



Thông Tấn Xã Heo Xinh Đẹp

Bản tin hàng ngày dành cho chị em văn phòng

17/04/2026



Tin tức hôm nay

1 **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 chọn Việt Nam là đối tác số 1 tại Đông Nam Á! Đại sứ quán Ba Lan tại Việt Nam vừa xác nhận, Việt Nam là đối tác quan trọng và triển vọng nhất của họ. Họ mong muốn tiếp tục mở rộng hợp tác song phương trên nhiều lĩnh vực để cùng nhau phát triển mạnh mẽ."

2 **Vietjet (VJC) khai mở đường bay TP.HCM - Colombo, thúc đẩy hợp tác Việt Nam - Sri Lanka**

Tin Nhanh Chứng Khoán [Đọc thêm](#) →

"Chào mừng đường bay thẳng giữa TP.HCM và Colombo! Từ ngày 8/5, Vietjet đã mở đường bay thẳng giữa hai thành phố này, thúc đẩy hợp tác Việt Nam - Sri Lanka. Đây là một bước tiến lớn trong hợp tác kinh tế và du lịch giữa hai quốc gia. Chúc may mắn cho đường bay mới này!"

3 **Khởi tố vụ trang trại heo NewHope Thanh Hóa xả hàng ngàn tấn chất thải**

Tuổi Trẻ - Pháp luật [Đọc thêm](#) →

"Khôn nguôi! Công an Thanh Hóa vừa khởi tố vụ án gây ô nhiễm môi trường liên quan đến trang trại heo NewHope. 3 bị can đã bị bắt vì xả hàng ngàn tấn chất thải chưa qua xử lý, gây ô nhiễm môi trường nghiêm trọng. Hãy cùng chúng tôi theo dõi vụ việc tiếp theo!"

4 **Hóc lông lợn khi ăn bánh mì thịt**

VnExpress - Sức khỏe [Đọc thêm →](#)

"Đúng là 'bánh mì thịt' có thể mang lại nhiều điều bất ngờ! Một người phụ nữ 47 tuổi đã gặp phải tình huống khó xử khi ăn bánh mì thịt pate, và kết quả là... hóc lông lợn! Cô đã phải đi khám và được phát hiện có sợi lông lợn bị kẹt trong cổ. Ai biết rằng bánh mì thịt có thể chứa nhiều điều bí ẩn?"

5

Huawei ra bộ đôi Watch Fit 5 và Watch Fit 5 Pro

VnExpress - Công nghệ [Đọc thêm →](#)

"Đúng lúc này, bạn cần một chiếc đồng hồ thông minh để theo dõi sức khỏe, và Huawei đã ra mắt bộ đôi Watch Fit 5 và Watch Fit 5 Pro để giúp bạn làm điều đó! Với thiết kế mặt vuông mới mẻ và các tính năng theo dõi sức khỏe chuyên sâu, bạn sẽ có thể theo dõi mọi thứ từ bước chân đến nhịp tim. Hãy nhanh chóng cập nhật thông tin để biết thêm về những tính năng tuyệt vời này!"

6

Intel 'đạt thỏa thuận' sản xuất chip cho Apple

VnExpress - Công nghệ [Đọc thêm →](#)

"Đột phá lớn! Intel và Apple đã đạt thỏa thuận sản xuất chip, một bước tiến quan trọng trong lĩnh vực công nghệ. Thỏa thuận này được cho là nhờ sự hỗ trợ của chính quyền Mỹ, hứa hẹn mang lại nhiều cơ hội mới cho cả hai công ty. Hãy chờ đợi những thông tin mới nhất về hợp tác này!"

7

Việt Nam chi gần tỷ USD nhập hạt điều trong một tháng

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

"Việt Nam, nước xuất khẩu điều nhân lớn nhất thế giới, đã làm ngược lại kỳ vọng của mình! Tháng 4 vừa qua, các doanh nghiệp Việt đã chi gần 943 triệu USD để nhập khẩu điều thô, một kỷ lục chưa từng có. Có vẻ như chúng ta đang nhập khẩu điều để... xuất khẩu điều?!"

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 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. 11 người liên quan đã được triệu tập để làm rõ sự việc.

9

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

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

"Khởi tổ nhóm "cà phê giả" ở Hưng Yên! Công an tỉnh Hưng Yên vừa khởi tố 4 bị can liên quan đến vụ sản xuất cà phê hòa tan giả, thu giữ hàng trăm nghìn gói cà phê giả và nhiều máy móc, nguyên liệu. Cà phê giả, cà phê thật... ai cũng muốn có cà phê thật!"



Góc Đà Nẵng hôm nay

1

Đà Nẵng thêm lợi thế hút giới tinh hoa sau sáp nhập

Tuổi Trẻ - Đà Nẵng [🔗 Đọc thêm →](#)

Đà Nẵng vừa có thêm một lợi thế mới để thu hút giới tinh hoa quốc tế. Sau khi sáp nhập thành thành phố trực thuộc trung ương, Đà Nẵng đã mở rộng phạm vi hoạt động và tăng cường cơ hội hợp tác quốc tế. Điều này sẽ giúp thành phố này trở thành một điểm đến hấp dẫn cho các chuyên gia, doanh nhân và nhà đầu tư hàng đầu. Với lợi thế mới này, Đà Nẵng chắc chắn sẽ trở thành một trung tâm kinh tế và văn hóa sôi động.

2

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! Tòa tháp 70 tầng đang được xây dựng tại khu đất rộng 1,6ha, hứa hẹn trở thành biểu tượng kiến trúc hiện đại của thành phố biển xinh đẹp này!"

3

Đà Nẵng rút gọn thủ tục hành chính cho doanh nghiệp trí tuệ nhân tạo, bán dẫn

Tuổi Trẻ - Đà Nẵng [🔗 Đọc thêm →](#)

"Đà Nẵng đang làm đi đầu tuyệt vời! Thành phố đã rút gọn thủ tục hành chính cho doanh nghiệp trí tuệ nhân tạo và bán dẫn, giúp họ khởi nghiệp dễ dàng hơn. Đây là bước tiến quan trọng để thúc đẩy sự phát triển của các ngành công nghệ cao tại Đà Nẵng!"



Mạng xã hội hôm nay

🔥 Trend "Đi chợ 4D"

📍 Nguồn: TikTok @ĐiChợ4Dofficial

Trend "Đi chợ 4D" đang lan khắp mạng xã hội Việt Nam. Người dùng TikTok đang chia sẻ các clip hài hước về việc mua hàng hóa ở chợ như trong một trò chơi điện tử 3D. Trend này được bắt đầu bởi nhà sáng tạo nội dung Nguyễn Hoàng Duy và đã thu hút được hơn 10 triệu lượt xem.

🔥 Slang "Kêu chát"

📍 Nguồn: Facebook group 'Slang Mới 2023'

Slang "Kêu chát" đang trở thành hot trend trên Facebook và các nền tảng xã hội khác. Câu nói này được sử dụng để miêu tả khi một người muốn nói chuyện với ai đó qua tin nhắn hoặc ứng dụng nhắn tin. Slang này đã được nhiều người dùng mạng xã hội Việt Nam chia sẻ và bàn luận.

🔥 Challenge "Gái ăn cháo"

📍 Nguồn: TikTok #GáiĂnCháoChallenge

Challenge "Gái ăn cháo" đang lan khắp TikTok với hơn 5 triệu lượt xem. Challenge này yêu cầu người tham gia phải ăn cháo trong thời gian ngắn nhất có thể và chia sẻ clip trên mạng xã hội. Challenge này đã thu hút được sự chú ý của nhiều người dùng TikTok và các ngôi sao nổi tiếng Việt Nam.



🎵 Âm nhạc & Thời trang hôm nay

Hôm nay là 4/17/2026, đây là 2 item trending:

ÂM NHẠC 🎵

🎵 [Sao Lót Xơ]

📍 Ca sĩ: Sơn Tùng M-TP — 100.000.000 view trên YouTube — YouTube

Sao Lót Xơ mới đây đã trở thành một trong những bài hát hot nhất của Sơn Tùng M-TP, với âm điệu sôi động và lời bài hát táo bạo. Bài hát đang được yêu thích bởi giai điệu khó quên và hình ảnh video âm nhạc độc đáo. Câu hook "Sao lót xơ, xơ như bao ngày xưa" cũng đã trở thành một trong những câu hát đáng nhớ nhất trong thời gian gần đây.

THỜI TRANG 👗

👗 Trend Áo Hoodie Oversized

📍 [Instagram: @LazadaVN — Kênh Lazada VN]

Áo Hoodie Oversized đã trở thành một trong những trend thời trang đang hot nhất tại Việt Nam hiện nay. Trend này được nhiều người yêu thích bởi sự thoải mái và hiện đại của nó. Người mẫu đang mặc trend này thường là những cô gái trẻ năng động, với một chiếc áo hoodie Oversized cùng một chiếc quần Jeans và một đôi giày thể thao. Để mix đơn giản cho nữ văn phòng, bạn có thể chọn một chiếc áo hoodie Oversized màu sắc trung tính và kết hợp với một chiếc quần ngắn và một đôi giày xăng đan.



Món ngon hôm nay

Bánh tráng cuốn thịt heo — Miền Trung

Khi nhắc đến các món ăn vặt đường phố Đà Nẵng, không thể không nhắc đến bánh tráng cuốn thịt heo. Món ăn này có hương vị đặc trưng của miền Trung, với bánh tráng dai mềm, thịt heo được xiên que và nướng thơm ngon, hành phi giòn rụm và rau sống tươi mát. Khi ăn, bạn sẽ cuộn bánh tráng vào thịt heo và rau sống, và cảm nhận được sự kết hợp tuyệt vời giữa vị ngọt của thịt heo, vị giòn của hành phi và vị tươi mát của rau sống.

Ăn ở đâu ngon?

- Chợ Cờn Đà Nẵng: Đây là một trong những chợ nổi tiếng nhất ở Đà Nẵng, nơi bạn có thể tìm thấy nhiều món ăn vặt ngon như bánh tráng cuốn thịt heo.
- Con đường Phan Châu Trinh Đà Nẵng: Đây là một con đường nổi tiếng ở Đà Nẵng, nơi bạn có thể tìm thấy nhiều quán ăn vặt ngon và giá cả phải chăng.

Giá tham khảo: 20.000 - 30.000 đồng một phần.



Tips dành cho chị em hôm nay



TIP LÀM ĐẸP & CHĂM DA

Giúp bạn tỏa sáng sau giờ làm

Tiếng nói, cử chỉ và nụ cười luôn là "thương hiệu" của bạn. Dù bạn làm việc trong môi trường văn phòng căng thẳng nhưng vẫn cần phải tự tin tỏa sáng. Dưới đây là một bí kíp đơn giản giúp bạn tự tin hơn.

Đầu tiên bạn cần có đủ giấc ngủ để tái tạo năng lượng và giúp bạn trông khỏe mạnh hơn. Tiếp theo, hãy tập thói quen uống nước đầy đủ để giữ cho cơ thể luôn đủ độ ẩm và tươi tốt. Cuối cùng, hãy ăn uống điều độ và tránh thức khuya để tránh ảnh hưởng đến da và sức khỏe.

Hãy nhớ rằng, sự tự tin đến từ bên trong và chỉ cần bạn tin vào mình, bạn đã tỏa sáng.



TIP TẬP THỂ DỤC & GIỮ DÁNG

Làm Giảm Cân bằng Thói Quen Vận Động Nhỏ

Nếu bạn đang tìm kiếm cách giảm cân hoặc giữ dáng mà không cần đến gym đắt tiền, thì đây là một mẹo tuyệt vời. Hãy bắt đầu bằng việc tích lũy thói quen vận động nhỏ mỗi ngày.

Bước 1: Mỗi sáng, hãy đi bộ 10 phút trong khi chờ đợi máy cà phê hoặc ngay sau khi thức dậy. Đi bộ này sẽ giúp bạn tiêu thụ khoảng 50-60 calo và khởi động cơ thể.

Bước 2: Mỗi giờ, hãy nhảy múa hoặc làm một số động tác nhẹ nhàng trong 5 phút. Đi bộ này sẽ giúp bạn tiêu thụ khoảng 20-30 calo và giảm căng thẳng.

Bước 3: Hằng đêm, hãy đi bộ thêm 10 phút trước khi đi ngủ để tiêu thụ khoảng 50-60 calo nữa.

Tích lũy những thói quen vận động nhỏ này mỗi ngày sẽ giúp bạn giảm cân hiệu quả mà không cần sử dụng dụng cụ đắt tiền. Hãy bắt đầu ngay hôm nay và thấy sự khác biệt!



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

Tip 1: Xoay vòng để giảm căng thẳng và bảo vệ sức khỏe

Khi làm việc trong văn phòng, chúng ta thường bị hạn chế bởi chiếc bàn và ghế, dẫn đến việc ngồi liên tục trong thời gian dài. Đi bộ này có thể gây ra nhiều vấn đề sức khỏe như huyết áp cao, thoái hóa cột sống, đau vai gáy, đau đầu và mỏi mắt.


Để giảm căng thẳng và bảo vệ sức khỏe, bạn có thể áp dụng một số mẹo nhỏ sau:

- Đứng dậy và di chuyển sau mỗi 30 phút làm việc để giảm huyết áp và cải thiện tuần hoàn máu.
- Sử dụng ghế có lưng và tựa lưng để bảo vệ cột sống.
- Ngồi thẳng lưng và tránh vắt cổ tay để tránh đau vai gáy.
- Đảm bảo màn hình máy tính được đặt đúng độ cao để tránh nhìn nghiêng và giảm mỏi mắt.

Theo nghiên cứu của Viện Quốc gia về Sức khỏe và Khoa học Nghiên cứu (NIHS), việc ngồi ít nhất 30 phút mỗi ngày có thể giảm 35% nguy cơ tử vong do bệnh tim mạch. Vì vậy, hãy nhớ đứng dậy và di chuyển thường xuyên để bảo vệ sức khỏe của bạn!



Câu châm ngôn hôm nay

 "Do not let what you cannot do interfere with what you can do."

— John Wooden

Không để cho những điều bạn không thể làm ngăn cản bạn thực hiện những điều bạn có thể làm.

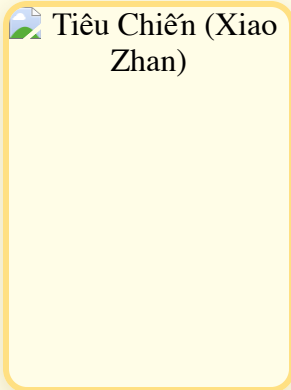
— John Wooden

Giải nghĩa: Câu này khuyên nhủ chúng ta không nên để những hạn chế hoặc khó khăn ngăn cản chúng ta thực hiện những điều có thể làm được. Đi bộ này giúp chúng ta tập trung vào những gì mình có thể đạt được và không để những điều không thể làm được ảnh hưởng đến tinh thần và động lực của mình. Câu

này truyền cảm hứng cho phụ nữ Việt Nam đi làm hàng ngày bằng cách giúp họ tập trung vào mục tiêu và không để những khó khăn ngăn cản họ thực hiện những điều họ muốn.



Crush Hôm Nay



C-pop | diễn viên
icon

Tiêu Chiến (Xiao Zhan)

Trung Quốc 🇨🇳 | Ca sĩ, diễn viên

Ngày sinh 05/10/1991

Chiều cao 1m84

Cân nặng 68 kg

Nhóm máu AB

Cung HĐ Thiên Bình ♎

Màu yêu thích Trắng & Xanh nhạt

Con số may 5

Tình trạng Độc thân 🍷

Sở thích Vẽ tranh minh họa (học thiết kế đồ họa), nấu ăn, nhạc acoustic

Tiêu Chiến sinh ngày 05/10/1991, cao 1m84 — xuất thân thiết kế đồ họa trước khi trở thành ngôi sao. 'Trần Tình Lệnh' gây bão khắp châu Á. Vẽ tranh đẹp, nấu ăn ngon, nụ cười tỏa nắng — cộng đồng fan VN đông không kém quốc nội!

Tác phẩm nổi bật:

'Trần Tình Lệnh' (2019 — phim gây bão nhất thập kỷ), 'Chiến Lang', 'Thương Lan Quyết'

Giải thưởng:

Weibo Star Awards, Golden Eagle Awards, MTV Chinese Music Awards



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

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

