

Newsletter



TMAers # làmhết sức

- TMA gợi ý kỹ năng cần thiết để “sinh tồn” trong kỷ nguyên AI tại BizTech 2025
- TMA thể hiện cam kết hợp tác song phương Việt - Úc tại Diễn đàn Doanh nghiệp Cựu sinh Việt – Úc 2025
- Cùng TMA chuyển đổi số với trí tuệ nhân tạo tại Korea-Vietnam ICT Forum 2025
- TMA x KAIT: Thúc đẩy hợp tác Công nghệ và Trí tuệ nhân tạo đa ngành. .
- TMA x K-ICT: Kết nối công nghệ, mở rộng thị trường AI.
- TMA Bình Định đạt giải Nhất cuộc thi Sáng tạo Kỹ thuật tỉnh lần thứ XIV.

.....



TMAers # chơi hết mình

- [TMA Futsal League 2025] Tháng 6: Khởi động lượt về đầy biến động.
- TMA lan tỏa yêu thương đến Hội nạn nhân chất độc da cam Hóc Môn
- [TMA Bình Định Futsal League 2025] Tháng 6: Mùa giải trọn vẹn cảm xúc
- [360DC] Tháng 6 Quầy có đội – Vui có hội!

TMA # AITransformation

TMAers # hamhọcchơi

TMA chia sẻ kỹ năng cần thiết để “sinh tồn” trong kỷ nguyên AI tại BizTech 2025

Trong hai ngày 03-04/06/2025, TMA đã góp mặt tại sự kiện BizTech 2025 – diễn đàn công nghệ và kinh doanh lớn nhất trong năm với sự tham gia của nhiều doanh nghiệp, chuyên gia và tổ chức đào tạo đầu ngành tại Việt Nam.

Tại sự kiện, đại diện TMA, anh Hoàng Minh Thắng – Giám đốc Marketing đã có phần chia sẻ nổi bật trong khuôn khổ hội thảo “Tương lai nghề nghiệp trong kỷ nguyên AI”.



Bài chia sẻ mang đến những góc nhìn thực tiễn và truyền cảm hứng về hành trang mà người lao động cần chuẩn bị để thích nghi với sự phát triển nhanh chóng của công nghệ, đặc biệt là AI.

Sự tham gia của TMA tại BizTech 2025 không chỉ góp phần lan tỏa kinh nghiệm từ thực tế doanh nghiệp mà còn khẳng định vai trò tiên phong của Tập đoàn trong việc đồng hành cộng đồng công nghệ trong nước.

TMA thể hiện cam kết hợp tác song phương Việt - Úc tại Diễn đàn Doanh nghiệp Cựu sinh Việt - Úc 2025

Trong hai ngày 5 và 6/6/2025, TMA đã tham dự Diễn đàn Doanh nghiệp Cựu sinh Việt - Úc 2025 tại TP.HCM, do Tổng Lãnh sự quán Úc phối hợp cùng Dear Our Community (DOC) và Diễn đàn Đối thoại Lãnh đạo Việt - Úc (AVLD) tổ chức. Với chủ đề “Kết nối kiến thức, đổi mới và kinh doanh vì một tương lai bền vững”, sự kiện là cầu nối giữa các doanh nghiệp nhằm chia sẻ về xu hướng công nghệ và tương lai của lĩnh vực tự động hóa kiểm thử và đảm bảo chất lượng.

Tại đây, chú Nguyễn Hữu Lệ – Chủ tịch Tập đoàn – đã có phần chia sẻ với chủ đề “Đổi mới toàn cầu – Hợp tác giữa Úc và Việt Nam trong kỹ năng số hóa và khởi nghiệp”. Chú Lệ nhấn mạnh vai trò của AI trong chiến lược phát triển của TMA. Với 4.000 kỹ sư đã được đào tạo kiến thức về AI, TMA đang đánh dấu bước chuyển mình mạnh mẽ trên hành trình trở thành công ty AI.

Trên phương diện hợp tác quốc tế, TMA tiếp tục mở rộng quan hệ đối tác thông qua mạng lưới Alumni Australia (Allu Aus). Tập đoàn đã triển khai 12 khoản đầu tư chiến lược tại nhiều thành phố của Úc, đồng thời mở rộng hoạt động tại thị trường Hoa Kỳ. Một trong những dự án nổi bật là hợp tác cùng một công ty startup tại Melbourne nhằm phát triển giải pháp kết nối người dân với bệnh viện và lực lượng cảnh sát, giúp đáp ứng nhanh chóng trong các tình huống khẩn cấp. Song song đó, TMA cũng đang từng bước xây dựng cộng đồng công nghệ tại Adelaide, thúc đẩy chia sẻ tri thức và kết nối lâu dài – thể hiện cam kết hợp tác song phương Việt - Úc.



“

Những hoạt động này không chỉ khẳng định năng lực đổi mới của TMA trong việc ứng dụng công nghệ AI vào thực tiễn, mà còn cho thấy tầm nhìn chiến lược của doanh nghiệp trong việc mở rộng hợp tác toàn cầu. Với định hướng lấy con người làm trọng tâm, cùng sự đầu tư bài bản vào đối tác chiến lược và cộng đồng, TMA tiếp tục theo đuổi con đường phát triển bền vững, toàn diện và mang lại giá trị lâu dài cho xã hội.

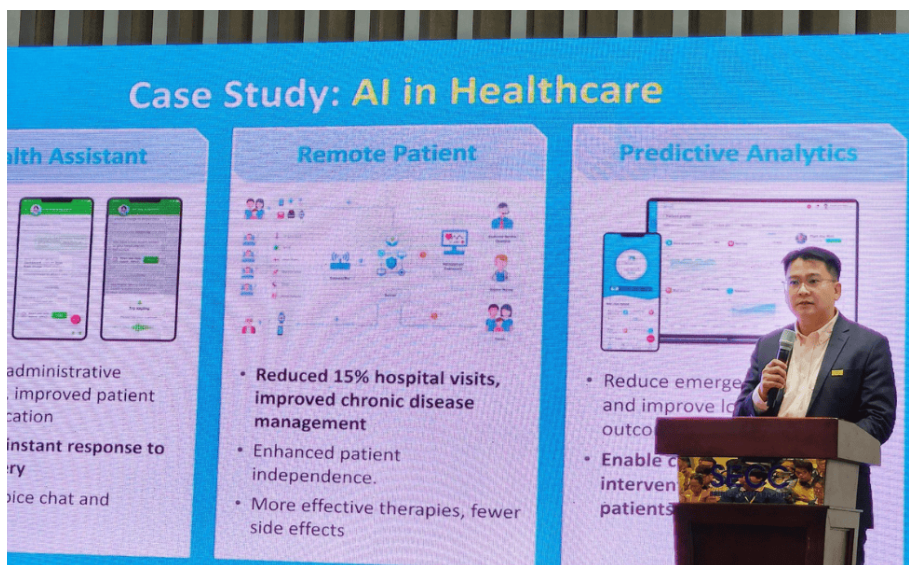
”

Cùng TMA chuyển đổi số với trí tuệ nhân tạo tại Korea-Vietnam ICT Forum 2025

Ngày 12/06/2025 vừa qua, TMA đã tham gia Diễn đàn Đổi mới sáng tạo số Việt - Hàn 2025 (Korea-Vietnam ICT Forum 2025), được tổ chức tại TP. Hồ Chí Minh. Sự kiện do Cơ quan Xúc tiến Công nghiệp CNTT Hàn Quốc (NIPA) phối hợp cùng Hiệp hội Phần mềm và Dịch vụ CNTT Việt Nam (VINASA) tổ chức, nhằm tăng cường hợp tác công nghệ và thúc đẩy đổi mới sáng tạo giữa hai quốc gia.

Tại đây, đại diện TMA – Anh Bùi Văn Cường, Giám đốc Phát triển Kinh doanh Cấp cao phụ trách thị trường châu Á – đã chia sẻ chủ đề “Chuyển đổi số với Trí tuệ nhân tạo: Thúc đẩy đổi mới trong các ngành công nghiệp”. Anh cho biết, chuyển đổi số toàn cầu đang chuyển dịch mạnh mẽ từ mô hình tự động hóa truyền thống sang các hệ thống thông minh có khả năng học hỏi, thích ứng và xử lý dữ liệu đa dạng. Xu hướng này mở ra cơ hội nâng cao hiệu suất, ra quyết định hiệu quả hơn và mở rộng khả năng ứng dụng công nghệ.

Cũng trong khuôn khổ sự kiện, anh đã giới thiệu đến khách tham quan một số giải pháp ứng dụng công nghệ AI tiêu biểu do chính TMA nghiên cứu, triển khai như:



- + Hệ thống phát hiện bệnh lúma chính xác hơn 90%.
- + Robot cắt sâu riêng giúp tiết kiệm 60% chi phí vận hành.
- + Trí tuệ nhân tạo hỗ trợ chăm sóc sức khỏe 24/7.
- + Công cụ giám sát an toàn lao động bằng AI tại nhà máy.

Trước làn sóng phát triển mạnh mẽ của trí tuệ nhân tạo trên cả thị trường trong nước lẫn quốc tế, TMA đặt mục tiêu tiếp tục đồng hành cùng quá trình chuyển đổi số quốc gia, đồng thời đóng góp tích cực vào việc xây dựng hệ sinh thái công nghệ bền vững tại khu vực và trên toàn cầu.

TMA x KAIT: Thúc đẩy hợp tác Công nghệ và Trí tuệ nhân tạo đa ngành

Ngày 14/06/2025 vừa qua, TMA vinh hạnh đón tiếp đoàn đại biểu từ Hiệp hội Xúc tiến Công nghệ Thông tin và Truyền thông Hàn Quốc (KAIT) đến tham quan. Đây là dịp để hai bên mở ra cơ hội thảo luận về các định hướng hợp tác tiềm năng trong lĩnh vực công nghệ, đặc biệt là trí tuệ nhân tạo (AI).

Tại sự kiện, đại diện TMA – anh Trần Phúc Hồng, Phó Tổng Giám đốc Kinh doanh – đã chia sẻ về năng lực công nghệ, các thành tựu nổi bật cũng như chiến lược phát triển các giải pháp AI trong thời gian tới của Tập đoàn. Những chia sẻ này không chỉ giúp đoàn KAIT có cái nhìn toàn diện hơn về năng lực của TMA trong lĩnh vực công nghệ, mà còn khơi gợi nhiều tiềm năng hợp tác song phương trong tương lai.



Về phía KAIT, các doanh nghiệp thành viên đến từ Hàn Quốc cũng đã giới thiệu những thế mạnh công nghệ, sản phẩm chủ lực và định hướng mở rộng hợp tác quốc tế. Họ cũng bày tỏ sự quan tâm đặc biệt đến mô hình phát triển của TMA và đánh giá cao tiềm năng hợp tác tại thị trường Việt Nam cũng như khu vực Đông Nam Á. Điểm chung nổi bật giữa hai bên là sự quan tâm đặc biệt đến việc ứng dụng công nghệ trong các lĩnh vực thực tiễn như nông nghiệp thông minh, thiết kế và in ấn công nghiệp, tự động hóa sản xuất, phát triển phần mềm tích hợp AI, cùng nhiều lĩnh vực liên quan khác.

“

Chuyến tham quan và kết nối lần này không chỉ góp phần thắt chặt quan hệ hợp tác giữa TMA và KAIT, mà còn mở ra nhiều cơ hội xúc tiến đầu tư, chuyển giao công nghệ và phát triển các sản phẩm mang tính ứng dụng cao. Đây cũng là bước đi cụ thể trong chiến lược quốc tế hóa hoạt động kinh doanh và thúc đẩy chuyển đổi số toàn diện, mà TMA đang hướng tới trong giai đoạn phát triển tiếp theo.

”

TMA x K-ICT: Kết nối công nghệ, mở rộng thị trường AI

Ngày 26/6/2025 vừa qua, TMA hân hạnh đón tiếp phái đoàn gồm các CEO, Founder đến từ nhiều doanh nghiệp công nghệ Hàn Quốc (K-ICT). Chuyến tham quan mở ra nhiều cơ hội hợp tác và mở rộng thị trường giữa hai bên.

Trong khuôn khổ sự kiện, TMA đã chia sẻ năng lực công nghệ và các thành tựu nổi bật trong lĩnh vực Trí tuệ nhân tạo (AI), đặc biệt là các giải pháp AI Agent – một trong những xu hướng được quan tâm hàng đầu hiện nay trên thế giới. Với thế mạnh sẵn có, TMA đã gây ấn tượng mạnh với Uproot – một công ty khởi nghiệp công nghệ tham gia sự kiện với mong muốn tìm kiếm đối tác tiềm năng. Sau buổi làm việc, hai bên đã tiến hành ký kết Biên bản MOU, đặt nền móng cho mối quan hệ hợp tác chiến lược song phương.



Đây là dấu mốc quan trọng trong hành trình mở rộng hợp tác quốc tế của Tập đoàn Công nghệ TMA, đồng thời thể hiện cam kết không ngừng đổi mới, kết nối và thúc đẩy phát triển công nghệ – đặc biệt trong lĩnh vực AI – cùng các đối tác toàn cầu.

TMA Bình Định đạt giải Nhất cuộc thi Sáng tạo Kỹ thuật tỉnh lần thứ XIV.

Tháng 6 vừa qua, tại Hội thi Sáng tạo Kỹ thuật tỉnh Bình Định lần thứ XIV, nhóm kỹ sư đến từ TMA Bình Định đã xuất sắc giành giải Nhất với giải pháp Ứng dụng trí tuệ nhân tạo trong nhận diện và cảnh báo sâu bệnh hại trên cây trồng.

Theo đó, tại hội thi năm nay, lĩnh vực Nông lâm ngư nghiệp, tài nguyên và môi trường ghi nhận sự đóng góp nổi bật với 07 giải pháp được gửi về tham dự. Trong số đó, giải pháp của TMA đã vượt qua nhiều đề tài ấn tượng khác để chinh phục hội đồng chuyên môn, giành giải cao nhất trong lĩnh vực này.

Đây là giải pháp do chính đội ngũ kỹ sư TMA nghiên cứu và triển khai, tập trung vào việc hỗ trợ bà con nông dân trong việc phát hiện sớm các loại sâu bệnh hại trên cây lúa – một trong những loại cây trồng chủ lực tại Bình Định. Dựa trên công nghệ AI và IoT, giải pháp giúp nhận diện hình ảnh sâu bệnh một cách chính xác, từ đó đưa ra cảnh báo và đề xuất phương án xử lý phù hợp, góp phần giảm thiểu thiệt hại trong sản xuất nông nghiệp và nâng cao năng suất cây trồng.



Hội thi Sáng tạo Kỹ thuật tỉnh lần thứ XIV được tổ chức nhằm khơi dậy tinh thần đổi mới sáng tạo trong toàn dân, từ học sinh – sinh viên cho đến các doanh nghiệp, tập đoàn. Qua đó, tạo ra một môi trường khuyến khích nghiên cứu, sáng chế, đồng thời thúc đẩy việc áp dụng các thành quả công nghệ vào thực tiễn đời sống và sản xuất tại địa phương.

[HOẠT ĐỘNG ĐẠI HỌC THÁNG 6/2025]**TMA Bình Định tràn ngập sức trẻ của sinh viên Đại học Nha Trang**

Cuối tháng 6 vừa qua, 30 bạn sinh viên năm 2 Khoa CNTT - Trường ĐH Nha Trang đã có mặt tại Công viên Sáng tạo TMA (TIP) để tham quan kiến tập và khám phá thế giới công nghệ.

Trong chương trình, anh Đào Lâm Giang - Quản lý cấp cao TMA đã chia sẻ đến các bạn thông tin về xu hướng công nghệ mới cùng những lời khuyên giúp các bạn định hướng, xây dựng nền tảng kỹ năng và kiến thức tốt, để từ đó giúp các bạn tự tin bắt lấy những cơ hội hấp dẫn khi ra trường.



“

Cuối buổi tham quan, các bạn cũng vô cùng thích thú khi được hướng dẫn tham quan các không gian nổi bật tại TMA như khu vực Showcase - nơi trưng bày các sản phẩm/giải pháp TMA phát triển và khu vực Bảo tàng – Thư viện độc đáo.

”

AI - Giải pháp toàn diện cho doanh nghiệp sản xuất

Trong kỷ nguyên số hóa, trí tuệ nhân tạo (AI) không còn là công nghệ xa vời mà đã và đang trở thành lực đẩy cốt lõi cho sự chuyển mình mạnh mẽ trong ngành công nghiệp sản xuất. Dưới đây là những ứng dụng thiết thực nhất của AI, giúp doanh nghiệp hiện đại hóa quy trình, tăng năng suất, tiết kiệm chi phí và nâng cao năng lực cạnh tranh trên thị trường.

»» Quản lý dữ liệu sản xuất thông minh

Nhờ khả năng tự động hóa, AI có thể liên tục thu thập thông tin từ hàng loạt thiết bị, cảm biến IoT và hệ thống máy móc trong nhà máy. Từ đó, AI phân tích dữ liệu để phát hiện điểm nghẽn trong quy trình, xác định khu vực hoạt động kém hiệu quả và đề xuất các biện pháp cải tiến. Không chỉ dừng lại ở việc giám sát vận hành, AI còn giúp doanh nghiệp dự báo nhu cầu thị trường và xây dựng kế hoạch sản xuất hợp lý.



»» Tối ưu hóa chuỗi cung ứng nhờ AI

AI có thể phân tích dữ liệu thời gian thực để dự đoán tuyến giao hàng hiệu quả nhất và AI còn giúp theo dõi hành vi của tài xế, đảm bảo an toàn giao thông và tối ưu hiệu suất vận chuyển. Ví dụ tình huống cụ thể như tắc đường, thay đổi thời tiết hay gián đoạn nguyên liệu, AI có thể nhanh chóng đưa ra gợi ý và giải pháp thay thế phù hợp nhằm đảm bảo ổn định việc cung ứng.

»» Robot AI

Trong các nhà máy hiện đại, robot tích hợp AI đang dần thay thế con người trong những công việc lặp đi lặp lại, nguy hiểm hoặc đòi hỏi độ chính xác cao. Khác với robot truyền thống chỉ thực hiện theo lập trình cứng nhắc, robot AI có khả năng học hỏi, thích nghi và tự điều chỉnh hành vi trong quá trình làm việc.

»» Kiểm tra chất lượng sản phẩm bằng AI

Chất lượng sản phẩm luôn là yếu tố then chốt trong sản xuất. Với công nghệ thị giác máy tính, AI có thể kiểm tra chất lượng sản phẩm với độ chính xác cao hơn cả mắt người. Từ việc phát hiện lỗi bề mặt, sai số kích thước cho đến các khuyết điểm nhỏ khó quan sát, AI đều có thể xử lý nhanh chóng và chính xác. Việc áp dụng AI trong khâu kiểm tra giúp đảm bảo sản phẩm đạt chuẩn đồng đều, giảm thiểu tỷ lệ hàng lỗi, tiết kiệm chi phí kiểm tra và xây dựng niềm tin với khách hàng nhờ chất lượng ổn định.



»» Quản lý nguồn nhân lực hiệu quả hơn với AI

AI cũng hỗ trợ mạnh mẽ trong công tác quản lý lao động. Hệ thống có thể theo dõi thời gian làm việc, đánh giá năng suất cá nhân, phát hiện điểm mạnh – yếu trong quy trình vận hành của từng bộ phận. Từ đó, AI đề xuất lịch làm việc tối ưu, phân bổ nhân lực hợp lý cho từng giai đoạn sản xuất.



»» Tăng cường an ninh nhà máy bằng AI

AI đang góp phần nâng cao hiệu quả bảo vệ trong các nhà máy sản xuất. Với các hệ thống camera AI, doanh nghiệp có thể giám sát toàn bộ không gian làm việc theo thời gian thực, phát hiện các hành vi bất thường hoặc nguy cơ mất an toàn. AI còn hỗ trợ nhận diện khuôn mặt, kiểm soát ra vào, ghi nhận thời gian làm việc và truy xuất nhanh khi có sự cố.

[TMA FUTSAL LEAGUE 2025]

Tháng 6: Khởi động lượt về đầy biến động

Tháng 6 vừa qua, TMA Futsal League 2025 bắt đầu lượt về bằng những trận chiến nảy lửa, dự báo nửa chặng đường còn lại không hề dễ dàng cho những “ông lớn” với tham vọng thống lĩnh BXH 2 Leagues.



Ở League B, DC24 vẫn đang ổn định ở ngôi đầu bảng. Tuy vậy, DC4 đang bám đuổi họ rất sát sau khi vượt mặt DC1 ở vòng 9. DC15-18, DC9-19 hay DC5 cũng cho thấy tham vọng vượt lên của mình khi thể hiện rất tốt trong giai đoạn đầu lượt đi. Trong khi đó, DC22B và DC17B dù đã gây được nhiều trở ngại cho các đối thủ nhưng cũng cần có những chiến thuật quyết đoán hơn nếu muốn “bỏ túi” thêm điểm số ở lượt về.

Ở League A, trong khi DC27 tiếp tục duy trì phong độ ổn định, DEP lại tỏ ra hụt hơi khi thiếu đi cầu thủ “át chủ bài”. Dù vẫn duy trì vị thế thứ 2, mục tiêu họ đặt ra cho mùa giải năm nay đã trở thành “trụ hạng”. Các đội quân ngang tài ngang sức như DC2, DC22 và DC17 cũng đang bám đuổi sát sao và có thể thay đổi thế cờ bất cứ lúc nào. Ở cuối BXH, DC8-14 vẫn đang là ẩn số khi chưa thể hiện nhiều. Còn DC29, dù vẫn đang nỗ lực từng ngày để có thể có cho mình những điểm số đầu tiên, họ cũng đã thể hiện cho người hâm mộ thấy sự tiến bộ và thích nghi rõ rệt của mình ở đấu trường League A khắc nghiệt.



“

TMA Futsal League 2025 đang nóng lên từng ngày. Càng trôi về cuối, quyết tâm giành điểm của các đội càng lớn, tạo nên những trận chiến bùng nổ. Hãy cùng đến sân PM Sport vào sáng thứ 7 hằng tuần để tiếp thêm sức mạnh cho các chiến binh!

”

TMA lan tỏa yêu thương đến nạn nhân chất độc da cam/dioxin tại huyện Hóc Môn

Ngày 7/6 vừa qua, nhân kỷ niệm 64 năm Ngày Thảm họa Da cam Việt Nam (10/08/1961 – 10/08/2025), Tập đoàn Công nghệ TMA đã ủng hộ 10 triệu đồng, chung tay cùng các đơn vị, tổ chức thực hiện chương trình trao tặng những phần quà thiết thực, lan tỏa yêu thương đến các nạn nhân da cam và người khuyết tật đang sinh sống tại huyện Hóc Môn, TP.HCM.

Thông qua chương trình, TMA mong muốn sẽ chia phần nào khó khăn, vất vả mà các nạn nhân chất độc da cam và gia đình đang gánh chịu. Đồng thời, đây cũng là cách TMA thể hiện cam kết của mình trong việc thực hiện trách nhiệm xã hội, đồng hành cộng đồng trong những hành trình đầy nhân văn.



“

Với tinh thần “lá lành đùm lá rách”, TMA hy vọng rằng sự đóng góp dù nhỏ bé này sẽ góp phần mang lại niềm vui, sự động viên và tiếp thêm nghị lực sống cho những hoàn cảnh kém may mắn, để không ai bị bỏ lại phía sau trên hành trình hướng đến một xã hội công bằng, nhân ái.

”

[TMA BÌNH ĐỊNH FUTSAL LEAGUE 2025]

Tháng 6: Khép lại mùa giải trọn vẹn cảm xúc

Tối 24/06 vừa qua, TMA Bình Định Futsal League 2025 đã chính thức diễn ra vòng đấu cuối và Lễ Bế mạc, mang theo những diễn biến gay cấn đến phút chót và loạt kết quả đầy bất ngờ. Các đội bóng đã thể hiện tinh thần thi đấu không khoan nhượng, sự quyết tâm vượt giới hạn và khát khao chinh phục đỉnh cao.

Ở League A, người hâm mộ đã được chứng kiến màn vươn lên ngoạn mục của DC27 từ top dưới nguy hiểm lên thẳng ngôi đầu, xác lập thành tích nhà vô địch lượt đi League A. DEP cũng ngạo nghễ giành lấy vị trí thứ 2 khi đứng vững trước DC22 và quật ngã DC17. DC22 dù tưởng chừng đã có thể đứng trên đỉnh vinh quang nhưng đã để lỡ nhịp ở những trận cuối và chấp nhận vị trí thứ 3. DC2 và DC17 cũng không là ngoại lệ, càng về cuối lượt đi, họ dường như bị hụt hơi và out top trong sự nuối tiếc của khán giả. Tuy vậy, họ vẫn là những đối thủ đáng gờm mà các đội phải dè chừng ở lượt về.

Ở League B, DC24 và DC1 đang cạnh tranh gay gắt cho ngôi đầu BXH. Dù cơ hội là mong manh, biết đâu bất ngờ, sau trận đá bù, DC1 vẫn có thể chiếm lấy "cơ ngơi" mà DC24 đã dày công vun đắp từ đầu mùa giải đến nay. Ngoài ra, DC4, DC9-19 và DC15-18 cũng là những điểm sáng đáng chú ý của League B. Với đội hình dày dặn kinh nghiệm, họ có thể có những màn lội ngược dòng ngoạn mục và khiến đối thủ phải nhận lấy trái đắng nếu không cẩn trọng.



Đội vô địch: TIP-2



Đội hạng Nhì: TIP-1



Đội hạng Ba: TIP-4



Đội Phong cách: TIP-3



Các danh hiệu cá nhân

Chỉ còn vài trận đá bù, TMA Futsal League 2025 sẽ khép lại lượt đi và khởi động lượt về đầy kịch tính. Hãy tiếp tục theo dõi lịch thi đấu và đến sân PM Sport vào sáng thứ 7 hằng tuần để cổ vũ cho các chàng trai TMA!



Tháng 6 Quầy có đội Vui có hội!

Tháng 6 vừa qua, đáp lại tiếng gọi của mùa hè, các dự án của TMA đã tổ chức hàng loạt hoạt động đa dạng và đầy màu sắc. Từ những buổi tiệc ấm cúng đến những chuyến team trip mang đầy ắp kỷ niệm – tất cả đều góp phần làm mới tinh thần, tăng thêm gắn kết và lan tỏa năng lượng tích cực đến từng thành viên. Cùng điểm qua những khoảnh khắc đáng nhớ nhé!

DC22

Team Chubb thuộc DC22 – Program 2 “đổi gió” tại Chilli Thai

Các thành viên Team Chubb đã có buổi Happy Hour nhẹ nhàng tại nhà hàng Chilli Thai – không gian sang trọng, ấm cúng và đậm chất Á Đông. Giữa những món ăn đậm vị và câu chuyện đời thường, cả team đã cùng tiếp thêm tinh thần sau thời gian làm việc tập trung cao độ.



DC22 – Program 4: Trở về với thiên nhiên tại Cát Tiên

Chuyến team trip về với thiên nhiên hoang sơ tại Vườn quốc gia Cát Tiên đã trở thành một hành trình đáng nhớ của team Program 4 - DC22. Không gian xanh mát, những tán cây cổ thụ và âm thanh rừng núi đã giúp cả team tạm gác lại công việc, nạp lại năng lượng tích cực.

DC22 – Program 1: Buổi tiệc nho nhỏ, gắn kết to to

Một buổi gặp mặt thân tình được tổ chức nhằm tạo không gian thư giãn và sẻ chia giữa các thành viên. Bầu không khí ấm áp, gần gũi đã mang lại tiếng cười và những khoảnh khắc kết nối giá trị cho cả team.



DC24

Quầy nhiệt tại VinWonders Nha Trang cùng DC24 – Program 9 – Team AxS DevTwo

Không khí sôi động tại VinWonders đã giúp team AxS DevTwo “f5” lại năng lượng sau những ngày “cày deadline” vất vả. Từ các trò chơi cảm giác mạnh đến những màn biểu diễn đặc sắc, mỗi thành viên đều có cho mình những khoảnh khắc sáng khoái và đầy ắp niềm vui.



DC24 – Program 9 – Team AxS QA Plug: Chill cùng Đà Lạt se lạnh

Không gian Đà Lạt thơ mộng cùng những buổi café nhẹ nhàng đã mang đến làn gió mới cho team AxS QA Plug. Chuyến đi là dịp để cả đội tạm rời nhịp sống vội vã, thư giãn và gắn bó với nhau nhiều hơn.

DC31 – Program27: Voucher nhỏ dành tặng các “ngoan xinh yêu”

Nhân dịp 1/6, team Program27 đã chuẩn bị những chiếc voucher Lotte gửi tặng đến các bé con của các thành viên trong team. Không cần quá cầu kỳ, chỉ cần một chút quan tâm là đủ để mang lại niềm vui cho các “ngoan xinh yêu” – những lý do đáng yêu giúp ba mẹ thêm động lực mỗi ngày.



Nạp vitamin sea cùng team Training

Chuyến đi Nha Trang vừa qua không chỉ là dịp “xả hơi” sau chuỗi ngày làm việc hết mình, mà còn là cơ hội để cả team gắn kết hơn, hiểu nhau hơn và có thêm thật nhiều những kỷ niệm cùng nhau. Tất cả những khoảnh khắc tuyệt vời đã tạo nên một chuyến đi vừa năng lượng vừa đáng nhớ. Tinh thần đã được nạp đầy, sẵn sàng trở lại “đường đua” cho tháng mới thôi!

[GO GREEN]

Cải thiện trí nhớ với thói quen ăn uống cân bằng

Giữa thời đại “bội thực” thông tin và guồng quay cuộc sống bận rộn, những chi tiết tưởng chừng đơn giản như quên một cuộc hẹn, không nhớ món đồ đã cất ở đâu... đang báo hiệu cho chúng ta về bệnh suy giảm trí nhớ. Điều đặc biệt là bạn hoàn toàn có thể tăng cường trí nhớ bằng những thay đổi rất nhỏ trong chế độ ăn uống hằng ngày. Hãy cùng nhau “vén màn” những thói quen ăn uống khoa học có thể nuôi dưỡng trí nhớ thêm nhạy bén và sáng suốt.

Bổ sung Omega 3

Khoảng 60% bộ não của bạn được hình thành từ chất béo và một nửa số đó là Omega 3. Não bộ sử dụng loại axit béo này để xây dựng các tế bào, đồng thời duy trì hoạt động liên lạc giữa các hệ thần kinh luôn trơn tru. Bạn có thể bổ sung các thực phẩm như cá hồi, cá mòi hoặc các loại hạt như hạt lanh, hạt chia, óc chó, đậu nành,... để tăng cường trí nhớ.



Nguồn thực vật chứa nhiều chất béo lành mạnh

Ngoài axit béo từ Omega 3, não bộ còn cần đến sự cộng hưởng của nhiều loại chất béo lành mạnh khác. Bạn có thể tìm thấy trong các dầu ô liu nguyên chất giúp tăng thêm độ thơm ngon và dinh dưỡng; hay quả bơ sánh mịn cùng hỗn hợp hạt phong phú như hạnh nhân, hạt dẻ cười, hạt hướng dương và hạt bí đỏ. Chế độ ăn cân bằng này sẽ cung cấp cho não bộ một quần thể axit béo có lợi cho việc phát triển khả năng ghi nhớ.



Chất chống oxy hóa là “tấm khiên” bảo vệ trí nhớ

Trong hành trình chống lại lão hóa, các chất chống oxy hóa có nhiều trong trái cây, rau củ trở thành tuyến phòng thủ bảo vệ hệ thần kinh và trí nhớ trước sự tàn phá của các phân tử gốc tự do. Những loại quả mọng nước như việt quất, dâu tây, bưởi, chanh,... hay các loại rau lá xanh như cải xoăn, cải thìa,... giúp giảm viêm nhiễm và căng thẳng oxy hóa, hai yếu tố có thể dẫn đến bệnh Alzheimer.



Bộ đôi sắt và kẽm

Sắt gia tăng lưu thông máu và oxy đến các khu vực não chịu trách nhiệm về trí nhớ. Ngược lại, thiếu sắt có thể gây ra hội chứng “sương mù não”, khiến hoạt động nhận thức trở nên rời rạc và chậm chạp. Trong khi đó, thực phẩm chứa kẽm tác động đến cả chức năng dẫn truyền tín hiệu thần kinh lẫn tâm trạng.

Những nguồn thực phẩm như thịt đỏ nạc, thịt gia cầm và cá là lựa chọn lý tưởng khi bạn cần bổ sung sắt. Với những ai theo chế độ ăn chay, đậu lăng và cải bó xôi là những gợi ý tuyệt vời giúp bổ sung sắt, kẽm.