat còn hỗ trợ kiểm soát đường huyết và cân nặng. Khi các nhóm cơ lớn ở chân hoạt động thường xuyên, khả năng sử dụng glucose của cơ thể được cải thiện, góp phần tăng độ nhạy insulin và giảm nguy cơ mắc các bệnh chuyển hóa.

Người mới bắt đầu có thể tập squat ngồi ghế, squat dựa tường hoặc squat có điểm tựa. Khi sức mạnh được cải thiện, có thể chuyển sang squat với trọng lượng cơ thể hoặc sử dụng thêm tạ nhẹ; nên tập 2-3 buổi mỗi tuần, kết hợp với đi bộ, các bài tập thăng bằng và kéo giãn cơ. Người có bệnh lý tim mạch, cột sống hoặc khớp nên tham khảo ý kiến bác sĩ trước khi tập luyện. ■



Bài tập đi bộ nhanh 12-3-30 là gì, có giúp giảm mỡ thần tốc?

Bài tập 12-3-30 là gì: Đó là bài tập đi bộ nhanh trên máy ở độ dốc nhẹ, được cho là có hiệu quả đốt mỡ vượt trội. Tuy nhiên sự thật là gì? Hãy xem kết quả nghiên cứu mới được công bố gần đây.

12-3-30 là gì? Một bài tập đang top trending trên mạng xã hội

Nếu bạn thấy từ khóa "Đi bộ nhanh lên dốc 12-3-30" là gì mà có vẻ quen thuộc, đó là vì nó gần đây đã trở nên phổ biến trên mạng xã hội. Nó thậm chí còn trở thành một xu hướng thể dục trên TikTok nhờ cái tên đơn giản, dễ nhớ cùng lời hứa hẹn đốt cháy mỡ dễ dàng.

Vậy bài tập 12-3-30 là gì? Đó là một bài tập khá đơn giản: Đặt độ dốc (incline) 12% trên máy chạy bộ, đi bộ nhanh ở vận tóc 3 dặm/giờ, trong 30 phút liên tiếp không ngừng nghỉ.

Dĩ nhiên, sự phổ biến nhanh chóng của phương pháp tập luyện này cũng liên quan đến những câu chuyện thành công. Trào lưu này được khởi xướng bởi Lauren Giraldo (YouTuber/TikToker người Mỹ). Trước khi tạo ra phương pháp này, cô chia sẻ rằng bản thân rất ghét chạy bộ và luôn cảm thấy quá sức với các bài tập cardio cường độ cao. Bằng việc kiên trì thực hiện "12-3-30" khoảng 5 lần/tuần, kết hợp với ăn uống điều độ, Lauren đã giảm được hơn 13,6 kg (30 lbs). Điểm khiến trào lưu này bùng nổ là việc Lauren chia sẻ rằng cô đã giữ vững cân nặng chỉ bằng việc tiếp tục duy trì tập luyện theo phương pháp này.

Liệu đi bộ leo dốc có thực sự hiệu quả hơn chạy bộ trong việc giảm mỡ?

Giờ đây, với việc công bố một nghiên cứu mới từ Đại học Nevada, phương pháp đi bộ nhanh leo dốc trên máy 12-3-30 không còn chỉ là chủ đề thịnh hành trên mạng. Nó đã được các chuyên gia đánh giá và chứng minh hiệu quả bằng nghiên cứu khoa học. Trong một nghiên cứu được công bố trên Tạp chí Khoa học Thể dục Quốc tế, các nhà nghiên cứu so sánh tác động của đi bộ nhanh leo dốc (đặc biệt là phương pháp 12-3-30) và chạy bộ đối với quá trình trao đổi chất của cơ thể. Để đảm bảo sự so sánh công bằng, các nhà nghiên cứu đã thiết lập để hai bài tập sao tiêu thụ lượng calo bằng nhau. Trong điều kiện này, nhóm nghiên cứu tiếp tục quan sát sự khác biệt giữa hai bài tập về thời gian tập luyện, tốc độ tiêu hao calo cùng tỷ lệ chất béo và carbohydrate được sử dụng làm nguồn năng lượng.

Phát hiện đáng chú ý nhất của nghiên cứu là đi bộ nhanh leo dốc sử dụng tỷ lệ chất béo làm nhiên liệu cao hơn so với chạy bộ. Dữ liệu cho thấy khi đi bộ leo dốc, trung bình 40,6% lượng calo đến từ việc đốt cháy chất béo, so với 33% khi chạy bộ.

Chỉ nhìn vào dữ liệu này, người ta có thể nghĩ rằng đi bộ nhanh lên dốc trên máy hiệu quả hơn chạy bộ trong việc giảm mỡ. Tuy nhiên, thực tế không đơn giản như vậy.

Liên quan đến mối quan hệ giữa việc đi bộ nhanh lên dốc và kết quả của nghiên cứu này, Joe Ghafari, huấn luyện viên cá nhân và chuyên gia dinh dưỡng, cho biết:

"Nhiều người hiểu sai kết quả nghiên cứu này. Cơ thể lựa chọn các nguồn năng lượng khác nhau, bao gồm chất béo và carbohydrate, dựa trên cường độ tập luyện. Các bài tập cường độ vừa phải như đi bộ nhanh lên dốc có nhiều khả năng đi vào ngưỡng mà quá trình oxy hóa chất béo hiệu quả nhất. Nó thường được gọi là nhịp tim Zone 2".

Ông chỉ ra rằng nhịp tim ở Zone 2 giúp cải thiện sức bền trao đổi chất và tăng cường khả năng đốt cháy chất béo lâu dài của cơ thể.

Tuy nhiên, tỷ lệ chất béo được sử dụng cao hơn không nhất thiết có nghĩa là tổng lượng chất béo tiêu thụ nhiều hơn. Và cũng không có nghĩa là thâm hụt calo lớn hơn. Trên thực tế, mặc dù đi bộ nhanh leo dốc sử dụng tỷ lệ chất béo làm nhiên liệu cao hơn, nhưng tốc độ đốt cháy calo lại thấp hơn đáng kể so với chạy bộ.

Dữ liệu nghiên cứu cho thấy chạy bộ đốt cháy trung bình khoảng 13 calo mỗi phút. Trong khi đi bộ leo dốdc đốt cháy trung bình khoảng 10 calo mỗi phút. Đây là sự khác biệt đáng kể. Nói cách khác, các đối tượng chỉ cần chạy trong 23 phút để đạt được tổng lượng calo tiêu hao tương đương với 30 phút đi bộ leo dốc.

"Các nghiên cứu cho thấy, giả sử tổng lượng calo tiêu hao là như nhau, thì tỷ lệ calo từ chất béo thu được sẽ cao hơn khi đi bộ leo dốc. Tuy nhiên, điều này không có nghĩa là đi bộ leo dốc đốt cháy nhiều chất béo hơn. Mặc dù lượng chất béo được sử dụng nhiều hơn, nhưng lượng chất béo thực tế được đốt cháy có thể không nhiều hơn", Ghafari nói thêm.

Chìa khóa để giảm mỡ thực chất nằm ở tổng lượng calo tiêu hao

Nếu mục tiêu của bạn là giảm mỡ, thì đi bộ leo dốc hoặc chạy bộ đều được. Tuy nhiên, xét về hiệu quả, chạy bộ đốt cháy calo nhanh hơn. Vì vậy, bạn thường sẽ đạt được mục tiêu giảm mỡ nhanh hơn. Trong nghiên cứu, đi bộ nhanh leo dốc tạo ra lượng calo từ chất béo nhiều hơn khoảng 22% so với chạy bộ. Nhưng thời gian chạy của người tham gia lại ngắn hơn 25% so với thời gian họ đi bộ nhanh leo dốc. Các phép tính đơn giản cho thấy rằng nếu thời gian tập luyện được kéo dài đến cùng một khoảng thời gian, lượng chất béo thực tế được đốt cháy khi chạy bộ khá tương đồng với đi bộ leo dốc. Chạy bộ thậm chí có thể có lợi hơn cho việc giảm mỡ do tổng lượng calo tiêu hao cao hơn.

Nếu cả hai người đều liên tục giảm mỡ thông qua tập thể dục, người đốt cháy nhiều calo hơn thường sẽ thấy kết quả tốt hơn. Điều này là bởi vì cuối cùng nó phụ thuộc vào sự cân bằng giữa lượng calo nạp vào và lượng calo tiêu hao.

Vậy bài tập 12-3-30 có gì tốt, ai nên áp dụng?

Nhìn nghiên cứu trên, bạn có thể cho rằng 12-3-30 không phải là bài tập có hiệu quả gì quá lớn lao so với chạy bộ. Nhưng thực tế là có nhiều người không thể chạy bộ vì vấn đề sức khỏe hoặc vì mới bắt đầu tập luyện. Do đó, đi bộ leo dốc vẫn là một bài tập hiệu quả và được khoa học chứng minh giúp giảm cân.

Cụ thể, so với chạy bộ, leo bộ lên dốc ít gây áp lực lên khớp hơn. Hầu hết mọi người cũng dễ duy trì lâu dài hơn. Bài tập 12-3-30 đặc biệt phù hợp với các nhóm đối tượng sau:

1. Người đang sử dụng thuốc giảm cân GLP-1

2. Bệnh nhân đang hồi phục sau chấn thương hoặc mới bắt đầu quay lại chơi thể thao.

3. Những người muốn cải thiện khả năng hiếu khí của mình (khả năng tối đa của hệ tim mạch và hệ hô hấp trong việc hấp thụ, vận chuyển và sử dụng oxy để sản sinh năng lượng cho cơ bắp trong suốt quá trình vận động kéo dài).

Muốn đốt mỡ bằng cách chạy bộ? Hãy thử duy trì nhịp tim ở Zone 2

Nghiên cứu cũng nhắc nhở người chạy bộ rằng bằng cách điều chỉnh cường độ chạy, họ có thể đạt được hiệu quả đốt mỡ tương tự như leo bộ lên dốc. Ví dụ, sử dụng máy đo nhịp tim để duy trì tập luyện trong phạm vi Zone 2 có thể cải thiện hiệu quả oxy hóa chất béo.

Nếu bạn không có thiết bị đeo theo dõi nhịp tim, điều đó cũng không sao. Cách đơn giản nhất là thử nghiệm nói chuyện. Nếu bạn vẫn có thể nói trọn vẹn một câu trong khi chạy, rất có thể bạn đang ở vùng Zone 2. Nguồn năng lượng chính lúc này khoảng 70-80% lấy từ mỡ thừa, phần còn lại từ đường (glycogen). Khi chạy với tốc độ tự do, mọi người thường bước vào Zone 3 và đôi khi thậm chí là Zone 4. Ở giai đoạn này, cường độ tập luyện cao hơn. Cơ thể chủ yếu dựa vào carbohydrate để tạo năng lượng, khiến việc nói chuyện trở nên khó khăn.

Bài tập tốt nhất để giảm mỡ là loại bài tập mà bạn sẵn sàng kiên trì thực hiện!

Nhìn lại, cả bài tập 12-3-30 trên máy và chạy bộ đều là những bài tập có thể giúp giảm mỡ. Tuy nhiên, nếu bạn muốn đốt cháy calo hiệu quả hơn, chạy bộ thường là lựa chọn tốt hơn. Còn nếu bạn muốn giảm áp lực lên khớp, cải thiện khả năng duy trì tập luyện, hoặc chỉ mới bắt đầu hình thành thói quen tập thể dục, đi bộ nhanh lên dốc trên máy cũng là một lựa chọn rất đáng để thử.

Kết quả của mỗi cá nhân sẽ dao động dựa trên hai yếu tố. Thứ nhất là dinh dưỡng (chiếm 70%). Nếu bạn đốt 400 calo trên máy nhưng sau đó uống ngay một ly trà sữa 100% đường và full topping thạch (khoảng 500 calo), cân nặng của bạn sẽ không thể giảm. Thứ hai là nỗ lực kiên trì. Cơ thể cần thời gian để thích nghi và định hình lại. Những người đạt được kết quả giảm từ 5 đến 10 kg đều là những người duy trì bài tập này tối thiểu trong vòng 3 đến 6 tháng. Họ biến nó thành một thói quen hằng ngày thay vì chỉ "bắt trend" trong vài tuần.

Chìa khóa để giảm mỡ thành công không phải là bài tập nào đốt cháy nhiều mỡ hơn về lý thuyết. Mà là bài tập mà bạn sẵn sàng thực hiện liên tục, thường xuyên và đều đặn. ■



PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

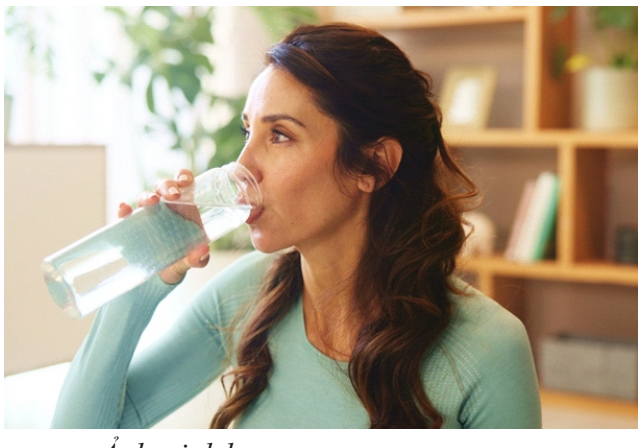
Năm cách giảm cân hiệu quả ngày nắng nóng

Thời tiết nóng bức có thể hỗ trợ quá trình giảm cân nếu ăn uống và vận động hợp lý, tránh thói quen gây mất nước, dư thừa calo.

Nhiều người nhận thấy cân nặng dễ thay đổi hơn trong mùa hè nhờ thời tiết nóng bức làm giảm cảm giác thèm ăn và tăng mức độ vận động. Tuy nhiên, không phải ai cũng tận dụng được lợi thế này. Theo các chuyên gia dinh dưỡng, một số thói quen đơn giản có thể giúp đẩy nhanh quá trình giảm mỡ mà không cần áp dụng chế độ ăn kiêng khắc nghiệt.

Uống nước trước bữa ăn

Cơ thể mất nước nhanh hơn trong những ngày nắng nóng do tiết nhiều mồ hôi. Khi thiếu nước, não bộ có thể nhầm lẫn cảm giác khát với đói, khiến nhiều người ăn nhiều hơn nhu cầu thực tế. Nghiên cứu đăng trên tạp chí Obesity cho thấy những người uống khoảng 500 ml nước trước bữa ăn giảm cân nhiều hơn đáng kể sau 12 tuần so với nhóm không áp dụng thói quen này. Các nhà nghiên cứu cho rằng nước giúp tăng cảm giác no, từ đó giảm lượng calo tiêu thụ trong bữa. Tiến sĩ Marschall Runge, CEO Hệ thống Y tế Đại học Michigan (Mỹ), cho biết uống nước trước bữa ăn là một trong những cách đơn giản nhất để hỗ trợ kiểm soát cân nặng, đặc biệt trong thời tiết nóng bức.



Ảnh minh họa

Ưu tiên protein trong mỗi bữa ăn

Nhiều người có xu hướng ăn ít hơn vào mùa hè nhưng lại cắt giảm quá mức thực phẩm giàu đạm. Điều này có thể khiến cơ thể mất khối cơ và làm chậm quá trình trao đổi chất. Protein giúp kéo dài cảm giác no và hỗ trợ duy trì cơ bắp trong quá trình giảm cân. Các lựa chọn phù hợp cho mùa hè gồm cá, tôm, thịt gà bỏ da, trứng, đậu phụ, sữa chua Hy Lạp và các loại đậu. Theo một tổng quan nghiên cứu công bố trên tạp chí Lipids in Health and Disease, chế độ ăn giàu protein giúp cải thiện hiệu quả giảm mỡ và hạn chế mất cơ trong quá trình giảm cân.

Tăng lượng rau xanh và thực phẩm giàu chất xơ

Rau xanh và trái cây ít đường không chỉ cung cấp vitamin, khoáng chất mà còn giúp kiểm soát cơn đói trong những ngày oi bức. Chất xơ làm chậm quá trình tiêu hóa, giúp đường huyết ổn định và kéo dài cảm giác no. Một phân tích tổng hợp trên tạp chí Nutrients cho thấy việc tăng lượng chất xơ trong khẩu phần ăn có liên quan đến giảm cân và giảm tỷ lệ mỡ cơ thể ở người thừa cân. Các chuyên gia khuyến nghị mỗi bữa ăn nên có ít nhất một nửa đĩa là rau xanh hoặc các loại củ quả ít tinh bột như dưa chuột, bí xanh, cải bó xôi, rau muống, bông cải xanh.

Tập luyện vào sáng sớm hoặc chiều tối

Nhiều người cho rằng tập dưới trời nắng giúp đốt cháy nhiều mỡ hơn vì cơ thể đổ nhiều mồ hôi. Thực tế, phần lớn cân nặng giảm ngay sau khi tập là lượng nước mất đi chứ không phải mỡ. Theo Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh Mỹ (CDC), tập luyện trong điều kiện nhiệt độ quá cao có thể làm tăng nguy cơ mất nước, kiệt sức và ảnh hưởng đến hiệu suất vận động. Các chuyên gia khuyến nghị nên tập vào sáng sớm hoặc chiều tối khi nhiệt độ dịu hơn. Đi bộ nhanh, đạp xe, bơi lội hoặc các bài tập sức mạnh tại nhà đều có thể hỗ trợ giảm mỡ hiệu quả.

Ngủ đủ giấc

Giấc ngủ thường bị ảnh hưởng trong mùa hè do nhiệt độ cao. Tuy nhiên, thiếu ngủ có thể cản trở đáng kể quá trình giảm cân. Nghiên cứu cho thấy ngủ không đủ làm tăng hormone ghrelin - hormone kích thích cảm giác đói - đồng thời làm giảm leptin, hormone tạo cảm giác no. Kết quả là cơ thể dễ thèm đồ ngọt và thực phẩm giàu năng lượng hơn vào ngày hôm sau. Các chuyên gia khuyến nghị người trưởng thành nên ngủ 7-9 giờ mỗi đêm, giữ phòng ngủ thoáng mát và hạn chế sử dụng thiết bị điện tử trước giờ đi ngủ.

Giảm cân bền vững không nằm ở việc đổ nhiều mồ hôi

Theo các chuyên gia dinh dưỡng, mùa hè có thể là thời điểm thuận lợi để giảm cân nhờ xu hướng ăn uống thanh đạm và vận động nhiều hơn. Tuy nhiên, chìa khóa vẫn là tạo thâm hụt calo hợp lý thông qua chế độ ăn cân bằng, uống đủ nước, duy trì hoạt động thể chất và ngủ đủ giấc. Việc nhịn ăn cực đoan, chỉ uống nước ép hoặc cố gắng đổ thật nhiều mồ hôi dưới trời nắng có thể khiến cơ thể mất nước, mất cơ và khó duy trì kết quả lâu dài. ■

Mắc ung thư vú năm 19 tuổi, cô gái mãn kinh cùng lúc với mẹ

Miranda McKeon mắc ung thư vú giai đoạn ba năm 19 tuổi và hiện đối mặt tình trạng mãn kinh sớm do quá trình điều trị.

Miranda McKeon, hiện 24 tuổi, phát hiện khối u ở ngực phải khi vừa kết thúc năm nhất đại học và trở về nhà nghỉ hè. Ngoài dấu hiệu này, cô không có triệu chứng bất thường, vẫn khỏe mạnh và chuẩn bị tiếp tục theo học ngành truyền thông tại Đại học Southern California, Mỹ.

"Tôi sờ thấy một khối u ở ngực phải, trước đó chắc chắn không có. Ngay lập tức tôi thấy bất an", McKeon nói với Business Insider.

Một tuần sau, kết quả kiểm tra cho thấy cô mắc ung thư vú giai đoạn ba, dạng ung thư biểu mô ống xâm lấn dương tính với hormone. Đây là loại ung thư vú phổ biến nhất, thường gặp ở phụ nữ từ 55 tuổi trở lên. McKeon nói các bác sĩ điều trị cho cô chưa từng gặp bệnh nhân nào ở độ tuổi này.

Sau chẩn đoán năm 2021, McKeon phải nhanh chóng đưa ra nhiều quyết định lớn. Trong khi bạn bè cùng trang lứa bận rộn với thi cử, hẹn hò và đời sống sinh viên, cô bắt đầu trữ trứng để bảo tồn khả năng sinh con, sau đó trải qua nhiều đợt hóa trị, phẫu thuật và xạ trị.

Cô không bảo lưu việc học mà giảm số môn để duy trì chương trình tại đại học. Tuy nhiên, tác dụng phụ của điều trị khiến quãng thời gian này trở nên nặng nề. McKeon nói rụng tóc là trải nghiệm giống ác mộng, đồng thời khó chấp nhận việc bản thân phải nghỉ ngơi trong khi bạn bè vẫn có đời sống xã hội sôi động.

Một trong những hệ quả kéo dài của quá trình điều trị là mãn kinh sớm. Do ung thư của McKeon liên quan đến hormone, các bác sĩ dùng thuốc khiến nồng độ estrogen của cô giảm mạnh nhằm hạn chế nguy cơ tế bào ung thư phát triển. Việc này khiến cô xuất hiện các triệu chứng như bốc hỏa, mất ngủ, đổ mồ hôi đêm và khó tập trung.

Điều trớ trêu là mẹ cô, bà Jill, cũng đang bước vào thời kỳ mãn kinh tự nhiên với những biểu hiện tương tự. McKeon nói hai mẹ con vốn thân thiết nhưng việc cùng trải qua các triệu chứng mãn kinh ở hai giai đoạn tuổi khác nhau khiến cô có cảm giác khó tin.

"Tôi từng nói: 'Mẹ ơi, đủ rồi. Con không muốn phải đồng cảm với mẹ vì chuyện này'. Tôi nghĩ mẹ cũng đau lòng khi thấy tôi trải qua điều giống bà", cô kể.

Ở tuổi 24, McKeon hiện phải cân nhắc có tiếp tục dùng thuốc ức chế hormone thêm tối đa 5 năm để giảm nguy cơ ung thư tái phát hay không. Cùng lúc, cô phải học cách kiểm soát các triệu chứng mãn kinh khi còn rất trẻ và đối diện những kế hoạch tương lai bị căn bệnh làm gián đoạn.

Sau thời gian điều trị, McKeon chuyển đến New York, tiếp tục các dự án cá nhân và thực hiện podcast Pink 365 về sức khỏe phụ nữ, trong đó đề cập đến khả năng sinh sản, nội tiết tố và ung thư.

McKeon cho biết mỗi ngày cô nhận được nhiều tin nhắn từ người bệnh khắp thế giới. Điều cô hướng tới là dùng câu chuyện của mình để nâng cao nhận thức về sức khỏe phụ nữ, đặc biệt những vấn đề còn bị kỳ thị hoặc thiếu đầu tư.

Dù vậy, McKeon nói cô không muốn chỉ nhìn trải nghiệm ung thư theo hướng tích cực. Với cô, phần quan trọng của quá trình hồi phục là thừa nhận cảm giác mất mát, đau buồn và tiếc nuối về một tương lai từng không bị bệnh tật chen ngang.

"Đôi khi, cách dễ nhất để vượt qua điều gì đó là ngồi lại với nó một lúc và cho phép bản thân thấy mọi thứ thật tồi tệ, thay vì cố biến nó thành điều tích cực", cô 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 - 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 Bỉnh 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



CERTIFIED QuickBooks ProAdvisor

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 & Trainning

The CPA You Trust

A Member of AICPA and Texas Society of Certified Public Accountants



Harry Dao Insurance Agency, Inc.

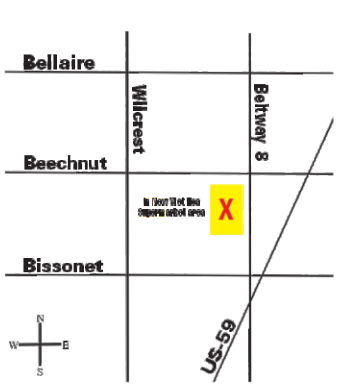
8300 W. Sam Houston S., Suite 122, Houston TX 77072

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.

Elite Commercial Agent

FARMERS INSURANCE GROUP — Symbol of Superior Service — Presidential Council Member

Member MDRT — The Premier Association of Financial Professionals®

FARMERS INSURANCE GROUP — Symbol of Superior Service

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 Miễn Phí.
Cua, Cá và các loại Cá khác bơi trong hồ.
Quày 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.







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

Tuyển Dụng/Hiring

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

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

Áp dụng / Apply by:

Gọi / Call: 832-308-0166

www.myhoafoodmarket.com/myhoa-career.php

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

ĐIỆN ẢNH

Vương An Vũ sa cơ thất thế trong Tình Yêu Là Cơn Giận Dữ

Phim điện ảnh Tình Yêu Là Cơn Giận Dữ là sự kết hợp tình yêu, bi kịch hiện thực và sự phản kháng xã hội, dùng bi kịch số phận của những người trẻ để phản chiếu sự giằng xé của những con người bình thường dưới sức ép của cuộc sống.

Tình Yêu Là Cơn Giận Dữ kết hợp tình yêu, bi kịch hiện thực và sự phản kháng xã hội, dùng bi kịch số phận của những người trẻ để phản chiếu sự giằng xé của những con người bình thường dưới sức ép của cuộc sống.

Đạo diễn Phác Tùng Nhật đã không để bộ phim trở thành một câu chuyện tình yêu đơn thuần, mà thay vào đó, ông sử dụng một ngôn ngữ điện ảnh đầy sức nặng cảm xúc, để "tình yêu" và "phẫn nộ" không ngừng va chạm trong cùng một khung hình, mang đến cho tác phẩm một màu sắc hiện thực sâu sắc.

Nội dung phim Tình Yêu Là Cơn Giận Dữ

Câu chuyện xoay quanh chàng trai trẻ Lưu Hạo, người luôn bị coi thường trong cả công việc lẫn cuộc sống. Cho đến khi anh gặp Thái Thái. Tình yêu của người trẻ tuổi mang đến cho Lưu Hạo hy vọng cho cuộc đời mình.

Tuy nhiên, ngay khi họ tràn đầy tự tin và ấp ủ những dự định tươi đẹp về một tương lai tốt đẹp hơn, một biến cố bất ngờ đã xảy ra, hoàn toàn đảo lộn cuộc sống của họ. Đối diện với một thế giới đầy rẫy sự tàn khốc và những nhục nhã của số phận, họ đã lựa chọn một cách thức phản kháng khác biệt, một cách thức để bảo vệ công lý của riêng mình, qua đó thể hiện sự đan xen giữa phẫn nộ và tình yêu.



Nam chính Vương An Vũ lăn xả để diễn xuất đạt hiệu quả cao nhất

Nhân vật thanh niên Lưu Hạo ở thành phố nhỏ do Vương An Vũ thủ vai vừa dịu dàng vừa nhẫn nhịn. Để phù hợp với vai diễn là kẻ tiểu nhân nơi đáy xã hội, đang giãy giụa trong cảnh sa cơ thất thế, Vương An Vũ đã chủ động gạt bỏ hình tượng thần tượng, đặc biệt tạo hình thiếu răng để tái hiện một cách chân thực trạng thái của nhân vật sau những năm tháng bị cuộc sống mài mòn, giày vò.

Lưu Hạo cố gắng sống hết mình, yêu hết mình, thế nhưng lại bị hiện thực nghiền nát một cách tàn nhẫn. Những cảnh đánh nhau sau bước ngoặt mang lại cảm giác vừa bất kham vừa đau đớn cho cả nhân vật lẫn người xem. Khuôn mặt Vương An Vũ đen đúa đầy máu, đôi mắt ngấn lệ, toàn thân run rẩy.

Có thể thấy nam diễn viên đã dồn tâm huyết để xây dựng nhân vật, gạt bỏ vẻ ngoài hào nhoáng, dùng hình tượng gần gũi, bình dân để thể hiện một câu chuyện tình yêu - tội phạm đậm chất hiện thực, làm tăng chất lượng cho bộ phim lên rất nhiều.

Ngôn ngữ hình ảnh cường điệu để kể những đấu tranh nội tâm trong Tình Yêu Là Cơn Giận Dữ

Phong cách quay phim mang đậm chất đời thường, thô ráp khi nửa đầu phim sử dụng nhiều ánh sáng tự nhiên và cảnh quay dài cố định (fixed long take). Các bối cảnh như căn phòng trọ, xưởng máy, con phố chật hẹp tràn đầy cảm giác chân thực, gò ghề. Nhân vật luôn bị bó buộc trong không gian nhỏ hẹp, những khung cửa, ô cửa sổ và hành lang trong bố cục liên tục tạo thành những rào cản về mặt thị giác, ẩn dụ cho hoàn cảnh cuộc đời đang đè nặng lên Lưu Hạo.

Sau khi Thái Thái xuất hiện, ống kính trở nên mềm mại hơn. Ánh sáng ngược, quay theo dõi (handheld tracking) và độ sâu trường ảnh nông tạo ra bầu không khí ấm áp của những ngày đầu yêu, khiến tình yêu trở thành điểm sáng duy nhất trong cuộc sống xám xịt.

Sự rung lắc của khung hình làm tăng cảm giác mất kiểm soát trong nội tâm nhân vật. Những cận cảnh đặc tả xuất hiện dày đặc khuếch đại sự uất ức, phẫn nộ và tuyệt vọng lên đến tận cùng. Đạo diễn không cố tình dàn dựng những pha bạo lực giật gân, mà thay vào đó, qua biểu cảm của nhân vật và sự đè nén của không gian, để cảm xúc được tích tụ qua từng lớp khung hình, khiến cho sự phản kháng trở nên chân thực và nặng nề hơn.

Thiết kế màu sắc cũng thể hiện rõ nét việc diễn đạt cảm xúc. Nửa đầu phim sử dụng tông màu vàng ấm và ánh sáng tự nhiên dịu nhẹ để phác họa vẻ đẹp của tình yêu. Bước vào bước ngoặt của định mệnh, khung hình chuyển dần sang các tông màu xanh lam lạnh và xanh lục xám.

Ánh đèn neon thành phố phản chiếu trên những con phố ẩm ướt, màu sắc lạnh lẽo dường như nuốt chửng nhân vật, tạo thành một ẩn dụ thị giác về việc hy vọng đang bị thực tại bào mòn. Đôi khi xuất hiện những gam đỏ từ ánh đèn và lửa, tượng trưng cho ngọn lửa phẫn nộ và khát khao phản kháng không thể dập tắt trong sâu thẳm trái tim nhân vật.

Thiết kế âm thanh càng củng cố thêm cảm giác hiện thực đau thương. Phim giữ lại nhiều âm thanh môi trường xung quanh như tiếng máy móc ầm ĩ, tiếng xe cộ qua lại, tiếng vọng trong cầu thang và tiếng bước chân dồn dập, tất cả kết hợp tạo nên một trường âm thanh đô thị đầy ngột ngạt. Nhạc nền được sử dụng rất tiết chế và có kiểm soát, phần lớn dựa vào sự im lặng để tạo ra kịch tính cảm xúc.

Khi xung đột bùng nổ, những tiếng trống trầm và âm thanh của dây đàn mới từ từ tiến lên, giải phóng hoàn toàn cảm xúc đã bị dồn nén bấy lâu trong lòng nhân vật, đồng thời khiến khán giả cảm nhận được sự bất lực khi số phận đến gần.

Được biết đoàn phim cũng không hề qua loa với bối cảnh. Trong quá trình ghi hình, họ đã đến phố cổ Yết Dương để ghi hình, lồng ghép các yếu tố văn hóa địa phương như đua thuyền rồng, múa Anh Ca (một loại hình múa dân gian) vào câu chuyện và nhận được sự hỗ trợ từ chính quyền địa phương.

Như Anh

Đinh Vũ Hề: Giao diện "cờ đỏ", nội tâm "cờ xanh"

Giữa thời đại mà khái niệm "red flag" thường được dùng để cảnh báo về những mối quan hệ độc hại, Đinh Vũ Hề lại là trường hợp thú vị khi sở hữu vẻ ngoài của một "cờ đỏ" điển hình nhưng cách cư xử ngoài đời lại khiến người ta nghĩ đến một "green flag" chính hiệu.

Trong vài năm trở lại đây, hai khái niệm cờ đỏ (red flag) và cờ xanh (green flag) đã trở thành từ khóa quen thuộc trên mạng xã hội.

Nếu cờ đỏ (red flag) dùng để chỉ những dấu hiệu cảnh báo trong tính cách hoặc các mối quan hệ, thì cờ xanh (green flag) lại đại diện cho sự tử tế, đáng tin cậy và trưởng thành về mặt cảm xúc.

Điều thú vị là đôi khi con người không hoàn toàn giống những gì vẻ ngoài của họ gợi lên, Đinh Vũ Hề chính là một ví dụ điển hình.

Đinh Vũ Hề mang giao diện "bad boy" nhưng lại là một người cực kỳ ga lăng, tình nghĩa

Giữa dàn nam diễn viên trẻ của màn ảnh Hoa ngữ, Đinh Vũ Hề sở hữu gương mặt sắc nét, ánh mắt có phần bất cần, phong thái thời trang thiên về sự nổi loạn khiến anh đặc biệt phù hợp với những thiết kế Versace rực rỡ. Từ áo họa tiết baroque, vest cầu kỳ đến những gam màu xanh, đỏ, vàng nổi bật, nam diễn viên đều có thể cân trọn.

Buồn cười là khi khoác lên trang phục sặc sỡ của Versace, nam diễn viên gợi nhắc đến những tay ăn chơi trên phim ảnh. Chính vì thế, nhiều người thường đùa rằng Đinh Vũ Hề sở hữu diện mạo của một "bad boy" bước ra từ phim thần tượng.

Thế nhưng càng theo dõi anh ngoài đời, khán giả càng nhận ra hình ảnh "gangster" ấy chỉ là lớp vỏ bề ngoài. Trong các lễ trao giải hay sự kiện công chúng, Đinh Vũ Hề thường để lại ấn tượng bằng những hành động lịch thiệp. Anh chủ động đứng dậy chúc mừng đồng nghiệp khi họ nhận giải, giúp các nữ nghệ sĩ bước lên bậc thang, trò chuyện tự nhiên với những người xung quanh thay vì cố biến mình thành trung tâm của sự chú ý. Đó là kiểu lịch thiệp xuất phát từ thói quen ứng xử tử tế hàng ngày.

Sự tinh tế ấy còn xuất hiện trong những hoàn cảnh rất đời thường. Trong một chương trình thực tế về

ĐIỆN ẢNH

ẩm thực, anh từng chuẩn bị sẵn những vật dụng nhỏ phục vụ việc dọn dẹp và tái sử dụng cho nhiều mục đích khác nhau. Chi tiết nhỏ này khiến khán giả bất ngờ bởi nó cho thấy một người có ý thức về sự tiết kiệm, trách nhiệm và tính thực tế trong cuộc sống.

Một câu chuyện khác được nhân viên hậu trường chia sẻ cũng phần nào lý giải vì sao Đinh Vũ Hề nhận được nhiều thiện cảm từ những người từng làm việc cùng. Trong một ngày quay mưa lớn ở Hoành Điếm, trước khi bước lên xe ghi hình, anh nhiều lần xin lỗi tài xế vì lo ngại đế giày ướt sẽ làm bẩn thảm xe. Điều anh quan tâm không phải là sự thuận tiện của bản thân mà là liệu mình có vô tình gây thêm phiền phức cho người khác hay không.

Thói quen chủ động để ý đến cảm nhận của những người xung quanh, cho thấy sự tôn trọng đã trở thành một phần trong cách anh ứng xử hằng ngày, một hành động rất khó nhìn thấy trên màn ảnh nhưng lại phản ánh rõ tính cách thật của một người khi không có máy quay hướng về mình.

Nếu sự lịch thiệp có thể được học hỏi, thì sự dịu dàng với động vật thường khó ngụy trang hơn nhiều. Những người từng tiếp xúc với Đinh Vũ Hề trong các chương trình ghi hình đều nhắc đến sự kiên nhẫn đặc biệt của anh với thú cưng. Khi thấy chú chó đi không vững, phản ứng đầu tiên của anh là dừng lại và kiểm tra thay vì kéo dây xích tiếp tục di chuyển, sau đó, điều chỉnh cách tương tác để chú chó cảm thấy thoải mái.



Sự tinh tế của "green flag" vẫn luôn là sức hút hàng đầu với mọi cô gái

Sức hút của Đinh Vũ Hề đến từ sự đối lập thú vị giữa vẻ ngoài và tính cách. Anh có thể xuất hiện như một nhân vật bước ra từ thế giới thời trang Ý với những bộ Versace rực rỡ và phong thái đầy thách thức, nhưng anh cũng lại là người cực kỳ chu đáo, tận tình, khéo léo và tinh tế. Tại sao Đinh Vũ Hề ngày càng được yêu mến và có nhiều fans nữ hơn? Hãy cùng nhìn theo góc độ tâm lý.

Ngoại hình tạo nên ấn tượng ban đầu, nhưng sự tinh tế mới là thứ giữ lại thiện cảm cho phái nữ. Trước hết, con người luôn có nhu cầu được nhìn thấy và được thấu hiểu. Trong tâm lý học, đây là một trong những nhu cầu cảm xúc cơ bản. Khi một người đàn ông tinh tế, điều anh ta thể hiện không phải là những hành động lớn lao mà là khả năng nhận ra những chi tiết rất nhỏ: người đối diện đang mệt, đang ngại ngùng, cần giúp đỡ hay đơn giản là muốn được lắng nghe. Cảm giác "được hiểu mà không cần phải nói ra" thường tạo nên sự kết nối cảm xúc mạnh mẽ hơn nhiều so với những lời tán tỉnh hoa mỹ. Qua các hành động của Đinh Vũ Hề tại các lễ trao giải, sự kiện quảng bá phim và show thực tế, khán giả hoàn toàn có thể cảm nhận được sự "tinh tế" này.

Thứ hai, sự tinh tế là tín hiệu của năng lực đồng cảm (empathy). Các nghiên cứu về quan hệ giữa người với người cho thấy đồng cảm là một trong những yếu tố dự báo mức độ hài lòng và bền vững của các mối quan hệ. Một người có thể đẹp trai, thành công hoặc hài hước, nhưng nếu thiếu khả năng cảm nhận cảm xúc của người khác, sức hút đó thường chỉ mang tính nhất thời. Trong khi đó, sự tinh tế khiến đối phương cảm thấy an toàn về mặt cảm xúc, và cảm giác an toàn mới là nền tảng để hình thành thiện cảm lâu dài.

Một điểm thú vị khác là sự tinh tế thường phản ánh mức độ trưởng thành của một người. Bởi để tinh tế, người ta phải biết quan sát, biết tiết chế cái tôi và đặt mình vào vị trí của người khác. Đây là những phẩm chất liên quan đến trí tuệ cảm xúc (EQ) cao. Trong đời sống thực tế, nhiều cô gái có thể bị thu hút bởi ngoại hình hay sự tự tin ngay từ cái nhìn đầu tiên, nhưng thứ khiến họ nhớ lâu lại thường là những người biết quan tâm đúng lúc và cư xử có chừng mực.

Đặc biệt, sự tinh tế khác với việc cố gắng gây ấn tượng. Những hành động được tính toán để ghi điểm thường khiến người khác nhận ra khá nhanh. Ngược lại, sự tinh tế thường xuất hiện một cách tự nhiên, nó tạo cảm giác chân thành. Có lẽ vì vậy mà sức hút của sự tinh tế thường đến chậm nhưng bền.

Ngoại hình có thể gây chú ý trong vài giây đầu tiên, còn sự tinh tế lại khiến một người trở nên đáng nhớ. Về bản chất tâm lý, phụ nữ thường không bị chinh phục bởi một hành động ga lăng đơn lẻ, mà bởi cảm giác rằng người đàn ông ấy luôn để tâm đến những điều họ có thể bỏ lỡ ở chính mình. Đó là lý do vì sao Đinh Vũ Hề, dù phất lên với Vĩnh Dạ Tinh Hà, lại không trở thành hiện tượng nhất thời, vì tính cách của anh chính là sự thu hút lâu dài.

Anh Đào

Bom tấn của Bạch Kính Đình và Vương Chí Văn chưa chiếu đã gây sốt

Bộ phim mới của Bạch Kính Đình và Vương Chí Văn nhận được sự quan tâm lớn nhờ quy mô đầu tư và đề tài đặc biệt.

Dù chưa chính thức lên sóng, bộ phim hình sự Thời Khắc Hình Cảnh I: Phong Hoa Chính Mậu đã sớm trở thành tâm điểm chú ý của khán giả. Sự kết hợp giữa hai thế hệ diễn viên gồm Vương Chí Văn và Bạch Kính Đình, cùng quy mô đầu tư lớn và đề tài hiếm gặp, giúp dự án nhanh chóng được xếp vào nhóm phim truyền hình đáng chờ đợi nhất năm 2026.

Theo thông tin được công bố, bộ phim có tổng mức đầu tư lên tới 277 triệu NDT, tương đương gần 700 triệu đồng cho mỗi tập phim. Đây là con số rất hiếm thấy đối với dòng phim hình sự. Không chỉ sở hữu nguồn kinh phí lớn, dự án còn nhận được sự hỗ trợ từ Bộ Công an Trung Quốc và Tổng cục Phát thanh Truyền hình Quốc gia, cho thấy mức độ coi trọng dành cho tác phẩm ngay từ giai đoạn sản xuất.

Lên sóng trên CCTV-8 và nền tảng Tencent Video vào tháng 8/2026, Thời Khắc Hình Cảnh I: Phong Hoa Chính Mậu được xây dựng dựa trên tác phẩm ký sự nổi tiếng Hình Cảnh Thôi Đạo Thực của nước Cộng hòa. Nội dung xoay quanh hành trình phát triển của ngành điều tra hình sự Trung Quốc trong giai đoạn từ năm 1990 đến 2010, thời điểm các phương pháp phá án truyền thống dần chuyển sang ứng dụng khoa học kỹ thuật hiện đại.



Khác với nhiều phim hình sự hiện nay tập trung vào các vụ án giật gân hoặc những màn phá án thần tốc, tác phẩm lựa chọn cách tiếp cận mang tính lịch sử và nghề nghiệp. Bộ phim tái hiện quá trình chuyển đổi của ngành điều tra hình sự thông qua sự phát triển của các công nghệ như giám định dấu vân tay, đối chiếu dữ liệu tự động hay xét nghiệm ADN. Những thay đổi này không chỉ tác động đến phương thức phá án mà còn làm thay đổi số phận của cả một thế hệ cảnh sát hình sự.

Điểm nhấn lớn nhất của dự án nằm ở dàn diễn viên. Vương Chí Văn đảm nhận vai Trịnh Đạo Thành, một chuyên gia giám định dấu vết được xây dựng dựa trên nguyên mẫu có thật là Thôi Đạo Thực - chuyên gia hình sự hàng đầu Trung Quốc. Nhân vật đại diện cho thế hệ điều tra viên kỳ cựu, luôn đặt niềm tin vào chứng cứ và tính chính xác của khoa học hình sự.

Trong khi đó, Bạch Kính Đình vào vai Nhậm Giang Xuyên, một cảnh sát trẻ mới bước chân vào ngành từ những năm 1990. Nhân vật trải qua hành trình trưởng thành kéo dài suốt nhiều năm, từ một người thiếu kinh nghiệm trở thành điều tra viên nòng cốt. Mối quan hệ giữa hai thế hệ cảnh sát được xem là trục chính của bộ phim, đồng thời tạo nên chiều sâu cho câu chuyện bên cạnh các vụ án lớn.

ĐIỆN ẢNH

Ngoài hai ngôi sao chính, phim còn quy tụ dàn diễn viên thực lực như Tôn Thiên, Lam Doanh Oánh... Sự góp mặt của nhiều gương mặt giàu kinh nghiệm được kỳ vọng sẽ giúp tác phẩm xây dựng thành công bức tranh chân thực về lực lượng cảnh sát hình sự qua nhiều thời kỳ.

Một điểm đáng chú ý khác là bộ phim được thực hiện trong thời gian gần sáu tháng với nhiều cảnh quay ngoại cảnh tại Cát Lâm. Đoàn phim tập trung tái hiện bối cảnh thập niên 1990 và đầu những năm 2000, từ trang phục, đạo cụ đến môi trường làm việc của lực lượng điều tra.

Thay vì chạy theo hiệu ứng thị giác hay các tình tiết gây sốc, tác phẩm hướng tới phong cách hiện thực, nhấn mạnh sự kiên trì, tỉ mỉ và tinh thần trách nhiệm của những người làm công tác phá án.

Với đề tài mới mẻ, quy mô đầu tư lớn, dàn diễn viên chất lượng cùng nền tảng phát sóng mạnh, Thời Khắc Hình Cảnh I: Phong Hoa Chính Mậu đang được kỳ vọng sẽ trở thành một trong những dự án hình sự nổi bật nhất màn ảnh Hoa ngữ trong năm tới.

Dù chất lượng cuối cùng vẫn cần chờ ngày lên sóng để kiểm chứng, những gì bộ phim thể hiện ở giai đoạn chuẩn bị đã đủ để tạo nên sức nóng đáng kể trên thị trường phim truyền hình.

Vũ Ánh

An Dĩ Hiên trở lại showbiz sau 5 năm chồng dính án tù

Diễn viên, người mẫu An Dĩ Hiên xuất hiện trong MV của ca sĩ A Lin, đánh dấu sự trở lại sau 5 năm vắng bóng làng giải trí.

Theo QQ, An Dĩ Hiên đóng vai chính - một cô gái chưa tìm được hạnh phúc - trong video ca nhạc Alone. Cô xuất hiện với gương mặt không trang điểm, toát lên sự buồn bã. Theo êkíp, cô tham gia quay hình liên tục từ 5 giờ chiều đến 1 giờ sáng để hoàn thành công việc.



An Dĩ Hiên và A Lin

MV được phát hành đánh dấu lần cập nhật mạng xã hội đầu tiên của An Dĩ Hiên sau 5 năm. Cô chú thích video: "Đồng hành cùng những ai đang trải qua nỗi cô đơn. Cô đơn không nhất thiết là buồn bã, và im lặng không có nghĩa là yếu đuối. Đôi khi, chúng ta chỉ cần học cách đối xử tốt với bản thân".

Một số nguồn tin cho hay, An Dĩ Hiên và A Lin gặp nhau qua sự giới thiệu của một người bạn chung. Lời mời của A Lin được cho "là sự hỗ trợ tinh thần to lớn, giúp An Dĩ Hiên vượt qua sự cô lập xã hội kéo dài hơn 4 năm, sau khi chồng vướng tù tội".

An Dĩ Hiên tiết lộ cô vô cùng xúc động và bật khóc khi nghe bản demo, cô nói lời bài hát phản ánh đúng cảm xúc trong vài năm qua.

Truyền thông Đài Loan tiết lộ, An Dĩ Hiên không có bất kỳ công việc diễn xuất hay thu nhập nào trong 5 năm qua.

Cô tự trang trải toàn bộ chi phí sinh hoạt cho gia đình bằng tiền tiết kiệm từ các dự án phim trước đây, cùng thu nhập từ cho thuê bất động sản và quản lý đầu tư. Cô một mình chăm sóc con trai "66" đang học tiểu học và con gái 5 tuổi ở Đài Bắc.

Từ một phụ nữ chưa bao giờ động tay vào bếp, giờ đây cô tự nấu ăn, dạy con học. Ngoài việc nuôi dạy con cái, cô thường xuyên bay đến Macau để thăm bố chồng hơn 90 tuổi. Trong những lúc khó khăn, bạn bè tụ họp bên cạnh cô vào các dịp lễ để bầu bạn, giúp cô vượt qua nỗi cô đơn. Đây cũng là động lực thúc đẩy quyết tâm trở lại của cô.

An Dĩ Hiên là cái tên quen thuộc của làng giải trí Hoa ngữ, tham gia nhiều phim như Ỷ Thiên Đồ Long Ký, Trạm kế tiếp hạnh phúc, Tân Thủy Hử... Nữ diễn viên tài năng, xinh đẹp từng được nhiều người theo đuổi, trong đó có doanh nhân Trần Vinh Luyện.

Anh mất gần hai năm kiên trì chinh phục trái tim người đẹp, nhẫn nại theo cô từ New York tới Paris, Đại lục rồi về Đài Loan. Cuối cùng, tấm chân tình của anh khiến cô cảm động, đồng ý hẹn hò và kết hôn.

Chồng An Dĩ Hiên dính líu đến hoạt động đánh bạc phi pháp và rửa tiền, bị bắt giữ tháng 1/2022 và lĩnh án 14 năm tù ở cấp sơ thẩm. Cuối năm 2024, chồng cô bị kết án 13 năm tù và nộp phạt 1,8 tỷ HKD (232 triệu USD).

Nguyễn Hương

Kinh Thành Kỳ Thám mở màn kém thuyết phục

Kinh Thành Kỳ Thám được kỳ vọng mang đến những vụ án ly kỳ, nhưng các tập đầu lại gây thất vọng vì kịch bản thiếu thuyết phục.

Phim mở đầu bằng một vụ án mang màu sắc kỳ bí với những chi tiết như ma quỷ, cái chết bí ẩn và tình tiết người đàn ông mang thai. Đây đều là những yếu tố dễ tạo tò mò trên lý thuyết, nhưng khi lên màn ảnh lại không đủ sức kéo khán giả vào câu chuyện.

Thay vì tạo cảm giác hồi hộp, những tình tiết này bị đánh giá là khiên cưỡng, thiếu logic và khiến tổng thể vụ án trở nên gượng ép.

Điểm hạn chế lớn nhất của Kinh Thành Kỳ Thám nằm ở cách xây dựng phần mở đầu. Bộ phim đưa ngay những yếu tố kỳ lạ lên màn ảnh trước khi giúp khán giả hiểu và đồng cảm với các nhân vật.

Vì thiếu quá trình dẫn dắt, những tình tiết bí ẩn không tạo được cảm giác căng thẳng cần thiết mà chỉ khiến người xem cảm thấy xa lạ với câu chuyện. Đây cũng là lý do vụ án đầu tiên chưa tạo được sức hút dù sở hữu nhiều chi tiết tưởng như rất "đắt".

Sau phần mở màn, nhịp phim tiếp tục chậm lại khi dành khá nhiều thời lượng để giới thiệu nhân vật. Trong khi đó, diễn biến điều tra lại tiến triển khá ít, khiến mạch phim thiếu điểm nhấn.

Mối liên kết giữa vụ án cái chết của người vợ lẽ với bí mật lớn hơn phía sau cũng chưa đủ chặt chẽ để tạo sự tò mò. Một số động cơ của nhân vật, đặc biệt là kế hoạch giả mang thai, cũng bị đánh giá là thiếu thuyết phục.



Bên cạnh kịch bản, bối cảnh và không gian phim cũng gây nhiều tranh cãi. Dù lấy tên Kinh Thành Kỳ Thám, nhiều nhân vật trong sở cảnh sát lại sử dụng giọng Thiên Tân khá rõ, tạo cảm giác thiếu thống nhất với bối cảnh Bắc Kinh mà bộ phim hướng đến. Chi tiết này tuy nhỏ nhưng phần nào làm giảm tính chân thực của tác phẩm.

Điểm sáng hiếm hoi của phim đến từ diễn xuất của hai nam chính Mã Tư Siêu và Trạch Tử Lộ. Trong đó, Trạch Tử Lộ được đánh giá thể hiện khá tốt hình ảnh một thiếu gia hoạt bát, hài hước với lối diễn tự nhiên và duyên dáng.

Màn tung hứng giữa hai nhân vật chính cũng là yếu tố giúp bộ phim giữ được phần nào sức xem ở những tập đầu.

Nhìn chung, Kinh Thành Kỳ Thám sở hữu mô-típ không mới trong dòng phim trinh thám thời Dân Quốc nhưng lại chưa tạo được dấu ấn riêng. Kịch bản thiếu chặt chẽ, các vụ án chưa đủ hấp dẫn và nhịp kể còn rời rạc khiến bộ phim khó đáp ứng kỳ vọng của khán giả yêu thích thể loại phá án.

Nếu không cải thiện ở những tập tiếp theo, tác phẩm sẽ rất khó bứt phá dù sở hữu dàn diễn viên trẻ có thực lực.

Vũ Ánh

ĐIỆN ẢNH

Quan Hiểu Đồng và Lý Quân Nhuệ nên duyên trong Diệu Nhãn gây sốt

Diệu Nhãn (Rực Rỡ - Chói Mắt) được chuyển thể từ tiểu thuyết cùng tên của nhà văn nổi tiếng Thời Cửu Viễn. Bộ phim kể về Tình Dã một cô gái từng sống trong nhung lụa nhưng bất ngờ rơi vào biến cố gia đình, buộc phải chuyển đến thị trấn đảo xa lạ mang tên Xa Xa Đình. Tại đây, cô gặp Thiệu Võ chàng trai tưởng chừng nổi loạn nhưng lại sở hữu trái tim ấm áp và chân thành.

Từ những lần liên tục đối đầu, không vừa mắt nhau, cả hai dần trở thành chỗ dựa trong cuộc sống. Sau nhiều thử thách, họ cùng trở lại trường học và từng bước xây dựng tương lai của riêng mình.



Tác phẩm mới của Thời Cửu Viễn có hay hơn Song Quỹ?

Cùng được chắp bút bởi Thời Cửu Viễn, Diệu Nhãn vẫn mang những dấu ấn quen thuộc của nữ nhà văn. Khán giả có thể nhận thấy hình ảnh nam chính ngoài lạnh trong nóng, nữ chính được nhiều người yêu quý, hay hành trình chữa lành và trưởng thành của các nhân vật.

Tuy nhiên, Song Quỹ và Diệu Nhãn lại là hai câu chuyện hoàn toàn khác biệt, khó có thể đặt lên bàn cân so sánh trực tiếp. Nếu Song Quỹ gây ấn tượng bởi cảm giác cấm kỵ, nguy hiểm và bầu không khí mập mờ đầy cuốn hút, thì Diệu Nhãn lại mang tinh thần nhẹ nhàng, trong trẻo của tuổi trẻ.

Bộ phim tập trung nhiều hơn vào những rung động đầu đời, những tiếc nuối của thanh xuân và hành trình đối diện thực tế cuộc sống. Điểm chung lớn nhất giữa hai tác phẩm có lẽ chính là khả năng kể chuyện đầy cảm xúc của Thời Cửu Viễn.

Một trong những yếu tố giúp Diệu Nhãn ghi điểm là nhịp kể chậm rãi, tự nhiên. Bộ phim không sử dụng những tình tiết giật gân hay các cú twist gây sốc để giữ chân người xem.

Thay vào đó, tác phẩm xây dựng bức tranh đời sống tại thị trấn ven biển Xa Xa Đình với những con hẻm nhỏ, người dân chân chất, làn gió mặn từ biển và khung cảnh ngập nắng đặc trưng của mùa hè.

Mối quan hệ giữa Tình Dã và Thiệu Võ cũng phát triển theo cách nhẹ nhàng nhưng bền bỉ. Sự đồng hành, thấu hiểu và cùng trưởng thành khiến chuyện tình của họ mang màu sắc chữa lành rõ nét.

Nhiều khán giả ban đầu cho rằng Diệu Nhãn đơn thuần là một bộ phim tình cảm tuổi học trò. Tuy nhiên, khi theo dõi kỹ hơn, tác phẩm còn đề cập đến những áp lực từ gia đình, nỗi băn khoăn trước tương lai và những lựa chọn khó khăn của tuổi trẻ. Bộ phim không xây dựng một thế giới màu hồng lý tưởng mà hướng đến sự cân bằng giữa hiện thực và hy vọng. Chính điều này giúp câu chuyện trở nên gần gũi hơn với người xem trẻ tuổi.

Ở giai đoạn hiện tại, tuyến tình cảm giữa hai nhân vật chính vẫn được triển khai khá tiết chế do câu chuyện còn xoay quanh thời trung học. Những ánh mắt, cử chỉ vô thức hay các khoảnh khắc đồng hành cùng nhau là chất liệu chính tạo nên bầu không khí lãng mạn của cặp đôi.

Dù một số khán giả cho rằng phản ứng hóa học giữa Quan Hiểu Đồng và Lý Quân Duệ chưa thật sự bùng nổ, các hoạt động quảng bá ngoài đời vẫn nhận được nhiều sự quan tâm.

Đặc biệt, Lý Quân Duệ trở thành tâm điểm thảo luận nhờ tạo hình tóc vàng cá tính trong vai Thiệu Võ. Hình ảnh chàng trai đảo biển vừa bất cần vừa chân thành giúp nam diễn viên thu hút thêm lượng lớn người hâm mộ. Khi nhân vật trở lại với mái tóc đen và đồng phục học sinh, nhiều khán giả nhận xét anh càng phù hợp với hình tượng bước ra từ nguyên tác.

Với bầu không khí mùa hè trong trẻo, câu chuyện thanh xuân chữa lành cùng những rung động đầu đời, Diệu Nhãn đang trở thành một trong những tác phẩm được chú ý nhất trên màn ảnh Hoa ngữ hiện nay.

Như Anh

Diễn viên 'cả đời chỉ đóng vai phụ', giờ ngồi không vẫn kiếm bộn tiền

Là cao thủ võ thuật ngang cơ Lý Liên Kiệt, Chân Tử Đan nhưng nam diễn viên này chỉ luôn được đảm nhận những vai diễn phụ.

Trâu Triệu Long là một trong những ngôi sao võ thuật nổi tiếng của màn ảnh Hoa ngữ. Dù cả đời không đóng vai chính nhưng tên tuổi sao nam gốc Đài Loan (Trung Quốc) vẫn nổi danh khắp toàn cầu nhờ đóng một vai phụ trong phim bom tấn Hollywood. Trâu Triệu Long còn là ngôi sao võ thuật duy nhất nằm không cũng kiếm được bộn tiền nhờ bộ phim này.

Cao thủ võ thuật chuyên đóng vai phụ

Trâu Triệu Long sinh năm 1967 trong một gia đình có 13 anh chị em ở Cao Hùng, Đài Loan (Trung Quốc). Vì gia đình quá nghèo, cậu bé Trâu Triệu Long khi lên 6 đã phải đi phụ giúp làm thêm ở một cửa hàng điêu khắc để kiếm tiền sinh hoạt phí phụ giúp mẹ và các anh chị em.

Đến năm 12 tuổi, anh chuyển sang đi bán bánh mì dạo, đồng thời tranh thủ học võ và nhận đóng vai quần chúng, đóng thế cho các đoàn phim lúc bấy giờ.

Ngoài học Taekwondo, Muay Thái, Trâu Triệu Long còn học một số kỹ năng chiến đấu như dùng dao, súng, binh khí,... để đáp ứng nhu cầu quay phim lúc bấy giờ.

Năm 18 tuổi, sự nghiệp Trâu Triệu Long rẽ hướng khi được Hồng Kim Bảo phát hiện ra tài năng và mời tham gia nhóm Hồng Gia Ban. Không những thế, Trâu Triệu Long còn được xuất hiện trong phim Toàn lực phản đạn với một vai phụ.

Trong những năm tiếp theo, Trâu Triệu Long thường đóng vai đối đầu với Lý Liên Kiệt trên màn ảnh. Một số bộ phim cả hai đóng chung như Ỷ Thiên Đồ Long ký chi ma giáo giáo chủ (1993), Xích tử uy long, Mạo hiểm vương, Hoắc Nguyên Giáp, Kungfu chi vương, Bất nhị thần thám đều được đánh giá cao.

Vai diễn thực sự giúp Trâu Triệu Long vụt sáng thành sao là nhân vật phản diện Thường Uy trong phim Quan xẩm lốc cốc (1994) của Châu Tinh Trì. Tờ Sohu nhận định, Trâu Triệu Long là ngôi sao số một của tuyến vai phản diện trong phim hành động Hong Kong (Trung Quốc) với kỹ năng diễn xuất tự nhiên, chân thực cùng những pha hành động vô cùng mãn nhãn.



Đóng một phim Hollywood, giàu ba đời

Năm 1999, đạo diễn Viên Hòa Bình giới thiệu Trâu Triệu Long với ê-kíp phim Ma trận (The Matrix) khi biết đoàn phim cần một cao thủ võ thuật châu Á đóng một vai phụ.

Dù chỉ xuất hiện trong một vài phân cảnh nhưng tên tuổi Trâu Triệu Long được cả thế giới biết đến với pha hành động đẹp mắt. Sau phần đầu tiên của loạt phim, Trâu Triệu Long cũng tiếp tục góp mặt trong hai phần phim khác là The Matrix: Reloaded và The Matrix 3: The Final Battle, đồng thời xuất hiện trong phiên bản trò chơi điện tử The Matrix: Reloaded.

Không chỉ nổi danh khắp toàn cầu, loạt phim Ma trận còn giúp Trâu Triệu Long hưởng lợi ích vượt xa sự tưởng tượng của anh. Được biết, hàng năm Trâu Triệu Long vẫn nhận được số tiền doanh thu từ một cảnh võ thuật trong phim Ma trận. Bản quyền của video vốn thuộc về đoàn phim do đó,

ĐIỆN ẢNH

nam diễn viên sẽ nhận được phần trăm doanh thu.

Trong một bài phỏng vấn cách đây nhiều năm, Trâu Triệu Long đã xác nhận số tiền thu về còn hơn cả tiền cát-xê ban đầu. "Chỉ cần hoàn tất các cảnh quay võ thuật là có thể thu được tiền, giống như tiền thuế bản quyền vậy, diễn viên nào cũng có phần", Trâu Triệu Long tiết lộ.

Tờ Setn cho biết thêm, không chỉ Trâu Triệu Long mà sau này khi anh qua đời, thế hệ con cháu của siêu sao võ thuật này vẫn sẽ nhận được số tiền cổ tức từ đoàn phim Ma trận hàng năm.

Bên cạnh sự nghiệp thành công, Trâu Triệu Long còn được nhiều người ngưỡng mộ khi có chuyện tình cảm đẹp bên diễn viên kiêm người mẫu Ông Tuệ Đức. Cả hai kết hôn năm 1999 và có hai cậu con trai sinh đôi. Từ đó tới nay, Ông Tuệ Đức rời làng giải trí để hỗ trợ chồng và tập trung nuôi dạy con cái.

Năm 2017, tài tử cũng vướng ồn ào khi có cô gái tự xưng là "tình nhân" phanh phui mối quan hệ thân thiết của họ trên mạng xã hội. Sự việc khiến tên tuổi Trâu Triệu Long bị ảnh hưởng khá nặng nề.

Sau khi mọi chuyện lắng xuống, nhiều người nghĩ rằng sự nghiệp của Trâu Triệu Long sẽ tụt dốc không phanh vì ồn ào ngoại tình. Tuy nhiên, theo Sohu, dường như scandal trên không mấy ảnh hưởng đến tên tuổi của Trâu Triệu Long. Ở tuổi U60, sao nam dòng phim võ thuật vẫn liên tục nhận được các dự án phim từ truyền hình đến web drama.

Nguyễn Hương

Người tung tin Angelababy đánh bạc, ngoại tình trong ô tô bị buộc xin lỗi suốt 30 ngày, đền 70.000 NDT

Nam diễn viên này từng gây chấn động khi tố cáo Angelababy làm chuyện có lỗi với Huỳnh Hiểu Minh dẫn đến hôn nhân tan nát.

Từng khiến cả châu Á ngưỡng mộ với đám cưới xa hoa trị giá khoảng 200 triệu NDT, chuyện tình giữa Huỳnh Hiểu Minh và Angelababy giờ chỉ còn là ký ức. Sau khi ly hôn, hai ngôi sao bước trên hai con đường hoàn toàn khác nhau.

Trong khi Huỳnh Hiểu Minh tiếp tục duy trì vị thế hàng đầu của mình trong làng giải trí, sự nghiệp của Angelababy lại có dấu hiệu lao dốc không phanh sau vụ bị phong sát. Thế nhưng, điều khiến cô chịu nhiều áp lực hơn cả không phải sự nghiệp mà là những tin đồn tiêu cực liên tiếp bủa vây mình trên MXH.

Theo đó, 1 nam diễn viên tên Lý Tâm Nguyệt đã đăng tải nhiều nội dung cáo buộc Angelababy ngoại tình với bạn diễn trong ô tô sau lưng Huỳnh Hiểu Minh, làm người thứ 3 chen chân vào chuyện tình cảm của người khác và đi đánh bạc trái phép thua 10 tỷ NDT. "Anh Hiểu Minh ly hôn là do cô ta đã không biết xấu hổ lừa dối anh ấy trong thời kỳ hôn nhân", Lý Tâm Nguyệt từng gây chấn động khi công khai tố Angelababy "cắm sừng" chồng.

Theo Lý Tâm Nguyệt, Angelababy từng bị bắt gặp ngoại tình với bạn diễn Đặng Luân trong xe ô tô. Khi đó, họ đang cùng quay phim Người Bạn Thật Sự Của Tôi. Mẹ của 1 diễn viên trong đoàn đã chứng kiến cảnh tượng vụng trộm đó.

Baby đã trả số tiền lên tới 8 triệu NDT để "bịt miệng" paparazzi Vỹ và mẹ của đồng nghiệp, tránh để tin tức ngoại tình lọt ra ngoài. Hành vi của Lý Tâm Nguyệt khiến Angelababy hứng chịu gièm pha, chỉ trích từ cộng đồng mạng.

Trước những tố cáo tiêu cực của Lý Tâm Nguyệt, Angelababy đã kiện đối phương ra tòa. Tòa án chính thức ra phán quyết có lợi dành cho minh tinh 8X. Qua điều tra, Tòa án Internet Bắc Kinh (Trung Quốc) xác định những nội dung cáo buộc Angelababy mà Lý Tâm Nguyệt đăng tải không có căn cứ, cấu thành hành vi phỉ báng.

Người lan truyền tin đồn thất thiệu bị yêu cầu công khai xin lỗi trong 30 ngày và bồi thường cho Angelababy 70.000 NDT tiền đền bù tổn thất tinh thần. Sau khi nhận được tiền bồi thường, Angelababy đã quyên góp toàn bộ khoản tiền này cho các hoạt động tuyên truyền phòng chống bạo lực mạng.

Angelababy và Huỳnh Hiểu Minh chính thức thông báo ly hôn vào năm 2022. Giữa họ không xảy ra cuộc chiến giành quyền nuôi con hay phân chia tài sản. Yêu Quái - người thành lập tập đoàn Zhengyi - từng gây xôn xao dư luận Trung Quốc khi hé lộ nguyên nhân tan vỡ của cặp sao hàng đầu trên sóng livestream.

Theo Yêu Quái, không phải người thứ 3 mà "tiền" mới chính là lý do chính khiến mối quan hệ của Angelababy và Huỳnh Hiểu Minh đi vào ngõ cụt.



Sau khi kết hôn, Huỳnh Hiểu Minh giúp Angelababy lấy được nhiều dự án phim ảnh. Nữ diễn viên sinh năm 1989 cũng mang tiền về cùng chồng đầu tư làm ăn. Từ đây, mâu thuẫn giữa họ nảy sinh ngày càng nhiều, đặc biệt là khi Huỳnh Hiểu Minh đầu tư thua lỗ nặng, lại còn dính dáng đến nghi án trốn thuế. Sau những cuộc cãi vã như cơm bữa, hôn nhân của cặp sao hạng A cũng tan nát.

Hiện tại, nữ diễn viên vẫn đang cố lấy lại danh tiếng sau scandal bị "phong sát ngầm" vì xem Lisa biểu diễn ở bar thoát y.

Tuy nhiên, tình cảnh hiện tại của Angelababy rất ảm đạm. Cô bị ghẻ lạnh, ế show, không có phim đóng ở thị trường giải trí Trung Quốc đại lục hậu scandal bị cấm sóng ngầm vào năm 2023.

Do không còn Huỳnh Hiểu Minh hậu thuẫn, nữ diễn viên không thể lấy lại chỗ đứng. Thậm chí tình hình của Angelababy còn khó khăn đến mức, truyền thông Trung Quốc cũng phải nhận định: "Ngày tàn của mỹ nhân này đã đến!". Thời gian qua, để có việc làm, Angelababy phải đến các công ty phim ảnh casting, phỏng vấn như bao diễn viên kém tiếng khác và chấp nhận làm các job quảng cáo bình dân.

Nguyễn Hương

Không phải Hồ Ca hay Tiêu Chiến, Vu Hòa Vỹ mới là Thị đế giải Bạch Ngọc Lan 2026

Mùa giải Bạch Ngọc Lan lần thứ 31 cuối cùng cũng đã có kết quả vinh danh ngôi vương trên màn ảnh truyền hình Hoa ngữ năm 2026. Dù rằng những cái tên nổi bật như Hồ Ca, Tiêu Chiến đều có trong danh sách đề cử nhưng cúp Thị Đế, không ngoài dự đoán của khán giả, đã dành cho một lão tướng Vu Hòa Vỹ.

Lễ trao giải Bạch Ngọc Lan lần thứ 31 trong khuôn khổ Liên hoan truyền hình Thượng Hải đã được tổ chức long trọng tại Lâm Cảng, Thượng Hải. Nam diễn viên Vu Hòa Vỹ đã giành được giải Nam diễn viên chính xuất sắc nhất nhờ vai diễn Tướng quân Ngô Thạch trong bộ phim Vinh Quang Trong Thầm Lặng, và đây cũng là tượng Bạch Ngọc Lan thứ ba mà ông có được trong sự nghiệp của mình.

Ba lần nâng cúp Bạch Ngọc Lan, Vu Hòa Vỹ xứng đáng với danh hiệu Thị đế

Đây là giải thưởng Bạch Ngọc Lan thứ ba của Vu Hòa Vỹ, sau khi giành giải Nam diễn viên phụ xuất sắc nhất năm 2018 với Đại Quân Sư Tư Mã Ý - Quân Sư Liên Minh và giải Nam diễn viên chính xuất sắc nhất năm 2021 với Thời Đại Tỉnh Thức.

Bộ phim Vinh Quang Trong Thầm Lặng được sáng tác dựa trên sự kiện lịch sử có thật, lấy nguyên mẫu từ các liệt sĩ trong lịch sử Trung Quốc, tái hiện một bản hùng ca điệp chiến đầy sóng gió.

Trong cuộc phỏng vấn riêng với Đài truyền hình Trung ương (CCTV), Vu Hòa Vỹ chia sẻ:

"Tôi cho rằng, sáng tác nghệ thuật chân thật không phải là ghi chép máy móc từng chi tiết theo sử liệu, mà phải tuân thủ nguyên tắc 'đại sự không hư cấu, tiểu tiết không câu nệ', dựa trên cơ sở lịch sử để dệt nên tác phẩm nghệ thuật, tìm ra hình thức biểu đạt

kịch tính phù hợp, khiến khán giả đồng cảm và công nhận. Như vậy mới có thể truyền tải được tinh thần cốt lõi mà chúng tôi muốn gửi gắm".

Không ai dị nghị chiến thắng của Vu Hòa Vỹ bởi ông đại diện cho đỉnh cao diễn xuất trong lòng vô số khán giả yêu phim. Trong bộ phim truyền hình Vinh Quang Trong Thầm Lặng, ông đã sử dụng những biểu cảm vi diệu đầy kìm nén cùng khả năng thoại bùng nổ để thể hiện một cách thấu đáo tính cách phức tạp và cảm giác định mệnh của nhân vật.

Mỗi ánh mắt, mỗi câu thoại đều chạm thẳng vào tâm khảm người xem, không chỉ nâng tầm chiều sâu và chất lượng của toàn bộ bộ phim lên một tầm cao mới, mà còn để lại một dấu ấn sáng chói khó phai trong đền danh vọng Bạch Ngọc Lan của nam diễn viên.

Là tượng đài của diễn viên thực lực Trung Quốc, Vu Hòa Vỹ đã cống hiến nhiều năm trong ngành điện ảnh - truyền hình, với kỹ thuật diễn xuất vững vàng và khả năng biến hóa mạnh mẽ, nhiều lần giành các giải thưởng danh giá. V

iệc một lần nữa đăng quang Thị đế Bạch Ngọc Lan chính là sự công nhận sâu sắc từ giới chuyên môn dành cho tài năng diễn xuất, phẩm chất nghề nghiệp và năng lực xây dựng nhân vật của ông. Người nghệ sĩ giàu kinh nghiệm này vẫn giữ nguyên tâm huyết ban đầu, kỹ năng diễn xuất luôn tươi mới và luôn được khán giả chờ đón những màn trình diễn chất lượng tiếp theo trong tương lai.



Một mùa giải khó quên của đa thế hệ diễn viên Hoa ngữ

Chiến thắng của Vu Hòa Vỹ tại Bạch Ngọc Lan 2026 là hết sức thuyết phục. Thế những những cái tên khác trong danh sách đề cử Nam diễn viên xuất sắc nhất cũng đáng được nhắc tới.

Tuy rằng không đạt được danh hiệu cao quý nhất nhưng sự thể hiện của một lão tướng khác là Quách Kính Phi trong phim Lão Cửu, của Hồ Ca trong Cây Sinh Mệnh, và những diễn viên thế hệ sinh sau năm 90 như Tiêu Chiến trong Tàng Hải Truyện hay Bạch Vũ trong Thái Bình Niên cũng đã phần nào để lại dấu ấn khó phai ở trong lòng khán giả nội địa Trung Quốc và những người hâm mộ quốc tế.

Tất cả các diễn viên đều đã được vinh danh trong buổi tiệc tối của Bạch Ngọc Lan diễn ra trước thềm lễ trao giải chính thức. Ngoài ra Bạch Vũ với vai trò nam chính trong phim Thái Bình Niên đã nhận được giải Đại sứ quảng bá chương trình truyền hình Trung Quốc ra quốc tế.

Tuy rằng còn rất nhiều tranh cãi diễn ra sau đêm trao cúp Bạch Ngọc Lan lần thứ 31 thế nhưng mùa giải năm nay vẫn được đánh giá là mùa giải rộng mở hơn với các nhà sáng tạo và những nghệ sĩ trẻ.

Không thiếu những tác phẩm được các ê-kíp làm phim mài giũa kịch bản, góc máy, phục trang cho đến nhạc nền, mọi bình diện đều đạt đến chất lượng cao, đồng thời mang đến tầng sâu văn hóa truyền thống.

Một số tác phẩm được xuất khẩu ra nước ngoài với danh tiếng vang xa cùng lượng xem và nhiệt độ tích cực. Tin rằng ngày rộng tháng dài, những cơ hội nâng cúp trong Bạch Ngọc Lan trong tương lai sẽ đến với những diễn viên thế hệ sau nếu họ thực sự nỗ lực và cố gắng.

Vũ Ánh

Lý do Dương Tử Quỳnh và chồng đại gia phải đợi 19 năm mới kết hôn

Đính hôn chỉ sau hơn một tháng quen biết nhưng phải 19 năm sau đó, minh tinh Dương Tử Quỳnh và doanh nhân Jean Todt mới quyết định kết hôn. Mới đây, chồng của 'đả nữ' gốc Hoa đã tiết lộ lý do họ trì hoãn đám cưới.

Theo HK01, trong cuộc phỏng vấn mới đây với chương trình Jin Xing Official trên YouTube, doanh nhân người Pháp Jean Todt hiếm hoi chia sẻ về chuyện kết hôn với Dương Tử Quỳnh. Cặp đôi nổi tiếng này gặp nhau vào ngày 4.6.2004 tại Thượng Hải (Trung Quốc) và nhanh chóng bị cuốn vào mối quan hệ lãng mạn.

Chuyện tình của họ tiến triển nhanh đến mức chỉ hơn một tháng sau đó (ngày 26.7.2004), đại gia này đã ngỏ lời cầu hôn minh tinh phim Ngọa hổ tàng long rồi nhận được cái gật đầu từ giai nhân nức tiếng làng phim Hoa ngữ.

Suốt nhiều năm sau đó, họ âm thầm gắn bó bên nhau mà không đặt nặng chuyện phải kết hôn. Mãi đến tháng 7.2023, cặp đôi âm thầm tổ chức hôn lễ ở Geneva (Thụy Sĩ).

Trong chương trình, doanh nhân Jean Todt cho biết sở dĩ ông và Dương Tử Quỳnh mất đến 19 năm mới tiến tới hôn nhân là bởi cả hai đều bận rộn với công việc riêng. "Chỉ vài tuần sau khi quen nhau, chúng tôi đã quyết định gắn bó lâu dài. Tôi đã cầu hôn cô ấy, nhưng cô ấy bận, tôi cũng vậy", đại gia 80 tuổi kể.

Ông Todt bộc bạch rằng họ quyết định kết hôn sau gần hai thập niên bên nhau để hoàn thành lời hứa với cha ruột của Dương Tử Quỳnh (người đã qua đời năm 2014).

"Ông trùm" làng đua xe chia sẻ: "Cha cô ấy là một người tuyệt vời mà tôi rất yêu quý. Chúng tôi đã hứa sẽ kết hôn và chúng tôi đã làm vậy". Jean Todt nói rằng chuyện cưới sao phim Everything Everywhere All at Once là điều tất yếu đồng thời cho biết vào tháng 4 vừa qua, cặp đôi đã kỷ niệm 8.000 ngày bên nhau, kể từ lần đầu gặp gỡ ở Thượng Hải.

Những năm qua, vợ chồng Dương Tử Quỳnh tận hưởng cuộc sống bình yên, kín tiếng. Minh tinh 64 tuổi đã thử nhiều phương pháp để tìm con nhưng vô vọng. Bà từng thừa nhận việc không có con là tiếc nuối lớn nhất trong đời mình.



Diễn viên giữ mối quan hệ tốt đẹp với con riêng của chồng - Nicolas Todt, yêu thương con của anh. Nữ diễn viên từng cảm ơn vợ chồng Nicolas đã khiến mình cùng ông xã Jean Todt trở thành người ông, người bà hạnh phúc và tự hào nhất.

Ngoài ra, bà có 6 người con đỡ đầu, trong số đó có con gái riêng của chồng cũ. Vợ chồng ngôi sao đoạt giải Oscar sở hữu nhiều bất động sản ở Thụy Sĩ, Pháp, Malaysia, Hồng Kông… Họ thường xuyên đi lại giữa những nơi này để nghỉ dưỡng, dành thời gian bên người thân.

Trong cuộc phỏng vấn với People hồi 2025, Dương Tử Quỳnh chia sẻ chồng là người lãng mạn, luôn trân trọng mỗi ngày bên bà. Họ không đánh dấu tình yêu vào ngày cố định trong năm mà xem mỗi ngày bên nhau đều là ngày kỷ niệm.

Nữ diễn viên cho biết chồng luôn hiểu cho lịch trình bận rộn và hết mình ủng hộ công việc của bà. "Tôi yêu công việc bởi đây là đam mê của tôi. Ông xã chẳng bao giờ nhắc tôi không dành nhiều thời gian cho anh ấy", nghệ sĩ kỳ cựu chia sẻ.

Trước Jean Todt, Dương Tử Quỳnh từng có cuộc hôn nhân với đại gia Hồng Kông Phan Địch Sinh nhưng rồi ly hôn năm 1992 vì không có con. "Chúng tôi đã làm bất cứ điều gì cần thiết để có con. Thật không may, về mặt thể chất, tôi không thể làm được điều đó", nữ nghệ sĩ kỳ cựu từng tâm sự. Sau đổ vỡ, họ vẫn giữ mối quan hệ tốt đẹp, thậm chí bà còn làm mẹ đỡ đầu cho con của chồng cũ với người vợ sau.

Nguyễn Hương



PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

Phương pháp nhịn ăn 36 tiếng giảm mỡ bụng theo chuyên gia

Giảm cân trong vài tuần mà không cần ăn kiêng phức tạp hay tập luyện cường độ cao nghe có vẻ như một điều khó tin, nhưng đó là kết quả mà phương pháp nhịn ăn 36 có thể mang lại. Tiến sĩ Mindy Pelz, chuyên gia dinh dưỡng và y học chức năng nổi tiếng, đã chia sẻ về phương pháp này thông qua podcast Diary Of A CEO. Tuy nhiên, đây cũng được đánh giá là một hình thức ăn kiêng "khắc nghiệt".

Phương pháp "36 giờ nhịn ăn" là gì?

Về cơ bản, phương pháp 36 giờ được chuyên gia Pelz giải thích là: nhịn ăn hoàn toàn trong 36 giờ và ăn lại trong 12 giờ. 36 giờ là khoảng thời gian đủ để lượng đường trong máu giảm xuống. Đồng thời, khoảng thời gian nhịn ăn sẽ thay đổi lượng microbiome (hệ vi sinh vật) trong cơ thể, làm giảm cảm giác thèm ăn. Cảm giác thèm ăn sẽ dần được thay đổi theo thời gian fasting, như vậy, bạn có thể lựa chọn thức ăn lành mạnh hơn, ít chất béo có hại hơn.

Trong một nghiên cứu về Nhịn ăn gián đoạn, các chuyên gia, bác sĩ người Áo đã khảo sát một nhóm người tham gia. Kết quả cho thấy, trong vòng 12 tiếng được ăn uống bình thường, lượng calories bị hao hụt trong vòng 36 tiếng trước đó sẽ được bù lại, tuy nhiên không đáng kể. Giáo sư Harald Sourij của Đại học Y khoa Graz cho biết trong vòng 4 tuần, người tham gia nhìn chung hạn chế được 35% lượng calories nạp vào cơ thể và giảm trung bình 3,5 kg.

Phương pháp này chủ yếu dành cho những ai muốn giảm cân nhanh chóng vì khả năng đốt mỡ hiệu quả.

Thực hiện phương pháp nhịn ăn đúng cách

Đi sâu vào những nghiên cứu về nhịn ăn gián đoạn, trong một video trên kênh Youtube cá nhân, chuyên gia Mindy Pelz cho rằng chu trình fasting 36 giờ - ăn trong 12 giờ kéo dài không liên tục trong 30 ngày sẽ giúp người tham gia giảm được cân nặng đáng kể, từ đó có thể giảm mỡ bụng.

"Việc bạn thực hiện bao nhiêu lần là tùy thuộc vào bạn. Tôi đã thấy những người trong học viện của tôi nhịn ăn mỗi tuần một lần và thực sự thay đổi số đo vòng eo" - Tiến sĩ Pelz nói thêm.

Chuyên gia cũng cho biết mọi người có thể thực hiện phương pháp này một lần và mỗi năm một lần, đồng thời cho biết thêm việc bạn muốn trở nên khắc nghiệt đến mức nào là tùy thuộc vào bạn. Trong thời gian nhịn ăn, người thực hiện có thể uống nước, cà phê và trà nguyên chất.

36 giờ nhịn ăn có những lợi ích sức khỏe gì?

Tuổi thọ kéo dài

Một số nghiên cứu đã chỉ ra rằng nhịn ăn gián đoạn có thể giúp kéo dài tuổi thọ. Một cơ chế có thể giải thích điều này là việc nhịn ăn gián đoạn có thể kích hoạt quá trình tái tạo tế bào và chống lại quá trình lão hóa.

Sức khỏe tim mạch tốt hơn

Nhịn ăn gián đoạn có thể giúp cải thiện sức khỏe tim mạch bằng cách giảm mức đường trong máu, huyết áp và cholesterol. Điều này có thể giảm nguy cơ mắc các bệnh tim mạch như bệnh tim và đột quỵ.

Đốt cháy mỡ

Nhịn ăn gián đoạn có thể thúc đẩy quá trình đốt cháy mỡ trong cơ thể. Khi bạn không tiếp nhận calo từ thức ăn, cơ thể sẽ chuyển sang sử dụng mỡ đã tích trữ để cung cấp năng lượng.

Tinh thần tỉnh táo

Một số người cho rằng nhịn ăn gián đoạn có thể giúp tăng cường sự tập trung và tâm trí minh mẫn. Tuy nhiên, điều này có thể khác nhau đối với từng người và không phải ai cũng có cảm giác như vậy.

Nhịn ăn có gây ảnh hưởng đến sức khỏe không?

Tuy nhiên, vì phương pháp nhịn ăn gián đoạn trong 36 giờ sẽ vô cùng khắc nghiệt, bạn cần cân nhắc tình trạng sức khỏe bản thân trước khi thực hiện. Chuyên gia dinh dưỡng Mindy Pelz cho biết nếu bạn nằm trong bất kỳ nhóm nào sau đây, tốt nhất bạn nên chọn một phương pháp giảm cân chậm rãi hơn:

- Người có lịch làm việc dày đặc.
- Những người thiếu cân hoặc gầy.
- Người bị rối loạn tuyến giáp từ trước.
- Những người mắc (hoặc đã mắc) chứng rối loạn ăn uống.
- Phụ nữ đang mang thai, cho con bú hoặc mong muốn có thai trong tương lai gần.

Việc tìm ra phương pháp giảm cân phù hợp với bản thân yêu cầu bạn phải hiểu rõ tình trạng cơ thể. Hãy nghe theo sự hướng dẫn của bác sĩ nếu bạn có bất kỳ câu hỏi nào liên quan đến sức khỏe hoặc tình trạng bệnh lý của mình. ■

Ăn tối thế nào để cơ thể khỏe mạnh và giữ dáng hiệu quả?

Tùy thuộc vào lịch trình làm việc hay tinh thần mà chúng ta sẽ có nhu cầu ăn uống khác biệt. Tuy nhiên, bạn hoàn toàn có thể biến bữa ăn tối trở thành bước chăm sóc tối ưu cho cơ thể bằng một vài mẹo đơn giản.

Khi nào là "thời điểm vàng" để ăn tối?

Các chuyên gia tin rằng việc chúng ta nạp đầy đủ chất đạm, chất xơ, chất béo và vitamin trong bữa ăn rất quan trọng nhưng khung thời gian cũng ảnh hưởng không kém. Ăn tối được khuyến nghị nên ở trong khung giờ từ 17 giờ đến 19 giờ. Nghiên cứu về bệnh béo phì từ Stanford đã chỉ ra rằng giờ ăn tối càng muộn thì tỉ lệ thuận với độ béo phì, rối loạn lipid và tăng đường huyết.

Ngoài ra, nếu duy trì thói quen ăn tối muộn trong thời gian dài, cơ thể sẽ rất dễ mắc phải hội chứng chuyển hóa - tác nhân hàng đầu dẫn đến nguy cơ tim mạch và tiểu đường. Dùng bữa tối trong khoảng 5 giờ chiều đến 7 giờ tối giúp cơ thể tối ưu hóa khả năng hấp thụ, ngăn ngừa tình trạng tích tụ mỡ thừa và hỗ trợ kiểm soát cân nặng hiệu quả hơn hẳn so với những bữa ăn muộn. Đây chính là chiếc "chìa khóa vàng" cho những ai đang theo đuổi một vóc dáng thon gọn.

1. Chuối

Brad Pitt, Harry Styles và Nicki Minaj đều là những nghệ sĩ yêu chuối. Trong chuối chín có chứa lượng melatonin cao, giúp bạn ngủ ngon hơn vào ban đêm. Loại trái cây này cung cấp chất xơ dồi dào nhưng lại ít calo (80-100 calo). Bổ sung chuối vào thực đơn bữa tối sẽ giúp cải thiện hệ tiêu hóa và tránh cho bạn tình trạng khó tiêu trước khi ngủ.

2. Đu đủ

Đu đủ là nguồn cung cấp dồi dào enzyme papain - một loại men tự nhiên giúp đẩy nhanh quá trình tiêu hóa và phân giải protein. Bên cạnh đó, hàm lượng vitamin A, C cùng các chất chống oxy hóa mạnh mẽ trong loại quả này còn sở hữu khả năng kích thích đào thải độc tố, nuôi dưỡng tế bào từ sâu bên trong, mang lại cho phái đẹp một làn da sáng mịn và hệ tiêu hóa khỏe mạnh trước khi bước vào giấc ngủ.

3. Súp lơ (bông cải xanh/trắng)

Vỏn vẹn 100 g súp lơ sẽ cung cấp tối đa 100% nhu cầu hấp thụ vitamin C và K của bạn. Súp lơ cũng giúp cải thiện hệ tiêu hóa vì chứa lượng vi khuẩn tốt trong đường ruột.

Có vô vàn món ăn ngon được chế biến từ súp lơ để tránh nhàm chán khi ăn như súp lơ xào thịt bò, cháo tôm súp lơ phô mai… Bạn sẽ thoải mái tận dụng được lợi ích tuyệt vời từ loại rau này và luôn có cảm giác ngon miệng.

4. Khoai lang

Khoai lang được coi là thực phẩm vàng, đặc biệt là với người đang trong chế độ ăn kiêng. Một củ khoai chứa 400% vitamin A và các vitamin và khoáng chất khác cần thiết cho quá trình trao đổi chất của con người.

Lưu Gia Linh là một hình mẫu hoàn hảo về tuổi già duyên dáng, cũng ủng hộ khoai lang. Chế độ ăn uống của cô như sau: mỗi tháng bốn ngày, cô sẽ kiêng thịt và ăn hai củ khoai lang với một bát cơm nhỏ cùng hai loại rau vào bữa sáng. Cô ấy nói rằng nó có tác dụng giải độc và giảm béo tốt.

5. Cà chua

Một quả cà chua sống giàu chất xơ, ít calo (22 calo), cùng với các chất dinh dưỡng như vitamin A, kali, chất chống oxy hóa lycopene… có lợi cho vóc dáng. Đồng thời, duy trì việc ăn cà chua sẽ tăng khả năng chống nắng cho da.

Tuy nhiên, bạn nên lưu ý không nên ăn cà chua khi đói. Vào buổi sáng lúc bụng rỗng, cà chua sẽ phản ứng với axit trong dạ dày, gây đau bụng. Ngược lại, ăn cà chua vào bữa tối giúp gìn giữ sắc đẹp và vóc dáng. ■



Có cần đi giày thể thao khi tập luyện tại nhà?

Ngày nay, một đôi giày thể thao là một vật dụng không thể thiếu mỗi khi bạn chạy bộ, chơi thể thao, tới phòng gym hay chỉ đơn giản là ra ngoài dạo phố.

Khi bạn tập thể dục trong nhà thì đeo giày thể thao còn cần thiết không? Hãy cùng tham khảo ý kiến của các chuyên gia thể thao để biết rằng bài tập nào thì cần mang giày và khi nào thì việc đeo giày không bắt buộc nhé.

*** Các yếu tố quyết định có nên đi giày khi luyện tập tại nhà**

Các bài tập nặng nên sử dụng giày thể thao

Việc bạn có cần xỏ giày vào để tập luyện hay không phụ thuộc hoàn toàn vào việc bạn muốn tập bài tập gì. Nếu bạn tập luyện những hình thức nhẹ nhàng, ít chú trọng vào sức mạnh như pilates, yoga thì tập luyện bằng chân trần là hoàn toàn được khuyến nghị. Những hình thức tập này thường yêu cầu bạn phải co duỗi chân, việc này sẽ giúp rèn luyện sự dẻo dai của cơ bắp và xương khớp. Lúc này, việc đeo giày trái lại sẽ làm cản trở chuyển động của bàn chân vì đôi giày sẽ giúp cố định bàn chân của bạn. Chính vì vậy mà đeo giày lúc này sẽ dễ gây chấn thương. Tuy nhiên, chạy bộ và các bài tập gym nặng và chú trọng vào rèn luyện cơ bắp thì việc mang giày là vô cùng cần cần thiết để có thể giảm thiểu áp lực tác động lên chân.

Sàn tập

Một yếu tố khác mà bạn phải xem xét đó chính là bề mặt nơi mà bạn sẽ tập luyện. Những bề mặt như sàn tập chống rung chấn, sàn tập nhảy, bãi cỏ hoặc trên cát là những lựa chọn tương đối an toàn nếu bạn muốn tập bằng chân không. Tuy nhiên, nếu đó là những bề mặt như mặt đường, bê tông và đường nhựa, hoặc bạn lo ngại về độ bám của mặt sàn thì việc mang giày thể thao sẽ là bắt buộc để đảm bảo an toàn và tránh chấn thương cho bạn.

Có tiền sử chấn thương nên sử dụng giày thể thao

Các chuyên gia thể thao cũng chỉ ra một yếu tố khác để quyết định đó chính là: bạn có gặp vấn đề gì về mắt cá hoặc bàn chân không. Lúc ấy, việc mang giày là cần thiết để đảm bảo hỗ trợ cho quá trình tập luyện diễn ra suôn sẻ. Bạn có thể tham khảo ý kiến từ các chuyên gia vật lý trị liệu, bác sĩ chuyên khoa để có thể chọn ra đôi giày phù hợp cho việc tập luyện của bạn.

Lợi ích của việc luyện tập không cần giày thể thao

Việc tập luyện bằng chân trần không phải là một điều hiếm thấy trong giới thể thao, rất nhiều vận động viên chạy việt dã cũng lựa chọn chạy chân trần khi thi đấu, điều đó đã khiến cho các nhà khoa học bắt tay vào nghiên cứu để xem liệu việc tập chân không có thực sự mang lại bất kỳ lợi ích nào không.

Việc mang giày thể thao khi tập luyện thường có tác dụng hỗ trợ và tránh chấn thương, điều này đặc biệt đúng đối với người có bàn chân phẳng và vòm bàn chân bị sụp. Tuy nhiên, hầu như chúng ta đều bắt đầu đeo giày thể thao từ khi còn bé. Thói quen này bắt đầu trước khi cơ bắp ở bàn chân được phát triển. Thế nên chính hành động mang giày để giảm tải áp lực cho đôi chân bạn lại đang làm cho chân bạn yếu đi. Việc tháo giày ra và đi chân trần sẽ khiến cho chân bạn khoẻ hơn và chuyển động một cách linh hoạt, tự nhiên hơn.

Tăng khả năng thăng bằng

Những người có triệu chứng sụp vòm bàn chân sẽ dễ bị thiếu khả năng thăng bằng. Điều này sẽ dẫn đến việc đứng trên một chân rất khó, sai tư thế khi squat hoặc chạy bộ hoặc có thể dẫn tới những vấn đề nghiêm trọng hơn. Việc có một bàn chân khỏe sẽ giảm nguy cơ bị sụp vòm bàn chân và tránh chấn thương trong tập luyện.

Chuyển động tốt hơn

Dù cho mục đích tập luyện có là vì sức khỏe, vóc dáng hay cơ bắp thì việc tập luyện đúng tư thế cũng vô cùng quan trọng. Một đôi chân khỏe sẽ giúp bạn đạt hiệu quả cao hơn trong các hoạt động như squat và các bài tập có liên quan tới chân khác.

Các trường hợp chắc chắn nên mang giày thể thao

Tuy nhiên, các chuyên gia cũng khuyến cáo việc tập luyện chân không chỉ nên được thực hiện với những bài tập luyện nhẹ nhàng bởi những người đã có kinh nghiệm. Đối với những người mới, việc mang cho mình một đôi giày thể thao sẽ đảm bảo cho việc luyện tập của họ an toàn hơn. Không chỉ vậy, với những bài tập có giày chuyên dụng thì việc sử dụng những loại giày này là vô cùng quan trọng, đặc biệt là với những buổi tập với cường độ nặng. Với những hoạt động đi kèm với việc nhảy như: chơi bóng rổ, bóng chuyền thì việc mang giày với phần đế hấp thụ lực tốt sẽ giúp cho những pha tiếp đất của bạn an toàn và giảm khả năng chấn thương đi rất nhiều. ■

Quiet silver - xu hướng tóc bạc giúp phụ nữ trung niên bớt áp lực về tuổi tác

Xu hướng Quiet Silver khuyến khích phụ nữ đón nhận tóc bạc một cách tinh tế, biến thành điểm nhấn, thay vì xem là dấu hiệu tuổi tác.

Trong nhiều năm, tóc bạc là điều mà nhiều phụ nữ cảm thấy áp lực phải che giấu. Nhưng ngày nay, ngày càng nhiều phụ nữ tuổi trung niên đang có cách tiếp cận ngược lại và khiến mái tóc bạc trở nên đặc biệt hơn.

She Finds gọi đây là xu hướng Quiet Silver - hướng đến việc chấp nhận mái tóc bạc một cách có chủ đích. Xu hướng này được cho là lấy cảm hứng từ những ngôi sao như Jennifer Aniston, Sarah Jessica Parker hay Jennifer Garner - những người từng xuất hiện với mái tóc pha trộn tự nhiên giữa sắc bạc và màu tóc gốc. Hình ảnh của họ góp phần chứng minh rằng tóc bạc không còn đồng nghĩa với vẻ ngoài già nua, mà có thể trở thành điểm nhấn sang trọng và đầy cá tính.

Thay vì nhuộm phủ để che giấu hoàn toàn tóc bạc, kỹ thuật Quiet Silver giúp hòa trộn những sợi tóc bạc tự nhiên vào màu tóc hiện có, tạo nên diện mạo tinh tế, hiện đại và ít tốn công chăm sóc. Theo Glamour, kỹ thuật này sử dụng các mảng highlight và lowlight có tông lạnh, kết hợp với những gam màu trung tính như xám be, nâu tro hoặc bạc khói để làm mềm ranh giới giữa tóc bạc và tóc nhuộm. Nhờ đó, mái tóc trông hài hòa hơn, không xuất hiện những đường chân tóc bạc rõ rệt khi tóc mọc dài ra.

She Finds cho rằng một trong những lý do khiến Quiet Silver được phụ nữ trung niên yêu thích là xu hướng này tôn vinh vẻ đẹp tự nhiên thay vì cố gắng che giấu dấu vết thời gian. Các màu nhuộm quá sáng hoặc quá nổi bật đôi khi tạo độ tương phản mạnh, khiến nếp nhăn và những thay đổi trên làn da trở nên rõ hơn. Trong khi đó, những tông bạc pha trộn nhẹ nhàng giúp tổng thể gương mặt trông mềm mại, hài hòa và thanh thoát hơn.

Hoàng hậu Letizia của Tây Ban Nha thường xuyên xuất hiện với mái tóc đan xen những sợi bạc tự nhiên mà không cần nhuộm màu toàn bộ, truyền cảm hứng về vẻ đẹp lão hóa tự nhiên cho phụ nữ.

Bên cạnh đó, hiệu ứng màu bạc đa chiều còn tạo cảm giác mái tóc dày và có độ phồng tự nhiên, đặc biệt phù hợp với những phụ nữ đang đối mặt với tình trạng tóc thưa hoặc thay đổi kết cấu tóc do tuổi tác. Theo các chuyên gia tạo mẫu, sức hút của Quiet Silver còn nằm ở vẻ ngoài sang trọng nhưng không gượng ép, phản ánh xu hướng làm đẹp đề cao sự tự nhiên và tự tin. Nhờ vậy, phụ nữ có thể đón nhận mái tóc bạc của mình một cách thoải mái hơn mà vẫn giữ được hình ảnh chỉn chu, hiện đại.

Các chuyên gia tạo mẫu cho biết Quiet Silver đặc biệt phù hợp với những kiểu tóc có độ chuyển động như bob tỉa lớp, tóc ngang vai hoặc pixie mềm mại. Những đường cắt nhiều tầng giúp các sắc độ bạc đan xen hiện lên rõ nét hơn, đồng thời tạo cảm giác mái tóc dày, bồng bềnh và trẻ trung hơn.

Để giữ mái tóc bạc luôn đẹp và khỏe mạnh, việc chăm sóc đúng cách đóng vai trò quan trọng. Do tóc bạc thường khô và dễ ngả vàng hơn tóc thông thường, các chuyên gia khuyên nên sử dụng dầu gội tím 1-2 lần mỗi tuần để giữ màu tóc sáng trong, kết hợp với các loại mặt nạ dưỡng ẩm tóc nhằm hạn chế tình trạng khô xơ. Bên cạnh đó, nên dùng sản phẩm bảo vệ nhiệt trước khi tạo kiểu và thực hiện các liệu trình phủ bóng định kỳ để duy trì độ mềm mượt, óng ả cho mái tóc.

Theo các nhà tạo mẫu, tinh thần của Quiet Silver không nằm ở việc sở hữu một mái tóc bạc hoàn hảo, mà là học cách tôn vinh những nét đẹp tự nhiên vốn có theo cách tinh tế và tự tin nhất. ■



PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

Năm việc nên làm trong 60 phút trước khi ngủ để trẻ lâu hơn

60 phút trước khi ngủ là khung giờ vàng để cơ thể sửa chữa tế bào, cân bằng hormone và làm chậm quá trình lão hóa. Nhiều người đầu tư vào mỹ phẩm đắt tiền hay thực phẩm bổ sung với hy vọng duy trì vẻ ngoài trẻ trung nhưng lại bỏ qua một trong những "liều thuốc chống lão hóa" hiệu quả nhất: giấc ngủ. Các nghiên cứu trong những năm gần đây cho thấy chất lượng giấc ngủ ảnh hưởng trực tiếp đến tốc độ lão hóa của da, não bộ và nhiều cơ quan trong cơ thể. Những thói quen được thực hiện trong khoảng một giờ trước khi đi ngủ có thể quyết định bạn thức dậy với cơ thể được phục hồi hay tiếp tục tích lũy tổn thương theo thời gian.

Tắt màn hình điện tử ít nhất một giờ trước khi ngủ

Lướt mạng xã hội hoặc xem video trước khi ngủ là thói quen phổ biến nhưng các chuyên gia cho rằng đây là một trong những điều bất lợi nhất đối với quá trình phục hồi của cơ thể. Theo Cơ quan Y tế Quốc gia Anh (NHS), ánh sáng xanh từ điện thoại, máy tính bảng và máy tính có thể ức chế sản xuất melatonin, hormone điều hòa giấc ngủ. Khi melatonin giảm, cơ thể khó đi vào giấc ngủ sâu, giai đoạn diễn ra phần lớn hoạt động sửa chữa tế bào. Giáo sư thần kinh học Matthew Walker cho rằng giấc ngủ là "hệ thống phục hồi hiệu quả nhất của não bộ và cơ thể". Ông nhấn mạnh ngủ không đủ hoặc ngủ kém chất lượng có liên quan đến nhiều bệnh lý thường gặp khi tuổi cao.

Thực hiện vài động tác kéo giãn nhẹ

Nhiều người nghĩ rằng tập luyện càng nhiều càng tốt cho sức khỏe. Tuy nhiên, vào buổi tối, những bài tập nhẹ như kéo giãn cơ, yoga thư giãn hoặc đi bộ chậm thường có lợi hơn. Các chuyên gia về tuổi thọ cho biết vận động nhẹ trước giờ ngủ giúp giảm hormone căng thẳng cortisol, hỗ trợ kiểm soát đường huyết và tạo điều kiện cho giấc ngủ sâu hơn. Giấc ngủ sâu đặc biệt quan trọng vì đây là thời điểm cơ thể tiết phần lớn hormone tăng trưởng, tham gia vào quá trình tái tạo mô, duy trì khối cơ và sửa chữa các tổn thương tế bào tích lũy trong ngày.

Ngừng ăn ít nhất 2-3 giờ trước khi lên giường

Theo khuyến nghị của các chuyên gia tại Mayo Clinic, ăn quá no hoặc ăn sát giờ ngủ có thể gây khó tiêu, trào ngược dạ dày và làm gián đoạn giấc ngủ. Một nghiên cứu đăng trên tạp chí Nature năm 2025, phân tích dữ liệu của hơn 500.000 người tham gia UK Biobank, cho thấy những người có giấc ngủ tối ưu có tốc độ lão hóa sinh học chậm hơn đáng kể. Chất lượng giấc ngủ được xem là một trong những yếu tố quan trọng ảnh hưởng đến kết quả này. Ăn tối sớm không trực tiếp giúp trẻ lâu nhưng góp phần tạo nên giấc ngủ chất lượng, nền tảng cho quá trình phục hồi tự nhiên của cơ thể.

Viết nhật ký biết ơn trước khi ngủ

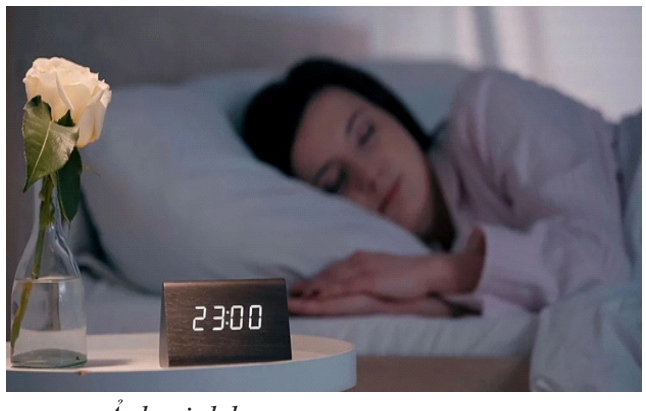
Các chuyên gia tâm lý ngày càng khuyến khích việc dành vài phút cuối ngày để ghi lại những điều tích cực hoặc đáng biết ơn. Theo bác sĩ lão khoa và chuyên gia tuổi thọ Gary Small, những hoạt động thư giãn như thiền, hít thở sâu hoặc suy ngẫm tích cực trước khi ngủ giúp giảm căng thẳng và cải thiện chất lượng giấc ngủ. Khi căng thẳng kéo dài, cơ thể sản sinh nhiều cortisol hơn. Nồng độ cortisol cao trong thời gian dài có liên quan đến viêm mạn tính, suy giảm miễn dịch và thúc đẩy quá trình lão hóa.

Đi ngủ đúng giờ mỗi ngày

Nhiều người cố gắng ngủ đủ 7-8 tiếng nhưng giờ ngủ thay đổi liên tục. Theo các chuyên gia giấc ngủ, tính đều đặn quan trọng không kém thời lượng ngủ. Một phân tích được đăng trên Health cho thấy việc duy trì lịch ngủ ổn định có liên quan đến nguy cơ tử vong thấp hơn đáng kể so với những người ngủ thất thường. Giáo sư Matthew Walker cho biết đồng hồ sinh học hoạt động ổn định giúp não bộ và các cơ quan phối hợp hiệu quả hơn trong quá trình phục hồi ban đêm. Những người ngủ đúng giờ thường có chất lượng giấc ngủ sâu tốt hơn, từ đó hỗ trợ duy trì chức năng nhận thức và sức khỏe lâu dài.

Giấc ngủ làm đẹp không chỉ là lời đồn

Khái niệm "beauty sleep" (giấc ngủ làm đẹp) thực tế có cơ sở khoa học. Nghiên cứu đăng trên tạp chí Clinical and Experimental Dermatology phát hiện những người ngủ kém chất lượng có nhiều dấu hiệu lão hóa da hơn, hàng rào bảo vệ da suy yếu hơn và khả năng phục hồi sau tổn thương thấp hơn so với nhóm ngủ tốt. Nghiên cứu cũng ghi nhận khả năng phục hồi hàng rào da ở người ngủ ngon cao hơn khoảng 30% so với người ngủ kém.



Ảnh minh họa

Các chuyên gia da liễu cho rằng trong khi ngủ sâu, cơ thể tăng cường sửa chữa DNA, sản xuất collagen và kiểm soát phản ứng viêm. Đó là lý do một giấc ngủ chất lượng có thể mang lại lợi ích chống lão hóa mà không loại mỹ phẩm nào thay thế hoàn toàn được. ■

Hai thói quen âm thầm tạo nên người thành công

Nghiên cứu tâm lý học cho thấy thành công không đến từ tài năng, mà từ khả năng chịu đựng sự nhàm chán và kiên trì theo đuổi mục tiêu.

Theo Tiến sĩ tâm lý học Mark Travers (Mỹ) những thói quen giúp đạt thành tựu dài hạn thường không tạo cảm giác hứng khởi ngay lập tức.

Chịu đựng sự nhàm chán

Năm 2007, tạp chí Journal of Personality and Social Psychology đăng tải các nghiên cứu của nhà tâm lý học nổi tiếng Angela Duckworth giới thiệu khái niệm "grit" (lòng kiên trì) - sự bền bỉ theo đuổi các mục tiêu dài hạn.

Công trình nghiên cứu đã khảo sát sinh viên các trường thuộc Ivy League, học viên Học viện Quân sự West Point và thí sinh cuộc thi đánh vần quốc gia tại Mỹ. Kết quả cho thấy lòng kiên trì dự báo thành tích chính xác hơn chỉ số IQ hay tài năng. Những người đạt thành tựu ít bỏ cuộc hơn khi công việc không còn mang lại sự hứng thú.

Nhận định này phù hợp với các nghiên cứu về khả năng đối mặt với trạng thái căng thẳng, thất vọng hoặc nhàm chán mà không tìm cách né tránh.

Một nghiên cứu đăng trên tạp chí Mind, Brain, and Education năm 2022 cho biết, để đạt trình độ chuyên môn trong bất kỳ lĩnh vực nào, con người phải trải qua thời gian dài làm việc lặp đi lặp lại. Những sinh viên có khả năng vượt qua các giai đoạn này thường đạt kết quả học tập tốt hơn, dù năng lực ban đầu tương đương với nhóm dễ bỏ cuộc.

Những người làm việc hiệu quả xây dựng được ngưỡng chịu đựng cao để tiếp tục khi công việc trở nên tẻ nhạt. Họ là nhà văn hoàn thành bản thảo sau nhiều tháng chỉnh sửa, nhà nghiên cứu theo đuổi một câu hỏi trong nhiều năm, hoặc kỹ sư âm thầm sửa các dòng mã.

Chọn con đường khó hơn

Tiến sĩ Mark Travers cho biết, việc chọn con đường khó là khả năng từ chối các phần thưởng trước mắt để đổi lấy kết quả lớn trong tương lai.

Khái niệm này từng được chứng minh qua thí nghiệm "kẹo dẻo" của nhà tâm lý học Walter Mischel tại Đại học Stanford cuối thập niên 1960. Trẻ em tham gia thí nghiệm được lựa chọn ăn ngay một viên kẹo hoặc chờ một thời gian ngắn để nhận hai viên. Các đánh giá sau đó cho thấy những đứa trẻ biết chờ đợi đạt kết quả tốt hơn về học tập và kỹ năng xã hội khi trưởng thành.

Năm 2019, tạp chí PLOS ONE công bố nghiên cứu khảo sát hơn 2.200 người trưởng thành đang đi làm. Nhóm tác giả cho biết sự bền bỉ có liên hệ chặt chẽ với thành công nghề nghiệp. Những người có mức độ kiên trì cao đạt thu nhập tốt hơn, có vị thế nghề nghiệp cao hơn và tích cực tham gia các hoạt động phát triển chuyên môn.

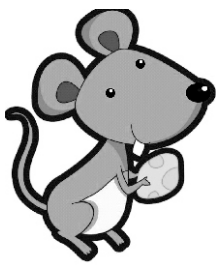
Theo các nhà nghiên cứu, khả năng trì hoãn sự thỏa mãn được củng cố qua hàng nghìn lựa chọn nhỏ lặp đi lặp lại mỗi ngày. Những người dành nhiều năm xây dựng doanh nghiệp thay vì làm công ăn lương không coi đó là sự hy sinh. Họ xác định rõ mục tiêu và liên tục củng cố lựa chọn cho đến khi nỗ lực tự kiểm soát trở thành bản sắc cá nhân. ■

TỬ VI HẰNG TUẦN

Tử vi tuần mới của 12 con giáp từ 13/7 đến 19/7/2026

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



Tử vi tuần mới dự báo vận trình của tuổi Tý hung cát đan xen, có thể không đạt được sự tăng tiến như mong muốn. Đầu tuần công danh sự nghiệp khá ổn định, có cơ hội thăng tiến vì được quý nhân giúp đỡ.

Tuy nhiên những ngày sau đó bạn nên chú tâm hơn vào công việc của mình. Những kẻ tiểu nhân vẫn đang bày mưu tính kế để cản trở con giáp này, chỉ cần bạn lơ là một chút là sẽ mắc sai lầm, tạo lý do cho những kẻ xấu vin vào đó để làm mất uy tín cá nhân.

Bù lại đường tài lộc có phần hanh thông, suôn sẻ hơn, nhất là thời điểm đầu tuần khi vận khí lên cao cũng là lúc tuổi Tý nên tiến hành các hoạt động cầu tài như khai trương, mở hàng, mở rộng thị trường. Nhưng lúc nào cũng phải cẩn thận vì có thể sẽ bị mất một khoản do sơ xuất.

Vận trình tình duyên tuy không gặp phải biến cố nhưng cũng không được tươi sáng. Người độc thân tuy đã tìm kiếm lâu rồi nhưng vẫn chưa gặp được đúng người khiến trái tim rung động. Có thể đối tượng cũng đang chờ đợi bạn mở lời trước nhưng vì tuổi Tý chẳng dám tỏ tình nên chuyện tình vẫn đang để ngỏ.

2. Tuổi Sửu



Tuần mới của người tuổi Sửu khá ổn định hoặc đó là do bạn cố tỏ ra là như thế. Dường như những thể hiện bên ngoài của bạn giống như một sự ngụy trang và khiến cho mọi người lầm tưởng về cá tính, con người thực của bạn.

Có dấu hiệu khá vui vẻ về vận trình tình cảm tuổi Sửu trong tuần này nhất là đối với ai đang độc thân sẽ dễ có cơ hội gặp người phù hợp. Những cặp đang yêu cần phải giữ sự giao tiếp với đối phương dù thời gian yêu nhau là dài hay ngắn, để góp phần nuôi dưỡng tình cảm được bền lâu. Bạn có biết mình thuộc con giáp nên cẩn thận lời ăn tiếng nói kẻo vạ lây trong công việc.

Ảnh hưởng của sao Bạch Hổ nhắc nhở bản mệnh không được chủ quan trong việc tương tác với bất cứ ai trong tuần này, không cẩn thận có thể xảy ra mâu thuẫn dẫn đến ẩu đả, có họa huyết quang. Ngoài ra sức khỏe của bạn lúc này cũng không thực sự như ý, vì thế, nhớ dành thêm thời gian chăm sóc bản thân.

Những ngày đầu tuần của bản mệnh thật khó khăn dù có người giúp sức nhưng xem ra tính ích kỷ của bạn do Tỷ Kiên đưa tới đã làm hại bạn, nhưng may mắn là bạn đã sớm điều chỉnh để có những ngày cuối tuần thư thả và thoải mái hơn.

3. Tuổi Dần



Cuộc sống của người tuổi Dần tuần này đã đi vào nề nếp, mọi thứ dần đi theo kế hoạch và khiến bạn cảm thấy an tâm hơn với những dự định trong tương lai. Nếu muốn thay đổi điều gì thì bạn cứ từ tốn nhé, không cần phải thực hiện điều gì đó quá đột ngột vì chính bạn cũng không đủ khả năng thích nghi đâu.

Tuần mới mang đến thuận lợi cho bạn cả về tiền bạc lẫn vị thế trong công việc, dù có gặp chút khó khăn nhưng nhờ tài trí mà bạn vượt qua hết được mọi vấn đề trong tuần này. May mắn là cuối tuần có Thiên Tài nên còn mang tới vận may về tiền bạc cho bản mệnh.

Phương diện tình cảm của người tuổi Dần lúc này không thực sự như ý. Bạn chớ nên cáu kỉnh, bực bội với người xung quanh, bởi vì như thế chẳng khác nào bạn phá vỡ mối quan hệ ấy. Hãy học cách để tương tác và cư xử khéo léo hơn. Đừng quên rằng sự nhẫn nại chính là chìa khóa. Hãy học cách đối diện thay vì bỏ chạy khỏi cuộc đối đầu.

Sao Giải Thần khiến người tuổi Dần tuần này sống cảm xúc hơn, bạn thường xuyên cảm thấy thương cảm với những mảnh đời khó khăn và đã có nhiều hành động nhằm hỗ trợ người khác. Bạn giúp ai đó không vì mục đích gì ngoài việc mong muốn họ có cuộc sống sáng sủa hơn trong tương lai.

4. Tuổi Mão



Tuần mới khá ổn định, không có nhiều điều mang lại sự hứng khởi cho bạn như những tuần trước và bạn tự tìm niềm cảm hứng cho mình trong từng việc nhỏ. Bạn nên nhìn về mục tiêu xa hơn để khởi động những thay đổi nhỏ từ bây giờ, điều này rất có lợi cho bạn.

Một tuần mới có những may mắn trong công việc khi có Chính Ấn nâng đỡ từ đầu tuần đã mang lại cho bản mệnh sự tự tin để thực hiện những dự định của mình. Dù ai nói ra nói vào bạn vẫn giữ được lập trường của mình rất tốt.

Chuyện tình cảm của người tuổi Mão lúc này có phần không vui do bạn cảm nhận được khoảng cách giữa hai người. Rắc rối lớn nhất mà bạn gặp phải ngày hôm nay là không biết cách làm thế nào để biểu đạt những vấn đề đang khiến cho bạn đau đầu. Người độc thân khó tìm được một nửa yêu thương cho mình, có lẽ là do định mệnh chưa tới, người bạn muốn trao gửi trái tim lại đem lòng yêu thương người khác.

Tuần mới của bản mệnh không có biến động nào lớn một phần là có sự hỗ trợ của sao Hữu Bật. Nếu có việc gì đang dở dang thì lúc này là thời điểm phù hợp để bạn hoàn thành. Tuy nhiên, với những nhiệm vụ, dự án mới thì vẫn cần thêm thời gian cân nhắc.



5. Tuổi Thìn

Người tuổi Thìn khá hào hứng chào đón tuần mới và bạn giữ được năng lượng luôn tràn đầy trong công việc của tuần này. Bên cạnh đó, có thể bạn gặp hoặc đọc được câu chuyện truyền cảm hứng khiến bạn cảm thấy tự tin hơn và có tham vọng hơn. Bạn có biết mình thuộc con giáp có sự nghiệp thăng tiến vùn vụt vì luôn thành khẩn nhận lỗi, hoàn thiện bản thân.

Những ngày giữa tuần của một số người tuổi Thìn thật khó khăn khi đối mặt với Thương Quan, thậm chí có người còn nghỉ việc vì bạn không thể nào chịu được áp lực hiện tại. Thực ra nếu bạn suy nghĩ tích cực hơn thì sẽ thấy không có vấn đề gì quá lớn lao cả.

Có nhiều tin vui đến với người tuổi Thìn độc thân, tuy nhiên các cặp đôi hãy thường xuyên đổi mới để "hâm nóng" lại tình cảm, đó cũng là một cách để khiến trái tim cả hai luôn rạo rực khi nghĩ về nhau, và chuyện yêu dù lâu nhưng vẫn tươi mới như thuở ban đầu.

Sao Thiên hình dự báo có sự cố bất ngờ xảy ra bất cứ lúc nào, có thể bạn nên tìm cách để bản thân luôn chủ động trong mọi hoàn cảnh vì việc đó thực sự quan trọng khi chúng hạn chế được phần nào rủi ro có thể xảy ra. Dù vượt qua được điều gì cũng đừng quá cao ngạo, hãy tỉnh táo nhận ra việc gì nên làm và tập trung thay vì nói lời khoa trương.

6. Tuổi Tị



Người tuổi Tị trong tuần mới này có phần may mắn hơn những con giáp khác chút đỉnh khi mà cát vận đang đến. Đường tình duyên sáng rõ, đào hoa nở rộ, bản mệnh có thể sẽ không cần phải lo lắng về những mâu thuẫn trước đó giữa 2 người nữa bởi tình yêu sẽ thứ tha cho tất cả.

Dịch Mã cho thấy trong khoảng thời gian này tuổi Tị có thể sẽ phải xuất hành xa. Ngoài việc giữ sức khỏe và an toàn cho mình khi ở xa gia đình thì con giáp này có thể coi đây là tin vui, bởi rất có thể người độc thân sẽ tìm thấy một nửa của mình trong những chuyến đi xa như vậy. Nhớ xem dự báo thời tiết để không lỡ kế hoạch của mình nhé!

Đường tài lộc cực vượng, cả Thiên Tài và Chính Tài đều hỗ trợ nên con giáp này dù làm công ăn lương hay làm kinh doanh thì đều được hưởng lợi, các nguồn thu nhập gia tăng, thoải mái để chi tiêu. Bản mệnh hoàn toàn có thể để dành tiền đi du lịch gần hay xa, đến một nơi nào đó để tinh thần thoải mái thư giãn.

Song trước khi làm điều đó, bản mệnh cần hoàn thành tốt công việc của mình. Tử vi tuần cho thấy bản mệnh có thể sẽ gặp phải nhiều khó khăn trong công việc. Thiên Quan kéo theo họa thị phi, khiến cho tuổi Tị khó ăn khó nói khi mà mọi người không tin vào khả năng làm việc của mình.

TỬ VI HẰNG TUẦN



7. Tuổi Ngọ

Với người tuổi Ngọ thì vận trình của con giáp này hung cát đan xen, đường công danh khá vượng vào thời điểm đầu tuần, đặc biệt có Thái Dương tinh phù trợ nên mọi chuyện càng thêm suôn sẻ, nam mệnh dễ dàng đạt được thành công và thăng tiến không ngừng trên con đường sự nghiệp.

Song bản mệnh cần tự nhắc nhở mình phải tỉnh táo để tránh việc chủ quan khinh địch, tạo điều kiện cho kẻ xấu Thiên Quan bày ra mưu hèn kế bẩn hãm hại. Bản mệnh cũng chớ nên gây bè kết phái để tranh giành quyền lực mà tốt nhất hãy tập trung làm tốt công việc của mình, chắc chắn sẽ chẳng phải chịu phần thiệt.

Vận trình tài lộc cực vượng, cơ hội phát tài phát lộc ở sẵn trong tay, quý nhân Thực Thần trao cho tuổi Ngọ nhiều ý tưởng sáng tạo, chỉ cần thời cơ đến là sẵn sàng làm hết khả năng của mình và thu về lợi nhuận bù đắp cho những công sức trước đó đã bỏ ra.

Theo Lịch vạn niên, tình duyên của tuổi Ngọ trong tuần mới này là những tín hiệu đáng mừng khi mà người độc thân đã buông bỏ những sợ hãi, định kiến của bản thân về chuyện tình yêu hôn nhân mà bước tới đón nhận hạnh phúc chỉ thuộc về riêng mình. Bản mệnh may mắn khi dễ dàng được người ấy hiểu và thông cảm cho mình.



8. Tuổi Mùi

Vận trình tình cảm của người tuổi Mùi tuần mới này rất đáng ngưỡng mộ khi bạn đã loại bỏ được sự hoài nghi và vui vẻ, hạnh phúc tận hưởng niềm vui đang có. Sự tin yêu đã và đang thắp sáng lối đi của bạn với người ấy, hứa hẹn một tương lai tốt đẹp giữa hai người. Những ngày đầu tuần của bạn có khá nhiều rắc rối đấy nhưng đừng mãi chìm trong muộn phiền, bạn hãy tìm ai đó hỗ trợ để tìm ra lối đi phù hợp cho bản thân.

Khi mọi người có phần căng thẳng thì người tuổi Mùi lại không như vậy, tâm tư bạn khá tích cực, vui vẻ, cuộc sống của bạn trở nên đơn giản và dễ chịu hơn so với tất cả những người xung quanh. Hãy chia sẻ những điều mà bạn có với mọi người, và nhờ thế họ được xoa dịu, bản thân bạn cũng hạnh phúc hơn khi được san sẻ và yêu thương.

Trong tuần mới này, tuổi Mùi còn có người cố tình gây cản trở, quấy rối sự nghiệp, khiến cho những kế hoạch, dự định trong những ngày sắp tới đã mù mịt lại càng thêm khó khăn hơn. Bạn cần phải dốc toàn bộ nỗ lực và quyết tâm thì mới mong có được thành công.

Sao Thiên Nguyệt chủ về muộn phiền, tinh thần bất an bạn giấu trong lòng, bạn không đủ lập trường và đủ tự tin vào bản thân nên dễ phạm sai lầm. Điều này cho thấy bạn không đủ kiến thức, không đủ hiểu biết để bạn tự xây dựng niềm tin vào chính mình.



9. Tuổi Thân

Theo tử vi tuần của 12 con giáp, tuần mới của tuổi Thân có cả may mắn lẫn xui rủi, nhưng vì được cát tinh soi chiếu nên dù gặp hung cũng hóa cát, không phải lo lắng. Nhất là về tài vận, có dấu hiệu tăng tiến rõ rệt, nguồn thu chính phụ đều khởi phát, tuy không phải vất vả mà vẫn có tiền để tiêu.

Dù có khó khăn mấy thì mọi việc rồi sẽ đâu vào đấy, nhưng dường như việc phải trải qua một tình huống ở thế bị động trong tuần này sẽ đem lại cho người tuổi Thân sự không hài lòng đáng kể. Nếu có điều kiện bạn nên nói ra, tránh việc giữ mãi trong lòng khiến người khác lại có cơ hội tiếp tục làm tổn thương bạn.

Khi người tuổi Thân đang hân hoan trong niềm vui là khi bạn chủ quan nhất, hãy cẩn thận với tiền bạc và các mối quan hệ vào cuối tuần vì lúc này có Kiếp Tài quấy rầy bạn đấy.

Sẽ có những chuyện xảy ra có phần ồn ào hơn so với lệ thường, tuy nhiên, bạn lại cảm thấy vui vẻ và dễ chịu. Hãy làm những công việc mà bạn cho là cần thiết và khởi tạo nguồn năng lượng tích cực trong tập thể. Điều quan trọng chính là giữ cho mình một tinh thần thật bền bỉ bất chấp mọi vấn đề xảy ra.

Sao Thiên Diêu khiến người tuổi Thân có nhiều người theo đuổi vì từ bạn tỏa ra sức hấp dẫn mãnh liệt với người xung quanh. Tuy nhiên, nếu bạn không thích ai đó thì cũng đừng nặng lời với đối phương nhé, bạn sẽ chỉ cần từ chối những lời hẹn gặp với họ là được.



10. Tuổi Dậu

Cẩn thận với những lời nói đang làm tổn thương người ấy nhé con giáp tuổi Dậu, những lời không chủ ý nhưng lại độc địa và khiến cho ai đó cảm thấy tổn thương. Đôi khi im lặng là vàng, đừng quên điều đó. Khi chính bạn có được cảm xúc tích cực bạn mới thực sự có những phút giây thoải mái và cảm thấy vui vẻ hơn với người đối diện.

Khi có cơ hội mà Chính Tài đưa tới vào đầu tuần thì bản mệnh nên tận dụng tối đa vì càng về cuối tuần bạn càng đối mặt với nhiều trở ngại. Vào lúc đó thì bạn không nên tiến hành việc quan trọng nào đâu đấy nhé!

Đời sống nội tâm trở thành trọng tâm của bạn trong tuần này, bởi vì thế bạn chẳng mấy quan tâm đến những ồn ào diễn ra xung quanh mình. Một vài thông tin thú vị sẽ đến và có thể gây ra sự bất ngờ cho mọi người, nhưng bạn cũng chẳng bận tâm cho mấy. Đây là lúc để bạn làm điều gì đó mới mẻ và giúp mình được thư giãn trọn vẹn.

Sao Thái Tuế Hung tinh khiến tâm trạng của bản mệnh dường như không tốt một chút nào, nhất là khi mọi thứ chẳng điều gì diễn ra đúng ý bạn cả. Có lẽ bạn sẽ tìm thấy sự thư giãn trong một chỗ tĩnh lặng nào đó chăng. Hoặc bạn có thể tìm đến ai đó, người mà bạn tin cậy để trút bỏ lòng mình.



11. Tuổi Tuất

Vận trình tình cảm của người tuổi Tuất thời gian này đã có nhiều khởi sắc rõ rệt. Bạn đã thoải mái hơn trong việc chia sẻ tâm tư mình để đối phương được hiểu vì bạn biết được tầm quan trọng lớn lao của sự kết nối trong việc xây dựng tình yêu bền đẹp.

Thương Quan xuất hiện vào ngày đầu tuần khiến bản mệnh không ít lần lao đao vì tiền bạc lẫn mối quan hệ đều nằm trong tình trạng báo động. Nhưng nếu bạn có cố gắng xử lý thì cuối tuần mới yên ả được.

Phương diện tình cảm cũng không được tốt đẹp, các cặp đôi cảm thấy nhàm chán vì mỗi ngày trôi qua đều lặp lại như cũ, không còn những điều mới mẻ và ấn tượng nữa. Có lẽ tuổi Tuất phải chủ động tạo ra những cơ hội hâm nóng tình cảm chứ đừng để mặc cho tình yêu lụi tàn.

Tuần mới của người tuổi Tuất khá nhiều điều vui vẻ, hứng khởi đang chờ đón. Sẽ vẫn có người khiến bạn không hài lòng nhưng hãy giữ cho những suy nghĩ của mình ở trong lòng và cố gắng điều chỉnh cảm xúc của bản thân sao cho tích cực hơn khi tương tác với mọi người xung quanh nhé!



12. Tuổi Hợi

Trong tuần mới này hung cát đan xen, song cát khí vẫn sẽ ưu ái hơn cho người tuổi Hợi. Con giáp này nhờ thế mà cũng tránh được không ít hung hiểm cho mình. Công việc về cơ bản tiến triển khá tốt, bản mệnh được Chính Quan nâng đỡ khá nhiều. Tuy nhiên, có thể do những thành công đến dễ dàng nên bản mệnh dễ dàng lơ là, thiếu tập trung. Chỉ sau khi nhận ra những sai lầm của mình thì con giáp này mới dần quay trở lại quỹ đạo làm việc nghiêm túc, chăm chỉ và đạt được mục tiêu đề ra.

Vận trình tình cảm không có nhiều điểm mới, bạn vẫn đang duy trì mối quan hệ hiện tại, tuy không có dấu hiệu thăng hoa nhưng cũng không gặp phải biến cố nào.

Nếu hai người có đủ quyết tâm thì vẫn có thể giúp tình yêu đơm hoa kết trái. Người độc thân cũng gặp được nhân duyên ưng ý nhưng nếu không biết nắm bắt thì cuối cùng cũng chẳng thay đổi được gì. Bạn nên sống cởi mở hơn, đón nhận những mối quan hệ, đừng giam mình với quá khứ hoặc những người không xứng đáng.

Đầu tuần có Thực Thần bảo trợ nên bản mệnh không cần quá lo lắng về vấn đề tài chính, nhất là những người làm ăn kinh doanh. Tuy nhiên, nếu chỉ biết tiêu xài mà không tiết kiệm, cũng chẳng khiến cho tiền bạc sinh sôi nảy nở thì chẳng mấy mà tiền núi cũng hết, tuổi Hợi nên chú tâm đến vấn đề này hơn nữa nhé! ■