

Thông Tấn Xã Heo Xinh Đẹp

Bản tin hàng ngày dành cho chị em văn phòng

04/06/2026

Tin tức hôm nay

1

Tin tức sáng 4-6: Mục tiêu 100% người học được khám sàng lọc bệnh mỗi năm; Lãi suất qua đêm về 6,6%

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

Mục tiêu 100% người học được khám sàng lọc bệnh mỗi năm đang được phần đầu thực hiện, nhằm đảm bảo sức khỏe cho tất cả người học. Đây là một phần trong nỗ lực của các cơ quan chức năng để nâng cao chất lượng cuộc sống và chăm sóc sức khỏe cho cộng đồng, đặc biệt là đối với thế hệ tương lai. Việc khám sàng lọc bệnh định kỳ sẽ giúp phát hiện sớm các vấn đề sức khỏe, từ đó có thể đưa ra biện pháp can thiệp và điều trị kịp thời. Bên cạnh đó, trong dịp kỷ niệm Ngày Thương binh - Liệt sĩ, gần 476 tỉ đồng đã được dành để tặng quà cho người có công, thể hiện sự tri ân và tôn vinh của xã hội đối với những người đã hy sinh và cống hiến cho đất nước. Đây là một hành động thiết thực và ý nghĩa, nhằm cải thiện cuộc sống và thể hiện lòng biết ơn đối với những người có công. Lãi suất qua đêm cũng đang là một vấn đề được quan tâm, khi lãi suất qua đêm về 6,6%. Điều này có thể ảnh hưởng đến hoạt động kinh tế và tài chính, và các doanh nghiệp, tổ chức tài chính cần theo dõi và điều chỉnh chiến lược của mình để phù hợp với sự thay đổi này. Tóm lại, những tin tức này phản ánh sự quan tâm của xã hội đối với sức khỏe, đời sống của người dân, và sự điều chỉnh trong lĩnh vực tài chính.

2

Thời tiết hôm nay 4-6: Miền Bắc, miền Nam cùng mưa chiều tối

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

Thời tiết hôm nay 4-6 dự báo sẽ có những diễn biến phức tạp tại các khu vực trên cả nước. Tại miền Bắc, ban ngày sẽ tiếp tục chịu ảnh hưởng của

nắng nóng gay gắt, tuy nhiên vào chiều tối, thời tiết sẽ có sự thay đổi đột ngột khi những cơn mưa dông ập đến. Những cơn mưa này không chỉ giúp giảm nhiệt mà còn mang lại một bầu không khí mát mẻ, dễ chịu cho người dân. Không chỉ miền Bắc, miền Nam cũng sẽ trải qua một ngày với nhiều mây và mưa. Thời gian mưa tại đây sẽ tập trung vào chiều tối và đêm, tạo nên một khung cảnh mát mẻ và yên tĩnh. Những cơn mưa này sẽ giúp giảm bớt cái nóng oi bức và mang lại sự thoải mái cho người dân trong khu vực. Tổng quan, thời tiết hôm nay sẽ có sự phân hóa rõ rệt giữa các khu vực, nhưng điểm chung là cả miền Bắc và miền Nam đều sẽ đón những cơn mưa vào chiều tối. Điều này không chỉ giúp điều tiết nhiệt độ mà còn mang lại một bầu không khí trong lành và dễ chịu cho người dân. Với những dự báo thời tiết này, người dân cần chuẩn bị và lên kế hoạch cho các hoạt động ngoài trời để tránh những bất tiện do mưa gây ra.

3

Người đứng đầu chương trình 'bữa ăn học đường miễn phí' Indonesia bị bắt

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

Chương trình "bữa ăn học đường miễn phí" tại Indonesia đang phải đối mặt với những thách thức nghiêm trọng khi người đứng đầu chương trình, ông Dadan Hindayana, cùng hai cấp phó của mình đã bị bắt giữ. Sự việc này diễn ra sau khi ông Hindayana và các cấp phó của mình bị cách chức khỏi vị trí lãnh đạo Cơ quan Dinh dưỡng quốc gia Indonesia. Nguyên nhân của việc bắt giữ này là do chương trình bữa ăn miễn phí quốc gia đang bị ảnh hưởng bởi các vụ ngộ độc thực phẩm và nghi vấn tham nhũng. Việc bắt giữ ông Hindayana và các cấp phó của mình cho thấy sự nghiêm túc của chính phủ Indonesia trong việc giải quyết các vấn đề liên quan đến chương trình bữa ăn học đường miễn phí. Chương trình này được thiết kế để cung cấp bữa ăn miễn phí cho học sinh trên toàn quốc, nhằm cải thiện tình trạng dinh dưỡng và hỗ trợ giáo dục. Tuy nhiên, các vụ ngộ độc thực phẩm và nghi vấn tham nhũng đã làm suy yếu niềm tin của công chúng vào chương trình. Bối cảnh hiện tại cho thấy chính phủ Indonesia đang cố gắng giải quyết các vấn đề này và đảm bảo rằng chương trình bữa ăn học đường miễn phí được thực hiện một cách minh bạch và hiệu quả. Việc bắt giữ ông Hindayana và các cấp phó của mình là một bước quan trọng trong việc giải quyết các vấn đề này và khôi phục niềm tin của công chúng vào chương trình.

Nước Anh dậy sóng sau vụ cảnh sát tin lời thủ phạm, cùng tay nạn nhân bị đâm hấp hối

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

Nước Anh đang chìm trong sự phẫn nộ và bất bình sau vụ việc cảnh sát đã tin lời thủ phạm và cùng tay nạn nhân bị đâm, khiến người này không thể nhận được sự hỗ trợ y tế kịp thời. Vụ việc đã gây ra sự chỉ trích và phản ứng mạnh mẽ từ công chúng, với nhiều người yêu cầu phải có hành động cụ thể để giải quyết vấn đề này. Trong bối cảnh đó, Thủ tướng Anh Keir Starmer đã lên tiếng kêu gọi người dân giữ bình tĩnh và chờ kết quả điều tra. Ông nhấn mạnh rằng vụ việc này cần được điều tra một cách minh bạch và công bằng, và những người có trách nhiệm sẽ phải chịu trách nhiệm về hành động của mình. Tuy nhiên, lời kêu gọi này có thể không đủ để làm dịu đi sự phẫn nộ của công chúng, khi nhiều người cảm thấy rằng vụ việc này là một biểu hiện của sự thất bại trong hệ thống tư pháp và an ninh của nước Anh. Vụ việc này đã đặt ra nhiều câu hỏi về cách thức hoạt động của cảnh sát và hệ thống tư pháp, cũng như cách họ xử lý các tình huống khẩn cấp. Nó cũng làm dấy lên lo ngại về việc bảo vệ quyền lợi của nạn nhân và đảm bảo rằng công lý được thực hiện. Trong thời gian tới, người dân Anh sẽ chờ đợi kết quả điều tra và những biện pháp cụ thể để giải quyết vấn đề này.

5

Trận 'thủy chiến' ở Giải U19 Đông Nam Á xuất hiện 10 bàn thắng

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

Trận đấu giữa U19 Úc và U19 Philippines tại bảng C Giải U19 Đông Nam Á 2026 đã trở thành một trong những trận "thủy chiến" đáng nhớ nhất trong lịch sử giải đấu. Tối 3-6, khi hai đội bước ra sân, thời tiết đã không ủng hộ với trận mưa nặng hạt. Tuy nhiên, điều đó không làm giảm đi sự quyết tâm và tinh thần chiến đấu của các cầu thủ trẻ. Mặc dù điều kiện thời tiết không thuận lợi, trận đấu vẫn diễn ra với tốc độ và sự cạnh tranh cao. Cả hai đội đã tạo ra nhiều cơ hội ghi bàn và cuối cùng, khán giả đã được chứng kiến một trận đấu đầy kịch tính với tổng cộng 10 bàn thắng. Kết quả này đã thể hiện sự tài năng và sự dũng cảm của các cầu thủ U19 Úc và U19 Philippines khi họ phải đối mặt với điều kiện thời tiết khó khăn. Trận "thủy chiến" này không chỉ là một trận đấu hấp dẫn mà còn là một thử thách cho cả hai đội về sự kiên nhẫn, sự tập trung và khả năng thích nghi với điều kiện thời tiết. Kết quả cuối cùng đã cho thấy rằng, dù cho thời tiết có khó khăn đến đâu, các cầu thủ trẻ vẫn có thể tạo ra những khoảnh khắc tuyệt vời trên sân bóng.

6

Petrolimex tính bán toàn bộ cổ phiếu quỹ

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

Tập đoàn Xăng dầu Việt Nam (Petrolimex) đang thực hiện các biện pháp nhằm đáp ứng điều kiện của một công ty đại chúng. Mới đây, Hội đồng Quản trị của Petrolimex đã thống nhất chủ trương bán toàn bộ 23,28 triệu cổ phiếu quỹ mà họ đang nắm giữ. Điều này cho thấy nỗ lực của Petrolimex trong việc tuân thủ các quy định và yêu cầu của Ủy ban Chứng khoán Nhà nước về tỷ lệ sở hữu cổ phiếu của công ty. Việc bán cổ phiếu quỹ này không chỉ giúp Petrolimex đáp ứng các yêu cầu về công ty đại chúng mà còn góp phần tăng cường tính minh bạch và công bằng trên thị trường chứng khoán. Khi bán cổ phiếu quỹ, Petrolimex sẽ giảm tỷ lệ sở hữu của mình, tạo điều kiện cho các nhà đầu tư khác tham gia và sở hữu cổ phiếu của công ty. Petrolimex là một trong những tập đoàn lớn và quan trọng trong lĩnh vực xăng dầu tại Việt Nam, với mạng lưới phân phối rộng khắp cả nước. Việc thực hiện chủ trương bán cổ phiếu quỹ cho thấy sự cam kết của Petrolimex trong việc tuân thủ các quy định và yêu cầu của cơ quan quản lý, đồng thời tăng cường vị thế của mình trên thị trường chứng khoán.

7

Có nên bán vàng để dành mua nhà khi giá giảm mạnh?

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

Trong bối cảnh giá vàng giảm mạnh, nhiều người đang cân nhắc việc bán vàng để dành mua nhà. Theo các chuyên gia, vàng là một tài sản phòng vệ quan trọng, giúp bảo vệ tài sản và giảm thiểu rủi ro trong thời kỳ kinh tế bất ổn. Tuy nhiên, vàng không phải là một tài sản tuyệt đối, và việc giữ vàng quá nhiều có thể ảnh hưởng đến các kế hoạch tài chính khác, như mua nhà. Khi giá vàng giảm mạnh, việc bán bớt một phần vàng để dành mua nhà có thể là một quyết định hợp lý. Điều này giúp tránh ảnh hưởng đến kế hoạch mua nhà năm sau, đồng thời cũng giúp giảm thiểu rủi ro mất mát tài sản nếu giá vàng tiếp tục giảm. Các chuyên gia khuyên rằng, nên xem xét kỹ lưỡng tình hình tài chính và mục tiêu mua nhà trước khi quyết định bán vàng. Việc bán vàng để dành mua nhà cũng cần được xem xét trong bối cảnh thị trường bất động sản hiện tại. Nếu giá nhà đất tăng cao, việc bán vàng để mua nhà có thể là một quyết định hợp lý. Tuy nhiên, nếu giá nhà đất giảm, việc giữ vàng có thể là một lựa chọn tốt hơn. Tóm lại, việc bán vàng để dành mua nhà cần được xem xét kỹ lưỡng và dựa trên tình hình tài chính và mục tiêu cá nhân.

8

Siêu xe Ferrari 488 Pista Spider bị đạn bắn thủng lỗ chỗ

Tạp chí Tri thức [Đọc thêm →](#)

Một sự kiện bất ngờ và đầy kịch tính đã xảy ra tại Đức khi một chiếc siêu xe Ferrari 488 Pista Spider thuộc sở hữu của một "triệu phú vé số" nổi tiếng đã bị đạn bắn thủng lỗ chỗ. Chiếc xe này là một trong những mẫu xe thể thao hàng đầu của Ferrari, với thiết kế độc đáo và hiệu suất vượt trội. Chiếc Ferrari 488 Pista Spider bị đạn bắn này đã trở thành tâm điểm chú ý của công chúng khi những hình ảnh về sự việc được lan truyền trên mạng xã hội. Các hình ảnh cho thấy chiếc xe đã bị hư hỏng nghiêm trọng, với nhiều lỗ đạn trên thân xe và kính chắn gió bị vỡ. Sự việc này đã gây ra nhiều câu hỏi về nguyên nhân và hoàn cảnh dẫn đến việc chiếc xe bị đạn bắn. Tuy nhiên, cho đến nay, vẫn chưa có thông tin chính thức về vụ việc này. Chủ sở hữu của chiếc xe, một "triệu phú vé số" nổi tiếng tại Đức, vẫn chưa bình luận về sự việc. Chiếc Ferrari 488 Pista Spider là một trong những mẫu xe thể thao đắt nhất và hiếm nhất trên thế giới, với giá bán lên đến hàng triệu đô la. Việc chiếc xe này bị đạn bắn đã gây ra sự phẫn nộ và tiếc nuối trong cộng đồng những người yêu xe. Sự việc này cũng làm dấy lên nhiều câu hỏi về an ninh và bảo vệ tài sản tại Đức.

9

Để nâng cao hiệu quả các dự án đầu tư

Báo Quảng Trị [Đọc thêm →](#)

Để nâng cao hiệu quả các dự án đầu tư, việc thực hiện trình tự và thủ tục mời quan tâm cũng như chấp thuận nhà đầu tư là một khâu quan trọng. Tuy nhiên, qua quá trình thanh tra tại các dự án điện gió trên địa bàn tỉnh, Thanh tra tỉnh đã chỉ ra nhiều tồn tại và hạn chế trong quá trình này. Các tồn tại và hạn chế này không chỉ ảnh hưởng đến tiến độ và hiệu quả của dự án mà còn có thể dẫn đến vi phạm pháp luật. Hoạt động thanh tra này được thực hiện nhằm mục đích góp phần tháo gỡ những khó khăn và vướng mắc đang tồn tại, đồng thời phòng ngừa các vi phạm có thể xảy ra. Qua đó, hoạt động này sẽ giúp khơi thông nguồn lực phát triển kinh tế-xã hội và tạo điều kiện cho hoạt động đầu tư trở nên hiệu quả hơn. Việc nâng cao hiệu quả các dự án đầu tư không chỉ mang lại lợi ích cho các nhà đầu tư mà còn đóng góp vào sự phát triển chung của tỉnh. Do đó, việc thực hiện tốt các quy định của pháp luật và khắc phục các tồn tại, hạn chế là rất quan trọng để đảm bảo sự phát triển bền vững và hiệu quả của các dự án đầu tư.

1

Nâng tầm trải nghiệm nghỉ dưỡng chuẩn Nhật tại Việt Nam

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

Việt Nam đang trở thành điểm đến hấp dẫn cho du khách quốc tế, và thành phố biển Đà Nẵng là một trong những địa điểm nổi bật. Tại đây, dự án Mikazuki Villas - The Ryokan đã chính thức bắt đầu đón khách từ ngày 15/6/2026, đánh dấu một bước tiến quan trọng trong việc nâng tầm trải nghiệm nghỉ dưỡng chuẩn Nhật tại Việt Nam. Với mục tiêu kiến tạo hệ sinh thái nghỉ dưỡng Nhật Bản toàn diện tại miền Trung, Mikazuki Villas - The Ryokan là một phần quan trọng của định hướng phát triển này. Dự án này không chỉ mang đến cho du khách những trải nghiệm nghỉ dưỡng cao cấp mà còn góp phần nâng tầm du lịch tại thành phố Đà Nẵng. Việc phát triển dự án này cũng cho thấy sự quan tâm của các nhà đầu tư đến việc tạo ra những trải nghiệm độc đáo và chất lượng cho du khách. Mikazuki Villas - The Ryokan hứa hẹn sẽ trở thành một điểm đến lý tưởng cho những ai đang tìm kiếm một trải nghiệm nghỉ dưỡng chuẩn Nhật tại Việt Nam. Dự án này cũng góp phần thúc đẩy sự phát triển của ngành du lịch tại thành phố Đà Nẵng, tạo ra những cơ hội mới cho việc phát triển kinh tế và văn hóa tại địa phương.

2

[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 với chủ đề "Đà Nẵng - Những chân trời kết nối". Sự kiện này quy tụ 10 đội pháo hoa 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 và Australia. Với sự tham gia của nhiều quốc gia, DIFF 2026 hứa hẹn sẽ mang lại một trải nghiệm tuyệt vời và đa dạng về văn hóa pháo hoa. Các đêm thi sẽ diễn ra với sự cạnh tranh gay gắt giữa các đội pháo hoa, mỗi đội sẽ trình diễn những màn pháo hoa độc đáo và sáng tạo. Chủ đề "Đà Nẵng - Những chân trời kết nối" sẽ được thể hiện qua các màn trình diễn, thể hiện sự kết nối và giao thoa văn hóa giữa các quốc gia tham gia. Sự kiện này không chỉ là một lễ hội pháo hoa thông thường, mà còn là một dịp để Đà Nẵng giới thiệu văn hóa và du lịch của mình đến với thế giới. Với sự tham gia của nhiều quốc gia, DIFF 2026 sẽ giúp quảng bá hình ảnh của thành phố Đà Nẵng và tạo ra một không khí lễ hội sôi động và hấp dẫn.

Đà Nẵng đã sẵn sàng để thấp sáng những chân trời kết nối khi Lễ hội Pháo hoa Quốc tế Đà Nẵng 2026 (DIFF 2026) chính thức khai mạc vào tối 30/5/2026. Sự kiện này diễn ra bên bờ sông Hàn, mang chủ đề "Đà Nẵng - Những chân trời kết nối" (Da Nang - United Horizons), đánh dấu mở đầu cho một mùa lễ hội sôi động và đầy màu sắc. DIFF 2026 hứa hẹn sẽ mang đến một trải nghiệm tuyệt vời với chuỗi 6 đêm tranh tài, kéo dài đến ngày 11/7/2026. Với chủ đề "Đà Nẵng - Những chân trời kết nối", DIFF 2026 không chỉ là một lễ hội pháo hoa thông thường, mà còn là một sự kiện kết nối văn hóa, nghệ thuật và con người. Sự kiện này sẽ thu hút du khách từ khắp nơi trên thế giới, mang đến cơ hội giao lưu và trải nghiệm những nét văn hóa đặc sắc của thành phố Đà Nẵng. Những màn trình diễn pháo hoa tuyệt đẹp, cùng với âm nhạc và ánh sáng, sẽ tạo nên một bầu không khí sôi động và đầy phấn khích. DIFF 2026 cũng là một dịp để thành phố Đà Nẵng thể hiện sự phát triển và đổi mới của mình, cũng như quảng bá hình ảnh của một thành phố trẻ trung, năng động và đầy sáng tạo. Sự kiện này sẽ góp phần thúc đẩy du lịch và kinh tế của thành phố, đồng thời tạo ra những kỷ niệm đẹp và đáng nhớ cho du khách. Với sự chuẩn bị kỹ lưỡng và chu đáo, DIFF 2026 hứa hẹn sẽ là một sự kiện thành công và đáng nhớ, thấp sáng những chân trời kết nối và mở ra những cơ hội mới cho thành phố Đà Nẵng.

Bản tin tài chính hôm nay

Tỷ giá hôm nay

Đồng tiền	Mua vào	Bán ra
USD	26,092.00	26,402.00
EUR	29,841.26	31,414.44
JPY	158.95	169.05
CNY	3,795.64	3,956.75
GBP	34,550.07	36,016.64
AUD	18,422.08	19,204.06
SGD	20,045.02	20,937.72
KRW	15.00	18.09

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

Giá vàng & bạc hôm nay

Loại	Mua vào	Bán ra	Biến động
SJC 1 lượng	154.00 triệu	157.00 triệu	triệu đ/lượng
SJC nhẫn tròn	153.80 triệu	156.80 triệu	triệu đ/lượng
DOJI nhẫn tròn	154.00 triệu	157.00 triệu	triệu đ/lượng
PNJ nhẫn tròn 24K	154.00 triệu	157.00 triệu	triệu đ/lượng
Vàng thế giới	4,452.5	-	USD
Bạc mỹ nghệ Phú Quý 99.9	2.820	3.318	nghìn đ/chỉ

Cập nhật: 07:30 2026-06-04 · Nguồn: vang.today

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

₺ Crypto hôm nay

₺ Bitcoin (BTC)	63,549 USD	≈ 1.674 tỷ
₺ Ethereum (ETH)	1,794 USD	
USDT/VNĐ	26,309 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

Cổ đông ACB sắp nhận cổ tức tổng tỷ lệ 20%

- Nguồn: [Tin Nhanh Chứng Khoán](#)
- Tác động:** Cổ đông của Ngân hàng TMCP Á Châu (ACB) sẽ nhận được cổ tức năm 2025 bằng tiền và cổ phiếu, với tổng tỷ lệ 20%, mang lại lợi ích trực tiếp cho các cổ đông. Điều này cũng thể hiện sự ổn định và phát triển của ngân hàng.

Petrolimex muốn bán toàn bộ hơn 23,2 triệu cổ phiếu quỹ

- Nguồn: [Tin Nhanh Chứng Khoán](#)
- Tác động:** Việc bán cổ phiếu quỹ của Petrolimex có thể ảnh hưởng đến giá cổ phiếu trên thị trường và tác động đến lợi ích của các cổ đông hiện tại. Đồng thời, việc này cũng cho thấy chiến lược tài chính của công ty.

Tiền bị hút vào các đợt tăng vốn và IPO

- Nguồn: [Tin Nhanh Chứng Khoán](#)
- Tác động:** Sự gia tăng các đợt phát hành thêm cổ phiếu và IPO có thể làm giảm thanh khoản trên thị trường chứng khoán, đồng thời tạo ra áp lực đối với các nhà đầu tư khi phải phân bổ vốn vào các cơ hội đầu tư mới.

Mạng xã hội hôm nay

Hương Giang về nước sau khi đoạt á hậu 2 Miss Grand All Stars

Nguồn: [VnExpress Giải trí](#)

Hương Giang vừa về nước sau khi đoạt á hậu 2 Miss Grand International All Stars 2026 và nhận được sự chào đón nồng nhiệt từ hơn 1.000 người tại sân bay. Cô diễu hành trên phố cùng người hâm mộ, tạo nên một cảnh tượng vô cùng ấn tượng. Điều này cho thấy sự yêu mến và ủng hộ của công chúng dành cho Hương Giang.

Tiến sĩ Harvard nói về việc con người sống giống máy móc

Nguồn: [VnExpress Giải trí](#)

Tiến sĩ Đại học Harvard Lê Anh Vinh vừa chia sẻ về việc con người có đang sống giống máy móc hơn không. Ông muốn đề cao giá trị của cảm xúc qua tác phẩm "Chú robot tưởng mình là người", tạo nên một góc nhìn mới về cuộc sống hiện đại. Điều này đã thu hút sự quan tâm của nhiều người về việc cân bằng giữa công nghệ và cảm xúc.

Đỗ Mạnh Cường hóa cô gái trên poster The Face

Nguồn: [VnExpress Giải trí](#)

Nhà thiết kế Đỗ Mạnh Cường vừa tạo bất ngờ cho khán giả khi hóa trang thành phụ nữ trong vai trò host The Face Vietnam 2026. Điều này đã tạo nên một sự ngạc nhiên và tò mò trong cộng đồng thời trang và giải trí. Việc Đỗ Mạnh Cường tham gia chương trình với một hình ảnh mới mẻ sẽ mang đến một trải nghiệm thú vị cho người xem.

Âm nhạc & Thời trang hôm nay

ÂM NHẠC

Son Tùng lên tiếng giữa tranh cãi MV Come my way

Nguồn: [Tuổi Trẻ Âm nhạc](#)

Son Tùng M-TP vừa lên tiếng với truyền thông quốc tế về những tranh cãi xoay quanh MV Come my way, khẳng định anh chưa từng có ý định đánh mất bản sắc Việt. Điều này cho thấy sự tự tin và kiên định của Son Tùng trong việc bảo vệ giá trị âm nhạc của mình. Sự kiện này đang thu hút sự chú ý của nhiều người hâm mộ và truyền thông.

THỜI TRANG

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

Nguồn: [Tuổi Trẻ Thời trang](#)

Chân váy jeans là một món đồ không bao giờ lỗi mốt, và với 6 bản phối khác nhau, bạn có thể biến hóa phong cách của mình một cách dễ dàng. Từ phong cách trẻ trung, năng động đến trang nhã, thanh lịch, chân váy jeans có thể phù hợp với nhiều kiểu trang phục khác nhau. Đây là một gợi ý tuyệt vời cho các cô gái muốn cập nhật phong cách của mình cho mùa hè này.

Món ngon hôm nay

Bánh Xèo Quảng Nam — Miền Trung

Món bánh xèo này thật sự là một trong những món ăn vặt đường phố không thể bỏ qua khi đến miền Trung. Với lớp bột bên ngoài giòn rụm và mềm bên trong, bánh xèo được nhân với tôm, thịt heo và đậu xanh, tạo nên một hương vị tuyệt vời. Khi ăn, bạn sẽ cảm nhận được sự kết hợp hoàn hảo giữa các nguyên liệu và gia vị, tạo nên một trải nghiệm vị giác khó quên. Ăn kèm với rau sống và nước mắm, bánh xèo trở thành một món ăn hoàn hảo cho bất kỳ thời điểm nào trong ngày.

Ăn ở đâu ngon? Ở Quảng Nam, bạn có thể tìm thấy bánh xèo tại chợ Hội An hoặc các quán ăn đường phố gần sông Thu Bồn.

Giá tham khảo: Khoảng 10.000 - 20.000 đồng một chiếc bánh xèo.

Tips dành cho chị em hôm nay

TIP LÀM ĐẸP & CHĂM DA

Làm đẹp nhanh

Hey bạn gái ơi! Khi là phụ nữ văn phòng, thời gian là vàng bạc. Để luôn xinh đẹp và rạng rỡ, hãy thử tip sau: Dùng kem dưỡng ẩm và serum cùng lúc. Sản phẩm này sẽ giúp bạn tiết kiệm thời gian chăm sóc da mặt mà vẫn có làn da mịn màng, tươi sáng. Hãy chọn sản phẩm phù hợp với loại da của bạn và sử dụng đều đặn mỗi sáng và tối. Chỉ vài phút mỗi ngày, bạn sẽ có làn da tuyệt vời!

TIP TẬP THỂ DỤC & GIỮ DÁNG

Tập Thể Dục Tại Văn Phòng

Để giảm cân và giữ dáng, bạn có thể thực hiện các động tác đơn giản tại văn phòng. Hãy bắt đầu bằng 10 phút tập thể dục mỗi ngày, bao gồm 30 lần squat, 20 lần đẩy tay và 10 lần chạy tại chỗ. Ngoài ra, hãy giảm 200 calo trong bữa trưa bằng cách chọn thực phẩm ít béo và nhiều rau xanh. Điều này sẽ giúp bạn đốt cháy khoảng 100 calo mỗi ngày và giảm 0,5 kg mỗi tuần. Hãy nhớ uống đủ nước và nghỉ ngơi thường xuyên để đạt được kết quả tốt nhất!

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

Tư Thế Lưng thẳng

Làm việc văn phòng thường xuyên có thể dẫn đến vấn đề về cột sống. Để tránh điều này, hãy nhớ ngồi thẳng lưng và giữ đầu ở vị trí thẳng hàng với cột sống. Theo nghiên cứu, tư thế ngồi đúng có thể giảm 30% áp lực lên đĩa đệm cột sống. Hãy thử điều chỉnh ghế ngồi và màn hình máy tính để tạo tư thế thoải mái nhất cho bản thân. Chỉ cần vài điều chỉnh nhỏ, bạn có thể giảm thiểu nguy cơ thoái hóa cột sống và đau lưng. Hãy bắt đầu ngay hôm nay!

Câu châm ngôn hôm nay

"Do something every day that scares you."

Làm một việc gì đó mỗi ngày khiến bạn sợ hãi.

— Michelle Obama

Giải nghĩa: Câu này khuyên chúng ta nên bước ra khỏi vùng an toàn và thử thách bản thân mỗi ngày. Bằng cách làm điều đó, chúng ta có thể phát triển sự tự tin và khả năng đối mặt với khó khăn. Áp dụng vào cuộc sống hàng ngày, câu này truyền cảm hứng cho phụ nữ Việt Nam vượt qua nỗi sợ hãi và đạt được mục tiêu của mình.

Crush Hôm Nay

J-Hope (Jung Hoseok)

Hàn Quốc | Rapper, dancer (BTS)

Ngày sinh 18/02/1994

Chiều cao 1m77

Cân nặng 65 kg

Nhóm máu A

Cung HĐ Bảo Bình

Màu yêu thích Xanh lá & Vàng

Con số may 7

Tình trạng Xuất ngũ 10/2024, độc thân

Sở thích Nhảy đường phố, thời trang, sản xuất nhạc, gym

J-Hope (Jung Hoseok)

K-pop

BTS

dancer

J-Hope sinh ngày 18/02/1994 — 'sunshine' của BTS với năng lượng dồi dào không giới hạn. Nghệ sĩ Hàn Quốc đầu tiên headline solo tại Lollapalooza 2022 (festival âm nhạc lớn Mỹ). Nhảy đường phố đỉnh, phong cách thời trang táo bạo. Xuất ngũ về là anh bùng cháy ngay!

Tác phẩm nổi bật:

Album 'Jack in the Box' (2022), 'MORE', headline Lollapalooza 2022, 'ON THE STREET'.

Giải thưởng:

Grammy nomination, Billboard Music Awards, headline festival quốc tế

Chúc chị em một ngày vui vẻ và năng suất!

TTXHXD — Tổng hợp bởi Groq AI & nguồn tin VN