





Thông Tấn Xã Heo Xinh Đẹp

Bản tin hàng ngày dành cho chị em văn phòng 

 17 28/05/2026



Tin tức hôm nay

1

Mùa hè nóng kỷ lục châu Á, 'đốt nóng' luôn thị trường khí đốt toàn cầu

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

Mùa hè nóng kỷ lục đang bao trùm châu Á, và điều này đã tạo ra áp lực lớn lên thị trường khí đốt toàn cầu. Nhiệt độ cao kỷ lục đã làm tăng nhu cầu sử dụng điều hòa nhiệt độ và các thiết bị làm mát khác, dẫn đến sự gia tăng mạnh mẽ về nhu cầu khí đốt. Tại Trung Quốc, quốc gia tiêu thụ năng lượng lớn nhất thế giới, nhu cầu khí đốt đang tăng cao do sự phát triển kinh tế và công nghiệp hóa nhanh chóng. Áp lực này đã khiến giá khí đốt tăng cao, tạo ra thách thức cho các nhà sản xuất và tiêu thụ khí đốt. Các công ty năng lượng đang phải đối mặt với việc tăng chi phí sản xuất và vận chuyển khí đốt, trong khi các hộ gia đình và doanh nghiệp phải chịu đựng giá điện và gas tăng cao. Sự kết hợp giữa mùa hè nóng kỷ lục và nhu cầu năng lượng tăng cao tại Trung Quốc đã tạo ra một hoàn cảnh khó khăn cho thị trường khí đốt toàn cầu, và các chuyên gia dự báo rằng tình hình này sẽ tiếp tục trong thời gian tới. Tình hình này cũng làm dấy lên lo ngại về an ninh năng lượng và tác động môi trường. Việc tăng cường sử dụng khí đốt có thể dẫn đến tăng lượng khí thải nhà kính, làm trầm trọng thêm tình trạng biến đổi khí hậu. Vì vậy, các quốc gia và tổ chức quốc tế cần phải tìm ra các giải pháp để giảm thiểu tác động tiêu cực của mùa hè nóng kỷ lục và nhu cầu năng lượng tăng cao, đồng thời đảm bảo an ninh năng lượng và bảo vệ môi trường.

2

Trước giờ G thi lớp 10: Đừng để kiệt sức vì ôn luyện

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

Khi kỳ thi lớp 10 đang đến gần, không khí ôn luyện đang trở nên căng thẳng hơn bao giờ hết. Học sinh đang phải đối mặt với áp lực lớn để chuẩn bị cho kỳ thi quan trọng này. Tuy nhiên, trong bối cảnh đó, việc cân bằng giữa ôn luyện, nghỉ ngơi và giữ tinh thần ổn định là điều vô cùng quan trọng. Nếu chỉ tập trung vào ôn luyện mà bỏ qua việc nghỉ ngơi và chăm sóc sức khỏe, học sinh có thể dễ dàng rơi vào trạng thái kiệt sức. Điều này không chỉ ảnh hưởng đến kết quả thi mà còn tác động tiêu cực đến sức khỏe thể chất và tinh thần. Vì vậy, việc phân bổ thời gian hợp lý cho ôn luyện, nghỉ ngơi và giải trí là điều cần thiết. Bằng cách duy trì một lối sống cân bằng, học sinh có thể tránh được kiệt sức và duy trì tinh thần ổn định. Điều này giúp họ tự tin và tập trung hơn trong kỳ thi, từ đó đạt được kết quả tốt nhất có thể. Đồng thời, việc giữ tinh thần ổn định cũng giúp học sinh giảm bớt áp lực và lo lắng, tạo điều kiện cho một kỳ thi thành công.

3

Tin tức sáng 28-5: Xe ngoại nhập về Việt Nam giảm mạnh; Phạt Tập đoàn Công nghệ CMC

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

Ngày 28-5, một số sự kiện đáng chú ý đã diễn ra, bắt đầu bằng việc xử phạt Tập đoàn Công nghệ CMC. Đây là một động thái quan trọng của cơ quan chức năng nhằm đảm bảo tuân thủ pháp luật và quy định trong lĩnh vực công nghệ. Đồng thời, Thaiholdings cũng tổ chức cuộc họp bất thường để thảo luận về việc tăng vốn, một bước đi chiến lược nhằm mở rộng hoạt động kinh doanh và tăng cường vị thế trên thị trường. Bên cạnh đó, Bệnh viện TP.HCM đã sẵn sàng cung cấp dịch vụ khám sức khỏe miễn phí cho người dân, thể hiện sự quan tâm và chăm sóc sức khỏe cộng đồng. Đây là một hoạt động ý nghĩa và thiết thực, đặc biệt là trong bối cảnh người dân đang ngày càng quan tâm đến sức khỏe của mình. Cuối cùng, một loạt phòng khám ở TP.HCM đã bị phát hiện mắc sai phạm, cho thấy sự cần thiết của việc tăng cường kiểm tra và giám sát trong lĩnh vực y tế. Những sai phạm này không chỉ ảnh hưởng đến chất lượng dịch vụ y tế mà còn có thể gây ra những hậu quả nghiêm trọng cho sức khỏe của người dân. Vì vậy, việc xử lý và ngăn chặn những sai phạm này là hết sức quan trọng và cần thiết.

4

Thời tiết hôm nay 28-5: Cả nước vẫn nắng nóng gay gắt, chiều tối nhiều nơi mưa to

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

Thời tiết hôm nay 28-5 tiếp tục chứng kiến sự duy trì của nắng nóng trên cả nước, với nhiều khu vực phải đối mặt với nắng nóng gay gắt. Điều này cho thấy sự kéo dài của đợt nắng nóng đã ảnh hưởng đến cuộc sống hàng ngày của người dân. Tuy nhiên, vào chiều tối, nhiều nơi trên cả nước có thể sẽ đón những cơn mưa dông, mang lại không khí mát mẻ và giải nhiệt sau một ngày oi bức. Sự kết hợp giữa nắng nóng ban ngày và mưa dông vào chiều tối sẽ tạo nên một sự đối lập thú vị trong thời tiết. Những cơn mưa dông này không chỉ giúp làm giảm nhiệt độ mà còn mang lại sự tươi mát cho cây cối và môi trường. Mặc dù nắng nóng vẫn là yếu tố chủ đạo trong thời tiết hôm nay, nhưng sự xuất hiện của mưa dông vào chiều tối sẽ giúp người dân cảm thấy dễ chịu hơn. Tình hình thời tiết này cũng cho thấy sự phức tạp và đa dạng của điều kiện khí hậu trên cả nước. Sự thay đổi liên tục giữa nắng nóng và mưa dông đòi hỏi người dân phải có kế hoạch và chuẩn bị phù hợp để đối phó với những điều kiện thời tiết khác nhau. Tổng quan, thời tiết hôm nay 28-5 sẽ là một ngày với sự kết hợp giữa nắng nóng và mưa dông, mang lại cả thách thức và cơ hội cho người dân trên cả nước.

5

Lịch thi đấu của Việt Nam ở Giải U19 Đông Nam Á 2026

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

Giải vô địch U19 Đông Nam Á 2026 đang đến gần và tuyển U19 Việt Nam đã sẵn sàng để bắt đầu hành trình chinh phục giải đấu này. Theo lịch thi đấu đã được công bố, đội tuyển U19 Việt Nam sẽ có trận đấu đầu tiên vào ngày 1 tháng 6. Đây là một sự kiện quan trọng trong lịch sử bóng đá trẻ của Việt Nam, khi đội tuyển U19 sẽ đại diện cho đất nước tham gia vào một trong những giải đấu trẻ hàng đầu của khu vực. Với việc bắt đầu hành trình vào ngày 1 tháng 6, tuyển U19 Việt Nam sẽ có cơ hội để thể hiện tài năng và kỹ năng của mình trước các đội tuyển khác trong khu vực. Giải U19 Đông Nam Á 2026 sẽ là một thử thách lớn cho đội tuyển Việt Nam, nhưng cũng là cơ hội để họ học hỏi và phát triển từ những trận đấu với các đội tuyển mạnh khác. Việc tham gia Giải U19 Đông Nam Á 2026 không chỉ giúp tuyển U19 Việt Nam tích lũy kinh nghiệm và nâng cao trình độ, mà còn góp phần quảng bá hình ảnh và tinh thần thể thao của Việt Nam ra quốc tế. Người hâm mộ bóng đá Việt Nam đang chờ đợi và hy vọng vào thành tích tốt đẹp của đội tuyển U19 trong giải đấu này.

Việt Nam dẫn đầu tiềm năng dịch vụ quản lý tài sản người giàu

Việt Nam đang nổi lên như một điểm đến đầy tiềm năng cho dịch vụ quản lý tài sản tài chính dành cho người giàu. Theo báo cáo của Công ty Tư vấn Boston (BCG), Việt Nam nằm trong nhóm thị trường mới nổi có tiềm năng lớn nhất về phát triển dịch vụ này. Điều này cho thấy sự tăng trưởng mạnh mẽ của tầng lớp trung lưu và thượng lưu tại Việt Nam, cùng với sự gia tăng nhu cầu quản lý tài sản một cách chuyên nghiệp. Sự phát triển của nền kinh tế Việt Nam trong những năm gần đây đã tạo ra một lượng lớn các cá nhân giàu có, những người đang tìm kiếm các giải pháp quản lý tài sản hiệu quả. Các công ty quản lý tài sản tại Việt Nam đang tận dụng cơ hội này để cung cấp các dịch vụ đa dạng, từ quản lý đầu tư đến lập kế hoạch tài chính và quản lý rủi ro. Việt Nam dẫn đầu tiềm năng dịch vụ quản lý tài sản người giàu không chỉ là một tín hiệu tích cực cho ngành tài chính mà còn cho thấy sự chuyển đổi cấu trúc kinh tế của đất nước. Với sự tăng trưởng của tầng lớp trung lưu và thượng lưu, nhu cầu về các dịch vụ tài chính cao cấp sẽ tiếp tục tăng, tạo ra cơ hội cho các công ty quản lý tài sản và các tổ chức tài chính khác. Điều này cũng cho thấy sự cần thiết của việc phát triển các sản phẩm và dịch vụ tài chính sáng tạo để đáp ứng nhu cầu đa dạng của khách hàng.

Thứ trưởng Công Thương lý giải lộ trình chuyển đổi xăng E10

Thứ trưởng Công Thương đã đưa ra lời giải thích về lộ trình chuyển đổi xăng E10, một bước tiến quan trọng trong việc chuyển đổi sang năng lượng xanh. Theo quan điểm của Thứ trưởng, việc bán nhiều loại nhiên liệu trong thời gian dài đã dẫn đến tăng chi phí logistics và phân phối, đồng thời làm giảm hiệu quả của quá trình chuyển đổi năng lượng xanh. Điều này cho thấy rằng, việc duy trì nhiều loại nhiên liệu khác nhau không chỉ gây tốn kém mà còn cản trở sự phát triển của năng lượng sạch. Lộ trình chuyển đổi xăng E10 được đưa ra nhằm giải quyết vấn đề này. Quá trình chuyển đổi này sẽ giúp giảm thiểu số lượng loại nhiên liệu được bán trên thị trường, từ đó giảm chi phí logistics và phân phối. Điều này sẽ tạo điều kiện thuận lợi cho việc phát triển và sử dụng năng lượng xanh, giúp giảm thiểu tác động tiêu cực đến môi trường. Việc chuyển đổi sang xăng E10 cũng có ý nghĩa thực tế quan trọng. Khi giảm số lượng loại nhiên liệu được bán, các công ty sẽ có thể tập trung vào việc sản xuất và phân phối các loại nhiên liệu sạch hơn, giúp giảm thiểu ô nhiễm không khí và bảo vệ môi trường. Đồng thời, việc chuyển đổi này cũng sẽ

giúp giảm thiểu sự phụ thuộc vào nhiên liệu hóa thạch, góp phần vào việc bảo vệ nguồn năng lượng cho tương lai.

8

Cựu Bộ trưởng Y tế Nguyễn Thị Kim Tiến bị tuyên phạt 6 năm tù; Nhiều địa phương phá kỷ lục nhiệt độ tháng 5

Báo Pháp Luật TP.HCM [Đọc thêm →](#)

Cựu Bộ trưởng Y tế Nguyễn Thị Kim Tiến vừa bị tuyên phạt 6 năm tù giam vì liên quan đến vụ án vi phạm quy định về đấu thầu gây hậu quả nghiêm trọng. Đây là một trong những bản án nghiêm khắc nhất đối với một cựu quan chức cấp cao trong thời gian gần đây. Trong quá trình xét xử, tòa án đã làm rõ những sai phạm của bà Tiến và các đồng phạm trong việc thực hiện các gói thầu tại Bộ Y tế, gây thiệt hại hàng trăm tỷ đồng cho ngân sách nhà nước. Bên cạnh đó, thời tiết tháng 5 này cũng đang gây ra nhiều bất thường khi nhiều địa phương trên cả nước phá kỷ lục nhiệt độ. Nhiệt độ cao kỷ lục đã được ghi nhận tại các tỉnh thành như Hà Nội, TP.HCM, Đà Nẵng, với mức nhiệt lên tới 40 độ C. Điều này đã gây ra nhiều khó khăn cho người dân, đặc biệt là những người lao động ngoài trời. Các chuyên gia khí tượng dự báo thời tiết nóng bức sẽ còn kéo dài trong những ngày tới, do đó người dân cần phải có biện pháp phòng chống nắng nóng hiệu quả để bảo vệ sức khỏe. Những sự kiện này đã gây ra nhiều sự quan tâm và lo lắng trong cộng đồng. Việc xử lý nghiêm khắc đối với các quan chức sai phạm là một tín hiệu tích cực trong việc chống tham nhũng và xây dựng một xã hội công bằng. Trong khi đó, việc phá kỷ lục nhiệt độ tháng 5 là một dấu hiệu cảnh báo về biến đổi khí hậu và cần phải có những biện pháp cụ thể để đối phó với tình trạng này.

9

Cách xóa số điện thoại lạ trên tài khoản VNeID

Tạp chí Người Đưa Tin [Đọc thêm →](#)

Thời gian gần đây, nhiều người dùng tài khoản VNeID phản ánh về việc có số điện thoại lạ được đăng ký trên tài khoản của mình. Điều này đã gây ra nhiều lo ngại về vấn đề bảo mật và an toàn thông tin cá nhân. Trước tình hình này, Bộ Công an đã cung cấp hướng dẫn cách xóa số điện thoại lạ trên tài khoản VNeID để giúp người dùng bảo vệ thông tin của mình. Theo hướng dẫn, người dùng cần truy cập vào ứng dụng VNeID, sau đó chọn mục "Quản lý tài khoản" và tiếp tục chọn "Số điện thoại". Tại đây, người dùng sẽ thấy danh sách các số điện thoại đã đăng ký trên tài khoản của mình. Nếu phát hiện số điện thoại lạ, người dùng

có thể chọn "Xóa" để loại bỏ số điện thoại đó khỏi tài khoản. Việc xóa số điện thoại lạ trên tài khoản VNeID có ý nghĩa quan trọng trong việc bảo vệ thông tin cá nhân và ngăn chặn các hoạt động gian lận. Khi số điện thoại lạ được đăng ký trên tài khoản, nó có thể được sử dụng để nhận mã xác thực và thực hiện các giao dịch không mong muốn. Do đó, việc xóa số điện thoại lạ giúp ngăn chặn các rủi ro này và đảm bảo an toàn cho thông tin cá nhân của người dùng.



Góc Đà Nẵng hôm nay

1

Cận cảnh trận địa pháo hoa DIFF 2026 trước giờ 'khai hỏa'

Báo Giáo Dục & Thời Đại [Đọc thêm](#) →

Trận địa pháo hoa DIFF 2026 đang được hoàn thiện những công đoạn cuối cùng trước giờ "khai hỏa" chính thức. Các kỹ thuật viên đang hối hả làm việc để đảm bảo mọi thứ sẵn sàng cho đêm khai mạc Lễ hội pháo hoa quốc tế Đà Nẵng (DIFF) 2026. Không khí tại trận địa pháo hoa đang trở nên sôi động và hứng khởi khi mọi người chờ đợi giây phút bắt đầu của lễ hội. Với sự chuẩn bị kỹ lưỡng và chu đáo, DIFF 2026 hứa hẹn sẽ mang đến một trải nghiệm tuyệt vời cho khán giả. Những màn pháo hoa đẹp mắt và độc đáo sẽ được trình diễn, tạo nên một bầu không khí lễ hội đầy màu sắc và âm nhạc. Sự kiện này không chỉ là dịp để người dân Đà Nẵng và du khách thưởng thức vẻ đẹp của pháo hoa, mà còn là cơ hội để quảng bá văn hóa và du lịch của thành phố. Khi đêm khai mạc DIFF 2026 sắp bắt đầu, mọi người đang chờ đợi với sự hào hứng và tò mò. Liệu rằng lễ hội năm nay sẽ mang đến những bất ngờ gì? Những màn pháo hoa nào sẽ được trình diễn? Tất cả sẽ được tiết lộ khi DIFF 2026 chính thức "khai hỏa".

2

Lãnh đạo thành phố kiểm tra công tác chuẩn bị Lễ hội Pháo hoa quốc tế Đà Nẵng 2026

Chuyên trang Công an Đà Nẵng - Báo Công an Nhân dân [Đọc thêm](#) →

Lễ hội Pháo hoa quốc tế Đà Nẵng 2026 đang đến gần và thành phố Đà Nẵng đang gấp rút chuẩn bị cho sự kiện này. Trong chiều 25-5, Phó Chủ tịch UBND thành phố Đà Nẵng Nguyễn Thị Anh Thi đã trực tiếp đi kiểm tra công tác chuẩn bị tại khu vực khán đài và sân khấu chính trên đường Trần Hưng Đạo. Đoàn kiểm tra cũng bao gồm đại diện lãnh đạo từ Sở Văn hóa, Thể thao và Du lịch, Công an thành phố, Công ty CP Tập đoàn

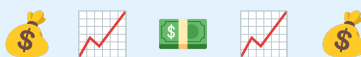
Mặt Trời (Sun Group) cùng các đơn vị và địa phương liên quan. Mục đích của chuyến kiểm tra là để đánh giá tiến độ và chất lượng công tác chuẩn bị, đồng thời đảm bảo rằng mọi thứ đều sẵn sàng cho Lễ hội Pháo hoa quốc tế Đà Nẵng 2026. Sự kiện này không chỉ là một hoạt động giải trí mà còn là một cơ hội để quảng bá hình ảnh và văn hóa của thành phố Đà Nẵng đến với du khách trong nước và quốc tế. Qua chuyến kiểm tra, lãnh đạo thành phố có thể đánh giá được những điểm mạnh và điểm yếu trong công tác chuẩn bị, từ đó đưa ra những điều chỉnh và cải thiện cần thiết để đảm bảo Lễ hội Pháo hoa quốc tế Đà Nẵng 2026 diễn ra thành công và an toàn. Sự kiện này hứa hẹn sẽ mang lại những trải nghiệm độc đáo và thú vị cho du khách, đồng thời góp phần thúc đẩy sự phát triển của du lịch và kinh tế địa phương.

3

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 (DIFF 2026) đang bước vào giai đoạn chuẩn bị cuối cùng, với sự giám sát chặt chẽ 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 cho sự kiện này. Đây là một trong những hoạt động 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, đồng thời yêu cầu tiếp tục hoàn thiện các khâu chuẩn bị cuối cùng. Sự kiện DIFF 2026 hứa hẹn sẽ mang đến một trải nghiệm tuyệt vời cho du khách, với những màn trình diễn pháo hoa độc đáo và hấp dẫn. Lễ hội Pháo hoa quốc tế Đà Nẵng 2026 không chỉ là một sự kiện văn hóa, mà còn là cơ hội để thành phố Đà Nẵng quảng bá hình ảnh và thu hút đầu tư. Sự kiện này cũng góp phần thúc đẩy sự phát triển của ngành du lịch địa phương, tạo ra việc làm và tăng thu nhập cho người dân. Với sự chuẩn bị kỹ lưỡng và chu đáo, DIFF 2026 chắc chắn sẽ là một sự kiện thành công và đáng nhớ.



Bản tin tài chính hôm nay

Tỷ giá hôm nay

Đồng tiền

Mua vào

Bán ra

USD

26,113.00

26,393.00

Đồng tiền	Mua vào	Bán ra
EUR	29,866.92	31,441.45
JPY	159.65	169.79
CNY	3,782.32	3,942.87
GBP	34,524.41	35,989.89
AUD	18,419.52	19,201.38
SGD	20,090.56	20,985.30
KRW	15.15	18.26

Cập nhật: 7:18 AM · Nguồn: Vietcombank (tham khảo)

Giá vàng & bạc hôm nay

Loại	Mua vào	Bán ra	Biến động
SJC 1 lượng	157.70 triệu	160.70 triệu	triệu đ/lượng
SJC nhẫn tròn	157.20 triệu	160.20 triệu	triệu đ/lượng
DOJI nhẫn tròn	157.50 triệu	160.50 triệu	triệu đ/lượng
PNJ nhẫn tròn 24K	157.50 triệu	160.50 triệu	triệu đ/lượng
Vàng thế giới	4,447.6	-	USD
Bạc mỹ nghệ Phú Quý 99.9	2.813	3.309	nghìn đ/chỉ

Cập nhật: 07:30 2026-05-28 · Nguồn: vang.today

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

Crypto hôm nay

Bitcoin (BTC)	74,363 USD	≈ 1.959 tỷ
Ethereum (ETH)	2,021 USD	
USDT/VNĐ	26,299 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


TP.HCM tăng tốc “giải cứu” dự án tồn đọng

Nguồn: [Tin Nhanh Chứng Khoán](#)

Tác động: Việc gỡ vướng pháp lý cho hàng trăm dự án bất động sản đình trệ nhiều năm sẽ giúp khơi thông nguồn lực đất đai, kích hoạt dòng vốn đầu tư và tạo thêm động lực cho tăng trưởng, mang lại lợi ích cho cả người dân và doanh nghiệp. Điều này cũng giúp giải quyết vấn đề nhà ở và tạo điều kiện cho sự phát triển của thị trường bất động sản.


Hà Nội phê duyệt Đề án khu đô thị đa mục tiêu

Nguồn: [Tin Nhanh Chứng Khoán](#)

 **Tác động:** Việc phê duyệt Đề án khu đô thị đa mục tiêu sẽ giúp Hà Nội ưu tiên bố trí vốn cho các dự án liên vùng, tỉnh và xã, tạo điều kiện cho sự phát triển của thành phố và mang lại lợi ích cho người dân. Điều này cũng sẽ giúp tạo ra các khu đô thị hiện đại, đáp ứng nhu cầu của người dân và doanh nghiệp.

Việt Nam dẫn đầu tiềm năng dịch vụ quản lý tài sản người giàu

 *Nguồn: [VnExpress Kinh doanh](#)*

 **Tác động:** Việc Việt Nam dẫn đầu tiềm năng dịch vụ quản lý tài sản người giàu sẽ giúp tạo ra cơ hội cho các doanh nghiệp và tổ chức tài chính phát triển dịch vụ này, mang lại lợi ích cho cả người giàu và doanh nghiệp. Điều này cũng sẽ giúp tăng cường sự phát triển của thị trường tài chính và tạo ra việc làm cho người lao động.



Mạng xã hội hôm nay

Đặng Triệu Tôn lập di chúc vì bệnh nặng

 *Nguồn: [VnExpress Giải trí](#)*

Tài tử Hong Kong Đặng Triệu Tôn, còn được gọi là "Vi Tiểu Bảo đời thực", vừa lập di chúc sau khi mắc bệnh nặng. Điều này khiến cộng đồng mạng không khỏi lo lắng và tò mò về tình trạng sức khỏe của ông. Liệu cuộc sống phong phú và sự nghiệp thành công của Đặng Triệu Tôn sẽ kết thúc như thế nào?

Vingroup làm phim về nhà Trần

 *Nguồn: [VnExpress Giải trí](#)*

V-Film, công ty thành viên của Vingroup, vừa hoàn tất kịch bản 10 tập phim về triều đại nhà Trần. Dự kiến ra mắt cuối năm nay, bộ phim này hứa hẹn sẽ mang đến một góc nhìn mới về lịch sử Việt Nam. Cộng đồng mạng đang chờ đợi để xem Vingroup sẽ kể lại câu chuyện này như thế nào?

Tài tử Hàn Kim Soo Hyun cảm ơn những người tin tưởng

 *Nguồn: [VnExpress Giải trí](#)*

Tài tử Hàn Kim Soo Hyun vừa cảm ơn những người tin anh vô tội sau khi tòa án phê chuẩn bắt giữ người tung tin giả về diễn viên. Điều này khiến cộng đồng mạng không khỏi cảm động và ủng hộ Kim Soo Hyun. Liệu sự thật về vụ việc này sẽ được tiết lộ như thế nào?



Âm nhạc & Thời trang hôm nay

ÂM NHẠC 🎵

🎵 **sombr - Hiện Tượng Mới Của Nhạc Mỹ**

📌 Nguồn: [Tuổi Trẻ Âm nhạc](#)

Sombr đang trở thành một hiện tượng bùng nổ nhất của nhạc pop/alternative Mỹ hiện nay, từ một chàng trai làm nhạc trong phòng ngủ, đăng demo lên SoundCloud và TikTok, đến việc thắng 2 giải AMAs. Điều này chứng tỏ tài năng và sự sáng tạo không ngừng của Sombr, khiến anh trở thành một cái tên đáng chú ý trong thế giới âm nhạc.

THỜI TRANG 👗

👗 **Sa Mạc Ngàn Hồ - Bộ Sư Tập Độc Đáo**

📌 Nguồn: [Tuổi Trẻ Thời trang](#)

Bộ sưu tập Sa mạc ngàn hồ của nhà thiết kế Ngô Mạnh Đông Đông lấy cảm hứng từ 'sa mạc đẹp nhất thế giới' Lençóis Maranhenses, mang đến một góc nhìn độc đáo về thời trang. Những thiết kế này không chỉ thể hiện vẻ đẹp của thiên nhiên khắc nghiệt mà còn khắc họa sức sống phi thường, tạo nên một trend mới cho mùa hè này.



🍴 Món ngon hôm nay

🍴 **Bánh Xèo Ăn Vặt** — Miền Trung

Món bánh xèo ăn vặt này thật sự là một món ăn không thể dùng được! Khi cắn vào, lớp vỏ giòn rụm bên ngoài cùng với nhân tôm, thịt heo và giá đỗ tươi ngon bên trong tạo nên một hương vị tuyệt vời. Cách ăn cũng rất đơn giản, bạn chỉ cần cuốn bánh xèo vào lá rau sống cùng với rau thơm và chấm vào nước mắm đặc trưng của miền Trung.

💡 **Ăn ở đâu ngon?** Bạn có thể tìm đến chợ Côn hay con đường Hoàng Diệu tại Đà Nẵng để trải nghiệm bánh xèo ăn vặt này.

💰 **Giá tham khảo:** chỉ khoảng 5.000 - 10.000 đồng mỗi chiếc bánh xèo, tùy quán và kích cỡ.






💡 Tips dành cho chị em hôm nay

TIP LÀM ĐẸP & CHĂM DA

Làm Đẹp Nhanh Chóng










Hôm nay, mình muốn chia sẻ với các chị em một bí kíp làm đẹp tiết kiệm thời gian nhưng vẫn hiệu quả. Chỉ với 5 phút mỗi sáng, bạn đã có thể sở hữu một làn da tươi sáng và rạng rỡ. Hãy bắt đầu bằng cách rửa mặt với nước ấm và thoa một lớp kem dưỡng ẩm nhẹ . Sau đó, dùng một chút phấn phủ và son bóng để thêm phần tươi tắn . Cuối cùng, đừng quên thoa một lớp kem chống nắng để bảo vệ da khỏi tác động của ánh nắng mặt trời . Với những bước đơn giản này, bạn đã có thể tự tin tỏa sáng trong ngày làm việc bận rộn! 😊

TIP TẬP THỂ DỤC & GIỮ DÁNG








Tập Thể Dục Trong Văn Phòng

Là một huấn luyện viên thể dục, tôi khuyên bạn nên dành 10 phút mỗi ngày để tập thể dục tại văn phòng . Hãy bắt đầu với 30 lần squat , 20 lần đẩy tay  và 10 lần chạy tại chỗ . Điều này sẽ giúp bạn đốt cháy khoảng 50-70 calo và cải thiện lưu thông máu . Ngoài ra, hãy nhớ uống ít nhất 2 lít nước mỗi ngày  và đi bộ 5 phút sau mỗi giờ làm việc để duy trì sự linh hoạt và tỉnh táo . Hãy thử ngay và cảm nhận sự khác biệt! 👍

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



Tip Sức Khỏe Văn Phòng

Khi làm việc trên máy tính, hãy nhớ đứng dậy và vận động mỗi giờ . Chỉ cần 5-10 phút đi lại và giãn cơ vai gáy  có thể giảm thiểu nguy cơ đau vai gáy và cải thiện lưu thông máu . Theo nghiên cứu, việc ngồi lâu có thể làm tăng 54% nguy cơ mắc bệnh tim . Hãy áp dụng ngay tại chỗ ngồi văn phòng và duy trì thói quen lành mạnh này để có một sức khỏe tốt hơn !



Câu châm ngôn hôm nay

 **"The most courageous act is still to think for yourself. Aloud."**

Hành động can đảm nhất vẫn là suy nghĩ độc lập. Và nói to lên.

— Coco Chanel

Giải nghĩa: Câu này khích lệ phụ nữ tự tin vào suy nghĩ và quan điểm của mình, không sợ nói lên ý kiến và thể hiện bản thân. Điều này giúp phụ nữ tự tin hơn trong công việc và cuộc sống hàng ngày, sẵn sàng thể hiện bản thân và không sợ bị đánh giá.



★ Crush Hôm Nay

💖 Anh Tú (Voi Bản Đôn)

Việt Nam 🇻🇳 | Ca sĩ, diễn viên hài

Ngày sinh 14/02/1993

Chiều cao 1m77

Cân nặng 70 kg

Nhóm máu B

Cung HĐ Bảo Bình ♍️

Màu yêu thích Xanh lá

Con số may 14

Tình trạng Độc thân 🙋

Sở thích Content hài hước, gym, chơi với voi (nghề truyền thống gia đình), du lịch bụi

Anh Tú (Voi Bản Đôn)

V-pop

gameshow

Tây Nguyên

Anh Tú Voi Bản Đôn sinh ngày 14/02/1993 — độc nhất showbiz Việt: gia đình người Ê Đê có truyền thống thuần dưỡng voi tại Buôn Đôn! Tính cách hài hước tự nhiên, thân thiện không khách sáo. 'Anh Trai Say Hi' 2024 khiến anh bùng nổ trên toàn quốc.

🏆 Tác phẩm nổi bật:

'Anh Trai Say Hi' (gameshow viral 2024), nhiều clip hài triệu view

🏆 Giải thưởng:

Top trending MXH Việt Nam 2024, được yêu thích rộng rãi qua 'Anh Trai Say Hi'



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

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

