





## Thông Tấn Xã Heo Xinh Đẹp

Bản tin hàng ngày dành cho chị em văn phòng 

 30/05/2026



 Tin tức hôm nay

1

### Trung Đông sáng 30-5: Iran chuẩn bị quốc tang Đại giáo chủ Ali Khamenei; Hezbollah tấn công Israel

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

Trung Đông đang chứng kiến những diễn biến phức tạp và căng thẳng trong những ngày gần đây. Tại Iran, quốc gia này đang chuẩn bị cho quốc tang Đại giáo chủ Ali Khamenei, một sự kiện có ý nghĩa quan trọng về chính trị và tôn giáo. Trong khi đó, tình hình biên giới giữa Lebanon và Israel tiếp tục leo thang khi tổ chức Hezbollah tiến hành các cuộc tấn công dồn dập vào lãnh thổ Israel. Bên cạnh đó, Kazakhstan đã đề xuất nhận phần lưu trữ kho uranium của Iran, một động thái có thể giúp giảm bớt căng thẳng về vấn đề hạt nhân của Tehran. Tuy nhiên, Mỹ đã có động thái ngược lại khi thu giữ khoảng 1 tỉ USD tiền điện tử của Iran, một hành động được cho là nhằm tăng áp lực lên chính phủ Iran. Những diễn biến này cho thấy tình hình Trung Đông vẫn còn nhiều phức tạp và khó lường. Các quốc gia trong khu vực đang tìm cách bảo vệ lợi ích và tăng cường vị thế của mình, trong khi đó, các cường quốc như Mỹ vẫn tiếp tục can thiệp và ảnh hưởng đến tình hình. Sự căng thẳng và bất ổn ở Trung Đông có thể sẽ tiếp tục trong thời gian tới, và thế giới sẽ phải theo dõi chặt chẽ những diễn biến mới nhất.

2

### MV Come my way của Sơn Tùng bị cho là giống concept của MONO

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

MV Come my way của Sơn Tùng M-TP vừa được phát hành đã tạo nên làn sóng thảo luận lớn trên mạng xã hội. Nhiều khán giả đã chỉ ra rằng MV này có nhiều điểm tương đồng với Open your eyes - một MV từng

gây chú ý của em trai Sơn Tùng, MONO. Điều này đã khiến cho cộng đồng mạng xã hội bắt đầu so sánh và phân tích về sự giống nhau giữa hai MV. Bối cảnh của hai MV đều có những yếu tố tương đồng, từ cách thiết kế bối cảnh đến cách sử dụng ánh sáng và màu sắc. Diễn biến của hai MV cũng có những điểm giống nhau, từ cách kể chuyện đến cách sử dụng hiệu ứng hình ảnh. Những điểm tương đồng này đã khiến cho nhiều người cảm thấy rằng Sơn Tùng M-TP đã bị ảnh hưởng bởi concept của em trai mình. Tuy nhiên, cũng có nhiều người cho rằng sự giống nhau giữa hai MV chỉ là sự trùng hợp ngẫu nhiên. Họ cho rằng Sơn Tùng M-TP và MONO đều là những nghệ sĩ tài năng và có phong cách riêng, và sự giống nhau giữa hai MV chỉ là một sự trùng hợp không có ý nghĩa gì. Dù sao, sự giống nhau giữa hai MV đã tạo nên một làn sóng thảo luận lớn trên mạng xã hội, và đã giúp cho Sơn Tùng M-TP và MONO trở thành những chủ đề nóng trong cộng đồng nghệ sĩ.

3

### Thua ngược khó tin trước tay vợt 19 tuổi, Djokovic bị loại khỏi Roland Garros 2026

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

Vào rạng sáng 30-5, một kết quả bất ngờ đã xảy ra tại giải Roland Garros 2026 khi tay vợt hàng đầu Novak Djokovic phải nhận thất bại trước một đối thủ trẻ tuổi. Hạt giống số 3 người Serbia đã để thua tay vợt 19 tuổi Joao Fonseca với tỷ số 2-3, dẫn đến việc Djokovic bị loại khỏi vòng 3 của giải đấu. Đây là một kết quả khó tin, bởi Djokovic là một trong những tay vợt hàng đầu thế giới và đã có nhiều thành công tại các giải Grand Slam. Tuy nhiên, sự xuất sắc của Joao Fonseca đã khiến Djokovic phải bất ngờ và không thể vượt qua. Tay vợt trẻ tuổi này đã thể hiện kỹ năng và sự tự tin trên sân, khiến Djokovic gặp khó khăn trong việc đối phó. Kết quả này không chỉ gây thất vọng cho Djokovic mà còn làm thay đổi cục diện của giải đấu. Việc Djokovic bị loại sớm sẽ tạo cơ hội cho các tay vợt khác cạnh tranh cho chức vô địch. Đồng thời, kết quả này cũng cho thấy sự cạnh tranh gay gắt và không thể đoán trước được tại Roland Garros 2026.

4

### Chất tạo ngọt thay thế đường để giảm cân, phòng đái tháo đường: Có thực sự an toàn?

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

Trong những năm gần đây, xu hướng lựa chọn sản phẩm "ít đường", "không đường" hoặc "diet" đã trở nên phổ biến, đặc biệt là trong giới trẻ

và những người quan tâm đến sức khỏe. Mục đích chính của xu hướng này là giảm cân, phòng ngừa đái tháo đường và bảo vệ sức khỏe tổng thể. Để đáp ứng nhu cầu này, nhiều nhà sản xuất đã giới thiệu các chất tạo ngọt thay thế đường, được quảng cáo là an toàn và hiệu quả. Tuy nhiên, việc sử dụng chất tạo ngọt thay thế đường vẫn còn nhiều tranh cãi về mức độ an toàn và hiệu quả thực sự. Một số nghiên cứu đã chỉ ra rằng, mặc dù các chất tạo ngọt này có thể giúp giảm lượng đường tiêu thụ, nhưng chúng cũng có thể có tác động tiêu cực đến sức khỏe, chẳng hạn như ảnh hưởng đến hệ vi khuẩn đường ruột hoặc làm tăng cảm giác thèm ăn. Vì vậy, việc sử dụng chất tạo ngọt thay thế đường cần được xem xét kỹ lưỡng và có sự tư vấn từ các chuyên gia y tế. Người tiêu dùng cần hiểu rõ về thành phần, công dụng và tác dụng phụ của các chất tạo ngọt này trước khi quyết định sử dụng. Đồng thời, cũng cần lưu ý rằng, giảm cân và phòng ngừa đái tháo đường không chỉ phụ thuộc vào việc sử dụng chất tạo ngọt thay thế, mà còn cần kết hợp với một chế độ ăn uống cân đối và lối sống lành mạnh.

5

## Sao 'nhí' Moon giới thiệu thông điệp ứng phó biến đổi khí hậu của thiếu nhi

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

Trong bối cảnh biến đổi khí hậu đang trở thành một trong những thách thức lớn nhất của thế giới, việc nâng cao ý thức và hành động của các thế hệ tương lai trở nên vô cùng quan trọng. Tại một sự kiện gần đây, sao "nhí" Moon, hay còn được biết đến với tên thật là Trần Tân Anh, đã đại diện cho thiếu nhi cả nước để giới thiệu một thông điệp đầy ý nghĩa. Thông điệp này không chỉ khẳng định rằng thiếu nhi là những người cần được bảo vệ trước những tác động tiêu cực của biến đổi khí hậu, mà còn nhấn mạnh rằng họ là thế hệ có khả năng hành động và sáng tạo để xây dựng một tương lai xanh. Điều này cho thấy rằng, thay vì chỉ là những người thụ động nhận sự bảo vệ, thiếu nhi có thể trở thành những tác nhân tích cực trong việc ứng phó với biến đổi khí hậu. Sự tham gia của sao "nhí" Moon trong việc giới thiệu thông điệp này đã giúp thu hút sự chú ý của công chúng, đặc biệt là của các bạn trẻ và gia đình. Thông điệp này không chỉ là một lời kêu gọi hành động, mà còn là một sự khích lệ để các em nhỏ tự tin thể hiện khả năng của mình trong việc bảo vệ môi trường và xây dựng một tương lai bền vững. Qua đó, có thể thấy rằng, việc giáo dục và nâng cao ý thức về biến đổi khí hậu từ sớm là rất quan trọng, và sự tham gia của các thế hệ trẻ sẽ đóng vai trò then chốt trong việc tạo ra một tương lai xanh cho tất cả.

6

## Xổ số kiến thiết TP HCM lãi gần 2.000 tỷ đồng

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

Xổ số kiến thiết TP HCM đã đạt được kết quả kinh doanh ấn tượng trong năm qua, với lợi nhuận trước thuế lên tới 1.994 tỷ đồng. Điều này tương ứng với mức lãi bình quân mỗi ngày là 5 tỷ đồng, cho thấy sự tăng trưởng và phát triển mạnh mẽ của công ty trong lĩnh vực xổ số kiến thiết. Kết quả này phản ánh sự tin tưởng và ủng hộ của người dân đối với xổ số kiến thiết TP HCM, cũng như sự hiệu quả trong việc quản lý và vận hành của công ty. Xổ số kiến thiết không chỉ là một hình thức giải trí mà còn đóng góp vào ngân sách nhà nước và hỗ trợ các hoạt động từ thiện, phúc lợi xã hội. Lợi nhuận trước thuế gần 2.000 tỷ đồng của xổ số kiến thiết TP HCM cũng cho thấy sự đóng góp quan trọng của công ty vào nền kinh tế địa phương. Số tiền này có thể được sử dụng để đầu tư vào các dự án phát triển hạ tầng, giáo dục, y tế và các lĩnh vực khác, nhằm cải thiện cuộc sống của người dân và thúc đẩy sự phát triển của thành phố.

7

## Việt Nam và Singapore nghiên cứu niêm yết chéo cổ phiếu

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

Việt Nam và Singapore đang hướng tới việc tăng cường kết nối giữa hai thị trường chứng khoán thông qua việc nghiên cứu cơ chế niêm yết chéo cổ phiếu. Đây là một bước tiến quan trọng trong việc thúc đẩy hợp tác tài chính và đầu tư giữa hai quốc gia. Niêm yết chéo cổ phiếu cho phép các công ty của một quốc gia được niêm yết trên sàn chứng khoán của quốc gia kia, giúp tăng cường khả năng tiếp cận vốn và mở rộng cơ hội đầu tư. Việc nghiên cứu cơ chế này cũng bao gồm phát hành chứng chỉ lưu ký giữa chứng khoán, giúp tạo điều kiện thuận lợi cho việc mua bán và trao đổi chứng khoán giữa hai thị trường. Điều này không chỉ giúp tăng cường tính thanh khoản và giảm thiểu rủi ro, mà còn giúp các nhà đầu tư có thể tiếp cận với các cơ hội đầu tư đa dạng và phong phú hơn. Kết nối giữa hai thị trường chứng khoán sẽ mang lại nhiều lợi ích cho cả hai bên, bao gồm tăng cường sự hợp tác và cạnh tranh, giúp các công ty Việt Nam và Singapore có thể tận dụng được nguồn vốn và công nghệ của nhau. Đồng thời, việc này cũng sẽ giúp tăng cường sự ổn định và phát triển của thị trường chứng khoán trong khu vực.

8

## Không chỉ tín dụng, cần hoàn thiện hệ sinh thái tài chính cho nông nghiệp xanh

Báo Thời Báo Ngân Hàng [🔗 Đọc thêm →](#)

Nông nghiệp xanh đang trở thành xu hướng toàn cầu, với mục tiêu giảm thiểu tác động tiêu cực đến môi trường và đảm bảo sự phát triển bền vững. Tại Việt Nam, việc phát triển nông nghiệp xanh cũng đang được đẩy mạnh, với nhiều chính sách và chương trình hỗ trợ được triển khai. Tuy nhiên, để thực sự phát triển và bền vững, nông nghiệp xanh cần một hệ sinh thái tài chính hoàn thiện, không chỉ dừng lại ở việc cung cấp tín dụng. Bối cảnh hiện nay cho thấy, nhiều doanh nghiệp và hộ nông dân đang gặp khó khăn trong việc tiếp cận vốn và các dịch vụ tài chính khác để phát triển sản xuất. Việc thiếu hụt vốn và các công cụ tài chính phù hợp đang cản trở sự phát triển của nông nghiệp xanh. Do đó, cần hoàn thiện hệ sinh thái tài chính cho nông nghiệp xanh, bao gồm cả việc cung cấp tín dụng, bảo hiểm, đầu tư và các dịch vụ tài chính khác. Việc hoàn thiện hệ sinh thái tài chính cho nông nghiệp xanh sẽ giúp các doanh nghiệp và hộ nông dân có thể tiếp cận dễ dàng hơn với các nguồn vốn và dịch vụ tài chính, từ đó tăng cường khả năng sản xuất và cạnh tranh. Điều này cũng sẽ góp phần vào việc giảm thiểu rủi ro và tăng cường sự ổn định cho ngành nông nghiệp, đồng thời giúp Việt Nam đạt được mục tiêu phát triển bền vững và giảm thiểu tác động tiêu cực đến môi trường.

9

## Sắp đấu giá du thuyền của bà Trương Mỹ Lan; Kết nối metro giữa sân bay Tân Sơn Nhất và Long Thành

Báo Pháp Luật TP.HCM [🔗 Đọc thêm →](#)

Trong bối cảnh nền kinh tế đang dần phục hồi sau đại dịch, thị trường bất động sản và tài sản cao cấp tại Việt Nam đang chứng kiến sự quan tâm đặc biệt. Một trong những sự kiện đáng chú ý gần đây là việc sắp đấu giá du thuyền của bà Trương Mỹ Lan, một trong những nữ doanh nhân hàng đầu tại Việt Nam. Du thuyền này được biết đến là một trong những tài sản cá nhân đáng giá của bà Lan, với thiết kế sang trọng và hiện đại. Diễn biến chính của sự kiện này là việc đấu giá sẽ được tổ chức trong thời gian tới, với sự tham gia của nhiều nhà đầu tư và người mua tiềm năng. Sự kiện này không chỉ thu hút sự quan tâm của cộng đồng doanh nghiệp mà còn là cơ hội để các nhà đầu tư tìm kiếm cơ hội kinh doanh mới. Bên cạnh đó, việc kết nối metro giữa sân bay Tân Sơn Nhất và Long Thành cũng là một dự án quan trọng đang được triển khai. Dự án này sẽ giúp cải thiện hệ thống giao thông công cộng tại khu vực phía

Nam, giảm thiểu tình trạng ùn tắc giao thông và tăng cường kết nối giữa các khu vực. Việc hoàn thành dự án này sẽ mang lại lợi ích lớn cho người dân và doanh nghiệp, giúp tăng cường sự phát triển kinh tế và xã hội tại khu vực. Sự kết hợp giữa việc đầu tư giá du thuyền và dự án kết nối metro sẽ tạo ra một bức tranh tổng thể về sự phát triển và đổi mới tại Việt Nam.



## 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 đầy phấn khích khi các đội ngũ kỹ thuật viên làm việc chăm chỉ để hoàn thiện từng chi tiết. Mỗi công đoạn được thực hiện một cách cẩn thận và tỉ mỉ, từ việc kiểm tra hệ thống pháo hoa đến việc điều chỉnh ánh sáng và âm thanh. Mục tiêu là tạo ra một buổi trình diễn pháo hoa thật sự ấn tượng và độc đáo, mang lại trải nghiệm tuyệt vời cho khán giả. Với sự chuẩn bị kỹ lưỡng và chu đáo, trận địa pháo hoa DIFF 2026 hứa hẹn sẽ trở thành một điểm nhấn nổi bật của Lễ hội pháo hoa quốc tế Đà Nẵng năm nay. Khi đêm khai mạc DIFF 2026 sắp đến, sự hào hứng và mong chờ của người dân và du khách đang tăng cao. Họ chờ đợi để được chiêm ngưỡng những màn trình diễn pháo hoa tuyệt đẹp và trải nghiệm không khí lễ hội sôi động. Với sự chuẩn bị kỹ lưỡng và chuyên nghiệp, DIFF 2026 chắc chắn sẽ là một sự kiện đáng nhớ và để lại ấn tượng sâu sắc trong lòng mọi người.

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. Cùng tham gia đoàn kiểm tra có đại diện lãnh đạo các

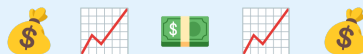
sở ban ngành liên quan như Sở Văn hóa, Thể thao và Du lịch, Công an thành phố, cũng như đại diện từ Công ty CP Tập đoàn Mặt Trời (Sun Group) và các đơn vị, địa phương khác có liên quan. Mục đích của chuyến kiểm tra là để đánh giá thực tế công tác chuẩn bị cho Lễ hội Pháo hoa quốc tế Đà Nẵng 2026, đảm bảo rằng mọi khía cạnh từ khán đài, sân khấu đến các vấn đề an ninh, an toàn đều được chuẩn bị kỹ lưỡng. Sự kiện này không chỉ là dịp để thành phố Đà Nẵng quảng bá vẻ đẹp và văn hóa của mình, mà còn là cơ hội để thu hút du khách và thúc đẩy sự phát triển của ngành du lịch địa phương. Qua chuyến kiểm tra, lãnh đạo thành phố cũng có thể kịp thời chỉ đạo và điều chỉnh những vấn đề còn tồn tại, đảm bảo rằng Lễ hội Pháo hoa quốc tế Đà Nẵng 2026 sẽ diễn ra thành công và để lại ấn tượng đẹp trong lòng du khách. Sự kiện này hứa hẹn sẽ mang lại một trải nghiệm tuyệt vời cho người dân và du khách, góp phần khẳng định vị thế của thành phố Đà Nẵng trên bản đồ du lịch quốc tế.

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 để đánh giá tiến độ và chất lượng của các hạng mục chuẩn bị, từ đó có những điều chỉnh và bổ sung cần thiết. Trong quá trình kiểm tra, Phó Chủ tịch UBND thành phố Đà Nẵng đã tập trung vào các khía cạnh quan trọng như bố trí sân khấu, hệ thống âm thanh và ánh sáng, cũng như các biện pháp đảm bảo an ninh và an toàn cho du khách. Mục tiêu là tạo ra một không gian lễ hội thật sự ấn tượng và an toàn, mang đến trải nghiệm tuyệt vời cho người tham dự. Lễ hội Pháo hoa quốc tế Đà Nẵng 2026 hứa hẹn sẽ trở thành một sự kiện văn hóa và du lịch nổi bật của thành phố Đà Nẵng, thu hút hàng ngàn du khách từ khắp nơi trên thế giới. Việc hoàn tất công tác chuẩn bị một cách khẩn trương và chu đáo là yếu tố then chốt để đảm bảo sự thành công của sự kiện này. Với sự chuẩn bị kỹ lưỡng và chuyên nghiệp, Lễ hội Pháo hoa quốc tế Đà Nẵng 2026 chắc chắn sẽ mang lại những trải nghiệm đáng nhớ và góp phần quảng bá hình ảnh của thành phố Đà Nẵng đến với bạn bè quốc tế.



## Bản tin tài chính hôm nay

### Tỷ giá hôm nay

Đồng tiền	Mua vào	Bán ra
USD	26,085.00	26,395.00
EUR	29,855.39	31,429.37
JPY	159.44	169.57
CNY	3,786.56	3,947.29
GBP	34,414.42	35,875.30
AUD	18,354.02	19,133.14
SGD	20,055.98	20,949.22
KRW	15.09	18.19

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

### Giá vàng & bạc hôm nay

Loại	Mua vào	Bán ra	Biến động
SJC 1 lượng	155.50 triệu	158.50 triệu	triệu đ/lượng
SJC nhẫn tròn	155.30 triệu	158.30 triệu	triệu đ/lượng
DOJI nhẫn tròn	155.50 triệu	158.50 triệu	triệu đ/lượng
PNJ nhẫn tròn 24K	155.00 triệu	158.00 triệu	triệu đ/lượng
Vàng thế giới	4,540.3	-	USD
Bạc mỹ nghệ Phú Quý 99.9	2.863	3.368	nghìn đ/chỉ

Cập nhật: 04:30 2026-05-30 · Nguồn: vang.today

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

### Bitcoin hôm nay

Bitcoin (BTC)	73,342 USD	≈ 1.930 tỷ
Ethereum (ETH)	2,009 USD	
USDT/VNĐ	26,279 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

### Lạm phát và chi tiêu


Nguồn: [Tin Nhanh Chứng Khoán](#)

**Tác động:** Xung đột Trung Đông có thể khiến lạm phát quay lại, dẫn đến người

tiêu dùng thắt chặt chi tiêu, ảnh hưởng đến hoạt động kinh doanh của các doanh nghiệp. Điều này có thể gây ra sự sụt giảm trong tiêu thụ hàng hóa và dịch vụ.


### **Kế hoạch lãi suất của Chứng khoán Bảo Việt**

 *Nguồn: Tin Nhanh Chứng Khoán*

 **Tác động:** Chứng khoán Bảo Việt dự kiến lãi đi ngang trong năm 2026, điều này có thể ảnh hưởng đến quyết định đầu tư của các nhà đầu tư và tác động đến sự phát triển của thị trường chứng khoán.

### **Cơ hội cho vùng vệ tinh TP.HCM**

 *Nguồn: Tin Nhanh Chứng Khoán*

 **Tác động:** Chính sách siết chặt việc cấp phép xây dựng cao ốc ở khu vực trung tâm TP.HCM có thể mở ra cơ hội cho các khu vực vệ tinh, tạo điều kiện cho sự phát triển của các dự án bất động sản và đầu tư ở vùng này.



 **Mạng xã hội hôm nay**

### **Hương Giang "cháy" sân khấu Miss Grand All Stars với hiệu ứng cánh bướm**

 *Nguồn: VnExpress Giải trí*

Hương Giang vừa tung "chiêu" mới tại Miss Grand International All Stars và khiến khán giả đi từ bất ngờ đến thích thú. Cùng với êkíp, cô đã mang hiệu ứng cánh bướm lên sân khấu và catwalk với bật lửa, tạo nên một hình ảnh thật sự ấn tượng và độc đáo. Điều này khiến cộng đồng mạng không khỏi bàn tán và chia sẻ về sự kiện này.

### **Maddox muốn bỏ họ Brad Pitt để theo họ mẹ**

 *Nguồn: VnExpress Giải trí*

Maddox, con trai nuôi của Angelina Jolie và Brad Pitt, vừa nộp đơn xin đổi sang họ mẹ sau ba tháng công khai dùng tên mới. Điều này khiến nhiều người tò mò về lý do đằng sau quyết định này và liệu nó có liên quan đến mối quan hệ giữa Maddox và Brad Pitt. Cộng đồng mạng đang chờ đợi sự phản ứng từ phía Brad Pitt và Angelina Jolie.

### **Sơn Tùng M-TP và Tyga "đỉnh" YouTube với MV "Come My Way"**

 *Nguồn: VnExpress Giải trí*

Sơn Tùng M-TP vừa hợp tác với rapper Tyga trong MV "Come My Way" và đang gây sốt trên YouTube. MV này không chỉ có sự tham gia của hai nghệ sĩ nổi tiếng mà còn có sự góp mặt của các tác phẩm nghệ thuật độc đáo, như tranh Bùi Xuân Phái. Điều này đã giúp MV đứng thứ hai trong danh sách video được xem nhiều nhất trên

YouTube toàn cầu 24 giờ qua, khiến cộng đồng mạng không ngừng chia sẻ và bàn tán.



### 🎵 Âm nhạc & Thời trang hôm nay

#### ÂM NHẠC 🎵

##### 🎵 Sơn Tùng M-TP Hát Tiếng Anh Trong MV Quốc Tế

📌 Nguồn: [Tuổi Trẻ Âm nhạc](#)

Sơn Tùng M-TP vừa gây chú ý với sự trở lại bằng dự án quốc tế khi hợp tác cùng rapper Mỹ gốc Việt Tyga trong đĩa đơn "Come my way". Điều đặc biệt là Sơn Tùng M-TP đã hát tiếng Anh trong MV này, đánh dấu một bước tiến mới trong sự nghiệp âm nhạc của anh. Sự kết hợp giữa Sơn Tùng M-TP và Tyga hứa hẹn sẽ mang đến một bản hit quốc tế độc đáo và thú vị.

#### THỜI TRANG 👗

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

📌 Nguồn: [Tuổi Trẻ Thời trang](#)

Quần jeans trắng đang trở lại như một trend thời trang hot mùa hè này. Với vẻ ngoài tươi sáng, phóng khoáng và dễ ứng dụng, quần jeans trắng là một lựa chọn tuyệt vời cho các fashionista muốn cập nhật phong cách của mình. Bạn có thể kết hợp quần jeans trắng với áo phông, áo sơ mi, hoặc even kết hợp với chân váy để tạo ra những bộ trang phục thời thượng và linh hoạt cho mùa hè.



### 🍴 Món ngon hôm nay

#### 🍴 Bánh Xèo — Miền Trung

Món bánh xèo giòn rụm, vàng ươm này thật sự là một trong những món ăn vặt đường phố hấp dẫn nhất ở Đà Nẵng. Khi ăn, bạn sẽ cảm nhận được hương vị hòa quyện của bột gạo, nước cốt dừa, và các loại nhân như tôm, thịt heo, giá, hành... Món này thường được ăn kèm với rau sống và nước mắm chua ngọt, tạo nên một hương vị tuyệt vời. Bánh xèo ngon đến "không thể dừng được" vì sự kết hợp hoàn hảo giữa cái giòn của bánh, cái mềm của nhân, và cái tươi của rau sống.

💡 **Ăn ở đâu ngon?** Bạn có thể tìm đến khu chợ Cồn hoặc con đường Hoàng Diệu ở Đà Nẵng để thưởng thức bánh xèo. Đặc biệt, quán Bánh Xèo Bà Dương là một địa chỉ nổi tiếng mà bạn không nên bỏ qua.

💰 **Giá tham khảo:** Khoảng 15.000 - 25.000 đồng một cái, tùy thuộc vào quán và kích cỡ bánh.



### 💡 Tips dành cho chị em hôm nay

#### TIP LÀM ĐẸP & CHĂM DA

##### 🕯️ Bí Quyết Tối Giản Skincare

Hey bạn gái ơi! 😊 Bạn có biết rằng, để có làn da đẹp không cần phải tốn quá nhiều thời gian và tiền bạc? 😍 Tôi sẽ chia sẻ cho bạn một bí quyết tối giản skincare mà bạn có thể áp dụng hàng ngày. Chỉ cần 3 bước đơn giản: tẩy trang 🧼, rửa mặt 🌸 và dưỡng ẩm 💧. Sử dụng sản phẩm phù hợp với loại da của bạn và đừng quên bảo vệ da khỏi ánh nắng mặt trời ☀️. Sản phẩm mà bạn có thể tìm thấy dễ dàng tại các cửa hàng mỹ phẩm hoặc siêu thị. Giá cả cũng rất hợp lý, khoảng từ 100.000 đến 500.000 đồng. Hãy thử ngay và cảm nhận sự khác biệt! 😊

#### TIP TẬP THỂ DỤC & GIỮ DÁNG

##### 🏃 Tập Thể Dục Ngắn

Tại văn phòng, bạn có thể thực hiện 10 phút tập thể dục ngắn mỗi ngày để giảm cân và giữ dáng 🏃. Hãy bắt đầu bằng 30 giây đi bộ nhanh 🚶, sau đó là 30 giây squat 🏋️. Lặp lại quá trình này trong 10 phút, bạn sẽ đốt cháy khoảng 50 calo và cải thiện lưu thông máu 🧑. Ngoài ra, bạn cũng có thể thực hiện 20 lần nhảy múa 🕺👩 hoặc 15 lần gập bụng 🏋️. Hãy nhớ uống 2 ly nước sau khi tập để giữ cơ thể đủ nước 💧. Hãy thử ngay và cảm nhận sự khác biệt! 💪

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

##### 🩺 Tư Thế Lành Mạnh

Khi ngồi lâu tại văn phòng, hãy nhớ kiểm tra tư thế ngồi của mình 📝. Theo nghiên cứu, khoảng 80% người trưởng thành sẽ gặp vấn đề về cột sống trong đời ❤️. Để tránh điều này, hãy giữ đầu thẳng, vai thư giãn và lưng thẳng ☀️. Hãy đứng dậy và giãn gân cốt sau mỗi 60 phút làm việc 🙌. Điều này không chỉ giúp cải thiện cột sống mà còn tăng cường sức đề kháng và

giảm căng thẳng 🧘. Hãy áp dụng ngay tại chỗ ngồi văn phòng và cảm nhận sự khác biệt! 😊



### 🗨️ 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 đẹp cảm giác nhẹ nhàng. Chúng cảm giác đúng. Chúng không gây đau đớn.*

— 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. Khi áp dụng vào cuộc sống hàng ngày, chúng ta nên tin tưởng trực giác của mình và ưu tiên những mối quan hệ mang lại cảm giác tích cực và hỗ trợ lẫn nhau.



### ★ Crush Hôm Nay

## 💖 V (Kim Taehyung)

Hàn Quốc 🇰🇷 | Ca sĩ (BTS)

Ngày sinh 30/12/1995

Chiều cao 1m79

Cân nặng 63 kg

Nhóm máu AB

Cung HĐ Ma Kết ♍️

Màu yêu thích Xám & Trắng

Con số may 10

Tình trạng Đang phục vụ quân sự 🇰🇷

Sở thích Chụp ảnh phim, hội họa, nhạc jazz/classical, sưu tập đồ cổ

V (Kim Taehyung)

K-pop

BTS

visual icon

V sinh ngày 30/12/1995 — được tạp chí GQ, Vogue, Hollywood Reporter bình chọn đẹp trai nhất thế giới nhiều lần. Khuôn mặt đối xứng hoàn hảo, giọng baritone trầm ấm hiếm có. Nhiếp ảnh gia tài

năng và collector đồ cổ nghiêm túc. Solo album 'Layover' phá kỷ lục nhiều nước.

 **Tác phẩm nổi bật:**

Album 'Layover' (#1 Billboard 200), 'Stigma', 'Singularity', 'Sweet Night' (OST Itaewon Class)

 **Giải thưởng:**

Grammy nomination, Daesang MAMA/Melon, Billboard Artist of the Year



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

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

