

THACO AUTO

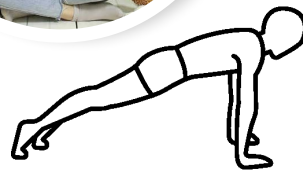
Số 157, ngày 2/7/2021

ĐÀN ÔNG HIỆN ĐẠI, KHÔNG NGẠI VIỆC NHÀ



TVBH Tải, bus Vĩnh Phúc - Nguyễn Thành Đạt

Với 12 xe bán được trong tháng 5 vừa qua, anh Nguyễn Thành Đạt trở thành một trong những TVBH xuất sắc của THACO AUTO. Không chỉ bán hàng giỏi, chàng trai có 6 năm gắn bó với Tải, bus Vĩnh Phúc này còn là người đàn ông yêu thể thao và ... không ngại việc nhà.



**Hít đất, xà đơn
hơn 100 cái
mỗi ngày**

Anh Đạt đặc biệt yêu thích và chăm chỉ luyện tập thể dục hằng ngày.

Đều đặn mỗi sáng và mỗi tối, anh Đạt thường dành thời gian khoảng 20 phút cho việc luyện tập. Xà đơn, hít đất là các bài tập quen thuộc và yêu thích

của anh. Hơn 3 năm chăm chỉ rèn luyện, anh Đạt cảm thấy sức khỏe cải thiện rất nhiều.

Anh kể, mỗi buổi tập anh thường hít đất khoảng 40 cái, sau đó anh đu xà đơn khoảng 50 - 60 cái đến khi ra mồ hôi ướt đẫm.



**TẬP THỂ DỤC MỖI NGÀY
GIÚP TÔI GIẢI TỎA CĂNG
THẮNG, TINH THẦN
LUÔN SÁNG KHOÁI,
THOẢI MÁI, DỄ TẬP
TRUNG VÀO CÔNG VIỆC
HƠN. DÀNH 40 PHÚT
TẬP THỂ DỤC CHO MỖI
NGÀY CÒN GIÚP TÔI CÓ
SỨC KHỎE VÀ ĐỀ KHÁNG
TỐT ÍT BỆNH VẬT**

Ngoài xà đơn, hít đất, anh Đạt cũng tham gia chạy bộ khi có thời gian. Những hoạt động thể thao do công ty tổ chức, anh Đạt cũng rất hăng hái tham gia.



**Đàn ông hiện đại
KHÔNG NGẠI
việc nhà**

Sinh ra và lớn lên tại vùng trung du Đất tổ Phú Thọ, nhưng anh Đạt lại có duyên với vùng đất Vĩnh Phúc và đã gắn bó với nơi đây được 6 năm kể từ khi ra trường. Tải, bus Vĩnh Phúc không chỉ là nơi anh làm việc, mà còn là nơi anh gặp được người giữ tổ ấm của gia đình mình.

Vợ anh Đạt - Chị Nguyễn Thị Hà Trang là chuyên viên bảo hiểm tại showroom. Cả hai quyết định tiến tới hôn nhân sau hơn

**VÌ NHÀ CHỈ CÓ HAI VỢ
CHỒNG, KHÔNG CÓ ÔNG
BÀ BÊN CẠNH ĐỠ ĐẦN NÊN
NẾU ĐỂ VỢ LÀM HẾT THÌ
BIẾT BAO GIỜ MỚI XONG.
CON TRAI TÔI THƯỜNG
BÁM MẸ NÊN VỢ TRÔNG
CON CÒN TÔI LÀM VIỆC
NHÀ. NHƯ VẬY LÀ HỢP
LÝ RỒI. NẤU ĂN, RỬA BÁT
HAY GIẶT QUẦN ÁO CŨNG
LÀ CHUYỆN BÌNH THƯỜNG**



một năm tìm hiểu. “Vợ là người biết lắng nghe, tốt bụng và rất mạnh mẽ khi gặp khó khăn. Hai năm trước, tôi phải vượt qua nhiều đối thủ, “tranh giành” lắm mới được cô ấy gật đầu đồng ý làm vợ”, anh Đạt vừa cười vừa nhớ lại.

Nhiều người thường nói việc khó nhất của người đàn ông là vừa phải kiếm nhiều tiền để lo cho gia đình lại vừa phải đỡ đần, chia sẻ được chuyện chăm con, nấu ăn với người vợ. Đối với anh Đạt, việc đó là điều hiển nhiên và không hề khó khăn.

Thông thường, mỗi sáng sau khi tập thể dục xong, anh Đạt vào bếp chuẩn bị bữa sáng cho cả nhà. Kết thúc bữa sáng, vợ anh sẽ đánh thức cậu con trai 2 tuổi dậy, đưa con đến trường, và cả hai cùng nhau đi làm. Theo anh Đạt, vợ chồng làm chung công ty cũng có nhiều cái lợi chứ không khó chịu, bức bách như mọi người vẫn nghĩ. Đi chung xe, tiết kiệm phí sinh hoạt và công sức. Vợ chồng chở nhau đi làm, tình cảm cũng gắn bó hơn.

Buổi chiều sau khi tan làm, cả hai cùng nhau đến chợ mua thức ăn và chuẩn bị

bữa tối. Trong khi chị Trang nấu ăn, anh Đạt sẽ tranh thủ thời gian tập thể dục và giặt quần áo. Sau bữa cơm tối, anh rửa bát, còn vợ anh sẽ chơi với con trai.

Gia đình anh không phân chia công việc cụ thể mà mỗi người có thể làm những việc mà mình ưa thích trước. “Nhà tôi không nhất thiết là tôi phải làm cái này, vợ phải làm cái kia, cũng không phân chia quá rạch ròi mà có thể bắt đầu bằng những việc mình ưa thích hay cùng nhau làm. Điều đó giúp công việc nhà trở nên dễ dàng, thoải mái hơn với hai vợ chồng”, anh Đạt nói thêm.

Buổi tối là khoảng thời gian anh Đạt dành cho gia đình mình. Những lúc rảnh rỗi anh thường dẫn con ra công viên gần nhà để cho bé có thể chạy nhảy, vui đùa thoải thích. Dịch bệnh hạn chế ra ngoài nên cả gia đình quây quần với nhau, vợ chồng anh dạy cậu con trai đếm số, phân biệt màu sắc, tập hát...Tiếng trẻ con bi bô, tiếng cười đùa giòn tan cứ vang ra từ gia đình nhỏ của anh. Cứ thế cho đến hơn 10h tối, cả nhà anh Đạt chìm vào giấc ngủ ngon lành.

TẠI SAO NÊN TIÊM VACCINE PHÒNG COVID-19?

1 Tiêm vaccine giúp giảm nguy cơ bệnh nặng hoặc tử vong khi mắc Covid-19



Tiêm chủng vaccine giúp cơ thể sinh ra miễn dịch chống lại Covid-19 mạnh hơn so với kháng thể sinh ra sau khi khỏi Covid. Hiệu lực bảo vệ chỉ đạt được sau khi tiêm vắc xin từ 2 - 3 tuần, miễn dịch đầy đủ chỉ đạt được sau khi tiêm đủ liều.

2 Tất cả các thành phần trong vaccine phòng Covid-19 đều an toàn



Các thành phần trong vaccine giúp vaccine đồng nhất, ổn định trong lọ là thậm chí thêm một thời gian tại vị trí tiêm. Các nghiên cứu xác nhận các thành phần này an toàn cho con người.

3 Hầu hết mọi người gặp các phản ứng nhẹ hoặc không có phản ứng sau khi tiêm vaccine phòng Covid-19



Tính đến hôm nay, Việt Nam 3.813.767 người đã tiêm vaccine. Trong đó, số người đã được tiêm đủ 2 mũi là 204.006. Hầu hết các phản ứng sau tiêm là nhẹ như đau đầu, đau mỏi toàn thân; và thường hết sau một vài ngày.

4 Dù đã được tiêm vaccine, hãy tiếp tục các biện pháp phòng ngừa để bảo vệ bản thân mình



Bạn vẫn có thể mắc bệnh trước khi cơ thể tạo ra đầy đủ miễn dịch. Để bảo vệ bản thân và mọi người, hãy tiếp tục giữ khoảng cách an toàn, đeo khẩu trang, rửa tay thường xuyên, che mũi và miệng khi ho hoặc hắt hơi, và tránh những nơi thông gió kém.

**TIÊM VACCINE PHÒNG COVID - 19 LÀ QUYỀN LỢI CỦA MỖI NGƯỜI,
LÀ NGHĨA VỤ VỚI BẢN THÂN, GIA ĐÌNH, CÔNG TY VÀ TRÁCH NHIỆM VỚI CỘNG ĐỒNG.**

BẢN TIN THACO AUTO

Chịu trách nhiệm nội dung:

TRẦN VIỆT HƯNG

Phó Giám đốc VHTT THACO

phụ trách lĩnh vực Ô tô và Cơ khí

Biên tập:

VIỆT TRINH

BÍCH NGỌC

THANH DŨNG

Thiết kế:

CÔNG LẮM

Mọi góp ý xin gửi về email: truyenthong.auto@thaco.com.vn