




Thông Tấn Xã Heo Xinh Đẹp

Bản tin hàng ngày dành cho chị em văn phòng 

 17 10/04/2026



Tin tức hôm nay

1 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, anh đang gặp phải không ít khó khăn khi phải đối mặt với áp lực về chuyên môn, giới hạn thể lực và khả năng thích nghi với môi trường khắc nghiệt trong phim mới. Liệu anh có thể vượt qua và chứng minh tài năng của mình?

2 Chính phủ ban hành nghị định tháo gỡ khó khăn cho các dự án tồn đọng, kéo dài

Tuổi Trẻ - Chính trị XH  [Đọc thêm →](#)

Chính phủ vừa có động thái mới để giúp các dự án "đắp chiếu" lâu năm. Họ vừa ban hành Nghị định số 147, với mục đích tháo gỡ khó khăn và giải quyết vướng mắc cho các dự án tồn đọng, kéo dài. Đây là một bước cụ thể để thực hiện Nghị quyết số 29 của Quốc hội. Với nghị định này, hy vọng những dự án "treo" sẽ sớm được giải quyết và đưa vào hoạt động.

3 Vietjet (VJC) khai mở đường bay TP.HCM - Colombo, thúc đẩy hợp tác Việt Nam - Sri Lanka

Tin Nhanh Chứng Khoán  [Đọc thêm →](#)

Vietjet vừa khai trương đường bay thẳng từ TP.HCM đến Colombo, Sri Lanka, đánh dấu một bước tiến quan trọng trong việc thúc đẩy hợp tác giữa Việt Nam và Sri Lanka. Sự kiện này diễn ra trong khuôn khổ Diễn đàn Hợp tác Thương mại, Đầu tư và Du lịch Việt Nam - Sri Lanka. Với đường bay mới này, Vietjet hy vọng sẽ mang lại nhiều cơ hội cho du lịch, thương mại và đầu tư giữa hai nước. Đây cũng là một phần trong chiến lược mở rộng

mạng bay quốc tế của Vietjet, sau khi đạt được tăng trưởng mạnh trong quý I/2026 nhờ tối ưu hóa khai thác vận hành.

4 5 loại thức ăn cấm kỵ để qua đêm

VnExpress - Sức khỏe [Đọc thêm →](#)

Cảnh báo cho những ai hay "quên" thức ăn qua đêm: rau lá xanh, hải sản, trứng lòng đào, nấm và mộc nhĩ là những "tội phạm" không được phép để qua đêm, vì chúng có thể biến thành "kẻ thù" của dạ dày bạn. Ăn chúng có thể dẫn đến ngộ độc thực phẩm, và đi ầu đó không hề vui vẻ. Hãy nhớ, an toàn cho bữa ăn là trên hết!

5 Tân Thủ tướng Hungary tuyên thệ nhậm chức, cam kết đổi mới 'hậu Viktor Orbán'

Tuổi Trẻ - Thế giới [Đọc thêm →](#)

Ông Peter Magyar vừa chính thức trở thành Thủ tướng Hungary sau khi tuyên thệ nhậm chức vào ngày 9-5. Đi ầu này đánh dấu một bước ngoặt mới cho đất nước sau thời kỳ "hậu Viktor Orbán". Với cam kết mang lại thay đổi, ông Magyar đang nhận được sự quan tâm lớn từ công chúng. Liệu ông có thể thực hiện được những cam kết của mình? Chỉ thời gian mới có thể trả lời!

6 Kế hoạch bí mật Meghan Markle quay lại Hoàng gia Anh bị phanh phui

Tuổi Trẻ - Giải trí [Đọc thêm →](#)

Cặp đôi Hoàng gia đình đám - Meghan Markle và Hoàng tử Harry - vừa thực hiện chuyến công du Úc, và đi ầu này đã khiến nhiều người đặt câu hỏi: Liệu họ có đang tìm cách quay lại với Hoàng gia Anh không? Chuyến đi này dường như đã thổi bùng lên những suy đoán về kế hoạch bí mật của cặp đôi. Liệu họ có đang tìm cách "nhảy" trở lại vào thế giới hoàng gia?

7 Intel 'đạt thỏa thuận' sản xuất chip cho Apple

VnExpress - Công nghệ [Đọc thêm →](#)

Có vẻ như Intel và Apple đã "đàm phán" thành công và đạt được thỏa thuận sơ bộ về việc sản xuất chip. Đi ầu này có thể là nhờ sự "động viên" từ chính quyền Mỹ. Liệu đây có phải là bước đầu cho một mối quan hệ hợp tác thú vị giữa hai "gã khổng lồ" công nghệ?

8 Khuẩn Salmonella và Bacillus khiến 68 người Quảng Trị ngộ độc sau ăn bánh mì

VnExpress - Sức khỏe [🔗 Đọc thêm →](#)

Ở Quảng Trị vừa xảy ra vụ ngộ độc thực phẩm khá nghiêm trọng, với 68 người bị ảnh hưởng sau khi ăn bánh mì ở xã Tân Lập. Kết quả xét nghiệm cho thấy, nguyên nhân đến từ 2 loại khuẩn không mời mà đến: Salmonella và Bacillus cereus. May mắn là vụ việc đã được xử lý và nguyên nhân đã được xác định.

9

Cảnh sinh hoạt của người miền Nam hơn 100 năm trước

VnExpress - Văn hóa [🔗 Đọc thêm →](#)

Được biết, hơn 100 năm trước, cuộc sống của người miền Nam đã được ghi lại qua ống kính của người nước ngoài. Những hình ảnh này cho thấy người mẹ mưu sinh bên gánh hàng rong, cũng như lễ tang ở Sài Gòn và Chợ Lớn. Những khoảnh khắc này đã được lưu giữ lại, giúp chúng ta hiểu hơn về cuộc sống của người dân miền Nam vào thời điểm đó.



Góc Đà Nẵng hôm nay

1

Da Nang Downtown sẽ có tòa tháp 70 tầng - biểu tượng mới của Đà Nẵng

Tuổi Trẻ - Đà Nẵng [🔗 Đọc thêm →](#)

Đà Nẵng sắp có một biểu tượng mới cực "chất" - một tòa tháp 70 tầng nằm trong khu đất 1,6ha tại trung tâm thành phố. Dự án này được thiết kế theo phong cách kiến trúc hiện đại, hứa hẹn sẽ trở thành điểm nhấn mới của Đà Nẵng. Với độ cao ấn tượng, tòa tháp này sẽ là một công trình hỗn hợp, mang đến nhiều tiện ích và trải nghiệm mới cho người dân và du khách. Đây sẽ là một điểm đến hấp dẫn và đáng mong chờ tại Đà Nẵng.

2

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 để thu hút những tài năng xuất sắc sau khi thực hiện sáp nhập. Việc này hứa hẹn sẽ giúp thành phố trở thành điểm đến hấp dẫn hơn cho giới tinh hoa. Với lợi thế mới, Đà Nẵng có thể tận dụng để phát triển và thu hút thêm nhiều nhân tài. Điềm này sẽ giúp thành phố tăng cường cạnh tranh và phát triển trong tương lai.

3

Một phường ở Đà Nẵng có 260 tổ dân phố


Tuổi Trẻ - Đà Nẵng [🔗 Đọc thêm →](#)

Ở Đà Nẵng, một phường vừa được thành lập với một con số thật ấn tượng: 260 tổ dân phố. Đó là một phường mới được thành lập trên cơ sở giữ nguyên quận. Số lượng tổ dân phố này thật sự là một đi đầu đáng chú ý.



Mạng xã hội hôm nay

"Làm gì có tương lai"

 Nguồn: TikTok @thuthuymxh, Facebook group 'MXH Việt Nam'

Câu nói "Làm gì có tương lai" đang trở thành một câu cửa miệng mới của giới trẻ Việt Nam, thể hiện sự bức xúc và mất niềm tin vào tương lai. Cộng đồng mạng đang chia sẻ và sử dụng câu nói này như một cách để thể hiện sự bất mãn với tình hình hiện tại.

Challenge "Nhảy múa trên nóc xe"

 Nguồn: TikTok #nhaymuatrennocxe, Threads #challengehot

Challenge "Nhảy múa trên nóc xe" đang gây sốt trên TikTok và các nền tảng khác, với hàng nghìn video tham gia challenge này. Người tham gia sẽ nhảy múa trên nóc xe, thường là xe ô tô hoặc xe máy, và chia sẻ video của mình trên mạng xã hội. Cộng đồng mạng đang thích thú và chia sẻ những video này, tạo nên một trend mới và thú vị.

"Sống ảo là chân thực"

 Nguồn: Facebook group 'Sống ảo là chân thực', TikTok @songoaulachanthuc


Câu nói "Sống ảo là chân thực" đang trở thành một trend mới trên mạng xã hội, đặc biệt là trên Facebook và TikTok. Câu nói này thể hiện sự nhận thức về việc sống ảo và thực tại, và cách mà chúng ta thể hiện bản thân trên mạng xã hội. Cộng đồng mạng đang tranh luận và chia sẻ về câu nói này, tạo nên một sự kiện gây tranh cãi và thú vị.



Âm nhạc & Thời trang hôm nay

ÂM NHẠC

"Tình Đơn Cô Đơn" - Hùng Quân

 Hùng Quân — 10 triệu view — YouTube

"Tình Đơn Cô Đơn" của Hùng Quân đang làm mưa làm gió trên các nền tảng âm nhạc với hơn 10 triệu view trên YouTube. Bài hát này được yêu thích bởi giai điệu dễ nghe, lyrics sâu sắc và cảm xúc chân thực. Câu hook "Tình đơn cô đơn, tôi vẫn yêu" đã trở thành một trong những câu hát nổi tiếng nhất hiện nay, thể hiện nỗi lòng của những người đang trải qua nỗi đau của tình yêu đơn phương.

THỜI TRANG 👗**👗 Quần ống loe phối áo phông**📍 *TikTok* — Thương hiệu *Zara*

Trend thời trang đang hot ở Việt Nam là quần ống loe phối áo phông. Trên TikTok, các influencer và người dùng thường xuyên chia sẻ những bộ trang phục này với hashtag #quanoangloe. Quần ống loe với thiết kế rộng rãi và thoải mái, kết hợp với áo phông đơn giản tạo nên một bộ trang phục thời thượng và tiện lợi cho nữ văn phòng. Để mix đơn giản, bạn có thể chọn quần ống loe màu trung tính như đen, trắng hoặc beige, và kết hợp với áo phông màu sáng hoặc pastel. Thêm một chiếc giày thể thao hoặc sandal để hoàn thiện bộ trang phục.

**🍽️ Món ngon hôm nay****🍽️ Bánh Xèo — Miền Trung**

Ồi trời, hôm nay tôi lại thèm ăn bánh xèo rấ! Món bánh này quá ngon, với lớp vỏ giòn rụm, vàng ươm và nhân thịt heo, tôm, giá đỗ bên trong. Khi ăn, bạn sẽ cảm nhận được sự kết hợp hoàn hảo giữa các nguyên liệu, từ vị ngọt của thịt heo, vị tươi của tôm, đến vị giòn của giá đỗ. Và đừng quên chấm bánh xèo với nước mắm pha đặc trưng của miền Trung, nó sẽ làm cho món ăn trở nên hoàn hảo!

Bánh xèo thường được ăn kèm với rau sống, như xà lách, rau diếp, và các loại rau thơm khác. Bạn cũng có thể thêm một ít xoài xanh hoặc đu đủ xanh để tăng thêm độ tươi mát cho món ăn.

💡 **Ăn ở đâu ngon?** Bạn có thể tìm đến quán Bánh Xèo Bà Dương ở đường Hoàng Diệu, thành phố Đà Nẵng, hoặc khu chợ Cồn ở thành phố Huế. Cả hai địa điểm này đều nổi tiếng với bánh xèo ngon và giá cả hợp lý.

💰 **Giá tham khảo:** 20.000 - 30.000 đồng một chiếc bánh xèo. Tùy thuộc vào quán và kích thước bánh, giá có thể thay đổi. Nhưng tin tôi, nó đáng từng đồng!

**💡 Tips dành cho chị em hôm nay****TIP LÀM ĐẸP & CHĂM DA****🔔 Bí Quyết Tối Giản Skincare**

Chào các cô nàng văn phòng! 😊 Hôm nay, mình muốn chia sẻ với các bạn bí quyết tối giản skincare để có làn da đẹp mà không tốn quá nhiều thời gian. Hãy bắt đầu với 3 bước đơn giản: rửa mặt bằng nước ấm và sữa rửa mặt phù hợp, thoa toner để cân bằng độ pH, và cuối cùng là thoa kem dưỡng ẩm giàu vitamin 💧. Các bạn có thể sử dụng sản phẩm từ các

thương hiệu như Neutrogena, L'Oréal với giá hợp lý. Chỉ cần 5 phút mỗi ngày, các bạn sẽ có làn da mềm mại và tươi sáng! 🍷 Hãy thử và cảm nhận sự khác biệt nhé! 😊



TIP TẬP THỂ DỤC & GIỮ DÁNG

🏃 Tập Thể Dục Ngắn

Làm việc văn phòng khiến bạn ít vận động? Hãy thử tập thể dục ngắn tại chỗ! 🏢 Mỗi giờ, hãy đứng dậy và thực hiện 10 lần squat 🦵, 15 lần gập tay 🖐️ và đi bộ 2 phút 🚶. Điều này sẽ giúp bạn đốt cháy khoảng 50 calo và tăng cường lưu thông máu. Hãy thực hiện 5 lần mỗi ngày, bạn sẽ giảm được khoảng 250 calo và cảm thấy khỏe khoắn hơn! 💪



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

🩺 Làm việc thông minh

Khi làm việc văn phòng, việc ngồi lâu có thể dẫn đến các vấn đề về cột sống và đau vai gáy. Để giảm thiểu rủi ro, hãy thực hiện các bài tập đơn giản tại chỗ ngồi như xoay vai 🔄 và duỗi cổ 🦵. Theo nghiên cứu, việc thực hiện các bài tập này trong 5-10 phút mỗi ngày có thể giảm 30% nguy cơ đau vai gáy và cải thiện 25% tư thế ngồi 🙌. Hãy dành 1-2 phút mỗi giờ để thực hiện các động tác này và duy trì sức khỏe tốt 💪. Hãy bắt đầu ngay từ hôm nay! 😊



💬 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."**

Dừng 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 sẽ cảm thấy đúng. Chúng không gây đau đớn.

— Michelle Obama

Giải nghĩa: Câu này muốn nói rằng chúng ta nên cẩn thận khi lựa chọn những người xung quanh mình, vì họ có thể ảnh hưởng đến tâm trạng và cuộc sống của chúng ta. Một mối quan hệ tốt sẽ mang lại cảm giác nhẹ nhàng và thoải mái, trong khi một mối quan hệ tồi sẽ gây ra đau đớn và nặng nề. Áp dụng vào cuộc sống hàng ngày, chúng ta nên tin vào trực giác của mình và tránh những người có thể gây hại cho chúng ta.



🌟 Crush Hôm Nay



Park Seo-jun

- K-drama
- Marvel
- 6-pack

♥ Park Seo-jun

Hàn Quốc 🇰🇷 | Diễn viên

Ngày sinh 16/12/1988

Chiều cao 1m82

Cân nặng 74 kg

Nhóm máu AB

Cung HĐ Nhân Mã ♎

Màu yêu thích Đen & Trắng

Con số may 7

Tình trạng Độc thân 🐼

Sở thích Gym (tập rất nghiêm túc), thể thao, cooking

Park Seo-jun sinh ngày 16/12/1988 — body gym 6-pack visible trong nhiều cảnh quay. 'Itaewon Class' viral toàn cầu trên Netflix, sau đó gia nhập Marvel. Drama nào có Park Seo-jun là chị em coi không bỏ tập nào!

🏆 Tác phẩm nổi bật:

Drama 'What's Wrong with Secretary Kim' (2018), 'Itaewon Class' (2020), Marvel 'The Marvels' (2023)

🏆 Giải thưởng:

SBS Drama Awards (Nam chính), tvN Drama Awards, Baeksang đề cử



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

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

