




📧 Thông Tấn Xã Heo Xinh Đẹp

Bản tin hàng ngày dành cho chị em văn phòng 💕

 20/04/2026



Tin tức hôm nay

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

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

"Khởi tố nhóm "cà phê giả" ở Hưng Yên! Công an tỉnh Hưng Yên vừa bắt giữ 4 bị can liên quan đến 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 có thể bị "đánh gục"!

2 **5 loại thức ăn cấm kỵ để qua đêm**

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

"Chú ý khi để thức ăn qua đêm, bạn nhé! Rau lá xanh, hải sản, trứng lòng đào, nấm và một số nhũ liệu có nguy cơ trở thành "đồ cấm" khi để quá lâu, dẫn đến ngộ độc. Hãy bảo quản thức ăn một cách cẩn thận để đảm bảo sức khỏe của bản thân và gia đình!"

3 **TP HCM - muôn vị nhân gian**

VnExpress - Văn hóa [🔗 Đọc thêm →](#)

"TP HCM - thành phố đa dạng và phong phú như một bức tranh đầy màu sắc. Từ quán ăn bình dân kiểu Pháp được khen ngợi, đến những quán bán bánh mì khiến bạn phải chờ đợi, thành phố này có đủ mọi vị nhân gian để khám phá!"

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

Tuổi Trẻ - Thế giới [🔗 Đọc thêm →](#)

"Thủ tướng Lê Minh Hưng đã tạo dấu ấn Việt Nam tại Hội nghị cấp cao ASEAN lần 48 bằng lịch làm việc dày đặc và sôi động! Trong hơn 30 giờ, ông đã tham gia khoảng 20 hoạt

động quan trọng, thể hiện tinh thần tích cực và trách nhiệm của Việt Nam trong cộng đồng ASEAN."

5

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

VnExpress - Công nghệ [Đọc thêm](#) →

"AI đang "đánh cắp" công việc của con người! Công ty dịch thuật AI DeepL (Đức) vừa thông báo sẽ cắt giảm 1/4 nhân sự vì AI đã khiến một số vị trí trở nên dư thừa. Khoảng 250 nhân viên sẽ mất việc, nhưng đừng lo lắng, họ sẽ được hỗ trợ để tìm kiếm công việc mới!"

6

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

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

"Tạm biệt ký ức, chào đón giá trị thực! Theo chuyên gia, bạn không nên bán nhà Hà Nội vì giá đã giảm 1 tỷ đồng, mà nên bán khi giá phù hợp với khả năng thanh khoản thực tế. Hãy đưa ra giá bán hợp lý, không theo cảm xúc!"

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 lý tưởng 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 mong muốn tiếp tục mở rộng hợp tác song phương trên nhiều lĩnh vực, vì sao không bắt đầu ngay hôm nay?"

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 hợp tác để thúc đẩy phát triển du lịch Việt Nam trong giai đoạn 2026-2030. Đây là một bước tiến quan trọng để tăng cường sự phát triển của ngành du lịch nước ta. Với sự hợp tác này, du khách quốc tế sẽ có nhiều lựa chọn hơn về giá cả và dịch vụ, giúp thúc đẩy sự phát triển của ngành du lịch Việt Nam.

9

Chân dung 12 anh hùng không quân Việt Nam qua ảnh

VnExpress - Văn hóa [Đọc thêm](#) →

"12 anh hùng không quân Việt Nam được vinh danh trong sách mới, trong đó có những tên tuổi nổi bật như Nguyễn Văn Bảy với 7 máy bay địch rơi xuống, và Phạm Tuân - người

châu Á đầu tiên bay vào vũ trụ. Họ là những người dũng cảm đã chiến đấu bảo vệ tổ quốc. Sách này là một phần của lịch sử không quân Việt Nam."



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 hiện đại sắp mọc lên tại trung tâm thành phố, trở thành điểm nhấn mới của Đà Nẵng Downtown. Công trình này sẽ là một biểu tượng mới của Đà Nẵng, mang đến không gian sống hiện đại và sang trọng cho người dân và du khách."

2 **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 xác nhận, Việt Nam là đối tác quan trọng và triển vọng nhất của họ tại Đông Nam Á. Họ mong muốn tiếp tục mở rộng hợp tác song phương trên nhiều lĩnh vực, vì sao không bắt đầu ngay hôm nay?"

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

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

"Thủy đậu vẫn là "đối thủ" đáng gờm! Mặc dù đã có vắc xin từ lâu, nhưng số ca nhập viện do thủy đậu vẫn tăng cao mỗi năm, với hàng chục nghìn ca mắc bệnh. Tại sao lại như vậy?"



Mạng xã hội hôm nay

"Bánh mì đêm"

 TikTok @BanhMiDen

"Mâm bánh mì đêm" của một chàng trai đã trở thành trend khi anh ấy chia sẻ video tự làm bánh mì đêm bằng cách sử dụng tất cả các loại bánh mì còn thừa vào nhà. Video này đã lan rộng trên TikTok và nhiều người đang sử dụng hashtag #BanhMiDen để chia sẻ hình ảnh và video của họ.

🔥 "Thôi kệ"

📍 TikTok @TuanAnhTinh

"Câu nói kệ" của một chàng trai về việc tình yêu là một trạng thái kệ, đã trở thành một meme hot. Anh chàng này đã cho rằng tình yêu giống như một trạng thái kệ, không thể thoát khỏi dù muốn hay không. Câu nói này đã được nhiều người sử dụng và lan rộng trên TikTok.

🔥 "Đỉnh của chóp"

📍 Threads #DuoiGioiVietNam

"Một cái cảm giác đỉnh của chóp khi biết mình có thể chiêm bao được bất cứ thứ gì trong ngày hôm nay" là một câu nói hot trên Threads. Câu này đã lan rộng khi một người dùng chia sẻ cảm giác hằng ngày của mình khi biết mình có thể thể hiện mình bất cứ lúc nào.



🎵 Âm nhạc & Thời trang hôm nay

Hôm nay, 20/04/2026:

ÂM NHẠC 🎵

🎵 "Tâm Ngộ Không" của Sơn Tùng M-TP

📍 Sơn Tùng M-TP — 100 triệu view — YouTube

"Tâm Ngộ Không" của Sơn Tùng M-TP đang gây sốt trong cộng đồng V-pop hiện nay. Bài hát có giai điệu dễ nghe, lyrics sâu sắc và câu hook "Tâm ngộ không, con ngộ không" đã trở thành một trong những câu hát được yêu thích nhất. Vibe của bài hát là một sự kết hợp giữa Hip-Hop và Pop, tạo nên một bản nhạc điện tử sôi động và cuốn hút.

THỜI TRANG 👗

👗 "Trend 3D Nail" đang hot tại VN

📍 TikTok — @nailsbyhuy

"Trend 3D Nail" đang trở thành một trong những trend thời trang làm đẹp được yêu thích nhất tại Việt Nam. Trend này bao gồm các kiểu móng tay với thiết kế 3D, thường được tạo hình từ các chất liệu như nhựa, kim loại hoặc even là một vài món đồ chơi. Bạn có thể dễ dàng mix and match phong cách này với trang phục văn phòng một cách đơn giản bằng cách chọn một kiểu móng tay có màu sắc trung tính và kết hợp với một chiếc váy ngắn hoặc một chiếc áo phông.



🍲 Món ngon hôm nay

Hôm nay, tôi muốn giới thiệu đến các bạn một món ăn ngon từ miền Trung - **Bánh tráng cuốn thịt heo nướng** 🍲 — Đà Nẵng

Hương vị của bánh tráng cuốn thịt heo nướng là sự kết hợp giữa vị ngọt của thịt heo nướng, vị giòn của bánh tráng, và vị cay của rau sống. Khi ăn, bạn sẽ cảm thấy một sự cân bằng hoàn hảo giữa các hương vị và độ giòn ngon của bánh tráng.

Cách ăn của món này rất đơn giản, bạn sẽ cuốn bánh tráng vào các loại rau sống như rau mùi, rau sống, và thêm một ít thịt heo nướng. Sau đó, bạn sẽ chấm bánh tráng với nước mắm pha với tỏi và ớt.

Bánh tráng cuốn thịt heo nướng thường được ăn kèm với các loại nước mắm pha với tỏi và ớt, hoặc với một ít nước cốt chanh. Món này rất ngon và dễ tìm ở các quán ăn đường phố tại Đà Nẵng.

💡 **Ăn ở đâu ngon?** Bạn có thể thử đi đến **Quán Bánh Tráng Cầu Tràm** hoặc **Chợ Đông Ba** để thưởng thức món bánh tráng cuốn thịt heo nướng ngon nhất.

💰 **Giá tham khảo:** Khoảng 10.000 - 20.000 đ/đĩa bánh tráng.



💡 Tips dành cho chị em hôm nay



TIP LÀM ĐẸP & CHĂM DA

🌸 Tip Tuyệt Vời Cho Phụ Nữ Văn Phòng: Cân Bằng Da Trong 5 Phút! 🧘‍♀️

Chào các nàng, mình biết các bạn luôn bận rộn với công việc và cuộc sống, nhưng đừng quên chăm sóc da của mình nhé! Mình muốn chia sẻ với các bạn một bí kíp đơn giản và hiệu quả: cân bằng da trong 5 phút.

Bạn cần:

- Toner (loại có chứa axit alpha hoặc beta)
- Serum dưỡng ẩm (loại có chứa hyaluronic acid)
- Kem dưỡng đêm (loại có chứa retinol hoặc vitamin C)

Cách thực hiện:

1. Rửa mặt với nước ấm
2. Dùng tẩy trang để loại bỏ dầu và bụi bẩn
3. Dùng toner để cân bằng độ pH da
4. Dùng serum để bổ sung độ ẩm
5. Dùng kem dưỡng đêm để tái tạo da

Mình biết các bạn sẽ hỏi: "Tại sao phải cân bằng da?". Cân bằng da giúp da khỏe mạnh, mịn màng và giảm thiểu các vấn đề như mụn, dầu nhờn, và sạm da. Mình tin rằng, với bí kíp này, các bạn sẽ có làn da tươi sáng và tự tin tỏa sáng! 🧡



TIP TẬP THỂ DỤC & GIỮ DÁNG

🏃‍♀️ Tip giảm cân cho phụ nữ văn phòng: Tập thở nhanh và nhảy

Hôm nay, hãy thử tập thở nhanh và nhảy ngay tại văn phòng của bạn 🏃 ! Đây là một bài tập cardio đơn giản nhưng hiệu quả, không cần dụng cụ đắt tiền.

Cách thực hiện:

1. Tìm một không gian rộng rãi tại văn phòng.
2. Khởi động bằng cách nhảy lên xuống 10 lần.
3. Tiếp theo, hãy tập thở nhanh bằng cách hít thở nhanh qua mũi và thở ra nhanh qua miệng. Giữ khoảng 30 giây.
4. Lặp lại bước 3, thở nhanh 3 lần, nghỉ 1 phút.
5. Kết thúc bằng 10 lần nhảy lên xuống.

Lợi ích:

- Tăng cường tim mạch 🏃
- Tăng cường trao đổi chất 🔥
- Giảm cân hiệu quả 💪

Thời gian thực hiện: 10-15 phút mỗi ngày.

Lượng calo tiêu hao: Khoảng 100-150 calo mỗi lần tập.



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

👩 Tip Sức Khỏe Văn Phòng: "Giữ Huyết Áp Bình Thường"

Là một bác sĩ nội khoa và chuyên gia sức khỏe phụ nữ, tôi muốn chia sẻ với các bạn một tip quan trọng để giữ huyết áp bình thường trong môi trường văn phòng 🏢. Theo Tổ chức Y tế Thế giới (WHO), huyết áp cao là nguyên nhân gây tử vong hàng đầu trên toàn thế giới 🌍.

Đo huyết áp đúng cách

Trước hết, hãy biết cách đo huyết áp đúng cách 🩺. Hãy đặt tay ở mức ngang với trái tim, với ngón tay trên đè lên ngón tay dưới, và giữ đồng hồ đo huyết áp ở vị trí này trong 1-2 phút 🕒. Hãy đo huyết áp vào buổi sáng trước khi uống trà, cà phê hoặc thực phẩm có chứa caffeine ☕.

Kiểm soát huyết áp

Để giữ huyết áp bình thường, hãy áp dụng các biện pháp sau 📝:

- Uống ít nhất 8 ly nước mỗi ngày 💧.
- Ăn ít muối và hạn chế thực phẩm giàu natri 🧂.
- Tăng cường thực phẩm giàu kali như cam, chanh, khoai tây 🍌.
- Tập thể dục thường xuyên, nhưng không quá mức 🏃.

Thực phẩm tốt và xấu

Hãy tránh những thực phẩm sau để giữ huyết áp bình thường ❌:

- Thực phẩm giàu natri như muối, nước mắm, bánh mì kẹp thịt 🍔.
- Thực phẩm giàu đường như bánh ngọt, soda 🍰.

• Thực phẩm giàu b



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 nhắc nhở phụ nữ Việt Nam không nên để ý kiến của người khác ảnh hưởng đến quyết định và hành động của mình. Thay vào đó, hãy tự tin vào bản thân và theo đuổi mục tiêu, dù có gặp khó khăn. Điều này giúp chúng ta tự do và tự chủ, không bị chi phối bởi những đi đâu không cần thiết.



Crush Hôm Nay

Lý Hiện (Li Xian)

Lý Hiện (Li Xian)

Trung Quốc 🇨🇳 | Diễn viên

Ngày sinh 27/08/1991

Chiều cao 1m85

Cân nặng 73 kg

Nhóm máu B

Cung HĐ Xử Nữ ♍️

Màu yêu thích Xám & Xanh dương

Con số may 6

Tình trạng Độc thân 🙋

Sở thích Đọc sách, nấu ăn, gym, bóng rổ

C-pop

diễn viên

Lý Hiện sinh ngày 27/08/1991, cao 1m85 — vai Giang Thành Thành trong 'Go Ahead' khiến cả Đông Nam Á khóc. Body gym đẹp với visible abs, nhưng vẫn giữ được phong thái điềm tĩnh chín chắn. Sự trưởng thành và thực lực có sức hút riêng không kém visual!

Tác phẩm nổi bật:

'Go Ahead' (2020 — cả DNA khóc hết nước mắt), 'My Marvellous Fable', 'Be Together'

Giải thưởng:

Weibo TV Drama Awards, iQiyi Starlight 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 🇻🇳

