💅 ✨ 🌸 💕 🌸 ✨ 💅

💌 Thông Tấn Xã Heo Xinh Đẹp

Bản tin hàng ngày dành cho chị em văn phòng 💕

📅 22/10/2026

✨ 🌼 💛 🌼 ✨

🌏 Tin tức hôm nay

1 Đại biểu Quốc hội: Sửa Luật Đất đai cần gỡ nút thắt định giá đất thanh toán dự án BT

Tuổi Trẻ - Thời sự 🔗 Đọc thêm →

> Các đại biểu Quốc hội hôm 22-10 thảo luận dự thảo sửa Luật Đất đai, đề nghị xác định giá đất thanh toán cho dự án xây dựng-chuyển giao (BT) ngay khi ký hợp đồng và khi quy hoạch chi tiết được phê duyệt. Họ cho rằng thời điểm hiện nay chỉ xác định giá khi Nhà nước giao đất gây chậm trễ, biến động giá và rủi ro tài chính cho nhà đầu tư. Đại biểu Trần Văn Lâm và Trần Anh Tuấn nhấn mạnh cần đồng bộ thời điểm định giá công trình và quỹ đất để tránh giảm sức hấp dẫn của phương thức BT và bảo đảm công bằng giữa các bên.

2 Tin tức sáng 22-10: TP.HCM xem xét hỗ trợ hơn 616 tỉ đồng cho 11.773 người nghỉ việc

Tuổi Trẻ - Kinh doanh 🔗 Đọc thêm →

> TP.HCM đang xem xét hỗ trợ hơn 616 tỷ đồng cho 11 773 người nghỉ việc. UBND thành phố chỉ đạo các xã, phường rà soát vị trí để bố trí điểm tập kết và trạm trung chuyển tạm thời nhằm duy trì thu gom rác khi 8 trạm đang nâng cấp. Báo cáo FiinGroup cho thấy các quỹ đầu tư trong 9 tháng đầu năm 2026 bị rút ròng gần 31,7 tỷ đồng, tăng 34,2 % so với cùng kỳ năm trước. Công ty CP Tập đoàn Yeah1 chỉ phân phối thành công 17 triệu cổ phiếu, huy động 170 tỷ đồng, thấp hơn 80 tỷ so với kế hoạch.

3

Khi USD là tâm điểm quý IV/2026: Doanh nghiệp cần chuẩn bị gì cho các khoản thu chi ngoại tệ?

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

Quý IV/2026 dự báo tiếp tục biến động mạnh tỷ giá USD/VND do chính sách tiền tệ của FED, lạm phát, giá năng lượng và rủi ro địa chính trị. Theo Cục Thống kê, kim ngạch xuất-nhập 9 tháng đầu năm 2026 đạt 888,02 tỷ USD, tăng 30,4 % và nhập khẩu tăng 36,7 % khiến cán cân thương mại chuyển sang nhập siêu 19,42 tỷ USD. Do nhu cầu ngoại tệ tăng cao trong sản xuất, nhập khẩu và thanh toán cuối năm, doanh nghiệp cần lập nhiều kịch bản tỷ giá, rà soát lịch thu-chi, xác định ngưỡng tỷ giá và chuẩn bị các biện pháp phòng vệ. Họ cũng nên hợp tác sớm với ngân hàng và sử dụng nền tảng FX ONE để theo dõi thị trường, dự báo và thực hiện giao dịch ngoại tệ.

4

Một năm cầm quyền của bà Takaichi: Quyền lực lớn, thách thức nhiều

Tuổi Trẻ - Thế giới 🔗 **Đọc thêm →**

Thủ tướng Takaichi Sanae kỷ niệm một năm nắm quyền vào ngày 21-10-2025, khi bà dẫn LDP thắng hơn 2/3 ghế Hạ viện sau liên minh mới với Đảng Duy tân Nhật Bản. Tuy nhiên, tỉ lệ ủng hộ nội các giảm xuống 49,1% theo khảo sát Kyodo News ngày 17-18-10, do bê bối như vụ từ chức Bộ trưởng Nông nghiệp Kazuo Yana và chỉ trích cách quyết định độc đoán. Chính phủ đang tập trung vào dự luật giảm thuế tiêu dùng thực phẩm từ 8% xuống 1% bắt đầu tháng 4-2027, nhưng gặp phản đối vì lo ngại tài khóa và lạm phát. Liên minh cầm quyền vẫn chưa chiếm đa số Thượng viện, buộc cần hợp tác với phe đối lập.

5

Khởi tố nữ tài xế lái ô tô bỏ chạy khi cảnh sát giao thông xử lý lỗi quá tốc độ

Tuổi Trẻ - Pháp luật 🔗 **Đọc thêm →**

Công an tỉnh Lào Cai đã khởi tố Lê Kim A (32 tuổi, trú phường Cam Đường) vì tội chống người thi hành công vụ. Vào ngày 19-10, khi kiểm soát tốc độ trên đường Trần Phú, A lái xe ô tô với tốc độ 59 km/h (giới hạn 50 km/h) và không xuất trình giấy phép lái xe. Khi được yêu cầu dừng lại, A chốt cửa, nổ máy và lái xe bỏ chạy, bất chấp lệnh của cảnh sát. Sau khi nhận được thông tin, lực lượng chức năng đã xác minh,

yêu cầu A quay lại hiện trường và tạm giữ xe. Kiểm tra cho thấy A không có nồng độ cồn hay chất ma túy trong cơ thể.

6

Cyberpunk: Edgerunners 2, thế giới cyberpunk đen tối hơn phần đầu

Tuổi Trẻ - Giải trí 🔗 **Đọc thêm →**

Anime “Cyberpunk: Edgerunners” tiếp tục khai thác thế giới Night City trong phần hai, thay vì tiếp tục câu chuyện của David Martinez, tập trung vào bốn nhân vật mới: Weak (edgerunner kỳ cựu), D (netrunner trả thù), Roman (cậu bé đam mê máy quay 35 mm) và Talia (thành viên băng Maelstrom). Đạo diễn Kai Ikarashi và biên kịch Bartosz Sztybor cho biết phần mới nhấn mạnh bạo lực, tâm lý và các lựa chọn đạo đức, lấy cảm hứng từ điện ảnh thập niên 1990 và phong cách Martin Scorsese. Tại Anime Expo 2026, họ tiết lộ việc sử dụng ánh sáng ban ngày để tạo cảm giác bất an, đồng thời khai thác ảnh hưởng của các nhà làm phim kinh dị để làm nổi bật hậu quả thể chất và tinh thần của bạo lực. Studio Trigger được cho là có không gian sáng tạo rộng rãi, giúp hiện thực hoá các cảnh quay và ý tưởng hình ảnh trong câu chuyện.

7

Anthropic chi 1,5 tỉ USD dàn xếp vụ kiện bản quyền sách, có tác phẩm của Han Kang

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

Viện Dịch thuật Văn học Hàn Quốc (LTI Korea) xác định 21 tác phẩm của các tác giả Hàn Quốc, trong đó có “Human Acts” của Han Kang, nằm trong khoảng 500.000 đầu sách được bồi thường trong vụ kiện bản quyền của công ty AI Anthropic tại Mỹ. Danh sách dàn xếp cho mỗi tác phẩm khoảng 3.000 USD và các tác giả Hàn Quốc có thể nhận tiền nếu tham gia yêu cầu bồi thường. Anthropic đã đồng ý chi 1,5 tỷ USD vào tháng 7-2026 để dàn xếp vụ kiện tập thể vì sử dụng sách trái phép huấn luyện mô hình AI. Hiệp hội Các nhà xuất bản Hàn Quốc trước đó kêu gọi các công ty AI minh bạch và thiết lập cơ chế bồi thường công bằng.

8

Thời tiết hôm nay 22-10: Cả nước ngày nắng, chiều tối mưa rào đến mưa to

Tuổi Trẻ - Thời sự 🔗 **Đọc thêm →**

> Hôm nay 22-10, thời tiết cả nước ban ngày nhiều mây, nắng gián đoạn, chiều-tối nhiều nơi có mưa. Bắc Bộ có mưa vài nơi; các khu vực khác có mưa rào, dông và Nam Bộ, Lâm Đồng chiều-tối có mưa to, có khả năng xuất hiện lốc, sét, mưa đá và gió giật mạnh. Trên biển, khu vực bắc Biển Đông gió đông bắc mạnh cấp 6-7, giật cấp 8-9; khu vực đông bắc gió mạnh lên cấp 8-9, giật cấp 10-11, sóng cao 3-6 m do siêu bão ngoài Thái Bình Dương. Các vùng biển từ Quảng Ngãi tới Cà Mau, vịnh Thái Lan và phía tây Biển Đông có mưa rào, dông rải rác, có lốc xoáy, gió giật mạnh cấp 7-8, sóng trên 2 m. Nhiệt độ trong ngày dao động từ 20-34 °C tùy khu vực.

🌊 ☀️ 🏖️ ☀️ 🌊

🏖️ Góc Đà Nẵng hôm nay

🌦️ **Thời tiết Đà Nẵng:** Mưa phùn, 25–30°C, khả năng mưa 84%
Nhớ mang ô/áo mưa nha ☔ · Nguồn: Open-Meteo

1 Gần 250 gian hàng tham gia Hội chợ Quốc tế Thương mại, Du lịch và Đầu tư Hành lang kinh tế Đông Tây - Đà Nẵng 2026

Cổng thông tin thành phố Đà Nẵng 🔗 **Đọc thêm →**

> Gần 250 gian hàng tham gia Hội chợ Quốc tế Thương mại, Du lịch và Đầu tư Hành lang kinh tế Đông Tây - Đà Nẵng 2026

2 Đà Nẵng sẽ sắp xếp, sáp nhập đơn vị hành chính một số xã phường

Laodong.vn 🔗 **Đọc thêm →**

> Đà Nẵng sẽ sắp xếp, sáp nhập đơn vị hành chính một số xã phường

3 Đà Nẵng đón đầu xu hướng du lịch quốc tế năm 2027

Báo Văn Hóa 🔗 **Đọc thêm →**

> Đà Nẵng đón đầu xu hướng du lịch quốc tế năm 2027

💰 📈 💵 📈 💰

💰 Bản tin tài chính hôm nay

💱 Tỷ giá hôm nay

Đồng tiền	Mua vào	Bán ra
🇺🇸 USD	25,640.00	26,050.00
🇪🇺 EUR	28,279.58	29,771.25
🇯🇵 JPY	157.47	168.31
🇨🇳 CNY	3,775.08	3,935.43
🇬🇧 GBP	33,747.52	35,181.00
🇦🇺 AUD	17,701.51	18,453.41
🇸🇬 SGD	19,703.22	20,581.28
🇰🇷 KRW	16.90	20.37

Cập nhật: 7:22 AM · Nguồn: Vietcombank (tham khảo)

🏅 Giá vàng & bạc hôm nay

Loại	Mua vào	Bán ra	Biến động
🏅 SJC 1 lượng	139.30 triệu	142.30 triệu	—
💍 SJC nhẫn tròn	137.40 triệu	140.90 triệu	—
💛 DOJI nhẫn tròn	138.00 triệu	142.00 triệu	—
✨ PNJ nhẫn tròn 24K	138.70 triệu	141.70 triệu	—
🌍 Vàng thế giới	4,120.5	-	— USD
🥈 Bạc mỹ nghệ Phú Quý 99.9	1.974	2.322	nghìn đ/chỉ

Cập nhật: 07:30 2026-10-22 · Nguồn: vang.today
📌 Bạc: giavang.org · Đơn vị vàng: triệu đ/lượng

₿ Crypto hôm nay

₿ Bitcoin (BTC)	84,222 USD	≈ 2.178 tỷ
Ξ Ethereum (ETH)	2,476 USD	
💵 USDT/VNĐ	25,845 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

📋 Thu gom hàng tại chợ biên giới phải làm thủ tục hải quan từ năm 2027

📍 *Nguồn: Tin Nhanh Chứng Khoán*

💡 **Tác động:** Doanh nghiệp và người bán hàng tại các chợ biên giới sẽ phải chuẩn bị

hồ sơ hải quan và nộp thuế, phí liên quan, tăng chi phí và thời gian giao dịch, đồng thời giảm rủi ro vi phạm pháp luật.

📋 Nhiều ngân hàng cho vay bình quân trên 11% trước đợt hạ lãi suất

📍 *Nguồn: VnExpress Kinh doanh*

💡 **Tác động:** Người dân vay tiêu dùng và doanh nghiệp vay vốn sẽ chịu chi phí lãi suất cao, làm giảm khả năng chi tiêu và đầu tư, tạo áp lực tài chính cho các hộ gia đình và doanh nghiệp trước khi lãi suất được điều chỉnh.

📋 Quy định mới trong đánh giá học sinh tiểu học, THCS và THPT

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

💡 **Tác động:** Hệ thống giáo dục sẽ áp dụng tiêu chuẩn đánh giá mới, ảnh hưởng trực tiếp đến học sinh, phụ huynh và giáo viên trong việc chuẩn bị và đánh giá kết quả học tập, có thể thay đổi cách tiếp cận giảng dạy và học tập.

🔥 💬 📱 💬 🔥

🔥 Mạng xã hội hôm nay

🔥 NSND Hồng Vân cập nhật cuộc sống bình yên tại Pháp

📍 🔎 *Google Trends: **tin 24h** · 100+ lượt tìm · Nguồn: Phụ nữ Mới*

Sau khi di chuyển từ CH Czech qua Đức, NSND Hồng Vân đã đặt chân tới Pháp và chia sẻ hình ảnh mới nhất trên trang cá nhân. Nữ nghệ sĩ cho biết hiện đang ở quận 13, khu vực có đông người Việt sinh sống và mọi thứ đều diễn ra rất bình yên. Đông đảo khán giả đã gửi lời chúc nữ nghệ sĩ có chuyến đi lưu diễn kết hợp du lịch châu Âu vui vẻ, thuận lợi.

🔥 Hóa chất Đức Giang Lào Cai chắc suất ngôi đầu bóng chuyền nữ

📍 🔎 *Google Trends: **bóng chuyền nữ** · 200+ lượt tìm · Nguồn: Thể Thao 247*

Hóa chất Đức Giang Lào Cai vừa có chiến thắng áp đảo 3-0 trước VietinBank với các tỷ số set lần lượt là 25-20, 25-15 và 25-20. Kết quả thuyết phục này giúp đội bóng ngành hóa chất chắc chắn giữ vị trí dẫn đầu vòng bảng Giải bóng chuyền nữ VĐQG 2026 mà không cần bận tâm tới lượt đấu cuối. Trong khi đó, cuộc đua thứ hạng cho ba vị trí còn lại trong top 4 vẫn đang rất gay cấn.

🔥 Triệu Vy xuất hiện tại sự kiện sau 5 năm vắng bóng

📍 *Nguồn: VnExpress Giải trí*

Nữ diễn viên Triệu Vy vừa thu hút sự chú ý khi có mặt theo dõi một show diễn thời trang tại Singapore. Đây là lần đầu tiên cô công khai tham dự một sự kiện giải trí sau 5 năm bị hạn chế các hoạt động nghệ thuật tại showbiz xứ Trung. Hình ảnh tái xuất của nàng đại hoa đán nhanh chóng trở thành tâm điểm bàn tán của các tín đồ mê tin tức giải trí.

🎵 👗 ✨ 👗 🎵

🎵 Âm nhạc & Thời trang hôm nay

ÂM NHẠC 🎵

🎵 Spotify “vệ binh” nhạc rác AI, ưu tiên nghệ sĩ thật

📍 *Nguồn: Tuổi Trẻ Âm nhạc*

Spotify đã dọn dẹp mạnh tay 50 triệu bản nhạc AI “rác” và hơn 75 triệu bản nhạc spam, khiến các nghệ sĩ thực sự được đưa lên vị trí đề xuất ưu tiên. Đây là bước đi quan trọng để bảo vệ chất lượng âm nhạc và quyền lợi của các nghệ sĩ, đồng thời mang lại trải nghiệm nghe trong trẻo hơn cho người dùng.

THỜI TRANG 👗

👗 Triệu Lộ Tư “lấn át” Dương Mịch, Bạch Lộc tại đêm hội Bazaar

📍 *Nguồn: Tuổi Trẻ Thời trang*

Trong buổi dạ hội thời trang Bazaar, Triệu Lộ Tư xuất hiện trong chiếc váy công chúa lộng lẫy, ngay lập tức thu hút mọi ánh nhìn và “lấn át” cả Dương Mịch, Bạch

Lộc. Đối với các cô nàng văn phòng, một bộ váy dài nhẹ nhàng kết hợp áo khoác blazer thanh lịch sẽ giúp tái hiện phong cách quý phái, phù hợp cho buổi tiệc cuối tuần hay sự kiện công ty.

🎧 **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 mì Thành Cổ** — Huế, Việt Nam

Bánh mì Thành Cổ to hơn bánh mì thường, ruột bánh được làm đặc, dẻo hơn, còn vỏ bánh khi vừa ra lò giòn rụm, bóng loáng nhờ lớp bơ phủ lên. Khi được bốc ra khay, bánh mì tỏa hương thơm lừng, khói bốc lên, khiến người đứng xếp hàng không thể rời mắt. Mỗi ổ bánh được bán với giá 10.000 đồng và mỗi người chỉ được mua tối đa 3 ổ một lượt, khiến khách hàng phải chen chúc, xếp hàng từ sáng sớm để có được những chiếc bánh nóng hổi.

💡 **Ăn ở đâu?** Tiệm bánh mì Thành Cổ, đối diện cổng chợ Thần Phù, phường Hương Thủy, thành phố Huế.

📍 *Nguồn: Tuổi Trẻ - Ẩm thực*

💄 💪 🩺 💪 💄

💡 Tips dành cho chị em hôm nay

TIP LÀM ĐẸP & CHĂM DA

💄 Chọn Nước Hoa Văn Phòng Thông Minh

Khi chọn nước hoa cho môi trường làm việc, ưu tiên hương nhẹ, tươi mát và không quá gắt. Hương hoa trắng, cam bergamot hay xanh lá nhẹ thường tạo cảm giác thư thái mà không gây khó chịu cho đồng nghiệp. Hãy xịt một vài giọt lên cổ tay hoặc sau tai, rồi để hương lan tỏa tự nhiên trong vài phút trước khi vào phòng họp. Tránh xịt quá mạnh hoặc lên áo, vì mùi có thể lan rộng và gây phiền. Đảm bảo mùi thơm không vượt quá mức “nhẹ nhàng”, giúp duy trì không gian làm việc chuyên nghiệp, thoải mái và luôn tự tin suốt ngày dài.

TIP TẬP THỂ DỤC & GIỮ DÁNG

🏃‍♀️ Vận động tay chân dọn dẹp và sát khuẩn bảo vệ sức khỏe ✨



Ngồi làm việc cả ngày mỏi người rồi, sao không đứng dậy vận động nhẹ nhàng kết hợp bảo vệ sức khỏe luôn nhỉ? 🧹 Hãy tranh thủ vận động tay chân bằng cách giữ gìn vệ sinh không gian xung quanh thật sạch sẽ và thông thoáng 🌿.

Đừng quên chăm chỉ di chuyển để thường xuyên rửa tay sạch sẽ bằng nước cùng xà phòng, đồng thời lau chùi sát khuẩn các vật dụng quen thuộc trên bàn làm việc hay đồ dùng trong nhà 🧼. Vừa được co duỗi cơ thể xua tan cảm giác uể oải, vừa chủ động phòng ngừa lây lan bệnh tật hiệu quả để cơ thể luôn khỏe khoắn, tươi tắn mỗi ngày nhé! 💪

📍 *Nguồn: Dân Trí - Sức khỏe*

TIP SỨC KHỎE



🩺 Giải mã âm thanh “đánh thức” căng thẳng

Khi tiếng mẹ mở cửa, tiếng bước chân hay lời gọi tên khiến tim đập nhanh, cơ thể đang phản ứng tự động vì não đã liên kết những âm thanh này với cảm giác nguy hiểm từ thời thơ ấu. Để giảm bớt phản ứng này, hãy thử dừng lại một khoảnh khắc, hít sâu và nhận biết rằng hiện tại không còn có nguy cơ. Thay vì phản ứng tức thời, tập trung vào cảm giác hơi thở ổn định trong vài giây, rồi nhẹ nhàng thả lỏng cơ bắp. Thói quen này giúp não “học lại” rằng âm thanh chỉ là âm thanh, không còn là tín hiệu cảnh báo, từ đó giảm tim đập nhanh, căng cơ và khó thở. Nếu tình trạng kéo dài, nên tham khảo ý kiến chuyên gia.

📍 *Nguồn: Dân Trí - Sức khỏe*

💬 ✨ 💭 ✨ 💬

💬 Câu châm ngôn hôm nay

💬 **"Life is not easy for any of us. But what of that? We must have perseverance and above all confidence in ourselves. We must believe that we are gifted for something and that this thing must be attained."**
Cuộc sống không hề dễ dàng với bất kỳ ai trong chúng ta. Nhưng điều đó có hề gì? Chúng ta phải có lòng kiên trì và trên hết là sự tự tin vào chính mình. Chúng ta phải tin rằng mình có tài năng cho một điều gì đó và điều đó nhất định phải đạt được.
— Marie Curie

Giải nghĩa: Câu nói nhắc nhở rằng khó khăn và áp lực công việc là điều ai cũng phải đối mặt, nhưng điều quyết định thành công chính là lòng kiên trì và niềm tin vững chắc vào giá trị của bản thân. Đối với phụ nữ hiện đại khi bước chân đi làm mỗi ngày, đây là nguồn động lực mạnh mẽ để dám ước mơ, tự tin vào năng lực chuyên môn và bền bỉ theo đuổi sự nghiệp riêng. Khi bạn tin rằng mình sinh ra để tạo ra giá trị, không một trở ngại nào ở công sở có thể ngăn bước bạn tỏa sáng.

💛 😍 💛 😍 💛

⭐ Crush Hôm Nay



Phim Thái diễn viên

💗 Mark Prin

Thái Lan 🇹🇭 | Diễn viên

Ngày sinh	19/03/1990 (36 tuổi)
Cung HĐ	Song Ngư ♓

Mark Prin, “cây xanh” của Channel 3, sinh ngày 19 / 3 / 1990, hiện 36 tuổi và mang cung Song Ngư đầy mê hoặc. Anh là “độc chiếm” vị trí diễn viên và người mẫu Thái Lan, luôn xuất hiện trong “đội hình” 4+1 Channel 3 Superstar bên cạnh các “đại ca” Mario, Nadech, Pakorn và Phupoom. Với nụ cười “siêu tỏa sáng” và phong cách “cool ngầu” kiểu Thái, Mark chắc chắn là “crush” lý tưởng của bất kỳ cô nàng văn phòng nào đang tìm kiếm một chút “vibe” chấm phá trong ngày làm việc.

Nguồn: Wikipedia · Ảnh: THHeadline, 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 💌

🌼 ✨ 🌼 ✨ 🌼