



Tháng 3, 2023

Nhịp sống TMA

- TMA tăng trưởng 10% trong quý I/2023
- Ban Kinh tế - Ngân sách HĐND TP.HCM đến thăm TMA
- Hơn 100 SME gặp mặt, chia sẻ tại SME TechTalk lần 1-2023
- Bùng nổ với gần 20 hoạt động hợp tác đại học diễn ra xuyên suốt tháng 03
- [TMA Futsal League 2023] Những vòng đấu đầu tiên đầy cảm xúc
- TIP tạo dấu ấn mạnh mẽ trong các hoạt động phong trào
- [360 độ DC] Tháng 3 sôi động cùng nhiều hoạt động bổ ích

Go green

Mẹo vặt

TMA TĂNG TRƯỞNG 10% TRONG QUÝ I/2023

Trong quý 1, các nhóm đã đẩy mạnh cross-sale/up-sale để giới thiệu thêm các dịch vụ và giải pháp mới cho khách hàng, nên mặc dù có nhiều khó khăn chung của thị trường và một số khách hàng giảm đầu tư R&D, TMA vẫn tiếp tục tăng trưởng trên 10%.

Năm nay, các nhóm cũng tích cực tham gia các hội chợ, triển lãm tại nước ngoài (Germany, Japan, Singapore, Thailand, Taiwan...) để phát triển thị trường và tìm thêm đối tác và khách hàng mới.



BAN KINH TẾ - NGÂN SÁCH HĐND TP.HCM ĐẾN THĂM TMA

Vào chiều ngày 05/04, Ban kinh tế - Ngân sách Hội đồng nhân dân thành phố đã đến thăm TMA và tham quan, tìm hiểu các giải pháp công nghệ nổi bật.

Tiếp đón đoàn, anh Hồng Trần - Senior Vice President đã chia sẻ về lịch sử phát triển và lĩnh vực hoạt động của Tập đoàn Công nghệ TMA. Bên cạnh đó, đoàn tham quan tìm hiểu về những sản phẩm của TMA.

Đoàn rất ấn tượng với các giải pháp công nghệ phong phú của TMA về smart building, chăm sóc sức khỏe, sản xuất, logistics...và mong muốn TMA tiếp tục đóng góp vào kinh tế số của TP.HCM.



HƠN 100 SME GẶP MẶT, CHIA SẺ TẠI SME TECHTALK LẦN 1-2023



Chiều 24/03 vừa qua, DG5 đã tổ chức buổi SME TechTalk đầu tiên trong năm 2023 tại Thư viện, Lab 6. Buổi TechTalk có sự tham gia của chú Hữu Lệ, các anh chị lãnh đạo và gần 100 SME từ cả BU-1 và BU-2 tham gia.

Phát biểu đầu chương trình, chú Hữu Lệ rất vui mừng khi TMA có được những “viên kim cương” quý giá là các SME, lực lượng nòng cốt để giúp Tập đoàn có thể phát triển lớn mạnh hơn nữa trong thời gian tới. Chú cũng hy vọng các SME sẽ luôn trau dồi kiến thức, nâng cao năng lực bản thân để luôn sẵn sàng với những thay đổi của nền công nghệ thế giới.

Trong buổi chia sẻ lần này, đại diện từ DG5 đã gửi tới các thành viên chủ đề **TMA Common Framework and Marketplace Platform/System**, tập trung vào phân tích lĩnh vực thương mại điện tử và phát triển ứng dụng.

Suốt 2 tiếng diễn ra TechTalk, diễn giả và các thành viên đã cùng thảo luận sôi nổi về cách tận dụng TMA Common Framework để phát triển dự án cũng như tìm hiểu sâu về kiến trúc AMS.

SME TechTalk dự kiến được tổ chức mỗi tháng một lần và sẽ do đại diện SME từ lần lượt các DG phụ trách.



BÙNG NỔ VỚI GẦN 20 HOẠT ĐỘNG HỢP TÁC ĐẠI HỌC DIỄN RA XUYỀN SUỐT THÁNG 03

Tháng 03 vừa qua, hoạt động hợp tác giữa TMA và các trường ĐH diễn ra sôi nổi hơn bao giờ hết, thu về những thành quả ấn tượng:

Gần **20 hoạt động** được triển khai

6 buổi kiến tập với tổng hơn **500 sinh viên** tham quan tại TMA HCM và TIP

Tiếp cận hơn **1500 sinh viên** qua **5 buổi hội thảo** với đa dạng các chủ đề về công nghệ và hướng nghiệp

2 ngày hội việc làm hoành tráng tại Trường ĐH Bách Khoa và Trường ĐH HUTECH

Hơn 500 sinh viên tham gia kiến tập tại TMA HCM và TIP

Tháng 03 vừa qua, TMA HCM và TIP đều trở nên nhộn nhịp, màu sắc hơn khi đón chào những đoàn khách đặc biệt là các bạn sinh viên đến tham quan và tìm hiểu về môi trường làm việc thực tế:

- Trường ĐH Tây Nguyên
- Trường ĐH Quy Nhơn
- Trường ĐH Phú Yên
- Trường ĐH Giao thông Vận tải TP.HCM
- Trường ĐH Swinburne Việt Nam
- Trường ĐH Mở TP.HCM



Hầu hết các bạn đều là sinh viên đang theo học các chuyên ngành liên quan đến CNTT, Điện tử - Viễn thông, Toán. Đại diện TMA – cũng là những anh/chị đi trước đã có nhiều kinh nghiệm trong nghề đã chia sẻ đến các bạn thêm nhiều khía cạnh thực tế và thú vị về công việc mình đang theo đuổi cùng những thông tin hữu ích về TMA. Bên cạnh đó, các bạn cũng rất hào hứng khi tham quan không gian làm việc và khu vực trưng bày các sản phẩm công nghệ hiện đại được nghiên cứu và phát triển bởi TMA.

Chuỗi các hội thảo công nghệ mang nhiều giá trị hữu ích đến các bạn sinh viên

Dàn trải suốt tháng 03 là 05 chương trình hội thảo diễn ra sôi nổi tại các trường đại học, tiếp cận hơn 1500 sinh viên qua nhiều chủ đề hấp dẫn của ngành CNTT:

- Hội thảo Hướng nghiệp ngành CNTT (Trường ĐH Kinh tế - Tài chính)
- Hội thảo Định hướng nghề nghiệp và chinh phục nhà tuyển dụng (Trường ĐH HUTECH)
- Hội thảo Tìm hiểu về 5G & Xu hướng chuyển đổi số (Học viện Hàng không VN)
- Chương trình “Người trong nghề” – Chủ đề “Phân tích và quản lý yêu cầu phần mềm” (Trường ĐH Khoa học Tự nhiên TP.HCM)
- Hội thảo Xu hướng công nghệ 4.0 & Chuyển đổi số (Trường ĐH Sư phạm Kỹ thuật TP.HCM)



Với mỗi chương trình diễn ra, các diễn giả TMA đều nhiệt tình truyền tải đến các bạn những kiến thức, thông tin hữu ích nhằm tiếp thêm động lực để các bạn định hướng rõ ràng và tự tin chinh phục những ngành nghề mình đã lựa chọn.

Bùng nổ CV tại các ngày hội việc làm

Góp mặt tại 02 ngày hội việc làm công nghệ thông tin lớn diễn ra tại Trường ĐH Bách Khoa TP.HCM (CSE Job Fair 2023) và Trường ĐH HUTECH (HUTECH IT Open Day 2023), gian hàng TMA luôn trong trạng thái đông đúc, thu hút nhiều sinh viên quan tâm tìm đến để nghe tư vấn và tham gia ứng tuyển.



Bên cạnh đó, với HUTECH IT Open Day - Ngày hội việc làm lớn nhất năm của Khoa CNTT – Trường ĐH HUTECH, TMA hân hạnh đồng hành xuyên suốt cùng chương trình từ mùa đầu tiên trong vai trò nhà tài trợ chính và đến nay đã là năm thứ 7, mang đến các bạn sinh viên những hoạt động ý nghĩa cùng nhiều cơ hội việc làm từ TMA cùng nhiều đơn vị uy tín khác trong ngành công nghệ.



■ Tài trợ cuộc thi AISC'22

Advanced Information Systems Contest (AISC) là cuộc thi được tổ chức thường niên bởi Khoa Hệ thống thông tin – Trường ĐH Công nghệ Thông tin TP.HCM, tạo sân chơi hữu ích cho các bạn sinh viên trên địa bàn thành phố thông qua việc tìm kiếm, đưa ra ý tưởng, giải pháp nhằm giải quyết bài toán thực tế trong lĩnh vực Hệ thống thông tin và Thương mại điện tử.



TMA hân hạnh là nhà tài trợ vàng và đồng hành xuyên suốt AISC'22 trong nhiều giai đoạn diễn ra cuộc thi, từ cử các chuyên gia làm mentor, hỗ trợ các đội trong quá trình hoàn thiện bài thi, song song đó, chuyên gia từ TMA cũng góp mặt tại vòng chung kết ngày 02/03/2023 trong vai trò BGK, cùng BTC tìm ra và vinh danh những đội thi xuất sắc nhất.

■ Các hoạt động hợp tác khác

Không chỉ đồng hành tại các cuộc thi, các hoạt động sôi nổi, TMA còn phối hợp cùng nhà trường trong công tác đào tạo, mang đến những góp ý nhằm xây dựng chương trình học giáo dục chất lượng, giúp sinh viên tiếp cận các kiến thức mới và phù hợp nhu cầu tuyển dụng tại doanh nghiệp.

Khảo sát chất lượng đào tạo

Trường ĐH
Văn Lang

Hội thảo nguồn nhân lực CNTT

Trường ĐH
Bách Khoa

Khảo sát chất lượng đào tạo

Trường ĐH
Sư phạm Kỹ thuật
TP.HCM

Ký biên bản hợp tác cùng

Trường ĐH
Gia Định

[TMA Futsal League 2023]

NHỮNG VÒNG ĐẤU ĐẦU TIÊN ĐẦY CẢM XÚC



Tháng 3 là một tháng tràn ngập niềm vui với người hâm mộ môn thể thao vua TMA khi TMA Futsal League quay trở lại. Giải đã có một ngày khai mạc hoành tráng, rộn ràng vào cuối tháng 3, nơi 24 đội bóng cùng hơn 600 cầu thủ và cổ động viên cùng sum họp.

Sau những vòng đấu đầu tiên, League A, B đã khá nhem xuất hiện những cái tên “sừng sỏ” cho cuộc đua tranh ngôi vô địch, trong khi đó, League C vẫn còn là một ẩn số khi có khá nhiều đội mới và vẫn chưa phô diễn được hết khả năng.

Tại League A, dù có khởi đầu chưa được coi là thuận lợi khi để hòa DC13, DC11 cũng đã giành được siêu cúp và trở lại lợi hại ở những vòng đấu tiếp sau đó. Dù thiếu vắng một số trụ cột, họ đã chứng minh điều làm nên chiến thắng cho đội không phải là bất kỳ một cá nhân nào mà là tinh thần đoàn kết, đội hình đồng đều và chiến thuật bài bản mà đội nghiêm túc đầu tư. Theo sát DC11, DC14-28 cũng chứng tỏ được tinh thần thép khi chưa thất bại lần nào. Tuy nhiên, thể lực của các cầu thủ có vẻ là vấn đề lớn trong bài toán dài hơi.





Ở League B, DC1x10 và DC3 đang là những đội có thành tích tốt nhất. Trong khi đó, DC18 và DC24 dù đặt mục tiêu cạnh tranh ngôi vô địch nhưng đang gặp phải một số bất lợi khi có những màn ra quân chưa mấy thành công.



Tuy được đánh giá là nhẹ nhàng hơn nhưng League C cũng nóng bỏng không kém khi những màn rượt đuổi tỉ số liên tiếp diễn ra. DC17 (tiền thân là DC17B) tuy bước xuống từ vực sâu của League B nhưng nay đã “bá chủ” League C khi có 2 trận thắng liên tiếp. Dự đoán tương lai của họ sẽ còn xán lạn trên chặng đường sắp tới.

Chặng đường TMA Futsal League 2023 còn rất dài, mọi dự đoán đều có thể thay đổi. Hãy đến sân H2, Tân Bình vào sáng thứ 7 hằng tuần để theo dõi và cổ vũ cho đội bóng yêu thích!

TIP TẠO DẤU ẤN MẠNH MẼ TRONG CÁC HOẠT ĐỘNG PHONG TRÀO

Tháng 3 quả là một tháng rực rỡ đối với TIP chúng ta. TIP tích cực tham gia hoạt động xã hội, thành công truyền đam mê học tiếng Anh đến các em học sinh. Bên cạnh đó, TIP cũng thi đấu xuất sắc tại giải bóng đá IT-QNU mở rộng năm 2023 với hàng loạt chiến thắng vang dội, truyền đi niềm vui và tự hào cho người hâm mộ.

Giải bóng đá IT-QNU mở rộng năm 2023



Hòa chung không khí TMA Futsal League 2023, đội bóng TMA Bình Định đã tham gia giải bóng đá truyền thống IT-QNU mở rộng 2023.

Đây là giải bóng đá thường niên do khoa CNTT, trường ĐH Quy Nhơn tổ chức với mục đích tạo môi trường giao lưu thể thao lành mạnh cho sinh viên khoa và các doanh nghiệp đối tác. Giải đấu năm nay có sự tham gia của 21 đội bóng.

Xuất sắc vượt qua vòng bảng với kết quả toàn thắng 8-2 trước các bạn sinh viên khóa 45D và 13-0 trước khóa 44C khoa CNTT, chúng ta ghi danh vào vòng Tứ kết. Tại đây, tiếp đà hưng phấn, TMA dễ dàng đánh bại đối thủ với tỉ số 4-0 và giành tấm vé cho trận bán kết.

Thi đấu với tinh thần thoải mái, một lần nữa, TMA xuất sắc giành chiến thắng 5-0 trước đội 45D, từ đó thẳng tiến vào trận chung kết.

Với phong độ đang lên cao, TMA quyết tâm giành chức vô địch mùa giải năm nay. Mọi người hãy cùng cổ vũ cho TMA để đội bóng có tinh thần chiến đấu cũng như nâng cao chiếc cúp vô địch.



TIP truyền đam mê học tiếng Anh đến các em học sinh Trường Tiểu học Kim Đồng

Hiểu được tầm quan trọng đó cùng mong muốn giúp sức cho các em nhỏ thế hệ mầm non của tỉnh nhà có thêm cơ hội phát triển đam mê học tiếng Anh, TIP đã phối hợp cùng trường Tiểu học Kim Đồng (Cơ sở II) tổ chức chương trình giảng dạy tiếng Anh miễn phí cho các em học sinh.

Một trong những rào cản của các em nhỏ nơi đây trong việc tiếp cận tiếng Anh là chưa có nhiều cơ hội để tiếp cận những phương pháp học tập hiện đại hay một môi trường lý tưởng để rèn luyện và phát triển kỹ năng giao tiếp. Do đó, mục tiêu trước mắt của chương trình là nỗ lực để truyền đạt bài học đến các em theo phương pháp tự nhiên, nhẹ nhàng nhất, giúp các em dần dần có được sự tự tin, thân thuộc và từ đó hình thành đam mê với ngôn ngữ này.

Trong giai đoạn đầu, lớp học sẽ được triển khai đến các em học sinh lớp 4 và lớp 5 vào sáng thứ 7 hàng tuần.

Buổi học đầu tiên đã diễn ra vào sáng thứ bảy vừa qua, các thành viên TIP cùng các bé đã có một bầu không khí thật tươi vui, phấn khởi “chơi mà học – học mà chơi”.

Ngoài ra, các anh chị cũng đã dành tặng đến các em những dụng cụ học tập mới để hỗ trợ cho việc học, thay lời chúc các em sẽ ngày càng chăm ngoan, học tốt.





THÁNG 3 SÔI ĐỘNG CÙNG NHIỀU HOẠT ĐỘNG BỔ ÍCH

Tháng 3 này, các DC đã tích cực tổ chức rất nhiều hoạt động phong trào cho các thành viên. Nhờ đó mà tinh thần của các thành viên trong dự án vô cùng thoải mái, tràn đầy năng lượng để tiếp tục công việc của mình. Bên cạnh những phút giây vui chơi sảng khoái, mọi người còn học được rất nhiều kiến thức, mở mang tầm hiểu biết từ những talk show, chuyến đi thực tế... Tất cả những trải nghiệm quý báu này sẽ góp phần làm cho DC phát triển lớn mạnh hơn nữa.

Program 4B



Cuối tháng 3, để tránh cái nóng “medium rare” tại thành phố Hồ Chí Minh, Program 4B đã có một chuyến nghỉ mát tại Đảo ngọc Phú Quốc.

Đến Phú Quốc, các thành viên được đắm mình trong biển xanh cát trắng, được thưởng thức những món hải sản tươi ngon tuyệt hảo. Bên cạnh đó, team còn đi thăm nhà tù Phú Quốc - Di tích lịch sử vô cùng nổi tiếng ở đảo ngọc, đây cũng là cơ hội để tất cả mọi người cảm nhận về một thời quá khứ hào hùng, bi tráng của dân tộc. Tạm biệt nhà tù, các thành viên tiếp tục tham quan những danh lam thắng cảnh khác như chùa Hộ Quốc, cơ sở làm nước mắm, cơ sở sản xuất ngọc trai và thưởng thức sản vật từ quả sim.v.v.. Sau chuyến đi tuyệt vời nhưng cũng không kém phần bổ ích, các thành viên đã được sạc đầy năng lượng để tiếp tục chiến cùng những project mới.

DC3



Tháng 3 vừa qua, DC3 hân hạnh đón tiếp khách hàng ghé thăm. Cũng nhân sự kiện này, DC3 đã chia sẻ cho họ nhiều nét văn hóa đặc sắc ở Việt Nam. Kỷ niệm này chắc hẳn để lại nhiều ấn tượng sâu sắc và khó quên trong lòng khách hàng.

Cũng trong tháng 3, nhân sự kiện khách hàng đổi logo mới, họ đã gửi tặng các thành viên trong dự án nhiều phần quà nhỏ nhỏ.



Để nâng cao tinh thần thể dục thể thao cũng như tinh đoàn kết giữa Dev và Test, DC3 đã tổ chức thành công buổi giao lưu bóng đá ngập tràn niềm vui.

DC16



Từ sáng ngày 09/03 đến trưa ngày 10/03, dự án TechnologyOne (T1) của DC16 đã tham dự hoạt động thường niên của khách hàng mang tên HackDay. Chương trình tổ chức nhằm giới thiệu nhanh các sites với nhau và trình bày các ý tưởng (Hack idea) về mọi mặt trong T1 bao gồm cải tiến, new features của platform, tiện ích cho các phòng ban, cả những idea cho cộng đồng. Năm nay, site VN đã chuẩn bị 3 ideas gồm các khâu lên ý tưởng, code for demo, slide for demo, script for speaking, record for 2-minutes video.

DC18



DC18 vẫn duy trì những hoạt động thể dục thể thao như đá banh, cầu lông, cũng như hoạt động học thuật tại CLB tiếng Anh.

Ngoài ra DC18 còn tổ chức sinh nhật cho các thành viên có ngày sinh trong tháng rất đều đặn. Đây cũng là sự quan tâm hết sức ấm áp mà DC18 dành cho nhau.

DC22

Nhằm giúp các cá nhân và các nhóm trong DC hiểu rõ và ứng dụng tốt hơn ChatGPT, DC22 đã tổ chức buổi ChatGPT Tech Talk tại Meeting Room C cũng như online qua Zoom meeting, với sự tham gia của đông đảo các thành viên.



Các nhóm đã có cơ hội trình bày các ý tưởng, thảo luận sôi nổi, nhiệt tình, giúp tất cả mọi người cập nhật những xu hướng mới nhất của công nghệ, qua đó, đưa ra những giải pháp tối ưu cho các thách thức trong công việc hiện tại. Buổi Tech Talk diễn ra vô cùng thành công nhờ sự chuẩn bị chu đáo và sự tham gia vô cùng nhiệt tình của tất cả mọi người. Tiếp nối sự thành công này, buổi Tech Talk thứ 2 sẽ diễn ra ngay trong tháng 4 nhằm đem lại nhiều giá trị hơn nữa.

DG5



Tháng 3 vừa qua, DG5 đã đón tiếp khách hàng Nokia Altiplano (Bart & Peter) đến thăm Lab 6. Và đặc biệt tổ chức chuyến thăm TIP kết hợp teambuilding bằng hoạt động cắm trại bên bờ biển với thông điệp ý nghĩa “DG5-TIP Nhà vẫn luôn là nhà”.



DC9



Trong tháng 3, DC9 đã tổ chức Tiệc tân niên kết hợp các sự kiện 8/3, tổng kết năm, trao các giải thưởng promotion, nhân viên trẻ xuất sắc, thể thao, văn nghệ.

DC19



Tháng 3 này, DC19 tăng trưởng thêm 3 account tại khách hàng ICON.

Ngoài ra DC19 cũng có 2 chuyến đi tham quan về miền Tây, đó là chuyến tham quan Đảo Nam Du của Program 3 và chuyến phượt xe máy về Tiền Giang và Bến Tre của 2 project AxS Plano và Plano SDA.

DC9



Đầu tháng 4, giải bóng đá DG7 League Cup - Summer 2023 đã được tổ chức nhằm tạo ra một sân chơi giao lưu lành mạnh cho các thành viên đam mê môn thể thao vua. Giải quy tụ 7 đội bóng trong toàn DG và đã khởi tranh vào tối 05/04 vừa qua tại sân K334, Tân Bình. DG7 League Cup - Summer 2023 hứa hẹn là một sự kiện thú vị và hấp dẫn, với những trận đấu căng thẳng nhưng không kém phần giải trí. Hãy cùng theo dõi và cổ vũ các đội bóng trong giải DG7 League Cup - Summer 2023!



CHĂM SÓC TÓC CHẮC KHỎE TỪ NGUYÊN LIỆU THIÊN NHIÊN

Người xưa có câu “Cái răng, cái tóc là góc con người”, câu nói đã khẳng định tầm quan trọng của hàm răng, mái tóc đối với mỗi một chúng ta. Có mái tóc suôn mượt, chắc khỏe hẳn đều là mong muốn của tất cả mọi người. Nhưng làm thế nào để có mái tóc suôn mượt, chắc khỏe thì không phải ai cũng biết. Mặt khác, chúng ta đã quen với việc dùng dầu gội công nghiệp lên mái tóc vì sự tiện lợi, nhưng thiên nhiên tuyệt vời ngoài kia có những dưỡng chất vô cùng an toàn và có lợi cho việc chăm sóc mái tóc mà chúng ta chưa biết. Sau đây là những cách chăm sóc tóc cực kỳ hiệu quả đến từ nguyên liệu thiên nhiên mà bạn có thể tham khảo!

1. Mặt nạ nha đam



Mặt nạ nha đam giúp tóc con mọc nhanh, giảm gàu, giảm rụng và đặc biệt tóc sẽ bóng khỏe từ bên trong.

Nguyên liệu:

1/2 lá Nha đam (nếu lá to)

1/3 chén dầu oliu hoặc dầu dừa, hoặc nho, hoặc jojoba.

1-2 quả trứng gà

Cách làm:

Nha đam các bạn nạo ra lấy nhót, sau đó, trộn nhót nha đam, dầu oliu, và trứng lại với nhau. Để cho hỗn hợp hoà quyện thì các bạn nên cho vào máy xay sinh tố để trộn.

Sau đó thoa hỗn hợp lên da đầu, thân tóc và đuôi tóc đến khi ướt toàn bộ tóc. Lúc thoa các bạn vuốt tóc nhẹ nhẹ để tránh rụng tóc.

Sau đó, dùng giấy wrap để bao lại đầu hoặc bọc nilon rồi ủ trong vòng 30 phút - 1 tiếng. Nên quấn dưới cổ một cái khăn để lau mỗi khi nhót bị chảy xuống nếu có.

Sau khi ủ, các bạn gội với nước mát thật sạch, rồi dùng 2 lần dầu gội, 1 lần dầu xả.

Các bạn nên ủ 3 lần trong 1 tháng để đạt hiệu quả như mong muốn.

Lưu ý:

Sau khi ủ, các bạn sẽ thấy tóc rụng nhiều hơn một chút vì rụng thay tóc yếu sau đó tóc mới sẽ mọc nhanh ra, mềm mượt, khỏe mạnh do đó bạn cần kiên trì.

Nếu tóc hơi khô sau khi ủ là do bạn gội chưa sạch. Vậy nên bạn phải gội với dầu gội công nghiệp như Pantene, Sunsilk, L'Oréal... chứ không gội bằng bồ kết.

Sau khi gội và xả thì các bạn sử dụng thêm các sản phẩm dưỡng tóc như xịt dưỡng, kem dưỡng và serum dưỡng nữa và đem tóc đi sấy mát.

2. Ủ tóc từ hạt lanh



Một loại nguyên liệu từ thiên nhiên khác không kém phần hiệu quả cho những bạn muốn có mái tóc bóng khỏe, giảm gãy rụng đó chính là hạt lanh (flaxseeds).

Hạt lanh có thể nghe còn xa lạ với nhiều bạn nhưng đối với phương tây và những bạn chuyên về sức khỏe thì hạt lanh được ca ngợi rất nhiều về các lợi ích từ da, tóc, sức khỏe. Hơn nữa trên các trang mạng xã hội bán rất nhiều loại hạt này với giá rất rẻ. Mọi người có thể mua 1kg và dùng cả năm cho tóc, da, ăn....

Công dụng của hạt lanh với tóc là kích thích mọc tóc, giảm /chống rụng, tăng độ đàn hồi, bóng mềm.

Nguyên liệu:

10-20g hạt lanh

1 lít nước

Cách làm:

Các bạn luộc hạt lanh trên bếp, nấu khoảng 15-20p (sôi 5 phút) thì nhắc xuống để nguội.

Khi hạt chín phần nước sẽ bắt đầu sệt sệt lại như gel của nha đam. Nếu các bạn thấy quá đặc hãy thêm nước, còn nếu lỏng quá thì thêm hạt. Sau đó lọc hạt dùng phần nhớt ủ tóc.

Khi ủ, các bạn cần ủ cả da đầu, thân và đuôi tóc. Thời gian ủ tóc từ 30 phút đến 1 tiếng Sau đó các bạn gội, xả lại bình thường.

Các bạn cần ủ 2 lần 1 tuần và sau hai lần ủ các bạn sẽ cảm nhận mái tóc mình hoàn toàn thay đổi, từ việc mềm hơn, bóng hơn,...

Tuy nhiên, việc giảm rụng và mọc phải có thêm thời gian, thông thường là sau 4-5 lần ủ.

3. Mặt nạ chuối ủ tóc



Nghe có vẻ vô lý nhưng công thức ủ tóc này vô cùng dễ làm và mang lại hiệu quả cao cho mái tóc. Giúp cho mái tóc nhanh dài, mềm mượt, phục hồi hư tổn, cung cấp độ ẩm, bóng mềm cho mái tóc.

Nguyên liệu:

2 trái chuối chín, các bạn dùng chuối càng chín càng tốt, không dùng trái mới ngà ngà chín hoặc còn xanh. Các bạn có thể dùng chuối già, chuối sứ, chuối cao,...nhưng không dùng chuối hột.

Dầu olive hoặc dầu dừa, dầu hạt nho, thầu dầu, bơ,...Tuỳ vào độ dài của mái tóc mà các bạn điều chỉnh mức độ cho phù hợp. Với mái tóc dài các bạn có thể dùng khoảng 1/3 chén dầu.

2 quả trứng gà. Với ai không thích mùi tanh của trứng thì khuấy trứng trước khi bỏ vào máy xay sinh tố, xay chung với các nguyên liệu kia.

Lưu ý công thức này các bạn áp dụng theo tỉ lệ 1:1. Có nghĩa là 1 trái chuối thì 1 quả trứng gà, tương tự 2 trái chuối là 2 quả trứng gà.

Cách làm:

Bỏ tất cả nguyên liệu trên vào máy xay sinh tố các bạn xay đến khi mềm và mịn như sinh tố. Nếu không có máy xay thì dùng lưới lọc, lọc thật kỹ nếu không thì xác chuối có thể bị dính lên tóc.

Ủ trong 30 phút, sau đó gội lại 2 lần dầu gội, 1 lần dầu xả. Lần đầu dùng mặt nạ chuối nên tóc sẽ hơi khô sau khi gội hai lần thì các bạn sẽ dùng dầu xả.

Nếu mỗi lần làm thấy tốn nhiều thời gian, bạn có thể xay hết 1 lần rồi trữ đông trong tủ đá, cthể bảo quản đến 1 tháng. Khi lấy từ tủ đá, các bạn để bên ngoài khoảng 30p là mặt nạ tự rã đông.

4. “Trùm cuối” nước vo gạo



Đây là công thức ủ tóc rất đơn giản, dễ làm, không tốn một đồng mà lại giúp tóc mọc nhanh, chắc khỏe, bóng mượt, giảm gàu, giảm rụng và tăng độ đen tự nhiên cho tóc.

Cách làm:

Ủ gạo với nước hoặc chỉ cần ủ nước vo gạo qua đêm trong tủ lạnh hoặc để ở chỗ thoáng mát là có thể sử dụng cho hôm sau.

Ủ nước gạo cùng hạt gạo và để qua đêm khiến các chất dinh dưỡng trong gạo sẽ được tiết ra và hoà tan trong nước, do đó sẽ tốt cho quá trình mọc tóc hơn là chỉ ủ nước gạo thông thường. Sau đó chúng ta hoàn toàn có thể dùng hạt gạo ủ đó đi nấu cháo, làm bánh.

Nếu các bạn thích có mùi hương thì có thể bỏ vài lát vỏ cam, lavender vào để làm sạch tóc và thơm hơn (trong cam, chanh có tính axit có thể làm cho màu tóc phai và sáng hơn)

Thời gian ủ hiệu quả là từ 1 đến 2 tiếng. Các bạn nên ủ 3-4 lần/tháng.

Sau khi ủ, các bạn gội đầu với dầu gội 2 lần, dầu xả 1 lần cũng như sử dụng các sản phẩm dưỡng tóc cần thiết sau khi gội.

Các bạn có thể dùng dầu gội thiên nhiên như bồ kết để gội vì mặt nạ gạo gội rất dễ ra nhưng vẫn phải gội 2 lần.

Lưu ý chỉ dùng các sản phẩm dưỡng tóc sau khi gội và trước khi sấy tóc (lúc tóc còn ướt) để tóc không bị khô, không nên sấy xong rồi mới dưỡng.

Bên cạnh đó, một vài lưu ý chung cho các bạn khi quyết định dùng mặt nạ thiên nhiên ủ tóc nhưng sau đó bị khô, xơ, rụng hoặc bết:

- Tóc khô, xơ:

Do các bạn gội không sạch, thành phần mặt nạ thiên nhiên vẫn còn bám trên tóc gây ra khô xơ. Bạn nên gội thật sạch với nước để trôi đi hết phần mặt nạ trên tóc, sau đó dùng 2-3 lần dầu gội, 1 lần dầu xả. Sau khi gội các bạn dùng thêm các sản phẩm dưỡng tóc sau khi gội.

Hoặc do các bạn không hợp với tinh dầu đang dùng. Có người hợp olive, người hợp dầu dừa ép lạnh và ngược lại. Nếu bạn đang dùng dầu dừa và thấy khô thì nên chuyển qua dùng dầu olive. Một lý do khác là các bạn dùng quá ít dầu, cũng khiến tóc bị khô, xơ.

Cuối cùng là do tóc chưa quen. Vì là lần đầu tiên dùng một sản phẩm thiên nhiên trên tóc thì tóc sẽ chưa quen đâu nên sẽ bị khô. Nhưng qua lần ủ sau thì tóc sẽ mềm ra.

- **Tóc bết:** do dùng quá nhiều dầu và gội không sạch

- **Tóc rụng:** Do rụng tóc yếu và thay tóc mới khỏe hơn do đó các bạn không nên lo lắng. Thông thường tóc có thể rụng 10-15 sợi.

Cuối cùng là các bạn không dùng mặt nạ ủ tóc khi da đầu bị nấm, gàu nặng, vảy nến, mụn đỏ đau nhức, rụng tóc từng mảng chưa biết nguyên nhân.

Theo: *Phuong Pham (happipham)*

6 WEBSITE HỮU ÍCH CHO VIỆC HỌC HỎI VÀ PHÁT TRIỂN BẢN THÂN



Có bao giờ bạn tự hỏi “Liệu mình đã thực sự phát triển so với ngày trước hay chưa?”. Với một số bạn, hẳn là khá khó để khẳng định điều này. Nhưng chắc chắn rằng, việc học đối với mỗi chúng ta chưa bao giờ là đủ, và việc tiếp thu những kiến thức mới sẽ giúp chúng ta năng động, linh hoạt, phát triển tốt hơn ngày hôm qua. Vậy học gì và học ở đâu thì hiệu quả? Dưới đây là những website vô cùng hữu ích với rất nhiều chủ đề để bạn lựa chọn học, hãy thử tham khảo bạn nhé!

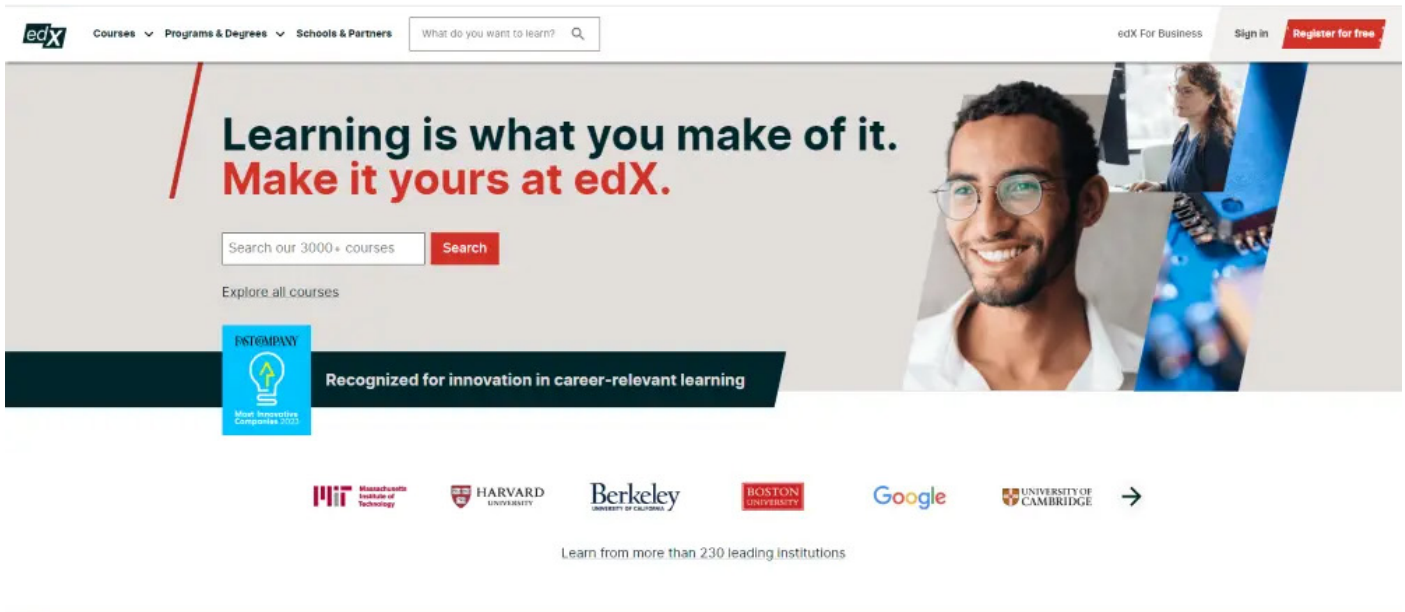
1. Trang website code: Codecademy

The screenshot shows the Codecademy homepage. At the top, there's a navigation bar with links: Catalog, Resources, Community, Pricing, and Business Solutions. A search icon and 'Log In' link are on the right. The main content area features a large image of a woman in a yellow shirt and colorful skirt, standing next to a red chair. To the right of the image, there's a sign-up section titled 'Join the millions learning to code with Codecademy for free'. It includes an 'Email' input field, a 'Password' input field with an eye icon, and a blue 'Sign up' button. Below the button, there's a line of text: 'By signing up for Codecademy, you agree to Codecademy's [Terms of Service](#) & [Privacy Policy](#).' At the bottom, it says 'Or sign up using:' followed by four social media icons: LinkedIn, Google, Facebook, and GitHub.

Nếu muốn bắt đầu học code từ số 0 thì Codecademy là nơi dành cho bạn. Giao diện đơn giản, dễ dùng và có thời gian cam kết để hoàn thành. Trang website này hữu ích với nhiều khóa học là miễn phí và bạn có thể nâng cấp bản Pro theo tháng để sử dụng nhiều tính năng hơn. Học code rất quan trọng nếu bạn là một newbie nhưng có đam mê rất lớn với ngành IT.

Link truy cập: <https://www.codecademy.com/>

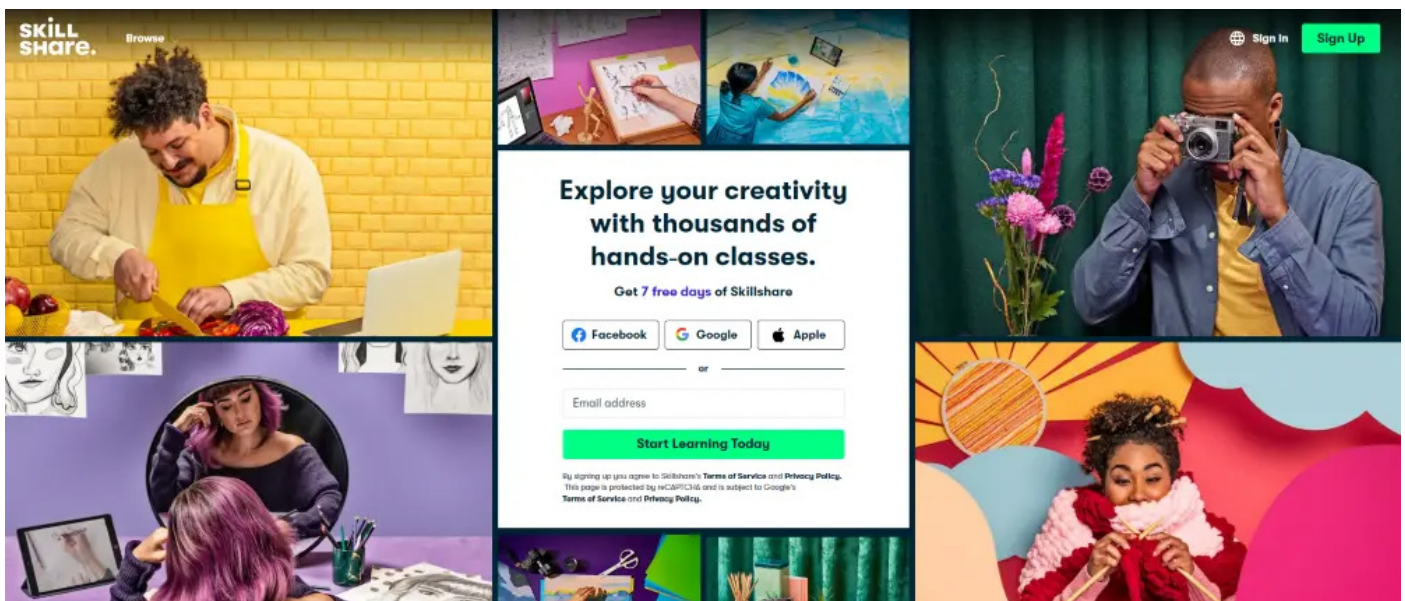
2. Trang website hữu ích học đủ thứ: edX



Trang website này giúp bạn tiếp cận các khóa học online từ các trường đại học tốt nhất trên thế giới. Đây là trang web được sáng lập bởi trường đại học Harvard và trường đại học MIT của Mỹ nên nội dung cũng được đầu tư kỹ lưỡng. Hầu hết các video của edX đều có phụ đề tiếng Anh. Và có phần keynote tổng hợp vắn tắt nội dung của mỗi video rất dễ để theo sát nội dung học.

Link truy cập: <https://www.edx.org/>

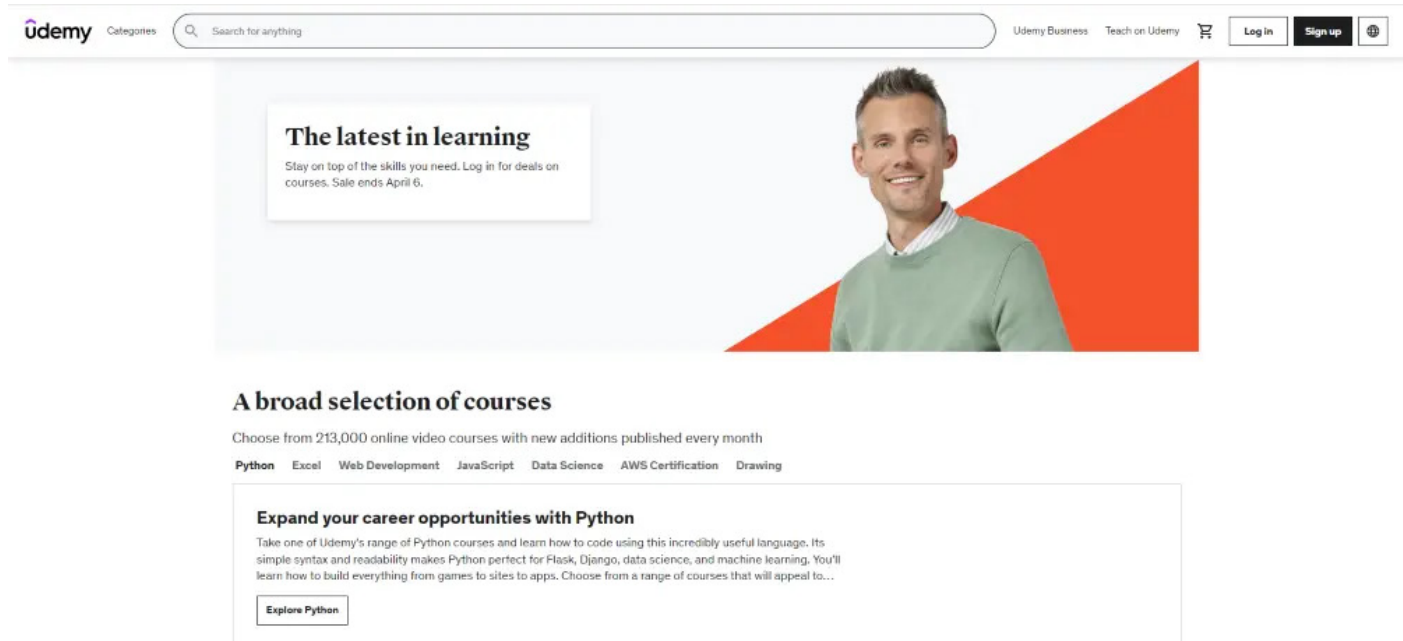
3. Trang website của kỹ năng sáng tạo: Skillshare



Bạn là người thích viết lách? Bạn có thể học được rất nhiều về các kỹ thuật viết trên trang web này từ những tác giả nổi tiếng thế giới. Nơi đây, bạn hoàn toàn có thể tìm thấy những kiến thức hữu ích về mọi kỹ năng đặc biệt là thiết kế, sáng tạo và kinh doanh. Có rất nhiều các chuyên gia nổi tiếng như Seth Godin, Guy Kawasaki, Gary Vaynerchuk... giảng dạy.

Link truy cập: <https://www.skillshare.com/>

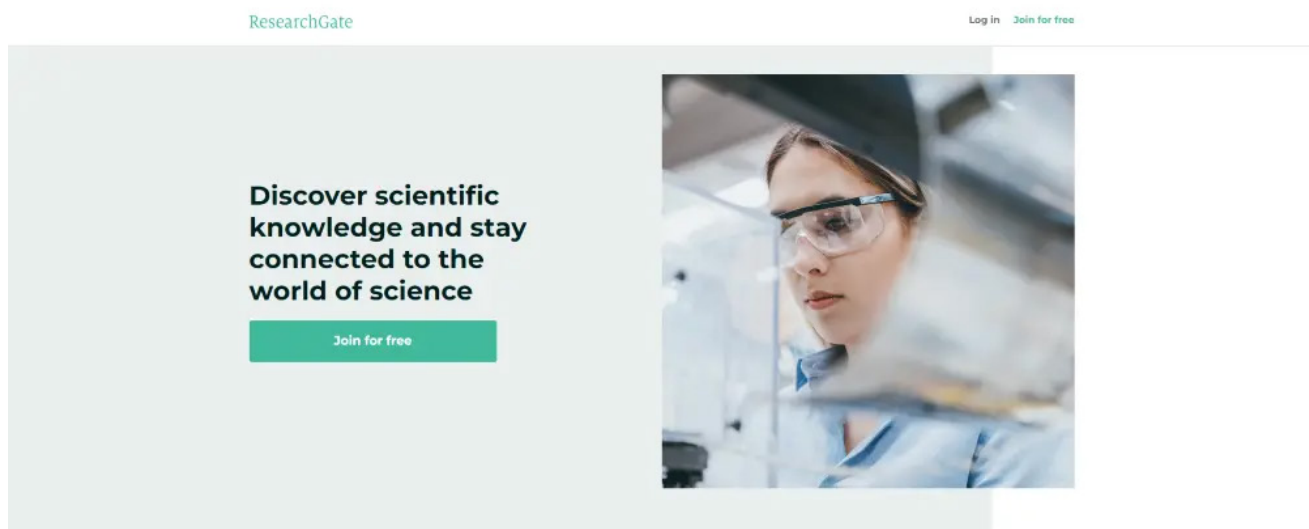
4. Trang website học tất tần tật: Udemy



Nơi giúp các bạn học mọi kỹ năng hot nhất cho công việc, từ thiết kế, phát triển web/app, marketing hay kinh doanh với hàng nghìn khóa học miễn phí và trả phí từ các chuyên gia trong ngành. Các khóa học của Udemy hướng tới đối tượng chủ yếu là những người đi làm, những sinh viên sắp tốt nghiệp đại học mong muốn học tập để tiếp thu được các kiến thức thực tế.

Link truy cập: <https://www.udemy.com/>

5. Trang website trao đổi khoa học: ResearchGate

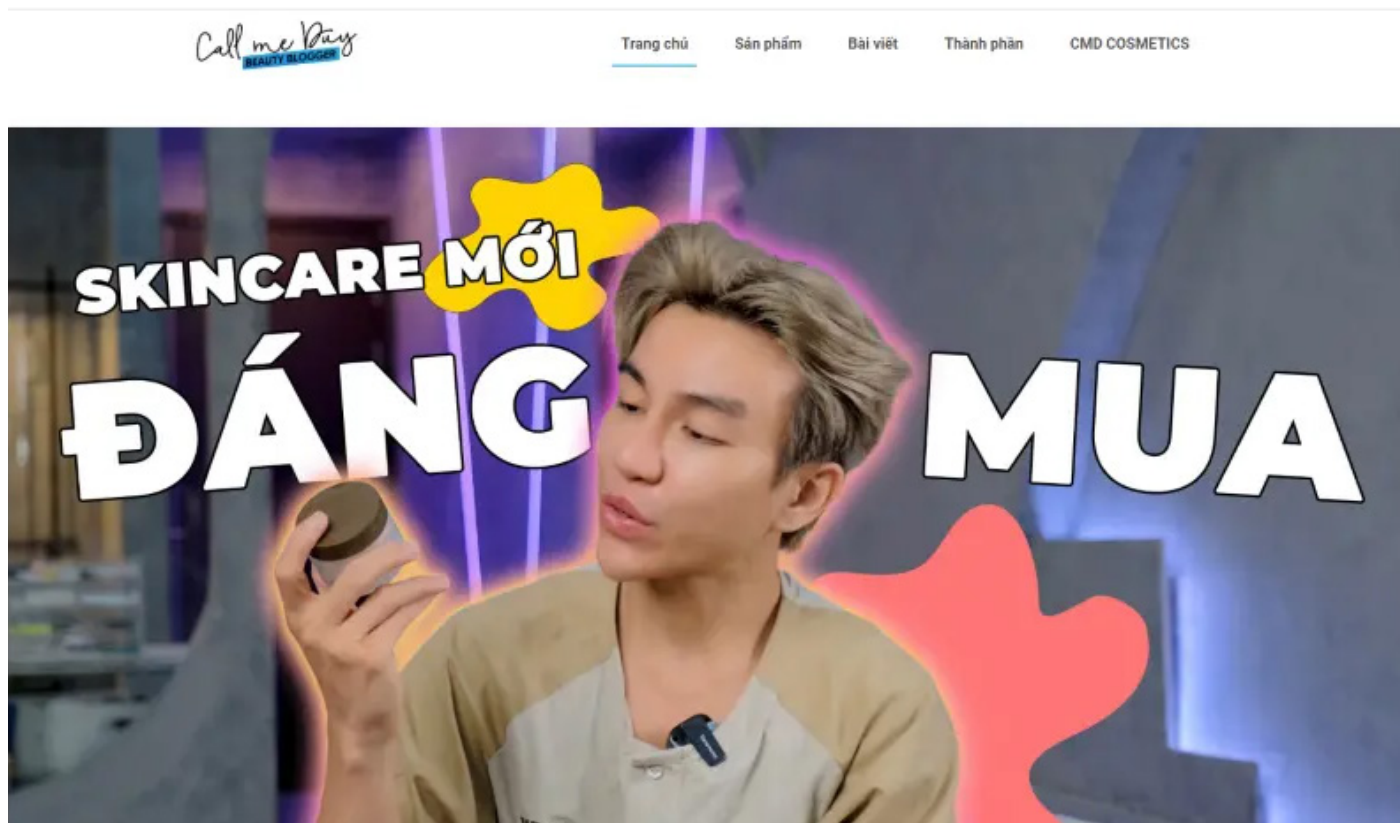


Mục tiêu của ResearchGate là kết nối các nhà nghiên cứu và thúc đẩy quá trình trao đổi kết quả và kiến thức, kinh nghiệm giữa họ với nhau. Chính vì vậy mà ResearchGate được mệnh danh là “mạng xã hội” của các nhà khoa học trên toàn thế giới. Một công cụ rất hữu ích của ResearchGate đó là mục hỏi đáp cho phép bạn đưa ra các câu hỏi thắc mắc về các vấn đề khúc mắc trong quá trình nghiên cứu. Và tại đây chúng ta có thể tìm kiếm các nhà cộng sự trong hành trình tìm kiếm và nghiên cứu thành quả.

Nhược điểm là một số bài viết cần trả phí để có thể tham khảo tài liệu.

Link truy cập: <https://www.researchgate.net/>

6. Trang website về kiến thức làm đẹp: Callmeduy



Chắc hẳn cái tên Callmeduy không còn xa lạ trong cộng đồng những người đam mê làm đẹp. Đây là website được sáng lập bởi Vũ Duy, một beauty blogger nổi tiếng bởi những video clip phân tích thành phần mỹ phẩm được đông đảo mọi người quan tâm trong những năm gần đây. Website Callmeduy chủ yếu làm về hai nội dung chính là những bài viết chia sẻ về làm đẹp và bộ công cụ tra bảng thành phần hóa học của mỹ phẩm. Điều khiến trang web này trở nên nổi bật giữa hàng trăm website làm đẹp khác là nó không chỉ đơn giản review sản phẩm, đưa ra các đánh giá mà còn cung cấp cho người đọc những kiến thức nền tảng về làn da cũng như phương pháp cải thiện, từ đó chúng ta có thể hiểu rõ gốc rễ vấn đề và đưa ra lựa chọn phù hợp nhất. Công cụ tra cứu thành phần hóa học được xem là điểm đặc biệt và vô cùng mới mẻ của Callmeduy khi nó mang lại thông tin rõ ràng, chính xác, giúp người dùng tránh được các rủi ro không mong muốn trong quá trình chăm sóc sắc đẹp.

Truy cập tại: <https://callmeduy.com/>