



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

2215

August 08, 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 SỬ 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

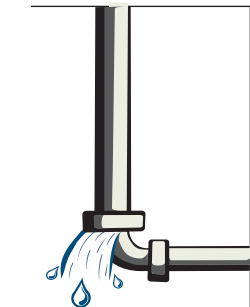
<https://thanhvanhospital.com/>

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

CONSTRUCTION LE LLC

881-2201/1770

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



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

VIỆC LÀM BẢO ĐẢM - TẬN TÂM - ĐÚNG HẸN

XIN LIÊN LẠC: HOA LE **713-252-8602**

850-2196/1763

PLUMBING REPAIR



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

- ⇒ Vòi nước bị rỉ, 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

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

832.695.6666 12157 Bellaire Blvd. Houston TX 77072



OFFICIAL VEHICLE INSPECTION STATION



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**



The New Degree of Comfort

Đặc điểm tính cách khiến các cặp đôi dễ ly hôn

Sự lo lắng thái quá có thể dẫn đến sự kết thúc của một cuộc hôn nhân nếu các bên không thể quản lý được cảm xúc của mình.

Bất cứ cuộc hôn nhân nào cũng có xung đột nên cách xử lý những căng thẳng, bất hòa trong quá trình chung sống sẽ quyết định sự bền vững của mối quan hệ. Nghiên cứu năm 2020 được công bố trên tạp chí chuyên ngành tâm lý BMC Psychology nhận thấy sự bất ổn về mặt cảm xúc và phản ứng thái quá là động lực chính dẫn đến ly hôn của nhiều cặp vợ chồng. Các chuyên gia chỉ ra một số đặc điểm tính cách gây đổ vỡ hôn nhân nhiều nhất.

Thành kiến tiêu cực quá mạnh mẽ làm xung đột leo thang

Một trong những lý do chính khiến sự tiêu cực gây bất lợi cho hôn nhân là việc một người nhìn nhận vấn đề qua lăng kính bi quan, làm leo thang các xung đột. Nghiên cứu ghi nhận các cặp vợ chồng tiêu cực cao hơn có mức độ hài lòng trong hôn nhân thấp hơn. Một số người có xu hướng tập trung quá nhiều vào những đặc điểm xấu của bạn đời. Họ coi ngay cả những bình luận hoặc hành động lành tính từ đối tác là thù địch hoặc đe dọa.



Ảnh minh họa

Những người suy nghĩ tiêu cực nhạy cảm hơn với căng thẳng. Họ phản ứng với cảm xúc không cân xứng về mọi vấn đề và tạo ra một “bãi mìn” cảm xúc, dẫn đến xung đột liên tục, hiểu lầm và kiệt sức cho cả hai đối tác.

Ví dụ, người chồng quên đồ rác, người vợ tiêu cực coi đây là bằng chứng của sự thiếu tôn

trọng, dẫn đến một cuộc tranh cãi thái quá. Sự tấn công liên tục của tiêu cực đè nặng lên cả hai, khiến mối quan hệ trở nên căng thẳng. Sự bất ổn về mặt cảm xúc này có thể khiến hai người xa nhau theo thời gian.

Phản ứng mang tính cảm xúc có thể làm suy yếu sự thân mật

Những người sống cảm tính thái quá thường gặp khó khăn trong việc kiểm soát cảm xúc, do đó, phản ứng bằng sự nhạy cảm cao độ, bộc phát dữ dội và chậm phục hồi sau những phút tiêu cực.

Một nghiên cứu năm 2022 được công bố trên tạp chí Frontiers in Psychology cho thấy những người có xu hướng phản ứng cảm tính thái quá dễ bị vợ/chồng coi là không thân thiện hoặc thậm chí là thù địch. Bạn đời của họ thường cảm thấy bị tổn thương, bị bỏ rơi hoặc bị hiểu lầm, dẫn đến chất lượng hôn nhân giảm sút.

Các nhà nghiên cứu cho rằng tác động có hại của phản ứng thái quá về cảm xúc có thể dẫn đến hành vi rút lui, chẳng hạn như tránh gần gũi, phớt lờ cảm xúc của nhau hoặc từ chối tham gia vào các cuộc trò chuyện quan trọng. Nếu không can thiệp, điều này sẽ tạo ra một vòng xoáy đi xuống của sự cô lập, oán giận và cuối cùng là ly hôn. ■

Lý do phụ nữ chán chồng

Phụ nữ chán chồng đôi khi do người đàn ông không được như kỳ vọng hoặc cũng có thể do chính họ tạo cho mình cảm giác đó.

Cô ấy trưởng thành nhưng anh ấy thì không

Theo tiến sĩ, cố vấn quản lý sự nghiệp và cuộc sống người Mỹ Ruth Schimel, hôn nhân của mỗi người không giống nhau, nhưng có một số lý do chung khiến phụ nữ chán chồng, một trong số đó là họ phát triển còn bạn đời thì đứng yên.

“Sức hấp dẫn ban đầu dần mất đi và các giá trị không còn được chia sẻ hoặc thể hiện nữa, khi đó phụ nữ sẽ chán chồng”, bà nói.

Hôn nhân thiếu trải nghiệm sống

Tiến sĩ Tarra Bates-Duford, một nhà tâm lý học và trị liệu hôn nhân & gia đình, ở New York, cho biết một số phụ nữ có thể chán chồng vì sự đơn

điệu trong hôn nhân. Sự tương đồng là cần thiết trong mọi mối quan hệ, nhưng sự đa dạng cũng quan trọng không kém. Hôn nhân quá dễ đoán, tuân theo khuôn mẫu, chẳng hạn ăn ở một nhà hàng, xem phim ở một rạp quen, các kỳ nghỉ được sắp xếp lặp đi lặp lại sẽ gây nhàm chán.

“Thay đổi mọi thứ tạo sự đa dạng trong hôn nhân, có thể duy trì ngọn lửa, sự quan tâm và ham muốn trong mối quan hệ”, tiến sĩ Tarra Bates-Duford nói.

Hôn nhân thiếu sự thú vị

Các mối quan hệ lâu dài rất cần thời gian, năng lượng và nỗ lực duy trì. Mọi người thường bắt đầu nhờ sự phấn khích và nồng nhiệt, nhưng đa số hôn nhân mắc kẹt trong lối mòn. Ngoài ra, công việc, chăm sóc con, dọn dẹp nhà cửa, tổ chức các hoạt động, quản lý tài chính... có thể hút hết thời gian và năng lượng của một mối quan hệ lãng mạn, không còn chỗ cho niềm vui.

Phụ nữ thường cảm thấy chán nản, mệt mỏi với việc đó hơn, bởi họ thường phải đảm nhiệm việc nhà nhiều hơn.

“Mọi người thường kết hôn vì họ yêu và muốn chia sẻ cuộc sống với ai đó. Khi hôn nhân không như kỳ vọng, họ sẽ chán nản”, tiến sĩ, nhà tâm lý học lâm sàng Cortney Warren, ở Chicago, Mỹ, nói.

Bà khuyên nên chủ động chống lại sự nhàm chán bằng cách lên kế hoạch làm điều gì đó vui vẻ cho bạn đời, dù nhỏ nhất như thử ăn món mới, đi đến nơi chưa từng đến, nghe podcast hay ngắm hoàng hôn cùng nhau.

Cô ấy không hài lòng với một khía cạnh khác của cuộc sống

Đôi khi, một phụ nữ chán chồng vì không hài lòng với điều gì khác trong cuộc sống. Họ thấy chỉ trích chồng dễ hơn giải quyết vấn đề.

Là chuyên gia hẹn hò trong 20 năm, Ronnie Ann Ryan, người dẫn chương trình podcast nổi tiếng Breathe Love & Magic (Mỹ) thừa nhận từng rơi vào cái bẫy này.

Khi nhận ra mình đang đổ lỗi cho bạn đời, cô dành thời gian giải quyết bản chất vấn đề. “Thật ngạc nhiên khi tôi hòa hợp với anh ấy rất nhiều khi gỡ bỏ áp lực không đáng có khoác lên chồng”, Ryan nói. ■



TIN THẾ GIỚI

Mỹ “thắt lưng buộc bụng” tên lửa trước mưa hỏa lực của Iran?

(DT) - Truyền thông Mỹ dẫn nguồn tin nói rằng nước này dường như đang gặp vấn đề về nguồn cung tên lửa đánh chặn trước các đợt tập kích liên tiếp của Iran.

NBC News dẫn nguồn tin từ 2 quan chức cấp cao của Mỹ cho biết, các chỉ huy quân đội nước này đã buộc phải lựa chọn giữa tên lửa và/hoặc UAV của Iran để đánh chặn và cố tình để lọt một số hỏa lực mà Tehran phóng đi.

Nguồn tin nói rằng, đây là nỗ lực bảo toàn nguồn dự trữ vũ khí đánh chặn của Lầu Năm Góc vốn đang sụt giảm mạnh sau nhiều tháng xung đột với Tehran.

Theo nguồn tin, các chỉ huy quân đội Mỹ sẽ quyết định không sử dụng tên lửa đánh chặn nếu đánh giá rằng một tên lửa hoặc UAV của Iran sẽ không rơi trúng lực lượng Mỹ, không gây thiệt hại đáng kể cho các cơ sở trọng yếu của Mỹ hoặc không đe dọa các đồng minh trong khu vực.

Việc tiết kiệm đạn dược phòng thủ, chẳng hạn như cân nhắc có đánh chặn một số mục tiêu hay không, vốn là thông lệ trong quân đội.



Một bộ phóng tên lửa của Iran trưng bày ở Tehran

Tuy nhiên, chiến lược này ngày càng trở nên quan trọng khi cuộc chiến với Iran đã bước sang tháng thứ 5 và những lo ngại về kho dự trữ đạn dược của Mỹ ngày càng gia tăng. NBC News trước đó đưa tin rằng cuộc chiến đã khiến nguồn dự trữ tên lửa đánh chặn và các loại tên lửa khác của Lầu Năm Góc sụt giảm đáng kể.

Một trong hai quan chức cho biết các binh sĩ Mỹ chuyên về phòng thủ tên lửa và phòng không được huấn luyện không lãng phí các tên lửa đánh chặn quý giá nếu phân tích quỹ đạo cho thấy tên lửa hoặc UAV sẽ rơi xuống biên hoặc khu vực không có dân cư. Trong những trường hợp đó, quân đội thường để các mục tiêu này rơi xuống vùng đất trống hoặc mặt nước.

Tuy nhiên, Bộ trưởng Quốc phòng (Bộ trưởng Chiến tranh) Pete Hegseth hồi tháng 5 từng bác bỏ nhận định rằng Mỹ đang thiếu đạn dược.

“Vấn đề thiếu hụt đạn dược đã bị thổi phồng một cách vô lý và không có ích. Chúng tôi biết chính xác mình đang có gì. Chúng tôi có đủ những gì mình cần”, ông nói.

Bất chấp các đợt không kích quy mô lớn

của Mỹ và Israel nhằm vào Iran kể từ tháng 2, cũng như các hoạt động quân sự hàng ngày của Mỹ tại nước này trong gần 2 tuần qua, Iran vẫn còn sở hữu lượng tên lửa và UAV đủ sức gây thiệt hại.

Trong những ngày gần đây, các cuộc tấn công của Iran đã khiến 4 quân nhân Mỹ thiệt mạng và khoảng 100 người khác bị thương tại khu vực, theo Lầu Năm Góc.

Mặt khác, New York Times dẫn nguồn tin cho hay, Mỹ đã tạm dừng tập kích Iran sau chuỗi 13 ngày liên tiếp dường như để tiết kiệm kho tên lửa đánh chặn đang suy giảm.

Lần đầu tiên trong gần 2 tuần, Tổng thống Donald Trump đã hủy các cuộc không kích nhằm vào Iran trong dịp cuối tuần và tạm gác kế hoạch nổi lại các chiến dịch tác chiến quy mô lớn. Quyết định này cũng tạo thêm thời gian và không gian cho các cuộc đàm phán với Iran.

Theo các nguồn tin, những lo ngại đã được nêu ra trong một cuộc họp tại Nhà Trắng. Phó Tổng thống JD Vance và Chủ tịch Hội đồng Tham mưu trưởng Liên quân Mỹ, Tướng Dan Caine, nằm trong số những người bày tỏ quan ngại.

Các nguồn tin cho biết, mối lo về việc kho đạn phòng không ngày càng suy giảm, đặc biệt là tên lửa đánh chặn cần thiết để bảo vệ các căn cứ Mỹ và đồng minh trong khu vực trước tên lửa đạn đạo và UAV của Iran, là một trong những yếu tố quan trọng dẫn đến quyết định này.

Mặt khác, theo AFP, Iran cũng thông báo dừng tập kích trả đũa Mỹ sau khi Washington không tấn công vào mục tiêu của Tehran trong 2 ngày qua. Iran cũng cảnh báo sẽ tiếp tục mở rộng các biện pháp đáp trả nếu bị Mỹ tấn công thêm nữa.

31 tấn vàng của Venezuela vẫn mắc kẹt ở Anh, vì sao?

(VN+) - Theo truyền thông phương Tây, Venezuela muốn thu hồi 4 tỷ USD vàng gửi tại Anh để tái thiết sau động đất. Thế nhưng, 31 tấn vàng vẫn bị kẹt tại London do rào cản pháp lý.

Kho vàng trị giá hàng tỷ USD mắc kẹt

Sau trận động đất kép tàn khốc xảy ra vào tháng trước khiến hàng nghìn người thiệt mạng và gây thiệt hại kinh tế tương đương khoảng 6% GDP, theo Chương trình Phát triển Liên hợp quốc (UNDP), chính phủ Venezuela đang thúc giục Anh trả lại số vàng nước này gửi tại London từ năm 2008.

Theo Caracas, việc thu hồi số vàng sẽ giúp chính phủ có thêm nguồn lực tài chính để phục vụ công tác cứu trợ và tái thiết sau thảm họa.

Việc Ngân hàng Trung ương Anh lưu giữ vàng dự trữ của nhiều quốc gia không phải điều hiếm gặp. Hệ thống kho của ngân hàng này hiện cất giữ khoảng 400.000 thỏi vàng thuộc sở hữu của Anh và hàng chục quốc gia khác. Tuy nhiên, trường hợp của Venezuela lại đặc biệt phức tạp vì liên quan đến những tranh chấp chính trị kéo dài nhiều năm.

Số vàng trị giá ước tính khoảng 4 tỷ USD theo giá hiện nay đã bị phong tỏa sau khi Anh, cùng

Mỹ và nhiều nước phương Tây, không công nhận kết quả cuộc bầu cử tổng thống Venezuela năm 2018, trong đó ông Nicolas Maduro tuyên bố chiến thắng. Kể từ đó, quyền sở hữu và kiểm soát số vàng trở thành tâm điểm của một cuộc chiến pháp lý kéo dài.

Chính quyền mới kỳ vọng phá thế bế tắc

Tình hình bắt đầu thay đổi sau khi ông Maduro bị lực lượng Mỹ bắt giữ hồi tháng 1 và hiện bị giam giữ tại New York. Bà Delcy Rodríguez, cựu Phó tổng thống, được bổ nhiệm làm quyền tổng thống và nhanh chóng thúc đẩy quá trình bình thường hóa quan hệ với Mỹ.

Chính quyền mới đã mở cửa lĩnh vực đầu tư cho nhà đầu tư Mỹ, trả tự do cho một số tù nhân chính trị và tham gia các sáng kiến hợp tác khu vực do Washington hậu thuẫn. Caracas kỳ vọng những động thái này sẽ góp phần cải thiện quan hệ với Anh, qua đó mở đường cho việc thu hồi số vàng đang bị phong tỏa. Phát biểu trên truyền hình nhà nước, bà Rodríguez khẳng định số vàng “thuộc về người dân Venezuela” và cần được sử dụng để khắc phục hậu quả của trận động đất. Bà nhấn mạnh đất nước vẫn có đủ nguồn lực để phục hồi nếu được tiếp cận các tài sản của mình.

Theo Hội đồng Vàng Thế giới, Venezuela hiện sở hữu khoảng 161 tấn vàng dự trữ, giảm đáng kể so với khoảng 300 tấn cách đây hai thập kỷ. Vì vậy, 31 tấn vàng đang nằm tại London được xem là một phần tài sản chiến lược của quốc gia Nam Mỹ.



Ngân hàng Anh nắm giữ khoảng 400.000 thỏi vàng của các chính phủ và tổ chức trên toàn thế giới

Quyết định vẫn phụ thuộc lập trường của Anh

Trong nỗ lực gia tăng sức ép ngoại giao, bà Rodríguez đã gửi thư tới Vua Charles III đề nghị hỗ trợ để số vàng được giải phóng phục vụ công cuộc tái thiết. Tuy nhiên, với vai trò nguyên thủ lập hiến, nhà vua không can thiệp vào các quyết định chính trị của chính phủ.

Lập trường của London hiện vẫn chưa rõ ràng. Sau khi ông Maduro bị lật đổ, Ngoại trưởng Anh khi đó là bà Yvette Cooper tuyên bố Anh vẫn chưa công nhận chính phủ mới của Venezuela. Trả lời câu hỏi tại Quốc hội Anh về khả năng trả lại số vàng, bà cho biết Ngân hàng Trung ương Anh hoạt động độc lập, còn chính phủ Anh ưu tiên các nguyên tắc bảo đảm ổn định và thúc đẩy quá trình chuyển đổi dân chủ.



TIN THẾ GIỚI

Tuy nhiên, sau khi Anh có thủ tướng mới là Andy Burnham, ông Ed Miliband đã tiếp quản cương vị ngoại trưởng. Hiện vẫn còn quá sớm để xác định chính sách của chính phủ mới đối với vấn đề này.

Trong khi đó, Caracas đã ghi nhận một số tín hiệu tích cực trên mặt trận quốc tế. Sau bảy năm gián đoạn quan hệ với Quỹ Tiền tệ Quốc tế (IMF), Venezuela đã nối lại hợp tác và trong tháng này được tiếp cận 346 triệu USD từ nguồn dự trữ của chính mình để phục vụ công tác tái thiết.

Dù vậy, mục tiêu quan trọng nhất vẫn là giành lại quyền tiếp cận 31 tấn vàng đang được cất giữ tại London. Đến thời điểm bài viết được đăng tải, cả Ngân hàng Trung ương Anh lẫn Ngân hàng Trung ương Venezuela đều chưa phản hồi các câu hỏi liên quan đến tình trạng của vụ tranh chấp.

Hiện tại, kho vàng trị giá khoảng 4 tỷ USD vẫn nằm yên trong hầm chứa của Ngân hàng Trung ương Anh, trong khi Venezuela tiếp tục tìm kiếm nguồn lực để khắc phục hậu quả của một trong những thảm họa thiên nhiên nghiêm trọng nhất mà nước này phải đối mặt trong nhiều năm qua.

Cảnh báo số ca nhiễm virus Tây sông Nile gia tăng khắp châu Âu

(VNE) - WHO cảnh báo virus Tây sông Nile đang gia tăng tại châu Âu, đồng thời khuyến cáo tăng cường phòng chống muỗi truyền bệnh.

Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) khu vực châu Âu và Trung tâm Phòng ngừa và Kiểm soát Dịch bệnh châu Âu (ECDC) vừa cảnh báo số ca mắc virus Tây sông Nile (West Nile) đang gia tăng tại nhiều quốc gia châu Âu ngay từ đầu mùa lây truyền năm 2026, đồng thời kêu gọi các nước tăng cường giám sát muỗi truyền bệnh và đẩy mạnh truyền thông nhằm nâng cao nhận thức của người dân về các biện pháp phòng ngừa.

Theo số liệu mới nhất của ECDC, châu Âu và các khu vực lân cận đã ghi nhận 33 ca nhiễm virus Tây sông Nile lây truyền tại cộng đồng ở 5 quốc gia gồm Hy Lạp, Italy, Tây Ban Nha, Romania và Bắc Macedonia. Trong đó, Hy Lạp và Italy là hai quốc gia chịu ảnh hưởng nặng nề nhất.

Tại Hy Lạp, Tổ chức Y tế Công cộng Quốc gia (EODY) cho biết từ đầu mùa giám sát năm 2026 đã ghi nhận 21 ca mắc trong nước, riêng tuần qua có thêm 14 ca mới. Đáng chú ý, 20 trong số 21 bệnh nhân xuất hiện các biểu chứng xâm lấn thần kinh trung ương như viêm não, viêm màng não hoặc liệt mềm cấp tính. Hiện 13 bệnh nhân vẫn đang được điều trị tại bệnh viện và chưa ghi nhận trường hợp tử vong nào.

Ngoài các ca lây truyền trong nước, giới chức y tế Hy Lạp cũng phát hiện thêm một trường hợp có lịch sử di chuyển phức tạp, từng lưu trú tại một quốc gia lưu hành virus. Tuy nhiên, cơ quan chức năng chưa xác định được nơi phơi nhiễm nên trường hợp này chưa được đưa vào phân tích dịch tễ.

Dù chưa phát hiện ca bệnh trên người,

EODY đã đưa một số khu vực như Paiania, Rafina-Pikermi, Marousi, Iraklio Attikis và Filothei-Psychiko vào nhóm có nguy cơ cao dựa trên các dữ liệu dịch tễ, điều kiện địa hình và vị trí gần các vùng đã xuất hiện virus. Cơ quan này cho biết việc Hy Lạp gần như năm nào cũng ghi nhận ca mắc kể từ năm 2010 cho thấy virus Tây sông Nile đã trở thành tác nhân lưu hành thường xuyên tại nước này, tương tự nhiều quốc gia khác ở châu Âu.

Trong khi đó, Italy là quốc gia có phạm vi lưu hành rộng nhất với 21 ca bệnh được ghi nhận tại 17 khu vực khác nhau. Chỉ trong tuần gần nhất, có tới 11 địa bàn mới được bổ sung vào danh sách vùng lưu hành virus, phản ánh tốc độ lan rộng nhanh về mặt địa lý. Các ca bệnh tại Italy được ghi nhận ở nhiều địa phương như Novara, Cremona, Verona, Milan, Florence, Naples, Padua, Modena và Ferrara.

Ngoài ra, Bắc Macedonia, Romania và Tây Ban Nha đều ghi nhận hai ca mắc lây truyền trong nước. WHO khu vực châu Âu nhận định mặc dù nguy cơ lây nhiễm đối với phần lớn người dân vẫn ở mức thấp, các quốc gia cần khẩn trương tăng cường giám sát quần thể muỗi và đẩy mạnh tuyên truyền để người dân chủ động phòng tránh.

Giám đốc WHO khu vực châu Âu Hans Henri P. Kluge cho biết virus Tây sông Nile không phải là mối đe dọa mới, song những điều kiện thúc đẩy sự lây lan của virus đang thay đổi nhanh chóng. Theo ông, nhiệt độ ngày càng tăng cùng mùa hè kéo dài đã tạo điều kiện để muỗi có nhiều thời gian sinh sản, mở rộng phạm vi phân bố và truyền virus sang người trên diện rộng hơn.

WHO cho biết khoảng 70-80% người nhiễm virus Tây sông Nile không xuất hiện triệu chứng. Những trường hợp có biểu hiện bệnh thường bị sốt, đau đầu, mệt mỏi, đau nhức cơ thể, buồn nôn hoặc nôn, đôi khi kèm phát ban hoặc nổi hạch. Tuy nhiên, khoảng một trong 150 người nhiễm có thể tiến triển thành thể bệnh nặng, gây tổn thương hệ thần kinh trung ương với các biểu hiện như viêm não, viêm màng não, cứng gáy, co giật, yếu cơ, liệt hoặc hôn mê. Đây là những trường hợp có nguy cơ đe dọa tính mạng và cần được điều trị tích cực tại bệnh viện.

Hiện chưa có vaccine được cấp phép sử dụng cho người cũng như chưa có thuốc điều trị đặc hiệu đối với virus Tây sông Nile. Việc điều trị chủ yếu tập trung vào kiểm soát triệu chứng và chăm sóc hỗ trợ đối với các ca bệnh nặng.

Virus Tây sông Nile chủ yếu lây truyền qua vết đốt của muỗi mang mầm bệnh sau khi hút máu các loài chim nhiễm virus - ổ chứa tự nhiên của tác nhân này. Một số trường hợp lây truyền qua truyền máu, ghép tạng, từ mẹ sang con trong thai kỳ hoặc khi cho con bú cũng đã được ghi nhận, song rất hiếm gặp. Đến nay chưa có bằng chứng virus lây từ người sang người thông qua tiếp xúc thông thường.

Theo WHO, mùa lây truyền tại châu Âu thường kéo dài từ cuối mùa xuân đến mùa thu và đạt đỉnh trong giai đoạn từ tháng 7 đến tháng 9. Để giảm nguy cơ mắc bệnh, WHO khuyến cáo người

dân mặc quần áo dài tay, sáng màu, sử dụng thuốc chống muỗi theo hướng dẫn, hạn chế hoạt động ngoài trời vào thời điểm bình minh và hoàng hôn - khi muỗi hoạt động mạnh nhất, đồng thời lắp lưới chống muỗi tại cửa ra vào và cửa sổ, sử dụng màn khi ngủ nếu cần thiết.

Bên cạnh đó, việc loại bỏ các điểm nước đọng quanh nhà như chậu cây, xô, thùng chứa nước và các vật dụng có thể tích nước mưa được xem là biện pháp quan trọng nhằm hạn chế nơi sinh sản của muỗi.

WHO cũng khuyến cáo những người sinh sống hoặc vừa trở về từ các khu vực đang lưu hành virus cần nhanh chóng đến cơ sở y tế nếu xuất hiện các triệu chứng như sốt cao, phát ban, cứng gáy hoặc các dấu hiệu thần kinh bất thường sau khi bị muỗi đốt. Theo tổ chức này, việc phát hiện sớm và điều trị hỗ trợ kịp thời có ý nghĩa quan trọng trong việc giảm nguy cơ diễn biến nặng và các biến chứng nguy hiểm.

Venezuela chính thức thông báo về việc rút khỏi Tòa hình sự quốc tế

(VN+) - Ngoại trưởng Venezuela cho biết nước này đã chính thức thông báo với Liên hợp quốc quyết định của mình về việc rút khỏi Tòa Hình sự Quốc tế.

Trên mạng xã hội X, Ngoại trưởng Venezuela Felix Plasencia cho biết, theo chỉ đạo của Tổng thống lâm thời Delcy Rodriguez, Venezuela đã chính thức thông báo với Tổng Thư ký Liên hợp quốc Antonio Guterres về việc khởi động tiến trình rút khỏi tòa án Hình sự quốc tế theo Điều 127 của quy chế.



Ngoại trưởng Venezuela Felix Plasencia Venezuela cho rằng, Tòa án hình sự quốc tế có sự thiên vị về địa lý khi tập trung điều tra các quốc gia châu Phi và Mỹ Latinh, đồng thời cáo buộc cơ quan này được sử dụng như một công cụ chính trị, làm suy giảm nguyên tắc bình đẳng giữa các quốc gia, quyền tự quyết và chủ quyền dân tộc. Trước đó, phát biểu trong một sự kiện công cộng, Tổng thống lâm thời Delcy Rodriguez tuyên bố, Venezuela không còn tin tưởng vào tòa án này.

Động thái của Venezuela đã được dự đoán từ tháng 12/2025, khi quốc hội nước này bỏ phiếu để bãi bỏ luật phê chuẩn Quy chế Rome, mở đường cho việc rút khỏi Tòa án này.

Theo Quy chế Rome, việc rút khỏi Tòa án hình sự quốc tế sẽ có hiệu lực sau 1 năm kể từ khi Liên hợp quốc nhận được thông báo chính thức.



TIN THẾ GIỚI

Hơn 10 năm sóng gió của dự án cầu biên giới Mỹ - Canada

(DT) - Khi khởi công năm 2015, cầu biên giới Gordie Howe được kỳ vọng là biểu tượng cho quan hệ Mỹ - Canada, nhưng các biến cố liên tục xảy ra cho đến ngày khánh thành.

Thủ tướng Canada Mark Carney thông báo Cầu Quốc tế Gordie Howe, dự án được chờ đợi từ lâu nối thành phố Detroit, bang Michigan, Mỹ, với thành phố Windsor, bang Ontario, Canada, đã sẵn sàng khánh thành vào ngày 12/6, kết thúc hơn một thập kỷ thi công cây cầu biên giới này.

Nhưng thông báo này lập tức châm ngòi sóng gió. Tổng thống Mỹ Donald Trump, người trước đó từng dọa lùi ngày thông xe vì tranh chấp thương mại giữa hai nước, cho rằng Thủ tướng Canada đang cố tình qua mặt mình. Ông thậm chí tính đến việc thu hồi giấy phép thông xe đối với cây cầu.

Các cố vấn Nhà Trắng đã thuyết phục ông Trump từ bỏ ý định này, nhưng lễ cắt băng khánh thành cây cầu được lên kế hoạch vào ngày 12/6 vẫn bị hủy vào phút chót.

Thủ tướng Carney cho biết Canada đồng ý hoãn ngày thông xe theo yêu cầu từ Mỹ. Đây là biến cố mới nhất trong hành trình kéo dài một thập kỷ của cây cầu dây văng dài 2,4 km này, công trình phản ánh rõ nét những thăng trầm trong quan hệ Mỹ - Canada.



Cầu Gordie Howe nhìn từ xa hôm 24/7
Giải quyết bài toán kinh tế

Hành lang Detroit - Windsor là một trong những điểm giao thương bận rộn nhất ở Bắc Mỹ, nơi phụ tùng ô tô và hàng hóa khác được vận chuyển qua lại giữa các nhà máy của Mỹ và Canada. Trước đây, phương tiện di chuyển dọc hành lang này sẽ phải đi qua cầu Ambassador gần 100 năm tuổi bắc qua sông Detroit.

Cầu Ambassador được tỷ phú Manuel Matty Moroun mua quyền kiểm soát vào năm 1979 trước khi truyền lại cho con trai Matthew Moroun và gia tộc này đã vận hành nó suốt hàng chục năm qua. Đây là trường hợp cực kỳ hiếm hoi trên thế giới khi một cửa ngõ biên giới quốc tế quan trọng bậc nhất lại nằm trong tay tư nhân thay vì nhà nước.

Cây cầu này vận chuyển khoảng 25% tổng kim ngạch thương mại giữa Mỹ và Canada, mang lại nguồn lợi nhuận khổng lồ từ thu phí cho gia tộc Moroun.

Tuy nhiên, cầu Ambassador chỉ có bốn làn xe và dẫn vào một khu vực đông đúc của Windsor, không còn đủ khả năng xử lý lượng giao thương xuyên biên giới vốn tăng vọt kể từ khi Hiệp định Thương mại Tự do Bắc Mỹ (NAFTA) có hiệu lực năm 1994.

Trong năm ngoái, cây cầu đã cũ kỹ xây từ năm 1929 này phải gánh hơn 1,8 triệu lượt xe tải. Các phương tiện thường phải chờ đợi hàng giờ để đi qua cây cầu này do kẹt xe, khiến chuỗi cung ứng dễ rơi vào tê liệt mỗi khi xảy ra sự cố.

Đây là lý do chính phủ Canada và chính quyền bang Michigan đã đàm phán một thỏa thuận xây dựng cây cầu biên giới mới nhằm giải quyết tình trạng ùn tắc giao thông ở hai bờ sông Detroit. Chính phủ Canada nhất trí tự bỏ toàn bộ chi phí xây dựng, tương đương khoảng 4,5 tỷ USD.

Theo hiệp ước, cây cầu thuộc sở hữu chung của Canada và bang Michigan, trong đó Canada sẽ thu phí để bù đắp chi phí xây dựng, còn phía Mỹ không thu phí.

Năm 2015, khi thủ tướng Canada lúc bấy giờ là Stephen Harper công bố tên cây cầu, đặt theo tên huyền thoại khúc côn cầu Gordie Howe, ông đã hết lời ca ngợi mối quan hệ hữu nghị bền chặt với Mỹ.

Cầu Gordie Howe được thi công với nhiều làn xe và kết nối trực tiếp với đường cao tốc, giúp giảm đáng kể thời gian di chuyển. Phí lưu thông dành cho xe tải thương mại trên cầu mới là 8,75 USD mỗi trục xe, thấp hơn nhiều so với mức 20 USD trên cầu Ambassador.

Mức phí này đồng nghĩa là tiền qua cầu Gordie Howe được tính dựa trên số trục bánh xe của phương tiện, ví dụ, xe tải nhỏ hai trục sẽ trả 17,5 USD, còn xe container 5 trục phải trả 43,75 USD.

Nghiên cứu năm 2021 cho thấy cầu Gordie Howe sẽ giúp rút ngắn 20 phút di chuyển cho mỗi xe tải và tiết kiệm hàng tỷ USD cho ngành vận tải.

Sóng gió bùng phát

Nhưng dự án cầu Gordie Howe lại đe dọa trực tiếp đến gia tộc tỷ phú Moroun. Nhà Moroun đã chi hàng chục triệu USD cho các vụ kiện, vận động hành lang và chiến dịch truyền thông nhằm ngăn cản việc xây dựng cầu mới nhưng đều thất bại.

“Chúng tôi nhanh chóng nhận ra nhà Moroun rất giỏi trong việc ngáng đường tiến độ”, Roy Norton, tổng lãnh sự Canada tại Detroit giai đoạn 2010-2014, người từng đi khắp bang Michigan để vận động cho dự án, nói.

Gia tộc Moroun, những nhà tài trợ lớn của đảng Cộng hòa, đã quyên góp hàng trăm nghìn USD cho các chính trị gia và ủy ban chính trị ở cấp bang, liên bang từng phản đối dự án xây cầu mới.

Năm 2018, Manuel Matty Moroun, cha của Matthew Moroun, từng kêu gọi ông Trump thu hồi giấy phép do tổng thống Barack Obama cấp cho dự án cầu Gordie Howe, nhưng dường như không được chú ý.

Trong nhiệm kỳ đầu tiên của mình, Tổng

thống Trump đã xếp cầu Gordie Howe vào danh sách các dự án hạ tầng ưu tiên. Hai cựu quan chức Canada cho biết họ không nhớ có bất kỳ lời phản nản nào về cây cầu trong quãng thời gian này.

Nhưng sang nhiệm kỳ thứ hai, Tổng thống Trump dường như đã thay đổi. Matthew Moroun, từng ủng hộ một triệu USD cho một ủy ban hành động chính trị (PAC) hậu thuẫn ông Trump, hồi tháng 2 tới Washington gặp Bộ trưởng Thương mại Mỹ Howard Lutnick để bàn về dự án cầu Gordie Howe.

Theo hai quan chức am hiểu vấn đề, sau cuộc trao đổi với Matthew Moroun, Bộ trưởng Lutnick đã điện đàm với Tổng thống Trump. Vài giờ sau, ông Trump đăng bài trên mạng xã hội Truth Social, dọa ngăn khánh thành cầu Gordie Howe trừ khi Canada đối xử công bằng và tôn trọng hơn với Mỹ.



Cầu Ambassador nối Mỹ với Canada hồi tháng 6/2021

Tổng thống cáo buộc công trình không dùng thép Mỹ, dù giới chức Canada và cựu thống đốc bang Michigan Rick Snyder đều khẳng định dự án có sử dụng cả vật liệu lẫn nhân công Mỹ.

Cầu Gordie Howe sẽ không được mở cửa cho đến khi Washington “được đền bù đầy đủ những gì chúng ta đã trao cho họ và quan trọng hơn là Canada phải đối xử với Mỹ một cách công bằng, tôn trọng như chúng ta xứng đáng được hưởng”, ông Trump tuyên bố.

Lời đe dọa của ông Trump đã tạo ra sóng gió chính trị ở cả hai bên biên giới. Tại Canada, Thủ tướng Carney hứng chịu nhiều chỉ trích vì ký thỏa thuận mới để đưa cây cầu vào hoạt động, điều mà phe đối lập coi là hành động nhượng bộ trước áp lực từ Washington. Tại Mỹ, phe Dân chủ yêu cầu điều tra liệu có phải ông Trump cố tình trì hoãn việc khánh thành cây cầu để trả ơn nhà tài trợ chiến dịch của mình hay không.

Gia tộc Moroun đã quyên góp thêm 150.000 USD cho ủy ban gây quỹ chung của Chủ tịch Hạ viện Mike Johnson. Công ty Cầu Quốc tế Detroit của gia đình này cũng đã chi 550.000 USD cho Ballard Partners, một công ty vận động hành lang có mối quan hệ thân thiết với Tổng thống Trump.

Nỗ lực cứu vãn

Đến đầu tháng 7, giới chức Mỹ và Canada đạt được một thỏa thuận mở đường cho việc thông xe cầu Gordie Howe, sau một tháng trì hoãn. Theo



TIN THẾ GIỚI

thỏa thuận, 50% nguồn thu ròng từ phí qua cầu và trạm kiểm soát sẽ được chia cho một quỹ do Mỹ kiểm soát trong 15 năm đầu, đồng thời cho phép Washington có quyền phủ quyết đối với những điều chỉnh về mức phí trong thời gian đó.

Động thái này được coi là mang lại lợi ích cho nhà Moroun. Theo thỏa thuận gốc ký năm 2012, Canada sẽ thu toàn bộ tiền phí cho đến khi hoàn vốn chi phí xây dựng, sau đó mới chia đôi khoản thu với bang Michigan.

Phát biểu với báo giới, Thủ tướng Carney ước tính phía Mỹ sẽ nhận được khoảng 5% chi phí xây cầu trong vòng 15 năm và khẳng định thỏa thuận năm 2012 vẫn giữ nguyên giá trị. Tuy nhiên, Tổng thống Trump hôm 24/7 lại tuyên bố thỏa thuận đó không còn hiệu lực, cho thấy câu chuyện có thể vẫn còn nhiều diễn biến bất ngờ phía trước.

Sau khi Tổng thống Trump đe dọa tăng thuế, phía Canada thậm chí đã rút lời mời các quan chức Mỹ tham dự lễ cắt băng khánh thành chung, chỉ tổ chức buổi lễ ở trong nước vào ngày 24/7.

Tuy nhiên, bất chấp căng thẳng thương mại giữa Washington và Ottawa vẫn chưa có dấu hiệu hạ nhiệt, cầu Gordie Howe cuối cùng sẽ được thông xe vào ngày 27/7 theo thỏa thuận đã ký.

“Chuyện cây cầu vướng vào rắc rối không có gì bất ngờ. Nó chỉ là một khoảng đen khác trong bức tranh toàn cảnh về mối quan hệ ngày càng rạn nứt và bế tắc giữa hai bên”, Christopher Sands, chuyên gia thuộc Đại học Johns Hopkins, Mỹ, nhận định.

Norton, cựu tổng lãnh sự Canada tại Detroit, cho biết ông có những cảm xúc lẫn lộn về thỏa thuận mà Canada mới đạt được với Mỹ, nhưng vẫn thấy vui vì cầu Gordie Howe cuối cùng cũng được khánh thành.

“Đó là cả một hành trình dài đầy trắc trở”, ông nói. “Từng có thời điểm người ta phải hoài nghi rằng liệu cây cầu có thể trở thành hiện thực hay không”.

Brazil triệu hồi đại sứ sau 'lời lẽ xúc phạm' của Tổng thống Argentina

(VN+) - Brazil triệu hồi đại sứ sau khi cáo buộc Tổng thống Argentina đưa ra những lời lẽ xúc phạm lãnh đạo và chính trị gia nước này.

Bộ Ngoại giao Brazil cho biết đã triệu hồi đại sứ Julio Bitelli từ Argentina về nước để tham vấn sau những “lời lẽ xúc phạm” gần đây của Tổng thống Argentina Javier Milei.

Ông Milei cuối tuần trước tới dự một sự kiện chính trị ở Sao Paulo, nơi thượng nghị sĩ Flavio Bolsonaro, con trai cựu tổng thống Jair Bolsonaro, được xác định là ứng viên tổng thống của đảng. Phát biểu tại sự kiện Tổng thống Argentina cáo buộc Tổng thống Brazil Luiz Inacio Lula da Silva là “kẻ phạm tội”, “kẻ trộm”.

Ông cũng ám chỉ thẩm phán Tòa án Tối cao Brazil Alexandre de Moraes là “kẻ cặn bã” sau khi ông này từ chối cho phép Tổng thống Argentina tới thăm ông Jair Bolsonaro, người đang bị quản thúc

tại gia với cáo buộc tìm cách đảo chính.

Trong cuộc phỏng vấn sau đó, Tổng thống Milei còn tuyên bố rằng Argentina là mục tiêu của một chiến dịch do Brazil phát động nhằm bôi nhọ Lionel Messi và đồng đội tại World Cup 2026.

“Ai đã bỏ nhiều tiền nhất cho chiến dịch chống Argentina? Chính phủ Brazil. Khoảng 25% nguồn lực đến từ chính phủ Brazil”, ông nói. “Vay mà sau đó, họ lại nói tôi can thiệp”.

Tổng thống Milei cũng cáo buộc Mexico và đảng Dân chủ Mỹ tham gia tài trợ chiến dịch. “Đó là những bộ óc theo chủ nghĩa cấp tiến, không muốn các tư tưởng tự do thành công”, ông nói thêm, nhưng cũng không giải thích cụ thể.

AFP dẫn nguồn tin ngoại giao nói rằng Tổng thống Argentina đã “xúc phạm hai nhánh quyền lực nhà nước, người dân Brazil và nền dân chủ Brazil”. Nguồn tin tiết lộ thêm chính phủ Brazil cùng ngày đã triệu đại sứ Argentina để thảo luận về những phát biểu đó.

Chánh án Tòa án Tối cao Brazil, thẩm phán Edson Fachin, cho rằng những bình luận của ông Milei là hành động “thiếu tôn trọng đối với một thẩm phán thuộc tòa án cấp cao nhất đất nước”.

Cựu tổng thống Argentina Alberto Fernandez cũng chỉ trích ông Milei “la hét như kẻ điên”, thêm rằng việc xúc phạm tổng thống của một quốc gia anh em và cũng là đối tác thương mại chính là điều không thể tha thứ.



Tổng thống Argentina Javier Milei (trái) và thượng nghị sĩ Brazil Flavio Bolsonaro tại Sao Paulo, ngày 25/7

Thông đốc tỉnh Buenos Aires của Argentina, ông Axel Kicillof, ứng viên tiềm năng cho cuộc tổng tuyển cử năm tới, cho biết đã liên hệ với Ngoại trưởng Brazil Mauro Vieira để “khẳng định rằng ông Milei không đại diện cho tâm tư, nguyện vọng của người dân Argentina”.

Ông Kicillof nói rằng bản thân cảm thấy vô cùng xấu hổ khi chứng kiến Tổng thống Milei xúc phạm chính phủ, Tổng thống và toàn thể đất nước Brazil.

“Từ tỉnh Buenos Aires, chúng tôi khẳng định rằng Argentina luôn tôn trọng các quốc gia anh em và cam kết thúc đẩy hội nhập khu vực”, ông Kicillof nói.

Đức điều tra các vụ tung tin sai lệch trước thềm bầu cử cấp bang

(VN+) - Cục Bảo vệ Hiến pháp Liên bang

Đức đánh giá mức độ nghiêm trọng nguy cơ can thiệp từ nước ngoài và thao túng thông tin nhằm tác động đến các cuộc bầu cử tại nước này.

Một chiến dịch phát tán thông tin sai lệch trên mạng xã hội đang làm dấy lên lo ngại tại thủ đô Berlin của Đức, trong bối cảnh chỉ còn khoảng hai tháng nữa sẽ diễn ra cuộc bầu cử Nghị viện bang Berlin. Theo phóng viên TTXVN tại Đức, ít nhất 8 chính trị gia Berlin, trong đó có các ứng cử viên hàng đầu của đảng Liên minh Dân chủ cơ đốc giáo (CDU), đảng Dân chủ Xã hội (SPD), đảng Xanh và đảng Cánh tả (Die Linke), đã trở thành mục tiêu của các video chứa thông tin bịa đặt được phát tán trên nền tảng X.



Lãnh đạo đảng Liên minh Dân chủ/Xã hội Cơ đốc giáo (CDU/CSU) Đức vận động cử tri - Ảnh minh họa

Các video được đăng bằng tiếng Anh, sử dụng logo của những cơ quan truyền thông lớn của Đức để tạo cảm giác tin cậy. Nội dung nhằm bôi nhọ các chính trị gia bằng những cáo buộc sai sự thật. Trước đó, từ cuối tháng 6 đã xuất hiện hơn 60 video thuộc chiến dịch này, trong đó một số video đạt hàng chục nghìn lượt xem.

Bộ phận an ninh quốc gia thuộc cảnh sát Berlin đang tiến hành điều tra vụ việc. Đảng Cánh tả cũng cho biết đã liên hệ với Cơ quan Cảnh sát hình sự bang (LKA) về các video nói trên.

Trưởng Ban Bầu cử bang Berlin, ông Stephan Bröckler lên án mạnh mẽ việc tung tin sai lệch và thao túng thông tin trước bầu cử, cho rằng đây là hành vi nhằm tác động đến quá trình hình thành ý chí và quyết định tự do của cử tri. Ông cho biết đang phối hợp với Cơ quan Nội vụ và Cơ quan Bảo vệ Hiến pháp Berlin xây dựng các biện pháp nhằm tăng khả năng chống chịu của bang trước những chiến dịch thông tin sai lệch.

Theo các cơ quan an ninh, những nội dung giả mạo tương tự cũng xuất hiện tại các bang Saxony-Anhalt, Lower Saxony và Mecklenburg-Vorpommern, nơi cũng diễn ra các cuộc bầu cử trong tháng 9.

Cục Bảo vệ Hiến pháp Liên bang (BfV) nhận định các hoạt động này có những điểm tương đồng với chiến dịch tung tin giả từng được ghi nhận trong cuộc bầu cử Quốc hội Liên bang Đức năm 2025. Cục Bảo vệ Hiến pháp Liên bang đánh giá mức độ nghiêm trọng nguy cơ can thiệp từ nước ngoài và thao túng thông tin nhằm tác động đến các cuộc bầu cử tại nước này.



PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

Sau tuổi 45, ăn gì để cơ thể tự sản sinh collagen?

Sau tuổi 45, chế độ ăn giàu protein, vitamin C và các vi chất hỗ trợ tổng hợp collagen trở nên quan trọng hơn bao giờ hết.

Làn da xuất hiện nhiều nếp nhăn hơn, độ săn chắc giảm, tóc mỏng, móng giòn và các khớp bắt đầu kém linh hoạt là những thay đổi thường gặp ở phụ nữ sau tuổi 45. Một trong những nguyên nhân chính là lượng collagen của cơ thể suy giảm nhanh khi nồng độ estrogen giảm ở giai đoạn tiền mãn kinh và mãn kinh. Các chuyên gia cho rằng, thay vì chỉ phụ thuộc vào collagen dạng uống, việc xây dựng chế độ ăn giàu các dưỡng chất giúp cơ thể tự tổng hợp collagen mới là chiến lược bền vững để duy trì làn da, xương khớp và sức khỏe tổng thể.

Theo TS Toni Golen, Tổng biên tập Harvard Women's Health Watch, collagen chiếm khoảng 30% tổng lượng protein của cơ thể và là thành phần cấu tạo nên da, xương, gân, dây chằng cũng như thành mạch máu. Từ tuổi 40 trở đi, khả năng sản xuất collagen giảm khoảng 1% mỗi năm và quá trình này diễn ra nhanh hơn sau mãn kinh do sự suy giảm estrogen. Vì vậy, chế độ dinh dưỡng đóng vai trò quan trọng trong việc cung cấp nguyên liệu để cơ thể duy trì quá trình tái tạo collagen.

Nước hầm xương giúp bổ sung các axit amin cần thiết cho collagen

Nước hầm xương bò, gà hoặc lợn là một trong những thực phẩm tự nhiên giàu gelatin - dạng collagen đã được phân giải sau nhiều giờ ninh. Khi vào cơ thể, gelatin tiếp tục được tiêu hóa thành các axit amin như glycine, proline và hydroxyproline. Đây đều là những viên gạch quan trọng để cơ thể xây dựng các sợi collagen mới.

Giá trị lớn nhất của nước hầm xương không nằm ở việc cung cấp collagen nguyên vẹn mà ở khả năng bổ sung nguồn protein cùng các axit amin thiết yếu phục vụ quá trình tái tạo mô liên kết. Bên cạnh đó, nước hầm xương còn cung cấp một lượng nhỏ khoáng chất như canxi, magie và phospho, góp phần hỗ trợ sức khỏe xương ở phụ nữ trung niên. Tuy nhiên, chuyên gia lưu ý nước hầm xương chỉ phát huy hiệu quả khi được kết hợp với chế độ ăn đầy đủ vitamin C và protein.

Da cá và cá béo vừa cung cấp collagen vừa bảo vệ làn da

Các loại cá như cá hồi, cá thu, cá mòi hay cá tuyết được xem là nguồn thực phẩm đặc biệt có lợi cho phụ nữ sau tuổi 45. Phần da cá chứa nhiều collagen type I - loại collagen chiếm tới 90% lượng collagen trong da người. Ngoài ra, cá béo còn giàu omega-3, giúp giảm viêm và hạn chế quá trình phân hủy collagen do stress oxy hóa.

Chuyên gia dinh dưỡng Frances Largeman-Roth, tác giả nhiều cuốn sách về dinh dưỡng của Mỹ, cho biết omega-3 không trực tiếp tạo collagen nhưng giúp duy trì tính toàn vẹn của màng tế bào, giảm tình trạng viêm mạn tính và tạo

môi trường thuận lợi để cơ thể tái tạo các mô liên kết. Bà khuyến nghị nên ăn cá ít nhất hai lần mỗi tuần để đồng thời bảo vệ tim mạch, não bộ và làn da.

Thịt gà và phần sụn là nguồn collagen tự nhiên dễ bổ sung

Thịt gà, đặc biệt là phần da, cổ và sụn, chứa lượng collagen tự nhiên khá dồi dào. Collagen type II tập trung nhiều ở sụn, có vai trò quan trọng đối với sức khỏe khớp và khả năng vận động. Ngoài collagen, thịt gà còn cung cấp protein chất lượng cao, giúp duy trì khối cơ, yếu tố thường suy giảm nhanh ở phụ nữ sau mãn kinh. Chuyên gia khuyến khích ưu tiên các phần thịt nạc, kết hợp một lượng vừa phải da hoặc nước dùng ninh từ xương gà để tăng giá trị dinh dưỡng mà vẫn kiểm soát chất béo bão hòa.

Lòng trắng trứng cung cấp proline để cơ thể tự tạo collagen

Trứng không chứa collagen nhưng lại là nguồn cung cấp proline rất tốt. Đây là một trong ba axit amin quan trọng nhất tham gia vào quá trình tổng hợp collagen. Ngoài ra, protein trong trứng có giá trị sinh học cao, giúp cơ thể hấp thu và sử dụng hiệu quả. Theo chuyên gia dinh dưỡng Kristin Kirkpatrick của Cleveland Clinic, cơ thể không thể tạo collagen nếu thiếu nguồn protein chất lượng. Bổ sung trứng cùng các thực phẩm giàu vitamin C sẽ giúp tối ưu hóa quá trình sản xuất collagen nội sinh.

Trái cây giàu vitamin C là chìa khóa để tổng hợp collagen

Nếu collagen được ví như những viên gạch thì vitamin C chính là chất xúc tác giúp cơ thể xây dựng nên ngôi nhà. Thiếu vitamin C, quá trình tổng hợp collagen bị gián đoạn dù cơ thể vẫn được cung cấp đầy đủ protein. TS Melissa Piliang, bác sĩ da liễu tại Cleveland Clinic, cho biết vitamin C là đồng yếu tố không thể thiếu trong các phản ứng tạo collagen. Bà khuyến nghị phụ nữ sau tuổi 45 nên bổ sung vitamin C hằng ngày thông qua thực phẩm thay vì chỉ dựa vào viên uống. Ới, cam, quýt, kiwi, dâu tây, bông cải xanh và ớt chuông đều là những nguồn vitamin C rất dồi dào. Đặc biệt, Ới chứa lượng vitamin C cao gấp nhiều lần cam, phù hợp để bổ sung trong các bữa phụ hoặc món tráng miệng.

Các loại đậu và hạt cung cấp khoáng chất giúp collagen bền vững

Không chỉ cần axit amin và vitamin C, cơ thể còn cần nhiều vi chất để hoàn thiện cấu trúc collagen. Kẽm và đồng là hai khoáng chất tham gia trực tiếp vào quá trình hình thành các liên kết giữa các sợi collagen, giúp mô liên kết bền chắc hơn. Các loại đậu như đậu nành, đậu gà cùng hạnh nhân, hạt điều, hạt bí và rau bina đều là nguồn cung cấp kẽm, đồng và protein thực vật phong phú. Việc bổ sung thường xuyên những thực phẩm này không chỉ hỗ trợ sản xuất collagen mà còn có lợi cho sức khỏe tim mạch và kiểm soát cholesterol, hai vấn đề phụ nữ sau mãn kinh thường gặp.

Các chuyên gia khuyến nghị phụ nữ sau tuổi 45 nên ăn đủ protein trong mỗi bữa, tăng

cường rau quả giàu vitamin C, hạn chế thực phẩm nhiều đường vì đường có thể thúc đẩy quá trình glycation làm các sợi collagen mất tính đàn hồi. Đồng thời, cần chống nắng hằng ngày, ngủ đủ giấc và duy trì tập luyện sức mạnh để bảo vệ cả làn da lẫn hệ cơ xương khớp. ■

Thói quen buổi sáng giúp kéo dài tuổi thọ

Đi bộ vào buổi sáng được xem là một trong những cách đơn giản và hiệu quả nhất để cải thiện sức khỏe thể chất, tinh thần.

Những lời khuyên phổ biến từ các chuyên gia chăm sóc sức khỏe để sống lâu hơn, khỏe mạnh hơn có thể kể tới như: ăn nhiều rau củ, ngủ đủ 8 tiếng, tập thể dục thường xuyên, kiểm soát căng thẳng và tránh rượu bia, thuốc lá...

Khởi đầu một ngày mới với việc xây dựng thói quen lành mạnh cũng được xem là “chìa khóa” kéo dài tuổi thọ. Nhiều người chọn việc đến phòng gym, theo đuổi chế độ ăn kiêng hay sử dụng các loại thực phẩm chức năng để có được trạng thái sức khỏe như mong đợi. Lựa chọn cách thức nào tùy thuộc vào mục tiêu, điều kiện mang tính cá nhân. Nhưng có một cách hiệu quả, ít tốn kém và phù hợp với số đông đó là đi bộ ngoài trời mỗi ngày (lý tưởng nhất là vào buổi sáng sớm). Dù chỉ là 10 phút đi bộ đều đặn mỗi ngày cũng được khoa học chứng minh là có thể có tác dụng đáng kể đối với việc cải thiện sức khỏe lâu dài.

Đi bộ giúp tăng nhịp tim và giữ cho hệ tim mạch hoạt động tốt, tăng cường cơ tim, cải thiện tuần hoàn máu và giúp giữ cho động mạch linh hoạt. Những điều này làm giảm gánh nặng cho tim và giảm nguy cơ mắc các bệnh tim mạch.

Đi bộ thường xuyên giúp bảo vệ cơ thể khỏi một loạt các bệnh thường gặp khi già đi, bao gồm huyết áp cao, cholesterol cao, tiểu đường loại 2 và một số loại ung thư.

Tuổi thọ không chỉ phụ thuộc vào sức khỏe thể chất mà sức khỏe tinh thần cũng đóng vai trò quan trọng. Hoạt động thể chất, như đi bộ, giúp tăng lưu lượng máu lên não, hỗ trợ sự phát triển của các kết nối thần kinh mới và có thể giúp bảo vệ chống lại sự suy giảm nhận thức do tuổi tác, bao gồm các bệnh như sa sút trí tuệ và bệnh Alzheimer.

Đi bộ cũng kích thích giải phóng endorphin và serotonin - những chất giúp điều chỉnh tâm trạng, giảm lo âu và làm dịu các triệu chứng trầm cảm. Theo chuyên gia, việc ra ngoài và tiếp xúc với ánh nắng mặt trời mang lại lợi ích to lớn cho cả thể chất và tinh thần, chẳng hạn giảm nồng độ cortisol, mang lại cảm giác thoải mái, thư thái.

Ánh nắng mặt trời giúp bổ sung vitamin D. Tiếp xúc với ánh sáng tự nhiên vào đầu ngày giúp điều chỉnh nhịp sinh học, giúp dễ ngủ hơn vào ban đêm và ngủ sâu giấc hơn. Khi chất lượng giấc ngủ được cải thiện, sức khỏe tổng thể tốt hơn và có thể kéo dài tuổi thọ. ■



Uống nước dừa thế nào để da khỏe, dáng thon?

Theo các chuyên gia dinh dưỡng, uống nước dừa đúng cách có thể hỗ trợ kiểm soát cân nặng và nuôi dưỡng làn da khỏe mạnh.

Thay nước ngọt bằng nước dừa, cơ thể giảm gánh nặng calo

Nước dừa ngày càng được ưa chuộng trong các chế độ ăn lành mạnh nhờ hàm lượng calo thấp và gần như không chứa chất béo. Khi thay thế các loại đồ uống nhiều đường bằng nước dừa, tổng năng lượng nạp vào cơ thể giảm rõ rệt, từ đó hỗ trợ kiểm soát cân nặng hiệu quả hơn.

Theo Lisa Young, chuyên gia dinh dưỡng tại Đại học New York, nước dừa không phải “thần dược” giảm cân nhưng là lựa chọn thông minh nếu bạn muốn cắt giảm lượng đường và calo trong chế độ ăn hàng ngày. Bà cho rằng việc duy trì thói quen này có thể tạo ra khác biệt đáng kể theo thời gian.

Giảm cảm giác thèm ăn nhờ cấp nước đúng cách

Một trong những lợi ích ít được chú ý của nước dừa là khả năng hỗ trợ kiểm soát cơn đói. Khi cơ thể được cấp đủ nước và điện giải như kali, magie, cảm giác đói giả sẽ giảm, từ đó hạn chế việc ăn vặt.

Nhiều người thường nhầm lẫn giữa khát và đói, dẫn đến việc tiêu thụ thực phẩm không cần thiết. Việc uống nước dừa vào buổi sáng hoặc giữa các bữa ăn có thể giúp cơ thể duy trì trạng thái cân bằng, góp phần giảm lượng thức ăn nạp vào trong ngày.

Làn da cải thiện nhờ được cấp ẩm từ bên trong

Không chỉ hỗ trợ vóc dáng, nước dừa còn có lợi cho làn da nhờ khả năng cấp nước và bổ sung khoáng chất. Khi cơ thể đủ nước, da sẽ giữ được độ ẩm tự nhiên, trở nên mềm mại và ít khô ráp hơn.

Theo Rupali Datta, chuyên gia dinh dưỡng lâm sàng, nước dừa còn chứa các hợp chất chống oxy hóa giúp bảo vệ tế bào da trước tác động của gốc tự do. Bà cho biết khi hệ tiêu hóa hoạt động tốt hơn nhờ được hỗ trợ bởi chế độ ăn giàu nước và khoáng chất, làn da cũng có xu hướng sáng và khỏe hơn.

Uống đúng cách để không phản tác dụng

Dù có nhiều lợi ích, nước dừa vẫn cần được sử dụng hợp lý. Các chuyên gia khuyến nghị mỗi ngày chỉ nên uống 1-2 cốc, ưu tiên nước dừa tươi và không thêm đường. Thời điểm tốt nhất là buổi sáng hoặc sau khi vận động nhẹ, khi cơ thể cần bổ sung nước và điện giải.

Việc uống quá nhiều có thể dẫn đến dư thừa đường tự nhiên hoặc gây khó chịu cho hệ tiêu hóa. Đối với những người có vấn đề về thận hoặc cần kiểm soát kali, nên tham khảo ý kiến bác sĩ trước khi sử dụng thường xuyên.

Không phải 'thần dược' nhưng là lựa chọn thông minh

Các chuyên gia đều thống nhất rằng nước dừa không thể thay thế một chế độ ăn cân bằng hay việc tập luyện. Tuy nhiên, khi được sử dụng đúng cách, đây là thức uống tự nhiên giúp hỗ trợ giảm cân và cải thiện làn da một cách an toàn, bền vững.

Trong bối cảnh nhiều loại đồ uống chứa đường đang góp phần làm gia tăng nguy cơ thừa cân, việc lựa chọn nước dừa có thể là bước thay đổi nhỏ nhưng mang lại lợi ích lâu dài cho sức khỏe và ngoại hình. ■

Vì sao một số món ngon hơn khi nấu hai lần?

Nhiều món kho, hầm, giả cầy hay cà ri sẽ tròn vị hơn sau khi để nguội rồi nấu lại do những biến đổi chất béo và protein trong quá trình biến đổi nhiệt.

Khi món ăn vừa nấu xong, nhiệt độ cao khiến nước và chất béo ở trạng thái chuyển động mạnh, phân bố chưa ổn định. Khi để nguội, sự chênh lệch nhiệt giảm dần giúp nước thấm ngược vào các thớ thịt và mô thực vật, thay vì tập trung cục bộ ở phần nước dùng. Đồng thời, chất béo đông nhẹ và liên kết tốt hơn với pha nước, tạo nên vị mượt và đồng nhất hơn. Nhờ vậy, khi hâm lại, món ăn không chỉ nóng lên mà còn mang cảm giác đậm vị và cân bằng hơn so với lúc vừa nấu xong.

Gelatin gom vị trong các món kho, hầm

Ở những món có nhiều gân, bắp hoặc xương, collagen trong thịt chuyển hóa thành gelatin trong quá trình nấu. Khi còn nóng, gelatin tồn tại ở dạng hòa tan. Khi để nguội sẽ tạo thành mạng lưới giữ nước, làm phần nước dùng trở nên sánh nhẹ và giữ lại các hợp chất tạo vị. Khi hâm nóng trở lại, mạng gelatin này tan ra nhưng vẫn duy trì khả năng liên kết, giúp thịt mềm hơn và nước sệt có cảm giác đậm, quyến rũ hơn. Đây là lý do các món thịt kho hoặc bò hầm thường ngon hơn sau một lần để nguội.

Gia vị tiếp tục ngấm theo thời gian

Hương vị của món ăn không dừng lại ngay khi tắt bếp. Muối, đường và các hợp chất tạo mùi vẫn tiếp tục khuếch tán trong quá trình để nguội. Khi nhiệt độ giảm, sự chênh lệch nồng độ giữa bên ngoài và bên trong nguyên liệu dần được cân bằng, giúp gia vị thấm sâu hơn. Đến khi hâm lại, nhiệt độ cao làm các hợp chất bay hơi hoạt động trở lại, khiến mùi vị trở nên rõ ràng và “bật” hơn.

Không phải món nào cũng áp dụng được cách này

Hiệu ứng này chủ yếu xảy ra ở các món nhiều nước, nấu lâu như kho, hầm hoặc súp. Ngược lại, các món chiên, rán dễ bị hút ẩm khi để nguội, làm mất độ giòn. Rau xanh cũng tiếp tục bị phá vỡ cấu trúc khi hâm lại, dẫn đến mềm nhũn và kém vị. Vì vậy, việc “ngon hơn sau khi hâm lại” phụ thuộc nhiều vào bản chất nguyên liệu và phương pháp chế biến.

Khoảng nghỉ giúp hoàn thiện hương vị

Dưới góc độ khoa học ẩm thực, việc để món ăn nguội đi trước khi dùng không chỉ là chờ

nhiệt giảm, mà còn là giai đoạn để các thành phần ổn định và hòa quyện. Trong nhiều trường hợp, hương vị không đạt đỉnh ngay khi vừa nấu xong, mà cần thêm thời gian để “chín” theo nghĩa rộng hơn. Chính khoảng nghỉ này tạo nên sự khác biệt rõ rệt về độ đậm đà và kết cấu khi món ăn được hâm lại. ■

Ba Lan, Slovakia tăng cường ứng phó cháy rừng và hạn hán nghiêm trọng

Tại Ba Lan, một vụ cháy rừng lớn đã thiêu rụi khoảng 300 hecta rừng thuộc tỉnh Lublin, gần biên giới Ukraine. Đám cháy lan nhanh do gió mạnh và điều kiện khô hạn, buộc các cơ quan chức năng phải huy động hơn 100 đơn vị cứu hỏa với 372 lính cứu hỏa, hơn 100 cảnh sát và 50 binh sĩ thuộc Lực lượng Phòng vệ Lãnh thổ.

Bộ trưởng Nội vụ Ba Lan Marcin Kierwiński cho biết, sau khi xác định tình hình chữa cháy còn nhiều khó khăn, lực lượng cứu hỏa đã khẩn trương thiết lập thêm các vành đai cản lửa nhằm ngăn chặn đám cháy lan rộng. Trong khi đó, Bộ trưởng Khí hậu và Môi trường Hennig-Kloska cảnh báo, nhiệt độ cao và độ ẩm đất thấp bất thường là nguyên nhân chính khiến số vụ cháy rừng gia tăng, với 136 vụ cháy rừng.

Trước tình hình đó, Chính phủ Ba Lan đã triển khai hàng loạt biện pháp phòng ngừa như cấm vào một số khu rừng và công viên quốc gia, tăng giám sát bằng máy bay không người lái và cấm đốt lửa ngoài trời tại tỉnh Lublin.

Cùng với Ba Lan, Slovakia cũng đang hứng chịu một trong những đợt hạn hán nghiêm trọng nhất trong nhiều thập kỷ. Các chuyên gia từ Viện Khí tượng Thủy văn Slovakia đánh giá, lượng mưa từ tháng 12/2025 đến tháng 4/2026 giảm mạnh xuống dưới mức bình thường, tạo ra tình trạng hạn hán nghiêm trọng, ảnh hưởng nặng nề đến nông nghiệp.

Ông Šumichrast, người đứng đầu Hiệp hội các nhà trồng rau và khoai tây của Slovakia nhấn mạnh, tình hình hạn hán nghiêm trọng khiến người trồng khoai tây ở miền Bắc gặp nhiều khó khăn. Áp lực tài chính lên các trang trại ngày càng lớn, khi mùa màng kém cùng với giá ngũ cốc thấp và chi phí sản xuất tăng cao, buộc một số nhà sản xuất phải cân nhắc cắt giảm chi tiêu, vay vốn hoặc giảm lao động để tồn tại.

Các chuyên gia Viện Khí tượng Thủy văn Slovakia dự báo, mặc dù sẽ có mưa vào cuối tuần này do một khối khí lạnh di chuyển qua khu vực, đặc biệt ở miền Trung và Bắc Slovakia, tuy nhiên đó chỉ là mưa rào và dông cục bộ, không phải lượng mưa diện rộng và kéo dài cần thiết để chấm dứt hạn hán. Dù lượng mưa tháng 5 có thể cao hơn tháng 4, tổng lượng mưa vẫn có khả năng thấp hơn mức trung bình dài hạn, khiến tình trạng hạn hán tiếp tục kéo dài trên phần lớn lãnh thổ. ■



PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

Làm sao vượt qua trạng thái overthinking?

Overthinking là trạng thái suy nghĩ lặp lại về quá khứ hoặc tương lai khiến bạn căng thẳng, khó hành động và mệt mỏi tinh thần. Hiểu đúng dấu hiệu và áp dụng cách kiểm soát phù hợp sẽ giúp tâm trí nhẹ nhõm, cân bằng hơn mỗi ngày.

Overthinking là gì?

Overthinking (Tạm dịch: Suy nghĩ quá mức) chỉ tình trạng mắc kẹt trong cùng một suy nghĩ hoặc tình huống đến mức nó bắt đầu làm gián đoạn cuộc sống của bạn. Suy nghĩ quá mức thường rơi vào hai nhóm chính là ám ảnh về quá khứ và lo lắng về tương lai. Khi rơi vào tình trạng này, bạn như bị “đóng băng”, không đưa ra được quyết định hay hành động cụ thể nào.

Suy nghĩ và lo lắng một chút không phải là vấn đề nghiêm trọng. Chẳng hạn, nếu bạn lo lắng về một buổi thuyết trình quan trọng ở công ty, cảm giác căng thẳng đó có thể khiến bạn chuẩn bị kỹ hơn, làm việc chăm chỉ hơn hoặc đến sớm vào ngày thuyết trình để chắc chắn không trễ giờ. Tuy nhiên, nếu tình trạng diễn ra quá mức, ảnh hưởng đến cuộc sống và các hoạt động khác, nó sẽ gây tác động không tốt đến tinh thần và thể chất của bạn.

Các dấu hiệu điển hình của overthinking

Nếu bạn tự hỏi liệu mình có đang suy nghĩ quá mức về một tình huống hay mối bận tâm nào đó hay không, có một vài dấu hiệu dễ nhận thấy. Những biểu hiện phổ biến gồm:

- Không thể nghĩ đến bất cứ điều gì khác
- Không thể thư giãn hoặc thả lỏng đầu óc
- Thường xuyên cảm thấy lo lắng, bất an
- Ám ảnh về những điều nằm ngoài tầm kiểm soát
- Cảm thấy tinh thần kiệt sức
- Có quá nhiều suy nghĩ tiêu cực
- Liên tục tua lại một tình huống hoặc trải nghiệm trong đầu
- Luôn nghi ngờ các quyết định của bản thân
- Tưởng tượng ra mọi kịch bản tồi tệ nhất có thể xảy ra

Làm sao vượt qua trạng thái overthinking?

Nhắc đến một trong những cách vượt qua trạng thái overthinking, chính là đánh lạc hướng bản thân khỏi vấn đề. Ngoài ra, bạn cũng có thể hít thở sâu, tập sống chánh niệm hoặc nhờ sự tư vấn của các chuyên gia tâm lý.

Đánh lạc hướng bản thân

Thay vì ngồi mãi và suy nghĩ không ngừng về một vấn đề, bạn có thể tạm thời chuyển hướng sự chú ý sang việc khác. Nghiên cứu cho thấy việc tách mình khỏi tác nhân gây căng thẳng bằng những hoạt động lành mạnh, tạo ra cảm xúc tích cực có thể mang lại hiệu quả.

Khi căng thẳng hoặc overthinking, bạn có thể thử các hoạt động thư giãn như chạy bộ, làm

việc vặt trong nhà, hay tán gẫu với bạn bè. Và đôi lúc, chính khi bạn ngừng nghĩ về vấn đề, não bộ lại tìm ra lời giải.

Hít thở sâu

Lần tới khi bạn thấy mình trần trọc vì những suy nghĩ không ngừng, hãy thử nhắm mắt lại và hít thở thật sâu. Hơi thở có tác động trực tiếp đến cả cơ thể lẫn tâm trí, giúp bạn chuyển hướng sự chú ý và giảm bớt những phản ứng căng thẳng do suy nghĩ quá mức gây ra.

Hãy thử bài tập đơn giản sau:

- Tìm một nơi thoải mái để ngồi và thả lỏng cổ, vai.

- Đặt một tay lên ngực, tay còn lại lên bụng.

- Từ từ hít vào và thở ra bằng mũi, chú ý chuyển động của ngực và bụng khi thở.

- Thực hiện bài tập này 3 lần mỗi ngày, mỗi lần 5 phút, hoặc bất cứ khi nào tâm trí bắt đầu quay cuồng vì quá nhiều suy nghĩ.

Thách thức những suy nghĩ tiêu cực

Không phải mọi điều xuất hiện trong đầu bạn đều đúng, chính xác hay phản ánh thực tế. Học cách nhìn nhận lại chúng theo hướng tích cực hơn có thể giúp giảm xu hướng suy nghĩ quá mức.

Ví dụ:

- Suy nghĩ tiêu cực: Tôi lúc nào cũng nói sai. Chắc mọi người nghĩ tôi thật ngốc.

- Tự chất vấn: Có thật là tôi luôn luôn nói sai, 100% mọi lúc không? Đã có ai thực sự nói rằng tôi ngốc chưa?

- Suy nghĩ được điều chỉnh: Có những lúc tôi diễn đạt chưa rõ ràng và điều đó khiến tôi thất vọng. Tôi đang cân nhắc tham gia một lớp kỹ năng nói chuyện để cải thiện khả năng giao tiếp.

Khi nhận ra mình đang suy nghĩ quá mức, hãy thử chất vấn những ý nghĩ đó. Tự hỏi xem chúng có thực tế hay không, và cân nhắc những khả năng khác. Ban đầu điều này có thể không dễ, nhưng khi học cách nhận diện lối suy nghĩ tiêu cực của chính mình, bạn sẽ dần thay thế chúng bằng những suy nghĩ hữu ích hơn.

Sống trọn trong hiện tại

Chưa sẵn sàng gắn bó với thói quen thiền định? Vẫn còn rất nhiều cách khác để giúp bạn neo mình vào khoảnh khắc hiện tại. Dưới đây là một vài gợi ý:

- Tạm ngắt kết nối: Tắt máy tính hoặc điện thoại trong một khoảng thời gian cố định mỗi ngày và dành thời gian đó cho một hoạt động duy nhất.

- Ăn uống chánh niệm: Tự thưởng cho mình món ăn yêu thích. Hãy cảm nhận niềm vui trong từng miếng ăn, tập trung vào hương vị, mùi thơm và cảm giác của thức ăn trong miệng.

- Ra ngoài trời: Đi dạo bên ngoài, dù chỉ là một vòng ngắn quanh khu nhà. Quan sát những gì bạn nhìn thấy trên đường, để ý những mùi hương thoảng qua hay âm thanh xung quanh.

Thực hành chấp nhận bản thân

Suy nghĩ quá mức thường bắt nguồn từ việc mãi dằn vặt về những sai lầm trong quá khứ hoặc lo lắng về những điều bạn không thể thay đổi. Thay vì liên tục trách móc bản thân vì những điều còn tiếc

nuối, hãy thử học cách đón nhận và đối xử với chính mình bằng sự cảm thông hơn.

Những cách giúp bạn chấp nhận bản thân nhiều hơn gồm:

- Nghĩ về những điểm ở bản thân mà bạn yêu thích và trân trọng
- Thực hành lòng biết ơn mỗi ngày
- Xây dựng hệ thống hỗ trợ từ những người có thể động viên và yêu thương bạn
- Tha thứ cho bản thân vì những điều khiến bạn hối tiếc
- Nhớ rằng không ai hoàn hảo và ai cũng đang trong hành trình hoàn thiện chính mình. ■

Thái Lan và Malaysia tăng cường giám sát trước cảnh báo về dịch hantavirus

Cơ quan y tế Thái Lan và Malaysia đã đồng loạt siết chặt các biện pháp kiểm soát dịch bệnh tại cửa khẩu quốc tế, sau khi Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) phát đi cảnh báo về ổ dịch hantavirus trên tàu du lịch MV Hondius.

Tại Thái Lan, Cục Kiểm soát Dịch bệnh (DDC) cho biết chưa ghi nhận ca bệnh nào trong nước, song đã yêu cầu các chốt kiểm dịch tăng cường sàng lọc hành khách, kiểm tra y tế chi tiết trước khi cho phép tàu cập cảng, đồng thời triển khai vệ sinh môi trường và kiểm soát loài gặm nhấm trên các tàu đến từ khu vực nguy cơ cao. Các biện pháp bảo hộ cá nhân cho nhân viên tuyến đầu cũng đã được chuẩn bị đầy đủ. DDC khuyến cáo người dân không hoang mang, vì virus không lây lan dễ dàng như các bệnh đường hô hấp phổ biến, song cần theo dõi sát thông tin từ cơ quan y tế.

WHO cho biết tính đến ngày 8/5, đã có 8 ca nhiễm virus Hanta, trong đó 3 ca tử vong, liên quan đến tàu du lịch Hondius. Sáu ca được xác nhận là nhiễm Andes virus (ANDV) - một chủng hantavirus có nguồn gốc Nam Mỹ, lây sang người chủ yếu qua tiếp xúc với loài gặm nhấm nhiễm bệnh. WHO đánh giá nguy cơ đối với cộng đồng toàn cầu hiện ở mức thấp, nhưng sẽ tiếp tục theo dõi và cập nhật tình hình dịch tễ.

Tại Malaysia, Bộ trưởng Y tế Dzulkefly Ahmad khẳng định không có công dân Malaysia nào trên tàu Hondius. Ông cho biết hai thuyền viên người Singapore đã có kết quả âm tính với hantavirus, theo xác nhận từ phía Singapore. Bộ Y tế Malaysia đang tăng cường năng lực xét nghiệm tại Viện Nghiên cứu Y học, đồng thời giám sát chặt chẽ tại các cửa khẩu quốc tế và nâng cao khả năng ứng phó của hệ thống y tế.

Bộ Y tế Malaysia khuyến cáo người dân tránh tiếp xúc trực tiếp với chuột, phân hoặc nước tiểu của chúng; sử dụng găng tay và khẩu trang khi dọn dẹp khu vực có dấu hiệu nhiễm bẩn. Hantavirus có thể gây hội chứng phổi với tỷ lệ tử vong từ 30-40%, hiện chưa có thuốc đặc trị nên phòng ngừa vẫn là biện pháp hữu hiệu nhất. ■

BỆNH VIỆN THẨM MỸ THANH VÂN

CHUYÊN KHOA PHẪU THUẬT THẨM MỸ



THANH VAN HOSPITAL
COSMETIC SURGERY

PHẪU THUẬT THẨM MỸ TOÀN DIỆN

***NÂNG NGỰC *CẮT MÍ MẮT**

***HÚT MỠ *CĂNG DA *NÂNG MŨI**

Áp dụng kỹ thuật hiện đại
Đường nét tự nhiên

KINH NGHIỆM HƠN

30 NĂM

TRONG NGÀNH THẨM MỸ VIỆT NAM



NHA KHOA THẨM MỸ

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

KHOA DA LIỄU THẨM MỸ NỘI KHOA

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

Hotline: (+84.28) 39 10 10 10



Số GP: 69/BYT-GPHĐ

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

<https://thanhvanhospital.com/>

benhvienthanhvan@bvtv.vn



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

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



Tu D. Do, CPA

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

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



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

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

The CPA You Trust

A Member of AICPA and Texas Society of Certified Public Accountants

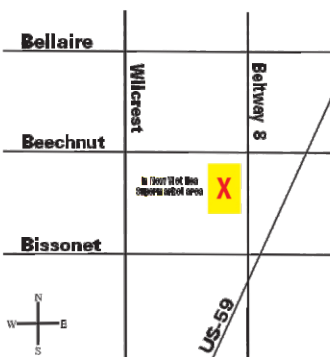


Harry Dao Insurance Agency, Inc.

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

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

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



Presidential Council Member



FARMERS

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

Member



MDRT

The Premier Association of Financial Professionals®

MY HOA

FOOD MARKET

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



**Fresh & Live
SEAFOOD**



*Hải Sản Tươi
thay đổi hàng ngày*

LƯU Ý! LƯU Ý! FREE GIFTS!

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



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

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

ĐẶC BIỆT:

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



Tuyển Dụng/Hiring

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

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

Áp dụng / Apply by:

Gọi / Call: **832-308-0166**

www.myhoafoodmarket.com/myhoa-career.php

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

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

Lời khen chê lẫn lộn xoay quanh tạo hình mới nhất của nữ hoàng rating Triệu Lệ Dĩnh

Tạo hình trong sự kiện mới đây của Triệu Lệ Dĩnh nhận nhiều lời khen nhưng cũng làm dấy lên cuộc tranh luận sôi nổi trong cộng đồng người hâm mộ.

Sau nhiều tháng gần như vắng bóng để nghỉ ngơi sau khi hoàn thành dự án điện ảnh Tiểu thành đại sự, Triệu Lệ Dĩnh chính thức trở lại trong sự kiện offline của Givenchy Beauty với tư cách Đại sứ toàn cầu dòng trang điểm và nước hoa của thương hiệu.

Sự xuất hiện của nữ diễn viên nhanh chóng trở thành tâm điểm trên mạng xã hội Trung Quốc khi hashtag liên quan đến bộ váy đen hai dây của cô thu hút hàng chục triệu lượt đọc chỉ trong thời gian ngắn. Tuy nhiên, điều đáng chú ý hơn cả không nằm ở độ phủ sóng của sự kiện mà là những ý kiến trái chiều xoay quanh màn “lột xác” về phong cách của ngôi sao được mệnh danh là “nữ hoàng rating”.

Triệu Lệ Dĩnh xuất hiện với thiết kế váy đen hai dây thuộc bộ sưu tập Thu - Đông 2026 của Givenchy. Bộ váy sử dụng chất liệu đen lì cùng chi tiết nơ kéo dài từ phần vai xuống thân váy, kết hợp kiểu dáng hở lưng và đường cắt may tối giản. Thay vì lựa chọn mái tóc dài quen thuộc, nữ diễn viên giữ kiểu tóc ngắn ôm gọn khuôn mặt, đi cùng lớp trang điểm tiết chế nhằm tôn lên các đường nét tự nhiên.



Tạo hình mới khiến nhiều người liên tưởng đến hình ảnh trưởng thành, sắc sảo hơn của Triệu Lệ Dĩnh sau nhiều năm gắn với phong cách ngọt ngào. Trên các nền tảng mạng xã hội, không ít khán giả dành lời khen cho sự thay đổi này, cho rằng nữ diễn viên đã bước sang giai đoạn mới về hình ảnh khi ưu tiên vẻ đẹp hiện đại, tối giản thay vì cố giữ nét đáng yêu quen thuộc.

Một số chuyên trang thời trang và blogger đánh giá bộ váy đen giúp Triệu Lệ Dĩnh khoe lợi thế bờ vai, phần cổ thanh mảnh cùng vóc dáng săn chắc sau thời gian nghỉ ngơi. Những bức ảnh chụp trực tiếp tại sự kiện cũng nhận được nhiều phản hồi tích cực khi làn da, thần thái và đường nét gương mặt của cô gần như không có khác biệt so với ảnh chính thức do thương hiệu công bố. Nhiều ý kiến cho rằng việc giảm bớt chi tiết cầu kỳ trong trang phục và

kiểu tóc khiến tổng thể trở nên thanh lịch, sang trọng hơn.

Không chỉ ngoại hình, phát biểu ngắn của Triệu Lệ Dĩnh tại sự kiện cũng nhận được sự quan tâm. Cô chia sẻ mong muốn mỗi người đều có thể làm chủ cuộc sống của mình và sống theo lựa chọn bản thân. Sau nhiều tháng không xuất hiện dày đặc trước truyền thông, nữ diễn viên mang đến hình ảnh thư thái, tự tin và thoải mái hơn so với giai đoạn liên tục chạy lịch quay phim.

Tuy nhiên, màn tái xuất này cũng mở ra cuộc tranh luận khá gay gắt trong cộng đồng người hâm mộ. Điều gây tranh cãi không phải việc Triệu Lệ Dĩnh có đẹp hay không, mà là hướng xây dựng hình ảnh của cô.

Một bộ phận người hâm mộ cho rằng phong cách tối giản lần này phù hợp với xu hướng thời trang quốc tế, đồng thời giúp Triệu Lệ Dĩnh tách khỏi hình tượng “mỹ nhân ngọt ngào” đã theo cô nhiều năm. Theo nhóm ý kiến này, việc lựa chọn vẻ đẹp tinh giản giúp nữ diễn viên thể hiện sự trưởng thành, tăng cảm giác cao cấp và phù hợp với vị trí đại sứ toàn cầu của Givenchy.

Ở chiều ngược lại, nhiều người lại bày tỏ sự tiếc nuối. Họ nhận xét bộ váy quá đơn giản, thiếu điểm nhấn và chưa đủ sức tạo hiệu ứng thị giác mạnh trong một sự kiện thời trang lớn.

Một số bình luận cho rằng phong cách “ít mà chất” chỉ thật sự phát huy hiệu quả khi đi cùng trang sức cao cấp, bối cảnh trình diễn và hệ thống ánh sáng được đầu tư đồng bộ. Vì vậy, họ cảm thấy tạo hình lần này chưa khai thác hết lợi thế ngoại hình của Triệu Lệ Dĩnh.

Đáng chú ý, nhiều ý kiến cho rằng cuộc tranh luận thực chất phản ánh kỳ vọng rất lớn mà người hâm mộ dành cho Triệu Lệ Dĩnh sau khi cô trở thành nghệ sĩ Hoa ngữ đầu tiên đồng thời giữ danh hiệu Đại sứ toàn cầu của Givenchy ở cả hai mảng trang điểm và nước hoa. Mỗi lần xuất hiện của nữ diễn viên đều bị đặt lên bàn cân như một phép thử về vị thế thời trang, thay vì đơn thuần đánh giá ở góc độ thẩm mỹ.

Bỏ qua những tranh luận trái chiều, màn tái xuất lần này vẫn cho thấy Triệu Lệ Dĩnh đang chủ động thử nghiệm hình ảnh mới sau giai đoạn nghỉ ngơi kéo dài. Từ một diễn viên nổi tiếng với vẻ ngoài ngọt ngào, cô dần chuyển sang phong cách tối giản, trưởng thành và sắc nét hơn.

Việc tạo hình mới nhận cả lời khen lẫn ý kiến trái chiều cũng cho thấy sức hút của nữ diễn viên vẫn chưa hề giảm sút. Với một ngôi sao đã duy trì vị trí hàng đầu của màn ảnh Hoa ngữ suốt nhiều năm, chỉ riêng khả năng tạo nên những cuộc thảo luận sôi nổi sau một lần xuất hiện cũng đủ chứng minh sức ảnh hưởng đặc biệt của Triệu Lệ Dĩnh trong làng giải trí hiện nay.

Ngọc Hân

Mỹ nhân khiến Diệp Đình Chi hắc hóa trong Thiếu niên bạch mã

Chuyện tình bi kịch với Dịch Văn Quân trở thành bước ngoặt khiến Diệp Đình Chi hắc hóa, để lại kết cục đầy tiếc nuối.

Bộ phim chuyển thể từ tiểu thuyết Thiếu Niên Bạch Mã Túy Xuân Phong không chỉ gây chú ý nhờ những màn giao đấu mãn nhãn mà còn khiến khán giả ám ảnh bởi chuyện tình đầy bi kịch giữa Diệp Đình Chi và Dịch Văn Quân. Mỗi tình huống chùng đẹp như cô tích lại trở thành nguyên nhân khiến một trong những nhân vật được yêu thích nhất phim từng bước hắc hóa.

Không chỉ sở hữu thiên phú võ học hiếm có, Diệp Đình Chi còn nổi tiếng là người trọng tình trọng nghĩa, luôn hết lòng vì bằng hữu. Chính sự ôn nhu và chính trực ấy giúp anh trở thành một trong những nhân vật được yêu mến nhất phim. Ngoại hình thư sinh, ánh mắt trầm buồn cùng khí chất mạnh mẽ của Hà Dữ cũng được khán giả đánh giá là rất phù hợp với hình tượng Diệp Đình Chi trong nguyên tác.

Dịch Văn Quân (Khương Trinh Vũ đóng) là tiểu thư của Dịch gia, nổi tiếng với nhan sắc thanh tao, dịu dàng và thông minh. Ngay từ lần gặp đầu tiên, cô và Diệp Đình Chi đã nảy sinh tình cảm. Trong những năm tháng tuổi trẻ, cả hai từng hứa hẹn sẽ cùng nhau rời xa giang hồ đầy tranh đấu để sống cuộc đời bình yên. Thế nhưng, số phận lại không cho họ cơ hội thực hiện lời hứa ấy.

Vì lợi ích chính trị và quyền lực, Dịch Văn Quân bị ép gả vào hoàng thất. Dù vẫn còn tình cảm với Diệp Đình Chi, cô không thể thoát khỏi vòng xoáy của những âm mưu triều đình.

Không chấp nhận mất người mình yêu, Diệp Đình Chi từng bất chấp nguy hiểm để cướp dâu, đưa Dịch Văn Quân rời khỏi cuộc hôn nhân sắp đặt. Thế nhưng, hạnh phúc của họ chỉ tồn tại trong thời gian ngắn.

Sau hàng loạt biến cố, Dịch Văn Quân buộc phải quay về, còn Diệp Đình Chi liên tiếp chịu đả kích bởi thù nhà, sự phản bội và những mất mát không thể cứu vãn. Thời điểm 5 năm ở cùng nhau bên mái nhà lá dưới chân núi họ đã có với nhau một người con trai kháu khỉnh là Vô Tâm (Diệp An Thế), nhưng lý do khiến cô rời đi cũng vì một người con trai khác đang bị kẹt lại trong vương thất.

Chính chuỗi bi kịch ấy khiến chàng dần đánh mất sự lương thiện vốn có, rơi vào ma đạo và trở thành một trong những nhân vật đáng tiếc nhất của toàn bộ hệ liệt Thiếu Niên Ca Hành. Dù nhiều nguyên nhân góp phần dẫn đến sự thay đổi này, chuyện tình với Dịch Văn Quân được xem là cú sốc lớn nhất, khiến trái tim Diệp Đình Chi hoàn toàn sụp đổ.

Đến cuối cùng, Diệp Đình Chi và Dịch Văn Quân không thể ở bên nhau. Sau khi rơi vào ma đạo vì



những biến cố liên tiếp và chuyện tình dang dở, anh trở thành mục tiêu bị các cao thủ chính đạo truy sát. Trong trận chiến cuối cùng, Diệp Đình Chi bị quần hùng giang hồ bao vây. Thế nhưng, không ít cao thủ đã chân chừ, không nỡ ra tay, bởi họ hiểu Diệp Đình Chi vốn là người trọng tình trọng nghĩa, hào hiệp và quang minh lỗi lạc.

Trong mắt nhiều người, anh chưa từng là kẻ ác từ bản chất, mà chỉ là một con người bị số phận và tình yêu đẩy vào bước đường tà đạo. Cuối cùng anh tự chọn kết liễu đời mình dưới sự chứng kiến của Dịch Văn Quân và nhiều cao thủ giang hồ. Chính sự tiếc nuối ấy khiến cái chết của Diệp Đình Chi càng trở nên đau xót, khi một thiên tài võ học, từng được kỳ vọng sẽ trở thành đại hiệp, lại kết thúc cuộc đời trong vòng vây của chính những người từng kính trọng mình.



Trong khi đó, Dịch Văn Quân cũng phải sống với những lựa chọn đầy đau khổ. Nhiều khán giả cho rằng cô là nguyên nhân khiến Diệp Đình Chi hắc hóa, nhưng cũng có ý kiến nhận định cô chỉ là nạn nhân của thời cuộc, không thể tự quyết định số phận.

Đến nay, chuyện tình giữa Diệp Đình Chi và Dịch Văn Quân vẫn được xem là một trong những tuyến cảm xúc đau lòng nhất của Thiếu Niên Bạch Mã Túy Xuân Phong, đồng thời đặt nền móng cho hàng loạt biến cố xảy ra trong Thiếu Niên Ca Hành. Chính vì vậy, mỗi khi nhắc đến Diệp Đình Chi, khán giả không chỉ nhớ đến một cao thủ võ lâm tài hoa mà còn nhớ đến mối tình dang dở đã thay đổi hoàn toàn cuộc đời anh.

Nguyễn Hương

Phim mới của Vương Ảnh Lộ và Tân Vân Lai bị chê hư cấu quá đà

Bộ phim truyền hình Tiểu Phương do Vương Ảnh Lộ và Tân Vân Lai đóng chính vừa chính thức lên sóng trên Tencent Video.

Về nội dung, Tiểu Phương xoay quanh câu chuyện tình yêu của một cặp đôi trẻ trong bối cảnh vùng quê giả tưởng, với tình tiết mang thai trước hôn nhân cùng hàng loạt mâu thuẫn liên quan đến hôn nhân và sinh lý. Dù lấy đề tài nông thôn làm trung tâm, nhiều ý kiến cho rằng bộ phim không phản ánh đúng đời sống thực tế mà chỉ sử dụng bối cảnh

này như một lớp vỏ để kể câu chuyện ngôn tình.

Một bài bình luận trên Sohu nhận định, Tiểu Phương là ví dụ điển hình cho dòng phim nông thôn rời thực tế. Theo bài viết, tác phẩm sở hữu nhiều vấn đề từ thiết lập nhân vật, logic kịch bản đến cách xây dựng các mối quan hệ, khiến câu chuyện trở nên thiếu sức thuyết phục.

Bài viết cho rằng điểm đáng chú ý của Tiểu Phương là dù khoác lên mình màu sắc nông thôn nhưng lại mang tư duy sáng tác giống các phim thần tượng đô thị. Bộ phim khai thác những chủ đề như sinh lý, hôn nhân hay đời sống vùng quê để tạo cảm giác gần gũi, song bên trong lại chứa nhiều tình tiết bị đánh giá là phi thực tế, khiến không ít khán giả khó phân biệt đâu là yếu tố phản ánh hiện thực, đâu là hư cấu.

Theo Sohu, khán giả thành thị thường dễ nhận ra sự phi lý trong các bộ phim lấy bối cảnh đô thị vì đó là môi trường họ quen thuộc. Trong khi đó, những tác phẩm lấy đề tài nông thôn như Tiểu Phương lại có nhiều “đắt diễn” hơn bởi không phải ai cũng có trải nghiệm thực tế về cuộc sống ở vùng quê để nhận ra những điểm bất hợp lý.

Không chỉ vậy, bộ phim còn bị cho là tô vẽ cuộc sống nông thôn theo hướng quá lý tưởng. Từ cảnh lên núi hái dược liệu, khung cảnh thiên nhiên thơ mộng đến căn nhà rộng rãi như biệt thự của nữ chính hay những bữa cơm gia đình được quay theo phong cách đẹp mắt như phim tài liệu ẩm thực đều khiến bối cảnh trở nên giống một khu nghỉ dưỡng hơn là một vùng quê bình dị.



Theo bài bình luận, cách xây dựng này hướng tới hình ảnh “nông thôn utopia” - một vùng quê hoàn hảo, nơi mọi thứ đều đẹp đẽ và thơ mộng. Với một bộ phận khán giả yêu thích phim thần tượng, điều đó có thể không phải vấn đề bởi họ chủ yếu quan tâm đến chuyện tình cảm của các nhân vật hơn là tính chân thực của bối cảnh.

Chính vì vậy, Sohu cho rằng bản chất Tiểu Phương vẫn là một bộ phim thần tượng. Tác phẩm hội tụ đầy đủ những yếu tố quen thuộc như chuyện tình yêu, khung cảnh đẹp, xung đột gia đình và dàn diễn viên trẻ có ngoại hình nổi bật, đủ để đáp ứng nhu cầu giải trí của nhóm khán giả mục tiêu.

Tuy nhiên, với những người kỳ vọng đây sẽ là một bộ phim hiện thực về đời sống nông thôn, Tiểu Phương lại gây thất vọng. Bài viết nhận định chỉ sau vài tập đầu, người xem có thể nhận ra rằng từ

câu chuyện, nhân vật đến các mối quan hệ trong phim đều mang tính hư cấu cao, không phản ánh đúng cuộc sống ở nông thôn.

Sohu cũng dành nhiều lời phê bình cho dàn nhân vật phụ, đặc biệt là hai vai người cha do Phạm Minh và Lâm Vĩnh Kiện đảm nhận. Theo tác giả, cả hai lựa chọn lối diễn cường điệu, mang màu sắc tiểu phẩm sân khấu, khiến nhân vật càng trở nên thiếu tự nhiên. Điều này gây tiếc nuối bởi cả hai đều từng ghi dấu ấn trong nhiều tác phẩm truyền hình được đánh giá cao trước đây.

Ngoài diễn xuất, kịch bản cũng bị đánh giá mắc nhiều lỗi hỏng. Hàng loạt hiểu lầm giữa các nhân vật được tạo ra chỉ để đẩy xung đột lên cao, trong khi nếu xử lý theo logic thông thường, nhiều vấn đề hoàn toàn có thể được giải quyết bằng những cuộc đối thoại đơn giản. Chính cách xây dựng này khiến tính cách nhân vật trở nên thiếu nhất quán, kéo theo mạch truyện ngày càng phi lý.

Khéo lại bài viết, tác giả còn cho rằng việc xây dựng một thế giới nông thôn quá xa rời thực tế vô tình làm lu mờ những vấn đề thật sự mà thanh niên nông thôn đang đối mặt, đặc biệt là áp lực hôn nhân và cuộc sống. Cũng giống như nhiều bộ phim đô thị từng bị chỉ trích vì chỉ khắc họa cuộc sống hào nhoáng, Tiểu Phương đã lựa chọn một cách tiếp cận thiên về giải trí, bỏ qua tính chân thực và những giá trị phản ánh hiện thực vốn được kỳ vọng ở dòng phim lấy đề tài nông thôn.

Mi Vân

Hồ Hạnh Nhi - U50 viên mãn bên 'ông trùm hộp đêm'

Nhiều thập kỷ trôi qua, Hồ Hạnh Nhi vẫn được xem là một trong những nàng hậu có sự nghiệp nghệ thuật thành công nhất bước ra từ cuộc thi Hoa hậu Hong Kong.

Á hậu trở thành “Ngũ đại hoa đán TVB”

Sinh năm 1979, Hồ Hạnh Nhi lần đầu “chạm ngõ” nghệ thuật khi giành ngôi Á hậu 2 tại Hoa hậu Hong Kong 1999. Nhờ đó, cánh cửa điện ảnh bắt đầu mở ra với cô gái trẻ mới 19 tuổi. Hồ Hạnh Nhi ký hợp đồng và trở thành diễn viên độc quyền của TVB. Gương mặt cá tính cùng lối diễn xuất thông minh giúp cô nhanh chóng trở thành sao hạng A trong làng giải trí Hong Kong (Trung Quốc).

Vào những năm 2000, Hồ Hạnh Nhi cùng Chung Gia Hân, Dương Di, Trần Pháp Lai, Từ Từ San được mệnh danh là “Ngũ đại hoa đán của đài TVB”.

Cô ghi dấu sâu đậm trong lòng khán giả bằng lối diễn chân thật, hài hước qua loạt phim như Hương sắc cuộc đời, Thực thi pháp luật, Mạnh Lệ Quân, Bước ngoặt cuộc đời, Bao la vùng trời, Mẹ chồng khó tính, Tòa án lương tâm... Phim ảnh không những mang đến cho Hồ Hạnh Nhi danh tiếng mà đó còn là cầu nối mở ra cuộc tình với nam diễn viên Huỳnh Tông Trạch. Năm 2009, cặp đôi công khai



ĐIỆN ẢNH

mối quan hệ sau 4 năm yêu đương bí mật. Tuy nhiên chỉ một thời gian sau, Huỳnh Tông Trạch tuyên bố trước truyền thông cả hai chia tay sau 8 năm hẹn hò. Nguyên nhân được cho là nam diễn viên họ Huỳnh ngoại tình với bạn diễn.

Sau 6 lần bị lừa dối, Hồ Hạnh Nhi quyết định dứt tình với Huỳnh Tông Trạch, cho mình cơ hội tìm kiếm một người đàn ông mới xứng đáng hơn.

Hôn nhân viên mãn bên “ông trùm hộp đêm”

Khép lại mối tình 8 năm đầy sóng gió, Hồ Hạnh Nhi tìm được hạnh phúc bên doanh nhân Philip Lee. Cả hai từ yêu đến cưới chỉ trong vòng 9 tháng quen biết. Ông xã của Hồ Hạnh Nhi được mệnh danh là “ông trùm hộp đêm” khi sở hữu khối tài sản ấn tượng với tài năng kinh doanh. Anh là chủ của một công ty cung cấp dịch vụ tuyển dụng nhân sự cho các doanh nghiệp và cũng đầu tư vào các hộp đêm.



Trước khi kết hôn, anh từng bị gắn mác “đào hoa” vì thường xuyên đến hộp đêm vui chơi, xung quanh luôn có mỹ nhân xinh đẹp. Dù vậy, Hồ Hạnh Nhi vẫn kiên quyết kết hôn với doanh nhân này.

Nói về Philip Lee, Hồ Hạnh Nhi từng chia sẻ: “Anh ấy khiến tôi tin vào tình yêu thêm một lần nữa”. Nữ diễn viên cũng khẳng định rằng chồng là chỗ dựa vững chắc cho cô, giúp cô yên tâm theo đuổi đam mê.

Sau khi kết hôn với “ông trùm hộp đêm” vào năm 2015, Hồ Hạnh Nhi lần lượt sinh được 3 quý tử đáng yêu. Những năm qua, cô không đóng nhiều phim mà chủ yếu hoạt động sôi nổi ở lĩnh vực thời trang, âm nhạc và quảng cáo.

Nhờ vẻ ngoài tươi trẻ đầy sức sống, Hồ Hạnh Nhi làm gương mặt đại diện cho các nhãn hiệu trang sức, túi xách, váy áo, nước hoa... tại Trung Quốc.

Năm 2022, Hồ Hạnh Nhi tham gia chương trình Chị đẹp đạp gió rẽ sóng. Cô được khen ngợi ngoại hình đẹp, khả năng vũ đạo tốt. Sự góp mặt của Hồ Hạnh Nhi giúp cô “hâm nóng” tên tuổi tại thị trường Trung Quốc đại lục.

Ở tuổi 47, Hồ Hạnh Nhi vẫn xinh đẹp, căng tràn sức sống, gương mặt hạnh phúc rạng ngời khi trải qua cuộc hôn nhân hạnh phúc. “Bà mẹ 3 con” được ngưỡng mộ khi vẫn sở hữu vòng eo nhỏ nhắn, đôi chân thon và tỉ lệ cơ thể cân đối.

Nói về bí quyết giữ dáng, Hồ Hạnh Nhi từng cho hay: “Hãy ăn uống lành mạnh, giữ tâm trạng vui vẻ và ngủ thật ngon”.

Trên trang cá nhân, sao nữ thường xuyên đăng tải khoảnh khắc tổ ấm hạnh phúc và dành những lời ngọt ngào cho chồng và 3 thiên thần nhỏ.

Như Anh

Chương Nhược Nam bị gắn mác 'khắc tinh' phim cổ trang ngôn tình

Chương Nhược Nam được mệnh danh là “tinh đầu quốc dân” nhờ nhan sắc ngọt ngào, trong trẻo và hiện là một trong những nữ diễn viên lứa tuổi hoa 95 hàng đầu tại làng giải trí Hoa ngữ. Sau nhiều năm xây dựng hình ảnh với các vai diễn trong dòng phim thanh xuân và ngôn tình hiện đại, nữ diễn viên được kỳ vọng sẽ bứt phá ở dòng phim cổ trang. Thế nhưng, sự trở lại với Vũ Lâm Linh lại đưa cô vào tâm điểm tranh cãi khi nhiều ý kiến cho rằng màn thể hiện chưa đáp ứng được kỳ vọng.

Thậm chí, trên các diễn đàn phim ảnh Trung Quốc, không ít khán giả còn gọi Chương Nhược Nam là “khắc tinh của phim cổ trang ngôn tình”. Dù đây chỉ là ý kiến của một bộ phận người xem, cụm từ này vẫn nhanh chóng trở thành chủ đề được bàn luận, kéo theo nhiều tranh cãi về diễn xuất cũng như việc lựa chọn diễn viên cho các dự án cổ trang.

Trước Vũ Lâm Linh, Chương Nhược Nam từng góp mặt trong Khó Dễ Dành. Bộ phim chuyển thể từ tiểu thuyết nổi tiếng cùng tên. Tác phẩm đạt thành tích khả quan về lượt xem và độ thảo luận, đồng thời giúp tên tuổi nữ diễn viên tiếp tục được chú ý. Tuy nhiên, diễn xuất của cô khi đó cũng từng tạo nên nhiều luồng ý kiến trái chiều. Bên cạnh những khán giả đánh giá Chương Nhược Nam phù hợp với hình tượng dịu dàng, mong manh của Ôn Dĩ Phạm, không ít người lại cho rằng biểu cảm của cô còn khá an toàn, thiếu sự bùng nổ ở những phân đoạn đòi hỏi chiều sâu tâm lý.

Chính vì vậy, khi đảm nhận vai nữ chính trong Vũ Lâm Linh, áp lực dành cho Chương Nhược Nam càng lớn. Không còn là một bộ phim tình cảm hiện đại, tác phẩm lần này thuộc thể loại võ hiệp, nơi diễn viên không chỉ phải xử lý cảm xúc mà còn cần thể hiện khí chất giang hồ cùng nhiều cảnh hành động.

Ngay từ những tập đầu phát sóng, nữ diễn viên đã trở thành chủ đề được nhắc đến nhiều nhất trên mạng xã hội. Một trong những ý kiến phổ biến là tạo hình và khí chất của Chương Nhược Nam chưa thực sự phù hợp với bầu không khí võ hiệp mà bộ phim hướng đến. Một số khán giả nhận xét cô vẫn giữ hình ảnh ngọt ngào, nhẹ nhàng quen thuộc, khiến nhân vật có phần lạc nhịp so với những nhân vật còn lại.

Các phân cảnh hành động cũng là điểm gây tranh

luận. Theo nhiều bình luận, động tác của Chương Nhược Nam thiếu sự dứt khoát và sức nặng cần có đối với một nhân vật được xây dựng là người có võ công cao cường. Một số ý kiến cho rằng các cảnh giao đấu chưa tạo được cảm giác chân thực, làm giảm sức hấp dẫn của những màn đối đầu vốn là điểm nhấn của dòng phim võ hiệp.

Bên cạnh đó, phần thoại của nữ diễn viên cũng nhận về không ít đánh giá trái chiều. Nhiều khán giả cho rằng cách nhả chữ và biểu đạt cảm xúc của Chương Nhược Nam vẫn mang màu sắc của phim hiện đại, chưa tạo được chất cổ trang cần thiết. Điều này khiến những phân đoạn đối thoại bị đánh giá là thiếu cảm xúc và chưa đủ sức thuyết phục.

Không chỉ dừng lại ở vấn đề diễn xuất, cuộc tranh luận còn mở rộng sang câu chuyện lựa chọn diễn viên. Nhiều ý kiến cho rằng Chương Nhược Nam sở hữu lượng tài nguyên phim đáng kể khi liên tục góp mặt trong các dự án lớn, nhưng việc giao cho cô những vai diễn đòi hỏi khí chất võ hiệp lại chưa thực sự phù hợp. Theo nhóm khán giả này, sự nổi tiếng hay sức hút của diễn viên không phải yếu tố duy nhất quyết định thành công của một bộ phim, mà độ phù hợp với nhân vật cũng đóng vai trò quan trọng.

Ở chiều ngược lại, không ít khán giả vẫn lên tiếng bảo vệ Chương Nhược Nam. Họ cho rằng việc chỉ nhìn vào một vài phân đoạn hoặc những tập đầu để đánh giá toàn bộ màn thể hiện của nữ diễn viên là thiếu công bằng. Theo nhóm người xem này, nhân vật của cô có nhiều thay đổi về tâm lý ở các giai đoạn sau, giúp diễn xuất dần ổn định và tự nhiên hơn.



Dù vậy, những tranh luận lần này vẫn phản ánh thực tế rằng khán giả ngày càng đặt ra yêu cầu cao hơn đối với các dự án cổ trang. Nếu ở dòng phim hiện đại, ngoại hình và sức hút của diễn viên có thể giúp nhân vật ghi điểm, thì với phim võ hiệp hay quyền mưu, người xem còn kỳ vọng diễn viên phải thể hiện được khí chất, khả năng xử lý lời thoại và những cảnh hành động đủ thuyết phục.

Việc Chương Nhược Nam trở thành tâm điểm tranh cãi sau Vũ Lâm Linh vì thế không chỉ là câu chuyện của riêng một diễn viên. Đây cũng là dịp để khán giả tiếp tục bàn luận về tiêu chí lựa chọn diễn viên cho các dự án lớn, đặc biệt là những tác phẩm chuyển thể được đầu tư mạnh và nhận nhiều kỳ vọng ngay từ khi công bố.

Như Anh



Chương Nhược Nam là nữ chính trong MV mới của Trần Vy Đình

Trần Vy Đình chính thức phát hành ca khúc mới Endless Love - Lạc Thử Bất Bì trên các nền tảng nhạc số. MV được mong chờ từ lâu cũng ra mắt với sự góp mặt của Chương Nhược Nam trong vai nữ chính. Đây là lần hợp tác thứ ba của cả hai sau bộ phim truyền hình Soi Sáng Cho Em và chương trình thực tế Camping Life, vì thế ngay từ khi công bố, dự án đã nhận được nhiều sự quan tâm từ khán giả.

Không còn tái hiện những cảm xúc quen thuộc của hai lần kết hợp trước, Lạc Thử Bất Bì lựa chọn kể một câu chuyện tình yêu của những người trưởng thành bằng ngôn ngữ điện ảnh giàu tính biểu tượng, mở ra một trải nghiệm vừa lãng mạn vừa có chút tiếc nuối.

Một bản tình ca City Pop về những cuộc gặp gỡ thoáng qua

Ca khúc lần này của Trần Vy Đình do Lục Hồ đảm nhận phần sáng tác, viết lời và sản xuất. Đây cũng là sự kết hợp mang nhiều ý nghĩa đối với cả hai nghệ sĩ. Từ lần đầu gặp gỡ qua bộ phim Cổ Kiếm Kỳ Đàm, nhiều năm sau Trần Vy Đình và Lục Hồ tiếp tục đồng hành trong các chương trình truyền hình, để rồi sự ăn ý ấy được nối dài bằng một tác phẩm âm nhạc mang đậm màu sắc đô thị.

Lạc Thử Bất Bì theo đuổi chất liệu City Pop kết hợp cùng giai điệu R&B hoài cổ. Ngay từ những giây đầu tiên, lời phát thanh trên máy bay cùng đoạn độc thoại bằng tiếng Quảng Đông của Trần Vy Đình đã dựng lên không gian thánh giác của một hành trình vượt đại dương, nơi khoảng cách địa lý cũng trở thành khoảng cách của cảm xúc.

Phản lời hướng đến những trạng thái rất quen thuộc của người trưởng thành như chờ đợi trong đêm, mong muốn được đến gần một ai đó, sự tiếc nuối âm ỉ và cuối cùng là học cách buông bỏ. Tất cả được kể bằng một giai điệu nhẹ nhàng, tinh tế nhưng vẫn đủ sức gọi nên sự đồng cảm.

Toàn bộ MV Endless Love được xây dựng xoay quanh chủ đề chênh lệch múi giờ và những cuộc gặp gỡ lệch nhịp. Lấy cảm hứng từ thẩm mỹ City Pop của thập niên 1980 kết hợp với không gian siêu thực, tác phẩm cụ thể hóa một mối tình luôn tồn tại khoảng cách, dù hai con người vẫn không ngừng hướng về nhau. Ánh sáng xanh xám đại diện cho hiện thực, nơi con người lặng lẽ dừng lại và kìm nén nỗi nhớ và lớp sương hồng mờ ảo tượng trưng cho những ký ức đã trở nên méo lệch theo thời gian, nơi cảm xúc dường như mất đi trọng lực và cứ mãi trôi nổi giữa thực tại và hồi ức.

Hình ảnh kết thúc với hai chiếc máy bay lướt qua nhau trong màn đêm trở thành điểm nhấn giàu tính biểu tượng của MV. Đó không phải câu chuyện về sự đánh mất hay từng thuộc về nhau, mà là hai con

người nhìn thấy nhau dưới cùng một bầu trời nhưng không bao giờ có thể hạ cánh ở cùng một thời điểm.

Giọng hát trầm ấm, phong trần và giàu chiều sâu của Trần Vy Đình hòa quyện tự nhiên với tinh thần của ca khúc. Anh thể hiện trọn vẹn những giằng xé, sự tinh táo và cả lòng kiên định trong tình yêu của người trưởng thành. Dẫu biết vẫn còn tiếc nuối, dẫu biết vẫn còn vương bận, nhân vật trong bài hát vẫn lựa chọn yêu một cách tự nguyện và lặng lẽ. Chính sự bình thản ấy đã tạo nên thông điệp mà Lạc Thử Bất Bì muốn gửi gắm.

Đây giống như một bức tâm thư dành cho tất cả những ai từng dừng cảm bước vào tình yêu với giai điệu hoài cổ nhưng ấm áp, ca khúc khắc họa một mối quan hệ vừa tinh táo vừa đắm say. Lạc Thử Bất Bì về những tình cảm chân thành luôn được cất giữ sâu trong tim và những điều con người vẫn sẵn sàng theo đuổi dù biết chưa chắc sẽ có kết quả.

Tác phẩm cũng đánh dấu thêm một bước tiến trong hành trình âm nhạc của Trần Vy Đình. Bên cạnh giá trị của một bản tình ca, Lạc Thử Bất Bì còn phản ánh góc nhìn của nam ca sĩ về tình yêu, đồng thời cho thấy bản sắc âm nhạc mà anh đang theo đuổi sau nhiều năm hoạt động.

Nếu âm nhạc là linh hồn của Lạc Thử Bất Bì thì Chương Nhược Nam chính là mảnh ghép giúp câu chuyện tình yêu trong MV trở nên trọn vẹn hơn. Đã có hai lần hợp tác, Chương Nhược Nam và Trần Vy Đình tiếp tục cho thấy sự ăn ý đáng chú ý khi cùng xuất hiện trong một dự án âm nhạc mang màu sắc điện ảnh.



Lần này, Chương Nhược Nam rũ bỏ hoàn toàn hình ảnh ngọt ngào và tươi sáng quen thuộc để xuất hiện với phong cách trưởng thành hơn trong những bộ vest thanh lịch. Vẻ đẹp trong trẻo vẫn được giữ nguyên nhưng được bổ sung thêm sự sắc sảo và điềm tĩnh, đặc biệt ở những góc quay nghiêng dưới sự chuyển đổi liên tục giữa ánh sáng và bóng tối.

Toàn bộ MV được bao phủ bởi bầu không khí giàu cảm xúc với ánh sáng hoài cổ, những khung cảnh đêm bên ô tô cùng hệ thống ánh đèn neon mờ ảo. Mỗi khung hình đều mang chất lượng của một bộ phim điện ảnh ngắn, vừa lãng mạn vừa chất chứa cảm giác tiếc nuối.

Sự kết hợp giữa Trần Vy Đình và Chương Nhược Nam cũng trở thành điểm nhấn nổi bật của toàn câu

chuyện. Những cảnh quay cận mặt, khoảnh khắc cả hai cùng ngồi trong xe hay tương tác thông qua bóng hình đều được xử lý tiết chế, để cảm xúc được truyền tải chủ yếu bằng ánh mắt. Không có những lời thoại hay hành động kịch tính, nhưng từng ánh nhìn và nhịp chuyển động của hai nhân vật đều khắc họa rõ sự lưu luyến, tiếc nuối và những điều chưa thể nói thành lời.

Các phân cảnh bên hồ bơi, cạnh khung cửa sổ hay dưới ánh đèn trong căn phòng tiếp tục nối dài mạch cảm xúc ấy cùng ánh sáng nóng và lạnh đan xen, hiện thực và ký ức liên tục soi chiếu lẫn nhau. Tất cả tạo nên bầu không khí đặc trưng của một mối tình xa cách. Qua diễn xuất tự nhiên và tiết chế của cả hai, MV khắc họa một cách tinh tế sự lựa chọn chủ động cùng khả năng chấp nhận của những người trưởng thành khi bước vào tình yêu.

Chất giọng giàu cảm xúc của Trần Vy Đình kết hợp với diễn xuất của Chương Nhược Nam đã làm tăng thêm sức nặng cho phần kể chuyện bằng hình ảnh. Sau khi MV Endless Love phát hành, nhiều khán giả bày tỏ sự yêu thích trước màn kết hợp của cặp đôi, cho rằng việc được chứng kiến hai gương mặt có ngoại hình nổi bật cùng xuất hiện trên màn ảnh mang đến trải nghiệm mãn nhãn.

Hai phong cách tưởng như đối lập lại tạo nên phản ứng hóa học tự nhiên, từ bố cục khung hình, cách xây dựng nhân vật cho đến diễn xuất đều cho thấy sự đầu tư nghiêm túc của ê kíp. Chính vì vậy, không ít người kỳ vọng Trần Vy Đình và Chương Nhược Nam sẽ có cơ hội tái hợp trong một dự án điện ảnh hoặc truyền hình trong tương lai.

Vy Anh

Phim Hồng Chương của Quan Hiểu Đồng và Trần Tinh Húc có gì đáng mong đợi?

Những tưởng là tình yêu hoàn hảo, hóa ra là bàn cờ toan tính. Mỗi lớp vỏ bọc bị bóc đi, mỗi cái ôm đều ẩn giấu một bí mật, phim Hồng Chương đánh dấu màn kết hợp của Quan Hiểu Đồng và Trần Tinh Húc trong một câu chuyện tình yêu ly kỳ, được xây dựng theo định dạng 16 tập với trọng tâm đặt vào logic và chiều sâu kịch bản.

Sau nhiều năm để lại dấu ấn sâu đậm với các tác phẩm văn học, điện ảnh về thanh xuân, tác giả Cửu Dạ Hồi bước vào một chương mới trong sự nghiệp với phim Hồng Chương.

Đây là lần đầu Cửu Dạ Hồi thử sức với đề tài tình yêu ly kỳ, lần đầu tiên thực hiện một kịch bản gốc thay vì chuyển thể từ tác phẩm đã có sẵn, và lần đầu tiên đảm nhận vai trò tổng sản xuất kiêm công việc biên kịch. Như vậy, Cửu Dạ Hồi đã trực tiếp tham gia vào toàn bộ quá trình hiện thực hóa một kịch bản gốc, từ xây dựng ê kíp, lựa chọn đạo diễn, diễn viên cho đến bối cảnh quay. Theo chia sẻ của nữ biên kịch, điểm khác biệt lớn nhất giữa sáng tác và



ĐIỆN ẢNH

sản xuất nằm ở việc phải chịu trách nhiệm cho toàn bộ hành trình đưa ý tưởng lên màn ảnh, thay vì chỉ tập trung vào chất lượng của câu chuyện.

Với sự nỗ lực của Cửu Dạ Hồi, cùng màn kết hợp giữa nam chính Trần Tinh Húc và nữ chính Quan Hiểu Đồng, bộ phim Hồng Chương đang nhận về rất nhiều sự quan tâm khi khai máy.

Nội dung phim Hồng Chương: Tình yêu xen lẫn án mạng

Tiến sĩ tâm lý học Lục Hy Châu (Trần Tinh Húc thủ vai) và nữ họa sĩ trẻ Mạnh Lộ Sa (Quan Hiểu Đồng thủ vai) là một cặp đôi hoàn hảo. Anh điềm tĩnh, tao nhã, xuất thân hào môn; cô xinh đẹp, bí ẩn, tài năng vừa mới được bộc lộ. Hai người gặp nhau trong một đêm mưa, cùng đến Anh Quốc và tự tay xây dựng nên cuộc sống lý tưởng chỉ thuộc về riêng họ, tựa như một hình mẫu tình yêu bước ra từ ngòi bút Shakespeare.

Bề ngoài, họ là cặp đôi lý tưởng, có hòa hợp hoàn hảo giữa lý trí và cảm xúc. Nhưng rồi một cô gái trẻ tự sát đã khiến cuộc sống vốn hoàn hảo của họ bắt đầu xuất hiện những vết nứt. Một cuộc đời đầy những câu chuyện ly kỳ được tạo nên bởi sự báo thù và đồng mưu, bởi những người cũ và những chấp niệm, từ đó dần nổi lên khỏi mặt nước.

Dưới lớp mặt nạ của một tình yêu hoàn mỹ, là những lời nói dối, trả thù và cuộc đấu tranh để tự cứu chuộc bản thân. Họ không chỉ là người yêu của nhau, mà còn là những kẻ cầm cờ trong cuộc chơi của riêng mình. Những tình tiết đan xen, đầy lật kèo, xoáy sâu vào cổ chấp, ham muốn và sự cứu chuộc, mang đến một câu chuyện tình cảm - ly kỳ - đô thị đầy khác biệt và cuốn hút.



Hồng Chương ý nghĩa là gì?

Tên gọi Hồng Chương của bộ phim mang nhiều tầng ý nghĩa.

Trong tiếng Việt, hồng chương chính là hoa hồng môn (anthurium), một loài hoa gắn với hình ảnh của tình yêu và tình dục. Tuy nhiên, phía sau vẻ ngoài mềm mại ấy lại ẩn chứa độc tính nhẹ nếu bị nghiền nát. Sự đối lập giữa vẻ đẹp vô hại và nguy hiểm tiềm ẩn trở thành hình ảnh ẩn dụ cho bầu không khí của bộ phim.

Đồng thời, cái tên còn gợi liên tưởng đến câu thơ “Hồng chương bát thanh ba” từ bài thơ cổ Vịnh nga

của nhà thơ Lạc Tân Vương. Câu thơ này miêu tả đôi chân con ngỗng đang đạp liên hồi bên dưới mặt nước, mở ra cảm giác về những xao động phía sau bề mặt bình yên của câu chuyện.

Sử dụng kịch bản gốc của nhà văn, biên kịch Cửu Dạ Hồi nên Hồng Chương sẽ mang đến câu chuyện khó đoán.

Hồng Chương cũng là dự án được Cửu Dạ Hồi ấp ủ từ rất lâu. Thay vì viết tiểu thuyết rồi chuyển thể thành phim như trước đây, cô lựa chọn sáng tác trực tiếp dưới dạng kịch bản gốc để chủ động định hình cấu trúc và nhịp kể chuyện.

Theo Cửu Dạ Hồi, cả người sáng tạo lẫn khán giả đều luôn cần những câu chuyện mới mẻ, vì vậy cô mong muốn vượt qua giới hạn quen thuộc của bản thân để mang đến một tác phẩm khác biệt.

Một trong những yếu tố khiến series phim Hồng Chương nhận được nhiều kỳ vọng nằm ở thời lượng chỉ vỏn vẹn 16 tập. Đây là định dạng phim ngắn đòi hỏi nhịp kể nhanh, cấu trúc chặt chẽ và khả năng giữ chân khán giả ngay từ những tập đầu.

Cửu Dạ Hồi cho biết cô cùng đồng biên kịch Mỗ Tiểu Nha đã đặt ra tiêu chuẩn rất cao trong quá trình xây dựng kịch bản. Mỗi tập đều phải xuất hiện một bước ngoặt đủ bất ngờ để khiến người xem muốn tiếp tục theo dõi. Theo quan điểm của cô, bản chất của một câu chuyện ly kỳ nằm ở việc liên tục khơi gợi câu hỏi “điều gì sẽ xảy ra tiếp theo” và “vì sao mọi chuyện lại diễn ra như vậy”.

Bên cạnh yếu tố hồi hộp, Hồng Chương vẫn dành nhiều không gian cho tuyến tình cảm. Cửu Dạ Hồi ví chuyện tình trong phim giống như từng lớp của củ hành được bóc tách dần, để cảm xúc của các nhân vật hiện lên theo từng bước phát triển của câu chuyện. Cô và Mỗ Tiểu Nha đều có nền tảng học khối tự nhiên nên đặc biệt coi trọng tính logic.

Đạo diễn của dự án cũng từng gây chú ý với khả năng xử lý cấu trúc thời gian chặt chẽ trong Tường Kiến Nhĩ. Chính vì vậy, toàn bộ ê kíp đều dành nhiều thời gian để kiểm soát logic, nhịp độ và độ hoàn chỉnh của kịch bản, thay vì chỉ tạo ra những cú xoay chuyển gây sốc.

Về bối cảnh, khoảng 80 đến 90% thời lượng phim được thực hiện tại Vô Tích. Thành phố này sở hữu diện mạo giao thoa giữa vẻ đẹp cổ kính và nhịp sống hiện đại, phù hợp với không gian của một câu chuyện đô thị. Khán giả sẽ bắt gặp nhiều địa điểm quen thuộc như khu thương mại, cảnh quan ven hồ Thái Hồ hay các không gian nghệ thuật gắn với nghề nghiệp của nữ chính.

Theo chia sẻ của Cửu Dạ Hồi, ngay cả đặc sản đào Vô Tích cũng sẽ xuất hiện trong phim như một chi tiết thú vị, góp phần tạo nên bản sắc riêng cho Hồng Chương.

Trần Tinh Húc và Quan Hiểu Đồng là những lựa chọn phù hợp nhất, theo Cửu Dạ Hồi

Cửu Dạ Hồi tiết lộ Quan Hiểu Đồng chính là người

đầu tiên được nghe ý tưởng về nội dung phim Hồng Chương ngay từ khi kịch bản còn chưa hình thành. Bởi họ đã có lần hợp tác ăn ý, quá trình làm việc cùng nhau lần này diễn ra thuận lợi.

Để chuẩn bị cho vai nữ họa sĩ Mạnh Lộ Sa, Quan Hiểu Đồng đã chủ động gặp gỡ các họa sĩ trẻ nhằm tìm hiểu về tư duy sáng tác, hành trình tâm lý và kỹ thuật hội họa, đồng thời tự hoàn thành một bức tranh hồng chương.

Trong khi đó, Trần Tinh Húc được giao vai Lục Hi Châu, một nhân vật có nội tâm nhiều tầng lớp. Theo Cửu Dạ Hồi, nam diễn viên nhanh chóng bị cuốn hút bởi kịch bản và xem đây là mẫu nhân vật mà anh đã chờ đợi từ lâu. Quá trình trao đổi giữa hai bên diễn ra suôn sẻ, tạo nên sự thống nhất ngay từ những ngày đầu chuẩn bị dự án.

Vy Anh

“Vũ vương” Quách Phú Thành trong “Tứ đại thiên vương”: Bí mật phong độ tuổi 60

Nổi danh là một trong “Tứ đại thiên vương” lừng lẫy của làng giải trí Hong Kong (Trung Quốc), Quách Phú Thành không chỉ để lại dấu ấn sâu sắc trong lòng người hâm mộ bằng tài năng âm nhạc và vũ đạo đỉnh cao mà còn bởi khả năng diễn xuất hàng đầu trong lĩnh vực điện ảnh.

Ở tuổi 61, Quách Phú Thành xứng đáng là “Vũ vương” Hương Cảng khi vẫn miệt mài cống hiến cho nghệ thuật, giữ vững vị thế một tượng đài phong độ bất chấp thời gian, đồng thời tận hưởng hạnh phúc bình yên, viên mãn bên người vợ kém 22 tuổi cùng ba thiên thần nhỏ.

Từ thợ kim hoàn đến danh xưng “Vũ vương” lừng lẫy

Trước khi trở thành một biểu tượng giải trí châu Á, ít ai biết Quách Phú Thành (Aaron Kwok) từng có xuất phát điểm là một nhân viên học việc tại cửa hàng vàng bạc của gia tộc theo định hướng của cha. Tuy nhiên, ngã rẽ định mệnh xuất hiện khi anh gặp chấn thương cơ chân và bị sa thải vì nghỉ phép quá hạn.

Năm 1984, anh quyết định thi tuyển vào lớp đào tạo vũ công của đài truyền hình TVB. Bằng năng khiếu thiên bẩm và tinh thần tập luyện nghiêm túc, anh nhanh chóng chuyển hướng sang diễn xuất và ca hát.

Thập niên 1990, làng giải trí châu Á chứng kiến sự bùng nổ của Quách Phú Thành khi anh được xếp vào hàng ngũ “Tứ đại thiên vương” cùng với Lưu Đức Hoa, Trương Học Hữu và Lê Minh. Phong cách vũ đạo sôi động, mạnh mẽ và chịu ảnh hưởng từ Michael Jackson giúp anh nhận về danh xưng “Vũ vương” chỉ ít năm sau khi bước vào làng giải trí.

Bên cạnh gia tài âm nhạc đồ sộ với hơn 30 album và



hàng loạt ca khúc từng phủ sóng khắp châu Á như: Yêu em không dứt, Có phải anh nên im lặng ra đi? và ca khúc nhạc phim trong bộ phim cùng tên Para Para Sakura.

Quách Phú Thành còn chứng minh thực lực diễn xuất qua hàng loạt tác phẩm điện ảnh nặng đô như: Phong vân: Hùng bá thiên hạ (1998), Thiện ác đối đầu (2005) và Phi vụ tiền giả (2018) hay loạt phim Chiến tranh lạnh.

Những tác phẩm đã góp phần đưa sự nghiệp giải trí của “Vũ vương” đến với giải thưởng danh giá như Kim Mã hay Kim Tượng, là minh chứng rõ nét cho thấy Quách Phú Thành không chỉ là một thần tượng giải trí đơn thuần, mà là một nghệ sĩ thực lực thực sự.

Góc khuất đời tư và cuộc hôn nhân đầy tranh cãi

Sở hữu ngoại hình “nam thần” cuốn hút cùng sự nghiệp rực rỡ, Quách Phú Thành từng trải qua không ít mối tình ồn ào với những bóng hồng showbiz.

Đáng chú ý nhất là mối tình kéo dài 7 năm với siêu mẫu Hùng Đại Lâm. Sau khi chia tay, phát ngôn ví von tình cũ như “đôi giày cũ không vừa chân” của anh đã vấp phải làn sóng chỉ trích dữ dội từ dư luận, khiến “Vũ vương” làng giải trí Hong Kong phải mang danh “kẻ bạc tình” suốt nhiều năm.



Năm 2017, Quách Phú Thành khiến cả làng giải trí ngỡ ngàng khi tuyên bố kết hôn với Phương Viên (Moka Fang), một người mẫu kém anh 22 tuổi. Cuộc hôn nhân này ban đầu đối mặt với vô vàn hoài nghi và gièm pha từ công chúng. Nhiều người cho rằng cô gái trẻ đến với anh vì tiền tài và danh vọng, trong khi nam tài tử cũng bị đồn đoán là kiểm soát tài chính khá chặt chẽ, không để vợ quản lý tài sản chung. Tuy nhiên, mặc kệ mọi lời bàn tán, cặp đôi vẫn chọn cách im lặng, dùng thời gian để chứng minh sự gắn kết bền chặt.

Tổ ấm viên mãn và phong độ “hot” tuổi lục tuần

Ở tuổi 61, cuộc sống của Quách Phú Thành đã có những thay đổi lớn. Từ một lãng tử ham vui, anh trở thành người đàn ông chuẩn mực của gia đình. Sau hai cô con gái đầu lòng sinh năm 2017 và 2019, tổ ấm nhỏ của anh tiếp tục đón thêm thành viên thứ ba vào tháng 10/2025. “Vũ vương” tuổi lục tuần chia sẻ rằng, gia đình giờ đây chính là nguồn động

lực lớn nhất của mình. Sau mỗi ngày làm việc mệt mỏi, niềm hạnh phúc giản đơn của anh là được trở về nhà dùng bữa tối cùng vợ con.

Song song với cuộc sống gia đình viên mãn, Quách Phú Thành vẫn duy trì năng lượng làm việc bền bỉ đến kinh ngạc. Anh liên tục tham gia các dự án điện ảnh mới, tổ chức liveshow cá nhân và đi lưu diễn.

Để giữ được vóc dáng săn chắc, cơ bụng sáu múi cùng mái tóc đen dày và nguồn năng lượng dồi dào trên sân khấu ở tuổi lục tuần, nam nghệ sĩ tuân thủ một chế độ ăn uống kiểm soát cực kỳ nghiêm ngặt và nhịp sống vận động kỷ luật cao. Bên cạnh đó, anh vẫn tiếp tục duy trì niềm đam mê xa xỉ với việc sưu tập các dòng siêu xe giới hạn và tham gia các hoạt động đua xe thể thao chuyên nghiệp.

Có thể thấy, sau bao thăng trầm của sự nghiệp và những ồn ào đời tư trong quá khứ, Quách Phú Thành của hiện tại đang có được trạng thái viên mãn nhất: một sự nghiệp tượng đài vững chắc và một mái ấm bình yên để trở về.

Thư Vũ

Tài tử đào hoa nhất TVB: Cưới Hoa hậu kém 22 tuổi, U60 viên mãn trong nhà 300 tỷ

Nổi tiếng với danh xưng “đào hoa bậc nhất TVB”, nam diễn viên này từng có nhiều mối tình với nhiều mỹ nhân đình đám Hoa ngữ trước khi kết hôn.

Với người hâm mộ TVB, Trịnh Gia Dĩnh từng được mệnh danh là nam thần trong lòng nhiều cô gái. Không chỉ sở hữu vẻ đẹp nam tính, thân hình chuẩn, anh còn có diễn xuất đa dạng.

Số lượng các tác phẩm của Trịnh Gia Dĩnh không quá đồ sộ nhưng đều tạo được ấn tượng sâu đậm cho khán giả.

“Tài tử đào hoa bậc nhất TVB”

Sinh năm 1969, Trịnh Gia Dĩnh bắt đầu gia nhập làng giải trí với vai trò ca sĩ. Năm 16 tuổi, anh tham gia cuộc thi tài năng của TVB nhưng bỏ giữa chừng vì không tự tin. Sau đó 4 năm, Trịnh Gia Dĩnh mới toả sáng khi chuyển sang diễn xuất.

Anh có vai chính đầu tiên trong phim Tiết tấu tình yêu của TVB, sau đó có giải Thị đế đầu tiên nhờ phim Tình yêu dưới vòm trời. Kể từ đó, Trịnh Gia Dĩnh trở thành một trong những tài tử rạng danh màn ảnh Hoa ngữ, ghi điểm với loạt siêu phẩm như Tuyệt đại song kiêu, Bằng chứng thép, Sức mạnh tình thân, Bộ bộ kinh tâm...

Ngoài sự nghiệp, Trịnh Gia Dĩnh còn nổi tiếng là đào hoa, thường xuyên có chuyện “phim giả tình thật” với bạn diễn nữ. Trong đó, chuyện tình ồn ào nhất là với Xa Thi Mạn. Ngoài ra, anh còn vướng vào chuyện tình ái với nhiều bạn diễn như Lưu Thi Thi, Đinh Nhi... Mặc dù vậy, chẳng có mối quan hệ nào được công khai trước ánh sáng.

Thời điểm đó, không ít khán giả khẳng định rằng khó có ai giữ được trái tim của anh chàng đào hoa như Trịnh Gia Dĩnh.

Năm 2014, Trịnh Gia Dĩnh đóng cùng Hoa hậu Hong Kong Trần Khải Lâm trong bộ phim Cường Thi. Ít ai ngờ rằng đây là bộ phim khiến cả hai nên duyên.

Sau đó một năm, cả hai công khai chuyện hẹn hò. Thông tin này khiến giới giải trí dậy sóng. Người hâm mộ của Trịnh Gia Dĩnh lên tiếng chê bai Khải Lâm là cô gái thiếu chiều sâu, quá trẻ tuổi nên khó lòng chăm sóc tốt cho thần tượng của họ. Ngược lại, những người yêu mến Khải Lâm thì phản nản về tuổi tác của Trịnh Gia Dĩnh.



Thậm chí còn có tin đồn Trịnh Gia Dĩnh đến với Khải Lâm vì tiền bạc. Bố của Trần Khải Lâm kinh doanh dầu mỏ, tài sản lên đến hàng tỷ HKD. Không chỉ vậy, gia đình cô còn có chuỗi cửa hàng tiện lợi làm ăn rất phát đạt. Cuộc tình của chàng diễn viên và nàng hoa hậu cứ thế gặp khó khăn, thử thách. Mặc những đàm tiếu, cả hai vẫn đến bên nhau và kết hôn năm 2018.

Sống sung túc bên vợ hoa hậu kém 22 tuổi

Sau khi kết hôn, Trịnh Gia Dĩnh chủ yếu ở Hong Kong (Trung Quốc) để chăm sóc gia đình, thay vì sang Đại lục làm việc như nhiều nghệ sĩ khác. Tháng 2/2019, vợ chồng cặp sao chào đón con trai đầu lòng. Sau đó vài năm, cả hai tiếp tục có thêm 2 quý tử. Từ khi có con, bà xã anh cũng giảm bớt khối lượng công việc để chăm lo cho gia đình.

Nhiều năm qua, Trịnh Gia Dĩnh ít đóng phim và hoạt động nghệ thuật. Khán giả cho rằng nam tài tử đang hưởng thụ cuộc sống trong nhung lụa với vợ đẹp, con ngoan.

Theo HK01, ngôi nhà được tài tử mua vào năm 2016, với tổng diện tích hơn 100m2. Tổ ấm này được bố mẹ Khải Lâm mua cho vợ chồng anh với giá khoảng 300 tỷ đồng.

Ở tuổi 57, nam diễn viên vẫn giữ phong độ nhất là về nhan sắc, diện mạo vẫn rất cuốn hút, trẻ trung. Nhiều khán giả nhận xét dù hơn vợ tới 22 tuổi, song cả hai vẫn rất đẹp đôi. Cuộc sống hôn nhân viên mãn của Trần Khải Lâm cũng khiến nhiều người không khỏi xuýt xoa ngưỡng mộ.

Nguyễn Hương



PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

Chuyên gia dạy học sinh đỗ Harvard, Stanford chỉ rõ: Có 4 điều cha mẹ tuyệt đối không nên làm

Nhiều phụ huynh nghĩ rằng phải làm thật nhiều mới giúp con thành công, nhưng thực tế, chính những điều không làm mới tạo nên sự khác biệt.

* Dưới đây là lời chia sẻ đến từ Theo Wolf - một nhà văn và nhà giáo dục, tập trung vào việc nghiên cứu phát triển đam mê và mục đích sống ở thanh thiếu niên. Ông là thành viên sáng lập của Spike Lab, một chương trình huấn luyện dành cho học sinh trung học, và đã giúp xây dựng Snowday, một công cụ tìm kiếm miễn phí các chương trình ngoại khóa và hè dành cho học sinh trung học. Theo tốt nghiệp Đại học Cornell và là người hướng dẫn tại Chương trình Lemann về Sáng tạo và Khởi nghiệp của Đại học Harvard.

Trong 10 năm qua, tôi đã chứng kiến các học sinh của mình trưởng thành thành những người trẻ xuất sắc và tự tin, theo đuổi đam mê, khởi nghiệp, phát triển các dự án phức tạp, gây quỹ và giành được giải thưởng.

Họ cũng đã được nhận vào nhiều trường đại học danh tiếng, bao gồm Harvard, Princeton và Stanford.

Trong quá trình huấn luyện các em học sinh này, tôi cũng có cơ hội làm quen với gia đình của các em. Dưới đây là bốn điều mà cha mẹ của những học sinh thành công này không bao giờ làm:

1. Họ không bao giờ coi việc được nhận vào một trường đại học cụ thể là lựa chọn duy nhất cho một cuộc sống hạnh phúc và thành công

Nhiều bậc phụ huynh thường đặt hy vọng con vào được những trường học danh giá, như thể bất cứ điều gì kém hơn đều không thể chấp nhận được. Sau đó, họ lên kế hoạch tỉ mỉ để con mình đạt được mục tiêu đó, bắt đầu chuẩn bị cho các bài kiểm tra và hồ sơ đăng ký từ rất sớm.

Thay vì chỉ tập trung vào việc giúp con được nhận vào một trường đại học cụ thể nào đó, hãy tập trung vào những gì bạn có thể làm được. Hãy giúp con bạn phát triển các kỹ năng chủ động, lập kế hoạch, tư duy phản biện, sáng tạo và giao tiếp cần thiết để thành công, bất kể chúng học ở đâu. Đây là những phẩm chất mà các trường đại học và nhà tuyển dụng luôn tìm kiếm.

Việc được nhận vào đại học chỉ nên là một kết quả tốt đẹp ngoài mong đợi của sự thành công. Đừng hỏi, “Con tôi có được vào trường thuộc nhóm Ivy League không?”. Thay vào đó, hãy thử hỏi, “Con tôi có khả năng thành công ở bất cứ đâu không?”. Nếu câu trả lời cho câu hỏi thứ hai là có, thì câu trả lời cho câu hỏi đầu tiên cũng sẽ có nhiều khả năng là có.

2. Họ không bao giờ để những gì người khác làm ảnh hưởng đến những gì con cái họ

làm

Thanh thiếu niên thường bị ảnh hưởng bởi bạn bè nhưng cha mẹ cũng không tránh khỏi áp lực đó. Tôi thường thấy các bậc phụ huynh đăng ký cho con cái tham gia một hoạt động nào đó chỉ vì cảm giác cạnh tranh hoặc sợ bỏ lỡ cơ hội. Nhưng thói quen này có thể dẫn đến việc trẻ em có những “hồ sơ” chung chung và quan trọng hơn, chúng không được phát triển bản sắc độc lập.

Khi một trong những học sinh của tôi đăng ký vào một khóa học khoa học chuyên sâu không liên quan đến sở thích của cậu ấy, lý do cậu ấy đưa ra là “Ai ở trường em cũng học môn đó”. Môn học này không phải là bắt buộc, chỉ là một quy chuẩn mà cả cậu ấy và bố mẹ cậu ấy đều không hề thắc mắc.

Mặc dù việc giao lưu với bạn bè rất có giá trị đối với trẻ em, nhưng chúng cũng cần phải trau dồi ý thức về bản thân. Chúng quan tâm đến điều gì? Chúng muốn dành thời gian cho điều gì? Là cha mẹ, bạn có thể hướng dẫn chúng trong vấn đề này và cũng có thể làm gương. Câu nói “nếu mọi người cùng nhảy xuống vực, bạn cũng sẽ nhảy theo” không chỉ áp dụng cho trẻ em.

3. Họ không bao giờ đứng ra bảo vệ quyền lợi cho con cái

Việc cha mẹ đảm nhận những nhiệm vụ khó khăn hoặc giải quyết vấn đề thay cho con cái là điều khá phổ biến, giống như kiểu cha mẹ “máy ủi” (snowplow parenting) thường cố gắng giải quyết mọi vấn đề của con mình.

Tôi từng nghe nhiều giáo viên kể rằng họ thường xuyên nhận được email từ phụ huynh về điểm kém của con em họ hoặc về mâu thuẫn giữa các học sinh.

Đôi khi sự can thiệp là cần thiết. Nhưng trước khi hành động, hãy tự hỏi liệu bạn có cần phải gánh vác việc này thay con hay không. Đôi khi, khi gặp khó khăn, đó lại là cơ hội để con bạn học cách tự khẳng định bản thân.

Dù xuất phát từ thiện chí, việc nhờ người khác làm hết mọi việc có thể làm suy yếu sự phát triển khả năng tự lập của cá nhân. Nếu thanh thiếu niên nghĩ rằng người khác sẽ làm điều gì đó cho họ, họ sẽ không học được cách tự làm điều đó.

4. Họ không bao giờ che chở con cái mình khỏi sự từ chối và thất bại

Trong chương trình của chúng tôi, chúng tôi yêu cầu học sinh xem xét lại những khoảnh khắc quan trọng nhất trong cuộc đời mình. Bên cạnh việc chuyển nhà, chuyển trường và những cột mốc phổ biến khác, học sinh thường liệt kê những điều như bị từ chối khi tham gia đội tuyển thể thao của trường. Sự từ chối giúp học sinh có thêm tự tin để trở lại mạnh mẽ hơn hoặc giúp họ định hình lại cách nhìn nhận bản thân.

Điều này cũng giúp trẻ chuẩn bị cho thực tế. Vì vậy, thay vì ngăn cản chúng bước ra khỏi vùng an toàn, hãy dạy chúng cách vượt qua thất vọng. Hãy khuyến khích chúng tự thực hiện liệu pháp vượt qua sự từ chối như một hình thức luyện tập.

Khi đã thích nghi, sự từ chối sẽ bớt đáng sợ hơn. Một sinh viên của tôi đã gửi email ngẫu nhiên cho 70 giáo sư để tìm kiếm một vị trí thực tập trong phòng thí nghiệm. Cậu ấy nhận được hàng tá lời từ chối. Nhưng cuối cùng thì sao? Có một vị trí đã được chấp nhận. Và cậu ấy đã học được một bài học về sự kiên cường và khiêm nhường.

Thất bại và sự từ chối có thể là những bài học tuyệt vời. Và ngay cả khi không phải vậy, trẻ em cũng phát triển được sự kiên cường và tạo nền tảng cho thành công trong tương lai. Hơn nữa, con bạn có thể vượt qua kỳ vọng của bạn. Chúng ta thường chiều những nỗi sợ hãi của chính mình lên trẻ em. Trẻ em không cần người lớn đặt ra giới hạn cho những điều chúng có thể làm được. Hãy để chúng làm chúng ta ngạc nhiên. ■

Giao thông Nhật Bản quá tải nghiêm trọng sau Tuần lễ Vàng

Lĩnh vực chịu áp lực lớn đầu tiên là giao thông đường bộ. Hầu hết các tuyến cao tốc và quốc lộ của Nhật Bản đều rơi vào tình trạng ùn tắc cục bộ; cá biệt, có thời điểm dòng xe kéo dài hàng chục km, gần như tê liệt.

Theo thông tin từ Trung tâm giao thông đường bộ Nhật Bản, chỉ riêng tuyến hầm chui Nukata trên cao tốc Shintomei nối hai tỉnh Kanagawa và Aichi, tình trạng ùn tắc kéo dài tới 8 km. Quá tải giao thông đã khiến những đoạn cao tốc vốn chỉ mất vài phút di chuyển nay kéo dài tới hàng giờ. Nhiều địa phương đã phải áp dụng biện pháp tạm thời như hạn chế hoặc đóng các lối vào cao tốc để giảm áp lực giao thông.

Các tuyến đường sắt cao tốc cũng không phải là ngoại lệ. Theo thông báo của các công ty đường sắt, hầu hết các tuyến tàu cao tốc (Shinkansen) trọng yếu như Tokai, Hokuriku, Tohoku... đều kín chỗ. Nếu không đặt vé sớm, khả năng được lên tàu là rất thấp. Thậm chí, nhiều hành khách buộc phải thay đổi kế hoạch di chuyển và lưu lại ngoài dự kiến tại các địa phương.

Trong khi đó, các sân bay của Nhật Bản cũng trở nên đông đúc bất thường. Theo khảo sát của hãng lữ hành Nhật Bản JTB, trong kỳ nghỉ Tuần lễ Vàng năm nay, số người Nhật đi du lịch nước ngoài lên tới 572.000 lượt, tăng 8,5% so với năm ngoái. Trong khi đó, theo ước tính của Ban quản lý sân bay Narita - một trong những sân bay trọng yếu của Nhật Bản tại tỉnh Chiba, chỉ trong thời gian từ 24/4 đến 10/5, lượng khách xuất nhập cảnh qua cửa khẩu quốc tế này có thể đạt tới 1,6 triệu lượt. Mặc dù là một trong những quốc gia có hệ thống giao thông đường sắt, đường bộ, hàng không đồng bộ và hiện đại hàng đầu thế giới, đồng thời người dân luôn có ý thức cao trong việc hạn chế sử dụng phương tiện cá nhân, song trước sự bùng nổ du lịch và nhu cầu đi lại gia tăng, ùn tắc giao thông được dự báo sẽ tiếp tục là bài toán nan giải đối với Nhật Bản. ■



Bốn kiểu người hướng nội: Bạn thuộc kiểu nào?

Trong hình dung phổ biến, định nghĩa về kiểu người hướng nội (introverts) thường gắn với những định kiến quen thuộc như ít nói, ngại giao tiếp hay tách mình khỏi đám đông. Thế nhưng, dưới lăng kính của tâm lý học hiện đại, hướng nội không phải là sự “chống đối” xã hội mà đơn giản là một cách rất riêng để con người tái tạo năng lượng thông qua thế giới nội tâm sâu sắc và yên tĩnh của mình.

Đáng chú ý, một nghiên cứu của nhà tâm lý học Jennifer O. Grimes cùng các cộng sự tại Wellesley College cho thấy, hướng nội không phải là một khái niệm đơn nhất. Thay vào đó, người hướng nội được phân thành bốn kiểu đặc trưng: Social Introverts (Người hướng nội xã hội), Thinking Introverts (Người hướng nội suy tư), Anxious Introverts (Người hướng nội lo âu) và Restrained Introverts (Người hướng nội dè dặt) hay còn được biết đến với mô hình STAR.

Phát hiện này mở ra một góc nhìn mới mẻ và sâu sắc hơn: hướng nội thực chất là một phổ đa dạng, nơi mỗi cá nhân có thể mang trong mình những sắc thái rất riêng, không thể bị đóng khung trong một định nghĩa duy nhất.



Ảnh minh họa

Kiểu 1: Social Introverts (Người hướng nội xã hội)

Nghe có vẻ mâu thuẫn nhưng người hướng nội xã hội là một khái niệm hoàn toàn có thật trong tâm lý học. Nhóm này bao gồm những người thích ở một mình để nạp lại năng lượng nhưng không hề bài xích việc giao tiếp hay các mối quan hệ xã hội. Điểm khác biệt nằm ở chỗ họ ưu tiên những kết nối thân mật và không gian nhỏ thay vì các buổi tụ tập đông người. Những môi trường quá ồn ào hoặc đông đúc có thể khiến họ nhanh chóng cảm thấy mệt mỏi và cần thời gian hồi phục. Với họ, những buổi gặp gỡ ấm cúng chính là không gian lý tưởng để trò chuyện sâu sắc, lắng nghe chân thành và xây dựng sự kết nối thật sự. Thay vì tham gia những bữa tiệc đông đúc, họ thường chọn dành thời gian cho một vài người bạn đáng tin cậy.

Theo chuyên gia trị liệu toàn diện Jenny Flora Wells, người hướng nội xã hội thường có phong cách giao tiếp điềm tĩnh, tinh tế và có chiều sâu. Họ không phản ứng ngay lập tức mà dành thời

gian suy nghĩ để đưa ra câu trả lời chín chắn và có ý nghĩa.

Những dấu hiệu phổ biến của người hướng nội xã hội bao gồm:

- Thích dành thời gian cho các nhóm nhỏ hoặc những người thân thiết;
- Cần ở một mình để tái tạo năng lượng sau khi giao tiếp;
- Chọn lọc kỹ càng đối tượng và thời điểm giao tiếp;
- Yêu thích những cuộc trò chuyện sâu sắc thay vì xã giao;
- Có khả năng kiểm soát tốt lịch trình và không ưu tiên các cuộc gặp gỡ đột xuất;
- Cảm thấy thoải mái hơn khi gặp người mới trong môi trường quen thuộc.

Nhờ tính cách sâu sắc và khả năng lắng nghe, người hướng nội xã hội thường là những người đồng cảm tốt và có khả năng lãnh đạo hiệu quả. Nhà tâm lý học lâm sàng Dr. Lilit Ayrapetyan cho rằng, chính sự cẩn trọng trong giao tiếp giúp họ quản lý năng lượng tốt hơn và tương tác theo cách chân thực, thoải mái nhất với bản thân.

Tuy nhiên, vì yêu thích sự riêng tư và có xu hướng chọn lọc các mối quan hệ, họ đôi khi bị hiểu nhầm là nhút nhát, xa cách hoặc thiếu tự tin. Thực tế lại hoàn toàn trái ngược, khi ở trong vùng an toàn của mình, họ có thể trở vô cùng ấm áp, cuốn hút và tự tin.

Kiểu 2: Thinking Introverts (Người hướng nội suy tư)

Người hướng nội suy tư là những người sống sâu trong thế giới nội tâm của mình. Họ thường tự phản chiếu, giàu trí tưởng tượng và dành nhiều thời gian để suy nghĩ, phân tích hoặc đắm mình trong những dòng suy tưởng riêng.

Theo chuyên gia trị liệu Jenny Flora Wells, kiểu người này thường được xem là những “kẻ mộng mơ” với trí tưởng tượng phong phú. Tuy nhiên, đằng sau đó là một hệ thống tư duy mạnh mẽ: họ logic, có khả năng tư duy phản biện cao, sáng tạo và đồng cảm với người khác.

Các nghiên cứu thần kinh học đã chỉ ra rằng, sự khác biệt giữa người hướng nội và hướng ngoại không chỉ nằm ở hành vi mà còn liên quan đến cấu trúc não bộ. Cụ thể, một nghiên cứu cho thấy, người hướng nội có xu hướng sở hữu lớp chất xám dày hơn ở vùng Prefrontal Cortex (vỏ não trước trán) - khu vực chịu trách nhiệm cho việc ra quyết định, tư duy trừu tượng và phân tích phức tạp. Điều này phần nào lý giải vì sao người hướng nội suy tư thường:

- Thích suy nghĩ sâu và phân tích vấn đề;
- Có khả năng tưởng tượng và sáng tạo cao;
- Dành nhiều thời gian để xử lý thông tin bên trong trước khi hành động.

Tuy nhiên, chính sự sâu sắc này đôi khi lại khiến họ rơi vào trạng thái overthinking (suy nghĩ quá mức). Việc phân tích quá nhiều có thể dẫn đến:

- Do dự khi đưa ra quyết định;
- Lo lắng hoặc chần chừ;
- Mất nhiều thời gian để hành động.

Chuyên gia trị liệu Jenny Flora Wells nhận định, đây chính là mặt trái của tư duy sâu. Khi mọi khả năng đều được cân nhắc, việc lựa chọn sẽ trở nên khó khăn hơn.

Kiểu 3: Anxious Introverts (Người hướng nội lo âu)

Khác với người hướng nội xã hội - những người đơn giản chỉ thích không gian yên tĩnh, người hướng nội lo âu lại thường cảm thấy bất an và tự ý thức cao trong các tình huống giao tiếp. Họ không chỉ né tránh các buổi gặp gỡ đông người vì mệt mỏi mà còn vì nỗi sợ mắc lỗi, sợ bị đánh giá hoặc trở nên lúng túng trước người khác.

Theo các nghiên cứu tâm lý học, những người có mức Neuroticism (tính bất ổn cảm xúc) cao thường dễ trải qua cảm giác lo âu hơn trong các tình huống xã hội. Điều này giải thích vì sao một số người hướng nội lại nhạy cảm và dễ căng thẳng khi giao tiếp.

Bạn có thể thuộc nhóm này nếu thường xuyên:

- Cảm thấy lo lắng khi ở cạnh người khác;
- Suy nghĩ lặp đi lặp lại về những cuộc trò chuyện đã diễn ra;
- Lo sợ trước các sự kiện xã hội sắp tới;
- Có ý thức mạnh về bản thân và dễ ngại ngùng;
- Khó bắt đầu cuộc trò chuyện hoặc nói chuyện xã giao;
- Nhạy cảm với ánh nhìn, thái độ hoặc phản ứng của người khác;
- Thường suy nghĩ nhiều về những gì mình đã nói hoặc sẽ nói.

Các nghiên cứu cho thấy, có sự liên hệ mật thiết giữa kiểu hướng nội này và Social Anxiety Disorder (Rối loạn lo âu xã hội). Cụ thể, khoảng 1/3 những người gặp lo âu xã hội cũng mang đặc điểm của người hướng nội lo âu. Điều này không có nghĩa hai khái niệm là một nhưng chúng có sự giao thoa đáng kể về mặt tâm lý.

Để giảm bớt căng thẳng, người hướng nội lo âu thường:

- Ưu tiên lựa chọn những môi trường quen thuộc, có cấu trúc rõ ràng;
- Ở cạnh những người họ tin tưởng;
- Dành nhiều thời gian một mình để hồi phục năng lượng.

Theo nhà tâm lý học lâm sàng Lilit Ayrapetyan, việc chuẩn bị trước cho các tình huống xã hội có thể giúp người hướng nội lo âu giảm đáng kể áp lực khi giao tiếp. Ví dụ:

- Lên trước một vài chủ đề cho cuộc trò chuyện;
- Tự đặt giới hạn thời gian tham gia;
- Bắt đầu với những cuộc gặp gỡ ngắn.

Kiểu 4: Restrained Introverts (Người hướng nội dè dặt)

Người hướng nội dè dặt là những người có xu hướng thận trọng, kiểm soát tốt hành vi và luôn quan sát kỹ trước khi hành động.

Theo tâm lý học, họ thường có mức độ Behavioral Inhibition (ức chế hành vi) cao - một



PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

đặc điểm liên quan đến việc nhạy cảm với rủi ro và các mối đe dọa tiềm ẩn trong môi trường xung quanh. Điều này khiến họ trở nên dè dặt hơn khi tiếp cận các tình huống mới, đặc biệt là trong giao tiếp xã hội.

Rất có thể bạn là một người hướng nội dè dặt nếu bạn:

- Rất cẩn trọng khi đưa ra quyết định;
- Luôn suy nghĩ trước khi nói hoặc hành động;
- Mất thời gian để làm quen trong các tình huống xã hội;
- Thích lịch trình rõ ràng, ổn định và có thể dự đoán;
- Không thích những kế hoạch đột xuất hoặc thay đổi bất ngờ;
- Có xu hướng lập kế hoạch kỹ lưỡng;
- Đưa ra phản hồi chậm nhưng sâu sắc và cân nhắc;
- Thường xuyên tự suy ngẫm và phân tích nội tâm;
- Chú ý đến chi tiết;
- Cần nhiều thời gian ở một mình để phục hồi năng lượng.

Một điểm thú vị là người hướng nội dè dặt thường:

- Thích giao tiếp bằng văn bản (tin nhắn, email);
- Kém thoải mái với các tương tác bất ngờ như gọi điện;
- Cần thời gian để suy nghĩ và sắp xếp ý tưởng trước khi phản hồi.

Điều này giúp họ diễn đạt rõ ràng và có tổ chức hơn nhưng đôi khi cũng khiến người khác hiểu lầm rằng họ thiếu hứng thú hoặc không thân thiện. ■

Khi nào da bắt đầu lão hóa? Khoa học tìm ra độ tuổi lão hóa

Tìm hiểu về độ tuổi lão hóa của cơ thể và làn da để biết khi nào cần can thiệp đúng cách, nhằm tạo ra hiệu quả chống lão hóa tốt nhất.

Nhiều người cho rằng chúng ta bắt đầu già đi ngay từ khi mới sinh. Giống như khoản nợ công mà tất cả chúng ta đều phải gánh chịu, lão hóa dường như là một số phận không thể tránh khỏi. Đó là một quá trình sinh lý cần thiết, liên tục và tuyến tính. Tuy nhiên, nghiên cứu gần đây đã phát hiện ra rằng lão hóa không chỉ đơn thuần là một vòng xoáy đi xuống thẳng tắp, mà nó đột ngột “tăng tốc” ở hai thời điểm trong cuộc đời.

Tựa như hai làn sóng đột ngột, nó có tác động đáng kể và mạnh mẽ đến cơ thể. Điều này trái ngược với những gì bạn vẫn luôn nghĩ. Và tất nhiên là đi kèm giải pháp để đối phó hiệu quả trong hai giai đoạn quan trọng này.

Khi nào độ tuổi lão hóa diễn ra? 2 ngưỡng tuổi cơ thể bạn sẽ lão hóa với tốc độ

nh nhanh chóng

Kết quả này được công bố trên tạp chí Nature Aging, do một nhóm nghiên cứu tại Trường Y thuộc Đại học Stanford thực hiện. Nhóm nghiên cứu nhấn mạnh rằng lão hóa không nên chỉ được xem như một đường cong thời gian diễn ra đều đặn. Thay vào đó, chúng ta nên chú ý đến những thay đổi đột ngột xảy ra ở cấp độ phân tử. Đó là thay đổi không tích lũy dần dần mà xuất hiện đột ngột tại những thời điểm nhất định.

Cuộc nghiên cứu đã theo dõi nhóm người tham gia từ 25 đến 75 tuổi trong khoảng thời gian từ một năm đến gần bảy năm. Sau khi quan sát các chỉ số lão hóa khác nhau, các nhà nghiên cứu đã phát hiện ra rằng cơ thể trải qua những mất cân bằng đáng kể ở một số độ tuổi nhất định. Kết quả cho thấy hai đỉnh điểm của quá trình lão hóa xảy ra vào khoảng 44 và 60 tuổi. Điều này có nghĩa là giai đoạn lão hóa đáng kể đầu tiên xảy ra vào khoảng 44 tuổi. Làn sóng suy giảm sinh lý thứ hai xảy ra vào khoảng 60 tuổi.

44 tuổi: Làn sóng đầu tiên của sự lão hóa rõ rệt

Nghiên cứu chỉ ra rằng độ tuổi từ giữa 40 là thời điểm đầu tiên cơ thể trải qua sự suy giảm đáng kể. Ban đầu, các nhà khoa học cho rằng điều này có liên quan đến giai đoạn tiền mãn kinh ở phụ nữ. Nhưng khi phân tích sâu hơn lại thấy nam giới cũng trải qua đỉnh điểm lão hóa tương tự ở cùng độ tuổi.

Sự suy giảm này chủ yếu ảnh hưởng đến hệ tim mạch, cũng như khả năng chuyển hóa caffeine, rượu và chất béo của cơ thể. Đồng thời, da và cơ bắp cũng bắt đầu có những dấu hiệu thoái hóa rõ rệt ở giai đoạn này.

60 tuổi: Đỉnh thứ hai của quá trình lão hóa

Khoảng 60 tuổi, quá trình tăng tốc lão hóa lần thứ hai xảy ra. Nghiên cứu theo dõi hơn 11.000 phân tử trong cơ thể người và phát hiện ra rằng, ở độ tuổi này, có sự sụt giảm hoặc gia tăng đột ngột của hàng nghìn phân tử liên quan đến các vấn đề sức khỏe.

Cụ thể, chức năng trao đổi chất chậm lại, khả năng chuyển hóa carbohydrate và caffeine giảm. Từ đó dẫn đến khó kiểm soát cân nặng, dễ tăng cân và phát triển bệnh tiểu đường. Hệ miễn dịch suy yếu làm giảm khả năng chống lại bệnh tật, khiến cơ thể dễ mắc bệnh nhiễm trùng hơn. Chức năng thận suy giảm dẫn đến khả năng lọc và bài tiết của thận yếu đi rõ rệt.

Hệ xương khớp và cơ bắp cũng xuống cấp. Sụn khớp bị mài mòn, giảm dịch bôi trơn (gây ra tiếng lạo xạo, lụp cụp khi vận động), mất cơ và giảm mật độ xương, dẫn đến nguy cơ cao mắc bệnh xương khớp, loãng xương và gãy xương. Hệ tim mạch chịu áp lực lớn, tiềm ẩn nguy cơ đau tim, suy tim và các bệnh tim mạch tăng đột biến. Thay đổi làn da cũng dễ dàng nhận thấy. Da mỏng hơn, độ đàn hồi giảm mạnh, xuất hiện nhiều nếp nhăn và đồi mồi.

Lối sống chính là điểm khác biệt then

chốt trong hành trình chống lão hóa bền vững

Dĩ nhiên, đây là một nghiên cứu thống kê. 44 và 60 tuổi chỉ là các giá trị tham khảo gần đúng. Thói quen và hành vi sinh hoạt của mỗi người ảnh hưởng rất lớn đến tốc độ lão hóa. Nó có thể đẩy nhanh hoặc làm chậm quá trình này.

Muốn lão hóa một cách duyên dáng? Bạn nên bắt đầu chuẩn bị từ tuổi 40. Mục đích của nghiên cứu này không phải là gây lo lắng, mà là nhắc nhở mọi người chuẩn bị từ sớm. Ví dụ, mất cơ là một yếu tố chính trong quá trình lão hóa. Vì vậy, việc tăng cường tập thể dục, đặc biệt là tập tạ, bắt đầu từ tuổi 40 có thể giúp duy trì khối lượng cơ bắp và giảm thiểu tác động ở tuổi 44. Chế độ ăn uống cũng quan trọng không kém. Đó là giảm lượng rượu, chất béo và caffeine ở mức vừa phải có thể bớt gánh nặng chuyển hóa cho cơ thể ở tuổi trung niên.

Sau tuổi 60, cần chú trọng hơn đến việc nạp vào và kiểm soát lượng carbohydrate. Tập thể dục đều đặn để giữ cơ bắp, độ dẻo dai của khớp và sức khỏe tim mạch. Chế độ ăn uống lành mạnh, giảm muối, hạn chế chất béo bão hòa, bổ sung đầy đủ protein (cá, trứng, thịt nạc, các loại đậu) và uống đủ nước để bảo vệ thận. Kiểm tra sức khỏe định kỳ để tầm soát tim mạch, loãng xương và ung thư, đặc biệt sau 60 tuổi. Ngoài ra, việc nuôi dưỡng tinh thần cũng rất quan trọng. Suy nghĩ tích cực, duy trì các mối quan hệ xã hội để giảm stress.

Những phương pháp này chắc chắn không thể ngăn chặn thời gian trôi đi, nhưng chúng có thể giúp bạn vượt qua từng giai đoạn của cuộc đời một cách tốt hơn. ■

Ít nhất 69 người thiệt mạng trong vụ tấn công ở CHDC Congo

Các nguồn tin an ninh và địa phương cho biết, ít nhất 69 người thiệt mạng tại Đông Bắc của Cộng hòa Dân chủ Congo - khu vực bất ổn với nhiều nhóm vũ trang hoạt động.

Cuộc tấn công xảy ra tại tỉnh Ituri, ở khu vực Đông Bắc Cộng hòa Dân chủ Congo, do nhóm phiến quân Codeco thực hiện. Cuộc tấn công xảy ra vào cuối tháng 4/2026, tuy nhiên do tình hình an ninh bất ổn đã khiến việc tìm kiếm thi thể bị trì hoãn trong nhiều ngày.

Cũng trong hôm qua, Phái bộ gìn giữ hòa bình Liên hợp quốc tại Cộng hòa Dân chủ Congo (MONUSCO) đưa ra cảnh báo về “làn sóng” tấn công chết người nhằm vào dân thường ở miền Đông nước này. MONUSCO cho biết hàng chục thường dân đã thiệt mạng trong những ngày gần đây tại các tỉnh Ituri, Bắc Kivu và Nam Kivu, nhưng không nêu chi tiết các vụ việc.

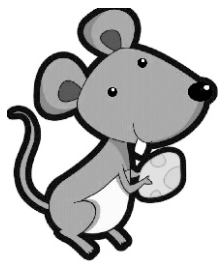
Miền Đông giàu khoáng sản của Cộng hòa Dân chủ Congo đã bị tàn phá trong ba thập kỷ bởi xung đột liên quan đến nhiều nhóm khủng bố, phiến quân và dân quân có vũ trang. ■

TỬ VI HẰNG TUẦN



Tử vi tuần mới của 12 con giáp từ 3/8 đến 9/8/2026

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.



1. Tuổi Tý

Con giáp này làm việc ở lĩnh vực nào cũng sẽ gặt hái tiền bạc, các khoản thu nhập chính hay phụ đều có dấu hiệu tăng tiến. Tuy nhiên tuổi Tý cần quản lý chặt chẽ tài chính nếu không muốn hao hụt nhanh chóng.

Công việc của tuổi Tý tương đối ổn định, thậm chí còn đạt được khá nhiều thành công với những bước tiến mới trên con đường công danh, sự nghiệp của mình. Nhưng có thể vì chính những thành công này mà tuổi Tý bị nhiều kẻ tiểu nhân đang ganh ghét, đố kỵ mà bày mưu tính kế quấy phá, hãm hại.

Vận tình duyên của tuổi Tý lại không được may mắn. Người có đôi gặp mâu thuẫn, cãi vã với đối phương vì nhiều vấn đề, nhưng có lẽ nguyên nhân chính là do cái tôi cá nhân quá lớn, không ai chịu nhường nhịn hay lắng nghe, vì thế mà vô tình làm tổn thương nhau.

Sức khỏe tuổi Tý có dấu hiệu tích cực. Tuy nhiên để đảm bảo cơ thể làm việc hiệu quả thì con giáp này cũng cần phải chăm lo, quan tâm đến bản thân nhiều hơn.

Giáp Tý (Kim): Tình yêu chưa tới. Bính Tý (Thủy): Công việc thăng trầm. Mậu Tý (Hỏa): Kiếm được nhiều mà tiêu cũng nhiều. Canh Tý (Thổ): Cần bình tĩnh để giải quyết vấn đề. Nhâm Tý (Mộc): Nên học cách nghe từ nhiều phía.

2. Tuổi Sửu



Đầu tuần là lúc mà cát khí rất vượng, tốt cho việc cầu tài, tuổi Sửu nên tận dụng thời gian này để suy nghĩ về vấn đề đầu tư hay đưa ra những quyết định quan trọng về tài chính.

Song Đại Hao hung tinh nhập mệnh thể hiện những mối nguy mất tiền hao của mà thời gian này tuổi Sửu cần phải đề phòng. Bạn chớ nên vội tin vào lời mời gọi của những kẻ tiểu nhân, nếu không chính mình sẽ là người khóc cuối cùng đó.

Vận tình tình cảm của tuổi Sửu trong tuần này không được thuận lợi cho lắm. Người độc thân có nhiều tâm sự, nỗi lòng nhưng lại khó nói ra. Do con giáp này vẫn bị ám ảnh hoặc lưu luyến quá khứ nên nghĩ đến tương lai lại cảm thấy chán nản và bế tắc trong chuyện tình duyên của mình.

Tuổi Sửu đang có nhiều cơ hội để vượt qua thử thách mà cấp trên đưa ra cho bạn. Có những chuyện tưởng chừng khó khăn nhưng khi bắt tay vào làm lại trở nên đơn giản. Ấn Quan kết hợp thì kết quả chỉ có mừng vui mà thôi.

Ất Sửu (Kim): Công việc tiến triển tốt. Đinh Sửu (Thủy): Lòng dạ rồi bời. Kỷ Sửu (Hỏa): Cần nhiều động lực. Tân Sửu (Thổ): Nên giữ chặt tiền. Quý Sửu (Mộc): Tình cảm không lối thoát.



3. Tuổi Dần

Tuổi Dần trong tuần mới này sẽ có nhiều bất ngờ đang chờ đón bạn lắm đó. Tiền bạc trong tuần khá dồi dào, từ đầu tuần bản mệnh đã kiếm được vô khối cơ may kiếm tiền làm giàu cho mình, Thực Thần che chở nên chuyện gì cũng thuận lợi.

Có điều trong tháng có Tiểu Hao, con giáp này sẽ vẫn hao hụt tiền bạc ở những nơi không cần thiết, tuy nhiên không mất mát quá nhiều. Bản mệnh muốn giữ được tiền cho mình thì nên lên kế hoạch tiết kiệm là hơn.

Đường tình cảm khá bình ổn, không có nhiều biến động. Con giáp này biết cách để làm cho người ấy yên lòng dù đôi bên cách xa nhau. Tuổi Dần cũng nên thể hiện tình cảm của mình nhiều hơn chút nữa nhé!

Trong công việc, những chú Hổ thể hiện quan điểm của mình nhưng chớ nên quá gay gắt. Tỷ Kiên cho thấy bạn có thể gặp rắc rối khi kháng kháng làm mọi chuyện theo ý mình mà không quan tâm đến những người xung quanh.

Giáp Dần (Thủy): Công việc có biến động. Bính Dần (Hỏa): Tự tin thái quá cũng không tốt. Mậu Dần (Thổ): Nên thể hiện tình cảm nhiều hơn. Canh Dần (Mộc): Tiền bạc dư dả. Nhâm Dần (Kim): Cần tâm sự và chia sẻ nhiều hơn.



4. Tuổi Mão

Công việc của tuổi Mão về cơ bản khá tốt. Con giáp này nhận được sự giúp đỡ của mọi người xung quanh nên được cấp trên đánh giá cao về những nỗ lực không ngừng của mình.

Trong tuần xuất hiện những tin đồn thất thiệt có thể khiến tuổi Mão đứng ngồi không yên. Những người mà bạn có thể tin tưởng được lại là nơi bắt đầu chuyện thị phi. Sự việc lần này sẽ giúp cho tuổi Mão đề phòng hơn với những người xung quanh mình, hạn chế chia sẻ thông tin để không dễ dàng mắc phải bẫy của kẻ xấu.

Vận tình tài lộc khá ổn định khi thu nhập chính và thu nhập phụ của con giáp này tăng lên không ngừng. Tuy nhiên tới cuối tuần thì vận may này mới xuất hiện, vì vậy những ngày đầu tuần con giáp này nên chi tiêu tiết kiệm để tránh những tình huống bất ngờ xảy ra, dễ lâm vào cảnh thiếu thốn, nợ nần.

Phương diện tình yêu không có nhiều khởi sắc nhưng nhờ có quý nhân mà tuổi Mão sẽ gặp nhiều may mắn. Con giáp này có thể sẽ có những mối quan hệ mới, từ đây có thể tìm thấy nửa kia và có khả năng phát triển tình cảm thêm cao hơn.

Ất Mão (Thủy): Tình duyên bình yên. Đinh Mão (Hỏa): Tiền bạc dễ kiếm. Kỷ Mão (Thổ): Cần

đề phòng tiểu nhân. Tân Mão (Mộc): Cuối tuần dễ mất tiền. Quý Mão (Kim): Công việc bất ổn.



5. Tuổi Thìn

Con giáp này có được cảm giác tự tin và khẳng định được giá trị bản thân mình trong công việc. Tuy nhiên bạn có đôi phần vội vàng và thiếu suy tính kỹ càng khi đưa ra những

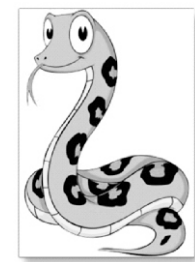
quyết định quan trọng.

Điều đó có thể gây ra cản trở nhiều hơn. Tuổi Thìn phải khá vất vả, thường xuyên di chuyển vì công việc. Con giáp này phải tốn nhiều thời gian để xử lý công việc nhưng không mang lại hiệu quả cao. Bù lại cuối tuần sẽ có khả năng thay đổi vận trình khi tuổi Thìn biết cách tận dụng những cơ hội trước mắt mình.

Về đường tài lộc, người kinh doanh, buôn bán có vận trình khá tốt đẹp, cho đến thời điểm giữa tuần. Nhưng càng về sau tình hình tài chính ngày càng sụt giảm. Tử vi hằng tuần nhắc nhở con giáp này phải có kế hoạch rõ ràng để tránh mắc phải sai lầm, thể hiện được những thể mạnh và nắm bắt được cơ hội tốt.

Tuần này vận trình tình cảm sụt giảm vì gặp phải hung vận khá lớn. Trong công việc và tình yêu, tuổi Thìn lại khác hẳn nhau. Với đối phương, con giáp này thiếu tự tin và gặp vấn đề trong việc thể hiện bản thân, sợ hãi không dám thổ lộ vì sợ bị từ chối, sợ thất bại sẽ đến với mình bất cứ lúc nào.

Giáp Thìn (Hỏa): Mâu thuẫn bắt nguồn từ chuyện nhỏ nhặt. Bính Thìn (Thổ): Cần đề phòng tiểu nhân. Mậu Thìn (Mộc): Dễ bị vướng tin đồn thị phi. Canh Thìn (Kim): Công việc bất ổn. Nhâm Thìn (Thủy): Đầu tuần dễ mất tiền.



6. Tuổi Tị

Tuổi Tị có thể sẽ bắt ngờ bởi những niềm hạnh phúc mà người ấy mang lại cho mình trong tuần này. Tình yêu không thể đoán trước được, nhiều người nói bạn chọn sai, nhưng bạn tin vào quyết định của mình.

Hung cát đan xen, Dịch Mã động tinh nhắc nhở con giáp này thường xuyên chăm sóc cho sức khỏe của mình bởi vì yêu cầu công việc mà những chú Rắn sẽ phải di chuyển khá nhiều, dễ mệt mỏi.

Chính Ấn trao cho con giáp này động lực để tiến bước cũng như chỉ đường dẫn lối cho tuổi Tị tìm thấy được đường đi, phát triển được những tiềm năng của mình, tạo ra không gian lớn hơn cho bản mệnh thể hiện.

Điểm sáng trong tuần này của tuổi Tị có lẽ chính là đường tài lộc khởi sắc không ngừng. Có điều bản mệnh phải chờ đợi một chút, tài lộc chỉ vượng từ giữa tuần trở đi, song chắc chắn Thiên Tài sẽ không khiến bạn thất vọng đâu.

Ất Tị (Hỏa): Tài lộc dồi dào. Đinh Tị (Thổ): Phát tài phát lộc. Kỷ Tị (Mộc): Tình cảm



TỬ VI HẸNG TUẦN

thăng hoa. Tân Tị (Kim): Đào hoa nở rộ. Quý Tị (Thủy): Công việc bận rộn.



7. Tuổi Ngọ

Theo tử vi tuần mới của 12 con giáp, tuổi Ngọ đang có một tuần gặp nhiều may mắn, thuận lợi trong công việc. Con giáp này có thể hoàn thành những nhiệm vụ của mình một cách xuất sắc nhất có thể bằng việc tận dụng những thế mạnh của mình. Nhờ vậy mà bạn được cấp trên ghi nhận và đánh giá cao.

Có điều vì tính chất của công việc nên tuổi Ngọ có thể phải di chuyển khá nhiều. Tuy vậy, trong tuần con giáp này không nên xuất hành đi xa. Tuổi Ngọ được nhắc nhở cần phải giữ an toàn cho bản thân, bởi điềm báo hung tinh có thể gây ra nhiều chuyện xui xẻo ngoài ý muốn.

Con giáp này có thể sẽ gặp phải rắc rối trong chuyện tiền bạc, không phải vì không làm ra tiền mà là vì không giữ được tiền trong tay mình. Người tuổi Ngọ vì một phút mù quáng, bốc đồng mà tin tưởng người không xứng đáng, để rồi chỉ biết cách chấp nhận mất tiền oan ức.

Đường tình duyên không có nhiều khởi sắc, đặc biệt là các cặp đôi phải vất vả mới tìm được tiếng nói chung và điểm cân bằng trong mối quan hệ của mình. Những người còn độc thân có lẽ chưa nghĩ tới chuyện yêu đương vì cảm thấy hài lòng với cuộc sống tự do, tự tại, không phải bận tâm nhiều thứ lúc này.

Giáp Ngọ (Kim): Tiền bạc dồi dào. Bính Ngọ (Thủy): Công việc bất ổn. Mậu Ngọ (Hỏa): Nhiều việc không như ý. Canh Ngọ (Thổ): Tình duyên khởi vượng. Nhâm Ngọ (Mộc): Kiếm tiền dễ dàng.



8. Tuổi Mùi

Vận trình tài lộc của người tuổi Mùi khá tốt đẹp. Tiền bạc vẫn đang đổ vào túi con giáp này ào ào, nhất là người làm kinh doanh, buôn bán. Tuy nhiên, con giáp này cần đề phòng tiền vào cửa trước rồi lại ra ở cửa sau, bởi điềm báo nguy cơ có tai họa xảy ra và bị chiếm đoạt tiền bạc.

Con đường đi đến thành công của tuổi Mùi khá chông gai, những quyết định sai lầm do nông nổi, thiếu suy nghĩ khiến bạn dễ lỡ mất cơ hội tốt của mình. Đây có thể là điều bạn thấy tiếc nuối khi nhìn lại quãng đường mình đã đi qua.

Phương diện tình yêu đào hoa nở rộ, tuổi Mùi sẽ có nhiều mối duyên tìm đến cùng một lúc. Tuy có nhiều người thầm thương trộm nhớ, thậm chí là bày tỏ nhưng dường như chẳng thể chạm nổi đến trái tim con giáp này dù chỉ là rung động một phút giây nào đó thôi.

Có lẽ rằng có duyên mà chưa có phận, hai người có duyên gặp gỡ nhưng chưa đủ duyên để thành một đôi. Đôi khi con giáp này cần có thêm chút may mắn để tìm được đúng người vào đúng

thời điểm, tình yêu mới có thể đơm hoa kết trái chứ không phải để lại những sự tiếc nuối.

Át Mùi (Kim): Công việc tiến triển tốt. Đinh Mùi (Thủy): Có cơ hội thăng chức tăng lương. Kỷ Mùi (Hỏa): Tình duyên kém sắc. Tân Mùi (Thổ): Tai họa ập tới. Quý Mùi (Mộc): Gia đạo bất an.



9. Tuổi Thân

Tuổi Thân gặp nhiều chuyện may mắn khi cát khí vây quanh. Đường tài lộc có quý nhân phù trợ nên mọi việc đều thuận lợi, nếu con giáp nhanh tay nắm bắt cơ hội thì tiền bạc đổ về túi lại càng nhiều hơn.

Nhưng về đường công danh sự nghiệp thì con giáp này lại phải trải qua khá nhiều khó khăn, thử thách. Dù thời điểm đầu tuần có khởi sắc song chẳng thể nào theo đúng ý mình khi mà con giáp này không chịu lắng nghe những lời góp ý của những người xung quanh, rắc rối có thể xảy ra bất cứ lúc nào.

Hình ảnh và danh tiếng cá nhân bị ảnh hưởng bởi những thông tin sai sự thật, nếu con giáp này không có biện pháp ngăn chặn đúng lúc thì dễ xảy ra những chuyện ngoài mong muốn.

Vận trình tình cảm có những chuyển biến tích cực. Những cố gắng, nỗ lực thay đổi để hòa hợp của hai người khiến mâu thuẫn và bất đồng được giảm đi đáng kể. Nhìn lại những thử thách, trở ngại đã vượt qua, chắc hẳn bạn sẽ thấy những chuyện này thực sự chẳng đáng để tranh cãi với nhau.

Giáp Thân (Thủy): Tiền bạc hao tốn. Bính Thân (Hỏa): Tình cảm vượng sắc. Mậu Thân (Thổ): Nhân duyên hòa hợp. Canh Thân (Mộc): Công việc có trở ngại. Nhâm Thân (Kim): Cần chấn chỉnh thái độ làm việc.



10. Tuổi Dậu

Xem tử vi tuần mới, tuổi Dậu mong muốn có được tình yêu đẹp như trong mộng thì hôm nay bạn sẽ được thỏa nguyện. Đào hoa khởi vượng, tình cảm đôi lứa như được thăng hoa lên tầm cao mới.

Có điều, bên cạnh những niềm vui và hạnh phúc trong chuyện tình cảm là những mối nguy khi có Thiên Cẩu đứng bên cạnh, cản trở vận trình công danh sự nghiệp của con giáp này. Tiểu nhân ganh ghét trước những thành công mà bạn có được.

Tất nhiên trong tuần mới này những chú Gà sẽ tạo được điểm nhấn cho mình bởi những thành quả mà bạn có được sau bao công sức bỏ ra. Thiên Ân cho thấy bản mệnh có sự sáng tạo mà không phải ai cũng có được.

Vận tài lộc của người tuổi Dậu thăng hoa rực rỡ. Con giáp này biết được điểm mạnh của mình ở đâu và tận dụng lợi thế đó để tạo ra cơ hội kiếm tiền cho bản thân. Con giáp này có thể khéo léo lợi dụng các mối quan hệ xã hội để giúp chặng đường phía trước của mình thêm thuận lợi.

Át Dậu (Thủy): Tiền bạc bất ổn. Đinh Dậu (Hỏa): Tình duyên như ý. Kỷ Dậu (Thổ): Dễ gặp tiểu nhân. Tân Dậu (Mộc): Cần phải đề phòng kẻ xấu. Quý Dậu (Kim): Gặt hái được thành công.



11. Tuổi Tuất

Người tuổi Tuất trong tuần mới này sẽ có được Thiên Đức cát tinh trợ mệnh, công việc tiến triển khá tốt đẹp. Bản mệnh có quý nhân giúp đỡ nên nhìn rõ hơn bước đường mình cần phải đi.

Án Quan hợp mệnh, tuổi Tuất biết được năng lực của mình nằm ở đâu và sẵn sàng thể hiện, bất chấp những khó khăn trước mắt. Con giáp này kiên trì và bền bỉ theo đuổi mục tiêu chứ không hề bỏ cuộc.

Song hung vận đeo bám nên chuyện tình cảm giữa bạn và người ấy có nhiều vết nứt. Bản mệnh không thực sự tự tin khi mà đối phương chẳng hề biểu lộ mong muốn giữ mình ở bên thêm nữa.

Về phương diện tiền bạc thì đầu tuần con giáp này gặp Kiếp Tài, dễ mất tiền vào nơi chẳng đáng. Nhưng cũng đừng quá lo lắng bởi tới cuối tuần thì tuổi Tuất sẽ có người giới thiệu cho việc làm tăng thu nhập ngay thôi.

Giáp Tuất (Hỏa): Tiền bạc bất ổn. Bính Tuất (Thổ): Dễ nảy sinh mâu thuẫn. Mậu Tuất (Mộc): Công việc thuận lợi. Canh Tuất (Kim): Có quý nhân giúp đỡ. Nhâm Tuất (Thủy): Thăng quan tiến chức.



12. Tuổi Hợi

Tuổi Hợi tuần này vận trình công việc lên xuống không ổn định. May mắn là có quý nhân xuất hiện nên mọi chuyện rồi cũng được giải quyết êm xuôi. Nhưng không phải vì thế mà tuổi Hợi có thể bỏ qua lỗi lầm mình đã từng mắc phải, bạn cần rút ra bài học và kinh nghiệm để ứng phó trong những tình huống tương tự.

Phương diện tài lộc thì đây là tuần kinh doanh, buôn bán thuận lợi. Vận trình khởi sắc giúp cho tuổi Hợi làm gì cũng dễ dàng thành công, lợi nhuận tăng lên bội phần. Với những người làm công ăn lương thì cần phải chủ động hơn, tự tìm kiếm cơ hội để tăng thêm thu nhập.

Tuy nhiên chuyện tình cảm của người tuổi Hợi không được vui vẻ cho lắm, thậm chí là chỉ nhận được tin buồn mà thôi. Người độc thân chưa thực sự tìm được người hài hòa về mặt tâm hồn và có tiếng nói chung với mình. Dường như hai người chịu đựng việc ở bên nhau chứ không phải tận hưởng cảm giác yêu đương hạnh phúc.

Át Hợi (Hỏa): Cấp trên ưu ái. Đinh Hợi (Thổ): Tình cảm rạn nứt. Kỷ Hợi (Mộc): Công việc thuận lợi. Tân Hợi (Kim): Cần cân đối chi tiêu. Quý Hợi (Thủy): Đề phòng tai họa bất ngờ. ■