

NEWSLETTER

Apr, 2020



NHỊP SỐNG TMA

- TMA thay đổi để vượt qua khủng hoảng và phát triển vượt bậc
- Các ý tưởng khả thi của TMA được đánh giá và triển khai bởi TMA Technology
- TMA Software Factory mở ra nhiều cơ hội business cho TMA Innovation Park
- Consulting Group tư vấn các giải pháp cho các công ty Việt Nam
- TMA Smart Device Center mở ra thị trường mới về giải pháp các thiết bị thông minh
- TMA thành lập HealthTech Center nhằm đáp ứng nhu cầu tăng cao của thế giới về các giải pháp công nghệ cho ngành y tế, dược phẩm
- TMA Fintech Center cung cấp các giải pháp tài chính thông minh
- TMA Automotive center đạt nhiều thành tựu đáng ghi nhận
- Đón chờ ngày khai trương TMA Innovation Park
- Đài truyền hình Nhân Dân thực hiện phóng sự về các giải pháp chống Covid-19 của TMA
- Biện pháp đảm bảo an toàn phòng dịch Covid-19 tại công ty
- Các biện pháp đảm bảo an toàn khi sử dụng thang máy
- TMA áp dụng hình thức đào tạo trực tuyến 100% trong mùa dịch
- Chương trình chăm sóc sức khỏe toàn diện VBI Care 2020

TMA THAY ĐỔI ĐỂ VƯỢT QUA KHỦNG HOẢNG VÀ PHÁT TRIỂN VƯỢT BẬC

Đầu năm nay, nhân dịp kỷ niệm 22 năm thành lập, Chú Lệ và cô Ngọc Anh đã công bố Vision/Mission mới **"Become a reliable and innovative software partner for all customers"/"Helping our customers succeed by providing effective and innovative software solutions"** với các chương trình Outsourcing+, New Products & Solutions.

Đại dịch Covid-19 và ảnh hưởng của nó sẽ còn tiếp diễn ít nhất 6-12 tháng tới trên toàn cầu, tác động mạnh mẽ đến cuộc sống của tất cả mọi người trên thế giới, đến các nền kinh tế, đến các lĩnh vực, bao gồm ngành CNTT. Nhiều khách hàng của chúng ta đã bị ảnh hưởng bởi dịch bệnh và đang thu hẹp đầu tư. Thị trường đang thay đổi, đòi hỏi chúng ta phải hiệu quả hơn, nhanh hơn, sáng tạo hơn... nên các chương trình Outsourcing+, New Products & Solutions cần được đẩy mạnh hơn với phương châm DO MORE WITH LESS.

Từ đầu năm nay, tất cả các nhóm đã thực hiện chương trình Outsourcing+ nhằm phát huy kinh nghiệm và năng lực của chúng ta để đem đến những dịch vụ và giá trị mới cho khách hàng.

Trong 3 tháng qua, mặc dù có nhiều biến động, toàn công ty đã nhanh chóng thích ứng không chỉ vượt qua khó khăn mà còn liên tục đổi mới với nhiều đề xuất đột phá:

Phát triển thị trường
Việt Nam trở thành
thị trường chiến lược

Thành lập TMA
Technology

Thành lập Software
Factory tại TMA
Innovation Park (TIP)

Thành lập
Consulting Group

Thành lập
HealthTech Center

Thành lập Smart
Device Center

Đối với Ban giám đốc công ty, khủng hoảng cũng là dịp để phát huy năng lực của đại gia đình TMA, là động lực để chúng ta thay đổi và trở nên mạnh mẽ hơn. Nhìn lại lịch sử TMA:

Khủng hoảng bong bóng dot-com 2001-2002:
sau khủng hoảng này TMA trở thành Top 3
công ty phần mềm Việt Nam

Khủng hoảng tài chính thế giới 2007-2009:
sau khủng hoảng này TMA đã mở rộng thị
trường ra 20 nước, mở rộng thêm nhiều lĩnh
vực mới ngoài telecom

Sau giai đoạn hiện nay, TMA cũng sẽ trở thành một tập đoàn công nghệ cao với nhiều giải pháp sáng tạo trong các lĩnh vực, góp phần hiện đại hóa và thúc đẩy ứng dụng công nghệ 4.0 trong các doanh nghiệp Việt Nam.



CÁC Ý TƯỞNG KHẢ THI CỦA TMA ĐƯỢC ĐÁNH GIÁ VÀ TRIỂN KHAI BỞI TMA TECHNOLOGY

TMA Technology là một thực thể mới của TMA, nơi sẽ đánh giá và triển khai các ý tưởng khả thi của TMA thành các giải pháp hay sản phẩm cụ thể.

Hiện nay, TMA Technology đang hợp tác với các DG để triển khai các sản phẩm phục vụ cho ngành y tế và dịch vụ trong thời kỳ dịch COVID-19. Ngoài ra, TMA Technology cũng sẽ làm POC (Proof of Concept) cho những sản phẩm chiến lược trong thời gian sắp tới với đích nhắm là thị trường Việt Nam.

Một số thông tin về sản phẩm hiện đang hợp tác thực hiện với các DG:

Với DG1:

We1Care: giải pháp mua thuốc online tiết kiệm và nhanh chóng

F4U: Giải pháp tập GYM online giúp người tập và huấn luyện viên tương tác trực tuyến dễ dàng

Xây dựng một hệ thống thương mại điện tử ở TMA, dễ dàng sử dụng cho những khách hàng có nhu cầu về thương mại điện tử ở Việt Nam sau này

Với DG2:

Hệ thống điều khiển phòng lab từ xa

Hệ thống nhắc nhở người không đeo khẩu trang

Hộp UV giúp diệt khuẩn

Cổng đo nhiệt độ

Với DG20:

Hệ thống nhận diện những ai đã tiếp xúc gần với người nghi nhiễm thông qua video ghi lại

TMA SOFTWARE FACTORY MỞ RA NHIỀU CƠ HỘI BUSINESS CHO TMA INNOVATION PARK

Software Factory được đặt tại TMA Innovation Park (TIP), ra đời nhằm mục đích giúp cho những ý tưởng sơ khai ban đầu của khách hàng trở thành những sản phẩm hoàn thiện để bán và mở rộng thị trường.

Với tư cách là một nhà đầu tư, TMA Software Factory sẽ cung cấp một one-stop-stop cho khách hàng qua từng giai đoạn của sản phẩm bao gồm các dịch vụ thiết yếu của một software life cycle: PoC -> Business Analysis -> UX/UI Design -> Architect Design -> Product and Project Management -> Product Development -> Product Support.

Việc hình thành Software Factory sẽ mở ra nhiều cơ hội business cho TIP nói chung và trau dồi, nâng cao kiến thức cho tất cả nhân viên TIP nói riêng, tạo đà phát triển vững chắc cho TMA Bình Định.



CONSULTING GROUP TƯ VẤN CÁC GIẢI PHÁP CHO CÁC CÔNG TY VIỆT NAM

Trong Quý 1, TMA Consulting Group đã được thành lập với 32 chuyên gia nhiều kinh nghiệm từ các nhóm. Group ra đời nhằm tư vấn các giải pháp giúp các công ty Việt Nam áp dụng các công nghệ mới để nâng cao năng lực cạnh tranh và hiệu quả hoạt động. Các giải pháp tư vấn của TMA đang được nhiều khách hàng quan tâm:



Go Digital

Go Online

Go Mobile

Go Cloud

Go Automation

Go Integrated

Go Secure

Nếu cần tư vấn hoặc có giải pháp hay, mời các bạn gửi tới Consulting_Service@tma.com.vn

TMA SMART DEVICE CENTER MỞ RA THỊ TRƯỜNG MỚI VỀ GIẢI PHÁP CÁC THIẾT BỊ THÔNG MINH

Mấy tháng qua, các khách hàng, đối tác và kể cả nhân viên TMA rất ngạc nhiên khi thấy xuất hiện nhiều thiết bị phần cứng đang thử nghiệm ở TMA: robot, drone, máy sấy, cổng đo thân nhiệt, UV box... thay vì chỉ làm 100% phần mềm. Việc thành lập TMA Smart Device Center đã mở ra thị trường mới về giải pháp các thiết bị thông minh (smart device) cho các lĩnh vực (telecom/5G, giao thông, y tế, giáo dục, nông nghiệp, chống biến đổi khí hậu, smart city...).

Hiện nay chúng ta có hơn 150 kỹ sư đang làm về IoT. Từ đầu năm 2019, chúng ta đã mở rộng thành IoT+ với các giải pháp chuyển đổi các thiết bị thành smart device, từ sensor mở rộng qua smart camera, robot, drone và ứng dụng các công nghệ nhận dạng, AI/ML, data science để tạo ra nhiều giải pháp:

www.smart-devices.tech

www.machine-optimization.solutions

www.5g-apps.solutions

www.smart-camera.solutions

www.predictive-maintenance.solutions

Với mạng 5G và nhu cầu hạn chế tiếp xúc do dịch Covid-19, các giải pháp smart device, robot, drone... đang trở thành xu hướng lớn. Smart Device Center đang hợp tác với các nhà sản xuất thiết bị để triển khai nhiều giải pháp mới tại Việt Nam giúp hiện đại hóa các lĩnh vực.

Mời các bạn gửi các ý tưởng hay đến: smartdevice@tma.com.vn

TMA THÀNH LẬP HEALTHTECH CENTER NHẪM ĐÁP ỨNG NHU CẦU TĂNG CAO CỦA THẾ GIỚI VỀ CÁC GIẢI PHÁP CÔNG NGHỆ CHO NGÀNH Y TẾ, DƯỢC PHẨM

World Mosquito Program (Australia)

Doro (Sweden)

ICON (Ireland)

Humana (USA)

Orangetheory Fitness (USA)

Webstercare (Australia)

BestHealth (Australia)

Trong những năm qua, nhờ đảm bảo chất lượng dịch vụ và nhu cầu gia tăng của thị trường thế giới, chúng ta đã thu hút được nhiều dự án về healthcare với hàng trăm kỹ sư:

Từ cuối năm 2019, chúng ta cũng đã đầu tư làm sản phẩm mCare ứng dụng AI và IoT để theo dõi sức khỏe người già và bệnh nhân 24/24. Sản phẩm này hiện nay đang được một số nước quan tâm vì virus Covid-19 tác động nhiều nhất đến người già.

Đến nay, do ảnh hưởng của dịch Covid-19, nhu cầu thế giới về các giải pháp công nghệ cho ngành y tế, dược phẩm tăng lên mạnh mẽ. Để đáp ứng xu hướng này, TMA đã thành lập TMA HealthTech Center, ứng dụng các công nghệ mới nhất giúp ngành y tế và dược phẩm hiện đại hóa và hoạt động hiệu quả hơn.

TMA HealthTech Center đang tập trung vào 3 lĩnh vực sau:

ElderCare: giải pháp chăm sóc người già với số lượng gần 1 tỷ người và đang tăng nhanh

Digital Health: giúp hệ thống y tế phản ứng nhanh hơn và hiệu quả hơn với chi phí thấp hơn

Hospital Data Analytics: TMA đã có giải pháp ứng dụng data science để phân tích dữ liệu bệnh viện, bệnh nhân, nhu cầu thuốc..., sẵn sàng ứng dụng trong các bệnh viện ở Việt Nam

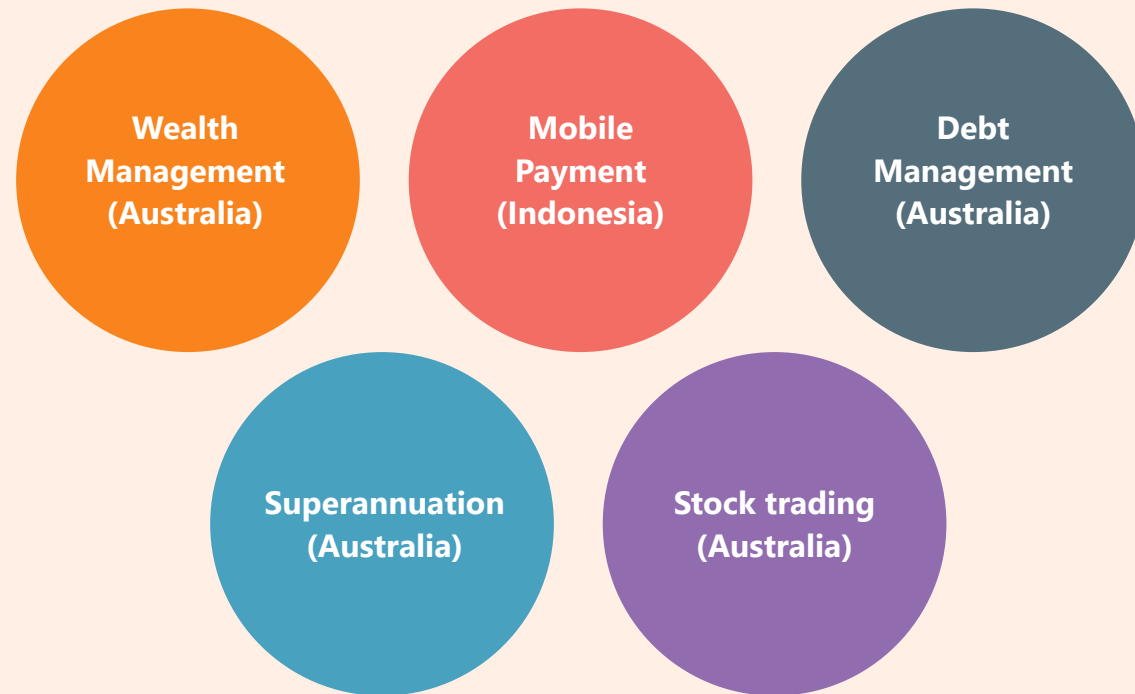
Hiện nay, Trung tâm đang thử nghiệm một số giải pháp công nghệ phòng chống Covid như cổng đo thân nhiệt tự động, vòng đeo theo dõi sức khỏe và thân nhiệt người cách ly tại nhà, box nhắc nhở đeo khẩu trang, UV box, remote lab monitoring, phân tích video xác định F1-F2...

Trung tâm mong muốn các bạn gửi ý tưởng và giải pháp đến healthtech@tma.com.vn

TMA FINTECH CENTER CUNG CẤP CÁC GIẢI PHÁP TÀI CHÍNH THÔNG MINH

Trong những năm gần đây, quá trình số hóa các hoạt động tài chính giúp các dự án tài chính – ngân hàng – bảo hiểm ở TMA phát triển mạnh và đạt 400 kỹ sư.

TMA cũng thu hút nhiều dự án tài chính lớn trong lĩnh vực:



Từ năm 2019, TMA Fintech Center (TFC) được thành lập nhằm tập hợp nguồn lực có chuyên môn cao, kinh nghiệm và kiến thức thu thập được trong nhiều năm qua khi tham gia các đề án lớn về tài chính ứng dụng vào thị trường Việt Nam.

Trong quý 2, TMA Fintech Center (TFC) tập trung phát triển 2 đề án:

Giải pháp thanh toán trả góp mới cho các đơn vị kinh doanh (merchant) và người tiêu dùng thay vì thông qua ngân hàng truyền thống

Giải pháp tư vấn tài chính thông minh (Robo Advisor) cung cấp các dịch vụ lập kế hoạch tài chính tự động dựa trên thuật toán mà không cần hoặc cần rất ít sự giám sát của con người



Nếu có ý tưởng và giải pháp hay liên quan đến lĩnh vực tài chính, các bạn có thể gửi email đến tma-fintech@tma.com.vn

TMA AUTOMOTIVE CENTER ĐẠT NHIỀU THÀNH TỰU ĐÁNG GHI NHẬN

Automotive center (T-Auto) được thành lập từ 2017 với sứ mệnh nâng tầm thị trường software cho xe hơi lên một tầm cao mới. Trải qua nhiều thăng trầm do những thay đổi lớn ở vị trí lãnh đạo, đến cuối năm 2019 đầu năm 2020, T-Auto đã đạt được những thành tựu đáng ghi nhận. Chúng ta đã có dịp hợp tác với những tên tuổi lớn và hiện vẫn đang tiếp tục làm việc với rất nhiều tập đoàn mạnh trong lĩnh vực xe hơi trên thế giới:



Công ty Asin AW (Nhật Bản): Đây là công ty đứng số 1 thế giới về sản xuất hệ thống Navigation và Transmission trên xe hơi với hàng trăm nghìn nhân viên trên khắp thế giới – là một trong những công ty con lớn nhất thuộc tập đoàn Toyota

Tập đoàn LGE – nổi tiếng toàn thế giới trong lĩnh vực cung cấp các sản phẩm điện tử, công nghệ cũng như đi đầu trong nghiên cứu các kỹ thuật mới

Clarion – là một công ty lớn của Nhật Bản, chuyên sản xuất những sản phẩm công nghệ cao cho hệ thống multimedia và infotainment trên xe hơi. Mặc dù dịch Covid đang hoành hành, họ vẫn dự định đầu tư lớn vào TMA bắt đầu từ Q2 năm nay

ITK và AWTC – đây là 2 công ty từ thị trường Mỹ hiện đang hợp tác với TMA trong lĩnh vực embedded và automotive. Họ đều là những công ty đa quốc gia và hoạt động trên nhiều lĩnh vực công nghệ, chúng ta rất hi vọng có thể tham gia cùng họ trong nhiều area hơn nữa

Với đội ngũ hơn 50 kỹ sư đang làm việc trong các lĩnh vực Automotive khác nhau, TMA đang từng bước xây dựng nền tảng cho một tương lai lớn mạnh của ngành công nghệ mũi nhọn này.

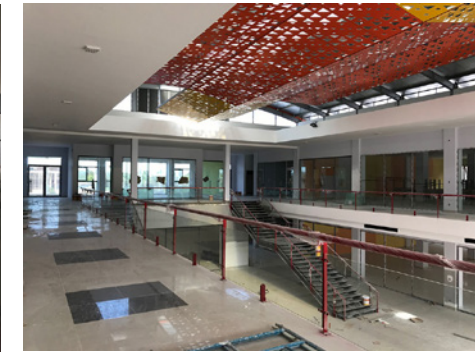
ĐÓN CHỜ NGÀY KHAI TRƯỞNG TMA INNOVATION PARK



TMA Innovation Park sau hơn 1 năm xây dựng đang dần thành hình trên mảnh đất võ Bình Định. Dù chịu ảnh hưởng của dịch Covid-19, TMA cùng các đơn vị thi công vẫn nỗ lực ngày đêm để công trình tâm huyết này sớm “trình làng”, đáp ứng lòng mong mỏi của đông đảo thành viên TMA cũng như các ứng viên.

Với tiêu chí thân thiện với môi trường, hài hòa cùng thiên nhiên, TMA Innovation Park được xây dựng với thiết kế xanh, sạch, đẹp nhưng không kém phần hiện đại. Đến nay, khối trung tâm (block A) của Trung tâm Phần mềm đã hoàn thiện đến 90%. Những màu sắc tươi mới đã được bao phủ lên các mảng tường; trần nhà, nền nhà cùng hệ thống điện nước, PCCC cũng đã được lắp đặt. Ngoài ra, các trang thiết bị cần thiết cho công việc như bàn, ghế cũng đã được vận chuyển vào Trung tâm Phần mềm để chờ đón các thành viên TMA Bình Định.

Song song với block A, 2 block B, C cũng đang được đẩy nhanh với tiến độ lần lượt là 70 và 60%. Một số hình ảnh mới nhất của TMA Innovation Park:



ĐÀI TRUYỀN HÌNH NHÂN DÂN THỰC HIỆN PHỎNG SỰ VỀ CÁC GIẢI PHÁP CHỐNG COVID-19 CỦA TMA

Sáng 24/4 vừa qua, đài truyền hình Nhân Dân - Nhân Dân TV đã đến ghi hình các giải pháp, sản phẩm phòng chống Covid-19 đang được TMA đầu tư, nghiên cứu và phát triển.



Đây đều là những giải pháp được lên ý tưởng và thực hiện bởi các thành viên TMA và nhận được sự đầu tư mạnh mẽ của công ty, thể hiện nỗ lực của TMA trong việc ứng dụng công nghệ phục vụ cộng đồng, nhất là ngành y tế trong giai đoạn khủng hoảng do dịch Covid-19 như hiện nay.

Trả lời phỏng vấn, anh Hồng Trần - Giám đốc Trung tâm sáng tạo TMA cũng chia sẻ, trong thời gian tới, TMA sẽ nỗ lực hơn nữa trong việc phát huy sự sáng tạo để tạo ra các giải pháp hữu ích và có tính ứng dụng cao.





BIỆN PHÁP ĐẢM BẢO AN TOÀN PHÒNG DỊCH COVID-19 TẠI CÔNG TY

01

ĐEO KHẨU TRANG



tại nơi công cộng cũng như phòng làm việc. Các nhóm đeo khẩu trang dưới 85% sẽ bị phạt

02

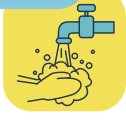
ĐO NHIỆT ĐỘ



và rửa tay tại cửa ra vào trước khi vào tòa nhà

03

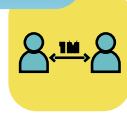
RỬA TAY



thường xuyên bằng dung dịch chứa cồn hoặc với xà phòng, nước ít nhất 20s

04

GIỮ KHOẢNG CÁCH



an toàn tối thiểu trên 1m

05

KHÔNG TỔ CHỨC



hội họp trên 30 người

06

KHỬ TRÙNG



Thường xuyên các bề mặt như bàn, ghế, bàn phím máy tính...

07

CHE KÍN MIỆNG MŨI



khi ho, hắt hơi bằng khăn giấy hoặc tay áo. Bỏ khăn giấy vào thùng rác sau khi sử dụng và rửa tay thật sạch

08

ĂN TRƯA TẠI BÀN



trong thời gian dịch, các bạn có thể ăn trưa tại bàn làm việc. Hãy giữ vệ sinh, dọn dẹp sạch sẽ và không sử dụng đồ ăn nặng mùi

COVID-19 CÁC BIỆN PHÁP ĐẢM BẢO AN TOÀN KHI SỬ DỤNG THANG MÁY

1

Hạn chế đi thang máy, thực hiện chương trình "3 lên 4 xuống", sử dụng thang bộ khi di chuyển lên từ 1 - 3 tầng, di chuyển xuống 1 - 4 tầng

2

Trước khi bước vào thang máy, **quan sát và nhường người bên trong** bước ra trước. Giữ khoảng cách an toàn 1 mét

3

Hãy **đợi thang kế tiếp** khi thấy có nhiều người bên trong thang máy

4

Hạn chế sờ tay vào cửa thang, tay vịn hay tựa người vào vách thang trong mọi trường hợp. Không để vật dụng cá nhân lên sàn hoặc tay vịn

5

Hạn chế nói chuyện, cười đùa trong thang máy

6

Rửa tay thật kỹ với nước rửa tay khô hoặc cồn trước và sau khi sử dụng thang máy



TMA ÁP DỤNG HÌNH THỨC ĐÀO TẠO TRỰC TUYẾN 100% TRONG MÙA DỊCH

1. Trong tháng 4, trung tâm Đào tạo TMA tăng cường các khóa học online lên 5 topic/tuần để tạo điều kiện cho các thành viên TMA có thể kịp thời bổ sung kiến thức dù đang WFH:

Hot trend:

- Python 3- Data Collection and Processing with Python
- Python 3- Python Classes and Inheritance

Soft skills:

- Self-awareness and The Effective Leader
- Building Your Leadership Skills
- Diversity and Inclusion in the Workplace
- Build Personal Resilience

Leadership & Management:

- Advanced Business Strategy
- Strategic Account Management

Foreign Languages:

- English- British and American Pronunciation
- English- Talking About Your Family
- English- Uncountable Nouns
- English- How to Use Formal and Informal English
- Business English for Project Management- Agile Project Management
- Business English for Project Management- Project Management



2. Cũng trong tháng 4, trung tâm Đào tạo TMA áp dụng hoàn toàn hình thức đào tạo trực tuyến thay vì offline để đảm bảo an toàn cho các thành viên. Dù hình thức dạy và học có nhiều thay đổi, các buổi học vẫn nhận được phản hồi tích cực từ học viên.



3. Kéo dài thời gian tuyển dụng khóa thực tập 4 tại Bình Định

Thời hạn đăng ký khóa thực tập 4 tại TMA Bình Định sẽ được gia hạn đến 20/05/2020. Đây là khóa thực tập dành cho sinh viên từ cuối năm 3, tham gia khóa này, các bạn sẽ được học tập kinh nghiệm và làm việc tại các dự án:

- AI, ML, Date Science, Big Data
- Business Applications (Java, ASP. Net, Golang, Python, React, Node.js...)
- Mobile Application (Android, IOS)
- Testing (Manual, Automation)
- Telecom/Network

Ngoài ra, ở khóa 4 này, sinh viên sẽ được thực tập ngay tại TMA Innovation Park, công trình tâm huyết của TMA đang dần hoàn thiện.

Thông tin chi tiết:

TMA Innovation Park

TUYỂN THỰC TẬP SINH KHÓA HÈ 2020

AI, ML, Data Science, Big Data

Business Application
(Java, ASP. Net, Golang, Python, React, Node.js,...)

Mobile Application
(Android, IOS)

Testing
(Manual, Automation)

Telecom/ Network

Quyền lợi

- Cơ hội ký hợp đồng part-time có lương
- Được hướng dẫn trực tiếp bởi Subject Matter Expert (SME)
- Cơ hội làm việc với các đối tác nước ngoài: Mỹ, Canada, Úc, Nhật,...

Hồ sơ

- CV tiếng Anh
- 1 tấm hình 3x4
- Giấy giới thiệu và bảng điểm mới nhất có xác nhận của trường

Yêu cầu

- Sinh viên từ cuối năm 3
- Thời gian thực tập tối thiểu 3 tháng, từ tháng 06/2020
- GPA >= 6.0

INDUSTRY INTERNSHIP - TMA BÌNH ĐỊNH

Địa chỉ: Đại lộ Khoa học, Ghềnh Ráng, TP. Quy Nhơn, Bình Định

☎ (028) 3997 8000, ext. 5524 📞 Hotline: 0977 465 083 ✉ intern-binhding@tma.com.vn

Hồ sơ gửi về intern-binhding@tma.com.vn trước ngày **20/05/2020**

CHƯƠNG TRÌNH CHĂM SÓC SỨC KHỎE TOÀN DIỆN VBI CARE 2020



Các bạn thân mến,
Để thuận tiện cho bạn trong việc nắm bắt thông tin về chương trình chăm sóc sức khỏe toàn diện VBI Care, IC gửi đến bạn bản infographic với những thông tin chính, lợi ích, lưu ý và những cập nhật về gói bảo hiểm trong năm 2020.

Thông tin chi tiết xem tại email HR ngày 24/04

Khám bệnh không dùng thẻ bảo lãnh viện phí

Năm nay, công ty BH VBI sẽ không phát hành thẻ bảo lãnh viện phí.
Lưu ý về quy trình khám bệnh tại hệ thống bệnh viện nằm trong hệ thống bảo lãnh viện phí:

Xuất trình Chứng minh nhân dân/ Căn cước công dân (CMND/CCCD)

Cung cấp chính xác số điện thoại của người được bảo hiểm hoặc người giám hộ cho bệnh viện để nhận tin nhắn thông báo kết quả xác nhận bảo lãnh viện phí.
Cung cấp chính xác thông tin tên Công ty bảo hiểm Ngân hàng Vietin Bank (VBI Care) cho bệnh viện

Kiểm tra thông tin CMND/CCCD trên Intranet. Nếu có cập nhật, gửi thông tin đến email: lttthanh@tma.com.vn (Thanh Lê)

Quyền lợi

Khoản mục áp dụng bảo hiểm	Mức bồi thường
Chi phí viện phí do ốm đau, bệnh tật, thai sản, tai nạn	374.400.000 VNĐ
Điều trị ngoại trú do ốm đau, bệnh tật, tai nạn & Nha khoa	10.400.000 VNĐ
Chi phí y tế do tai nạn	27.000.000 VNĐ
Trợ cấp mất giảm thu nhập do tai nạn	80.000.000 VNĐ
Tử vong/thương tật vĩnh viễn do tai nạn	400.000.000 VNĐ
Tử vong/tàn tật vĩnh viễn do ốm đau, bệnh tật, thai sản	200.000.000 VNĐ

Bảo hiểm trên phạm vi toàn lãnh thổ Việt Nam

Không áp dụng thời gian chờ cho các bệnh đặc biệt và bệnh có sẵn

Tổng đài tư vấn bảo hiểm 19001566 hoạt động 24/7

Thủ tục bồi thường chỉ trong 5 ngày, thời gian xử lý tối đa 15 ngày làm việc

Bồi thường viên sẽ thông báo cho người được bảo hiểm về tình trạng hồ sơ trong vòng 20 phút

Lưu ý chung

Trung thực trong việc yêu cầu bồi thường
Nếu có hành vi gian lận nhằm lấy tiền bảo hiểm thì hợp đồng bảo hiểm sẽ bị hủy bỏ.

Đối tượng được bảo hiểm

Nhân viên chính thức của TMA (đã qua thời gian thử việc và ký HĐLĐ)

GIẶT ĐỒ BẰNG TAY ĐÚNG CÁCH ĐỂ CHUNG TAY BẢO VỆ MÔI TRƯỜNG

Một chiếc máy giặt tiêu tốn rất nhiều năng lượng và khoảng 67-115 lít nước cho mỗi lần giặt. Cùng với đó, sử dụng máy giặt thường xuyên còn khiến quần áo của bạn dễ bị xước, nhăn, bạc màu và thậm chí giảm tuổi thọ của quần áo. Vậy nên, để bảo quản quần áo và góp phần tiết kiệm nước, điện, hãy giặt quần áo bằng tay nhiều hơn.

Dưới đây là một số lưu ý giúp bạn giặt đồ bằng tay đúng cách

1. Chú ý đến các kí hiệu trên nhãn mác quần áo

Nhãn mác quần áo là nơi chứa các thông tin cơ bản về sản phẩm mà nhà sản xuất muốn nhắn nhủ tới người tiêu dùng. Bạn cần chú ý đến các ký hiệu giặt khuyến dùng như nhiệt độ, phương pháp sấy và một số điểm lưu ý giặt (nếu có). Đa phần mọi người đều bỏ qua bước này và giặt giữ như bình thường, tuy nhiên, mỗi loại quần áo sẽ có mỗi cách giặt khác nhau. Đây là công đoạn rất quan trọng để giúp bạn kéo dài tuổi thọ của quần áo, tránh bị hư hỏng đáng tiếc xảy ra.

2. Phân loại quần áo

Phân loại quần áo là công đoạn quan trọng khi giặt giữ. Quần áo nên được phân loại theo các tiêu chí sau:

Màu sắc

Phân loại đồ trắng và đồ màu, nhằm hạn chế tình trạng lem màu sang những quần áo khác.

Mức độ bẩn

Những quần áo dính bẩn nhiều nên được giặt riêng để tránh việc vết bẩn có thể bị dấy sang quần áo khác, hoặc còn bám dai dẳng khó tẩy sạch sau này. Phân loại theo vết bẩn cũng là việc nên làm. Mỗi loại vết bẩn có cách làm sạch khác nhau. Hãy bảo đảm rằng vết bẩn đã được làm sạch trước khi bước qua công đoạn kế tiếp. Một số mẹo giặt với các loại vết bẩn thường gặp:

- Vết dầu mỡ, dầu nhờn: Cho chất tẩy lên mặt sau của vết ố, để khoảng 3 phút rồi giặt bằng tay.
- Vết máu: Ngâm vào nước lạnh khoảng 15 phút. Ngâm trong xà phòng hoặc thuốc tẩy khoảng 5 phút rồi giặt.
- Vết thức ăn, nước sốt cà: Ngâm – vò quần áo trong nước khoảng 20 phút, rồi giặt với xà phòng.

3. Chọn dùng bột giặt phù hợp

Khi giặt đồ bằng tay, bạn cần tránh chọn bột giặt dành cho máy vì nó có độ tẩy thấp hơn bột giặt máy, nhưng lại cho ra nhiều bọt hơn. Bạn cũng có thể chọn nước giặt để mang lại hiệu quả giặt sạch tốt hơn. Nước giặt có mức độ hòa tan nhanh chóng hơn bột giặt nên không để lại cặn xà phòng trên quần áo.

4. Ngâm quần áo

Lời khuyên khi ngâm quần áo là bạn nên cho nước và bột giặt (thuốc tẩy) vào trước khi cho quần áo vào chậu. Nếu làm ngược lại thì với áp lực nước mạnh xả ra từ vòi, có thể làm biến dạng các kết cấu của sợi vải và làm cho chất tẩy rửa khó có thể phát huy hết công dụng.

5. Xả quần áo

Sau khi quần áo được giặt sạch với xà phòng, bạn cần đẩy quần áo lên – xuống trong chậu nước cho đến khi nào hết bọt. Tiếp đó, bạn chỉ cần lấy lượng nước vừa đủ với số lượng quần áo, cho vào chậu nước sạch và ngâm quần áo khoảng 15 phút.

6. Phơi quần áo

Khi giặt bằng tay, việc vắt quần áo sẽ không hiệu quả như sử dụng máy sấy. Vì vậy, bạn cần chú ý đến việc phơi quần áo để không xuất hiện mùi hôi mốc. Hãy chọn nơi có nắng và thoáng gió, giúp quần áo khô nhanh chóng, tránh bị vi khuẩn xâm hại và gây ra mùi hôi khó chịu.

13 LOẠI THỰC PHẨM BẠN NGHĨ TỐT CHO CƠ THỂ NHƯNG THỰC RA LẠI ĐỘC HẠI

Chúng ta không phải là những chuyên gia dinh dưỡng chuyên nghiệp nên không thể lúc nào cũng nhận biết được đâu là loại thực phẩm hoàn toàn tốt cho cơ thể. Vậy nên, hãy tham khảo ngay những thông tin trong bài viết này để tìm ra những loại thực phẩm được gắn mác tốt cho sức khỏe nhưng không hề vô hại như chúng ta vẫn nghĩ.

1. 100% nước ép trái cây nguyên chất

Những lúc nhắc tới việc ăn uống lành mạnh, ta đều nghĩ ngay tới nước ép trái cây. Song, tờ Washington Post đã chỉ ra rằng: “Kể cả khi chúng được làm bằng 100% thành phần trái cây nguyên chất, lượng đường trong 1 ly nước ép đều không ít hơn lượng đường trong 1 ly nước đường thông thường”. Ngoài ra, khi ép trái cây, bạn đã loại bỏ vỏ, hạt đồng nghĩa bạn sẽ làm mất đi lượng chất xơ của chúng dù chất xơ giúp hút bớt lượng đường trong trái cây.

Nước ép hoa quả có thể làm bạn tăng cân, mắc bệnh đái tháo đường cấp độ 2 vì chứa nhiều calo. Vậy làm thế nào để sử dụng chúng theo cách tích cực? Theo trang WebMD, bạn nên lưu ý khi chọn rau củ ít đường để ép. Thay vì uống nước ép, bạn nên uống smoothie với sữa hạnh nhân, bột protein và hoa quả.

2. Bắp rang bơ

Bắp ít calo, giàu chất xơ, là một loại thức ăn nhẹ lành mạnh nếu bạn không rang nó. Nhiều người ăn bắp rang bơ khi họ làm việc đến tận khuya mà không biết rằng chúng không tốt cho sức khỏe. Vào tháng 5/2015, một nhóm các nhà khoa học môi trường đã gây sốc với bài luận nghiên cứu chứng minh công nghệ PFC (Điều chỉnh hệ số công suất) sẽ làm thức ăn độc hại và khó tiêu hơn. Để làm bắp rang bơ khô và loại bỏ dầu, lò vi sóng sẽ phải sử dụng PFC, thế nên chúng không tốt cho sức khỏe.

3. Soda cho người ăn kiêng và chất làm ngọt nhân tạo

Một số người có thói quen giảm cân bằng cách sử dụng các loại soda không chứa calo chứa chất làm ngọt nhân tạo. Song, theo tờ Canadian Medical Association Journal: chất làm ngọt nhân tạo gây ra các vấn đề như béo phì, tăng số đo vòng eo, huyết áp, bệnh đái tháo đường cấp độ 2 và tim mạch.

Trang Yale Journal of Biology (YJBM) giải thích lí do là vì chất tạo ngọt nhân tạo không làm não bộ chúng ta mặc định đã no dẫn tới việc chúng ta càng thèm ăn và ăn nhiều hơn.

Thay vì sử dụng loại soda ăn kiêng, bạn nên cắt giảm khẩu phần ăn và lựa chọn những thực phẩm tạo ngọt tốt như mật ong và si rô cây phong ở mật độ nhỏ.

4. Thức uống dành cho dân thể thao

Một báo cáo sức khỏe của trường đại học California đã vạch trần: “Những loại thức uống dành cho dân thể thao được quảng cáo cấp nước đầy đủ cho cơ thể không tốt như lời đồn”. Chúng cấp năng lượng cho người tập luyện nên sẽ chứa rất nhiều chất dinh dưỡng, lượng đường và dưỡng chất cao quá mức sẽ phản tác dụng, đặc biệt là những thanh thiếu niên.

5. Lương khô dinh dưỡng

Khi đi du lịch, những thanh lương khô sẽ rất hữu ích vì nó góp phần bổ sung năng lượng và dinh dưỡng một cách nhanh chóng. Tuy nhiên, theo WebMD, không phải tất cả các thanh lương khô đều có công thức chế biến hợp lý giống nhau, vài thanh chứa lượng đường và chất béo bão hòa như một thanh kẹo, thay vì chất xơ. Hãy xem xét kĩ lưỡng bảng thành phần, ưu tiên những thanh chỉ 220-230 calo, có ít hơn 5 gram chất béo, 3-5 gram chất xơ, 10-15 gram chất đạm và ít chất làm ngọt nhất.

6. Thức ăn ít chất béo và không béo

Chúng ta luôn tin vào tác dụng của những loại thực phẩm gắn mác ít chất béo và không béo. Song, chúng vô cùng độc hại, theo CBS News: “Những người tiêu thụ các sản phẩm sữa béo có nguy cơ mắc bệnh tiểu đường thấp hơn 46% so với những người ăn sữa ít béo và không béo”. Phần lớn, thực phẩm ít chất béo và không béo làm giảm hương vị thức ăn khi chất béo bị chiết xuất. Vì vậy, để bù đắp cho việc thiếu hương vị, các nhà sản xuất thường thêm các thành phần khác, như đường, bột mì, chất cô đặc và muối vào sản phẩm. Thực tế, các nghiên cứu cho thấy các thực phẩm có hàm lượng chất béo sẽ hỗ trợ giảm cân tốt hơn chế độ ăn nhiều tinh bột, ít béo. Do đó, chúng ta không nên sợ chất béo.

7. Dược phẩm đa vitamin

Khi nói tới vitamin, chúng ta thường mặc định bổ sung càng nhiều càng tốt và nghĩ ngay tới những loại thuốc vitamin tổng hợp. Tuy nhiên, những dữ liệu gần đây chứng minh việc dung nạp quá nhiều beta-carotene (tiền chất của vitamin A), vitamin E và vitamin A có thể gây hại cho sức khỏe, đặc biệt là người già. Theo Hiệp hội Tim mạch Hoa Kỳ, chúng ta nên ăn nhiều thực phẩm lành mạnh một cách cân bằng, bổ sung các chất thiếu bằng cách cố gắng tiêu thụ thực phẩm chứa các chất đó.

8. Ăn sạch

Phần lớn nghiên cứu cho thấy tốt nhất nên ăn những loại thực phẩm chưa qua chế biến, vì thế, ăn sạch trở thành thuật ngữ nằm lòng của rất nhiều người. Một bài báo của The Guardian ghi nhận, chúng ta đang sống trong một môi trường tồn tại quá nhiều thức ăn độc hại dẫn tới hàng loạt hậu quả nghiêm trọng như bệnh tim và tiểu đường... Bên cạnh đó, trong quá trình ăn sạch, không ít người chỉ ăn rau quả, thực phẩm hữu cơ khiến cơ thể bị thiếu hụt các chất dinh dưỡng khác. Do đó, chúng ta chỉ nên hạn chế thay vì tránh tuyệt đối các loại thức ăn được cho là không tốt cho sức khỏe hoặc không tinh khiết.

9. Cá hồi nuôi

Do nhu cầu tiêu thụ tăng cao, số lượng cá hồi sống ngoài tự nhiên bị giảm mạnh. Vì thế, ngành công nghiệp nuôi trồng cá hồi đang bùng nổ, người ta nghĩ ra nhiều cách để nuôi cá, bao gồm cho cá ăn những loại thức ăn không đảm bảo và giữ chúng trong những không gian eo hẹp. Kết quả là cá được nạp axit béo omega-6 thay vì omega-3, làm tăng chứng viêm, đông máu, và tăng sinh tế bào. Một nửa con cá hồi hoang có khoảng 341 miligam omega-6, trong khi cá hồi nuôi ở nông trại có chứa tới 1.944 miligam omega-6. Bên cạnh đó, cá hồi nuôi thường được nhuộm hồng để trông khỏe mạnh nên lượng chất PCBs cao hơn. PCBs là một chất hóa học công nghiệp bị cảnh báo gây ung thư cho con người.

10. Nước smoothie pha sẵn

Không phải tất cả các loại smoothies đều được pha giống nhau. Rất nhiều loại mua ở các nhà hàng chứa lượng đường cao hơn trà sữa và lượng calo có thể dao động từ 650 tới 1.000 calo, cao hơn hẳn lượng calo trong một chiếc bánh phô mai. Lí do là vì ngoài trái cây, rau quả, đôi khi chúng được bổ sung đường và xi-rô. Hãy tự làm smoothie tại nhà hoặc nếu không có thời gian, hãy mua các loại smoothie pha sẵn có kích thước nhỏ nhất.

11. Sữa gạo

Các loại sữa thay thế như sữa chiết xuất từ hạnh nhân, hạt điều, đậu nành, dừa và gạo... thường được xem là tốt cho sức khỏe hơn sữa bò truyền thống. Tuy nhiên, sữa gạo không hẳn tốt bởi chúng đơn giản là chất lỏng từ cơm tự nhiên có lượng tinh bột cao trong khi lượng đạm, canxi lại khá thấp. Vì thế, chúng ta nên chọn sữa tách kem hữu cơ vì nó chứa rất nhiều chất dinh dưỡng thiết yếu như canxi, kali, vitamin A và magiê.

12. Sữa chua không béo

Những loại sữa chua và kem ít béo, ít đường thường được chúng ta tin tưởng sử dụng, tuy nhiên, thực phẩm không béo không hề lành mạnh như chúng ta vẫn tưởng. Chất béo không khiến bạn béo, đường mới làm tăng cân. Hầu hết trong các loại sữa chua 15 gram, đường chiếm thể tích khoảng 6 oz. Nếu bạn muốn thưởng thức một bữa ăn trưa ngon miệng, hãy né các loại chứa hương vị nhân tạo; và thưởng thức sữa chua Hy Lạp nguyên chất với một số loại quả và mật ong. Loại này không chứa chất làm ngọt nhân tạo, nhưng các protein trong sữa chua Hy Lạp sẽ khiến bạn no cho đến khi ăn tối”. Bên cạnh đó, các loại kem không đường thường chứa thêm 18 thành phần bổ sung, bao gồm chất làm ngọt nhân tạo, thậm chí còn có thể gây nhuận tràng.

13. Dầu giấm trộn xà lách đóng chai

Khi chọn dầu giấm trộn xà lách, điều quan trọng là đọc nhãn để biết nó chứa các thành phần gì. Megan Roosevelt – người sáng lập và chủ xị của chương trình Cooking Healthy Grocery Girl Cooking trên YouTube cho biết: “Chúng có thể chứa hàm lượng cao dầu đã qua chế biến hoặc dầu được hydro hóa một phần; nhiều đường, xi-rô ngô fructô, chất làm ngọt nhân tạo, và màu nhân tạo”. Roosevelt khuyên chúng ta nên tự làm dầu trộn xà lách bằng dầu ô liu, giấm táo, nước chanh, xi rô phong và gia vị.

Danh ngôn tháng 4

“Đấu tranh với nghịch cảnh, và chinh phục chúng, là hạnh phúc lớn nhất của con người.”

~Samuel Johnson~