



Giải thưởng ấn tượng – triển vọng tương lai

“GIẢI THƯỞNG CHÂU Á THÁI BÌNH DƯƠNG 2017”

Ngày 07 tháng 05 năm 2017, CSVC vinh dự đón nhận giải thưởng "Thương hiệu tiêu biểu Châu Á - Thái Bình Dương năm 2017" – giải thưởng vinh danh những doanh nghiệp đã có những đóng góp tích cực cho nền kinh tế đất nước và khu vực trong thời kỳ hội nhập kinh tế toàn cầu. Đến với chương trình, CSVC đã có cơ hội tham gia hoạt động từ thiện cung cấp 10 máy lọc nước cho một số trường tiểu học và mẫu giáo nằm trong vùng khó khăn của hai tỉnh Bình Phước và Sơn La, giúp trẻ em nơi đây được uống nước sạch mỗi ngày và tránh được nhiều căn bệnh nguy hiểm có nguy cơ tử vong cao như tiêu chảy, nhiễm khuẩn ...



TOP 100 DOANH NGHIỆP PHÁT TRIỂN BỀN VỮNG VIỆT NAM 2017



Tiếp nối thành công, ngày 25 tháng 09 năm 2017, CSVC nộp hồ sơ đăng ký Chương trình đánh giá, xếp hạng các doanh nghiệp bền vững Việt Nam 2017, sử dụng Bộ chỉ số Doanh nghiệp bền vững (CSI) làm cơ sở bình chọn. Chương trình được tổ chức phát động bởi Phòng Thương mại và Công nghiệp Việt Nam (VCCI), với sự phối hợp của Bộ Lao động, Thương binh và Xã hội (MOLISA), Bộ Kế hoạch và Đầu tư (MPI), Bộ Công thương (MOIT), Bộ Tài nguyên và Môi trường (MONRE), Tổng Liên đoàn Lao động Việt Nam (VGCL) và Ủy ban Chứng khoán Nhà nước (SSC). Là một trong nhiều sáng kiến của VCCI về thúc đẩy phát triển bền vững trong cộng đồng doanh nghiệp Việt Nam, CSI được xây dựng như là thước

đo giá trị của doanh nghiệp dựa trên các tiêu chí về phát triển bền vững trong các lĩnh vực kinh tế, môi trường và xã hội. Bộ chỉ số được hỗ trợ và tư vấn bởi các chuyên gia hàng đầu đến từ VCCI, các cơ quan Chính phủ, các tổ chức trong nước và quốc tế, doanh nghiệp hội viên của VCCI và các chuyên gia độc lập khác.

Với việc đáp ứng được các điều kiện: (1) Có chiến lược phát triển bền vững toàn diện, (2) Hiểu rõ lợi ích của phát triển bền vững đối với doanh nghiệp trong việc xây dựng bộ máy hoạt động, tối ưu quy trình sản xuất kinh doanh và chuỗi cung ứng, (3) Sử dụng hiệu quả năng lượng, nguyên liệu, ngày 06 tháng 12 vừa qua, CSVC đã vượt qua hàng trăm doanh nghiệp xuất sắc để vinh dự trở thành một trong **“Top 100 doanh nghiệp phát triển bền vững Việt Nam 2017”**.

Giải thưởng không chỉ giúp nâng cao uy tín và khả năng cạnh tranh của CSVC, mà còn tạo thuận lợi cho quá trình hội nhập quốc tế.



Hy vọng rằng những giải thưởng chúng ta gặt hái được trong năm 2017 sẽ là bước đệm cho những thành công của CSVC trong những năm tiếp theo, đưa hình ảnh Công ty tiến bước tại thị trường Việt Nam và trên toàn thế giới.



“Kim chỉ nam” cho việc kinh doanh thành công của bạn nằm ở việc bán hàng và marketing. Hầu hết đường lối thành công của việc kinh doanh phụ thuộc vào các chiến lược tiếp thị và bán hàng. Nhận thức được vấn đề này, chúng tôi luôn đặt ra chiến lược kinh doanh riêng cho C2.



Thị trường thép Việt Nam và nhiệm vụ của C2

Trong những năm gần đây, lượng tiêu thụ thép tại Việt Nam đang tăng trưởng rất nhanh, hơn 20% mỗi năm (Trong năm 2016, lượng tiêu thụ đạt khoảng 22 triệu tấn, cao nhất trong các nước Đông Nam Á)

Năm 2013, CSVC chính thức đi vào hoạt động để bắt kịp nhu cầu và phát triển sản xuất trong tương lai. Cho đến nay, nhằm ổn định việc kinh doanh của công ty, khách hàng chính yếu mà C2 tập trung khai thác là những doanh nghiệp Nhật Bản tại Việt Nam và cả những doanh nghiệp khác trên Thế giới có nhu cầu tiêu thụ thép đều đặn để phục vụ các ngành công nghiệp sản xuất xe máy, đồ gia dụng, xây dựng...



Trong cuối năm nay và đầu năm sau, chúng tôi quyết định sẽ mở rộng thị trường nội địa. Đây là một thách thức vô cùng lớn, tuy nhiên chúng ta hãy vững tin rằng chúng ta có thể làm được vì CSVC là một doanh nghiệp xuất sắc có công nghệ tối tân, sản xuất ra sản phẩm thép có chất lượng cao, có thể đáp ứng được hầu hết yêu cầu khắt khe của những khách hàng khó tính. Bên cạnh đó chúng ta còn cung cấp cho khách hàng dịch vụ tối ưu và đặc biệt không thể không kể đến sự đóng góp hết mình của những nhân viên tài giỏi và tận tâm.

Chúng ta sẽ cùng nhau phát triển CSVC ngày càng lớn mạnh.

Cảm ơn tất cả các bộ phận liên quan đã hỗ trợ C2 nhiệt tình!

Hoạt động chính của C2: Kinh doanh nội địa và xuất khẩu



Kinh doanh nội địa: Được xem là thị trường mục tiêu của CSVC từ khi thành lập và C2 đã và đang đẩy mạnh phát triển thị trường nội địa qua hệ thống kênh phân phối cắt xẻ cuộn và các công ty thương mại trung gian (đơn vị gia công và đại lý phân phối). Từ năm 2013, C2 đã tiến hành bán hàng thông qua các đại lý này nhằm duy trì hoạt động phát triển kinh doanh CSVC bằng cách tập trung vào những khách hàng trung thành và có nhu cầu ổn định như Honda, Yamaha, Toyota, Tôn Phương Nam, NS Bluescope, PEB...

C2 phối hợp với các bộ phận liên quan để cải thiện chất lượng sản phẩm, đảm bảo lịch giao hàng đúng hạn cũng như cung cấp dịch vụ bán hàng hoàn hảo cho khách hàng.

Với quy trình bán hàng chuyên nghiệp & được tổ chức bài bản, C2 luôn là địa chỉ đáng tin cậy để khách hàng tìm đến.



Kinh doanh quốc tế: Thông qua mạng lưới phân phối Nhật Bản, C2 đã xuất khẩu sản phẩm chất lượng cao của chúng ta ra thế giới như Mỹ, Úc, Trung Đông, Châu Âu, Châu Á, vv... Mặc dù hiện nay chúng ta đang gặp đôi chút khó khăn do các rào cản thương mại mà các nước nhập khẩu dựng lên, nhưng đội ngũ xuất khẩu của C2 sẽ luôn nỗ lực và tìm kiếm những cơ hội để mở rộng thị trường xuất khẩu của CSVC. **Hãy luôn lạc quan nhé!**



Phương châm của C2: Làm việc hết sức, chơi hết mình

Trong thời gian làm việc, chúng tôi luôn cố gắng hoạt động 200% “công suất”, luôn luôn tập trung cao độ để đạt được mục tiêu kinh doanh của công ty, đóng góp vào doanh thu giúp gia tăng lợi nhuận của CSVC.

Bỏ lại những căng thẳng của công việc sang một bên, C2 cũng luôn hào hứng tham gia vào các hoạt động của công ty để có cơ hội giao lưu gắn kết với tất cả đồng nghiệp khác, hay những cuộc họp mặt bên ngoài để mọi người có thể chia sẻ tâm tư tình cảm nhằm cân bằng cuộc sống!



Khen thưởng



Ngày 23.8 vừa qua, trong quá trình kiểm tra hàng hóa/xe ra vào Công ty, đội An ninh trực cổng chính đã phát hiện một trường hợp lấy cắp tài sản có tính chất đặc biệt nghiêm trọng do chính nhân viên CSVC thực hiện.

Căn cứ vào “Quy định Khen thưởng và Kỷ luật nhân viên”, đề xuất khen thưởng nhân viên đã được trình lên Ban Giám đốc phê duyệt. Bốn nhân viên ưu tú của đội An ninh gồm các bạn Phan Thanh Tám, Nguyễn Đình Toàn, Đỗ Quang Thuận và Nguyễn Anh Tú đã vinh dự gặp gỡ và nhận khen thưởng từ ông Chen - Chủ tịch kiêm Tổng giám đốc CSVC.



Qua buổi gặp gỡ, ngoài lời cảm ơn chân thành, ngài Chủ tịch đánh giá cao tinh thần làm việc nghiêm túc cũng như sự trung thực của bốn nhân viên đội An ninh, những người biết từ chối cám dỗ bản thân để bảo vệ tài sản Công ty, xuất sắc hoàn thành nghĩa vụ được giao phó. Ông cũng hy vọng hành động đẹp này sẽ có sức lan tỏa, truyền cảm hứng và giúp mỗi thành viên của Công ty nâng cao ý thức trách nhiệm, xây dựng hình ảnh một CSVC không những lao động giỏi mà còn có đời sống lành mạnh văn minh.



Đồng thời ông nhấn mạnh, tiền bạc chính là thước đo giá trị trí tuệ, đạo đức, năng lực và nhận thức của mỗi con người, là nguồn gốc của mọi điều tốt đẹp khi chúng ta nhận thức đúng đắn về giá trị của nó. Nếu bạn kiếm tiền bằng những việc làm không chính đáng, bằng việc tiếp tay cho kẻ xấu, bằng việc hạ thấp nhân phẩm, làm những điều bạn coi thường với hi vọng nhận được nhiều hơn khả năng của mình, thì đồng tiền bạn kiếm được chẳng đem lại chút vinh quang nào mà ngược lại chính là sự tội lỗi và hổ thẹn không phải chỉ có bạn mà còn có cả gia đình, người thân của bạn phải đối mặt.

Chính vì thế, hãy biết trân quý cuộc sống này, kiếm tiền bằng chính sức lao động của mình và đừng để đồng tiền làm thay đổi bản chất tốt đẹp của con người bạn. Bởi càng nghĩ về nó hay sở hữu nó bao nhiêu thì chúng ta sẽ càng quên một điều rằng chúng ta là những con người sinh ra để sống, để yêu thương, chia sẻ và giúp đỡ người khác.

Tin tức – Tình hình sắt thép trong nước

Ngành công nghiệp thép Việt Nam dự sẽ tăng trưởng hơn 20% trong năm 2018



Phó chủ tịch Hiệp hội thép VN (VSA) cho biết ngành thép dự đoán sẽ tăng trưởng sản xuất khoảng 20 -22% trong năm 2018 này. Trong đó, mạnh nhất phải kể đến là thép cuộn cán nóng 154%, tiếp theo là thép ống hàn 15%, tôn mạ vàng và sơn phủ màu 12%, thép xây dựng 10% và cuối cùng là thép lá cuộn cán nguội 5%.

Dự đoán khối lượng sản phẩm thép sẽ tăng lên trong năm 2018 vì nhiều dự án sẽ được khởi công vào vào năm nay. Sản lượng thép dự kiến sẽ tăng 75% so với năm 2017 đạt 7.500 tấn, trong khi phôi thép sẽ tăng 14% đạt 14.000 tấn.

VSA cho biết để đẩy mạnh sự phát triển của ngành, VSA sẽ chủ động tham gia xây dựng các tiêu chuẩn kỹ thuật quốc gia cho các sản phẩm thép hay áp dụng các biện pháp phòng vệ thương mại để bảo vệ sản xuất trong nước trong bối cảnh hội nhập toàn cầu. Đồng thời, hiệp hội sẽ theo dõi chặt chẽ tiến triển của các đơn kiện nước ngoài và cùng với các công ty thép trong nước, cơ quan nhà nước để giải quyết các vụ kiện nhằm giảm thiểu thiệt hại.

Chủ tịch Tổng công ty Thép Việt Nam (VNSteel) cho biết, ngành thép địa phương đã có sự tăng trưởng về năng suất, sản lượng và đáp ứng. Ông nhấn mạnh đến vai trò của Nhà nước trong việc lập bản đồ quy hoạch phát triển ngành, thu hút các chính sách đầu tư và xây dựng để thúc đẩy hợp tác quốc tế. Trong khi đó, việc xây dựng, đóng tàu, ô tô và kỹ thuật là rất quan trọng vì các ngành tiêu thụ thép sẽ thúc đẩy sự phát triển của ngành thép trong thời gian tới..

Theo báo cáo từ VSA, sản xuất các mặt hàng thép trong năm 2017 đạt 22,027 triệu tấn, tăng 23,5% so với năm 2016.

Xuất khẩu ngành thép trong năm 2017 đạt 5,5 triệu tấn, tăng 28,5% so với năm 2016. Kim ngạch đạt 3,643 tỷ USD tăng 45,4%. Nhập khẩu nguyên liệu thép và sản phẩm thép năm 2017 ước đạt gần 20 triệu tấn, giảm 14,2% so với năm 2016. Kim ngạch ước đạt 10,05 tỷ USD, tăng 13,2%.

Nguồn: <http://english.vov.vn/economy/vietnams-steel-industry-set-to-grow-over-20-in-2018-367562.vov>

Hoạt động vừa qua của CSVC

Hãy cùng nhìn lại một số sự kiện đáng nhớ của chúng ta vừa qua nhé...



Ngày Phụ Nữ Việt Nam 20-10-2017

Tất cả các bạn nữ của CSVC đã có một ngày ngập tràn hoa và những lời chúc tốt đẹp từ ban giám đốc cùng các đồng nghiệp.



Ngày Hội Thể Thao 18-11-2017

Đã được tổ chức lần 2 ở ký túc xá CSVC ngày 18-11-2017 vừa qua. Sự kiện này đã dần trở thành hoạt động thể chất thường niên của Công ty và giúp nhân viên có cơ hội rèn luyện sức khỏe cũng như đoàn kết hơn.



Tất Niên 2017

Ngày 28 tháng 01 vừa qua, Công ty đã tổ chức thành công tiệc tất niên, mang đến nhiều sự vui nhộn và hạnh phúc cho tất cả các thành viên của CSVC. Đây cũng là dịp để ban giám đốc gửi lời cảm ơn tri ân tất cả mọi người đã đóng góp xây dựng CSVC trong năm vừa qua.



Khoảnh khắc cùng nhau



Các tiết mục văn nghệ đặc sắc



Tiệc tối ẩm cúng



Bốc thăm trúng thưởng



Phó Chủ tịch Ủy Ban Nhân Dân Tỉnh BRVT cùng các sở ban ngành đoàn thể đến thăm và chúc Tết công ty CSVC nhân dịp xuân Đinh Dậu 2018.



Ông Nguyễn Xuân Thanh – Phó Chủ tịch Ủy Ban Nhân Dân Tỉnh BRVT

Ngày 07 tháng 02, ban lãnh đạo Công ty đi thăm và tặng quà cho các nhân viên có hoàn cảnh khó khăn nhân dịp năm mới sắp đến.



Hoạt động vừa qua của CSVC



"Run for the children"

Ngày 04 tháng 02 năm 2018

Sự kiện này được tổ chức bởi các trường phòng nhân sự của các doanh nghiệp, **Run for the children** là một hoạt động gây quỹ nhằm hỗ trợ 10 học sinh trong cộng đồng BRVT có hoàn cảnh khó khăn cần hỗ trợ để tiếp tục học tập. Để tham gia phong trào này, Công đoàn CSVC đã quyết định tặng học bổng trị giá 3.000.000 đồng cho một trẻ em có hoàn cảnh khó khăn. Đây là một sự kiện thể thao có ý nghĩa vào dịp Tết nhằm nâng cao nhận thức trách nhiệm đối với xã hội, và đây còn là cơ hội giúp CSVC để lại hình ảnh đẹp trong lòng công chúng.



Giải thưởng đạt được:

Giải nhì đơn nữ: Ms. Thư – M1

Giải ba đơn nam: Mr. Hoàng – P8

HOAN HÔ SỰ CỐ GẮNG CỦA MỌI NGƯỜI!

Thăm và tặng quà cho người nghèo ở Mỹ Xuân và địa bàn lân cận nhân dịp Tết Nguyên Đán sắp tới (08/02/2018)

Từ thiện là một hoạt động thiết thực của CSVC nói riêng và toàn xã hội nói chung, đây còn là một hành động mang ý nghĩa tốt đẹp dành cho nhiều người có cuộc sống không may. Năm ngoái, chúng ta tập trung từ thiện ở khu vực Mỹ Xuân nhưng lần này Công ty đã đi đến các khu vực xa hơn như Hắc Định - Tóc Tiên để trao tặng 50 phần quà cho người dân nơi đây. Và việc này lại ý nghĩa hơn khi ngân sách năm nay không chỉ có sự đóng góp của riêng CSVC mà còn đến nhân viên Công ty. Với những món quà tuy không nhiều nhưng hy vọng họ sẽ có một cái Tết ấm áp và mong một ngày những người không may này sẽ có cuộc sống tốt đẹp hơn.



Nhắc nhở

Uống rượu bia trong dịp Tết

Trong những ngày vui Tết đến Xuân về, việc uống rượu bia chúc tụng nhau là điều không thể tránh khỏi. Nhưng rượu bia thật sự sẽ tác động xấu đến sức khỏe của chúng ta nếu không biết chọn lọc và dùng đúng lúc. Nên mọi người phải luôn ghi nhớ sức khỏe là tài sản quý giá nhất và cần nhắc nhở nhau **không nên quá chén**, nhất là ý thức khi tham gia giao thông để tránh những điều đáng tiếc xảy ra nhé



Khóa cửa cẩn thận



Mọi người khi đi chúc Tết, du xuân hay du lịch Tết dài ngày phải nhớ **khóa cửa cẩn thận** để tránh kẻ gian đột nhập vào nhà lấy cắp đồ mình. Nếu có thể nhờ được người thân quen trông coi thì hay nhất nhé ☺

CHÚC CÁC BẠN CÓ KỲ NGHỈ TẾT AN TOÀN!

Thông tin bắn pháo hoa

Để hòa vào không khí vui tươi trong dịp Tết Nguyên đán Mậu Tuất 2018, Năm nay, hầu như các tỉnh thành trên cả nước đều tổ chức bắn pháo bông để chào đón mùa Xuân mới. Cụ thể tỉnh Bà Rịa Vũng Tàu và thành phố Hồ Chí Minh sẽ tổ chức bắn pháo hoa tại các điểm sau

♥ Bà Rịa Vũng Tàu sẽ có 4 điểm bắn pháo hoa

- ✧ Trong nội thành Thành phố Vũng Tàu
- ✧ Thành phố Bà Rịa
- ✧ Huyện Tân Thành
- ✧ Và huyện Côn Đảo

♥ Thành Phố Hồ Chí Minh sẽ bắn pháo hoa tại 7 điểm

- ✧ Khu vực đầu đường hầm vượt sông Sài Gòn, Quận 2
- ✧ Công viên văn hóa Dầm Sen, Quận 11
- ✧ Khu Đền Tưởng niệm liệt sĩ Bến Dược, Huyện Củ Chi
- ✧ Khu Tưởng niệm liệt sĩ Ngã Ba Giồng, Huyện Hóc Môn
- ✧ Khu công nghiệp Hiệp Phước, Huyện Nhà Bè
- ✧ Khu giải trí phức hợp Kenton Node, Huyện Nhà Bè
- ✧ Sân bóng đá, Huyện Cần Giuộc

Thời gian bắn pháo hoa: 15 phút, từ 0h đến 0h15 ngày 16/02/2018 (nhằm ngày 30/01/2017 Âm lịch)

Ngoài ra, các đơn vị còn tổ chức thêm các chương trình ca múa đại nhạc hội và trang trí đèn, hoa trên các tuyến đường chính nhằm tạo điều kiện cho người dân thưởng lãm trong ngày Tết.

Nguồn: <http://congan.com.vn/doi-song/tphcm-to-chuc-ban-phao-hoa-7-diem-mung-tet-mau-tuat-50931.html>

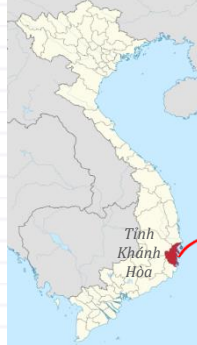


Chào mọi người!
Mình là Giang

Hiện là thành viên của bộ phận Tổng Vụ và Quan Hệ Công Chúng (M4). Thời gian vừa qua, các bạn đã đi đâu và làm gì?

Riêng cá nhân tôi đã có một chuyến đi vô cùng thú vị mà tôi không thể nào quên. Rất vui khi được chia sẻ những trải nghiệm này với các bạn.

Chúng tôi - 18 thanh niên với tuổi đời rất trẻ và đầy lòng nhiệt huyết, có những người chưa hề quen biết, ấy vậy mà đã cùng chung tay để xây dựng chương trình du lịch thiện nguyện mang tên “Nụ Cười Áo Xanh 2017” với phương châm “Trao yêu thương nhận nụ cười”. Địa điểm mà chúng tôi đóng quân là **Trường Tiểu Học Sơn Bình thuộc vùng núi Sơn Bình, Khánh Sơn, Tỉnh Khánh Hòa** nơi mà phần lớn là đồng bào dân tộc thiểu số có hoàn cảnh khó khăn chật vật.



Trường tiểu học Sơn Bình



Cùng chuẩn bị cho chương trình

Xuất phát từ TP.HCM, để đến được Sơn Bình phải mất hơn 9 tiếng đồng hồ, xe phải băng qua những khúc đèo quanh co đến thót tim, đổi lại thì tôi có cơ hội được ngắm nhìn rừng núi hoang sơ mà hùng vĩ, những dải mây trắng vắt ngang trời, những con suối uốn lượn, ruộng bậc thang, những cây sầu riêng đầy quả, những vườn cà phê sắp đến mùa thu hoạch... tất cả đã tạo cho tôi một ấn tượng rất riêng khiến tôi thấy yêu Việt Nam mình đến lạ.



Các cảnh đẹp hùng vĩ

Vừa đến nơi, chúng tôi bắt tay ngay vào việc sắp xếp chuẩn bị mọi thứ để kịp chương trình, các hoạt động đã diễn ra hôm đó như: tổ chức trò chơi cho hơn 400 em học sinh và tặng cho các em những chiếc áo trắng để đến trường, gửi đến người dân hơn 200 ký quần áo được giặt sạch và gói lại tinh tươm, tặng 1000 quyển sách cho thư viện, trao 20 phần học bổng cho các em học sinh nghèo vượt khó và 10 phần quà cho các gia đình chính sách có hoàn cảnh khó khăn trong xã. Ngoài ra nhóm còn tổ chức phục vụ cho đồng bào ở đây một buổi chiếu phim với bắp rang và nước ngọt giúp mọi người có những phút giây thư giãn thật thoải mái.

Kết thúc một ngày hoạt động “hết công suất” từ sáng sớm đến tối mịt, chúng tôi ai cũng mệt lử nhưng trên môi mỗi người đều nở nụ cười hạnh phúc. Riêng tôi xem đây là chương trình “hoàn hảo nhất” mà mình được vinh dự tham gia, chỉ vụn vụn vài người tổ chức nhưng chương trình đã diễn ra thành công cho hơn 400 trẻ cùng với người dân trong xã. Sẽ không thể quên từng chiếc áo trắng được ban tổ chức nâng niu và tự tay đặt vào trong đó một lời chúc nhỏ kèm những chiếc nơ đỏ xinh xinh. Sẽ không thể quên những thân hình bé nhỏ, làn da đen rám nắng, ánh mắt tròn xoe tỏ vẻ xa lạ trước những con người đến từ miền xuôi, để rồi rồi sau đó là sự thân thiết lưu luyến dành cho những người trẻ chúng tôi.



Các trò chơi vui nhộn dành cho các em



Trao tặng 20 phần học bổng



Tặng 1000 quyển sách cho thư viện trường

Trên chuyến hành trình quay về, để tự thưởng cho bản thân mình, nhóm chúng tôi đã cùng nhau ăn một bữa thịnh soạn và đắm mình vào làn nước xanh ngắt tại đảo Bình Hưng - một đảo nhỏ thuộc Tp. Cam Ranh, tỉnh Khánh Hòa.



Thời gian để thư giãn



Những món hải sản hấp dẫn



Khoảnh khắc lãng mạn khi mặt trời lặn

Chuyến đi đã mang đến cho tôi nhiều cung bậc cảm xúc, những trải nghiệm tuyệt vời và đầy ý nghĩa, giúp tôi trưởng thành hơn trong suy nghĩ cũng như hành động. Hi vọng sẽ có cơ hội quay lại mảnh đất thân thương này và nhìn thấy một Sơn Bình phát triển hơn trong tương lai không xa.

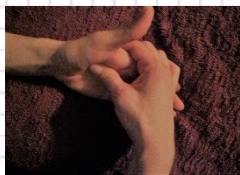
Giang-M42



Tự bấm các huyệt trên bàn tay và chân là một liệu pháp cực kỳ hiệu quả làm giảm các cơn đau tức thì mà không cần phải đi gặp bác sĩ.

Bấm huyệt có cùng nguyên tắc hoạt động với châm cứu tức là tác động trực tiếp lên các huyệt. Có khác chỉ là thay vì dùng kim châm cứu thì bạn dùng ngón tay.

Bấm huyệt có thể kết hợp cùng liệu pháp xoa bóp mát xa để tăng hiệu quả đặc biệt là ở những vùng bàn tay và chân, nơi tập trung nhiều huyệt đạo liên kết trực tiếp tới các bộ phận và cơ quan khác nhau của cơ thể, giúp tăng cường lưu lượng của máu lưu thông, giảm đau và đảm bảo cho chúng ta có một sức khỏe tốt.



Đau đầu và đau nửa đầu

Dùng 4 đầu ngón tay đặc biệt là phần dưới ngón tay ấn vào vị trí lòng bàn tay và tập trung lực ấn vào phần nằm giữa ngón cái và ngón trỏ có thể giúp bạn cắt cơn đau đầu và đau nửa đầu.



Đau xoang

Bóp và giữ đầu mỗi ngón tay 1-3 phút với lực vừa phải. Xoa bóp nhẹ khu vực này khi thực hiện xong. Thực hiện lặp lại trên tất cả các ngón tay.



Đau xương cổ hoặc đau dây chằng

Mát xa phần giữa của mỗi ngón tay. Thực hiện lần lượt trên mỗi ngón tay trong một bàn tay.



Dạ dày

Mát xa toàn bộ ngón tay cái cho ấm lên, vì các huyệt ở trên ngón cái có liên kết với dạ dày và lá lách. Ngoài ra bạn cũng có thể dùng ngón cái ấn nhẹ lên phần lòng bàn tay.



Mệt mỏi

Xoa nhẹ toàn bộ bàn tay, tiếp theo là ấn trực tiếp lên điểm ngay dưới móng tay trên ngón giữa (phần gần với ngón trỏ nhất).



Buồn nôn

Sử dụng ngón tay cái nhấn thẳng vào huyệt này thật sâu sẽ tác động đến hệ thng gây nôn, khiến bạn giảm cảm giác buồn nôn.



Tăng huyết áp

Sử dụng ngón tay cái nhấn vào vùng phía dưới các ngón chân sẽ giúp cải thiện lưu lượng máu.



Mất ngủ

Nhấn vào điểm này sẽ giúp cơ thể bạn thư giãn và tăng cảm giác buồn ngủ.

Lưu ý:

Trước khi bắt đầu bạn nên xoa hai bàn tay của bạn với nhau trong một phút để cho ấm giúp tăng thêm lực và độ mẫn cảm của bàn tay. Tiếp theo, sử dụng các ngón tay và ngón cái của bàn tay kia mát xa nhẹ nhàng lên da và khu vực cần bấm huyệt. Tuy nhiên, nếu bạn đang mang bầu cần hỏi ý kiến của bác sĩ trước khi tiến hành xoa bóp hoặc ấn các huyệt đạo trên bàn tay.

Chúc các bạn thành công nhé!

-Sưu tầm-

Để làm cho CSVN Newsletter trở nên hấp dẫn hơn, M42 rất mong nhận được nhiều bài viết đóng góp từ tất cả mọi người (tất cả các chủ đề mà bạn cho là thú vị). Bạn sẽ có **cơ hội nhận được phần thưởng là 200.000đ** nếu bài viết của bạn được đăng. Tất cả các bài viết xin gửi về email yennhi@csvn.com.vn hay gọi số nội bộ 389 để biết thêm chi tiết.

CHÚC MỌI NGƯỜI CÓ MỘT NĂM MỚI MẠNH KHỎE VÀ PHÁT TÀI!

CHẤT LƯỢNG CỦA CHÚNG TÔI, CUỘC SỐNG TỐT HƠN CỦA BẠN!