



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

THUONG MAI WEEK-END

Thương mai

CUỐI TUẦN

2220

September 12, 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

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

HOLLY NGO

Chuyên Đảm Trách Mọi Dịch Vụ Về Địa Ốc

* Mua - Bán nhà mới hay cũ

* Mua - Bán đất đai, cơ sở thương mại

* Tìm Apartment, Nhận Housing

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



Trang Nguyễn

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

Cell: 281-777-4287

Email: thuytrang11@yahoo.com



CHUYÊN BẢO HIỂM, DỊCH VỤ XÃ HỘI

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



THANH VAN HOSPITAL
COSMETIC SURGERY

BỆNH VIỆN THẨM MỸ THANH VÂN

CHUYÊN KHOA PHẪU THUẬT THẨM MỸ

PHẪU THUẬT THẨM MỸ TOÀN DIỆN

*NÂNG NGỰC *CẮT MÍ MẮT
*HÚT MỠ *CĂNG DA *NÂNG MŨI
ÁP DỤNG KỸ THUẬT HIỆN ĐẠI
ĐƯỜNG NÉT TỰ NHIÊN

KINH NGHIỆM HƠN
30 NĂM
TRONG NGÀNH THẨM MỸ VIỆT NAM

TIẾN SĨ - BÁC SĨ NGUYỄN THANH VÂN
BÁC SĨ ĐỖ THỊ THU VÂN

NHA KHOA THẨM MỸ

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

KHOA DA LIỄU - THẨM MỸ NỘI KHOA

CĂNG DA MẶT BẰNG CHỈ COLLAGEN
THERMAGE - FILLER - BOTOX




Hotline: (+84.28) 39 10 10 10

Số GP: 69/BYT-GPHĐ
33 G - H Nguyễn Bình Khiêm, P.Đa Kao, Q.1, TP.HCM

<https://thanhvanhospital.com/>
benhvienthanhvan@bvtv.vn

KHAI TRƯỞNG **The Bank of the Orient** CHI NHÁNH BELLAIRE

Kết Nối Tầm Nhìn Toàn Cầu với Doanh Nghiệp Địa Phương Texas

MỘT KỶ NGUYÊN MỚI CỦA TĂNG TRƯỞNG TÀI CHÍNH HỢP TÁC ĐÃ ĐẾN HOUSTON TẠI BELLAIRE

HOUSTON, TX — Hôm nay, thị trường tài chính Houston tiếp tục mở rộng khi Bank of the Orient chính thức khai trương chi nhánh Bellaire tại 10080 Bellaire Blvd. Cột mốc chiến lược này đưa hàng chục năm kinh nghiệm chuyên sâu về ngân hàng xuyên biên giới và dịch vụ tài chính dựa trên mối quan hệ đến ngay trung tâm khu đô thị Houston. Được thành lập với tầm nhìn phục vụ các cộng đồng doanh nhân đa dạng, sự hiện diện của ngân hàng tại đây mang đến một nguồn lực tài chính hiện đại và mạnh mẽ cho các chủ doanh nghiệp địa phương, nhà phát triển bất động sản thương mại và khách hàng cá nhân đang tìm kiếm dịch vụ quản lý tài sản tận tâm và chuyên biệt.

Là một trong những tổ chức tài chính tiên phong của cộng đồng người Mỹ gốc Á, Bank of the Orient sở hữu bề dày kinh nghiệm trong lĩnh vực thương mại quốc tế, cho vay thương mại và phát triển tài sản cá nhân. Chi nhánh Bellaire mới được thiết kế nhằm hỗ trợ một thị trường đang phát triển nhanh chóng, bảo đảm các doanh nghiệp nhỏ và vừa có thể tiếp cận trực tiếp với đội ngũ ra quyết định tại địa phương và nhận được sự hỗ trợ cần thiết để mở rộng hoạt động một cách hiệu quả.



LỢI THẾ ĐỊA PHƯƠNG, HƯỚNG ĐẾN CỘNG ĐỒNG

“Houston là một trong những hệ sinh thái kinh doanh năng động nhất tại Hoa Kỳ,” đội ngũ lãnh đạo khu vực phát biểu trong lễ cắt băng khánh thành. “Việc mở rộng hoạt động tại đây thể hiện cam kết của chúng tôi trong việc thúc đẩy sự thịnh vượng lâu dài. Chúng tôi không chỉ mở một chi nhánh ngân hàng; chúng tôi đang trở thành một phần của cộng đồng doanh nghiệp Houston, mang đến các công cụ tài chính chuyên nghiệp của một tổ chức toàn cầu, đồng thời duy trì sự chăm sóc tận tâm và phù hợp như một ngân hàng địa phương.”

Ngoài các sản phẩm ngân hàng bán lẻ truyền thống, chi nhánh Houston còn cung cấp các chương trình cho vay thương mại có tính cạnh tranh cao, dịch vụ quản lý ngân quỹ và các tài khoản cá nhân được thiết kế theo nhu cầu khách hàng. Với sự hỗ trợ từ một cơ cấu doanh nghiệp giàu kinh nghiệm, đội ngũ địa phương có hiểu biết sâu rộng về hoạt động logistics doanh nghiệp, mạng lưới xuất nhập khẩu và xu hướng thị trường khu vực, giúp ngân hàng trở thành một đối tác đáng tin cậy cho các doanh nghiệp đang thích ứng với môi trường kinh tế hiện nay.

Quản lý chi nhánh chia sẻ: “Chúng tôi trân trọng kính mời quý khách đến gặp gỡ đội ngũ chuyên nghiệp của chúng tôi tại Houston và tìm hiểu các giải pháp phù hợp với nhu cầu tài chính của quý vị và gia đình. Hiện tại, chúng tôi đang cung cấp mức lãi suất CD đặc biệt và cạnh tranh trong thời gian giới hạn.”



BANK OF THE ORIENT®
Houston Bellaire Branch



10080 Bellaire Blvd, Suite 101
Houston, TX 77072



281-845-6812



Hours:

Monday–Friday, 9:00AM–5:00PM CT

Drive-Thru ATM Available On-Site

Nha Khoa ★ Thiên Vũ

60 Song Hành Cao Tốc Dầu Giây, An Phú, Quận 2 - Tp. Thủ Đức, Tp. Hồ Chí Minh (Khu Đô Thị Lakeview City)

PHÒNG KHÁM NHA KHOA ĐẢM TRÁCH MỌI DỊCH VỤ:

★ Nha Khoa Tổng Quát ★ Nha Khoa Thẩm Mỹ ★ Nha Khoa Nhi Đồng



Bác Sĩ Phụ Trách
Nguyễn Thiên Vũ

Đặc Biệt Chuyên Về:

- * IMPLANT
- * LÀM RĂNG SỨ
- * VENEER
- * PHẪU THUẬT Nướu
- * NIỀNG RĂNG
- * TẨY TRẮNG RĂNG

- Đội ngũ bác sĩ và nhân viên chuyên nghiệp
 - Phòng mạch mới, sạch sẽ, trang bị thiết bị tối tân, chữa theo kỹ thuật hiện đại nhất.
- Dụng cụ khử trùng theo đúng tiêu chuẩn quốc tế để bảo vệ sức khỏe bệnh nhân.



* Có dịch vụ hỗ trợ đưa đón khách **MIỄN PHÍ** trong phạm vi Sài Gòn.

Kinh nghiệm - Tận Tâm - Nhẹ Nhàng - Kỹ Lưỡng



Nếu bạn muốn có một hàm răng đẹp cùng nụ cười xinh với giá cả phải chăng, hãy đến với:

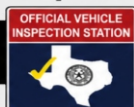
0913747090
0942121022



YÊN AUTO BODY & REPAIR

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

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



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



832.695.6666

12157 Bellaire Blvd. Houston TX 77072



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 ...

SCAN QR CODE



OR VISIT US A
www.thevietnampost.com

The Vietnam Post

“ TỜ BÁO VIỆT NGỮ ĐƯỢC ĐỌC GIẢ YÊU THÍCH HƠN 30 NĂM NAY ”

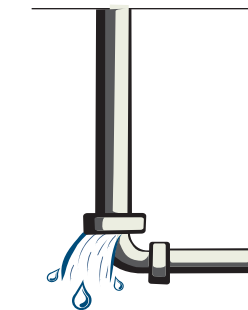
10515 Harwin Dr, Suite 100-120, Houston, TX 77036
(713) 777-4900 * (713) 777-8438 * (713) 777-2012



841-2233/1801



TP Plumbing & Renovation



Free estimate
trong vòng 15mi tính từ
chợ HONGKONG 4

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

FREE ESTIMATE FROM 15 - 20 MILES

TU (TIM) 832-866-5220

743-2210/1778



AIR CONDITIONING AND HEATING

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

Licensed and Insured: TACLB38901E



The New Degree
of Comfort

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

Đặc biệt: 10% OFF
cho Quý Cao Niên

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



Xin gọi: Vinh **832-659-3990**

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

Tổng thống Argentina muốn giành lại Falkland từ tay Anh

(VNE) - Tổng thống Milei tuyên bố quần đảo Falkland “là lãnh thổ Argentina đang bị Anh chiếm đóng” và đất nước có nghĩa vụ giành lại quyền kiểm soát.

“Quần đảo Malvinas là của Argentina, cả về mặt lịch sử lẫn pháp lý. Đây là điều không thể tranh cãi”, Tổng thống Argentina Javier Milei tuyên bố trong bài phát biểu trên truyền hình quốc gia tối 3/9. Malvinas là cách Argentina gọi quần đảo Falkland, vùng lãnh thổ nhỏ ở Nam Đại Tây Dương hiện thuộc quyền quản lý của Anh.

Tổng thống Milei cho rằng quần đảo là “phần lãnh thổ bị chiếm đoạt” và những người Anh định cư tại đây “không có quyền tự quyết hợp pháp”.

“Chúng ta phải giành lại những hòn đảo này. Đó là cách tốt nhất để tưởng nhớ những người đã ngã xuống. Đó là nghĩa vụ quốc gia của chúng ta”, ông tuyên bố trong động thái quyết liệt chưa từng thấy về tranh chấp chủ quyền kéo dài gần hai thế kỷ giữa Argentina và Anh liên quan đến Falkland/Malvinas.

Tổng thống Argentina đề cập đến dự án khai thác mỏ dầu Sea Lion ngoài khơi Falkland do công ty Israel và Anh nắm giữ, dự kiến đi vào khai thác từ năm 2028. Ngoài ra, ông cho biết còn một loạt “các dự án khác và các công ty khác cũng đại diện cho mối đe dọa đối với các lợi ích chiến lược của Argentina”.



Tổng thống Argentina Javier Milei phát biểu trên truyền hình quốc gia ngày 4/9

Nhìn nhận đây là một “mối đe dọa rõ ràng và hiện hữu” đối với lợi ích chiến lược của đất nước, ông Milei cảnh báo nếu không hành động nhanh chóng, đối phương sẽ sớm có đủ năng lực khai thác nguồn dầu mỏ nằm bên dưới vùng biển của Argentina.

Tổng thống Argentina thông báo sẽ ký một sắc lệnh áp đặt biện pháp trừng phạt kinh tế khẩn cấp với các công ty dầu mỏ hoạt động ngoài khơi Falkland, đồng thời kêu gọi quốc hội trao thêm quyền hạn ngoại giao và quân sự để đối phó với các bên đe dọa an ninh quốc gia.

“Những ai lén lút hoạt động trên các hòn đảo của chúng ta sẽ phải lựa chọn: hoặc là một canh bạc bất hợp pháp ở vùng lãnh thổ tranh chấp, hoặc là một hoạt động an toàn, có lợi nhuận tại một quốc gia có chủ quyền. Bạn không thể chọn cả hai”, ông cảnh báo.

Tổng thống Milei kêu gọi Mỹ và các đồng minh hỗ trợ Argentina bảo vệ chủ quyền. “Để bảo vệ chủ quyền và giành lại quần đảo, chúng ta phải trở thành một quốc gia có sức nặng về chính trị, có ảnh hưởng về kinh tế và đáng gờm về quân sự. Hãy làm cho Argentina vĩ đại trở lại”, ông nói.

Tuyên bố được ông Milei đưa ra sau khi Tổng thống Mỹ Donald Trump trả lời câu hỏi về lập trường của Mỹ đối với việc có hỗ trợ Anh bảo vệ chủ quyền với quần đảo Falkland hay không.

“Tôi luôn cân nhắc mọi lập trường, đó chỉ là một trong nhiều vấn đề”, ông Trump nói.

Hiện tại, Mỹ vẫn giữ lập trường trung lập về việc bên nào nắm giữ chủ quyền hợp pháp đối với quần đảo. Bình luận của ông Trump là dấu hiệu mới nhất cho thấy Phòng Bầu dục sẵn sàng sử dụng quần đảo tranh chấp này làm đòn bẩy để gây áp lực buộc chính phủ Anh tăng chi tiêu quốc phòng và đóng góp tài chính cho NATO.

Một quan chức Mỹ giấu tên tuần trước chia sẻ rằng Nhà Trắng có thể sẽ thay đổi lập trường liên quan đến quần đảo Falkland nếu Anh không đáp ứng được yêu cầu của ông Trump về việc chi tối thiểu 5% GDP cho quốc phòng.

Đáp lại, chính phủ Anh khẳng định cam kết “lâu dài và không lay chuyển” trong việc bảo đảm quần đảo Falkland luôn là một phần lãnh thổ hải ngoại của nước này, đồng thời tái khẳng định vai trò trụ cột của mình trong NATO.

“Vương quốc Anh đang đóng vai trò trung tâm trong NATO và tăng cường phòng thủ tập thể trên khắp châu Âu. Chúng tôi là bên đóng góp tài chính lớn thứ ba cho quốc phòng trong NATO và là thành viên NATO châu Âu duy nhất cam kết sử dụng năng lực răn đe hạt nhân cho liên minh”, báo *Independent* cuối tuần trước dẫn lời phát ngôn viên chính phủ Anh.

Falkland nằm cách bờ biển Argentina khoảng 500 km và cách Anh hơn 13.000 km. Quần đảo gồm hai đảo chính là Đông Falkland và Tây Falkland, cùng 778 đảo nhỏ, dân số khoảng 3.600 người, phần lớn có nguồn gốc Anh. Kinh tế hòn đảo chủ yếu dựa vào nguồn thu từ cấp phép đánh bắt cá, chăn nuôi và du lịch.

Falkland được cho là sở hữu tiềm năng dầu khí ngoài khơi và giữ vị trí chiến lược trên các tuyến hàng hải hướng về Nam Đại Tây Dương và Nam Cực. Chính những yếu tố này khiến quần đảo trở thành một trong những điểm tranh chấp chủ quyền dai dẳng nhất thế giới.

Lễ tuyên thệ của tân Vương Na Uy

(VNE) - Tân Quốc vương Na Uy Haakon VIII đã tuyên thệ trung thành với Hiến pháp trước Quốc hội tại thủ đô Oslo. Hoàng hậu không có mặt do gặp vấn đề về sức khỏe.

Theo Hãng tin Reuters tân Quốc vương Haakon VIII đã di chuyển trên chiếc Lincoln Continental mui trần đời 1966 dọc đại lộ Karl Johan ở trung tâm thủ đô Oslo trước khi tới tòa nhà Quốc hội. Hai bên đường, binh sĩ cùng đông đảo

người dân tập trung theo dõi sự kiện.

Buổi lễ kéo dài 17 phút tại hội trường Quốc hội gồm 169 ghế, với sự tham dự của toàn bộ nội các và các nghị sĩ. Chủ tịch Quốc hội Na Uy Masud Gharahkhani chính thức mời nhà vua vào hội trường để thực hiện nghi thức tuyên thệ trước Hiến pháp năm 1814.

Đứng bên cạnh con gái là Công chúa kế vị Ingrid Alexandra, Vua Haakon VIII tuyên bố trước Quốc hội: “Tôi xin hứa và tuyên thệ sẽ trị vì Vương quốc Na Uy theo Hiến pháp và pháp luật”.

Ông Haakon VIII trở thành Quốc vương ngay thời điểm cha ông qua đời ở tuổi 89 vào ngày 28-8. Na Uy sẽ không tổ chức lễ đăng quang cho vị tân vương do nghi thức này đã bị bãi bỏ từ năm 1908.



Vua Haakon VIII sau khi tuyên thệ trung thành với Hiến pháp tại Quốc hội ở Oslo ngày 1-9

Hoàng hậu Mette-Marit, 53 tuổi, ban đầu dự kiến có mặt bên cạnh chồng tại lễ tuyên thệ, song bà đã phải hủy tham dự do gặp biến chứng trong quá trình hồi phục sau ca ghép phổi hồi tháng 6.

Do gặp một số vấn đề trong ngày 1-9, Hoàng hậu cần được theo dõi y tế trong suốt ngày.

Sự chuyển giao ngai vàng diễn ra trong bối cảnh chế độ quân chủ tiếp tục nhận được sự ủng hộ rộng rãi tại Na Uy.

Theo cuộc thăm dò của Norstat dành cho Đài NRK công bố ngày 1-9, 72% người Na Uy được hỏi ủng hộ duy trì chế độ quân chủ, trong khi 20% muốn chuyển sang chế độ cộng hòa hoặc một hình thức chính thể khác. Đây là cuộc khảo sát đầu tiên về vấn đề này kể từ khi Nhà vua Harald qua đời.

Trong những ngày sau khi Quốc vương Harald qua đời, hàng chục ngàn người đã tới Cung điện Hoàng gia ở Oslo để đặt hoa, nến, quốc kỳ và những bức vẽ tưởng niệm ông. Linh cữu nhà vua hiện được quàn tại nhà nguyện của Cung điện Hoàng gia để người dân tới viếng.

Lễ tang diễn ra tại Oslo ngày 9-9, với sự tham dự của nhiều nguyên thủ quốc gia và đại diện các nước.

Na Uy là quốc gia quân chủ lập hiến, trong đó quyền lực chính trị chủ yếu thuộc về Chính phủ và Quốc hội do người dân bầu. Sau khi giành độc lập từ Thụy Điển năm 1905, khoảng 3/4 cử tri Na Uy đã bỏ phiếu ủng hộ duy trì chế độ quân chủ trong một cuộc trưng cầu dân ý.



TIN THẾ GIỚI

Israel ký thỏa thuận quốc phòng trị giá 3,5 tỷ USD với Hy Lạp

(VN+) - Israel đã ký với Hy Lạp thỏa thuận trị giá 3 tỷ euro (khoảng 3,5 tỷ USD) nhằm thiết lập hệ thống phòng không mang tên “Lá chắn Achilles” cho nước này.

Bộ Quốc phòng Israel cho biết “Lá chắn Achilles” là thỏa thuận quốc phòng lớn nhất giữa 2 quốc gia Địa Trung Hải và cũng nằm trong số những hợp đồng quân sự lớn nhất từ trước đến nay của Israel.

Phần lớn giá trị hợp đồng sẽ thuộc về Rafael Advanced Defense Systems, tập đoàn công nghệ và quốc phòng lớn của Israel. Rafael sẽ cung cấp cho Hy Lạp hệ thống David's Sling, có khả năng đánh chặn tên lửa đạn đạo, tên lửa hạng nặng và tên lửa tầm trung đến tầm xa. Tập đoàn này cũng sẽ cung cấp hệ thống SPYDER cơ động để đối phó các thiết bị bay không người lái (drone).



Tổng Vụ trưởng Bộ Quốc phòng Israel Amir Baram (trái) và người đồng cấp Hy Lạp Ioannis Bouras bắt tay sau lễ ký thỏa thuận phòng không “Lá chắn Achilles” tại Tel Aviv (Israel) ngày 31.8

Rafael cũng sẽ phát triển một hệ thống chỉ huy và kiểm soát quốc gia mới cho Hy Lạp. Hệ thống này sẽ giúp tích hợp các năng lực phòng không của nước này.

Bên cạnh Rafael, Israel Aerospace Industries (IAI), tập đoàn công nghiệp hàng không vũ trụ và quốc phòng của Israel, sẽ cung cấp hệ thống Barak MX để đánh chặn máy bay và tên lửa. IAI cũng sẽ cung cấp các radar đa nhiệm MMR dùng để giám sát trên không do đơn vị ELTA Systems, công ty con thuộc sở hữu của IAI sản xuất.

AP ngày 1.9 dẫn lời Bộ trưởng Quốc phòng Israel, ông Israel Katz, cho biết: “Israel và Hy Lạp có những lợi ích chiến lược chung và đang đối mặt với những thách thức khu vực tương đồng”. Theo ông, điều này diễn ra trong bối cảnh các bên có tham vọng bá quyền đang tìm cách mở rộng ảnh hưởng và làm suy yếu sự ổn định trong khu vực.

Trong một thỏa thuận bổ sung trị giá 26 triệu euro, Israel còn cung cấp cho Hy Lạp hệ thống vòm chống máy bay không người lái (Drone Dome) của Rafael. Hệ thống này sẽ giúp bảo vệ các địa điểm chiến lược và tăng cường năng lực phòng

thủ hiện có của Hy Lạp.

Israel cũng sẽ mở rộng hợp tác công nghiệp quốc phòng với Hy Lạp, bao gồm chuyển giao công nghệ và chuyên môn cho ngành công nghiệp quốc phòng nước này.

Ngoài ra, Athens dự kiến đầu tư khoảng 28 tỷ euro đến năm 2036 để xây dựng hệ thống phòng thủ đa tầng “Lá chắn Achilles” nhằm đối phó các mối đe dọa từ tên lửa và trên không, đồng thời mua tới 40 tiêm kích F-35 của Mỹ cùng các tàu khu trục từ Pháp và Ý, theo Reuters.

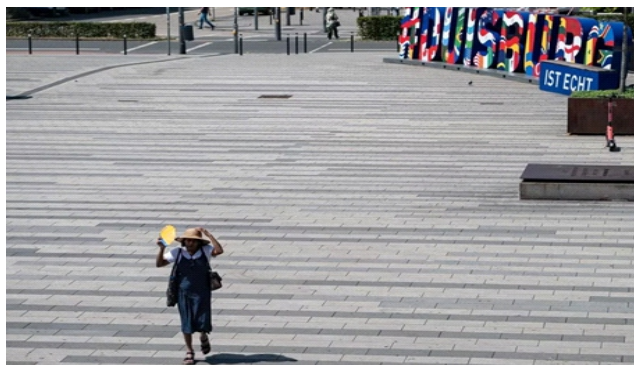
David's Sling là hệ thống phòng không mà Israel đã sử dụng để đánh chặn tên lửa Iran trong cuộc chiến với Iran năm 2026. Hy Lạp sẽ trở thành khách hàng thứ 2 của hệ thống này sau Phần Lan.

Biến đổi khí hậu: Đức trải qua một trong những mùa Hè nóng nhất

(VN+) - Theo ước tính của Viện Robert Koch chuyên về kiểm soát và phòng ngừa dịch bệnh, đến giữa tháng 8, khoảng 15.800 người tại Đức đã tử vong có liên quan đến nắng nóng trong năm nay.

Theo phóng viên TTXVN tại Berlin, Cơ quan Khí tượng Đức (DWD) đánh giá sơ bộ mùa Hè năm 2026 là một trong những mùa Hè nóng nhất kể từ khi Đức bắt đầu tiến hành quan trắc khí tượng trên phạm vi toàn quốc.

Cơ quan Khí tượng Đức nhận định: “Đáng chú ý và bất thường là các hiện tượng thời tiết cực đoan. Đợt nắng nóng cuối tháng 6 có mức độ và hậu quả chưa từng thấy tại Đức”. Nhiệt độ có thời điểm vượt 40 độ C, trong khi nhiệt độ ban đêm hầu như không giảm.



Trời nắng nóng gay gắt tại Duisburg, Đức
Bên cạnh đó, thời tiết rất khô, đặc biệt tại miền Tây và Tây Nam. Số giờ nắng trong mùa Hè năm nay nhiều khả năng cũng nằm trong nhóm cao nhất kể từ khi bắt đầu có số liệu quan trắc.

Theo các chuyên gia Cơ quan Khí tượng Đức, một nghiên cứu đánh giá tác động đối với đợt nắng nóng cuối tháng 6 cho thấy nếu không có biến đổi khí hậu thì chắc chắn một đợt nắng nóng với mức độ như vậy đã không xảy ra.

Thời tiết khắc nghiệt đã gây hậu quả nghiêm trọng đối với con người. Theo ước tính của Viện Robert Koch (RKI) chuyên về kiểm soát và phòng ngừa dịch bệnh, đến giữa tháng 8, khoảng 15.800 người tại Đức đã tử vong có liên quan đến nắng nóng trong năm nay.

Theo báo cáo tuần mới nhất của Viện Robert Koch, số liệu thống kê trong khoảng thời gian từ ngày 6/4-16/8 cho thấy khoảng 9.600 trường hợp tử vong xảy ra trong đợt nắng nóng cực đoan cuối tháng 6. Khoảng 4.000 trường hợp khác liên quan đến nhiệt độ cao trong hai tuần đầu tháng 8.

Tại vùng Eifel, miền Tây, một vụ cháy rừng lớn kéo dài một tuần đã xảy ra tại khu rừng Hürtgenwald trong tháng 8 khiến nhiều nhà dân phải sơ tán. Một vụ cháy rừng lớn khác cũng xảy ra tại khu bảo tồn thiên nhiên Hohes Venn của Bỉ, gần biên giới Đức.

Do tình trạng khô hạn kéo dài và thiếu mưa, mực nước sông Rhine, chảy qua các thành phố lớn ở miền Tây, một tuyến giao thông đường thủy huyết mạch, có thời điểm giảm mạnh.

Các tàu chở hàng có lúc không thể hoạt động hoặc chỉ có thể vận chuyển với tải trọng thấp, nhiều tuyến phà cũng phải tạm dừng hoạt động, ảnh hưởng nghiêm trọng đến vận tải nhiều loại hàng hoá công nghiệp.

Nhật Bản đối mặt làn sóng tăng giá thực phẩm lớn nhất trong hơn 3 năm

(VN+) - Tại Nhật Bản, giá của 4.923 mặt hàng thực phẩm và đồ uống sẽ tăng trong tháng 9, cao hơn gấp 3 lần so với cùng kỳ năm ngoái và là số lượng tăng giá theo tháng lớn nhất trong hơn 3 năm qua.

Kết quả khảo sát do Công ty nghiên cứu Teikoku Databank công bố cho thấy đợt tăng giá lần này chịu tác động từ nhiều yếu tố, trong đó có giá nguyên liệu, chi phí nhân công, logistics và đồng yen yếu.

Theo phóng viên TTXVN tại Tokyo, Teikoku Databank cho biết cuộc khủng hoảng tại Trung Đông đã đẩy giá dầu thô và naphtha tăng mạnh, qua đó làm tăng chi phí vật liệu đóng gói. Naphtha là nguyên liệu có nguồn gốc từ dầu thô và được sử dụng trong sản xuất nhựa.

Khảo sát của Teikoku Databank, thực hiện đối với 195 nhà sản xuất thực phẩm lớn tại Nhật Bản, cho thấy chi phí nhân công và logistics tăng, cùng với giá hàng nhập khẩu cao hơn do đồng yen yếu, cũng là những nguyên nhân khiến các doanh nghiệp phải tăng giá bán.

Số mặt hàng tăng giá trong tháng 9 năm nay cao hơn nhiều so với 1.467 mặt hàng của cùng kỳ năm ngoái và là mức cao nhất theo tháng kể từ tháng 4/2023, thời điểm Nhật Bản bắt đầu chứng kiến giá thực phẩm tăng nhanh hơn trong bối cảnh lạm phát gia tăng.

Trong khi một số chuỗi cửa hàng tiện lợi lớn gần đây thông báo giảm giá một số sản phẩm cơm nắm, chi phí nhân công và logistics được dự báo vẫn tiếp tục tăng. Đại diện Teikoku Databank nhận định việc giảm giá khó có khả năng lan rộng trong toàn ngành sản xuất thực phẩm.

Tính chung cả năm 2026, số mặt hàng thực phẩm và đồ uống tăng giá được dự báo sẽ vượt mức



TIN THẾ GIỚI

20.609 mặt hàng của năm ngoái. Teikoku Databank cho biết riêng trong tháng 10, giá của hơn 3.000 mặt hàng khác cũng dự kiến tăng.

Trong số các mặt hàng tăng giá trong tháng 9, nhóm gia vị đứng đầu với 1.959 sản phẩm, trong đó có nước tương của Kikkoman và giấm của Mizkan Holdings.

Nhóm thực phẩm chế biến đứng thứ hai với 1.848 mặt hàng, khi các doanh nghiệp như Nissui và TableMark chuẩn bị tăng giá các sản phẩm thực phẩm đông lạnh.

Hy Lạp - Thổ Nhĩ Kỳ leo thang căng thẳng về xây dựng công viên biển

(VN+) - Việc Thổ Nhĩ Kỳ tuyên bố thành lập các công viên biển ở biển Aegean hồi đầu tháng này đã khiến Hy Lạp bày tỏ sự phản đối mạnh mẽ.

Trong bối cảnh Hy Lạp và Thổ Nhĩ Kỳ vẫn đang có tranh chấp về đường biên giới biển trong nhiều năm qua, việc Thổ Nhĩ Kỳ tuyên bố thành lập các công viên biển ở biển Aegean hồi đầu tháng này đã khiến Hy Lạp bày tỏ sự phản đối mạnh mẽ, đồng thời sẽ đưa vấn đề này ra cuộc họp của Liên minh châu Âu (EU).



Ảnh minh họa

Ngoại trưởng Hy Lạp sẽ nêu vấn đề này tại cuộc họp không chính thức của các ngoại trưởng EU. Ông sẽ nhắc lại lập trường của Hy Lạp rằng, các công viên biển này vi phạm luật quốc tế, vượt ra ngoài phạm vi quyền tài phán của Thổ Nhĩ Kỳ. Ông tuyên bố, Hy Lạp sẽ sử dụng các biện pháp cần thiết nếu những quyền chủ quyền mà Athens tuyên bố bị xâm phạm.

Đối với Thổ Nhĩ Kỳ, đây chỉ đơn thuần là một động thái nhằm bảo vệ đa dạng sinh học biển, nhưng các công viên biển đã là nguồn gây tranh cãi với nước láng giềng Hy Lạp trong một thời gian dài. Các phương tiện truyền thông Hy Lạp đưa tin hồi đầu tháng này cho biết, chính phủ Hy Lạp cũng đang tiến hành kế hoạch tuyên bố thành lập một công viên biển quốc gia mới, ở phía Nam biển Aegean. Sắc lệnh về vấn đề này hiện đang được trình lên tòa án tối cao của nước này và sẽ được hoàn tất vào tháng 10.

Năm ngoái, Hy Lạp đã tuyên bố thành lập 2 công viên biển, hay các khu vực được chỉ định để bảo vệ các loài sinh vật biển, ở biển Ionia và xung quanh các đảo phía nam Cyclades, điều này đã gây ra sự bất bình cho Thổ Nhĩ Kỳ.

Thổ Nhĩ Kỳ lập luận rằng việc tuyên bố

thành lập các công viên biển, đặc biệt là gần các đảo, mang tính chính trị hơn là nhằm mục đích bảo vệ đa dạng sinh học và là một nỗ lực nhằm thay đổi hiện trạng ở vùng biển tranh chấp.

Hy Lạp và Thổ Nhĩ Kỳ đã có nhiều giải pháp cải thiện quan hệ sau nhiều năm thù địch, nhưng vấn đề quyền tài phán trên biển vẫn là một vấn đề gai góc mà hai bên chưa tìm kiếm được tiếng nói chung.

Lập trường chủ động của Thổ Nhĩ Kỳ về quy hoạch không gian biển là một phần của chiến lược rộng lớn hơn nhằm khẳng định quyền hàng hải và duy trì các chuẩn mực pháp lý quốc tế trước những thách thức an ninh bên ngoài.

Các quan chức Thổ Nhĩ Kỳ khẳng định rằng, các nỗ lực bảo vệ biển phải minh bạch, công bằng và hợp tác, đặc biệt là ở các khu vực như biển Aegean, nơi ranh giới biển vẫn chưa được xác định rõ ràng.

Trước đó, Thổ Nhĩ Kỳ tuyên bố khuôn khổ quy hoạch không gian mới được Hy Lạp công bố, bao gồm một phần biển Aegean, sẽ không có hiệu lực pháp lý đối với nước này, đồng thời nhắc lại lập trường của nước này về các tranh chấp kéo dài giữa hai quốc gia láng giềng.

Bộ ngoại giao nước này cũng nhắc lại lời kêu gọi đối với Hy Lạp, về việc theo đuổi một cách tiếp cận phù hợp với Tuyên bố Athens về Quan hệ Hữu nghị và Láng giềng tốt đẹp, được hai nước ký kết vào ngày 7/12/2023.

Năng lượng tái tạo làm giảm khí nhà kính tại Australia

(VN+) - Sự phát triển mạnh mẽ của năng lượng tái tạo tại Australia đang góp phần quan trọng giúp nước này giảm khí thải nhà kính và tiến gần đến mục tiêu đã cam kết trong Thỏa thuận Paris.

Báo cáo kiểm kê khí nhà kính vừa công bố của Australia cho thấy, tính từ tháng 2/2025 đến tháng 3/2026, nước này thải ra 455,6 triệu tấn khí thải nhà kính, giảm 7,5 triệu tấn so với cùng kỳ trước đó. Nếu so với cam kết đưa ra trong Thỏa thuận Paris là cắt giảm 43% khí thải nhà kính vào năm 2030 so với mức của năm 2005 thì Australia đã giảm được 25%.

Trong đó, lượng khí thải giảm mạnh nhất trong ngành điện với 5,6 triệu tấn. Tiếp đó là giảm 1,5 triệu tấn khí thải trong quá trình khai thác khí tự nhiên và khai thác than đá.

Khí thải nhà kính trong ngành điện giảm là do nước này ngày càng sử dụng nhiều năng lượng tái tạo và pin lưu trữ năng lượng. Số liệu thống kê cho thấy, mức đóng góp của năng lượng tái tạo vào lưới điện tăng 13%, trong khi mức đóng góp của khí gas giảm hơn 17%, và của than đá giảm hơn 4%.

Theo Cơ quan điều phối năng lượng sạch của Australia, chỉ tính riêng trong quý II/2026, các tấm pin năng lượng mặt trời mới được lắp đặt tại nước này đã tạo thêm được 1 GW điện và các dự án điện mặt trời quy mô lớn tạo thêm được 1,8 GW

điện. Dự báo trong thời gian tới, Chương trình đầu tư nâng cao sẽ giúp Australia bổ sung thêm 26 GW điện từ năng lượng mặt trời và điện gió và 14 GW điện từ hệ thống lưu trữ năng lượng sạch mới.

Bộ trưởng Năng lượng và Biến đổi khí hậu Australia Chris Bowen cho biết việc 4 triệu gia đình lắp đặt các tấm pin năng lượng mặt trời và 500 nghìn gia đình lắp đặt pin lưu trữ năng lượng đã góp phần quan trọng giúp làm giảm khí thải nhà kính ở nước này. Không chỉ vậy, nhờ các chương trình hỗ trợ của chính phủ Australia nên khi lắp đặt các tấm pin năng lượng mặt trời hay mua pin lưu trữ năng lượng không chỉ góp phần làm giảm khí thải nhà kính mà còn giúp cho các gia đình tiết kiệm khoản tiền không nhỏ.

Thủ tướng Anh cam kết tăng cường kiểm soát công đối với các dịch vụ thiết yếu

(VN+) - Thủ tướng Anh thông báo cắt giảm thuế với hóa đơn tiền điện của các hộ gia đình, dự kiến có hiệu lực vào tháng 10 và giảm thuế cho các quán rượu, các địa điểm phục vụ hoạt động lưu trú, giải trí.

Trong bài phát biểu trước Quốc hội Anh lần đầu tiên kể từ khi nhậm chức hồi tháng 7 năm nay, Thủ tướng Anh Andy Burnham tuyên bố chính phủ của ông sẽ tăng cường kiểm soát đối với các dịch vụ thiết yếu, đặc biệt là năng lượng và nước sạch.

Ông Burnham cho biết sẽ trình bày chi tiết hơn về vấn đề này trong kế hoạch 10 năm của chính phủ, dự kiến sẽ được công bố trước cuối năm nay. Kế hoạch này sẽ đề ra các biện pháp nhằm tăng cường quyền kiểm soát của Nhà nước đối với các dịch vụ thiết yếu, đưa những dịch vụ này trở lại phục vụ người dân và các nhiệm vụ.

Ngay sau khi nhậm chức, ông Burnham đã thông báo việc cắt giảm thuế đối với hóa đơn tiền điện của các hộ gia đình, dự kiến có hiệu lực vào tháng 10. Ngoài ra, ông cũng quyết định giảm thuế cho các quán rượu và các địa điểm khác chuyên phục vụ các hoạt động lưu trú, giải trí của khách hàng.

Ông chia sẻ: “Đối với những vấn đề lớn nhất mà đất nước đang đối mặt, cụ thể là nền kinh tế và cuộc khủng hoảng về chi phí sinh hoạt, người dân Anh đang mong chờ những thay đổi lớn hơn nhiều. Nước Anh hiện chưa ở vị thế mà mọi người dân mong muốn. Cuộc sống trở nên quá đắt đỏ và khó khăn đối với rất nhiều người. Đó là lý do tại sao những động thái đầu tiên của chính phủ đương nhiệm là nhằm mang lại cho doanh nghiệp và người dân một chút không gian để dễ thở hơn”.

Hàng triệu người dân Anh đã phải vật lộn với cuộc khủng hoảng về chi phí sinh hoạt kéo dài nhiều năm và gần đây lại chịu thêm gánh nặng từ sự gia tăng mạnh hóa đơn tiền nước nhằm hỗ trợ các công ty cấp nước hiện đang nợ nần chồng chất.

Tuyên bố trên của Thủ tướng Burnham được đưa ra trong bối cảnh ngày càng có nhiều đồn đoán rằng chính phủ có thể sẽ quốc hữu hóa Thames Water, công ty cấp nước lớn nhất của Anh.



PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

Bốn dấu hiệu cho thấy bạn đang giảm cân sai cách ở tuổi trung niên

Bước vào tuổi trung niên, đặc biệt từ giai đoạn tiền mãn kinh và mãn kinh ở phụ nữ, cơ thể trải qua nhiều thay đổi về hormone. Nồng độ estrogen suy giảm khiến khối cơ mất đi nhanh hơn, trong khi mỡ có xu hướng tích tụ nhiều ở vùng bụng. Cùng lúc, quá trình lão hóa tự nhiên cũng làm giảm khối lượng cơ khoảng 3-5% mỗi thập kỷ sau tuổi 30 nếu không được duy trì bằng dinh dưỡng và vận động phù hợp.

Theo TS. Rosaly Correa-de-Araujo, chuyên gia về lão hóa của Viện Y tế Quốc gia Mỹ (NIH), mục tiêu quan trọng của giảm cân ở người trung niên không phải giảm càng nhanh càng tốt, mà là giảm mỡ trong khi bảo tồn sức mạnh cơ bắp. Nếu chỉ tập trung cắt giảm calo hoặc ép cân, nguy cơ mất cơ sẽ tăng, kéo theo giảm chuyển hóa, yếu sức và tăng khả năng tăng cân trở lại.

Cân nặng giảm nhanh nhưng cơ thể ngày càng yếu

Nhiều người coi việc giảm 3-5 kg chỉ trong vài tuần là thành công. Tuy nhiên, ở tuổi trung niên, tốc độ giảm cân quá nhanh thường đồng nghĩa với việc cơ thể mất cả nước và khối cơ, chứ không chỉ mỡ. Biểu hiện dễ nhận thấy là tay chân nhỏ đi, leo cầu thang nhanh mỏi, bê đồ nặng khó hơn trước hoặc tập luyện ngày càng xuống sức dù cân nặng giảm.

Theo NIH, mất cơ là một trong những thay đổi sinh học quan trọng của quá trình lão hóa. Khi kết hợp với chế độ ăn quá ít năng lượng hoặc thiếu protein, quá trình này diễn ra nhanh hơn, ảnh hưởng đến khả năng vận động và tăng nguy cơ té ngã về sau. TS. Roger Fielding, Trung tâm Nghiên cứu Dinh dưỡng Con người Jean Mayer (Đại học Tufts, Mỹ), cho biết duy trì tập sức mạnh và cung cấp đủ protein là hai yếu tố quan trọng nhất để bảo vệ cơ bắp trong quá trình giảm cân ở người lớn tuổi.

Ăn rất ít nhưng vòng eo gần như không thay đổi

Nhiều phụ nữ trung niên cắt cơm, bỏ bữa tối hoặc chỉ ăn salad nhưng mỡ bụng vẫn không giảm. Theo các chuyên gia, đây thường là dấu hiệu cơ thể đang mất cơ nhiều hơn mất mỡ. Khi khối cơ giảm, tốc độ chuyển hóa lúc nghỉ cũng giảm theo, khiến cơ thể tiêu hao ít năng lượng hơn. Trong khi đó, mỡ nội tạng ở vùng bụng chịu ảnh hưởng mạnh từ sự suy giảm estrogen nên khó giảm chỉ bằng việc nhịn ăn.

BS. Ajay Phadke, chuyên gia nội khoa tại Agilus Diagnostics (Ấn Độ), cho biết nhiều người lầm tưởng chuyển hóa giảm mạnh sau tuổi 35 khiến bạn khó giảm mỡ. Thực tế, nguyên nhân quan trọng hơn là mất cơ, thay đổi hormone, giấc ngủ kém và căng thẳng kéo dài khiến mỡ bụng tích tụ nhiều hơn. Các nghiên cứu cũng cho thấy tập

kháng lực kết hợp chế độ ăn giàu protein giúp giảm mỡ nội tạng hiệu quả hơn so với chỉ cắt giảm calo.

Da chảy xệ, khuôn mặt hốc hác sau khi giảm cân

Nếu chỉ sau vài tháng giảm cân mà khuôn mặt trông già đi rõ rệt, da mất độ đàn hồi hoặc cơ thể trở nên gầy gò thiếu sức sống, rất có thể bạn đã giảm cân quá nhanh. Ở tuổi trung niên, khả năng tổng hợp collagen vốn đã suy giảm. Khi giảm cân cấp tốc, lớp mỡ dưới da mất đi nhanh trong khi da chưa kịp thích nghi, khiến gương mặt hốc hác và các nếp nhăn lộ rõ hơn. Ngoài ra, chế độ ăn quá nghèo protein, chất béo tốt, vitamin C và các vi chất cũng làm giảm khả năng tái tạo collagen, khiến dấu hiệu lão hóa xuất hiện nhanh hơn. Các chuyên gia khuyến cáo tốc độ giảm cân hợp lý thường khoảng 0,25-0,75 kg mỗi tuần để cơ thể có thời gian thích nghi, đồng thời giảm nguy cơ mất cơ và chảy xệ da.

Cân nặng giảm nhưng rất nhanh tăng trở lại

Đây là dấu hiệu điển hình của chế độ giảm cân không bền vững. Khi cơ thể bị cắt giảm năng lượng quá mức trong thời gian dài, quá trình trao đổi chất sẽ thích nghi bằng cách tiêu hao ít calo hơn. Sau khi quay lại ăn bình thường, lượng calo dư thừa dễ chuyển thành mỡ, trong khi khối cơ đã mất chưa được phục hồi. Theo NIH, người trung niên nên tập trung xây dựng lối sống lâu dài thay vì những chế độ ăn cực đoan. Mục tiêu nên là duy trì khối cơ, cải thiện sức khỏe tim mạch, kiểm soát mỡ nội tạng và giữ cân nặng ổn định nhiều năm, thay vì giảm thật nhanh rồi tăng trở lại.

Các chuyên gia về lão hóa đều thống nhất rằng ở tuổi trung niên, thước đo thành công không phải là cân nặng thấp nhất mà là tỷ lệ mỡ giảm, khối cơ được giữ lại và sức khỏe được cải thiện.



Ảnh minh họa

TS. Rosaly Correa-de-Araujo khuyến nghị người trưởng thành nên kết hợp tập kháng lực ít nhất 2-3 buổi mỗi tuần, bổ sung đủ protein trong mỗi bữa ăn và tránh cắt giảm năng lượng quá mức. Việc ngủ đủ giấc, kiểm soát căng thẳng và duy trì vận động hàng ngày cũng góp phần hạn chế mất cơ, cải thiện chuyển hóa và giúp giảm cân bền vững hơn. Thay vì đặt mục tiêu giảm càng nhiều càng tốt, người trung niên nên hướng đến việc giảm mỡ, bảo vệ cơ bắp và duy trì khả năng vận động. Đây mới là nền tảng của một quá trình lão hóa khỏe mạnh, giúp kéo dài số năm sống khỏe thay vì chỉ

giảm con số trên bàn cân. ■

Thức uống ít calo, không chứa caffeine giúp giữ dáng, làm đẹp da

Nhờ ít calo, không chứa caffeine và giàu chất chống oxy hóa, trà lúa mạch trở thành thức uống được yêu thích để hỗ trợ giảm cân, đẹp da.

Trà lúa mạch là thức uống quen thuộc trong đời sống hàng ngày của người Nhật và Hàn Quốc, ngày càng được nhiều người yêu thích nhờ vị thơm dịu, ít calo và không chứa caffeine. Không chỉ được dùng thay thế cà phê, loại trà này còn cung cấp protein, chất xơ, vitamin nhóm B cùng nhiều khoáng chất như sắt, canxi, photpho, kẽm và silic, góp phần hỗ trợ kiểm soát cân nặng cũng như chăm sóc làn da.

Theo nghiên cứu của Đại học Shizuoka, Nhật Bản, trà lúa mạch chứa axit para-coumaric - hợp chất có khả năng chống oxy hóa, giúp trung hòa các gốc tự do, từ đó góp phần giảm nguy cơ béo phì, tiểu đường và tăng huyết áp. Nhờ hàm lượng calo thấp và không chứa caffeine, trà lúa mạch cũng là lựa chọn phù hợp cho người muốn duy trì vóc dáng hoặc tìm một thức uống thay thế cà phê.

Ở Hàn Quốc, trà lúa mạch thường được phục vụ cùng các món thịt nướng. Hương vị thanh nhẹ của trà giúp giảm cảm giác ngấy, hỗ trợ tiêu hóa sau bữa ăn nhiều đạm và chất béo.

Quá trình rang lúa mạch tạo ra nhiều hợp chất chống oxy hóa và hương thơm đặc trưng, đồng thời giúp cải thiện tuần hoàn máu. Bộ Nông nghiệp, Lâm nghiệp và Thủy sản Nhật Bản cho biết trà lúa mạch còn chứa GABA - một axit amin tự nhiên có tác dụng hỗ trợ kiểm soát triglyceride và cholesterol trong máu, thúc đẩy đào thải natri, từ đó góp phần giảm phù nề và hỗ trợ quá trình giảm cân khi kết hợp chế độ ăn uống, vận động hợp lý.

Một nghiên cứu của Đại học Dược Kyoto cũng cho thấy chiết xuất từ trà lúa mạch có khả năng bảo vệ niêm mạc ruột, góp phần duy trì sức khỏe hệ tiêu hóa và giảm nguy cơ biến chứng ở người mắc tiểu đường.

Dù có một số trường hợp giảm cân đáng kể khi áp dụng “chế độ ăn trà lúa mạch”, hiện chưa có bằng chứng khoa học đủ mạnh để khẳng định chỉ riêng loại trà này có thể giúp giảm hàng chục kg trong thời gian ngắn. Các chuyên gia khuyến cáo nên xem trà lúa mạch là thức uống hỗ trợ trong một lối sống lành mạnh, thay vì coi đây là phương pháp giảm cân độc lập.

Bên cạnh lợi ích cho vóc dáng, trà lúa mạch còn được nhiều phụ nữ Nhật Bản ưa chuộng nhờ khả năng hỗ trợ làm đẹp da. Loại trà này giàu kẽm và silic - hai khoáng chất tham gia vào quá trình tổng hợp collagen, đồng thời góp phần thúc đẩy chuyển hóa melanin, giúp làn da đều màu hơn. Đặc tính thanh mát của lúa mạch còn hỗ trợ giảm cảm giác nóng trong, hạn chế phù nề và giúp cơ thể dễ chịu hơn trong những ngày nắng nóng. ■



Bí quyết nuôi dưỡng tóc đen óng mượt

Những năm gần đây, nhiều phụ nữ trẻ tại châu Á - bao gồm cả người nổi tiếng - đã quay về với màu tóc đen truyền thống dù rất nhiều màu tóc nhuộm mới được ra mắt bởi những thương hiệu làm đẹp danh tiếng. Và để mái tóc đen luôn giữ được vẻ óng mượt, chắc khỏe theo thời gian, không thể thiếu những bí quyết chăm sóc đúng cách mà ELLE sẽ bật mí ngay sau đây.

Jisoo (BLACKPINK), Mai Davika, Joy (Red Velvet), Nozomi Sasaki, Maria Nishiuchi, Reina Triendl... chọn màu tóc đen tuyền như một cách thể hiện sự dịu dàng, xinh đẹp và truyền thống.

Lau khô và sấy tóc đúng cách

Nếu muốn tóc khỏe, hãy để tóc khô tự nhiên và tránh dùng khăn chà xát tóc quá mạnh, vì hành động này có thể khiến tóc hư tổn. Điều bạn cần làm là quấn khăn quanh tóc và bóp nhẹ cho nước được thấm bớt ra khăn. Sau đó, để tóc khô tự nhiên. Nếu bạn muốn tóc được bông bênh hơn, hãy sử dụng máy sấy để làm khô tóc của mình. Nhưng nhiệt từ máy sấy vẫn có thể khiến tóc bạn bị cháy và ngã vàng, nên hãy cẩn thận trong việc sấy tóc. Trước khi sấy, bạn nên dùng khăn thấm bớt nước từ tóc để quá trình này được nhanh hơn. Đồng thời, bạn có thể dùng dầu dưỡng tóc để tránh tình trạng tóc bị khô sau khi sấy. Khi tóc còn ẩm chính là khoảng thời gian tóc hấp thụ dưỡng chất từ sản phẩm hiệu quả.

Chia tóc ra nhiều phần nhỏ: 2-4 phần cho tóc mỏng và ngắn và 6 phần cho tóc dày. Để máy sấy cách tóc 15 cm và giữ tối đa 10 giây cho mỗi phần tóc. Không nên để máy sấy tại một vị trí quá lâu nếu bạn không muốn tóc mình khô và ngã vàng do tác động của nhiệt. Bạn cũng không nên sấy tóc ở nhiệt độ quá cao và không sấy tóc khô hoàn toàn. Hãy đảm bảo tóc vẫn giữ được độ ẩm tự nhiên.

Dùng những sản phẩm từ thiên nhiên để chăm sóc tóc

Dầu dừa

Dầu dừa từ lâu đã nổi danh với khả năng cung cấp độ ẩm và tạo lớp màng bảo vệ giúp mái tóc đen luôn óng ả. Bạn có thể hòa 1 muỗng cà phê dầu dừa cùng nước cốt chanh, massage nhẹ nhàng lên da đầu trong khoảng 5-10 phút rồi gội sạch với nước ấm. Sự kết hợp này giúp làm sạch gàu nhẹ nhàng mà vẫn duy trì độ bóng mượt tự nhiên cho sợi tóc.

Bồ kết

Bồ kết là phương pháp chăm sóc tóc dân gian được truyền tai nhau qua bao thế hệ. Bồ kết chứa phần chính là saponin, đây là một hỗn hợp có chứa chất màu vàng tạo bọt có công dụng kháng viêm, chống nhiễm khuẩn và tẩy sạch đặc biệt là trị nấm da đầu. Ngoài ra, hợp chất flavonoid saponaretin còn có khả năng giảm rụng tóc và ngăn ngừa gàu rất hiệu quả cho tóc. Gội đầu bằng bồ kết

giúp tóc trở nên khỏe mạnh và đen bóng.

Cách làm nước gội đầu từ bồ kết cũng rất đơn giản. Nướng bồ kết đến khi tỏa ra mùi thơm, để nguội rồi đun sôi với nước trong vòng 5-10 phút. Sau đó, bạn chỉ việc lấy nước của bồ kết đun sôi để gội đầu. Bồ kết đem lại nhiều lợi ích cho tóc và giúp tóc tránh khỏi tác hại của hóa chất trong các loại dầu gội thông thường.

Bí quyết dưỡng ẩm cho tóc và da đầu từ khắp nơi trên thế giới

Chắc hẳn đây là tiền đề để có một mái tóc khỏe mạnh. Vậy dưỡng ẩm cho tóc và da đầu thế nào mới đúng cách? Trên thế giới có đa dạng các kiểu chăm sóc tóc độc lạ nhưng đem lại hiệu quả bất ngờ.

Ở Rumani, người ta thường cho một thìa mật ong vào dầu xả để cấp ẩm cho tóc và giúp tóc chắc khỏe. Ở Thái, người ta thường lấy sữa dừa để phục hồi và cung cấp dưỡng chất cho mái tóc. Bạn hãy thử ủ tóc với sữa dừa trong vòng 20 phút để thấy sự khác biệt.

Nếu bạn không muốn sử dụng các loại dầu xả chứa chất hóa học để làm mượt tóc, tại sao không thử công thức dầu xả DIY từ những quý cô đến từ nước Ý? Bạn chỉ cần trộn đều một cốc sữa chua với một muỗng dầu ô liu rồi bôi lên tóc, sau 5 phút xả sạch với nước sạch là bạn đã có một mái tóc bóng mượt.

Ở Trung Quốc, tinh dầu hoa trà là một trong những bí quyết giúp nuôi dưỡng da đầu và mang lại độ bóng khỏe cho mái tóc. Nếu khó tìm kiếm tinh dầu hoa trà, bạn có thể thay thế bằng tinh chất trà xanh hoặc hoa hồng. Đây đều là những nguồn bổ sung chất chống oxy hóa dồi dào giúp bảo vệ sợi tóc khỏi tác động của môi trường và kích thích sự phát triển của tóc.

Bảo vệ mái tóc khỏi ánh nắng mặt trời

Chúng ta thường bảo vệ làn da nhưng lại quên đi mái tóc của mình. Thật ra, mái tóc cũng rất cần được quan tâm, đặc biệt là dưới ánh nắng mặt trời. Việc tiếp xúc với ánh nắng có thể khiến tóc khô xơ, chẻ ngọn và quan trọng nhất là ánh nắng mặt trời có thể khiến tóc cháy nắng và mất đi màu đen vốn có của nó. Nếu bạn muốn một mái tóc chắc khỏe và đen bóng, đừng quên bảo vệ tóc khỏi tác hại của ánh nắng. Trước khi ra ngoài, bạn có thể che chắn tóc bằng khăn, nón hay sử dụng những sản phẩm chống nắng cho tóc.

Duy trì thói quen cắt tỉa đuôi tóc

Việc cắt tỉa định kỳ là “chìa khóa” giúp duy trì vẻ ngoài mượt mà cho mái tóc. Cắt bỏ khoảng 1-2 cm phần đuôi tóc mỗi 2 tháng sẽ giúp loại bỏ các phần tóc chẻ ngọn và khô xơ, ngăn không cho vết chẻ lan rộng lên thân tóc, từ đó giữ cho sợi tóc luôn dày dặn và tràn đầy sức sống.

Hạn chế tác động của nhiệt lên mái tóc

Hiện nay, tạo kiểu cho tóc là phương pháp làm đẹp thường xuyên được phái đẹp sử dụng. Nhưng điều này khiến mái tóc dễ cháy và trở nên khô xơ, ngã màu. Để tránh tình trạng này, bạn có thể sử dụng những phương pháp tạo kiểu không

cần đến nhiệt như cuốn lô, dùng các sản phẩm hỗ trợ. Hoặc nếu tạo kiểu tóc bằng nhiệt là điều bắt buộc đối với bạn, hãy dùng dưỡng tóc giúp chống lại tác động từ nhiệt. ■

Thức uống ít calo, không chứa caffeine giúp giữ dáng, làm đẹp da

Trà lúa mạch là thức uống quen thuộc trong đời sống hàng ngày của người Nhật và Hàn Quốc, ngày càng được nhiều người yêu thích nhờ vị thơm dịu, ít calo và không chứa caffeine. Không chỉ được dùng thay thế cà phê, loại trà này còn cung cấp protein, chất xơ, vitamin nhóm B cùng nhiều khoáng chất như sắt, canxi, photpho, kẽm và silic, góp phần hỗ trợ kiểm soát cân nặng cũng như chăm sóc làn da.

Theo nghiên cứu của Đại học Shizuoka, Nhật Bản, trà lúa mạch chứa axit para-coumaric - hợp chất có khả năng chống oxy hóa, giúp trung hòa các gốc tự do, từ đó góp phần giảm nguy cơ béo phì, tiểu đường và tăng huyết áp. Nhờ hàm lượng calo thấp và không chứa caffeine, trà lúa mạch cũng là lựa chọn phù hợp cho người muốn duy trì vóc dáng hoặc tìm một thức uống thay thế cà phê.

Ở Hàn Quốc, trà lúa mạch thường được phục vụ cùng các món thịt nướng. Hương vị thanh nhẹ của trà giúp giảm cảm giác ngấy, hỗ trợ tiêu hóa sau bữa ăn nhiều đạm và chất béo.

Quá trình rang lúa mạch tạo ra nhiều hợp chất chống oxy hóa và hương thơm đặc trưng, đồng thời giúp cải thiện tuần hoàn máu. Bộ Nông nghiệp, Lâm nghiệp và Thủy sản Nhật Bản cho biết trà lúa mạch còn chứa GABA - một axit amin tự nhiên có tác dụng hỗ trợ kiểm soát triglyceride và cholesterol trong máu, thúc đẩy đào thải natri, từ đó góp phần giảm phù nề và hỗ trợ quá trình giảm cân khi kết hợp chế độ ăn uống, vận động hợp lý.

Một nghiên cứu của Đại học Dược Kyoto cũng cho thấy chiết xuất từ trà lúa mạch có khả năng bảo vệ niêm mạc ruột, góp phần duy trì sức khỏe hệ tiêu hóa và giảm nguy cơ biến chứng ở người mắc tiểu đường.

Dù có một số trường hợp giảm cân đáng kể khi áp dụng “chế độ ăn trà lúa mạch”, hiện chưa có bằng chứng khoa học đủ mạnh để khẳng định chỉ riêng loại trà này có thể giúp giảm hàng chục kg trong thời gian ngắn. Các chuyên gia khuyến cáo nên xem trà lúa mạch là thức uống hỗ trợ trong một lối sống lành mạnh, thay vì coi đây là phương pháp giảm cân độc lập.

Bên cạnh lợi ích cho vóc dáng, trà lúa mạch còn được nhiều phụ nữ Nhật Bản ưa chuộng nhờ khả năng hỗ trợ làm đẹp da. Loại trà này giàu kẽm và silic - hai khoáng chất tham gia vào quá trình tổng hợp collagen, đồng thời góp phần thúc đẩy chuyển hóa melanin, giúp làn da đều màu hơn. Đặc tính thanh mát của lúa mạch còn hỗ trợ giảm cảm giác nóng trong, hạn chế phù nề và giúp cơ thể dễ chịu hơn trong những ngày nắng nóng. ■



PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

Chất lượng giấc ngủ kém: thời điểm cơ thể lên tiếng

Chất lượng giấc ngủ quan trọng cho sự phát triển của hệ thống miễn dịch, điều chỉnh sinh lý cơ thể, đồng thời còn ảnh hưởng đến vẻ ngoài của bạn.

Trong khi ngủ, cơ thể âm thầm tiết ra các hormone quan trọng để điều hòa quá trình chuyển hóa và tái tạo năng lượng cho ngày mới. Giấc ngủ đồng thời là “khoảng nghỉ” bắt buộc để não bộ thiết lập, củng cố bộ nhớ dài hạn. Tiến sĩ Frida Rångteli, nhà giáo dục giấc ngủ và cố vấn khoa học tại Sleep Cycle, chia sẻ:

“Các chuyên gia thường khuyên nghị thời gian ngủ từ 7 đến 9 tiếng mỗi đêm. Tuy nhiên, con số này sẽ linh hoạt tùy thuộc vào độ tuổi và lối sống. Điều cốt lõi nằm ở việc duy trì một nhịp sinh học nhất quán để tránh rơi vào trạng thái thiếu ngủ tích tụ”.

Số giờ ngủ không hoàn toàn đồng nghĩa với chất lượng giấc ngủ. Chính vì vậy, những dấu hiệu cảnh báo giấc ngủ kém chất lượng thường vô tình bị bỏ qua.

Như thế nào là một giấc ngủ có chất lượng?

Giấc ngủ đạt chuẩn cần sự phối hợp trọn vẹn của toàn bộ chu kỳ giấc ngủ, thay vì chỉ đo đếm bằng tổng số giờ nằm trên giường. Tiến sĩ Frida Rångteli giải thích: “Nếu giấc ngủ bị gián đoạn hoặc không đạt đủ độ sâu, việc bạn nằm đủ 8 tiếng cũng trở nên vô nghĩa. Khi đó, cơ thể sẽ bỏ lỡ những thời điểm phục hồi then chốt ở từng giai đoạn”.

Vào ban đêm, chúng ta xoay vòng qua bốn giai đoạn ngủ và tất cả đều có những chức năng quan trọng đối với việc tái tạo năng lượng cho cơ thể. Các giai đoạn bao gồm: ru ngủ, ngủ nông, ngủ sâu, ngủ rất sâu và sau đó chúng ta sẽ quay lại giai đoạn 2 rồi rơi vào trạng thái REM (ngủ mơ). Giấc ngủ REM rất quan trọng đối với trí nhớ, khả năng học tập và sự sáng tạo. Tiến sĩ Frida Rångteli chia sẻ:

“Giấc ngủ REM có thể nằm trong khoảng từ 0 đến 60 phút trong chu kỳ ngủ của bạn và đây cũng là lúc mà các giấc mơ xuất hiện. Một chu kỳ REM khỏe mạnh sẽ có thời gian kéo dài hơn”.

Chất lượng giấc ngủ tốt sẽ phản ánh ngay qua cảm giác tỉnh táo, tràn đầy năng lượng vào sáng hôm sau. Bạn dễ dàng chìm vào giấc ngủ, ngủ liền mạch cả đêm và thức dậy một cách tự nhiên theo đúng nhịp sinh học của cơ thể.

Dấu hiệu cảnh báo chất lượng giấc ngủ đang suy giảm

Cơ thể luôn có cách riêng để phát tín hiệu khi nhịp sinh học bị xáo trộn. Dù không phải lúc nào cũng biểu hiện thành căn bệnh mất ngủ mãn tính, chất lượng giấc ngủ suy giảm vẫn âm thầm lộ diện qua những thay đổi nhỏ trong sinh hoạt hằng ngày mà bạn rất dễ bỏ qua.

Chìm vào giấc ngủ quá nhanh

Dù nghe có vẻ lý tưởng, việc thiếp đi ngay lập tức khi vừa chạm lưng xuống giường lại là tín hiệu cảnh báo tình trạng kiệt sức hoặc thiếu ngủ mạn tính.

Về mặt sinh học, cảm giác buồn ngủ gia tăng do sự tích tụ của Adenosine - hợp chất phụ sinh ra trong quá trình tiêu hao năng lượng khi bạn tỉnh táo. Khi cơ thể thức quá lâu hoặc không được nghỉ ngơi đầy đủ, lượng Adenosine tích tụ ở mức quá cao sẽ ép não bộ “sập nguồn” ngay lập tức.

Trần trọc, khó vào giấc

Ngược lại, việc nằm trần trọc hàng giờ cũng phản ánh sự rối loạn nhịp sinh học. Lịch ngủ thất thường hoặc thói quen thức quá khuya khiến đồng hồ sinh học mất phương hướng. Để khắc phục, bạn nên cố gắng duy trì giờ đi ngủ cố định và hạn chế các giấc ngủ trưa kéo dài khiến cơ thể khó đi vào giấc ngủ ban đêm.

Tỉnh giấc nhiều lần giữa đêm

Tiến sĩ Rångteli cho biết:

“Nếu giấc ngủ rời rạc và bị tỉnh giấc thường xuyên, chất lượng giấc ngủ kém đi, ngay cả khi chúng ta ngủ đủ giờ”.

Khi giấc ngủ bị xáo trộn liên tục, các chu kỳ ngủ không thể hoàn thành trọn vẹn, khiến bạn thức dậy với cảm giác uể oải dù đã “ngủ đủ 8 tiếng”.

Cảm thấy mệt mỏi, uể oải suốt cả ngày

Cảm giác uể oải, suy giảm tập trung hay tâm trạng thất thường trong ngày là minh chứng rõ nhất cho thấy giấc ngủ đêm qua chưa đạt chất lượng.

Tiến sĩ Rångteli cho biết:

“Tinh thần và cơ thể của bạn sẽ bị ảnh hưởng bởi chất lượng giấc ngủ kém. Vậy nên, điều quan trọng là phải lên lịch đủ số giờ ngủ để bạn không có nguy cơ bỏ lỡ thời gian cần thiết cho mỗi giai đoạn ngủ trong chu kỳ giấc ngủ của mình”.

Các cách để cải thiện chất lượng giấc ngủ

Việc cải thiện giấc ngủ không bắt đầu từ thời điểm bạn bước lên giường, mà là chuỗi những lựa chọn lối sống xuyên suốt trong ngày. Bằng cách điều chỉnh nhẹ nhàng các thói quen sinh hoạt và lắng nghe nhịp sinh học tự nhiên, bạn hoàn toàn có thể tái thiết lập một chu kỳ nghỉ ngơi sâu và trọn vẹn hơn.



Ảnh minh họa

Hạn chế caffeine

Caffeine hoạt động như một chất đối kháng

Adenosine, ngăn chặn các thụ thể nhận biết tín hiệu buồn ngủ của não bộ. Để tránh tình trạng trần trọc hay ngủ chập chờn, bạn nên hạn chế tiêu thụ caffeine sau 14 giờ chiều.

Thường xuyên tập luyện thể chất

Thói quen rèn luyện thể thao giúp cơ thể tiêu hao năng lượng tự nhiên và cải thiện độ sâu của giấc ngủ. Bên cạnh đó, các bài tập nhẹ nhàng như yoga hay thiền định vào buổi tối cũng hỗ trợ giải tỏa căng thẳng, đưa tâm trí vào trạng thái thả lỏng.

Tiếp xúc với ánh sáng tự nhiên ban ngày

Ánh sáng mặt trời là tín hiệu quan trọng nhất để điều chỉnh chu kỳ ngủ - thức. Dành 15-30 phút ra ngoài dạo bộ hoặc ăn trưa dưới ánh sáng tự nhiên sẽ giúp cơ thể tiết ra melatonin đúng giờ hơn vào ban đêm.

Tắm nước ấm vào buổi tối

Tắm nước ấm vào buổi tối cũng có thể giúp bạn dễ ngủ và ngủ sâu hơn. Vì vậy, hãy ngâm mình thật thoải mái để thư giãn và sẵn sàng cho một giấc ngủ ngon. ■

Công thức sữa đậu nành dưỡng da đẹp, tóc khỏe của Trương Bá Chi

Theo Woman, mỗi buổi sáng Trương Bá Chi đều một ly gồm sữa đậu nành không đường đã làm ấm cùng bột mè đen. Thức uống này góp phần không nhỏ giúp ngôi sao phim Sư tử Hà Đông giữ làn da, mái tóc khỏe đẹp.

Sữa đậu nành giàu protein thực vật, vitamin E và isoflavone - hợp chất có nguồn gốc thực vật với đặc tính chống oxy hóa, giúp hạn chế tác động của các gốc tự do, từ đó góp phần làm chậm quá trình lão hóa da.

Trong khi mè đen cung cấp vitamin E, axit béo không bão hòa như axit linoleic cùng các khoáng chất như sắt, đồng và kẽm - những dưỡng chất cần thiết cho quá trình tổng hợp collagen, nuôi dưỡng nang tóc và duy trì độ ẩm tự nhiên của da.

Công thức của Trương Bá Chi cũng lý tưởng cho phụ nữ muốn kiểm soát cân nặng. Sữa đậu nành không đường có lượng calo tương đối thấp nhưng giàu protein, giúp tạo cảm giác no lâu, hạn chế ăn vặt và hỗ trợ duy trì khối cơ trong quá trình giảm mỡ.

Mè đen tuy chứa chất béo nhưng chủ yếu là chất béo không bão hòa có lợi cho sức khỏe, đồng thời cung cấp chất xơ giúp tăng cảm giác no. Khi dùng thay cho các loại đồ uống nhiều đường hoặc kết hợp với bữa sáng cân đối, sữa đậu nành mè đen có thể hỗ trợ kiểm soát năng lượng nạp vào, góp phần duy trì vóc dáng khỏe đẹp.

Trương Bá Chi sinh năm 1980, là diễn viên nổi tiếng với nhiều phim như Sư tử Hà Đông, Vua hài kịch, Vô cực...

Cô hiện làm mẹ đơn thân, một mình chăm ba con, được nhiều khán giả khen ngợi vì nỗ lực làm mẹ tốt, diễn viên giỏi. ■

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

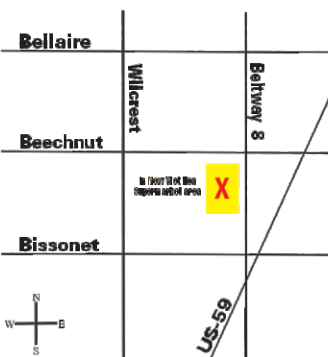
Trong khu chợ Việt Hoa mới, Beechnut và Beltway 8, Đối diện chợ HEB

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

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

Áp dụng / Apply by:

Gọi / Call: **832-308-0166**

www.myhoafoodmarket.com/myhoa-career.php

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

HÀNG SALE! HÀNG SALE! ĐẠI HẠ GIÁ

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

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

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



ĐIỆN ẢNH

Sức hút từ ánh mắt Thừa Lỗi

Anh mắt sắc lạnh, đầy áp lực của Thừa Lỗi không chỉ đến từ ngoại hình mà còn là kết quả của quá trình trau dồi diễn xuất.

Có những diễn viên chỉ cần xuất hiện trên màn ảnh đã tạo cảm giác nhân vật sở hữu một câu chuyện riêng. Thừa Lỗi là trường hợp như vậy. Nam diễn viên thường gây chú ý bởi ánh mắt có phần lạnh lùng, sắc bén và mang cảm giác áp đảo, đặc biệt trong những phân cảnh nhân vật cần che giấu cảm xúc hoặc đứng trước một tình huống căng thẳng. Nhiều khi anh không cần thoại quá nhiều, chỉ một ánh nhìn cũng đủ khiến người đối diện cảm nhận được sự dò xét, nguy hiểm hay giằng xé bên trong nhân vật.

Lợi thế đầu tiên của Thừa Lỗi đến từ chính ngoại hình. Nam diễn viên sở hữu đường nét gương mặt khá sắc với chân mày, sống mũi và đôi môi tạo nên tổng thể lạnh lùng, có phần tà khí.

Đây là kiểu ngoại hình dễ tạo cảm giác quyền lực và nguy hiểm, đặc biệt phù hợp với những nhân vật như tướng quân lạnh lùng, quyền thần nhiều toan tính hay những người mang nội tâm phức tạp. Chỉ một thay đổi rất nhỏ ở chân mày hoặc khóe môi cũng có thể khiến khí chất của anh thay đổi rõ rệt, tạo cho nhân vật cảm giác khó đoán.



Tuy nhiên, ngoại hình chỉ là nền tảng chứ không thể tự tạo nên một ánh mắt có chiều sâu. Điều khiến ánh mắt của Thừa Lỗi được chú ý nằm ở khả năng kiểm soát cảm xúc. Anh không thường xuyên sử dụng những biểu cảm quá mạnh mà có xu hướng đưa cảm xúc vào những chuyển động rất nhỏ của ánh mắt. Một lần ngược nhìn có thể là sự thăm dò, ánh mắt hạ xuống có thể che giấu tổn thương, còn khoảnh khắc nhìn thẳng đối phương lại mang theo sự cảnh giác hoặc sát ý. Chính cách tiết chế này khiến khán giả có cảm giác ánh mắt của anh luôn chứa một phần câu chuyện chưa được nói ra.

Sự thay đổi ấy càng rõ khi nhìn lại hành trình diễn xuất của Thừa Lỗi. Không xuất thân từ trường lớp đào tạo diễn viên chuyên nghiệp, anh từng trải qua giai đoạn gặp nhiều khó khăn khi tìm kiếm cơ hội. Có thời điểm nam diễn viên bị nhiều đoàn phim từ chối và phải trải qua khoảng thời gian dài không có vai diễn. Thay vì xem đó là điểm kết thúc, anh tận dụng khoảng thời gian này để tự học, quan sát các tác phẩm điện ảnh, truyền hình và tìm cách cải

thiện khả năng diễn xuất qua từng cơ hội nhỏ.

Nếu những vai diễn thời kỳ đầu cho thấy một Thừa Lỗi còn sử dụng khá nhiều biểu cảm gương mặt và ngôn ngữ cơ thể, thì Cung Thượng Giác trong Vân Chi Vũ năm 2023 lại đánh dấu bước chuyển đáng chú ý.

Nhân vật này không phải kiểu người dễ dàng bộc lộ cảm xúc, vì vậy Thừa Lỗi buộc phải tiết chế phần thể hiện bên ngoài và đưa nhiều tâm lý hơn vào ánh mắt. Chính sự thay đổi từ “diễn ra bên ngoài” sang “giữ cảm xúc bên trong” đã giúp anh tạo nên một hình ảnh khác biệt và khiến ánh mắt trở thành điểm nhận diện của nhân vật.

Đằng sau những khoảnh khắc tưởng như rất tự nhiên ấy còn là quá trình chuẩn bị nghiêm túc cho từng vai diễn. Thừa Lỗi từng chia sẻ về việc xây dựng tiểu sử nhân vật và cố gắng hiểu hoàn cảnh, tâm lý của người mình thể hiện trước khi bước vào cảnh quay. Trong những phân đoạn có yêu cầu cao về cảm xúc, anh cũng thường duy trì trạng thái nhập vai trong thời gian dài. Cách làm việc này giúp biểu cảm của nhân vật không bị tách rời khỏi câu chuyện, mà trở thành phản ứng tự nhiên trước từng tình huống.

Ở những tác phẩm gần đây, điểm mạnh này tiếp tục được phát huy khi Thừa Lỗi có thể chuyển đổi trạng thái cảm xúc chỉ bằng ánh mắt. Một phân cảnh có thể bắt đầu bằng vẻ bình thản, sau đó ánh mắt dần thay đổi, sự sắc bén xuất hiện rồi nhanh chóng được che giấu trở lại.

Kiểu diễn “thu - mở - thu” khiến cảm xúc không bị phô ra quá mức nhưng vẫn đủ để khán giả nhận biết nhân vật đang tính toán điều gì. Đây cũng là lý do nhiều khoảnh khắc ánh mắt của Thừa Lỗi được khán giả chụp lại và chia sẻ như một điểm nhấn riêng của tác phẩm.

Vì thế, nếu đặt câu hỏi ánh mắt mang cảm giác áp lực của Thừa Lỗi đến từ thiên phú hay kỹ năng, câu trả lời có lẽ nằm ở cả hai. Ngoại hình giúp anh sở hữu lợi thế mà không phải diễn viên nào cũng có, nhưng khả năng biến lợi thế ấy thành công cụ kể chuyện lại đến từ quá trình rèn luyện. Nếu chỉ có gương mặt sắc nét, ánh mắt ấy rất dễ trở thành một kiểu tạo hình đẹp nhưng thiếu chiều sâu. Chính cách kiểm soát biểu cảm và đặt cảm xúc vào từng ánh nhìn mới giúp Thừa Lỗi tạo ra dấu ấn riêng.

Từ Cung Thượng Giác đến những vai diễn gần đây, Thừa Lỗi đang dần biến “ánh mắt” thành một phần thương hiệu diễn xuất. Đó không còn đơn thuần là lợi thế ngoại hình mà trở thành phương tiện để anh truyền tải những cảm xúc khó nói thành lời.

Với một diễn viên không bước ra từ con đường đào tạo chính quy, hành trình này càng cho thấy sự khác biệt đôi khi không nằm ở việc ai có xuất phát điểm tốt hơn, mà ở cách mỗi người biến lợi thế của mình thành năng lực thực sự.

An Chi

Tencent hé lộ danh sách phim Hoa ngữ tháng 9

Danh sách phim Hoa ngữ tháng 9 của Tencent trải dài từ phản gián, cổ trang quyền mưu đến trinh thám dân quốc và đề tài nữ quyền.

1. Giao Phong



Giao Phong là bộ phim phản gián hiện đại do Bộ An ninh Quốc gia Trung Quốc chủ trì sáng tác, với Vương Khải, Bành Dục Sướng và Âu Hào đảm nhận các vai quan trọng. Tác phẩm do Điều Hiểu Phong đạo diễn, Vương Tiểu Thương viết kịch bản.

Câu chuyện bắt đầu từ một vụ án làm lộ bí mật quân sự vào cuối những năm 1990. Một gián điệp mang mật danh “Bắc Phong” thành công trốn thoát trong quá trình truy bắt, mở ra cuộc truy tìm kéo dài suốt 20 năm.

Từ phương thức phá án truyền thống đến cuộc chiến trên không gian mạng, hai thế hệ đặc vụ an ninh quốc gia lần lượt tiếp nối hành trình truy tìm sự thật. Phim gồm 40 tập, có sự tham gia của các diễn viên gạo cội như Đồng Dũng, Tô Phong.

2. Lan Hương Như Cố



Lan Hương Như Cố thuộc thể loại cổ trang đấu đá hậu viện, chuyển thể từ tiểu thuyết Lan Hương Duyên. Đồng Hoa, tác giả Bộ Bộ Kinh Tâm và Trường Tương Tư, đảm nhận vai trò tổng biên kịch. Đàm Tùng Vận và Lưu Học Nghĩa đóng chính.

Đàm Tùng Vận vào vai Thẩm Gia Lan, đích trưởng tôn nữ của một gia đình quyền quý. Sau khi gia tộc bị vu oan mưu phản, cô mất tất cả, ngay cả vị hôn phu cũng lựa chọn từ hôn để tự bảo toàn.

Không có khả năng trọng sinh hay biết trước tương lai, Thẩm Gia Lan phải giả danh một nha hoàn đã qua đời để bước vào Lâm phủ. Từ thân phận nha



hoàn hạng ba, cô từng bước tìm cách đứng vững nhờ khả năng tính toán, y thuật và quan sát lòng người.

Trong khi đó, Lưu Học Nghĩa vào vai vị hôn phu năm xưa. Về sau, anh phát hiện người nhà hoàn bên cạnh mình chính là vị hôn thê từng bị gia đình từ bỏ. Phim được rút từ 40 tập xuống còn 31 tập và đã vượt 3,2 triệu lượt đặt trước trên Tencent.

3. Mộng Hoa Đình



Mộng Hoa Đình là phim cổ trang quyền mưu kết hợp tình yêu, chuyển thể từ tiểu thuyết Tiết La của Tiêu Như Sắt, đồng thời được giới thiệu là phần tiền truyện của Học Châu Phu Nhân. Trương Tịnh Nghi và Trần Triết Viễn đảm nhận vai chính.

Trương Tịnh Nghi vào vai công chúa mù Ti Lạn. Sau biến cố trong cung, nhân vật thức tỉnh năng lực tiên tri của “người hát mù”. Nữ diễn viên đồng thời thể hiện hai hình tượng là Ti Lạn ngây thơ, bướng bỉnh và Từ Trâm dịu dàng, mang số phận bi thương.

Trần Triết Viễn đóng Thang Càn Tự, một thiếu niên tướng quân có thân phận thực sự phức tạp. Câu chuyện mở đầu bằng cuộc hôn nhân chính trị, khi hai nhân vật liên tục thăm dò nhau trước khi bị cuốn vào vòng xoáy quyền lực và số phận.

Bộ phim gồm 40 tập. Trang phục cưới của Trương Tịnh Nghi được sáu nghệ nhân thêu trong 428 giờ, kết hợp nhiều yếu tố mỹ học Đôn Hoàng. Tác phẩm hiện vượt 2 triệu lượt đặt trước.

4. Trường Phong Khởi



Trường Phong Khởi là phim trinh thám dân quốc lấy bối cảnh giang hồ, do Dương Lỗi đạo diễn và Dương Triết viết kịch bản. Lý Hiện và Lý Nhất Đồng đóng chính, đánh dấu lần tái hợp của cả hai sau Kiếm Vương Triều.

Lý Hiện vào vai Thượng Quan Thành Minh, một thiếu gia giàu có ở Giang Chiết. Trong ngày đại hôn, một ông lão mù bất ngờ xuất hiện và cảnh báo rằng nếu anh cưới cô gái này, gia đình sẽ gặp họa diệt môn.

Không lâu sau, cha anh qua đời, em trai và em gái mất tích, mẹ kể rơi vào hôn mê. Thượng Quan Thành Minh bắt đầu điều tra và phát hiện phía sau hàng loạt bi kịch là âm mưu của tổ chức lừa đảo Giang Tương phái.

Đáng nói, người có liên quan mật thiết đến âm mưu lại chính là cô dâu Giang Phi Yến do Lý Nhất Đồng thủ vai. Bề ngoài là một đào hát trong trêu, cô thực chất là nhân vật đầy bí ẩn, vừa chính vừa tà.

Phim gồm 24 tập. Trailer đạt hơn 300 triệu lượt xem sau 48 giờ, trong khi lượt đặt trước trên hai nền tảng đã vượt 5 triệu.

5. Mỹ Nhân Dư



Khác với những tác phẩm còn lại, Mỹ Nhân Dư tập trung vào đề tài đô thị và hành trình thức tỉnh của phụ nữ. Phim chuyển thể từ tiểu thuyết cùng tên của Y Bắc, có sự tham gia của Lý Nhất Đồng, Vương Giai Giai, Thường Hoa Sâm và Tăng Mộng Tuyết.

Lý Nhất Đồng đảm nhận vai Dư Mộng, con gái duy nhất trong một gia đình giàu có. Sau 5 năm kết hôn, cô luôn nghĩ mình đang có một người chồng lý tưởng: dịu dàng, chu đáo và được mọi người yêu mến.

Tuy nhiên, vào đúng dịp kỷ niệm 5 năm ngày cưới, Dư Mộng phát hiện chồng mình ngay từ đầu đã nhắm đến tài sản của gia đình cô.

Kiều Chấn Vũ vào vai Dịch Lập Nhân, người chồng ở rẻ tưởng như hoàn hảo nhưng thực chất luôn tính toán phía sau vẻ ngoài ôn hòa. Phim dài 28 tập, khai thác trực diện vấn đề hôn nhân, tài sản và sự thức tỉnh của phụ nữ.

Như Anh

Kim Min Ha đón cột mốc mới sau màn giảm 16kg

Nữ diễn viên Kim Min Ha sẽ đảm nhận vai trò dẫn chương trình lễ khai mạc Liên hoan phim Quốc tế Busan (BIFF) lần thứ

31. Thông tin được công ty quản lý Noon Company xác nhận, đánh dấu thêm một cột mốc đáng nhớ trong sự nghiệp của Kim Min Ha sau nhiều năm ghi dấu ấn với các dự án trong và ngoài Hàn Quốc.

Theo ban tổ chức, Liên hoan phim Quốc tế Busan lần thứ 31 sẽ diễn ra từ ngày 6 đến 15/10 tại khu vực Trung tâm Điện ảnh Busan trong thời gian 10 ngày. Sau khi chính thức đưa hạng mục phim tranh giải vào chương trình từ năm ngoái và nhận được nhiều phản hồi tích cực, BIFF tiếp tục khẳng định vị thế là một trong những sự kiện điện ảnh quốc tế uy tín của châu Á.

Việc Kim Min Ha được lựa chọn làm MC duy nhất của lễ khai mạc cũng nhận được nhiều sự quan tâm từ giới chuyên môn. Ra mắt khán giả từ năm 2016, Kim Min Ha thực sự được biết đến rộng rãi khi đảm nhận vai Sun Ja thời trẻ trong series đình đám của Apple TV+ Pachinko.

Vai diễn đã giúp Kim Min Ha ghi dấu ấn mạnh mẽ với khán giả toàn cầu nhờ lối diễn xuất giàu cảm xúc và hình ảnh mộc mạc nhưng cuốn hút.

Sau thành công của Pachinko, Kim Min Ha tiếp tục mở rộng phạm vi hoạt động qua nhiều dự án thuộc các thể loại khác nhau như Light Shop, A Week Before I Die, Typhoon Company và bộ phim điện ảnh Hana Korea. Việc liên tục thử sức ở nhiều dạng vai đã giúp cô được đánh giá là một trong những gương mặt trẻ sở hữu khả năng diễn xuất đa dạng của màn ảnh Hàn Quốc.

Với kinh nghiệm tích lũy trong nhiều năm, khán giả kỳ vọng Kim Min Ha sẽ mang đến hình ảnh tự tin, chín chu và giàu năng lượng trong vai trò người dẫn dắt lễ khai mạc BIFF năm nay.

Bên cạnh những dấu ấn trong sự nghiệp, Kim Min Ha gần đây còn khiến công chúng bất ngờ khi tiết lộ về hành trình thay đổi ngoại hình.

Trong một cuộc phỏng vấn, nữ diễn viên cho biết cô đã giảm khoảng 16 - 17kg trong vòng hai năm. Theo Kim Min Ha, cô không sử dụng thuốc điều trị béo phì mà lựa chọn phương pháp ăn uống điều độ, duy trì khẩu phần nhỏ với một bữa ăn chính mỗi ngày để kiểm soát cân nặng.

Chia sẻ này nhanh chóng nhận được sự quan tâm bởi sự kiên trì và quyết tâm của Kim Min Ha trong việc thay đổi bản thân.

Sự kết hợp giữa diện mạo mới cùng cột mốc trở thành gương mặt đại diện cho lễ khai mạc Liên hoan phim Quốc tế Busan cho thấy Kim Min Ha đang có một năm đầy dấu ấn.

Không chỉ ghi điểm nhờ diễn xuất, Kim Min Ha còn chứng minh sức hút ngày càng lớn khi liên tục được tin tưởng giao những vai trò quan trọng trong các sự kiện điện ảnh hàng đầu Hàn Quốc.

Minh Phú



ĐIỆN ẢNH

Tình trạng hiện tại của Dương Dương ở tuổi 34

Ở tuổi 34, Dương Dương bước vào giai đoạn điểm tinh hơn của sự nghiệp, tập trung cho phim mới và giữ đời tư kín tiếng sau nhiều năm ở vị trí sao hạng đầu.

Dương Dương hiện là một trong những gương mặt duy trì sức hút bền bỉ nhất của thế hệ nam diễn viên sinh sau năm 1990 tại Trung Quốc. Từ hình tượng nam thần thanh xuân từng phủ sóng khắp châu Á, anh đang bước sang một chặng đường khác ở tuổi 34 với diện mạo trưởng thành hơn, lựa chọn vai diễn thận trọng hơn và gần như tách đời tư khỏi những cuộc bàn luận ồn ào của giới giải trí.

Thời gian gần đây, Dương Dương được cho là dành phần lớn thời gian tại phim trường để thực hiện dự án cổ trang Bất Nhượng Giang Sơn. Những hình ảnh hậu trường được chia sẻ cho thấy nam diễn viên vẫn giữ vóc dáng cao ráo, gương mặt sắc nét và phong thái đặc trưng từng giúp anh trở thành một trong những mỹ nam nổi bật của màn ảnh Hoa ngữ.

Ở tuổi 34, Dương Dương vẫn duy trì sức hút về ngoại hình và đang tập trung cho những dự án mới trên màn ảnh.

Điểm khác biệt lớn nhất so với giai đoạn đỉnh cao lưu lượng nằm ở cách Dương Dương xuất hiện trước công chúng. Anh ít tham gia những cuộc tranh luận trên mạng xã hội, hạn chế chia sẻ đời tư và tập trung nhiều hơn cho công việc. Sau những năm từng bị đặt dưới áp lực khổng lồ về ngoại hình, diễn xuất và vị trí ngôi sao, Dương Dương dường như đang chọn một nhịp phát triển chậm nhưng chắc chắn hơn.



Sự nghiệp của nam diễn viên vốn bắt đầu khá sớm. Xuất thân từ môi trường đào tạo vũ đạo, Dương Dương bước vào ngành phim ảnh khi còn ở tuổi thiếu niên và được lựa chọn đóng Giả Bảo Ngọc trong Tân Hồng Lâu Mộng. Nền tảng hình thể và khả năng kiểm soát cơ thể từ múa giúp anh có lợi thế rõ rệt khi bước sang các tác phẩm cổ trang và hành động.

Xuất thân từ môi trường đào tạo vũ đạo, Dương Dương bước vào diễn xuất từ sớm với vai Giả Bảo Ngọc trong Tân Hồng Lâu Mộng.

Bước ngoặt đưa Dương Dương lên hàng sao lưu lượng hàng đầu đến từ Yêu Em Từ Cái Nhìn Đầu Tiên. Nhân vật Tiêu Nại với vẻ ngoài lạnh lùng, học thức và gần như hoàn hảo giúp anh trở thành hình mẫu nam chính ngôn tình trong mắt một thế hệ khán giả. Sức ảnh hưởng của vai diễn lớn đến mức nhiều năm sau khi phim kết thúc, Tiêu Nại vẫn là một trong những nhân vật được nhắc đến nhiều nhất khi nói về Dương Dương.

Thành công quá lớn của hình tượng nam thần cũng trở thành sức ép. Trong những dự án sau đó như Vũ Động Càn Khôn, Thả Thỉ Thiên Hạ hay Khói Lửa Nhân Gian Của Tôi, diễn xuất của anh nhiều lần tạo ra ý kiến trái chiều. Một bộ phận khán giả nhận xét Dương Dương quá chú trọng hình ảnh và chưa thực sự thoát khỏi cách diễn mang tính trình diễn.

Vai Tiêu Nại trong Yêu Em Từ Cái Nhìn Đầu Tiên từng đưa Dương Dương trở thành hình mẫu nam thần ngôn tình của một thế hệ khán giả.

Giai đoạn tranh luận mạnh nhất khiến nam diễn viên giảm đáng kể tần suất xuất hiện trước truyền thông. Thay vì đáp trả những nhận xét tiêu cực, anh lựa chọn quay lại phim trường và điều chỉnh cách xây dựng nhân vật.

Phạm Nhân Tu Tiên Truyện được xem là cột mốc quan trọng trong quá trình đó. Khi vào vai Hàn Lập, Dương Dương chủ động thay đổi hình thể và giảm bớt vẻ hào nhoáng vốn gắn với mình. Nhân vật yêu cầu sự thận trọng, tiết chế và khả năng thể hiện tâm lý bằng những chuyển động nhỏ hơn thay vì dựa vào tạo hình nam thần.

Sau đó, Vũ Lâm Linh tiếp tục cho thấy hướng phát triển thiên về võ hiệp và hành động. Nền tảng vũ đạo giúp Dương Dương có lợi thế trong những cảnh chiến đấu cần sự chính xác của cơ thể. Đây cũng là vùng thể loại phù hợp với anh hơn khi ngoại hình, khả năng vận động và khí chất cổ trang có thể cùng phát huy.

Trái với sức nóng của tên tuổi, Dương Dương nhiều năm qua lựa chọn giữ kín đời tư và hiếm khi trực tiếp nói về chuyện tình cảm.

Ở tuổi 34, điều đáng chú ý nhất là Dương Dương dường như không còn quá phụ thuộc vào danh hiệu đỉnh lưu từng tạo nên tên tuổi. Sau hơn 15 năm đứng trước máy quay, anh đang tìm cách kéo khoảng cách giữa một ngôi sao nổi tiếng và một diễn viên được công nhận về nghề nghiệp lại gần nhau hơn.

Đời tư của Dương Dương vẫn được giữ kín. Trong nhiều năm, anh từng vướng tin đồn tình cảm với một số bạn diễn nhưng chưa từng công khai xác nhận một mối quan hệ. Những câu chuyện liên quan tới Lý Thâm hay Vương Sở Nhiên từng được bàn luận rộng rãi trên mạng xã hội, song phần lớn vẫn dựa trên suy đoán của công chúng và truyền thông giải trí thay vì xác nhận trực tiếp từ người trong cuộc.

Từ Giả Bảo Ngọc, Tiêu Nại, Vu Đồ đến Hàn Lập,

Dương Dương đã trải qua nhiều giai đoạn khác nhau trong hơn 15 năm diễn xuất.

Vì vậy, việc khẳng định Dương Dương hiện độc thân chỉ nên được nhìn nhận theo những thông tin công khai đang có. Nam diễn viên chưa công bố bạn gái hoặc tình trạng tình cảm mới, trong khi các hoạt động gần đây của anh chủ yếu tập trung vào phim trường và công việc.

Nhìn lại hành trình từ Giả Bảo Ngọc trong Tân Hồng Lâu Mộng, Tiêu Nại của Yêu Em Từ Cái Nhìn Đầu Tiên, Vu Đồ trong Em Là Niềm Kiêu Hãnh Của Anh đến Hàn Lập của Phạm Nhân Tu Tiên Truyện, Dương Dương đã đi qua gần như đầy đủ những thăng trầm của một ngôi sao lưu lượng.

Bước qua thời kỳ bùng nổ của một ngôi sao lưu lượng, Dương Dương đang đứng trước thử thách tạo ra những vai diễn đủ sức vượt khỏi danh xưng “nam thần”.

Ở thời điểm hiện tại, vẻ ngoài vẫn là lợi thế khó phủ nhận, nhưng điều quyết định chặng đường tiếp theo của Dương Dương không còn nằm ở việc anh có giữ được danh xưng nam thần hay không. Với một diễn viên đã bước qua giai đoạn bùng nổ của tuổi trẻ, thử thách lớn hơn là tạo ra những nhân vật đủ sức tồn tại lâu hơn chính hào quang của người đóng chúng.

Nguyễn Hương

Năm phim Hoa ngữ sẽ lên sóng iQIYI trong thời gian tới

Trong thời gian tới, iQIYI tiếp tục có nhiều dự án Hoa ngữ đáng chú ý trong danh sách phát sóng, quy tụ những gương mặt quen thuộc như Ngao Thụy Băng, Vương Tinh Việt, Hứa Khải, Trần Triết Viễn và Lâm Nhất. Đáng chú ý, các tác phẩm trải rộng từ chuyện tình cưới trước yêu sau, báo thù chôn quan trường đến kỳ ảo xuyên không và tình yêu chữa lành.

1. Bê Tôi Trung Thành Nhất



Bê Tôi Trung Thành Nhất được chuyển thể từ tiểu thuyết Bất Nhị Chi Thần của tác giả Bất Chi Thị Khoá Thái, thuộc dòng hiện đại, lãng mạn và đô thị. Bộ phim do Randy Che đạo diễn, với sự tham gia của Ngao Thụy Băng trong vai Sầm Sầm và Thâm Vũ Khiết trong vai Quý Minh Thư. Câu chuyện bắt đầu từ cuộc hôn nhân mang tính sắp đặt giữa một tiểu thư kiêu kỳ và vị CEO lạnh lùng. Khi

ĐIỆN ẢNH



bước vào cuộc sống chung, cả hai liên tục đối mặt với khoảng cách, nghi kỵ và nguy cơ đổ vỡ. Tuy nhiên, quá trình cùng làm việc và đồng hành dần khiến Sâm Sâm và Quý Minh Thư hiểu nhau hơn, từ đó thay đổi cách nhìn về cuộc hôn nhân ban đầu. Sự kết hợp của mô-típ cưới trước yêu sau với tuyến tình cảm đô thị là điểm đáng chú ý của tác phẩm.

2. Hồng Trần Tứ Hợp



Hồng Trần Tứ Hợp là dự án cổ trang được cải biên từ tiểu thuyết cùng tên của Vu Tư Tỷ, do Chu Duệ Bân đạo diễn. Vương Tinh Việt đảm nhận vai Vũ Văn Hoảng Sách, đóng cặp cùng Từ Nhược Hàm trong vai Ôn Định Nghi. Phim mở ra từ một biến cố lớn khi Vũ Văn Hoảng Sách, vị vương gia thứ 12 đồng thời là một tướng quân tài trí, bị phục kích vào đêm Trung Thu và rơi vào tình cảnh toàn quân bị tiêu diệt. Sau đó, anh âm thầm ẩn mình để điều tra nghi án tham ô quân giới trong triều đình. Trong khi đó, Ôn Định Nghi cũng trải qua biến cố gia đình và phải cải trang nam nhi để tìm cách cứu anh trai. Hai nhân vật với những mục tiêu riêng dần trở thành đồng đội, cùng lần theo những manh mối liên quan đến các thế lực phía sau vụ án.

3. Nhất Âu Xuân



Với Hứa Khải và Châu Dã đảm nhận vai chính, Nhất Âu Xuân là tác phẩm cổ trang chuyển thể từ tiểu thuyết cùng tên của Vu Tư Tỷ. Phim do Phan An Tử đạo diễn, lấy bối cảnh Nam Tống và kết hợp các yếu tố gia đấu, báo thù cùng quyền mưu. Nhân vật trung tâm là Thẩm Nhuận và Tạ Thanh Viên, hai người từng có quãng thời gian nương tựa nhau khi còn trẻ nhưng sau đó đi theo những con đường khác nhau. Khi trưởng thành, Thanh Viên trở về nhà họ Tạ với mục đích minh oan cho cái chết của mẹ. Lúc này, Thẩm Nhuận đã trở thành một trọng thần trong triều. Cuộc tái ngộ đưa hai người trở lại cùng một cuộc chiến, nơi tình cảm, lợi ích và

những toan tính chính trị đan xen. Tác phẩm gây chú ý nhờ hình tượng nữ chính lý trí cùng tuyến nhân vật nam mang màu sắc mưu lược, quyết đoán.

4. Phù Sinh



Phù Sinh mở rộng màu sắc cổ trang của danh sách khi kết hợp kỳ ảo, thần thoại và những câu chuyện trải dài qua nhiều thời đại. Bộ phim chuyển thể từ tiểu thuyết Phù Sinh Vật Ngữ của Sa La Song Thụ, do Dịch Quân đạo diễn, với Trần Triết Viên và Vương Sở Nhiên đóng chính. Trần Triết Viên vào vai Ngao Sí, hậu duệ của Đông Hải Long Vương, trong khi Vương Sở Nhiên đảm nhận nhân vật Sa La, một yêu tinh cây đã tồn tại hàng nghìn năm. Tác phẩm được xây dựng theo cấu trúc tuyến truyện chính kết hợp các câu chuyện đơn nguyên, đưa nhân vật đi qua nhiều bối cảnh như thời Chiến Quốc, nhà Đường, nhà Tống, Dân Quốc và hiện đại. Tại thời hiện đại, Sa La mở một tiệm trà và bánh ngọt, đồng thời lắng nghe những chấp niệm của các sinh linh. Cuộc gặp gỡ với Ngao Sí từ đó dẫn hai người bước vào hành trình giải quyết những vụ án liên quan đến yêu quái, đồng thời đối diện với những mối duyên và ân oán kéo dài qua thời gian.

5. Gấp Ánh Trăng



Khép lại danh sách là Gấp Ánh Trăng, tác phẩm chuyển thể từ tiểu thuyết cùng tên của Trúc Dĩ, thuộc “vũ trụ Nam Vu” cùng Vụng Trộm Không Thể Giấu và Khó Dĩ Dành. Phim do Trương Bác Dục đạo diễn, với Lâm Nhất và Lữ Dục Hiểu đảm nhận hai vai chính Phó Thức Tắc và Vân Li. Câu chuyện xoay quanh Vân Li, một cô gái gặp khó khăn nghiêm trọng trong giao tiếp xã hội, tình cờ gặp lại Phó Thức Tắc - người cô từng thầm yêu thời cấp ba. Sau khi chủ động tiến đến, cả hai có khoảng thời gian tình cảm ngọt ngào nhưng những khác biệt trong suy nghĩ cuối cùng khiến mối quan hệ tan vỡ. Nhiều năm sau, Vân Li trở về từ nước ngoài, còn Phó Thức Tắc đã gây dựng lại sự nghiệp

nghiên cứu. Lần gặp lại này mở ra cơ hội để họ đối diện với những hiểu lầm cũ và tìm cách nối lại mối quan hệ. Với sự đa dạng về đề tài và dàn diễn viên trẻ được chú ý, 5 dự án trên cho thấy iQIYI đang tiếp tục đầu tư vào nhiều màu sắc khác nhau của phim Hoa ngữ. Trong đó, Bề Tội Trung Thành Nhất và Gấp Ánh Trăng hướng đến khán giả yêu thích ngôn tình hiện đại, còn Hồng Trần Tứ Hợp, Nhất Âu Xuân và Phù Sinh tập trung vào thể mạnh cổ trang, quyền mưu và kỳ ảo.

Vy Anh

Shin Min Ah âm thầm ủng hộ từ thiện hơn 3,7 tỷ won suốt 15 năm

Một bài viết có tiêu đề “Số tiền 3,7 tỷ won (2,7 triệu USD) được âm thầm chuyển đi từ tài khoản ngân hàng của Shin Min Ah trong suốt 15 năm qua” đã được chia sẻ rộng rãi trên các cộng đồng trực tuyến và mạng xã hội. Theo một người tự nhận là nhân viên của một quỹ từ thiện chia sẻ trên mạng xã hội: “Ban đầu, tôi tưởng rằng số tiền này được chuyển nhầm cho người khác. Những khoản tiền lớn bắt đầu được chuyển đến hàng tháng kể từ năm 2009, và hóa ra người quyên góp chính là Shin Min Ah”.

“Cô ấy kiên quyết yêu cầu giữ kín danh tính và mong muốn số tiền được sử dụng để chi trả viện phí cho các bệnh nhân bị bỏng cũng như tài trợ xây dựng phòng học cho trẻ em thuộc các gia đình có thu nhập thấp” - người viết cho biết thêm - “Trong suốt 15 năm, cô ấy đã âm thầm quyên góp hơn 3,7 tỷ won. Cô ấy thực sự là một thiên thần”.

Shin Min Ah - ngôi sao của truyền hình Hàn Quốc - từ lâu đã nổi tiếng với các hoạt động hỗ trợ các gia đình có thu nhập thấp và những người gặp khó khăn, cũng như đóng góp vào các quỹ cứu trợ sau những thảm họa thiên nhiên như cháy rừng và động đất. Hoạt động từ thiện của cô từng gây chú ý khi thông tin về việc cô hỗ trợ chi phí y tế cho hơn 200 bệnh nhân bỏng được công bố. Vào tháng 12 năm ngoái, nhân dịp đám cưới với nam diễn viên Kim Woo Bin, cô cùng chồng đã quyên góp tổng cộng 300 triệu won cho nhiều tổ chức khác nhau. Kể từ khi ra mắt vào năm 1998, Shin Min Ah đã tham gia nhiều bộ phim truyền hình như “My Girlfriend Is a Gumiho” (Bạn gái tôi là hồ ly), “Tomorrow, With You” (Ngày mai bên em), “Hometown Cha-Cha-Cha” (Điều Cha-Cha-Cha làng biển), “Our Blues” (Nơi đảo xanh) và “Karma”. Cô còn tham gia nhiều tác phẩm điện ảnh tiêu biểu khác bao gồm “Madeleine”, “The Beast and the Beauty”, “The Naked Kitchen”, “Gyeongju”, “My Love, My Bride” và “The Eyes”.

Shin Min Ah dự kiến sẽ góp mặt trong loạt phim gốc của Disney+ mang tên “The Remarried Empress” (Hoàng hậu tái hôn) vào tháng 11 tới.

An Chi



ĐIỆN ẢNH

Nguyên nhân Trần Nghiên Hy ly hôn “Dương Quá” Trần Hiểu

Trần Nghiên Hy cho biết điều đáng sợ nhất trong tình yêu là sự lạnh nhạt và phớt lờ. Nữ diễn viên không thể chịu đựng nổi việc nửa kia đột nhiên biến mất mà không có bất kỳ lời giải thích nào.

“Tiểu Long Nữ” Trần Nghiên Hy và “Dương Quá” Trần Hiểu chính thức tuyên bố đường ai nấy đi vào tháng 2 năm ngoái, khép lại cuộc hôn nhân kéo dài 9 năm. Nguyên nhân tan vỡ không được người trong cuộc tiết lộ. Sau hơn 1 năm rưỡi kể từ khi trải qua biến cố hôn nhân, nữ diễn viên đã hiếm hoi cởi mở chia sẻ về chuyện tình cảm riêng tư của mình trên show truyền hình My Little One.



Trên sóng, Trần Nghiên Hy thẳng thắn cho biết nhìn lại quá khứ, trong lòng cô vẫn còn những nuôi tiếc. Tuy nhiên, hiện tại cô không còn xem hôn nhân là một lựa chọn bắt buộc của cuộc đời, và cũng không có ý định tái hôn trong tương lai gần.

Đáng chú ý, Trần Nghiên Hy cho biết điều các cô gái quan tâm nhất khi yêu chính là liệu mình có phải “tình yêu đích thực” của đối phương hay chỉ là một người “vừa đúng lúc, vừa phù hợp” với họ. Cô cho rằng các cặp đôi không nên quá coi trọng những cuộc cãi vã. Chẳng hạn, việc bạn trai không trả lời tin nhắn đôi khi chỉ đơn giản là anh ấy cần một chút không gian riêng, chứ không đồng nghĩa với việc anh ấy không quan tâm. Theo Trần Nghiên Hy, điều đáng sợ nhất trong tình yêu là sự lạnh nhạt và phớt lờ, bởi khi hai người đã chẳng còn gì để nói với nhau, đó mới là dấu hiệu cho thấy mối quan hệ thực sự đang gặp vấn đề.

Trần Nghiên Hy cũng nhấn nhủ phụ nữ rằng nếu gặp một người liên tục chỉ trích, khiến bản thân ngày càng trở nên tự ti và hạ thấp mình, thậm chí dùng những cách thức khiến đối phương rơi vào trạng thái bị thao túng tâm lý, thì hãy dứt khoát rời đi, càng đi xa càng tốt. Cuối cùng, nữ diễn viên tiết lộ cô là người rất cần một lời chia tay đáng hoàng. Nữ diễn viên không thể chịu đựng nổi việc người yêu đột nhiên biến mất mà không có bất kỳ lời giải thích nào. Theo cô, chỉ khi hai người có thể ngồi xuống, nói rõ mọi chuyện với nhau thì mới dễ dàng buông bỏ và bước tiếp.

Trần Hiểu “bạo lực lạnh” với Trần Nghiên Hy

Chia sẻ trên của Trần Nghiên Hy được cho là “100%” hướng đến Trần Hiểu. Theo tờ 163, nữ

diễn viên xứ Đài có lẽ đã nhận ra Trần Hiểu cưới cô chỉ vì cô là “người phù hợp” chứ không phải người anh yêu thực sự. Trên thực tế, người trong giới giải trí Hoa ngữ cũng cho biết Triệu Lệ Dĩnh mới là người Trần Hiểu luôn nhung nhớ không quên. Gia đình Trần Hiểu vốn coi trọng xuất thân của con dâu. Do đó, Trần Hiểu năm xưa anh đã bỏ rơi Triệu Lệ Dĩnh để chạy theo Trần Nghiên Hy vì thấy bạn diễn trong Thần Điêu Đại Hiệp có gia thế tốt và học vấn cao.

Trần Nghiên Hy xuất thân trong 1 gia đình giàu có. Cha mẹ cô đều là doanh nhân giỏi. Từ năm cấp 3, Trần Nghiên Hy đã được đưa sang Los Angeles (Mỹ) học tập. Sau đó, cô theo học ở Parsons School of Design ở New York trong năm đầu đại học, và chuyển sang Đại học Nam California học tiếp những năm còn lại. Trong khi gia thế của Triệu Lệ Dĩnh kém hơn Trần Nghiên Hy. Gia đình cô có gốc bình dân ở Lang Phường (Trung Quốc). Cha nữ diễn viên là nhân viên cảnh sát địa phương, mẹ bán hàng tạp hóa. Trình độ học vấn của Lệ Dĩnh chỉ dừng ở mức trung học vì gia đình không có đủ tiền cho cô học đại học.

Cuộc hôn nhân với Trần Hiểu khiến Trần Nghiên Hy hứng chỉ trích là người thứ 3. Sau đám cưới, có giai đoạn nàng “Tiểu Long Nữ” vương tin đồn vướng trộm với người khác và bị đàm tiếu. Thời điểm đó, chỉ có 1 mình Trần Nghiên Hy đứng ra phủ nhận, còn Trần Hiểu im hơi lặng tiếng và hoàn toàn không sang Đài Loan (Trung Quốc) thăm vợ con trong suốt nửa năm.

Đến cuối năm 2023, Trần Hiểu đã đề nghị ly hôn Trần Nghiên Hy. Nam diễn viên không cho biết lý do đòi chấm dứt quan hệ vợ chồng với người đẹp xứ Đài. Tuy nhiên, anh đã tuyên bố trước mặt Trần Nghiên Hy rằng mình chấp nhận ra đi tay trắng, không nhận tài sản để thoát khỏi cuộc hôn nhân với cô. Sau đó, Trần Hiểu dọn ra khỏi nhà, bỏ bê mẹ con Trần Nghiên Hy suốt 1 năm trời. Tài tử này thậm chí còn đổi số điện thoại, chặn tài khoản mạng xã hội của Trần Nghiên Hy.

Do đó, Trần Nghiên Hy chỉ có thể liên hệ với chồng thông qua nhân viên, bạn bè hoặc luật sư của anh khi cần. Sự lạnh lùng của chồng khiến nữ diễn viên xứ Đài suy sụp. Trong giai đoạn đó, Trần Nghiên Hy bị bắt gặp đưa con trai đi học với tâm trạng nặng nề, vẻ ngoài tiêu tụy và thậm chí còn bật khóc nức nở tại concert của 1 người bạn. “Trần Hiểu không chỉ từ bỏ Trần Nghiên Hy mà còn từ bỏ cả kết tinh tình yêu của mình với bà xã”, Trác Vỹ cho biết.

Hành vi “bạo lực lạnh” để ly hôn của Trần Hiểu từng bị dư luận Trung Quốc lên án. Chưa biết ai đúng ai sai, nhưng cách ứng xử và trò giày vò của Trần Hiểu với Trần Nghiên Hy khi rạn nứt khiến nam diễn viên mất điểm nặng nề. Cách hành xử của tài tử bị chê kém văn minh, làm tổn thương đối phương. Hơn nữa, nam diễn viên còn vô trách nhiệm khi không thăm nom, quan tâm con cái cả năm trời. Công chúng đều cho rằng bé Tinh Tinh không có lỗi gì để phải chịu sự lạnh nhạt của cha.

Không chỉ vậy, vào ngày 7/9/2024, cha Trần Nghiên Hy qua đời. Đồng nghiệp thân thiết như Trần Kiều Ân hay Dương Thừa Lâm và khán giả liên tục gửi lời chia buồn, đồng viên tinh thần Trần Nghiên Hy trước mất mát to lớn. Tuy nhiên, Trần Hiểu hoàn toàn im lặng, không có bất kỳ động thái tưởng nhớ và cũng không sang Đài Loan (Trung Quốc) chịu tang cha vợ cùng Trần Nghiên Hy.

Thái độ vô tình vô nghĩa của Trần Hiểu bị chê trách không ngớt. Theo khán giả, cho dù đang làm thủ tục ly hôn, nhưng với tư cách từng là con rể, Trần Hiểu cũng nên làm tròn đạo hiếu với cha vợ. Do đó, anh bị gọi là “người chồng tệ bạc nhất Cbiz”.

Trần Hiểu - Trần Nghiên Hy nên duyên từ bộ phim Thần Điêu Đại Hiệp. Năm 2016, họ tổ chức đám cưới rình rang, gây bão bằng những lời thề non hẹn biển ngọt ngào và nộ hôn dưới voan cưới đẹp như mơ. Nhưng hôn nhân của cặp đôi này chỉ ngọt ngào được hơn 2 năm. Từ năm 2018 đến 2019, tin đồn về việc Trần Hiểu và Trần Nghiên Hy bất hòa bắt đầu lộ lên, sự tương tác giữa hai người cũng giảm dần. Trên mạng xã hội, những lời chúc mừng sinh nhật và khoảnh khắc ngọt ngào ngày càng thưa thớt. Đến ngày 18/2/2025, Trần Hiểu - Trần Nghiên Hy chính thức công bố ly hôn, chấm dứt kết thúc cuộc hôn nhân 9 năm.

Nguyễn Hương

Cổ Cự Cơ xuất hiện song ca cùng Cổ Thiên Lạc khiến khán giả vỡ òa

Đêm diễn của Cổ Thiên Lạc khép lại trong không khí đặc biệt khi nam diễn viên, ca sĩ Hong Kong có màn tái ngộ đáng nhớ với khách mời Cổ Cự Cơ. Cả hai cùng đứng trên sân khấu thể hiện ca khúc kinh điển The Way We Were của cố danh ca Trương Quốc Vinh (Leslie Cheung), mang đến khoảnh khắc hoài niệm cho khán giả.



Trong những phút cuối của concert, Cổ Cự Cơ xuất hiện với tư cách khách mời đặc biệt. Màn kết hợp giữa hai nghệ sĩ nhanh chóng thu hút sự chú ý khi họ cùng thể hiện The Way We Were, một trong những ca khúc gắn liền với tên tuổi Leslie Cheung.

Không chỉ mang đến phần trình diễn giàu cảm xúc, Cổ Cự Cơ còn tạo nên khoảnh khắc thú vị khi nhắc đến biệt danh “Daddy” mà người hâm mộ gần đây



dành cho Cô Thiên Lạc. Nam ca sĩ rũ toàn bộ khán giả cùng hô vang: “Daddy, con yêu bố!”.

Tiếng hô đồng thanh từ hàng nghìn khán giả khiến bầu không khí tại concert trở nên sôi động. Cô Thiên Lạc cũng thoải mái đón nhận cách gọi thân mật này, tạo nên một trong những điểm nhấn đáng nhớ của đêm diễn.



Sau màn song ca, Cổ Cự Cơ còn chụp ảnh lưu niệm cùng Ngô Gia Lạc, Phù Minh Hiền và Diêu Doanh Doanh - những gương mặt từng gắn bó với các nhóm “Ngũ Hồ Tướng” và “Ngũ Đại Mỹ Nhân” của làng giải trí Hong Kong.

Bên cạnh Cổ Cự Cơ, đêm diễn còn có sự xuất hiện của Phùng Đức Luân. Nam diễn viên cùng Cô Thiên Lạc và Tuyên Huyền thể hiện ca khúc Anniversary trên sân khấu. Cô Thiên Lạc giới thiệu người bạn đồng nghiệp bằng cách chơi chữ, tạo ra tiếng cười cho khán giả.

Phùng Đức Luân sau đó trình diễn ca khúc mới What If I Fail Again and Again?. Nam diễn viên cũng dành thời gian tương tác trực tiếp với người hâm mộ bằng cách chụp ảnh selfie và bắt tay khán giả.

Việc quy tụ nhiều gương mặt quen thuộc của làng giải trí Hong Kong giúp concert của Cô Thiên Lạc không chỉ là một đêm nhạc mà còn trở thành dịp để khán giả sống lại những ký ức của thời kỳ vàng son của điện ảnh và âm nhạc Hong Kong.

Thanh Phúc

Thượng Công Chúa sắp đạt mốc 4 triệu lượt đặt trước dù chưa chính thức khởi chiếu

Chưa chính thức khởi chiếu, Thượng Công Chúa đã liên tục ghi nhận những tín hiệu tích cực từ khán giả. Theo cập nhật mới nhất, bộ phim đã đạt 3,776 triệu lượt đặt xem trước, chỉ còn chưa đến 250.000 lượt để chạm mốc 4 triệu. Thành tích này giúp tác phẩm cổ trang do Mạnh Tử Nghĩa và Lý Quân Nhuệ đóng chính trở thành một trong những dự án được mong đợi trong thời gian tới.

Đáng chú ý, sức hút của Thượng Công Chúa phần lớn đến từ màn tái hợp của Mạnh Tử Nghĩa và Lý Quân Nhuệ. Trước đó, cả hai từng tạo hiệu ứng tốt khi cùng đóng Cửu Trọng Tử. Mạnh Tử Nghĩa đảm

nhận Đậu Chiêu, trong khi Lý Quân Nhuệ vào vai Tống Mặc. Chemistry tự nhiên cùng những tương tác ăn ý của cặp đôi giúp họ nhận được nhiều sự yêu thích từ khán giả.

Vì vậy, ngay khi thông tin hai diễn viên tiếp tục nên duyên trong một dự án cổ trang khác được công bố, Thượng Công Chúa nhanh chóng nhận được sự quan tâm. Việc lượng đặt xem trước liên tục tăng dù phim chưa có lịch phát sóng chính thức càng cho thấy sức hút của cặp đôi màn ảnh này.

Trong phim, Mạnh Tử Nghĩa vào vai Mộ Văn Dao, một nàng công chúa có thân phận cao quý nhưng đồng thời mang trên vai trách nhiệm với gia tộc và đất nước. Nhân vật không chỉ xoay quanh cuộc sống chôn cung đình mà còn bị cuốn vào những biến động chính trị và cuộc đấu trí giữa các thế lực.



Lý Quân Nhuệ đảm nhận Ngôn Thượng, một chàng trai xuất thân hàn môn. Từ một thư sinh không có địa vị nổi bật, Ngôn Thượng từng bước chứng minh năng lực, tiến vào quan trường và trở thành nhân vật quan trọng trong những biến động của triều đình. Cuộc gặp gỡ giữa anh và Mộ Văn Dao mở ra một mối quan hệ đặc biệt khi cả hai có xuất thân và vị thế hoàn toàn khác nhau.

Ban đầu, sự đồng hành của họ gắn với những mục tiêu riêng. Tuy nhiên, qua quá trình cùng đối mặt với khó khăn, Mộ Văn Dao và Ngôn Thượng dần trở nên thấu hiểu, tin tưởng và nảy sinh tình cảm. Chuyện tình của họ không chỉ có những khoảnh khắc lãng mạn mà còn được đặt giữa những cuộc tranh đấu quyền lực, những lựa chọn liên quan đến vận mệnh quốc gia.

Một trong những hình ảnh từng gây chú ý của Thượng Công Chúa là khoảnh khắc Mạnh Tử Nghĩa và Lý Quân Nhuệ xuất hiện trong trang phục cưới cổ trang. Những hình ảnh tình cảm của hai nhân vật khiến người hâm mộ càng thêm mong chờ màn tái hợp của cặp đôi sau Cửu Trọng Tử.

Thượng Công Chúa được chuyển thể từ tiểu thuyết cùng tên của Yiren Kuikui, gồm 40 tập. Bên cạnh yếu tố tình cảm, phim còn khai thác các cuộc đấu trí nơi triều đình, quá trình trưởng thành của nhân vật và những biến động liên quan đến quyền lực.

Với 3,776 triệu lượt đặt xem trước, bộ phim đang đứng trước cơ hội chạm mốc 4 triệu trước ngày lên sóng. Dù thời điểm phát hành chính thức vẫn chưa được công bố, thành tích hiện tại cho thấy Thượng Công Chúa đã tạo được sức nóng đáng kể. Sự kỳ vọng dành cho tác phẩm càng tăng khi khán giả

muốn chứng kiến Mạnh Tử Nghĩa và Lý Quân Nhuệ một lần nữa tạo nên một cặp đôi cổ trang được yêu thích trên màn ảnh.

Mi Văn

Trần Tự Dao được khen 'đẹp nhất khi không thuộc về ai'

Mới đây trên Instagram, Trần Tự Dao khoe ảnh tổ chức sinh nhật lần thứ 45 cùng những người bạn thân nhất. Cô mặc đồ chấm bi, trang điểm nhẹ, thu hút nhiều bình luận khen ngợi. 'Trần Tự Dao đẹp nhất khi không thuộc về ai', 'Nhan sắc ngày càng thăng hạng'... một số khán giả bày tỏ trên Weibo.

Bất chấp tuổi tác, Trần Tự Dao vẫn có vẻ ngoài trẻ trung, đầy sức sống. Sau hôn nhân đổ vỡ với tài tử Vương Hạo Tín, diễn viên không yêu ai, tập trung chăm sóc con gái và vun đắp sự nghiệp.

Nhiều bình luận trên Instagram cũng khen ngợi làn da của Tự Dao trắng mịn và săn chắc, đôi má đầy đặn. Cô tạo dáng tinh nghịch và đáng yêu trước ống kính, từ chống cằm lên tay, nháy mắt đến cười sáng khoái, đầy sức sống.



Tiệc sinh nhật của Tự Dao được bạn bè giúp trang trí tỉ mỉ, tràn ngập bóng bay màu hồng. Diễn viên bày tỏ hạnh phúc đón tuổi mới: 'Cảm ơn mọi người vì những lời chúc sinh nhật, tôi đã nhận được tất cả! Tôi rất biết ơn vì nhận được nhiều điều tốt đẹp như vậy, được bao quanh bởi tình yêu thương. Tôi rất hạnh phúc'.

Theo *HK01*, nhiều năm nay, Trần Tự Dao giữ kín chuyện tình cảm, từ chối trả lời phỏng vấn đời tư, gây tò mò cho khán giả.

Trần Tự Dao sinh năm 1981, gia nhập làng giải trí từ đầu những năm 2000 và là gương mặt quen thuộc của TVB. Cô thường đảm nhận các vai phụ nữ hiện đại, cá tính hoặc có chiều sâu. Một số phim đáng chú ý của cô gồm 'Sức mạnh tình thân', 'Cự Luân', 'Thâm cung kế', 'Những người bạn', 'Bằng chứng thép 4' và 'Bí mật của hôn nhân'. Những năm gần đây, sự nghiệp của cô có nhiều khởi sắc, đặc biệt được chú ý nhờ khả năng diễn xuất và hình ảnh ngày càng trưởng thành.

Trần Tự Dao từng kết hôn với diễn viên Vương Hạo Tín vào năm 2011 và có một con gái. Hai người trực tặc vài năm trước.

Nguyễn Hương

**PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH****Năm điều phải đẹp cần biết khi theo đuổi bộ môn boxing**

Để chinh phục bộ môn boxing và đảm bảo an toàn, hiệu quả, 5 lưu ý dưới đây chính là “kim chỉ nam” mà các cô gái không nên bỏ qua trước khi chính thức bước vào buổi tập đầu tiên.

Nếu trước đây boxing (hay còn gọi là quyền anh) là bộ môn đấu kháng võ đài dành cho phái mạnh, thì giờ đây bộ môn này trở nên phổ biến để rèn luyện thể chất phổ thông mà thậm chí phái nữ cũng có thể luyện tập. Boxing không chỉ giúp phụ nữ tự vệ mà còn rất tốt cho thể lực, sức mạnh và sự tự tin.

1. Nắm chắc kỹ thuật cơ bản

Khi bắt đầu tập luyện boxing, bạn hãy nắm chắc các kỹ thuật cơ bản và thao tác đảm bảo an toàn để tránh bị chấn thương. Trong quá trình tập luyện, bạn cần lắng nghe và làm theo hướng dẫn từ huấn luyện viên để xây dựng tư thế thủ, cách phân bổ trọng lượng cơ thể, kỹ thuật phát lực bằng tay chuẩn xác cũng như bộ pháp di chuyển (footwork) linh hoạt của đôi chân. Việc làm chủ những yếu tố nền tảng này sẽ giúp bạn phản xạ nhanh nhạy và tự tin hơn trong từng nhịp đấu.

2. Trang bị quần áo, băng quấn và găng tay boxing

Bạn nên ưu tiên những bộ trang phục tập luyện có chất liệu sợi tổng hợp như polyester pha spandex có độ co giãn 4 chiều và khả năng thoát mồ hôi vượt trội để giúp cơ thể luôn khô thoáng, linh hoạt và thoải mái khi thực hiện các động tác tập luyện. Băng quấn tay và găng tay boxing giúp bạn tránh được những chấn thương ở cổ tay khi phát lực ở những cú đấm. Lựa chọn đúng trang phục và các dụng cụ hỗ trợ là cách giúp cơ thể tránh chấn thương khi tham gia bộ môn này. Tất nhiên, để đảm bảo vệ sinh cá nhân thì bạn nên đầu tư bộ găng tay boxing riêng cho bản thân, tránh sử dụng chung với nhiều người.

3. Lắng nghe cơ thể khi bị thương hoặc đang trong kỳ kinh nguyệt

Nếu trên người đang có những chấn thương, những cơn đau hay thậm chí là đến ngày đèn đỏ thì bạn nên tạm gác việc tập luyện và chờ đến khi cơ thể ổn định. Vì là môn võ đấu kháng, nên các bó cơ trên cơ thể thường xuyên được kéo giãn tối đa với lực phát ra ở mỗi động tác rất lớn. Điều này có thể làm cho những vết thương toét miệng, các chấn thương ở cơ càng thêm trầm trọng và làm cho ngày kinh nguyệt càng thêm phần khó chịu.

Trong trường hợp bạn mắc phải những chấn thương khi tập luyện, hãy thông báo ngay với huấn luyện viên để được sơ cứu. Tránh cố gắng chịu đựng vì điều này có thể làm cho tổn thương càng thêm nghiêm trọng. Sơ cứu ngay khi vết thương hay chấn thương vừa xuất hiện giúp bạn bớt đau hơn cũng như rút ngắn quá trình lành thương sau đó.

Tuy nhiên, bạn cũng nên phân biệt những

cơ rēm người ở các buổi tập đầu tiên. Đó là biểu hiện của các bó cơ vốn ít hoạt động nay được kích hoạt, tạo nên cảm giác nhức mỏi cơ. Nếu chỉ là đau nhức cơ bắp khi mới luyện tập, bạn nên thực hiện các thao tác giãn cơ cũng như massage nhẹ nhàng để giảm các triệu chứng nhức mỏi. Hãy cố gắng kiên trì, đừng vì đau nhức những buổi đầu mà bỏ ngang việc tập luyện. Bên cạnh đó, trước mỗi buổi tập hãy thực hiện các động tác khởi động để đánh thức cơ thể và các bó cơ để quá trình tập luyện diễn ra suôn sẻ, tránh bị chuột rút.

4. Thời gian tập và nghỉ ngơi

Các huấn luyện viên có thể thiết kế cho bạn các bài tập linh hoạt tùy thuộc vào kỹ thuật và kế hoạch tập luyện cụ thể ở từng người. Thường thì, huấn luyện viên sẽ cho tăng cường độ tập luyện với các động tác mạnh và nhanh trong khoảng 15-30 giây, sau đó nghỉ ngơi khoảng 1-2 phút giữa các set để cơ thể được hồi phục. Với những người mới tập luyện, bạn không nhất thiết phải đến phòng tập boxing mỗi ngày. Bạn có thể đến cách ngày để cơ thể quen dần và sau đó tăng số buổi tập lên cũng như kéo dài thêm thời gian ở từng buổi. Song, bạn vẫn nên có ít nhất từ 1 đến 2 ngày nghỉ ngơi trong tuần để các cơ bắp được phục hồi.

Lưu ý rằng thời gian tập và nghỉ ngơi có thể được điều chỉnh dựa trên mục tiêu cụ thể của bạn và cơ địa cá nhân. Quan trọng nhất là lắng nghe cơ thể và tập luyện một cách hiệu quả cũng như an toàn cho bạn. Hãy cố gắng duy trì sự ổn định trong nhịp thở của mình và thông báo với huấn luyện viên nếu bạn cảm thấy có bất kỳ vấn đề nào.

5. Chế độ ăn khi tập boxing

Trong môn boxing, việc bỏ bữa hoặc không ăn đủ trước buổi tập là sai lầm lớn. Điều này có thể dẫn đến buổi tập kém hiệu quả, giảm khả năng tập trung, cũng như tăng nguy cơ căng thẳng do cơ thể hoạt động trong trạng thái thiếu năng lượng. Đối với phái nữ, lưu ý rằng việc ăn nhẹ trước 45-60 phút có thể giúp bạn nạp đủ năng lượng cho buổi tập mà không tạo cảm giác nặng nề.



Ảnh minh họa

Chế độ ăn khi tập boxing cần phải chứa đựng đủ protein và carb để hỗ trợ quá trình phục hồi cơ bắp. Các nguồn giàu protein như thịt gà, cá, đậu nành giúp cung cấp năng lượng và hỗ trợ sự phục hồi cơ thể. Thực phẩm từ ngũ cốc nguyên hạt, quinoa hoặc khoai lang cũng là những nguồn carb tốt. Thêm vào đó, bổ sung dưỡng chất từ rau củ là cần thiết để đảm bảo cung cấp đủ vitamin và

khoáng chất sau những buổi tập. Ngoài ra, không quên cung cấp đủ nước trong quá trình tập luyện để tránh mất nước và duy trì sự tập trung. ■

Bốn thói quen biến nước đun sôi thành mầm bệnh

Dùng nước máy đầu ngày, ủ ấm quá lâu hay lười rửa cặn là những thói quen có thể biến nước đun sôi thành mầm bệnh. Theo các chuyên gia y tế, quá trình đun nấu và bảo quản sai cách có thể biến nước sạch thành nguồn gây hại cho sức khỏe.

Lấy nước máy vào sáng sớm

Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh Mỹ (CDC) cho biết người dân không nên sử dụng nước máy ngay khi vừa mở vòi vào sáng sớm để nấu ăn. Nước nằm yên trong đường ống 7-8 tiếng để hòa tan kim loại nặng từ ống thép mạ kẽm hoặc nhựa PVC cũ và tích tụ vi sinh vật.

Biện pháp an toàn là xả vòi khoảng 15-30 giây. Khi cảm nhận dòng nước chảy mát hơn, đó mới là nước mới từ hệ thống cấp nước để hứng vào đun.

Giữ nước ở nhiệt độ ấm trong thời gian dài

Nhiều gia đình đun ấm lớn rồi tích trong bình giữ nhiệt hoặc dùng ấm siêu tốc có chế độ tự động hâm nóng. Các chuyên gia an toàn thực phẩm cho biết, khi nước nguội dần và duy trì ở mức 30-40 độ C, vi sinh vật sẽ có môi trường thuận lợi để sinh sôi. Nếu thành bình không được cọ rửa thường xuyên, tốc độ nhân lên của vi khuẩn càng nhanh. Người dân chỉ nên đun lượng nước vừa đủ và uống hết trong ngày.

Đun nước sôi quá lâu

Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) cho biết chỉ cần đun nước sôi ở 100 độ C là đủ bất hoạt phần lớn vi khuẩn và ký sinh trùng. Việc đun lâu hơn không làm tăng hiệu quả khử khuẩn mà chỉ khiến nước bốc hơi. Khi nước bốc hơi, lượng nitrat có sẵn trong nước máy sẽ đặc lại. Dù vậy, việc đun sôi nước 2-3 lần vẫn tạo ra nồng độ các chất dưới mức giới hạn an toàn.

Tiến sĩ hóa học Joe Schwarcz, Đại học McGill (Canada), cho biết thông tin đun lại nước gây ung thư là không chính xác. Tuy nhiên, ông Schwarcz nói việc đun quá lâu làm giảm lượng oxy hòa tan, khiến nước mất đi hương vị khi pha trà hay cà phê. Người dùng nên ngắt điện ngay khi nước vừa sôi.

Lười vệ sinh cặn ấm đun

Cặn nước chủ yếu là canxi cacbonat và magie cacbonat kết tủa. Cơ quan Bảo vệ Môi trường Mỹ (EPA) cho biết cấu trúc lớp cặn này rất xốp, đóng vai trò như bộ lọc giữ lại các ion kim loại nặng và tạp chất trong nước. Mỗi lần đun, các tạp chất bị mắc kẹt sẽ hòa tan trở lại.

Để làm sạch ấm, người dân có thể ngâm giấm trắng hoặc axit citric thực phẩm cùng nước ấm trong 30 phút rồi chà nhẹ, thực hiện mỗi tháng một lần. ■



Năm thói quen làm đẹp buổi tối giúp da đẹp

Sau một ngày dài xoay vòng giữa công việc, lịch hẹn và vô số thông tin, buổi tối luôn là khoảng thời gian phụ nữ muốn thư giãn và chăm chút lại cho chính mình. Những thói quen làm đẹp buổi tối nhẹ nhàng có thể giúp làn da phục hồi và tinh thần thư thái hơn. Chỉ với vài bước đơn giản, bạn đã có thể biến 15-20 phút cuối ngày thành một nghi thức chăm sóc bản thân đầy dễ chịu.

Làm sạch kép nhẹ nhàng để làn da thông thoáng

Buổi tối là thời điểm lý tưởng để làn da được giải phóng khỏi lớp trang điểm, bụi mịn và dầu thừa tích tụ cả ngày. Làm sạch kép với dầu tẩy trang và sữa rửa mặt dịu nhẹ giúp làm thông thoáng lỗ chân lông mà không khiến da bị khô căng. Khi lớp dầu tẩy trang tan vào bề mặt da, bạn có thể tận dụng 30 giây để massage nhẹ, vừa giúp tăng tuần hoàn máu vừa tạo cảm giác thư giãn. Bước này đặc biệt quan trọng với những ai làm việc văn phòng, tiếp xúc với điều hòa liên tục khiến da dễ mất nước và xỉn màu. Một làn da được làm sạch đúng cách sẽ hấp thu dưỡng chất tốt hơn, giúp toàn bộ chu trình chăm sóc buổi tối phát huy tối đa hiệu quả.

Xông mặt hoặc chườm ấm 3 phút để thả lỏng cơ mặt

Nếu bạn thường cảm thấy gương mặt căng cứng sau một ngày dài, xông mặt hoặc chườm ấm là giải pháp nhanh, gọn, dễ thực hiện. Hơi ấm nhẹ giúp thư giãn cơ hàm, giảm cảm giác nặng nề vùng trán và mắt, đồng thời hỗ trợ làm mềm lớp sừng để dưỡng chất ở các bước sau thẩm thấu tốt hơn. Chỉ cần một chiếc khăn mềm thấm nước ấm, đặt lên mặt trong khoảng 2-3 phút, bạn đã có thể cảm nhận rõ sự nhẹ nhõm. Đây cũng là khoảnh khắc để bạn điều chỉnh lại nhịp thở và “lấy lại không gian” cho bản thân sau ngày dài bận rộn. Phương pháp này rất phù hợp khi bạn muốn thư giãn nhanh trước giờ ngủ nhưng không muốn thực hiện các bước skincare quá cầu kỳ.

Massage bằng dầu dưỡng để phục hồi làn da và cảm xúc

Massage mặt bằng dầu dưỡng là một trong thói quen làm đẹp buổi tối giúp mang lại trải nghiệm “spa tại gia”. Kết cấu dầu trơn mượt cho phép các động tác miết, ấn huyệt và nâng cơ được thực hiện dễ dàng mà không gây ma sát. Bạn có thể tập trung vào những vùng hay tích tụ căng thẳng như hàm, thái dương và cổ. Vài phút massage đúng cách đã đủ làm dịu hệ thần kinh, cải thiện lưu thông máu và giúp làn da trở nên tươi tắn hơn. Ngoài ra, các loại dầu giàu chất chống oxy hóa hoặc ceramide còn hỗ trợ củng cố hàng rào bảo vệ da, rất phù hợp cho làn da sau một ngày tiếp xúc điều hòa hoặc ánh sáng xanh.

Tắt màn hình sớm 30 phút để da và não bộ nghỉ ngơi

Ánh sáng xanh từ điện thoại và máy tính

không chỉ ảnh hưởng đến chu kỳ melatonin mà còn tác động đến tình trạng da, khiến bề mặt dễ xỉn màu hoặc lão hóa nhanh hơn. Vì vậy, dành 30 phút “digital detox” trước giờ ngủ là thói quen đáng để duy trì mỗi tối. Khi tránh xa các thiết bị, não bộ sẽ dễ dàng chuyển sang trạng thái thư giãn, giúp bạn đi vào giấc ngủ tự nhiên và sâu hơn. Giấc ngủ chất lượng là yếu tố vàng cho làn da: tăng khả năng tái tạo tế bào, cải thiện độ đàn hồi và giảm dấu hiệu stress. Bạn có thể thay thời gian lướt mạng bằng một hoạt động nhẹ nhàng như đọc vài trang sách, dưỡng môi hoặc xịt thơm không gian. Khoảnh khắc này giúp buổi tối trở nên trọn vẹn và cân bằng hơn. ■

Sáu nguyên tắc giảm cân không làm da chảy xệ sau tuổi 40

Nhiều phụ nữ ngoài 40 nhận thấy một nghịch lý: cân nặng giảm, vòng eo nhỏ lại nhưng gương mặt trở nên hốc hác, kém sức sống và xuất hiện nhiều nếp nhăn hơn. Tiến sĩ Lindsey Bordone, bác sĩ da liễu tại Đại học Columbia (Mỹ), cho biết hầu như bất kỳ ai giảm cân nhanh đều sẽ nhận thấy gương mặt thay đổi. Điều quan trọng là lựa chọn chiến lược giảm cân giúp bảo vệ khối cơ, duy trì chất lượng làn da và hạn chế mất thể tích vùng mặt.

Giảm cân chậm thay vì ép cân cấp tốc

Sai lầm phổ biến nhất là cố gắng giảm 5-7 kg chỉ trong vài tuần. Khi cơ thể sụt cân quá nhanh, lớp mỡ dưới da biến mất trước khi da kịp co hồi, khiến vùng má hóp, rãnh mũi má sâu hơn và đường viền hàm trở nên kém săn chắc. Bác sĩ da liễu Jane Yoo (Mỹ) cho biết da cần nhiều tháng để tái cấu trúc collagen và elastin. Nếu giảm cân diễn ra từ từ trong khoảng 12-18 tháng, da có nhiều thời gian thích nghi hơn so với giảm mạnh chỉ trong 3-6 tháng. Điều này đặc biệt quan trọng ở phụ nữ ngoài 40 tuổi khi khả năng tái tạo collagen đã giảm. Các chuyên gia béo phì thường khuyến nghị tốc độ giảm khoảng 0,25-0,75 kg mỗi tuần là hợp lý đối với đa số người trưởng thành.

Ưu tiên protein để giữ cơ và nâng đỡ khuôn mặt

Nhiều người chỉ tập trung cắt giảm calo mà quên duy trì lượng protein cần thiết. Điều này khiến cơ thể không chỉ mất mỡ mà còn mất khối cơ. Theo các chuyên gia trong nghiên cứu đồng thuận quốc tế về chăm sóc thẩm mỹ cho người giảm cân, người đang giảm cân nên được tư vấn dinh dưỡng nhằm đảm bảo đủ protein để hỗ trợ tổng hợp collagen và duy trì chất lượng làn da. Protein còn giúp bảo tồn khối cơ ở toàn thân, bao gồm các cơ vùng mặt góp phần tạo nên vẻ đầy đặn và trẻ trung. Phụ nữ ngoài 40 tuổi nên phân bổ protein đều trong các bữa ăn, ưu tiên cá, trứng, sữa chua Hy Lạp, thịt nạc, đậu phụ, đậu đỗ và các loại hải sản.

Duy trì tập sức mạnh trong suốt quá trình giảm cân

Nhiều người chỉ tập cardio với cường độ cao để đốt nhiều calo hơn. Tuy nhiên, nếu không kết hợp tập kháng lực, cơ thể dễ mất cơ song song với mất mỡ. Theo nhóm chuyên gia quốc tế, các bài tập sức mạnh giúp duy trì khối cơ, giảm nguy cơ teo cơ và hỗ trợ giữ cấu trúc nâng đỡ dưới da trong quá trình giảm cân. Chuyên gia khuyến nghị thực hiện các bài tập kháng lực ít nhất 2-3 buổi mỗi tuần, kết hợp đi bộ nhanh hoặc đạp xe để tối ưu hiệu quả giảm mỡ mà vẫn duy trì vẻ săn chắc.

Bảo vệ collagen bằng chăm sóc da đúng cách

Giảm cân không thể ngăn quá trình lão hóa tự nhiên nhưng chăm sóc da hợp lý có thể giúp da thích nghi tốt hơn với sự thay đổi của cơ thể. Theo AAD, các hoạt chất như retinoid, peptide, chất chống oxy hóa cùng kem dưỡng phục hồi hàng rào bảo vệ da có thể cải thiện chất lượng da và hỗ trợ tổng hợp collagen. Kem chống nắng phổ rộng SPF 30 trở lên cũng là bước quan trọng giúp hạn chế collagen bị phá hủy bởi tia UV. Bác sĩ Jane Yoo cũng khuyến cáo nên bắt đầu chăm sóc da ngay từ đầu quá trình giảm cân thay vì chờ đến khi khuôn mặt xuất hiện dấu hiệu chảy xệ mới điều trị.

Không cắt giảm chất béo lành mạnh

Chế độ ăn quá ít chất béo có thể khiến cơ thể thiếu các acid béo thiết yếu cần cho màng tế bào và hàng rào bảo vệ da. Các chuyên gia dinh dưỡng khuyến khích duy trì nguồn chất béo tốt từ cá béo, quả bơ, các loại hạt, dầu ô liu và hạt lanh. Những thực phẩm này cung cấp omega-3 và các acid béo không bão hòa giúp giảm viêm, duy trì độ ẩm của da và hỗ trợ sức khỏe làn da trong quá trình giảm cân. Thay vì loại bỏ hoàn toàn chất béo, điều quan trọng là kiểm soát khẩu phần và lựa chọn nguồn chất béo có lợi.

Đừng chỉ nhìn vào cân nặng

Theo các bác sĩ điều trị béo phì, mục tiêu cuối cùng không phải giảm cân nhanh nhất mà là cải thiện thành phần cơ thể. Người giảm được nhiều mỡ nhưng vẫn giữ khối cơ thường có ngoại hình trẻ trung hơn so với người giảm cùng số cân nhưng mất nhiều cơ. Tiến sĩ Anjali Mahto, bác sĩ da liễu tư vấn tại Anh, cho biết sau tuổi 40, việc mất thể tích vùng mặt sẽ dễ nhận thấy hơn khi giảm cân. Vì vậy, ngoài cân nặng, nên theo dõi vòng eo, tỷ lệ mỡ cơ thể, sức mạnh cơ bắp và tình trạng da để đánh giá hiệu quả của quá trình giảm cân.

Giảm cân khỏe mạnh mới là cách trẻ lâu

Các chuyên gia đều thống nhất rằng giảm cân mang lại nhiều lợi ích quan trọng như giảm nguy cơ tiểu đường type 2, bệnh tim mạch, gan nhiễm mỡ và cải thiện chất lượng cuộc sống. Tuy nhiên, để tránh khuôn mặt già đi, phụ nữ ngoài 40 tuổi nên ưu tiên giảm cân từ từ, ăn đủ protein, duy trì tập sức mạnh, chăm sóc da đúng cách và ngủ đủ giấc. Theo Tiến sĩ Lindsey Bordone, mục tiêu không phải là tránh giảm mỡ ở khuôn mặt hoàn toàn mà là giúp cơ thể có thời gian thích nghi với những thay đổi về thể tích và duy trì chất lượng làn da trong suốt hành trình giảm cân. ■



PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

Ba nên, một giảm giúp cải thiện da mịn màng

Da sần sùi, kém mịn màng có thể cải thiện nếu duy trì chăm sóc đúng cách và từ bỏ những thói quen khiến lỗ chân lông dễ bít tắc.

Bề mặt da thô ráp, sần sùi là tình trạng nhiều người gặp phải, thường bắt nguồn từ tế bào chết tích tụ, lỗ chân lông bít tắc, da thiếu ẩm, mụn hoặc hàng rào bảo vệ da suy yếu. Theo Tiến sĩ Y khoa Mamina Turegano chỉ cần điều chỉnh một vài bước trong quy trình chăm sóc da, làn da có thể trở nên mịn màng và khỏe đẹp hơn.

Bác sĩ Mamina Turegano là chuyên gia da liễu được chứng nhận ba chuyên khoa (da liễu, nội khoa và giải phẫu bệnh da), theo đuổi phương pháp chăm sóc da kết hợp giữa y học hiện đại và sức khỏe toàn diện. Cô tốt nghiệp bác sĩ y khoa tại Đại học Bang Louisiana, có bằng Tiến sĩ Y khoa, từng đảm nhiệm vị trí bác sĩ nội trú trưởng tại Bệnh viện Đại học Georgetown và hoàn thành chương trình đào tạo chuyên sâu về giải phẫu bệnh da tại UCLA. Cô thường xuyên chia sẻ kiến thức chăm sóc da trên các nền tảng mạng xã hội đồng thời xuất hiện trên nhiều tạp chí và chương trình truyền hình như Vogue, Forbes, Cosmopolitan và Good Morning America.

1. Nên tẩy tế bào chết dịu nhẹ với axit glycolic

Theo bác sĩ, bước đầu tiên để cải thiện bề mặt da là loại bỏ lớp tế bào chết tích tụ. Bác sĩ da liễu khuyên nên sử dụng sản phẩm tẩy tế bào chết chứa axit glycolic khoảng 2-3 lần mỗi tuần để giúp da mịn màng và tươi sáng hơn.

Axit glycolic thuộc nhóm AHA, có tác dụng làm lỏng liên kết giữa các tế bào chết, thúc đẩy quá trình bong sừng tự nhiên, từ đó để lộ lớp da mới đều màu và mềm mại hơn. Tuy nhiên, chuyên gia lưu ý không nên lạm dụng tẩy tế bào chết vì có thể gây kích ứng và làm suy yếu hàng rào bảo vệ da.

2. Nên bổ sung retinoid vào chu trình chăm sóc da

Retinoid từ lâu được xem là “tiêu chuẩn vàng” trong việc cải thiện kết cấu da. Dù sử dụng retinoid kê đơn như tretinoin hay các sản phẩm không kê đơn chứa adapalene, những dẫn xuất vitamin A này đều giúp thúc đẩy quá trình tái tạo tế bào da.

“Retinoid giúp tăng tốc chu kỳ thay mới của tế bào, từ đó mang lại bề mặt da mịn màng hơn”, bác sĩ Turegano cho biết. Khi sử dụng đều đặn, hoạt chất này còn hỗ trợ thu nhỏ lỗ chân lông, làm mờ nếp nhăn li ti và cải thiện tình trạng da sần sùi, không đều màu.

Da sần sùi thường do tế bào chết tích tụ, lỗ chân lông bít tắc hoặc hàng rào bảo vệ da bị suy yếu. Ngoài ra, da thiếu ẩm, mụn, tác hại từ tia UV và quy trình chăm sóc da không phù hợp cũng có thể khiến kết cấu da trở nên gồ ghề, không đều màu.

3. Nên dưỡng ẩm đầy đủ để củng cố hàng rào bảo vệ da

Một làn da đủ ẩm luôn có bề mặt căng mịn và khỏe mạnh hơn da khô ráp, thiếu nước. Vì vậy, bác sĩ Turegano khuyến khích ưu tiên các loại kem dưỡng chứa những thành phần có khả năng phục hồi hàng rào bảo vệ da như ceramide, axit hyaluronic và squalane.

Theo nữ bác sĩ, việc duy trì dưỡng ẩm mỗi ngày không chỉ giúp da mềm mại mà còn tăng cường khả năng giữ nước và tự phục hồi của hàng rào bảo vệ tự nhiên, từ đó cải thiện đáng kể tình trạng da thô ráp, sần sùi.

4. Tránh những thói quen gây bít tắc lỗ chân lông

Bác sĩ Mamina Turegano cho biết tình trạng da thô ráp không chỉ liên quan đến các sản phẩm chăm sóc da mà còn chịu ảnh hưởng lớn từ những thói quen hàng ngày. Vì vậy, nếu muốn cải thiện kết cấu da, cần hạn chế các yếu tố dễ gây bít tắc lỗ chân lông, chẳng hạn sử dụng mỹ phẩm dễ gây mụn hoặc làm sạch da không kỹ vào cuối ngày.

Làm sạch da kỹ lưỡng cuối ngày là một trong những nền tảng cơ bản để giữ lỗ chân lông thông thoáng, từ đó hạn chế mụn, cải thiện kết cấu da mịn màng, khỏe mạnh hơn.

Nữ bác sĩ cho biết lớp dầu thừa, bụi bẩn và cặn mỹ phẩm còn sót lại trên da nếu không được loại bỏ hoàn toàn sẽ tích tụ trong lỗ chân lông, lâu dần khiến bề mặt da trở nên sần sùi, kém mịn màng và không đều màu. Do đó, tẩy trang và rửa mặt kỹ mỗi tối là bước quan trọng giúp duy trì làn da khỏe mạnh và hạn chế tình trạng da thô ráp. ■

Điều hòa kém lạnh có cần bơm thêm gas?

Theo Cơ quan Bảo vệ Môi trường Mỹ (EPA) và các nhà sản xuất, máy điều hòa dân dụng hoạt động theo cơ chế hệ thống tuần hoàn kín. Môi chất làm lạnh (gas) không tự tiêu hao hay bay hơi trong quá trình sử dụng bình thường. Các hãng sản xuất cũng không khuyến cáo nạp gas định kỳ theo số năm sử dụng.

Thực tế, nhiều máy vận hành ổn định hàng chục năm mà chưa từng phải bổ sung gas.

Khi máy thực sự thiếu môi chất lạnh, nguyên nhân thường là hệ thống bị rò rỉ ở đường ống, mối nối hoặc các linh kiện. Do đó, việc chỉ nạp thêm gas mà không xử lý điểm hở sẽ khiến gas tiếp tục thất thoát, sự cố nhanh chóng tái diễn và gây lãng phí chi phí bảo dưỡng.

EPA khuyến cáo trong một số trường hợp thợ sửa chữa kết luận “điều hòa thiếu gas” là hành vi trục lợi. Một bình môi chất lạnh có giá thành thấp, thao tác nạp diễn ra trong khoảng 10 phút, nhưng thợ có thể thu từ vài trăm nghìn đến vài triệu đồng. Trong khi đó, việc kiểm tra kỹ thuật để tìm ra lỗi thực sự tốn nhiều thời gian và công sức hơn.

Thực tế, trong số các nguyên nhân khiến máy kém lạnh, thiếu môi chất lạnh chỉ là một khả

năng và cần được kiểm tra bằng thiết bị chuyên dụng, thay vì suy đoán dựa trên cảm giác.

Bốn nguyên nhân phổ biến khiến điều hòa kém lạnh.

Hồng tụ điện khởi động: Linh kiện nhỏ nằm trong cục nóng này đóng vai trò kích hoạt máy nén. Khi tụ hỏng, máy nén không thể hoạt động. Chi phí thay thế tụ điện tốn khoảng vài trăm nghìn. Tuy nhiên, không ít thợ thường báo sai thành “cháy máy nén” để thu tiền cao hơn.

Cục nóng bám bẩn: Bụi bẩn, xơ bông bám kín trên các lá nhôm tản nhiệt khiến khí nóng không thể thoát ra ngoài, làm giảm hiệu suất làm lạnh. Tình trạng này có thể khắc phục dễ dàng bằng cách dùng vòi nước áp lực cao xịt rửa định kỳ.

Tắc màng lọc dàn lạnh: Màng lọc lâu ngày không được vệ sinh sẽ bám đầy bụi, cản trở luồng gió lạnh thổi ra phòng. Cách xử lý đơn giản là tháo màng lọc, rửa sạch và lắp lại.

Thiếu gas do rò rỉ: Số máy hỏng do thực sự thiếu gas chiếm tỷ lệ rất thấp. Nếu rơi vào trường hợp này, thợ kỹ thuật bắt buộc phải tìm ra vị trí hở và vá lại trước khi tiến hành nạp gas mới.

Ngoài ra, việc cài đặt sai chế độ vận hành, nhiệt độ quá cao, cửa phòng đóng không kín, điện áp không ổn định hoặc các linh kiện như quạt, cảm biến gặp trục trặc cũng có thể khiến điều hòa không đạt công suất như mong muốn.

Người dùng nên kiểm tra gì trước khi gọi thợ?

Nếu điều hòa đột nhiên kém lạnh, người dùng có thể tự thực hiện các bước đơn giản sau:

Kiểm tra cài đặt và vệ sinh cơ bản: Đảm bảo điều hòa đã được chuyển sang chế độ làm lạnh (Cool), nhiệt độ cài đặt phù hợp và cửa phòng đã đóng kín. Tiến hành tháo rửa lưới lọc dàn lạnh nếu đã lâu chưa làm sạch, vì bụi bẩn cản luồng gió sẽ làm giảm đáng kể hiệu quả làm mát.

Kiểm tra cục nóng: Quan sát xem khu vực xung quanh dàn nóng ngoài trời có bị che kín bởi cây cối, đồ vật hoặc bụi bẩn bám dày trên bề mặt tản nhiệt hay không.

Kiểm tra đường ống và âm thanh: Bật máy 15 phút. Nếu ống đồng nhỏ lạnh hoặc đọng sương, lượng gas bình thường; chỉ nghi ngờ thiếu gas khi cả hai ống đều ấm hoặc ống to lạnh hơn. Nếu gió thổi ra nóng ran hoặc máy kêu ù ù nhưng máy nén không chạy, phần lớn do hỏng tụ điện.

Nếu phải gọi thợ, chỉ yêu cầu “kiểm tra nguyên nhân máy không mát” để tránh bị dẫn dắt.

Việc bổ sung môi chất lạnh chỉ được thực hiện sau khi xác định hệ thống thực sự bị thiếu gas. Nếu thợ kết luận máy thiếu gas, hãy yêu cầu đo áp suất công khai và đối chiếu với tiêu chuẩn của từng loại gas.

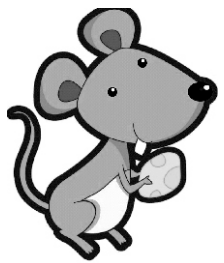
Điều hòa không giống xe máy hay ô tô cần thay dầu định kỳ. Trong điều kiện hệ thống kín còn nguyên vẹn, môi chất lạnh chỉ tuần hoàn chứ không bị tiêu hao. Vì vậy, không có khái niệm “đến hạn phải nạp gas” sau một hoặc hai năm sử dụng. ■

TỬ VI HẸNG TUẦN



Tử vi tuần mới của 12 con giáp từ 7/9 đến 13/9/2026

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

Vận trình của người tuổi Tý không được tốt lắm. Bản mệnh cần phải giữ bình tĩnh, nếu không có thể sẽ gây ra những hậu quả rất lớn. Nóng nảy vốn chẳng giải quyết được vấn đề, chẳng những thế còn có thể khiến bạn mắc sai lầm, ảnh hưởng nghiêm trọng đến công việc, đặc biệt với đồng nghiệp, đối tác.

Sức khỏe không phải là vấn đề lớn, nhưng đừng quên duy trì lối sống lành mạnh và cân đối. Việc tập thể dục đều đặn và ăn uống hợp lý sẽ giúp bạn giữ được tinh thần và thể chất ở trạng thái tốt nhất.

Về mặt tài chính, tuổi Tý có thể kỳ vọng cho một tuần mới khá thuận lợi. Những khoản đầu tư trước đây có thể bắt đầu mang lại lợi nhuận. Tuy nhiên, hãy nhớ rằng việc cân nhắc kỹ lưỡng trước khi chi tiêu vẫn là điều quan trọng.

Giáp Tý (Kim): Nên dành thời gian cho gia đình. Bính Tý (Thủy): Công việc tiến triển tốt. Mậu Tý (Hỏa): Tiền dễ kiếm được nhưng cũng dễ mất đi. Canh Tý (Thổ): Đừng mù quáng tin người, có thể sẽ bị lừa gạt. Nhâm Tý (Mộc): Đầu tuần có thể tiêu tiền mất kiểm soát, thu không bù nổi chi.



2. Tuổi Sửu

Người tuổi Sửu nên cho mình một khoảng nghỉ, tạm tránh xa những vấn đề hiện tại và dành thời gian nhiều hơn cho bản thân. Như vậy, bạn mới có thể giải tỏa tâm trí để từ đó tìm ra phương hướng hợp lý cho những vấn đề hiện tại.

Trong công việc, bạn có thể đối mặt với một số thách thức, nhưng chúng sẽ chỉ làm nổi bật khả năng giải quyết vấn đề và lãnh đạo của bạn. Hãy sẵn sàng đón nhận trách nhiệm và không ngại thử thách bản thân với những dự án mới.

Tình cảm của người tuổi Sửu sẽ ở mức khá tốt. Những mối quan hệ lâu dài sẽ càng trở nên mạnh mẽ, trong khi những người độc thân có cơ hội tìm thấy tình yêu thật sự.

Sức khỏe chịu ảnh hưởng là điều khó tránh khỏi nhưng điều đó cũng có nghĩa là bạn nên tranh thủ nghỉ ngơi ngay khi có thể. Lúc làm việc cần tập trung hoàn tất cho xong sớm, sau đó cho phép bản thân được nghỉ, tránh xa công việc để được tái tạo sức lao động bạn nhé!

Ất Sửu (Kim): Càng về cuối tuần càng kiếm tiền dễ dàng. Đinh Sửu (Thủy): Công việc khá thuận lợi vào thời điểm đầu tuần. Kỷ Sửu

(Hỏa): Tinh thần làm việc có thể bị ảnh hưởng bởi những yếu tố khác. Tân Sửu (Thổ): Tình duyên vượng sắc, nên nắm bắt cơ hội. Quý Sửu (Mộc): Có nhiều thứ ngay trong tầm với.



3. Tuổi Dần

Đầu tuần là khoảng thời gian không được tốt khiến tuổi Dần cảm thấy phải lo nghĩ khá nhiều, lúc này mọi vấn đề sẽ trở nên cam go và rắc rối hơn nhưng đừng lo lắng, bạn sẽ vượt qua được thôi. Với kinh nghiệm của mình, sắp tới sẽ có rất nhiều người cần đến sự an ủi và khích lệ từ bạn.

Vận trình tình cảm của con giáp này cũng sẽ trở nên hanh thông. Người độc thân cảm nhận rõ đào hoa của mình vượng hơn, xung quanh cũng có nhiều đối tượng chủ động tiếp cận. Nhưng lúc này bạn nên tỉnh táo để bước ra khỏi những cảm dỗ, nhất là với những lời đường mật nghe có vẻ bùi tai nhưng chưa biết chừng ẩn chứa cạm bẫy đằng sau.

Sức khỏe của bản mệnh không phải là vấn đề đáng lo ngại trong tuần này khi bạn luôn giữ được tinh thần lạc quan, vui vẻ. Thậm chí người mới ốm dậy hồi phục nhanh chóng khi nghiêm túc tuân thủ theo những chỉ dẫn của bác sĩ và theo lời khuyên của những người có kinh nghiệm.

Giáp Dần (Thủy): Tình yêu không như ý, dễ nảy sinh mâu thuẫn. Bính Dần (Hỏa): Cần thận kéo tai nạn, bị thương. Mậu Dần (Thổ): Công việc bất ổn, mắc nhiều sai sót. Canh Dần (Mộc): Đầu tuần nên cố gắng kiếm tiền. Nhâm Dần (Kim): Đừng cố chấp thái quá, nên biết tìm cách để xử lý vấn đề tốt hơn.



4. Tuổi Mão

Sự nghiệp của người tuổi Mão lúc thăng lúc trầm trong tuần này. Đầu óc con giáp này khó mà tập trung vào công việc hiện tại khi quá nhiều tác động từ ngoại cảnh. Đó là lý do bạn dễ phạm phải những sai lầm không đáng có. Con giáp này cần phải đặt lại mục tiêu phấn đấu cho mình cũng như rèn luyện khả năng tập trung hơn.

Dự báo có xung đột trong cách đặt vấn đề giữa hai người. Để giải quyết trường hợp này, bạn và người ấy cần ngồi lại đồng thời hãy chia sẻ thẳng thắn những mong muốn của cả hai. Bạn hãy lên kế hoạch cho một chuyến du lịch ngắn hạn để thư giãn và thanh lọc tâm trí.

Khía cạnh tiền bạc của bạn trong tuần này cũng phải luôn ưu tiên các giải pháp an toàn, nếu bạn càng liều lĩnh càng dễ mất tiền. Với những quyết định khiến bạn cảm thấy lo lắng thì tốt hơn hết là không thực hiện.

Ất Mão (Thủy): Tình duyên không như ý. Đinh Mão (Hỏa): Cần quyết đoán và dứt khoát. Kỷ Mão (Thổ): Nên nhớ kỹ mục tiêu của mình để hướng tới. Tân Mão (Mộc): Đầu tuần tài lộc dồi dào, song cuối tuần lại ít ỏi. Quý Mão (Kim): Hãy lắng nghe ý kiến của người khác.



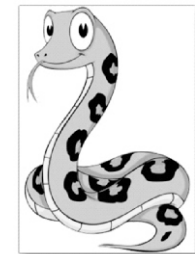
5. Tuổi Thìn

Tuần này tuổi Thìn sẽ có cơ hội tìm lại được sự cân bằng giữa công việc và cuộc sống. Điều quan trọng là bạn hãy ưu tiên bản thân và dành thời gian cho những sở thích cá nhân. Cũng chính vì thế mà cuối tuần khuyến khích bạn tham gia những hoạt động nhóm, đặc biệt là nên gặp gỡ với những người bạn thân thiết.

Người tuổi Thìn cảm thấy e ngại không muốn tiến tới với mối quan hệ hoàn toàn là có lý do. Chớ nên mù quáng mà bỏ qua những tín hiệu không tốt. Nhớ rằng bạn không bao giờ có thể thay đổi người ấy, trừ khi họ có động lực để tự thay đổi bản thân.

Ngoài ra, những vấn đề liên quan tới sức khỏe bạn đừng vội tin lời khuyên của ai đó hoặc những lời quảng cáo quá hay ho, chính bạn phải là người tìm hiểu mọi việc cùng với việc hiểu rõ bản thân trước đã. Những phương pháp đất tiên chưa chắc đã phù hợp với bạn.

Giáp Thìn (Hỏa): Tiền bạc dồi dào nhờ nhiều nguồn thu nhập. Bính Thìn (Thổ): Tình cảm thăng hoa rực rỡ. Mậu Thìn (Mộc): Dễ gặp tiểu nhân, công việc bất ổn. Canh Thìn (Kim): Nên học cách cẩn thận trong từng chi tiết. Nhâm Thìn (Thủy): Đừng nghĩ rằng mình có thể vượt qua tất cả mà không cần ai.



6. Tuổi Tị

Người tuổi Tị tài lộc vượng phát đến không ngờ. Người làm ăn buôn bán mở hàng đã có người may mắn trao cho tài lộc, cả ngày chuyện làm ăn đều thuận lợi, thu tiền bạc về đầy tay, lợi nhuận tăng thêm gấp nhiều phần.

Tuy nhiên, mọi thứ xung quanh đang cố gắng cảnh báo con giáp tuổi Tị, do đó bạn chớ mù quáng. Bản mệnh đang rơi vào một mối quan hệ tình cảm không mấy lành mạnh. Một sự cam kết nào đó giữa bạn và đối phương vô tình khiến bạn phải từ bỏ bạn bè trong thời gian qua.

Chuyện tiền nong cũng cần sử dụng chừng mực theo kế hoạch, khi đó bạn mới có thể giữ được một khoản trong tài khoản tiết kiệm, đề phòng khi khó khăn còn có thể lấy ra để chi dùng.

Tình hình sức khỏe của bản mệnh tuần này đang đi xuống, có thể bạn không làm đúng theo chỉ dẫn hoặc quá chủ quan. Ngoài ra, bạn không có cơ hội tốt để gặp bác sĩ giỏi nên khá vất vả trong việc chữa trị.

Ất Tị (Hỏa): Tình cảm không thể ép buộc. Đinh Tị (Thổ): Tiền bạc có thể mất mát phần nào nhưng vẫn rủng rỉnh. Kỷ Tị (Mộc): Công việc thuận lợi vào đầu tuần, nên tranh thủ. Tân Tị (Kim): Cần phải giữ cho mình thái độ khiêm nhường, cầu tiến. Quý Tị (Thủy): Đừng nghĩ rằng bản thân mình có thể làm được tất cả mọi việc.



TỬ VI HẰNG TUẦN



7. Tuổi Ngọ

Tuổi Ngọ nhận được nhiều khen ngợi từ đồng nghiệp cũng như cấp trên bởi những thành tích mới đạt được của mình. Tuy nhiên, cuối tuần này, hãy dành thời gian để suy nghĩ về những mục tiêu mới lớn hơn hoặc mua sắm một vài vật dụng trong nhà.

Người tuổi Ngọ đừng thích gì nói nấy kéo làm tổn thương đến một nửa của mình. Thực sự là họ đã cố gắng để cải thiện tình cảm nhưng không đi theo hướng mà bạn mong muốn mà thôi. Thay vào đó, bạn nên thể hiện sự ghi nhận của mình về những nỗ lực mà anh ấy/cô ấy đã làm.

Bản mệnh tuần này có cơ hội tốt để có thể phát tài phát lộc. Nhất là những ai bán hàng online dễ gạt hái được thành quả đáng nể khi bạn tận dụng được danh tiếng và uy tín của mình trên mạng xã hội. Bên cạnh đó, dù nỗ lực như thế nào cũng đừng quên chăm lo cho cuộc sống cá nhân của mình. Hãy dành thời gian làm điều bạn muốn, chăm sóc sức khỏe thể chất và tinh thần để tiếp tục bước đi vững vàng trong thời gian tới.

Giáp Ngọ (Kim): Tiền bạc dồi dào, thoải mái chi tiêu. Bính Ngọ (Thủy): Cần thận trọng kéo bị tiểu nhân gài bẫy. Mậu Ngọ (Hỏa): Tình cảm không như ý nhưng cũng đừng quá thất vọng. Canh Ngọ (Thổ): Mọi sự đều có thể xoay chuyển chỉ cần bạn muốn. Nhâm Ngọ (Mộc): Nên nhớ mục tiêu của mình là gì để không ngừng cố gắng.



8. Tuổi Mùi

Những thử thách trong tuần mới lại là cơ hội để con giáp tuổi Mùi được thể hiện năng lực của mình. Có thể bạn sẽ đảm nhận một vị trí mới trong công việc hoặc đón nhận những cơ hội mới liên quan đến sự nghiệp hoặc con đường học vấn.

Bên cạnh đó, đường tình duyên của con giáp này cũng khởi sắc không ngừng. Sự chân thành của bản mệnh đã làm đổi phương cảm động và quyết định cho bạn cơ hội để tìm hiểu sâu hơn. Khía cạnh tình cảm của con giáp tuổi Mùi trong tuần mới đã có thể cảm nhận được một bầu không khí lãng mạn bền vững và lâu dài, đồng thời người độc thân thời gian này còn có cơ hội gặp được người khiến trái tim bạn rung động.

Về khía cạnh sức khỏe con giáp tuổi Mùi nên thận trọng. Nếu điều khiển xe thì nhất định không được phóng nhanh, vượt ẩu. Tránh lui tới những nơi có nguy cơ rủi ro cao vì thời gian này con giáp tuổi Mùi dễ gặp xui rủi.

Át Mùi (Kim): Cuối tuần kiếm tiền dễ dàng hơn đầu tuần. Đinh Mùi (Thủy): Quý nhân là nữ mệnh, nên chú ý. Kỷ Mùi (Hỏa): Đừng bỏ qua bất cứ cơ hội nào đến với mình. Tân Mùi (Thổ): Tình cảm đừng gượng ép, hãy để trái tim làm việc của nó. Quý Mùi (Mộc): Công việc nên cân bằng, đừng cố quá sức.



9. Tuổi Thân

Người tuổi Thân trong tuần tha hồ trải nghiệm và khám phá những điều mới mẻ trong cuộc sống. Cũng đừng ngần ngại tiết lộ những tình cảm, suy nghĩ thực của mình với một ai đó. Nếu bạn cho rằng người đó cần phải thay đổi, hãy nói với họ quan điểm của mình!

Không chỉ trong chuyện tình cảm mà tất cả các mối quan hệ của tuổi Thân trong tuần này tiến triển tốt đẹp và bạn sẽ cảm thấy tràn đầy hy vọng về tương lai, đặc biệt với những người sắp kết hôn hoặc sinh con. Với khả năng giao tiếp khéo léo, bạn sẽ chinh phục dễ dàng mọi cuộc đàm phán sắp tới.

Tử vi mang đến vận may về tiền bạc cho con giáp tuổi Thân, nhất là những ai đang chăm chỉ làm ăn trong thời gian qua lúc này đã bắt đầu gạt hái một số thành công nhất định.

Tình hình sức khỏe tốt cũng là điểm sáng trong tuần mới giúp bản mệnh an tâm hơn để làm việc và theo đuổi các mục tiêu của mình. Ngoài ra, chế độ ăn uống điều độ cũng góp công không nhỏ trong việc giúp bạn đảm bảo thể lực thật tốt.

Giáp Thân (Thủy): Công việc tiến triển tốt. Bính Thân (Hỏa): Tình cảm không thể gượng ép. Mậu Thân (Thổ): Cần đề phòng tiểu nhân hãm hại. Canh Thân (Mộc): Đầu tuần có được khoản tiền lớn. Nhâm Thân (Kim): Cuối tuần vận may sẽ tới.



10. Tuổi Dậu

Tuần mới cho thấy người tuổi Dậu đã có thể tự hào về những thành quả của mình. Với trí tuệ nhạy bén và sắc sảo, bạn sẽ tiếp tục tỏa sáng và tạo nên những thành tựu mới. Hãy tiếp tục cố gắng và luôn tin tưởng vào bản thân mình, bạn nhé!

Vận trình có nhiều điểm thuận lợi, đường tài lộc của tuổi Dậu này cũng rất khả quan. Những lĩnh vực bạn muốn đầu tư, hợp tác đều có hướng phát triển tốt, công việc hanh thông nên thu nhập đều đặn. Ngoài ra bản mệnh còn có số hưởng lộc trời ban, nhận được một số tiền thưởng nhỏ.

Bản mệnh là người quan tâm tới sức khỏe nhưng dường như chưa đúng cách, ví dụ như nghe nói về loại thuốc bổ tốt là muốn mua về dùng mà không hiểu rõ nguồn gốc, có phù hợp với cơ thể mình hay không. Vấn đề này bạn cũng phải tìm hiểu kỹ, đừng dễ dàng bổ sung các loại thuốc hay thực phẩm chức năng vào cơ thể của mình.

Át Dậu (Thủy): Cuối tuần tiền bạc rủng rỉnh trong tay. Đinh Dậu (Hỏa): Công việc trước khó khăn sau thuận lợi. Kỷ Dậu (Thổ): Tình cảm còn nhiều vướng mắc chưa giải quyết được. Tân Dậu (Mộc): Quý nhân là nam mệnh, có thể là trưởng bối. Quý Dậu (Kim): Cần phải nỗ lực nhiều hơn cho mục tiêu đề ra.

11. Tuổi Tuất



Người tuổi Tuất cần vững vàng với định hướng của mình, đừng lo lắng, hãy cố gắng hết mình và tận dụng tối đa mọi khả năng, đừng ngần ngại thể hiện tiềm năng của mình, chắc chắn bạn sẽ tỏa sáng và vượt qua mọi khó khăn trên con đường sắp tới một cách thuận lợi.

Đường tài lộc của bản mệnh đang vô cùng khởi vượng, thu nhập gia tăng đáng kể. Bạn tìm được đối tác làm ăn tốt, đôi bên đạt được thỏa thuận hợp tác cùng có lợi, hứa hẹn mối quan hệ lâu dài. Những dự án mà bản mệnh đầu tư trước đây tới giờ đã có thu hoạch, người theo nghiệp kinh doanh cũng dễ dàng ký được những hợp đồng quan trọng.

Đừng để những căng thẳng trong chuyện tình cảm khiến bạn không muốn làm bất cứ điều gì. Lúc này là thời điểm phù hợp để bạn dành thời gian dọn dẹp, chăm sóc và làm mới tổ ấm của mình. Cùng với sự sáng tạo dồi dào, bạn sẽ cảm thấy tinh thần trở nên đặc biệt hứng khởi.

Giáp Tuất (Hỏa): Tiền bạc dồi dào nhiều không kể xiết. Bính Tuất (Thổ): Đường tình thuận lợi, dễ có người yêu. Mậu Tuất (Mộc): Có thể cần sự giúp đỡ trong công việc. Canh Tuất (Kim): Tài vận tăng tiến bất ngờ ngoài mong đợi. Nhâm Tuất (Thủy): Cần thận trọng kéo mắc sai lầm.



12. Tuổi Hợi

Tuổi Hợi đã ổn định hơn khi bạn biết cân bằng việc chọn ra những gì ưu tiên để sắp xếp và hoàn thành công việc. Bạn nên thận trọng với những tranh đấu về quyền lực tại nơi làm việc. Bản mệnh là người có năng lực, nhưng bạn chưa thực sự biết cách để khẳng định được năng lực của mình và giành lấy vị trí xứng đáng.

Sự xoay vòng của các tình huống diễn ra khiến con giáp tuổi Hợi gặp một ít trục trặc trong chuyện tình cảm. Đôi khi sự thờ ơ và một chút vô tâm của nửa kia khiến bạn trở nên khá buồn bã.

Cho dù bạn muốn tìm những cách dễ dàng để tiếp cận tiền bạc nhưng thực ra mọi thứ không được như bạn nghĩ. Hơn nữa bạn cũng đang trong thời gian chọn lọc, tài chính chưa tăng tiến là điều dễ hiểu, bạn phải chọn được mục tiêu phù hợp thì bạn mới thực sự tăng tốc.

Bản mệnh thời gian này thường xuyên rơi vào tình trạng mệt mỏi, đau đầu. Bạn chỉ có cách là sắp xếp lại cuộc sống của mình cho khoa học hơn, dành nhiều thời gian hơn để nghỉ ngơi, đi ngủ sớm, tránh nghĩ ngợi quá nhiều.

Át Hợi (Hỏa): Cuối tuần nên cẩn trọng. Đinh Hợi (Thổ): Tình cảm thăng hoa. Kỷ Hợi (Mộc): Có công việc quan trọng nên làm vào đầu tuần. Tân Hợi (Kim): Đừng ngại chủ động trong chuyện tình cảm. Quý Hợi (Thủy): Nên chi tiêu tiết kiệm hơn, đừng tiêu xài hoang phí. ■