



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

THƯƠNG MAI WEEK-END

Thương mai

CUỐI TUẦN

2222

September 26, 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

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



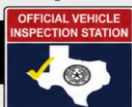
Nếu bạn muốn có một hàm răng đẹp cùng nụ cười xinh với giá cả phải chăng, hãy đến với:

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

ACI HOME CARE www.acihomecare.com

VA APPROVED HOME CARE PROVIDER

Tự hào đồng hành cùng các cựu chiến binh với dịch vụ chăm sóc chuyên nghiệp. Thân nhân quý vị là cựu chiến binh có thể VA và cần chăm sóc tại nhà? Hãy liên hệ với chúng tôi để được hỗ trợ.

Chúng tôi hiện chỉ nhận Molina cho chương trình Medicaid

Companionship Care (Chăm sóc đồng hành)

Personal Care (Chăm sóc cá nhân)

Dementia Care (Chăm sóc người giảm trí nhớ)

Alzheimer's Care (Chăm sóc bệnh Alzheimer)

Respite Care (Chăm sóc tạm thời, giúp gia đình có thời gian nghỉ ngơi)

ACI Home Care với đội ngũ nhân viên chuyên nghiệp, được huấn luyện, có chứng chỉ, và được kiểm tra lý lịch cẩn thận.

Contact: **281-781-9220** or admin@acihomecare.com
950 Echo Ln, Suite 200, Houston, TX 77024

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 ”

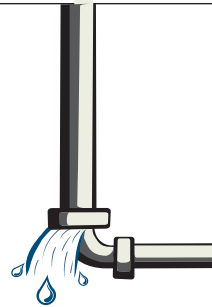
10515 Harwin Dr, Suite 100-120, Houston, TX 77036
(713) 777-4900 * (713) 777-8438 * (713) 777-2012



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

DISCOVER NOVUS VISA MasterCard American Express

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.

No job is too small



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

Xin liên lạc: Tom 713-885-4903

664-2196/1764

GIAU PLUMBING



Chuyên về water heater/ shower faucet

- Ống nước dưới 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

BẢO ĐẢM - UY TÍN

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 832.495.5139
LIC # TACLB118925C (Please text only)
Bbaircondition@yahoo.com

Trang Nguyễn
13408 TX-249, Suite A, Houston, TX 77086
Cell: 281-777-4287




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

817-2201/1769

LINH NGUYEN - SỬA NHÀ



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

Free Estimate



XIN GỌI LINH NGUYEN: 832-588-1793



TIN THẾ GIỚI

Quỹ Gates dành 1 tỷ USD mở rộng tiếp cận Trí tuệ Nhân tạo toàn cầu

(VN+) - Báo cáo Goalkeepers đánh giá tiến triển toàn cầu trong cuộc chiến chống đói nghèo, bất bình đẳng; báo cáo nhấn mạnh AI cần trở thành công cụ thu hẹp thay vì gia tăng khoảng cách giữa các nhóm dân cư.

Quỹ Gates cam kết dành ít nhất 1 tỷ USD trong hai năm tới để mở rộng khả năng tiếp cận Trí tuệ Nhân tạo (AI) trên toàn cầu, đặc biệt tại các cộng đồng thu nhập thấp và khu vực nông thôn, trong các lĩnh vực giáo dục, y tế và nông nghiệp.

Theo phóng viên TTXVN tại Singapore, trong thông báo được công bố cùng Báo cáo Goalkeepers thường niên, Giám đốc điều hành Quỹ Gates Mark Suzman cho biết tổ chức này đang nghiên cứu các giải pháp giúp nhiều người hơn, nhất là những người có thu nhập thấp và sinh sống tại khu vực nông thôn, được hưởng lợi từ Trí tuệ Nhân tạo.

Báo cáo Goalkeepers đánh giá tiến triển toàn cầu trong cuộc chiến chống đói nghèo và bất bình đẳng. Báo cáo năm nay nhấn mạnh Trí tuệ Nhân tạo cần trở thành công cụ thu hẹp thay vì gia tăng khoảng cách giữa các nhóm dân cư.

Chủ tịch Quỹ Gates Bill Gates cho rằng một trong những hạn chế của thị trường là những người có nhu cầu lớn nhất thường có ít khả năng tác động đến dòng vốn đầu tư và đổi mới.

Theo ông, Trí tuệ Nhân tạo đang tạo ra thách thức tương tự nhưng với tốc độ nhanh hơn. Nếu hoàn toàn để thị trường quyết định, những công cụ Trí tuệ Nhân tạo tiên tiến có thể trước hết phục vụ các cá nhân và tổ chức có khả năng chi trả cao, thay vì những cộng đồng có thể hưởng lợi nhiều nhất từ công nghệ này.

Trong khoản cam kết 1 tỷ USD, khoảng 40% sẽ dành cho giáo dục, tập trung vào các sáng kiến sử dụng Trí tuệ Nhân tạo hỗ trợ học tập và gia sư. 40% khác dành cho y tế, trong đó có nghiên cứu và phát triển các công cụ Trí tuệ Nhân tạo phục vụ tìm kiếm thuốc và vaccine mới. Nông nghiệp chiếm 10%, hướng tới các giải pháp cung cấp cho nông hộ quy mô nhỏ những tư vấn do Trí tuệ Nhân tạo tạo ra, phù hợp với điều kiện đất đai, thời tiết và cây trồng cụ thể. 10% còn lại dành cho hạ tầng và nền tảng số, nhằm mở rộng khả năng tiếp cận Trí tuệ Nhân tạo một cách công bằng, trong đó có việc bổ sung dữ liệu bằng những ngôn ngữ hiện chưa được các mô hình Trí tuệ Nhân tạo hỗ trợ đầy đủ.

Theo Quỹ Gates, Trí tuệ Nhân tạo cần được xây dựng trên dữ liệu và bối cảnh địa phương để bảo đảm hiệu quả, đặc biệt trong lĩnh vực y tế. Việc các hệ thống Trí tuệ Nhân tạo không hiểu đầy đủ ngôn ngữ hoặc điều kiện thực tế của cộng đồng có thể dẫn tới những sai lệch và hậu quả nghiêm trọng.

Quỹ Gates cũng nhấn mạnh phổ cập Trí tuệ Nhân tạo không chỉ là vấn đề công nghệ mà còn phụ thuộc vào khả năng tiếp cận và kỹ năng sử dụng của người dân. Theo đó, cần đồng thời giảm

chi phí tiếp cận, mở rộng khả năng sử dụng các mô hình và tài nguyên điện toán, cũng như tăng cường nguồn tài trợ từ chính phủ và các tổ chức từ thiện.

Quỹ kêu gọi các chính phủ và doanh nghiệp phát triển Trí tuệ Nhân tạo đánh giá hiệu quả công nghệ không chỉ dựa trên lợi ích mang lại cho những nhóm khách hàng có khả năng chi trả cao, mà còn dựa trên khả năng cải thiện cuộc sống của những cộng đồng có nhu cầu và tiềm năng hưởng lợi lớn nhất.

Châu Âu bối rối trước đề nghị 27 tỷ USD của Ukraine

(VNE) - Khoản thiếu hụt 27 tỷ USD mà Ukraine bất ngờ công bố phơi bày sức ép ngày càng lớn của cuộc chiến, đồng thời đẩy châu Âu vào thế khó trong bài toán tài chính.

Khi phái đoàn quan chức châu Âu tới Kiev tham dự lễ kỷ niệm Quốc khánh Ukraine tháng trước, họ đã nhận được một đề xuất bất ngờ.

Tổng thống Volodymyr Zelensky thông báo với các đồng minh rằng Ukraine đang đối mặt với khoản thâm hụt ngân sách quốc phòng vượt dự kiến. Để duy trì hoạt động đến hết năm nay, ông Zelensky nói Kiev cần thêm 27 tỷ USD.

Đề xuất của ông Zelensky được đưa ra sau khi Liên minh châu Âu (EU) đầu năm nay hoàn tất khoản vay trị giá hơn 100 tỷ USD nhằm hỗ trợ cho Ukraine trong vòng 2 năm. Quy mô khoản thâm hụt mới khiến một số quan chức châu Âu bất ngờ.

Kiev cũng được cho là đang kêu gọi Anh, Canada và Nhật Bản hỗ trợ bù đắp khoản thâm hụt này.

“Khách quan mà nói cuộc chiến này đang ngày càng trở nên tốn kém”, Olena Prokopenko, chuyên gia đối ngoại người Ukraine kiêm thành viên cấp cao tại Quỹ German Marshall, bình luận.

Bà cho biết nếu Ukraine chứng minh được nguồn kinh phí này thực sự cần thiết, các quốc gia châu Âu sẽ tìm ra giải pháp. “Điều này không chỉ vì Ukraine, mà còn vì lợi ích của chính họ”, bà nói.



Chủ tịch Ủy ban châu Âu Ursula von der Leyen (trái) và Tổng thống Ukraine Volodymyr Zelensky tại Copenhagen, Đan Mạch ngày 2/10/2025 - Ảnh minh họa

Tuy nhiên, nguồn gốc của khoản thâm hụt ngân sách hiện vẫn chưa rõ ràng và đang gây ra nhiều tranh cãi.

Phát biểu tại Kiev tháng trước, Tổng thống Zelensky cho biết một phần thâm hụt phát sinh

dưới thời cựu bộ trưởng quốc phòng Mykhailo Fedorov. Ông Fedorov từng thúc đẩy những thay đổi lớn trong ngành công nghiệp quốc phòng nhưng bị cách chức gần đây.

Trong cuộc họp với các lãnh đạo châu Âu và Anh hôm 24/8, ông Zelensky nêu rõ Bộ Quốc phòng “đã sử dụng trước các khoản ngân sách vốn được phân bổ cho giai đoạn cuối năm nay”, khiến khoản thâm hụt lên tới 27 tỷ USD.

Ông Fedorov bác bỏ thông tin cho rằng khoản thâm hụt lớn như vậy phát sinh trong nhiệm kỳ của mình. Ông nhận định khoản này nhiều khả năng liên quan đến các dự án được triển khai sau khi ông rời bộ.

Ukraine chưa công bố chi tiết đầy đủ về khoản tiền bổ sung mà nước này đang cần. Tổng thống Zelensky nói số tiền này gồm chi phí mua vũ khí, trả lương cho quân nhân và hỗ trợ gia đình các binh sĩ tử trận.

Roksolana Pidlasa, chủ tịch Ủy ban Ngân sách Quốc hội Ukraine, cho biết bà được cảnh báo từ đầu năm rằng ngân sách có thể thiếu khoảng 7,5 tỷ USD. Tuy nhiên, chi tiêu quân sự 8 tháng đầu năm 2026 đã tăng hơn 17% so với cùng kỳ năm trước.

“Khoản thiếu hụt xuất hiện vì chi phí chiến sự ngày càng tăng qua từng năm. Chúng ta phải tính đến việc chiến thuật của Nga thay đổi, khiến tình hình của Ukraine ngày càng khó khăn hơn”, Pidlasa nói.

Việc Nga tăng cường tấn công vào ngành công nghiệp Ukraine, gồm các nhà máy luyện kim và hành lang xuất khẩu ngũ cốc, cũng khiến Kiev mất đi khoảng 50% nguồn thu dự kiến trong tháng trước.

Thủ tướng Ukraine Serhii Koryntskyi đã đề nghị các nhà lập pháp thông qua biện pháp thắt lưng buộc bụng. Tuy nhiên, khả năng cắt giảm cũng có giới hạn.

“Chúng ta không thể thỏa hiệp trong việc hỗ trợ quân đội, bởi đó là vấn đề sống còn của đất nước”, Oleksandr Merezhko, chủ tịch Ủy ban Đối ngoại Quốc hội Ukraine, nói và nhấn mạnh việc cắt giảm các khoản chi lớn nhất như lương binh sĩ và trợ cấp cho các gia đình là điều không thể.

“Đó là những khoản bất khả xâm phạm đối với chúng tôi”, ông nói.

Các quan chức châu Âu đang rà soát tình hình tài chính của Ukraine trước khi đưa ra quyết định ứng phó. Ủy viên Kinh tế EU Valdis Dombrovskis đầu tuần này trao đổi trực tiếp với Thủ tướng Koryntskyi về khoản thâm hụt ngân sách.

Người phát ngôn Ủy ban châu Âu Balazs Ujvari cho biết ưu tiên hàng đầu hiện nay là “nắm bắt bức tranh toàn cảnh chính xác về tình hình tài chính - ngân sách của Ukraine”.

Tổng thống Zelensky đã đưa ra một số đề xuất để châu Âu hỗ trợ, chẳng hạn như đẩy nhanh tiến độ giải ngân khoản vay hơn 100 tỷ USD dành cho Ukraine. Khoản tiền này ban đầu dự kiến giải ngân một nửa vào năm 2026 và nửa còn lại vào năm 2027.



TIN THẾ GIỚI

Nhiều quan chức châu Âu đồng thuận rằng việc đẩy nhanh tiến độ giải ngân có thể là phương án khả thi duy nhất để bơm tiền nhanh chóng cho Ukraine.

“Chúng tôi sẽ tiếp tục hỗ trợ tài chính thông qua khoản vay dành cho Ukraine và sẽ đẩy sớm tiến độ giải ngân ở những hạng mục cần thiết nếu có thể”, Ngoại trưởng Ireland Helen McEntee phát biểu sau cuộc họp với các bộ trưởng quốc phòng tuần trước.

Tuy nhiên, các quan chức Ủy ban châu Âu mới chỉ bắt đầu đánh giá quy mô khoản thiếu hụt của Ukraine và có thể mất nhiều thời gian trước khi thống nhất phương án này. Ngoài ra, nếu bỏ sung tiền cho Kiev, EU sẽ đối mặt vấn đề khác là nguồn lực dành cho Ukraine vào năm sau sẽ giảm.

Kiev cũng đang thúc đẩy châu Âu sử dụng hơn 200 tỷ USD tài sản của Nga bị đóng băng tại trung tâm lưu ký chứng khoán Euroclear ở Bỉ. Các chính phủ châu Âu từng xem xét phương án dùng số tài sản này để hỗ trợ Ukraine, song những lo ngại về hệ lụy pháp lý và tài chính đã khiến các bên chưa thể đi đến thống nhất.

Những rào cản này hiện vẫn tồn tại, đồng nghĩa với việc đạt được một thỏa thuận liên quan đến tài sản bị đóng băng của Nga có thể mất nhiều tháng hoặc tiếp tục không thành công.

Ngoại trưởng Ukraine Andrii Sybiha đã hối thúc các chính phủ châu Âu hành động nhanh chóng hơn. “Các cuộc đàm phán là chuyện của tương lai, trong khi nguồn vốn lại là nhu cầu cấp bách ngay lúc này”, ông nói.

Người dân Singapore thức dậy trong bầu không khí ô nhiễm nghiêm trọng

(VN+) - Chất lượng không khí tại Singapore chạm ngưỡng có hại cho sức khỏe trên diện rộng.

Theo Cơ quan Môi trường Quốc gia Singapore (NEA), chỉ số tiêu chuẩn chất ô nhiễm (PSI) 24 giờ qua tại toàn bộ 5 khu vực trên đảo quốc sư tử đã đồng loạt rơi vào mức có hại cho sức khỏe (từ 101 đến 200).



Chất lượng không khí trên khắp Singapore gây hại cho sức khỏe - Ảnh minh họa

Tình hình bắt đầu diễn biến xấu từ đêm 14/9 khi khu vực phía Nam vượt ngưỡng an toàn vào lúc 22h, tiếp nối bởi phía Bắc vào khoảng 1h sáng 15/9. Đến 6h sáng, chỉ số PSI lập đỉnh tại khu vực miền Trung với mức 154; các vùng Đông, Tây, Nam, Bắc lần lượt ghi nhận từ 104 đến 128. Dù

mức độ ô nhiễm có hạ nhiệt nhẹ vào khoảng 9h sáng, chỉ số tại tất cả các khu vực vẫn dao động ở mức không lành mạnh, từ 103 đến 148.

Trái ngược với mức PSI 24 giờ, chỉ số bụi mịn PM2.5 tính theo giờ - chỉ dấu quan trọng phản ánh chất lượng không khí tức thời - lại ghi nhận xu hướng cải thiện đáng kể qua đêm. Đến 9h sáng, nồng độ PM2.5 trên toàn quốc đã hạ nhiệt về mức bình thường (dưới 55 mcg/m³), dao động trong khoảng 28 đến 36 mcg/m³, sau khi chạm ngưỡng tăng cao tại miền Trung và miền Tây vào sáng sớm.

Nguyên nhân của đợt khói mù này được xác định là do gió mùa đông nam và đông đông nam mang theo các dải khói dày đặc từ các đám cháy rừng tại Kalimantan và phía nam đảo Sumatra (Indonesia) tràn qua Singapore. Đây là lần đầu tiên kể từ tháng 10/2023 chỉ số PSI tại Singapore rơi vào mức nguy hại do hiện tượng khói mù xuyên biên giới, kết hợp với thời tiết khô hạn kéo dài do tác động của hiện tượng El Nino ở khu vực Ấn Độ Dương.

NEA dự báo thời tiết hanh khô cùng hướng gió bất lợi sẽ tiếp tục duy trì trong những ngày tới, khiến Singapore có khả năng tiếp tục chịu ảnh hưởng của khói mù. Nhà chức trách khuyến cáo người dân nên giảm thiểu các hoạt động thể lực ngoài trời kéo dài. Đặc biệt, nhóm đối tượng dễ bị tổn thương như người cao tuổi, phụ nữ có thai, trẻ em và người mắc bệnh lý tim mạch, hô hấp mãn tính cần tránh vận động nặng ngoài trời để phòng ngừa các triệu chứng kích ứng mắt và họng.

New Zealand ban hành luật quản lý tình trạng khẩn cấp mới

(VN+) - New Zealand đã thông qua Luật Quản lý khẩn cấp 2026, văn bản pháp lý mới nhằm củng cố khuôn khổ phòng ngừa, ứng phó và phục hồi sau các tình huống khẩn cấp, thay thế luật được ban hành từ năm 2002.



Dự luật được Chính phủ New Zealand trình Quốc hội vào tháng 12/2025. Sau quá trình xem xét và lấy ý kiến, dự luật được Quốc hội thông qua lần cuối ngày 28/8/2026. Luật chính thức được phê chuẩn ngày 3/9/2026 và phần lớn các quy định bắt đầu có hiệu lực từ 4/9/2026. Một số quy định khác sẽ được áp dụng muộn hơn như các quy định về lệnh tuân thủ có hiệu lực từ 4/3/2027, trong khi một số quy định liên quan đến cấp địa phương và công tác phục hồi sẽ có hiệu lực từ 4/9/2027.

Luật mới quy định rõ hơn trách nhiệm của chính quyền trung ương, chính quyền địa phương và các cơ quan tham gia quản lý tình huống khẩn cấp; đồng thời thiết lập cơ chế phối hợp, lập kế

hoạch, ứng phó và phục hồi trên phạm vi cả nước. Một nội dung quan trọng của luật là quy định về việc tuyên bố tình trạng khẩn cấp và các quyền hạn có thể được sử dụng trong thời gian này, bao gồm sơ tán người dân, kiểm soát việc ra vào một số khu vực, đóng đường, di dời phương tiện hoặc tài sản và huy động nguồn lực phục vụ ứng phó. Luật cũng đặt ra trách nhiệm đối với các cơ quan cung cấp dịch vụ thiết yếu, yêu cầu họ tham gia vào công tác chuẩn bị và ứng phó với các tình huống có thể ảnh hưởng đến hoạt động của cộng đồng.

Việc ban hành luật mới diễn ra sau một loạt thiên tai nghiêm trọng tại New Zealand, trong đó có các trận lũ ở Auckland và bão Gabrielle năm 2023, cùng những cuộc điều tra về năng lực ứng phó của hệ thống quản lý khẩn cấp. Luật mới được kỳ vọng tạo cơ sở pháp lý cho một hệ thống quản lý khẩn cấp có khả năng phối hợp và thích ứng tốt hơn trước những thảm họa phức tạp.

Tây Ban Nha bắt giữ các đối tượng lợi dụng người di cư đến Ceuta

(VN+) - Cảnh sát Tây Ban Nha đã bắt giữ các nghi phạm được cho là đã “thu được lợi nhuận tài chính lớn bằng cách lợi dụng tình trạng đặc biệt dễ bị tổn thương của những người di cư mới đến thành phố”.

Ngày 16/9, cảnh sát Tây Ban Nha cho biết đã bắt giữ 2 người nghi phạm lợi dụng người di cư đến Ceuta trong đợt đổ bộ hồi tháng 7, thu tiền của họ nhưng họ ngủ trong các nhà để xe không đủ điều kiện sinh hoạt. Thông báo trên cho thấy cuộc khủng hoảng nhân đạo mà vùng lãnh thổ Bắc Phi của Tây Ban Nha đã phải gánh chịu trong nhiều tuần sau khi hàng chục nghìn người di cư từ Maroc nhập cảnh vào ngày 30-31/7.

Cảnh sát cho biết các nghi phạm được cho là đã “thu được lợi nhuận tài chính lớn bằng cách lợi dụng tình trạng đặc biệt dễ bị tổn thương của những người di cư mới đến thành phố”.

Khoảng 20 người di cư đã trả khoảng 30 euro (35 USD)/người/ngày để ngủ “trên sàn nhà, trong các không gian dành cho bãi đậu xe và không có điều kiện sống đầy đủ”, kể cả trong các phòng kho. Những người di cư chỉ được phát nệm và chăn nếu trả đủ tiền, phải trả tiền sạc điện thoại và bị đe dọa tính mạng nếu tố cáo tình trạng của mình.

Các nghi phạm cũng bị cáo buộc tổ chức các chuyến đi bí mật từ Ceuta đến đất liền Tây Ban Nha với giá 6.000 euro, nhưng cảnh sát không nêu rõ liệu đã có chuyến đi nào diễn ra chưa. Tháng 8 vừa qua, cảnh sát thông báo đã bắt giữ 5 người vì thu phí lên đến 9.000 euro từ những người di cư mới đến cho chuyến đi đó.

Ceuta và Melilla, lãnh thổ khác của Tây Ban Nha ở Bắc Phi, là những biên giới đất liền duy nhất của Liên minh châu Âu (EU) với châu Phi. Tuy nhiên, tất cả du khách đi từ các vùng lãnh thổ này đến đất liền Tây Ban Nha đều bị kiểm tra, khác với quy định chung trong khu vực tự do đi lại Schengen của châu Âu.



TIN THẾ GIỚI

Australia sẽ siết diện “du học gia đình” và “lao động kỳ nghỉ” để giảm nhập cư

(VN+) - Australia sẽ hạn chế quyền đưa người thân đi cùng của phần lớn sinh viên quốc tế, áp dụng cơ chế bóc thăm đối với người xin gia hạn thị thực lao động kỳ nghỉ và ngăn người nhập cảnh bằng thị thực du lịch chuyển sang diện lưu trú khác. Gói biện pháp mới nằm trong kế hoạch đưa lượng di cư ròng hàng năm về khoảng 225.000 người vào năm 2028, song cũng làm dấy lên lo ngại về sức hấp dẫn của ngành giáo dục quốc tế - một trong những nguồn thu xuất khẩu lớn nhất của nước này.

Phần lớn du học sinh không còn được đưa gia đình đi cùng

Bộ trưởng Nội vụ Australia Tony Burke ngày 17/9 công bố một loạt thay đổi lớn đối với chính sách thị thực, trong bối cảnh chi phí sinh hoạt và nhập cư liên tục nằm trong nhóm vấn đề được cử tri Australia quan tâm hàng đầu.

Theo quy định mới, phần lớn sinh viên quốc tế sẽ không còn được đưa vợ, chồng hoặc con cái sang Australia trong thời gian học tập. Hiện nay, vợ hoặc chồng của du học sinh được phép làm việc tại Australia, dù số giờ làm việc bị giới hạn tùy theo chương trình học; con phụ thuộc dưới 18 tuổi cũng có thể được cấp thị thực đi cùng.

Chính sách mới vẫn dành ngoại lệ cho một số sinh viên đến từ các đảo quốc Thái Bình Dương và Đông Nam Á. Tuy nhiên, người phụ thuộc sẽ không còn được chấp thuận đối với phần lớn thị thực du học. Chính phủ Australia chưa công bố đầy đủ danh sách quốc gia, nhóm sinh viên được miễn trừ cũng như thời điểm áp dụng cụ thể.

Sinh viên quốc tế muốn gia hạn thị thực cũng sẽ phải chứng minh quá trình học tập có sự tiến triển về trình độ. Điều này có nghĩa người học chỉ được tiếp tục ở lại nếu chuyển lên một bậc đào tạo cao hơn, thay vì đăng ký liên tiếp những khóa học cùng cấp hoặc thấp hơn để kéo dài thời gian lưu trú.

Biện pháp này nhằm ngăn tình trạng “nhảy visa” - lợi dụng các chương trình học và những loại thị thực tạm thời khác nhau để liên tục gia hạn thời gian ở lại Australia, trong một số trường hợp gần như vô thời hạn.

“Việc muốn đến Australia trong thời gian tạm thời phải được thực hiện bằng thị thực tạm trú. Nếu muốn định cư, hãy nộp đơn xin thị thực thường trú. Còn khi thị thực không còn hiệu lực, người đó phải rời Australia”, ông Burke nhấn mạnh.

Bóc thăm quyền gia hạn visa của người lao động kỳ nghỉ

Gói cải cách cũng tác động trực tiếp tới những người nhập cảnh theo chương trình lao động kết hợp kỳ nghỉ, thường được gọi là “backpacker”. Australia sẽ đưa vào áp dụng cơ chế bóc thăm đối với những người muốn gia hạn loại thị thực này, thay cho việc gần như tự động được xem xét khi đáp ứng một số yêu cầu về công việc như hiện nay.

Cùng với đó, tất cả thị thực du lịch sẽ được gắn điều kiện “không được tiếp tục lưu trú”. Người đang ở Australia bằng thị thực du lịch vì vậy không thể ở lại trong khi nộp đơn chuyển sang một loại thị thực khác, chẳng hạn thị thực diện vợ chồng hoặc bạn đời.

Canberra muốn ngăn việc người nhập cảnh bằng một mục đích ban đầu, sau đó liên tục chuyển đổi diện thị thực để kéo dài thời gian cư trú. Đây được xem là một trong những nguyên nhân làm số lượng thị thực tạm trú tại Australia tăng lên khoảng 3 triệu.

Chính phủ cũng sẽ tuyển thêm 100 nhân viên phụ trách tuân thủ và tăng cường xử lý những người ở lại quá hạn. Một cơ sở cách ly được xây dựng tại Melbourne trong thời kỳ đại dịch Covid-19 có thể được chuyển đổi thành nơi lưu giữ người vi phạm quy định nhập cư trong thời gian chờ giải quyết thủ tục.

Australia đồng thời cân nhắc tước quyền làm việc của những người có đơn xin bảo hộ đã bị Bộ Nội vụ bác bỏ nhưng vẫn được phép ở lại trong thời gian kháng cáo.

Trung bình mỗi tháng có khoảng 1.580 đơn xin bảo hộ được nộp ngay tại Australia, chủ yếu bởi công dân Trung Quốc, Ấn Độ và Malaysia từng nhập cảnh bằng thị thực du học hoặc du lịch. Khoảng 90% số đơn này bị bác bỏ. Tuy nhiên, quá trình kháng cáo qua Tòa án Tái xét Hành chính và Tòa án Liên bang có thể kéo dài nhiều năm.

Trong thời gian chờ đợi, người nộp đơn thường được cấp thị thực bắc cầu, cho phép cư trú và làm việc trong cộng đồng. Chính phủ Australia lo ngại một bộ phận người nhập cư đang sử dụng quy trình kéo dài này như một cách lách luật để tiếp tục ở lại.

Mục tiêu đưa di cư ròng về mức trước đại dịch

Theo Bộ trưởng Tony Burke, các biện pháp mới được kỳ vọng đưa lượng di cư ròng hàng năm của Australia từ khoảng 300.000 người hiện nay xuống còn 225.000 người vào năm 2028, tương đương mức phổ biến trước đại dịch Covid-19.

Di cư vào Australia tăng mạnh sau khi nước này mở lại biên giới vào tháng 2/2022, sau gần hai năm áp dụng các biện pháp kiểm soát nghiêm ngặt để phòng, chống dịch. Sinh viên quốc tế, người mang thị thực lao động kỳ nghỉ và lao động tạm thời là những nhóm đóng góp lớn nhất vào đợt gia tăng này.

Lượng di cư ròng đạt đỉnh 518.000 người vào năm 2023. Đến năm tài chính kết thúc ngày 30/6/2025, con số đã giảm xuống còn 306.000 người, trong đó sinh viên quốc tế chiếm hơn một nửa. Các biện pháp mới được công bố sau khi đảng cánh hữu One Nation, đang gia tăng ảnh hưởng trong các cuộc thăm dò dư luận, đề xuất giảm 750.000 người nhập cư tạm thời trong vòng ba năm để người dân Australia có thêm “không gian để thở”.

Ông Burke bác bỏ nhận định cho rằng chính phủ hành động do sức ép chính trị từ One

Nation. Theo Bộ trưởng Nội vụ, kế hoạch cải cách đã được chuẩn bị từ trước và không phải phản ứng nhất thời trước diễn biến của các cuộc thăm dò.

Dù vậy, động thái của chính phủ Công đảng cho thấy nhập cư đang trở thành một chủ đề chính trị nhạy cảm khi Australia phải đối mặt với tình trạng thiếu nhà ở, giá thuê tăng cao và áp lực ngày càng lớn đối với hạ tầng, dịch vụ công.

Ngành giáo dục quốc tế lo mất sức hấp dẫn

Sinh viên nước ngoài từ lâu đã đóng vai trò quan trọng đối với nền kinh tế Australia. Trong năm tài chính kết thúc vào tháng 6/2025, giáo dục quốc tế đóng góp 53,6 tỷ AUD, tương đương khoảng 38 tỷ USD, và là ngành xuất khẩu lớn thứ tư của nước này.

Tuy nhiên, đây cũng là lĩnh vực bị đặt vào trung tâm của chiến lược giảm nhập cư. Trong bốn năm qua, phí nộp hồ sơ xin thị thực du học đã tăng gần 300%, lên 2.500 AUD. Các yêu cầu về trình độ tiếng Anh và số tiền tiết kiệm tối thiểu đối với người xin thị thực sau tốt nghiệp cũng được nâng lên.

Từ tháng 5/2026, Australia yêu cầu các trường cao đẳng tư nhân, cơ sở đào tạo nghề và trung tâm tiếng Anh tạm dừng trong 12 tháng việc nộp hồ sơ xin phép mở chương trình mới dành cho sinh viên quốc tế. Khoảng thời gian này được sử dụng để giải quyết hồ sơ tồn đọng, điều tra những cơ sở bị nghi ngờ không bảo đảm chất lượng và ngăn chặn việc sử dụng thị thực du học sai mục đích.

Ông Luke Sheehy, Giám đốc điều hành Universities Australia, cảnh báo việc liên tục siết chính sách đang làm xói mòn niềm tin vào một “tài sản quốc gia lớn” là giáo dục quốc tế. Các trường đại học lo ngại hạn chế đối với người thân đi cùng sẽ khiến Australia kém hấp dẫn hơn so với những điểm đến cạnh tranh như Canada, Anh và Mỹ, đặc biệt đối với nghiên cứu sinh, học viên sau đại học hoặc những người đã có gia đình.

Gói chính sách mới vì thế đặt Canberra trước một bài toán khó: giảm sức ép nhập cư và bịt những lỗ hổng của hệ thống thị thực nhưng vẫn phải bảo vệ uy tín của nền giáo dục quốc tế. Cách Australia triển khai các ngoại lệ, thời điểm chuyển tiếp và cơ chế xét duyệt sẽ quyết định liệu nước này có thể đạt đồng thời cả hai mục tiêu hay không.

Hơn 9 triệu người châu Âu tham gia chọn thiết kế tiền euro mới

(VN+) - Ngân hàng Trung ương châu Âu (ECB) đang lấy ý kiến người dân về thiết kế thế hệ tiền giấy euro mới. Cuộc khảo sát kết thúc ngày 21/9, trước khi ECB dự kiến đưa ra quyết định cuối cùng vào cuối năm 2026.

Hơn 9 triệu người dân châu Âu đã tham gia bình chọn 10 phương án thiết kế thuộc hai chủ đề “Văn hóa châu Âu” và “Sông ngòi và chim muông”. Kết quả khảo sát sẽ là một trong những căn cứ để Hội đồng Thống đốc ECB lựa chọn diện



TIN THẾ GIỚI

mạo mới của đồng tiền chung. Tiền giấy mới dự kiến được đưa vào lưu thông theo từng giai đoạn từ năm 2029.

Phát biểu tại Brussels, thành viên Ban điều hành ECB Piero Cipollone khẳng định tiền mặt vẫn giữ vai trò quan trọng dù thanh toán điện tử ngày càng phổ biến. Hiện có hơn 31 tỷ tờ tiền euro với tổng giá trị trên 1.600 tỷ euro đang lưu thông, cùng hơn 150 tỷ đồng xu.



Một số mẫu thiết kế đã được đề xuất cho các tờ tiền Euro sắp phát hành

Theo ông Cipollone, tiền mặt góp phần bảo vệ quyền riêng tư, thúc đẩy khả năng tiếp cận tài chính và duy trì quyền lựa chọn phương thức thanh toán. Đây cũng là phương án dự phòng thiết yếu khi thanh toán điện tử bị gián đoạn do mất điện hoặc sự cố Internet.

Song song với việc đổi mới tiền giấy, ECB đang phát triển đồng euro kỹ thuật số nhằm bổ sung chứ không thay thế tiền mặt. Đồng tiền này có thể được phát hành từ năm 2029 nếu khuôn khổ pháp lý được hoàn tất vào cuối năm 2026.

Hai dự án nằm trong chiến lược tăng cường quyền tự chủ thanh toán của châu Âu. Theo ECB, Visa và Mastercard chiếm khoảng 61% giao dịch thẻ tại Khu vực đồng euro trong năm 2025 và gần như toàn bộ giao dịch thẻ xuyên biên giới, khiến EU muốn giảm phụ thuộc vào hạ tầng thanh toán bên ngoài.

Bolivia và Paraguay hoàn tất phân định biên giới sau hàng thập kỷ đàm phán

(VN+) - Bolivia và Paraguay đã hoàn tất việc xác định đường biên giới quốc tế chung dài khoảng 755 km, sau 88 năm triển khai với sự tham gia của các ủy ban kỹ thuật hai bên.

Tại thủ đô La Paz, Bolivia và Paraguay đã hoàn tất việc phân định toàn bộ đường biên giới, khép lại quá trình đàm phán kéo dài 88 năm kể từ sau cuộc tranh chấp lãnh thổ giữa hai nước.

Theo Bộ Ngoại giao Bolivia, hai nước đã hoàn tất việc xác định đường biên giới quốc tế chung dài khoảng 755 km, sau 88 năm triển khai với sự tham gia của các ủy ban kỹ thuật hai bên.

Bolivia và Paraguay từng xảy ra cuộc chiến Chaco từ năm 1932-1935 nhằm tranh giành quyền kiểm soát vùng Chaco Boreal khô cằn. Cuộc xung đột khiến khoảng 80.000-100.000 người thiệt mạng. Bolivia sau đó để mất một khu vực có diện tích tương đương hơn một nửa lãnh thổ hiện nay của Paraguay. Sau cuộc xung đột Chaco, hai nước ký Hiệp ước Hòa bình và Biên giới năm 1938, mở ra quá trình đàm phán kéo dài nhiều thập kỷ nhằm

xác định và cắm mốc đường biên giới chung.

Trong 3 ngày làm việc tại La Paz, các đại biểu thuộc Ủy ban Phân định Biên giới chung Bolivia-Paraguay đã đối chiếu dữ liệu địa lý thu thập dọc tuyến biên giới bằng thiết bị bay không người lái có độ chính xác cao với các dữ liệu bản đồ và hồ sơ có sẵn. Các bên đã đạt thỏa thuận về đoạn biên giới cuối cùng còn chưa được phân định, dài khoảng 3,5 km dọc sông Rio Negro, con sông bắt nguồn từ Bolivia.

Chính phủ Bolivia đánh giá việc hoàn tất phân định biên giới góp phần củng cố quan hệ song phương dựa trên lòng tin và hợp tác, đồng thời khép lại một chương lịch sử để xây dựng đường biên giới an toàn và được hai bên cùng công nhận.

Trong tuyên bố trước khi các cuộc đàm phán chính thức kết thúc, Bộ Ngoại giao Paraguay cho rằng sau khi hoàn tất công việc này, Bolivia và Paraguay sẽ là hai quốc gia duy nhất tại Nam Mỹ có đường biên giới được phân định đầy đủ. Paraguay đồng thời nhấn mạnh những nỗ lực của các nhóm công tác hai nước tại các khu vực rộng lớn và khó tiếp cận.

Triều Tiên cảnh báo hợp tác Hàn Quốc-Mỹ về vũ khí hủy diệt hàng loạt

(VN+) - Bình Nhưỡng cho rằng việc Hàn-Mỹ thảo luận tăng khả năng ứng phó với nguy cơ vũ khí hủy diệt từ Triều Tiên là động thái củng cố thế trận quân sự, làm gia tăng căng thẳng trên Bán đảo Triều Tiên.

Triều Tiên cảnh báo nước này có thể coi cuộc hợp giữa Hàn Quốc và Mỹ về ứng phó với vũ khí hủy diệt hàng loạt (WMD) là một “thách thức an ninh nghiêm trọng”, đồng thời viện dẫn các quy định trong luật về chính sách lực lượng hạt nhân của nước này.



Binh sĩ Hàn Quốc và Mỹ tham gia một cuộc tập trận chung

Người phát ngôn Bộ Quốc phòng Triều Tiên ra tuyên bố phản đối cuộc hợp Ủy ban Đối phó WMD Hàn-Mỹ (CWMD) vừa diễn ra tại Seoul.

Bình Nhưỡng cho rằng việc Hàn Quốc và Mỹ thảo luận tăng cường khả năng ứng phó với nguy cơ WMD từ Triều Tiên là động thái củng cố thế trận quân sự và làm gia tăng căng thẳng trên Bán đảo Triều Tiên.

Các hoạt động như diễn tập kịch bản ứng phó WMD trong cuộc tập trận “Lá chắn Tự do Ulchi” (UFS) và tăng cường huấn luyện đối phó với vũ khí hạt nhân, hóa học và sinh học có thể làm

gia tăng nguy cơ liên quan đến WMD trên bán đảo.

Bộ Quốc phòng Triều Tiên cho rằng những hành động mà nước này xem là đe dọa sử dụng WMD có thể được coi là “thách thức an ninh nghiêm trọng” theo luật về chính sách lực lượng hạt nhân được Bình Nhưỡng thông qua năm 2022. Tuy nhiên, tuyên bố không nêu cụ thể điều khoản nào có thể được áp dụng.

Trước đó, tại cuộc họp CWMD ngày 10/9, quan chức quốc phòng Hàn Quốc và Mỹ thảo luận các biện pháp tăng cường ứng phó với khả năng Triều Tiên sử dụng WMD, trong đó có chia sẻ thông tin về năng lực WMD và nâng cao khả năng ứng phó các mối đe dọa sinh học, hóa học.

Chi phí vận chuyển dầu từ Mỹ sang châu Á tăng cao

(VN+) - Theo báo Bloomberg, xung đột tại Trung Đông không chỉ đẩy giá dầu tăng cao mà còn khiến chi phí vận chuyển năng lượng leo thang mạnh. Xung đột tại Trung Đông không chỉ đẩy giá dầu tăng cao mà còn khiến chi phí vận chuyển năng lượng leo thang mạnh, đặc biệt là với các tàu chở dầu thô từ Mỹ sang châu Á.

Dữ liệu của Baltic Exchange cho thấy, chi phí thuê siêu tàu chở dầu vận chuyển 2 triệu thùng dầu thô từ Mỹ tới Trung Quốc đã tăng lên mức kỷ lục 44,8 triệu USD. Con số này tăng gần 15% so với một ngày trước đó và cao gấp hơn 2,5 lần so với thời điểm trước khi xung đột Trung Đông bùng phát hồi cuối tháng 2. Nguyên nhân là các gián đoạn nguồn cung tại Trung Đông, đặc biệt sau khi Saudi Arabia đóng tuyến đường ống Đông - Tây, khiến dầu Mỹ trở thành nguồn thay thế quan trọng cho thị trường châu Á. Dù cước vận tải tăng vọt, dầu thô của Mỹ vẫn có giá cạnh tranh hơn một số nguồn cung từ Trung Đông, giúp dòng chảy thương mại tiếp tục được duy trì.

Theo số liệu được công bố của Viện Xăng dầu Mỹ (API), lượng dầu thô, xăng và các sản phẩm chưng cất dự trữ của Mỹ đều gia tăng trong tuần trước. Cụ thể, trong tuần kết thúc vào ngày 11/9, lượng dầu thô dự trữ đã tăng thêm 7,1 triệu thùng, trái ngược dự báo giảm khoảng 1,6 triệu thùng từ các chuyên gia.

Đánh giá sự biến động này, Công ty Chứng khoán Haitong Futures nhận định việc tồn kho xăng và dầu diesel bất ngờ tăng theo số liệu của API đã gây áp lực lên giá dầu. Tuy nhiên, sự gia tăng mang tính cục bộ tại một số khu vực không làm thay đổi bản chất của tình trạng thắt chặt nguồn cung trên thị trường dầu thô toàn cầu.

Đồng quan điểm, chuyên gia của công ty Phillip Nova, cho rằng dù chịu áp lực từ số liệu dự trữ nói trên, giá dầu vẫn duy trì đà phục hồi tốt do giới giao dịch hiện tập trung vào sự gián đoạn của nguồn cung thực tế. Chuyên gia này nhấn mạnh mối lo ngại lớn nhất hiện nay vẫn là sự gián đoạn hoạt động tại đường ống Đông - Tây và cơ sở hạ tầng xuất khẩu Yanbu của Saudi Arabia sau các cuộc tấn công vào những cơ sở năng lượng của nước này.



PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

Đừng ngủ trưa 45 phút

Stephanie Romiszewski, tác giả cuốn sách “Think Less, Sleep More”, cho rằng lý do bạn đi ngủ trưa sẽ quyết định chất lượng giấc ngủ cả ban ngày và ban đêm.

Nghe đủ các kênh podcast về hiệu suất làm việc, bạn sẽ dễ bị thuyết phục rằng ngủ trưa là một siêu năng lực. Nó không chỉ là liều thuốc chữa cháy sau một đêm mất ngủ, mà còn là lối tắt giúp cải thiện trí nhớ, nâng cao tâm trạng và thậm chí giúp bạn chạy nhanh hơn.

Cầu thủ Ngoại hạng Anh, nghệ sĩ piano chuyên nghiệp, nhà vô địch UFC hay nữ doanh nhân Arianna Huffington đều áp dụng phương pháp này, theo The Guardian.

Tuy nhiên, nếu không có phòng ngủ riêng hay một công việc khuyến khích ngủ trưa, liệu vài phút chợp mắt có thực sự mang lại đủ lợi ích để bạn phải cắt công thực hiện? Có cách nào chắc chắn giúp bạn đi vào giấc ngủ nhanh chóng? Và làm sao để đảm bảo khi tỉnh dậy, bạn cảm thấy tỉnh táo hơn chứ không phải mệt mỏi hơn?

Ngủ trưa bao lâu?

Có ba lý do chính khiến người trưởng thành ngủ trưa, Giáo sư Clare Anderson, chuyên gia về khoa học giấc ngủ và nhịp sinh học tại Đại học Birmingham cho biết.

Đầu tiên là ngủ bù, thực hiện khi bạn thiếu ngủ vào đêm hôm trước.

Thứ hai là ngủ đón đầu, tức là ngủ trước để chủ động phòng ngừa việc thiếu ngủ sắp tới, ví dụ như chuẩn bị làm ca đêm.

Thứ ba là ngủ theo nhu cầu hoặc sở thích, đơn giản là vì bạn có cơ hội và cảm thấy dễ chịu khi làm điều đó.



Ảnh minh họa

Điều đầu tiên cần làm là xem xét mục đích ngủ trưa của bạn. Stephanie Romiszewski, chuyên gia sinh lý học giấc ngủ và là tác giả cuốn sách Think Less, Sleep More, chia sẻ rằng giấc ngủ trưa thực sự hữu ích khi giấc ngủ đêm của bạn bị gián đoạn vì những lý do ngoài tầm kiểm soát, ví dụ như bạn mới làm cha mẹ, đang hồi phục sau bệnh tật hoặc vừa vận động thể lực nặng.

Nhưng nếu bạn ngủ trưa chỉ vì giấc ngủ đêm cảm thấy chập chờn, thì đó lại là dấu hiệu cho thấy động lực ngủ của bạn đang gặp vấn đề. Khi đó, ngủ trưa sẽ trở thành một phần của rắc rối chứ

không phải giải pháp.

Hãy coi giấc ngủ trưa là giải pháp ngắn hạn cho các vấn đề ngắn hạn, ưu tiên hàng đầu vẫn phải là một giấc ngủ đêm sâu và ổn định.

Điều này có nghĩa là giấc ngủ trưa không nên quá dài khiến nó ảnh hưởng đến giấc ngủ đêm, và tốt nhất không nên ngủ sau 15h, tùy thuộc vào giờ đi ngủ ban đêm của bạn.

Ngủ bao lâu là hợp lý? Các khuyến nghị thường khác nhau. Trong một nghiên cứu nổi tiếng, NASA phát hiện ra rằng các phi hành gia đã tăng 54% độ tỉnh táo và 34% hiệu suất làm việc chỉ sau một giấc ngủ ngắn 26 phút, đã bao gồm khoảng 6 phút để bắt đầu thiếp đi.

Chuyên gia giấc ngủ James Wilson gợi ý nên hẹn giờ từ 20 đến 30 phút, vì phần lớn mọi người sẽ chợp mắt được trong vòng 10 phút. Có rất nhiều lời khuyên về số phút chính xác cho giấc ngủ, nhưng điều đó thường chỉ làm mọi người thêm lo lắng, mà điều tồi tệ nhất khi cố gắng đi vào giấc ngủ lại chính là lo lắng về nó.

Nếu muốn ngủ lâu hơn, hãy tránh khoảng thời gian 45 đến 60 phút vốn dễ gây ra hiện tượng quán tính giấc ngủ, tức là cảm giác đỡ dần, lơ mơ khi thức dậy. Giáo sư Anderson giải thích rằng xét về mặt khoa học, ngủ dài 60 đến 90 phút sẽ tốt hơn ngủ vừa 45 phút.

45 phút là đủ để đưa bạn vào giấc ngủ sâu và khiến bạn dễ cảm thấy uể oải khi bị đánh thức, trong khi nếu kéo dài lên 60 hoặc 90 phút, bạn sẽ ở cuối một chu kỳ giấc ngủ và thức dậy sảng khoái hơn. Tuy nhiên, ngủ tới 90 phút vào ban ngày chắc chắn sẽ ảnh hưởng đến giấc ngủ đêm của bạn.

Làm thế nào để dễ ngủ và ngủ ngon?

Các khuyến nghị về phương pháp ngủ cũng rất đa dạng. Một số chuyên gia gợi ý nên dùng các biện pháp giống như khi ngủ đêm, gồm một phòng yên tĩnh, giường thoải mái và càng tối càng tốt.

Những người khác lại cho rằng bạn chỉ cần chợp mắt trên ghế sofa dưới ánh sáng tự nhiên, vừa để tránh trạng thái đỡ dần khi tỉnh dậy, vừa để bảo vệ phòng ngủ như một nơi mà tâm trí mặc định dành cho giấc ngủ chính vào ban đêm.

Huấn luyện viên giấc ngủ Tracy Hannigan nhận định rằng giấc ngủ là thứ rất khó cưỡng ép. Nếu không thấy buồn ngủ, bạn sẽ rất khó nằm xuống và ra lệnh cho bản thân phải ngủ ngay. Phải có một lực đẩy tự nhiên nào đó.

Bản thân bà có thể chợp mắt giữa ban ngày và tự thức dậy không cần báo thức, nhưng cách tốt nhất với đa số mọi người là chờ thời điểm bản thân cảm thấy hơi lơ mơ rồi nhẹ nhàng thả lỏng theo nó.

Bạn nên thử nghiệm các cách khác nhau. Nếu lựa chọn của bạn bị hạn chế, ví dụ phải chợp mắt trên tàu xe hay trong buồng làm việc cách âm, việc mang theo phụ kiện là hoàn toàn hợp lý.

Chuyên gia James Wilson chia sẻ kinh nghiệm khi làm việc với các cầu thủ bóng đá rằng ông khuyên họ không nên quen với việc chỉ ngủ trên giường, vì họ phải học cách ngủ khi di chuyển rất nhiều, từ phòng khách sạn đến xe buýt của đội.

Nhưng điều họ làm trong trường hợp đó là mang theo bịt mắt, nút tai và nghe thứ gì đó thư giãn.

Màn bịt mắt là công cụ rất tốt, vì theo thời gian, cơ thể sẽ hình thành phản xạ hiểu rằng đã đến giờ chợp mắt.

Các thói quen khác như hít thở sâu hay nghe một chương trình quen thuộc cũng hoạt động theo cơ chế tương tự, nếu bạn chỉ thực hiện chúng khi đã sẵn sàng chợp mắt, hệ thần kinh sẽ nhanh chóng tạo ra liên tưởng.

Tuy nhiên, nếu chọn nghe nhạc, Wilson khuyên bạn nên chọn thứ mình thích chứ không phải thứ bạn nghĩ là giúp dễ ngủ. Ông gặp vô số người nghĩ rằng họ phải nghe tiếng cá voi hát hay nhạc thiền Enya, nhưng nếu đó không phải sở thích của bạn, bạn sẽ chỉ thấy bức mình thêm chứ chẳng thể ngủ nổi.

Cũng cần lưu ý rằng ngủ trưa là một kỹ năng có thể rèn luyện nhờ thực hành. Một nghiên cứu thú vị trên các vận động viên đỉnh cao cho thấy họ có khả năng ngủ rất cao, nghĩa là họ rất giỏi chìm vào giấc ngủ.

Dù không được đề cập trong nghiên cứu, có thể khả năng gạt bỏ thế giới bên ngoài này cũng chính là điều giúp họ chơi tốt môn thể thao của mình: nếu bạn có thể sút phạt đền trước một đám đông đang la ó, tại sao bạn lại không thể chợp mắt trên một chiếc xe buýt ồn ào?

Về việc thức dậy sau giấc ngủ trưa, mọi thứ nên diễn ra tự nhiên. Nếu bạn thức dậy cảm thấy mệt mỏi hơn lúc bắt đầu, đó là dấu hiệu rõ ràng cho thấy bạn đã ngủ quá lâu. Nếu thực sự muốn tăng cường toàn bộ quá trình này, phương pháp ngủ trưa kết hợp cả phê được giới nâng cao hiệu suất ưa chuộng thực sự có hiệu quả.

Cả phê mất khoảng 20 phút để phát huy tác dụng trong cơ thể, do đó uống một ly Espresso ngay trước khi nằm xuống có thể giúp bạn tăng cường độ tỉnh táo khi thức dậy, Anderson cho biết. Chỉ cần nhớ tránh uống cả phê sau 15h để không làm ảnh hưởng đến giấc ngủ ban đêm của bạn. ■

Malaysia siết kiểm tra ma túy đối với phi công

Tập đoàn Hàng không Malaysia yêu cầu kiểm tra ma túy bắt buộc đối với phi công sau khi một phi công Malaysia Airlines bị bắt tại Indonesia.

Toàn bộ 1.260 phi công của Malaysia Airlines được yêu cầu hoàn tất xét nghiệm.

Trong giai đoạn tiếp theo, xét nghiệm ma túy bắt buộc cũng sẽ được mở rộng đối với tất cả các thành viên phi hành đoàn.

Biện pháp này được triển khai sau khi một phi công 39 tuổi bị bắt tại Indonesia do bị phát hiện vận chuyển 26 kg ma túy tổng hợp trong hành lý.

Đối tượng khai được thuê vận chuyển số ma túy này với thù lao 50.000 ringgit, tương đương hơn 12.000 USD. Kết quả xét nghiệm cũng cho thấy phi công này dương tính với ma túy. ■



Thực đơn giảm cân cắt tinh bột có thật sự hiệu quả?

Liệu chế độ ăn giảm cân cắt hoàn toàn tinh bột có thật sự tốt cho cơ thể và mang đến cho bạn vóc dáng mơ ước?

Tìm hiểu về tinh bột

Tinh bột là một nhánh nhỏ thuộc nhóm carbohydrate (thường gọi là carb hoặc chất đường bột). Cùng với chất béo và protein, carb là một trong ba nhóm chất dinh dưỡng thiết yếu đối với cơ thể. Theo Thư viện Y khoa Quốc gia Hoa Kỳ, carbohydrate chính là nguồn cung cấp năng lượng quan trọng để cơ thể chúng ta duy trì mọi hoạt động sống. Hầu hết các loại thực phẩm như trái cây, ngũ cốc, các loại củ và đậu đều chứa một lượng carb nhất định.

Chất đường bột được chia thành ba nhóm chính gồm đường, tinh bột và chất xơ. Sau khi nạp vào cơ thể, đường và tinh bột sẽ được hệ tiêu hóa phân giải thành glucose. Đây là “nhiên liệu” thiết yếu để duy trì hoạt động của não bộ, hệ thần kinh và cơ bắp. Trong khi đó, chất xơ tuy không tạo ra năng lượng nhưng lại đóng vai trò điều tiết hệ tiêu hóa, kiểm soát lượng đường trong máu và giảm cholesterol xấu.

Những hiệu quả của thực đơn giảm cân cắt giảm tinh bột

Hỗ trợ giảm mỡ thừa hiệu quả

Thực đơn giảm cân low-carb (ít tinh bột) hỗ trợ cơ thể giảm mỡ hiệu quả. Khi bạn cắt giảm lượng tinh bột nạp vào, cơ thể sẽ nhanh chóng tiêu thụ hết nguồn glucose và glycogen dự trữ để tạo năng lượng, sau đó chuyển sang đốt cháy mỡ thừa. Đặc biệt, nếu áp dụng chế độ ăn Keto, cơ thể sẽ bước vào trạng thái Ketosis - nơi các phân tử ketone được sản sinh từ quá trình phân giải mỡ trở thành nguồn năng lượng thay thế. Chính cơ chế “đốt mỡ tự thân” này giúp chế độ ăn low-carb mang lại hiệu quả giảm cân và giảm mỡ bụng vượt trội.

Kiểm soát và giảm cảm giác thèm ăn

Chống lại cảm giác thèm ăn chính là một trong những yếu tố quan trọng trong quá trình giảm cân. Nhà thần kinh học David Perlmutter ví tinh bột như một “chất gây nghiện”. Việc liên tục tiêu thụ các loại carb tinh chế như đường, bánh mì trắng, nước ngọt dễ dẫn đến tình trạng đường huyết tăng đột biến rồi sụt giảm nhanh chóng, kích thích não bộ liên tục phát ra tín hiệu thèm ăn. Vì vậy, cắt giảm carb trong thực đơn sẽ giúp ổn định chỉ số đường huyết và nồng độ insulin, từ đó làm giảm cảm giác đói và giúp bạn dễ dàng kiểm soát lượng calo nạp vào hơn.

Thực đơn giảm cân low-carb có ảnh hưởng đến sức khỏe không?

Mặc dù mang đến những hiệu quả giảm cân rõ rệt, chế độ ăn kiêng cắt tinh bột vẫn có một số tác dụng phụ ảnh hưởng không tốt đến sức khỏe.

Cơ thể trở nên mệt mỏi

Như đã đề cập, tinh bột là một nguồn cung cấp năng lượng quan trọng cho cơ thể. Vì vậy, việc đột ngột cắt bỏ carb hay cụ thể hơn là tinh bột có thể khiến bạn rơi vào trạng thái uể oải, mệt mỏi và giảm khả năng tập trung trong những ngày đầu. Ngoài ra, việc thiếu hụt chất đường bột cũng làm giảm nguồn glycogen dự trữ trong cơ bắp, khiến hiệu suất vận động hoặc tập luyện thể thao bị sụt giảm rõ rệt. Chính vì vậy, cắt bỏ hoàn toàn tinh bột khỏi các bữa ăn là điều không được khuyến khích.

Hơi thở có mùi

Một vấn đề khá phổ biến ở những người theo chế độ low-carb nghiêm ngặt hoặc Keto là hơi thở có mùi hơi chua nhẹ, thường được gọi là “keto breath”. Nguyên nhân là do quá trình đốt cháy chất béo giải phóng ra acetone (một dạng ketone) thoát ra qua đường thở. Đồng thời, thay đổi khẩu phần ăn cũng dễ gây mất nước và khô miệng, khiến vi khuẩn gây mùi phát triển.

Rối loạn nội tiết tố

Hệ nội tiết của phái đẹp cực kỳ nhạy cảm với sự sụt giảm của tinh bột. Khi bị cắt giảm quá mức, cơ thể sẽ rơi vào trạng thái báo động và kích hoạt tuyến thượng thận tiết ra hormone căng thẳng cortisol. Sự gia tăng cortisol này trực tiếp ức chế estrogen và progesterone, gây xáo trộn chu kỳ rụng trứng và dễ dẫn đến tình trạng trễ kinh hoặc mất kinh tạm thời. Đồng thời, thiếu hụt glucose còn làm suy giảm chức năng tuyến giáp, khiến quá trình trao đổi chất chậm lại và ảnh hưởng đến sức khỏe làn da, mái tóc. Vì vậy, bổ sung tinh bột đúng cách chính là nền tảng cốt lõi để bạn bảo vệ sức khỏe sinh sản và duy trì vẻ rạng rỡ từ bên trong. ■

Vì sao dân văn phòng hay 'kiệt sức' lúc 3h chiều?

Khảo sát trực tuyến của Talker Research đối với 2.000 người trưởng thành ghi nhận hiện tượng nhiều người cảm thấy mệt mỏi, buồn ngủ vào khoảng 3h chiều.

Nghiên cứu cho thấy 14h48 là thời điểm trung bình mọi người bắt đầu xuống sức, khoảng 21% người được hỏi cho biết cảm giác uể oải thậm chí xuất hiện trước buổi trưa. Nhưng mốc 14h48 không phải “giờ kiệt sức” chung của tất cả.

Các nhà nghiên cứu gọi hiện tượng này là *post-lunch dip* - cơn giảm tỉnh táo sau bữa trưa. Tên gọi khiến nhiều người cho rằng nguyên nhân nằm ở việc ăn no, nhưng bữa trưa không phải thủ phạm duy nhất.

Theo Viện An toàn và Sức khỏe Nghề nghiệp Quốc gia Mỹ, trạng thái tỉnh táo được điều khiển bởi hai cơ chế. Thứ nhất là áp lực buồn ngủ tăng dần kể từ lúc con người thức dậy. Càng thức lâu, cơ thể càng muốn được nghỉ ngơi.

Cơ chế còn lại là đồng hồ sinh học, có nhiệm vụ phát tín hiệu giúp cơ thể tỉnh táo vào ban ngày. Tuy nhiên, tín hiệu này không duy trì ở cùng một mức suốt cả ngày mà thường suy yếu vào đầu giờ chiều.

Khoảng 14h đến 17h, tín hiệu tỉnh táo giảm đúng lúc áp lực buồn ngủ đã tích tụ qua nhiều giờ. Sự giao nhau này khiến mí mắt nặng hơn, đầu óc chậm lại và khả năng tập trung suy giảm, dù ngày làm việc vẫn chưa kết thúc.

Tiến sĩ Timothy H. Monk, chuyên gia về giấc ngủ tại Trung tâm Y khoa Đại học Pittsburgh (Mỹ), cho biết trạng thái uể oải đầu giờ chiều vẫn xuất hiện ở người không ăn trưa hoặc không được biết thời gian. Điều này cho thấy đây là một phần của nhịp sinh học, không chỉ là phản ứng của cơ thể sau bữa ăn.

Tuy nhiên, bữa trưa nhiều chất bột đường có thể khiến cảm giác buồn ngủ rõ hơn. Tình trạng cũng nặng hơn nếu một người thiếu ngủ từ đêm trước, bởi áp lực buồn ngủ tiếp tục tích tụ trong thời gian thức. Làm việc liên tục, nhất là với những nhiệm vụ đơn điệu, càng khiến khả năng tập trung suy giảm. Hiện tượng này dễ nhận thấy ở người lái xe đường dài hoặc làm công việc lặp lại trong nhiều giờ. Khảo sát của Talker Research không xác định nguyên nhân sinh học của mốc 14h48, nhưng phản ánh những thói quen có thể khiến cơn mệt buổi chiều trầm trọng hơn.

Hơn 80% người tham gia thừa nhận ít nhất đôi khi họ sống như ở chế độ “tự động”, lần lượt xử lý từng nhiệm vụ mà không thực sự chú ý đến những gì đang diễn ra. Nhiều người cũng cảm thấy phải liên tục cố gắng để theo kịp các trách nhiệm hàng ngày. Khi lịch trình quá dày, họ cắt giảm thời gian dành cho sở thích, vận động và chăm sóc sức khỏe tinh thần. Các mối quan hệ cũng bị ảnh hưởng. Gần một nửa cho biết tâm trí vẫn vướng vào công việc ngay cả khi đang ở bên người thân trong những dịp quan trọng.

Bữa ăn cũng thường bị gạt sang một bên. Hơn 70% từng bỏ hoặc ăn muộn vì quá bận, trung bình hơn ba lần mỗi tuần. Thiếu ngủ, ăn uống thất thường và làm việc kéo dài có thể khiến sự uể oải vốn xuất hiện tự nhiên vào đầu giờ chiều trở nên rõ rệt hơn. Để lấy lại tỉnh táo, nhiều người tìm đến cà phê hoặc đồ ăn nhẹ. Tuy nhiên, người tham gia cho biết tác dụng của caffeine thường giảm sau hơn hai giờ. Đây chỉ là giải pháp tạm thời, không thể bù cho giấc ngủ thiếu hoặc tình trạng mệt mỏi kéo dài.

Để vượt qua tình trạng kiệt sức hện giờ này không khó. Các chuyên gia gợi ý 4 giải pháp sau:

Điều chỉnh bữa trưa: Hãy chọn bữa ăn nhẹ nhàng, cân bằng với nhiều protein và chất xơ, đồng thời hạn chế tinh bột nặng hoặc đường để tránh tình trạng đường huyết tăng giảm đột ngột.

Đi dạo: Việc đi bộ ngắn từ 15 đến 20 phút sau khi ăn giúp tăng cường tuần hoàn máu và sự tỉnh táo.

Tiếp xúc với ánh sáng mạnh: Hãy bước ra ngoài trời để đón ánh sáng tự nhiên hoặc sử dụng đèn chiếu sáng mạnh trong nhà để báo hiệu cho não bộ duy trì sự tỉnh táo.

Chợp mắt nhanh: Một giấc ngủ ngắn từ 15 đến 20 phút có thể giúp khôi phục sự tập trung một cách an toàn mà không gây cảm giác lơ đãng, mệt mỏi sau khi thức dậy. ■



PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

Lợi ích bất ngờ của việc đỏ mặt

Đỏ mặt khi bị trêu chọc, mắc lỗi hay đứng trước đám đông là trải nghiệm mà hầu như ai cũng từng gặp. Với nhiều người, đó là khoảnh khắc đáng xấu hổ và chỉ mong nhanh chóng qua đi. Thế nhưng dưới góc nhìn của khoa học, phản ứng tương chừng gây ngượng ngùng này lại là một trong những đặc điểm độc đáo nhất của con người.

Các nhà nghiên cứu cho rằng đỏ mặt không chỉ là phản ứng sinh lý trước cảm xúc mà còn là “tín hiệu xã hội” giúp con người thể hiện sự chân thành, nhận lỗi và xây dựng niềm tin trong các mối quan hệ. Nói cách khác, khả năng đỏ mặt có thể đã góp phần giúp con người duy trì sự gắn kết trong cộng đồng suốt quá trình tiến hóa.

Phản ứng tự nhiên của con người

Nhà tự nhiên học Charles Darwin trong tác phẩm *The Expression of the Emotions in Man and Animals* (tựa tiếng Việt: *Biểu hiện cảm xúc ở người và động vật*) từng gọi đỏ mặt là “biểu hiện kỳ lạ nhất và cũng mang tính con người nhất”.

Dù một số loài động vật có thể thay đổi màu sắc cơ thể để ngụy trang hoặc giao tiếp, chỉ con người được ghi nhận đỏ mặt vì cảm thấy xấu hổ, ngượng ngùng hoặc bối rối, theo *The Guardian*.

Theo Giáo sư Sophie Scott, Giám đốc Viện Khoa học Thần kinh Nhận thức thuộc Đại học University College London (Anh), đây là phản ứng gần như không thể giả tạo hay chủ động kiểm soát.



Ảnh minh họa

Hiện tượng này xảy ra khi hệ thần kinh giao cảm - hệ thống cũng được kích hoạt trong những tình huống căng thẳng hoặc sợ hãi - khiến cơ thể giải phóng adrenaline.

Hormone này làm các mạch máu dưới da mặt giãn nở, tăng lưu lượng máu và khiến khuôn mặt ửng đỏ. Ở người có làn da sáng, hiện tượng thường dễ nhận thấy hơn, trong khi người có làn da sẫm màu, da có thể chỉ trở nên nóng và sẫm màu hơn. Điều đặc biệt là đỏ mặt không chỉ là phản ứng sinh học mà còn gắn với nhận thức xã hội. Theo Giáo sư Scott, khi nhận ra mình đang đỏ mặt và biết người khác cũng nhìn thấy điều đó, cảm giác ngượng ngùng thường càng trở nên rõ rệt. Chính vòng lặp này khiến nhiều người càng cố che giấu thì khuôn mặt lại càng đỏ hơn.

Tuy nhiên, các nhà khoa học cho rằng, phản ứng này không vô nghĩa. Trong quá trình tiến hóa, việc một cá nhân nhận ra sai lầm và thể hiện sự hối lỗi có thể giúp giảm căng thẳng, tránh xung đột và duy trì vị trí trong cộng đồng. Đỏ mặt vì thế được xem như tín hiệu cho thấy người đó ý thức được hành vi của mình và quan tâm cách người khác nhìn nhận.

Theo Giáo sư Scott, những người dễ đỏ mặt thường được đánh giá là đáng tin cậy hơn, bởi đây là phản ứng rất khó giả vờ. Khả năng bộc lộ cảm xúc một cách tự nhiên giúp con người dễ tạo dựng sự đồng cảm và hợp tác trong các mối quan hệ xã hội. Không ít người lại xem đỏ mặt là khuyết điểm và luôn tìm cách che giấu. Song theo Giáo sư Peter Drummond, tác giả nhiều nghiên cứu về hiện tượng này, phần lớn những người lo lắng mình đỏ mặt thực tế không đỏ nhiều hơn người khác. Điều khác biệt nằm ở chỗ họ quá chú ý đến phản ứng của chính mình.

Theo Giáo sư Drummond, đỏ mặt thậm chí còn có thể mang lại lợi ích nhất định đối với sức khỏe tinh thần. Ông cho rằng phản ứng này có cơ chế tương tự hiện tượng da ửng đỏ sau khi vận động, giúp cơ thể dần giải tỏa trạng thái căng thẳng và những cảm xúc tiêu cực như tức giận, xấu hổ hay ngượng ngùng.

Dưới góc nhìn của khoa học, đỏ mặt không phải là dấu hiệu của sự yếu đuối hay thiếu tự tin. Ngược lại, đây là phản ứng tự nhiên giúp con người giao tiếp, thể hiện sự chân thành và duy trì các mối quan hệ xã hội. Chính vì vậy, hiện tượng tương như đáng ngại này từ lâu đã trở thành đề tài được nhiều nhà khoa học, nhà tâm lý học và triết gia nghiên cứu, mở ra những góc nhìn thú vị về cảm xúc và hành vi của con người.

Hiểu hơn về cảm xúc con người

Từ thời Charles Darwin đến các nghiên cứu thần kinh học hiện đại, cảm xúc và cách con người biểu lộ cảm xúc luôn là chủ đề được nhiều nhà khoa học quan tâm. Những phản ứng như đỏ mặt, mỉm cười, cau mày hay sợ hãi không chỉ phản ánh trạng thái tâm lý mà còn cho thấy cách con người giao tiếp, thích nghi và duy trì các mối quan hệ xã hội.

Nếu muốn tìm hiểu sâu hơn về nguồn gốc của những biểu cảm này cũng như cách con người đối diện với cảm xúc và nỗi lo âu, độc giả có thể tham khảo một số đầu sách dưới đây.

Cuốn *Biểu hiện cảm xúc ở người và động vật* của tác giả Charles Darwin được xem là một trong những công trình đặt nền móng cho ngành nghiên cứu cảm xúc hiện đại.

Trong cuốn sách, Darwin phân tích nguồn gốc tiến hóa của các biểu hiện cảm xúc ở con người và nhiều loài động vật có vú, đồng thời cho rằng những phản ứng như mỉm cười, cau mày hay đỏ mặt không xuất hiện ngẫu nhiên mà được hình thành qua quá trình tiến hóa để phục vụ giao tiếp và sinh tồn.

Quan điểm của Darwin sau này ảnh hưởng nhiều công trình nghiên cứu nổi tiếng, đặc biệt là

các nghiên cứu của nhà tâm lý học Paul Ekman về tính phổ quát của biểu cảm khuôn mặt ở mọi nền văn hóa. Đến nay, cuốn sách vẫn được xem là tài liệu kinh điển dành cho những ai muốn tìm hiểu mối liên hệ giữa cảm xúc, hành vi và quá trình tiến hóa của con người.

Ở một góc nhìn khác, *Man's Search for Meaning* (tựa tiếng Việt: *Đi tìm lẽ sống*), tác giả Viktor E. Frankl không lý giải trực tiếp hiện tượng đỏ mặt nhưng mang đến nhiều suy ngẫm về cách con người đối diện với cảm xúc và nghịch cảnh.

Từ trải nghiệm của bản thân, ông phát triển Liệu pháp ý nghĩa (Logotherapy), nhấn mạnh rằng việc tìm thấy ý nghĩa trong cuộc sống giúp con người vượt qua nỗi sợ hãi, đau khổ và những áp lực tinh thần. Cuốn sách vì thế không chỉ là hồi ký mà còn mang đến góc nhìn sâu sắc về sức mạnh nội tâm và khả năng thích nghi của con người trước những cảm xúc tiêu cực.

Trong khi đó, *The Social Anxiety Workbook* (tựa tiếng Việt: *Lo âu xã hội*) của tác giả David Shanley tập trung vào đề rất gần với hiện tượng đỏ mặt: nỗi sợ bị người khác đánh giá.

Theo tác giả, nhiều người mắc chứng lo âu xã hội thường quá chú ý đến phản ứng của bản thân, từ đó càng lo lắng khi đỏ mặt, run tay hay lúng túng trong giao tiếp. Dựa trên nhiều năm kinh nghiệm điều trị, David Shanley giới thiệu các phương pháp đã được kiểm chứng như liệu pháp nhận thức - hành vi (CBT) và liệu pháp chấp nhận và cam kết (ACT), đồng thời hướng dẫn người đọc từng bước thay đổi cách suy nghĩ, giảm bớt nỗi sợ và xây dựng sự tự tin trong giao tiếp. Đỏ mặt vốn chỉ là một phản ứng sinh lý tự nhiên, nhưng dưới góc nhìn của khoa học và tâm lý học, đó còn là biểu hiện của sự chân thành, khả năng đồng cảm và nhu cầu kết nối với người khác.

Hiểu đúng về cảm xúc cũng là cách để mỗi người biết chấp nhận bản thân, bớt lo lắng trước những phản ứng tự nhiên của cơ thể và xây dựng các mối quan hệ tích cực hơn trong cuộc sống. ■

Tây Ban Nha triệt phá đường dây đưa người vượt biên

Cảnh sát Tây Ban Nha đã triệt phá một trong những đường dây đưa người vượt biên trái phép lớn nhất hoạt động trên Địa Trung Hải.

Theo cảnh sát Tây Ban Nha, chiến dịch đã bắt giữ 78 nghi phạm, trong đó có 4 đối tượng cầm đầu, đồng thời thu giữ 18 xuồng cao tốc trị giá hơn 5 triệu Euro. Nhà chức trách cho biết các xuồng này vận chuyển ma túy tổng hợp như thuốc lắc từ Tây Ban Nha sang Algeria. Trên hành trình quay về, các nghi phạm chở người di cư trái phép tới bờ biển Địa Trung Hải của Tây Ban Nha và đảo Ibiza.

Điều tra ban đầu cho thấy đường dây đã thực hiện ít nhất 64 chuyến vượt biên, đưa hơn 2.000 người vào Tây Ban Nha và thu về trên 24 triệu Euro. ■

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.

KỲ 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

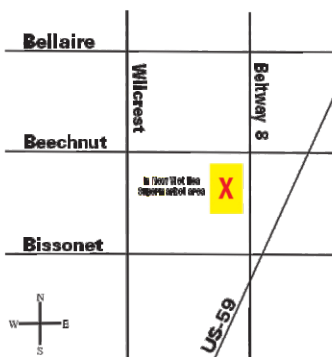
Trong khu chợ Việt Hoa mới, Beechnut và Beltway 8, Đối diện chợ HEB

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



Tuyển Dụng/Hiring

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

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

Áp dụng / Apply by:

Gọi / Call: **832-308-0166**

www.myhoafoodmarket.com/myhoa-career.php

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

HÀNG SALE! HÀNG SALE! ĐẠI HẠ GIÁ

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

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

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



ĐIỆN ẢNH

“Kẻ liều mạng” Lưu Đức Hoa: 65 tuổi vẫn phong độ, chưa chịu nghỉ ngơi

Ở tuổi 65, Lưu Đức Hoa vẫn duy trì lịch làm việc dày đặc, từ đóng phim, ca hát đến lưu diễn. Sau hơn 40 năm hoạt động nghệ thuật, “thiên vương” Hong Kong (Trung Quốc) chưa có ý định nghỉ ngơi.

Lưu Đức Hoa vừa tham dự một sự kiện tại Hong Kong. Ngoại hình và thần thái của nam nghệ sĩ nhận được nhiều lời khen từ khán giả. Tại đây, ông chia sẻ về kế hoạch sự nghiệp trong những năm tới, trong đó đáng chú ý là quyết định chuyên hướng sang công việc đạo diễn.

Ngôi sao xứ hương cảng tuyên bố sau khi hoàn thành các kế hoạch lưu diễn vào năm 2028, ông sẽ chính thức tập trung cho công việc phía sau máy quay. Nam nghệ sĩ nói: “Năm 2028, tôi nhất định sẽ trở thành đạo diễn”. Ông xem đây là thời điểm thích hợp để thực hiện giấc mơ đã ấp ủ hơn 40 năm.

Theo Lưu Đức Hoa, mong muốn trở thành đạo diễn và biên kịch xuất hiện từ năm 1981, khi ông 20 tuổi và thi đỗ lớp đào tạo diễn viên khóa 10 của đài TVB. Tuy nhiên, trong nhiều năm, ông liên tục trì hoãn kế hoạch này vì những lựa chọn khác trong sự nghiệp.

Nam nghệ sĩ cho biết trong khoảng một thập niên qua, ông âm thầm viết nhiều kịch bản trong thời gian nghỉ giữa các dự án phim và những chuyến lưu diễn. Những câu chuyện này được ông tích lũy, chỉnh sửa trong nhiều năm nhưng chưa có cơ hội tự mình đưa lên màn ảnh.

Lưu Đức Hoa từng nhiều lần đứng trước lựa chọn giữa việc tiếp tục làm một diễn viên và bước sang phía sau máy quay. Mỗi khi ông muốn thử sức với vai trò đạo diễn, lại có người khuyên nên tập trung làm tốt công việc của một diễn viên.

Nam nghệ sĩ thừa nhận những lựa chọn đó khiến ông bỏ lỡ một số cơ hội. Tuy nhiên, ông không xem đây là điều đáng tiếc mà cho rằng mỗi quyết định đều giúp bản thân trưởng thành.

“Cuộc đời không phải câu hỏi trắc nghiệm chỉ có trái hoặc phải. Đi sang trái, bạn sẽ được ngắm phong cảnh bên trái đường và nhìn thấy những tràng pháo tay. Còn đi sang phải, bạn cũng thấy cảnh bên phải đường và sẽ nghe thấy những tiếng reo hò. Dù đi đến đâu, chỉ cần nhìn về phía trước, thứ bạn nhìn thấy vẫn là một phong cảnh mới”, ông chia sẻ.

Lưu Đức Hoa cũng nhấn mạnh rằng mỗi người đều phải đối diện với những lựa chọn khó khăn. Điều quan trọng là không để nỗi sợ hãi ngăn mình bước tiếp.

Những chia sẻ của nam nghệ sĩ nhận được sự quan tâm trên mạng xã hội. Nhiều khán giả bày tỏ sự ngưỡng mộ trước tinh thần làm việc của ông, đồng

thời mong chờ ngày “thiên vương” thực hiện giấc mơ đạo diễn.

Hơn 40 năm vẫn là “người không chịu nghỉ”

Sinh năm 1961, Lưu Đức Hoa gia nhập TVB đầu thập niên 1980 và nhanh chóng trở thành một trong những gương mặt nổi bật của màn ảnh Hong Kong.

Năm 1982, ông gây chú ý với Thuyền nhân (Boat People), sau đó tiếp tục nổi tiếng qua nhiều tác phẩm điện ảnh và truyền hình. Thân điều đại hiệp năm 1983 cũng góp phần đưa tên tuổi Lưu Đức Hoa đến gần hơn với công chúng. Ông về sau trở thành một trong “tứ đại thiên vương” của làng giải trí Hong Kong.

Trong lĩnh vực điện ảnh, Lưu Đức Hoa từng 3 lần giành giải Nam diễn viên chính xuất sắc tại Giải thưởng Điện ảnh Hong Kong, 2 lần giành giải Nam diễn viên chính xuất sắc tại Kim Mã với Vô gian đạo III và Đào tử.

Điều khiến Lưu Đức Hoa trở thành trường hợp đặc biệt của làng giải trí Hoa ngữ là ông duy trì đồng thời vai trò diễn viên và ca sĩ trong hơn 4 thập niên. Khối lượng công việc khổng lồ từng khiến ông được truyền thông gọi là “lao động kiểu mẫu” của showbiz.

Trong giai đoạn đỉnh cao, Lưu Đức Hoa từng có thời điểm đóng tới 12 phim trong một năm và đạt kỷ lục 50 bộ phim trong 5 năm, ngủ chưa tới 2 tiếng mỗi ngày.

Tuy nhiên, bản thân Lưu Đức Hoa từng cho biết hình ảnh “không bao giờ ngủ” phần nào đã bị truyền thông thần tượng hóa. Trong một cuộc phỏng vấn năm 2024, ông nói mình vẫn nghỉ ngơi đầy đủ và thậm chí có những ngày ngủ tới 8-11 tiếng.

Hiện nay, ông duy trì lịch trình biểu diễn và đóng phim. Với Lưu Đức Hoa, làm việc dường như không đơn thuần là cách duy trì danh tiếng mà còn là một phần quan trọng trong cuộc sống.



“Kẻ liều mạng” trên phim trường

Một trong những điều khiến Lưu Đức Hoa được nể phục là tinh thần sẵn sàng thực hiện các cảnh hành động.

Tháng 7/2024, trong một buổi diễn tại Thượng Hải (Trung Quốc), nam ca sĩ thực hiện động tác trượt băng đầu gối trên một sân khấu cao khoảng 3-4m.

Ông suýt trượt khỏi mép sân khấu và khiến khán giả hoảng loạn. Sau sự cố, Lưu Đức Hoa lên tiếng xin lỗi và cho biết sẽ cẩn trọng hơn trong những màn trình diễn sau.

Sự cố này không phải lần đầu nam nghệ sĩ gặp nguy hiểm khi biểu diễn. Cuối năm 2024, trong một buổi diễn tại Hong Kong, ông tiếp tục mất thăng bằng ở khu vực sân khấu cao khoảng 3m. May mắn, ông kịp dừng lại và không bị thương nghiêm trọng.

Trên phim trường, Lưu Đức Hoa cũng nổi tiếng vì nhiều lần tự thực hiện các cảnh hành động thay vì sử dụng diễn viên đóng thế.

Năm 2017, ông từng gặp tai nạn nghiêm trọng khi quay quảng cáo tại Thái Lan. Nam diễn viên bị ngựa hất ngã, sau đó phải nhập viện điều trị tại Hong Kong. Ông bị nhiều chấn thương vùng xương chậu, cột sống, dây thần kinh tọa cùng tổn thương cơ và gân, phải mất nhiều tháng để phục hồi.

Trước đó, Lưu Đức Hoa cũng nhiều lần bị thương khi thực hiện các cảnh hành động. Những tai nạn này không khiến ông từ bỏ công việc yêu thích.

Ở tuổi 65, Lưu Đức Hoa vẫn xuất hiện trên sân khấu với những màn hát và vũ đạo đòi hỏi thể lực. Trong chuyến lưu diễn Today... Is The Day tại Thượng Hải năm 2024, ông biểu diễn hơn 30 ca khúc trong khoảng 2,5 giờ. Sự bền bỉ đó lý giải phần nào vì sao Lưu Đức Hoa vẫn giữ được sức hút sau hơn 40 năm hoạt động.

Theo Celebrity Net Worth, tài sản của Lưu Đức Hoa được ước tính khoảng 70 triệu USD. Điều đáng chú ý hơn cả khối tài sản là việc Lưu Đức Hoa dường như vẫn chưa muốn dừng lại. Sau hàng trăm bộ phim, hàng chục năm ca hát và vô số chuyến lưu diễn, ông tiếp tục chuẩn bị cho một vai trò mới.

Mi Vân

10 phim Hoa ngữ nổi bật sắp gia nhập đường đua màn ảnh

Màn ảnh Hoa ngữ thời gian tới tiếp tục có nhiều dự án đáng chú ý, trải dài từ cổ trang phá án, trùng sinh, gia đấu đến tình cảm đô thị, huyền nghi và chính kịch.

Hàng loạt cái tên được khán giả quan tâm như Hứa Khải, Vương Sở Nhiên, Đặng Ân Hi, Trương Tịnh Nghi hay Hồ Ca đều có dự án mới, tạo nên bức tranh đa dạng về đề tài và phong cách kể chuyện.

Trong số này, Vân Tước Khiêu Thiên Lục chính thức lên sóng từ ngày 14/9, trong khi nhiều tác phẩm khác vẫn đang chờ lịch phát hành.

1. Thiên Đô Dị Văn Lục

Thiên Đô Dị Văn Lục (tên khác: Thính Phong Lệnh) thuộc thể loại cổ trang, trinh thám, phá án, với sự tham gia của Hứa Khải, Ngụy Triết Minh, Trương Tuệ Văn và Hạc Nam, dự kiến phát sóng trên MangoTV và Hồ Nam Vệ Thị.



Phim được chuyển thể từ tiểu thuyết suy luận cổ đại Đường Ẩn Vô Danh của tác giả Viễn Ninh, xoay quanh Sở Vô Danh (Hứa Khải), một huyện lệnh huyện Bình An sau đó được điều chuyển tới Đại Lý Tự ở Trường An.



Tại kinh đô, anh liên tục vướng vào những vụ án kỳ bí và cùng Lý Trung Khanh, Đại Lý Tự Khanh Tô Tuyết Lâu (Ngụy Triết Minh) lần theo manh mối để phá giải các vụ án mạng. Bên cạnh tuyến phá án, câu chuyện còn mở ra những bí mật liên quan đến thân phận và các mối quan hệ giữa những nhân vật trong kinh thành.

2. Minh Nguyệt Lục



Minh Nguyệt Lục là dự án cổ trang kết hợp trùng sinh, quyền mưu và tình cảm, với Vương Sở Nhiên và Tân Vân Lai đảm nhận vai chính, dự kiến phát sóng trên MangoTV và Hồ Nam Vệ Thị. Phim được cải biên từ tiểu thuyết Trở Về Trước Khi Chồng Tự Cung của tác giả Mộ Lan Chu, lấy bối cảnh biến cố Canh Tuất thời Minh.

Ngụy Thái Vi (Vương Sở Nhiên) xuất thân từ một gia đình y khoa nhưng gia tộc bị gian thần hãm hại dẫn đến thảm kịch. Sau khi tiến cung để tìm cách báo thù và trải qua một đời đầy bi kịch, cô bất ngờ trùng sinh, mang theo ký ức của kiếp trước để thay đổi vận mệnh.

Lần này, Ngụy Thái Vi quyết tâm ngăn Ưng Đại Hạ (Tân Vân Lai) tự cung nhập cung làm thái giám, đồng thời tìm cách lật lại oan án của gia tộc, đưa câu chuyện vào hành trình đấu trí giữa tình cảm cá nhân và những biến động quyền lực.

3. Kháp Phùng Xuân

Kháp Phùng Xuân (tạm dịch: Đứng Độ Xuân Về) là tác phẩm cổ trang, gia đầu và tình cảm với Đặng Ân Hi và Đồng Tư Thành đóng chính, chuyển thể từ tiểu thuyết Sở Tay Sinh Tồn Của Thứ Nữ của tác giả Ngự Tĩnh Phan Hương, dự kiến phát sóng trên MangoTV.

Nhân vật trung tâm là Dương Thiện Hành (Đặng Ân Hi), một thứ nữ trong gia đình tại Tô Châu, phải tìm cách sinh tồn giữa những quy tắc khắt khe, sự chèn ép và những toan tính trong đại trạch. Trong hoàn cảnh đó, cô gặp Hứa Phượng Giai (Đồng Tư Thành), một thiếu niên tướng quân có thân phận ẩn giấu nhưng tính cách lạnh lùng.



Từ sự dè chừng và hiểu lầm ban đầu, hai người dần trở thành đồng minh, cùng đối mặt với những sóng ngầm trong gia tộc cũng như biến động bên ngoài, qua đó phát triển mối quan hệ tình cảm giữa những cuộc đấu trí liên tiếp.

4. Châu Tước



Châu Tước là dự án cổ trang mang màu sắc nghịch tập, sảng kịch, với Đặng Khải và Hoàng Nghệ đóng chính, dự kiến phát sóng trên MangoTV và Hồ Nam Vệ Thị. Phim dựa trên nguyên tác của biên kịch Lâm Ngôn Niên, người từng viết Cháp Bút, xoay quanh chủ đề sang hèn đảo lộn và hành trình các nhân vật dùng bản lĩnh để phá vỡ thế cục đã được sắp đặt. Nam chính Thẩm Thanh Quyết (Đặng Khải) được xây dựng với nhiều thân phận khác nhau, trong đó có cả thân phận thấp kém như tiểu mã nô, trong khi Như Châu (Hoàng Nghệ) trở thành nhân vật quan trọng đồng hành cùng anh. Những thay đổi liên tục về thân phận và vị thế của hai nhân vật tạo nên trục chính cho câu chuyện, khi họ từng bước tìm cách thoát khỏi hoàn cảnh và tự quyết định số phận.

5. Bảo Châu

Bảo Châu, tên khác Bảo Châu Chi Tuần Phu Ký, là dự án cổ trang của MangoTV với mô-típ cưới trước yêu sau, quy tụ Đại Lộ Oa và Lại Vĩ Minh trong vai chính. Kim Bảo Châu (Đại Lộ Oa) chịu cảnh bị người thân chèn ép sau khi cha qua đời nên chủ động tìm cách gả vào Tạ gia để thay đổi hoàn cảnh. Người cô lựa chọn là Tạ Nghiên (Lại Vĩ Minh),

trưởng tử của một gia tộc vận chuyển đường thủy nổi tiếng, từng là thiên tài nhưng sau biến cố khiến hai chân tàn phế, trở nên buông thả và không có thiện cảm với Bảo Châu.



Khi bước vào Tạ gia, Bảo Châu vừa phải đối phó với người chồng ngang ngược vừa phải đấu trí với những người thân có dã tâm, trong khi Tạ Nghiên cũng dần thay đổi cách nhìn về cô. Từ thế đối đầu ban đầu, cả hai cùng hợp sức giải quyết những mâu thuẫn trong gia tộc và dần hình thành tình cảm.

6. Hải Đường Xuân



Hải Đường Xuân thuộc dòng cổ trang, tranh quyền và ngược luyến tình thâm, với Hoàng Nghệ và Doãn Hạo Vũ đảm nhận vai chính, dự kiến phát sóng trên MangoTV. Phim xoay quanh một nữ thợ săn mang theo mối thâm thù, chủ động lấy bản thân làm mồi nhử để bước vào cuộc chơi quyền lực, trong khi nam chính do Doãn Hạo Vũ thủ vai lại là một quân cờ nguy hiểm trên bàn cờ này. Hai nhân vật bước vào mối quan hệ vừa đối đầu vừa hợp tác, liên tục đấu trí trong những tình huống mà tình cảm có thể trở thành điểm yếu. Với thiết lập đặt chuyện tình giữa cuộc tranh quyền và trả thù, tác phẩm tập trung vào quá trình hai nhân vật vừa tìm cách hoàn thành mục đích riêng vừa dần bị cuốn vào mối quan hệ khó kiểm soát.

7. Chúc Hoa Lục



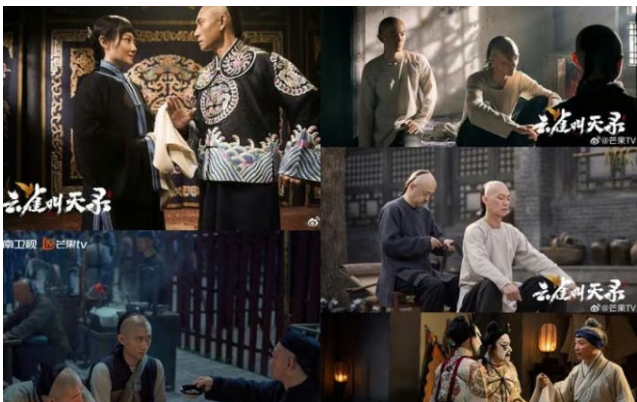
Chúc Hoa Lục (tên cũ: Thế Giới Bị Tiết Lộ) là dự án cổ trang huyền nghi với Nhậm Hào và Trần Dao



ĐIỆN ẢNH

đóng chính, bên cạnh Dương Tuyết, Hoàn Nhan Lạc Nhung cùng một số diễn viên khác. Bộ phim do đạo diễn Trần Gia Thượng chỉ đạo, xây dựng câu chuyện trong một thế giới chứa nhiều bí mật chưa được hé lộ, nơi các nhân vật phải lần theo những manh mối liên quan đến giang hồ và triều đình để tìm ra sự thật. Nhân vật do Nhậm Hào và Trần Dao đảm nhận bị cuốn vào những âm mưu phức tạp, đồng thời phải đối diện với các nguy hiểm liên quan đến thân phận và số phận. Phim hiện vẫn chưa công bố thời điểm phát sóng chính thức.

8. Vân Tước Khiếu Thiên Lục



Vân Tước Khiếu Thiên Lục chính thức lên sóng từ ngày 14/9 trên Hồ Nam Vệ Thị và MangoTV, với Trương Nhất Sơn, Đàm Trác, Dương Lập Tân và Tào Lỗi tham gia cùng nhiều diễn viên thực lực. Phim lấy cảm hứng từ cuộc đời nghệ sĩ kịch hát Đàm Hâm Bồi, đặt câu chuyện vào giai đoạn cuối Thanh, đầu Dân quốc và xoay quanh Mạnh Kim Phúc (Trương Nhất Sơn), một thiếu niên từ bỏ con đường được gia đình sắp đặt để một mình đến Bắc Kinh theo đuổi giấc mơ Kinh kịch.

Trải qua những biến động của thời đại và nhiều thử thách trong nghề, Kim Phúc kiên trì theo đuổi vai lão sinh, đồng thời chứng kiến sự thay đổi của sân khấu truyền thống.

Thông qua hành trình của nhân vật, tác phẩm khai thác câu chuyện về nghệ thuật, sự truyền thừa và lựa chọn của người nghệ sĩ trước những biến chuyển xã hội.

9. Gửi Ánh Trăng Sáng Ở Chợ Nông Sản Của Tôi



Gửi Ánh Trăng Sáng Ở Chợ Nông Sản Của Tôi thuộc thể loại tình cảm đô thị, hiện thực nhẹ nhàng, có Trương Tịnh Nghi và Trần Tĩnh Khả đóng chính, dự kiến phát sóng trên Hồ Nam Vệ Thị và

MangoTV. Phim được chuyển thể từ tiểu thuyết cùng tên của tác giả Phác Ngọc Dữ Nguyệt Lượng, kể về Nhậm Đông Tuyết (Trương Tịnh Nghi), một cô gái có xuất phát điểm không thuận lợi và tình cờ gặp Trình Hạ (Trần Tĩnh Khả) tại một khu chợ nông sản.

Cuộc gặp gỡ này khiến cuộc đời cô thay đổi khi Đông Tuyết theo Trình Hạ xuôi Nam, vừa học vừa làm và trải qua nhiều công việc từ công trường xây dựng trong nước đến châu Phi.

Sau quá trình nỗ lực, cô từng bước xây dựng sự nghiệp và trở thành tổng giám đốc một công ty xây dựng, trước khi quay trở lại giúp Trình Hạ vượt qua những khó khăn trong cuộc sống.

10. Nhân Gian Hữu Vị

Nhân Gian Hữu Vị (tên cũ: Thu Sơn) là dự án chính kịch, đô thị và niên đại ẩm thực của MangoTV, với Hồ Ca và Lý Thâm đóng chính cùng sự tham gia của Bạch Vũ Phàm, Hà Băng, Dương Thước, Ngô Hiểu Lượng, Luyện Thúc Mai và nhiều diễn viên khác.

Phim được chuyển thể từ tiểu thuyết Thu Sơn của tác giả Thường Tiểu Hồ, lấy bối cảnh Bắc Kinh từ cuối những năm 1970 và thông qua số phận của ba thế hệ đầu bếp để kể về sự thăng trầm của nhà hàng lâu đời Vạn Đường Cư.



Phản Đại Thành (Hồ Ca) là một đầu bếp tài hoa nhưng không muốn đi theo con đường kế nghiệp được sắp đặt nên quyết định ra ngoài lập nghiệp. Khi Vạn Đường Cư rơi vào khủng hoảng, Đại Thành trở lại, tìm cách vực dậy nhà hàng và đưa ra những ý tưởng mới về ẩm thực Trung Hoa, đồng thời cùng các sư huynh đệ gìn giữ kỹ nghệ truyền thống qua nhiều biến động của thời cuộc.

Nhìn chung, loạt phim Hoa ngữ được giới thiệu trong thời gian tới cho thấy sự đa dạng về thể loại và cách khai thác câu chuyện.

Nếu dòng cổ trang tiếp tục chiếm số lượng lớn với những mô-típ như phá án, trùng sinh, gia đấu hay tranh quyền, các dự án như Vân Tước Khiếu Thiên Lục, Gửi Ánh Trăng Sáng Ở Chợ Nông Sản Của Tôi và Nhân Gian Hữu Vị lại mở rộng lựa chọn sang nghệ thuật truyền thống, tình cảm đô thị và đề tài ẩm thực. Sự góp mặt của nhiều diễn viên được chú ý cũng khiến danh sách này trở thành những dự án đáng theo dõi trên màn ảnh Hoa ngữ trong giai đoạn cuối năm.

Nguyễn Hương

Lee Seung-chul tung dự án song ca kỷ niệm 40 năm ca hát, phát hành single mở đường vào ngày 30

C a sĩ Lee Seung-chul sẽ mang đến một dự án đặc biệt cùng các nghệ sĩ đàn em nhân dịp kỷ niệm 40 năm ra mắt.

Công ty quản lý LSC đã đăng tải trên tài khoản SNS chính thức lịch trình quảng bá cho dự án duets tribute kỷ niệm 40 năm debut của Lee Seung-chul.

Từ ngày 21, chiến dịch quảng bá sẽ được triển khai đầy đủ với loạt nội dung như ảnh concept và spoiler clip live. Ngày 22, anh sẽ công bố ảnh hậu trường.

Đến ngày 23, teaser MV, bộ ảnh hậu trường thứ hai và một thông báo đặc biệt sẽ tiếp tục được hé lộ. Nhiều nội dung đa dạng đã được chuẩn bị cho tuần comeback.

Lee Seung-chul sẽ phát hành single mở đường vào lúc 18h ngày 30. Thông tin cụ thể về ca khúc hiện vẫn chưa được tiết lộ. Dòng chữ “+ And More” cũng khiến khán giả thêm tò mò về những bước đi tiếp theo của anh.

Dự án lần này là lời tri ân cho 40 năm hoạt động âm nhạc của Lee Seung-chul. Anh hợp tác cùng các nghệ sĩ trẻ để hoàn thiện một dự án duet mang màu sắc tribute, hứa hẹn đem đến cảm xúc mới mẻ vượt qua ranh giới thế hệ.

Hiện tại, Lee Seung-chul đang thực hiện chuyến lưu diễn toàn quốc nhân kỷ niệm 40 năm debut với concert The Voice: Lee Seung Chul. Bắt đầu từ ngày 14/11 tại Gwangju, anh sẽ lần lượt gặp gỡ người hâm mộ tại Daejeon, Daegu, Incheon, Busan và Seoul.

An Chi

CORTIS với “GREENGREEN” trở thành album thứ hai của năm 2026 vượt mốc 4 triệu bản

C hỉ sau một năm ra mắt, CORTIS đã chính thức gia nhập “câu lạc bộ triệu bản kép” với thành tích ấn tượng.

Theo Circle Chart, tính đến ngày 17/9, EP thứ hai của nhóm là “GREENGREEN” đã bán ra tổng cộng khoảng 4,1 triệu bản. Con số này gần gấp đôi doanh số cộng dồn của EP đầu tay “OUTSIDE THE LINES”, cho thấy tốc độ tăng trưởng mạnh mẽ của nhóm trong vòng một năm qua.

Đáng chú ý, “GREENGREEN” mới chỉ là album thứ hai phát hành trong năm 2026 vượt mốc 4 triệu bản, sau một album khác trước đó.

Xin chúc mừng CORTIS!

An Chi



Chuyện tình chiếc xe máy điện đêm Bắc Kinh hay 6 năm âm thầm bên nhau của Tinh Bách Nhiên và Lưu Văn

Chuyện tình của Tinh Bách Nhiên và Lưu Văn trở thành một “ngoại lệ” hiếm hoi nhận được sự ủng hộ tuyệt đối từ công chúng.

Trong làng giải trí Hoa ngữ đầy rẫy biến động, chuyện tình cảm của các ngôi sao từ lâu đã trở thành một loại “hàng hóa truyền thông” đắt giá. Ranh giới giữa sự riêng tư và chiếc ống kính công nghiệp dường như bị xóa mờ hoàn toàn: người ta thấy không ít cặp đôi chọn cách “đóng gói” tình yêu thành những thương vụ PR, tận dụng từng tin đồn hên hơ để kéo nhiệt độ Hot Search, hoặc cuốn dư luận vào những vòng xoáy drama “hợp - tan” phủ kín các trang báo. Giữa một bức tranh ồn ào và mang đầy tính toán tính ấy, mối quan hệ giữa Tinh Bách Nhiên và Lưu Văn lại xuất hiện như một nét chấm phá hoàn toàn tương phản.

Không một dòng trạng thái xác nhận trên mạng xã hội, không một bức ảnh đôi tự đăng để tích lũy lượt tương tác, và cũng chưa một lần lên tiếng đính chính trước vô vàn lời đồn đoán của truyền thông, nam tài tử thực lực của màn ảnh C-biz cùng cô siêu mẫu quốc tế lừng danh vẫn âm thầm bên nhau suốt 6 năm bền bỉ. Mối tình của họ không chỉ vẽ nên định nghĩa tròn trịa về một “tình yêu tuổi trưởng thành” điềm tĩnh và tự chủ, mà còn trở thành một “ngoại lệ” truyền thông hiếm hoi - nơi sự tôn trọng khoảng trời riêng và thái độ sống văn minh đã tự tạo nên sức hút chân thật nhất, nhận về sự ủng hộ tuyệt đối từ phía công chúng.



1. Chiếc xe máy điện dạo quanh Bắc Kinh

Mối duyên giữa Tinh Bách Nhiên và Lưu Văn bắt đầu từ mùa Hè năm 2019. Khi ấy, cả hai gặp gỡ trong dự án quay hình quảng cáo nhân dịp Lễ Thất Tịch với tư cách Đại sứ thương hiệu của nhà mốt danh tiếng Chanel. Ở thời điểm đó, mối quan hệ giữa họ hoàn toàn dừng lại ở mức đồng nghiệp lịch sự, chuyên nghiệp. Một bên là quý ông màn ảnh với gu thẩm mỹ tinh tế, một bên là biểu tượng thời trang Á Đông mang khí chất cuốn hút đặc trưng. Sự tương thích về đẳng cấp và tư duy nghệ thuật đã tạo

nên một khởi đầu êm đềm.

Mối quan hệ chuyển sang một giai đoạn mới vào tháng 5/2022, khi bức ảnh cả hai dạo phố đêm Bắc Kinh xuất hiện trên mạng. Khác với vẻ hào nhoáng thường thấy trên thảm đỏ hay sàn diễn Paris, Tinh Bách Nhiên chỉ cầm lái một chiếc xe máy điện nhỏ, còn Lưu Văn ngồi sau thu mình lại, thả lỏng giữa cái lạnh về đêm. Khung cảnh ấy gây chú ý chính vì sự tự do và không né tránh: họ sống đúng với nhịp sinh hoạt của hai người trưởng thành đang hẹn hò, thay vì phải gồng mình giữ hình mẫu ngôi sao.

Đến tháng 7/2022, những hoài nghi chính thức chuyển thành sự ngỡ ngàng khi ống kính ống kính truyền thông ghi lại cảnh cả hai mười ngón tay đan chặt, bình thản bước đi giữa khu mua sắm sầm uất Tam Lý Đồn (Bắc Kinh). Bức ảnh ngay lập tức lao thẳng lên vị trí top 1 Hot Search, bùng nổ làn sóng thảo luận dữ dội trên khắp các nền tảng số.

Đứng trước cơn bão truyền thông, phản ứng của cả hai phía mới là điều tạo nên sự khác biệt. Không thông cáo báo chí, không một dòng phủ nhận hay thừa nhận, và càng không tận dụng cơ hội để “xào nấu” tên tuổi nhằm mục đích PR. Cả Tinh Bách Nhiên lẫn Lưu Văn đều chọn giữ yên lặng tuyệt đối. Sự im lặng này là bước đi đầu tiên cho thấy họ kiên quyết bảo vệ mối quan hệ riêng tư khỏi sự thương mại hóa của thị trường giải trí.

2. Ngoại lệ của truyền thông

Sở dĩ chuyện tình của Tinh Bách Nhiên và Lưu Văn trở thành một “ngoại lệ” hiếm hoi nhận được sự ủng hộ tuyệt đối từ công chúng là bởi nó đánh trúng vào tâm lý khao khát tính chân thật của đám đông giữa một nền công nghiệp giải trí vốn dĩ quá thừa mứa sự dàn dựng. Sự ủng hộ này không đến tự nhiên, mà bắt nguồn từ ba nguyên nhân cốt lõi dưới góc nhìn truyền thông và xã hội.

Thứ nhất: Sự độc lập về vị thế và sự nghiệp - Khi hai cái tôi lớn không trói buộc

Thực trạng C-biz chứng kiến không ít mối tình biến thành công cụ “cứu vớt” danh tiếng suy giảm, hoặc tạo ra những danh xưng ăn theo để tranh đoạt tài nguyên. Ở Tinh Bách Nhiên và Lưu Văn, công chúng hoàn toàn không thấy bóng dáng của một bản hợp đồng thương mại hay sự nương tựa lẫn nhau để thăng tiến.

Lưu Văn vẫn bền bỉ giữ vững vị thế “Chị Đại” của làng mẫu, kiêu hãnh cất bước trên thảm đỏ Met Gala và tỏa sáng ở các sàn diễn Haute Couture tại Paris hay New York. Trong khi đó, Tinh Bách Nhiên tiếp tục con đường của một diễn viên thực lực, vô cùng khắt khe trong việc lựa chọn kịch bản để tự tay khẳng định giá trị nghệ thuật của chính mình. Họ không mang danh xưng “bạn trai Lưu Văn” hay “bạn gái Tinh Bách Nhiên” lên báo chí để thu hút sự chú ý. Hai cái tôi độc lập ấy đứng cạnh nhau như hai cây cổ thụ lớn: rễ bám sâu vào mảnh đất sự nghiệp riêng, nhưng cành lá tự nhiên đan vào nhau bằng sự đồng điệu về tư duy và đẳng cấp.

Thứ hai: Thái độ ứng xử “Không kiêu ngạo, không giấu giếm”

Lý do tiếp theo khiến đám đông dành thiện cảm đặc biệt cho cặp đôi nằm ở cách họ chủ động đối diện với truyền thông bằng một trạng thái cực kỳ thư thái. Họ nhất quyết không lên Weibo đăng bài thông báo chính thức hay diễn cảnh ngọt ngào trước ống kính, nhưng cũng chưa từng tỏ thái độ khó chịu, hoảng loạn hay né gạt camera khi vô tình lọt vào ống kính của cư dân mạng.

Họ thoải mái nắm tay đi dạo, cùng nhau đi siêu thị mua sắm đồ gia dụng, hay thong dong ngồi chung khung hình ở hàng ghế đầu (Front-row) trong các show diễn thời trang lớn. Chính tâm thế “không kiêu ngạo, không giấu giếm” này đã vô tình vô hiệu hóa tính chất “săn tin giật gân” của lực lượng paparazzi. Khi nhân vật chính coi tình yêu của mình là điều tự nhiên như hơi thở và không cố gắng che giấu hay “diễn trò”, dư luận cũng tự khắc tiết chế sự tò mò xâm soi để nhường chỗ cho sự tôn trọng.

Thứ ba: Tôn trọng tuyệt đối không gian riêng tư - Lớp khiên bảo vệ tình yêu

Trong kỷ nguyên số, truyền thông luôn chực chờ xâu xé mọi khía cạnh đời tư của người nổi tiếng. Sự im lặng kéo dài suốt nhiều năm của Tinh Bách Nhiên và Lưu Văn không phải là thái độ hời hợt hay trốn tránh, mà là một cơ chế tự vệ vô cùng thông minh.

Bằng cách kiên quyết từ chối đưa chuyện tình cảm vào các cuộc phỏng vấn, từ khước các lời mời tham gia show thực tế dành cho cặp đôi, họ đã thiết lập nên một “ranh giới bảo vệ” vững chắc. Việc không biến tình yêu thành chủ đề bàn tán công khai giúp cảm xúc của cả hai giữ được sự nguyên bản, hoàn toàn miễn nhiễm trước những luồng ý kiến khen chê hay định kiến khắt khe từ dư luận.

3. Hai mái nhà, hai mùa Tết và sự đồng hành gắn kết qua thời gian

Nếu sự khởi đầu của Tinh Bách Nhiên và Lưu Văn mang dáng dấp của những thước phim lãng mạn giữa lòng đô thị, thì chặng đường những năm gần đây lại là minh chứng cho một tình yêu đã ăn sâu vào đời sống thực tại. Không còn là những cuộc hẹn hò tranh thủ giữa lịch trình bận rộn hay những cái nắm tay thoáng qua ở Tam Lý Đồn, sự gắn kết giữa họ đã bước sang một chương mới: đáng hoàng, sâu sắc và gắn liền với hai từ “gia đình”.

Điều này thể hiện rõ nhất qua hai cột mốc mang tính bước ngoặt vào các mùa Tết Nguyên Đán liên tiếp. Dịp Tết 2024, công chúng không khỏi bất ngờ khi thấy Tinh Bách Nhiên tạm gác bỏ hào quang của một ngôi sao màn ảnh để đồng hành cùng Lưu Văn về lại quê nhà Vĩnh Châu (Hồ Nam). Hình ảnh nam tài tử xuất hiện giản dị, hòa nhập vào không gian sinh hoạt đời thường tại quê hương bạn gái đã nói lên tất cả về sự nghiêm túc của anh trong mối quan hệ này. Bảo đáp lại sự trân trọng đó, đến Tết



ĐIỆN ẢNH

Nguyên Đán 2025, Lưu Văn cũng thu xếp công việc để theo Tỉnh Bách Nhiên về Thầm Dương đón năm mới bên gia đình anh.

Hành trình từ Vĩnh Châu đến Thầm Dương không chỉ đơn thuần là những chuyến đi đón Tết. Việc chủ động đưa đôi phương bước vào không gian riêng tư nhất của mình, giới thiệu họ với cha mẹ và họ hàng, chính là lời tuyên bố ngầm đắt giá nhất về sự gắn kết lâu dài. Tình yêu của họ lúc này đã vượt qua những cảm xúc bông bột hay sự hấp dẫn giới tính thuần túy, để tiến tới sự hòa nhập về đời sống và nhận được sự ủng hộ, chúc phúc trọn vẹn từ cả hai phía gia đình.

Tháng 6/2025, mạng xã hội rộ tin hai người đã đăng ký kết hôn. Giữa vô số lời bàn tán và kỳ vọng về một câu trả lời chính thức, cả Tỉnh Bách Nhiên lẫn Lưu Văn tiếp tục chọn cách im lặng - không đính chính, cũng không xác nhận. Với họ, việc có một tờ giấy đăng ký hay không là chuyện riêng giữa hai người và hai gia đình. Mỗi quan hệ ấy đã đủ rõ ràng qua cách họ đồng hành suốt 6 năm qua, nên một lời tuyên bố trên mạng xã hội lúc này dường như chẳng còn cần thiết.

Sau hơn 6 năm, điều khiến Tỉnh Bách Nhiên và Lưu Văn giữ được thiện cảm của công chúng không nằm ở những chiêu trò hay hình ảnh ngọt ngào được tính toán kỹ lưỡng. Đó là sự nhất quán: độc lập trong sự nghiệp, tự nhiên khi xuất hiện cùng nhau và kiên định giữ lại khoảng trời riêng. Chính thái độ sống chân thành ấy đã giúp họ không chỉ giữ trọn vẹn cảm xúc cá nhân mà còn khẳng định vị thế một cặp đôi biểu tượng, nhận về sự trân trọng tuyệt đối từ công chúng.

Cách Tỉnh Bách Nhiên và Lưu Văn bên nhau nhắc người ta nhớ về một điều tưởng như đã cũ: Tình yêu, bản chất của nó chưa bao giờ cần đến sự ồn ào. Giữa một thế giới mà chuyện gì cũng phải đưa lên mạng để đo đếm lượt thích, việc hai con người rũ bỏ hết ánh đèn thăm dò, thông dong nắm tay nhau đi siêu thị hay ngồi sau chiếc xe máy điện giữa đêm Bắc Kinh lại mang một sức hút rất riêng. Không lời thề thốt, không một bức ảnh công khai, thứ họ trao cho nhau là sự bình yên nguyên bản nhất - nơi hai người trưởng thành chỉ cần tìm thấy một khoảng trời êm ả để tựa vào nhau sau những ồn ào ngoài kia.

Khánh Tường

Đàm Tùng Vận viết lại số phận trong phim Lan Hương Như Cố

Không đi theo lối mòn của những câu chuyện nữ chủ báo thù hay trùng sinh, Lan Hương Như Cố khắc họa hành trình của những nhân vật tự viết lại số phận giữa những biến động của thời cuộc.

Phim cổ trang đại nữ chủ Lan Hương Như Cố do Đàm Tùng Vận và Lưu Học Nghĩa đóng chính chính thức thông báo lên sóng vào ngày 11/9 trên nền tảng Tencent Video và CCTV8.

Lan Hương Như Cố không phải một bộ phim khai thác đề tài nữ chính báo thù hay trùng sinh giống như những bộ phim đại nữ chủ đã phát sóng trong thời điểm gần đây. Theo những gì đoàn phim hé lộ, tác phẩm có cái nhìn bao quát hơn thế, xoáy sâu vào hành trình vươn lên của mỗi cá nhân trong dòng chảy của số phận. Những mối quan hệ khăng khít được đặt trong bối cảnh cổ đại, toát lên chất sống mềm mại nhưng kiên cường, tựa như cỏ cây vươn mình khỏi mặt đất dù thời thế đổi thay.

Nội dung phim Lan Hương Như Cố

Cháu gái trưởng của Đại học sĩ phủ là Thầm Gia Lan (Đàm Tùng Vận thủ vai) đã đính hôn với Lâm Cẩm Lâu (Lưu Học Nghĩa thủ vai), cháu trai trưởng của nhà Lại bộ Thượng thư Lâm gia.

Thế nhưng triều đình bỗng chốc biến động, ông nội Thầm Đại học sĩ bị kết tội mưu phản, nhà họ Thầm bị tàn sát cả nhà. Nhà họ Lâm, để bảo toàn bản thân, đã lui hôn với nhà họ Thầm, chọn kết hôn với dòng họ Triệu - thế lực mới được hoàng đế ưu ái.

Mẹ của Thầm Gia Lan là bà Thôi đã từng curu mang vợ chồng Hứa Vạn Toàn - gia nô của nhà họ Lâm. Đáp ơn bà, họ đã để tiểu thư Thầm Gia Lan hóa thành con gái Hứa Lan Hương của mình, người vừa mới qua đời vì bạo bệnh. Từ đó, Gia Lan mang thân phận Hứa Lan Hương, trở thành một nha hoàn hạng ba trong Lâm phủ.

Trong hoàn cảnh khó khăn, Lan Hương không chịu khuất phục trước số phận, luôn nỗ lực vì hạnh phúc của bản thân và gia đình, đấu tranh chống lại mọi bất công và áp bức. Cuối cùng, nhờ sự lương thiện và thông minh của mình, Lan Hương đã phá vỡ sự ràng buộc của thân phận giai cấp, giành được cảm tình của Lâm Cẩm Lâu, đồng thời nhận được sự tin phục và tôn trọng của toàn thể gia đình họ Lâm, trở thành người chủ của Lâm gia, nắm chặt vận mệnh của mình trong tay, rửa oan cho nhà họ Thầm, đòi lại công lý.



Diễn viên chính phim Lan Hương Như Cố

Đàm Tùng Vận vai nữ chính **Thầm Gia Lan/Hứa Lan Hương**

Mặc dù không phải cùng lúc đóng hai nhân vật, song hai thân phận Hứa Lan Hương và Thầm Gia Lan sẽ thách thức Đàm Tùng Vận trong khâu diễn xuất. Trước đây là tiểu thư cảnh vàng lá ngọc, sau đó lại phải cam chịu hóa thân thành nô tì. Làm sao

để Hứa Lan Hương bộc lộ học thức một cách khôn khéo, không để bị phát hiện thân phận thật là cháu gái Thầm Đại học sĩ? Nàng chắc chắn sẽ phải thay đổi cách ứng xử.

Vốn Đàm Tùng Vận nổi tiếng với lối diễn xuất linh hoạt và tự nhiên. Chưa kể, cô còn có gương mặt baby trẻ nhiều so với tuổi thật là đã ngoài 30. Bộ phim Hương Lan Như Cố với những biến cố và xoay chuyển trong tâm lý nhân vật sẽ cho phép cô phát huy hết mức khả năng của mình.

Lưu Học Nghĩa vai nam chính Lâm Cẩm Lâu

Theo nguyên tác, nam chính Lâm Cẩm Lâu không phải người dễ ưa. Tính tình cay nghiệt, còn ăn chơi, ngông cuồng, và gia trưởng đúng với bối cảnh phong kiến cổ đại. Chàng trai này ban đầu không có vẻ môn đăng hộ đối với cháu gái của Thầm Đại học sĩ, chỉ ít là ở khoản tính tình. Tuy nhiên, Lâm Cẩm Lâu lại thật sự giỏi giang, biết phân biệt phải trái. Một khi phải lòng nữ chính, chàng quyết định một lòng một dạ vì nàng.

Lưu Học Nghĩa hợp với những vai diễn tương khá “điên” trên màn ảnh, như Mộ Dung Cảnh Hòa trong Xuân Hoa Diễm, hay nhà sư Vô Tâm trong Thiêu Niên Ca Hành. Nam chính Hương Lan Như Cố tiếp tục theo sát xu hướng chọn vai của nam diễn viên. Dự kiến đây sẽ tiếp tục là một vai diễn tỏa sáng của Lưu Học Nghĩa.

Bộ phim dùng bối cảnh lâm viên Trung Hoa để kể chuyện trưởng thành của nữ chính

Lan Hương Như Cố lấy bối cảnh biến động trong nội viện, đưa sự hưng suy của gia tộc, sự thay đổi thân phận và hành trình trưởng thành của người phụ nữ làm mạch truyện chính. Đạo diễn Hoàng Dĩnh Tương và Trần Đan không cố tình tạo ra những xung đột kịch tính mạnh mẽ trong ngôn ngữ hình ảnh, mà thông qua thị giác và thính giác tinh tế, tiết chế, thể hiện hành trình từng bước phá vỡ sự trói buộc của số phận trong bầu không khí trật tự và áp lực của dinh thự sâu kín.

Về mặt sản xuất, ngay từ đầu, ê-kíp đã đưa khái niệm “lâm viên” (vườn cảnh Trung Hoa) vào làm lõi của dự án. Toàn bộ đoàn làm phim đã có 4 tháng chuẩn bị kỹ lưỡng trước khi tiến hành xây dựng bối cảnh thực tế. Họ thiết kế chi tiết dựa trên các hạng mục như kiến trúc cảnh quan, đồ vật trang trí, xe ngựa, thuyền bè và hoa văn họa tiết. Sau đó, họ dành 8 tháng để dựng một khu vườn cảnh thực tế rộng 40 mẫu.

Các phòng ốc, sân viên với chức năng khác nhau đều mang phong cách riêng; từ tổng thể đài các, đình tạ, lầu gác cho đến từng chi tiết nhỏ như hoa văn chạm khắc dưới mái hiên hay cây cỏ trước bậc thềm, tất cả đều được trau chuốt, nhằm giữ gìn sự chân thật cho cảnh sắc cổ xưa.

Việc tạo dựng không gian tự sự với hình ảnh sân đình, hành lang, từ đường và hậu viện trong phủ Lâm được bố trí theo từng tầng, thông qua bố cục kiến trúc nghiêm ngặt và kết cấu khung hình khép



kín, hình thành một trật tự đẳng cấp khắc nghiệt.

Nhân vật thường bị phân tách trong khung hình bởi các yếu tố như khung cửa, ô cửa sổ, bình phong, vừa củng cố trực quan sự khác biệt thân phận và ràng buộc lễ giáo, vừa làm nổi bật chủ đề “bị giam cầm trong hậu viện”. Khi Lan Hương dần nắm quyền chủ động số phận, ống kính bắt đầu sử dụng nhiều không gian mở và bố cục chiều sâu hơn, tượng trưng cho sự mở rộng không ngừng của thế giới tinh thần nhân vật.

Giai đoạn đầu, màu phim sử dụng tông màu xám xanh và trắng tinh khiết bão hòa thấp để thể hiện bầu không khí suy tàn và ngột ngạt của gia tộc, ánh sáng bên trong phủ tối hơn, tạo ra sự đối lập rõ rệt giữa ánh nền và ánh sáng tự nhiên từ bên ngoài.

Khi cốt truyện tiến triển, màu ám dần tăng lên, cây cối hoa lá trong vườn, cảnh sắc bốn mùa trở thành điểm tô quan trọng cho khung hình, giúp tổng thể thị giác chuyển dần từ u ám sang sáng sủa, tương ứng với sự thay đổi số phận của nhân vật.

Ngôn ngữ nhiếp ảnh nhìn chung thiên về phong cách mỹ học cổ điển, nhịp độ ống kính chậm rãi, khéo léo sử dụng các kỹ thuật đẩy - kéo, di chuyển ngang và bố cục có chừa khoảng trống để thể hiện những biến đổi vi diệu trong mối quan hệ nhân vật.

Các phân đoạn tranh đấu trong nội viện và mưu tính quyền lực không dựa vào dựng phim dồn dập để tạo căng thẳng, mà thông qua vị trí đứng của nhân vật, khoảng cách không gian và sự biến đổi ánh sáng để tích tụ sức nặng kịch tính, giúp câu chuyện giữ được nhịp điệu kể chuyện kín đáo, sâu sắc và đầy dư vị.

Nguyễn Hương

Phim của Thẩm Vũ Khiết và Thừa Lỗi đóng máy

Hứa Với Em Ngàn Dặm Tinh Hà của Thừa Lỗi và Thẩm Vũ Khiết chính thức đóng máy, hé lộ chuyện tình giữa những cuộc cứu hộ và bí mật 16 năm trước.

Bộ phim Hứa Với Em Ngàn Dặm Tinh Hà với sự tham gia của Thừa Lỗi và Thẩm Vũ Khiết đã hoàn tất quá trình quay, chính thức bước vào giai đoạn hậu kỳ. Tác phẩm được cải biên từ tiểu thuyết cùng tên của nhà văn Đào Đào Nhất Luân, thuộc thể loại tình cảm hiện đại kết hợp yếu tố trinh thám, cứu hộ và nghề nghiệp.

Trong phim, Thừa Lỗi đảm nhận vai Trình Trác, đội trưởng đội cứu hộ tình nguyện, còn Thẩm Vũ Khiết vào vai Ba Vân Dã, nữ dẫn đoàn vượt địa hình có cá tính mạnh. Hai nhân vật gặp nhau trong một chiến dịch cứu hộ giữa vùng đất khắc nghiệt và không có người sinh sống. Từ một cuộc chạm trán bất ngờ, cả hai dần bị cuốn vào câu chuyện liên quan đến những bí mật đã bị chôn vùi suốt nhiều năm.

Câu chuyện bắt đầu từ một nhiệm vụ cứu hộ tưởng

như đã kết thúc sau khi nạn nhân được tìm thấy. Tuy nhiên, cái chết của người gặp nạn lại bất ngờ hé lộ manh mối liên quan đến một vụ tai nạn xảy ra 16 năm trước.

Biến cố năm xưa có mối liên hệ trực tiếp với cả Trình Trác và Ba Vân Dã. Nạn nhân của vụ tai nạn là cha của Trình Trác và chị gái của Ba Vân Dã. Những ký ức tưởng như đã bị chôn vùi vì thế một lần nữa được khơi lại, khiến cả hai quyết định cùng tìm kiếm sự thật.

Từ đây, Hứa Với Em Ngàn Dặm Tinh Hà mở rộng câu chuyện từ một bộ phim tình cảm đơn thuần sang hành trình điều tra và giải mã những bí mật trong quá khứ. Trình Trác và Ba Vân Dã phải đối mặt với nhiều hiểm nguy khi lần theo các manh mối giữa những khu vực có địa hình khắc nghiệt.

Bộ phim khai thác bối cảnh khá đặc biệt khi đưa hoạt động địa chất, thám hiểm và cứu hộ tình nguyện vào trung tâm câu chuyện. Những cảnh quay tại vùng hoang dã cũng tạo nên màu sắc khác biệt so với các tác phẩm đô thị vốn quen thuộc của dòng phim tình cảm hiện đại.

Bên cạnh yếu tố tình cảm, tác phẩm còn xoay quanh quá trình hai nhân vật chính từ những người có cách nhìn khác biệt dần trở thành đồng đội. Trong hành trình tìm kiếm sự thật, họ cùng trải qua nhiều tình huống nguy hiểm, đồng thời phải đối diện với những tổn thương liên quan đến gia đình.

Đây cũng là lần hợp tác đáng chú ý giữa Thừa Lỗi và Thẩm Vũ Khiết. Sau khi được biết đến qua nhiều dự án cổ trang và tình cảm, hai diễn viên lần này chuyển sang hình tượng hiện đại với những nhân vật có nghề nghiệp và hoàn cảnh khá đặc thù.

Thừa Lỗi đảm nhận Trình Trác, người đứng đầu đội cứu hộ tình nguyện. Nhân vật đòi hỏi nam diễn viên thể hiện hình ảnh một người có khả năng xử lý tình huống trong môi trường khắc nghiệt, đồng thời mang trong mình nỗi đau liên quan đến biến cố gia đình từ 16 năm trước.



Trong khi đó, Ba Vân Dã của Thẩm Vũ Khiết xuất thân là cựu đặc nhiệm và hiện làm công việc dẫn đoàn vượt địa hình. Nhân vật được xây dựng với tính cách mạnh mẽ, độc lập và có khả năng thích nghi với những điều kiện ngoài trời khắc nghiệt.

Ngoài cặp đôi chính, bộ phim còn có sự tham gia

của nhiều diễn viên như Trương Lỗi, Tô Tiểu Đình, Mã Thu Nguyên, Trương Hách và Đồng Lâm Khê. Đáng chú ý, Đồng Lâm Khê đảm nhận vai Trương Lệ Lệ, một bác sĩ sản phụ khoa. Đây là hình tượng hiện đại và nghề nghiệp khác với những nhân vật cổ trang hoặc dân quốc mà nữ diễn viên từng đảm nhận trước đó.

Theo thông tin được chia sẻ về quá trình chuẩn bị vai diễn, Đồng Lâm Khê dành thời gian tìm hiểu đặc điểm nghề nghiệp của nhân vật để thể hiện hình ảnh một nữ bác sĩ có sự chuyên nghiệp, điềm tĩnh và mềm mại. Cô cũng có nhiều phân cảnh phối hợp với Tô Tiểu Đình trong quá trình ghi hình.

Với việc lựa chọn đề tài cứu hộ, địa chất và thám hiểm kết hợp tình cảm, Hứa Với Em Ngàn Dặm Tinh Hà sở hữu hướng tiếp cận khác với những bộ phim ngôn tình hiện đại quen thuộc. Câu chuyện tình cảm giữa Trình Trác và Ba Vân Dã được đặt trong hành trình tìm kiếm sự thật về một biến cố đã xảy ra từ nhiều năm trước.

Sau khi hoàn tất quá trình quay, bộ phim sẽ bước vào giai đoạn hậu kỳ trước khi công bố lịch phát sóng chính thức. Với sự góp mặt của Thừa Lỗi và Thẩm Vũ Khiết cùng nội dung kết hợp tình cảm, cứu hộ và bí ẩn, Hứa Với Em Ngàn Dặm Tinh Hà đang là dự án được người hâm mộ của hai diễn viên chờ đợi.

Như Anh

Yeonjun (TXT) tuyên bố ý nghĩa nhân dịp sinh nhật, gia nhập Hội Danh dự của Community Chest of Korea

Nhân dịp sinh nhật, TXT's Yeonjun đã thực hiện một hành động vô cùng ý nghĩa khi tuyên bố góp 100 triệu won (khoảng 74.545 USD) cho các hoạt động thiện nguyện.

Community Chest of Korea thông báo Yeonjun đã ủng hộ số tiền này nhằm cung cấp các bữa ăn miễn phí cho người cao tuổi và hỗ trợ cải tạo những trung tâm phúc lợi cũ.

Với khoản đóng góp này, Yeonjun chính thức trở thành thành viên của Hội Danh dự Community Chest of Korea, tập hợp những nhà tài trợ lớn đã tuyên bố ít nhất 100 triệu won cho tổ chức.

Yeonjun chia sẻ: “Tôi quyết định thực hiện khoản tuyên bố này vì muốn san sẻ tình yêu thương mà mình đã nhận được bấy lâu nay - nhiều hơn những gì tôi xứng đáng - đến với nhiều người theo một cách thật ý nghĩa”. Anh nói thêm: “Tôi chân thành hy vọng rằng sự đóng góp nhỏ bé nhưng đầy tâm huyết này sẽ đến được với những người đang cần và trở thành nguồn động viên, giúp một ngày nào đó của ai đó trở nên ấm áp hơn một chút”.

Chúc mừng sinh nhật, Yeonjun!

An Chi



PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

Người Hàn Quốc sống thọ, nhưng không hạnh phúc

Hàn Quốc là một trong những quốc gia có tuổi thọ cao nhất thế giới, nhưng đằng sau đó là một nghịch lý: người dân không thực sự cảm thấy hạnh phúc.

Theo báo cáo “Trends and Implications of the OECD Better Life Index” (tạm dịch: Xu hướng và những hàm ý từ Chỉ số Cuộc sống Tốt hơn của OECD) do Viện Y tế và Xã hội Hàn Quốc công bố hôm 10/8, Hàn Quốc đứng thứ 19 trong 38 quốc gia thành viên OECD (Tổ chức Hợp tác và Phát triển Kinh tế) về chất lượng cuộc sống.

Thứ hạng này nằm ở nhóm giữa, nhưng bức tranh bên trong lại rất chênh lệch.

Mức độ hài lòng với cuộc sống thấp

Báo cáo của Viện Y tế và Xã hội Hàn Quốc chỉ ra Hàn Quốc đứng đầu về nhà ở và thứ hai về kiến thức, kỹ năng. Tuổi thọ trung bình đạt 83,5 tuổi, đứng thứ 5 trong các quốc gia OECD. Điểm toán trung bình của học sinh 15 tuổi trong chương trình PISA (Chương trình Đánh giá Học sinh Quốc tế do OECD tổ chức) đạt 527,3 điểm, cao thứ hai trong khối.

Thế nhưng, khi chuyển từ những điều kiện vật chất sang cảm nhận của con người, thứ hạng lập tức tụt xuống.

Hàn Quốc đứng thứ 35 về phúc lợi chủ quan, thứ 36 về chất lượng việc làm và thứ 37 về các mối quan hệ xã hội. Chỉ có Nhật Bản xếp dưới Hàn Quốc về kết nối xã hội. Đáng chú ý, 20,64% người Hàn Quốc cho biết họ không có người thân hay bạn bè để dựa vào khi gặp khó khăn.



Ảnh minh họa

Mức độ hài lòng với cuộc sống của người Hàn Quốc chỉ đạt 6,5/10 điểm, đứng thứ 36/38 nước OECD. Trong khi đó, 13,69% người lao động làm việc từ 50 giờ/tuần trở lên. Khoảng cách thu nhập giữa 20% nhóm giàu nhất và 20% nhóm nghèo nhất lên tới 5,77 lần.

“Báo cáo Hạnh phúc Thế giới 2026” (World Happiness Report), được Mạng lưới Giải pháp Phát triển Bền vững của Liên Hợp Quốc (SDSN), Trung tâm Nghiên cứu Phúc lợi Oxford và Gallup công bố, cho thấy điều tương tự.

Hàn Quốc đạt 6,040/10 điểm, đứng thứ 67 trong 147 quốc gia. Đây là thứ hạng thấp nhất của

đất nước này kể từ khi báo cáo đầu tiên được công bố năm 2012. Hai năm trước, Hàn Quốc đứng thứ 52; năm ngoái tụt xuống thứ 58 và năm nay tiếp tục giảm thêm 9 bậc.

Báo cáo được xây dựng dựa trên các cuộc khảo sát và dữ liệu thống kê thu thập trong giai đoạn 2023-2025, với đối tượng là các mẫu đại diện cho dân số tại những quốc gia được khảo sát.

Chỉ số hạnh phúc phản ánh đánh giá chủ quan của người dân về chất lượng cuộc sống tổng thể. Người tham gia tự chấm điểm cuộc sống của mình trên thang từ 0 đến 10. Điểm số cuối cùng được tính toán dựa trên dữ liệu thống kê đã xử lý cùng kết quả khảo sát chi tiết.

Những con số này cho thấy một điều đáng suy nghĩ: có những thứ khiến cuộc sống tốt hơn về mặt vật chất, nhưng không nhất thiết khiến con người hạnh phúc hơn.

Không bất hạnh chưa chắc đã hạnh phúc

“Bạn có hạnh phúc không?”. Đây tưởng chừng là một câu hỏi đơn giản, nhưng nhiều người Hàn Quốc lại ngần ngại trả lời “có”. Cuộc sống có thể nhìn chung vẫn ổn, nhưng để thừa nhận mình hạnh phúc, họ thường cảm thấy mình cần có thêm một điều gì đó.

GS tâm lý học Suh Eun-kook, công tác tại Đại học Yonsei (Hàn Quốc), người nghiên cứu về hạnh phúc trong nhiều thập kỷ, cho rằng chúng ta thường hiểu sai về hạnh phúc.

Trong cuốn sách The Origin of Happiness (tạm dịch: Nguồn gốc của hạnh phúc), ông phân biệt giữa việc loại bỏ bất hạnh và tạo ra hạnh phúc. Tâm lý học trong thời kỳ đầu chủ yếu tập trung vào việc tìm nguyên nhân khiến con người đau khổ và tìm cách loại bỏ chúng. Nhưng nghiên cứu dần chỉ ra rằng không bất hạnh không đồng nghĩa với hạnh phúc.

Một người có thể không gặp vấn đề nghiêm trọng, có công việc ổn định, thu nhập tốt và sức khỏe bình thường nhưng vẫn không cảm thấy vui vẻ. Ngược lại, một người đang trải qua khó khăn vẫn có thể tận hưởng những khoảnh khắc hạnh phúc nhỏ bé.

Vì vậy, câu hỏi không còn là “Làm thế nào để tránh bất hạnh?” mà là “Làm thế nào để nuôi dưỡng hạnh phúc?”.

Theo Suh, người Hàn Quốc đặc biệt dễ rơi vào cái bẫy này. Họ thường gắn hạnh phúc với những thành tựu lớn như thành công trong sự nghiệp, địa vị xã hội hay khả năng “hoàn thiện bản thân”. Khi chưa đạt được những cột mốc ấy, họ dễ cho rằng cuộc sống của mình chưa đủ tốt để gọi là hạnh phúc.

Nhưng Suh cho rằng hạnh phúc không cần phải lớn lao. Hạnh phúc đơn giản là điều khiến một người cảm thấy vui: một tách cà phê, một cuốn sách hay, một chuyến đi, lái xe, nghe nhạc Bach, xem những đường chuyền của Lionel Messi hay ăn một bát mì lạnh cùng bạn bè... đều có thể là hạnh phúc. Không có lý do gì những niềm vui ấy phải trở

nên phi thường mới đáng được gọi là hạnh phúc.

Suh gọi đó là “hạnh phúc kiểu Darwin”, đối lập với cách nhìn mang tính lý tưởng hóa về hạnh phúc. Theo ông, con người trước hết vẫn là động vật. Bộ não tiến hóa để phục vụ những nhu cầu cơ bản như sinh tồn và duy trì các mối quan hệ. Vì vậy, những điều tưởng như rất bình thường - ăn uống, trò chuyện, cười đùa, gặp gỡ những người mình yêu quý - lại có thể là nền tảng của cảm giác hạnh phúc. Ông cũng khuyên mọi người thay vì cố ép mình hạnh phúc, nên tạo điều kiện để niềm vui xuất hiện.

Điểm đáng chú ý nhất trong quan điểm của Suh có lẽ nằm ở các mối quan hệ xã hội. Hàn Quốc có một nền văn hóa tập thể và thứ bậc mạnh. Mỗi người có thể sở hữu mạng lưới quan hệ rất rộng: tiền bối, hậu bối, đồng nghiệp, bạn học, người cùng quê, họ hàng... Nhưng có nhiều mối quan hệ không đồng nghĩa với có những mối quan hệ đủ sâu để tìm đến khi cần.

Suh gọi thứ còn thiếu là “của cải xã hội”. Điều này phân nào lý giải nghịch lý trong báo cáo OECD. Hàn Quốc có nhà ở tốt, trình độ học vấn cao, tuổi thọ dài và điều kiện vật chất tương đối tốt, nhưng lại đứng gần cuối về kết nối xã hội và mức độ hài lòng với cuộc sống.

Báo cáo OECD cũng cho thấy tỷ lệ tử vong cộng gộp do tự tử, lạm dụng rượu và ma túy tại Hàn Quốc là 27,97/100.000 người, đứng thứ 8 trong 38 quốc gia. Đặt cạnh tuổi thọ 83,5 tuổi, hai con số tạo nên một tương phản rõ rệt: con người có thể sống lâu nhưng chưa chắc sống một cuộc đời mà họ cảm thấy hạnh phúc. ■

Thử nghiệm điều trị ung thư da cho kết quả tích cực

Thử nghiệm điều trị ung thư da bằng vắc xin mRNA kết hợp Keytruda cho thấy khả năng giảm nguy cơ tái phát và di căn.

Một thử nghiệm điều trị ung thư da quy mô lớn vừa cho kết quả tích cực, khi vắc xin điều trị ung thư hắc tố sử dụng công nghệ mRNA cho thấy khả năng giảm nguy cơ bệnh tái phát.

Hiệu đơn giản, mRNA đóng vai trò như một “bản hướng dẫn”, giúp cơ thể tạo ra protein cần thiết để hệ miễn dịch nhận diện và chống lại tế bào ung thư. Liệu pháp này do hai công ty Mỹ Moderna và Merck phối hợp phát triển.

Kết quả sơ bộ cho thấy, khi kết hợp vắc xin với thuốc Keytruda, hiệu quả điều trị được cải thiện, vừa giảm nguy cơ ung thư tái phát, vừa hạn chế bệnh di căn sang các bộ phận khác.

Đáng chú ý, vắc xin được thiết kế riêng cho từng bệnh nhân dựa trên những đột biến được phát hiện trong chính khối u của người đó. Kết quả này mở ra triển vọng ứng dụng phương pháp điều trị cá nhân hóa đối với các loại ung thư khác.

Tuy nhiên, việc sản xuất vắc xin riêng cho từng bệnh nhân cũng đặt ra những thách thức về sản xuất và phân phối. ■



Điều gì xảy ra với não bộ khi đọc sách mỗi ngày?

Nhiều nghiên cứu cho thấy đọc sách mỗi ngày không chỉ giúp giảm căng thẳng, cải thiện trí nhớ mà còn làm chậm quá trình lão hóa và góp phần kéo dài tuổi thọ.

Nhiều người bắt đầu năm mới với mục tiêu đọc nhiều sách hơn. Một cuốn tiểu thuyết mới được đặt trên bàn ngủ, một cuốn sách nói được tải về điện thoại hay tấm thẻ thư viện lâu ngày lại được mang ra sử dụng. Đọc sách từ lâu được xem là thói quen giúp con người thư giãn, nuôi dưỡng sự tò mò và tạm thời thoát khỏi những áp lực của cuộc sống.

Tuy nhiên, ngày càng nhiều nghiên cứu cho thấy việc đọc sách mang lại nhiều lợi ích hơn chúng ta tưởng. Không chỉ giúp giảm căng thẳng, cải thiện trí nhớ hay bảo vệ não bộ trước nguy cơ suy giảm nhận thức, thói quen này còn có thể góp phần kéo dài tuổi thọ.

Các chuyên gia cho rằng khi đắm chìm vào một cuốn sách, con người thường rơi vào trạng thái tập trung sâu tương tự thiền định. Trạng thái này giúp hệ thần kinh được điều hòa, trong khi não bộ vẫn tiếp tục hoạt động tích cực.

Người đọc sách có thể sống lâu hơn

Một nghiên cứu nổi tiếng của các nhà khoa học tại Trường Y tế Công cộng Yale (Mỹ) đã theo dõi 3.635 người từ 50 tuổi trở lên trong suốt 12 năm để tìm hiểu mối liên hệ giữa thói quen đọc sách và tuổi thọ.

Kết quả cho thấy những người thường xuyên đọc sách sống lâu hơn trung bình 23 tháng so với những người không đọc. Đáng chú ý, mối liên hệ này vẫn được ghi nhận ngay cả khi các nhà nghiên cứu đã loại bỏ những yếu tố như trình độ học vấn, thu nhập, sức khỏe, tình trạng trầm cảm hay khả năng nhận thức.

Theo các chuyên gia, một trong những lý do khiến việc đọc sách giúp kéo dài tuổi thọ là tác động tích cực của nó đối với đời sống tinh thần và các mối quan hệ xã hội.

Nhà tâm lý học Raymond Mar thuộc Đại học York (Canada) cho rằng tiểu thuyết có thể tạo ra một dạng trải nghiệm xã hội thay thế. “Khi đọc sách, chúng ta liên tục thực hành các mối quan hệ, cảm xúc và khả năng đặt mình vào vị trí của người khác, ngay cả khi đang ở một mình”, ông nói.

Trong khi đó, sự cô đơn hiện được xem là một trong những yếu tố làm tăng nguy cơ tử vong sớm, với mức độ ảnh hưởng tương đương hút thuốc lá hoặc béo phì. Sách giúp con người tìm thấy cảm giác đồng hành, kết nối và chia sẻ mà không phải đối mặt với áp lực trong các mối quan hệ ngoài đời thực. Bên cạnh đó, đọc sách còn được xem là một phương pháp giảm căng thẳng hiệu quả. Khi tập trung vào một câu chuyện, não bộ bước vào trạng thái thư giãn nhưng vẫn duy trì sự tỉnh táo. Điều này tương tự tác động mà thiền mang lại.

Căng thẳng kéo dài được chứng minh là

yếu tố thúc đẩy quá trình lão hóa do làm tăng tình trạng viêm, gây rối loạn giấc ngủ, suy giảm miễn dịch và ảnh hưởng đến hệ tim mạch.

Lá chắn bảo vệ não bộ trước sự lão hóa

Kéo dài tuổi thọ chỉ là một phần trong những lợi ích mà việc đọc sách mang lại. Điều quan trọng hơn là nó có thể giúp duy trì sức khỏe não bộ khi con người già đi.

Một nghiên cứu kéo dài 14 năm, được công bố vào năm 2020, cho thấy những người thường xuyên tham gia các hoạt động kích thích trí não như đọc sách có tốc độ suy giảm nhận thức chậm hơn đáng kể.

Một nghiên cứu khác cũng được công bố trong năm 2020 phát hiện rằng việc duy trì thói quen đọc và viết trong suốt cuộc đời có liên quan đến tốc độ suy giảm trí nhớ chậm hơn, ngay cả ở những người xuất hiện các dấu hiệu của bệnh Alzheimer.

Các nhà khoa học nhấn mạnh rằng đọc sách không thể ngăn chặn hoàn toàn quá trình sinh học dẫn đến chứng mất trí. Tuy nhiên, hoạt động này giúp não bộ vận hành hiệu quả hơn dù quá trình thoái hóa vẫn diễn ra.

Một trong những nguyên nhân là việc đọc kích hoạt đồng thời nhiều vùng não liên quan đến ngôn ngữ, trí nhớ, sự tập trung và trí tưởng tượng. Theo thời gian, điều này giúp hình thành “dự trữ nhận thức” - khả năng thích nghi của não bộ trước những tổn thương hoặc thay đổi do tuổi tác.

Nói cách khác, việc đọc giống như một bài tập dành cho não. Nó buộc con người phải ghi nhớ thông tin, tưởng tượng bối cảnh, xây dựng nhân vật và liên tục xử lý dữ liệu mới.



Ảnh minh họa

Đọc sách giúp cải thiện trí nhớ và khả năng đồng cảm

Năm 2022, các nhà nghiên cứu đã thực hiện một thí nghiệm kéo dài 8 tuần với người cao tuổi. Một nhóm được yêu cầu đọc tiểu thuyết, trong khi nhóm còn lại giải các câu đố liên quan đến ngôn ngữ. Kết quả cho thấy nhóm đọc sách cải thiện rõ rệt cả trí nhớ ngắn hạn lẫn trí nhớ dài hạn.

Theo các chuyên gia, việc đọc liên tục đòi hỏi não bộ phải duy trì và xử lý nhiều thông tin cùng lúc. Đây là lý do khiến khả năng ghi nhớ được rèn luyện theo thời gian.

Một số nghiên cứu về thần kinh học còn phát hiện rằng việc đọc tiểu thuyết làm tăng sự kết nối giữa các vùng não liên quan đến ngôn ngữ và cảm giác. Đáng chú ý, những thay đổi này vẫn

được duy trì trong nhiều ngày sau khi người đọc khép lại cuốn sách.

Không chỉ tác động đến trí nhớ, việc đọc còn giúp cải thiện khả năng tập trung và tốc độ xử lý thông tin.

Đặc biệt, tiểu thuyết được cho là có khả năng nuôi dưỡng sự đồng cảm. Khi theo dõi cuộc sống của các nhân vật, người đọc buộc phải đặt mình vào hoàn cảnh của họ để hiểu những suy nghĩ, cảm xúc và lựa chọn.

Quá trình này giúp con người nhìn nhận thế giới theo cách đa chiều hơn, giảm bớt định kiến và tăng khả năng thấu hiểu người khác.

Sách nói có mang lại lợi ích tương tự?

Nếu không có nhiều thời gian để cầm một cuốn sách trên tay, sách nói vẫn là một lựa chọn phù hợp.

Một nghiên cứu đăng trên The Journal of Neuroscience cho thấy não bộ xử lý thông tin từ sách in và sách nói theo cách gần như giống nhau.

Khi nghe sách nói, con người vẫn xây dựng hình ảnh về nhân vật, bối cảnh và các tình huống trong câu chuyện. Nói cách khác, những cơ chế quan trọng nhất của việc đọc vẫn được kích hoạt.

Sách nói thậm chí còn mang đến một số lợi ích bổ sung khi cho phép người dùng kết hợp việc tiếp nhận nội dung với các hoạt động như đi bộ hoặc tập thể dục.

Các chuyên gia cho rằng bạn không cần phải đọc hàng trăm trang mỗi ngày để nhận được những lợi ích kể trên. Chỉ cần dành từ 10 đến 30 phút mỗi ngày, việc đọc đã có thể tạo ra những thay đổi tích cực đối với não bộ và sức khỏe tinh thần.

Điều quan trọng nhất là lựa chọn những cuốn sách thực sự khiến bạn hứng thú thay vì cố ép bản thân đọc những tác phẩm mà người khác cho rằng bạn nên đọc. Bởi xét cho cùng, đọc sách không đơn thuần là một hình thức giải trí. Đó còn là một khoản đầu tư lâu dài cho trí não, cảm xúc và sức khỏe của mỗi người. ■

Indonesia xem xét tăng chế tài với hành vi gây cháy rừng

Indonesia đang xem xét tăng nặng chế tài đối với hành vi đốt rừng, đốt đất trong bối cảnh xảy ra mùa cháy rừng nghiêm trọng nhất trong 11 năm.

Tổng thống Indonesia Prabowo Subianto đề xuất có thể xếp hành vi đốt rừng, đốt đất vào nhóm “khủng bố sinh thái”.

Ông Prabowo yêu cầu rà soát luật để tăng mức xử phạt, đồng thời chấm dứt các ngoại lệ cho phép hộ sản xuất nhỏ đốt đất để khai hoang.

Cảnh sát Indonesia cũng được yêu cầu điều tra hình sự các doanh nghiệp vi phạm quy định phòng cháy. Hiện cảnh sát Indonesia đã mở hơn 200 cuộc điều tra liên quan đến cháy rừng, xác định 162 nghi phạm và đang điều tra 95 doanh nghiệp.

Tính đến tháng 7 năm nay, hơn 202.000 ha đất tại Indonesia đã bị cháy. ■



PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

Năm điều bác sĩ da liễu làm mỗi sáng để hạn chế lão hóa

Theo các bác sĩ da liễu, những gì bạn làm trong khoảng 30 phút đầu ngày có thể ảnh hưởng đáng kể đến tốc độ lão hóa của làn da.

Lão hóa da là kết quả của cả quá trình lão hóa tự nhiên lẫn tác động từ môi trường. Hiệp hội Da liễu Mỹ cho biết khoảng 80% các dấu hiệu lão hóa nhìn thấy trên khuôn mặt có liên quan đến tia cực tím.

Tia UVA xuyên sâu vào lớp trung bì, làm suy giảm collagen và elastin, trong khi ô nhiễm, khói bụi và stress oxy hóa tiếp tục thúc đẩy quá trình viêm, khiến nếp nhăn và tình trạng chảy xệ xuất hiện sớm hơn. Chính vì vậy, nhiều bác sĩ da liễu coi buổi sáng là khoảng thời gian vàng để chuẩn bị cho làn da chống chọi với các tác nhân gây hại suốt cả ngày.

Làm sạch nhẹ nhàng thay vì rửa mặt quá kỹ

Shari Marchbein, bác sĩ da liễu được chứng nhận tại New York và thành viên Học viện Da liễu Mỹ, cho biết nhiều người thường dùng sữa rửa mặt có khả năng làm sạch mạnh ngay sau khi thức dậy với suy nghĩ da sẽ sạch và ít tiết dầu hơn. Tuy nhiên, điều này có thể phản tác dụng.

Trong khi ngủ, da vẫn tiết bã nhờn và tạo ra lớp lipid tự nhiên giúp duy trì hàng rào bảo vệ. Việc sử dụng chất tẩy rửa mạnh vào buổi sáng, có thể cuốn trôi lớp dầu cần thiết này, làm tăng mất nước qua da, khiến da khô, nhạy cảm và dễ bị kích ứng hơn.

Theo bác sĩ Marchbein, với người có làn da khô hoặc bình thường, chỉ cần dùng sữa rửa mặt dịu nhẹ có độ pH cân bằng, thậm chí một số trường hợp chỉ cần rửa bằng nước ấm. Giữ nguyên hàng rào bảo vệ da là bước đầu tiên giúp giảm viêm mạn tính, yếu tố được xem là góp phần thúc đẩy lão hóa da.

Thoa serum vitamin C trước khi ra ngoài

Bác sĩ Ranella Hirsch, nguyên Chủ tịch Hiệp hội Da liễu Thẩm mỹ Mỹ (ASDS), xem vitamin C là một trong những hoạt chất chống oxy hóa đáng đầu tư nhất trong quy trình chăm sóc da buổi sáng. Theo bà, ánh nắng và ô nhiễm tạo ra các gốc tự do làm tổn thương màng tế bào, DNA và collagen. Vitamin C giúp trung hòa các gốc tự do này, đồng thời là yếu tố cần thiết trong quá trình tổng hợp collagen mới.

Nhiều nghiên cứu đăng trên Journal of Clinical and Aesthetic Dermatology cho thấy sử dụng vitamin C đều đặn giúp cải thiện sắc tố, tăng độ đàn hồi và giảm các nếp nhăn nhỏ. Khi kết hợp với kem chống nắng, hoạt chất này còn giúp tăng khả năng bảo vệ da trước tác động của tia cực tím và ô nhiễm môi trường. Bác sĩ Hirsch khuyến nghị nên thoa serum vitamin C sau bước làm sạch và trước kem dưỡng hoặc kem chống nắng để đạt hiệu

quả tối ưu.

Dưỡng ẩm mỗi sáng, kể cả khi da dầu

Bác sĩ Whitney Bowe, bác sĩ da liễu tại New York và tác giả cuốn The Beauty of Dirty Skin, cho rằng một trong những sai lầm phổ biến nhất là bỏ qua kem dưỡng ẩm vì nghĩ da dầu không cần cấp nước.

Theo bà, làn da khỏe mạnh phụ thuộc rất nhiều vào hàng rào bảo vệ. Khi hàng rào này bị tổn thương, nước thoát ra ngoài nhiều hơn, phản ứng viêm gia tăng và các enzyme phân hủy collagen hoạt động mạnh hơn. Đây là một trong những cơ chế khiến quá trình lão hóa diễn ra nhanh hơn. Các loại kem dưỡng chứa ceramide, glycerin, acid hyaluronic hoặc niacinamide giúp củng cố hàng rào bảo vệ, giảm mất nước qua da và tạo môi trường thuận lợi để các hoạt chất chống lão hóa phát huy hiệu quả. Việc duy trì độ ẩm ổn định cũng giúp bề mặt da căng mịn hơn, làm các nếp nhăn nhỏ bớt rõ.

Không bao giờ quên kem chống nắng

Bác sĩ Doris Day, bác sĩ da liễu và Phó giáo sư lâm sàng tại Trung tâm Y tế NYU Langone (Mỹ), nhiều lần nhấn mạnh rằng nếu chỉ được lựa chọn một sản phẩm chăm sóc da, bà sẽ chọn kem chống nắng.

Theo bác sĩ Day, không có loại serum hay kem chống nắng nào đủ khả năng bù đắp những tổn thương mà tia UVA gây ra mỗi ngày. Loại tia này có thể xuyên qua cửa kính, hiện diện quanh năm và liên tục phá hủy collagen, elastin ngay cả khi trời nhiều mây. Hiệp hội Da liễu Mỹ khuyến nghị sử dụng kem chống nắng phổ rộng có chỉ số SPF từ 30 trở lên mỗi ngày, đồng thời thoa đủ lượng cho toàn bộ khuôn mặt, tai, cổ và vùng ngực trên. Nếu ở ngoài trời trên hai giờ hoặc đổ nhiều mồ hôi, cần thoa lại để duy trì hiệu quả bảo vệ.

Kết hợp chống nắng bằng quần áo và phụ kiện

Theo bác sĩ Elizabeth Hale, Phó Chủ tịch Quỹ Ung thư Da (Skin Cancer Foundation), kem chống nắng chỉ là một phần trong chiến lược bảo vệ da khỏi lão hóa. Bà cho biết không có loại kem nào có thể chặn hoàn toàn tia cực tím nếu người dùng tiếp xúc ánh nắng kéo dài. Vì vậy, các bác sĩ da liễu thường kết hợp đội mũ rộng vành, đeo kính râm chống tia UV, mặc áo chống nắng và ưu tiên đi dưới bóng râm khi có thể.

Các nghiên cứu cho thấy việc giảm lượng bức xạ cực tím tích lũy mỗi ngày là yếu tố quan trọng giúp bảo vệ collagen, giảm nguy cơ xuất hiện đốm nâu, nếp nhăn và tình trạng chảy xệ về lâu dài. Đây cũng là lý do các chuyên gia xem chống nắng vật lý là lớp phòng thủ không thể thiếu bên cạnh kem chống nắng.

Chìa khóa nằm ở sự đều đặn

Các bác sĩ da liễu đều thống nhất rằng chống lão hóa không phụ thuộc vào một sản phẩm đắt tiền hay quy trình chăm sóc cầu kỳ. Điều quan trọng hơn là duy trì những thói quen đúng mỗi sáng: làm sạch nhẹ nhàng để bảo vệ hàng rào da, bổ sung chất chống oxy hóa, dưỡng ẩm đầy đủ và

chống nắng toàn diện.

Khi được lặp lại mỗi ngày, những bước đơn giản này giúp giảm tích lũy tổn thương do môi trường, bảo tồn collagen và làm chậm đáng kể quá trình lão hóa của làn da. ■

Ảo tưởng về sự cân bằng công việc và cuộc sống

Chuyên gia tâm lý cho rằng “cân bằng công việc và cuộc sống” là khái niệm không thực tế, thay vào đó con người nên học cách quản lý năng lượng.

Tiến sĩ Dayna Lee-Baggley, nhà tâm lý học lâm sàng của Đại học Saint Mary (Mỹ), cho rằng cách gọi “cân bằng giữa công việc và cuộc sống” tạo cảm giác công việc và cuộc sống là hai mặt đối lập, trong khi ngày càng khó tách biệt chúng.

Ranh giới này đang mờ dần qua những tình huống phổ biến như: nhận cuộc gọi từ trường của con khi đang làm việc, hoặc phải giải quyết email công việc lúc đang dành thời gian cho gia đình. Khái niệm này khiến nhiều người hình dung công việc và cuộc sống cá nhân nằm ở hai đầu chiếc cân, mục tiêu là phải đưa mọi thứ về thế thăng bằng.

Tuy nhiên, cuộc sống không có đích đến cố định. Tùy từng giai đoạn, công việc hoặc gia đình sẽ đòi hỏi ưu tiên nhiều hơn, buộc con người phải liên tục điều chỉnh. Do đó, bà Lee-Baggley cho rằng khái niệm “hài hòa” phù hợp hơn “cân bằng”. Sự hài hòa không phải là chia đều thời gian, mà là tìm cách để các yêu cầu khác nhau vận hành cùng lúc.

Thay vì tìm cách cân bằng, chuyên gia gợi ý mỗi người tự hỏi: “Làm thế nào để phân bổ năng lượng cho những việc đang cạnh tranh nhau?”.

Bà đề xuất ba kỹ năng quản lý năng lượng.

Nhận biết yếu tố làm hao năng lượng:

Mỗi người có những yếu tố khác nhau khiến năng lượng tăng hoặc giảm. Cần chú ý hoàn cảnh, hoạt động nào giúp bản thân phục hồi và điều gì gây mệt mỏi.

Chủ động sạc năng lượng:

Mọi người thường tìm bộ sạc khi điện thoại hết pin, nhưng ít khi làm điều tương tự với bản thân. Một số việc tưởng là thư giãn nhưng lại gây mệt mỏi hơn, ví dụ sử dụng mạng xã hội. Phục hồi năng lượng không nhất thiết là những thói quen chuẩn mực, mà đôi khi chỉ là những việc khiến mỗi người vui và mỉm cười. Cách đơn giản nhất để nhận biết là tự hỏi: Sau khi làm việc này, bản thân có nhiều năng lượng hơn lúc bắt đầu hay không?

Lựa chọn cách sử dụng năng lượng: Khi năng lượng không đủ đáp ứng mọi nhu cầu, cần xác định việc nào bắt buộc phải tự làm, việc nào có thể giao cho người khác.

Bà Lee-Baggley cho biết “cố gắng hơn nữa” không phải là chiến lược có cơ sở khoa học để xây dựng thói quen. Thay vì theo đuổi sự thăng bằng ảo mộng, mỗi người nên quan sát nguồn năng lượng của bản thân, chủ động phục hồi và dùng nó cho những điều thực sự quan trọng. ■

TỬ VI HẸNG TUẦN



Tử vi tuần mới của 12 con giáp từ 21/9 đến 27/9/2026

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

Trong công việc, người tuổi Tý lúc này muốn mình lười biếng một chút, thì cũng đừng quên rằng chỉ sự chăm chỉ mới giúp bạn gặt hái được những thành quả giá trị mà thôi.

Ngoài ra bạn cũng nên quan tâm giải quyết các công việc còn dang dở, chúng vẫn có

thể gây ra những rắc rối cho thời gian tới nếu bạn cứ thờ ơ.

Những ngày đầu tuần đối mặt với Tỷ Kiên khiến bạn bị quan nhưng thực ra càng về cuối tuần mọi việc càng thuận lợi. Vì vậy, dù thế nào cũng đừng ngừng hi vọng và cố gắng nhé, bạn sẽ sớm tìm được niềm vui thôi.

Vận trình tình cảm của con giáp tuổi Tý không có gì sáng sủa trong tuần mới khi bạn cứ mãi cố chấp xem mình là đúng mà không muốn lắng nghe lời khuyên từ người khác.

Trong một mối quan hệ hai người cần biết tiến, lui phù hợp, quan trọng là dành thời gian để hiểu và thông cảm cho nhau chứ không phải để chứng tỏ tôi giỏi hơn, tôi đúng hơn trong mọi việc.

Chưa kể có sự xuất hiện của Bạch Việt chủ đào hoa, cẩn thận đây lại là cơ hội người thứ 3 xuất hiện khiến hai bạn khó hàn gắn nếu cứ giận dỗi, căng thẳng mãi như vậy. Vì thế, hai người đừng giận nhau quá lâu, phải tìm cách hàn gắn càng sớm càng tốt nếu không bạn sẽ hối hận đấy!

2. Tuổi Sửu

Tử vi tuần mới của 12 con giáp cho thấy người tuổi Sửu hay buồn về chuyện tình cảm. Nhưng đừng vì thế mà không chịu mở lòng đây nhé, cuộc sống quá ngắn

ngủi để bạn có thể nghỉ ngơi hay chần chừ, loay hoay lựa chọn, hãy để sự mạnh dạn cùng sự quyết tâm cho bạn một con đường mới và tiến bước nhé!

Tuần mới dự báo có nhiều sự cố xảy ra, dù trong tầm kiểm soát nhưng bạn khá vất vả và tốn khá nhiều thời gian. Có thể thấy, người tuổi Sửu sẽ không có tâm trạng dành cho các mối quan hệ xã hội trong tuần lễ mới.

Tuy nhiên, đời sống nội tâm thất thường cũng đem lại cho bạn những suy nghĩ không mấy tích cực trong mọi việc mà rõ ràng việc không đáng phải lo nghĩ.

Thương Quan báo hiệu có những việc sai sót khiến bạn phải nhận hậu quả. Tình hình tài chính của bản mệnh lúc này cần được rà soát lại

trong thời gian tới. Để không vướng vào nợ nần chồng chất, bạn nên cắt giảm những chi tiêu không cần thiết và biết cách vui chơi hợp lý.

Sao Thiên Cầu chiếu vào dự báo có thể có ai đó đem đặt chuyện của bạn. Nếu có thể, bạn nên lên tiếng với hội bạn thân nếu có ai đó đang không “hiểu chuyện” về tình hình tài chính của những người xung quanh.

3. Tuổi Dần

Vận trình tình cảm của người tuổi Dần tuần mới đáng mong đợi khi trong chuyện tình cảm, những mối tình lãng mạn có thể chớm nở giữa bạn và một người mà bạn quen mới đây.

Thời gian này cũng khá phù hợp cho các cặp đôi có thể làm mới tình yêu của cả hai thông qua những chuyến du lịch thú vị.

Lịch vạn niên cho thấy, tuần mới của người tuổi Dần hứa hẹn nhiều niềm vui khi bạn đã chuẩn bị khá nhiều kế hoạch cho những trải nghiệm mới. Tuy sẽ có một số việc không như ý nhưng cuối cùng thì kết quả chung rất đáng khen và bạn thu về khá nhiều kinh nghiệm hay ho cho mình.

Thiên Ân xuất hiện vào giữa tuần rất tốt để bạn thể hiện sự sáng tạo và lợi thế của mình trong công việc. Nếu có cơ hội đừng bỏ qua vì cơ hội không đến với những người không dám nắm bắt nó, đừng quên điều đó. Mạnh dạn lên, và thành quả sẽ mỉm cười với bạn.

Sao Thiên Đức chiếu mệnh dự báo bản mệnh được ghi nhận trong công việc, cơ hội để thăng quan tiến chức, phát tài phát lộc trong thời gian này rất cao. Các nhiệm vụ của bạn được hoàn thành xuất sắc khi bạn biết sắp xếp cũng như lên kế hoạch mọi việc từ trước rất khoa học.

4. Tuổi Mão

Tình yêu của người tuổi Mão bước vào giai đoạn đẹp, các cặp đôi, dù mới yêu hay đã trải qua thời gian dài bên nhau đều có thể thoát khỏi lối

mòn cũ mà trải nghiệm những buổi hẹn hò đầy tươi mới. Với những ai đang độc thân, nét quyến rũ của người tuổi Mão cũng sẽ có cơ hội tỏa sáng trong tuần lễ mới.

Có khá nhiều việc đòi hỏi bản mệnh phải tập trung xử lý trong tuần này. May mắn là bạn đủ mạnh mẽ và năng lực để vượt qua dễ dàng thử thách do có sự chuẩn bị khá kỹ càng trong thời gian vừa qua.

Tuần này cảm xúc của người tuổi Mão liên tục thay đổi lên xuống nhưng may mắn cuối tuần có Chính Quan giúp bạn vững tin trở lại và có được cân bằng chuẩn bị cho một tuần mới thuận lợi hơn ngay sau đó.

Bạch Hổ Hung tinh mang điềm báo trong nhà có thể có người bị tai nạn hoặc có sự việc gây

bất lợi cho sức khỏe. Nếu cảm thấy quá mệt hay căng thẳng thì bạn nên nghỉ ngơi, việc bạn cố làm gì đó khi sức khỏe không đảm bảo thì kết quả cũng không được như ý đâu.

5. Tuổi Thìn

Lời nhắc nhở dành cho người tuổi Thìn đó là đừng để những vương bận tình cảm làm ảnh hưởng tới các quyết định của bạn nhé!



Có thể vì hai người đang có mâu thuẫn nên bạn dễ nóng tính và bực mình hơn. Tuy nhiên, nếu bạn suy nghĩ mọi thứ theo hướng tích cực bạn sẽ nhận ra họ có nhiều ưu điểm hơn là khuyết điểm, nên học cách bỏ qua và tha thứ lỗi lầm cho họ.

Tuần này của người tuổi Thìn thường xuyên trải qua cảm xúc lúc lên lúc xuống. Một số người có thể cảm thấy sợ hãi khi phải chia sẻ quan điểm và ý kiến của mình. Vì vậy, trong lúc mọi người đang lên ý tưởng, bạn hãy xây dựng không khí cởi mở. Điều này sẽ giúp toàn đội gặt hái nhiều kết quả tích cực.

Có một số rắc rối do bạn tạo ra khi xuất hiện Thiên Quan từ đầu tuần báo hiệu cho bạn cần tránh xa những rắc rối. Đừng bỏ qua những dấu hiệu nhỏ nhé, chúng sẽ giúp bạn tránh được những lỗi lớn, những hậu quả không đáng có.

Tử vi Cát tinh mang lại tín hiệu tốt cho bản mệnh, tình hình tài chính, tài lộc của bản mệnh lúc này có dấu hiệu khởi sắc. Nếu có thể bạn nên hỗ trợ ai đó đang gặp hoàn cảnh khó khăn hơn mình nhé, hành động nhỏ của bạn sẽ giúp đỡ được cho rất nhiều người.

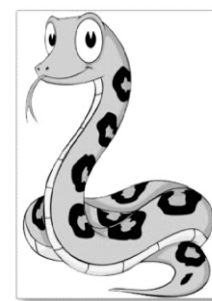
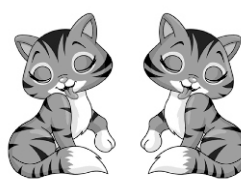
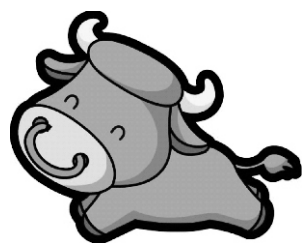
6. Tuổi Tị

Đôi lúc người tuổi Tị cảm thấy cô đơn trong mối quan hệ hiện tại. Thực ra, trong chuyện tình cảm, bạn sẽ đòi hỏi sự kết nối cảm xúc mạnh mẽ hơn giữa cả hai.

Tuy nhiên, bạn chưa nên thảo luận nó với đối phương trong thời điểm hiện tại. Có thể cách thể hiện cảm xúc của họ không giống bạn mà thôi.

Tuần này bạn sẽ thực sự có một khoảng thời gian thư giãn đúng nghĩa trong tuần lễ mới. Bạn đã có thể về nhà mà không phải đem theo công việc để dành thời gian nhiều hơn cho những mối quan hệ quan trọng. Bạn có biết mình đang là con giáp nhỏ nhen hay so đo, tính toán nhưng rất dễ thành công trong sự nghiệp.

Bạn hãy lấy lại vị trí của mình trong hội bạn thân, cũng như trút bỏ gánh nặng bấy lâu và tận hưởng thời gian vui vẻ cùng những người bạn yêu mến. Đây cũng là thời điểm để bạn có thể thử sức mình ở những khía cạnh khác và gặp gỡ những con người thú vị, hãy không ngừng khám phá để có thêm những trải nghiệm mới.





TỬ VI HẸNG TUẦN

Tuy nhiên, có Đại hao chủ về hao tài tổn của, cho thấy tuần này bạn tiêu pha nhiều tiền hơn những tuần trước khá nhiều. Có thể vì bạn muốn thể hiện với mọi người để chi tiền cho những việc không đáng. Không cần tỏ ra mình là người sung túc đâu bạn vì bạn là người thế nào thì những người thân của bạn cũng biết về bạn rồi!

7. Tuổi Ngọ



Tử vi tuần mới cho thấy, có những xáo động trong chuyện tình cảm khiến người tuổi Ngọ tuần này hay suy tư hơn.

Có thể vì một câu nói vô tình nào đó của người ấy mà bạn nhận ra vị trí của mình trong lòng họ không được như bạn suy nghĩ, bạn muốn xem xét lại mối quan hệ trước khi quyết định nên bước tiếp hay dừng lại.

Có một số quyết định của người tuổi Ngọ sẽ bị lung lay trong tuần lễ mới. Bạn cảm thấy việc phải làm hài lòng một số người đang cản trở con đường phát triển của bạn và muốn dứt khỏi nó. Tuy nhiên, đừng vội trốn chạy khỏi những mối quan hệ quan trọng của mình.

Về mặt tiền bạc, lúc này bản mệnh có thể nâng cấp những vật dụng mang tính cần thiết. Nếu sử dụng lâu dài thì đầu tư tiền bạc cho xứng đáng vẫn là một quyết định khôn ngoan.

Ảnh hưởng của Tiểu Hao cho thấy bạn có thể phải chi tiền nhiều khoản nhỏ trong tuần này. Đừng chủ quan cho rằng việc đó không đáng khi bạn cộng dồn số tiền lại sẽ là một khoản kha khá ảnh hưởng tới tình hình tài chính hiện tại của bạn đấy!

8. Tuổi Mùi



Vận trình tình cảm của người tuổi Mùi lúc này có nhiều việc không như ý, có những thứ bạn tưởng là đã tốt nhưng nay nhận ra bạn đã hiểu lầm.

Ai đang độc thân đừng vội vàng quyết định nhé, có thể những điều bạn thấy chỉ là bề ngoài thôi, họ không thực lòng yêu nhiều như bạn tưởng tượng đâu.

Trong tuần mới, sẽ có những điều mà ai đó nói ra có thể khiến cho con giáp tuổi Mùi phải nghĩ ngợi, thậm chí phải cố gắng thể hiện theo cách mà bạn không mong muốn, và đây hoàn toàn không phải là giải pháp tốt trong lúc này. Cần phải có sự chủ động, độc lập của riêng mình trong đời sống, thay vì để bản thân dựa dẫm vào bất cứ cảm xúc của người nào khác xung quanh bạn.

Dù có lúc thuận lợi, khi khó khăn trong tuần này nhưng niềm vui của bản mệnh thực sự trọn vẹn vào cuối tuần với sự che chở của Thực Thần. Bạn không chỉ tự tìm được niềm vui cho mình mà còn nhận được sự giúp đỡ của cả người lạ.

Ảnh hưởng của Ngũ Quỷ Hung tinh dự báo có nhiều nỗ lực của bạn không được đền đáp xứng

đáng. Thực ra bạn nên xem xét lại việc gì nên dồn tâm, dồn sức còn việc gì không. Nếu không muốn tốn công vô ích bạn nên cẩn thận và khôn ngoan hơn trong lựa chọn hơn là dựa vào vận may.

9. Tuổi Thân



Xem Tử vi tuần mới của 12 con giáp, Chính Ấn xuất hiện từ đầu tuần mang lại tín hiệu tốt cho công việc, sự nghiệp giúp bạn tự tin trong lĩnh vực của mình.

Thêm vào đó, bạn đang không ngừng nỗ lực cho mục tiêu nên hứa hẹn sẽ được đền đáp xứng đáng.

Vận trình tình cảm của người tuổi Thân có nhiều khởi sắc, lúc này hứa hẹn sẽ trở thành trung tâm của mọi bữa tiệc trong tuần lễ mới. Điều đó cũng đồng nghĩa với việc sự lôi cuốn của bạn đạt đỉnh điểm, và chỉ cần một ánh mắt cũng khiến ai đó thầm thương trộm nhớ bạn.

Những nhiệm vụ phức tạp đã lùi lại sau lưng, đây là ngày để cho con giáp tuổi Thân có thể thư giãn và tận hưởng, cũng như lập ra những kế hoạch dài hơi cho tương lai. Đừng quên nạp năng lượng sau khoảng thời gian mệt mỏi, bởi vì nhờ thể tinh thần bạn mới trở nên dễ chịu hơn rất nhiều.

Thái Âm Cát tinh hỗ trợ cho người tuổi Thân rất nhiều mang lại cho bản mệnh tuần mới thuận lợi. Tuy tình hình tài chính hiện tại chưa thực sự khởi sắc nhưng bạn có được niềm vui, hạnh phúc trong những việc mình làm và tiền bạc không phải là mối quan tâm hàng đầu nên bạn cũng không cần quá lo lắng.

10. Tuổi Dậu



Hãy chuẩn bị sẵn sàng mọi thứ, vì bạn sẽ khởi động tuần mới đầy rực rỡ. Bạn sẽ trở nên tự tin hơn bao giờ hết và sẵn sàng cho những hoạt động mới mẻ.

Có những người tuổi Dậu cũng hứa hẹn sẽ có màn lột xác ngoạn mục đầy mới lạ về kiểu tóc, cách trang điểm và ăn mặc. Tuy nhiên, đến cuối tuần, bạn sẽ trở nên nhạy cảm hơn khi nhận ra một số mộng tưởng của bạn khác xa hoàn toàn với thực tế.

Phương diện tình cảm của người tuổi Dậu cũng chứng kiến nhiều thuận lợi. Các cặp đôi sẽ chia sẻ thời gian bên nhau nhiều hơn. Trong khi đó, các nàng độc thân sẽ thu hút những đối tượng trái ngược hoàn toàn với chính mình.

Ảnh hưởng của Dịch Mã nên có thể bản mệnh phải thường xuyên di chuyển, không ngồi yên một chỗ quá lâu. Có thể có ai đó cho rằng bạn vất vả nhưng thực ra đây là việc bạn yêu thích, vì bạn không thích sự đơn điệu của cuộc sống nếu làm một việc lặp đi lặp lại mỗi ngày.

Bản mệnh chỉ hết lo về tiền bạc vào cuối tuần còn trước đó bạn khá vất vả và phải xoay sở mọi việc khi có ảnh hưởng của Thiên Quan. Mọi việc cơ bản nằm trong tầm kiểm soát của bạn, nhưng đừng vì lo lắng quá khiến mọi thứ rối tinh.



11. Tuổi Tuất

Tuần mới con giáp tuổi Tuất ít khi cảm thấy thoải mái, thế nên bạn sẽ tỏ ra hết sức thận trọng khi trao đổi với mọi người, với mong muốn không tiếp tục gieo rắc những đánh giá sai lầm, không đúng đắn về bản

thân mình với người khác.

Dường như đây là thời gian mà bạn sẽ phải nghĩ ngợi không ít để có thể tự tháo gỡ những vướng mắc cho mình.

Những cảm xúc liên quan đến chuyện tình cảm vốn bạn đã chôn giấu bấy lâu sẽ khiến bạn rơi vào vòng xoáy tiêu cực và trở nên u ám hơn thường lệ. Đừng sợ hãi mà hãy để bản thân cảm nhận chúng. Đôi khi, buồn một chút cũng chẳng sao.

Niềm vui và nỗi buồn của bạn tuần này chỉ như nhau thôi vì nếu bạn không tìm được niềm vui trong mối quan hệ thì sẽ tìm niềm vui trong việc kiếm tiền. Nhân khi có Chính Tài vào giữa tuần người tuổi Tuất nên tìm cách để gia tăng thu nhập cho bản thân.

Nếu bạn buồn quá lâu sẽ không nhận thấy dấu hiệu tốt mà sao Thái Dương mang lại, chúng sẽ cho bạn những chỉ dẫn tốt để bạn biết nên làm gì trong công việc cũng như cải thiện chuyện tình cảm hiện tại. Sẽ có những thứ bạn tưởng là không tốt nhưng thực ra lại có lợi cho bạn sau này.

12. Tuổi Hợi



Tuần mới của con giáp tuổi Hợi tuy không quá rực rỡ hay may mắn nhưng nhìn chung là khá ổn. Đã đến lúc bạn đưa ra những quyết định quan trọng thực sự rất cần thiết ngày hôm nay, nếu không, bạn sẽ bỏ lỡ mất cơ hội của mình.

Tuy nhiên, chuyện tình cảm của bản mệnh lúc này có nhiều dấu hiệu cho thấy không được tốt. Những sở thích khác xa nhau của hai người đang có tính đối chọi khi bạn không chịu nhường nhịn mà toàn thể hiện sự chống đối.

Thực Thần xuất hiện cuối tuần cho thấy bạn nhận được lời mời ăn uống vào lúc này. Đừng từ chối vì những buổi gặp gỡ bạn bè, người thân sẽ giúp bạn được nói và chia sẻ, hiểu mọi người nhiều hơn, nhờ đó tình cảm càng gắn kết.

Riêng về đường tài lộc rất khó đoán định đầu tuần thì mọi việc đều vô cùng thuận lợi, đặc biệt là với dân làm ăn kinh doanh. Tuy nhiên từ giữa tuần trở đi thì cát khí giảm dần, lúc này bạn nên hạn chế đầu tư nếu chưa có đủ năng lực hoặc chưa tìm hiểu thông tin kỹ càng.

Tuy nhiên tuần này tuổi Hợi nên chú ý tới sức khỏe của mình vì có những điềm báo không tốt. Bạn nên giảm bớt cường độ làm việc và nghỉ ngơi nhiều hơn, tiền bạc mất đi rồi lại kiếm được nhưng sức khỏe một khi đã mất là khó có thể lấy lại. ■