

# Thông Tấn Xã Heo Xinh Đẹp

Bản tin hàng ngày dành cho chị em văn phòng

06/06/2026

## Tin tức hôm nay

1

### Võ sĩ Việt 'lố' 150gram, mất 10% tiền thưởng cho đối thủ

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

Trong sự kiện võ thuật MMA Lion Championship 32, một tình huống bất ngờ đã xảy ra khi võ sĩ Phạm Anh Đức vượt quá giới hạn cân nặng cho phép. Cụ thể, Anh Đức đã "lố" 150gram so với giới hạn 60kg quy định cho trận đấu với đối thủ Đinh Chí Công. Đây là một sự việc đáng tiếc, ảnh hưởng đến kết quả và tinh thần của cả hai bên. Theo quy định chung trong các giải đấu võ thuật, việc vượt quá giới hạn cân nặng có thể dẫn đến việc mất một phần tiền thưởng. Trong trường hợp này, Anh Đức sẽ mất 10% tiền thưởng của mình cho đối thủ Đinh Chí Công. Điều này không chỉ ảnh hưởng đến lợi ích tài chính mà còn tác động đến tinh thần và danh dự của võ sĩ. Mặc dù sự kiện này đã gây ra một số tranh cãi, nhưng nó cũng cho thấy sự nghiêm túc và công bằng trong việc tổ chức các giải đấu võ thuật. Việc tuân thủ các quy định về cân nặng là một phần quan trọng của thể thao, đảm bảo sự công bằng và an toàn cho tất cả các vận động viên tham gia. Sự việc này cũng là một lời nhắc nhở cho các võ sĩ về tầm quan trọng của việc kiểm soát cân nặng và tuân thủ các quy định trong quá trình chuẩn bị cho các trận đấu.

2

### Đánh đập, gia trưởng, đổ lỗi cho phụ nữ đâu phải chuyện bình thường

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

Tình trạng bạo hành đối với phụ nữ vẫn tiếp tục diễn ra với mức độ ngày càng nghiêm trọng, trở thành một trong những trở ngại lớn trong việc thúc đẩy bình đẳng giới và xây dựng xã hội tiến bộ. Những hành vi như

đánh đập, gia trưởng, đổ lỗi cho phụ nữ không chỉ gây ra tổn thương về thể chất mà còn ảnh hưởng sâu sắc đến tâm lý và tinh thần của họ. Điều này không chỉ ảnh hưởng đến cuộc sống của phụ nữ mà còn tác động tiêu cực đến sự phát triển của gia đình và xã hội. Bạo hành đối với phụ nữ là một vấn đề phức tạp, liên quan đến nhiều yếu tố như văn hóa, xã hội, kinh tế và giáo dục. Để giải quyết vấn đề này, cần có sự tham gia và nỗ lực của cả cộng đồng, bao gồm cả chính phủ, tổ chức phi chính phủ, gia đình và cá nhân. Việc nâng cao nhận thức và giáo dục về bình đẳng giới, cũng như xây dựng cơ chế bảo vệ và hỗ trợ nạn nhân, là những bước quan trọng trong việc ngăn chặn và giải quyết vấn đề bạo hành đối với phụ nữ. Mục tiêu cuối cùng là xây dựng một xã hội công bằng và tiến bộ, nơi phụ nữ được đối xử với sự tôn trọng và bình đẳng, và có thể sống mà không sợ bị bạo hành hoặc phân biệt đối xử. Để đạt được mục tiêu này, cần có sự cam kết và hành động quyết liệt từ tất cả các bên liên quan.

3

### Xác định chung kết đơn nam Roland Garros 2026

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

Giải quần vợt Roland Garros 2026 đã bước vào giai đoạn cuối cùng với sự xác định của hai thí sinh lọt vào chung kết đơn nam. Trong một diễn biến đầy thú vị, hạt giống số 2 Alexander Zverev của Đức đã xuất sắc vượt qua các đối thủ để có mặt trong trận đấu cuối cùng. Đối thủ của anh trong trận chung kết sẽ là Flavio Cobolli, hạt giống số 10 đến từ Ý. Đây là kết quả của một quá trình cạnh tranh khốc liệt và đầy kịch tính, khi các vận động viên hàng đầu thế giới đã tranh tài để giành quyền vào chung kết. Việc Alexander Zverev và Flavio Cobolli lọt vào chung kết đã tạo ra một sự đối đầu thú vị và đầy hứa hẹn. Cả hai vận động viên đều đã thể hiện phong độ xuất sắc trong suốt giải đấu, và trận chung kết được dự đoán sẽ là một cuộc cạnh tranh gay gắt và hấp dẫn. Với sự tham gia của hai hạt giống hàng đầu, trận đấu này không chỉ quyết định nhà vô địch Roland Garros 2026 mà còn là cơ hội để các vận động viên chứng minh tài năng và kỹ năng của mình. Kết quả của trận chung kết sẽ được chờ đợi với sự hào hứng và tò mò của người hâm mộ quần vợt trên toàn thế giới.

4

### Giá vàng thế giới bất ngờ giảm sâu hơn dự đoán, tương đương 4,8 triệu đồng/lượng

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

Giá vàng thế giới đã trải qua một sự điều chỉnh đột ngột và sâu sắc vào ngày 5-6, khi giảm từ mức 4.475 USD/ounce xuống còn 4.324 USD/ounce vào một thời điểm nhất định. Sự sụt giảm này tương đương với mức giảm 151 USD/ounce, một con số đáng kể trong thị trường vàng. Điều này đã gây ra sự chú ý lớn trong cộng đồng đầu tư và kinh doanh, vì giá vàng thường được xem là một chỉ số quan trọng về tình hình kinh tế và tài chính toàn cầu. Sự giảm giá vàng thế giới này có thể ảnh hưởng đến thị trường vàng trong nước, với mức giảm tương đương khoảng 4,8 triệu đồng/lượng. Điều này có thể tác động đến quyết định mua bán và đầu tư của các nhà đầu tư, cũng như ảnh hưởng đến giá trị của các khoản đầu tư hiện có. Tuy nhiên, cần phải theo dõi sát sao tình hình thị trường để có thể đưa ra quyết định chính xác và phù hợp. Sự biến động của giá vàng thế giới cũng phản ánh sự không ổn định của thị trường tài chính toàn cầu, và các nhà đầu tư cần phải luôn cập nhật thông tin và phân tích tình hình để có thể đưa ra quyết định đầu tư thông minh. Với sự giảm giá đột ngột này, nhiều người đang chờ đợi xem giá vàng sẽ diễn biến như thế nào trong thời gian tới, và liệu sự điều chỉnh này có thể là cơ hội để mua vào hay không.

5

### **Tin tức sáng 6-6: Công đoàn sẽ đề xuất tăng lương tối thiểu, điều chỉnh vùng lương**

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

Trong bối cảnh nền kinh tế đang trải qua nhiều biến động, việc đảm bảo quyền lợi cho người lao động trở nên quan trọng hơn bao giờ hết. Công đoàn sẽ đề xuất tăng lương tối thiểu và điều chỉnh vùng lương, nhằm cải thiện đời sống cho hàng triệu người lao động trên cả nước. Đây là một bước đi quan trọng trong việc bảo vệ quyền lợi của người lao động, đồng thời góp phần vào sự phát triển ổn định của nền kinh tế. Bên cạnh đó, thị trường chứng khoán cũng đang trải qua nhiều biến động. Gần 80 quỹ đầu tư có hiệu suất thấp hơn VN-Index, cho thấy sự khó khăn của các nhà đầu tư trong việc tìm kiếm lợi nhuận. Trong khi đó, các doanh nghiệp lớn như Hòa Phát cũng đang phải đối mặt với thách thức, khi sếp công ty này muốn bán 6,6 triệu cổ phiếu. Tại Cần Thơ, thành phố đang tập trung phát triển mạnh doanh nghiệp tư nhân, nhằm tạo ra động lực cho sự phát triển kinh tế địa phương. Đây là một bước đi quan trọng trong việc tạo ra việc làm và thu nhập cho người dân, đồng thời góp phần vào sự phát triển chung của cả nước. Những tin tức này cho thấy sự đa dạng và phức tạp của nền kinh tế, và sự cần thiết của các giải pháp để bảo vệ quyền lợi của người lao động và hỗ trợ sự phát triển của doanh nghiệp.

6

## Lý do thương hiệu phương Tây dễ 'hồi sinh' khi về tay Trung Quốc

VnExpress - Kinh doanh

[Đọc thêm →](#)

Trong những năm gần đây, việc các doanh nghiệp Trung Quốc thâm nhập và hồi sinh các thương hiệu phương Tây đã trở thành một xu hướng đáng chú ý. Lý do chính đằng sau sự "hồi sinh" này nằm ở khả năng làm chủ chuỗi cung ứng và tiếp thị số mạnh mẽ của các doanh nghiệp Trung Quốc. Khi một thương hiệu phương Tây gặp khó khăn hoặc suy giảm, các công ty Trung Quốc thường nhìn thấy cơ hội để thâm nhập và tái cấu trúc lại hoạt động kinh doanh của thương hiệu đó. Với việc kiểm soát chuỗi cung ứng, các doanh nghiệp Trung Quốc có thể tối ưu hóa quy trình sản xuất, giảm chi phí và tăng hiệu quả. Đồng thời, họ cũng tận dụng khả năng tiếp thị số mạnh mẽ để tái thiết lập thương hiệu và thu hút khách hàng mới. Sự kết hợp giữa quản lý chuỗi cung ứng hiệu quả và tiếp thị số sáng tạo cho phép các doanh nghiệp Trung Quốc hồi sinh các thương hiệu phương Tây một cách nhanh chóng và hiệu quả. Việc hồi sinh các thương hiệu phương Tây không chỉ giúp các doanh nghiệp Trung Quốc mở rộng thị trường và tăng cường vị thế cạnh tranh, mà còn góp phần bảo tồn và phát triển các thương hiệu có giá trị văn hóa và lịch sử. Qua đó, các doanh nghiệp Trung Quốc đã chứng minh khả năng của mình trong việc tái cấu trúc và phát triển các thương hiệu toàn cầu, đồng thời tạo ra những cơ hội mới cho sự phát triển kinh tế và văn hóa.

7

## Giá phân bón tăng cao, nông dân thêm áp lực chi phí

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

Giá phân bón tăng cao đang trở thành một thách thức lớn đối với nông dân trong vụ hè thu. Trong tháng 5, giá nhiều loại phân bón đã tăng thêm khoảng 100.000 đồng cho mỗi bao 50 kg, điều này đã đẩy chi phí đầu vào của nông dân lên cao. Sự tăng giá này đã gây ra áp lực tài chính đáng kể cho những người trồng trọt, vì phân bón là một trong những yếu tố quan trọng nhất quyết định đến năng suất và chất lượng của cây trồng. Với việc giá phân bón tăng cao, nông dân phải đối mặt với gánh nặng chi phí ngày càng lớn. Điều này không chỉ ảnh hưởng đến lợi nhuận của họ mà còn có thể tác động đến quyết định sản xuất và đầu tư vào vụ mùa tiếp theo. Việc tăng giá phân bón cũng có thể dẫn đến việc nông dân phải giảm sử dụng hoặc tìm kiếm các giải pháp thay thế, điều này có thể ảnh hưởng đến năng suất và chất lượng của cây trồng. Trong bối cảnh giá phân bón tăng cao, việc tìm kiếm các giải pháp để giảm thiểu chi phí và duy trì sản xuất hiệu quả trở nên quan trọng hơn bao giờ hết. Các giải pháp như sử dụng phân bón hiệu quả, áp dụng công nghệ sản xuất mới và tìm kiếm các nguồn phân bón thay thế có thể giúp nông dân giảm bớt gánh nặng chi phí và duy trì khả năng cạnh tranh trên thị trường.

## Bentley Flying Spur thế hệ mới chính thức ra mắt

Tạp chí Tri thức [Đọc thêm →](#)

Bentley Flying Spur thế hệ mới đã chính thức ra mắt, đánh dấu một bước ngoặt quan trọng trong lịch sử phát triển của thương hiệu siêu sang này. Với thiết kế ngoại thất hoàn toàn mới, mẫu sedan Flying Spur thế hệ thứ tư đã được thiết kế lại để đồng nhất với các dòng xe trong dải sản phẩm hiện tại của Bentley. Điều này thể hiện sự thay đổi đáng kể trong phong cách thiết kế của thương hiệu, hướng tới sự hiện đại và tinh tế hơn. Thiết kế mới của Flying Spur mang đến một diện mạo mạnh mẽ và sang trọng, với những đường nét tinh tế và tỉ mỉ. Các chi tiết như lưới tản nhiệt, đèn pha, và mâm xe đều được thiết kế lại để tạo nên một tổng thể hoàn hảo. Sự thay đổi này không chỉ giúp Flying Spur trở nên hấp dẫn hơn, mà còn giúp củng cố vị thế của Bentley trong thị trường siêu sang. Sự ra mắt của Flying Spur thế hệ mới cũng đánh dấu một bước tiến quan trọng trong việc nâng cao trải nghiệm lái xe và sự thoải mái cho người dùng. Với công nghệ hiện đại và vật liệu cao cấp, Flying Spur hứa hẹn sẽ mang đến một trải nghiệm lái xe vượt trội và một không gian nội thất sang trọng. Việc ra mắt này cũng thể hiện sự cam kết của Bentley trong việc đổi mới và cải tiến sản phẩm, nhằm đáp ứng nhu cầu ngày càng cao của khách hàng.

## Phó Bí thư Thành ủy Đà Nẵng Ngô Xuân Thắng thăm, động viên người cao tuổi

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

Nhân Ngày truyền thống Người cao tuổi Việt Nam, Phó Bí thư Thành ủy Đà Nẵng Ngô Xuân Thắng đã dẫn đầu một đoàn công tác đến thăm và động viên những người cao tuổi đang được chăm sóc tại Trung tâm Dưỡng lão Hiệp Đức, thuộc xã Hiệp Đức. Đây là hoạt động ý nghĩa nhằm thể hiện sự quan tâm và tri ân của thành phố đối với những người cao tuổi, những người đã cống hiến và đóng góp cho sự phát triển của đất nước. Trong chuyến thăm, Phó Bí thư Thành ủy Ngô Xuân Thắng đã tặng quà và động viên tinh thần cho những người cao tuổi, lắng nghe những tâm tư và nguyện vọng của họ. Đây là một hành động thiết thực và đầy ý nghĩa, thể hiện sự quan tâm và chăm sóc của thành phố đối với những người cao tuổi, giúp họ cảm thấy được yêu thương và tôn trọng. Chuyến thăm cũng là dịp để lãnh đạo thành phố đánh giá và chỉ đạo công tác chăm sóc người cao tuổi trên địa bàn, nhằm đảm bảo rằng những người cao tuổi được chăm sóc và hỗ trợ một cách tốt nhất. Thông qua hoạt động này, thành phố Đà Nẵng tiếp tục khẳng định cam kết của mình

trong việc xây dựng một xã hội có lòng nhân ái và sự quan tâm đối với những người cao tuổi.

## Góc Đà Nẵng hôm nay

1

### Nâng tầm trải nghiệm nghỉ dưỡng chuẩn Nhật tại Việt Nam

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

Nâng tầm trải nghiệm nghỉ dưỡng chuẩn Nhật tại Việt Nam là mục tiêu mà Da Nang Mikazuki hướng tới thông qua việc phát triển hệ sinh thái nghỉ dưỡng Nhật Bản toàn diện tại miền Trung Việt Nam. Với việc chính thức đón khách từ ngày 15/6/2026, Mikazuki Villas - The Ryokan đã trở thành một phần quan trọng trong định hướng này. Dự án này không chỉ góp phần nâng tầm trải nghiệm du lịch cao cấp tại thành phố biển Đà Nẵng mà còn mang đến cho du khách cơ hội trải nghiệm văn hóa và phong cách sống Nhật Bản ngay tại Việt Nam. Mikazuki Villas - The Ryokan được thiết kế để mang lại trải nghiệm nghỉ dưỡng chuẩn Nhật, từ kiến trúc đến dịch vụ, hứa hẹn sẽ trở thành điểm đến lý tưởng cho những ai yêu thích văn hóa Nhật Bản. Với việc kết hợp giữa phong cách truyền thống và hiện đại, dự án này sẽ mang đến cho du khách một trải nghiệm độc đáo và khó quên. Việc phát triển dự án này cũng góp phần vào sự phát triển của ngành du lịch tại Đà Nẵng, giúp thành phố trở thành điểm đến hấp dẫn hơn cho du khách trong nước và quốc tế.

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, tạo nên một bầu không khí sôi động và đầy màu sắc. Các đội tham gia đến từ Việt Nam, Trung Quốc, Italia, Đức, Bồ Đào Nha, Pháp, Nhật Bản, Macau (Trung Quốc) và Australia, mang đến những màn trình diễn pháo hoa độc đáo và ấn tượng. Với chủ đề "Đà Nẵng - Những chân trời kết nối", Lễ hội Pháo hoa Quốc tế Đà Nẵng 2026 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. Sự kiện này sẽ diễn ra trong nhiều đêm, với các đội pháo hoa sẽ trình diễn những màn pháo hoa đẹp mắt và độc đáo, tạo nên một bầu

không khí đầy phấn khích và hứng thú. Lễ hội Pháo hoa Quốc tế Đà Nẵng 2026 sẽ là một cơ hội để du khách và người dân địa phương cùng nhau trải nghiệm và tận hưởng những màn trình diễn pháo hoa tuyệt đẹp, cũng như tìm hiểu về văn hóa và truyền thống của các quốc gia tham gia. Sự kiện này sẽ góp phần quảng bá hình ảnh của thành phố Đà Nẵng và Việt Nam đến với thế giới, đồng thời tạo nên một kỷ niệm đáng nhớ cho những người tham gia.

3

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

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

Lễ hội Pháo hoa Quốc tế Đà Nẵng 2026 đã chính thức khai mạc vào tối 30/5/2026, đánh dấu sự bắt đầu của một mùa lễ hội sôi động và đầy màu sắc tại thành phố Đà Nẵng. Với chủ đề "Đà Nẵng - Những chân trời kết nối", sự kiện này không chỉ thể hiện sự kết nối giữa các nền văn hóa khác nhau mà còn là cầu nối giữa con người và thành phố. Bên bờ sông Hàn, lễ hội đã trở thành một điểm nhấn quan trọng, thu hút sự chú ý của du khách và người dân địa phương. Trong suốt 6 đêm, từ 30/5 đến 11/7/2026, DIFF 2026 sẽ mang đến một chuỗi các màn trình diễn pháo hoa tuyệt đẹp, cạnh tranh và sáng tạo. Sự kiện này không chỉ là một lễ hội giải trí mà còn là cơ hội để thành phố Đà Nẵng giới thiệu vẻ đẹp và tiềm năng của mình đến với thế giới. Qua chủ đề "Đà Nẵng - Những chân trời kết nối", thành phố muốn thể hiện sự mở rộng và kết nối với các nền văn hóa, kinh tế và du lịch trên toàn cầu. Sự kiện này hứa hẹn sẽ mang lại một trải nghiệm độc đáo và khó quên cho tất cả những người tham gia.

#### Bản tin tài chính hôm nay

##### Tỷ giá hôm nay

Đồng tiền	Mua vào	Bán ra
USD	26,094.00	26,404.00
EUR	29,793.94	31,364.62
JPY	158.90	168.99
CNY	3,789.16	3,950.00
GBP	34,435.85	35,897.57
AUD	18,277.69	19,053.53
SGD	19,960.00	20,848.92

Đồng tiền	Mua vào	Bán ra
KRW	14.79	17.82

Cập nhật: 7:19 AM · Nguồn: Vietcombank (tham khảo)

#### Giá vàng & bạc hôm nay

Loại	Mua vào	Bán ra	Biến động
SJC 1 lượng	149.20 triệu	153.20 triệu	triệu đ/lượng
SJC nhẫn tròn	149.00 triệu	153.00 triệu	triệu đ/lượng
DOJI nhẫn tròn	149.20 triệu	153.20 triệu	triệu đ/lượng
PNJ nhẫn tròn 24K	149.20 triệu	152.70 triệu	triệu đ/lượng
Vàng thế giới	4,330	-	USD
Bạc mỹ nghệ Phú Quý 99.9	2.755	3.241	nghìn đ/chỉ

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

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

#### Bitcoin hôm nay

Bitcoin (BTC)	61,296 USD	≈ 1.614 tỷ
Ethereum (ETH)	1,595 USD	
USDT/VND	26,321 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

#### M&A bất động sản thích ứng với quy định mới

Nguồn: [Tin Nhanh Chứng Khoán](#)

**Tác động:** Thị trường mua bán - sáp nhập (M&A) bất động sản đang thay đổi khi nhà đầu tư ưu tiên các yếu tố pháp lý và tính bền vững của dự án, ảnh hưởng đến quyết định đầu tư của doanh nghiệp và người dân. Điều này có thể dẫn đến sự phát triển bền vững hơn của thị trường bất động sản.

#### Tập đoàn PC1 báo lãi tăng

Nguồn: [Tin Nhanh Chứng Khoán](#)

**Tác động:** Việc Tập đoàn PC1 báo lãi tăng có thể ảnh hưởng đến quyết định đầu tư của nhà đầu tư và sự phát triển của doanh nghiệp, tuy nhiên thông tin về việc lãnh đạo bị khởi tố cũng có thể gây ảnh hưởng tiêu cực đến niềm tin của nhà đầu tư.

#### Giá vàng giảm mạnh

Nguồn: [Tin Nhanh Chứng Khoán](#)

**Tác động:** Giá vàng giảm mạnh có thể ảnh hưởng đến quyết định mua bán vàng

của người dân và doanh nghiệp, cũng như tác động đến thị trường tài chính nói chung.

### Mạng xã hội hôm nay

#### **Hoa hậu Tiểu Vy may mắn được Trấn Thành dìu dắt**

Nguồn: [VnExpress Giải trí](#), [NLĐ Giải trí](#)

Hoa hậu Tiểu Vy vừa chia sẻ về việc may mắn được Trấn Thành chỉ dẫn trong vai chính đầu tay, giúp cô tự tin hơn khi theo đuổi diễn xuất chuyên nghiệp. Cô học được nhiều nhờ vai diễn trong phim "Bộ tứ báo thù" và áp dụng vào vai nữ chính phim "Ốc mượn hồn". Sự dìu dắt của Trấn Thành đã giúp Tiểu Vy phát triển sự nghiệp diễn xuất của mình.

#### **Đạo diễn Martin Scorsese gây sốc với AI làm phim**

Nguồn: [VnExpress Giải trí](#)

Đạo diễn gạo cội Martin Scorsese vừa gây sốc khi trở thành cố vấn cho công ty trí tuệ nhân tạo, sử dụng AI hỗ trợ vẽ kịch bản phân cảnh. Điều này đã khiến Hollywood tranh cãi về việc ứng dụng AI trong làm phim. Liệu tương lai của ngành công nghiệp điện ảnh sẽ thay đổi như thế nào với sự tham gia của AI?

#### **Diễn viên Mỹ bị đâm chết tại nhà riêng**

Nguồn: [VnExpress Giải trí](#)

Diễn viên Mỹ kỳ cựu James Handy, 81 tuổi, vừa bị đâm chết tại nhà riêng của mình. Nghi phạm được cho là con trai của bạn gái ông. Điều này đã gây shock cho cộng đồng điện ảnh và khiến mọi người tiếc thương cho việc mất đi một tài năng.

### Âm nhạc & Thời trang hôm nay

#### **ÂM NHẠC**

#### **Rực rỡ đêm nghệ thuật kỷ niệm 115 năm Ngày Bác Hồ ra đi tìm đường cứu nước**

Nguồn: [Tuổi Trẻ Âm nhạc](#)

Chương trình nghệ thuật này sẽ đưa khán giả trở về những dấu mốc lịch sử thiêng liêng, đồng thời lan tỏa niềm tự hào và khát vọng vươn lên của dân tộc trong thời đại mới. Đây là một dịp để chúng ta cùng nhau nhìn lại lịch sử và tự hào về những thành

tự của đất nước. Với chủ đề "Hồ Chí Minh - Nguồn sáng dẫn đường", chương trình chắc chắn sẽ mang đến một trải nghiệm âm nhạc và nghệ thuật đáng nhớ.

## THỜI TRANG

### Sức hút của kẻ sọc

Nguồn: *Tuổi Trẻ Thời trang*

Kẻ sọc đang trở thành họa tiết nổi bật của mùa hè này. Đây là một lựa chọn giúp tổng thể trang phục trở nên sống động và giàu năng lượng hơn. Với kẻ sọc, bạn có thể tạo ra nhiều phong cách khác nhau, từ trẻ trung đến thanh lịch, và dễ dàng mix với các món đồ khác trong tủ quần áo của mình. Hãy thử kết hợp kẻ sọc với màu sắc pastel hoặc trung tính để có một trang phục hoàn hảo cho ngày hè.

### Món ngon hôm nay

#### Bánh Xèo — Miền Trung

Món bánh xèo giòn rụm, thơm nức mùi bột gạo, nước cốt dừa và trứng, ăn kèm với rau sống tươi ngon và nước chấm đậm đà, thật sự khó cưỡng lại. Khi cuốn bánh xèo vào bánh tráng, thêm rau sống và chấm vào nước mắm, bạn sẽ cảm nhận được sự hòa quyện tuyệt vời của các hương vị. Bánh xèo còn có thể ăn kèm với thịt heo quay, tôm, giá... làm cho món ăn trở nên phong phú hơn.

**Ăn ở đâu ngon?** Bạn có thể tìm đến quán Bánh Xèo Bà Dưỡng trên đường Hoàng Diệu, hoặc khu chợ Cồn tại Đà Nẵng để thưởng thức bánh xèo ngon.

**Giá tham khảo:** Khoảng 20.000 - 30.000 đồng mỗi chiếc bánh xèo, tùy thuộc vào quán và nguyên liệu.

### Tips dành cho chị em hôm nay

#### TIP LÀM ĐẸP & CHĂM DA

##### Bí Quyết Da Sáng Bóng

Hôm nay mình muốn chia sẻ với các bạn một bí quyết chăm sóc da mặt đơn giản nhưng hiệu quả. Chỉ cần sử dụng nước hoa hồng và kem dưỡng ẩm, bạn có thể giữ cho da mình sáng bóng và khỏe mạnh. Hãy bắt đầu bằng việc rửa mặt sạch sẽ, sau đó thoa nước hoa hồng để cân bằng độ pH trên da. Cuối cùng, apply kem dưỡng ẩm để giữ cho da mềm mại và mịn màng.

. Bí quyết này không chỉ giúp da bạn trông đẹp hơn mà còn tiết kiệm thời gian và chi phí . Hãy thử ngay và cảm nhận sự khác biệt!

### TIP TẬP THỂ DỤC & GIỮ DÁNG

#### Tập Thể Dục Tại Nhà

Làm việc văn phòng cả ngày có thể khiến bạn thiếu vận động . Hãy thử tập thể dục tại nhà với 10 phút mỗi ngày ! Bạn có thể bắt đầu với 30 lần đi bộ tại chỗ , 20 lần ngồi xổm , và 10 lần đẩy tay . Điều này sẽ giúp bạn đốt cháy khoảng 50 calo . Hãy thực hiện 2 lần mỗi ngày để đạt được hiệu quả tốt nhất . Ngoài ra, hãy nhớ uống ít nhất 2 lít nước mỗi ngày để giữ nước và tăng cường trao đổi chất . Hãy bắt đầu ngay hôm nay và cảm nhận sự thay đổi tích cực trong cơ thể bạn !

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

#### Tip Giảm Đau Vai Gáy

Khi làm việc trên máy tính, phụ nữ văn phòng thường gặp phải vấn đề đau vai gáy do ngồi sai tư thế. Để giảm đau nhanh chóng, hãy thử bài tập đơn giản: ngả đầu về phía sau và giữ trong 10 giây, lặp lại 5-7 lần . Theo nghiên cứu, khoảng 70% người làm việc trên máy tính sẽ gặp phải vấn đề đau vai gáy nếu không có biện pháp phòng ngừa phù hợp . Hãy dành 5 phút mỗi ngày để thực hiện bài tập này và cải thiện sức khỏe của bạn ngay tại chỗ ngồi văn phòng !

#### Câu châm ngôn hôm nay

**"Do what you feel in your heart to be right, for you'll be criticized anyway."**

*Dành cho những gì bạn cảm thấy đúng trong trái tim, vì bạn sẽ bị chỉ trích dù sao.*

— Michelle Obama

**Giải nghĩa:** Câu này truyền cảm hứng cho phụ nữ tự tin vào quyết định của mình và không sợ hãi trước sự chỉ trích. Nó khuyên nhủ chúng ta nên làm theo trái tim và lương tâm, thay vì lo lắng về việc bị đánh giá. Điều này giúp phụ nữ Việt Nam tự tin hơn khi đối mặt với những thách thức trong công việc và cuộc sống hàng ngày.

## Kai (Kim Jongin)

Hàn Quốc | Ca sĩ, dancer (EXO)

Ngày sinh 14/01/1994

Chiều cao 1m82

Cân nặng 66 kg

Nhóm máu A

Cung HB Ma Kết

Màu yêu thích Đen & Vàng ánh kim

Con số may 2

Tình trạng Xuất ngũ 2024, độc thân

Sở thích Múa ballet (tập từ nhỏ), xem phim nghệ thuật, đọc văn học cổ điển, gym

### Kai (Kim Jongin)

K-pop

EXO

dancer

Gucci

Kai sinh ngày 14/01/1994 — main dancer EXO, tập ballet từ nhỏ nên body và di chuyển sân khấu uyển chuyển đẳng cấp cao. Solo album 'Peaches' được tạp chí Vogue đánh giá như một tác phẩm nghệ thuật thật sự. Global ambassador của Gucci — không phải ngẫu nhiên!

#### Tác phẩm nổi bật:

EXO 'Tempo', 'Power'; solo 'KAI', 'Peaches', 'Rover'

#### \* Giải thưởng:

Daesang MAMA/Melon (với EXO), MTV VMAs, Vogue Korea/Harper's Bazaar cover

Chúc chị em một ngày vui vẻ và năng suất!

TTXHXD — Tổng hợp bởi Groq AI & nguồn tin VN