



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

THƯƠNG MAI WEEK-END

Thương mai

CUỐI TUẦN

2214

August 01, 2026

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

HOLLY NGO

Chuyên Dảm Trách
Mọi Dịch Vụ Về Địa Ốc

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

Đặc biệt:

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



HOLLY NGO
Realtor - Consultant

Hãy gọi cho Holly gấp để được tư vấn!

281-709-7999

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

DỊCH VỤ VI TÍNH A+ COMPUTECH LLC

* Sửa chữa, bảo trì COMPUTER

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

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

* Lắp đặt hệ thống SECURITY CAMERA

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

281-652-8534

contact@apluscomputech.net

www.apluscomputech.net

11746 Bellaire Blvd, Houston TX 77072



Trang Nguyen

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

Cell: **281-777-4287**

Email: thuytrang11@yahoo.com



CHUYÊN BẢO HIỂM, DỊCH VỤ XÃ HỘI

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



THANH VAN HOSPITAL
COSMETIC SURGERY

BỆNH VIỆN THẨM MỸ THANH VÂN

CHUYÊN KHOA PHẪU THUẬT THẨM MỸ

PHẪU THUẬT THẨM MỸ TOÀN DIỆN

*NÂNG NGỰC *CẮT MÍ MẮT

*HÚT MỠ *CĂNG DA *NÂNG MŨI

ÁP DỤNG KỸ THUẬT HIỆN ĐẠI
ĐƯỜNG NÉT TỰ NHIÊN

KINH NGHIỆM HƠN

30 NĂM

TRONG NGÀNH THẨM MỸ VIỆT NAM

TIẾN SĨ - BÁC SĨ NGUYỄN THANH VÂN

BÁC SĨ ĐỖ THỊ THU VÂN

NHA KHOA THẨM MỸ

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

KHOA DA LIỄU - THẨM MỸ NỘI KHOA

CĂNG DA MẶT BẰNG CHỈ COLLAGEN
THERMAGE - FILLER - BOTOX



Hotline: (+84.28) 39 10 10 10

Số GP: 69/BYT-GPHĐ

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

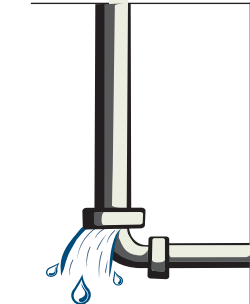
<https://thanhvanhospital.com/>

benhvienthanhvan@bvtv.vn

841-2233/1801



Plumbing & Renovation



Free estimate
trong vòng 15mi tính từ
chợ HONGKONG 4

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 FROM 15 - 20 MILES

TU (TIM) 832-866-5220

850-2196/1763

PLUMBING REPAIR



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

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

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

Repipe từ Galvaize sang Pex

XIN GỌI LỢI: 713-425-9288

492-2162/1730

TOM CONSTRUCTION

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



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

XIN GỌI: ANH GIÀU

281-777-5668



BB-AIR
Commercial and Residential

Chuyên Lắp Ráp & Sửa Chữa:

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



Binh Bui
LIC # TACLB118925C

832.495.5139
(Please text only)

Bbaircondition@yahoo.com



Trang Nguyen

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

YÊN AUTO BODY & REPAIR

- General Mechanical Repairs
- Auto Body Repairs
- State Vehicle Inspections
- Trên 30 năm kinh nghiệm.
- Tận tâm. Uy tín. Chuyên nghiệp.
- All Insurance Accepted

Có Xe Cho Mượn, Kéo Xe, Định Giá Miễn Phí

OFFICIAL VEHICLE INSPECTION STATION

Mon-Sat: 9AM-6 PM
Sunday : closed

832.695.6666 12157 Bellaire Blvd. Houston TX 77072

AIR CONDITIONING AND HEATING

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

Licensed and Insured: **TACLB38901E**

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

Đặc biệt: 10% OFF cho Quý Cao Niên

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

Xin gọi: Vinh **832-659-3990**

Đại học Stanford tiết lộ: 3 hành vi tưởng chừng kỳ lạ nhưng thể hiện trẻ có IQ cao vượt bậc, cha mẹ nên lưu ý

Đây là 3 dấu hiệu cho thấy con sở hữu chỉ số IQ cao, cha mẹ cần đặc biệt quan tâm.

Trong quá trình nuôi dạy con cái, nhiều bậc phụ huynh có thể cảm thấy bối rối khi con mình có những hành vi kỳ lạ, thậm chí đôi khi gây phiền phức.

Tuy nhiên, theo một nghiên cứu của Đại học Stanford, một số biểu hiện tưởng chừng như bất thường của con cái lại là dấu hiệu cho thấy trẻ có chỉ số IQ vượt trội. Việc cha mẹ hiểu đúng và hỗ trợ trẻ trong quá trình phát triển trí tuệ sẽ giúp con phát huy tối đa tiềm năng của mình.



Ảnh minh họa

1. Trẻ thích tháo rời đồ vật và luôn tò mò về mọi thứ

Nhiều cha mẹ cảm thấy mệt mỏi khi con mình liên tục tháo rời đồ chơi hay các vật dụng trong nhà. Đối với một số phụ huynh, điều này là một thói quen xấu, gây phiền hà và khiến cho nhiều bậc cha mẹ cảm thấy mệt mỏi và rối loạn tinh thần.

Tuy nhiên, theo nghiên cứu của Đại học Stanford, trẻ có trí thông minh vượt trội thường thể hiện sự tò mò mạnh mẽ đối với thế giới xung quanh. Việc tháo rời đồ vật giúp con cái khám phá được cấu trúc và nguyên lý hoạt động, đồng thời kích thích khả năng tư duy logic và sáng tạo ở trẻ.

Khi trẻ có xu hướng thực hiện hành vi này,

thay vì cấm đoán hay la mắng, cha mẹ nên tìm cách hướng dẫn con tiếp cận mọi thứ một cách an toàn hơn. Chẳng hạn, cha mẹ có thể cung cấp cho con những bộ đồ chơi lắp ráp, khuyến khích con đặt câu hỏi và tìm cách giải quyết vấn đề. Điều này sẽ giúp trẻ phát triển khả năng tư duy và sáng tạo.

2. Trẻ có khả năng bắt chước nhanh

Một số trẻ có thói quen bắt chước lời nói, hành động của người lớn hoặc các nhân vật trong phim ảnh. Điều này đôi khi khiến nhiều bậc cha mẹ cảm thấy phiền toái và cố gắng ngăn cản con. Tuy nhiên, khả năng bắt chước nhanh chính là một trong những biểu hiện đặc biệt chứng tỏ trẻ sở hữu trí IQ cao.

Cụ thể, các nhà nghiên cứu tại Đại học Stanford khẳng định, những đứa trẻ có khả năng bắt chước nhanh thường học tập tốt hơn, đặc biệt trong việc tiếp thu ngôn ngữ và kỹ năng xã hội. Chẳng hạn, khi nhìn thấy người lớn sử dụng đũa, những đứa trẻ có hành vi này có thể nhanh chóng học và làm theo một cách chính xác.

Tuy nhiên, khả năng đặc biệt này cũng như một “con dao hai lưỡi” bởi trẻ cũng có thể bắt chước theo những hành vi không tốt. Vì vậy, cha mẹ cần chú ý đến những hành vi của bản thân để làm gương cho con.

Thay vì cấm đoán con bắt chước, cha mẹ có thể tận dụng khả năng này để giúp con học hỏi hiệu quả hơn. Việc phụ huynh cùng con đọc sách, thực hành các kỹ năng mới hoặc khuyến khích con tham gia các hoạt động nhóm sẽ giúp trẻ phát huy tối đa khả năng của mình.

3. Trẻ dễ đắm chìm vào thế giới riêng

Nhiều trẻ em khi đang tập trung chơi đồ chơi hoặc làm một việc gì đó thường có biểu hiện phớt lờ tiếng gọi của cha mẹ. Điều này có thể khiến nhiều phụ huynh lo lắng hoặc cảm thấy con mình không biết nghe lời. Tuy nhiên, đây thực chất là dấu hiệu của khả năng tập trung cao độ - một yếu tố quan trọng quyết định sự thành công trong việc học tập và sự nghiệp của con cái sau này.

Trẻ có khả năng tập trung tốt thường tiếp thu kiến thức nhanh hơn và ghi nhớ lâu hơn. Trong khi những trẻ khác dễ bị phân tâm bởi môi trường xung quanh, trẻ có khả năng tập trung có thể hoàn toàn chìm đắm vào nhiệm vụ trước mắt, giúp các

con đạt hiệu quả học tập cao hơn.

Do đó, thay vì ngắt quãng sự tập trung của con một cách đột ngột, cha mẹ nên tạo điều kiện để trẻ phát huy khả năng này. Một môi trường học tập yên tĩnh, không có quá nhiều yếu tố gây xao nhãng sẽ giúp trẻ rèn luyện thói quen tập trung tốt hơn.

Ba giai đoạn quan trọng trong sự phát triển trí tuệ của trẻ

Ngoài việc nhận diện các dấu hiệu trên, cha mẹ cũng cần hiểu rõ 3 giai đoạn quan trọng trong sự phát triển não bộ của trẻ để có phương pháp giáo dục phù hợp:

Giai đoạn 1: Trẻ từ 3 - 6 tháng tuổi

Trong giai đoạn này, não bộ của trẻ đã phát triển đạt 50% - 60% so với não người trưởng thành. Đây là nền tảng quan trọng cho sự phát triển trí tuệ sau này, nhưng lại thường bị nhiều bậc phụ huynh bỏ qua.

Để hỗ trợ sự phát triển não bộ của trẻ trong giai đoạn này, cha mẹ nên thường xuyên trò chuyện, hát hoặc đọc sách cho con nghe. Ngoài ra, việc cho trẻ tiếp xúc với đồ vật có kết cấu khác nhau, khám phá các trò chơi kích thích giác quan, nhìn vào các hình ảnh màu sắc hoặc nghe nhạc nhẹ cũng có thể giúp tăng cường kết nối thần kinh, góp phần phát triển khả năng nhận thức của trẻ.

Giai đoạn 2: Trẻ từ 6 tháng - 3 tuổi

Đây là giai đoạn não bộ trẻ phát triển mạnh mẽ, đạt 80% - 90% so với người lớn. Trong thời gian này, trẻ có nhu cầu khám phá mạnh mẽ và cần được cha mẹ khuyến khích học hỏi thông qua các hoạt động vui chơi mang tính giáo dục.

Giai đoạn 3: Từ 3 - 6 tuổi

Đây là giai đoạn trẻ phát triển khả năng ngôn ngữ, tư duy logic và trí tưởng tượng. Cha mẹ nên khuyến khích con tham gia các hoạt động sáng tạo như kể chuyện, chơi trò chơi tư duy để giúp trẻ phát triển toàn diện.

Mỗi đứa trẻ đều có những đặc điểm riêng trong quá trình phát triển trí tuệ. Việc nhận ra những dấu hiệu của trẻ có IQ cao sẽ giúp cha mẹ có phương pháp giáo dục phù hợp, thay vì vô tình kìm hãm khả năng phát triển của con. Hãy tạo điều kiện để trẻ được tự do khám phá, học hỏi và phát triển tư duy, bởi đây chính là nền tảng giúp trẻ thành công trong tương lai. ■



TIN THẾ GIỚI

Thủ tướng Nhật Bản tiết lộ chỉ ngủ 0 đến 3 tiếng mỗi ngày

(DT) - Thủ tướng Nhật Bản Sanae Takaichi tiết lộ cường độ làm việc bận rộn và thường xuyên chỉ ngủ từ 0 đến 3 tiếng mỗi ngày.

Trong một bài viết đăng trên mạng xã hội, Thủ tướng Nhật Bản Sanae Takaichi cho biết, trong kỳ nghỉ cuối tuần kéo dài 3 ngày vừa qua, bà đã có thể ngủ 5 tiếng lần đầu tiên sau một thời gian dài.

Nhật Bản có kỳ nghỉ cuối tuần kéo dài 3 ngày từ 18 đến 20/7.

“Tôi đã có thể ngủ 5 tiếng lần đầu tiên sau một thời gian dài và đã tranh thủ giải quyết xong việc là quần áo và may vá mà tôi đã trì hoãn bấy lâu nay”, bà Takaichi viết, đồng thời cho biết bà đã nạp lại năng lượng trong thời gian nghỉ ngắn ngủi.

Thủ tướng Nhật Bản nhấn mạnh lịch trình bận rộn của mình, cho biết bà vẫn phải làm việc nhà như giặt giũ. Sau đó, vào các ngày trong tuần, bà tiếp tục nghiên cứu tài liệu đến tận đêm khuya và sáng sớm, ngay cả sau khi trở về dinh thủ tướng.

“Kể từ khi nhậm chức, việc chỉ ngủ từ 0 đến 3 tiếng đã trở thành chuyện bình thường với tôi”, bà Takaichi chia sẻ.



Nữ Thủ tướng đầu tiên của Nhật Bản Sanae Takaichi

Thủ tướng Takaichi cũng cho biết đã nghiên cứu kỹ lưỡng các tài liệu như Định hướng cơ bản về quản lý và cải cách kinh tế, tài khóa trong 2 ngày 18 và 19/7.

Nữ Thủ tướng đầu tiên của Nhật Bản Sanae Takaichi đã giành được đề cử của đảng bằng lời hứa sẽ làm không ngừng nghỉ. Kể từ khi nhậm chức vào ngày 21/10/2025, bà đã giữ đúng lời hứa, nhưng điều đó đang làm dấy lên câu hỏi rằng liệu cường độ cao như vậy có ảnh hưởng tới sức khỏe của bà hay không.

Vào tháng 11 năm ngoái, bà Takaichi từng đến văn phòng lúc 3h sáng để chuẩn bị cho cuộc tranh luận đầu tiên tại quốc hội, một phiên điều trần của Ủy ban Ngân sách nhóm họp lúc 9h sáng cùng ngày. Ngay cả theo tiêu chuẩn làm việc miệt mài của Nhật Bản, việc bắt đầu công việc sớm như vậy cũng gây bất ngờ.

Theo báo Asahi Shimbun, việc bà Takaichi bắt đầu công việc trước bình minh khiến một số nghị sĩ bày tỏ lo ngại trong phiên họp.

“Tôi hình dung một số nhân viên đã phải

làm xuyên đêm để soạn thảo câu trả lời”, nghị sĩ Takahiro Kuroiwa thuộc đảng Dân chủ Lập hiến đối lập nói.

Nghị sĩ Ken Saito thuộc đảng Dân chủ Tự do cầm quyền nói: “Thủ tướng nói sẽ làm, làm và làm, nhưng thật lòng tôi hơi lo”.

Nghị sĩ Katsuhito Nakajima thuộc đảng Dân chủ Lập hiến cũng kêu gọi bà nghỉ ngơi đầy đủ. Bà Takaichi chỉ đáp lại bằng một cái gật đầu và nụ cười.

Tổng thư ký đảng Dân chủ Nhân dân đối lập Kazuyu Shimba chia sẻ: “Nếu Thủ tướng bắt đầu lúc 3h sáng, nhân viên phải bắt đầu từ 1h30 hoặc 2h sáng. Con người không thể chịu đựng nổi điều đó về mặt thể chất”.

Trong khi đó, người phát ngôn chính phủ Nhật Bản Minoru Kihara lên tiếng bảo vệ Thủ tướng Takaichi, nhấn mạnh đến sự cần thiết của việc “chuẩn bị tỉ mỉ” để đảm bảo trả lời chính xác các câu hỏi và “thảo luận suôn sẻ tại quốc hội”.

“Thủ tướng không phủ nhận khái niệm cân bằng công việc - cuộc sống. Điều quan trọng là thúc đẩy cân bằng công việc - cuộc sống để những tài năng đa dạng có thể làm việc với sự yên tâm. Chúng tôi đang thực hiện các biện pháp cần thiết”, ông nói.

Thủ tướng Phần Lan vượt qua cuộc bỏ phiếu bất tín nhiệm

(VN+) - Lực lượng đối lập ở Phần Lan yêu cầu tiến hành bỏ phiếu về cách xử lý dự án phát triển tổ hợp Garden Helsinki với hạng mục trung tâm là sân vận động có sức chứa 19.000 chỗ ngồi.

Thủ tướng Phần Lan Petteri Orpo và Chính phủ nước này đã vượt qua cuộc bỏ phiếu bất tín nhiệm tại Quốc hội, sau khi lực lượng đối lập yêu cầu tiến hành bỏ phiếu về cách xử lý dự án phát triển tổ hợp Garden Helsinki với hạng mục trung tâm là sân vận động có sức chứa 19.000 chỗ ngồi.



Thủ tướng Phần Lan Petteri Orpo

Dự án Garden Helsinki vấp phải nhiều tranh cãi ở Phần Lan trong những tuần qua. Lực lượng đối lập cho rằng Chính phủ của Thủ tướng Orpo thiếu minh bạch trong quá trình xử lý dự án.

Tuy nhiên, kết quả bỏ phiếu cho thấy Thủ tướng Orpo và chính phủ của ông vẫn giành được sự tín nhiệm với tỷ lệ 101 phiếu thuận và 90 phiếu chống.

Phát biểu ngay trước cuộc bỏ phiếu, Thủ tướng Orpo bác bỏ cáo buộc cho rằng ông đã bị tác động trong quá trình đưa ra quyết định về dự án,

đồng thời khẳng định dự án sẽ góp phần thúc đẩy tăng trưởng kinh tế và hỗ trợ lĩnh vực xây dựng.

Dự án Garden Helsinki có tổng vốn đầu tư ước tính khoảng 800 triệu euro (912 triệu USD), bao gồm sân vận động, khách sạn và các tòa nhà chung cư.

Thủ tướng Orpo thông báo chính phủ rút lại sự ủng hộ đối với dự án do khu vực tư nhân tài trợ này và hủy cam kết đóng góp có điều kiện 35 triệu euro.

Ông Trump mở đường hạt nhân lịch sử cho Saudi Arabia

(VN+) - Tổng thống Donald Trump phê duyệt một thỏa thuận trị giá hàng chục tỷ USD với Saudi Arabia, hỗ trợ quốc gia này phát triển chương trình hạt nhân.

Chia sẻ với Wall Street Journal và New York Times, giới chức Mỹ cho biết thỏa thuận 30 năm này trị giá hàng chục tỷ USD. Động thái này nhằm trao cho doanh nghiệp Mỹ vai trò cốt lõi trong việc xây dựng hạ tầng hạt nhân tại Saudi Arabia, đồng thời hạn chế sự can thiệp của đối thủ ngoại quốc.

Bộ trưởng Năng lượng Mỹ Chris Wright và Bộ trưởng Năng lượng Saudi Arabia Abdulaziz bin Salman sẽ ký văn kiện. Hai bên lần đầu trao đổi về thỏa thuận này trong chuyến công du của ông Wright đến Trung Đông hồi tháng 4/2025.

Điều khoản gây chú ý

Một điều khoản đáng chú ý quy định Mỹ và Saudi Arabia sẽ tiến hành nghiên cứu trong 2 năm để đánh giá liệu Saudi Arabia có nên tự làm giàu uranium hay tiếp tục nhập khẩu nhiên liệu hạt nhân, đồng thời xem xét tính khả thi về mặt thương mại.

Nếu nghiên cứu kết luận việc làm giàu uranium là cần thiết, các công ty Mỹ sẽ xây dựng cơ sở theo mô hình “hộp đen”, trong đó Saudi Arabia không được tiếp cận công nghệ làm giàu uranium nhạy cảm.

Các quan chức chính quyền ông Trump cho biết mô hình này nhằm ngăn uranium làm giàu và nhiên liệu đã qua sử dụng bị chuyển sang mục đích quân sự.

Ngược lại, nếu Mỹ phản đối việc triển khai hoạt động làm giàu uranium, Saudi Arabia sẽ không được tự thực hiện hoặc hợp tác với bất kỳ đối tác nước ngoài nào khác để làm giàu uranium trong 10 năm.

Theo chính quyền ông Trump, việc Mỹ giữ vai trò trung tâm trong chương trình hạt nhân của Saudi Arabia sẽ bảo đảm hoạt động này chỉ phục vụ mục đích hòa bình.

Ông Robert Einhorn, cựu quan chức cấp cao lâu năm của Bộ Ngoại giao Mỹ và chuyên gia tư vấn về chống phổ biến vũ khí hạt nhân cho cả chính quyền Cộng hòa và Dân chủ, nhận định thỏa thuận có thể góp phần hồi sinh ngành công nghiệp hạt nhân Mỹ, đồng thời củng cố quan hệ giữa Mỹ và Saudi Arabia.

Tuy nhiên, ông cảnh báo: “Nếu thỏa thuận



TIN THẾ GIỚI

không đi kèm những ràng buộc đủ chặt chẽ, đặc biệt đối với hoạt động làm giàu uranium, thì nó có thể làm gia tăng nguy cơ phổ biến vũ khí hạt nhân tại Trung Đông và xa hơn nữa”.

Giới chức Saudi Arabia từ lâu cho rằng chương trình điện hạt nhân là cần thiết để khai thác các mỏ uranium trong nước và đáp ứng nhu cầu năng lượng, qua đó dành nhiều dầu mỏ hơn cho xuất khẩu. Riyadh khẳng định chương trình chỉ phục vụ mục đích hòa bình, dù Thái tử Mohammed bin Salman từng tuyên bố năm 2018 rằng nếu Iran sở hữu vũ khí hạt nhân thì Saudi Arabia cũng sẽ làm điều tương tự.

Một trong những doanh nghiệp được đánh giá hưởng lợi lớn từ thỏa thuận là Westinghouse Electric với lò phản ứng AP1000, mỗi lò có công suất khoảng 1.100 MW, đủ cung cấp điện cho một thành phố cỡ trung hoặc một trung tâm dữ liệu AI quy mô lớn.



Tổng thống Mỹ Donald Trump (trái) tiếp Thái tử kiêm Thủ tướng Saudi Arabia Mohammed bin Salman tại Nhà Trắng ngày 18/11/2025

Tranh cãi về nguy cơ phổ biến hạt nhân

Nhiều chuyên gia phản đối cho rằng việc hỗ trợ Saudi Arabia phát triển chương trình hạt nhân, đặc biệt nếu nước này có khả năng làm giàu uranium hoặc tái chế plutonium, có thể thúc đẩy làn sóng phổ biến công nghệ hạt nhân tại Trung Đông.

Khác với Các Tiểu vương quốc Arab Thống nhất (UAE), Saudi Arabia từ chối cam kết theo “tiêu chuẩn vàng”, tức không tự làm giàu uranium hoặc tái chế nhiên liệu hạt nhân đã qua sử dụng.

“Saudi Arabia đi đến đâu thì UAE, Thổ Nhĩ Kỳ và Ai Cập cũng sẽ đi theo đến đó”, ông Henry Sokolski, Giám đốc Trung tâm Giáo dục Chính sách Chống phổ biến hạt nhân, nhận định.

Một điểm gây tranh cãi khác là cơ chế thanh sát. Saudi Arabia chưa ký Nghị định thư bổ sung của Cơ quan Năng lượng Nguyên tử Quốc tế (IAEA), vốn cho phép các cuộc thanh sát nghiêm ngặt hơn. Chính quyền Tổng thống Trump khẳng định cơ chế giám sát riêng đối với các cơ sở do Mỹ cung cấp là đủ, song nhiều chuyên gia cho rằng điều này sẽ khó phát hiện những hoạt động hạt nhân đáng ngờ ngoài những cơ sở này.

Thỏa thuận cũng được ký trong bối cảnh Nhà Trắng tiếp tục gây sức ép buộc Iran thu hẹp chương trình hạt nhân.

Các nhà phê bình cho rằng điều này đặt Washington vào thế khó khi vừa yêu cầu Tehran chấp nhận các hạn chế nghiêm ngặt, vừa hỗ trợ Riyadh phát triển chương trình điện hạt nhân dân sự. Washington bác bỏ quan điểm này, khẳng định không có mâu thuẫn nếu chương trình của Saudi Arabia được đặt dưới các cơ chế giám sát hiệu quả.

Theo Guardian, thỏa thuận dự kiến sẽ được trình quốc hội Mỹ trong vài ngày tới và gần như chắc chắn sẽ gây tranh cãi. Tuy nhiên, giới quan sát cho rằng quốc hội sẽ rất khó ngăn chặn, nếu muốn bác bỏ, cả Hạ viện và Thượng viện phải thông qua một nghị quyết chung; nếu tổng thống phủ quyết, quốc hội sẽ cần ít nhất 2/3 số phiếu ở cả hai viện để vượt quyền phủ quyết.

Trong nhiều thập kỷ, cả các chính quyền Dân chủ và Cộng hòa đều phản đối việc các quốc gia Trung Đông tự làm giàu uranium. Năm 2018, một nhóm nghị sĩ lưỡng đảng từng đề xuất mọi thỏa thuận hạt nhân với Saudi Arabia phải được quốc hội phê chuẩn. Khi đó, Thượng nghị sĩ Marco Rubio, nay là Ngoại trưởng trong chính quyền ông Trump, là một trong những người ủng hộ, nhưng dự luật cuối cùng không được đưa ra bỏ phiếu.

Liên hợp quốc cảnh báo chiến sự tiếp tục đẩy giá lương thực toàn cầu tăng cao

(VN+) - Liên hợp quốc cảnh báo xung đột kéo dài, biến đổi khí hậu làm gia tăng giá lương thực, làm trầm trọng tình trạng đói nghèo tại nhiều khu vực và đe dọa an ninh lương thực toàn cầu.

Liên hợp quốc cảnh báo các cuộc xung đột kéo dài trên thế giới, cùng tình trạng gián đoạn thị trường năng lượng và phân bón toàn cầu sẽ tiếp tục đẩy giá lương thực tăng cao, làm gia tăng chi phí của một chế độ dinh dưỡng lành mạnh và cản trở nỗ lực xóa đói giảm nghèo trên thế giới.

Theo Báo cáo về An ninh lương thực và Dinh dưỡng toàn cầu công bố, tình trạng đói trên thế giới đã có dấu hiệu cải thiện nhẹ trong những năm gần đây, song đến năm 2030 vẫn có hơn 500 triệu người có nguy cơ rơi vào cảnh thiếu đói kinh niên, trong đó châu Phi sẽ chịu ảnh hưởng nặng nề nhất.

Chủ tịch Quỹ Phát triển Nông nghiệp Quốc tế (IFAD) Alvaro Lario cho biết các căng thẳng địa chính trị, đặc biệt là xung đột Trung Đông và Nga-Ukraine, đang làm gián đoạn chuỗi cung ứng năng lượng, phân bón và vận tải biển, khiến giá đầu vào nông nghiệp tăng mạnh. Ông cảnh báo nếu những cú sốc này tiếp diễn, thế giới có thể có thêm từ 9-18 triệu người rơi vào cảnh đói nghèo.

Theo ông Lario, mỗi cuộc xung đột đều kéo theo tình trạng mất an ninh lương thực, gia tăng số người phải di dời và người tị nạn, tạo thành vòng luẩn quẩn khó tháo gỡ. Giá nhiên liệu tăng cũng khiến chi phí sản xuất nông nghiệp leo thang, đặc biệt đối với các hộ nông dân quy mô nhỏ vốn phụ thuộc vào dầu diesel để bơm nước tưới, thu hoạch và vận chuyển nông sản.

Báo cáo cho thấy chi phí trung bình của

một chế độ ăn uống lành mạnh trên toàn cầu đã tăng từ 3,44 USD (tính theo sức mua tương đương - PPP) mỗi người/ngày năm 2021 lên 4,28 USD hiện nay.

Khu vực Mỹ Latinh và Caribe ghi nhận mức chi phí cao nhất, khoảng 4,91 USD/người/ngày. Trong khi đó, khoảng 1/3 dân số thế giới vẫn chưa đủ khả năng chi trả cho một chế độ dinh dưỡng lành mạnh; tại các quốc gia thu nhập thấp, tỷ lệ này lên tới 77%.

Liên hợp quốc cũng cảnh báo biến đổi khí hậu đang làm trầm trọng thêm tình hình khi lũ lụt, hạn hán kéo dài và nắng nóng cực đoan ngày càng xảy ra thường xuyên, ảnh hưởng trực tiếp đến sản xuất nông nghiệp và sinh kế của người dân nông thôn.

Theo IFAD, các chính phủ cần tăng đầu tư vào hạ tầng, hệ thống tưới tiêu, kho lạnh, logistics và nghiên cứu nông nghiệp nhằm xây dựng chuỗi cung ứng lương thực có khả năng chống chịu tốt hơn trước các cú sốc từ xung đột và khí hậu.

Tổng Giám đốc Tổ chức Lương thực và Nông nghiệp Liên hợp quốc (FAO) Khuất Đông Ngọc nhấn mạnh rằng để chấm dứt nạn đói và giúp người dân tiếp cận chế độ ăn lành mạnh với chi phí hợp lý, các quốc gia cần có cam kết chính trị mạnh mẽ, đầu tư lâu dài và các chính sách hỗ trợ phù hợp.

Theo báo cáo, châu Phi hiện đã vượt châu Á trở thành khu vực có số người thiếu đói nhiều nhất thế giới và đến năm 2030 có thể chiếm gần 60% tổng số người suy dinh dưỡng kinh niên trên toàn cầu.

Lật thuyền ở Nigeria khiến 6 người thiệt mạng và 34 người mất tích

(VN+) - Tại Nigeria, ít nhất 6 người đã thiệt mạng và 34 người mất tích sau khi một chiếc thuyền gỗ bị lật tại miền Bắc nước này, hiện, lực lượng cứu hộ đang tích cực tìm kiếm các nạn nhân.

Theo phóng viên TTXVN tại châu Phi, giới chức Nigeria cho biết ít nhất 6 người đã thiệt mạng và 34 người mất tích sau khi một chiếc thuyền gỗ bị lật tại bang Jigawa, miền Bắc nước này.

Vụ tai nạn xảy ra tại Malamawar Yan Dutse, thuộc khu vực chính quyền địa phương Ringim. Ngay sau khi xảy ra vụ việc, lực lượng chức năng đã triển khai chiến dịch tìm kiếm và cứu nạn quy mô lớn.

Người phát ngôn cảnh sát bang Jigawa cho biết các thợ lặn địa phương và lực lượng tình nguyện đã phối hợp với lực lượng cứu hộ tìm kiếm các nạn nhân - những nông dân và lao động địa phương đang trên đường trở về nhà.

Trong khi đó, Cơ quan Quản lý tình trạng khẩn cấp bang Jigawa cho biết kết quả điều tra ban đầu cho thấy chiếc thuyền chở khoảng 40 người, gồm cả phụ nữ và trẻ em, đã bị quá tải trước khi bất ngờ bị lật. Tai nạn đường thủy xảy ra khá phổ biến tại Nigeria, chủ yếu do tình trạng chở quá số người quy định, thời tiết bất lợi và sai sót trong quá trình vận hành.



TIN THẾ GIỚI

Thanh thiếu niên trộm cắp “tấn công bầy đàn” bùng nổ tại các siêu thị Australia

(VN+) - Tại Australia, chiến thuật “tấn công bầy đàn” mô tả những nhóm đông thanh thiếu niên mặc áo trùm đầu tràn vào các cửa hàng rượu bia, siêu thị hoặc cửa hàng điện tử, áp đảo nhân viên rồi cướp hàng hóa.

Một chiến thuật trộm cắp mới đầy nguy hiểm với tên gọi “tấn công bầy đàn” đang bùng phát tại Australia. Các chuyên gia cảnh báo xu hướng này có nguy cơ đẩy nhiều nhân viên trong ngành bán lẻ vào tình thế nguy hiểm.

Theo phóng viên TTXVN tại Sydney, chiến thuật “tấn công bầy đàn” thường do những nhóm đông thanh thiếu niên mặc áo trùm đầu thực hiện. Chúng đồng loạt tràn vào các cửa hàng rượu bia, siêu thị hoặc cửa hàng điện tử, dùng số đông để áp đảo nhân viên rồi nhanh chóng ôm hàng hóa tháo chạy.

Cựu Giám đốc Cảnh sát Hình sự bang New South Wales (NSW), ông Robert Critchlow, đánh giá hành vi tấn công theo nhóm này đang ngày càng phổ biến và được kích động mạnh mẽ trên các mạng xã hội thông qua các cảnh quay video “khoe chiến tích” nhằm thu hút sự chú ý.

Xu hướng bạo động mới khiến nhiều nhân viên bán lẻ rơi vào trạng thái sợ hãi và dễ bị tổn thương, khi phần lớn họ được hướng dẫn không can thiệp. Thư ký Hiệp hội Bán lẻ bang NSW, ông Bernie Smith, cảnh báo đây không phải là loại hình tội phạm không có nạn nhân, vì các vụ tấn công để lại những tổn thương tâm lý sâu sắc cho người lao động.

Mối lo ngại lớn nhất hiện nay tập trung vào các cửa hàng bán rượu bia, nơi phần lớn nhân viên tuyển đầu là thanh thiếu niên hoặc người trẻ mới đi làm lần đầu.

Nhân viên tại đây thường bị đẩy vào tình thế tiến thoái lưỡng nan: nếu để các đối tượng tự do rời đi sẽ vô tình khuyến khích hành vi trộm cắp tiếp diễn, nhưng nếu đứng ra ngăn cản sẽ cực kỳ nguy hiểm bởi có thể bị các đối tượng tấn công. Do đó, Hiệp hội Bán lẻ bang NSW không khuyến khích hội viên đối đầu trực tiếp với tội phạm.

Theo ông Bernie Smith, tình trạng thiếu nhân viên kinh niên, thiếu nhân viên an ninh chuyên nghiệp và cửa hàng được bố trí quá thông thoáng đã vô tình tạo kẽ hở cho tội phạm dễ dàng ra vào nhanh chóng và khiến các nhà bán lẻ trở nên yếu thế trước các cuộc tấn công phối hợp.

Cựu Giám đốc cảnh sát Robert Critchlow cảnh báo đa số thủ phạm đều là trẻ em hoặc trẻ vị thành niên, làm dấy lên nghi vấn về tính rắn đe của các khung pháp lý hiện hành.

Ông chỉ ra rằng nhiều vụ việc thực chất là cướp tài sản nghiêm trọng chứ không đơn thuần là trộm cắp, do các đối tượng đi theo nhóm, gây khủng hoảng tâm lý và sẵn sàng dùng hung khí để tẩu thoát.

Mặc dù Đạo luật về tội phạm vị thành niên

của Australia hướng tới việc giáo dục thay vì áp đặt tiền án suốt đời, nhưng một số đối tượng đang lợi dụng kẽ hở này của hệ thống pháp luật.

Trước làn sóng tội phạm gia tăng, nhiều nhà bán lẻ tại Australia đã buộc phải áp dụng các biện pháp an ninh nghiêm ngặt hơn, bao gồm khóa cửa kiểm soát lượng khách ra vào.

Chính quyền các địa phương cũng bắt đầu nhắm vào môi trường mạng để xử lý tận gốc vấn đề bằng cách loại bỏ các bài đăng trên mạng xã hội có nội dung cổ xúy hành vi trộm cắp hoặc kích động tội phạm bất chước theo.

Quân đội Đức lên kế hoạch bảo vệ hạ tầng trọng yếu

(VN+) - Trong bối cảnh an ninh châu Âu tiếp tục đối mặt với nhiều diễn biến phức tạp, quân đội Đức cho biết, đến năm 2035, Sư đoàn Phòng thủ Nội địa sẽ tăng quân số từ khoảng 6.500 lên hơn 10.000 quân.

Theo phóng viên TTXVN tại Berlin, quân đội Đức đang lên kế hoạch mở rộng đáng kể lực lượng chuyên trách bảo vệ cơ sở hạ tầng trọng yếu trong bối cảnh môi trường an ninh châu Âu tiếp tục đối mặt với nhiều diễn biến phức tạp.

Quân đội Đức cho biết, đến năm 2035, Sư đoàn Phòng thủ Nội địa sẽ tăng quân số từ khoảng 6.500 hiện nay lên hơn 10.000 quân.

Tư lệnh Sư đoàn Phòng thủ Nội địa, Thiếu tướng Andreas Henne, cho biết quân số hiện nay đủ để hình thành năng lực tác chiến ban đầu, nhưng chưa đáp ứng yêu cầu trong trường hợp xảy ra xung đột kéo dài. Vì vậy, quân đội nước này sẽ thành lập thêm các tiểu đoàn phòng thủ nội địa, các tiểu đoàn hỗ trợ và tăng đáng kể số lượng quân nhân.

Sư đoàn Phòng thủ Nội địa được quân đội Đức thành lập năm 2025, là sư đoàn thứ 4 của Lục quân Đức. Lực lượng này có nhiệm vụ bảo vệ các cơ sở hạ tầng trọng yếu như cảng biển, sân bay, cầu đường, tuyến đường sắt và các công trình năng lượng, đồng thời bảo đảm an ninh cho hoạt động triển khai lực lượng của các nước đồng minh trên lãnh thổ Đức.



Binh sĩ Đức tại một sự kiện ở Munich - Ảnh minh họa

Việc mở rộng lực lượng diễn ra trong bối cảnh Berlin cần tăng cường năng lực phòng thủ sau khi xảy ra cuộc xung đột Nga-Ukraine làm thay đổi đáng kể môi trường an ninh tại châu Âu. Trong thời

binh, Sư đoàn Phòng thủ Nội địa còn đảm nhiệm các nhiệm vụ bảo vệ mục tiêu, hỗ trợ hậu cần, phối hợp bảo đảm an ninh cho các đơn vị khác của quân đội, cũng như tham gia ứng phó thiên tai và các sự cố nghiêm trọng.

Song song với việc mở rộng lực lượng, quân đội Đức cũng đẩy mạnh tuyển quân. Từ đầu năm nay, quân đội tăng cường thu hút thanh niên tình nguyện tham gia nghĩa vụ quân sự nhằm đáp ứng nhu cầu nhân lực trong bối cảnh các mối đe dọa an ninh gia tăng.

Bộ trưởng Quốc phòng Đức Boris Pistorius đặt mục tiêu nâng quân số thường trực của quân đội lên khoảng 260.000 người, đồng thời tăng gấp đôi lực lượng dự bị lên 200.000 người.

Theo quân đội Đức, số lượng hồ sơ đăng ký nhập ngũ đã tăng lên trong thời gian gần đây nhưng số đơn xin miễn thực hiện nghĩa vụ quân sự vì lý do lương tâm cũng gia tăng đáng kể.

Giới chức Đức cho rằng xu hướng này phản ánh tác động của tình hình an ninh ngày càng căng thẳng cũng như những thay đổi trong luật nghĩa vụ quân sự mới của nước này.

Nắng nóng cực đoan gây thiệt hại cho kinh tế Italy

(VN+) - Không chỉ ảnh hưởng đến sức khỏe người dân, các đợt nắng nóng kéo dài còn đang trở thành gánh nặng đối với nền kinh tế Italy.

Theo báo cáo của Liên đoàn Doanh nghiệp, Du lịch và Dịch vụ Italy, tình trạng nhiệt độ cao kéo dài có thể khiến nền kinh tế nước này thiệt hại từ 6 đến 12 tỷ euro mỗi năm. Báo cáo ước tính nếu mỗi năm Italy phải hứng chịu từ 30 đến 60 ngày nắng nóng cực đoan, doanh nghiệp sẽ đối mặt với chi phí năng lượng gia tăng, năng suất lao động suy giảm và doanh thu sụt giảm.



Nắng nóng cực đoan gây thiệt hại cho kinh tế Italy - Ảnh minh họa

Nắng nóng cũng làm thay đổi thói quen tiêu dùng và du lịch của người dân, khiến nhu cầu mua sắm và đi lại giảm, qua đó gây thêm áp lực đối với các lĩnh vực thương mại, dịch vụ và du lịch.

Dữ liệu từ cuộc họp gần nhất của ban chỉ đạo thuộc Bộ Y tế Italy cho thấy tháng 6 là tháng nóng thứ hai từng được ghi nhận trên quy mô toàn cầu và châu Âu, với nhiệt độ cao hơn mức trung bình tới 1,78 độ C. Đáng chú ý, cảnh báo rủi ro cam và đỏ (mức cao thứ 2 và cao nhất trên thang 4 cấp) đã được ban bố trung bình 10 ngày ở miền Bắc, 10 ngày ở miền Trung và 4 ngày ở miền Nam Italy



TIN THẾ GIỚI

trong giai đoạn từ giữa đến cuối tháng 6. Tuy nhiên, tại một số thành phố, cảnh báo kéo dài nhiều ngày liên tục, đặc biệt tại Torino, nơi đã có tới 23 ngày ở mức báo động cam và đỏ.

Hiện nhà chức trách Italy đã triển khai kế hoạch quốc gia về phòng chống tác hại của nắng nóng với sức khỏe, cũng như tiến hành can thiệp đặc biệt đối với các nhóm dễ bị tổn thương, liên quan đến các cơ sở y tế chính ở cả cấp địa phương và quốc gia. Ngoài ra, nhà chức trách cũng tìm cách giải quyết tình trạng khẩn cấp ở cấp độ xã hội, cam kết mở cửa và lập bản đồ các không gian công cộng, trung tâm xã hội có điều hòa.

Tuy nhiên, các nghiệp đoàn cho rằng các biện pháp hiện tại còn thiếu sót trong việc bảo vệ người lao động, đặc biệt ở những nhóm có nguy cơ cao như người giao hàng - những người đã tiến hành biểu tình những ngày gần đây để yêu cầu điều kiện làm việc tốt hơn.

Nhiệt độ bất thường đã được ghi nhận trên khắp châu Âu, với các quốc gia bị ảnh hưởng nặng nề nhất gồm Pháp, Đức, Bỉ và Hà Lan, với nhiệt độ cao hơn mức trung bình từ 4 đến 6 độ C. Tây Ban Nha, Bồ Đào Nha và Italy là những quốc gia nóng nhất trong khu vực Địa Trung Hải. Dữ liệu do mạng lưới giám sát tử vong của châu Âu (EuroMOMO) cho thấy đã có ít nhất 10.000 trường hợp tử vong trong tháng 6 trùng với các đợt nắng nóng. Hơn 9.000 trong số đó là người trên 65 tuổi và theo các nhà phân tích, nguyên nhân trực tiếp là do nắng nóng khắc nghiệt.

Ông Orban kêu gọi người ủng hộ chống lại Thủ tướng Hungary

(VNE) - Ông Orban kêu gọi người ủng hộ chống lại Thủ tướng Hungary đương nhiệm để khôi phục nền dân chủ mà ông cho là bị “chính phủ mới bóp nghẹt”.



Ông Viktor Orban dự một sự kiện ở Vienna, Áo ngày 20/6

Cựu thủ tướng Hungary Viktor Orban đưa ra “tuyên bố kháng cự” trong bài đăng trên Facebook, cho rằng Hungary “đã không còn là quốc gia dân chủ” sau khi chính phủ trung hữu mới của Thủ tướng Peter Magyar thông qua sửa đổi hiến pháp, chấm dứt nhiệm kỳ của Tổng thống và Chánh án Tòa án Hiến pháp.

“Hệ thống chính trị mới được tạo ra theo

cách này là bất hợp pháp. Đảng Fidesz của chúng tôi sẽ sử dụng mọi biện pháp hòa bình để chống lại sự lạm quyền, cả trong lẫn ngoài quốc hội”, ông Orban nhấn mạnh.

Đây là tuyên bố chính trị mạnh mẽ đầu tiên của cựu thủ tướng Hungary kể từ sau khi đảng Fidesz thất bại trong cuộc tổng tuyển cử hồi tháng 4, chấm dứt 16 năm nắm quyền của ông. Tuyên bố được đưa ra sau khi đảng Fidesz cho biết công tố viên đã khám xét văn phòng đặt hệ thống máy chủ của đảng.

Phía công tố cho hay chiến dịch khám xét được tiến hành liên quan cuộc điều tra về hành vi biển thủ và các tội danh khác tại Quỹ Văn hóa Quốc gia (NKA) trong thời kỳ ông Orban cầm quyền.

Đảng Tisza của ông Magyar bác bỏ cáo buộc theo đuổi đường lối cứng rắn với các đối thủ chính trị. Đảng này cam kết đẩy mạnh chống tham nhũng, cho rằng văn nạn này đã lan rộng dưới thời chính quyền Orban, đồng thời coi đây là một phần trong nỗ lực đưa Hungary trở lại quỹ đạo chính thống của Liên minh châu Âu (EU).

Trong thời gian cầm quyền, ông Orban nhiều lần bị cáo buộc làm suy yếu các chuẩn mực dân chủ ở Hungary. Chính phủ của ông thường xuyên bất đồng với EU về các vấn đề như pháp quyền và quyền của các nhóm thiểu số.

Ông Orban phủ nhận mọi cáo buộc tham nhũng.

Đảng Tisza của Thủ tướng Magyar hiện nắm siêu đa số tại quốc hội, cho phép đảng này đảo ngược nhiều thay đổi mà ông Orban ban hành trước đây.

Hiến pháp sửa đổi của Hungary cũng chấm dứt nhiệm kỳ của Tổng thống Tamas Sulyok, với lý do xã hội đã “mất lòng tin nghiêm trọng” đối với người được quốc hội do đảng Fidesz của ông Orban kiểm soát bầu lên vào năm 2024. Quốc hội Hungary dự kiến sớm bầu tổng thống mới.

Đảng Tisza của ông Magyar hiện nhận được sự ủng hộ lớn từ cử tri. Một cuộc khảo sát do hãng thăm dò Median công bố hồi đầu tháng cho thấy Tisza được 60% người dân ủng hộ, trong khi tỷ lệ dành cho đảng Fidesz là 18%. Kể từ sau thất bại trong cuộc bầu cử, Fidesz rơi vào tình trạng chia rẽ, với việc lãnh đạo nhóm nghị sĩ của đảng đã từ chức vào tuần trước.

Trung Quốc, Philippines chỉ trích nhau sau vụ chạm trán ở Biển Đông

(VNE) - Trung Quốc và Philippines triệu đại sứ của nhau để phản đối, sau khi lực lượng hai nước đụng độ tại bãi Cỏ Mây.

Bộ Ngoại giao Trung Quốc thông báo đã triệu tập đại sứ Philippines tại Bắc Kinh Jaime FlorCruz để “giao thiệp nghiêm khắc về hành động khiêu khích và tấn công có chủ ý” của phía Philippines tại bãi Cỏ Mây trên Biển Đông.

Trước đó, hải cảnh Trung Quốc cáo buộc lực lượng Philippines sử dụng hai xuồng hơi tiếp

cận và tìm cách “đâm va nguy hiểm” vào xuồng tuần tra của lực lượng này, rồi dùng mái chèo và gậy tấn công tổ tuần tra.

Tuy nhiên, quân đội Philippines cho hay tàu hải cảnh 21560 của Trung Quốc đã triển khai xuồng hơi thân cứng chở 8 người tiếp cận chiến hạm BRP Sierra Madre tại bãi Cỏ Mây, lượn quanh để chụp ảnh và quay phim tiền đồn này.

Lực lượng Philippines đồn trú trên tàu BRP Sierra Madre điều hai xuồng hơi ra xua đuổi, nhưng hải cảnh Trung Quốc phản ứng quyết liệt và dùng gậy gỗ đánh vào đầu quân nhân Philippines, khiến một người bị thương.

Các bên đều tự ghi hình vụ đụng độ, đồng thời cáo buộc bên còn lại cắt ghép hình ảnh nhằm diễn giải sai những gì đã thực sự xảy ra. Bộ Ngoại giao Trung Quốc cáo buộc Philippines là bên khiêu khích trước, “bóp méo sự thật và cố tình thổi phồng sự việc”.

Vài giờ sau thông báo của Bộ Ngoại giao Trung Quốc, Claire Castro, phát ngôn viên Văn phòng Tổng thống Philippines, cho biết Tổng thống Ferdinand Marcos Jr. đã triệu tập đại sứ Trung Quốc tại Manila Tinh Tuyền.

Bà từ chối tiết lộ nội dung cuộc gặp, chỉ mô tả cuộc trao đổi liên quan đến vấn đề “an ninh quốc gia”.

Trong tuyên bố, hải cảnh Trung Quốc cho biết đã “cho phép” Philippines chuyển binh sĩ bị thương khỏi tàu chiến BRP Sierra Madre đi điều trị.

Quân đội Philippines phản bác các tuyên bố của Trung Quốc về vụ chạm trán ở bãi Cỏ Mây, cho rằng các thông tin mà Trung Quốc đưa ra là “sai sự thật và gây hiểu nhầm”, đồng thời khẳng định lực lượng Philippines không khơi mào đối đầu.

Bãi Cỏ Mây là thực thể nửa nổi nửa chìm trên Biển Đông và hiện do Philippines kiểm soát. Trung Quốc cũng tuyên bố chủ quyền với thực thể này.

Quân đội Philippines sử dụng tàu chiến cũ nát BRP Sierra Madre mắc cạn ở bãi Cỏ Mây như một tiền đồn để duy trì hiện diện ở khu vực này từ năm 1999. Trên tàu có đơn vị thủy quân lục chiến đồn trú và phải phụ thuộc hoàn toàn vào nguồn tiếp tế từ đất liền.

Việt Nam đã nhiều lần kêu gọi Trung Quốc và Philippines kiềm chế tối đa trong các hoạt động ở Biển Đông, hành xử phù hợp với luật pháp quốc tế, tôn trọng quyền chủ quyền, quyền tài phán đối với vùng đặc quyền kinh tế, thềm lục địa của quốc gia ven biển được xác lập phù hợp với Công ước Liên Hợp Quốc về Luật Biển (UNCLOS) năm 1982.

Việt Nam cũng đề nghị các bên thực hiện nghiêm túc và đầy đủ Tuyên bố về ứng xử của các bên ở Biển Đông (DOC), giải quyết tranh chấp, khác biệt bằng biện pháp hòa bình, đóng góp tích cực vào việc duy trì hòa bình, ổn định và phát triển bền vững tại khu vực.



PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

Nên đánh răng trước hay sau khi ăn?

Nhiều người có thói quen ăn sáng xong mới đánh răng, nhưng theo các nha sĩ, nếu chỉ đánh răng một lần buổi sáng, thời điểm lý tưởng nhất là ngay sau khi thức dậy.

Tiến sĩ Anjali Rajpal, nhà sáng lập Beverly Hills Dental Arts (Mỹ), cho biết đánh răng buổi sáng không chỉ giúp hơi thở thơm mát mà còn là bước quan trọng bảo vệ sức khỏe răng miệng cũng như sức khỏe toàn thân.

Theo Tiến sĩ Steven J. Katz, chủ tịch hiệp hội Nha khoa nội nha Mỹ, duy trì thói quen đánh răng, dùng chỉ nha khoa và khám răng định kỳ là nền tảng để bảo vệ sức khỏe lâu dài.

Vì sao nên đánh răng trước khi ăn sáng?

Trong lúc ngủ, lượng nước bọt tiết ra giảm đáng kể. Đây là điều kiện thuận lợi để vi khuẩn sinh sôi và mảng bám tích tụ trên bề mặt răng. Nếu ăn sáng ngay, vi khuẩn sẽ kết hợp với đường và tinh bột trong thực phẩm để tạo axit, làm tăng nguy cơ sâu răng.

Đánh răng ngay sau khi thức dậy giúp loại bỏ phần lớn vi khuẩn và mảng bám hình thành suốt đêm, đồng thời giảm hôi miệng buổi sáng.

Tiến sĩ Katz cho biết điều này đặc biệt quan trọng với những người có thói quen thở bằng miệng khi ngủ. Việc thở bằng miệng khiến khoang miệng khô hơn, lượng nước bọt giảm, từ đó tạo môi trường thuận lợi cho vi khuẩn phát triển.

Một lợi ích khác của việc đánh răng trước bữa sáng là kem đánh răng sẽ để lại trên bề mặt răng một lớp fluoride hoặc các khoáng chất như hydroxyapatite, canxi phosphate. Lớp bảo vệ này giúp men răng chống chịu tốt hơn trước axit từ thực phẩm và đồ uống, nhất là khi bữa sáng có cà phê, nước cam hoặc các món nhiều đường.

Có cần đánh răng thêm sau bữa sáng?

Nếu muốn đánh răng lần nữa sau khi ăn, nên chờ ít nhất 30 phút. Nguyên nhân là thực phẩm và đồ uống có tính axit sẽ làm men răng mềm đi trong thời gian ngắn. Đánh răng ngay lúc này có thể vô tình làm mòn lớp men bảo vệ.

Tiến sĩ Rajpal cũng lưu ý những người bị lộ chân răng, men răng mỏng hoặc răng nhạy cảm không nên đánh răng quá nhiều lần trong ngày vì có thể khiến tình trạng ê buốt nghiêm trọng hơn.

Ngoài thời điểm đánh răng, kỹ thuật cũng đóng vai trò quan trọng. Chải quá mạnh không giúp răng sạch hơn mà còn làm tụt nướu, mòn men răng và tăng nguy cơ ê buốt.

Các nha sĩ khuyến nghị sử dụng bàn chải lông mềm, thao tác nhẹ nhàng và hạn chế lạm dụng các loại kem đánh răng có tính mài mòn cao như một số sản phẩm chứa than hoạt tính, baking soda hoặc chất làm trắng.

Nếu đã đánh răng trước bữa sáng nhưng vẫn muốn làm sạch khoang miệng sau khi ăn hoặc uống cà phê, các chuyên gia khuyến nghị súc miệng

bằng nước hoặc nước súc miệng không chứa cồn thay vì đánh răng ngay.

Khi nào nên đánh răng sau bữa trưa?

Đối với phần lớn người trưởng thành, đánh răng hai lần mỗi ngày, vào buổi sáng và trước khi đi ngủ, đã đủ duy trì sức khỏe răng miệng.

Tuy nhiên, đánh răng sau bữa trưa có thể mang lại lợi ích nếu bạn thuộc một trong các nhóm sau: có nguy cơ sâu răng hoặc viêm nướu cao; vừa ăn thực phẩm nhiều đường, dính hoặc có tính axit; đang niềng răng hoặc sử dụng các khí cụ chỉnh nha để mắc kẹt thức ăn; hoặc phải làm việc, di chuyển nhiều giờ và không thể đánh răng lại đến cuối ngày.

Trong những trường hợp này, cũng nên chờ khoảng 30 phút sau bữa ăn trước khi đánh răng để hạn chế nguy cơ làm mòn men răng.

Sáu thói quen giúp đánh răng hiệu quả hơn

Ngoài việc lựa chọn đúng thời điểm, các nha sĩ khuyến nghị duy trì một số thói quen đơn giản để nâng cao hiệu quả chăm sóc răng miệng.

- Dùng chỉ nha khoa trước khi đánh răng. Một số nghiên cứu cho thấy cách này giúp loại bỏ mảng bám ở kẽ răng tốt hơn và tăng lượng fluoride lưu lại trên bề mặt răng.

- Duy trì ít nhất hai phút để làm sạch toàn bộ các mặt răng.

- Khi chải, hãy đặt bàn chải nghiêng khoảng 45 độ về phía viền nướu. Đây là vị trí mảng bám dễ hình thành nhất. Đồng thời, làm sạch lưỡi để giảm vi khuẩn gây hôi miệng.

- Bàn chải điện không phải lựa chọn bắt buộc. Theo Tiến sĩ Rajpal, một chiếc bàn chải thông thường vẫn có thể làm sạch hiệu quả nếu sử dụng đúng kỹ thuật. Tuy nhiên, bàn chải điện có ưu điểm là tích hợp bộ hẹn giờ và cảm biến lực, giúp hạn chế việc chải quá mạnh.

- Sau khi đánh răng, chỉ nên nhổ bọt kem đánh răng thay vì súc miệng ngay bằng nước. Việc này giúp fluoride lưu lại trên bề mặt răng lâu hơn, hỗ trợ tái khoáng hóa và tăng cường men răng.

- Thay bàn chải hoặc đầu bàn chải điện khoảng ba tháng một lần, hoặc sớm hơn nếu lông bàn chải đã xòe. Bàn chải nên được dựng thẳng và bảo quản ở nơi khô ráo, thoáng khí để hạn chế vi khuẩn phát triển. ■

Năm loại mỹ phẩm nên giảm tần suất sử dụng trong mùa nóng

Mùa hè nên đổi sang mỹ phẩm kết cấu nhẹ, giảm tần suất sử dụng một số sản phẩm 'nặng đô' để tránh làm suy yếu hàng rào bảo vệ da.

1. Sữa rửa mặt làm sạch sâu hoặc chứa hoạt chất mạnh

Các loại sữa rửa mặt có khả năng làm sạch mạnh thường chứa acid tẩy tế bào chết (AHA, BHA) hoặc các thành phần trị mụn như salicylic acid, benzoyl peroxide. Dù hiệu quả trong việc giảm dầu và mụn, nhưng khi dùng quá thường

xuyên vào mùa nóng, chúng có thể khiến da bị khô căng, kích ứng và dễ mất cân bằng độ ẩm.

Trong thời tiết oi bức, da vẫn cần làm sạch nhưng ưu tiên sự dịu nhẹ. Việc sử dụng các sản phẩm làm sạch sâu nên được giảm xuống còn vài lần mỗi tuần, thay vì dùng hàng ngày như trước.

2. Tẩy tế bào chết dạng hạt hoặc peel mạnh

Tẩy da chết giúp da mịn và sáng hơn, nhưng các sản phẩm có hạt scrub lớn hoặc hoạt chất peel nồng độ cao có thể khiến da bị mỏng và nhạy cảm hơn dưới nắng.

Mùa hè, làn da vốn đã dễ mất nước và dễ kích ứng, nên việc lạm dụng tẩy tế bào chết có thể khiến tình trạng mẩn đỏ, châm chích tăng lên. Các chuyên gia khuyến nghị chỉ nên sử dụng 1-2 lần/tuần, hoặc giảm tần suất nếu da có dấu hiệu nhạy cảm.

3. Mặt nạ dưỡng ẩm hoặc mask ngủ đậm đặc

Mặt nạ ngủ hoặc các loại mask giàu dưỡng chất thường mang lại hiệu quả phục hồi da, nhưng nếu sử dụng quá thường xuyên trong mùa hè, đặc biệt với da dầu, có thể khiến da dư thừa độ ẩm, sinh mụn ẩn và dễ bí tắc.

Thay vì dùng liên tục, bạn nên điều chỉnh xuống 1 lần/tuần, ưu tiên các loại mask mỏng nhẹ, cấp nước nhanh thay vì dưỡng quá dày.



Ảnh minh họa

4. Kem dưỡng đặc, kết cấu dày

Những loại kem dưỡng giàu ẩm, đặc và nhiều dầu thường phù hợp với mùa lạnh. Tuy nhiên trong thời tiết nóng ẩm, chúng có thể gây cảm giác nặng mặt, bí da và dễ gây bít tắc lỗ chân lông.

Thay vì dùng hàng ngày, bạn có thể giảm tần suất hoặc chuyển sang các dạng gel, lotion mỏng nhẹ hơn để da dễ "thở" hơn trong mùa nóng.

5. Retinol nồng độ cao

Retinol là hoạt chất được đánh giá cao nhờ khả năng cải thiện nếp nhăn, làm đều màu và tăng cường tái tạo da. Tuy nhiên, thành phần này cũng khiến da nhạy cảm hơn với tia UV. Vào mùa hè, khi cường độ nắng mạnh và thời gian tiếp xúc ánh nắng nhiều hơn, việc sử dụng retinol nhưng không thoa kem chống nắng đầy đủ có thể làm tăng nguy cơ cháy nắng, kích ứng và hình thành các đốm tăng sắc tố.

Nếu vẫn duy trì retinol trong chu trình chăm sóc da, bạn nên ưu tiên nồng độ thấp và đặc biệt chú trọng khâu thoa kem chống nắng, che chắn da khi ra đường. ■



Chuyên gia làm đẹp tiết lộ bí quyết trẻ lâu

Chuẩn gia trang điểm và chăm sóc sắc đẹp Laura Mercier (Pháp) cho biết triết lý làm đẹp của bà không dựa trên quy trình cầu kỳ hay can thiệp thẩm mỹ hiện đại.

“Mọi khuôn mặt đều đẹp và có tiềm năng riêng”, Mercier nói.

Sinh ra và lớn lên ở vùng Provence, Pháp, nơi nổi tiếng với ánh sáng tự nhiên và nhịp sống thư thái, Laura Mercier đề cao vẻ đẹp tự nhiên. Sau này, khi chuyển đến Paris học tại Học viện Carita, bà được đào tạo bài bản về kỹ thuật trang điểm và chăm sóc da.

Ba thập kỷ trước, bà mang theo một lọ kem dưỡng ẩm có màu đến New York và bắt đầu xây dựng thương hiệu riêng. Trong thời kỳ phụ nữ chuộng lớp nền dày và che phủ hoàn toàn, quan điểm “trang điểm như không trang điểm” của Mercier từng bị xem là khác biệt.

“Nhiều năm làm nghề giúp tôi hiểu làm đẹp không chỉ là ngoại hình mà còn liên quan đến tâm lý. Bạn không thể ép ai đó thay đổi nếu họ không thực sự cảm thấy thoải mái”, bà nói.

Bà đưa ra các bí quyết để cảm thấy mình trẻ trung, xinh đẹp hơn.

Học cách nhìn thấy điểm đẹp của chính mình

Mercier thừa nhận thời trẻ bà từng thiếu tự tin đến mức ghét bỏ ngoại hình của mình. Sau này, thay vì chỉ chú ý vào khuyết điểm, bà học cách tập trung vào những nét mình yêu thích.

Đây cũng là điều bà nhận thấy ở nhiều phụ nữ từng được mình trang điểm. Chỉ cần tìm thấy một đặc điểm khiến mình hài lòng, chẳng hạn đôi mắt hay nụ cười, sự tự tin có thể thay đổi đáng kể.

Càng lớn tuổi càng nên tối giản

Khác với suy nghĩ phổ biến rằng tuổi tác đòi hỏi quy trình làm đẹp phức tạp hơn, Mercier cho rằng điều quan trọng là sự tinh giản.

Bà gần như không thay đổi thói quen trang điểm trong nhiều năm. Khi lớn tuổi hơn, bà chỉ dùng thêm một chút kem che khuyết điểm ở những vùng da không đều màu nhưng tránh che phủ quá nhiều nếp nhăn.

Theo bà, phụ nữ lớn tuổi nên ưu tiên những tông màu sáng và mềm mại hơn vì màu sắc quá tối dễ khiến gương mặt trông già nua. Đồng thời, nên hạn chế dùng phấn phủ bởi làn da sẽ khô hơn.

Chăm sóc da không cần quá nhiều bước

Dù được đào tạo chuyên sâu về chăm sóc da, Mercier vẫn trung thành với triết lý đơn giản.

Mỗi tối bà đều làm sạch da kỹ lưỡng trước khi đi ngủ. Quy trình chăm sóc chủ yếu gồm kem dưỡng ẩm, kem chống nắng vào ban ngày và serum cùng kem dưỡng vào buổi tối.

Theo bà, cách thoa sản phẩm cũng quan trọng không kém bản thân sản phẩm. Việc dành thời gian massage nhẹ nhàng giúp da trông khỏe

khoăn và tươi tắn hơn.

“Tính nhất quán quan trọng hơn rất nhiều so với việc sở hữu hàng chục sản phẩm”, bà nói.

Tập luyện theo khả năng của bản thân

Nhiều năm liên tục di chuyển giữa các quốc gia để phát triển thương hiệu khiến Mercier kiệt sức. Hiện sống tại Provence, bà lựa chọn một nhịp sống chậm hơn. Thay vì những bài tập cường độ cao, Mercier đi bộ mỗi ngày và bơi lội khi có thời gian. “Tôi học được rằng muốn duy trì năng lượng, trước hết phải hiểu cơ thể mình cần gì”, bà nói.

Ăn uống điều độ thay vì kiêng khem

Mercier không theo bất kỳ chế độ ăn nghiêm ngặt nào. Bữa sáng của bà thường gồm trứng hoặc bánh mì nguyên cám cùng trà xanh. Bữa trưa ưu tiên rau củ và một lượng nhỏ protein. Buổi tối, bà ăn rất nhẹ hoặc đôi khi bỏ bữa nếu cảm thấy không cần thiết. Bà cũng hạn chế rượu và đồ ngọt, chỉ thưởng thức những món thực sự yêu thích trong các dịp đặc biệt.

Đừng trở thành nô lệ của thời trang

Cũng như quan điểm làm đẹp, Mercier theo đuổi phong cách thời trang tối giản, ưu tiên sự thoải mái và tính bền vững hơn là chạy theo xu hướng.

Bà yêu thích những món đồ có kiểu dáng vượt thời gian, chất liệu tốt và màu sắc trung tính. Theo bà, phong cách thực sự là hiểu bản thân và mặc những gì khiến mình tự tin.

Chấp nhận tuổi tác thay vì chống lại nó

Ở tuổi 65, Mercier thừa nhận bà không thích tất cả những thay đổi mà tuổi tác mang lại, từ nếp nhăn đến đường nét khuôn mặt dần chảy xệ.

Tuy nhiên, bà không có ý định can thiệp thẩm mỹ. “Tôi không phán xét những người lựa chọn phẫu thuật hay tiêm thẩm mỹ. Nhưng đó không phải con đường tôi muốn đi”, bà nói.

Theo Mercier, việc cố gắng xóa bỏ mọi dấu vết của thời gian đôi khi khiến con người rơi vào vòng xoáy không hồi kết. Thay vào đó, bà chọn cách chấp nhận những thay đổi tự nhiên của cơ thể.

“Triết lý của tôi không phải là trở thành một người khác. Điều quan trọng là học cách chấp nhận bản thân, bởi nếu không chấp nhận chính mình, bạn cũng khó có thể tận hưởng cuộc sống trọn vẹn”.

Theo bà, vẻ đẹp thật sự không nằm ở việc trẻ mãi không già, mà ở sự tự tin, cá tính và khả năng sống hòa hợp với chính mình ở bất kỳ độ tuổi nào. ■

Cách làm sáng đồ bạc bằng giấy bạc, bột baking soda và nước ấm

Chi cần lót giấy bạc vào khay hoặc bát lớn, thêm baking soda và nước ấm hay nước nóng rồi ngâm món trang sức bạc vào sẽ giúp loại bỏ lớp xỉn màu.

Bạc là kim loại quý có vẻ ngoài sáng bóng khi mới sử dụng nhưng nhanh chóng bị xỉn màu do phản ứng với lưu huỳnh có trong không khí. Quá trình này được gọi là oxy hóa và gần như không thể

tránh khỏi. Vì vậy, nếu muốn trang sức hay đồ dùng bằng bạc luôn giữ được độ sáng, bạn cần vệ sinh và bảo dưỡng chúng thường xuyên.

Erin Nelson, nhà thiết kế trang sức tại Cape Cod, bang Massachusetts (Mỹ), hiểu rất rõ sự phiền toái trong việc giữ bạc luôn sáng đẹp. “Các sản phẩm làm sạch bạc thương mại thường chứa hóa chất khá mạnh. Tôi không muốn hít phải chúng và cũng không khuyến khích người khác sử dụng thường xuyên”, Nelson nói.

Thay vào đó, Erin khuyên mọi người nên áp dụng một phương pháp làm sạch bạc đã được kiểm chứng hiệu quả trước khi nghĩ đến việc dùng các loại xi đánh bóng hoặc dung dịch tẩy rửa bạc bán trên thị trường.

Nelson áp dụng một phương pháp làm sạch bạc truyền thống, không chỉ đơn giản mà còn thân thiện với môi trường. Tất cả những gì cần làm là ngâm đồ bạc trong dung dịch gồm giấy bạc (lá nhôm), baking soda và nước ấm.

“Bạn không cần phải kỳ cọ quá nhiều”, Nelson nói. “Thực chất đây không phải là đánh bóng mà là để dung dịch tự phát huy tác dụng”.

Mẹo làm sáng đồ bạc bằng giấy bạc và bột baking soda

Rửa sạch đồ bạc bằng nước và nước rửa chén dịu nhẹ

Bước này giúp loại bỏ dầu vân tay và bụi bám trên bề mặt bạc.

Lót giấy bạc vào một khay hoặc hộp thủy tinh

Giấy bạc đóng vai trò loại bỏ lớp xỉn màu trên bề mặt bạc. Chọn vật chứa đủ lớn để ngập hoàn toàn món đồ cần làm sạch. Với trang sức bạc, có thể dùng khay nhỏ, trong khi các vật dụng lớn hơn cần hộp hoặc xô sâu hơn.

Đổ nước ấm hoặc nước nóng vào khoảng nửa khay, sau đó thêm một thìa canh baking soda

Dung dịch sẽ bắt đầu sủi bọt khi baking soda phản ứng với nước. Một số người sử dụng nước sôi để đẩy nhanh quá trình này, tuy nhiên cần cẩn thận vì bọt có thể trào ra ngoài nếu cho quá nhiều nước. Nên đặt khay trong bồn rửa hoặc chuẩn bị sẵn khăn lau để tiện vệ sinh sau đó.

Cho đồ bạc vào khay và ngâm trong dung dịch sủi bọt

Trong quá trình ngâm, bạn có thể nghĩ thấy mùi giống trứng thối. Đây là hiện tượng bình thường, do lưu huỳnh được giải phóng khi lớp xỉn màu trên bạc bị loại bỏ.

Đảm bảo mọi bề mặt của đồ bạc đều tiếp xúc với giấy bạc

Giấy bạc là yếu tố chính giúp quá trình làm sạch diễn ra hiệu quả. Nếu dùng nước nóng hoặc nước sôi, hãy sử dụng kẹp để lật và di chuyển đồ bạc khi cần thiết.

Lặp lại nếu cần

Khi giấy bạc chuyển sang màu nâu sẫm hoặc đen, hãy thay lớp giấy mới và tiếp tục ngâm nếu bạc vẫn còn xỉn màu. Trong nhiều trường hợp, chỉ một lần ngâm là đủ. Sau khi làm sạch, lấy đồ bạc ra, rửa lại bằng nước sạch và để khô. ■



PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

Sáu cách chia sẻ không liên quan đến tiền bạc

Khi nhắc đến sự hào phóng, nhiều người thường nghĩ đến tiền bạc, vật chất hoặc những món quà có giá trị. Tuy nhiên trên thực tế, có rất nhiều những cách chia sẻ ý nghĩa khác mà bạn không thể đếm bằng vật chất: một khoảng thời gian được dành trọn vẹn, một lời động viên đúng lúc hay sự thấu cảm chân thành.

Bản chất của việc cho đi vốn không nằm ở giá trị vật chất được trao tặng, mà ở mong muốn chia sẻ điều tốt đẹp đến người khác mà không chờ đợi được đáp lại tương xứng. Một người có thể hào phóng bằng cách chia sẻ thời gian, kiến thức, năng lượng, bằng sự lắng nghe hay bằng một lời nói đúng lúc.

Trong thế giới mà nhịp sống gấp gáp khiến chúng ta dễ thu mình vào những ưu tiên cá nhân, những hành động tưởng chừng nhỏ bé ấy lại trở nên đáng giá hơn bao giờ hết.

Khi được trao đi bằng cả tấm lòng, chúng không chỉ làm dịu lòng người nhận mà còn mở rộng thế giới nội tâm của người cho, từ đó nuôi dưỡng lòng trắc ẩn và lan tỏa những giá trị tốt đẹp đến cộng đồng.

1. Trao đi sự hiện diện chân thành

Theo thiền sư Thích Nhất Hạnh, sự chú tâm là món quà quý giá nhất mà chúng ta có thể dành tặng một ai đó. Đây cũng chính là điểm khởi đầu của sự sẻ chia, khi ta sẵn sàng dịch chuyển lăng kính khỏi cái tôi cá nhân, tạm gác lại những bận rộn lo toan để thực sự quan sát và chú ý đến cảm xúc, nhu cầu và hoàn cảnh của người đối diện. Trên thực tế, việc này vốn không hề dễ dàng.

Bởi lẽ, chúng ta thường có xu hướng thu mình vào thế giới riêng, dựng lên những bức màn chắn vô hình để né tránh rắc rối của người khác. Nhiều người tuy đang ở cạnh người thân nhưng tâm trí lại hoàn toàn vắng mặt, biến sự gắn kết trở thành những gánh nặng cô đơn.

Thực hành cách chia sẻ này đồng nghĩa với việc bạn chấp nhận bước ra khỏi vùng an toàn, hạ thấp chiếc khiên phòng thủ và dành thời gian để học cách quan tâm đến một cuộc đời khác.

Chỉ cần dành vài phút cho một cuộc trò chuyện chân thành, lắng nghe một người đang gặp khó khăn mà không phán xét, hoặc tìm hiểu về một vấn đề mà cộng đồng đang quan tâm, bạn đã trao đi món quà tinh thần lớn lao và bắt đầu hành trình sẻ chia đầy ý nghĩa theo cách riêng.

2. Kiến tạo những mối quan hệ vô giá

Trong một thế giới được vận hành bởi mạng lưới các mối quan hệ, việc giúp ai đó gặp được đúng người cũng là một cách chia sẻ tinh tế và đầy ý nghĩa.

Món quà này đôi khi chỉ gói gọn trong một lời giới thiệu, một cái gật đầu bảo chứng đưa những cá nhân có chung lý tưởng, có khả năng hỗ trợ lẫn

nhau đến gần nhau hơn.

Hành động tưởng chừng đơn giản ấy lại có thể mở ra những bước ngoặt bất ngờ: một công việc phù hợp, một dự án tiềm năng, một tình bạn tri kỷ...

Sâu xa hơn, điều bạn trao đi không chỉ là một mối liên hệ, mà còn là sự tín nhiệm, uy tín cá nhân và những trải nghiệm đã được tích lũy qua thời gian.

Đôi khi, điều quý giá nhất bạn có thể trao cho một người không phải là lời giải cho một vấn đề, mà là cơ hội để họ gặp được người có thể cùng mình viết tiếp hành trình phía trước. Cách chia sẻ này có thể tạo nên những thay đổi tích cực vượt xa những gì bạn có thể hình dung.

3. Cách chia sẻ không cần tiền bạc: Sẻ chia tri thức

Tri thức chính là món quà vĩ đại nhất mà một người có thể trao đi. Đó có thể là một kinh nghiệm nghề nghiệp, một kỹ năng hữu ích hay một bài học được đúc kết từ trải nghiệm cá nhân.

Bởi lẽ, những điều tưởng chừng rất quen thuộc với bạn có thể giúp người khác tháo gỡ một vướng mắc, khóa lấp một nhu cầu thiết yếu hoặc tránh lặp lại sai lầm cũ.

Điều quan trọng không nằm ở việc bạn sở hữu bao nhiêu kiến thức, mà bạn có sẵn lòng lan tỏa những điều mình biết hay không. Nếu bạn đang nắm giữ những tri thức quý báu, hãy cân nhắc cách chia sẻ này.

Chỉ cần dành một chút thời gian để hướng dẫn, giải đáp, bạn đã có thể thắp sáng tương lai của một người. Hơn vậy, đó rất có thể là điểm khởi đầu cho một chuỗi những điều kỳ diệu tiếp theo!



Ảnh minh họa

4. Xây dựng nhịp cầu thấu hiểu

Trong thời đại số, một trong những cách chia sẻ ý nghĩa nhất là sẵn sàng kết nối với những người có suy nghĩ khác mình. Khi các cuộc tranh luận trên diễn đàn trực tuyến dễ dàng bị đẩy thành xung đột, việc tìm kiếm một giải pháp hòa giải văn minh chính là hành động đầy đáng quý.

Thay vì vội vàng phản bác, chúng ta có thể lựa chọn lắng nghe với tinh thần cởi mở và tìm kiếm tiếng nói chung. Điều này đòi hỏi chúng ta phải khiêm tốn, kiên nhẫn và hy sinh sự thoải mái của bản thân.

Mỗi cuộc đối thoại chân thành không chỉ hóa giải một mâu thuẫn cá nhân mà còn thu hẹp khoảng cách giữa con người với con người. Khi sự bao dung và những tri thức mang tính xây dựng được trao đi đúng nơi, đúng lúc, chúng có thể trở thành món quà vô giá giúp hóa giải mọi hiểu lầm. Từ những hành động nhỏ ấy, một văn hóa đối thoại cởi mở, tử tế và văn minh hơn cũng dần được hình thành.

5. Cách chia sẻ bằng giá trị tinh thần: Lan tỏa lòng hiếu khách

Trong cuốn sách Human Universals, nhà nhân chủng học Donald Brown đã chỉ ra rằng lòng hiếu khách là một trong số ít hành vi xuất hiện ở mọi nền văn hóa từng được nghiên cứu trên thế giới.

Theo đó, con người luôn có xu hướng mở rộng vòng tay chào đón, dành thời gian và sự quan tâm cho những vị khách ghé thăm ngôi nhà của mình. Tuy phổ biến và mang lại cảm giác dễ chịu, hành động này vẫn được xem là một biểu hiện phổ quát của lòng hào phóng.

Bởi việc mời ai đó đến nhà luôn đòi hỏi một sự cố gắng nhất định: chúng ta phải dành thời gian, công sức và sự chân thành để chuẩn bị, thay vì lựa chọn ở trong vùng an toàn và tận hưởng niềm riêng tư cá nhân.

Hơn cả một lời mời dùng bữa hay một buổi gặp gỡ đơn thuần, lòng hiếu khách còn tạo ra cảm giác được chào đón, thuộc về và gắn kết sâu sắc. Điều này đặc biệt ý nghĩa vì mỗi chúng ta đều khao khát được sẻ chia niềm vui, tiếng cười và những khoảnh khắc đồng điệu với người khác.

Vì thế, sự đón tiếp ân cần chính là cách chia sẻ tinh tế góp phần tạo nên những kỷ ức đẹp cho cả chủ lẫn khách. Sự ấm áp ấy có khả năng khơi gợi mong muốn trao đi điều tương tự ở người nhận, từ đó tiếp tục lan tỏa những vòng tròn tử tế rộng lớn hơn.

6. Thắp sáng cuộc sống bằng cái đẹp

Bên cạnh những nhu cầu thiết yếu như cơm áo gạo tiền, mỗi con người đều mang trong mình niềm khao khát sâu thẳm dành cho cái đẹp, niềm vui và những trải nghiệm kỳ diệu lay động tâm hồn. Đó cũng chính là lý do vì sao việc tạo ra những trải nghiệm giàu tính thẩm mỹ và những hoạt động sáng tạo được xem là một cách chia sẻ đầy ý nghĩa.

Thực hành cách chia sẻ này đồng nghĩa với việc bạn dùng tài năng và óc sáng tạo để thắp sáng những mảng màu xám xịt của cuộc sống.

Từ một không gian bị lãng quên được chăm chút bằng nghệ thuật, một dự án cộng đồng truyền cảm hứng cho đến những hành động nhỏ mang lại niềm vui bất ngờ - tất cả đều sở hữu sức mạnh diệu kỳ, góp phần làm cho cuộc sống thêm dễ chịu và đáng nhớ.

Sự hào phóng trong việc kiến tạo cái đẹp không chỉ làm phong phú thêm đời sống tinh thần của những người xung quanh, mà còn đánh thức nguồn năng lượng tích cực, giúp thế giới trở nên sống động và rực rỡ hơn. ■

BỆNH VIỆN THẨM MỸ THANH VÂN

CHUYÊN KHOA PHẪU THUẬT THẨM MỸ



THANH VAN HOSPITAL
COSMETIC SURGERY

PHẪU THUẬT THẨM MỸ TOÀN DIỆN

***NÂNG NGỰC *CẮT MÍ MẮT**

***HÚT MỠ *CĂNG DA *NÂNG MŨI**

Áp dụng kỹ thuật hiện đại
Đường nét tự nhiên

KINH NGHIỆM HƠN

30 NĂM

TRONG NGÀNH THẨM MỸ VIỆT NAM



NHA KHOA THẨM MỸ

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

KHOA DA LIỄU THẨM MỸ NỘI KHOA

**CĂNG DA MẶT BẰNG CHỈ COLLAGEN
THERMAGE - FILLER - BOTOX**

Hotline: (+84.28) 39 10 10 10



Số GP: 69/BYT-GPHĐ

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

<https://thanhvanhospital.com/>

benhvienthanhvan@bvtv.vn



TD Advisor, P.C. *Certified Public Accountant*

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



Tu D. Do, CPA

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

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



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

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

The CPA You Trust

A Member of AICPA and Texas Society of Certified Public Accountants



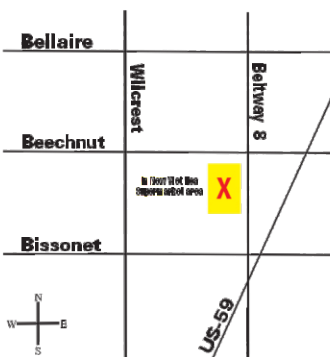
Harry Dao Insurance Agency, Inc.

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

email: hdao@farmersagent.com / website: www.farmersagent.com/hdao

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

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



Presidential Council Member

Member



MDRT

The Premier Association of Financial Professionals®



FARMERS®

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

MY HOA

FOOD MARKET

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



**Fresh & Live
SEAFOOD**



*Hải Sản Tươi
thay đổi hàng ngày*

LƯU Ý! LƯU Ý! FREE GIFTS!

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



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

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

ĐẶC BIỆT:

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



Tuyển Dụng/Hiring

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

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

Áp dụng / Apply by:

Gọi / Call: **832-308-0166**

www.myhoafoodmarket.com/myhoa-career.php

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

HÀNG SALE! HÀNG SALE! ĐẠI HẠ GIÁ

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

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

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



ĐIỆN ẢNH

Liên Hoa Lô 2 xác nhận trở lại với 36 tập

Theo nhiều nguồn tin, nền tảng iQIYI phát hành trọn bộ 36 tập ngay trong ngày đầu lên sóng, thay vì áp dụng hình thức cập nhật từng tuần như thông lệ. Nếu được xác nhận, đây sẽ là một trong những màn phát hành táo bạo nhất của nền tảng này trong nhiều năm qua.

Động thái trên khiến không ít khán giả bất ngờ. Trong bối cảnh hầu hết các nền tảng trực tuyến đều lựa chọn phát sóng theo từng đợt để kéo dài sức nóng và giữ chân người dùng, việc tung toàn bộ 36 tập cùng lúc được xem là một “canh bạc” của iQIYI. Nhiều ý kiến cho rằng nền tảng chỉ dám lựa chọn cách làm này khi đủ tự tin vào sức hút của bộ phim cũng như lượng người hâm mộ trung thành mà thương hiệu Liên Hoa Lô đã xây dựng suốt ba năm qua.



Theo truyền thông Trung Quốc, quyết định này diễn ra trong bối cảnh iQIYI đang chịu không ít áp lực về kết quả kinh doanh. Sau thành công vang dội của Cuồng Phong năm 2023, doanh thu của nền tảng liên tục sụt giảm trong hai năm tiếp theo. Báo cáo tài chính năm 2025 cho thấy cả doanh thu từ quảng cáo lẫn hội viên đều đi xuống, trong khi lợi nhuận cũng chuyển từ lãi sang lỗ.

Chính vì vậy, Liên Hoa Lô 2 được xem là một trong những “quân bài chiến lược” của iQIYI trong mùa phim hè năm nay. Mùa đầu tiên của bộ phim từng tạo nên cơn sốt khi đạt hơn 40 tỷ lượt xem trên nhiều nền tảng, nhận 8,5 điểm Douban với hơn 920.000 lượt đánh giá, đồng thời đạt 9,4 điểm trên iQIYI với hơn 2 triệu lượt chấm điểm.

Sau ba năm phát sóng, sức hút của tác phẩm vẫn chưa hề suy giảm. Bộ phim từng duy trì vị trí trong bảng xếp hạng iQIYI suốt 930 ngày, nhiều lần trở lại top đầu nhờ lượng người xem xem lại. Cộng đồng người hâm mộ còn duy trì hoạt động thường niên vào ngày 27 tháng Chạp âm lịch, thời điểm gắn với trận chiến Đông Hải trong phim bằng việc đồng loạt xem lại tập đầu tiên như một “nghỉ thức” dành cho nhân vật Lý Liên Hoa.

Về nội dung, Liên Hoa Lô 2 tiếp nối phần kết của mùa đầu khi Lý Liên Hoa giả chết rồi đổi tên thành Lý Liên Bông, sống ẩn dật nơi phố chợ. Độc Bích Trà vẫn chưa được hóa giải, võ công gần như mất sạch, khiến anh phải chống gậy và không còn khả

năng sử dụng kiếm như trước. Tuy nhiên, một vụ án kéo dài hàng trăm năm liên quan đến hoàng tộc Nam Dân đã kéo anh trở lại giang hồ.

Phần hai gồm 36 tập, được chia thành 6 vụ án lớn, mỗi vụ kéo dài khoảng 6 tập. Các vụ án tưởng chừng độc lập nhưng đều liên kết với bí mật về Nam Dân và trận chiến Đông Hải xảy ra mười năm trước. Ê-kíp cho biết sẽ tiếp tục phát huy phong cách phá án đặc trưng của phần đầu, đồng thời tăng cường những màn đấu trí thay cho các phân cảnh hành động đơn thuần.

Bộ ba diễn viên Thành Nghị, Tăng Thuần Hy và Tiêu Thuận Nghiêu đều xác nhận trở lại, bên cạnh đội ngũ sản xuất quen thuộc gồm đạo diễn Quách Hồ, Nhậm Hải Đào và biên kịch Lưu Phương. Ngoài ra, Trần Đô Linh cũng tái xuất với vai hậu duệ Nam Dân, hứa hẹn tạo nên nhiều xung đột mới với bộ ba nhân vật chính.

Theo giới thiệu từ ê-kíp, phần tình cảm vẫn sẽ được tiết chế, tập trung chủ yếu vào quá trình phá án và tình huynh đệ giữa ba nhân vật chính, thay vì khai thác các mối quan hệ yêu đương hay tam giác tình cảm. Đây cũng là điểm khiến nhiều người hâm mộ yên tâm sau khi lo ngại phần tiếp theo sẽ đi theo mô-típ thương mại hóa.

Nếu thực sự phát hành trọn bộ 36 tập trong ngày đầu tiên, Liên Hoa Lô 2 nhiều khả năng sẽ thay đổi thói quen theo dõi phim của khán giả. Người xem có thể lựa chọn “cày” toàn bộ chỉ trong vài ngày hoặc xem chậm để tự mình khám phá các manh mối được cài cắm xuyên suốt sáu vụ án. Với iQIYI, đây là một nước đi đầy rủi ro bởi sức nóng của bộ phim có thể bùng nổ mạnh trong thời gian ngắn thay vì được duy trì qua nhiều tuần.

Dẫu vậy, nền tảng dường như đang đặt niềm tin vào sức sống của thương hiệu Liên Hoa Lô cùng lực lượng người hâm mộ đông đảo đã gắn bó suốt nhiều năm. Sau quãng thời gian dài chờ đợi, sự trở lại của Lý Liên Hoa với 36 tập mới đang được kỳ vọng sẽ trở thành một trong những điểm nhấn đáng chú ý nhất của màn ảnh Hoa ngữ trong mùa hè năm nay.

Vy Anh

Mạnh Tử Nghĩa, Lý Quân Nhuệ táo bạo hơn trong Thượng Công Chúa

Đánh dấu màn hợp tác thứ hai của Mạnh Tử Nghĩa và Lý Duân Duệ, phim Thượng Công Chúa được kỳ vọng mang đến câu chuyện cổ trang có nhịp kể chặt chẽ, cân bằng giữa đại cục triều chính và chuyện tình từ tương trợ đến cứu rỗi nhau của hai con người cùng chung chí hướng.

Cùng là phim cổ trang đề tài quyền mưu, phim Thượng Công Chúa lại mang đến một không khí khác hoàn toàn so với Cửu Trọng Tử mặc dù tiếp tục là một tác phẩm có sự hợp tác của Mạnh Tử

Nghĩa và Lý Quân Nhuệ. Lấy mạch truyện tranh đầu trên triều đình và sự trưởng thành của nhân vật trước vận mệnh đất nước làm trục chính, Thượng Công Chúa lồng ghép tình yêu, lý tưởng và cả vòng xoáy của những toan tính.

Cách phim Thượng Công Chúa cân bằng tuyến tình cảm để hòa hợp với những tình tiết mang tính chất quyền mưu

Dòng phim quyền mưu được các nhà làm phim xứ tỷ dân khai thác triệt để trong những năm gần đây với mật độ dày đặc. Câu hỏi đặt ra là giữa một rừng phim có chủ đề giống nhau, làm sao để khiến bộ phim ấy trở nên đặc biệt hơn. Và hơn hết, tuyến tình cảm nam nữ - chi tiết gây nhiều tranh cãi ở dòng phim này - nên được tô vẽ như thế nào tình cảm ấy không biến thành kiểu tình tiết yêu đương vô lý mà quên đi mạch mưu lược chính.

Với Thượng Công Chúa, yếu tố tình cảm được đan xen vào khía cạnh mưu lược triều chính qua cách lý giải rằng đây là đường lui duy nhất của hai con người trong thời loạn.

Nàng công chúa vong quốc Mộ Văn Dao (Mạnh Tử Nghĩa thủ vai) bên ngoài cao sang quý giá, nhưng trong lòng lại mang nỗi đau phải gả xa, nơi chốn thâm cung không ai thấu hiểu nỗi uất ức giấu dưới vẻ kiêu kỳ. Từ con chim hoàng yến trong lồng sơn đến công chúa nắm trong tay ấn ngọc của quyền lực cao quý nhất, trên con đường báo thù, nàng không yêu đương mù quáng, mà lấy sự nghiệp làm mục đích chính để tồn tại.



Ngôn Thượng (Lý Quân Nhuệ thủ vai) là con trai một vị quan bị tội, dù ôm hoài bão lớn lao nhưng vì thân phận mà bị kiềm chế. Chàng có trí tuệ nhưng mang trong mình mối thù diệt môn, lại đang tay giúp đỡ công chúa vào lúc nàng chật vật nhất. Mộ Văn Dao mượn thân phận của mình để đưa chàng vào triều đình Trường An, còn chàng dùng mưu lược dọn đường giúp nàng, từng bước nghịch tập trở thành mưu sĩ triều đình.

Cuộc gặp đầu tiên ở Lĩnh Nam là bước ngoặt định mệnh của cả hai. Nàng dang tay kéo chàng ra khỏi bùn lầy, chàng sát cánh cùng nàng đối đầu mưu toan trong triều. Không có bên nào cứu rỗi đơn phương bên nào bởi công chúa vì chàng mà phá vỡ định kiến giai cấp, kẻ sĩ là chàng vì nàng mà đương đầu với những mưu mô hiểm ác.

Trong những toan tính quyền mưu vẫn ẩn chứa sự



che chở dịu dàng, giữa dòng đời loạn lạc cùng nương tựa vào nhau. Từ lợi dụng sang tri kỷ, từ lợi ích sang gửi gắm trọn vẹn, đây là một mạch cảm xúc mềm mại mà không hề viễn vông.

Trailer phim Thượng Công Chúa nói lên điều gì về những thăng trầm của tuyến nhân vật?

Thông qua ngôn ngữ thị giác tinh tế và mang tính tầng lớp, đạo diễn Tân Chân khắc họa những thăng trầm trong số phận nhân vật trên bối cảnh thời đại hoành tráng, giúp câu chuyện vừa lưu giữ vẻ đẹp cổ điển, vừa mang hơi thở đương đại.

Trailer cho thấy một sự kết hợp giữa không khí thanh nhã và khí thế với những khung cảnh cung điện hoàng gia, phủ đệ thế gia và phố xá dân gian tạo nên sự đối lập rõ nét. Thiết kế mỹ thuật chú trọng bố cục kiến trúc và chiều sâu không gian, thông qua các mái vòm cong, hành lang, tường đồ và sơn thủy hồ cảnh để tạo nên ý cảnh phương Đông đặc trưng.

Bảng màu tổng thể được của bộ phim Thượng Công Chúa được xây dựng tiết chế, khi dùng tông vàng hay đỏ trầm ấm để thể hiện trật tự quyền lực trong các cảnh triều đình. Trong khi các cảnh dân gian và rừng núi thiên về xanh lục, xám nhạt, tạo sự phân biệt rõ ràng về thân phận nhân vật giữa các không gian khác nhau.

Ngôn ngữ máy quay nhấn mạnh vào mối quan hệ nhân vật và cuộc tranh giành quyền lực. Nhiều cảnh đối xứng và máy quay chiều sâu được sử dụng trong các phân cảnh triều đình để tôn thêm tính nghiêm ngặt của lễ nghi và áp lực chính trị. Ngược lại, khi nam nữ chính cùng bàn mưu tính kế, máy quay thường chuyển động linh hoạt và bố cục mở để thể hiện mối quan hệ bình đẳng hơn, đồng thời tăng tính lưu động cho mạch kể.

Các cảnh võ thuật dung hòa giữa thẩm mỹ kiếm hiệp và cảm giác chân thực, tăng cường xung đột kịch tính thông qua di chuyển không gian, biến đổi ánh sáng và tiếng va chạm binh khí, thay vì dựa hoàn toàn vào hiệu ứng đặc biệt.

Tuyết Anh

Hoàng hậu đẹp khuynh thành hơn hậu cung 3000 giai nhân cộng lại: Visual tiên nữ rót xuống trần, không bút nào tả nổi

Nữ diễn viên có đôi mắt lớn, giàu biểu cảm, sống mũi thanh thoát cùng đường nét khuôn mặt mềm mại, tạo nên khí chất dịu dàng nhưng không kém phần cuốn hút.

Gần đây, Hoàng Nghệ đang nhận được nhiều lời khen ngợi khi xuất hiện trong tựa game kết hợp phim ngắn Thiên Hạ Thịnh Thế gây chú ý khi vào vai Võ Tắc Thiên. Phân cảnh cô ngồi bên Lý Trị trước khi ông qua đời đang được chia sẻ nhiều trên mạng xã hội. Trong phân đoạn này, Lý Trị đã hỏi

Võ Tắc Thiên rằng cô có yêu ngài không. Võ Tắc Thiên đã trả lời “Chưa bao giờ”. Thế nhưng đáp lại, Lý Trị vẫn bày tỏ cả tấm chân tình của mình trong câu nói “Nhưng ta yêu nàng rất nhiều”.

Ở phân cảnh này, Hoàng Nghệ đã tạo chemistry rất tốt cùng bạn diễn. Cả hai thể hiện diễn xuất ấn tượng, sự đau lòng và tình yêu không che giấu trong mắt khiến khán giả thấy cực kỳ cảm động. Về nhan sắc, Hoàng Nghệ một lần nữa được ca ngợi khi có tạo hình cổ trang cực đẹp và tôn visual. Thậm chí, có người khen ngợi Võ hoàng hậu đúng là đẹp hơn 3000 giai nhân trong hậu cung cộng lại. Tất nhiên đây là câu nói mang theo sự cường điệu và cảm thán, nhưng nó cũng là bằng chứng cho thấy cô nàng sở hữu nhan sắc cực kỳ đỉnh và là gương mặt đáng xem trong dàn sao trẻ Trung Quốc đương đại.

Nói thêm về Hoàng Nghệ, cô sinh năm 1997, tốt nghiệp Học viện Hý kịch Thượng Hải, hiện đang đầu quân cho công ty Hoan Thụy. Cô sở hữu gương mặt với những đường nét hài hòa, mang đến vẻ đẹp vừa trong trẻo, ngọt ngào, vừa mang nét cổ điển hiếm thấy ở dàn tiểu hoa đán thế hệ mới. Nữ diễn viên có đôi mắt lớn, giàu biểu cảm, sống mũi thanh thoát cùng đường nét khuôn mặt mềm mại, tạo nên khí chất dịu dàng nhưng không kém phần cuốn hút.

Đặc biệt, khi xuất hiện trong tạo hình cổ trang, Hoàng Nghệ thường được khán giả nhận xét là toát lên vẻ đẹp vô cùng khó quên, càng ngắm càng ấn tượng. Điều này được cô nàng thể hiện rất rõ trong bộ phim Giai Ngẫu Thiên Thành. Trong phim, Hoàng Nghệ đảm nhận vai Tả Doanh Doanh. Ban đầu, cô nàng hiện lên với dáng vẻ là lơi, quyến rũ và cực kỳ khôn ngoan. Khi đối diện kẻ thù, cô cũng có thể ra tay một cách lạnh lùng, dứt khoát.



Hoàng Nghệ là cái tên đang lên trong làng giải trí Trung Quốc

Thế nhưng bên cạnh đó, Tả Doanh Doanh còn là người mang trong mình nỗi nhớ quê nhà da diết và khao khát được yêu thương từ sâu thẳm trong lòng. Cô cũng có một mặt đáng yêu, tinh nghịch. Những nét tính cách đối lập nhau của nhân vật được Hoàng Nghệ khắc họa trọn vẹn, biến Tả Doanh Doanh trở thành cái tên rất được lòng khán giả xem Giai Ngẫu Thiên Thành.

Sau vai diễn thành công trong Giai Ngẫu Thiên

Thành và màn xuất hiện trong Thiên Hạ Thịnh Thế, tên tuổi của Hoàng Nghệ đã tiến thêm một bước đến gần công chúng. Ngoài ra, vai diễn Cố Lan của cô nàng trong Lương Trần Mỹ Cẩm cũng được người xem yêu thích. Sắp tới, cô nàng sẽ có màn tái xuất đầy hứa hẹn khi đóng vai Triệu Kim Chi trong phim Kim Chi của cặp đôi Lý Nhất Đồng - Trần Tinh Húc và Giang Nghi Sơ trong phim Quy Loan của cặp đôi Trương Lăng Hách - Lâm Duẫn.

Thu Phong

Phim của Chung Sở Hy và Trần Vũ Đình chính thức đóng máy

Phim Tình Yêu Chậm Chậm với sự góp mặt của Chung Sở Hy và Trần Vũ Đình chính thức đóng máy, hứa hẹn gây bão màn ảnh Hoa ngữ.

Dự án phim truyền hình tâm lý nữ quyền đặc sắc Tình Yêu Chậm Chậm do iQIYI sản xuất cùng sự đồng sản xuất của các đơn vị Phục Tinh Đông Luân, Dã Thảo Ảnh Nghiệp và Chiết Bản Truyền Thông, đã chính thức đóng máy sau gần ba tháng ghi hình tỉ mỉ kể từ khi khai máy vào ngày 15 tháng 3. Đây là dự án thuộc iQIYI Kỳ Ái Studio, được chuyển thể từ cuốn tiểu thuyết cùng tên Tình yêu chậm rãi giết chết bạn của tác giả Diệc Thư.

Phim quy tụ dàn diễn viên thực lực gồm hai diễn viên chính Chung Sở Hy, Trần Vũ Đình cùng các diễn viên Hướng Hàm Chi, Ngưu Tuấn Phong, Vương Tử Tuyền, Phạm Điềm Điềm, Tôn Sáng, Trình Ung.

Với nhận thức ngày càng sâu sắc của công chúng về sức khỏe tâm lý và các mối quan hệ giới tính, các chủ đề này liên tục trở thành tâm điểm tranh luận toàn dân. Khán giả hiện nay không còn thỏa mãn với những ảo tưởng lãng mạn thiếu thực tế, thay vào đó, họ khao khát những tác phẩm mang tính hiện thực, dám đối mặt với thực tế và khai thác những mâu thuẫn sâu thẳm trong nhân tính.

Tình Yêu Chậm Chậm lấy góc nhìn của phóng viên điều tra tự truyền thông Chu Lễ Từ (Chung Sở Hy thủ vai), kể về hành trình đầy ám ảnh từ yêu đương ngọt ngào đến sự kiểm soát ngột ngạt với bác sĩ ngoại khoa tim mạch Vương Chí Thành (Trần Vũ Đình thủ vai). Thiết lập đồng sàng dị mộng giữa tình yêu và lừa dối này đã lột trần lớp vỏ bọc của cái gọi là tình yêu hoàn hảo, từ đó khắc họa câu chuyện trưởng thành của những người phụ nữ đương đại: tỉnh táo, tự lập và dũng cảm tự cứu lấy chính mình trong nghịch cảnh tình cảm.

Kể từ khi khai máy, hàng loạt hình ảnh hậu trường của Tình Yêu Chậm Chậm đã gây bão mạng xã hội. Những cảnh quay như Chung Sở Hy và Trần Vũ Đình chạy dưới mưa, khiêu vũ dưới mưa, hay nụ hôn trong trạng thái ướt sũng được đánh giá là “căng tràn sức hút giới tính”. Tương tác đặc biệt giữa Chung Sở Hy và Hướng Hàm Chi (từ cảnh thất khấn lựa cho đến kiểu bế công chúa ở ban công giữa hai “tình địch”) cũng khiến khán giả không



ĐIỆN ẢNH

khỏi tò mò, netizen phải thốt lên rằng: “Đừng thử nữa, cặp này có thị trường đấy!”. Bộ phim hiện đang có độ thảo luận cực cao trên toàn mạng.

Nhân vật Chu Lễ Tử do Chung Sở Hy thủ vai đòi hỏi sự chuyển biến tâm lý phức tạp, từ bị kiểm soát, hoài nghi bản thân cho đến khi thức tỉnh và phản kích, hứa hẹn một màn thể hiện đầy chiều sâu. Trần Vỹ Đình cũng mang đến màn trình diễn ấn tượng với nhân vật Vương Chí Thành - một “nhân cách tam giác đen tối” (Dark Triad) với vẻ ngoài nho nhã, dịu dàng nhưng nội tâm méo mó, biến thái.



Ngoài ra, dàn diễn viên phụ gồm Hường Hàm Chi trong vai bác sĩ gây mê đầy tham vọng nhưng cuối cùng lại thành nạn nhân Triệu Tiểu Vân, Nguru Tuấn Phong trong vai cảnh sát Tào Dục người âm thầm bảo vệ, Vương Tử Tuyên trong vai nữ bác sĩ tâm lý nhu trong cứng ngoài Tô Hàng cùng Phạm Điềm Điềm trong vai luật sư sắc bén Vu Khải Thiều, tất cả đã tạo nên một bức tranh nhân vật đa diện, sống động cho bộ phim.

Là tác phẩm tình cảm đô thị được Kỳ Ái Studio của iQIYI trau chuốt kỹ lưỡng, bộ phim không chỉ kế thừa cái nhìn sâu sắc về nhân tính trong nguyên tác của Diệc Thư mà còn tăng cường sự kết hợp với các vấn đề thực tế xã hội. Nhà sản xuất Phục Tinh Đông Luân kiên trì chiến lược sản xuất tinh phẩm, đã tiến hành ghi hình tại ba thành phố Phật Sơn, Quảng Châu và Huệ Châu. Sử dụng sự phồn hoa và xa cách của đô thị để xây dựng một không gian tự sự tình cảm tưởng chừng hào nhoáng nhưng thực chất lại ẩn chứa đầy rẫy nguy cơ.

Khi sự kiểm soát khoác lên mình chiếc áo dịu dàng, chỉ có sự tỉnh táo và độc lập, biết nhìn nhận lại biên giới của tình yêu và trọng lượng của chính bản thân, con người mới có thể lái cuộc đời trở lại quỹ đạo đúng đắn. Hiện tại, Tình Yêu Chậm Chậm đã chính thức bước vào giai đoạn hậu kỳ gấp rút, hứa hẹn sẽ gây sốt màn ảnh Hoa ngữ trong thời gian tới.

Nguyễn Hương

Viên Vịnh Nghi không tổ chức đám cưới với Trương Trí Lâm vì 'thấy phiền'

Diễn viên Viên Vịnh Nghi tiết lộ lý do không làm đám cưới với diễn viên Trương Trí Lâm nhiều năm trước vì cả hai đều không thoải mái.

Tham gia chương trình truyền hình thực tế 50

Kilômét Đào Hoa 6 của Đại lục, Viên Vịnh Nghi nhớ lại thời điểm kết hôn ở Mỹ: “Tôi không tổ chức đám cưới. Tôi và chồng chỉ đến Mỹ và Thung lũng Silicon. Chúng tôi đến đó vào đêm và sáng hôm sau làm lễ nhà thờ... Chỉ có chị gái tôi ở đó - người đã chụp ảnh cho chúng tôi. Cô dâu chú rể chỉ mặc áo phông và quần jeans khi kết hôn. Sau khi trở về, chúng tôi chỉ ăn một bữa cơm với một nhóm bạn. Cả tôi và chồng đều cảm thấy chuyện tổ chức hôn lễ quá phiền phức”.

Viên Vịnh Nghi cho biết, lúc mới chuẩn bị kết hôn, cô từng nghĩ đến việc mời bạn bè. Tuy nhiên, một số người đã đặt câu hỏi với cô: “Sao không mời người này? Sao không mời người kia?” và khiến cô thấy rất phiền. “Tiệc của tôi thì tại sao lại phải suy nghĩ quá nhiều vì người khác? Cuối cùng, hai vợ chồng quyết định đơn giản như vậy”, cô kể.

Dù không làm lễ cưới cầu kỳ, Viên Vịnh Nghi - Trương Trí Lâm đã bên nhau nhiều năm hạnh phúc. Họ vừa kỷ niệm 25 năm ngày cưới (lễ kỷ niệm bạc). Hồi tháng hai, Viên Vịnh Nghi đăng ảnh bên nhau và viết: “Hai người một nhà, ba bữa một ngày, bốn mùa, 25 năm, vẫn như tuổi trẻ. Mong anh mãi



dịu dàng và vui vẻ bên em đến hết cuộc đời”.

Theo Sinchew, hai người cũng có một đám cưới “tượng trưng” năm 2022, khi cùng tham gia chương trình tạp kỹ Trung Quốc đại lục Call Me By Fire 2. Khi đó, họ cùng mặc trang phục cưới, chụp bộ ảnh cưới và thực hiện lại nghi thức trao nhẫn, sau nhiều năm đồng hành.

Viên Vịnh Nghi sinh năm 1971, gia nhập làng giải trí năm 1990 sau khi giành ngôi hoa hậu tại Miss Hong Kong. Cô được đánh giá cao khả năng diễn xuất, từng đóng Kim chi ngọc diệp, Quốc sản 007, Tân bất liễu tình, Kim ngọc mãn đường... Từ khi sinh con trai năm 2006, cô ít đóng phim. Những năm gần đây, cô chủ yếu góp mặt trong các chương trình tạp kỹ, truyền hình...

Trương Trí Lâm, chồng Viên Vịnh Nghi, là tài tử nổi tiếng Hong Kong, đóng nhiều phim như Anh hùng xạ điêu, Bao la vùng trời 2, Đường về hạnh phúc...

Viên Vịnh Nghi, Trương Trí Lâm gặp nhau trên phim trường bộ phim Kiếm sĩ năm 1992, công khai mối quan hệ vào năm 1994, bí mật đăng ký kết hôn tại Mỹ năm 2001, không tổ chức lễ cưới công khai hay chụp ảnh cưới. Họ đón con trai đầu lòng, Morton Trương Mộ Đồng, vào năm 2006.

Nguyễn Hương

Oh Yoon Ah xác nhận tái hôn qua video đầy xúc động

Công ty quản lý YA Entertainment cho biết: “Oh Yoon Ah gần đây đã hoàn tất thủ tục đăng ký kết hôn và hiện đang sống cùng chồng. Cặp đôi vẫn chưa quyết định các chi tiết như lễ cưới”.

Nữ diễn viên đã tự mình chia sẻ tin vui với người hâm mộ qua kênh YouTube cá nhân. Trong video, cô xúc động nói: “Tôi sắp kết hôn”, trước khi trải lòng về hành trình cảm xúc dẫn đến quyết định này. Oh Yoon Ah cũng thẳng thắn nhắc đến con trai Min, người có khuyết tật phát triển, cùng những lý do sâu xa khiến cô quyết định bước thêm bước nữa.

Suốt nhiều năm làm mẹ đơn thân, Oh Yoon Ah cho biết con trai luôn là ưu tiên hàng đầu của cô. “Trong một thời gian dài, Min luôn là điều quan trọng nhất với tôi. Tôi không muốn điều đó trở thành gánh nặng cho bất kỳ ai. Tôi từng nghĩ rằng cuộc đời mình sẽ chỉ có Min và tôi, nhưng rồi tôi đã gặp một người đàn ông thực sự tuyệt vời”, cô chia sẻ.

Điều khiến cô thay đổi hoàn toàn là tình yêu thương vô điều kiện mà chồng hiện tại và gia đình anh dành cho con trai cô. Oh Yoon Ah nói: “Vì chồng tôi không phải người của công chúng, tôi muốn cẩn trọng khi chia sẻ quá nhiều. Anh ấy tự nhiên đón nhận Min và đối xử với bé bằng sự ấm áp, chân thành nhất. Anh ấy rất tinh tế, và rồi chúng tôi đã trở thành một gia đình theo cách thật tự nhiên”.



Khi nhắc đến bố mẹ chồng, nữ diễn viên không giấu được xúc động. Cô nói: “Bố mẹ chồng tôi là những người rất tuyệt vời. Họ chào đón Min như cháu ruột của mình. Điều đó không hề dễ dàng, và tôi nhận ra rằng chỉ khi thật sự là duyên phận, một điều như vậy mới có thể xảy ra”.

Oh Yoon Ah kết hôn lần đầu vào năm 2007, sinh con trai Min trong cùng năm, và ly hôn vào năm 2015.

Xin chúc mừng gia đình nhỏ của cô!

An Chi



10 phim Trung Quốc có rating cao nhất nửa đầu 2026: Đủ tinh hoa từ cổ trang đến ngôn tình, không hay không lấy tiền

Từ cổ trang, chính kịch đến ngôn tình, đây là 10 bộ phim Trung Quốc ăn khách nhất màn ảnh nửa đầu năm 2026.

1. Chủ Giác



Dẫn đầu bảng xếp hạng với rating trung bình lên tới 4.210%, Chủ Giác cũng là bộ phim Trung Quốc có thành tích áp đảo nhất nửa đầu năm 2026. Tác phẩm quy tụ dàn diễn viên thực lực gồm Trương Gia Dịch, Lưu Hạo Tôn, Tần Hải Lộ và Đậu Kiều, đồng thời được chuyển thể từ tiểu thuyết cùng tên từng đoạt Giải thưởng Văn học Mao Thuần. Bộ phim kể về cuộc đời của Dịch Tân Nga - cô gái xuất thân nghèo khó nhưng từng bước vươn lên trở thành nghệ sĩ Tân kịch nổi tiếng. Không chỉ tái hiện hành trình theo đuổi nghệ thuật kéo dài hàng chục năm, Chủ Giác còn phản ánh những biến động xã hội Trung Quốc qua nhiều thời kỳ, được đánh giá là một trong những tác phẩm chính kịch có chất lượng cao nhất của CCTV trong những năm gần đây.

2. Hảo Hảo Đích Thời Quang



Đứng thứ hai với rating trung bình 3.789%, Hảo Hảo Đích Thời Quang quy tụ Mai Đình, Điền Vũ, Trần Hạo Vũ và Lý Tuyết Cẩm. Khác với nhiều phim gia đình khai thác bi kịch, tác phẩm lựa chọn nhịp kể nhẹ nhàng, xoay quanh cuộc sống của những con người ở tuổi trung niên khi phải đối mặt với đờ ỉa trong hôn nhân, áp lực chăm sóc cha mẹ già và khoảng cách thế hệ với con cái. Bộ phim ghi điểm nhờ những tình huống gần gũi, giàu tính chữa lành, đồng thời truyền tải thông điệp rằng hạnh phúc đôi khi chỉ đến từ việc biết trân trọng những điều bình dị nhất trong cuộc sống.

3. Kim Quan



Đạt rating trung bình 3.339%, Kim Quan đánh dấu màn kết hợp giữa Kinh Siêu và Hoàng Nghiêu trong một tác phẩm chính kịch lấy đề tài hải quan hiếm thấy trên màn ảnh Trung Quốc. Phim theo chân những cán bộ hải quan trong cuộc chiến chống buôn lậu, gian lận thương mại và các đường dây tội phạm xuyên biên giới, đồng thời tái hiện những áp lực nghề nghiệp, sự hy sinh và trách nhiệm của họ trong việc bảo vệ an ninh kinh tế quốc gia. Bên cạnh các vụ án kịch tính, tác phẩm cũng dành nhiều thời lượng khai thác đời sống và những lựa chọn đầy khó khăn của các nhân vật.



4. Gia Sự Pháp Đình

Xếp thứ tư với rating trung bình 3.051%, Gia Sự Pháp Đình có sự tham gia của Cung Tuấn và Nhậm Mẫn, đưa khán giả bước vào thế giới của các thẩm phán chuyên giải quyết những vụ án hôn nhân và gia đình. Từ tranh chấp quyền nuôi con, bạo lực gia đình đến những mâu thuẫn về tài sản hay phụng dưỡng cha mẹ, mỗi vụ việc đều phản ánh một góc khuất trong đời sống hiện đại. Không quá nặng tính tố tụng, bộ phim lựa chọn cách tiếp cận giàu cảm xúc, đặt trọng tâm vào con người và những giá trị của tình thân phía sau mỗi bản án.



5. Phong Dữ Triều

Đứng thứ năm với rating trung bình 2.789%, Phong Dữ Triều quy tụ dàn diễn viên gồm Nhậm Gia Luân, Lam Doanh Oánh, Lý Thuần, Đàm

Khải, Mã Khải Việt, Hạo Ca và Hồ Minh. Lấy bối cảnh những năm đầu cải cách mở cửa, bộ phim kể về nhiều thế hệ người trẻ dám rời quê hương để lập nghiệp, xây dựng vùng duyên hải từ những ngày còn nghèo khó.

Xen kẽ câu chuyện phát triển kinh tế là hành trình trưởng thành, tình yêu và những lựa chọn giữa lý tưởng cá nhân với trách nhiệm dành cho gia đình và quê hương.



6. Khán Đắc Kiến Phong Cảnh Đích Song

Với rating trung bình 2.776%, Khán Đắc Kiến Phong Cảnh Đích Song có sự góp mặt của Trương Tuyết Nghênh, Cao Chí Đình, Ngụy Thần và Nhiếp Viên. Bộ phim sử dụng hình ảnh những ô cửa sổ như một phép ẩn dụ để kể nhiều câu chuyện khác nhau về gia đình, tình yêu và cuộc sống đô thị.

Mỗi nhân vật đều mang trong mình những nỗi niềm riêng, nhưng khi đặt cạnh nhau lại tạo nên bức tranh đầy cảm xúc về sự cô đơn, kết nối và hy vọng trong xã hội hiện đại. Cách kể chuyện nhẹ nhàng, giàu tính điện ảnh giúp tác phẩm nhận nhiều phản hồi tích cực từ khán giả.



7. Khách Thập Luyến Ca

Đạt rating trung bình 2.719%, Khách Thập Luyến Ca quy tụ Lý Lan Dịch, Quách Tuấn Thần và Khâu Thiên, lấy bối cảnh thành phố Kashgar thuộc khu tự trị Tân Cương.

Bộ phim xoay quanh câu chuyện tình yêu của những người trẻ giữa vùng đất giàu bản sắc văn hóa, đồng thời khắc họa đời sống, phong tục và sự giao thoa giữa nhiều dân tộc khác nhau. Không chỉ là một tác phẩm lãng mạn, Khách Thập Luyến Ca còn gây ấn tượng nhờ những khung hình đậm chất điện ảnh và phong cảnh đặc trưng của miền Tây Trung Quốc.

8. Thái Bình Niên



ĐIỆN ẢNH

Xếp thứ tám với rating trung bình 2.490%, Thái Bình Niên quy tụ dàn diễn viên thực lực gồm Bạch Vũ, Châu Vũ Đồng, Chu Á Văn và Du Hạo Minh. Bộ phim tái hiện giai đoạn cuối thời Ngũ Đại Thập Quốc và quá trình thống nhất Trung Hoa dưới triều Tống thông qua những nhân vật lịch sử nổi tiếng như Triệu Khuông Dận hay Tiền Hoàng Thục.

Với quy mô đầu tư lớn, bối cảnh công phu và cách kể chuyện đậm chất sử thi, tác phẩm mang đến góc nhìn về khát vọng hòa bình cũng như những quyết định làm thay đổi cục diện lịch sử.



9. Ngã Địch Sơn Dữ Hải

Đạt rating trung bình 2.226%, Ngã Địch Sơn Dữ Hải do Đàm Tùng Vận đảm nhận vai nữ chính, cùng sự góp mặt của Đồng Tinh và Cao Chí Đình.

Chuyển thể từ tiểu thuyết Tôi và số phận của tôi, bộ phim kể về Phương Uyên Chi - cô gái sinh ra tại vùng núi nghèo nhưng không chấp nhận số phận an bài.

Từ một công nhân nhập cư, cô từng bước xây dựng sự nghiệp, trở thành nữ doanh nhân thành đạt và quay về đóng góp cho quê hương. Hành trình vượt khó của nhân vật truyền tải thông điệp tích cực về ý chí, nghị lực và khát vọng vươn lên của thế hệ trẻ.



10. Tình Yêu Thời Đại Thuần Khiết

Khép lại top 10 với rating trung bình 1.910%, Tình Yêu Thời Đại Thuần Khiết đánh dấu màn kết hợp giữa Trần Phi Vũ và Tôn Thiên trong vai Phương Mục Dương và Phí Nghi.

Lấy bối cảnh Trung Quốc những năm 1990, bộ phim theo chân hai người trẻ trưởng thành giữa giai đoạn đất nước chuyển mình mạnh mẽ, khi tình yêu, sự nghiệp và lý tưởng luôn phải đứng trước những lựa chọn khó khăn.

Không chỉ khai thác chuyện tình kéo dài qua nhiều năm, tác phẩm còn tái hiện bức tranh xã hội của một thời kỳ đầy biến động, mang màu sắc hoài niệm và giàu cảm xúc.

Vy Anh

Sự thật bất ngờ đằng sau clip Hoàng Cảnh Du đưa gái lạ sang tận Phú Quốc hẹn hò, “cắm sừng” Dịch Lệ Nhiệt Ba

Nhiều năm qua, mối quan hệ của Dịch Lệ Nhiệt Ba và Hoàng Cảnh Du là chủ đề bàn luận “đỉnh kỳ” của showbiz Trung Quốc. Cứ sau một khoảng thời gian, lại xuất hiện thêm những tin đồn hoặc chi tiết mới xoay quanh cuộc tình của 2 ngôi sao đình đám. Họ vướng nghi vấn hẹn hò sau khi hợp tác chung phim Hạnh phúc trong tâm tay (2020). Cả 2 lộ nhiều bằng chứng cho thấy họ đang yêu. Trên phim trường, Dịch Lệ Nhiệt Ba và Hoàng Cảnh Du có nhiều cử chỉ thân mật trên mức đồng nghiệp. Cặp sao cùng sinh năm 1992 từng bị phát hiện thuê chung vệ sĩ, hợp tác với cùng một stylist, lộ không gian sống tương đồng và ra nước ngoài du lịch cùng nhau.

Đến tháng 8/2025, dân tình Trung Quốc xôn xao khi 1 tài khoản MXH tung clip Hoàng Cảnh Du đi nghỉ dưỡng ở đảo Phú Quốc cùng 1 cô gái lạ. Khi truyền thông liên hệ với studio Hoàng Cảnh Du, phía nam diễn viên không phản hồi. Với việc tài tử Thượng Ân lộ khoảnh khắc hẹn hò với người mới ở Việt Nam, công chúng cho rằng chuyện tình của Hoàng Cảnh Du và Dịch Lệ Nhiệt Ba đã tan vỡ. Không ít người còn nghi vấn Hoàng Cảnh Du “cắm sừng” Dịch Lệ Nhiệt Ba và chỉ trích nam diễn viên 8X. Tuy nhiên, 1 blogger giải trí hàng đầu đã livestream tiết lộ về cuộc tình bí mật kéo dài gần 5 năm của Hoàng Cảnh Du và Nhiệt Ba.

Theo blogger, khi còn hẹn hò, Hoàng Cảnh Du luôn dành sự quan tâm đặc biệt cho Dịch Lệ Nhiệt Ba. Không chỉ quyết đoán trong những việc lớn, giúp mỹ nhân Tân Cương móc nối các dự án phim ảnh chính kịch, nam diễn viên còn rất chu đáo trong từng chuyện nhỏ. Dịch Lệ Nhiệt Ba rất sợ bóng tối. Vì vậy, dù lịch trình bận rộn đến đâu, có những ngày quay phim hoặc làm việc đến tận nửa đêm, Hoàng Cảnh Du vẫn nhất quyết đến phim trường đưa bạn gái mỹ nhân về tận nơi. Dù đường về nhà của cả hai hoàn toàn không cùng hướng, anh vẫn sẵn sàng chạy đường vòng đến chỗ Nhiệt Ba để đưa cô về an toàn. Là người Tân Cương, Dịch Lệ Nhiệt Ba đôi lúc nhớ hương vị quê hương và đặc biệt thích ăn các loại hạt khô đặc sản. Khi đi công tác, Hoàng Cảnh Du đã nhờ bạn bè địa phương giới thiệu và lặn lội tìm mua đúng loại hạt mà Nhiệt Ba thích. Để chọn được hương vị vừa ý, nam diễn viên chạy khắp thành phố, sau đó cẩn thận đóng gói rồi gửi ship thẳng đến nhà của nữ diễn viên.

Nguồn tin còn cho biết, nhân viên thân cận xung quanh cả hai thời điểm đó đều biết chuyện “phim giả tình thật” của họ nhưng đều ngầm giữ bí mật. Không ít người từng tin rằng Hoàng Cảnh Du và Nhiệt Ba sẽ gắn bó lâu dài, thậm chí có thể tiến tới hôn nhân. Thế nhưng, thay vì đợi được tin vui, mọi

người lại nghe tin hai người “đường ai nấy đi”.

Nguyên nhân là do họ có khác biệt trong định hướng tương lai. Khi tuổi tác ngày càng lớn, Dịch Lệ Nhiệt Ba bắt đầu mong muốn có một cuộc sống ổn định. Chứng kiến nhiều bạn bè lần lượt kết hôn và sinh con, cô cũng từng chia sẻ với bạn thân rằng muốn lập gia đình ở độ tuổi phù hợp. Thậm chí, nữ diễn viên còn tưởng tượng về cuộc sống sau hôn nhân, từ việc sẽ nuôi thú cưng gì cho đến đặt tên con như thế nào.

Trong khi đó, sự nghiệp của Hoàng Cảnh Du lúc ấy đang trên đà phát triển mạnh. Anh thích cuộc sống tự do, khi không bận công việc thì hẹn hò với người yêu hoặc tụ tập cùng bạn bè. Nam diễn viên chưa hề có ý định kết hôn. Do đó, mỗi lần Dịch Lệ Nhiệt Ba nhắc đến chuyện cưới xin, Hoàng Cảnh Du đều tìm cách lảng tránh. Về sau, cả hai nhiều lần xảy ra tranh cãi vì vấn đề này. Đỉnh điểm là một cuộc cãi vã gay gắt khiến họ quyết định chia tay. Nguồn tin cũng tiết lộ rằng sau khi chia tay, hai người từng có vài lần quay lại với nhau vì vẫn còn tình cảm. Tuy nhiên cuối cùng, họ vẫn không thể hàn gắn và quyết định chấm dứt hoàn toàn.



Sau đó, Hoàng Cảnh Du tìm hiểu người mới, đưa cô gái này sang Phú Quốc du lịch và bị “team qua đường” quay lại. Theo blogger, trong gần 5 năm bên nhau, tài tử Thượng Ân đã hết lòng vì Nhiệt Ba, không hề có chuyện phản bội mỹ nhân Tân Cương như lời đồn đại trên mạng. Theo blogger, Dịch Lệ Nhiệt Ba từng có khoảng thời gian suy sụp, đau khổ vì tan vỡ tình cảm với Hoàng Cảnh Du. Vì vậy, hiện tại, nam diễn viên trở thành cái tên bị cấm nhắc đến trong ekip của mỹ nhân Tân Cương. Hiện, mỹ nhân 9X tập trung phát triển sự nghiệp. Cô đã trải qua 3 tháng huấn luyện khắc nghiệt, tăng 8 kg và rèn luyện thể thao để có cơ bắp săn chắc, hoàn toàn phá vỡ hình tượng xinh đẹp, thanh mảnh trước đây vì vai tiên đạo chủ lực của đội Nga Mi trong tác phẩm Kungfu Đội Bóng Đá Nữ, do “vua hài Châu Tinh Trì” đạo diễn.

Anh Đào

17 giây xấu hổ muốn độn thổ của Vương Sở Nhiên



Những ngày gần đây, một đoạn hậu trường phim Thanh Bình Nhạc dài vồn vẹn 17 giây của Vương Sở Nhiên bất ngờ đào lại và lan truyền mạnh trên mạng xã hội Trung Quốc. Không phải vì nhan sắc hay diễn xuất, lần này nữ diễn viên lại khiến khán giả bật cười bởi một tình huống “dở khóc dở cười”: ôm nhầm người ngay giữa phim trường chỉ vì không nhìn rõ.

Trong đoạn clip, Vương Sở Nhiên lập tức chạy đến theo đúng vị trí đã được sắp đặt để ôm nhân vật của Vương Khải. Tuy nhiên, thay vì ôm nam chính, cô lại lao thẳng đến một nam diễn viên đứng ngay bên cạnh.



Chỉ mất khoảng một giây để nhận ra điều bất thường, nữ diễn viên lập tức khựng lại, liên tục đảo mắt tìm kiếm rồi quay sang ôm nhầm Vương Khải. Phản ứng hoảng hốt, bối rối nhưng vô cùng đáng yêu của Vương Sở Nhiên khiến cả đoàn phim không nhịn được cười, còn bản thân cô cũng ngượng ngùng bật cười theo.

Theo nhiều người hâm mộ, “thủ phạm” đứng sau khoảnh khắc hài hước này chính là tật cận thị nặng của Vương Sở Nhiên. Do đang ghi hình nên cô không thể đeo kính gọng, đồng thời cũng không sử dụng kính áp tròng cận, khiến tầm nhìn bị ảnh hưởng đáng kể. Chính vì vậy, nữ diễn viên đã nhận nhầm bạn diễn khi máy quay vừa dừng.

Đoạn clip nhanh chóng thu hút hàng triệu lượt xem trên các nền tảng mạng xã hội. Đồng đảo cư dân mạng bày tỏ sự thích thú trước khoảnh khắc “quê một cục” nhưng rất tự nhiên của mỹ nhân sinh năm 1999. Nhiều bình luận hài hước cho rằng khoảnh khắc ấy khiến nhiều khán giả bật cười vì quá dễ thương.

Không ít người cho rằng chính sự tự nhiên, có phần “ngơ ngác” đã tạo nên sức hút cho đoạn video, biến một phân cảnh hậu trường đơn giản trở thành nội dung được chia sẻ rộng rãi trên mạng xã hội. Chính sự chân thật này khiến đoạn clip hậu trường, dù đã nhiều năm tuổi, vẫn tiếp tục được chia sẻ rộng rãi và nhận về nhiều thiện cảm.

Đoạn video được ghi lại trong quá trình quay Thanh Bình Nhạc (Serenade of Peaceful Joy), bộ phim cổ trang lịch sử phát sóng năm 2020, lấy bối cảnh triều Bắc Tống.

Tác phẩm xoay quanh cuộc đời của Tống Nhân

Tông Triệu Trinh (Vương Khải), một vị minh quân nổi tiếng với tài trị quốc nhưng cũng mang nhiều bi kịch trong cuộc sống gia đình và tình cảm. Khác với nhiều phim cung đấu, Thanh Bình Nhạc tập trung khai thác chính sự, những cuộc cải cách trong triều đình cùng các mối quan hệ phức tạp giữa hoàng đế, hậu cung và các đại thần.

Trong phim, Vương Sở Nhiên đảm nhận vai Trương Quý phi (Trương Bích Hà), một trong những phi tần được Tống Nhân Tông hết mực sủng ái. Xuất thân là vũ nữ, Trương Quý phi đem lòng yêu hoàng đế từ sớm và sau khi nhập cung trở thành người nhận được nhiều ân sủng. Tuy nhiên, chính sự yêu thương ấy cũng khiến nhân vật dần trở nên nhạy cảm, ghen tuông và nhiều lần xảy ra mâu thuẫn với Tào Hoàng hậu cũng như các phi tần khác.

Mối quan hệ giữa Trương Quý phi và Tống Nhân Tông vì thế vừa ngọt ngào vừa nhiều day dứt. Triệu Trinh dành cho nàng sự cưng chiều đặc biệt, nhưng trên cương vị một vị hoàng đế, ông không thể để tình cảm cá nhân lấn át lễ pháp và đại cục.

Sự giằng xé giữa tình yêu và trách nhiệm đã tạo nên một trong những tuyến cảm xúc đáng chú ý của bộ phim, đồng thời cũng mang đến nhiều phân cảnh diễn xuất ấn ý giữa Vương Khải và Vương Sở Nhiên.

Dù chỉ đảm nhận vai phụ, Thanh Bình Nhạc vẫn được xem là một trong những tác phẩm giúp Vương Sở Nhiên gây ấn tượng mạnh với khán giả nhờ nhan sắc cổ trang thanh tú cùng khí chất nổi bật.

Và giờ đây, nhiều năm sau khi bộ phim lên sóng, chính một khoảnh khắc hậu trường “ôm nhầm người” lại vô tình trở thành chủ đề được cộng đồng mạng nhắc đến nhiều nhất, mang đến hình ảnh một Vương Sở Nhiên vừa xinh đẹp, vừa có phần “mù đường vì cận” vô cùng đáng yêu.

Nguyễn Hương

Cô gái 19 tuổi được Châu Tinh Trì nâng đỡ

Tuyết Dã là diễn viên tiếp theo được Châu Tinh Trì nâng đỡ sau 8 năm kể từ Lâm Duẫn. Cô gái 19 tuổi đang tham gia bộ phim “Đội bóng nữ Kungfu”.

Tờ LTN đưa tin bộ phim Đội bóng nữ Kungfu của Châu Tinh Trì chính thức khởi chiếu tại Trung Quốc đại lục và nhanh chóng tạo nên cơn sốt phòng vé. Chỉ sau khoảng 2 giờ 30 phút công chiếu, doanh thu của phim vượt mốc 100 triệu NDT. Trước đó, lượng vé bán trước của tác phẩm cũng lập kỷ lục doanh thu mở bán mùa hè trong 3 năm trở lại đây.

Đại diện của Châu Tinh Trì là Trần Chấn Vũ công bố gương mặt nữ diễn viên mới mang tên Tuyết Dã trên tài khoản Weibo. Đây là lần đầu tiên sau 8 năm Châu Tinh Trì lăng xê một “Tinh nữ lang” mới cho màn ảnh rộng.

Theo hình ảnh quảng bá, Tuyết Dã năm nay 19 tuổi, sở hữu gương mặt thanh tú, mái tóc dài đen, đôi mắt to cùng làn da trắng. Khác với hình mẫu “hot girl mạng” phổ biến những năm gần đây, nữ diễn viên được đánh giá có vẻ đẹp tự nhiên, dễ tạo dấu ấn riêng.

Trong Đội bóng nữ Kungfu, Tuyết Dã đảm nhận nhân vật cùng tên - một nữ cầu thủ bóng đá có kỹ thuật xuất sắc. Nhân vật này ít lời thoại, mang tính cách lạnh lùng nhưng nổi bật bởi ý chí mạnh mẽ và khả năng làm chủ trận đấu bằng những pha xử lý bóng điêu luyện, trở thành trụ cột của đội bóng.

Trong làng điện ảnh Hoa ngữ, những nữ diễn viên được Châu Tinh Trì lựa chọn vào vai chính thường được gọi là “Tinh nữ lang” - danh xưng từng mở đường cho nhiều ngôi sao nổi tiếng suốt hơn 30 năm qua. Những cái tên như Trương Mẫn, Chu Nhân, Mạc Văn Úy, Trương Bá Chi hay Huỳnh Thánh Y đều từng được đạo diễn nổi tiếng diu dắt.

Trước Tuyết Dã, nữ diễn viên gần nhất được Châu Tinh Trì trực tiếp lựa chọn là Lâm Duẫn. Cô nổi tiếng sau bộ phim Nàng tiên cá. Để có được vai diễn này, cô vượt qua hơn 120.000 ứng viên trong cuộc tuyển chọn quy mô lớn. Bộ phim sau đó thu về hơn 3,3 tỷ NDT, trở thành một trong những tác phẩm ăn khách nhất sự nghiệp của đạo diễn họ Châu.



Theo truyền thông, Tuyết Dã được ê-kíp phát hiện khi đang du lịch cùng gia đình tại Hong Kong. Ban đầu, cô cho rằng lời mời thử vai là một trò lừa đảo. Tuy nhiên, sau khi trực tiếp gặp Châu Tinh Trì và thể hiện một bài nhảy Latin trong buổi tuyển chọn, cô đã được trao một trong những vai nữ chính ở dự án phim dù chưa từng có kinh nghiệm đóng phim điện ảnh.

Theo dữ liệu từ nền tảng bán vé Maoyan, Đội bóng nữ Kungfu được dự báo đạt doanh thu từ 190-250 triệu NDT ngay trong ngày đầu công chiếu.

Dù khởi đầu thuận lợi, tác phẩm vẫn đối mặt áp lực lớn về doanh thu. Với kinh phí sản xuất khoảng 380 triệu NDT, theo cơ chế phân chia doanh thu phòng vé hiện nay, bộ phim cần thu tối thiểu khoảng 1,14 tỷ NDT để đạt điểm hòa vốn.

Như Anh



PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

Ăn thế nào để giảm cân an toàn và duy trì vóc dáng lâu dài?

Một thực đơn giảm cân an toàn, khoa học cần đảm bảo cơ thể giảm mỡ nhưng vẫn đủ năng lượng, duy trì khối cơ và hạn chế nguy cơ thiếu hụt dinh dưỡng. Việc lựa chọn thực phẩm phù hợp kết hợp cùng lối sống lành mạnh mới là chìa khóa giúp kiểm soát cân nặng bền vững.

1. Giảm cân khoa học là phải giảm mỡ và đảm bảo sức khỏe

Nhiều người có xu hướng ăn rất ít hoặc loại bỏ hoàn toàn một nhóm thực phẩm để giảm cân nhanh. Tuy nhiên, cách làm này có thể khiến cơ thể mệt mỏi, mất cơ, rối loạn chuyển hóa và dễ tăng cân trở lại sau khi ngừng ăn kiêng.

Giảm cân an toàn cần dựa trên nguyên tắc tạo thâm hụt năng lượng hợp lý, tức lượng calo tiêu thụ thấp hơn mức cơ thể sử dụng mỗi ngày. Mức giảm cân được xem là phù hợp thường dao động khoảng 0,5-1 kg mỗi tuần. Quan trọng hơn, chế độ ăn cần đủ protein, vitamin, khoáng chất và chất béo lành mạnh để duy trì hoạt động của cơ thể, bảo vệ làn da, mái tóc và sức khỏe tổng thể trong quá trình giảm cân.

2. Những nguyên tắc quan trọng khi xây dựng thực đơn giảm cân

Không cắt giảm calo quá mức: Việc nhịn ăn kéo dài hoặc ăn quá ít có thể khiến cơ thể rơi vào trạng thái “tiết kiệm năng lượng”, làm chậm chuyển hóa và tăng nguy cơ tích mỡ về sau. Ngoài ra, chế độ ăn quá khắt khe còn dễ gây mất cơ và giảm sức bền, hoa mắt, mệt mỏi, thiếu vitamin và khoáng chất, rối loạn nội tiết, tăng cảm giác thèm ăn... Thay vì cắt giảm cực đoan, nên giảm khẩu phần vừa phải và ưu tiên thực phẩm giàu dinh dưỡng nhưng ít năng lượng.

Ưu tiên protein để no lâu và giữ cơ: Protein đóng vai trò quan trọng trong quá trình giảm cân vì giúp duy trì khối cơ và tạo cảm giác no lâu hơn. Bổ sung đủ protein còn giúp hạn chế tình trạng da chảy xệ hoặc mất cơ khi giảm cân quá nhanh. Những nguồn protein phù hợp gồm cá, trứng, thịt nạc, ức gà, đậu phụ, sữa chua ít đường, các loại đậu...

Ăn tinh bột đúng cách thay vì loại bỏ hoàn toàn: Tinh bột vẫn là nguồn cung cấp năng lượng quan trọng cho não bộ và cơ bắp. Việc loại bỏ hoàn toàn tinh bột trong thời gian dài có thể khiến cơ thể thiếu năng lượng, dễ cáu gắt và giảm hiệu suất làm việc. Điều cần chú ý là lựa chọn loại tinh bột hấp thu chậm và kiểm soát khẩu phần hợp lý. Do đó, nên ưu tiên gạo lứt, yến mạch, khoai lang, bánh mì nguyên cám, ngũ cốc nguyên hạt...; hạn chế bánh ngọt, nước ngọt, kẹo, trà sữa, thực phẩm chế biến sẵn...

Tăng cường chất xơ từ rau xanh và trái cây: Chất xơ giúp làm chậm quá trình tiêu hóa, kéo dài cảm giác no và hỗ trợ hệ tiêu hóa hoạt động hiệu quả hơn. Các loại rau củ và trái cây phù hợp cho

người giảm cân gồm rau lá xanh, bông cải xanh, cà chua, dưa leo, táo, bưởi, cam, các loại quả mọng...

Dù trái cây chứa đường tự nhiên, phần lớn vẫn có thể xuất hiện trong thực đơn giảm cân nếu ăn với lượng hợp lý.

Uống đủ nước mỗi ngày: Nước tham gia vào hầu hết quá trình chuyển hóa của cơ thể. Uống đủ nước có thể hỗ trợ: Kiểm soát cảm giác đói, hỗ trợ tiêu hóa, tăng hiệu quả trao đổi chất, giảm tình trạng giữ nước... Nhiều trường hợp cơ thể khát nước nhưng dễ bị nhầm với cảm giác đói, dẫn đến ăn quá nhiều.

3. Những thực phẩm nên ăn trong thực đơn giảm cân

Yến mạch: Yến mạch giàu beta-glucan - một dạng chất xơ hòa tan giúp no lâu và hỗ trợ kiểm soát đường huyết. Đây là lựa chọn phổ biến cho bữa sáng hoặc bữa phụ nhờ khả năng cung cấp năng lượng ổn định mà không gây tăng đường huyết quá nhanh.

Đậu phụ và các loại đậu: Protein thực vật từ đậu phụ, đậu nành, đậu lăng hay đậu đen giúp tăng cảm giác no mà lượng calo không quá cao. Ngoài ra, các loại đậu còn cung cấp chất xơ, magie và nhiều khoáng chất có lợi cho sức khỏe tim mạch.

Các loại hạt: Hạnh nhân, óc chó, hạt chia hoặc hạt lanh chứa nhiều chất béo tốt và protein. Tuy nhiên, vì giàu năng lượng nên chỉ nên ăn với lượng vừa phải để tránh dư thừa calo.

4. Thực phẩm nên hạn chế khi giảm cân
- Đồ chiên rán và thức ăn nhanh như gà rán, khoai tây chiên, xúc xích, hamburger...: Thực phẩm siêu chế biến thường chứa nhiều calo, chất béo bão hòa và muối, dễ khiến cơ thể dư thừa năng lượng.

- Đồ uống nhiều đường như nước ngọt, trà sữa, nước tăng lực hoặc nhiều loại nước ép đóng chai có thể chứa lượng đường rất cao nhưng không tạo cảm giác no. Đây là nhóm thực phẩm góp phần làm tăng nguy cơ béo bụng và rối loạn chuyển hóa.

- Bánh kẹo và món tráng miệng ngọt như bánh ngọt, kem, chocolate hoặc đồ ăn vặt nhiều đường có thể làm tăng nhanh tổng lượng calo nạp vào mỗi ngày.

Không có loại thực phẩm nào giúp giảm cân thần tốc mà vẫn đảm bảo sức khỏe lâu dài. Việc kiểm soát cân nặng hiệu quả cần dựa trên chế độ ăn cân đối, vận động đều đặn, ngủ đủ giấc, kiểm soát căng thẳng, duy trì thói quen lành mạnh... Thay vì theo đuổi các phương pháp cực đoan, xây dựng thực đơn phù hợp với thể trạng và lối sống sẽ giúp quá trình giảm cân an toàn hơn, dễ duy trì hơn và hạn chế tăng cân trở lại. ■

Khủng hoảng nhân khẩu học nghiêm trọng tại Nhật Bản

Vào năm 2025, Bộ Y tế, Lao động và Phúc lợi Nhật Bản đã tiến hành cuộc “Khảo sát quốc gia về điều kiện sống”, điều tra hoàn cảnh của các hộ gia đình trên toàn quốc. Kết quả tóm tắt của cuộc khảo sát

này vừa được công bố cho thấy, trong số 55.058.000 hộ gia đình trên toàn Nhật Bản, có tới 9.335.000 hộ là “hộ gia đình người cao tuổi sống một mình” - tức những người trong nhóm từ 65 tuổi trở lên, tăng hơn 300.000 hộ so với một năm trước đó, đồng thời là mức cao nhất kể từ khi Nhật Bản bắt đầu thống kê vào năm 1986.

Phân chia theo giới tính, trong tổng số các “hộ gia đình người cao tuổi sống một mình”, có tới 62,4% là phụ nữ, trong khi tỷ lệ này ở nam giới là 37,6%.

Cùng với thực trạng đáng báo động nêu trên, Nhật Bản cũng đang đối mặt với một cuộc khủng hoảng nhân khẩu học nghiêm trọng khác, khi số lượng các “hộ gia đình nuôi con” có trẻ em dưới 18 tuổi tiếp tục giảm và xuống còn 9.174.000 hộ, chiếm 16,7% trong tổng số hộ gia đình tại Nhật Bản. Đáng chú ý, các hộ gia đình chỉ có “một con” lại chiếm số lượng cao nhất, với 4,6 triệu hộ, chiếm 50,1% tổng số hộ gia đình có con - số liệu này lần đầu tiên vượt ngưỡng quá một nửa. Theo giới phân tích, đây là một cột mốc đáng báo động, phản ánh tâm lý ngại sinh con thứ hai đang trở nên phổ biến hơn bao giờ hết, tạo thành một “vòng xoáy” luẩn quẩn kết hợp với thực trạng già hóa dân số, tạo nên cuộc khủng hoảng dân số nghiêm trọng tại Nhật Bản.

Trong một tuyên bố, Bộ Y tế, Lao động và Phúc lợi Nhật Bản nhấn mạnh: “Do tình trạng dân số già đi và tuổi thọ trung bình của người dân ngày càng tăng lên, điều này càng đẩy nhanh số lượng người cao tuổi sống một mình gia tăng, nhất là khi người bạn đời của họ qua đời”. Vì vậy, cơ quan này có kế hoạch tăng cường nỗ lực duy trì các dịch vụ chăm sóc ngay cả ở những khu vực dân số giảm và hỗ trợ người cao tuổi không có người thân.

Trong thời gian qua, để ứng phó với cuộc khủng hoảng nhân khẩu học kép - vừa “già hóa kỷ lục” và vừa “sụt giảm tỷ lệ sinh nghiêm trọng”, Chính phủ Nhật Bản đã nâng tầm cuộc chiến này thành một nhiệm vụ quốc gia khẩn cấp. Các biện pháp được triển khai đồng bộ trên 3 trục cốt lõi, bao gồm thúc đẩy sinh sản thông qua việc tung ra những gói ngân sách khổng lồ nhằm giảm tối đa chi phí nuôi con cho các hộ gia đình, tăng mạnh mức trợ cấp nuôi con định kỳ hàng tháng, miễn hoàn toàn học phí bậc đại học và cao đẳng cho các gia đình nuôi từ 3 con trở lên - không phân biệt mức thu nhập của hộ gia đình, sửa đổi luật để khuyến khích người cha nghỉ thai sản... Cùng với đó là biện pháp giữ chân lực lượng lao động và tái cấu trúc xã hội bằng công nghệ.

Mặc dù triển khai mạnh mẽ và quyết liệt nhiều biện pháp, các chuyên gia vẫn cho rằng, các chính sách hỗ trợ tài chính của chính phủ vẫn chưa mang lại hiệu quả đột phá như kỳ vọng. Lý do được xác nhận là điều này mới chỉ giải quyết phần ngọn - chi phí, trong khi phần gốc của vấn đề nằm ở văn hóa làm việc quá tải, những áp lực xã hội và vấn đề định kiến giới tính trong việc phân chia việc nhà tại Nhật Bản vẫn chưa được thay đổi triệt để, cùng với nhiều nguyên nhân xã hội khác. ■



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

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

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

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

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

Cá béo

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



Ảnh minh họa

Trứng

Trứng là nguồn protein hoàn chỉnh, chứa đầy đủ 9 axit amin thiết yếu mà cơ thể không tự tổng hợp được. Một quả trứng lớn cung cấp khoảng 6 đến 7 g protein. Trứng đặc biệt giàu leucine, axit amin đóng vai trò kích hoạt quá trình tổng hợp protein cơ. Chuyên gia dinh dưỡng Nancy Rodriguez, Đại học Connecticut, Mỹ, nhận định

trứng là lựa chọn tiết kiệm, dễ chế biến và phù hợp với người lớn tuổi cần bảo tồn khối cơ. Bên cạnh đó, trứng còn chứa vitamin D, choline và lutein, góp phần bảo vệ sức khỏe xương, não bộ và mắt.

Sữa chua Hy Lạp

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

Các loại đậu

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

Thịt gia cầm nạc

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

Protein chỉ phát huy tối đa khi đi cùng vận động

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

Ngoài việc lựa chọn nguồn protein phù hợp, phụ nữ trung niên nên phân bổ protein đều trong ngày, cố gắng đạt khoảng 20-30 g mỗi bữa chính. Cách ăn này giúp tối ưu quá trình tổng hợp cơ, hạn chế cảm giác đói và hỗ trợ kiểm soát cân nặng bền vững. Giữ được cơ bắp không chỉ giúp vóc dáng săn chắc hơn mà còn góp phần duy trì khả năng vận động, giảm nguy cơ té ngã và nâng cao chất lượng cuộc sống khi tuổi tác tăng lên. ■

Bảy dấu hiệu môi trường làm việc độc hại lộ diện ngay đầu

Môi trường làm việc độc hại hiếm khi bộc lộ lúc phỏng vấn, nhưng người lao động có thể nhận diện ngay ngày đầu đi làm qua 7 dấu hiệu.

Theo bà Mary Abbajay, Chủ tịch công ty tư vấn Careerstone Group (Mỹ), người lao động thường ở lại môi trường độc hại lâu vì tự nghi ngờ bản thân hoặc tin tình hình sẽ cải thiện.

Nghiên cứu của giáo sư Jeffrey Pfeffer, Đại học Stanford (Mỹ), chỉ ra quản lý kém làm giảm hiệu suất và ảnh hưởng trực tiếp đến sức khỏe thể chất, tinh thần của nhân viên.

Dưới đây là 7 dấu hiệu cảnh báo hệ sinh thái tiêu cực xuất hiện ngay ngày đầu tiên đi làm:

Không ai chào đón

Ở một môi trường lạnh nhạt, nhân sự mới được giới thiệu và hướng dẫn hòa nhập. Việc bạn bị bỏ mặc, không ai chủ động giao tiếp là một dấu hiệu bất thường. Bà Abbajay cho biết sự thờ ơ này phản ánh trạng thái quá tải, mệt mỏi hoặc mất niềm tin vào tổ chức của đội ngũ hiện tại.

Hành vi thô lỗ được chấp nhận

Việc nhân viên nói năng cộc lốc, thiếu tôn trọng nhau hoặc với khách hàng mà không ai can thiệp là tín hiệu xấu về văn hóa tổ chức. Ông Gregory Tall, chuyên gia nhân sự người Mỹ, cho biết mức độ bạo động càng cao nếu quản lý phớt lờ việc này. “Nếu quản lý không bảo vệ bạn ngay ngày đầu tiên, bạn nên rời bỏ nơi đó”, ông Tall nói.

Văn hóa nói xấu lan rộng

Nhân viên mới bị lôi kéo vào các câu chuyện tiêu cực, nói xấu lãnh đạo hoặc đồng nghiệp. Môi trường đố kỵ, ghen tị làm giảm hiệu suất và tăng căng thẳng.

Tỷ lệ nghỉ việc bất thường

Một vị trí liên tục thay người trong thời gian ngắn, nhưng không được báo trước trong quá trình phỏng vấn. Ông Tall cho biết việc nhiều nhân sự rời đi nhanh chóng phản ánh vấn đề sâu trong khâu quản lý.

Phô trương giá trị lệch lạc

Tổ chức cổ tình dàn dựng những hình ảnh thiếu thực tế. Ông Tall kể trải nghiệm tại trụ sở một công ty, nơi trưng bày lịch sử 150 năm qua các bức ảnh ở sảnh chính nhưng không có một nhân sự đa màu nào. Điều này cho thấy sự thiếu đa dạng trong tư duy lãnh đạo.

Công việc thực tế khác xa mô tả

Ngay ngày đầu, nhiệm vụ được giao không giống lúc phỏng vấn hoặc phạm vi công việc bị mở rộng bất hợp lý. Điều này phản ánh tình trạng thiếu nhân sự, khiến nhân viên mới bị ép gánh thêm trách nhiệm ngoài thỏa thuận.

Cảm giác lo lắng lấn át

Bạn rời công ty ngày đầu tiên với cảm giác sợ hãi, căng thẳng hoặc nặng nề thay vì hồi hộp, hào hứng.

Bà Abbajay cho biết cảm xúc có tính “lây lan” trong môi trường làm việc, việc liên tục thấy bất an là dấu hiệu của một tập thể tiêu cực. ■



PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

Bảy ảnh hưởng lâu dài của mỗi tình đầu theo tâm lý học

Với đa số chúng ta, mỗi tình đầu luôn giữ một vị trí đặc biệt trong lòng dù biết bao năm tháng đã trôi qua. Thậm chí đôi lúc, chỉ cần vô tình nghe lại một bài hát cũ hoặc nghe thấy tên người ấy ở đâu đó, bạn cũng có thể ngay lập tức nhớ về ánh mắt, nụ cười hay cách họ từng gọi tên mình, như thể bản thân đang sống lại đoạn hồi ức thanh xuân tươi đẹp năm xưa.

Nếu bạn cũng thỉnh thoảng trải qua cảm giác này, đừng quá ngạc nhiên hay lo lắng. Bởi lẽ theo các nhà tâm lý học, việc đôi khi nhớ đến hoặc thậm chí chìm đắm trong những mộng tưởng thoáng qua về mỗi tình đầu là điều hoàn toàn bình thường.

Đặc biệt, nếu mỗi tình ấy diễn ra trong thời niên thiếu và kéo dài từ một năm trở lên, nó càng dễ để lại dấu ấn sâu đậm trong trái tim mỗi người, ngay cả khi họ đã bước tiếp và xây dựng những mối quan hệ mới.

Vậy theo góc nhìn tâm lý học, đâu là những ảnh hưởng sâu sắc và lâu dài mà mỗi tình đầu có thể để lại trong cuộc sống của chúng ta?

Tình đầu in sâu vào tâm trí những ký ức sống động

Thậm chí khi mỗi tình đầu đã trôi qua nhiều năm, dường như đôi lúc bạn vẫn có thể nghe thấy tiếng cười đùa của người ấy vang vọng trong đầu, hoặc cảm thấy “muôn cánh bướm bay trong tâm trí” mỗi khi nhớ lại ánh mắt đắm đuối họ từng dành cho mình. Những ký ức này vẫn hiện diện sống động, rõ nét và chi tiết trong tâm trí bạn, mặc cho thời gian không ngừng trôi chảy và đã làm phai mờ biết bao đoạn hồi ức khác.

Tâm lý học gọi hiện tượng này là “flashbulb memory” (ký ức đèn flash) - những ký ức cực kỳ sống động và chi tiết về một sự kiện lớn lao. Những sự kiện như vậy, bao gồm phần lớn những khoảnh khắc gắn liền với mỗi tình đầu, thường có khả năng đánh thức mọi giác quan cùng một lúc, tạo nên sự kết hợp đặc biệt giữa cảm xúc mãnh liệt và yếu tố bất ngờ, từ đó in sâu vào não bộ.

Vì thế, các chi tiết vẫn có thể hiện lên sống động như chỉ mới xảy ra ngày hôm qua, đồng thời khơi gợi những phản ứng mạnh mẽ mỗi khi được nhớ lại, khiến những trải nghiệm về tình yêu đầu càng trở nên khó quên.

Ngoài ra, còn có một hiện tượng tâm lý khác gọi là “reminiscence bump” (hồi tưởng những ký ức nổi bật). Theo đó, con người có xu hướng nhớ rất rõ những sự kiện diễn ra trong độ tuổi từ 10 đến 30, bởi đây là giai đoạn gắn liền với nhiều “lần đầu tiên” mang tính bước ngoặt như tốt nghiệp, gặp gỡ mỗi tình đầu hay tìm được công việc đầu tiên...

“Reminiscence bump” phần nào giải thích vì sao nhiều người trong chúng ta vẫn không thể quên được tình yêu đầu đời, thậm chí tiếp tục hồi

tưởng, suy ngẫm, tưởng tượng lại và sống lại những ký ức ấy trong tâm trí.

Tình đầu đã trở thành một phần trong con người ta

Khi yêu lần đầu, chúng ta thường bước vào tình yêu với sự vô tư, chân thành và sẵn sàng trao cho mỗi tình đầu tất cả những gì mình có. Và cho đến khi cả hai ngày càng gắn bó, đôi phương dần không còn là một cá thể riêng biệt mà trở thành một phần của chính ta.

Chính sự kết nối sâu sắc này đã tạo nên một trải nghiệm đặc biệt mà nhiều người khó có thể tái hiện trong những mối quan hệ về sau. Đồng thời, những vết thương lòng còn đó cũng khiến ta trở nên thận trọng, dè dặt hơn và không còn dễ dàng cho phép người khác bước sâu vào thế giới nội tâm của mình như lần đầu tiên ấy.

Tình đầu tạo ra một khuôn mẫu cho các mối quan hệ trong tương lai

Theo Susan Andersen - giáo sư tâm lý học tại Đại học New York, mỗi tình đầu có thể in sâu vào tâm trí chúng ta một khuôn mẫu cho những tương tác và mối quan hệ sau này.

Nếu gặp một người nhắc ta nhớ đến tình đầu của mình, dù ở trạng thái ý thức (conscious) hay trong tiềm thức (subconscious), ta sẽ dễ cảm thấy bị họ thu hút hơn. Đồng thời, một phần trong não bộ cũng luôn khao khát được tái hiện cảm giác phấn khích và mới mẻ của lần đầu yêu, khiến chúng ta có xu hướng tìm kiếm những người mang đặc điểm tương đồng với người yêu cũ.

Trong tâm lý học, hiện tượng này được gọi là sự chuyển di (transference) - hành động chuyển tải cảm xúc, mong đợi hoặc thái độ từ một trải nghiệm trong quá khứ sang một người khác ở hiện tại.



Ảnh minh họa

Tình đầu giúp ta hiểu tình yêu là gì

Tiến sĩ Nancy Kalish - giáo sư tâm lý học tại Đại học California State, Sacramento - nhận định rằng trải nghiệm đầu tiên khi ta yêu một người và được họ đáp lại thường vô cùng mới mẻ và xa lạ. Điều này thôi thúc cả hai cùng nhau khám phá những điều chưa biết để tìm lời giải cho câu hỏi “Tình yêu là gì?”.

Khi ấy, hai người có xu hướng cùng hình thành một cách diễn giải giống nhau về tình yêu và xem đó như một khuôn mẫu để đối chiếu mỗi khi bước vào một mối quan hệ mới.

Nói cách khác, những trải nghiệm trong mỗi tình đầu góp phần định hình cách chúng ta hiểu về tình yêu, đồng thời ảnh hưởng đến cách ta nhìn nhận và trải nghiệm các mối quan hệ sau này.

Tình đầu góp phần định hình nhận thức về bản thân

Phần lớn chúng ta thường trải nghiệm tình yêu đầu tiên từ thời niên thiếu - giai đoạn một người bắt đầu khám phá sâu hơn về thế giới và chính mình. Vì lẽ đó, mỗi tình đầu cũng được xem là một yếu tố quan trọng giúp định hình ý thức của ta về bản thân trong những chặng đường sau này.

Nếu mỗi tình ấy gắn liền với những điều tích cực, ta có thể phát triển sự tự tin và cảm nhận rằng mình hấp dẫn, đáng được yêu thương. Ngược lại, những trải nghiệm không mấy vui vẻ về tình đầu sẽ để tác động tiêu cực đến lòng tự trọng trong suốt những năm tháng về sau.

Bên cạnh đó, mỗi tình đầu còn ảnh hưởng đến cách ta phát triển sự đồng cảm, kỹ năng giao tiếp và khả năng phục hồi cảm xúc. Nó cho phép ta nhìn nhận lại các giá trị của mình và xác định đâu mới là điều thực sự quan trọng khi tìm kiếm một mối quan hệ tình cảm trong tương lai.

Một số nghiên cứu cũng cho thấy việc có một mối tình đầu ổn định trong giai đoạn phát triển có thể giúp ta cảm thấy ít căng thẳng và cô đơn hơn so với những người đồng trang lứa, thậm chí góp phần thúc đẩy quá trình trưởng thành về mặt cảm xúc.

Tình đầu dạy ta cách thấu hiểu một người từ tận sâu tâm hồn

Trong nhiều trường hợp, mỗi tình đầu là người đã cùng ta lớn lên, đồng hành cùng ta qua những năm tháng thanh xuân đầy ngỡ ngàng và chứng kiến những thành công lẫn thất bại đầu tiên trong đời. Suốt quãng thời gian đó, họ vừa là người luôn cổ vũ chúng ta tiến về phía trước, vừa là bờ vai đáng tin cậy cho ta tựa vào mỗi khi yếu lòng.

Mặt khác, người yêu đầu tiên cũng là người cùng ta xây dựng sự tin tưởng, thấu hiểu và gắn kết sâu sắc trong một giai đoạn đặc biệt - khi cả hai vẫn còn non trẻ, dễ tổn thương và đang loay hoay tìm kiếm chính mình.

Vì lẽ đó, một số người thậm chí còn tin rằng mỗi tình đầu chính là tri kỷ đích thực của mình và chưa bao giờ đánh mất hoàn toàn cảm giác ấy, ngay cả khi nhiều năm đã trôi qua.

Tình đầu tạo nên một sự gắn kết đặc biệt kéo dài suốt đời

Não bộ có xu hướng tạo ra một mối liên kết đặc biệt với những cảm giác và trải nghiệm trong lần đầu yêu. Dù phần lớn tình đầu thường ít khi đi đến một kết thúc trọn vẹn do sự non nớt của cả hai trong mối quan hệ, sự gắn kết ấy vẫn tồn tại và có thể theo ta suốt cuộc đời.

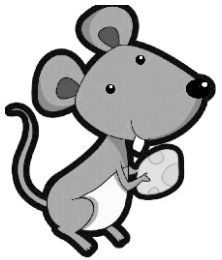
Điều này góp phần lý giải tại sao dù đã đi qua nhiều lần mười năm, mỗi tình đầu vẫn luôn giữ một vị trí quan trọng trong lòng mỗi người, gợi nhắc ta về một cột mốc đã giúp định hình nhận thức của ta về tình yêu và dạy ta ý nghĩa thực sự của nó. ■

TỬ VI HÀNG TUẦN



Tử vi tuần mới của 12 con giáp từ 27/7 đến 2/8/2026

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.



Tuổi Tý

Tử vi tuần mới dự báo công việc của tuổi Tý gặp một số trục trặc, cả chuyện tình cảm lẫn chuyện tiền bạc đều khó có thể được như ý. Đại Hao hung tinh nhập mệnh, con giáp này cần thận trọng kéo bị lừa gạt tiền bạc hoặc đánh mất số tiền khá lớn. Trong đầu bạn trĩu nặng nhiều

nỗi lo và áp lực nặng nề đè lên vai.

Trong tuần cơ hội kiếm tiền không nhiều, thậm chí có khi vừa kiếm được tiền hôm nay thì ngày mai đã lâm vào cảnh trắng tay. Thực Thần cho thấy đầu tuần là thời điểm tài khí vượng nhất, nên nhanh tay nắm bắt cơ hội để không vượt mất tài lộc.

Chuyện tình cảm, tuổi Tý khá cứng nhắc và không biết cách biểu lộ tình cảm thực sự của mình. Điều đó khiến cho đối phương tuy cũng có cảm tình với bạn nhưng lại không dám chắc về tình cảm của bạn đối với mình, có thể sẽ chọn cách từ bỏ.

Bù lại thì điểm sáng trong tuần chính là đường công danh sự nghiệp đang khởi sắc rực rỡ. Án Quan ở bên, tuổi Tý có thể sẽ đạt được những bước tiến khá lớn nhờ những công sức mà bạn bỏ ra suốt bấy lâu nay.

Giáp Tý (Kim): Tiền bạc tổn hao. Bính Tý (Thủy): Tình cảm trục trặc. Mậu Tý (Hỏa): Mâu thuẫn hiểu lầm. Canh Tý (Thổ): Công danh sáng lạn. Nhâm Tý (Mộc): Dễ bề thăng tiến.

Tuổi Sửu



Theo dõi tử vi phương Đông, người tuổi Sửu có tài lộc khá lý tưởng, bản mệnh có được nhiều cơ hội để tăng thêm thu nhập cho mình. Có Chính Tài xuất hiện, cho thấy nguồn thu của

con giáp này đến từ nhiều hướng.

Bản mệnh vẫn cần phải chú ý một chút đến chuyện đầu tư kinh doanh. Tiểu Hao hung tinh nhập mệnh báo hiệu về những mạo hiểm mà con giáp này có thể gặp phải nếu không chịu tìm hiểu kỹ thông tin trước khi bỏ tiền đầu tư vào đó.

Về công việc thì thời điểm đầu tuần có Chính Án hỗ trợ nên mọi sự có phần suôn sẻ hơn. Giữa tuần trở đi tiểu nhân không ngừng tìm kiếm cơ hội để khiến cho bản mệnh mất đi vị trí hiện tại mà mình mất khá nhiều công sức mới có được.

Chuyện tình cảm đôi lứa chưa đi đến đâu. Con giáp này có những tiêu chuẩn của riêng mình, nếu không gặp được người phù hợp thì cho dù có ế ẩm cô đơn đến đâu bạn cũng sẽ không thỏa hiệp để đổi lấy hạnh phúc tạm bợ cho mình.

Ất Sửu (Kim): Tiểu nhân quấy phá. Đinh Sửu (Thủy): Tiền bạc dư dả. Kỷ Sửu (Hỏa): Có nhiều vướng mắc trong tình cảm. Tân Sửu (Thổ): Chưa thực sự cảm thấy rung động. Quý Sửu (Mộc): Có nhiều cơ hội kiếm tiền.



Tuổi Dần

Sự nghiệp của tuổi Dần thời gian này khá gặp ghềnh, thăng trầm khó đoán định. Xung quanh bạn vẫn có những kẻ tiểu nhân đang rình mò, tìm cơ hội để phá hoại mọi thành quả mà bản mệnh đã gây

dựng bấy lâu nay.

Nữ sẽ gặp may mắn hơn nam vào tuần mới. Thậm chí khó khăn lại biến thành cơ hội để bạn sáng tạo hơn, thể hiện được năng lực của mình, giành lấy sự tin tưởng và trọng dụng của cấp trên.

Tuổi Dần sẽ có một tuần tài lộc đủ đầy, tiền bạc không thiếu vì được cát tinh trợ mệnh, mang theo cơ hội phát tài. Điều quan trọng là bạn biết thể mạnh của mình là gì và giành ưu thế khi cạnh tranh nên thu về được khoản lợi nhuận khổng lồ.

Tuy nhiên, phương diện tình cảm không được tốt, bạn và đối phương còn nhiều khoảng cách, chưa thể vượt qua được, khiến con giáp này suy nghĩ rất nhiều. Tử vi hàng tuần khuyên bạn nếu chưa chắc chắn về tình cảm của mình thì hãy để cả hai có thêm thời gian.

Giáp Dần (Thủy): Tiểu nhân quấy phá. Bính Dần (Hỏa): Tình cảm mâu thuẫn. Mậu Dần (Thổ): Công việc nhiều thử thách. Canh Dần (Mộc): Tài lộc thất thường. Nhâm Dần (Kim): Cần thận kéo bị lừa gạt.



Tuổi Mão

Người tuổi Mão có Thái Âm cát tinh trợ lực, báo hiệu quý nhân sẽ tới bên con giáp này. Quý nhân đa phần là nữ mệnh, con giáp này nên chú ý để

không đắc tội với quý nhân nhé!

Công việc làm ăn của tuổi Mão trong khoảng đầu tuần khá tốt. Thiên Tài cho thấy quý nhân chỉ cho con giáp này đường đi nước bước để tránh mắc phải sai lầm không đáng có. Tuy nhiên, từ giữa tuần có thể xảy ra những chuyện bất khả kháng, khiến cho tiền bạc phần nào bị tổn hao.

Công danh sự nghiệp trong tuần cũng chưa thực sự ổn định. Trong tuần hung vận quá lớn, thường phải tới cuối tuần thì con giáp này mới tháo gỡ được những rắc rối mình đang gặp phải mà tiến gần hơn đến mục tiêu đã đề ra trước đó.

Tình duyên của tuổi Mão trong tuần này có nhiều chuyển biến tích cực, bạn và người ấy đang dành cho nhau sự quan tâm, yêu thương chân thành nhất.

Ất Mão (Thủy): Tình cảm chưa tới. Đinh Mão (Hỏa): Công danh thăng trầm bất định. Kỷ Mão (Thổ): Tiền bạc dễ kiếm vào đầu tuần. Tân Mão (Mộc): Nên đối mặt với thực tại. Quý Mão (Kim): Cần trân trọng quý nhân.



Tuổi Thìn

Tuổi Thìn là con giáp may mắn trong tuần này. Chẳng những công danh phát đạt mà cả đường tài lộc cũng khởi sắc không ngừng. Mặc dù vẫn có khó

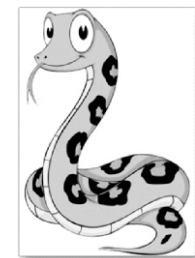
khăn cản trở nhưng những tín hiệu trước mắt cho thấy Thần May mắn đang dõi theo bạn.

Những ngày giữa tuần cát khí lên cao nhất, tuổi Thìn nên tranh thủ hoàn thành những công việc quan trọng. Bạn sẽ được bảo vệ trước những đòn công kích của tiểu nhân, không tổn nhiều công sức mà vẫn thuận lợi vượt qua được thử thách và tiến tới thành công.

Tuy nhiên trong chuyện tiền bạc có điềm báo mất tiền, con giáp này cần phải lưu ý, không mù quáng nghe theo những người không đáng tin, dồn tiền bạc đầu tư vào lĩnh vực mình không nắm rõ. Nếu bạn không đủ tỉnh táo thì khả năng mất trắng là rất cao.

Phương diện tình cảm tuổi Thìn lại ngập tràn hạnh phúc. Người độc thân có thể tìm được người để trao gửi tình cảm, tuy duyên phận bất ngờ nhưng lại mang tới hạnh phúc vô bờ bến, khiến bạn chỉ muốn đắm chìm trong vị ngọt tình yêu.

Giáp Thìn (Hỏa): Tình duyên quá vượng. Bính Thìn (Thổ): Công việc tiến triển tốt. Mậu Thìn (Mộc): Vận tiểu nhân quá mạnh. Canh Thìn (Kim): Tài lộc thất thoát. Nhâm Thìn (Thủy): Cần làm chủ cuộc sống của mình.



Tuổi Tị

Tuổi Tị nhìn chung khá ổn thỏa. Bản mệnh dám nghĩ dám làm, luôn cống hiến hết mình cho lợi ích chung của tập thể, thậm chí còn hi sinh cả thời gian và sở thích cá nhân vì công việc nữa.

Tuy nhiên điềm báo hung hiểm vẫn có, bạn phải hết sức thận trọng. Nếu phải đi làm xa hoặc công tác xa nhà thì lúc nào cũng phải chú ý sức khỏe và tính mạng của mình là quan trọng nhất. Dù có bất cứ chuyện gì xảy ra cũng phải bảo vệ bản thân mình.

Đầu tuần tài lộc không được tốt cho lắm, có những chuyện dù không muốn tiêu tiền nhưng vẫn phải chi. Cuối tuần cát khí tăng, nên hãy tranh thủ kiếm tiền hoặc tiến hành việc quan trọng, tuy nhiên biết thế nào là đủ mới là bí quyết để hạnh phúc.

Phương diện tình duyên khởi sắc, nhất là với người độc thân đang tìm hiểu đối phương. Tuy quyết định muộn nhưng nếu bản thân thấy thực sự thích thì không có gì là quá trễ, tuổi Tị hãy tập làm quen với cuộc sống hai người và có trách nhiệm với tình cảm của mình.

Ất Tị (Hỏa): Tiền bạc dồi dào. Đinh Tị (Thổ): Tình cảm không ép buộc. Kỷ Tị (Mộc): Quý nhân giúp đỡ. Tân Tị (Kim): Công việc tiến triển tốt. Quý Tị (Thủy): Cuối tuần chi tiêu tiết kiệm.



TỬ VI HẰNG TUẦN



Tuổi Ngọ

Công việc của tuổi Ngọ vào đầu tuần tiến triển thuận lợi, do được quý nhân soi đường chỉ lối nên dù gặp phải khó khăn cũng dễ dàng vượt qua. Cuối tuần có thể một vài chuyện thị phi sẽ ảnh hưởng tới uy tín của bạn.

Vận tài lộc tuần này sáng rõ, con giáp này có đủ tự tin với bản thân mình, dám nghĩ dám làm nên quyết định được đúng thời điểm. Khi cơ hội tới bạn không để nó vuột mất nên tiền bạc cứ thế theo nhau đổ về nhà.

Vận trình tình cảm có tiến triển, người độc thân nếu tích cực tham gia các hoạt động xã hội sẽ có thể mở rộng được mối quan hệ của mình, tìm được đối tượng ưng ý. Khi bạn gặp gỡ nhiều người thì càng biết cách nhận ra người phù hợp với mình.

Tuy nhiên với người đã có đôi có cặp, việc mở rộng quan hệ lại mang đến mối nguy hiểm tiềm tàng. Tử vi hàng tuần khuyên bạn phải cẩn trọng, đừng để mối quan hệ nào đó vượt ngoài tầm kiểm soát, dẫn tới hệ lụy xấu cho chính bạn.

Giáp Ngọ (Kim): Tiền bạc dồi dào. Bính Ngọ (Thủy): Công việc bất ổn. Mậu Ngọ (Hỏa): Cẩn thận với thị phi. Canh Ngọ (Thổ): Điềm lành bất ngờ xuất hiện. Nhâm Ngọ (Mộc): Cẩn thận vấn đề sức khỏe.



Tuổi Mùi

Tử vi tuần mới dự báo, công việc của tuổi Mùi tiến triển thuận lợi, khả năng thăng tiến là rất lớn. Bản mệnh được quý nhân giúp đỡ rất nhiều nên tìm được hướng đi đúng đắn, phát triển sự nghiệp trong tương lai.

Tuy nhiên vẫn có thể xảy ra những trường hợp xấu bất cứ lúc nào, bởi kẻ tiểu nhân vẫn luôn tìm cách quấy phá, hãm hại. Nếu con giáp này không nhanh chóng tìm cách hóa giải thì công việc sẽ bị ảnh hưởng rất nhiều.

Vận trình tài lộc có phần bất ổn, tuy có nhiều cơ hội kiếm tiền và tuổi Mùi cũng nắm bắt khá tốt nhưng lại gặp phải họa phá tài. Vì thế, tiền bạc thu về không ít nhưng nhiều chuyện chẳng lành xảy ra khiến bản mệnh phải dùng tiền để giải quyết.

Bù lại, đường tình duyên nở rộ, tuần này người độc thân sớm tìm được nhân duyên ưng ý, nên duyên đôi lứa. Người có đôi cũng tìm được tiếng nói chung trong mối quan hệ của mình, không còn mâu thuẫn và trục trặc vì những chuyện không đầu.

Ất Mùi (Kim): Cần nỗ lực nhiều hơn. Đinh Mùi (Thủy): Tài lộc tăng tiến tốt. Kỷ Mùi (Hỏa): Tiền bạc không cần lo toan. Tân Mùi (Thổ): Tình cảm cần xem duyên phận. Quý Mùi (Mộc): Đừng quá cưỡng cầu.

Tuổi Thân

Tuần này tuổi Thân khá may mắn trong chuyện tình cảm, người độc thân thì sớm tìm thấy nửa kia của mình, còn người có đôi sẽ mau chóng



tính tới chuyện hôn nhân hạnh phúc. Vợ chồng tình cảm hài hòa, cùng chung lưng đấu cật vì cuộc sống tương lai.

Tuy nhiên, dường như chuyện tình cảm thuận lợi quá mức khiến cho con giáp này chẳng hề để tâm đến chuyện tiền bạc. Đầu tuần bản mệnh có thể bị tiểu nhân lừa gạt mà đánh mất 1 khoản tiền lớn, cần đề phòng Thiên Cầu hung tinh gây thêm chuyện thị phi.

Song tuổi Thân vốn lanh lẹ hoạt bát nên chẳng cần phải chờ lâu, tới cuối tuần là đã có cơ hội để “phục thù”. Bản mệnh cần chăm chỉ làm việc, chịu thương chịu khó thì sẽ tìm thấy được tài lộc ở ngay trước mắt mình.

Về công việc thì có thể nói những chú Khi đang làm rất tốt việc của mình. Thiên Ân mang tới nhiều ý tưởng giúp con giáp này hóa giải những khó khăn trước mắt một cách vô cùng tài tình. Điều này gây ấn tượng tốt với cấp trên, mang thêm nhiều cơ hội phát triển cho bản mệnh.

Giáp Thân (Thủy): Công danh thăng tiến. Bính Thân (Hỏa): Tiền bạc dễ mất mát. Mậu Thân (Thổ): Cần kiên trì theo đuổi mục tiêu. Canh Thân (Mộc): Tình duyên đã đến. Nhâm Thân (Kim): Đầu tuần cẩn thận bị lừa gạt.



Tuổi Dậu

Tử vi tuần mới nhận định, tuổi Dậu có rất nhiều cơ hội đang ở trước mắt, nhưng con giáp này phải tập trung hơn, chấn chỉnh thái độ làm việc. Công việc không có quá nhiều áp lực, những dự tính đều đạt được kết quả như ý. Bạn phải cố gắng mới có thể đạt được vị trí cao hơn.

Vận tài lộc có phần tăng tiến, người làm công ăn lương hay kinh doanh buôn bán cũng đều có thu nhập khá trong tuần này, việc chi tiêu thoải mái hơn. Tiền bạc là mình vất vả kiếm được để phục vụ cho cuộc sống của mình, vì thế tiết kiệm là đúng nhưng đừng thái quá.

Đường tình duyên lại có phần hiu hắt, tuổi Dậu sẽ gặp những điều phiền lòng về tình cảm, người có duyên nhưng chưa chắc đã có phận. Chính vì vậy nếu đã hết duyên thì không nên níu kéo làm gì, hãy cứ để nó qua đi rồi chờ đón những điều tốt đẹp sắp tới.

Tuần mới này, tuổi Dậu cần chú ý tới sức khỏe, có thể bạn sẽ gặp vấn đề về máu huyết, thận trọng khi tham gia giao thông cũng như trong quá trình lao động. Luôn đặt an toàn lên trên hết và sự an toàn về sức khỏe cũng như tính mạng của bản thân là quan trọng nhất.

Ất Dậu (Thủy): Cuối tuần dễ phát tài. Đinh Dậu (Hỏa): Công việc thuận lợi. Kỷ Dậu (Thổ): Mâu thuẫn được hóa giải. Tân Dậu (Mộc): Công việc có quý nhân giúp đỡ. Quý Dậu (Kim): Tình duyên như ý.



Tuổi Tuất

Tử vi tuần mới dự báo con đường công danh sự nghiệp của tuổi Tuất thăng trầm bất định. Khó khăn chồng chất khó khăn, song đó cũng là cơ hội để bạn thể hiện năng lực. Nếu có người ở bên hướng dẫn thì bạn sẽ đi đúng hướng.

Bạn cần khắc phục và chú ý hơn chính là thái độ làm việc và giữ sự tập trung. Có nhiều chuyện mà bạn không thể lơ đãng, tốt nhất bạn nên xác định tư tưởng giờ nào việc nấy, bạn sẽ thấy công việc có hiệu quả cao hơn nhiều.

Tài lộc trong tuần không được dồi dào cho lắm, thu thì ít mà chi thì nhiều, bởi có rất nhiều việc phải chi tiền, bởi cả nể mà không từ chối khi có người vay mượn. Tuổi Tuất nên học cách nói “không” và nên giải quyết vấn đề của mình trước khi muốn giúp đỡ người khác.

Chuyện tình cảm có nhiều tin vui, đôi lứa ngày càng gắn bó với nhau nhiều hơn. Nếu còn độc thân thì bạn cũng có cơ hội gặp gỡ người khác phái, có thêm cơ hội lựa chọn người phù hợp cho mình.

Giáp Tuất (Hỏa): Tài lộc dồi dào. Bính Tuất (Thổ): Sự nghiệp thăng trầm. Mậu Tuất (Mộc): Tình duyên trắc trở. Canh Tuất (Kim): Có nhiều biến cố. Nhâm Tuất (Thủy): Dễ gặp nguy hiểm.



Tuổi Hợi

Trong tuần mới này, đường công danh sự nghiệp của tuổi Hợi có nhiều tín hiệu đáng mừng. Bạn được cấp trên tin tưởng và giao phó cho nhiều trọng trách quan trọng, đây là thử thách để bạn giành được cơ hội thăng tiến.

Riêng về phần tài lộc thì tuổi Hợi không gặp may cho lắm khi Kiếp Tài ngự tọa dẫn đến những chuyện bất ngờ xảy ra, bản mệnh bắt buộc phải giải quyết bằng tiền bạc. Thời điểm giữa tuần là lúc mà tài vận sa sút nhất, cần phải chú ý chi tiêu để cân bằng thu chi, tránh việc tiêu đến đồng xu cuối cùng trong túi.

Cuối tuần thì tiền bạc có thể tiêu tan, lúc này tuổi Hợi nên có kế hoạch tài chính rõ ràng, tránh mua sắm, tiêu xài hoang phí vượt ngoài khả năng chi trả. Kế hoạch tài chính là thứ rất nên áp dụng nhưng phần lớn chúng ta đều chưa thực sự chú trọng đến.

Phương diện tình cảm này sinh nhiều vấn đề, đòi hỏi phải thật minh mẫn và sáng suốt thì mới có thể hạn chế bớt những rắc rối có thể xảy ra. Có thể vì rối trí mà bạn không biết phải bắt đầu từ đâu, nhưng nếu bình tĩnh lại được thì sẽ hạn chế được những sai lầm.

Ất Hợi (Hỏa): Tiền bạc không được dư dả. Đinh Hợi (Thổ): Tình duyên kém sắc. Kỷ Hợi (Mộc): Quý nhân trợ giúp. Tân Hợi (Kim): Trong họa có phúc. Quý Hợi (Thủy): Công việc không hoàn toàn như ý. ■