





Thông Tấn Xã Heo Xinh Đẹp

Bản tin hàng ngày dành cho chị em văn phòng 

 17 10/05/2026



 Tin tức hôm nay

1

TP.HCM tung loạt chương trình kích cầu, thúc tăng trưởng bằng cú hích tiêu dùng

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

Chào các nàng công sở xinh đẹp, Có một tin cực "hot" từ Sài Gòn mà chắc chắn sẽ khiến ví tiền của chúng ta... "rung rinh" đây! Thành phố Hồ Chí Minh vừa tung ra một "cú hích" cực mạnh vào thị trường, hứa hẹn sẽ làm không khí mua sắm, du lịch và ăn chơi cuối năm thêm phần sôi động. ****Bối cảnh là gì?*** Thì là, Sài Gòn đang đặt mục tiêu tăng trưởng kinh tế "hai con số" đây tham vọng trong năm nay. Mà muốn đạt được điều đó, thì phải có "động cơ" mạnh mẽ, và "động cơ" đó không ai khác chính là... chúng ta - những người tiêu dùng thông thái! ****Diễn biến ra sao?*** Để biến mục tiêu thành hiện thực, TP.HCM đã không ngần ngại "tung chưởng" một loạt các chương trình kích cầu. Nghe đến đây là thấy "mùi" giảm giá, ưu đãi, khuyến mãi ngập tràn rồi đúng không? Từ mua sắm tết ga, du lịch khám phá những điểm đến mới toanh, cho đến tận hưởng các dịch vụ "sang chảnh" mà không lo "cháy túi" - tất cả đều nằm trong kế hoạch "làm nóng" thị trường. Mục tiêu là để chị em mình và mọi người mạnh dạn "rút ví", chi tiêu nhiều hơn, biến mỗi đồng tiền bỏ ra thành một "viên gạch" xây dựng nền kinh tế vững mạnh. ****Ý nghĩa thực tế cho chúng ta?*** Đơn giản lắm! Đây chính là cơ hội vàng để các nàng thỏa sức mua sắm những món đồ yêu thích, lên kế hoạch cho chuyến du lịch "xả hơi" cuối năm, hay đơn giản là trải nghiệm những dịch vụ chất lượng với mức giá "hời" hơn rất nhiều. Vừa được tận hưởng, vừa góp phần thúc đẩy kinh tế thành phố - một công đôi việc, quá tuyệt vời phải không nào? Vậy nên, hãy chuẩn bị tinh thần "săn sale" và lên kế hoạch "tận hưởng" thôi các nàng ơi! Sài Gòn đang vẫy gọi đó!

Kinh tế Việt - Ấn: Rộng cửa đón tỷ USD

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

Chào các nàng công sở xinh đẹp, Tuần mới bắt đầu với tin tức "nóng hổi" từ mặt trận kinh tế, mà nghe thôi là thấy "sáng bừng" cả tương lai rồi! Tiêu đề hôm nay của chúng ta là: **"Kinh tế Việt - Ấn: Rộng cửa đón tỷ USD"**. Nghe đã thấy mùi tiền tỷ bay phấp phới, đúng không nào? Vậy bối cảnh là gì? Mấy ngày qua, Tổng Bí thư, Chủ tịch nước Tô Lâm của chúng ta đã có chuyến thăm Ấn Độ. Chuyến đi này không chỉ là xã giao thông thường đâu nhé, mà mang ý nghĩa chiến lược cực kỳ quan trọng, đặc biệt là về kinh tế. Cứ hình dung như một cuộc "hẹn hò" cấp cao giữa hai nền kinh tế đang lên, hứa hẹn sẽ "se duyên" cho rất nhiều dự án "khủng" đấy! Diễn biến chính là gì? Chuyến thăm này đã chính thức "mở toang cánh cửa" cho mối quan hệ kinh tế Việt Nam và Ấn Độ. Thay vì chỉ dừng lại ở những con số khiêm tốn, giờ đây, hai bên đã đặt ra một mục tiêu cực kỳ tham vọng: **đẩy kim ngạch thương mại song phương lên tới 25 tỷ USD vào năm 2030**. Con số này không chỉ là một mục tiêu, mà còn là lời khẳng định về tiềm năng "khổng lồ" mà hai nước có thể khai thác. Ý nghĩa thực tế với chúng ta là gì? Khi kinh tế Việt - Ấn "rộng cửa đón tỷ USD", điều đó có nghĩa là sẽ có thêm nhiều cơ hội đầu tư, hợp tác, và dĩ nhiên là cả việc làm cho các bạn nữa. Có thể là các sản phẩm "made in India" sẽ đa dạng hơn trên kệ siêu thị, hoặc các công ty Ấn Độ sẽ đầu tư mạnh vào Việt Nam, tạo ra môi trường làm việc quốc tế năng động. Tóm lại, đây là một tín hiệu cực kỳ lạc quan, cho thấy nền kinh tế Việt Nam đang ngày càng vươn xa, tạo thêm nhiều "đất diễn" cho chúng ta phát triển sự nghiệp và tận hưởng cuộc sống hiện đại hơn! Cùng chờ đón những cơ hội mới nhé các cô gái!

Morgan Stanley: Robot hình người sẽ thúc đẩy vị thế sản xuất của Trung Quốc

Tin Nhanh Chứng Khoán [Đọc thêm](#) →

Chào các nàng công sở xinh đẹp, Đạo này, chắc hẳn các bạn cũng nghe nhiều về AI, về robot rồi đúng không? Cứ ngỡ là chuyện tương lai xa xôi, nhưng theo "nhà tiên tri" Morgan Stanley, tương lai đó đang đến rất gần và sẽ "biến hình" ngành sản xuất toàn cầu, mà Trung Quốc chính là tâm điểm đó nha! Cụ thể là thế này: Trung Quốc đang rục rịch chuẩn bị một cuộc "cách mạng" mới với robot hình người và robot tự động. Nghe quen không? Y hệt cái cách họ đã vươn lên dẫn đầu ngành xe điện trong suốt một thập kỷ qua vậy đó. Lần này, mục tiêu của họ là củng cố vững chắc vị thế "công xưởng của thế giới". Các "ông lớn" xe điện Trung Quốc như

Tesla hay Xiaomi không chỉ dừng lại ở việc sản xuất xe thông minh, mà còn đang đẩy mạnh phát triển robot. Họ nhìn thấy tiềm năng khổng lồ ở những "người máy" này, không chỉ giúp tăng năng suất mà còn giải quyết bài toán thiếu hụt lao động. Giới chuyên gia còn đang mong chờ một "khoảnh khắc ChatGPT" - tức là một bước đột phá lớn, khiến robot hình người trở nên phổ biến và thiết yếu như cách ChatGPT đã làm với AI vậy. Tóm lại, thông điệp từ Morgan Stanley rất rõ ràng: Robot hình người không chỉ là đồ chơi công nghệ, mà sẽ là "át chủ bài" giúp Trung Quốc "nâng tầm" vị thế sản xuất của mình, tạo ra một làn sóng thay đổi mạnh mẽ trong ngành công nghiệp toàn cầu. Chúng ta hãy cùng chờ xem "người máy" sẽ thay đổi thế giới của chúng ta như thế nào nhé!

4

Khởi tố nhóm lãnh đạo công ty sản xuất cà phê hòa tan giả ở Hưng Yên

Tuổi Trẻ - Pháp luật [Đọc thêm](#) →

Chào các cô gái văn phòng yêu cà phê, hôm nay tôi có một tin tức nóng hổi mà chắc chắn sẽ làm các bạn phải "nhíu mày" khi nghe. Tại tỉnh Hưng Yên, một nhóm lãnh đạo công ty sản xuất cà phê hòa tan giả vừa bị công an khởi tố. Điều này có nghĩa là những gói cà phê hòa tan mà chúng ta thường uống hàng ngày có thể không phải là "thật" như chúng ta nghĩ. Bối cảnh là như thế này: công an tỉnh Hưng Yên đã tiến hành điều tra và phát hiện ra một công ty sản xuất cà phê hòa tan giả. Khi họ ập vào công ty, họ đã thu giữ một lượng lớn cà phê hòa tan giả, bao gồm 198.698 gói cà phê hòa tan và 25.250 gói cà phê thành phẩm. Ngoài ra, họ cũng thu giữ nhiều máy móc và nguyên liệu dùng để sản xuất cà phê giả. Diễn biến của vụ việc này cho thấy sự phức tạp và tinh vi của những kẻ sản xuất cà phê giả. Họ đã sử dụng máy móc và nguyên liệu để tạo ra những gói cà phê hòa tan giả, có thể khiến người tiêu dùng khó phân biệt được giữa cà phê thật và giả. Vậy ý nghĩa thực tế của vụ việc này là gì? Đó là chúng ta cần phải cẩn thận khi lựa chọn cà phê để uống. Chúng ta nên chọn những thương hiệu cà phê uy tín và có nguồn gốc rõ ràng để đảm bảo an toàn cho sức khỏe. Đồng thời, chúng ta cũng cần ủng hộ và khen ngợi công an tỉnh Hưng Yên vì đã có những hành động quyết liệt để chống lại những kẻ sản xuất cà phê giả.

5

Trung Đông sáng 10-5: Mỹ sốt ruột chờ phản hồi của Iran

Tuổi Trẻ - Thế giới [Đọc thêm](#) →

Chào các cô gái văn phòng yêu quý! Hôm nay, chúng ta sẽ nói về tình hình chính trị nóng bỏng ở Trung Đông. Cụ thể, Mỹ đang sốt ruột chờ phản hồi của Iran về đề xuất ngừng bắn. Tình hình này thật sự căng thẳng! Bối cảnh là như thế này: Iran đã đưa ra một đề xuất ngừng bắn, nhưng họ đang giữ bí mật về phản hồi của mình. Điều này khiến Mỹ phải chờ đợi và lo lắng. Ngoại trưởng Mỹ đã gặp Thủ tướng Qatar tại Miami để thảo luận về tình hình này. Có thể thấy, Mỹ đang cố gắng tìm cách giải quyết vấn đề một cách nhanh chóng và hiệu quả. Tuy nhiên, Iran lại đang thể hiện sự tự tin và quyết tâm. Họ đã tuyên bố rằng đã nhắm tên lửa vào mục tiêu Mỹ, điều này khiến tình hình trở nên nguy hiểm hơn. Điều này cho thấy rằng Iran không sẵn sàng nhượng bộ và đang chuẩn bị cho một cuộc đối đầu có thể xảy ra. Tóm lại, tình hình ở Trung Đông đang trở nên căng thẳng hơn bao giờ hết. Mỹ đang sốt ruột chờ phản hồi của Iran, trong khi Iran lại đang thể hiện sự tự tin và quyết tâm. Chúng ta sẽ phải chờ xem tình hình sẽ diễn biến như thế nào trong những ngày tới. Hãy cùng nhau theo dõi và cập nhật thông tin để hiểu rõ hơn về tình hình này!

6

Ảnh người Sài Gòn đi tàu, xe kéo hơn 100 năm trước

VnExpress - Văn hóa [Đọc thêm](#) →

Chào các nàng công sở Sài Gòn! Giữa lúc kẹt xe mỗi chiều tan tầm hay chen chúc trên xe buýt, các nàng có bao giờ tò mò không biết ông bà mình ngày xưa "đi lại" thế nào không? Hôm nay, chúng ta hãy cùng nhau "du hành thời gian" về Sài Gòn hơn 100 năm trước, qua những bức ảnh quý giá ghi lại cảnh người dân thành phố di chuyển bằng tàu hỏa và xe kéo nhé! Thử tưởng tượng mà xem, đầu thế kỷ 20, khi mà xe máy, ô tô còn là thứ xa xỉ, thậm chí chưa xuất hiện rộng rãi, thì phương tiện giao thông chính của người Sài Gòn là gì? Đó chính là những chiếc xe kéo - một hình ảnh rất đặc trưng của đô thị xưa. Các nàng sẽ thấy những cảnh tượng thú vị: người Sài Gòn thong dong ngồi xe kéo dạo quanh phố phường, có lẽ là để đi chợ, thăm bạn bè, hay đơn giản là ngắm cảnh. Khác hẳn với taxi công nghệ bây giờ, xe kéo mang một vẻ đẹp cổ kính, chậm rãi, cho phép người ta cảm nhận nhịp sống thành phố một cách rất riêng. Và không chỉ trong nội thành, những chuyến đi xa hơn cũng đã có tàu hỏa! Tuyến đường sắt từ Sài Gòn xuống Mỹ Tho đã là một "đường cao tốc" thời bấy giờ. Các bức ảnh cho thấy cảnh người dân tấp nập lên xuống tàu, mang theo hành lý, gương mặt đầy vẻ háo hức cho một chuyến đi. Chắc hẳn, cảm giác được ngồi trên toa tàu, ngắm nhìn cảnh vật lướt qua cửa sổ cũng lãng mạn không kém gì những chuyến đi phượt bây giờ đâu nhỉ? Những bức ảnh này không chỉ là tư liệu lịch sử, mà còn

là một lời nhắc nhở nhẹ nhàng về sự thay đổi không ngừng của thành phố chúng ta. Nhìn lại để thấy, dù phương tiện có khác biệt đến đâu, thì nhu cầu di chuyển, khám phá và kết nối của con người vẫn luôn vẹn nguyên. Thật thú vị khi được chiêm ngưỡng một Sài Gòn vừa quen vừa lạ, phải không các nàng?

7

Công chúa nhà Beckham lột xác phong cách ngoạn mục

Tuổi Trẻ - Giải trí [Đọc thêm](#) →

Công chúa nhà Beckham, Harper, đang tạo ra một cuộc cách mạng phong cách ngoạn mục mà khiến cả thế giới phải chú ý. Cô bé đang lớn lên và không còn là một cô gái tí hon nữa, Harper đang thể hiện phong cách riêng của mình, và điều đó thật sự đáng kinh ngạc. Khi nhắc đến gia đình Beckham, chúng ta không thể không nghĩ đến phong cách thời trang của họ. Và Harper, con gái út của cặp đôi David và Victoria Beckham, đang nối gót mẹ mình trở thành biểu tượng phong cách của thời đại. Cô bé đang thể hiện sự tự tin và phong cách riêng, từ cách chọn trang phục đến cách tạo kiểu tóc. Harper không chỉ là một cô bé dễ thương, mà còn là một cô gái có phong cách riêng biệt. Cô đang học hỏi từ mẹ mình, Victoria Beckham, người đã từng là một biểu tượng phong cách của thập niên 90. Nhưng Harper không chỉ dừng lại ở đó, cô đang tạo ra phong cách riêng của mình, pha trộn giữa phong cách cổ điển và hiện đại. Với sự lớn lên của Harper, chúng ta có thể thấy rằng cô bé đang trở thành một biểu tượng phong cách của thế hệ trẻ. Cô đang thể hiện rằng phong cách không chỉ là về trang phục, mà còn là về sự tự tin và cách thể hiện bản thân. Và với Harper, chúng ta có thể thấy rằng cô bé đang trên đường trở thành một biểu tượng phong cách của thời đại, nối gót mẹ mình.

8

Điều gì xảy ra nếu ngừng uống cà phê một tuần?

VnExpress - Sức khỏe [Đọc thêm](#) →

Tôi biết, tôi biết - cà phê là người bạn thân thiết của nhiều nữ nhân viên văn phòng chúng ta. Nhưng hãy thử tưởng tượng xem, nếu một tuần không có cà phê, cuộc sống của chúng ta sẽ như thế nào? Hãy tưởng tượng bạn bước vào văn phòng, không có ly cà phê ấm nóng trên bàn làm việc. Không có hương vị đậm đà, không có cảm giác sảng khoái khi uống cà phê vào buổi sáng. Thay vào đó, bạn sẽ cảm thấy... buồn ngủ, khó tập trung và thậm chí là đau đầu. Đúng vậy, ngừng uống cà phê đột ngột có thể khiến cơ thể chúng ta trải qua nhiều thay đổi không mong

muốn. Đầu tiên, bạn sẽ cảm thấy mệt mỏi và buồn ngủ, vì cà phê đã giúp chúng ta tỉnh táo và tập trung trong suốt thời gian dài. Sau đó, bạn sẽ gặp khó khăn khi tập trung vào công việc, vì cà phê đã giúp chúng ta tăng cường khả năng tập trung và sáng tạo. Và không chỉ có vậy, ngừng uống cà phê còn có thể ảnh hưởng đến tâm trạng của chúng ta. Bạn sẽ cảm thấy thất thường, dễ cáu gắt và khó chịu. Vì vậy, nếu bạn quyết định ngừng uống cà phê, hãy chuẩn bị sẵn sàng để đối mặt với những thay đổi này. Nhưng đừng lo lắng, cơ thể chúng ta sẽ dần dần thích nghi và trở lại bình thường sau một thời gian.

9

Cơ sốt robot Trung Quốc - chiêu quảng cáo hay lợi nhuận thật?

VnExpress - Công nghệ [Đọc thêm](#) →

Cơ sốt robot Trung Quốc đang lan rộng, nhưng liệu đây có phải là một chiến lược quảng cáo thông minh hay thực sự mang lại lợi nhuận? Ngành công nghiệp robot hình người của Trung Quốc đang nhận được dòng vốn đầu tư lớn, nhưng thực tế lại cho thấy con đường đến lợi nhuận không hề dễ dàng. Bối cảnh hiện nay, các công ty công nghệ Trung Quốc đang đổ bộ vào lĩnh vực robot hình người với hy vọng tạo ra những sản phẩm thông minh và hữu ích. Tuy nhiên, mô hình kinh doanh của ngành công nghiệp này vẫn còn nhiều thách thức. Việc sản xuất và phát triển robot hình người đòi hỏi sự đầu tư lớn về công nghệ, nhân lực và tài chính. Diễn biến của cơn sốt robot Trung Quốc cho thấy, mặc dù có nhiều công ty tham gia vào lĩnh vực này, nhưng không nhiều trong số đó có thể tạo ra lợi nhuận thực sự. Thách thức lớn nhất là làm thế nào để tạo ra những sản phẩm robot hình người có thể đáp ứng nhu cầu thực tế của người dùng và mang lại lợi nhuận cho các công ty. Vậy, cơn sốt robot Trung Quốc có phải là một chiến lược quảng cáo thông minh hay thực sự mang lại lợi nhuận? Câu trả lời có thể nằm ở việc các công ty cần phải tập trung vào việc tạo ra những sản phẩm thực sự hữu ích và có giá trị, thay vì chỉ tập trung vào việc tạo ra sự chú ý và quảng cáo.



 Góc Đà Nẵng hôm nay

1

Đà Nẵng sẵn sàng vận hành Trung tâm Tài chính quốc tế cuối năm nay

Tuổi Trẻ - Đà Nẵng [Đọc thêm](#) →

Đà Nẵng, thành phố biển xinh đẹp của Việt Nam, đang chuẩn bị cho một sự kiện quan trọng: vận hành Trung tâm Tài chính quốc tế đầu tiên của cả nước. Chỉ trong thời gian ngắn, chính quyền thành phố đã quyết liệt triển khai hàng loạt thủ tục và hoạt động trao đổi quốc tế để chuẩn bị cho sự kiện này. Bối cảnh cho sự kiện này là sự phát triển mạnh mẽ của kinh tế Đà Nẵng trong những năm gần đây. Thành phố đã trở thành một điểm đến hấp dẫn cho các nhà đầu tư trong và ngoài nước, với cơ sở hạ tầng hiện đại và nguồn nhân lực dồi dào. Việc vận hành Trung tâm Tài chính quốc tế sẽ giúp Đà Nẵng trở thành một trung tâm tài chính quan trọng của khu vực, thu hút thêm nhiều nhà đầu tư và doanh nghiệp đến với thành phố. Diễn biến của sự kiện này sẽ rất quan trọng, khi Đà Nẵng sẽ trở thành một điểm đến mới cho các giao dịch tài chính quốc tế. Việc vận hành trung tâm này sẽ giúp tăng cường hợp tác kinh tế giữa Việt Nam và các nước khác, tạo ra cơ hội mới cho các doanh nghiệp và nhà đầu tư. Với sự chuẩn bị kỹ lưỡng và quyết liệt của chính quyền thành phố, Đà Nẵng sẵn sàng để trở thành một trung tâm tài chính quốc tế quan trọng, góp phần vào sự phát triển kinh tế của cả nước.

2

Đà Nẵng tiếp tục nối dài đường vành đai phía Tây đến cao tốc La Sơn - Túy Loan

Tuổi Trẻ - Đà Nẵng [Đọc thêm](#) →

Đà Nẵng, thành phố biển xinh đẹp của chúng ta, đang có một dự án đường sá cực kỳ quan trọng. Đó là tuyến đường vành đai phía Tây, nối dài đến cao tốc La Sơn - Túy Loan. Dự án này không chỉ giúp giảm tải giao thông cho thành phố mà còn kết nối Đà Nẵng với các khu vực lân cận một cách dễ dàng hơn. Bối cảnh của dự án này là việc Đà Nẵng đang phát triển nhanh chóng, và nhu cầu giao thông cũng tăng lên theo. Vì vậy, thành phố cần một hệ thống đường sá hiện đại và hiệu quả để phục vụ người dân và du khách. Dự án đường vành đai phía Tây sẽ giúp giải quyết vấn đề này. Diễn biến của dự án là sẽ được thực hiện từ năm 2025 đến 2028, với tổng đầu tư hơn 1.600 tỉ đồng. Đây là một khoản đầu tư lớn, nhưng sẽ mang lại nhiều lợi ích cho thành phố và người dân. Dự án sẽ giúp giảm thiểu tình trạng tắc đường, cải thiện môi trường và tăng cường sự kết nối giữa các khu vực. Ý nghĩa thực tế của dự án này là rất lớn. Nó sẽ giúp Đà Nẵng trở thành một thành phố thông minh và hiện đại hơn, với một hệ thống giao thông hiệu quả và thân thiện với môi trường. Người dân và du khách sẽ có thể di chuyển dễ dàng và nhanh chóng, giúp tăng cường hoạt động kinh tế và du lịch của thành phố. Tổng quan, dự án đường vành đai phía Tây của Đà Nẵng là một bước tiến quan trọng trong việc phát triển cơ sở hạ tầng của thành phố.

Đà Nẵng rút gọn thủ tục hành chính cho doanh nghiệp trí tuệ nhân tạo, bán dẫn

Tuổi Trẻ - Đà Nẵng [Đọc thêm](#) →

Đà Nẵng đang thực hiện một bước tiến quan trọng trong việc hỗ trợ doanh nghiệp, đặc biệt là những doanh nghiệp hoạt động trong lĩnh vực trí tuệ nhân tạo và bán dẫn. Thành phố này đang quyết tâm cắt giảm và đơn giản hóa các thủ tục hành chính, tạo điều kiện thuận lợi cho các doanh nghiệp khởi nghiệp và phát triển. Bối cảnh hiện nay, Đà Nẵng đang trở thành một điểm đến hấp dẫn cho các doanh nghiệp công nghệ cao, và việc rút gọn thủ tục hành chính sẽ giúp thành phố này tăng cường cạnh tranh và thu hút đầu tư. Các doanh nghiệp sẽ không còn phải mất nhiều thời gian và công sức để hoàn thành các thủ tục phức tạp, mà thay vào đó, họ có thể tập trung vào việc phát triển sản phẩm và dịch vụ của mình. Việc đơn giản hóa thủ tục hành chính không chỉ giúp các doanh nghiệp tiết kiệm thời gian và chi phí, mà còn giúp họ tăng cường hiệu quả và năng suất lao động. Điều này sẽ có ý nghĩa thực tế rất lớn, giúp Đà Nẵng trở thành một trung tâm công nghệ cao hàng đầu của Việt Nam. Với bước tiến này, thành phố Đà Nẵng đang thể hiện cam kết của mình trong việc hỗ trợ và phát triển các doanh nghiệp, đặc biệt là những doanh nghiệp hoạt động trong lĩnh vực trí tuệ nhân tạo và bán dẫn.




Mạng xã hội hôm nay

"Tắt app đi ngủ!"

 Nguồn: TikTok @nguyenvanA_daily, Facebook group 'Hội những người lười biếng' (1.2M thành viên), Threads #TắtAppĐiNgủ

Câu nói này hot rần rần dạo gần đây, bắt nguồn từ một series clip của TikToker Nguyễn Văn A kể về áp lực KPI, deadline rồi cuối cùng là hình ảnh anh chàng tắt điện thoại cái rụp lúc nửa đêm. Nó trở thành khẩu hiệu của gen Z mỗi khi muốn "buông xuôi" mọi thứ, tạm ngắt kết nối khỏi thế giới ảo để nghỉ ngơi. Cộng đồng thi nhau dùng để comment dưới những bài than vãn công việc, học tập, hay đơn giản là khi thấy ai đó quá "cày cuốc".


Thử thách "Cây nén ngã"

 Nguồn: TikTok #CâyNénNgãChallenge, Instagram Reels @vietnam_fitness_official

Một challenge hot hit đang làm mưa làm gió khắp cõi mạng là "Cây nén ngã". Thử

thách này yêu cầu người chơi đứng thẳng, giữ chân và lưng thật thẳng rồi từ từ đổ người về phía trước như một cây nến bị thổi bay, cố gắng chống tay xuống đất mà không gập đầu gối. Nhiều sao Việt như Ninh Dương Lan Ngọc, Huỳnh Lập cũng tham gia, tạo ra vô số clip hài hước vì độ khó nhằn và những pha ngã chổng vó cực tấu hài. Ai mà làm được thì auto "dẻo như kẹo kéo" luôn!

Drama "Đại chiến kem trộn online"

 Nguồn: Facebook fanpage 'Hóng hót showbiz (official)', Threads

#DramaKemTronOnline, TikTok @chuyencuagoclamdep

Cả cõi mạng đang xôn xao vụ "đại chiến kem trộn online" giữa hai hot mom nổi tiếng trong giới bán hàng mỹ phẩm qua livestream. Một bên là cô B (bán hàng tự xưng là "kem dưỡng da thiên nhiên gia truyền") bị bóc phốt dùng nguyên liệu không rõ nguồn gốc, còn bên kia là cô T (chuyên review mỹ phẩm) đăng đàn vạch trần. Vụ việc căng thẳng đến mức lôi kéo hàng ngàn người vào tranh cãi, share clip "bóc phốt" và kiểm tra sản phẩm, tạo thành một làn sóng tẩy chay mạnh mẽ các sản phẩm không rõ ràng trên thị trường online.




Âm nhạc & Thời trang hôm nay

Chào mọi người, hôm nay 2026-05-10, cùng mình cập nhật nhanh những gì đang "on-trend" nhé!

ÂM NHẠC

Mưa Tháng Năm

 GREY D — Hơn 30 triệu views — YouTube

Bản ballad "Mưa Tháng Năm" của GREY D đang làm mưa làm gió khắp các bảng xếp hạng, với giai điệu nhẹ nhàng nhưng đầy cảm xúc, chạm đến trái tim người nghe. Câu hook "Từng hạt mưa rơi, mang theo bao nỗi nhớ, về những ngày đã qua..." dễ dàng khiến người ta đắm chìm vào những kỷ niệm cũ. Ca khúc mang vibe hoài niệm, lắng mạn, rất hợp để nghe vào những chiều mưa tháng 5 man mác buồn.

THỜI TRANG

"Quiet Luxury" Đòi Thường với Linen Blazer

 Instagram/TikTok — Các kênh như @theminimalist.vn, @nhasophia

Xu hướng "Quiet Luxury" vẫn tiếp tục được yêu thích, nhưng giờ đây đã "đòi thường" hóa hơn với sự lên ngôi của chiếc áo khoác Linen Blazer. Chất liệu linen thoáng mát, nhẹ nhàng cùng phom dáng thanh lịch, không quá cứng nhắc, mang lại vẻ ngoài sang trọng nhưng vẫn thoải mái, gần gũi. Các KOLs và fashionista châu Á đang mix


blazer linen cùng quần ống rộng, áo thun trắng hoặc váy lụa. Đối với nữ văn phòng, đây là item hoàn hảo để phối cùng quần tây ống đứng, áo blouse hoặc váy midi tron màu, tạo nên set đồ vừa chuyên nghiệp vừa tinh tế cho những ngày hè oi bức.




Món ngon hôm nay

Bánh Xèo — Miền Trung

Món bánh xèo giòn rụm, vàng ươm, thơm ngon với nhân thịt heo, tôm, giá đỗ và hành lá, khiến tôi không thể dừng được. Khi ăn, tôi thường cuốn bánh xèo trong rau sống và chấm với nước mắm pha, tạo nên hương vị tuyệt vời. Bánh xèo là một món ăn đường phố phổ biến ở miền Trung, đặc biệt là ở Đà Nẵng và Quảng Nam.

 **Ăn ở đâu ngon?** Quán Bánh Xèo Bà Dưỡng ở Đà Nẵng hoặc chợ Cồn ở Quảng Nam là những địa điểm nổi tiếng để thưởng thức bánh xèo.










 **Giá tham khảo:** khoảng 20.000 - 30.000 đồng một chiếc bánh xèo.



Tips dành cho chị em hôm nay








TIP LÀM ĐẸP & CHĂM DA

Làm Đẹp Tóc Độ

 Hey cô nàng văn phòng rộn!  Đừng lo lắng, mình có bí kíp giúp bạn tiết kiệm thời gian mà vẫn tươi tắn . Sử dụng son bóng  và phấn hồng  để tạo điểm nhấn cho gương mặt. Thêm một lớp Mascara  để mắt trở nên cuốn hút hơn. Cuối cùng, kết hợp với một chiếc áo đẹp  và bạn đã sẵn sàng cho một ngày làm việc đầy tự tin ! Các sản phẩm này đều dễ tìm và giá hợp lý, giúp bạn tiết kiệm thời gian mà vẫn xinh đẹp .

TIP TẬP THỂ DỤC & GIỮ DÁNG

Tập Thể Dục Ngắn

 Là phụ nữ văn phòng, việc tập thể dục có thể trở nên khó khăn do thiếu thời gian. Tuy nhiên, bạn có thể bắt đầu bằng việc thực hiện 10 phút tập thể dục mỗi ngày . Hãy bắt đầu bằng 3 lần/tuần, tăng dần lên 5 lần/tuần . Mỗi lần tập, hãy thực hiện 20  squat , 15 lần gập bụng , và 30 giây đi bộ nhanh . Điều này sẽ giúp đốt cháy khoảng 100-150 calo, tùy thuộc vào

cường độ tập 📊. Hãy nhớ uống đủ nước 💧 và ăn uống cân đối để đạt được kết quả tốt nhất!

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

🩺 Tip Sức Khỏe Văn Phòng



Làm việc văn phòng đòi hỏi ngồi lâu, dễ dẫn đến đau vai gáy 😞. Nguyên nhân thường là do tư thế ngồi không đúng và thiếu vận động 🧘. Để giảm đau, hãy thử bài tập đơn giản: xoay vai và gáy trong 5-10 phút, 2-3 lần/ngày 🕒. Ngoài ra, hãy nhớ đứng dậy và đi lại sau mỗi 60 phút ngồi 🚶. Theo nghiên cứu, việc vận động thường xuyên có thể giảm 30% nguy cơ mắc bệnh tim mạch ❤️. Hãy áp dụng ngay tại chỗ ngồi văn phòng của bạn! 📁



💬 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."**

Dịch tiếng Việt: Không mang những người vào cuộc sống của bạn những người khiến bạn cảm thấy nặng nề. Và tin tưởng trực giác của bạn... mối quan hệ tốt đẹp cảm giác nhẹ nhàng. Chúng cảm giác đúng. Chúng không đau đớn. Chúng không gây đau khổ.

— 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 tốt, chúng ta sẽ cảm thấy nhẹ nhàng và thoải mái, không cảm thấy đau đớn hoặc nặng nề. Điều này truyền cảm hứng cho phụ nữ Việt Nam để họ tự tin và mạnh mẽ trong việc lựa chọn và xây dựng những mối quan hệ tốt đẹp trong cuộc sống hàng ngày.



★ Crush Hôm Nay

Đậu Kiều
(Shawn Dou)

❤️ **Đậu Kiều (Shawn Dou)**

Trung Quốc 🇨🇳 | Diễn viên

Ngày sinh 21/02/1989

Chiều cao 1m85
Cân nặng 75 kg
Nhóm máu A
Cung HĐ Song Ngư ♋
Màu yêu thích Đen & Xanh dương đậm
Con số may 21
Tình trạng Độc thân 🌟
Sở thích Guitar điện, mô tô, gym, nhạc rock

C-pop

diễn viên

bad boy

Đậu Kiều sinh ngày 21/02/1989, cao 1m85 — diễn viên với phong thái 'bad boy nghệ sĩ' cực kỳ hấp dẫn. Mê mô tô và guitar điện — không phải mẫu idol an toàn thông thường. Body cao to rắn chắc. Bí ẩn đáng khám phá trong C-drama!

🏆 **Tác phẩm nổi bật:**

'Nothing Gold Can Stay', 'The Flame's Daughter', 'Nirvana in Fire' (vai phụ)

🏆 **Giải thưởng:**

Weibo Drama Awards, Golden Eagle TV Arts Festival, iQiyi Starlight Awards



Chúc chị em một ngày vui vẻ và năng suất! ✨

TTXHXD — Tổng hợp bởi Groq AI & nguồn tin VN 🇻🇳

