💅 ✨ 🌸 💕 🌸 ✨ 💅

💌 Thông Tấn Xã Heo Xinh Đẹp

Bản tin hàng ngày dành cho chị em văn phòng 💕

📅 29/10/2026

✨ 🌼 💛 🌼 ✨

🌏 Tin tức hôm nay

1 TP.HCM quyết tăng trưởng 10,4% vào 2027, những đột phá nào cần ưu tiên?

Tuổi Trẻ - Thời sự 🔗 Đọc thêm →

> TP.HCM đặt mục tiêu tăng trưởng GRDP từ 10,4% trở lên trong năm 2027. Đại biểu Quốc hội Trần Hoàng Ngân cho rằng thành phố cần kiên trì ba đột phá chiến lược gồm thể chế, hạ tầng và nguồn nhân lực. Ngoài ra, thành phố phải tháo gỡ điểm nghẽn về vốn và phát huy các động lực tăng trưởng. Quý 3-2026, TP.HCM đã đạt mức tăng trưởng 10%.

2 Đề xuất: Chưa tạm hoãn xuất cảnh với người bị mạo danh, giảm mức phạt để 'làm sạch' nhanh mã số thuế

Tuổi Trẻ - Kinh doanh 🔗 Đọc thêm →

> Bộ Tài chính đang lấy ý kiến dự thảo Nghị quyết của Chính phủ về chính sách đặc thù nhằm giải quyết hơn 2,5 triệu người nộp thuế chưa hoàn tất thủ tục. Theo đó, người nộp thuế ở trạng thái ngừng hoạt động hoặc không hoạt động tại địa chỉ đăng ký được miễn nộp một số hồ sơ khai thuế. Mức phạt tiền vi phạm cũng được đề xuất giảm còn 30%, 50% hoặc 70% tùy theo từng giai đoạn nộp hồ sơ đến trước ngày 30-6-2028. Các cá nhân, hộ kinh doanh nộp thuế khoán sẽ không bị xử phạt vi phạm thủ tục thuế.

3 MyVIB thêm phương án chia quỹ, thanh toán trực tuyến và chia sẻ đặc quyền sân bay

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

Ngân hàng Quốc Tế (VIB) cập nhật ứng dụng MyVIB với ba tính năng mới: Quỹ nhóm, Click to Pay và mở rộng dịch vụ sân bay Lounge, Fast Track. Quỹ nhóm cho phép tạo quỹ tối đa 50 thành viên, không giới hạn số dư, miễn phí, có tính năng nhắc góp và kiểm soát phê duyệt giao dịch. Click to Pay cho phép khách hàng liên kết thẻ Visa VIB một lần và thanh toán nhanh trên các website hỗ trợ mà không nhập lại thông tin thẻ. Dịch vụ sân bay được mở rộng, giúp khách hàng dễ dàng sử dụng Lounge và Fast Track khi di chuyển.

4

Thẩm phán Mỹ xử các vụ đình đám liên quan ông Trump và Maduro qua đời ở tuổi 92

Tuổi Trẻ - Thế giới 🔗 **Đọc thêm →**

Thẩm phán liên bang Alvin Hellerstein, 92 tuổi, qua đời vào ngày 28-10. Ông từng chủ trì nhiều vụ án chấn động, gồm vụ khủng bố 11-9-2001, việc thả tự do Michael Cohen năm 2020, và các vụ kiện liên quan tới Donald Trump. Gần đây, ông còn xét xử vụ lừa đảo của Charlie Javice (175 triệu USD) và vụ gian lận thị trường của Bill Hwang (hơn 10 tỷ USD). Trước khi mất, Hellerstein vẫn giữ vai trò chủ tọa tại tòa án Manhattan, nơi ông được bổ nhiệm năm 1998 dưới thời Bill Clinton.

5

Vụ 1,2 triệu bình chữa cháy giả: Không kiểm tra vẫn cấp khống giấy 'đạt' cho 302 lượt thiết bị

Tuổi Trẻ - Pháp luật 🔗 **Đọc thêm →**

Nguyễn Đức Trung, Phó trưởng phòng đo lường thời gian-tần số Viện Đo lường Việt Nam, cùng Nguyễn Khắc Toàn (trưởng phòng kỹ thuật) và Đinh Xuân Các (giám đốc) của công ty TechBoss đã ký khống giấy chứng nhận hiệu chuẩn cho 302 lượt máy móc, thiết bị của Công ty Phương Nam, doanh nghiệp kiểm định bình chữa cháy. Họ không thực hiện kiểm tra, mà dùng thông số kỹ thuật do TechBoss cung cấp để lập kết quả "đạt", thu phí hơn 353 triệu đồng từ năm 2022 đến cuối 2024. Viện Kiểm sát nhân dân TP Hà Nội đã truy tố 9 bị can trong vụ 1,2 triệu bình chữa cháy giả và dự kiến xét xử vào ngày 11-11.

6

HIEUTHUHAI là cựu sinh viên tiêu biểu của Đại học Kinh tế TP.HCM

Tuổi Trẻ - Giải trí 🔗 **Đọc thêm →**

> Ngày 28-10, rapper HIEUTHUHAI tham dự lễ kỷ niệm 50 năm thành lập Đại học Kinh tế TP.HCM với tư cách cựu sinh viên tiêu biểu. Danh sách này của trường cũng có tên rapper HURRYKNG. Trước đó, ngày 15-11-2025, anh từng được vinh danh là một trong 15 gương mặt truyền cảm hứng tại THPT Nguyễn Hữu Cầu. Trong năm 2026, nam rapper tiếp tục hoạt động với album phòng thu thứ hai gồm 12 ca khúc cùng chuỗi concert cá nhân.

7

Nghiên cứu hơn 90.000 người: Ăn loại cá nào có lợi cho tuổi thọ?

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

> Nghiên cứu công bố trên The Journal of Nutrition phân tích dữ liệu 90.944 người trưởng thành Nhật Bản thu thập từ 1995-1998 để khảo sát mối liên hệ giữa tiêu thụ 19 loại cá, hải sản và nguy cơ tử vong. Kết quả cho thấy phụ nữ ăn vừa phải cá và hải sản, đặc biệt là các loại giàu omega-3 (cá hồi, cá hồi vân, cá mòi, cá thu ngựa), có nguy cơ tử vong chung và do bệnh mạch máu não thấp hơn. Đối với nam giới, tiêu thụ nhiều cá, hải sản không ướp muối liên quan đến nguy cơ tử vông do bệnh mạch máu não giảm. Các nhà nghiên cứu chưa giải thích được sự khác biệt giới tính và lưu ý chế độ ăn chỉ được ghi nhận một lần.

8

Việt Nam tham gia Hiệp định Artemis về khám phá không gian

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

> Sáng 28-10, trong Tuần lễ số quốc tế Việt Nam 2026 tại Quảng Ninh, Bộ trưởng Bộ Khoa học và Công nghệ Vũ Hải Quân nhận Hiệp định Artemis từ Đại sứ Mỹ tại Việt Nam Jennifer Wicks. Hiệp định, do Hoa Kỳ khởi xướng năm 2020, thiết lập các nguyên tắc hợp tác quốc tế trong khám phá và sử dụng Mặt trăng, sao Hỏa và các thiên thể vì mục đích hòa bình. Vũ Hải Quân nhấn mạnh Việt Nam coi khoa học vũ trụ là lĩnh vực quan trọng, muốn nâng cao năng lực tự chủ công nghệ không gian và ứng dụng trong quản lý tài nguyên, bảo vệ môi trường và phòng chống thiên tai. Việt Nam mong hợp tác với các thành viên khác để phát triển kinh tế vũ trụ và quản trị hoạt động không gian một cách minh bạch, bền vững.

🌊 ☀️ 🏖️ ☀️ 🌊

🏖️ Góc Đà Nẵng hôm nay

🌦️ **Thời tiết Đà Nẵng:** Mưa rào, 25–29°C, khả năng mưa 100%
Nhớ mang ô/áo mưa nha ☔ · Nguồn: Open-Meteo

1 Đà Nẵng “chiều lòng” người hết nấc: Đi chơi thì có chỗ “giải quyết nỗi buồn”, đi đường thì có nơi “trút bỏ bức xúc”!

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

> Người dân và du khách tại Đà Nẵng có thể sử dụng ứng dụng Danang Smart City để tra cứu hơn 400 điểm nhà vệ sinh miễn phí trên các tuyến đường. Ứng dụng này còn hỗ trợ tìm kiếm các cơ sở có dán logo "Thoải mái như ở nhà". Ngoài ra, người dùng có thể gửi phản ánh lấn chiếm vỉa hè kèm hình ảnh, video đến cơ quan chức năng qua tài khoản VNeID. Mọi tiến độ giải quyết thông tin đều được theo dõi trực tiếp trên ứng dụng.

2 Đà Nẵng thúc đẩy xây dựng doanh nghiệp tự vận hành, tạo đột phá tăng trưởng

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

> Sáng 28/10, Sở Khoa học và Công nghệ Đà Nẵng cùng Công ty Cổ phần MISA tổ chức hội thảo CEO×AI Summit 2026 về doanh nghiệp tự vận hành bằng công nghệ số và AI Agent. Hội thảo có sự tham dự của ông Hồ Quang Bửu, Thành ủy viên, Phó Chủ tịch UBND thành phố, cùng đại diện các cơ quan, chuyên gia công nghệ và doanh nghiệp. Tại sự kiện, các đại biểu trao đổi xu hướng AI, chia sẻ kinh nghiệm và thảo luận giải pháp nâng cao hiệu quả quản trị, vận hành doanh nghiệp. Hội thảo nhấn mạnh Đà Nẵng đang đầu tư hạ tầng số, phát triển nguồn nhân lực và tạo môi trường thuận lợi cho doanh nghiệp công nghệ.

3 Đà Nẵng cuối năm 2026: Hẹn nhau mùa lễ hội, chạm những trải nghiệm đáng nhớ

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

> Đà Nẵng tổ chức chuỗi hoạt động văn hóa, nghệ thuật và lễ hội vào những tháng cuối năm 2026. Sự kiện Kết nối Nghệ thuật Sáng tạo Đà Nẵng diễn ra từ ngày 30/10 đến 08/11/2026 với hơn 20 hoạt động tại hai bảo tàng. Tiếp đó, Tuần Văn hóa – Đại đoàn kết dân tộc diễn ra từ ngày

> 18/11 đến 24/11/2026 tại Cung Thể thao Tiên Sơn và nhiều địa điểm. Chương trình nghệ thuật ngày 23/11 quy tụ hơn 100 nghệ sĩ, diễn viên biểu diễn. Lễ cúng Thần Núi của người Xơ Đăng dự kiến diễn ra ngày 16/11/2026 tại xã Trà Linh.

💰 📈 💵 📈 💰

💰 Bản tin tài chính hôm nay

💱 Tỷ giá hôm nay

Đồng tiền	Mua vào	Bán ra
🇺🇸 USD	25,610.00	26,020.00
🇪🇺 EUR	28,002.61	29,479.73
🇯🇵 JPY	157.57	168.43
🇨🇳 CNY	3,776.52	3,936.94
🇬🇧 GBP	33,486.85	34,909.33
🇦🇺 AUD	17,731.29	18,484.49
🇸🇬 SGD	19,634.25	20,509.27
🇰🇷 KRW	16.78	20.24

Cập nhật: 7:28 AM · Nguồn: Vietcombank (tham khảo)

🥇 Giá vàng & bạc hôm nay

Loại	Mua vào	Bán ra	Biến động
🥇 SJC 1 lượng	139.70 triệu	142.70 triệu	—
💍 SJC nhẫn tròn	135.50 triệu	139.50 triệu	—
💛 DOJI nhẫn tròn	137.60 triệu	141.60 triệu	—
✨ PNJ nhẫn tròn 24K	138.20 triệu	141.20 triệu	—
🌍 Vàng thế giới	4,045.9	-	— USD
🥈 Bạc mỹ nghệ Phú Quý 99.9	1.711	2.013	nghìn đ/chỉ

Cập nhật: 07:30 2026-10-29 · Nguồn: vang.today
📌 Bạc: giavang.org · Đơn vị vàng: triệu đ/lượng

₿ Crypto hôm nay

₿ Bitcoin (BTC)	81,078 USD	≈ 2.096 tỷ
Ξ Ethereum (ETH)	2,354 USD	
💵 USDT/VNĐ	25,832 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 lập, thực hiện kế hoạch sử dụng năng lượng tiết kiệm, hiệu quả

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

💡 **Tác động:** Doanh nghiệp phải lập kế hoạch và báo cáo tiết kiệm năng lượng, có thể chịu kiểm toán năng lượng; giúp giảm chi phí vận hành và hỗ trợ môi trường.

📋 Fed giữ nguyên lãi suất

📍 *Nguồn: VnExpress Kinh doanh*

💡 **Tác động:** Lãi suất vay và tiền gửi ở Mỹ không thay đổi, ảnh hưởng đến dòng vốn quốc tế và lãi suất vay ngoại tệ của doanh nghiệp Việt Nam.

📋 Bộ Tài chính đề xuất xóa nợ lệ phí môn bài cho doanh nghiệp chờ giải thể

📍 *Nguồn: VnExpress Kinh doanh*

💡 **Tác động:** Doanh nghiệp đang trong quá trình giải thể sẽ không phải trả lệ phí và tiền chậm nộp đến cuối 2025, giảm gánh nặng tài chính và thúc đẩy giải thể nhanh chóng.

🔥 💬 📱 💬 🔥

🔥 Mạng xã hội hôm nay

🔥 Chuyện hóa đơn khiến dân văn phòng phải giật mình

📍 🔎 *Google Trends: **hóa đơn** · 100+ lượt tìm · Nguồn: SkyDoor News*

Hội chị em kế toán và hành chính hôm nay được dịp xôn xao trước thông tin một vụ mua bán trái phép hóa đơn tại An Giang. Công an địa phương đang mở rộng điều tra người phụ nữ 57 tuổi liên quan đến đường dây mua bán hóa đơn với giá trị lên tới hơn 8,6 tỉ đồng. Câu chuyện chứng từ, sổ sách bỗng chốc trở thành chủ đề nóng hổi nhắc nhở mọi người cẩn trọng hơn với các con số.

🔥 Triển lãm quốc phòng 2026 sắp có màn bay lượn ấn tượng

📍 🔎 *Google Trends: **triển lãm quốc phòng quốc tế việt nam** · 100+ lượt tìm · Nguồn: Báo Tri thức và Cuộc sống*

Nếu đang tìm một sự kiện hoành tráng để rủ hội bạn hay gia đình đi xem thì triển lãm quốc phòng quốc tế Việt Nam 2026 là điểm nhấn đáng chú ý. Sự kiện năm nay hứa hẹn sẽ mang đến những màn trình diễn phương tiện bay không người lái đặc sắc

trên bầu trời. Tin tức này nhanh chóng lọt top tìm kiếm khi nhiều người hào hứng đón đợi một trải nghiệm công nghệ quy mô lớn.

🔥 Tùng Dương gây sốt khi "cháy vé" concert Mỹ Đình trong ngày đầu

📍 *Nguồn: VnExpress Giải trí*

Sức hút của giọng ca Tùng Dương tiếp tục bùng nổ khi 15.000 vé cho concert Bay về phía mặt trời đã được mua sạch chỉ sau ngày đầu mở bán. Đêm nhạc diễn ra tại sân vận động Mỹ Đình vào ngày 19/12 tới đây khiến nhiều khán giả bất ngờ vì tốc độ sold-out quá nhanh. Với hội mê âm nhạc, đây chắc chắn là một trong những sự kiện biểu diễn quy mô đáng hóng nhất dịp cuối năm.

🎵 👗 ✨ 👗 🎵

🎵 Âm nhạc & Thời trang hôm nay

ÂM NHẠC 🎵

🎵 VPBank “bắt tay” cùng các huyền thoại toàn cầu: Kenny G, G-DRAGON, BIGBANG...

📍 *Nguồn: Tuổi Trẻ Âm nhạc*

VPBank không chỉ quảng cáo sản phẩm tài chính mà còn “đưa âm nhạc tới khách hàng” bằng cách đưa những tên tuổi siêu sao như Kenny G, Westlife, G-DRAGON, T1 và BIGBANG tới sân khấu Việt Nam. Chiến lược này tạo ra những trải nghiệm âm nhạc đẳng cấp, khiến người nghe vừa thả hồn vào giai điệu, vừa cảm nhận được sự “đặc biệt” khi trở thành khách hàng của ngân hàng.

THỜI TRANG 👗

👗 Á hậu Việt tỏa sáng tại San Francisco Fashion Week 2026

📍 *Nguồn: Tuổi Trẻ Thời trang*

Á hậu 1 Hoa hậu Thể thao Việt Nam 2022, Lê Phương Thảo, vừa làm “điểm nhấn” trên sàn diễn của hai nhà thiết kế Sue Wang và Sue Huang tại San Francisco Fashion Week 2026. Với phong cách tinh tế, cô kết hợp các bộ trang phục thanh lịch, tối giản nhưng đầy sức hút, tạo nên một hình ảnh hiện đại, phù hợp cho những cô nàng muốn “đi làm” hay “đi tiệc” với vibe quốc tế mà vẫn giữ được nét Việt. 🎤✨

🎧 **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

Bài viết được cung cấp chỉ thảo luận về hội thảo phát triển du lịch, điện ảnh và văn hóa ẩm thực nói chung mà hoàn toàn **không nhắc đến tên bất kỳ món ăn cụ thể nào**, cũng như không có mô tả về hương vị, cách chế biến hay giá cả. Do đó, theo đúng ràng buộc CHỈ dùng thông tin từ nguồn, mình không thể giới thiệu món ăn nào từ bài báo này!

📍 *Nguồn: Tuổi Trẻ - Ẩm thực*

💄 💪 🩺 💪 💄

💡 Tips dành cho chị em hôm nay



TIP LÀM ĐẸP & CHĂM DA

💄 Hiểu đúng về hút mỡ tạo hình ✨

Chị em văn phòng muốn nâng cấp vóc dáng ở bụng, eo, hông, đùi hay cánh tay chớ nên vội vàng nhé! Công nghệ hút mỡ hỗ trợ siêu âm có thể giúp đưa năng lượng vào làm lỏng hoặc phá vỡ mô mỡ trước khi hút ra ngoài, thậm chí hỗ trợ lấy mỡ để cấy ghép tự thân 💃.

Tuy nhiên, đây vẫn là phẫu thuật xâm lấn, không thể thay thế cho các phương pháp kiểm soát cân nặng và không loại bỏ hoàn toàn nguy cơ biến chứng đâu nè ⚠️. Vì vậy, điều quan trọng là cần được bác sĩ đánh giá toàn diện về lượng mỡ khu trú, độ đàn hồi của da cũng như tình trạng sức khỏe để chọn phương án thật sự phù hợp!

📍 *Nguồn: Thanh Niên - Làm đẹp*



TIP TẬP THỂ DỤC & GIỮ DÁNG

🏃 Kiểm soát giảm cân an toàn

Khi muốn giảm cân, hãy ưu tiên “điều trị đa mô thức” như bác sĩ đã áp dụng cho chị T.: kết hợp chế độ dinh dưỡng khoa học, luyện tập hợp lý và chỉ dùng thuốc khi được chuyên khoa thăm khám, tư vấn. Tránh các sản phẩm thảo dược không rõ nguồn gốc chỉ hứa “không mệt mỏi, không tiêu chảy” vì chúng có thể gây chán ăn, chóng mặt, tiêu chảy, đau bụng dữ dội và làm men gan tăng cao tới mức nguy hiểm. Nếu xuất hiện bất kỳ dấu hiệu đau bụng dữ dội, buồn nôn, sốt, vàng da hay khó thở sau khi dùng bất kỳ sản phẩm giảm cân nào, hãy đến cơ sở y tế ngay để kiểm tra và điều trị kịp thời. 🚑💚

📍 *Nguồn: Thanh Niên - Sức khỏe*

TIP SỨC KHỎE

🩺 **Đo huyết áp sáng-tối, ghi chép ngay!**

Đặt lịch đo 2 lần mỗi ngày: buổi sáng trong giờ đầu sau khi thức dậy, rửa mặt, ngồi nghỉ ít nhất 5 phút, trước khi ăn hoặc uống thuốc; buổi tối trước bữa tối hoặc trước khi đi ngủ, sau khi ngồi yên 5 phút và tránh vận động 30 phút. Mỗi lần thực hiện 2 lượt đo cách nhau 1 phút; nếu chênh lệch lớn, kéo dài thời gian giữa các lượt. Ghi lại thời gian, ngày, chỉ số huyết áp và nhịp tim vào sổ để theo dõi xu hướng lên-xuống. Nếu huyết áp không giảm vào ban đêm hoặc dao động bất thường, nên trao đổi với bác sĩ để kiểm tra các bệnh nền như thận, tiểu đường, tuyến giáp hoặc hội chứng ngưng thở khi ngủ.

📍 *Nguồn: Thanh Niên - Sức khỏe*

💬 ✨ 💭 ✨ 💬

💬 Câu châm ngôn hôm nay

💬 **"We may encounter many defeats but we must not be defeated."**
“Chúng ta có thể gặp rất nhiều thất bại, nhưng không được để mình bị đánh bại.”
— Maya Angelou

Giải nghĩa: Câu nói nhắc nhở rằng dù có bao nhiêu khó khăn, thất bại trong công việc hay cuộc sống, chúng ta vẫn phải giữ vững tinh thần kiên cường, không để những cú ngã làm mất đi quyết tâm. Đối với phụ nữ Việt Nam đi làm mỗi ngày, nó là nguồn động lực để tiếp tục cố gắng, học hỏi và vươn lên, biết rằng mỗi lần vấp ngã chỉ là một bước đệm để trưởng thành hơn.

💛 😍 💛 😍 💛

⭐ Crush Hôm Nay

💗 Mario Maurer

Thái Lan 🇹🇭 | Diễn viên, người mẫu

Ngày sinh	04/12/1988 (37 tuổi)
Cung HĐ	Nhân Mã ♐



Phim Thái diễn viên

Mario Maurer, “cậu bé” Thái-Đức 37 tuổi, sinh 04/12/88, vừa “bùng” cung Nhân Mã, nên luôn “điệu” cả trong đời và trên màn ảnh. Với làn da “đánh gió” người mẫu và nụ cười “cực cute”, anh luôn khiến đồng nghiệp office “đập tan” tim mỗi lần xuất hiện trong video họp Zoom. Đời anh là pha “mix” giữa phong cách Thái và chút “German precision” – đủ để làm mọi cô gái văn phòng thèm muốn “crush” một ngày!

Nguồn: Wikipedia · Ảnh: Sry85, 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 💌

🌼 ✨ 🌼 ✨ 🌼