





Thông Tấn Xã Heo Xinh Đẹp

Bản tin hàng ngày dành cho chị em văn phòng 

 02/06/2026



Tin tức hôm nay

1

Thời tiết hôm nay 2-6: Bắc Bộ nắng nóng oi bức, Nam Bộ mưa to

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

Thời tiết hôm nay 2-6 đang trải qua sự phân chia rõ rệt giữa hai miền Bắc và Nam của đất nước. Tại miền Bắc, không khí nóng bức và oi ả đang bao trùm, tạo nên một ngày hè điển hình với ánh nắng mặt trời chiếu thẳng xuống. Người dân tại đây có thể cảm nhận được sự nóng nực và khó chịu khi bước ra ngoài đường. Ngược lại, miền Nam lại chứng kiến một bức tranh thời tiết hoàn toàn khác biệt. Những đám mây u ám và dày đặc đã che phủ bầu trời, tạo điều kiện cho những cơn mưa lớn ập đến. Mưa to tại miền Nam không chỉ giúp làm giảm nhiệt độ mà còn mang lại một bầu không khí mát mẻ và dễ chịu. Sự trái ngược này trong thời tiết giữa hai miền Bắc và Nam cho thấy sự đa dạng và phong phú của điều kiện khí hậu tại Việt Nam. Việc hiểu và theo dõi thời tiết giúp người dân có thể chuẩn bị và thích nghi với các điều kiện môi trường, từ đó đảm bảo cuộc sống hàng ngày được thuận lợi và an toàn.

2

Lịch trực tiếp U19 Đông Nam Á 2026: Thái Lan, Malaysia ra trận

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

Lịch trực tiếp Giải vô địch U19 Đông Nam Á 2026 đang thu hút sự chú ý của cộng đồng bóng đá trong khu vực. Trong những trận đấu đầu tiên của giải, đội tuyển U19 Thái Lan và U19 Malaysia sẽ có cơ hội ra quân và thể hiện khả năng của mình. Đây là một cơ hội quan trọng để các đội tuyển trẻ này chứng minh tài năng và kỹ năng của mình trên sân cỏ. Giải vô địch U19 Đông Nam Á 2026 là một sự kiện quan trọng trong lịch thi đấu bóng đá trẻ của khu vực, với sự tham gia của nhiều đội tuyển hàng

đầu. Việc U19 Thái Lan và U19 Malaysia ra quân sớm sẽ giúp họ có lợi thế trong việc thích nghi với môi trường thi đấu và tạo đà cho những trận đấu tiếp theo. Trận đấu giữa U19 Thái Lan và U19 Malaysia hứa hẹn sẽ là một cuộc đối đầu hấp dẫn, với cả hai đội đều có những cầu thủ tài năng và khát khao giành chiến thắng. Kết quả của trận đấu này sẽ có ảnh hưởng trực tiếp đến vị trí của hai đội trong bảng xếp hạng và sẽ tạo ra sự kịch tính cho phần còn lại của giải đấu.

3

Sơn Tùng lên tiếng giữa tranh cãi MV Come my way

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

Sơn Tùng M-TP, một trong những nghệ sĩ hàng đầu của Việt Nam, vừa lên tiếng giữa tranh cãi về MV "Come my way" của mình. Trong một tuyên bố gửi đến truyền thông quốc tế, Sơn Tùng khẳng định rằng anh chưa từng có ý định đánh mất bản sắc Việt Nam. Điều này cho thấy rằng Sơn Tùng muốn làm rõ quan điểm của mình và khẳng định sự tự hào về nền văn hóa và bản sắc của đất nước. Tranh cãi về MV "Come my way" đã gây ra nhiều ý kiến trái chiều trong cộng đồng âm nhạc và truyền thông. Một số người cho rằng Sơn Tùng đã mất đi bản sắc Việt Nam và đang theo đuổi phong cách âm nhạc quốc tế quá mức. Tuy nhiên, Sơn Tùng đã lên tiếng để làm rõ quan điểm của mình, khẳng định rằng anh vẫn luôn tự hào về nền văn hóa và bản sắc của Việt Nam. Sơn Tùng cũng muốn gửi thông điệp rằng, việc kết hợp các yếu tố âm nhạc quốc tế vào phong cách của mình không có nghĩa là anh đang từ bỏ bản sắc Việt Nam. Thay vào đó, anh muốn mang đến một phong cách âm nhạc mới mẻ và hiện đại, nhưng vẫn giữ được tinh thần và bản sắc của Việt Nam. Điều này cho thấy rằng Sơn Tùng đang cố gắng tìm kiếm một sự cân bằng giữa việc theo đuổi phong cách âm nhạc quốc tế và giữ gìn bản sắc Việt Nam.

4

Tài năng cờ vua 17 tuổi Việt Nam đánh quá hay, ban tổ chức phải soát người

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

Tại Giải vô địch Cờ vua cá nhân châu Á 2026, một sự kiện gây chú ý đã diễn ra khi kỳ thủ 17 tuổi Phạm Trần Gia Phúc của Việt Nam đã đánh bại Đại kiện tướng người Nga tại vòng 4. Chiến thắng này không chỉ gây bất ngờ vì tuổi tác và trình độ của đối thủ, mà còn bởi phong cách chơi cờ vượt trội của Phạm Trần Gia Phúc. Sau trận đấu, ban tổ chức đã quyết định giữ lại Phạm Trần Gia Phúc để tiến hành kiểm tra. Điều này cho

thấy sự ấn tượng và nghi ngờ về khả năng chơi cờ của cậu bé 17 tuổi. Việc kiểm tra này có thể liên quan đến việc xác minh độ tuổi, trình độ hoặc thậm chí là khả năng sử dụng công nghệ hỗ trợ trong quá trình chơi. Chiến thắng của Phạm Trần Gia Phúc không chỉ là một thành công cá nhân, mà còn là niềm tự hào cho cờ vua Việt Nam. Nó cho thấy sự phát triển và tiềm năng của các kỳ thủ trẻ Việt Nam trong lĩnh vực cờ vua. Tuy nhiên, việc kiểm tra của ban tổ chức cũng đặt ra câu hỏi về tính công bằng và minh bạch trong giải đấu, cũng như việc đảm bảo rằng tất cả các kỳ thủ đều tuân thủ quy định và chơi fairplay. Tóm lại, chiến thắng của Phạm Trần Gia Phúc tại Giải vô địch Cờ vua cá nhân châu Á 2026 đã gây chú ý và tạo ra sự tranh cãi. Việc kiểm tra của ban tổ chức sẽ giúp làm rõ mọi thứ và đảm bảo rằng giải đấu được tổ chức một cách công bằng và minh bạch.

5

Chuyến thăm 3 nước ASEAN của Tổng Bí thư, Chủ tịch nước Tô Lâm: Hòa bình và tin cậy chính trị

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

Chuyến thăm ba nước ASEAN của Tổng Bí thư, Chủ tịch nước Tô Lâm đã đánh dấu một bước tiến quan trọng trong quan hệ đối ngoại của Việt Nam. Với tư duy đổi mới và cách thức tổ chức các hoạt động đối ngoại linh hoạt, chuyến thăm này đã thể hiện sự quyết tâm của Việt Nam trong việc tăng cường quan hệ với các nước láng giềng và bạn bè trong khu vực. Trong bối cảnh thế giới đang trải qua nhiều biến động và thách thức, chuyến thăm của Tổng Bí thư, Chủ tịch nước Tô Lâm đã gửi đi thông điệp mạnh mẽ về hòa bình và tin cậy chính trị. Thông qua các cuộc gặp gỡ và trao đổi với các lãnh đạo cấp cao của ba nước ASEAN, Việt Nam đã thể hiện sự cam kết trong việc duy trì và phát triển quan hệ hợp tác toàn diện với các nước trong khu vực. Chuyến thăm này cũng đã tạo cơ hội cho Việt Nam và các nước ASEAN trao đổi quan điểm và tìm kiếm giải pháp cho các thách thức chung, từ đó tăng cường sự hợp tác và phối hợp trong các lĩnh vực như kinh tế, an ninh, văn hóa và môi trường. Với tinh thần đoàn kết và hợp tác, chuyến thăm của Tổng Bí thư, Chủ tịch nước Tô Lâm đã góp phần tăng cường sự tin cậy và hiểu biết lẫn nhau giữa Việt Nam và các nước ASEAN, mở ra những cơ hội mới cho sự phát triển và hợp tác trong tương lai.

6

Chu kỳ tăng trưởng mới của ngành điện máy

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

Chu kỳ tăng trưởng mới của ngành điện máy đang bắt đầu với sự phục hồi của sức mua trên thị trường. Sau một giai đoạn khó khăn, các doanh nghiệp điện máy đang chứng kiến sự tăng trưởng mạnh mẽ nhờ vào nhu cầu tiêu dùng tăng cao. Tuy nhiên, để duy trì đà tăng trưởng này, các doanh nghiệp cần tập trung vào tái cấu trúc và phát triển chiến lược nội tại. Sức mua điện máy đang phục hồi do nhu cầu tiêu dùng tăng cao, đặc biệt là trong lĩnh vực gia dụng và công nghệ. Các doanh nghiệp điện máy đang tận dụng cơ hội này để tăng cường sản xuất và phân phối sản phẩm, từ đó nâng cao doanh thu và lợi nhuận. Nhưng để duy trì đà tăng trưởng này, các doanh nghiệp cần phải đổi mới và cải thiện chất lượng sản phẩm, cũng như đầu tư vào công nghệ và nhân lực để tăng cường khả năng cạnh tranh. Tái cấu trúc và chiến lược phát triển nội tại sẽ là động lực mới cho ngành điện máy trong giai đoạn tới. Các doanh nghiệp cần phải đánh giá lại mô hình kinh doanh và chiến lược phát triển của mình, đồng thời đầu tư vào nghiên cứu và phát triển sản phẩm mới, cũng như tăng cường hợp tác với các đối tác để mở rộng thị trường. Với sự thay đổi nhanh chóng của công nghệ và thị trường, các doanh nghiệp điện máy cần phải linh hoạt và thích nghi để duy trì vị thế cạnh tranh và đạt được tăng trưởng bền vững.

7

Các nước phát triển nhà cho thuê như thế nào?

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

Tại các nước phát triển, vấn đề nhà ở cho thuê được quan tâm và giải quyết một cách hiệu quả. Chẳng hạn, thành phố Vienna của Áo đã dành một quỹ đất riêng với diện tích lên đến 3 triệu mét vuông để xây dựng nhà xã hội cho thuê. Đây là một bước đi chiến lược nhằm cung cấp cho người dân, đặc biệt là những gia đình có thu nhập thấp, cơ hội sở hữu một nơi ở ổn định và giá cả phải chăng. Không chỉ Áo, mà Trung Quốc cũng đang tích cực triển khai các dự án nhà giá rẻ dành cho người trẻ lên thành phố làm việc. Với mục tiêu giảm thiểu áp lực về nhà ở và tạo điều kiện cho sự phát triển của lực lượng lao động trẻ, các dự án này đang nhận được sự quan tâm và ủng hộ từ chính phủ và người dân. Việc phát triển nhà cho thuê tại các nước phát triển không chỉ giúp giải quyết vấn đề nhà ở, mà còn góp phần vào sự phát triển kinh tế và xã hội của đất nước. Bằng cách cung cấp cho người dân những lựa chọn nhà ở đa dạng và giá cả phải chăng, các nước này đang tạo ra một môi trường sống và làm việc thuận lợi, từ đó thu hút và giữ chân nhân tài, thúc đẩy sự phát triển của kinh tế và xã hội.

8

Cảnh báo hóa đơn tiền điện tháng 6 có thể tăng đột biến

Tạp chí Tri thức [Đọc thêm →](#)

Thời tiết nắng nóng kéo dài trong những ngày cuối tháng 5 đã khiến nhu cầu sử dụng điện tại Hà Nội và các khu vực miền Bắc tăng mạnh. Sự gia tăng này chủ yếu đến từ việc người dân tăng cường sử dụng các thiết bị làm mát như điều hòa nhiệt độ, quạt điện, và các thiết bị điện khác để đối phó với nhiệt độ cao. Do đó, các công ty điện lực đã đưa ra cảnh báo rằng hóa đơn tiền điện tháng 6 có thể tăng đột biến. Bối cảnh nắng nóng gay gắt trong thời gian qua đã tạo ra áp lực lớn lên hệ thống điện, khi nhu cầu sử dụng điện tăng cao hơn so với thông thường. Điều này không chỉ gây ra gánh nặng cho hệ thống điện mà còn ảnh hưởng trực tiếp đến chi phí tiền điện của người dân. Việc tăng cường sử dụng điện trong thời gian nắng nóng có thể dẫn đến hóa đơn tiền điện tăng cao hơn so với các tháng trước. Cảnh báo của các công ty điện lực về việc hóa đơn tiền điện tháng 6 có thể tăng đột biến là một thông tin quan trọng mà người dân cần lưu ý. Điều này giúp người dân có thể chủ động quản lý và điều chỉnh việc sử dụng điện của mình, nhằm giảm thiểu chi phí tiền điện và góp phần giảm tải cho hệ thống điện trong thời gian nắng nóng.

9

Quyết định đương đầu đã giúp Hòa Minzy hạnh phúc

Tạp chí SaoStar [Đọc thêm →](#)

Hòa Minzy, nữ ca sĩ nổi tiếng của Việt Nam, đã trải qua một hành trình tự khám phá và trưởng thành đáng kinh ngạc. Sau một thời gian dài hoạt động trong lĩnh vực âm nhạc, cô bắt đầu cảm thấy không hài lòng với con đường mình đã chọn. Cô cảm thấy bị giới hạn và không thể thể hiện hết khả năng của mình. Đó là lúc Hòa Minzy quyết định đương đầu với những thách thức và thay đổi cuộc đời mình. Cô bắt đầu bằng việc khám phá những phong cách âm nhạc mới và thử nghiệm với các thể loại khác nhau. Quá trình này không hề dễ dàng, nhưng Hòa Minzy đã kiên trì và quyết tâm. Cô đã phải đối mặt với nhiều khó khăn và chỉ trích, nhưng cô không để những điều đó cản trở mình. Thay vào đó, cô đã sử dụng chúng như động lực để tiếp tục cố gắng và cải thiện. Kết quả của quyết định đương đầu này là Hòa Minzy đã tìm thấy hạnh phúc và sự thỏa mãn trong sự nghiệp của mình. Cô đã có thể thể hiện hết khả năng và phong cách riêng biệt của mình, và đã nhận được sự công nhận và yêu thích từ khán giả. Hành trình của Hòa Minzy là một ví dụ về tầm quan trọng của việc tự khám phá và đương đầu với thách thức. Nó cho thấy rằng, với quyết tâm và kiên trì, chúng ta có thể vượt qua những khó khăn và đạt được thành công và hạnh phúc trong cuộc sống.



Góc Đà Nẵng hôm nay

1

[Infographic] Chi tiết các đêm thi Lễ hội Pháo hoa Quốc tế Đà Nẵng - DIFF 2026

Báo Nhân Dân [Đọc thêm →](#)

Lễ hội Pháo hoa Quốc tế Đà Nẵng 2026 đã chính thức khai mạc vào đêm 30/5, mang đến một chủ đề đầy ấn tượng và ý nghĩa: "Đà Nẵng - Những chân trời kết nối". Sự kiện này quy tụ 10 đội pháo hoa tài năng đến từ 9 quốc gia và vùng lãnh thổ trên thế giới, bao gồm Việt Nam, Trung Quốc, Italia, Đức, Bồ Đào Nha, Pháp, Nhật Bản, Macau (Trung Quốc) và Australia. Với sự tham gia của nhiều quốc gia và vùng lãnh thổ, DIFF 2026 hứa hẹn sẽ mang đến một không gian giải trí tuyệt vời và đầy màu sắc, thể hiện sự kết nối và giao lưu văn hóa giữa các quốc gia. Trong khuôn khổ của lễ hội, các đội pháo hoa sẽ lần lượt trình diễn những màn pháo hoa độc đáo và ấn tượng, thể hiện kỹ năng và sáng tạo của mình. Sự kiện này không chỉ là dịp để người dân Đà Nẵng và du khách thưởng thức những màn trình diễn pháo hoa tuyệt đẹp, mà còn là cơ hội để giới thiệu và quảng bá hình ảnh của thành phố Đà Nẵng đến với bạn bè quốc tế. Với chủ đề "Đà Nẵng - Những chân trời kết nối", DIFF 2026 hy vọng

sẽ góp phần thúc đẩy sự phát triển của du lịch và giao lưu văn hóa giữa các quốc gia, đồng thời khẳng định vị thế của Đà Nẵng là một điểm đến du lịch hấp dẫn và đầy sức sống.

2

Khai mạc DIFF 2026: Đà Nẵng thấp sáng những chân trời kết nối

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

Bên bờ sông Hàn, thành phố Đà Nẵng đã trở thành điểm đến lý tưởng cho những ai yêu thích lễ hội và pháo hoa. Tối 30/5/2026, Lễ hội Pháo hoa Quốc tế Đà Nẵng 2026 (DIFF 2026) đã chính thức khai mạc, đánh dấu sự bắt đầu của một mùa lễ hội sôi động và đầy màu sắc. Với chủ đề "Đà Nẵng - Những chân trời kết nối" (Da Nang - United Horizons), DIFF 2026 promett một trải nghiệm độc đáo và thú vị cho du khách từ khắp nơi trên thế giới. Trong suốt 6 đêm, từ ngày 30/5 đến ngày 11/7/2026, DIFF 2026 sẽ mang đến cho khán giả những màn trình diễn pháo hoa tuyệt đẹp, cùng với những chương trình giải trí và hoạt động văn hóa đa dạng. Sự kiện này không chỉ là dịp để thành phố Đà Nẵng thể hiện sự sáng tạo và tinh thần hội nhập, mà còn là cơ hội để kết nối các nền văn hóa và trao đổi ý tưởng giữa các quốc gia. Với DIFF 2026, Đà Nẵng một lần nữa khẳng định vị thế của mình là một điểm đến du lịch hấp dẫn và sôi động, sẵn sàng chào đón du khách từ khắp nơi trên thế giới. Sự kiện này hứa hẹn sẽ mang đến những trải nghiệm đáng nhớ và những khoảnh khắc tuyệt đẹp cho tất cả những ai tham gia.

3

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

Báo Nhân Dân [Đọc thêm](#) →

Lễ hội pháo hoa quốc tế thành phố Đà Nẵng 2026 đã chính thức khai mạc vào tối 30/5, tại thành phố Đà Nẵng, với chủ đề 'Đà Nẵng - Những chân trời kết nối'. Sự kiện này đã mang đến một đêm rực rỡ sắc màu thiên nhiên, tạo nên một bức tranh tuyệt đẹp trên bầu trời thành phố. Với chủ đề đầy ý nghĩa, lễ hội không chỉ là một sự kiện giải trí, mà còn là một biểu tượng của sự kết nối và giao lưu văn hóa giữa các quốc gia. Đêm khai mạc đã thu hút hàng nghìn người dân và du khách đến tham dự, tạo nên một không khí sôi động và phấn khích. Những màn trình diễn pháo hoa tuyệt đẹp đã làm cho bầu trời thành phố trở nên rực rỡ, với những màu sắc và hình dạng đa dạng. Sự kiện này không chỉ là một trải nghiệm thú vị cho người dân và du khách, mà còn là một cơ hội để thành phố Đà Nẵng giới thiệu vẻ đẹp và tiềm năng của mình đến với thế giới. Lễ hội pháo hoa quốc tế Đà Nẵng 2026 là một sự kiện quan trọng, không chỉ góp phần thúc đẩy du lịch và kinh tế của thành phố, mà còn là một biểu tượng của sự sáng tạo và đổi mới. Sự kiện này sẽ tiếp tục diễn

ra trong những ngày tới, với nhiều màn trình diễn pháo hoa và hoạt động văn hóa đa dạng, hứa hẹn sẽ mang đến một trải nghiệm tuyệt vời cho tất cả mọi người.



Bản tin tài chính hôm nay

Tỷ giá hôm nay

Đồng tiền	Mua vào	Bán ra
USD	26,084.00	26,394.00
EUR	29,907.43	31,484.10
JPY	159.37	169.49
CNY	3,792.90	3,953.90
GBP	34,546.07	36,012.48
AUD	18,423.71	19,205.76
SGD	20,077.31	20,971.46
KRW	15.12	18.23

Cập nhật: 7:29 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	4,492.8	-	USD
Bạc mỹ nghệ Phú Quý 99.9	2.864	3.369	nghìn đ/chỉ

Cập nhật: 07:30 2026-06-02 · Nguồn: vang.today

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

Crypto hôm nay

Bitcoin (BTC)	71,173 USD	≈ 1.873 tỷ
Ethereum (ETH)	1,999 USD	
USDT/VNĐ	26,286 đ	tỷ giá phi chính thức


Nguồn: CoinGecko



Quy định mới ban hành & sắp có hiệu lực — tổng hợp từ nguồn tài chính chính thống


Dòng vốn ngoại chưa ngừng rút ròng

 Nguồn: [Tin Nhanh Chứng Khoán](#)

 **Tác động:** Dòng vốn ngoại rút ròng và lãi suất cao đang gây áp lực lên các doanh nghiệp, đặc biệt là những doanh nghiệp đang chuẩn bị IPO. Điều này có thể ảnh hưởng đến kế hoạch huy động vốn và phát triển của các doanh nghiệp.


Vốn ngoại vẫn thờ ơ

 Nguồn: [Tin Nhanh Chứng Khoán](#)

 **Tác động:** Sự rút lui của dòng vốn ngoại có thể ảnh hưởng đến sự ổn định của thị trường chứng khoán và làm giảm niềm tin của nhà đầu tư, từ đó ảnh hưởng đến hoạt động kinh doanh của các doanh nghiệp.

Nhận định thị trường phiên giao dịch ngày 2/6

 Nguồn: [Tin Nhanh Chứng Khoán](#)

 **Tác động:** Rủi ro thị trường tiếp tục điều chỉnh có thể ảnh hưởng đến giá trị đầu tư của người dân và doanh nghiệp, đặc biệt là những người đang nắm giữ cổ phiếu. Điều này đòi hỏi nhà đầu tư phải cẩn thận và theo dõi sát sao thị trường.



Mạng xã hội hôm nay

Scandal chấm điểm tại Miss Grand All Stars

 Nguồn: [VnExpress Giải trí](#)

Miss Universe 1991 Lupita Jones vừa gây tranh cãi khi chấm điểm thấp cho Hương Giang và thí sinh Philippines ở Miss Grand All Stars, khiến cộng đồng sắc đẹp "dậy sóng" không ngừng. Điều này đã khiến nhiều người tò mò về lý do đằng sau việc chấm điểm này. Liệu có sự thiên vị nào trong cuộc thi?

Fan cuồng điên cuồng vì Trương Lăng Hách

 Nguồn: [VnExpress Giải trí](#)

Fan của tài tử Trương Lăng Hách đã chen lấn vỡ cửa ở trung tâm thương mại để gặp thần tượng, khiến ban tổ chức phải hủy sự kiện để đảm bảo an toàn. Điều này cho thấy sự cuồng nhiệt và điên cuồng của fan đối với ngôi sao này. Liệu sự cuồng nhiệt này có đang vượt quá giới hạn?

Kết hôn bất ngờ của Dưa Líp

 Nguồn: [VnExpress Giải trí](#)

Ca sĩ Dua Lipa và tài tử Callum Turner đã kết hôn sau khoảng hai năm hẹn hò, khiến nhiều người bất ngờ. Cặp đôi này đã giữ kín thông tin về đám cưới, và điều này đã tạo ra sự tò mò trong cộng đồng. Liệu cuộc hôn nhân này sẽ kéo dài hay chỉ là một cuộc tình ngắn ngủi?



🎵 Âm nhạc & Thời trang hôm nay

ÂM NHẠC 🎵

🎵 Sơn Tùng lên tiếng giữa tranh cãi MV Come my way

📌 Nguồn: [Tuổi Trẻ Âm nhạc](#)

Sơn Tùng gây chú ý khi lên tiếng giữa tranh cãi về MV mới, khẳng định không đánh mất bản sắc Việt. Điều này khiến cộng đồng âm nhạc tò mò và chờ đợi xem nghệ sĩ sẽ tiếp tục khẳng định phong cách của mình như thế nào. Với sự quan tâm đặc biệt từ truyền thông quốc tế, Sơn Tùng một lần nữa chứng tỏ tầm ảnh hưởng của mình trong nền âm nhạc hiện đại 🎵.

THỜI TRANG 👗

👗 Biến hóa phong cách hè với 6 bản phối chân váy jeans

📌 Nguồn: [Tuổi Trẻ Thời trang](#)

Chân váy jeans - món đồ không bao giờ lỗi mốt, giúp bạn biến hóa phong cách hè với nhiều bản phối khác nhau. Từ phong cách đường phố đến trang phục công sở, chân váy jeans có thể mix với áo phông, áo sơ mi, hoặc thậm chí là áo khoác da để tạo ra nhiều kiểu dáng độc đáo và thời thượng. Bạn có thể thử nghiệm và tìm ra phong cách riêng của mình với chân váy jeans này! 👗



🍽️ Món ngon hôm nay

🍽️ Bánh Xèo — Miền Trung

Món bánh xèo giòn rụm, nóng hổi, thơm lừng mùi bột gạo và nước cốt dừa, khiến tôi không thể dừng được! Khi ăn, tôi thường cuốn bánh xèo trong lá rau sống, thêm ít rau thơm, giá, và chấm vào nước mắm pha đậm đà, tạo nên một hương vị tuyệt vời. Món này không chỉ ngon mà còn rất dễ tìm ở các quán ăn vặt đường phố Đà Nẵng.

💡 **Ăn ở đâu ngon?** Bạn có thể tìm đến quán Bánh Xèo Bà Dưỡng trên đường Hoàng Diệu, hoặc thử bánh xèo tại khu chợ Côn Markt, nơi có nhiều quán ăn vặt địa phương.

💰 **Giá tham khảo:** Khoảng 20.000 - 30.000 đồng một chiếc bánh xèo.



💡 **Tips dành cho chị em hôm nay**

TIP LÀM ĐẸP & CHĂM DA

🚫 **Làm đẹp nhanh**



Hôm nay, mình muốn chia sẻ với các chị em một bí kíp đơn giản để luôn tươi tắn tại văn phòng 📁. Chỉ với 5 phút mỗi sáng, bạn có thể sở hữu một làn da tươi sáng và rạng rỡ ✨. Hãy bắt đầu bằng cách rửa mặt sạch với nước ấm, sau đó thoa một lớp kem dưỡng ẩm nhẹ nhàng 💧. Tiếp theo, dùng một chiếc mặt nạ giấy cấp ẩm để cấp thêm nước và tinh chất cho da 🌸. Cuối cùng, trang điểm nhẹ nhàng với một lớp kem nền mỏng và một chút son bóng môi 💄. Vậy là bạn đã sẵn sàng để tỏa sáng tại văn phòng rồi! 🐯

TIP TẬP THỂ DỤC & GIỮ DÁNG

🏃 **Tập Thể Dục Tại Văn Phòng**



Là phụ nữ văn phòng, bạn có thể bắt đầu với những bài tập đơn giản tại chỗ 📍. Hãy dành 10 phút mỗi ngày để thực hiện 3 lần 20 cái ngồi xổm 🧘 và 30 cái nhảy múa 🕺. Điều này sẽ giúp bạn đốt cháy khoảng 100 calo và cải thiện lưu thông máu 🌟. Ngoài ra, hãy cố gắng đứng dậy và đi lại sau mỗi 60 phút làm việc 🕒, giúp giảm thiểu tác động của việc ngồi lâu 📁. Hãy bắt đầu ngay hôm nay và cảm nhận sự thay đổi tích cực trong cơ thể! 💪

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

🩺 **Sức khỏe tại chỗ ngồi**



Làm việc văn phòng liên tục có thể gây ra nhiều vấn đề sức khỏe. Để giảm thiểu rủi ro, hãy thực hiện các động tác giãn gân cốt 🧘 tại chỗ ngồi. Mỗi giờ, hãy dành 5-10 phút để đứng dậy, đi lại và thực hiện các động tác giãn cơ. Điều này giúp giảm 30% nguy cơ mắc bệnh tim mạch và 25% nguy cơ mắc bệnh tiểu đường 🩸. Ngoài ra, hãy uống đủ nước 💧 và hạn chế ngồi quá 2 tiếng liên tục. Hãy bắt đầu ngay từ hôm nay để có một sức khỏe tốt hơn! 💪



🗨️ Câu châm ngôn hôm nay

🗨️ **"Do what you can, with what you have, where you are."**

Hãy làm những gì bạn có thể, với những gì bạn có, tại nơi bạn đang ở.

— Theodore Roosevelt

Giải nghĩa: Câu này khuyên chúng ta nên tận dụng tối đa những nguồn lực và cơ hội hiện có, không chờ đợi điều kiện hoàn hảo. Áp dụng vào cuộc sống hàng ngày, chúng ta nên tập trung vào những gì có thể làm được ngay tại thời điểm hiện tại, thay vì trì hoãn hoặc chờ đợi. Điều này giúp chúng ta tạo ra giá trị và đạt được thành công, đồng thời truyền cảm hứng cho phụ nữ Việt Nam tự tin và chủ động trong công việc và cuộc sống.



★ Crush Hôm Nay

💖 Jimin (Park Jimin)

Hàn Quốc 🇰🇷 | Ca sĩ, vũ công (BTS)



K-pop

BTS

dancer

Ngày sinh 13/10/1995

Chiều cao 1m75

Cân nặng 61 kg

Nhóm máu A

Cung HĐ Thiên Bình ♎️

Màu yêu thích Đen & Xám

Con số may 3

Tình trạng Đang phục vụ quân sự 🇰🇷

Sở thích Nhảy contemporary, boxing, chăm sóc bản thân

Jimin sinh ngày 13/10/1995 — nghệ sĩ solo người Hàn đầu tiên đạt #1 Billboard Hot 100 với 'Like Crazy'. Kỹ thuật nhảy contemporary đỉnh cao, biểu cảm sân khấu cuốn hút không ai cưỡng lại. Visible abs từ những lần fancam viral gây sốt toàn cầu.

🏆 Tác phẩm nổi bật:

Album 'FACE', 'Like Crazy' (#1 Billboard Hot 100), 'Set Me Free Pt. 2', 'Vibe'

🏆 Giải thưởng:

#1 Billboard Hot 100, Grammy nomination, Melon Daesang, Global Icon Award



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

