




# Thông Tấn Xã Heo Xinh Đẹp

Bản tin hàng ngày dành cho chị em văn phòng 

 31/05/2026



## Tin tức hôm nay

1

### Trước kỳ thi lớp 10 TP.HCM, giáo viên chỉ ra loạt lỗi thí sinh hay mắc

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

Trước khi bước vào kỳ thi lớp 10 tại TP.HCM, các giáo viên đã chỉ ra một loạt lỗi thường gặp mà thí sinh dễ mắc phải. Điều này cho thấy sự quan trọng của việc chuẩn bị kỹ lưỡng và hiểu rõ quy chế thi để tránh những sai lầm không đáng có. Hôm nay, hơn 150.000 học sinh lớp 9 sẽ tham gia sinh hoạt quy chế thi và kiểm tra thông tin cá nhân tại các điểm thi, nhằm đảm bảo mọi thứ được sẵn sàng cho kỳ thi chính thức diễn ra vào ngày 1 và 2 tháng 6. Việc sinh hoạt quy chế thi và kiểm tra thông tin cá nhân là một bước quan trọng trong quá trình chuẩn bị cho kỳ thi. Đây là cơ hội để thí sinh làm quen với quy chế thi, hiểu rõ cách thức và thời gian thi, cũng như kiểm tra lại thông tin cá nhân của mình để tránh bất kỳ sai sót nào. Các giáo viên cũng đã chỉ ra rằng, trong quá trình ôn tập và chuẩn bị, thí sinh cần phải cẩn thận và tỉ mỉ để tránh những lỗi thường gặp, giúp cho kỳ thi được diễn ra suôn sẻ và thành công. Kỳ thi lớp 10 là một bước ngoặt quan trọng trong sự nghiệp học tập của học sinh, và việc chuẩn bị kỹ lưỡng sẽ giúp các em tự tin và sẵn sàng để đối mặt với thách thức. Với sự chuẩn bị chu đáo và hiểu rõ quy chế thi, học sinh sẽ có thể thể hiện khả năng của mình một cách tốt nhất và đạt được kết quả như mong muốn.

2

### Thần đồng Philippines được PSG thưởng 1 triệu euro

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

Thần đồng Philippines Dro Fernandez đang tạo ra sự chú ý lớn trong thế giới bóng đá khi được CLB Paris Saint-Germain (PSG) thưởng một khoản tiền khổng lồ lên đến 1 triệu euro, tương đương 30,6 tỉ đồng, nhờ vào chức vô địch Champions League của đội bóng này. Đây là một sự kiện đáng kinh ngạc và thể hiện sự đánh giá cao của PSG đối với tài năng trẻ này. Mặc dù thông tin chi tiết về hợp đồng và điều kiện thưởng của Dro Fernandez không được tiết lộ, nhưng việc nhận được khoản thưởng lớn như vậy cho thấy sự tin tưởng và kỳ vọng của PSG vào tương lai của cầu thủ này. Với quốc tịch kép Philippines và Tây Ban Nha, Dro Fernandez đang mở ra một trang mới cho sự phát triển của bóng đá tại Philippines và khu vực Đông Nam Á. Chức vô địch Champions League của PSG đã mang lại không chỉ niềm vui cho người hâm mộ mà còn tạo ra cơ hội để các cầu thủ trẻ như Dro Fernandez được phát hiện và bồi dưỡng. Việc thưởng một khoản tiền lớn cho Dro Fernandez không chỉ là sự ghi nhận cho đóng góp của anh trong đội bóng mà còn là một động lực để anh tiếp tục phấn đấu và phát triển trong sự nghiệp bóng đá của mình.

3

### Lee Kang In trở thành 'tượng đài mới' của bóng đá châu Á

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

Lee Kang In đã tạo nên lịch sử khi trở thành cầu thủ châu Á đầu tiên giành chức vô địch Champions League trong hai mùa giải liên tiếp. Mặc dù không được thi đấu trong trận chung kết Champions League 2025-2026 cùng với đội bóng PSG, Lee Kang In vẫn có thể tự hào về thành tích đáng kinh ngạc này. Đây là một bước ngoặt quan trọng trong sự nghiệp của anh, đánh dấu sự khẳng định vị thế của mình trong thế giới bóng đá. Với thành tích này, Lee Kang In đã trở thành một biểu tượng mới của bóng đá châu Á, thể hiện khả năng và tài năng của các cầu thủ châu Á trong sân chơi bóng đá thế giới. Việc trở thành cầu thủ châu Á đầu tiên vô địch Champions League hai mùa liên tiếp đã chứng minh rằng Lee Kang In không chỉ là một cầu thủ xuất sắc mà còn là một biểu tượng của sự kiên trì và quyết tâm. Thành tích của Lee Kang In có ý nghĩa đặc biệt đối với thế hệ cầu thủ trẻ châu Á, khi nó chứng minh rằng họ cũng có thể đạt được thành công và vinh quang trong sân chơi bóng đá thế giới. Điều này sẽ tiếp tục truyền cảm hứng cho các cầu thủ trẻ châu Á theo đuổi giấc mơ của mình và phấn đấu để trở thành những ngôi sao bóng đá trong tương lai.

**Công Phượng, Xuân Trường nói gì khi lần đầu có chức vô địch?**

Nguyễn Công Phượng và Lương Xuân Trường, hai cầu thủ nổi tiếng của bóng đá Việt Nam, vừa có được chức vô địch đầu tiên trong sự nghiệp của mình khi thi đấu cho CLB Trường Tươi Đồng Nai. Đây là một cột mốc quan trọng trong sự nghiệp của cả hai cầu thủ này, và họ đã chia sẻ những cảm xúc và suy nghĩ của mình về thành công này. Khi được hỏi về cảm xúc của mình, Công Phượng và Xuân Trường đều thể hiện sự hạnh phúc và tự hào về thành tích mà họ đã đạt được. Họ cho biết rằng việc giành được chức vô địch là kết quả của sự nỗ lực và cố gắng không ngừng nghỉ của cả đội bóng, và họ cảm thấy may mắn khi được là một phần của đội bóng này. Công Phượng và Xuân Trường cũng nhấn mạnh rằng chức vô địch này không chỉ là thành công của riêng họ, mà còn là thành công của cả đội bóng và các đồng đội của họ. Họ cho biết rằng họ sẽ tiếp tục nỗ lực và cố gắng để duy trì thành tích này và đạt được những thành công mới trong tương lai. Chức vô địch này có ý nghĩa thực tế rất lớn đối với Công Phượng và Xuân Trường, vì nó không chỉ giúp họ có được kinh nghiệm và tự tin hơn, mà còn giúp họ có được cơ hội để phát triển sự nghiệp của mình. Với thành tích này, họ sẽ có thể thu hút sự chú ý của các đội bóng khác và có cơ hội để thi đấu ở các giải đấu cao hơn.

## HLV Enrique: 'Cả PSG và Arsenal đều xứng đáng vô địch Champions League'

HLV Luis Enrique của PSG đã thể hiện sự tôn trọng và khâm phục đối với Arsenal sau trận chung kết Champions League 2025-2026. Ông cho rằng cả hai đội đều xứng đáng vô địch giải đấu danh giá này. Đây là một lời khen ngợi đáng kể, đặc biệt là khi cả hai đội đã thể hiện phong độ xuất sắc và quyết tâm cao trong suốt giải đấu. Trong bối cảnh Champions League đang trở nên cạnh tranh hơn bao giờ hết, việc cả PSG và Arsenal lọt vào chung kết đã thể hiện sự xuất sắc và sự ổn định của họ. HLV Luis Enrique đã nhấn mạnh rằng, để đạt được thành công như vậy, cả hai đội đã phải trải qua một hành trình đầy thách thức và khó khăn. Lời khen ngợi của HLV Luis Enrique không chỉ phản ánh sự tôn trọng của ông đối với Arsenal, mà còn thể hiện sự khiêm tốn và tinh thần thể thao của ông. Việc công nhận giá trị và khả năng của đối thủ là một phần quan trọng của tinh thần thể thao, và HLV Luis Enrique đã thể hiện điều đó một cách rõ ràng. Điều này cũng cho thấy rằng, mặc dù kết

quả của trận chung kết có thể chỉ ra một đội vô địch, nhưng cả hai đội đều đã chứng minh được giá trị và khả năng của mình trong giải đấu.

6

## Catnomics - Nền 'kinh tế mèo' tỷ USD ở Nhật bản

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

Tại Nhật Bản, một nền "kinh tế mèo" khổng lồ đang phát triển mạnh mẽ. Ngành công nghiệp chăm sóc thú cưng, du lịch, tiếp thị và các dịch vụ khác liên quan đến mèo đang trở thành một phần quan trọng của nền kinh tế nước này. Dự báo cho năm nay, quy mô của ngành công nghiệp này sẽ đạt tới 18,8 tỷ USD, một con số ấn tượng. Nền "kinh tế mèo" này, còn được gọi là Catnomics, đã trở thành một hiện tượng độc đáo tại Nhật Bản. Người dân Nhật Bản có một tình yêu sâu sắc với mèo, và điều này đã tạo ra một thị trường rộng lớn cho các sản phẩm và dịch vụ liên quan đến mèo. Từ các cửa hàng đồ chơi mèo, quán cà phê mèo, đến các tour du lịch mèo, mọi thứ đều được thiết kế để đáp ứng nhu cầu của những người yêu mèo. Nền "kinh tế mèo" này không chỉ mang lại lợi ích kinh tế cho Nhật Bản, mà còn phản ánh sự thay đổi trong lối sống và văn hóa của người dân nước này. Với sự gia tăng của dân số già và giảm tỷ lệ sinh sản, nhiều người Nhật Bản đang tìm kiếm sự đồng hành và tình cảm từ những chú mèo. Điều này đã tạo ra một cơ hội kinh doanh lớn cho các công ty và doanh nghiệp liên quan đến mèo.

7

## Kêu gọi doanh nghiệp Singapore đầu tư vào hạ tầng số, tài chính

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

Tổng Bí thư, Chủ tịch nước đang tích cực thúc đẩy quan hệ hợp tác kinh tế giữa Việt Nam và Singapore. Trong một động thái mới nhất, lãnh đạo Việt Nam đã đề nghị các tập đoàn hàng đầu của Singapore mở rộng đầu tư vào thị trường Việt Nam. Các lĩnh vực được ưu tiên bao gồm khu công nghiệp xanh, trung tâm dữ liệu, trí tuệ nhân tạo (AI), logistics, tài chính và hạ tầng đô thị. Mục tiêu của đề nghị này là nhằm tận dụng thế mạnh của các doanh nghiệp Singapore trong việc phát triển hạ tầng số và tài chính, đồng thời góp phần thúc đẩy sự phát triển kinh tế của Việt Nam. Khu công nghiệp xanh và trung tâm dữ liệu sẽ giúp Việt Nam hiện đại hóa cơ sở hạ tầng và tăng cường năng lực cạnh tranh, trong khi AI và logistics sẽ hỗ trợ việc đổi mới và nâng cao hiệu quả sản xuất. Đề nghị này cũng phản ánh sự quan tâm của Việt Nam trong việc phát triển lĩnh vực tài chính và hạ tầng đô thị. Với sự tham gia của các tập đoàn Singapore, Việt Nam hy vọng sẽ có thể tận dụng kinh nghiệm và công

nghe tiên tiến để xây dựng hệ thống tài chính và hạ tầng đô thị hiện đại, đáp ứng nhu cầu của người dân và doanh nghiệp. Tổng thể, động thái này thể hiện sự quyết tâm của Việt Nam trong việc thu hút đầu tư nước ngoài và thúc đẩy sự phát triển kinh tế bền vững.

8

### Cảnh tắc nghẽn khi ngã tư La Thành - Nguyễn Chí Thanh chắn rào

Tạp chí Tri thức [Đọc thêm](#) →

Cảnh tắc nghẽn đã xảy ra tại ngã tư La Thành - Nguyễn Chí Thanh khi khu vực này bị chắn rào. Bối cảnh của sự kiện này bắt nguồn từ việc cần thiết phải thực hiện các biện pháp đảm bảo an toàn giao thông và bảo vệ công trình đang được xây dựng tại khu vực này. Tuy nhiên, việc chắn rào đã gây ra sự bất tiện lớn cho người dân và các phương tiện giao thông, đặc biệt là trong giờ cao điểm. Diễn biến chính của sự kiện là việc tắc nghẽn giao thông nghiêm trọng tại ngã tư La Thành - Nguyễn Chí Thanh. Các phương tiện giao thông phải tìm đường vòng, dẫn đến tình trạng ùn tắc kéo dài trên nhiều tuyến đường lân cận. Người dân phải đối mặt với việc đi lại chậm chạp, gây ảnh hưởng đến công việc và sinh hoạt hàng ngày. Sự kiện này có ý nghĩa thực tế quan trọng, đó là cần phải có sự phối hợp và  tốt giữa các cơ quan chức năng và đơn vị thi công để giảm thiểu tác động tiêu cực đến giao thông và cuộc sống của người dân. Đồng thời, nó cũng cho thấy sự cần thiết của việc đầu tư vào cơ sở hạ tầng giao thông và tìm ra giải pháp hiệu quả để giảm thiểu tình trạng tắc nghẽn giao thông tại các khu vực đông đúc.

9

### [Video] Cuba diễn tập quân sự toàn quốc

Báo Nhân Dân [Đọc thêm](#) →

Cuba vừa tiến hành cuộc diễn tập quân sự toàn quốc, huy động hàng trăm nghìn người tham gia. Bối cảnh diễn ra sự kiện này là tình hình chính trị và quân sự tại khu vực đang trở nên căng thẳng, với việc Mỹ tăng cường hiện diện quân sự tại khu vực và áp đặt các biện pháp trừng phạt đối với Cuba. Cuộc diễn tập quân sự toàn quốc của Cuba được tổ chức nhằm nâng cao khả năng sẵn sàng chiến đấu và bảo vệ chủ quyền của đất nước. Sự kiện này đã thu hút sự chú ý của cộng đồng quốc tế, đặc biệt là Mỹ, khi mà quan hệ giữa hai nước đang trải qua giai đoạn khó khăn. Diễn biến chính của cuộc diễn tập bao gồm các hoạt động như tập trận, diễn tập phòng thủ và các cuộc tập hợp của lực lượng vũ trang. Các đơn vị quân sự, công an và dân quân tự vệ đã tham gia vào các hoạt động này, thể hiện sự đoàn kết và quyết tâm bảo vệ đất nước. Cuộc diễn

tập quân sự toàn quốc của Cuba không chỉ có ý nghĩa về mặt quân sự, mà còn là một thông điệp chính trị mạnh mẽ. Sự kiện này thể hiện quyết tâm của Cuba trong việc bảo vệ chủ quyền và độc lập, cũng như sự sẵn sàng đối mặt với các thách thức và đe dọa từ bên ngoài. Đồng thời, nó cũng là một cách để Cuba thể hiện khả năng quân sự và sẵn sàng tự vệ trong bối cảnh tình hình khu vực đang trở nên phức tạp.



## Góc Đà Nẵng hôm nay

1

### Rực rỡ sắc màu thiên nhiên đêm khai mạc Lễ hội pháo hoa quốc tế Đà Nẵng 2026

Báo Nhân Dân [Đọc thêm](#) →

Đêm khai mạc Lễ hội pháo hoa quốc tế Đà Nẵng 2026 đã diễn ra vào tối 30/5 tại thành phố Đà Nẵng, mang đến một bầu không khí rực rỡ và đầy màu sắc. Lễ hội này có chủ đề "Đà Nẵng - Những chân trời kết nối", thể hiện sự kết nối và giao lưu văn hóa giữa các quốc gia tham gia. Sự kiện này đã thu hút sự chú ý của đông đảo người dân và du khách, tạo nên một không gian lễ hội sôi động và đầy ấn tượng. Khi đêm bắt đầu, bầu trời Đà Nẵng đã được thắp sáng bởi những màn pháo hoa tuyệt đẹp, tạo nên một khung cảnh tuyệt vời. Những tiếng nổ và ánh sáng rực rỡ của pháo hoa đã làm cho không khí trở nên phấn khích và hứng thú. Sự kiện này không chỉ là một lễ hội giải trí mà còn là một cơ hội để giới thiệu và quảng bá hình ảnh của thành phố Đà Nẵng đến với thế giới. Lễ hội pháo hoa quốc tế Đà Nẵng 2026 là một sự kiện quan trọng, thể hiện sự phát triển và giao lưu văn hóa của thành phố. Sự kiện này cũng góp phần thúc đẩy du lịch và kinh tế của địa phương, tạo ra một không gian lễ hội đầy màu sắc và âm nhạc. Với chủ đề "Đà Nẵng - Những chân trời kết nối", lễ hội này đã thể hiện sự kết nối và giao lưu giữa các nền văn hóa, tạo nên một không gian lễ hội đa dạng và phong phú.

2

### Các đội đã sẵn sàng cho tối nay mở 'đại tiệc' ánh sáng trên sông Hàn

Tạp chí Du lịch TP.HCM [Đọc thêm](#) →

Đà Nẵng đang sẵn sàng chào đón một trong những sự kiện văn hóa và du lịch lớn nhất của thành phố, Lễ hội pháo hoa quốc tế. Tối nay, 30/5, lễ hội sẽ chính thức khai mạc với chủ đề "Đà Nẵng - Những chân trời kết nối", hứa hẹn mang đến một trải nghiệm tuyệt vời cho du khách và người

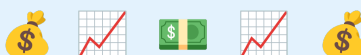
dân địa phương. Các đội tham gia đã hoàn tất mọi chuẩn bị để mang đến một "đại tiệc" ánh sáng trên sông Hàn, với những màn trình diễn pháo hoa độc đáo và ấn tượng. Lễ hội pháo hoa quốc tế tại Đà Nẵng đã trở thành một biểu tượng văn hóa và du lịch của thành phố, thu hút hàng triệu du khách mỗi năm. Chủ đề "Đà Nẵng - Những chân trời kết nối" không chỉ thể hiện tinh thần kết nối và giao lưu văn hóa giữa các quốc gia, mà còn thể hiện sự phát triển và hội nhập của thành phố Đà Nẵng. Với những màn trình diễn pháo hoa đầy màu sắc và âm nhạc sôi động, lễ hội hứa hẹn sẽ mang đến một không khí lễ hội sôi động và đầy ấn tượng. Lễ hội pháo hoa quốc tế tại Đà Nẵng không chỉ là một sự kiện giải trí, mà còn là một cơ hội để thành phố quảng bá hình ảnh và văn hóa của mình đến với thế giới. Với sự chuẩn bị kỹ lưỡng và chu đáo, Đà Nẵng đang sẵn sàng chào đón du khách và người dân địa phương đến tham gia "đại tiệc" ánh sáng trên sông Hàn, và cùng nhau tận hưởng một trải nghiệm khó quên.

3

### Đêm khai màn DIFF 2026 hứa hẹn bùng nổ cảm xúc

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

Đêm khai màn Lễ hội Pháo hoa Quốc tế Đà Nẵng (DIFF) 2026 đang tạo ra một bầu không khí sôi động và hào hứng trong thành phố bên sông Hàn. Tối nay, sự kiện long trọng này sẽ chính thức khai mạc với màn trình diễn pháo hoa đầy màu sắc và âm nhạc giữa đội Pháo hoa Quốc tế Đà Nẵng (Việt Nam 1) và Jiangxi Yangfeng Art Fireworks (Trung Quốc). Chủ đề "Thiên nhiên" sẽ được thể hiện qua những màn pháo hoa tuyệt đẹp, hứa hẹn mang lại một trải nghiệm thị giác và cảm xúc đặc biệt cho hàng vạn người dân và du khách. Thành phố Đà Nẵng đang bước vào những giờ phút cuối cùng trước khi lễ hội khai mạc, và không khí đang trở nên nóng hơn bao giờ hết. Người dân và du khách từ khắp nơi đã đổ về thành phố để tham gia vào "bữa tiệc ánh sáng" lớn nhất mùa hè này. Với sự chuẩn bị kỹ lưỡng và đầu tư lớn, DIFF 2026 hứa hẹn sẽ mang lại một đêm khai màn đầy ấn tượng và khó quên, đánh dấu một mùa hè sôi động và đầy màu sắc cho thành phố Đà Nẵng.



 **Bản tin tài chính hôm nay**

 **Tỷ giá hôm nay**

Đồng tiền

Mua vào

Bán ra

 USD

**26,085.00**

**26,395.00**

| Đồng tiền | Mua vào   | Bán ra    |
|-----------|-----------|-----------|
| 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: 7:25 AM · Nguồn: Vietcombank (tham khảo)

### Giá vàng & bạc hôm nay

| Loại                     | Mua vào      | Bán ra       | Biến động     |
|--------------------------|--------------|--------------|---------------|
| SJC 1 lượng              | 156.00 triệu | 159.00 triệu | triệu đ/lượng |
| SJC nhẫn tròn            | 155.80 triệu | 158.80 triệu | triệu đ/lượng |
| DOJI nhẫn tròn           | 156.00 triệu | 159.00 triệu | triệu đ/lượng |
| PNJ nhẫn tròn 24K        | 155.50 triệu | 158.50 triệu | triệu đ/lượng |
| Vàng thế giới            | 4,540.3      | -            | USD           |
| Bạc mỹ nghệ Phú Quý 99.9 | 2.851        | 3.354        | nghìn đ/chỉ   |

Cập nhật: 00:00 2026-05-31 · Nguồn: vang.today

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

### Crypto hôm nay

|                |            |                       |
|----------------|------------|-----------------------|
| Bitcoin (BTC)  | 73,845 USD | ≈ 1.943 tỷ            |
| Ethereum (ETH) | 2,022 USD  |                       |
| USDT/VNĐ       | 26,274 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

#### Xu hướng ly tâm tại TP.HCM

Nguồn: [Tin Nhanh Chứng Khoán](#)

**Tác động:** Xu hướng dịch chuyển dân cư và dòng vốn bất động sản ra vùng ven diễn ra nhanh hơn có thể ảnh hưởng đến thị trường bất động sản và kinh tế tại TP.HCM. Điều này có thể tạo ra cơ hội cho các doanh nghiệp và người dân tại vùng ven.

#### Tình hình đồng won Hàn Quốc


Nguồn: [Tin Nhanh Chứng Khoán](#)

**Tác động:** Đồng won Hàn Quốc lao dốc bất chấp bùng nổ lợi nhuận từ ngành bán

dẫn có thể ảnh hưởng đến hoạt động xuất nhập khẩu và đầu tư của các doanh nghiệp. Điều này có thể tạo ra thách thức cho các doanh nghiệp xuất khẩu và nhập khẩu tại Hàn Quốc.

### **Kế hoạch tăng vốn của PTSC**

 *Nguồn: [Tin Nhanh Chứng Khoán](#)*

 **Tác động:** PTSC dự kiến tăng vốn điều lệ lên hơn 6.137 tỷ đồng có thể tạo ra cơ hội cho các nhà đầu tư và cổ đông của công ty. Điều này có thể giúp công ty mở rộng hoạt động kinh doanh và tăng cường vị thế trên thị trường.



### **Mạng xã hội hôm nay**

#### **Chung kết Miss Grand All Stars gặp lỗi kỹ thuật**

 *Nguồn: [VnExpress Giải trí](#)*

Chung kết Miss Grand All Stars đã trở thành đề tài nóng trên MXH khi gặp lỗi kỹ thuật nghiêm trọng, khiến cả chương trình phải ngừng lại gần một giờ. Điều này đã khiến ban tổ chức phải xin lỗi và giải thích về sự cố. Sự việc này đã gây nên nhiều tranh cãi và bàn luận trên mạng xã hội.

#### **Hương Giang đoạt á hậu 2 Miss Grand All Stars**

 *Nguồn: [VnExpress Giải trí](#)*

Hương Giang đã làm nên lịch sử khi trở thành á hậu 2 tại chung kết Miss Grand All Stars, vượt qua hơn 50 thí sinh khác. Điều này đã khiến cộng đồng mạng xã hội vô cùng phấn khích và tự hào. Tuy nhiên, cũng có nhiều ý kiến tranh cãi về kết quả này.

#### **Dàn diễn viên dự lễ cưới Việt Hoa**

 *Nguồn: [VnExpress Giải trí](#)*

Lễ cưới của Việt Hoa và Vương Trọng Trí đã trở thành sự kiện nóng trên MXH khi có sự tham gia của nhiều diễn viên nổi tiếng như Phương Oanh, Hồng Diễm. Điều này đã khiến cộng đồng mạng xã hội tò mò và bàn luận về cuộc sống tình cảm của các nghệ sĩ.



### **Âm nhạc & Thời trang hôm nay**

#### **ÂM NHẠC**

 **Sơn Tùng đứng trên chim Lạc: Tranh cãi văn hóa có ý nghĩa với cả**

## công chúng và nghệ sĩ

📌 Nguồn: [Tuổi Trẻ Âm nhạc](#)

Sơn Tùng M-TP vừa tạo ra một làn sóng thảo luận lớn trên mạng xã hội với hình ảnh đứng trên mô hình chim Lạc trong MV Come my way. Điều này không chỉ làm dậy sóng cộng đồng mạng mà còn mở ra những cuộc đối thoại văn hóa quan trọng. Việc này khiến chúng ta phải suy nghĩ về ý nghĩa và tác động của các biểu tượng văn hóa trong xã hội hiện đại.

## THỜI TRANG 👗

### 👗 Vóc dáng như bước ra từ truyện cổ tích của Trương Dư Hi

📌 Nguồn: [Tuổi Trẻ Thời trang](#)

Trương Dư Hi đang gây ấn tượng với vóc dáng tuyệt vời của mình, giống như một nhân vật bước ra từ truyện cổ tích. Với chiều cao 1,68m và cân nặng khoảng 40kg, cô đã duy trì được body chuẩn trong thời gian dài. Phong cách thời trang của Trương Dư Hi cũng là một nguồn cảm hứng cho các cô gái trẻ, đặc biệt là với những item thời trang đơn giản nhưng thanh lịch và tinh tế.



## 🍴 Món ngon hôm nay

### 🍴 Bánh Xèo — Miền Trung

Ôi, cái nắng cuối tháng 5 này thật là hợp để tận hưởng một chiếc bánh xèo giòn rụm, nóng hổi! Bánh xèo là một trong những món ăn vặt đường phố kinh điển của Đà Nẵng, với lớp bột ngoài giòn tan, bên trong mềm mại, kết hợp với nhân thịt heo, tôm, giá và hành lá. Khi ăn, bạn sẽ cảm nhận được sự hòa quyện hoàn hảo giữa các nguyên liệu, tạo nên một hương vị độc đáo và không thể dùng được. Bạn có thể ăn bánh xèo kèm với rau sống, rau quế, và chấm vào nước mắm pha đặc trưng của miền Trung.

💡 **Ăn ở đâu ngon?** Hãy thử ghé qua quán Bánh Xèo Bà Dưỡng trên đường Hoàng Diệu, hoặc khu chợ Cồn để trải nghiệm bánh xèo Đà Nẵng chính hiệu.

💰 **Giá tham khảo:** Khoảng 20.000 - 30.000 đồng một chiếc, tùy quán và kích cỡ.



## 💡 Tips dành cho chị em hôm nay

## TIP LÀM ĐẸP & CHĂM DA

## **Làm Đẹp Nhanh**

Hôm nay, mình muốn chia sẻ với các nàng một bí kíp đơn giản để có một làn da tươi tắn và rạng rỡ trong vòng vài phút mỗi ngày 🌸. Sau một ngày dài làm việc, hãy dành 5 phút để rửa mặt với nước ấm và thoa một lớp kem dưỡng ẩm 💧. Sau đó, dùng một ít son dưỡng môi và một lớp phấn phủ nhẹ nhàng để có một vẻ ngoài tươi tắn và tự tin 🦋. Các nàng có thể sử dụng các sản phẩm từ thương hiệu như Laneige, Innisfree hoặc The Body Shop, giá cả hợp lý và dễ tìm mua 🛒. Hãy nhớ, chăm sóc da là một phần quan trọng của việc làm đẹp, và với vài phút mỗi ngày, các nàng có thể có một làn da đẹp và rạng rỡ 💖!



## **TIP TẬP THỂ DỤC & GIỮ DÁNG**

### **Tập Thể Dục Tại Văn Phòng**

Làm việc văn phòng toàn ngày dễ dẫn đến tăng cân, thiếu vận động. Để khắc phục, hãy dành 10 phút mỗi ngày 🏃 để tập thể dục tại văn phòng. Thực hiện 3 hiệp, mỗi hiệp gồm 20 lần squat 🦋, 15 lần nhảy lên xuống 🦋, và 30 giây đi bộ nhanh 🦋. Điều này không chỉ giúp đốt cháy khoảng 50-70 calo 🔥 mà còn tăng cường lưu thông máu, cải thiện tâm trạng và giảm căng thẳng 😊. Hãy bắt đầu ngay và cảm nhận sự khác biệt!





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

### **Tip Giảm Đau Vai Gáy**

Đối với phụ nữ văn phòng, đau vai gáy là vấn đề phổ biến do ngồi lâu 🪑. Theo nghiên cứu, 60% nhân viên văn phòng mắc phải vấn đề này 📊. Để giảm đau nhanh, hãy thực hiện bài tập đơn giản: nghiêng đầu sang trái, phải và giữ trong 10 giây 🕒. Lặp lại 5 lần cho mỗi bên. Điều này giúp giảm căng thẳng cơ và cải thiện lưu thông máu 🦋. Hãy nhớ áp dụng ngay tại chỗ ngồi văn phòng để cảm thấy thư giãn và tập trung hơn! 📁



 **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."**

*Dịch tiếng Việt: Không mang những người vào cuộc sống của bạn những người khiến bạn cảm thấy nặng nề. Và tin tưởng trực giác của bạn... mối quan hệ tốt đẹp cảm giác nhẹ nhàng. Chúng cảm giác đúng. Chúng không gây đau đớn. Chúng không đau*

khổ.

— Michelle Obama

**Giải nghĩa:** Câu này muốn nói rằng chúng ta nên chọn những mối quan hệ tích cực và loại bỏ những mối quan hệ tiêu cực trong cuộc sống. Mối quan hệ tốt đẹp nên mang lại cảm giác nhẹ nhàng và thoải mái, không gây đau đớn hoặc khổ sở. Áp dụng vào cuộc sống hàng ngày, chúng ta nên tin tưởng trực giác của mình và lựa chọn những người khiến chúng ta cảm thấy hạnh phúc và tự tin.



★ Crush Hôm Nay

## 💖 Jungkook

Hàn Quốc 🇰🇷 | Ca sĩ (BTS)

Ngày sinh 01/09/1997

Chiều cao 1m78

Cân nặng 70 kg

Nhóm máu A

Cung HĐ Xử Nữ ♍️

Màu yêu thích Đen & Trắng

Con số may 1

Tình trạng Đang phục vụ quân sự 🇰🇷

Sở thích Gym (tập rất nặng), vẽ, nhiếp ảnh, nấu ăn, video game

Jungkook

K-pop

BTS

6-pack 🔥

Jungkook sinh ngày 01/09/1997 — 'Golden Maknae' với tài năng toàn diện. Body gym 6-pack khiến cả internet ngừng thở. 'Seven' là ca khúc solo Hàn Quốc đầu tiên giữ #1 Billboard Hot 100 trong 8 tuần liên tiếp — kỷ lục lịch sử!

🏆 **Tác phẩm nổi bật:**

'Seven' (#1 Billboard Hot 100), 'Standing Next to You', album 'Golden'

🏆 **Giải thưởng:**

#1 Billboard Hot 100, MTV VMAs, Grammy nomination, AMA, Billboard Music Awards



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

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

