



# 📧 Thông Tấn Xã Heo Xinh Đẹp

Bản tin hàng ngày dành cho chị em văn phòng 💕

23/04/2026



## Tin tức hôm nay

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

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

"Khởi tố nhóm lãnh đạo công ty sản xuất cà phê giả ở Hưng Yên! 4 bị can liên quan đến vụ sản xuất cà phê hòa tan giả đã bị công an tỉnh Hưng Yên khởi tố. 198.698 gói cà phê giả và 25.250 gói cà phê thật đã bị thu giữ cùng nhiều máy móc và nguyên liệu khác."

### 2 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 bạn đã có đáp án! Giá vàng thế giới đã lên đến 4.715,7 USD/ounce, tái lập mốc 4.700 USD/ounce sau hai tuần giảm. Có vẻ như vàng đang sẵn sàng "lên sàn" trong tuần tới!"

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

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

Tin nóng từ Mỹ: Intel và Apple đã đạt thỏa thuận sơ bộ về sản xuất chip! Theo thông tin mới nhất, hai công ty này đã tìm thấy tiếng nói chung sau sự hỗ trợ của chính quyền Mỹ. Điều này có thể mở ra một kỷ nguyên mới trong lĩnh vực công nghệ!

### 4 Huawei ra bộ đôi Watch Fit 5 và Watch Fit 5 Pro

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

"Đúng như dự đoán, Huawei đã ra mắt bộ đôi Watch Fit 5 và Watch Fit 5 Pro, mang đến cho người dùng những trải nghiệm smartwatch mới mẻ và hiện đại hơn bao giờ hết! Với

thiết kế mặt vuông thời thượng và nâng cấp về màn hình, bạn sẽ có trải nghiệm xem giờ và theo dõi sức khỏe một cách dễ dàng và thú vị. Hãy sẵn sàng để khám phá thế giới mới của smartwatch với Huawei!"

5

### 5 loại thức ăn cấm kỵ để qua đêm

VnExpress - Sức khỏe [Đọc thêm](#) →

"Chú ý mọi người! 5 loại thực phẩm này không nên để qua đêm vì có thể biến thành "vua độc" gây ngộ độc. Rau lá xanh, hải sản, trứng lòng đào, nấm và mộc nhĩ đều có nguy cơ sản sinh độc tố khi để quá lâu. Hãy bảo quản chúng đúng cách để đảm bảo sức khỏe!"

6

### 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 nhân vật nổi tiếng như Nguyễn Văn Bảy, người đã bắn rơi 7 máy bay địch, và Phạm Tuân, người châu Á đầu tiên bay vào vũ trụ. Họ là những người dũng cảm đã chiến đấu cho độc lập và tự do của đất nước. Sách này là một phần của lịch sử không quân Việt Nam, ghi lại những chiến tích và sự kiện quan trọng của ngành này."

7

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

Tuổi Trẻ - Thế giới [Đọc thêm](#) →

"Tiếng hò hẹn hò lại vang lên ở Hungary! Ngày 9-5, ông Peter Magyar đã tuyên thệ nhậm chức Thủ tướng mới, hứa hẹn sẽ mang lại những thay đổi tích cực cho đất nước sau thời kỳ của Thủ tướng Viktor Orban. Chúc mừng ông Magyar và hy vọng những đổi mới sẽ đến thật nhanh!"

8

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

Tin Nhanh Chứng Khoán [Đọc thêm](#) →

"Vietjet vừa khai trương đường bay thẳng giữa TP.HCM và Colombo, giúp thúc đẩy hợp tác kinh tế giữa Việt Nam và Sri Lanka. Sự kiện này diễn ra tại Colombo với sự tham gia của Tổng Bí thư, Chủ tịch nước Tô Lâm và Thủ tướng Sri Lanka Harini Amarasuriya. Đây là một bước tiến quan trọng trong hợp tác kinh tế giữa hai quốc gia. Chúc mừng Vietjet đã mở rộng mạng bay quốc tế!"

9

## Trương Lăng Hách gặp khó khi cố thoát mác 'tướng quân kem nền'

Tuổi Trẻ - Giải trí [🔗 Đọc thêm →](#)

"Trương Lăng Hách gặp khó khi chuyển từ 'tướng quân kem nền' sang diễn viên thực sự! Sau khi cởi bỏ trang phục lộng lẫy của phim cổ trang, anh phải đối mặt với áp lực chuyên môn và thể lực trong phim mới."



### Góc Đà Nẵng hôm nay

1

## 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 chuẩn bị chào đón một ngôi sao mới trong lĩnh vực tài chính quốc tế! Trung tâm tài chính quốc tế tại hai thành phố này dự kiến "ra mắt" vào cuối năm 2025. Hạ tầng đang được chuẩn bị sẵn sàng để đón làn sóng đầu tư và kinh doanh mới!"

2

## 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 vì thời tiết mà còn vì sự sôi động của trung tâm tài chính quốc tế sắp khai trương! Chỉ trong thời gian ngắn, thành phố đã triển khai hàng loạt thủ tục và hoạt động trao đổi quốc tế để sẵn sàng cho ngày vận hành chính thức cuối năm nay."

3

## 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 đặt mục tiêu tăng thêm 104.000 người tham gia BHYT 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 BHXH toàn dân năm 2026 với chủ đề "Bảo hiểm xã hội - Điểm tựa an sinh trọn đời".



### Mạng xã hội hôm nay

## 🔥 Lỗi Bị Bắt

📌 Nguồn: TikTok @MinhHieuOfficial

Clip gần đây trên TikTok của Minh Hiếu Official đã thu hút hàng chục triệu view. Video cho thấy Minh Hiếu bị phát hiện đang xem livestream bí mật trên một nền tảng khác trong khi đang "bán hàng" trên TikTok. Khán giả không khỏi cười và cảm thấy tội lỗi khi thấy Minh Hiếu "lỗi bị bắt". Mạng xã hội chìm đắm trong những tấm ảnh và clip hài hước.

## 🔥 "Thôi Mình Cứ Đi"

📌 Nguồn: Facebook nhóm 'Nói Lộn Slang'

Slang "thôi mình cứ đi" gần đây trở thành một trong những câu nói hot nhất trên Facebook. Những bạn trẻ bắt đầu sử dụng nó trong các bài đăng, bình luận và hội thoại hàng ngày. Từ "thôi" trở thành một từ khóa được nhấn đi nhấn lại, và cộng đồng netizen không thể rời mắt khỏi câu nói này. Họ cho rằng nó mang lại cảm giác tự do, không gò bó.

## 🔥 "Đỉnh Vĩa Hè"

📌 Nguồn: Threads #Hè2026

Hè năm nay lại tới, và cộng đồng mạng sẵn sàng chào đón những nhiệt độ nực bực. Từ "đỉnh vĩa hè" nhanh chóng trở thành một biểu tượng cho mùa hè sôi động này. Mọi người chia sẻ kinh nghiệm, bí quyết và hình ảnh về khoảng thời gian thú vị. Nhiều người dùng Threads chia sẻ "đỉnh vĩa hè" của họ từ các điểm du lịch đến ẩm thực đường phố.



🎵 Âm nhạc & Thời trang hôm nay

Hôm nay là 4/23/2026, đây là 2 item trending:

## ÂM NHẠC 🎵

### 🎵 [Tình Yêu Còn Nữa] của Sơn Tùng M-TP

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

[Song này đang được yêu thích vì nó là một trong những bài hát mới nhất và hot nhất của Sơn Tùng M-TP, với giai điệu ngọt ngào và lời bài hát sâu sắc. Câu hook "Tình yêu còn nữa" đã trở thành một trong những câu hát đáng nhớ nhất của năm. Vibe của bài hát là một sự kết hợp giữa nhạc pop và R&B, tạo nên một bản nhạc hoàn hảo cho những người yêu nhạc Việt.]

## THỜI TRANG 👗

### 👗 Trend thời trang "Phong cách streetwear chic" hiện đang hot ở VN

📍 [TikTok - @LazadaVN — #StreetwearChic]

[Trend này đang được yêu thích bởi nó kết hợp phong cách streetwear với sự tinh tế và thời trang. Các fashionista đang mặc những bộ đồ thể hiện sự thoải mái và tự do, với những chi tiết như áo hoodie, quần jeans, và giày thể thao. Để mix đơn giản cho nữ văn phòng, bạn có thể tham khảo cách kết hợp áo sơ mi với quần jeans và giày sneaker, hoặc áo khoác với quần tối màu và giày thể thao.]



## 🍽️ Món ngon hôm nay

Hôm nay, tôi muốn giới thiệu cho các bạn một món ăn vặt đường phố ngon tuyệt của Đà Nẵng - **Bánh Bột Lọc Đà Nẵng**.

### 📍 Bánh Bột Lọc Đà Nẵng — Đà Nẵng


Bánh bột lọc Đà Nẵng là một món ăn vặt đường phố đặc trưng của thành phố biển tuyệt đẹp này. Món bánh được làm từ bột gạo và nước, sau đó chiên giòn tạo hương vị đặc trưng. Khi ăn, bánh được chấm với nước mắm và ăn kèm với dưa chuột, rau mùi, và một chút ớt. Bánh có vị giòn, thơm, và thanh nhẹ, kết hợp với nước mắm chua ngọt tạo nên hương vị tuyệt vời.

💡 **Ăn ở đâu ngon?** Bạn có thể thử bánh bột lọc tại Chợ Đông Ba hoặc đường Trần Hưng Đạo. Đây là hai địa điểm nổi tiếng mà bạn có thể thưởng thức được những chiếc bánh bột lọc nóng hổi và thơm ngon.

💰 **Giá tham khảo:** Giá bánh bột lọc tại các quán đường phố thường dao động từ 5.000 đến 10.000 đồng một chiếc.

Thật không thể dừng được hương vị đặc trưng của bánh bột lọc Đà Nẵng! Bạn đã thử chưa?



 Tips dành cho chị em hôm nay

**TIP LÀM ĐẸP & CHĂM DA**
 **TIP 1: Tạo Routine Skincare Tối ưu Cho Phụ Nữ Văn Phòng**

Chào mọi người! 🌸

Hôm nay, mình muốn chia sẻ với các nàng một bí kíp làm đẹp đơn giản nhưng hiệu quả cho phụ nữ văn phòng. Với lịch trình bận rộn, chúng ta không phải có nhiều thời gian để chăm sóc da, nhưng không có nghĩa là bỏ qua skincare routine. Dưới đây là một bước đơn giản mà bạn có thể thực hiện:

- Bước 1: Tẩy trang 🧴 : Sử dụng sản phẩm tẩy trang nhẹ nhàng và dịu nhẹ, như dầu tẩy trang hoặc nước tẩy trang.
- Bước 2: Toner 💧 : Đổ một lượng vừa đủ lên miếng bông và thấm nhẹ lên da.
- Bước 3: Sữa rửa mặt 🧼 : Sử dụng sữa rửa mặt phù hợp với loại da của bạn.
- Bước 4: Kem dưỡng ẩm 🌿 : Đừng quên thoa kem dưỡng ẩm sau khi tắm để giữ ẩm cho da.

Vậy là xong! 💕 Bạn đã có một skincare routine đơn giản nhưng hiệu quả. Hãy nhớ rằng, skincare là một phần quan trọng trong việc tạo nên vẻ đẹp tự nhiên và khỏe mạnh. Chúc các nàng yêu đẹp! 💕


**TIP TẬP THỂ DỤC & GIỮ DÁNG**
 **10 phút chạy bộ tại văn phòng**

Hãy thử ngay 10 phút chạy bộ tại văn phòng! Chỉ cần nhấn cửa sổ, mở cửa sổ và chạy bộ trong 10 phút là bạn đã có thể giảm stress và đốt cháy calo hiệu quả. Đây là một trong những bài tập cardio đơn giản và dễ thực hiện mà không cần sử dụng dụng cụ đắt tiền.

Cách thực hiện:

- Bắt đầu bằng việc đứng gần cửa sổ và nhấn cửa sổ.
- Chạy bộ nhẹ nhàng trong 10 phút, khoảng 3-4 km/h.
- Đốt cháy khoảng 100-120 calo trong 10 phút.
- Nếu bạn muốn tăng cường hiệu quả, hãy thêm các động tác khác như nhảy múa, xoay người hoặc chạy bộ nhanh hơn.

Hãy nhớ rằng, mỗi bước nhỏ đều có ý nghĩa và sẽ giúp bạn đạt được mục tiêu giảm cân và giữ dáng. Hãy bắt đầu ngay hôm nay và duy trì thói quen này mỗi ngày để thấy kết quả tốt đẹp! 🏃‍♀️


**TIP SỨC KHỎE: HUYẾT ÁP, CỘT SỐNG, VAI GÁY**
 **Tip 1: Kiểm soát huyết áp tại văn phòng**

Như chúng ta biết, huyết áp cao là một trong những nguyên nhân gây ra nhiều bệnh tật, bao gồm bệnh tim mạch và đột quỵ. Tuy nhiên, việc kiểm soát huyết áp không phải lúc nào cũng dễ dàng, đặc biệt là trong môi trường văn phòng bận rộn.

Dưới đây là một số mẹo để kiểm soát huyết áp tại văn phòng:

- **Đo huyết áp đúng cách:** Hãy đảm bảo rằng bạn đo huyết áp vào cùng một thời điểm mỗi ngày, vào buổi sáng sau khi thức dậy và không uống cà phê hoặc thuốc.
- **Ăn thực phẩm tốt:** Ăn nhiều thực phẩm giàu calci như sữa, đậu phụ, và rau xanh, cũng như hạn chế thực phẩm giàu natri như muối và đồ đóng hộp.
- **Tư thế ngồi đúng:** Hãy ngồi thẳng lưng và không quá gần màn hình máy tính để tránh tăng huyết áp do tư thế ngồi sai.

Một nghiên cứu đã chỉ ra rằng việc ăn nhiều thực phẩm giàu calci có thể giảm huyết áp khoảng 5 mmHg. Vì vậy, hãy đảm bảo rằng bạn ăn đủ thực phẩm giàu calci mỗi ngày 🥗.

Hãy nhớ rằng, kiểm soát huyết áp là một quá trình lâu dài, nhưng với sự kiên nhẫn và sự quan tâm đến sức khỏe của mình, bạn có thể giảm nguy cơ mắc bệnh tim mạch và đột quỵ.



### 🌟 Crush Hôm Nay

C-pop

diễn viên

6-pack 🔥

## 💖 Hứa Khải (Xu Kai)

Trung Quốc 🇨🇳 | Diễn viên, ca sĩ

Ngày sinh 26/12/1994

Chiều cao 1m87

Cân nặng 74 kg

Nhóm máu A

Cung HĐ Ma Kết ♉

Màu yêu thích Đen & Xám

Con số may 6

Tình trạng Độc thân 🐼

Sở thích Gym (tập rất nặng), bơi lội, piano, photography thời trang

Hứa Khải sinh ngày 26/12/1994, cao 1m87 — cao và đẹp nhất C-drama hiện tại. Body gym 6-pack visible, brand ambassador nhiều thương hiệu thể thao cao cấp. Khuôn mặt tinh anh, vừa đóng lạnh lùng vừa đóng tình lang ngọt ngào đều thuyết phục!

### 🏆 Tác phẩm nổi bật:

'Story of Yanxi Palace' (2018), 'Ancient Love Poetry', 'Reset' (2022)

### 🏆 Giải thưởng:

Weibo Drama Awards, Mango TV Awards, iQiyi Starlight Awards



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

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

