




# Thông Tấn Xã Heo Xinh Đẹp

Bản tin hàng ngày dành cho chị em văn phòng 

 17 29/05/2026



 Tin tức hôm nay

1


## Người dân tại xã, phường an toàn khu cách mạng cần làm gì để được hưởng bảo hiểm y tế 100%?

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

Tại các xã, phường an toàn khu cách mạng, việc cập nhật thông tin thường trú trên cơ sở dữ liệu dân cư đang trở thành một bước quan trọng để người dân có thể hưởng lợi từ chính sách bảo hiểm y tế. Khi thông tin thường trú được cập nhật chính xác, người dân sẽ được hưởng 100% chi phí khám chữa bệnh bảo hiểm y tế, giúp giảm thiểu gánh nặng tài chính khi gặp vấn đề sức khỏe. Việc cập nhật thông tin này không chỉ giúp người dân tại các xã, phường an toàn khu cách mạng mà còn góp phần xây dựng cơ sở dữ liệu dân cư toàn diện và chính xác. Điều này cho phép chính phủ và các cơ quan chức năng có thể quản lý và cung cấp dịch vụ công một cách hiệu quả hơn. Bối cảnh hiện nay, việc đảm bảo an sinh xã hội và chăm sóc sức khỏe cho người dân là một ưu tiên hàng đầu. Chính sách bảo hiểm y tế 100% cho người dân tại xã, phường an toàn khu cách mạng là một bước tiến quan trọng trong việc thực hiện mục tiêu này. Người dân cần chủ động cập nhật thông tin thường trú của mình để có thể tận dụng lợi ích từ chính sách này, đồng thời góp phần vào việc xây dựng một hệ thống bảo hiểm y tế toàn diện và công bằng.

2

## Lần đầu Hương Giang nói lý do tái xuất đấu trường nhan sắc tại MGI All Stars

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

Hương Giang đã trở lại đấu trường nhan sắc quốc tế tại MGI All Stars 2026 sau một thời gian vắng bóng. Cô đã chọn cách âm thầm chuẩn bị

để tái xuất, không muốn nói nhiều về kế hoạch của mình. Thay vào đó, Hương Giang tập trung vào việc rèn luyện hình thể, kỹ năng và tinh thần để sẵn sàng cho cuộc thi. Đây là lần đầu tiên cô chia sẻ lý do trở lại đấu trường nhan sắc, và đó là để "trả lời bằng hành động thay vì lời nói". Điều này cho thấy Hương Giang muốn thể hiện khả năng và tài năng của mình thông qua hành động thực tế, thay vì chỉ nói về nó. Việc Hương Giang tái xuất tại MGI All Stars 2026 đã thu hút sự quan tâm của nhiều người hâm mộ. Cô đã từng là một trong những người đẹp nổi tiếng và thành công trong lĩnh vực này, và việc trở lại đấu trường nhan sắc quốc tế đã tạo ra nhiều kỳ vọng và sự mong đợi. Với sự chuẩn bị kỹ lưỡng và quyết tâm của mình, Hương Giang đang sẵn sàng để thể hiện bản thân và đạt được thành công tại cuộc thi này.

3

### Hôm nay, Lại Lý Huynh đấu 'lôi đài' với kỳ vương Trung Quốc

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

Hôm nay, Lại Lý Huynh sẽ bước vào cuộc đấu trí đầy thách thức tại giải cờ tướng Xuân Khâu Đại Diệp Bôi, một trong những giải đấu danh giá nhất trong lĩnh vực cờ tướng. Đây là cơ hội để Lại Lý Huynh thể hiện tài năng và kỹ năng của mình khi đối đầu với kỳ vương Trung Quốc Vương Vũ Bác. Cuộc so tài này được coi là một trong những trận đấu đáng chú ý nhất của giải, thu hút sự quan tâm của cộng đồng cờ tướng. Lại Lý Huynh đã có những thành tích ấn tượng trong quá khứ, và cuộc đấu với Vương Vũ Bác sẽ là một thử thách mới để anh chứng minh khả năng của mình. Vương Vũ Bác, với tư cách là kỳ vương Trung Quốc, là một đối thủ mạnh và có kinh nghiệm, nên cuộc đấu này hứa hẹn sẽ rất hấp dẫn và kịch tính. Giải cờ tướng Xuân Khâu Đại Diệp Bôi là một sự kiện quan trọng trong lịch cờ tướng, thu hút sự tham gia của nhiều kỳ thủ hàng đầu từ khắp nơi trên thế giới. Cuộc so tài giữa Lại Lý Huynh và Vương Vũ Bác sẽ không chỉ quyết định vị trí của họ trong giải đấu mà còn ảnh hưởng đến uy tín và danh tiếng của họ trong cộng đồng cờ tướng.

4

### Tin tức sáng 29-5: Đề xuất quy định mới quản lý mỹ phẩm; Lãi suất qua đêm vọt lên 7,9%

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

Ngày 29-5, một số tin tức đáng chú ý đã thu hút sự quan tâm của dư luận. Trong lĩnh vực quản lý mỹ phẩm, đề xuất quy định mới đã được đưa ra nhằm tăng cường kiểm soát và đảm bảo chất lượng sản phẩm. Đây là một bước quan trọng trong việc bảo vệ sức khỏe và quyền lợi của người

tiêu dùng, đặc biệt là trong bối cảnh thị trường mỹ phẩm đang ngày càng đa dạng và phong phú. Bên cạnh đó, lãi suất qua đêm đã vọt lên 7,9%, tạo ra những tác động nhất định đến thị trường tài chính và kinh tế. Điều này có thể ảnh hưởng đến quyết định đầu tư và vay vốn của các doanh nghiệp và cá nhân, và cũng có thể phản ánh sự điều chỉnh của các ngân hàng và tổ chức tài chính trong việc quản lý rủi ro và duy trì ổn định tài chính. Cuối cùng, một thông tin hữu ích cho các bậc phụ huynh là việc đưa trẻ đến trạm y tế phường, xã để uống vitamin A miễn phí. Đây là một chương trình chăm sóc sức khỏe quan trọng, giúp ngăn chặn tình trạng thiếu vitamin A và các vấn đề sức khỏe liên quan ở trẻ em. Thông qua các chương trình như vậy, cộng đồng có thể cùng nhau xây dựng một môi trường sức khỏe tốt hơn cho thế hệ tương lai.

5

### Sinh viên 'phá cách' đưa cải lương kết hợp âm nhạc hiện đại và rap

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

Trong một nỗ lực nhằm mang lại làn gió mới cho nghệ thuật truyền thống, một nhóm sinh viên đã thực hiện một dự án độc đáo khi kết hợp cải lương với âm nhạc hiện đại và rap. Đây là một bước đi táo bạo, nhằm mục đích giới thiệu nghệ thuật cổ điển này đến với thế hệ trẻ và tạo ra một phong cách độc đáo. Với sự pha trộn giữa những giai điệu truyền thống và nhịp điệu hiện đại, đêm diễn cải lương đã trở nên sống động và thu hút. Những tiết mục được trình diễn với sự kết hợp giữa rap và nhạc trẻ, cùng với sự ngọt ngào và sâu lắng của cải lương, đã tạo nên một màu sắc mới và thú vị. Nhóm sinh viên đã thể hiện sự sáng tạo và tài năng của mình khi kết hợp hai phong cách khác biệt, tạo ra một sản phẩm nghệ thuật độc đáo và hấp dẫn. Dự án này không chỉ giúp giới thiệu cải lương đến với thế hệ trẻ mà còn góp phần bảo tồn và phát triển nghệ thuật truyền thống. Việc kết hợp với âm nhạc hiện đại và rap đã giúp cải lương trở nên gần gũi và thú vị hơn với khán giả trẻ, đồng thời cũng giúp họ hiểu và trân trọng giá trị của nghệ thuật cổ điển này.

6

### 10 CEO lương cao nhất nước Mỹ

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

Tại Mỹ, ngành tài chính đang dẫn đầu về mức lương của các CEO, khi chiếm một nửa trong top 10 CEO công ty đại chúng nhận lương cao nhất. Điều này cho thấy sự thống trị của ngành tài chính trong nền kinh tế nước Mỹ, nơi mà các công ty tài chính lớn đang tạo ra lợi nhuận khổng lồ và trả lương cao cho các lãnh đạo của mình. Khảo sát của AP

đã chỉ ra rằng, các CEO trong ngành tài chính đang nhận được mức lương đáng kinh ngạc, với nhiều người nhận được hàng chục triệu đô la mỗi năm. Điều này đã tạo ra sự chênh lệch lớn về mức lương giữa các ngành khác, và đã trở thành một vấn đề được quan tâm rộng rãi trong xã hội. Sự thống trị của ngành tài chính trong top 10 CEO lương cao nhất cũng cho thấy sự tập trung của nền kinh tế Mỹ vào lĩnh vực tài chính. Các công ty tài chính lớn đang đóng vai trò quan trọng trong việc tạo ra lợi nhuận và tạo việc làm, nhưng cũng tạo ra sự bất bình đẳng về thu nhập và làm tăng sự chênh lệch giữa giàu và nghèo. Tổng quan, việc ngành tài chính chiếm một nửa trong top 10 CEO công ty đại chúng nhận lương cao nhất nước Mỹ đã cho thấy sự ảnh hưởng lớn của ngành này đến nền kinh tế và xã hội Mỹ. Điều này đòi hỏi sự quan tâm và giám sát của các nhà quản lý và chính sách để đảm bảo sự công bằng và ổn định trong nền kinh tế.

7

### Xăng E10 giúp giảm phát thải thế nào?

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

Việc sử dụng xăng sinh học E10 đã trở thành một phần quan trọng trong chiến lược giảm phát thải khí nhà kính của nhiều quốc gia, và Việt Nam cũng không ngoại lệ. Từ ngày 1/6, xăng E10 đã được bán rộng rãi trên cả nước, đánh dấu một bước tiến quan trọng trong việc chuyển đổi sang sử dụng nhiên liệu sạch hơn. Theo Bộ Công Thương, việc sử dụng xăng E10 dự kiến sẽ giúp giảm thiểu khoảng 2,5 triệu tấn CO<sub>2</sub> mỗi năm, một con số ấn tượng cho thấy tiềm năng giảm phát thải của loại nhiên liệu này. Sự ra đời của xăng E10 là kết quả của quá trình nghiên cứu và phát triển nhằm tìm kiếm các giải pháp thay thế cho nhiên liệu truyền thống. Loại xăng này được pha trộn từ 90% xăng khoáng và 10% ethanol, một loại nhiên liệu sinh học được sản xuất từ các nguyên liệu có thể tái tạo như ngô, mía đường, hoặc lúa mì. Quá trình đốt cháy xăng E10 tạo ra ít khí thải hơn so với xăng truyền thống, đặc biệt là giảm thiểu đáng kể lượng khí CO<sub>2</sub>, một trong những nguyên nhân chính gây ra hiệu ứng nhà kính. Việc triển khai sử dụng xăng E10 trên toàn quốc không chỉ giúp giảm phát thải khí nhà kính mà còn góp phần đa dạng hóa nguồn năng lượng, giảm sự phụ thuộc vào nhiên liệu hóa thạch. Điều này cũng phù hợp với xu hướng toàn cầu trong việc chuyển dịch sang sử dụng năng lượng sạch và giảm thiểu tác động môi trường. Với việc sử dụng xăng E10, Việt Nam đang thể hiện cam kết của mình trong việc bảo vệ môi trường và giảm thiểu biến đổi khí hậu.

## Từ vụ Miu Lê đến rapper Mr. Nhân: Vì sao nghệ sĩ dễ tìm đến chất cấm?

Tạp chí Tri thức [Đọc thêm](#) →

Vụ việc Miu Lê bị bắt giữ vì sử dụng ma túy đã làm dấy lên sự quan tâm về vấn đề nghệ sĩ và chất cấm. Gần đây, rapper Mr. Nhân cũng bị phát hiện sử dụng chất cấm, khiến cộng đồng nghệ thuật và công chúng đặt ra câu hỏi về lý do tại sao nhiều nghệ sĩ lại tìm đến chất cấm. Bối cảnh của vấn đề này là áp lực và căng thẳng trong ngành giải trí, nơi nghệ sĩ phải đối mặt với sự cạnh tranh gay gắt và yêu cầu cao về hiệu suất. Nhiều nghệ sĩ cảm thấy cần phải sử dụng chất cấm để tăng cường sự tự tin, giảm căng thẳng và cải thiện khả năng sáng tạo. Tuy nhiên, việc sử dụng chất cấm không chỉ gây hại cho sức khỏe của nghệ sĩ mà còn ảnh hưởng đến uy tín và sự nghiệp của họ. Diễn biến chính của sự kiện này là việc các nghệ sĩ như Miu Lê và Mr. Nhân bị phát hiện sử dụng chất cấm, dẫn đến việc họ bị bắt giữ và phải đối mặt với hậu quả pháp lý. Điều này đã làm dấy lên sự quan tâm về vấn đề nghệ sĩ và chất cấm, và nhiều người bắt đầu đặt ra câu hỏi về lý do tại sao nhiều nghệ sĩ lại tìm đến chất cấm. Về ý nghĩa thực tế, sự kiện này cho thấy rằng vấn đề nghệ sĩ và chất cấm là một vấn đề nghiêm trọng và cần được quan tâm. Các nghệ sĩ cần được hỗ trợ và giúp đỡ để họ có thể đối mặt với áp lực và căng thẳng trong ngành giải trí mà không cần phải sử dụng chất cấm. Đồng thời, cộng đồng nghệ thuật và công chúng cần phải có cái nhìn nghiêm túc về vấn đề này và tìm cách giải quyết nó.

## [Video] Khẳng định vị thế Việt Nam tại Đối thoại Shangri-La

Báo Nhân Dân [Đọc thêm](#) →

Đối thoại Shangri-La là một trong những diễn đàn an ninh cấp cao nhất tại châu Á, thu hút sự tham gia của các nhà lãnh đạo và chuyên gia an ninh hàng đầu từ khắp thế giới. Tại Đối thoại Shangri-La lần thứ 19, Việt Nam đã khẳng định vị thế của mình thông qua việc tham gia tích cực vào các phiên thảo luận và đưa ra những quan điểm, đề xuất quan trọng về các vấn đề an ninh khu vực và toàn cầu. Thủ tướng Phạm Minh Chính đã có bài phát biểu quan trọng tại phiên họp toàn thể, trong đó ông đã nhấn mạnh tầm quan trọng của việc duy trì hòa bình, ổn định và hợp tác trong khu vực, cũng như việc tăng cường đối thoại và xây dựng niềm tin giữa các quốc gia. Ông cũng đã đề xuất một số giải pháp để giải quyết các thách thức an ninh đang nổi lên, bao gồm cả việc tăng cường hợp tác quốc tế và khu vực để đối phó với các vấn đề như khủng bố, tội phạm mạng và biến đổi khí hậu. Sự tham gia của Việt Nam tại Đối thoại

Shangri-La đã thể hiện sự chủ động và tích cực của nước này trong việc đóng góp vào các vấn đề an ninh khu vực và toàn cầu. Điều này không chỉ giúp nâng cao vị thế của Việt Nam trên trường quốc tế mà còn góp phần vào việc duy trì hòa bình, ổn định và hợp tác trong khu vực, cũng như thúc đẩy sự phát triển và hội nhập của đất nước. Việc tham gia Đối thoại Shangri-La cũng là một phần của chiến lược đối ngoại của Việt Nam, nhằm tăng cường quan hệ với các quốc gia khác và góp phần vào việc xây dựng một trật tự thế giới mới dựa trên các nguyên tắc của luật pháp quốc tế và hợp tác quốc tế.



## 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 trong giai đoạn hoàn thiện cuối cùng trước giờ "khai hỏa" chính thức. Các kỹ thuật viên đang làm việc hối hả để đảm bảo mọi thứ sẵn sàng cho đêm khai mạc Lễ hội pháo hoa quốc tế Đà Nẵng (DIFF) 2026. Không khí tại hiện trường đang trở nên sôi động và đầy phấn khích khi mọi người chờ đợi màn trình diễn pháo hoa tuyệt đẹp. Lễ hội pháo hoa quốc tế Đà Nẵng đã trở thành một sự kiện nổi tiếng và được mong chờ hàng năm, thu hút hàng nghìn du khách từ khắp nơi trên thế giới. Năm nay, DIFF 2026 hứa hẹn sẽ mang đến một trải nghiệm tuyệt vời với những màn trình diễn pháo hoa độc đáo và ấn tượng. Với sự chuẩn bị kỹ lưỡng và chu đáo, trận địa pháo hoa DIFF 2026 đang sẵn sàng để tạo ra một màn trình diễn ngoạn mục. Các kỹ thuật viên đang kiểm tra và hoàn thiện mọi chi tiết để đảm bảo rằng mọi thứ sẽ diễn ra suôn sẻ và an toàn. Khi đêm khai mạc đến, người dân và du khách sẽ được chiêm ngưỡng một bầu trời đầy màu sắc và ánh sáng, tạo ra một trải nghiệm khó quên.

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. Ngày 25-5, Phó Chủ tịch UBND thành phố Đà Nẵng Nguyễn Thị Anh Thi đã đi kiểm tra thực tế công tác chuẩn bị tại khu vực khán đài và sân khấu chính trên đường

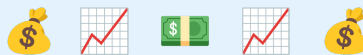
Trần Hưng Đạo. Đây là một trong những hoạt động quan trọng nhằm đảm bảo sự kiện được tổ chức thành công và an toàn. Trong quá trình kiểm tra, Phó Chủ tịch UBND thành phố đã làm việc cùng với đại diện lãnh đạo Sở Văn hóa, Thể thao và Du lịch, Công an thành phố, Công ty CP Tập đoàn Mặt Trời (Sun Group) và các đơn vị, địa phương liên quan. Mục tiêu của chuyến kiểm tra là đánh giá tiến độ chuẩn bị và đảm bảo rằng tất cả các khía cạnh của sự kiện, từ khán đài đến sân khấu, đều được chuẩn bị kỹ lưỡng và an toàn. Lễ hội Pháo hoa quốc tế Đà Nẵng là một sự kiện quan trọng của thành phố, thu hút hàng nghìn du khách và người dân địa phương. Vì vậy, công tác chuẩn bị và kiểm tra là vô cùng quan trọng để đảm bảo sự thành công và an toàn của sự kiện. Với sự tham gia của các đơn vị và địa phương liên quan, thành phố Đà Nẵng đang nỗ lực để mang lại một trải nghiệm tuyệt vời cho du khách và người dân trong Lễ hội Pháo hoa quốc tế Đà Nẵng 2026.

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. Trong một động thái nhằm đảm bảo sự thành công của sự kiện, Phó Chủ tịch UBND thành phố Đà Nẵng Nguyễn Thị Anh Thi đã tiến hành kiểm tra công tác chuẩn bị vào chiều 25/5. Đây là một bước quan trọng trong quá trình hoàn tất mọi khâu chuẩn bị cho lễ hội, từ việc bố trí không gian, đảm bảo an ninh, đến việc chuẩn bị cho các hoạt động văn hóa và giải trí. Việc kiểm tra này cho thấy sự quan tâm và đầu tư của thành phố Đà Nẵng vào sự kiện DIFF 2026, nhằm mang lại một trải nghiệm tuyệt vời cho du khách và người dân địa phương. Lễ hội Pháo hoa quốc tế Đà Nẵng đã trở thành một biểu tượng văn hóa và du lịch của thành phố, thu hút hàng ngàn du khách mỗi năm. Sự kiện này không chỉ góp phần quảng bá hình ảnh của Đà Nẵng mà còn tạo ra một không gian giải trí và văn hóa đa dạng, phong phú. Với việc hoàn tất công tác chuẩn bị, DIFF 2026 hứa hẹn sẽ trở thành một sự kiện đáng nhớ, thể hiện sự sáng tạo và chuyên nghiệp của thành phố Đà Nẵng trong việc tổ chức các lễ hội quốc tế. Sự kiện này sẽ là cơ hội để thành phố thể hiện khả năng và tiềm năng của mình, đồng thời mang lại những trải nghiệm độc đáo cho tất cả những người tham gia.



## Bản tin tài chính hôm nay

### Tỷ giá hôm nay

Đồng tiền	Mua vào	Bán ra
USD	26,113.00	26,393.00
EUR	29,816.13	31,387.97
JPY	159.31	169.43
CNY	3,787.06	3,947.81
GBP	34,415.47	35,876.32
AUD	18,294.69	19,071.25
SGD	20,062.94	20,956.44
KRW	15.14	18.26

Cập nhật: 7:28 AM · Nguồn: Vietcombank (tham khảo)

### Giá vàng & bạc hôm nay

Loại	Mua vào	Bán ra	Biến động
SJC 1 lượng	154.50 triệu	157.50 triệu	triệu đ/lượng
SJC nhẫn tròn	154.30 triệu	157.30 triệu	triệu đ/lượng
DOJI nhẫn tròn	154.50 triệu	157.50 triệu	triệu đ/lượng
PNJ nhẫn tròn 24K	154.50 triệu	157.50 triệu	triệu đ/lượng
Vàng thế giới	4,499.3	-	USD
Bạc mỹ nghệ Phú Quý 99.9	2.768	3.256	nghìn đ/chỉ

Cập nhật: 07:30 2026-05-29 · Nguồn: vang.today

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

### Bitcoin hôm nay

Bitcoin (BTC)	73,682 USD	≈ 1.940 tỷ
Ethereum (ETH)	2,012 USD	
USDT/VNĐ	26,290 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

### Tăng cường kiểm tra xử lý cơ sở kinh doanh thuốc không nguồn gốc


Nguồn: [Tin Nhanh Chứng Khoán](#)

**Tác động:** Việc tăng cường kiểm tra và xử lý cơ sở kinh doanh thuốc không nguồn gốc sẽ giúp bảo vệ sức khỏe người dân và giảm thiểu rủi ro khi sử dụng thuốc giả

hoặc không rõ nguồn gốc. Điều này cũng sẽ tạo điều kiện cho các doanh nghiệp kinh doanh được phẩm hợp pháp phát triển và cạnh tranh công bằng.


### **Phát triển đội tàu container quốc gia**

 *Nguồn: Tin Nhanh Chứng Khoán*


 **Tác động:** Việc phát triển đội tàu container quốc gia sẽ giúp tăng cường năng lực vận tải và giảm thiểu sự phụ thuộc vào các hãng tàu ngoại, từ đó có thể giảm chi phí vận tải và tăng cường sự cạnh tranh cho các doanh nghiệp xuất khẩu. Điều này cũng sẽ tạo điều kiện cho sự phát triển của ngành logistics và vận tải biển tại Việt Nam.

### **Kết nối doanh nghiệp, hút du khách Nhật Bản**

 *Nguồn: Tin Nhanh Chứng Khoán*

 **Tác động:** Chương trình kết nối doanh nghiệp và hút du khách Nhật Bản sẽ giúp tăng cường trao đổi khách và mở rộng hợp tác giữa các doanh nghiệp lữ hành, từ đó có thể tăng cường sự phát triển của ngành du lịch tại Việt Nam và tạo ra cơ hội kinh doanh mới cho các doanh nghiệp. Điều này cũng sẽ giúp tăng cường sự hiểu biết và quan hệ giữa Việt Nam và Nhật Bản.



 **Mạng xã hội hôm nay**

### **Diễn viên Lệ Hằng thông báo ly hôn sau vụ bị bắt**

 *Nguồn: Soha Giải trí*

Diễn viên Lệ Hằng vừa thông báo về việc ly hôn của mình, sau một thời gian dài biến mất khỏi mạng xã hội. Cô chia sẻ về cuộc sống hiện tại và cảm giác day dứt vì lỗi lầm trong quá khứ. Điều này đã gây xôn xao trên MXH và khiến nhiều người tò mò về cuộc sống của cô.

### **Chồng cũ Dương Mịch bị phát hiện tay trong tay gái trẻ**

 *Nguồn: NLD Giải trí*

Nam diễn viên Lưu Khải Uy, chồng cũ của Dương Mịch, vừa bị phát hiện tay trong tay một cô gái trẻ xinh đẹp. Điều này đã gây sốc trên MXH và khiến nhiều người bàn tán về cuộc sống tình ái của ông.

### **Thí sinh Miranda Aengmany bật khóc vì bị chấm "điểm liệt" phần thi mặt mộc**

 *Nguồn: VnExpress Giải trí*

Thí sinh Miranda Aengmany đã bật khóc trên livestream sau khi bị giám khảo chấm "điểm liệt" phần thi mặt mộc tại Miss Grand. Điều này đã gây tranh luận trên MXH và khiến nhiều người cảm thấy xót xa cho cô.



## 🎵 Âm nhạc & Thời trang hôm nay

### ÂM NHẠC 🎵

#### 🎵 Sơn Tùng M-TP Hát Tiếng Anh Cùng Tyga Trong MV Mới

📌 Nguồn: [Tuổi Trẻ Âm nhạc](#)

Sơn Tùng M-TP vừa trở lại với một dự án quốc tế khi hợp tác cùng rapper Mỹ gốc Việt Tyga trong đĩa đơn "Come my way". Đây là một sự kết hợp thú vị giữa âm nhạc Việt Nam và Mỹ, hứa hẹn sẽ mang lại một bản hit mới cho khán giả. Với sự tham gia của Tyga, dự án này chắc chắn sẽ thu hút sự chú ý của cả thế giới âm nhạc 🤩.

### THỜI TRANG 👗

#### 👗 Quần Jeans Trắng Đang Hot Trở Lại

📌 Nguồn: [Tuổi Trẻ Thời trang](#)

Quần jeans trắng đang trở lại thời thượng với mùa hè này! Từ lâu, quần jeans trắng đã gắn liền với mùa hè nhờ vẻ ngoài tươi sáng, phóng khoáng và dễ ứng dụng. Các fashionista có thể kết hợp quần jeans trắng với áo phông, áo sơ mi, hoặc thậm chí là áo khoác da để tạo ra những bộ trang phục khác nhau. Đây là một item không thể thiếu trong tủ đồ mùa hè của bất kỳ cô gái nào ☀️.



## 🍽️ Món ngon hôm nay

### 🍽️ Bánh Xèo — Miền Trung

Oh, hôm nay tôi lại thèm ăn một món ăn vặt đường phố đặc trưng của miền Trung - Bánh Xèo! Món này đơn giản mà ngon đến không thể dùng đũa, với lớp vỏ bánh giòn rụm, nhân thịt heo, tôm, giá và hành tây tạo nên hương vị đậm đà. Khi ăn, bạn sẽ cảm nhận được sự kết hợp hoàn hảo giữa cái giòn của bánh, mềm của nhân và vị tươi mát của rau sống ăn kèm.

Tôi thích ăn bánh xèo vì nó không chỉ ngon mà còn rất dễ tìm ở bất kỳ nơi nào trên miền Trung, đặc biệt là ở Đà Nẵng.

💡 **Ăn ở đâu ngon?** Bạn có thể tìm đến quán Bánh Xèo Bà Dưỡng trên đường Hoàng Diệu, Đà Nẵng, hoặc thử tại các quán ăn vặt trong chợ Cồn, TP. Huế.






💰 **Giá tham khảo:** Khoảng 20.000 - 30.000 đồng/cái bánh xèo, tùy theo kích cỡ và quán ăn.



### Tips dành cho chị em hôm nay









#### TIP LÀM ĐẸP & CHĂM DA

##### Làm Đẹp Nhanh

 Chị em văn phòng ơi!  Hãy bắt đầu ngày mới với làn da tươi sáng và rạng rỡ! Bí kíp của tôi là sử dụng mặt nạ giấy  đơn giản và tiết kiệm thời gian. Chỉ cần 10-15 phút mỗi sáng, chị em đã có thể sở hữu làn da mềm mại và tươi tắn. Hãy chọn mặt nạ giấy phù hợp với loại da của mình và apply lên da, sau đó thư giãn và tận hưởng cảm giác thư thái . Sản phẩm này dễ tìm và giá cả hợp lý, khoảng 20-50 nghìn đồng mỗi miếng. Chị em hãy thử ngay và cảm nhận sự khác biệt! 







#### TIP TẬP THỂ DỤC & GIỮ DÁNG

##### Tập Thể Dục Tại Văn Phòng

 Để giảm cân và giữ dáng, phụ nữ văn phòng có thể thực hiện các bài tập đơn giản tại chỗ . Hãy bắt đầu bằng 10 phút tập thể dục mỗi ngày, bao gồm 30 lần squat , 20 lần nhảy lên  và 10 lần giãn gân cốt . Điều này không chỉ giúp đốt cháy khoảng 50 calo mà còn cải thiện tinh thần và năng lượng làm việc . Hãy dành 5 phút mỗi giờ để đứng dậy, đi lại và làm một vài động tác giãn gân cốt . Hãy nhớ, tập thể dục không cần phải tốn kém hay mất nhiều thời gian, bạn có thể bắt đầu ngay tại văn phòng mình! 

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

##### Làm giảm căng thẳng

 Khi làm việc văn phòng, đặc biệt là khi ngồi trước màn hình máy tính trong thời gian dài, bạn có thể dễ dàng bị căng thẳng và mỏi mắt . Để giảm thiểu tình trạng này, hãy thử kỹ thuật "20-20-20" : Mỗi 20 phút, hãy nhìn ra xa khỏi màn hình và tập trung vào một vật cách bạn 20 feet (khoảng 6 mét) trong 20 giây. Điều này có thể giúp giảm nguy cơ mắc các vấn đề về mắt như khô mắt và  mắt . Hãy thử ngay tại chỗ ngồi văn phòng của bạn và cảm nhận sự khác biệt! 



### Câu chuyện hôm nay

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

Dừng đưa những người khiến bạn cảm thấy nặng nề vào cuộc sống của mình. Và tin vào trực giác của bạn... những mối quan hệ tốt đẹp cảm giác tốt. Chúng cảm giác đúng. Chúng không gây đau đớn.

— Michelle Obama

**Giải nghĩa:** Câu này muốn nói rằng chúng ta nên chọn lọc những người xung quanh mình, tránh những người tiêu cực và có thể gây hại cho tâm trạng và tinh thần của chúng ta. Điều quan trọng là phải tin vào trực giác và cảm nhận của mình về một mối quan hệ, và nếu nó không cảm giác tốt, thì có thể đó không phải là một mối quan hệ lành mạnh. Áp dụng vào cuộc sống hàng ngày, chúng ta nên ưu tiên những mối quan hệ tích cực và nuôi dưỡng chúng để có một cuộc sống hạnh phúc và thành công.



★ Crush Hôm Nay

## 💖 Jack (J97)

Việt Nam 🇻🇳 | Ca sĩ, rapper

Ngày sinh 05/01/1997

Chiều cao 1m75

Cân nặng 62 kg

Nhóm máu A

Cung HĐ Ma Kết ♉

Màu yêu thích Trắng

Con số may 5

Tình trạng Có con 🤱

Sở thích Viết nhạc, xem phim, chơi với con

Jack (J97)

V-pop

ballad

Jack sinh ngày 05/01/1997 — khuôn mặt điển trai, ánh mắt buồn man mác, giọng hát đặc trưng không lẫn vào đâu. 'Muộn Rồi Mà Sao Còn' triệu view, 'Sóng Gió' là bài đôi ăn ý nhất V-pop. Vừa muốn bảo vệ anh vừa muốn được bảo vệ — mâu thuẫn nhưng đúng!

🏆 **Tác phẩm nổi bật:**

'Hoa Hải Đường', 'Bạc Phận', 'Muộn Rồi Mà Sao Còn', 'Sóng Gió'

🏆 **Giải thưởng:**

Top nhạc số Việt Nam nhiều tuần, hàng trăm triệu view



Chúc chị em một ngày vui vẻ và năng suất! ✨  
TTXHXD — Tổng hợp bởi Groq AI & nguồn tin VN 🇻🇳

