

NEWSLETTER



TMAers # làmhết sức

- 26 “siêu nhân” tỏa sáng tại Lễ trao giải TMA Quarterly Star Performer
- [Tech Sharing] Khóa học chuyên sâu về Blockchain cho nhân viên TMA
- Hội thảo về AI và Machine Learning được đẩy mạnh tại các trường đại học
- Đa dạng các lớp học ngôn ngữ lập trình Java tại TMA
- Kỳ thực tập tại TMA chưa bao giờ hết “hot”



TMAers # chơi hết mình

- [TMA Futsal League 2023] Quyết liệt trong chặng cuối cuộc đua
- [360 độ DC] TMAers “bung lụa” với các hoạt động sôi nổi
- Không khí TIP rộn ràng cùng với các hoạt động gắn kết

Go green

Mẹo vặt

TMA QUARTERLY STAR PERFORMER

26 “siêu nhân” cùng tỏa sáng tại Lễ vinh danh và trao giải QII/2023



Chiều ngày 12/07/2023, 26 cá nhân, tập thể xuất sắc nhất quý II/2023 đã “tỏa sáng” 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 hiện diện của các anh chị trong BGD Tập đoàn cùng đồng đạo các bạn đồng nghiệp.

Phát biểu tại buổi lễ, anh Hồng Trần – Senior Vice President đã gửi lời chúc mừng đến những nhân viên xuất sắc của quý. Anh đại diện BGD cảm ơn các Star Performers cũng như tất cả nhân viên vì đã nỗ lực cùng Tập đoàn vượt qua nhiều thách thức trong 6 tháng đầu năm – giai đoạn biến động chung của nền kinh tế thế giới. BGD Tập đoàn cũng kỳ vọng các nhóm sẽ đầu tư nhiều hơn vào các dự án về AI, R&D để đáp ứng nhu cầu ngày càng cao của khách hàng về các lĩnh vực này. Những cá nhân, tập thể có nhiều đóng góp cho các sản phẩm, giải pháp đột phá sẽ được “ưu tiên” trở thành Star Performer trong quý tới.





Trong phần vinh danh và trao thưởng, không chỉ các Star Performers, các Managers, Directors cũng không giấu được niềm vui khi nhóm, dự án mình có được sự đóng góp của những nhân viên tài năng và giàu nhiệt huyết. Các bạn được ví như những “siêu nhân”, luôn sẵn sàng đối mặt với thử thách để giúp các phòng ban, dự án vượt qua nhiều khó khăn và liên tục phát triển vững mạnh. Từ đó, TMA ngày càng nhận được sự tín nhiệm cao từ khách hàng.

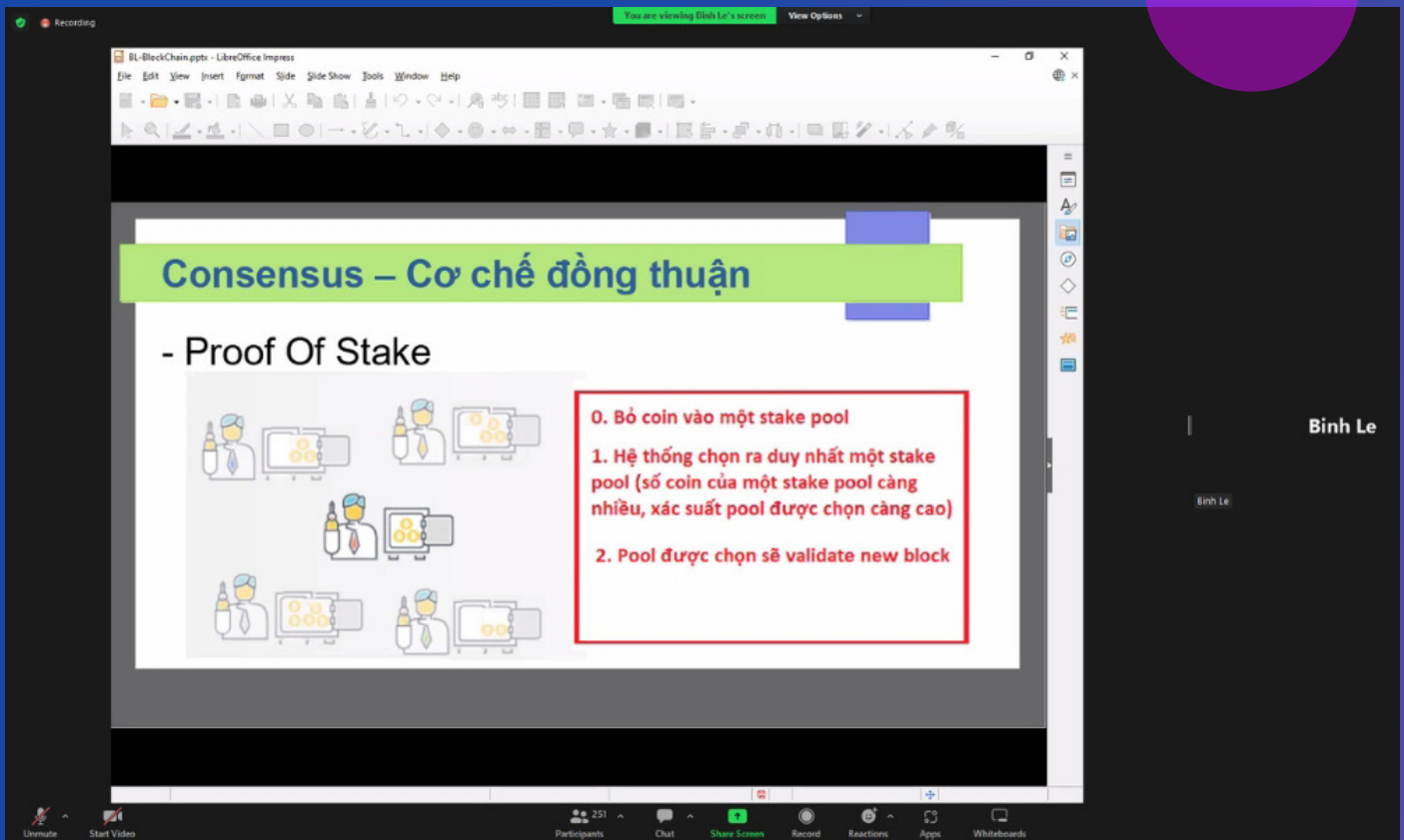
Chúc mừng và cảm ơn các Star Performers ở cả 2 đầu cầu HCM và Bình Định. Chúc các bạn sẽ đạt thêm nhiều thành tích ấn tượng trong công việc cũng như các hoạt động khác của Tập đoàn.

TECH SHARING

Khóa học chuyên sâu về Blockchain



Blockchain được xem là một ngành công nghệ có bước đột phá và tiềm năng phát triển rất lớn hiện nay. Nhằm trang bị và cập nhật kịp thời những kiến thức cần thiết về lĩnh vực này, ngày 13/07/2023 vừa qua, khóa học chuyên sâu “Blockchain và cách thức Blockchain hoạt động” đã diễn ra, thu hút sự tham gia của hơn 250 kỹ sư tại TMA.



Buổi học được diễn ra qua nền tảng Zoom do các thành viên từ DG3 trình bày với các nội dung chính:

Blockchain là gì?

Cơ chế hoạt động

Cơ chế bảo mật (Security)

Hiện trạng sử dụng

Q&A

Đây là session đầu tiên trong chuỗi session về Blockchain và Web3. Buổi học sắp tới sẽ tiếp nối để triển khai chủ đề về web3, hãy theo dõi để cập nhật thông tin về buổi học sắp tới nhé!

Các hội thảo chuyên sâu về AI và Machine Learning được đẩy mạnh tại các trường đại học

Trong thời đại kỷ nguyên số, trí tuệ nhân tạo đã, đang và chắc chắn sẽ còn đóng góp rất nhiều vào sự phát triển của xã hội. Nhằm góp phần nâng cao môi trường đào tạo và nghiên cứu quốc tế, khuyến khích các cá nhân hình thành tư duy sáng tạo trong công tác nghiên cứu để tạo nên các công trình có giá trị, tháng 07 vừa qua, nhiều trường ĐH đã đẩy mạnh tổ chức các buổi hội thảo chuyên đề với các chủ đề xoay quanh AI, Machine Learning & Innovation...



Tham dự chuỗi hội thảo về AI-Machine Learning tại các trường đại học

Các đại diện TMA đã tham gia các chuỗi hội thảo được tổ chức tại Trường ĐH Khoa học Tự nhiên TP.HCM và Trường ĐH Quốc tế Sài Gòn. Tại đó, các kỹ sư đến từ TMA đã có dịp trao đổi, cập nhật thêm kiến thức về AI-ML từ những bài chia sẻ, công trình nghiên cứu đến từ các chuyên gia đầu ngành.



Hội thảo đã tạo nên không gian kết nối thú vị giữa các chuyên gia, nhà nghiên cứu và các kỹ sư làm việc trong lĩnh vực CNTT, trí tuệ nhân tạo, hướng đến mục tiêu cùng nhau cộng hưởng và phát triển sức mạnh của trí tuệ nhân tạo ở Việt Nam.

Hơn 150 sinh viên CNTT tham gia kiến tập tại TMA Lab 6



Nhằm giúp các bạn sinh viên có cơ hội tìm hiểu về môi trường làm việc tại doanh nghiệp, TMA Tech Group thường xuyên được các trường đại học lựa chọn làm điểm tham quan lý tưởng dành cho các bạn sinh viên ngành CNTT và các lĩnh vực liên quan. Đồng hành các trường trong hoạt động này, TMA luôn mong muốn tạo điều kiện và hỗ trợ tốt nhất để mang đến các bạn những góc nhìn chân thật nhất về công việc, cơ hội việc làm, thăng tiến trong lĩnh vực CNTT rộng mở này. Cùng với đó, hy vọng sẽ làm sáng hơn ngọn lửa đam mê bên trong các bạn, làm tăng thêm phần ý chí, quyết tâm trau dồi, học tập ngay trên ghế nhà trường.

Tháng 07 vừa qua, TMA đã hân hạnh đón tiếp hơn 150 sinh viên đến từ Khoa CNTT - Học viện Hàng không Việt Nam và Khoa Hệ thống thông tin quản lý - Trường ĐH Ngân hàng TP.HCM.

Ngoài ra, trong vai trò là doanh nghiệp hợp tác cũng như đã tiếp nhận nhiều nhân sự đến từ Trường ĐH Kinh tế - Luật, tháng 7 vừa qua, TMA cũng đã cử đại diện tham gia hỗ trợ Khoa Hệ thống Thông tin ở chương trình Kiểm định đánh giá chất lượng đào tạo. Đây là công tác nhằm kiểm tra, đánh giá hiệu quả công tác đào tạo cũng như cập nhật ý kiến, đánh giá từ doanh nghiệp và các đại diện liên quan để cải cách, nâng cao chất lượng nhân sự đầu ra trong tương lai.



Đa dạng các lớp học ngôn ngữ lập trình JAVA

Ngôn ngữ lập trình JAVA được ứng dụng rộng rãi trong việc phát triển ứng dụng máy tính, ứng dụng di động, ứng dụng web, phần mềm máy chủ và nhiều lĩnh vực khác... Nắm bắt được tầm quan trọng của ngôn ngữ này, bộ phận đào tạo TMA không ngừng tổ chức cũng như đa dạng các lớp học từ cơ bản đến nâng cao nhằm hỗ trợ kiến thức vững chắc đến lập trình viên. Ngoài ra, các khóa học về nhiều ngôn ngữ hot khác cũng được tổ chức.

1 Các khóa học online

Technical

- › Software Construction: Data Abstraction

Soft skills

- › Finding Your Professional Voice: Confidence & Impact
- › Successful Presentation

Leadership & Management

- › A Technical Leader's Qualities and Effectiveness

Chủ động tìm kiếm khóa học yêu thích với đa dạng chủ đề và nội dung tại:

<https://smartlearning.tma.com.vn/>



2 Các khóa học live training qua Zoom.us

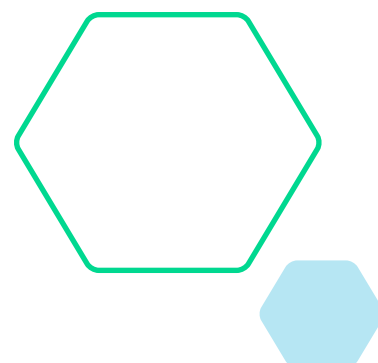
Technical

- › Refactoring code in Java
- › Advanced Java Programming
- › Advanced Typescript
- › Basic Kotlin Programming

Intensive training for junior engineers: Include 3 programs (Java Training Program; C++ Training Program; Automation Training Program)

- › Java Training Program
- › C++ Training Program
- › Automation Training Program

New hire & soft skills cho nhân viên mới được tổ chức đều đặn hàng tuần qua Zoom.us và Classroom



3 Management Training Program

Các session trong tháng 7: People Management 3; People Management 4.

Link: <https://training.tma.com.vn/#/viewcourse/718>

4 Leadership Development Program (LDP)

Các session trong tháng 7: High impact business communication; Customer experience (B2B); Motivating others as a leader.

Link: <https://training.tma.com.vn/#/viewcourse/2007>

Theo dõi và đăng ký các khóa học tháng 08/2023 tại:

<https://training.tma.com.vn/#/upcomingcourse>



5 SME Training Program (SME)

Các session trong tháng 7: Kick-off Meeting of SME Training Program; Networking/Telecom; Object-Oriented Programming; Customer Communication.

Link: <https://smartlearning.tma.com.vn/course/view.php?id=1088>



Kỳ thực tập tại TMA chưa bao giờ hết “HOT”

Với chương trình đào tạo chất lượng và cơ hội tham gia vào nhiều dự án quốc tế, Industry Internship tại TMA luôn nhận được sự quan tâm của đông đảo các bạn sinh viên. Không chỉ giúp các bạn nâng cao kiến thức, kỹ năng và trải nghiệm thực tế, kỳ thực tập tại TMA còn mang đến một môi trường làm việc năng động và không ngừng đổi mới.

Hiện khóa thực tập tại TMA đang tuyển dụng nhiều vị trí hấp dẫn:

Backend

(.Net, Java,
Python, Golang/
C#, ect)

Front-End

(Angular,
ReactJS)

Embedded system

(C/C++, Python)

Mobile

(iOS, Swift,
Flutter)

Data Science/ AI/ML



Ngoài ra, TMA vẫn đang dành rất nhiều cơ hội cho các ứng viên có kinh nghiệm:

IT Comtor
(Korean)

Quality
Assurance

Angular/Frontend
Technical Lead

NodeJS/BackEnd
Developer

Xem thêm chi tiết các vị trí tuyển dụng của TMA tại:

TMA HCM: <https://www.tma.vn/Viec-lam/>

TMA Bình Định: <https://www.tma-binhding.vn/viec-lam>

TMA FUTSAL LEAGUE 2023

Tháng 7: Các cuộc tổng tấn công đầy quyết liệt trong chặng cuối cuộc đua

Tháng 7 đánh dấu sức nóng tỏa ra từ chặng cuối của cuộc đua vô địch TMA Futsal League 2023. Những màn “giành lại ngôi” ngoạn mục, hay cơn mưa “bàn thắng” và sự trỗi dậy tuy muộn màng nhưng rất quyết liệt của các đội bóng tuyến dưới cũng khiến người xem thích thú. Hành trình của 24 đội bóng đang đi đến hồi kết, cũng là lúc cuộc chiến trở nên gay gắt hơn khiến người hâm mộ đứng ngồi không yên để đón chờ nhà vô địch tương lai.

LEAGUE A



Tại đấu trường League A, màn “hút chân” của DC11 đã chiếm khá nhiều spotlight và giấy mực của giới mộ điệu khi để mất ngôi vị đầu bảng vào tay DC27A sau trận thua cay đắng trước DC4. Tuy nhiên, các chàng trai đã chứng minh được phong độ đỉnh cao của mình khi chỉ nhường ngôi top 1 cho DC27A “trải nghiệm” trong 2 tuần và nhanh chóng trở lại lợi hại sau trận chiến tại vòng 12. Cùng với đó là phong độ không ngừng dâng cao của các chàng trai DC13 trong nỗ lực duy trì top 3 của mình. Tại cuộc chiến “vây vùng” thoát khỏi nhóm nguy hiểm, DC4 đã thành công nhờ bàn thắng trước Inno-DEP, đồng nghĩa với việc Inno-DEP đang đối mặt với nguy cơ lui về League B vào mùa giải năm sau. Tuyến giữa là cuộc chiến “căng não” của các chiến binh như DC2A, DC6, và DC14-28.

LEAGUE B

Dù vẫn yên vị với top 1, DC87 đang khá chật vật sau 2 trận hòa và sự bám đuổi ráo riết từ DC24 khiến cuộc đua vô địch vì thế mà không thể hạ nhiệt. DC12 cũng thể hiện phong độ không hề giảm sút và đã thành công giữ vững ngôi vị top 3 của mình. DC1x10 đã thể hiện tinh thần quật cường với chiến thắng trước DC3 tại vòng 13 sau những chuỗi ngày liên tục gặp thất bại, một kết quả hoàn toàn xứng đáng cho các chàng trai! Về phần mình, may mắn dường như liên tục không mỉm cười với DC18 sau màn cầm hòa chần động với DC87, các chàng trai đã không thể làm nên kỳ tích mới với liên tiếp những cú trượt dài trước vsource và DC9.



LEAGUE C

Có thể nói đấu trường League C năm nay vượt ngoài mong đợi khi tất cả đội bóng đều nhập cuộc hết mình khiến cuộc đua vô địch sôi nổi không kém cạnh đấu trường League A và B. Trong đó, phải kể đến sự xuất sắc của “chiến thần bất bại” DC17, thực lực không thể ngó lơ của 4B khi các chàng trai ban đầu chỉ định “enjoy cái moments này” nhưng lại lần lượt đánh bại các đối thủ cũng như soán ngôi DC226 để lên vị trí top 2 trong BXH, và khí thế hùng hục của DC19 trong những chặng cuối của cuộc đua khiến các đối thủ DC27B và DC5 phải ngậm ngùi. DC2C sau những nỗ lực vẫy vùng vẫn chưa thể thoát khỏi nhóm đội sổ tại League C, một tín hiệu khá buồn cho các chàng trai bởi cơ hội còn lại là quá ít ỏi.

TMA Futsal League đang tiến vào giai đoạn “bùng cháy” nhất, chân dung nhà vô địch tương lai đang dần lộ diện. Thế nhưng bóng đá luôn ẩn chứa những điều bất ngờ, hãy tiếp tục dõi theo hành trình của 24 đội bóng trong chặng cuối cuộc đua hứa hẹn những khoảnh khắc vỡ òa trong cảm xúc bạn nhé!





Tháng 7: TMAers “bung lụa” với các hoạt động sôi nổi

Với lực lượng hùng hậu và tràn đầy năng lượng, tháng 7 vừa qua, các TMAers đã cùng nhau trải qua thời gian vui chơi, thư giãn với các hoạt động team-building tại những địa danh nổi tiếng như Huế, Lý Sơn, Phan Thiết, Nha Trang, Đà Lạt, hay đơn giản là tổ chức một buổi tiệc ấm áp để chào đón các “newbies” của team. Dù là đi đâu hay làm gì, các thành viên đều “quậy đục nước” đúng với tinh thần “work hard play hard”.

DC4



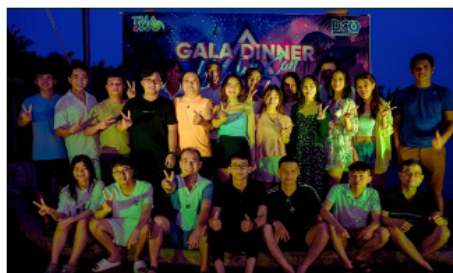
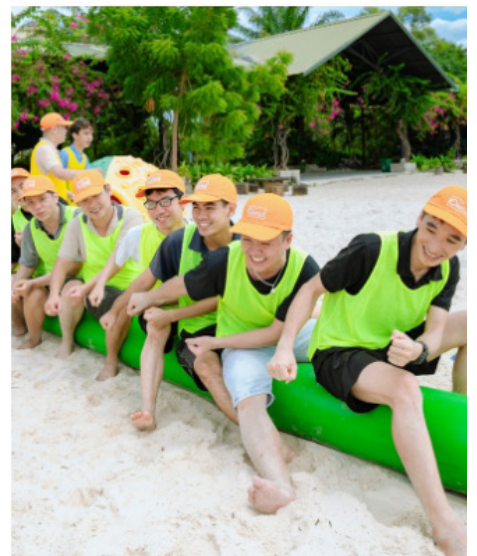
Ngày 8-10/07 vừa qua, team Accedian EMS - DC4 đã có 1 chuyến đi 3 ngày 2 đêm tuyệt vời tại Phan Thiết với các hoạt động rất sôi nổi tại miền biển nổi tiếng này. Với đội hình “trẻ - khỏe” nên các thành viên đã có dịp “bùng cháy” bên bờ biển với các trò chơi team building cực vui nhộn và cùng nhau dành thời gian tại đêm Gala Dinner đầy ấm áp!

DG4 - TIP

Tháng 7 vừa qua, tập thể DG4 - TIP đã tổ chức một buổi tiệc nho nhỏ và một buổi “Happy hour” để chào đón các “bé intern” và thành viên mới của team DG4. Các bạn đã lưu giữ lại những khoảnh khắc vui vẻ bên nhau cũng như tạo điều kiện cho các bạn thực tập sinh và thành viên mới được làm quen với các anh chị của team. Đây là dịp tuyệt vời để gắn kết, chia sẻ kinh nghiệm, và tạo ra những kỉ niệm đáng nhớ bên nhau!



DC6



Các thành viên của DC6 vừa có cơ hội “nhí nhố” cùng nhau trong chuyến team-building 3 ngày đến vùng biển trong xanh Nha Trang. Với slogan “Rise shine together” cùng lực lượng hùng hậu, các thành viên DC6 “quậy đục nước” khi tham gia hết mình các trò chơi team-building bên bờ biển. Ngoài ra, các bạn còn có dịp tham quan những địa điểm nổi tiếng của Nha Trang như tháp Chàm, làng du lịch Con Sẻ Tre, và cùng lắng đọng trong đêm Gala Dinner.

DC12 - TIP



Trong chuyến team trip đến Cao Nguyên Vân Hòa - Phú Yên, các thành viên DC12-TIP được dịp khám phá Thác Vực Hòm, trải nghiệm Cao Nguyên Vân Hòa, tận hưởng những phút giây tuyệt vời và đắm mình trong không gian thiên nhiên hùng vĩ. Những trò chơi và hoạt động do team Activities DC12 TIP tổ chức đã tạo ra không khí vui tươi, tạo sự gắn kết và những kỉ niệm đáng nhớ.

Ngoài ra, tại khu du lịch canh nông BB Farm, đoàn được tham quan nông trại, vườn dâu Tây, vườn rau thủy sinh và vườn xương rồng. Mọi người được tận hưởng không khí trong lành và khám phá vẻ đẹp tự nhiên của vùng cao nguyên. Bữa tiệc BBQ tối với những món ngon hấp dẫn tạo bầu không khí vui tươi và lãng mạn cho đoàn. Giao lưu với ban nhạc acoustic đêm cao nguyên đã thêm phần ấm cúng và thư giãn.

DC19 - OPEN TEAM

Tháng 7 vừa qua, DC19 - OpEN team đã có một chuyến du lịch đến “Tiểu Paris” hay còn được biết đến với tên gọi thân thương là thành phố ngàn thông Đà Lạt. Có đôi lúc thời tiết không thuận lợi nhưng cũng không thể ngăn cản mọi người có những phút giây vui vẻ bên nhau. Vì vu xe máy trên những cung đường với trùng trùng điệp điệp cây thông, đạp xe dạo quanh hồ Xuân Hương, ngắm thiền viện Trúc Lâm qua khung cửa cáp treo và săn mây ở đồi chè Cầu Đất - nơi được coi là thiên đường của giới trẻ hiện nay. Chuyến đi dù không ngắn cũng không dài nhưng bấy nhiêu thôi cũng đã đem lại cho team thật nhiều cảm xúc.

**DC29 PROGRAM 1**

DC29 Program 1 cũng đã tổ chức một chuyến đi thú vị và đáng nhớ tại điểm đến đang rất được yêu thích - thành phố biển Phan Thiết. Các bạn đã cùng nhau “bung lụa” hết mình, để tiếp thêm năng lượng và quay trở lại công việc thật hào hứng và năng suất.



DC20 - TIP



Thay vì đến những nơi xô bồ, các thành viên DC20 vừa qua đã chọn cho mình một chuyến đi “ra đảo” để tận hưởng những phút giây yên bình cùng nhau đúng với phương châm của team là “One team - One heart”. Tại đây, các bạn tham gia đa dạng các hoạt động team-building bên vùng biển trong xanh, đêm về các thành viên cùng nhau trải qua những phút giây lắng đọng trong buổi Gala Dinner và sau đó là thời gian ấm áp bên ánh lửa trại bập bùng.

DC26

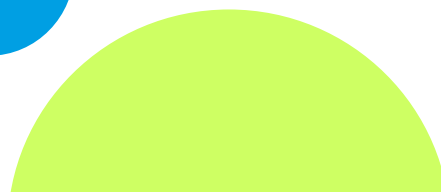
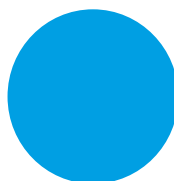
Nói về độ chịu chơi thì phải gọi tên các thành viên của DC26, vừa qua các bạn đã chia nhau để check-in tại 3 địa điểm khác nhau. Đầu tiên là RPA&C20 với chuyến đi tìm hiểu văn hoá – lịch sử tại xứ Huế mộng mơ. Không chỉ tham quan, các thành viên còn tham gia các hoạt động như chèo thuyền sup, ăn uống vui chơi tại phố đi bộ Cổ đô cực chill. Kế đến là team USC tìm về vùng biển vắng Hồ Tràm, các thành viên có thời gian để gắn gũi và thưởng thức hải sản tươi sống tại vùng biển này.



Cuối cùng là VNFM với chuyến đi tránh nóng tại vùng biển đẹp thuộc top thế giới - Nha Trang. Những nụ cười vô tư và khoảnh khắc vui chơi bên nhau đã tạo nên những kỷ niệm đẹp không thể nào quên cho các thành viên.

SF - TIP

Trong ngày 22/07 vừa qua, team SF-TIP đã tổ chức một ngày cắm trại cho các thành viên tại bãi biển Nhơn Lý nhằm giúp các thành viên trong team có những phút giây thư giãn sau những ngày làm việc chăm chỉ. Các thành viên trong team đã cùng nhau chèo sup, đắm mình trong dòng nước biển trong xanh và tham gia bữa tiệc trên bãi biển với những bài song ca, đơn ca đặc sắc, màn đốt pháo sáng bên cạnh lửa trại rực rỡ sắc màu. Đặc biệt hơn, với sự tham gia của anh Điệp – Director DC11, team cũng đã tổ chức buổi tiệc sinh nhật đầy ấm áp, và bất ngờ để gửi tới anh thay cho lời cảm ơn anh đã dìu dắt, giúp đỡ các thành viên của DC11 trong suốt thời gian vừa qua, và trong tương lai sắp tới.



Không khí TIP rộn ràng cùng với các hoạt động gắn kết

TIP-ers chúng ta cùng nhau trải qua tháng 7 với tràn ngập những điều ý nghĩa. Không gian TIP tràn ngập tiếng cười và niềm vui khi các bạn thực tập sinh khóa 13 đã có khoảng thời gian giao lưu, sẻ chia cùng với anh, chị mentor của mình. Bên cạnh đó, TIP cũng rộn ràng mùa giải TMA Bình Định Futsal League 2023 với hàng loạt chiến thắng “đậm đà”, mang đến cảm xúc tự hào cho người hâm mộ.

Giao lưu văn nghệ cùng thực tập sinh khóa 13

Vào ngày 27/7 vừa qua, 150 bạn thực tập sinh cùng các anh, chị mentor đã có khoảng thời gian vui vẻ đầy ý nghĩa.

Chương trình bao gồm tiết mục thiết kế thời trang từ những đồ vật tái chế và giao lưu văn nghệ. Các “đi-zai-nờ” thực thụ đã thỏa sức sáng tạo mang đến cho sàn catwalk TIP những bộ trang phục “có một không hai” cùng màn trình diễn của các models đầy thần thái.



Bên cạnh đó, những ca sĩ tài năng được hé lộ với “giọng ca vàng” khiến khán giả theo dõi không khỏi rời mắt.

Từ những hoạt động ngoài giờ tuy đơn giản nhưng đem lại nhiều kỉ niệm cho các mentor cũng như bản thân thực tập sinh trong thời gian làm việc tại TIP.



[TMA Bình Định Futsal League 2023] Tháng 7: Ngôi vương đang dần hé lộ

Mùa giải TMA Bình Định Futsal League 2023 dần đang đi vào những trận đấu cuối cùng, top đầu bảng xếp hạng ngày càng xuất hiện rõ nét hơn. Các đội bóng không ngần ngại mà ra sức giành lấy những điểm số triệt để để bảo toàn và tiếp tục thăng hạng vị trí của mình.



Hiện DC20 và Software Factory là 2 cái tên đều xứng đáng ngôi vô địch. Với kỹ thuật chơi “tấn công bén, phòng thủ tốt” là chìa khóa giúp 2 đội duy trì được vị thế của mình. Bên cạnh đó, DEP&DG6 đã có màn vượt trội kinh ngạc khi vượt mặt DSG3+, ghi danh đội lọt vào top 3.

Ở những trận cuối cùng của mùa giải, liệu có thay đổi bất ngờ nào xảy ra? Tất cả đều sẽ được giải đáp tại các trận đấu phía trước. Dù vậy, mùa giải sẽ không hứng khởi nếu thiếu vắng đi sự cổ vũ nhiệt tình của khán giả hâm mộ. Vậy còn chần chừ gì mà không “cháy hết mình” cùng với các đội bóng mà mình yêu thích hồi các cổ động viên ơi!

GO GREEN

10 loại thực phẩm tự nhiên giúp giảm Cholesterol trong cơ thể

Cholesterol có vai trò quan trọng trong hầu hết các hoạt động của cơ thể. Chúng là một trong những yếu tố không thể thiếu trong việc sản sinh ra hormone cũng như quá trình hoạt động của các tế bào thần kinh. Tuy vậy, ngoài cholesterol “tốt”, còn tồn tại cholesterol “xấu”. Nếu hàm lượng cholesterol này tăng nhiều trong máu thì có nguy cơ xuất hiện hiện tượng lắng đọng mỡ ở thành mạch máu (đặc biệt ở tim và phổi) gây xơ vữa động mạch.

Có rất nhiều loại thuốc có thể hỗ trợ chúng ta giảm mỡ máu, nhưng sử dụng có chọn lọc những nguyên liệu tự nhiên để kiểm sẽ có lợi cho bản thân và môi trường hơn rất nhiều. Hãy “nằm lòng” những gợi ý sau đây nhé.

Các loại đậu



Đậu chứa nhiều chất xơ, khoáng chất và là nguồn cung cấp protein thực vật tốt cho cơ thể. Thay thế một số loại ngũ cốc và thịt trong chế độ ăn bằng các loại đậu sẽ giúp bạn làm giảm nguy cơ mắc bệnh về tim mạch.

Hạnh nhân và quả óc chó



Canxi, magie và kali cũng được tìm thấy trong các loại hạt. Chúng ngăn chặn sự hấp thụ của cholesterol, điều hòa huyết áp và giảm đến 28% nguy cơ mắc các bệnh về tim mạch.

Bơ



Bơ là thực phẩm giàu chất béo và chất xơ. Đây là hai chất dinh dưỡng giúp giảm lượng cholesterol “xấu” và tăng cholesterol “tốt”. Đồng thời, nếu thay thế bơ cho các chất béo khác sẽ giảm tổng lượng cholesterol đang tích tụ trong cơ thể.

Cá béo



Các loại thực phẩm như cá hồi và cá thu là nguồn cung cấp omega-3 dinh dưỡng. Theo nghiên cứu khoa học, những người ăn nhiều cá hấp hoặc nướng ít có nguy cơ mắc huyết áp cao và giữ mức cholesterol tốt ở mức cao, ngoài ra giảm các nguy cơ dẫn đến đột quỵ.

Ngũ cốc nguyên hạt



Ngũ cốc nguyên hạt cung cấp cho cơ thể nhiều vitamin, khoáng chất, hợp chất thực vật và chất xơ. Có hai loại ngũ cốc phổ biến là yến mạch và lúa mạch.

Socola đen và cacao



Bạn nên chọn socola đen có hàm lượng ca cao từ 75-85% trở lên hoặc uống cacao nguyên chất 1-2 lần/ngày trong vòng 1 tháng, giúp huyết áp được điều hòa và lượng cholesterol “tốt” tăng lên.

Các loại rau có màu xanh đậm



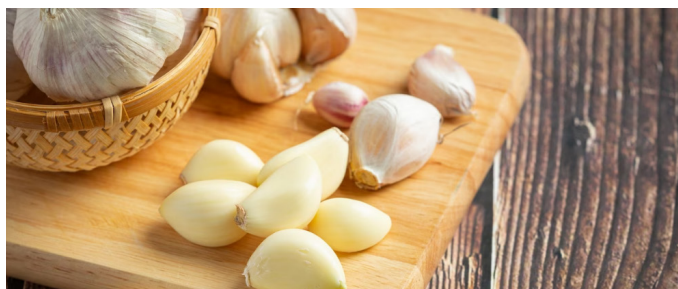
Mặc dù tất cả các loại rau đều tốt cho tim của bạn, nhưng các loại rau có lá màu xanh đậm lại đặc biệt có lợi hơn. Các loại rau như cải xoăn và rau bina chứa lutein và các carotenoid khác, làm giảm nguy cơ mắc bệnh tim của bạn.

Trà



Hai hợp chất chính có lợi trong trà là catechin và quercetin. Catechin giúp kích hoạt oxit nitric, ức chế sự tổng hợp và hấp thụ cholesterol, ngăn ngừa đông máu. Còn quercetin cải thiện chức năng của các mạch máu, giảm viêm.

Tỏi



Tỏi là nguyên liệu để nấu ăn và làm thuốc ở nhiều gia đình. Tuy nhiên, tỏi có mùi hương khá nặng nên bạn có thể chế biến tùy ý như chưng, sấy khô,...để dễ dàng “thường thức” hơn.

Dầu oliu



Một nghiên cứu kéo dài 5 năm đã cho người lớn tuổi có nguy cơ mắc các bệnh về tim sử dụng 4 muỗng canh (60 ml) dầu ôliu nguyên chất mỗi ngày, kết hợp với chế độ ăn ít chất béo. Kết quả cho thấy, nhóm người dùng dầu ôliu có nguy cơ mắc các bệnh về tim thấp hơn 30% so với những người chỉ theo chế độ ăn ít chất béo.

MẸO VẬT

7 bí quyết giúp bạn rèn luyện tính tự kỉ luật

Việc rèn luyện tính tự kỉ luật giúp bạn bình tĩnh đối mặt với những khó khăn hoặc những trở ngại. Nhưng thực tế là ít người có thể áp dụng tính tự kỉ luật vào cuộc sống hằng ngày, 7 bí quyết sau giúp bạn rèn luyện để giúp bản thân ngày càng tốt hơn.

Hiểu rõ điểm mạnh và điểm yếu

Có thể coi đây là bước đầu tiên của quá trình rèn luyện sự tự giác. “Không ai hiểu rõ bản thân mình hơn chính bản thân mình”, vì vậy việc thấu hiểu bản thân sẽ giúp bạn đặt ra những mục tiêu, kế hoạch thiết thực phù hợp cho chính mình. Bắt đầu bằng cách lắng nghe và liệt kê ra những việc mong muốn đạt được. Từ đó sắp xếp độ ưu tiên mục tiêu quan trọng và nỗ lực hoàn thành



Tránh xa những cám dỗ

Học cách “nói không” với những thứ dư thừa. Nếu bạn đang xây dựng kế hoạch tiết kiệm, hãy hạn chế đi đến những nơi khiến bạn “rung động” trước sức hút của những món đồ khiến bạn muốn sở hữu.

Lập mục tiêu và kế hoạch rõ ràng

Bên cạnh danh sách những điều cần đạt được thì phần tạo kế hoạch cũng không kém quan trọng. Mỗi mục tiêu nên được chia thành nhiều mục tiêu nhỏ có thời gian cụ thể mà bạn có thể hoàn thành trong thời gian ngắn. Cuối cùng, đảm bảo là bạn sẽ dành thời gian xem xét lại toàn bộ quá trình và điều chỉnh nếu cần thiết.



Mỗi ngày rèn luyện một thói quen mới

Một thói quen tích cực sẽ giúp bạn định hình cuộc sống rõ ràng hơn và giúp bạn luôn ở trong trạng thái chủ động khi có những thay đổi bất ngờ xảy ra. Bạn có thể bắt đầu từ những điều đơn giản như: tham gia một môn thể thao mới, uống cốc nước ấm sau khi thức dậy vào buổi sáng,...

Tin vào sức mạnh tinh thần

Sự kiên trì là điều cần thiết để duy trì việc rèn luyện hiệu quả. Nếu có thời điểm bạn muốn từ bỏ làm một điều gì đó, hãy nhớ lại lý do khiến bạn bắt đầu. Việc rèn luyện sự tự kỉ luật dần sẽ trở thành một phần thói quen trong cuộc sống.

Tìm một người hỗ trợ hoặc người cố vấn

Không cần tìm kiếm đâu xa, họ có thể là một người bạn, người thân trong gia đình - là người sẽ gợi ý và giúp bạn tìm ra những giải pháp khi có sự cố trong cuộc sống. Lời khuyên từ người mà bạn yên tâm, tin tưởng sẽ khiến bạn đôi chút cảm thấy nhẹ nhàng, không còn cảm giác bị bỏ lại phía sau.



Học hỏi từ những người truyền cảm hứng có chọn lọc

Cách tiếp cận dễ dàng nhất hiện nay là thông qua mạng xã hội. Những nội dung sáng tạo được cập nhật, đổi mới hàng ngày sẽ dễ dàng giúp bạn tiếp nhận nhanh chóng và có thể tìm được niềm cảm hứng đồng điệu cho riêng mình.