

Thông Tấn Xã Heo Xinh Đẹp

Bản tin hàng ngày dành cho chị em văn phòng

13/07/2026

Tin tức hôm nay

1

Cuộc cải cách môi trường kinh doanh 'chưa từng có'

VnExpress - Kinh doanh

[Đọc thêm →](#)

Cuộc cải cách môi trường kinh doanh "chưa từng có" đang được gấp rút triển khai, thể hiện qua cường độ làm việc miệt mài của các cán bộ liên ngành. Tại Bộ Tư pháp, không khí làm việc diễn ra gần như liên tục từ sáng sớm đến tận khuya, với sự tham gia của nhiều đại diện từ các bộ, ngành khác nhau. Đây là nỗ lực tập trung nhằm xây dựng một dự thảo nghị quyết mang tính đột phá, hứa hẹn tạo ra những thay đổi căn bản trong việc tháo gỡ rào cản, cải thiện điều kiện hoạt động cho doanh nghiệp. Mỗi khi một điểm vướng mắc phát sinh trong quá trình soạn thảo, các cán bộ không ngừng tranh luận, tìm kiếm giải pháp tối ưu. Chỉ sau vài phút thảo luận sôi nổi, phương án mới sẽ được chỉnh sửa và cập nhật ngay lập tức trên bản dự thảo. Điều này cho thấy tinh thần khẩn trương, chủ động và quyết tâm cao độ trong việc giải quyết triệt để các vấn đề còn tồn đọng, đảm bảo nghị quyết khi ban hành sẽ thực sự hiệu quả và khả thi. Sự phối hợp chặt chẽ, liên tục giữa các cơ quan ban ngành là yếu tố then chốt, phản ánh cam kết mạnh mẽ của Chính phủ trong việc kiến tạo một môi trường kinh doanh minh bạch, thuận lợi và cạnh tranh hơn, thúc đẩy tăng trưởng kinh tế bền vững.

2

Người tiêu dùng tìm mua hàng giảm giá mùa World Cup

VnExpress - Kinh doanh

[Đọc thêm →](#)

Mùa World Cup, một sự kiện thể thao toàn cầu luôn khuấy động không khí và tạo ra những xu hướng tiêu dùng đặc biệt, đang chứng kiến làn sóng người mua sắm đổ xô tìm kiếm các mặt hàng giảm giá. Đây là thời

điểm vàng mà các nhà bán lẻ không bỏ lỡ, đồng loạt tung ra hàng loạt chương trình ưu đãi hấp dẫn, biến nhu cầu theo dõi bóng đá thành cơ hội thúc đẩy doanh số mạnh mẽ. Trong bối cảnh này, người tiêu dùng Việt Nam đang tích cực săn lùng các sản phẩm thiết yếu và giải trí với mức giá ưu đãi. Từ những chiếc TV màn hình lớn để trải nghiệm trọn vẹn từng trận đấu, đồ gia dụng phục vụ sinh hoạt hàng ngày, cho đến thực phẩm và đồ uống cho những buổi tụ tập xem bóng, hay thậm chí là thời trang thể thao để hòa mình vào không khí sôi động – tất cả đều nằm trong tầm ngắm. Các chương trình khuyến mãi đa dạng, từ giảm giá trực tiếp, tặng kèm sản phẩm, đến các gói combo tiện lợi, đã tạo động lực lớn cho quyết định mua sắm. Ý nghĩa thực tế của hiện tượng này là một vòng tuần hoàn có lợi cho cả người mua và người bán. Người tiêu dùng được hưởng lợi từ mức giá tốt hơn, giúp tối ưu hóa chi tiêu trong khi vẫn đáp ứng được nhu cầu giải trí và sinh hoạt mùa lễ hội bóng đá. Về phía doanh nghiệp, đây là chiến lược hiệu quả để kích cầu, giải phóng hàng tồn kho và tăng cường tương tác với khách hàng, đặc biệt trong bối cảnh thị trường cạnh tranh. Sự kết hợp giữa niềm đam mê thể thao và lợi ích kinh tế đã tạo nên một mùa mua sắm World Cup đầy sôi động và nhộn nhịp.

3

Chứng khoán tuần này có thể giảm tiếp

VnExpress - Kinh doanh

[Đọc thêm →](#)

Thị trường chứng khoán Việt Nam đang đối mặt với nguy cơ tiếp tục đà giảm điểm trong tuần này, khi các chuyên gia cảnh báo về sự kết hợp của hai yếu tố vĩ mô quan trọng: thanh khoản thị trường sụt giảm và tình hình địa chính trị tại Trung Đông leo thang. Đây là nhận định chung cho thấy tâm lý thận trọng đang bao trùm, có khả năng đẩy chỉ số xuống thấp hơn sau những phiên giao dịch gần đây. Cụ thể, sự suy yếu của thanh khoản thị trường là một tín hiệu đáng lo ngại, phản ánh dòng tiền đang rút ra hoặc đứng ngoài quan sát, khiến sức cầu yếu đi và khó tạo động lực tăng giá. Khi khối lượng giao dịch giảm, khả năng hấp thụ các lệnh bán lớn cũng hạn chế, dễ dẫn đến áp lực giảm điểm. Song song đó, tình hình căng thẳng địa chính trị ở Trung Đông bất ngờ bùng phát trở lại đang tạo ra một làn sóng bất ổn toàn cầu. Những diễn biến này thường tác động tiêu cực đến giá dầu, chuỗi cung ứng và tâm lý nhà đầu tư, khiến họ tìm đến các kênh trú ẩn an toàn hơn, rút vốn khỏi các tài sản rủi ro như cổ phiếu. Sự kết hợp của hai yếu tố này tạo thành một bức tranh đầy thách thức, khiến thị trường chứng khoán trong nước khó tránh khỏi một tuần giao dịch đầy biến động với xu hướng giảm điểm chiếm ưu thế, đòi hỏi nhà đầu tư phải hết sức thận trọng trong các quyết định của mình.

4

Sáu doanh nghiệp bán hàng đa cấp bị phạt hơn 1,3 tỷ đồng

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

Sáu doanh nghiệp kinh doanh đa cấp vừa phải đối mặt với mức phạt hành chính tổng cộng hơn 1,3 tỷ đồng, sau khi các cơ quan chức năng phát hiện nhiều vi phạm nghiêm trọng trong hoạt động kinh doanh. Đây là động thái mạnh mẽ nhằm chấn chỉnh thị trường bán hàng đa cấp, vốn tiềm ẩn nhiều rủi ro và gây bức xúc trong dư luận. Bối cảnh của đợt xử phạt này xuất phát từ những nỗ lực kiểm tra, giám sát thường xuyên của Bộ Công Thương và các cơ quan liên quan, nhằm đảm bảo môi trường kinh doanh lành mạnh và bảo vệ quyền lợi người tiêu dùng. Các vi phạm được phát hiện thường xoay quanh việc không tuân thủ quy định về đăng ký hoạt động, quảng cáo sai sự thật, hoặc không đảm bảo quyền lợi cho người tham gia mạng lưới. Những hành vi này không chỉ gây thiệt hại về kinh tế cho người dân mà còn làm suy giảm niềm tin vào mô hình kinh doanh đa cấp hợp pháp. Diễn biến của vụ việc cho thấy sự kiên quyết của nhà nước trong việc xử lý các sai phạm. Mức phạt hơn 1,3 tỷ đồng đối với sáu doanh nghiệp là một con số đáng kể, phản ánh mức độ nghiêm trọng của các vi phạm và là lời cảnh báo đanh thép gửi tới các đơn vị khác. Việc công khai thông tin về các doanh nghiệp bị xử phạt cũng góp phần nâng cao nhận thức của người dân, giúp họ cảnh giác

hơn trước những lời mời chào hấp dẫn nhưng thiếu minh bạch. Ý nghĩa thực tế của đợt xử phạt này là rất lớn. Nó không chỉ răn đe các doanh nghiệp có ý định vi phạm mà còn củng cố niềm tin vào sự quản lý của nhà nước. Đồng thời, đây cũng là cơ hội để các doanh nghiệp đa cấp chân chính tự rà soát, chấn chỉnh hoạt động, hướng tới một thị trường minh bạch, công bằng và bền vững hơn, nơi quyền lợi của người tiêu dùng và người tham gia mạng lưới được đặt lên hàng đầu.

5

Một hãng bảo hiểm ô tô, xe máy bị phạt 200 triệu đồng vì quảng cáo gây nhầm lẫn

VnExpress - Kinh doanh

[Đọc thêm →](#)

Ủy ban Cạnh tranh Quốc gia (Ủy ban CTQG) vừa ra quyết định xử phạt hành chính Bảo hiểm DBV số tiền 200 triệu đồng, sau khi xác định doanh nghiệp này đã có hành vi quảng cáo gây nhầm lẫn, ảnh hưởng đến quyền lợi người tiêu dùng và môi trường cạnh tranh lành mạnh trên thị trường bảo hiểm. Đây là một động thái mạnh mẽ nhằm chấn chỉnh tình trạng đưa thông tin sai lệch để thu hút khách hàng, đặc biệt trong lĩnh vực bảo hiểm ô tô, xe máy – một thị trường sôi động nhưng cũng tiềm ẩn nhiều rủi ro về thông tin. Cụ thể, Bảo hiểm DBV bị xử phạt vì đã cung cấp các thông tin không rõ ràng hoặc mang tính chất đánh lừa, khiến khách hàng hiểu sai về các điều khoản, quyền lợi hoặc mức phí bảo hiểm. Hành vi này không chỉ vi phạm các quy định về cạnh tranh mà còn trực tiếp gây thiệt hại cho người mua bảo hiểm, những người có thể đã đưa ra quyết định dựa trên thông tin không chính xác. Quyết định xử phạt của Ủy ban CTQG không chỉ là lời cảnh tỉnh riêng cho Bảo hiểm DBV mà còn gửi đi thông điệp rõ ràng tới toàn bộ các doanh nghiệp bảo hiểm khác về sự cần thiết phải minh bạch, trung thực trong mọi hoạt động quảng cáo và tư vấn sản phẩm. Điều này có ý nghĩa quan trọng trong việc bảo vệ quyền lợi chính đáng của người tiêu dùng, đồng thời góp phần xây dựng một thị trường bảo hiểm công bằng, nơi các doanh nghiệp cạnh tranh bằng chất lượng dịch vụ và uy tín thay vì các chiêu trò quảng cáo thiếu minh bạch.

6

Cơ hội đầu tư nhìn từ “mô hình chữ K”

Tin Nhanh Chứng Khoán

[Đọc thêm →](#)

Chính sách nói lỏng tín dụng có chọn lọc từ Ngân hàng Nhà nước đang tạo thêm dư địa cho tăng trưởng vĩ mô trong nửa cuối năm 2026, nhưng đồng thời cũng định hình rõ nét “mô hình chữ K” trên thị trường tài

chính. Trong bối cảnh này, dòng tiền đầu tư được dự báo sẽ phân hóa mạnh mẽ, chỉ tập trung vào những doanh nghiệp có nền tảng tài chính vững mạnh và khả năng thích ứng cao. Đây chính là cơ hội cho nhà đầu tư biết chọn lọc, khi thị trường chứng khoán không còn là sân chơi đồng đều mà đòi hỏi sự tinh tường để nhận diện các cổ phiếu tiềm năng. Diễn biến thị trường cho thấy, dù có những nhịp hồi phục, việc mua đuổi cổ phiếu một cách vội vã là rủi ro. Thay vào đó, nhà đầu tư cần tập trung vào việc đánh giá chất lượng nội tại của doanh nghiệp, đặc biệt là khả năng chống chịu và tăng trưởng trong môi trường kinh tế có nhiều biến động. Những doanh nghiệp có dòng tiền ổn định, quản trị tốt và chiến lược kinh doanh rõ ràng sẽ là điểm đến an toàn và sinh lời trong dài hạn. Việc kiểm định các vùng hỗ trợ kỹ thuật trên thị trường chỉ là yếu tố thứ cấp, quan trọng hơn là việc nắm bắt xu hướng phân hóa dòng tiền để đầu tư vào nhóm ngành, doanh nghiệp dẫn dắt sự phục hồi theo “mô hình chữ K” này. Đây là thời điểm để nhà đầu tư ưu tiên chất lượng hơn số lượng, tìm kiếm những “viên ngọc” giữa bối cảnh thị trường đầy thách thức.

7

Cổ phiếu chứng khoán bị “ngó lơ”

Tin Nhanh Chứng Khoán

[Đọc thêm →](#)

Sau một giai đoạn dài không nhận được sự quan tâm từ dòng tiền, nhóm cổ phiếu chứng khoán hiện đang chứng kiến định giá lùi về mức hấp dẫn, mở ra những triển vọng mới cho nhà đầu tư. Bối cảnh thị trường nửa cuối năm được kỳ vọng sẽ có nhiều yếu tố hỗ trợ, đặc biệt là sự cải thiện về thanh khoản và kỳ vọng về việc nâng hạng thị trường chứng khoán. Đây là những động lực quan trọng có thể thúc đẩy sự phục hồi và tăng trưởng của ngành. Tuy nhiên, cơ hội đầu tư vào nhóm cổ phiếu “vua” này được dự báo sẽ có sự phân hóa mạnh mẽ giữa các doanh nghiệp. Điều này đòi hỏi nhà đầu tư phải có sự chọn lọc kỹ lưỡng, tập trung vào các công ty có nền tảng tốt, mô hình kinh doanh hiệu quả và khả năng thích ứng cao với biến động thị trường. Việc đà tăng lãi suất bị chặn lại cũng là một yếu tố tích cực, giảm bớt áp lực chi phí vốn và tạo điều kiện thuận lợi hơn cho hoạt động kinh doanh của các công ty chứng khoán. Trong bối cảnh định giá đang thay đổi và trở nên hấp dẫn hơn, cùng với những tín hiệu tích cực từ vĩ mô, đây có thể là thời điểm để xem xét tích lũy cổ phiếu chứng khoán. Tuy nhiên, sự phân hóa về cơ hội đòi hỏi chiến lược đầu tư phải linh hoạt và có chọn lọc, nhằm tận dụng tối đa tiềm năng tăng trưởng trong giai đoạn tới.

Hạt tophi ở người bệnh gout khi nào cần xử trí?

Báo Sức Khỏe & Đời Sống

[Đọc thêm →](#)

Gout, một rối loạn chuyển hóa phổ biến, đặc trưng bởi tình trạng tăng axit uric máu kéo dài, dẫn đến lắng đọng tinh thể urat tại các khớp và mô mềm. Nếu không được điều trị đúng cách và kiểm soát tốt nồng độ axit uric, bệnh có thể tiến triển sang giai đoạn mạn tính với biến chứng điển hình là hình thành các hạt tophi. Những khối u cục này không chỉ gây biến dạng khớp, mất thẩm mỹ mà còn tiềm ẩn nhiều rủi ro sức khỏe nghiêm trọng, đặt ra câu hỏi về thời điểm cần can thiệp xử trí. Việc xử trí hạt tophi thường được cân nhắc khi chúng gây đau đớn, viêm nhiễm tái phát, loét da, nhiễm trùng, hoặc khi kích thước tophi quá lớn làm hạn chế vận động, ảnh hưởng đáng kể đến chất lượng cuộc sống. Ngoài ra, tophi hình thành gần các dây thần kinh hoặc mạch máu có thể gây chèn ép, dẫn đến các biến chứng thần kinh hoặc mạch máu. Trong một số trường hợp, tophi có thể vỡ ra, tạo thành vết thương hở khó lành và dễ nhiễm trùng. Mặc dù mục tiêu chính của điều trị gout là giảm axit uric máu để tophi tự tiêu biến, nhưng khi các hạt này gây ra những vấn đề cấp tính hoặc mãn tính không thể kiểm soát bằng thuốc, việc can thiệp ngoại khoa hoặc các phương pháp xử trí khác trở nên cần thiết. Quyết định này đòi hỏi sự đánh giá kỹ lưỡng từ bác sĩ chuyên khoa dựa trên tình trạng cụ thể của từng bệnh nhân.

Phân khúc bất động sản nào sáng nhất thị trường nửa cuối năm 2026?

Báo VTC News

[Đọc thêm →](#)

Thị trường bất động sản nửa cuối năm 2026 đang được các chuyên gia dự báo sẽ chứng kiến sự khởi sắc đáng kể, với nhiều phân khúc tiềm năng hứa hẹn mang lại lợi nhuận hấp dẫn. Bối cảnh kinh tế vĩ mô ổn định hơn cùng với các chính sách hỗ trợ từ nhà nước được kỳ vọng sẽ tạo đà cho sự phục hồi và phát triển. Trong bức tranh chung đó, phân khúc nhà ở xã hội và nhà ở vừa túi tiền được nhận định sẽ là điểm sáng nổi bật nhất, đáp ứng nhu cầu thực của đại đa số người dân. Diễn biến thị trường cho thấy, nhu cầu về nhà ở giá cả phải chăng luôn hiện hữu và bền vững, đặc biệt trong bối cảnh thu nhập người dân còn nhiều thách thức. Các dự án nhà ở xã hội, với sự ưu đãi về đất đai, thuế và nguồn vốn, sẽ thu hút mạnh mẽ cả nhà đầu tư lẫn người mua cuối cùng. Bên cạnh đó, phân khúc bất động sản công nghiệp cũng được dự báo sẽ tiếp tục đà tăng trưởng mạnh mẽ, nhờ làn sóng dịch chuyển sản xuất và đầu tư nước ngoài vào Việt Nam. Sự phát triển của hạ tầng giao thông và các

khu công nghiệp hiện đại sẽ củng cố vị thế của phân khúc này. Ý nghĩa thực tế là thị trường sẽ trở nên cân bằng hơn, hướng tới giá trị sử dụng thực và bền vững, đồng thời mở ra cơ hội đầu tư an toàn và hiệu quả cho các nhà đầu tư biết nắm bắt xu hướng.

Góc Đà Nẵng hôm nay

1

Đà Nẵng phục vụ hơn 2,7 triệu lượt khách lưu trú trong dịp DIFF 2026

Tạp chí Doanh Nghiệp Việt Nam [Đọc thêm →](#)

Đà Nẵng đã ghi nhận một mùa Lễ hội pháo hoa quốc tế (DIFF) 2026 đặc biệt thành công, với tổng lượng khách lưu trú vượt mốc 2,7 triệu lượt. Con số ấn tượng này, được Sở Văn hóa, Thể thao và Du lịch Đà Nẵng công bố chiều 12/7, không chỉ khẳng định sức hút mạnh mẽ của sự kiện mà còn đánh dấu mức tăng trưởng gần 45% so với kỳ DIFF 2025, cho thấy hiệu quả vượt trội trong công tác tổ chức và quảng bá du lịch của thành phố. Thành công này là minh chứng cho nỗ lực không ngừng của Đà Nẵng trong việc xây dựng thương hiệu điểm đến, đặc biệt là thông qua các sự kiện văn hóa tầm cỡ quốc tế như DIFF. Lễ hội pháo hoa không chỉ mang đến những màn trình diễn ánh sáng mãn nhãn mà còn tạo ra một chuỗi các hoạt động phụ trợ phong phú, từ ẩm thực, âm nhạc đến các trải nghiệm văn hóa địa phương, thu hút du khách từ khắp nơi trên thế giới. Sự gia tăng đáng kể về lượng khách lưu trú cho thấy du khách đã dành nhiều thời gian hơn để khám phá thành phố, từ đó đóng góp tích cực vào doanh thu của ngành dịch vụ, lưu trú, ăn uống và vận tải. Đây là động lực quan trọng để Đà Nẵng tiếp tục đầu tư vào hạ tầng du lịch, nâng cao chất lượng dịch vụ và đa dạng hóa sản phẩm, hướng tới mục tiêu trở thành trung tâm du lịch hàng đầu khu vực. Kết quả này cũng là tín hiệu tích cực cho sự phục hồi và phát triển bền vững của ngành du lịch sau những thách thức gần đây.

2

Hơn 2,72 triệu lượt khách đến Đà Nẵng mùa DIFF 2026, khách sạn trung tâm kín phòng

Báo Văn hóa [Đọc thêm →](#)

Đà Nẵng vừa trải qua một mùa Lễ hội Pháo hoa Quốc tế (DIFF) 2026 đầy ấn tượng, khẳng định vững chắc vị thế là điểm đến hàng đầu khu vực, đặc biệt trong mùa hè sôi động. Sự kiện tầm cỡ quốc tế này đã tạo

nên một cú hích ngoạn mục cho ngành du lịch thành phố, thu hút lượng khách kỷ lục lên đến hơn 2,72 triệu lượt. Con số ấn tượng này không chỉ phản ánh sức hấp dẫn mãnh liệt của DIFF mà còn cho thấy khả năng tổ chức chuyên nghiệp và sự chuẩn bị kỹ lưỡng của Đà Nẵng. Diễn biến thực tế cho thấy, ngay từ những ngày đầu lễ hội, không khí tại thành phố biển đã trở nên vô cùng nhộn nhịp. Lượng khách đổ về tăng vọt đã kéo theo công suất phòng lưu trú trên toàn thành phố đạt mức cao chưa từng có, đặc biệt là các khách sạn khu vực trung tâm và ven biển gần như kín phòng trong suốt thời gian diễn ra các đêm pháo hoa. Cùng với đó, lượng chuyển bay đến và đi Đà Nẵng cũng ghi nhận mức tăng đáng kể, cho thấy sự gia tăng mạnh mẽ của cả du khách nội địa lẫn quốc tế. Ý nghĩa thực tế của thành công này là rất lớn. DIFF 2026 không chỉ mang lại doanh thu trực tiếp cho ngành dịch vụ, lưu trú, ăn uống mà còn tạo động lực phát triển cho các ngành kinh tế phụ trợ khác. Sự kiện đã góp phần quảng bá hình ảnh Đà Nẵng ra thế giới, củng cố thương hiệu du lịch thân thiện, năng động và giàu tiềm năng. Đây là minh chứng rõ ràng cho thấy các sự kiện văn hóa, du lịch quy mô lớn có vai trò then chốt trong việc kích cầu và phát triển bền vững cho một điểm đến.

3

Bồ Đào Nha đăng quang DIFF 2026, khép lại mùa pháo hoa của những chân trời kết nối

Báo Thời Báo Ngân Hàng

[Đọc thêm →](#)

Tối 11/7/2026, Lễ hội Pháo hoa Quốc tế Đà Nẵng (DIFF) 2026 với chủ đề "Đà Nẵng - Những chân trời kết nối" đã chính thức khép lại hành trình gần hai tháng đầy màu sắc bằng đêm chung kết mãn nhãn bên dòng sông Hàn. Sự kiện đỉnh cao này đã chứng kiến màn tranh tài nảy lửa giữa hai đội pháo hoa hàng đầu thế giới: Macedos Pirotecnia đến từ Bồ Đào Nha và Jiangxi Yangfeng Art Display Co., Ltd của Trung Quốc. Vượt qua đối thủ mạnh, đội Macedos Pirotecnia của Bồ Đào Nha đã xuất sắc đăng quang ngôi vị quán quân DIFF 2026, khẳng định đẳng cấp và tài năng nghệ thuật pháo hoa đỉnh cao. Chiến thắng này không chỉ là niềm tự hào của đội Bồ Đào Nha mà còn là điểm nhấn ấn tượng, khép lại một mùa lễ hội thành công rực rỡ. DIFF 2026 đã mang đến cho khán giả những đêm trình diễn pháo hoa ngoạn mục, kết hợp hài hòa giữa ánh sáng, âm nhạc và câu chuyện, biến Đà Nẵng thành tâm điểm của sự kết nối văn hóa và du lịch quốc tế. Lễ hội không chỉ là sân chơi của nghệ thuật pháo hoa mà còn là biểu tượng sống động cho tinh thần "những chân trời kết nối", góp phần quảng bá hình ảnh Đà Nẵng năng động, hiếu khách và mở cửa hội nhập.

Bản tin tài chính hôm nay

Tỷ giá hôm nay

Đồng tiền	Mua vào	Bán ra
USD	26,060.00	26,470.00
EUR	29,300.03	30,844.77
JPY	156.96	167.79
CNY	3,779.15	3,939.58
GBP	34,365.18	35,824.02
AUD	17,786.93	18,542.00
SGD	19,829.50	20,712.68
KRW	15.11	18.21

Cập nhật: 7:21 AM · Nguồn: Vietcombank (tham khảo)

Giá vàng & bạc hôm nay

Loại	Mua vào	Bán ra	Biến động
SJC 1 lượng	146.90 triệu	149.90 triệu	triệu đ/lượng
SJC nhẫn tròn	146.40 triệu	149.40 triệu	triệu đ/lượng
DOJI nhẫn tròn	145.00 triệu	149.00 triệu	triệu đ/lượng
PNJ nhẫn tròn 24K	145.30 triệu	148.80 triệu	triệu đ/lượng
Vàng thế giới	4,077.9	-	USD
Bạc mỹ nghệ Phú Quý 99.9	2.260	2.659	nghìn đ/chỉ

Cập nhật: 07:30 2026-07-13 · Nguồn: vang.today

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

Bitcoin hôm nay

Bitcoin (BTC)	64,074 USD	≈ 1.683 tỷ
Ethereum (ETH)	1,828 USD	
USDT/VNĐ	26,250 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

HOSE chuyển cổ phiếu HVN từ diện kiểm soát sang cảnh báo

Nguồn: [Tin Nhanh Chứng Khoán](#)

Tác động: Quyết định này cho thấy tình hình tài chính của Vietnam Airlines (HVN) đang có những cải thiện tích cực, giúp nhà đầu tư có cái nhìn khả quan hơn về cổ phiếu này.

Chính sách nói lỏng tín dụng của Ngân hàng Nhà nước

Nguồn: [Tin Nhanh Chứng Khoán](#)

Tác động: Chính sách này mở rộng khả năng tiếp cận tín dụng cho doanh nghiệp, đặc biệt là những doanh nghiệp có nền tảng tài chính tốt, từ đó thúc đẩy tăng trưởng kinh tế vĩ mô và tạo cơ hội đầu tư trên thị trường chứng khoán.

Mạng xã hội hôm nay

Đây là 3 tin gây xôn xao MXH nhất hôm nay:

Showbiz Việt lại dậy sóng: 3 diễn viên đồng loạt "bóc phốt" môi trường làm việc độc hại, bị đánh đến chảy máu!

Nguồn: [Soha Giải trí](#)

Làm việc kiệt sức chưa đủ, giờ còn bị hành hung đến chảy máu? Lời vạch trần phũ phàng của 3 diễn viên về góc khuất showbiz Việt đang khiến dân tình dậy sóng, ai nấy đều sốc nặng trước sự thật trần trụi này. Đây chắc chắn là chủ đề hot hit, gây tranh cãi nảy lửa khắp các mặt trận mạng xã hội!

Căng đét! Louis Phạm dính "phốt" lộ clip nhạy cảm, dân tình đào lại cả rổ bê bối cũ

Nguồn: [Soha Giải trí](#)

Louis Phạm lại gây chấn động với vụ lộ clip nhạy cảm, khiến cộng đồng mạng "đứng ngồi không yên". Chưa dừng lại ở đó, dân tình còn không ngừng "đào" lại loạt bê bối cũ của anh chàng, khiến nhiều người lắc đầu ngán ngẩm. Drama này hứa hẹn sẽ còn kéo dài và thu hút lượng tương tác khủng!

Nữ hoàng học bổng "phông bạt"? Hoa hậu Bảo Ngọc lộ động thái đầu tiên sau ồn ào thạc sĩ Mỹ

Nguồn: [Soha Giải trí](#)

Hoa hậu Bảo Ngọc đã có động thái đầu tiên sau lùm xùm "phông bạt" học bổng thạc sĩ ở Mỹ, khiến dân mạng càng thêm tò mò về sự thật đằng sau. Liệu đây có phải là dấu hiệu cho một lời giải thích chính thức, hay chỉ là màn "comeback" đầy ẩn ý? Các "thám tử mạng" đang hoạt động hết công suất để tìm ra câu trả lời!

ÂM NHẠC

Shakira, BTS, Justin Bieber: Siêu sao hội tụ tại chung kết World Cup 2026!

Nguồn: [Tuổi Trẻ Âm nhạc](#)

Chuẩn bị cho một đêm bùng nổ tại chung kết World Cup 2026 khi nữ hoàng nhạc Latin Shakira xác nhận sẽ biểu diễn cùng nhóm nhạc toàn cầu BTS và siêu sao Justin Bieber! Màn kết hợp "trong mơ" này hứa hẹn sẽ là dấu mốc đặc biệt, mang đến một bữa tiệc âm nhạc hoành tráng và khó quên, khiến cả thế giới phải dõi theo và hòa mình vào không khí lễ hội.

THỜI TRANG

Zendaya hóa thân "nàng thơ Người Nhện" với phong cách bảng màu Spider-Man

Nguồn: [Tuổi Trẻ Thời trang](#)

Nàng thơ Zendaya tiếp tục khẳng định đẳng cấp thời trang khi khoác lên mình cả vũ trụ Người Nhện trên thảm đỏ, từ đầu đến chân với bảng màu đặc trưng trong chuyển quảng bá bom tấn Spider-Man: Brand New Day. Đây là một minh chứng cho thấy cách các ngôi sao biến hóa trang phục để kể câu chuyện, tạo nên một xu hướng thời trang đầy sáng tạo. Đối với các quý cô văn phòng, bạn có thể thử nghiệm phong cách này bằng cách kết hợp những gam màu chủ đạo tương phản hoặc bổ sung cho nhau trong bộ trang phục hàng ngày, ví dụ như áo sơ mi xanh coban với chân váy đỏ đô, hoặc một chiếc blazer đen phối cùng phụ kiện vàng tươi để tạo điểm nhấn đầy cá tính.

Món ngon hôm nay

Hôm nay là 2026-07-13! Nắng nóng thế này mà có món gì đó vừa giòn rụm, vừa thơm lừng, lại cay cay mặn mặn thì còn gì bằng đúng không cả nhà ơi!

Bánh Kẹp Đà Nẵng — Đặc sản đường phố Đà Nẵng

Trời ơi, nhắc đến Bánh kẹp là bao nhiêu kỷ niệm tuổi thơ ủa về! Cái hương thơm đặc trưng của trứng, hành lá, patê hòa quyện với chút xiu khô bò, chả bò rồi được cô chủ quán dùng bàn là (hay còn gọi là bàn ủi) kẹp chặt trên bếp than hồng. Bánh nóng hổi, giòn tan trong miệng, cắn một miếng là đủ vị mặn mà, béo ngậy, cay nhẹ của

tương ớt. Ăn một cuốn lại muốn cuốn nữa, cuốn nữa... đúng là món ăn vặt "gây nghiện" không thể dừng lại được!

Ăn ở đâu ngon?

Món này phải ăn ở mấy gánh hàng rong ven đường mới chuẩn vị nha!

• **Khu vực Hồ Hàm Nghi, Đà Nẵng:** Tối tối là thấy mấy xe bánh kẹp san sát nhau, quán nào cũng đông nghẹt.

• **Gánh bánh kẹp di Đình:** Phía sau lưng chợ Cồn, trên đường Trần Bình Trọng là địa chỉ nổi tiếng với bánh kẹp đĩa và bánh kẹp kẹp.

Giá tham khảo: 10.000 - 20.000

Tips dành cho chị em hôm nay

TIP LÀM ĐẸP & CHĂM DA

Chào các nàng công sở xinh đẹp của tui! Hôm nay 13/07/2026, tui có ngay 1 bí kíp cứu cánh cho những buổi sáng vội vàng đây!

Makeup 5 Phút Tươi Tắn Cả Ngày

Nàng văn phòng tui mình ai cũng bận rộn đúng không nè? Làm sao để vẫn rạng rỡ mà không tốn quá nhiều thời gian? Bí kíp của tui là tập trung vào 3 món "thần thánh" sau:

1. **Cushion/CC Cream:** Thay vì kem nền lỏng kinh, hãy chọn cushion hoặc CC cream có chống nắng luôn nha. Chỉ cần dặm nhẹ vài cái là da đều màu, căng mướt tự nhiên liền. Tiết kiệm cả bước kem chống nắng và che khuyết điểm luôn!

2. **Má hồng kem/Son tint:** Thay vì phấn má, dùng má hồng kem hoặc son tint chấm 2-3 điểm lên gò má rồi tán đều, sau đó thoa lên môi. Vừa nhanh, vừa tạo hiệu ứng ửng hồng tự nhiên, lại còn "tone-sur-tone" nữa chứ!

3. **Kẻ mày + Mascara (tùy chọn):** Nếu còn 1-2 phút, kẻ nhẹ chân mày và chuốt mascara cho đôi mắt thêm có hồn là xong.

Đảm bảo chỉ 5 phút là có ngay vẻ ngoài tươi tắn, tự tin đón ngày làm việc hiệu quả rồi đó! Thử ngay nha mấy bà!

TIP TẬP THỂ DỤC & GIỮ DÁNG

Vận động Thông Minh Tại Văn Phòng!

Phụ nữ văn phòng thường ngồi lâu, khiến cơ thể uể oải và tích mỡ. Đừng lo, bạn có thể biến cả ngày làm việc thành cơ hội đốt calo và giữ dáng đấy!

Mẹo nhỏ là tích lũy các vận động ngắn:

1. **Đứng dậy mỗi 30-60 phút:** Đặt báo thức nhắc nhở đứng lên, vươn vai nhẹ nhàng trong 1-2 phút. Việc này giúp cải thiện lưu thông máu, giảm đau mỏi và đốt thêm khoảng 5-10 calo mỗi lần.
2. **Đi bộ nhiều hơn:** Thay vì gọi điện, hãy đi bộ đến bàn đồng nghiệp. Đi cầu thang bộ thay vì thang máy (dù chỉ 1-2 tầng). Mỗi ngày cố gắng đi thêm 1000-2000 bước nhỏ, tương đương đốt thêm 50-100 calo.
3. **Uống nước nhiều:** Vừa tốt cho da, vừa giúp bạn phải đi lại đến máy lọc nước/nhà vệ sinh thường xuyên hơn. Mỗi lần đứng dậy là một lần vận động nhỏ đấy!

Những thay đổi nhỏ này, tích lũy cả ngày, sẽ tạo nên khác biệt lớn cho vóc dáng và năng lượng của bạn!

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

Chào bạn, là bác sĩ đây! Hôm nay chúng ta cùng đánh bay nỗi lo đau vai gáy nhé, một vấn đề cực kỳ phổ biến với chị em văn phòng.

Đánh Bay Đau Vai Gáy Văn Phòng!

Ngồi làm việc liên tục hàng giờ với máy tính là nguyên nhân hàng đầu gây căng cứng vùng vai gáy, thậm chí dẫn đến thoái hóa sớm. Nghiên cứu cho thấy, cứ 60 phút ngồi liên tục, nguy cơ đau nhức cơ xương khớp sẽ tăng lên đáng kể. Đừng để nó làm phiền bạn!

Áp dụng ngay tại chỗ ngồi:

1. **Cổ xoay nhẹ nhàng:** Ngồi thẳng, từ từ nghiêng đầu sang phải, giữ 5 giây, rồi sang trái. Lặp lại 3 lần mỗi bên.
2. **Gập cằm:** Từ từ gập cằm về phía ngực, cảm nhận căng nhẹ sau gáy, giữ 5 giây. Lặp lại 3 lần.
3. **Cuộn vai thư giãn:** Nhấc vai lên cao, cuộn ra sau rồi hạ xuống thật chậm rãi. Lặp lại 5 vòng xuôi, 5 vòng ngược.
4. **Siết bả vai:** Kéo hai bả vai lại gần nhau như muốn chạm vào nhau, giữ 5 giây rồi thả lỏng. Lặp lại 5 lần.

Hãy dành 2-3 phút thực hiện các động tác này mỗi 1-2 tiếng làm việc để cải thiện lưu thông máu, giảm căng cơ và ngăn ngừa đau nhức hiệu quả. Cơ thể bạn sẽ cảm ơn đó!

Câu châm ngôn hôm nay

"There is no limit to what we, as women, can accomplish."

— Michelle Obama

Giải nghĩa: Câu nói này khẳng định sức mạnh và tiềm năng vô hạn của phụ nữ. Nó truyền cảm hứng cho phụ nữ Việt Nam đi làm mỗi ngày tin tưởng vào khả năng của bản thân, vượt qua mọi rào cản và đạt được những thành công lớn lao trong sự nghiệp cũng như cuộc sống. Đây là lời nhắc nhở mạnh mẽ rằng không có giới hạn nào cho những gì họ có thể cố gắng và đạt được.

Crush Hôm Nay

Eddie Peng (Bành Vu Yến)

Đài Loan | Diễn viên

Ngày sinh	24/03/1982
Chiều cao	1m83
Cân nặng	80 kg
Nhóm máu	O
Cung HĐ	Bạch Dương
Màu yêu thích	Đen & Đỏ
Con số may	8
Tình trạng	Độc thân
Sở thích	Gym (tập rất nặng cho vai phim), boxing, marathon, bơi lội

Eddie Peng
(Bành Vu Yến)

Đài Loan

diễn viên

6-pack

Eddie Peng sinh ngày 24/03/1982, cao 1m83 — tập boxing và gym 6 tháng để đạt body 6-pack chuẩn võ sĩ cho phim 'Unbeatable', kết quả khiến cả internet ngừng thở. Không phải body diễn — là body thật sự. Định nghĩa của 'nỗ lực tạo nên hoàn hảo'!

Tác phẩm nổi bật:

'Unbeatable' (2013 — body 6-pack iconic), 'Rise of the Legend' (2014), 'Wu Kong' (2017)

Giải thưởng:

Hong Kong Film Awards đề cử, Golden Horse Awards đề cử

Chúc chị em một ngày vui vẻ và năng suất!

