

NEWSLETTER



March
2021

Nhịp sống TMA

- Đoàn lãnh đạo thành ủy TPHCM và UBND tỉnh Bình Định đến thăm TMA
- TMA và QTSC tổ chức hội thảo “Ứng dụng AI và IoT cho Smart city”
- DG2, DG4 và DG6 tổ chức chuỗi chia sẻ về 5G
- TMA liên tục xuất hiện trên báo chí trong 3 tháng đầu năm
- TMA mở rộng hợp tác với thêm 2 trường đại học
- Tháng 3 bận rộn với nhiều hoạt động hợp tác và ngoại khóa sôi nổi tại TIP
- Nhiều khóa học về kỹ năng quản lý được mở liên tục trong tháng 3
- Vui, khỏe, có ích cùng CLB Cầu lông TMA
- Bonus hấp dẫn dành cho người giới thiệu ứng viên Telecom Developer
- 360DC

Đoàn lãnh đạo thành ủy TPHCM và UBND tỉnh Bình Định đến thăm TMA



Chiều 16/3, nguyên Ủy viên Bộ Chính trị, nguyên Bí thư Thành ủy TPHCM, Trưởng Đoàn Đại biểu Quốc hội TP.HCM Nguyễn Thiện Nhân, Ủy viên Bộ Chính trị, Bí thư Thành ủy TP.HCM Nguyễn Văn Nên cùng đại diện lãnh đạo thành phố, các lãnh đạo sở ban ngành đã đến thăm Công viên phần mềm Quang Trung (QTSC) và TMA. Tại đây, TMA đã giới thiệu đến đoàn các sản phẩm công nghệ nổi bật của 5 trung tâm: AI Center, IoT Center, HealthTech Center, 5G Center và Robot Center.



Các đồng chí lãnh đạo rất ấn tượng với những sản phẩm mà TMA phát triển. Với định hướng xây dựng Thành phố thông minh, đô thị sáng tạo, đi đầu trong việc thực hiện cuộc cách mạng 4.0, TMA không ngừng nỗ lực, hướng ứng để góp phần thúc đẩy sáng tạo, góp phần giúp TP.HCM tiếp tục là một trong những đầu tàu công nghệ cao của cả nước. Cùng với đó, đoàn lãnh đạo UBND tỉnh Bình Định cũng đã ghé thăm TMA trong chuyến thăm QTSC ngày 26/03/2021.



TMA và QTSC tổ chức hội thảo “Ứng dụng AI và IoT cho Smart city”



Chiều 31/03/2021, TMA cùng QTSC đã tổ chức hội thảo “Ứng dụng AI và IoT cho Smart city”. Hội thảo thu hút gần 150 sinh viên, kỹ sư công nghệ trong khuôn viên công viên phần mềm Quang Trung tham gia.

Tại đây, các chuyên gia công nghệ từ TMA, QTSC, Zomia Group đã chia sẻ nhiều cách thức sáng tạo để xây dựng Smart city như Smart Camera, Drone, Robot... Cùng với đó, các giải pháp đã và đang được triển khai hiệu quả tại QTSC cũng được giới thiệu, demo như:



- Các giải pháp công nghệ ứng dụng cho khu công nghệ thông minh
- Giải pháp Camera thông minh triển khai tại QTSC
- Ứng dụng Drone/5G/AI quản lý giao thông tại QTSC
- Đo thân nhiệt tự động và cảnh báo nhiệt độ cao

Hội thảo nhận được sự quan tâm của đông đảo người tham gia. Nhiều câu hỏi hay, thú vị đã được đưa ra để cùng thảo luận.

“Ứng dụng AI và IoT cho Smart city” là chủ đề mở đầu cho chuỗi hội thảo công nghệ 4.0 mà TMA và QTSC dự kiến tổ chức với tần suất 2 tháng/1 lần. Chủ đề cho hội thảo kế tiếp sẽ được lấy ý kiến và công bố trong thời gian tới.





DG2, DG4 và DG6 tổ chức chuỗi chia sẻ về 5G

Để trang bị kiến thức và kỹ năng về 5G cho các thành viên, phục vụ cho các dự án sắp tới, DG2, DG4 và DG6 đã tổ chức chuỗi chia sẻ về 5G ngay tại TMA. Buổi chia sẻ đầu tiên diễn ra vào ngày 06/04 vừa qua đã thu hút sự tham gia của gần 100 lập trình viên từ các nhóm, dự án. Tại đây, anh Huy Bùi – SME đã mang đến cho các học viên cái nhìn tổng quan về 5G, lợi ích cũng như các ứng dụng của công nghệ này.

Các buổi chia sẻ còn lại sẽ được tổ chức liên tục trong tháng 4. Với sự dẫn dắt của những “tiền bối” giàu kinh nghiệm, những kiến thức chuyên sâu như Hệ thống và kiến trúc của 5G, RAN, O-RAN... sẽ được phổ biến rộng rãi.



TMA liên tục xuất hiện trên báo chí trong 3 tháng đầu năm



Trong 2 tháng đầu năm 2021, TMA, TMA Innovation và Công viên Sáng tạo TMA phủ sóng diện rộng trên rất nhiều báo và tạp chí, đánh dấu sự vươn cao, vươn xa của TMA ở thị trường Việt Nam.

Đầu xuân, TMA hân hạnh góp mặt trên ấn phẩm xuân của báo Tuổi trẻ và Công an.

Tuổi trẻ Xuân – Tân Sửu An vui 2021: Thu hút đầu tư thời 4.0 với sự xuất hiện của Công viên Sáng tạo TMA

Công an TP.HCM: Trí tuệ nhân tạo trong giám sát tự động, bảo vệ an ninh trật tự với sự xuất hiện của các sản phẩm công nghệ từ TMA Innovation

Ngoài ra, trên các kênh truyền hình cũng như các báo điện tử, TMA, TMA Innovation và Công viên Sáng tạo TMA thường xuyên được đề cập với những đổi mới sáng tạo trong công nghệ, nỗ lực tận dụng tài nguyên chất xám và phát triển công nghệ miền Trung nói riêng và Việt Nam nói chung.



- ▶ **TMA Innovation** trên VTV1
- ▶ **TS. Nguyễn Hữu Lệ, Chủ tịch TMA: Đã đến thời của người Việt trẻ ghi danh bằng chất xám** (baodautu.vn)
- ▶ **Ông chủ TMA đổ tiền vào "chất xám"** (nld.com.vn)
- ▶ **Thiếu chuyên gia am hiểu về công nghệ số là điểm nghẽn với doanh nghiệp** (baodautu.vn phỏng vấn anh Hồng Trần)

TMA và đại học Ngân hàng TP.HCM ký kết hợp tác

- <https://giaoducthoidai.vn>
- <https://nld.com.vn/>

- ▶ **5 năm tới, thanh niên Bình Định có cơ hội việc làm ở những lĩnh vực nào?** (thanhnien.vn)
- ▶ **Đà Nẵng: Trường Đại học hợp tác với doanh nghiệp nâng cao năng lực đào tạo** (baotainguyenmoitruong.vn)



TMA mở rộng hợp tác với thêm 2 trường đại học

Trong tháng 3 này, TMA gặp gỡ và kí kết hợp tác với trường ĐH Ngân hàng và trường ĐH FPT Greenwich.

- Sáng 09/03, chị Trang Bùi - Trưởng bộ phận Đào tạo và anh Hiệp Phan - Trưởng bộ phận Hợp tác Đại học đã có buổi gặp gỡ cùng đại diện trường ĐH FPT Greenwich để trao đổi chi tiết về vấn đề hợp tác giữa 2 bên, không chỉ ở ngành CNTT mà còn nhiều khối ngành khác mà ĐH FPT Greenwich hiện đang đào tạo. Buổi lễ kí kết hợp tác cũng được diễn ra sau đó vào ngày 25/3/2021 với sự tham gia kí kết của anh Phạm Thanh Chương - Giám đốc Dự án.
- Chiều cùng ngày, TMA tiếp tục trao đổi với thầy Võ Thanh Đồng - Trưởng bộ phận Quan hệ Doanh nghiệp - Trường ĐH FPT Cần Thơ về các vấn đề hợp tác nhằm gắn kết giữa nhà tuyển dụng và các ứng viên tiềm năng. Hy vọng sau cuộc gặp này, TMA và Trường ĐH FPT Cần Thơ sẽ có nhiều hoạt động hợp tác tiếp theo.



Sáng 19/03, buổi lễ ký kết hợp tác chiến lược về đào tạo, nghiên cứu và ứng dụng công nghệ tác giữa TMA và ĐH Ngân Hàng đã diễn ra. Với mục tiêu ứng dụng công nghệ góp phần hiện đại hóa ngành tài chính – ngân hàng Việt Nam, hai bên đã lên kế hoạch hợp tác để đào tạo, nghiên cứu và triển khai các giải pháp công nghệ tài chính (Fintech), khoa học dữ liệu, trí tuệ nhân tạo, chuyển đổi số, bảo mật, tự động hóa hoạt động tài chính – ngân hàng... Buổi lễ có sự góp mặt của ban lãnh đạo TMA và Ban giám hiệu trường Đại học Ngân hàng TP.HCM.

Hơn thế nữa, TMA cũng tham gia và tổ chức nhiều hoạt động khác như:

- ▶ Anh Điệp Nguyễn – Giám đốc Dự án – SF Outsourcing tham gia buổi Lễ công bố: “Quyết định và trao chứng nhận kiểm định ngành Ngôn ngữ Anh và ngành Khoa học Máy tính” của trường ĐH Quốc Tế Sài Gòn
- ▶ Anh Âu Nguyễn – Giám đốc Dự án đã chia sẻ với hơn 60 bạn sinh viên đến từ Trường đào tạo lập trình viên quốc tế Aptech về câu chuyện nghề nghiệp với hơn 17 năm kinh nghiệm làm việc tại TMA.



Tháng 3 bận rộn với nhiều hoạt động hợp tác và ngoại khóa sôi nổi tại TIP

Tháng 3, TIP tất bật hơn mọi khi khi các hoạt động hợp tác đại học và ngoại khóa được đẩy mạnh. Nhờ đó, không khí làm việc cũng trở nên tươi mới hơn, sôi động hơn.



1. Hoạt động đào tạo và hợp tác đại học

Trong 3 ngày 23 đến 25/03 vừa qua, chú Lệ và các thành viên TMA Bình Định đã có mặt tại 5 trường đại học (ĐH) lớn tại thành phố Đà Nẵng để giao lưu, ký kết hợp tác, bao gồm: trường ĐH Kinh tế Đà Nẵng, trường ĐH Sư phạm Kỹ thuật - ĐH Đà Nẵng, trường ĐH Bách Khoa - ĐH Đà Nẵng, trường ĐH Sư phạm - ĐH Đà Nẵng, trường ĐH Công nghệ thông tin và Truyền thông Việt - Hàn.

Tại đây, chú Lệ cùng đoàn đã làm việc với Ban Giám hiệu các trường để thảo luận, triển khai việc ký kết hợp tác, qua đó, cam kết tạo điều kiện cho sinh viên tham quan, thực tập, tuyển dụng và tham gia các khóa đào tạo của TIP. Đây là nền móng vững chắc giúp khai thác hiệu quả tài nguyên chất xám của miền Trung, tăng cường nguồn nhân lực để đáp ứng cho sự phát triển của TIP.

2. Hoạt động ngoại khóa



Ngày 8/3 đã trở nên vô cùng ấm áp, vui vẻ với sự tham gia của chú Lệ, cô Ngọc Anh cùng tất cả anh chị em nhân viên tại TMA Bình Định. Chương trình được các đồng nghiệp chuẩn bị rất kĩ lưỡng với nhiều trò chơi sôi động, bốc thăm may mắn để nhận quà và đặc biệt là những ly trà sữa hợp gu cùng bó hoa tươi thắm cho những bông hoa đẹp nhất của TIP.



TMA Bình Định Futsal League 2021 cũng đã khai mạc và khởi tranh vòng đấu đầu tiên vào đầu tháng 4 vừa qua. Với 7 đội bóng từ DG1&4 Ext, DG2 Ext, DG3 Ext, DG5 Ext & Admin-IT, DG6 Ext, Data Science, Software Factory, giải đấu hứa hẹn nảy lửa, sôi động với 21 trận tranh tài diễn ra trong 2 tháng. Tại vòng đấu đầu tiên, DG6 EXT FC xuất sắc vượt qua DG2 EXT FC với tỷ số 3-0. Trong khi đó, DG3 EXT FC và Data Science giữ chân nhau với kết quả 3-3.



Nhiều khóa học về kỹ năng quản lý được mở liên tục trong tháng 3

Tháng 3 vừa qua, các hoạt động đào tạo tại TMA bước vào giai đoạn sôi động khi các lớp học offline, đặc biệt là các lớp về kỹ năng quản lý được tổ chức trở lại. Cùng với đó, chương trình thực tập, tuyển dụng fresher đang trở nên nóng hơn bao giờ hết với số lượng tuyển dụng vô cùng lớn.

1. Các khóa học online trong tháng 3:

- Hot trend:

- ▶ SQL Query Optimization and Tuning
- ▶ Introduction to DevOps and Site
- ▶ Reliability Engineering

- Soft skills:

- ▶ Business English- Meeting
- ▶ Business English- Planning & Negotiating
- ▶ Business English- Making Presentations

- Leadership & Management:

- ▶ People Analytics
- ▶ Influencing People

- Foreign Languages:

- ▶ 10 Ways to Say "Thank You" in English
- ▶ Understand Fast English Speakers with Elision Pronunciation
- ▶ How to Compliment Someone?
- ▶ Time Prepositions and Phrases
- ▶ Talking About Like & Dislikes
- ▶ Learning English by Breaking News
- ▶ Business English for Management

2. Các lớp học technical đã tổ chức qua zoom trong tháng 3:

- ▶ Angular 9
- ▶ Advanced C#
- ▶ Python Programming
- ▶ ASP.NET Core Web API
- ▶ ASP.NET Core Microservices
- ▶ Spring Boot Microservices

3. Khởi động các chương trình đào tạo:

Management Training – Batch 1 2021

Đây là khóa học dành cho các ứng viên PM với sự tham gia của 37 học viên. Tham gia Management Training, các học viên được trang bị các kiến thức và kỹ năng cần thiết khi trở thành PM trong tương lai. Khóa khai giảng vào ngày 17/3 và dự kiến kéo dài trong 6 tháng.

Project Management Professional – Batch 1 2021

Khóa bắt đầu từ ngày 18/3, dự kiến kéo dài trong 4 tháng. Tham gia khóa học này, các học viên sẽ bỏ túi thêm nhiều kinh nghiệm quản lý nhóm và dự án.

International Software Testing Qualifications Board – Batch 1 2021

Nhận được sự quan tâm của đông đảo anh chị em, khóa học nhận được 70 lượt đăng ký và đã được sắp xếp tổ chức thành 2 lớp song song, dự kiến sẽ kết thúc vào đầu tháng 7.

4. Khóa học đang mở đăng ký:

Professional Scrum Developer – Batch 1 2021

Khóa học dành cho SE trở lên, nhằm trang bị cho học viên những kiến thức, các phương pháp hay nhất và các công cụ phổ biến để có thể thực hiện vai trò của mình một cách hiệu quả, chuyên nghiệp và độc lập, đặc biệt là trong các nhóm dự án Agile

Monthly technical training

Monthly technical training được tổ chức hằng tháng nhằm mang lại cho học viên những kiến thức công nghệ mới, giúp các học viên hoàn thành công việc tốt hơn.

5. Chương trình thực tập dành cho sinh viên năm 3 và năm 4 mở nhận hồ sơ liên tục, nhằm linh hoạt tạo điều kiện cho các bạn sinh viên được tiếp cận đến chương trình thực tập tại TMA và vẫn đáp ứng được yêu cầu về thời gian thực tập từ nhà trường.

Các mảng thực tập:

Business Applications
(Java, ASP. Net, PHP, etc.)

Data Science, Machine
Learning, AI, IoT

Embedded System
(C/C++, Python)

Telecom & Network &
Automation Testing

Mobile Applications
(IOS, Android)

Business & Marketing

Hồ sơ gồm CV và bảng điểm mới nhất nộp về intern@tma.com.vn

6. Tuyển dụng fresher Quý 2-2021:

Quyền lợi:

- Được đào tạo trước khi vào dự án
- Hưởng 100% lương trong thời gian đào tạo
- Cơ hội làm việc tại nước ngoài
- Môi trường làm việc chuyên nghiệp

Yêu cầu:

- Sinh viên vừa tốt nghiệp đại học hoặc đang chờ nhận bằng các ngành IT
- Không cần kinh nghiệm làm việc

Hồ sơ gồm CV và bảng điểm nộp về training@tma.com.vn

Vui, khỏe, có ích cùng CLB Cầu lông TMA



Vừa qua, CLB Cầu lông TMA đã có buổi giao lưu cùng công ty MTI. Đây là bước chạy đà nằm trong chuỗi các hoạt động “làm nóng” để các lông thủ có thể chuẩn bị tốt nhất cho những giải đấu sắp tới. Ngoài MTI, CLB Cầu lông TMA dự kiến độ sức cùng các lông thủ từ NashTech, BOSCH và DXC.



CLB Cầu lông TMA hiện đang hội tụ hơn 40 lông thủ đầy nhiệt huyết từ các nhóm, dự án. Hoạt động từ 7-12h thứ 7 hằng tuần tại sân Viettel Hoàng Hoa Thám, Tân Bình. Đến với CLB, các bạn được hướng dẫn học cầu lông từ cơ bản đến nâng cao, được giao lưu cùng nhiều đồng nghiệp cùng đam mê và sở thích.



Nếu muốn tham gia CLB Cầu lông TMA, bạn có thể liên lạc ngay với “ông bầu” Nguyễn Quốc Duy – nqduy@tma.com.vn!

Bonus hấp dẫn dành cho người giới thiệu ứng viên Telecom Developer

TMA đang cần tuyển dụng gấp Telecom Developer cho các dự án 5G Radio. Các bạn hãy cùng tham gia chương trình tuyển dụng của công ty bằng cách giới thiệu thành công các ứng viên để được nhận **BONUS** hấp dẫn



- Chương trình được áp dụng từ **25/03/2021 đến 30/04/2021** ở TPHCM. Ứng viên được chọn nếu:

Có kinh nghiệm về phát triển phần mềm mạng di động (Mobile Network)

Ngôn ngữ lập trình C và C++

Có kinh nghiệm về Wireless software ecosystem

Có kinh nghiệm Linux

- Sẽ là lợi thế nếu:

Có kinh nghiệm về
Firmware development

Có kinh nghiệm về hệ điều
hành thời gian thực (RTOS,
embedded Linux,...)

Có kiến thức và kinh
nghiệm về O-RAN, RIC

- Giới thiệu ứng viên có kinh nghiệm từ 1 năm trở lên (tốt nghiệp Đại học):

Ứng viên từ **1 năm**
đến **2 năm** kinh
nghiệm: tối đa

5.000.000
VNĐ

Ứng viên từ **2 năm**
đến **5 năm** kinh
nghiệm: tối đa

7.500.000
VNĐ

Ứng viên từ **5 năm**
kinh nghiệm trở lên:

10.000.000
VNĐ

Điều kiện nhận thưởng:

- Ứng viên phải tốt nghiệp Đại học chuyên ngành và ký HĐLĐ chính thức với công ty.
- Người giới thiệu sẽ được nhận 50% Bonus sau 1 tháng tính từ ngày ứng viên ký HĐLĐ chính thức với công ty. Số tiền còn lại của phần Bonus (50%) sẽ nhận sau 4 tháng tính từ ngày ứng viên ký HĐLĐ chính thức với công ty.
- Hồ sơ giới thiệu vui lòng gửi về recruit@tma.com.vn
- Chương trình chỉ áp dụng cho nhân viên TMA..

360°DC

I. Công việc

1. DG5

- Tháng 3, DG5 tăng trưởng vượt bậc về nhân sự khi có thêm 36 resources cho Nokia AxS, 5 resources cho TecAlliance và 3 resources cho ICON Biostats
- Bên cạnh đó, DG5 cũng tăng tốc tuyển dụng nhân sự cho các dự án trực thuộc



II. Vui chơi giải trí

Tháng 3 với sự kiện trọng đại “Quốc tế Phụ nữ” đã khiến cánh mày râu khắp các lab được dịp khoe sự khéo léo, quan tâm của mình đối với nửa còn lại xinh đẹp của văn phòng. Những buổi tiệc ấm áp, những món quà xinh xắn, hay những lời chúc bay bổng đã khiến tháng 3 tại TMA ngập tràn niềm vui và sắc màu.



1. DC8



Ngày 08/03, DC8 đã tổ chức một buổi tiệc nhỏ đầy ấm áp để gửi tặng những lời chúc tốt đẹp cũng như lời cảm ơn chân thành nhất đến các chị em xinh đẹp đã và đang đồng hành cùng DC8.

2. DC12

Ngày Quốc tế phụ nữ, các phòng làm việc của DC12 trở nên tươi tắn hơn với bong bóng và nhiều món quà rực rỡ. Các bạn nữ đã có một ngày thật vui khi vừa được nhận quà, vừa được tham gia minigame vui hết nấc.



Cùng với đó, DC12 cũng đã tổ chức sinh nhật cho các thành viên sinh tháng 3 và “refresh” thẻ badge cho toàn bộ thành viên với diện mạo hoàn toàn mới.



3. DC18

Tháng 3 là giai đoạn cánh đàn ông toàn đất nước hình chữ S đều tắt bật không chỉ riêng anh em DC18. Nhưng hỡi hã, tắt bật là thế song mọi thứ vẫn vô cùng xứng đáng khi có sự hiện diện và cống hiến của các bóng hồng trong nhóm.



Ngoài sự kiện “nữ chúa”, Sphera team còn xúc tiến thành công mini trip tại Thủy Châu để chúc mừng các thành viên pass probation và được promotion.

4. DC22

Hòa chung không khí rộn ràng ngày 8/3, các chàng trai DC22 đã âm thầm chuẩn bị những phần quà cùng những lời chúc dễ thương trên bàn làm việc của các bạn nữ. Bất ngờ nho nhỏ này đã khiến các cô gái “rụng tim” và hết sức cảm động.



5. DG5

Tại DC9 và DC19, các thành viên đã tổ chức buổi tiệc mừng năm mới kết hợp với sự kiện 08/03. Các thành viên đã có dịp quây quần bên nhau, tiếp thêm động lực để nỗ lực hơn trong năm mới.

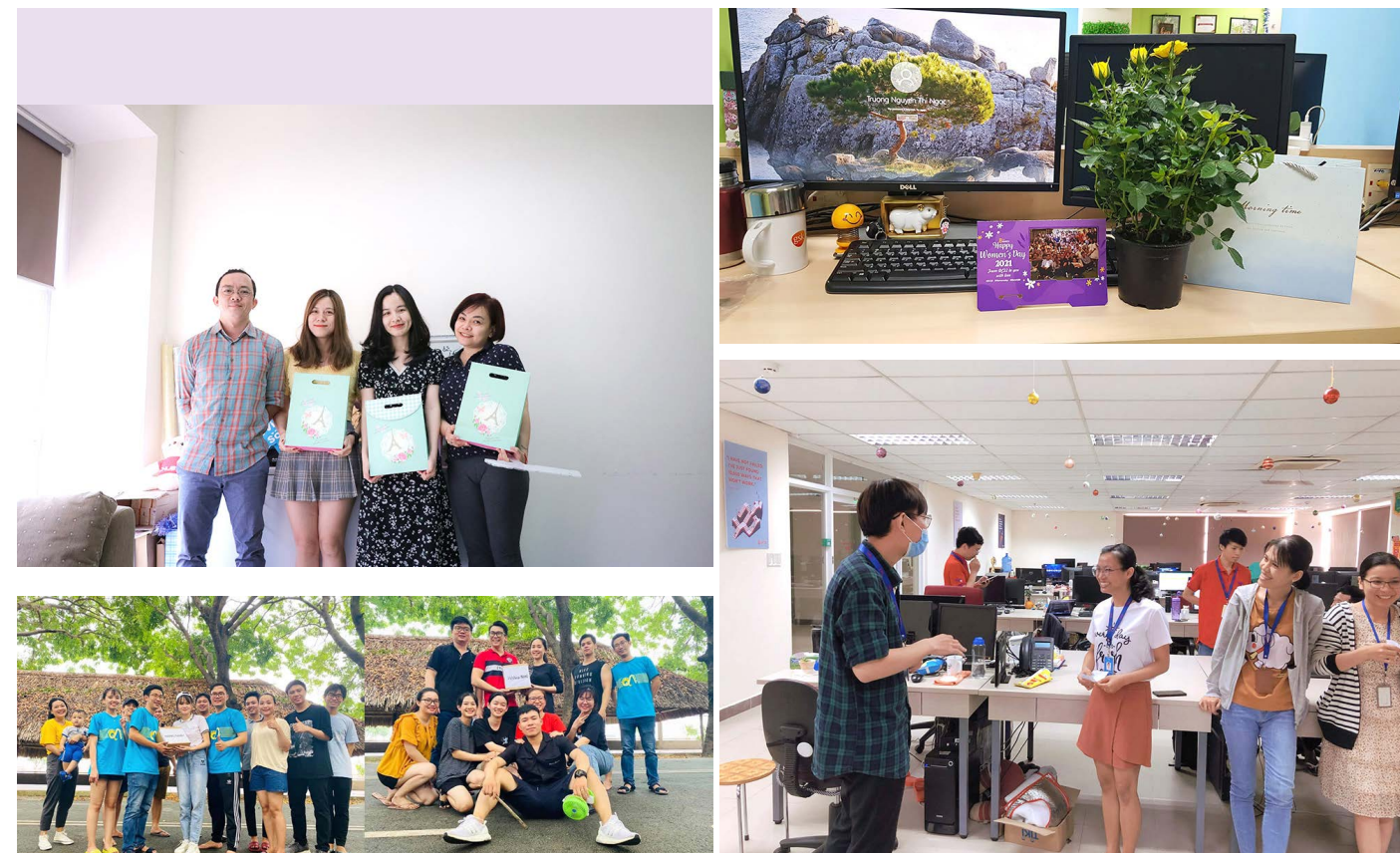


6. TMA Innovation

Tại TMA Innovation, các bóng hồng cũng đã được các chàng trai tặng quà và gửi những lời chúc vô cùng ý nghĩa. Ngoài ra, cả team cũng đã cùng nhập tiệc và quây quần bên nhau vui vẻ trong ngày lễ ý nghĩa này.

7. ITS

Team ITS cũng không quên gửi đến những cô gái “ít ỏi” của team CCS và Inventory những món quà thiết thực. Sự xuất hiện của những bông hoa xinh xắn này đã làm thế giới quan của phòng ITS thêm xinh tươi sắc màu.



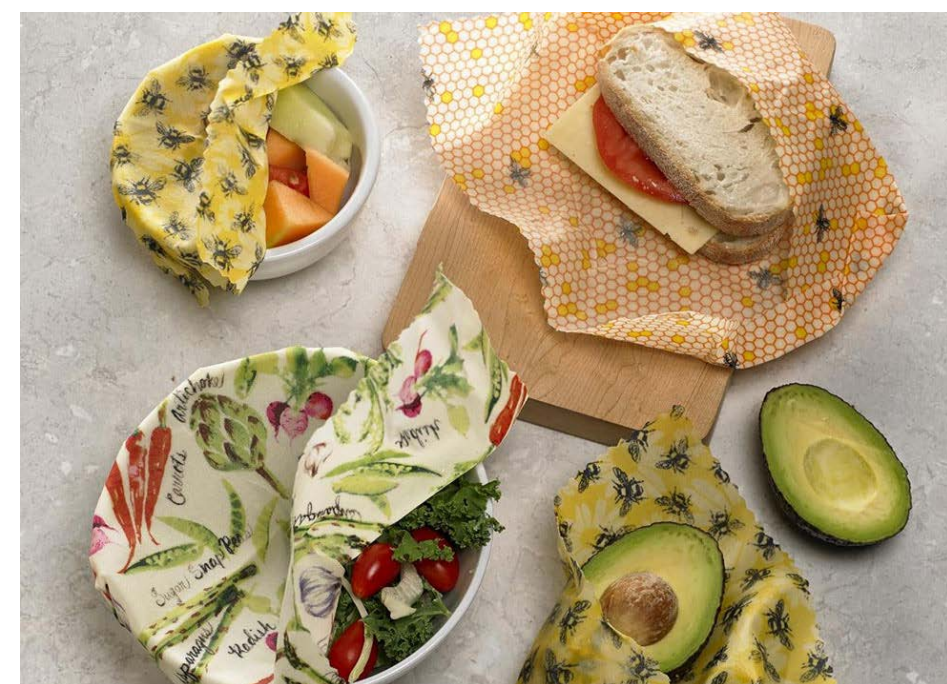
Những món đồ phải có khi đi du lịch xanh

Muốn du lịch xanh bạn nhất định phải có những món đồ thân thiện với môi trường này. Hãy chung tay bảo vệ môi trường du lịch bền vững bằng hành động bạn nhé.

1. Vải sáp ong

Trong những chuyến dã ngoại, bạn thường phải chuẩn bị sẵn đồ ăn và bọc chúng lại bằng màng thực phẩm phải không? Tuy nhiên những chiếc màng bọc thực phẩm vừa là chất thải nhựa gây hại vừa chỉ dùng được một lần duy nhất. Vậy nên, hãy chọn vải sáp ong thay thế cho màng bọc thực phẩm.

Vải sáp ong được làm từ vải cotton và sáp ong, bạn có thể sử dụng để thay cho màng bọc thực phẩm nylon để bọc bát đĩa, chai lọ và bọc trực tiếp lên thực phẩm và tái sử dụng nhiều lần. Bạn cũng hoàn toàn có thể rửa sạch chúng sau khi dùng để bọc thực phẩm, và chúng có thời hạn sử dụng từ vài tháng đến một năm. Một lưu ý nhỏ là vải sáp ong không thích hợp cho thịt và cá tươi sống hoặc gói thực phẩm nóng do sáp ong sẽ bị chảy ở nhiệt độ cao.



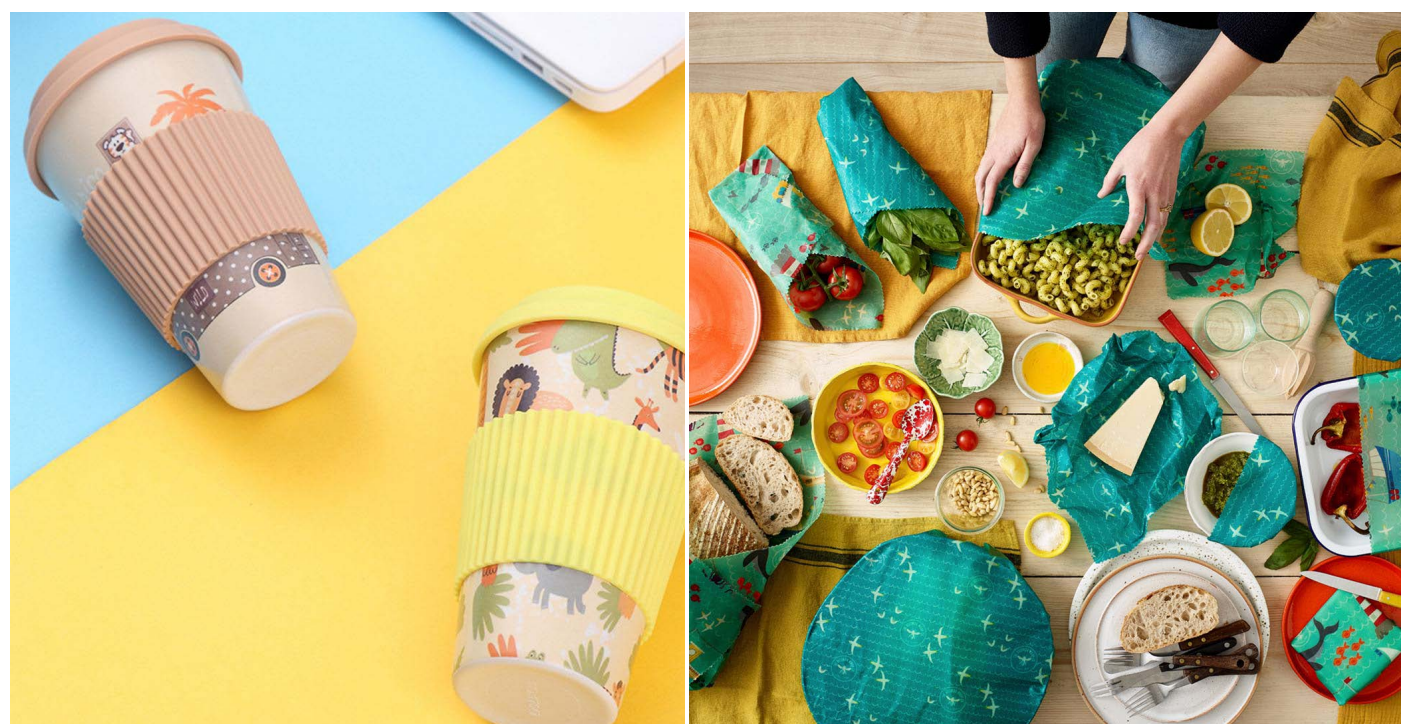
2. Hộp bã mía



Hộp nhựa xốp được làm từ nhựa PS được tạo thành từ rất nhiều phân tử styrene ráp lại, chúng mất đến vài trăm thậm chí cả ngàn năm để phân hủy. Hơn nữa loại hộp này còn không đảm bảo an toàn khi đựng thức ăn nóng và có thể gây ung thư bởi một số thành phần hóa học bên trong. Ngược lại với hộp bã mía, được cấu tạo từ 100% nguồn gốc hữu cơ, bạn có thể sử dụng để đựng thức ăn nóng hay dùng trực tiếp trong lò vi sóng mà không sợ sản sinh ra các chất có nguy cơ gây ung thư. Hơn nữa hộp bã mía dễ dàng tự phân hủy trong tự nhiên chỉ sau vài tháng và sẽ thành phân bón sinh học sau khoảng 180 ngày, vì thế đây là một sản phẩm có tác dụng bảo vệ môi trường tốt hơn loại hộp nhựa xốp truyền thống.

3. Cốc nước sợi tre

Nếu bạn là một tay phượt và có thói quen mang theo cả cốc, ly để tiện ăn uống khi dừng chân cắm trại thì ly nước sợi tre chính là món đồ dành cho bạn. Thay vì sử dụng cốc nhựa tiện dụng bạn có thể đầu tư cho mình một cốc nước sợi tre. Chiếc cốc này được làm từ sợi tre, bột bắp và chất kết dính thực vật. Một chiếc cốc làm từ sợi tre là đồ dùng thân thiện môi trường lý tưởng nhất. Chất liệu này bền, nhẹ và rất dễ dàng phân hủy. Ngoài ra cũng rất thuận tiện cho bạn vì nó không dễ vỡ như ly sứ.



4. Túi vải

Sử dụng túi vải sẽ giúp bạn có thể giảm thiểu một lượng lớn túi nhựa khi đi mua sắm hoặc du lịch. Một chiếc túi vải (tote bag) có thể giúp bạn đựng tất cả những món đồ linh tinh cần mang theo, nhưng cũng có thể gấp gọn lại khi không cần dùng đến. Thêm vào đó, những chiếc túi vải với họa tiết bắt mắt, thiết kế xinh xắn cũng làm bao tin đồ thời trang mê mẩn. Ngoài kiểu tote bag thường được làm bằng vải bố hay canvas, bạn cũng có thể sắm cho mình những chiếc túi vải lưới để tiện mang theo trái cây khi đi picnic.



5. Túi giấy

Một giải pháp khác để giảm thiểu lượng túi nhựa, túi nilong đó là dùng túi giấy. Khi đi du lịch chúng ta thường cần những chiếc túi nhỏ để bỏ riêng đồ bẩn để tránh gây mùi với đồ sạch khi cất cùng một vali. Vì vậy, những chiếc túi giấy thật sự cần thiết cho những tín đồ du lịch xanh, vì chúng có công dụng chẳng thua kém gì những chiếc túi nhựa ngoại trừ việc chống thấm nước. Những chiếc túi giấy cũng là ý tưởng hay để bạn đựng những món quà lưu niệm nhỏ để tặng cho người thân mà không cần đến loại giấy bóng gói quà cầu kỳ.

Lối sống xanh hay lối sống bền vững là một khái niệm không còn mới. Ngày nay bạn còn có thể áp dụng lối sống xanh ngay cả khi du lịch bằng cách sử dụng những món đồ thân thiện với môi trường trên. Và du lịch xanh không chỉ nên là một xu hướng truyền miệng mà nó cần được thực hiện bằng những hành động thiết thực của chính những tín đồ du lịch trẻ ngay từ hôm nay!

7 loại thức uống tốt cho sức khỏe giúp giải nhiệt ngày nóng

Thời tiết nóng bức khiến chúng ta bị mất nước, dễ sinh ra cảm giác mệt mỏi và thiếu tập trung. Đặc biệt nếu phải hoạt động ngoài trời, bạn cần quan tâm hơn đến các phương pháp giúp làm mát cơ thể. Cùng tham khảo những loại thức uống sau đây để cân bằng thân nhiệt và bảo vệ sức khỏe của mình nhé.

NƯỚC NHA ĐAM

Nhờ những công dụng tuyệt vời cho làn da như làm sáng mịn, chữa lành các vết thương, kháng khuẩn... nha đam là một loại thực phẩm quen thuộc trong gian bếp mọi gia đình. Không chỉ vậy, nha đam còn được biết đến là một thức uống hoàn hảo để giải nhiệt. Hàm lượng các chất dinh dưỡng chứa trong nha đam tương đối cao giúp tăng cường sức khỏe cho cơ thể đặc biệt là thận và gan. Đây là hai cơ quan thực hiện chức năng lọc máu và bài tiết cho cơ thể. Từ đó giúp bạn luôn tràn đầy năng lượng trong những ngày Hè nắng nóng.

Cách làm

- Ngâm phần thịt nha đam vào nước muối loãng trong khoảng từ 1 – 2 tiếng để giảm bớt độ nhớt của thịt.
- Sau đó rửa sạch lại với nước, để ráo rồi cắt thành hình hạt lựu.
- Đun một lượng nước vừa đủ trên bếp. Khi thấy nước sôi thì cho 3 viên đường phèn vào.
- Khi đường đã tan bạn cho hết phần thịt nha đam vào và tiếp tục đun trong khoảng từ 3 – 5 phút thì tắt bếp.
- Cho nước nha đam vừa nấu ra cốc và thưởng thức.



RAU MÁ NƯỚC DỪA

Rau má có tác dụng giải độc, thanh nhiệt và làm đẹp da. Trong khi đó các vitamin, khoáng chất và chất điện giải có trong nước dừa sẽ giúp bù nước và tái tạo lại năng lượng cho cơ thể khi bạn bị stress nhiệt. Vậy nên từ lâu mà rau má nước dừa không chỉ là một thức uống hoàn hảo để giải tỏa cơn khát dưới thời tiết oi bức, mà còn mang lại rất nhiều công dụng tuyệt vời cho sức khỏe của bạn.

Cách làm

- Rửa sạch rau má tươi rồi để ráo, lưu ý giữ lại cả phần rễ vì đây là phần chứa nhiều chất dinh dưỡng hơn phần lá.
- Cho rau má vào máy xay sinh tố rồi xay nhuyễn.
- Lọc hỗn hợp trên rồi cho dừa tươi vào khuấy đều.
- Chuẩn bị sẵn một ly đá rồi rót ra thưởng thức, bạn cũng có thể cho thêm đường để dễ uống hơn.

TRÀ BẠC HÀ

Bạc hà được biết đến với đặc tính làm mát. Do hàm lượng tinh dầu bạc hà cao nên chúng khiến cơ thể có cảm giác mát mẻ và sảng khoái hơn. Không chỉ vậy, bạc hà còn mang nhiều lợi ích tuyệt vời khác tốt cho sức khỏe như giảm stress, làm dịu dạ dày, cải thiện tiêu hóa,... Bạn có thể pha trà bạc hà nóng hoặc đá để thưởng thức hằng ngày. Mặc dù trà nóng sẽ không khiến bạn cảm thấy oi bức hơn nhưng đồng uống nóng sẽ giúp bạn đổ nhiều mồ hôi nhiều hơn và hạ nhiệt cho cơ thể nhanh chóng.

Cách làm

- Rửa sạch lá bạc hà và xé nhỏ để tiết mùi thơm nhiều hơn.
- Cho bạc hà vào bình và đổ nước nóng vào ủ trong khoảng từ 5 – 10 phút.
- Thêm đường, mật ong hoặc chanh tùy theo sở thích và thưởng thức.
- Cuối cùng cho thêm đá nếu bạn muốn uống lạnh.

NƯỚC ĐẬU ĐEN RANG

Đậu đen không chỉ có hàm lượng chất xơ và protein dồi dào mà còn chứa nhiều vitamin và khoáng chất rất tốt cho sức khỏe của bạn. Vào những ngày Hè nắng nóng, uống nước đậu đen rang sẽ là cách giúp cơ thể hấp thu những dưỡng chất và giải nhiệt hiệu quả. Không chỉ vậy, nước đậu đen rang còn là bí quyết làm đẹp tự nhiên của phụ nữ châu Á nhờ công dụng kiểm soát cân nặng và làm đẹp da.

Cách làm

- Chọn đậu đen chắc hạt và rửa sạch để loại bỏ bụi bẩn.
- Cho đậu đen vào rang với lửa nhỏ, đảo liên tục cho đến khi đậu ngả sang màu vàng và có mùi thơm.
- Sau khi rang chín, cho đậu vào nồi đun sôi khoảng 10 phút sau đó tắt bếp và để nắp ủ thêm 15 phút nữa.
- Cuối cùng, dùng rây để lọc xác đậu rồi đổ vào chai để thưởng thức.
- Bảo quản trong ngăn mát tủ lạnh.

TRÀ LÁ SEN

Trà lá sen có rất nhiều công dụng tốt cho sức khỏe của bạn. Không chỉ giúp thanh nhiệt cho cơ thể vào những ngày nắng nóng mà còn giúp quá trình trao đổi chất hoạt động một cách thuận lợi hơn. Một cốc trà lá sen còn có tác dụng giúp bạn ngủ ngon, thanh tâm và giải tỏa mọi căng thẳng, lo âu trong cuộc sống.

Cách làm

- Rửa sạch và phơi lá sen cho đến khi bạn cảm thấy đủ héo là được.
- Cho lá sen cắt nhỏ vào ấm đun sôi rồi tắt bếp.
- Cuối cùng rót ra ly và thưởng thức.

NƯỚC SÂM BÍ ĐAO

Sâm bí đao luôn là thức uống được hội chị em yêu thích nhờ công dụng dưỡng ẩm cho da vào những ngày nắng nóng. Đồng thời các vitamin C, B1 và B6 chứa trong bí đao sẽ giúp bảo vệ làn da dưới tác hại của ánh nắng mặt trời, cụ thể là tia UV.

Cách làm

- Bí đao giữ nguyên vỏ rửa sạch rồi cắt thành từng khoanh tròn.
- Cho bí đao, thực địa, la hán quả vào nồi và đun với lửa vừa.
- Khi thấy bí đã chín rục, cho lá dứa vào và đun sôi thêm 5 phút nữa thì tắt bếp.
- Lọc nước rồi cho đường phèn vào khuấy đều cho đến khi đường tan.
- Nên cho vào chai và bảo quản trong tủ lạnh, sau 3 – 4 giờ mang ra thưởng thức sẽ ngon hơn.

NƯỚC RÂU BẮP

Khi sử dụng nước rau bắp thường xuyên bạn sẽ được cung cấp một nguồn vitamin C đầy đủ cho cơ thể. Đây là thành phần có tác dụng chống oxy hóa mạnh, giúp ngăn chặn tác hại của các tế bào gốc tự do. Hơn nữa, râu bắp còn giúp cơ thể tối ưu hóa hoạt động của các cơ quan quan trọng, kích thích lưu thông máu dễ dàng. Điều này sẽ giúp ngăn ngừa bệnh tim, giảm cholesterol và ổn định đường huyết. Bên cạnh đó, nước râu bắp có vị ngọt thanh mát nếu sử dụng làm nước uống hằng ngày sẽ có tác dụng giải nhiệt hiệu quả.

Cách làm

- Rửa sạch râu bắp rồi để ráo.
- Đun sôi nước rồi thả rau bắp vào. Sau đó tiếp tục đun nhỏ lửa trong khoảng 20 phút.
- Cho thêm đường phèn, khuấy đều cho đến khi đường tan thì tắt bếp.
- Dùng rây để lọc râu bắp và lấy nước uống.
- Để phát huy hết công dụng, bạn nên sử dụng 20 – 60 ml nước râu bắp 2 lần/ ngày và trước mỗi bữa ăn từ 3 – 4 tiếng.



Danh ngôn tháng 3

*“Bạn sẽ làm được bất kì điều gì
nếu có một người luôn ủng hộ ước mơ của bạn”*

- Misty Copeland -