

NEWSLETTER



TMAers # làmhết sức



TMAers # chơi hết mình

- [TMA Quarterly Star Performer] Vinh danh 26 cá nhân, tập thể toàn diện quý III/2023
- TMA Innovation tham gia Tuần lễ Chuyển đổi số tại nhiều tỉnh thành
- Hội thảo “Ứng dụng Wi-Fi Halow trong IoT” gây ấn tượng mạnh đến kỹ sư, sinh viên CNTT
- Tháng 10: TMA giao lưu cùng hàng ngàn sinh viên CNTT

- [Đại hội Thể thao - Văn nghệ 2023] Hành trình tỏa sáng và “cháy” cùng đam mê của các TMAers
- [The ICT Friendship 2023] TMA đặt tầm ngắm cho ngôi vị cao nhất The ICT Friendship 2023
- [360 DC] TMAers và tinh thần “làm hết sức - chơi hết mình” thể hiện mạnh mẽ trên mọi mặt trận
- [UpRace2023] Khép lại mùa giải UpRace 2023 và những con số đáng nhớ

Go green

Mẹo vặt

TMA QUARTERLY STAR PERFORMER

Vinh danh 26 cá nhân, tập thể toàn diện Quý III/2023

Chiều ngày 12/10, 26 cá nhân, tập thể xuất sắc nhất quý III/2023 đã hiện diện tại Lễ vinh danh và trao giải TMA Quarterly Star Performer, được tổ chức tại Hall A, Lab 6 và TIP. Buổi lễ có sự tham gia của các anh chị trong BGD Tập đoàn cùng đồng đạo các bạn đồng nghiệp.



Trước những thành tích đáng tự hào mà các Star Performers đạt được, anh Phạm Thanh Hiền - Vice President bày tỏ sự vui mừng và gửi lời cảm ơn cũng như chúc mừng đến tất cả các “ngôi sao sáng”. Anh cũng kỳ vọng ở quý 4 tới, TMA sẽ cơ hội vinh danh nhiều cá nhân, tập thể hơn nữa vì đã đóng góp cho sự thành công chung của Tập đoàn.

Trong phần vinh danh, các DC, DG heads đã trực tiếp chúc mừng và trao thưởng đến các nhân viên xuất sắc của mình. Không chỉ có kỹ thuật tốt, các bạn còn sở hữu khả năng giao tiếp “đỉnh cao” và luôn nỗ lực học hỏi, nâng cao kỹ năng để có thể làm hài lòng cả những khách hàng khó tính nhất. Chính những đóng góp của các bạn cùng toàn thể nhân viên đã giúp TMA liên tục phát triển vững mạnh và ngày càng nhận được sự tín nhiệm cao từ khách hàng.



Chúc mừng và cảm ơn các
Star Performers ở cả 2 đầu
cầu HCM và Bình Định.
Chúc các bạn sẽ luôn giữ
được đam mê, nhiệt huyết
và ngày càng gặt hái được
thành công trong công việc
cũng như các hoạt động
khác tại TMA.



TMA Innovation tham gia Tuần lễ Chuyển đổi số tại nhiều tỉnh thành

Hưởng ứng Ngày Chuyển đổi số quốc gia năm 2023, tháng 10 vừa qua, nhiều địa phương trên khắp cả nước đã diễn ra Tuần lễ Chuyển đổi số gồm nhiều hoạt động đa dạng, phong phú do các sở ngành, địa phương, đơn vị tổ chức, diễn ra xuyên suốt trong tháng 10/2023.



TMA Innovation đã tích cực góp mặt trong sự kiện này của nhiều địa phương như Đồng Nai, Tây Ninh và Quảng Ngãi, mang đến gian hàng trưng bày 3 nhóm giải pháp chính gồm Y tế số, Khu công nghiệp và nhà máy thông minh, Tòa nhà và Khu dân cư thông minh. Cùng với đó, TMA Innovation cũng góp mặt trong các buổi tọa đàm, hội thảo để giới thiệu chi tiết hơn về các giải pháp này đến khách tham quan.

Hội thảo “Ứng dụng Wi-Fi Halow trong IoT” gây ấn tượng mạnh đến đông đảo kỹ sư, sinh viên CNTT

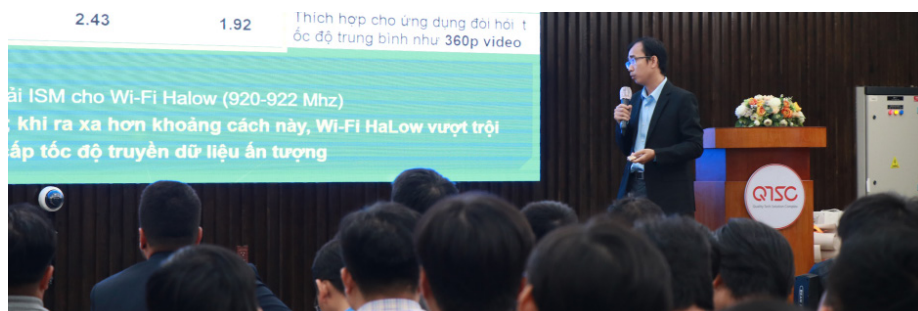
Chiều 26/10, hội thảo “Ứng dụng Wi-Fi Halow trong IoT” do Tập đoàn Công nghệ TMA phối hợp cùng Trung tâm Hỗ trợ và Tư vấn Chuyển đổi số Thành phố Hồ Chí Minh (DXCenter) tổ chức đã diễn ra, thu hút gần 200 khách tham dự trong đó có sự hiện diện của chú Hữu Lệ - Chủ tịch, các chị trong Ban Giám đốc Tập đoàn Công nghệ TMA, lãnh đạo các cơ quan ban ngành, các đối tác và đông đảo kỹ sư, sinh viên CNTT đam mê công nghệ.



Phát biểu khai mạc hội thảo, chú Hữu Lệ chia sẻ niềm vui khi TMA được mang một trong những công nghệ Wi-Fi mới nhất hiện nay đến gần hơn với cộng đồng. Chú cũng hy vọng với những ưu điểm vượt trội của mình, Wi-Fi Halow sẽ có nhiều cơ hội để phát triển và ứng dụng rộng rãi tại Việt Nam cũng như trên toàn thế giới.

Tại phần chia sẻ của mình, 2 diễn giả từ công nghệ Úc Morse Micro là Michael De Nil - CEO và Eddi Chang – Vice President đã giới thiệu những ưu điểm vượt trội của Wi-Fi Halow với phạm vi phát sóng xa hơn gấp 10 lần so với Wi-Fi thông thường và có tốc độ dữ liệu nhanh hơn 1.000 lần so với LoRaWAN.

Cùng với đó, Tiến sĩ Đỗ Duy Tân và TMA Wi-Fi Center đã mang đến phần trình diễn trực quan cùng những demo chân thực về sức mạnh của Wi-Fi Halow trong nhiều điều kiện khác nhau, chứng minh khả năng xuyên tường cũng như các vật cản tốt của Wi-Fi Halow.



Trong phần Panel Discussion, các diễn giả đã giải đáp nhiều câu hỏi về vấn đề tối ưu hóa năng lượng, khả năng bảo mật, chi phí thiết lập và bảo trì, những ưu điểm của Wi-Fi Halow so với công nghệ viễn thông khác...

Với nhiều ưu điểm, Wi-Fi Halow sẽ thúc đẩy các ứng dụng IoT trong thành phố thông minh, tòa nhà thông minh, hệ thống giám sát, xe hơi thông minh, nhà máy và khu công nghiệp thông minh.

Tháng 10: Giao lưu cùng hàng ngàn sinh viên CNTT

Hoạt động hợp tác đại học tháng 10 tại TMA diễn ra sôi nổi với các buổi chia sẻ và chương trình tham quan kiến tập. Qua đó, TMA có cơ hội tiếp cận và truyền cảm hứng đến hàng ngàn sinh viên ngành công nghệ.



Seminar thu hút hơn 1000 sinh viên tham gia

Tháng 10 vừa qua, TMA đã trực tiếp giao lưu cùng hơn 1000 bạn trẻ tại các trường đại học trên địa bàn TP.HCM qua các buổi seminar hấp dẫn. Các seminar này được tổ chức nhằm mang đến các bạn sinh viên những góc nhìn thực tiễn về nghề CNTT và tạo điều kiện để các bạn có thể học hỏi kinh nghiệm quý báu của những “người anh đi trước”, giúp các bạn định hướng và phát triển hành trình sự nghiệp sắp tới.

Các sự kiện mà TMA góp mặt

Chia sẻ về định hướng nghề nghiệp ngành CNTT tại “Chương trình Chào mừng Tân Sinh viên Khoa CNTT Khóa 2023” diễn ra vào ngày 6/10 tại Trường ĐH HUTECH với sự tham gia của anh Đỗ Văn Tâm (Giám đốc Dự án TMA).

Hội thảo về “Quản lý dự án” diễn ra vào ngày 18/10 tại Trường ĐH HUTECH với sự chia sẻ của anh Trương Minh Đạo (Giám đốc Dự án) và anh Nguyễn Tấn Nhu (Quản lý Dự án), trình bày về các phương pháp quản lý dự án hiệu quả, cung cấp kiến thức và kinh nghiệm cho các sinh viên về lĩnh vực này.

Buổi chia sẻ về “Hướng nghiệp ngành Điện tử - Viễn thông” dành cho các sinh viên năm 2 Khoa Điện tử - Viễn thông, Trường ĐH Khoa học Tự nhiên – ĐHQG TP.HCM diễn ra vào ngày 20/10 với sự tham gia của đại diện TMA và đồng thời là cựu sinh viên của Khoa là anh Phan Cẩm Thảo (Quản lý Dự án) và chị Lê Thị Nguyệt Quế (Quản lý Dự án). Chương trình đã tạo cầu nối để các em có cơ hội giao lưu, tìm hiểu công việc từ các đàn anh chị đi trước, qua đó có thêm thông tin để chọn lựa chuyên ngành phù hợp.

Hội thảo về “Testing, QC&QA” diễn ra vào ngày 25/10 tại Trường ĐH HUTECH do anh Nguyễn Quốc Dũng (Quản lý Cấp cao Dự án) và anh Tống Ngọc Thành (Quản lý Dự án) chia sẻ những kiến thức trong công tác kiểm thử và đảm bảo chất lượng sản phẩm phần mềm và những yếu tố, kỹ năng để phát triển cho “tester” nói riêng và những bạn làm trong lĩnh vực phần mềm nói chung.



Lab tour đón chào hơn 400 sinh viên

Cũng trong tháng 10, TMA Lab 6 đã đón chào hơn 400 sinh viên tham gia chương trình khám phá và trải nghiệm môi trường làm việc thực tế ngành CNTT. Các bạn là những sinh viên đến từ:

Trường Đại học Khoa học Tự nhiên - Đại học Quốc gia TP.HCM

Trường Đại học Giao thông Vận tải TP.HCM

Trường Đại học HUTECH



Hoạt động này đã mang đến cho các bạn cơ hội để trực tiếp giao lưu với các kỹ sư cũng như các anh chị quản lý giàu kinh nghiệm, lắng nghe giới thiệu về TMA cùng những chia sẻ về định hướng nghề nghiệp, cơ hội thực tập và việc làm trong tương lai.

Không chỉ dừng lại ở lý thuyết, sinh viên còn được tham quan về môi trường làm việc thực tế tại TMA để hiểu hơn công việc của một kỹ sư CNTT, cùng với đó là khám phá các ứng dụng, công nghệ mới đang được phát triển tại TMA.

Các hoạt động khác

Ngoài các hoạt động kết nối trực tiếp cùng sinh viên, TMA và nhà trường cũng đã phối hợp chặt chẽ trong nhiều hoạt động giảng dạy, đào tạo khác như:

Phòng vấn kiểm định chất lượng theo tiêu chuẩn MOET tại Trường ĐH Văn Lang

Phòng vấn kiểm định AUN - Khoa CNTT - Trường ĐH Công nghiệp TPHCM

Khảo sát đánh giá chất lượng nhân sự - Trường ĐH Khoa học Tự nhiên - ĐHQG TP.HCM

Trong thời gian tới, TMA sẽ tiếp tục đồng hành với các bạn ở nhiều hoạt động thú vị và hữu ích khác.

ĐẠI HỘI THỂ THAO VĂN NGHỆ 2023

Hành trình tỏa sáng và “cháy” cùng đam mê của các TMAers

Với hơn 800 VĐV đăng ký, Đại Hội Thể thao - Văn nghệ TMA 2023 đã trở thành sân chơi thực thụ để các TMAers thể hiện tinh thần đoàn kết và cạnh tranh quyết liệt cùng đồng đội. Sau 2 tháng thi đấu quyết liệt cùng các bộ môn Cầu lông, Chạy bộ, Ném phi tiêu, Bóng bàn, Bida các môn Cờ và Văn nghệ, Đại hội đã mang đến nhiều cung bậc cảm xúc vỡ òa cho các VĐV, hứa hẹn sẽ tiếp tục bùng nổ tại những nội dung thi đấu tiếp theo.



Điểm nhấn của Đại hội năm nay là màn “debut” của giải chạy “TMA Run for Fun” mới toanh. Dù mới nhưng giải đã thu hút sự tham gia đông đảo từ những đôi chân chạy đầy nhiệt huyết, các bạn đều đã chinh phục đường đua với công lực 3000%.

Dù là một bộ môn “quen mặt”, Bida vẫn thu hút rất đông VĐV đăng ký với đa dạng nội dung như Pool Singles/ Doubles, Carom 3-cushion singles, Libre singles/ doubles. Sự chắc chắn trong từng đường đi bi và những màn phục kích đầy ngoạn mục đã khiến người xem mãn nhãn.



Các kỳ thủ của 2 bộ môn có nhiều nét tương đồng là Cờ tướng và Cờ úp cũng đã cùng nhau trải qua cuộc chiến tĩnh lặng nhưng “giằng xé” nội tâm. Giải Cờ Úp chứng kiến sự tiến bộ về thể lực và trí lực của các kỳ thủ. Sự xuất hiện của những gương mặt mới như Đồi Quách, Bằng Hoàng, Vàng Nguyễn thách thức các ứng viên hàng đầu từ các kỳ đại hội trước. Cuộc đua Cờ tướng chứa nhiều yếu tố bất ngờ không kém khi các kỳ lão luyện bị “truy đuổi” ráo riết bởi các kỳ thủ trẻ đến “toát mồ hôi hột” và cuộc chiến phải mất rất lâu để phân định được thắng bại.

Không hề kém cạnh, Giải Ném phi tiêu cũng thu hút sự tham gia từ đông đảo TMAers nhờ tính tiện lợi và giải trí cao. BTC còn thay đổi một chút về thể thức thi đấu nhằm tăng phần hấp dẫn cho cuộc thi, đòi hỏi các VĐV ngoài kỹ thuật “cứng” còn đi kèm tinh thần “thép” để không bị hụt tay. Không khí sôi động tiếp tục lan tỏa đến ngày thi đấu cuối cùng của bộ môn Bóng bàn, nơi kỹ thuật đỉnh cao được hòa cùng nhiệt huyết vô tận. Các tay vợt “trẻ - khỏe” tự tin sánh vai cùng các tay vợt lão làng và cống hiến cho người xem những màn tranh tài đẳng cấp.



Một chút không khí bùng nổ tại vòng sơ kết Văn nghệ TMA với hơn 36 tiết mục đầy sôi động đã thực sự thiêu đốt sân khấu và khiến khán giả không thể ngồi yên. Sau thời gian cân đo đong đếm, ban giám khảo đã phải “căng não” để chọn ra 16 tiết mục xuất sắc nhất lọt vào vòng chung kết. Các “talent” được chọn hứa hẹn sẽ tiếp tục chiêu đãi khán giả bằng những tiết mục đầy cảm xúc tại vòng chung kết cuộc thi văn nghệ sắp tới đây.

Tại Đại hội Thể thao - Văn nghệ TMA 2023, chúng ta không chỉ chứng kiến những giải đấu hấp dẫn và đẳng cấp mà đó còn là câu chuyện về tinh thần đoàn kết và nỗ lực không ngừng nghỉ của mỗi VĐV. Hãy tiếp tục dõi theo và đồng hành cùng các VĐV nhiệt huyết để cùng họ chinh phục đỉnh cao tại Đại hội Thể thao - Văn nghệ TMA 2023 với các nội dung còn lại là Quần vợt, Cờ vua và đêm chung kết “Đại nhạc hội TMA” đầy màu sắc!



ICT FRIENDSHIP 2023

TMA đặt tầm ngắm cho ngôi vị cao nhất The ICT Friendship 2023

Sau màn ra quân có phần “áp đảo”, đội bóng TMA Tech Group lần lượt vượt qua các đối thủ đầy thách thức và xuất sắc giữ vững phong độ với lối chơi linh hoạt và tấn công mạnh mẽ. Dù không dễ dàng nhưng với tinh thần cẩn trọng và sự thoải mái trong lối chơi, những chiến công đang từng bước đưa các chàng trai đến gần hơn tới đích đến là ngôi vị cao nhất tại mùa giải The ICT Friendship 2023.



Xuyên suốt tại vòng bảng, TMA đã lần lượt vượt qua các đối thủ như OutsourcelT International, NAB, và trong vòng chung kết sớm vòng bảng, chiến thắng trước FSS-Networks đã đưa đội bóng lên vị trí đầu bảng F. Trận “tập dượt” cuối cùng trước thêm Serie A cũng diễn ra khá suôn sẻ, các chân sút đã thể hiện sự tự tin và thoải mái khi đánh bại đối thủ GMO Z-Com Runsystem với tỉ số 8-1. Thành tích bất bại ở vòng bảng đã mang lại tấm vé Serie A và càng tiếp thêm sức mạnh cho các tuyển thủ, kết quả là thêm một chiến thắng khá “đậm sâu” trước INCEPIT tại vòng loại trực tiếp. Giữ vững tinh thần máu lửa này, các chàng trai tiếp tục vượt qua Marvell Vietnam với tỉ số sát nút 2-1 để giành tấm vé vào vòng Bán kết.



Hành trình chinh phục vinh quang tại mùa giải The ICT Friendship 2023 đang dần được rút ngắn, hy vọng rằng đội bóng TMA sẽ tiếp tục duy trì phong độ và sự tự tin trong mỗi đường chuyền. Sự cổ vũ từ người hâm mộ cũng sẽ là động lực mạnh mẽ để các chàng trai vững bước trên hành trình chinh phục đỉnh cao!



TMAers và tinh thần “làm hết sức - chơi hết mình”

Tháng 10 vừa qua, các TMAers đã cùng nhau trải qua những khoảnh khắc đầy gắn kết như hòa mình vào thiên nhiên, tổ chức các hoạt động team building hay đặt chân đến những đất nước xa xôi; tất cả đều góp phần mang lại những kỷ niệm không thể quên cho mỗi thành viên. Tinh thần “làm hết sức - chơi hết mình” luôn được các bạn mang theo trong mỗi chuyến đi hay trong bất kỳ hoạt động nào.

DG5



Tháng 10 vừa qua, DC9 đã chào đón thêm 5 thành viên mới cho dự án của khách hàng ICON. DC19 - Program 1 cũng đã mở rộng đội ngũ với 2 thành viên mới sau khi vượt qua buổi phỏng vấn với khách hàng Sphera ARA (Advanced Risk Assessments).

Bên cạnh đó, bốn thành viên của DC9 và DC19 đang tham gia chuyến công tác tại Chennai, Ấn Độ cho dự án Nokia. DC29 cũng rất phấn khích khi đón tiếp khách hàng của dự án EdSpot trong khoảng thời gian từ ngày 31/10/2023 đến 1/11/2023.



Liên quan đến hoạt động team building, sau khi cùng nhau tổ chức một ngày lễ 20-10 ấm áp cho chị em phụ nữ, và tổ chức sinh nhật cho các bạn sinh tháng 10, các thành viên nam của DG5 đã tham gia cuộc thi DG5 Futsal Cup 2023. Sự kiện thường niên này đã chính thức diễn ra vào ngày 1/11/2023 để hòa cùng với không khí sôi động của Đại hội Thể thao - Văn nghệ của công ty. Có tổng cộng 6 đội tham gia, đại diện cho DC9, DC19 và DC29, tất cả thành viên đều quyết tâm cao độ để giành ngôi vô địch, góp phần mang đến những trận cầu hấp dẫn cho khán giả.

DC16

20 thành viên của team Technology One - DC16 vừa trải qua chuyến bay đến xứ sở Kangaroo - Úc để tham gia Company kick off event theo lời mời của khách hàng. Chuyến đi kéo dài 3 ngày từ 23-26/10, điểm đến lần này là trụ sở chính công ty tại Brisbane, Úc. Tại đây, team được lắng nghe chia sẻ về công ty, product, định hướng, mục tiêu từ phía khách hàng và chơi các trò chơi team building để gắn kết các members đến từ nhiều nước khác nhau như Anh, Bali...



(Áo thun TMA check-in tại xứ sở Kangaroo)



(Đi công viên cùng team Úc)



(Làm hết sức - Quầy hết mình)

20/10 CỦA CÁC THÀNH VIÊN DC22 VÀ T-DESIGN

Hưởng ứng ngày Phụ nữ Việt Nam 20/10, các thành viên của DC22 và T-Design đã dành tặng những “bóng hồng” xinh đẹp của team những phần quà cực dễ thương. Các túi quà đã được chuẩn bị kỹ lưỡng đẹp mắt đã mang lại những nụ cười thật tươi trên gương mặt của tất cả các thành viên nữ.



(20/10 của các thành viên DC22)



(20/10 của các thành viên T-Design)



Chuyến du lịch đến vùng biển Nha Trang của DSC-DEVOPS đã tạo ra nhiều kỷ niệm đáng nhớ bên cạnh những người đồng đội. Các thành viên cùng nhau tham gia các hoạt động “tưng bừng” trên biển, leo núi, tham quan các địa điểm thú vị của miền biển Nha Trang hay đơn giản là đón hoàng hôn dịu dàng cùng nhau bên bờ biển. Tất cả các bạn đều đã trải qua những khoảnh khắc vui vẻ, tận hưởng biển và hòa mình trong không gian thiên nhiên tuyệt đẹp, làm cho chuyến đi này trở thành một trải nghiệm không thể quên.

INNOVATION



Team Innovation đã cùng nhau trải nghiệm các hoạt động đầy sắc màu như khám phá khả năng sáng tạo bằng cách tạo ra những tác phẩm nghệ thuật độc đáo tại Painting club hay dành những phút giây thư giãn cùng E-sport Club; những trận đấu game không chỉ là cơ hội để giải trí mà còn là dịp để các thành viên thể hiện sức mạnh đội nhóm.



Cuối cùng, nhưng không kém phần thú vị là giải Ném phi tiêu, nơi tất cả các thành viên đều nhiệt tình tham gia cùng những màn so tài đỉnh cao. Giải thưởng hấp dẫn cùng phút giây hết mình bên đồng đội đã để lại nhiều kỷ niệm không thể quên cho các thành viên Innovation.



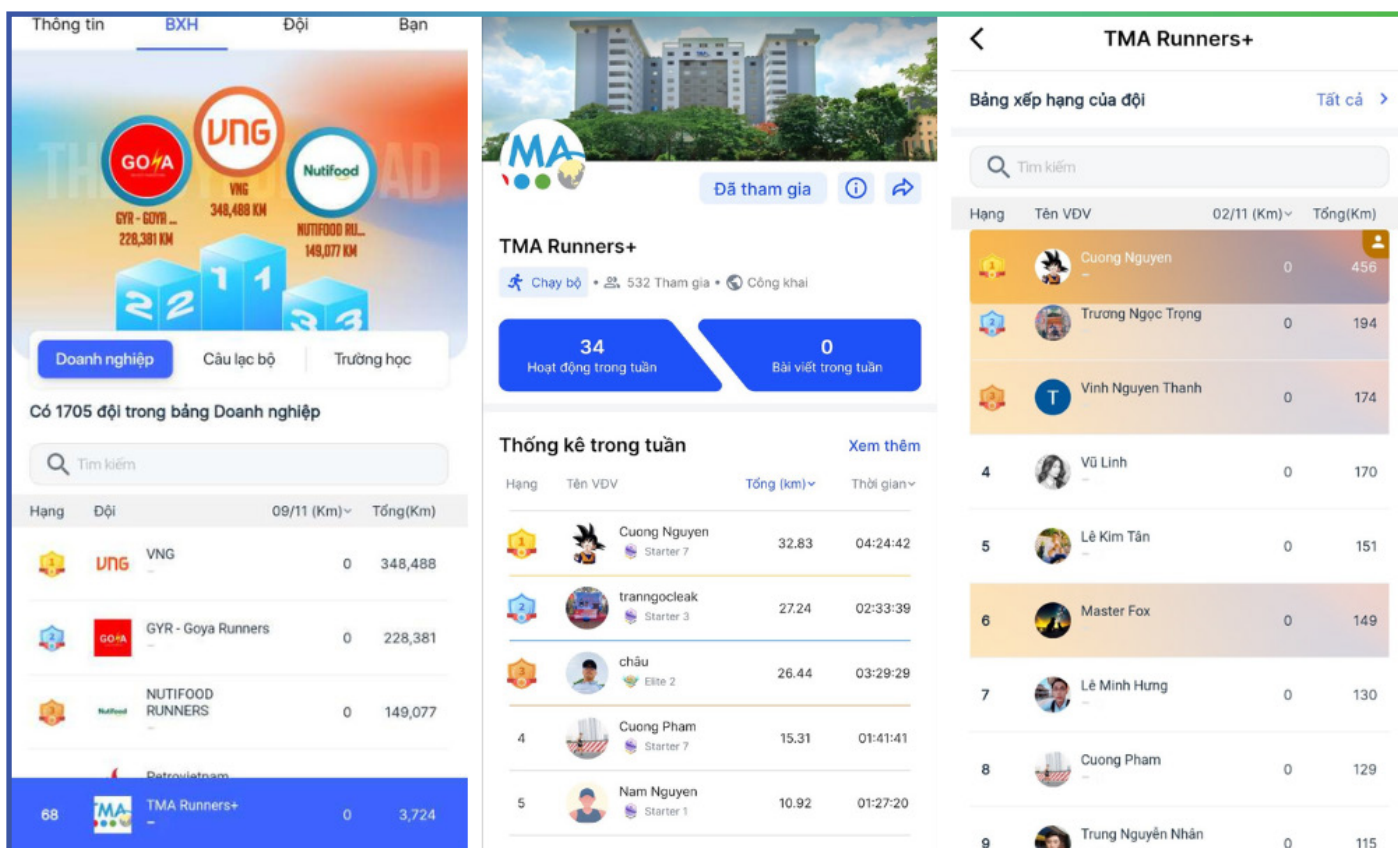
UpRace 2023

Khép lại mùa giải UpRace 2023 và những con số đáng nhớ

Sự kiện chạy vì cộng đồng UpRace 2023 đã diễn ra thành công tốt đẹp với sự góp sức của hơn 1.400 tổ chức, doanh nghiệp và hơn 620.000 upracers.

Mùa giải năm nay, đội TMA Runners+ ghi nhận số lượng thành viên tăng lên hơn 500 người, tham gia chung sức hoàn thành 3.742 km chạy và xếp hạng 68/1705 đội trong bảng xếp hạng doanh nghiệp.

Cảm ơn sự đóng góp của TMA Runners nói riêng và tất cả các runners nói chung trong suốt hành trình hạnh phúc 24 ngày vừa qua, các bạn đã góp sức chắp cánh cho ước mơ đến trường, mang ánh sáng đến người khuyết tật và phủ xanh Việt Nam.



MẸO VẬT

Gợi ý những món đồ chơi văn phòng giúp giải tỏa căng thẳng

Để biến góc làm việc trở nên thật “chill” và sinh động, giúp bạn có thêm niềm hứng khởi cho công việc, hãy note lại những “vũ khí nhỏ nhưng có võ” dưới đây!



1. Squishy

Squishy là món đồ giảm stress có xuất xứ từ Nhật Bản, nó là những miếng bột biển mịn mềm, có độ đàn hồi và được tạo hình thành nhiều hình dáng đáng yêu và màu sắc khác nhau. Nhờ vào độ mềm xốp mà cảm giác khi nhào nặn sẽ giúp ta bình tĩnh hơn, giảm căng thẳng đầu óc. Vì thế mà squishy đã nhanh chóng trở thành món đồ vật yêu thích và lựa chọn.

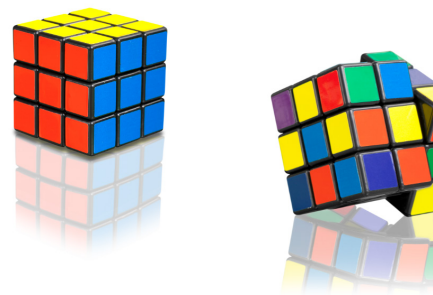
2. Fidget Spinner

Fidget Spinner còn được gọi là con quay xả stress, được thiết kế gồm một trục quay và nhiều cánh quay. Các cánh giúp con quay cân bằng và quay đều hơn. Theo nhà sản xuất, công dụng chính của con quay là hạn chế một số thói quen xấu của nhiều người như rung đùi, cắn móng tay, hút thuốc... Nó giúp người chơi lấy lại bình tĩnh, tập trung, giải trí, giảm stress.



3. Rubik

Đối với dân lập trình công việc luôn gắn liền với máy móc, thiết bị điện tử dễ khiến gặp tình trạng căng thẳng. Bạn có thể tận dụng thời gian 5-10 phút để nghỉ ngơi, thả lỏng đầu óc, thư giãn các đốt ngón tay với những khối rubik đơn giản, có thể tăng khó với rubik phức tạp hơn.



4. Cây massage đầu

Đây là đồ vật có thể nói, khi nhắc đến cái tên cũng khiến người ta cảm giác thấy sự “nhột” khó tả. Nhưng thực chất lại rất hữu hiệu, khi các dây thần kinh dần trở nên muốn “đỉnh công” thì bạn có thể thử khởi động “cơ bản” cùng cây massage này, chắc chắn bạn sẽ thấy dễ chịu và thoải mái hơn rất nhiều.



5. Pop It

Đồ chơi Pop It đã từng có thời gian nổi đình đám nhờ những trào lưu TikTok, trở thành một trong những món đồ chơi yêu thích của trẻ em và được người lớn sử dụng như một giải pháp xả stress hiệu quả. Nó được sản xuất bằng silicon dẻo có kết cấu tương tự khay xếp hơi với nhiều bong bóng bóp bên trên.

6. Dây quay Begleri

Dây quay Begleri được thiết kế với một sợi dây đi kèm hai đầu kim loại giúp người chơi giữ thăng bằng. Món đồ chơi này hoạt động theo nguyên tắc: một đầu dây được quấn quanh ngón tay như điểm cố định, đầu dây còn lại được xoay theo quán tính và được duy trì nhờ vào sức nặng của đầu dây bên kia. Bộ môn này giúp bạn rèn luyện sự dẻo dai cho những ngón tay cũng như giải tỏa căng thẳng trong giờ nghỉ ngơi.



7. Khối vuông thần kỳ

Những khối vuông thần kỳ có cấu tạo 6 mặt như viên xúc xắc nhưng mỗi mặt lại có một chức năng đặc biệt khác nhau. Những mặt ấy mô phỏng các thói quen bạn thường làm trong vô thức chẳng hạn như liên tục gạt công tắc, bấm nút, xoay bánh răng... đó cũng là những thói quen giúp bạn giải tỏa căng thẳng khi bị áp lực đè nén. Điểm cộng của món đồ chơi nằm ở kích thước nhỏ gọn, thích hợp cho bạn mang theo bên mình mọi lúc mọi nơi.



GO GREEN

Mẹo giúp bạn trồng nhiều cây xanh

Trước hiện trạng Trái đất đang dần mất đi cây xanh, việc tích cực trồng cây là việc làm hết sức cần thiết. Dưới đây là một số mẹo đơn giản và thiết thực giúp bạn trồng được nhiều cây xanh hơn để góp phần bảo vệ môi trường sống của chúng ta.

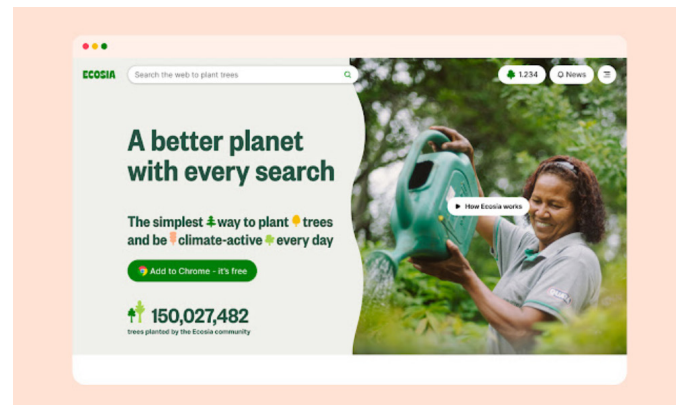
1. Tham gia hoặc quyên góp cho các tổ chức trồng cây

Bạn hoàn toàn có thể đóng góp tiền hoặc sức lực của bản thân để tham gia vào các dự án phủ xanh. Một số tổ chức trồng cây bạn có thể tham gia như: Gaia, Green Việt, hoặc chủ động theo dõi các dự án gây quỹ trồng cây qua mạng xã hội.



2. Trồng cây với mỗi lượt tìm kiếm

Hãy chuyển sang sử dụng công cụ tìm kiếm Ecosia, một công cụ thân thiện với môi trường. Trung bình cứ mỗi 45 lượt tìm kiếm, bạn đã có thể gián tiếp trồng được 1 cây xanh nếu sử dụng công cụ này. Tính đến tháng 13/2/2019, Ecosia đã trồng được 50 triệu cây kể từ khi thành lập vào năm 2014.



3. Trồng cây với Treedom

Treedom là ứng dụng để bạn quyên góp tiền trồng cây và theo dõi quá trình. Treedom làm việc với những người nông dân từ khắp nơi trên thế giới, vì vậy bạn có thể góp phần trồng cây ở bất cứ đâu!



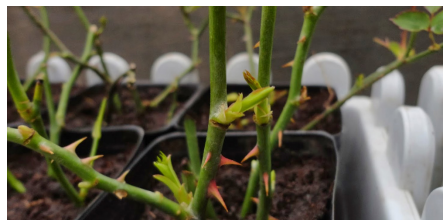
4. Chia sẻ cây

Khi đã có khá khá cây trồng cho riêng mình, hãy bắt đầu việc chia sẻ cây cho người thân, bạn bè, hàng xóm... cách làm này cũng rất hữu hiệu để giúp phủ xanh trái đất của chúng ta đấy.



5. Và cuối cùng, hãy cứ trồng thêm cây!

Thay vì đắn đo không biết chọn loại đồ trang trí nào cho không gian sống của bạn, hãy thử trang trí bằng những chậu cây cho phòng khách, phòng ngủ, bếp, ban công... hoặc ngay tại bàn làm việc của bạn. Ngoài việc mua cây con sẵn hoặc gieo giống, dưới đây là một số cách trồng cây nhanh chóng:



Trồng cây bằng cành: Một số loại cây có trồng bằng cành mà bạn có thể áp dụng như: cây sanh, cây si, tùng la hán, hoa hồng, rau lang, lá lốt, rau thơm, rau muống, mồng tơi, rau dền,... cách thực hiện cũng hết sức đơn giản như sau:

Chuẩn bị dụng cụ: Dao, kéo cắt cành chuyên dụng, chậu, bầu trồng, giá thể, chất kích

Cắt cành giâm: Dùng kéo sạch hoặc dao bén để cắt một cành từ cây mẹ đang trồng, chọn cành khỏe mạnh, không nhiễm bệnh trên cây. Sau đó Cắt mỗi cành dài khoảng 10 – 15 cm, cắt bỏ lá trên cành chỉ giữ lại khoảng 3 lá (Thời điểm cắt tốt nhất là luôn luôn vào sáng sớm, khi cây mẹ vẫn còn cứng, đầy nước)

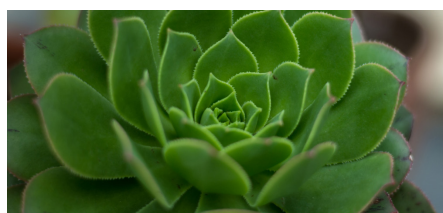
Ngâm kích rễ: Trộn 1 phần mật ong với 3 phần nước nóng, để nguội, sau đó nhúng cành giâm vào nước pha mật ong là một cách kích thích ra rễ hiệu quả

Chuẩn bị giá thể: Giá thể để giâm cành cần phải thật tơi xốp, sạch khuẩn, thông thoáng, thoát nước tốt và giàu dinh dưỡng hữu cơ. Có thể trộn giá thể theo tỉ lệ 4 đất : 3 phân trùn quế : 2 mụn dừa : 1 trấu hun

Tiến hành giâm hom: Cho giá thể vào khay, thùng xốp, bầu nilon hoặc lên liếp đất để trồng tùy vào loại cây và tùy điều kiện trồng, chiều cao giá thể khoảng 20cm. Cắm cành giâm vào giá thể, nghiêng một góc 45 độ, chiều sâu khoảng ½ độ dài cành giâm. Việc cắm nghiêng nhằm tăng diện tích tiếp xúc của cây với đất để kích rễ mọc nhiều hơn.

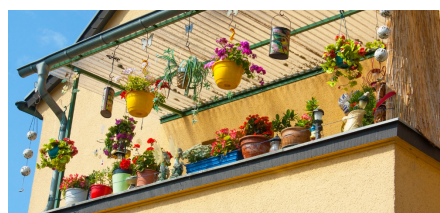
Chăm sóc khi giâm: Đặt chậu giâm ở nơi có mái che khoảng 60% sáng, tránh ánh nắng chiếu trực tiếp để làm cành giâm bị khô héo. Nhiệt độ tốt nhất cho chậu giâm là 20 – 25 độ C. Tưới nước giữ ẩm cho giá thể thường xuyên khoảng 85 – 90% ẩm, nhưng vẫn đảm bảo thoát nước tốt, không ngập úng.

Đưa ra vườn trồng: Cành giâm sống khi đã ra rễ và xuất hiện các chồi non. Tập nắng cho cây quen dần bằng cách tăng ánh sáng để cây không bị sốc, cháy lá. Sau đó đưa ra vườn trồng, tưới nước đầy đủ cho cây.



Nhân giống cây mộng nước:

Nếu chỉ có một cây mộng nước để trang trí, bạn cũng không cần phải tốn nhiều tiền bạc để đi mua cây mới đâu. Sử dụng một chiếc chai nhựa và khoét thành các lỗ nhỏ xung quanh thân chai, bạn ngắt từng lá cây mộng nước cắm vào, đổ đầy bình nước và đặt nắp. Sau 4 tuần, bạn đã ươm được cả vườn cây mộng nước như ý.



Làm vườn treo siêu lãng mạn tại ban công:

Chai nhựa đem cắt lấy phần đầu, bạn dùng giấy ăn thấm dầu nhét miệng chai lại đổ đất mùn lên để trồng cây. Đục 2 lỗ nhỏ đối xứng để lấy chỗ buộc dây lên và bạn sẽ nhanh chóng có được giàn cây treo dọc, vừa thẩm mỹ lại vừa tiện chăm sóc như thế này.



Trồng cây thực phẩm:

Nếu có không gian, hãy thử trồng các loại cây ăn như rau, cây cỏ trang trí có thể sử dụng trong ẩm thực của bạn. Điều này không chỉ giúp tiết kiệm tiền mua hàng hóa mà còn giảm lượng thực phẩm được vận chuyển từ xa.