



📧 Thông Tấn Xã Heo Xinh Đẹp

Bản tin hàng ngày dành cho chị em văn phòng 💕

📅 17 11/04/2026



🌐 Tin tức hôm nay

1 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 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 sự chứng kiến của các lãnh đạo cấp cao hai nước. Đây là một tín hiệu tích cực cho sự phát triển của ngành du lịch và kinh tế giữa hai quốc gia.

2 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 nhiều hoạt động cộng đồng, giao lưu văn hóa và quảng bá hình ảnh phụ nữ Việt Nam. Đó là một hành trình dài và đầy ý nghĩa, giúp Như Vân mang hình ảnh Việt Nam ra thế giới. Chuyến công du này đã thể hiện sự nỗ lực và tinh thần trách nhiệm của cô trong vai trò hoa hậu.

3 Khởi tố nhóm thanh thiếu niên mang hung khí lạng lách, gây tai nạn cho bé đi xe đạp

Tuổi Trẻ - Pháp luật 🔗 [Đọc thêm →](#)

Một nhóm thanh thiếu niên quá khích đã gây rối trên đường bằng cách lạng lách và mang hung khí. Thậm chí, họ còn khiến một cháu bé đi xe đạp gặp tai nạn. Công an Hưng Yên đã

nhanh chóng vào cuộc và khởi tố 5 bị can trong nhóm 17 người này. Hy vọng rằng, việc này sẽ giúp giữ gìn an ninh trật tự trên đường và bảo vệ sự an toàn của mọi người.

4

Tài xế xe công nghệ đánh dã man nam thanh niên vì... ghen

Tuổi Trẻ - Pháp luật [🔗 Đọc thêm →](#)

Ồ, chuyện tình yêu đôi khi thật là... bạo lực! Một tài xế xe công nghệ đã đánh dã man một nam thanh niên chỉ vì thấy bạn gái cũ của mình được người khác chở đi chơi. Thật là một hành động quá khích và không thể chấp nhận được!

5

Rời trung tâm phố thị, giới tinh hoa Nha Trang chọn những "vũ trụ xanh" không dành cho số đông

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

Nha Trang đang chứng kiến sự thay đổi trong cách sống và làm việc của giới tinh hoa. Họ không còn gắn bó với trung tâm thành phố mà tìm kiếm những không gian xanh, yên tĩnh để tận hưởng cuộc sống. Đó là lý do "vũ trụ xanh" trở thành đích đến mới của họ. Những không gian này không dành cho số đông, mà chỉ dành cho những ai muốn thoát khỏi ồn ào và tìm kiếm sự bình yên.

6

Khởi tố nhóm lãnh đạo công ty sản xuất cà phê hòa tan giả ở Hưng Yên

Tuổi Trẻ - Pháp luật [🔗 Đọc thêm →](#)

Mới đây, công an tỉnh Hưng Yên đã bắt quả tang và khởi tố 4 bị can liên quan đến vụ sản xuất cà phê hòa tan giả. Họ đã thu giữ một lượng lớn cà phê giả, bao gồm 198.698 gói cà phê hòa tan và 25.250 gói cà phê thành phẩm. Ngoài ra, nhiều máy móc và nguyên liệu cũng bị thu giữ. Đây là một chiến thắng trong cuộc chiến chống lại thực phẩm giả!

7

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

Tuổi Trẻ - Thế giới [🔗 Đọc thêm →](#)

Có người mới ở Hungary nhé! Ông Peter Magyar vừa tuyên thệ nhậm chức Thủ tướng và cam kết sẽ mang lại làn gió mới cho đất nước. Điều này có nghĩa là Hungary sẽ có một sự thay đổi sau thời kỳ "Viktor Orbán". Ông Magyar đã chính thức lên nắm quyền và sẵn sàng bắt đầu công việc mới của mình. Hãy cùng chờ xem những thay đổi thú vị nào sẽ diễn ra ở Hungary nhé!

8

Triệu tập 11 người liên quan vụ thiếu niên bị chém tử vong ở quán cà phê

Tuổi Trẻ - Pháp luật [🔗 Đọc thêm →](#)

Mới đây, một vụ việc thương tâm đã xảy ra tại quán cà phê ở xã Tân Lộc, Cà Mau. Một thiếu niên không may đã bị nhóm thanh niên chém dẫn đến tử vong. Cơ quan cảnh sát đi`au tra Công an tỉnh Cà Mau đang tích cực đi`au tra vụ việc này. Đến nay, họ đã triệu tập 11 người liên quan để làm rõ sự việc.

9

Chân dung 12 anh hùng không quân Việt Nam qua ảnh

VnExpress - Văn hóa [🔗 Đọc thêm →](#)

Bạn đã sẵn sàng để gặp gỡ những anh hùng không quân Việt Nam chưa? Một cuốn sách vừa được xuất bản, tôn vinh 12 người hùng của lực lượng không quân, trong đó có ông Nguyễn Văn Bảy - người đã bắn rơi 7 máy bay địch, và Phạm Tuân - người châu Á đầu tiên bay vào vũ trụ. Hãy cùng khám phá những câu chuyện phi thường của họ!



Góc Đà Nẵng hôm nay

1

Trung tâm tài chính quốc tế Đà Nẵng, TP.HCM 'ra mắt' cuối năm 2025: Hạ tầng chuẩn bị ra sao?

Tuổi Trẻ - Đà Nẵng [🔗 Đọc thêm →](#)

Đà Nẵng và TP.HCM sắp có thêm một "trung tâm quy`ên lực" mới: Trung tâm tài chính quốc tế. Dự án này đang được đẩy nhanh tiến độ và dự kiến sẽ "ra mắt" vào cuối năm 2025. Ban chỉ đạo đã ban hành kế hoạch hành động để triển khai xây dựng trung tâm này tại hai thành phố lớn. Hãy chờ xem hạ`àng sẽ được chuẩn bị như thế nào!

2

Vắc xin có từ lâu, vì sao ca nhập viện do thủy đậu vẫn tăng?

Tuổi Trẻ - Miền Trung [🔗 Đọc thêm →](#)

Thủy đậu - một "khách quen" của mùa hè, dù đã có vắc xin từ lâu nhưng vẫn khiến nhiều người phải nằm viện. Mỗi năm, hàng chục nghìn ca thủy đậu vẫn được ghi nhận, thật bất ngờ phải không? Dù đã có "vũ khí" phòng ngừa, nhưng thủy đậu vẫn là một trong những bệnh truyền nhiễm phổ biến.

3

TP.HCM đặt mục tiêu tăng thêm 104.000 người tham gia BHYT hộ gia đình

Tuổi Trẻ - Miền Trung [🔗 Đọc thêm →](#)

TP.HCM đang lên kế hoạch tăng thêm 104.000 người tham gia bảo hiểm y tế (BHYT) hộ gia đình. Để đạt mục tiêu này, BHXH TP.HCM đã hợp tác với Tổng Công ty Bảo hiểm PVI và phát động chiến dịch "Tháng vận động, triển khai BHXH toàn dân năm 2026" với chủ đề hấp dẫn "Bảo hiểm xã hội - Điểm tựa an sinh trọn đời". Hãy cùng chờ xem họ sẽ thực hiện những bước cụ thể nào để đạt được mục tiêu này!



Mạng xã hội hôm nay

'Đi ăn cơm'

Nguồn: TikTok @trungnguyen.official, Facebook group 'Meme Việt'

Đi ăn cơm đang trở thành câu nói hot trên MXH Việt Nam, khi nhiều người dùng chia sẻ những tình huống hài hước về việc đi ăn cơm với bạn bè, gia đình. Câu nói này đã trở thành một meme lan rộng, với nhiều người tạo ra những video hài hước về chủ đề này.

Thử thách 'Nhảy múa khi đi đường'

Nguồn: TikTok #nhaymuakhiduong, Threads #danceonstreet

Thử thách 'Nhảy múa khi đi đường' đang gây sốt trên TikTok và Threads, khi nhiều người dùng chia sẻ những video mình nhảy múa trên đường phố. Thử thách này đã trở thành một trend hot, với nhiều người tham gia và chia sẻ những video của mình.

'Cái kết của một mối quan hệ'

Nguồn: Facebook group 'Mối quan hệ', TikTok @tiktokern.vn

'Cái kết của một mối quan hệ' đang trở thành một chủ đề nóng trên MXH Việt Nam, khi nhiều người dùng chia sẻ những câu chuyện về những mối quan hệ kết thúc một cách đột ngột. Chủ đề này đã trở thành một trend trên Facebook và TikTok, với nhiều người tham gia và chia sẻ những câu chuyện của mình.



Âm nhạc & Thời trang hôm nay

ÂM NHẠC

"Chưa Quên Người Yêu Cũ" của Orange và Trung Quân

Orange, Trung Quân — 20 triệu view — YouTube

"Chưa Quên Người Yêu Cũ" đang là bài hát hot nhất trong thời gian gần đây với hơn 20 triệu lượt xem trên YouTube. Bài hát có giai điệu dễ nghe, lời bài hát sâu sắc và hook cực kỳ bắt ear. Orange và Trung Quân đã mang đến một bản hit thực sự với sự kết hợp hoàn hảo giữa giọng hát và nhạc cụ.

THỜI TRANG 👗

👗 Quần ống rộng và áo crop top

📍 Shopee — Thương hiệu Zara, H&M

Quần ống rộng và áo crop top đang là trend thời trang hot nhất tại Việt Nam và châu Á. Các ngôi sao và influencer như Sơn Tùng M-TP, Chi Pu đã diện trend này trong các buổi biểu diễn và sự kiện. Để mix đơn giản cho nữ văn phòng, bạn có thể kết hợp quần ống rộng màu đen với áo crop top màu trắng và thêm một chiếc áo khoác hoặc cardigan để tạo điểm nhấn. Bạn có thể tìm thấy các sản phẩm thời trang này trên Shopee từ các thương hiệu như Zara, H&M.



🍴 Món ngon hôm nay

🍽️ Bánh Xèo Quảng Nam — Miền Trung

Món bánh xèo Quảng Nam là một trong những đặc sản vùng miền mà tôi không thể bỏ qua. Với lớp vỏ giòn rụm, bên trong là nhân tôm, thịt heo, giá đỗ và hành lá, tất cả hòa quyện lại tạo nên một hương vị tuyệt vời. Khi ăn, bạn có thể cuốn bánh xèo trong lá rau sống và chấm với nước mắm pha, tạo nên một trải nghiệm ẩm thực khó quên. Món này ngon đến mức không thể dừng được, nhất là khi được thưởng thức trong một không gian đường phố sôi động.

💡 **Ăn ở đâu ngon?** Bạn có thể tìm đến quán Bánh Xèo Bà Dược ở đường Trần Cao Vân, thành phố Đà Nẵng, hoặc khu chợ Cồn, thành phố Quảng Nam, để thưởng thức món bánh xèo này.

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



💡 Tips dành cho chị em hôm nay



TIP LÀM ĐẸP & CHĂM DA

🔔 Làm Đẹp Tối Giản

Hey các nàng văn phòng! 🙋‍♀️ Khi thời gian là vàng, chúng ta cần tối giản skincare routine mà vẫn hiệu quả 💖. Bí kíp của tôi là sử dụng nước hoa hồng 🌹 và kem dưỡng ẩm 💧 hàng ngày. Chỉ cần 2 bước đơn giản, da bạn sẽ trở nên mịn màng và tươi sáng 🌸. Hãy chọn sản phẩm phù hợp với loại da của bạn và bắt đầu ngay hôm nay! 📅 Những sản phẩm này dễ tìm và giá cả hợp lý, giúp bạn tiết kiệm thời gian và tiền bạc 💰. Hãy thử và cảm nhận sự khác biệt! 😊



TIP TẬP THỂ DỤC & GIỮ DÁNG

Tập Thể Dục Nhỏ

Làm việc văn phòng không có nghĩa là bạn không thể vận động 🏃. Hãy bắt đầu ngày mới bằng 10 phút đi bộ nhanh 🚶 mỗi sáng, giúp bạn đốt cháy khoảng 50 calo. Ngoài ra, hãy thực hiện 3 lần 15 nhịp gấp gối 🦵 mỗi giờ, giúp cải thiện lưu thông máu và giảm căng thẳng. Đừng quên uống 2 lít nước mỗi ngày 💧 để giữ cơ thể luôn hydrat hóa. Với những thói quen nhỏ này, bạn có thể tích lũy vận động và giảm cân một cách hiệu quả 💪. Hãy thử ngay và cảm nhận sự khác biệt! 😊




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

Tip Giảm Đau Vai Gáy

Khi làm việc văn phòng, nhiều phụ nữ thường bị đau vai gáy do ngồi sai tư thế 😞. Theo nghiên cứu, 60% người làm việc văn phòng mắc phải vấn đề này 🇺🇸. Để giảm đau nhanh, hãy thử bài tập đơn giản: ngồi thẳng lưng, đưa vai về sau và giữ trong 10 giây 🕒. Lặp lại 10 lần mỗi giờ 👍. Điệu này giúp cải thiện tư thế và giảm căng thẳng cho cơ vai gáy 🦋. Hãy bắt đầu ngay tại chỗ ngồi của bạn và cảm nhận sự khác biệt! 😊



Câu châm ngôn hôm nay

 **"Do not bring people in your life who weigh you down. And trust your instincts... good relationships feel good. 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 đẹp cảm giác tốt. Chúng cảm giác 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. Ngược lại, những mối quan hệ xấu có thể khiến chúng ta cảm thấy đau khổ và mất tự tin. Vì vậy, hãy tin vào trực giác của mình và chọn những mối quan hệ tốt đẹp để xây dựng một cuộc sống hạnh phúc và thành công.



Crush Hôm Nay



Kim Soo-hyun

K-drama

top actor

icon

♥ Kim Soo-hyun

Hàn Quốc 🇰🇷 | Diễn viên

Ngày sinh 16/02/1988

Chiều cao 1m82

Cân nặng 70 kg

Nhóm máu A

Cung HĐ Bảo Bình ♎

Màu yêu thích Xanh navy & Trắng

Con số may 2

Tình trạng Độc thân 🦋

Sở thích Đọc kịch bản, gym, nấu ăn, thiện nguyện im lặng

Kim Soo-hyun sinh ngày 16/02/1988 — được trả cát-xê cao nhất Hàn Quốc, và xứng đáng hoàn toàn. 'My Love from the Star' gây bão 30+ quốc gia. Comeback 2024 với 'Queen of Tears' phá kỷ lục rating tvN. Quốc bảo diễn xuất Hàn Quốc!

🏆 Tác phẩm nổi bật:

'My Love from the Star' (2013), 'Moon That Embraces the Sun' (2012), 'Queen of Tears' (2024)

🏆 Giải thưởng:

Baeksang Arts Awards (Nam diễn viên xuất sắc), Daesang nhiều lễ trao giải, cát-xê cao nhất HQ



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

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

