THUONG MAI WEEK-END
Thương mại
CUỐI TUẦN
2227
October 31, 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

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

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
REALM Real Estate Professionals
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 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 Bỉnh 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.









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

0913747090
0942121022

DENTAL CLINIC

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

Kinh nghiệm - Tận Tâm - Nhẹ Nhàng - Kỹ Lưỡng

YÊN AUTO BODY & REPAIR

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

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

OFFICIAL VEHICLE INSPECTION STATION



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

832.695.6666 12157 Bellaire Blvd. Houston TX 77072

995-2246/1814

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 thẻ 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 AT
www.thevietnampost.com

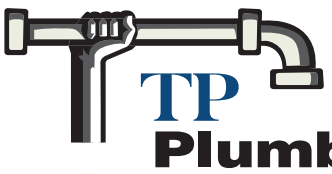
The VietNam Post

"TỜ BÁO VIỆT NGỮ ĐƯỢC ĐỘC GIẢ YÊU THÍCH HƠN 40 NĂM NAY"

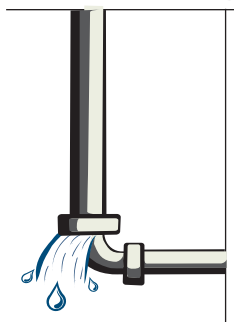
10515 Harwin Dr, Suite 100-120, Houston, TX 77036
(713) 777-4900 * (713) 777-8438 * (713) 777-2012



841-2233/1801



TP
Plumbing & Renovation



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
trong vòng 15mi tính từ chợ HONGKONG 4

FREE ESTIMATE FROM 15 - 20 MILES

TU (TIM) 832-866-5220

743-2210/1778

TEXAIR
AIR CONDITIONING AND HEATING

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

Licensed and Insured: TACLB38901E



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

Đặc biệt: 10% OFF cho Quý Cao Niên

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

DISCOVER NOVUS VISA MasterCard AMERICAN EXPRESS Cards

Xin gọi: Vinh 832-659-3990

850-2196/1763

PLUMBING REPAIR



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

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

Việc làm bảo đảm
Giá cả phải chăng!

Repipe từ Galvaize sang Pex

XIN GỌI LỢI: 713-425-9288

492-2162/1730

TOM CONSTRUCTION

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

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

XIN GỌI: ANH GIÀU 281-777-5668

BB-AIR
Commercial and Residental



Chuyên Lắp Ráp & Sửa Chữa:
- Máy lạnh, máy sưởi
- Kho lạnh, tủ lạnh cơ sở thương mại
- Walk in Cooler and Freezer

Binh Bui
LIC # TACLB118925C

832.495.5139
(Please text only)
Bbaircondition@yahoo.com



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

CONNECTING CONSUMERS WITH COVERAGE ·2021·
MARKETPLACE ELITE CIRCLE OF CHAMPIONS 2022

- ❖ 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 ...

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

Saudi Arabia có "sa bẫy" Houthi tại Vùng Vịnh?

(DT) - Xung đột leo thang qua lại giữa lực lượng Houthi và Saudi Arabia không thể chỉ là một sự cố ngẫu nhiên. Đó chắc chắn là một tính toán chiến lược vào thời điểm Houthi muốn biến vị trí địa lý thành đòn bẩy để kiềm chế ảnh hưởng của Riyadh và gia tăng vai trò trong cục diện Trung Đông.

Vòng xoáy xung đột từ một chuyến bay

Một máy bay dân sự Iran chở phái đoàn cấp cao của lực lượng Houthi trên đường trở về thủ đô Sana'a của Yemen. Theo thỏa thuận không chính thức giữa Houthi và chính phủ Yemen được Saudi Arabia hậu thuẫn, các chuyến bay muốn hạ cánh xuống khu vực do Houthi kiểm soát phải được chấp thuận trước.

Chính phủ Yemen phản đối việc phái đoàn Houthi sử dụng máy bay Iran, lo ngại chuyến bay có thể được tận dụng để đưa nhân sự thuộc Lực lượng Vệ binh Cách mạng Hồi giáo Iran (IRGC) và trang thiết bị quân sự vào Yemen. Chính phủ đề nghị hỗ trợ phái đoàn trở về bằng một hãng hàng không khác, nhưng Houthi vẫn lựa chọn chuyến bay của hãng Mahan Air. Để ngăn máy bay hạ cánh tại Sana'a, lực lượng được Saudi Arabia hậu thuẫn đã ném bom đường băng sân bay, buộc máy bay phải chuyển hướng đến Hodeidah. Houthi coi đây là hành động vi phạm thỏa thuận ngừng bắn đạt được năm 2022 và tuyên bố chấm dứt lệnh ngừng bắn.



Sân bay King Khalid tại thủ đô Riyadh, Saudi Arabia bị lực lượng Houthi tấn công ngày 8/10

Ngay sau đó, lực lượng này tiến hành các cuộc tấn công bằng tên lửa và thiết bị bay không người lái nhằm vào cơ sở hạ tầng của Saudi Arabia, tuyên bố phong tỏa tàu thuyền Saudi Arabia tại Biển Đỏ, đồng thời mở chiến dịch trên bộ nhằm vào các lực lượng chính phủ Yemen.

Đến giữa tháng 9, Houthi đã giành quyền kiểm soát toàn bộ dải bờ biển Yemen bên Biển Đỏ, cùng đảo Perim nằm tại eo biển Bab el-Mandeb. Những bước tiến này giúp lực lượng Houthi gia tăng khả năng kiểm soát một trong những điểm nghẽn hàng hải quan trọng nhất thế giới.

Saudi Arabia đáp trả bằng các đợt không kích quy mô lớn, nhưng chưa thể khiến Houthi lùi bước. Các cuộc tấn công nhằm vào cơ sở dầu mỏ và sân bay của Saudi Arabia vẫn tiếp tục gia tăng, gây sức ép trực tiếp lên an ninh và hoạt động kinh tế của vương quốc Hồi giáo.

Cái bẫy chiến lược

Đặt lên bàn cân so sánh cuộc đối đầu này, Houthi không có tiềm lực quân sự hay kinh tế tương đương Saudi Arabia. Tuy nhiên, sau nhiều năm xung đột, lực lượng này đã xây dựng được một hệ thống quyền lực riêng tại miền Bắc Yemen, duy trì lực lượng chiến đấu có kinh nghiệm và nhận được sự hỗ trợ lâu dài từ Iran.

Chính sự chênh lệch về tiềm lực khiến Houthi có động cơ lựa chọn cách thức đối đầu khác với một cuộc chiến quy ước. Thay vì tìm cách đánh bại nước láng giềng trong một trận chiến trực diện, Houthi có thể tập trung vào những mục tiêu có giá trị chiến lược cao, dễ gây tổn thất kinh tế và tạo sức ép chính trị đối với Riyadh.

Các cơ sở năng lượng, sân bay và tuyến hàng hải là những mục tiêu như vậy. Các hoạt động của Houthi đang làm gián đoạn hoạt động kinh tế, ảnh hưởng đến xuất khẩu dầu mỏ và buộc Saudi Arabia phải phân tán nguồn lực cho nhiệm vụ phòng thủ.

Trong khi đó, các đợt không kích của Saudi Arabia khó có thể giải quyết tận gốc vấn đề. Kinh nghiệm từ chiến dịch quân sự bắt đầu năm 2015 cho thấy ưu thế về không quân và nguồn lực tài chính chưa đủ để loại bỏ Houthi khỏi Sana'a hoặc phá vỡ hệ thống quyền lực mà lực lượng này xây dựng tại miền Bắc Yemen. Một chiến dịch quân sự mới của Saudi Arabia vì thế có nguy cơ lặp lại vòng xoáy cũ này.

Đó chính là khía cạnh đáng chú ý của cái bẫy chiến lược mà Houthi tạo ra. Họ không nhất thiết phải giành chiến thắng quân sự tuyệt đối, mà chỉ cần duy trì khả năng gây tổn thất. Tuy nhiên, chưa có đủ cơ sở để khẳng định toàn bộ diễn biến leo thang hiện nay là một kế hoạch được Houthi thiết kế từ trước.

Lợi thế Biển Đỏ và eo Bab el-Mandab

Lợi thế lớn nhất của Houthi không chỉ nằm ở kinh nghiệm chiến đấu, mà còn ở vị trí địa lý. Yemen nằm bên bờ Biển Đỏ, gần eo biển Bab el-Mandab - tuyến hàng hải nối Biển Đỏ với vịnh Aden, qua đó kết nối châu Á và châu Âu thông qua kênh đào Suez.

Trước khi Mỹ và Israel tiến hành chiến dịch quân sự nhằm vào Iran, hơn 20% lượng dầu vận chuyển bằng đường biển toàn cầu đi qua eo biển Hormuz. Trong khi đó, Biển Đỏ thường đảm nhận khoảng 12-15% thương mại toàn cầu. Hai tuyến hàng hải này có ý nghĩa đặc biệt đối với vận chuyển năng lượng và chuỗi cung ứng quốc tế.

Khi hoạt động hàng hải qua Hormuz bị gián đoạn, Saudi Arabia từng dựa nhiều hơn vào các cảng xuất khẩu trên Biển Đỏ để duy trì dòng chảy dầu mỏ. Hệ thống đường ống Đông - Tây của nước này kết nối các mỏ dầu ở phía đông với các cảng ở phía tây, giúp giảm bớt sự phụ thuộc vào tuyến vận tải qua Hormuz.

Nhưng khi Houthi gia tăng sức ép tại Biển Đỏ, phương án thay thế đó cũng đối mặt với rủi ro. Các cuộc tấn công nhằm vào cơ sở hạ tầng năng lượng của Saudi Arabia, kết hợp với khả năng gây gián đoạn hàng hải tại Bab el-Mandeb, có thể thu hẹp không gian lựa chọn của Riyadh.

Đối với Saudi Arabia, hệ quả không chỉ là nguy cơ mất nguồn thu từ xuất khẩu dầu mỏ. Bất kỳ sự gián đoạn kéo dài nào tại các tuyến vận tải chiến lược cũng có thể ảnh hưởng đến kế hoạch đa dạng hóa kinh tế, thu hút đầu tư và xây dựng hình ảnh một trung tâm kinh doanh ổn định của khu vực.

Với Houthi, khả năng gây sức ép lên các tuyến hàng hải giúp một lực lượng xuất phát từ một trong những quốc gia nghèo nhất thế giới Arab có thể tác động đến những tính toán vượt xa phạm vi Yemen. Đây là sự chuyển hóa vị trí địa lý thành đòn bẩy chính trị và chiến lược.

Houthi muốn kiềm chế Saudi Arabia đến đâu?

Việc Houthi mở rộng kiểm soát dọc bờ biển Biển Đỏ và gia tăng các cuộc tấn công vào Saudi Arabia đặt ra thách thức trực tiếp đối với tham vọng duy trì vai trò trung tâm khu vực của Riyadh. Nhưng mục tiêu của Houthi có thể không dừng ở việc buộc Saudi Arabia chấm dứt chiến dịch quân sự.

Bằng cách duy trì một mặt trận gây sức ép tại Bán đảo Arab, Houthi có thể khiến Saudi Arabia phải dành nhiều nguồn lực hơn cho phòng thủ, giảm dư địa theo đuổi các ưu tiên kinh tế và đối ngoại, đồng thời làm phức tạp quan hệ an ninh giữa Riyadh với Washington.

Ở cấp độ khu vực, Houthi cũng có thể gia tăng vị thế trong mọi cuộc đàm phán liên quan đến tương lai Yemen, an ninh Biển Đỏ và quan hệ với Iran. Khi có khả năng tác động đến các tuyến vận tải quốc tế, lực lượng này không còn chỉ là một bên trong cuộc nội chiến Yemen, mà trở thành một nhân tố có thể ảnh hưởng đến tính toán của nhiều cường quốc.

Cuộc phiêu lưu quân sự này cũng chứa đựng rủi ro. Các cuộc tấn công kéo dài có thể dẫn tới những đợt đáp trả mạnh hơn, làm suy giảm cơ sở kinh tế vốn mong manh của Yemen và khiến Houthi phải đối mặt với sức ép quốc tế ngày càng lớn. Việc kiểm soát các khu vực ven biển hoặc gây gián đoạn hàng hải cũng không đồng nghĩa với khả năng duy trì quyền kiểm soát lâu dài trước những thay đổi trong tương quan lực lượng.

Những tính toán này cũng cần được xét trong điều kiện đồng minh của Saudi Arabia là Mỹ có tham gia mặt trận này hay không. Nhưng dường như, kịch bản này khó xảy ra khi mà chính quyền Donald Trump vẫn chưa thể thoát ra khỏi cuộc xung đột với Iran.

Về phía Saudi Arabia, bài toán không chỉ là làm thế nào để ngăn chặn tên lửa và thiết bị bay không người lái, mà còn là làm thế nào để tránh bị cuốn vào một cuộc chiến không có điểm kết thúc rõ ràng. Điều đó đòi hỏi Riyadh phải kết hợp các biện pháp phòng thủ, phối hợp khu vực và ngoại giao, thay vì chỉ dựa vào ưu thế quân sự.

TIN THẾ GIỚI

Thành phố lớn nhất Thổ Nhĩ Kỳ chìm trong biển nước sau mưa lớn

(VNE) - Trận mưa lớn nhất kể từ năm 1985 khiến thành phố Istanbul của Thổ Nhĩ Kỳ ngập lụt nghiêm trọng, giao thông gần như tê liệt, hàng trăm ngôi nhà bị ảnh hưởng và một thiếu niên thiệt mạng.

Theo *Al Jazeera* một thiếu niên 14 tuổi tử vong do điện giật khi đi qua vùng nước ngập tại khu Balat, quận Fatih. Camera an ninh ghi lại cảnh nạn nhân bất ngờ ngã gục khi bước vào vũng nước gần lối vào bãi đậu xe. Cậu bé được đưa đến bệnh viện trong tình trạng bất tỉnh nhưng không qua khỏi. Giới chức Thổ Nhĩ Kỳ đã mở cuộc điều tra về vụ việc.

Mưa lớn bắt đầu từ tối 13.10, gây ngập diện rộng tại Istanbul, thành phố lớn nhất Thổ Nhĩ Kỳ với khoảng 16 triệu dân. Nhiều tuyến đường, hầm chui, phương tiện mắc kẹt giữa dòng nước lũ. Một số đoạn đường tại các quận Eyupsultan và Gaziosmanpasa bị sụt lún. Nước lũ còn tràn vào 2 bệnh viện và nhà ga tàu điện ngầm Haciosman.



Các phương tiện giao thông di chuyển trên một con đường bị ngập ở Istanbul

Tại quận Esenyurt, người dân kịp thời cứu một phụ nữ bị dòng nước cuốn trôi trên đường phố. Lực lượng cứu hỏa cũng giải cứu một người mắc kẹt trong tầng hầm ngập nước. Ở Sultangazi, tường chắn của một trường tiểu học đổ sập khi học sinh đang trong lớp, song không gây thương vong.

Theo *Daily Sabah*, nhà chức trách ghi nhận 1.277 vụ ngập lụt và 15 vụ sạt lở đất, khiến 47 người mắc kẹt. Hơn 800 ngôi nhà, 280 cơ sở kinh doanh và 76 phương tiện bị ảnh hưởng. Các dịch vụ khẩn cấp tiếp nhận hơn 2.500 thông báo sự cố liên quan đến thời tiết. Khoảng 8.000 nhân viên cùng 2.000 phương tiện, máy móc được huy động ứng phó.

Lượng mưa cao nhất được ghi nhận tại khu Omerli, thuộc Beykoz, với gần 194 mm. Quyền Thị trưởng Istanbul Nuri Aslan cho biết một số khu vực hứng chịu gần 100 mm mưa chỉ trong 12 giờ.

Hình ảnh do truyền thông địa phương đăng tải cho thấy nhiều ô tô bị nước lũ cuốn trôi, trong khi tình trạng ùn tắc giao thông lên tới khoảng 90% vào giờ cao điểm. Tuy nhiên, hoạt động hàng không vẫn được duy trì bình thường.

Trước tình hình trên, chính quyền Istanbul quyết định đóng cửa trường học trong ngày 15.10, cho một số nhóm công chức nghỉ làm và cấm xe máy lưu thông cho đến khi có thông báo mới, theo AP. Thống đốc Davut Gul kêu gọi người dân hạn chế ra đường, đồng thời khuyến cáo những người sống tại căn hộ tầng hầm chuyển lên tầng cao hơn để tránh nguy cơ ngập lụt.

GDP của Nhật Bản tụt xuống vị trí thứ sáu thế giới vào năm 2027

(DT) - Tổng sản phẩm quốc nội danh nghĩa tính bằng đồng USD của Nhật Bản sẽ bị Ấn Độ và Anh vượt qua vào năm 2027, đẩy quốc gia này tụt xuống thứ sáu trên bảng xếp hạng kinh tế toàn cầu.

Theo dự báo mới nhất của Quỹ Tiền tệ Quốc tế (IMF), Tổng sản phẩm quốc nội (GDP) danh nghĩa tính bằng đồng USD của Nhật Bản sẽ bị Ấn Độ và Anh vượt qua vào năm 2027, đẩy quốc gia Đông Á này tụt từ vị trí thứ tư xuống thứ sáu trên bảng xếp hạng kinh tế toàn cầu.

Báo cáo Triển vọng Kinh tế Thế giới của IMF dự báo GDP danh nghĩa của Nhật Bản sẽ đạt 4.341,9 tỷ USD vào năm 2026 và 4.467,6 tỷ USD năm 2027 (dựa trên giả định tỷ giá quy đổi khoảng 158 yen/USD).

Với kết quả này, Nhật Bản sẽ xếp sau Ấn Độ và Anh từ năm 2027. Cụ thể, GDP của Ấn Độ được dự báo sẽ tăng bứt phá lên 4.521,1 tỷ USD vào năm 2027, vọt từ vị trí thứ sáu lên thứ tư thế giới.

IMF đánh giá Ấn Độ tiếp tục nằm trong nhóm các nền kinh tế lớn tăng trưởng nhanh nhất toàn cầu nhờ nhu cầu nội địa bền vững và hoạt động dịch vụ sôi động, với tốc độ tăng trưởng GDP thực tế được dự báo đạt tới 7% trong cả năm 2026 và 2027.



Nhà máy điện hạt nhân Onagawa ở tỉnh Miyagi, Nhật Bản

Trong khi đó, Anh được dự báo sẽ vươn lên vị trí thứ năm thế giới với quy mô GDP đạt 4.488,9 tỷ USD vào năm 2027 (sớm hơn 2 năm so với dự báo đưa ra hồi tháng 4/2026). Tốc độ tăng trưởng thực tế của nền kinh tế Anh lần lượt đạt 1,3% năm 2026 và 1,2% năm 2027. Ngược lại, tốc độ tăng trưởng GDP thực tế của Nhật Bản được dự báo chỉ ở mức khiêm tốn 0,7% trong cả năm 2026 và 2027.

Sự suy giảm thứ hạng này của Nhật Bản diễn ra trong bối cảnh đồng yen tiếp tục mất giá so với đồng USD, còn đà tăng trưởng kinh tế nội địa vẫn trì trệ.

Trong quá khứ, Nhật Bản từng giữ vị trí nền kinh tế lớn thứ hai thế giới trong nhiều thập niên, trước khi bị Trung Quốc vượt qua vào năm 2010 và tiếp tục bị Đức đẩy xuống vị trí thứ tư vào năm 2023.

Tổng thống Chile lần đầu tiên thăm Bolivia sau hơn 7 thập kỷ

(VN+) - Tổng thống Chile lần đầu tiên thăm Bolivia sau hơn 70 năm, ký kết thỏa thuận hợp tác về kinh tế, an ninh và khai khoáng, thúc đẩy quan hệ song phương.

Theo phóng viên TTXVN tại Nam Mỹ, Tổng thống Chile José Antonio Kast đã tới Bolivia trong chuyến thăm chính thức đầu tiên của một nhà lãnh đạo Chile tới quốc gia láng giềng sau hơn 70 năm, đánh dấu nỗ lực thúc đẩy quan hệ song phương giữa hai nước Nam Mỹ.

Tại La Paz, Tổng thống Bolivia Rodrigo Paz đã chủ trì lễ đón Tổng thống José Antonio Kast tại Quảng trường Murillo.



Tổng thống Chile José Antonio Kast

Lãnh đạo hai nước tập trung thảo luận các biện pháp tăng cường hợp tác thương mại, kinh tế và an ninh, trong đó có nỗ lực phối hợp quản lý tuyến biên giới chung dài 861km, đồng thời ký kết các thỏa thuận hợp tác trong lĩnh vực khai khoáng và năng lượng.

Chile và Bolivia không có quan hệ ngoại giao từ năm 1978 do những tranh cãi về đường ra biển, tuy nhiên hai bên vẫn duy trì các cơ quan lãnh sự và có mối liên kết kinh tế chặt chẽ.

Bolivia hiện trung chuyển khoảng 70% lượng hàng hóa ngoại thương qua các cảng phía Bắc của Chile.

Trong chuyến thăm này, phía Bolivia cũng đưa ra đề xuất tạo điều kiện để Chile kết nối sâu hơn với tuyến đường thủy Paraguay-Paraná, mở ra hướng lưu thông hàng hóa ra Đại Tây Dương.

Phát biểu về triển vọng quan hệ hai nước, Bộ trưởng Phủ Tổng thống Bolivia Fernando Aramayo cho biết hai bên đang từng bước xây dựng lộ trình hợp tác mới trên tinh thần hướng tới các thỏa thuận cùng có lợi, tạo tiền đề cải thiện và thúc đẩy quan hệ láng giềng hòa bình, ổn định.

TIN THẾ GIỚI

Hàn Quốc hé lộ kế hoạch tác chiến năm 2040

(DT) - Quân đội Hàn Quốc đã phác họa một viễn cảnh chiến trường, nơi UAV và robot nhận diện các rủi ro tiềm ẩn, mở đường tiếp cận những khu vực nguy hiểm trước khi binh sĩ tiến vào.

Viễn cảnh đó - nằm trong nỗ lực lớn hơn nhằm chuyển đổi lực lượng chủ yếu dựa vào sức người thành lực lượng có người lái và không người lái kết hợp trí tuệ nhân tạo (AI) vào năm 2040 - đã được thể hiện tại khu vực huấn luyện ở Yangpyeong, tỉnh Gyeonggi.

Lục quân Hàn Quốc đã tổ chức một cuộc diễn tập tác chiến tương lai tích hợp thuộc sáng kiến Army TIGER+, kết hợp trí tuệ nhân tạo, robot và các hệ thống không người lái với các khí tài chiến đấu hiện có.

Army TIGER+ là chương trình hiện đại hóa mở rộng nhằm chuyển đổi quân chủng này thành lực lượng hỗn hợp có người lái - không người lái, trong bối cảnh những tiến bộ về AI và robot đang định hình lại chiến tranh, còn Hàn Quốc phải đối mặt với nguồn nhân lực quân sự ngày càng thu hẹp.



Các hệ thống không người lái xuất hiện trong cuộc diễn tập của Hàn Quốc tại tỉnh Gyeonggi ngày 14/10

Cuộc diễn tập ngày 14/10 được chia thành 3 giai đoạn: tác chiến bằng UAV và chống UAV, tác chiến không người lái tích hợp, và tác chiến có người lái - không người lái.

Ở giai đoạn đầu, các UAV đối phương được phát hiện và nhận dạng từ xa, sau đó một hệ thống hỗ trợ ra quyết định dựa trên AI được sử dụng để đánh giá mức độ đe dọa. Các hệ thống chống UAV, bao gồm vũ khí phòng không laser và UAV đánh chặn được triển khai để vô hiệu hóa chúng.

Giai đoạn tiếp theo tập trung vào việc đưa hệ thống không người lái lên tuyến đầu của đội hình tiến công.

UAV tạo màn khói và phương tiện không người lái đa năng được triển khai đi trước bộ binh để nhận diện mối đe dọa và hỗ trợ vượt qua "vùng tử thần".

Ở giai đoạn cuối, phương tiện trinh sát không người lái và xe công binh chiến đấu K-CEV, do Hàn Quốc sản xuất, vượt chướng ngại vật và khu vực nguy hiểm, mở đường cho lực lượng có người lái tiến lên chiếm giữ mục tiêu.

Lục quân cho biết cách tiếp cận này nhằm giảm mức độ phơi nhiễm nguy hiểm của binh sĩ, đồng thời nâng cao hiệu quả chiến đấu và khả năng sống sót.

Tham mưu trưởng Lục quân Kim Gyu-ha cho biết quá trình chuyển đổi theo tầm nhìn này cũng cần sự ủng hộ từ cả bên trong lẫn bên ngoài quân đội.

"Quá trình chuyển đổi hướng tới lục quân năm 2040 phải được củng cố bằng niềm tin và sự tham gia của quân nhân, cũng như sự thấu hiểu và ủng hộ của người dân", ông Kim nói.

Trong khuôn khổ Army TIGER+, lục quân đã thành lập một đơn vị tác chiến không người lái tích hợp và một tiểu đội hỗn hợp có người lái - không người lái để thử nghiệm cách binh sĩ, UAV và robot phối hợp hoạt động.

Đơn vị tác chiến không người lái tích hợp, ra mắt vào tháng 1, được tổ chức thành sáu bộ phận phụ trách UAV và tác chiến chống UAV, robot, tác chiến không gian mạng và điện từ, mạng lưới, và hậu cần hỗ trợ. Tiểu đội hỗn hợp có người lái - không người lái được thành lập vào tháng 7 để thử nghiệm khái niệm này ở cấp tiểu đội.

Lục quân cũng đang phát triển cái mà họ gọi là "xương sống kỹ thuật số" - một khái niệm nhằm kết nối UAV, robot, các thiết bị cảm biến và các hệ thống hỗ trợ ra quyết định chỉ huy dựa trên AI thông qua một mạng lưới chung, bắt đầu từ các đơn vị nhỏ trước khi mở rộng sang các đơn vị lớn hơn.

Một phần khác của sáng kiến là cái mà lục quân gọi là "Chuyển đổi trong tiếp xúc" (TiC), theo đó các công nghệ và khái niệm tác chiến mới được đưa vào thử nghiệm trong môi trường tác chiến quân sự và được hoàn thiện dựa trên kết quả, thay vì chỉ đưa vào sử dụng sau khi đã phát triển hoàn toàn.

Lục quân có kế hoạch mở rộng các đơn vị thử nghiệm Army TIGER+ lên 14 loại hình, đồng thời kết nối trung tâm chuyển đổi AI tại Pangyo với các thao trường ở Yangpyeong và Mugeon-ri, sử dụng dữ liệu thu thập trong quá trình hoạt động để huấn luyện các hệ thống AI và cải tiến công nghệ.

Sự kiện giới thiệu 85 hệ thống tiên tiến, bao gồm các trang thiết bị đang được thử nghiệm thông qua các dự án của chính phủ và khu vực tư nhân, cùng các nguyên mẫu dự kiến có thể đưa vào biên chế quân đội.

"Chúng tôi sẽ đẩy nhanh quá trình chuyển đổi sang lực lượng có người lái - không người lái trong tương lai, lấy Army TIGER+ làm trọng tâm, bằng cách kết nối đổi mới sáng tạo dân sự với yêu cầu tác chiến của quân đội, đồng thời tận dụng robot quốc phòng và AI vật lý", Thiếu tướng Lee Kyung-jin, Cục trưởng Cục Chính sách thuộc Bộ Tư lệnh Lục quân, nói.

Alberta sắp bỏ phiếu về ly khai khỏi Canada

(VN+) - Người dân tỉnh giàu dầu mỏ Alberta sẽ bỏ phiếu trưng cầu dân ý trong ngày 19/10 để xác định tỷ lệ người dân muốn ly khai khỏi Canada.

Cuộc trưng cầu dân ý gồm 10 câu hỏi, trong đó có một số câu liên quan nhập cư. Tuy nhiên, tâm điểm chú ý là câu hỏi thứ 10 với nội dung "Alberta có nên tiếp tục là một tỉnh của Canada hay không?", hay tỉnh này liệu có nên thực hiện các bước pháp lý cần thiết để tiến tới cuộc bỏ phiếu quyết định về độc lập.

Cơ quan bầu cử Alberta cho biết phiếu trả lời câu hỏi thứ 10 sẽ được kiểm đếm trước, kết quả dự kiến được công bố vào rạng sáng 20/10. Các cuộc thăm dò cho thấy chưa đến 1/4 người dân tại tỉnh này ủng hộ độc lập.

Tuy nhiên, sự chú ý đang tập trung vào tỷ lệ cử tri đi bỏ phiếu, cũng như khả năng phe ly khai được hưởng ứng nhiệt thành và phe ủng hộ Canada chủ quan, dẫn tới kết quả trái ngược với thăm dò.

Cuộc bỏ phiếu thực chất chỉ mang tính chất tham vấn cử tri, đóng vai trò như bước đệm pháp lý. Nếu đa số người dân ủng hộ ly khai, chính quyền tỉnh sẽ có cơ sở chính trị để tiến hành một cuộc trưng cầu dân ý tiếp theo có hiệu lực ràng buộc về việc chính thức tách khỏi liên bang Canada.

Thủ tướng Mark Carney cảnh báo chiến thắng của phe ly khai sẽ gây ra tình trạng bất ổn nguy hiểm, giữa lúc mối quan hệ với Mỹ đang căng thẳng. "Đừng để bất kỳ ai nói rằng kết quả đã được định đoạt. Tỷ lệ cử tri đi bỏ phiếu sẽ mang tính quyết định", ông Carney phát biểu tại một cuộc vận động.



Thủ tướng Canada Mark Carney phát biểu tại cuộc vận động thúc đẩy đoàn kết Canada ở Edmonton ngày 16/10

Ông Carney, người lớn lên tại Alberta, mô tả cuộc trưng cầu dân ý là "trò đánh cược nguy hiểm", trong bối cảnh Tổng thống Mỹ Donald Trump áp đặt các mức thuế quan khắc nghiệt và đe dọa biến Canada thành bang thứ 51. Theo Thủ tướng Canada, mục tiêu của ông Trump là làm suy yếu ý chí người dân nước này.

"Hãy bỏ phiếu như thể vận mệnh Canada phụ thuộc vào điều đó", ông Carney nói thêm.

Alberta sở hữu trữ lượng dầu mỏ lớn thứ tư thế giới. Động lực thúc đẩy phong trào ly khai bắt nguồn từ sự bất mãn đối với cách chính phủ quản lý ngành dầu khí. Nhiều người dân Alberta không hài lòng với ông Justin Trudeau, người tiền nhiệm của Thủ tướng Carney, cáo buộc cựu lãnh đạo này tìm cách hạn chế sản lượng dầu mỏ để thúc đẩy chương trình nghị sự ủng hộ khí hậu.

"Nếu phải chỉ ra ai chịu trách nhiệm cho

TIN THẾ GIỚI

tâm lý ly khai, tôi cho rằng đó là ông Trudeau", Thủ hiến Alberta Danielle Smith nói trong chương trình podcast Canadaland đầu tháng này.

Tại một cuộc vận động của phe ly khai ở thành phố Edmonton, bà Sandy Martel, 61 tuổi, cho biết những người liên quan ngành dầu khí cảm thấy bị "cướp đoạt, lừa dối và đối xử tệ bạc". "Đã đến lúc đứng lên và yêu cầu dừng lại", bà nói.

Thủ hiến Smith bày tỏ muốn Alberta tiếp tục là một phần của Canada, nhưng vẫn kêu gọi tổ chức trưng cầu dân ý để giải quyết vấn đề gây chia rẽ này. Nếu đa số cử tri ủng hộ ly khai, bà cam kết sẽ xúc tiến cuộc trưng cầu dân ý mang tính ràng buộc pháp lý về việc tách khỏi Canada. Nếu phe ủng hộ liên bang giành chiến thắng, vấn đề ly khai nên được xem là đã khép lại.

Các chuyên gia lo ngại kết quả bỏ phiếu có thể bị tranh cãi, bất kể chênh lệch phiếu bầu lớn hay nhỏ. "Rất có thể cuộc trưng cầu sẽ khiến một bộ phận cộng đồng tin rằng cuộc bỏ phiếu đã bị đánh cắp hoặc ít nhất là diễn ra không công bằng", chuyên gia Aengus Bridgman thuộc Đại học McGill, Canada, nhận định.

Thủ tướng Magyar: Hungary sẵn sàng cho ngũ cốc Ukraine quá cảnh sang Tây Âu

(VN+) - Thủ tướng Péter Magyar mới đây cho biết, Hungary sẵn sàng cho phép ngũ cốc của Ukraine vận chuyển quá cảnh qua lãnh thổ nước này đến Tây Âu, trong bối cảnh tuyến đường biển truyền thống bị gián đoạn nghiêm trọng.



Tổng thống Ukraine Zelensky (trái) và Thủ tướng Hungary Magyar (phải)

Phát biểu trước báo giới sau cuộc gặp mới đây với Tổng thống Zelensky, Thủ tướng Magyar cho biết, Ukraine đã kêu gọi Hungary và một số quốc gia khác như Ba Lan, Romania và Slovakia đảm bảo việc vận chuyển quá cảnh ngũ cốc của nước này đến Tây Âu do tuyến đường vận chuyển qua Biển Đen gần như bị ngưng trệ.

Theo nhà lãnh đạo Hungary, một quy trình vận chuyển quá cảnh như vậy đã được thiết lập từ ngay sau khi cuộc xung đột Nga-Ukraine nổ ra vào tháng 2/2022, tuy nhiên sau đó đã bị ngừng lại. Hungary sẵn sàng cho phép ngũ cốc của Ukraine vận chuyển qua lãnh thổ nước này đến Tây Âu với điều kiện các sản phẩm của Ukraine chỉ quá cảnh trên đường đến các quốc gia khác mà không lưu lại hay tiêu thụ tại thị trường Hungary.

Thủ tướng Magyar cho biết thêm, tại cuộc gặp, hai bên cũng nhất trí tiếp tục đàm phán ở cấp bộ trưởng và xem xét các dự án chung, bao gồm khôi phục trường học, bệnh viện cũng như các khoản đầu tư kinh tế tại vùng Transcarpathia. Hai nhà lãnh đạo có thể sẽ gặp nhau trong vài tháng tới nếu việc thực hiện thỏa thuận về cộng đồng dân tộc thiểu số Hungary tại vùng Transcarpathia của Ukraine diễn ra thuận lợi.

Tuyên bố của nhà lãnh đạo Hungary về việc sẵn sàng cho ngũ cốc Ukraine quá cảnh sang Tây Âu được đưa ra trong bối cảnh Ukraine nằm trong số các quốc gia sản xuất lúa mì, ngô và hạt hướng dương hàng đầu thế giới, với khoảng 90% lượng xuất khẩu các loại cây trồng này đi qua Biển Đen. Tuy nhiên hoạt động xuất khẩu nông sản từ các cảng Biển Đen của Ukraine bị gián đoạn nghiêm trọng, buộc Kiev phải tìm kiếm các tuyến đường bộ và đường sắt thay thế.

Trước đó, lãnh đạo các quốc gia Baltic cũng kêu gọi EU mở rộng và tăng cường hiệu quả các "Hành lang Đoàn kết" nhằm tạo điều kiện cho nông sản Ukraine tiếp cận thị trường quốc tế.

Nhật Bản tiếp tục thúc đẩy mục tiêu "chung sống an toàn với người nước ngoài"

(VN+) - Mặc dù xuất hiện nhiều lo ngại của người dân về việc những hành vi vi phạm pháp luật của một bộ phận người nước ngoài tại Nhật Bản, nhưng do tình trạng thiếu hụt sức lao động trầm trọng, Tokyo vẫn đang kiên trì theo đuổi mục tiêu "chung sống an toàn với người nước ngoài".

Trong bối cảnh sự quan tâm của Quốc hội và dư luận Nhật Bản về chính sách đối với người nước ngoài đang lên đến đỉnh điểm, Bộ trưởng Tư pháp nước này Yamashita Takashi đã chia sẻ ý kiến một cách thẳng thắn xung quanh những đề xuất nghiêm khắc như xóa bỏ hoàn toàn tình trạng cư trú bất hợp pháp, thu hồi quyền vĩnh trú, hay việc trục xuất cả gia đình người vi phạm…

Bộ trưởng Yamashita chỉ trích các hành vi vi phạm pháp luật và quy định của một bộ phận người nước ngoài đã gây ra tâm lý bất an, thiếu tin tưởng trong công chúng, thậm chí, gây ảnh hưởng tiêu cực đến cả chính sách đối ngoại. Tuy nhiên, bên cạnh việc khẳng định sẽ xử lý kiên quyết các hành vi sai phạm, người đứng đầu ngành tư pháp Nhật Bản cũng nhấn mạnh "tư tưởng bài ngoại cực đoan là điều tuyệt đối không được phép tồn tại".

Ông khẳng định lại mục tiêu "xây dựng một xã hội chung sống có trật tự với người nước ngoài", nơi người Nhật và người nước ngoài tôn trọng lẫn nhau, cùng sinh sống an toàn và an tâm, đồng thời bảo vệ những người nước ngoài tuân thủ quy định và đóng góp tích cực cho xã hội sở tại trước sự phân biệt đối xử, hoặc các phát ngôn thù ghét.

Bộ trưởng Yamashita cho biết: "Thủ tướng Takaichi đã đưa ra 11 chỉ thị cho ngành tư pháp. Trong đó, điểm thứ 7 nhấn mạnh cần phối hợp với các cơ quan liên quan tăng cường xử lý tình trạng cư trú bất hợp pháp, tăng cường các biện pháp quản lý người nước ngoài, xem xét lại phương thức tiếp nhận lao động nước ngoài. Tất cả những biện pháp này là nhằm chuẩn bị môi trường cần thiết cho việc kiến tạo một xã hội cộng sinh an toàn".

Bộ trưởng Yamashita cũng nhấn mạnh phương châm "xử lý mọi vấn đề dựa trên sự cân bằng giữa các cân nhắc nhân đạo và việc duy trì kỷ luật". Bên cạnh đó, các nội dung được ông Yamashita đề cập như chuyển đổi từ chế độ thực tập sinh kỹ năng sang chế độ "đào tạo và làm việc", tăng cường quản lý cư trú, xây dựng các chương trình học tiếng Nhật và tìm hiểu về hệ thống pháp luật Nhật Bản dành cho người nước ngoài... là những thông tin quan trọng cho thấy định hướng chính sách đối với người nước ngoài trong thời gian tới của Nhật Bản.

Bầu cử Thượng viện Séc: Phe đối lập dự kiến chiếm đa số ghế

(VN+) - Vòng bỏ phiếu cuối cùng của cuộc bầu cử Thượng viện Cộng hòa Séc đã kết thúc lúc chiều thứ 7 (17/10), Công tác kiểm phiếu đang được khẩn trương tiến hành để xác định người chiến thắng cho 22 ghế trong thượng viện của Quốc hội. Những cá nhân trúng cử sẽ cùng với năm thượng nghị sĩ đã giành được ghế ngay trong vòng đầu tiên diễn ra một tuần trước đó. Theo kết quả sơ bộ, phe đối lập chắc chắn sẽ giữ được đa số tại Thượng viện. Các ứng cử viên từ các đảng cầm quyền ANO và SPD đã không giành đủ số ghế trong vòng bầu cử thứ hai để giành ưu thế.

Hiện tại, các lực lượng chính trị đang chờ đợi kết quả cuối cùng với những áp lực và kỳ vọng rất khác nhau. Phong trào ANO có 13 ứng cử viên tranh cử trong vòng hai. Trong số các đảng đối lập, có 12 ứng cử viên do phong trào Thị trưởng đề cử, 9 ứng cử viên của ODS và 2 ứng cử viên của KDU-ČSL (Liên minh Dân chủ và Công giáo - Đảng Nhân dân Tiệp Khắc).

8 đảng và phong trào khác bao gồm TOP 09, Đảng Cướp biển và SEN 21, mỗi bên có một ứng cử viên. Nhóm nghị sĩ liên minh ODS và TOP 09 có thể vẫn là nhóm lớn nhất tại Thượng viện.

Trước đây, nhóm này có 30 thành viên, bao gồm cả đại diện của Naše Česko (tạm dịch: Nước Séc của chúng ta) và đang bảo vệ 9 ghế. Nhóm các Thị trưởng phải đối mặt với áp lực lớn hơn khi bảo vệ 11 trong số 18 ghế của mình. Phong trào ANO chỉ bảo vệ một trong số 15 ghế, trong khi KDU-ČSL bảo vệ 3 trong số 12 ghế.

Dự kiến, các thượng nghị sĩ mới sẽ tuyên thệ nhậm chức vào tháng 11, sau khi kết thúc thời hạn giải quyết các khiếu nại pháp lý. Từ nay cho đến thời điểm đó, 54 thượng nghị sĩ đương nhiệm vẫn nắm giữ đầy đủ quyền biểu quyết tại các phiên họp. Vòng hai ghi nhận khoảng 2,25 triệu cử tri đủ điều kiện bỏ phiếu. Theo thông lệ, tỷ lệ đi bầu vòng hai tại Séc thường thấp hơn một nửa so với mức hơn 40% của vòng một, do vòng đầu tiên thường trùng với các cuộc bầu cử khác.



PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

Australia đối mặt với bước ngoặt dân số và già hóa

Australia đang tiến gần một bước ngoặt lớn về nhân khẩu học khi tỷ lệ sinh tiếp tục giảm, người dân sống lâu hơn và tốc độ già hóa diễn ra nhanh hơn dự báo trước đây.

Lần đầu tiên, Báo cáo Liên thế hệ của Australia xác định một giai đoạn mà số người tử vong tại "xứ sở chuột túi" có thể vượt số trẻ được sinh ra, trong khi tỷ lệ người cao tuổi ngày càng lớn được dự báo sẽ tạo thêm sức ép đối với lực lượng lao động, hệ thống y tế, chăm sóc người cao tuổi và ngân sách liên bang. Báo cáo Liên thế hệ 2026 do Bộ Tài chính Australia công bố cũng đưa ra các dự báo về nền kinh tế và ngân sách chính phủ trong 40 năm tới, đến tài khóa 2065-2066. Đây là báo cáo thứ 7 thuộc loạt báo cáo này của Australia.

Số người tử vong có thể sẽ vượt số trẻ sinh ra

Một trong những thay đổi nhân khẩu học đáng chú ý nhất được Báo cáo Liên thế hệ 2026 chỉ ra là từ những năm 2060, Australia được dự báo lần đầu tiên bước vào giai đoạn số người tử vong vượt số trẻ được sinh ra. Điều này đồng nghĩa mức gia tăng dân số tự nhiên sẽ chuyển sang âm và nếu không có nhập cư, quy mô dân số sẽ bắt đầu giảm. Australia vẫn bước vào quá trình này muộn hơn một số nền kinh tế phát triển như Nhật Bản và Hàn Quốc, nơi số người tử vong đã vượt số trẻ sinh ra. Tuy nhiên, báo cáo mới cho thấy hai xu hướng tại Australia - tỷ lệ sinh giảm và dân số già hóa - đang diễn ra nhanh hơn so với dự báo được đưa ra ba năm trước.



Những dự báo mới cho thấy Australia vẫn được kỳ vọng tiếp tục tăng dân số và duy trì sự gia tăng của dân số trong độ tuổi lao động, nhưng cấu trúc dân số sẽ khác đáng kể so với hiện nay

Bộ trưởng Tài chính Australia Jim Chalmers cho biết việc điều chỉnh giảm dự báo tỷ lệ sinh là một trong những thay đổi lớn nhất so với Báo cáo Liên thế hệ năm 2023. Theo ông, tỷ lệ sinh tại quốc gia này được dự báo sẽ giảm nhanh và sâu hơn so với nhận định trước đây. Những thay đổi đó sẽ làm chậm đáng kể tốc độ tăng dân số. Trong 40 năm tới, dân số Australia được dự báo tăng trung bình khoảng 0,9% mỗi năm, thấp hơn mức bình quân khoảng 1,4%/năm trong 40 năm vừa qua.

Cơ cấu tuổi của dân số cũng sẽ thay đổi rõ rệt. Đến năm 2066, tuổi trung vị của người Australia được dự báo tăng lên 45, so với khoảng 38,5 hiện nay. Đáng chú ý, nhóm dân số trên 65 tuổi được dự báo tăng nhanh gấp khoảng 8 lần nhóm từ 0-20 tuổi. Số người từ 85 tuổi trở lên được dự báo tăng gấp ba trong vòng 40 năm. Bộ trưởng Chalmers cho rằng xu hướng này sẽ làm gia tăng nhu cầu đối với các dịch vụ y tế.

Một chỉ báo khác phản ánh mức độ già hóa là tỷ lệ phụ thuộc của người cao tuổi - chỉ số so sánh số người trên 65 tuổi với dân số trong độ tuổi lao động. Hiện Australia có khoảng 29 người trên 65 tuổi trên mỗi 100 người trong độ tuổi lao động. Đến năm 2066, con số này được dự báo tăng lên khoảng 39 người. Điều đó đồng nghĩa một bộ phận dân số trong độ tuổi lao động có tỷ trọng nhỏ hơn sẽ phải hỗ trợ một số lượng ngày càng lớn những người đã nghỉ hưu và có tuổi thọ cao hơn.

Sự thay đổi cơ cấu dân số dự kiến tác động trực tiếp đến ngân sách liên bang. Chi tiêu cho y tế và chăm sóc người cao tuổi sẽ tăng, trong khi ngân sách tiếp tục phụ thuộc đáng kể vào nguồn thuế thu nhập từ lực lượng lao động. Kênh ABC Australia dẫn Báo cáo Liên thế hệ cho biết, chi phí ngân sách liên quan tới một người trên 85 tuổi tương đương mức đóng góp của khoảng 4 người trong độ tuổi lao động.

Khi số người từ 85 tuổi trở lên tăng gấp ba trong 40 năm tới, áp lực tài chính tương ứng cũng sẽ gia tăng. Báo cáo cảnh báo điều này có thể làm tăng nguy cơ nợ cao hơn nếu không có thêm các nguồn thu. Ngoài ra, tình trạng già hóa cũng có thể tác động đến năng suất lao động. Báo cáo cho rằng lực lượng lao động lớn tuổi hơn có khả năng tạo sức ép đối với tăng trưởng năng suất, từ đó ảnh hưởng đến tốc độ tăng tiền lương và mức sống.

Tuy nhiên, một số thay đổi trên thị trường lao động có thể bù đắp một phần tác động. Tỷ lệ người lớn tuổi tiếp tục làm việc được dự báo tăng, trong khi tỷ lệ phụ nữ tham gia lực lượng lao động cũng được kỳ vọng cao hơn. Bức tranh nhân khẩu học mới vì vậy không đơn thuần là câu chuyện về việc Australia có ít trẻ em hơn. Sự kết hợp giữa tỷ lệ sinh giảm, tuổi thọ tăng và tỷ trọng người cao tuổi lớn hơn đang làm thay đổi tương quan giữa nhóm dân số lao động và nhóm cần nhiều dịch vụ y tế, chăm sóc.

Bài toán lao động, ngân sách và vai trò của nhập cư

Trong bối cảnh đó, nhập cư tiếp tục là một yếu tố quan trọng đối với triển vọng dân số và lực lượng lao động của Australia. Báo cáo Liên thế hệ nhận định Australia hiện vẫn có nền tảng nhân khẩu học thuận lợi hơn nhiều nền kinh tế phát triển khác. Dân số nước này tương đối trẻ và chương trình nhập cư trong nhiều năm qua đã góp phần làm chậm tốc độ già hóa.

Mặc dù quy mô lực lượng lao động trong 40 năm tới được dự báo thấp hơn những tính toán trước đây do tỷ lệ sinh giảm, dân số trong độ tuổi lao động của Australia vẫn được dự báo tiếp tục tăng. Báo cáo cho rằng nhập cư có kỹ năng là một yếu tố hỗ trợ xu hướng này, tạo ra khả năng chống chịu nhất định về nhân khẩu học so với nhiều nền kinh tế thuộc Tổ chức Hợp tác và Phát triển Kinh tế (OECD).

Điều này đặc biệt đáng chú ý đối với lĩnh vực chăm sóc. Khi số người cao tuổi tăng nhanh, nhu cầu về nhân lực y tế và chăm sóc người già cũng gia tăng. Hãng tin Reuters dẫn báo cáo cho biết những khu vực có tỷ lệ người cao tuổi lớn hơn có thể phải đối mặt với tình trạng thiếu lao động nghiêm trọng hơn trong hai lĩnh vực này, vốn sử dụng đáng kể lao động nhập cư.

Tuy nhiên, quy mô nhập cư cũng đang là chủ đề tranh luận chính sách tại Australia, trong đó các quan điểm khác nhau tập trung vào mối quan hệ giữa tăng dân số với khả năng đáp ứng của thị trường nhà ở, cơ sở hạ tầng và nhu cầu lao động. Cựu Thư ký Bộ Nội vụ Australia Mike Pezzullo nhận định mức di cư ròng từ nước ngoài khoảng 235.000 người mỗi năm trong dài hạn có thể giúp hạn chế sức ép do già hóa đối với tỷ lệ giữa người cao tuổi và dân số trong độ tuổi lao động.

Ông đồng thời cho rằng việc giảm tạm thời dòng nhập cư có thể tạo thời gian để nhà ở và cơ sở hạ tầng bắt kịp tốc độ tăng dân số, nhưng cảnh báo duy trì mức nhập cư thấp trong thời gian rất dài có thể làm gia tăng thách thức nhân khẩu học. Đây là quan điểm của ông Pezzullo, không phải mức nhập cư được Báo cáo Liên thế hệ quy định cho Australia.

Trong khi đó, Hội đồng Doanh nghiệp Australia tiếp cận vấn đề từ nhu cầu kỹ năng của nền kinh tế. Giám đốc điều hành Bran Black cho rằng thảo luận về nhập cư cần tính tới những kỹ năng mà thị trường lao động cần, đặc biệt trong bối cảnh Australia đang tồn tại khoảng trống nhân lực ở một số lĩnh vực.

Theo ông, nếu nền kinh tế và năng suất không tăng đủ để đáp ứng chi phí chăm sóc ngày càng lớn, chính phủ có thể phải đối mặt với những lựa chọn khó khăn về tài chính.

Báo cáo Liên thế hệ không coi nhập cư là biện pháp duy nhất để ứng phó với già hóa. Báo cáo đề cập đến việc kết hợp nhập cư có kỹ năng với các biện pháp khuyến khích người dân tiếp tục tham gia thị trường lao động, trong đó có môi trường làm việc linh hoạt và nơi làm việc phù hợp hơn với người lao động ở nhiều độ tuổi. Báo cáo cũng lưu ý những nghiên cứu về các biện pháp hỗ trợ tiền mặt nhằm khuyến khích các gia đình sinh thêm con cho thấy tác động đối với tỷ lệ sinh nhìn chung hạn chế.

Kinh nghiệm của các nước đã bước sâu hơn vào quá trình già hóa được Australia theo dõi trong bối cảnh này. Theo kênh ABC, Nhật Bản hiện có tỷ lệ phụ thuộc người cao tuổi khoảng 51%, trong khi tuổi làm việc đã được kéo dài và công nghệ robot, trí tuệ nhân tạo được ứng dụng trong hỗ trợ chăm sóc người cao tuổi.

Italy đã đạt mức tỷ lệ phụ thuộc người cao tuổi tương đương mức Australia được dự báo sẽ có



sau khoảng 40 năm; nước này đồng thời phải đối mặt với lực lượng lao động thiếu hụt và sức ép từ cơ sở thuế thu hẹp cùng chi tiêu xã hội cao.

Báo cáo Liên thế hệ 2026 xác định già hóa và nền kinh tế chăm sóc là một trong 5 quá trình chuyển đổi lớn sẽ định hình triển vọng kinh tế Australia trong 4 thập kỷ tới, bên cạnh cuộc cách mạng trí tuệ nhân tạo, phân mảnh địa chính trị, chuyển đổi năng lượng và chuyển đổi cơ cấu công nghiệp.

Những dự báo mới cho thấy Australia vẫn được kỳ vọng tiếp tục tăng dân số và duy trì sự gia tăng của dân số trong độ tuổi lao động, nhưng cấu trúc dân số sẽ khác đáng kể so với hiện nay. Đến giữa những năm 2060, người Australia trung bình sẽ lớn tuổi hơn, tỷ trọng người trên 65 tuổi cao hơn và số người từ 85 tuổi trở lên tăng mạnh, trong khi mức gia tăng tự nhiên của dân số được dự báo chuyển sang âm.

Bước ngoặt này sẽ đặt ra những yêu cầu dài hạn đối với chính sách lao động, y tế, chăm sóc người cao tuổi, năng suất và quản lý dân số. Bộ Tài chính Australia nhấn mạnh Báo cáo Liên thế hệ không phải dự báo chính xác về tương lai mà là các phép chiếu dài hạn nhằm giúp nhận diện những thách thức và cơ hội, từ đó hỗ trợ việc hoạch định chính sách cho 40 năm tới. ■

10 món nên mua khi đi chợ cuối tuần để giữ dáng sau tuổi 40

Giỏ thực phẩm hợp lý giúp bữa ăn trong tuần đủ đạm, chất xơ, vitamin và chất béo tốt, hỗ trợ giảm cân, giữ dáng sau tuổi 40.

Đi chợ cuối tuần theo một danh sách cố định giúp bạn hạn chế mua thực phẩm theo cảm hứng và chủ động chuẩn bị bữa ăn trong cả tuần.

Cá

Cá là một trong những nguồn protein nên có thường xuyên trong bữa cơm. Cá thu, cá nục, cá trích, cá basa, cá rô phi hoặc cá hồi có thể luân phiên tùy điều kiện. Các loại cá béo như cá thu, cá trích cung cấp omega-3, trong khi cá nói chung cung cấp protein với nhiều cách chế biến phù hợp với bữa cơm Việt. Phụ nữ sau 40 có thể ưu tiên cá hấp gừng, cá kho nhạt, cá nướng hoặc canh chua thay cho cá chiên nhiều dầu.

Trứng

Trứng dễ mua, dễ bảo quản và có thể trở thành nguồn protein tiện lợi cho bữa sáng hoặc bữa phụ. Trứng luộc, trứng hấp hoặc trứng chiên với ít dầu có thể kết hợp cùng rau củ, thay vì ăn cùng nhiều thịt chế biến sẵn. Với phụ nữ bận rộn, luộc sẵn một vài quả trứng vào cuối tuần cũng giúp có thêm lựa chọn nhanh cho những ngày không kịp chuẩn bị bữa sáng. Không nên chỉ ăn lòng trắng vì lòng đỏ cung cấp nhiều dưỡng chất. Người có bệnh lý đặc biệt liên quan đến cholesterol nên trao đổi với bác sĩ về lượng trứng phù hợp.

Thịt nạc hoặc thịt gia cầm

Thịt thăn lợn, thịt bò nạc, ức gà hoặc thịt gà bỏ da giúp bổ sung protein, sắt và các dưỡng chất cần thiết. Thay vì mua nhiều thịt ba chỉ, thịt có nhiều mỡ hoặc thịt chế biến sẵn, bạn có thể ưu tiên phần nạc và chế biến bằng cách luộc, hấp, áp chảo hoặc nướng. Một bữa cơm gồm thịt nạc, rau luộc và một phần cơm vừa phải thường dễ kiểm soát năng lượng hơn so với bữa ăn nhiều thịt mỡ, món chiên và nước sốt.

Đậu phụ

Đậu phụ là thực phẩm quen thuộc, giá hợp lý và dễ kết hợp với nhiều món ăn Việt. Chúng cung cấp protein thực vật, có thể dùng thay đổi với thịt, cá trong một số bữa. Đậu phụ hấp, sốt cà chua, nấu canh hoặc áp chảo ít dầu đều là những cách chế biến đơn giản. Việc luân phiên protein từ thịt, cá, trứng và đậu phụ cũng giúp thực đơn đa dạng hơn thay vì phụ thuộc vào thịt trong mọi bữa ăn.

Rau lá xanh

Rau cải, rau muống, mồng tơi, rau dền, cải bó xôi hoặc súp lơ xanh nên chiếm một phần đáng kể trong giỏ đi chợ. Rau cung cấp chất xơ, vitamin, khoáng chất và tạo cảm giác no với lượng năng lượng tương đối thấp. WHO khuyến nghị người trên 10 tuổi nên tiêu thụ ít nhất 400 g rau và trái cây mỗi ngày, đồng thời ưu tiên nguồn chất xơ tự nhiên. Có thể duy trì một món rau luộc hoặc xào ít dầu và một bát canh rau thay vì tăng khẩu phần cơm hoặc món mặn.

Khoai lang hoặc ngô

Phụ nữ sau 40 không cần loại bỏ hoàn toàn cơm để giảm cân. Tuy nhiên, bạn có thể đa dạng hóa nguồn tinh bột bằng khoai lang, ngô, khoai tây hoặc các loại ngũ cốc nguyên hạt. Khoai lang luộc có thể dùng cho bữa sáng; ngô có thể thêm vào món salad hoặc súp; khoai tây có thể nấu canh hoặc hầm cùng thịt nạc. Điều quan trọng là tổng khẩu phần tinh bột trong ngày vẫn phù hợp với nhu cầu năng lượng và mức độ vận động.

Trái cây ít chế biến

Ổi, bưởi, cam, táo, lê, thanh long, dâu hoặc đu đủ là những lựa chọn thuận tiện cho bữa phụ. Bạn nên ưu tiên ăn nguyên quả thay vì ép nước. Khi ăn nguyên quả, chất xơ được giữ lại và người ăn cũng dễ nhận biết khẩu phần hơn. Trái cây không phải thực phẩm ăn bao nhiêu cũng được. Các loại quả ngọt hoặc trái cây sấy có thể cung cấp khá nhiều năng lượng nếu ăn với lượng lớn, vì vậy nên thay đổi đa dạng và chú ý khẩu phần.

Sữa chua không đường

Một vài hộp sữa chua không đường có thể giúp bữa phụ đơn giản hơn, đặc biệt khi kết hợp cùng trái cây và một ít hạt. Khi mua, bạn nên kiểm tra nhãn để phân biệt sản phẩm không đường với loại có thêm đường. Có thể sử dụng sữa chua cùng yến mạch hoặc trái cây thay cho bánh ngọt, chè và các món tráng miệng nhiều đường.

Các loại hạt

Óc chó, hạnh nhân, lạc, hạt bí hoặc mè đều có thể đưa vào danh sách đi chợ. Các loại hạt cung cấp chất béo không bão hòa, protein thực vật, chất xơ và nhiều vi chất. Tuy nhiên, hạt có mật độ năng lượng cao nên chỉ cần một lượng nhỏ mỗi lần ăn. Bạn nên chọn loại nguyên chất hoặc rang không muối, hạn chế hạt phủ đường, caramel hoặc nhiều gia vị.

Gạo và ngũ cốc nguyên hạt

Gạo vẫn có thể xuất hiện trong thực đơn của phụ nữ muốn giữ dáng sau tuổi 40. Vấn đề nằm ở khẩu phần và cách kết hợp với các nhóm thực phẩm khác. Bạn có thể mua thêm gạo lứt, yến mạch hoặc một số loại ngũ cốc nguyên hạt để luân phiên với gạo trắng. Một lựa chọn dễ áp dụng là trộn một phần gạo trắng với gạo lứt hoặc ngũ cốc nguyên hạt khi nấu cơm, giúp thay đổi cấu trúc và tăng lượng chất xơ. Thay vì bỏ cơm, bạn giảm phần cơm vừa phải, đồng thời tăng rau và đảm bảo đủ protein trong bữa ăn.

Đi chợ theo nguyên tắc đủ đạm, nhiều rau, vừa tinh bột

Một giỏ thực phẩm tốt cho vóc dáng sau tuổi 40 không nhất thiết phải gồm những món đắt tiền hay theo chế độ ăn kiêng đặc biệt. Cá, trứng, thịt nạc, đậu phụ, rau xanh, khoai, trái cây, sữa chua và các loại hạt đều là những thực phẩm quen thuộc với người Việt. Khi chuẩn bị bữa ăn, có thể hình dung đơn giản: một phần protein, nhiều rau củ và một phần tinh bột vừa phải, đồng thời hạn chế món chiên, thịt chế biến sẵn, nước ngọt và thực phẩm nhiều đường.

Theo WHO, chế độ ăn lành mạnh nên ưu tiên rau, trái cây, các loại đậu, hạt và ngũ cốc nguyên hạt; hạn chế thực phẩm nhiều đường tự do, muối, chất béo bão hòa và chất béo chuyển hóa.

Với phụ nữ sau 40, mục tiêu không chỉ là một con số thấp hơn trên cân mà còn là duy trì khối cơ, sức khỏe chuyển hóa và khả năng vận động. Vì vậy, việc thay đổi từ chính giỏ đi chợ cuối tuần có thể là bước đơn giản nhưng bền vững hơn so với những đợt ăn kiêng ngắn hạn. ■

Brazil giảm thời gian làm việc xuống 40 giờ/tuần

Quốc hội Brazil thông qua dự luật hướng tới giảm thời gian làm việc xuống 40 giờ mỗi tuần và chấm dứt chế độ làm việc 6 ngày/tuần.

Quốc hội Brazil vừa thông qua dự luật sửa đổi hiến pháp, hướng tới giảm thời gian làm việc xuống còn 40 giờ mỗi tuần, đồng thời chấm dứt chế độ làm việc 6 ngày mỗi tuần.

Động thái này được đánh giá là một bước cải cách lớn, tác động trực tiếp tới hàng chục triệu lao động tại nước này.

Việc giảm giờ làm sẽ được thực hiện theo từng bước. Sau 2 tháng, số giờ làm tối đa giảm từ 44 xuống 42 giờ mỗi tuần. Sau 14 tháng, số giờ làm giảm xuống 40 giờ/tuần.

Thay đổi này dự kiến tác động tới hơn 30 triệu lao động, đặc biệt là những người làm việc trong các lĩnh vực bán lẻ, nhà hàng và khách sạn.■



PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

Dạy con biết chấp nhận thất bại để trưởng thành

Thay vì ngăn mọi bất trắc, cha mẹ nên giúp trẻ biết cách thất bại trong những giới hạn an toàn, rút kinh nghiệm trên con đường phía trước.

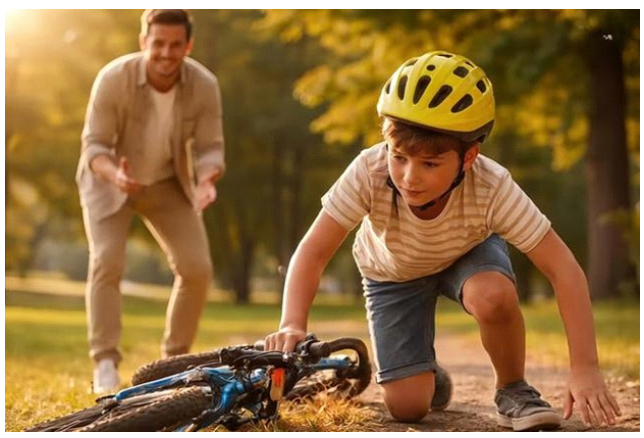
Khi con gặp khó khăn, cha mẹ thường có xu hướng muốn can thiệp, tháo bỏ trở ngại và giúp con tránh cảm giác thất vọng. Nhưng trong những tình huống không quá nghiêm trọng, sự bảo vệ ấy đôi khi lại lấy đi những trải nghiệm cần thiết để trẻ học cách tự giải quyết vấn đề.

Thay vì ngăn mọi bất trắc, nên giúp trẻ biết cách thất bại trong những giới hạn an toàn, rút kinh nghiệm trên con đường phía trước.

Thất bại không hoàn toàn là điều đáng sợ

Theo Amy Edmondson - Giáo sư Novartis về Lãnh đạo và Quản lý tại Trường Kinh doanh Harvard, vấn đề không phải là cha mẹ nên bảo vệ hay buông tay hoàn toàn, mà là nhận diện loại thất bại nào trẻ cần được trải qua và loại rủi ro nào cần được ngăn chặn. Bởi không phải mọi thất bại đều giống nhau.

Trong nghiên cứu của mình, Edmondson chia thất bại thành ba loại: Cơ bản, phức tạp và thông minh. Thất bại cơ bản thường xuất phát từ một sai sót đơn giản và có thể phòng tránh, như không chú ý khi làm theo một công thức. Với trẻ, những lỗi như vậy vẫn là một phần tự nhiên của quá trình học kỹ năng mới. Điều quan trọng là sau mỗi lần mắc lỗi, trẻ biết nhìn lại để cải thiện.



Ảnh minh họa

Thất bại phức tạp xảy ra khi nhiều yếu tố tưởng như nhỏ nhặt kết hợp với nhau và dẫn đến một kết quả không mong muốn. Chẳng hạn, một người quên sạc điện thoại, gặp tắc đường vì một chiếc xe tải bị lật, không thể liên lạc với người thân và cuối cùng đến muộn để đón con.

Những tình huống như vậy có thể được hạn chế bằng sự cẩn trọng nhưng không thể loại bỏ hoàn toàn trong một thế giới ngày càng phức tạp. Khi đó, điều cần làm là rút kinh nghiệm và tiếp tục tiến lên.

Khác với hai dạng trên, thất bại thông minh có thể mang lại giá trị học hỏi rõ rệt. Đây là những thất bại xảy ra khi con người thử một điều mới, theo đuổi một mục tiêu có ý nghĩa nhưng chưa chắc đạt kết quả ngay lần đầu. Đây mới là những thất bại cha mẹ nên tạo điều kiện để trẻ trải qua.

Một lần thử vai không thành công, bị từ chối khi tham gia đội bóng rổ, không đạt được điều mong muốn trong một cuộc thi hay bị từ chối khi chủ động làm quen với bạn mới đều có thể khiến trẻ thất vọng. Nhưng những trải nghiệm ấy cũng cho trẻ cơ hội học cách đối diện với cảm giác không thành công, điều chỉnh cách làm và thử lại.

Theo Edmondson, những người thành công cũng không phải là những người luôn đúng ngay từ đầu. Họ từng bỏ lỡ những cú đánh quan trọng, bị từ chối hoặc thất bại trong các thử nghiệm. Thành công đến từ việc thử, thất bại, học hỏi, cải thiện rồi tiếp tục thử lại.

Vì thế, một tuổi thơ không có thất bại chưa chắc đã là sự chuẩn bị tốt cho một cuộc sống luôn có những điều nằm ngoài dự đoán.

Điều khó nhất đôi khi lại nằm ở phía cha mẹ. Nhìn con thất vọng, cha mẹ dễ muốn lập tức sửa chữa mọi chuyện để con vui trở lại. Nhưng nếu mọi khó khăn đều được giải quyết thay, trẻ sẽ ít có cơ hội trải nghiệm cảm giác thất bại và tự tìm cách vượt qua. Cha mẹ cần học cách chịu đựng sự khó chịu trước mắt để con có thể nhận được bài học lâu dài.

Để con tự thử, tự sai và trưởng thành

Một trong những cách giúp trẻ đối diện với thất bại là thay đổi cách cha mẹ nhìn nhận kết quả. Nhà tâm lý học Carol Dweck (Mỹ) gọi đó là "tư duy phát triển" (growth mindset) - tập trung vào quá trình học hỏi, nỗ lực và tiến bộ thay vì chỉ chú ý đến việc trẻ có thành công hay không.

Giáo sư Edmondson kể về con trai nhỏ Nick khi cậu khoảng 8 tuổi và đang học trượt tuyết. Sau một đoạn trượt ngắn, Nick hỏi mẹ: "Con làm thế nào?". Bà trả lời: "Con làm rất tốt!". Nhưng Nick không vui như bà nghĩ. Cậu muốn mẹ chỉ ra mình đã làm sai ở đâu để có thể tiến bộ.

Câu hỏi ấy khiến Edmondson nhận ra rằng lời khen về kết quả không phải lúc nào cũng là điều trẻ cần. Thay vì chỉ nói "Con làm tốt lắm!", cha mẹ có thể nhận xét cụ thể về quá trình: trẻ đã kiểm soát tốc độ ra sao, điều gì đã làm tốt và cần thay đổi ở đâu. Bên cạnh đó, những lời như "Con đã nỗ lực rất nhiều" hay "Con đã tiến bộ" giúp trẻ tập trung vào sự cải thiện thay vì cảm giác phải luôn làm đúng.

Điều này đặc biệt quan trọng khi trẻ đứng trước những lựa chọn có khả năng thất bại. Nếu luôn được khen vì kết quả, trẻ có thể trở nên ngại thử những điều mới vì sợ không đạt kỳ vọng. Ngược lại, khi được khuyến khích chú ý đến quá trình, trẻ có thêm động lực bước ra khỏi vùng an toàn.

Một thất bại thông minh thậm chí có thể mở ra một hướng đi mới. Khi đó, thất bại chỉ giúp một người tiến thêm một bước nhỏ trên hành trình hướng tới mục tiêu cuối cùng. Điểm chung là người đó đang thử sức với một điều có ý nghĩa và chấp nhận khả năng kết quả không như mong muốn.

Tuy nhiên, "để trẻ thất bại" không có nghĩa là mặc kệ trẻ trước mọi rủi ro. Những thất bại có giá trị học hỏi cần diễn ra trong một phạm vi phù hợp, sau khi đã cân nhắc những điều đã biết và chưa biết. Edmondson nhấn mạnh rằng mức độ rủi ro cần được giữ ở mức hợp lý, tránh những tổn thất quá lớn về tài chính, danh tiếng hoặc an toàn.

Vì vậy, trước khi can thiệp, cha mẹ có thể tự hỏi: "Rủi ro ở đây là gì? Nếu thất bại, đó sẽ là loại thất bại nào?". Câu hỏi đơn giản này giúp cha mẹ phân biệt giữa một trải nghiệm trẻ có thể tự mình học hỏi và một tình huống thực sự cần sự bảo vệ của người lớn.

Trong những trường hợp an toàn, hãy để trẻ thử. Nếu không thành công, hãy giúp trẻ nhìn lại điều đã xảy ra thay vì lập tức giải quyết vấn đề thay con. Cha mẹ có thể đồng hành, đặt câu hỏi, gợi ý và hỗ trợ trẻ cân nhắc những lựa chọn tiếp theo, nhưng không nhất thiết phải mở sẵn con đường để trẻ không bao giờ vấp ngã.

Mục tiêu cuối cùng không phải là để trẻ thất bại càng nhiều càng tốt, mà là giúp trẻ biết cách đối diện với thất bại. Một đứa trẻ được phép thử sức, mắc sai lầm trong giới hạn an toàn, rút kinh nghiệm và thử lại sẽ có thêm cơ hội hình thành khả năng tự quyết định và thích nghi. ■

WHO: Nâng cao nhận thức về sức khỏe tâm thần

Nhân sự kiện Ngày Sức khỏe Tâm thần Thế giới, WHO nhấn mạnh tầm quan trọng của việc lắng nghe các trải nghiệm thực tế để tạo ra những thay đổi thiết thực.

"Lắng nghe trải nghiệm thực tế: tiếng nói chân thực, thay đổi thực chất" là chủ đề Ngày Sức khỏe Tâm thần Thế giới năm 2026 do Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) phát động. Thông điệp nhấn mạnh rằng những người từng trải qua vấn đề sức khỏe tâm thần không chỉ cần được lắng nghe. Họ còn cần được tham gia vào quá trình xây dựng các chính sách và dịch vụ hỗ trợ họ.

Tại Nhật Bản, áp lực tâm lý trong công việc đang cho thấy một khía cạnh đáng lo ngại của vấn đề sức khỏe tâm thần. Theo Sách trắng về phòng chống tử vong do làm việc quá sức được Nội các Nhật Bản thông qua trong năm 2025, gần 5.000 người lao động đã nộp đơn xin trợ cấp do rối loạn tâm thần.

Bên cạnh đó, hơn 1.000 trường hợp được công nhận là tai nạn lao động liên quan đến vấn đề này. Các nguyên nhân được ghi nhận có cả mâu thuẫn trong công việc, hành vi lạm quyền của cấp trên và tình trạng quấy rối.

Thực tế này cho thấy để chăm sóc sức khỏe tâm thần hiệu quả, cần có sự chung tay của cả cộng đồng. Điều này bao gồm từ việc lắng nghe, thấu hiểu đến tạo điều kiện để mỗi người được hỗ trợ kịp thời khi gặp khó khăn. ■

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 Bỉnh 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
EQUAL HOUSING LENDER

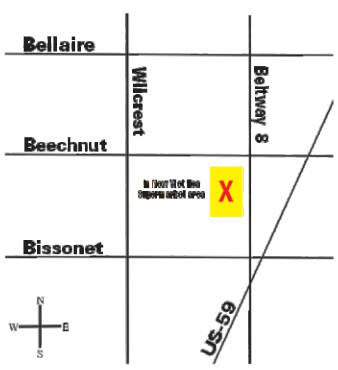
*Lãi suất chính xác tính đến ngày 6 tháng 8 năm 2026. APY là Lợi suất Phần trăm Hằng năm (Annual Percentage Yield). Lãi suất có thể thay đổi mà không cần thông báo trước. CD kỳ hạn 13 tháng: APY 4,08% cho số dư từ $100.000 trở lên, hoặc APY 3,93% cho số dư từ $10.000 đến $99.999. CD kỳ hạn 9 tháng: APY 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

FARMERS INSURANCE GROUP Symbol of Superior Service
Presidential Council Member

Member MDRT
The Premier Association of Financial Professionals®

FARMERS INSURANCE GROUP Symbol of Superior Service

FARMERS®

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

MY HOA
FOOD MARKET

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



Fresh & Live SEAFOOD



Hải Sản Tươi thay đổi hàng ngày

LƯU Ý! LƯU Ý! FREE GIFTS!

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



Thực phẩm Đông Nam Á đầy đủ các mặt hàng
ON SALE lại càng rẻ.
Chợ có Lò Chiên Cá Miễn Phí.
Cua, Cá và các loại Cá khác bơi trong hồ.
Quày 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.







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

Tuyển Dụng/Hiring

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

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

Áp dụng / Apply by:

Gọi / Call: 832-308-0166

www.myhoafoodmarket.com/myhoa-career.php

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

ĐIỆN ẢNH

Tạ Sùng của Thềm Trời Sắc Đêm có soán ngôi Loan Niệm?

Sau Đầu Xuân Tươi Sáng, Mango TV tiếp tục đưa tiểu thuyết Thềm Trời Sắc Đêm của Cô Nương Đừng Khóc lên màn ảnh, mở rộng thế giới ngôn tình đô thị của nữ tác giả.

Thành công của Đầu Xuân Tươi Sáng đang khiến những câu chuyện tình yêu cùng chung vũ trụ văn học của Cô Nương Đừng Khóc nhận được sự quan tâm lớn hơn từ khán giả. Trong số 89 dự án được công bố tại Đại hội Hệ sinh thái Đồng sáng tạo Mango, Thềm Trời Sắc Đêm nhanh chóng trở thành cái tên gây chú ý.

Nếu chuyện tình giữa Loan Niệm và Thượng Chi Đào trong Đầu Xuân Tươi Sáng phát triển từ những va chạm nơi công sở, mối quan hệ của Tạ Sùng và Mâu Văn trong Thềm Trời Sắc Đêm (cùng hệ liệt của Đầu Xuân Tươi Sáng) lại bắt đầu thú vị hơn.

Chương mở đầu mang tên Hai người quay lưng về phía nhau đưa độc giả đến một khu chợ vật liệu xây dựng, nơi Mâu Văn đang tất bật với công việc. Vừa trông thấy Tạ Sùng, cô lập tức tìm cách tránh mặt, nhưng anh lại cố tình đuổi theo, lấy chuyện hoa hồng từ những khách hàng mình giới thiệu để trêu chọc cô. Cuộc gặp gỡ nhanh chóng biến thành màn đấu khẩu. Mâu Văn hiện lên là một người phụ nữ tháo vát, thực tế và nhạy bén. Trong khi đó, Tạ Sùng có phần ngạo mạn, thích trêu chọc và luôn tìm cách khiến cô mất bình tĩnh.



Mọi chuyện trở nên căng thẳng khi Tạ Sùng tình cờ biết Mâu Văn đã có bạn trai mới, thậm chí hai người còn dự định đi du lịch Maldives. Thông tin ấy khiến anh lập tức sa sầm nét mặt, tìm Mâu Văn khắp khu chợ và càng khó chịu khi nghe cô dịu dàng trò chuyện với người yêu qua điện thoại.

Đến gần cuối chương, tác giả mới hé lộ mối quan hệ thực sự giữa hai nhân vật qua lời Mâu Văn nói với trợ lý Vương Chí Cường: "Tạ Sùng là chồng cũ của tôi". Chi tiết này khiến toàn bộ những màn đối đáp trước đó mang một ý nghĩa khác. Cách mở đầu ấy khơi gợi sự tò mò về cuộc hôn nhân trong quá khứ, nguyên nhân khiến hai người chia tay và những chuyện cũ còn vướng bận.

Tạ Sùng có thể trở thành nam chính gây tranh cãi tiếp theo sau Loan Niệm?

Dù ê-kíp sản xuất vẫn giữ kín thông tin tuyển chọn diễn viên, cộng đồng yêu thích nguyên tác đã sớm đưa ra những lựa chọn của riêng mình. Vương Sở Nhiên được kỳ vọng rằng sẽ thể hiện một Mâu Văn như sách, trong khi danh tính người đảm nhận Tạ Sùng tiếp tục khơi gợi nhiều cuộc thảo luận.

"Tạ Sùng chưa từng yêu tôi, tấm chân tình của anh vốn chẳng dành cho tôi, thế nhưng những hư tình giả ý thì anh lại trao cho tôi hết thảy, anh thực sự là một kẻ xấu xa đến tận cùng xương tủy".

Chân tình giả ý chính là câu tóm lược rõ nhất về tác phẩm này.

Thềm Trời Sắc Đêm được chú ý đặc biệt về tính cách của Tạ Sùng. Nếu Loan Niệm từng được mệnh danh là "mỏ hỗn" thì Tạ Sùng ngạo mạn, "hỗn" cũng không kém. Thậm chí, một số độc giả cho rằng anh chàng này còn "hỗn" hơn. Ngay từ chương đầu, hai câu nói "Con người cô cũng giống hệt bộ đồ trên người cô vậy, trong ngoài gì cũng chẳng ra thể thống gì!" và "Cô rời khỏi đàn ông là không biết làm ăn luôn đúng không?" đã chứng minh cho điều đó.

Về sau, khi Mâu Văn chất vấn lý do ly hôn, cô gạt đi giọt nước mắt, hỏi: "Vậy ra từ đầu đến cuối, người anh yêu vẫn luôn là người khác, phải không?" Tạ Sùng chỉ trả lời: "Nếu em nhất định phải nói như vậy thì cứ coi là thế đi… Đúng vậy, chính là như thế, anh cưới em là vì người ta đã kết hôn, anh muốn ly hôn với em là vì người ta đã ly hôn rồi. Anh nói như vậy, em đã vừa lòng chưa?".

Liệu rằng diễn viên nam nào đủ sức "gánh" vai Tạ Sùng và có thể tạo cơn sốt như Loan Niệm? Bản chuyển thể có khiến cho nam chính "mềm mỏng", đỡ "sát thương" hơn không? Chúng ta cùng đợi chờ vào năm 2027.

Nguyễn Hương

Bộ phim xứng đáng nổi hơn nữa: Nữ chính lập kế hoạch để vạch trần âm mưu của chồng, mỗi nhân vật đều có bí ẩn chưa giải đáp

Không chỉ bắt đầu bằng tình tiết giật gân, bộ phim này còn cuốn người xem vào hành trình điều tra ngoại tình, bóc trần âm mưu và những mối quan hệ chồng chéo.

Lên sóng trên Tencent, Mỹ Nhân Dư do Lý Nhất Đồng, Thường Hoa Sâm và Kiều Chấn Vũ đóng chính chưa đạt thành tích về nhiệt độ và lượt xem như kỳ vọng. Tuy nhiên, bộ phim nhận được nhiều lời khen nhờ nhịp kể nhanh, diễn xuất tròn vai, tạo hình chỉn chu và cách xây dựng một loạt plot twist. Với những gì thể hiện trong những tập đầu, đây là tác phẩm có tiềm năng đáng được chú ý nhiều hơn.

Chuyển thể từ bộ truyện cùng tên của tác giả Y Bắc, Mỹ Nhân Dư xoay quanh Dư Mộng (Lý Nhất Đồng), một tiểu thư nhà giàu từng được xem là người phụ nữ có số hưởng. Sau khi kết hôn với Địch Lập Nhân (Kiều Chấn Vũ), cô thường xuyên chia sẻ cuộc sống hôn nhân hạnh phúc trên mạng xã hội và xây dựng hình tượng người vợ được chồng hết mực yêu chiều. Thế nhưng đằng sau những khoảnh khắc ngọt ngào ấy là một cuộc hôn nhân đầy dối trá, cùng âm mưu chiếm đoạt tài sản được chuẩn bị từ lâu.

Ngay mở đầu, Dư Mộng xuất hiện trong đoạn video với vẻ tuyệt vọng, tuyên bố nếu một ngày cô biến mất khỏi tầm mắt công chúng, nguyên nhân chắc chắn liên quan đến chồng mình. Tình tiết này tạo ra câu hỏi lớn về những gì đã xảy ra, trước khi câu chuyện quay ngược về thời điểm cặp đôi kỷ niệm 5 năm ngày cưới. Khi ấy, Địch Lập Nhân còn đưa vợ đi ngắm Giang Châu bằng trực thăng và giúp cô vượt qua nỗi sợ độ cao. Sự tương phản giữa hạnh phúc bề ngoài và kết cục đáng ngờ khiến người xem lập tức bị cuốn vào câu chuyện.



Bước ngoặt xuất hiện khi Dư Mộng nhận được hình ảnh chồng thân mật với một phụ nữ khác. Địch Lập Nhân bình thản giải thích rằng mình chỉ gặp đối tác vì công việc, còn trợ lý cũng đứng ra phụ họa. Nhưng những dấu hiệu bất thường ngày càng nhiều khiến Dư Mộng không thể làm ngơ.

Điểm đáng chú ý là Dư Mộng không được xây dựng như một người vợ chỉ biết khóc lóc hay chờ đợi lời giải thích. Dù từng tin tưởng chồng, cô vẫn có khả năng quan sát sắc bén, nhìn thấu ý đồ của người khác và hiểu cách vận hành của giới kinh doanh. Khi nghi ngờ ngày càng rõ ràng, cô bắt đầu thu thập manh mối, tìm cách xác định tiểu tam và chuẩn bị cho cuộc chiến ly hôn.

Sự xuất hiện của luật sư ly hôn Tiêu Húc (Thường Hoa Sâm) càng khiến câu chuyện thêm khó đoán. Anh chủ động quan tâm đến quyết định ly hôn của Dư Mộng, là muốn giúp đỡ hay còn mục đích nào khác? Bộ phim chưa vội đưa ra câu trả lời, biến nhân vật này thành một trong những dấu hỏi đáng theo dõi.

Trong quá trình điều tra, Dư Mộng nghi ngờ Văn Hiểu Hiểu, nhân viên phòng tài chính từng là huấn luyện viên trực thăng của 2 vợ chồng. Điều bất ngờ là người phụ nữ này không đơn thuần muốn giành

ĐIỆN ẢNH

lấy Địch Lập Nhân, mà còn nhắm đến tài nguyên và cơ hội thăng tiến. Chi tiết ấy giúp câu chuyện tránh được lối xây dựng nhân vật tình địch chỉ biết tranh giành tình cảm. Chỉ có điều, Văn Hiểu Hiểu chưa phải toàn bộ đáp án.

Cùng lúc đó, Địch Lập Nhân âm thầm bán cổ phiếu, rút 5 triệu tệ và chuyển tiền sang các khoản đầu tư khó kiểm soát, đồng thời làm giảm tài sản của Dư Mộng trước khi 2 người chính thức ly hôn. Khi cuộc đối đầu vượt khỏi phạm vi ngoại tình, Dư Mộng bắt đầu giăng bẫy để lần theo dấu vết tiền bạc. Những chi tiết này cho thấy sự phản bội không chỉ nằm ở chuyện tình cảm, mà còn liên quan đến quyền kiểm soát cuộc đời và tài sản của nữ chính.

Đáng ngờ nhất là Lư Huệ, người giúp việc tại nhà bố mẹ Dư Mộng. Người phụ nữ này có quan hệ riêng với Địch Lập Nhân, nhưng động cơ và mức độ liên quan của bà vẫn chưa có gì rõ ràng. Khi Dư Mộng nhận ra người đứng sau có thể không phải người tình đã lộ diện, câu chuyện tiếp tục mở ra một tầng bí mật mới. Địch Lập Nhân cũng bắt đầu nghi ngờ vợ đang điều tra mình và nảy sinh ý định loại bỏ cô.

Sau những tập đầu tiên, Mỹ Nhân Dư ghi điểm nhờ nhanh chóng đưa xung đột chính vào câu chuyện, còn liên tục bổ sung chi tiết khiến khán giả phải xem xét lại những gì mình vừa tin tưởng. Lý Nhất Đồng thể hiện được sự chuyển biến của Dư Mộng, từ người vợ tin chồng sang người phụ nữ tỉnh táo, chủ động phản công. Dù một số tình tiết vẫn mang màu sắc quen thuộc của dòng phim trả thù, tác phẩm có lợi thế ở việc xây dựng đường dây tương đối liền mạch và để các nhân vật bộc lộ động cơ qua hành động.

Bộ phim cũng không tránh khỏi ý kiến trái chiều, khi một bộ phận khán giả cho rằng cốt truyện khá cũ, đôi chỗ giống phim ngắn và lời thoại mang tính khẩu hiệu. Dẫu vậy, phần mở màn vẫn cho thấy Mỹ Nhân Dư có nhiều yếu tố đáng theo dõi, từ cuộc hôn nhân đầy tính toán, màn đấu trí tài chính đến những bí mật chưa được giải đáp. Nếu tiếp tục giữ được nhịp kể và logic trong các tập sau, tác phẩm hoàn toàn có cơ hội vượt qua thành tích khởi đầu khiêm tốn để thu hút thêm khán giả.

Minh Hồng

Đàm Tùng Vận tiết lộ chuyện phía sau vai diễn mới

Đàm Tùng Vận thu hút sự quan tâm khi chia sẻ cách xây dựng nhân vật Hứa Lan Hương trong Lan hương như cố. Đằng sau hình ảnh một người luôn sẵn lòng giúp đỡ người khác là quá trình cân nhắc tâm lý, động cơ và cách hành xử mà nữ diễn viên dành nhiều tâm sức tìm hiểu.

Không chỉ dừng lại ở việc thể hiện cảm xúc trước máy quay, Đàm Tùng Vận cho thấy sự quan tâm đến những chi tiết nhỏ trong quá trình xây dựng nhân vật. Khi nói về vai Hứa Lan Hương trong Lan hương như cố, nữ diễn viên nhấn mạnh rằng lòng tốt cần đi cùng sự tỉnh táo, bởi giúp đỡ người khác không đơn giản là hành động theo cảm tính.

Theo cách tiếp cận được cô chia sẻ với truyền thông Trung Quốc, Hứa Lan Hương không phải hình mẫu nhân vật luôn đưa ra lựa chọn đúng đắn một cách dễ dàng. Trước mỗi tình huống, nhân vật cần xem xét hoàn cảnh, suy nghĩ về hệ quả và tìm cách ứng xử phù hợp. Những cân nhắc này tạo nên chiều sâu tâm lý, giúp nhân vật tránh trở thành hình tượng tốt bụng một chiều.

Với Đàm Tùng Vận, việc tìm hiểu cách một nhân vật suy nghĩ và đưa ra quyết định là phần quan trọng trong quá trình diễn xuất. Thay vì chỉ chú trọng biểu cảm, người diễn viên cần hình dung điều gì thúc đẩy nhân vật hành động, những mâu thuẫn nào đang tồn tại và trải nghiệm nào có thể khiến họ thay đổi. Đây cũng là yếu tố góp phần tạo nên sự khác biệt giữa các vai diễn.

Sự nghiệp của Đàm Tùng Vận từng ghi dấu qua nhiều nhân vật có tính cách khác nhau. Trong Điều tuyệt vời nhất của chúng ta, cô đảm nhận vai Cảnh Cảnh, nữ sinh trung học mang nét hồn nhiên, gần gũi. Bộ phim thanh xuân này góp phần giúp nữ diễn viên được đông đảo khán giả biết đến, đặc biệt là những người yêu thích dòng phim học đường Trung Quốc.

Đến Cẩm y chi hạ, Đàm Tùng Vận hóa thân thành Viên Kim Hạ, nữ bổ khoái thông minh, hoạt bát và có khả năng ứng biến. Nhân vật sở hữu nét tinh nghịch nhưng không thiếu sự quyết đoán, đồng thời phát triển mối quan hệ tình cảm với Lục Dịch do Nhậm Gia Luân thể hiện. Tác phẩm giúp nữ diễn viên mở rộng sức hút sang dòng phim cổ trang, trinh thám kết hợp tình cảm.



Trong Lấy danh nghĩa người nhà, cô tiếp tục gây chú ý với vai Lý Tiêm Tiêm. Nhân vật có tính cách cởi mở, giàu năng lượng, lớn lên bên hai người anh không cùng huyết thống trong một gia đình đặc biệt. Câu chuyện về tình thân, những tổn thương trong quá trình trưởng thành và sự gắn bó giữa các thành viên giúp bộ phim nhận được sự quan tâm của khán giả.

Một dấu mốc khác là Hướng gió mà đi, nơi Đàm Tùng Vận đảm nhận vai Trình Tiêu, nữ phi công có chuyên môn và cá tính riêng. Vai diễn đặt nhân vật vào môi trường nghề nghiệp đòi hỏi tính kỷ luật, trách nhiệm và khả năng phối hợp. So với những hình tượng học đường trước đây, đây là hướng tiếp cận khác, giúp cô tiếp tục mở rộng phạm vi nhân vật trên màn ảnh.

Nhìn lại hành trình hoạt động nghệ thuật, điểm đáng chú ý ở Đàm Tùng Vận là khả năng đảm nhận nhiều dạng vai, từ nữ sinh tuổi mới lớn đến những nhân vật trưởng thành trong công việc và cuộc sống. Mỗi tác phẩm mang đến một bối cảnh khác nhau, đồng thời đặt ra yêu cầu riêng về tâm lý, cách biểu đạt và sự tương tác với các nhân vật xung quanh.

Trong bối cảnh phim truyền hình Trung Quốc cạnh tranh mạnh về độ phủ sóng, sức hút của nghệ sĩ không chỉ đến từ hoạt động quảng bá hay mức độ nhận diện trên mạng xã hội. Khả năng tạo nên nhân vật có đời sống riêng vẫn là yếu tố quan trọng giúp diễn viên duy trì sự quan tâm của khán giả qua nhiều dự án.

Với Lan hương như cố, chia sẻ của Đàm Tùng Vận mở ra thêm góc nhìn về cách cô tiếp cận Hứa Lan Hương. Hiệu quả cuối cùng vẫn cần được nhìn nhận qua diễn biến tác phẩm và cách nhân vật được thể hiện trên màn ảnh. Sự quan tâm dành cho vai diễn mới vì thế cũng là một phần trong hành trình tiếp tục làm mới hình ảnh của nữ diễn viên.

Lệ Phương

Trương Vô Kỵ kinh điển màn ảnh: "Át chủ bài" TVB, U70 lẻ bóng sau 2 lần đổ vỡ

Ỷ Thiên Đồ Long Ký do TVB sản xuất năm 2001 từng gây sốt khắp châu Á. Trong đó, vai nam chính Trương Vô Kỵ được giao cho Ngô Khởi Hoa. Vai diễn này đã giúp Ngô Khải Hoa trở thành ngôi sao nổi tiếng khắp châu Á. Anh được cho là đã lột tả được mọi khía cạnh trong tính cách của Trương Vô Kỵ và nhận được nhiều khen ngợi của khán giả và giới phê bình.

"Át chủ bài rating" của TVB

Sinh năm 1964 tại Hong Kong (Trung Quốc), Ngô Khải Hoa bắt đầu sự nghiệp diễn xuất từ năm 19 tuổi. Anh tham gia khóa đào tạo diễn xuất tại TVB từ sớm nhưng phải đến đầu thập niên 90 mới thực sự vụt sáng. Thời mới vào nghề, Ngô Khải Hoa thường xuyên đảm nhận vai phản diện. Sau đó một thời gian, anh mới được nhà đài giao cho các vai nam chính đôn hậu, tài giỏi.

Năm 1998, nam diễn viên gây dấu ấn với loạt phim kinh điển về y tế Bàn tay nhân ái, quy tụ dàn diễn viên hàng đầu vào thời điểm đó như Thái Thiếu Phân, Trần Tuệ San, Lâm Bảo Di, Tô Vĩnh Khang, Trương Gia Huy.... Vai bác sĩ Trình Chí Mỹ trong phim giúp tên tuổi anh nổi đình đám. Từ thời điểm đó, Ngô Khải Hoa trở thành "át chủ bài rating" của TVB.

ĐIỆN ẢNH

Nhờ thành công này, Ngô Khải Hoa được giao vai Trương Vô Kỵ trong Ỷ Thiên Đồ Long Ký đóng cùng Lê Tư và Xa Thi Mạn. Dù ban đầu bị nghi ngờ vì tuổi tác và ngoại hình, song tài tử đã chinh phục khán giả bằng diễn xuất xuất sắc, đưa nhân vật Trương Vô Kỵ của mình trở thành hình tượng kinh điển trên màn ảnh.

Từ đó, anh liên tiếp có nhiều dự án thành công như Hồ sơ công lý 5, Cầu vồng trong đêm, Bí ẩn trong nhà hát, Oan gia nan giải, Hương sắc tình yêu...

Lận đận hôn nhân



Cuộc hôn nhân đầu tiên của Ngô Khải Hoa là với con gái của một đại gia Thái Lan vào năm 1991. Tuy nhiên, mối quan hệ này chỉ kéo dài được 5 năm do những bất đồng trong cuộc sống chung.

Sau khi ly hôn, Ngô Khải Hoa vẫn tiếp tục miệt mài làm nghề. Tuy nhiên khi đang ở trên đỉnh cao sự nghiệp, tài tử họ Ngô gặp phải scandal nghiêm trọng. Anh vướng lùm xùm với gái làng chơi và bài bạc, ảnh hưởng lớn đến sự nghiệp và danh tiếng trong mắt khán giả.

Trong giai đoạn khó khăn, Ngô Khải Hoa gặp được nữ diễn viên Thạch Dương Tử, kém anh 21 tuổi. Sau một thời gian hẹn hò, cả hai quyết định kết hôn vào năm 2007. Một năm sau, họ chào đón con gái đầu lòng.

Tuy nhiên, cuộc hôn nhân thứ hai này của Ngô Khải Hoa cũng không có được cái kết viên mãn. Sau 7 năm chung sống, họ ly hôn vào năm 2014. Nguyên nhân được cho là do sự khác biệt tuổi tác và mâu thuẫn không thể hòa giải từ khác biệt cách sống.

Việc đổ vỡ hôn nhân từng khiến Ngô Khải Hoa chán nản, tìm đến rượu và sòng bài để giải sầu. Thời điểm đó, hình ảnh Ngô Khải Hoa thường xuyên xuất hiện trên mặt báo với những hình ảnh ăn chơi bê bối trong các sòng bài ở Macau.

U70 sống độc thân sau 2 lần đổ vỡ

Những năm qua, Ngô Khải Hoa vẫn tham gia đóng phim truyền hình, dự các sự kiện giải trí, hội chợ và làm gương mặt đại diện cho nhiều nhãn hàng. Ngoài ra, anh còn mở cửa hàng kinh doanh. Nhờ công việc phát triển thuận lợi, nam diễn viên có cuộc sống khá sung túc. Mặc dù vậy, Ngô Khải Hoa sống khá đơn giản và kín tiếng.

Hiện tại, Ngô Khải Hoa sống cùng con gái và tập trung vào việc nuôi dạy cô bé. Nam tài tử thường xuyên chia sẻ những khoảnh khắc đời thường bên con gái trên mạng xã hội.

Sau 2 lần đổ vỡ, Ngô Khải Hoa chọn cuộc sống độc thân. Anh nhiều lần cho biết chưa có ý định tái hôn vì muốn dành toàn bộ thời gian và tâm huyết cho con.

Dù đã qua thời kỳ đỉnh cao, Ngô Khải Hoa vẫn giữ được hình ảnh phong độ và tiếp tục hoạt động trong ngành giải trí. Nam diễn viên hài lòng với cuộc sống tự do, được thoải mái làm công việc mình yêu thích.

Như Anh

Sao Hoa ngữ dở khóc dở cười khi đến tuổi dùng thẻ người cao tuổi

Nhiều nghệ sĩ dùng đúng tấm thẻ ưu tiên được chính quyền cấp cho mình nhưng lại bị người khác nghi ngờ vì ngoại hình quá trẻ so với tuổi thật.

Từ Ngô Trấn Vũ bị nghi dùng nhầm thẻ xe buýt đến Quách Phú Thành đủ tuổi đăng ký ưu đãi, chuyện chiếc thẻ đi lại khiến các sao Hoa ngữ trở thành tâm điểm chú ý. Với nhiều nghệ sĩ Hong Kong (Trung Quốc), bước sang tuổi 60 không chỉ đánh dấu một cột mốc mới trong cuộc đời mà họ cũng giống như người dân bình thường khác là có cơ hội sử dụng các chính sách ưu đãi dành cho người cao tuổi. Nhưng khi những gương mặt vẫn quen thuộc với khán giả qua hình ảnh phong độ, trẻ trung bắt đầu nhắc đến thẻ ưu đãi này thì câu chuyện đời thường bỗng trở nên thú vị.

Ngô Trấn Vũ là một trường hợp như vậy. Tháng 11/2025, nam diễn viên 63 tuổi từng chia sẻ trên mạng xã hội về tình huống khó xử khi sử dụng thẻ ưu đãi trên xe buýt tại Hong Kong (Trung Quốc). DDo ngoại hình trẻ trung, ông bị tài xế nghi ngờ và phải xuất trình giấy tờ tùy thân để chứng minh.

Ngô Trấn Vũ không phải nghệ sĩ duy nhất khiến công chúng chú ý khi nhắc đến chiếc thẻ dành cho người cao tuổi. Tháng 8/2025, Trương Vệ Kiện xuất hiện tại đêm diễn của nhóm BIG FOUR ở Hong Kong (Trung Quốc) và cũng nhắc đến chiếc thẻ ưu đãi sau khi bước sang tuổi 60. Nam diễn viên còn hài hước đề nghị mọi người đừng bắt nạt người già, khiến câu chuyện về tuổi tác được kể theo cách gần gũi, nhẹ nhàng.

Cuối tháng 11/2025, Quách Phú Thành cũng trở thành tâm điểm khi chia sẻ rằng mình đã đủ tuổi đăng ký thẻ ưu đãi nhưng chưa đi làm thủ tục. Tại buổi ra mắt phim Nội tình ở Hong Kong (Trung Quốc), nam diễn viên còn hỏi Ngô Trấn Vũ về trải nghiệm sử dụng thẻ. Cuộc trò chuyện giữa hai ngôi sao về đề tài này nhanh chóng được nhiều khán giả chú ý. Quách Phú Thành vốn là người vẫn gắn với hình ảnh vũ công và ca sĩ có phong cách biểu diễn giàu năng lượng trên sân khấu nên ít người nghĩ đến tuổi thật.

Thẻ Joy You thuộc chương trình ưu đãi giá vé giao thông công cộng là 2 HKD dành cho người đủ điều kiện tại Hong Kong (Trung Quốc) từ 60 tuổi trở lên và người khuyết tật.

Một số ý kiến trên mạng đặt câu hỏi vì sao những nghệ sĩ có thu nhập cao vẫn sử dụng ưu đãi giao thông công cộng. Tuy nhiên, nếu chính sách được thiết kế dựa trên tiêu chí độ tuổi và các điều kiện cụ thể, việc một người nổi tiếng có tài sản lớn không đồng nghĩa họ phải tự động từ bỏ quyền lợi hợp lệ của mình. Cần phân biệt rõ giữa việc sử dụng chính sách đúng điều kiện và hành vi lạm dụng ưu đãi. Hai việc này không thể đánh đồng chỉ dựa trên mức thu nhập hoặc danh tiếng của người sử dụng. Khi nhận được thẻ, mọi người đều có trách nhiệm kích hoạt để sử dụng.

Đồng thời, việc kiểm tra thẻ của hành khách cũng là một phần trong quá trình thực thi quy định. Điều quan trọng là các tiêu chí xác minh phải rõ ràng và không phụ thuộc vào định kiến về diện mạo hay tuổi tác.



Những câu chuyện xoay quanh Ngô Trấn Vũ, Trương Vệ Kiện và Quách Phú Thành cho thấy một khía cạnh thú vị của văn hóa giải trí. Công chúng có thể biết rất rõ tuổi thật của nghệ sĩ, nhưng vẫn khó hình dung người ấy trong những vai trò vốn gắn với tuổi trung niên hoặc cao tuổi. Nhiều khán giả đã nhắc rằng cuối năm nay, Lê Minh sẽ là người cuối cùng trong "Tứ đại thiên vương" nổi tiếng một thời bước sang tuổi 60 và cũng sẽ nhận được thẻ ưu đãi cho người cao tuổi như các anh em đồng nghiệp khác.

Trong nhiều năm, hình ảnh ngôi sao trẻ trung trên màn ảnh và sân khấu thường tạo cảm giác thời gian trôi chậm hơn. Khi các thần tượng lần lượt bước sang tuổi 60, sự đối lập giữa ký ức của khán giả và tuổi thật của họ dễ tạo ra những tình huống hài hước. Dẫu vậy, tuổi tác không nên trở thành lý do để một người bị nghi ngờ vô căn cứ, cũng không phải tiêu chí duy nhất để đánh giá sức khỏe, năng lực hay lối sống. Một người 60 tuổi vẫn có thể làm việc, biểu diễn, chăm sóc gia đình và tận hưởng những quyền lợi phù hợp với mình.

Mi Vân

ĐIỆN ẢNH

Nam thần cổ trang bị chê không thương tiếc: Tạo hình diêm dúa, eyeliner còn sắc nét hơn cả diễn xuất

Sao nam này đang khiến khán giả ngán ngẩm khi liên tục lặp lại một kiểu hình tượng, từ tạo hình cầu kỳ, trang điểm đậm đến diễn xuất ngày càng một màu.

La Vân Hi từng có giai đoạn được xem là một trong những gương mặt nổi bật của dòng phim cổ trang Hoa ngữ. Hương Mật Tựa Khói Sương giúp anh tạo dấu ấn mạnh với vai Nhuận Ngọc, một nhân vật có vẻ ngoài thanh lãnh, khí chất đặc biệt và số phận nhiều bi kịch. Thế nhưng sau nhiều năm, nam diễn viên dường như vẫn loay hoay trong chính kiểu hình tượng từng giúp mình nổi tiếng.



Chỉ tính trong giai đoạn 2023 - 2026, La Vân Hi đã có 4 bộ cổ trang lên sóng gồm Trường Nguyệt Tẫn Minh, Nhan Tâm Ký, Thủy Long Ngâm và Mị Ảnh Thần Bộ. Trong số này, Nhan Tâm Ký có hướng tiếp cận khác biệt hơn, còn 3 tác phẩm kia đều khiến khán giả dễ liên tưởng đến cùng một kiểu nhân vật: đẹp, mạnh, có phần tà mị, luôn giữ vẻ lạnh lùng và mang theo một số phận bi thảm.

Từ Đạm Đài Tẫn trong Trường Nguyệt Tẫn Minh đến Đường Lệ Từ trong Thủy Long Ngâm rồi Lê Tư của Mị Ảnh Thần Bộ, bối cảnh và thân phận có thể thay đổi nhưng cảm giác mà La Vân Hi mang đến lại không khác nhau quá nhiều. Các nhân vật đều có ngoại hình nổi bật, thường xuyên xuất hiện với vẻ mặt lạnh nhạt, ánh mắt xa cách và không vướng bụi trần. Công thức này từng giúp anh tạo sức hút, nhưng được lặp đi lặp lại trong thời gian dài lại khiến khán giả cảm thấy mệt mỏi.

Vấn đề không chỉ nằm ở việc La Vân Hi liên tục nhận những vai tương tự, mà còn ở cách anh thể hiện chúng. Nếu diễn xuất trong Hương Mật Tựa Khói Sương từng nhận nhiều lời khen thì càng về sau, anh càng bị nhận xét là một màu. La Vân Hi thường giữ một biểu cảm lạnh lùng trong phần lớn thời lượng, ít tạo ra những biến chuyển rõ rệt về tâm lý, đặc biệt là trong những cảnh cần bộc lộ cảm xúc mạnh.

Điều đáng nói là kiểu vai diễn na ná nhau dường như kéo theo cách diễn cũng một màu. La Vân Hi thường xuyên giữ vẻ mặt như đang đứng ngoài mọi chuyện, ánh mắt có phần khinh thường thế gian, khiến nhân vật dù được xây dựng với nhiều biến cố vẫn khó tạo cảm giác gần gũi. Những gì từng là khí chất riêng của Nhuận Ngọc giờ lại dễ trở thành công thức quen thuộc được bê sang hết nhân vật này đến nhân vật khác.

Đài từ cũng là điểm khiến anh bị phàn nàn. Giọng nói của La Vân Hi vốn khá đặc biệt nhưng trong nhiều tác phẩm, cách nhả chữ nhẹ và thiếu lực khiến lời thoại thiếu sức nặng. Những cảnh cần thể hiện sự quyết liệt lại dễ trở nên thều thào, khiến nhân vật khó tạo được uy thế của một nam chính. Trên mạng xã hội thậm chí còn xuất hiện những lời mỉa mai rằng anh đã dành quá nhiều thời gian cho việc ca hát, tổ chức concert nên không còn đủ "hơi" để đọc thoại.

Phần tạo hình càng khiến hình tượng này trở nên khó thoát khỏi vòng lặp. Khi Trường Nguyệt Tẫn Minh lên sóng, khán giả từng tranh luận về việc Đạm Đài Tẫn vốn có số phận khổ sở, từng sống trong cảnh nghèo khó, bệnh tật nhưng lại xuất hiện với eyeliner sắc nét, phấn mắt cầu kỳ. Đôi khi nhân vật nam chính còn được trang điểm kỹ hơn cả các nhân vật nữ.

Sang đến Thủy Long Ngâm, mọi thứ thậm chí còn trở nên phô trương hơn với mái tóc uốn cong, phụ kiện dày đặc và trang phục cầu kỳ. Đến mức giữa một dàn diễn viên, La Vân Hi nhiều lần trở thành người có tạo hình nổi bật nhất theo nghĩa... quá tay. Mị Ảnh Thần Bộ đã tiết chế hơn về lớp trang điểm nhưng eyeliner vẫn rõ, lớp nền và phấn mắt vẫn được sử dụng khá đậm, trong khi trang phục tiếp tục mang màu sắc diêm dúa quen thuộc.

Đáng chú ý, những vấn đề này xuất hiện trong bối cảnh thành tích phim ảnh của La Vân Hi những năm gần đây cũng không thực sự nổi bật. Ngoài Trường Nguyệt Tẫn Minh từng đạt lượt view cao, 5 bộ phim lên sóng trong khoảng thời gian này, gồm cả cổ trang lẫn hiện đại không tạo được dấu ấn tương xứng với vị thế của anh. Diễn xuất cũng liên tục vấp phải tranh cãi, khiến hình ảnh của La Vân Hi ngày càng bị bó hẹp vào một kiểu vai.

Không chỉ vậy, ngôi sao sinh năm 1988 còn có hơn 1 năm không đóng phim, chủ yếu tham gia một số sự kiện và mở concert. So với những đồng nghiệp cùng thế hệ như Chu Nhất Long đã trở thành Ảnh đế, Trần Hiểu sở hữu nhiều tác phẩm đình đám hay Tỉnh Bách Nhiên liên tục gây chú ý nhờ những vai diễn đa dạng, La Vân Hi rõ ràng đang cho thấy sự chững lại đáng kể.

Mị Ảnh Thần Bộ có thể chưa phải dấu chấm hết cho sự nghiệp của La Vân Hi, nhưng những phản hồi tiêu cực hiện tại cho thấy anh thật sự cần thay đổi. Khán giả không thiếu những diễn viên đẹp trai trong phim cổ trang, điều họ chờ đợi là một người có thể khiến mỗi nhân vật trở nên khác biệt thay vì chỉ thay tên, thay bối cảnh rồi lặp lại cùng một biểu cảm, cùng một khí chất và cùng một kiểu tạo hình.

Anh Đào

Tóm dính cặp đôi showbiz dọn về sống chung sau 2 năm yêu: Nhà gái đẹp quá sức chịu đựng, nhà trai là sao nhí đình đám

Tờ QQ đưa tin paparazzi Lưu Đại Chùy tung video Hồ Tiên Hú và Lý Uyển Đát đã bí mật mua nhà, dọn về chung sống cùng nhau sau 2 năm yêu. Trong video, sau khi kết thúc lịch trình tham dự sự kiện, Lý Uyển Đát lên xe trở về một căn nhà mới, không phải nơi ở cũ trước đây. Đến ngày hôm sau, khi quay phim xong, Hồ Tiên Hú cũng về đúng địa chỉ của bạn gái.

Việc cả hai cùng ra vào 1 căn nhà lập tức khiến cộng đồng mạng xôn xao. Nhiều người không khỏi cảm thán: "Chẳng lẽ cặp đôi này thực sự đã tính đến chuyện xây dựng tổ ấm với nhau?". Tuy nhiên, tính đến thời điểm hiện tại, cả hai vẫn chưa đưa ra bất kỳ phản hồi nào về việc đã chung sống với nhau, đồng thời cũng chưa từng chính thức công bố chuyện tình cảm.

Hồ Tiên Hú và Lý Uyển Đát quen biết nhau khi hợp tác trong bộ phim điện ảnh Dị Nhân Chi Hạ vào năm 2022. Trong phim, Hồ Tiên Hú đảm nhận vai Trương Sở Lam, còn Lý Uyển Đát hóa thân thành Phùng Bảo Bảo.





Đến tháng 8/2024, các tay săn ảnh xứ tỷ dân đã quay lại được khoảnh khắc mỹ nữ sinh năm 2003 nhiều lần kín đáo đến nhà riêng của Hồ Tiên Hú. Trợ lý riêng của "Tứ a ca" trong Như Ý Truyện còn đưa đón, hỗ trợ Lý Uyển Đát trong cuộc sống lẫn công việc. Theo paparazzi, Lý Uyển Đát và Hồ Tiên Hú rất kín đáo, luôn xuất hiện riêng rẽ. Do đó, dù theo sát cặp đôi đã 1 thời gian, cánh săn ảnh vẫn không quay được khung hình chung nào của họ.

Tháng 8/2025, cư dân mạng tinh mắt tiếp tục phát hiện mặt dây chuyền mà Hồ Tiên Hú đeo có lồng ảnh thời thơ ấu của Lý Uyển Đát. Chi tiết này nhanh chóng leo lên hot search, được nhiều người ví von là màn "công khai tình cảm không lời". Đáng chú ý nhất là ngày 26/9/2025, cả hai bị bắt gặp nắm tay và ôm nhau sau khi rời khỏi một buổi hát karaoke. Đoạn video thân mật được lan truyền rộng rãi, trở thành bằng chứng khiến nhiều người tin rằng cặp đôi thực sự đang hẹn hò.

Tháng 4/2026, Hồ Tiên Hú và Lý Uyển Đát tiếp tục tái hợp trong bộ phim truyền hình mới Thập Nhật Chung Yên. Màn hợp tác lần thứ hai này khiến cư

ĐIỆN ẢNH

dân mạng trêu chọc rằng cả hai đang được "hẹn hò bằng ngân sách công ty".

Dù vậy, Hồ Tiên Hú và Lý Uyển Đát đều giữ thái độ kín đáo, không công khai cũng chẳng lên tiếng xác nhận chuyện tình cảm. Dù từng bị bắt gặp nắm tay, ôm nhau, hay vướng nghi vấn giấu ảnh đối phương trong mặt dây chuyền, cả hai vẫn không tận dụng chuyện yêu đương để gây chú ý. Giữa giới giải trí vốn thường xuyên xuất hiện những chiêu trò quảng bá bằng chuyện tình cảm, cách yêu kín tiếng, tập trung vào công việc của cặp đôi được xem là khá hiếm hoi.

Hồ Tiên Hú sinh năm 2000, là sao nhí quốc dân của showbiz Trung Quốc. Tên tuổi anh vụt sáng và trở thành gương mặt được yêu thích sau vai diễn là cậu bé Trương Tiểu Vũ lanh lợi, đáng yêu trong bộ phim Tiểu Biệt Ly, vị tiểu hoàng đế trong Lang Nha Bảng: Phong Khởi Trường Lâm và đặc biệt là "Tứ a ca Vĩnh Thành" - con trai của "chiến thần Cao Ly" Gia phi Kim Ngọc Nghiên (Tân Chỉ Lôi đóng) trong Hậu Cung Như Ý Truyện.

Sau khi trưởng thành, Hồ Tiên Hú tiếp tục ghi dấu ấn qua phim Kỳ Hồn, 1921, Tôi Và Quê Hương Tôi, Bay Đến Nhân Sinh Và Tình Yêu... Hồ Tiên Hú được đánh giá là diễn viên trẻ triển vọng của Cbiz. Anh ngoại hình điển trai, kỹ năng diễn xuất tốt.

Về đời tư, Hồ Tiên Hú yêu đương khá sớm. 18 tuổi, sau khi đỗ vào Học viện Hý kịch Trung ương Trung Quốc, anh đã công khai hẹn hò với bạn học Đàm Trác. Hành động khi đó của nam diễn viên gây ngạc nhiên cho nhiều người bởi anh còn rất trẻ đã dám công khai tình yêu, không quan tâm bản thân là người nổi tiếng.

Lý Uyển Đát sinh năm 2003, là "bông hồng lai" đang nhận được sự chú ý lớn từ công chúng vì sở hữu vẻ đẹp hoàn mỹ, cuốn hút được ví như AI tạo ra. Nhan sắc của nữ diễn viên là sự hòa trộn giữa 2 dòng máu Trung - Đức.

Ngay từ năm 15 tuổi, Lý Uyển Đát đã lọt vào "mắt xanh" của đạo diễn Vương Gia Vệ và chính thức gia nhập công ty quản lý của ông. Năm 2019, cô chạm ngõ điện ảnh qua vai diễn ấn tượng bên cạnh Chân Tử Đan trong Diệp Vấn 4.

Màn thể hiện đầu tay này không chỉ giúp sao nữ sinh năm 2000 nhận về sự đánh giá cao từ giới chuyên môn mà còn mang về đề cử "Diễn viên mới xuất sắc" tại giải Kim Tượng lần thứ 39.

Không chỉ sở hữu khả năng nhập vai tốt, Uyển Đát còn là một tài năng đa di năng của showbiz Hoa ngữ. Cô thông thạo 5 ngôn ngữ (Trung, Đức, Anh, Pháp, Tây Ban Nha), có năng khiếu ca hát, múa và sở hữu kỹ năng cưỡi ngựa, bắn cung điêu luyện như một vận động viên chuyên nghiệp. Giới truyền thông Trung Quốc nhận định cô là một trong những gương mặt gen Z tiềm năng nhất hiện nay.

Lệ Thanh

Nàng thơ bí mật sinh con cho chủ tịch showbiz lộ diện khoe dáng "như chưa từng có cuộc đi đẻ!"

Thực tế, nghi vấn Từ Nghệ Dương mang thai trước khi cưới, và bí mật sinh con trai đầu lòng tại Mỹ đã rộ lên từ năm 2024.

Cặp đôi Hoàng Tử Thao - Từ Nghệ Dương bất ngờ "đánh úp" công khai đã lên chức bố mẹ. Trước đó, có nhiều tin đồn nhưng cặp đôi đều lảng tránh trả lời. Đến nay, họ mới tự công khai bằng hình ảnh gia đình 3 người bên bãi biển, làm bùng nổ mạng xã hội. Tính toán theo dòng thời gian từ các nghi vấn mang thai trước đó của Từ Nghệ Dương và việc em bé đã có thể tự đứng cũng như đi lại vững vàng, dân tình ước tính con trai cặp sao hot nhất Cbiz khoảng 2-3 tuổi.

Đến nay, cư dân mạng Trung Quốc đã "đào" lại sự kiện thảm đỏ thời trang Sohu tháng 12/2024. Đây được cho là lần đầu Từ Nghệ Dương xuất hiện công khai sau khi bí mật sinh con đầu lòng khoảng 5-6 tháng. Dù vậy, nữ ca sĩ sinh năm 1997 vẫn rất xinh đẹp, thon gọn, thần thái nhẹ nhàng thanh thoát, khiến không ai nghi ngờ rằng cô mới sinh con chưa được bao lâu. Khi nhìn lại loạt ảnh này, Cnet không khỏi cảm thán rằng Từ Nghệ Dương "như chưa từng có cuộc đi đẻ" nào.

Thực tế, nghi vấn Từ Nghệ Dương mang thai trước khi cưới, và bí mật sinh con trai đầu lòng tại Mỹ đã rộ lên từ năm 2024. Vào tháng 8/2024, một cư dân mạng cho biết đã bắt gặp Hoàng Tử Thao và Từ Nghệ Dương tại một phòng khám sản phụ khoa ở Los Angeles (Mỹ). Thời điểm đó, nữ ca sĩ sinh năm 1997 được Hoàng Tử Thao cùng gia đình bảo vệ cẩn thận, hạn chế để những người xung quanh chụp ảnh.



Theo nguồn tin được lan truyền, cha của Từ Nghệ Dương tỏ ra vô cùng vui vẻ sau khi con gái hoàn tất buổi thăm khám. Trái lại, Hoàng Tử Thao khá căng thẳng vì lo ngại hình ảnh mình đưa bạn gái đi khám thai bị phát tán. Khi phát hiện có người chụp lén, nam nghệ sĩ lập tức chỉ tay, lớn tiếng yêu cầu người hâm mộ xóa ảnh. Sau đó, Từ Nghệ Dương tiếp tục bị bắt gặp xuống phố cùng Hoàng Tử Thao trong trang phục rộng rãi, đi giày đế bệt. Những chi tiết này càng làm dấy lên nghi vấn nữ ca sĩ đang mang thai và cố gắng che giấu chiếc bụng bầu đã lớn.

Một cư dân mạng từng bắt gặp Hoàng Tử Thao cùng cha của Từ Nghệ Dương xuất hiện tại bệnh viện phụ sản ở Mỹ để đưa nữ ca sĩ đi khám thai. Khi phát hiện bị chụp lén, Hoàng Tử Thao được cho là đã nổi giận, lớn tiếng yêu cầu người chụp xóa ảnh. Ảnh: Weibo.

Đến tháng 10/2024, trong một buổi livestream, Hoàng Tử Thao được cho là đã vô tình hé lộ về việc anh đã lên chức cha: "Dành thời gian cho gia đình, cho vợ, cho con". Khi nhận ra bản thân đã lỡ lời, chủ tịch Cbiz ngay lập tức đính chính từ "dành cho con" thành "dành cho các anh em đồng nghiệp thân thiết". Sau khi nghi vấn đã lên chức cha mẹ nổ ra, Hoàng Tử Thao và Từ Nghệ Dương không xác nhận hay phủ nhận. Tuy nhiên, nam ca sĩ khẳng định vợ chồng anh chưa từng sử dụng dịch vụ mang thai hộ ở Mỹ.

Tháng 12/2024, cặp đôi chính thức thông báo đã đăng ký kết hôn. Không lâu sau, Từ Nghệ Dương được trông thấy xuất hiện tại một cửa hàng chuyên bán đồ sơ sinh, khiến tin đồn tổ ấm của cô và chủ tịch showbiz đã có thêm thành viên lan rộng. Đến cuối tháng 6/2025, paparazzi xứ Trung đã "tóm gọn" mẹ Từ Nghệ Dương vỗ về và cẩn thận bế 1 em bé, cùng bảo mẫu trở về nhà riêng của cặp sao hàng đầu Hoa ngữ.

Khi hôn lễ của Hoàng Tử Thao và Từ Nghệ Dương diễn ra vào tháng 10/2025, cánh săn ảnh đã quay được cảnh bảo mẫu bế 1 đứa trẻ bước xuống từ xe sang của nam ca sĩ. Đáng chú ý, chính Hoàng Tử Thao là người cầm lái chiếc xe đó đến địa điểm tổ chức hôn lễ. Theo 1 số phóng viên uy tín trong showbiz, Hoàng Tử Thao và Từ Nghệ Dương quả thật đã có con đầu lòng. Em bé được tiết lộ có diện mạo dễ thương, với gương mặt giống hệt Hoàng Tử Thao và "thừa hoàn hảo gen visual nổi bật của bố mẹ".

Chuyện tình của Hoàng Tử Thao và Từ Nghệ Dương được xem là phiên bản lãng mạn ngoài đời thực của tiểu thuyết ngôn tình theo motip "tổng tài và nàng thơ". Cặp đôi có mối quan hệ trên mức sếp - nhân viên từ năm 2020. Từ Nghệ Dương là nghệ sĩ thuộc công ty L.TAO Entertainment do nam idol họ Hoàng sáng lập và giữ chức chủ tịch.

Minh Hồng

Cặp chị - em phim giờ vàng lộ clip hẹn hò, giờ công khai tình tứ khiến cả showbiz mất ngủ

Mạnh Tử Nghĩa - Lý Quân Nhuệ là cặp đôi màn ảnh hot nhất năm 2024 với tác phẩm Cửu Trọng Tử. Sau khi bộ phim khép lại, cả hai liền vướng nghi vấn "phim giả tình thật". Cánh săn ảnh đã bắt trọn khoảnh khắc 2 diễn viên về chung 1 tòa nhà trong 4 ngày liên tiếp. Đáng chú ý, sau khi trợ lý rời đi, Lý Quân Nhuệ luôn từ tầng 8 lên tầng 12 để ngủ qua đêm tại phòng

của Mạnh Tử Nghĩa. Sau khi vướng tin tình ái, cặp đôi lên tiếng phủ nhận, nhưng nội dung bài đăng bác bỏ lại có phong cách y hệt nhau. Tờ 163 sau đó phỏng vấn riêng 1 người bạn thân thiết với Mạnh Tử Nghĩa trong showbiz. Nguồn tin này khẳng định "mỹ nữ được đàn ông khao khát nhất năm 2025" đang hẹn hò Lý Quân Nhuệ. Tuy nhiên, cặp sao không muốn công khai vì sợ mất fan.

Mối quan hệ của Mạnh Tử Nghĩa - Lý Quân Nhuệ tiếp tục khiến cả showbiz Hoa ngữ nháo nhào. Cụ thể, Lý Quân Nhuệ đã bất ngờ xuất hiện ở trường quay show Xin Chào Thứ Bảy để đón Mạnh Tử Nghĩa tan làm. Tại đây, nam diễn viên ôm chặt, xoa đầu và ngọt ngào nói "vất vả rồi" để động viên đàn chị. Sau đó, anh nán lại để xem Mạnh Tử Nghĩa hoàn thành phần ghi hình cuối chương trình. Trong quá trình đó, Lý Quân Nhuệ phụ giúp Mạnh Tử Nghĩa bê đồ đạc, che ô nghiêng về phía "bạn gái tin đồn" khi trời đổ mưa. Đến khi Mạnh Tử Nghĩa tan làm, cả hai cùng đến công viên giải trí, chơi đu quay ngựa gỗ, xe điện đụng và vòng đu quay khổng lồ.



Những hành động "cưng chiều" lộ liễu của Lý Quân Nhuệ dành cho Mạnh Tử Nghĩa không thể thoát khỏi ống kính của người có mặt tại trường quay, và nhanh chóng lan truyền trên mạng xã hội. Theo chia sẻ từ khán giả tại hiện trường, không chỉ đón Mạnh Tử Nghĩa tan làm và ở lại chịu phạt sau khi nữ diễn viên thua thử thách, Lý Quân Nhuệ còn mua canh lê, chu đáo pha thuốc ho cho người đẹp sinh năm 1995 uống. Đến MC Hà Cảnh và nhiều đồng nghiệp có mặt trên trường quay khi chứng kiến Lý Quân Nhuệ chăm sóc Mạnh Tử Nghĩa cũng không quên trêu ghẹo, tấm tắc khen ngợi tình cảm của cặp sao.

Trên mạng xã hội, những cử chỉ quan tâm tự nhiên ngoài đời của Lý Quân Nhuệ và Mạnh Tử Nghĩa khiến fan couple Quân Khiên Mạnh Nhiễu thích thú. Không ít người cho biết họ bị mất ngủ cả đêm qua, và mong mỏi cặp sao sớm công khai chuyện tình cảm. Song cũng có ý kiến cho rằng những hình ảnh thân mật nói trên của Lý Quân Nhuệ và Mạnh Tử Nghĩa chỉ là chiến thuật "xào couple" nhằm gây chú ý cho bộ phim Thượng Công Chúa sắp lên sóng của cả hai. Thượng Công Chúa là tác phẩm đánh dấu lần thứ 3 hợp tác của 2 diễn viên.

Trước đó, sau khi tác phẩm Cửu Trọng Tử gây sốt màn ảnh vào năm 2024, cư dân mạng soi ra loạt tương tác ngọt ngào của Mạnh Tử Nghĩa và Lý Quân Nhuệ trên phim trường. Trong quá trình đóng phim, Lý Quân Nhuệ và Mạnh Tử Nghĩa rất hòa hợp. Nam diễn viên ít kinh nghiệm diễn xuất hơn, thậm chí không biết diễn cảnh hôn nên được Mạnh Tử Nghĩa hướng dẫn nhiệt tình. Bên cạnh đó, Lý Quân Nhuệ dành nhiều sự quan tâm chăm sóc cho người đẹp.

Tại hậu trường phim, cả 2 thường xuyên trò chuyện, trêu đùa nhau. Không những vậy, trong các buổi quảng bá, họ sẵn sàng diễn lại cảnh thân mật hoặc làm theo yêu cầu của khán giả. Trong một show hai diễn viên tham gia, Mạnh Tử Nghĩa bất ngờ tỏ tình "Chị thích em", khiến Lý Quân Nhuệ xấu hổ tới mức đỏ tai.

Tháng 11/2024, Lý Quân Nhuệ bị phát hiện đi chung xe với Mạnh Tử Nghĩa khi đến ghi hình chương trình Hi6. Sau đó, cả hai còn tham gia show Keep Running (hay còn gọi là Running Man Trung QUốc), trong suốt quá trình ghi hình, Lý Quân Nhuệ luôn săn sóc Mạnh Tử Nghĩa.

Trong đó, nam diễn viên khi biết ghế của Mạnh Tử Nghĩa không thể điều chỉnh được đã nhường chỗ của mình cho đàn chị. Lần khác, anh đưa cô túi sưởi, hay nhanh tay cầm chiếc khăn mà cô lỡ làm rơi. Trong show, Mạnh Tử Nghĩa và Lý Quân Nhuệ luôn sánh đôi bên nhau. Nam diễn viên thường bật cười trước sự đáng yêu của đàn chị.

Mạnh Tử Nghĩa lớn hơn Lý Quân Nhuệ 1 tuổi. Theo tờ 163, cả hai diễn viên còn trẻ và độc thân, vì vậy, nếu họ nảy sinh tình cảm là điều bình thường. Mặt khác, cặp đôi Cửu Trọng Tử được đánh giá là rất hợp nhau. Mạnh Tử Nghĩa có vóc dáng đẹp, cao 1,70 m, trong khi đó Lý Quân Nhuệ cao 1,82 m vóc dáng cân đối rắn chắc vì chơi thể thao lâu năm. Đáng nói, trong một show không có Lý Quân Nhuệ tham gia, khi được hỏi về mẫu người bạn trai lý tưởng, nữ diễn viên chia sẻ: "Cao hơn em khoảng 12 cm, hài hước hay cười", những điều kiện này hoàn toàn phù hợp với Lý Quân Nhuệ.

Nguyễn Hương

Tạo hình cổ trang của Chương Nhược Nam trong Xuân Nhật Yến gây sốt

Tạo hình mới của Chương Nhược Nam trong phim cổ trang Xuân Nhật Yến nhận được nhiều lời khen nhờ sự kết hợp giữa hai gam màu hồng và xanh. Thiết kế trang phục mềm mại, điểm xuyết hoa cài tóc cùng phụ kiện tinh tế giúp nữ diễn viên mang đến diện mạo tươi tắn, phù hợp với không khí mùa xuân của tác phẩm.

Trong loạt hình ảnh được chia sẻ, Chương Nhược Nam xuất hiện với trang phục xanh ngọc phối hồng phấn, kết hợp lớp áo ngoài màu vàng nhạt. Kiểu tóc búi cao, đính hoa trắng và những món trang sức nhỏ tạo nên tổng thể nữ tính, thanh thoát. Ở các khung hình ngoài trời, sắc xanh của trang phục hòa cùng khung cảnh trúc và cây cối, làm nổi bật vẻ dịu dàng của nhân vật.

Điểm đáng chú ý là tạo hình lần này không chỉ dựa vào những gam màu sáng mà còn tạo cảm giác hài hòa nhờ cách phối lớp trang phục và phụ kiện. Hình ảnh của nữ diễn viên mang nét trẻ trung, gần gũi, đồng thời vẫn giữ được đặc trưng thẩm mỹ của dòng phim cổ trang Trung Quốc. Những hình ảnh mới cũng góp phần đưa diện mạo nhân vật trở thành chủ đề được khán giả quan tâm trước khi bộ phim lên sóng.

Xuân Nhật Yến được chuyển thể từ tiểu thuyết cùng tên của tác giả Bạch Lộ Thành Song, thuộc thể loại cổ trang, kết hợp các yếu tố trọng sinh, báo thù và tình cảm. Câu chuyện xoay quanh trưởng công chúa Đan Dương, còn được biết đến với tên Lý Hoài Ngọc. Sau những biến cố trong quá khứ, nhân vật bước vào hành trình tìm kiếm sự thật và thực hiện kế hoạch báo thù, đồng thời vướng vào mối quan hệ phức tạp với Giang Huyền Cẩn.

Chương Nhược Nam đảm nhận vai nữ chính, được giới thiệu với hai thân phận Đan Dương và Lý Hoài Ngọc. Đây là thử thách đáng chú ý đối với nữ diễn viên khi phải thể hiện những sắc thái tính cách khác nhau trong cùng một câu chuyện. Bên cạnh yếu tố tạo hình, cách xây dựng hình tượng nhân vật và khả năng chuyển đổi cảm xúc cũng là những điểm có thể thu hút sự chú ý của khán giả khi phim ra mắt.



Đóng cặp với Chương Nhược Nam là Vương An Vũ trong vai Giang Huyền Cẩn. Mối quan hệ giữa hai nhân vật phát triển từ thế đối đầu, gắn với những bí mật và ân oán trong quá khứ, đến sự giằng co giữa tình cảm và thù hận. Tuyến truyện này tạo nền tảng cho những xung đột chính của tác phẩm, thay vì chỉ tập trung vào chuyện tình cảm đơn thuần.

Xuân Nhật Yến chính thức khai máy ngày 18/10/2026. Dự án đánh dấu lần đầu Chương Nhược Nam đảm nhận vai nữ chính trong một bộ phim cổ trang, mở ra hướng thử sức mới sau những vai diễn trước đó. Với tạo hình mang sắc thái tươi sáng cùng câu chuyện xoay quanh nữ nhân vật có hành trình nhiều biến động, bộ phim đang thu hút sự quan tâm của khán giả ngay từ giai đoạn đầu sản xuất.

Như Anh



PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

Sáu món ăn nhẹ giúp ngủ ngon hơn

Chuối, sữa ấm, sữa chua không đường hay một nắm hạt bí là những lựa chọn ăn nhẹ hỗ trợ giấc ngủ khi dùng đúng cách.

Khó đi vào giấc ngủ, thường xuyên tỉnh giấc giữa đêm có thể liên quan đến căng thẳng, thói quen sinh hoạt, sử dụng caffeine hoặc chế độ ăn uống.

Bên cạnh việc duy trì giờ ngủ đều đặn, lựa chọn món ăn nhẹ phù hợp vào buổi tối cũng giúp hạn chế cảm giác đói bụng, tạo điều kiện để cơ thể thư giãn. Một số thực phẩm cung cấp tryptophan, magie hoặc các dưỡng chất tham gia vào quá trình điều hòa giấc ngủ.

Tuy nhiên, không có món ăn nào bảo đảm giúp ngủ ngon ngay lập tức. Điều quan trọng là ăn với lượng vừa phải, tránh ăn quá no và lựa chọn thực phẩm phù hợp với thể trạng.

Chuối chín

Chuối là lựa chọn đơn giản cho người muốn ăn nhẹ trước giờ ngủ mà không cần chế biến cầu kỳ. Một quả chuối cỡ vừa cung cấp carbohydrate, vitamin B6, kali và một lượng magie nhất định.

Vitamin B6 tham gia vào quá trình chuyển hóa tryptophan, axit amin cần thiết để cơ thể tổng hợp serotonin và melatonin.

Trong đó, melatonin là hormone đóng vai trò điều hòa chu kỳ ngủ - thức. Chuối cũng cung cấp carbohydrate, giúp bổ sung năng lượng nếu ăn quá ít hoặc khoảng cách giữa bữa tối và giờ đi ngủ kéo dài.

Người dễ đầy bụng có thể ăn nửa quả trước, sau đó điều chỉnh theo cảm giác của cơ thể. Nên chọn trái chín vừa, ăn trực tiếp thay vì kết hợp với nhiều đường, sữa đặc hoặc các loại topping giàu năng lượng. Đây là món ăn phù hợp với người cần một bữa phụ nhanh gọn, tiết kiệm chi phí.



Ảnh minh họa

Một ly sữa ấm không đường

Sữa bò chứa protein, trong đó có tryptophan, cùng các dưỡng chất như canxi và vitamin B12.

Tryptophan tham gia vào quá trình tạo serotonin và melatonin, còn canxi có vai trò trong nhiều hoạt động sinh lý của cơ thể.

Nhiệt độ ấm vừa phải có thể tạo cảm giác dễ chịu, giúp hình thành thói quen thư giãn trước giờ đi ngủ. Có thể chọn khoảng 150-200 ml sữa không đường, làm ấm nhẹ và uống trước giờ ngủ khoảng 30-60 phút nếu thấy phù hợp.

Người không dung nạp lactose có thể thử sữa không lactose. Người bị trào ngược dạ dày nên tránh uống quá nhiều sát giờ nằm.

Sữa chua không đường

Sữa chua không đường phù hợp với người muốn ăn nhẹ vào buổi tối nhưng không thích uống sữa. Thực phẩm này cung cấp protein, canxi và một số vitamin nhóm B; hàm lượng dưỡng chất cụ thể tùy loại sản phẩm.

Canxi tham gia vào quá trình truyền tín hiệu thần kinh và hoạt động của cơ bắp. Nên chọn một hộp sữa chua không đường, ăn riêng hoặc kết hợp với vài lát chuối nếu cần tăng độ no.

Hạn chế các loại sữa chua nhiều đường, siro hoặc ngũ cốc phủ đường, đặc biệt khi đang kiểm soát cân nặng.

Với người dễ bị khó chịu đường tiêu hóa khi ăn thực phẩm lạnh, có thể lấy sữa chua ra khỏi tủ lạnh một lúc trước khi dùng.

Người có cơ địa không dung nạp lactose nên theo dõi phản ứng của cơ thể vì khả năng dung nạp ở mỗi người khác nhau.

Một nắm nhỏ hạt bí

Hạt bí là thực phẩm giàu magie, đồng thời cung cấp protein, chất béo không bão hòa và một lượng tryptophan. Magie tham gia vào hoạt động của hệ thần kinh, cơ bắp và nhiều phản ứng chuyển hóa trong cơ thể.

Có thể dùng khoảng 10-15 g hạt bí, tương đương một nắm nhỏ, ưu tiên loại không tẩm muối, đường hoặc gia vị. Hạt bí có mật độ năng lượng cao nên không cần ăn quá nhiều, nhất là với người đang giảm cân.

Khoai lang luộc

Khoai lang là món ăn quen thuộc, giá bình dân và dễ chế biến. Thực phẩm này cung cấp carbohydrate, chất xơ, kali và một số vitamin, giúp bổ sung năng lượng khi bữa tối chưa đủ no. Một khẩu phần nhỏ khoai lang luộc có thể phù hợp với người thường cảm thấy đói trước giờ ngủ.

Nên chọn một củ nhỏ hoặc khoảng 100 g khoai lang luộc, ăn trước giờ ngủ khoảng một đến hai giờ nếu có thể. Cách chế biến này thường ít bổ sung chất béo hơn khoai chiên hoặc khoai nướng phết nhiều bơ, đường.

Người mắc đái tháo đường cần tính lượng carbohydrate trong khẩu phần và theo dõi đường huyết theo hướng dẫn chuyên môn.

Người dễ đầy hơi cũng nên bắt đầu với lượng nhỏ, bởi chất xơ trong khoai lang có thể gây khó chịu ở một số người.

Yến mạch nấu loãng

Yến mạch cung cấp carbohydrate, chất xơ, một lượng protein và magie. Khi nấu với nước hoặc sữa không đường, món ăn có kết cấu mềm, dễ điều chỉnh khẩu phần và phù hợp với người muốn ăn nhẹ thay vì dùng bánh kẹo ngọt vào buổi tối.

Một bát yến mạch nhỏ có thể giúp giảm cảm giác đói, nhất là khi bữa tối ăn sớm. Có thể dùng khoảng 20 - 30 g yến mạch cán, nấu với nước đến khi mềm.

Nếu muốn tăng vị ngọt tự nhiên, thêm vài lát chuối thay vì cho nhiều đường hoặc sữa đặc. Không nên nấu thành một bát quá lớn rồi ăn ngay trước khi nằm, vì cảm giác no căng có thể gây khó chịu và ảnh hưởng đến giấc ngủ.

Ăn nhẹ thế nào để không ảnh hưởng đến giấc ngủ?

Thời điểm ăn và kích thước khẩu phần cũng quan trọng không kém việc lựa chọn thực phẩm. Nếu thực sự đói, có thể dùng một phần nhỏ trước giờ ngủ khoảng 30-60 phút hoặc sớm hơn tùy món ăn và khả năng tiêu hóa. Không cần ép bản thân ăn nếu đã no sau bữa tối.

Nên hạn chế cà phê, trà đặc, nước tăng lực và chocolate chứa caffeine vào buổi chiều tối. Rượu có thể khiến một số người buồn ngủ lúc đầu nhưng làm giấc ngủ bị gián đoạn về sau.

Bữa ăn quá nhiều dầu mỡ, cay nóng hoặc ăn quá sát giờ nằm cũng có thể làm tăng cảm giác đầy bụng, trào ngược.

Để cải thiện giấc ngủ, nên duy trì giờ thức dậy ổn định, tiếp xúc với ánh sáng tự nhiên vào ban ngày, vận động đều đặn và giảm sử dụng điện thoại trước khi ngủ.

Nếu tình trạng khó ngủ kéo dài, ảnh hưởng rõ đến công việc và sinh hoạt ban ngày, hoặc đi kèm ngáy to, ngưng thở khi ngủ hay buồn ngủ quá mức, nên đi khám để tìm nguyên nhân. ■

Kết quả thử nghiệm vaccine ung thư hắc tố

Thử nghiệm giai đoạn 3 cho thấy vaccine ung thư cá nhân hóa của Moderna và Merck kết hợp liệu pháp miễn dịch giúp giảm 42% nguy cơ tái phát hoặc tử vong.

Một thử nghiệm lâm sàng giai đoạn 3 cho thấy vaccine ung thư cá nhân hóa do Moderna và Merck phát triển, khi kết hợp với liệu pháp miễn dịch, giúp giảm 42% nguy cơ tái phát hoặc tử vong ở bệnh nhân ung thư hắc tố.

Kết quả được công bố tại hội nghị của Hiệp hội Ung thư Nội khoa châu Âu ở Madrid, Tây Ban Nha, dựa trên nghiên cứu với hơn 1.100 bệnh nhân.

Vaccine sử dụng công nghệ mRNA, được thiết kế dựa trên những đột biến đặc trưng của khối u ở từng bệnh nhân và kết hợp với thuốc miễn dịch.

Nghiên cứu cũng ghi nhận nguy cơ ung thư lan rộng giảm 38%. Tỷ lệ sống không tái phát sau 24 tháng đạt 82,2%.

Các nhà nghiên cứu đánh giá đây là bước tiến tiềm năng trong điều trị ung thư cá nhân hóa. ■

Dùng mật ong mỗi ngày có lợi gì cho làn da?

Mật ong chứa các hợp chất chống oxy hóa, giúp bảo vệ da trước tác hại của tia cực tím, làm mềm da, chậm tốc độ lão hóa.

Bổ sung chất chống oxy hóa, hỗ trợ bảo vệ da

Mật ong chứa các hợp chất phenolic và flavonoid, có hoạt tính chống oxy hóa được ghi nhận trong các nghiên cứu thực nghiệm. Những hợp chất này có khả năng trung hòa gốc tự do, các phân tử gây tổn thương tế bào khi tích tụ quá mức. Đối với làn da, stress oxy hóa là một trong những yếu tố góp phần thúc đẩy lão hóa, cùng với tác động của tia cực tím, ô nhiễm môi trường và những thay đổi tự nhiên theo tuổi tác. Tình trạng tổn thương kéo dài có thể ảnh hưởng đến collagen và elastin, hai thành phần giúp da duy trì độ săn chắc và đàn hồi. Bổ sung mật ong với lượng vừa phải, kết hợp chế độ ăn giàu rau củ, trái cây và các loại hạt, giúp đa dạng hóa nguồn hợp chất có hoạt tính chống oxy hóa.

Cải thiện độ ẩm cho da

Mật ong có đặc tính hút ẩm, nhờ đó được sử dụng trong nhiều sản phẩm chăm sóc da nhằm giữ nước trên bề mặt và cải thiện cảm giác mềm mại. Một số chế phẩm chứa mật ong còn được nghiên cứu trong chăm sóc hàng rào bảo vệ da. Để duy trì độ ẩm, bạn nên kết hợp chế độ ăn cân bằng, uống đủ nước theo nhu cầu và sử dụng kem dưỡng phù hợp. Những biện pháp này giúp hạn chế tình trạng khô ráp, hỗ trợ hàng rào bảo vệ da và duy trì vẻ ngoài mềm mại.



Duy trì vẻ hồng hào, tươi tắn

Làn da khỏe mạnh cần được cung cấp đầy đủ năng lượng, protein, vitamin và khoáng chất. Mật ong có thể góp mặt trong chế độ ăn đa dạng, chẳng hạn dùng cùng sữa chua không đường, yến mạch hoặc trái cây. Những món ăn này cung cấp thêm dưỡng chất từ nhiều nguồn thực phẩm.

Nữ diễn viên Hàn Quốc Ha Ji Won từng chia sẻ trong vlog cá nhân thói quen uống trà chanh mật ong vào buổi sáng. Đây là thức uống quen thuộc, kết hợp nước, chanh và mật ong, giúp cấp ẩm cho cơ thể, nuôi dưỡng làn da từ bên trong. Thói quen này cũng cho thấy mật ong có thể được đưa vào sinh hoạt hàng ngày theo cách đơn giản.

Góp phần bảo vệ da trước tác động từ môi trường

Tia cực tím, khói thuốc và ô nhiễm không khí có thể làm gia tăng stress oxy hóa, góp phần ảnh hưởng đến cấu trúc và vẻ ngoài của da. Các hợp chất chống oxy hóa trong thực phẩm là một phần của chế độ ăn hỗ trợ sức khỏe. Sử dụng kem chống nắng phổ rộng SPF 30 trở lên, che chắn khi ra ngoài, không hút thuốc và ăn đa dạng rau củ, trái cây là những thói quen quan trọng để duy trì làn da khỏe mạnh. Mật ong có thể được sử dụng như một thành phần bổ sung trong khẩu phần, thay vì xem là giải pháp chống lão hóa độc lập.

Nên dùng bao nhiêu mật ong mỗi ngày?

Không có liều mật ong được chứng minh giúp cải thiện làn da. Người trưởng thành khỏe mạnh có thể dùng khoảng một thìa cà phê, tương đương 7 g, để tạo vị ngọt cho đồ uống hoặc món ăn. Đây là lượng tham khảo nhằm sử dụng vừa phải, không phải liều điều trị hay khuyến nghị riêng cho mục tiêu làm đẹp.

Một thìa canh mật ong khoảng 21 g cung cấp khoảng 64 kcal và 17 g đường. Theo Tổ chức Y tế Thế giới, đường tự nhiên có trong mật ong vẫn được tính vào lượng đường tự do cần giới hạn trong khẩu phần. Vì vậy, nên tránh dùng quá nhiều, đặc biệt khi đã tiêu thụ nước ngọt, bánh kẹo hoặc các thực phẩm chứa đường khác. Mật ong nên được xem là một phần tùy chọn trong chế độ ăn cân bằng. Để chăm sóc làn da lâu dài, cần kết hợp dinh dưỡng đa dạng, ngủ đủ giấc, dưỡng ẩm và chống nắng thường xuyên. ■

Chỉ 10 phút vận động mỗi ngày, cơ thể sẽ cải thiện được giấc ngủ tốt hơn

Chỉ 10 phút vận động mỗi ngày có thể liên quan đến giấc ngủ chất lượng hơn. Đây là kết quả đáng chú ý từ nghiên cứu của các nhà khoa học tại Đại học Texas ở Austin (Mỹ), cho thấy tần suất vận động có thể đóng vai trò quan trọng đối với giấc ngủ, bên cạnh tổng thời gian tập luyện.

Nghiên cứu đăng trên tạp chí Journal of Physical Activity and Health, phân tích dữ liệu hoạt động thể chất và giấc ngủ của sinh viên đại học trong nhiều tháng. Những người tham gia đeo thiết bị Fitbit để ghi lại mức độ vận động và các chỉ số giấc ngủ trong sinh hoạt thường ngày. Thay vì chỉ tập trung vào tổng số phút tập luyện, nhóm nghiên cứu muốn tìm hiểu liệu việc vận động nhiều ngày trong tuần có tạo ra khác biệt so với dồn phần lớn thời gian tập vào cuối tuần.

Kết quả cho thấy những người vận động thường xuyên hơn có xu hướng dành nhiều thời gian hơn cho giấc ngủ sâu và phục hồi. Đáng chú ý, chỉ khoảng 10 phút hoạt động thể chất ở cường độ vừa đến mạnh mỗi ngày đã có mối liên hệ với giấc ngủ tốt hơn ở nhóm người trẻ được nghiên cứu.

Mức vận động này không nhất thiết đòi hỏi những buổi tập nặng. Theo nhóm nghiên cứu, người tập có thể thở nhanh hơn bình thường nhưng vẫn nói chuyện được. Ngoài ra, những hoạt động nhẹ như đi bộ hoặc đứng dậy vận động sau thời gian dài ngồi một chỗ cũng liên quan đến giấc ngủ lành mạnh hơn và tâm trạng tích cực hơn vào ngày hôm sau.

Điểm đáng chú ý của nghiên cứu là mối liên hệ giữa tần suất vận động và chất lượng giấc ngủ. Nhiều người lựa chọn tập luyện trong thời gian dài vào thứ Bảy, Chủ nhật để bù cho những ngày bận rộn. Tuy nhiên, dữ liệu của nhóm nghiên cứu gợi ý rằng việc duy trì vận động đều đặn trong tuần có thể mang lại lợi ích riêng đối với giấc ngủ.

Giấc ngủ sâu thuộc giai đoạn ngủ không chuyển động mắt nhanh (non-REM), đóng vai trò quan trọng trong quá trình phục hồi thể chất và hoạt động của não bộ. Trong khi ngủ, não củng cố ký ức, hỗ trợ điều hòa cảm xúc và thực hiện những quá trình cần thiết để duy trì chức năng bình thường. Vì vậy, chất lượng giấc ngủ có liên quan đến khả năng tập trung, tâm trạng và mức năng lượng khi thức dậy.

Nhóm nghiên cứu cũng nhận thấy người vận động thường xuyên có xu hướng cảm thấy nhiều năng lượng hơn và ít căng thẳng hơn vào ngày hôm sau. Thời gian ngủ non-REM dài hơn cũng liên quan đến tâm trạng tích cực và mức năng lượng tốt hơn. Dù vậy, nghiên cứu chưa chứng minh vận động trực tiếp tạo ra những thay đổi này, bởi chất lượng giấc ngủ còn chịu ảnh hưởng từ nhiều yếu tố khác như lịch sinh hoạt, sức khỏe và thói quen cá nhân.

Kết quả nghiên cứu đưa ra một gợi ý thực tế cho những người khó duy trì lịch tập luyện: bắt đầu từ những khoảng vận động ngắn và duy trì đều đặn. Đi bộ, đứng lên sau thời gian ngồi lâu hoặc dành một khoảng thời gian ngắn cho hoạt động thể chất mỗi ngày có thể giúp hình thành thói quen tích cực hơn.

Khuyến nghị hiện hành của Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh Mỹ (CDC) và Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) hướng đến khoảng 150 phút hoạt động thể chất cường độ vừa mỗi tuần đối với người trưởng thành. Tuy nhiên, nghiên cứu tại Đại học Texas không kết luận rằng 10 phút mỗi ngày có thể thay thế hoàn toàn mức vận động được khuyến nghị. Con số này phản ánh mối liên hệ được ghi nhận trong nhóm người tham gia, không phải ngưỡng tập luyện bảo đảm mọi người sẽ ngủ ngon hơn.

Nghiên cứu tập trung vào sinh viên đại học, vì vậy chưa thể khẳng định kết quả tương tự ở người lớn tuổi hoặc những nhóm có tình trạng sức khỏe khác biệt. Các nhà khoa học dự định tiếp tục khảo sát trên nhóm người đa dạng hơn để xác định liệu tần suất vận động có ảnh hưởng tương tự đến giấc ngủ ở nhiều độ tuổi hay không.

Trong khi chờ thêm bằng chứng, nghiên cứu gợi ý rằng việc chăm sóc giấc ngủ không nhất thiết phải bắt đầu bằng những thay đổi lớn. Duy trì vận động thường xuyên, hạn chế ngồi liên tục và xây dựng lịch sinh hoạt ổn định có thể là những bước đơn giản để cải thiện sức khỏe tổng thể. ■



PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

Bốn dấu hiệu nhận biết hàng xóm phiền toái khi mua nhà

Tiếng ồn kéo dài, người lạ ra vào liên tục hoặc hành lang nhếch nhác là những chi tiết người mua nhà cần quan sát trước khi "xuống tiền".

Theo bà Verona Frankish, Giám đốc điều hành Công ty môi giới bất động sản Yopa (Anh), người mua nhà thường chỉ tập trung kiểm tra kết cấu, nội thất mà bỏ qua môi trường sống xung quanh. Để đánh giá chính xác những người hàng xóm tương lai, người mua nên khảo sát khu vực định chuyển đến vào nhiều khung giờ khác nhau, dựa trên 4 dấu hiệu dưới đây.

Tiếng ồn diễn ra thường xuyên

Khi đi xem nhà, bạn cần lưu ý tiếng nhạc mở lớn, tiếng cãi vã, chó sủa liên tục hoặc âm thanh khoan đục sửa chữa từ các căn hộ liền kề. Những cuộc tụ tập, tiệc tùng diễn ra thường xuyên của hàng xóm sẽ ảnh hưởng trực tiếp đến sinh hoạt gia đình sau này.

Tuy nhiên, một lần ghé thăm chưa đủ để đưa ra kết luận. Bà Frankish khuyên người mua nên tự quay lại khu vực đó vào buổi tối các ngày trong tuần và dịp cuối tuần, khi không đi cùng môi giới.

"Một con phố yên tĩnh lúc 11h, thời điểm môi giới dẫn khách đi xem nhà, có thể mang bộ mặt khác hẳn vào 21h thứ 7", bà Frankish nói.



Ảnh minh họa

Người lạ và xe cộ ra vào liên tục

Một vài chiếc xe đỗ trước cửa không phải là vấn đề lớn, nhưng nếu căn nhà bên cạnh liên tục có người lạ và phương tiện ra vào, người mua cần tìm hiểu rõ nguyên nhân. Đó có thể là sinh hoạt của một gia đình đông thành viên. Tuy nhiên, căn nhà đó cũng có thể đang được dùng làm cơ sở kinh doanh, kho chứa hàng hoặc cho thuê lưu trú ngắn hạn (homestay). Việc này không chỉ gây ồn ào, thu hẹp lối đi chung mà còn tiềm ẩn rủi ro về an ninh do lượng người lạ xuất hiện thường xuyên.

Không gian chung xuống cấp, bừa bộn

Cây cối mọc um tùm, thùng rác quá tải hoặc đồ đạc vứt bừa bãi trước cửa là những chi tiết phản ánh ý thức sinh hoạt của cư dân xung quanh.

Nếu mua căn hộ chung cư, bạn nên kiểm tra kỹ khu vực hành lang, nhà chứa rác, thang máy, hầm để xe và sân chơi. Tình trạng rác vứt sai quy định, cửa hỏng không sửa, giày dép hay đồ cũ chất đống ngoài hành lang hoặc mùi hôi lưu cữu cho thấy ban quản lý làm việc lỏng lẻo, cư dân thiếu sự tôn trọng quy định chung.

Dấu hiệu bất hòa giữa các hộ dân

Người mua nên quan sát thái độ và cách trả lời của chủ nhà hoặc môi giới khi được hỏi về hàng xóm. Bạn có thể bắt đầu bằng những câu hỏi xã giao về cư dân xung quanh, sau đó đi sâu vào việc khu phố có từng xảy ra khiếu nại tiếng ồn, tranh chấp lối đi hay mâu thuẫn cá nhân hay không.

Ngoài ra, các chi tiết trực quan như rào chắn dựng tạm bợ, tường rào hư hỏng không được tu sửa hoặc hệ thống camera, đèn an ninh lắp dày đặc hướng sang nhà bên cạnh cũng là dấu hiệu cảnh báo việc lấn chiếm ranh giới hoặc mất an ninh.

Bà Frankish cho biết những cuộc cãi vã ngoài đường, hành vi cố tình cản trở lối đi hoặc thái độ thù địch giữa những người hàng xóm là rủi ro lớn hơn nhiều so với một khu vườn thiếu gọn gàng.■

Vì sao người Mỹ, Anh ít ăn nội tạng?

Thu nhập tăng, thói quen chuộng thịt nạc cắt sẵn cùng định kiến món ăn thời nghèo khó khiến nội tạng vắng bóng trong bữa cơm người Mỹ, Anh.

Theo dữ liệu của Tổ chức Lương thực và Nông nghiệp Liên Hợp Quốc (FAO), năm 2020, mỗi người dân Hong Kong tiêu thụ bình quân 52,7 kg nội tạng động vật, trong khi mức này tại Mỹ chưa tới 0,5 kg. Tại Anh, báo cáo của Hội đồng Phát triển Nông nghiệp và Làm vườn (AHDB) trong năm tài chính 2024-2025 cũng ghi nhận chỉ 11% hộ gia đình có mua nội tạng về chế biến.

Sự vắng bóng của loại thực phẩm này trên bàn ăn của người Anh và Mỹ bắt nguồn từ 4 nguyên nhân chính.

Định kiến về món ăn thời thiếu thốn

Khi thu nhập tăng lên và nguồn cung thực phẩm dồi dào, người tiêu dùng phương Tây có xu hướng ưu tiên các phần thịt nạc. Đại diện ngành công nghiệp thịt của Anh phát biểu trên tờ Guardian rằng những người có điều kiện kinh tế thường chọn bít tết thay vì nội tạng giá rẻ.

Trong giai đoạn thịt nạc khan hiếm hoặc đắt đỏ, gan, tim và cật là nguồn cung cấp đạm tiết kiệm, giúp tận dụng tối đa các bộ phận của vật nuôi. Tuy nhiên, khi bít tết, sườn và thịt quay trở nên phổ biến với mức giá dễ tiếp cận, chúng dần gắn liền với hình ảnh sung túc, còn nội tạng lại gợi nhắc về giai đoạn cơ cực.

Tâm lý này từng được ghi nhận rõ tại Mỹ trong Thế chiến 2. Năm 1940, theo đề nghị của Hội đồng Nghiên cứu Quốc gia Mỹ, nhà nhân học Margaret Mead và nhà tâm lý học Kurt Lewin đã khảo sát thái độ của người dân đối với nội tạng động vật. Thời điểm đó, quân đội chủ yếu thu mua thịt nạc nên một lượng lớn gan, tim, óc và cật được đẩy ra thị trường dân sự với giá rẻ. Dù vậy, nhiều người dân vẫn từ chối mua vì coi đây là thực phẩm dành cho tầng lớp thu nhập thấp, hoặc không biết cách nấu.

Để thay đổi định kiến trong thời chiến, nhóm nghiên cứu đề xuất phổ biến công thức nấu ăn và đổi cách gọi nội tạng thành "variety meats" (các loại thịt đa dạng) thay vì gọi thẳng tên gan, tim hay óc.

Chiến dịch này chỉ phát huy tác dụng ngắn hạn. Sau chiến tranh, khi kinh tế phục hồi và các quảng cáo thực phẩm tập trung vào bít tết, sườn nướng, người Mỹ lập tức quay lại thói quen ăn thịt nạc.

Khâu mua sắm và sơ chế tốn thời gian

Sự phát triển của hệ thống siêu thị hiện đại đã định hình lại thói quen vào bếp. Thịt ức gà, thăn bò hay sườn lợn luôn được lọc xương, cắt miếng vuông vắn, đóng khay sẵn và bày bán ở những quầy dễ thấy nhất. Người mua chỉ cần mở hộp là có thể cho thẳng vào chảo hoặc lò nướng.

Ngược lại, nội tạng ít được bày bán đại trà ở siêu thị mà thường phải đặt riêng tại các quầy thịt truyền thống. Các bộ phận như gan, lòng, cật đòi hỏi quá trình làm sạch, khử mùi và thái cắt kỳ công. Nếu chế biến sai nhiệt độ, gan dễ bị khô bở, lòng bị dai hoặc còn mùi hôi, khiến những người bận rộn ngại đưa nguyên liệu này vào thực đơn.

E ngại hình dáng và mùi vị nguyên bản

Khác với những lát thịt phi lê đã được cắt gọn, nội tạng thường giữ nguyên hình dạng giải phẫu của từng bộ phận cùng kết cấu và mùi vị đặc trưng.

Bà Amy Bentley, giáo sư nghiên cứu thực phẩm tại Đại học New York (Mỹ), nói rằng người tiêu dùng phương Tây đã quen với vị ngọt dịu và vẻ ngoài đồng nhất của thịt cơ bắp. Do đó, hình dạng nguyên bản của lá gan, bộ óc hay quả cật dễ khiến thực khách liên tưởng trực tiếp đến bên trong cơ thể sống của con vật và quá trình giết mổ.

Thiếu sự tiếp xúc từ nhỏ

Nghiên cứu đăng trên tạp chí khoa học Foods năm 2023 chỉ ra rằng bên cạnh nỗi lo về an toàn thực phẩm và cholesterol, việc ít được làm quen từ thời thơ ấu là rào cản lớn đối với việc tiêu thụ nội tạng. Khi cha mẹ không nấu món này ở nhà, trẻ em lớn lên với tâm lý coi nội tạng là thực phẩm xa lạ, từ đó hình thành vòng lặp thế hệ chỉ ăn thịt nạc.

Hiện nay, nội tạng vẫn tồn tại trong ẩm thực Anh và Mỹ nhưng chủ yếu nằm ở một số món truyền thống mang tính vùng miền hoặc nguyên liệu phụ trợ. Người Anh có món xúc xích tiết (black pudding), bánh nướng nhân bầu dục bò (steak and kidney pie), người Scotland có món dạ dày cừu nhồi (haggis), còn người Mỹ đôi khi ăn gan bò xào hành tây.

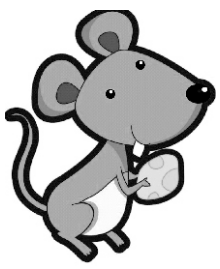
Ngoài ra, ngành thực phẩm phương Tây chủ yếu dùng nội tạng để ninh nước dùng, làm vỏ xúc xích, chế biến thức ăn cho thú cưng hoặc xuất khẩu sang thị trường châu Á, thay vì dùng làm món chính trong bữa cơm gia đình hàng ngày. ■

TỬ VI HẰNG TUẦN

Tử vi tuần mới của 12 con giáp từ 26/10 đến 1/11/2026

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



Người tuổi Tý trong tuần mới này sẽ phải đối mặt với khá nhiều vấn đề trong cuộc sống. Bạch Hổ hung tinh nhập mệnh, khi đi lại nên chú ý giữ an toàn, đừng để "nhanh 1 phút mà chậm cả đời".

Về đường tình duyên, có lẽ con giáp này nên xem lại cách cư xử của mình. Bạn sống ích kỷ chỉ biết đến mình thì sao có thể đòi hỏi đối phương hy sinh cho mình vô điều kiện được. Tình cảm như vậy chẳng thể lâu bền.

Thời điểm đầu tuần cát khí vượng, con giáp này nên tranh thủ làm những việc lớn, sẽ có kết quả khả quan hơn. Công việc trôi chảy thuận lợi do được Ấn Quan giúp sức. Càng về cuối tuần thì vận trình càng không được như ý.

Riêng về đường tài lộc thì có thể nói tuổi Tý đang kiếm tiền cực tốt. Tài vận lý tưởng, cả Chính Tài và Thiên Tài cùng xuất hiện, con giáp này dù làm công ăn lương hay làm kinh doanh thì đều có ví tiền căng phồng tuần này.

Giáp Tý (Kim): Tài vận lý tưởng. Bính Tý (Thủy): Đầu tuần công việc trôi chảy. Mậu Tý (Hỏa): Tình cảm không thuận. Canh Tý (Thổ): Cần kiên trì theo đuổi mục tiêu. Nhâm Tý (Mộc): Công việc có quý nhân giúp đỡ.

2. Tuổi Sửu



Người tuổi Sửu có tài lộc khá lý tưởng, bản mệnh có được nhiều cơ hội để tăng thêm thu nhập cho mình. Cả Thiên Tài và Chính Tài đều xuất hiện, cho thấy nguồn thu của con giáp này đến từ nhiều hướng.

Có quý nhân giúp sức nên con giáp này sẽ nhanh chóng lấy lại được phong độ của mình. Cuối tuần mọi thứ đều về đúng quỹ đạo của nó, những chú Trâu cũng khiến cho cấp trên ấn tượng với thành tích mình đạt được.

Riêng về vận trình tài lộc trong tuần này thì bản mệnh nên lưu ý 3 ngày đầu tuần là lúc tài khí vượng nhất, bạn dễ có được tài lộc bất ngờ trong tay. Tuy nhiên cuối tuần có Kiếp Tài cản trở, con giáp này có thể tiêu pha không hợp lý mà hao tiền tốn của.

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

Ất Sửu (Kim): Tình cảm mâu thuẫn. Đinh Sửu (Thủy): Tài lộc vượng về đầu tuần. Kỷ Sửu (Hỏa): Công việc tiến triển tốt. Tân Sửu (Thổ): Có quý nhân phù trợ. Quý Sửu (Mộc): Nên kiểm soát cảm xúc.

3. Tuổi Dần



Vận trình tuần này của người tuổi Dần nhiều điểm không như ý, cần phải đặc biệt chú ý, cẩn trọng từng bước. Trong quan hệ với mọi người xung quanh gặp Thất Sát là cực hung, chẳng những tranh cãi đấu khẩu, mà còn nóng nảy bộc phát dẫn tới xô xát đánh nhau gây tổn hại tới sức khỏe, dính líu tới pháp luật, thực sự là phiền phức lớn.

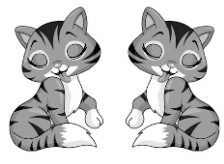
Tuy nhiên, đường công danh sự nghiệp của những chú Hổ tuần này lại khá thuận lợi và suôn sẻ. Thiên Ấn cho thấy sự linh hoạt và sáng tạo của bản mệnh trong việc xử lý những tình huống bất ngờ phát sinh.

Con giáp này gây được ấn tượng tốt với cấp trên, nhưng có thể vì thế mà bạn trở thành cái gai trong mắt kẻ tiểu nhân. Cũng may có Giải Thần che chở nên bản mệnh vẫn vững bước trên con đường tới mục tiêu mình đã chọn.

Đầu tuần con giáp này có nguy cơ hao tiền tốn của do bị Kiếp Tài ngáng trở, có nhiều vấn đề cần phải dùng đến tiền mà đặng chẳng đừng. Phải chờ tới cuối tuần thì hung vận mới dần tan, tài khí mới dần tích tụ, tài vận cũng sẽ tốt hơn.

Giáp Dần (Thủy): Tiểu nhân quấy phá. Bính Dần (Hỏa): Đầu tuần dễ mất tiền. Mậu Dần (Thổ): Gặp tiểu nhân nhưng được quý nhân giúp sức. Canh Dần (Mộc): Công việc thuận lợi. Nhâm Dần (Kim): Tình duyên trắc trở.

4. Tuổi Mão



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

Chuyện tình cảm có nhiều điều không như ý. Người độc thân mong muốn tìm được người có thể ở bên mình dù có bất cứ chuyện gì xảy ra, nhưng bạn không dám dấn thân vì sợ rằng thời gian sẽ thay đổi tất cả, từ lời hứa tới trái tim yêu thương.

Tài lộc trong tuần khá ổn, bản mệnh có nguồn thu từ nhiều nơi. Công việc chính rồi nghề tay trái đều là những công cụ kiếm tiền khá tốt của tuổi Mão. Con giáp này có Thiên Tài ở bên, kiên cường chiến đấu để đạt được mục tiêu của mình.

Công việc của bản mệnh đang khá thuận lợi. Ấn Quan trợ mệnh, tuổi Mèo không cần phải tranh đấu quá nhiều mà có thể yên tâm thể hiện năng lực của mình qua công việc, từ đó được cấp trên công nhận và cất nhắc lên vị trí xứng đáng.

Ất Mão (Thủy): Dễ gặp họa bất ngờ. Đinh Mão (Hỏa): Công việc tiến triển tốt. Kỷ Mão (Thổ): Cuối tuần giàu tài lộc. Tân Mão (Mộc): Tình duyên không như ý. Quý Mão (Kim): Cần phải mạnh mẽ hơn.

5. Tuổi Thìn



Theo tử vi tuần mới cho thấy người tuổi Thìn hung vận khá lớn, đường tình duyên của bản mệnh có thể bị ảnh hưởng phần nào do con giáp này không biết cách kiểm soát cảm xúc mà khiến cho đối phương bị tổn thương.

Bạn đang dồn hết tâm sức vào công việc, tuy nhiên chưa chắc đã đi đúng hướng. Tỷ Kiên có phần cứng đầu, không chịu lắng nghe nên phải chờ tới khi đụng đầu vào đá thấy đau thì mới biết đường mà quay lại.

Hữu Bật cát tinh ở bên, có quý nhân luôn trợ giúp, người tuổi Thìn chỉ cần tự tin thể hiện năng lực, làm tốt việc của mình là có thể có được thành quả như ý muốn. Cần chủ động nắm bắt cơ hội chứ đừng chờ đợi.

Tuần này tài vận của những chú Rồng không được ổn định cho lắm. Thực Thần xuất hiện vào đầu tuần, lúc này kiếm tiền dễ dàng, làm gì cũng thuận lợi, bản mệnh nên tranh thủ thời gian bởi về cuối tuần tài vận sẽ khắt khe, khó khăn hơn nhiều.

Giáp Thìn (Hỏa): Cuối tuần nên chi tiêu tiết kiệm. Bính Thìn (Thổ): Tình cảm nhiều mâu thuẫn. Mậu Thìn (Mộc): Có nhiều vướng mắc trong tình cảm. Canh Thìn (Kim): Cần kiên trì theo đuổi mục tiêu. Nhâm Thìn (Thủy): Nên bình tĩnh để tránh sai lầm.

6. Tuổi Tị



Trong tuần này, người tuổi Tị có Thái Âm cát tinh trợ lực nên nữ mệnh sẽ gặp nhiều may mắn hơn so với nam mệnh. Trong tuần có quý nhân giúp sức, quý nhân này cũng thường là người nữ.

Người độc thân dễ tìm được nhân duyên dành riêng cho mình. Có nhiều cơ hội để bản mệnh tiếp xúc với người khác phái, sự chủ động sẽ giúp bạn ghi điểm với đối phương, khả năng thành công lớn hơn nhiều.

Sự nghiệp phát triển đều đặn, tài chính hanh thông nhờ Thiên Ấn trợ lực. Ngoài khả năng vốn có bạn được hậu thuẫn nhờ các mối quan hệ của người thân, tự nhiên sức cạnh tranh cũng mạnh hơn những người khác, hãy tận dụng thật tốt ưu thế này để hoàn thiện kĩ năng và tạo dựng cho mình chỗ đứng tốt nhất có thể.

Kiếp Tài cảnh báo con giáp này nếu mù quáng tin người thì khả năng tiền bạc ra khỏi nhà là 1 đi không trở lại vô cùng cao. Bạn cần phải có suy tính của riêng mình.

Ất Tị (Hỏa): Tài lộc kém sắc. Đinh Tị (Thổ): Đầu tuần dễ mắc sai sót. Kỷ Tị (Mộc): Tình cảm thăng hoa. Tân Tị (Kim): Quý nhân là nữ mệnh. Quý Tị (Thủy): Tin người là mất tiền.

TỬ VI HẰNG TUẦN



7. Tuổi Ngọ

Tuần này Giải Thần cho tuổi Ngọ sự tỉnh táo và tâm tính hiền lành, biết phân biệt đúng sai, tránh sa vào những cuộc tranh cãi vô bổ. Trong công việc cũng như đời sống khó tránh được những tình huống nóng nảy nhưng rất nhanh bạn đã kịp thời bình tĩnh, kiềm chế hành động xấu.

Chú ý nhiều hơn tới sức khỏe, dù hiện tại chưa quá nguy hiểm nhưng tích tụ lâu ngày sẽ trở bệnh nặng. Dấu hiệu đau dạ dày và mất ngủ, thiếu tỉnh táo đã xuất hiện, tuổi Ngọ không thể chủ quan, cần đi kiểm tra và có phương án điều trị, nghỉ ngơi tịnh dưỡng hợp lý.

Tình cảm gia đình có thể bị ảnh hưởng ít nhiều do con giáp này thiếu thời gian dành cho những người thân yêu của mình. Bản mệnh cần phải cân đối lại công việc trong ngày, đừng để tình trạng này kéo dài quá lâu.

Tài lộc có cả Chính Tài và Thiên Tài với những nguồn thu tăng lên đáng kể. Đây là thời điểm tổng kết toàn bộ kết quả và nhận thành quả, bạn thu hồi được một số công nợ đồng thời xác định bản thân đã gặt hái được không ít thành tựu nên không cần lo ngại về phương diện này.

Giáp Ngọ (Kim): Tiền bạc không có nhiều. Bính Ngọ (Thủy): Tình cảm rạn nứt. Mậu Ngọ (Hỏa): Gia đạo bất an. Canh Ngọ (Thổ): Công việc bận rộn. Nhâm Ngọ (Mộc): Phải đi lại nhiều.



8. Tuổi Mùi

Xem tử vi tuần mới của người tuổi Mùi không tệ, có một vài điểm còn phải cẩn trọng nhưng nhìn chung vẫn thấy tín hiệu thay đổi tích cực. Trong công việc, bạn là người nhiệt tình và trách nhiệm nhưng còn thiếu sáng tạo, nên bổ sung phương diện này để đạt thành tích cao hơn.

Khó khăn nhất với bản mệnh chính là tài chính, dù kiếm được không ít nhưng Đại Hao làm cho các khoản thu chi mất cân bằng, có việc đột xuất khiến con số chi ra vượt quá mức cho phép. Lúc này vay mượn là phương án duy nhất, nhưng đừng mượn quá nhiều, sẽ thành gánh nặng rất lớn khiến bạn tuyệt vọng.

Tuy nhiên, trong đời sống tình cảm của con giáp này lại vô cùng tốt, có người sẵn sàng giang tay giúp đỡ cả về vật chất lẫn tinh thần.

Trong lúc sóng gió mới thấy chân tình, khoảng thời gian này sẽ để người tuổi Mùi trưởng thành hơn, mạnh mẽ hơn đồng thời cũng trân trọng những người bạn đích thực cùng tình thân ấm áp mà mình đang có. Không nên quanh quẩn trong những không gian quen thuộc, hãy thay đổi không khí bằng cách ra ngoài khám phá điều mới lạ.

Ất Mùi (Kim): Chưa đủ quyết tâm. Đinh Mùi (Thủy): Để lỡ cơ hội. Kỷ Mùi (Hỏa): Đầu tuần kiếm tiền dễ. Tân Mùi (Thổ): Cần cẩn thận kẻo mất tiền. Quý Mùi (Mộc): Nhiều vấn đề phát sinh.



9. Tuổi Thân

Trong tuần mới này người tuổi Thân đang có những cơ hội rất tốt để cải thiện cuộc sống của mình, từ vật chất cho tới tinh thần. Đào hoa nở rộ, nhân duyên phơi phới, hãy mở lòng mình mà đón nhận hạnh phúc.

Tài lộc trong tuần này khá dồi dào, bản mệnh cần phải nhanh tay nắm bắt thời cơ. Người làm kinh doanh sẽ có nhiều cơ may phát tài khi mà Thực Thần ở bên chỉ lối dẫn đường, lợi nhuận tăng lên gấp nhiều lần so với mức bình thường.

Song con giáp này có nguy cơ hao tiền tốn của vào cuối tuần do bệnh tật hay tai nạn bất ngờ khi mà Thái Tuế luôn chực chờ. Tốt nhất bạn nên cố gắng giữ tinh thần tỉnh táo khi tham gia giao thông, chịu khó luyện tập thể dục thể thao tăng cường sức khỏe.

Công việc đang tiến triển khá tốt, tuổi Thân được cấp trên đánh giá cao nhờ tinh thần làm việc đầy trách nhiệm của mình. Song bản mệnh cũng cần phải hiểu rõ vị trí mình đang nắm giữ, đừng để Tỷ Kiên khiến mình ảo tưởng về bản thân.

Giáp Thân (Thủy): Tiền bạc không thiếu. Bính Thân (Hỏa): Công việc tiến triển tốt. Mậu Thân (Thổ): Dễ mất tiền vì sức khỏe. Canh Thân (Mộc): Mâu thuẫn được hóa giải. Nhâm Thân (Kim): Tình duyên như ý.



10. Tuổi Dậu

Tuổi Dậu gặp ngay Ngũ Quỷ, điềm xấu quẩn quanh, luôn chậm hơn người khác một bước lại còn gặp phải không ít tai ương, mất mát, ảnh hưởng tới sức khỏe. Vì thế mà vận trình của bạn kém hơn trước rất nhiều, phải thận trọng từng li từng tí một.

Người làm chủ kinh doanh, buôn bán gặp trở ngại về tài chính do nguồn vốn chưa thể thu hồi. Người làm công ăn lương trục trặc về công việc nên tiền thưởng bị giảm trừ, vị trí có phần lung lay. Thực ra năng lực của bạn không kém nhưng thiếu may mắn nên mới có những kết quả không tốt.

Thế nên tuổi Dậu chẳng còn cách nào khác là phải tự phấn chấn chính mình, suy nghĩ tích cực, định hướng lạc quan và tiếp tục cố gắng. Trải qua khó khăn không may sẽ là chân trời mới với những cơ hội mới. Quan trọng nhất là không được chán nản, buông xuôi hay bỏ cuộc nhé!

Sức khỏe có phần đi xuống, dễ gặp các triệu chứng như đau nhức xương khớp, tê chân, chuột rút bất ngờ... Nên hạn chế vận động mạnh, thay vào đó luyện tập nhẹ nhàng, tập các bài dưỡng sinh, yoga phù hợp để thư giãn gân cốt. Nếu vẫn thấy tình hình không thuyên giảm thì nên tới bệnh viện chuyên khoa để kiểm tra cụ thể.

Ất Dậu (Thủy): Sự nghiệp bị cản trở. Đinh Dậu (Hỏa): Tài lộc dồi dào. Kỷ Dậu (Thổ): Tình cảm thăng hoa. Tân Dậu (Mộc): Cuối tuần dễ mất tiền. Quý Dậu (Kim): Cần đề phòng tiểu nhân.



11. Tuổi Tuất

Theo Lịch vạn niên, người tuổi Tuất tuần này đầu tuần sẽ gặp nhiều khó khăn trong công việc do bị Thương Quan làm xao lãng, thiếu tập trung nên dễ mắc phải những sai lầm không đáng có.

Công việc của bạn thuận lợi, có thu hoạch bất ngờ, cấp trên tạo nhiều cơ hội để bạn khẳng định bản thân, phát huy năng lực. Nhưng mặt khác, có người không phục, đố kị với bản mệnh nên ra tay hãm hại, cản trở tiến trình khiến cho hiệu suất bị giảm sút, đặt bạn vào tình huống phải nhanh chóng tìm cách giải quyết cục diện.

Thái độ làm việc chuyên nghiệp, kĩ năng chuyên môn cao, tay nghề tốt giúp bạn được lãnh đạo tin tưởng, giao phó trọng trách. Nhưng ở gần cấp trên cũng phải khéo léo kẻo gặp họa, chỉ một hành động vô ý hay lời nói thiếu suy xét cũng có thể gây thiệt vào thân.

Bản mệnh chăm chỉ miệt mài kiếm tiền, đầu tuần cơ may tài lộc ùn ùn kéo tới, dù là người làm kinh doanh hay người làm công ăn lương đều có tiền bạc rủng rỉnh trong tay. Nên nhanh tay bởi tới cuối tuần là tài khí tan bớt rồi.

Giáp Tuất (Hỏa): Đầu tuần dễ kiếm tiền. Bính Tuất (Thổ): Tình cảm nhạt phai. Mậu Tuất (Mộc): Mâu thuẫn gia đình. Canh Tuất (Kim): Công việc thăng trầm. Nhâm Tuất (Thủy): Nên quan tâm tới gia đình.



12. Tuổi Hợi

Người tuổi Hợi có lẽ đang khá hoang mang khi mà hung tinh Thiên Nguyệt mang bao nỗi sầu lo tới, khiến cho bản mệnh cảm thấy nghi ngờ hạnh phúc mà mình đang có, dễ nảy sinh hiểu lầm với đối phương.

Tình yêu không có chỗ cho sự nghi ngờ. Bạn thiếu lòng tin sẽ khiến cho đối phương cảm thấy tổn thương, tình cảm cũng vì thế mà rạn nứt. Có chuyện gì hãy hỏi trực tiếp, đừng nghi ngờ này kia bạn nhé!

Vận trình sự nghiệp tuần này thăng trầm bất định. Thương Quan xuất hiện, có lẽ do bị ảnh hưởng bởi cảm xúc nên con giáp này làm việc khá tùy hứng, dù bình thường bạn cũng được đánh giá là người có trách nhiệm với công việc.

Về đường tài chính thì cần phải gửi lời chúc mừng tới tuổi Hợi, bởi khoảng thời gian này bạn thu được khá nhiều tiền về tay. Thiên Tài cho thấy thu nhập phụ là nhiều còn nguồn thu từ công việc chính không đáng là bao.

Ất Hợi (Hỏa): Tiền bạc dồi dào. Đinh Hợi (Thổ): Mất tập trung trong công việc. Kỷ Hợi (Mộc): Mâu thuẫn hiểu lầm. Tân Hợi (Kim): tình cảm nhạt phai. Quý Hợi (Thủy): Thu nhập từ nghề tay trái lớn. ■