

Thông Tấn Xã Heo Xinh Đẹp

Bản tin hàng ngày dành cho chị em văn phòng

09/06/2026

Tin tức hôm nay

1

Tin tức thế giới 9-6: Ông Trump nhắc nhở ông Netanyahu; Cuba gặp động đất lớn hiếm gặp

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

Tin tức thế giới ngày 9-6 ghi nhận những diễn biến đáng chú ý, trong đó có những quyết định pháp lý liên quan đến chính sách của cựu Tổng thống Mỹ Donald Trump và sự đình trệ của các dự án quốc phòng lớn. Một tòa án Mỹ đã bác bỏ đề xuất áp phí thị thực H-1B lên tới 100.000 USD của chính quyền ông Trump. Quyết định này không chỉ ảnh hưởng đến các doanh nghiệp công nghệ và lao động nước ngoài tại Mỹ mà còn phản ánh sự kiểm soát và điều chỉnh của hệ thống pháp luật đối với các chính sách nhập cư, một lĩnh vực thường xuyên được ông Trump nhấn mạnh trong nhiệm kỳ của mình. Trong bối cảnh quốc tế, các dự án hợp tác quốc phòng quy mô lớn cũng đối mặt với thách thức. Đức và Pháp đã quyết định khai tử một dự án phát triển tiêm kích đẩy tham vọng, trị giá lên tới 116 tỉ USD. Sự đổ vỡ của dự án này không chỉ gây lãng phí nguồn lực khổng lồ mà còn đặt ra câu hỏi về khả năng hợp tác lâu dài và hiệu quả giữa các cường quốc châu Âu trong lĩnh vực quốc phòng chiến lược. Những diễn biến này cho thấy bức tranh đa chiều của tình hình thế giới, từ những tranh cãi chính sách nội bộ đến những thách thức trong hợp tác quốc tế, định hình lại cục diện chính trị và kinh tế toàn cầu.

2

Tin tức sáng 9-6: Gần 900.000 lao động Việt ở nước ngoài gửi về 6 - 7 tỉ USD/năm

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

Gần 900.000 lao động Việt Nam đang làm việc ở nước ngoài, và con số này đã mang lại nguồn thu đáng kể cho đất nước. Theo thống kê, mỗi năm, những lao động này gửi về nước từ 6 đến 7 tỉ USD, đóng góp quan trọng vào nền kinh tế. Điều này cho thấy sự đóng góp không nhỏ của cộng đồng lao động Việt Nam ở nước ngoài vào sự phát triển kinh tế của đất nước. Bên cạnh đó, một số tin tức đáng chú ý khác cũng đang thu hút sự quan tâm của công chúng. Tại Eximbank, 4 lãnh đạo cấp cao đã cùng nhau nộp đơn từ nhiệm, gây ra sự xáo trộn trong bộ máy lãnh đạo của ngân hàng. Đây là một sự kiện đáng chú ý trong lĩnh vực tài chính ngân hàng. Ngoài ra, Công ty Cổ phần Dịch vụ Sân bay Sài Gòn (Sasco) cũng đã công bố kế hoạch kinh doanh năm 2026 với mục tiêu "đi lùi", tức là giảm thiểu các hoạt động kinh doanh so với năm trước. Đây là một động thái đáng chú ý trong bối cảnh kinh tế hiện nay, khi nhiều doanh nghiệp đang phải đối mặt với những thách thức và khó khăn. Những sự kiện này đang tạo ra sự quan tâm và theo dõi của công chúng, và sẽ tiếp tục được cập nhật và phân tích trong thời gian tới.

3

Lợi nhuận lớn, EVN hết lỗ lũy kế: Vì sao công ty mẹ vẫn lỗ?

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

Tập đoàn Điện lực Việt Nam (EVN) vừa công bố báo cáo tài chính hợp nhất đã được kiểm toán, thể hiện một bước tiến đáng kể trong hoạt động kinh doanh của tập đoàn này. Năm 2025, EVN đã đạt được lợi nhuận sau thuế lên tới 51.881 tỉ đồng, tăng mạnh với mức gấp 6,3 lần so với kết quả của năm trước. Đây là một con số ấn tượng, cho thấy sự cải thiện đáng kể trong hoạt động sản xuất và kinh doanh của tập đoàn. Đáng chú ý, nhờ kết quả kinh doanh ấn tượng này, EVN đã xóa sạch lỗ lũy kế chỉ trong vòng một năm. Lỗ lũy kế là tổng số lỗ mà một công ty tích lũy được qua các năm, và việc xóa bỏ lỗ lũy kế cho thấy EVN đã có một bước tiến quan trọng trong việc cải thiện tình hình tài chính của mình. Tuy nhiên, mặc dù đạt được lợi nhuận lớn và xóa bỏ lỗ lũy kế, công ty mẹ của EVN vẫn ghi nhận lỗ. Điều này cho thấy vẫn còn những thách thức và khó khăn mà tập đoàn cần phải vượt qua để đảm bảo sự phát triển bền vững và ổn định trong tương lai.

4

Khoảnh khắc 'cãi đến cùng' của Thanh Thúy gây sốt làng bóng chuyền

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

Khoảnh khắc "cãi đến cùng" của Trần Thị Thanh Thúy đã gây sốt làng bóng chuyền sau chiến thắng nhọc nhằn của tuyển bóng chuyền nữ Việt Nam trước Indonesia ở AVC Cup. Trong trận đấu căng thẳng với tỉ số 3-2, Thanh Thúy đã thể hiện tinh thần chiến đấu kiên cường và không bỏ cuộc. Cô đã để lại dấu ấn sâu sắc không chỉ với kỹ năng bóng chuyền xuất sắc mà còn với sự kiên nhẫn và quyết tâm của mình. Trận đấu giữa Việt Nam và Indonesia đã trở thành một trong những trận đấu đáng nhớ của giải đấu, với những pha bóng căng thẳng và kịch tính. Thanh Thúy đã đóng vai trò quan trọng trong việc giúp đội tuyển Việt Nam giành chiến thắng, và khoảnh khắc cô "cãi đến cùng" với trọng tài đã trở thành một trong những hình ảnh đáng nhớ nhất của trận đấu. Sự tự tin và quyết tâm của Thanh Thúy đã truyền cảm hứng cho đồng đội và người hâm mộ, và đã góp phần quan trọng vào chiến thắng của đội tuyển Việt Nam. Với tinh thần chiến đấu kiên cường và kỹ năng bóng chuyền xuất sắc, Thanh Thúy đã trở thành một trong những ngôi sao sáng của làng bóng chuyền Việt Nam.

5

Bộ phim đáng quên của Thư Kỳ bất ngờ gây sốt trở lại

Tuổi Trẻ - Chính trị XH

[Đọc thêm →](#)

Bộ phim "Tìm nàng" của Thư Kỳ từng gây xôn xao khi rút khỏi rạp chỉ sau 3 giờ công chiếu, một kết quả không mấy khả quan. Tuy nhiên, điều bất ngờ đã xảy ra khi phim này được phát hành trực tuyến, nó đã trở thành tâm điểm chú ý và gây sốt trở lại. Điều này cho thấy rằng, mặc dù bộ phim không thành công tại các rạp chiếu, nhưng nó vẫn có thể tìm được ánh sáng và sự quan tâm của khán giả khi được phát hành trên các nền tảng trực tuyến. Sự thay đổi này có thể được giải thích bởi việc khán giả có thể xem phim tại nhà, không bị giới hạn bởi thời gian và địa điểm, và có thể chia sẻ ý kiến của mình trên các mạng xã hội. Điều này đã giúp bộ phim "Tìm nàng" của Thư Kỳ nhận được sự chú ý và quan tâm của công chúng một lần nữa. Sự kiện này cũng cho thấy rằng, trong thời đại kỹ thuật số, các bộ phim có thể có nhiều cơ hội để được tái đánh giá và tìm được sự thành công, ngay cả khi chúng không thành công tại các rạp chiếu.

6

Ngành hàng không sẽ tổn thêm 100 tỷ USD vì giá nhiên liệu tăng vọt

VnExpress - Kinh doanh

[Đọc thêm →](#)

Ngành hàng không đang phải đối mặt với thách thức lớn khi giá nhiên liệu tăng vọt do xung đột tại Trung Đông. Theo dự báo của Hiệp hội Vận tải Hàng không Thế giới (IATA), các hãng bay sẽ phải chi thêm khoảng 100 tỷ USD cho nhiên liệu trong năm nay. Đây là một con số đáng kể, cho thấy mức độ ảnh hưởng của tình hình chính trị và kinh tế toàn cầu đến ngành hàng không. Xung đột tại Trung Đông đã gây ra sự gián đoạn trong nguồn cung cấp dầu mỏ, dẫn đến sự tăng giá đột ngột của nhiên liệu. Điều này đã tạo ra áp lực tài chính lớn cho các hãng bay, vốn đã phải đối mặt với nhiều thách thức khác như sự cạnh tranh gay gắt và yêu cầu về an toàn. Việc tăng giá nhiên liệu không chỉ ảnh hưởng đến lợi nhuận của các hãng bay mà còn có thể dẫn đến việc tăng giá vé máy bay, ảnh hưởng đến du khách và nền kinh tế nói chung. Tình hình này đòi hỏi các hãng bay phải tìm cách thích nghi và quản lý chi phí một cách hiệu quả. Họ có thể phải xem xét việc tối ưu hóa tuyến bay, giảm thiểu lãng phí nhiên liệu và đầu tư vào công nghệ mới để giảm thiểu tác động của giá nhiên liệu tăng cao. Ngoài ra, các chính phủ và tổ chức quốc tế cũng cần phải có những biện pháp hỗ trợ ngành hàng không để giúp họ vượt qua khó khăn này.

7

Công ty ông Lê Viết Hải tính phát hành cổ phiếu cho gần 100 chủ nợ

VnExpress - Kinh doanh

[Đọc thêm →](#)

Tập đoàn Xây dựng Hòa Bình, công ty do ông Lê Viết Hải đứng đầu, đang có kế hoạch phát hành một lượng lớn cổ phiếu để thực hiện việc hoán đổi nợ. Cụ thể, công ty này dự định phát hành gần 47 triệu cổ phiếu để thanh toán nợ cho gần 100 chủ nợ. Đây là một bước đi quan trọng của công ty trong việc tái cấu trúc nợ và cải thiện tình hình tài chính. Việc phát hành cổ phiếu để hoán đổi nợ cho phép Tập đoàn Xây dựng Hòa Bình giảm bớt gánh nặng nợ nần và chuyển đổi nợ thành vốn chủ sở hữu. Điều này có thể giúp công ty cải thiện tình hình tài chính, giảm thiểu rủi ro và tăng cường khả năng tài chính để đầu tư vào các dự án mới. Kế hoạch này cũng cho thấy sự quyết tâm của công ty trong việc giải quyết vấn đề nợ nần và tập trung vào việc phát triển kinh doanh. Việc hoán đổi nợ thành cổ phiếu cũng có thể mang lại lợi ích cho các chủ nợ, khi họ có thể trở thành cổ đông của công ty và có cơ hội tham gia vào việc quyết định định hướng phát triển của công ty. Tuy nhiên, kế hoạch này vẫn cần được phê duyệt và thực hiện theo quy định của pháp luật và quy định của thị trường chứng khoán.

Nghịch lý ở 'đô thị tri thức' Tp.HCM: Bên trong đã vận hành, cổng chính vẫn dang dở

Tạp chí Người Đưa Tin [Đọc thêm](#) →

Tại 'đô thị tri thức' Tp.HCM, một nghịch lý đang diễn ra khi bên trong khu vực Đại học Quốc gia Tp.HCM đã bắt đầu vận hành, nhưng cổng chính dẫn vào vẫn còn dang dở. Dự án này được coi là một trong những trọng điểm phát triển giáo dục của thành phố, nhưng việc giải phóng mặt bằng vẫn còn nhiều vướng mắc. Mặc dù đã có nhiều nỗ lực, nhưng tiến độ vẫn chậm chạp, khiến cho cổng dẫn vào vẫn chưa thể hoàn thành. Bối cảnh của vấn đề này là Tp.HCM đang đẩy mạnh phát triển giáo dục và khoa học, với mục tiêu trở thành một trung tâm tri thức hàng đầu. Khu vực Đại học Quốc gia Tp.HCM được coi là một phần quan trọng của mục tiêu này, với nhiều trường đại học và cơ sở nghiên cứu hàng đầu. Tuy nhiên, việc giải phóng mặt bằng và xây dựng cơ sở hạ tầng vẫn còn nhiều thách thức. Diễn biến của vấn đề này cho thấy rằng, mặc dù đã có nhiều cố gắng, nhưng việc giải phóng mặt bằng vẫn còn nhiều khó khăn. Các hộ dân còn lại vẫn chưa đồng ý với giá bồi thường, dẫn đến việc chậm trễ trong việc hoàn thành cổng dẫn vào. Điều này không chỉ ảnh hưởng đến việc vận hành của khu vực Đại học Quốc gia Tp.HCM, mà còn ảnh hưởng đến uy tín của thành phố trong việc thực hiện dự án trọng điểm. Ý nghĩa thực tế của vấn đề này là Tp.HCM cần phải có giải pháp hiệu quả để giải quyết vấn đề giải phóng mặt bằng và hoàn thành cổng dẫn vào khu vực Đại học Quốc gia Tp.HCM. Điều này không chỉ giúp cho khu vực này vận hành hiệu quả, mà còn góp phần vào việc phát triển giáo dục và khoa học của thành phố.

Viết tiếp hành trình nhân văn của Hội KHHGD Việt Nam trong dòng chảy hội nhập và phát triển

Tạp chí Gia Đình Việt Nam [Đọc thêm](#) →

Hội Kế hoạch hóa gia đình Việt Nam (KHHGD) đang tiếp tục khẳng định vai trò và sứ mệnh nhân văn của mình trong bối cảnh đất nước hội nhập và phát triển mạnh mẽ. Nhìn lại chặng đường đã qua, Hội không chỉ là một tổ chức mà còn là nơi hội tụ tâm huyết, ký ức và niềm tin của nhiều thế hệ những người đã và đang cống hiến cho công tác dân số, sức khỏe sinh sản và nâng cao chất lượng cuộc sống gia đình Việt Nam. Với bề dày hoạt động, Hội KHHGD Việt Nam đã trở thành một biểu tượng của sự tận tâm, kiên trì trong việc thực hiện các mục tiêu nhân văn, góp phần quan trọng vào sự ổn định và phát triển bền vững của xã hội. Trong dòng chảy hội nhập toàn cầu, Hội không ngừng đổi mới, thích ứng

với những thách thức và cơ hội mới, từ việc nâng cao nhận thức về kế hoạch hóa gia đình đến việc cung cấp các dịch vụ thiết yếu về sức khỏe sinh sản, đảm bảo mỗi gia đình đều có thể xây dựng một cuộc sống ấm no, hạnh phúc. Hành trình này không chỉ là sự tiếp nối những giá trị truyền thống mà còn là sự phát triển không ngừng, hướng tới một tương lai nơi mọi người dân đều được tiếp cận đầy đủ các kiến thức và dịch vụ cần thiết để chủ động định hình cuộc sống của mình.

Góc Đà Nẵng hôm nay

1

Nâng tầm trải nghiệm nghỉ dưỡng chuẩn Nhật tại Việt Nam

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

Sự ra mắt của Mikazuki Villas - The Ryokan, dự kiến đón khách từ ngày 15/6/2026, đánh dấu một bước tiến quan trọng trong việc hiện thực hóa tầm nhìn kiến tạo trải nghiệm nghỉ dưỡng chuẩn Nhật Bản tại Việt Nam. Đây không chỉ là sự bổ sung vào chuỗi tiện ích của Da Nang Mikazuki mà còn là minh chứng cho định hướng phát triển một hệ sinh thái du lịch Nhật Bản toàn diện ngay tại miền Trung Việt Nam. Với việc Mikazuki Villas - The Ryokan đi vào hoạt động, du khách sẽ có cơ hội tận hưởng một phong cách lưu trú độc đáo, mang đậm bản sắc văn hóa và dịch vụ hiếu khách của xứ sở mặt trời mọc, từ kiến trúc tinh tế, không gian yên bình đến các tiện ích đặc trưng như onsen hay ẩm thực truyền thống. Điều này không chỉ làm phong phú thêm lựa chọn cho du khách mà còn góp phần nâng tầm chất lượng dịch vụ du lịch cao cấp tại thành phố biển Đà Nẵng, vốn đã nổi tiếng là điểm đến hấp dẫn. Ý nghĩa thực tế của dự án nằm ở khả năng thu hút thêm phân khúc khách hàng tìm kiếm trải nghiệm nghỉ dưỡng sang trọng, khác biệt, đồng thời củng cố vị thế của Đà Nẵng trên bản đồ du lịch quốc tế như một điểm đến đa dạng, có khả năng đáp ứng nhu cầu ngày càng cao của du khách. Mikazuki Villas - The Ryokan hứa hẹn sẽ trở thành biểu tượng mới, mang đến một "lát cắt" Nhật Bản chân thực, góp phần định hình và nâng tầm chuẩn mực nghỉ dưỡng tại Việt Nam.

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 (DIFF 2026) đã chính thức khai mạc vào đêm 30/5, đánh dấu sự trở lại ngoạn mục của một trong những sự kiện văn hóa, du lịch lớn nhất khu vực. Với chủ đề "Đà Nẵng - Những chân trời kết nối" (Da Nang - United Horizons), DIFF 2026 không chỉ là một cuộc trình diễn ánh sáng và âm thanh đỉnh cao mà còn là biểu tượng của sự giao lưu văn hóa, kết nối bạn bè quốc tế. Sự kiện năm nay quy tụ 10 đội pháo hoa tài năng đến từ 9 quốc gia và vùng lãnh thổ, hứa hẹn mang đến những màn trình diễn mãn nhãn và đầy kịch tính. Các đội tham gia gồm đại diện của Việt Nam, Trung Quốc, Italia, Đức, Bồ Đào Nha, Pháp, Nhật Bản, Macau (Trung Quốc) và Australia. Mặc dù thông tin chi tiết về lịch trình các đêm thi cụ thể chưa được công bố rộng rãi, sự góp mặt của các cường quốc pháo hoa này đảm bảo mỗi đêm diễn sẽ là một bữa tiệc thị giác độc đáo, thể hiện sự sáng tạo và kỹ thuật bậc thầy của từng đội. DIFF 2026 không chỉ góp phần quảng bá hình ảnh Đà Nẵng là điểm đến du lịch hàng đầu mà còn khẳng định vị thế của thành phố trên bản đồ lễ hội quốc tế, thu hút hàng triệu du khách và mang lại ý nghĩa kinh tế, văn hóa sâu sắc cho địa phương.

3

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

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

Đà Nẵng đã trở thành điểm đến lý tưởng cho những người yêu thích lễ hội và pháo hoa khi Lễ hội Pháo hoa Quốc tế Đà Nẵng 2026 (DIFF 2026) chính thức khai mạc vào tối 30/5/2026. Với chủ đề "Đà Nẵng - Những chân trời kết nối" (Da Nang - United Horizons), sự kiện này đã thắp sáng những chân trời mới, mở ra một mùa lễ hội sôi động và đầy màu sắc. Bên bờ sông Hàn, không khí đã trở nên nhộn nhịp và đầy phấn khích khi DIFF 2026 chính thức bắt đầu, đánh dấu khởi đầu cho chuỗi 6 đêm tranh tài đầy hấp dẫn. Trong suốt thời gian diễn ra lễ hội, thành phố Đà Nẵng sẽ trở thành một điểm đến không thể bỏ qua, thu hút du khách từ khắp nơi trên thế giới. Với chủ đề "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 các nền văn hóa, nghệ thuật và con người. Sự kiện này sẽ mang lại những trải nghiệm độc đáo và đáng nhớ cho tất cả những người tham gia. DIFF 2026 sẽ diễn ra cho đến ngày 11/7/2026, hứa hẹn sẽ là một mùa lễ hội đầy màu sắc và âm nhạc, thắp sáng những chân trời mới cho thành phố Đà Nẵng.

Bản tin tài chính hôm nay

Tỷ giá hôm nay

Đồng tiền	Mua vào	Bán ra
USD	26,097.00	26,407.00
EUR	29,589.29	31,149.19
JPY	158.51	168.57
CNY	3,793.06	3,954.07
GBP	34,240.76	35,694.21
AUD	18,103.01	18,871.45
SGD	19,881.13	20,766.54
KRW	14.71	17.74

Cập nhật: 7:32 AM · Nguồn: Vietcombank (tham khảo)

Giá vàng & bạc hôm nay

Loại	Mua vào	Bán ra	Biến động
SJC 1 lượng	138.80 triệu	143.80 triệu	triệu đ/lượng
SJC nhẫn tròn	138.60 triệu	143.60 triệu	triệu đ/lượng
DOJI nhẫn tròn	138.80 triệu	143.80 triệu	triệu đ/lượng
PNJ nhẫn tròn 24K	138.80 triệu	143.80 triệu	triệu đ/lượng
Vàng thế giới	4,318.9	-	USD
Bạc mỹ nghệ Phú Quý 99.9	2.561	3.013	nghìn đ/chỉ

Cập nhật: 07:30 2026-06-09 · Nguồn: vang.today

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

₿ Crypto hôm nay

₿ Bitcoin (BTC)	62,622 USD	≈ 1.650 tỷ
Ξ Ethereum (ETH)	1,670 USD	
USDT/VNĐ	26,333 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

Cơ hội đầu tư cổ phiếu chiết khấu sâu

Nguồn: [Tin Nhanh Chứng Khoán](#)

Tác động: Người dân và doanh nghiệp có thể tìm kiếm cơ hội đầu tư vào các cổ

phiếu của doanh nghiệp đầu ngành, có nền tảng cơ bản tốt đang giao dịch ở vùng định giá thấp sau nhịp điều chỉnh của thị trường.

VN-Index bước vào giai đoạn nhạy cảm

Nguồn: [Tin Nhanh Chứng Khoán](#)

Tác động: Nhà đầu tư cần thận trọng hơn trong các quyết định giao dịch do thị trường chứng khoán đang ở giai đoạn nhạy cảm với động lực tăng giá không còn mạnh và nhiều yếu tố vĩ mô, dòng tiền phát đi tín hiệu trái chiều.

Hạ tầng giao thông kích hoạt thị trường địa ốc phía Nam

Nguồn: [Tin Nhanh Chứng Khoán](#)

Tác động: Các doanh nghiệp bất động sản và người dân tại phía Nam sẽ chứng kiến sự thay đổi lớn trong bức tranh địa ốc nhờ mạng lưới hạ tầng giao thông được kích hoạt mạnh mẽ, có thể ảnh hưởng đến giá trị tài sản và cơ hội đầu tư.

Mạng xã hội hôm nay

Tóc Tiên mở lòng về chuyện yêu đương sau ly hôn

Nguồn: [VnExpress Giải trí](#)

Tóc Tiên vừa gây xôn xao khi chia sẻ về cuộc sống sau ly hôn, và nàng đã sẵn sàng mở lòng với tình yêu mới nếu gặp được người đúng. Cô không còn nghĩ nhiều về chuyện yêu đương và đang tập trung vào âm nhạc. Liệu Tóc Tiên sẽ tìm được hạnh phúc mới?

Angelina Jolie chơi pickleball với con trai

Nguồn: [VnExpress Giải trí](#)

Angelina Jolie vừa tham gia một giải đấu pickleball từ thiện cùng con trai Pax Thiên, và điều đó đã khiến dân mạng không khỏi tò mò. Sự kiện này được tổ chức bởi mẹ của ca sĩ Billie Eilish, và Angelina Jolie đã thể hiện sự quan tâm đến các hoạt động từ thiện.

Diễn viên đóng Tiểu Cái phim 'Thủy Hử' qua đời

Nguồn: [VnExpress Giải trí](#)

Nghệ sĩ Trung Quốc Trương Trì Trung, người đã đóng vai Tiểu Cái trong bộ phim "Thủy Hử", vừa qua đời ở tuổi 70. Điều này đã khiến cộng đồng mạng không khỏi bàng hoàng và thương tiếc cho một tài năng đã ra đi.

Âm nhạc & Thời trang hôm nay

ÂM NHẠC

Taylor Swift phá kỷ lục toàn cầu với nhạc phim 'Toy Story 5' ngay trước thềm đám cưới!

Nguồn: [Tuổi Trẻ Âm nhạc](#)

Tin tức cực nóng hổi: "Công chúa nhạc đồng quê" Taylor Swift vừa làm chấn động làng nhạc khi ca khúc "I knew it, I knew you" từ phim "Toy Story 5" phá vỡ hàng loạt kỷ lục streaming toàn cầu chỉ trong ngày đầu phát hành! Đây đích thị là "tin vui" khổng lồ, một món quà không thể tuyệt vời hơn dành cho fan hâm mộ và chính cô nàng trước sự kiện trọng đại sắp tới.

THỜI TRANG

Váy của NTK Việt Phan Huy 'phủ sóng' sao Hoa ngữ, Bạch Lộc khoe sắc trên bìa Madame Figaro!

Nguồn: [Tuổi Trẻ Thời trang](#)

Thật tự hào khi thiết kế của nhà tạo mẫu Việt Phan Huy tiếp tục làm mưa làm gió trong giới thời trang Hoa ngữ! Sau Triệu Lộ Tư và Phạm Băng Băng, chiếc đầm màu nude khả ái từ bộ sưu tập "Cành vàng lá ngọc" đã được "nữ thần" Bạch Lộc ưu ái lựa chọn để xuất hiện lộng lẫy trên trang bìa tạp chí Madame Figaro China số mới nhất. Đây là minh chứng rõ ràng cho sức hút và tài năng của thời trang Việt, một gợi ý hoàn hảo cho quý cô văn phòng muốn tìm kiếm sự thanh lịch mà vẫn cuốn hút.

Món ngon hôm nay

Bánh Xèo — Miền Trung

Oh, bánh xèo - món ăn vặt đường phố không thể thiếu của Đà Nẵng! Những chiếc bánh xèo giòn rụm, nóng hổi, đầy ắp nhân thịt heo, tôm, giá và hành lá, ăn kèm với rau sống tươi mát và nước mắm đậm đà. Khi cắn vào một miếng bánh xèo, bạn sẽ cảm nhận được sự hòa quyện giữa các nguyên liệu, từ giòn tan của bánh, đến vị ngọt của tôm và thịt heo, tất cả đều được gói gọn trong một chiếc bánh mỏng, nóng hổi. Ăn bánh xèo mà không có rau sống và nước mắm thì thật là thiếu sót!

Ăn ở đâu ngon? Bạn có thể tìm đến quán Bánh Xèo Bà Dưỡng trên đường Hoàng Diệu, hoặc ghé qua chợ Cồn để thử bánh xèo tại các quán ăn đường phố.

Giá tham khảo: khoảng 20.000 - 30.000 đồng/phần.

TIP LÀM ĐẸP & CHĂM DA

Makeup 5 Phút Thần Tốc Cho Nàng Công Sở!

Hey các nàng thơ văn phòng ơi! Biết là sáng nào cũng quay cuồng với deadline, con cái, nhưng đừng bỏ bê bản thân nha. Tui có bí kíp makeup chỉ 5 phút, vẫn xinh lung linh mà không lo trễ giờ nè!

- 1. Kem chống nắng nâng tone/BB Cream (2 phút):** Chọn loại có màu nhẹ hoặc nâng tone, vừa chống nắng vừa làm đều màu da. Apply nhanh gọn bằng tay là xong! Giá cả phải chăng có SVR, Anessa milk, hoặc Maybelline Fit Me.
- 2. Kẻ mày/Mascara (2 phút):** Chỉ cần phẩy nhẹ vài đường chì mày hoặc chuốt mascara cho đôi mắt thêm có hồn. Nếu lười kẻ mày, dùng gel định hình chân mày là "auto" đẹp tự nhiên liền!
- 3. Son dưỡng có màu/Son tint (1 phút):** Bước cuối cùng không thể thiếu! Một chút son hồng đào hay cam đất sẽ làm bừng sáng cả khuôn mặt, nhìn tươi tắn và chuyên nghiệp hơn hẳn. Các dòng son tint của Romand, Black Rouge hay son dưỡng Lipice đều siêu tiện lợi.

Thấy không? Chỉ 5 phút là đã có ngay vẻ ngoài rạng rỡ, tự tin đón ngày mới rồi đó! Cứ thử xem, đảm bảo mê liền!

TIP TẬP THỂ DỤC & GIỮ DÁNG

"Vận Động Tí Xíu, Giảm Cân Hiệu Quả!"

Hỡi các cô nàng văn phòng bận rộn! Ngồi nhiều không có nghĩa là bạn phải "bó tay" với mục tiêu giữ dáng đâu nhé. Bí quyết là tích lũy những vận động nhỏ nhất xuyên suốt cả ngày!

Hãy thử thách bản thân với mục tiêu **7.000-8.000 bước chân mỗi ngày** bằng cách:

- Thay vì gọi điện, hãy đi bộ đến bàn đồng nghiệp để trao đổi công việc.
- Cứ mỗi 60-90 phút ngồi làm việc, hãy đứng dậy và đi lại nhẹ nhàng quanh văn phòng khoảng **3-5 phút**.
- Ưu tiên dùng cầu thang bộ thay vì thang máy cho những quãng đường ngắn (1-2 tầng).

• Trong lúc chờ pha cà phê hay in tài liệu, tranh thủ nhón gót chân **10-15 lần** hoặc vươn vai, xoay eo nhẹ nhàng.

Những thói quen nhỏ này giúp đốt thêm khoảng **100-200 calo** mỗi ngày, cải thiện lưu thông máu và giảm đau mỏi hiệu quả. Bắt đầu ngay hôm nay nhé!

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

Thư Giải Vai Gáy Tức Thì

Các cô gái văn phòng ơi, bạn có đang "ôm" cục tức ở vai gáy không? Ngồi làm việc liên tục trước màn hình máy tính với tư thế sai là thủ phạm chính, gây căng cứng cơ, chèn ép dây thần kinh, dẫn đến đau mỏi, thậm chí là đau đầu.

Đừng để cơn đau làm bạn khó chịu! Hãy dành 2 phút mỗi giờ để "giải cứu" vai gáy của mình ngay tại chỗ ngồi:

1. **Xoay cổ nhẹ nhàng:** Ngồi thẳng lưng, thả lỏng vai. Xoay đầu từ từ sang phải, giữ 10 giây, rồi sang trái, giữ 10 giây. Lặp lại 3 lần.
2. **Nghiêng cổ giãn cơ:** Nghiêng đầu về phía vai phải, dùng tay phải đặt nhẹ lên đầu và ấn nhẹ xuống, cảm nhận cơ cổ trái được kéo giãn, giữ 15 giây. Đổi bên và lặp lại.
3. **Nhún vai thư giãn:** Nhún hai vai lên sát tai, giữ căng trong 5 giây rồi thả lỏng hoàn toàn. Lặp lại 5 lần.

Các nghiên cứu cho thấy, chỉ 5-10 phút tập thể dục nhẹ nhàng mỗi 60 phút làm việc có thể giảm đáng kể nguy cơ đau vai gáy và cải thiện lưu thông máu. Hãy biến những động tác đơn giản này thành thói quen để có một ngày làm việc tràn đầy năng lượng nhé!

Câu châm ngôn hôm nay

"Do you want to know who you are? Don't ask. Act! Action will delineate and define you."

Muốn biết bạn là ai? Đừng hỏi. Hãy hành động! Hành động sẽ phác họa và định nghĩa bạn.

— Thomas Jefferson

Giải nghĩa: Câu này khuyên chúng ta nên tập trung vào hành động thay vì tự hỏi về bản thân. Qua việc thực hiện các hành động, chúng ta sẽ khám phá được giá trị và

định hướng của mình. Điều này truyền cảm hứng cho phụ nữ Việt Nam đi làm hàng ngày bằng cách khuyến khích họ tự tin vào khả năng của mình và không ngừng phấn đấu để trở thành phiên bản tốt hơn của bản thân.

Crush Hôm Nay

Felix (Lee Yongbok)

Úc / Hàn Quốc | Ca sĩ, dancer (Stray Kids)

Ngày sinh 15/09/2000

Chiều cao 1m75

Cân nặng 62 kg

Nhóm máu AB

Cung HB Xử Nữ

Màu yêu thích Đen & Vàng

Con số may 9

Tình trạng Độc thân

Sở thích Nấu ăn, vẽ, gym, xem phim, chơi với thú cưng

Felix (Lee Yongbok)

K-pop

Stray Kids

performer

Felix sinh ngày 15/09/2000 — người Úc gốc Hàn với làn da trắng muốt, tàn nhang siêu cute và giọng bass trầm 'không thuộc về người thường'. Vũ đạo bùng nổ, năng lượng sân khấu đỉnh cao. Ngoài đời nấu ăn ngon, yêu gia đình và tử tế không giới hạn.

Tác phẩm nổi bật:

SKZ 'MIRQH', 'God's Menu', 'MANIAC', 'S-Class', solo stage 'Latchkey'

Giải thưởng:

Daesang MAMA/Melon (với SKZ), Billboard Music Awards, MTV VMAs

Chúc chị em một ngày vui vẻ và năng suất!

TTXHXD — Tổng hợp bởi Groq AI & nguồn tin VN