💅 ✨ 🌸 💕 🌸 ✨ 💅

💌 Thông Tấn Xã Heo Xinh Đẹp

Bản tin hàng ngày dành cho chị em văn phòng 💕

📅 19/10/2026

✨ 🌼 💛 🌼 ✨

🌏 Tin tức hôm nay

1 Đề nghị cấm môi giới, giao dịch nhận con nuôi trên mạng xã hội

VnExpress - Thời sự 🔗 Đọc thêm →

> Đại biểu Quốc hội đề nghị cấm mọi hình thức quảng cáo, môi giới và kết nối giao dịch nhận con nuôi trái phép trên các nền tảng mạng xã hội. Đề xuất này nhằm ngăn chặn nguy cơ trục lợi và việc mua bán trẻ em dưới danh nghĩa từ thiện. Nếu được thông qua, các hoạt động này sẽ bị nghiêm cấm, góp phần bảo vệ quyền lợi và an toàn cho trẻ em.

2 Trung Quốc tăng trưởng kinh tế vượt dự báo

VnExpress - Kinh doanh 🔗 Đọc thêm →

> Sản xuất và xuất khẩu giúp tăng trưởng của Trung Quốc đạt 4,5% trong quý III, thoát đáy gần 4 năm xác lập quý trước đó.

3 Thống đốc NHNN yêu cầu giảm lãi suất cần được xem xét đối với cả dư nợ hiện hữu và các khoản vay mới

CafeF - Tài chính ngân hàng 🔗 Đọc thêm →

> Vào sáng ngày 19/10/2026, Thống đốc Ngân hàng Nhà nước (NHNN) Phạm Đức Ấn chủ trì buổi làm việc tại trụ sở NHNN, có sự tham dự của các Phó Thống đốc, lãnh đạo các Vụ, Cục, Hiệp hội Ngân hàng và 46 ngân hàng thương mại. Ông thông báo NHNN đã ban hành Công văn 9608/NHNN-CSTT, yêu cầu các tổ chức tín dụng giảm tối thiểu 0,5 %/ năm lãi suất tiền gửi niêm yết (kỳ hạn từ 6 tháng trở lên) và giảm 1,5–

2 %/năm lãi suất cho vay, tập trung vào lĩnh vực sản xuất, kinh doanh và các ngành ưu tiên, đồng thời áp dụng cho cả dư nợ hiện hữu và các khoản vay mới. NHNN nhấn mạnh việc giảm lãi suất phải đi kèm với tiết giảm chi phí hoạt động, chia sẻ lợi nhuận và kiểm soát lãi suất huy động để tránh cạnh tranh không lành mạnh, nhằm giảm gánh nặng tài chính cho doanh nghiệp và hỗ trợ nhu cầu vốn thực chất. Tính đến cuối tuần trước, huy động vốn và tín dụng của hệ thống ngân hàng đã tăng lần lượt 11,22 % và 11,44 %, trong khi chênh lệch giữa dư nợ cho vay và huy động vốn giảm xuống dưới 1,5 triệu tỷ đồng, cho thấy cải thiện đáng kể. Đồng thời, tỷ giá VND vẫn ổn định, tạo môi trường thuận lợi cho FDI trong 9 tháng đầu năm.

4

Giáo hoàng Leo XIV lần đầu xuất hiện trước công chúng sau ca phẫu thuật ung thư phổi

Tuổi Trẻ - Thế giới 🔗 Đọc thêm →

Vào ngày 18-10, Giáo hoàng Leo XIV lần đầu xuất hiện trước công chúng sau ca phẫu thuật cắt bỏ thùy dưới phổi phải vì ung thư, khi đứng tại cửa sổ Điện Tông tòa Vatican và chủ trì buổi cầu nguyện hằng tuần. Khoảng 15.000 người tập trung tại quảng trường Thánh Peter reo hò, vỗ tay chào đón ngài, và Giáo hoàng bày tỏ lời cảm ơn những lời cầu nguyện, hứa sẽ dần trở lại các hoạt động. Ngài đã xuất viện vào ngày 17-10 sau khi các xét nghiệm cho thấy sức khỏe ổn định, nhưng lịch trình công cộng vẫn chưa được xác định và một số sự kiện có công chúng đã bị hủy đến ngày 21-10. Dù bác sĩ phẫu thuật cho rằng ngài có thể hồi phục hoàn toàn trước chuyến công du tới Uruguay, Argentina và Peru dự kiến từ ngày 6-11, quan chức Vatican cảnh báo có thể cần điều chỉnh nhịp độ làm việc tùy theo tình trạng sức khỏe.

5

Trẻ bị bắt nạt, đe dọa trên mạng: Đừng ngại chia sẻ, hãy tìm người hỗ trợ

Tuổi Trẻ - Pháp luật 🔗 Đọc thêm →

Ngày 19-10, Công an TP.HCM phối hợp Sở Giáo dục và Đào tạo TP.HCM tổ chức lễ phát động chiến dịch “Không một mình – Kết nối không tổn thương” tại Trường THPT Mạc Đĩnh Chi (phường Phú Lâm), với sự tham dự của Đại tá Lê Công Anh, ông Nguyễn Bảo Quốc, đại diện các đơn vị công an, sở, ngành và hơn 3.000 học sinh. Lễ được báo Tuổi Trẻ livestream tới hơn 3.000 trường cấp 1-3, cao đẳng, dạy nghề và trung tâm giáo dục trong khu vực, đồng thời giới thiệu bộ cẩm nang “Không

một mình – Kết nối an toàn” và minigame “Thật hay Giả – Không một mình” do Phòng An ninh mạng Công an TP.HCM tổ chức. Chiến dịch hướng tới học sinh, sinh viên và thanh thiếu niên, nhấn mạnh việc chia sẻ, báo cáo các hành vi gây tổn thương trên mạng, khuyến khích các em tìm hỗ trợ từ gia đình, thầy cô hoặc Tổng đài bảo vệ trẻ em 111, và kêu gọi sự đồng hành của gia đình, nhà trường và xã hội.

6

Concert Anh trai vượt ngàn chông gai ngày 2: Sức nóng tình thân và cội nguồn

Tuổi Trẻ - Giải trí 🔗 **Đọc thêm →**

Đêm thứ hai của concert “Anh trai vượt ngàn chông gai” diễn ra lúc 18h40, kéo dài tới khoảng 21h30, thu hút hàng chục nghìn khán giả dù gặp một số trục trặc âm thanh khiến lời hát không luôn rõ. Sau khi ngất xỉu và phải thở oxy sau buổi diễn đầu tiên, ca sĩ Cheng đã trở lại sân khấu và biểu diễn hết mình, trong khi MC Anh Tuấn bật khóc chia sẻ cảm xúc về người cha đã mất và việc mình lại được cầm đàn sau nhiều năm. Nhiều nghệ sĩ khác cũng gặp khó khăn như Quách Văn Thơm ngã nhưng nhanh chóng đứng dậy tiếp tục biểu diễn, và các tiết mục như “Em tôi”, “Cơm nhà” cùng sự xuất hiện của bố mẹ các nghệ sĩ đã tạo nên không khí ấm áp, nhấn mạnh tình thân và cội nguồn. Concert được chia thành hai phần, xen kẽ giữa những khoảnh khắc lắng đọng và không khí hội hè sôi động, với chương “Cội nguồn” đưa các chất liệu dân gian vào không gian nhạc hội hiện đại. Tất cả tạo nên một đêm nhạc đầy cảm xúc, khẳng định sức nóng tình thân và giá trị truyền thống.

7

Đổ mồ hôi nhiều có giúp cơ thể đốt mỡ nhanh?

VnExpress - Sức khỏe 🔗 **Đọc thêm →**

Đổ nhiều mồ hôi khi tập không đồng nghĩa cơ thể đốt nhiều mỡ hơn, bởi giảm mỡ phụ thuộc chủ yếu vào mức tiêu hao năng lượng và chế độ ăn uống.

8

Người dân Mỹ phản đối xây trung tâm dữ liệu dù được tặng 10.000 USD

VnExpress - Công nghệ 🔗 **Đọc thêm →**

> Cư dân thị trấn Hazle, Pennsylvania đồng loạt phản đối dự án xây trung tâm dữ liệu quy mô lớn, bất chấp lời hứa được tặng 10.000 USD.

🌊 ☀️ 🏖️ ☀️ 🌊

🏖️ Góc Đà Nẵng hôm nay

🌧️ **Thời tiết Đà Nẵng:** Mưa rào, 23–30°C, khả năng mưa 96%
Nhớ mang ô/áo mưa nha ☔ · Nguồn: Open-Meteo

1 Đà Nẵng mong muốn tăng cường hợp tác với các địa phương, đối tác Liên bang Nga

1022.vn - Cổng TTĐT Đà Nẵng 🔗 **Đọc thêm →**

> Chiều 16-10, Ủy viên Trung ương Đảng, Bí thư Thành ủy Đà Nẵng Lê Ngọc Quang đã chủ trì buổi tiếp Tân Tổng Lãnh sự Nga Igor Baiazov tại thành phố, nhấn mạnh mong muốn mở rộng hợp tác với các địa phương và đối tác Nga trên các lĩnh vực thương mại, đầu tư, du lịch, giáo dục, y tế, công nghiệp công nghệ cao và AI, đồng thời tăng cường giao lưu văn hoá và đối ngoại nhân dân. Lê Ngọc Quang đánh giá cao việc khôi phục các chuyến bay nối Đà Nẵng-Nga, coi đây là nền tảng để thu hút khách du lịch Nga và thúc đẩy quan hệ hợp tác sâu rộng. Igor Baiazov cảm ơn sự đón tiếp, khẳng định sẽ hỗ trợ công dân Nga tại miền Trung trong bầu cử Duma và nỗ lực kết nối doanh nghiệp Nga đầu tư vào Đà Nẵng, cũng như khuyến khích doanh nghiệp địa phương tìm cơ hội tại Nga. Hai bên đồng thuận sẽ tạo điều kiện thuận lợi cho Tổng Lãnh sự quán Nga hoạt động hiệu quả, nhằm đưa quan hệ Đà Nẵng-Nga ngày càng đi vào chiều sâu, thiết thực và có tác động tích cực cho quan hệ Đối tác chiến lược toàn diện Việt Nam-Liên bang Nga.

2 Phát huy kết quả vận động, nâng cao hiệu quả hoạt động Quỹ vì biển, đảo Việt Nam

1022.vn - Cổng TTĐT Đà Nẵng 🔗 **Đọc thêm →**

> Chiều 16-10, Phó Chủ tịch UBND thành phố Trần Nam Hưng chủ trì hội nghị tổng kết hoạt động của Ban Vận động "Quỹ vì biển, đảo Việt Nam" tại Đà Nẵng, yêu cầu các đơn vị rút kinh nghiệm, nhanh chóng hoàn thiện quyết định kiện toàn Ban, quy chế, kế hoạch và thư kêu gọi đóng góp. Thành phố sẽ không thành lập quỹ riêng mà nhận đóng góp qua tài khoản Kho bạc Nhà nước, sau đó chuyển toàn bộ kinh phí về Quỹ trung

ương để phục vụ cả nước, trong đó có Đà Nẵng. Hai đợt vận động được lên kế hoạch: đợt thứ nhất vào cuối tháng 11-2026, đợt thứ hai được đẩy sớm hơn dự kiến, tổ chức trong quý I-2027. Từ khi thành lập Ban Vận động (quyết định 2168/QĐ-UBND ngày 24-10-2025), tới tháng 10-2026 đã có 20 cơ quan, đơn vị, tổ chức tham gia tuyên truyền với 250 tin, bài, chương trình, đồng thời thực hiện nhiều hoạt động động viên quân và dân trên các đảo như Trường Sa và Nhà giàn DK1.

3 Hơn 500 chuyên gia dự Hội nghị khoa học Phục hồi chức năng Việt Nam năm 2026

1022.vn - Cổng TTĐT Đà Nẵng 🔗 **Đọc thêm →**

Hơn 500 chuyên gia, nhà khoa học và nhân viên y tế trong và ngoài nước đã tham dự Hội nghị khoa học Phục hồi chức năng Việt Nam 2026 tại Đà Nẵng từ 15-17/10, do Hội Phục hồi chức năng Việt Nam và Bệnh viện C Đà Nẵng tổ chức. Hội nghị gồm 3 phiên tổng quan, 12 phiên chuyên đề và 6 workshop cấp chứng chỉ, tập trung vào các lĩnh vực như tim mạch, hô hấp, thần kinh, cơ xương khớp, lão khoa, nhi khoa, cơ sàn chậu và tủy sống, đồng thời giới thiệu các kỹ thuật hiện đại như kích thích từ xuyên sọ, laser cường độ cao, phản hồi sinh học và tiêm botulinum. Các workshop cho phép người tham dự thực hành trực tiếp với robot tập đi, robot hỗ trợ chi, hệ thống thực tế ảo VRRS và thiết bị thăng bằng Gamma, nâng cao kỹ năng và khả năng ứng dụng trong điều trị. Phát biểu tại hội nghị, đại diện thành phố Đà Nẵng nhấn mạnh mục tiêu biến địa phương thành trung tâm y tế chuyên sâu khu vực miền Trung-Tây Nguyên, thúc đẩy hợp tác đào tạo, chuyển giao công nghệ số và AI, đồng thời phát triển du lịch chăm sóc sức khỏe. Sự kiện còn kỷ niệm 35 năm thành lập Hội Phục hồi chức năng Việt Nam, góp phần kết nối chuyên môn, đào tạo nhân lực và chuyển giao kỹ thuật để mở rộng dịch vụ phục hồi chức năng tại cả cơ sở y tế và cộng đồng.

💰 📈 💵 📈 💰

💰 Bản tin tài chính hôm nay

💱 Tỷ giá hôm nay

Đồng tiền	Mua vào	Bán ra
🇺🇸 USD	25,670.00	26,080.00
🇪🇺 EUR	28,314.93	29,808.42
🇯🇵 JPY	157.90	168.77

Đồng tiền	Mua vào	Bán ra
🇨🇳 CNY	3,773.98	3,934.28
🇬🇧 GBP	33,617.67	35,045.58
🇦🇺 AUD	17,565.65	18,311.75
🇸🇬 SGD	19,698.35	20,576.15
🇰🇷 KRW	16.76	20.20

Cập nhật: 10:55 AM · Nguồn: Vietcombank (tham khảo)

🥇 Giá vàng & bạc hôm nay

Loại	Mua vào	Bán ra	Biến động
🥇 SJC 1 lượng	140.10 triệu	143.10 triệu	0.50 ↓ triệu đ/lượng
💍 SJC nhẫn tròn	139.30 triệu	142.30 triệu	0.80 ↓ triệu đ/lượng
💛 DOJI nhẫn tròn	139.10 triệu	143.10 triệu	triệu đ/lượng
✨ PNJ nhẫn tròn 24K	139.60 triệu	142.60 triệu	0.40 ↓ triệu đ/lượng
🌍 Vàng thế giới	4,181.8	-	USD
🥈 Bạc mỹ nghệ Phú Quý 99.9	2.007	2.361	nghìn đ/chỉ

Cập nhật: 11:00 2026-10-19 · Nguồn: vang.today
📌 Bạc: giavang.org · Đơn vị vàng: triệu đ/lượng

₿ Crypto hôm nay

₿ Bitcoin (BTC)	82,425 USD	≈ 2.136 tỷ
Ξ Ethereum (ETH)	2,420 USD	
💵 USDT/VNĐ	25,890 đ	tỷ giá phi chính thức

Nguồn: CoinGecko

⚖️ 📋 🏛️ 📋 ⚖️

⚖️ Chính sách & Pháp luật tài chính

Quy định mới ban hành & sắp có hiệu lực — tổng hợp từ nguồn tài chính chính thống

📋 Đông Sơn Holdings (DSH) chào sàn HOSE ngày 26/10

📍 *Nguồn: Tin Nhanh Chứng Khoán*

💡 **Tác động:** Sự niêm yết của DSH trên sàn HOSE mở ra cơ hội đầu tư mới cho nhà đầu tư cá nhân và doanh nghiệp, đồng thời tạo thêm thanh khoản cho thị trường chứng khoán Việt Nam.

📋 OCB khẳng định vị thế thương hiệu quốc gia 4 kỳ liên tiếp

📍 *Nguồn: Tin Nhanh Chứng Khoán*

💡 **Tác động:** Việc OCB duy trì danh hiệu Thương hiệu Quốc gia nâng cao uy tín ngân hàng, giúp khách hàng tin tưởng hơn khi sử dụng các sản phẩm tài chính và dịch vụ ngân hàng của OCB.

🔥 💬 📱 💬 🔥

🔥 Mạng xã hội hôm nay

🔥 Hề Mộng Dao “đập tan” sân catwalk Victoria’s Secret sau 8 năm!

📍 *Nguồn: VnExpress Giải trí*

Siêu mẫu Trung Quốc Hề Mộng Dao trở lại show nội y “cực chất” sau đám cưới hoành tráng với “Vua sòng bạc” Hà Du Quân. Cô xuất hiện trong bộ đồ lấp lánh, khiến fan hâm mộ thốt lên “đúng là queen của runway” và ngay lập tức lan tỏa trên MXH với hơn 100 lượt tìm kiếm trên Google Trends hôm nay.

🔥 Kylie Jenner “đốt cháy” Victoria’s Secret với áo ngực 50 triệu USD!

📍 *Nguồn: VnExpress Giải trí*

Kylie Jenner gây sốt khi diện Fantasy Bra trị giá 50 triệu USD tại buổi trình diễn ở Los Angeles. Đôi mắt “cực hot” và chiếc áo ngực kim cương lấp lánh đã khiến mọi người “đập tim” và tranh luận sôi nổi: “Có nên chi bao nhiêu cho một bộ áo?” – câu hỏi mà các fan và netizen không thể không nhắc tới.

🔥 MV “Thầy dùi” của Hoàng Thùy Linh “bùng phát” tranh cãi AI và giai điệu “đéo bắt tai”!

📍 *Nguồn: VnExpress Giải trí*

Hoàng Thùy Linh tung “Thầy dùi” – MV siêu bắt mắt về mặt hình ảnh nhưng lại dính “cú” tranh luận vì dùng AI và giai điệu chưa “đập tan” tai người nghe. Các bình luận viên trên mạng xã hội nhanh chóng “đánh giá” và chia sẻ clip, khiến MV này trở thành đề tài “hot” nhất tuần.

🎵 👗 ✨ 👗 🎵

🎵 Âm nhạc & Thời trang hôm nay

ÂM NHẠC 🎵

🎵 Đoàn Tình Nguyện “Nối vòng tay lớn” – Đăng Dương, Tùng Dương, Võ Hạ Trâm & Hòa Minzy chinh phục 30.000 người tại căn cứ Việt Bắc

📍 *Nguồn: Tuổi Trẻ Âm nhạc*

Sân khấu hoành tráng ở Thái Nguyên quy tụ 30.000 khán giả, nơi bốn giọng ca gắn kết qua ca khúc “Nối vòng tay lớn”, tôn vinh tinh thần đại đoàn kết dân tộc. Không chỉ là một buổi hòa nhạc, đây còn là lời kêu gọi yêu nước, khiến mỗi khán giả đều cảm nhận được sức mạnh của tình người và âm nhạc.

THỜI TRANG 👗

👗 Kylie Jenner “Áo ngực kim cương 50 triệu USD” làm rạng rỡ sàn

diễn Victoria's Secret 2026

📍 *Nguồn: Tuổi Trẻ Thời trang*

Kylie Jenner khoe mình trong chiếc áo ngực kim cương lấp lánh, tạo nên cơn sốt trên sàn diễn Victoria's Secret cùng các siêu mẫu Barbara Palvin, Gigi Hadid… Đối với phụ nữ công sở, bạn có thể lấy cảm hứng từ độ sang trọng này bằng cách kết hợp một chiếc áo blouse sáng kim loại với váy bút chì đen, tạo nên phong cách "luxury subtle" vừa lịch lãm vừa cuốn hút.

🍜 😋 🍽️ 😋 🍜

🍽️ Món ngon hôm nay

🍽️ **Bún chả Hà Nội** — Hà Nội (Miền Bắc)

Bún chả là món ăn khiến bất kỳ ai đã thử qua cũng phải "đổ mồ hôi hạnh phúc". Những miếng thịt ba chỉ và nạc vai được ướp gia vị truyền thống, nướng trên than hoa cho tới khi lớp da ngoài giòn rụm, bên trong vẫn mềm ngọt, thấm đậm hương thơm khói. Khi chấm với nước mắm chua ngọt pha chút giấm và đường, kèm dưa leo, rau sống tươi mát và bún tươi trắng mịn, mỗi miếng ăn là một bản giao hưởng vị giác: vừa chua, vừa ngọt, vừa mặn, vừa thơm. Đặc biệt, khi ăn kèm bánh cuốn, chả giò hay trứng chiên, hương vị lại càng "đậm đà tới không thể dừng lại".

💡 **Ăn ở đâu?** Ở các khu chợ truyền thống và phố ẩm thực nổi tiếng của Hà Nội như khu phố Đường Lò Đúc, Khu phố Bún chả Bà Thị, hay các quầy ăn vặt quanh chợ Đồng Xuân và chợ Hàng Bông.

💰 **Giá tham khảo:** 60 – 120 nghìn VNĐ/người (tùy vào phần ăn và kèm thêm bánh cuốn hoặc chả giò).

💄 💪 🩺 💪 💄

💡 Tips dành cho chị em hôm nay

TIP LÀM ĐẸP & CHĂM DA

💡 **Tip "Mắt Sáng, Đẹp Xinh"**

💄 Bạn văn phòng thường ngồi trước máy tính suốt ngày, mắt mệt mỏi và quầng thâm dày? Đừng lo, mình có bí kíp "đánh bay" quầng thâm chỉ với 2 nguyên liệu dễ tìm, giá siêu "phải chăng" nhé!

1️⃣ **Trà xanh lạnh** – Pha 1 túi trà xanh, để nguội rồi ngâm 2-3 lát dưa leo hoặc bông hoa cúc vào. Đặt túi trà lên mắt trong 10-15 phút mỗi lần, 2-3

lần/tuần. Caffeine trong trà giúp co mạch, giảm bọng và làm sáng da quanh mắt.

2️⃣ **Mặt nạ dưa leo + mật ong** – Xay ½ quả dưa leo, trộn 1 thìa mật ong (có tính dưỡng ẩm). Đắp lên da mắt 10 phút, rửa sạch bằng nước mát. Dưa leo mát lạnh giảm sưng, mật ong làm da mềm mịn, giảm thâm.

💧 Đừng quên ngủ đủ 7-8 giờ, uống đủ nước và dùng kem dưỡng mắt có vitamin C hoặc peptide để duy trì hiệu quả. Thử ngay, bạn sẽ thấy "ánh mắt" rạng rỡ hơn mỗi sáng! 💄

TIP TẬP THỂ DỤC & GIỮ DÁNG

🏃‍♀️ **Jump Rope Quick Burn**

Bạn làm việc ở văn phòng, ngồi máy cả ngày, nhưng chỉ cần một sợi dây nhảy nhỏ gọn là có thể "đốt cháy" calo ngay tại góc làm việc!

1️⃣ **Chuẩn bị**: Dùng dây nhảy 1 m – 1.2 m (có thể thay bằng dây quấn dây giày). Đặt một thảm yoga hoặc thảm tập nhẹ để bảo vệ sàn.

2️⃣ **Khởi động**: 30 giây xoay cổ tay, vai, gót chân.



3️⃣ **Bài chính**: 3 hiệp "30-30-30" – mỗi hiệp: nhảy 30 giây (tốc độ vừa phải), nghỉ 30 giây, lại nhảy 30 giây. Tổng thời gian: 3 phút.

4️⃣ **Hiệu quả**: Khoảng 40 kcal được tiêu thụ cho mỗi phút nhảy nhanh, tức ~120 kcal trong 3 phút – đủ để giảm 0.5 kg trong 1 tuần nếu thực hiện 5 ngày/tuần.

5️⃣ **Lưu ý**: Giữ lưng thẳng, đầu gối hơi cong, hít thở đều. Nếu cảm thấy mệt, giảm thời gian lên 15 giây/hiệp và tăng dần.

🕑 **Thực hiện ngay**: Đặt đồng hồ, bật nhạc yêu thích và bắt đầu nhảy ngay sau giờ nghỉ trưa. Bạn sẽ cảm thấy năng lượng tăng, tinh thần sảng khoái và vòng eo thon gọn hơn chỉ trong vài tuần!

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

🩺 **Tip: "Giải Tỏa Vai Gáy – 5 Bước Nhanh Tại Bàn"**



1️⃣ **Ngồi thẳng, lưng dựa**: Đặt lưng ghế sao cho cột sống thẳng, vai không bị kéo lên. Khi ngồi, đầu nên đặt ngay trên vai, tránh cúi cổ.

2️⃣ **Điều chỉnh màn hình**: Màn hình máy tính nên ở mức mắt (khoảng 15-20 cm so với mắt). Khi mắt hướng thẳng, cổ không phải gập hay kéo lên, giảm tải lên cơ vai gáy.

3️⃣ **Kéo giãn 30-giây mỗi giờ**: Đứng lên, đưa tay lên trời, sau đó nghiêng đầu sang mỗi bên, giữ 15 giây mỗi bên. Hoặc ngồi, đặt tay lên gáy, nhẹ nhàng ép vai ra sau để mở rộng ngực.

4️⃣ **Đặt nhiệt độ & ánh sáng hợp lý**: Nhiệt độ phòng 22-24 °C, ánh sáng đủ, tránh căng thẳng mắt gây co thắt cơ cổ.

5️⃣ **Uống đủ nước & nghỉ mắt**: Uống ít nhất 1,5 lít nước mỗi ngày, mỗi 20 phút nhìn ra xa 20 giây để mắt và cơ cổ được thư giãn.

Áp dụng ngay, giảm đau vai gáy, tăng năng suất làm việc! 🌟

💬 ✨ 💭 ✨ 💬

💬 Câu châm ngôn hôm nay

💬 **"The future belongs to those who believe in the beauty of their dreams."**
"Tương lai thuộc về những người tin vào vẻ đẹp của ước mơ của mình."
— Eleanor Roosevelt

Giải nghĩa: Câu nói nhắc nhở phụ nữ rằng niềm tin vào ước mơ và khát vọng cá nhân là nguồn sức mạnh để vượt qua khó khăn và tiến tới thành công. Khi mỗi ngày đi làm, hãy nhớ rằng chính những ước mơ và giá trị riêng của mình đang mở ra cơ hội mới, tạo động lực để không ngừng nỗ lực và phát triển. Điều này giúp duy trì tinh thần lạc quan, kiên định và cảm hứng để đạt được mục tiêu nghề nghiệp và cuộc sống.

💛 😍 💛 😍 💛

⭐ Crush Hôm Nay

💗 Lý Hiện

Trung Quốc 🇨🇳 | Diễn viên

🎂 **Hôm nay là sinh nhật anh ấy — chúc mừng sinh nhật Lý Hiện!** 🎉

Ngày sinh	19/10/1991 (35 tuổi)
Cung HĐ	Thiên Bình ♎

Lý Hiện, nam diễn viên Trung Quốc 35 tuổi, sinh ngày 19/10 – hôm nay có 🎂, nên mọi người đừng quên chúc "Chúc mừng sinh nhật, anh nhé!" Anh vừa tốt nghiệp hệ biểu diễn Học viện Điện ảnh Bắc Kinh năm 2010, còn bây giờ thì "công chúa" văn phòng mình cứ mơ



C-drama diễn viên

mộng nhìn anh trong những cảnh quay, tưởng tượng một buổi “đánh gà” nhẹ nhàng dưới cung Thiên Bình. Vibe của Lý Hiện luôn “chill” mà vẫn “đỉnh” – đúng là crush của mọi cô gái công sở!

Nguồn: Wikipedia · Ảnh: □□□□ □□ □Weibo link □, CC BY-SA 3.0 / Wikimedia Commons

✨ 💛 ✨ 💛 ✨

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

TTXHXD — Tổng hợp bởi Groq AI & nguồn tin VN 💌

🌼 ✨ 🌼 ✨ 🌼