💅 ✨ 🌸 💕 🌸 ✨ 💅

# 💌 Thông Tấn Xã Heo Xinh Đẹp

Bản tin hàng ngày dành cho chị em văn phòng 💕

📅 21/10/2026

✨ 🌼 💛 🌼 ✨

## 🌏 Tin tức hôm nay

1

### Hợp long cầu đi bộ bắc qua sông Sài Gòn

VnExpress - Thời sự 🔗 Đọc thêm →

> Sau hơn một năm thi công, cầu đi bộ hình lá dừa dài 720 m bắc qua sông Sài Gòn, nối khu Bến Bạch Đằng với Thủ Thiêm, đã được hợp long sáng ngày 21/10. Tổng vốn đầu tư của dự án gần 1.000 tỷ đồng. Cây cầu này sẽ tạo ra một lối đi bộ mới, góp phần cải thiện giao thông và không gian công cộng giữa hai khu vực.

2

### Chi phí sinh hoạt áp lực với người Pháp thế nào

VnExpress - Kinh doanh 🔗 Đọc thêm →

> Vật giá tăng nhanh hơn tiền lương, chênh lệch mức sống giữa các tầng lớp ngày càng rộng, góp phần khiến người Pháp xuống đường.

3

### Tòa xét xử Mr Pips, Shark Bình cùng 186 đồng phạm tại 3 điểm cầu

CafeF - Tài chính ngân hàng 🔗 Đọc thêm →

> Tòa án Nhân dân Thành phố Hà Nội sẽ mở phiên tòa xét xử sơ thẩm 188 bị cáo trong vụ lừa đảo chiếm đoạt tài sản do Phó Đức Nam (Mr Pips) cầm đầu vào ngày 26/10, với hơn 200 luật sư bào chữa và hàng trăm người liên quan, diễn ra đồng thời tại ba địa điểm: phòng xét xử lớn, hội trường TAND và hội trường Trại tạm giam số 1. Trong số các bị cáo, Mr Pips, Lê Khắc Ngọ (Mr Hunter) và Nguyễn Hòa Bình (Shark Bình) bị truy tố tội “lừa đảo chiếm đoạt tài sản” và “rửa tiền”, còn một số thành

viên trong gia đình và người quen bị xét xử về tội rửa tiền hoặc chứa chấp tài sản. Cáo trạng cho biết Mr Pips là chủ mưu của gần 1 000 vụ lừa đảo, chiếm đoạt hơn 1 500 tỷ đồng; để rửa tiền, ông đã dùng 141 tỷ đồng mua hơn 78 miếng vàng, 41 tỷ đồng mua hơn 1,7 triệu USD, 1 tỷ đồng mua 67 744 SGD và đầu tư 32 bất động sản tổng giá trị hơn 373 tỷ đồng. Các tài sản này bao gồm vàng nguyên khối, vàng hình thú, đồng tiền ngoại tệ và căn hộ hạng sang tại các dự án như Masteri Thảo Điền, The Grand Manhattan và The Grand Hà Nội. Việc xét xử quy mô lớn này nhằm phá vỡ mạng lưới tài chính bất hợp pháp và trả lại phần nào tài sản cho hơn 200 nạn nhân.

4

## Tin tức thế giới 21-10: Ông Zelensky muốn đạt thỏa thuận với Nga?; Iran không đưa uranium khỏi lãnh thổ

Tuổi Trẻ - Thế giới 🔗 **Đọc thêm →**

Theo một quan chức Mỹ, vào ngày 20-10 tại Oslo, Tổng thống Ukraine Volodymyr Zelensky đã có cuộc thảo luận "rất hiệu quả và mang tính xây dựng" với đặc phái viên của Tổng thống Mỹ Donald Trump, trong khi đặc phái viên Steve Witkoff chuẩn bị gặp Tổng thống Nga Vladimir Putin ở Matxcơva vào ngày 21-10, với Jared Kushner tham dự trực tuyến; cuộc trao đổi nhằm thống nhất cách tiếp cận phối hợp và mở đường cho đàm phán ba bên giữa Kiev, Matxcơva và Washington. Cùng lúc đó, Trump đã công khai thúc giục Zelensky đạt thỏa thuận với Nga và đề nghị Putin thả tự do công dân Mỹ Stephen Hubbard bị bắt giữ. Ngoài ra, báo Wall Street Journal đưa tin Elon Musk đã hạn chế tốc độ kết nối của hệ thống Starshield cho Ukraine, trong khi Bộ trưởng Quốc phòng Mỹ Pete Hegseth khẳng định không có chỉ đạo nào từ Lầu Năm Góc. Cuối cùng, Thư ký Hội đồng An ninh quốc gia Iran Mohsen Rezaei thông báo với Pakistan rằng Iran sẽ không cho phép bất kỳ vật liệu hạt nhân nào rời khỏi lãnh thổ, ngay cả với lượng nhỏ nhất.

5

## Vụ chặn ô tô rồi cầm dao đâm liên tiếp làm tài xế tử vong: Đã bắt giữ nghi can

Tuổi Trẻ - Pháp luật 🔗 **Đọc thêm →**

Công an Hà Nội đã bắt giữ nghi phạm gây ra vụ chặn đường và dùng dao đâm liên tiếp vào tài xế ô tô, khiến nạn nhân tử vong tại phường Bồ Đề, khu ngõ 212 Bắc Cầu, vào chiều ngày 20-10. Theo nhân chứng, nghi phạm đi xe máy, chặn bánh trước ô tô khiến xe dừng, sau đó dùng dao đâm vào tài xế ngồi lái, người nạn không kịp cứu trợ và chết vì mất máu.

Việc bắt giữ được thực hiện sau vài giờ truy bắt bởi các đơn vị nghiệp vụ của Công an Hà Nội và Phòng Cảnh sát hình sự; danh tính nghi phạm, nạn nhân và nguyên nhân vụ việc chưa được công bố. Vụ việc đã gây chấn động cộng đồng địa phương do tính chất bạo lực và hậu quả tử vong.

6

## Ra mắt kênh âm nhạc thính phòng và giao hưởng, các quán cà phê được mở miễn phí

Tuổi Trẻ - Giải trí 🔗 **Đọc thêm →**

Đài Tiếng nói Việt Nam vừa ra mắt Kênh âm nhạc VOV Sonata – FM89, chuyên phát nhạc thính phòng và giao hưởng, sau ba tháng chuẩn bị và ký bản quyền với ba đơn vị lớn, trong đó có Sony, bổ sung vài triệu bản nhạc có bản quyền, khiến kho âm nhạc của Đài trở thành lớn nhất Đông Nam Á. Kênh được lên sóng vào đêm 20-10, thiết kế lịch phát theo cảm xúc 24 giờ và cho phép các quán cà phê, nhà hàng và nơi công cộng phát miễn phí. Đài đang số hoá và xử lý lại các bản ghi âm cổ điển trong kho lưu trữ hơn 80 năm, đồng thời chuẩn bị thương thảo bản quyền cho một số tác phẩm trong nước; trong ngày đầu phát sóng, kênh đã thu hút hơn 1 triệu lượt truy cập và nhận được nhiều phản hồi tích cực từ nhạc sĩ và nghệ sĩ.

7

## Sai lầm khi đổ lỗi tăng cân, béo phì do ăn nhiều cơm

VnExpress - Sức khỏe 🔗 **Đọc thêm →**

Nhiều người nhịn cơm vì sợ béo nhưng lại ăn bù thịt và hoa quả ngọt, khiến cơ thể nạp thừa năng lượng và tăng cân mất kiểm soát.

8

### Mở hộp Apple Watch Ultra 4 giá 23,9 triệu đồng trước mở bán

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

> Apple Watch Ultra 4 sẽ chính thức có mặt tại thị trường Việt Nam vào ngày 22/10 với mức giá 23,9 triệu đồng. Dù giữ nguyên thiết kế bên ngoài, phiên bản mới được nâng cấp đáng kể về phần cứng, bao gồm cảm biến nhịp tim tiên tiến và tính năng chấm điểm hồi phục cơ thể. Những cải tiến này hứa hẹn mang lại trải nghiệm sức khỏe và thể thao chính xác hơn cho người dùng.

🌊 ☀️ 🏖️ ☀️ 🌊

## 🏖️ Góc Đà Nẵng hôm nay

🌦️ **Thời tiết Đà Nẵng:** Mưa phùn, 26–30°C, khả năng mưa 88%
Nhớ mang ô/áo mưa nha ☔ · Nguồn: Open-Meteo

1

### 🚻 Danang Smart City: Trợ thủ đắc lực giúp bạn “bắt sóng” WC miễn phí gần nhất

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

> Ứng dụng Danang Smart City cho phép người dùng định vị và xem bản đồ số hơn 400 nhà vệ sinh công cộng miễn phí trên toàn thành phố Đà Nẵng, với tính năng chỉ đường qua Google Maps. Các nhà vệ sinh này được cung cấp bởi hàng trăm doanh nghiệp, khách sạn, nhà hàng và quán cà phê trong thành phố, tạo thành mô hình “Nhà vệ sinh cộng đồng”. Người dùng chỉ cần tải ứng dụng, bật định vị và nhập tên địa điểm để nhanh chóng tìm được WC gần nhất, góp phần nâng cao tiện nghi và hình ảnh hiếu khách của Đà Nẵng. Thông tin hỗ trợ và phản hồi có thể liên hệ Tổng Đài Dịch vụ Công qua số (0236) 1022 hoặc *1022.

2

### Thông báo kê khai, bổ sung thông tin chủ sở hữu hưởng lợi của doanh nghiệp

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

> Vào ngày 20/10, Sở Tài chính thành phố Đà Nẵng gửi công văn yêu cầu các doanh nghiệp trên địa bàn kê khai, bổ sung thông tin về chủ sở hữu hưởng lợi – những cá nhân trực tiếp hoặc gián tiếp kiểm soát doanh nghiệp, không tính đại diện vốn nhà nước, theo quy định của Nghị định 168/2025/NĐ-CP và Nghị định 296/2026/NĐ-CP. Doanh nghiệp phải

hoàn thiện hồ sơ gồm giấy đề nghị thay đổi nội dung đăng ký, danh sách chủ sở hữu hưởng lợi và giấy ủy quyền (nếu có) qua Hệ thống thông tin Quốc gia về đăng ký doanh nghiệp, hạn chót là 30/11/2026. Việc này nhằm đảm bảo dữ liệu đăng ký doanh nghiệp chính xác, đầy đủ và giúp doanh nghiệp tuân thủ pháp luật; nếu gặp khó khăn, họ có thể liên hệ phòng Doanh nghiệp và Đăng ký kinh doanh của Sở Tài chính.

3

## Tuần lễ sách – công nghệ và Ngày hội Văn hóa đọc Đà Nẵng năm 2026

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

Từ 17-25/10, tại Thư viện Đà Nẵng (cơ sở 1, 46 Bạch Đằng, Hải Châu) diễn ra Tuần lễ sách – công nghệ và Ngày hội Văn hóa đọc 2026 với chủ đề "Lan tỏa tri thức – Kết nối công nghệ", do Thư viện Đà Nẵng phối hợp Trường Cao đẳng FPT Polytechnic Đà Nẵng tổ chức. Sự kiện có các hoạt động trưng bày tài liệu lịch sử, mô hình xếp sách nghệ thuật, trải nghiệm thư viện số (sách điện tử, sách nói, RFID, VR/AR) và tập huấn ứng dụng AI, robot tự động, đồng thời tuyên truyền phòng, chống bạo lực mạng. Ngày 23/10 tổ chức hội thảo chuyên đề "Chuyển đổi số ngành thư viện khu vực Trung Bộ và Tây Nguyên" kèm giới thiệu sách và giao lưu văn nghệ; ngày 24/10 có buổi nói chuyện về phòng chống bạo lực mạng và giao lưu thơ-nhạc. Qua chuỗi hoạt động, chương trình nhằm lan tỏa thói quen đọc sách, nâng cao khả năng tiếp cận tri thức số và thúc đẩy ứng dụng công nghệ trong phát triển văn hóa đọc tại Đà Nẵng.

💰 📈 💵 📈 💰

## 💰 Bản tin tài chính hôm nay

### 💱 Tỷ giá hôm nay

| Đồng tiền | Mua vào | Bán ra |
|---|---|---|
| 🇺🇸 USD | 25,650.00 | 26,060.00 |
| 🇪🇺 EUR | 28,300.60 | 29,793.37 |
| 🇯🇵 JPY | 157.21 | 168.04 |
| 🇨🇳 CNY | 3,775.18 | 3,935.54 |
| 🇬🇧 GBP | 33,594.21 | 35,021.16 |
| 🇦🇺 AUD | 17,610.05 | 18,358.06 |
| 🇸🇬 SGD | 19,696.97 | 20,574.74 |
| 🇰🇷 KRW | 16.83 | 20.29 |

Cập nhật: 7:20 AM · Nguồn: Vietcombank (tham khảo)

### 🥇 Giá vàng & bạc hôm nay

| Loại | Mua vào | Bán ra | Biến động |
|---|---|---|---|
| 🥇 SJC 1 lượng | 139.60 triệu | 142.60 triệu | triệu đ/lượng |
| 💍 SJC nhẫn tròn | 137.70 triệu | 141.20 triệu | triệu đ/lượng |
| 💛 DOJI nhẫn tròn | 138.50 triệu | 142.50 triệu | triệu đ/lượng |
| ✨ PNJ nhẫn tròn 24K | 139.00 triệu | 142.00 triệu | triệu đ/lượng |
| 🌍 Vàng thế giới | 4,119.3 | - | USD |
| 🥈 Bạc mỹ nghệ Phú Quý 99.9 | 1.970 | 2.318 | nghìn đ/chỉ |

Cập nhật: 07:30 2026-10-21 · Nguồn: vang.today
📌 Bạc: giavang.org · Đơn vị vàng: triệu đ/lượng

### ₿ Crypto hôm nay

| | | |
|---|---|---|
| ₿ Bitcoin (BTC) | 83,110 USD | ≈ 2.151 tỷ |
| Ξ Ethereum (ETH) | 2,453 USD | |
| 💵 USDT/VNĐ | 25,858 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*

### 📋 Sửa đổi Luật Điện lực bảo đảm lợi ích Nhà nước, nhân dân và nhà đầu tư

📍 *Nguồn: Tin Nhanh Chứng Khoán*

💡 **Tác động:** Việc sửa đổi Luật Điện lực tạo môi trường đầu tư ổn định, giảm rủi ro chuyển sang người sử dụng, giúp các doanh nghiệp năng lượng và nhà đầu tư nước ngoài tiếp cận vốn dễ dàng hơn, đồng thời bảo vệ quyền lợi người tiêu dùng về giá và chất lượng điện.

🔥 💬 📱 💬 🔥

## 🔥 Mạng xã hội hôm nay

### 🔥 Lý Tiểu Nhiễm chính thức ly hôn – “đã chia tay” gây bão trên MXH

📍 *Nguồn: VnExpress Giải trí*

Diễn viên Trung Quốc Lý Tiểu Nhiễm, ngôi sao “Như sương, như mưa lại như gió”, bất ngờ công bố chia tay nhà sản xuất phim Từ Giai Ninh. Tin tức nhanh lan tỏa, fan hâm mộ kéo nhau “đập” nhau trong bình luận, còn “cái túi” của cô còn “được rút” hay không vẫn là đề tài nóng hổi.

### 🔥 “Bóng hồng” đứng sau các phim điện ảnh Việt 2026 – Đột phá “điện ảnh” mới!

📍 *Nguồn: VnExpress Giải trí*

Nhà sản xuất Thảo Nguyễn đồng hành “Thỏ ơi”, còn Mai Bảo Ngọc giúp “Heo năm móng” gần chạm mốc 125 tỷ đồng. Các “bóng hồng” – nữ diễn viên, nhà sản xuất, stylist – đang chiếm lĩnh mọi góc máy, mở rộng cách nhìn về điện ảnh Việt. Cộng đồng mạng tung hô “đúng là nữ quyền trên màn ảnh” và “điểm số box office sẽ còn cao hơn nữa?”.

### 🔥 Đồng Lan tung MV “ORCHID hoa lan” – Tôn vinh “khát khao” phái đẹp, gây tranh cãi “cơ thể”

📍 *Nguồn: VnExpress Giải trí*

Ca sĩ Đồng Lan, từng “đánh bật” The Voice mùa đầu, vừa ra mắt MV “ORCHID hoa lan” với hình ảnh táo bạo, tôn vinh cơ thể và cảm xúc nữ giới. Clip nhanh chóng “viral”, một số netizen khen ngợi “đẹp tự tin”, trong khi một bộ phận khác lại cho rằng “quá táo bạo”. Cuộc tranh luận “cơ thể vs nghệ thuật” đang sục sôi trên các nền tảng.

🎵 👗 ✨ 👗 🎵

**🎵 Âm nhạc & Thời trang hôm nay**

**ÂM NHẠC 🎵**

### 🎵 “Nhật ký của mẹ” – Nguyễn Văn Chung “bay” tới Anh

📍 *Nguồn: Tuổi Trẻ Âm nhạc*

Ca khúc “Nhật ký của mẹ” vừa được đưa vào tuyển tập nhạc khiêu vũ của hãng WRD Music (UK) – một bước ngoặt đầy bất ngờ cho nhạc sĩ Nguyễn Văn Chung. Giai điệu ấm áp, lời viết tặng mẹ khiến người nghe không thể không rơi lệ, đồng thời mở ra cánh cửa quốc tế cho âm nhạc Việt.

**THỜI TRANG 👗**

### 👗 Victoria’s Secret: Đã đến lúc “làm mới”?

📍 *Nguồn: Tuổi Trẻ Thời trang*

Sau khi các “thiên thần” và “nepo baby” Kylie Jenner trổ tài trên sàn, Victoria’s Secret vẫn còn mắc kẹt trong các khuôn mẫu gợi cảm cũ. Dù có những đôi cánh trở lại, thương hiệu vẫn cần một làn gió mới để thoát khỏi định kiến và thu hút thế hệ trẻ yêu sự đa dạng, cá tính.

🎧 **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

🍽️ **Bánh cuốn Thanh Trì** — Hà Nội (Thanh Trì, ngoại thành)

Bánh cuốn Thanh Trì mỏng như giấy, cuốn trọn lớp bột mỏng trong suốt, bên trong là nhân tôm, thịt băm thơm lừng và mộc nhĩ mềm ngọt. Khi ăn, nước mắm chua ngọt pha chút tỏi ớt, dấm và đường, "tạt" lên từng cuốn, vị ngọt của nhân hòa quyện cùng vị béo nhẹ của bánh khiến bạn muốn nuốt liên tục. Đặc biệt, ăn kèm với chả lụa thái mỏng và một bát canh chua ngọt gà bầu, mỗi miếng bánh như một bản nhạc hòa quyện, "không thể dừng" ngay từ lần đầu cắn.

💡 **Ăn ở đâu?** Bạn có thể tìm bánh cuốn Thanh Trì tại các khu chợ truyền thống và phố ẩm thực nổi tiếng ở Hà Nội như khu chợ Đồng Xuân, phố Hàng Bạc, hoặc các góc phố quanh khu vực Thanh Trì – nơi các bà nội trợ và các tiệm bánh truyền thống luôn bày bán món này.

💰 **Giá tham khảo:** 30 000 – 55 000 VNĐ/đĩa (tùy kích thước và đi kèm món ăn phụ).

💄 💪 🩺 💪 💄

💡 Tips dành cho chị em hôm nay

TIP LÀM ĐẸP & CHĂM DA

💅 **TIP: "Bàn tay mềm mịn, công việc tỏa sáng!"**

Bạn làm việc cả ngày trước máy tính, tay cứ như giấy nhám? Đừng lo, mình có bí quyết "đánh bật" nứt nẻ ngay tại văn phòng! 🌟

💄

1️⃣ **Dầu dừa + Vitamin E** – Hai nguyên liệu này vừa rẻ, vừa siêu dưỡng. Đêm qua mình pha 1 thìa dầu dừa với 1 viên Vitamin E (cắt nửa) rồi thoa nhẹ lên tay, để qua đêm. Sáng dậy tay mềm mịn, không còn khô rát.

2️⃣ **Kem dưỡng tay "Eucerin Advanced Repair"** – Giá dưới 200k, có ceramide và glycerin, giúp khóa ẩm suốt 24h. Mang một tube nhỏ trong ngăn kéo, mỗi giờ nghỉ 5 phút nhẹ nhàng massage.

3️⃣ **Bột bắp (cornstarch) + bột baking soda** – Khi tay quá ướt, trộn 1:1, rắc lên tay, vỗ nhẹ rồi rửa lại. Giúp hút ẩm thừa, ngăn ngừa nứt nẻ.

💖 Đừng quên đeo găng tay khi rửa bát hoặc dọn dẹp nhé! Thế là tay luôn “đẹp như hoa” dù ngồi cả ngày. Chia sẻ cho đồng nghiệp mình nhé! 💄



TIP TẬP THỂ DỤC & GIỮ DÁNG

### 🏃‍♀️ Mini Move-Break 10-30-5

Bạn làm việc trong văn phòng, ngồi nhiều khiến cơ thể “cứng cáp”. Hãy áp dụng “Mini Move-Break 10-30-5” mỗi ngày:

1️⃣ **Mỗi 10 phút** ngồi, đứng dậy, kéo chân, quay cổ 2-3 vòng.
2️⃣ **Mỗi 30 phút** thực hiện 1-phút “đi bộ tại chỗ” hoặc “đứng lên ngồi xuống ghế” (10-12 lần).
3️⃣ **Mỗi 5 giờ** dành 5 phút cho “công việc đứng” – chuyển sang bàn đứng hoặc đứng khi gọi điện, đồng thời thực hiện 15 đẩy tạ nhẹ (có thể dùng chai nước 500 ml).

Kết quả: trong 8-giờ làm việc, bạn sẽ di chuyển khoảng **48 lần** (≈ 480 động tác), đốt khoảng **150-200 kcal**, giúp tim mạch ổn định, giảm đau lưng và tăng năng lượng. Không cần máy móc, chỉ cần đồng hồ hoặc ứng dụng nhắc nhở. Hãy thử ngay và cảm nhận sự thay đổi!



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

### 🧘‍♀️ Tip: “Giải Tỏa Đầu Đau Căng Thẳng Ngay Tại Bàn Làm”

💡 Đầu tiên, hãy thực hiện “kỹ thuật 4-7-8” thở sâu: hít vào trong 4 giây, giữ hơi 7 giây, thở ra từ từ trong 8 giây. Lặp lại 4-5 lần để giảm căng thẳng thần kinh, giảm tần suất đau đầu (WHO khuyến cáo thở chậm giúp ổn định hệ thần kinh).

🪑 Khi ngồi, duy trì tư thế thẳng, vai thả lỏng, đầu không nghiêng quá về phía trước. Đặt màn hình máy tính sao cho mắt cách khoảng 50-70 cm và ngang với mức mắt; giảm độ sáng màn hình 20-30 % để tránh mỏi mắt – một trong những nguyên nhân gây đau đầu.

💧 Uống đủ nước (khoảng 1,5-2 lít/ngày) và không bỏ bữa. Thiếu nước và huyết đường giảm có thể kích hoạt cơn đau.

🕒 Đặt nhắc nhở mỗi 45 phút: đứng dậy, kéo giãn cổ và vai trong 1-2 phút (xoay cổ, kéo vai về phía sau). Việc này cải thiện lưu thông máu, giảm áp lực cơ.

🗓️ Nếu đau đầu kéo dài >3 ngày hoặc kèm sốt, rối loạn thị giác, hãy tới cơ sở y tế để được kiểm tra chuyên sâu.

🩺 Áp dụng ngay, bạn sẽ cảm nhận giảm đáng kể cơn đau đầu và tăng năng suất làm việc!

💬 ✨ 💭 ✨ 💬

## 💬 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 gặp 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 vấp ngã làm mất đi quyết tâm. Đối với phụ nữ Việt Nam, mỗi ngày đi làm là một hành trình vượt qua thử thách; khi nhớ rằng thất bại chỉ là tạm thời, họ sẽ tiếp tục nỗ lực, học hỏi và tiến bước tới thành công.

💛 😍 💛 😍 💛

## ⭐ Crush Hôm Nay



Thai drama diễn viên

### 💗 Joong Archen

Thái Lan 🇹🇭 | Diễn viên

| | |
|---|---|
| Ngày sinh | 10/03/2001 (25 tuổi) |
| Chiều cao | 1m86 |
| Cung HĐ | Song Ngư ♓ |

Joong Archen, chàng “đàn ông cao 1m86” xinh xắn từ Thái Lan, vừa 25 tuổi, sinh ngày 10/3/2001 – đúng là Song Ngư siêu cảm tính luôn! Anh vừa là diễn viên, vừa là ca sĩ trong đại gia GMMTV, “đánh chết” khán giả từ vai Ming trong 2Moons2 tới Khabkluen, rồi lại “đánh bại” mọi trái tim ở Hidden Agenda. Đôi khi còn “đồng hành” cùng Dunk Natachai, khiến fan cứ thèm “crush” liên tục. Vibe Joong? Đậm chất “thái cool” và siêu ngọt ngào, khiến mọi cô nàng văn phòng không thể không thả tim!

Nguồn: Wikipedia · Ảnh: THHeadline, 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 💌

