

NEWSLETTER

Jan, 2019



NHỊP SỐNG TMA

- Lễ kỷ niệm 21 năm thành lập TMA
- TMA và đại học Việt Đức, đại học Quy Nhơn tổ chức R&D workshop
- Cập nhật khảo sát Employee Satisfaction Survey (E-SAT) 2018
- Project của TIC lọt top 10 team chiến thắng tại cuộc thi Open Call
- Hoạt động đào tạo nổi bật tháng 1
- TMA tăng cường hoạt động tuyển dụng đầu năm 2019
- Quà tặng nhân viên đầu xuân 2019

LAB 8 CORNER

GO GREEN

MẸO VẶT

DANH NGÔN

LỄ KỶ NIỆM 21 NĂM THÀNH LẬP TMA

Niềm vui lan tỏa từ Sài Gòn đến Bình Định

Ngày 21/01/2019, hơn 2400 nhân viên TMA cùng khách mời đã có một ngày đầy cảm xúc khi tham dự Lễ kỷ niệm 21 năm thành lập TMA – 21 năm lớn mạnh vươn xa. Buổi lễ có sự hiện diện của cô Ngọc Anh, chú Lệ, Ban giám đốc công ty cùng đông đảo khách mời. Lần đầu tiên trong lịch sử, Lễ kỷ niệm thành lập công ty được tổ chức không chỉ ở TP.HCM mà còn “vươn xa” ra tới Bình Định với các thành viên Lab 8. Một cầu truyền hình đặc biệt đã đem lại nhiều khoảnh khắc thú vị cho thành viên ở 2 đầu cầu.

Năm nay, Lễ kỷ niệm được tổ chức rất gần với dịp Tết cổ truyền của dân tộc, những gam màu ấm áp cùng rất nhiều tiết mục văn nghệ đặc sắc, mới lạ đã mang lại một không khí xuân ngập tràn, vui tươi. Năm 2018, chúng ta có thêm 350 nhân viên được promote, cùng với đó, 82 “siêu nhân của năm” đã được ghi nhận kịp thời bởi danh hiệu PA5. Các bạn đạt PA5 2 lần, 3 lần liên tiếp hay Star Performer quý IV-2018 cũng được vinh danh trước toàn bộ anh chị em công ty. Bên cạnh đó, công ty cũng có món quà thay lời cảm ơn đến 25 anh, chị đạt cột mốc 10 năm làm việc.



Đây cũng là dịp để công ty trao thưởng cho các cá nhân, tập thể đã đạt giải cao trong các bộ môn thuộc Đại hội Thể thao – Văn nghệ TMA 2018, được tổ chức từ tháng 5 – tháng 12 vừa qua. Bộ môn văn nghệ năm nay ghi nhận nhiều tiết mục hay, chất lượng từ DG4, DC8, DC1, DC17, Department..., đóng góp cho Lễ kỷ niệm những giây phút hết sức tuyệt vời. Lab 8 Bình Định cũng đóng góp 1 tiết mục nhảy rất sôi động qua cầu truyền hình trực tiếp, gửi không khí vui tươi, hào hứng vào các lab TP.HCM. Ngoài những tiết mục dự thi, chúng ta còn được thưởng thức nhiều tiết mục “khách mời” đặc biệt như tiết mục Em về miệt thứ - DG4, tiết mục mừng kỷ niệm 10 năm thành lập DC2, phần hát, nhảy Đóa hoa hồng ấn tượng từ nhân viên lâu năm Danh Trần – DC1 hay vở cải lương “Phụng Nghi Đình” khiến cả khán phòng phải trầm trồ của anh Khoa Nguyễn – DC16.

Phát biểu tại buổi lễ, chú Lệ không giấu được niềm vui và sự xúc động khi chứng kiến các nhân viên của mình không chỉ hoàn thành xuất sắc nhiệm vụ trong công việc mà còn hát hay, nhảy giỏi, chơi thể thao cừ. Chú đã giới thiệu Top 10 sự kiện nổi bật 2018 với sự tăng trưởng mạnh mẽ, sự ra đời của TMA Automotive Software Center, TMA Asia tại Singapore, Blockchain Development Center, DevOps Service Center... Đặc biệt, chú cũng khiến mọi thành viên TMA xúc động, ngưỡng mộ khi thể hiện tình cảm, sự chúc mừng nhân dịp cô Ngọc Anh tròn 70 tuổi.

Sau phần lucky draw hết sức hấp dẫn và kịch tính, Lễ kỷ niệm 21 năm thành lập TMA khép lại với thật nhiều niềm vui. Cảm ơn tất cả các bạn vì đã góp phần làm nên một Lễ kỷ niệm ấn tượng cũng như một năm thành công cho TMA. Hẹn gặp lại các bạn trong những sự kiện tiếp theo của năm 2019!



TMA VÀ ĐẠI HỌC VIỆT ĐỨC, ĐẠI HỌC QUY NHƠN TỔ CHỨC R&D WORKSHOP

Ngày 11, 12 tháng 1 vừa qua, tại Trung tâm quốc tế về Khoa học và Giáo dục liên ngành, Bình Định, TMA cùng đại học Quy Nhơn và đại học Việt Đức đã tổ chức buổi R&D workshop nhằm chia sẻ những định hướng R&D hiện nay và thảo luận đi đến mối quan hệ hợp tác lâu dài giữa 3 bên.

Ngoài những chia sẻ về R&D, những công nghệ hot hiện nay như Data Analytics, Machine Learning, Internet of Things cũng được thảo luận chuyên sâu và sôi nổi.



CẬP NHẬT KHẢO SÁT EMPLOYEE SATISFACTION SURVEY (E-SAT) 2018

Phòng CDO (Corporate Development Office) đang cùng BGĐ và bộ phận liên quan lên kế hoạch hành động và có các giải pháp cụ thể. Bên cạnh đó, ngay trong tháng 1, cuộc khảo sát riêng về Working Environment cũng đã được các Manager thực hiện, gần 250 ý kiến đóng góp thẳng thắn, thiết thực đã được gửi về. Các ý kiến đóng góp đang trong quá trình tổng hợp và phân tích.

IC sẽ thông tin cụ thể đến tất cả các bạn kế hoạch cũng như kết quả thực hiện của 2 khảo sát này trong thời gian sớm nhất.



PROJECT CỦA TIC LỘT TOP 10 TEAM CHIẾN THẮNG TẠI CUỘC THI OPEN CALL

Vừa qua, TMA Innovation Center đã xuất sắc vượt qua nhiều đối thủ đến từ nhiều nước trên thế giới để lọt vào top 10 team chiến thắng tại cuộc thi Open Call với project Agri-SCM. Đây là cuộc thi được tổ chức bởi Origintrail, nhằm mục đích tìm kiếm những ý tưởng công nghệ áp dụng Blockchain vào truy xuất nguồn gốc trong nhiều lĩnh vực.

Agri-SCM là một trong những dự án tiêu biểu của TIC trong năm 2018 vừa qua, đó cũng là 1 trong 3 projects được giải thưởng TIC PoC award trong quý 4 2018. Với việc lọt vào top 10 cuộc thi Open Call, project này đang trong quá trình chuẩn bị triển khai tại OriginTrail Decentralized Network.

Trước đây, việc áp dụng công nghệ vào ngành nông nghiệp còn gặp nhiều khó khăn và tốn kém, do đó, hầu hết mọi công việc đều được thực hiện thủ công. Hiểu được điều này, TIC đã nghiên cứu và phát triển Agri-SCM – một giải pháp đơn giản dành cho nông dân cũng như doanh nghiệp nhỏ. Với tiêu chí dễ dàng sử dụng, đặc biệt là hoàn toàn miễn phí, Agri-SCM sẽ là một ứng dụng vô cùng ý nghĩa và có ích cho người nông dân Việt Nam hay quốc tế. Với khả năng mang lại sự tối ưu hóa trong mùa vụ, khả năng truy xuất thông tin, nguồn gốc sản phẩm cao, Agri-SCM sẽ giúp người sử dụng từng bước nâng cao chất lượng sản phẩm để đạt được các chuẩn nông nghiệp như VietGAP, GlobalGAP, GS1,...



AGRICULTURE SUPPLY CHAIN MANAGEMENT



HOẠT ĐỘNG ĐÀO TẠO NỔI BẬT THÁNG 1

1. Khởi động những khóa học “Hot” đầu năm 2019

Đáp ứng nhu cầu của đông đảo lập trình viên công ty, TL2C đang triển khai kế hoạch để giới thiệu các khóa học “hot”:

- Tháng 1: AngularJS 6; Go programming; Python programming
- Tháng 2: Blockchain Developer; Data Science

Nhớ theo dõi thông tin từ TL2C để đăng ký khóa học yêu thích nhé!

2. Tech Talk: Smart tech for smart living

Tech Talk: trong khuôn khổ của sự kiện Tech Awards - chương trình bình chọn thường niên của chuyên trang Số Hóa do VnExpress tổ chức. Chương trình diễn vào ngày 09/01 tại White Palace. TL2C đã đăng ký cho 22 thành viên tham gia sự kiện này. Tại đây, các thành viên sẽ được trò chuyện cùng các chuyên gia công nghệ trong lĩnh vực AI, Robotics, xe tự hành...

3. TMA Smart Learning System - Release 2

TMA Smart Learning System - Release 2 đã sẵn sàng phục vụ các thành viên TMA với những cải tiến như:

- Trải nghiệm riêng cho người học để phù hợp với từng cá nhân
- Platform dạy, học, quản lý khóa học và lưu trữ dữ liệu
- Một tính năng nâng cao được tích hợp trong Moodle

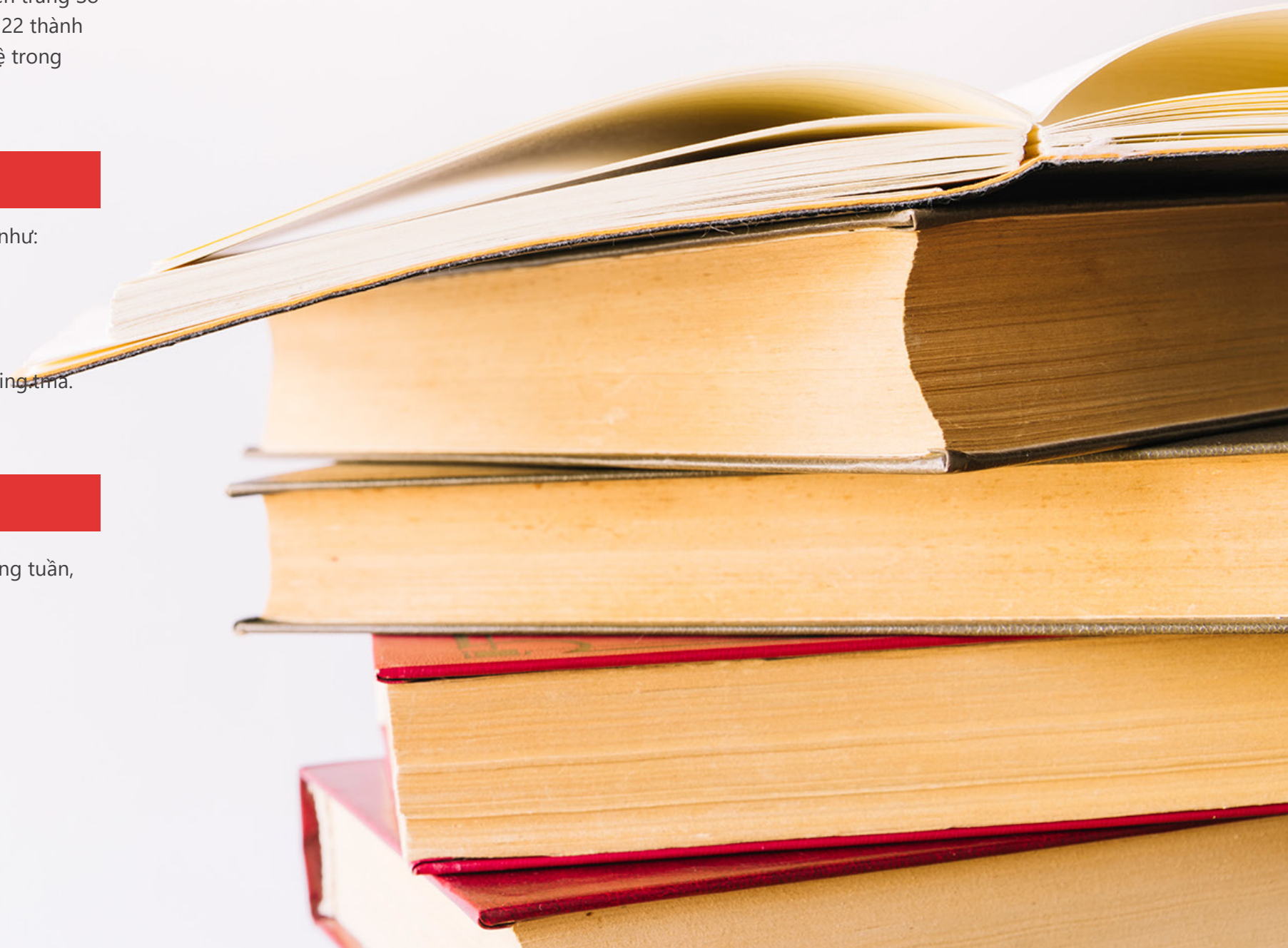
Hướng dẫn chi tiết cho TMA Smart Learning System, các bạn có thể tham khảo tại <https://smartlearning.tma.com.vn/enroll/public/announcement/Smart-Learning-System-release-2-guideline.pdf>

4. English Toastmasters club

Nhận được sự ủng hộ của đông đảo thành viên TMA, English Toastmasters club vẫn được tổ chức hằng tuần, các bạn có thể đăng ký tại <https://training.tma.com.vn>

5. Khóa thực tập đầu tiên của năm 2019

Như những khóa thực tập trước, năm 2019, SDC vẫn nhận một lượng lớn sinh viên từ những trường đại học như Khoa học Tự nhiên, Công nghiệp, Bách Khoa đến thực tập. Tại đây, các bạn sinh viên sẽ được thực hành tại các dự án thực tế, được nâng cao những kỹ năng cần thiết như tiếng Anh, kỹ năng mềm. Đây cũng là nguồn cung cấp nhân tài tương lai cho các dự án của TMA.



TMA TĂNG CƯỜNG HOẠT ĐỘNG TUYỂN DỤNG ĐẦU NĂM 2019

Chuẩn bị nguồn nhân lực cho các dự án trong năm 2019, TMA đang triển khai nhiều chương trình tuyển dụng với nhiều vị trí hấp dẫn như:

- TIC: Marketing Executive, AI/ML, Data Science Engineer
- TFT: Developer, Tester mới tốt nghiệp
- SDC: Chiêu sinh khóa thực tập 1 năm 2019
- ...

Theo dõi thông tin tuyển dụng của TMA tại www.tma.vn và cùng giới thiệu cho bạn bè, người thân nhé!

We are looking for:

Marketing Executive

Two years experience in:

- Implement B2B marketing campaigns
- Organize events, seminar, exhibitions, company tour, POSM...
- Make business & marketing strategy, solutions development
- Set up marketing plans
- Maintain and develop customer's relationship

Requirements

- IT domain knowledge is an advantage
- Excellent in communication, cohesion mind-set, creative ability
- Good English skills
- Basic knowledge in Adobe Photoshop, Adobe Illustrator

Benefits

- Open, creative and professional working environment with talented, high passionate colleagues
- Multi-cultural working environment with international experts
- Competitive salary & 13rd salary
- Get VBI Care and acquire day offs following national labor regulations
- Many opportunities to develop your career path
- Get a chance to be trained soft skills, general IT knowledge and attend team buildings

Please send your resume to contact@tma-innovation.center OR

TMA Innovation center, first floor, TMA Tower, street 10, Quang Trung Software City, District 12.
+84 28 3997 8000

POSITION: SENIOR ENGINEER

AI/ML

Data Science

Requirements

- Minimum master or PhD degree in computer science, data science or related field.
- 3+ years of experience.
- Demonstrated history of driving and delivering analytics models and solutions.
- Deep knowledge of fundamentals of machine learning, data mining and statistical predictive modeling, and extensive experience applying these methods to real world problems.
- Confidence in English communication.

Benefits

- Join AI team of a USA technology company.
- Open, creative and professional working environment with talented, high passionate colleagues.
- Learn and Apply new technologies.
- Competitive salary and bonus.

Please send your resume to contact@tma-innovation.center OR

TMA Innovation center, first floor, TMA Tower, street 10, Quang Trung Software City, District 12.
+84 28 3997 8000

TUYỂN DỤNG Sinh viên CNTT mới tốt nghiệp

Quý I - 2019

Yêu cầu

- ▶ Chuẩn bị tốt nghiệp hoặc đã tốt nghiệp các chuyên ngành liên quan
- ▶ Tiếng Anh căn bản
- ▶ Nắm vững một ngôn ngữ lập trình
- ▶ Giỏi Toán

Industry 4.0
Blockchain, AI/ML, Data Science

Developer
C/C++, Embedded, Java, .NET, PHP, Modern web, Python, Ruby, iOS, Android, Database,...

Tester
Automation testing

Email: training@tma.com.vn
Website: www.tma.vn/tft | tma.tft

QUÀ TẶNG NHÂN VIÊN ĐẦU XUÂN 2019

Thay cho lời cảm ơn và tình cảm gửi tới những nhân viên đã gắn bó và cống hiến cho sự phát triển của TMA, công ty đã kịp thời gửi tặng balo TMA đến gần 200 anh chị có thời gian làm việc 5 năm.

Balo có thiết kế dành riêng cho nam, nữ với nhiều ngăn tiện dụng, chất liệu cứng cáp và kích thước lớn để các anh chị có thể dễ dàng sử dụng khi đi làm hay khi đi chơi xa.



Cùng với đó, hòa cùng không khí vui tươi, mới mẻ của những ngày đầu năm mới, công ty cũng đã trao đến toàn bộ nhân viên áo đồng phục mới của năm 2019.

Áo thun đồng phục với tông màu đỏ chủ đạo kết hợp cùng những đường viền xanh khỏe khoắn sẽ là đặc điểm “nhận dạng” vừa thời trang, vừa nổi bật cho nhân viên TMA.

Hy vọng với những món quà đầu năm mới này, các bạn sẽ có một năm làm việc thật vui tươi, tràn đầy năng lượng.

KHỞI ĐỘNG 2019 CÙNG NHIỀU HOẠT ĐỘNG HẤP DẪN!

Để khởi động một năm mới thật sôi động và nhiều niềm vui, tới đây, công ty sẽ tổ chức hội chợ từ thiện Xuân yêu thương 2019. Hoạt động nhằm quyên góp quỹ cho các hoạt động từ thiện sắp tới của quỹ Khát vọng TMA. Cùng với đó, tháng 3, giải TMA Futsal League sẽ quay trở lại, tạo điều kiện để các thành viên đam mê môn thể thao vua có thể thỏa sức so tài cùng đồng nghiệp. Giải năm nay dự kiến khởi động sớm hơn mọi năm, giúp mọi người kịp thời lấy lại vóc dáng sau kỳ nghỉ Tết nhiều dinh dưỡng.

Nhớ cập nhật thường xuyên những thông báo từ IC và chuẩn bị tinh thần hòa mình vào những sự kiện sắp tới nhé!



LAB 8 CORNER

1. Đào tạo và thực tập

Tháng 1 vừa qua, Trung tâm thực tập sinh viên Bình Định (SDC) đã đón chào 34 sinh viên từ trường đại học Quy Nhơn đến thực tập, với đầy đủ các mảng: Golang, NodeJS, Front-End, QC, Mobile, .Net và Data Science.

Ngoài ra, các hoạt động đào tạo tại Lab 8 cũng đang được đẩy mạnh. Trung tâm đào tạo TMA Bình Định (TTC Bình Định) cũng đang được xây dựng để đáp ứng nhu cầu học càng cao của các thành viên.

2. Các hoạt động ngoại khóa

Không kém cạnh các DC tại TP.HCM, DC20 tại Lab 8 Bình Định cũng đã có một buổi Year End Party hoành tráng. Với 45 thành viên ở thời điểm hiện tại, trong đó có 3 bạn đang đi onsite, Lab 8 đang hoạt động song song với các lab ở TP.HCM, mang lại những kết quả rất khả quan trong cả công việc và các hoạt động ngoại khóa. Hy vọng Lab 8 sẽ tiếp tục cùng các lab tại TP.HCM lớn mạnh, vươn xa trong thời gian tới.



BÍ QUYẾT “XỬ LÝ” NHANH GỌN CÁC THỰC PHẨM THỪA SAU TẾT

Bánh chưng, bánh tét, thịt kho, cá thịt tươi, rau củ quả... qua những ngày Tết rồi mà gia đình bạn vẫn chưa ăn hết? Xem bài viết này và nhanh chóng giải quyết các thực phẩm thừa sau Tết của nhà mình bằng cách tiện lợi nhất nhé.

1. Đối với thực phẩm ăn ngay trong ngày

Đối với những thực phẩm dùng ăn trong ngày thì sẽ bảo quản tùy vào từng điều kiện thời tiết. Bạn không nên để thức ăn đã nấu chín trong môi trường nhiệt độ thường quá 2 giờ đồng hồ, sẽ khiến thức ăn mau hỏng và bị mất đi chất dinh dưỡng.

Những thức ăn còn dư sau bữa ăn, nên đun nóng lại, để nguội rồi mới để vào trong ngăn mát tủ lạnh. Nếu thức ăn còn nóng, bạn không nên cho ngay vào tủ lạnh, nơi có nhiệt độ thấp, thức ăn sẽ biến chất, nước trong thức ăn ngưng đọng thành hơi nước, thúc đẩy vi khuẩn có hại sinh trưởng dẫn đến gây ngộ độc thực phẩm. Khi ăn phải nấu chín lại thức ăn trước khi dùng vì nhiệt độ trong tủ lạnh chỉ có tác dụng hạn chế vi khuẩn phát triển mà không thể tiêu diệt được nó.



2. Đối với các loại thực phẩm chín

Các loại bánh chưng, bánh tét nên bảo quản trong ngăn mát tủ lạnh, ăn đến đâu cắt đến đó, phần còn lại thì dùng màng bọc thực phẩm bao kín. Khi lấy bánh trong tủ lạnh ra, cần luộc, hấp lại trước khi ăn hoặc rán để thay đổi khẩu vị.

Đối với các loại bánh bị mốc trắng, lên men mùi chua (nhất là ở phần góc bánh) ở lớp vỏ bánh bên ngoài thì phải cắt bỏ phần bị lên men, mốc và chỉ sử dụng phần không bị hỏng.

Giò chả có nhiều loại: giò lụa, giò bò, giò tai, giò xào... và đều nên bảo quản ở nhiệt độ dưới 25 độ C để thực phẩm được an toàn và giữ được lâu hơn. Khi bảo quản đúng cách, giò chả sẽ giữ được 4 - 6 ngày nếu để ngăn mát, thậm chí có thể giữ được khoảng 10 ngày nếu để ở ngăn đá.

Với món thịt đông, bạn nên chia thành từng hộp nhỏ, vừa đủ ăn từng bữa để bảo quản trong ngăn mát tủ lạnh.

3. Đối với thực phẩm đông lạnh

Với thực phẩm đông lạnh, chỉ nên rã đông một lượng thực phẩm vừa đủ ăn, không nên rã đông toàn bộ. Đặc biệt các loại thịt khi rã đông là phải dùng hết không nên đông lạnh lại sẽ khiến vi khuẩn xâm nhập. Bạn có thể sử dụng lò vi sóng có chức năng rã đông sẽ tiện ích và tiết kiệm thời gian hơn cách rã đông thông thường.

Khi chế biến thực phẩm đông lạnh, bạn nên sử dụng thực phẩm được mua trước, sau đó mới tới thực phẩm được mua sau, tránh để thực phẩm đông lạnh quá lâu, nấu ăn sẽ không còn ngon và bổ dưỡng nữa.

4. Đối thực phẩm tươi sống

Vì là thực phẩm tươi nên chúng rất hỏng. Nếu muốn bảo quản được lâu, bạn không nên rửa mà nên nhặt bỏ lá rau sâu, lá dập, phần bị hỏng, cắt bỏ phần rễ và để ở nơi thoáng mát. Nếu bảo quản trong vào tủ lạnh, bạn nên rửa sạch rau, để ráo nước và cho vào túi xốp buộc kín hoặc bảo quản trong túi và đóng kín miệng sau đó mới cho túi vào ngăn mát tủ lạnh. Đối với trái cây, bạn cũng nên rửa sạch, để ráo, cho vào túi buộc kín hoặc hút chân không hoa quả trước khi bỏ vào tủ lạnh để bảo quản.



SAU TẾT: ĂN GÌ ĐỂ THANH LỘC CƠ THỂ?

Một kỳ nghỉ dài với các món ăn có quá nhiều chất đậm, chất béo và bia rượu đang khiến cơ thể bạn mất cân bằng và gặp phải tình trạng "ngán" cơm? Đừng lo, các chuyên gia dinh dưỡng cho biết bạn có thể thanh lọc cơ thể và đánh thức vị giác của mình một cách hiệu quả bằng những loại thực phẩm quen thuộc dưới đây:

1. Nước chanh, cam

Theo nguyên tắc, khi đường huyết trong máu lên cao sẽ khiến cơ thể cảm thấy rất mệt mỏi, làm việc kém hiệu quả. Vì vậy sau Tết, bạn nên loại hẳn nước ngọt có gas, rượu, bia... ra khỏi thực đơn và dùng các loại nước ép trái cây không đường từ cam, cà chua, đu đủ... để cung cấp vitamin C, tốt cho tiêu hóa.

Bên cạnh đó, các loại nước mát từ thảo dược cũng giúp thanh lọc cơ thể và kích thích vị giác hiệu quả.

2. Các loại rau

Ăn uống thiếu kiểm soát trong những ngày Tết khiến bạn dễ có cảm giác đầy bụng, khó tiêu kèm theo chán ăn. Tình trạng này nếu kéo dài sẽ khiến cơ thể mất cân bằng dinh dưỡng do thiếu chất xơ, vitamin và cũng là một trong những nguyên nhân gây táo bón. Lúc này, bạn nên ăn các loại rau họ cải như bông cải xanh, súp lơ xanh... với nhiều hình thức như luộc chấm kho quẹt, nấu canh tôm, trộn dầu giấm, ăn rau sống... Bên cạnh việc kích thích vị giác, cung cấp chất xơ cho cơ thể để hệ tiêu hóa hoạt động tốt hơn, rau lá xanh còn chứa nhiều chất diệp lục, giúp loại bỏ độc tố khỏi máu và có thể trung hòa kim loại nặng để bảo vệ gan.

3. Đậu xanh

Những vi chất trong hạt đậu xanh có thể lọc bỏ các chất kim loại nặng và được xem là vị thuốc tốt để giải độc, mát gan. Bỏ qua các loại nước ngọt của ngày Tết, một chén chè hoặc một ly nước bột đậu xanh sẽ rất phù hợp để thanh lọc cơ thể vào những ngày nắng tháng Giêng.

4. Nước rau má

Rau má là vị thuốc dân gian có tính mát và có khả năng giúp giải độc gan vô cùng hiệu quả. Ngoài ra, rau má còn được sử dụng trong việc chữa bệnh viêm gan mãn tính: da vàng sạm, lòng bàn tay nóng, đau thường xuyên vùng hạ sườn... Bạn chỉ cần rửa sạch và xay nhuyễn là đã có thứ nước uống mát lạnh cho lá gan của mình.

5. Quả đu đủ

Nhiều nghiên cứu đã chỉ ra rằng, đu đủ chín không chỉ bổ sung vitamin A, chữa chứng mất ngủ, tăng cường sức khỏe mà còn hỗ trợ điều trị các bệnh về gan. Vì vậy, trong những ngày Tết bia rượu nhiều, đu đủ là thực phẩm bạn nên bổ sung ngay, đu đủ sẽ giúp hỗ trợ chức năng gan, giúp gan nhanh hồi phục tổn thương. Ngoài cách ăn quả tươi, bạn có thể xay nhuyễn, làm sinh tố đu đủ uống hàng ngày.

6. Trà xanh

Trà xanh là một lựa chọn hoàn hảo trong quá trình thanh lọc cơ thể sau Tết của bạn, nó chứa một lượng catechin nhất định giúp tăng cường chức năng gan của bạn và khuyến khích sản xuất các enzyme giải độc. Các chất chống oxy hóa trong trà xanh cũng giúp ngăn ngừa các bệnh về gan, các vấn đề tiêu hóa, nhiễm khuẩn và nhiều loại ung thư....

Các chuyên gia dinh dưỡng cũng khuyến cáo, để việc giải độc gan bằng thực phẩm thực sự an toàn và hiệu quả, bạn cần lựa chọn nguồn thực phẩm sạch đảm bảo chất lượng vệ sinh. Trong quá trình thanh lọc gan, nên dừng uống rượu bia và tránh ăn những thực phẩm chứa chất béo.



Danh ngôn tháng 1

*“Đừng bao giờ từ bỏ. Hôm nay khó khăn,
ngày mai còn khó khăn hơn
những ngày kia sẽ là ngày tuyệt vời”*

Jack Ma

