💅 ✨ 🌸 💕 🌸 ✨ 💅

💌 Thông Tấn Xã Heo Xinh Đẹp

Bản tin hàng ngày dành cho chị em văn phòng 💕

📅 09/04/2026

🌸 🌷 💐 🌷 🌸

🌍 Tin tức hôm nay

1 Malaysia sẽ làm mưa nhân tạo để trồng lúa

VnExpress - Công nghệ 🔗 Đọc thêm →

> Malaysia đang có một ý tưởng khá "lạ" để giúp mùa màng bội thu - làm mưa nhân tạo! Thủ tướng Anwar Ibrahim vừa thông báo sẽ tiến hành gieo mây để tạo ra những cơn mưa nhân tạo, giúp bổ sung nước cho vùng trồng lúa gạo phía bắc. Đây có vẻ như là một cách khá độc đáo để giải quyết vấn đề nước cho cây lúa.

2 Lãi suất thấp chưa đủ, doanh nghiệp cần “vốn đúng chỗ”

Tin Nhanh Chứng Khoán 🔗 Đọc thêm →

> Lãi suất thấp thôi chưa đủ, các doanh nghiệp nhỏ và vừa đang cần "vốn đúng chỗ" để phát triển. Họ không chỉ muốn lãi suất thấp hơn, mà còn muốn có thể tiếp cận dễ dàng với các chương trình hỗ trợ, chuyển đổi số và nguồn vốn phù hợp. Điều này cho thấy, việc hạ nhiệt lãi suất chỉ là một phần của giải pháp, còn cần cải thiện cung vốn để giúp nền kinh tế phát triển.

3 Nghệ sĩ Kim Cương - 'kỳ nữ' sân khấu Sài Gòn

VnExpress - Văn hóa 🔗 Đọc thêm →

> Nghệ sĩ Kim Cương - cái tên quá quen thuộc với sân khấu Sài Gòn những năm 1970. Cô được mệnh danh là "kỳ nữ" với khả năng diễn xuất tuyệt vời, đặc biệt là trong vở "Lá sầu riêng". Khi Kim Cương vào vai Diệu, người mẹ bị con chối bỏ, khán giả không thể kìm nén được nước mắt. Hàng nghìn người đã khóc theo nỗi đau của nhân vật, chứng tỏ tài năng diễn xuất đặc biệt của Kim Cương.

4

Nguyễn Đình Như Vân có chuyến công du dài nhất nhiệm kỳ Miss Global

Tuổi Trẻ - Giải trí 🔗 **Đọc thêm →**

> Hoa hậu Nguyễn Đình Như Vân vừa hoàn thành chuyến công du dài nhất trong nhiệm kỳ của mình với cuộc thi Miss Global. Cô đã đi qua 6 quốc gia và vùng lãnh thổ, tham gia vào các hoạt động cộng đồng, giao lưu văn hóa và quảng bá hình ảnh phụ nữ Việt Nam. Chuyến đi này là cơ hội để cô giới thiệu vẻ đẹp và tinh thần của phụ nữ Việt đến với thế giới. Với tinh thần năng động và thân thiện, Như Vân đã để lại ấn tượng đẹp trong lòng mọi người.

5

Công ty dịch thuật cắt giảm 1/4 nhân sự do AI

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

> Công ty dịch thuật AI DeepL của Đức vừa có động thái "cắt giảm" 1/4 nhân sự, khoảng 250 người, vì những vị trí này đã trở nên "dư thừa" nhờ vào sự phát triển của trí tuệ nhân tạo (AI). Điều này cho thấy AI đang dần thay đổi cách chúng ta làm việc. Những nhân viên này sẽ phải tìm việc mới vì công nghệ đã "đánh bại" họ. Đây là một tín hiệu cho thấy AI đang ngày càng "chiếm lĩnh" nhiều lĩnh vực.

6

Brooklyn xéo xắt sau phát ngôn 'cố làm người mẹ tốt' của Victoria Beckham?

Tuổi Trẻ - Giải trí 🔗 **Đọc thêm →**

> Có vẻ như Brooklyn vừa "xéo xắt" mẹ mình, Victoria Beckham, sau khi bà nói rằng luôn cố gắng làm mẹ tốt và không gây áp lực cho con cái. Trong một động thái thú vị, Brooklyn đã có phản ứng trên Instagram, khiến mọi người tò mò về cuộc "đấu trí" giữa mẹ và con. Liệu có gì đang xảy ra trong gia đình Beckham?

7

Trương Lăng Hách gặp khó khi cố thoát mác 'tướng quân kem nền'

Tuổi Trẻ - Giải trí 🔗 **Đọc thêm →**

> Trương Lăng Hách đang cố gắng "thay áo" và thoát khỏi hình tượng "tướng quân kem nền" quen thuộc. Tuy nhiên, trong dự án mới, anh phải đối mặt với nhiều áp lực về chuyên môn và giới hạn thể lực. Ngoài ra, môi trường khắc nghiệt trong phim cũng là một thách thức lớn đối với anh. Liệu Trương Lăng Hách có thể vượt qua và chứng minh tài năng của mình?

8

TP HCM - muôn vị nhân gian

VnExpress - Văn hóa 🔗 **Đọc thêm →**

TP HCM - thành phố của muôn nghìn vị nhân gian, nơi bạn có thể tìm thấy mọi thứ từ quán ăn bình dân kiểu Pháp được khen "ngon nhất ngoài nước Pháp" cho đến những xe bán bánh mì đường phố khiến người ta phải xếp hàng chờ đợi. Đó là sự đa dạng và phong phú của ẩm thực Sài thành. Từ những món ăn sang trọng đến những món ăn đường phố, TP HCM đều có thể mang lại trải nghiệm ẩm thực độc đáo và thú vị.

9

Ba Lan khẳng định Việt Nam là đối tác quan trọng nhất tại Đông Nam Á

Tuổi Trẻ - Chính trị XH 🔗 **Đọc thêm →**

Việt Nam vừa được "định vị" là đối tác số 1 của Ba Lan tại Đông Nam Á - một tín hiệu vô cùng tích cực cho quan hệ hợp tác giữa hai nước. Đại sứ quán Ba Lan tại Việt Nam cho biết, họ rất mong muốn tiếp tục "mở rộng sân chơi" hợp tác song phương trên nhiều lĩnh vực. Đây rõ ràng là một cơ hội tuyệt vời để Việt Nam và Ba Lan cùng nhau phát triển. Quan hệ hợp tác giữa hai nước chắc chắn sẽ trở nên更加 gắn kết và hiệu quả.

🌊 ☀️ 🏖️ ☀️ 🌊

🏖️ **Góc Đà Nẵng hôm nay**

1

Giá vàng tuần tới sẽ tăng hay giảm?

Tuổi Trẻ - Miền Trung 🔗 **Đọc thêm →**

Tuần tới, giá vàng sẽ tăng hay giảm? Câu trả lời vẫn còn bỏ ngỏ, nhưng tuần vừa rồi, giá vàng thế giới đã kết thúc ở mức 4.715,7 USD/ounce, một tín hiệu khá tích cực khi nó đã lấy lại mốc quan trọng 4.700 USD/ounce sau hai tuần liên tục đi xuống. Liệu điều này có phải là dấu hiệu cho một tuần tăng trưởng sắp tới? Chúng ta hãy chờ xem!

2

Tạm cấm nhiều tuyến đường ở Hà Nội trong 3 ngày

Tuổi Trẻ - Miền Trung 🔗 **Đọc thêm →**

Hà Nội sắp có một sự kiện lớn rồi! Từ ngày 9-5, Công an Hà Nội sẽ phân luồng giao thông để phục vụ Đại hội đại biểu toàn quốc Mặt trận Tổ quốc Việt Nam lần thứ XI. Điều này có nghĩa là một số tuyến đường sẽ bị tạm cấm trong 3 ngày. Hãy chuẩn bị sẵn sàng và lên kế hoạch di chuyển hợp lý để tránh bị kẹt xe nhé!

3

Đà Nẵng thêm lợi thế hút giới tinh hoa sau sáp nhập

Tuổi Trẻ - Đà Nẵng 🔗 **Đọc thêm →**

Đà Nẵng vừa có thêm một lợi thế nữa để thu hút những nhân tài và giới tinh hoa sau khi thực hiện sáp nhập. Việc này hứa hẹn sẽ mang lại nhiều cơ hội mới cho thành phố. Với lợi

> thế mới, Đà Nẵng có thể trở thành điểm đến hấp dẫn cho những người tài năng. Thành phố đang trên đà phát triển và thu hút sự chú ý của nhiều người.

🔥 💬 📱 💬 🔥

🔥 Mạng xã hội hôm nay

🔥 "Cà phê bị đánh cắp"

📍 *Nguồn: TikTok @trungnguyenofficial, Facebook group 'Cà Phê Việt'*

Câu nói "Cà phê bị đánh cắp" đang gây sốt trên MXH khi đại diện của một thương hiệu cà phê nổi tiếng lên tiếng về việc bị "đánh cắp" công thức. Cộng đồng mạng đang tranh cãi về vấn đề bản quyền và sự sáng tạo trong ngành cà phê.

🔥 Challenge "Khiêu vũ cùng gió"

📍 *Nguồn: TikTok #KhiuVuCungGio, Threads #GioVaNhac*

Challenge "Khiêu vũ cùng gió" đang làm mưa làm gió trên TikTok với hơn 1 triệu video tham gia. Người dùng tạo ra những đoạn clip khiêu vũ độc đáo, sử dụng gió như một yếu tố tạo phong cách và sự hài hước.

🔥 "Đi bụi" - thuật ngữ mới của giới trẻ

📍 *Nguồn: Facebook group 'Giới Trẻ 4.0', Threads #DiBui*

Thuật ngữ "Đi bụi" đang trở thành một trong những câu nói hot nhất trên MXH, được sử dụng để mô tả việc đi lang thang, khám phá những địa điểm mới mà không có kế hoạch cụ thể. Giới trẻ đang sử dụng hashtag #DiBui để chia sẻ những trải nghiệm thú vị và những địa điểm ẩn gems họ đã khám phá.

🎵 👗 ✨ 👗 🎵

🎵 Âm nhạc & Thời trang hôm nay

ÂM NHẠC 🎵

🎵 "Chạy Ngay Đi" - Sơn Tùng M-TP

📍 *Sơn Tùng M-TP — 50 triệu view — YouTube*

"Chạy Ngay Đi" của Sơn Tùng M-TP đang trở thành một trong những bài hát hot nhất hiện nay với hơn 50 triệu view trên YouTube. Bài hát này có một giai điệu bắt tai và dễ nhớ, cùng với đó là vũ đạo ấn tượng trong MV. Câu hook "Chạy ngay đi, đừng nhìn lại" đã trở thành một phần không thể thiếu trong các cuộc trò chuyện về âm nhạc Việt Nam.

THỜI TRANG 👗

👗 Quần jeans ống loe

📍 *TikTok — Zara, H&M*

Quần jeans ống loe đang trở thành một trong những trend thời trang hot nhất ở Việt Nam và châu Á.

Những chiếc quần jeans ống loe rộng rãi và thoải mái, phù hợp với nhiều phong cách thời trang khác nhau. Các tín đồ thời trang có thể dễ dàng tìm thấy những chiếc quần jeans ống loe tại các thương hiệu như Zara, H&M trên các nền tảng như TikTok, Shopee, Lazada. Để mix đồ đơn giản cho nữ văn phòng, bạn có thể kết hợp quần jeans ống loe với một chiếc áo sơ mi trắng và một chiếc cardigan nhẹ.

🍜 😋 🍽️ 😋 🍜

🍽️ Món ngon hôm nay

🍽️ **Bánh Xèo** — Miền Trung

Bánh xèo, món ăn đường phố tuyệt vời của Đà Nẵng! Khi bánh xèo được đổ vào chảo, mùi thơm của bột gạo và trứng lan tỏa, làm cho bụng đói của bạn không thể chờ đợi. Khi ăn, bạn sẽ cảm nhận được sự kết hợp tuyệt vời giữa vỏ bánh giòn rụm và nhân thịt heo, tôm, giá đỗ mềm ngọt. Ăn kèm với rau sống và nước mắm chua ngọt, bạn sẽ không thể dừng được!

💡 **Ăn ở đâu ngon?** Bạn có thể tìm đến quán Bà Dưỡng trên đường Hoàng Diệu hoặc khu chợ Cồn để thưởng thức bánh xèo ngon tuyệt.

💰 **Giá tham khảo:** Khoảng 20.000 - 30.000 đồng một chiếc bánh xèo.

💄 💪 🩺 💪 💄

💡 Tips dành cho chị em hôm nay

💄

TIP LÀM ĐẸP & CHĂM DA

💄 **Làm đẹp nhanh chóng**

Hôm nay, mình muốn chia sẻ với các cô nàng văn phòng một bí kíp làm đẹp nhanh chóng và tiết kiệm thời gian 💅. Sau một đêm không ngủ đủ giấc, da mặt của bạn có thể trở nên mệt mỏi và thiếu sức sống 😴. Để giải quyết vấn đề này, hãy thử sử dụng mặt nạ cấp ẩm 🌿 từ lô hội và trà xanh. Chỉ cần apply lên mặt, thư giãn trong 10-15 phút và rửa sạch với nước ấm 🌸. Sau đó, bạn sẽ cảm nhận được sự khác biệt ngay lập tức! Da sẽ trở nên mềm mại, tươi sáng và sẵn sàng cho một ngày mới 🌞.

🏃

TIP TẬP THỂ DỤC & GIỮ DÁNG

🏃 **Tập Thể Dục Tại Văn Phòng**

Làm việc văn phòng không có nghĩa là bạn phải bỏ qua việc tập thể dục 🏋. Chỉ cần dành 10 phút mỗi ngày để thực hiện 30 lần đi bộ tại chỗ hoặc 20 lần squat 🏃. Điều này không chỉ giúp bạn giảm căng thẳng mà còn đốt cháy khoảng 50-70 calo 🔥. Ngoài ra, hãy cố gắng đứng dậy và đi lại sau mỗi 60 phút làm việc để duy trì sự linh hoạt và tránh ngồi quá lâu 🕒. Hãy bắt đầu ngay hôm nay và cảm nhận sự khác biệt! 💪

🩺

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

🩺 **Tip Giảm Đau Vai Gáy**

Khi làm việc trên máy tính, nhiều phụ nữ văn phòng thường gặp phải vấn đề đau vai gáy do ngồi sai tư thế. Theo một nghiên cứu, khoảng 60% người dùng máy tính gặp phải vấn đề này. Để giảm đau, bạn có thể thực hiện bài tập đơn giản như nghiêng đầu sang bên phải và trái, sau đó vòng tròn vai. Thực hiện 5-7 lần mỗi ngày có thể giảm đau đáng kể. Ngoài ra, hãy nhớ điều chỉnh ghế và màn hình phù hợp với tư thế ngồi của bạn để tránh gây thêm áp lực lên vai và gáy. Hãy bắt đầu ngay từ hôm nay để có một cuộc sống khỏe mạnh hơn! 💪

💬 ✨ 💭 ✨ 💬

💬 Câu châm ngôn hôm nay

💬 **"Do not bring people in your life who weigh you down. And trust your instincts... good relationships feel light. They feel right. They don't hurt. They're not painful."**

Đừng đưa những người khiến bạn cảm thấy nặng nề vào cuộc sống của mình. Và tin vào trực giác của bạn... những mối quan hệ tốt sẽ cảm thấy nhẹ nhàng. Chúng cảm thấy đúng. Chúng không gây đau đớn. Chúng không đau khổ.

— Michelle Obama

Giải nghĩa: Câu này muốn nói rằng chúng ta nên chọn những mối quan hệ tích cực và loại bỏ những mối quan hệ tiêu cực trong cuộc sống. Khi chúng ta ở bên những người tốt, chúng ta sẽ cảm thấy thoải mái và tự tin. Điều này giúp chúng ta tập trung vào công việc và cuộc sống hàng ngày, tạo động lực cho phụ nữ Việt Nam đi làm với tinh thần lạc quan và hạnh phúc.

💗 😍 💗 😍 💗

✨ Crush Hôm Nay

Park Bogum

K-drama diễn viên piano

💗 Park Bogum

Hàn Quốc 🇰🇷 | Diễn viên, ca sĩ

Ngày sinh	16/06/1993
Chiều cao	1m82
Cân nặng	68 kg
Nhóm máu	A
Cung HĐ	Song Tử ♊
Màu yêu thích	Xanh nhạt & Trắng
Con số may	16
Tình trạng	Xuất ngũ 2022, độc thân 💫
Sở thích	Chơi piano (rất giỏi), thể dục, âm nhạc jazz, thiện nguyện

Park Bogum sinh ngày 16/06/1993 — mẫu nam thần Hàn hoàn hảo nhất: đẹp, tài, tử tế và chân thành. Chơi piano cực giỏi, màn biểu diễn tại fansign viral khắp mạng. 'Reply 1988' và 'Moonlight' đưa anh vào lòng hàng triệu khán giả châu Á.

🏆 **Tác phẩm nổi bật:**

Drama 'Reply 1988' (2015), 'Moonlight Drawn by Clouds' (2016), 'Record of Youth' (2020)

🥇 **Giải thưởng:**

Baeksang Arts Awards (Nam diễn viên nổi tiếng), KBS Drama Awards (Nam chính)

🌸 💕 🌸 💕 🌸

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

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

🌷 ✨ 🌷 ✨ 🌷