

# Thông Tấn Xã Heo Xinh Đẹp

Bản tin hàng ngày dành cho chị em văn phòng

08/06/2026

Tin tức hôm nay

1

## Nhìn từ Thâm Quyển: Xe công nghệ bảo hòa, tài xế quá nhiều, shipper cũng lao đao

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

Thị trường xe công nghệ tại Thâm Quyển đang đối mặt với tình trạng bảo hòa nghiêm trọng, với số lượng tài xế và shipper ngày càng tăng. Đầu tháng 6-2026, chính quyền Thâm Quyển đã đưa ra các cảnh báo mới về tình hình này, thu hút sự chú ý lớn của dư luận Trung Quốc. Tình trạng bảo hòa này dẫn đến sự cạnh tranh gay gắt giữa các tài xế và shipper, khiến cho thu nhập của họ bị giảm đáng kể. Nhiều tài xế và shipper đang phải đối mặt với khó khăn khi phải cạnh tranh để giành được khách hàng, trong khi chi phí vận hành và bảo trì xe vẫn không giảm. Điều này đã tạo ra một vòng xoáy tiêu cực, nơi mà cả tài xế và shipper đều phải chịu thiệt. Ngoài ra, tình trạng bảo hòa này cũng dẫn đến sự giảm chất lượng dịch vụ, vì các tài xế và shipper phải chạy đua để hoàn thành nhiều đơn hàng nhất có thể, mà không quan tâm đến chất lượng phục vụ. Tình hình này không chỉ ảnh hưởng đến các tài xế và shipper, mà còn tác động đến toàn bộ nền kinh tế địa phương. Chính quyền Thâm Quyển cần phải tìm ra giải pháp để giải quyết tình trạng bảo hòa này, nhằm đảm bảo sự phát triển bền vững của thị trường xe công nghệ và bảo vệ quyền lợi của các tài xế và shipper. Việc này đòi hỏi sự hợp tác giữa chính quyền, các công ty xe công nghệ và các bên liên quan khác để tìm ra giải pháp hiệu quả.

2

## Lịch trực tiếp U19 Đông Nam Á ngày 8-6: Thái Lan chạm trán Malaysia

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

Giải U19 Đông Nam Á 2026 đang bước vào giai đoạn hấp dẫn với các cuộc đối đầu đầy kịch tính. Ngày 8-6, tâm điểm của giải đấu sẽ là cuộc chạm trán giữa U19 Thái Lan và U19 Malaysia. Đây là một trong những trận đấu được mong đợi nhất tại giải, khi cả hai đội đều có những cầu thủ tài năng và khát khao giành chiến thắng. Cuộc đối đầu này không chỉ quyết định vị trí của hai đội tại bảng đấu mà còn ảnh hưởng đến cục diện chung của giải. U19 Thái Lan và U19 Malaysia đều có mục tiêu tiến sâu vào giải và cuộc chạm trán này sẽ là một thử thách quan trọng cho cả hai. Với sự khát khao và quyết tâm, cả hai đội sẽ tung ra những chiến thuật và cầu thủ tốt nhất để giành chiến thắng. Kết quả của trận đấu này sẽ có ý nghĩa thực tế lớn, không chỉ đối với hai đội bóng mà còn đối với người hâm mộ và nền bóng đá của hai quốc gia. Việc giành chiến thắng sẽ giúp đội bóng tự tin hơn và có động lực để tiến sâu vào giải, trong khi thất bại sẽ đặt ra những thách thức mới cho họ. Với sự hấp dẫn và kịch tính, cuộc đối đầu giữa U19 Thái Lan và U19 Malaysia hứa hẹn sẽ là một trận đấu đầy phấn khích và đáng xem.

3

### Thời tiết hôm nay 8-6: Bắc Bộ mưa lớn từ chiều nay, Trung Bộ nắng nóng

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

Thời tiết hôm nay 8-6 được dự báo sẽ có nhiều biến động. Tại Bắc Bộ, ban ngày sẽ có nắng nhưng từ chiều tối, không khí lạnh giữa mùa hè sẽ gây ảnh hưởng, dẫn đến mưa lớn. Đây là một hiện tượng thời tiết đặc biệt, khi không khí lạnh thường chỉ xuất hiện vào mùa đông, nhưng trong trường hợp này, nó lại xảy ra vào giữa mùa hè. Sự xuất hiện của không khí lạnh sẽ làm giảm nhiệt độ và gây ra mưa to, mang lại sự mát mẻ cho khu vực này. Trong khi đó, tại Trung Bộ, thời tiết sẽ tiếp tục nắng nóng, với nhiệt độ cao và không có mưa. Điều này sẽ gây khó khăn cho các hoạt động ngoài trời và ảnh hưởng đến sản xuất nông nghiệp. Tại Nam Bộ, ban ngày sẽ có nắng, nhưng từ chiều tối, sẽ có mưa dông, mang lại sự mát mẻ và giảm nhiệt độ. Tổng thể, thời tiết hôm nay sẽ có nhiều biến động, với mưa lớn tại Bắc Bộ, nắng nóng tại Trung Bộ và mưa dông tại Nam Bộ. Điều này sẽ ảnh hưởng đến các hoạt động hàng ngày và sản xuất, đồng thời cũng mang lại sự đa dạng cho thời tiết tại các khu vực khác nhau.

4

### ChatGPT sẽ được 'đập đi xây lại' trong vài tuần tới

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

Trong vài tuần tới, OpenAI sẽ tiến hành cải tổ hoàn toàn ChatGPT, đánh dấu một bước ngoặt quan trọng trong sự phát triển của công nghệ trí tuệ nhân tạo này. Mục tiêu chính của việc "đập đi xây lại" này là chuyển hướng ChatGPT sang một mô hình AI tác nhân, với hy vọng cải thiện đáng kể doanh thu và đưa công ty tiến gần hơn đến mục tiêu IPO. Việc cải tổ này diễn ra trong bối cảnh OpenAI đang tìm cách mở rộng và đa dạng hóa nguồn thu nhập, đồng thời tăng cường khả năng cạnh tranh trên thị trường công nghệ AI đang ngày càng sôi động. ChatGPT, với khả năng tương tác và trả lời câu hỏi một cách thông minh, đã thu hút sự chú ý của cộng đồng công nghệ và người dùng trên toàn thế giới. Tuy nhiên, để duy trì sự dẫn đầu và đáp ứng nhu cầu ngày càng cao của thị trường, OpenAI nhận thấy cần phải đổi mới và nâng cấp công nghệ của mình. Mô hình AI tác nhân mà OpenAI hướng đến sẽ cho phép ChatGPT không chỉ trả lời câu hỏi mà còn có thể thực hiện các hành động và tương tác phức tạp hơn, mang lại giá trị thực tế lớn hơn cho người dùng. Điều này không chỉ giúp tăng cường trải nghiệm người dùng mà còn mở ra cơ hội cho các ứng dụng và dịch vụ mới, từ đó tạo ra nguồn thu nhập ổn định và tăng trưởng cho công ty. Với việc cải tổ ChatGPT, OpenAI đang đặt mục tiêu không chỉ là một công ty công nghệ hàng đầu mà còn là một biểu tượng của sự đổi mới và tiến bộ trong lĩnh vực trí tuệ nhân tạo.

5

## Trung Đông tối 7-6: Ông Trump phản hồi những lời kêu gọi từ Iran

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

Tối 7-6, tình hình Trung Đông tiếp tục diễn biến phức tạp khi Tổng thống Mỹ Donald Trump đưa ra những phản hồi quan trọng đối với những lời kêu gọi từ Iran. Ông Trump nhấn mạnh rằng bất kỳ thỏa thuận nào với Iran phải được đạt trước khi Mỹ xem xét việc gỡ phong tỏa tài sản của nước này. Điều này cho thấy Mỹ vẫn giữ vững lập trường về vấn đề hạt nhân và các vấn đề liên quan đến an ninh khu vực. Đồng thời, ông Trump cũng yêu cầu Israel tấn công Lebanon "có chọn lọc hơn". Điều này cho thấy sự quan tâm của Mỹ đến tình hình an ninh ở khu vực và nỗ lực nhằm giảm thiểu thiệt hại cho dân thường. Những phát biểu của Tổng thống Trump cho thấy sự phức tạp của tình hình Trung Đông, nơi mà các quốc gia đang phải đối mặt với nhiều thách thức và mâu thuẫn. Tình hình này có ý nghĩa thực tế quan trọng, vì nó ảnh hưởng đến sự ổn định và an ninh của toàn khu vực. Các quốc gia ở Trung Đông đang phải đối mặt với nhiều thách thức, từ vấn đề hạt nhân Iran đến cuộc xung đột ở Lebanon. Những phát biểu của Tổng thống Trump cho thấy sự quan tâm của Mỹ đến tình hình này và nỗ lực nhằm tìm ra giải pháp cho các vấn đề phức tạp đang diễn ra.

6

## Giá vàng tuần này dự báo tiếp tục giảm

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

Giá vàng trong tuần này được dự báo sẽ tiếp tục giảm, sau khi đã trải qua một tuần giảm mạnh trước đó. Theo dự báo của phần lớn chuyên gia Phố Wall, vàng thế giới sẽ không thể thoát khỏi xu hướng giảm, và giá của nó sẽ tiếp tục lao dốc. Điều này cho thấy sự mất niềm tin của nhà đầu tư vào vàng như một kênh đầu tư an toàn, và sự chuyển hướng sang các kênh đầu tư khác. Tuần trước, giá vàng đã giảm hơn 210 USD, một mức giảm đáng kể. Đây là một tín hiệu cho thấy sự suy yếu của vàng trên thị trường. Với dự báo giảm tiếp tục, giá vàng có thể sẽ tiếp tục giảm trong thời gian tới. Điều này sẽ ảnh hưởng đến các nhà đầu tư và người nắm giữ vàng, và có thể sẽ gây ra sự bất ổn trên thị trường tài chính. Dự báo giảm giá vàng cũng cho thấy sự thay đổi trong quan điểm của các chuyên gia về tương lai của vàng. Trong bối cảnh kinh tế toàn cầu đang thay đổi, vàng không còn được xem là một kênh đầu tư an toàn như trước đây. Thay vào đó, các nhà đầu tư đang tìm kiếm các kênh đầu tư khác để đa dạng hóa danh mục đầu tư của mình. Dự báo giảm giá vàng sẽ tiếp tục là một chủ đề được quan tâm trong thời gian tới, và sẽ có ảnh hưởng đến quyết định đầu tư của nhiều người.

## Hai con ông Nguyễn Đức Thụy gia nhập Sacombank

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

Hai con của Phó chủ tịch thường trực Sacombank Nguyễn Đức Thụy đã chính thức gia nhập ngân hàng này với những vị trí quan trọng. Con trai của ông Thụy được bổ nhiệm làm trợ lý cho Hội đồng quản trị, trong khi con gái được giao nhiệm vụ trợ lý cho Tổng giám đốc. Việc bổ nhiệm này đánh dấu sự tham gia của thế hệ mới vào ban lãnh đạo của Sacombank, một trong những ngân hàng lớn và uy tín tại Việt Nam. Sự kiện này diễn ra trong bối cảnh Sacombank tiếp tục đẩy mạnh quá trình tái cấu trúc và đổi mới để đáp ứng nhu cầu ngày càng cao của khách hàng và thị trường. Việc bổ nhiệm các thành viên mới vào ban lãnh đạo, đặc biệt là những người có thế hệ trẻ và đầy năng lượng, được kỳ vọng sẽ mang lại những ý tưởng mới và cách tiếp cận sáng tạo cho ngân hàng. Việc hai con của Phó chủ tịch thường trực Nguyễn Đức Thụy gia nhập Sacombank cũng thể hiện sự kế thừa và phát triển của đội ngũ lãnh đạo ngân hàng. Điều này không chỉ giúp duy trì sự ổn định và liên tục trong quản lý, mà còn mở ra cơ hội cho sự đổi mới và phát triển trong tương lai. Với sự tham gia của thế hệ mới, Sacombank hy vọng sẽ tiếp tục tăng cường vị thế và uy tín của mình trên thị trường tài chính Việt Nam.

## Xuất khẩu tiếp tục bứt phá

Báo Người Lao Động [Đọc thêm →](#)

Xuất khẩu tiếp tục bứt phá với mục tiêu tăng trưởng ấn tượng trong năm 2026. Chính phủ đã đặt ra mục tiêu cụ thể, với kim ngạch xuất khẩu dự kiến tăng trưởng 15%-16% so với năm 2025. Điều này tương ứng với việc đạt được 546-550 tỉ USD, một con số đáng kể và đầy tham vọng. Để đạt được mục tiêu này, kim ngạch xuất khẩu cần duy trì ở mức bình quân khoảng 45-46 tỉ USD mỗi tháng. Đây là một thách thức không nhỏ, nhưng cũng là cơ hội để các ngành xuất khẩu của Việt Nam tiếp tục phát triển và khẳng định vị thế trên thị trường quốc tế. Việc tăng trưởng xuất khẩu không chỉ đóng góp vào sự phát triển kinh tế của đất nước, mà còn giúp đa dạng hóa thị trường và sản phẩm, giảm phụ thuộc vào một số thị trường truyền thống. Mục tiêu này cũng cho thấy sự quyết tâm của Chính phủ trong việc thúc đẩy xuất khẩu, tạo điều kiện cho các doanh nghiệp trong nước phát triển và cạnh tranh trên thị trường quốc tế. Với sự hỗ trợ từ các chính sách và cơ chế phù hợp, các ngành xuất khẩu của Việt Nam có thể tận dụng được cơ hội này để bứt phá và đạt được mục tiêu đề ra.

## Gỡ nút thắt kếp cho vùng cao Đà Nẵng

Chuyên trang Công an Đà Nẵng - Báo Công an Nhân dân

[Đọc thêm →](#)

Vùng cao Đà Nẵng đang đối mặt với thách thức lớn trong việc phát triển kinh tế - xã hội và chuyển đổi số do thiếu sóng và điện. Để giải quyết vấn đề này, Ban Chỉ đạo 57 Thành ủy Đà Nẵng đã đưa ra Kết luận số 05-KL/BCĐ, đặt mục tiêu ưu tiên hoàn thành nhiệm vụ xóa "vùng lốm sóng" và thiếu điện trong tháng 6-2026. Đây là một bước đi quan trọng nhằm tháo gỡ nút thắt kếp cho vùng cao Đà Nẵng, giúp khu vực này có thể phát triển một cách toàn diện và bền vững. Việc triển khai Internet vệ tinh quỹ đạo tầm thấp (LEO) cũng được xem là một giải pháp hiệu quả để giải quyết vấn đề kết nối internet tại vùng cao. Với công nghệ này, người dân và doanh nghiệp tại khu vực này sẽ có thể truy cập internet một cách dễ dàng và nhanh chóng, giúp họ có thể kết nối với thế giới và tận dụng các cơ hội kinh tế - xã hội. Kết luận số 05-KL/BCĐ của Ban Chỉ đạo 57 Thành ủy Đà Nẵng đã thể hiện sự quan tâm và quyết tâm của thành phố trong việc giải quyết vấn đề "vùng lốm sóng" và thiếu điện tại vùng cao. Việc triển khai các giải pháp này sẽ giúp vùng cao Đà Nẵng có thể phát triển một cách toàn diện và bền vững, đồng thời giúp thành phố đạt được mục tiêu chuyển đổi số và phát triển kinh tế - xã hội.

### Góc Đà Nẵng hôm nay

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

Báo Thời Báo Ngân Hàng

[Đọc thêm →](#)

Việt Nam đang dần trở thành điểm đến lý tưởng cho những ai yêu thích trải nghiệm nghỉ dưỡng chuẩn Nhật. Với việc Mikazuki Villas - The Ryokan chính thức mở cửa đón khách từ ngày 15/6/2026, thành phố biển Đà Nẵng đã có thêm một điểm nhấn quan trọng trong lĩnh vực du lịch cao cấp. Đây là một phần trong định hướng phát triển của Đà Nẵng Mikazuki, hướng tới việc kiến tạo một hệ sinh thái nghỉ dưỡng Nhật Bản toàn diện tại miền Trung Việt Nam. Mikazuki Villas - The Ryokan hứa hẹn sẽ mang đến cho du khách một trải nghiệm độc đáo và chân thực về văn hóa Nhật Bản, từ kiến trúc, thiết kế đến dịch vụ và ẩm thực. Với sự kết hợp giữa phong cách truyền thống Nhật Bản và sự tiện nghi hiện đại, khu nghỉ dưỡng này sẽ là điểm đến lý tưởng cho những ai muốn thư giãn và tận hưởng không gian yên tĩnh, sang trọng. Việc mở cửa của Mikazuki

Villas - The Ryokan không chỉ góp phần nâng tầm trải nghiệm du lịch cao cấp tại Đà Nẵng mà còn giúp thành phố này trở thành một điểm đến hấp dẫn hơn cho du khách trong và ngoài nước. Điều này cũng thể hiện sự phát triển và đa dạng hóa của ngành du lịch Việt Nam, với việc cung cấp nhiều lựa chọn hơn cho du khách và đáp ứng nhu cầu ngày càng cao của thị trường.

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, 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 trải nghiệm độc đáo và thú vị cho khán giả. Các đêm thi pháo hoa sẽ diễn ra với nhiều màn trình diễn ấn tượng, thể hiện sự sáng tạo và kỹ thuật của các đội tham gia. Sự kiện này không chỉ là một lễ hội pháo hoa thông thường, mà còn là một cơ hội để Đà Nẵng thể hiện sự kết nối và giao lưu văn hóa với các quốc gia và vùng lãnh thổ khác. Thông qua DIFF 2026, thành phố Đà Nẵng hy vọng sẽ thu hút được nhiều du khách và giới thiệu đến thế giới vẻ đẹp và tiềm năng của mình. Sự kiện này cũng sẽ góp phần thúc đẩy sự phát triển của du lịch và kinh tế địa phương. Với chủ đề "Đà Nẵng - Những chân trời kết nối", DIFF 2026 chắc chắn sẽ là một sự kiện đáng nhớ và đầy ấn tượng.

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 bên bờ sông Hàn, 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", DIFF 2026 hứa hẹn sẽ mang đến một trải nghiệm độc đáo và thú vị cho du khách và người dân thành phố. Sự kiện này không chỉ là một lễ hội pháo hoa thông thường, mà còn là một cơ hội để kết nối các nền văn hóa, nghệ thuật và công nghệ từ khắp nơi trên thế giới. Trong suốt 6 đêm tranh tài, từ ngày 30/5 đến ngày 11/7/2026, DIFF 2026 sẽ mang đến một loạt các màn trình diễn pháo hoa tuyệt đẹp, cùng với các hoạt động văn hóa và nghệ thuật đa dạng. Sự kiện này sẽ thu hút hàng nghìn du khách và người dân địa phương, tạo ra một không khí sôi động và đầy phấn khích. Với chủ đề "Đà Nẵng - Những chân trời kết nối", DIFF 2026

không chỉ là một lễ hội, mà còn là một biểu tượng của sự kết nối và hợp tác giữa các nền văn hóa và cộng đồng. 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 ra một trải nghiệm độc đáo và đáng nhớ cho tất cả mọi người.

### 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
KRW	14.79	17.82

Cập nhật: 7:27 AM · Nguồn: Vietcombank (tham khảo)

#### Giá vàng & bạc hôm nay

Loại	Mua vào	Bán ra	Biến động
SJC 1 lượng	146.20 triệu	150.20 triệu	triệu đ/lượng
SJC nhẫn tròn	146.00 triệu	150.00 triệu	triệu đ/lượng
DOJI nhẫn tròn	146.20 triệu	150.20 triệu	triệu đ/lượng
PNJ nhẫn tròn 24K	146.20 triệu	149.60 triệu	triệu đ/lượng
Vàng thế giới	4,351.9	-	USD
Bạc mỹ nghệ Phú Quý 99.9	2.567	3.020	nghìn đ/chỉ

Cập nhật: 07:30 2026-06-08 · Nguồn: vang.today

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

#### ₪ Crypto hôm nay

₪ Bitcoin (BTC)	63,531 USD	≈ 1.673 tỷ
₳ Ethereum (ETH)	1,701 USD	
USDT/VNĐ	26,316 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

### Xung đột Trung Đông ảnh hưởng đến lợi nhuận hàng không

Nguồn: [Tin Nhanh Chứng Khoán](#)

**Tác động:** Xung đột Trung Đông khiến chi phí nhiên liệu tăng cao và các tuyến bay chiến lược bị gián đoạn, ảnh hưởng đến lợi nhuận của các hãng hàng không toàn cầu. Điều này có thể dẫn đến tăng giá vé máy bay và giảm chất lượng dịch vụ hàng không.

### Tăng lãi suất khu vực đồng euro

Nguồn: [Tin Nhanh Chứng Khoán](#)

**Tác động:** Việc tăng lãi suất khu vực đồng euro có thể ảnh hưởng đến chính sách tiền tệ toàn cầu và làm tăng chi phí vay vốn cho các doanh nghiệp và người dân. Điều này có thể dẫn đến giảm đầu tư và tiêu dùng, ảnh hưởng đến sự phát triển kinh tế.

### Nút thắt dòng tiền trên thị trường chứng khoán

Nguồn: [Tin Nhanh Chứng Khoán](#)

**Tác động:** Nút thắt dòng tiền trên thị trường chứng khoán có thể ảnh hưởng đến niềm tin của nhà đầu tư và làm giảm giá trị của các cổ phiếu. Điều này có thể dẫn đến giảm lợi nhuận cho các nhà đầu tư và ảnh hưởng đến sự phát triển của các doanh nghiệp.

## Mạng xã hội hôm nay

### H'Hen Niê Địu Con Đi Sự Kiện, Lộ Xác Người Mẹ

Nguồn: [VnExpress Giải trí](#)

H'Hen Niê vừa xuất hiện với vẻ ngoài xinh đẹp và sự tự tin khi địu con gái bằng khăn theo cách truyền thống của người Ê đê. Cô đã đến tham gia sự kiện chấm casting The Face Vietnam 2026 và gây ấn tượng với phong cách đặc biệt này. Điều này đã khiến cô trở thành tâm điểm của sự chú ý và được nhiều người hâm mộ ngợi khen.

### Ca Khúc Cổ Vũ World Cup Của Nghệ Sĩ Nghiệp Dư Gây Sốt

Nguồn: [VnExpress Giải trí](#)

Một ca khúc cổ vũ World Cup do nghệ sĩ nghiệp dư IShowSpeed tạo ra đã gây sốt trên mạng xã hội. Bài hát "World Cup (Champions)" này đã được nhiều khán giả

nhận xét là bài hát sôi động nhất mùa hè 2026. Điều này cho thấy sự sáng tạo và tài năng của nghệ sĩ nghiệp dư có thể gây ấn tượng và thu hút sự chú ý của công chúng.

## Phim "The Odyssey" Của Nolan "Cháy" Vé Tại Mỹ

Nguồn: [VnExpress Giải trí](#)

Phim "The Odyssey" của đạo diễn Nolan đã tạo nên cơn sốt đặt vé trước khi phát hành một tháng. Hệ thống của nhiều rạp chiếu đã quá tải do nhu cầu đặt vé quá cao. Điều này cho thấy sự mong chờ và hào hứng của khán giả đối với bộ phim này, và nó có thể sẽ trở thành một trong những bộ phim thành công nhất của năm.

### Âm nhạc & Thời trang hôm nay

#### ÂM NHẠC

##### Ca Khúc Cổ Động World Cup Bùng Nổ Toàn Cầu

Nguồn: [Tuổi Trẻ Âm nhạc](#)

Ca khúc cổ động World Cup của nhà sáng tạo nội dung và streamer người Mỹ IShowSpeed đang trở thành tâm điểm toàn cầu sau khi phát hành, lấy cảm hứng từ FIFA World Cup 2026. Điều này cho thấy sức hút mạnh mẽ của âm nhạc trong việc kết nối và truyền cảm hứng cho mọi người trên toàn thế giới.

#### THỜI TRANG

##### Bạch Lộc Lên Bìa Madame Figaro Đ diện Đầm Nude Khả Ái

Nguồn: [Tuổi Trẻ Thời trang](#)

Bạch Lộc vừa xuất hiện trên bìa Madame Figaro China với chiếc đầm màu nude khả ái của nhà thiết kế Việt, tạo nên một phong cách thời trang tuyệt đẹp và tinh tế. Đây là một gợi ý tuyệt vời cho phụ nữ muốn thể hiện sự tự tin và sang trọng trong trang phục của mình.

### Món ngon hôm nay

#### Bánh Xèo — Miền Trung

Bánh Xèo, một món ăn đường phố tuyệt vời của miền Trung, đặc biệt là ở Đà Nẵng. Những chiếc bánh Xèo giòn rụm, nóng hổi, có vỏ bánh mỏng và nhân bên trong đầy ắp thịt heo, tôm, giá và hành lá. Khi ăn, bạn sẽ cảm nhận được sự kết hợp hoàn hảo

giữa vị giòn của bánh, vị ngọt của thủy sản và giá, cùng với vị thơm của hành lá. Ăn kèm với rau sống và nước mắm pha, Bánh Xèo trở thành một món ăn khó cưỡng.

Bánh Xèo thường được ăn như một món ăn vặt hoặc như một phần của bữa tối. Khi ăn, bạn sẽ cảm thấy không thể dừng được vì sự kết hợp của hương vị và kết cấu.

**Ăn ở đâu ngon?** Hãy đến với khu chợ Cồn hoặc con đường Hoàng Diệu ở Đà Nẵng, bạn sẽ tìm thấy những quán bánh Xèo ngon và nổi tiếng.

**Giá tham khảo:** Khoảng 20.000 - 30.000 đồng một chiếc bánh Xèo, tùy thuộc vào kích thước và quán ăn.

### Tips dành cho chị em hôm nay

#### TIP LÀM ĐẸP & CHĂM DA

##### Làm đẹp nhanh chóng

Là phụ nữ văn phòng, chắc hẳn bạn không có nhiều thời gian để chăm sóc bản thân. Tuy nhiên, vẫn có những cách đơn giản để làm đẹp và chăm sóc da mặt. Hãy thử sử dụng mặt nạ giấy, chỉ cần 10-15 phút mỗi ngày để cấp ẩm và trẻ hóa làn da. Sản phẩm này dễ tìm và giá cả hợp lý, giúp bạn tiết kiệm thời gian mà vẫn có thể tận hưởng lợi ích cho làn da của mình. Hãy dành một chút thời gian mỗi ngày để chăm sóc bản thân và tỏa sáng với làn da khỏe mạnh!

#### TIP TẬP THỂ DỤC & GIỮ DÁNG

##### Tập Thể Dục Trong 10 Phút

Là phụ nữ văn phòng, bạn có thể bắt đầu ngày mới với 10 phút tập thể dục đơn giản. Hãy bắt đầu với 3 vòng lặp của 30 giây đi bộ nhanh và 30 giây nghỉ ngơi. Tiếp theo, thực hiện 20 lần squat và 20 lần gập gối trong 2 phút. Cuối cùng, làm 30 giây plank để tăng cường sức mạnh cơ bụng. Mỗi ngày, bạn có thể đốt cháy khoảng 100 calo và cải thiện sức khỏe tổng thể. Hãy thử ngay và cảm nhận sự khác biệt!

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

##### Bảo vệ cột sống

Khi làm việc văn phòng, tư thế ngồi không đúng cách có thể dẫn đến đau cột sống. Để tránh điều này, hãy áp dụng quy tắc 90-90-90: chân đặt dưới sàn, đầu gối và hông tạo thành góc 90 độ, và lưng thẳng. Điều này giúp

giảm áp lực lên cột sống và ngăn chặn thoái hóa đốt sống. Theo nghiên cứu, khoảng 80% người trưởng thành sẽ gặp vấn đề về cột sống trong đời. Hãy dành 5 phút mỗi giờ để đứng dậy, duỗi người và vận động.

### Câu châm ngôn hôm nay

**"Do not bring people in your life who weigh you down. And trust your instincts... good relationships feel light. They feel right. They don't hurt. They're not painful."**

*Dừng đưa những người kéo bạn xuống vào cuộc sống của bạn. Và tin vào trực giác của bạn... mối quan hệ tốt sẽ cảm giác nhẹ nhàng. Nó cảm giác đúng. Nó không gây đau đớn.*

— Michelle Obama

**Giải nghĩa:** Câu này muốn nói rằng chúng ta nên chọn những mối quan hệ tích cực và loại bỏ những mối quan hệ tiêu cực trong cuộc sống. Khi chúng ta ở bên những người đúng đắn, chúng ta sẽ cảm thấy nhẹ nhàng và thoải mái. Điều này giúp chúng ta tự tin và tập trung vào công việc và mục tiêu của mình, từ đó tạo động lực cho phụ nữ Việt Nam đi làm hàng ngày với tinh thần tích cực và lạc quan.

### Crush Hôm Nay

## Chanyeol (Park Chanyeol)

Hàn Quốc | Ca sĩ, rapper (EXO), nhạc sĩ

Ngày sinh 27/11/1992

Chiều cao 1m85

Cân nặng 72 kg

Nhóm máu A

Cung HĐ Nhân Mã

Màu yêu thích Đen

Con số may 27

Tình trạng Đang phục vụ quân sự

Sở thích Sản xuất nhạc (tự làm beat), chơi guitar/piano/drum, gym

### Chanyeol (Park Chanyeol)

K-pop

EXO

nhạc sĩ

Chanyeol sinh ngày 27/11/1992 — rapper EXO, tự sản xuất âm nhạc nghiêm túc. Giọng rap trầm đặc trưng, chơi được guitar/

piano/drum thật sự. Body cao to 1m85 rắn chắc. Nụ cười chiều rộng iconic — có thể làm bất cứ ai rung động chỉ bằng một nụ cười!

**Tác phẩm nổi bật:**

EXO 'Power', 'Tempo', 'Ko Ko Bop'; solo 'Tomorrow', 'SSFW'

**Giải thưởng:**

Daesang MAMA/Melon (với EXO), nhiều giải thưởng âm nhạc Hàn Quốc



Chúc chị em một ngày vui vẻ và năng suất!

TTXHXD — Tổng hợp bởi Groq AI & nguồn tin VN