

Tạp chí nội bộ

TÂM BÌNH

Quý III - 2023

NHÀ MÁY
DƯỢC PHẨM TÂM BÌNH

ĐẠT CHUẨN GMP-WHO
THUỐC Y HỌC CỔ TRUYỀN

Muôn kiểu "THỂ THAO
NÂNG CAO SỨC KHỎE"
CỦA NGƯỜI TÂM BÌNH

Vẽ tranh gây quỹ ỦNG HỘ BỆNH NHÂN GAN



Thư ngỏ

Thu về mang theo những con đường phủ đầy lá vàng rơi, hàng cây nhuộm thêm sắc đỏ, cơn mưa rào bất chợt cuốn quý III trôi qua theo nhịp chảy thời gian.

Người Tâm Bình thân mến!

Nhanh thật đấy, chúng ta đã đi được ¾ hành trình của năm 2023. Trên chặng đường ấy có những mục tiêu đã hoàn thành, cũng có những dự định hãy còn dang dở. Hơi hết, ngày hôm nay chúng ta ngồi đây tự hào mang trên mình 3 chữ “Người Tâm Bình”, cùng nhau lật mở từng trang tạp chí, nhìn lại những khoảnh khắc ấn tượng trong quý III.

Mùa thu được biết đến là mùa hoài niệm. Vì vậy với chủ đề “Sang Thu”, Tạp chí nội bộ Tâm Bình số thứ 3 sẽ là thước phim tua chậm mang đến cái nhìn toàn cảnh về những sự kiện, hoạt động nổi bật đã diễn ra suốt 3 tháng vừa qua.

Không rộn ràng như quý I, chẳng bùng nổ như quý II, thế nhưng quý III của Tâm Bình vẫn vô cùng ấn tượng. Đầu tiên phải kể đến bước chuyển mình hoàn thiện, đánh dấu bằng Nhà máy đạt chuẩn GMP về thuốc Y học cổ truyền. Tiếp tục mở rộng quy mô với vùng trồng dược liệu GACP tại Mộc Châu. Hoạt động thiện nguyện được chú trọng, tổ chức thường xuyên hơn thông qua các chương trình: Vẽ tranh gây quỹ cho bệnh nhân gan; thăm hỏi - tặng quà ngày 27/7; phát cháo, tặng quà trung thu cho trẻ em tại Bệnh viện... Trong quý III, chúng ta cũng chào đón một ngày đặc biệt chỉ Tâm Bình mới có - Ngày Đoàn ông Tâm Bình 3/8. Đáng chú ý, tháng 8 còn là tháng quy tụ sinh nhật của “Bộ 3 Phó Tổng Tâm Bình”.

Qua số tạp chí kỳ này, Ban biên tập hy vọng Người Tâm Bình sẽ có những phút giây thư giãn bổ ích. Chúng tôi cũng mong muốn nhận được ý kiến đóng góp của anh chị em để Tạp chí nội bộ Tâm Bình ngày càng hấp dẫn hơn.

Mọi ý kiến đóng góp xin gửi về hòm thư truyenthongnoibo@tambinh.vn!

Xin trân trọng cảm ơn!

Ban biên tập

MỤC LỤC

KHẲNG ĐỊNH THƯƠNG HIỆU

Nhà máy Dược phẩm Tâm Bình đạt chuẩn GMP thuốc Y học cổ truyền	4
Mở rộng quy mô vùng trồng đạt chuẩn GACP-WHO tại Mộc Châu	5
Người Tâm Bình đạt danh hiệu “Gia đình CNVCLĐ tiêu biểu”, “Giỏi việc nước - Đảm việc nhà”	7

BẢN TIN TÂM BÌNH

Chủ tịch Công đoàn Tâm Bình trúng cử BCH LĐLĐ Q. Ba Đình khóa XI	8
Tri ân gia đình chính sách, người có công với Cách mạng	9
Diễn tập phòng cháy chữa cháy tại nhà máy Dược phẩm Tâm Bình	10
Vẽ tranh gây quỹ tặng bệnh nhân gan Ngày Viêm gan Thế giới (28/07)	12
Mang “Mùa trăng hạnh phúc” tới Khoa Nhi - Bệnh viện Phổi Trung ương	15
Hưởng ứng Ngày chạy Olympic vì sức khỏe toàn dân & Chung kết giải chạy báo Hà Nội Mới mở rộng lần thứ 48	17
Ấm lòng những suất cháo từ thiện	18
Người Tâm Bình lan tỏa văn hóa đọc	19
Ngày Đoàn ông Tâm Bình 3/8	22
Mừng “sinh thần” bộ ba Phó Tổng Tâm Bình	23

CHUYỆN NGƯỜI TÂM BÌNH

Muôn kiểu “thể thao nâng cao sức khỏe” của Người Tâm Bình	24
Gặp gỡ 3 “sao hạng A” mới nổi trên kênh TikTok nhà Tâm Bình	27
Nghi Lễ Quốc khánh 2/9, “member” Tâm Bình xả hơi cùng gia đình	31

TIẾT LỘ BÍ KÍP

5 đám mây tiêu cực	36
6 mẹo giúp bạn chi tiêu có ý thức hơn	37

GÓC SÁNG TẠO

Những mẫu thiết kế thời trang sáng tạo của Người Tâm Bình	38
---	----

ĐỐ VUI CÓ THƯỞNG

Vua Tiếng Việt	39
----------------	----

NHÀ MÁY DƯỢC PHẨM TÂM BÌNH

ĐẠT CHUẨN GMP THUỐC Y HỌC CỔ TRUYỀN

Với dây chuyền máy móc hiện đại, quy trình sản xuất đáp ứng các tiêu chuẩn thực hành tốt sản xuất thuốc, nguyên liệu làm thuốc của Tổ chức Y tế Thế giới, nhà máy Dược phẩm Tâm Bình đã được chứng nhận đạt chuẩn quốc tế GMP-WHO thuốc Y học cổ truyền.

Công ty Dược phẩm Tâm Bình được thành lập vào năm 2010 do Tổng Giám đốc, Dược sĩ cao cấp Lê Thị Bình sáng lập, với triết lý kinh doanh rất nhân văn “Khởi nghiệp bằng chữ Tâm, thành công nhờ chữ Đức” và “Tâm Bình mang cả tâm tình trong từng sản phẩm”.

Lấy mục tiêu phát triển các sản phẩm chất lượng tốt làm chiến lược lâu dài, Dược phẩm Tâm Bình đã đầu tư xây dựng nhà máy sản xuất hiện đại, đạt chuẩn GMP thực phẩm bảo vệ sức khỏe với diện tích hơn 8.200m² tại khu công nghiệp Ninh Hiệp, Gia Lâm, Hà Nội và vùng trồng dược liệu đạt chuẩn quốc tế GACP-WHO.

Kế thừa và phát huy những tinh hoa của nền Y học cổ truyền kết hợp với công nghệ bào chế hiện đại, Tâm Bình đã đưa ra thị trường nhiều sản phẩm có chất lượng tốt, hiệu quả cao và giá thành hợp lý như: Viên khớp, Viên gout, Đại tràng, Viganam, Mỡ máu, Bổ gan và Hôi xuân Tâm Bình.... Các sản phẩm của Tâm Bình đã và đang góp phần chăm sóc sức khỏe cho hàng triệu người dân Việt Nam.

Không ngừng nâng cao chất lượng sản phẩm để mang lại lợi ích cho người bệnh, cũng như hiểu được tầm quan trọng của khoa học công nghệ đối với sự phát triển bền vững của doanh nghiệp, Tâm Bình đã nâng cấp nhà máy sản xuất, đầu tư trang bị hệ thống máy móc hướng tới các tiêu chuẩn cao hơn. Sau thời gian dài triển khai, mới đây nhà máy Dược phẩm Tâm Bình đã được chứng nhận đạt chuẩn quốc tế GMP-WHO sản xuất thuốc Y học cổ truyền.

GMP-WHO (Good Manufacturing Practice - World Health Organisation) là tiêu chuẩn thực hành tốt sản xuất thuốc, nguyên liệu làm thuốc được ban hành bởi Tổ chức Y tế Thế giới. So với GMP thực phẩm bảo vệ sức khỏe, GMP-WHO đòi hỏi những tiêu chuẩn cao hơn về máy móc, nguyên liệu, quy trình sản xuất, kiểm soát chất lượng, nhân sự vận hành, môi trường... Dược phẩm Tâm Bình là 1 trong 10 doanh nghiệp đầu tiên được Cục Quản lý Y, Dược cổ truyền (Bộ Y tế Việt Nam) chứng nhận nhà máy sản xuất đạt chuẩn GMP-WHO thuốc Y học cổ truyền.



Nhà máy GMP-WHO của Dược phẩm Tâm Bình có hệ thống kiểm tra kiểm soát chất lượng với máy sắc ký lỏng hiệu năng cao (HPLC); hệ thống kiểm tra độ rã; hệ thống cô chiết bằng chân không giúp tối đa hoá hàm lượng hoạt chất để sản phẩm có độ đồng nhất và tinh khiết cao; đóng lọ, ép vỉ trên dây chuyền công nghệ đóng - ép - hàn vô trùng...

Dây chuyền sản xuất tự động hóa cao, sử dụng máy móc làm thay con người trong nhiều công đoạn giúp tránh nhiễm khuẩn tối đa, giảm thiểu sai sót, đảm bảo chất lượng sản phẩm, tiết kiệm sức lao động, tăng năng suất.

Đội ngũ nhân sự nhà máy vững vàng về chuyên môn nghiệp vụ, làm chủ dây chuyền công nghệ hiện đại. Các khóa bồi dưỡng, nâng cao trình độ, kỹ năng cho nhân sự nhà máy được tiến hành và đánh giá định kỳ.

Toàn bộ quy trình sản xuất được kiểm soát nghiêm ngặt từ nguyên liệu đầu vào cho đến quá trình chế biến dược liệu, sản xuất và đóng gói thành phẩm, đảm bảo các sản phẩm luôn đạt chất lượng tốt nhất trước khi tới tay người dùng.

Nhà máy Dược phẩm Tâm Bình đạt chứng nhận GMP-WHO thuốc Y học cổ truyền là minh chứng cho thấy công ty không ngừng đổi mới để nâng cao chất lượng sản phẩm, đáp ứng nhu cầu chăm sóc sức khỏe ngày càng cao của người dân, xứng đáng với vị thế một trong những công ty Đông dược hàng đầu Việt Nam. Đây cũng là sự khẳng định cho sứ mệnh nâng tầm các sản phẩm Đông dược của Tâm Bình và mở ra những cơ hội mới để Tâm Bình từng bước vươn ra thị trường quốc tế.

MỞ RỘNG QUY MÔ VÙNG TRỒNG

ĐẠT CHUẨN GACP-WHO TẠI MỘC CHÂU

Trong hành trình thực hiện sứ mệnh “Nam dược trị Nam nhân”, Tâm Bình chú trọng phát triển nguồn dược liệu sạch đạt chuẩn GACP-WHO để mang đến các sản phẩm có chất lượng cao. Ngoài vùng trồng Ba Kích ở Vĩnh Phúc, mới đây, Tâm Bình tiếp tục mở rộng quy mô vùng trồng Đương quy Nhật đạt chuẩn GACP-WHO tại Mộc Châu, Sơn La.



GACP-WHO là tiêu chuẩn thực hành tốt nuôi trồng và thu hái dược liệu do Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) khuyến cáo, bao gồm các nguyên tắc và hướng dẫn về chọn giống, lựa chọn địa điểm, trồng trọt, chăm sóc, bảo vệ, thu hoạch, sơ chế và bảo quản dược liệu. Việc áp dụng tiêu chuẩn GACP-WHO giúp đảm bảo nguồn dược liệu có chất lượng cao, an toàn và hiệu quả, đồng thời góp phần bảo vệ môi trường và duy trì nguồn gen của các loài thảo dược.

Dược phẩm Tâm Bình đã áp dụng tiêu chuẩn GACP-WHO vào vùng trồng Đương quy Nhật tại xã Tân Lập, huyện Mộc Châu, tỉnh Sơn La. Sau thời gian nghiên cứu và thử nghiệm, dược liệu được gửi tới các đơn vị uy tín như Phòng kiểm nghiệm của Viện Dược liệu để kiểm tra, kết quả cho thấy: cây Đương quy Nhật đã sinh trưởng tốt, cho năng suất và hàm lượng hoạt chất cao, ít sâu bệnh, thích nghi mạnh mẽ với điều kiện khí hậu – thổ nhưỡng tại địa phương.

Nói qua về Đương quy Nhật, thì đây là một loại thảo dược lâu năm thuộc họ hoa tán Apiaceae. Loại cây này có tác dụng an thần, giảm đau, giải nhiệt, chống viêm, điều kinh, nhuận tràng, tăng cường miễn dịch... Vì vậy, được dùng trong một số sản phẩm của Tâm Bình như Viên Khớp Tâm Bình, Hôi Xuân Tâm Bình, Thấp Diệu Nang Tâm Bình, Viên Gout Tâm Bình...



Vùng trồng Đương quy Nhật của Tâm Bình được cấp chứng nhận GACP ngày 05/09/2023.

Vùng trồng cây Đương quy Nhật của Tâm Bình có diện tích khoảng 1 ha, được áp dụng các biện pháp kỹ thuật cao để quản lý. Các quy định về canh tác, phòng trừ sâu bệnh, chăm sóc cây trồng được cụ thể hóa. Việc làm đất, bón phân thực hiện theo quy trình. Đặc biệt, vùng trồng của Công ty không dùng thuốc trừ sâu nên không gây nguy hại đến môi trường cũng như sức khỏe của nông dân.

Công ty đã áp dụng hài hòa giữa kinh nghiệm của người dân bản địa với quy trình được nghiên cứu kỹ lưỡng của các dược sĩ, kỹ sư nông nghiệp cùng sự phối hợp của các chuyên gia đầu ngành từ Viện Dược liệu. Nhờ đó, đội ngũ trực tiếp trồng, chăm sóc, thu hái, sơ chế, bảo quản dược liệu hiểu rõ về quy trình, có kỹ năng thực hiện đúng theo yêu cầu GACP-WHO.



Đội ngũ cán bộ được đào tạo bài bản kỹ thuật nuôi trồng, sản xuất dược liệu chuẩn GACP-WHO.

Không chỉ tự chủ được nguồn dược liệu an toàn và chất lượng, Dược phẩm Tâm Bình còn sở hữu Nhà máy sản xuất đạt tiêu chuẩn GMP về thuốc Y học Cổ truyền. Với trang thiết bị tiên tiến cùng quy trình sản xuất được kiểm soát chặt chẽ, dược liệu được bào chế dưới dạng viên nang hiện đại, chứa đầy đủ dược tính, các sản phẩm mang thương hiệu Tâm Bình đã tới tay hàng triệu người tiêu dùng trên khắp cả nước, đáp ứng nhu cầu chăm sóc và bảo vệ sức khỏe của người dân Việt.

Tiếp nối các giá trị đã xây dựng, trong tương lai Dược phẩm Tâm Bình sẽ tiếp tục mở rộng vùng trồng đạt tiêu chuẩn GACP-WHO nhằm nâng cao hơn nữa chất lượng sản phẩm cũng như góp phần bảo tồn nguồn dược liệu quý của Việt Nam.

Người Tâm Bình đạt danh hiệu "GIA ĐÌNH CNVCLĐ TIÊU BIỂU", "GIỎI VIỆC NƯỚC - ĐẢM VIỆC NHÀ"

Dưới sự hỗ trợ, tạo điều kiện mọi mặt của Công ty cùng nỗ lực không ngừng của cá nhân, đầu tháng 7 năm nay, chị Nguyễn Thị Thanh Huyền - Nhân viên kế toán đã đạt danh hiệu "Giỏi việc nước - Đảm việc nhà" và anh Khổng Trường Hải - Nhân viên lái xe đạt danh hiệu "Gia đình CNVCLĐ tiêu biểu".

Hưởng ứng phong trào thi đua "Giỏi việc nước - Đảm việc nhà", phấn đấu đạt danh hiệu "Gia đình CNVCLĐ tiêu biểu", Dược phẩm Tâm Bình đã triển khai nhiều hoạt động theo hướng phù hợp với thực tiễn sản xuất, kinh doanh của Công ty. Tâm Bình luôn dành sự quan tâm lớn cho công tác nâng cao đời sống vật chất và tinh thần để nhân viên yên tâm công tác.

Người lao động được Dược phẩm Tâm Bình tạo mọi điều kiện bồi dưỡng trình độ chuyên môn, phát huy sức sáng tạo và tiềm năng của bản thân để hoàn thành tốt công việc được giao. Công ty cũng tạo cơ hội để mỗi cá nhân được học tập, trao đổi kinh nghiệm về bình đẳng giới, nghệ thuật giao tiếp, ứng xử, giáo dục con cái, xây dựng và bảo vệ hạnh phúc gia đình.

Chính sự hỗ trợ về mọi mặt của Công ty cùng sự phấn đấu của cá nhân, chị Nguyễn Thị Thanh Huyền và anh Khổng Trường Hải đã được vinh danh tại Hội nghị Tổng kết phong trào thi đua "Giỏi việc nước - Đảm việc nhà" năm 2022 và Biểu dương gia đình CNVCLĐ tiêu biểu năm 2023.



Chị Nguyễn Thị Thanh Huyền (thứ 7 từ phải sang) nhận danh hiệu "Giỏi việc nước - Đảm việc nhà"

Là kế toán thu hồi công nợ của nhà thuốc và đại lý, chị Nguyễn Thị Thanh Huyền luôn theo dõi, cập nhật kịp thời, đối chiếu xác nhận và đốc thúc thu hồi công nợ của khách hàng. Sự khéo léo, hài hòa của chị được khách hàng đánh giá cao. Đối với gia đình, chị Thanh Huyền luôn là người dâu hiền, vợ đảm.

Anh Khổng Trường Hải nhận được sự tin tưởng, quý mến của đồng nghiệp nhờ sự tận tâm, cẩn thận trong công việc. Anh đồng thời là một thành viên tích cực trong các phong trào, hoạt động thiện nguyện của Công ty, đặc biệt đã 5 lần liên tiếp tham gia hiến máu nhân đạo.

Anh cũng có một gia đình được nhiều người ngưỡng mộ. Vợ anh là giáo viên Mầm non, được Phòng Giáo dục và Đào tạo huyện Gia Lâm khen thưởng. Con gái lớn của anh là học sinh giỏi cấp Thành phố, được tuyển thẳng vào Đại học Hà Nội trong khi con gái thứ hai luôn đạt danh hiệu học sinh giỏi.

Danh hiệu "Giỏi việc nước - Đảm việc nhà", "Gia đình CNVCLĐ tiêu biểu" là sự ghi nhận xứng đáng cho cá nhân chị Nguyễn Thị Thanh Huyền và anh Khổng Trường Hải cũng là động lực để người Tâm Bình không ngừng nỗ lực trong thời gian tới.



Anh Khổng Trường Hải (thứ 7 từ phải sang) đạt danh hiệu "Gia đình CNVCLĐ tiêu biểu"

CHỦ TỊCH CÔNG ĐOÀN TÂM BÌNH TRÚNG CỬ BAN CHẤP HÀNH LĐLĐ QUẬN BA ĐÌNH KHÓA XI

Tại Đại hội Công đoàn quận Ba Đình lần thứ XI diễn ra chiều 19/7, đồng chí (đ/c) Hoàng Phương (Chủ tịch Công đoàn Dược phẩm Tâm Bình) đã trúng cử vào Ban Chấp hành LĐLĐ quận khóa XI nhiệm kỳ 2023 - 2028 với số phiếu tín nhiệm cao.

Đại hội Công đoàn quận Ba Đình lần thứ XI là sự kiện chính trị quan trọng, ngày hội lớn của cán bộ, đoàn viên Công đoàn quận Ba Đình với sự tham dự của 192 đại biểu. Đại diện Công đoàn Dược phẩm Tâm Bình tham dự Đại hội lần này là đ/c Hoàng Phương (Chủ tịch Công đoàn Công ty) và đ/c Vũ Minh Ngọc (Ủy viên Ban Chấp hành Công đoàn Công ty).

Tại Đại hội, đ/c Hoàng Phương trình bày tham luận với chủ đề "Công đoàn tham gia công tác quản lý, nâng cao hiệu quả sản xuất kinh doanh, góp phần tăng thu nhập và chất lượng cuộc sống cho người lao động." Tham luận đã ghi nhận những đóng góp của Công đoàn trong việc đề xuất với lãnh đạo Công ty để tạo không gian, cơ chế cho người lao động được tự do phát huy sáng kiến, cải tiến kỹ thuật. Chính nhờ sự tư vấn, tham gia tích cực, chủ động của tất cả cán bộ, đoàn viên Công đoàn Công ty nên trong nhiều năm qua, hoạt động sản xuất kinh doanh của Tâm Bình luôn có sự phát triển nhanh và bền vững. Cùng với sự phát triển lớn mạnh của Dược phẩm Tâm Bình, đời sống vật chất và tinh thần của người lao động Công ty cũng ngày càng được nâng cao.



Đ/c Hoàng Phương trình bày tham luận tại Đại hội

Đặc biệt, Đại hội đã bầu ra Ban Chấp hành LĐLĐ quận khóa XI với 21 đ/c đảm bảo đủ tiêu chuẩn với trình độ chuyên môn cao, năng lực công tác tốt, tâm huyết, uy tín. Nhận được sự tín nhiệm cao của Đại hội, đ/c Hoàng Phương đã trúng cử vào Ban Chấp hành. Tin tưởng rằng trong thời gian tới, đ/c Hoàng Phương sẽ nỗ lực hoàn thành tốt trọng trách được giao, xứng đáng với niềm tin của LĐLĐ quận.



Ban Chấp hành LĐLĐ quận khóa XI (đ/c Hoàng Phương thứ tư từ trái sang) ra mắt Đại hội

Tri ân GIA ĐÌNH CHÍNH SÁCH, NGƯỜI CÓ CÔNG VỚI CÁCH MẠNG

Đã trở thành thông lệ, 27/7 hàng năm là dịp để Dược phẩm Tâm Bình tri ân các gia đình chính sách, người có công với Cách mạng. Những hoạt động đặc biệt của Công ty trên địa bàn phường Ngọc Khánh và Kim Mã năm nay đã tiếp nối truyền thống tốt đẹp của Tâm Bình trong suốt thời gian qua.

Ngày 18/7, Dược phẩm Tâm Bình cùng đại diện UBND phường Ngọc Khánh đã tới thăm hỏi, tặng quà 12 gia đình thương binh, con liệt sỹ, người nhiễm chất độc hóa học trên



Chị Hoàng Phương – Chủ tịch Công đoàn Dược phẩm Tâm Bình (đầu tiên từ trái sang) trao quà cho người có công với Cách mạng và gia đình chính sách

địa bàn Phường. Mỗi phần quà gồm 500.000 đồng tiền mặt cùng sản phẩm của Công ty.

Tới thăm các gia đình, đoàn được lắng nghe những nhân chứng sống của lịch sử ôn lại kỷ niệm của một thời chiến đấu hào hùng và chia sẻ về cuộc sống hiện tại. Đại diện Dược phẩm Tâm Bình đã ân cần động viên, chúc sức khỏe các gia đình chính sách; bày tỏ lòng biết ơn đối với sự hy sinh của các gia đình có công với Cách mạng trong sự nghiệp đấu tranh giải phóng dân tộc, thống nhất đất nước.

Trước đó, Dược phẩm Tâm Bình đã đồng hành cùng cơ quan Bộ Y tế, UBND phường Kim Mã, Trung tâm Y khoa Nhật Bản T-Matsuoka tổ chức khám, tư vấn, chăm sóc sức khỏe, tặng quà cho 110 đối tượng chính sách, người có công trên địa bàn phường Kim Mã. Không chỉ được khám sức khỏe tổng quát, chụp X-quang, lấy máu xét nghiệm, các đối tượng chính sách, người có công còn được tư vấn các kiến thức cơ bản về chăm sóc sức khỏe, phòng và điều trị một số bệnh lý phổ biến. Tại buổi khám, Dược phẩm Tâm Bình đã dành tặng 10 suất quà tri ân với tổng trị giá 5.000.000 đồng.

Những phần quà chứa đựng tình cảm chân thành, sự biết ơn sâu sắc của cán bộ, nhân viên Tâm Bình hy vọng sẽ mang tới niềm vui nho nhỏ cho các gia đình chính sách trong dịp đặc biệt này. Hoạt động đền ơn đáp nghĩa cùng nhiều chương trình thiện nguyện của Dược phẩm Tâm Bình trong suốt thời gian qua không chỉ thể hiện trách nhiệm của Công ty với cộng đồng mà còn góp phần lan tỏa truyền thống tốt đẹp tới từng thành viên Tâm Bình.



Đại diện Dược phẩm Tâm Bình tới thăm hỏi gia đình bà Nguyễn Thị Liên - Con Liệt sỹ



Đại diện Dược phẩm Tâm Bình trao quà tại gia đình Thương binh Đỗ Quý Hiệp

Diễn tập

PHÒNG CHÁY CHỮA CHÁY TẠI NHÀ MÁY TÂM BÌNH

Tham dự buổi diễn tập, cán bộ, nhân viên Nhà máy được trang bị đầy đủ kiến thức phòng cháy cũng như các phương án sẵn sàng xử lý tình huống cháy có thể xảy ra. Cán bộ, nhân viên Nhà máy cũng được hướng dẫn, thực hành các kỹ năng thoát hiểm, cứu người bị nạn, sử dụng phương tiện chữa cháy tại chỗ.

Buổi diễn tập giúp nâng cao tính chủ động, kỹ năng PCCC của từng cá nhân. Từ đó giúp phòng tránh tối đa nguy cơ cháy nổ cũng như hạn chế tới mức thấp nhất thiệt hại về người và tài sản trong trường hợp cháy xảy ra.

Trước thực trạng cháy nổ diễn biến phức tạp tại Hà Nội thời gian gần đây, chiều 21/9, Nhà máy Công ty Dược phẩm Tâm Bình đã phối hợp với Phòng Cảnh sát PCCC tổ chức hướng dẫn kỹ năng và diễn tập phương án PCCC với tình huống giả định.



Phòng cháy chữa cháy: Những việc cần làm

Cháy, nổ thường đến bất ngờ và để lại hậu quả nặng nề, khó khắc phục. Để giảm nguy cơ phát sinh cháy, công tác phòng ngừa được coi là yếu tố then chốt.



<p>CHỦ ĐỘNG PHÒNG CHÁY, CHỮA CHÁY (PCCC)</p>	<p>Chấp hành quy định, nội quy, yêu cầu về PCCC của người hoặc cơ quan có thẩm quyền</p>	<p>Trang bị các phương tiện chữa cháy theo quy định</p>	<p>Thường xuyên kiểm tra phát hiện và khắc phục kịp thời nguy cơ gây cháy, nổ</p>
<p>Phối hợp với cơ quan, tổ chức, hộ gia đình, cá nhân trong bảo đảm an toàn PCCC</p>	<p>Biết sử dụng dụng cụ, phương tiện PCCC thông dụng</p>	<p>Bảo đảm an toàn trong quá trình sử dụng nguồn lửa, nguồn nhiệt, thiết bị, dụng cụ sinh lửa, sinh nhiệt và trong bảo quản, sử dụng chất cháy</p>	<p>Ngăn chặn nguy cơ trực tiếp phát sinh cháy, hành vi vi phạm quy định an toàn PCCC</p>

<p>NHỮNG VIỆC CẦN LÀM KHI XẢY RA CHÁY</p>	<p>Bình tĩnh để suy xét tình hình một cách hợp lý</p>	<p>Ngắt hệ thống điện và gọi cứu hỏa</p>	<p>Lập tức tìm lối thoát hiểm theo các biển chỉ dẫn, không trốn ở những nơi kín như tủ quần áo, gầm bàn...</p>
<p>Khom người xuống sát mặt đất khi di chuyển để tránh khói, khí độc</p>	<p>Sử dụng chăn, mền hoặc quần áo nhúng nước để choàng lên người, trên đầu</p>	<p>Bò sát khu vực gần cửa sổ</p>	<p>Kêu gọi sự giúp đỡ từ bên ngoài</p>

Vẽ tranh gây quỹ tặng bệnh nhân gan
NGÀY VIÊM GAN THẾ GIỚI (28/07)

Quay ngược thời gian, nhìn lại tháng 7, chắc hẳn người Tâm Bình vẫn còn nhớ chương trình thiện nguyện vẽ tranh gây quỹ tặng bệnh nhân gan đầy ý nghĩa do nhãn hàng Bỏ gan Tâm Bình tổ chức. Xem lại những bức tranh nguệch ngoạc do mình tự vẽ hay hình ảnh người bệnh gan tại Bệnh viện E mới thấy mình cũng đã làm được việc tốt, ý nghĩa. Và hi vọng một chút hồi tưởng về sự kiện này sẽ là năng lượng tích cực để chúng ta tiếp tục làm những việc có ích cho đời, cho xã hội.

Vẽ tranh “Lá gan xanh – sống an lành” tuyên truyền bảo vệ gan

Vẽ tranh là chương trình từ thiện do nhãn hàng Bỏ gan Tâm Bình phát động nhằm hưởng ứng Ngày viêm gan Thế giới (28/07).

Với chủ đề “Lá gan xanh – sống an lành”, chương trình nhằm mục đích tuyên truyền, phát động mọi người cùng tìm hiểu về vai trò lá gan. Qua đó, cùng nhau sống lành mạnh, khoa học để chung tay bảo vệ lá gan. Đồng thời, thông qua chương trình gây quỹ từ thiện nhằm ủng hộ, giúp đỡ, động viên tinh thần của những bệnh nhân Khoa Gan mật đang điều trị tại Bệnh viện E (Hà Nội). Mỗi bức tranh gửi về tương ứng 200.000 đồng. Số tiền này do nhãn hàng Bỏ gan Tâm Bình trích ra đóng góp vào “Quỹ chăm sóc lá gan” gửi tặng bệnh nhân.



CBCNV Tâm Bình tổ chức offline vẽ tranh gây quỹ tặng bệnh nhân gan



Dù bận bịu công việc nhưng CBCNV Tâm Bình vẫn cố gắng dành thời gian hưởng ứng chương trình



Cùng chung tay bảo vệ lá gan

Với tinh thần “tương thân tương ái”, chỉ sau một thời gian ngắn chương trình đã nhận được sự hưởng ứng nhiệt tình của người dân khắp mọi miền đất nước gửi về. Trong đó phải kể đến sự đóng góp của CLB vẽ Skyteam, CLB Tình nguyện Tâm tổ chức cho các em nhỏ Khoa Tim mạch (Bệnh viện E) và đặc biệt là buổi vẽ tập thể của CBCNV Dược phẩm Tâm Bình.

Mỗi bức tranh là một thông điệp, góc nhìn hay về cách bảo vệ lá gan. Có bức tranh tác giả muốn truyền tải tác nhân gây hại gan. Bức tranh thì chia sẻ lối sống khoa học như ngủ trước 23h, uống nước, ăn rau xanh... để bảo vệ gan. Bức tranh khác lại nói về việc tiêm vắc xin để phòng ngừa bệnh gan. Dù có năng khiếu hay không thì tất cả những bức tranh nhận về đều sáng tạo và đậm chất nghệ thuật. Phải chăng họ là những người nghệ sĩ tài ba.



Bức tranh bé Nguyễn Tâm Đan (con của chị Nguyễn Thị Tâm - Khối Nhà Máy) nằm trong Top 10 bức tranh đẹp và ý nghĩa nhất



Bức tranh mang thông điệp cả gia đình cùng chung tay bảo vệ gan



Mỗi bức tranh là một thông điệp ý nghĩa về bảo vệ gan



CLB Tình nguyện Tâm tổ chức cho các em nhỏ Khoa Tim Mạch (Bệnh viện E) hưởng ứng chương trình

Và do đa dạng độ tuổi tham gia nên chương trình không chỉ nhận được sự hưởng ứng của người lớn mà còn có rất nhiều em nhỏ tham gia. Đúng với câu nói của Bác Hồ “tuổi nhỏ làm việc nhỏ, tùy theo sức khỏe mình”, những bức tranh tuy mộc mạc, đơn giản nhưng mang ý nghĩa vô cùng to lớn. Chính hành động nhỏ bé này đã giúp chương trình ngày càng lan tỏa và ý nghĩa.

Kết thúc chương trình, Ban tổ chức đã nhận được 118 bức tranh tương ứng 23.600.000 VNĐ từ nhân hàng Bồ gan Tâm Bình trích vào “Quý chăm sóc lá gan”. Số tiền này được nhân hàng kết hợp với Khoa Gan mật (Bệnh viện E) trao tặng cho bệnh nhân tại đây.

Món quà nhỏ sẽ chia với người bệnh gan



Quý chăm sóc lá gan đã trao tặng 40 suất quà, mỗi suất quà trị giá gần 600.000 VNĐ cho bệnh nhân Khoa Gan mật (Bệnh viện E)

Đến Khoa Gan mật, Bệnh viện E cuối tháng 7, nhìn những nét mặt xanh xao, gầy gò của người bệnh mới thấy căn bệnh viêm gan, xơ gan... thật khủng khiếp. Không chỉ khiến người bệnh lao đao về sức khỏe mà còn làm tổn thất về kinh tế. Bởi, khi bệnh đã chuyển sang giai đoạn nặng thì việc điều trị là trường kỳ và tốn kém.

Với tinh thần sẻ chia, hỗ trợ người bệnh, Quý chăm sóc lá gan đã trao tặng 40 suất quà, mỗi suất bao gồm 200.000VNĐ và 1 tháng sử dụng miễn phí Bồ gan Tâm Bình cho người bệnh đang điều trị tại đây.

Mặc dù món quà không phải lớn nhưng hi vọng đó là nguồn động viên, khích lệ tinh thần những người bệnh, giúp họ thêm lạc quan, vui vẻ để đẩy lùi bệnh tật.

Và thật hạnh phúc, khi những món quà, bức tranh ngộ nghĩnh đến tay người bệnh. Tuyệt vời hơn nữa là nhìn thấy những nụ cười rạng rỡ trên khuôn mặt tiểu tụy vì những mũi tiêm, truyền.

Chúc cho các anh, chị, cô, chú ở Khoa Gan mật (Bệnh viện E) dồi dào năng lượng và sức khỏe để sớm trở về với gia đình.



TỚI KHOA NHI - BỆNH VIỆN PHỔI TRUNG ƯƠNG

Trung thu là dịp trẻ thơ luôn háo hức, mong đợi để được rước đèn, phá cỗ dưới ánh trăng rằm bên gia đình và bạn bè. Nhưng đối với những bệnh nhi đang điều trị nội trú tại Khoa Nhi - Bệnh viện Phổi Trung ương, năm nay các em phải đón một cái Tết trung thu xa nhà. Để các bệnh nhi nơi đây hưởng trọn niềm vui như các bạn nhỏ cùng trăng lúa, ngày 28/9, Quý thiện Tâm Bình đã phối với Đoàn Thanh niên quận Ba Đình tổ chức chương trình “Mùa trăng hạnh phúc”.

Các em nhỏ tại đây mỗi em một hoàn cảnh, trong đó có những em mang trong mình căn bệnh hiểm nghèo. Đến với chương trình, các em được hòa mình vào không khí náo nhiệt với những tiết mục đặc sắc quanh mâm cỗ Trung thu do các thành viên đoàn thiện nguyện dày công chuẩn bị.

Tuy không được đón Trung thu trong ngôi nhà thân thương, vui chơi với bạn bè cùng lớp nhưng các bệnh nhi vẫn cảm nhận được sự ấm áp trong không gian tràn ngập yêu thương bên những người bạn mới. Những ánh mắt lấp lánh niềm vui, những tiếng cười giòn tan của các em khiến nỗi lo bệnh tật, sự mệt mỏi của những ngày chữa trị trước đó bỗng tan biến.



Chương trình được tổ chức tại sảnh của Khoa Nhi

Được bà bế ra chơi trung thu, em Minh Anh (3 tuổi, ở Bắc Ninh) lộ rõ niềm vui thích. Em bị ung thư máu, vừa được chuyển từ Viện Huyết học Truyền máu Trung ương sang điều trị viêm phổi tại đây. Bố mẹ phải đi làm nên bà là người chăm sóc chính của em. Đối với bà nhìn thấy em cười vui vẻ như lúc này là một niềm động viên, an ủi lớn vì bà biết rằng chặng đường chiến đấu với bệnh tật phía trước của em còn rất dài.

Còn đối với em Phạm Ngọc Anh (13 tuổi, ở Phật Tích - Tiên Du - Bắc Ninh), đây có lẽ là Trung thu đặc biệt nhất từ trước đến nay của em. Em chia sẻ: “Em nhập viện đã được 2 tuần rồi ạ. Mọi năm đón Trung thu ở nhà, năm nay ở viện em cũng hơi buồn. Nhưng bây giờ được tham gia chương trình với các bạn ở đây em thấy rất thích. Chắc em sẽ không bao giờ quên chương trình này”.

Nhìn thấy sự hân hoan của con, chị Nguyễn Thùy Phương (Hoài Đức - Hà Nội) có con 7 tuổi đang điều trị lao hạch tại đây chia sẻ: “Nhìn các con vui tôi cũng vui lây. Các con không được ở nhà đón Trung thu nhưng nhờ có sự quan tâm của Quận đoàn, Bệnh viện và đặc biệt là sự hỗ trợ của Công ty Tâm Bình mà các con có được buổi liên hoan Trung thu như thế này. Tôi rất cảm ơn!”



Anh Nguyễn Minh Hoàng – Phó Tổng Giám đốc Dược phẩm Tâm Bình trao quà cho các em nhỏ

Tham dự chương trình, em nhỏ nào cũng có quà là đồ chơi và bánh kẹo mà các em yêu thích. Quý từ thiện Tâm Bình cũng trao tặng 20 suất quà, mỗi suất 300.000 đồng tiền mặt. Những món quà nhỏ nhưng chứa đựng tình cảm lớn, đó là sự sẻ chia, yêu thương từ những tấm lòng nhân ái.

Anh Nguyễn Minh Hoàng - Phó Tổng Giám đốc Dược phẩm Tâm Bình cho biết: "Tâm Bình đồng hành cùng chương trình với mong muốn mang lại một cái Tết Trung thu vui tươi, xoa dịu nỗi đau về bệnh tật cũng như khích lệ tinh thần cho bệnh nhi và gia đình các em. Sự vui vẻ, hồn nhiên của các em khiến chúng tôi cảm thấy ấm lòng."

Chương trình "Mùa trăng hạnh phúc" khép lại cùng câu hát ngân nga của các em nhỏ như vang vọng vào trái tim của những người tham dự:

*"Tết Trung thu rước đèn đi chơi
Em rước đèn đi khắp phố phường
Lòng vui sướng với đèn trong tay
Em múa ca trong ánh trăng rằm"*



Niềm vui của Ban tổ chức khi chương trình kết thúc tốt đẹp

Hưởng ứng NGÀY CHẠY OLYMPIC VÌ SỨC KHỎE TOÀN DÂN & CHUNG KẾT GIẢI CHẠY BÁO HÀ NỘI MỚI MỞ RỘNG LẦN THỨ 48



Sáng ngày 22/09/2023, tại Cung Thể thao tổng hợp Quận Ngựa, 25 cán bộ nhân viên đại diện các phòng ban của Dược phẩm Tâm Bình đã tham gia hưởng ứng Ngày chạy Olympic vì sức khỏe toàn dân và chung kết giải chạy Báo Hà Nội mới mở rộng lần thứ 48 - Vì hòa bình năm 2023 trên địa bàn Quận Ba Đình.

Đây là hoạt động thể thao thường niên do báo Hà Nội mới phối hợp cùng Sở Văn hóa, Thể thao và Du lịch Hà Nội, UBND quận Ba Đình tổ chức với mục đích động viên đông đảo các tầng lớp nhân dân tham gia tập luyện thể dục, thể thao; tiếp tục thực hiện Cuộc vận động "Toàn dân rèn luyện thân thể theo gương Bác Hồ vĩ đại", góp phần nâng cao sức khỏe để phục vụ học tập, lao động, sản xuất, xây dựng và bảo vệ Tổ quốc.



Từ sáng sớm, các CBNV Tâm Bình đã có mặt, sẵn sàng trong màu áo xanh thương hiệu để chạy hưởng ứng cho sự kiện



Phó TGD Nguyễn Minh Hoàng đại diện Dược phẩm Tâm Bình nhận cờ lưu niệm



Sự kiện diễn ra với không khí tươi vui, đầy khí thế của dòng người đông đúc, những màn trình diễn mãn nhãn.

Năm nay, Ngày chạy Olympic vì sức khỏe toàn dân, Lễ phát động và Chung kết giải chạy Báo Hà Nội mới Quận Ba Đình đã thu hút khoảng 2.500 vận động viên từ 14 phường. Dược phẩm Tâm Bình là một trong 48 đơn vị tham gia hưởng ứng giải chạy trên địa bàn quận.

Ngoài hưởng ứng giải chạy, Tâm Bình cũng tích cực tham gia nhiều hoạt động của quận và thành phố như tham gia phong trào hiến máu nhân đạo; thăm hỏi và tặng quà các gia đình chính sách; phát cơm, cháo cho bệnh nhân tại các bệnh viện...

ẤM LÒNG NHỮNG SUẤT CHÁO từ thiện

Luôn tâm niệm “cho đi là còn mãi”, trong quý III này, hành trình thiện nguyện của Quỹ từ thiện Tâm Bình mang yêu thương sẻ chia với người bệnh đang điều trị tại Bệnh viện E - Hà Nội. Hơn 300 suất cháo kèm sữa tươi đã được trao tận tay bệnh nhân và người nhà bệnh nhân.

Chương trình diễn ra vào ngày 10/8 do Quỹ từ thiện Tâm Bình phối hợp với Nhóm tình nguyện FCF tổ chức. Đại diện Quỹ từ thiện Tâm Bình tham gia đợt phát cháo lần này là các thành viên của Phòng Kinh doanh.

Để có được những nồi cháo dinh dưỡng, bảo đảm an toàn, Đoàn đã chuẩn bị các nguyên liệu như gạo, thịt, rau, củ... từ rất sớm. Mỗi người một công đoạn, vừa cẩn thận vừa hối hả sơ chế nguyên liệu để kịp giờ nổi lửa cho nồi cháo ấm áp nghĩa tình. Không chỉ được nêm nếm phù hợp với khẩu vị người bệnh mà nồi cháo còn được thêm vào một gia vị rất đặc biệt, đó là tình yêu thương, sự sẻ chia của những thành viên trong Đoàn thiện nguyện.

Đúng 9 giờ sáng, cháo đã sẵn sàng tại Bệnh viện E để trao tận tay người bệnh. Các bệnh nhân ở đây mỗi người một hoàn cảnh, mỗi người một nỗi niềm riêng. Nhưng có lẽ đối với bệnh nhân nghèo nỗi bận tâm còn nhân đôi khi nỗi no bệnh tật song hành cùng gánh nặng kinh tế. Những bát cháo nóng giúp san sẻ bớt phần nào nhọc nhằn cũng như đem tới hơi ấm của sự sẻ chia dành cho người bệnh.



Người bệnh và người nhà bệnh nhân xếp hàng để nhận cháo

Sự háo hức chờ đợi, niềm vui ánh lên trên khuôn mặt của bệnh nhân, người nhà bệnh nhân khi nhận cháo chính là nguồn động lực lớn đối với các thành viên trong Đoàn. Chị Nguyễn Thị Quỳnh Thu (Phụ trách kinh doanh khu vực phía Bắc) chia sẻ: “Được tận tay chuẩn bị và trao những suất cháo cho người bệnh, nghe những lời tâm sự, cảm ơn của họ, tôi cảm thấy việc mình làm tuy nhỏ bé nhưng thật có ý nghĩa. Hoạt động lần này cũng như nhiều chương trình từ thiện của Dược phẩm Tâm Bình mang đến cho tôi những trải nghiệm không thể quên, tạo động lực để tôi sống tích cực, sống có ích hơn”.



Đoàn thiện nguyện tới thăm và phát sữa tại Khoa Nhi



Chương trình kết thúc trong niềm hân hoan của các thành viên

Trong thời gian tới, Quỹ từ thiện Tâm Bình sẽ tiếp tục đồng hành cùng chương trình phát cháo thiện nguyện để giúp đỡ càng nhiều người bệnh khó khăn cũng như lan tỏa những điều tốt đẹp ra cộng đồng.

Người Tâm Bình lan tỏa **VĂN HÓA ĐỌC**

Tuổi thơ ai đã nhin ăn sáng gom từng tờ tiền lẻ để thuê những cuốn truyện tranh Nữ hoàng Ai Cập, tờ báo Hoa học trò? Ai đã mong chờ từng ngày để được cầm trên tay cuốn Conan, Doraemon hay lén thầy cô đọc truyện trong giờ?



Tủ sách Tâm Bình ngay tầng 1 nhé! Bạn đã ngắm được cuốn nào chưa?

Có lẽ trong mỗi chúng ta, khi điện thoại không phổ biến như bây giờ, sách chính là nơi để chuyện trò, tìm hiểu về thế giới rộng lớn. Chúng ta có thể vui hàng giờ trong những trang sách, đọc ở bất cứ đâu.

Ngày nay, khi thú vui “lướt nhanh” trên chiếc smartphone lên ngôi thì những cuốn sách “sống chậm” bị bỏ lại trên giá. Cùng với đó, guồng quay của công việc, cuộc sống khiến thói quen đọc sách cũng mất dần. Đặc biệt đối với các bạn trẻ, khi công nghệ là một phần không thể thiếu thì sách càng dần trôi vào quên lãng.

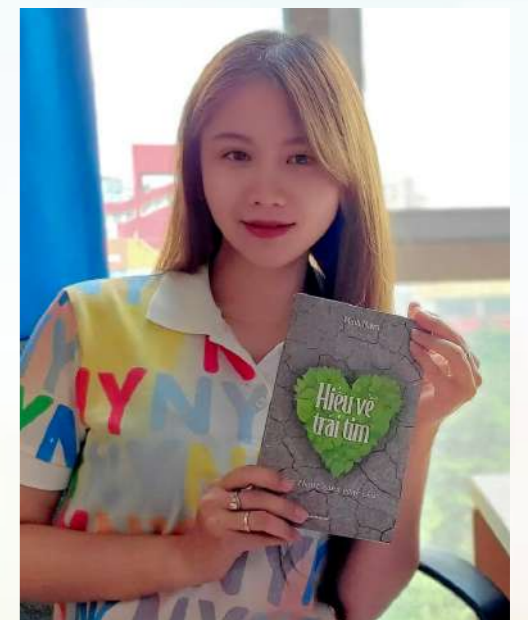
Khơi lại thói quen đọc sách, trong quý III vừa qua, Tâm Bình đã phát động Văn hóa đọc tới các thành viên trong công ty. Dù bận rộn nhưng khi ngồi lại lật từng trang sách giúp chúng ta tĩnh tâm hơn, lĩnh hội được nhiều kiến thức hơn. Hãy cùng lắng nghe chia sẻ của người Tâm Bình nhé!

Là một biên tập viên truyền hình không những cần kinh nghiệm thực chiến mà còn cần trau dồi vốn ngôn ngữ, kiến thức để khai thác nhân vật. Vì vậy, sách chính là một trong những thứ quan trọng giúp bạn Nguyễn Hồng Nhung (Phòng Truyền thông) học hỏi:

“Đọc sách là một sở thích của mình từ hồi nhỏ rồi. Và rất may mắn khi đến giờ mình vẫn giữ được thói quen đó hàng ngày. Mỗi ngày mình sẽ dành khoảng 30 phút để đọc sách.

Với đặc thù công việc của một biên tập viên thì thói quen này lại vô cùng cần thiết. Tuy nhiên, không phải vì làm nghề này mà mình mới đọc sách. Vì mình luôn mong muốn phát triển bản thân mỗi ngày và đọc sách là một trong những cách giúp mình làm được điều đó. Mình có thể trau dồi vốn từ, vốn sống và kiến thức ở đa dạng các lĩnh vực khác nhau nhờ việc đọc sách. Vì kiến thức là vô hạn và chẳng có cách nào để học được nhiều và nhanh nhất bằng việc đọc sách.

Nhờ đó mà tư duy của mình được thay đổi và góc nhìn về mọi sự vật hiện tượng trong cuộc sống cũng rộng mở hơn. Điều đó không chỉ tốt cho công việc mà còn rất tốt cho chính cuộc sống của mình nữa. Đặc biệt, đọc sách cũng là một phương pháp giúp mình được chữa lành, giúp mình tìm lại được bản ngã chân thật của mình và sống tích cực hơn”.



Không thể bỏ qua bạn Trần Thị Thanh Diễm, một cô gái duyên dáng của Tâm Bình miền Nam. Bên cạnh công việc dược sĩ hàng ngày, bạn còn là một “mọt sách” chính hiệu. Những đầu sách dù khó đọc nhưng nghiền ngẫm dần bạn lại chiêm nghiệm được nhiều điều.

“Mình hay đọc sách khi rảnh rỗi hoặc những lúc cần làm dịu lại tâm trí. Bên cạnh các đầu sách liên quan đến chuyên môn và công việc, mình cũng đọc các đầu sách về kỹ năng và tâm lý.

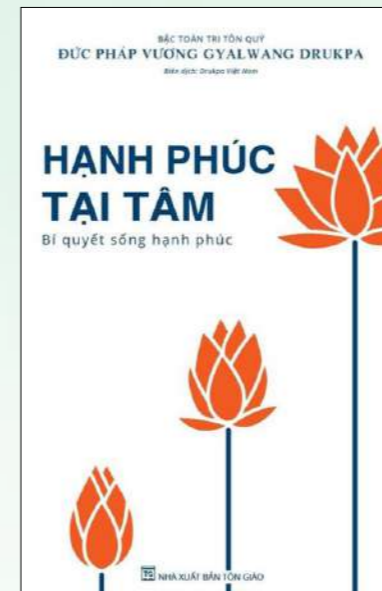
Sách chính xác là một người bạn đồng hành với mình trong cuộc sống này. Bởi từ nhỏ mình đã thích đọc ké sách giáo khoa văn học, sinh học, lịch sử của các chị trong nhà vì lúc đó không có gì khác ngoài sách giáo khoa. Lớn hơn xíu thì biết đi đến thư viện để đọc báo, tạp chí và các đầu sách đa dạng chủ đề hơn. Và cũng từ đây mình bắt đầu yêu sách, đi cùng mình qua những năm tháng học trò là truyện ngắn, tiểu thuyết, ký sự.

Những năm tháng thanh xuân, tầm nhìn của mình về thế giới được mở rộng hơn thông qua những cuốn sách nổi tiếng được các nhà xuất bản dịch qua tiếng Việt, biết đến những người lãnh đạo nổi tiếng ở khắp nơi trên thế giới.

Và giờ đây, khi chứng chạc hơn, mình hứng thú khi đọc về những cuốn sách tâm linh, tìm hiểu sâu hơn để hiểu hơn về chính mình. Mình lớn lên thì sách cũng lớn lên mỗi ngày. Một người bạn trung thành từ thời thơ ấu đến khi mình già đi”.

Sách giúp chúng ta đồng điệu với người, đồng cảm với người, trau dồi vốn hiểu biết và vốn sống cho bản thân. Hi vọng với phong trào lần này sẽ khơi dậy cho anh chị em chúng mình niềm vui, hứng thú khi đọc sách.

Tủ sách Tâm Bình tầng 1 luôn mở cửa đón chào! Và Ban Truyền thông nội bộ luôn mong chờ những chia sẻ đầy ý nghĩa của anh chị em!



HẠNH PHÚC TẠI TÂM

"Hạnh phúc không phải điều gì lớn lao, biết hài lòng với cuộc sống, hài lòng với hiện tại chính là hạnh phúc"

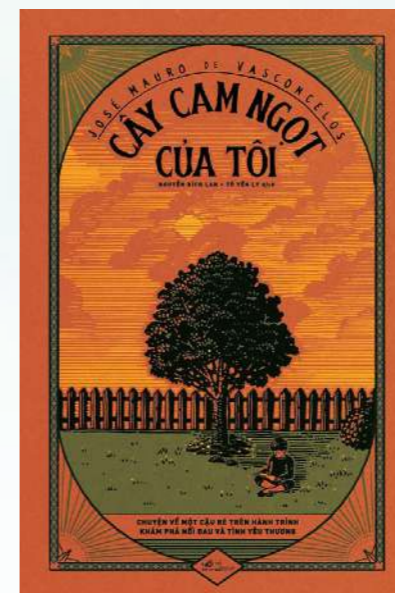
(Anh Đoàn Văn Đông – Phòng Truyền thông)



MUÔN KIẾP NHÂN SINH

"Chính suy nghĩ và hành động của chúng ta - chứ không phải của bất kỳ ai khác - tạo nên số phận của chúng ta"

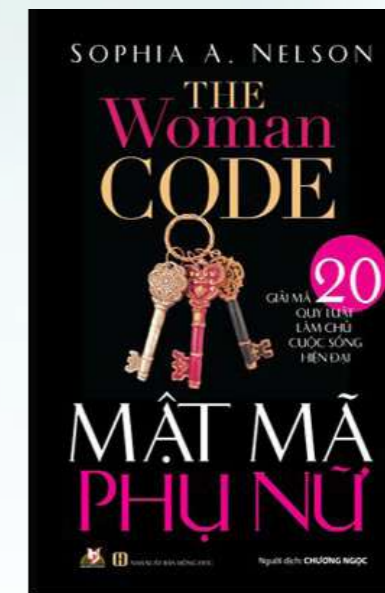
(Bạn Trần Thị Thanh Diễm – Tâm Bình miền Nam)



CÂY CAM NGỌT CỦA TÔI

"Đằng sau những hành động của một đứa trẻ cần được người lớn thấu hiểu bởi ai trong chúng ta cũng từng là đứa trẻ"

(Chị Hoàng Phương – Phòng Truyền thông)



THE WOMAN CODE

"Cuốn sách nữ giới được khai phá, được học hỏi và thực hành các quy luật trong cuộc đời, giúp người đàn ông hiểu hơn về nửa còn lại của mình"

(Chị Vũ Văn Anh – Khối Nhà máy)

Còn giờ hãy cùng nhìn lại những review sách ấn tượng từ người Tâm Bình nhé!



BÍ MẬT CỦA NƯỚC

"Cuốn sách giúp mình chiêm nghiệm được nhiều điều, đặc biệt phương pháp chữa lành từ nước"

(Bạn Nguyễn Hồng Nhung – Phòng Truyền thông)



NGÀY ĐÀN ÔNG TÂM BÌNH

From Hãng Film Tâm Bình's Company

Năm sản xuất: 2023

Suất chiếu đặc biệt: Ngày 3/8

Diễn viên: Quy tụ dàn cast "Best Men" Tâm Bình khắp mọi miền Tổ quốc

Đối tượng: Người Tâm Bình

Tình trạng: Đã công chiếu – Full Không Che

Nội dung

Hằng năm, cứ vào giữa thu, lá ngoài trời mấp mé rụng, các nam nhân Tâm Bình lại háo hức đón chờ ngày của mình – Ngày "Đàn ông Tâm Bình 3/8". Đây là một trong những nét đẹp văn hóa chỉ có tại Tâm Bình, nhằm tri ân tới những người đồng nghiệp nam. Thông qua đó, tôn vinh và khẳng định giá trị của phái mạnh Tâm Bình.

Biết rằng "Người đàn ông em yêu có những phút giây yếu đuối không ngừng". Vì vậy, vào ngày này, các anh hãy cứ hết mình bung xỏa, thế giới ngoài kia đã có chị em lo. Để rồi ngày mai tiếp tục trở lại là bờ vai đủ rộng, là chỗ dựa vững chắc cho gia đình. Hay đơn giản là người đồng nghiệp cần mẫn, luôn tận tụy với công việc.



Chẳng cần nến và hoa, khi chính sự có mặt của chúng ta đã là một món quà... Đây chắc chắn là những "Bản thiết kế vĩ đại – 100% Tinh hoa hội tụ - Phụ nữ rất yêu!"

*"Ngày 3 tháng 8 hôm nay
Ở Tâm Bình chính là NGÀY ĐÀN ÔNG
Độc thân hay đã làm chồng
Chúc ANH tất cả THÀNH CÔNG ở đời
Công danh sự nghiệp sáng ngời
Hết mình tuổi trẻ – thành thời về già*

*VỪNG VÀNG như khớp Aka
Luôn TỐT BỤNG với Extra Đại Trạng
KHỎE MẠNH bởi Viganam
SAU MEN thì nhớ Bổ gan bên mình
Lần nữa xin được tôn vinh
Tất cả PHÁI MẠNH TÂM BÌNH Bắc – Nam!"*

MỪNG "sinh thần" BỘ 3 PHÓ TỔNG TÂM BÌNH

*Đừ rằng tháng Tám đã qua
Đư âm sinh nhật như là mới đây
Chúc cho hạnh phúc tràn đầy
Chúc ba Phó Tổng càng ngày càng sung
Công việc sung sức chung lòng
Cuộc sống sung sướng đủ đầy tình yêu
Sức khỏe sung mãn thật nhiều
Gia đình sung túc thêm nhiều thành viên
Chúc cho chí vững tâm yên
Cùng nhau chèo lái Tâm Bình tiến lên!*



Muôn kiểu "thể thao nâng cao sức khỏe" của Người Tâm Bình

Chạy bộ, dân vũ, yoga
Câu lông, bơi lội hay là tập gym
Tăng cường sức khỏe, sức bền

Người Tâm Bình quyết vượt lên chính mình

Ở Tâm Bình, không thiếu những câu chuyện thú vị về việc rèn luyện thể dục thể thao. Tạp chí nội bộ số này giới thiệu một số gương mặt Người Tâm Bình nổi bật, truyền cảm hứng mạnh mẽ cho tinh thần thể thao nâng cao sức khỏe.

SÁNG BƠI – CHIỀU GYM, TỰ TIN TẬP LUYỆN

Một tuần 7 buổi bơi và 3 buổi gym – đó là lịch tập đến giới trẻ còn cảm thấy khó để duy trì – nhưng lại là hoạt động quen thuộc của Tổng Giám đốc Lê Bình. Cô đã duy trì thói quen đi bơi mỗi buổi sáng được 1 năm và việc tập gym cũng đã “vào guồng” hơn 2 tháng.

Cô chia sẻ: “Mình muốn học bơi từ lâu rồi, nhưng vì công việc bận quá, không thu xếp được thời gian. Mãi đến tháng 9/2022, Hoàng thuê thầy dạy bơi cho mình, lúc ấy mình mới hạ quyết tâm phải thực hiện cho bằng được”.

Những ngày đầu tập luyện là khoảng thời gian không dễ dàng. Do trước đó đã biết chút ít về bơi nên trong quá trình học, “nữ học trò” Lê Bình thường đạp chân theo bản năng, khiến thầy giáo không ít lần nói dối: “Tôi không dạy cho chị nữa”. Tuy nhiên, với sự chăm chỉ luyện tập, sau 1 tuần cô đã biết bơi ếch và 2 tuần thì biết bơi sải.

Không phải ai “tốt nghiệp” môn bơi cũng có thể duy trì việc tập luyện đều đặn để biến nó thành thói quen hàng ngày. Thế nhưng, sếp Bình lại làm rất tốt điều đó, sáng nào cũng 6h15 có mặt ở bể bơi và 7h15 thì kết thúc việc tập luyện. Mỗi buổi sáng cô bơi trung bình 18 vòng.

Nhiều người hỏi cô “em cũng học bơi rồi sao không bơi giỏi được như chị?”. Thực ra việc bơi cũng giống như đi học, lúc đầu bập bõm biết đọc nhưng nếu không dùng đến thì sẽ quên đi. Đa phần mọi người học bơi nhưng không rèn luyện thường xuyên nên khó mà bơi giỏi được. “Nhiều hôm đi bơi cũng mệt, ở nhà nghĩ bụng chỉ bơi khoảng 10 vòng, nhưng đến nơi thì lại nỗ lực bơi đủ 18 vòng mới lên bờ”, sếp Bình kể.



Đây không phải gymer, đây là TGD Lê Bình

Sau một năm kiên trì rèn luyện, cô đã trở thành tấm gương cho cả bể bơi. Mỗi khi cô đến bể, một số người lại bảo “cô Bình đấy, cô ấy bơi giỏi như đàn ông”. Nhờ khả năng bơi tốt, cô cũng tự tin bơi ở làn giữa – làn có sóng nước rất mạnh mà đa phần phụ nữ thường tránh.

Không chỉ là gương sáng ở bể bơi, sếp Bình còn là “ngôi sao” ở phòng tập gym. Điều đặn mỗi tuần 3 buổi, cô có mặt ở phòng gym từ 5 đến 6h chiều. “Các bài tập gym khá nặng và tốn sức nên ở phòng tập đa phần là các bạn trẻ. Những người trong độ tuổi của mình chỉ đếm trên đầu ngón tay. Họ đa phần là có bệnh nên mới đi tập, chứ không giống mình là đi tập để rèn luyện sức khỏe”, cô cho biết.

Sau 2 tháng chăm chỉ tập luyện, không nề hà những bài tập khó, sếp Bình được PT (huấn luyện viên) khen ngợi “có những người tập 4 – 5 tháng cũng không bằng cô tập 1 tháng”.

Gym và bơi lội đã mang lại cho sếp Bình niềm vui và sức khỏe, cơ thể gọn gàng, săn chắc, khỏe mạnh hơn. Từ câu chuyện của mình, cô muốn nhắn gửi đến mọi người: Mọi việc để thành công đều cần nỗ lực. Thể thao cũng đòi hỏi phải luôn cố gắng vượt lên chính mình, chăm chỉ luyện rèn thì mới không bỏ cuộc.

ÍT ỒM – NGƯỜI THON, BON BON CHẠY BỘ

Chạy bộ là môn thể thao yêu thích của anh Nguyễn Tiến Long (thủ kho nhà máy). Hơn 1 năm nay, đều đặn tuần 5 buổi, anh thức dậy từ rất sớm để chạy bộ lúc 4h30 và trở về nhà khi đồng hồ điểm 6h, trung bình chạy từ 10 – 15km/buổi. Hoạt động chạy bộ được duy trì thường xuyên bất chấp ngày hè nắng nóng hay mùa đông rét mướt. Thậm chí, trong đợt cùng đoàn Tâm Bình đi từ thiện ở Hà Giang, cái rét tháng 12 cắt da cắt thịt của “cao nguyên đá” cũng không cản nổi bước chân của anh chàng thủ kho đam mê chạy bộ.

Anh Long cho biết, từ khi theo đuổi bộ môn này, tinh thần thoải mái, sức khỏe cũng cải thiện rõ rệt, ít ốm vặt hơn và còn giảm cân thành công, từ 80kg xuống 73kg. Chạy bộ cũng mang lại cho anh nhiều kỷ niệm đáng nhớ. Đó là lần về nhất giải “Chạy cùng Tâm Bình – Sẻ chia ân tình”, trong 15 ngày chinh phục chặng đường 341km, đóng góp 822.000 đồng vào Quỹ Từ thiện Tâm Bình. Trong chương trình nghỉ mát kết hợp đào tạo của công ty diễn ra tại Sầm Sơn (Thanh Hóa), anh và các thành viên trong đội Viganam đã cán đích đầu tiên trong thử thách chạy bộ.

Bên cạnh đó, anh còn tham gia một số giải chạy phong trào do các đơn vị tổ chức. Thành tích ấn tượng nhất là chạy được 21km với thời gian 1h55p trong giải chạy ở chùa Tam Chúc (Hà Nam).

Đưa ra lời khuyên cho những người đang có ý định theo đuổi bộ môn này, anh Long chia sẻ: “Theo mình môn thể thao nào cũng vậy, muốn chơi tốt đầu tiên phải có đam mê, kỷ luật. Với người bắt đầu chạy bộ, cần lưu ý một số điều để tránh chấn thương. Trước khi chạy phải khởi động thật kỹ, chạy theo sức của mình, không nên cố quá. Trong lúc chạy cần bổ sung thêm nước và điện giải, tránh tình trạng cơ thể mất nước. Chạy xong thì nên dành một ít thời gian để giãn cơ”.



Sếp Bình tuần 7 buổi bơi
3 buổi gym nữa hết hơi, è người
Vậy mà sếp vẫn tươi cười
Luyện tập đều đặn cho người khỏe lâu

DÂN VŨ – VỪA VUI VỪA KHỎE, LẠI “ĐỀ” RA TIỀN

Không chỉ thể dục thể thao để nâng cao sức khỏe, sáng khoái tinh thần, chị Nguyễn Thị Nền (Trưởng phòng Hành chính Nhân sự) còn biết cách để khiến dân vũ - bộ môn mình yêu thích “đề” ra thu nhập.

Chị Nền bắt đầu tập dân vũ vào tháng 3/2022. Thời điểm đó, Hội phụ nữ nơi chị sinh sống phát động phong trào dân vũ. Các chị em trong xóm đã tập trung nhau lại, thuê thầy về dạy 2 bài cơ bản nhất là điệu ba cha ta và cha cha cha. Sau đó, các chị em tự học và luyện tập những bài từ dễ cho đến khó như điệu nhảy Disco 9 bước, 18 bước, 32 bước, zumba, shuffle dance...

Dần dần, phong trào thu hút được nhiều người tham gia. Đến nay, CLB Dân vũ xóm có khoảng 30 thành viên, đóng quỹ và có quy chế hoạt động rõ ràng, thời gian tập từ 20h30-21h30 mỗi tối. CLB đã “chinh chiến” các cuộc thi và giành được một số giải thưởng, trong đó thành tích cao nhất là giải nhì huyện Gia Lâm (Hà Nội).



Về những lợi ích mà dân vũ đem lại, chị Nền cho biết: “Trước đây tôi thỉnh thoảng phải kiêng ăn vì sợ tăng cân, nhưng kể từ khi đi tập dân vũ, cơ thể săn chắc, nhẹ nhàng, cân nặng ổn định, xương khớp dẻo dai hơn. Tinh thần lúc nào cũng vui vẻ, năng lượng. Trí óc mình mẫn hơn khi phải nhớ các động tác, khả năng thẩm âm nghe nhạc cũng lên rất nhanh. Đồng thời, dân vũ còn giúp gắn kết tình làng nghĩa xóm để hỗ trợ nhau trong đời sống hàng ngày”.

Muốn chia sẻ đam mê của mình với nhiều người, tháng 2/2023, chị Nền đã lập kênh Youtube và đăng tải những video đầu tiên về dân vũ. Các video chị tranh thủ quay cuối tuần hoặc buổi tối đi tập thì quay. Khoảng 1 tháng đầu tiên, chị gặp các vấn đề như thiếu thiết bị quay, chưa biết nhiều về phần mềm chỉnh sửa video. Nhưng đến nay, mọi khó khăn đều đã được khắc phục. Kênh Youtube của chị đã gặt hái thành công ngoài mong đợi, một số video thu hút hàng triệu người xem. Kênh hiện có 598 video và gần 31.000 lượt theo dõi, đã trở thành đối tác kiếm tiền từ quảng cáo trên Youtube, bắt đầu có chút thu nhập thụ động.

“Lần đầu tiên nhận hơn 100 đô do Youtube chuyển khoản, số tiền nho nhỏ thôi nhưng tôi thực sự rất vui mừng. Đây quả thực là điều vượt qua mục tiêu ban đầu của tôi”, chị phấn khởi chia sẻ.

Thông qua câu chuyện của sếp Bình, anh Long, chị Nền, có thể thấy thể dục thể thao mang lại rất nhiều lợi ích nhưng để duy trì đều đặn thì cần đam mê và thật nhiều nỗ lực. Ngoài bơi lội, gym, chạy bộ, dân vũ, các anh chị em Tâm Bình còn tập luyện một số môn khác như aerobic, yoga, cầu lông, bóng đá... Mong rằng Người Tâm Bình sẽ luôn vững vàng phong độ tập luyện để luôn khỏe, khỏe nữa, khỏe mãi, xây dựng tập thể vững mạnh, khỏe thể chất – vui tinh thần!



Gặp gỡ **3 “SAO HẠNG A” MỚI NỔI** trên kênh TikTok nhà Tâm Bình

Thời gian gần đây, anh chị em Tâm Bình xôn xao đưa tin về các “sao hạng A” mới nổi trên kênh TikTok Tâm Bình. Có thể kể đến như “thánh hài đẹp trai Anh Đức”, “nữ hoàng chân dài 1m52 Lê Giang” hay “bóng hồng quyến rũ Đinh Thùy”...

Không chỉ giỏi về chuyên môn, họ còn sở hữu tài năng diễn xuất đỉnh cao. Vì vậy, chỉ sau một buổi casting nho nhỏ đã được các đạo diễn tin tưởng giao phó nhiều vai diễn. Sự nghiệp lên như “diều gặp gió”, từ clip ngắn vài lượt xem đến hàng triệu lượt xem. Và không biết từ bao giờ, họ là cái tên đình đám tại Tâm Bình.

Để thỏa lòng mong ước của các fan hâm mộ, Tạp chí nội bộ kỳ này xin được gặp gỡ và trao đổi với 3 diễn viên: Anh Đức, Lê Giang và Đinh Thùy.

Thánh hài anh Đức: “làm diễn viên hay nhưng tôi vẫn thích nghề HCNS”

PV: Anh Đức là cái tên được nhắc nhiều nhất trong các diễn viên Tâm Bình. Dù tay ngang không qua lớp đào tạo nào nhưng vai nào anh cũng diễn rất chuyên nghiệp, từ vai ông bố, vai con, vai dượng sĩ... Xin được hỏi anh có thích làm diễn viên không? Trước đây, anh đã từng đóng các tiểu phẩm nào không?

Anh Đức: Mình mê làm diễn viên từ bé và thích được xem phim hài, clip hài trên mạng. Cái này thì chủ yếu là giải trí, đôi khi gặp đoạn hội thoại hay mình lưu lại từ câu nói, điệu bộ, hành động khi cần có thể mang ra dùng. Nhiều khi vừa diễn vừa tự cười một mình, nghĩ cũng thích thú. Nhưng đam mê thể thôi chứ làm gì được đi diễn. Đợt nào Công ty có tiểu phẩm vui vui hay có tiết mục văn nghệ, văn gừng hài hước thì mình cũng đóng góp. May thế, U40 rồi vẫn được đạo diễn mời, chắc thời mình tới rồi.

PV: Mọi người trong Công ty nói anh là “thánh hài”, vì khi nói chuyện với anh luôn được cười thả ga. Anh có nghĩ mình có tố chất nghệ sĩ hài không?

Anh Đức: Cái này thì mình xin nhận nhé (haha). Hài là cần phải có tố chất đó cộng với cái tính nữa. Mình nghĩ những người hài hước là phải có tính hướng ngoại, vui vẻ, dễ gần, dễ tiếp xúc và cởi mở với mọi người.

Mình cũng tự nhận là khi gặp một câu chuyện của ai đó thì có thể nghĩ ngay ra câu nói vui vui, hài hước để trêu mọi người. Chắc có khiếu sẵn đó (kaka).



PV: Trong các vai diễn, vai nào anh thấy ấn tượng nhất?

Anh Đức: Đóng nhiều quá tự nhiên mình không nhớ vai nào với vai nào. À, video “Thằng con trời đánh”, mình vừa vào vai ông bố lại vào vai con. Diễn cái này hơi mệt đấy nhưng mà xem lại thấy mình đóng đạt phết chứ. Bạn có thấy thế không?

PV: Ví dụ nếu có đạo diễn phim mời anh về làm diễn viên hài thì anh có đồng ý không?

Anh Đức: Tôi xin được suy nghĩ 5 phút. Mà thôi, làm diễn viên hay nhưng tôi làm nghề HCNS cho đúng chuyên môn. Mê thì mê đấy nhưng nghiệp dư lắm. Đóng vui vui giải trí cho anh chị em xem thì được chứ đi đóng phim thì thôi, HCNS vẫn best.

Nữ hoàng chân dài Lê Giang: “Hiền lành, dễ tính mà toàn vào vai khó tính”

PV: Chào chị. Không biết mình đã góp mặt bao nhiêu vai diễn trên kênh TikTok Tâm Bình ạ?

Lê Giang: Thật sự bối rối vì lần đầu tiên được lên báo. Nhiều quá, mình cũng không nhớ đã được đạo diễn giao cho bao nhiêu vai. Chắc sơ sơ chục vai gì đó.

Còn vai trên kênh Người Tâm Bình cũng nhiều lắm. Nói chung mình cũng dễ tính lại có năng khiếu diễn viên nên ai mời là mình nhận luôn. Chỉ mong nhận được catse.

PV: Quả là người lạc quan, dễ tính. Vậy không biết khi đóng các clip chị có gặp khó khăn gì không?



Lê Giang: Như bạn nói, mình là con người lạc quan nên vào vai diễn nào với mình cũng rất đơn giản. Nói chung là không gì có thể làm khó được mình, từ bà khách hàng khó tính đến vai ma... vai nào mình cũng “chiến” được. Đấy, đóng vai nào là hút view vai đó.

Chém gió thế chứ nhìn mặt mình hiền lành, dễ tính thế mà không hiểu sao đạo diễn toàn cho mình các vai khó tính. Mỗi lần diễn mặt cứ phải cau lại, mắt trợn ngược, mồm méo mó... mà vẫn không ăn thua, toàn bị đạo diễn bắt quay đi quay lại. Cũng may mình lạc quan, yêu đời nên vẫn thấy đam mê.

PV: Trong các hotboy diễn cùng chị như Văn Đông, Anh Đức, Tuấn Anh... chị thích đóng với ai nhất? Vì sao?

Lê Giang: Giá mà chỉ một người đẹp zai, vui tính thôi thì mình còn dễ chọn, chứ ai cũng đều như vậy thì mình biết phải chọn sao? Thôi thì mê trai đầu thai cũng không hết nên mình “thà chọn nhầm còn hơn bỏ sót”, mình thích diễn chung với cả 3 hotboy nhé.

PV: Điều gì khiến chị tiếc nuối khi chưa được thể hiện trong các clip TikTok?

Lê Giang: Tiếc nuối quá nhiều, giờ mà kể ra chắc bạn phải viết hết cả trang giấy 2 mặt. Nhưng thôi, mình kiem lời chỉ nói 1 cái tiếc nuối duy nhất với mình. Cái này mình trần trọc, thao thức, bồn chồn mất mấy hôm liền. Đó là hết vai diễn.

Đang vào nghề, diễn hay như thế, đam mê, nồng cháy mãnh liệt như thế mà hết vai diễn. Đấy bạn nghĩ xem có tiếc nuối không? Mất bao công mình nhịn ăn gián đoạn, giảm cân rồi thì chuẩn bị trang phục, tập diễn mà mới diễn được mấy vai thì hết. Sự nghiệp đang ở đỉnh cao đã phải kết thúc, nghĩ nó buồn.

Bóng hồng Đinh Thùy: “Mình có nụ cười sang, tiếc là chưa được trình làng trong clip nào”

PV: Nhiều người đồn chị là “bà hoàng chém gió”, “chúa tể khôi hài”, chị nghĩ sao về những danh xưng này? Trước đây chị có cố gắng tiểu phẩm hài gì cho nước nhà hay chưa?

Đinh Thùy: Những danh xưng này là từ trên trời rơi xuống. Tôi cũng không biết vì sao họ gán cho tôi với cái tên mỹ miều như vậy. Nhưng mà nói “bà chúa chém gió” thì tôi nhận chứ “chúa tể khôi hài” thì không nha.

Nói chung là cũng có tí năng lực tấu hài nên từ ngày còn là sinh viên Học viện Báo chí và Tuyên truyền, tôi cũng được bạn bè ủng hộ cho đi thi Đội kịch của trường. May xui thế nào mà lại trúng nên cũng được đóng góp cho công chúng dưới 1000 vai diễn mà cụ thể là khoảng 7 vai. Thành tích cũng đáng nể phết chứ.



PV: Có khả năng làm diễn viên từ bé, không biết khi được đạo diễn giao các vai trong TikTok chị có gặp khó khăn gì không, hãy cứ kể cho chúng tôi?



Đinh Thùy: Khó khăn chống chất khó khăn. Tài năng thì cũng có mà lúc diễn thì thấy tài năng mất hút đi đâu. Cũng may là mình còn chút “công phu” hồi sinh viên chưa dùng hết nên giờ đem ra.

Phải nói, đầu tiên chưa bắt nhịp được vai diễn hoặc lâu rồi không làm “chuyện ấy” nên diễn bị đơ, cứng. Đã thế, bản năng mình hiền lành, mặt cũng rất hiền mà đạo diễn lựa thế nào cho vào toàn vai đánh đá, chua ngoa. Nên nhiều khi cứ phải gồng mình để diễn.

PV: Trong các vai diễn vừa được đảm nhận, chị ấn tượng với vai nào nhất?

Đinh Thùy: Đấy, đã bảo rồi hiền lành mà cứ vào vai đánh đá. Chắc là số trời rồi. Thành ra vai nào cũng để lại ấn tượng vì có diễn được đâu.

Thôi tập trung câu trả lời, có lẽ vai một người phụ nữ đang đi mua đồ thì nghe tin chồng ngoại tình để lại cho tôi ấn tượng nhiều nhất. Kịch bản tình huống khá thú vị. Chỉ tiếc là vai diễn chưa chuẩn bị chu đáo, đạo cụ, trang phục chưa phù hợp nên dù mặt lúc đó hầm hờ lắm mà xem lại video trông tôi như đứa trẻ con đi đánh ghen.

PV: Mọi người nói chị có tiếng cười cực chất, nghe xong là nhớ mãi. Không biết trong các vai diễn chị có được trình làng lần nào chưa?

Đình Thùy: Đấy, nói mới nhớ. Cái này tôi tiếc hùi hụi mấy đêm không ngủ được vì chưa dịp nào thể hiện thì đã hết vai rồi.

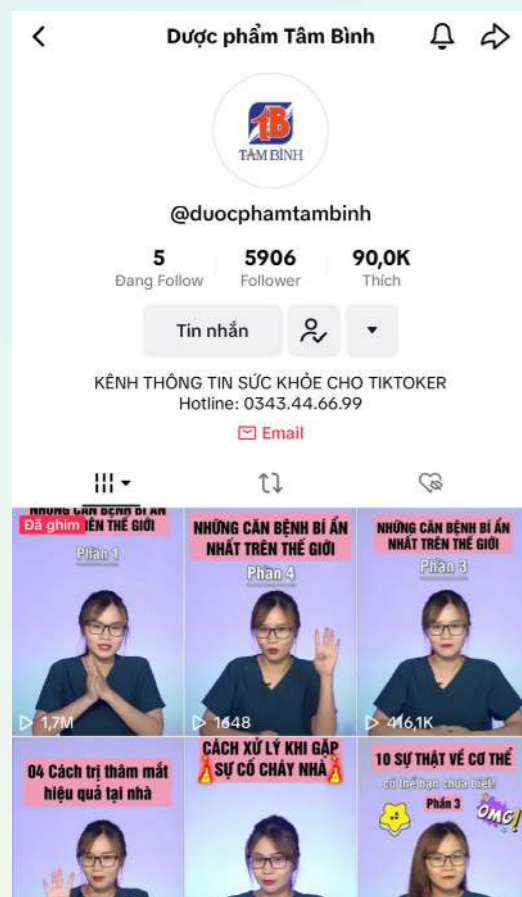
Điều cười của tôi được mọi người nói là rất sang nhưng mà là sang chấn tâm lý. Mặc dù chưa được phô diễn điều cười này nhưng tôi cũng kịp ghi dấu ấn trong lòng ekip làm kênh rồi. Nói nhỏ, anh quay phim rất ám ảnh điều cười của tôi, có lần tim suýt văng ra ngoài.

Vâng, cuộc gặp gỡ ngắn ngủi với các diễn viên nhà Tâm Bình xin được kết thúc tại đây. Bởi, các ngôi sao của chúng ta cũng đang cong mông cho KPI dồn dập cuối tháng. Để được trò chuyện nhiều hơn với các sao, xin được liên hệ theo hotline 1080 8000 ấn số 1 để được gặp Anh Đức, số 2 gặp Lê Giang và số 3 để được trò chuyện với Đình Thùy.

Lưu ý, cuộc gọi chỉ được giới hạn trong 3 phút, sau 3 phút tính phí 50.000 đồng/ 1 phút.

Góc "Phờ lếch"

Xin được giới thiệu BTV truyền hình, MC xinh đẹp Nguyễn Hồng Nhung.



Hồng Nhung được mệnh danh là "hot girl" của phòng Truyền thông. Sở hữu ngoại hình xinh xắn, phong cách làm việc chuyên nghiệp cùng khả năng biên tập tốt, Nhung đã đưa ra nhiều kịch bản, ý tưởng clip, video độc đáo cho phòng Truyền thông.

Không chỉ giỏi về biên tập, Hồng Nhung còn là MC "khét tiếng" tại Tâm Bình. Chính vì vậy, khi làm các chủ đề về TikTok cho Được phẩm Tâm Bình, các video của Nhung nhận được rất nhiều tương tác từ cộng đồng mạng.

Chỉ sau 5 tháng xây dựng kênh TikTok Được phẩm Tâm Bình, Hồng Nhung đã sản xuất gần 50 video, thu hút được gần **6000 lượt follow** và **90k like trang**.

Nội dung các video, clip đều xoay quanh những vấn đề về sức khỏe. Nhưng với cách truyền tải độc đáo, cuốn hút, ý tưởng kịch bản sáng tạo, các video đều nhận được sự tương tác đáng kinh ngạc. Có những video khủng có tới **1,7M lượt xem** – thật là một con số đáng được khen ngợi.

Xin được chúc mừng thành tích của Hồng Nhung. Chúc Hồng Nhung có thêm nhiều ý tưởng hay để xây dựng kênh Tóp Tóp, à nhằm TikTok ngày càng được nhiều người biết đến.

Nghỉ Lễ Quốc Khánh 2/9

"members" TÂM BÌNH XẢ HƠI CÙNG GIA ĐÌNH

Tada, chúng ta vừa trải qua kỳ nghỉ Lễ Quốc khánh dài bất tận – 4 ngày, bắt đầu từ ngày mừng 1 đến hết ngày 4/9. Đây quả thật là khoảng thời gian lý tưởng để những "member" nhà Tâm Bình dành thời gian bên gia đình trong những chuyến đi xa, thay đổi không khí, nạp năng lượng trước khi trở lại với công việc.

Nói đến đây, chắc hẳn anh chị em đang tò mò không biết kỳ nghỉ vừa rồi mọi người đã đi đâu, làm gì? Bí mật sẽ được bật mí qua bài viết dưới đây.

**Lưu ý nhỏ: Tuyệt đối không "GATO" dưới mọi hình thức, ai GATO lên kế hoạch đi luôn chứ chần chừ là bút rút lắm đó.*

Khám phá xứ sở Trung Quốc cùng "bộ 3 quyền lực"

Ai cũng tò mò không biết kỳ nghỉ Lễ vừa rồi "bộ 3 quyền lực" nhà chúng ta đi đâu. Tranh thủ giờ giải lao buổi chiều, phóng viên Tạp chí nội bộ đã bắt cóc nhanh Phó Tổng và hỏi ngay.

Uôi, thì ra "bộ 3" vừa có chuyến tham quan xứ sở "khổng lồ" Trung Quốc. Thấy thích quá nên phóng viên khai thác thêm lịch trình ăn chơi luôn để "trình làng" cho mọi người.

Trung Quốc – 1 quốc gia rộng lớn với hàng nghìn danh lam thắng cảnh, hàng vạn di sản văn hóa thiên nhiên hùng vĩ. Chắc đi cỡ 365 ngày cũng không hết nên sếp quyết định theo tour 8N7Đ, để dịp khác còn quay lại.

Đáp chuyến bay thẳng từ Nội Bài (Hà Nội) đến Thượng Hải. Sau hơn 4 tiếng ngồi máy bay, các Sếp đã có mặt tại Thượng Hải.

Ngày đầu tiên ở Thượng Hải, các sếp đã choáng ngợp với những tòa nhà cao chọc trời, những khu mua sắm, giải trí sầm uất. Đã đến Thượng Hải thì không thể không ghé cổ trấn Chu Gia Giác – 1 trong 4 danh trấn văn hóa đầu tiên tại Thượng Hải, đặc trưng là những ngôi nhà cổ với hơn 100 năm tuổi.

Điểm đến tiếp theo là Hàng Châu – thủ phủ cổ xưa của Trung Quốc và Tô Châu nổi tiếng với các di tích như Chùa Hàn Sơn, Sư Tử Viên...

Tiếp theo, điểm dừng chân là thành phố Bắc Kinh, nơi có di sản văn hóa Vạn Lý Trường Thành và Thập Tam Lăng. Chưa hết, ở Bắc Kinh thì không thể không đi Quảng trường Thiên An Môn, Tử Cấm Thành, Di Hòa Viên.





Ôi đếm sơ sơ lịch trình 8N7Đ với hàng chục địa danh, di tích lịch sử. Mỗi ngày di chuyển hàng trăm có khi hơn 1000km nhưng tinh thần lẫn sức khỏe của các sếp nhà mình vẫn không hề hấn gì, thật đáng ngưỡng mộ và khâm phục.

Lịch trình của tour thì đã kết thúc nhưng lịch trình của sếp Bình và sếp Hoàng thì vẫn chưa dừng lại. Sếp Hoàng chia sẻ: *"Vui chơi không quên nhiệm vụ. Nhân tiện chuyến du lịch, khám phá Trung Quốc, Ban lãnh đạo đã dành 3 ngày ở lại để có dịp học hỏi thêm nền Y học cổ truyền Trung Quốc, đi sâu nội địa tìm hiểu về sản phẩm đông dược, thị hiếu người dân. Phải nói chuyến đi với tinh thần tham quan, học hỏi luôn hết mình"*,



Và đi tour tham quan chưa đủ, sếp Bình còn tận dụng 1 ngày còn lại, để khám phá thêm Phú Khai Phong, Thành Lạc Dương, hang Long Môn, Thiều Lâm Tự - những địa danh quen thuộc trong các bộ phim Trung Quốc.

Quả là một chuyến du lịch đầy ý nghĩa, chúc các sếp thật nhiều sức khỏe và có thêm nhiều chuyến đi tuyệt vời như thế này.

"Cười" Mazda vi vu miền đất đầy nắng và gió



Là một người đam mê du lịch, thích khám phá, anh Nguyễn Tuấn Anh – Trưởng nhóm Marketing (P. Truyền thông) đã tận dụng kỳ nghỉ lễ 2/9 tổ chức chuyến du lịch 4N4Đ cho gia đình tại Quảng Bình và Nghệ An.

Khi được hỏi lý do vì sao anh chọn Quảng Bình, Nghệ An mà không phải địa điểm nào khác thì anh Tuấn Anh chia sẻ: *"Nghệ An là quê hương của bác Hồ, còn Quảng Bình là nơi sinh ra của Đại tướng Võ Nguyên Giáp. Vì vậy, trong dịp Lễ này mình muốn cho Su Hào (con trai lớn) tìm hiểu về lịch sử dân tộc và sự ra đời ngày lễ Quốc Khánh 2/9. Và thật tuyệt vời đây cũng là 2 tỉnh có nhiều địa danh cực kỳ đẹp, đặc biệt là Quảng Bình để ông bà nội ngoại có cơ hội thăm thú"*.

Với kinh nghiệm tổ chức ăn chơi cho phòng, anh Tuấn Anh đã tự lên kế hoạch, lịch trình du lịch cho gia đình. Trên chiếc xe Mazda CX5, anh đưa cả gia đình cùng ông bà nội ngoại qua biển Nhật Lệ, Hải Ninh – Quảng Bình để tận hưởng dòng nước xanh mát đặc trưng vùng biển miền Trung. Và đương nhiên rồi, đến Quảng Bình thì không thể bỏ qua động Phong Nha – Kẻ Bàng và Cồn Cát nổi tiếng. Sau đó, cả nhà cùng hành hương đến thăm mộ Đại tướng Võ Nguyên Giáp và Tượng Đài Mẹ Suốt.



Kết thúc 2 ngày ở Quảng Bình, anh lại đưa cả nhà về thăm làng Sen (Kim Liên – Nam Đàn – Nghệ An) quê Bác và ghé qua Cửa Lò để tắm biển trước khi về Hà Nội.

4N4Đ với hành trình 1200km có nhiều cung đường khó đi, nhưng anh Tuấn Anh chia sẻ: *"Thấy cả gia đình được gắn kết, con có thêm nhiều trải nghiệm thú vị, ông bà và vợ được thỏa đam mê du lịch thì có lái thêm 1000km nữa mình vẫn đi được"*.

Được biết, sắp tới kỳ nghỉ Tết Dương lịch anh sẽ lên kế hoạch cho cả nhà khám phá các tỉnh miền núi Tây Bắc.

Xả stress tại resort ven biển

Công việc sale bận rộn, vất vả vì thường xuyên phải di chuyển ở nhiều huyện, xã, chị Trương Thị Hồng – TDV Khánh Hòa đã tận dụng kỳ nghỉ để bản thân được xả hơi, nghỉ ngơi. Chính vì vậy, resort Pax Ana được gia đình chị chọn làm nơi nghỉ dưỡng trong dịp Lễ Quốc khánh.

Pax Ana là khu nghỉ mát tọa lạc ngay trên bãi biển Dốc Lết, Khánh Hòa – nơi được bình chọn là 1 trong 10 bãi biển đẹp nhất Việt Nam. Nghỉ dưỡng tại đây, chị Hồng chia sẻ: *“Không gian sống ở đây không chỉ rộng rãi, đầy đủ tiện nghi mà còn rất thoáng đãng. Với khu vườn màu xanh mát, cây cối um tùm, bãi biển dài, nước trong xanh. Thật sự gia đình mình đã có những giây phút thư giãn, hòa mình với thiên nhiên”*.



Không chỉ nghỉ ngơi, gia đình chị Hồng còn có cơ hội được khám phá những trò chơi thú vị trên biển như xuống chèo, lặn ngắm san hô, chèo thuyền kayak, moto nước...

Sau những giờ vui chơi hết cỡ thì cả nhà lại quây quần, cùng nhau thưởng thức hải sản ở biển. Tôm nướng, mực sốt me, gẹ hấp, ốc luộc... Nói đến đây chắc hẳn nhiều anh chị đang chảy nước miếng phải không.

Quả thật là quá tuyệt vời. Một chuyến nghỉ dưỡng đầy thú vị. Nếu ai đang GATO thì hãy sắp xếp thời gian để cùng nhau tận hưởng không gian thú vị như gia đình chị Hồng nhé.



Về quê thăm ông bà, ôn lại tuổi thơ

Không chọn du lịch, nhiều gia đình nhân dịp nghỉ lễ đưa con về quê thăm ông bà, người thân.

Gia đình chị Trịnh Thị Phương – Hoàng Tùng (Nhà máy) cũng tranh thủ dịp nghỉ lễ về Hậu Lộc (Thanh Hóa) thăm ông bà ngoại và cùng con khám phá quê hương.

Chị Phương chia sẻ: *“Một năm con được về quê 1-2 lần nhưng lần nào bé cũng háo hức. Trên đường về các con hỏi liên tục, sắp về đến nơi chưa mẹ, con nhớ ông bà nhiều quá rồi. Và khi vừa về tới nhà thì việc đầu tiên là Bảo Anh (con gái lớn) chạy ra ôm lấy ông bà để thỏa nỗi nhớ mong”*.

Không chỉ về thăm ông bà, gia đình chị Phương còn dành 2 ngày cho các con đi chơi, tham quan địa danh nổi tiếng của quê hương. Đó là vùng biển Ngư Lộc với bãi biển cát trắng vô tận, nước trong xanh - nơi đây đã nhiều lần lên phim giờ vàng. Đi biển xong thì cho các con lên rừng thông Đa Lộc chơi để tận hưởng không gian xanh mát, hoang sơ của núi rừng.

Tham quan thôi chưa đủ, chị Phương còn cho các con trải nghiệm làm nông dân cùng ông bà. Nào là hái rau, trồng cây, đi chợ mua cá... khiến các con thích mê.

Có lẽ đây sẽ là những kỷ niệm đẹp, khó quên với các bạn nhỏ. Không ồn ào, náo nhiệt, không tivi, Ipad... thế nhưng tất cả những trải nghiệm tuyệt vời này sẽ giúp các con học hỏi, hiểu biết thêm nhiều kiến thức. Và đặc biệt, thêm yêu quê hương, ông bà mình.



Vâng, xin được dừng kỳ nghỉ Lễ Quốc khánh 2/9 tại đây. Nếu còn điều gì tiếc nuối trong kỳ nghỉ vừa rồi, hãy chuẩn bị và lên kế hoạch từ bây giờ, vì sắp tới chúng ta lại có 3 ngày nghỉ Tết Dương lịch.

5 ĐÁM MÂY tiêu cực

Trong cuộc sống, đôi lúc bạn cảm thấy bế tắc, cảm thấy không có năng lực để giải quyết việc này, việc kia, cảm thấy mình không giỏi như người này, người khác...Đó chính là do 5 đám mây tiêu cực tạo nên, làm cản trở bạn hành động, cản trở bạn thành công.

Vậy 5 đám mây tiêu cực đó là gì?



Đám mây thứ nhất

NIỀM TIN GIỚI HẠN

Là niềm tin sai lầm, khiến con người không chắc chắn và thiếu tự tin vào khả năng của mình. Đó là rào cản lớn khiến bản thân chùn bước khi gặp khó khăn.

Đây là đám mây chính gây cản trở đến cuộc sống của chúng ta.



Đám mây thứ 2

SUY NGHĨ TIÊU CỰC

Là những suy nghĩ bi quan, phiến diện dẫn đến cảm giác khó chịu, chán nản, mệt mỏi, mất động lực đối với cuộc sống. Cản bước chúng ta hành động và đạt được thành công. Nó sẽ phá hỏng các mối quan hệ và sự nghiệp, hạnh phúc gia đình. Suy nghĩ tiêu cực gây nên stress, trầm cảm, bệnh hoang tưởng.



Đám mây thứ 3

CẢM XÚC TIÊU CỰC

Suy nghĩ tiêu cực sẽ dẫn đến cảm xúc tiêu cực.

Những cảm xúc này làm cho chúng ta cảm thấy chán nản về bản thân, mất đi sự tự tin, giảm lòng tự trọng hoặc mất dần nhiệt huyết, đam mê với cuộc sống hiện tại. Ảnh hưởng đến cả mọi người xung quanh.

=> Hành động tiêu cực, gây hậu quả nghiêm trọng



Đám mây thứ 4

MÂU THUẪN NỘI TÂM

Chính là sự bất đồng giữa con tim và lý trí.

Có nhiều suy nghĩ, niềm tin, thái độ cùng tồn tại bên trong tâm trí. Chúng luôn đấu tranh để tìm ra một hướng đi, một quyết định cuối cùng. Đây là đám mây khiến chúng ta căng thẳng, trì hoãn, nín kéo, giằng xé nhiều nhất.



Đám mây thứ 5

THÓI QUEN XẤU

Là những hành động, việc làm không tốt gây ảnh hưởng đến sức khỏe, thể chất, tinh thần của con người.

Thói quen xấu lâu dần ảnh hưởng đến tính cách, khiến người có nhiều thói quen xấu ngày càng phát triển theo hướng tiêu cực.

Vì vậy, ngay từ hôm nay, bạn hãy từng bước loại bỏ từng đám mây tiêu cực ra khỏi con người của mình, để trở thành con người tích cực, tràn đầy năng lượng và vui vẻ hạnh phúc hơn mỗi ngày.

6 mẹo giúp bạn chi tiêu có ý thức hơn

Chi tiêu có ý thức là một thói quen thông minh trong việc sử dụng tiền bạc. Nó khuyến khích bạn suy nghĩ một cách kỹ lưỡng về các khoản chi tiêu. Điều này giúp bạn kiểm soát chi tiêu và có những quyết định mua hàng đúng đắn.

Những mẹo dưới đây sẽ giúp bạn rèn luyện thói quen chi tiêu có ý thức hơn dành cho bản thân.



1 SUY NGHĨ VỀ LÝ DO BẠN MUỐN CÓ MÓN ĐỒ ĐÓ

Trước tiên, bạn cần xem món đồ đó có đáng mua và mang lại lợi ích thực sự cho bạn hay không. Điều này sẽ giúp bạn hạn chế được việc mua sắm tùy tiện.

3 ĐỂ LẠI MÓN ĐỒ ĐÓ TRONG 24H

Điều này giúp bạn nhận ra rằng mình có thực sự cần nó hay không. Nếu bạn vẫn đang suy nghĩ về món đồ đó vào ngày hôm sau và có đủ khả năng chi trả thì hãy mua. Bạn sẽ cảm thấy hài lòng hơn về quyết định của mình.

5 KIỂM TRA SỐ DƯ NGÂN HÀNG CỦA BẠN THƯỜNG XUYÊN

Kiểm tra số dư sẽ giúp bạn kiểm soát tốt hơn tài chính của mình vì nó tập trung vào số tiền bạn phải chi tiêu. Vì vậy, hãy duy trì thói quen kiểm tra số dư thường xuyên.

2 SO SÁNH NHỮNG LỰA CHỌN ÍT TỐN KÉM HƠN

Hãy dành thời gian để tìm hiểu và so sánh giữa các sản phẩm hoặc dịch vụ khác nhau. Nhờ đó, bạn sẽ ngày càng phát triển thói quen chi tiêu có ý thức và tận dụng tối đa nguồn tài chính của mình.

4 ĐỪNG ĐỂ CỤM TỪ "SALE SẬP SÀN" CẢM DỠ BẠN

Sản đồ giảm giá là đam mê của nhiều người, nhưng điều đó thường có nghĩa là bạn đang tiêu tiền vào những món đồ có thể không dùng đến. Vì vậy, đối với mỗi mặt hàng bạn có trong giỏ hàng khi giảm giá, hãy tự hỏi liệu bạn có mua nó nếu nó có giá gốc hay không.

6 THEO DÕI CHI TIÊU CỦA BẠN

Chi tiêu có ý thức yêu cầu bạn hiểu rằng các chi phí nhỏ nhất cũng có thể góp phần tạo nên một khoản tiền lớn. Việc theo dõi chi tiêu giúp bạn nhìn nhận được bức tranh tổng thể về tài chính của mình.

Đừng chỉ tập trung vào mỗi việc gửi tiết kiệm, việc tiêu tiền hợp lý và có ý thức cũng giúp chúng ta tiết kiệm kha khá đó nhé :)

NHỮNG MẪU THIẾT KẾ THỜI TRANG SÁNG TẠO CỦA NGƯỜI TÂM BÌNH



Vua TIẾNG VIỆT

- 1 c/o/n/R/ơ/i/h/g
- 2 v/N/g/a/à/n/i
- 3 n/g/o/n/ã/n/T/r
- 4 c/ộ/n/ả/M/b
- 5 c/ư/b/ậ/t/V/ợ
- 6 m/H/ậ/c/ự/h
- 7 c/a/y/p/u/Q/ó

THỂ LỆ THAM DỰ ĐỒ VUI CÓ THƯỞNG

1. Người chơi gửi đáp án đến:
Trần Kim Nhật Hạ - Nhóm TTNB
Zalo: 0971306277
2. Mẫu nội dung tin nhắn:
- **Họ và tên:**
- **Phòng/ban công tác:**
- **Câu trả lời:**
3. Giải thưởng: 03 giải trị giá 300.000đ (giải dành cho người có đáp án chính xác và nhanh nhất).



TÂM BÌNH

Mang cả tâm tình trong từng sản phẩm

CÔNG TY DƯỢC PHẨM TÂM BÌNH

ĐC: 349 Kim Mã, Ba Đình, Hà Nội

ĐT: 0243.7245678 - Website: www.tambinh.vn

Tài liệu lưu hành nội bộ