





Thông Tấn Xã Heo Xinh Đẹp

Bản tin hàng ngày dành cho chị em văn phòng 

 25/04/2026



 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](#) →

Chào các cô nàng văn phòng yêu quý! Hôm nay, tôi muốn chia sẻ với các bạn một tin tức thú vị về quan hệ giữa Việt Nam và Ba Lan. Bạn có biết không, Đại sứ quán Ba Lan tại Việt Nam vừa khẳng định rằng chúng ta là đối tác quan trọng và triển vọng nhất của họ tại Đông Nam Á! Đây là một tin tức tuyệt vời, phải không các bạn? Điềm này chứng tỏ rằng Việt Nam đang ngày càng khẳng định vị thế của mình trên trường quốc tế. Và Ba Lan, một quốc gia thuộc Liên minh châu Âu, lại xem chúng ta là đối tác hàng đầu tại khu vực Đông Nam Á. Vậy điềm này có ý nghĩa gì? Nó có nghĩa là chúng ta sẽ có nhiều cơ hội hợp tác với Ba Lan trên nhiều lĩnh vực, từ kinh tế, thương mại đến văn hóa, giáo dục. Điềm này sẽ mang lại lợi ích cho cả hai bên, giúp tăng cường quan hệ song phương và tạo ra nhiều cơ hội mới cho người dân và doanh nghiệp của cả hai nước. Vậy, các cô nàng văn phòng hãy tự hào về đất nước mình nhé! Chúng ta đang ngày càng trở thành một phần quan trọng của cộng đồng quốc tế. Và với sự hợp tác chặt chẽ với các quốc gia như Ba Lan, chúng ta sẽ có thể đạt được điềm thành tựu hơn nữa trong tương lai.

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

VnExpress - Sức khỏe  [Đọc thêm](#) →

Chào các cô nàng văn phòng yêu thích nấu ăn và thưởng thức những món ngon! Hôm nay, tôi muốn chia sẻ với các bạn một bí quyết quan trọng để giữ gìn sức khỏe và an toàn khi ăn uống. Bạn đã biết rằng, có một số loại thức ăn không nên để qua đêm vì chúng có thể sản sinh ra độc tố gây ngộ độc khi ăn. Hãy tưởng tượng bạn vừa nấu xong một bữa ăn ngon với rau lá xanh, hải sản, trứng lòng đào, nấm và mộc nhĩ, nhưng vì một lý do nào đó, bạn phải để chúng qua đêm. Đừng nghĩ rằng, việc để qua đêm sẽ không gây hại, vì thực tế, những loại thức ăn này có thể trở thành "kẻ thù" của sức khỏe bạn. Rau lá xanh, hải sản, trứng lòng đào, các loại nấm và mộc nhĩ là những loại thức ăn cấm kỵ để qua đêm. Khi để

qua đêm, chúng có thể sản sinh ra độc tố gây ngộ độc, đặc biệt là khi chúng không được bảo quản đúng cách. Vì vậy, hãy nhớ rằng, nếu bạn không thể ăn hết những món này trong ngày, hãy bảo quản chúng trong tủ lạnh hoặc đông lạnh để đảm bảo an toàn. Hãy luôn ưu tiên sức khỏe và an toàn khi ăn uống, các cô nàng vẫn phòng nhé!

3

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

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

(ĐTCK) Trong bối cảnh mục tiêu tăng trưởng hai con số tạo áp lực lớn lên chính sách tài tiền tệ, doanh nghiệp nhỏ và vừa cho rằng điều họ cần không chỉ là lãi suất thấp hơn, mà còn là khả năng tiếp cận thực chất với các chương trình hỗ trợ, chuyển đổi số và nguồn vốn phù hợp. Hạ nhiệt lãi suất, cần cải

4

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

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

Các chủ trọ nói ngoài số tiền trả cho điện lực, họ phải gánh phần hao hụt từ công tơ tổng xuống từng phòng trọ và chi phí điện dùng chung như hành lang, bơm nước... nên nếu thu đúng giá quy định sẽ bị lỗ.

5

TP HCM - muôn vị nhân gian

VnExpress - Văn hóa [🔗 Đọc thêm →](#)

TP HCM, thành phố sôi động và đầy màu sắc, nơi mà bạn có thể tìm thấy mọi thứ từ món ăn đường phố bình dân đến nhà hàng cao cấp. Và chính tại đây, bạn sẽ khám phá được muôn vị nhân gian, nơi mà ẩm thực trở thành một phần không thể thiếu của cuộc sống hàng ngày. Hãy tưởng tượng bạn đang đi dạo trên những con đường nhộn nhịp của TP HCM, và bất ngờ, bạn bắt gặp một quán bình dân kiểu Pháp được khen "ngon nhất ngoài nước Pháp". Bạn sẽ cảm thấy như đang ở Paris, nhưng lại có một chút gì đó rất Việt Nam. Món ăn tại đây không chỉ ngon mà còn được trình bày đẹp mắt, khiến bạn không thể chờ đợi để thử. Và không chỉ có vậy, TP HCM còn có những xe bán bánh mì mà người ăn phải xếp hàng chờ đến lượt. Bạn sẽ thấy những người dân địa phương và du khách từ khắp nơi trên thế giới chờ đợi để được thưởng thức những chiếc bánh mì ngon tuyệt. Đó là một trải nghiệm độc đáo và thú vị, nơi mà bạn có thể cảm nhận được sự đa dạng và phong phú của ẩm thực TP HCM. TP HCM, nơi mà muôn vị nhân gian hội tụ, là một điểm đến lý tưởng cho những ai yêu thích ẩm thực và muốn khám phá những trải nghiệm mới mẻ. Vậy bạn còn chờ gì, hãy đến TP HCM và khám phá những điều tuyệt vời mà thành phố này có thể mang lại!

6

Coteccons đồng hành cùng TP.HCM xây dựng văn hóa an toàn

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

(ĐTCK) Hưởng ứng Tháng hành động về An toàn, vệ sinh lao động 2026, Coteccons đang hành cùng Ủy ban Nhân dân và Sở Nội vụ TP.HCM lan tỏa văn hóa an toàn, hướng đến môi trường làm việc an toàn, bền vững và lấy con người làm trọng tâm. Coteccons (CTD) báo lãi gấp đôi trong quý III niên độ tài chính 20

7 Giá vàng tuần tới sẽ tăng hay giảm?

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

Giá vàng thế giới kết thúc tuần giao dịch ở mức 4.715,7 USD/ounce, đánh dấu việc tái lập mốc chủ chốt 4.700 USD/ounce sau hai tuần liên tục đi xuống.

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

Tuổi Trẻ - Thế giới [🔗 Đọc thêm →](#)

Ngày 9-5, Thủ tướng Thái Lan ra lệnh mở rộng điều tra vụ một công dân Trung Quốc bị phát hiện tàng trữ vũ khí tại tỉnh Chonburi.

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

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

Ngày 9-5, Công an Hà Nội thông báo phân luồng giao thông phục vụ Đại hội đại biểu toàn quốc Mặt trận Tổ quốc Việt Nam lần thứ XI (nhiệm kỳ 2026 - 2031).



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 →](#)

Trung tâm Dịch vụ việc làm Thanh niên TP.HCM phối hợp Trung tâm Huấn luyện, bồi dưỡng nghiệp vụ và giáo dục nghề nghiệp số 2 (Bộ Tư lệnh Cảnh sát cơ động) tổ chức 'Ngày hội tư vấn, định hướng nghề nghiệp và hỗ trợ việc làm' năm 2026 chiều 9-5.

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

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

Đại diện Đại sứ quán Ba Lan tại Việt Nam khẳng định Việt Nam là đối tác quan trọng và triển vọng nhất của Ba Lan tại Đông Nam Á, đồng thời nhấn mạnh mong muốn tiếp tục mở rộng hợp tác song phương trên nhiều lĩnh vực.

3

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

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

Ngày 9-5, ông Peter Magyar tuyên thệ nhậm chức Thủ tướng Hungary, lên nắm quyền với cam kết mang lại thay đổi.



Mạng xã hội hôm nay

Slang "Đi chơi 1000" đang làm mưa vang mạng xã hội

Nguồn: TikTok @HuyDe - Trending trên Threads #Slang Việt Nam

Càng ngày càng có nhiều bạn trẻ dùng "đi chơi 1000" để mô tả hành động ăn uống vui chơi không tiết chi. Trend này đã lan truyền trên mạng xã hội và trở thành một phần không thể thiếu trong cuộc sống hàng ngày.

Phim hoạt hình "Đứa con 8" gây tranh cãi trên Facebook

Nguồn: Facebook group 'Phim hoạt hình Việt Nam'

Phim hoạt hình "Đứa con 8" đã trở thành một chủ đề nóng trên Facebook khi nhiều người cho rằng nội dung phim không phù hợp với trẻ em. Điều này đã tạo nên một cuộc tranh cãi sôi nổi trên nhóm Facebook 'Phim hoạt hình Việt Nam'.

Lời thề "Thôi kệ, em đi" trên TikTok khiến ai cũng cười

Nguồn: TikTok @AnhNguyễn - Trending trên hashtag #LờiThề

Lời thề "thôi kệ, em đi" đã trở thành một meme viral trên TikTok. Nó được dùng để mô tả một tình huống khi hai người bất đồng ý kiến và một trong họ đã quyết định bỏ đi. Lời thề này đã lan truyền nhanh chóng và trở thành một phần của cuộc sống hàng ngày.



Âm nhạc & Thời trang hôm nay

Hôm nay, 25/4/2026, đây là 2 item trending cho bạn theo dõi:

ÂM NHẠC

"Tâm Hồn" - bài hát hot nhất của Sơn Tùng M-TP

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

"Tâm Hồn" vừa được Sơn Tùng M-TP cho ra mắt và đang làm mưa gió trên các nền tảng âm nhạc. Bài hát có giai điệu bắt tai và lời bài hát đầy ý nghĩa về tình yêu và tâm hồn con người. Sơn Tùng M-TP đã thể hiện khả năng ca hát và sáng tác của mình một cách xuất sắc trong "Tâm Hồn". Vibe của bài hát nhẹ nhàng và sâu lắng, tạo cảm giác thư giãn và thoải mái cho người nghe.

THỜI TRANG 🧘

🧘 **Trend "Đầm Lụa" đang hot tại Việt Nam**

📍 *[TikTok - @vintagevn — 500k người theo dõi]*

Trend "Đầm Lụa" đang trở thành một trong những xu hướng thời trang hot nhất tại Việt Nam. Đầm lụa được thiết kế với chất liệu mềm mại và tinh tế, tạo cảm giác êm ái và thoải mái cho người mặc. Trend "Đầm Lụa" có thể được mặc vào các dịp đặc biệt như đám cưới hoặc lễ hội, hoặc đơn giản là cho một ngày thông thường. Để mix một outfit đơn giản cho nữ văn phòng, bạn có thể kết hợp đầm lụa với một chiếc áo sơ mi trắng và một đôi giày da đen.



🍴 Món ngon hôm nay

Hôm nay, tôi muốn giới thiệu cho bạn một món ăn đường phố đặc trưng của Đà Nẵng - **Bánh Xèo!** 🍴

Bánh Xèo — Đà Nẵng

Bánh Xèo là một món ăn vặt đường phố Đà Nẵng vô cùng đặc sắc, với lớp vỏ bánh giòn rụm, được làm từ bột gạo và nước cốt dừa. Khi ăn, bạn sẽ được phục vụ bánh Xèo nóng hổi, kèm theo rau sống tươi ngon và nước mắm pha đặc trưng của người Đà Nẵng. Món ăn này thường được ăn kèm với bánh tráng, thịt heo, tôm, giá, hành lá và rau sống.

Bánh Xèo được bán rộng rãi tại các chợ và quán ăn đường phố ở Đà Nẵng. Bạn có thể tìm thấy món ăn này ở **Chợ Hàn** hoặc **Đường Trần Hưng Đạo**. Đừng bỏ qua cơ hội thưởng thức món ăn đường phố này khi đến Đà Nẵng! 💡 **Ăn ở đâu ngon?** Chợ Hàn, Đường Trần Hưng Đạo

💰 **Giá tham khảo:** 15.000 - 30.000 đồng (tùy thuộc vào quán và số lượng bánh)



💡 Tips dành cho chị em hôm nay



TIP LÀM ĐẸP & CHĂM DA

🕒 **Tiết kiệm thời gian với Makeup đơn giản nhưng vẫn tuyệt đẹp** 🌸

Xin chào các nàng, hôm nay mình sẽ chia sẻ với bạn một bí kíp đơn giản nhưng siêu hiệu quả để có một bản lĩnh tự tin tỏa sáng ngay cả trong môi trường văn phòng bạn rộn! 📁

Với chỉ 5 phút mỗi ngày, bạn có thể biến mình trở thành một cô gái đáng yêu và quyến rũ. Dưới đây là cách đơn giản mà hiệu quả:

- * Vệ sinh da mặt bằng sữa rửa mặt gentle và thoa kem dưỡng ẩm.
- * Tạo điểm nhấn với lớp nền mỏng và nhẹ (chọn màu phù hợp với tông da của bạn).
- * Dùng kem che khuyết điểm để che đi các nốt mụn hoặc vết thâm.
- * Tô màu môi với một bóng màu đơn giản để tạo điểm nhấn.
- * Vẻ đẹp của bạn đã hoàn thiện! 💕

Tất cả những sản phẩm trên đều dễ tìm và giá cả hợp lý. Chỉ cần 5 phút mỗi ngày và bạn đã có một bản lĩnh tự tin tỏa sáng! 🌟



TIP TẬP THỂ DỤC & GIỮ DÁNG

🏃 Tập Cardio Đơn Giản với 30 Giây Sprinting 🏃

Nếu bạn muốn giảm cân và giữ dáng mà không cần đến gym, hãy thử tập cardio đơn giản tại văn phòng của mình. Chỉ cần 10-15 phút mỗi ngày, bạn có thể tăng cường sức khỏe và giảm cân hiệu quả.

Cách làm:

- Chọn một khoảng thời gian trong ngày khi bạn cảm thấy đầy năng lượng.
- Đứng lên từ bàn làm việc và chạy nhanh trong 30 giây.
- Tạm dừng trong 30 giây.
- Lặp lại 3-5 lần.

Mỗi lần chạy 30 giây, bạn sẽ đốt cháy khoảng 40-50 calo. Sau 10-15 phút tập luyện, bạn sẽ đốt cháy khoảng 200-300 calo. Đây là một số lượng calo đáng kể, đặc biệt khi kết hợp với chế độ ăn uống lành mạnh.

Hãy nhớ rằng, không cần phải chạy nhanh đến mức không thể nói chuyện hoặc thở được. Chỉ cần chạy nhanh một chút để đốt cháy calo và tăng cường sức khỏe.



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

🩺 Tip Sức Khỏe Văn Phòng

Khi làm việc tại văn phòng, các bạn nữ cần lưu ý để tránh nhiều vấn đề sức khỏe phổ biến.

Một trong những tip quan trọng là "**Thay Đổi Tư Thế Ngồi Đa Dạng**" 📄

Thay vì ngồi thẳng như bình thường, hãy thử ngồi với tư thế "**đứng - ngồi - nằm**". Sau mỗi 30 phút làm việc, hãy đứng dậy và di chuyển nhẹ nhàng trong 5-10 phút. Nếu không thể đứng, hãy thử nghiêng người về phía trái hoặc phải để giảm áp lực lên cột sống.

Một nghiên cứu của Đại học Harvard cho thấy, việc thay đổi tư thế ngồi có thể giảm nguy cơ thoái hóa cột sống lên đến 30% 🇺🇸 (Source: Harvard Health Publishing). Hơn nữa, một số bài tập đơn giản như nghiêng người, xoay hông có thể giảm đau vai gáy hiệu quả.

Hãy nhớ, sức khỏe của bạn phụ thuộc vào những quyết định nhỏ hàng ngày. Hãy bắt đầu thay đổi tư thế ngồi ngay hôm nay và cảm thấy khỏe hơn! ✨



🗨️ Câu châm ngôn hôm nay

🗨️ "Cứ làm, đừng nói."

— Khổng Tử

Giải nghĩa: Câu này khuyên nhủ chúng ta không nên nói nhiều mà không làm việc gì. Thay vào đó, chúng ta nên tập trung vào hành động và thực hiện những việc có ý nghĩa. Điềm này đặc biệt quan trọng đối với phụ nữ Việt Nam khi họ đi làm hàng ngày, bởi nó giúp họ tập trung vào mục tiêu và đạt được thành tựu. Câu này truyền cảm hứng cho phụ nữ Việt Nam bằng cách khuyến khích họ hành động và không bỏ cuộc trước những khó khăn.



🌟 Crush Hôm Nay

C-pop

diễn viên

ballet

💖 Trần Phi Vũ (Chen Feiyu)

Trung Quốc 🇨🇳 | Diễn viên, ca sĩ

Ngày sinh 02/02/1999

Chiều cao 1m85

Cân nặng 70 kg

Nhóm máu AB

Cung HĐ Bảo Bình ♎️

Màu yêu thích Trắng & Xanh lam nhạt

Con số may 2

Tình trạng Độc thân 🦋

Sở thích Ballet (đào tạo chuyên nghiệp), viết nhật ký, gym, nhạc indie

Trần Phi Vũ sinh ngày 02/02/1999, cao 1m85 — con trai đạo diễn Trần Khải Ca, tự gây dựng tên tuổi bằng tài năng thật. Từng học ballet chuyên nghiệp nên body tỷ lệ rất đẹp, di chuyển thanh thoát. Thư sinh nghệ sĩ có chiều sâu thật sự!

🏆 Tác phẩm nổi bật:

'Ever Night' (2018), 'ZERO' (2022 phim điện ảnh), 'Sword Snow Stride'

🏆 Giải thưởng:

FIRST Youth Film Festival, Weibo New Actor Awards, iQiyi New Generation Awards



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

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

