

NEWSLETTER

April - 2021



Nhịp sống TMA

- ▶ TMA AI Center trưng bày sản phẩm tại Trung tâm Trí tuệ Nhân tạo ĐHQG Tp.HCM
- ▶ Tổng Lãnh sự quán Úc tại TP.HCM đến thăm TIP
- ▶ Chương trình Khám sức khỏe định kỳ tại TMA
- ▶ Tháng 4: Tháng cao điểm của mùa tuyển dụng
- ▶ Nhân viên TMA phấn khởi “Trao yêu thương, Chia sẻ sự sống”
- ▶ Tháng 4: Hoạt động đào tạo diễn ra sôi động trên cả nền tảng online và offline
- ▶ TMA Bình Định Futsal League 2021: DG3 và DG6 xứng danh ứng cử viên vô địch sau nửa chặng đường
- ▶ TMA Futsal League 2021 tạm hoãn do Covid-19
- ▶ 360°DC



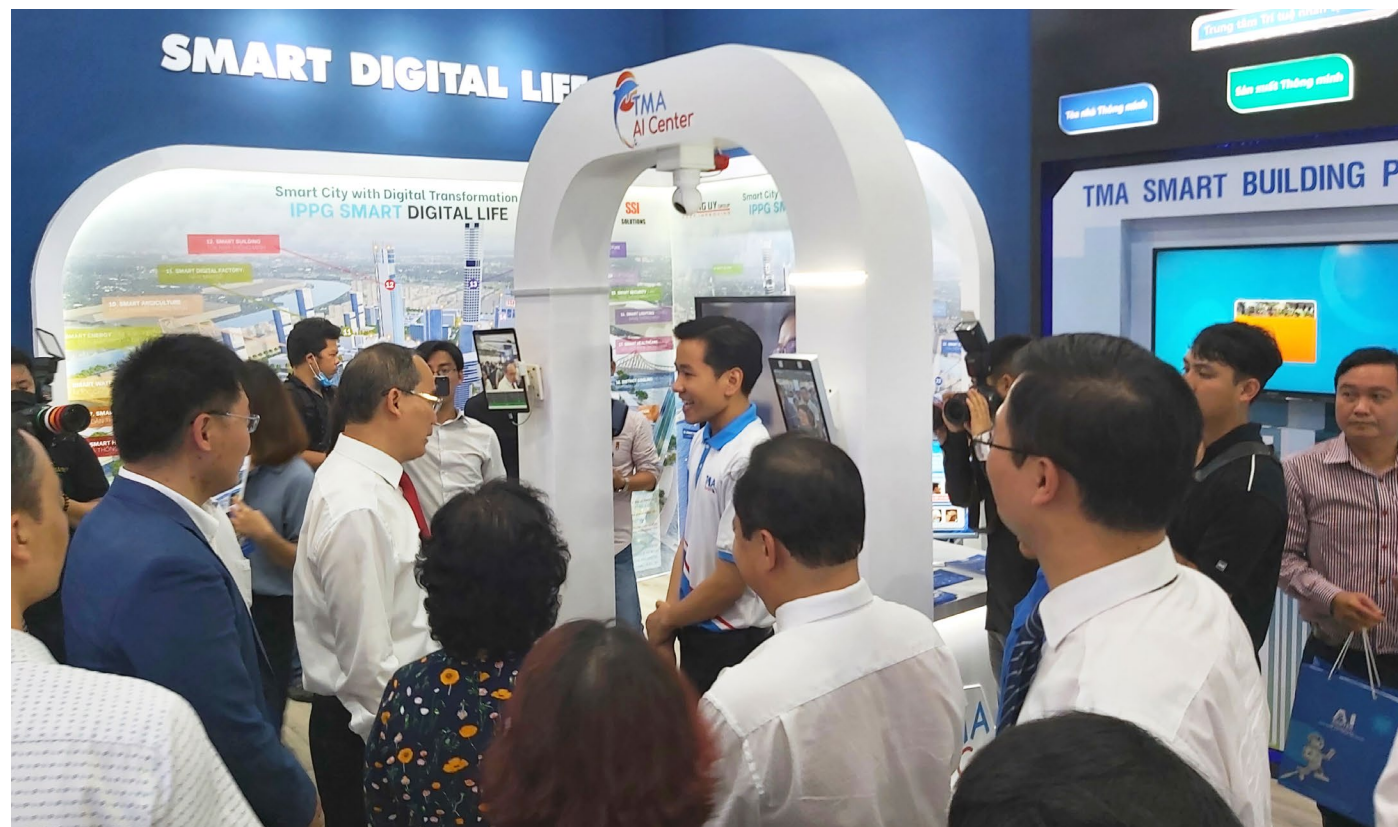
“

**TMA AI Center trưng
bày sản phẩm tại
Trung tâm Trí tuệ Nhân
tạo ĐHQG Tp.HCM**

”

Sáng 24/04 vừa qua, Đại học Quốc gia TP.HCM đã chính thức khánh thành Trung tâm Trí tuệ nhân tạo. TMA AI Center là đối tác công nghệ của trung tâm và được mời giới thiệu giải pháp.

Tại khu trưng bày các giải pháp trí tuệ nhân tạo, TMA AI Center giới thiệu giải pháp Smart Building giúp các chung cư – văn phòng kiểm soát khách ra vào bằng nhận dạng khuôn mặt, RFID, QR Code, video và dùng smart camera để quản lý các khu vực công cộng, hồ bơi, phòng tập gym...



Tổng Lãnh sự quán Úc tại TP.HCM đến thăm TIP

Ngày 29/04 vừa qua, bà Julianne Cowley - Tổng Lãnh sự quán Úc tại TP.HCM cùng đoàn đại biểu Kinh tế đã đến thăm Công viên Sáng tạo TMA Bình Định (TIP).

Đến với TIP, đoàn đã được giới thiệu về môi trường, văn hóa làm việc, những thành tựu của TIP và TMA trong suốt 24 năm phát triển. Đoàn rất ấn tượng với các dự án công nghệ mà TIP đang thực hiện. Cùng với đó, sự kết hợp độc đáo giữa truyền thống và hiện đại tại TIP với 2 khu vực bảo tàng và showcase công nghệ cũng khiến các thành viên thích thú.



Chương trình Khám sức khỏe định kỳ tại TMA

Cuối tháng 4, đầu tháng 5 vừa qua, TMA đã tổ chức chương trình Khám sức khỏe định kỳ cho toàn bộ nhân viên chính thức của công ty. Theo đó, thành viên các lab đã được lấy máu xét nghiệm, chụp X-quang, siêu âm màu tổng quát, khám chuyên khoa, cận lâm sàng với nhiều nội dung khám chuyên sâu, mở rộng. Các quy tắc đảm bảo an toàn phòng dịch như đeo khẩu trang, rửa tay sát khuẩn được thực hiện đầy đủ.



Bên cạnh đó, để tạo điều kiện thuận lợi cho anh chị em TMA, chương trình được tổ chức với lịch khám linh hoạt. Người tham gia có thể khám ở lab khác nơi mình làm việc hoặc khám ngay tại phòng khám sao cho chủ động sắp xếp công việc.

Trước diễn biến phức tạp của dịch Covid-19, chương trình hiện đang tạm hoãn. Công ty sẽ sớm cập nhật thông tin chương trình tùy theo tình hình dịch cũng như chỉ thị của các cơ quan chức năng.



Tháng 4: Tháng cao điểm của mùa tuyển dụng

Trong tháng này, đội ngũ nhân sự, đào tạo và hợp tác đại học của TMA đã phối hợp triển khai nhiều chuỗi sự kiện đáng chú ý như: Chuỗi hội thảo về IoT&5G, chuỗi chương trình hướng nghiệp về Khoa học Dữ liệu cho học sinh THPT tại miền Trung và mở rộng cơ hội hợp tác với nhiều trường ĐH tại Huế... Số hoạt động “khủng” là minh chứng cho việc “vào mùa” tuyển dụng.



Với nhu cầu tuyển dụng cao lên tới 100 telecom developers, TMA đã tổ chức chuỗi hội thảo về IoT & 5G để thu hút ứng viên tại trường ĐH Công nghiệp TP.HCM vào ngày 10/04 và Học viện Công nghệ Bưu chính Viễn thông vào ngày 19/04. Các buổi hội thảo được dẫn dắt bởi anh Bùi Thanh Huy - Chuyên gia công nghệ 5G. Anh đã mang đến cho các bạn sinh viên nhiều thông tin hữu ích về mạng 5G tại Việt Nam, cùng với đó là các vị trí tuyển dụng và yêu cầu ứng tuyển cho các vị trí này tại TMA. Ngoài ra, cựu sinh viên các trường hiện đang làm việc tại TMA cũng có nhiều chia sẻ lý thú về công việc, học tập cho các bạn sinh viên tham gia hội thảo, giúp các bạn bỏ túi nhiều kinh nghiệm quý báu trước khi ra trường. Chuỗi hội thảo sẽ tiếp tục diễn ra tại trường ĐH Giao thông Vận tải và trường ĐH Sư phạm Kỹ thuật trong thời gian tới.





Song song với việc định hướng cho các bạn sinh viên, TMA cũng quan tâm sâu sắc đến đối tượng học sinh THPT khi kết hợp cùng trường ĐH Quy Nhơn thực hiện chương trình ngoại khóa “Toán học trong cuộc sống hiện đại”. Tại đây, TMA mang đến kiến thức về ngành Khoa học Dữ liệu cho hơn 1000 em học sinh THPT tại các tỉnh Bình Định, Kon Tum và Gia Lai.



Cùng với đó, anh Nguyễn Ngô Duy Bình - Giám đốc TMA Bình Định đã mang đến cho các bạn học sinh những câu chuyện, kinh nghiệm thú vị về việc học đại học, xin việc làm. “Học sinh Bình Định, đi học đại học tại Trường ĐH Quy Nhơn và có việc làm ngay tại Quy Nhơn - một thành phố biển xinh đẹp và đáng sống bậc nhất cả nước là điều mà rất nhiều bậc phụ huynh cũng như các em học sinh ao ước”, anh Bình nhấn mạnh.

Sau đó, ngay trước kỳ nghỉ lễ, TMA đã có những ngày làm việc hiệu quả tại TP.Huế với nhiều hoạt động hợp tác với các trường ĐH:

- Tổ chức hội thảo và ký kết hợp tác cùng ĐH Sư phạm Huế ngày 26/04/2021. Trong sự kiện quan trọng này, TMA và trường ĐH Sư phạm Huế cũng đã chính thức ký kết biên bản hợp tác và đại diện TMA - Anh Trần Phú Phước - Giám đốc dự án cũng đã trao 20 phần học bổng cho các bạn sinh viên đang theo học tại đây.

- Gặp gỡ và trao đổi hợp tác cùng ĐH Kinh tế Huế và Khoa Kỹ thuật và Công nghệ - ĐH Huế ngày 27/04/2021



Ngoài các chuỗi hoạt động trên, TMA cũng tích cực tham gia nhiều hoạt động khác như:

- Ngày hội việc làm tại: trường ĐH HUTECH, trường ĐH Cần Thơ, trường ĐH Khoa học Tự nhiên TP.HCM, trường ĐH Bách Khoa Đà Nẵng, mang về hàng trăm CV ứng tuyển
- Chào đón 100 bạn sinh viên từ trường ĐH Quy Nhơn đến tham quan và tìm hiểu về môi trường làm việc tại TMA TP.HCM
- Tài trợ Vàng cho “Tiệc giao lưu và Ra mắt CLB cựu sinh viên khoa CNTT - BKA CSE (Bach Khoa Alumni - Computer Science & Engineering)”
- Tham gia hội thảo kỹ năng giao tiếp tại trường ĐH Khoa học Tự Nhiên, hội thảo Định hướng nghề nghiệp tại trường ĐH HUTECH và Hội thảo góp ý xây dựng trung tâm SIU-AI tại trường ĐH Quốc tế Sài Gòn
- Tiếp đón hơn 40 học sinh chuyên Tin trường THPT Lê Quý Đôn và 50 bạn sinh viên ĐH Phú Yên đến tham quan Công viên Sáng tạo TMA (TMA Innovation Park - TIP)

Tổ chức giao lưu giữa các bạn thực tập sinh tại TIP từ 7 trường: ĐH Phạm Văn Đồng, ĐH Duy Tân, ĐH Quy Nhơn, ĐH Phú Yên, ĐH Nha Trang, ĐH Huế, và Cao đẳng kỹ thuật công nghệ Quy Nhơn.



Nhân viên TMA phấn khởi “Trao yêu thương, Chia sẻ sự sống”

Sáng 06/05/2021, hơn 30 thành viên TMA đã tham gia chương trình hiến máu tình nguyện do Liên đoàn Lao động quận Phú Nhuận phối hợp cùng Hội chữ Thập đỏ triển khai. Đây là hoạt động được tổ chức thường niên và luôn nhận được sự hưởng ứng nhiệt tình của đông đảo nhân viên TMA, đặc biệt là các thành viên làm việc tại các lab Phú Nhuận.



Ngay từ sáng sớm, các anh chị em TMA đã có mặt tại điểm hiến máu. Một vài thành viên vẫn không giấu được sự bối ngỡ khi lần đầu tham gia hoạt động này, nhưng nhìn chung, hầu hết các tình nguyện viên đều giữ tinh thần phấn khởi, vui vẻ khi tiến hành thăm khám và lấy máu. Trước diễn biến phức tạp của dịch Covid-19, BTC đã áp dụng nhiều biện pháp như giãn cách, yêu cầu toàn bộ tình nguyện viên đeo khẩu trang, rửa tay sát khuẩn để đảm bảo an toàn phòng dịch.



Với thông điệp nhân văn “Một giọt máu cho đi, một cuộc đời ở lại”, chương trình hiến máu tình nguyện ngày càng nhận được sự quan tâm và tạo nên sức lan toả lớn trong cộng đồng, góp phần mang lại nhiều hơn nữa cơ hội được cứu sống cho người bệnh trên khắp cả nước. Bên cạnh đó, ngoài ý nghĩa cứu người, hoạt động hiến máu còn mang lại nhiều lợi ích tích cực cho sức khỏe của chính bản thân người cho máu.

Tháng 4: Hoạt động đào tạo diễn ra sôi động trên cả nền tảng online và offline

Tháng 04 vừa qua, các hoạt động đào tạo tại TMA đã diễn ra khá sôi động. Các khoá học online về technical và kỹ năng mềm được tổ chức đều đặn, cập nhật và bổ sung nhiều kiến thức hữu ích. Các khoá học offline về công cụ, kỹ năng quản lý đang diễn ra đúng lộ trình với sự tham gia nhiệt tình từ các học viên. Cùng với đó, chương trình tuyển dụng fresher, thực tập sinh cũng đang được đẩy mạnh với rất nhiều vị trí cần tuyển.



1. Các khóa học online trong tháng 4

- Hot trend:

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

- Soft skills:

- › Business English- Making Presentations
- › Presentations- Speak so that People Listen

- Leadership & Management:

- › Influencing People
- › Self Awareness and the Effective Leader

- Foreign Languages:

- › English Contractions
- › How to Compare and Contrast
- › Make and Do
- › How to Use 'Be', 'The'
- › Learning English by Breaking News
- › Business English for Management

2. Các lớp học technical đã tổ chức qua zoom trong tháng 4

Go for Developers (Zoom)

Software Testing

Java Design Patterns (Zoom)

Java Design Patterns (Zoom)

3. Các chương trình đào tạo nổi bật

- Management Training - Batch 1 2021

Khóa học dành cho các ứng viên PM, giúp trang bị các kiến thức và kỹ năng cần thiết cho học viên khi trở thành PM trong tương lai. Khóa học khai giảng vào ngày 17/3, dự kiến kéo dài trong 6 tháng. Hiện tại, khóa học đã hoàn thành 6/19 học phần.

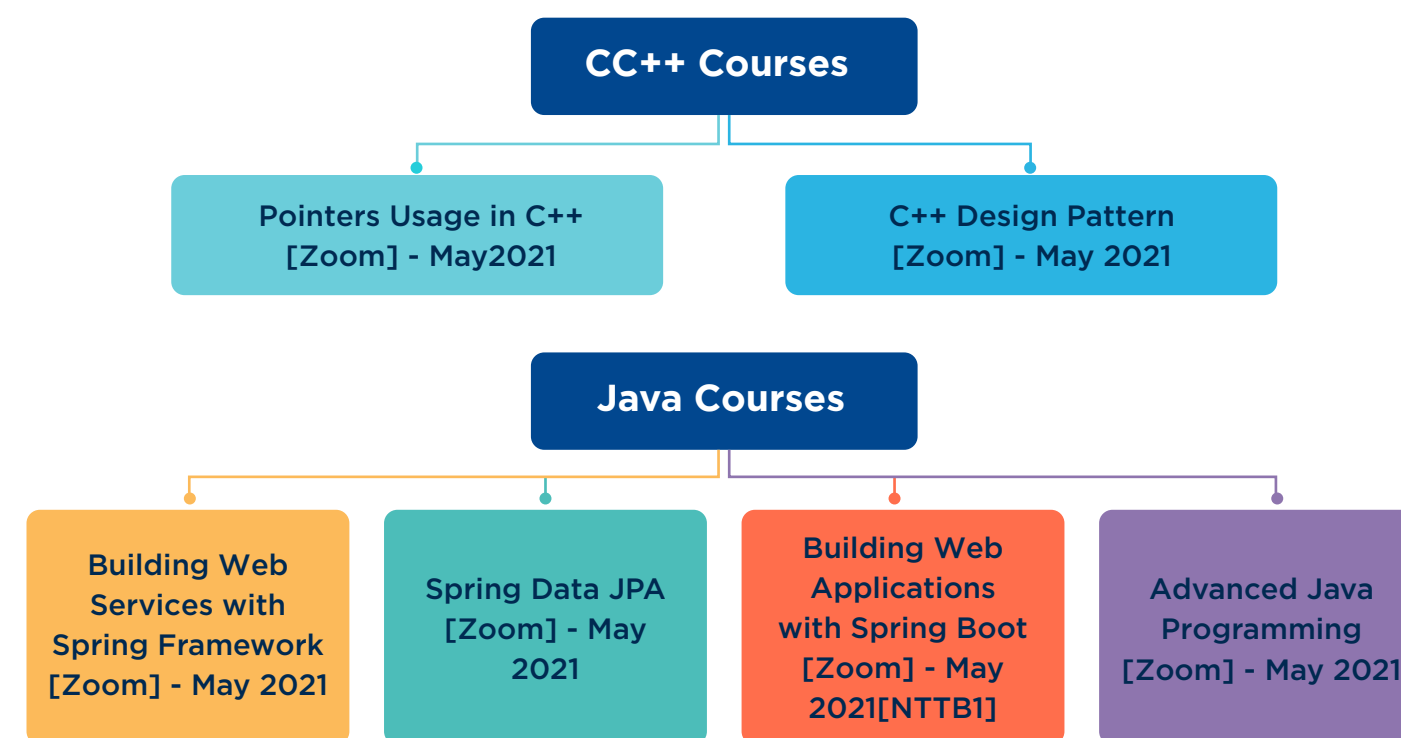
- Project Management Professional - Batch 1 2021

Khóa học dành cho học viên có kinh nghiệm quản lý nhóm và dự án, bắt đầu từ ngày 18/3 và dự kiến sẽ kéo dài trong 4 tháng. Hiện tại, chương trình đã hoàn thành 5/11 học phần.

- Professional Scrum Developer - Batch 1 2021

Khóa học dành cho học viên từ SE trở lên, nhằm trang bị cho học viên những kiến thức, 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. Đến nay, khóa học đã hoàn thành 2/10 học phần.

4. Khóa học technical tổ chức qua zoom đang mở đăng ký



5. Mở đợt tuyển dụng thực tập sinh dành cho các bạn sinh viên năm 03 và năm 04.

Chương trình nhận hồ sơ liên tục, nhằm linh hoạt tạo điều kiện để các bạn sinh viên tiếp cận 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. Mở đợt tuyển dụng fresher Quý 2-2021

Ở đợt tuyển dụng này, ứng viên không yêu cầu kinh nghiệm, dành cho các bạn sinh viên mới ra trường với nhiều quyền lợi như sau:

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, ĐTVT
- › Không cần kinh nghiệm làm việc

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



TMA Bình Định Futsal League 2021: DG3 và DG6 xứng danh ứng cử viên vô địch sau nửa chặng đường



4/7 vòng đấu của TMA Bình Định Futsal League 2021 đã trôi qua, các cầu thủ đang sung sức hơn bao giờ hết để tiếp tục bứt phá cho nửa chặng đường còn lại. Tuy nhiên, trước diễn biến phức tạp của dịch Covid-19, giải đấu đang phải tạm hoãn. Đây cũng là cơ hội để các đội chấn chỉnh lại đội hình, chuẩn bị tốt hơn cho màn trình diễn sắp tới.

Hiện tại, DG6 không làm người hâm mộ thất vọng khi đã có trong tay 9 điểm sau 4 vòng đấu. Mới chỉ thua DG3 với tỉ số sát sao 0-1, họ đang là thế lực mạnh mẽ mà các đội đều phải dè chừng. DG3 xứng danh là “kỳ phùng địch thủ” của DG6 khi có thành tích không hề kém cạnh. 3 trận thắng và 1 trận hòa đã mang về cho họ 10 điểm và không ai khác, họ đang chễm chệ ở ngôi đầu bảng xếp hạng.



Data Science dù hơi lóng ngóng ở 2 vòng đầu đầu do gặp đối thủ quá mạnh là DG6 nhưng đã nhập cuộc nhanh chóng ở vòng 3 và 4. Chiến thắng trước Software Factory, DG1&4 cũng như trận hòa kinh điển trước DG3 đã giúp họ vươn lên vị trí thứ 3 trên bảng xếp hạng.



DG2 và DG5-IT-Admin có lực lượng và phong độ khá cân sức. Sở hữu dàn cầu thủ đồng đều, họ hứa hẹn là những ẩn số khó lường của giải đấu. DG1&4 và Software Factory tuy chưa có nhiều may mắn nhưng đang cố gắng cống hiến cho khán giả lối chơi đẹp mắt, cống hiến. Hy vọng họ sẽ nỗ lực nhiều hơn nữa để mang về những kết quả bất ngờ cho giải đấu.

30 chưa phải là Tết, thế trận của giải đấu sẽ còn thay đổi ở nửa chặng đường còn lại. Cùng chờ đón những vòng đấu tiếp theo của TMA Bình Định Futsal League 2021 nhé!

TMA Futsal League 2021 tạm hoãn do Covid-19



Sau hơn 1 tháng phát động, TMA Futsal League 2021 đã thu hút 18 đội bóng từ khắp các DC, Department đăng ký tham gia. Đặc biệt, công ty hàng xóm của TMA - Vsource cũng góp mặt trong mùa giải năm nay.

Mọi công tác chuẩn bị cho giải đấu đã hoàn tất. Hầu hết các đội đã sắm sửa xiêm y lộng lẫy để có màn ra mắt ấn tượng nhất gửi đến người hâm mộ. Giải dự kiến khai mạc vào ngày 08/05/2021. Tuy nhiên, trước ảnh hưởng của dịch Covid-19, chấp hành chỉ thị của UBND Thành phố về việc không tổ chức các hoạt động thể thao đông người, TMA Futsal League 2021 tạm hoãn.

Từ nay cho đến khi có thông báo mới, các cầu thủ lại có thêm cơ hội để rèn luyện sức khỏe, kỹ thuật. Hy vọng ở ngày khai mạc, BTC sẽ gặp các cầu thủ với tinh thần, thể lực tốt nhất, cống hiến cho người hâm mộ những trận cầu mãn nhãn.

Hướng dẫn giám sát phòng, chống dịch Covid-19 tại TP.HCM (cập nhật 11 giờ 00 phút, ngày 11/5/20

Tăng cường sức đề kháng, phòng chống Covid-19 21)





1. DG4



Cuối tháng 4, nhóm DG4 Ext tại TIP đã cùng nhau dã ngoại với chuyến vi vu đến Bãi Bằng, một thắng cảnh tại Bình Định, chỉ cách TIP chừng 5km. Với chuyến đi này, mọi người có cơ hội xích lại gần nhau và hiểu nhau nhiều hơn.

2. DG5

- Để chuẩn bị cho giải TMA Futsal League 2021, DC9 và DC19 đã cùng tập hợp để thành lập đội DC919 với đồng phục đậm tính thủy chung, bền bỉ. Với tinh thần nỗ lực hết sức, cống hiến hết mình, DC919 hy vọng sẽ mang lại cho giải đấu năm nay nhiều trận đấu đẹp mắt.



- Trong tháng 4, các thành viên nhóm ClearOne “nghỉ hè” sớm bằng cách tự thưởng một chuyến du lịch đến thành phố Phan Thiết đầy nắng gió. Các thành viên đã có khoảng thời gian vui vẻ và nhiều kỷ niệm cùng nhau.

- Sau những giờ làm việc căng thẳng, nhóm APA đã cùng ngồi lại với nhau trong 1 buổi happy hour vui vẻ.



3. DC8

Lỡ hẹn với các thành viên khi không thể tổ chức Year End Party 2020 do chịu ảnh hưởng của Covid-19, ban lãnh đạo DC8 đã tái ngộ bằng New Year Party 2021 vào đầu tháng 4 vừa qua. Đây là dịp để mọi người cùng nhau nhìn lại những thành công, những khoảnh khắc đẹp của năm 2020, rút kinh nghiệm cho những điều chưa làm được và đề ra kế hoạch cho năm mới 2021. Anh chị em DC8 đã có khoảng thời gian vui vẻ hết nấc cùng nhau với những tiết mục hát hò, chơi trò chơi sôi động. Chương trình còn có phần Lucky Draw với những phần thưởng hết sức hấp dẫn.



4. TMA Innovation



Sau những quãng thời gian hết mình cùng công việc, các hoạt động vui chơi, gắn kết luôn được các thành viên TMA Innovation mong đợi và hưởng ứng nhiệt tình. Vào giữa tháng 4, hoạt động happy hour đã được tổ chức và mang đến cho các thành viên trong team những giây phút vui vẻ, tiếp thêm động

lực để hoàn thành công việc tốt hơn. Tại buổi tiệc, các thành viên đã cùng thư giãn và kết nối với nhau qua những trò chơi đội, nhóm. Cũng nhân dịp này, team đã tổ chức một buổi tiệc nho nhỏ để cùng gửi lời chúc mừng đến các thành viên có sinh nhật trong tháng 04.



CẬP NHẬT XU HƯỚNG DU LỊCH XANH THÂN THIỆN VỚI MÔI TRƯỜNG CÙNG

03 ĐIỂM CẨM TRẠI HOT NHẤT



Những chuyến du lịch nghỉ dưỡng ở khách sạn, resort đã trở nên quá nhàm đối với bạn? Sao không thử trải nghiệm du lịch xanh thân thiện với môi trường cùng tour cắm trại hòa mình vào thiên nhiên, tận hưởng cảm giác “qua đêm” với tiêu chuẩn ngàn sao đầy thú vị mà những chuyến tour nghỉ dưỡng khó tìm thấy được? Tiếp nối chủ đề về “du lịch xanh”, bài viết sau đây sẽ gợi ý cho bạn 03 địa điểm cắm trại hấp dẫn và được nhiều người yêu thích.

1. Cắm trại phố núi Đà Lạt

Đà Lạt với khí hậu ôn hòa mát mẻ cùng cảnh sắc thiên nhiên tuyệt đẹp rất thích hợp cho chuyến du lịch xanh thân thiện với môi trường, bởi thế nơi đây luôn thu hút du khách khắp nơi đổ về du lịch tham quan. Chuyến du lịch vài ngày ở thành phố này sẽ giúp bạn có một tinh thần sảng khoái, tràn ngập niềm vui và sự tươi mới như khí hậu nơi đây.

Đà Lạt sở hữu những đồi thông xanh mát, những hồ nước trong lành và những bãi cỏ tự nhiên rất phù hợp để “triển” những chuyến du lịch xanh cắm trại qua đêm. Mỗi địa điểm cắm trại ở Đà Lạt đều có nét thú vị riêng. Nếu bạn muốn săn mây thì cắm trại ở Đạ Sar là ý tưởng tuyệt vời bởi phong cảnh hữu tình và biển mây bồng bềnh tựa chốn tiên cảnh sẽ không làm bạn thất vọng.



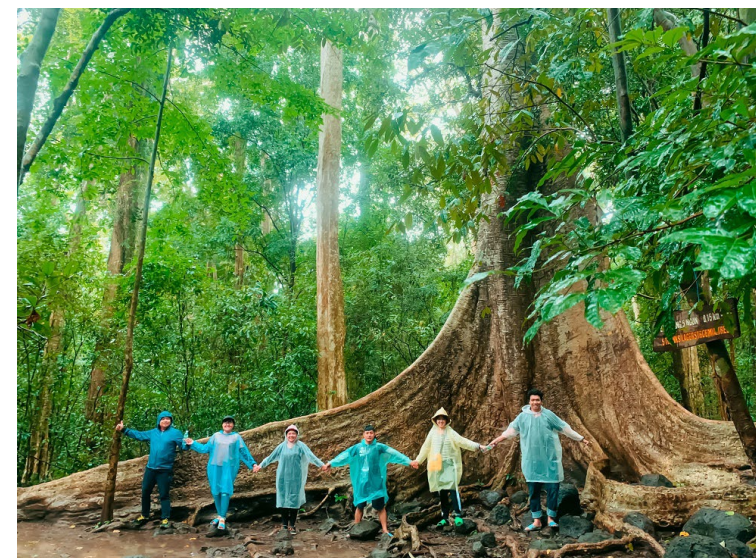
Nếu bạn vừa muốn ngắm cảnh thành phố ban đêm, vừa muốn đón ánh bình minh lấp lánh dưới tán lá thông lung linh huyền ảo thì đồi Đa Phú là một địa điểm không tồi đấy. Cắm trại bên hồ nước trong xanh của hồ Tuyền Lâm là sự lựa chọn của nhiều bạn trẻ, hồ Tuyền Lâm được nhắc đến với cái tên “Nam thiên đệ nhất hồ” với nét quyến rũ hoang sơ làm say đắm lòng người. Cắm trại trên đỉnh núi Langbiang với cái nhìn toàn cảnh thành phố huyền ảo vào ban đêm cũng là trải nghiệm được nhiều người yêu thích. Một địa điểm không thể bỏ qua chính là núi Hòn Bò - nơi bạn có thể thỏa sức chụp hình sống ảo với những khu nhà kính lộng lẫy đầy lãng mạn giữa màn đêm phố núi.

2. Cắm trại Nam Cát Tiên



Rừng quốc gia Nam Cát Tiên là điểm đến mới lạ dành cho du khách cắm trại qua đêm. Tận hưởng không gian xanh mát, trải nghiệm cảm giác thư giãn dưới tán rừng già, hàn thuyền bên bạn bè, đốt lửa trại và thưởng thức tiệc nướng BBQ dân dã sẽ là những kỷ niệm không thể nào quên.

Một trong những hoạt động trải nghiệm đúng với xu hướng du lịch xanh thân thiện với môi trường, được vườn quốc gia Nam Cát Tiên triển khai rất thành công mà bạn có thể kết hợp trong chương trình chính là khám phá cuộc sống về đêm của muôn thú trong rừng bằng xe đặc chủng. Bạn sẽ được tận mắt chứng kiến các loài động vật săn mồi, kiếm ăn vào ban đêm. Cảnh rừng ban đêm sẽ trở nên huyền bí khác hẳn với cảnh quan ban ngày bạn nhìn thấy. Dưới màn đêm, cánh rừng già trở nên kỳ ảo và bí ẩn, tạo sự tò mò kích thích tinh thần chinh phục của du khách.



Bình minh nơi rừng xanh sẽ rất khác với bình minh ở biển hay ở phố núi, ánh sáng chan hòa xen qua từng kẽ lá lung linh hơn bao giờ hết. Gió nhẹ nhàng cùng ánh nắng hiền hòa đem lại cảm giác ấp áp khó tả. Toàn bộ khu rừng ánh lên lớp áo lấp lánh như dát vàng cả một vùng. Hãy đến Nam Cát Tiên để một lần được trải nghiệm ánh bình minh ảo diệu này nhé.

3. Cắm trại Hồ Dầu Tiếng

Địa điểm cắm trại du lịch xanh mới nổi lên gần đây không thể không nhắc đến hồ Dầu Tiếng. Không kém phần lãng mạn và thơ mộng, hồ Dầu Tiếng lên hình đẹp lung linh tựa trời Tây với hồ nước yên ả phẳng lặng, bãi cỏ xanh mướt và núi Bà Đen thoát ẩn thoát hiện tô thêm vẻ đẹp quyến rũ của nơi đây.



Ngắm bình minh và hoàng hôn ảo diệu phủ đầy sắc nắng, những áng mây lãng đãng trôi nơi chân trời khiến nhịp sống như chậm hơn, khác xa cảm giác ồn ào nơi phố thị. Cắm trại hồ Dầu Tiếng giúp bạn có những phút giây thư giãn sau những giờ làm việc tất bật chạy deadline.

Cách Sài Gòn 2 tiếng chạy xe máy, đường đi thuận lợi và thiên nhiên còn hoang sơ là những lợi thế khi cắm trại ở hồ Dầu Tiếng. Khoác trên vai chiếc ba lô nhỏ xinh, đem theo vài vật dụng cơ bản là đủ để “chill” rồi.

Một số lưu ý khi đi cắm trại

Các điểm cắm trại ở trên đều có dịch vụ cho thuê lều trại và chuẩn bị sẵn đồ BBQ cho khách có nhu cầu, vì thế bạn có thể liên hệ đặt trước để không cần phải mang theo nhiều đồ đạc lỉnh kỉnh. Chỉ cần lên Google tìm kiếm những từ khóa liên quan đến điểm cắm trại như “dịch vụ cắm trại Nam Cát Tiên” hay “thuê lều cắm trại hồ Dầu Tiếng”... bạn sẽ tìm được những nơi cung cấp dịch vụ cần tìm.

Tuy nhiên nếu bạn muốn tự chuẩn bị mọi thứ, hãy lên danh sách những thứ cần thiết và thực phẩm đủ dùng bởi ở những điểm cắm trại ở trên đa phần xa chợ nên sẽ khó mua thêm nếu thiếu. Ngoài những vật dụng thông thường, bạn nên trang bị thêm tấm cách nhiệt hoặc đệm hơi vì ban đêm nhiệt độ hạ thấp, nếu không quen sẽ dễ bị cảm lạnh. Chuẩn bị thêm vài loại thuốc thông dụng để xử lý nhanh các trường hợp “khẩn cấp” như thuốc đau bụng, kem chống muỗi, thuốc trị nhức đầu, dầu gió...

Xu hướng du lịch xanh thân thiện với môi trường đã và đang được xác định là kim chỉ nam của ngành du lịch nói chung và những chuyến xê dịch của mỗi người nói riêng, vì thế để chuyến đi thêm phần ý nghĩa, sau mỗi hành trình các bạn nhớ dọn rác để cảnh quan xung quanh luôn sạch sẽ, đồng thời góp phần bảo vệ môi trường. Hãy không lấy đi bất cứ thứ gì ngoài những bức ảnh, và không để lại gì ngoài những dấu chân, bạn nhé!

15 loại thực phẩm tăng
cường sức đề kháng,
phòng chống Covid-19



Cuộc chiến chống Covid-19 vẫn chưa có hồi kết khi “đại dịch” tiếp tục tốc độ lây lan nhanh chưa từng có kèm theo nhiều diễn biến phức tạp. Do đó, việc nâng cao sức đề kháng cho cơ thể thông qua các loại thực phẩm được xem là “vũ khí” hữu hiệu nhất giúp bảo vệ bản thân giữa tâm dịch.

Thực hiện nguyên tắc dinh dưỡng 4-5-1 của Bộ Y tế

Nâng cao sức đề kháng của bản thân chính là biện pháp bảo vệ sức khỏe hiệu quả nhất, đặc biệt là trong mùa dịch. Theo đó, Bộ Y tế khuyến khích người dân áp dụng công thức dinh dưỡng 4-5-1 vào bữa ăn hàng ngày, song song với việc tăng cường vận động và giữ gìn vệ sinh cá nhân để mỗi người sẽ là “một lá chắn thép” vững chắc trong công cuộc chiến đấu với Covid-19.

Cụ thể, trong công thức dinh dưỡng 4-5-1 của Viện Dinh dưỡng Quốc gia, số 4 chính là chế độ ăn cân đối 4 yếu tố: chất sinh năng lượng (Carbohydrate; protein; lipid), protein (động vật và thực vật), lipid (động vật và thực vật) và vitamin, khoáng chất.

Tiếp đó, số 5 trong công thức này nghĩa là, để đảm bảo tính đa dạng của các bữa ăn cần phải có ít nhất 5/8 nhóm thực phẩm. Các nhóm bao gồm:

- Nhóm lương thực (gạo, mì) là thức ăn cơ bản và nguồn cung cấp năng lượng chủ yếu cho cơ thể.
- Nhóm các loại hạt (đậu, đỗ, vừng, lạc,...) là nguồn cung cấp chất đạm thực vật cho cơ thể; sữa và các sản phẩm từ sữa là nguồn cung cấp chất đạm động vật và canxi quan trọng cho cơ thể.
- Nhóm thịt các loại, cá, hải sản: cung cấp chất đạm động vật, đặc biệt các axit amin cần thiết mà cơ thể không tự tổng hợp được; nhóm trứng và các sản phẩm của trứng là nguồn cung cấp chất đạm động vật và nhiều chất dinh dưỡng quý cho cơ thể.
- Nhóm củ quả màu vàng, da cam, màu đỏ (cà rốt, bí ngô, gấc, cà chua) hoặc rau tươi có màu xanh thẫm là nguồn cung cấp vitamin và chất khoáng quan trọng cho cơ thể. Loại rau càng sẫm màu càng có giá trị dinh dưỡng với cơ thể.
- Nhóm rau củ quả khác (su hào, củ cải...) cung cấp vitamin, chất khoáng và chất xơ. Và nhóm dầu ăn, mỡ các loại là nguồn cung cấp năng lượng và các axit béo cần thiết cho cơ thể.

Cuối cùng, số 1 chính là mỗi bữa ăn trong một ngày cần sự hài hòa giữa các nhóm chất và thực phẩm. Công thức dinh dưỡng 4-5-1 cho thấy, trong mỗi bữa ăn phải đảm bảo tính đa dạng, cân đối không kiêng khem hoặc lạm dụng bất cứ thực phẩm nào.



15 loại thực phẩm tăng cường sức đề kháng phòng Covid-19

Theo thống kê về các đối tượng có nguy cơ cao mắc Covid-19, người cao tuổi và người mắc các bệnh nền chiếm tỷ lệ cao, do sức đề kháng kém hơn các đối tượng khác. Sức đề kháng và miễn dịch của con người được hình thành và phát triển kể từ khi họ được sinh ra, điều kiện quyết định để tạo ra sức đề kháng và miễn dịch khỏe mạnh là do chế độ dinh dưỡng lành mạnh, cân đối và lối sống. Dưới đây là 15 loại thực phẩm được các chuyên gia dinh dưỡng khuyến cáo giúp tăng cường sức đề kháng tối ưu.

1. Trái cây họ cam quýt

Vitamin C được xem là “chìa khóa” tăng cường sức đề kháng vô cùng hiệu quả, giúp cơ thể tăng cường sản xuất interferon – loại protein do tế bào cơ thể tạo ra để chống lại các tác nhân gây bệnh, thúc đẩy hệ miễn dịch hoạt động tốt hơn. Hầu như trong tất cả các loại trái cây có múi như: bưởi, cam, quýt, chanh,... đều giàu vitamin C.

Tuy nhiên, cơ thể mỗi người không tự sản xuất hay tổng hợp vitamin C nên mỗi người cần bổ sung vi chất này hàng ngày để đảm bảo cơ thể luôn khỏe mạnh. Đừng quên rằng, vitamin C có thể giúp cơ thể hồi phục nhanh hơn sau những cơn cảm lạnh, ho, sốt,... nên các loại trái cây này được rất nhiều người lựa chọn để tăng cường đề kháng trong thời dịch.



2. Ớt chuông đỏ



Ớt chuông đỏ là thực phẩm tăng sức đề kháng hiệu quả bởi trong nó chứa rất nhiều vitamin C, gấp 3 lần so với họ cam quýt. Ngoài ra, ớt chuông đỏ cũng là nguồn cung cấp vitamin A, B, E6, phytochemical và carotenoid, nhất là beta carotene (tiền chất của vitamin A) dồi dào. Bên cạnh việc góp phần giúp sáng mắt, có lợi cho làn da... mà còn chống oxy hóa, chống viêm hiệu quả.

3. Bông cải xanh

Bông cải xanh là một trong những loại rau lành mạnh nhất, giúp bổ sung nhiều vitamin (giàu hàm lượng vitamin A, C và E), có lợi cho sức khỏe miễn dịch. Chất sulforaphane có trong bông cải xanh chống oxy hóa, làm giảm căng thẳng, làm chậm sự suy giảm của hệ thống miễn dịch, bảo vệ niêm mạc đường hô hấp...

Bông cải xanh rất tốt cho sức khỏe của người trưởng thành, nhất là trẻ nhỏ. “Chìa khóa” để giữ nguyên dinh dưỡng của bông cải xanh là nấu càng ít càng tốt, hoặc tốt hơn là không. Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng, hấp là cách tốt nhất để giữ lại nhiều nhất các khoáng chất trong rau củ.

4. Tỏi

Tỏi không đơn thuần là một gia vị được sử dụng phổ biến trong ẩm thực, mà còn được ví như loại “thần dược” giúp phòng chống lại các bệnh cảm cúm và viêm đường hô hấp, tăng huyết áp, mỡ máu,... Bởi trong tỏi chứa rất nhiều iod và tinh dầu (giàu glucogen và allicin, fitonxit) có tác dụng diệt vi khuẩn bằng cách ức chế các enzyme có chứa lưu huỳnh cần thiết cho vi khuẩn, chống viêm hiệu quả.

Ngoài ra, tỏi còn chứa hàm lượng lớn vitamin A, B, C, D,... và rất nhiều khoáng chất cần thiết như i-ốt, canxi, magie,... Chính vì vậy, tỏi là thực phẩm hàng đầu không chỉ giúp nâng cao sức đề kháng mà còn giúp phòng tránh các dịch bệnh khác.



5. gừng



Gừng là thực phẩm được nhiều người sử dụng sau khi ốm dậy. Gừng có thể giảm viêm, giảm đau họng và các bệnh viêm nhiễm khác. Ngoài ra, nó có thể giảm buồn nôn rất hiệu quả và là “liều thuốc” rất quan trọng cho hệ miễn dịch.

Theo nghiên cứu mới đây, gừng giúp làm giảm các triệu chứng đau và làm chậm quá trình tạo cholesterol. Chế biến gừng vô cùng đa dạng, có thể dùng như gia vị trong bữa ăn, hoặc dùng nấu chín, món tráng miệng, hoặc pha trà gừng để uống.

6. Cải bó xôi

Cải bó xôi (rau bina) không chỉ giàu vitamin C mà còn chứa nhiều chất chống oxy hóa và beta carotene, giúp nâng cao hệ miễn dịch, tăng khả năng chống nhiễm trùng của cơ thể. Tương tự như bông cải xanh, việc nấu chín rau bina trong khoảng thời gian càng ngắn sẽ giữ lại chất dinh dưỡng nhiều nhất

7. Sữa chua nguyên chất

Sữa chua là một trong những thực phẩm có chứa hàm lượng lợi khuẩn lớn cho cơ thể và là nguồn cung cấp vitamin D tuyệt vời. Không chỉ tăng khả năng phòng thủ tự nhiên hoàn hảo chống lại virus, đồng thời giúp bạn sở hữu thân hình cân đối và nước da mịn màng hơn.

Điều cần lưu ý nên hạn chế sử dụng các loại sữa chua nhiều đường. Thay vào đó, bạn có thể tự làm sữa chua tại nhà bằng trái cây lành mạnh và mật ong.

8. Hạnh nhân



Khi nói đến việc ngăn ngừa và phòng chống cảm lạnh, người ta sẽ nghĩ ngay đến việc bổ sung vitamin E. Đây là loại vitamin tan trong dầu, rất là cần thiết cho cơ thể. Tuy nhiên, nó đòi hỏi phải có một lượng chất béo thì cơ thể mới được hấp thu đúng cách. Vì vậy các loại hạt, chẳng hạn như hạnh nhân chính là thực phẩm cung cấp vitamin E hoàn hảo, do nó giàu lượng chất béo và vitamin tốt cho sức khỏe. Các chuyên gia dinh dưỡng cho biết, một khẩu phần ăn cho người lớn gồm nửa cốc chứa 46 hạt hạnh nhân nguyên vỏ sẽ cung cấp 100% lượng vitamin E đảm bảo đủ chất hàng ngày.

9. Hạt hướng dương

Trong hạt hướng dương có đầy đủ chất dinh dưỡng, bao gồm photpho, magie, vitamin B6 và vitamin E,... Ngoài ra, hạt hướng dương cũng rất giàu selen. Các khoáng chất này mang lại nhiều lợi ích quan trọng cho cơ thể, giúp giảm cholesterol xấu trong cơ thể, giảm căng thẳng, ngăn ngừa chứng trầm cảm và duy trì chức năng cho hệ thống miễn dịch.

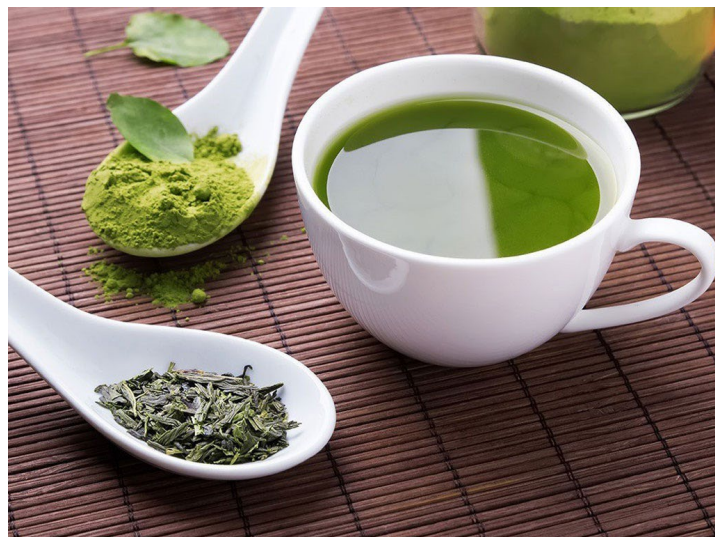


10. Nghệ

Nghệ là loại thực phẩm được ông cha ta sử dụng như một vị thuốc trong y học cổ truyền nhiều đời qua. Chứa hàm lượng “hợp chất quý” curcumin cao, nghệ được biết rộng rãi nhờ công dụng hỗ trợ trong việc làm đẹp da, bảo vệ gan, dạ dày và được đánh giá rất có tiềm năng trong hỗ trợ đẩy lùi các bệnh về tim mạch, ung thư,...

Đặc biệt, với sự tiến bộ của khoa học kỹ thuật, trong các nghiên cứu gần đây đã cho thấy curcumin có tác dụng tăng cường sức đề kháng một cách hiệu quả. Cụ thể, curcumin giúp tiêu diệt các tác nhân lạ, có hại cho cơ thể; tăng số lượng tế bào lympho T, tăng cường hoạt động của đại thực bào, đồng thời gián tiếp tham gia vào quá trình sản xuất Interleukin giúp nâng cao sức đề kháng của cơ thể. Đây là thông tin rất hữu ích, nhất là trong giai đoạn thời tiết chuyển mùa và dịch bùng phát như hiện nay.

11. Trà xanh



Trà xanh là một thức uống gần gũi, quen thuộc với bất kỳ người Việt, trong lá trà xanh có chứa chất flavonoid – một chất có tác dụng chống oxy hóa tuyệt vời. Ngoài ra, trà xanh giàu epigallocatechin gallate, EGCG và cũng là một nguồn axit amin L-theanine tốt, có thể hỗ trợ sản xuất các hợp chất chống vi trùng trong các lympho T hiệu quả.

12. Đu đủ

Đu đủ là một loại trái cây chứa rất nhiều vitamin C hàm lượng cao. Theo nhiều nghiên cứu, loại trái cây này chứa đến 224% lượng vitamin C được khuyến nghị mỗi ngày.

Không những vậy, đu đủ còn có chứa papain, một loại enzyme tiêu hóa có tác dụng chống viêm. Ngoài ra, đây còn là nguồn cung cấp kali, vitamin B và folate, những dưỡng chất có vai trò rất quan trọng trong việc tăng cường hệ miễn dịch cho cơ thể.

13. Kiwi

Giống như đu đủ, kiwi có đầy đủ các thành phần dinh dưỡng quan trọng và cần thiết, gồm kali, folate, vitamin C và vitamin K. Vitamin C có tác dụng tăng các tế bào bạch cầu chống nhiễm trùng trong khi các thành phần khác trong quả kiwi giúp cơ thể của bạn hoạt động tốt.



14. Gia cầm

Thịt gia cầm, chẳng hạn như gà tây, gà ta,... có chứa rất nhiều vitamin B6, đây là một vi chất cực tốt hỗ trợ cho các phản ứng xảy ra trong cơ thể, rất cần thiết để hình thành các tế bào hồng cầu mới và khỏe mạnh, tăng cường sức đề kháng.



15. Hải sản

Hải sản không chỉ giàu chất dinh dưỡng, mà còn giàu kẽm giúp tăng cường hệ miễn dịch và là một thực phẩm tăng cường sức đề kháng rất tốt cho trẻ em và người lớn. Kẽm tuy không được biết đến nhiều như vitamin và các khoáng chất khác nhưng có tác dụng cực tốt giúp các tế bào miễn dịch thực hiện được tốt chức năng của nó. Một số loại hải sản giàu kẽm có thể kể đến là: cua, sò tôm, trai,...

Để cơ thể khỏe mạnh, phòng ngừa bệnh dịch, mỗi người cần tuân thủ nguyên tắc “ăn cho lành, tập cho đều, duy trì cân nặng hợp lý”. Khẩu phần ăn hàng ngày nên có sự kết hợp cân đối giữa chất đạm động vật và thực vật (thịt, cá, trứng, sữa, tôm, rau củ, trái cây,...). Ngoài ra, nên cân đối cả dầu thực vật và mỡ động vật trong khẩu phần ăn. Tăng cường ăn vừng, lạc, đậu, rau xanh và hoa quả chín. Ăn đủ nhu cầu, cần phân chia hợp lý các bữa ăn trong ngày (tùy theo lứa tuổi, tình trạng sức khỏe, mức độ lao động).

“Tình thương yêu của người mẹ là nguồn năng lượng cho phép một người bình thường có thể làm những chuyện phi thường.”

-Marion C. Garretty-

