



# 📧 Thông Tấn Xã Heo Xinh Đẹp

Bản tin hàng ngày dành cho chị em văn phòng 💕

📅 17 19/04/2026



🌐 Tin tức hôm nay

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

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

"Chưa có gì chắc chắn nhưng có vẻ Intel và Apple đã có một "đối tác" mới! Theo tin đồn, hai công ty này đã đạt thỏa thuận sơ bộ về sản xuất chip. Có vẻ như chính quyền Mỹ đã "đẩy" họ đến với nhau!"

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

VnExpress - Văn hóa 🔗 [Đọc thêm](#) →

"Đi ngược dòng thời gian, bạn sẽ thấy cuộc sống của người miền Nam xưa thật đặc biệt! Hơn 100 năm trước, người mẹ miền Nam đã phải mưu sinh bằng cách bán hàng rong trên đường phố Sài Gòn và Chợ Lớn. Những hình ảnh lễ tang xưa đã được ghi lại bởi ống kính người nước ngoài, mang đến cho chúng ta một cái nhìn thú vị về quá khứ."

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

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

"Thành phố Thanh Hóa vừa có tin xấu: trang trại heo NewHope gây ô nhiễm môi trường nghiêm trọng! Công an tỉnh đã khởi tố vụ án và 3 bị can liên quan đến việc xả hơn 5,8 triệu kg chất thải chưa qua xử lý. Môi trường Thanh Hóa đang "khóc lóc" vì những hành động này!"

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

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

"Đừng chỉ giảm lãi suất, hãy cho doanh nghiệp có vốn đúng chỗ! Doanh nghiệp nhỏ và vừa đang cần nguồn vốn phù hợp và hỗ trợ chuyển đổi số để phát triển, chứ không chỉ là lãi suất thấp."

5

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

VnExpress - Công nghệ [Đọc thêm](#) →

"AI đang "tham gia" vào thị trường dịch thuật! Công ty dịch thuật AI DeepL (Đức) vừa thông báo sẽ cắt giảm 1/4 nhân sự vì AI khiến một số vị trí trở nên dư thừa. Khoảng 250 nhân viên sẽ phải rời công ty, trong khi 1.000 nhân viên còn lại sẽ phải tìm cách thích nghi với "đối thủ" mới này!"

6

### Giá vàng tuần tới sẽ tăng hay giảm?

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

"Giá vàng tuần tới: tăng hay giảm? Câu trả lời đang chờ đợi bạn! Giá vàng thế giới đã đạt mức 4.715,7 USD/ounce, đánh dấu sự trở lại của mốc 4.700 USD/ounce sau hai tuần đi xuống. Hãy theo dõi để biết giá vàng sẽ tăng hay giảm trong tuần tới!"

7

### 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 tìm thấy đối tác 'tình yêu đích thực' tại Việt Nam! Đại sứ quán Ba Lan tại Việt Nam vừa tuyên bố Việt Nam là đối tác quan trọng và triển vọng nhất tại Đông Nam Á. Họ mong muốn tiếp tục mở rộng hợp tác song phương trên nhiều lĩnh vực, một mối quan hệ 'đặc biệt' đang được xây dựng!"

8

### 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 quyết định hợp tác trong 4 năm tới để thúc đẩy du lịch Việt Nam. Điều này sẽ giúp du khách quốc tế dễ dàng khám phá Việt Nam mà không phải lo lắng về chi phí. Với sự hợp tác này, hy vọng du lịch Việt Nam sẽ phát triển mạnh mẽ và trở thành điểm đến yêu thích của thế giới!"

9

### Nguyễn Đình Như Vân có chuyến công du dài nhất nhiệm kỳ Miss Global

"Nguyễn Đình Như Vân vừa có chuyến công du dài nhất nhiệm kỳ Miss Global, khám phá 6 quốc gia và vùng lãnh thổ khác nhau. Trong hành trình này, cô không chỉ tham gia các hoạt động cộng đồng và giao lưu văn hóa mà còn quảng bá hình ảnh phụ nữ Việt Nam một cách mạnh mẽ. Chuyến công du đầy màu sắc và ý nghĩa của Hoa hậu Như Vân đã mang đến nhiều trải nghiệm mới mẻ và đáng nhớ."



### Góc Đà Nẵng hôm nay

#### 1 **Đà Nẵng sẵn sàng vận hành Trung tâm Tài chính quốc tế cuối năm nay**

Tuổi Trẻ - Đà Nẵng [🔗 Đọc thêm →](#)

"Đà Nẵng đang nóng lên không chỉ về thời tiết mà còn về sự chuẩn bị cho Trung tâm Tài chính quốc tế! Chỉ trong thời gian ngắn, thành phố đã triển khai hàng loạt thủ tục và hoạt động trao đổi quốc tế để sẵn sàng vận hành trung tâm tài chính đầu tiên của cả nước vào cuối năm nay."

#### 2 **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! Trung tâm tài chính quốc tế tại hai thành phố này sẽ "ra mắt" vào cuối năm 2025. Hạ tầng chuẩn bị sẵn sàng để đón chào sự kiện này. Hãy chờ đợi những thông tin thú vị về kế hoạch triển khai xây dựng!"

#### 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 thấy 'mối tình' của mình 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 của họ tại Đông Nam Á. Họ hy vọng sẽ tiếp tục mở rộng hợp tác song phương trên nhiều lĩnh vực, vì sao lại chọn Việt Nam? Có lẽ vì chúng ta quá xinh đẹp và thông minh!"



### Mạng xã hội hôm nay

### 🔥 "Sốc ngất" khi thấy bạn bè sống giàu sang

📌 Nguồn: Facebook group 'Góc chia sẻ của mọi người'

Khi đi chơi, gặp bạn bè sống giàu sang, ăn mặc đắt đắt, người ta có thể cảm thấy "sốc ngất". Họ thể hiện sự thành công, giàu có qua cách ăn mặc, trang sức và thái độ tự tin. Phản ứng của cộng đồng không đồng nhất, một số người cho rằng đây là mơ ước của nhiều người, nhưng cũng có những người cảm thấy khó chịu khi bị người khác trêu chọc hoặc so sánh.

### 🔥 "Chơi mà béo" - Câu nói viral về tình yêu

📌 Nguồn: Threads #LoveViral

Câu nói "Chơi mà béo" đã trở thành một trong những câu nói yêu thích hiện nay. Câu nói này thể hiện sự thoải mái và tự tin trong tình yêu. Khi một người nói "Chơi mà béo", họ đang cho thấy rằng họ sẵn sàng trải qua mọi thứ để có được tình yêu của người kia. Câu nói này đã lan truyền trên các nền tảng mạng xã hội, đặc biệt là trên Threads.

### 🔥 "Đường lười bo" - Meme mới về việc ăn uống

📌 Nguồn: TikTok @Meme\_VietNam

Meme "Đường lười bo" đang trở thành một trong những meme hot hiện nay. Meme này mô tả tình huống khi ăn uống quá mức, dẫn đến đau đốn và khó chịu. Meme này đã lan truyền nhanh chóng trên TikTok và đã thu hút được sự chú ý của nhiều người.



🎵 Âm nhạc & Thời trang hôm nay

Hôm nay là 4/19/2026, và đây là 2 item trending mới nhất:

## ÂM NHẠC 🎵

### 🎵 "Câu Chuyện Anh" của Sơn Tùng M-TP

📍 Sơn Tùng M-TP — 20 triệu view — [YouTube]

"Câu Chuyện Anh" của Sơn Tùng M-TP đang là bài hát Việt Nam đang hot nhất. Bài hát này có giai điệu nhẹ nhàng, dễ nghe và lời bài hát đáng nhớ. Câu hook "Câu chuyện anh, kể cho em nghe" đã trở thành một trong những câu hook được yêu thích nhất. Vibe của bài hát này là một bản tình ca nhẹ nhàng, phù hợp cho những lúc lắng nghe và suy ngẫm.

## THỜI TRANG 👗

### 👗 Trend "Trend Casual Chic"

📍 [TikTok — @hauteco]

Trend "Trend Casual Chic" đang là một trong những trend thời trang được yêu thích nhất hiện nay. Trend này bao gồm sự kết hợp giữa những món đồ đơn giản như áo thun, quần jeans và những món đồ cao cấp như áo khoác và giày cao cấp. Trend này phù hợp cho cả nam và nữ, đặc biệt là cho người văn phòng muốn nhìn thoải mái và phong cách. Bạn có thể mix đơn giản bằng cách kết hợp áo thun màu trắng với quần jeans màu đen và thêm một chiếc áo khoác màu sắc để tạo sự phong cách.



## 🍴 Món ngon hôm nay

### 🍴 Bánh tráng cuốn thịt heo — Đà Nẵng

Bánh tráng cuốn thịt heo Đà Nẵng - món ăn đường phố tuyệt vời! Hương vị của bánh tráng giòn tan, mềm mại kết hợp với thịt heo nạc mềm, thơm và ngọt. Món ngon này thường được ăn kèm với rau sống, gia vị và nước mắm pha cay. Khi thưởng thức, bạn sẽ cảm thấy sự cân bằng giữa vị ngọt của thịt, vị chua của rau và vị mặn của nước mắm.

Để ăn bánh tráng cuốn thịt heo, bạn sẽ cuộn bánh tráng quanh món thịt heo và rau sống, sau đó chấm vào nước mắm pha cay. Món ăn này rất dễ tìm ở Đà Nẵng, đặc biệt là tại các chợ truyền thống như Chợ Đông Bài hoặc Chợ Cầu De.

💡 **Ăn ở đâu ngon?** Chợ Đông Bài hoặc Chợ Cầu De

💰 **Giá tham khảo:** 20.000 - 30.000 đ/phần (khoảng 2-3 bánh tráng)

Hãy thử món bánh tráng cuốn thịt heo này khi đến Đà Nẵng, bạn sẽ không Dispoint!



## 💡 Tips dành cho chị em hôm nay



## TIP LÀM ĐẸP & CHĂM DA

*Tinh thần tươi sáng vào buổi sáng*

Bạn không có thời gian dài để chăm sóc da vào buổi sáng khi đang trong quá trình làm việc? Dừng ngay suy nghĩ đó! Dưới đây là bí kíp đơn giản giúp làn da của bạn trở nên sáng khỏe và tươi trẻ.

Bạn cần:

- 1 thìa mật ong
- 1 thìa nước cốt chanh
- 1 thìa nước lọc
- 1 thìa bột yến mạch

Trộn đều tất cả các nguyên liệu này lại với nhau để tạo thành một hỗn hợp mịn. Dùng hỗn hợp này nhẹ nhàng đắp lên gương mặt và thư giãn trong 5-7 phút. Sau đó, rửa sạch bằng nước ấm. Điêu này sẽ giúp làm sạch da, làm sáng da và giảm thiểu sự phát triển của mụn trứng cá.

Chúc bạn có một làn da khỏe mạnh và tinh thần tươi sáng! ✨



## TIP TẬP THỂ DỤC & GIỮ DÁNG

**Tip: Ăn Giảm Cân Bằng 3 Bước Dễ Dàng**

Với lối sống văn phòng, việc giảm cân và giữ dáng có thể trở nên khó khăn. Tuy nhiên, có một số mẹo nhỏ có thể giúp bạn đạt được mục tiêu của mình mà không cần phải chi tiền vào gym hoặc dụng cụ đắt tiền. Dưới đây là 3 bước đơn giản giúp bạn ăn giảm cân hiệu quả:

### Bước 1: Tính Calo Của Mình

Trước khi bắt đầu, hãy tính toán số calo mà bạn cần tiêu thụ hàng ngày. Đối với phụ nữ văn phòng, số calo khuyến nghị là khoảng 1.600 - 2.000 kcal/ngày. Bạn có thể sử dụng ứng dụng tính calo để dễ dàng tính toán.

### Bước 2: Giảm Calo Từ Ăn Ngon

Thay vì cắt giảm hoàn toàn calo, hãy tập trung vào việc ăn uống cân đối và giảm calo từ các bữa ăn. Ví dụ, bạn có thể giảm 100-200 kcal mỗi bữa ăn bằng cách chọn thực phẩm nhẹ hơn, chẳng hạn như rau, củ, quả và protein nạc.

### Bước 3: Kiểm Soát Calo Từ Ăn Vặt

Ăn vặt là một trong những nguyên nhân gây tăng cân. Hãy kiểm soát số lượng và chất lượng của các món ăn vặt. Ví dụ, bạn có thể ăn 1 trái cây hoặc 1 quả bơ mỗi sáng thay vì snack dầu mỡ và đường.

Bằng cách thực hiện 3 bước đơn giản này, bạn có thể giảm calo hiệu quả



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

## 📌 Tip 1: Kiểm soát Huyết Áp trong Văn Phòng

Huyết áp cao là một trong những nguyên nhân hàng đầu gây ra các vấn đề sức khỏe nghiêm trọng ở phụ nữ văn phòng. Dưới đây là một số tip thực tế giúp bạn kiểm soát huyết áp tại chỗ ngay:

- **Đo huyết áp đúng cách:** Sử dụng máy đo huyết áp chính xác và đo huyết áp vào buổi sáng, sau khi thức dậy và chưa hoạt động gì. 🇮🇹
- **Thực phẩm tốt cho huyết áp:** Ăn nhiều rau, quả, cá, và hạt, hạn chế đường, muối và chất béo bão hòa. 🥗
- **Thực phẩm xấu cho huyết áp:** Hạn chế ăn đồ chiên rán, thức ăn đóng hộp và uống nhiều rượu, caffeine. 🚫
- **Thực hành sâu thở:** Thở sâu 5-10 lần mỗi giờ để giảm căng thẳng và huyết áp. 🧘

Theo một nghiên cứu, việc thực hành sâu thở có thể giảm huyết áp trung bình 4,7 mmHg và giảm tỷ lệ huyết áp cao 15,4% trong một tháng. 🇮🇹 (Nguồn: American Journal of Hypertension, 2018)



### 💬 Câu châm ngôn hôm nay


💬 "Do not bring people in your life who weigh you down. And trust your instincts... good relationships feel light. They feel right. They don't hurt. They're not painful."

— [Không có người Việt nào có câu này, vì nó là một câu nói của Oprah Winfrey]

Giải nghĩa: Câu này khuyên nữ phụ nữ Việt Nam không nên cho phép những người tiêu cực vào cuộc sống của họ. Thay vào đó, hãy tin vào bản năng và chọn những người có ảnh hưởng tích cực đến cuộc sống. Các mối quan hệ tốt đẹp thường mang lại cảm giác nhẹ nhõm, thoải mái và không gây đau khổ.



### 🌟 Crush Hôm Nay

 **Cung Tuấn (Gong Jun)**

 **Cung Tuấn (Gong Jun)**

Trung Quốc 🇨🇳 | Diễn viên, ca sĩ

Ngày sinh 11/02/1992

Chiều cao 1m86

Cân nặng 75 kg

Nhóm máu A

Cung HĐ Bảo Bình 🐍

Màu yêu thích Xanh rêu & Đen

Con số may 11

C-pop

diễn viên

tall 🏔️

Tình trạng Độc thân 🍷

Sở thích Cắm trại, leo núi, nấu ăn, gym, photography thiên nhiên

Cung Tuấn sinh ngày 11/02/1992, cao 1m86 — bùng nổ với vai Chu Bảo Thần trong 'Sơn Hà Lệnh'. Body leo núi và gym cho tỷ lệ rất đẹp. Khuôn mặt phúc hậu, nụ cười ấm lòng. Fan VN gọi yêu là 'Tuấn Tuấn'!

🏆 **Tác phẩm nổi bật:**

'Sơn Hà Lệnh' (2021), 'Where Dreams Begin', 'Fearless' (MV solo)

🏆 **Giải thưởng:**

Weibo Drama Awards, iQiyi Drama Awards, Golden Eagle TV Arts Festival



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

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

