





Thông Tấn Xã Heo Xinh Đẹp

Bản tin hàng ngày dành cho chị em văn phòng 

 24/05/2026



Tin tức hôm nay

1

52Hz độc lạ ra sao mà được Noo Phước Thịnh mời vào EP mới?

Tuổi Trẻ - Chính trị XH  [Đọc thêm](#) →

Noo Phước Thịnh đã tạo ra sự tò mò và hào hứng trong cộng đồng âm nhạc khi liên tục "thả hint" về dự án mới trên mạng xã hội. Mới đây, nam ca sĩ đã tiết lộ rằng mình sẽ kết hợp cùng nữ ca sĩ 52Hz trong EP mới có tên Nhấc máy, dự kiến sẽ được phát hành vào ngày 2-6. Sự kết hợp này đã gây ra nhiều sự quan tâm và tò mò, bởi 52Hz là một cái tên còn khá mới mẻ và độc lạ trong giới âm nhạc Việt Nam. Việc Noo Phước Thịnh lựa chọn 52Hz để kết hợp trong EP mới đã cho thấy sự đánh giá cao của anh dành cho tài năng và phong cách âm nhạc của cô. 52Hz là một nữ ca sĩ thuộc thế hệ gen Z, với phong cách âm nhạc độc đáo và mới mẻ, có thể sẽ mang lại một làn gió mới cho EP Nhấc máy. Sự kết hợp giữa Noo Phước Thịnh và 52Hz hứa hẹn sẽ tạo ra một sản phẩm âm nhạc thú vị và hấp dẫn, với sự pha trộn giữa kinh nghiệm và tài năng của hai nghệ sĩ. EP Nhấc máy dự kiến sẽ được phát hành vào ngày 2-6, và người hâm mộ đang chờ đợi để được thưởng thức những bản nhạc mới và độc đáo từ sự kết hợp giữa Noo Phước Thịnh và 52Hz. Với sự chuẩn bị kỹ lưỡng và sự kết hợp tài năng, EP này hứa hẹn sẽ là một sản phẩm âm nhạc chất lượng và đáng mong chờ.

2

10 tuyệt tác trang sức xa xỉ bậc nhất Liên hoan phim Cannes 2026

Tuổi Trẻ - Chính trị XH  [Đọc thêm](#) →

Liên hoan phim Cannes 2026 đang trở thành sân khấu để những tuyệt tác trang sức xa xỉ bậc nhất thế giới tỏa sáng. Sự kiện này đã thu hút sự chú ý của toàn cầu với sự xuất hiện của những ngôi sao điện ảnh và

những món trang sức đắt giá. Từ những chiếc nhẫn kim cương lấp lánh đến những viên đá quý hiếm có, từng món trang sức đều là một tác phẩm nghệ thuật được chế tạo bởi những nghệ nhân tài năng nhất. Mỗi món trang sức đều có một câu chuyện riêng và được thiết kế để thể hiện sự sang trọng, tinh tế và phong cách của người sở hữu. Những tuyệt tác trang sức này không chỉ là những món đồ trang trí mà còn là biểu tượng của sự thành công, quyền lực và phong cách sống cao cấp. Sự xuất hiện của những món trang sức này tại Liên hoan phim Cannes 2026 đã tạo nên một bầu không khí hào nhoáng và lộng lẫy, làm cho sự kiện trở nên đặc biệt và đáng nhớ. Liên hoan phim Cannes 2026 không chỉ là một sự kiện để tôn vinh nghệ thuật điện ảnh mà còn là một sân khấu để những thương hiệu trang sức hàng đầu thế giới thể hiện sự sáng tạo và tay nghề của mình. Những tuyệt tác trang sức được trưng bày tại sự kiện này đã chứng minh rằng sự kết hợp giữa nghệ thuật, phong cách và sự sang trọng có thể tạo nên những kiệt tác thực sự.

3

Jujutsu Kaisen Modulo khép lại di sản lớn nhất của Gojo Satoru

Tuổi Trẻ - Chính trị XH [Đọc thêm](#) →

Trong thế giới của manga Jujutsu Kaisen, lý tưởng thay đổi giới chú thuật của Gojo Satoru đã trở thành một phần quan trọng của câu chuyện. Sau 8 năm nỗ lực không ngừng nghỉ, cuối cùng lý tưởng này đã được hoàn thành trong Jujutsu Kaisen Modulo Volume 3. Đây là một bước ngoặt quan trọng, đánh dấu sự chuyển giao từ thế hệ cũ sang thế hệ mới, với Itadori Yuji là nhân vật chính dẫn dắt sự thay đổi này. Lý tưởng của Gojo Satoru về việc thay đổi giới chú thuật đã trở thành một di sản lớn, không chỉ ảnh hưởng đến thế giới của Jujutsu Kaisen mà còn để lại dấu ấn sâu sắc trong lòng người hâm mộ. Qua việc hoàn thành lý tưởng này, Itadori Yuji và thế hệ mới đã chứng minh khả năng và quyết tâm của mình trong việc tạo ra một tương lai mới cho giới chú thuật. Việc hoàn thành lý tưởng của Gojo Satoru cũng đánh dấu một bước ngoặt quan trọng trong sự phát triển của câu chuyện, mở ra những cơ hội mới và thách thức cho các nhân vật. Với sự lãnh đạo của Itadori Yuji, thế hệ mới sẽ phải đối mặt với những khó khăn và thử thách mới, nhưng đồng thời cũng có cơ hội để tạo ra một tương lai tươi sáng hơn cho giới chú thuật.

4

Fjord, phim gây chia rẽ giới phê bình, giành giải Cành cọ vàng Cannes

Tuổi Trẻ - Chính trị XH [Đọc thêm](#) →

Fjord, bộ phim mới nhất của đạo diễn Romania Cristian Mungiu, đã gây tiếng vang tại Liên hoan phim Cannes 2026 khi giành giải Cành cọ vàng, một trong những giải thưởng danh giá nhất trong lĩnh vực điện ảnh. Bộ phim này đã vượt qua nhiều ứng viên nặng ký khác để đạt được thành tựu này, thể hiện sự công nhận của ban giám khảo đối với chất lượng và giá trị nghệ thuật của Fjord. Fjord đã gây ra nhiều tranh cãi và chia rẽ trong giới phê bình, chủ yếu do chủ đề phức tạp và nhạy cảm mà nó đề cập. Bộ phim tập trung vào việc khám phá những xung đột chính trị, văn hóa và hệ thống phúc lợi tại Na Uy, một chủ đề được cho là khá mới mẻ và thú vị. Thông qua việc thể hiện những vấn đề này, Fjord đã mang đến một cái nhìn sâu sắc và đa chiều về xã hội Na Uy, khiến khán giả phải suy ngẫm và thảo luận. Giải Cành cọ vàng mà Fjord giành được không chỉ là một sự công nhận cho đạo diễn Cristian Mungiu và đội ngũ sản xuất, mà còn là một minh chứng cho sự đa dạng và phong phú của điện ảnh thế giới. Bộ phim này đã thể hiện khả năng kể chuyện độc đáo và cách tiếp cận mới mẻ, giúp khán giả khám phá những khía cạnh khác nhau của cuộc sống và xã hội. Với thành tựu này, Fjord đã trở thành một trong những bộ phim được chú ý nhất tại Cannes 2026, và có thể sẽ tiếp tục gây tiếng vang trong cộng đồng điện ảnh trong thời gian tới.

5

Nguyễn Thu Thảo, Nguyễn Hàn Việt là Hoa hậu & Nam vương Du lịch Việt Nam 2026

Tuổi Trẻ - Chính trị XH [Đọc thêm](#) →

Cuộc thi Hoa hậu & Nam vương Du lịch Việt Nam 2026 đã diễn ra với sự tham gia của 30 ứng viên tài năng và xinh đẹp. Trong không khí sôi động và đầy kịch tính, ban giám khảo đã chọn ra được những gương mặt xuất sắc nhất để trao giải. Nguyễn Thu Thảo và Nguyễn Hàn Việt đã vượt qua 28 ứng viên còn lại để giành ngôi vị cao nhất, trở thành Hoa hậu và Nam vương Du lịch Việt Nam 2026. Đây là một thành tựu đáng tự hào cho cả hai, thể hiện sự nỗ lực và tài năng của họ trong suốt quá trình thi đấu. Việc giành được ngôi vị cao nhất không chỉ là một vinh dự cá nhân mà còn là cơ hội để họ trở thành đại diện cho du lịch Việt Nam, giới thiệu vẻ đẹp và sự phong phú của văn hóa, lịch sử và cảnh quan thiên nhiên của đất nước. Với tư cách là Hoa hậu và Nam vương Du lịch Việt Nam 2026, Nguyễn Thu Thảo và Nguyễn Hàn Việt sẽ có cơ hội tham gia vào các hoạt động quảng bá du lịch, tham gia các sự kiện văn hóa và xã hội, cũng như trở thành gương mặt đại diện cho các thương hiệu và sản phẩm liên quan đến du lịch. Đây là một bước ngoặt quan trọng trong sự nghiệp của họ và sẽ mở ra nhiều cơ hội mới cho sự phát triển và thành công trong tương lai.

6

Bạn có phù hợp đầu tư quỹ mở?

VnExpress - Kinh doanh [Đọc thêm](#) →

Đầu tư vào quỹ mở đang trở thành một lựa chọn phổ biến cho những người muốn tham gia vào thị trường chứng khoán mà không cần phải tự mình quản lý danh mục đầu tư. Khi đầu tư vào quỹ mở, nhà đầu tư sẽ rót tiền vào một quỹ được quản lý bởi các chuyên gia chứng khoán có kinh nghiệm. Điều này cho phép họ tận dụng kiến thức và kỹ năng của các chuyên gia để đưa ra quyết định đầu tư thông minh. Quỹ mở hoạt động bằng cách tập hợp tiền từ nhiều nhà đầu tư và sử dụng số tiền này để mua một danh mục đa dạng các cổ phiếu, trái phiếu và các tài sản khác. Điều này giúp phân tán rủi ro và tăng cơ hội lợi nhuận. Các quỹ mở thường có một chiến lược đầu tư rõ ràng và được quản lý bởi một đội ngũ chuyên gia có kinh nghiệm trong việc phân tích thị trường và đưa ra quyết định đầu tư. Đầu tư vào quỹ mở có thể mang lại nhiều lợi ích, bao gồm cả việc giảm thiểu rủi ro và tăng cơ hội lợi nhuận. Tuy nhiên, để đầu tư vào quỹ mở một cách hiệu quả, nhà đầu tư cần phải hiểu rõ về các loại quỹ mở khác nhau, chiến lược đầu tư của từng quỹ và các chi phí liên quan. Ngoài ra, nhà đầu tư cũng cần phải đánh giá khả năng tài chính và mục tiêu đầu tư của mình để chọn quỹ mở phù hợp.

Jeff Bezos: Nửa số người nộp thuế Mỹ nên được miễn thuế

VnExpress - Kinh doanh [Đọc thêm](#) →

Chủ tịch Amazon, Jeff Bezos, đã đưa ra một ý kiến gây chú ý về chính sách thuế thu nhập tại Mỹ. Theo ông, nửa số người nộp thuế tại Mỹ nên được miễn thuế thu nhập liên bang. Bezos cho rằng khoản thuế mà nhóm thu nhập thấp phải nộp chỉ là một khoản tiền nhỏ với chính phủ, và việc miễn thuế cho họ sẽ không gây ra tác động lớn đến ngân sách quốc gia. Nói cách khác, Bezos tin rằng việc miễn thuế cho nhóm thu nhập thấp sẽ không làm giảm đáng kể nguồn thu của chính phủ, nhưng lại có thể mang lại lợi ích đáng kể cho những người nộp thuế thuộc nhóm này. Điều này có thể giúp họ cải thiện tình hình tài chính và tăng cường khả năng chi tiêu, từ đó đóng góp vào sự phát triển kinh tế của đất nước. Ý kiến của Bezos cũng có thể được xem xét trong bối cảnh hiện nay, khi nhiều người Mỹ đang phải đối mặt với khó khăn tài chính do lạm phát và chi phí sinh hoạt tăng cao. Việc miễn thuế cho nhóm thu nhập thấp có thể giúp họ giảm bớt gánh nặng tài chính và có thêm tiền để chi tiêu cho những nhu cầu thiết yếu. Tuy nhiên, cũng cần phải xem xét các tác động khác của việc miễn thuế, chẳng hạn như ảnh hưởng đến nguồn thu của chính phủ và sự công bằng trong hệ thống thuế.



Góc Đà Nẵng hôm nay

Sẵn sàng phương án xử lý các tình huống trên sông Hàn trong Lễ hội pháo hoa quốc tế Đà Nẵng 2026

Báo Quân Đội Nhân Dân [Đọc thêm](#) →

Trong bối cảnh Lễ hội pháo hoa quốc tế Đà Nẵng 2026 đang đến gần, việc đảm bảo an ninh và an toàn cho sự kiện này trở nên quan trọng hơn bao giờ hết. Ngày 23-5, Ban chỉ huy Bộ đội Biên phòng TP Đà Nẵng đã tổ chức một hội nghị quan trọng để triển khai nhiệm vụ bảo đảm an ninh, an toàn cho lễ hội. Đại tá Phan Văn Thí, Phó chỉ huy trưởng, Tham mưu trưởng BDBP TP Đà Nẵng, đã chủ trì hội nghị này. Mục tiêu chính của hội nghị là để các đơn vị liên quan có thể thảo luận và lên kế hoạch cụ thể về việc xử lý các tình huống có thể xảy ra trên sông Hàn trong suốt thời gian diễn ra lễ hội. Với sự tham gia của nhiều đơn vị chức năng, hội nghị đã tập trung vào việc đánh giá các rủi ro tiềm ẩn và đề ra các biện pháp cần thiết để đảm bảo an toàn cho du khách và người dân

địa phương. Việc triển khai nhiệm vụ bảo đảm an ninh, an toàn cho Lễ hội pháo hoa quốc tế Đà Nẵng 2026 không chỉ góp phần vào sự thành công của sự kiện mà còn thể hiện sự quan tâm và trách nhiệm của các cơ quan chức năng trong việc đảm bảo môi trường an toàn và ổn định cho du khách. Thông qua hội nghị này, Ban chỉ huy Bộ đội Biên phòng TP Đà Nẵng đã thể hiện sự sẵn sàng và quyết tâm trong việc xử lý các tình huống có thể xảy ra trên sông Hàn, nhằm mang lại một lễ hội an toàn và thú vị cho tất cả mọi người.

2

Lễ hội pháo hoa quốc tế Đà Nẵng 2026: Nâng tầm trải nghiệm thị giác

Báo Đà Nẵng [Đọc thêm](#) →

Lễ hội pháo hoa quốc tế Đà Nẵng 2026 đang trở thành sự kiện được mong chờ nhất trong năm với chủ đề "Da Nang - United Horizons - Những chân trời kết nối". Sự kiện này quy tụ 10 đội pháo hoa đến từ 8 quốc gia trên thế giới, hứa hẹn mang đến một trải nghiệm thị giác độc đáo và đa dạng cho khán giả. Với sự tham gia của các đội pháo hoa hàng đầu, DIFF 2026 kỳ vọng sẽ nâng tầm trải nghiệm thị giác của du khách và người dân địa phương. Chủ đề của lễ hội năm nay tập trung vào việc kết nối các chân trời, thể hiện sự đa dạng và phong phú của các nền văn hóa trên thế giới. Các đội pháo hoa sẽ trình diễn những màn pháo hoa tuyệt đẹp, kết hợp với âm nhạc và ánh sáng, tạo nên một bầu không khí sôi động và đầy màu sắc. Sự kiện này không chỉ là một lễ hội pháo hoa thông thường, mà còn là một cơ hội để Đà Nẵng thể hiện khả năng tổ chức sự kiện quốc tế và quảng bá hình ảnh của thành phố đến với thế giới. Với sự đầu tư kỹ lưỡng và chu đáo, Lễ hội pháo hoa quốc tế Đà Nẵng 2026 hứa hẹn sẽ là một trải nghiệm không thể quên đối với khán giả. Sự kiện này sẽ góp phần nâng tầm trải nghiệm thị giác của du khách, đồng thời quảng bá hình ảnh của Đà Nẵng đến với thế giới, khẳng định vị thế của thành phố trong lĩnh vực du lịch và tổ chức sự kiện quốc tế.

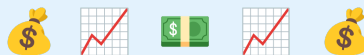
3

Đà Nẵng: Gỡ khó về chỉ dẫn địa lý, tăng kết nối tiêu thụ sâm Ngọc Linh

Báo Công Thương [Đọc thêm](#) →

Đà Nẵng đang nỗ lực tháo gỡ các khó khăn liên quan đến chỉ dẫn địa lý cho sâm Ngọc Linh, một loại sản phẩm quý giá của địa phương. Việc này nhằm tạo điều kiện thuận lợi cho quá trình sản xuất, kinh doanh và tiêu thụ sản phẩm này. Đồng thời, thành phố cũng đẩy mạnh các hoạt động xúc tiến thương mại, nhằm mở rộng thị trường và tăng cường kết nối tiêu thụ sâm Ngọc Linh. Bối cảnh hiện nay cho thấy, sâm Ngọc Linh là

một trong những sản phẩm chủ lực của Đà Nẵng, với giá trị kinh tế cao và tiềm năng phát triển lớn. Tuy nhiên, việc bảo hộ chỉ dẫn địa lý cho sản phẩm này vẫn còn gặp nhiều khó khăn, gây ảnh hưởng đến quá trình sản xuất và kinh doanh. Vì vậy, việc tháo gỡ các vướng mắc về chỉ dẫn địa lý là rất quan trọng, giúp tạo điều kiện thuận lợi cho các doanh nghiệp và người sản xuất. Khi các khó khăn về chỉ dẫn địa lý được giải quyết, Đà Nẵng sẽ có cơ hội tăng cường xúc tiến thương mại và mở rộng thị trường cho sâm Ngọc Linh. Điều này không chỉ giúp tăng cường giá trị kinh tế của sản phẩm, mà còn góp phần quảng bá hình ảnh và giá trị của Đà Nẵng đến với thị trường quốc tế. Qua đó, thành phố có thể tận dụng được lợi thế của mình, để phát triển kinh tế và nâng cao chất lượng cuộc sống cho người dân.



Bản tin tài chính hôm nay

Tỷ giá hôm nay

| Đồng tiền | Mua vào | Bán ra |
|---|-----------|-----------|
|  USD | 26,130.00 | 26,390.00 |
|  EUR | 29,849.06 | 31,422.60 |
|  JPY | 160.67 | 170.88 |
|  CNY | 3,779.07 | 3,939.47 |
|  GBP | 34,482.72 | 35,946.38 |
|  AUD | 18,270.06 | 19,045.56 |
|  SGD | 20,070.34 | 20,964.14 |
|  KRW | 15.17 | 18.29 |

Cập nhật: 7:20 AM · Nguồn: Vietcombank (tham khảo)

Giá vàng & bạc hôm nay

| Loại | Mua vào | Bán ra | Biến động |
|--|--------------|--------------|---------------|
|  SJC 1 lượng | 158.50 triệu | 161.50 triệu | triệu đ/lượng |
|  SJC nhẫn tròn | 158.00 triệu | 161.00 triệu | triệu đ/lượng |
|  DOJI nhẫn tròn | 158.50 triệu | 161.50 triệu | triệu đ/lượng |
|  PNJ nhẫn tròn 24K | 158.50 triệu | 161.50 triệu | triệu đ/lượng |
|  Vàng thế giới | 4,510.5 | - | USD |
|  Bạc mỹ nghệ Phú Quý 99.9 | 2.860 | 3.365 | nghìn đ/chỉ |

Cập nhật: 00:00 2026-05-24 · Nguồn: vang.today

 Bạc: giavang.org · Đơn vị vàng: triệu đ/lượng

₪ Crypto hôm nay

| | | |
|------------------|------------|-----------------------|
| ₪ Bitcoin (BTC) | 76,626 USD | ≈ 2.020 tỷ |
| Ξ Ethereum (ETH) | 2,114 USD | |
| ₪ USDT/VNĐ | 26,331 đ | tỷ giá phi chính thức |

Nguồn: CoinGecko




Chính sách & Pháp luật tài chính

Quy định mới ban hành & sắp có hiệu lực — tổng hợp từ nguồn tài chính chính thống


Vinaconex tăng vốn điều lệ

 Nguồn: [Tin Nhanh Chứng Khoán](#)

 **Tác động:** Việc tăng vốn điều lệ của Vinaconex có thể ảnh hưởng đến giá trị cổ phiếu và quyền lợi của cổ đông. Điều này cũng có thể tác động đến hoạt động kinh doanh và phát triển của công ty trong tương lai.


Các nước thận trọng với giải phóng dầu dự trữ

 Nguồn: [Tin Nhanh Chứng Khoán](#)

 **Tác động:** Quyết định của các chính phủ về việc giải phóng dầu dự trữ có thể ảnh hưởng đến giá dầu và thị trường năng lượng, từ đó tác động đến hoạt động kinh doanh và chi phí của các doanh nghiệp, cũng như cuộc sống hàng ngày của người dân.

Nền tảng Thiện nguyện của Việt Nam được vinh danh

 Nguồn: [Tin Nhanh Chứng Khoán](#)

 **Tác động:** Việc nền tảng Thiện nguyện được vinh danh có thể tăng cường uy tín và niềm tin của người dùng vào các giải pháp số của MB, từ đó có thể mở rộng cơ hội hợp tác và phát triển cho công ty và các đối tác.



Mạng xã hội hôm nay

Scandal treo cổ của nữ hoàng nhan sắc Ấn Độ

 Nguồn: [Soha Giải trí](#)

Chuyện tử vong bí ẩn của người đẹp Twisha Sharma đang gây xôn xao cộng đồng mạng. Chính phủ Ấn Độ đã đề xuất chuyển vụ điều tra này cho Cục Điều tra Trung ương để làm rõ nguyên nhân cái chết. Điều này khiến nhiều người tò mò về những gì thực sự đã xảy ra.

🔥 LHP Cannes 2026 gây tranh cãi với hai người thắng giải

📌 Nguồn: [VnExpress Giải trí](#)

Lễ hội phim Cannes 2026 vừa gây sóng gió khi có tới ba hạng mục có hai người thắng giải. Điều này khiến nhiều người đặt câu hỏi về tiêu chí chấm giải và liệu có sự bất công trong việc trao giải.

🔥 Sơn Tùng M-TP hợp tác với "rapper tỷ view" Tyga

📌 Nguồn: [VnExpress Giải trí](#)

Sơn Tùng M-TP vừa ra mắt ca khúc mới sau hai năm, và lần này anh hợp tác với rapper Mỹ gốc Việt Tyga - chủ nhân của bản hit 1,7 tỷ lượt xem "Taste". Điều này khiến nhiều người háo hức và tò mò về sản phẩm âm nhạc mới này.



🎵 Âm nhạc & Thời trang hôm nay

ÂM NHẠC 🎵

🎵 Sơn Tùng M-TP hợp tác rapper Mỹ Tyga trong single toàn cầu Come My Way

📌 Nguồn: [Tuổi Trẻ Âm nhạc](#)

Sơn Tùng M-TP vừa xác nhận màn hợp tác cùng rapper Mỹ Tyga trong single mới mang tên Come my way, dự kiến phát hành đồng thời trên các nền tảng nhạc số toàn cầu vào tối 28-5. Đây là một sự kiện âm nhạc quan trọng, đánh dấu sự hợp tác giữa nghệ sĩ Việt Nam và nghệ sĩ quốc tế. Sự kết hợp này hứa hẹn sẽ mang lại một bản nhạc độc đáo và thú vị cho người hâm mộ.

THỜI TRANG 👗

👗 Thiên thần Victoria's Secret diện đầm Đỗ Long lên bìa tạp chí quốc tế L'Beauté

📌 Nguồn: [Tuổi Trẻ Thời trang](#)

Thiên thần Victoria's Secret Barbara Palvin gây chú ý khi diện đầm của nhà thiết kế Đỗ Long, xuất hiện trên trang bìa tạp chí thời trang L'Beauté. Đây là một trend thời trang mới, khi các thiết kế của nhà thiết kế Việt Nam được công nhận trên thế giới. Các cô gái có thể học hỏi cách mix đồ của Barbara Palvin, kết hợp đầm Đỗ Long với phụ kiện thời trang để tạo nên một phong cách riêng biệt và hấp dẫn.





🍴 Món ngon hôm nay

Bánh Xèo — Miền Trung

Oh, ngày hôm nay tôi lại thèm ăn vặt đường phố Đà Nẵng, và món ăn không thể bỏ qua là bánh xèo. Đây là một loại bánh giòn rụm, vàng ươm, được làm từ bột gạo, nước cốt dừa, và nhân thịt heo, tôm, giá. Khi ăn, bạn sẽ cảm nhận được sự kết hợp hoàn hảo giữa vị giòn của bánh, vị ngọt của nhân, và vị tươi của rau sống. Bạn có thể ăn bánh xèo kèm với rau sống, nước mắm, và đồ chua để tăng cường hương vị.

Tôi thích ăn bánh xèo vì nó là một món ăn đơn giản, nhưng lại có thể làm hài lòng bất kỳ ai. Và khi ăn bánh xèo, bạn sẽ cảm nhận được sự thoải mái, dễ chịu, như đang ở trong một ngày hè ấm áp.

 **Ăn ở đâu ngon?** Bạn có thể tìm thấy bánh xèo ngon tại khu chợ Hàn ở Đà Nẵng, hoặc trên đường Trần Tống ở quận Sơn Trà. Những quán bánh xèo nhỏ này thường có hương vị đặc trưng và giá cả phải chăng.

 **Giá tham khảo:** Khoảng 20.000 - 30.000 đồng một chiếc bánh xèo, tùy thuộc vào kích thước và quán ăn.



Tips dành cho chị em hôm nay

TIP LÀM ĐẸP & CHĂM DA

Làm Đẹp Nhanh



Hey các cô nàng văn phòng! 😊 Bí kíp làm đẹp tiết kiệm thời gian cho các bạn là sử dụng mặt nạ giấy 🌸. Chỉ cần 10-15 phút mỗi ngày, bạn đã có một làn da tươi sáng và mịn màng 🌟. Hãy chọn mặt nạ phù hợp với loại da của mình và sử dụng sau khi rửa mặt sạch. Sản phẩm này dễ tìm và giá hợp lý, chỉ từ 10.000 - 50.000 đồng 🛒. Hãy thử ngay và cảm nhận sự khác biệt! 😍

TIP TẬP THỂ DỤC & GIỮ DÁNG

Tập Thể Dục Tại Văn Phòng








Làm việc văn phòng không có nghĩa là bạn phải bỏ qua tập thể dục 🧑. Hãy dành 10 phút mỗi ngày để thực hiện 30 lần squat 🏋️ và 20 lần nhảy múa 🕺 tại chỗ. Điều này sẽ giúp bạn đốt cháy khoảng 50 calo và tăng cường lưu thông máu 🏃. Ngoài ra, hãy cố gắng đi bộ 5 phút trong thời gian nghỉ trưa 🚶 để đốt cháy thêm 20 calo. Với thói quen vận động nhỏ này, bạn có thể tích lũy đến 200 calo mỗi ngày và giữ dáng hiệu quả 🌟. Hãy bắt đầu ngay hôm nay! 🎉

TIP SỨC KHỎE: HUYẾT ÁP, CỘT SỐNG, VAI GÁY


Tip Tăng Sức Đề Kháng



Để tăng sức đề kháng, phụ nữ văn phòng nên uống đủ nước  và ăn trái cây . Theo nghiên cứu, uống 2 lít nước mỗi ngày có thể tăng cường hệ miễn dịch lên đến 30% . Hãy đặt một chai nước trên bàn làm việc và ăn trái cây vào buổi sáng để bắt đầu ngày mới với năng lượng và sức đề kháng cao hơn . Chỉ với 5-10 phút mỗi ngày, bạn có thể áp dụng những thay đổi nhỏ nhưng hiệu quả này ngay tại chỗ ngồi văn phòng của mình .



Câu châm ngôn hôm nay

 "Do not bring people in your life who weigh you down. And trust your instincts... good relationships feel light. They feel right. They don't hurt. They're not painful."

Dừng đưa những người kéo bạn xuống vào cuộc sống của bạn. Và tin tưởng trực giác của mình... những mối quan hệ tốt sẽ cảm thấy nhẹ nhàng. Chúng cảm thấy đúng. Chúng không gây đau khổ.

— Michelle Obama

Giải nghĩa: Câu này muốn nói rằng chúng ta nên chọn những mối quan hệ tích cực và loại bỏ những mối quan hệ tiêu cực trong cuộc sống. Điều này giúp chúng ta cảm thấy nhẹ nhàng và tự tin hơn, từ đó có thể tập trung vào công việc và cuộc sống hàng ngày. Michelle Obama muốn khuyên nhủ phụ nữ nên tự tin vào bản thân và chọn những mối quan hệ tốt đẹp để xây dựng một cuộc sống hạnh phúc và thành công.



Crush Hôm Nay

**Noo Phước
Thịnh**


V-pop

dance

icon

Noo Phước Thịnh

Việt Nam  | Ca sĩ

Ngày sinh 02/11/1987
Chiều cao 1m78
Cân nặng 68 kg
Nhóm máu O
Cung HĐ Bọ Cạp 
Màu yêu thích Đỏ
Con số may 2

Tình trạng Độc thân 🌟

Sở thích Nhảy (chuyên nghiệp), gym, trình diễn sân khấu

Noo Phước Thịnh sinh ngày 02/11/1987 — ông hoàng nhạc dance V-pop với vũ đạo điêu luyện đỉnh cao. Body từ tập nhảy chuyên nghiệp cân đối đẹp mắt. Hát live + nhảy cùng lúc cực chuẩn — tài năng hiếm gặp trong showbiz Việt.

🏆 **Tác phẩm nổi bật:**

'Cause I Love You', 'Chạm Khẽ Tim Anh Một Chút Thôi', 'Tâm Sự Tuổi 30'

🏆 **Giải thưởng:**

Làn Sóng Xanh nhiều lần, VTV Awards, ông hoàng nhạc dance V-pop



Chúc chị em một ngày vui vẻ và năng suất! ✨

TTXHXD — Tổng hợp bởi Groq AI & nguồn tin VN 🇻🇳

