💅 ✨ 🌸 💕 🌸 ✨ 💅

💌 Thông Tấn Xã Heo Xinh Đẹp

Bản tin hàng ngày dành cho chị em văn phòng 💕

📅 03/11/2026

✨ 🌼 💛 🌼 ✨

🌏 Tin tức hôm nay

1

Mekong, lời nguyền của sông mẹ vĩ đại - Kỳ 1: Bí ẩn trường giang

Tuổi Trẻ - Thời sự 🔗 Đọc thêm →

> Nhóm thám hiểm người Pháp Lagrée và Garnier vào năm 1866 mới khám phá được thượng nguồn của sông Mekong, một dòng sông dài khoảng 4.350 km, chảy qua Tây Tạng, Trung Quốc, Lào, Campuchia, Việt Nam và chảy ra Biển Đông. Tên gọi của sông đã thay đổi qua các thời kỳ: người Bồ Đào Nha ghi là Mecon, người Pháp gọi là Mekong, còn người Campuchia gọi Tonle Thom và người Việt gọi sông Lớn, đều mang ý nghĩa “dòng sông vĩ đại”. Khi mùa mưa lên, lượng nước dâng cao tới 12 m ở Phnom Penh, sông Mekong làm ngược dòng sông Tonle Sap, tạo ra hiện tượng ngập lụt và chu kỳ sinh sản cá quan trọng cho nông dân Campuchia. Mùa El Niño đang tới, khiến vấn đề nguồn nước Mekong trở nên nóng bỏng trong thời sự hiện nay.

2

Trường ĐH Mở TP.HCM: Dấu ấn 36 năm tiên phong đào tạo từ xa

Tuổi Trẻ - Kinh doanh 🔗 Đọc thêm →

> Trường Đại học Mở TP.HCM, tiền thân là Viện Đào tạo Mở rộng thành lập đầu những năm 1990, đã phát triển hơn 36 năm chương trình đào tạo từ xa, là trường đại học đầu tiên ở Việt Nam áp dụng phương thức mở và chuẩn đầu ra thống nhất. Năm 2026, trường tham dự hội nghị thường niên lần thứ 39 của Hiệp hội Các Trường Đại học Mở Châu Á (AAOU) tại Philippines. Trường đang tuyển sinh 23 ngành đào tạo từ xa và 9 ngành vừa làm vừa học, cấp bằng cử nhân, kỹ sư tương đương hình thức chính quy. Năm 2025, trường được Bộ Giáo dục và Đào tạo giao nhiệm vụ dẫn dắt mạng lưới đào tạo công nghệ 4.0 trong lĩnh vực công

nghệ giáo dục. Mô hình đào tạo giúp người học tự quản lý thời gian, tiết kiệm chi phí và có quyền học lên các chương trình thạc sĩ, tiến sĩ.

3

Vì sao nhiều cổ phiếu ngân hàng rẻ ngang bó rau dù lãi nghìn tỷ mỗi quý?

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

Có tới 14 trong 28 mã cổ phiếu ngân hàng giao dịch dưới 15.000 đồng/cp vào cuối phiên 2/11, trong đó PCB (PVcomBank) 8.600 đồng, VAB (VietABank) 9.000 đồng và PGB (PGBank) 9.400 đồng thấp hơn mệnh giá 10.000 đồng. Các ngân hàng này vẫn ghi nhận lợi nhuận trước thuế mạnh trong 9 tháng đầu năm, như BVBank tăng 90 % lên 825 tỷ đồng, PVcomBank tăng 35,2 % lên 1.878 tỷ đồng và VietABank tăng 13,42 % lên 1.191 tỷ đồng. Giá cổ phiếu thấp chủ yếu do chính sách trả cổ tức bằng cổ phiếu và phát hành cổ phiếu thưởng quy mô lớn, làm tăng số lượng cổ phiếu lưu hành và kéo giá tham chiếu giảm.

4

Iran đàm phán 'rất sâu' với Mỹ: Ngoại giao con thoi và hàng chục cuộc điện đàm

Tuổi Trẻ - Thế giới 🔗 **Đọc thêm →**

Ngoại trưởng Iran Abbas Araghchi cho biết các cuộc đàm phán với Mỹ qua Qatar và Pakistan đang diễn ra “rất sâu”, với hàng chục cuộc điện đàm và nỗ lực ngoại giao con thoi. Ông nhấn mạnh Iran đã công bố kế hoạch và các điều kiện công bằng, đồng thời cảnh báo sẽ phản ứng mạnh mẽ nếu Mỹ tái kích hoạt hành động quân sự. Cùng ngày, Tổng thống Nga Vladimir Putin điện đàm với Thư ký Hội đồng An ninh Iran Mohsen Rezaei, nhấn mạnh hợp tác chiến lược giữa hai nước. Lực lượng Vệ binh Cách mạng Iran thông báo thành lập lữ đoàn bán quân sự Janfada, chuẩn bị triển khai ở miền nam và miền tây để tăng cường phòng thủ.

5

250 triệu 'uống nước', hơn 850 triệu 'cảm ơn' trong vụ xin xuất khẩu quặng ở Lào Cai

Tuổi Trẻ - Pháp luật 🔗 **Đọc thêm →**

Doanh nghiệp mua quặng sắt VTM từ 2015-2020 đã nhờ người quen liên hệ lãnh đạo tỉnh Lào Cai để xin xuất khẩu, mặc dù quặng không thuộc

danh mục cho phép. Cựu phó chủ tịch UBND tỉnh Nguyễn Ngọc Khiêm và cựu giám đốc Sở Công Thương Đỗ Trường Giang nhận tổng cộng 855 triệu đồng và 100 000 USD qua các cuộc gặp, trong đó Khiêm nhận 100 triệu đồng từ Nguyễn Ngọc Khiêm (nguyên phó giám đốc doanh nghiệp) và 250 triệu đồng "để uống nước". Các khoản tiền này được dùng để thúc đẩy việc ký văn bản đề xuất Bộ Công Thương cho phép công ty An Bình xuất khẩu quặng. Viện Kiểm sát Nhân dân tối cao đã truy tố 31 bị can liên quan đến vụ việc.

6

'Perfect Crown' là phim truyền hình tệ nhất năm 2026

Tuổi Trẻ - Giải trí 🔗 **Đọc thêm →**

Trong cuộc khảo sát của tờ JoyNews24 từ 15-21 /10, 142 người trong ngành giải trí Hàn Quốc bình chọn "Perfect Crown" của MBC là phim truyền hình tệ nhất năm 2026, nhận 45 phiếu. Bộ phim do IU và Byeon Woo Seok đóng vai chính, với kinh phí 30 tỷ won và hợp tác MBC-Disney+, đã đạt tỉ suất người xem 13,8 % nhưng bị chỉ trích vì kịch bản lặp lại, diễn xuất kém và tranh cãi xuyên tạc lịch sử. Hai phim Netflix "The Scandal" và "Our sticky love" đồng hạng nhì, mỗi nhận 9 phiếu.

7

Có nên ăn trứng thay cho thịt bò, heo không?

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

Tiến sĩ Bùi Thị Thúy (Viện Dinh dưỡng quốc gia) cho biết một quả trứng gà 50 g cung cấp 6-7 g protein chất lượng cao, đầy đủ axit amin thiết yếu, vitamin B12, A, choline và một số khoáng chất. Khoảng ba quả trứng có lượng protein tương đương 100 g thịt nạc, nhưng trứng không chứa sắt heme và kẽm như thịt bò, heo. Bà khuyên nên kết hợp trứng với cá, thịt nạc, sữa, đậu để đa dạng nguồn protein. Đối với người trưởng thành, ăn 1 quả trứng/ngày là an toàn nếu chế biến lành mạnh (luộc, hấp) và nấu chín cả lòng trắng lẫn lòng đỏ để tránh salmonella.

8

Internet Starlink tại Bạch Long Vĩ 'chạy mượt' trong gió mùa cấp 7-8

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

UBND đặc khu Bạch Long Vĩ phối hợp Sở Khoa học và Công nghệ Hải Phòng nghiệm thu và bàn giao hệ thống Internet vệ tinh Starlink vào

ngày 2-11, sau gần hai tuần thử nghiệm. Hệ thống được lắp đặt tại bốn địa điểm trên đảo, cho tốc độ trung bình 300-350 Mbps và phủ sóng Wi-Fi trong vòng 35-50 m. Trong hai ngày 27-28/10, khi gió mùa đông bắc mạnh cấp 7-8 và mưa rào, mạng vẫn hoạt động liên tục, không gián đoạn. Anh Lê Văn Hoàn cho biết tốc độ truy cập đã cải thiện đáng kể so với đường truyền cũ, hỗ trợ công tác quản lý, chỉ đạo và dịch vụ số cho cán bộ, ngư dân và người dân địa phương.

🌊 ☀️ 🏖️ ☀️ 🌊

🏖️ Góc Đà Nẵng hôm nay

🌦️ **Thời tiết Đà Nẵng:** Mưa phùn, 25–29°C, khả năng mưa 84%
Nhớ mang ô/áo mưa nha ☔ · Nguồn: Open-Meteo

1

Tiếp tục sử dụng biểu trưng (logo) Đà Nẵng cũ

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

Sở Văn hóa, Thể thao và Du lịch Đà Nẵng thông báo ngày 29-10 quyết định tiếp tục sử dụng logo hiện tại làm biểu trưng của thành phố. Các cơ quan, đơn vị, địa phương phải áp dụng mẫu logo thống nhất trong mọi ấn phẩm, tài liệu và công tác thông tin, không tự ý thay đổi hay biến dạng. Sở yêu cầu các đơn vị rà soát việc sử dụng logo và đề nghị báo chí, thông tấn dùng mẫu được cung cấp. Đồng thời, Sở gửi thư cảm ơn tới các tác giả, nhóm tác giả đã tham gia sáng tác logo trong cuộc thi gần đây.

2

Quảng bá Liên hoan phim châu Á – Đà Nẵng tại Vietnam Night ở Tokyo

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

Liên hoan phim châu Á – Đà Nẵng (DANAFF) được giới thiệu tại chương trình Vietnam Night trong khuôn khổ Liên hoan phim quốc tế Tokyo lần thứ 39. Sự kiện thu hút hơn 300 khách mời gồm đại diện các tổ chức điện ảnh, nhà sản xuất, nhà phát hành và nghệ sĩ quốc tế. Vietnam Night quảng bá DANAFF như một lễ hội điện ảnh thường niên tại Đà Nẵng, nhằm tăng cường giao lưu và tìm kiếm cơ hội hợp tác sản xuất, phát hành. Trước đó, Hiệp hội Xúc tiến phát triển điện ảnh Việt Nam cũng đã giới thiệu DANAFF V tại TIFFCOM 2026 bên lề Tokyo, nhấn mạnh tiềm năng quay phim ở Đà Nẵng. Những hoạt động này mở rộng khả năng tiếp cận các nhà làm phim và chuyên gia quốc tế cho Đà Nẵng.

3

Hoạt động du lịch trên địa bàn thành phố duy trì đà tăng trưởng

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

Trong tháng 10/2026, hoạt động du lịch Đà Nẵng duy trì tăng trưởng so với cùng kỳ năm trước. Doanh thu dịch vụ lưu trú, ăn uống đạt 5.916 tỷ đồng, giảm 0,4 % so với tháng trước nhưng tăng 32,9 % so với năm 2025; trong đó lưu trú 1,708 tỷ đồng, ăn uống 4,208 tỷ đồng. Tổng lượt khách phục vụ bởi các cơ sở lưu trú ước 1.472,2 nghìn lượt, giảm 0,2 % so với tháng trước nhưng tăng 25,5 % so với năm trước; khách quốc tế 732,3 nghìn lượt, khách trong nước 739,9 nghìn lượt. Tính chung 10 tháng 2026, doanh thu dịch vụ lưu trú, ăn uống đạt 58,365 tỷ đồng, tăng 25,7 % và lượt khách 17.085,9 nghìn lượt, tăng 24,5 % so với cùng kỳ năm trước.

💰 📈 💵 📈 💰

💰 Bản tin tài chính hôm nay

💱 Tỷ giá hôm nay

Đồng tiền	Mua vào	Bán ra
🇺🇸 USD	25,570.00	25,980.00
🇪🇺 EUR	28,120.04	29,603.42
🇯🇵 JPY	157.36	168.20
🇨🇳 CNY	3,782.19	3,942.86
🇬🇧 GBP	33,698.81	35,130.38
🇦🇺 AUD	17,630.94	18,379.92
🇸🇬 SGD	19,636.01	20,511.16
🇰🇷 KRW	16.61	20.02

Cập nhật: 7:29 AM · Nguồn: Vietcombank (tham khảo)

🥇 Giá vàng & bạc hôm nay

Loại	Mua vào	Bán ra	Biến động
🥇 SJC 1 lượng	137.00 triệu	140.00 triệu	—
💍 SJC nhẫn tròn	132.80 triệu	136.80 triệu	—
💛 DOJI nhẫn tròn	135.00 triệu	139.00 triệu	—
✨ PNJ nhẫn tròn 24K	135.50 triệu	138.50 triệu	—
🌍 Vàng thế giới	3,959	-	— USD
🥈 Bạc mỹ nghệ Phú Quý 99.9	1.593	1.874	nghìn đ/chỉ

Cập nhật: 07:30 2026-11-03 · Nguồn: vang.today
📌 Bạc: giavang.org · Đơn vị vàng: triệu đ/lượng

₿ Crypto hôm nay

₿ Bitcoin (BTC)	77,047 USD	≈ 1.986 tỷ
Ξ Ethereum (ETH)	2,256 USD	
💵 USDT/VNĐ	25,740 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 phí, lệ phí ngoại giao tại Cơ quan đại diện Việt Nam ở nước ngoài

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

💡 **Tác động:** Doanh nghiệp và cá nhân khi thực hiện giao dịch tại các cơ quan đại diện sẽ phải nộp phí, lệ phí theo mức mới, ảnh hưởng đến chi phí hoạt động và có thể làm tăng giá dịch vụ ngoại giao.

📋 Bảo đảm quyền lợi nhà đầu tư khi chính sách hỗ trợ thay đổi

📍 *Nguồn: Tin Nhanh Chứng Khoán*

💡 **Tác động:** Các nhà đầu tư sẽ được bảo vệ khi có thay đổi trong chính sách hỗ trợ, giảm rủi ro mất vốn và tạo môi trường đầu tư ổn định hơn.

📋 Vinasun lỗ nặng nhất từ Covid-19

📍 *Nguồn: VnExpress Kinh doanh*

💡 **Tác động:** Lỗ lớn của Vinasun có thể dẫn đến giảm thu nhập cho tài xế và tăng áp lực lên giá cước taxi, ảnh hưởng trực tiếp tới người dùng dịch vụ taxi.

🔥 💬 📱 💬 🔥

🔥 Mạng xã hội hôm nay

🔥 Lịch âm 2-11-2026: Giờ đẹp “động thổ, khai trương, xuất hành”

📍 🔎 *Google Trends: **lịch am** · 200+ lượt tìm · Nguồn: Eva.vn*

Ngày 2/11 (Canh Thìn) được chuyên gia phong thủy Nguyễn Song Hà khẳng định là ngày tốt, có giờ hoàng đạo cho các việc trọng đại như động thổ, khai trương hay xuất hành. Các tuổi Mậu Tuất được lợi, còn tuổi Tỵ, Dậu, Sửu cần cẩn thận vì tam sát.

🔥 Giá cà phê hôm nay: Giảm trong nước, thế giới ổn định

📍 🔎 *Google Trends: **giá cà phê** · 100+ lượt tìm · Nguồn: VOV.VN*

VOV.VN đưa tin hôm 3/11 giá cà phê trong nước giảm, trong khi giá cà phê thế giới vẫn duy trì mức ổn định. Thông tin này giúp chị em văn phòng cân nhắc mua sắm hạt cà phê hoặc đặt hàng cà phê mang về làm việc.

🔥 Candice Swanepoel: Hai thập niên duy trì “thiên thần nội y”

📍 *Nguồn: VnExpress Giải trí*

Siêu mẫu Nam Phi Candice Swanepoel vẫn giữ dáng nóng bỏng từ khi 19 tuổi tới nay, được VnExpress Giải trí tán dương. Hình ảnh “thiên thần nội y” của cô vẫn là tiêu chuẩn làm đẹp cho nhiều chị em yêu thời trang.

🎵 👗 ✨ 👗 🎵

🎵 Âm nhạc & Thời trang hôm nay

ÂM NHẠC 🎵

🎵 BTS thắng kiện, chấn động fan toàn cầu!

📍 *Nguồn: Tuổi Trẻ Âm nhạc*

BTS đã giành chiến thắng trong vụ kiện bản quyền tại Mỹ, khi tòa án hai lần bác bỏ đơn kiện do thiếu bằng chứng. Tin tức này không chỉ là niềm tự hào cho các fan K-pop mà còn là lời nhắc nhở mạnh mẽ về quyền sở hữu trí tuệ trong ngành âm nhạc hiện đại.

THỜI TRANG 👗

👗 Lisa (BlackPink) và dàn sao “bùng nổ” phong cách Halloween 2026

📍 *Nguồn: Tuổi Trẻ Thời trang*

Trong không khí sôi động của Halloween 2026, Lisa cùng các ngôi sao quốc tế đã biến hoá trang thành những kiệt tác đầy sáng tạo, từ trang phục ma quái pha lẫn yếu tố thời trang haute-couture. Đối với các cô nàng văn phòng, hãy thử mix áo khoác da đen, váy ngắn kim sa và phụ kiện ánh kim để tạo nên phong cách “độc lập, táo bạo” nhưng vẫn lịch sự cho buổi tiệc cuối tuần.

🎧 **Top 3 Apple Music Việt Nam hôm nay:** #1 Như Một Người Rưng — OSAD & Hà An Huy · #2 LAVIEM (feat. Quang Hùng MasterD, CAPTAIN BOY, Pháp Kiều, COOLKID & Danny Chung) — TINH HÀ "SAY HI" · #3 Tìm Em (feat. Bảo Anh) — Hngle

🍜 😋 🍽️ 😋 🍜

🍽️ Món ngon hôm nay

🍽️ **Cơm hến** — Huế, miền Trung (theo nguồn)

Món ăn dân dã này được chế biến từ hến xào, mắm, đậu phộng rang, tóp mỡ và da heo, kèm rổ rau sống đầy màu sắc. Cơm nguội để qua đêm, hạt cơm khô giòn, ăn cùng nước hến chua ngọt vừa chan ruốc, vừa chút nước mắm, tạo nên vị cay tinh tế thấm vào từng tế bào. Khi thưởng thức, người ăn có thể bắt đầu với cơm khô, sau nửa chén chan nước hến vào để cảm nhận hai cách ăn: khô và nước, mang lại trải nghiệm độc đáo và ấm áp như nhớ thương quê hương.

📍 *Nguồn: Tuổi Trẻ - Ẩm thực*

💄 💪 🩺 💪 💄

💡 Tips dành cho chị em hôm nay

TIP LÀM ĐẸP & CHĂM DA

💄 **Ba bước da “đông” cho cô nàng văn phòng**

Buổi sáng chỉ cần rửa mặt nhẹ nhàng để loại bỏ bụi bẩn, dầu thừa và lớp kem chống nắng cũ, sau đó thoa kem dưỡng ẩm đủ độ ẩm để cân bằng da trong môi trường điều hòa khô. Cuối cùng, không quên lớp kem chống nắng để chặn tia UVA/UVB – nguyên nhân gây sạm màu và lão hóa sớm, ngay cả khi chỉ di chuyển vài phút ngoài trời. Khi về nhà, rửa mặt lại lần nữa để xóa sạch bụi và tạp chất tích tụ suốt ngày, rồi thoa lại kem dưỡng để “nạp lại” độ ẩm. Đơn giản ba bước này giúp da luôn mềm mịn, không bị khô căng hay bóng dầu giữa ngày. 🌿✨

📍 *Nguồn: Thanh Niên - Làm đẹp*

TIP TẬP THỂ DỤC & GIỮ DÁNG

🏃‍♀️ **Bật nhảy nhẹ nhàng, dáng thon gọn gàng**

Sau nhiều giờ ngồi làm việc khiến cơ thể uể oải, nhảy dây là lựa chọn tuyệt vời giúp hội chị em công sở giải phóng năng lượng và tìm lại sự linh hoạt!

Hãy mang giày thể thao êm ái để bảo vệ khớp gối nhé. Khi nhảy, chỉ cần bật nhẹ bằng nửa bàn chân trước, giữ đầu gối hơi chùng và thả lỏng hai vai gáy đang căng cứng. Giữ khuỷu tay gần sát thân người và dùng cổ tay để quay dây nhịp nhàng ✨.

Đừng cố nhảy quá cao, việc duy trì nhịp thở đều đặn và sự êm ái khi tiếp đất mới là chìa khóa giúp săn chắc vóc dáng an toàn. Bật chút nhạc vui tươi và bắt đầu vận động thôi nào! 🎶

TIP SỨC KHỎE

🩺 **Chống choáng khi đứng dậy ngay hôm nay**

Khi chuyển từ nằm hoặc ngồi sang đứng, máu có xu hướng đổ xuống chân khiến huyết áp tạm thời giảm và gây choáng váng. Để giảm nguy cơ, hãy thay đổi tư thế từ từ: sau khi nằm, ngồi lên một lúc rồi mới đứng lên. Uống đủ nước suốt ngày, đặc biệt khi thời tiết nóng hoặc khi đổ mồ hôi nhiều, giúp duy trì thể tích máu ổn định. Đảm bảo bữa ăn đều đặn, tránh uống quá nhiều rượu bia để không làm giảm huyết áp đột ngột. Nếu cảm giác choáng lặp lại, kéo dài, gây mất thăng bằng, té ngã hoặc suýt ngất, cần đi khám để xác định nguyên nhân và loại trừ các vấn đề nghiêm trọng.

📍 *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 mình.”
— Eleanor Roosevelt

Giải nghĩa: Câu nói nhắc nhở phụ nữ rằng niềm tin vào ước mơ không chỉ là khởi nguồn của sự sáng tạo mà còn là động lực để vượt qua khó khăn trong công việc hàng ngày. Khi tin tưởng vào giá trị và khả năng của bản thân, họ sẽ dám thử thách, kiên trì và biến ước mơ thành hiện thực, góp phần xây dựng một tương lai tươi sáng hơn cho chính mình và xã hội.

💛 😍 💛 😍 💛

⭐ Crush Hôm Nay



Phim Hàn diễn viên

💗 Kim Seon-ho

Hàn Quốc 🇰🇷 | Diễn viên

Ngày sinh	08/05/1986 (40 tuổi)
Chiều cao	1m83
Cung HĐ	Kim Ngưu ♉

Kim Seon-ho, “cậu bầu” 40 tuổi đến từ Hàn Quốc, cao 1m83, luôn “đánh bại” mọi ánh nhìn chỉ bằng một nụ cười. Cung Kim Ngưu của anh khiến mỗi lần xuất hiện là “bão” ngọt ngào, vừa mạnh mẽ vừa ấm áp, như một ly cà phê sữa đá vào buổi sáng. Dù chỉ là “đạo diễn” trên màn ảnh, nhưng trong mắt các chị em văn phòng, anh đã “đánh bại” mọi tiêu chuẩn crush: vừa “đỉnh” vừa “đều”.

Nguồn: Wikipedia · Ảnh: @_TV10, 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 💌

🌼 ✨ 🌼 ✨ 🌼