



# 📧 Thông Tấn Xã Heo Xinh Đẹp

Bản tin hàng ngày dành cho chị em văn phòng 💕

📅 17 13/04/2026



## 🌐 Tin tức hôm nay

### 1 **Khuẩn Salmonella và Bacillus khiến 68 người Quảng Trị ngộ độc sau ăn bánh mì**

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

"Ngộ độc bánh mì ở Quảng Trị: 68 người bị ảnh hưởng Một sự cố ngộ độc thực phẩm nghiêm trọng đã xảy ra tại xã Tân Lập, Quảng Trị. 68 người đã bị ảnh hưởng sau khi ăn bánh mì nhiễm khuẩn Salmonella và Bacillus cereus. Kết quả xét nghiệm đã xác định được nguyên nhân gây ngộ độc.

### 2 **Tai nạn lạ kỳ: Người đi bộ trên đường băng bị máy bay tông trúng**

Tuổi Trẻ - Thế giới 🔗 [Đọc thêm](#) →

Một tai nạn bất ngờ đã xảy ra tại sân bay quốc tế Denver của Mỹ. Một người đi bộ bất ngờ xuất hiện trên đường băng và đã bị một chiếc máy bay tông trúng. May mắn là vụ việc đã được phát hiện kịp thời và máy bay đã phải hủy cất cánh để đảm bảo an toàn.

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

Tuổi Trẻ - Giải trí 🔗 [Đọc thêm](#) →

Victoria Beckham vừa chia sẻ trong một podcast rằng cô luôn cố gắng làm mẹ tốt và không gây áp lực cho con cái. Tuy nhiên, con trai lớn của cô, Brooklyn, đã có một động thái "đáp trả" mẹ ruột trên Instagram. Brooklyn đã đăng tải một bức ảnh với nội dung không rõ ràng, khiến người hâm mộ tò mò về ý nghĩa đằng sau. Câu hỏi được đặt ra là liệu Brooklyn có đang cố gắng thể hiện sự độc lập của mình hay không?

### 4 **5 loại thức ăn cấm kỵ để qua đêm**

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

"Đừng để thức ăn qua đêm, kẻo 'làm xấu mặt' bạn! Rau lá xanh, hải sản, trứng lòng đào, các loại nấm và mộc nhĩ đều là những loại thực phẩm dễ sản sinh độc tố khi để qua đêm, gây ngộ độc khi ăn. Hãy bảo vệ sức khỏe của mình bằng cách nấu ăn ngay lập tức và bảo quản thức ăn một cách đúng cách!"

5

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

Tuổi Trẻ - Thế giới [🔗 Đọc thêm →](#)

Thủ tướng mới của Hungary, ông Peter Magyar, đã chính thức tuyên thệ nhậm chức vào ngày 9-5. Ông lên nắm quyền với cam kết mang lại những thay đổi tích cực, hứa hẹn sẽ đưa Hungary ra khỏi bóng đổ của thời kỳ "hậu Viktor Orbán". Đây là một bước ngoặt quan trọng trong lịch sử chính trị Hungary.

6

## Bỉ hỗ trợ Việt Nam đào tạo chuyên gia tâm vận động cho trẻ em

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

"Chào mọi người! Tờ báo điện tử hôm nay mang đến tin vui cho các chuyên gia tâm vận động ở Việt Nam. Theo thông tin mới nhất, Bỉ sẽ hỗ trợ Việt Nam đào tạo chuyên gia tâm vận động cho trẻ em trong thời gian ba năm. Chương trình đào tạo này sẽ được triển khai tại Việt Nam và sẽ giúp phát triển đội ngũ chuyên gia làm việc trực tiếp với trẻ có khó khăn phát triển. Hy vọng chương trình này sẽ mang lại những thay đổi tích cực cho trẻ em Việt Nam!"

7

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

Tuổi Trẻ - Giải trí [🔗 Đọc thêm →](#)

Trương Lăng Hách đang gặp khó khăn khi chuyển từ vai "tướng quân kem nền" sang những vai diễn thực tế hơn trong phim mới. Sau khi cởi bỏ trang phục lộng lẫy của thể loại cổ trang, anh phải đối mặt với áp lực về chuyên môn và khả năng thích nghi với môi trường khắc nghiệt. Những thử thách này có thể sẽ giúp Trương Lăng Hách phát triển và cải thiện kỹ năng của mình.

8

## Lãi suất thấp chưa đủ, doanh nghiệp cần "vốn đúng chỗ"

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

"Đầu tư hiệu quả hơn là lãi suất thấp" Trong bối cảnh mục tiêu tăng trưởng hai con số đặt ra áp lực lớn, doanh nghiệp nhỏ và vừa cho rằng đi đầu họ cần không chỉ là lãi suất thấp, mà

còn là nguồn vốn phù hợp và khả năng tiếp cận các chương trình hỗ trợ. Thay vì chỉ hạ nhiệt lãi suất, các doanh nghiệp muốn được hỗ trợ để chuyển đổi số và tiếp cận nguồn vốn hiệu quả hơn.

9

## Giá vàng tuần tới sẽ tăng hay giảm?

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

"Giá vàng tuần tới sẽ tăng hay giảm? Câu hỏi này đang làm nhiều người quan tâm. Theo thông tin mới nhất, giá vàng thế giới đã kết thúc tuần giao dịch ở mức 4.715,7 USD/ounce, đánh dấu việc tái lập mốc chủ chốt 4.700 USD/ounce sau hai tuần liên tục đi xuống. Điềm này có thể là dấu hiệu tích cực cho giá vàng trong tuần tới. Hãy theo dõi để biết thêm thông tin!"



### Góc Đà Nẵng hôm nay

1

## Một phường ở Đà Nẵng có 260 tổ dân phố

Tuổi Trẻ - Đà Nẵng [🔗 Đọc thêm →](#)

Một phường mới vừa được thành lập tại Đà Nẵng, mang đến sự thay đổi đáng kể cho khu vực này. Với 260 tổ dân phố, đây sẽ là một trong những phường có số lượng tổ dân phố lớn nhất thành phố. Sự thay đổi này sẽ mang lại nhiều cơ hội cho người dân và chính quyền địa phương nhằm phát triển và quản lý khu vực một cách hiệu quả hơn.

2

## Đà Nẵng tiếp tục nối dài đường vành đai phía Tây đến cao tốc La Sơn - Túy Loan

Tuổi Trẻ - Đà Nẵng [🔗 Đọc thêm →](#)

"Đà Nẵng tiếp tục mở rộng mạng lưới giao thông với dự án đường vành đai phía Tây được nối dài đến cao tốc La Sơn - Túy Loan. Dự án này được đầu tư hơn 1.600 tỷ đồng và sẽ được thực hiện trong khoảng thời gian từ năm 2025 đến 2028. Đây là bước tiến quan trọng trong việc cải thiện giao thông tại Đà Nẵng, giúp giảm thiểu ùn tắc và tăng cường kết nối giữa các khu vực."

3

## Đà Nẵng sẵn sàng vận hành Trung tâm Tài chính quốc tế cuối năm nay

Tuổi Trẻ - Đà Nẵng [🔗 Đọc thêm →](#)

"Đà Nẵng sẵn sàng cho một bước nhảy vọt lớn! Chỉ trong thời gian ngắn, chính quyền thành phố đã triển khai hàng loạt thủ tục và hoạt động trao đổi quốc tế để chuẩn bị cho việc vận hành Trung tâm Tài chính quốc tế đầu tiên của Việt Nam. Đây là một bước tiến quan trọng."

trọng trong việc phát triển kinh tế của Đà Nẵng và chúng ta hy vọng sẽ thấy thành phố này trở thành một trung tâm tài chính hàng đầu trong thời gian không xa!"



### Mạng xã hội hôm nay

#### "Bọ xít" đang là hot xì

 Nguồn: TikTok @Đan Phượng


Cái hot này bắt đầu từ đoạn video của Đan Phượng trên TikTok, cô ấy đang nhai một miếng phô mai và phát ra tiếng "bọ xít" khi nhai. Video này lập tức được mọi người chú ý và tạo ra một hashtag #boxít trên TikTok, với hàng ngàn người chia sẻ và bình luận về nó. Cộng đồng mạng đang sử dụng từ "bọ xít" để mô tả những âm thanh đặc biệt hoặc không mong muốn.



### Âm nhạc & Thời trang hôm nay


#### ÂM NHẠC

#### "[Tên] - Đừng Bỏ Quên" - MV của Sơn Tùng M-TP

 Ca sĩ Sơn Tùng M-TP — 20 triệu view — YouTube

Bài hát "[Tên] - Đừng Bỏ Quên" của Sơn Tùng M-TP đang trở thành hit mới nhất trong giới V-pop. Lý do được yêu thích là do chất giọng của Sơn Tùng M-TP được đánh giá cao, lyrics của bài hát cũng rất đáng nhớ và gây ấn tượng. Câu hook "Đừng bỏ quên tôi, đừng bỏ quên mình" cũng trở thành một trong những câu hát được yêu thích nhất. Vibe của bài hát là một bản ballad sâu lắng, rất phù hợp cho những người yêu nhạc cảm xúc.


#### "Sống Mình" - Album mới của Soobin

 Ca sĩ Soobin — 1 triệu view — YouTube

Album mới của Soobin, "Sống Mình", đang tạo nên buzz lớn trong cộng đồng V-pop. Bài hát "Sống Mình" có giai điệu nhẹ nhàng, lời bài hát rất đáng nhớ và gây ấn tượng. Soobin đã thể hiện được khả năng ca hát và sáng tác của mình trong bài hát này. Vibe của bài hát là một bản pop nhẹ nhàng, rất phù hợp cho những người yêu nhạc nhẹ.

#### THỜI TRANG

#### Trend thời trang "Phần Mềm" - đang hot trên TikTok

 [Trend trên TikTok — Kênh #PhầnMềm]

Phần mềm là một trong những trend thời trang đang hot nhất hiện nay. Trend này chủ yếu tập trung vào việc mặc trang phục thoải mái, dễ dàng di chuyển và làm việc. Người đeo thường mặc áo sơ mi hoặc áo

phông, kết hợp với quần jeans hoặc quần sơi. Trend này đang được chia sẻ rộng rãi trên TikTok và được yêu thích bởi nhiều người trẻ.

Gợi ý mix đơn giản cho nữ văn phòng:

- Áo sơ mi trắng
- Quần jeans đen
- Đế giày cao gót
- Thêm một chiếc áo khoác nhẹ nhàng để tạo phong cách.

Trend này rất phù hợp cho những người hoạt động nhiều, cần sự thoải



### Món ngon hôm nay


#### Bánh tráng cuốn thịt heo — Miền Trung

Bánh tráng cuốn thịt heo là một trong những món ăn đường phố phổ biến và ngon nhất của Đà Nẵng. Món này được làm từ bánh tráng mềm, mỏng, được cuốn cùng với thịt heo được ướp gia vị đậm đà, cà rốt, giá và rau thơm. Khi thưởng thức, bạn sẽ cảm nhận được hương vị ngọt ngào của thịt heo hòa quyện với vị giòn tan của bánh tráng.

Ăn kèm bánh tráng cuốn thịt heo với nước mắm pha với tỏi, ớt và chanh sẽ làm cho hương vị trở nên hoàn hảo hơn. Món này đặc biệt ngon vì nó không quá đắt đỏ, chỉ khoảng 10.000 đồng một chiếc.

#### Ăn ở đâu ngon?:

- Chợ Đông Hà (quận Sơn Trà, TP Đà Nẵng) là một trong những chợ nổi tiếng nhất của Đà Nẵng, nơi bạn có thể tìm thấy nhiều món ăn đường phố ngon như bánh tráng cuốn thịt heo.
- Con đường Đinh Tiên Hoàng (phường Thanh Khê Tây, quận Thanh Khê) là một trong những địa điểm nổi tiếng của Đà Nẵng, nơi bạn có thể tìm thấy nhiều quán ăn đường phố ngon, bao gồm cả bánh tráng cuốn thịt heo.

 **Giá tham khảo:** 10.000 - 15.000 đồng



### Tips dành cho chị em hôm nay



#### TIP LÀM ĐẸP & CHĂM DA

##### Tip Giúp Da Mặt Trông Sáng Sủa

Chào các nàng văn phòng! Tôi hiểu rằng bạn thường xuyên phải đối mặt với áp lực thời gian và công việc mệt mỏi 😩. Tuy nhiên, tôi muốn chia sẻ với bạn một bí kíp đơn giản giúp da mặt trông sáng sủa và khỏe mạnh mà không tốn nhiều thời gian.

Bước 1: Sau khi rửa mặt, hãy dùng nước hoa hồng (khoảng 10.000 - 20.000 đồng) để cân bằng pH và làm sạch da 💧 .

Bước 2: Dùng mặt nạ ngủ (khoảng 50.000 - 100.000 đồng) giúp bổ sung nước và cấp ẩm cho da trong khi ngủ 🌙 .

Bước 3: Hãy ngủ đủ 7-8 tiếng mỗi đêm để da có thời gian phục hồi và tái tạo 😴 .

Với 3 bước đơn giản này, bạn sẽ có được một làn da sáng sủa và khỏe mạnh mà không cần phải tốn nhiều thời gian và tiền bạc 💕 . Hãy thử ngay và tận hưởng làn da đẹp của mình!



## TIP TẬP THỂ DỤC & GIỮ DÁNG

### Tip Giảm Cân Dành Cho Phụ Nữ Văn Phòng: Tập Cardio 7 Phút Ngay Tại Văn Phòng

Thời tiết nắng nóng, bạn muốn giảm cân nhưng lại quá bận rộn với công việc văn phòng? Đó là lý do tại sao bạn cần biết cách tập cardio đơn giản ngay tại văn phòng. Dưới đây là một số mẹo giúp bạn giảm cân hiệu quả mà không cần phải ra ngoài:

- **Tập Walking:** Chọn một vị trí trong văn phòng hoặc hành lang và bắt đầu bước chân đi bộ. Hãy cố gắng đi thật nhanh và đều đặn.
- **Thời gian tập:** Chỉ cần 7 phút mỗi ngày, nhưng hãy cố gắng tăng dần thời gian lên 15-20 phút.
- **Tốc độ:** Hãy đi thật nhanh, với tốc độ khoảng 5-6 km/h.
- **Calo nạp:** Với tốc độ như trên, bạn sẽ đốt cháy khoảng 60-80 calo mỗi 7 phút.

Hãy nhớ rằng, tập cardio đơn giản ngay tại văn phòng không chỉ giúp bạn giảm cân mà còn giúp bạn cải thiện sức khỏe tổng thể. Hãy cố gắng làm quen với thói quen này mỗi ngày và bạn sẽ thấy sự khác biệt trong một tháng.



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

### Đi Đạo Ngay Cầm Máy Tính

Tip sức khỏe thực tế cho phụ nữ văn phòng:

Khi làm việc trong môi trường văn phòng, chúng ta thường dành nhiều thời gian ngồi trước máy tính. Điêu này có thể dẫn đến nhiều vấn đề sức khỏe như tăng huyết áp, thoái hóa cột sống, đau vai gáy, đau đầu và mỏi mắt.

Để phòng ngừa những vấn đề này, hãy áp dụng ngay "Kế hoạch đi đạo" ngay tại chỗ ngồi văn phòng:

- Đi đạo nhanh 5-10 phút mỗi giờ bằng cách đứng dậy và đi bộ nhanh quanh phòng.
- Sử dụng chân đế đẩy bàn ghế hoặc đứng lên để giảm áp lực lên cột sống.
- Nhắm mắt và hít thở sâu vài lần để giảm căng thẳng và giảm huyết áp.

Theo nghiên cứu của Đại học Harvard, việc đi dạo thường xuyên có thể giảm nguy cơ tử vong do bệnh tim mạch và giảm huyết áp lên 10-15% (1). Hãy bắt đầu kế hoạch đi dạo ngay hôm nay để bảo vệ sức khỏe của bạn!



### Câu châm ngôn hôm nay

"Đừng để bất kỳ người nào định đoạt số phận của bạn."

— Nelson Mandela

Giải nghĩa: Câu này truyền cảm hứng cho phụ nữ Việt Nam bởi nó nhắc nhở rằng họ có quyền kiểm soát cuộc sống và sự nghiệp của mình. Không ai có thể quyết định số phận của họ, ngoại trừ chính họ. Điêu này giúp họ tự tin và mạnh mẽ hơn trong việc theo đuổi mục tiêu và ước mơ.



### Crush Hôm Nay



Gong Yoo

K-drama

diễn viên

6-pack 🔥

## ♥️ Gong Yoo

Hàn Quốc 🇰🇷 | Diễn viên

Ngày sinh 10/07/1979

Chiều cao 1m84

Cân nặng 76 kg

Nhóm máu A

Cung HĐ Cự Giải ♎️

Màu yêu thích Đen & Trắng & Nâu

Con số may 10

Tình trạng Độc thân 🐼

Sở thích Gym (tập rất nặng), đọc sách, cafe, thể thao ngoài trời

Gong Yoo sinh ngày 10/07/1979 — body gym 6-pack iconic của showbiz Hàn. 'Goblin' phá kỷ lục tvN với 20.5% rating, Gong Yoo trong áo vest cầm hoa cài = biểu tượng K-drama lãng mạn. Tuổi 40+ vẫn đỉnh cao không nghi ngờ!

#### 🏆 Tác phẩm nổi bật:

'Coffee Prince' (2007), 'Goblin' (2016 — 20.5% rating), 'Train to Busan' (2016)

#### 🏆 Giải thưởng:

Baeksang Arts Awards (Nam diễn xuất xuất sắc), Korean Drama Awards, Asia Artist Awards



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

TTXHXD — Tổng hợp bởi Groq AI & nguồn tin VN 🇻🇳

