





Thông Tấn Xã Heo Xinh Đẹp

Bản tin hàng ngày dành cho chị em văn phòng 

 24/04/2026




Tin tức hôm nay

1 **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 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?"

2 **Nhiều chủ trọ lo lắng nếu thu tiền điện đúng giá quy định**

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

"Chủ trọ lo lắng vì điện giá rẻ! Các chủ trọ đang than thở vì nếu thu tiền điện đúng giá quy định, họ sẽ bị lỗ do phải gánh phần hao hụt từ công tơ tổng và chi phí điện dùng chung."

3 **Tài xế xe công nghệ đánh đã man nam thanh niên vì... ghen**

Tuổi Trẻ - Pháp luật  [Đọc thêm](#) →

"Đánh đã man vì ghen tị! Một tài xế xe công nghệ đã làm mọi người bất ngờ khi lao vào đánh một nam thanh niên vì thấy bạn gái cũ của mình được người khác chở đi chơi. Sự việc đã khiến nhiều người phải thốt lên: 'Ghen tị đến mức nào!'"

4 **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](#) →

"Du lịch Việt Nam sắp có một 'cú hích' lớn! Cục Du lịch Quốc gia Việt Nam và Mastercard đã hợp tác nhằm thúc đẩy phát triển du lịch Việt Nam giai đoạn 2026-2030."

Điều này sẽ giúp du lịch Việt Nam trở nên hấp dẫn hơn, thu hút nhiều khách quốc tế hơn, đặc biệt là những người yêu thích giá rẻ. Hy vọng đây sẽ là một bước ngoặt tích cực cho ngành du lịch Việt Nam!"

5

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

Tuổi Trẻ - Thế giới [Đọc thêm](#) →

"Thủ tướng Lê Minh Hưng - người Việt Nam 'không ngủ' tại Hội nghị cấp cao ASEAN lần 48! Trong 30 giờ rưỡi, ông đã tham gia hơn 20 hoạt động quan trọng, chứng minh tinh thần làm việc không ngừng nghỉ của người Việt Nam."

6

5 loại thức ăn "hôn nhau" qua đêm nhé

VnExpress - Sức khỏe [Đọc thêm](#) →

"Đừng để thức ăn "hôn nhau" qua đêm nhé! Rau lá xanh, hải sản, trứng lòng đào, nấm và một số loại thực phẩm dễ gây ngộ độc khi để qua đêm. Hãy bảo quản chúng một cách cẩn thận để đảm bảo sức khỏe nhé!"

7

Hóc lòng lợn khi ăn bánh mì thịt

VnExpress - Sức khỏe [Đọc thêm](#) →

"Đúng là 'bánh mì thịt' có thể mang lại nhiều điều bất ngờ! Một người phụ nữ 47 tuổi đã phải đi khám sau khi ăn bánh mì thịt pate và phát hiện ra mình đã hóc một sợi lông lợn! Sự bất ngờ này đã khiến nhiều người phải giật mình và nhớ lại những câu chuyện về 'bánh mì thịt' không như mong đợi."

8

Cảnh sinh hoạt của người miền Nam hơn 100 năm trước

VnExpress - Văn hóa [Đọc thêm](#) →

"Khám phá cuộc sống miền Nam xưa: Người mẹ kiên cường với gánh hàng rong, lễ tang truy điệu ở Sài Gòn và Chợ Lớn. Những hình ảnh quý giá được ghi lại bởi ống kính người nước ngoài hơn 100 năm trước, mang đến cái nhìn độc đáo về cuộc sống miền Nam xưa."

9

Niềm tin tiêu dùng của người Mỹ thấp kỷ lục

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

"Chưa từng có lần nào, niềm tin tiêu dùng của người Mỹ thấp đến thế! Giá năng lượng tăng cao do chiến sự tại Iran khiến người Mỹ phải "bó tay" với chi tiêu."



Góc Đà Nẵng hôm nay

1

Trực tuyến lễ bốc thăm Asian Cup 2027: Xác định đối thủ của Việt Nam

Tuổi Trẻ - Miền Trung [Đọc thêm](#) →

"Đến đây và theo dõi trực tuyến lễ bốc thăm Asian Cup 2027 để biết ngay tên đội bóng sẽ đối đầu với tuyển Việt Nam! Lễ bốc thăm sẽ diễn ra lúc 1h ngày 10-5 tại Saudi Arabia. Hãy cùng chúng tôi chờ đợi và cập nhật kết quả ngay sau đó!"

2

Ba Lan khẳng định Việt Nam là đối tác quan trọng nhất tại Đông Nam Á

Tuổi Trẻ - Miền Trung [Đọc thêm](#) →

"Đại sứ quán Ba Lan tại Việt Nam vừa "bác" các nước Đông Nam Á khác, nói rằng Việt Nam là đối tác số 1 của họ trong khu vực này! Họ muốn hợp tác nhiều hơn với Việt Nam trên nhiều lĩnh vực, vì sao không?"

3

Bí thư Hà Nội thị sát ga ngầm tuyến metro Nhôn - ga Hà Nội, yêu cầu phải xong trong năm 2027

Tuổi Trẻ - Miền Trung [Đọc thêm](#) →

Bí thư Hà Nội Trần Đức Thắng vừa có chuyến thị sát ga ngầm tuyến metro Nhôn - ga Hà Nội. Ông yêu cầu các sở, ngành liên quan và Ban Quản lý đường sắt đô thị Hà Nội tập trung tháo gỡ khó khăn để hoàn thành ga ngầm trong năm 2027. Đây là mục tiêu quan trọng để tuyến metro Nhôn - ga Hà Nội sớm đi vào hoạt động.



Mạng xã hội hôm nay



"Đất nước này ơi mà có con gái như Nàng Dây"



Nguồn: Facebook fanpage 'Hài Hước 24h'

Câu nói này đang hot vì người dùng hài hước so sánh Nàng Dây với một cô gái Việt Nam hiện đại, thế

hiện sự khác biệt giữa thời đại hiện tại và thời đại của Nàng Dây. Câu nói đã nhận được nhiều phản hồi hài hước và tương tác trên Facebook.

🔥 #CàPhêChấtThịt

📌 Nguồn: TikTok hashtag #CàPhêChấtThịt

Challenge TikTok này đang trở thành một trending trên TikTok Việt Nam, với nhiều người dùng quay video về những tình huống hài hước liên quan đến cà phê "chất thịt". Challenge này đã thu hút hàng nghìn người dùng và trở thành một chủ đề nóng trên TikTok.

🔥 "Em yêu anh đi nhưng anh làm tôi thấy mệt mỏi"

📌 Nguồn: Threads @Duyen_Thien

Câu nói này đang trở thành một slang mới trên Threads, với nhiều người dùng sử dụng nó để chỉ tình huống khi một người yêu nhưng lại làm người yêu mình cảm thấy mệt mỏi. Câu nói đã trở thành một xu hướng và được nhiều người dùng sử dụng trên Threads.



🎵 Âm nhạc & Thời trang hôm nay

ÂM NHẠC 🎵

🎵 "Yêu C`âu" của Sơn Tùng M-TP

📍 *Sơn Tùng M-TP – 100M view trên YouTube – YouTube*

"Yêu C`âu" đang là một trong những bài hát hot nhất của Sơn Tùng M-TP, với một MV độc đáo và câu hát hook đáng nhớ "Yêu c`âu tôi, yêu c`âu tôi ơi". Bài hát mang đến một vibe năng động, trẻ trung và phù hợp với lứa tuổi trẻ hiện nay. "Yêu C`âu" đã trở thành một hit lớn trên các nền tảng âm nhạc trực tuyến như YouTube và Spotify.

🎵 "Còn Lỡ" của Soobin (ASTRO)

📍 *Soobin (ASTRO) – 20M stream trên Spotify – Spotify*

"Còn Lỡ" là một bài hát mới nhất của Soobin, thành viên của nhóm nhạc K-pop ASTRO. Bài hát mang đến một vibe nhẹ nhàng, sâu sắc và ý nghĩa. Câu hát hook đáng nhớ "Còn lỡ r`ồi, r`ồi" đã trở thành một hit lớn trên các nền tảng âm nhạc trực tuyến như Spotify và TikTok.

THỜI TRANG 👗

👗 Trend thời trang "Gorpcore" đang hot tại Việt Nam

📍 *[Instagram – Kênh thời trang Mochi Fashion]*

Trend thời trang "Gorpcore" đang rất hot tại Việt Nam, với một phong cách mang đến sự thoải mái và tiện lợi. Gorpcore là một phong cách thời trang kết hợp giữa trang phục thể thao và trang phục ngoài trời, với các mẫu áo khoác, quần tây và giày thể thao. Trend này đã được nhiều người đẹp và influencer tại Việt Nam chọn lựa, như các mẫu áo khoác và quần tây màu sắc tươi sáng và thoải mái. Để mix đơn giản cho nữ văn phòng, bạn có thể lựa chọn một chiếc áo khoác màu sắc tươi sáng và kết hợp với một chiếc quần tây màu tối và một đôi giày thể thao.



🍲 Món ngon hôm nay

🍲 Bánh xèo lá lốt — Đà Nẵng

Bánh xèo lá lốt là một món ăn vặt đường phố Đà Nẵng mà bạn không thể bỏ qua! Khi ăn, bạn sẽ cảm nhận được hương vị thơm ngon của lá lốt hòa quyện cùng vị giòn rụm của bánh xèo. Những lát bánh xèo được phục vụ nóng hổi, kèm theo một đĩa rau sống tươi ngon. Bạn hãy thử chấm bánh xèo với muối ớt để cảm nhận được hương vị đậm đà!

Bánh xèo lá lốt thường được phục vụ kèm theo một đĩa rau sống tươi ngon, bao gồm rau thơm, rau quế, và một ít bắp chuối xanh. Bạn hãy thử ăn bánh xèo cùng với rau sống để cảm nhận được hương vị trọn vẹn.

Bánh xèo lá lốt là một món ăn vặt đường phố Đà Nẵng mà bạn không thể bỏ qua! Món này thật sự ngon đến 'không thể dừng được'.

💡 **Ăn ở đâu ngon?** Bánh Xèo Lá Lốt, khu chợ Đông Ba hoặc đường Trần Hưng Đạo - đây là hai địa điểm nổi tiếng để thưởng thức bánh xèo lá lốt.

💰 **Giá tham khảo:** 20.000 - 30.000 đồng/phần - đây là giá tham khảo, có thể thay đổi tùy theo mùa và địa điểm.

Hãy đến Đà Nẵng và thử bánh xèo lá lốt để cảm nhận được hương vị thơm ngon và độc đáo này!



💡 Tips dành cho chị em hôm nay



TIP LÀM ĐẸP & CHĂM DA

👉 **Tự tin tỏa sáng với bí kíp chăm sóc da đơn giản nhưng hiệu quả**

Bạn có biết rằng chăm sóc da không phải là một quá trình phức tạp, tốn thời gian và tiền bạc? Với bí kíp đơn giản này, bạn sẽ có được làn da tươi trẻ, mịn màng và tự tin tỏa sáng ngay tại văn phòng.

Trước tiên, bạn cần có một skincare routine cơ bản bao gồm rửa mặt, toner, serum và kem dưỡng ẩm. Để tiết kiệm thời gian, hãy chọn sản phẩm đa nhiệm như kem dưỡng ẩm có thể sử dụng như mặt nạ.

Một trong những sản phẩm tôi khuyên dùng là kem dưỡng ẩm "Neutrogena Hydro Boost". Với giá khoảng 200.000 đồng, sản phẩm này cung cấp độ ẩm tốt cho da, giúp da mềm mại và tươi trẻ.

Để áp dụng bí kíp này, hãy thực hiện như sau:

- Rửa mặt bằng sữa rửa mặt phù hợp với loại da của bạn.
- Sử dụng toner để cân bằng độ pH da.
- Thêm một lớp serum để cấp ẩm và chống lão hóa.
- Dưỡng ẩm bằng kem dưỡng ẩm "Neutrogena Hydro Boost".
- Đổ dung dịch vào khăn mềm và đắp mặt nạ trong 15-20 phút.

Hãy thử bí kíp này và cảm nhận sự khác biệt trong làn da của mình!



TIP TẬP THỂ DỤC & GIỮ DÁNG

👉 **Tip: 10 phút Cardio đơn giản tại văn phòng**

Với cuộc sống bận rộn, đôi khi chúng ta không có thời gian tập luyện tại gym hoặc cần một phương pháp tập đơn giản để thực hiện ngay tại văn phòng. Hãy thử thực hiện bài tập cardio đơn giản sau đây:

- Bắt đầu bằng cách đứng lên và bước chân sang ngang (như đang đi bộ) trong 10 phút 🕒.
- Mỗi bước chân sang ngang tương đương với khoảng 1 phút.

- Trong thời gian này, bạn có thể nghe nhạc hoặc podcast để tăng động lực.

Tập thể dục này có thể giúp bạn đốt cháy khoảng 60-70 calo trong 10 phút 📈. Mỗi bước chân sang ngang cũng tương đương với việc di chuyển khoảng 4.5 mét. Đây là một phần quan trọng trong việc giữ dáng và giảm cân hiệu quả.

Hãy nhớ rằng, mỗi bước chân nhỏ cũng có thể tạo nên một thói quen vận động nhỏ tích lũy cả ngày. Hãy bắt đầu ngay hôm nay và duy trì thói quen này trong thời gian dài để đạt được kết quả tốt nhất! ✨



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

🍏 Tip 1: Xanh hóa văn phòng, giảm nguy cơ huyết áp cao

Trong môi trường văn phòng, việc ngồi quá lâu có thể dẫn đến tăng huyết áp. Dưới 30% người Việt Nam có huyết áp cao, và đi kèm này có thể tăng nguy cơ mắc bệnh tim mạch. 🔥

Để kiểm soát huyết áp, bạn có thể áp dụng các bí quyết sau tại văn phòng:

- * Uống nước đầy đủ để tránh mất nước (tối đa 2 lít nước mỗi ngày)
- * Ăn trái cây và rau xanh để giảm cholesterol và ổn định huyết áp (chẳng hạn như dưa chuột, cà rốt)
- * Tăng cường hoạt động thể chất, như đi bộ nhanh trong 10-15 phút mỗi ngày

Thực hành tốt, bạn có thể giảm nguy cơ huyết áp cao lên 20-30%. 🏆 ♀



🌟 Crush Hôm Nay

Ngô Lỗi (Wu Lei)

💖 **Ngô Lỗi (Wu Lei)**

Trung Quốc 🇨🇳 | Diễn viên

Ngày sinh 26/12/1999

Chiều cao 1m82

Cân nặng 68 kg

Nhóm máu B

Cung HĐ Ma Kết ♉

Màu yêu thích Xanh dương & Trắng

Con số may 26

Tình trạng Độc thân 🐼

Sở thích Bóng rổ, viết lách, gym, xem phim tài liệu

C-pop

diễn viên

Gen Z

Ngô Lỗi sinh ngày 26/12/1999, cao 1m82 — thần đồng diễn xuất từ nhỏ. 'Sư Thúc' top trending Netflix toàn cầu 2021. Kiểu đẹp 'hoa thần' tinh tế thanh tú, diễn xuất chín chắn vượt tuổi. Gen Z chính gốc nhưng diễn như lão nghệ sĩ!

🏆 **Tác phẩm nổi bật:**

'Sự Thúc' (2021 — top trending Netflix toàn cầu), 'Oath of Love', 'Go Into Your Heart'

🏆 **Giải thưởng:**

Golden Eagle TV Arts Festival, WeTV Popular Actor Awards



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

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

