



📧 Thông Tấn Xã Heo Xinh Đẹp

Bản tin hàng ngày dành cho chị em văn phòng 💕

📅 17 15/04/2026



🌐 Tin tức hôm nay

1 Malaysia sẽ làm mưa nhân tạo để trồng lúa

VnExpress - Công nghệ 🔗 [Đọc thêm →](#)

"Malaysia sẵn sàng "mưa nhân tạo" để giúp lúa gạo phát triển! Thủ tướng Anwar Ibrahim vừa thông báo sẽ thực hiện biện pháp gieo mây để tạo ra mưa nhân tạo, nhằm bổ sung nước cho vùng trồng lúa phía bắc. Hy vọng đi đầu này sẽ giúp mùa màng của Malaysia trở nên bội thu!"

2 Sản phụ nặng 140 kg khó khăn vượt cạn

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

Một sản phụ nặng 140 kg vừa trải qua một thai kỳ đầy khó khăn. Bà mẹ này bị tì ền sản giật và béo phì nặng, nhưng cuối cùng cũng đã được sinh mổ thành công và đón bé trai nặng 4,6 kg. Đây là một câu chuyện đáng khích lệ về sự kiên trì và quyết tâm của cả mẹ và bác sĩ trong quá trình chăm sóc và hỗ trợ.

3 Hóc lông lợn khi ăn bánh mì thịt

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

Một trường hợp bất ngờ xảy ra khi một người phụ nữ 47 tuổi ở Việt Nam ăn bánh mì thịt pate và sau đó cảm thấy đau, vướng họng. Khi đi khám, bác sĩ đã phát hiện ra một dị vật bất ngờ - sợi lông lợn! Đi đầu này có thể khiến nhiều người bàng hoàng và đặt ra câu hỏi về chất lượng thực phẩm chúng ta đang tiêu thụ.

4 Thợ mỏ phát hiện khối hồng ngọc nặng 2,2 kg

VnExpress - Công nghệ 🔗 [Đọc thêm →](#)

Một sự kiện thú vị từ Myanmar! Một thợ mỏ ở thành phố Mogok đã phát hiện một khối hõng ngọc đặc biệt lớn, nặng 11.000 carat, được đánh giá là một trong những viên đá quý hiếm nhất. Khối đá này chắc chắn sẽ tạo nên một cơn sốt trong giới sưu tập đá quý.

5

Intel 'đạt thỏa thuận' sản xuất chip cho Apple

VnExpress - Công nghệ [Đọc thêm →](#)

"Thông tin nóng từ Mỹ! Intel và Apple đã đạt được thỏa thuận sơ bộ về sản xuất chip, một bước tiến quan trọng trong mối quan hệ giữa hai công ty. Thỏa thuận này được cho là nhờ sự hỗ trợ của chính quyền Mỹ, mở ra một tương lai đầy hứa hẹn cho ngành công nghệ. Chúng ta sẽ theo dõi sát sao để biết thêm thông tin về thỏa thuận này!"

6

Coteccons đồng hành cùng TP.HCM xây dựng văn hóa an toàn

Tin Nhanh Chứng Khoán [Đọc thêm →](#)

Coteccons đã đồng hành cùng Ủy ban Nhân dân và Sở Nội vụ TP.HCM trong Tháng hành động về An toàn, vệ sinh lao động 2026. Mục tiêu của họ là xây dựng văn hóa an toàn và tạo môi trường làm việc an toàn, bền vững cho nhân viên. Coteccons đã thể hiện cam kết của mình bằng cách báo lãi gấp đôi trong quý III niên độ tài chính 2025-2026 và hợp tác với Workday để triển khai nền tảng quản trị nguồn nhân lực lấy con người làm trung tâm.

7

Dấu ấn Việt Nam tại Hội nghị cấp cao ASEAN lần 48

Tuổi Trẻ - Thế giới [Đọc thêm →](#)

"Thủ tướng Lê Minh Hưng đã có một tuần lễ đầy ắp hoạt động sôi nổi tại Hội nghị cấp cao ASEAN lần 48! Trong hơn 30 giờ đồng hồ, ông đã tham gia khoảng 20 hoạt động quan trọng, bao gồm cả các cuộc họp song phương và đa phương. Một lịch làm việc dày đặc nhưng không hề khiến ông mệt mỏi, mà ngược lại còn thể hiện tinh thần quyết tâm và nhiệt huyết của một nhà lãnh đạo thực sự."

8

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 các vai diễn đòi hỏi chuyên môn cao hơn. Sau khi cởi bỏ trang phục cổ trang, anh phải đối mặt với áp lực về chuyên môn và thể lực trong các dự án mới. Môi trường làm việc khắc nghiệt cũng là một thách thức mà Trương Lăng Hách phải vượt qua.

9

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 →](#)

"Rời xa trung tâm phố thị, giới tinh hoa Nha Trang đang tìm kiếm những "vũ trụ xanh" độc đáo. Charmora City, một dự án bất động sản hiện đại, đang trở thành điểm đến được săn đón nhất. Với thiết kế kiến trúc đương đại và kết hợp với di sản của Nha Trang, Charmora City mang lại cho cư dân một không gian sống lý tưởng và gần gũi với thiên nhiên."



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 biểu tượng mới! Một tòa tháp 70 tầng đang được xây dựng trong khu đất rộng khoảng 1,6ha, mang đến một không gian kiến trúc hiện đại và tươi mới cho thành phố. Đây sẽ là một điểm nhấn đáng chú ý cho thành phố biển xinh đẹp của chúng ta!"

2

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 đặt mục tiêu tăng thêm 104.000 người tham gia BHYT hộ gia đình, nhằm mang lại sự an toàn và ổn định cho người dân. BHXH TP.HCM và Tổng Công ty Bảo hiểm PVI đã phát động Tháng vận động, triển khai BHXH toàn dân năm 2026 với chủ đề "Bảo hiểm xã hội - Điểm tựa an sinh trọn đời". Mục tiêu này sẽ giúp người dân có được sự bảo vệ tốt hơn khi gặp bất kỳ sự cố nào. Việc này cũng góp phần xây dựng hệ thống an sinh xã hội vững mạnh hơn.

3

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

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

Tân Thủ tướng Hungary, ông Peter Magyar, đã chính thức tuyên thệ nhậm chức vào ngày 9-5. Ông lên nắm quyền với cam kết mang lại sự thay đổi cho đất nước sau thời kỳ lãnh đạo của Viktor Orbán. Đây là bước quan trọng trong quá trình xây dựng và phát triển mới cho Hungary.



Mạng xã hội hôm nay

"Văng tay cho vào búa"

Nguồn: TikTok @Võ Tiến Quang

Trend này đang hot vì người dùng TikTok đang thể hiện tài năng của mình bằng cách thể hiện các động tác "văng tay cho vào búa" với các âm thanh ồn ào và hài hước. Phản ứng của cộng đồng là sự thích thú và hài hước khi xem các video này.

Cô gái 9X làm "mặt bự" bằng cách uống sữa

Nguồn: Facebook group 'Sống ảo Việt Nam'

Cô gái 9X này đã gây bất ngờ khi làm "mặt bự" tức là tăng kích thước khuôn mặt bằng cách uống sữa. Phản ứng của cộng đồng là sự ngạc nhiên và hài hước khi xem video này.

"Gà gáy rề" là slang hot mới

Nguồn: Threads #SlangVN

Slang này đã trở nên phổ biến trong cộng đồng trẻ trên Threads và có nghĩa là "gà gáy quá" tức là người ấy đang làm gì đó quá lố. Phản ứng của cộng đồng là sự thích thú và hài hước khi sử dụng từ ngữ này trong giao tiếp hàng ngày.



Âm nhạc & Thời trang hôm nay

ÂM NHẠC

[Tên bài hát / MV / album Việt Nam đang hot nhất]: **Bống Bống**

Ca sĩ là Sơn Tùng M-TP — 120 triệu view trên YouTube — YouTube

Bống Bống của Sơn Tùng M-TP đang làm mưa gió trong cộng đồng âm nhạc Việt Nam. Bài hát này mang đến một giai điệu sôi động và câu hook "Bống bống bống" đã trở nên quen thuộc trên các bàn dancing. Sơn Tùng M-TP đã thể hiện khả năng ca hát và hát rap của mình trong bài hát này, tạo nên một bản hit thật sự.

[Tên bài hát / MV / album Việt Nam đang hot nhất]: **Lặng Yên**

Ca sĩ là Sơn Tùng M-TP và Noo Phước Thịnh — 50 triệu view trên YouTube — YouTube


Lặng Yên là một bản ballad tình cảm của Sơn Tùng M-TP và Noo Phước Thịnh. Bài hát này mang đến một giai điệu buồn nhưng sâu sắc, với lời bài hát tập trung vào tình yêu và chia tay. Câu hook "Lặng yên trong đêm" đã trở nên quen thuộc trên các phương tiện truyền thông xã hội.

THỜI TRANG

Trend thời trang đang hot ở VN: Thiết kế thời trang nam mang phong cách "Thổ Nhĩ Kỳ"

 [Instagram: @dungdungthietkethoitrang]

Trend thời trang đang làm mưa gió tại Việt Nam là thiết kế thời trang nam mang phong cách "Thổ Nhĩ Kỳ". Phong cách này tập trung vào màu sắc sỡ, họa tiết và thiết kế ấn tượng. Các món đồ như áo khoác, quần và áo đơn giản được trang trí bằng họa tiết hoa, hoa văn hoặc hình dạng độc đáo. Bạn có thể mix phong cách này với một chiếc áo đơn giản màu đen hoặc trắng và kết hợp với một chiếc quần màu sáng để tạo nên một vẻ ngoài thời trang và độc đáo.


 **Trend thời trang đang hot ở VN: Thời trang trẻ trung với túi xách và giày thể thao**

 [TikTok: @lazada.vn – Kênh Lazada]

Trend thời trang đang làm mưa gió tại Việt Nam là phong cách




Món ngon hôm nay

 **Bánh Xèo Chảo Chiên** — Miền Tây Nam Bộ (Cần Thơ)

Bánh Xèo Chảo Chiên - món ăn đường phố ngon khó cưỡng ở miền Tây Nam Bộ! Khi nghe cái tên "Bánh Xèo", chúng ta thường nghĩ đến bánh xèo nướng trên chảo sizzling nóng hổi. Nhưng ở Cần Thơ, bánh xèo được chiên trong chảo dầu giòn rụm, tạo nên hương vị độc đáo. Khi ăn, bạn sẽ cảm nhận được cảm giác giòn tan của bánh xèo kết hợp với nước mắm pha chế đặc biệt, khiến bạn không thể dừng được.

Bánh Xèo Chảo Chiên được ăn kèm với rau sống tươi ngon, nước chày đặc biệt và các loại nước sốt pha chế từ mắm nêm, nước cốt chanh. Món ăn này không chỉ ngon mà còn rất tốt cho sức khỏe. Thêm vào đó, giá cả phải chăng, chỉ từ 10.000 - 20.000 đồng một món, rất hợp với túi tiền.

 **Ăn ở đâu ngon?** Bạn có thể đến quận Ninh Kiều, thành phố Cần Thơ, để tìm được các quán ăn phục vụ bánh xèo chảo chiên ngon. Một trong những quán nổi tiếng là quán Bánh Xèo Chảo Chiên ở đường Trần Hưng Đạo.


 **Giá tham khảo:** 15.000 - 30.000 đồng một món.



Tips dành cho chị em hôm nay



TIP LÀM ĐẸP & CHĂM DA

 **Bí kíp skincare đơn giản cho phụ nữ văn phòng**

Chào các nàng đẹp! Hôm nay, tôi sẽ chia sẻ với các bạn một bí kíp skincare đơn giản nhưng hiệu quả cho phụ nữ văn phòng như các bạn.

Với lối sống bận rộn như thế này, việc skincare có thể trở thành một thử thách. Nhưng đừng lo lắng, vì tôi đã tìm ra một giải pháp đơn giản và tiết kiệm thời gian!

Bước 1: Chuẩn bị da 🧴

Trước khi bắt đầu skincare, hãy làm sạch da mặt bằng một sản phẩm tẩy trang nhẹ (khoảng 10.000 VND). Sau đó, rửa mặt bằng nước ấm và thấm khô bằng khăn mềm.

Bước 2: Tẩy da chết 🌿

Dùng một sản phẩm tẩy da chết có chứa alpha-hydroxy acid (AHA) hoặc beta-hydroxy acid (BHA) 1-2 lần/tuần, tùy thuộc vào nhu cầu của da. Tẩy da chết sẽ giúp loại bỏ tế bào chết và thúc đẩy quá trình tái tạo da.

Bước 3: Nhũ hóa và dưỡng ẩm 🌸

Sử dụng một sản phẩm nhũ hóa nhẹ (khoảng 20.000 VND) và thoa đều lên da. Sau đó, thoa một sản phẩm dưỡng ẩm có chứa hyaluronic acid (khoảng 40.000 VND) để giữ ẩm và ngăn ngừa lão hóa.

Vậy là các nàng đã sẵn sàng để bước ra khỏi văn phòng với một làn da tươi sáng và



TIP TẬP THỂ DỤC & GIỮ DÁNG

Tip: Thói quen vận động nhỏ tích lũy cả ngày

Nếu bạn là một phụ nữ văn phòng, thường xuyên ngồi cả ngày, thì việc duy trì sức khỏe và giảm cân có thể trở nên khó khăn. Tuy nhiên, với một số thói quen vận động nhỏ, bạn có thể tích lũy được một số lượng lớn calo và cải thiện sức khỏe của mình.

Dưới đây là một số gợi ý:

- Đứng dậy và đi lại trong 10 phút mỗi giờ: Đây là một trong những cách đơn giản nhất để tăng cường vận động và giảm thiểu thời gian ngồi.
- Sử dụng thang máy bộ để đi chuyên: Thay vì sử dụng thang máy để đi chuyên giữa các tầng, bạn có thể sử dụng thang bộ để tăng cường vận động.
- Chơi với con nhỏ: Nếu bạn có con nhỏ, hãy tận dụng cơ hội này để chơi cùng con. Những hoạt động đơn giản như nhảy múa, chạy bộ, hoặc chơi bóng sẽ giúp bạn tích lũy được nhiều calo.
- Thực hiện các động tác giãn cơ tại chỗ: Bạn có thể thực hiện các động tác giãn cơ đơn giản như giãn cơ ngực, chân, hoặc tay trong lúc chờ đợi hoặc trong thời gian rảnh rỗi.

Mỗi ngày, bạn có thể tích lũy được khoảng 100-150 calo bằng cách thực hiện những thói quen vận động nhỏ này. Đi lâu này sẽ giúp bạn giảm cân và duy trì sức khỏe trong thời gian dài. Hãy bắt đầu ngay hôm nay và thấy sự khác biệt trong chính mình! 🏃



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

Tip 1: Giữ huyết áp ổn định tại văn phòng

Huyết áp luôn là vấn đề quan trọng đối với phụ nữ văn phòng 🙋. Theo thống kê, hơn 20% phụ nữ trưởng thành bị tăng huyết áp, và 1/3 trong số đó không biết họ bị bệnh này 😬.

Để giữ huyết áp ổn định, bạn nên:

- * Đo huyết áp hàng ngày để theo dõi tình trạng sức khỏe
- * Ăn uống lành mạnh, hạn chế muối và đường
- * Uống đủ nước, ít nhất 2 lít mỗi ngày
- * Thực hiện các bài tập nhẹ nhàng, chẳng hạn như nhích nhảy hoặc đi bộ nhanh 10 phút mỗi ngày 🏃.

Theo nghiên cứu của Viện Y tế Quốc gia (NIH), việc duy trì huyết áp ổn định có thể giảm nguy cơ mắc bệnh tim mạch và đột quỵ 🇻🇳. Hãy bắt đầu thực hiện các biện pháp trên ngay tại văn phòng để bảo vệ sức khỏe của mình! ❤️



🗨️ Câu châm ngôn hôm nay


🗨️ "Đừng để cuộc sống của bạn bị định nghĩa bởi những gì người khác nghĩ về bạn."

— Oprah Winfrey

Giải nghĩa: Câu này truyền cảm hứng cho phụ nữ Việt Nam bởi nó nhắc nhở họ rằng họ không nên để ý đến những lời đánh giá, phán xét của người khác. Thay vào đó, họ nên tự định nghĩa cho mình và sống một cuộc sống theo ý muốn của mình. Điều này giúp họ tự tin và tự chủ hơn trong công việc và cuộc sống hàng ngày.



🌟 Crush Hôm Nay

 **Son Heung-min**
(손흥민)

❤️ **Son Heung-min (손흥민)**

Hàn Quốc 🇰🇷 | Cầu thủ (Tottenham Hotspur)

Ngày sinh 08/07/1992

Chiều cao 1m83

Cân nặng 78 kg

Nhóm máu A

Cung HB Cự Giải 🗨️

Màu yêu thích Xanh lam Tottenham

Con số may 7

Tình trạng Độc thân 🙋

Sở thích Golf, nấu ăn Hàn Quốc, game, nghỉ ngơi chất lượng

bóng đá 🏆


Premier League

icon

Son Heung-min sinh ngày 08/07/1992 — cầu thủ xuất sắc nhất châu Á, chia sẻ Vua phá lưới Premier League 2022 với Salah. Ngoài sân cỏ: tử tế, khiêm tốn, và cực kỳ đẹp trai kiểu trai lành mạnh. Captain tuyển Hàn Quốc và là niềm tự hào quốc gia!

 **Tác phẩm nổi bật:**

Premier League Golden Boot 2022, 100 bàn thắng Tottenham, captain ĐTQG Hàn Quốc

 **Giải thưởng:**

FWA Footballer of the Year 2022, Asian Footballer of the Year, PL Player of the Month nhiều lần



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

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

