



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

2218

August 29, 2026

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

HOLLY NGO

Chuyên Dảm Trách
Mọi Dịch Vụ Về Địa Ốc

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

Đặc biệt:

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



HOLLY NGO
Realtor - Consultant

Hãy gọi cho Holly gấp để được tư vấn!

281-709-7999

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

DỊCH VỤ VI TÍNH A+ COMPUTECH LLC

* Sửa chữa, bảo trì COMPUTER

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

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

* Lắp đặt hệ thống SECURITY CAMERA

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

281-652-8534

contact@apluscomputech.net

www.apluscomputech.net

11746 Bellaire Blvd, Houston TX 77072



Trang Nguyen

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

Cell: **281-777-4287**

Email: thuytrang11@yahoo.com



CHUYÊN BẢO HIỂM, DỊCH VỤ XÃ HỘI

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



THANH VAN HOSPITAL
COSMETIC SURGERY

BỆNH VIỆN THẨM MỸ THANH VÂN

CHUYÊN KHOA PHẪU THUẬT THẨM MỸ

PHẪU THUẬT THẨM MỸ TOÀN DIỆN

*NÂNG NGỰC *CẮT MÍ MẮT

*HÚT MỠ *CĂNG DA *NÂNG MŨI

ÁP DỤNG KỸ THUẬT HIỆN ĐẠI
ĐƯỜNG NÉT TỰ NHIÊN

KINH NGHIỆM HƠN

30 NĂM

TRONG NGÀNH THẨM MỸ VIỆT NAM

TIẾN SĨ - BÁC SĨ NGUYỄN THANH VÂN

BÁC SĨ ĐỖ THỊ THU VÂN

NHA KHOA THẨM MỸ

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

KHOA DA LIỄU - THẨM MỸ NỘI KHOA

CĂNG DA MẶT BẰNG CHỈ COLLAGEN
THERMAGE - FILLER - BOTOX



Hotline: (+84.28) 39 10 10 10

Số GP: 69/BYT-GPHĐ

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

<https://thanhvanhospital.com/>

benhvienthanhvan@bvtv.vn

A Korean Feast Made for Sharing

at Jang Choong Dong Korean Restaurant in Houston

Tại Nhà hàng Hàn Quốc Jang Choong Dong, các món truyền thống như Jokbal, Bossam, Soondae và Gamjatang được kết hợp thành những thực đơn theo nhóm phong phú, phù hợp cho gia đình, bạn bè, người thân và các buổi họp mặt công ty.

Nhà hàng Hàn Quốc Jang Choong Dong trên đại lộ Bellaire mang đến hương vị Hàn Quốc đích thực vượt ra ngoài những món BBQ quen thuộc. Nổi bật với các món truyền thống dùng chung, đặc biệt là **Jokbal**, lấy cảm hứng từ khu Jang Choong Dong nổi tiếng ở Seoul.

BOSSAM VÀ CÁC MÓN TRUYỀN THỐNG ĐẶC SẮC KHÁC

Một món nổi tiếng khác của nhà hàng là Bossam, gồm thịt ba chỉ heo được nấu mềm, thái lát và dùng kèm với cải thảo, rau tươi cùng các loại nước chấm đặc biệt. Tương tự như Jokbal, Bossam thường được cuốn cùng rau và các món ăn kèm, để mỗi người có thể tự kết hợp theo khẩu vị riêng.

HƯƠNG VỊ KHÁC BIỆT JOKBAL VS. BOSSAM

JOKBAL

Jokbal (족발): Được làm từ chân giò hoặc giò heo, Jokbal được hầm chậm trong nước dùng đặc biệt với nước tương, gừng, tỏi, hành và nhiều loại gia vị. Quá trình này tạo nên lớp da nâu sẫm bóng đẹp, có độ dai mềm, dẻo và mọng đặc trưng.

VS

BOSSAM

Bossam (보쌈): Được làm từ thịt ba chỉ heo, đôi khi dùng thịt vai, Bossam được hấp hoặc luộc trong nước có nêm tương đậu nành (doenjang), tỏi, gừng và hành lá, không dùng nước tương. Thành phẩm là phần thịt rất mềm, mọng nước, có màu trắng hoặc hồng nhạt.



JOKBAL: MÓN ĂN TRUYỀN THỐNG NỔI BẬT TRÊN BÀN TIỆC

Jokbal được chế biến từ giò heo hầm chậm hơn một giờ trong nước dùng đậm đà với nước tương, tỏi, gừng và các loại gia vị thơm. Thành phẩm là phần thịt mềm, thấm vị, lớp da dai nhẹ vừa phải và hương vị đậm đà nhưng không gây cảm giác ngấy. Theo cách thưởng thức truyền thống, Jokbal thường được phục vụ trên một đĩa lớn để mọi người cùng chia sẻ, ăn kèm với xà lách tươi, tỏi, ớt, mắm tép muối hoặc ssamjang.

Cách ăn quay quăn, cùng dùng chung món này rất thích hợp cho bữa cơm gia đình và các buổi họp mặt—một phong cách thưởng thức có thể tạo cảm giác đặc biệt gần gũi với các gia đình Việt Nam, vốn cũng quen với việc cùng nhau chia sẻ các món ăn quanh bàn.



ĐA DẠNG MÓN ĂN KÈM & NƯỚC CHẤM

Dwaeji Gukbap: Món canh thịt heo kiểu Busan ăn cùng cơm; Gamjatang – món canh hầm cay với xương sống heo và khoai tây; và Galbi Jungsik – phần ăn riêng gồm sườn bò ướp, canh tương doenjang jjigae, cơm và các món ăn kèm Hàn Quốc. Những món ăn này mang đến cho thực khách cơ hội khám phá ẩm thực Hàn Quốc truyền thống, với nhiều món không thường thấy tại các nhà hàng BBQ Hàn Quốc thông thường.

THỰC ĐƠN THEO NHÓM DÀNH CHO GIA ĐÌNH VÀ HỘI NHÓM

Một trong những điểm nổi bật của Jang Choong Dong Korean Restaurant là Thực đơn theo nhóm, được thiết kế dành cho gia đình, bạn bè, đồng nghiệp và các buổi họp mặt đồng nghiệp. Tùy từng gói, thực khách có thể thưởng thức nhiều món đặc trưng như Jokbal, Bossam, Soondae, các món canh hoặc lẩu Hàn Quốc, món thịt và các món ăn kèm trong cùng một bữa ăn đầy đủ. So với việc gọi từng món riêng lẻ, các gói này có thể tiết kiệm khoảng 30%, tùy theo lựa chọn. Quan trọng hơn, thực khách có thể thưởng thức nhiều món đặc trưng của nhà hàng cùng lúc, rất phù hợp cho các nhóm đồng nghiệp hoặc những ai lần đầu muốn khám phá ẩm thực truyền thống Hàn Quốc.

FAMILY for 4

REGULAR PRICE
\$144.96

\$99.99

SAVE \$44.97 - 31% OFF

Serves 3~4 People · 31% Off the Original Price

- JokBal (M) or BoSsam (M)
- SoonDae (M) or SoonDae Combo (M)
- 2 x Soups (Choose from M1~M6)
- 1 x GalBi JungShik
- 4 x Rice
- Side Dish (KimChi, Radish KimChi, Pickled Onion)
- Sauces and Vegetables

PACKAGE A

REGULAR PRICE
\$187.95

\$129.99

SAVE \$57.96 - 30% OFF

Serves 4~6 People · 30% Off the Original Price

- JokBal (M)
- BoSsam (M)
- SoonDae (M) or SoonDae Combo (M)
- 2 x Soups (Choose from M1~M6)
- 1 x GalBi JungShik
- 6 x Rice
- Side Dish (KimChi, Radish KimChi, Pickled Onion)
- Sauces and Vegetables

PACKAGE B

REGULAR PRICE
\$235.91

\$159.99

SAVE \$75.92 - 32% OFF

Serves 8~10 People · 32% Off the Original Price

- JokBal (L)
- BoSsam (L)
- SoonDae (L) or SoonDae Combo (L)
- 3 x Soups (Choose from M1~M6)
- 1 x GalBi JungShik
- 10 x Rice
- Side Dish (KimChi, Radish KimChi, Pickled Onion)
- Sauces and Vegetables

PACKAGE C

REGULAR PRICE
\$407.95

\$279.99

SAVE \$127.96 - 31% OFF

Serves 12~14 People · 31% Off the Original Price

- JokBal (M & L)
- BoSsam (M & L)
- SoonDae or SoonDae Combo (M & L)
- 4 x Soups (Choose from M1~M6)
- 2 x GalBi JungShik
- 14 x Rice
- Side Dish (KimChi, Radish KimChi, Pickled Onion)
- Sauces and Vegetables

LỰA CHỌN THIẾT THỰC CHO NHIỀU DỊP HỌP MẶT

Thực đơn theo nhóm đặc biệt phù hợp cho các bữa ăn gia đình, tiệc sinh nhật, họp mặt người thân và bạn bè, tiệc công ty, các nhóm nhà thờ hoặc cộng đồng, cũng như những bữa ăn cuối tuần của nhiều gia đình. Vì các món được phục vụ theo kiểu dùng chung, thực khách có thể thoải mái thưởng thức nhiều món khác nhau trong khi trò chuyện và quây quăn bên nhau.

Chủ nhà hàng chia sẻ: "Thực đơn theo nhóm của chúng tôi không đơn thuần là một thực đơn giảm giá. Đây là cách để gia đình và bạn bè cùng nhau thưởng thức Jokbal, Bossam, Soondae, Gamjatang và nhiều món đặc trưng khác. Đồng thời, thực đơn này tiết kiệm khoảng 30% so với gọi riêng từng món, rất phù hợp cho những thực khách lần đầu muốn khám phá ẩm thực truyền thống Hàn Quốc."



KHÁM PHÁ MỘT GÓC KHÁC CỦA ẨM THỰC HÀN QUỐC

Ẩm thực Hàn Quốc đã trở nên quen thuộc qua các món như Bulgogi, Galbi và BBQ tại bàn. Jang Choong Dong Korean Restaurant mang đến một trải nghiệm khác với các món truyền thống gắn liền với những bữa ăn sum họp cùng gia đình và bạn bè.

Jokbal và Bossam là những món nổi bật, bên cạnh thực đơn đa dạng và các gói dành cho nhóm, giúp thực khách thưởng thức nhiều hương vị Hàn Quốc trong cùng một bữa ăn.

Tại Houston, nhà hàng không chỉ giới thiệu những món ăn truyền thống đặc sắc mà còn mang đến trải nghiệm quây quăn, chia sẻ món ngon với những người thân yêu.



JANG CHOONG DONG
KOREAN RESTAURANT
장충동식당



9114 Bellaire Blvd.,
Houston, TX 77036



713-882-1534



jcdkr.com



@jangchoongdongbellaire



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



Trang Nguyễn

13408 TX-249, Suite A, Houston, TX 77086

Cell: 281-777-4287



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

Loại củ chống rụng tóc, kích thích nang tóc cực tốt: Biết dùng còn chống tiểu đường, ung thư

Loại củ này không chỉ là phương pháp chống rụng tóc tự nhiên hiệu quả mà còn là thực phẩm bổ dưỡng cho sức khỏe.

Rụng tóc là hiện tượng tự nhiên và có thể ảnh hưởng đến bất kỳ ai. Theo Học viện Da liễu Hoa Kỳ (AAD), bạn có thể rụng từ 50 - 100 sợi tóc mỗi ngày, chuyên trang y tế Mỹ Healthline đưa tin.

Điều này nghe có vẻ không nhiều vì bạn có khoảng 100.000 nang tóc trên đầu và tóc thường mọc lại theo thời gian.

Tuy nhiên, bạn có thể gặp phải tình trạng rụng tóc nhiều hơn, tùy thuộc vào nguyên nhân gốc rễ. Trong một số trường hợp, tình trạng rụng tóc kéo dài và không dừng lại. Rụng tóc không gây ảnh hưởng trực tiếp đến sức khỏe thể chất của bạn, nhưng tác động về mặt cảm xúc có thể rất lớn.



Ảnh minh họa

Loại củ có đầy ở Việt Nam chống rụng tóc cực tốt

Theo Healthline, hành tây là một loại củ có tác dụng chống rụng tóc rất tốt.

Một nghiên cứu năm 2014 cho thấy nước ép hành tây có thể giúp thúc đẩy sự phát triển của tóc và điều trị chứng rụng tóc từng mảng. Đây là một bệnh tự miễn, trong đó cơ thể tấn công các nang tóc, gây rụng tóc và lông ở nhiều khu vực khác nhau trên cơ thể.

Nước ép hành tây cũng được cho là giúp cải thiện tuần hoàn máu. Một nghiên cứu trên động vật năm 2015 cho thấy nước ép hành tây làm gia tăng yếu tố tăng trưởng tế bào sừng (keratinocyte growth factor), một yếu tố quan trọng trong việc phát triển và tăng trưởng nang tóc.

Cách sử dụng nước ép hành tây để chống rụng tóc, kích thích nang tóc là: Xay nhuyễn vài củ hành tây và vắt lấy nước. Bôi nước ép lên da đầu và tóc, để yên ít nhất 15 phút rồi gội sạch với dầu gội.

Hành tây là một loại củ có quanh năm ở Việt Nam, bạn có thể dễ dàng mua hành tây với giá rẻ tại chợ, siêu thị để làm nước ép dưỡng tóc.

Không chỉ có tác dụng tốt với tóc, hành tây khi ăn còn mang lại nhiều giá trị cho sức khỏe.

Hành tây là thành viên của chi Allium - nhóm thực vật có hoa, bao gồm cả tỏi, hẹ và tỏi tây. Hành tây ngon miệng, đa dụng, rẻ tiền và chứa nhiều vitamin, khoáng chất cũng như các hợp chất thực vật có lợi cho sức khỏe.

Các đặc tính y học của hành tây đã được công nhận từ hàng ngàn năm trước. Vận động viên Hy Lạp cổ đại được cho là đã sử dụng hành để 'thanh lọc máu', trong khi các thầy thuốc trung cổ và truyền thống kê đơn hành tây để điều trị đau đầu, bệnh tim và loét miệng.

Lợi ích sức khỏe khi ăn hành tây

- Có thể mang lại lợi ích cho sức khỏe tim mạch

Hành tây chứa chất chống oxy hóa và các hợp chất có thể giúp giảm nguy cơ mắc bệnh tim bằng cách chống viêm, giảm mức triglyceride và cholesterol. Chúng chứa lượng lớn quercetin - một loại flavonoid chống oxy hóa và kháng viêm - có thể giúp hạ huyết áp cao.

- Chứa hợp chất chống ung thư

Các loại rau thuộc chi Allium như hành tây và tỏi có thể giúp giảm nguy cơ phát triển một số loại ung thư, bao gồm ung thư dạ dày và đại trực tràng. Một đánh giá tổng quan năm 2015 gồm 26 nghiên cứu cho thấy những người ăn nhiều rau chi Allium có nguy cơ mắc ung thư dạ dày thấp hơn 22% so với những người ăn ít nhất.

Ngoài ra, bài đánh giá tổng quan năm 2014

với 16 nghiên cứu (13.333 người) cho thấy người ăn nhiều hành tây có nguy cơ mắc ung thư đại trực tràng thấp hơn 15% so với người ăn ít.

Các nghiên cứu trong ống nghiệm chỉ ra rằng onionin A - hợp chất chứa lưu huỳnh trong hành tây - có thể giúp giảm sự phát triển khối u và làm chậm sự lan rộng của ung thư buồng trứng.

Hành tây cũng chứa fisetin và quercetin, là các chất chống oxy hóa flavonoid có khả năng ức chế sự phát triển khối u.

- Giúp điều hòa đường huyết

Ăn hành tây có thể giúp điều hòa lượng đường trong máu - điều này đặc biệt quan trọng với người bị tiểu đường hoặc tiền tiểu đường.

Một nghiên cứu nhỏ năm 2010 với 84 người mắc tiểu đường tuýp 1 hoặc 2 cho thấy ăn 100g hành tím sống giúp giảm đáng kể lượng đường huyết lúc đói sau 4 giờ.

Một nghiên cứu năm 2020 cho thấy chuột bị tiểu đường được cho ăn thức ăn chứa 5% bột hành tây khô trong 8 tuần có lượng đường huyết, triglyceride và cholesterol thấp hơn đáng kể so với nhóm đối chứng.

Quercetin cũng được chứng minh là giúp điều hòa cân bằng đường huyết.

- Có đặc tính kháng khuẩn

Hành tây có thể giúp chống lại một số loại vi khuẩn nguy hiểm như Escherichia coli (E. coli), Pseudomonas aeruginosa, Staphylococcus aureus (S. aureus), Bacillus cereus.

Một nghiên cứu trong ống nghiệm năm 2010 cho thấy chiết xuất hành tây có thể ức chế sự phát triển của Vibrio cholerae - một loại vi khuẩn gây ra dịch tả nghiêm trọng ở một số khu vực trên thế giới.

Quercetin chiết xuất từ hành tây cũng có thể làm giảm sự phát triển của vi khuẩn.

Một bài đánh giá tổng quan khác cho thấy quercetin có thể ức chế sự phát triển của nhiều chủng vi khuẩn, bao gồm Helicobacter pylori - loại vi khuẩn liên quan đến loét dạ dày và một số loại ung thư đường tiêu hóa.

Một nghiên cứu trong ống nghiệm khác phát hiện rằng quercetin có thể phá vỡ màng tế bào và thành tế bào của E. coli và S. aureus. ■

841-2233/1801



TP Plumbing & Renovation



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

FREE ESTIMATE FROM 15 - 20 MILES

TU (TIM) 832-866-5220



AIR CONDITIONING AND HEATING

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

Licensed and Insured: TACLB38901E



The New Degree of Comfort

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

Đặc biệt: 10% OFF
cho Quý Cao Niên

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



Xin gọi: Vinh **832-659-3990**

743-2210/1778

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

Estrada Lashes

Licensed Lash Artist
Personalized classes of lashes

Maribel Cervantes

+1 832-951-2442 (text or call)

6666 Harwin RD 260A
Houston, TX 77036



NỖI MI - UỐN MI - TỈA CHÂN MÀY

832-951-2442

(Xin nói tiếng anh)

Chaparritaestrada804@gmail.com

817-2201/1769

LINH NGUYEN - SỬA NHÀ



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

Free Estimate



XIN GỌI LINH NGUYEN: 832-588-1793



TIN THẾ GIỚI

Sập mỏ vàng khai thác trái phép ở Colombia khiến ít nhất 13 người thiệt mạng

(VN+) - Ít nhất 13 người thiệt mạng và 7 người bị thương trong vụ sập mỏ vàng trái phép tại Colombia, được cho là do quy trình khai thác không đúng quy chuẩn làm suy yếu nền móng của mỏ.

Giới chức Colombia thông báo ít nhất 13 người đã thiệt mạng và 7 người bị thương trong vụ sập mỏ vàng trái phép ở tỉnh Narino, miền Tây Nam nước này.

Phát biểu với truyền thông, ông Fredy Gamez, một quan chức cấp cao tại tỉnh Narino cho biết vụ việc xảy ra đêm 20/8 theo giờ địa phương. Theo ông, các hoạt động diễn ra tại mỏ khiến một phần sườn dốc đã đổ sập xuống khu vực có người làm việc.

Một nguồn tin từ văn phòng Thống đốc tỉnh Narino cho rằng nguyên nhân là do quy trình khai thác quặng “không đúng quy chuẩn”, làm suy yếu phần nền móng của mỏ.

Hình ảnh về vụ tai nạn đăng tải trên mạng xã hội cho thấy các thiết bị hạng nặng đang hoạt động trên địa hình dốc. Công tác cứu hộ đang gặp khó khăn do tình trạng đất đá không ổn định.

Tỉnh Narino, nằm giáp biên giới với Ecuador, là điểm nóng về hoạt động khai thác khoáng sản trái phép.

Tai nạn tại các mỏ ở Colombia, đặc biệt là tại những địa điểm không được kiểm soát như mỏ ở Narino, thường xuyên xảy ra, với nguyên nhân phổ biến là nổ do tích tụ khí gas.

Nhiều quốc gia châu Âu kích hoạt cơ chế trả người xin tị nạn về Italy

(VN+) - Làn sóng chuyển trả người xin tị nạn về Italy đang lan rộng khi 5 nước châu Âu kích hoạt cơ chế mới của EU, trong bối cảnh các quốc gia thành viên bắt đầu áp dụng quy định di cư vừa có hiệu lực.

Làn sóng gửi trả người xin tị nạn về Italy tiếp tục mở rộng, sau khi Phần Lan và Thụy Điển đã trở thành những quốc gia mới nhất thông báo sẽ kích hoạt cơ chế chuyển giao theo Hiệp ước mới về di cư và tị nạn của Liên minh châu Âu (EU), vốn chính thức có hiệu lực từ hôm 12/6.

Như vậy, cùng với quyết định tương tự của Đức, Thụy Sĩ và Áo, đã có 5 nước thông báo sẽ chuyển trả lại người di cư đăng ký đầu tiên về lại Italy theo cơ chế mới.

Cả Thụy Điển và Phần Lan đều khẳng định việc áp dụng quy định mới của EU giúp công tác quản lý di cư hiệu quả hơn và quá trình chuyển giao đang được tích cực chuẩn bị.

Tuy nhiên, Pháp và Tây Ban Nha hiện cho biết sẽ chưa trực xuất những đối tượng thuộc diện Quy chế Dublin trở lại Italy.

Cho đến nay vẫn chưa rõ số lượng người xin tị nạn bị ảnh hưởng bởi các đợt chuyển giao của các nước. Ngoài ra, cũng chưa rõ liệu thủ tục này sẽ chỉ áp dụng riêng với những người xin tị nạn sau ngày 12/6. hay áp dụng với cả những người xin tị nạn trước đó.

Sau 6 năm thảo luận giữa Ủy ban châu Âu, Nghị viện châu Âu và chính phủ 27 quốc gia thành viên, Hiệp ước mới về di cư và tị nạn của EU đã chính thức có hiệu lực, với mục tiêu “vượt qua sự phân mảnh trong quy định về nhập cư của các nước”.

Theo đó, quy định nền tảng của Quy chế Dublin vẫn giữ nguyên giá trị, với việc quốc gia đầu tiên mà người di cư đặt chân đến có trách nhiệm xem xét đơn xin tị nạn.

Với thỏa thuận mới có hiệu lực, các nước đang có người xin tị nạn theo Quy chế Dublin đã bắt đầu thông báo gửi trả lại về các nước có thẩm quyền xử lý.

Quốc gia đầu tiên thông báo trực xuất 3 người tị nạn về lại Italy là Đức, trong khi quốc gia hành động nhanh nhất là Áo, khi đưa 4 người xin tị nạn trở lại Italy bằng tàu hỏa.

Nigeria: Chìm thuyền chở quá tải, ít nhất 51 người thiệt mạng

(VN+) - Ít nhất 51 người, phần lớn là phụ nữ và trẻ em, đã thiệt mạng khi một chiếc thuyền chở quá tải bất ngờ chìm tại bang Sokoto, miền Tây Bắc Nigeria, chỉ khoảng 1 phút sau khi khởi hành.

Theo phóng viên TTXVN tại Tây Phi, ít nhất 51 người đã thiệt mạng sau khi chiếc thuyền chở họ bất ngờ bị chìm tại bang Sokoto, miền Tây Bắc Nigeria.

Theo người dân địa phương, chiếc thuyền đã chở quá tải và bị chìm chỉ khoảng 1 phút sau khi bắt đầu hành trình đến một trang trại ở phía bên kia sông. Phần lớn hành khách là phụ nữ và trẻ em.



Người di cư vượt eo biển Manche để tới Anh

Cơ quan Quản lý tình trạng khẩn cấp bang Sokoto cho biết lực lượng cứu hộ đã được triển khai nhanh chóng đến hiện trường nhưng chưa thể xác nhận con số thương vong chính thức do các cơ quan chức năng vẫn đang thu thập những thông tin cần thiết.

Tháng trước, ít nhất 5 người đã chết đuối khi chiếc thuyền chở họ bị lật tại bang Jigawa. Hồi tháng Một năm nay, ít nhất 26 người cũng gặp nạn khi đang đi thuyền từ bang Jigawa đến bang Yobe.

Tai nạn xảy ra khá thường xuyên trên các sông và tuyến đường thủy đông đúc của Nigeria, chủ yếu do thuyền chở quá tải, phương tiện không được bảo dưỡng tốt hoặc không tuân thủ các quy định an toàn.

Chim chết hàng loạt tại Australia nghi do cúm gia cầm H5

(VN+) - Kể từ khi xuất hiện tại lục địa Australia vào giữa tháng 6/2026, cúm gia cầm H5 đang dần lây lan tới nhiều địa điểm ở Australia. Mới đây nhất, Australia phát hiện nhiều con chim chết hàng loạt được nghi ngờ nhiễm cúm gia cầm H5.

Cơ quan chức năng bang Nam Australia cho biết vừa phát hiện hơn 1000 con chim nhận mào chết tại 3 địa điểm ở bang này. Trong khi đó, bang Tasmania cũng xác nhận phát hiện hơn 20 con chim cánh cụt và chim nhận mào chết.

Mặc dù đều đang chờ kết luận chính thức của cơ quan chức năng để xác định đây có phải là những trường hợp nhiễm cúm gia cầm H5 hay không nhưng các nhà chức trách cho rằng đây là dấu hiệu cho thấy mức độ nguy hiểm ngày càng gia tăng của virus này, nó cho thấy virus đang lan rộng sang nhiều nơi và ảnh hưởng lớn đến những loài sống theo bầy đàn như chim nhận mào hoặc mòng biển.

Hiện nay một số địa phương tại Australia bắt đầu lên kế hoạch tiêm vaccine phòng ngừa virus cúm gia cầm H5 cho động vật.

Bang Victoria cho biết sẽ tiêm vaccine ngừa virus cúm gia cầm H5 cho khoảng 5000 con chim cánh cụt trên đảo Phillip.

Bang Nam Australia cũng đang cân nhắc về chương trình tiêm phòng virus cúm cho một số loài động vật nhất định tại bang này, bao gồm cả chim cánh cụt.

Tuy vậy việc tiêm phòng không được coi là giải pháp khả thi. Tiến sĩ Stephen Van Mil, Giám đốc điều hành của Tổ chức Phục hồi Động vật Hoang dã Australia cho biết việc tiêm phòng chỉ có tác dụng với những loài chim không biết bay còn đối với những loài biết bay thì không thể bắt chúng lại để tiêm.

Trong bối cảnh này, tiến sĩ Van Mil cho rằng giải pháp hiện nay là chính quyền nên mở thêm các bệnh viện thú y di động dành cho động vật hoang dã ở mọi tiểu bang của nước này để nhanh chóng giúp đỡ các con chim mang virus đồng thời cần nhanh chóng thu gom và tiêu hủy các chim chết nhiễm virus để hạn chế sự lây lan rộng hơn.

Hiện nay, 6/8 bang và vùng lãnh thổ của Australia đã xuất hiện cúm gia cầm H5.



TIN THẾ GIỚI

Đức, Bỉ và Hy Lạp sơ tán khẩn cấp hàng nghìn người do cháy rừng

(VNE) - Cháy rừng tiếp tục hoành hành, người dân tại một số địa phương ở Đức, Bỉ và Hy Lạp phải sơ tán, lực lượng cứu hỏa được huy động với quy mô lớn, nhiều lính cứu hỏa đã thiệt mạng khi làm nhiệm vụ.

Cháy rừng tiếp tục hoành hành tại nhiều khu vực châu Âu, buộc người dân tại một số địa phương ở Đức, Bỉ và Hy Lạp phải sơ tán, trong khi lực lượng cứu hỏa được huy động quy mô lớn để ứng phó.

Tại thị trấn Monschau của Đức, gần biên giới với Bỉ, một bộ phận người dân tại đây đã nhận được yêu cầu sơ tán ngày 16/8 khi đám cháy rừng được cho là nghiêm trọng nhất trong lịch sử hiện đại của Bỉ đang lan rộng ngay bên kia biên giới.

Theo văn phòng Thị trưởng Monschau, đã có 2 tuyến phố được sơ tán do ảnh hưởng của khói, lửa và điều kiện thời tiết. Trước đó, người dân tại các khu vực gần biên giới cũng được khuyến cáo rời khỏi vùng nguy hiểm khi đám cháy tại Bỉ chỉ còn cách biên giới với Đức khoảng 1,5 km và cách khu dân cư gần nhất khoảng 1,8 km.



Đám cháy rừng tại Hy Lạp

Trong đêm 13 và đầu ngày 14/8, khoảng 1.800 người tại miền Tây nước Đức đã phải sơ tán do một vụ cháy rừng khác.

Phía Bỉ cũng đã ra lệnh sơ tán khu dân cư Kuechelscheid, cách thị trấn Monschau của Đức khoảng 10' lái xe.

Trong khi đó, tại Hy Lạp, hai người đã thiệt mạng và hàng trăm người phải sơ tán khi có 2 đám cháy bùng phát gần như đồng thời trong ngày 16/8 ở trên đảo Salamis, gần thủ đô Athens.

Lực lượng cứu hỏa cho biết 2 thi thể đã được tìm thấy tại khu vực bãi biển Peristeria ở phía Nam hòn đảo. Bộ Bảo vệ Dân sự Hy Lạp ban hành 4 lệnh sơ tán liên tiếp tại hai khu vực tắm biển nổi tiếng Peristeria và Selinia.

Khoảng 200 lính cứu hỏa, gần 50 xe chữa cháy, 6 máy bay và 7 trực thăng đã được huy động để dập lửa. Lực lượng tuần duyên cũng triển khai 5 tàu tuần tra, trong khi nhiều tàu tư nhân và phà được huy động hỗ trợ sơ tán người dân.

Chính quyền địa phương đang nỗ lực ngăn 2 đám cháy lan lên núi và hợp nhất thành một đám cháy lớn. Một số tuyến đường vẫn được duy trì để

người dân có thể di chuyển đến nơi an toàn dưới sự hướng dẫn của cảnh sát.

Hy Lạp chứng kiến nhiều vụ cháy rừng lớn bùng phát kể từ cuối tháng 7 trong bối cảnh gió mạnh bất thường làm gia tăng nguy cơ cháy lan. Theo lực lượng cứu hỏa, trong 24 giờ qua, trên toàn quốc đã xảy ra 34 vụ cháy.

Nước này cũng ghi nhận 5 lính cứu hỏa đã thiệt mạng trong lúc làm nhiệm vụ, trong đó có một phi công người Đan Mạch tử nạn hồi đầu tháng khi 2 trực thăng Bell va chạm trên không trong lúc tham gia chữa cháy gần Athens.

Trong khi đó, nắng nóng gay gắt kết hợp với thảm thực vật khô rụi và gió lớn đã biến dịp nghỉ lễ Ferragosto năm nay tại Italy trở nên khắc nghiệt hơn, dẫn tới tình trạng khẩn cấp về cháy rừng đang lan rộng trên toàn quốc, kéo dài từ khu vực bán đảo trung tâm đến vùng núi phía Bắc, và buộc lực lượng cứu hỏa, phòng vệ dân sự phải căng sức ứng cứu cả trên không lẫn dưới mặt đất.

Theo phóng viên TTXVN tại Rome, tại khu vực thủ đô và vùng Lazio, cháy rừng đã xảy ra tại ít nhất 4 địa điểm, trong đó đáng lo ngại nhất là đám cháy tại Casalotti ở Tây Bắc thủ đô Rome đang tiến sát khu dân cư và gây ra những cột khói đen dày đặc.

Hàng loạt vụ cháy khác cũng ghi nhận tại Falcognana, gần đền Divino Amore và Tivoli Terme. Đặc biệt tại Frosinone, đám cháy diện rộng đe dọa đền thánh Madonna della Guardia đã buộc chính quyền phong tỏa hoàn toàn tỉnh lộ SP82 kết nối Pico và San Giovanni Incarico. Hiện lực lượng chức năng nghi ngờ đám cháy xảy ra do hành vi cố ý đốt phá.

Trong khi đó, vùng Abruzzo cũng đang trải qua thời điểm căng thẳng. Tại Bisegna thuộc tỉnh L'Aquila, cửa ngõ phía Bắc của Vườn quốc gia Abruzzo, Lazio và Molise, các đám cháy đã áp sát nhiều khu dân cư, buộc nhà chức trách phải khẩn cấp sơ tán 6 hộ gia đình ngay trong đêm.

Dù đến sáng 16/8 tình hình tại Bisegna đã tạm được kiểm soát, một số đám cháy vẫn tiếp tục bùng phát trở lại ở Rocca di Cambio, Roccacasale và Roio di Sangro.

Lực lượng cứu hỏa đã phải huy động nhiều máy bay Canadair, trực thăng chuyên dụng Erickson, cùng hàng trăm tình nguyện viên để khống chế đà lan của lửa.

Cùng thời điểm, tình hình tại vùng Friuli-Venezia Giulia ở miền Bắc Italy cũng được đánh giá ở mức đặc biệt nghiêm trọng. Các đám cháy trên núi Amariana, Palavierte và Cozzarel thuộc khu vực Carnia khiến khói độc tích tụ dày đặc ở nhiều thung lũng.

Cơ quan Bảo vệ môi trường vùng đã phát cảnh báo về suy giảm chất lượng không khí nghiêm trọng, nguy cơ cao vượt ngưỡng bụi mịn Pm10.

Dù dự báo thời tiết cho thấy các đợt mưa rào và không khí lạnh sắp tràn về từ phía Bắc, nguy cơ tái phát cháy rừng tại các khu vực thảm thực vật khô ở Italy vẫn ở mức báo động. Lực lượng cứu hộ toàn quốc hiện tiếp tục túc trực 24/7 để khoanh

vùng và bảo vệ an toàn cho người dân.

Bầu cử Tổng thống Brazil: Hai ứng viên khởi động tranh cử, nhắm tới cử tri nữ

(VN+) - Cả hai ứng cử viên Luiz Inacio Lula da Silva và Flavio Bolsonaro đều đã lựa chọn những “căn cứ địa” chính trị quen thuộc để tổ chức các cuộc mít tinh mở màn chiến dịch của mình.

Theo phóng viên TTXVN tại Nam Mỹ, Tổng thống Brazil Luiz Inacio Lula da Silva và đối thủ cạnh hữu Flavio Bolsonaro đã chính thức khởi động chiến dịch tranh cử bằng những thông điệp hướng tới cử tri nữ - nhóm cử tri có thể mang tính quyết định trong cuộc đua sát sao vào vị trí người đứng đầu nhà nước.

Cử tri tại nền kinh tế lớn nhất khu vực Mỹ Latinh sẽ đi bỏ phiếu vào ngày 4/10. Cả hai ứng cử viên dẫn đầu đều đã lựa chọn những “căn cứ địa” chính trị quen thuộc để tổ chức các cuộc mít tinh mở màn chiến dịch của mình.

Tại thành phố Sao Bernardo do Campo (bang Sao Paulo), Tổng thống Lula, 80 tuổi và là người đang hướng tới nhiệm kỳ thứ tư, đã có bài phát biểu trước khoảng 40.000 người ủng hộ.

Ông đặc biệt nhấn mạnh đến vai trò của phụ nữ - lực lượng chiếm 53% trong tổng số 158 triệu cử tri của Brazil và là nhân tố đóng góp then chốt vào chiến thắng sát sao của ông hồi năm 2022.

Nhà lãnh đạo cánh tả kêu gọi thúc đẩy bình đẳng giới, khẳng định nam giới cần được giáo dục từ nhỏ về sự bình đẳng với phái nữ.

Trong khi đó, tại bãi biển Copacabana ở thành phố Rio de Janeiro, Thượng nghị sĩ Flavio Bolsonaro, 45 tuổi và là con trai của cựu Tổng thống Jair Bolsonaro, phát động chiến dịch trước khoảng 9.000 người tham dự.



Tổng thống Brazil Luiz Inacio Lula da Silva vận động tranh cử tại Sao Bernardo do Campo, ngày 16/8/2026

Ông cam kết đưa Brazil thoát khỏi tình trạng tham nhũng, bạo lực, giá lương thực tăng cao và nợ công leo thang, đồng thời thể hiện lập trường cứng rắn đối với tội phạm - mối quan tâm hàng đầu của cử tri hiện nay.

Nhằm gia tăng tỷ lệ ủng hộ ở nhóm cử tri nữ, ông cam kết sẽ bảo vệ phụ nữ và trừng trị thích đáng các hành vi xâm hại phụ nữ và trẻ em.

Theo kết quả cuộc khảo sát của công ty



TIN THẾ GIỚI

thăm dò Quaest công bố mới đây, ông Lula hiện nhận được 43% số phiếu ủng hộ, trong khi tỷ lệ dành cho ông Flavio Bolsonaro là 40%.

Tỷ lệ ủng hộ Tổng thống Hàn Quốc xuống thấp kỷ lục

(VN+) - Tỷ lệ ủng hộ Tổng thống Hàn Quốc Lee Jae-myung liên tiếp giảm xuống thấp kỷ lục trong những tuần gần đây sau hàng loạt chính sách gây tranh cãi của chính phủ.

Theo kết quả cuộc thăm dò dư luận do Realmeter - một tổ chức điều tra, xếp hạng chính trị hàng đầu của Hàn Quốc, tỷ lệ ủng hộ đối với Tổng thống Lee Jae-myung đã giảm xuống mức kỷ lục với 43% - là mức thấp nhất đối với nhà lãnh đạo Hàn Quốc kể từ khi nhậm chức, đồng thời cũng là tuần thứ 5 liên tiếp nhà lãnh đạo này mất điểm trước cử tri - theo Realmeter, và là tuần thứ 7 liên tiếp theo kết quả điều tra dư luận của các tổ chức xếp hạng chính trị khác của Hàn Quốc.



Tổng thống Hàn Quốc Lee Jae Myung

Trong khi đó ở chiều ngược lại, tỷ lệ không ủng hộ đối với ông Lee Jae-myung cũng tăng 1,1% và lên mức 54,1%. Đây là tuần thứ ba liên tiếp con số này vượt quá bán và cũng là lần thứ ba liên tiếp bứt lên cao hơn tỷ lệ ủng hộ.

Theo Realmeter, có nhiều lý do khiến Tổng thống Lee Jae-myung mất điểm trước cử tri, trong đó nổi bật là chính sách sửa đổi thuế bất động sản của Chính phủ, các chính sách về nhà ở, cùng những tranh cãi xung quanh phát ngôn của nhà lãnh đạo này...

Xét theo nhóm tuổi, mức giảm mạnh nhất được ghi nhận ở nhóm cử tri từ 60 trở lên, với tỷ lệ ủng hộ giảm tới 6,1% so với tuần trước đó, và xuống còn 43,1%. Tỷ lệ ủng hộ trong nhóm cử tri ở độ tuổi 20 tăng 3,1% và lên mức 31%. Tỷ lệ ủng hộ trong nhóm cử tri tiến bộ giảm 4,6% và xuống còn 59,1%, trong khi tỷ lệ ủng hộ trong nhóm cử tri bảo thủ lại tăng 4,8% và lên mức 22,4%.

Cuộc thăm dò dư luận lần này được Realmeter thực hiện đối với 2.511 người từ 18 tuổi trở lên, có sai số cộng hoặc trừ 2 điểm phần trăm và mức độ tin cậy là 95%.

Anh rót 300 triệu bảng mở rộng Khu công nghệ AI tại Scotland

(VN+) - Chính phủ Anh huy động 300 triệu bảng mở rộng trung tâm dữ liệu AI ở Scotland, tạo

hơn 3.400 việc làm và thúc đẩy chiến lược công nghiệp hóa mới.

Theo phóng viên TTXVN tại London, Chính phủ Anh thông báo Khu công nghệ AI Lanarkshire (miền Bắc Scotland) đã huy động được gói tài chính 300 triệu bảng (khoảng 405 triệu USD) để mở rộng hạ tầng trung tâm dữ liệu, đồng thời tập đoàn công nghệ Mỹ Dell Technologies công bố sẽ chuyển trụ sở đội ngũ Scotland của hãng đến đặt tại chính khu công nghệ này.

Dự án dự kiến hỗ trợ hơn 3.400 việc làm và là một phần trong chiến lược tái công nghiệp hóa của Chính phủ Anh thông qua các khu phát triển công nghệ AI.

Thông cáo của Văn phòng Nội các Anh cho biết gói 300 triệu bảng gồm khoản bảo lãnh 202 triệu bảng do Quỹ Tài sản Quốc gia (NWF) của Anh cấp, giúp huy động vốn từ các ngân hàng ING, ABN AMRO, Santander, Ngân hàng Đầu tư Quốc gia Scotland và Siemens Financial Services.

Số tiền này sẽ giúp DataVita - nhà cung cấp trung tâm dữ liệu hàng đầu Scotland - mở rộng trung tâm dữ liệu DV1 hiện có và xây thêm một cơ sở mới, còn Dell sẽ chuyển đến tòa nhà Mercury House trong Công viên Đổi mới AI của khu vực.

Quốc vụ khanh phụ trách Trí tuệ nhân tạo của Anh Kanishka Narayan cho biết thông báo này sẽ giúp bảo đảm Scotland đi đầu trong một trong những cơ hội kinh tế lớn nhất của thời đại, trong khi Bộ trưởng Kinh doanh và Thương mại Jonathan Reynolds nhận định khoản đầu tư là bằng chứng cho thấy các Khu công nghệ AI đang góp phần tái công nghiệp hóa nước Anh.

Về phía doanh nghiệp, Giám đốc điều hành DataVita Danny Quinn nói dự án đang thực sự được triển khai, với cơ sở đầu tiên sẽ hoàn thành ngay trong năm nay.

Ngoài tạo việc làm, dự án còn đi kèm quỹ cộng đồng trị giá 543 triệu bảng dành cho đào tạo kỹ năng, câu lạc bộ lập trình và hỗ trợ tổ chức từ thiện địa phương. Lanarkshire được chọn nhờ nguồn năng lượng tái tạo dồi dào và vị trí chiến lược trong mạng lưới điện của Scotland.

Nhật Bản bắt đầu loại bỏ nhiên liệu đã qua sử dụng tại nhà máy điện Fukushima

(VN+) - Nhật Bản bắt đầu đưa các cụm nhiên liệu hạt nhân đã qua sử dụng có mức phóng xạ cao ra khỏi bể chứa của lò phản ứng số 2 tại Nhà máy Điện hạt nhân Fukushima số 1.

Công ty Điện lực Tokyo (TEPCO) cho biết đã bắt đầu đưa các cụm nhiên liệu hạt nhân đã qua sử dụng có mức phóng xạ cao ra khỏi bể chứa của lò phản ứng số 2 tại Nhà máy Điện hạt nhân Fukushima số 1.

Theo phóng viên TTXVN tại Nhật Bản, TEPCO đã đưa 7 trong tổng số 587 cụm nhiên liệu đã qua sử dụng ra khỏi bể chứa và chuyển đến bể lưu trữ chung trong khuôn viên nhà máy, nơi được đánh giá an toàn hơn. Công ty đặt mục tiêu hoàn tất việc di dời toàn bộ số nhiên liệu này vào cuối năm

tài chính 2028.

Trước đó, trong tháng 7/2026, TEPCO đã hoàn tất việc đưa 28 cụm nhiên liệu hạt nhân chưa qua sử dụng, có mức độ rủi ro thấp hơn, ra khỏi cùng bể chứa.

Công việc vận chuyển nhiên liệu đã qua sử dụng được bắt đầu từ tháng 6.

Các chuyên gia TEPCO sử dụng cần cẩu điều khiển từ xa để đưa từng cụm nhiên liệu vào các thùng chứa chuyên dụng (cask) ngay trong bể chứa.



Nhà máy điện hạt nhân Fukushima ở Đông Bắc Nhật Bản

Khi thùng chứa được nạp đầy, cần cẩu sẽ đưa thùng ra khỏi tòa nhà lò phản ứng, đặt lên xe chuyên dụng và vận chuyển đến bể lưu trữ chung.

Hoạt động di dời sẽ tạm dừng từ tháng 10 để kiểm tra cơ sở vật chất và bảo đảm đủ chỗ trống tại bể lưu trữ chung.

Nhà máy Fukushima số 1 bị hư hại nghiêm trọng trong thảm họa động đất và sóng thần tháng 3/2011. TEPCO đã hoàn tất việc đưa nhiên liệu ra khỏi các lò phản ứng số 3 và số 4. Việc tháo dỡ nhiên liệu tại lò phản ứng số 1 dự kiến bắt đầu trong năm tài chính 2027 hoặc 2028.

Hạn hán gây áp lực lên hạ tầng năng lượng của Rumani

(VN+) - Hạn hán nghiêm trọng đang gây sức ép lên hoạt động của các nhà máy điện tại Rumani, buộc 2 lò phản ứng hạt nhân phải lần lượt dừng hoạt động.

Thủ tướng Rumani Ilie Bolojan kêu gọi đầu tư bài bản vào hạ tầng năng lượng trong bối cảnh hạn hán nghiêm trọng đang gây sức ép lên hoạt động của các nhà máy điện tại nước này.

Ông Bolojan cho rằng Rumani cần những chính sách năng lượng ổn định, có thể dự báo và có trách nhiệm.

Nắng nóng gay gắt và lượng mưa thấp khiến mực nước sông Danube giảm xuống dưới mức cần thiết để làm mát các lò phản ứng tại nhà máy điện hạt nhân Cernavoda. Lò số 1 đã dừng hoạt động từ cuối tháng 7, trong khi lò số 2 bắt đầu được đóng cửa có kiểm soát.

Khi vận hành đầy đủ, nhà máy điện hạt nhân Cernavoda cung cấp khoảng 20% sản lượng điện của Rumani.



TIN THẾ GIỚI

Anh - EU hậu Brexit: Cơ hội hàn gắn và những phép thử với chính phủ Burnham

(VN+) - Trong bối cảnh thương mại toàn cầu biến động dưới thời Tổng thống Donald Trump, Anh và EU có thêm động lực để xích lại gần nhau.

Từ “tan băng” đến tái kết nối

Quan hệ Anh - EU đang đứng trước cơ hội cải thiện đáng kể sau nhiều năm căng thẳng thời hậu Brexit. Dưới thời cựu Thủ tướng Keir Starmer, London và EU đã đạt được một số tiến triển về thương mại, nông sản và năng lượng.

Chính phủ mới của Thủ tướng Burnham được kỳ vọng tiếp nối tiến trình này, dù ông chưa thể hiện rõ mức độ tham vọng đối với quan hệ với EU. Tuy nhiên, những khác biệt về thị trường chung và sức ép chính trị trong nước đang đặt ra không ít thách thức đối với chính phủ của ông Burnham.

Ông Burnham vốn được đánh giá là một trong những Thủ tướng Anh có quan điểm thân châu Âu nhất trong nhiều thập kỷ. Tuy nhiên, Brexit vẫn là vấn đề nhạy cảm trong đời sống chính trị Anh. Vì vậy, dù muốn đưa London trở lại gần hơn với châu Âu, Thủ tướng Burnham nhiều khả năng sẽ tránh những tuyên bố có thể bị diễn giải là tìm cách đảo ngược Brexit.

Động lực thúc đẩy hai bên xích lại gần nhau không chỉ đến từ nhu cầu kinh tế. Chính sách thương mại quyết liệt của Tổng thống Mỹ Donald Trump và những bất ổn trong quan hệ xuyên Đại Tây Dương đang khiến Anh và EU có thêm lý do để tăng cường hợp tác. London và EU dự kiến hướng tới một hội nghị thượng đỉnh trước cuối năm 2026 nhằm củng cố các thỏa thuận hiện có và tạo động lực mới cho quan hệ song phương.

Lợi ích thương mại lớn nhưng không dễ đạt được

Thương mại vẫn là một trong những lĩnh vực quan trọng nhất trong quá trình hàn gắn quan hệ Anh - EU. Brexit đã làm gia tăng các rào cản đối với hoạt động xuất khẩu của Anh sang thị trường châu Âu, đồng thời tác động đến năng suất và tăng trưởng việc làm. Một số nghiên cứu ước tính chi phí kinh tế dài hạn của Brexit có thể tương đương 4-6% GDP Anh, dù con số này vẫn gây tranh luận.

Chính phủ Burnham có cách tiếp cận hơi khác so với người tiền nhiệm. Nếu chính phủ Starmer coi việc giảm các rào cản do Brexit tạo ra là một phần trong chiến lược thúc đẩy tăng trưởng, thì ông Burnham nhấn mạnh nhiều hơn đến cải cách trong nước, phân quyền và củng cố năng lực sản xuất. Điều này tương tự như tạo khoảng cách với chương trình hợp tác châu Âu nhưng trên thực tế lại có thể mở ra điểm giao thoa mới. Anh và EU đều ngày càng quan tâm đến việc củng cố chuỗi cung ứng, tăng năng lực sản xuất trong nước và nâng cao “năng lực chủ quyền” kinh tế.

Đây có thể là cơ sở để London tham gia sâu hơn vào các sáng kiến công nghiệp của châu Âu.

Tuy nhiên, khả năng hợp tác kinh tế vẫn bị giới hạn bởi những “lằn ranh đỏ” của Công đảng. Chính phủ Burnham khó có khả năng đưa Anh trở lại Thị trường chung, Liên minh Hải quan hay khôi phục tự do đi lại trong EU. Lập trường này giúp giảm lo ngại tại Brussels rằng London muốn tiếp cận sâu hơn thị trường châu Âu nhưng không chấp nhận đầy đủ các quy định của khối.

Trao đổi thanh niên - phép thử chính trị với London

Nếu thương mại là bài toán kinh tế, việc trao đổi thanh niên có thể là phép thử chính trị khó khăn nhất đối với chính phủ Burnham. EU muốn xây dựng một cơ chế cho phép thanh niên trong độ tuổi 18-35 của hai bên có thể sang sinh sống, học tập và làm việc ngắn hạn. Anh từng đề xuất giới hạn số thị thực dành cho thanh niên châu Âu ở mức dưới 50.000 người, trong khi EU muốn con số cao hơn đáng kể. Hai bên cũng chưa giải quyết được vấn đề học phí đại học đối với sinh viên EU tại Anh.

Đây là vấn đề đặc biệt nhạy cảm bởi bất kỳ động thái nói lỏng thị thực nào cũng có thể bị phe cánh hữu cáo buộc là bước quay lại chính sách “tự do đi lại” trước Brexit.

Trong bối cảnh đảng Cải cách Vương quốc Anh của ông Nigel Farage đang cạnh tranh với Công đảng trong các cuộc thăm dò, dư địa nhượng bộ của chính phủ Burnham càng bị thu hẹp.

Do đó, London sẽ phải chứng minh rằng mọi thỏa thuận với Brussels đều mang lại lợi ích trực tiếp cho người dân Anh, đặc biệt là các cộng đồng từng cảm thấy bị bỏ lại phía sau trong quá trình hội nhập châu Âu. Đây có thể trở thành nguyên tắc chính trị quan trọng chi phối cách chính phủ Burnham xử lý quan hệ với EU.



Thủ tướng Anh Burnham

Quốc phòng có thể là “cánh cửa” để mở nhất

Trong khi thương mại và chương trình trao đổi thanh niên còn nhiều tranh cãi, quốc phòng và an ninh lại có thể trở thành lĩnh vực giúp Anh và EU vượt qua những khác biệt hậu Brexit.

Tân Thủ tướng Burnham từng đề cập việc củng cố “trụ cột châu Âu” trong NATO, khôi phục khuôn khổ hợp tác E3 giữa Anh, Pháp và Đức, đồng thời tháo gỡ các rào cản đối với hợp tác công nghiệp quốc phòng với các nước châu Âu.

Anh là một trong hai cường quốc hạt nhân của châu Âu và sở hữu năng lực quân sự mà nhiều quốc gia EU không có. Trong bối cảnh châu Âu ngày càng thúc đẩy khả năng tự chủ về quốc phòng,

năng lực của Anh có thể trở thành lợi thế quan trọng trong quá trình London tái kết nối với Brussels.

Đáng chú ý, chính phủ Burnham có xu hướng kết hợp hợp tác an ninh với chính sách công nghiệp. Điều này tạo ra khả năng kết nối giữa mục tiêu tái công nghiệp hóa của Anh và nhu cầu tăng cường năng lực quốc phòng của châu Âu.

Đàm phán về việc Anh tham gia chương trình SAFE trị giá 150 tỷ euro của EU từng gặp trở ngại do bất đồng về mức đóng góp tài chính. Tuy nhiên, nếu được nối lại, đây có thể trở thành một bước tiến đáng kể không chỉ đối với ngành công nghiệp quốc phòng mà còn đối với chiến lược tái kết nối rộng hơn giữa Anh và châu Âu.

Khó trở lại “châu Âu như trước Brexit”

Về Ukraine và an ninh châu Âu, chính sách của London nhìn chung không thay đổi đáng kể. Tuy nhiên, Thủ tướng Burnham chưa thể hiện vai trò nổi bật như ông Starmer từng làm cùng Tổng thống Pháp Emmanuel Macron trong các nỗ lực ngoại giao liên quan đến Ukraine và Trung Đông.

Trong khi đó, những thay đổi chính trị tại Pháp và châu Âu cũng có thể tác động đến triển vọng hợp tác dài hạn giữa London với các đối tác chủ chốt. Nhìn tổng thể, chính phủ Burnham đang đứng trước một bài toán kép. Về kinh tế và an ninh, Anh có nhiều lý do để tiến gần EU hơn; nhưng về chính trị trong nước, Brexit, vấn đề nhập cư và tâm lý hoài nghi EU vẫn là những giới hạn khó vượt qua. Vì vậy, hội nghị thượng đỉnh Anh - EU dự kiến vào cuối năm 2026 có thể chưa tạo ra bước ngoặt lịch sử. Tuy nhiên, đây sẽ là phép thử quan trọng đối với khả năng biến quá trình “tan băng” hiện nay thành một khuôn khổ hợp tác ổn định và thực chất hơn.

Thách thức lớn nhất với Thủ tướng Burnham không phải là lựa chọn giữa Anh và châu Âu, mà là tìm cách xích lại gần EU mà không tạo cảm giác London đang đảo ngược Brexit. Nếu giải được bài toán này, Anh có thể bước vào một giai đoạn hợp tác thực dụng hơn với Brussels, tận dụng lợi ích kinh tế và an ninh từ châu Âu nhưng vẫn duy trì những cam kết chính trị trong nước.

Australia triển khai chương trình thu hồi súng quy mô lớn

(VN+) - Australia sẽ triển khai chương trình thu hồi súng quy mô lớn tại bang New South Wales nhằm tăng cường kiểm soát súng và ứng phó nguy cơ bạo lực gia tăng.

Thủ tướng Australia Anthony Albanese cho biết chương trình sẽ bắt đầu từ ngày 2/11, với mức bồi thường lên tới 1.000 AUD, tương đương khoảng 700 USD, cho mỗi khẩu súng đủ điều kiện được giao nộp. Đây sẽ là chương trình thu hồi súng lớn nhất của Australia kể từ sau vụ thảm sát Port Arthur năm 1996. Chính quyền bang New South Wales cũng áp dụng quy định mới, giới hạn số lượng súng mà một cá nhân được sở hữu.

Thông kê cho thấy hiện bang New South Wales có hơn 1,1 triệu khẩu súng đã đăng ký.



Tám lỗi ứng xử chốn công sở khiến đồng nghiệp mất thiện cảm

Những thói quen nhỏ như gửi email cộc lốc, đến họp muộn hay để cốc cà phê bẩn có thể làm giảm uy tín của bạn nơi công sở.

Theo khảo sát của công ty tuyển dụng ResumeBuilder với hơn 1.500 lãnh đạo doanh nghiệp, khoảng 60% nhà tuyển dụng cho biết đã hoặc có kế hoạch tổ chức khóa đào tạo kỹ năng ứng xử công sở cho nhân viên.

“Nghị thức ứng xử thực chất là sự tôn trọng. Một tập thể sẽ làm việc hiệu quả hơn khi mọi người cảm thấy mình được lắng nghe và quan tâm”, Casey Clark, Phó chủ tịch tại trường Kinh doanh Đại học Western Governors (Mỹ), nói.

Các chuyên gia chỉ ra 8 hành vi nhỏ có thể làm giảm uy tín cá nhân và ảnh hưởng đến tập thể.

Ăn mặc không phù hợp

Áo quần nhăn nhúm, xuề xòa hoặc hở hang tạo ấn tượng bạn không coi trọng công việc và những người xung quanh. Theo bà Lisa Richey, nhà sáng lập Học viện Nghị thức Mỹ, cách mỗi người ăn mặc phản ánh cách họ mong muốn được người khác đối xử.

Giao tiếp thiếu chuyên nghiệp

Sự thân thiện không đồng nghĩa với xuề xòa. Việc sử dụng ngôn ngữ suồng sã trong email, tin nhắn công việc hoặc trao đổi với khách hàng làm giảm tính chuyên nghiệp. Theo bà Richey, nhiều nhân viên bỏ qua phép lịch sự cơ bản như chào hỏi đồng nghiệp hay trò chuyện xã giao ngắn. Những cử chỉ này giúp xây dựng không khí cởi mở và thể hiện sự tôn trọng.

Thiếu tập trung trong cuộc họp

Đến muộn, không chuẩn bị nội dung, liên tục nhìn điện thoại hay ngắt lời người khác cho thấy bạn không coi trọng thời gian của cả nhóm. Chuyên gia khuyên mỗi người nên có mặt đúng giờ, lắng nghe và tạo cơ hội để các thành viên khác phát biểu, dù cuộc họp không liên quan trực tiếp đến công việc của mình.

Bỏ quên đồng nghiệp

Nhiều quyết định quan trọng được đưa ra từ những cuộc trò chuyện ngắn ngoài hành lang. Nếu không cập nhật lại bằng email hoặc tin nhắn cho những người liên quan, đặc biệt là đồng nghiệp làm việc từ xa, họ sẽ bị bỏ lại phía sau. Việc liên tục bị loại khỏi các cuộc trao đổi khiến người khác cảm thấy không được coi trọng.

Ngôn ngữ cơ thể tiêu cực

Liên tục nhìn điện thoại, tránh giao tiếp bằng mắt, thờ ơ, cau mày hoặc tỏ ra mất kiên nhẫn khiến người đối diện cảm thấy không được lắng nghe. Ngược lại, duy trì ánh mắt và mỉm cười giúp tạo cảm giác tự tin và cởi mở.

Nói chuyện quá nhiều

Thường xuyên đến bàn đồng nghiệp trò chuyện, làm gián đoạn công việc của họ dễ gây

phiền toái.

“Ai cũng có việc cần hoàn thành. Văn phòng sẽ vận hành hiệu quả hơn khi mọi người ý thức rằng không gian này là của chung”, ông Clark cho biết.

Để lại bừa bộn không gian chung

Để cốc cà phê bẩn trong bồn rửa, không dọn phòng họp sau khi sử dụng hay bỏ lại rác thể hiện sự thiếu tôn trọng đồng nghiệp. Nếu lỡ quên, nhân viên cần chủ động dọn dẹp và xin lỗi để khắc phục.

Thiếu tôn trọng khi bắt đầu

Bắt đầu quan điểm là điều khó tránh. Tuy nhiên, la mắng, nói giọng bẻ trên, hạ thấp người khác hoặc nhận xét định kiến sẽ phá vỡ sự tin cậy trong tập thể.

Ông Eric Frazer, nhà tâm lý học pháp y, tác giả cuốn “The Psychology of Top Talent”, cho rằng sự tôn trọng cần được duy trì ngay cả khi xảy ra mâu thuẫn. Khi mắc sai lầm, một lời xin lỗi chân thành có giá trị hơn việc bảo vệ cái tôi. ■

Những thói quen giúp hạnh phúc hơn

Theo tiến sĩ tâm lý học người Mỹ Mark Travers, hạnh phúc bền vững chủ yếu được tạo nên từ những lựa chọn và thói quen lặp lại mỗi ngày, hơn là những khoảnh khắc vui vẻ nhất thời.

Dưới đây là năm thói quen được nhiều nghiên cứu xác định có tác động lớn đến hạnh phúc lâu dài.

Đầu tư cho các mối quan hệ

Nghiên cứu *Phát triển Người trưởng thành* của Đại học Harvard, theo dõi người tham gia suốt hơn 80 năm, cho thấy chất lượng các mối quan hệ là yếu tố dự báo hạnh phúc, sức khỏe và tuổi thọ tốt hơn cả thu nhập, thành công nghề nghiệp hay chỉ số IQ.

Các nghiên cứu cũng chỉ ra cô lập xã hội làm tăng nguy cơ bệnh tật ở mức tương đương hút khoảng 15 điếu thuốc lá mỗi ngày. Cảm giác cô đơn còn liên quan đến tình trạng viêm mạn tính và nhiều vấn đề sức khỏe khác.



Ảnh minh họa

Vì vậy, các nhà khoa học xem việc duy trì quan hệ với gia đình, bạn bè như một hành vi chăm sóc sức khỏe, tương tự tập thể dục hay ngủ đủ giấc. Những cuộc gọi, buổi gặp gỡ hay đơn giản là dành

thời gian lắng nghe người thân đều mang lại lợi ích lâu dài.

Coi thời gian quý hơn tiền bạc

Theo Ashley Whillans, nhà nghiên cứu tại trường Kinh doanh Harvard, cảm giác luôn thiếu thời gian là một trong những yếu tố làm suy giảm hạnh phúc mạnh nhất. Những người thường xuyên bận rộn, vội vã và mất kiểm soát lịch trình có mức độ hài lòng với cuộc sống thấp hơn.

Ngược lại, nghiên cứu đăng trên PNAS năm 2017, cho thấy việc dùng tiền để mua thời gian - như thuê người dọn nhà, sử dụng các dịch vụ giúp tiết kiệm thời gian - mang lại hạnh phúc nhiều hơn so với chi tiền mua đồ vật.

Theo Travers, trước mỗi quyết định về công việc hay tài chính, nên cân nhắc không chỉ khoản thu nhập nhận được mà cả lượng thời gian và quyền chủ động phải đánh đổi.

Chủ động tìm kiếm thử thách

Một nghiên cứu công bố trên Psychological Review, năm 2022, bổ sung khái niệm “cuộc sống giàu trải nghiệm tâm lý” bên cạnh hạnh phúc và ý nghĩa.

Theo đó, những trải nghiệm mới, khó khăn hoặc buộc con người thay đổi góc nhìn như học kỹ năng mới, đi đến nơi xa lạ hay thử sức với một dự án đầy thách thức giúp cuộc sống trở nên phong phú hơn.

Chúng có thể không mang lại cảm giác dễ chịu ngay lập tức, nhưng tạo nên những ký ức sâu sắc và cảm giác đã sống trọn vẹn khi nhìn lại.

Cho đi nhiều hơn

Tổng hợp nhiều nghiên cứu công bố năm 2023, cho thấy việc chi tiền hoặc dành thời gian giúp đỡ người khác đều làm tăng mức độ hạnh phúc, bất kể thu nhập hay nền văn hóa.

Đó có thể là quyền góp, mua quà cho người thân, làm thiện nguyện hoặc hỗ trợ ai đó khi họ cần.

Theo các nhà nghiên cứu, con người tiến hóa trong môi trường phụ thuộc lẫn nhau, vì vậy hành động cho đi không chỉ củng cố các mối quan hệ mà còn tạo cảm giác có ích và ý nghĩa.

Dành ít nhất hai giờ mỗi tuần ở thiên nhiên

Nghiên cứu trên gần 20.000 người, công bố trên Scientific Reports, năm 2019, cho thấy những người dành tối thiểu 120 phút mỗi tuần ở công viên, rừng, bãi biển hoặc các không gian xanh có sức khỏe tinh thần và thể chất tốt hơn đáng kể.

Hiệu quả bắt đầu xuất hiện từ ngưỡng 120 phút mỗi tuần và có thể chia thành nhiều lần ngắn thay vì một buổi dài.

Các nhà khoa học cho rằng thiên nhiên giúp giảm căng thẳng, hạn chế suy nghĩ tiêu cực và phục hồi khả năng tập trung sau áp lực của cuộc sống đô thị.

“Hãy xem việc dành hai giờ mỗi tuần cho thiên nhiên như một thói quen chăm sóc sức khỏe, tương tự ngủ đủ giấc hay tập thể dục. Chỉ cần những buổi đi bộ khoảng 20 phút mỗi ngày cũng có thể tạo ra khác biệt”, tiến sĩ Mark Travers. ■



PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

Làm sao để dậy sớm mà không thấy mệt mỏi?

Tiếng chuông báo thức vang lên, kéo theo đó là chuỗi phân vân quen thuộc giữa việc rời giường và nhấn nút hoãn để ngủ thêm vài phút. Dậy sớm để tận hưởng buổi sáng không nên là “cuộc chiến cân não” đầy mệt mỏi như vậy. Việc thấu hiểu và điều chỉnh nhịp sinh học tự nhiên mới là chìa khóa cốt lõi giúp bạn thức giấc một cách tự nguyện và sảng khoái.

1. Xác định và duy trì một khung giờ thức dậy cố định

Nhiều người có thói quen ngủ bù vào cuối tuần để “đòi lại” những giờ thức khuya trong tuần. Tuy nhiên, theo cẩm nang hướng dẫn thói quen ngủ lành mạnh của Viện Tim, Phổi và Máu Quốc gia Hoa Kỳ (NHLBI), việc thức khuya và ngủ nướng vào ngày nghỉ có thể làm rối loạn nhịp sinh học của cơ thể. Vì vậy, bạn nên duy trì chu kỳ ngủ-thức đồng nhất giữa các ngày trong tuần và cuối tuần, đồng thời cố gắng giới hạn sự chênh lệch này không quá một tiếng đồng hồ. Việc giữ vững tính ổn định này là nền tảng để cơ thể điều chỉnh thời điểm buồn ngủ và tỉnh táo một cách tự nhiên, giúp bạn bắt đầu ngày mới dễ dàng hơn.

2. Đảm bảo thời lượng ngủ tiêu chuẩn cho cơ thể

Trở thành người dậy sớm không đồng nghĩa với việc bạn phải đánh đổi thời gian nghỉ ngơi. Theo báo cáo từ Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh Hoa Kỳ (CDC), các tổ chức y học giấc ngủ uy tín khuyến nghị người trưởng thành từ 18 đến 60 tuổi cần ngủ ít nhất 7 tiếng mỗi đêm để bảo vệ sức khỏe toàn diện. Việc liên tục ngủ ít hơn thời lượng này có mối liên hệ mật thiết với các vấn đề sức khỏe kéo dài như béo phì, cao huyết áp, và đặc biệt là tình trạng bất ổn về tâm lý.

Nếu mục tiêu của bạn là rời giường vào lúc 6 giờ sáng, hãy đảm bảo rằng bạn đã chìm vào giấc ngủ từ lúc 23 giờ đêm hôm trước. Khi cơ thể được sạc đầy năng lượng qua một giấc ngủ vẹn tròn, bạn mới có thể đón nhận buổi sáng với một tinh thần nhẹ nhàng và thư thái nhất.

3. Điều chỉnh đồng hồ sinh học theo quy tắc dịch chuyển từ từ

Khi đang quen thức giấc vào lúc 8 giờ sáng, việc đột ngột cài báo thức lúc 6 giờ vào ngày mai dễ làm đảo lộn đồng hồ sinh học, khiến bạn tỉnh dậy với cảm giác đau đầu và uể oải kéo dài. Do đó, nếu có thời gian, phương pháp tốt nhất vẫn là điều chỉnh từ từ. Đó là đi ngủ và thức dậy sớm hơn 15 phút mỗi ngày để cơ thể kịp thích nghi.

Tuy nhiên, trong những trường hợp bất khả kháng phải dậy sớm đột xuất vì lịch trình công việc hay một chuyến bay sớm, bạn không cần phải cố ép bản thân khi cơ thể chưa sẵn sàng chìm vào giấc ngủ. Vào sáng hôm sau, bạn hãy nạp lại năng lượng cho cơ thể bằng cách mở toang rèm cửa đón ánh

nắng và uống một ly nước ấm. Sự kết hợp giữa ánh sáng tự nhiên và việc tăng thân nhiệt sẽ là tín hiệu mạnh mẽ kích hoạt lại năng lượng, giúp bạn tỉnh táo nhanh chóng để hoàn thành lịch trình trong ngày.

4. Đón ánh sáng tự nhiên ngay khi thức dậy

Ánh sáng mặt trời vào đầu ngày là tín hiệu mạnh mẽ nhất để căn chỉnh lại chu kỳ giấc ngủ tự nhiên của con người. Ngay khi thức giấc, bạn hãy mở rèm cửa hoặc bước ra ban công để đôi mắt và cơ thể được tiếp nhận nguồn năng lượng từ ánh nắng. Hành động đơn giản này sẽ phát đi tín hiệu ức chế các hormone gây buồn ngủ, đồng thời kích hoạt trạng thái tỉnh táo từ sâu bên trong.

5. Hạn chế ánh sáng xanh và thiết bị điện tử vào buổi tối

Ngược lại với buổi sáng, buổi tối là lúc cơ thể cần không gian tĩnh lặng để chuẩn bị cho quá trình phục hồi. Các bước sóng ánh sáng xanh từ màn hình điện thoại, máy tính hay tivi có khả năng đánh lừa não bộ rằng trời vẫn sáng, từ đó chặn đứng quá trình sản sinh hormone ngủ. Bởi lẽ, bạn hãy thiết lập một khoảng thời gian thư giãn không công nghệ ít nhất một tiếng trước khi ngủ. Thay vì lướt mạng xã hội, bạn có thể chọn đọc chương sách dưới ánh đèn vàng dịu nhẹ hoặc thực hiện các bước dưỡng da cuối ngày để báo hiệu cho tâm trí rằng thời gian nghỉ ngơi đã đến.

6. Lưu ý về thời điểm nạp caffeine trong ngày

Tách cà phê vào buổi chiều có thể là “thủ phạm giấu mặt” khiến bạn trằn trọc vào ban đêm, dẫn đến sự mệt mỏi vào sáng hôm sau. Caffeine có thể tồn tại và gây kích thích trong cơ thể lên đến 8 tiếng đồng hồ.

Đề không làm ảnh hưởng đến chất lượng giấc ngủ sâu, chúng ta nên đặt ra một “giờ nghiêm giới” cho caffeine, tốt nhất là không nạp thêm các thức uống chứa chất kích thích này sau 2 giờ chiều. Bạn có thể thay thế bằng các loại trà thảo mộc thư giãn như trà hoa cúc hoặc trà bạc hà cho nửa cuối ngày.

7. Nhận biết những tín hiệu mệt mỏi kéo dài từ cơ thể

Nếu bạn đã áp dụng lối sống lành mạnh, ngủ đủ giấc và duy trì lịch trình đều đặn nhưng vẫn luôn thức dậy trong trạng thái kiệt sức, đó có thể là tín hiệu cảnh báo từ bên trong cơ thể.

Tình trạng mệt mỏi kéo dài không rõ nguyên nhân đôi khi liên quan đến các vấn đề về thiếu hụt vi chất, rối loạn nội tiết hoặc hội chứng ngưng thở khi ngủ. Trong trường hợp này, thay vì cố gắng ép buộc bản thân bằng các biện pháp kỷ luật, việc tìm kiếm sự tư vấn từ các bác sĩ và chuyên gia y tế là điều cần thiết để thấu hiểu và chăm sóc cơ thể một cách khoa học nhất.

Tóm lại, thức dậy sớm không phải là thử thách áp lực, mà là kết quả của việc thấu hiểu nhịp sinh học cá nhân. Khi bạn duy trì những thói quen

ngủ nghỉ khoa học, buổi sáng sẽ trở thành khoảng thời gian tái tạo năng lượng tự nhiên. ■

Bán nhà, làm vườn hoa 80 ha tặng vợ

Nhớ lời vợ nói về loài hoa thực quỳ yêu thích thời thơ ấu, ông Zhou bán nhà, dành 10 năm biến 80 ha đất hoang thành vườn hoa.

Ông Zhou Xiaolin và bà Yin Jie (hiện ngoài 60 tuổi) ở Thành Đô quen nhau năm 1985 khi bà cùng các bạn ở lớp đại học đến Cừ Trại Câu du lịch, còn ông làm hướng dẫn viên thực tập tại đó. Sau 5 năm liên lạc bằng thư, Zhou tới Bắc Kinh cầu hôn nhưng bị từ chối do Yin e ngại khoảng cách địa lý và chàng trai kém tuổi mình.

Tháng 3/1991, Zhou mang giấy xác nhận độc thân đến nhà bạn gái và ở lại Bắc Kinh suốt hai tháng để thuyết phục. Cuối cùng Yin Jie đồng ý kết hôn và theo Zhou về Thành Đô lập nghiệp.

Vì đặc thù công việc trong ngành du lịch của Zhou, hai vợ chồng thường xuyên phải thay đổi chỗ ở. Họ từng kê cận sinh tử khi mắc kẹt giữa bão tuyết Tây Tạng, Zhou phải cõng vợ tìm hang động và ôm nhau suốt ba ngày để giữ ấm chờ cứu hộ.

Yin Jie từng kể với chồng cô rất thích hoa thực quỳ ở Bắc Kinh, nơi cô lớn lên. “Cho anh một chút thời gian, anh sẽ tặng em khu vườn đẹp nhất thế giới”, Zhou nói.

Năm 2013, Zhou thuê 80 ha đất tại thị trấn Chuyên Long, Thành Đô. Hơn 70 nông dân địa phương được thuê để khai hoang, làm đường, dựng nhà và gieo trồng. Để có kinh phí, Zhou bán căn nhà ở Quảng Châu.

Ông tự học về thực vật và đi tìm hạt giống. Có lần, một trận bão khiến 75% số thực quỳ bị ngập, cuốn trôi thành quả của cả năm. “Nhưng thân cây tự đứng thẳng trở lại. Chúng làm mọi thứ để tồn tại”, ông kể.

Sức sống ấy khiến Zhou tin không có gì là không thể làm được. Càng nghiên cứu, Zhou càng nhận ra Tây Nam Trung Quốc là kho tàng thực vật phong phú. Ông dành nhiều năm tự học hệ thống phân loại, tự giải phẫu, chụp ảnh và biên soạn sách minh họa về thực quỳ.

Ngày nay, khu vườn mở cửa đón khách với hơn 700 giống thực quỳ, 150.000 cây hoa loa kèn và 100.000 cây dâm bụt bản địa. Ban đầu chỉ là món quà tặng vợ, nay khu vườn còn là di sản ông muốn để lại nhằm giới thiệu các loài hoa bản địa ra thế giới.

Sau 35 năm chung sống, vợ chồng ông Zhou chọn cuộc sống không sinh con, tự tay chăm sóc hoa và nuôi chó mèo. “Cuộc sống hiện tại rất đơn giản. Chúng tôi cảm giác như đang hẹn hò với những bông hoa”, bà Yin cho biết.

Mỗi khi thời tiết tốt, hai vợ chồng thường đi bộ trong khu vườn. “Khi đứng giữa thiên nhiên, chúng tôi hiểu điều mình cần không phải vật chất, mà là sự phong phú trong đời sống tinh thần”, ông Zhou nói. ■

BỆNH VIỆN THẨM MỸ THANH VÂN

CHUYÊN KHOA PHẪU THUẬT THẨM MỸ



THANH VAN HOSPITAL
COSMETIC SURGERY

PHẪU THUẬT THẨM MỸ TOÀN DIỆN

***NÂNG NGỰC *CẮT MÍ MẮT**

***HÚT MỠ *CĂNG DA *NÂNG MŨI**

Áp dụng kỹ thuật hiện đại
Đường nét tự nhiên

KINH NGHIỆM HƠN

30 NĂM

TRONG NGÀNH THẨM MỸ VIỆT NAM



NHA KHOA THẨM MỸ

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

KHOA DA LIỄU THẨM MỸ NỘI KHOA

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

Hotline: (+84.28) 39 10 10 10



Số GP: 69/BYT-GPHĐ

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

<https://thanhvanhospital.com/>

benhvienthanhvan@bvtv.vn



BANK OF THE ORIENT®

Thành công của bạn là thành công của chúng tôi.

TĂNG TRƯỞNG HƠN. THU NHẬP HƠN.

Lãi suất CD và Money Market ưu đãi, giúp tiền tiết kiệm của bạn tăng trưởng.

LÃI SUẤT ƯU ĐÃI CHỨNG CHỈ TIỀN GỬI.

KỶ HẠN	\$100,000 TRỞ LÊN	\$10,000 - \$99,999
13-THÁNG CD	4.08%^{APY*}	3.93%^{APY*}
9-THÁNG CD	3.98%^{APY*}	3.83%^{APY*}
6-THÁNG CD	3.88%^{APY*}	3.73%^{APY*}



3.65%^{APY**}

ƯU ĐÃI TIỀN GỬI THỊ TRƯỜNG TIỀN TỆ
CHỈ ÁP DỤNG CHO TIỀN MỚI | SỐ DƯ TỐI THIỂU \$50,000

TỰ HÀO PHỤC VỤ CỘNG ĐỒNG

BELLAIRE BRANCH

10080 Bellaire Blvd. Ste.101
Houston TX, 77072
281.845.6812



SUGAR LAND BRANCH

3388A Highway 6
Sugar Land, TX 77478
281.845.6267



CÓ HIỆU LỰC TỪ NGÀY 6 THÁNG 8 NĂM 2026

Lãi suất có hiệu lực cho đến khi có thông báo mới.

Member
FDIC



*Lãi suất chính xác tính đến ngày 6 tháng 8 năm 2026. APY là Lợi suất Phần trăm Hằng năm (Annual Percentage Yield). Lãi suất có thể thay đổi mà không cần thông báo trước. CD kỳ hạn 13 tháng: APY 4.08% cho số dư từ \$100,000 trở lên, hoặc APY 3.93% cho số dư từ \$10,000 đến \$99,999. CD kỳ hạn 9 tháng: APY 3.98% cho số dư từ \$100,000 trở lên, hoặc APY 3.83% cho số dư từ \$10,000 đến \$99,999. CD kỳ hạn 6 tháng: APY 3.88% cho số dư từ \$100,000 trở lên, hoặc APY 3.73% cho số dư từ \$10,000 đến \$99,999.
**Money Market: APY 3.65% áp dụng cho khoản tiền mới đủ điều kiện từ \$50,000 trở lên. Cần đáp ứng mức tiền gửi mở tài khoản tối thiểu và số dư tối thiểu để được hưởng mức APY nêu trên. Có thể áp dụng phí phạt khi rút tiền trước hạn. Các khoản phí có thể làm giảm thu nhập từ tiền gửi. Ưu đãi có hiệu lực từ ngày 6 tháng 8 năm 2026. Không áp dụng đồng thời với các ưu đãi khác. Bank of the Orient có quyền sửa đổi hoặc ngừng chương trình khuyến mãi này mà không cần thông báo trước.



Harry Dao Insurance Agency, Inc.

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

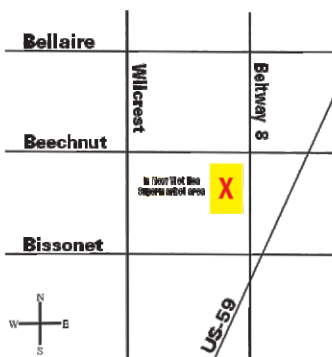
Trong khu chợ Việt Hoa mới, Beechnut và Beltway 8, Đối diện chợ HEB

Phone: (281)933-8300 FAX: (281) 933-5333

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

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

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



Elite
Commercial Agent



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

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

Áp dụng / Apply by:

Gọi / Call: **832-308-0166**

www.myhoafoodmarket.com/myhoa-career.php

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

HÀNG SALE! HÀNG SALE! ĐẠI HẠ GIÁ

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

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

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



ĐIỆN ẢNH

10 bộ phim làm nên tên tuổi của Trần Tinh Húc

Được ghi nhận nhờ những nỗ lực làm mới bản thân và ngày càng chín muồi trong diễn xuất, Trần Tinh Húc đang tạo dấu ấn ở cả dòng phim cổ trang, lẫn hiện đại.

Ít ai nhớ rằng chặng đường của Trần Tinh Húc bắt đầu từ những năm tháng còn chưa cao đến đầu gối máy quay. Ba tuổi lên hình quảng cáo, bốn tuổi xuất hiện trong phim truyền hình, rồi lặng lẽ góp mặt ở nhiều vai phụ suốt thời niên thiếu. Sự kiên trì ấy, đã tạo nên một nền tảng vững chắc để sau này anh bước vào Học viện Điện ảnh Trung ương và tiếp tục làm nghề bằng thái độ nghiêm túc. Nhưng phải đến Đông Cung, ánh đèn sân khấu mới nghiêng về phía anh. Thành công bất ngờ của bộ phim đã kéo tên tuổi nam diễn viên trở thành tâm điểm bàn luận của công chúng, mang về hàng loạt giải thưởng và là cái tên được nhiều đạo diễn để mắt. Song song diễn xuất, anh còn làm người mẫu tự do, sở hữu lượng người hâm mộ đáng kể nhờ chiều cao nổi bật, phong thái nam tính. Cùng điểm lại 10 bộ phim đã góp phần đưa tên tuổi của Trần Tinh Húc vụt sáng.

Phim mới nhất của Trần Tinh Húc: Đất Xanh Sinh Cú (2025)



Đất Xanh Sinh Cú là tác phẩm chuyển thể từ tiểu thuyết của Vĩ Ngự, vốn được yêu thích nhờ thể giới quan đồ sộ, giao thoa giữa hiện thực lẫn truyền thuyết. Nhân vật trung tâm, Nhiếp Cửu La, do Dịch Lệ Nhiệt Ba thể hiện, thuộc một dòng tộc ẩn mình hàng nghìn năm. Sống trong cộng đồng khép kín bên suối Hắc Bạch, Cửu La lớn lên cùng trách nhiệm bảo vệ loài cú đất - sinh vật được truyền tụng có khả năng vượt qua cái chết.

Cuộc gặp gỡ với Viêm Thác, nhân vật do Trần Tinh Húc đảm nhận, mở ra hướng phát triển mới cho câu chuyện. Mang quá khứ bị tước mất gia đình bởi một kẻ mang hình hài con người nhưng thuộc về thế giới khác, anh kiên trì lần tìm sự thật để hàn gắn những đổ vỡ trong đời mình. Khi phát hiện những manh mối liên quan đến tổ chức của Cửu La, Viêm Thác buộc phải đồng hành cùng cô trong hành trình tìm hiểu sự thật về kẻ gây ra bi kịch của anh. Từ đó, mạch phim chuyển dần sang hướng khám phá, khi hai nhân vật đứng trước mạng lưới âm mưu kéo dài qua nhiều thời đại, bao trùm câu hỏi về giá trị của

sự sống và cái chết.

Người phiên dịch của chúng tôi (2024)

Người Phiên Dịch Của Chúng Tôi là một bộ phim hiện đại tập trung khai thác môi trường làm việc của ngành phiên dịch ngôn ngữ, đồng thời kể chuyện tình yêu “gương vỡ lại lành” giữa hai nhân vật chính. Cốt truyện xoay quanh nữ chính Lâm Tây (Tống Thiển), một nữ phiên dịch viên cấp cao, luôn đặt sự nghiệp lên hàng đầu với hy vọng trở thành phiên dịch viên chuyên nghiệp chính thức của Liên Hợp Quốc. Cô được biết đến với phong cách làm việc lạnh lùng, quyết đoán và sự khắc nghiệt đối với bản thân. Cuộc đời cô bất ngờ bị đảo lộn khi cô phải tái ngộ với Tiêu Nhất Thành (Trần Tinh Húc), giám đốc công ty truyền thông ngôn ngữ hàng đầu và cũng chính là người yêu cũ mà cô đã bỏ lại 8 năm trước vì theo đuổi ước mơ sự nghiệp.

Mối quan hệ của họ ở hiện tại được đặt trong bối cảnh công việc căng thẳng, khi Tiêu Nhất Thành trở thành đối tác kinh doanh quan trọng nhất của công ty Lâm Tây. Cả hai phải đối diện với những cảm xúc còn sót lại, sự hối tiếc về quyết định trong quá khứ, và những hiểu lầm chưa được giải quyết. Quá trình hợp tác công việc đầy chông gai đã buộc họ phải nhìn nhận lại bản thân, học cách cân bằng giữa sự nghiệp và tình yêu, cũng như đối mặt với những thách thức từ đối thủ cạnh tranh.

Anh cũng có ngày này (2024)



Anh Cũng Có Ngày Này là một bộ phim truyền hình thuộc thể loại hài lãng mạn công sở, được chuyển thể từ tiểu thuyết nổi tiếng cùng tên. Tác phẩm này khai thác đề tài quen thuộc là mối quan hệ oan gia ngõ hẹp giữa sếp và nhân viên. Nội dung phim tập trung vào cô gái trẻ Thành Dao (Chương Nhược Nam), một luật sư trẻ đầy nhiệt huyết và mơ ước, vừa tốt nghiệp và gia nhập công ty luật hàng đầu. Cô tràn đầy kỳ vọng về một sự khởi đầu thuận lợi, nhưng cuộc đời lại đưa cô đến với Tiền Hằng (Trần Tinh Húc), đối tác cấp cao và là ông chủ mới của cô. Tiền Hằng được mệnh danh là “Ác ma” trong giới luật sư - một người tài giỏi, sắc sảo, nhưng vô cùng khó tính, nguyên tắc và không khoan nhượng.

Mối quan hệ của họ bắt đầu bằng hàng loạt mâu

thuẫn và hiểu lầm. Thành Dao phải vật lộn để thích nghi với môi trường làm việc khắc nghiệt và đối phó với những yêu cầu khắt khe đến phi lý của Tiền Hằng. Đỉnh điểm của sự trở trêu là khi Thành Dao chuyển đến một căn hộ mới và phát hiện ra Tiền Hằng chính là hàng xóm của mình. Cuộc sống công sở ngộp thở nay kéo dài sang cả đời sống cá nhân, tạo ra nhiều tình huống hài hước và ảm áp. Tác phẩm này mang đến sự giải trí nhẹ nhàng, tích cực, đồng thời đề cao tinh thần làm việc chăm chỉ và sự phát triển của người trẻ trong môi trường công sở hiện đại.

Phim huyền huyền có sự tham gia của Trần Tinh Húc: Tinh Lạc ngưng thành đường (2023)

Tinh Lạc Ngưng Thành Đường, chuyển thể từ tiểu thuyết cùng tên của Nhất Độ Quân Hoa. Thanh Quỷ - xinh đẹp, dịu dàng, là niềm hy vọng của Nhân tộc - được gả cho Thiên tộc, trong khi Dạ Đàm (Lý Lan Dịch), thông minh và lanh lợi, lại bị xem là điềm xấu, bị hứa gả cho Ma tộc. Một sự nhầm lẫn trong ngày thành hôn đã đảo lộn mọi thứ: Dạ Đàm trở thành thê tử của Huyền Thương (Trần Tinh Húc), thần quân lạnh lùng, còn Thanh Quỷ bị cuốn vào vòng tranh quyền lực của Ma giới.

Chính sự nhầm lẫn tai hại này đã tạo nên một loạt tình huống dở khóc dở cười. Dạ Đàm phải đối mặt với Thiên quân Huyền Thương (Trần Tinh Húc), một vị thần quân lạnh lùng, nghiêm khắc, căm ghét sự phá phách của cô. Trong khi đó, Thanh Quỷ ở Ma giới lại được yêu thương bởi Ma quân Ôn Xương, người có vẻ ngoài hung dữ nhưng nội tâm ảm áp. Bộ phim không chỉ là câu chuyện tình yêu mà còn là thông điệp về việc vượt qua định kiến về thiện - ác, và tìm thấy giá trị thực sự của bản thân.

Chân tướng (2021)



Chân Tướng là một bộ phim truyền hình hiếm hoi tập trung khai thác một nhánh chuyên biệt nhưng vô cùng quan trọng trong hệ thống tư pháp: Cơ quan Giám định Kiểm sát. Lâm Viễn Hạo (Trần Tinh Húc) vốn là kiểm sát viên tại Viện Kiểm sát tỉnh Đông Sơn, nhưng bị hãm hại khiến sự nghiệp của anh tạm dừng. Đây cũng là bước ngoặt mở ra một chặng đường mới: Viễn Hạo gia nhập Trung tâm Giám định Viện kiểm sát Hàm Giang, nơi anh gặp Lâm Lam (Cải Nguyệt Hy), đồng nghiệp cùng ngành với chuyên môn về kỹ thuật pháp y. Họ làm



việc tại Cơ quan Giám định Kiểm sát với nhiệm vụ chính là sử dụng các phương pháp khoa học, từ phân tích bằng chứng vật lý, giám định tâm lý cho đến phục dựng hiện trường, nhằm xác minh tính chính xác của các bằng chứng và kết luận trong hồ sơ vụ án.

Cốt truyện dẫn dắt người xem qua nhiều vụ án phức tạp, từ những vụ giết người tưởng chừng đã có lời giải, cho đến các vụ án ma túy và tham nhũng. Tác phẩm được đánh giá cao nhờ kịch bản chặt chẽ, tình tiết gay cấn và việc mang đến góc nhìn mới mẻ về công tác kiểm sát tại Trung Quốc.

Hảo thủ tửu vị (2021)



Hảo Thủ Tử Vị là một bộ phim truyền hình quân đội hiện đại, lấy đề tài Lực lượng Tên lửa của Quân Giải phóng Nhân dân Trung Quốc. Khác với những bộ phim quân sự truyền thống tập trung vào huấn luyện thông thường, tác phẩm này đi sâu vào quá trình tuyển chọn, đào tạo và phát triển của một nhóm tân binh được gọi là “hảo thủ” (người giỏi) trong lực lượng chiến lược, đòi hỏi sự tinh nhuệ cao về cả thể chất và trí tuệ.

Cốt truyện chính xoay quanh bốn thanh niên tài năng, trong đó có hai nhân vật nổi bật là Hạ Trác (Lý Dịch Phong) - một sinh viên đại học hàng đầu, mang trong mình tinh thần nổi loạn nhưng thông minh kiệt xuất - và Âu Dương Tuấn (Trần Tinh Húc) - đối thủ cùng phòng nhưng cũng là người bạn đồng hành của Hạ Trác.

Bộ phim khắc họa rõ nét quá trình chuyển mình của những người lính trẻ. Họ phải đối mặt với những bài tập huấn luyện gian khổ, vượt qua rào cản tâm lý, và đặc biệt là học cách hợp tác, tin tưởng đồng đội để hoàn thành các nhiệm vụ chiến lược tối mật. Phim được đánh giá là một tác phẩm nghiêm túc, có tính chuyên môn cao, mang đến một cái nhìn khách quan về một lĩnh vực quân sự hiện đại. Bộ phim vinh danh lý tưởng của tuổi trẻ dám dấn thân, dám gánh vác trách nhiệm lớn lao cho Tổ quốc.

Nhất kiến khuynh tâm (2021)

Nhất Kiến Khuynh Tâm lấy bối cảnh Thượng Hải năm 1926, cốt truyện xoay quanh hai nhân vật chính: Mộc Uyển Khanh (Trương Tịnh Nghi), một tiểu thư từ nước ngoài trở về để tìm ra nguyên nhân cái chết của anh trai mình, và Đàm Huyền Lâm (Trần Tinh Húc), thiếu soái trẻ tuổi, nắm giữ quyền

lực quân đội ở Thượng Hải. Hai người vô tình va chạm và quyết định ký một thỏa thuận hợp tác nhằm đạt được mục đích riêng của mỗi người: Mộc Uyển Khanh cần quyền lực của Đàm Huyền Lâm để điều tra sự thật về gia đình, còn Đàm Huyền Lâm cần sự che chắn và ảnh hưởng từ danh tiếng gia tộc họ Mộc. Từ mối quan hệ hợp tác ban đầu đầy toan tính, họ dần phát hiện ra những bí mật chôn giấu của nhau và nảy sinh tình cảm chân thành.

Bộ phim được xây dựng với nhịp điệu nhanh, xen kẽ giữa các tình tiết điều tra, đấu trí và những khoảnh khắc lãng mạn. Nó tái hiện không khí hỗn loạn nhưng cũng đầy quyến rũ của Thượng Hải thời kỳ đó, nơi tiền bạc, quyền lực và tình yêu có thể thay đổi số phận con người chỉ trong chớp mắt. Nhất Kiến Khuynh Tâm được xem là một tác phẩm giải trí tiêu biểu cho dòng phim Dân quốc - ngôn tình.

Thời đại đẹp nhất - The Best of Times (2020)

Thời đại đẹp nhất (2020) khai thác hành trình của những người trẻ dấn thân vào ngành công nghiệp chế tạo tàu điện tốc độ cao của Trung Quốc. Nội dung cốt lõi theo chân nữ kỹ sư trẻ Lâm Chấn Nhất (Hồ Băng Khanh), người mang trong mình khát vọng đưa công nghệ tàu điện của nước nhà lên tầm cao mới, cạnh tranh sòng phẳng với các đối thủ quốc tế.

Sự nghiệp của cô gặp thách thức lớn khi cô thất bại trong một buổi đấu thầu quan trọng, và vị trí tổ trưởng bị chuyển giao cho Đàm Tĩnh Châu (Du Hạo Minh). Tuy nhiên, những va chạm nghề nghiệp này lại mở ra cơ hội để cô nhìn nhận lại bản thân và lý do thất bại.

Bên cạnh cuộc chiến thương trường, phim còn đan xen mối quan hệ tay ba phức tạp nhưng cũng rất lãng mạn. Lý Diên Phong (Trần Tinh Húc), người hàng xóm và cũng là một tài năng trẻ trong ngành, luôn âm thầm ủng hộ và trợ giúp Chấn Nhất. Dưới sự hỗ trợ của hai người đàn ông này - một người là đối thủ, một người là tri kỷ, Lâm Chấn Nhất cùng đội ngũ của mình từng bước vượt qua rào cản kỹ thuật, đối phó với áp lực từ các tập đoàn nước ngoài, cuối cùng giành chiến thắng.

Phim làm nên tên tuổi của Trần Tinh Húc: Đông cung (2019)

Đông Cung - chuyển thể từ tiểu thuyết nổi tiếng của Phi Ngã Tư Tồn - cây bút đỉnh đám của dòng truyện ngôn tình ngược tâm. Bộ phim xoay quanh chuyện tình đầy cay đắng giữa công chúa Tây Lương Tiểu Phong và thái tử Lý Thừa Ngân. Ở vùng biên ải đầy nắng cát, Tiểu Phong gặp Cố Tiểu Ngưu - một người đàn ông trầm tĩnh khiến trái tim trong trẻo của nàng công chúa rung động.

Nhưng phía sau vẻ hiền hòa ấy lại là thân phận bị che giấu: Cố Tiểu Ngưu chính là Lý Thừa Ngân, người về sau đã khiến dân tộc nàng rơi vào bi kịch mất nước. Vì một biến cố, cả hai đánh mất ký ức và

theo hòa ước, trở thành vợ chồng. Gặp lại nhau với thân phận mới, giữa họ vẫn nảy nở một thứ tình cảm mãnh liệt, nhưng đó cũng là khởi đầu cho chuỗi bi kịch mới, nơi tình yêu và hận thù đan xen.

Phim thành công trong việc giữ được tinh thần bi lụy đặc trưng của nguyên tác nhưng vẫn tạo ra không gian cảm xúc đủ để người xem suy ngẫm. Trần Tinh Húc mang đến một Lý Thừa Ngân nhiều tầng tâm lý, vừa tàn nhẫn vừa yếu đuối, trong khi Bành Tiểu Nhiễm hóa thân thuyết phục thành Tiểu Phong, một công chúa hồn nhiên nhưng luôn bị giằng xé giữa nghĩa tình và nỗi đau mất mát.

Sự kết hợp của họ tạo nên sức nặng cảm xúc khiến cái kết bi thương của phim trở thành chủ đề khiến khán giả day dứt suốt thời gian dài. Vai diễn Tiểu Ngưu/Lý Thừa Ngân đã giúp Trần Tinh Húc bước lên hàng những gương mặt trẻ đáng chú ý nhất của truyền hình Hoa ngữ, mở đường cho nhiều vai diễn quan trọng trong những năm tiếp theo.

Tân anh hùng xạ điêu - The Legend of the Condor Heroes (2017)



Chuyển thể từ tiểu thuyết võ hiệp kinh điển Anh Hùng Xạ Điêu của nhà văn Kim Dung, Tân Anh Hùng Xạ Điêu đưa người xem vào bối cảnh Trung Quốc thời Nam Tống. Quách Tĩnh và Dương Khang - hai đứa trẻ mang số phận trái ngược, trở thành nạn nhân của cuộc tranh đấu quyền lực.

Một bên lớn lên trong sự rèn giũa khắc nghiệt của Giang Nam Thất Quái, một bên được nuôi dạy bởi Toàn Chân giáo. Mười tám năm sau, họ tái xuất giang hồ: Quách Tĩnh trung hậu, mộc mạc, sống theo lời dạy của sư phụ; Dương Khang lại chọn con đường ngược lại, bị cuốn vào vòng xoáy phú quý và quyền lực, đến mức đánh mất nguồn cội.

Bên cạnh mạch truyện quen thuộc về chiến loạn và thù hận, bộ phim còn khắc họa rõ câu chuyện tình đầy trắc trở giữa Quách Tĩnh và Hoàng Dung. Sự thông tuệ, sắc sảo của Hoàng Dung đối lập với vẻ mộc mạc, chân chất của Quách Tĩnh tạo nên một cặp đôi hấp dẫn, vừa lãng mạn vừa chất chứa nhiều thách thức.

Trong dàn diễn viên trẻ của bộ phim, Trần Tinh Húc đặc biệt thu hút sự chú ý nhờ vai Dương Khang. Anh mang đến một nhân vật đầy mâu thuẫn với những lớp cảm xúc tinh tế, nhất là trong các cảnh nhân vật đối diện sự thật về bản thân, giúp vai diễn dù không phải trung tâm vẫn gây chú ý.

Gia Linh



ĐIỆN ẢNH

Bảy bom tấn cổ trang sắp lên sóng vào tháng 8

Tháng 8 hứa hẹn sôi động với 7 phim cổ trang Hoa ngữ đa thể loại, quy tụ dàn sao đình đám và nhiều cặp đôi được khán giả mong chờ.

1. Lai Chiến



Diễn viên: Cúc Tịnh Y, Trương Văn Long

Do Hằng Tinh Dẫn Lực sản xuất, chuyển thể từ tiểu thuyết Sư Phụ Tâm Tắc của Cửu Lộ Phi Hương, gồm 36 tập, dự kiến phát sóng trong tháng 8 trên Tencent Video và iQIYI.

Nội dung: A Đại, cô bé ăn mày lưu lạc, gia nhập Tiên Linh phái và trở thành đồ đệ của tiên nhân Tiêu Dật Hàn. Vì định kiến giữa tộc Bồng Lai, hai thầy trò dần nảy sinh mâu thuẫn và chia rẽ. Trong hành trình truy đuổi đầy gian nan, cả hai gạt bỏ thành kiến, cùng nhau hóa giải mối thù kéo dài hàng nghìn năm giữa hai giới và ba tộc.

2. Hồng Trần Tứ Hợp



Diễn viên: Vương Tinh Việt, Từ Nhược Hàm

Bộ phim kết hợp yếu tố quyền mưu, phá án và ngôn tình hài hước, chuyển thể từ tiểu thuyết cùng tên của Vuur Tứ Tỷ. Hiện dự án đã bước vào giai đoạn kêu gọi tài trợ trước khi phát sóng và dự kiến lên sóng độc quyền trên iQIYI trong tháng 8.

Nội dung: Ôn Định Nghi, con gái một vị quan lớn, cải trang thành nam nhi với thân phận học việc đào phủ Mộc Tiểu Thụ. Cô gặp gỡ “Hò Ly tướng quân” Vũ Văn Hoàng Sách trong một vụ án tham nhũng liên quan đến quân giới. Từ những màn dò xét lẫn nhau, cả hai dần trở thành cộng sự, cùng điều tra chân tướng giữa chốn quan trường đầy âm mưu.

3. Hoa Khai Cẩm Tú



Diễn viên: Đinh Vũ Hề, Đặng Ân Hy

Bộ phim do Tencent Video và Diêu Khách Truyền Thông sản xuất, chuyển thể từ tiểu thuyết cùng tên của Chích Chích, dự kiến phát sóng độc quyền trên Tencent Video vào khoảng ngày 9/8.

Nội dung: Phó Đình Vân, đích nữ của Phó gia ở Hoa Âm, bị vu oan hãm hại và được thương nhân buồn muối lậu Triệu Lăng cứu sống khi cận kề cái chết. Hai người giả làm vợ chồng, cùng chạy trốn từ Giang Nam lên vùng Tây Bắc, hợp sức chống lại gian thần triều đình và viết nên câu chuyện nghịch chuyển số phận, báo thù của hai nhân vật ngang tài ngang sức.

4. Mộng Hoa Đình



Diễn viên: Trần Triết Viễn, Trương Tịnh Nghi

Là phần tiền truyện của Học Châu Phu Nhân, bộ phim được chuyển thể từ tiểu thuyết Triền La của Tiêu Như Sắt, dự kiến lên sóng trên Tencent Video vào đầu tháng 8.

Nội dung: Sau cuộc chính biến tại nước Tượng Nam, công chúa Đề Lan gặp gỡ vị tướng quân Thang Càn được phái đến làm nhiệm vụ bí mật. Một cuộc hôn nhân ngoài ý muốn đưa họ bước vào hành trình đầy biến cố sinh tử và những giằng xé tình cảm. Từ hai con người luôn cảnh giác lẫn nhau, họ dần trở thành tri kỷ của đôi phương.

5. Sư Huynh Quá Vững Vàng

Diễn viên: Ngao Thụy Bằng, Tôn Trân Ny, Amy

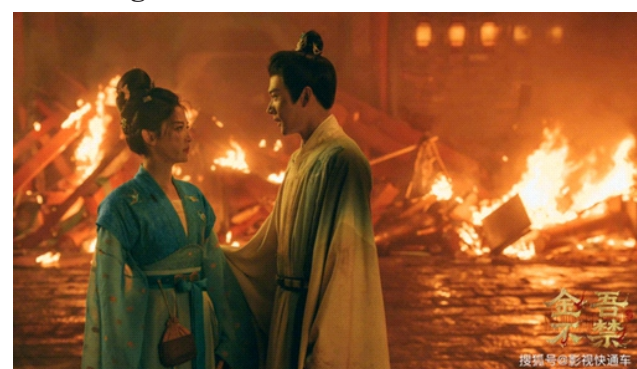
Đây là bộ phim tu tiên pha yếu tố hài, chuyển thể từ tiểu thuyết Sư Huynh Ta Quá Vững Vàng của Ngôn Quy Chính Truyện, dự kiến phát sóng độc quyền trên Youku vào khoảng ngày 8/8.

Nội dung: Lý Trường Thọ trọng sinh về thời kỳ Hồng Hoang trước đại chiến Phong Thần, trở thành



một luyện khí sĩ bình thường. Cuộc sống yên ổn của anh thay đổi khi sư phụ thu nhận một tiểu sư muội, buộc anh phải xuống núi và từng bước bị cuốn vào cuộc tranh đấu giữa Tam Giáo cùng đại kiếp Phong Thần.

6. Kim Ngô Bất Cầm



Diễn viên: Châu Kha Vũ, Triệu Tinh

Vu Chính đảm nhận vai trò tổng sản xuất. Bộ phim được chuyển thể từ tiểu thuyết Kim Ngô Bất Cầm, Trường Dạ Vị Minh của Y Nhân Khuê Khuê và dự kiến phát sóng độc quyền trên iQIYI vào cuối tháng 8.

Nội dung: Thẩm Thanh Ngô cắt đứt quan hệ với gia tộc, gia nhập quân doanh và trưởng thành thành một nữ tướng tài ba. Trong khi đó, quan văn Trương Hành Giản xuất thân thế gia nhưng luôn hướng về bách tính, quyết tâm chinh đốn triều cương. Vì chung lý tưởng, hai người cùng nhau phá bỏ hủ tục cấm hôn giữa tầng lớp quý tộc và dân thường, góp phần ổn định đất nước.

7. Minh Nguyệt Lục



Diễn viên: Vương Sở Nhiên, Tân Văn Lai

Bộ phim thuộc thể loại song cường trưởng thành kết hợp trùng sinh báo thù, chuyển thể từ tiểu thuyết Trở Về Trước Khi Chồng Ta Tự Thiến của Mộ Lan Chu, dự kiến phát sóng đồng thời trên Mango TV và Đài truyền hình Hồ Nam vào cuối tháng 8.

Nội dung: Ở kiếp trước, Ngụy Thái Vy - con gái



một vị Thiên hộ bị gian thần hãm hại khiến cả gia tộc diệt vong. Sau khi vào cung làm cung nữ và mất mạng, cô mang theo ký ức tiền kiếp để trùng sinh, tìm cách ngăn Đông Xưởng đốc công Uông Đại Hạ tự thiên, thay đổi số phận bi kịch của cả hai, đồng thời điều tra sự thật về cái chết oan của cha trong biến cố Canh Tuất.

Vy Anh

Vai nữ chính phim cổ trang đầu tay của Ngải Mễ có như kỳ vọng?

Sau 11 năm diễn xuất và hơn 20 tác phẩm, Ngải Mễ chính thức đảm nhận vai nữ chính đầu tiên trong Tước Cốt, đánh dấu bước chuyển quan trọng từ một diễn viên nhí giàu kinh nghiệm sang gương mặt trẻ đầy triển vọng của màn ảnh Hoa ngữ.

Ngải Mễ không phải là cái tên quá lạ lẫm với những người hâm mộ phim Hoa ngữ. Nữ diễn viên sinh năm 2008 này từng góp mặt trong rất nhiều dự án phim ảnh cổ trang đình đám như Đại Mộng Quy Ly, Vân Chi Vũ hay Mặc Vũ Vân Gian...

Tuy nhiên, do trước đây cô chủ yếu đóng vai phụ, phải đến khi phim Tước Cốt phát sóng thì khán giả mới chú ý hơn tới diễn xuất của Ngải Mễ. Ngoài ra, khán giả còn bị ấn tượng trước thành tích học tập của Ngải Mễ.

Với kinh nghiệm đóng phim, khả năng diễn xuất nổi bật, sự chăm chỉ với nghề, cô gái trẻ là một ứng viên sáng giá cho vị trí hoa đán 10x.

Vai nữ chính đầu tay của Ngải Mễ trong phim Tước Cốt quá phù hợp với nữ diễn viên

Phản ứng của khán giả khi xem Ngải Mễ trong phim Tước Cốt là sự công nhận: Vai thiếu nữ đúng là nên để thiếu nữ đóng. Sự đáng yêu của tuổi teen quả thật khó lòng được thể hiện bởi một nữ diễn viên già dặn hơn. Vai diễn Tạ Gia Ngư cũng quá phù hợp với chính con người của Ngải Mễ.

Theo nguyên tác, Tạ Gia Ngư là một cô gái trẻ vừa lạnh lợi, thông minh, vừa bẽn lẽn và kiên cường. Nhân vật này có sự đối lập thú vị trong tính cách. Mang dáng vẻ của một tiểu thư khuê các xuất thân từ phủ Thái phó, phía sau vẻ ngoài dịu dàng ấy lại là một cô gái say mê cơ quan thuật của Mặc gia, luôn dành nhiều hứng thú với việc chế tạo ám khí hơn là chăm chút son phấn.

Từ một cô gái bị gia tộc và triều đình biến thành quân cờ trong cuộc hôn nhân chính trị, Tạ Gia Ngư từng bước vươn lên bằng chính tài năng và ý chí của mình.

Nắm rõ cơ quan thuật và đam mê ám khí không đơn thuần là năng lực sinh tồn mà hơn hết đã trở thành chìa khóa giúp Tạ Gia Ngư thay đổi số phận, để từ người bị cuốn theo dòng chảy quyền lực trở thành người đủ bản lĩnh tạo nên bước ngoặt cho chính

cuộc đời mình. Thiết lập nhân vận tày ỷ tạo thiện cảm với khán giả.

Ở tuổi 17, Ngải Mễ là lựa chọn hoàn hảo cho nữ chính phim Tước Cốt. Nữ diễn viên thuyết phục được khán giả trên hết từ ánh mắt. Là một cô gái trẻ giàu hoài bão, Tạ Gia Ngư phải có đôi mắt linh động, sáng bừng - điều mà Ngải Mễ thể hiện hoàn hảo. Những diễn viên lớn tuổi hơn không còn có được đôi mắt mộng mơ của tuổi trăng tròn như vậy nữa.

Không chỉ hợp về độ tuổi, cô còn thể hiện tự nhiên sự chuyển đổi trong trạng thái, từ vẻ mong manh khi chịu tổn thương đến sự bình tĩnh trong những lần toan tính số phận. Được biết, để chuẩn bị cho vai diễn, cô dành ba tháng học cưỡi ngựa và tìm hiểu sách cổ nhằm tiếp cận nhân vật chân thực.

Hành trình từ diễn viên nhí đến tiểu hoa thế hệ mới

Khi bảng điểm kỳ thi tuyển sinh hệ diễn xuất của Học viện Điện ảnh Bắc Kinh năm 2026 được công bố, cái tên Ngải Mễ đã chễm chệ ở vị trí thứ 3 toàn quốc với số điểm ấn tượng là 83,5 điểm, vượt xa mức điểm chuẩn đạt yêu cầu là 76 điểm.

Bằng thực lực vững chắc, Ngải Mễ đã phá tan những định kiến lâu nay như diễn viên nhí không có kỹ thuật hay thi tuyển nghệ thuật nhờ vào danh tiếng vốn có.

Ít ai ngờ rằng, cô gái trẻ tuổi đời 2008 này, tưởng chừng còn non nớt, lại đã có 11 năm kinh nghiệm diễn xuất, tham gia hơn 20 dự án phim ảnh. Từ khi ra mắt lúc 6 tuổi cho đến nay, cô từng bước trau dồi kỹ năng trên trường quay, dùng thực lực tự mở ra con đường chuyển mình từ diễn viên nhí thành diễn viên thực thụ.

Nền tảng diễn xuất của Ngải Mễ được tích lũy qua



từng tác phẩm. Năm 2014, mới 6 tuổi, cô gia nhập làng giải trí qua bộ phim giả tưởng Đồng Đồ, từ đó mở đầu sự nghiệp phim ảnh của mình. Từ những vai trẻ em ngây thơ, cô dần trưởng thành thành một diễn viên trẻ có thể dễ dàng làm chủ nhiều phong cách khác nhau.

Những năm qua, Ngải Mễ gắn bó sâu sắc với ngành. Hầu hết các tác phẩm cô tham gia đều là

những bộ phim kinh điển được đông đảo khán giả yêu mến, mỗi vai diễn đều để lại ấn tượng khó phai.

Trong dự án chính kịch lịch sử Thanh Bình Nhạc, cô cùng lúc thể hiện hai nhân vật: tiểu “Huy Nhu” lạnh lợi dễ thương và Cao Đào Đào trầm ổn nhẫn nại thời niên thiếu, bước đầu bộc lộ khả năng hóa thân vào vai cổ trang, bằng lối diễn tinh tế để lại dấu ấn sâu đậm trong tác phẩm nặng ký này.

Trong Sơn Hải Tình, cô vào vai cô con gái chất phác thuần hậu của Đức Phúc, không còn hào quang sân khấu, cô thể hiện trọn vẹn sự nhanh nhẹn và kiên cường của một cô gái nông thôn, khiến người xem như lạc vào câu chuyện.

Còn trong phim điện ảnh Trận Chiến Hồ Trường Tân, cô vào vai cô gái trong quân tình nguyện ném chiếc khăn quàng đỏ cho Dịch Dương Thiên Tỉ, dù chỉ một phân cảnh, nhưng ánh mắt trong veo của cô đã truyền tải hy vọng giữa làn khói chiến tranh, trở thành một trong những khoảnh khắc đáng nhớ của bộ phim, cũng là lúc nhiều khán giả nhớ đến cô bé có khí chất linh hoạt này.

Những dự án phim ảnh đưa cái tên Ngải Mễ đến gần hơn với khán giả

Theo thời gian, diễn xuất của Ngải Mễ không ngừng tiến bộ, liên tục phá vỡ giới hạn bản thân, hoàn toàn thoát khỏi cái mác “diễn viên nhí”.

Trong phim cổ trang Vân Chi Vũ, cô vào vai sát thủ Vân Tước và dù thời lượng xuất hiện ngắn ngủi, nhưng nhờ nội tâm bi thương của nhân vật, cô đã tạo nên cú bất phá và mối tình của Vân Tước cùng Nguyệt công tử (Tả Diệp thủ vai) là mối tình để lại dấu ấn trong lòng người xem.

Cho tới phim Mặc Vũ Vân Gian, Ngải Mễ vào vai nha hoàn Đồng Nhi, diễn xuất tự nhiên, vừa khớp với khí chất nhân vật, không làm lu mờ người khác nhưng cũng không thể bị bỏ qua.

Còn với Đại Mộng Quy Ly, cô vào vai Thanh Canh, khuôn mặt ngây thơ đối lập với những câu thoại đầy u uất, tạo nên sự tương phản mạnh mẽ, diễn trọn vẹn sự mong manh và cứng cỏi của nhân vật, thể hiện khả năng làm chủ vai diễn xuất sắc.

Ngoài ra, Ngải Mễ còn tham gia nhiều tác phẩm ăn khách khác như Trường Phong Độ, Thiếu Niên Ca Hành và phim điện ảnh In Search of Lost Time, tích lũy phong phú kinh nghiệm thực chiến, đồng thời nhận được sự công nhận từ cả giới chuyên môn và khán giả.

Cô đã vinh dự giành được danh hiệu Diễn viên trẻ xuất sắc của năm tại giải Văn Vinh lần thứ 11 (đây là giải thưởng thường niên của phim trường Hoàn Hảo nhằm tôn vinh các tác phẩm, diễn viên, đạo diễn, và ê-kíp sáng tạo trẻ tuổi), và giải thưởng Diễn viên triển vọng của năm của hạng mục Sân khấu tại Đêm hội gào thét iQIYI 2025.

Vy Anh



ĐIỆN ẢNH

10 phim Hoa ngữ chuyển thể từ tiểu thuyết chuẩn bị lên sóng

Lần sóng chuyển thể từ tiểu thuyết vẫn tiếp tục là xu hướng nổi bật của màn ảnh Hoa ngữ trong thời gian tới. Nhiều dự án được đầu tư với sự góp mặt của dàn diễn viên trẻ đang được khán giả chờ đợi nhờ sở hữu nguyên tác có lượng độc giả lớn, trải dài từ ngôn tình thanh xuân, chữa lành đến phim công sở, tình cảm đô thị và điện ảnh thanh xuân.

1. Bạn Gái Thiên Tài



Diên Hi Vi và Hồ Nhất Thiên đóng chính trong Bạn Gái Thiên Tài, bộ phim chuyển thể từ tiểu thuyết của Tô Quang Đồng, phát sóng trên iQIYI. Tác phẩm kể về Lâm Tri Hạ, cô gái sở hữu IQ 174 nhưng khép kín, vụng về trong giao tiếp và gần như không có bạn bè. Khi bước vào cấp ba, cô gặp Giang Du Bạch - nam sinh học giỏi, hướng ngoại. Từ những màn cạnh tranh trong học tập, cả hai dần trở thành chỗ dựa tinh thần của nhau, cùng chữa lành những tổn thương tuổi trẻ và viết nên chuyện tình thanh xuân ngọt ngào.

2. Mùa Hè Mang Tên Em



Chuyển thể từ tiểu thuyết cùng tên của Nhậm Bằng Chu, Mùa Hè Mang Tên Em quy tụ Trạch Tiêu Văn và Ngô Thi Lạc, lên sóng trên Youku. Phim xoay quanh Thịnh Hạ, nữ sinh sống theo khuôn mẫu nhưng giàu nghị lực, và Trương Chú, chàng trai mang nhiều áp lực gia đình nhưng luôn cố gắng vươn lên. Từ hai con người trái ngược, họ dần đồng hành, giúp nhau trưởng thành và cùng trải qua mùa hè cuối cấp đầy đáng nhớ.

3. Nhiệt Độ Cơ Thể Của Ác Ma (Anh Ấy Sẽ Trở Về Trước Lúc Bình Minh)

Tất Văn Quân và Trương Miểu Di đảm nhận vai chính trong dự án chuyển thể từ tiểu thuyết của



Đằng La Vi Chi, phát sóng trên Mango TV. Bộ phim kể về Bùi Xuyên, chàng trai mang thương tật từ nhỏ khiến tính cách trở nên khép kín, cực đoan. Cuộc đời anh thay đổi khi gặp Bối Dao - cô gái dịu dàng luôn mang đến sự ấm áp. Sau nhiều lần chia xa và hiểu lầm, cả hai gặp lại ở đại học, nơi hành trình chữa lành những vết thương trong quá khứ tiếp tục được viết nên.

4. Muốn Giấu Em Cùng Thời Gian (Muốn Giấu Em Và Thời Gian Đi)



Chương Nhược Nam và Vương An Vũ kết đôi trong Muốn Giấu Em Cùng Thời Gian, dự án chuyển thể cùng tên lên sóng iQIYI. Phim xoay quanh Thẩm Thiên Trần, nhà sản xuất phim muốn giành bản quyền một cuốn tiểu thuyết nên buộc phải hợp tác với nghệ nhân phục chế đồng hồ cổ Quý Thanh Hòa. Cuộc gặp gỡ hiện tại cũng là dịp để cả hai đối diện với mối duyên còn dang dở từ nhiều năm trước, mở ra câu chuyện tình yêu mang màu sắc chữa lành.

5. Thấy Mùa Xuân (Gặp Mùa Xuân)



Là dự án điện ảnh chuyển thể từ tiểu thuyết của Tung Hồ Khứ Hoa, Thấy Mùa Xuân có sự tham gia của Trần Phi Vũ và Vương Ảnh Lộ. Khác với nhiều tác phẩm thanh xuân lãng mạn, bộ phim lựa chọn góc nhìn hiện thực khi kể về Giang Độ - cô gái luôn mang mặc cảm vì quá khứ gia đình và Ngụy Thanh Việt, chàng trai lớn lên trong bạo lực. Hai tâm hồn nhiều tổn thương tìm thấy sự đồng cảm ở đối phương, tạo nên câu chuyện tình vừa day dứt vừa giàu hy vọng.

6. Huỳnh Hữu Muội Cung



Trương Miểu Di và Trần Hàm Hải đóng chính trong Huỳnh Hữu Muội Cung, phát sóng trên WeTV (Tencent Video). Bộ phim kể về Trần An và Trình Lạc Lạc, đôi thanh mai trúc mã từng lớn lên cùng nhau nhưng bỏ lỡ nhau suốt nhiều năm. Cuộc hội ngộ khi trưởng thành giúp cả hai nhận ra tình cảm chưa từng phai nhạt và có cơ hội viết tiếp mối tình còn dang dở.

7. Đầu Xuân Tươi Sáng



Chuyển thể từ tiểu thuyết của Cô Nương Đứng Khóc, Đầu Xuân Tươi Sáng quy tụ Tỉnh Bách Nhiên và Tôn Thiên, lên sóng Youku. Phim lấy bối cảnh công sở, kể về Thượng Chi Đào - cô gái xuất thân nông thôn luôn nỗ lực khẳng định bản thân và Loạn Niệm, vị sếp tài giỏi nhưng lạnh lùng. Sau nhiều năm yêu rồi chia xa vì khoảng cách địa vị, họ gặp lại khi đã trưởng thành và có cơ hội hàn gắn mối quan hệ.

8. Bất Nhị Chi Thần (Bề Tôi Trung Thành)



Ngao Thụy Bằng và Thẩm Vũ Khiết đóng chính trong Bất Nhị Chi Thần, dự án chuyển thể từ tiểu thuyết của Bất Chi Thị Khỏa Thái, phát sóng trên iQIYI. Thuộc mô-típ "cưới trước yêu sau", phim kể về cuộc hôn nhân vì lợi ích giữa Quý Minh Thư và Sầm Sâm. Từ chỗ xa cách và lạnh nhạt, cả hai dần thấu hiểu trong quá trình đồng hành, biến cuộc



hôn nhân sắp đặt thành tình yêu thực sự.

9. Chiết Ánh Trăng

Lâm Nhất và Lư Dục Hiểu sẽ nên duyên trong Chiết Ánh Trăng, bộ phim thuộc vũ trụ truyện Nam Vu của tác giả Trúc Dĩ, phát sóng trên iQIYI. Nhân vật Vân Ly mắc chứng sợ giao tiếp xã hội và tình cờ gặp lại Phó Thức Tắc - mối tình đơn phương thời học sinh. Sau khi chia tay vì biến cố, nhiều năm sau họ tái ngộ và lần này Phó Thức Tắc trở thành người chủ động theo đuổi Vân Ly, mở ra cơ hội nối lại chuyện tình còn dang dở.



10. Vụ Lý Thanh

Lý Hiện và Trương Tịnh Nghi đóng chính trong Vụ Lý Thanh, bộ phim do Cù Hữu Ninh đạo diễn, chuyển thể từ tiểu thuyết của Minh Khai Dạ Hợp. Tác phẩm kể về Trần Thanh Vụ và Mạnh Kỳ Nhiên, đôi thanh mai trúc mã được hai gia đình kỳ vọng sẽ nên duyên nhưng luôn bị giằng xé giữa tình yêu và khát vọng sống tự do. Thông qua câu chuyện của hai nhân vật, bộ phim khai thác những áp lực gia đình, sự trưởng thành và hành trình tìm kiếm hạnh phúc của người trẻ.

Với lợi thế sở hữu nguyên tác có lượng người hâm mộ đông đảo cùng dàn diễn viên trẻ được quan tâm, 10 dự án trên đang nhận nhiều kỳ vọng trước ngày lên sóng. Dù vẫn còn chờ lịch phát hành chính thức, đây đều là những tác phẩm được đánh giá có tiềm năng thu hút sự chú ý của khán giả yêu thích phim Hoa ngữ chuyển thể trong thời gian tới.

Vân Anh

Quan Hiểu Đồng quay phim mới vẫn bị réo tên vì Lộc Hàm

Mới đây, Quan Hiểu Đồng đã tham gia ghi hình cho bộ phim Dazzleling at Weihai (Lộng lẫy ở biển Uy Hải). Loạt ảnh lộng lẫy của nữ diễn viên nhanh chóng gây sốt mạng xã hội vì quá đẹp và lộng lẫy.

Tuy nhiên, Quan Hiểu Đồng không chỉ nhận được những lời khen, mà còn gặp phải vô số bình luận đồn đoán về mối quan hệ của cô với Lộc Hàm. Những suy đoán dai dẳng cặp đôi cũ lại nổi lên, đẩy tên Quan Hiểu Đồng trở lại danh sách tìm kiếm thịnh hành. Nhất là gần đây, hot girl Roosie Tư Hiểu Dịch lại tiếp tục tung ra những bằng chứng tố cáo Lộc Hàm đã ngoại tình sau lưng Quan Hiểu Đồng.

Việc Quan Hiểu Đồng bị réo gọi cho thấy thực tế một bên là nữ diễn viên hoàn toàn tập trung vào công việc, bên kia là mối quan hệ trong quá khứ vẫn chưa chịu phai mờ trong mắt dư luận. Sự tương phản này phản ánh thực tế mà cô đã phải đối mặt trong 2 năm qua.

Cuối năm 2024, mỹ nhân sinh năm 1997 khiến người hâm mộ bất ngờ khi cắt tóc ngắn. Khi được hỏi về sự thay đổi này trong một chương trình truyền hình, cô chỉ đơn giản trả lời rằng mình muốn có một diện mạo mới mẻ và việc cắt tóc chỉ mất khoảng 10 phút. Nhưng giờ đây nhìn lại, điều đó mang ý nghĩa biểu tượng, trùng khớp với thời gian được cho là Quan Hiểu Đồng chia tay với Lộc Hàm sau 7 năm hẹn hò.

Còn nhớ vào năm 2017, Lộc Hàm và Quan Hiểu Đồng bất ngờ công khai hẹn hò. Cả 2 nảy sinh tình cảm sau khi hợp tác trong phim Điềm Mật Bạo Kích. Khi đó, Lộc Hàm bất ngờ đăng trên Weibo: “Giới thiệu bạn gái tôi, Quan Hiểu Đồng”. Dòng status thông báo hẹn hò của mỹ nam hàng đầu gây ra 1 cơn địa chấn cho showbiz Hoa ngữ.

Mối tình giữa sao nam đang nổi và diễn viên trẻ được xếp hàng tứ tiểu hoa đán thế hệ mới khiến người hâm mộ phải quan tâm. Top 10 từ khóa được tìm kiếm nhiều nhất trên Weibo đều liên quan đến nam ca sĩ sinh năm 1990 và bạn gái sinh năm 1997. Theo tờ Sina, vào thời điểm đó, mạng xã hội lớn nhất Trung Quốc Weibo và các trang tìm kiếm đã bị tắc nghẽn trong vài giờ vì lượt truy cập, tìm kiếm thông tin gia tăng đột biến. Trong đó, bài thông báo hẹn hò của Lộc Hàm có hơn 6 triệu lượt like và xấp xỉ 100 triệu lượt bình luận.



Fan bị sốc nặng và có những hành vi cực đoan, quá khích nhắm đến 2 ngôi sao. Theo thời gian, cặp đôi dần nhận được sự chúc phúc của công chúng. Họ bên nhau bền chặt, năm nào cũng công khai chúc mừng sinh nhật đối phương. Tuy nhiên dấu hiệu rạn nứt đã xuất hiện từ năm 2024. Quan Hiểu Đồng - Lộc Hàm ngừng xuất hiện bên nhau, công ty chung do cả hai đồng sở hữu cùng giải thể.

Đến tháng 9/2025, cư dân mạng phát hiện bố của Quan Hiểu Đồng like bài viết nói con gái ông đã chia tay với Lộc Hàm. Dù bố của Quan Hiểu Đồng lập tức bỏ like song điều này vẫn khiến cư dân mạng xôn xao. Hành động của bố nữ diễn viên được cho là xác nhận tình hình chuyện tình cảm đã tan vỡ của con gái mình. Mặc cho bằng chứng rạn nứt vô cùng rõ ràng, Quan Hiểu Đồng và Lộc Hàm

vẫn giữ im lặng cho đến nay.

Rồi cuối cùng sự việc bùng nổ khi Lộc Hàm bị hot girl Roosie Tư Hiểu Dịch tung bằng chứng ngoại tình. Theo nội dung trong các đoạn chat được công bố, Lộc Hàm và Tư Hiểu Dịch bắt đầu qua lại với nhau từ tháng 7/2023. Sau lưng bạn gái, Lộc Hàm nhắn tin thân mật, tặng vé concert, đưa Tư Hiểu Dịch về nhà riêng và còn lì xì cho hot girl 8.888 NDT.

Theo nguồn tin trong giới, Quan Hiểu Đồng đã bắt quả tang Lộc Hàm qua lại với Tư Hiểu Dịch vào đầu năm 2024. Thời điểm đó, nữ diễn viên suy sụp đến mức cắt phẳng mái tóc dài của mình ngay trước thềm Tết Nguyên đán. Để cứu vãn đoạn tình cảm kéo dài hơn 4 năm, Lộc Hàm cầu xin Quan Hiểu Đồng tha thứ, hứa chấm dứt với Tư Hiểu Dịch. Thấy thái độ ăn hận của bạn trai thiếu gia, “em gái quốc dân” đồng ý cho cả hai cơ hội hàn gắn.

Thế nhưng, Lộc Hàm “ăn vụng” quen thói. Anh không chỉ tiếp tục lén dây dưa với Tư Hiểu Dịch mà còn ngoại tình với 1 cô gái khác. Theo nguồn tin trong showbiz, Lộc Hàm đã bị Quan Hiểu Đồng bắt ghen tại trận hành vi ngoại tình với 1 nữ sinh viên trường Học viện Điện ảnh Bắc Kinh. Vụ việc này là giọt nước tràn ly khiến Quan Hiểu Đồng quyết định buông tay, chấm dứt đoạn tình cảm đầy đau khổ. “Cô ấy đã chịu đựng rất nhiều, không phải chỉ bắt quả tang mỗi 2 lần đó mà đòi đường ai nấy đi đâu”, nguồn tin nói. Ngoài ra, theo thông tin nội bộ, cặp đôi giữ kín chuyện chia tay, không phủ nhận hay xác nhận vì xảy ra tranh chấp tài sản. Trong thời gian bên nhau, do đã tính đến chuyện cưới xin, cả hai từng hôn hạp mua chung nhiều tài sản có giá trị lớn.

Bất chấp những ồn ào, Quan Hiểu Đồng không lên tiếng. Cô quyết tâm tập trung vào công việc và danh sách các dự án diễn xuất ngày càng tăng của mình. Trong khoảng 1 năm trở lại đây, Quan Hiểu Đồng đã duy trì lịch trình quay phim gần như không ngừng nghỉ, tham gia các dự án như In My Prime, Dazzling, A Panorama of Rivers and Mountains, The Rebirth of Love, đồng thời chuẩn bị bắt đầu quay phim Love You in the Dark. Lịch trình bận rộn của Quan Hiểu Đồng cho thấy cô đã chọn để công việc của mình nói lên tất cả hơn là những lời đồn đoán. Quan trọng hơn, những nỗ lực đó đang bắt đầu được đền đáp. Bộ phim Tình yêu trong hẻm đạt điểm số cao 8.1 trên Douban, trong khi diễn xuất của Quan Hiểu Đồng trong vai Trang Tiểu Đình nhận được lời khen ngợi từ cả khán giả và giới phê bình. Sau hơn hai thập kỷ trong ngành giải trí, giờ đây nhiều người đang bàn luận về khả năng diễn xuất của Quan Hiểu Đồng hơn là chỉ gọi cô là “bạn gái của Lộc Hàm”. Nếu tiếp tục phong độ này, mỹ nhân 29 tuổi có thể chứng minh bản thân là một diễn viên tài năng thay vì để mọi người bàn tán về chuyện đời tư. Có lẽ đó mới là lý do cô giữ im lặng trước tin đồn chia tay, bị bạn trai “cắm sừng”.

Vy Anh



PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

Sức khỏe chuyển hóa là nền tảng của xu hướng làm đẹp mới

Những năm gần đây, không chỉ dừng lại ở việc dưỡng da hay trang điểm, phụ nữ nhìn nhận việc làm đẹp bắt đầu từ sâu bên trong cơ thể, từ cortisol (hormone căng thẳng), khả năng kháng insulin, cho đến cân bằng nội tiết tố. Làn da không chỉ là vẻ đẹp bên ngoài mà còn là tấm gương phản chiếu sức khỏe bên trong. Sự chuyển dịch này đã mở đường cho một xu hướng mới. Phái đẹp quốc tế đang dần hướng về khái niệm mang tên: “Metabolic beauty”.

Vậy, Metabolic beauty là gì?

“Metabolism” là quá trình trao đổi chất của cơ thể, bao gồm các quá trình chuyển hóa bên trong tế bào giúp cơ thể hoạt động bình thường. Quá trình trao đổi chất xảy ra liên tục để cung cấp năng lượng cho cơ thể hoạt động, không đơn thuần là tiêu hóa thức ăn, nạp vào hay tiêu thụ bao nhiêu calo mà còn ảnh hưởng lớn đến cách cơ thể bạn vận hành ở cấp độ tế bào. Quá trình trao đổi chất xử lý dinh dưỡng, tạo năng lượng, duy trì đường huyết, mỡ máu, huyết áp, cân nặng đồng thời hỗ trợ sức khỏe tổng thể, giúp chúng ta tránh khỏi nguy cơ mắc những bệnh mãn tính như tiểu đường, tim mạch...

“Metabolic beauty”, tạm gọi là Làm đẹp chuyển hóa, là xu hướng về làm đẹp và sức khỏe nhắm tới quá trình trao đổi chất tế bào, cân bằng nội tiết tố và khả năng phục hồi của cơ thể, từ đó giúp bạn khỏe và đẹp hơn từ sâu bên trong. Thay vì cải thiện ngắn hạn, làm đẹp chuyển hóa là một quá trình thay đổi có kiểm soát lâu dài để hướng đến vẻ đẹp bền vững từ gốc rễ.

Giải mã làm đẹp chuyển hóa

Quá trình trao đổi chất không hoạt động độc lập mà gắn liền với đường huyết (insulin) và hormone căng thẳng (cortisol), vì vậy không khó để có thể lý giải tại sao Metabolic beauty là bước tiếp theo của xu hướng làm đẹp liên quan đến nội tiết.

Sức khỏe cũng như vẻ đẹp chuyển hóa cũng thúc đẩy phát triển nghiên cứu không chỉ ở mảng mỹ phẩm mà còn ở lĩnh vực y học và khoa học về dinh dưỡng. Các dấu hiệu có thể quan sát bằng thị giác sẽ là những gợi ý quan trọng giúp chúng ta nhận biết vấn đề tiềm ẩn bên trong.

Đường huyết là một trong những yếu tố rất quan trọng liên quan đến Metabolic beauty. Các thay đổi mạnh về mặt đường huyết có thể dẫn đến vấn đề về mụn, tăng cường sản xuất dầu, suy giảm collagen. Từ đó làn da mất đi độ mịn màng, căng bóng và lộ rõ các dấu hiệu lão hóa sớm.

Bên cạnh đó những dao động về nội tiết tố như tăng cortisol, giảm thiểu estrogen hay tăng cường testosterone, đều có thể dẫn đến các vấn đề rõ rệt về da như viêm, mụn, giảm độ đàn hồi, kết cấu da bị xuống cấp.

Vì những biến đổi này tác động đến cơ thể

ở cấp độ tế bào, các thay đổi về ti thể và năng lượng tế bào cũng trực tiếp thể hiện trên làn da. Từ đó, da có thể trở nên yếu hơn, suy giảm khả năng phục hồi và bộc lộ rõ hơn các dấu hiệu lão hóa.

Ngoài ra một trong những nền tảng quan trọng của Metabolic beauty đến từ những nghiên cứu lớn nhất của y học hiện đại, liên quan đến viêm mãn tính cấp độ thấp. Các nghiên cứu trong nhiều năm qua đã chỉ ra rằng viêm (inflammation) không chỉ là phản ứng cấp tính mà thật ra đã tồn tại ở dạng âm thầm kéo dài từ lâu trong cơ thể. Chính tình trạng viêm tiềm ẩn này đã trở thành yếu tố dẫn đến nhiều bệnh lý mãn tính như tiểu đường loại 2, rối loạn miễn dịch, và các bệnh về tim mạch thậm chí là Lupus, Alzheimer và Parkinson. Các dấu hiệu của viêm tiềm ẩn thường diễn ra âm thầm, theo thời gian nhưng bạn cũng có thể nhận biết qua một số triệu chứng như mệt mỏi kéo dài, tiêu hóa kém (đầy hơi, khó tiêu, đi ngoài thường xuyên), đau nhức nhẹ ở cơ, khớp, da dễ mẩn đỏ, kích ứng.

Tăng cường sức khỏe chuyển hóa

Để tăng cường sức khỏe chuyển hóa, bạn cần ổn định đường huyết qua việc tăng cường chất xơ (cả hòa tan lẫn không hòa tan), tránh đường tinh luyện, đảm bảo việc ăn đủ chất cả về macro (đa lượng) lẫn micro (vi lượng). Bạn cũng cần quản lý chế độ ăn uống để tránh tình trạng tăng đường huyết đột ngột thường xuyên, dẫn đến tình trạng kháng Insulin.

Bên cạnh đó việc đảm bảo có giấc ngủ đủ sâu, chất lượng và điều hòa áp lực, giảm stress cũng sẽ giúp bạn làm giảm cortisol. Cortisol, stress và viêm tiềm ẩn là một vòng tròn lặp lại. Giảm cortisol sẽ giúp cơ thể thoát khỏi vòng tròn của viêm mãn tính, từ đó giúp tăng cường sức khỏe chuyển hóa cũng như sức khỏe của tóc và da.

Một phương thức hữu hiệu giúp bạn tăng cường sức khỏe tiêu hóa, giảm tình trạng viêm âm thầm là sử dụng các thực phẩm lên men tự nhiên, tiền lợi khuẩn và các loại khuẩn để tăng cường hệ vi sinh vật đường ruột, cũng như hệ miễn dịch.

Cuối cùng, việc chăm chỉ vận động cũng giúp bạn cải thiện được độ nhạy về insulin, tăng cường tuần hoàn máu, giảm mỡ máu, cũng như hỗ trợ giảm viêm.

Hiện nay trên thị trường đã có một số thực phẩm chức năng với tên gọi liên quan tới chuyển hóa. Nhưng những sản phẩm này thường chủ yếu hướng tới hỗ trợ giảm cân nhờ giảm khả năng thèm ăn (như GLP-1) hoặc tăng cường chuyển hóa. Tuy nhiên chúng không thật sự giúp cải thiện sức khỏe chuyển hóa. Bên cạnh việc thay đổi phong cách sống lành mạnh, cải thiện chất lượng giấc ngủ, quản lý căng thẳng, bạn cũng có thể nâng cao sức khỏe chuyển hóa qua ẩm thực. Hãy nỗ lực hạn chế thực phẩm có thể tăng cường viêm mãn tính như thức ăn chế biến công nghiệp, thực phẩm chứa nhiều đường tinh luyện, đồ chiên rán hay món ăn chứa nhiều phụ gia và chất bảo quản. Để giảm tình trạng viêm mãn tính, bạn hãy hướng đến một chế độ ăn uống lành mạnh và đầy đủ vi chất, giàu chất xơ với các loại rau xanh, các thực phẩm tươi,

nguyên cám, các loại cá giàu chất béo, hoa quả giàu chất chống oxy hóa và các loại hạt. Ngoài ra, y học Á Đông luôn không thiếu những loại gia vị có khả năng chống viêm tốt mà chúng ta vẫn dùng thường ngày như gừng, nghệ và tỏi.

Vẻ đẹp chuyển hóa không phải là một phong trào tạm thời mà chính là những tín hiệu sinh học mà chúng ta cần coi trọng, nhất là khi nhu cầu về khoa học phục hồi, tăng cường tuổi thọ và làm chậm lão hóa tăng cao. Tuy vẫn còn là một xu hướng mới mẻ, Metabolic beauty hứa hẹn sẽ là làn sóng ảnh hưởng đến xu hướng phát triển công nghệ sinh học và ngành thực phẩm chức năng. Từ tiến bộ trong peptide lên men đến các thành phần có tác động ở cấp độ tế bào như NAD hay PDRN, hãy cùng chờ xem các nhà bào chế sẽ phát triển thêm các sản phẩm nào để hỗ trợ làm đẹp dựa trên sức khỏe chuyển hóa. ■

Hạn hán bủa vây nông nghiệp Trung Âu

Từ những đồng cỏ chăn nuôi ở Hungary đến các vùng trồng hoa bia tại Cộng hòa Czech, thời tiết khắc nghiệt đang khiến cây trồng kém phát triển, vật nuôi thiếu thức ăn và đặt ra thách thức lớn đối với người nông dân. Từng là những đồng cỏ xanh tốt với nhiều vùng đất ngập nước, nay nhiều khu vực ở Đồng bằng Lớn Hungary đang trở nên khô hạn như sa mạc. Nắng nóng kéo dài và lượng mưa thấp đang gây sức ép lớn lên hoạt động chăn nuôi và sản xuất nông nghiệp.

“Có lẽ lần gần nhất chúng tôi có một trận mưa đáng kể là vào khoảng ngày 20/5. Kể từ đó đến nay, hầu như không có mưa”, ông Sándor Molnár, nông dân chăn nuôi bò sữa tại Hungary, cho biết.

Ông Molnár đang chăn nuôi khoảng 130 con bò. Tuy nhiên, những đồng cỏ từng đủ cung cấp thức ăn cho đàn gia súc trong phần lớn mùa hè giờ đã không còn như trước.

“Trước đây, chúng tôi đưa bò ra đồng từ tháng 5 và chúng có thể gặm cỏ đến cuối tháng 10. Giờ đây, chúng tôi phải cho chúng ăn cả mùa, giống như mùa đông”, ông Molnár nói.

Không chỉ Hungary, hạn hán cũng đang tác động đến ngành nông nghiệp Cộng hòa Czech. Tại các vùng trồng hoa bia, nguyên liệu quan trọng cho ngành sản xuất bia, cây trồng phát triển kém do nắng nóng và thiếu mưa.

“Thông thường, cây phải phát triển dày ở phần trên, nơi hình thành nhiều nón hoa bia nhất và quyết định năng suất. Nhưng hiện nay điều đó không xảy ra”, ông Jakub Zaoral, Giám đốc Phát triển bền vững của nhà máy bia Plzeňský Prazdroj, cho biết.

Năng suất cây trồng giảm có thể kéo theo giá lương thực tăng. Các chuyên gia cảnh báo hạn hán tại châu Âu đang dần trở thành một hiện tượng kéo dài, buộc nông nghiệp và nhiều ngành kinh tế phải thích nghi. ■



Bốn hành vi vạch trần một đứa trẻ có EQ siêu thấp, nếu không sửa đổi thì đời sống trong tương lai khó thuận lợi!

Nghiên cứu kéo dài 50 năm về trí tuệ cảm xúc (EQ) tại Anh công bố năm 2011 cho thấy những đứa trẻ bộc lộ EQ cao từ nhỏ có sự nghiệp và cuộc sống khi trưởng thành tốt hơn hẳn mức trung bình. Trí tuệ cảm xúc có mối tương quan thuận mạnh mẽ với sự thành công và hạnh phúc của mỗi người.

Ngược lại, những đứa trẻ có EQ thấp thường bộc lộ những lời nói hoặc hành vi kém tinh tế, dễ gây tổn thương hoặc làm nảy sinh bầu không khí ngưng ngưng cho những người xung quanh trong các tình huống giao tiếp cơ bản hàng ngày, chẳng hạn như chê bai món ăn dở đội ngay trước mặt nhân viên phục vụ hay phàn nàn về giá trị vật chất của tiền mừng tuổi từ người lớn.

Bốn biểu hiện rõ nét ở những đứa trẻ có trí tuệ cảm xúc thấp

Theo tổng kết của nhà tâm lý học trẻ em Jeffrey Bernstein, những đứa trẻ có trí tuệ cảm xúc thấp thường bộc lộ rõ nét qua bốn đặc trưng cơ bản, rất khó che giấu và cần được nhận diện sớm.

Biểu hiện thứ nhất: Tình trạng nhút nhát bên ngoài nhưng lại hống hách ở nhà

Đặc điểm đầu tiên là xu hướng ứng xử mâu thuẫn trong các môi trường khác nhau. Những đứa trẻ này khi ra ngoài xã hội thường rụt rè, dễ bị bắt nạt và sẵn sàng nhượng bộ hay dâng hiến đồ chơi cho bạn khác để cầu hòa, nhưng khi quay về môi trường gia đình lại trở nên ngang ngược, hay tranh giành, áp đặt và dọa nạt các thành viên nhỏ tuổi hơn để thỏa mãn cảm xúc của mình.

Biểu hiện thứ hai: Tính cách dễ nổi nóng và khó kiềm chế

Đặc điểm tiếp theo liên quan đến khả năng chịu đựng áp lực và khả năng tương tác xã hội. Trẻ có EQ thấp thường không thể chấp nhận bất kỳ thất bại hay sự từ chối nhỏ nào, dẫn đến việc liên tục nổi giận một cách vô cớ. Trẻ cũng thiếu tinh thần hợp tác, không có ý thức tuân thủ các quy tắc hay giao ước khi chơi chung, điều này khiến chúng dần bị cô lập và không được bạn bè đồng lứa chào đón.

Biểu hiện thứ ba: Lối sống ích kỷ và chỉ quan tâm đến cảm xúc của bản thân

Đặc điểm thứ ba thể hiện ở nhận thức xã hội mang tính cá nhân cực đoan. Dù xảy ra bất kỳ chuyện gì, đứa trẻ cũng chỉ tập trung vào cảm xúc của riêng mình mà phớt lờ mọi yêu cầu, mong muốn hay tổn thương của người khác. Khi xảy ra xung đột hoặc lỗi lầm, phản ứng tự nhiên của trẻ là luôn đùn đẩy trách nhiệm và đổ vạ mọi sai sót lên đầu người xung quanh chứ không bao giờ tự nhìn nhận lại mình.

Biểu hiện thứ tư: Thói quen thích xoáy sâu vào khuyết điểm và nỗi đau của người khác

Đặc điểm cuối cùng phản ánh sự thiếu hụt

ng nghiêm trọng về lòng trắc ẩn trong giao tiếp. Đứa trẻ có xu hướng thích hạ thấp, chê bai hoặc lôi những điểm yếu của người khác ra làm trò đùa nhằm mục đích nâng cao giá trị bản thân, sau đó tự đắc với hành vi đó. Lối ứng xử hẹp hòi này tạo cảm giác khó chịu và khiến mọi người xung quanh có tâm lý né tránh, không muốn gần bó hay duy trì mối quan hệ lâu dài.

Trách nhiệm của cha mẹ trong việc hình thành trí tuệ cảm xúc của con

Phân tích sâu hơn về nguyên nhân, các chuyên gia tâm lý khẳng định trí tuệ cảm xúc của trẻ phần lớn chịu ảnh hưởng trực tiếp từ cha mẹ. Cha mẹ chính là tấm gương phản chiếu, nếu bản thân phụ huynh có cách hành xử thiếu tinh tế, thường xuyên oán trách số phận hay không kiểm soát được cảm xúc thì rất khó có thể nuôi dạy nên những đứa trẻ có EQ cao.

Khi đối mặt với áp lực hay sự cố trong cuộc sống, nếu cha mẹ luôn tỏ ra hoảng loạn, bi quan, hay tranh cãi gay gắt, đứa trẻ lớn lên cũng sẽ gặp khó khăn trong việc xử lý các mối quan hệ xã hội một cách linh hoạt và rất dễ bỏ cuộc trước nghịch cảnh.

Tương tự, một môi trường sống ngập tràn sự soi mói, chỉ trích và khắc nghiệt từ đảng sinh thành sẽ nhào nặn nên những đứa trẻ mang tâm lý rụt rè, không dám nghĩ không dám làm, hoặc ngược lại, trở nên cay nghiệt với thế giới xung quanh.

Trong cuốn sách “Sửa lỗi bằng cách nào trẻ sẽ nghe theo, dạy dỗ thế nào trẻ sẽ ham học”, tác giả cũng nhấn mạnh rằng bản chất việc trẻ có EQ thấp xuất phát từ chính phương pháp giáo dục sai lầm của gia đình. Nhận thức được mối liên hệ mật thiết này là bước đi đầu tiên và quan trọng nhất để các bậc phụ huynh thay đổi.

Thay vì trốn tránh trách nhiệm hay đổ lỗi cho tính cách tự nhiên của con trẻ, cha mẹ cần chủ động nâng cao kỹ năng nuôi dạy, học cách thấu hiểu con cái và đồng thời rèn luyện trí tuệ cảm xúc cho chính bản thân mình. Hành trình trưởng thành của mỗi đứa trẻ đều là tấm gương phản chiếu quá trình tự tu dưỡng của phụ huynh; chỉ khi cha mẹ không ngừng hoàn thiện bản thân, con cái mới có được bệ phóng vững chắc để trở nên ưu tú. ■

Cách tìm về sự bình yên trong tâm hồn

Trong cuộc sống đầy rẫy bộn bề và áp lực, việc tìm kiếm sự bình yên dường như trở thành một điều vô cùng khó khăn. Chúng ta thường xuyên phải đối mặt với lo âu, căng thẳng và những bất định trong tương lai. Nhưng liệu có cách nào giúp giải tỏa những cảm xúc tiêu cực này và dẫn dắt ta trở về với sự bình yên trong tâm hồn?

Còn nhớ hồi nhỏ không? Khi ai đó hỏi chúng ta “Giấc mơ của bạn là gì?” hoặc “Khi lớn lên, bạn muốn làm gì?”, chúng ta luôn tự tin trả lời những câu hỏi trong lòng. Dù những ước mơ đó có

kỳ quái đến đâu, chúng ta vẫn thoải mái chia sẻ mà không ngại ngần. Tuy nhiên, khi lớn lên và những câu hỏi tương tự xuất hiện, chúng ta lại bắt đầu do dự, thậm chí im lặng, sợ rằng nếu nói ra sẽ bị chế giễu. Để tránh bị tổn thương, chúng ta chọn không nhắc đến nữa, bề ngoài tỏ ra không quan tâm nhưng trong lòng lại chất chứa đầy lo lắng.

Tại sao chúng ta luôn dễ dàng nghĩ đến những điều xấu?

Khi gặp vấn đề, chúng ta thường không tự chủ mà nghĩ đến những điều tiêu cực, thậm chí tưởng tượng ra một chuỗi tình huống tồi tệ trong đầu. Kết quả là, trước khi vấn đề được giải quyết, chúng ta đã tự tạo ra nỗi sợ hãi cho chính mình. Sự “tự dự đoán” này khiến mọi thứ trở nên phức tạp hơn.

Một ví dụ đơn giản là “Hôm nay ăn gì?” - một vấn đề thường gặp trong cuộc sống. Khi đến giờ ăn, chúng ta chột nghĩ đến nhiều lựa chọn nhưng lại bắt đầu băn khoăn: “Cửa hàng này có ngon không?” hay “Cửa hàng chưa bao giờ ăn liệu có bị thất vọng?”. Kết quả là, cuối cùng chúng ta vẫn chọn những món quen thuộc, để tránh cảm giác thất vọng.

Những băn khoăn và lo lắng này thực ra xuất phát từ nỗi sợ hãi và sự không chắc chắn về những điều chưa biết. Khi nhớ về tuổi thơ, chúng ta dừng cảm đối diện với vấn đề, nhưng hiện tại lại có thói quen gói ghém những điều đơn giản trong lòng, tự đẩy mình vào ngõ cụt, khiến bản thân phiền muộn. Mặc dù biết rõ mình thực sự muốn gì, nhưng chúng ta luôn tìm đủ lý do để tự mình dừng lại. Chúng ta quá dễ tâm đến ánh nhìn của người khác, hoặc sợ rằng mình không làm tốt bằng người khác, vì vậy mà chọn cách đứng ngoài quan sát, do dự, thậm chí từ bỏ.

Thực ra, sống theo cách của mình mới là trạng thái thăng hoa nhất. Giống như việc hít thở, chúng ta không cần nhắc nhở mình “đã đến lúc hít thở”, vì đó là bản năng sống. Cuộc đời cũng vậy, mỗi người đều là nhân vật chính trong cuộc sống của mình, không cần phải so sánh với người khác. Cách sống của mỗi người là khác nhau, không có đúng hay sai tuyệt đối.

Dừng cảm thử sức, mãi mãi không bao giờ là muộn

Khi bạn tìm thấy điều mình thực sự muốn làm, đừng do dự. Dù bạn bao nhiêu tuổi, hãy dừng cảm bước đi, mãi mãi không bao giờ là quá muộn. Còn về những khó khăn chưa xảy ra, bạn không cần phải tưởng tượng ra những tình huống giả định, mà chỉ cần làm theo cách tốt nhất. Kết quả như thế nào, hãy để đến khi vấn đề thực sự xuất hiện rồi giải quyết. Như vậy, bạn sẽ tránh được việc bỏ lỡ những niềm vui hiện tại.

Đôi khi, chúng ta suy nghĩ quá nhiều, lại chính là đang tự giam mình. Điều này không khiến tương lai trở nên tốt hơn, mà ngược lại sẽ khiến chúng ta mất đi cuộc sống mà mình nên tận hưởng ngay lúc này. Tận hưởng hiện tại, buông bỏ những lo lắng thái quá về tương lai, mới là bí quyết thực sự để đạt được hạnh phúc. ■



PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

Năm chế độ ăn khoa học giúp phụ nữ trung niên giảm cân bền vững

Thay vì nhịn ăn, phụ nữ trung niên áp dụng những chế độ ăn cân bằng để giảm mỡ, bảo vệ cơ bắp và cải thiện sức khỏe chuyển hóa.

Bước vào tuổi 40-50, việc cắt giảm khẩu phần hay nhịn ăn thường không còn mang lại hiệu quả như trước. Thay vào đó, các chuyên gia khuyến nghị lựa chọn chế độ ăn phù hợp với sự thay đổi nội tiết để giảm mỡ, giữ cơ và cải thiện sức khỏe lâu dài.

Nhiều phụ nữ nhận thấy cân nặng tăng lên dù không ăn nhiều hơn. Theo các chuyên gia của Viện Lão hóa Quốc gia Mỹ (NIA), giai đoạn tiền mãn kinh và mãn kinh khiến estrogen suy giảm, kéo theo tốc độ trao đổi chất chậm lại, khối lượng cơ giảm và mỡ tích tụ nhiều hơn ở vùng bụng. Vì vậy, mục tiêu không còn là ăn thật ít mà là lựa chọn mô hình dinh dưỡng có thể duy trì trong nhiều năm.

Chế độ ăn Địa Trung Hải (Mediterranean Diet)

Đây là chế độ ăn được các chuyên gia dinh dưỡng đánh giá cao nhất trong nhiều năm liên tiếp nhờ vừa hỗ trợ giảm cân vừa giảm nguy cơ bệnh tim mạch và tiểu đường. Thực đơn ưu tiên rau xanh, trái cây, đậu, ngũ cốc nguyên hạt, cá biển, dầu ô liu và các loại hạt; hạn chế thịt đỏ, thực phẩm siêu chế biến và đồ uống nhiều đường.

Tiến sĩ Walter Willett, giáo sư dịch tễ học và dinh dưỡng tại Trường Y tế Công cộng Harvard T.H. Chan, cho biết chế độ ăn Địa Trung Hải không chỉ giúp kiểm soát cân nặng mà còn giảm viêm mạn tính và cải thiện sức khỏe chuyển hóa - hai yếu tố thường suy giảm sau tuổi 45. Nhiều nghiên cứu cho thấy phụ nữ tuân thủ chế độ ăn này có xu hướng giảm mỡ nội tạng tốt hơn so với các chế độ ăn ít chất béo truyền thống. Chất béo không bão hòa từ dầu ô liu và các loại hạt cũng giúp tạo cảm giác no lâu, hạn chế ăn vặt.

Chế độ ăn DASH

Ban đầu được xây dựng nhằm kiểm soát tăng huyết áp, DASH hiện được xem là một trong những chế độ ăn phù hợp nhất với phụ nữ trung niên vì vừa hỗ trợ giảm cân vừa bảo vệ tim mạch. Thực đơn DASH khuyến khích ăn nhiều rau củ, trái cây, sữa ít béo, ngũ cốc nguyên hạt, đậu, cá và thịt gia cầm, đồng thời giảm muối, đường và chất béo bão hòa.

Theo Tiến sĩ Lisa Young, chuyên gia dinh dưỡng tại Đại học New York, DASH giúp giảm mật độ năng lượng của bữa ăn nhưng vẫn cung cấp đầy đủ protein, chất xơ, kali và canxi, nhờ đó người ăn ít cảm thấy đói hơn. Đây cũng là chế độ đặc biệt phù hợp với phụ nữ sau mãn kinh khi nguy cơ tăng huyết áp và bệnh tim bắt đầu gia tăng.

Chế độ ăn giàu protein

Một trong những nguyên nhân khiến phụ nữ tuổi trung niên khó giảm cân là mất dần khối

lượng cơ. Cơ bắp tiêu hao nhiều năng lượng hơn mỡ, vì vậy khi cơ giảm, quá trình trao đổi chất cũng chậm lại. Theo Tiến sĩ Stuart Phillips, chuyên gia về chuyển hóa cơ tại Đại học McMaster (Canada), phụ nữ sau 45 tuổi nên tăng lượng protein trong mỗi bữa ăn thay vì chỉ tập trung cắt giảm calo. Nguồn protein nên đến từ cá, trứng, sữa chua Hy Lạp, đậu nành, thịt gia cầm, đậu lăng và các loại đậu.

Nhiều nghiên cứu cho thấy chế độ ăn giàu protein giúp duy trì khối cơ trong quá trình giảm cân, giảm cảm giác đói và tăng lượng calo cơ thể tiêu hao khi tiêu hóa thức ăn. Điều này đặc biệt quan trọng với phụ nữ tiền mãn kinh và mãn kinh.

Chế độ ăn MIND

MIND là sự kết hợp giữa chế độ ăn Địa Trung Hải và DASH, được thiết kế nhằm bảo vệ não bộ nhưng cũng mang lại lợi ích cho cân nặng. Điểm khác biệt của MIND là đặc biệt nhấn mạnh rau lá xanh, quả mọng, dầu ô liu, cá, các loại hạt và đậu.

Tiến sĩ Martha Clare Morris, nhà dịch tễ học dinh dưỡng tại Trung tâm Y khoa Đại học Rush (Mỹ), cho biết các thực phẩm trong chế độ MIND vừa có khả năng chống viêm vừa giúp cải thiện sức khỏe não bộ khi tuổi tác tăng lên. Bởi thực phẩm giàu chất xơ và chất chống oxy hóa thường có mật độ năng lượng thấp, người áp dụng chế độ MIND cũng dễ kiểm soát tổng lượng calo hàng ngày mà không cần nhịn ăn cực đoan.

Chế độ ăn chay linh hoạt (Flexitarian)

Không phải ai cũng muốn ăn chay hoàn toàn. Chế độ Flexitarian cho phép ăn chủ yếu thực phẩm có nguồn gốc thực vật nhưng vẫn có thể bổ sung cá, trứng hoặc thịt nạc với lượng vừa phải. Theo Tiến sĩ Dawn Jackson Blatner, tác giả cuốn The Flexitarian Diet, mô hình ăn uống này giúp tăng lượng chất xơ, vitamin và khoáng chất trong khi giảm lượng calo từ thực phẩm chế biến.

Nhiều nghiên cứu ghi nhận người theo chế độ ăn thiên về thực vật thường có chỉ số BMI thấp hơn, vòng eo nhỏ hơn và nguy cơ mắc hội chứng chuyển hóa thấp hơn. Với phụ nữ trung niên, đây là cách giảm cân khá dễ duy trì vì không phải loại bỏ hoàn toàn bất kỳ nhóm thực phẩm nào, từ đó hạn chế tình trạng bỏ cuộc giữa chừng.

Giảm cân ở tuổi trung niên không nên chỉ nhìn vào cân nặng

Các chuyên gia nhấn mạnh mục tiêu quan trọng nhất sau tuổi 40 không phải giảm thật nhanh mà là giảm mỡ trong khi vẫn duy trì cơ bắp. Điều này đòi hỏi kết hợp chế độ ăn khoa học với tập luyện sức mạnh từ 2-3 buổi mỗi tuần, ngủ đủ giấc và kiểm soát căng thẳng. Theo khuyến nghị của các tổ chức dinh dưỡng quốc tế, ngay cả khi chỉ giảm 5-10% trọng lượng cơ thể, phụ nữ trung niên cũng có thể cải thiện huyết áp, đường huyết, mỡ máu và giảm đáng kể nguy cơ mắc bệnh tim mạch, đái tháo đường type 2. Thay vì theo đuổi các chế độ ăn cấp tốc, lựa chọn một mô hình dinh dưỡng có thể duy trì lâu dài mới là chìa khóa giúp kiểm soát cân nặng và khỏe mạnh khi bước vào tuổi trung niên. ■

Ba điều cần làm thường xuyên để giúp xương chắc khỏe

Xương là nền tảng nâng đỡ cơ thể, giúp con người vận động, duy trì tư thế và bảo vệ các cơ quan quan trọng. Để duy trì hệ xương chắc khỏe và hạn chế nguy cơ loãng xương, mỗi người nên chú trọng ba yếu tố: dinh dưỡng đầy đủ, tập luyện phù hợp và xây dựng lối sống lành mạnh.

Bổ sung đầy đủ các chất dinh dưỡng cần thiết

Canxi là khoáng chất quan trọng nhất đối với cấu trúc xương. Người trưởng thành cần khoảng 800 mg canxi mỗi ngày. Nguồn thực phẩm giàu canxi gồm sữa và các sản phẩm từ sữa, đậu phụ, rau lá xanh đậm như bông cải xanh, cải xanh, cùng các loại cá nhỏ ăn cả xương và tôm.

Vitamin D giúp hấp thu canxi hiệu quả. Vitamin D đóng vai trò hỗ trợ cơ thể hấp thu và sử dụng canxi. Ánh nắng mặt trời là nguồn cung cấp vitamin D tự nhiên. Mỗi ngày, nên để da tay và mặt tiếp xúc với ánh nắng khoảng 15 - 20 phút vào thời điểm nắng nhẹ. Ngoài ra, vitamin D còn có trong lòng đỏ trứng, cá biển béo và các sản phẩm sữa bổ sung vitamin D. Bổ sung đa dạng dưỡng chất. Bên cạnh canxi và vitamin D, protein, magiê, kali và vitamin K cũng góp phần duy trì quá trình tái tạo xương. Đậu đỗ, các loại hạt, ngũ cốc nguyên hạt và rau lá xanh là những thực phẩm nên có trong chế độ ăn hằng ngày.

Duy trì vận động phù hợp

Ưu tiên các bài tập chịu trọng lượng. Các hoạt động như đi bộ, chạy bộ, leo cầu thang hoặc nhảy dây tạo lực tác động lên xương, giúp kích thích tăng mật độ xương và duy trì sự chắc khỏe.

Kết hợp tập sức mạnh. Các bài tập với tạ, dây đàn hồi hoặc sử dụng trọng lượng cơ thể như chống đẩy, ngồi xổm giúp tăng khối cơ, từ đó hỗ trợ và bảo vệ hệ xương tốt hơn. Rèn luyện khả năng giữ thăng bằng. Thái Cực quyền, yoga và các bài tập cải thiện thăng bằng giúp tăng sự linh hoạt, giảm nguy cơ té ngã là nguyên nhân phổ biến gây gãy xương ở người lớn tuổi.

Xây dựng lối sống lành mạnh

Nói không với thuốc lá, hạn chế rượu bia. Hút thuốc và uống nhiều rượu bia có thể làm suy giảm quá trình tạo xương, đẩy nhanh tình trạng mất xương và tăng nguy cơ loãng xương.

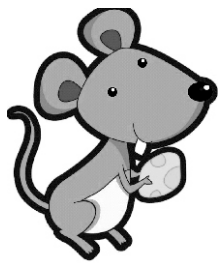
Hạn chế caffeine và đồ uống có ga. Uống quá nhiều cà phê, trà đặc hoặc nước ngọt có ga có thể ảnh hưởng đến quá trình hấp thu và cân bằng canxi trong cơ thể. Vì vậy, nên sử dụng ở mức vừa phải. Duy trì cân nặng hợp lý. Thiếu cân và thừa cân đều có thể ảnh hưởng đến sức khỏe hệ xương. Duy trì chỉ số khối cơ thể (BMI) trong ngưỡng phù hợp sẽ góp phần bảo vệ xương lâu dài. Bên cạnh đó, sau tuổi trung niên, mỗi người nên chủ động kiểm tra mật độ xương định kỳ theo tư vấn của bác sĩ để phát hiện sớm nguy cơ loãng xương và có biện pháp phòng ngừa, điều trị kịp thời. ■

TỬ VI HẸNG TUẦN



Tử vi tuần mới của 12 con giáp từ 24/8 đến 30/8/2026

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

Trong công việc và các mối quan hệ của con giáp tuổi Tý tuần này có vẻ suôn sẻ hơn trước rất nhiều. Những rắc rối từ tuần cũ cũng được bạn lần lượt xử lý gọn gàng. Nếu việc gì cần ai đó giúp sức bạn cứ nhờ họ hỗ trợ vì bạn không thể làm mọi thứ một mình được đâu.

Đầu tuần của bản mệnh có chút trở ngại do ảnh hưởng của Thương Quan, có lúc bạn bực mình lắm, muốn cáu kỉnh nhưng may mắn là sau đó bạn đã kiểm soát được tình hình. Càng về cuối tuần mọi chuyện càng "dễ thở" khi mọi thứ đều được bạn điều chỉnh cho phù hợp với tình hình thực tế.

Vận trình tình cảm của con giáp tuổi Tý giai đoạn này cực kỳ rục rở. Với những sai sót đã có, bạn đã tự rút ra kinh nghiệm cho bản thân để khôn ngoan, khéo léo hơn trong cách hành xử với mọi người, nhất là với một nửa của mình. Gần đây hai người trò chuyện với nhau nhiều hơn, hai người có thể ngồi lại bên nhau, cùng bàn bạc cho những tháng ngày sắp tới trong hạnh phúc.

Bạch Hổ Hung tinh xuất hiện cho thấy phương diện sức khỏe của bản mệnh không được tốt. Thậm chí có người đang ở tình trạng báo động khi sức đề kháng giảm sút, dễ bị cảm, sốt, nên dành thời gian nghỉ ngơi sẽ tốt hơn cho bạn lúc này. Khi đi lại, bạn cũng phải cẩn thận kéo bị họa huyết quang, gây bất lợi cho sức khỏe.



2. Tuổi Sửu

Tử vi tuần này cho thấy, bản mệnh đang mất khá nhiều thời gian cho những mối quan hệ tình cảm, cũng như những vướng mắc về mặt cảm xúc. Những con giáp tuổi Sửu cảm thấy lạc lõng trong ma trận những người đang tìm hiểu mình, dường như bạn chưa đủ niềm tin trao tình cảm cho một ai.

Tuần mới đem đến những cảm xúc hỗn độn: sự vui vẻ, hạnh phúc, nỗi âu lo. Dường như các vấn đề có thể nảy sinh từ chính quá trình giao tiếp hoặc những người xung quanh thiếu thân thiện. Dù gì đi nữa, hãy cố gắng cư xử một cách thật khéo léo và bản lĩnh để tránh những căng thẳng không đáng có xuất hiện nhé!

Những ngày đầu tuần của bản mệnh khá thuận lợi nhất là khi Chính Quan tương trợ cho những ai đang theo đuổi công danh, sự nghiệp. Thế nhưng đó có thể là lý do khiến bạn trở nên chủ quan hơn, cuối tuần dễ gặp phải một ít rắc rối, tốt hơn hết bạn hãy giữ tinh thần tỉnh táo.

Đại hao xuất hiện cho thấy đây cũng là ngày mà những vấn đề phiền toái liên quan đến công việc hay tài chính có thể nảy sinh. Càng cố giải quyết bạn sẽ càng phạm sai lầm thôi, vì thế, bạn có thể lười biếng một chút, sau những phút giây khá căng thẳng của ngày dài thì buổi tối ở nhà nên nghỉ ngơi.



3. Tuổi Dần

Theo dõi lịch âm dương, nhiều tín hiệu cho thấy con giáp tuổi Dần không nên kỳ vọng vào chuyện tình cảm nhiều trong thời gian này. Đối với các cặp đôi, nếu ngay cả việc cùng lên kế hoạch cho tương lai bên nhau hai bạn cũng không làm được, thay vào đó là cả đống những cảm xúc tiêu cực, lo lắng, bất an, cãi vã, điều này chứng tỏ hai bạn chưa thực sự tin tưởng nhau.

Tuần mới của bản mệnh khá tốt với những tin vui đang đến với người tuổi Dần, bạn cảm thấy dễ chịu với những khoảng lặng thư thái. Điều quan trọng là bạn luôn luôn có sự kiểm soát cần thiết với cuộc sống của mình, bao gồm cả cảm xúc lẫn vấn đề tiền bạc.

Những ngày đầu tuần có vẻ như rất suôn sẻ nhưng cho tới cuối tuần bạn sẽ phải đối mặt với Tỷ Kiên gây ra những rắc rối, khó khăn. Nhất là những người bạn từng tin tưởng cũng có thể làm hại bạn trong những tình huống họ muốn bảo vệ bản thân.

Âm Sát chủ về âm mưu, gian trá, giao hoạt nhắc nhở bản mệnh không nên tin người kéo không sẽ có những người lợi dụng lòng tin của bạn để lừa tiền. Nhất là những ai bắt ngờ liên lạc lại, họ đang có toan tính mà bạn không để ý nên không biết đấy.



4. Tuổi Mão

Xem tử vi khoa học, chuyện tình cảm của người tuổi Mão không được như ý nên tâm trạng của bản mệnh có phần chùng xuống. Nhất là những người độc thân dù cố gắng hẹn hò, gặp gỡ thì chuyện cũng không đi tới đâu cả. Nếu có thể, bạn nên dành nhiều thời gian ở bên những người thân trong gia đình để đỡ cảm thấy cô đơn nhé!

Tuần mới khá bình lặng, đã đến lúc bạn thử liều lĩnh một chút xem sao, bạn sẽ được trả công xứng đáng. Tại sao bạn không đề xuất mình sẽ thử làm một điều gì đó mới lạ mang lại lợi ích cho công việc hiện tại? Chỉ cần bạn biết cách chọn lời ăn tiếng nói sao cho khéo léo một chút thì mọi việc sẽ tốt đẹp cả mà thôi.

Từ đầu tuần tới cuối tuần tâm trạng của bản mệnh thường xuyên bị xáo trộn, sẽ có những niềm vui nho nhỏ nhờ Thực Thần đưa tới nên dù sao bạn cũng không nên bi quan quá khi có những tình huống xấu xảy ra. Việc bạn có đề xảy ra sai sót trong việc gì đó là không thể tránh khỏi.

Thiên Hình được xem là sao xấu cho thấy sự cao ngạo, nóng nảy sẽ là nguyên nhân làm hỏng việc của con giáp tuổi Mão. Để tránh làm việc bất

cần, bạn nhớ giới hạn. Dù bạn tài năng đến đâu thì cũng phải biết hạ bớt cái tôi của mình, vì điều đó sẽ mang lại họa cho bạn đấy!



5. Tuổi Thìn

Tiếp nối Tử vi tuần trước, tuần mới của con giáp tuổi Thìn hứa hẹn có những bất ngờ trong cuộc sống, có những thử thách là không tốt nhưng đến khi bạn hiểu ra vấn đề thì thấy đó là việc tốt. Bạn cảm thấy trong lòng luôn háo hức, tinh thần rạo rực và sống rất nhiệt huyết.

Càng về cuối tuần bạn càng có nhiều niềm vui, nhất là những buổi tụ tập bạn bè để vui chơi, ăn uống. Thực Thần ghé thăm mang lại niềm vui tròn đầy, ngày mới đầy sáng khoái để bạn nạp thêm năng lượng chuẩn bị cho tuần tiếp theo.

Vận trình tình cảm của người tuổi Thìn không được như ý vì một trong hai người đang có xu hướng áp đặt trong nhiều chuyện. Bạn nên nhớ, mỗi người có một quan điểm, suy nghĩ riêng và nếu bạn thực sự quan tâm đến người bạn yêu, bạn sẽ không bao giờ áp đặt bất cứ điều gì lên người ấy.

Sao Hữu Bật có thể gây ảnh hưởng không tốt tới chuyện tình cảm nhưng lại tốt cho việc bản mệnh kiếm tiền. Vì thế, tuần này bạn nên hướng sự tập trung vào việc gia tăng tài sản, khởi động việc kinh doanh bạn đã có dự tính từ trước, ký kết hợp đồng đầu tư.



6. Tuổi Tị

Tâm trạng của con giáp tuổi Tị trong tuần này không tốt và đó là nguyên nhân cho những rắc rối sau này. Nếu không thận trọng, bạn có thể bị mất đồ đạc hoặc thất lạc một thứ quan trọng nào đó. Đừng lấy những vấn đề đó làm lý do để căng thẳng, bực dọc nhé, hãy cố gắng thả lỏng và thư giãn một chút, rồi bạn sẽ thấy mọi thứ dần dần được tháo gỡ.

Chính Tài trợ lực nên bản mệnh không phải lo nghĩ nhiều về tình hình tài chính hiện tại. Bên cạnh đó có những nguồn thu đều đặn giúp cho kế hoạch tiền bạc của bạn khá có triển vọng trong tương lai gần. Bạn nên học hỏi nhiều thêm để có những quyết định sáng suốt hơn nữa trong thời gian tới.

Trong chuyện tình cảm cá nhân, người tuổi Tị đừng tin tưởng một cách quá mù quáng lời khuyên của ai đó, họ có thể không có thiện chí tốt đối với bạn đâu. Đây cũng là thời gian những rắc rối có thể nảy sinh, ví dụ như một người mà bạn rất quý mến tỏ ra lạnh lùng, khó chịu với bạn, hoặc một thiết bị nào của bạn bỗng dưng bị hỏng hóc.

May mắn là Thái Âm Cát tinh trợ mệnh cho nữ giới tuổi này, nhờ đó mà những người độc thân cảm thấy tin tưởng hơn về người khác giới. Hứa hẹn người gặp gỡ bạn trong tuần này sẽ mang lại cho bạn mối quan hệ tốt đẹp, thậm chí hứa hẹn là người bạn trăm năm của bạn sau này.



TỬ VI HẰNG TUẦN



7. Tuổi Ngọ

Người tuổi Ngọ cát vận vượng hơn, vận trình tốt đẹp, tươi sáng ngoài mong đợi, công việc đang tiến triển thuận lợi. Con giáp này hoàn thành được mục tiêu đề ra của mình, nhờ vậy mà được cấp trên khen ngợi và có cơ hội để thăng tiến lên vị trí cao hơn trong tương lai. Với những người theo lĩnh vực kinh doanh thì có lẽ tiền bạc trong tuần không được rủng rinh, nhất là khi còn gặp phải họa hao tài tán lộc.

Chuyện tình cảm của con giáp này không gặp nhiều may mắn cho lắm. Người độc thân cảm thấy cô đơn, lẻ loi khi bạn bè xung quanh mình đều đã có đôi có cặp, yêu thương thâm thiết, nhìn thôi đã cảm thấy chạnh lòng rồi. Bản mệnh cũng muốn tìm kiếm hạnh phúc mới cho mình nhưng lại không vượt được rào cản trong lòng. Tuổi Ngọ cần phải chủ động hơn trong chuyện tình cảm thì mới có được hạnh phúc cho mình.

Con giáp này có thể tích cực tham gia các hoạt động tập thể, hay cuộc gặp gỡ, giới thiệu từ bạn bè, biết đâu khi mở lòng mình nói chuyện với đối phương, bản mệnh sẽ cảm thấy thoải mái hơn nhiều đấy!

Sao Dịch Mã cho thấy bản mệnh phải di chuyển khá thường xuyên vì lý do công việc. Với nhiều người thì đây lại là cơ hội để thể hiện khả năng xử lý vấn đề và được cấp trên đánh giá cao vì tài năng của mình.



8. Tuổi Mùi

Những khác biệt ngày càng nhiều khiến người tuổi Mùi thiếu niềm tin vào tình yêu của mình. Bạn cần phải đối diện với những cảm xúc của mình, thay vì tiếp tục để cho chúng lớn lên. Hãy nhìn nhận mọi thứ theo cách khác xem nào, điều quan trọng nhất nhì trong tình yêu chính là sự hòa hợp, bao dung.

Tuần mới điểm báo sẽ có nhiều việc xảy ra không như ý, nhưng cứ bình tĩnh xử lý từng việc một bằng sự hiểu biết của mình. Sau những phút bất ổn, bạn sẽ tìm thấy tiếng nói chung với mọi người và giải phóng được những căng thẳng trong tinh thần.

Dù lúc này có xảy ra khó khăn gì thì con giáp tuổi Mùi cũng cố gắng vượt qua nhé, việc kiếm tiền chưa bao giờ là dễ dàng cả. Bạn cứ đợi tới ngày Chính Tài ghé thăm trong tuần này để mang lại cho bạn số tiền xứng đáng với nỗ lực của bản thân.

Sao Thiên Diêu ghé thăm cho thấy chuyện tình cảm của con giáp tuổi Mùi sẽ có rắc rối nếu bạn không biết kiểm soát cảm xúc của mình. Thay vì tập trung vào việc bạn đang cảm mến ai đó ngoài vợ/chồng, bạn nên dành thời gian cho việc mua sắm, gặp gỡ bạn bè, hoặc tìm kiếm những nguồn thu nhập mới.



9. Tuổi Thân

Tuần này con giáp tuổi Thân đừng quá kỳ vọng vào chuyện tình cảm vì sẽ có những việc làm bạn rất buồn. Thay vì trách mắng đối phương bạn hãy nhìn nhận lại những gì mình sai để tìm cách thay đổi. Có những vấn đề bạn sai đã lâu mà tự mình không nhìn nhận ra đấy. Hãy nghe lời khuyên của người thân.

Dù tuần này có rắc rối nào đó xảy ra thì bạn hãy cứ tập trung tìm ra vấn đề thay vì đổ lỗi cho ai đó. Có thể việc này thuộc trong điểm yếu của bạn nên không đủ khả năng xử lý. Đã đến lúc bạn cần phải xác định xem đâu mới là điều quan trọng nhất trong cuộc sống của mình, và rồi phát huy nó.

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

Thái Tuế Hung tinh nhắc nhở bản mệnh ngoài việc quan tâm tới sức khỏe thì việc đi lại cũng phải cẩn thận. Với những ai huyết áp thấp đừng quên mang theo đồ ngọt bên mình đấy nhé. Với những ai khi xuất hành xa nhớ chuẩn bị mọi thứ thật chu đáo, tránh thiếu sót.



10. Tuổi Dậu

Công việc của con giáp tuổi Dậu không được tốt khi mối quan hệ đồng nghiệp có rắc rối và điều này gây ra những căng thẳng không đáng có. Tuy nhiên, đừng để những điều ràng buộc này khiến cho bạn không thể tự do phát triển những cảm xúc, suy nghĩ của mình như một người trưởng thành. Điều quan trọng chính là luôn luôn giữ an toàn cho bản thân nhé!

Những ngày đầu tuần tuy có nhiều trở ngại khiến công việc khó khăn nhưng may mắn là từ giữa tuần trở đi Chính Quan tương trợ nên càng về cuối tuần bạn càng làm việc hiệu quả hơn khi những tác động xấu đã giảm dần.

Chuyện tình cảm có dấu hiệu cho thấy có thể sẽ diễn ra buồn tẻ, trái với những gì mà bạn đang chờ đợi, trông mong. Tuy nhiên, đừng quên rằng nếu muốn có một điều gì đó giá trị xuất hiện, bạn cần phải cố gắng phấn đấu và nỗ lực nhiều hơn. Nhất là trong một mối quan hệ, nếu muốn mọi việc tốt đẹp, bạn cần phải là người chủ động sửa sai và nhận lỗi.

Bách Việt chủ đào hoa cho thấy đây không hẳn là tín hiệu tốt cho bạn đâu. Ví dụ như có người đã có gia đình đang theo đuổi bạn thì bạn phải tìm cách từ chối tình cảm của đối phương càng sớm càng tốt, tránh rắc rối về sau. Bên cạnh đó, những ai đang độc thân cũng đừng vội vàng thỏa hiệp với những mối quan hệ mà bạn thực lòng không muốn.



11. Tuổi Tuất

Đừng né tránh những vấn đề tình cảm mà bạn và người ấy đang đối mặt, hai người đã đến lúc trò chuyện với nhau rồi đấy. Con giáp tuổi Tuất nên nhớ, tình yêu đích thực khiến người ta giao tiếp với nhau nhiều hơn, nhượng bộ nhau nhiều hơn và biết bàn bạc để cùng giải quyết các vấn đề.

Đầu tuần có Chính Quan hợp sức, lại thêm Thái Dương cát tinh mang theo quý nhân nên vận trình của tuổi Tuất vô cùng lý tưởng. Con giáp này không ngừng khẳng định được vị trí của mình đang có được là hoàn toàn xứng đáng với năng lực. Song càng về cuối tuần thì phong độ của bản mệnh càng sụt giảm, có thể sẽ mắc phải sai lầm nào đó.

Dù trong tuần có vấn đề gì thì cuối tuần bạn cứ bỏ qua hết nhé. Với sự che chở của Thực Thần mà bản mệnh có được niềm vui trọn vẹn khi được tụ tập, ăn uống với bạn bè. Bạn có cảm giác như mình vừa được sạc thêm năng lượng chuẩn bị cho tuần mới sắp tới vậy.

Sao Tả Phù cho thấy bạn may mắn được ai đó giúp sức, có thể bạn được trả ơn từ những việc bạn hỗ trợ họ trước đây. Lúc này bạn muốn dành nhiều thời gian để thăm hỏi những người lớn tuổi, giúp đỡ những người đang trong hoàn cảnh cô đơn và muốn có sự quan tâm, chăm sóc nhiều hơn.



12. Tuổi Hợi

Tuổi Hợi dễ gặp phải nhiều chuyện xui xẻo do hung vận trong tuần quá lớn, lấn át đi cát vận. Công việc cũng có điểm báo thăng tiến nhưng tia hi vọng này nhanh chóng vụt tắt bởi bị tiểu nhân lợi dụng và chiếm đoạt hết danh lợi về mình. Dù cuộc sống không như ý, chúng ta vẫn cần phải suy nghĩ theo hướng tích cực, lạc quan hơn. Đừng vì thất bại một lần mà buông xuôi, chán nản hay làm chuyện thiếu suy nghĩ, gây nguy hiểm đến tính mạng của bản thân.

Đối với vận trình tài lộc, con giáp này có được nguồn thu dồi dào và ổn định nên chẳng lo thiếu tiền tiêu. Tiền bạc đổ về túi như nước, bản mệnh cần có kế hoạch chi tiêu và tiết kiệm hay đầu tư rõ ràng để không khiến tiền có thể nhanh chóng sinh sôi nảy nở.

Đường tình duyên kém sắc, con giáp này cần phải mềm mại và nhẹ nhàng hơn trong mối quan hệ hiện tại. Đừng nghĩ rằng vì yêu mà có thể làm theo ý mình, bản mệnh cũng cần phải suy nghĩ đến cảm nhận của người ấy trước khi nói hay làm bất cứ điều gì.

Sao Thiên Nguyệt khiến bản mệnh hay suy nghĩ quá nhiều và tự làm bản thân bất an vì những câu hỏi vô định. Điều này ảnh hưởng không nhỏ tới sức khỏe của bạn đấy, đừng khiến bản thân stress thêm vì những suy diễn của chính mình nữa. ■