





Thông Tấn Xã Heo Xinh Đẹp

Bản tin hàng ngày dành cho chị em văn phòng 

 17 26/05/2026



 Tin tức hôm nay

1

Wawrinka bị loại ở vòng 1 kỳ Roland Garros cuối cùng

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

Kỳ Roland Garros cuối cùng của cựu vô địch Stan Wawrinka đã kết thúc sớm với thất bại trước Jesper De Jong ở vòng một. Đây là một kết quả bất ngờ khi Wawrinka, người đã từng lên ngôi vô địch tại giải đấu này, không thể vượt qua được đối thủ kém tên tuổi người Hà Lan. Trận đấu diễn ra với sự cạnh tranh quyết liệt, Wawrinka đã cố gắng nhưng không thể ngăn chặn được sự tiến bộ của De Jong. Wawrinka đã bắt đầu trận đấu với một set thua 3-6, nhưng sau đó đã cố gắng lấy lại phong độ và giành được set thứ hai với tỷ số 6-3. Tuy nhiên, De Jong đã không cho Wawrinka cơ hội để tiếp tục trở lại, khi anh giành được hai set tiếp theo với tỷ số 6-3 và 6-4. Kết quả này đã khiến Wawrinka phải nói lời tạm biệt với giải đấu, và cũng là kết thúc sự nghiệp của anh tại Roland Garros. Thất bại này đã gây ra sự thất vọng cho Wawrinka, người đã từng là một trong những tay vợt hàng đầu thế giới. Tuy nhiên, kết quả này cũng cho thấy sự tiến bộ của De Jong, người đã có một trận đấu xuất sắc để đánh bại một đối thủ mạnh như Wawrinka. Đây là một kết quả đáng chú ý tại Roland Garros năm nay, và sẽ được nhớ đến như một trong những trận đấu đáng nhớ của giải đấu.

2

Hai thần đồng Quang Liêm - Trường Sơn: Vượt trên thành bại, ủng hộ nhau trên mỗi bước đường

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

Trong bối cảnh Liên đoàn Cờ Việt Nam đang phải đối mặt với những vụ việc gây tranh cãi ồn ào, mối quan hệ giữa hai thần đồng cờ vua Việt

Nam, Lê Quang Liêm và Nguyễn Ngọc Trường Sơn, đã mang lại một luồng gió tươi mát và ấm áp cho người hâm mộ. Dù trên con đường sự nghiệp, họ có thể gặp phải những thành công và thất bại khác nhau, nhưng tình bằng hữu và đồng đội giữa hai người đã giúp họ vượt qua mọi khó khăn và ủng hộ nhau trên mỗi bước đường. Mối quan hệ này không chỉ thể hiện sự đoàn kết và hỗ trợ lẫn nhau giữa hai vận động viên, mà còn góp phần tạo nên một hình ảnh tích cực về môn thể thao trí tuệ này. Trong một môi trường cạnh tranh gay gắt, nơi mà mỗi quyết định và bước đi đều có thể ảnh hưởng đến kết quả, sự ủng hộ và đồng đội từ đồng đội là điều không thể thiếu. Lê Quang Liêm và Nguyễn Ngọc Trường Sơn đã chứng minh rằng, dù cho thành bại có thể khác nhau, nhưng tình bạn và sự ủng hộ lẫn nhau sẽ luôn là điều quan trọng nhất. Sự kết nối giữa hai thần đồng cờ vua này đã mang lại một niềm đam mê mới cho người hâm mộ Việt Nam, giúp họ nhìn thấy giá trị thực sự của môn thể thao trí tuệ này. Đó không chỉ là về việc giành chiến thắng hay thất bại, mà còn là về sự đoàn kết, hỗ trợ và ủng hộ lẫn nhau giữa những người cùng chung một mục tiêu.

3

Siêu máy tính Opta dự đoán Tây Ban Nha vô địch World Cup 2026, Argentina thì sao?

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

Siêu máy tính Opta đã đưa ra dự đoán về đội vô địch World Cup 2026, và kết quả đã gây sự chú ý lớn trong cộng đồng bóng đá. Dựa trên việc phân tích nhiều thông số và dữ liệu khác nhau, siêu máy tính này đã chọn Tây Ban Nha là đội có khả năng cao nhất để giành chức vô địch. Đây là một dự đoán thú vị, đặc biệt khi xem xét đến thực lực và phong độ của các đội bóng hàng đầu trên thế giới. Tây Ban Nha đã từng là một đội bóng mạnh và có truyền thống bóng đá phong phú, với nhiều cầu thủ tài năng và kinh nghiệm. Việc siêu máy tính Opta dự đoán họ sẽ vô địch World Cup 2026 đã làm dấy lên hy vọng và sự kỳ vọng trong người hâm mộ. Trong khi đó, Argentina, đội bóng đã từng giành nhiều chức vô địch và có những cầu thủ xuất sắc như Lionel Messi, cũng đang được chờ đợi sẽ có một kỳ World Cup thành công. Dự đoán của siêu máy tính Opta không chỉ dựa trên cảm tính hoặc may mắn, mà nó được xây dựng từ việc phân tích các dữ liệu và thông số cụ thể. Điều này cho thấy rằng, việc dự đoán kết quả của một giải đấu lớn như World Cup không chỉ phụ thuộc vào cảm nhận chủ quan, mà còn có thể được hỗ trợ bởi công nghệ và phân tích dữ liệu. Việc này đã mở ra một hướng đi mới trong việc đánh giá và dự đoán kết quả của các giải đấu thể thao, và chắc chắn sẽ tiếp tục được quan tâm trong tương lai.

4

Tin tức thế giới 26-5: Giá dầu giảm mạnh; Nga sắp tấn công quy mô lớn vào Ukraine?

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

Trên thị trường năng lượng toàn cầu, giá dầu đã giảm mạnh gần 7% do kỳ vọng về việc Mỹ và Iran tiến gần đến một thỏa thuận. Sự giảm giá này cho thấy sự thay đổi trong quan điểm của thị trường về nguồn cung dầu thô, khi mà khả năng Iran tăng sản lượng dầu trở nên khả quan hơn. Điều này có thể giúp giảm bớt áp lực lên giá dầu và có tác động tích cực đến nền kinh tế toàn cầu. Trong khi đó, tại Trung Đông, tình hình tiếp tục căng thẳng. Israel đã tuyên bố tăng cường tấn công vào Lebanon, với mục tiêu "nghiên nát" tổ chức Hezbollah. Đây là một động thái mới trong chuỗi căng thẳng giữa Israel và các tổ chức Hồi giáo cực đoan, và có thể làm gia tăng nguy cơ xung đột trong khu vực. Cùng với đó, lo ngại về một cuộc tấn công quy mô lớn của Nga vào Ukraine vẫn tiếp tục. Dù chưa có thông tin chính thức, nhưng các động thái quân sự gần đây của Nga đã làm dấy lên sự quan ngại về khả năng leo thang xung đột. Tình

hình này đang được theo dõi chặt chẽ bởi cộng đồng quốc tế, và có thể có những tác động đáng kể đến an ninh và ổn định toàn cầu.

5

Ký tên lên áo đồng phục cuối cấp là ký ức đẹp hay sự lãng phí?

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

Trào lưu ký tên lên áo cuối cấp đang trở lại mạnh mẽ ở nhiều trường học, tạo ra một cuộc tranh luận sôi nổi về ý nghĩa và giá trị của hành động này. Đối với nhiều người, ký tên lên áo cuối cấp là một cách để lưu giữ ký ức đẹp của thời thanh xuân, khi mà những ký tự và hình ảnh được vẽ lên áo trở thành biểu tượng của tình bạn và sự gắn kết trong lớp học. Đó là một cách để thể hiện sự gắn bó và chia sẻ những khoảnh khắc đáng nhớ trong quá trình học tập và trưởng thành. Tuy nhiên, cũng có nhiều người cho rằng hành động này là sự lãng phí, vì áo cuối cấp thường chỉ được sử dụng trong một dịp duy nhất và sau đó bị bỏ quên. Họ cũng lo ngại rằng việc ký tên và vẽ hình lên áo có thể làm hỏng chất lượng và giá trị của áo, khiến nó trở thành một món đồ vô ích. Bối cảnh này cho thấy sự đa dạng trong quan điểm và giá trị của con người, khi mà một hành động đơn giản có thể được nhìn nhận dưới nhiều góc độ khác nhau. Diễn biến của trào lưu này cũng cho thấy sự sáng tạo và khát khao thể hiện bản thân của giới trẻ, khi họ tìm cách lưu giữ ký ức và thể hiện tình bạn thông qua những cách thức độc đáo và ý nghĩa.

6

Xung đột Iran thách thức tham vọng trung tâm AI của vùng Vịnh

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

Vùng Vịnh đang đối mặt với một thách thức lớn trong việc thực hiện tham vọng trở thành trung tâm toàn cầu về trí tuệ nhân tạo (AI) do xung đột Trung Đông kéo dài. Khu vực này đã đầu tư mạnh mẽ vào công nghệ AI trong những năm gần đây, với hy vọng tận dụng lợi thế về vị trí địa lý và nguồn lực tài chính để trở thành một trong những trung tâm hàng đầu về AI trên thế giới. Tuy nhiên, tình hình chính trị bất ổn và xung đột ở Trung Đông, đặc biệt là cuộc xung đột giữa Iran và các quốc gia khác trong khu vực, đã tạo ra một môi trường không thuận lợi cho sự phát triển của công nghệ AI. Các công ty công nghệ và nhà đầu tư đang trở nên thận trọng khi đầu tư vào khu vực này do lo ngại về rủi ro chính trị và an ninh. Xung đột giữa Iran và các quốc gia khác trong khu vực đã gây ra sự bất ổn và lo ngại về an ninh, làm ảnh hưởng đến sự phát triển của công nghệ AI. Điều này đã khiến các quốc gia trong khu vực phải

xem xét lại chiến lược phát triển AI của mình và tìm cách đa dạng hóa nguồn đầu tư và hợp tác quốc tế để giảm thiểu rủi ro.

7

Châu Âu có thể đối diện giá dầu khí ở mức cao đến cuối 2027

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

Châu Âu đang đối mặt với thách thức lớn về năng lượng khi giá dầu và khí đốt được dự báo sẽ duy trì ở mức cao hơn trước chiến sự Iran ít nhất đến cuối 2027. Giới chức EU đã đưa ra cảnh báo này, cho thấy sự bất ổn về năng lượng sẽ tiếp tục ảnh hưởng đến khu vực trong thời gian dài. Bối cảnh hiện tại cho thấy giá dầu và khí đốt đã tăng mạnh do chiến sự Iran và các yếu tố khác như nhu cầu năng lượng tăng cao, sự gián đoạn trong chuỗi cung ứng, và các chính sách năng lượng của các quốc gia. Điều này đã gây ra áp lực lên nền kinh tế châu Âu, làm tăng chi phí sản xuất và tiêu dùng, đồng thời ảnh hưởng đến cuộc sống của người dân. Diễn biến tình hình năng lượng ở châu Âu cho thấy sự phụ thuộc vào nguồn năng lượng nhập khẩu vẫn còn cao, và việc tìm kiếm các giải pháp thay thế để giảm thiểu sự phụ thuộc này đang trở thành một ưu tiên hàng đầu. Tuy nhiên, quá trình chuyển đổi sang các nguồn năng lượng tái tạo và giảm thiểu sự phụ thuộc vào dầu và khí đốt sẽ mất thời gian và đòi hỏi sự đầu tư lớn. Ý nghĩa thực tế của cảnh báo này là các quốc gia châu Âu cần phải chuẩn bị cho một tương lai năng lượng với giá dầu và khí đốt cao hơn, và tìm kiếm các giải pháp để giảm thiểu tác động tiêu cực của tình hình này. Điều này có thể bao gồm việc đầu tư vào các nguồn năng lượng tái tạo, tăng cường hiệu suất năng lượng, và phát triển các chính sách năng lượng linh hoạt để đối phó với sự bất ổn về năng lượng.

8

Theo dòng thời sự: Không chỉ Hà Nội, Hải Phòng, Lào Cai cũng thí điểm xây dựng xã, phường XHCN

Tạp chí Văn Hóa & Phát Triển [Đọc thêm](#) →

Trong bối cảnh cả nước đang đẩy mạnh công cuộc đổi mới và phát triển, việc xây dựng xã, phường theo hướng xã hội chủ nghĩa (XHCN) đã trở thành một mục tiêu quan trọng. Không chỉ Hà Nội và Hải Phòng, mà cả Lào Cai cũng đang tích cực thí điểm xây dựng xã, phường XHCN. Đây là một bước tiến quan trọng trong việc nâng cao chất lượng cuộc sống và phát triển bền vững cho người dân. Diễn biến chính của sự kiện này là việc triển khai thí điểm xây dựng xã, phường XHCN tại các địa phương. Tại Lào Cai, các xã và phường được chọn thí điểm sẽ tập trung vào việc nâng cao chất lượng dịch vụ công, cải thiện môi trường sống, và phát

triển kinh tế - xã hội. Các dự án thí điểm này sẽ được triển khai với sự hỗ trợ của chính quyền địa phương và các tổ chức liên quan. Việc thí điểm xây dựng xã, phường XHCN tại Lào Cai và các địa phương khác có ý nghĩa thực tế quan trọng. Nó không chỉ giúp nâng cao chất lượng cuộc sống cho người dân, mà còn góp phần xây dựng một xã hội công bằng, dân chủ và văn minh. Thông qua việc thí điểm này, các địa phương có thể tích lũy kinh nghiệm và rút ra bài học để áp dụng vào thực tiễn, từ đó góp phần vào sự phát triển bền vững của đất nước.

9

Phát bực khi sống cùng người 'tùy em, sao cũng được'

Tạp chí Gia Đình Việt Nam [Đọc thêm](#) →

Cuộc sống hàng ngày của nhiều người thường bị ảnh hưởng bởi những hành vi thiếu trách nhiệm và thiếu tôn trọng của người khác. Một trong những tình huống khó chịu nhất là khi phải sống cùng người có thái độ "tùy em, sao cũng được". Những người này thường không quan tâm đến cảm xúc và nhu cầu của người khác, và họ sẵn sàng làm theo ý mình mà không cần xem xét hậu quả. Khi sống cùng người như vậy, cuộc sống hàng ngày có thể trở nên căng thẳng và khó chịu. Họ có thể để đồ đạc bừa bãi, không giúp đỡ việc nhà, và thậm chí còn làm ồn ào vào lúc nửa đêm. Những hành vi này không chỉ làm ảnh hưởng đến chất lượng cuộc sống của người khác mà còn thể hiện sự thiếu tôn trọng và thiếu trách nhiệm. Tình huống này không chỉ xảy ra trong gia đình mà còn có thể xảy ra trong môi trường làm việc hoặc cộng đồng. Khi phải sống hoặc làm việc cùng người có thái độ "tùy em, sao cũng được", có thể dẫn đến sự bất đồng và căng thẳng. Do đó, việc xây dựng sự tôn trọng và trách nhiệm trong cuộc sống hàng ngày là rất quan trọng. Bằng cách học cách tôn trọng và quan tâm đến người khác, chúng ta có thể tạo ra một môi trường sống và làm việc tích cực và hiệu quả hơn.



 Góc Đà Nẵng hôm nay

1

Khẩn trương hoàn tất công tác chuẩn bị Lễ hội Pháo hoa quốc tế Đà Nẵng 2026

Báo Tin Tức TTXVN [Đọc thêm](#) →

Lễ hội Pháo hoa quốc tế Đà Nẵng 2026 đang bước vào giai đoạn chuẩn bị cuối cùng, với sự chỉ đạo sát sao của các cấp lãnh đạo thành phố.

Chiều 25/5, Phó Chủ tịch UBND thành phố Đà Nẵng Nguyễn Thị Anh Thi đã trực tiếp kiểm tra công tác chuẩn bị tổ chức Lễ hội Pháo hoa quốc tế Đà Nẵng 2026 (DIFF 2026). Đây là một trong những sự kiện văn hóa lớn nhất của thành phố, thu hút hàng nghìn du khách trong và ngoài nước. Trong quá trình kiểm tra, Phó Chủ tịch UBND thành phố đã đánh giá cao công tác chuẩn bị của các đơn vị liên quan, từ việc thiết kế và lắp đặt các sân khấu, đến việc đảm bảo an ninh và an toàn cho du khách. Tuy nhiên, cũng đã chỉ ra một số tồn tại và hạn chế, yêu cầu các đơn vị cần khẩn trương khắc phục để đảm bảo lễ hội được tổ chức thành công. Lễ hội Pháo hoa quốc tế Đà Nẵng 2026 không chỉ là một sự kiện giải trí, mà còn là cơ hội để thành phố Đà Nẵng quảng bá hình ảnh và văn hóa của mình đến với thế giới. Sự kiện này cũng sẽ góp phần thúc đẩy sự phát triển của ngành du lịch địa phương, tạo ra nguồn thu nhập và việc làm cho người dân. Với sự chuẩn bị kỹ lưỡng và chu đáo, Lễ hội Pháo hoa quốc tế Đà Nẵng 2026 hứa hẹn sẽ là một trải nghiệm đáng nhớ cho du khách và người dân thành phố.

2

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 [Độc thêm](#) →

Trong bối cảnh chuẩn bị cho Lễ hội pháo hoa quốc tế Đà Nẵng 2026, việc đảm bảo an ninh và an toàn cho du khách và người dân địa phương 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 trong suốt thời gian diễn ra lễ hội. Đại tá Phan Văn Thí, Phó chỉ huy trưởng, Tham mưu trưởng BDBP TP Đà Nẵng, đã chủ trì hội nghị này, nhấn mạnh tầm quan trọng của việc sẵn sàng phương án xử lý các tình huống trên sông Hàn. Lễ hội pháo hoa quốc tế Đà Nẵng 2026 hứa hẹn sẽ thu hút hàng nghìn du khách từ khắp nơi trên thế giới, và sông Hàn sẽ là tâm điểm của lễ hội với những màn trình diễn pháo hoa tuyệt đẹp. Tuy nhiên, việc đảm bảo an toàn cho người tham gia và ngăn chặn các tình huống bất ngờ là một thách thức lớn. Bộ đội Biên phòng TP Đà Nẵng đã lên kế hoạch chi tiết để đối phó với các tình huống khẩn cấp, từ việc cứu hộ, cứu nạn đến xử lý các sự cố về an ninh. 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 đảm bảo sự thành công của lễ hội mà còn thể hiện sự quan tâm của thành phố Đà Nẵng đối với sự an toàn và thoải mái của du khách. Với sự chuẩn bị kỹ lưỡng và phương án xử lý các tình huống trên sông Hàn, Lễ hội pháo hoa quốc tế Đà Nẵng 2026 hứa hẹn sẽ trở thành một sự kiện đáng nhớ và an toàn cho tất cả mọi người.

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 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, hứa hẹn mang đến một trải nghiệm thị giác đa dạng và phong phú. Với sự tham gia của các đội pháo hoa hàng đầu từ khắp nơi trên thế giới, DIFF 2026 kỳ vọng sẽ nâng tầm trải nghiệm thị giác cho khán giả bằng cách giới thiệu các kỹ thuật dàn dựng điêu luyện và phong cách trình diễn độc đáo. Sự kiện này không chỉ là một lễ hội pháo hoa thông thường, mà còn là một cơ hội để kết nối các nền văn hóa và nghệ thuật từ các quốc gia khác nhau. Chủ đề "Những chân trời kết nối" thể hiện tinh thần đoàn kết và hợp tác giữa các quốc gia, đồng thời cũng phản ánh sự đa dạng và phong phú của văn hóa nghệ thuật trên toàn thế giới. Với sự chuẩn bị kỹ lưỡng và sự tham gia của các đội pháo hoa hàng đầu, Lễ hội pháo hoa quốc tế Đà Nẵng 2026 hứa hẹn sẽ là một trải nghiệm đáng nhớ và đầy ấn tượng cho khán giả. Sự kiện này sẽ góp phần nâng tầm trải nghiệm thị giác và mang đến một không gian nghệ thuật độc đáo cho thành phố Đà Nẵng.



Bản tin tài chính hôm nay

Tỷ giá hôm nay

Đồng tiền	Mua vào	Bán ra
USD	26,132.00	26,392.00
EUR	29,911.79	31,488.61
JPY	160.22	170.39
CNY	3,782.62	3,943.17
GBP	34,642.27	36,112.68
AUD	18,400.33	19,181.35
SGD	20,117.28	21,013.17
KRW	15.10	18.21

Cập nhật: 7:30 AM · Nguồn: Vietcombank (tham khảo)

Giá vàng & bạc hôm nay

Loại	Mua vào	Bán ra	Biến động
SJC 1 lượng	159.00 triệu	162.00 triệu	triệu đ/lượng
SJC nhẫn tròn	158.50 triệu	161.50 triệu	triệu đ/lượng
DOJI nhẫn tròn	159.00 triệu	162.00 triệu	triệu đ/lượng
PNJ nhẫn tròn 24K	158.70 triệu	161.70 triệu	triệu đ/lượng
Vàng thế giới	4,550.6	-	USD
Bạc mỹ nghệ Phú Quý 99.9	2.958	3.480	nghìn đ/chỉ

Cập nhật: 07:30 2026-05-26 · Nguồn: vang.today
 Bạc: giavang.org · Đơn vị vàng: triệu đ/lượng

₺ Crypto hôm nay

₺ Bitcoin (BTC)	77,085 USD	≈ 2.032 tỷ
Ξ Ethereum (ETH)	2,106 USD	
USDT/VNĐ	26,332 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

Công nghệ ITD bị phạt, truy thu thuế hơn 630,59 triệu đồng

Nguồn: [Tin Nhanh Chứng Khoán](#)

Tác động: Công ty Công nghệ ITD sẽ phải chịu phạt và truy thu thuế hơn 630,59 triệu đồng do vi phạm hành chính về thuế. Điều này có thể ảnh hưởng đến tình hình tài chính và hoạt động kinh doanh của công ty.

Địa ốc Đà Lạt (DLR) bị xử phạt 177,5 triệu đồng

Nguồn: [Tin Nhanh Chứng Khoán](#)

Tác động: Công ty Địa ốc Đà Lạt sẽ phải chịu phạt 177,5 triệu đồng do vi phạm nghĩa vụ công bố thông tin, điều này có thể ảnh hưởng đến uy tín và hoạt động kinh doanh của công ty.

Lâm Đồng thông qua điều chỉnh Quy hoạch tỉnh thời kỳ 2021-2030

Nguồn: [Tin Nhanh Chứng Khoán](#)

Tác động: Việc thông qua điều chỉnh Quy hoạch tỉnh Lâm Đồng có thể ảnh hưởng đến sự phát triển kinh tế và đầu tư tại tỉnh này, tạo cơ hội cho các doanh nghiệp và người dân trong việc phát triển và đầu tư vào các lĩnh vực khác nhau.



🔥 Shakira chính thức "quên" tình yêu

📌 Nguồn: [VnExpress Giải trí](#)

Shakira vừa gây sốt khi tuyên bố cuộc đời cô không còn chỗ cho tình yêu nữa, sau khi bị cầu thủ Piqué phản bội. Điều này đã khiến cộng đồng mạng xôn xao và tranh cãi về quyết định của cô. Liệu Shakira có thật sự "quên" được tình yêu? 😞

🔥 Lưu Thi Thi lung linh ở Hà Nội

📌 Nguồn: [VnExpress Giải trí](#)

Lưu Thi Thi vừa gây ấn tượng mạnh khi xuất hiện với bộ hình chụp tại Hà Nội, với khí chất thanh thoát và vẻ đẹp dịu dàng. Cô đã khiến fan phải trầm trồ và ngưỡng mộ với vẻ đẹp của mình. Điều gì đã khiến Lưu Thi Thi trở nên lung linh như vậy? ✨

🔥 Đan Trường giữ mình trước cám dỗ

📌 Nguồn: [VnExpress Giải trí](#)

Đan Trường vừa gây chú ý khi chia sẻ về việc giữ mình trước cám dỗ trong suốt 30 năm ca hát. Anh đã kiên quyết từ chối các cám dỗ để giữ lối sống sạch và trong sạch. Điều này đã khiến cộng đồng mạng phải trầm trồ và ngưỡng mộ anh. Liệu bí quyết của Đan Trường là gì? 🎤



🎵 Âm nhạc & Thời trang hôm nay

ÂM NHẠC 🎵

🎵 Binz: 'Trong nhạc của con tự nhiên xuất hiện nỗi đau của người khác'

📌 Nguồn: [Tuổi Trẻ Âm nhạc](#)

Binz, rapper nổi tiếng, đã chia sẻ rằng anh không phải là một người kể chuyện giỏi, nhưng album đầu tay "Gặp lại" của anh đã chứng minh ngược lại. Album này cho thấy khả năng kể chuyện và làm thơ trên nền rap của Binz, xứng đáng với nickname "Xuân Diệu của giới rap" mà JustaTee đã đặt cho anh. Điều này đã làm cho album trở nên đặc biệt và đáng nghe! 🎵

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 đã gây chú ý khi diện đầm của nhà thiết kế Đỗ Long và xuất hiện trên trang bìa tạp chí thời trang L'Beauté. Điều này không

chỉ làm cho đầm của Đỗ Long trở nên nổi bật mà còn thể hiện sự kết hợp hoàn hảo giữa thời trang và. Với phong cách này, các nữ văn phòng có thể mix cùng áo jackets và giày cao gót để tạo nên một bộ trang phục hoàn hảo cho ngày làm việc! 👗



🍴 Món ngon hôm nay

🍴 Bánh Xèo — Miền Trung

Món bánh xèo giòn rôm rốp, nóng hổi, ăn kèm với rau sống tươi rói và nước mắm chua ngọt, khiến tôi không thể dừng được. Bánh xèo có vỏ ngoài giòn tan, bên trong mềm mại, nhân thịt heo, tôm, giá đỗ tạo nên vị ngon khó cưỡng. Khi ăn, tôi thường cho bánh xèo vào lá rau sống, thêm một chút nước mắm, rồi cuốn lại và thưởng thức, cảm giác thật tuyệt vời!

💡 **Ăn ở đâu ngon?** Tôi thường ăn bánh xèo tại khu chợ Cồn hoặc quán bánh xèo Bà Dưỡng ở Đà Nẵng, những nơi này phục vụ bánh xèo thật sự ngon và chất lượng.

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



💡 Tips dành cho chị em hôm nay

TIP LÀM ĐẸP & CHĂM DA

👄 Bí Quyết Da Sáng Bóng

Làm việc văn phòng cả ngày có thể khiến da trở nên khô và thiếu sáng bóng. Để giải quyết vấn đề này, bạn có thể áp dụng quy trình chăm sóc da đơn giản sau: rửa mặt sạch với nước ấm, sau đó thoa một lớp kem dưỡng ẩm nhẹ 💧. Đối với những ngày bận rộn, hãy chọn sản phẩm đa chức năng như kem dưỡng ẩm có chứa vitamin E hoặc SPF để bảo vệ da khỏi tác động của môi trường ☀️. Đây là bí quyết giúp bạn có làn da sáng bóng và khỏe mạnh mà không tốn quá nhiều thời gian 💖.

TIP TẬP THỂ DỤC & GIỮ DÁNG

🏃 Tập Thể Dục Văn Phòng

Làm việc văn phòng không có nghĩa bạn phải bỏ qua việc tập thể dục 🧘. Hãy dành 10 phút mỗi ngày để thực hiện 30 lần squat 🏃 và 20 lần đẩy tay

chống đất 🌱. Điều này sẽ giúp bạn đốt cháy khoảng 50 calo và cải thiện sức khỏe tổng thể 🌟. Ngoài ra, hãy cố gắng đứng dậy và đi lại trong văn phòng ít nhất 5 phút mỗi giờ để giảm thiểu tác động của việc ngồi lâu 🏠. Hãy bắt đầu ngay hôm nay và cảm nhận sự khác biệt! 👍

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



Tip Sức Khỏe Văn Phòng: Để giảm đau vai gáy, hãy dành 5 phút mỗi giờ để đứng dậy và xoay vòng 🌀. Nguyên nhân đau vai gáy thường đến từ việc ngồi lâu và tư thế không đúng 📖. Theo nghiên cứu, chỉ 5 phút vận động nhẹ nhàng có thể giảm 30% căng thẳng cơ bắp 💪. Hãy áp dụng ngay tại chỗ ngồi văn phòng của bạn! 👍



🗨️ Câu châm ngôn hôm nay

🗨️ **"Do something every day that scares you."**

Hãy làm điều gì đó mỗi ngày khiến bạn sợ hãi.

— Michelle Obama

Giải nghĩa: Câu này khuyên chúng ta nên bước ra khỏi vùng an toàn và thử thách bản thân mỗi ngày. Bằng cách vượt qua nỗi sợ hãi, chúng ta có thể phát triển và trưởng thành hơn. Điều này truyền cảm hứng cho phụ nữ Việt Nam đi làm hàng ngày, khuyến khích họ tự tin và dám đương đầu với khó khăn để đạt được thành công.



★ Crush Hôm Nay

💖 Rhyder (Trần Minh Tú)

Việt Nam 🇻🇳 | Ca sĩ, nhạc sĩ, producer

Rhyder (Trần Minh Tú)

V-pop

R&B

Gen Z

Ngày sinh 06/03/2000

Chiều cao 1m78

Cân nặng 67 kg

Nhóm máu O

Cung HĐ Song Ngư ♋

Màu yêu thích Xanh dương đậm

Con số may 6


Tình trạng Độc thân 🌟

Sở thích Sản xuất nhạc, gym, đọc tâm lý học, chụp ảnh film

Rhyder sinh ngày 06/03/2000 — hiện tượng V-pop với chất nhạc R&B-soul thuần túy hiếm gặp. Viết, sản xuất và hát đều đỉnh. 'Người Lạ Ởi' với Karik viral từ Bắc đến Nam. Style laid-back chill, khuôn mặt điển trai.

 **Tác phẩm nổi bật:**

'Người Lạ Ởi' (collab Karik), 'Ngủ Một Mình', 'Làm Gì Đây'

 **Giải thưởng:**

Top BXH nhạc Việt, hàng chục triệu stream, giới chuyên môn đánh giá cao



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

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

