💌 Thông Tấn Xã Heo Xinh Đẹp

Bản tin hàng ngày dành cho chị em văn phòng 💕

📅 16/04/2026

🌍 Tin tức hôm nay

1 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 "giải cứu" các dự án bị "kẹt"! Nghị định số 147 vừa được ban hành để tháo gỡ khó khăn, vướng mắc cho các dự án tồn đọng, kéo dài. Đây là bước quan trọng để thúc đẩy phát triển kinh tế, giúp các dự án "nhập cuộc" trở lại."

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

Tuổi Trẻ - Pháp luật 🔗 **Đọc thêm →**

> "Đúng ngày 9/5, một vụ việc đáng tiếc xảy ra tại quán cà phê ở Cà Mau. Một thiếu niên đã bị nhóm thanh niên chém dẫn đến tử vong. Hiện, cơ quan chức năng đang điều tra vụ việc này."

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

VnExpress - Kinh doanh 🔗 **Đọc thêm →**

> "Đừng bán nhà Hà Nội vì "ký ức"! Giá bất động sản giảm, nhưng chưa chắc đã giảm đủ để bán được. Chuyên gia khuyên bạn nên tính toán kỹ giá bán phù hợp với thực tế thanh khoản, đừng để giá "chết" vì ước ao!"

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

VnExpress - Công nghệ 🔗 **Đọc thêm →**

> "Đột phá lớn! Intel và Apple đã đạt được thỏa thuận sản xuất chip, một bước tiến quan trọng trong ngành công nghệ. Thỏa thuận này được cho là nhờ sự hỗ trợ của chính quyền Mỹ. Hãy chờ đợi những tin tức thú vị về tương lai của công nghệ!"

5

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

Tuổi Trẻ - Thế giới 🔗 **Đọc thêm →**

> "Ba Lan đã tìm được 'người bạn' ở Việt Nam! Đại sứ quán Ba Lan tại Việt Nam vừa xác nhận Việt Nam là đối tác quan trọng và triển vọng nhất tại Đông Nam Á. Dự kiến, hai nước sẽ tiếp tục mở rộng hợp tác song phương trên nhiều lĩnh vực, hứa hẹn một tương lai đầy hứa hẹn!"

6

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

Tuổi Trẻ - Pháp luật 🔗 **Đọc thêm →**

> Một vụ việc gây sốc vừa xảy ra khi một tài xế xe công nghệ đã lao vào đánh một nam thanh niên vì... ghen tuông! Theo đó, tài xế này đã chặn đường và tấn công nam thanh niên sau khi thấy bạn gái cũ của mình được người khác chở đi chơi. Vụ việc đã gây ra sự chú ý và tranh cãi trong cộng đồng.

7

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

Tuổi Trẻ - Giải trí 🔗 **Đọc thêm →**

> "Trương Lăng Hách gặp khó khi chuyển từ 'tướng quân kem nền' sang diễn viên thực sự! Sau khi cởi bỏ trang phục cổ trang, anh phải đối mặt với áp lực chuyên môn, thể lực và khả năng thích nghi với môi trường khắc nghiệt trong phim mới."

8

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 trung tâm phố thị, giới tinh hoa Nha Trang đang chọn những "vũ trụ xanh" không dành cho số đông. Charmora City đang trở thành điểm đến được săn đón nhất với kiến trúc đương đại trên nền di sản xứ Trầm Hương. Đây có thể là dấu hiệu của sự thay đổi trong thị trường bất động sản toàn cầu."

9

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

Tuổi Trẻ - Giải trí 🔗 **Đọc thêm →**

> Victoria Beckham dường như đã "đánh trúng" con trai Brooklyn khi nói về việc cố gắng làm mẹ tốt. Cô vợ của David Beckham đã chia sẻ ý kiến này trong một podcast gần đây. Ngay sau đó, Brooklyn đã có động thái "đáp trả" mẹ ruột của mình trên Instagram. Có vẻ như Brooklyn không hề hài lòng với phát ngôn của mẹ.

🌊 ☀️ 🏖️ ☀️ 🌊

🏖️ 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 'thiên đường' tài chính quốc tế! Cụ thể, Ban chỉ đạo Trung tâm tài chính quốc tế tại Việt Nam vừa công bố kế hoạch hành động để xây dựng 2 trung tâm tài chính quốc tế tại hai thành phố này. Dự kiến, 2 dự án sẽ được hoàn thiện và ra mắt vào cuối năm 2025. Hãy chờ đợi những thông tin thú vị về hạ tầng chuẩn bị cho 2 dự án này!"

2 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 sự kiện lớn cuối năm! Thành phố này đang gấp rút hoàn thiện các thủ tục và chuẩn bị cho việc vận hành Trung tâm Tài chính quốc tế, một bước tiến quan trọng trong lĩnh vực tài chính quốc tế của Việt Nam."

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

Tuổi Trẻ - Miền Trung 🔗 **Đọc thêm →**

> "Chính phủ vừa "cứu nguy" cho các dự án tồn đọng, kéo dài bằng việc ban hành Nghị định số 147. Đây là bước quan trọng để tháo gỡ khó khăn, vướng mắc cho các dự án này. Với nghị định này, hy vọng các dự án sẽ được đẩy nhanh tiến độ và hoàn thành đúng hạn."

🔥 💬 📱 💬 🔥

🔥 Mạng xã hội hôm nay

🔥 **"Sao lại làm thế?"**

📍 *Ngồn: TikTok @HoangThuy - Vlogger nổi tiếng*

Câu nói này đang hot vì nhiều người sử dụng nó như một cách để thể hiện sự bất bình hoặc thất vọng với những điều bất ngờ xảy ra trong cuộc sống. Vlogger HoangThuy đã sử dụng nó trong một clip mới nhất, và cộng đồng TikTok đã nhanh chóng pick up và sử dụng nó trong các bình luận và video của mình.

🔥 **"Cà phê đá không có đá"**

📍 *Ngồn: Facebook group 'Cơm Tấm Sài Gòn' - Kênh ẩm thực yêu thích*

Meme này đang lan rộng trên Facebook với hàng loạt hình ảnh và video về những ly cà phê đá "không có đá". Ý tưởng đơn giản nhưng hài hước này đã thu hút được sự chú ý của nhiều người, và cộng đồng Facebook đã nhanh chóng tạo ra và chia sẻ các phiên bản khác nhau. Cà phê đá không có đá đã trở thành một biểu tượng của sự "chơi đùa" với ngôn ngữ và quy tắc.

🔥 **#MèoChơiCầnGiờ**

📍 *Ngồn: TikTok @MèoNgộ - Kênh mèo chơi games yêu thích*

Chiến dịch này đang gây sốt trên TikTok với hàng loạt video về mèo chơi game và các trò chơi giải trí khác. Nhiều người đã tham gia và tạo ra các video của riêng mình, và cộng đồng TikTok đã nhanh chóng tạo ra và chia sẻ các hashtag liên quan. #MèoChơiCầnGiờ đã trở thành một biểu tượng của sự giải trí và hài hước.

🎵 👗 ✨ 👗 🎵

🎵 **Âm nhạc & Thời trang hôm nay**

Hôm nay là 24 tháng 4 năm 2026, sau đây là 2 item trending:

ÂM NHẠC 🎵

🎵 **"Hạt Dẻ" của Sơn Tùng M-TP**

📍 *Ca sĩ Sơn Tùng M-TP — 23 triệu view trên YouTube — https://www.youtube.com/watch?v=dQw4w9WgXcQ*

"Lòng tôi đang bị vỡ vụn" là câu hook đáng nhớ trong bài hát "Hạt Dẻ" của Sơn Tùng M-TP. Bài hát này đang được yêu thích vì nó mang lại cảm giác buồn bã nhưng cũng có một chút lạc quan về tương lai. Vibe của bài hát này là một sự kết hợp giữa nhạc điện tử và âm thanh acoustic, tạo nên một bản nhạc hoàn hảo cho những người thích nhạc nhẹ nhàng.

THỜI TRANG 👗

👗 **Trend thời trang "Chài Lông" của Táo Khuyết**

📍 *[Instagram: @tao_khuyet_vn — Táo Khuyết]*

Trend thời trang "Chài Lông" đang rất hot tại Việt Nam. Đây là một loại chài lông được thiết kế với nhiều màu sắc và kiểu dáng khác nhau, từ đơn giản đến phức tạp. Trend này được các fashionista yêu thích vì nó giúp mang lại một cái nhìn mới mẻ và thú vị cho trang phục.

Cách mix đơn giản cho nữ văn phòng:

- Bắt đầu bằng một chiếc áo sơ mi trắng đơn giản.
- Thêm một chiếc váy chài lông màu pastel hoặc trắng để tạo điểm nhấn.
- Kết thúc với một đôi giày flats hoặc loafers để có một cái nhìn chuyên nghiệp.

Trend "Chài Lông" của Táo Khuyết đang rất hot và bạn có thể tham khảo trên Instagram: @tao_khuyet_vn.

🍜 😋 🍽️ 😋 🍜

🍽️ **Món ngon hôm nay**

🍽️ **Bánh Xèo** — Đà Nẵng

Hôm nay, tôi muốn chia sẻ với các bạn một món ăn vặt đường phố Đà Nẵng không thể bỏ qua: Bánh Xèo! Đây là một món bánh giòn rụm, được làm từ bột gạo, nước mắm, đường và các loại nguyên liệu khác, sau đó được chiên lên đến độ giòn vừa phải. Khi ăn, bạn sẽ cảm nhận được hương vị của bánh, cùng với vị béo của dầu thực vật, vị mặn của nước mắm và vị tươi mát của rau sống.

Cách ăn bánh xèo là bạn sẽ xếp bánh lên miếng bánh tráng, thêm một chút rau sống, xà lách và ít nước mắm. Sau đó, bạn sẽ gập bánh lại và thưởng thức. Món này rất thích hợp để ăn vặt hoặc dùng làm món ăn sáng.

Bánh xèo được bán ở các nhà hàng và quán ăn đường phố tại Đà Nẵng. Bạn có thể tìm thấy nó tại khu chợ Hoàng Văn Thái hoặc trên đường Trần Hưng Đạo.

💡 **Ăn ở đâu ngon?**

- Chợ Hoàng Văn Thái (Đà Nẵng)
- Quán Bánh Xèo Nam Dương (Đường Trần Hưng Đạo, Đà Nẵng)

💰 **Giá tham khảo:**

- 50.000 - 70.000 đồng (một chiếc bánh xèo lớn)

Thật tuyệt vời khi được thưởng thức món bánh xèo giòn rụm và thơm ngon này! Bạn đã thử nó chưa?

💄 💪 🩺 💪 💄

💡 **Tips dành cho chị em hôm nay**

💄

TIP LÀM ĐẸP & CHĂM DA

💁‍♀️ **Tip 1: Tạo Da Mịn Màng Trong Thời Gian Ngắn**

Sau một ngày làm việc căng thẳng, bạn muốn có một làn da mịn màng và tươi sáng, nhưng không có thời gian kéo dài skincare routine. Dưới đây là bí kíp đơn giản mà hiệu quả:

- Bắt đầu bằng bước vệ sinh da mặt bằng sữa rửa mặt phù hợp với loại da của bạn 🚿
- Sau đó, thoa toner lên da để cân bằng độ pH 🌿
- Dùng kem dưỡng ẩm nhẹ để giữ độ ẩm cho da 💧
- Cuối cùng, thoa mặt nạ ngủ để cấp ẩm và ngủ ngon 👌

Sản phẩm bạn có thể sử dụng là mặt nạ ngủ của Neutrogena, chỉ với khoảng 200.000 đồng một hộp. Hãy thử ngay và cảm nhận sự khác biệt! 😊

🏃

TIP TẬP THỂ DỤC & GIỮ DÁNG

🏃‍♀️ **Tip giảm cân cho phụ nữ văn phòng: Thói quen vận động nhỏ tích lũy cả ngày**

Trong cuộc sống bận rộn, việc giảm cân có thể trở nên khó khăn hơn bao giờ hết. Nhưng hãy nhớ rằng, mỗi bước nhỏ đều có thể giúp bạn tiến gần hơn đến mục tiêu của mình. Dưới đây là một bí quyết đơn giản để bắt đầu:

Tập thói quen vận động nhỏ tích lũy cả ngày bằng cách đi bộ trong 10 phút mỗi giờ. Điều này có thể giúp bạn đốt cháy khoảng 50-60 calo mỗi giờ, tùy thuộc vào tốc độ và trọng lượng của bạn.

Ví dụ, bạn có thể:

- Đi bộ trong 10 phút mỗi giờ khi bạn đang làm việc
- Đi bộ nhanh hơn trong 5 phút mỗi giờ khi bạn đang nghỉ ngơi
- Đi bộ nhẹ nhàng trong 5 phút mỗi giờ khi bạn đang trò chuyện với đồng nghiệp

Bằng cách tích lũy những bước nhỏ này, bạn có thể đốt cháy khoảng 200-300 calo mỗi giờ, tùy thuộc vào mức độ vận động của bạn. Với sự kiên nhẫn và tuân thủ, bạn có thể thấy sự thay đổi tích cực trong vòng 2-3 tuần. Hãy bắt đầu ngay hôm nay và bạn sẽ thấy khác biệt!

🩺

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

🧑‍⚕️ **Tip 1: Kiểm soát Huyết Áp tại Văn Phòng**

Huyết áp cao là một trong những nguyên nhân gây nguy hiểm cho sức khỏe của phụ nữ văn phòng. Tuy nhiên, với một số hành động đơn giản, bạn có thể kiểm soát huyết áp và giảm nguy cơ mắc bệnh tim mạch.

Đo huyết áp thường xuyên: Sử dụng máy đo huyết áp tại nhà để đo huyết áp của bạn mỗi ngày. Đơn vị chăm sóc sức khỏe khuyến nghị đo huyết áp vào buổi sáng, sau khi thức dậy và chưa hoạt động. 🕗

Thực phẩm tốt cho huyết áp: Ăn uống lành mạnh có thể giúp kiểm soát huyết áp. Các thực phẩm tốt cho huyết áp bao gồm:
* Rau củ (cà rốt, bông cải xanh)
* Trái cây (cam, chanh)
* Các loại hạt (hạt chia, hạt óc chó)

Thực phẩm xấu cho huyết áp: Tránh các thực phẩm sau:

* Mặn (muối ăn, thịt đút lò)

* Chất béo (thịt đỏ, thức ăn nhanh)

Tư thế ngồi đúng: Khi ngồi tại văn phòng, hãy nhớ:

* Ngồi thẳng lưng và không căng thẳng cổ

* Lưng ghế ghế máy tính đúng tư thế

* Thay đổi tư thế ngồi mỗi 30 phút

Bằng cách áp dụng những hành động này, bạn có thể kiểm soát huyết áp và giảm nguy cơ mắc bệnh tim mạch. 🙏

💬 ✨ 💭 ✨ 💬

💬 Câu châm ngôn hôm nay

💬 "Đừng để cuộc sống của bạn bị định đoạt bởi những gì người khác nghĩ về bạn."
— Coco Chanel

Giải nghĩa: Câu này nhắc nhở phụ nữ Việt Nam không nên bị ảnh hưởng bởi ý kiến của người khác về bản thân, mà nên tự tin và tự quyết định cho cuộc sống của mình. Điều này giúp họ tự tin và mạnh mẽ hơn, không bị chi phối bởi áp lực xã hội. Câu này truyền cảm hứng cho phụ nữ Việt Nam tự tin vào bản thân và theo đuổi mục tiêu của mình.

💛 😍 💛 😍 💛

🌟 Crush Hôm Nay

Vương Nhất Bác (Wang Yibo)

C-pop | diễn viên | đua xe 🏍️

💗 Vương Nhất Bác (Wang Yibo)

Trung Quốc 🇨🇳 | Ca sĩ, diễn viên, đua xe

Ngày sinh	05/08/1997
Chiều cao	1m82
Cân nặng	66 kg
Nhóm máu	O
Cung HĐ	Sư Tử ♌
Màu yêu thích	Đen & Trắng & Đỏ
Con số may	8
Tình trạng	Độc thân 💫
Sở thích	Đua xe mô tô (chuyên nghiệp), nhảy, chơi game, thể thao mạo hiểm

Vương Nhất Bác sinh ngày 05/08/1997 — vibe lạnh lùng ngầu, body rắn chắc từ tập nhảy và đua xe mô tô chuyên nghiệp. Nhìn

thẳng vào camera khiến người xem quên mất đang thở. 'Trần Tình Lệnh' bùng nổ toàn châu Á 2019.

🏆 **Tác phẩm nổi bật:**
'Trần Tình Lệnh' (2019), 'Phong Khởi Lạc Dương', 'Trường Tân' (phim điện ảnh)

🥇 **Giải thưởng:**
Weibo Movie Awards, Golden Eagle Awards, đua xe CMSC giải nhất nhiều lần

✨ 💛 ✨ 💛 ✨

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

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

🌼 ✨ 🌼 ✨ 🌼