

The Viet Nam Post

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

Entertainment

VOLUME 46 * ISSUE #

1773

May 29, 2026

Năm du khách Italy thiệt mạng khi lặn hang ở Maldives

(VN+) - Năm du khách Italy đã thiệt mạng trong vụ tai nạn lặn hang tại Maldives, khi khám phá hệ thống hang ngầm ở độ sâu khoảng 50 m.

Theo Bộ Ngoại giao Italy, 5 du khách Italy đã thiệt mạng khi lặn hang tại Vaavu

động dưới nước, khu vực được biết đến có dòng chảy mạnh và hệ thống đường hầm phức tạp. Hoạt động tìm kiếm gặp nhiều khó khăn do thời tiết xấu, gió mạnh và cảnh báo vàng tại khu vực.

Các nạn nhân được xác định gồm bà



Toàn cảnh đảo Fulidhoo thuộc Vaavu Atoll, Maldives

Atoll, Maldives, trong lúc khám phá các hang động dưới nước ở độ sâu khoảng 50 m.

Theo thông tin ban đầu, nhóm du khách đã tham gia một chuyến lặn biển vào buổi sáng nhưng không nổi lên mặt nước theo kế hoạch. Lực lượng chức năng Maldives nhận được tín hiệu báo nạn vào khoảng 13h45 cùng ngày, sau khi thủy thủ đoàn trên tàu lặn thông báo nhóm này mất tích.

Lực lượng Bảo vệ bờ biển Maldives và Lực lượng Phòng vệ Quốc gia Maldives (MNDF) sau đó mở chiến dịch tìm kiếm và cứu nạn quy mô lớn tại khu vực gần đảo Alimatha. MNDF cho biết một thi thể được tìm thấy lúc 18h13 bên trong hang ngầm, trong khi 4 người còn lại được cho là vẫn ở trong cùng hệ thống hang, nơi có độ sâu khoảng 60 m.

Theo nhà chức trách, nhóm du khách là một phần của chuyến lặn đồng người hơn và đã cố gắng đi vào các cấu trúc hang

Monica Montefalcone, giáo sư sinh học biển tại Đại học Genoa; con gái bà là Giorgia Sommacal; nhà nghiên cứu Muriel Oddenino; nhà khoa học biển Federico Gualtieri và người điều hành lặn Gianluca Benedetti. Đại học Genoa đã gửi lời chia buồn sâu sắc tới gia đình các nạn nhân.

Bộ Ngoại giao Italy cho biết giới chức Maldives đang điều tra nguyên nhân vụ việc, trong khi Đại sứ quán Italy tại Sri Lanka phối hợp liên hệ với gia đình các nạn nhân và hỗ trợ lãnh sự. Cảnh sát địa phương cũng đã mở cuộc điều tra, song nguyên nhân tử vong chưa được công bố.

Theo truyền thông Italy, việc khám phá các hang động ở Vaavu Atoll đòi hỏi chứng nhận chuyên biệt, nhưng các nạn nhân đều là những thợ lặn có kinh nghiệm. Vụ việc được mô tả là một trong những tai nạn lặn nghiêm trọng nhất từng ghi nhận tại Maldives, quốc gia nổi tiếng với du lịch lặn biển.

Công nương Kate thăm Italy sau thời gian điều trị ung thư

(VN+) - Công nương Kate đã có chuyến công tác chính thức đầu tiên ở nước ngoài kể từ sau quá trình điều trị ung thư.

Công nương Kate, Vương phi xứ Wales đã có chuyến công tác chính thức

Emilia nổi tiếng với cách tiếp cận tiên phong trong giáo dục mầm non. “Phương pháp Reggio Emilia” nhấn mạnh sự sáng tạo, các mối quan hệ và học tập thông qua trải nghiệm thực tế. Cách tiếp cận này được phát triển sau Thế chiến II và sau đó



Công nương Kate ôm một em nhỏ khi thăm trường mầm non Anna Frank ở Reggio Emilia, Italy, ngày 13/5/2026

đầu tiên ở nước ngoài kể từ sau quá trình điều trị ung thư, với điểm đến là thành phố Reggio Emilia ở miền Bắc Italy.

Đây là chuyến làm việc cá nhân kéo dài 2 ngày của Công nương Kate cùng Trung tâm Hoàng gia về Phát triển trẻ thơ (Royal Foundation Centre for Early Childhood), tổ chức do bà thành lập năm 2021 nhằm nâng cao nhận thức về tầm quan trọng của giai đoạn đầu đời đối với sự phát triển sau này.

Tại Reggio Emilia, Công nương Kate nhận được sự chào đón nồng nhiệt từ người dân địa phương khi xuất hiện bên ngoài tòa thị chính. Bà được trao Primo Tricolore, danh hiệu cao quý nhất của thành phố.

Đám đông hô vang “Kate, Kate” khi bà trò chuyện với người dân trong một hoạt động giao lưu ngắn. Một số người tặng hoa và quà, trong khi Công nương Kate nói với một người dân rằng bà cần luyện thêm tiếng Italy.

Chuyến thăm được chú ý vì Reggio

được áp dụng tại nhiều quốc gia. Nội dung này cũng gắn với lĩnh vực Công nương Kate theo đuổi trong nhiều năm qua. Thông qua các hoạt động của mình, bà nhiều lần nhấn mạnh vai trò của những năm đầu đời đối với sức khỏe, khả năng học tập và sự phát triển xã hội của trẻ.

Công nương Kate từng công bố được chẩn đoán mắc ung thư sau ca phẫu thuật vùng bụng hơn 2 năm trước. Đến tháng 1/2025, bà thông báo bệnh đã thuyên giảm.

Một trợ lý của Vương phi xứ Wales mô tả chuyến thăm là “một bước quan trọng” trong hành trình hồi phục của bà, đồng thời cho biết Công nương Kate tìm thấy nhiều niềm vui trong công việc về trẻ thơ.

Theo Điện Kensington, Công nương Kate dự kiến sẽ tăng cường các hoạt động quốc tế liên quan đến phát triển trẻ thơ. Bà muốn tìm hiểu những giải pháp tích cực trên toàn cầu để ứng phó với các thách thức xã hội hiện nay thông qua việc đầu tư vào giai đoạn đầu đời.

THE TOTAL YOU MEDICAL SPA

Laser Facial 30min

\$79 was \$150

Laser trẻ hóa làn da bằng cách làm giảm nếp nhăn, seo mụn và sắc tố, mang lại làn da mịn màng và rạng rỡ hơn.

Korean Glass Skin Booster

\$349 was \$580

Khám phá làn da rạng rỡ, như thủy tinh với Korean Glow Skin Booster! Dưỡng ẩm, làm sáng và trẻ hóa làn da để có được làn da rạng rỡ như Hàn Quốc.

Oxygen Astrodome Facial 45 min

\$89 was \$150

Làm mới làn da của bạn với Oxygen Astrodome Facial! Truyền oxy, tăng cường độ ẩm và có được làn da rạng rỡ.

Botox

\$10/unit was \$15/unit

Botox: một loại thuốc tiêm không phẫu thuật giúp làm mờ nếp nhăn bằng cách thư giãn các cơ mặt, mang lại vẻ ngoài trẻ trung.



346-787-3968

1140 BUSINESS CENTER #403 DR. HOUSTON TX 77043



ASIAN CARGO LINE EXPRESS (ACL EXPRESS)

AIR CARGO

- > Gửi hàng về Việt Nam
- > Gửi tiền về Việt Nam
- > Giá đặc biệt gửi số lượng nhiều
- > Bán vé máy bay
- > Làm Visa, Passport
- > Công hàm độc thân
- > Các thủ tục pháp lý Việt Nam

Tận Tâm - Uy Tín Phục Vụ Đồng Hương
 Tel: 281-495-1873

11360 Bellaire Blvd, Ste 965, Houston TX 77072
 Trong khu tượng đài Việt Mỹ

thaotang@aclexpress.net



THIM HING

Sandwich

10905 Bellaire Blvd
Houston, TX 77036

(phía sau Jack In The Box)

281-564-1692

Giờ Mở Cửa

- Thứ Hai - thứ Bảy: 5:00am - 6:30pm
- Chúa Nhật: 6:00am - 6:00pm
- Thứ Năm: Đóng Cửa

BÁNH MÌ gồm:

- * Jambon
- * Giò Heo
- * Paté
- * Gà Ham
- * Xiu Mại
- * Thịt Nướng
- * Gà Rô-Ti
- * Chả Lụa
- * Cá Mòi

Đặc Biệt:

- * Bò Bía
- * Gỏi Cuốn
- * Mì, Hủ Tiếu Gà
- * Mì Vịt Tiềm
- * Bánh Mì, Hủ Tiếu, Mì Bò Kho (Cà-Ri)
- * Bún Bò Huế
- * CƠM Gà Hải Nam
- * CƠM Bì Sườn Chả
- * Bánh Bột Chiên
- * Mì Hoàn Thánh
- * Bánh Xếp Nước, Mì

THIM HING Kính Mời

KIM MÔN

Goldengate Restaurant Equipment Co.

Công ty chúng tôi đặc biệt chuyên sản xuất tất cả các loại Dụng Cụ về Bếp Nhà Hàng nhiều kinh nghiệm trong nhiều năm qua.

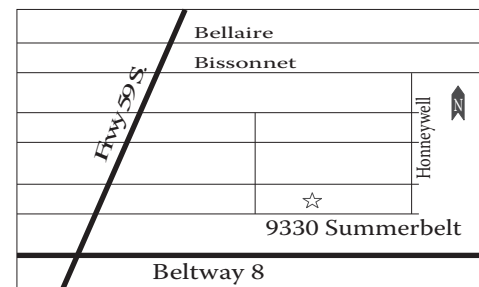
Chúng tôi cung cấp nhanh chóng, chất lượng cao và mỹ thuật vừa lòng khách hàng.

Chúng tôi cũng cung cấp Dịch Vụ Bảo Trì sau khi quý khách đã mua hàng của bốn hiệu - luôn cả lắp ráp và sửa chữa.

Hầu hết các sản phẩm của bốn hiệu đều được chấp thuận bởi State Health Department.

XUỞNG CHẾ TẠO LÒ BẾP NHÀ HÀNG

金門爐頭廠



9330 Summerbell Ln, Houston, TX 77074

Tel.: 713-228-2155 * Fax: 713-228-2156



TD Advisor, P.C.

Certified Public Accountant

6918 Corporate Dr, Ste A15, Houston, TX 77036

Tel: 281.799.4967 / Fax: 281.530.8845

Email: tudotax@yahoo.com



Tu D. Do, CPA

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

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



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

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

The CPA You Trust

A Member of AICPA and Texas Society
of Certified Public Accountants

DIỆN ẢNH & ÂM NHẠC

Nhậm Mẫn và Đồng Tư Thành gây sốt vì phản ứng hóa học quá bùng nổ trong Lương Thần Mỹ Cẩm

Đù không phải cặp đôi chính thức của phim, Nhậm Mẫn và Đồng Tư Thành vẫn khiến mạng xã hội Trung Quốc bùng nổ thảo luận.

Những ngày gần đây, cái tên Nhậm Mẫn và Đồng Tư Thành trở thành chủ đề được bàn luận sôi nổi trên mạng xã hội Trung Quốc sau khi bộ phim cổ trang Lương Thần Mỹ Cẩm phát sóng.

Dù tuyến tình cảm giữa hai nhân vật không đi theo mô-típ ngôn tình quá trực diện, phản ứng hóa học giữa cả hai lại bất ngờ tạo nên hiệu ứng lan truyền mạnh mẽ, kéo theo làn sóng kêu gọi tái hợp trong dự án mới.

Nhậm Mẫn và Đồng Tư Thành bất ngờ trở thành cặp đôi được bàn luận nhiều nhất sau khi Lương Thần Mỹ Cẩm lên sóng.

Trong phim, Nhậm Mẫn vào vai Cố Cẩm Triều, còn Đồng Tư Thành đảm nhận vai Diệp Hạo. Mỗi quan hệ của hai nhân vật được xây dựng theo hướng vừa đối đầu vừa âm thầm quan tâm, liên tục xuất hiện những màn đối đáp căng thẳng nhưng lại chứa nhiều cảm xúc khó gọi tên. Chính kiểu tương tác “ngoài lạnh trong nóng” này khiến nhiều khán giả liên tưởng đến màu sắc của các tác phẩm văn học cổ điển, thậm chí gọi đây là phiên bản “đào giới tính” của kiểu chuyện tình giàu chất bi kịch và giằng xé.



Nhiều phân đoạn giữa Nhậm Mẫn và Đồng Tư Thành nhanh chóng viral trên các nền tảng video ngắn. Từ cảnh đối đầu giữa trời tuyết đến khoảnh khắc nhân vật vô thức chạm nhẹ vào tóc đối phương, khán giả cho rằng cả hai tạo được cảm giác gần gũi và tiết chế cảm xúc khá tốt. Thay vì những cảnh tình cảm quá phô trương, cặp đôi ghi điểm nhờ ánh mắt, khoảng lặng và nhịp tương tác tự nhiên.

Không ít ý kiến nhận xét phản ứng hóa học giữa Nhậm Mẫn và Đồng Tư Thành mang cảm giác rất đời thường, đủ để người xem tin vào mối liên kết giữa hai nhân vật. Một số khán giả còn cho rằng sự ăn ý của cả hai thậm chí vượt khỏi khuôn khổ một cặp đôi phụ thông thường trong phim cổ trang.

Chủ đề “Nhậm Mẫn - Đồng Tư Thành tái hợp lần hai” nhanh chóng leo top thảo luận trên Weibo với lượng đọc vượt mốc hàng chục triệu chỉ sau thời gian ngắn. Nhiều người hâm mộ đồng loạt để lại bình luận kêu gọi các nền tảng sản xuất tiếp tục mời cả hai hợp tác trong dự án mới, đặc biệt là phim hiện đại hoặc thanh xuân học đường.

Theo truyền thông Trung Quốc, một phần lý do khiến khán giả cảm nhận rõ sự tự nhiên giữa hai diễn viên đến từ mối liên hệ ngoài đời. Đồng Tư Thành là đàn anh của Nhậm Mẫn tại trường Trung học trực thuộc Học viện Múa Bắc Kinh. Cả hai quen biết từ sớm nên khi hợp tác không tạo cảm giác xa lạ hay gượng ép.

Trong các video hậu trường được chia sẻ thời gian qua, khán giả cũng chú ý đến những tương tác thoải mái giữa hai diễn viên. Từ các động tác vũ đạo ngẫu hứng, trò chuyện trên phim trường cho tới những khoảnh khắc ứng biến ngoài kịch bản, cả hai được nhận xét có sự phối hợp khá ăn ý mà không cần tạo chiêu trò quảng bá quá đà.

Đặc biệt, hình ảnh Đồng Tư Thành giữ năng lượng nhẹ nhàng, thoải mái trong môi trường làm việc quen thuộc cũng nhận được nhiều phản hồi tích cực. Nam diễn viên vốn được khán giả biết đến với tính cách tự nhiên qua các chương trình thực tế trước đây, vì vậy khi kết hợp cùng Nhậm Mẫn, nữ diễn viên được đánh giá mạnh về cảm xúc nội tâm, cả hai tạo nên sự cân bằng khá thú vị trên màn ảnh.

Hiện phía các nền tảng phát hành như Mango TV vẫn chưa xác nhận bất kỳ dự án tái hợp nào giữa Nhậm Mẫn và Đồng Tư Thành. Tuy nhiên, hiệu ứng mà Lương Thần Mỹ Cẩm tạo ra đang được xem là nền tảng thuận lợi nếu cả hai tiếp tục hợp tác trong tương lai.

Trước đó, Nhậm Mẫn từng nhiều lần đóng cặp với bạn diễn quen thuộc trong các dự án khác và được nhận xét có khả năng tạo chemistry khá tốt với bạn diễn nam. Trong khi đó, Đồng Tư Thành cũng cho thấy hình ảnh ngày càng trưởng thành hơn khi lần sân diễn xuất sau thời gian hoạt động thần tượng.

Sự hưởng ứng dành cho Nhậm Mẫn và Đồng Tư Thành một lần nữa cho thấy khán giả Hoa ngữ hiện nay rất quan tâm đến yếu tố tương tác tự nhiên giữa diễn viên. Trong bối cảnh phim cổ trang liên tục ra mắt với mật độ dày đặc, việc một cặp đôi tạo được cảm giác chân thật và khiến người xem muốn tiếp tục theo dõi ngoài phim trở thành lợi thế lớn để tác phẩm duy trì sức nóng trên mạng xã hội.

Ngọc Hân

Quách Hiểu Đình tái xuất ấn tượng bên Chung Hán Lương sau 20 năm

Sau hơn hai thập kỷ, Quách Hiểu Đình gây chú ý khi tái hợp Chung Hán Lương trong Mật Ngữ Kỳ.

Sự trở lại của Quách Hiểu Đình bất ngờ trở thành tâm điểm trên các bảng tìm kiếm khi thông tin cô tiếp tục hợp tác với Chung Hán Lương trong Mật Ngữ Kỳ lan rộng.

Ở tuổi 33, nữ diễn viên không chỉ đơn thuần “gây sốt” nhờ danh tiếng của bạn diễn, mà còn khẳng định vị thế bằng một hành trình nghệ thuật kéo dài hơn 20 năm, tích lũy từ những vai diễn nhỏ bé đến các nhân vật có chiều sâu tâm lý phức tạp.



Nhìn lại chặng đường đã qua, Quách Hiểu Đình bắt đầu bước chân vào làng giải trí từ rất sớm. Năm 2002, cô từng đảm nhận vai Phán Phán trong Thiên Ty Vạn Lũ, khi ấy chỉ là một gương mặt sao nhí chưa thực sự nổi bật. Tuy nhiên, chính lần hợp tác đầu đời này đã vô tình tạo nên mối duyên với Chung Hán Lương.

Sau hơn hai thập kỷ, cả hai tái ngộ trong Mật Ngữ Kỳ, không còn là mối quan hệ tiền bối - hậu bối, mà trở thành những người đồng hành ngang hàng về diễn xuất. Sự giao thoa giữa ký ức và hiện tại không chỉ mang tính hoài niệm mà còn góp phần khuếch đại sức hút của dự án, khi danh tiếng lâu năm của Chung Hán Lương chuyển hóa thành sự chú ý dành cho diễn xuất của Quách Hiểu Đình.

Trong giới chuyên môn, Quách Hiểu Đình được gọi là “gương mặt kịch biến hóa”, kiểu diễn viên có khả năng thay đổi diện mạo và thần thái theo từng vai diễn đến mức khó nhận ra. Điều này được thể hiện rõ qua loạt tác phẩm gần đây. Trong Thương Lan Quyết, cô khắc họa một Xích Địa Nữ Tử với nội tâm tan vỡ, vừa mong manh vừa sắc lạnh.

Ngược lại, ở Ngự Giao Kỳ: Dữ Quân Sơ Tương Thức, nữ diễn viên lại hóa thân thành Thuận Đức Tiên Cơ đầy tà khí và quyền lực, tạo nên một hình tượng hoàn toàn đối lập.

Sự chuyển đổi linh hoạt ấy không chỉ nằm ở ngoại hình mà còn thể hiện qua cách cô xử lý ánh mắt, nhịp thoại và tiết tấu cảm xúc, tạo nên một thứ “mỹ học tương phản” hiếm thấy trên cùng một trục thời gian phát triển sự nghiệp.

Không chỉ dừng lại ở phim truyền hình, Quách Hiểu Đình còn ghi dấu ấn tại chương trình Tôi Là Diễn Viên, nơi cô nhận được đánh giá cao từ các giám khảo nhờ khả năng làm chủ sân khấu.

Giữa dàn diễn viên cùng thế hệ như Tôn Thiên hay Chu Châu, cô nổi bật nhờ sự chính xác trong lời thoại và chiều sâu trong biểu cảm, tạo nên sức hút đến từ khí chất hơn là chiêu trò.

Con đường sự nghiệp của Quách Hiểu Đình đi theo hướng hoàn toàn khác biệt so với nhiều ngôi sao cùng thời. Thay vì phụ thuộc vào độ phủ truyền thông hay chiến lược hình ảnh mang tính thương mại, cô lựa chọn con đường “lấy chất lượng làm trọng tâm”. Ở độ tuổi 30, thời điểm được xem là bước ngoặt với nhiều nữ diễn viên, Quách Hiểu Đình không chững lại mà tiếp tục thử sức với những dạng vai đa dạng.

Trong Tình Yêu Thời Thuần Khiết, cô hóa thân thành nhà nghiên cứu Phương Mục Tĩnh với phong thái lý trí, điềm tĩnh; còn trong Mật Ngữ Kỳ, cô lại mang đến hình ảnh một nữ đầu bếp mạnh mẽ, cá tính. Dù là vai chính hay vai phụ, nữ diễn viên đều tạo được dấu ấn riêng bằng cách xây dựng nhân vật chi tiết, khiến khán giả cảm nhận rõ ràng từng lớp tính cách.

Sự “nổi lên” trở lại của Quách Hiểu Đình vì thế không phải là hiện tượng nhất thời, mà là kết quả của quá trình tích lũy bền bỉ giữa ký ức tuổi thơ trong lòng khán giả và chiều sâu diễn xuất ở hiện tại.

Từ một sao nhí mờ nhạt đến gương mặt “gánh vai diễn” được săn đón, câu chuyện của Quách Hiểu Đình trở thành minh chứng rõ ràng rằng, trong ngành công nghiệp giải trí đầy biến động, thực lực và thời gian vẫn là hai yếu tố có sức nặng bền vững nhất.

Ngọc Hân

Trịnh Tuấn Hoàng tuyên bố rời TVB sau 24 năm gắn bó

Trịnh Tuấn Hoàng gây chú ý khi thông báo rời TVB sau 24 năm, khép lại hành trình dài và mở ra hướng đi mới trong sự nghiệp.

Theo Sohu, thông tin Trịnh Tuấn Hoàng rời TVB đang thu hút sự chú ý lớn khi nam diễn viên bất ngờ nói lời chia tay sau hơn hai thập kỷ gắn bó. Quyết định này được xem là bước ngoặt đáng chú ý trong hành trình nghệ thuật của anh.

Thông báo được công bố, đánh dấu việc Trịnh Tuấn Hoàng chính thức khép lại chặng đường 24 năm tại nơi từng là điểm khởi đầu sự nghiệp. Nhìn lại hành trình đã qua, nam nghệ sĩ chia sẻ rằng anh gia nhập môi trường này ngay sau

khí tốt nghiệp trung học, mang theo sự nhiệt huyết và tò mò của tuổi trẻ. Trải qua nhiều năm, TVB không chỉ đơn thuần là nơi làm việc mà còn trở thành “ngôi nhà” chứng kiến quá trình trưởng thành của anh.

Nam diễn viên cũng gửi lời tri ân đến những người đã đồng hành trong suốt sự nghiệp. Từ các nhà sản xuất, đạo diễn đến đồng nghiệp hậu trường và bạn diễn, tất cả đều góp phần tạo nên dấu ấn nghề nghiệp bền bỉ của anh. Đặc biệt, anh dành sự biết ơn sâu sắc đến khán giả những người đã luôn dõi theo, ủng hộ và trở thành động lực giúp anh kiên trì với nghề trong suốt nhiều năm.

Chia sẻ về quyết định rẽ hướng, Trịnh Tuấn Hoàng cho biết: “Chỉ là muốn ra ngoài thử sức. Tôi không chắc tương lai sẽ ra sao, nhưng vẫn lạc quan và đầy hy vọng. Vì chàng trai 17 tuổi năm ấy vẫn còn trong tôi - sẵn sàng học hỏi lại, trưởng thành lại, để tìm một cách mới kết nối với mọi người”. Với anh, việc thay đổi không phải là từ bỏ mà là cơ hội để tiếp tục phát triển, giống như cách anh từng bắt đầu từ con số 0 khi mới bước chân vào nghề.

Trong suốt thời gian hoạt động, Trịnh Tuấn Hoàng ghi dấu ấn qua nhiều vai diễn trên màn ảnh nhỏ, nổi bật là nhân vật Tiểu Cương trong loạt phim hình sự nổi tiếng Bằng chứng thép.

Bên cạnh diễn xuất, anh còn mở rộng sang lĩnh vực âm nhạc sau khi đạt thành tích cao tại một cuộc thi ca hát, qua đó có thêm cơ hội thể hiện nhiều ca khúc nhạc phim.

Không chỉ sự nghiệp, câu chuyện đời sống cá nhân của nam nghệ sĩ cũng nhận được nhiều sự quan tâm khi Trịnh Tuấn Hoàng rời TVB. Anh kết hôn vào năm 2020 và hiện là cha của một bé trai. Gia đình anh từng đối mặt với không ít thử thách khi con trai mắc hội chứng hiếm gặp.

Dù vậy, bằng sự kiên trì và tình yêu thương, hai vợ chồng vẫn đồng hành cùng con trong hành trình điều trị, trân trọng từng tiến bộ nhỏ như những dấu mốc ý nghĩa.

Khánh Tường

Trương Lăng Hách và Lâm Duẩn lộ cảnh hôn ngọt ngào gây sốt mạng xã hội

Loạt ảnh hậu trường nụ hôn sâu của Trương Lăng Hách và Lâm Duẩn trong dự án Quy Loan đang khiến mạng xã hội bùng nổ vì tương tác quá đôi ngọt ngào.

Mới đây, cộng đồng yêu phim Hoa ngữ xôn xao trước loạt hình ảnh hậu trường của dự án cổ trang Quy Loan. Đáng chú ý, khoảnh khắc thân mật giữa Trương Lăng Hách và Lâm Duẩn nhanh chóng trở thành tâm điểm chú ý.

Không đơn thuần là một cảnh quay, sự tương tác tự nhiên và giàu cảm xúc của cả hai khiến khán giả bàn luận sôi nổi, đánh giá cao “phản ứng hóa học” trên màn ảnh.

Theo tiết lộ từ hậu trường, đoàn phim đã thực hiện nhiều phân đoạn quan trọng trong bối cảnh đêm. Nổi bật nhất là cảnh hôn được dàn dựng dưới ánh sáng mờ ảo, tạo nên không gian đậm chất điện ảnh. Chính yếu tố hình ảnh kết hợp cùng diễn xuất nhập vai đã góp phần mang đến cảm xúc chân thật, giúp phân cảnh trở nên ấn tượng ngay cả khi chưa chính thức lên sóng.



Ban đầu, sự kết hợp giữa Trương Lăng Hách và Lâm Duẩn từng khiến một bộ phận khán giả hoài nghi. Tuy nhiên, những hình ảnh được hé lộ gần đây đã phân nào thay đổi nhận định này.

Sự ăn ý trong cách thể hiện cảm xúc, cùng nhịp diễn tự nhiên giúp cả hai dần chiếm được thiện cảm từ người xem.

Trên mạng xã hội, loạt phản hồi tích cực liên tục xuất hiện sau khi hình ảnh lan truyền. Nhiều ý kiến cho rằng cặp đôi mang đến làn gió mới, vừa có chiều sâu cảm xúc vừa giữ được nét lãng mạn cần thiết. Không ít khán giả còn dự đoán họ sẽ trở thành một trong những cặp đôi đáng chú ý nhất khi phim chính thức ra mắt.

Quy Loan được chuyển thể từ tiểu thuyết cùng tên, xoay quanh câu chuyện nhiều biến động của hai nhân vật chính. Trong dự án này, cả hai diễn viên đều có sự thay đổi rõ rệt về hình ảnh.

Trương Lăng Hách xuất hiện với phong thái trầm ổn, có phần gai góc hơn, trong khi Lâm Duẩn gây ấn tượng với khí chất mạnh mẽ, toát lên vẻ kiên định của nhân vật. Những phân đoạn tình cảm được xây dựng hợp lý được kỳ vọng sẽ góp phần làm nổi bật tuyến truyện chính.

Dù chưa ấn định thời điểm phát sóng, Quy Loan vẫn đang duy trì sức nóng nhờ hiệu ứng từ dàn diễn viên và những hình ảnh hậu trường được hé lộ. Với những tín hiệu tích cực ban đầu, khán giả đang kỳ vọng dự án sẽ tạo được dấu ấn khi chính thức ra mắt, đặc biệt là các phân cảnh tình cảm giàu cảm xúc của cặp đôi chính.

Khánh Tường

DIỆN ẢNH & ÂM NHẠC

Tài tử Hồng Kông Lưu Tùng Nhân thừa nhận 'quá khứ bốc đồng'

76 tuổi, Lưu Tùng Nhân vẫn được xem là một trong những 'nam thần không tuổi' của màn ảnh Hồng Kông.

Ông ghi dấu ấn qua hàng loạt vai diễn kinh điển với phong thái lịch lãm, diễn xuất tinh tế và hình ảnh một diễn viên thực lực nói không với scandal, Sohu đưa tin.

Mới đây, nam diễn viên Lưu Tùng Nhân bất ngờ chia sẻ lại những kỷ niệm thời trẻ trên mạng xã hội và hiếm hoi thừa nhận, trong quá khứ, bản thân từng có tính khí nóng nảy, thậm chí làm mất lòng nhiều đồng nghiệp trên phim trường.

Một thời bốc đồng và nóng nảy

Theo lời Lưu Tùng Nhân, thời còn trẻ ông thường quá nhập tâm vào vai diễn. Mỗi khi bước vào trạng thái diễn xuất, ông gần như không để ý đến mọi thứ xung quanh và không muốn bất kỳ ai làm phiền. Nếu bị ngắt quãng trong lúc tập trung, ông sẽ nổi nóng ngay lập tức.

Điều khiến nam diễn viên day dứt nhất là khi đó ông hoàn toàn không nhận ra vấn đề trong cách cư xử của mình. Nhiều năm sau, Mễ Tuyết mới tiết lộ cho ông biết sự thật phía sau hậu trường.



Lưu Tùng Nhân kể lại: "Mãi đến nhiều năm sau, trong một lần trò chuyện với Mễ Tuyết, cô ấy mới nói với tôi rằng: Anh có biết hồi đó trên phim trường anh đã xúc phạm bao nhiêu người không? Nhiều người không ưa anh đâu, đều là em đứng phía sau giải thích và hòa giải giúp anh". Theo lời nam diễn viên, Mễ Tuyết luôn giải thích với mọi người rằng ông không cố ý, chỉ là quá nhập tâm và chuyên tâm cho công việc.

Nhìn lại quãng thời gian đó, Lưu Tùng Nhân thừa nhận bản thân khi ấy còn quá bốc đồng và thiếu chín chắn. Ông kể từng có lúc lớn tiếng với Mễ Tuyết dù nữ diễn viên lúc đó đã là ngôi sao hạng A nổi tiếng hơn ông rất nhiều. Nam diễn viên cho biết ông cảm thấy áy náy vì đã khiến bạn diễn chịu không ít tổn thương và âm ức.

Câu chuyện quá khứ tuy có phần gai góc nhưng lại khiến nhiều khán giả cảm thấy chân thật. Nhiều diễn viên giỏi thường rất nhập tâm khi làm nghề, nhưng sự tận tụy với vai diễn không đồng nghĩa với việc có thể vô tình làm tổn thương người khác.

Việc Lưu Tùng Nhân sẵn sàng nhắc lại chuyện cũ sau nhiều năm cũng được xem là một sự tự nhận và phản tỉnh hiếm có trong giới giải trí. Ông không tìm cách bao biện cho bản thân, mà thẳng thắn thừa nhận mình từng nóng nảy, cố chấp và thiếu sự tinh tế trong cách đối nhân xử thế. Chính sự chân thành này lại khiến công chúng dành cho ông nhiều thiện cảm hơn.

Trong khi đó, cách hành xử của Mễ Tuyết cũng nhận được nhiều lời khen. Thời điểm ấy, bà đã là một trong những nữ diễn viên hàng đầu của màn ảnh Hồng Kông, nhưng vẫn chọn cách im lặng chịu đựng thay vì làm lớn chuyện hay công khai trách móc đồng nghiệp. Không chỉ vậy, bà còn chủ động đứng ra hòa giải và giúp bạn diễn tránh khỏi những hiểu lầm không đáng có trên phim trường.

Sau này, Lưu Tùng Nhân từng nhiều lần công khai cảm ơn và xin lỗi Mễ Tuyết. Ông dành cho bà những lời trân trọng khi nhắc đến sự bao dung, kiên nhẫn và khả năng chịu đựng tính khí thất thường của mình suốt nhiều năm hợp tác.

Trong lòng khán giả, Lưu Tùng Nhân và Mễ Tuyết từ lâu đã là một trong những cặp đôi màn ảnh kinh điển của phim truyền hình Hồng Kông. Cả hai hợp tác trong nhiều tác phẩm và vẫn giữ mối quan hệ thân thiết ngoài đời.

Những năm gần đây, họ vẫn thường xuyên gặp gỡ, tụ họp cùng bạn bè. Lưu Tùng Nhân thậm chí còn gọi Mễ Tuyết là "hồng nhan tri kỷ", cho thấy mối quan hệ giữa họ đã vượt xa tình đồng nghiệp thông thường.

Sau chia sẻ của nam diễn viên, nhiều cư dân mạng để lại bình luận cho rằng cả hai rất đẹp đôi, thậm chí có người còn tò mò đặt câu hỏi liệu họ từng có tình cảm với nhau hay chưa.

Tuy nhiên, nhiều khán giả cũng cho rằng sức hút của những cặp đôi màn ảnh không nhất thiết phải đến từ chuyện tình ngoài đời thực. Điều khiến công chúng nhớ mãi chính là sự ăn ý trước ống kính cùng sự tôn trọng, đồng hành phía sau hậu trường.

Nhìn lại sự nghiệp diễn xuất của Lưu Tùng Nhân, ông từng ghi dấu qua nhiều dạng vai khác nhau. Trong Đại thời đại, nhân vật Phương Tiến Tân do ông thể hiện vẫn được xem là một trong những vai diễn kinh điển của màn ảnh TVB.

Trong khi đó, vai Chung Trác Vạn ở Danh gia vọng tộc lại cho thấy hình ảnh một người đàn ông trưởng thành, từng trải và đầy khí chất.

Nam diễn viên không phải kiểu nghệ sĩ dùng lối diễn cường điệu để gây chú ý. Ông chinh phục khán giả bằng

ánh mắt, thần thái và khả năng nâng đỡ nhân vật một cách tự nhiên. Có lẽ cũng vì quá nghiêm túc với nghề nên thời trẻ ông dễ chìm sâu vào cảm xúc nhân vật và khó kiểm soát bản thân.

Như Anh

Gu mặc của 'Chàng trai đẹp nhất Trung Quốc'

Trên Weibo, video Đinh Chân điều khiển xe máy ở cao nguyên tuyết phủ được chia sẻ nhiều. Khung hình được cho là quảng bá phim Sumpa Kingdom, dự kiến ra mắt hè này, đánh dấu lần đầu Đinh Chân đảm nhận vai chính điện ảnh. Anh hóa thân Baima - hướng dẫn viên người Tây Tạng, tham gia hành trình khám phá vùng đất gắn với truyền thuyết cổ.

Hàng nghìn khán giả nhận xét Đinh Chân rắn rỏi, phong trần khi diện trang phục trung tính. Theo Sina, phim Sumpa Kingdom do Lhapal Gyal đạo diễn, quay nhiều địa điểm ở Tây Tạng, kết hợp yếu tố văn hóa dân tộc, tình yêu và hành trình chữa lành. Báo giới Trung Quốc cho rằng đây là bước chuyển đáng chú ý của Đinh Chân từ hiện tượng mạng sang lĩnh vực điện ảnh.

Trên trang cá nhân, Đinh Chân nhận 11.000 bình luận khi đăng ảnh dạo chơi, đón nắng. Anh kết hợp tank top với quần jogger, khoác ngoài sơ mi tối màu để tạo vẻ phóng khoáng.

Hiện anh là đại sứ du lịch huyện Lý Đường. Nhờ "hiệu ứng Đinh Chân", lượng tìm kiếm về huyện Lý Đường tăng 620% trong một tháng, lượng đặt phòng khách sạn tăng 111%. Nhiều trang tin quốc tế gọi Đinh Chân là "chàng trai đẹp nhất Trung Quốc".

Tại Liên hoan phim quốc tế Bắc Kinh lần thứ 16, nhiều đồng nghiệp nói Đinh Chân đưa cả "vườn hoa" lên sân khấu. Khán giả nhận xét anh cuốn hút với nụ cười tỏa nắng.

Đinh Chân là hiện tượng trong làng giải trí, sinh ra và lớn lên ở huyện Lý Đường, thuộc Châu tự trị dân tộc Tạng Cam Túc, tỉnh Tứ Xuyên. Học hết lớp ba, anh nghỉ học để phụ gia đình chăn bò. Cuộc đời Đinh Chân thay đổi năm 2020, khi một nhiếp ảnh gia đăng trên mạng xã hội video anh mỉm cười. Bấy giờ, đoạn video ngắn được hàng chục triệu người chia sẻ, nhiều người cho biết ấn tượng với nụ cười cao nguyên, sự chất phác của chàng chăn bò.

Chàng trai 25 tuổi kết hợp áo thun, quần ống bó với cardigan và găng tay đỏ, trong bộ ảnh cuối tháng 3, nhận hơn 10.000 bình luận, đa số là khen ngợi. Anh viết: "Mùa xuân là thời điểm lúa mạch Tây Tạng đâm chồi, còn khát vọng là nguồn năng lượng mà thiên nhiên ban tặng cho chúng ta".



Hồi đầu năm, Đinh Chân gây sốt khi lần đầu xuất hiện trong chương trình Xuân văn - show đón Tết thường niên của Trung Quốc 43 năm qua. Anh diện âu phục được may đo riêng. Hàng nghìn người nhận xét Đinh Chân như "bạch mã hoàng tử", tạo khoảnh khắc đẹp để mở đầu năm Bính Ngọ.

Anh thường diện trang phục truyền thống quê nhà, biến tấu hiện đại cùng một quần jeans khi tham gia show.

Những năm qua, Đinh Chân phát hành MV về cuộc sống ở quê hương, tham gia nhiều show thực tế về văn hóa và âm thực, thể thao, quảng cáo thời trang. Anh hợp tác dẫn sao hạng A như Tạ Đình Phong, Đàm Tùng Vận trong nhiều chương trình.

Ngọc Hân

Phát hiện phim Trung Quốc xem đến đâu thán phục đến đấy: Nữ chính diễn hay phát ngất, đây mới là nghệ thuật thực sự

Thời điểm hiện tại, phòng vé Trung Quốc đang chứng kiến một bất ngờ cực lớn mang tên Thư Gửi Bà Ngoại. Đây là một dự án điện ảnh nhỏ với tổng kinh phí chỉ vón vẹn 14 triệu nhân dân tệ, dàn diễn viên bao gồm những gương mặt mới cùng các hot influencer mạng của vùng Triều Sán mà thôi. Và tất nhiên với một dự án như vậy, ekip cũng hoàn toàn không có chi phí để tuyên truyền.

Dẫu vậy, Thư Gửi Bà Ngoại đang thực sự lôi kéo được lượng khán giả không nhỏ ra rạp nhờ hiệu ứng truyền miệng. Bộ phim ra rạp, doanh thu ngày mớ màn của phim đạt 3.7 triệu nhân dân tệ, hiện tại đã thu về hơn 155 triệu nhân dân tệ. Đáng chú ý, dự báo doanh thu cuối cùng của phim là khoảng hơn 427 triệu nhân dân tệ. Nếu kịch bản này thực sự xảy ra, bộ phim sẽ có doanh thu cao gấp khoảng 30.5 lần kinh phí sản xuất - một tỷ lệ quá ấn tượng.

Thành công của Thư Gửi Bà Ngoại đến từ nội dung hấp dẫn, màn thể hiện tốt từ dàn diễn viên và mang được bầu không khí hoài niệm lên màn ảnh rộng. Câu chuyện phim xoay quanh một cô gái trẻ sinh sống tại Thái Lan viết thư gửi cho một người phụ nữ kiên cường khác ở Triều Sán.

Người phụ nữ ở Triều Sán đã chờ đợi nửa đời người để gặp được người đàn ông của mình. Cháu trai của bà đã đến Thái Lan để tìm kiếm ông nội. Thế nhưng rồi, anh phát hiện ra người vẫn viết thư cho bà lại là một cô gái trẻ.



Đảm nhận vai nữ chính là Lý Tư Đồng. Cô sinh năm 2004, là một diễn viên hoàn toàn mới và thậm chí rất nhiều người còn chưa từng nghe đến tên hay biết mặt cô. Trang Weibo của Lý Tư Đồng chỉ có vón vẹn 17100 người theo dõi và cô cũng chưa đầu quân cho bất kỳ công ty giải trí nào cả. Lý Tư Đồng được nhận xét là mang một vẻ đẹp mộc mạc và có diễn xuất rất ôn so với độ tuổi, góp công tạo nên thành công rực rỡ cho bộ phim. Được biết, Thư Gửi Bà Ngoại cũng là tác phẩm điện ảnh đầu tay của cô nàng.

Như Anh

Khổng Tuyết Nhi khoe nhan sắc cực phẩm, thoát mác idol đóng phim

Mới đây, Khổng Tuyết Nhi phim mới bỗng chốc trở thành từ khóa tìm kiếm thịnh hành sau khi nữ diễn viên đăng tải loạt ảnh diện trang phục bạc sang trọng. Với thiết kế cúp ngực tinh tế, nữ diễn viên khéo léo khoe trọn bờ vai trần thon thả cùng làn da trắng sứ. Lối trang điểm cô điển kết hợp cùng kiểu tóc búi thấp càng tôn lên gương mặt thanh tú, đôi mắt có hồn khiến người hâm mộ không khỏi trầm trồ trước khí chất "vạn người mê" của cô nàng.

Ít ai ngờ rằng, trước khi chạm đến hào quang hiện tại, mỹ nhân sinh năm 1996 từng phải đối mặt với không ít hoài nghi về thực lực. Xuất phát điểm là thần tử tượng bước ra từ chương trình sống còn, cô thường xuyên bị gắn mác "bình hoa di động".

Tuy nhiên, vai diễn Du Thiên Thiên trong tác phẩm gây bão đầu năm 2026: Trục Ngọc đã trở thành đòn bẩy quan trọng. Màn hóa thân xuất thần, đầy cảm xúc không chỉ giúp cô đập tan định kiến mà còn đưa tên tuổi Khổng Tuyết Nhi vươn tầm ngôi sao triển vọng, thoát khỏi danh xưng "nữ phụ" bèn vũng bấy lâu nay.

Một trong những lý do khiến từ khóa Khổng Tuyết Nhi phim mới nhận được sự quan tâm đặc biệt chính là màn tái hợp đầy duyên nợ với Đặng Khải. Trong dự án Tướng Môn Độc Hậu, cô sẽ đảm nhận vai Thảm Nguyệt. Sau cái kết lấy đi nhiều nước mắt của khán giả trong dự án trước đó, sự kết hợp lần này của bộ đôi "trai tài gái sắc" được kỳ vọng sẽ tạo nên một cú nổ truyền thông lớn. Những hình ảnh rò rỉ từ hậu trường cho thấy phản ứng hóa học ngọt ngào của cả hai, khiến fan hâm mộ vô cùng phấn khích.

Không dừng lại ở đó, danh sách phim mới của Khổng Tuyết Nhi còn ghi dấu ấn đậm nét với vai nữ chính Lý Thuật trong Công Chúa Chiêu Dương. Đóng cặp cùng nam thần Lý Hoành Nghị, Khổng Tuyết Nhi tiếp tục khẳng định danh hiệu "mỹ nhân cổ trang" thế hệ mới. Những hình ảnh đóng máy được tiết lộ cho thấy tạo hình lộng lẫy, quyền quý của nữ diễn viên nhận về cơn mưa lời khen từ công chúng. Sự đầu tư chìn chu về hình ảnh lần diễn xuất đang giúp cô trở thành gương mặt được các thương hiệu và đạo diễn săn đón hàng đầu.

Với lịch trình làm việc dày đặc và sự nghiêm túc với nghề, Khổng Tuyết Nhi đang dần khẳng định được vị thế riêng biệt trong làng giải trí xứ Trung. Việc liên tục xuất hiện trong các dự án lớn cho thấy sự chuyên môn mạnh mẽ từ một thần tượng đã chèo sân sang một diễn viên thực lực. Khán giả hoàn toàn có cơ sở để tin rằng các dự án Khổng Tuyết Nhi phim mới sắp tới sẽ tiếp tục gặt hái được nhiều thành công vang dội, đưa sự nghiệp của cô nàng lên một tầm cao mới trong tương lai.

Khánh Tường

"Colony" trở thành bộ phim nhanh nhất năm 2026 vượt mốc 1 triệu lượt khán giả

"Colony" đang có màn khởi đầu đầy ấn tượng tại phòng vé.

Hội đồng Điện ảnh Hàn Quốc thông báo rằng Colony đã ghi nhận tổng cộng 1.089.996 lượt khán giả. Với thành tích này, "Colony" trở thành bộ phim ra mắt trong năm 2026 chạm mốc 1 triệu lượt xem nhanh nhất, vượt qua cả bom tấn "The King's Warden". Phim khởi chiếu từ ngày 21/5, đồng nghĩa chỉ mất chưa đầy 4 ngày để đạt cột mốc đáng chú ý này.

Được đạo diễn bởi Yeon Sang Ho, người đứng sau các tác phẩm như "Train to Busan" và "Seoul Station", Colony là phim zombie xoay quanh nhóm người sống sót bị mắc kẹt trong một tòa nhà bị phong tỏa vì một loại virus đột biến nhanh. Họ phải đối mặt với mối đe dọa ngày càng lớn từ những người bị nhiễm bệnh, vốn liên tục tiến hóa theo những cách khó lường. Dàn diễn viên quy tụ những gương mặt nổi bật như Jun Ji Hyun, Ji Chang Wook, Shin Hyun Been, Kim Shin Rok, Koo Kyo Hwan và Go Soo.

Xin chúc mừng ê-kíp và dàn diễn viên của "Colony"!

An Chi

PHỤ NỮ - GIA ĐÌNH

Bảy thực phẩm nhiều protein quen thuộc, dễ tìm mà không cần đến trứng

Protein không thiếu trong bữa ăn hằng ngày, chỉ là thường bị bỏ qua khi nhắc đến dinh dưỡng. Những thực phẩm quen thuộc dưới đây là nguồn đạm ổn định, dễ tìm và đủ để duy trì một chế độ ăn cân bằng.

Protein đang được nhắc đến nhiều hơn trong các cuộc trò chuyện về dinh dưỡng, nhưng cách bổ sung lại chưa hẳn đã hợp lý. Không ít người bỏ qua những nguyên liệu quen thuộc, trong khi đây mới là nguồn đạm dễ tiếp cận và ổn định nhất trong bữa ăn hằng ngày.

Thịt heo nạc

Thịt heo nạc từ lâu đã giữ vị trí quen thuộc trong thực đơn với các thực phẩm nhiều protein nhờ những giá trị dinh dưỡng mà chúng mang lại. Chuyên gia dinh dưỡng Abigail Collen cho biết trong 100g thịt heo nạc chứa khoảng 29g protein, đồng thời cung cấp dồi dào vitamin nhóm B, kẽm, sắt và selen. Nguồn dưỡng chất đa dạng này hỗ trợ duy trì cơ bắp và góp phần tăng cường trao đổi chất.

Tôm

Theo chuyên gia dinh dưỡng Amy Shapiro, mỗi khẩu phần 85g tôm đã nấu chín cung cấp khoảng 20g protein, đi kèm với các vi chất thiết yếu như selen, i-ốt và vitamin B12. Nguồn protein từ tôm giúp kéo dài cảm giác no mà không tạo cảm giác nặng bụng, rất phù hợp với những bữa ăn cần sự nhẹ nhàng mà vẫn no lâu. Tuy nhiên, bạn nên áp chảo, nướng hoặc hấp nguồn thực phẩm nhiều protein này để giữ trọn hương vị tự nhiên, đồng thời hạn chế lớp bột chiên nhằm đảm bảo món ăn vẫn nhẹ và tốt cho sức khỏe.

Cá ngừ

Trung bình 100g cá ngừ chứa khoảng 27g protein, giúp cơ thể nhanh chóng đạt trạng thái no và duy trì năng lượng trong thời gian dài. Protein từ cá có khả năng hấp thụ cao, hỗ trợ duy trì khối cơ và hạn chế cảm giác đói quay trở lại quá sớm. Cá ngừ còn chứa omega-3, một loại chất béo có lợi giúp hỗ trợ sức khỏe tim mạch và điều hòa quá trình trao đổi chất. Đây là một trong những thực phẩm nhiều protein vừa giàu dinh dưỡng vừa phù hợp với nhịp sống bận rộn.

Phô mai mozzarella không béo

Phô mai hiếm khi được nhắc đến như một nguồn đạm nổi bật, nhưng mozzarella không béo lại sở hữu hàm lượng đạm khiến nhiều người bất ngờ. Theo chuyên gia dinh dưỡng Abigail Collen, 100g mozzarella cung cấp khoảng 28g protein - con số khá cao đối với một sản phẩm từ sữa. Điều khiến loại thực phẩm nhiều protein này trở nên đặc biệt là sự kết hợp giữa đạm và canxi, giúp làm chậm quá trình tiêu hóa và duy trì cảm giác no lâu hơn. Ngoài ra, mozzarella còn chứa vitamin B12 và kẽm, hỗ trợ chuyển hóa năng lượng hiệu quả. Tuy nhiên, hàm lượng natri trong phô mai có thể tăng nếu sử dụng thường xuyên. Vì vậy việc kiểm soát khẩu phần sẽ giúp bạn tận dụng lợi ích protein mà vẫn giữ được sự cân bằng dinh dưỡng.

Đậu phộng

Đậu phộng - món ăn vặt quen thuộc sở hữu hàm lượng đạm đáng kể. Trung bình 100g đậu phộng cung cấp khoảng 25g protein - một lượng đạm cao kể cả khi so sánh với các loại thịt. Ngoài ra, nguồn thực phẩm nhiều protein này còn chứa chất béo không bão hòa, giúp làm chậm quá trình tiêu hóa và kéo dài cảm giác no theo cơ chế tự nhiên của cơ thể. Bên cạnh đó, đậu phộng còn giàu biotin và vitamin E hỗ trợ sức khỏe làn da và tóc.

Đậu phụ

Một sự lựa chọn khác trong nhóm thực phẩm nhiều đạm thuần chay là đậu phụ, với giá trị dinh dưỡng ổn định và khả năng đáp ứng nhu cầu đạm của cơ thể. Khoảng 100g đậu phụ cung cấp gần 20g protein, đồng thời bổ sung các khoáng chất như canxi, sắt và magie. Protein từ đậu nành có cấu trúc gần như hoàn chỉnh, giúp cơ thể hấp thụ hiệu quả và duy trì năng lượng trong thời gian dài. Điều này góp phần kéo dài cảm giác no mà không tạo áp lực lên hệ tiêu hóa.

Sữa chua Hy Lạp

Nếu bạn muốn tìm kiếm món tráng miệng mà vẫn giàu đạm, sữa chua Hy Lạp sẽ là sự lựa chọn phù hợp. Nhờ quá trình lọc bỏ phần whey, kết cấu sữa chua trở nên đặc mịn hơn và hàm lượng đạm cũng cao hơn đáng kể so với sữa chua thông thường. Một khẩu phần tiêu chuẩn có thể cung cấp lượng đạm đủ cho cơ thể, đồng thời hỗ trợ duy trì năng lượng ổn định giữa các bữa ăn. Bên cạnh đó, hệ lợi khuẩn tự nhiên trong thực phẩm nhiều protein này góp phần cải thiện tiêu hóa và cân bằng hệ vi sinh đường ruột.

Việc bổ sung protein trở nên đơn giản hơn khi bạn tận dụng những thực phẩm đã có sẵn trong căn bếp. Những lựa chọn quen thuộc này không những giúp duy trì cảm giác no lâu mà còn góp phần cải thiện chất lượng dinh dưỡng tổng thể. ■

Ngoại tình 'mập mờ' - sống ngầm tàn phá hôn nhân

Chưa vượt quá giới hạn thể xác nhưng những hành vi như nhắn tin thường xuyên, quan tâm quá mức lại là "sát thủ thầm lặng" gây mất lòng tin trong mối quan hệ.

Trong vùng xám của những mối quan hệ hiện đại, ranh giới giữa lòng tốt và sự phản bội nhiều khi không rõ ràng. Việc một đồng nghiệp nam nhiều lần trả tiền bữa trưa, đề nghị đưa về nhà hay chủ động khoác áo cho bạn khi vắng phòng bật điều hòa lạnh là những hành động thường gây tranh cãi.

Nhà tâm lý học Melanie Schilling gọi đây là "ngoại tình vi mô" (micro-cheating) - thuật ngữ chỉ những hành động nhỏ, kín đáo cho thấy một người đang hướng sự

chú ý hoặc tình cảm vào người thứ ba. Dù chưa vượt qua giới hạn thể xác, những hành vi này vẫn gây đổ vỡ lòng tin.

Chuyên gia cho rằng ranh giới của "ngoại tình vi mô" thường mang tính chủ quan. Ví dụ, một số người cho rằng việc đi nhờ xe đồng nghiệp là bình thường nếu quãng đường ngắn. Những người khác lại phản đối, cho rằng không gian kín của ôtô sau giờ làm việc dễ tạo cơ hội cho những chuyện không hay xảy ra. Thậm chí, nhiều phụ nữ khẳng định họ thả chịu lạnh còn hơn mượn áo khoác của đồng nghiệp nam vì hành động đó quá thân mật.

Bà Tan Yuyun, chuyên gia tư vấn tâm lý tại Singapore, nói điều quan trọng nằm ở ý định. "Nếu việc đưa đón mang tính thiết thực, minh bạch thì không vấn đề gì. Nhưng nếu bạn bắt đầu cảm thấy sự mập mờ, hãy học cách nói 'không' và tự chuẩn bị vật dụng cá nhân để tránh lệ thuộc vào người khác", chuyên gia nói.

Ngoại tình không phải vấn đề mới, nhưng công nghệ đã thay đổi cách nó xảy ra. Thay vì những cuộc hẹn lén lút, người ta có thể dùng tài khoản bí mật để nhắn "thích" các nội dung gợi cảm; gửi tin nhắn tán tỉnh ở chế độ tự động xóa hoặc chi tiền mua quà ảo cho các streamer trên mạng xã hội.

Bà Theresa Pong, giám đốc phòng khám tư vấn tâm lý The Relationship Room (Singapore), cho biết áp lực công việc và những nhu cầu tình cảm không được đáp ứng tại nhà khiến nhiều người tìm kiếm sự an ủi qua màn hình điện thoại. "Những tương tác lén lút này làm xói mòn sự an toàn, khiến người bạn đời cảm thấy bị bỏ rơi và tổn thương dù đôi phương chưa 'đi quá giới hạn' trên thực tế", bà Pong nói.



Ảnh minh họa

Để nhận biết bản thân hoặc bạn đời có rơi vào bẫy "ngoại tình vi mô" hay không, các chuyên gia gợi ý ba dấu hiệu:

Tâm trí xao nhãng: Thường xuyên mơ tưởng về một người khác ngoài bạn đời.

So sánh ngầm: Bắt đầu chỉ trích người cũ, vợ hoặc chồng và so sánh họ với "đối tượng" mới.

Bí mật hóa: Đặt mật khẩu thiết bị, giấu giếm các cuộc trò chuyện hoặc cảm thấy tội lỗi sau mỗi lần tương tác với người kia.

Chuyên viên công tác xã hội Brenda Tham thuộc tổ chức REACH Community Services nói khi một người dành nhiều năng lượng cảm xúc cho một người lạ hơn là gia đình, đó là lúc cần dừng lại.

"Hóa đơn, việc nhà và con cái có thể khiến hôn nhân trở nên khô khan, làm một người mới trông có vẻ hấp dẫn hơn. Nhưng cái mới nào rồi cũng sẽ cũ", bà Tham nói. ■

Chín điều tuyệt đối tránh khi đến nhà người khác

Ngoại nhà là không gian riêng tư của mỗi người, do đó có những ranh giới vô hình mà khách không nên vượt qua. Khi làm khách, bạn cần chú ý các quy tắc sau để giữ mối quan hệ tốt đẹp.

Tự ý mở cửa bước vào

Bạn chỉ nên bấm chuông hoặc gõ cửa và chờ phản hồi. Việc tự ý vịn tay nắm cửa bước vào khi chưa được mời là hành động xâm phạm quyền riêng tư, khiến chủ nhà rơi vào thế bị động.

Bạn cũng tránh đến quá sớm so với giờ hẹn. Sự xuất hiện đột ngột trước khi chủ nhà chuẩn bị sẵn sàng có thể tạo ra áp lực và sự căng thẳng không cần thiết.

Vào phòng ngủ

Phòng ngủ là không gian mang tính cá nhân và riêng tư cao nhất. Bạn không nên tự ý bước vào hoặc ngó nghiêng khi đi ngang qua. Nhiều gia đình coi phòng ngủ là nơi tôn nghiêm để cất giữ tài sản hoặc đồ dùng cá nhân quan trọng.

Bạn cũng tránh đặt áo khoác, túi xách lên giường nếu chưa được gia chủ đồng ý.

Đi giày dép vào nhà

Nhiều gia đình có quy tắc không mang giày dép từ ngoài vào nhà để giữ vệ sinh. Bạn nên quan sát chủ nhà hoặc chủ động hỏi xem có cần cởi giày trước khi bước vào cửa hay không.

Mở tủ lạnh và tủ bếp

Nhà bếp thường là "trái tim" của ngôi nhà, nơi gia chủ lưu trữ thực phẩm theo kế hoạch chi tiêu và sinh hoạt riêng. Việc tự ý mở tủ lạnh hoặc lục lọi tủ đựng thức ăn của người khác là hành vi thiếu tế nhị, trừ khi bạn được họ nói rõ là có thể tự nhiên.

Nếu đói hoặc khát, bạn nên hỏi chủ nhà. Trong trường hợp ngủ qua đêm, việc mang theo thực phẩm hoặc đồ ăn vặt là hành vi thiếu tế nhị, trừ khi bạn được họ nói rõ là có thể tự nhiên.

Điều chỉnh điều hòa và cửa sổ

Nhiệt độ phòng do gia chủ kiểm soát. Việc tự ý chỉnh điều hòa hay mở cửa sổ ảnh hưởng đến người khác. Bạn nên nhờ chủ nhà chỉnh nhiệt độ hoặc mượn thêm chăn, quạt.

Mở ngăn kéo, tủ đồ

Hành động tự ý mở ngăn kéo chứa đồ là sự xâm phạm sự riêng tư. Bạn tuyệt đối không chạm vào tủ thuốc gia đình hay ngăn kéo trong phòng tắm, nơi cất giữ đồ dùng cá nhân và hồ sơ y tế. ■

Xem bàn làm việc

Dù giấy tờ để trên bàn, khách không có quyền đọc. Bàn làm việc thường chứa tài liệu công ty hoặc thông tin tài chính cá nhân. Bạn cần tránh xê dịch các thiết bị, sổ sách của chủ nhà.

Hút thuốc

Bạn không nên hút thuốc lá trong nhà người khác, trừ khi chủ nhà cho phép và cùng hút. Khói thuốc và mùi hôi ảnh hưởng đến người xung quanh, đặc biệt khi nhà có trẻ em, người già.

Hỏi mật khẩu Wi-Fi ngay khi đến

Đến nhà chơi là dịp để mọi người trò chuyện. Việc hỏi mật khẩu Wi-Fi ngay khi vừa đến cho thấy bạn quan tâm đến điện thoại hơn là giao tiếp. Hãy tập trung vào cuộc trò chuyện, trừ khi bạn ngủ lại hoặc là người thân thiết. ■

Ba cách sử dụng kỹ tử làm đẹp da

Loại quả mầu đỏ này còn giàu chất chống oxy hóa giúp duy trì vẻ tươi trẻ của làn da.

1. Tác dụng của kỹ tử

1.1 Kỹ tử chứa hoạt chất chống lão hóa cho tế bào da

Kỹ tử (goji berry) được đánh giá là thực phẩm giàu hoạt chất sinh học có lợi cho làn da, đặc biệt nhờ hàm lượng polysaccharides cao. Đây là các phân tử đường phức hợp có vai trò hỗ trợ miễn dịch và góp phần bảo vệ cấu trúc tế bào trước tác động của các yếu tố gây hại từ môi trường.

Ngoài ra, kỹ tử còn cung cấp vitamin C và vitamin E - hai chất chống oxy hóa quan trọng. Các vi chất này giúp trung hòa các gốc tự do hình thành do tia cực tím và ô nhiễm, từ đó hạn chế tổn thương tế bào da. Thông qua cơ chế giảm stress oxy hóa, các thành phần trong kỹ tử có thể góp phần bảo vệ collagen và elastin - hai protein cấu trúc quan trọng giúp duy trì độ đàn hồi của da. Nhờ đó, việc bổ sung kỹ tử hợp lý trong chế độ ăn có thể hỗ trợ làm chậm quá trình lão hóa da và hạn chế sự hình thành nếp nhăn sớm.

1.2. Khả năng ức chế hắc sắc tố và làm sáng da

Một trong những công dụng nổi bật nhất của kỹ tử đối với làn da là khả năng hỗ trợ làm trắng và đều màu da. Hàm lượng beta-carotene cao trong kỹ tử không chỉ giúp bảo vệ da khỏi tác hại của ánh nắng mặt trời mà còn tham gia vào quá trình ức chế enzyme tyrosinase. Đây là loại enzyme chịu trách nhiệm chính trong việc sản sinh melanin gây ra tình trạng thâm nám và tàn nhang.

Khi sử dụng kỹ tử thường xuyên, các dưỡng chất này giúp cải thiện lưu thông máu dưới da, mang lại sắc diện hồng hào và giảm thiểu tình trạng da xỉn màu. Đây là phương pháp làm đẹp an toàn, tác động dần dần nhưng bền vững lên tông màu da mà không gây ra các kích ứng như các loại hóa chất làm trắng thông thường.

1.3. Thúc đẩy quá trình tái tạo và phục hồi hàng rào bảo vệ da

Kỹ tử chứa đến 18 loại axit amin khác nhau, bao gồm cả 8 loại axit amin thiết yếu mà cơ thể người không tự tổng hợp được. Các axit amin này là thành phần cấu tạo nên protein, cung cấp nguyên liệu cần thiết cho việc sửa chữa các mô da bị tổn thương.

Hơn nữa, các khoáng chất như kẽm và sắt trong kỹ tử đóng vai trò quan trọng trong việc thúc đẩy quá trình tái tạo tế bào mới. Điều này giúp hàng rào bảo vệ tự nhiên của da trở nên vững chắc hơn, tăng cường khả năng giữ ẩm và giúp da chống chọi tốt hơn trước các tác nhân gây dị ứng từ bên ngoài.

2. Cách sử dụng kỹ tử làm đẹp da

Để tối ưu hóa lợi ích của kỹ tử, việc sử dụng đúng cách và kiên trì là yếu tố quyết định. Dưới đây là những phương pháp phổ biến và mang lại hiệu quả cao:

2.1 Trà kỹ tử nguyên bản:

Sử dụng khoảng 10 đến 15 quả kỹ tử khô hãm với nước nóng. Việc uống trà kỹ tử hằng ngày không chỉ cung cấp độ ẩm mà còn giúp cơ thể hấp thụ các dưỡng chất hòa tan trong nước một cách dễ dàng.

2.2 Kết hợp trong ẩm thực:

Kỹ tử có thể được thêm vào các món canh, súp hoặc chè dưỡng nhan cùng với táo đỏ và long nhãn. Sự kết hợp này tạo ra hiệu ứng hiệp đồng, giúp bổ máu và mang lại vẻ ngoài rạng rỡ.

2.3 Mật nạ dưỡng da:

Trong một số liệu trình làm đẹp tại Nhật Bản hay Hàn Quốc, kỹ tử được nghiền mịn hoặc chiết xuất để làm mặt nạ. Phương pháp này giúp da tiếp xúc trực tiếp với các chất chống oxy hóa, mang lại cảm giác mịn màng ngay sau khi sử dụng.

Bạn cũng có thể tự làm mặt nạ bằng cách xay nhuyễn quả kỹ tử khô với mật ong hoặc sữa chua, thoa hỗn hợp lên mặt và để yên trong 15-20 phút trước khi rửa sạch với nước ấm.

3. Những lưu ý khi sử dụng kỹ tử

Mặc dù kỹ tử là thực phẩm lành tính, nhưng chúng ta cần lưu ý về liều lượng và đối tượng sử dụng:

Liều lượng phù hợp: Mỗi ngày chỉ nên dùng từ 6 đến 12 gram kỹ tử khô. Việc tiêu thụ quá mức có thể dẫn đến tình trạng dư thừa nhiệt trong cơ thể đối với một số cơ địa nhạy cảm.

Đối tượng cần thận trọng: Những người đang có triệu chứng sốt cao, viêm nhiễm nặng hoặc người có huyết áp không ổn định nên tham khảo ý kiến bác sĩ trước khi sử dụng kỹ tử như một thực phẩm chức năng thường xuyên.

Lựa chọn nguồn cung cấp: Chất lượng của kỹ tử quyết định trực tiếp đến hiệu quả làm đẹp. Bạn nên chọn những loại kỹ tử có màu đỏ tự nhiên, khô ráo, không có mùi lạ và không chứa chất bảo quản hóa học để đảm bảo an toàn cho sức khỏe lâu dài. Kỹ tử không chỉ đơn thuần là một loại gia vị hay dược liệu cổ truyền, mà thực sự là một liệu pháp chăm sóc da toàn diện. Việc tích hợp kỹ tử vào thói quen hằng ngày là cách đơn giản nhưng hiệu quả để nuôi dưỡng làn da. ■

PHỤ NỮ - GIA ĐÌNH

Cách uống nước dừa để giữ dáng: Lợi ích và những lưu ý quan trọng

Nước dừa từ lâu đã được biết đến như một loại nước giải khát tự nhiên, thanh mát và giàu dưỡng chất. Thậm chí, không ít người tin rằng đây là thức uống có thể hỗ trợ giảm cân một cách hiệu quả. Tuy nhiên, để tận dụng tốt nhất lợi ích của thức uống này, bạn cần hiểu rõ những lưu ý quan trọng khi sử dụng.

“Nước dừa có lượng calo thấp. Vì vậy, mỗi khi khát nước, thay vì uống một ly nước ngọt, chúng ta hãy uống nước dừa” - Bác sĩ Pankaj Chaudhary, chuyên gia tư vấn cấp cao về nội khoa, Bệnh viện chuyên khoa Max Super, Vaishali (Ấn Độ).

Các thành phần trong nước dừa

Với sự kết hợp giữa khoáng chất, vitamin và chất chống oxy hóa, nước dừa là thức uống giải khát mát lạnh và bổ dưỡng. Theo nghiên cứu Đặc tính carbohydrate - chất điện giải của nước dừa từ các loại khác nhau và tiềm năng của nó như một thức uống đẳng trương tự nhiên của International Journal on Advanced Science Engineering and Information Technology, nước dừa giàu chất dinh dưỡng đa lượng và vi lượng, bao gồm kali, natri, magie và clorua. Những thành phần này giúp cơ thể duy trì sự cân bằng nước, hỗ trợ chức năng cơ bắp và cải thiện quá trình trao đổi chất.

Ngoài ra, nước dừa cũng chứa một lượng lớn vitamin C cùng các hợp chất chống oxy hóa, giúp tăng cường hệ miễn dịch, đồng thời hỗ trợ làn da trở nên tươi sáng, rạng rỡ hơn. Hàm lượng chất xơ có trong thức uống này còn giúp cải thiện hệ tiêu hóa và duy trì cảm giác no, đặc biệt phù hợp với những ai đang muốn giữ dáng và theo đuổi lối sống lành mạnh.



Ảnh minh họa

Tác dụng của nước dừa trong việc giữ dáng - Hỗ trợ giảm mỡ

Nhờ chứa sắt, magie và vitamin C, nước dừa là một trong những thức uống tự nhiên giúp kiểm soát mỡ thừa một cách hiệu quả. Đặc biệt, chất xơ trong thức uống này giúp quá trình trao đổi chất diễn ra suôn sẻ hơn, thúc đẩy cơ thể đào thải mỡ thừa mà không gây mất nước hay ảnh hưởng đến sức khỏe.

- Thúc đẩy quá trình trao đổi chất

Tốc độ trao đổi chất quyết định đến khả năng tiêu hóa và chuyển hóa năng lượng của cơ thể. Khi quá trình này diễn ra chậm, thức ăn không được chuyển hóa kịp thời, dễ gây tích tụ mỡ thừa. Nước dừa chứa các enzym tự nhiên, hỗ trợ tiêu hóa khỏe mạnh và tăng cường sản xuất năng lượng. Nhờ vậy, cơ thể duy trì được cảm giác no mà không nạp thêm nhiều calo, giúp phái đẹp dễ dàng kiểm soát và duy trì cân nặng.

Nước dừa uống tốt nhất vào thời điểm nào?

- Uống nước dừa vào sáng sớm

Tiến sĩ Shrey Srivastav, bác sĩ nội khoa tại Bệnh viện Sharda, Noida (Ấn Độ) cho biết nước dừa giúp tăng cường khả năng miễn dịch và khởi động quá trình trao đổi chất của cơ thể. Vì thế, buổi sáng sớm là thời điểm thích hợp nhất để uống loại nước này trong ngày. Với những ai thường xuyên cảm thấy uể oải vào buổi sáng, một ly nước dừa sẽ là lựa chọn hoàn hảo để khởi động ngày mới với nguồn năng lượng tươi mới.

- Trước hoặc sau khi tập thể dục

Trước buổi tập, một ly nước dừa giúp bạn bổ sung nước và cung cấp năng lượng tự nhiên. Những khoáng chất như kali, natri, magie và glucose đóng vai trò quan trọng với chức năng cơ bắp, giúp ngăn ngừa chuột rút, duy trì sự dẻo dai và hỗ trợ sức bền trong quá trình tập luyện.

Sau buổi tập, nước dừa giúp bù đắp lượng điện giải đã mất, hỗ trợ phục hồi cơ bắp và ngăn ngừa mất nước. Không giống như các loại nước uống thể thao chứa đường nhân tạo, thức uống này cung cấp nguồn hydrat hóa tự nhiên mà không gây tăng cân hay làm tăng đột ngột lượng đường trong máu. Nghiên cứu bù nước sau khi tập thể dục bằng nước dừa tươi non, đồ uống điện giải carbohydrate và nước lọc của Journal of Physiological Anthropology and Applied Human Science cho thấy thức uống này có hiệu quả trong việc bù nước, đồng thời ít gây buồn nôn và đau dạ dày hơn so với các loại đồ uống khác. Sau khi tập luyện, món ngon này còn giúp cơ thể phục hồi nhanh hơn, giảm đau nhức và hạn chế viêm cơ.

Một số lưu ý khi uống nước dừa

Dù nước dừa mang lại nhiều lợi ích cho sức khỏe, việc tiêu thụ hợp lý và đọc kỹ những lưu ý dưới đây vẫn là yếu tố quan trọng để đảm bảo cơ thể hấp thu dưỡng chất một cách cân bằng. Mỗi người nên uống tối đa 1-2 quả dừa mỗi ngày để tránh những tác động không mong muốn.

- Không nên uống nước dừa thay nước lọc hàng ngày

Mặc dù nước dừa có hàm lượng calo thấp hơn nhiều loại đồ uống khác, nhưng nếu tiêu thụ quá mức, lượng calo tích lũy vẫn có thể ảnh hưởng đến cân nặng. Đặc biệt, khi bạn uống thức uống này thay cho nước lọc

hàng ngày có thể làm tăng tổng lượng calo tiêu thụ, vô tình gây cản trở quá trình giảm cân.

- Không phù hợp với người có huyết áp thấp

Nước dừa được biết đến với khả năng giúp giảm huyết áp tự nhiên. Vì vậy, đối với những người đang sử dụng thuốc hạ huyết áp, hoặc những người có huyết áp thấp, việc uống quá nhiều nước dừa có thể gây nguy hiểm cho sức khỏe. Nếu có tiền sử bệnh lý về huyết áp, bạn nên cân nhắc trước khi đưa thức uống này vào thực đơn hàng ngày.

- Dễ gây mất cân bằng điện giải

Với thành phần kali cao nhưng natri thấp, nước dừa có thể giúp duy trì sự cân bằng điện giải trong cơ thể. Tuy nhiên, nếu tiêu thụ quá mức, hàm lượng kali có thể tăng lên quá cao, dẫn đến tăng kali máu. Đây là tình trạng có thể gây ra nhịp tim bất thường, yếu cơ hoặc các biến chứng nghiêm trọng về sức khỏe. ■

Hà Lan cách ly một bệnh nhân nghi nhiễm virus Ebola

Một bệnh viện tại Hà Lan thông báo đã tiếp nhận và cách ly một bệnh nhân có “nghi ngờ” về khả năng nhiễm virus Ebola. Sự việc diễn ra trong bối cảnh Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) vừa nâng mức cảnh báo rủi ro đối với sức khỏe cộng đồng tại Cộng hòa Dân chủ Congo lên mức “tối đa” do sự bùng phát dữ dội của biến thể Bundibugyo. Đây là một biến chủng Ebola có tỷ lệ tử vong cực kỳ cao (lên tới 50%) và hiện vẫn chưa có vaccine hay phương pháp điều trị đặc hiệu nào được phê duyệt.



Ảnh minh họa

Tính đến thời điểm hiện tại, đợt dịch này đã lan rộng ra một số tỉnh của Congo và nước láng giềng Uganda. Các quốc gia phương Tây bắt đầu ghi nhận những trường hợp liên quan: một công dân Mỹ nhiễm bệnh tại Congo đã được chuyển về điều trị tại Đức, và một trường hợp tiếp xúc nguy cơ cao khác được đưa tới Cộng hòa Séc.

Tại Hà Lan, cơ sở y tế tiếp nhận ca bệnh nghi ngờ đã nhanh chóng kích hoạt các quy trình phòng dịch nghiêm ngặt, đưa bệnh nhân vào phòng cách ly chuyên dụng nhằm ngăn ngừa mọi nguy cơ lây nhiễm thứ phát ra cộng đồng. Giới chức y tế châu Âu (ECDC) trấn an rằng nguy cơ lây nhiễm diện rộng tại châu lục này vẫn ở mức rất thấp, do virus Ebola chỉ lây truyền qua tiếp xúc trực tiếp với dịch cơ thể của người đang có triệu chứng bệnh.

Hiện, cơ quan y tế Hà Lan cùng các chuyên gia dịch tễ đang theo dõi chặt chẽ tình hình và chờ đợi kết quả xét nghiệm định danh chính thức để đưa ra hướng xử lý tiếp theo. ■

10 thay đổi tư duy giúp thu hút tiền bạc

Chuyển đổi tư duy từ thiếu thốn sang đủ đầy, kết hợp kỷ luật chi tiêu giúp bạn mở ra các cơ hội làm giàu, giảm lo âu về tiền bạc.

Dưới đây là 10 thay đổi mạnh mẽ trong suy nghĩ giúp bạn mở cánh cửa thu hút sự thịnh vượng theo nghiên cứu của các chuyên gia tâm lý và tài chính.

Chuyên từ tư duy “thiếu thốn” sang “đủ đầy”

Thay vì tập trung vào những hóa đơn, bạn nên hình dung về mục tiêu an toàn tài chính. Nghiên cứu năm 2016 trên Thư viện Y khoa Quốc gia Mỹ (NLM) chỉ ra những người sử dụng liệu pháp hình dung về sự thành công có động lực hành động cao hơn.

Tiến sĩ hành vi người Mỹ Sheila Ohlsson Walker khuyên trong ba ngày tới, hãy dành 15 phút mỗi ngày để hình dung về “phiên bản tốt nhất của chính mình”.

Hãy chọn một mục tiêu cụ thể và vạch ra ba bước hành động để hiện thực hóa ước mơ đó. Khi bạn sống và hành động với tâm thế của người đã thành công, bạn đang tạo ra nguồn năng lượng mạnh mẽ để biến mong muốn thành hiện thực.

Tự khẳng định khả năng quản lý tài chính

Các chuyên gia tâm lý cho biết việc tự nhủ “tôi có khả năng quản lý tài chính và tạo ra thu nhập” giúp củng cố niềm tin nội tại. Tiến sĩ Tehiki Davis, chuyên gia sức khỏe tinh thần (Mỹ) cho biết khi đối mặt với rào cản chi tiêu quá đà, bạn có thể tự nhắc nhở bản thân đang học cách tiết kiệm. Việc này giúp hạn chế lãng phí và duy trì mục tiêu tài chính.

Đổi cách nói về tiền bạc

Nghiên cứu năm 2020 trên NLM về vai trò của độc thoại nội tâm cho biết người có thói quen tự thoại định hướng mục tiêu ít gặp triệu chứng lo âu. Thay vì nói “tôi không đủ tiền”, bạn nên chuyển sang “tôi đang học cách tối ưu hóa thu nhập”. Tiến sĩ Dan Bates cho biết việc bao dung và trò chuyện với chính mình như một người bạn giúp giảm bớt căng thẳng trước các biến cố tài chính.

Ngừng so sánh

Sự giàu có được đo lường bằng việc đạt được các mục tiêu do chính bạn đặt ra. Khi tập trung vào lộ trình cá nhân thay vì so sánh tài sản với người khác, bạn tránh được những khoản chi tiêu lãng phí.

Nuôi dưỡng lòng biết ơn

Nghiên cứu năm 2023 tại Mỹ cho biết những

người thực hành thói quen viết nhật ký biết ơn có sức khỏe tinh thần tốt, ít lo âu và trầm cảm hơn. Trạng thái tâm lý ổn định giúp bạn duy trì kỷ luật trên con đường làm giàu.

Coi thất bại là bài học

Thay vì bỏ cuộc trước một khoản đầu tư lỗ, bạn có thể coi đó là bài học để không lặp lại sai lầm. Việc thay đổi góc nhìn về thất bại giúp bạn duy trì ý chí dài hạn.

Kiên nhẫn với quy luật tích lũy

Sự giàu có là kết quả của lãi kép về cả tiền bạc và thói quen. Bạn cần duy trì tư duy tài chính mới trong thời gian dài để tạo thành bản năng. Sự bền bỉ là yếu tố tiên quyết để thu về lợi nhuận.

Thiết kế môi trường sống kỷ luật

Nghiên cứu năm 2022 trên NLM chỉ ra không gian nhiều ánh sáng tự nhiên và yên tĩnh có tác động trực tiếp đến tâm lý. Một không gian sống ngăn nắp, kỷ luật giúp hình thành tư duy quản lý tài chính chặt chẽ.

Tập trung vào số dư tiết kiệm

Thay vì tiếc nuối khi từ bỏ một món đồ xa xỉ, bạn hãy nhìn vào con số tiết kiệm đang tăng lên. Nguồn dự phòng tài chính là nền tảng để bạn đón nhận các cơ hội đầu tư sinh lời.

Thực hành thói quen chia sẻ

Sự chia sẻ không chỉ nằm ở tiền bạc mà còn là thời gian và kiến thức. Khi giúp đỡ người khác, bạn xây dựng được uy tín cá nhân và mở rộng mạng lưới quan hệ, tạo nền tảng cho sự nghiệp. ■

Văn hóa 'nghỉ ốm thoải mái' của người Đức

Người lao động Đức được hưởng tối đa 6 tuần lương cho mỗi lần mắc bệnh có xác nhận y tế. Nếu mắc một bệnh mới, chu kỳ lương 6 tuần này sẽ được làm mới.

Quan trọng hơn, họ có thể nghỉ 5 ngày (hưởng nguyên lương) mà không cần đi khám để xin xác nhận của cơ quan y tế.

Sự thoải mái của chính sách này kéo theo tỷ lệ lao động nghỉ ốm cao nhất châu Âu. Năm 2023, trung bình một người lao động báo nghỉ gần 20 ngày. Từ năm 2026, chính phủ Đức đề xuất thắt chặt quy định nghỉ ốm nhằm ngăn chặn tình trạng lạm dụng phúc lợi và giảm gánh nặng tài chính 82 tỷ euro mỗi năm.

Sự khác biệt cốt lõi của Đức so với mặt bằng chung châu Âu là không áp dụng thời gian chờ. Tại Anh và Pháp, người lao động không được trả lương trong ba ngày đầu báo ốm. Từ ngày thứ tư, lao động Pháp được bảo hiểm chi trả 50% lương cơ bản, trong khi lao động Anh chỉ nhận khoản trợ cấp cố định khoảng 116 bảng mỗi tuần, chưa tới 20% lương trung bình.

Ngay cả tại các quốc gia nổi tiếng về phúc lợi như Thụy Điển, ngày nghỉ ốm đầu tiên cũng không được trả lương để hạn chế các trường hợp nghỉ ngắn ngày, từ ngày thứ hai mức chi trả giảm xuống còn 80%. Tại Hà Lan, dù doanh nghiệp chi trả 70-100% lương cho người ốm nhưng nhân viên phải chịu sự giám sát y tế và quy trình ép buộc quay lại làm việc khắt khe từ cơ quan chức năng.

Nhiều doanh nghiệp phản nản hệ thống nghỉ ốm đang bị lạm dụng. Họ đánh giá một bộ phận lao động trẻ tận dụng quy định để nghỉ nhiều hơn mức cần thiết, tạo áp lực lên dây chuyền sản xuất và chi phí vận hành.



Ảnh minh họa

Khảo sát của Viện Nghiên cứu Kinh tế Ifo tại Munich ghi nhận khoảng 11% doanh nghiệp tại Đức bị giảm hiệu suất lao động khi chuyên gia giao sang thế hệ trẻ. Nghiên cứu của tổ chức Ernst & Young cũng chỉ ra mức độ gắn kết với công việc của lao động trẻ đang giảm. Chỉ khoảng 30% nhân sự Gen Z cho biết họ cần nỗ lực hết mình vì mục tiêu công ty, trong khi ở thế hệ trước, con số này vượt 50%.

Trước tình hình này, Đảng Liên minh Dân chủ Cơ đốc giáo (CDU) đưa ra đề xuất siết lại chế độ nghỉ ốm. Người lao động sẽ bị trừ lương ngay từ ngày đầu tiên báo nghỉ. Ngược lại, những người nghỉ không quá 5 ngày mỗi năm sẽ được nhận thưởng. Mục tiêu của chính sách là hạn chế tình trạng nghỉ vì các bệnh nhẹ và khuyến khích người lao động đến văn phòng.

Thủ tướng Đức Friedrich Merz ủng hộ quan điểm thắt chặt kỷ luật lao động. Ông cho biết con số 14,8 ngày nghỉ ốm - tương đương gần ba tuần không làm việc mỗi năm - là mức không cần thiết và khiến doanh nghiệp rơi vào thế khó.

“Cân bằng công việc, cuộc sống và tuân làm việc bốn ngày không đủ để duy trì mức độ thịnh vượng của đất nước trong tương lai. Chúng ta cần làm việc chăm chỉ hơn”, ông nói trong bài phát biểu đầu năm 2026.

Thực tế, tỷ lệ vắng mặt một phần bắt nguồn từ tình trạng kiệt sức trên diện rộng thời kỳ hậu đại dịch. Việc cắt giảm nhân sự ở nhiều công ty khiến nhóm quản lý cấp trung phải gánh vác khối lượng công việc lớn hơn.

Trong bối cảnh áp lực từ trí tuệ nhân tạo (AI) và làn sóng sa thải gia tăng, một bộ phận người lao động chọn cách dùng ngày nghỉ ốm như một phương án để phục hồi sức khỏe, tìm việc mới hoặc né tránh môi trường làm việc căng thẳng. ■



14090 Southwest Freeway
#102 Sugarland TX, 77478
24044 Cinco Village Center Blvd. S # 150
Katy, Tx. 77494

060-2118/168x



HOLLY NGO
Realtor - Consultant

Chuyên Đảm Trách Mọi Dịch Vụ Về Địa Ốc

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

Đặc Biệt:

- * Có Chương Trình giúp và hướng dẫn cho quý vị mua nhà lần đầu.



281 - 709 - 7999

**Đừng để mất nhà! Đừng để mất nhà! Mất nhà sẽ bị BAD CREDIT.
Hãy gọi cho Holly gấp để được tư vấn.**

THỦ TỤC NHANH CHÓNG - TẬN TÂM

Mọi chi tiết tham khảo xin liên lạc: HOLLY NGO
Direct line: 281-709-7999 * Fax: 281-598-9139
HollyNgo_Realtor@Yahoo.com

**Văn phòng BẢO HIỂM
John Milton Nguyen**

11738 Wilcrest Dr Houston, TX 77099

281-495-3493

johnmiltoninsurance@gmail.com

Chỉ một cuộc gọi, sẽ có nhiều hãng Bảo Hiểm để chọn giá. Trong vòng vài phút, có 5 tới 7 hãng nổi tiếng, có giá ngay cho quý khách. Xin gọi ngay để tiết kiệm từ: \$200, \$300, \$400...?

Xe, Nhà, Lướt, Nhân Thọ, Sức Khỏe, Cơ Sở Thương Mại



Trung Tâm Dịch Vụ

PACIFIC

KHAI THUẾ & KẾ TOÁN

- * Khai thuế lợi tức cá nhân, cơ sở thương mại.
- * Lập hồ sơ mua bán, giữ sổ sách cho các cơ sở thương mại.
- * Thay mặt thân chủ giải quyết các hồ sơ khó khăn & rắc rối với sở thuế.
- * Xin giảm thuế nhà.
- * Lấy thuế tối đa, hợp pháp, chính xác.

XIN TRỢ CẤP AN SINH XÃ HỘI

- * Medical, Food Stamp, Chip (Bảo đảm được chấp thuận).
- * SSI - SSA - Trợ cấp tiền bệnh, tàn tật, tiền hưu (có chuyên viên đưa đón đại diện thân chủ trong cuộc phỏng vấn).
- * Khiếu nại xin tăng tiền SSI và Food Stamp (bảo đảm được mức tối đa).

DI TRÚ & NHẬP TỊCH

- * Hồ sơ bảo lãnh cha mẹ, vợ chồng, con cái, hôn phu, hôn thê.
- * Xin quốc tịch, thẻ xanh, giấy đi làm.
- * Theo dõi hồ sơ di trú còn dở dang hay gặp khó khăn.

11360 Bellaire Blvd Ste 820 Houston, TX 77072

(khu Tượng Đài Chiến Sĩ)

Phone: 281-530-4000

Cell: 832-640-5006

KẾT QUẢ - TẬN TÂM - NHANH CHÓNG

H MART

CELEBRATING 40 YEARS OF EXCELLENCE
Since 1986

CUSTOMER SERVICE

Customer_care@hmart.com

TOLL FREE T. 877.427.7386 / For events, coupons & exclusive deals, subscribe at www.hmart.com, and Visit our Facebook, Twitter, Pinterest & Instagram to stay up to date on special offers!



JOIN MARKET EATERY FOOD HALL!

Have a great idea for a restaurant, we have the perfect busy location for you.



Follow us @hmartofficial

TX WEEKLY SALE MAY 29th - JUNE 4th, 2026



BURRITO BULGOGI

Lớp cơm trộn tương ớt gochujang cay nhẹ, cuộn cùng thịt bò bulgogi và phô mai tan chảy trong bánh tortilla mềm. Vị cay, ngọt và đậm đà hòa quyện trong từng miếng.



PRODUCE Sweeter, fresher, more flavorful. Unbeatable quality.

Lychee Trái Vải LB \$3.49	White Flat Cabbage Bắp Cải Trắng LB \$0.79	White Nectarine Đào Trắng LB \$2.99	Young Coconut Dừa Trái Non BOX \$17.99
Shittake Mushroom Nấm Hương LB \$3.49	Chinese Eggplant Cà Tim LB \$1.29	Korean Enoki Mushroom Nấm Kim Châm 5.29 OZ/PKG \$1.29	Organic Blueberry Quả Việt Quất 1 PINT/PKG \$2.99
Broccoli Bông Cải Xanh LB \$1.49	Nagaimo Khoai Từ Nhật Bản LB \$3.49	Yellow Watermelon Dưa Hấu EA \$4.99	Moon Pear Lê Mặt Trăng BOX \$15.99

UNTIL JUNE 4TH, 2026

HAITAI HONEY BUTTER CHIP
Snack Mật Ong Bơ
\$12.99 1.06 OZ X 18 EA/BOX
LIMIT 2

DR. CHUNG'S FOOD RICH SOY SOUP
Súp ĐẬU NÀNH
\$8.99 32 FL OZ X 4 EA/PKG
LIMIT 2

CUJ TUẦN LỄ THƯƠNG HIỆU CJ
FOODS KOREA'S BEST PRODUCTS BRAND WEEK
UNTIL JUN. 4, 2026

MEAT Incredible variety, texture, & taste.

Frozen Thinly Sliced Top Blade Beef Roll for Shabu Shabu Thịt Bò Đông Lạnh Cắt Lát Mỏng LB \$14.99	Fresh Beef Oxtail Thịt Dùi Bò Tươi LB \$12.99	Fresh Beef Heel Meat Bắp Bò Tươi LB \$7.99
Fresh Thickly Sliced Pork Single Rib Belly for BBQ Heo Tươi Cắt Lát LB \$6.99	Marinated Boneless Pork Bulgogi Cốt Lết Heo Ướp Sẵn LB \$4.99	Chicken Wings Cánh Gà FAMILY PACK/LB \$2.99

SMART CARD MEMBER ONLY

SAMYANG Buldak Glass Noodles/Topkoki Mi Hộp Ăn Liền CARBONARA (FLAT/TOPOKKI)/ROSE (WIDE) \$3.49 5.78-6.32 OZ LIMIT 4	JINGA Abalone Porridge Cháo Bào Ngự 14.8 OZ X 3 EA/PKG \$10.99 LIMIT 4
RAW NATURE Cooked White Rice with Glutinous Black Rice Com Gạo Nếp Cẩm Ăn Liền 7.4 OZ X 12 EA/BOX \$10.99 LIMIT 4	SAHMYOOK FOODS Black Bean Soy Milk Sữa Đậu Nành, Đậu Đen 6.5 FL OZ X 20 EA/BOX \$12.99 LIMIT 4

SEAFOOD #1 trusted seafood quality. Exceptional freshness always.

Fresh Porgy Cá Tráp Tươi LB \$1.99	Frozen Snapper Cá Hồng Đông Lạnh LB \$9.99	Frozen Half Cut Crab Cua Đông Lạnh Nửa Con PKG \$6.99
Headless White Shrimp Tôm Trắng Không Đầu U15/LB \$6.99	Frozen Yellow Croaker Cá Đu Vàng Đông Lạnh 300-400'S/LB \$4.99	Head-on Shrimp Tôm Trứng Nguyên Đầu 20-30'S/LB \$5.99

ROYAL UMBRELLA Thai Jasmine Rice Gạo Thơm Hiệu Cây Dũ Hoàng Gia 100% HOM MALI/25 LB \$20.99	GOLDEN MOUNTAIN Seasoning Sauce Nước Tương 20 FL OZ \$2.49	584 NHA TRANG Anchovy Fish Sauce Nước Mắm Cá Cơm 18 FL OZ \$7.99	LITTLE SHEEP Hot Pot Soup Base Sốt Nấu Lẩu CHILI RED/MALA SPICY/PICKLED CABBAGE - 7.05-8.47 OZ 2'S \$8.99 FOR	TAI Shrimp Dumpling Há Cảo Tôm MONEY BAG/14.11 OZ 2'S \$7.99 FOR	SYNEAR Shrimp Supreme Dumplings Sủi Cảo Tôm Đặc Biệt SELECTED VARIETIES/13.23 OZ \$5.99	CHAO KOH Young Green Jackfruit in Brine Mít Non Ngâm Muối 20 OZ \$1.99	WANT WANT Snowy Rice Crackers Bánh Gạo Phôi Tuyết SWEET CHILI/3.88 OZ \$1.49
RICHY Peppie Marshmallow Cream Pie Bánh Kem Marshmallow VANILLA/PANDAN/COCONUT - 12.69 OZ \$3.99	FU HANG Soy Milk Sữa Đậu Nành SWEETENED/UNSWEETENED 9.8 FL OZ X 6 BOTTLES/PKG \$8.99	ORGANIC VALLEY Organic Milk Sữa Hộp WHOLE/2%/1%/0% - 64 FL OZ \$3.99	TODAY'S FARM Organic Grade A Large Brown Eggs Trứng Gà Nấu Loại Lớn 1 DOZ/PKG \$4.99	OSLO IH Stainless Steel Double Handle Pot Nồi 2 Tay Cẩm Thép Không Gỉ 7.1 IN/EA \$49.99 9.4 IN/EA \$53.99	KRACIE Ma&Me Latte Shampoo & Conditioner Dầu Gội & Dầu Xả 13.5 FL OZ + 14.1 OZ \$25.99	ATOPALM Skin & Body Care Bộ Dưỡng Da Và Cơ Thể LOTION(4.05 FL OZ)/CREAM(2.7 OZ)/WASH(10.1 OZ) - EA \$12.99-19.99	Cherry Laser Engraved Stainless Spoon & Chopsticks Set Bộ Muỗng và Dĩa Thép Không Gỉ \$3.49

CARROLLTON 2625 Old Denton Rd #200, Carrollton, TX 75007	HOUSTON-BLALOCK 1302 Blalock Rd, Houston, TX 77055	PLANO 3320 K Ave, Plano, TX 75074	HOUSTON-BELLAIRE 9896 Bellaire Blvd, Houston, TX 77036	AUSTIN 11301 Lakeline Blvd, Austin, TX 78717	KATY 2319 Katyln Pkwy, Katy, TX 77449	DALLAS-HARRY HINES 2534 Royall Ln, Dallas, TX 75229
---	---	--	---	---	--	--

During the editing process there may be mistypes or misprints. Each branch may be subject to limited availability, as well as their sale prices. Some products may be sold out. If the product is not listed as a boxed sale item, it cannot be purchased as a boxed unit. All H MARTS accept every major credit card.