💅 ✨ 🌸 💕 🌸 ✨ 💅

💌 Thông Tấn Xã Heo Xinh Đẹp

Bản tin hàng ngày dành cho chị em văn phòng 💕

📅 26/10/2026

✨ 🌼 💛 🌼 ✨

🌏 Tin tức hôm nay

1 Thời tiết hôm nay 26-10: Thanh Hóa đến Huế mưa, các vùng còn lại ngày nắng

Tuổi Trẻ - Thời sự 🔗 Đọc thêm →

> Hôm nay 26-10, thời tiết cả nước ổn định, ban ngày nắng, nhưng khu vực từ Thanh Hóa đến TP Huế có mưa rào và dông, có khả năng xuất hiện lốc, sét, mưa đá và gió mạnh. Các vùng khác ngày nắng, chiều tối và đêm có mưa rào, dông vài nơi. Nam Bộ đang trong kỳ triều cường, có thể gây ngập úng ở khu vực trũng, ven sông, ven biển và làm chậm thoát lũ, ảnh hưởng đến giao thông và hoạt động kinh tế-xã hội. Nhiệt độ trong ngày dao động từ 19-34 °C tùy khu vực.

2 Diễn đàn Kinh tế Mùa thu 2026 - Hiến kế để TP.HCM tăng trưởng - Kỳ 1: Hướng tới cực tăng trưởng toàn cầu

Tuổi Trẻ - Kinh doanh 🔗 Đọc thêm →

> Diễn đàn Kinh tế Mùa thu 2026 diễn ra tại TP.HCM, nhấn mạnh vai trò của Luật Phát triển đô thị trong việc mở rộng thẩm quyền địa phương. Bài phát biểu đề cập ba yếu tố cần thiết để quyền được trao phát huy: thẩm quyền rõ ràng, năng lực thực thi đủ trình độ và công cụ, và trách nhiệm gắn với kết quả. Thành phố phải rà soát lại các thẩm quyền mới, chuẩn hoá quy trình phối hợp và xây dựng năng lực thực thi, đồng thời thiết lập hệ thống dữ liệu điều hành tích hợp để điều phối các lĩnh vực chiến lược trên toàn siêu đô thị.

3

BIDV thu giữ biệt thự tại Vinhomes Riverside của bà Đặng Thị Hương Lan

CafeF - Tài chính ngân hàng 🔗 **Đọc thêm →**

> BIDV dự kiến thu giữ căn biệt thự rộng hơn 300 m² tại khu đô thị Vinhomes Riverside, Hà Nội, do bà Đặng Thị Hương Lan thế chấp cho khoản vay của Công ty Cổ phần Dược liệu Việt Nam. Tài sản nằm ở địa chỉ AD09-76, phường Phúc Lợi, gồm thửa đất 304 m² và biệt thự xây dựng 112,5 m², tổng sàn 341,9 m². Bà Đặng đã dùng bất động sản này làm bảo đảm cho các hợp đồng tín dụng ký năm 2020 và 2025. Ngày 14/8/2026, BIDV Chi nhánh Hà Nội yêu cầu bàn giao tài sản nhưng chưa nhận được. Ngân hàng dự kiến bắt đầu thu giữ từ 8 h ngày 13/11/2026.

4

Toàn cảnh Diễn đàn Kinh tế Mùa thu 2026 tại TP.HCM

Tuổi Trẻ - Thế giới 🔗 **Đọc thêm →**

> Diễn đàn Kinh tế Mùa thu 2026 (AEF 2026) diễn ra tại TP.HCM từ 26-29/10, do Thủ tướng Lê Minh Hưng chỉ đạo, UBND TP.HCM chủ trì và HCMC C4IR thực hiện. Hai ngày chính 27-28/10 đồng thương hiệu lần đầu với Diễn đàn Kinh tế Thế giới (WEF), thu hút hơn 1.500 đại biểu, trong đó ít nhất 22 đoàn VIP quốc tế. Nội dung tập trung vào bốn trụ cột: siêu đô thị, công nghệ đột phá, hợp tác kỷ nguyên mới và vai trò tư nhân, qua 21 phiên thảo luận. Ngày 28/10, phiên toàn thể cấp cao có Thủ tướng, lãnh đạo WEF, đại diện 8 quốc gia, Liên Hợp Quốc và EU, thảo luận “Định vị Việt Nam trong tương lai toàn cầu”.

5

Triệt phá đường dây lừa đảo, chiếm đoạt 404 tỉ đồng qua nền tảng AI Livestream TATAO LIVE

Tuổi Trẻ - Pháp luật 🔗 **Đọc thêm →**

Công an khởi tố 7 bị can trong đường dây lừa đảo qua nền tảng AI Livestream TATAO LIVE, do Hoàng Trung Kiên và Nguyễn Thị Ngọc Trâm đại diện các công ty tại Hà Nội. Nhóm tội phạm huy động vốn từ tháng 6/2025, khiến nạn nhân nộp tổng cộng 404 tỷ đồng, trong đó hơn 8,6 tỷ đồng đã được thu hồi ban đầu. Họ quảng bá TATAO LIVE trên website www.tataovn.com và các mạng xã hội, yêu cầu người tham gia mua gói AI Livestream với giá từ 2,9 triệu đồng. Cuộc triệt phá được thực hiện ngày 25-10, do Cục Cảnh sát hình sự phối hợp với công an các tỉnh Nghệ An, Lào Cai.

6

Phương Mỹ Chi, Đức Phúc, Quốc Thiên cùng các Anh trai 'chông gai' và 'say hi' đu BigBang

Tuổi Trẻ - Giải trí 🔗 **Đọc thêm →**

World tour của BigBang tại sân vận động Mỹ Đình, Hà Nội, diễn vào tối 25-10, thu hút hơn 40.000 khán giả; hai đêm diễn tại Việt Nam tổng cộng gần 90.000 người xem. Đây là buổi diễn trong chuyến lưu diễn thế giới 2026-2027, kỷ niệm 20 năm ra mắt và là lần đầu tiên nhóm trở lại sân khấu toàn cầu sau 9 năm. Các nghệ sĩ Phương Mỹ Chi, Đức Phúc, Quốc Thiên và một số “anh trai” như Hùng Huỳnh, Hurrykng, Vương Bình, Cody Nam Võ, Phạm Đình Thái Ngân cũng xuất hiện tại sân khấu.

7

Cholesterol cao có nguy hiểm không?

Thanh Niên - Sức khỏe 🔗 **Đọc thêm →**

Bác sĩ tim mạch giải thích cholesterol “xấu” LDL-C cao có thể tích tụ trong thành động mạch, gây xơ vữa và cuối cùng dẫn tới hẹp mạch, nhồi máu cơ tim hoặc đột quỵ. Mức LDL-C lý tưởng không giống nhau; người có tiền sử nhồi máu, đặt stent hoặc đột quỵ cần mức thấp hơn so với người trẻ không có yếu tố nguy cơ. Nghiên cứu trên 18.288 người cho thấy thời gian tiếp xúc lâu dài với LDL-C cao từ tuổi trưởng thành tăng nguy cơ bệnh mạch vành. Các khuyến cáo 2026 đề xuất phát hiện và can thiệp sớm, đánh giá nguy cơ trong 30 năm thay vì 10 năm, đồng thời xem xét chế độ ăn, vận động và các yếu tố sức khỏe khác.

8

Tin tặc dùng AI tự động tấn công hơn 1.200 website, xâm nhập hơn 100 doanh nghiệp

Tuổi Trẻ - Nhịp sống số 🔗 **Đọc thêm →**

> Chiến dịch tin tặc dùng AI tự động tấn công hơn 1.200 website và xâm nhập hơn 100 doanh nghiệp, bao gồm Deere, SharkNinja và Cummins, được báo cáo bởi NorForge vào ngày 19-10. Các tác nhân AI, điều khiển bằng các chỉ dẫn dưới 100 ký tự tiếng Trung và chi phí khoảng 5 USD mỗi dự án, thực hiện từ dò tìm lỗ hổng đến cài cửa hậu mà gần như không cần con người can thiệp. Nhóm AIA0001 liên kết với 14 bảng điều khiển Cairn và thực hiện hơn 1.100 cuộc tấn công vào các website thương mại điện tử ở Mỹ, Canada, Nhật Bản và Úc, nhằm chiếm quyền truy cập lâu dài vào hạ tầng thanh toán. Tổng chi phí ước tính khoảng 5.000 USD, tương đương 50 USD cho mỗi vụ xâm nhập thành công. NorForge phát hiện hơn 20 bảng điều khiển AI mã nguồn mở Cairn bị lộ trên internet, cho thấy quy mô và mức độ tự động hoá cao của chiến dịch.

🌊 ☀️ 🏖️ ☀️ 🌊

🏖️ Góc Đà Nẵng hôm nay

🌧️ **Thời tiết Đà Nẵng:** Mưa phùn dày, 25–31°C, khả năng mưa 75%
Nhớ mang ô/áo mưa nha ☔ · Nguồn: Open-Meteo

1 Kỷ niệm Quốc khánh Hàn Quốc (3/10) tại Đà Nẵng

1022.vn - Cổng TTĐT Đà Nẵng 🔗 **Đọc thêm →**

> Tối 22/10, Tổng Lãnh sự quán Hàn Quốc tại Đà Nẵng tổ chức lễ kỷ niệm Quốc khánh Hàn Quốc (3/10) với sự tham dự của Phó Chủ tịch UBND thành phố Nguyễn Thị Anh Thi và các đại diện sở, ban, ngành, cơ quan ngoại giao. Tổng Lãnh sự Han Jungil nhấn mạnh mối quan hệ lịch sử, kinh tế và hợp tác tăng trưởng, trong đó tổng vốn đầu tư song phương đã vượt 100 tỷ USD và kim ngạch thương mại dự kiến trên 100 tỷ USD trong năm 2026. Đà Nẵng tiếp đón khoảng 1,46 triệu lượt khách Hàn Quốc năm 2025, là nguồn khách quốc tế lớn nhất, và đã ký biên bản ghi nhớ hợp tác sở hữu trí tuệ với Hiệp hội Công nghiệp Nhân vật Hàn Quốc. Thành phố đang mở rộng hợp tác trong công nghệ cao, AI, bán dẫn, logistics và giáo dục, hướng tới trở thành trung tâm đổi mới sáng tạo và kinh tế biển.

2 Đà Nẵng thúc đẩy hợp tác cảng biển, logistics với Liêu Ninh (Trung Quốc)

1022.vn - Cổng TTĐT Đà Nẵng 🔗 **Đọc thêm →**

> Ngày 21 và 22-10, đoàn công tác Đà Nẵng do ông Nguyễn Khắc Toàn dẫn đầu đã làm việc tại tỉnh Liêu Ninh, Trung Quốc. Đoàn làm việc với lãnh đạo tỉnh Liêu Ninh và thành phố Đại Liên về hợp tác cảng biển, logistics. Ông Toàn nêu 5 nội dung trọng tâm về quy hoạch, đầu tư cảng và chuỗi lạnh. Đoàn cũng khảo sát trung tâm tàu hàng kết nối hơn 50 thành phố thuộc hơn 20 quốc gia. Hai bên thống nhất ký biên bản ghi nhớ hợp tác.

3

670 triệu đồng vinh danh, tiếp sức sinh viên Đại học Đà Nẵng năm 2026

1022.vn - Cổng TTĐT Đà Nẵng 🔗 **Đọc thêm →**

> Tối 22-10, Đại học Đà Nẵng tổ chức chương trình "Vinh danh Thủ khoa và Nâng bước sinh viên" lần thứ 15 tại Nhà hát Trưng Vương. Nhà trường vinh danh 9 thủ khoa với 10 triệu đồng mỗi suất, tuyên dương 9 sinh viên tuyển thẳng mức 6 triệu đồng mỗi suất. Ngoài ra, 32 sinh viên tiêu biểu được khen thưởng 3 triệu đồng mỗi suất. Học bổng "Nâng bước sinh viên" trị giá 5 triệu đồng mỗi suất cũng được trao cho các trường hợp hoàn cảnh khó khăn.

💰 📈 💵 📈 💰

💰 Bản tin tài chính hôm nay

💱 Tỷ giá hôm nay

Đồng tiền	Mua vào	Bán ra
🇺🇸 USD	25,610.00	26,020.00
🇪🇺 EUR	28,219.06	29,707.60
🇯🇵 JPY	158.33	169.24
🇨🇳 CNY	3,773.12	3,933.40
🇬🇧 GBP	33,700.78	35,132.35
🇦🇺 AUD	17,668.37	18,418.90
🇸🇬 SGD	19,681.88	20,559.03
🇰🇷 KRW	16.86	20.33

Cập nhật: 7:42 AM · Nguồn: Vietcombank (tham khảo)

🥇 Giá vàng & bạc hôm nay

Loại	Mua vào	Bán ra	Biến động
🥇 SJC 1 lượng	138.70 triệu	141.70 triệu	—
💍 SJC nhẫn tròn	135.00 triệu	139.00 triệu	—
💛 DOJI nhẫn tròn	137.30 triệu	141.30 triệu	—
✨ PNJ nhẫn tròn 24K	137.70 triệu	140.70 triệu	—
🌍 Vàng thế giới	3,989.6	-	— USD
🥈 Bạc mỹ nghệ Phú Quý 99.9	1.840	2.165	nghìn đ/chỉ

Cập nhật: 07:30 2026-10-26 · Nguồn: vang.today
📌 Bạc: giavang.org · Đơn vị vàng: triệu đ/lượng

₿ Crypto hôm nay

₿ Bitcoin (BTC)	80,112 USD	≈ 2.070 tỷ
Ξ Ethereum (ETH)	2,327 USD	
💵 USDT/VNĐ	25,817 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

📋 Quy định mới về Quỹ phòng, chống tội phạm trung ương

📍 *Nguồn: Báo Chính phủ - Chính sách mới*

💡 **Tác động:** Doanh nghiệp và cá nhân phải tuân thủ quy trình mới khi nhận, quản lý và sử dụng quỹ phòng, chống tội phạm, giúp tăng tính minh bạch và giảm rủi ro pháp lý trong các hoạt động tài chính.

📋 Quy định mới về quản lý, tính hao mòn, trích khấu hao tài sản kết cấu hạ tầng

📍 *Nguồn: Báo Chính phủ - Chính sách mới*

💡 **Tác động:** Các doanh nghiệp, đơn vị nhà nước đầu tư hạ tầng sẽ áp dụng chế độ tính hao mòn, khấu hao mới, ảnh hưởng đến báo cáo tài chính và giảm thuế thu nhập doanh nghiệp, đồng thời cải thiện việc dự báo chi phí bảo trì.

📋 Lãi suất và chứng khoán

📍 *Nguồn: Tin Nhanh Chứng Khoán*

💡 **Tác động:** Khi lãi suất vay giảm dưới 10%, doanh nghiệp vay vốn sẽ có chi phí tài chính thấp hơn, hỗ trợ tăng đầu tư và cải thiện lợi nhuận; đồng thời, xu hướng này có thể kéo VN-Index lên, tạo cơ hội sinh lời cho nhà đầu tư.

🔥 💬 📱 💬 🔥

🔥 Mạng xã hội hôm nay

🔥 Giá cà phê hôm nay "đỉnh" nhất cả năm

📍 🔎 *Google Trends:* ***giá cà phê hôm nay*** *· 200+ lượt tìm · Nguồn: VOV.VN*

Giá cà phê nội địa đã lên tới 89.500 đồng/kg, mức cao nhất trong năm, khiến mọi người phải "đếm tiền" mỗi khi mua một ly cà phê sáng. Tin này thu hút đông đảo người tìm kiếm vì cà phê là "nước sống" của dân văn phòng.

🔥 Loạt trận League of Legends Worlds 2026 "bùng nổ"

📍 🔎 *Google Trends:* ***lol world 2026*** *· 500+ lượt tìm · Nguồn: Players*

Ngày thứ hai của Worlds 2026 chứng kiến sự thống trị của LCK và bất ngờ khi Dplus KIA "đánh bại" T1, đồng thời các đội Tây Âu và Bắc Mỹ cũng đang tiến gần tới tứ kết. Các fan e-sport không thể rời mắt vì mỗi trận đấu đều có những cú twist đáng nhớ.

🔥 BigBang "đốt" sân Mỹ Đình, fan hâm mộ "đổ" vô vàn

📍 *Nguồn: VnExpress Giải trí*

BigBang đã thu hút hơn chục ngàn fan tới sân vận động Mỹ Đình trong hai đêm concert, với những màn ballad cảm xúc và tiết mục sôi động. Sự kiện này trở thành "điểm nóng" trên mạng xã hội, khiến mọi người tranh nhau chia sẻ hình ảnh fan hâm mộ rực rỡ và những khoảnh khắc "đẹp mắt" trên sân.

🎵 👗 ✨ 👗 🎵

🎵 Âm nhạc & Thời trang hôm nay

ÂM NHẠC 🎵

🎵 "Cảnh báo 'nóng' trước concert BigBang: 2.000 người xếp hàng, an ninh chặt chẽ"

📍 *Nguồn: Tuổi Trẻ Âm nhạc*

Đêm concert BigBang thứ 2 thu hút gần 2.000 fan, khiến ban tổ chức phải huy động lực lượng an ninh dày đặc để ngăn chặn vé "chui". Sự căng thẳng và háo hức lan tỏa khắp sân khấu, hứa hẹn một buổi biểu diễn đầy năng lượng và kịch tính cho người hâm mộ.

THỜI TRANG 👗

👗 "Park Bo Gum – 'Bạn trai nhà bên' với phong cách tự tin, trẻ trung"

📍 *Nguồn: Tuổi Trẻ Thời trang*

Diễn viên Park Bo Gum khiến mọi ánh nhìn phải dừng lại nhờ những bộ trang phục tinh tế, kết hợp màu sắc hài hòa và phụ kiện "không lời". Phong cách "bạn trai nhà

bên” của anh là bản đồ tham khảo hoàn hảo cho các cô nàng muốn tạo nên vẻ ngoài năng động, lịch lãm mà vẫn giữ được nét cá tính riêng.

🎧 **Top 3 Apple Music Việt Nam hôm nay:** #1 LAVIEM (feat. Quang Hùng MasterD, CAPTAIN BOY, Pháp Kiều, COOLKID & Danny Chung) — TINH HÀ "SAY HI" · #2 chờ chút... (feat. CONGB) — TINH HÀ "SAY HI" · #3 Tìm Em (feat. Bảo Anh) — Hngle

🍜 😋 🍽️ 😋 🍜

🍽️ Món ngon hôm nay

🍽️ **Phở gà** — Hà Nội, theo nguồn

Hương vị thanh nhẹ của nước dùng gà thơm ngọt, hòa quyện cùng sợi bánh phở mềm mịn, ăn kèm hành lá, rau thơm và chanh tươi. Khi thưởng thức, bạn sẽ cảm nhận được sự ấm áp, nhẹ nhàng của món ăn truyền thống, vừa đủ để làm ấm lòng trong những buổi sáng se lạnh. Đặc biệt, phở gà luôn xuất hiện trên bàn ăn của các đoàn quan khách cấp cao ASEAN khi đến Hà Nội, khẳng định vị thế là một trong những món ăn đại diện cho ẩm thực Việt Nam.

📍 *Nguồn: Tuổi Trẻ - Ẩm thực*

💄 💪 🩺 💪 💄

💡 Tips dành cho chị em hôm nay

TIP LÀM ĐẸP & CHĂM DA

💄 **Dưỡng ẩm nhẹ, không bít tắc**

Da dầu mụn cần “chân ái” là lotion hoặc gel dưỡng ẩm mỏng nhẹ, thẩm thấu nhanh và không để lại màng nhờn. Chọn sản phẩm có nhãn “non-comedogenic” để giảm nguy cơ tắc lỗ chân lông. Tránh các kem đặc, dầu khoáng nặng, silicone đặc và hương liệu tổng hợp, vì chúng dễ gây kích ứng và làm da cảm giác bết dính. Thay vào đó, ưu tiên những công thức chứa chiết xuất thiên nhiên có khả năng kháng viêm, làm dịu và củng cố lớp màng lipid tự nhiên. Khi da được cung cấp đủ độ ẩm, hàng rào bảo vệ sẽ mạnh hơn, giảm bớt khô, kích ứng và hỗ trợ kiểm soát bã nhờn, giúp mụn ít xuất hiện hơn.

📍 *Nguồn: Thanh Niên - Làm đẹp*

TIP TẬP THỂ DỤC & GIỮ DÁNG

🏌️ **Bước nhẹ, khớp khỏe**



Để giảm áp lực lên khớp gối, hãy ưu tiên các hoạt động nhẹ nhàng như đi bộ, bơi lội hoặc đạp xe. Bắt đầu với mức bước chân vừa phải, chẳng hạn 5.000-7.000 bước mỗi ngày, rồi tăng dần theo khả năng. Đồng thời, tập trung tăng sức mạnh cho cơ đùi, hông và chân; những nhóm cơ này sẽ giúp hấp thụ lực tác động và ổn định khớp gối tốt hơn. Nếu cảm thấy đau hoặc sưng kéo dài, ảnh hưởng đến sinh hoạt, nên đi khám để xác định nguyên nhân. Giữ cân nặng hợp lý cũng là chìa khóa giảm tải lên khớp, hỗ trợ ngăn ngừa thoái hóa tiến triển. 🌿💪

📍 *Nguồn: Thanh Niên - Sức khỏe*

TIP SỨC KHỎE

🩺 **Kiểm tra "cảnh báo" thận khi có gout**



Nếu bạn đang gặp gout, hãy chú ý đến những dấu hiệu sau để kịp phát hiện vấn đề thận: đau dữ dội ở lưng, bên hông hoặc mạn sườn có thể là sỏi thận; cơn đau bất ngờ, kéo dài hoặc tái diễn cần đi khám ngay. Khi tiểu, nếu thấy nước tiểu có màu hồng, đỏ, nâu hoặc đục, có mùi lạ, hoặc cảm giác nóng rát, buồn tiểu nhưng mỗi lần chỉ ra ít, đó là dấu hiệu sỏi hoặc tắc nghẽn đường tiết niệu. Ngoài ra, đi tiểu ít hơn bình thường, thường thức dậy đi tiểu vào ban đêm, hoặc cảm thấy mệt mỏi, chán ăn, buồn nôn mà không rõ nguyên nhân cũng nên được bác sĩ kiểm tra để tránh suy giảm chức năng thận.

📍 *Nguồn: Thanh Niên - Sức khỏe*

💬 ✨ 💭 ✨ 💬

💬 Câu châm ngôn hôm nay

💬 **"The future belongs to those who believe in the beauty of their dreams."**
“Tương lai thuộc về những người tin vào vẻ đẹp của ước mơ của họ.”
— Eleanor Roosevelt

Giải nghĩa: Câu nói nhắc nhở phụ nữ rằng niềm tin vào ước mơ và khát vọng cá nhân là nguồn sức mạnh để vượt qua khó khăn và tạo dựng tương lai tươi sáng. Khi mỗi ngày đi làm, hãy nhớ rằng sự kiên trì và lòng tin vào giá trị của bản thân sẽ mở ra những cơ hội mới, giúp bạn không chỉ đạt được mục tiêu cá nhân mà còn truyền cảm hứng cho những người xung quanh.

💛 😍 💛 😍 💛

⭐ Crush Hôm Nay



K-pop idol GOT7

💗 Jinyoung (GOT7)

Hàn Quốc 🇰🇷 | Ca sĩ, diễn viên (GOT7)

Ngày sinh 22/09/1994 (32 tuổi)
Cung HĐ Xử Nữ ♍

Jinyoung, chàng trai Xử Nữ 32 tuổi “đỉnh” của Hàn Quốc, vừa là ca sĩ, vừa là diễn viên, còn còn “điều khiển” màn hình như một MC siêu ngầu. Sinh 22/9/1994, anh đã “gõ” vào trái tim fan hâm mộ qua GOT7 và JJ Project, để lại làn vibe vừa ngọt ngào, vừa “chill” như một ly đá xay mùa hè. Khi nhìn Jinyung, mọi cô nàng văn phòng chắc hẳn sẽ “cười toe toét” và tự hỏi: “Ai mà không muốn có một Jinyoung trong team?”

Nguồn: Wikipedia · Ảnh: K-POPIT □□□□ CC BY 3.0 / Wikimedia Commons

✨ 💛 ✨ 💛 ✨
Chúc chị em một ngày vui vẻ và năng suất! ✨
TTXHXD — Tổng hợp bởi Groq AI & nguồn tin VN 💌
🌼 ✨ 🌼 ✨ 🌼