

MY YAMAHA

ẨM PHẨM NỘI BỘ | VOL.29

CÂN BẰNG
CÔNG VIỆC VÀ CUỘC SỐNG
VÌ MỤC TIÊU
BÌNH ĐẲNG GIỚI
TẠI YMVN

YMVN
THÀNH LẬP
HỌC VIỆN
ĐÀO TẠO
ĐUA XE
MÔ-TÔ

Nhiều tác giả



NHÀ XUẤT BẢN
THẾ GIỚI



MỤC LỤC

Vol. 29

TIÊU ĐIỂM

04 - 05 ĐẠI GIA ĐÌNH YMVN ĐÓN NĂM MỚI QUÝ MÃO 2023

06 - 07 YMVN THÀNH LẬP HỌC VIỆN ĐÀO TẠO ĐUA XE MÔ-TÔ

08 - 09 HAI TAY ĐUA MOTOGP THẾ GIỚI ĐẾN VIỆT NAM - "THỔI BÙNG" GIẤC MƠ CỦA CÁC TAY ĐUA TRẺ

10 - 11 YAMAHA NEO'S TRÊN HÀNH TRÌNH LÂM PHÁI ĐẸP MỈM CƯỜI VÀO NGÀY 8/3

TIN QUỐC TẾ

12 - 13 YAMAHA QUYÊN GÓP 800 ÁO PHAO NHẪM ĐẨY MẠNH AN TOÀN TRÊN MẶT NƯỚC

OSHMS

14 - 15 CÁC BỆNH LÝ VỀ TUYẾN GIÁP: NGUYÊN NHÂN, CÁCH NHẬN BIẾT VÀ CÁCH PHÒNG BỆNH

YAMAHA THỂ THAO

16 - 17 SÔI NỔI CÁC HOẠT ĐỘNG CHÀO XUÂN TẠI NHÀ MÁY YMVN

VÒNG TAY NHÂN ÁI

18 - 19 VỮNG TIN VÀO TƯƠNG LAI HẠNH PHÚC VỚI CÁI NHÌN LẠC QUAN

20 GỖ CỬA YÊU THƯƠNG

DO MAXIMUM

21 NIỀM TỰ HÀO TẠO NÊN TÌNH YÊU LỚN VỚI YAMAHA

ĐỒNG HÀNH

22 KẾT NỐI TRONG KỶ NGUYÊN MỚI BẮC NAM SUM HỢP

TÔI LÀ NGƯỜI YAMAHA

23 CÂN BẰNG CÔNG VIỆC VÀ CUỘC SỐNG VÌ MỤC TIÊU BÌNH ĐẲNG GIỚI TẠI YMVN

CÂU CHUYỆN THƯƠNG HIỆU

24 - 25 VÌ GIẤC MƠ CHÂU PHI

SẢN PHẨM & CÔNG NGHỆ

26 - 27 MY YAMAHA MOTOR - ỨNG DỤNG ĐA TIỆN ÍCH CHO NGƯỜI DÙNG

GƯƠNG MẶT MỚI

28 - 29 YMVN CHÀO MỪNG THÀNH VIÊN MỚI

ĐỒNG HÀNH

30 TRAO QUÀ TẾT CHO HỌC SINH NGHÈO, HỘ GIA ĐÌNH KHÓ KHĂN

31 "TẾT SUM VẦY - XUÂN GẮN KẾT" CỦA NHỮNG NGƯỜI LAO ĐỘNG

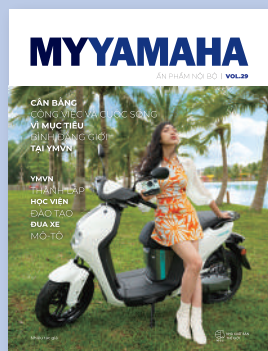
32 TỔNG GIÁM ĐỐC SUZUKI YASUTAKA CHÚC MỪNG NGÀY QUỐC TẾ PHỤ NỮ 8/3

GAME THƯƠNG HIỆU

33 CHỦ ĐỀ: XS155R "FEEL YOUR RIDE - LÁI CẢM XÚC, CHẤT ĐAM MÊ"

LÁI XE AN TOÀN

34 - 35 10 BÍ QUYẾT GIÚP TĂNG TUỔI THỌ XE MÁY ĐIỆN



MY YAMAHA

T4-2023

Mã ISBN: 978-604-392-867-9

MỌI Ý KIẾN ĐỒNG GÓP XIN VUI LÒNG GỬI VỀ:
Phòng Marketing & Corporate Relations,
VP Hà Nội, Công ty Yamaha Motor VN
Tầng 10, Tòa nhà Vinafor - 127 Lô Đức,
Q. Hai Bà Trưng, Hà Nội
Điện thoại: (024) 3821 7457 máy lẻ 213
E-mail: internalbranding@yamaha-motor.com.vn

NHÀ XUẤT BẢN THẾ GIỚI
Trụ sở chính:
46 Trần Hưng Đạo, Hoàn Kiếm, Hà Nội
Tel: (024) 3825 3841
Email: thegioi@thegioipublishers.vn
Website: www.thegioipublishers.vn
Chịu trách nhiệm xuất bản:
GD - TBT Phạm Trần Long
Biên tập: Bùi Thế Khoa
Chủ biên:
Công ty TNHH Yamaha Motor Việt Nam
Ban Thương hiệu Nội bộ
Phòng Marketing & Corporate Relations

Liên kết xuất bản, phát hành và quảng cáo:
CÔNG TY TNHH MORE PRODUCTION VIỆT NAM
Số 119-121 Đại Tú, P. Đại Kim, Q. Hoàng Mai, Hà Nội

In 3500 bản, khổ 19,3 cm x 26 cm
tại Công ty TNHH MTV in và thương mại
Thông tấn xã Việt Nam (Vinadatax)
Địa chỉ: 70/342 Khương Đình, P. Hà Đình,
Q. Thanh Xuân, Hà Nội.
Số xác nhận ĐKKB: 869-2023/CXBIPH/39-50/ThG
Quyết định xuất bản số: 324/QĐ-ThG
cấp ngày 22 tháng 03 năm 2023.
In xong và nộp lưu chiểu năm 2023.
Mã ISBN: 978-604-392-867-9

THƯ NGỎ

Các bạn đồng nghiệp thân mến!

Đến nay, chúng ta đã bước sang Quý II của năm Quý Mão 2023 với nhiều kế hoạch tiềm năng, đầy hi vọng phát triển.

Chúng ta đã cùng nhau thành lập nên “Yamaha Racing Institute of Vietnam – Học viện đào tạo đua xe mô-tô của YMVN” nhằm lan tỏa niềm đam mê với xe mô-tô – nơi giúp các bạn trẻ chấp cánh ước mơ được trải nghiệm những đường đua chuyên nghiệp.

Bên cạnh đó, chúng ta đã tái khởi động lại chuỗi sự kiện thương hiệu tại các trường Đại học và Trung học Phổ thông (Campus Tour) nhằm hướng đến đối tượng khách hàng trẻ, năng động, nhiệt huyết với những hoạt động hoàn toàn mới và thu hút.

Song song với các chiến lược kinh doanh, YMVN luôn quan tâm đến các hoạt động vì cộng đồng, đặc biệt là trong dịp Tết Quý Mão 2023 vừa qua, YMVN đã đồng hành cùng các Bộ, Ban, Ngành mang đến một mùa xuân đầy đủ và ấm no hơn cho người lao động, những hộ nghèo, những người có hoàn cảnh khó khăn trên địa bàn thành phố thông qua các hoạt động thiết thực như tặng quà, tặng vé xe về quê ăn Tết...

Cảm ơn tất cả chúng ta đã đồng hành bên nhau. Chúc tất cả các anh chị em trong công ty sẽ có một quý mới hoạt động hiệu quả, năng suất, gặt hái được nhiều thành công vượt trên sự mong đợi.

Nhóm Biên tập

4 | TIÊU ĐIỂM

Tiệc tất niên (hay còn gọi là Year End Party – YEP) là sự kiện thường niên được các doanh nghiệp tổ chức nhằm tổng kết hoạt động của công ty và tri ân toàn bộ CBCNV vì đã nỗ lực cống hiến hết mình trong suốt một năm làm việc.

Qua 2 năm không thể tổ chức YEP vì dịch Covid-19, năm nay, bữa tiệc sôi động và hoành tráng dành cho CBCNV của YMVN đã được tổ chức tại nhà máy Nội Bài vào ngày 19/01/2023 vừa qua.

Chương trình YEP của YMVN mang chủ đề “Lễ hội dân gian” gồm 4 khu hoạt động chính: Vòng quay may mắn, trò chơi truyền thống, hội chợ Tết và khu vực sân khấu.

Ngay từ khi bắt đầu, khu vực Vòng quay may mắn đã thu hút rất nhiều người tham gia với những cơ hội nhận quà đầy bất ngờ như đồ gia dụng, dụng cụ bếp, gấu bông... Ai ai cũng đều hân hoan và hạnh phúc khi nhận những món quà đầu năm này.

Bên cạnh khu vực Vòng quay may mắn là khu Trò chơi truyền thống. Không khí tại đây cũng sôi động không kém với rất nhiều người tham gia vào các trò chơi tuổi thơ và đậm chất dân gian như phi tiêu, ném bóng, ném lon, bắt vịt, đi qua cầu... Sự sôi động tỏa ra từ những trò chơi trong khu vực này đã khiến không chỉ người

ĐẠI GIA ĐÌNH YMVN ĐÓN NĂM MỚI QUÝ MÃO 2023





TIÊU ĐIỂM | 5

tham gia mà cả khán giả theo dõi cũng vô cùng hào hứng và cổ vũ nhiệt tình.

Khu vực Hội chợ quê lại mang không khí nhẹ nhàng hơn khi một ngôi làng gồm nhiều gian trại lợp mái tranh dân già đã được dựng lên cùng với lối bài trí vô cùng bắt mắt. Mỗi gian trại đều được trưng bày hoặc bày bán các mặt hàng đặc biệt cho ngày Tết như hoa tươi, hoa khô, thực phẩm... và đặc biệt nhất là gian trại gói bánh chưng, nơi mọi người cùng nhau quây quần vô cùng ấm áp.

Chương trình biểu diễn tại sân khấu được mong đợi nhất chính thức khai mạc vào lúc 9:30 sáng. Ban Lãnh đạo đã làm nóng bầu không khí với tiết mục mở màn vô cùng đặc sắc, tiếp theo là phần phát biểu chúc mừng năm mới của Tổng Giám đốc Suzuki Yasutaka. Chương trình càng thêm phần ấn tượng với sự xuất hiện của diva Mỹ Linh, màn biểu diễn của các tiết mục xuất sắc nhất trong cuộc thi "Sắc màu âm nhạc Yamaha 2022" và phần bốc thăm trúng thưởng đầy bất ngờ.

YEP khép lại cũng là lúc một năm mới tràn đầy hi vọng đã tới, khuôn mặt rạng rỡ, phấn chấn của các anh chị em YMVN chính là khởi đầu cho một năm mới tốt đẹp. Chúc cho năm mới của đại gia đình YMVN chúng ta đoàn kết, đồng lòng hướng tới mục tiêu chung để cùng thành công và thắng lợi.



YMVN THÀNH LẬP HỌC VIỆN ĐÀO TẠO ĐUA XE MÔ-TÔ

Ngày 14/02/2023, tại sân vận động Phú Thọ (Quận 11, TP.HCM), sự kiện “Ra mắt Chương trình Đào tạo lái xe gắn máy theo mô hình trường đua” do YMVN tổ chức đã diễn ra thành công tốt đẹp với nhiều hoạt động hấp dẫn.

Sự kiện “Ra mắt Chương trình Đào tạo lái xe gắn máy theo mô hình trường đua” do YMVN tổ chức mang đến cho giới đam mê tốc độ những trải nghiệm quý giá về Khóa đào tạo bài bản kỹ năng, kinh nghiệm tham gia các Giải đấu chuyên nghiệp trong nước, khu vực và quốc tế. Trong suốt thời gian diễn ra sự kiện, sân vận động Phú

Thọ đã bùng nổ sự phấn khích của các bạn trẻ đam mê mô-tô, phiêu cùng tốc độ, mong muốn trải nghiệm và chinh phục đường đua chuyên nghiệp của YMVN. “Yamaha Racing Institute of Vietnam - Học viện đào tạo đua xe mô-tô của YMVN” được triển khai nhằm lan tỏa niềm đam mê với xe máy - nơi giúp các bạn trẻ chấp



cánh ước mơ được trải nghiệm đường đua chuyên nghiệp. Cùng đội ngũ hướng dẫn bao gồm giảng viên đến từ YMVN, trọng tài từ Liên Đoàn Xe đạp – Mô-tô Thể thao TP. HCM và các vận động viên chuyên nghiệp trong nước, các học viên có thể tham gia vào các bài giảng lý thuyết, các bài thực hành được đầu tư và thiết kế bài bản.

Góp phần giúp phát triển môn Đua xe gắn máy thể thao chuyên nghiệp tại Việt Nam, các học viên của học viện được cung cấp các

kỹ năng cơ bản, giúp tự tin phát triển bản thân, nâng cao kỹ năng điều khiển xe gắn máy an toàn: Tư thế ngồi, lái xe, kỹ năng phanh, ra vào góc cua, xuất phát, tăng giảm tốc độ... Ngoài việc được luyện tập, trải nghiệm sa hình sân đua, các học viên còn có cơ hội tham gia giải đấu, cạnh tranh với các vận động viên khác ngay tại sự kiện. Bên cạnh đó, không khí chương trình đã trở nên “nóng” hơn bao giờ hết, bởi sự góp mặt của hai tay đua nổi tiếng thế giới đến từ đội đua Monster Energy Yamaha MotoGP: Fabio Quartararo và Franco

Morbidelli. Cũng trong khuôn khổ sự kiện, YMVN đã mang đến sự kiện khu trưng bày xe thể thao và phân khối lớn, khu vực trải nghiệm Y-connect và gian hàng các đối tác cùng rất nhiều minigame cực chất, cực vui

Thông qua sự kiện lần này, YMVN đã tái khẳng định tinh thần thể thao – đặc tính của thương hiệu Yamaha, phát huy các điểm mạnh, ưu việt các dòng xe côn tay do Yamaha sản xuất, chinh phục cộng đồng đam mê tốc độ tại Việt Nam.



HAI TAY ĐUA MOTOGP THẾ GIỚI ĐẾN VIỆT NAM - “THỎI BÙNG” GIẤC MƠ CỦA CÁC TAY ĐUA TRẺ



Trong sự kiện ra mắt học viện đào tạo đua xe mô-tô của YMVN ngày 14/2 vừa qua, sự tham gia của hai nhà vô địch MotoGP Fabio Quartararo và Franco Morbidelli đã và gây ấn tượng mạnh với những bạn trẻ tham gia sự kiện.



Với những người yêu tốc độ và đam mê mô-tô, được trở thành một tay đua, được thi đấu trên những đường đua chuyên nghiệp chắc chắn luôn là một ước mơ cháy bỏng. Dù vậy, có một thực tế không thể phủ nhận rằng, việc hiện thực hóa giấc mơ này tại Việt Nam là vô cùng khó khăn. Bởi lẽ, dù mô-tô và xe phân khối lớn đang ngày càng phổ biến, để có thể trở thành tay đua thực thụ, các bạn cần phải có được sự đầu tư và đào tạo một cách bài bản bởi các học

viện uy tín, chuyên nghiệp. Vì vậy, cùng với việc thành lập và đưa học viện đua xe mô-tô chuyên nghiệp vào hoạt động, YMVN đã tổ chức một hoạt động vô cùng ý nghĩa là mời hai tay đua đình đám là Fabio Quartararo và Franco Morbidelli đến sự kiện. Đây là Quán quân và Á quân của giải đua mô tô lớn nhất hành tinh – MotoGP và được xem là nguồn cảm hứng cho rất nhiều bạn trẻ Việt Nam đang nuôi giấc mơ trở thành tay đua chuyên nghiệp.



Tại sự kiện, bên cạnh các hoạt động giao lưu, kí tặng, hai nhà vô địch đã chia sẻ những câu chuyện, kinh nghiệm thực tế của bản thân trong hành trình chinh phục ngôi vị cao nhất của giải đua này. Cùng với đó, hai tay đua đã trực tiếp cầm lái những mẫu xe mang DNA thể thao của Yamaha như YZF-R7 hay Exciter 155 VVA, biểu diễn kĩ năng lái xe thượng thừa trên mô hình sân đua tại sự kiện.

Chia sẻ với người hâm mộ Việt Nam, hai tay đua cho biết, có rất nhiều yếu tố để tạo nên sự thành công của

một tay đua. Fabio Quartararo nói: “Trước kia, tôi cho rằng việc tập luyện là yếu tố chính tạo nên thành công. Tuy nhiên, bây giờ tôi hiểu rằng còn rất nhiều yếu tố khác quyết định điều này”. Còn Franco Morbidelli thì hi vọng sẽ có một ngày anh có thể được gặp các tay đua người Việt tại các giải đua danh giá.

Bên cạnh đó, hai tay đua cũng bày tỏ sự thích thú khi lần đầu đặt chân đến Việt Nam, được thưởng thức các món ăn đường phố và nhận được tình yêu thương từ hàng nghìn người hâm mộ.



YAMAHA NEO'S TRÊN HÀNH TRÌNH LÀM PHÁI ĐẸP MỈM CƯỜI VÀO NGÀY 8/3



Ngày 8/3 là dịp để cả thế giới tôn vinh các chị em phụ nữ và có rất nhiều cách để làm điều đó. Ta có thể nấu một bữa tối ấm cúng, tặng một bó hoa hay một món quà được bọc gói xinh đẹp.

Vậy nếu ta tôn vinh ngày này theo một cách độc đáo và mới mẻ hơn thì sẽ thế nào nhỉ?

Hưởng ứng không khí rộn ràng của ngày đặc biệt này, YMVN đã tổ chức một Roadshow mang đến cho các bạn gái những món quà nhỏ nhỏ. Tuy món quà chỉ là những bông hoa nhỏ nhưng lại mang ý nghĩa lớn cùng thông điệp: *Cho dù bạn là ai, bạn đều xứng đáng được trân trọng và yêu thương.*

Trên hành trình lan toả thông điệp tốt đẹp này, các chàng trai và cô gái Yamaha đã cùng với chiếc xe điện NEO'S ghé thăm những địa điểm đông người như Trung tâm chiếu phim Quốc gia, hồ Gươm, nhà thờ

lớn Hà Nội, Vincom Bà Triệu... để gửi tặng các chị em phụ nữ những bông hoa tươi đẹp nhất.

Đến cuối ngày, những chiếc xe Yamaha NEO'S đã hoàn thành "sứ mệnh" của mình, khép lại một ngày 8/3 đầy ý nghĩa dành cho một nửa thế giới. Hi vọng phái nữ của YMVN luôn mạnh khỏe, hạnh phúc, tự tin và sống trọn vẹn với những đam mê của mình.

Chúng ta hãy cùng ngắm nhìn những khoảnh khắc tuyệt vời ngày 8/3 cùng Yamaha NEO'S nhé!

8^{March} INTERNATIONAL WOMEN'S DAY



YAMAHA QUYÊN GÓP 800 ÁO PHAO NHẪM ĐẨY MẠNH AN TOÀN TRÊN MẶT NƯỚC



Chương trình cho mượn áo phao của Sea Tow¹ là chương trình lớn nhất trên thế giới với hơn 1.000 trạm trên khắp nước Mỹ. Đặt mục tiêu ngăn ngừa tai nạn đuối nước, Sea Tow cho mượn những chiếc áo phao với mọi kích cỡ để đảm bảo an toàn trong suốt quá trình hoạt động trên mặt nước của mọi người. Mới đây, Yamaha Motor đã thực hiện quyên góp gần 800 chiếc áo phao người lớn cho các trạm

Sea Tow ở bang California, Georgia và Wisconsin. Giám đốc điều hành của quỹ này cho biết: “Chúng tôi vô cùng biết ơn sự đóng góp của Yamaha Motor. Số áo phao này đã thực sự tạo ra tác động tích cực tới những quỹ cho mượn của chúng tôi, đồng thời mang lại ý nghĩa rất lớn cho cộng đồng. Mọi người sẽ luôn được đảm bảo an toàn để tận hưởng niềm vui và có nhiều kỉ niệm khó quên

với các hoạt động trên mặt nước của mình.”

Những chiếc áo phao của Yamaha sẽ được đưa vào sử dụng luôn trong mùa chèo thuyền sắp tới. Tại California, khoảng 225 áo sẽ được sử dụng tại 4 trạm cho mượn được quản lý bởi Sea Tow là bãi biển Newport, Lost Angeles, Ban Cảng biển của thành phố Oceanside và Tổ chức LifeSail. Đây đều là những khu vực đông đúc với nhiều loại phương

¹ Tạm dịch: Quỹ Lai dặt trên biển



Quý Sea Tow đã kết hợp với Yamaha trong việc phân phối áo phao mới tới hơn 40 trạm cho mượn áo phao ở các bang California, Georgia và Wisconsin (Mỹ).



tiện như ván chèo đứng, thuyền buồm cỡ nhỏ và thuyền máy. Ngoài ra, 320 áo phao sẽ được chuyển đến các tổ chức nhượng quyền của Sea Tow ở hồ Sinclair, hồ Allatoona, hồ Oconee và hồ Clarks Hill với tổng là 12 trạm cho mượn và các công viên địa phương của bang Georgia. Chúng cũng sẽ được chuyển đến cho Công binh Lục quân Hoa Kỳ ở hồ Allatoona (đơn vị đang quản lý 22 trạm cho

mượn trong khu vực). Gần 250 áo phao sẽ được chuyển đến Milwaukee Sail & Power Squadron – đơn vị quản lý 2 quầy cho mượn cũng như sẽ được chuyển đến các đơn vị khác trong khu vực và chuẩn bị sử dụng tại các buổi trình diễn thuyền sắp tới. Leslie Zlotnick, Giám đốc Bộ phận Tiếp thị của Yamaha WaterCraft Group cho biết: “Chúng tôi cam kết giúp đỡ hoạt động trên mặt nước

được đón nhận hơn và trở thành quyền lợi cho tất cả mọi người. Có cơ hội tiếp cận với áo phao bất kỳ lúc nào có nhu cầu là vô cùng cần thiết. Quyết định hợp tác với Sea Tow là vô cùng đúng đắn.”



CÁC BỆNH LÝ VỀ TUYẾN GIÁP: NGUYÊN NHÂN, CÁCH NHẬN BIẾT VÀ CÁCH PHÒNG BỆNH

Sau các đợt khám sức khỏe định kì, thực tế, có rất nhiều CBCNV YMVN mắc các bệnh liên quan tới tuyến giáp. Đây là tuyến nội tiết vô cùng quan trọng của cơ thể, giữ vai trò thiết yếu trong việc chuyển hóa và phát triển.

Bất kì hiện tượng bất thường nào của tuyến giáp cũng gây ảnh hưởng không nhỏ tới người bệnh. Vì vậy, bài viết này sẽ cung cấp cho các anh chị em các kiến thức cơ bản về bệnh tuyến giáp.

CÁC VẤN ĐỀ BỆNH LÝ LIÊN QUAN ĐẾN TUYẾN GIÁP

1. Bướu lành tuyến giáp

Là loại bệnh thường gặp nhất của tuyến giáp. Triệu chứng thường

thấy là tuyến giáp phình to, vùng cổ nổi u cục, chèn ép các cơ quan xung quanh gây cảm giác khó nuốt, khó thở, ho nhiều... Bệnh phát triển âm thầm và không có biểu hiện rõ ràng, không gây trở ngại đến đời sống sinh hoạt của bệnh nhân nên rất khó phát hiện.

2. Bệnh suy tuyến giáp

Bệnh có những dấu hiệu rất mơ hồ với các biểu hiện như buồn ngủ, mệt mỏi, cảm lạnh, giảm trí nhớ, rong kinh ở nữ... Trong trường hợp bệnh phát triển ở giai đoạn muộn, người bệnh có thể có các biểu hiện nghiêm trọng hơn như chán ăn, tinh thần và thể lực suy kiệt, rụng tóc nhiều, những biểu hiện khác như nhịp tim chậm, huyết áp thấp, thậm chí có thể bị hôn mê đột ngột.

3. Bệnh cường tuyến giáp

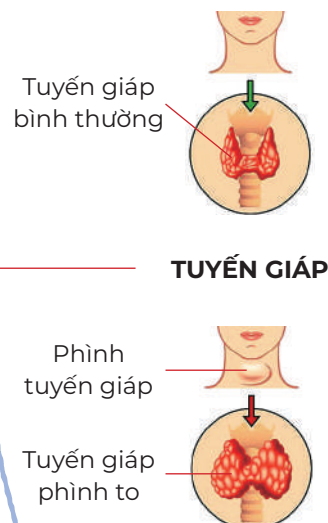
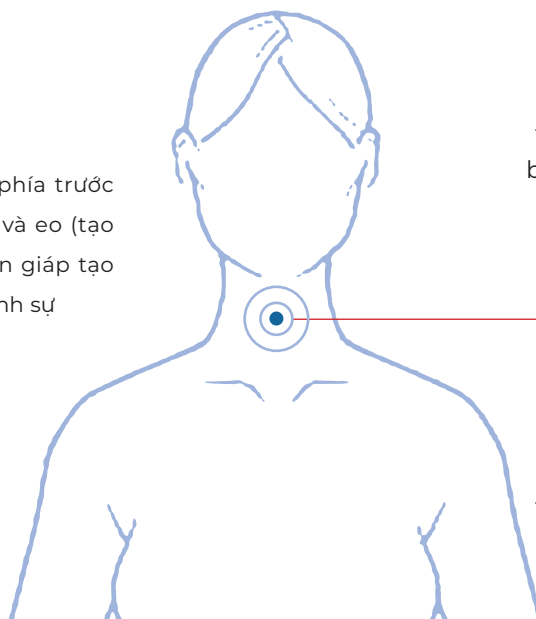
Là tình trạng xảy ra do tăng tiết hormone tuyến giáp (triiodothyronine và thyroxine). Các triệu chứng thường gặp của bệnh là tuyến giáp phình, bướu cổ, mắt lồi...

4. Ung thư tuyến giáp

Là căn bệnh ác tính với những biểu hiện như: Tuyến giáp to nhanh trong thời gian ngắn và có các hạch nổi lên bất thường vùng xung quanh cổ; ho không rõ nguyên nhân, khó nuốt, ăn nhiều mà vẫn sút cân; giọng nói thay đổi; luôn luôn trong trạng thái tinh thần căng thẳng, mất ngủ; tính khí thất thường; tay chân run rẩy yếu đuối; hoạt động mau bị mệt, hồi hộp, khó thở; phụ nữ thấy kinh ra ít...



Tuyến giáp nằm ở vùng cổ, phía trước khí quản, bao gồm hai thùy và eo (tạo thành hình con bướm). Tuyến giáp tạo ra các hormone giúp điều chỉnh sự trao đổi chất của cơ thể. Nếu tuyến giáp sản xuất quá nhiều hoặc sản xuất quá ít hormone đều có thể dẫn đến các vấn đề bệnh lý.



08 CÁCH NHẬN BIẾT BỆNH

Khi có các dấu hiệu dưới đây, cần nghĩ ngay tới bệnh lý tuyến giáp.

- | | |
|-----------------------------------|---|
| 1. Bướu cổ, sưng cổ | 5. Tóc và da yếu |
| 2. Xuất hiện vấn đề về đường ruột | 6. Cân nặng thay đổi |
| 3. Tăng huyết áp | 7. Đau cơ, khớp |
| 4. Mệt mỏi, trầm cảm | 8. Giảm ham muốn, kinh nguyệt không đều |



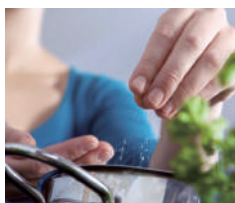
NGUYÊN NHÂN GÂY BỆNH

1. Thiếu hụt hoặc dư thừa i-ốt
2. Rối loạn bẩm sinh
3. Di truyền
4. Bị kích thích do hormone thay đổi trong quá trình mang thai



CÁCH PHÒNG BỆNH

- ◆ Bổ sung i-ốt có trong muối i-ốt, hải sản, bánh mì, sữa... Ăn nhiều rau xanh và trái cây để giúp cân bằng hormone tuyến giáp.



- ◆ Hạn chế ăn một số loại thực phẩm ảnh hưởng đến tuyến giáp: Đậu nành, các rau thuộc họ cải như cải xoong, cải xoăn, bắp cải, súp lơ... Giảm ăn đồ chiên, xào.



- ◆ Hạn chế tiếp xúc với chất perfluorinated có trong áo mưa, thảm trải sàn...



- ◆ Khám sức khỏe định kỳ

- ◆ Giữ lối sống lành mạnh: Tập thể dục thường xuyên, ngủ nghỉ đúng giờ, không sử dụng rượu, bia và các chất kích thích.





SÔI NỔI CÁC HOẠT ĐỘNG CHÀO XUÂN TẠI NHÀ MÁY YMVN

Hưởng ứng các hoạt động mừng xuân Quý Mão 2023, Công đoàn YMVN đã tổ chức các hoạt động thể dục thể thao, văn nghệ đa dạng, thu hút đông đảo cán bộ, đoàn viên, công nhân lao động tham gia.



Giải bóng đá chào năm mới được tổ chức tại nhà máy Sóc Sơn, với sự tham gia của 16 đội bóng nam và 8 đội bóng nữ. Qua các trận so tài đầy gay cấn, các đội bóng mạnh nhất đã lộ diện:

- **Giải Nhất: Pro1-1**
- **Giải Nhì: Pro 5**
- **Giải Ba: Pro 3-2 & Pro 2-2**

Tò ra không hề kém cạnh so với các đồng nghiệp nam, các nữ cầu thủ của YMVN đã có những trận đấu mãn nhãn với lối chơi “fair play” và khả năng điều luyện của mình trên sân cỏ. Tiếng cổ vũ, hò reo đã giúp các “nữ chiến binh” như được tiếp thêm năng lượng, cống hiến những pha ghi bàn đầy ấn tượng và đẹp mắt. Cuối cùng,

ngôi vị bóng đá nữ cao nhất đã thuộc về:

- **Giải nhất: Pro2**
- **Giải Nhì: Pro5**
- **Giải Ba: Phụ Tùng & ADM.**

Song song với giải bóng đá đầy hấp dẫn, cuộc thi văn nghệ mang tên “Sắc màu Yamaha” cũng diễn ra hết sức sôi nổi với sự hết mình của các CBCNV. 8 tiết mục xuất sắc nhất, 8 màu sắc khác nhau đã được lựa chọn để tiến vào vòng chung kết. Với những tiết mục có chất lượng cao, được đầu tư bài bản, đa dạng về thể loại, biểu diễn chuyên nghiệp, trang phục đẹp mắt, CBCNV YMVN đã có một “bữa tiệc âm nhạc” vô cùng đã tai, đã mắt.

Sau thời gian làm việc và thảo luận, Ban Giám khảo đã chọn ra các tiết mục xứng xuất sắc nhất:

- **Giải Nhất: Pro1**
- **Giải Nhì: Pro5, Pro2 & DO Hà Nội**
- **Giải Ba: PM & PE; Cooperate**
- **Giải Khuyến khích: Pro3 & PS**

Các hoạt động thể thao và văn nghệ không chỉ giúp CBCNV giải trí, thư giãn sau những giờ làm việc căng thẳng, mệt mỏi, mà còn thắt chặt tinh thần đoàn kết, làm việc nhóm, tiếp thêm sức mạnh để tạo nên hiệu quả lớn trong công việc. Đây là một trong những chương trình chào xuân vô cùng ý nghĩa mà Công đoàn YMVN dành cho các anh chị em, như một lời cảm ơn sâu sắc đến những giờ phút cống hiến hết mình cũng như thể hiện sự chăm lo sức khỏe tinh thần của CBCNV trong công ty.



VỮNG TIN VÀO TƯƠNG LAI HẠNH PHÚC VỚI CÁI NHÌN LẠC QUAN



Trong chuyến hành trình tới với những mảnh đời kém may mắn, chúng tôi đến thăm gia đình chị Trần Thị Tính (W 01221) hiện đang công tác tại xưởng Pro5. Tháng 10/2022, tai họa bất ngờ giáng xuống gia đình nhỏ yên bình của chị khi chồng của chị là anh Hoàng Văn Tiến (W 00403) – Trưởng ca của Bộ phận Pro5 đột ngột từ trần, để lại biết bao đau xót và gánh nặng cuộc sống cho chị và hai con thơ.

Giờ đây, căn của gia đình chị Tính trở nên trống trải hơn bao giờ hết. Gia đình đầm ấm bốn người bỗng mất đi một người chồng, người cha, trụ cột của cả gia đình. Chỉ dựa vào thu nhập của chị Tính thì không thể đủ để nuôi hai con ăn học.

Chúng tôi xin chia buồn và mong gia đình chị vững vàng vượt qua được sự mất mát quá lớn này.





Tiếp tục hành trình, chúng tôi đến thăm căn nhà nhỏ của anh Lê Văn Huấn (W 07329) – Bộ phận QA - Final. Bố anh Huấn không may qua đời từ trước khi anh sinh ra, chỉ còn một mình mẹ tần tảo nuôi nấng anh khôn lớn.

Thế nhưng, hạnh phúc của anh một lần nữa lại bị tước mất, vào năm 2014, mẹ anh qua đời. Từ đó, anh về ở với ông bà trong ngôi

nhà một gian lụp xụp và đơn sơ đến giờ.

Hiện tại, anh Huấn là lao động chính trong nhà, cố gắng từng ngày để chăm sóc cho gia đình nhỏ của mình. Sức khỏe của vợ anh sa sút nặng sau khi nhiễm Covid-19, vì thế mà công việc cũng như thu nhập của chị không được ổn định. Hoàn cảnh gia đình càng ngày càng khó khăn.

Tuy tổ ấm còn đơn sơ nhưng anh luôn cố gắng suy nghĩ lạc quan, tích cực, chăm chỉ làm việc để xây dựng cuộc sống tốt hơn. Chúng tôi chúc gia đình anh Huấn luôn khỏe mạnh và hạnh phúc để vững tâm hướng đến tương lai phía trước. Sau cơn mưa trời lại sáng, sự lạc quan và vững tin vào tương lai hạnh phúc sẽ giúp chúng ta mạnh mẽ hơn để đương đầu với mọi biến cố và thử thách của cuộc đời.

GÕ CỬA YÊU THƯƠNG



Qua chuyện mục Vòng tay Nhân ái của My Yamaha số 28, câu chuyện của anh Ngô Văn Quang (Bộ phận Sơn nhựa – Xưởng Pro2) và chị Nguyễn Thị Thu Trang (Bộ phận Sơn nhựa – Xưởng Pro2), đã thật sự chạm đến trái tim của mỗi chúng ta.

Quay trở lại thăm anh chị vào những ngày đầu năm mới 2023, khi không khí Tết vẫn còn vương trong không khí ấm áp và tươi mới, đại diện Công đoàn YMVN đã gửi đến gia đình mỗi anh chị 20.000.000 đồng như một lời động viên sâu sắc đến từ đại gia đình YMVN.

Mong sự sẻ chia này sẽ phần nào giúp anh chị vượt qua được khó khăn trước mắt, vững tin hơn vào ngày mai với những điều tốt đẹp đang đến và không quên rằng người Yamaha vẫn luôn ở đây, luôn sẵn sàng chung tay góp sức, đồng hành cùng những hoàn cảnh còn khó khăn với tinh thần tương thân tương ái, lá lành đùm lá rách.

Chúng tôi, những người Yamaha, luôn mong muốn được trao đi tấm lòng, kết nối yêu thương và nhận về hạnh phúc.

NIỀM TỰ HÀO TẠO NÊN TÌNH YÊU LỚN VỚI YAMAHA

**“ Muốn đi nhanh, hãy đi một mình.
Muốn đi xa, hãy đi cùng nhau! ”**

Với bộ phận GA&HR chúng tôi, đây là câu nói mà chúng tôi
vô cùng tâm đắc.

Hàn, sơn hay lắp ráp ra những
chiếc xe máy mang thương hiệu
Yamaha, không phải chúng tôi;

Đưa xe máy Yamaha đến với người
tiêu dùng, không phải chúng tôi;

Luôn vững vàng đằng sau các bộ
phận của công ty mới là chúng tôi.

Chúng tôi đồng hành cùng những
chiến binh kiên cường và mạnh
mẽ Sale&Marketing, chúng tôi hỗ
trợ những con người luôn bên bờ
và sáng tạo không ngừng từ đội
ngũ sản xuất... Có thể nói, chúng
tôi là hậu phương không thể thiếu,
giúp các anh chị em đồng nghiệp
luôn an tâm với sự chăm sóc toàn
diện, tập trung vào nhiệm vụ và
tạo ra những thành quả xuất sắc.
Từ những bữa cơm ngon, tươi sạch,
đủ dinh dưỡng, cho đến các quyền
lợi của người lao động như lương,
thưởng và các chế độ đãi ngộ khác
là những điều mà chúng tôi luôn
đặt 100% nỗ lực và tâm huyết.

Chúng tôi tự hào về công việc của
mình, về những đóng góp mà
chúng tôi đã, đang và sẽ tiếp tục
cống hiến cho thương hiệu
Yamaha, giúp củng cố tập thể
YMVN thêm vững chắc và
phát triển. Tất cả những điều
đáng tự hào này đã tạo nên
tình yêu lớn với thương hiệu
YAMAHA của chúng ta. Vì tình
yêu to lớn này, hãy tiếp tục nắm
chặt tay nhau, kết nối chặt chẽ
trong mỗi nhiệm vụ, trong từng
hành động, thành công rực rỡ luôn
nằm trong tay chúng ta!

“Kết nối trong kỷ nguyên mới” -
Team GA&HR



KẾT NỐI TRONG KỈ NGUYÊN MỚI BẮC NAM SUM HỌP



Nhắc đến Yamaha Motor, đặc biệt là Yamaha Motor Việt Nam (YMVN), không thể không nhắc đến “Kết nối”. Có thể nói “Kết nối” là yếu tố nòng cốt hình thành nên “Phong cách độc đáo của Yamaha”.



Nhóm Sales Planning chúng tôi gồm 10 thành viên. Trong đó, 3 cô nàng xinh đẹp, thân thiện đến từ miền Nam và 7 cô nàng cá tính, duyên dáng đến từ miền Bắc. Những cô nàng này sẽ kể cho bạn nghe những điều thú vị mà có thể bạn chưa biết đến.

Nhóm Sales Planning đã cùng nhau biến các con số khô khan thành dữ liệu trực quan, giúp thống kê kết quả bán hàng và quản lý dữ liệu sao cho thật khoa học. Với mục tiêu là

cầu nối vững chắc giữa các phòng ban, chúng tôi luôn cố gắng hết mình để hỗ trợ quản lý và cải tiến hiệu quả công việc hằng ngày.

Ở Sales Planning, chúng tôi luôn kết nối từ những điều nhỏ nhặt nhất, dù chỉ được tiếp xúc với nhau qua công việc bằng những cuộc gọi, những cuộc họp online, hay gần gũi hơn là những buổi công tác ít ỏi. Những cơ hội được sum họp càng làm tăng thêm tinh thần đoàn kết của chúng tôi, góp phần gắn chặt

thêm một mắt xích trong chuỗi dây chuyền YMVN.

Nếu ai đó hỏi từ khóa yêu thích của chúng tôi là gì, câu trả lời chỉ đơn giản là 4 chữ cái viết tắt Y-M-V-N nhưng mang ý nghĩa vô cùng lớn. YMVN chúng ta là một gia đình, nơi mỗi cá nhân góp phần quyết định vào sự thành công của tập thể, nơi chúng ta cùng nhau làm việc, kết nối và trưởng thành, nơi chúng ta Do Maximum để hoàn thành sứ mệnh được giao thành công ngoài mong đợi.

CÂN BẰNG CÔNG VIỆC VÀ CUỘC SỐNG VÌ MỤC TIÊU BÌNH ĐẲNG GIỚI TẠI YMVN



Nhân ngày Quốc tế Phụ nữ 8/3, nhằm thực hiện tốt hơn nữa công tác bình đẳng giới thông qua việc giúp CBCNV của YMVN có thể cân bằng công việc và cuộc sống, một hội thảo với chủ đề “Cân bằng công việc và cuộc sống” đã diễn ra với sự tham gia đông đảo của các CBCNV nam và nữ.



Vào ngày 7&8/3 vừa qua, hơn 400 CBCNV tại cả hai nhà máy Nội Bài và Sóc Sơn đã đến với buổi hội thảo để được cung cấp thông tin và bí quyết để có được sự cân bằng giữa cuộc sống và công việc. Trước kia, vấn đề này vốn không được quá chú trọng, tuy nhiên, các doanh nghiệp và người lao động đã quan tâm hơn đến nó trong thời gian gần đây.

Xuyên suốt hội thảo, diễn giả Nguyễn Thị Thùy Linh – Chuyên gia Đào tạo và Khai vấn tự do đã chia

sẻ về tầm quan trọng của cân bằng cuộc sống và công việc. Sự cân bằng này giúp con người đảm bảo và hài hòa được các nhu cầu của bản thân về cả sức khỏe, tinh thần, tình cảm, gia đình lẫn các mối quan hệ ngoài xã hội, cùng với đó bảo vệ bản thân khỏi tác động tiêu cực từ stress.

Bên cạnh đó, người tham gia cũng hiểu được thế nào là sự cân bằng trong nhiều bối cảnh cuộc sống, cũng như biết cách kiểm soát căng

thẳng để đạt được trạng thái cân bằng tốt nhất. Cuối buổi hội thảo, chuyên gia Nguyễn Thị Thùy Linh đã chia sẻ thêm một số gợi ý giúp tăng hiệu quả cân bằng và giải đáp thắc mắc từ CBCNV YMVN có mặt tại hội thảo.

Ban Tổ chức mong rằng hội thảo đã cung cấp những giá trị tốt đẹp tới cho CBCNV YMVN để các anh chị có đủ kiến thức, kinh nghiệm chăm sóc cho cuộc sống cũng như công việc một cách khoa học và hợp lý.

VÌ GIẤC MƠ CHÂU PHI

YMVN đã đặt những bước đi đầu tiên của mình tới châu Phi từ những năm 60 của thế kỉ trước bằng cách khám phá các vấn đề xã hội khác nhau, từ đó tìm tòi, đưa ra các giải pháp cho những vấn đề đó. Một trong những giải pháp được đưa ra là Chương trình tặng 10.000 trái bóng đá cho trẻ em ở các quốc gia châu Phi trong vòng 10 năm đang được triển khai. Mới đây, những trái bóng tiếp theo đã được gửi đến Tây Phi, tặng cho một câu lạc bộ thể thao của đất nước Bờ Biển Ngà.



Những mối liên hệ đầu tiên của Yamaha Motor với châu Phi bắt đầu từ các hoạt động cung cấp sản phẩm của mình thông qua chương trình Hỗ trợ Phát triển Chính thức (ODA) của chính phủ Nhật Bản hơn 50 năm trước. Kể từ đó, Yamaha Motor đã tiếp tục tham gia vào đa dạng các sáng kiến hỗ trợ quốc tế cùng lúc với tăng cường hiểu biết sâu sắc về thực tiễn ở Châu Phi, từ cuộc sống hằng ngày của người dân cho đến các phương pháp thúc đẩy công nghiệp. Đến nay, một số hoạt động đạt được thành tựu tiêu biểu giữa Yamaha với các cơ quan chính phủ, tổ chức quốc tế và đối tác địa phương là sử dụng thuyền máy (máy đuôi tôm) giúp cơ giới hóa ngư nghiệp và phát triển, lắp đặt Hệ thống cung cấp nước sạch Yamaha cho người dân địa phương nước uống an toàn.

Trên hết, bóng đá là môn thể thao phổ biến nhất tại châu Phi, đây là điều không cần bàn cãi. Yamaha Motor là nhà tài trợ chính thức cho giải Vô địch các

quốc gia châu Phi năm 2019 do Ai Cập đăng cai tổ chức. Giải đấu đã thu hút sự quan tâm của toàn lục địa. Đây cũng là cơ duyên để Yamaha Motor triển khai chương trình Trái bóng tròn cho trẻ em châu Phi. Cụ thể, trong mỗi đợt, chương trình tặng 200 trái bóng cho 5 quốc gia ngẫu nhiên, sẽ có tổng số 1.000 trái bóng được tặng trong vòng một năm và tổng cộng là 10.000 trái cho suốt một thập kỉ.

Sau khi nhận được những trái bóng mới, một cậu bé người Bờ Biển Ngà chia sẻ: *“Bố mẹ em nghĩ rằng bóng đá là thứ vô cùng xa xỉ, nó không dành cho người nghèo như chúng em. Em muốn thay đổi suy nghĩ đó, bởi bóng đá là dành cho tất cả mọi người, không phân biệt giàu nghèo.”*

“Em muốn trở thành một cầu thủ chuyên nghiệp và em sẽ cho mọi người thấy điều đó.” – Một cầu thủ trẻ đầy tham vọng nói.

Sự xuất hiện của những trái bóng căng tròn và sáng loáng là sự vỡ òa trong hạnh phúc của người dân. Mỗi trái bóng tới với châu lục này là một phần đóng góp của Yamaha Motor cho đời sống và ước mơ của trẻ em châu Phi.



The advertisement features a large smartphone in the center, displaying the 'My NOZZA GRANDE PREMIUM' app interface. The app screen shows a scooter, a 'Số 1 Việt Nam' award, and various service icons. A man in a light blue suit is running alongside the phone, and a woman in a pink dress is riding a light blue Yamaha scooter. The background is a vibrant blue with floating icons for a scooter, a checkmark, a wrench, a heart, and a location pin. The Yamaha logo and slogan 'Revs Your Heart' are in the top left, and a Yamaha service icon is in the top right. A red speech bubble with the text 'YOUR APP YOUR WAY!' points to the smartphone. The text 'MY YAMAHA MOTOR' is written in large white letters at the bottom of the image.

YAMAHA
Revs Your Heart

YOUR APP
YOUR WAY!

MY YAMAHA MOTOR

ỨNG DỤNG ĐA TIỆN ÍCH CHO NGƯỜI DÙNG

New me, Discover 
Khám Phá Chất Riêng

MY. YAMAHA MOTOR.

**TẬN HƯỞNG PHONG CÁCH
SỐNG TIỆN ÍCH VỚI
CHIẾC XE YAMAHA CỦA BẠN**

TẢI APP NGAY >

Available on the
App Store

GET IT ON
Google Play



Scan để tải ứng dụng

“My Yamaha Motor” được tạo ra dành cho tất cả các khách hàng đang sở hữu các dòng xe máy Yamaha. Phát triển trên hai nền tảng hệ điều hành di động phổ biến là Android và iOS, ứng dụng và các tính năng bên trong đều được sử dụng miễn phí. Thông qua một tài khoản đăng nhập duy nhất (đăng ký bằng số điện thoại và mật khẩu của người dùng), người dùng có thể dễ dàng quản lý tất cả các phương tiện Yamaha của mình. YMVN kì vọng thông qua công nghệ hiện đại và dịch vụ phù hợp nhất trên thị trường, đây sẽ là một công cụ hữu ích để khách hàng có thể chăm sóc xe một cách hiệu quả, có được trải nghiệm tốt nhất với thương hiệu Yamaha.

Ứng dụng “My Yamaha Motor” cung cấp cho khách hàng rất nhiều các chức năng tiện ích cực kì hữu dụng như:

- ♦ **Bảo trì và bảo hành:** Đăng kí bảo hành và sử dụng Phiếu bảo trì điện tử miễn phí. Kiểm tra thời gian bảo hành và kết quả sử dụng Phiếu bảo trì.
- ♦ **Lịch sử sửa chữa:** Kiểm tra lịch sử bảo trì, bảo dưỡng và sửa chữa xe.
- ♦ **Hỗ trợ:** Tìm kiếm, liên hệ đại lý gần nhất khi cần hỗ trợ.
- ♦ **Đại lý:** Tra cứu thông tin mạng lưới đại lý Yamaha ủy quyền.
- ♦ **Tin nhắn:** Nhận thông báo mới nhất về các chương trình khuyến mại và chăm sóc khách hàng của Yamaha.



Luôn nhất quán trong việc “Lấy khách hàng là trọng tâm, phát triển công nghệ mang đến trải nghiệm tốt nhất”, những năm qua, YMVN luôn không ngừng cải tiến công nghệ trong các sản phẩm của mình và ứng dụng My Yamaha Motor cũng là một trong số đó.



Chào mừng những gương mặt mới của đại gia đình YMVN! Tài năng và nhiệt huyết của các bạn chính là năng lượng mới cho YMVN. Chúng ta hãy cùng làm quen với nhau, cùng làm việc, chia sẻ niềm vui và tạo nên những thành quả đáng nhớ nhé!

CHÚC CÁC BẠN SẼ CÓ MỘT HÀNH TRÌNH ĐẦY CẢM HỨNG TẠI YMVN!



Huỳnh Thanh Phong
S 90409
Bộ phận: Education



Nguyễn Vũ Tuấn
S 97055
Bộ phận: DO10-NT



Nguyễn Thị Vân Anh
S 80462
Bộ phận: DO



Bùi Việt Hà
S 80464
Bộ phận: DO1-NT



Nguyễn Thị Thanh Hải
S 80466
Bộ phận: Marketing Planning



Lê Nguyễn Linh Đan
S 80465
Bộ phận: ATL/ Digital Marketing



Phạm Hữu Ngọc Nam
S 80460
Bộ phận: ATL/ Digital Marketing



Nguyễn Hồng Bảo Yến
S 90413
Bộ phận: Big Bike DO



Phan Hoàng Anh
S 90414
Bộ phận: Big Bike DO



Hồ Thị Phương Lan
S 90416
Bộ phận: Big Bike DO



Nguyễn Quốc Cường
S 90410
Bộ phận: Big Bike DO



Trần Quốc Minh Nhật
S 90417
Bộ phận: Big Bike DO



Phan Huỳnh Thái Dương
S 90411
Bộ phận: Big Bike DO



Nguyễn Trường An
S 90412
Bộ phận: Big Bike DO



Phí Việt Hoàng
S 80461
Bộ phận: 2S Field



Lê Văn Sơn
S 97056
Bộ phận: DO10-NT



Lê Tuấn Anh
S 97059
Bộ phận: DO10-NT



Nguyễn Tiến Tài
S 90415
Bộ phận: DO3-HCM



Nguyễn Hữu Quốc
S 01210
Bộ phận: Market Quality Information



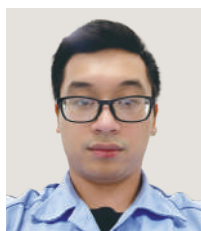
Vũ Tiến Thắng
S 01211
Bộ phận: Quality Engineering Procurement



Nguyễn Văn Dũng
S 01208
Bộ phận: Quality Engineering Procurement



Đỗ Quang Đức
S 01199
Bộ phận: Direct Procurement



Đỗ Phạm Công Minh
S 01195
Bộ phận: Import & Export



Nguyễn Thị Kiều Sương
S 01197
Bộ phận: Import & Export



Lê Thị Mai Thanh
S 01200
Bộ phận: Engineering



Trần Thị Thu
S 01207
Bộ phận: HR



Vũ Thị Thu
S 01209
Bộ phận: Financial Accounting



Nguyễn Thị Hạnh
S 01203
Bộ phận: Financial Accounting



Lê Thị Thu Hà
S 01194
Bộ phận: Financial Accounting



Phan Thị Thu Trang
S 01204
Bộ phận: Financial Accounting



Nguyễn Thị Phương Thảo
S 01201
Bộ phận: Financial Accounting



Nguyễn Thị Hương
S 01202
Bộ phận: Financial Accounting



Ngô Đức Thịnh
W 09203
Bộ phận: Final Inspection



Nguyễn Xuân Nhật
S 01205
Bộ phận: Final Inspection



Chu Thị Liễu
S 01206
Bộ phận: Internal Audit



Nguyễn Trung Hiếu
S 01198
Bộ phận: IT



Nguyễn Đình Hưng
S 01196
Bộ phận: Planning

TRAO QUÀ TẾT

CHO HỌC SINH NGHÈO, HỘ GIA ĐÌNH KHÓ KHĂN



Sáng ngày 06/01/2023, UBND huyện Sóc Sơn, Hà Nội đã tổ chức Chương trình “Tết nhân ái” tặng quà cho các học sinh nghèo, người có hoàn cảnh khó khăn nhân dịp Tết Quý Mão năm 2023.

Phát biểu tại chương trình, đồng chí Hồ Việt Hùng – Phó Chủ tịch UBND huyện Sóc Sơn vui mừng chia sẻ những kết quả phát triển kinh tế - xã hội của huyện trong năm 2022, bên cạnh đó khẳng định công tác an sinh, chăm lo, hỗ trợ cho các đối tượng yếu thế luôn được UBND quan tâm, bảo đảm.

Với truyền thống tương thân, tương ái, mong muốn mang đến mùa xuân ấm áp cho người nghèo,

người có hoàn cảnh khó khăn, dịp Tết Quý Mão năm 2023 này, UBND huyện Sóc Sơn đã nhận được sự đóng góp từ các doanh nghiệp và gửi tặng 370 suất quà đến cho các em học sinh và hộ nghèo trên địa bàn.

YMVN đã ủng hộ chương trình số tiền 100 triệu đồng với mong muốn mang lại cho cộng đồng một mùa xuân ấm no và hạnh phúc, bên cạnh đó thể hiện lời cảm ơn sâu sắc

đến sự quan tâm của UBND huyện Sóc Sơn đối với CBCNV YMVN tại nhà máy Sóc Sơn, đặc biệt là trong giai đoạn dịch Covid-19 đầy khó khăn.

Đại diện YMVN, Phó Tổng giám đốc thứ nhất Đậu Quang Huy đã bày tỏ mong muốn được sẻ chia và đồng hành cùng UBND huyện Sóc Sơn trong các công tác an sinh xã hội, đặc biệt là hỗ trợ cho các hoàn cảnh kém may mắn.

“TẾT SUM VẦY - XUÂN GẮN KẾT” CỦA NHỮNG NGƯỜI LAO ĐỘNG

Mừng xuân Quý Mão 2023, Liên đoàn Lao động thành phố Hà Nội đã tổ chức chương trình vui Tết cho công nhân lao động với chủ đề “Tết sum vầy - Xuân gắn kết”. Các cấp công đoàn Thủ đô đã mang đến những phần quà, sự sẻ chia tới các đoàn viên công đoàn, nhất là những người lao động có hoàn cảnh khó khăn.



Ông Phạm Quang Thanh – Chủ tịch Liên đoàn Lao động thành phố Hà Nội cho biết, chương trình “Tết sum vầy - Xuân gắn kết” năm nay kết hợp tổ chức Hội chợ Tết kéo dài trong hai ngày (ngày 09&10/01). Bên cạnh đó, 1.000 công nhân lao động có hoàn cảnh khó khăn đã được mời đến tham dự và nhận các phần quà gồm tiền mặt, gói quà Tết và vé xe miễn phí.

Để người lao động được đón Tết, vui xuân đủ đầy và ý nghĩa, công tác chuẩn bị đã được các cấp công đoàn từ thành phố tới cơ sở lên kế hoạch chuẩn bị từ trước đó nhiều tháng. Những việc làm thiết thực của các cấp công đoàn đã góp phần lan tỏa, thu hút nhiều doanh

nh nghiệp, tổ chức, cá nhân cùng chung tay chăm lo cho đoàn viên, người lao động dịp Tết đến, xuân về.

YMVN đã gửi lên Liên đoàn Lao động Thành phố danh sách 45 CBCNV có hoàn cảnh khó khăn để nhận được sự hỗ trợ từ Liên đoàn. Đã ba năm tham dự chương trình nhưng với chị Hoàng Thị Đàm – công nhân YMVN, sự hào hứng và phấn khởi vẫn vẹn nguyên. Cầm trên tay chiếc vé xe về quê ăn Tết do Liên đoàn Lao động thành phố trao tặng, chị cảm thấy hạnh phúc và yên tâm hơn rất nhiều với chặng đường về quê đón Tết. Với chị và rất nhiều người lao động khác, đây là chương trình vô cùng

thiết thực, không chỉ giúp người lao động có cái Tết đủ đầy hơn mà còn tiếp thêm động lực để họ yên tâm làm việc, gắn bó với doanh nghiệp và công đoàn.

YMVN cũng gửi đến chương trình phần quà có đặc biệt cho chương trình bốc thăm may mắn là một chiếc xe máy Yamaha Sirius trị giá 22.848.000VND. Đối với YMVN, bên cạnh các kế hoạch kinh doanh, việc chăm sóc đời sống và đảm bảo quyền lợi của CBCNV là một trong những ưu tiên hàng đầu. Công ty mong muốn được đồng hành cùng những hoạt động thiết thực như thế này để người lao động thêm vững vàng, yên tâm công tác và gắn bó lâu dài với doanh nghiệp.

TỔNG GIÁM ĐỐC SUZUKI YASUTAKA CHÚC MỪNG NGÀY QUỐC TẾ PHỤ NỮ 8/3



Nhân ngày Quốc tế Phụ nữ Việt Nam 8/3 năm nay, văn phòng YMVN chi nhánh Hà Nội đã tổ chức một sự kiện nhỏ để gửi lời tri ân tới toàn thể CBCNV nữ đang công tác tại YMVN.

Tại sự kiện này, Tổng Giám đốc Suzuki Yasutaka đã phát biểu, cảm ơn sự đóng góp và cống hiến của các nhân viên nữ cho công ty.

Ông cũng chia sẻ rằng YMVN luôn nỗ lực để thúc đẩy bình đẳng giới và sự đa dạng trong nội bộ công ty. Dù là nhân viên nam hay nữ, ông mong rằng mọi nhân viên luôn hỗ trợ và tôn trọng nhau để xây dựng YMVN thành một công ty lớn mạnh. Cuối sự kiện, Tổng Giám đốc Suzuki Yasutaka chúc các nhân viên nữ sắc đẹp, sức khỏe và luôn thành công trong

công việc, cùng với những bông hoa tươi đẹp nhất tới các chị em trong mọi phòng ban.

Thay mặt các chị em Văn phòng Hà Nội, Nhóm Biên tập xin gửi lời cảm ơn đến các “đấng nam nhi” và Ban tổ chức đã tạo nên một ngày 8/3 đáng nhớ và thật nhiều niềm vui.

XS155R “FEEL YOUR RIDE LÁI CẢM XÚC, CHẤT ĐAM MÊ”

GAME THƯƠNG HIỆU | 33



T	H	A	W	A	M	&	S	I	K	O	Y	K	6	O	E	V	D
F	E	E	L	Y	O	U	R	R	I	D	E	H	F	B	O	N	O
S	@	X	D	E	T	H	M	I	N	I	O	U	Q	P	S	C	N
B	V	A	N	B	I	E	N	T	H	I	E	N	V	V	A	N	G
W	X	D	I	T	Y	Y	M	Z	Z	T	I	G	T	Q	9	C	C
R	I	N	O	G	H	E	D	&	E	J	I	S	T	K	X	N	O
A	D	R	T	I	E	B	K	O	R	N	A	U	R	3	R	T	1
G	Y	C	I	E	H	H	B	O	L	Y	H	O	P	A	&	S	5
G	Z	3	O	R	H	U	R	Q	V	H	Y	N	H	F	E	N	5
L	M	A	T	D	O	N	G	H	O	L	C	D	A	T	R	Y	C
Z	A	S	A	M	I	A	T	P	B	U	P	E	T	D	T	O	C
L	B	I	W	N	G	E	S	S	T	3	B	L	A	T	C	A	B
V	4	N	T	L	E	O	N	T	W	H	R	T	A	B	M	X	S
6	Y	C	O	N	6	C	O	T	C	O	N	A	R	T	A	R	T
T	H	I	A	C	N	N	G	O	V	N	E	B	7	H	E	C	T
Z	O	Q	A	M	C	X	R	&	H	J	G	O	G	K	E	P	E
M	O	P	Y	E	S	B	A	N	S	A	C	X	S	R	U	N	G
T	I	N	G	L	C	@	N	H	E	G	T	R	A	M	H	J	W

YMVN đã cho ra mắt, giới thiệu đến người tiêu dùng Việt mẫu xe Yamaha XS155R vào ngày 30/12/2022 vừa qua. Hãy cùng Ban Thương hiệu Nội bộ tìm 09 từ khóa liên quan đến XS155R (không tính từ khóa được bôi vàng) và nhận ngay 10 phần quà may mắn bạn nhé!

Hướng dẫn: Tìm và khoanh tròn 10 cụm từ liên quan đến chủ đề XS155R: “*Feel your ride - Lái cảm xúc, Chất đam mê*” trong bảng dưới đây theo ví dụ.

ĐÁP ÁN KỲ TRƯỚC:

- | | |
|---------------------|---------------------|
| 1. Shine your style | 2. Động cơ YIPU-2 |
| 3. Khung underbone | 4. Jin-ki Kanno |
| 6. Pin Lithium-ion | 7. Y-Connect |
| 8. Màn hình LCD | 9. Ổ sạc điện thoại |

DANH SÁCH CBCNV MAY MẮN TRÚNG GIẢI KỲ TRƯỚC:

- | | | |
|--------------------------------|-------|-----------------------|
| 1. Đinh Thị Ngọc Ánh (S 90324) | | Part DO3 |
| 2. Nguyễn Quý Hưng (W 08447) | | Pro 1 |
| 3. Nguyễn Thị Thơm | | New Model Preparation |
| 4. Đặng Thị Vân Anh (S 00899) | | New Model Preparation |
| 5. Nguyễn Minh Hoàn (W163) | | YEVN |
| 6. Phan Thảo Linh (S90332) | | Sale Planning HCM |
| 7. Hằng Quách | | DO3 HCM |

Đáp án gửi về: Ms. PHƯƠNG TRANG - Phòng Marketing & Corporate Relations, Văn phòng Hà Nội, 127 Lò Đúc, Quận Hai Bà Trưng, Hà Nội hoặc qua e-mail: internalbranding@yamaha-motor.com.vn

10 BÍ QUYẾT GIÚP TĂNG TUỔI THỌ XE MÁY ĐIỆN



Xe máy điện là loại phương tiện không mới nhưng cũng chưa quá quen thuộc với người tiêu dùng. Vì vậy, nhiều người dùng vẫn chưa biết cách sử dụng và bảo quản để giữ cho xe luôn bền đẹp. Bài viết này sẽ cung cấp cho các bạn bí quyết giúp vận hành tốt và bảo quản xe hiệu quả chiếc xe điện của mình.

1. Luôn theo dõi bảng hiển thị điện năng

Giống như kim xăng trên xe máy, xe điện cũng có một bảng hiển thị năng lượng của pin để báo hiệu khi nào xe sắp hết điện và cần được sạc. Tùy theo quãng đường di chuyển tối đa của từng loại xe mà bạn cần phải ước chừng để không gặp vấn đề trên đường. Ngoài ra, việc nhiều lần sử dụng xe ở mức năng lượng thấp cũng khiến pin nhanh chai hỏng hơn.

2. Tránh phanh gấp, tăng ga đột ngột

Cách chúng ta sử dụng hằng ngày góp phần quan trọng vào độ bền của xe. Với xe điện, cần lưu ý những bộ phận chính có thể gặp trục trặc là pin, hệ thống nạp, mô-tơ và dây phanh, ga. Khi đi xe điện, tránh phanh gấp rồi tăng ga đột ngột. Cách đi này sẽ khiến sụt pin đáng kể, giảm độ bền của mô-tơ do bị ép hoạt động mạnh.

3. Sử dụng đồng bộ pin với sạc

Việc chọn đồng bộ giữa bộ sạc và bộ pin có ảnh hưởng rất lớn đến tuổi thọ của pin. Vì nếu lựa chọn sai, sẽ làm giảm dung lượng của pin, gây phồng hoặc thậm chí nổ pin trong quá trình sạc. Do đó, người dùng phải lựa chọn loại sạc có thông số phù hợp với pin.

4. Thay lốp xe

đúng thông số của xe

Bạn cần phải thay lốp trùng với thông số của lốp xe nguyên bản. Khi mua xe, bạn sẽ có được thông tin và những thông số kỹ thuật chính xác, vì thế, hãy chú ý và sử dụng lốp đúng hãng, chuẩn thông số kỹ thuật.

5. Tuân thủ tải trọng của xe

Mỗi loại xe điện đều có tải trọng khác nhau, đa số được khuyến cáo không nên vượt quá 70kg. Vì vậy, xe điện chủ yếu phục vụ cho 1 người, tối đa là 2 người di chuyển. Nếu sử dụng xe với trọng tải quá lớn sẽ gây sức ép đến mô-tơ, khung vành và nan hoa.

6. Để nước vào động cơ là điều tối kị

Mặc dù nhiều hãng xe quảng cáo sản phẩm của họ có trang bị hệ thống chống nước, nhưng tốt nhất là nên tránh cho xe đi dưới trời mưa hoặc đi vào vùng bị ngập nước. Động cơ và IC là hai bộ phận cực kỳ quan trọng của một chiếc xe điện, chúng sẽ ô-xi hóa nếu bị ngâm nước. Tùy vào thời gian ngâm nước mà xe có thể bị vô hiệu hóa ngay tức thì hoặc một thời gian sau mới có triệu chứng.

7. Không để xe dưới trời nắng gắt

Dưới nhiệt độ cao, pin sẽ tự động giải phóng năng lượng. Nhiệt độ làm việc lý tưởng của pin là từ 20 -



25 độ, vì vậy, bạn không nên đi xe điện khi nhiệt độ ngoài trời quá cao, cũng không nên phơi xe ngoài trời nắng lâu.

8. Lưu ý khi vệ sinh xe

Khi xe bám bụi, đất tốt nhất bạn nên lau chùi bằng khăn ướt. Nếu rửa xe thì phải chú ý không dùng vòi xịt ở vùng tay ga, pin để tránh nước phun mạnh len lỏi vào phá cơ chế chống nước của xe, làm hỏng các linh kiện.

9. Bảo dưỡng xe định kỳ

Sau một thời gian sử dụng, xe sẽ có sự hao mòn nhất định. Vì vậy, trong quá trình sử dụng, bạn nên thường xuyên quan sát và kiểm tra các bộ phận có gắn đinh ốc hay các bộ phận có khớp nối cần bôi trơn để bảo dưỡng kịp thời. Tùy theo tần suất và mức độ sử dụng, có thể đi bảo dưỡng xe theo định kỳ 3 tháng hoặc 6 tháng/lần.

10. Sạc điện đúng cách

- Khi sạc, đặt bình điện nơi khô thoáng hoặc để bình điện trong xe và nạp trực tiếp vào bình; không dốc ngược bình khi nạp.
- Tuyệt đối tránh nước, tránh để dung dịch lỏng thấm vào bộ phận nạp điện; không bao bọc bộ phận nạp điện bằng bất cứ vật liệu gì.
- Khi sạc, nếu thấy bộ phận sạc nóng hay ngửi thấy mùi lạ phải dừng sạc ngay và đưa tới cửa hàng bảo hành để kiểm tra.
- Nếu lâu không đi xe, cần sạc điện cho xe 10 ngày/lần để giữ tuổi thọ cho pin.
- Không nên cắm phích sạc liên tục, rút phích sạc khi đèn báo chuyển màu xanh. Luôn sạc pin ngay sau mỗi lần sử dụng.
- Hạn chế lấy pin ra khi đang sạc vì dễ làm pin bị chai. Tuyệt đối không sạc bằng nguồn điện từ máy phát.



New me, Discover
Khám Phá Chất Riêng



**FASTER
SONGS**



SÁCH KHÔNG BÁN

CHUYÊN ĐỀ QUẢNG CÁO

FEEL YOUR RIDE
LẠI CẢM XÚC, CHẤT ĐAM MÊ

XSR155R