

NEWSLETTER

# ALPHANAM

OCTOBER 2017

N° 08

*CHUYÊN ĐỀ  
CHÀO MỪNG NGÀY  
PHỤ NỮ VIỆT NAM 20/10*



# THỨ NGỎ



*Thân gửi gia đình Alphanam,*

*Trong xã hội hiện đại, vai trò của người phụ nữ ngày càng được coi trọng. Không chỉ là người “giữ lửa” cho gia đình, phụ nữ ngày nay đảm trách những vị trí chủ chốt trong các tổ chức, doanh nghiệp lớn.*

*Song hành cùng sự phát triển của Alphanam ghi nhận những người phụ nữ đã miệt mài đóng góp công sức, trí tuệ cho Tập đoàn; hoàn thành xuất sắc nhiệm vụ & trọng trách được giao, xây dựng Alphanam lớn mạnh và bền vững. Phụ nữ Alphanam đang ngày càng khẳng định năng lực, bản lĩnh, vẻ đẹp tâm hồn và trí tuệ của người phụ nữ thời đại mới.*

*Alphanam Newsletter No.08 với chuyên đề Chúc mừng ngày phụ nữ Việt Nam 20/10 hi vọng sẽ là món quà gửi đến các Chị/Em đang làm việc và cống hiến tài năng cho Alphanam.*

*Thay mặt cho Alphanam xin gửi lời chúc mừng đến tất cả các nhân viên nữ của Tập đoàn. Chúc các Chị/Em ngày càng tươi vui, trẻ đẹp, hạnh phúc, thành công trong tình yêu và trong cuộc sống.*

*Thân ái,  
Ban biên tập*



CHÀO MỪNG NGÀY PHỤ NỮ VIỆT NAM  
**20.10.2017**



# TIN TỨC



## TIN CHÍNH

ĐIỂM TIN ALPHANAM

### 1. SƠN KANSAI – ALPHANAM TÀI TRỢ HƠN 400 TRIỆU ĐỒNG SƠN MỚI TRƯỜNG TIỂU HỌC TÂN HÒA

Ngày 05/09/2017, tại buổi lễ khai giảng đón năm học mới trường Tiểu học Tân Hòa, Công ty TNHH sơn Kansai - Alphanam (Sơn Kansai) đã thực hiện công bố khánh thành sơn mới trường Tiểu học Tân Hòa đồng thời trao tặng gần 3.000 vở cùng nhiều suất quà dành cho học sinh nghèo vượt khó.

Sơn mới trường tiểu học Tân Hòa là hoạt động nối dài hành trình sơn mới các trường học nghèo trên toàn quốc, nằm trong chương trình "Painting A Better Tomorrow" - "Tô màu cuộc sống - Thắp sáng tương lai" của công ty, nhằm mang đến diện mạo mới khang trang, sạch đẹp hơn cho các ngôi trường, qua đó mang đến một tinh thần học tập thật tốt trong năm học mới.

Trong năm 2017 này, Công ty kết hợp với công ty cổ phần bóng đá Việt (VietFootball) đã sơn lại toàn bộ trường tiểu học Tân Hòa với tổng số phòng học và phòng giáo viên là 21 phòng với tổng diện tích là 8500 m<sup>2</sup>. Tổng trị giá sơn trường lên đến hơn 400 triệu đồng (bao gồm chi phí vật tư và thi công).



## 2. TRAO TẶNG 200 BÌNH CỨU HÒA CHO NGƯỜI DÂN ĐÀ NẴNG



Ngày 27/09, Công ty CP Địa ốc Alphanam chi nhánh miền Trung đã phối hợp Ủy ban nhân dân phường Phước Mỹ và Sở Cảnh sát Phòng cháy & chữa cháy Thành phố Đà Nẵng tổ chức chương trình tuyên truyền về công tác phòng cháy chữa cháy và trao tặng 200 bình cứu hỏa cho những người dân nghèo, người dân làng chài hiện đang sống trên địa bàn phường Phước Mỹ và phường Mân Thái, góp phần giúp người dân địa phương trang bị các thiết bị thiết yếu trong công tác Phòng cháy chữa cháy.

Trong chương trình, cán bộ Cục Cảnh sát Phòng cháy & chữa cháy và Sở Cảnh sát Phòng cháy & chữa cháy đã trực tiếp hướng dẫn người dân cách phòng và tránh những tai nạn liên quan đến cháy nổ; cách sử dụng bình chữa cháy đúng cách và hiệu quả, đảm bảo tuyên truyền công tác phòng cháy & chữa cháy đến người dân.

Đây là hoạt động tuyên truyền thiết thực, có ý nghĩa nhằm giảm tải tối đa những tai nạn liên quan đến cháy nổ tại địa phương nhân dịp kỉ niệm 56 năm ngày ban hành Pháp lệnh Quy định việc quản lý Nhà nước đối với công tác Phòng cháy chữa cháy (4/10/1961 – 04/10/2017) và 21 năm ngày Toàn dân Phòng cháy chữa cháy (4/10).

## 3. LUXURY APARTMENT BẮT ĐẦU ĐI VÀO HOẠT ĐỘNG

Hiện tại, Luxury Apartment dự án cao cấp đầu tiên bên biển Mỹ Khê bắt đầu đi vào vận hành. Là sự giao hòa giữa sự sang trọng, đẳng cấp hòa cùng sự thân quen của không gian sinh hoạt gia đình, Luxury Apartment mang đến “ngôi nhà thứ hai” cho mỗi vị khách lưu trú. Vừa đáp ứng nhu cầu nghỉ dưỡng của giới doanh nhân, du khách, Luxury Apartment còn hướng đến phân khúc gia đình, nhóm bạn với những căn hộ 2 phòng ngủ, đem đến không gian chung đầy thú vị trong kỳ nghỉ.

Được trang bị sẵn máy giặt và máy sấy, khu bếp hiện đại với đầy đủ đồ gia dụng, khi lưu trú tại đây, khách hàng sẽ chủ động trong sinh hoạt. Đồng thời, Luxury Apartment sẽ nhanh chóng hoàn thiện và đi vào hoạt động các tiện ích dành cho khách hàng lưu trú như: Nhà hàng, Bể bơi ngoài trời, Rooftop Bar, Gym...

Sở hữu các dịch vụ cao cấp, Luxury Apartment sẽ là một trong những lựa chọn lưu trú tại Đà Nẵng dành cho khách du lịch trong và ngoài nước.

## 4. MỞ BÁN GOLDEN CITY

## AN GIANG VÀO THÁNG 10/2017

Nằm trong chiến lược bao phủ thị trường miền Tây, trong tháng 10/2017, Công ty CP DV&TM Đông Á tiếp tục mở bán dự án Golden City An Giang. Đây là đợt mở bán dự án lớn nhất trong năm dành cho khách hàng quan tâm đến Khu đô thị.

Với quy hoạch hiện đại, hạ tầng cao cấp, hiện đây được đánh giá là dự án đẳng cấp bậc nhất miền Tây, góp phần thay đổi diện mạo Long Xuyên trong giai đoạn phát triển hướng đến trở thành Thành phố cấp 1 vào năm 2020.

Dự kiến trong năm 2017, bên cạnh việc tiếp tục, Quảng trường Tôn Đức Thắng cũng sẽ đi vào hoàn thiện, trở thành điểm đến văn hóa sự kiện hấp dẫn dành cho người dân An Giang và khách du lịch khi đến Long Xuyên.

Bên cạnh những chính sách bán hàng ưu đãi, trong đợt mở bán lần này, Chủ đầu tư Công ty CP DV& TM Đông Á cũng dành nhiều chương trình quà tặng hấp dẫn dành cho khách hàng có giao dịch cũng như khách hàng tham dự sự kiện.

## 5. LUXURY APARTMENT





## ĐÀ NẴNG THAM GIA HỘI CHỢ DU LỊCH TP.HCM LẦN THỨ 13

Từ ngày 7-9/9/2017, Luxury Apartment tham gia Hội chợ Du lịch Thành phố Hồ Chí Minh lần thứ 13 năm 2017 - với chủ đề "Cửa ngõ đến với du lịch châu Á" tại Trung tâm Triển lãm và Hội nghị Sài Gòn (SECC - 799 Nguyễn Văn Linh, phường Tân Phú, quận 7, TP HCM).

Hiện tại, Luxury Apartment đang trong giai đoạn bắt đầu đi vào vận hành, việc tham gia hội chợ lần này chính là cơ hội để khách sạn quảng bá thông tin về sản phẩm, thiết lập mối quan hệ với các đối tác kinh doanh cũng như khách hàng lẻ có nhu cầu nghỉ dưỡng tại Đà Nẵng.

Được đánh giá tốt về chất lượng căn hộ dành cho phân khúc cao cấp, với những chương trình ưu đãi đặc biệt tại hội chợ, gian hàng của Luxury Apartment thu hút một lượng khách đáng kể dành cho khách sạn trong giai đoạn đầu đi vào hoạt động.

ITE HCMC 2017 thu hút sự quan tâm đăng ký tham dự của hơn 700 doanh nghiệp lữ hành

quốc tế đến từ 40 quốc gia-vùng lãnh thổ cũng như hàng trăm doanh nghiệp lữ hành, khách sạn resort của TP.HCM và 30 tỉnh thành trên cả nước.

## 6. GOLDEN CITY AN GIANG TẶNG QUÀ TRƯỜNG THCS BÙI HỮU NGHĨA



Sáng ngày 5/9/2017, đại diện Chủ đầu tư dự án Golden City An Giang đã trao tặng 2.500 cuốn tập cho các em học sinh trường THCS Bùi Hữu Nghĩa nhân dịp khai giảng năm học mới.

Hướng đến kiến tạo một khu đô thị văn minh, hiện đại cho cư dân khu đô thị, trong những năm qua, Golden City An Giang đã có nhiều hoạt động xã hội ý nghĩa nhằm góp phần phát triển thế hệ trẻ tại địa phương. Bên cạnh các chương trình

tặng quà, học bổng cho học sinh sinh viên, hiện tại, Công ty CP DV và TM Đông Á – chủ đầu tư dự án cũng đang phối hợp cùng Quỹ Alphanam Green Foundation triển khai các dự án vì môi trường, hướng đến chống biến đổi khí hậu và phát triển bền vững tại khu vực Đồng bằng sông Cửu Long.

## 7. TOTO ALPHANAM PHÂN PHỐI TRỌN BỘ THIẾT BỊ VỆ SINH CHO MỸ ĐÌNH PEARL

Ngày 22/9/2017, Chủ đầu tư dự án Mỹ Đình Pearl – Công ty cổ phần Bất động sản đầu khí Sài Gòn – SSG đã cập nhật tiến độ xây dựng và giới thiệu các thiết bị nhà vệ sinh thương hiệu cao cấp TOTO tại Mỹ Đình Pearl đến từ nhà cung cấp TOTO Alphanam.

Lựa chọn những sản phẩm tinh túy với công nghệ mới nhất của TOTO, Mỹ Đình Pearl mang về cho khách hàng trọn bộ thiết bị vệ sinh kiểu dáng sang trọng, dễ dàng sử dụng và bảo quản.

Hi vọng với dòng sản phẩm cao cấp TOTO đã nổi tiếng tại thị trường Việt Nam thì sẽ mang tới chất lượng cho công trình, mang lại sự hài lòng tới khách hàng sử dụng và đặc biệt là dẫn dắt khẳng định thương hiệu của TOTO Alphanam nói riêng và tập đoàn Alphanam nói chung.

Trong thời gian sắp tới, TOTO Alphanam tiếp tục khẳng định vai trò nhà phân phối qua nhiều dự án như Khu chung cư Royal Bắc Ninh, Tòa nhà Discovery Cầu Giấy...





## 8. ĐỢT 1 NĂM 2017, ALPHANAM GREEN FOUNDATION TÀI TRỢ 7 DỰ ÁN VÌ MÔI TRƯỜNG

Đợt 1 năm 2017, Alphanam Green Foundation tài trợ 7 dự án vì môi trường.

Dự án Phát triển Vườn thuốc Nam Bà Vệ (nhóm Vườn Thuốc Nam) đã mở rộng 13.000 mét vuông đất trồng Dừa Cạn và lắp đặt hệ thống tưới trên khắp diện tích này tại Bà Vệ (huyện Chợ Mới, An Giang). Dự án đã trồng được gần 100 loài cây thuốc mẫu với số lượng dược phẩm cung cấp cho khoảng 1.200 – 1.800 người bệnh sau khi thu hoạch.

Chọn giải pháp cải tạo cảnh quan đô thị, dự án Biển Bãi rác thành Vườn hoa (nhóm Sen Trong Phố) đã xây dựng được 3 công trình vườn hoa tại khu vực đang tập kết các bãi rác phi chính thức tại An Giang với các vật liệu tái chế, thân thiện với môi trường tại đường Phạm Văn Đồng, đường Nguyễn Du và 1 điểm tự cộng đồng đề xuất.

Dự án Lắp đặt hệ thống lọc nước tại khu vực nhiễm phen tỉnh An Giang (CLB Môi trường AGU) đã lắp đặt 5 mô hình lọc nước tại xã Vĩnh Phước, An Giang – là những hộ dân có hoàn cảnh khó

khăn trong kinh tế.

Triển khai lắp đặt 5 mô hình mẫu cho người dân xã An Cư, Tịnh Biên, An Giang Dự án Chai Mặt Trời (nhóm Mùa Hè Xanh – Đại Học An Giang) đã đạt được hiệu ứng tốt trong hoạt động cộng đồng. Bên cạnh đó, nhóm còn tổ chức Ngày hội Ngoại khóa Môi trường cho hơn 100 em học sinh tiểu học và THCS ở Tịnh Biên, An Giang.

Dự án Biogas sạch cho An Giang (nhóm Biogas sạch cho An Giang) thực hiện việc lắp đặt 250 bình lọc Biogas Nano cho 7 huyện ở An Giang: Châu Phú, Phú Tân, Châu Thành, Thoại Sơn, Tịnh Biên, Chợ Mới,

và An Phú.

“Năng Lượng Xanh đến với mái ấm” là dự án do nhóm Năng Lượng Xanh thực hiện với mong muốn lắp đặt thử nghiệm 5 bộ sản phẩm cung cấp điện năng bằng năng lượng mặt trời cho 5 hộ dân ở Tân Phú, An Giang, mang đến lợi ích cho 20 nhân khẩu cho địa phương thực hiện.

Với diện tích đất trồng khoảng 600 m vuông tại Khuôn viên ĐH An Giang, nhóm Vườn Thuốc Nam Đại Học An Giang đã trồng được hàng 60 loài cây thuốc và hơn 350 cây thuốc nam.





# HÀNH TRÌNH QUỸ ALPHANAM GREEN FOUNDATION...

Sau hơn 5 tháng triển khai các dự án (tháng 4/2017 – 9/2017), Alphanam Green Foundation nhận được 23 dự án gửi về. Bảy dự án có tính khả thi nhất đã được Quỹ tài trợ với tổng kinh phí lên đến gần 200 triệu đồng. Các dự án sau quá trình triển khai đã thu được những kết quả hết sức tích cực, đóng góp vào quá trình thực hiện Chiến dịch "Vì một An Giang Xanh – Sạch – Đẹp".

*Cùng ngắm nhìn lại những hình ảnh đẹp của các bạn trẻ An Giang trong suốt hành trình qua!*







**ALPHANAM**  
GREEN FOUNDATION

“**C** hai Mặt Trời, đem ánh sáng về Tĩnh Biên, thấp thêm ánh sáng đến với các em nhỏ - Hạnh phúc giản đơn của tôi là đây...”  
- Chai mặt trời -



**ALPHANAM**  
GREEN FOUNDATION



**ALPHANAM**  
GREEN FOUNDATION



**ALPHANAM**  
GREEN FOUNDATION

“**V** ui lắm, thương lắm, mấy bạn trong vườn cứ biến tấu cho từng góc cho khu vườn bé bé thêm xinh.”  
- Vườn thuốc Nam ĐH An Giang -



**ALPHANAM**  
GREEN FOUNDATION

“**Đ** i đến các hộ dân được sự vui mừng, niềm nở nhiệt tình đón tiếp từ những người dân ở đó. Mặc dù mắc phải những trận mưa nhưng cảm thấy rất vui!”  
- Biogas sạch cho An Giang -



**ALPHANAM**  
GREEN FOUNDATION



**ALPHANAM**  
GREEN FOUNDATION



**ALPHANAM**  
GREEN FOUNDATION

“**S** - Năng lượng xanh đến với mãi âm - ỹ vui mừng của cô khi niềm mong mỗi bấy lâu được trở thành hiện thực, tôi chỉ muốn mong lại nhiều nguồn điện thấp sáng cho các hộ dân, để thấy càng nhiều nụ cười rạng rỡ như thế nữa...”

# TIÊU ĐIỂM



## CEO

---

Bước vào tuổi 26 với nhiều hoài bão, chúc Ms. Nguyễn Ngọc Mỹ tuổi mới nhiều sức khỏe, đầy hạnh phúc, căng tràn nhiệt huyết để luôn tỏa sáng trên con đường đã lựa chọn...

*#BESTWISHES\_for\_  
Ms.NguyenNgocMy\_from\_  
Alphanam\_family*



# NGUYỄN NGỌC MỸ MỖI BƯỚC ĐI ĐỀU CẦN ĐỂ LẠI DẤU ẤN...

2  
6



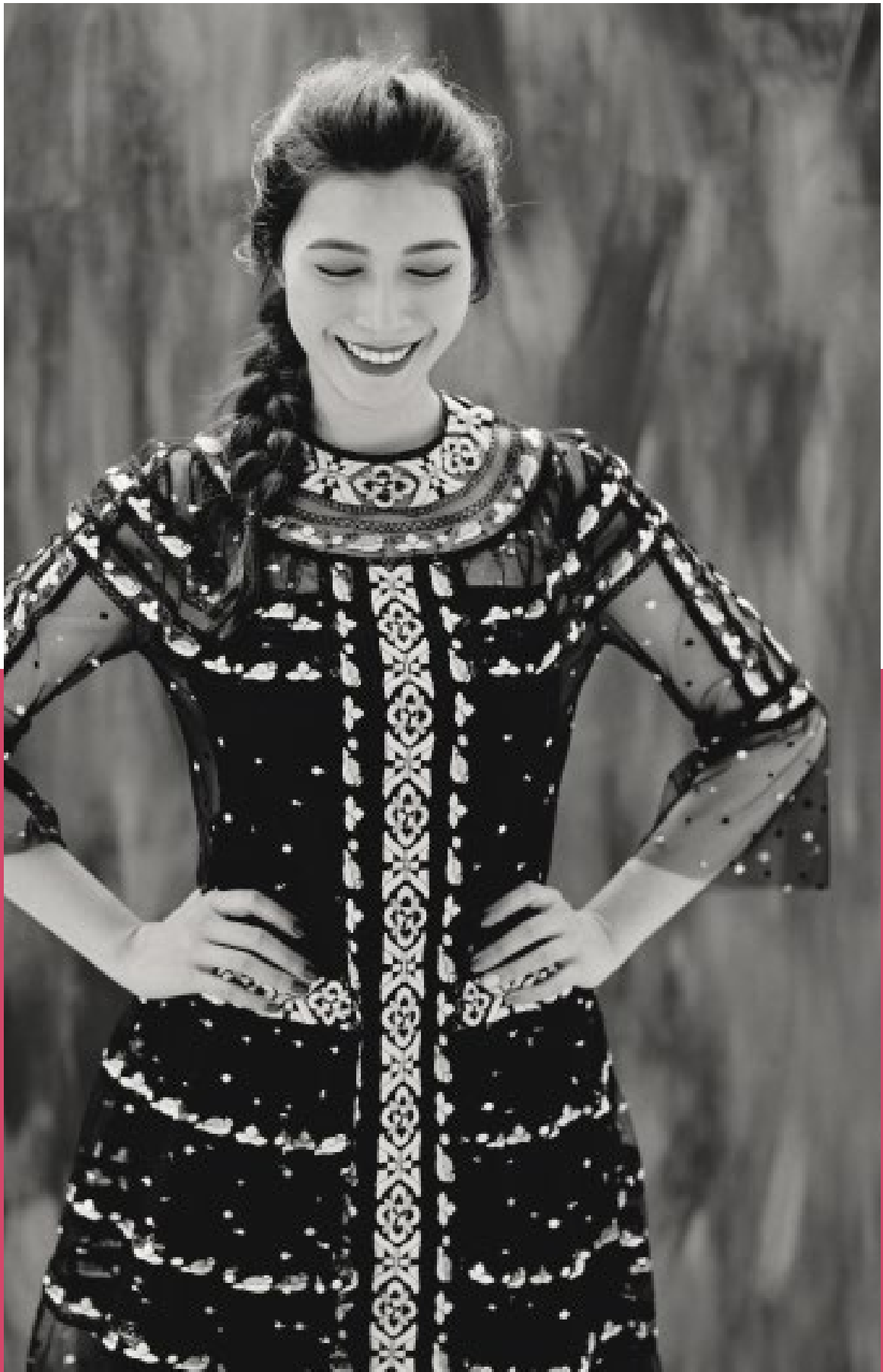
*#HappyBirthday\_to\_Ms.NguyenNgocMy*

**04/10/1991 – 04/10/2017**

---

Sống có lý tưởng sẽ thấy cuộc đời có ý nghĩa hơn rất nhiều. Đặc biệt, nếu những việc bạn làm để lại dấu ấn tốt đẹp cho mọi người thì hạnh phúc sẽ nhân lên gấp bội...

Khác những cô gái trẻ, Ngọc Mỹ luôn bận rộn với công việc. Và nếu có dịp nói chuyện cùng Ngọc Mỹ, bạn sẽ thấy bên trong sự giản dị của một cô gái trẻ nhiệt huyết đó là sự chín chắn và điềm đạm của một người hiểu biết có nhiều trải nghiệm sống.







#BESTWISHES\_FOR\_MS.NGUYENNGOCMY

Một cô gái có tố chất của một người lãnh đạo khi ở độ tuổi còn rất trẻ. Với Ngọc Mỹ, dường như không gì là không thể.

Dự án Tổ hợp căn hộ khách sạn cao cấp Four Points by Sheraton and Luxury Apartment đi vào những giai đoạn cuối cùng chính là thành quả đầu tiên của Alphanam tại thị trường Bất động sản và dịch vụ mà ở đó có sự đóng góp công sức không nhỏ của Ngọc Mỹ. Tham gia thị trường bất động sản đầy thách thức tưởng chừng như chỉ dành cho giới lãnh đạo sở hữu kinh nghiệm dày dặn vậy mà một cô gái trẻ cùng Alphanam đã đứng vững.

Với cô, bấy nhiêu thôi vẫn còn chưa đủ, Alphanam sẽ có những dự án bất động sản lớn trên khắp thị trường du lịch. Và giờ đây, Ngọc Mỹ vẫn đang miệt mài lao

động cho sự khẳng định của chính mình. Cô cùng ban lãnh đạo liên tục nghiên cứu và đưa ra chiến lược dài hơi cho những bước tiến tiếp theo của Alphanam nhằm chiếm lĩnh thị phần bất động sản cao cấp. Bên cạnh đó, trong kế hoạch phát triển của Ngọc Mỹ, Alphanam sẽ tiếp tục lấn sân sang ngành kinh doanh dịch vụ, đem đến những sản phẩm khách sạn mang thương hiệu hàng đầu quốc tế vận hành tại Việt Nam.

Định hướng rõ ràng, từng bước đi của Ngọc Mỹ đang để lại dấu ấn về một cô gái trẻ tài năng trong mắt không chỉ giới bất động sản trong nước mà còn đối tác nước ngoài.



**Ngọc Mỹ là một cô gái với nhiều trải nghiệm. Việc di chuyển liên tục đem đến cho cô những kiến thức thực tế cũng như tri thức sống không chỉ có trong sách vở...**

Ngọc Mỹ làm việc với sự tập trung và đam mê lớn. Là lãnh đạo cao cấp, cô phải di chuyển liên tục để làm việc cùng các đối tác chiến lược trong và ngoài nước cũng như kiểm soát tiến độ, chất lượng thiết kế và thi công các dự án Alphanam đang thực hiện.

Mỹ thường xuyên có những buổi họp cùng các đối tác lớn tại các quốc gia trên thế giới. Với tài năng của một người lãnh đạo và sự khéo léo của một nhà ngoại giao, Ngọc Mỹ không chỉ khẳng định vị trí của mình trong mắt đối tác mà còn xây dựng

hình ảnh vững vàng của Alphanam tại thị trường quốc tế.

Làm việc liên tục khiến cô học hỏi được rất nhiều từ những người có kinh nghiệm, những chuyên gia hàng đầu thế giới, trau dồi cho mình kiến thức thực tế về lĩnh vực mà mình đang theo đuổi.

Là một người yêu thích lịch sử, đam mê kiến trúc, việc trải nghiệm và khám phá các nền văn minh quốc tế, văn hóa và con người tại nhiều vùng miền khác nhau cũng bồi đắp thêm cho Ngọc Mỹ cách nhìn nhận và đánh giá khách quan về thế giới.



---

## Tràn đầy năng lượng sống và làm việc, Ngọc Mỹ dành thời gian để thực hiện những ước mơ mà mình theo đuổi...

Không chỉ bận rộn cho công việc tại Alphanam, Ngọc Mỹ còn rất tích cực cho các công tác xã hội. Đường như thời gian 24h/ngày là không thể đủ để Ngọc Mỹ làm tất cả những việc cô muốn.

Việc lãnh đạo một tập đoàn đã là quá bận rộn và tương chừng như "quá tải" với một cô gái trẻ. Vậy mà Ngọc Mỹ vẫn dành thời gian để quản lý, phát triển Quỹ học bổng VietSeeds. Bên cạnh đó, cô cũng chính là người khởi xướng và điều hành Quỹ Alphanam Green Foundation nhằm phát triển môi trường xanh, chống biến đổi khí hậu. Với những hoạt động xã hội của

mình, Ngọc Mỹ là một trong những đại diện được mời tham gia chia sẻ với Hoàng tử Anh trong chuyến thăm Việt Nam về các dự án mà cô đang trực tiếp triển khai.

Năm 2016, trong thời gian du học tại Anh, Ngọc Mỹ đặc biệt gây ấn tượng với các thành viên tổ chức do Melinda Gates bảo trợ bởi các tư tưởng về bình đẳng giới tại một nước đang phát triển như Việt Nam. Với những nhìn nhận sắc sảo, Ngọc Mỹ được mời tham gia quỹ với vai trò người phát ngôn cho Châu Á. Đứng trước cơ hội biến ước mơ sáng lập Quỹ tại Việt Nam thành hiện thực, cô

gái trẻ đã từ chối vì bản thân vẫn còn phụ thuộc vào nguồn tài chính từ gia đình. "Tôi sẽ chỉ lập quỹ với số tiền từ tay tôi kiếm được!" – Cô khẳng định.

Đây không phải lần đầu tiên Ngọc Mỹ từ chối lời mời làm việc với các tổ chức lớn. Năm 2014, sau khi tổ chức thành công sự kiện tiếp đón David Beckham tại Việt Nam, Simon Fuller - một trong những nhà quản lý thành công nhất trong lĩnh vực giải trí thế giới đã ngỏ lời mời Ngọc Mỹ sang cộng tác tại Los Angeles song cô lựa chọn gắn bó phát triển cùng Alphanam tại thị trường Việt Nam.



---

### Đọc sách là sở thích của Ngọc Mỹ. Cô luôn mang theo mình một cuốn sách để đọc bất cứ khi nào...

### Mỗi trang sách là một tri thức mà bạn có thể dễ dàng tiếp cận.

Lớn lên trong một gia đình tri thức, với Mỹ sách là người bạn không thể thiếu để trau dồi thêm hiểu biết của bản thân. Có lẽ vì thế, Mỹ là một người khá điềm đạm và có vốn ngôn từ linh hoạt, để lại những ấn tượng tốt đẹp trong mắt người đối diện... Không chỉ là một người phụ nữ đẹp về hình thức, ở Ngọc Mỹ toát ra đó là vẻ đẹp của sự thông minh, hiểu biết, hội tụ những kiến thức sâu rộng về văn hóa, xã hội.

*Một cô gái giỏi trong lãnh đạo, luôn hết mình thực hiện các hoạt động xã hội, không ngừng trau dồi cho mình kiến thức ... Ngọc Mỹ đang tự khẳng định mình với những dấu ấn sâu sắc trong mỗi lĩnh vực mà cô theo đuổi.*

# ALPHANAM SỐNG



## YÊU THƯƠNG TRONG HÀNH ĐỘNG

*Tại Alphanam, trong 22 năm qua có một người thầm lặng nhưng luôn dành được thiện cảm bởi tất cả người đối diện bởi đức tính chu toàn. Ở cô đó là những chăm sóc tỉ mỉ cho công việc chung tại tập đoàn hay sự quan tâm cho những người thân trong đại gia đình Alphanam. Mọi người gọi người phụ nữ này với cái tên thân mật đầy trù mến- cô Minh Anh.*

Ấn tượng đầu tiên của tôi về cô Minh Anh là sự tươi trẻ của người phụ nữ đã ngoài 50 – một vẻ đẹp thanh lịch dịu dàng rất người Hà Nội ẩn chứa bên trong một con người tình cảm và nhiệt huyết. Cô không phải là người hay nói, song những việc làm thầm lặng của cô trong suốt bao năm dành cho Alphanam thì nhiều không kể...

**Những câu chuyện về cô tại Alphanam là sự chu toàn cẩn thận, chứa đựng một tình cảm chân thành**

Làm việc tại Alphanam từ những ngày đầu, cô Minh Anh chính là người "nuôi dưỡng" cho sự nhân ái trong văn hóa gia đình của Tập đoàn. Tình cảm của cô không chỉ dành cho một số cá nhân nhất định mà còn cho tất cả thành viên trong gia đình Alphanam...

Sự thành công của chương trình Gala cuối năm dành cho CBNV đều có sự đóng góp lớn của cô. Là một người cẩn thận, cô thường tự mình lên menu cho những bữa tiệc, mang đến những món ăn cho mọi người. Bạn có biết, mỗi món quà Tết mà mỗi người trong chúng ta nhận trong bao năm nay đều do chính cô Minh Anh lựa chọn?





Cô luôn mong muốn đem đến những phần quà ý nghĩa và có giá trị cho mỗi cán bộ nhân viên trong tập đoàn. Cô luôn chu toàn, quan tâm đến đời sống của từng người trong Alphanam. Đó là sự chân thành, tận tâm xuất phát từ một con người sống tình cảm.

**Sự tỉ mỉ của cô không chỉ ở trong cách cô chăm sóc gia đình Alphanam mà đó còn là sự chín chu trong từng công việc...**

Còn nhớ ngày Siêu thị 79 đi vào hoạt động, cô chính là người đã lặng lẽ đi tìm kiếm đối tác, tự tay kiểm tra, lựa chọn thực phẩm tươi để nhập về kho cho siêu thị nhằm mang đến những sản phẩm chất lượng nhất, đảm bảo nguồn gốc cũng như an toàn vệ sinh thực phẩm cho người tiêu dùng. Một việc làm nhỏ nhưng sẽ tạo ra biết bao ý nghĩa không chỉ cho thương hiệu Alphanam mà cho cả mọi người xung quanh.

Nhất là trong giai đoạn bàn giao Luxury Apartment, việc di chuyển liên tục giữa Hà Nội – Đà Nẵng để đảm bảo tốt nhất cho chất lượng bàn giao. Với những trải nghiệm các dịch vụ cao cấp tại nhiều quốc gia, cô

lặng lẽ, tỉ mỉ cho từng chi tiết không ngoài mong muốn mang đến cho dự án 5 sao của Alphanam "hương thơm" ngay trong những ngày đầu bàn giao và đi vào vận hành.

Trong công việc cô tham gia, ở đó có sự chu đáo đến tuyệt đối mà tất cả mọi người chúng ta ai ai cũng cần học hỏi!

**Đằng sau đó là một người phụ nữ nhân ái, tràn đầy tình yêu thương với mọi người...**

Sự thân thiện, nhiệt tình của cô đã trở thành "thương hiệu" tại Alphanam. Cô không ngần ngại tự tay chuẩn bị hoa cưới cho anh Cung để nhân viên của mình có được một buổi lễ đáng nhớ; cô ân cần hỏi thăm những người đồng nghiệp gần bó cùng trong suốt bao năm; cô chu đáo và nhiệt tình chỉ bảo cho những nhân viên mới còn bỡ ngỡ....

**....và một trái tim hướng thiện, với mong muốn những điều tốt đẹp**

Không phải là người hay nói nhưng cô Minh Anh lại luôn suy nghĩ cho người khác một cách trọn vẹn nhất

có thể. Cô luôn nhận phần thiệt về mình để mọi người có được niềm vui nhiều hơn. Ở cô là một người phụ nữ với nụ cười dịu hiền và trái tim hướng thiện.

Đặc biệt, khác với những người phụ nữ tầm thường, bạn sẽ chẳng bao giờ thấy cô than trách điều gì hay nói bóng gió về những người xung quanh. Cô luôn mong muốn làm được nhiều hơn những điều tốt đẹp cho tất cả thành viên gia đình Alphanam...

Đằng sau vị trí Phó Tổng Giám đốc với nhiều áp lực, ở cô là một người phụ nữ "công – dung – ngôn – hạnh" toàn vẹn. Cô là chỗ dựa tinh thần vững chắc cho gia đình, là niềm tự hào của gia đình Alphanam!

*Trên quãng đường cô đi qua có những nụ cười và sự mệt mỏi song vượt lên trên đó là sự nỗ lực không ngừng. Cô là hình ảnh rõ nét nhất về người phụ nữ "Giỏi việc nước, đảm việc nhà" tại Alphanam trong suốt hơn 2 thập kỷ...*

# Tuổi trẻ là để cống hiến và trải nghiệm....

*Tuổi trẻ chỉ đến một lần. Và không phải để rong chơi. Có những điều, nếu bây giờ bạn không thử, sau này sẽ phải hối tiếc thật nhiều. Tuổi trẻ là để cống hiến và trải nghiệm...*

*Trong tháng này, Newsletter xin giới thiệu đến độc giả những cô nàng trợ lý trẻ tuổi và tài năng tại Alphanam!*



## **LUỒNG SINH KHÍ MỚI TRONG ĐỘI NGŨ NHÂN SỰ DÀY DẶN KINH NGHIỆM**

Là một trong những tập đoàn sở hữu nguồn nhân sự chất lượng, việc tuyển dụng tại Alphanam đòi hỏi rất lớn về kinh nghiệm cũng như kỹ năng làm việc trong quá trình phỏng vấn. Song, trong năm 2017, gia đình Alphanam chào đón nguồn nhân sự mới đầy tài năng tham gia vào đội ngũ. Đây được đánh giá là giai đoạn tiếp nhận luồng sinh khí mới hỗ trợ cho "Alphanam thế hệ 2" cất cánh.

Trong đó phải kể đến những cô gái còn rất trẻ nhưng để lại những dấu ấn rõ ràng như MaiNT, MinhDN, PhươngĐTM... Dù cùng làm việc với vai trò là thư ký của các lãnh đạo trong tập đoàn, song mỗi cô gái này đã để lại một ấn tượng hoàn toàn khác, ghi dấu ấn tốt đẹp trước đội ngũ nhân sự đông đảo của Alphanam.





Thanh Mai



Nguyệt Minh

## TỰ KHẲNG ĐỊNH BẢN THÂN CHÍNH LÀ BƯỚC ĐẦU THÀNH CÔNG

Tham gia vào đội ngũ nhân sự Alphanam từ khi còn ngồi trên ghế nhà trường, song MaiNT luôn được đánh giá cao về thái độ và sự tập trung trong công việc. Cô gái trẻ sở hữu những kỹ năng mềm khá hoàn thiện, tác phong chuyên nghiệp, bắt nhịp nhanh chóng với “guồng” công việc của tập đoàn lớn.

Tại Alphanam, bên cạnh hỗ trợ trực tiếp cho TGD Alphanam Địa ốc, MaiNT còn quản lý, rà soát các hạng mục công việc trong giai đoạn bàn giao dự án căn hộ cao cấp Luxury Apartment Đà Nẵng. Sự nhanh nhẹn, thông minh đem lại cho cô những ấn tượng tốt với người đối diện.

Nhiệt tình trong các hoạt động phong trào của cả tập đoàn MinhDN được đánh giá cao bởi sự năng động và sự nhạy bén. Cùng với MaiNT, MinhDN cũng là một trong những nhân sự được đánh giá tốt trong thời gian làm việc ngắn tại Alphanam. Nhanh chóng để lại dấu ấn

riêng của bản thân về chất lượng công việc mà mình đảm nhận cũng như luôn biết lắng nghe, học hỏi, tự trau dồi, MinhDN là “làn gió mới” trong hệ thống nhân sự trẻ của Alphanam.

Sự tất bật của Phương NTM cho thấy công việc của cô không hề đơn giản! Là một thư ký, Phương NTM phải nắm bắt khá nhiều đầu việc, quan tâm đến các hạng mục đang diễn ra và nắm được giai đoạn triển khai để có thể tổng hợp tốt nhất các thông tin cho lãnh đạo. Tuy nhiên, điều đó không làm khó được sự kiên trì và cẩn trọng của một phong cách làm việc chuyên nghiệp. Ưu điểm lớn nhất của Phương chính là tổ chức khoa học, tối ưu khiến cho công việc của cô được điều phối một cách trơn tru đảm bảo mọi việc không bị bỏ lỡ.

Ba cô gái trẻ, ba tính cách song ai cũng có những điểm mạnh riêng và sự nỗ lực hết mình cho hoạt động kinh doanh chung. Sự ghi nhận rõ ràng về năng lực chính là “trái ngọt” đầu tiên trên con đường phát triển sự nghiệp cá nhân dành cho đội ngũ nhân sự trẻ tại Alphanam.

**Đừng để qua đi những tháng ngày đi qua vô ích. Hãy sống tích cực cho ước mơ, lý tưởng.**

**Tương lai nằm trong đôi bàn tay. Nếu bạn không biết nắm bắt, nó sẽ trôi qua nhanh. Tuổi trẻ là để cống hiến và trải nghiệm hết mình. Vì vậy, không có thời gian cho sự ngại ngùng và dằn đo!**

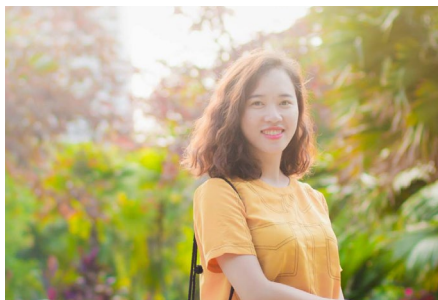
## NỤ CƯỜI ALPHANAM

“Nụ cười chính là món đồ trang sức đẹp nhất của phụ nữ.”  
Chưa từng có phụ nữ nào xấu khi họ nở nụ cười rạng rỡ, vô ưu. Ở đó toát lên sức sống căng tràn, niềm vui với đời và sự hạnh phúc trong cuộc sống...

Nhân ngày Phụ nữ Việt Nam 20-10 BBT Alphanam Newsletter chúc phái đẹp Alphanam luôn giữ trọn nụ cười trên môi, tiếp tục gặt hái được nhiều thành công trên những chặng đường tiếp theo...









# DANH SÁCH NHÂN VIÊN MỚI



## **CÔNG TY ĐỊA ỐC**

**LÊ THỊ THU HẰNG** - Kế toán tổng hợp  
**HOÀNG THỊ LIÊN CHÂU** - Reservation  
**NGUYỄN THỊ TÂM HÀ** - Reservation  
**HUYỀN THỊ NI** - Order taker  
**NGUYỄN HUY NGHĨA** - Nhân viên Kế toán  
**NGUYỄN XUÂN** - Giám sát an ninh  
**ĐOÀN VĂN PHÚ** - Team Leader HK  
**TRẦN THỊ MẪN** - Room attendant  
**NGUYỄN MINH TÂN** - Room attendant  
**DƯƠNG BẢO TRUNG** - Giám sát lễ tân  
**MAI VĂN MÃNH** - Bellman  
**DƯƠNG PHƯỚC TÙNG** - Bellman  
**ĐOÀN VĂN HỢP** - Bellman  
**LÂM HUỲNH NHÂN** - Nhân viên hồ bơi và Gym  
**LÊ VĂN TUÂN** - Nhân viên hồ bơi và Gym  
**TÔ THỊ OANH** - Nhân viên phục vụ F&B  
**TRƯƠNG THỊ KIM NGÂN** - Nhân viên phục vụ F&B  
**DƯƠNG VĂN PHA** - Nhân viên phục vụ F&B  
**PHAN THÀNH ĐẠT** - Nhân viên phục vụ F&B  
**VÕ THANH VƯƠNG** - Phụ bếp chính  
**NGUYỄN TRỌNG ĐÔNG** - Phụ bếp  
**NGUYỄN THỊ THU** - Tạp vụ

## **CÔNG TY ĐẦU TƯ**

**TRIỆU TRUNG HIẾU** - Nhân viên Kinh doanh  
**TẠ VIỆT QUANG** - Nhân viên Kinh doanh

## **CÔNG TY E&C**

**NGUYỄN BÍCH NGỌC** - Nhân viên hành chính  
**PHẠM THỊ HIỆP** - Phó Phòng Marketing  
**NGUYỄN TRỌNG CHỨC** - Chuyên viên Marketing online  
**BÙI QUANG TUẤN** - Thiết kế điện  
**KIẾU VĂN ĐỘ** - Chuyên viên cơ điện  
**NGUYỄN THỊ NGUYỆT** - Thiết kế PCCC  
**THẠCH THỊ PHƯỢNG** - Chuyên viên cơ điện

## **CÔNG TY DELTA**

**VŨ THANH TUẤN** - Chuyên viên thanh quyết toán  
**LÊ VŨ HUY** - Công nhân điện nước (thợ chính)  
**HÀ VĂN HOANH** - Công nhân điện nước



# SINH NHẬT THÁNG 10

## CHÚC MỪNG SINH NHẬT

*Chúc Anh/Chị sinh nhật tràn ngập niềm vui, hạnh phúc và thành công trong cuộc sống!*



### CHÚC MỪNG SINH NHẬT

Mr. Bùi Hoàng Tuấn (26/10/1963)  
TGD CTCP Đầu Tư Alphanam



### CHÚC MỪNG SINH NHẬT

Ms. Đỗ T. Minh Anh (09/10/1965)  
P.TGD CTCP Đầu Tư Alphanam



### CHÚC MỪNG SINH NHẬT

Ms. Nguyễn Ngọc Mỹ ( 04/10/1991)  
TGD CTCP Địa ốc Foodinco

## 1. CÔNG TY CP ĐẦU TƯ ALPHANAM

Lê Trung Đức 13/10  
Nguyễn Hữu Thu 24/10  
Nguyễn Thị Vân Anh 31/10  
Đỗ Thị Loan 6/10  
Nguyễn Thanh Hải 22/10  
Nguyễn Phương Anh 6/10  
Nguyễn Đình Thắng 17/10  
Trần Đức Trung 20/10  
Phùng Công Thành 24/10  
Hoàng Minh Dương 19/10

## 2. CÔNG TY CP ĐỊA ỐC ALPHANAM

Jacobus T.P.M. Hemels 05/10  
Đỗ Thu Nga 8/10  
Nguyễn Mạnh Linh 19/10  
Đình Hoàng Diễm My 29/10  
Mai Thị Thủy Tiên 24/10  
Phan Trọng Tân 19/10  
Nguyễn Xuân 20/10  
Phạm Văn Bằng 10/10  
Lê Cao Khánh 30/10  
Trương Thị Mỹ Linh 10/10

Nguyễn Thị Huệ 24/10  
Nguyễn Thị Qua 25/10  
Huỳnh Thị Sỹ 18/10  
Nguyễn Minh Tân 15/10

## 3. CÔNG TY CP XDTĐ&TT VINACON

Nguyễn Thị Hương 10/10  
Lưu Thị Ngọc 14/10  
Trương Lê Hoàng Anh 19/10  
Đặng Ngọc Dũng 16/10  
Trần Văn Minh 10/10  
Nguyễn Trọng Thọ 21/10  
Đỗ Văn Quốc 2/10

## 4. CÔNG TY CP DV&TM ĐÔNG Á

Phạm Văn Hậu 21/10

## 5. CÔNG TY LIÊN DOANH FUJI - ALPHA

Phạm Văn Phú 9/10  
Phạm Như Quân 14/10  
Đỗ Cao Khang 16/10  
Đỗ Xuân Thắng 29/10  
Trần Thị Hồng Thúy 26/10  
Đào Thị Bích Thảo 10/10

Đỗ Thị Như Yến 19/10  
Nguyễn Văn Phong 25/10  
Lê Ngọc Anh 20/10  
Mai Hồng Khánh 24/10  
Hồ Văn Hải 11/10  
Đàm Quang Trung 9/10  
Lê Thanh Toàn 11/10  
Hoàng Thị Thúy 18/10  
Nguyễn Công Chương 20/10

## 6. CÔNG TY CP ALPHANAM E&C

Đặng Hùng Thắng 21/10  
Lê Hồng Hải 20/10  
Phan Thị Hà 20/10  
Nguyễn Thị Hải Hà 2/10  
Đặng Thị Hòa 13/10  
Lê Thanh Hòa 31/10  
Vũ Ngọc Tú 15/10  
Vũ Tuấn Trung 27/10  
Lê Cảnh Toàn 17/10  
Nguyễn Thục Quyên 18/10

## 7. CÔNG TY DELTA

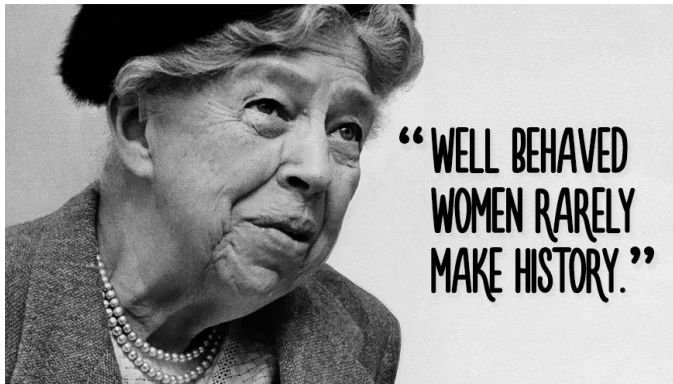
Nguyễn Thị Hồng Nhung 20/10

# CÂU NÓI TRUYỀN CẢM HỨNG TỪ NHỮNG NGƯỜI PHỤ NỮ NỔI TIẾNG NHẤT THẾ GIỚI

Cựu nữ thủ tướng Isarel Golda Meir từng nói: “*whether women are better than men i cannot say - but i can say they are certainly no worse*” – phụ nữ có hơn đàn ông hay không tôi không nói được, nhưng có thể nói không hề tệ hơn!

**Hãy cùng điểm qua những câu nói truyền cảm hứng của 10 trong số rất nhiều người phụ nữ đã và đang trở thành dấu ấn trong lịch sử thế giới. Chắc chắn, bạn sẽ học được rất nhiều điều từ tinh thần thép và tài trí của họ.**

## 1. ELEANOR ROOSEVELT



ELEANOR ROOSEVELT

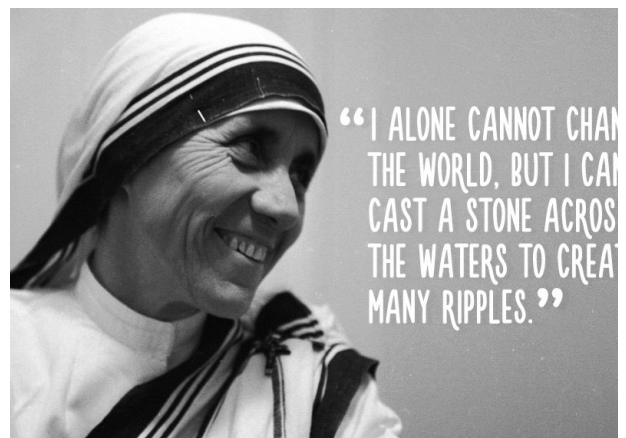
Eleanor Roosevelt là phu nhân Tổng thống Mỹ Franklin D. Roosevelt và được xem như là một trong những người phụ nữ tài giỏi nhất trong lịch sử nước Mỹ trong vai trò là một nhà nhân đạo, nhà hoạt động xã hội chuyên nghiệp. Bà nổi tiếng là một con người năng động, tích cực, luôn quan tâm đến tình cảnh của người nghèo. Bà đấu tranh cho những nhóm người bị chối bỏ nhân quyền, bao gồm nhóm người Mỹ gốc Phi và gốc Á.

*“Well behaved women rarely make history” – Những người phụ nữ ngoan hiền hiếm khi tạo nên lịch sử.*

## 2. MẸ TERESA

Mẹ Teresa là nữ tu Công giáo Rôma người Albania, đồng thời là người sáng lập dòng Thừa sai Bác ái để giúp đỡ những người nghèo khó trên đường phố của Calcutta vào những năm 1950. Dòng tu này về sau lan rộng ra khắp thế giới. Năm 1979, Mẹ Teresa được nhận giải Nobel Hòa bình như một sự vinh danh cho các hoạt động nhân đạo của bà.

*“I alone cannot change the world. But I can cast a stone across the waters to create many ripples” - “Một mình tôi chẳng thể nào thay đổi thế giới nhưng tôi có thể ném một viên đá xuống nước để tạo ra nhiều gợn sóng”.*



MẸ TERESA



### 3. OPRAH WINFREY

Nữ hoàng của các cuộc nói chuyện, bà trùm của giới truyền thông và con người của nhân đạo, đó là những cái tên mà mọi người luôn nhớ đến khi nói về Oprah Winfrey. Người phụ nữ này không chỉ tượng trưng cho quyền lực của nữ giới ngành giải trí Mỹ mà còn là biểu tượng của sự vươn lên không ngừng nghỉ và nỗ lực phi thường. Khi nói về Oprah Winfrey, tổng biên tập tạp chí Seventeen, ông Atoosa Rubenstein, nói: "Oprah là mẫu người khi đã thành công thì sẽ chia sẻ nó với những người cần nó nhất quanh mình. Đó là lý do vì sao cô ấy là một người hùng trong mắt tôi và tất cả mọi người, một hình mẫu vĩ đại".

*"Think like a queen. A queen is not afraid to fail. Failure is another steppingstone to greatness" - Nghĩ như một nữ hoàng. Nữ hoàng không sợ thất bại. Thất bại là một bước đệm để đi đến sự vĩ đại.*

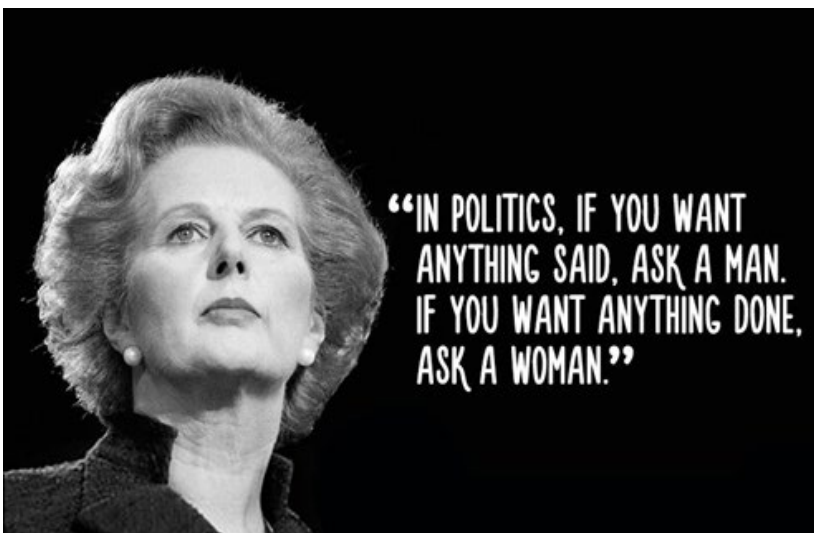


OPRAH WINFREY

### 4. MARGARET THATCHER

Margaret Thatcher - "Người đàn bà thép" là người phụ nữ đầu tiên cũng là duy nhất trở thành thủ tướng Anh, đồng thời là người nắm giữ vị trí này lâu nhất trong thế kỷ 20. Thời gian nắm quyền của bà tại Anh có thể tổng kết bằng "chủ nghĩa Thatcher", cụm từ được dùng để chỉ những chính sách mà những người ủng hộ cho là thúc đẩy tự do cá nhân và phá bỏ những phân biệt giai cấp vốn chia rẽ nước Anh suốt nhiều thế kỷ.

*"In politics, if you want anything said, ask a man. If you want anything done, ask a woman" - Trong chính trị, nếu bạn muốn bất cứ thứ gì được nói ra, hãy yêu cầu một người đàn ông. Nếu bạn muốn bất cứ thứ gì được hoàn thành, hãy yêu cầu một người phụ nữ.*



MARGARET THATCHER

# TRẢI NGHIỆM

## SAPA MÙA LÚA CHÍN NHỮNG BỨC TRANH TUYỆT ĐẸP ĐẦY MÀU SẮC

---

*Cao lẫm trên này thiếu ánh trăng trong veo, / Thiếu khoảng trời xanh uom vàng sợi nắng.  
Ai ngần ngo trong màn sương trắng, / Chợt gọi Sapa, cho riêng nẻo Thu này.*







*Không hùng vĩ như những con sóng biển dạt dào đêm ngày, không ồn ào tập nập như ở nơi đô hội thị thành, ruộng bậc thang mùa lúa chín Sapa là khoảng lặng bình yên và trù phú hiếm thấy mà thiên nhiên ban tặng cho con người Tây Bắc nói riêng và con người Việt Nam nói chung. Mùa lúa chín Sapa mang một vẻ đẹp nhẹ nhàng, tinh tế, một vẻ đẹp không ồn ào huyên náo những khiến ai cũng phải nín lặng để thưởng thức.*

## **Vẻ đẹp mùa lúa chín của Sapa là vẻ đẹp trù phú và bình yên**

Từng thửa ruộng nối tiếp nhau cứ thế chạy dài chạy dài. Nếu ngắm ruộng bậc thang mùa lúa chín từ trên cao nhìn xuống, du khách sẽ phải trầm trồ khen ngợi bởi Sapa trở nên lộng lẫy như một thiên đường dát vàng, màu vàng của sự giàu có và bình yên. Cả một vùng trời như đều nhuộm màu vàng của lúa. Bạn sẽ thấy màu vàng của bông lúa chín hòa quyện với màu xanh của rừng núi bao quanh và màu trắng của mây trời – bức tranh đẹp đến khó có thể diễn tả.

Đặc biệt, nếu ngắm nhìn mùa lúa chín ở Sapa vào khoảnh khắc bình minh – khi những tia nắng sớm bắt đầu trở dậy, soi xuống từng cây lúa, bạn sẽ thấy Sapa mang một sức sống mới. Du khách chắc chắn cũng thấy yêu đời và nhựa sống cũng lây ra theo từng hạt lúa chín căng mọng kia.

Vào lúc hoàng hôn, những thửa ruộng lúa chín có pha chút màu đỏ ửng. Bạn sẽ thấy bầu trời cao như cũng đang sà xuống ôm lấy những bông lúa.

Nhìn từ xa, bạn sẽ thấy từ phía xa xa mây trời vẫn quanh những ngọn lúa chín, lúa và mây như một đôi bạn quấn quýt nhau không rời. Cảnh sắc thật bình yên và nhẹ nhàng, thấm vào hồn người thưởng thức.

---

*Trong mắt em Sa Pa duyên dáng quá. Đẹp diệu huyền như một bản  
hòa ca. Nắng che nghiêng bốn mùa xanh mắt lá. Núi điệp trùng như  
những ngón tay đan. Chiều Sa Pa khắc khoải ánh mây ngàn. Bay  
lang thang ngang đồi hoa ban...*

*“Gửi Sapa” của Lê Gia Hoài*



---

**Vẻ đẹp mùa lúa chín ở Sapa còn là những nụ cười không mệt mỏi cho những ngày lao động của người dân bản nơi đây.**

Họ không cảm thấy vất vả khi vật lộn với những thửa ruộng lớn mà ngược lại, họ thấy vui và luôn luôn mang một nụ cười hiền hậu trên môi. Với khách du lịch, họ rất thân thiện và chân thành.

Đến Sapa để cảm nhận vẻ đẹp mùa lúa chín thật tuyệt vời. Bạn chắc chắn sẽ phải thốt lên những lời như “Ôi, đẹp quá” hay “Thật tuyệt”. Vẻ đẹp này sẽ khiến bạn cảm thấy Sapa không chỉ là điểm du lịch thú vị mà còn là nơi ta thấy cuộc sống thật bình yên.





Bà cụ người dân Sapa đang thêu khăn - Ảnh: nguồn Internet



# CÔNG VIÊN VĂN HÓA MƯỜNG HOA



Dự án Công viên Văn hóa Mường Hoa là một trong những dự án lớn của Alphanam tại phía Tây Bắc tổ quốc - Ảnh: 3D Max-79 Pro

Được thiết kế giao hòa với thiên nhiên & cộng đồng dân tộc bản địa, dự án Công viên Văn hóa Mường Hoa là một trong những dự án lớn của Alphanam tại phía Tây Bắc tổ quốc, mang đến trải nghiệm độc đáo về phong tục tập quán, lối sống cũng như thói quen sinh hoạt hàng ngày của 5 dân tộc thiểu số tại Sapa.

Chỉ cách trung tâm thành phố ít phút lái xe là có thể đặt chân tới Mường Hoa, trong những năm tới, nơi đây sẽ trở thành một trong những địa chỉ để du khách đến ngắm nhìn khung cảnh ruộng bậc thang rực rỡ sắc màu, với tầm nhìn vươn tới những ngọn núi trải dài ngút tầm mắt.

# CẢM XÚC MÙA THU

## BẢN VỀ TỬ ĐỨC CỦA NGƯỜI PHỤ NỮ XƯA VÀ NAY...

Ngày xưa khi nói tới người phụ nữ, xã hội thường lấy Tứ đức làm chuẩn mực, đó là "Công, Dung, Ngôn, Hạnh" để đối chiếu, đánh giá phẩm chất. Còn ngày nay, "Tứ đức" liệu có lạc hậu so với thời đại mới, khi mà phụ nữ đang vươn lên tự khẳng định tài năng và tri thức trong xã hội.

Có những nhan sắc mộc mạc vẫn âm thầm tỏa sáng, có những phong cách không cần nổi bật vẫn nhẹ nhàng khiến người khác khắc cốt ghi tâm, thể hiện qua ánh mắt nụ cười, phong thái đĩnh đạc đoan trang và chính kiến toát lên mạnh mẽ, thể hiện qua những sự ân cần chu đáo trong cách đối nhân xử thế, mềm mỏng đúng lúc và quyết liệt khi cần. Những thứ là riêng, là

duy nhất, là của chính bản thân, đúc kết từ cả cốt cách lẫn vị trí xã hội, văn hóa mới khiến chúng ta thoải mái với những hành động, suy nghĩ của mình. Khi đó, tự khắc sức hút sẽ tỏa ra mạnh mẽ nhất và những cảm xúc thu về từ các mối quan hệ xung quanh cũng là những gì chân thành nhất.



*Vẻ đẹp bên ngoài có thể bị mài mòn dần theo năm tháng nhưng tri thức thì lại dày lên. Hãy để những hiểu biết của bản thân nói lên con người mình là ai, chứ đừng cho phép một khuôn mặt xinh làm điều đó.*



*Xã hội ngày càng phát triển, những quan niệm khi đánh giá về một người phụ nữ đã có nhiều thay đổi, tuy nhiên những phẩm chất quý giá nhất vẫn luôn ở lại trong cốt cách của những người phụ nữ.*

Người phụ nữ hiện đại ngày nay không chỉ là một người tự tin vào bản thân, một người có kiến thức, có địa vị trong xã hội hay gặt hái được nhiều thành công trong sự nghiệp. Mà đó còn là một người phụ nữ luôn giữ cho mình một thứ vũ khí bí mật: một trái tim ấm áp, biết dành tình yêu thương của mình cho gia đình, tình yêu thương dành cho căn bếp, đó là sự cảm thông, chia sẻ và chăm sóc cho những người xung quanh.

*Vì vậy, những quan điểm về tứ đức Công, Dung, Ngôn, Hạnh của người phụ nữ trong thời đại này cũng có sự thay đổi. Đó là sự kết hợp hài hòa giữa vai trò xã hội và người phụ nữ trong gia đình...*



### **CÔNG**

Công ngày nay không chỉ là khéo léo về nữ công gia chánh, đảm đang trong việc nội trợ, chăm lo cho gia đình mà còn phải có đầu óc tổ chức làm cho cuộc sống gia đình luôn hạnh phúc. Ngoài ra phụ nữ còn là người lao động giỏi giang có nghề nghiệp ổn định, khẳng định được năng lực bản thân với xã hội.

Bình đẳng đem đến cho người phụ nữ một không gian để khám phá bản thân cũng như tạo ra giá trị cho xã hội. Không có giới hạn cho quá trình học tập, người phụ nữ ngày càng phát huy hết những ưu điểm của mình khi tham gia vào công tác chung, để lại những thành tích sánh ngang hàng với nam giới.

### **DUNG**

Dung đó là sự hội tụ của vẻ đẹp hình thức kết hợp với vẻ đẹp tâm hồn. Nếu người phụ nữ chỉ là người duyên dáng, ăn mặc thời trang, nhưng không có tâm hồn cao thượng, vị tha thì thật sự vẻ đẹp đó sẽ không được xã hội đón nhận.

Người phụ nữ hiện đại ngày càng biết cách bồi đắp cho tâm hồn mình với những trải nghiệm sống, hay tri thức nhân loại. Họ đi du lịch tìm hiểu về những nền văn minh, đọc sách nhiều hơn và giao lưu nhiều hơn. Với sự tinh tế và khát khao khám phá, người phụ nữ hiện đại tự tin vào sự hiểu biết của bản thân, mang đến những nguồn tri thức mới cho cuộc sống của mình và mọi người xung quanh.



### **NGÔN**

Ngôn không chỉ còn là lời nói dịu dàng, có duyên. Ngày nay chữ “ngôn” còn đòi hỏi người phụ nữ biết cách nói năng lịch thiệp, luôn thể hiện được sự ứng xử thông minh, khéo léo và có kiến thức.

Để có được điều đó, phụ nữ luôn tự thay đổi, trau dồi cho mình những tầng lớp thông tin về cuộc sống làm nền tảng cho sự hiểu biết. Họ tham gia vào lĩnh vực nghiên cứu, ngoại giao hay giữ vị trí trọng trách trong các tổ chức, khẳng định vai trò bản thân.

### **HẠNH**

Hạnh là sự thể hiện phẩm chất đạo đức của người phụ nữ Việt Nam yêu chồng, thương con, giàu lòng nhân ái. Bên cạnh đó, người phụ nữ ngày nay phải sống có ước mơ hoài bão trong nghề nghiệp. Không những thế họ còn phải có tinh thần trách nhiệm đối với xã hội, với gia đình và với bản thân.

Phụ nữ hiện đại cần nỗ lực nhiều hơn trong việc tích lũy tri thức cũng như vốn sống, vốn văn hóa. Có tri thức, phụ nữ sẽ có bản lĩnh hơn và có nhiều cơ hội lựa chọn hơn trong cuộc sống. Cùng đó, việc tự tạo lập cho mình ý thức cầu tiến, độc lập trong suy nghĩ và hành động, tự tin, sáng tạo, biết hoạch định kế hoạch, biết đối mặt với áp lực, biết chăm sóc bản thân cũng là những đức tính cần thiết mà người phụ nữ hiện đại cần phải có.

*Một xã hội bình quyền, vai trò của người phụ nữ được đề cao. Tuy nhiên, Công - Dung - Ngôn - Hạnh hòa quyện, kết hợp với nhau và trở thành chuẩn mực nhân cách của người phụ nữ Việt Nam.*



# BÍ KÍP GIỮ DÁNG CHO QUÝ CÔ VĂN PHÒNG



Dân văn phòng thường là người khá bận rộn ít có thời gian chăm sóc bản thân nên không có quá nhiều người đến được các trung tâm thể dục thể thao, phòng gym để luyện tập giữ gìn vóc dáng. Nhưng thật ra nếu ở ngay cơ quan bạn thực hiện được điều này sẽ hạn chế thấp nhất nguyên nhân gây lên cân và còn rất tốt cho cơ thể.



*“Tăng cân” là điều rất đáng sợ đối với chị em phụ nữ, đặc biệt là dân văn phòng với tính chất công việc ít di chuyển, vận động nên khiến chị em luôn phiền lòng về vóc dáng của mình. Thế nhưng nếu thuộc lòng những bí kíp giữ dáng sau đây, chị em khỏi lo sợ béo nhé!*



## Không bỏ bữa sáng để giúp dáng thon gọn hơn

Nhiều người lầm tưởng rằng việc nhịn ăn sáng là giảm cân và là cách để giữ dáng. Đây là suy nghĩ sai lầm nghiêm trọng vì theo khoa học chứng minh thì sau một đêm dài cơ thể tiêu thụ hết năng lượng nên cần phải cung cấp lại chất dinh dưỡng cho ngày hôm sau. Việc nhịn ăn sáng khiến cơ thể mệt mỏi dễ gây đói sớm, thèm ăn nên sẽ ăn nhiều hơn vào bữa ăn sau, hay ăn vặt vào những bữa phụ nên vô tình chính là nguyên nhân khiến bạn lên cân. Chưa kể việc nhịn ăn thế này còn dẫn đến các bệnh liên quan đến dạ dày, hệ tiêu hóa ảnh hưởng đến sức khỏe bản thân.



### Ăn trưa ngoài văn phòng hay đi bộ là một lời khuyên bổ ích

Ăn trưa ngoài văn phòng hay đi bộ là một lời khuyên bổ ích. Thực chất việc đi ăn trưa ngoài văn phòng chỉ là hình thức tạo điều kiện cho các bạn chủ động vận động, tránh việc ngồi ù lì một chỗ trong ngày. Thay vì đến giờ nghỉ trưa bạn sẽ mang đồ ăn đặt ngay trên bàn làm việc để dùng thì tại sao không ra canteen công ty, hay một nơi thoáng đãng nào đó ăn uống. Suốt mấy tiếng ngồi làm việc thì bạn nên tranh thủ thời gian này ra ngoài để giảm bớt áp lực công việc cũng là một điều nên làm nhỉ? Tâm lý thoải mái còn giúp cơ thể giải phóng chất dinh dưỡng nhanh hơn. Ngoài ra việc vận động đơn giản nhẹ nhàng sau khi ăn còn giúp cơ thể không tích trữ lại chất hại dễ gây mỡ thừa hay chạy xệ vùng bụng.



### Không ăn vặt và uống nhiều nước

Ngồi một chỗ làm việc, nhiều khi khiến bạn chán nản dễ gây cảm giác "buồn miệng" và muốn kiếm một thứ gì đó ăn ngay chính là tâm lý chung của các cô nàng dân văn phòng. Đây là thói quen làm cho không ít chị em phải buồn lòng than phiền vì tháng nào cũng lên cân. Thế nên tốt nhất hãy hạn chế thói quen này càng tốt nhé, muốn đẹp phải cố gắng thôi các nàng ơi!

Thay vì ăn vặt những món đồ béo, chứa nhiều tinh bột hay trà sữa, nước giải khát có gas thì hiện nay có rất nhiều sản phẩm được làm từ các loại trái cây, hoa quả tự nhiên tốt cho sức khỏe mà không lo lên cân. Đặc biệt việc uống nhiều nước cũng rất tốt nhé các chị em vì nước lọc vừa giúp đẹp da và thanh lọc cơ thể rất tốt khi muốn giữ gìn vóc dáng đấy







### Uống các nước uống có nguồn gốc từ các hạt, đậu xanh, đậu nành...

Ở cơ quan, các bạn hay dùng những loại nước uống gì? CocaCola, Pepsi, Red Bull, trà sữa...Nếu như thế thì đừng hỏi sao lúc nào bạn không bao giờ thấy mình ốm đi được. Đó đều là những thức uống dễ gây tăng cân, thế nên tại sao không đổi cho mình gu mới vừa lạ vừa ngon bằng các thức uống có nguồn gốc từ hạt đậu xanh, đậu nành, đậu đỏ... Ngoài ra đậu nành là một thực phẩm giúp giảm lượng cholesterol có trong máu, hạ huyết áp và giúp ngăn ngừa xơ hóa động mạch.



### Tư thế ngồi thẳng lưng cũng giúp giữ gìn vóc dáng cho phái đẹp

Nghe có vẻ điều này không thật sự khả năng nhưng nếu bạn duy trì thói quen ngồi lưng thẳng hằng ngày thường xuyên sẽ giúp các phần cơ bụng được hoạt động tốt hơn, tránh được việc mỡ tù đọng lại gây chày xệ phần bụng dưới.

Nhất đáng nhì da luôn là hai yếu tố đi đầu về ngoại hình được các chị em phụ nữ rất quan tâm. Giữ gìn được vóc dáng thon gọn sẽ giúp bạn tự tin hơn về bản thân. Chị em nơi công sở còn ngại ngần gì mà không bỏ túi những mẹo vặt thú vị này vào kiến thức làm đẹp cho mình. Hãy vận dụng ngay những "tuyệt chiêu" trên để đánh bay lũ mỡ bụng xấu xí, giữ gìn vóc dáng thời thanh xuân đi nào.



*Mọi đóng góp ý kiến và nội dung tin/bài, Anh/Chị xin vui lòng gửi về cho BAN BIÊN TẬP theo địa chỉ Email: [kenhnoibo@alphanam.com](mailto:kenhnoibo@alphanam.com)*

**ALPHANAM NEWSLETTERS NO.08 ĐƯỢC THỰC HIỆN BỞI MARKETING TEAM**

*Biên tập: PHAN THU HÀ  
Nội dung: THANH THÙY - HẢI HÀ  
Thiết kế: L.N.HÀ-N.T.YẾN*