



# Thông Tấn Xã Heo Xinh Đẹp

Bản tin hàng ngày dành cho chị em văn phòng

17 18/04/2026



## Tin tức hôm nay

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

Tuổi Trẻ - Pháp luật [Đọc thêm](#) →

Một vụ đánh dã man vừa xảy ra trên đường phố khi một tài xế xe ôm công nghệ lao vào tấn công một nam thanh niên. Nguyên nhân của vụ việc là do tài xế này ghen tuông khi thấy bạn gái cũ của mình được người khác chở đi chơi. Vụ việc đã gây sự chú ý và được nhiều người quan tâm.

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

Tin Nhanh Chứng Khoán [Đọc thêm](#) →

"Vietjet đã mở đường bay thẳng giữa TP.HCM và Colombo, giúp thúc đẩy hợp tác kinh tế và văn hóa giữa Việt Nam và Sri Lanka. Sự kiện này diễn ra tại Diễn đàn Hợp tác Thương mại, Đầu tư và Du lịch Việt Nam - Sri Lanka. Đây là bước tiến quan trọng trong việc tăng cường mối quan hệ giữa hai quốc gia. Với đường bay mới này, du khách Việt Nam có thể dễ dàng ghé thăm Sri Lanka và ngược lại."

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

Tuổi Trẻ - Pháp luật [Đọc thêm](#) →

"Khởi tố nhóm lãnh đạo công ty sản xuất cà phê giả ở Hưng Yên! Công an tỉnh Hưng Yên vừa khởi tố 4 bị can liên quan vụ sản xuất cà phê hòa tan giả, thu giữ hàng chục nghìn gói cà phê giả và máy móc. Cà phê giả, ai cũng biết, nhưng cà phê giả đến mức này thì sao?!"

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

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

"Thợ mỏ Việt Nam đã phát hiện một khối h ãng ngọc khổng lồ ở Myanmar! Khối đá quý này nặng 11.000 carat, tương đương 2,2 kg, được đánh giá là một trong những viên đá quý hiếm nhất thế giới. Đây có thể là một phát hiện lịch sử!"

5

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

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

"Việt Nam, nước xuất khẩu đi ùu 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 đi ùu thô, một kỷ lục không hề dễ chịu. Có vẻ như chúng ta đang "đi ngược chỉ ùu" với danh hiệu xuất khẩu hàng đ ùu thế giới này!"

6

## 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 của nhiều người đang chờ câu trả lời. Theo thông tin mới nhất, giá vàng thế giới đã kết thúc tuần giao dịch ở mức 4.715,7 USD/ounce, một bước ngoặt đáng chú ý sau hai tuần liên tục giảm. Có thể sắp tới, vàng sẽ trở lại mạnh mẽ?"

7

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

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

Tiêu đề Lãi suất thấp chưa đủ, doanh nghiệp cần "vốn đúng chỗ" Độc giả, bạn đã biết lãi suất thấp có thể giúp doanh nghiệp giảm gánh nặng tài chính, nhưng liệu đó có đủ để giúp họ phát triển? Theo các doanh nghiệp nhỏ và vừa, đi ùu 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, chuyên đổi số.

8

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

Tuổi Trẻ - Thế giới [🔗 Đọc thêm →](#)

"Tân Thủ tướng Hungary lên nắm quyền với lời hứa mang lại sự thay đổi! Ông Peter Magyar tuyên thệ nhậm chức hôm nay, 9-5, với mong muốn đưa đất nước thoát khỏi bóng dáng của cựu Thủ tướng Viktor Orbán. Một trang mới đang mở ra cho Hungary!"

9

## 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 →](#)

"Tin vui cho du lịch Việt Nam! Cục Du lịch Quốc gia Việt Nam và Mastercard đã hợp tác để thúc đẩy phát triển du lịch nước ta. Điều này hứa hẹn sẽ giúp Việt Nam trở thành điểm đến hấp dẫn hơn cho du khách quốc tế."



### Góc Đà Nẵng hôm nay

1

#### Vắc xin có từ lâu, vì sao ca nhập viện do thủy đậu vẫn tăng?

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

Tiêu đề Vắc xin có từ lâu, vì sao ca nhập viện do thủy đậu vẫn tăng? Mặc dù đã có vắc xin thủy đậu từ lâu, nhưng bệnh này vẫn là một trong những nguyên nhân gây nhập viện hàng đầu. Mỗi năm, hàng chục nghìn người Việt Nam vẫn phải đối mặt với thủy đậu. Có vẻ như, vắc xin chưa thể "đánh bại" được bệnh này!

2

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

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

"Khởi tố nhóm 'cà phê giả' ở Hưng Yên! 4 lãnh đạo công ty bị bắt vì sản xuất cà phê hòa tan giả, thu giữ 198.698 gói cà phê giả và nhiều máy móc, nguyên liệu khác. Cà phê giả, ai cũng có thể bị 'giả' lòng!"

3

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

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

"Ba Lan đã tìm được 'người bạn' ở Việt Nam! Đại sứ quán Ba Lan tại Việt Nam vừa khẳng định Việt Nam là đối tác quan trọng và triển vọng nhất của họ tại Đông Nam Á. Cả hai nước mong muốn tiếp tục mở rộng hợp tác song phương trên nhiều lĩnh vực, một mối quan hệ đầy hứa hẹn!"



### Mạng xã hội hôm nay

## 🔥 Trả lời là "Tôi ổn"

📍 *TikTok @Hoàng Linh*: Trend này bắt đầu lan rộng trên TikTok khi một người dùng có tên Hoàng Linh đăng tải một video ngắn nói "Tôi ổn" mà không cần đến câu trả lời nào khác. Cùng với đó, nhiều người dùng khác cũng bắt đầu lặp lại và chế tạo các câu nói liên quan đến việc không cần sự trả lời hay phản hồi từ người khác. Trend này được cho là một sự kết hợp giữa việc thoải mái và tự tin.

## 🔥 "H`ồn xáo"

📍 *Facebook group 'Sống ảo ngày nay'*: Meme này được khởi nguồn từ một bài đăng trên Facebook group 'Sống ảo ngày nay', mô tả về một người dùng đang cố gắng thể hiện sự "hoàn hảo" mà thực chất là một thứ gì đó rất "xáo xác". Meme này nhanh chóng lan rộng và được nhiều người dùng sử dụng để nhại lại hình ảnh người dùng đang cố gắng thể hiện sự hoàn hảo nhưng thực chất là một thứ gì đó rất khác.

## 🔥 Challenge "Tìm kiếm đồ đạc"

📍 *TikTok #Timkiemdođac*: Challenge này bắt đầu khi một người dùng đăng tải một video ngắn cố gắng tìm kiếm đồ đạc trong ngôi nhà mà không cần đến sự giúp đỡ của người khác. Challenge này được cho là một sự kết hợp giữa việc sáng tạo và thể hiện sự kiên trì.



## 🎵 Âm nhạc & Thời trang hôm nay

### ÂM NHẠC 🎵

#### 🎵 [Bức Tâm] của Sơn Tùng M-TP

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

[Bức Tâm] là một trong những bài hát V-pop đang được yêu thích nhất gần đây. Bài hát này mang đến một cảm giác sâu sắc và chân thực về cuộc sống, với lời bài hát đơn giản nhưng xúc động. Một đoạn hook đáng nhớ là: "Bức tâm là nơi để ta đặt trái tim mình". Vibe của bài hát này mang đến một cảm giác nhẹ nhàng và sâu sắc.

#### 🎵 [Dạ Đẻ Con] của Đức Phúc

📍 *Đức Phúc — 5 triệu view — YouTube*

[Dạ Đẻ Con] là một bài hát V-pop gần đây được yêu thích do chất giọng và ca từ sâu lắng và chân thực của Đức Phúc. Bài hát này mang đến một cảm giác ấm áp và yêu thương. Một đoạn hook đáng nhớ là: "Là con, là em, là người cha, người mẹ". Vibe của bài hát này mang đến một cảm giác ấm áp và yêu thương.

### THỜI TRANG 👗

#### 👗 Trend thời trang "Thời trang Hàn Quốc" với áo phông oversized

📍 *[Instagram: @namoida, TikTok: @koreanfashionvn]*

Trend thời trang "Thời trang Hàn Quốc" đang trở nên phổ biến tại Việt Nam, đặc biệt là với áo phông oversized. Đây là một trong những xu hướng thời trang được chia sẻ nhiều nhất trên Instagram và

TikTok. Áo phông oversized có thể phù hợp với nhiều loại trang phục khác nhau, từ quần jeans đơn giản đến váy maxi. Để mix đơn giản cho nữ văn phòng, có thể kết hợp áo phông oversized với quần trắng và giày sneaker.



### Món ngon hôm nay

Hôm nay, tôi muốn giới thiệu một món ăn ngon và đặc sản của miền Trung Việt Nam: **Bánh Xèo Đà Nẵng — Miền Trung**

**Bánh Xèo Đà Nẵng** là một món ăn vặt đường phố phổ biến tại Đà Nẵng, đặc biệt là ở khu vực chợ Đông Ba. Món này được tạo nên bởi bánh xèo được làm từ bột gạo, nước cốt dừa và nhân tôm, thịt heo, đậu xanh. Khi bánh chín, bạn sẽ thấy lớp vỏ ngoài giòn rụm và giòn tan, bên trong mềm mại và thơm mùi dừa.

Hương vị của **Bánh Xèo Đà Nẵng** cực kỳ đặc trưng, kết hợp giữa vị ngọt của tôm, thịt và đậu xanh, vị béo của nước cốt dừa và vị giòn của bánh xèo. Bạn có thể ăn kèm với rau sống và nước mắm pha tiêu xanh. Món này thật sự ngon đến 'không thể dừng được' vì hương vị phong phú và đa dạng.

Để thưởng thức **Bánh Xèo Đà Nẵng**, bạn có thể ghé thăm các quán ăn vặt ở khu vực chợ Đông Ba hoặc đi dạo theo đường Trần Hưng Đạo để tìm kiếm các địa điểm bán bánh xèo hấp dẫn.

💡 **Ăn ở đâu ngon?:** Chợ Đông Ba hoặc đường Trần Hưng Đạo Đà Nẵng

💰 **Giá tham khảo:** 15.000 - 30.000 đồng/bánh



### Tips dành cho chị em hôm nay



#### TIP LÀM ĐẸP & CHĂM DA

##### 🌸 Làm Tươi Mát Da Hàng Ngày

Các nàng văn phòng, muốn có một làn da tươi mát và sáng trong cả ngày không? 😊 Dưới đây là một bí kíp đơn giản giúp bạn làm được điều đó:

Trước khi bắt đầu công việc, hãy sử dụng một chiếc mặt nạ cấp ẩm để giúp da giữ nước và tươi mát. Bạn có thể sử dụng mặt nạ đất sét hoặc mặt nạ lô hội, đều dễ tìm và hợp lý. 🌿

Sau đó, hãy thoa một lớp serum hoặc kem dưỡng ẩm để giúp da giữ nước và chống lại các tác động của môi trường. Một số sản phẩm hiệu quả và dễ tìm bao gồm serum vitamin C, kem dưỡng ẩm của Neutrogena... 😊

Cuối cùng, hãy rửa mặt bằng nước lạnh để giúp da se khít lỗ chân lông và tươi mát. ❄️

Với những bước đơn giản này, bạn sẽ có một làn da tươi mát và sáng trong cả ngày. Chúc các nàng thành công! 💕



## TIP TẬP THỂ DỤC & GIỮ DÁNG

### Tip Giảm Cân Cho Phụ Nữ Văn Phòng

Với lối sống bận rộn tại văn phòng, việc giảm cân và giữ dáng có thể trở nên khó khăn. Tuy nhiên, có một số thói quen nhỏ có thể giúp bạn cải thiện sức khỏe và giảm cân hiệu quả.

Dưới đây là một tip đơn giản và thực tế:

#### Kiểm soát Calo Bằng Bước Tăng Cân

Mỗi ngày, hãy cố gắng tăng bước đi bằng 1.000 bước lên. Nếu bạn thường xuyên phải ngồi tại văn phòng, hãy thử:

- Mỗi giờ, hãy đứng dậy và đi vòng quanh bàn làm việc trong 5 phút (khoảng 200 bước).
- Sử dụng thời gian nghỉ trưa để đi bộ hoặc chạy bộ ngắn (khoảng 20-30 phút).
- Mỗi buổi tối, hãy đi bộ hoặc chạy bộ nhanh nhẹn (khoảng 30 phút).

Theo nghiên cứu, việc tăng bước đi bằng 1.000 bước lên mỗi ngày có thể giúp bạn tiêu thụ khoảng 400-500 calo. Đây là một con số đáng kể, đặc biệt khi kết hợp với chế độ ăn uống lành mạnh.

Hãy nhớ, giảm cân và giữ dáng không phải là một quá trình nhanh chóng, nhưng bằng cách tích lũy thói quen nhỏ mỗi ngày, bạn sẽ đạt được kết quả lâu dài và bền vững.



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

### Bảo vệ Máu Não của Phụ Nữ Văn Phòng

Hầu hết phụ nữ văn phòng đều dành nhiều thời gian ngồi trước màn hình máy tính, đi lâu này có thể gây hại cho sức khỏe, đặc biệt là máu não 🧠. Một nghiên cứu của Đại học Harvard cho thấy, phụ nữ ngồi nhiều hơn 8 giờ một ngày tăng 15% nguy cơ bị đột quỵ 🇺🇸.

Để cải thiện tình hình, bạn có thể thực hiện các bước sau:

\* Tăng cường động tác tay chân khi ngồi: Hãy di chuyển tay hoặc chân của bạn một cách tự nhiên trong khi làm việc. Điều này sẽ giúp cải thiện lưu thông máu và giảm nguy cơ mắc bệnh tim mạch ❤️.

\* Chế độ ăn uống cân đối: Ăn nhiều trái cây, rau xanh và thực phẩm giàu omega-3 như cá hồi 🐟 sẽ giúp giảm viêm và cải thiện sức khỏe tim mạch.

\* Đi dạo ngắn sau mỗi giờ làm việc: Chỉ cần đi dạo 5-10 phút sau mỗi giờ làm việc sẽ giúp cải thiện lưu thông máu và giảm nguy cơ mắc bệnh tim mạch.

Hãy cố gắng áp dụng các bước trên vào cuộc sống hàng ngày của bạn để bảo vệ máu não và duy trì sức khỏe tốt nhất! 🌟



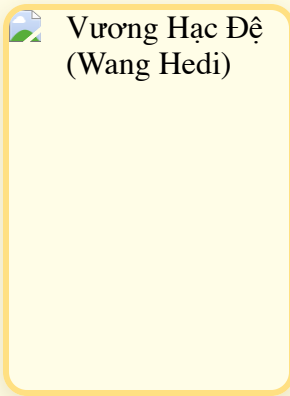
**Câu châm ngôn hôm nay**

"Đừng để cuộc đời của bạn bị định đoạt bởi những đi đầu mà bạn sợ."  
— Maya Angelou

Giải nghĩa: Câu này muốn nói rằng chúng ta không nên để sợ hãi ngăn cản chúng ta theo đuổi những đi đầu chúng ta muốn. Sợ hãi là một cảm xúc tự nhiên, nhưng nó không nên là nguyên nhân để chúng ta bỏ cuộc. Thay vào đó, chúng ta nên đứng lên và đối mặt với những thách thức, và tìm cách vượt qua chúng. Câu này truyền cảm hứng cho phụ nữ Việt Nam đi làm hàng ngày bằng cách giúp họ nhận thức được rằng họ có khả năng và sức mạnh để đạt được mục tiêu của mình.



**Crush Hôm Nay**



**Vương Hạc Đệ (Wang Hedi)**

C-pop

diễn viên

**♥ Vương Hạc Đệ (Wang Hedi)**

Trung Quốc 🇨🇳 | Diễn viên, ca sĩ

Ngày sinh 07/04/1998

Chiều cao 1m85

Cân nặng 70 kg

Nhóm máu B

Cung HĐ Bạch Dương ♈

Màu yêu thích Trắng & Vàng nhạt

Con số may 7

Tình trạng Độc thân 🦋

Sở thích Bơi lội, piano, thời trang trendy, gym

Vương Hạc Đệ sinh ngày 07/04/1998, cao 1m85 — nụ cười năng lượng cao, mái tóc bồng bềnh. Body bơi lội tỷ lệ vai-eo hoàn hảo. Vibe của anh = muôn ánh mặt trời buổi sáng không thể cưỡng lại!

**🏆 Tác phẩm nổi bật:**

'Một Nụ Cười Vạn Năm' (2018), 'You Are My Hero', 'Where the Wind Blows'

**🏆 Giải thưởng:**

Tencent Video Awards, Weibo TV Stars Awards, Mango TV Stars Awards



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

