💅 ✨ 🌸 💕 🌸 ✨ 💅

💌 Thông Tấn Xã Heo Xinh Đẹp

Bản tin hàng ngày dành cho chị em văn phòng 💕

📅 20/10/2026

✨ 🌼 💛 🌼 ✨

🌏 Tin tức hôm nay

1 Cầu gần 2.200 tỷ đồng tái hiện bờ xe nước sông Trà Khúc thế nào

VnExpress - Thời sự 🔗 Đọc thêm →

> Cầu Trà Khúc 1 mới ở Quảng Ngãi được khánh thành với thiết kế ba vòng tròn thép cách điệu bờ xe nước, mô phỏng lại hình ảnh các chiếc xe thuyền cách nhau hơn một trăm năm trước. Đây là cây cầu đầu tiên tại Việt Nam áp dụng kết cấu dây võng tự neo, kết hợp giữa kiến trúc hiện đại và yếu tố lịch sử địa phương. Với tổng vốn đầu tư gần 2.200 tỷ đồng, công trình không chỉ cải thiện giao thông địa phương mà còn tạo điểm nhấn du lịch, thu hút khách tham quan và nâng cao giá trị văn hoá của khu vực.

2 Công ty lớn nhất ngành chứng khoán cho vay hơn 2 tỷ USD

VnExpress - Kinh doanh 🔗 Đọc thêm →

> TCBS, công ty chứng khoán lớn nhất trên thị trường, ghi nhận các khoản cho vay khoảng 54.739 tỷ đồng, tăng 25,6% so với đầu năm.

3 Giá vàng miếng, vàng nhẫn trơn sáng 20/10 tại SJC, DOJI, PNJ, Bảo Tín Minh Châu và Bảo Tín Mạnh Hải

CafeF - Tài chính ngân hàng 🔗 Đọc thêm →

> Vào sáng ngày 20/10, giá bán vàng miếng và vàng nhẫn phổ biến tại các doanh nghiệp lớn ở Việt Nam (SJC, DOJI, PNJ, Bảo Tín Minh Châu, Bảo Tín Mạnh Hải) dao động từ 138,7 đến 143,1 triệu đồng một lượng, trong

khi giá vàng nhẫn mua vào khoảng 138,7-139,5 triệu đồng/lượng và bán ra 142,5-143 triệu đồng/lượng. Trên thị trường quốc tế, giá vàng giao ngay giảm về mức 4.132 USD/ounce sau khi đã tăng nhẹ lên 4.180 USD/ounce, do đồng USD mạnh, lợi suất trái phiếu Mỹ tăng và nhu cầu vàng an toàn giảm khi cổ phiếu công nghệ hồi phục. Các diễn biến này diễn ra trong bối cảnh thị trường chứng khoán toàn cầu có xu hướng trái chiều: chỉ số công nghệ Mỹ tăng, trong khi các chỉ số châu Âu và Canada giảm do lo ngại tài chính công và chính trị. Tại Mỹ, CPI tháng 9 tăng 0,6 % so với tháng trước (3,7 % so với cùng kỳ năm ngoái) và PPI tăng 1,3 % (6,3 % so với cùng kỳ), khiến khả năng Fed giữ nguyên lãi suất trong cuộc họp 27-28/10 cao (≈15 %) nhưng khả năng thắt chặt thêm vào tháng 12 vẫn gần 90 %.

4

Quốc hội Đan Mạch ủng hộ tăng cường quan hệ với Việt Nam

Tuổi Trẻ - Thế giới 🔗 **Đọc thêm →**

Ngày 19-10, Tổng Bí thư, Chủ tịch nước Tô Lâm cùng Phu nhân Ngô Phương Ly và Đoàn đại biểu cấp cao Việt Nam lần đầu tiên thăm cấp Nhà nước tới Đan Mạch, gặp Chủ tịch Quốc hội Đan Mạch Henrik Frandsen tại Cung điện Christiansborg, Copenhagen. Hai nhà lãnh đạo nhấn mạnh mối quan hệ 55 năm, từ quan hệ hợp tác phát triển truyền thống đến Đối tác toàn diện (2013) và Đối tác chiến lược Xanh (2023), và đề xuất Quốc hội Đan Mạch tiếp tục ủng hộ các thỏa thuận hợp tác trong kinh tế, thương mại, đầu tư, chuyển đổi xanh, năng lượng tái tạo, khoa học-công nghệ và giáo dục. Henrik Frandsen khẳng định Quốc hội Đan Mạch sẽ tăng cường quan hệ hợp tác, đặc biệt trong các lĩnh vực phù hợp với thế mạnh của Đan Mạch và nhu cầu phát triển của Việt Nam, đồng thời hứa sẽ phối hợp chặt chẽ hơn tại các diễn đàn nghị viện đa phương. Cuộc gặp kết thúc bằng lời mời Chủ tịch Quốc hội Trần Thanh Mẫn sớm thăm Việt Nam, tạo nền tảng cho quan hệ song phương tiến tới tầm cao mới.

5

Khởi tố 26 người vụ karaoke Yến Như, Holiday ở Bình Tân cho nhân viên bán dâm

Tuổi Trẻ - Pháp luật 🔗 **Đọc thêm →**

Công an TP.HCM đã khởi tố 26 người liên quan đến hai nhà karaoke Yến Như và Holiday tại phường Bình Tân vì môi giới mại dâm và tổ chức đánh bạc, trong đó ba người (Nguyễn Hằng Ni, Nguyễn Thị Thu Trinh, Nguyễn Thị Hồng Thắm) chịu tội môi giới mại dâm, Lê Văn Khải Vy và

Phạm Văn Dòn chịu tội môi giới mại dâm và đánh bạc. Điều tra cho thấy các chủ sở hữu vốn góp và quản lý của hai cơ sở đã cho nhân viên nữ bán dâm cho khách, đồng thời sử dụng tài khoản mạng Sbobet để cá độ bóng đá, xây dựng mô hình tài khoản Master-Agent-Member với hạn mức lên tới 500.000 điểm (tương đương 5 tỷ đồng). Sau khi thu thập chứng cứ, công an đã mở rộng điều tra, khởi tố thêm 19 bị can liên quan đến tổ chức và tham gia đánh bạc qua mạng, bao gồm các cá nhân chịu trách nhiệm phân phối tài khoản và thu lợi bất chính. Các biện pháp thực thi bao gồm triệu tập, thu giữ tang vật, trích xuất dữ liệu điện tử và phân tích lịch sử đặt cược để xác định vai trò của từng đối tượng trong đường dây. Việc khởi tố này nhằm ngăn chặn hoạt động mua bán dâm và cá độ bóng đá bất hợp pháp, đồng thời bảo vệ an ninh trật tự tại khu vực Bình Tân.

6

Kylie Jenner gây tranh cãi vì lấn át các siêu mẫu Victoria’s Secret

Tuổi Trẻ - Giải trí 🔗 **Đọc thêm →**

Kylie Jenner đã trở thành người đầu tiên mặc Fantasy Bra trị giá 50 triệu USD trên sàn diễn Victoria’s Secret 2026, đánh dấu sự trở lại của mẫu nội y huyền thoại sau năm 2018; chiếc áo ngực được trang trí 4.410 viên kim cương, trong đó có viên kim cương vàng 75,54 carat, và được 15 nghệ nhân chế tác hơn 1.000 giờ từ 3.218 chi tiết. Sự lựa chọn này gây tranh cãi mạnh mẽ trên mạng xã hội, một số người khen ngợi sức ảnh hưởng rộng rãi của Jenner trong văn hóa đại chúng, trong khi những người khác cho rằng cô đã lấy mất cơ hội của các siêu mẫu kỳ cựu và phản ánh sức mạnh của tiền tệ. Giám đốc sáng tạo Adam Selman giải thích quyết định nhằm tạo bất ngờ và nhấn mạnh vai trò của cộng đồng người hâm mộ, thay vì chỉ dựa vào các gương mặt thời trang truyền thống.

7

Đi bộ 10.000 bước mỗi tối có bù được cả ngày ngồi lâu?

VnExpress - Sức khỏe 🔗 **Đọc thêm →**

Thay vì ám ảnh mốc 10.000 bước, việc chú trọng tốc độ, thời điểm đi bộ, giảm ngồi lâu và duy trì đều đặn mới mang lại hiệu quả sức khỏe tối ưu.

8

Anthropic giảm nhân viên cấp thấp, tăng họp do AI

VnExpress - Công nghệ 🔗 **Đọc thêm →**

> Anthropic, nhà phát triển chatbot Claude, cho biết cơ cấu nhân sự và cách làm việc tại startup này đã thay đổi đáng kể sau khi ứng dụng AI.

🌊 ☀️ 🏖️ ☀️ 🌊

🏖️ Góc Đà Nẵng hôm nay

🌦️ **Thời tiết Đà Nẵng:** Mưa phùn, 25–30°C, khả năng mưa 57%
Kem chống nắng là chân ái hôm nay 🧴 · Nguồn: Open-Meteo

1 Chuẩn bị công bố Quy hoạch chung thành phố Đà Nẵng đến năm 2050, tầm nhìn năm 2075

Báo Đà Nẵng 🔗 **Đọc thêm →**

> Chuẩn bị công bố Quy hoạch chung thành phố Đà Nẵng đến năm 2050, tầm nhìn năm 2075

2 Thêm dự án 3.525 tỷ đồng tại Khu thương mại tự do Đà Nẵng

VnEconomy 🔗 **Đọc thêm →**

> Thêm dự án 3.525 tỷ đồng tại Khu thương mại tự do Đà Nẵng

3 Đà Nẵng: Khởi tố chủ hộ kinh doanh bia, nước giải khát về tội "Trốn thuế"

Thuonghieucongluan.com.vn 🔗 **Đọc thêm →**

> Đà Nẵng: Khởi tố chủ hộ kinh doanh bia, nước giải khát về tội "Trốn thuế"

💰 📈 💵 📈 💰

💰 Bản tin tài chính hôm nay

💱 Tỷ giá hôm nay

Đồng tiền	Mua vào	Bán ra
🇺🇸 USD	25,690.00	26,100.00
🇪🇺 EUR	28,351.97	29,847.37

Đồng tiền	Mua vào	Bán ra
🇯🇵 JPY	157.77	168.64
🇨🇳 CNY	3,779.21	3,939.73
🇬🇧 GBP	33,648.71	35,077.90
🇦🇺 AUD	17,609.53	18,357.47
🇸🇬 SGD	19,722.82	20,601.69
🇰🇷 KRW	16.82	20.28

Cập nhật: 7:24 AM · Nguồn: Vietcombank (tham khảo)

🏅 Giá vàng & bạc hôm nay

Loại	Mua vào	Bán ra	Biến động
🏅 SJC 1 lượng	140.10 triệu	143.10 triệu	triệu đ/lượng
💍 SJC nhẫn tròn	139.30 triệu	142.30 triệu	triệu đ/lượng
💛 DOJI nhẫn tròn	139.00 triệu	143.00 triệu	triệu đ/lượng
✨ PNJ nhẫn tròn 24K	139.60 triệu	142.60 triệu	triệu đ/lượng
🌍 Vàng thế giới	4,135.7	-	USD
🥈 Bạc mỹ nghệ Phú Quý 99.9	2.004	2.358	nghìn đ/chỉ

Cập nhật: 07:30 2026-10-20 · Nguồn: vang.today
📌 Bạc: giavang.org · Đơn vị vàng: triệu đ/lượng

⚖️ 📋 🏛️ 📋 ⚖️

⚖️ Chính sách & Pháp luật tài chính

Quy định mới ban hành & sắp có hiệu lực — tổng hợp từ nguồn tài chính chính thống

📋 Đề xuất thuế 0,2% đối với đất bỏ hoang

📍 *Nguồn: Tin Nhanh Chứng Khoán*

💡 **Tác động:** Thuế mới sẽ làm tăng chi phí nắm giữ đất không sử dụng, khuyến khích các chủ sở hữu bán hoặc phát triển đất, giảm hiện tượng đầu cơ và lãng phí đất nền, đồng thời tạo nguồn thu cho ngân sách địa phương.

📋 Gỗ Trường Thành (TTF) bị hạn chế giao dịch từ 21/10

📍 *Nguồn: Tin Nhanh Chứng Khoán*

💡 **Tác động:** Việc hạn chế giao dịch cổ phiếu khiến nhà đầu tư không thể mua bán TTF trên sàn HOSE, ảnh hưởng đến thanh khoản và giá trị danh mục đầu tư của cổ đông, đồng thời tạo áp lực cho công ty phải khắc phục vấn đề kiểm toán và minh bạch tài chính.

🔥 💬 📱 💬 🔥

🔥 Mạng xã hội hôm nay

🔥 “Tro cốt Mai Diễm Phương bị mất! Gia đình “đốt lửa” săn manh mối”

📍 *Nguồn: VnExpress Giải trí*

Người thân của ca sĩ Hong Kong Mai Diễm Phương đang “bốc lửa” khi công bố “đã phát hiện được tung tích tro cốt” của cô – và thậm chí đề nghị trả tiền cho bất kỳ ai cung cấp thông tin. Câu chuyện nhanh chóng lan truyền, khiến cộng đồng mạng bùng nổ thảo luận: “Ai dám chọc phá mộ của người nghệ sĩ?” và “Tiền thưởng có hợp pháp không?”

🔥 “Ben Anh Nguyễn, con trai hoa khôi Thu Hương, chinh chiến FIA F4 World Cup 2026”

📍 *Nguồn: VnExpress Giải trí*

Chàng trai 17 tuổi, con trai “hoa khôi” Thu Hương, đã được đưa lên sân đua quốc tế tại FIA F4 World Cup 2026. Người hâm mộ vừa ngạc nhiên vì “đứa trẻ của hoa khôi” lại “đi bứt tốc” trên xe đua, vừa tranh cãi về việc con gái nổi tiếng có “đẩy con vào” thể thao tốc độ. “Ai mà nghĩ mẹ mình là hoa khôi, con lại là tay đua?” – câu hỏi đang “đốt cháy” các group fan.

🔥 “Cindy Crawford bật mí nỗi đau: con trai vừa mất, gia đình rơi vào “đau tột cùng””

📍 *Nguồn: VnExpress Giải trí*

Siêu mẫu người Mỹ Cindy Crawford lần đầu công khai nỗi buồn sau khi con trai qua đời, chia sẻ “cả nhà đang đau tột cùng”. Bức ảnh cô đứng bên mộ con trai đã khiến hàng triệu lượt chia sẻ, bình luận đầy cảm thông và “động viên” từ người hâm mộ toàn cầu. Tin tức nhanh chóng “bùng lên” trên mọi nền tảng, khiến mọi người dừng lại để suy ngẫm về mất mát và tình cảm gia đình.

🎵 👗 ✨ 👗 🎵

🎵 Âm nhạc & Thời trang hôm nay

ÂM NHẠC 🎵

🎵 Đấu trường concert “Anh trai vượt ngàn chông gai” – Cuộc chiến âm nhạc “đụng độ” bùng nổ!

📍 *Nguồn: Tuổi Trẻ Âm nhạc*

Trong một tuần đầy sôi động, các concert “đụng độ” tạo nên cơn sốt trên mạng xã hội, khi các nghệ sĩ tranh tài bằng những màn trình diễn hoành tráng và bất ngờ. Cú sốc “Anh trai vượt ngàn chông gai” đã chiếm trọn spotlight, khiến khán giả không thể rời mắt và muốn lặp lại ngay lập tức.

THỜI TRANG 👗

👗 Anok Yai – Thiên thần “ngọc trai đen” của Victoria’s Secret gây bão xu hướng!

📍 *Nguồn: Tuổi Trẻ Thời trang*

Lần thứ ba trên sàn catwalk, siêu mẫu Anok Yai tỏa sáng với “ngọc trai đen” – biểu tượng mới của sự sang trọng và cá tính. Đôi mắt lấp lánh cùng chi tiết ngọc trai đen đã nhanh chóng lan tỏa, trở thành cảm hứng cho các set đồ công sở: áo blouse trắng kết hợp áo khoác ngọc trai đen hoặc phụ kiện vòng cổ ngọc trai, tạo phong cách vừa lịch lãm vừa hiện đại.

🎧 **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

🍽️ **Chả cá Lã Vọng** — Hà Nội (phố cổ)

Món chả cá Lã Vọng là hương vị “điên đảo” của bữa sáng Hà Nội: miếng cá lóc tươi ngon được ướp cùng nghệ, nghệ tây, thìa bột ngọt nhẹ, rồi chiên vàng giòn. Khi cắn vào, lớp vỏ giòn tan ngay, còn bên trong cá mềm béo, thơm mùi hành, thìa và ớt, “bùng nổ” vị giác. Thường ăn kèm bánh đa (hoặc bún), rau thơm, đậu phộng rang và một chén nước mắm chua ngọt pha chanh, ớt, tỏi — mọi thứ hòa quyện tạo nên “điệu” không thể dừng lại. Đặc biệt, khi ăn kèm một ly nước mía đá, vị ngọt thanh làm cho hương cá và gia vị càng đậm đà hơn, khiến bạn muốn “đổ thêm” ngay!

💡 **Ăn ở đâu?** Ở các khu chợ truyền thống và phố ẩm thực nổi tiếng của Hà Nội như phố Hàng Bồ, phố Lê Duẩn, hay khu phố Bạch Đằng – nơi có nhiều gian hàng bán chả cá Lã Vọng truyền thống.

💰 **Giá tham khảo:** 30 000 – 45 000 VNĐ cho một phần chả cá (kèm bánh đa, rau, nước mắm).

💄 💪 🩺 💪 💄

💡 Tips dành cho chị em hôm nay

TIP LÀM ĐẸP & CHĂM DA

💋 TIP: "Môi Mềm Mịn 5 Phút"

Môi khô nứt khiến mình luôn cảm thấy ngượng ngùng khi nói chuyện trong phòng họp, nhưng chỉ với 5 bước siêu nhanh, môi sẽ "bừng sáng" ngay!

1️⃣ **Tẩy lớp da chết nhẹ**: Dùng một thìa cà phê đường + 1/2 thìa mật ong, massage nhẹ nhàng 30 giây rồi rửa lại. Đường giúp loại bỏ tế bào chết, mật ong dưỡng ẩm.



2️⃣ **Dưỡng ẩm sâu**: Thoa một lớp mỏng Dầu dừa (có trong tủ bếp) lên môi, để 2-3 phút. Dầu dừa thấm nhanh, cung cấp axit béo thiết yếu.

3️⃣ **Bảo vệ**: Dùng son dưỡng không màu có SPF 15 (ví dụ: Vaseline Lip Care) để tạo lớp "lá chắn" chống khô môi suốt cả ngày.

4️⃣ **Uống đủ nước**: 2 lít nước mỗi ngày, môi sẽ không còn khô căng.

5️⃣ **Nhắc nhở**: Đặt reminder 8h mỗi 2-3 giờ để "bôi lại" dầu dừa hoặc son dưỡng.

💄 Mẹo này vừa rẻ, vừa dễ tìm, mình đã thử và môi luôn "đẹp lung linh" suốt buổi làm! Thử ngay nhé, đồng nghiệp sẽ ghen tị!

TIP TẬP THỂ DỤC & GIỮ DÁNG

🏌️ Thở Sâu Đánh Bay Stress



Bạn ngồi trước máy tính 8-10 giờ mỗi ngày? Hãy dành **2 phút mỗi giờ** để thực hành "hơi thở 4-7-8". Đầu tiên, hít sâu qua mũi trong **4 giây**, giữ hơi **7 giây** (đếm nhẹ nhàng), rồi thở ra từ từ qua miệng trong **8 giây**. Lặp lại **6 vòng** (khoảng 2 phút). Mỗi vòng giúp giảm cortisol xuống tới **15 %**, đồng thời tăng cường oxy cho não, giúp tiêu hao khoảng **5-7 kcal** chỉ bằng việc thở.

Bạn có thể thực hiện ngay tại bàn làm việc: ngồi thẳng lưng, đặt tay lên bụng để cảm nhận hơi thở mở rộng. Khi cảm thấy căng thẳng tăng, bật báo nhắc trên điện thoại mỗi giờ và thực hiện chuỗi thở này. Sau 5 ngày liên tục, bạn sẽ thấy tinh thần sảng khoái hơn, năng suất làm việc tăng lên **10-15 %** mà không cần máy tập hay dụng cụ nào. Hãy thử ngay hôm nay và biến mỗi phút nghỉ thành "giây phút thư giãn" cho cơ thể!

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

🟢 Tip 20-20-20: Giải cứu mắt mệt mỏi 🩺



Bạn làm việc cả ngày trước màn hình máy tính, mắt thường xuyên cảm thấy khô, nhòe và đau đầu. Theo khuyến nghị của WHO và Bộ Y tế, áp dụng quy tắc **20-20-20** để giảm tải cho mắt ngay tại chỗ ngồi:

Mỗi 20 phút, ngừng nhìn vào màn hình, **nhìn vào vật cách ít nhất 20 foot (≈6 m)** trong **20 giây**. Khi nhìn xa, mắt sẽ tự điều chỉnh tiêu cự, giảm căng cơ mắt và giảm độ mỏi. Bạn có thể dùng cửa sổ, bức tranh treo tường hoặc chỉ đơn giản nhắm mắt và thả lỏng.

Kèm theo, nhớ **điều chỉnh độ sáng và độ tương phản** của màn hình sao cho vừa mắt, và **giữ khoảng cách 50-70 cm** giữa mắt và màn hình. Đừng quên **nháy mắt thường xuyên** để duy trì độ ẩm, hoặc dùng nước mắt nhân tạo nếu mắt quá khô. Thực hiện đều đặn, bạn sẽ thấy giảm đáng kể mỏi mắt, tăng năng suất làm việc và bảo vệ sức khỏe thị lực lâu dài. 🌟

💬 ✨ 💭 ✨ 💬

💬 Câu châm ngôn hôm nay

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

Giải nghĩa: Câu nói nhắc nhở rằng dù trong công việc hay cuộc sống hàng ngày, những khó khăn và thất bại là điều không thể tránh khỏi, nhưng quan trọng là giữ vững tinh thần kiên định và không để những cú ngã làm mình chùn bước. Đối với phụ nữ Việt Nam đi làm, nó là nguồn động lực để tiếp tục nỗ lực, học hỏi và vươn lên mỗi khi gặp trở ngại.

💛 😍 💛 😍 💛

⭐ Crush Hôm Nay

💗 Gulf Kanawut

Thái Lan 🇹🇭 | Diễn viên

Ngày sinh	04/12/1997 (28 tuổi)
Chiều cao	1m85
Cung HĐ	Nhân Mã ♐



Thai drama diễn viên

Gulf Kanawut, “cậu bé” 28 tuổi người Thái, cao 1m85 “đứng sừng sững” như cột điện trong văn phòng. Cung Nhân Mã của anh khiến mọi người cứ tưởng anh sẽ “bắn tên” ngay vào trái tim đồng nghiệp, còn nụ cười “đánh trúng” mọi ánh nhìn. Khi anh xuất hiện, không gian làm việc bỗng “đổi màu” – vừa ngọt ngào, vừa “điệu” như một bản hit, khiến mọi “crush” trong team tự dưng muốn “like” ngay.

Nguồn: Wikipedia · Ảnh: ShinhaeTaohu, CC BY 4.0 / Wikimedia Commons

✨ 💛 ✨ 💛 ✨

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

TTXHXD — Tổng hợp bởi Groq AI & nguồn tin VN 💌

🌼 ✨ 🌼 ✨ 🌼