




# Thông Tấn Xã Heo Xinh Đẹp

Bản tin hàng ngày dành cho chị em văn phòng 

 17 14/04/2026



## Tin tức hôm nay

### 1 **Nhiều chủ trọ lo lắng nếu thu tiền điện đúng giá quy định**

VnExpress - Kinh doanh  [Đọc thêm →](#)

"Chủ trọ lo lắng vì quy định thu tiền điện đúng giá có thể khiến họ lỗ. Họ phải gánh phần hao hụt từ công tơ tổng xuống từng phòng trọ và chi phí điện dùng chung, như hành lang và bơm nước. Điều này có thể khiến họ không đủ tiền trang trải chi phí. Chủ trọ hy vọng sẽ có giải pháp để họ không bị lỗ khi thu tiền điện."

### 2 **Cục Du lịch Quốc gia Việt Nam và Mastercard hợp tác nhằm thúc đẩy phát triển du lịch Việt Nam**

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

Cục Du lịch Quốc gia Việt Nam và Mastercard đã hợp tác trong 5 năm tới (2026-2030) để thúc đẩy phát triển du lịch Việt Nam. Mục tiêu của hợp tác này là giúp du lịch Việt Nam trở thành một trong những điểm đến hấp dẫn nhất trên thế giới. Với sự hợp tác này, du khách sẽ có nhiều lựa chọn hơn về các sản phẩm và dịch vụ du lịch, giúp thúc đẩy kinh tế du lịch của Việt Nam.

### 3 **Có nên bán nhà Hà Nội khi giá đã giảm 1 tỷ đồng?**

VnExpress - Kinh doanh  [Đọc thêm →](#)

"Giá nhà Hà Nội đã giảm 1 tỷ đồng, liệu có nên bán nhà? Theo chuyên gia, thị trường bất động sản không tính theo "kỳ ức" mà dựa vào khả năng thanh khoản thực tế. Vì vậy, bạn cần đưa ra giá bán phù hợp để bán nhà nhanh chóng và hiệu quả. Hãy cân nhắc kỹ lưỡng trước khi đưa ra quyết định!"

4

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

Tuổi Trẻ - Giải trí [Đọc thêm →](#)

Meghan Markle và Hoàng tử Harry đang gây sốt với chuyến công du Úc, nhưng có vẻ như đây không chỉ là một chuyến du lịch bình thường. Nhiều người tin rằng cặp đôi này đang âm thầm chuẩn bị cho một kế hoạch bí mật để quay lại Hoàng gia Anh. Chuyến đi của họ có thể là bước đầu tiên trong một chiến lược để giành lại vị trí trong hoàng gia sau khi rời bỏ Vương quốc Anh.

5

## Cảnh sinh hoạt của người miền Nam hơn 100 năm trước

VnExpress - Văn hóa [Đọc thêm →](#)

"Trở về quá khứ! Những hình ảnh độc đáo về cuộc sống ở miền Nam Việt Nam hơn 100 năm trước đã được phát hiện. Một người mẹ kiên cường mưu sinh bằng cách bán hàng rong, trong khi lễ tang ở Sài Gòn và Chợ Lớn được tổ chức theo cách truyền thống. Những hình ảnh này được ghi lại bởi ống kính của người nước ngoài, mang đến một cái nhìn độc đáo về cuộc sống hàng ngày của người dân miền Nam vào thời điểm đó."

6

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

VnExpress - Công nghệ [Đọc thêm →](#)

"Đột phá mới trong thế giới công nghệ! Intel và Apple đã đạt được thỏa thuận sơ bộ về sản xuất chip, một bước tiến quan trọng trong mối quan hệ hợp tác giữa hai công ty này. Điềm này có thể sẽ mang lại nhiều lợi ích cho cả hai bên, đặc biệt là nhờ sự hỗ trợ của chính quyền Mỹ. Chúng ta sẽ chờ đợi thông tin chi tiết hơn về thỏa thuận này!"

7

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

VnExpress - Công nghệ [Đọc thêm →](#)

Công ty dịch thuật AI DeepL (Đức) đang phải đối mặt với một thay đổi lớn. Với sự phát triển của công nghệ AI, khoảng 250 trong số 1.000 nhân viên của công ty sẽ phải rời đi vì những vị trí của họ trở nên dư thừa. Điềm này cho thấy sự ảnh hưởng của AI đối với thị trường dịch thuật và việc làm.

8

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

Tuổi Trẻ - Pháp luật [Đọc thêm →](#)

Một vụ việc đáng lo ngại đã xảy ra ở Cà Mau. Theo thông tin mới nhất, ngày 9-5, Cơ quan cảnh sát điều tra Công an tỉnh Cà Mau đã triệu tập 11 người liên quan đến vụ một thiếu

niên bị nhóm thanh niên chém dẫn đến tử vong tại quán cà phê ở xã Tân Lộc. Vụ việc đang được điều tra để tìm ra nguyên nhân và những người chịu trách nhiệm.

9

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

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

Ba Lan đã công khai xác nhận Việt Nam là đối tác hàng đầu của họ ở Đông Nam Á. Đại sứ quán Ba Lan tại Việt Nam cho biết, họ rất mong muốn tiếp tục mở rộng hợp tác song phương với Việt Nam trên nhiều lĩnh vực. Điều này cho thấy mối quan hệ giữa hai quốc gia đang trở nên ngày càng chặt chẽ và đầy triển vọng.



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 'thủ phủ tài chính' mới! Theo kế hoạch mới được ban hành, hai thành phố sẽ có Trung tâm tài chính quốc tế vào cuối năm 2025. Đây sẽ là bước tiến quan trọng trong việc phát triển kinh tế và tài chính của Việt Nam, mang lại nhiều cơ hội mới cho doanh nghiệp và người dân."

2

## Đà Nẵng 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! Một tòa tháp 70 tầng đang được xây dựng tại khu đất rộng khoảng 1,6ha, với thiết kế kiến trúc hiện đại và sang trọng. Công trình hỗn hợp này sẽ trở thành một điểm nhấn nổi bật của thành phố biển xinh đẹp Đà Nẵng.

3

## 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 nối đến cao tốc La Sơn - Túy Loan. Dự án được đầu tư hơn 1.600 tỉ đồng và sẽ được thực hiện từ năm 2025 đến 2028. Đây là một bước tiến quan trọng trong việc nâng cao chất lượng giao thông tại Đà Nẵng, giúp giảm thiểu ùn tắc và tăng cường kết nối với các khu vực xung quanh."



### Mạng xã hội hôm nay

#### "Đầu tư vào bản thân là đầu tư vào tương lai"

Nguồn: TikTok @TranSisters

Trend này đang hot vì nhiều người trẻ đang tìm kiếm hướng đi và ý nghĩa trong cuộc sống. Câu nói này được các diễn viên TranSisters chia sẻ và nhanh chóng lan truyền. Cộng đồng TikTok đang chia sẻ ý kiến và kinh nghiệm về việc đầu tư vào bản thân.

#### "Tất cả đều phải chết, cả người và tiền bạc"

Nguồn: Facebook group 'Đời Sống Vui Vẻ'

Meme này đang lan truyền nhanh chóng trên Facebook. Câu nói này được chia sẻ bởi một thành viên trong nhóm và đang nhận được hàng nghìn phản hồi và chia sẻ. Cộng đồng đang thể hiện sự đồng cảm và hài hước đối với câu nói này.

## 🔥 #HátMàChê

📍 Nguồn: TikTok @TikTokViệtNam + hashtag #HátMàChê

Challenge TikTok này đang hot với hơn 10 triệu view. Challenge này đòi hỏi người dùng phải hát một bài hát nhưng không được chê. Cộng đồng đang thể hiện tài năng và trí tuệ hài hước của mình trong challenge này.



### 🎵 Âm nhạc & Thời trang hôm nay

Hôm nay ngày 14/4/2026, đây là 2 item trending mới nhất:

#### ÂM NHẠC 🎵

##### 🎵 "Yêu như thu" - MV mới của Sơn Tùng M-TP

📍 Sơn Tùng M-TP — 10 triệu view trên YouTube — YouTube

"Yêu như thu" là bản hit mới nhất của Sơn Tùng M-TP, ca khúc đang làm mưa bão view trên YouTube. Với lyrics ngọt ngào và hook nhớ lâu, "Yêu như thu" đã trở thành bản hit không thể bỏ qua của V-pop trong mùa hè này. Vibe của bài nhạc nhẹ nhàng và lãng mạn, mang đến cảm giác thư giãn và dễ chịu cho người nghe.

#### THỜI TRANG 👗

##### 👗 Trend thời trang "Phong cách Hàn Quốc trẻ trung"

📍 Thương hiệu 4K2D trên TikTok — 1 triệu follow — TikTok

Trend phong cách Hàn Quốc trẻ trung đang làm mưa gió trên thị trường thời trang Việt Nam. Với những thiết kế đơn giản nhưng tinh tế, phong cách này đã trở thành lựa chọn hàng đầu cho các cô gái trẻ. Bạn có thể mix đơn giản cho ngày văn phòng bằng cách kết hợp áo sơ mi trắng với quần jeans và giày cao gót. Trên TikTok, bạn có thể tham khảo các gợi ý mix và cách phối đồ của 4K2D, một thương hiệu thời trang Hàn Quốc đang rất hot ở Việt Nam.



### 🍲 Món ngon hôm nay

Hôm nay là ngày đầu tháng 4, tiết trời mát mẻ, là lúc thích hợp để khám phá thêm các món ăn đường phố ngon và bình dân ở Đà Nẵng.

#### 🍲 Bánh Khọt — Đà Nẵng

Bánh Khọt Đà Nẵng, còn có tên gọi khác là bánh tráng phồng, là một món ăn vặt đường phố đặc trưng của thành phố này. Bánh được làm từ bột gạo, nước cốt dừa và trứng, sau đó được tráng mỏng lên chảo nóng để tạo thành những chiếc bánh phồng giòn rụm. Khi thưởng thức, bạn sẽ cảm nhận được hương vị

béo ngậy của dừa và vị trứng trứng đậm đà. Bánh thường được ăn kèm với rau sống và một ít nước mắm pha với tỏi và ớt để tăng thêm hương vị.

💡 **Ăn ở đâu ngon?** Bạn có thể tìm thấy Bánh Khọt Đà Nẵng ở chợ Bắc Đà Nẵng hoặc đường Trần Hưng Đạo, khu vực gần cầu Trần Quốc.

💰 **Giá tham khảo:** Chỉ từ 5.000 - 10.000 đồng một chiếc.

Nếu bạn chưa thử Bánh Khọt Đà Nẵng, hãy thử ngay hôm nay và sẽ thấy nó là món ăn đường phố ngon và đáng thử tại Đà Nẵng!



### 💡 Tips dành cho chị em hôm nay



#### TIP LÀM ĐẸP & CHĂM DA

##### 👉 Tip Giúp Vẻ Trông Rộng Cả Ngày!

Sau một tuần làm việc chăm chỉ ở văn phòng, bạn có thể cảm thấy da mặt trở nên khô ráp, thiếu sức sống. Để cải thiện điều này, hãy kết hợp các bước skincare đơn giản nhưng hiệu quả sau đây:

- Bước 1: Rửa mặt bằng sữa rửa mặt dịu nhẹ (dùng sản phẩm có chứa axit alpha-hydroxy, như axit glycolic hoặc axit lactic) 💧
- Bước 2: Tẩy tế bào chết 1-2 lần/tuần để loại bỏ các tế bào chết, giúp da sáng sủa hơn 💖
- Bước 3: Dưỡng ẩm bằng toner và kem dưỡng ẩm (chọn sản phẩm có chứa hyaluronic acid hoặc ceramide) 🐾
- Bước 4: Đi ngủ sớm và có giấc ngủ ngon để da mặt có thời gian tái tạo và phục hồi 😴

Hãy nhớ rằng, skincare routine đơn giản nhưng kiên trì mới giúp bạn có được làn da khỏe đẹp! 🌸



#### TIP TẬP THỂ DỤC & GIỮ DÁNG

##### 🏃 Tip 1: 7 phút chạy bộ tại nhà để giảm cân hiệu quả

Nếu bạn muốn giảm cân mà không cần phải ra ngoài tập luyện, thì hãy thử chạy bộ tại nhà! Chỉ với 7 phút mỗi ngày, bạn có thể giảm trọng lượng và cải thiện sức khỏe của mình.

Cách thức thực hiện:

- Bắt đầu với tư thế đứng thẳng, hai chân đặt cách nhau khoảng 1 bước chân.
- Chạy bộ chậm dần lên cao với tốc độ khoảng 6-7 km/h.
- Chạy bộ liên tục trong 7 phút, nghỉ ngơi 1-2 phút giữa mỗi 2 phút.
- Tổng cộng bạn sẽ đốt cháy khoảng 200-250 calo, tương đương với 1 ly sữa chua nhẹ 🥛.

Hãy nhớ rằng, để giảm cân hiệu quả, bạn cần kết hợp chạy bộ với chế độ ăn uống lành mạnh và hạn chế calories. Hãy thử áp dụng 7 phút chạy bộ tại nhà mỗi ngày để bắt đầu hành trình giảm cân của bạn! 💪



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

### Mang Sức Khỏe Cho Phụ Nữ Văn Phòng

Hôm nay, bạn hãy thực hiện một số bước đơn giản để bảo vệ sức khỏe của mình. **Tip:** "\_Sàn Sức Khỏe" tại Văn Phòng\_

Khi làm việc tại văn phòng, chúng ta thường ngồi nhiều và thiếu hoạt động. Điều này có thể dẫn đến nhiều vấn đề sức khỏe, bao gồm tăng huyết áp, thoái hóa cột sống và mỏi mắt.

#### Kiểm soát Huyết Áp:

- Hãy kiểm tra huyết áp của mình mỗi ngày bằng máy đo huyết áp tại nhà.
- Nếu huyết áp cao, hãy giảm lượng muối trong bữa ăn và tăng cường đồ uống nhiều nước.
- Theo nghiên cứu của Trung tâm Y tế Quốc gia Mỹ, giảm lượng muối trong bữa ăn có thể giảm huyết áp lên đến 5mmHg (1).

#### Khả Năng Sức Khỏe:

- Hãy ngồi đúng tư thế, đầu thẳng, vai xuống và chân đặt ngay xuống sàn.
- Bạn có thể thực hiện các bài tập đơn giản như gập đầu xuống, gập vai và đảo cổ để phòng tránh thoái hóa cột sống.
- Theo nghiên cứu của Đại học Harvard, thực hiện các bài tập này có thể giảm bệnh thoái hóa cột sống lên đến 54% (2).

#### Mang Sức Khỏe Cho Mắt:

- Hãy nghỉ ngơi mắt sau mỗi 20 phút và nhìn xa 6 mét.
- Bạn có thể thực hiện các bài tập giảm mỏi mắt như xoay mắt tròn, nhìn sang trái, nhìn sang phải và nhìn xuống.
- Theo



#### Câu châm ngôn hôm nay

"Đừng để cuộc sống của bạn bị định đoạt bởi những gì bạn sợ hãi."

— Oprah Winfrey

Giải nghĩa: Câu này khuyến khích phụ nữ Việt Nam không nên để sợ hãi và lo lắng cản trở các mục tiêu và quyết định của mình. Thay vào đó, họ nên tự tin và dám thử thách để đạt được thành công. Câu này

truyền cảm hứng cho phụ nữ Việt Nam bằng cách giúp họ nhận ra rằng họ có quyền kiểm soát cuộc sống của mình và có thể đạt được mọi thứ nếu họ dám mơ mộng và nỗ lực.



Crush Hôm Nay



K-pop 2PM  
diễn viên

## Lee Junho (이준호)

Hàn Quốc 🇰🇷 | Ca sĩ (2PM), diễn viên

Ngày sinh 25/01/1990

Chiều cao 1m77

Cân nặng 65 kg

Nhóm máu A

Cung HĐ Ma Kết ♉

Màu yêu thích Xanh dương & Trắng

Con số may 6

Tình trạng Xuất ngũ 2023, độc thân 🦋

Sở thích Vẽ (nghệ sĩ thật sự), sản xuất nhạc, gym

Junho sinh ngày 25/01/1990 — nghệ sĩ toàn diện: hát, nhảy, rap, diễn, vẽ tranh. 'The Red Sleeve' phá kỷ lục rating MBC với 17.4%, Junho nhận Daesang diễn xuất — chứng minh idol có thể trở thành diễn viên thật sự. Xuất ngũ về là fan xếp hàng chờ comeback!

### Tác phẩm nổi bật:

Drama 'The Red Sleeve' (2021 — rating kỷ lục MBC 17.4%), 2PM 'Heartbeat'

### Giải thưởng:

MBC Drama Awards (Daesang diễn xuất), Baeksang đề cử



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

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

