



Kết nối - Chia sẻ - Phát triển

BẢN TIN

CHUNG TAY THẮP SÁNG NIỀM TIN

ẤN PHẨM ĐẶC BIỆT

QUÝ II / 2022



BIÊN TẬP

THANH PHONG

THIẾT KẾ

LÊ MINH

Lời giới thiệu

Bản tin điện tử CHUNG TAY THẮP SÁNG NIỀM TIN cung cấp và cập nhật thông tin các hoạt động của Quỹ học bổng Thắp Sáng Niềm Tin, của sinh viên Quỹ trên khắp mọi miền Tổ quốc. Bản tin ra mắt số đầu tiên từ tháng 10/2012, được phát hành hàng quý. Nơi đây quý vị tìm hiểu và nắm bắt tình hình hoạt động của Quỹ, giao lưu với các em sinh viên, và có những giây phút trở lại thời sinh viên sôi nổi của mình.

Ban biên tập xin trân trọng cảm ơn quý vị độc giả! Mong nhận được ý kiến phản hồi của quý vị về địa chỉ e-mail:

tsnt.bbt@gmail.com

Thông tin chi tiết về Quỹ học bổng xin quý vị độc giả vui lòng truy cập địa chỉ Website:

<http://thapsangniemtin.vn>

Biên tập & thiết kế:

Lê Minh, Thanh Phong

Chịu trách nhiệm kiểm soát nội dung:

**Nguyễn Thị Thuý Vân -
Phó Giám đốc Quỹ**

Mục lục

Chủ đề - Kết nối - Chia sẻ - Phát triển. 2

A. ĐIỂM TIN HOẠT ĐỘNG QUÝ II - 2022 3

1. Chương trình Gặp mặt kỷ niệm 15 năm thành lập Quỹ (21/05/2007 - 21/05/2022) 3

2. Tưng bừng các hoạt động chào mừng sinh nhật Quỹ học bổng Thắp Sáng Niềm Tin trên khắp cả nước 4

3. Cuộc thi sản xuất Radio "Talk & Touch" - Lắng nghe những thanh âm chân thành 7

4. Triển khai chương trình xét cấp học bổng năm 2022 8

5. Tin vắn 8

B. BÀN TRÒN TSNT 9

"Hành trình mười lăm năm qua thực sự là một phép màu của cuộc sống" 9

C. GIAO LƯU - TÂM SỰ - CHIA SẺ 12

1. Đi bao xa mới đủ để chúng ta thấy nhớ nhà? 12

2. Hương vị mùa hè 14

3. Đại học sẽ là con đường giúp em thay đổi hoàn cảnh, số phận của mình 15

D. WE'RE SHINING 17

Lê Thị Ánh Nguyệt - Trưởng thành cùng Thắp Sáng Niềm Tin 17

E. SỨC KHOẺ 20

F. GIẢI TRÍ 23

Chủ đề: *Kết nối - Chia sẻ - Phát triển*



“Kết nối – Chia sẻ – Phát triển” - Đó là mong mỏi của mỗi thành viên Quỹ học bổng và cũng là mục tiêu quan trọng, lâu dài của Hội cựu sinh viên Thấp Sáng Niềm Tin. Ý tưởng này đã được các thành viên phát động từ cuối năm 2021 và nay đã trở thành phương châm trong mọi chương trình hành động của cựu sinh viên cũng như các bạn sinh viên Quỹ.

“Kết nối” để những đứa con của gia đình Thấp Sáng Niềm Tin trở về; để anh chị em gần bó hơn, yêu thương nhau hơn và có trách nhiệm với nhau hơn. Kết nối giúp các thế hệ (G) sinh viên Quỹ, các vùng miền xích lại gần nhau cho dù khoảng cách địa lý xa xôi.

“Chia sẻ” - Là các anh chị lớn dạy bảo những đứa em mới chập chững gia nhập ngôi nhà chung, truyền cho các em kinh nghiệm học tập, làm việc, giúp các em vượt qua khó khăn trở ngại trong cuộc sống...; Là bạn bè hỗ trợ nhau khi cần, mang đến cho nhau những cơ hội tốt lành...; Là sẻ chia những niềm vui, nỗi buồn để chúng ta không cô đơn, để chúng ta được động viên khích lệ, thêm động lực tiến về phía trước.

“Phát triển” - Mỗi tổ chức hay cá nhân nếu không phát triển thì sẽ già cỗi đi, sẽ thất bại, sẽ đánh dấu chấm hết cho chính mình. Phát triển là vươn lên, là tạo dựng, vun đắp, nuôi dưỡng...; Đó là sự đam mê nẩy lộc, đơm hoa kết trái... và kết quả là cho hoa thơm, trái ngọt. Sự phát triển của Quỹ, cũng như mỗi thành viên trong Quỹ, đó là sự gia tăng số lượng học bổng, nguồn quỹ; đó là kết quả học tập tốt, sự trưởng thành về tâm trí, là thành công trong công việc và cuộc sống của các thành viên, là có thêm nhiều các bạn trẻ được tiếp sức, chắp cánh ước mơ...

Mong sao mỗi chúng ta cùng đồng lòng, chung tay đóng góp một phần sức lực để hiện thực hóa Mục tiêu đã đề ra, làm sao phát huy được nội lực tiềm tàng (1200 cá nhân với năng lực, tố chất, chuyên môn tốt trong các lĩnh vực khác nhau) để mang lại niềm vui và những giá trị tốt đẹp cho nhau, cho toàn thể cộng đồng.

(Ban Biên Tập)

A. Điểm tin hoạt động quý II - 2022

1. Chương trình Gặp mặt kỷ niệm 15 năm thành lập Quỹ học bổng Thắp Sáng Niềm Tin (21/5/2007 - 21/5/2022)



Ngày 21/5/2022 vừa qua, Ban Điều hành cùng Ban Liên lạc Cựu sinh viên Quỹ học bổng Thắp Sáng Niềm Tin đã tổ chức thành công chương trình Gặp mặt kỷ niệm 15 năm thành lập (21/05/2007 - 21/05/2022). Chương trình được tổ chức tại Hồ Tràm, Bà Rịa - Vũng Tàu. Đến tham dự buổi lễ có đông đảo quý đại biểu, khách mời là thành viên Hội đồng Quản lý (HĐQL) Quỹ, Ngân hàng TMCP Đại chúng Việt Nam (PVcomBank), các Đơn vị tài trợ, cựu sinh viên các thế hệ và đại diện sinh viên các khu vực trên cả nước.

Tại buổi gặp gỡ, mọi người đã được nghe những chia sẻ, nhìn lại chặng đường 15 năm qua với những thành quả đã tạo dựng được và cùng hướng tới những mục tiêu phát triển Quỹ trong tương lai. Chính những kết quả học tập của sinh viên, những thành tựu công việc của các bạn cựu sinh viên là động lực và nguồn nhiệt huyết để thôi thúc Quỹ, các đơn vị sáng lập cùng các nhà tài trợ, mạnh thường quân tiếp tục đồng hành để chấp

cánh thêm nhiều ước mơ, khát vọng vào Đại học của các bạn học sinh nghèo.

15 năm qua, ngôi nhà chung Thắp Sáng Niềm Tin đã trở thành địa chỉ tin cậy cho những sinh viên nghèo hiếu học trên khắp cả nước. Đến nay, Quỹ đã giúp đỡ hơn 1200 sinh viên; trong đó hơn 800 em đã tốt nghiệp đại học và có việc làm ổn định, bước đầu gặt hái thành công trong công việc, cuộc sống.

Cũng trong chương trình, đại diện Hội Cựu sinh viên đã chia sẻ những trăn trở về tình hình hiện tại, phương hướng kế hoạch phát triển trong thời gian tới và cam kết thực hiện Mục tiêu “Kết nối – Chia sẻ – Phát triển” nhằm tạo ra một sân chơi thực sự hữu ích, ý nghĩa, hấp dẫn đối với cựu sinh viên.

Chương trình Gặp mặt đã khép lại bằng một đêm Gala vui tươi và đông đầy cảm xúc. HĐQL, Ban Điều hành Quỹ và các khách mời đã cùng nâng ly, thổi nến chúc mừng sinh nhật Quỹ - đánh dấu cột mốc đặc biệt trên hành trình phát triển của Quỹ với những cống hiến cũng như những đóng góp không mệt mỏi.

Với sự quan tâm đặc biệt của các đơn vị Hội đồng Quản lý Quỹ cùng các Nhà tài trợ, trong thời gian tới “Thắp Sáng Niềm Tin” hứa hẹn tiếp tục mang đến nhiều cơ hội cho các em học sinh, sinh viên học giỏi có hoàn cảnh đặc biệt khó khăn trên mọi miền đất nước, giúp các em vươn lên, thực hiện ước mơ chính đáng của mình là học tập và cống hiến.

(Ban Biên Tập)

2. *Tưng bừng các hoạt động Chào mừng sinh nhật Quỹ học bổng
Thắp Sáng Niềm Tin trên khắp cả nước.*



Cộng đồng (CĐ) TSNT Hà Nội:

Ngày 28/05/2022 vừa qua, cộng đồng Thắp Sáng Niềm Tin Hà Nội đã tổ chức thành công chương trình Chào mừng sinh nhật Quỹ & Sinh hoạt Quý II/2022 với chủ đề **“Mười lăm năm - Điều chưa nói”** tại Tòa nhà PVcomBank, 22 Ngô Quyền, Hoàn Kiếm, Hà Nội. Các bạn sinh viên cũng như các anh chị cựu sinh viên (CSV) đã có cơ hội được vun đắp thêm tình yêu thương, gắn kết trong cộng đồng, được bày tỏ tâm tư về hành trình 15 năm và những ý tưởng đóng góp xây dựng Quỹ thêm vững mạnh. Trong khoảng thời gian ngắn ngủi, các bạn sinh viên cũng đã tranh thủ tích lũy thêm nhiều kinh nghiệm từ những chia sẻ, tâm sự chân thành của các anh chị CSV – những người luôn ủng hộ, đồng hành và góp phần không nhỏ vào sự thành công của Quỹ nói chung và cộng đồng Hà Nội nói riêng.

Chương trình được khép lại với ca khúc “Bài ca tuổi trẻ” trong tinh thần đầy hứng khởi và hoài bão của hai bạn Bùi Đăng Đức - G14 và Nguyễn Văn Ninh - G12. Buổi họp mặt Chúc mừng sinh nhật Quỹ đã diễn ra nhẹ nhàng, giản đơn nhưng tràn đầy tình yêu thương ấm áp trong một buổi tối rất đẹp tại thủ đô Hà Nội, đã để lại nhiều dư âm ngọt ngào cho hơn 130 thành viên Quỹ cũng như các vị khách quý.

(Nhóm truyền thông CĐHN)

Cộng đồng TSNT Huế:

Ngày 18/5 vừa qua, tại cột cờ Đại nội Huế, toàn thể sinh viên cộng đồng Huế đã tổ chức chương trình Gặp mặt Chào mừng sinh nhật lần thứ 15 của Quỹ. Đây cũng là dịp để Gia đình Thắp Sáng Niềm Tin Huế sum họp sau một năm xa cách do dịch Covid-19 và gắn kết tình cảm, mối liên hệ giữa cựu sinh viên cùng các em sinh viên. Buổi sinh hoạt diễn ra thân mật với nhiều nội dung thú vị và ý nghĩa.

Trước đó, trong không khí hân hoan Chào mừng sinh nhật Quỹ, Cộng đồng Huế đã tổ chức một cuộc thi nhỏ mang tên “Thiết kế poster chào mừng 15 năm thành lập Quỹ”. Nhiều sản phẩm ấn tượng và ý nghĩa đã thể hiện sức trẻ, sức sáng tạo cùng tình yêu của các bạn dành cho ngôi nhà Thắp Sáng Niềm Tin.

Ngoài ra, Cộng đồng TSNT Huế còn tổ chức hoạt động thiện nguyện: chuẩn bị nhiều phần quà (nhu yếu phẩm, gia vị) mang đến trao tận tay những hoàn cảnh khó khăn dọc các tuyến đường phố ở Huế. Các bạn cảm thấy thật hạnh phúc khi nhìn những nụ cười vui, biết ơn của những ông bà, cô bác nghèo khó; Và thực sự cảm thấy bản thân mình may mắn khi trở thành một phần của đại Gia đình TSNT, luôn được sống trong tình yêu thương, quan tâm, che chở...

(Nhóm truyền thông CĐ Huế)





CĐ TSNT Đà Nẵng:

Mùa hè năm nào, các thành viên Cộng đồng Đà Nẵng cũng tổ chức chương trình **“Chúng tôi nói về chúng tôi”** với mục đích chia sẻ thông tin về chương trình xét cấp học bổng của Quỹ đến trường THPT và quê hương mình. Bên cạnh đó, các bạn còn hướng dẫn các em học sinh làm hồ sơ, tham gia chấm hồ sơ, đi xác minh hoàn cảnh, hỗ trợ phỏng vấn... để thông tin về học bổng Thắp Sáng Niềm Tin tiếp cận được nhiều em học sinh - sinh viên khó khăn, đảm bảo chọn ra những gương mặt xứng đáng.

Cộng đồng Đà Nẵng tổ chức một buổi nhặt rác dọc bãi biển vào chiều chủ nhật, ngày 25/04/2022, nhân dịp Chào mừng ngày thống nhất đất nước. Hành động của các bạn đã được sự ủng hộ nhiệt tình từ người dân nơi đây, lan tỏa ý nghĩa và giá trị tốt đẹp đến cộng đồng. Không dừng lại ở đó, cộng đồng Đà Nẵng cũng phát động chương trình **“Chia sẻ yêu thương”**. Mỗi G (thế hệ sinh viên Quỹ) sẽ thực hiện một video để gửi gắm những tình cảm, mong muốn đến Quỹ. Các video này được trình chiếu trong ngày sinh nhật Quỹ.

Nổi bật trong chuỗi hoạt động Chào mừng sinh nhật Quỹ là chương trình Gặp mặt được tổ chức vào ngày 15/5. Chương trình có sự góp mặt của các anh chị Cựu Sinh viên, cũng như toàn thể các bạn sinh viên cộng đồng Đà Nẵng trong không khí hân hoan, đầm ấm, đồng cảm, sẻ chia...

(Nhóm truyền thông CĐ Đà Nẵng)

CĐ TSNT Hồ Chí Minh:

Cuộc thi **“Dấu ấn tuổi 15”** tổ chức từ ngày 28/4/2022 đến 15/5/2022 là cơ hội thể hiện những tình cảm sâu sắc, những kỷ niệm đáng nhớ nhất của các bạn sinh viên từ lúc trở thành thành viên của ngôi nhà chung Thắp Sáng Niềm Tin. Dưới hình thức video, các bạn đã lồng ghép những hình ảnh, kể những câu chuyện và thông điệp ý nghĩa gửi tặng Quỹ.

Bên cạnh đó, ngày 28/4, Ban Công tác SV đã phát động cuộc thi viết trong cộng đồng HCM với chủ đề **“Thắp sáng niềm tin trong tôi”**. Đây là dịp để mỗi cá nhân bày tỏ tình cảm, suy nghĩ, trăn trở... thông qua các sáng tác của mình.

Cuối cùng là sự kiện tổ chức ngày 14/05/2022 - cả cộng đồng Hồ Chí Minh cùng gặp mặt chào mừng 15 năm thành lập Quỹ. Sinh nhật Quỹ là một sự kiện quan trọng hàng năm, và cũng là dịp để sinh viên các thế hệ cùng giao lưu, gặp gỡ - như những đứa con xa trở về thăm nhà. Chương trình đã mang lại sự gắn kết, yêu thương giữa các thành viên trong Cộng đồng; để lại nhiều niềm vui, cảm xúc đặc biệt trong lòng tất cả mọi người.

(Nhóm truyền thông CĐ Hồ Chí Minh)



Kỉ niệm 15 năm
hành trình Thắp sáng Niềm tin

A. Điểm tin hoạt động quý II - 2022

CD TSNT Cần Thơ:

Trưa ngày 18/05/2022, Cộng đồng Thắp Sáng Niềm Tin Cần Thơ đã tổ chức chương trình Chào mừng sinh nhật Quý học bổng Thắp Sáng Niềm Tin tại Khu bãi bồi, P. Cái Khế, Q. Ninh Kiều, TP. Cần Thơ.



Tham dự chương trình có sự góp mặt của Công đoàn PVcomBank Cần Thơ, các anh chị cựu sinh viên và toàn thể sinh viên trong Cộng đồng. Buổi gặp mặt được diễn ra trong không khí vui vẻ, ấm cúng với nhiều chia sẻ, tâm sự đầy ý nghĩa. Do ảnh hưởng của dịch bệnh, đây là chương trình gặp gỡ đầu tiên của các em sinh viên G15 với các anh chị trong Cộng đồng.



Bên cạnh đó, Cộng đồng Cần Thơ còn tổ chức hoạt động “Phát quà thiện nguyện” trên địa bàn quận Ninh Kiều. Dù giá trị mỗi phần quà không nhiều nhưng cả người cho và người nhận đều cảm thấy vui vẻ và hạnh phúc.

(Nhóm truyền thông CD Cần Thơ)

Một số hình ảnh hoạt động chào mừng sinh nhật Quý



Hoạt động dọn dẹp bãi biển
- CD TSNT Đà Nẵng

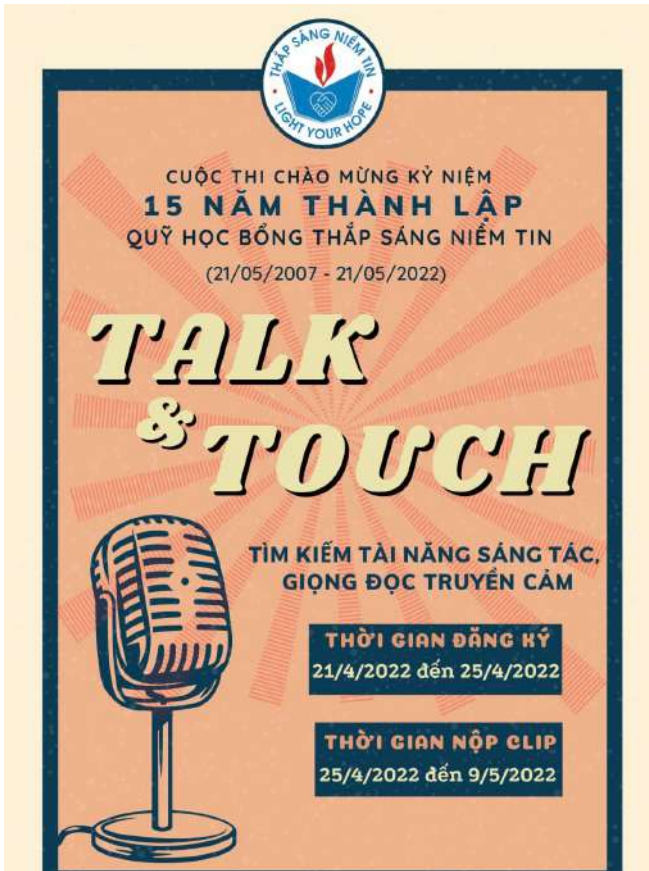


Một sản phẩm trong cuộc thi thiết kế Poster của CD TSNT Huế



Cuộc thi viết “Đấu ấn tuổi 15”
- CD TSNT Hồ Chí Minh

3. Cuộc thi sản xuất Radio "Talk & Touch"
- Lắng nghe những thanh âm chân thành



Nằm trong chuỗi hoạt động phong trào mừng sinh nhật Quỹ, vào tháng 4/2022 vừa qua, Ban Truyền thông - Gây quỹ đã tổ chức cuộc thi sản xuất Radio với chủ đề "Talk & Touch". Đây là một sân chơi lý thú, hấp dẫn, nơi mà các sinh viên và cựu sinh viên trong Quỹ học bổng Thấp sáng Niềm Tin thỏa sức sáng tạo, thể hiện tài năng của bản thân. Ngoài ra, cuộc thi cũng nhằm tìm kiếm những tài năng sáng tác và giọng đọc truyền cảm để phát triển các chương trình truyền thông của Quỹ. Cuộc thi là một trong những hoạt động thiết thực, ý nghĩa chào mừng sinh nhật gia đình Thấp Sáng Niềm Tin.

Được tổ chức với quy mô toàn quốc, sau gần 1 tháng triển khai, Ban Tổ chức đã nhận được sự tham gia hưởng ứng của 45 thí sinh với 19 bài dự thi đến từ 15 tập thể và 4 cá nhân. Hầu hết các tác

phẩm đều được đầu tư chắt chu từ nội dung đến hình thức thể hiện, nhận được sự đánh giá cao từ Ban Giám khảo và sự đón nhận nồng nhiệt của thính giả. Ban Giám khảo đã tìm ra những bài dự thi chất lượng nhất với giải nhất và giải cộng đồng xuất sắc nhất thuộc về cộng đồng TSNT Hà Nội. Các giải thưởng còn lại được chia đều cho các cộng đồng khác gồm 2 giải Nhì, 3 giải Ba và 1 giải Ấn tượng.

Không chỉ dừng lại ở một cuộc thi tranh tài, "Talk & Touch" còn để lại dấu ấn đặc biệt ở những câu chuyện chưa từng được kể, đọng lại trong những cung bậc cảm xúc từ sâu lắng, chiêm nghiệm, suy tư đến niềm hạnh phúc vỡ oà. Qua đó, các thí sinh có cơ hội học hỏi, trau dồi thêm kiến thức và kỹ năng; nhưng hơn cả là những kỉ niệm, những kí ức đáng nhớ, đáng trân trọng. Cuộc thi đã thành công gắn kết những trái tim, đan chặt hơn những mối kết nối các thế hệ, các cộng đồng, giữ gìn một ngọn lửa nhiệt huyết mang tên "Thấp sáng niềm tin".

(Ban Biên Tập)



4. Chương trình xét cấp học bổng năm 2022

Với gần 700 hồ sơ đăng ký được gửi về, Quỹ học bổng Thắp Sáng Niềm Tin đã bắt đầu triển khai công tác xét cấp học bổng năm 2022: chấm hồ sơ, phỏng vấn...

Những hồ sơ được chuẩn bị đầy đủ, có hoàn cảnh đặc biệt khó khăn đúng với tiêu chí của Quỹ sẽ được lựa chọn ra để tiếp tục đến với vòng phỏng vấn trực tuyến. Trong vòng phỏng vấn này, các bạn học sinh sẽ trao đổi và chia sẻ với Hội đồng Xét cấp học bổng (bao gồm thành viên Ban Điều hành và cựu sinh viên Quỹ) về hoàn cảnh gia đình, tình hình học tập, ước mơ và định hướng của bản thân...

Theo thông tin cập nhật, đến cuối tháng 6/2022, công tác phỏng vấn học sinh đã hoàn thành hơn 90%. Trong tháng 7, Quỹ sẽ triển khai xác minh hoàn cảnh các em đạt vòng phỏng vấn và dự kiến công bố kết quả vào cuối tháng 7/2022.

Chất lượng hồ sơ năm nay được đánh giá khá tốt, các em học sinh đã có sự chắt chiu trong việc chuẩn bị hồ sơ, nhiều em cũng chuẩn bị kỹ lưỡng trong vòng phỏng vấn trực tiếp: tự tin và quyết tâm. Hoàn cảnh các em dù rất khó khăn, nhưng đều thể hiện sự lạc quan, quyết tâm, khao khát được đến với giảng đường đại học.

Ban Biên tập sẽ cập nhật tình hình phỏng vấn, xác minh hoàn cảnh, cũng như kết quả của đợt xét cấp học bổng năm 2022 trong những bản tin tiếp theo.

5. Tin văn

1. Phó Giám đốc Quỹ gặp gỡ và nói chuyện với các em G14, G15 cộng đồng TSNT Hồ Chí Minh.

Vào tháng 4 vừa qua, các bạn sinh viên G14, G15 cộng đồng Hồ Chí Minh có buổi gặp mặt với Ban điều hành (BDH) Quỹ tại PVcomBank Hội sở Phía Nam do Anh Ngô Khánh Sơn - Phó Giám đốc (PGĐ) Quỹ chủ trì. Đây cũng là dịp gặp gỡ đầu tiên sau thời gian dài vì dịch bệnh. Xuyên suốt buổi họp mặt là những lời khuyên của PGĐ Quỹ đan xen với những chia sẻ, tâm sự từ phía các em sinh viên. Những lời động viên khích lệ, khuyên bảo của Anh Sơn, của Ban Điều hành Quỹ là những kinh nghiệm quý giá, những bài học tạo động lực cho các bạn sinh viên tiếp tục cố gắng hơn nữa, tiếp tục phấn đấu vươn tới thành công để không phụ tình yêu thương, giúp đỡ tận tình của các cô chú, anh chị trong Quỹ.

2. Cộng đồng Hà Nội trang bị kỹ năng viết CV ứng tuyển.

Ngày 31/3/2022, các bạn sinh viên năm 3, năm 4 cộng đồng TSNT Hà Nội đã có một buổi gặp mặt giao lưu online với các anh chị cựu sinh viên nhiều kinh nghiệm để chia sẻ về kỹ năng viết CV ứng tuyển. Các anh chị đã tận tình chia sẻ kinh nghiệm cá nhân của mình: làm thế nào để viết một CV thu hút, tạo ấn tượng với nhà tuyển dụng; từ những điều tưởng như nhỏ nhặt nhất đến những bài học lâu năm đều được mọi người bàn luận sôi nổi. Qua đó, các bạn đã học hỏi được những kỹ năng thực chiến, tự tin trên hành trình sắp tới.

(Ban Biên Tập)

B. Bàn tròn TSNT

“Hành trình mười lăm năm qua, thực sự là một phép màu của cuộc sống!”



Trước khi được biết đến với vai trò là Cán bộ Chuyên trách khu vực phía Nam, thành viên BDH Quỹ, anh Nguyễn Thanh Phong, cựu sinh viên G7 cộng đồng HCM được mọi người biết đến với thông tin là người sáng tác bài hát “Thắp Sáng Niềm Tin”, bài hát chính thức của Quỹ. Trước đó, trong thời gian sinh hoạt tại cộng đồng, anh từng đảm nhiệm vị trí Trưởng Ban sự kiện của cộng đồng TSNT HCM. Anh là một người năng động, sôi nổi và tích cực tham gia nhiều hoạt động, đóng góp cho sự phát triển của Quỹ.

Chào anh, được biết anh là thành viên BTC chương trình Gặp mặt kỷ niệm 15 năm thành lập Quỹ vừa qua. Nếu dành 3 từ để nói về ấn tượng của anh đối với chương trình, đó sẽ là gì?

Đó là “**Tâm huyết**”, “**Gắn kết**” và “**Lan tỏa**”

“**Tâm huyết**” là từ dành cho các thành viên trong Ban Tổ chức, đã dành rất nhiều thời gian, công sức để xây dựng kế hoạch, chương trình hoạt động tối ưu nhất, mong muốn mang lại trải nghiệm tốt nhất cho người tham gia. BTC đã triển khai thực hiện trong một thời gian gấp rút: họp hành, phân công, giao việc, đi tiền trạm, truyền thông... và đã tổ chức thành công chương trình. Tất cả đã thể hiện sự tâm huyết đó.

“**Gắn kết**” là điều mà anh thấy ấn tượng với các thành viên tham gia. Dù có nhiều thành viên mới, chỉ gặp nhau lần đầu, nhưng qua các hoạt động trong chương trình, anh cảm giác không có khoảng cách giữa mọi người. Mọi người chủ động trò chuyện, kết nối, hỏi han như đã quen nhau từ lâu.

Còn “**Lan tỏa**” là điều mà anh tin chắc sẽ là dư âm đối với tất cả mọi người. Những nụ cười, những cái ôm, những lời tâm sự, chia sẻ, những tình cảm... mà mọi người dành cho nhau, sẽ còn lan tỏa rộng hơn, xa hơn và không dừng lại ở một buổi gặp mặt hôm nay.

Mười lăm năm đã trôi qua, Quỹ học bổng Thắp Sáng Niềm Tin đã đi được một hành trình có thể nói là dài. Anh có những suy nghĩ gì về những thành quả mà Quỹ đã đạt được?

Anh tin rằng, không chỉ riêng anh, mà đối với tất cả những ai đã/đang là sinh viên của Quỹ, đều sẽ đồng ý rằng, hành trình 15 năm qua, thật sự là một “phép màu” trong cuộc sống. Xuất phát điểm của chúng ta đều như nhau, là hàng ngàn đứa trẻ nghèo khó với tinh thần ham học,

gánh trên vai trách nhiệm nặng nề để mong thay đổi cuộc sống của gia đình. Và khi gặp được “phép màu” mang tên Thắp Sáng Niềm Tin, chúng ta đã thay đổi được số phận của mình, nhiều anh chị em cựu sinh viên đã trở thành những chủ doanh nghiệp, Lãnh đạo công ty, luật sư, bác sĩ, giáo viên, kế toán... Bây giờ, chúng ta không phải lo chạy ăn từng ngày nữa, mà lo nhiều thứ to lớn hơn thế! Đây là thành quả thực sự đáng tự hào!

Mười lăm năm qua là một hành trình có thể được coi là dài so với một tổ chức, nhưng anh vẫn kỳ vọng Quý sẽ đi trên một hành trình không có điểm dừng!

Với vai trò là thành viên Ban Liên lạc CSV toàn quốc, anh đánh giá như thế nào về vai trò của Cựu sinh viên Quý trong cộng đồng, cũng như những kỳ vọng của anh về việc phát huy sức mạnh tập thể?

Cựu sinh viên là một phần không thể thiếu trong sự phát triển của Quý. Kể từ khi thế hệ sinh viên đầu tiên ra trường (năm 2011) cho đến nay, cộng đồng Cựu sinh viên đã có nhiều đóng góp cho sự phát triển của Quý, về vật chất lẫn tinh thần. Cộng đồng cựu sinh viên không chỉ giúp đỡ lẫn nhau về mọi mặt trong đời sống, mà còn hướng về Quý và luôn có những

hành động thiết thực để xây dựng và phát triển Quý theo hướng tốt hơn, hiệu quả hơn.

Tuy nhiên, trên thực tế triển khai công tác cựu sinh viên, chúng ta vẫn còn gặp nhiều khó khăn và bất cập. Về lực lượng Ban Công tác sinh viên vẫn còn mỏng trong khi số lượng cựu sinh viên khá lớn, bên cạnh đó, sự bận rộn của cuộc sống cũng gây ra nhiều cản trở đối với việc tổ chức các hoạt động, sân chơi kết nối cựu sinh viên. Một số công tác còn khó triển khai vì các kênh thông tin liên lạc bị mất kết nối, gián đoạn. Nhiều anh chị em cựu sinh viên ở xa, hoặc còn bộn bề với cuộc sống mà chưa có sự kết nối nhiều với Quý. Trong thời gian tới, Ban Liên lạc Cựu Sinh viên sẽ lên phương án kiện toàn lại nhân sự và hoạt động một cách hiệu quả hơn, để thu hút ngày càng nhiều cựu sinh viên quay về với Quý. Trong chương trình họp mặt 15 năm vừa rồi, mọi người đều đồng ý rằng cộng đồng cựu sinh viên có nội lực rất lớn mà chưa khai phá hết. Do đó, thực sự anh có nhiều kỳ vọng về việc tổ chức các hoạt động để kết nối sâu hơn nữa cộng đồng cựu sinh viên khắp cả nước, nhằm phát huy tối đa sức mạnh tập thể đó để phục vụ chính các anh chị cựu sinh viên, và hỗ trợ cho cả các em sinh viên Quý.



B. Bàn tròn TSNT

Anh có những nhìn nhận như thế nào về định hướng của Quỹ trong giai đoạn tiếp theo?

Xã hội hiện đại thay đổi rất nhanh chóng, những xu hướng mới được tạo ra liên tục và đổi mới liên tục. Do đó, để thích nghi và phát triển một cách bền vững, chúng ta phải lưu ý một số vấn đề sau:

- Đầu tiên là **về con người**. Chúng ta cần tập trung đào tạo nên những thế hệ sinh viên vừa giỏi kiến thức chuyên môn, vừa có đạo đức tốt, nhanh nhạy với cuộc sống để có thể hoà nhập một cách nhanh chóng vào guồng quay xã hội và phát triển một cách toàn diện, nắm bắt tốt những cơ hội để phát triển bản thân mình, đóng góp cho cộng đồng.

- Tiếp theo, là **về bộ máy hoạt động**. Cần xây dựng một hệ thống tổ chức, một bộ máy vận hành cho hiệu quả trong các hoạt động Quỹ. Tiếp sau đó, là việc lựa chọn và đào tạo một thế hệ sinh viên tâm huyết, gắn bó và sẽ là những người vận hành Quỹ trong tương lai, đưa ra những đường hướng, những lối đi và hoạch định chiến lược hiệu quả cho Quỹ.

- Cuối cùng là **nâng cao chất lượng các hoạt động của Quỹ, phát huy tối đa sức**

mạnh từ nguồn lực sẵn có. Các hoạt động của chúng ta trong những năm vừa qua đã chú trọng hơn về chất lượng và thiết thực hơn đối với sinh viên. Trong thời gian tới, chúng ta cần tiếp tục phát huy điều này: chú trọng xây dựng các kế hoạch, hoạt động cho phù hợp với nhu cầu sinh viên, để các em có cơ hội được chia sẻ, thể hiện bản lĩnh, kỹ năng và phát triển tốt nhất. Đồng thời, cũng cần gắn kết sâu sắc hơn mối liên kết của sinh viên trong Quỹ, cũng như giữa các thế hệ sinh viên với nhau, từ đó tạo ra sức mạnh tập thể để cùng đi xa hơn.

Một điều tâm đắc mà anh đã học được cho bản thân mình trong quá trình gắn bó với Quỹ?

Đó chính là một câu trích từ nội dung giới thiệu Quỹ. Chính nó là điều đã khiến anh gắn bó với Quỹ cho tới bây giờ: ***“Chúng tôi kiên định với sứ mệnh của mình, là giúp đỡ các em sinh viên, học sinh có hoàn cảnh đặc biệt khó khăn thực hiện ước mơ chính đáng của mình, là học tập và cống hiến!”***

Cảm ơn anh đã tham gia phỏng vấn cùng Ban Biên tập. Chúc anh nhiều sức khỏe, hạnh phúc và thành đạt!

(Ban Biên Tập)



C. Tâm sự - Giao lưu - Chia sẻ

Đi bao xa mới đủ để chúng ta thấy nhớ nhà?



Tiết trời Hà Nội chuyển mình sang hạ. Trời chột nắng chột mưa. Rồi chỗ làm thêm sau cả một ngày dài căng thẳng vì bị cấp trên nhắc nhở không chạy đủ KPI, tôi nhận được thông báo kết quả thi cuối kì, điểm tôi thấp nhất nhóm, kéo toàn bộ điểm học phần xuống. Xe buýt lao xịch đến trước mặt, tài xế dường như không muốn mở cửa xe nữa vì đã quá đông. Cánh cửa mở hờ và đóng lại rất nhanh, cánh tay tôi kẹp mạnh vào cửa. Nhân viên nhìn thấy nhưng không lấy gì làm thương xót, ánh mắt đầy khó chịu khi thấy tôi xoa xoa cánh tay đau nhức và trả tiền vé chậm.

Trên xe chật kín người, thậm chí không có chỗ để bám, mấy lần tôi suýt ngã dúi về phía trước. Bỗng chiếc xe dừng lại, sau một hồi loay hoay xem xét, tài xế báo xe bị trục trặc. Đó cũng là chuyến xe cuối ngày rồi, không còn xe khác. Mọi người lần lượt xuống xe, người gọi xe ôm, người gọi người thân đón. Tôi nhìn đoàn người lần lượt rời đi, vô thức tiến về phía trước. Có lẽ tôi thực sự muốn ở một mình...

Hà Nội đêm xuống tấp nập đèn xe, ồn ào, huyên náo hơn cả ban ngày. Tôi lững

thững bước trên con đường dài, đầu óc dường như trống rỗng rôi. Cánh tay bị cửa xe buýt kẹp ban nãy khiến túi sách của tôi dường như nặng thêm. Tôi nhớ hồi còn nhỏ, dù là con gái nhưng tôi rất nghịch, đùa nhau với anh chị chơi ú oà bị kẹp tay vào cửa không biết bao nhiêu lần. Lần nào tôi cũng khóc thật to, cố ý ăn vạ để mẹ mắng anh chị. Mẹ lúc nào cũng vừa sức dầu vừa mắng cả đám. Nhưng trẻ con là thế, quên đau lại “ngựa quen đường cũ”, vừa khô nước mắt lại cười nói vui vẻ. Sau này lớn lên tôi ít khóc, bớt cứng đầu, bớt nghịch ngợm hơn rất nhiều. Tôi giỏi vờ cười thật tươi để làm vừa lòng người khác, tôi biết cúi đầu, biết nhường nhịn người khác, biết cách dỗ dành bản thân nhận cả những lỗi sai không thuộc về mình. Tôi luôn lấy đó làm tự hào lắm. Thế mà giờ tôi lại khóc, nước mắt cứ thế tuôn ra... Tệ thật, tôi lớn chừng này rồi thì ra vẫn mong được ăn vạ, vẫn mong được nhường nhịn, nâng niu trong vòng tay của mẹ, của anh chị.

Còn rất xa nữa mới đến phòng trọ. Rất nhiều bác xe ôm lại gần bảo tôi lên xe vì tầm ấy mọi người cũng chuẩn bị tan làm về nhà nghỉ ngơi hết rồi. Tôi từ chối, tôi thực sự, thực sự muốn ở một mình... Cảm giác mình nhỏ bé giữa dòng đời nhộn nhịp, không một ai quan tâm, thì ra đôi khi có lợi đến thế. Không phải giả vờ hiểu chuyện, muốn khóc thì cứ khóc, không sợ ai chê cười.

Một chiếc xe đẩy chở đầy vải thiều chín đỏ đi lướt qua cắt đứt dòng suy nghĩ của tôi. Vải có vẻ đã thâm vỏ nhưng tôi chắc



chấn bên trong rất mong nước và vẫn còn tươi ngon. Tôi hỏi mua một cân, bác bán vải vừa cân vải vừa quảng cáo: *“Vải này vải Bắc Giang cháu ạ, vải đầu mùa đấy, nhìn vậy thôi chứ vẫn tươi lắm, bác cho cháu thêm nửa cân luôn. Sinh viên tự tập ăn cho vui”*. Nghe tên quê hương mà thấy thân thương, ấm áp đến lạ: *“Cháu quê Bắc Giang đấy bác, vải Bắc Giang là tuyệt nhất rồi!”*.

Thì ra có ngày tôi lại mua vải để ăn. Ngày nhỏ tôi thích nhất là mùa hè. Bởi hè đến, tôi tha hồ rong ruổi đi chơi cùng các bạn trong làng. Hè đến, những đôi vải chín đỏ dưới những tán lá xanh. Tôi đi theo bố mẹ lên đồi thu hoạch vải, những lần dính phải bọ xít, những lần bị ong đốt sưng u mắt không đếm xuể. Nhưng chừng nào vải còn trên cây, tôi đều không nghĩ ngày nào. Làm việc cả ngày rồi, tối ăn cơm xong, cả nhà lại quây quần nhặt lá vải bó từng bó thật đẹp để bố tôi đi cân từ mờ sáng. Sau này bố mất, vườn vải vẫn còn đó, hè đến chín rực cả một khoảng trời, mẹ tôi lại bận thêm vài phần. Vải thiếu ngày một đắt giá, từ 5 nghìn đến 3 nghìn rồi 2

nghìn. Mẹ nói bán vải không đủ tiền xăng. Đôi vai mẹ tôi gánh vải nặng trĩu, tôi 17 tuổi đầu vẫn ôm gối khóc thút thút khi gần cả vườn vải bị đốn hạ, nhường chỗ cho những cây keo, cây bạch đàn...

Tôi vừa ăn vải, vừa nghĩ ngợi. Mẹ dặn ăn vải không được dùng miệng cắn vỏ vải, người dân phun thuốc sâu nhiều lắm, dễ đau bụng. Ngày nhỏ tôi không bao giờ nhớ lời dặn ấy. Giờ bất giác nhận ra cuối cùng tôi cũng biết dùng tay bóc vải. Có lẽ trong vô thức tôi nhận ra những quả vải mua được giữa lòng Hà Nội vốn không thể thay thế vị ngọt lịm nơi đầu lưỡi đã đi theo tôi suốt một tuổi thơ dài.

Tôi đã đi bộ hơn 3 cây số về đến phòng trọ, đã hơn 23 giờ đêm, trong ngõ im ắng, bình yên lạ....

Đi bao xa mới đủ để chúng ta thấy nhớ nhà? Mỗi người có một câu trả lời riêng, hoặc như tôi, tôi không có câu trả lời rõ ràng. Bởi nỗi nhớ nhà ấy, không chỉ là nỗi nhớ không gian quen thuộc, mà còn là nỗi nhớ những khoảng ký ức trong vắt, nhớ những kỷ niệm đơn thuần và hơn cả là nhớ một bản thân của quá khứ...

(Vi Thị Ngọc Quỳnh - Cộng đồng TSNT Hà Nội)

Hương vị mùa hè



Sáng nay trên con đường đi làm quen thuộc hằng ngày, tôi bất chợt bắt gặp những chùm bằng lăng tím biếc đang nở rộ trên nền trời trong xanh và thoang thoang đâu đó là tiếng ve kêu vang khắp mọi ngõ ngách như báo hiệu rằng mùa hè đã về. Bên cạnh hàng bằng lăng là những chiếc xe đẩy chở trên mình bao que kem tươi mát. Hóa ra mùa hè không chỉ mang đến cái nóng oi bức, mà còn mang đến những que kem muôn màu, như mang đến làn gió mát xoa dịu đi cái thời tiết khắc nghiệt ấy.

Nhớ lúc nhỏ, tôi cũng như bao đứa bạn đồng trang lứa luôn mơ về những que kem đủ màu sắc, đủ hương vị khác nhau, chúng tôi xem chiếc thùng của người bán kem như một kho báu quý giá. Mỗi khi nghe thấy tiếng chuông leng keng đầu xóm, dù đang mơ màng ngủ tôi cũng tỉnh giấc bật người dậy, chuẩn bị cho cuộc đi săn những que kem ngon lành và mát lạnh.

Chị em tôi có chiếc bao tời cất riêng những món đồ bằng nhựa đã hư hỏng, những thanh đồng, thanh sắt nhặt về cũng được cho vào bao, đặt vào một góc nhà và đợi chờ người bán kem ghé ngang. Có hôm nhà không có gì để đổi, chị em tôi lại mè nheo xin tiền mẹ để được mua kem, được thưởng thức mỹ vị của mùa hè, tận hưởng được sự tươi mát

đặc trưng mà chỉ khi hè về mới có được. Dần dần những que kem đã khiến cho mùa hè trở thành nỗi mong chờ rộn rã đối với nhiều người.

Cho đến tận bây giờ, tôi vẫn còn nhớ bóng dáng của người bán kem trên chiếc xe cọc cạch năm nào. Nhìn gương mặt rám nắng hằn vết chân chim, tôi đoán ông đã ngoài sáu mươi. Xen lẫn thanh âm chiếc chuông đồng bé xíu treo trên ghi-dông xe đạp là giọng ông vừa nhỏ nhẹ, vừa từ tốn ân cần, thật dễ gây thiện cảm với người đối diện. Đặc biệt, nụ cười hiền khô của ông là thứ cuốn hút vô cùng mà bất kỳ đứa trẻ nào cũng muốn đến gần. Mỗi ngày trên chiếc xe đạp cũ, cùng với thùng kem, ông đã vượt qua cung đường gập ghềnh của núi rừng và nắng nóng khắc nghiệt để mang những que kem mát lạnh đến với chúng tôi. Tôi không biết ông đã kiếm được bao nhiêu tiền nhưng có một điều tôi chắc chắn ông làm công việc này không chỉ để mưu sinh, mà còn vì nụ cười rạng rỡ, ánh mắt vui mừng của bọn trẻ quê mỗi khi nghe thấy tiếng chuông quen thuộc ngân vang giữa xóm vắng.

Không phải là mùi thơm của những đôi tranh khô nắng hay của bông lúa trĩu hạt. Cũng không phải là hương vị ngọt lịm của củ dẻ rừng hay chan chát của sung già. Sự xuất hiện của những que kem tuổi thơ khiến mùa hè của chúng tôi trở nên sống động biết bao. Hương vị của que kem ngày xưa vẫn chiếm lấy tâm hồn tôi bằng một thứ cảm xúc nhớ nhung không gì thay thế.

Chẳng biết người bán kem thuở xưa giờ còn không? Liệu ông có biết rằng trong mắt những đứa trẻ chân quê chúng tôi ngày ấy, ông đã trở thành một phần ký ức.

Đại học sẽ là con đường giúp em thay đổi hoàn cảnh, số phận của mình



Em sinh ra trong một gia đình không hoàn thiện như bao gia đình khác. Em từ khi sinh ra đã mồ côi cha, một mình mẹ phải gồng gánh nuôi nấng 2 chị em. Đáng lẽ nhà có 3 chị em nhưng chị đầu không may qua đời bởi đuối nước những năm 2000 trong trận lụt lịch sử ở Hà Tĩnh. Nghe mẹ tâm sự rằng mẹ đã nghĩ đến việc uống thuốc tự tử vì cú sốc mất con, nhưng rồi mẹ đã vượt qua điều đó và đến tuổi 40 mẹ mới sinh chị thứ 2.

Chị gái em sinh năm 2002, chị đang theo ngành marketing, hoàn cảnh khó khăn đã tạo cho chị em tính tự lập. Chị học giỏi nên nhận được nhiều học bổng, đỡ được gánh nặng cho mẹ. Mẹ em năm nay cũng đã 60 tuổi, nhà không có ruộng đất, gia đình không có đất ở, đang phải ở nhờ nhà dì. Hàng ngày, mẹ phải đi cắt cỏ cho bò, mò từng con ốc, con cua để

nuôi chúng em ăn học. Thấy được sự vất vả của mẹ, những lúc không đi học em thường phụ mẹ đi kiếm con cua, con ốc, hay làm việc nhà. Nhiều lần trong đầu em đã có suy nghĩ rằng chắc mình phải nghỉ học để đi làm, đi kiếm tiền phụ mẹ. Điều kiện kinh tế thực sự khó khăn tới nỗi có những hôm mùa đông, khó trồng rau vì sương muối, cả nhà chỉ ăn muối lạc qua ngày, nó khiến em cảm thấy con đường đi học đại học quả thật xa vời. Tuy nhiên, em biết ơn những khó khăn đó, không vì đó mà em tự ti về mẹ, về chị, về gia đình. Nhờ hoàn cảnh khó khăn, áp lực tài chính em đã tự lập và có ý thức học tập, cố gắng.

Với thu nhập của mẹ khoảng 1 triệu/tháng, việc đi học của em đã gặp nhiều khó khăn, em từng nghĩ tại sao mình phải đi học, học có kiếm ra tiền để

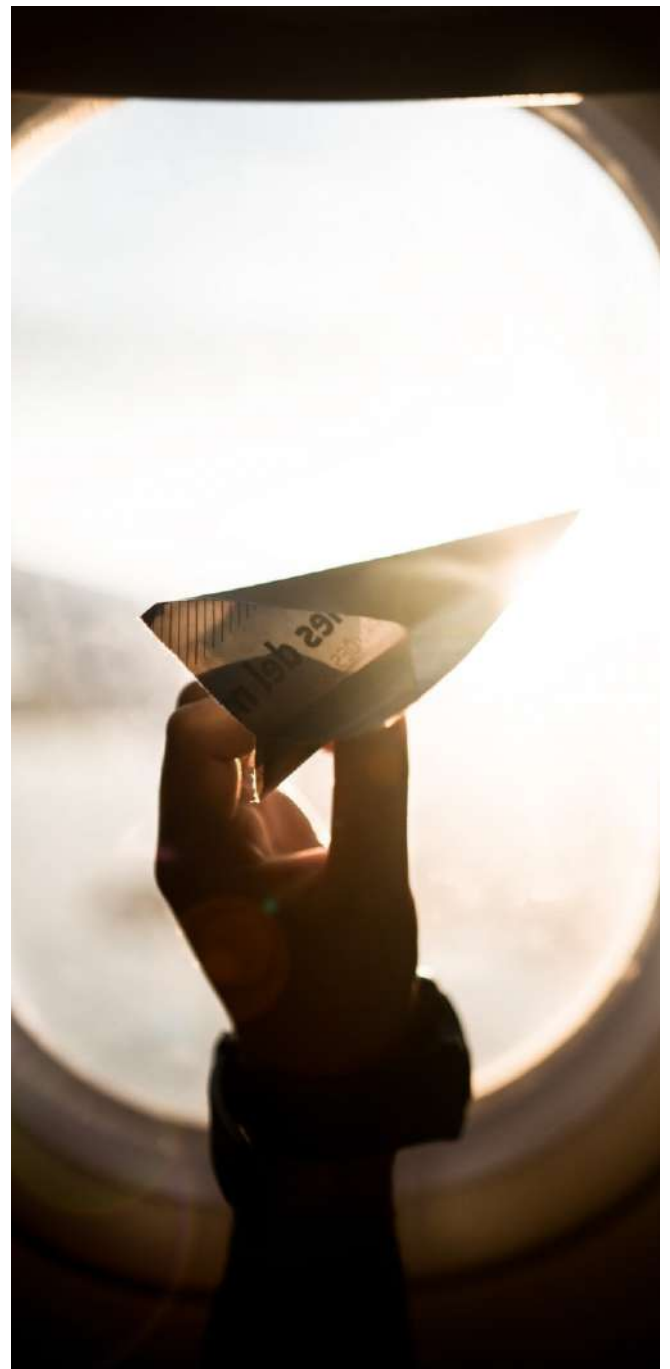
đỡ dần mẹ không? Giai đoạn khó khăn nhất của em trong việc học chắc là những năm cấp 2. Thi chuyển cấp lên cấp 2, em đậu vào trường THCS tốt nhất của huyện. Cùng với việc được theo học tại ngôi trường chất lượng thì học phí cũng cao hơn, lúc đấy em vẫn chưa thể phụ mẹ được gì nên khó khăn càng chồng chất. Thời gian đó em đã bỏ bê học tập, chơi game dẫn đến thành tích kém. Tưởng chừng đã đánh mất mọi thứ nhưng nhờ có thầy chủ nhiệm đã giúp đỡ, động viên nên em có thể lên được lớp. Thấy được sự nhiệt tình, sự chỉ dạy của thầy nên em đã hiểu ra được bản thân cần phải làm gì để vượt qua cảnh khó khăn của gia đình mình. Em cần phải học thật nhiều, thật tốt, không ngừng nỗ lực để hoàn thiện bản thân.

Do hoàn cảnh gia đình khó khăn nên cứ mỗi mùa hè, em lại đi làm thêm. Công việc đầu tiên của em là nhân viên bán nước ở TP. HCM. Công việc thứ hai là làm thợ là ủi cho xưởng gia công may mặc ở TP. HCM. Công việc thứ ba là làm công nhân thời vụ cho công ty ITM tại Bắc Ninh. Thực ra sau khi học xong lớp 12, em có những lựa chọn như là làm công nhân, đi xuất khẩu lao động, đi học đại học... nhưng em quyết định đi học. Điều này một phần nhờ những năm tháng làm thêm khi làm công nhân, hay ở xưởng gia công, đi làm như vậy khiến em cảm thấy đồng tiền kiếm ra thật khó khăn, cơ hội thăng tiến ở các công việc này thấp nếu không đi học đại học, bổ sung kiến thức chuyên ngành. Em thấy sự bất ổn của một người không có kiến thức; cơ hội phát triển nghề nghiệp ít; thấy những người quản lý công nhân, kỹ sư ít nhất phải có kiến thức chuyên ngành đại học... Em nghĩ mình không

thể mãi làm công nhân được. Ngoài ra, sự động viên từ gia đình, thầy cô là động lực to lớn để em vươn tới trong học tập như ngày hôm nay và quyết tâm học đại học.

Đại học sẽ là con đường giúp em thay đổi hoàn cảnh, số phận của mình!

(Nguyễn Đức Đạt - Học sinh đăng ký XCHB năm 2022)



D. We're shining

Lê Thị Ánh Nguyệt - Trưởng thành cùng Thắp Sáng Niềm Tin



Chạm nhẹ tay vào tháng tư để cảm nhận cái thời tiết của những ngày tháng tư chuyển mùa. Tháng tư về trời vẫn chưa hết lạnh, nàng Bùn vẫn còn lưu luyến gửi nỗi cô đơn vào những cơn gió hanh hao. Tháng tư đã làm thấm vào lòng người cái màu thuần khiết, tinh khôi và giản dị của sắc hoa, đưa con người vào những xúc cảm băng quơ. Hôm nay chúng tôi có cuộc gặp với bạn Lê Thị Ánh Nguyệt, sinh viên Đại học Kinh tế - Đại học Huế, một sinh viên G13 đầy nhiệt huyết, và cũng đang là trưởng nhóm Truyền thông của cộng đồng Huế. Ánh Nguyệt đã có buổi chia sẻ về quá trình trưởng thành của bản thân cùng Thắp Sáng Niềm Tin.

Sự trưởng thành của mỗi con người không đến từ tuổi tác, ngoại hình, giới tính hay địa vị xã hội mà nó thể hiện

thông qua lời nói, cử chỉ và hành động của người đó. Trưởng thành đối với Ánh Nguyệt là “trách nhiệm”, “điềm tĩnh” và “sự sẻ chia”. Trong mọi lĩnh vực, yếu tố trách nhiệm luôn là yếu tố được đánh giá hàng đầu. Trách nhiệm là việc mà

mỗi người phải làm, phải có ý thức hoàn thành nó, nhất là đối với bản thân chúng ta, nêu cao tinh thần trách nhiệm là bước đệm cho trách nhiệm đối với cuộc sống sau này. Có trách nhiệm trong từng quyết định, hành động của bản thân. Ánh Nguyệt chia sẻ: “Đôi khi ta hay dùng từ quên, tưởng,... mỗi khi ta mắc lỗi để làm giảm đi sự nghiêm trọng của sự việc. Nhưng càng làm như thế càng khiến chúng ta không nhìn nhận đúng bản chất của vấn đề và trách nhiệm đối với việc mình đã làm. Những lúc như thế chúng ta nên đối diện, nhìn nhận sự việc và tìm cách khắc phục thì sẽ tốt hơn. Điều đó vừa luyện cho ta ý chí để trưởng thành, vừa nâng cao tinh thần trách nhiệm của bản thân với mọi việc”.

Điềm tĩnh là một tố chất khiến con người ta trở nên chín chắn và mạnh mẽ hơn. Đối với Ánh Nguyệt: “Điềm tĩnh là thống nhất về suy nghĩ và hành động tự tin, chắc chắn hơn. Nhất là tuổi trẻ chúng ta luôn tràn trề nhiệt huyết và năng động, nếu có một chút điềm tĩnh thì sẽ tạo được sức hút đặc biệt, sự tự tin lại đủ độ chín chắn khiến người khác càng thêm tin tưởng. Đó chính là cơ hội để chúng ta bứt phá”. Điềm tĩnh luôn được đánh giá cao bởi họ luôn có phong thái làm việc và giải quyết công việc chững chạc, hiệu quả. Làm nhiều nói ít, minh chứng bản thân bằng kết quả.

Trách nhiệm là ý thức con người ta vào việc, điềm tĩnh sẽ là cách để ta giải quyết công việc đó và một điều quan trọng hơn nữa là sự sẻ chia. Quá trình trưởng thành của chúng ta trong cuộc đời này luôn có niềm vui, nỗi buồn và có cả hoa hồng, có cả gai nhọn nhưng đừng sống ích kỷ mà hãy sẻ chia. Ánh Nguyệt tâm sự: *“Trưởng thành là không chỉ biết nỗi đau của bản thân, mà còn phải chú ý đến cảm nhận, khó khăn của người khác”*. Sẻ chia, thấu hiểu mọi người xung quanh sẽ khiến chúng ta chín chắn hơn.

Với Ánh Nguyệt, dấu mốc đánh dấu sự trưởng thành có lẽ là từ ngày đầu được chào đón là thế hệ G13 của Quỹ học bổng Thắp Sáng Niềm Tin. Nguyệt chia sẻ: *“Tính của mình vốn muốn gì đó rõ ràng và có quy luật, tuy nhiên lại theo hướng cá nhân và suy nghĩ rất tiêu cực. Bước ngoặt lớn nhất của mình có lẽ khi đảm nhận vai trò truyền thông chương trình “Trung thu cho em” của nhóm Cháo hồi cuối năm 2020: Không kinh nghiệm, không có kế hoạch rõ ràng, chị chỉ có một tấm lòng nhiệt huyết. May mà có nhờ sự chỉ bảo cực tận tình của đàn anh, đàn chị đi trước mà mình có thể hoàn thành mục tiêu kêu gọi 30 triệu cho 80 suất quà (áo quần, gạo, mì, bánh kẹo...) dành cho các em nhỏ có hoàn cảnh khó khăn tại A Lưới, Huế. Sau chuyến đi, mình như được lột xác vậy đó”*.

Cuộc sống mỗi người không phải lúc nào cũng bằng phẳng mà trên con đường đó chúng ta sẽ phải trải qua rất nhiều thử thách. Đối với Ánh Nguyệt cũng thế, bạn chia sẻ: *“Khoảnh khắc mình cảm thấy lo lắng và chơi vơi nhất có lẽ là khi được phỏng vấn xét cấp học bổng kỳ thứ 2 vì khi đó mình nhận được câu hỏi:*

“Con chọn ngành này nhưng con đã thật sự hiểu về nó không?” Thật sự lúc đó mình rất lo lắng và hoảng sợ vì cảm thấy mình đã lựa chọn con đường không thuộc về mình. Ngành Quản trị kinh doanh, kiến thức và sự áp dụng của nó khá rộng, nhưng cũng chính câu hỏi đó lại cứu vớt mình, sau một khoảng thời gian chơi vơi và lo lắng mình đã có thể tỉnh táo và vạch ra cho mình mục tiêu cũng như lộ trình mới cho bản thân, đúng hơn, thực tế hơn”.

Sự trưởng thành của Nguyệt trong gia đình Quỹ học bổng Thắp Sáng Niềm Tin được Nguyệt dí dỏm chia sẻ lại: *“Trong năm đầu là thành viên, mình cảm thấy mình như đứa trẻ vậy. Không biết gì cả và luôn được các anh chị quan tâm, chăm sóc. Đứa trẻ này luôn học hỏi được từ các anh chị từ những điều nhỏ nhất như việc viết một email tiêu chuẩn đến việc lên kế hoạch tổ chức một chương trình. Để giờ đây khi là một đàn chị của các em G14, G15. Mình có thể tự tin làm “một người trưởng thành part time”, dạy bảo các em và luôn học hỏi từ các anh chị đi trước”*.

Ánh Nguyệt chia sẻ thêm: *“Khi sinh hoạt ở cộng đồng Huế, mình đăng kí vào Ban hậu cần nhưng lại trúng vào Ban truyền thông và mình không biết gì. Dưới sự chỉ bảo tận tình và đôi phần nghiêm khắc thì mình lại may mắn nhận được sự tin tưởng, được đảm nhận vai trò Trưởng Nhóm Truyền thông Huế đến bây giờ. Mọi người thường nói: ta có 1 gia đình có ông bà, cha mẹ, anh chị em, trường học sẽ là gia đình thứ 2. Vậy đối với mình, Quỹ học bổng sẽ là ngôi nhà thứ 3 của mình, nơi chứng kiến những vấp ngã, và cả sự trưởng thành của mình trong suốt gần 3 năm qua”*.

D. We're shining

Khi đề cập đến động lực để Ánh Nguyệt đi đến trưởng thành như ngày hôm nay, Nguyệt không ngần ngại tâm sự: “Không phải là tạo ra việc gì chấn động cả, nhưng mình luôn muốn bản thân phải giỏi hơn từng ngày, phát triển, hoàn thiện hơn, tự chủ, nuôi sống bản thân, gia đình, cống hiến hết sức trẻ. Và không phụ những công lao, tình cảm cha mẹ và sự yêu thương, sẻ chia trong mái nhà chung Thắp Sáng Niềm Tin dành cho mình”. Ngoài gia đình, xã hội, Quỹ là môi trường để Ánh Nguyệt rèn dũa bản thân, học hỏi những điều mà bản thân còn thiếu.



Hoạt động trong nhóm cháo của bệnh nhân ung thư, Nguyệt chia sẻ niềm vui của mình khi giúp đỡ được mọi người: “Bọn mình thường thì sẽ phát cháo vào thứ 4 hàng tuần. Bọn mình sẽ đi chợ từ 5h30 sáng, đến 7h thì bọn mình sẽ tập trung nấu cháo, rồi sau đó đem đến bệnh viện và phát cho bệnh nhân. Bọn mình cũng chỉ là nghiệp dư thôi, lấy tấm lòng ra để nấu và thật may mắn hôm nào cũng được cô chú khen và đó là động lực của bọn mình. Nếu cô chú nào không có tô chén sẵn thì bọn mình mới phát tô nhựa. Và bọn mình luôn có dự phòng

nếu phát hết mà còn dư thì bọn mình sẽ lên tầng trên phát cho ai có nhu cầu. Cuối buổi bọn mình sẽ đi một vòng để hỏi thăm cô chú một lần nữa. Mình cảm thấy rất vui khi mình có thể cùng mọi người giúp đỡ những mảnh đời khó khăn trong cuộc sống này”.



Nhìn lại quá trình trưởng thành của bản thân trong thời gian qua, có sự góp phần không nhỏ từ Quỹ học bổng Thắp Sáng Niềm Tin, Ánh Nguyệt cảm thấy rất trân trọng khoảng thời gian được là một sinh viên của Quỹ: “Trưởng thành từ mái nhà chung Thắp Sáng Niềm Tin, con cảm ơn Quỹ luôn theo sát và đồng hành cùng con, khi con còn ngỡ ngàng đến khi con trưởng thành như ngày hôm nay. Tương lai con chưa dám chắc nhưng con sẽ cố gắng hoàn thành tốt và mãi mãi tự hào người con của Quỹ”.

(Ban Biên Tập)

E. Sức khỏe

Các bệnh thường gặp trong mùa hè &

Các biện pháp dự phòng, nâng cao sức khỏe



BS. Lê Thanh Truyền, Bệnh viện Đại học Y Dược TP. Hồ Chí Minh
Cựu sinh viên G9 cộng đồng TSNT Hồ Chí Minh

Trong mùa hè với thời tiết nắng nóng, oi bức như hiện nay, các bạn sinh viên chúng ta dễ mắc phải một số bệnh lý gây ảnh hưởng không nhỏ đến sinh hoạt cuộc sống & học tập. Sau đây, chúng tôi xin chia sẻ thông tin một số bệnh thường gặp và các biện pháp dự phòng bệnh để giúp các bạn có thể nâng cao sức khỏe, bảo vệ chính bản thân và mọi người xung quanh.

Tiêu chảy

Mùa hè chính là thời điểm bùng phát và dễ mắc bệnh tiêu chảy. Tiêu chảy, đặc biệt là tiêu chảy cấp rất dễ bùng phát vào mùa nóng. Nguyên nhân có thể là do vi sinh vật gây bệnh như vi khuẩn (ly, thương hàn, tả...) hoặc virus, nấm, ký sinh trùng đường ruột. Ngoài ra, nắng nóng khiến cho thức ăn dễ bị ôi thiu hoặc môi trường ô nhiễm cũng làm phát tán mầm bệnh. Vào thời tiết này, chúng ta thường hay khát nước nên dễ uống phải những loại nước giải khát không đảm bảo vệ sinh.

Khi bạn bị tiêu chảy, các triệu chứng thường gặp là đi đại tiện, có thể ít (3-5 lần/ngày) hay nhiều (vài chục lần/ngày), kèm theo đau bụng, buồn nôn, nôn,... Ngay thời điểm mắc bệnh, việc quan trọng nhất là bạn nên nhanh chóng bù đủ nước và điện giải bằng đường uống dung dịch Oresol. Nếu muốn sử dụng các loại kháng sinh và men tiêu hóa vi sinh, bạn cần đi khám và hỏi ý kiến từ bác sĩ chứ không nên tự ý sử dụng.

Cách phòng tránh tiêu chảy hiệu quả là rửa tay sạch trước khi ăn và sau khi đi vệ sinh, đảm bảo vệ sinh ăn uống, thực phẩm an toàn sạch sẽ, nấu chín, bảo quản đúng cách và ăn bổ sung đầy đủ dinh dưỡng.



Cảm cúm

Cảm cúm là bệnh truyền nhiễm cấp tính do virus cúm gây ra (có tới hơn 200 loại vi-rút gây bệnh này). Bệnh lây qua đường hô hấp giữa người với người, trực tiếp qua giọt bắn có chứa virus cúm khi bệnh nhân hắt hơi hay gián tiếp khi tiếp xúc qua tay rồi đưa lên mắt, mũi, miệng.

Bệnh cảm cúm có các triệu chứng biểu hiện bao gồm sốt dai dẳng 380-400, cảm thấy mệt mỏi toàn thân, ớn lạnh và ra nhiều mồ hôi, đau đầu, đau cơ, sổ mũi, đau họng và ho. Ho thường nặng và kéo dài, có thể kèm theo các triệu chứng đường tiêu hóa (buồn nôn, nôn, tiêu chảy), đặc biệt ở trẻ em. Các triệu chứng thường chấm dứt sau 7-10 ngày nhưng một số có thể kéo dài tới 3 tuần.

Những người nhiễm virus cúm có thể diễn tiến nặng hơn, thậm chí tử vong vì những biến chứng của bệnh nếu chủ quan. Bệnh cúm không được điều trị hoặc điều trị muộn sẽ là khởi nguồn cho các bệnh: viêm tai giữa, viêm xoang, viêm nhiễm đường tiết niệu,...



Cảm cúm là bệnh do virus gây ra nên không có thuốc điều trị hiệu quả. Việc điều trị bằng thuốc chỉ làm giảm các triệu chứng bệnh. Sinh viên không nên tự uống thuốc kháng sinh khi chưa có kê đơn của bác sĩ. Các bạn cần tránh lạm dụng thuốc kháng sinh sẽ dẫn đến hiện tượng kháng thuốc.

Khi bị bệnh, bạn cần có chế độ ăn uống nghỉ ngơi nhiều hơn, chú ý uống nhiều nước: nước hoa quả tươi giúp tăng cường bổ sung vitamin C sẽ tăng sức đề kháng cũng như đỡ khô rất cổ họng. Súc miệng bằng nước muối là phương pháp đơn giản, hiệu quả. Các bạn có thể mua nước muối súc miệng ở các cửa hàng dược phẩm. Ngoài ra, các loại thuốc nhỏ mũi hoặc xịt mũi giúp thông mũi cũng khá hiệu quả trong điều trị cảm cúm. Một trong những cách tốt nhất để phòng ngừa và giảm tần suất mắc bệnh cúm là chủ động tiêm ngừa vắc xin cúm phòng bệnh. Tất cả mọi người bao gồm trẻ từ 6 tháng tuổi trở lên và người lớn đều nên tiêm 1 liều vắc xin phòng bệnh cảm cúm hàng năm.

Ngoài ra, bạn cần phải thường xuyên rửa tay bằng xà phòng và nước sạch; che

miệng khi ho hoặc hắt hơi; giữ gìn vệ sinh thân thể và môi trường sống thật tốt để đề phòng bệnh cúm.

Sốt xuất huyết

Sốt xuất huyết là bệnh truyền nhiễm do muỗi vằn Aedes mang vi-rút Dengue gây ra. Muỗi gây bệnh sốt xuất huyết gồm hai loài của chi Aedes, đó là Aedes aegypti và Aedes albopictus. Trong đó Aedes aegypti là véc tơ truyền bệnh chủ yếu. Virus dengue không thể lây truyền trực tiếp từ người sang người. Nó được truyền sang người chủ yếu qua vết đốt của muỗi cái Aedes aegypti.

Muỗi Aedes aegypti là loài hoạt động hút máu vào ban ngày. Thời gian cao điểm đốt người của nó là vào lúc sáng sớm lúc mặt trời mọc và chiều tối trước hoàng hôn, đặc biệt là vào khoảng 1 giờ trước khi mặt trời lặn. Tuy nhiên chúng vẫn hoạt động hút máu suốt cả ngày, thậm chí vào ban đêm (nhưng ở mức độ rất thấp). Các con muỗi cái mang mầm bệnh, sau khi đốt người sẽ khiến người nhiễm virus bắt đầu phát bệnh với biểu hiện sốt cao liên tục, dưới da xuất hiện các đốm xuất huyết màu đỏ sau 4 – 6 ngày. Các biểu hiện điển hình của bệnh ở thể nhẹ thường bắt đầu bằng triệu chứng sốt (trong vòng 4-7 ngày tính từ sau khi bị truyền bệnh bởi muỗi) và kèm theo các biểu hiện khác như: Đau phía sau mắt, đau nhức đầu nghiêm trọng, đau khớp và sốt cao, có thể lên 40,50 độ, phát ban, buồn nôn và ói mửa



Đối với các sinh viên sốt xuất huyết thể nhẹ, các bạn có thể được điều trị tại nhà nếu có chỉ định của bác sĩ. Tuy nhiên, từ ngày thứ 3 đến ngày thứ 7, các bạn cần được theo dõi sát để phát hiện các triệu chứng tiền sốc do mất máu. Ở thể nặng, bệnh gây xuất huyết ồ ạt, biến chứng gan, thận, xuất huyết não và tử vong.

Thời điểm hiện nay, sốt xuất huyết đang dần vào cao điểm mùa dịch, số ca mắc liên tục tăng cao, đặc biệt tại các thành phố lớn như TP.HCM,... Tại Việt Nam vẫn chưa có vắc xin ngừa bệnh sốt xuất huyết và thuốc điều trị đặc hiệu.



Theo khuyến cáo, các biện pháp có thể thực hiện để bảo vệ bản thân bạn và mọi người xung quanh như:

- Thường xuyên vệ sinh nơi ở, môi trường sống xung quanh sạch sẽ, đổ hoặc đập kín tất cả dụng cụ chứa nước tránh muỗi đẻ trứng.
- Ngủ bằng màn, mặc quần áo dài tay.
- Tiêu diệt muỗi bằng cách đốt nhang muỗi, vợt muỗi, phun thuốc diệt muỗi.

Ngay khi phát hiện bị sốt xuất huyết, sinh viên cần đến ngay cơ sở y tế gần nhất để được khám, điều trị và theo dõi. Không được tự ý điều trị tại nhà.

Một số biện pháp phòng ngừa bệnh cho sinh viên vào mùa nắng nóng:

1. Tạo thói quen vệ sinh cá nhân tốt

Bạn cần xây dựng thói quen rửa tay sạch sẽ- đúng cách trước khi ăn, sau khi đi vệ sinh và các hoạt động vui chơi sẽ giúp các bạn loại bỏ hiệu quả những tác nhân gây bệnh nguy hiểm từ chính đôi bàn tay của mình.

2. Ăn uống hợp vệ sinh

Thực hiện ăn chín, uống sôi, khi chế biến và bảo quản đồ ăn, thức uống cần đảm bảo an toàn, vệ sinh sạch sẽ nhằm loại trừ tối đa các tác nhân gây bệnh ở đường tiêu hóa có thể gây hại cho sức khỏe của chính bạn.

3. Tạo môi trường sống trong lành và an toàn

Bạn nên giữ môi trường sống xung quanh nhà trọ, phòng trọ thông thoáng, trong lành như: phát quang môi trường, loại bỏ những nơi nước đọng nhằm ngăn chặn sự phát triển của muỗi vằn là trung gian truyền bệnh sốt xuất huyết, giúp hạn chế sự lây nhiễm của các bệnh lý truyền nhiễm nguy hiểm. Ngoài ra, các bạn nên tạo thói quen khi ngủ mắc màn, dùng nhang chống muỗi,...

4. Tăng cường lượng nước, lượng dịch uống

Các bạn nên tăng cường bổ sung lượng nước cần thiết cho cơ thể, đặc biệt là những loại nước uống giàu khoáng chất và nhiều vitamin như các loại nước ép trái cây, nước cam tươi, nước dừa tươi, nước mía,... giúp cơ thể trẻ luôn luôn mát mẻ và tăng cường sức khỏe để chống chọi với bệnh tật.

5. Tiêm ngừa đầy đủ

Các bạn nên chủ động tiêm ngừa 1 liều vắc xin phòng bệnh cúm cúm hàng năm để bảo vệ tốt nhất cho chính mình trong suốt mùa nắng nóng này.

F. Giải Trí

Truyện cười

Nhổ răng không đau



Một người đàn ông đến một phòng khám để nhổ răng. Nhưng khi nha sĩ vừa cầm dụng cụ bước tới, ông ta đã ngồi bật dậy và hét toáng lên. Nha sĩ bèn trấn an:

- Ông đừng tỏ ra căng thẳng quá. Hãy uống một chút rượu này đi!

Người đàn ông uống một cốc rượu rồi lên ghế nằm. Nhưng ông lại hét lên khi nha sĩ đến gần.

- Ông hãy uống thêm một cốc rượu nữa xem sao!

Sau khi lặp lại khoảng 10 lần, người đàn ông tỏ ra bình tĩnh hơn. Nha sĩ hỏi:

- Thế nào, lần này ông không còn sợ nữa chứ?

- Hết hoàn toàn! Tôi không còn sợ nữa! Mà này, tôi nói cho ông biết, bây giờ kẻ nào dám đụng đến răng của tôi sẽ phải hối hận đấy!

- !!!

(Ban Biên Tập)



Quỹ học bổng Thắp Sáng Niềm Tin
Website: <http://thapsangniemtin.vn>

BẢN TIN CHUNG TAY THẮP SÁNG NIỀM TIN QUÝ II NĂM 2022
BIÊN SOẠN VÀ THỰC HIỆN BỞI QUỸ HỌC BỔNG THẮP SÁNG NIỀM TIN