





Thông Tấn Xã Heo Xinh Đẹp

Bản tin hàng ngày dành cho chị em văn phòng 

 22/04/2026



Tin tức hôm nay

1 **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 trở thành "nhà nhập khẩu" điều thô với số tiền gần 1 tỷ USD trong một tháng! Có vẻ như chúng ta đang "đi ngược chiều" với danh hiệu xuất khẩu của mình!"

2 **Sản phụ nặng 140 kg khó khăn vượt cạn**

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

Một sản phụ nặng 140 kg đã vượt cạn sau một thai kỳ đầy khó khăn. Bà mẹ này bị tiền sản giật và béo phì nặng, nhưng cuối cùng đã sinh con trai nặng 4,6 kg sau một ca mổ.

3 **Hóc lòng lợn khi ăn bánh mì thịt**

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

Một trường hợp đáng chú ý vừa được báo cáo: một người phụ nữ 47 tuổi đã hóc một sợi lòng lợn sau khi ăn bánh mì thịt pate. Cô bị đau và vướng họng, sau đó đi khám và được phát hiện có dị vật trong cổ.

4

CEO Nvidia, Apple sẽ cùng ông Trump đến Trung Quốc

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

"Đại gia công nghệ và chính trị gặp nhau! Tổng thống Mỹ sắp đến Trung Quốc cùng CEO của Nvidia, Apple, Qualcomm, Citigroup và Boeing. Có vẻ như Trung Quốc sắp trở thành trung tâm của thế giới công nghệ!"

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 cắt giảm 1/4 nhân sự vì AI đã khiến những vị trí đó trở nên dư thừa. Khoảng 250 nhân viên sẽ mất việc, trong khi 1.000 người còn lại phải vật lộn để giữ chỗ."

6

Niềm tin tiêu dùng của người Mỹ thấp kỷ lục

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

"Người Mỹ đang lo lắng vì giá năng lượng tăng cao! Chiến sự tại Iran kéo dài khiến giá xăng dầu tăng vọt, khiến niềm tin tiêu dùng của người Mỹ giảm xuống mức thấp kỷ lục trong tháng 5. Đây là tin không vui cho người dân Mỹ!"

7

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

Tuổi Trẻ - Thế giới [Đọc thêm →](#)

"Thủ tướng Lê Minh Hưng - 'Superman' 30 giờ! Thủ tướng Lê Minh Hưng đã có một lịch làm việc 'điên rồ' tại Hội nghị cấp cao ASEAN lần 48, với hơn 20 hoạt động song phương và đa phương trong hơn 30 giờ đồng hồ. Ông đã chứng minh rằng một người Việt Nam có thể làm được nhiều việc trong một thời gian ngắn!"

8

Dấu hiệu cho thấy gan suy yếu

VnExpress - Sức khỏe [Đọc thêm →](#)

"Đừng bỏ qua những dấu hiệu này, bạn nhé! Gan suy yếu có thể khiến bạn cảm thấy mệt mỏi kéo dài, ngủ không ngon giấc và thậm chí là chướng bụng sau khi ăn. Hãy chú ý và chăm sóc sức khỏe của mình nhé!"

9

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

Tuổi Trẻ - Pháp luật [Đọc thêm →](#)

"Khủng hoảng môi trường ở Thanh Hóa! Công an tỉnh đã khởi tố vụ án 'gây ô nhiễm môi trường' và bắt 3 bị can liên quan đến việc xả hàng ngàn tấn chất thải độc hại từ trang trại heo NewHope. Một câu chuyện không tốt đẹp về sự bất chấp môi trường!"



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 sẵn sàng cho một bước ngoặt lớn! Chỉ trong thời gian ngắn, thành phố này đã triển khai hàng loạt thủ tục và hoạt động trao đổi quốc tế để chuẩn bị cho vận hành Trung tâm Tài chính quốc tế cuối năm nay. Một bước tiến quan trọng để Đà Nẵng trở thành trung tâm tài chính quốc tế hàng đầu!"

2 TP.HCM đặt mục tiêu tăng thêm 104.000 người tham gia BHYT hộ gia đình

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

TP.HCM đang có kế hoạch hết sức "nóng" với mục tiêu tăng thêm 104.000 người tham gia bảo hiểm y tế hộ gia đình. Đây là một bước tiến quan trọng trong việc đảm bảo an sinh xã hội cho người dân thành phố. BHXH TP.HCM và Tổng Công ty Bảo hiểm PVI đã cùng nhau phát động Tháng vận động, triển khai BHXH toàn dân năm 2026 với chủ đề "Bảo hiểm xã hội - Điểm tựa an sinh trọn đời".

3 Tạm cấm nhiều tuyến đường ở Hà Nội trong 3 ngày

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

Hà Nội sắp có "đại bàng" giao thông! Từ ngày 9-5, nhiều tuyến đường ở Hà Nội sẽ tạm cấm để phục vụ Đại hội Mặt trận Tổ quốc Việt Nam lần thứ XI. Bạn hãy chuẩn bị sẵn sàng cho việc di chuyển chậm chạp trong 3 ngày sắp tới!



Mạng xã hội hôm nay

"Thôi dờ r ấ"

 Nguồn: TikTok @Đình Tú

Câu nói này đang hot vì nó trở thành slang mới nhất trong cộng đồng mạng. Mọi người đang sử dụng nó

để thể hiện sự chấp nhận và buông bỏ khi có vấn đề không thể giải quyết. Phản ứng của cộng đồng là chia sẻ và lặp lại câu nói này như một cách để thể hiện sự đồng cảm và hài hước.

😂 "Chóp của núi"

📌 Nguồn: Facebook group 'Slangs mới nhất'

Meme này đang lan rộng trên MXH Việt Nam vì nó mô tả sự hài hước và ngớ ngẩn của một người khi cố gắng so sánh mình với ai đó nổi tiếng hoặc thành công. Phản ứng của cộng đồng là tạo ra những meme tương tự và chia sẻ chúng để thể hiện sự hài hước và tự ti.

😂 "Cười ra nước mắt"

📌 Nguồn: Threads #ViralCLip

Clip đang hot này mô tả một người cố gắng làm một việc đơn giản nhưng kết quả lại rất hài hước và khiến người xem cười ra nước mắt. Phản ứng của cộng đồng là chia sẻ và bình luận về clip này để thể hiện sự hài hước và đồng cảm.



🎵 Âm nhạc & Thời trang hôm nay

Hôm nay là ngày 22/4/2026, và đây là 2 item trending mới nhất:

ÂM NHẠC 🎵

🎵 "Tâm trạng chi ầu tối" của Sơn Tùng M-TP

📌 Sơn Tùng M-TP – 20 triệu view – YouTube

"Tâm trạng chi ầu tối" là một trong những bài hát V-pop đang hot nhất hiện nay. Với lời bài hát sâu lắng và ca sĩ Sơn Tùng M-TP có giọng hát hay, bài hát này đã trở thành một trong những hit lớn nhất của năm. Vibe của bài hát là một sự kết hợp giữa nhạc pop và rock, tạo nên một cảm giác mạnh mẽ và sâu sắc.

THỜI TRANG 👗

👗 Trend thời trang "Cổ tay khâu xỏ"

📌 [TikTok – @thoitrangthaituyet]

Trend thời trang "Cổ tay khâu xỏ" đang dần trở nên phổ biến ở Việt Nam, với nhiều người bắt đầu khâu xỏ cổ tay để tạo nên một thiết kế độc đáo và phong cách. Đây là một xu hướng thời trang thực tế đang được bán chạy trên các trang thương mại điện tử như Shopee và Lazada. Để tạo nên một phong cách đơn giản cho nữ văn phòng, bạn có thể kết hợp cổ tay khâu xỏ với chiếc áo phông và quần jeans, thêm một chiếc khăn quàng cổ để hoàn thiện look.




🍲 Món ngon hôm nay

Bánh Khot — Miền Trung

Bánh Khot là một món ăn đường phố Đà Nẵng không thể bỏ lỡ. Với hương vị đặc trưng của bột cốt dừa, bánh Khot có độ giòn rụm và hương thơm ngậy ngất. Khi ăn, bạn sẽ cảm thấy vị béo nhẹ của cốt dừa và vị mặn của nước mắm, tạo nên sự cân bằng tuyệt vời.

Cách ăn: Bánh Khot thường được ăn kèm với nước mắm chua ngọt và vài lát cà chua xanh. Bạn có thể thêm một ít ớt tươi để tăng thêm hương vị.

Áp dụng cho dân văn phòng, bạn có thể dễ dàng tìm thấy Bánh Khot tại các quán ăn vặt hoặc khu chợ truyền thống. Món này rất phù hợp cho bữa phụ hoặc khi bạn cần một chút kích thích vị giác.

 **Ăn ở đâu ngon?** Bạn có thể thử Bánh Khot tại Chợ Hàn (quanh đường Trần Hưng Đạo, Đà Nẵng) hoặc khu vực đường Trần Phú.

 **Giá tham khảo:** 10.000 - 20.000 đồng/bánh (tùy thuộc vào kích thước và địa điểm).




Tips dành cho chị em hôm nay



TIP LÀM ĐẸP & CHĂM DA

Thứ Sáng Nhanh Chóng Của Tôi ✨

Khi là một người phụ nữ văn phòng, thời gian là vàng và skincare routine của tôi luôn ưu tiên đơn giản và hiệu quả. Trong những ngày bận rộn, tôi không có thời gian để thực hiện skincare phức tạp, nhưng vẫn muốn giữ cho làn da sạch và sáng.

Tip của tôi là sử dụng mặt nạ đất sét . Mặt nạ đất sét có thể giúp điều chỉnh độ ẩm và se khít lỗ chân lông, đồng thời thu nhỏ lỗ chân lông, mang lại làn da mịn màng và tươi trẻ. Bạn có thể tìm thấy mặt nạ đất sét tại các cửa hàng mỹ phẩm phổ biến như Masan, Vinamilk,... giá chỉ từ 50.000 - 100.000 đồng.



Cách sử dụng vô cùng đơn giản: rửa mặt sạch, thoa mặt nạ đất sét lên da, để trong 10-15 phút, sau đó rửa sạch bằng nước ấm. Bạn sẽ thấy da mình sạch, mịn và tươi sáng sau khi sử dụng.



TIP TẬP THỂ DỤC & GIỮ DÁNG

Tập Thể Dục Tại Văn Phòng

Bạn muốn giảm cân, giữ dáng mà không cần đến phòng tập hay dụng cụ đắt tiền? Dưới đây là một tip đơn giản giúp bạn bắt đầu:

- **Thực hiện 10 nhíp nhảy nhỏ**  vào mỗi giờ làm việc 3 lần (sáng, trưa, chiều). Mỗi nhíp nhảy nhỏ kéo dài 30 giây, nghỉ 15 giây.
- **Đi bộ nhanh**  đến máy nước hoặc tủ lạnh trong các lần đi lấy thức ăn. Đi bộ này giúp

bạn tăng cường sức khỏe tim mạch và đốt cháy 20 calo mỗi lần.

- **Tập 5 lần nhảy múa** 🕺 vào mỗi buổi tối trước khi đi ngủ. Mỗi lần tập kéo dài 5 phút, giúp bạn giảm căng thẳng và đốt cháy 50 calo.

Bằng cách tích lũy những thói quen nhỏ này, bạn sẽ thấy sự khác biệt trong thể trạng và sức khỏe của mình. Hơn nữa, đây là những thói quen đơn giản mà bạn có thể thực hiện ngay lập tức, không cần phải mua dụng cụ đắt tiền hoặc tham gia các khóa học thể dục chuyên nghiệp.



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

👉 **Tip sức khỏe cho phụ nữ văn phòng: Ngồi đúng tư thế để giảm nguy cơ thoái hóa cột sống**

Khi ngồi làm việc trong thời gian dài, tư thế ngồi không đúng có thể dẫn đến thoái hóa cột sống, gây đau lưng và ảnh hưởng đến sức khỏe tổng thể. Dưới đây là một số tips giúp bạn ngồi đúng tư thế và giảm nguy cơ thoái hóa cột sống:

- **Ngồi thẳng:** Giữ lưng thẳng và đầu cao, tránh để đầu gối cao hơn hông.
- **Gập đầu gối:** Gập đầu gối theo góc 90 độ và đặt chân trên sàn hoặc đế cao.
- **Tránh ngồi quá lâu:** Nâng cao bàn làm việc để bạn không cần phải nghiêng đầu quá nhiều.

Theo nghiên cứu của Đại học Harvard, người ngồi quá lâu có nguy cơ bị thoái hóa cột sống cao hơn 25% so với người hoạt động nhiều. 📖



🗨️ Câu châm ngôn hôm nay

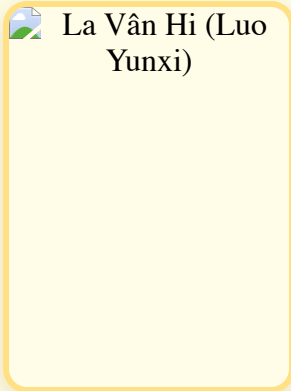
🗨️ "Do not bring people in your life who weigh you down. And trust your instincts... good relationships feel light. They feel right. They don't hurt. They're not painful."

— [Không có người Việt Nam nào nói câu này, nhưng nó vẫn truyền cảm hứng cho phụ nữ Việt Nam]

Giải nghĩa: Câu này nhắc nhở chúng ta chọn những người xung quanh mình một cách cẩn thận. Chúng ta nên tránh những người làm cho cuộc sống của mình nặng nề và đau đớn. Thay vào đó, chúng ta nên tìm kiếm những người có thể cùng chúng ta tạo ra một cuộc sống nhẹ nhàng, hạnh phúc và đầy ý nghĩa. Câu này truyền cảm hứng cho phụ nữ Việt Nam bằng cách giúp họ tự tin vào bản thân và đưa ra quyết định đúng đắn trong việc xây dựng mối quan hệ.



👉 Crush Hôm Nay



C-pop

diễn viên

vũ công

♥ La Vân Hi (Luo Yunxi)

Trung Quốc 🇨🇳 | Diễn viên, vũ công

Ngày sinh 28/06/1988

Chiều cao 1m80

Cân nặng 67 kg

Nhóm máu A

Cung HĐ Cự Giải ♎

Màu yêu thích Trắng & Bạc

Con số may 3

Tình trạng Độc thân 🦋

Sở thích Múa cổ điển, viết nhật ký, chụp ảnh, nhạc cổ điển

La Vân Hi sinh ngày 28/06/1988 — xuất thân vũ công chuyên nghiệp trước khi diễn xuất. Di chuyển uyển chuyển như nghệ sĩ múa thật sự. 'Hương Mật Tựa Khói Sương' (2018) và 'Till the End of the Moon' (2023) đều là tác phẩm để đời. La Vân Hi càng nhìn càng đẹp — fine wine không lỗi thời!

🏆 Tác phẩm nổi bật:

'Hương Mật Tựa Khói Sương' (2018), 'Till the End of the Moon' (2023), 'Stand by Me'

🏆 Giải thưởng:

Weibo 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 🇻🇳

