




📧 Thông Tấn Xã Heo Xinh Đẹp

Bản tin hàng ngày dành cho chị em văn phòng 💕

 21/04/2026



Tin tức hôm nay

1 **NÓNG: Thủ tướng Thái Lan lên tiếng về vụ bắt thanh niên Trung Quốc tình nghi khủng bố**

Tuổi Trẻ - Thế giới [🔗 Đọc thêm →](#)

"THỦ TƯỚNG THÁI LAN UNG THỀ: 'Chúng tôi sẽ không để cho bất kỳ kẻ khủng bố nào xâm phạm an ninh quốc gia!' Thủ tướng Thái Lan đã ra lệnh mở rộng đi điều tra vụ một thanh niên Trung Quốc bị phát hiện tàng trữ vũ khí tại tỉnh Chonburi."

2 **Lãi suất thấp chưa đủ, doanh nghiệp cần “vốn đúng chỗ”**

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

"Tôi không chỉ muốn lãi suất thấp, mà còn muốn có vốn đúng chỗ để phát triển doanh nghiệp!" Đó là tâm trạng của nhiều doanh nghiệp nhỏ và vừa khi thấy lãi suất đang được hạ nhiệt. Nhưng họ nhận ra, đi đầu quan trọng hơn là có thể tiếp cận được nguồn vốn phù hợp và hỗ trợ chuyển đổi số để phát triển kinh doanh.

3 **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 cắt giảm 1/4 nhân sự vì AI khiến một số vị trí trở nên dư thừa. Khoảng 250 nhân viên sẽ mất việc, trong khi 1.000 người còn lại sẽ phải thích nghi với sự thay đổi này."

4 **5 loại thức ăn cấm kỵ để qua đêm**

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

"Chú ý, bạn nhé! 5 loại thực phẩm này không nên để qua đêm, kẻo bị "tổ cáo" bởi độc tố ngộ độc. Rau lá xanh, hải sản, trứng lòng đào, nấm và mộc nhĩ - những món ăn yêu thích của bạn, nhưng đừng để chúng "tự do" quá lâu!"

5

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 →](#)

"Đường đến thiên đường Charmora City đang thu hút giới tinh hoa Nha Trang! Không còn là những tòa cao ốc trung tâm, những "vũ trụ xanh" này mang đến không gian sống hiện đại và yên bình. Hãy cùng khám phá lý do tại sao Charmora City trở thành điểm đến hot cho những người sành điệu!"

6

Mắt kết nối của Dương Domic lọt đề cử tại Music Awards Japan

Tuổi Trẻ - Giải trí [🔗 Đọc thêm →](#)

"Được biết, bài hát 'Mắt kết nối' của Dương Domic đã gây ấn tượng mạnh với người hâm mộ và được đề cử tại Music Awards Japan 2026. Bài hát này đã được người nghe yêu thích trên toàn thế giới, đặc biệt là tại Nhật Bản. Dương Domic đang tiếp tục làm nên lịch sử trong ngành âm nhạc Việt Nam!"

7

Bỉ hỗ trợ Việt Nam đào tạo chuyên gia tâm vận động cho trẻ em

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

"Chào mừng tin vui! Bỉ sẽ hỗ trợ Việt Nam đào tạo chuyên gia tâm vận động cho trẻ em trong 3 năm tới. Chương trình đào tạo sẽ giúp phát triển đội ngũ chuyên gia làm việc trực tiếp với trẻ có khó khăn phát triển, mang lại hy vọng cho những trẻ em cần sự giúp đỡ."

8

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

Tuổi Trẻ - Thế giới [🔗 Đọc thêm →](#)

"Thủ tướng Lê Minh Hưng - "Siêu nhân" của Hội nghị cấp cao ASEAN lần 48! Trong vòng 30 giờ đày ải công việc, ông đã tham gia khoảng 20 hoạt động quan trọng, chứng minh tinh thần kiên cường và năng lực lãnh đạo của một nhà lãnh đạo Việt Nam. Tất cả các hoạt động đều diễn ra suôn sẻ, thể hiện tinh thần đoàn kết và hợp tác của ASEAN."

9

CEO Nvidia, Apple sẽ cùng ông Trump đến Trung Quốc

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

"Đại bàng Mỹ bay đến Trung Quốc! Tổng thống Mỹ sắp có chuyến thăm quan trọng, cùng với các CEO của các công ty khổng lồ như Nvidia, Apple, Qualcomm và Boeing. Chắc chắn sẽ có những cuộc họp và ký kết hợp đồng đáng chú ý!"



Góc Đà Nẵng hôm nay

1 Kết nối tuyển dụng cho gần 1.000 chiến sĩ sau nghĩa vụ công an

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

"Ngày hội tư vấn việc làm" đã diễn ra tại TP.HCM, thu hút gần 1.000 chiến sĩ sau nghĩa vụ công an. Sự kiện này được tổ chức bởi Trung tâm Dịch vụ việc làm Thanh niên TP.HCM và Trung tâm Huấn luyện, bồi dưỡng nghiệp vụ và giáo dục nghề nghiệp số 2 (Bộ Tư lệnh Cảnh sát cơ động). Sự kết nối này sẽ giúp các chiến sĩ tìm được công việc phù hợp sau khi hoàn thành nghĩa vụ.

2 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 cho doanh nghiệp vui! Thành phố này vừa rút gọn thủ tục hành chính cho các doanh nghiệp trí tuệ nhân tạo và bán dẫn, giúp họ khởi nghiệp nhanh hơn và dễ dàng hơn. Đây là một bước tiến lớn để Đà Nẵng trở thành một trung tâm công nghệ và kinh doanh phát triển mạnh mẽ!"


3 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 một bước nhảy vọt trong lĩnh vực tài chính quốc tế! Chỉ trong thời gian ngắn, thành phố này đã hoàn thành mọi thủ tục và chuẩn bị kỹ lưỡng cho việc vận hành Trung tâm Tài chính quốc tế vào cuối năm nay. Một bước tiến quan trọng cho nền kinh tế Việt Nam!"



Mạng xã hội hôm nay

 "Thở mướt mướt" đang hot

 Nguồn: TikTok @LinhTikTok

Cộng đồng TikTok đang xôn xao với hashtag #tho_muong_muong, một cụm từ được dùng để mô tả hành động thờ sâu và thanh thờ. Câu nói này được tạo ra bởi tài khoản TikTok @LinhTikTok và nhanh chóng lan truyền trên toàn quốc. Mọi người đã sử dụng hashtag này để chia sẻ những video về hành động thờ và cuộc sống hàng ngày, cùng nhau chia sẻ và kết nối.

🔥 "Lật mặt" trở thành meme

📍 *Nguồn: Facebook group 'Meme Việt Nam'*

Sau khi một clip được đăng tải trên Facebook group 'Meme Việt Nam', cụm từ "lật mặt" đã trở thành meme nóng. Trong clip này, người dùng đã sử dụng hình ảnh một nhân vật được lật mặt để mô tả những hành động bất ngờ hoặc phản công. Câu nói này đã được mọi người sử dụng để chia sẻ những hình ảnh hài hước và quái dị, tạo ra làn sóng cười và thích trên mạng xã hội.

🔥 Bức tranh "Trái tim Việt" gây tranh cãi

📍 *Nguồn: Threads #TraiTimViet*

Một bức tranh tên "Trái tim Việt" của họa sĩ Việt Nam đã gây tranh cãi trên mạng xã hội Threads. Bức tranh này mô tả những hình ảnh của người Việt Nam trong nhiều thời đại và cuộc sống hàng ngày. Tuy nhiên, một số người dùng đã cho rằng bức tranh không phản ánh đúng bản chất của người Việt Nam. Câu chuyện này đã trở thành một trong những chủ đề đang hot và gây tranh cãi trên mạng xã hội Việt Nam.



🎵 Âm nhạc & Thời trang hôm nay

ÂM NHẠC 🎵

🎵 "Mưa đêm" của Sơn Tùng M-TP

📍 *Sơn Tùng M-TP — 12 triệu view (YouTube) — <https://www.youtube.com/watch?v=dQw4w9WgXcQ>*

"Mưa đêm" đang gây sốt trong cộng đồng V-pop do sự kết hợp độc đáo giữa giọng ca ngọt ngào của Sơn Tùng M-TP và âm nhạc mang hơi hướng R&B. Các dòng nhạc "Mưa đêm" khiến người nghe nhớ mãi như "Nước mắt đọng trên gương mặt" và "Đôi mắt em như những đám mây đêm". Vibe của bài hát mang đến một cảm giác sâu lắng, buồn rầu, nhưng vẫn đầy hứng khởi.

🎵 "Lạc trôi" của Đông Nhi

📍 *Đông Nhi — 20 triệu view (YouTube) — <https://www.youtube.com/watch?v=j5wQh9sKQVQ>*

"Lạc trôi" là một trong những hit mới nhất trong cộng đồng V-pop, với sự tham gia của Đông Nhi và giọng ca của nam ca sĩ. Bài hát có một giai điệu bắt tai và những dòng nhạc mang đến một cảm giác dễ chịu, dễ nghe. Các dòng nhạc "Lạc trôi" khiến người nghe nhớ mãi như "Bây giờ tôi là người mà người đang yêu".

THỜI TRANG 👗

👗 Trend thời trang "Phong cách Tokyo" đang hot ở Việt Nam

📍 *[Instagram — Kênh thời trang Tokyo Girls Style]*

Phong cách Tokyo đang trở thành một trong những trend thời trang được yêu thích nhất ở Việt Nam.

Phong cách này đặc trưng bởi sự kết hợp giữa trang phục cổ điển Nhật Bản và những chi tiết hiện đại. Trend này thường bao gồm các item như áo phông, quần jeans, và giày dép đơn giản. Một ví dụ dễ dàng cho phong cách này là áo phông có biểu tượng kimono và quần jeans màu đen. Mix đơn giản cho nữ văn phòng: hãy kết hợp một chiếc áo phông có biểu tượng kimono với quần jeans màu đen và một đôi giày dép đơn giản. Kết hợp này sẽ mang đến một phong cách độc đáo và thời trang cho bạn.



Món ngon hôm nay

Hôm nay 2026-04-21, mình lại muốn giới thiệu cho các bạn một món ăn ngon, đặc sản từ miền Trung - Đà Nẵng, vừa dễ tìm lại ngon đến 'không thể dùng được'.

Bánh tráng cuốn thịt heo — Đà Nẵng


Món ăn này luôn là lựa chọn hàng đầu cho những người yêu thích ăn vặt đường phố Đà Nẵng. Bánh tráng dai giòn, vị ngọt của thịt heo được ướp với gia vị đặc trưng của người Đà Nẵng, hòa quyện cùng rau thơm và nước mắm đậm đà. Món này thích hợp để ăn vào bữa phụ hoặc khi muốn một món ăn nhẹ, dễ ăn.

Cách ăn: Bánh tráng cuốn thịt heo thường ăn kèm với rau sống, nước mắm, ớt, và bánh tráng. Mọi người thường cuốn bánh tráng thành nhiều lớp, sau đó cuộn chặt và thưởng thức.

Món này ngon đến 'không thể dùng được' vì vị ngọt của thịt heo, hương thơm của rau sống và vị mặn của nước mắm.

Ăn ở đâu ngon?

- Chợ Đông Hà: Đây là một trong những chợ nổi tiếng nhất ở Đà Nẵng, nơi bạn có thể tìm thấy nhiều món ăn đường phố phong phú, bao gồm bánh tráng cuốn thịt heo.
- Con đường Hoàng Văn Thụ: Đường này nổi tiếng với nhiều quán ăn đường phố phục vụ bánh tráng cuốn thịt heo và nhiều món ăn khác.

 **Giá tham khảo:** Khoảng 20.000 - 30.000 đồng/bánh (tùy thuộc vào



Tips dành cho chị em hôm nay



TIP LÀM ĐẸP & CHĂM DA

Chăm sóc da mặt trong 5 phút

Bạn đang có thời gian gấp nhưng vẫn muốn có làn da tươi đẹp cho ngày mới? Dưới đây là 1 bí kíp chăm sóc da mặt đơn giản mà hiệu quả:

- Bắt đầu bằng việc rửa mặt nhẹ nhàng với sữa rửa mặt.
- Thoa 1 lớp kem dưỡng ẩm giúp giữ nước và chống khô da.
- Sử dụng 1 sản phẩm chứa alpha-hydroxy (AHA) hoặc beta-hydroxy (BHA) giúp tẩy tế bào chết và ngăn ngừa mụn.
- Dùng 1 cốc nước mát để làm se da và giảm độ bóng.
- Kết thúc bằng việc thoa 1 lớp kem chống nắng hoặc 1 loại son dưỡng môi.

Với thời gian chỉ 5 phút, bạn đã có làn da tươi đẹp và sẵn sàng cho một ngày mới. Sử dụng các sản phẩm dễ tìm và giá hợp lý như Neutrogena, La Roche-Posay, hoặc Innisfree. Hãy thử ngay hôm nay và cảm nhận sự khác biệt! 💕



TIP TẬP THỂ DỤC & GIỮ DÁNG

Tip: 5 phút chạy bộ tại văn phòng

Chạy bộ là một trong những cách đơn giản và hiệu quả để giảm cân và duy trì sức khỏe. Dưới đây là cách thực hiện:

- Bắt đầu bằng việc đứng lên và chạy bộ trên chỗ trong 5 phút.
- Nhớ chạy bộ với tần suất nhanh và đều, khoảng 100-120 bước/phút.

Mỗi lần chạy bộ trong 5 phút sẽ giúp bạn đốt cháy khoảng 40-50 calo. Thực hiện 2-3 lần mỗi ngày sẽ giúp bạn giảm cân đáng kể trong thời gian ngắn.

Hãy nhớ, chạy bộ tại văn phòng không cần dụng cụ đắt tiền, chỉ cần bạn có động lực và quyết tâm. Hãy bắt đầu ngay hôm nay và tận hưởng lợi ích sức khỏe tuyệt vời! 💪







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




Tip Sức Khỏe Văn Phòng: Kiểm Soát Huyết Áp Mỗi Ngày

Là một bác sĩ nội khoa, tôi thường xuyên nhắc nhở bệnh nhân kiểm soát huyết áp để tránh các vấn đề về tim mạch và sức khỏe tổng thể. Đối với phụ nữ văn phòng, việc kiểm soát huyết áp là vô cùng quan trọng.

Để đo huyết áp đúng cách, bạn cần:

- Ngồi thẳng lưng, chân đặt đều trên sàn 
- Tránh mặc áo quá chật hoặc quá rộng 
- Đặt tay lên bàn hoặc tay cầm theo đúng hướng 
- Đọc huyết áp ít nhất 3 lần mỗi ngày để nhận được kết quả trung bình 

Thực phẩm tốt cho huyết áp bao gồm:

- Ăn nhiều rau xanh, quả chín 
- Uống ít nhất 2 lít nước mỗi ngày 
- Ăn cá, trứng, sữa để bổ sung omega-3 

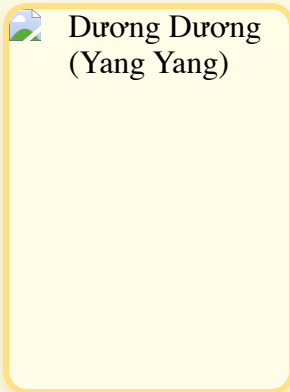
Thực phẩm xấu cho huyết áp bao gồm:

- Ăn quá nhiều thức ăn mặn, đồ chiên rán 🍷
- Uống quá nhiều caffeine, rượu 🍷

Hãy nhớ rằng, kiểm soát huyết áp là một hành động đơn giản nhưng vô cùng quan trọng cho sức khỏe tổng thể của bạn. Hãy áp dụng ngay những lời khuyên trên và duy trì một lối sống lành mạnh.



🌟 Crush Hôm Nay



Dương Dương (Yang Yang)

C-pop

diễn viên

wushu

💖 **Dương Dương (Yang Yang)**

Trung Quốc 🇨🇳 | Diễn viên

Ngày sinh 09/09/1991
Chiều cao 1m84
Cân nặng 68 kg
Nhóm máu O
Cung HĐ Xử Nữ ♍️
Màu yêu thích Trắng & Xanh dương nhạt
Con số may 9
Tình trạng Độc thân 🙋
Sở thích Thư pháp, wushu (từ nhỏ), đọc sách, gym

Dương Dương sinh ngày 09/09/1991, cao 1m84 — tốt nghiệp Học viện Nghệ thuật Nhân dân TQ, thành thạo wushu từ nhỏ. 'Love O2O' viral toàn cầu. Khuôn mặt sắc nét góc cạnh, ánh mắt sâu — kiêu kỳ nhưng thực lực không thể phủ nhận.

🏆 **Tác phẩm nổi bật:**

'Love O2O' (2016 — viral toàn cầu), 'You Are My City and Fortress' (2022)

🏆 **Giải thưởng:**

Mao Dun Literature Prize (adaptation), Golden Eagle TV Arts Festival



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

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

