

# NEWSLETTER

Sep, 2020

## LỄ KHAI TRƯƠNG GRAND OPENING



### NHỊP SỐNG TMA

- Khai trương Công viên Sáng tạo TMA - Bước đột phá để phát triển công nghệ cao tại Bình Định
- TMA Birthday
- Hoạt động Đại học Tháng 9/2020: TMA rực rịch khởi động mùa sự kiện cùng các trường Đại học
- Các khóa đào tạo được tổ chức sôi nổi trong tháng 9
- TMA tham gia giải Bóng đá mini quận Phú Nhuận
- TMA xếp hạng 61/943 tại UpRace 2020
- TMA Badminton Club tổ chức minigame
- Lab 8 Corner
- 360DC

# Khai trương Công viên Sáng tạo TMA - Bước đột phá để phát triển công nghệ cao tại Bình Định

Sáng 26/09 vừa qua, Công viên Sáng tạo TMA (TMA Innovation Park – TIP) đã chính thức khai trương tại Thung lũng Sáng tạo Quy Nhơn, P. Ghềnh Ráng, TP. Quy Nhơn, Bình Định. Buổi lễ có sự hiện diện của lãnh đạo HĐND, UBND tỉnh Bình Định, các đồng chí nguyên lãnh đạo tỉnh qua các thời kỳ, đại diện lãnh đạo các sở ban ngành địa phương, các trường đại học, các trung tâm nghiên cứu; đại diện công ty Becamex, KPMG Việt Nam & Campuchia. Về phía công ty, chúng ta có sự hiện diện của cô Ngọc Anh, chú Hữu Lệ, các lãnh đạo cao cấp và toàn thể nhân viên TMA Bình Định.



Không giấu được niềm tự hào và xúc động khi chứng kiến công trình tâm huyết thành hình trên mảnh đất quê hương, chú Lê chia sẻ: "Việc khánh thành và đi vào hoạt động giai đoạn 1 của Công viên Sáng tạo TMA thể hiện sự nghiêm túc và cam kết mạnh mẽ của TMA đối với việc đầu tư vào tỉnh Bình Định. Dù mới đi vào hoạt động nhưng TMA Bình Định đã chứng minh năng lực của kỹ sư tại miền Trung trong việc học hỏi và làm chủ các công nghệ mới, hoàn thành hàng chục dự án công nghệ cao cho khách hàng. Đây là minh chứng cho việc Công viên Sáng tạo TMA sẽ trở thành trung tâm phát triển công nghệ 4.0 tại Việt Nam, sử dụng nhân lực tuyệt vời của miền Trung nói chung và Bình Định nói riêng."

Ông Hồ Quốc Dũng - Chủ tịch UBND tỉnh Bình Định cũng khẳng định: "Đây là dự án điển hình, dự án mẫu để mở đường cho tỉnh Bình Định thu hút các nhà đầu tư về khoa học và công nghệ, tạo cú hích, bước đột phá để phát triển công nghệ cao tại tỉnh Bình Định. Quan trọng hơn hết, kể từ hôm nay, những sinh viên chuyên ngành công nghệ thông tin, toán học của Bình Định và các tỉnh lân cận sẽ có thêm sự lựa chọn mới để làm việc, nghiên cứu, cống hiến, sáng tạo ngay trên chính quê hương của mình".

Cũng trong buổi lễ, TMA đã ký kết các biên bản hợp tác quan trọng với UBND tỉnh Bình Định, công ty Becamex và đại học Quy Nhơn gồm thỏa thuận hợp tác phát triển công nghiệp phần mềm giữa tỉnh Bình Định và công ty TMA Solutions giai đoạn 2020 – 2023; Thỏa thuận hợp tác giữa trường đại học Quy Nhơn và công ty TMA, thỏa thuận hợp tác về việc phối hợp quảng bá và thu hút đầu tư giữa công viên Sáng tạo TMA và khu công nghiệp Becamex Bình Định.

Công viên Sáng tạo TMA được xây dựng trên diện tích 10.25ha, bao gồm trung tâm Phần mềm, Trung tâm Khoa học Dữ liệu, Trung tâm Nghiên cứu và Làng tôi. Công trình hoàn thành đầu tiên là Trung tâm Phần mềm với diện tích hơn 4.000m<sup>2</sup>, tích hợp nhiều tiện ích như phòng làm việc, phòng họp, phòng sự kiện, bảo tàng, thư viện hoành tráng. Đặc biệt, Trung tâm Phần mềm giúp khách tham quan cũng như các thành viên hiểu thêm về TMA, các sản phẩm công nghệ hiện đại của TMA thông qua khu vực trưng bày lịch sử và trình diễn công nghệ. Hiện tại, dự án Công viên Sáng tạo TMA đang bước sang giai đoạn 2 của quá trình xây dựng với Trung tâm Khoa học Dữ liệu và Làng tôi. 2 công trình này sẽ sớm hoàn thiện và ra mắt trong thời gian tới.



HAPPY  
Birthday

**TMA**  
solutions

3 quý đầu năm 2020 đã trôi qua với thật nhiều khó khăn, thử thách đối với TMA. Nhưng với sự đồng lòng của BGĐ và toàn thể nhân viên, chúng ta đã mạnh mẽ vượt qua và sẵn sàng bứt phá (mở công ty mới TMA\_Innovation chuyên về sản phẩm, hợp tác chiến lược với nhiều tập đoàn lớn, dịch vụ Innovation và Tư vấn CNTT đang được nhiều khách hàng đón nhận, khai trương Công viên Sáng tạo TMA Bình Định...)

Ngày 02/10/2020, là sinh nhật lần thứ 23 của công ty. 23 năm hình thành và phát triển, TMA đã ghi nhiều dấu ấn đáng tự hào trên bản đồ CNTT trong nước và thế giới. Hãy cùng chúc cho TMA sẽ thêm phát triển vững mạnh và đạt thêm nhiều thành công trong thời gian tới.

## HOẠT ĐỘNG ĐẠI HỌC THÁNG 9/2020: TMA rực rịch khởi động mùa sự kiện cùng các trường Đại học

Tháng 9, khi đông đảo các tân sinh viên nô nức nhập học, TMA cũng lên kế hoạch kĩ càng để sẵn sàng "sẵn" nhân tài.

Ngày 28/9 vừa qua, TMA đã tiếp đón các bạn học viên đến từ ISC Quang Trung đến tham quan và tìm hiểu công ty. Trong không khí thân mật, chị Trang Bùi – Trưởng bộ phận Đào tạo của TMA đã chia sẻ với các sinh viên về các chương trình tuyển dụng Intern và Fresher tại TMA. Ngoài ra, nhiều câu hỏi về quy trình, các vị trí tuyển dụng đã được giải đáp một cách đầy đủ.

ISC Quang Trung là đơn vị có nhiều năm kinh nghiệm trong việc bổ sung và nâng cao kỹ năng thực hành, kinh nghiệm thực tiễn đáp ứng yêu cầu công việc tại các dự án CNTT cho sinh viên. Mong rằng chuyến tham quan sẽ giúp các bạn "bỏ túi" nhiều "bí kíp" có một không hai, nâng cao lợi thế để ứng tuyển vào TMA.

Chuyến tham quan của các bạn ISC Quang Trung cũng đã mở đầu cho những chuyến kiến tập sắp tới từ sinh viên các trường: ĐH Công nghệ Thông tin Gia Định, ĐH Giao thông Vận tải, ĐH Kinh tế Tài chính... tại TMA.



Cũng trong tháng 9 vừa qua, buổi hội thảo chuyên đề “Ứng dụng AI và văn hóa làm việc trong doanh nghiệp hiện đại” đã diễn ra tại đại học HUTECH, anh Đỗ Hồng Phương - đại diện của AI Center của TMA hân hạnh tham dự.



Thuật ngữ trí tuệ nhân tạo đã xuất hiện từ lâu nhưng vẫn còn khá mờ hồ, nhất là đối với các bạn sinh viên. Do đó, nhằm giúp sinh viên có cái nhìn tổng quát hơn về trí tuệ nhân tạo, anh Phương đã chia sẻ những vai trò và khả năng ứng dụng của trí tuệ nhân tạo trong lĩnh vực khoa học máy tính, khả năng triển khai công việc thực tế. Đồng thời, anh cũng mang đến cho các bạn sinh viên những kiến thức, kỹ năng cũng như yêu cầu để trở thành một lập trình viên trí tuệ nhân tạo.

Ngày 09/10 tới đây, các chuyên gia đến từ TMA sẽ góp mặt trong hội thảo “Ngày hội Giao lưu Doanh nghiệp và Sinh viên” lần thứ X – 2020, diễn ra tại Học viện Công nghệ Bưu Chính Viễn thông.

Bạn đã sẵn sàng chào đón TMA trên khắp các mặt trận? Cùng đón chờ nhé.

# Các khóa đào tạo được tổ chức sôi nổi trong tháng 9

"Thị trường" đào tạo của TMA sôi nổi trở lại trong tháng 9 khi các khóa học offline được tổ chức đều đặn, các khóa thực tập, fresher cũng được khởi động trở lại. Cùng với đó, các lớp học online vẫn tiếp tục được tổ chức song song để nâng cao kỹ năng mềm cho các thành viên TMA.

## 1. Các khóa học online tháng 9

### Hot trend:

- Google Cloud Platform Fundamentals - Core Infrastructure
- Introduction to Computational Thinking and Data Science
- UI/UX Design Specialization - Web Design: Strategy and Information Architecture
- Google Cloud Platform Big Data and Machine Learning Fundamentals
- Computer Systems Security

### Soft skills:

- Professional Resilience- Building Skills to Thrive at Work
- Logical and Critical Thinking
- Influencing People

### Leadership & Management:

- Introduction to Data Analytics for Business

### Foreign Languages:

- Pronunciation- Homophones
- Pronunciation- English Sounds and Spelling
- Grammar- English Modal Verbs
- Writing- How to Make Complex Sentences
- Speak Like a Native Speaker- How to Understand Native Speakers
- Business English- Chairing a Business Meeting
- Learning English by Breaking News- Brain-hacking chip could give us superpowers
- Learning English by Breaking News: Delivery of COVID vaccine needs 8,000 jumbo jets
- Business English for Project Management: Debriefing a Project



## 2. Cập nhật tiến độ các khóa học classroom kéo dài:

**Management Training Program:** Đây là khóa học quen thuộc cho PM candidate. Ngày 23/9 vừa qua, khóa học được tiếp tục với buổi Workshop #1, có sự tham dự của các anh chị BOD với vai trò là Advisor (Tuyền Nguyễn, Trung Lê, Thế Đồng, Khoa Trịnh, Tâm Đỗ). Tại đây, các học viên đã giải quyết được nhiều tình huống trong quản lý dự án và quản lý nhân sự với sự tham vấn và chia sẻ kinh nghiệm quý báu từ các anh chị Advisors. Buổi workshop tiếp theo kỳ vọng sẽ có thêm nhiều đề tài hấp dẫn hơn, giúp các học viên có thể "bỏ túi" nhiều kinh nghiệm và áp dụng cho việc quản lý dự án sau này.

**Professional Scrum Developer (PSD)** - khóa học dành cho SE level trő lên đã khai giảng khóa 2 của năm 2020 vào ngày 15/9 với sự tham gia của 43 học viên. Khóa học dự kiến kéo dài trong 3 tháng, kết thúc ngày 15/12. Tham gia khóa học này, học viên sẽ được trang bị kiến thức, phương pháp và các công cụ phổ biến để họ 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.

## 3. Chương trình tuyển dụng dành cho các bạn fresher tiếp tục nhận hồ sơ

### 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 ngành IT
- Không cần kinh nghiệm làm việc

### Vị trí tuyển dụng:

- Developer (C++, Embedded, Mobile, Java, .NET, Python)
- DevOps Engineer
- Tester (Automation, Telecom, Network)

CV gửi về [training@tma.com.vn](mailto:training@tma.com.vn)

## TMA tái khởi động chương trình tuyển dụng

Covid-19 với nhiều ảnh hưởng đến nền kinh tế đã khiến TMA rơi vào tình trạng khó khăn trong thời gian khá dài (từ tháng 3 đến tháng 8). Với những quyết định thay đổi kịp thời từ BGĐ cùng sự đồng lòng của toàn bộ nhân viên, TMA chúng ta không chỉ thay đổi để tồn tại mà còn đạt được rất nhiều kết quả tích cực. Tới thời điểm này, TMA đã sẵn sàng và đang phát triển mạnh mẽ trở lại, kéo theo nhu cầu rất lớn về nguồn nhân lực. Để đáp ứng nhu cầu này, TMA đang tuyển dụng nhiều vị trí hấp dẫn không chỉ ở Tp.HCM như:

**Devops Engineer**

**Business Analyst**

**Golang Developer**

mà còn ở Công viên Sáng tạo TMA Bình Định vừa mới khai trương như:

**Software Developer**

**Data Engineer**

Xem thêm các vị trí tuyển dụng ngay tại: <https://www.tma.vn/Viec-lam>

# TMA tham gia giải Bóng đá mini quận Phú Nhuận

Chào mừng ngày Doanh nhân Việt Nam 13/10, Hội Doanh nghiệp quận Phú Nhuận phối hợp với Liên đoàn Lao động quận tổ chức giải bóng đá mini 2020. Là một doanh nghiệp có 23 năm hoạt động trên địa bàn, TMA rất vui khi được góp mặt tại giải năm nay.

Sau 2 tuần giao lưu, tranh tài cùng những đối thủ mạnh và hoàn toàn mới, TMA xuất sắc giành hạng 3 chung cuộc và giải phong cách với việc để lại nhiều ấn tượng đẹp cho mùa giải.

Đây cũng là món quà đầy ý nghĩa cho sinh nhật lần thứ 23 của TMA (02/10/1997 - 02/10/2020). Chúc mừng TMA và xin cảm ơn các cầu thủ! Rất mong các bạn sẽ tiếp tục nỗ lực tham gia các hoạt động của TMA trong thời gian tới.

Một số hình ảnh của TMA tại giải đấu:



## TMA xếp hạng 61/943 tại UpRace 2020

Khởi động từ 00:00 ngày 18/9, đến nay, các thành viên TMA đã trải qua 13 ngày thực hiện thử thách tại sự kiện chạy bộ vì cộng đồng – UpRace 2020. Đây là hoạt động ý nghĩa, nơi các Vận động viên (VĐV) được tự do chạy vào thời gian và địa điểm tùy ý, chủ động ghi lại kết quả chạy trên các thiết bị di động. Với mỗi km chạy từ các VĐV, các nhà tài trợ sẽ quyên góp 1.000 đồng cho các hoạt động thiện nguyện của các tổ chức xã hội. Tới thời điểm hiện tại, với 254 VĐV, đội TMA Runner+ đã thực hiện được 1.553km chạy, xếp hạng 61 trên tổng số 943 đội thi thuộc bảng Doanh nghiệp.

Năm nay, ngoài việc dựa trên số km chạy của các VĐV để quyên góp hiện kim cho các tổ chức xã hội, BTC sẽ tặng áo UpRace Winning team cho 10 đội có tổng thành tích tốt nhất trong mỗi Bảng. Hãy tham gia đội TMA Runner+ ngay hôm nay để vừa nâng cao sức khỏe, vừa góp sức cho cộng đồng.

Để tham gia đội và chạy, các bạn làm theo các bước bên dưới:

- Tải app Uprace và đăng ký tài khoản. Các VĐV đã dự thi năm 2019 có thể đăng nhập vào tài khoản sẵn có của mình
- Tìm kiếm đội "TMA Runners+", chọn tham gia
- Trên giao diện ứng dụng, chọn Ghi và bấm GO! để bắt đầu chạy, bấm hoàn thành khi chạy xong để lưu lại thành tích.
- Thời gian thi đấu: Từ nay đến 23 giờ 59 phút ngày 11/10/2020



## TMA Badminton Club tổ chức minigame

Nhằm giúp các "lông thủ" rèn luyện sức khỏe, nâng cao tinh thần đồng đội, TMA Badminton Club đã tổ chức giải đấu đôi nội bộ tại sân Viettel Hoàng Hoa Thám, Tân Bình.

Tham gia giải đấu này, các VĐV được chia làm 8 đội và sẽ thi đấu theo hình thức vòng tròn tính điểm. Theo đó: Đội thắng 1 trận sẽ được cộng 1 điểm, Đội thua trận đấu sẽ không có điểm, Điểm Thắng/Thua là tổng số điểm thắng/thua trong tất cả set đấu.

Đến nay, giải đã đi được 2/3 chặng đường với việc nổi như cồn của cặp đôi Phương Nguyễn/Mỹ Nga với những kỷ lục được xác lập:



Còn 3 vòng đấu nữa, giải sẽ xác định được những đội đứng đầu. Cùng cổ vũ cho các đội thi và chờ đón kết quả nhé!



# LAB 8 CORNER

## 1. Các thành viên TMA Bình Định “chuyển”

Công viên Sáng tạo TMA khai trương, cũng là lúc các thành viên TMA Bình Định rời xa mái nhà 75 Mai Xuân Thưởng để “Ấm êm” trong văn phòng làm việc mới. Với phòng làm việc rộng rãi, tiện nghi cùng nhiều tiện ích đi kèm như phòng họp, khu trưng bày công nghệ, bảo tàng, thư viện... hy vọng Công viên Sáng tạo TMA sẽ mang lại môi trường làm việc thật thân thiện, chuyên nghiệp cho các thành viên.



## 2. Tốt nghiệp khóa thực tập 4, khai giảng khóa 5

Tháng 9 vừa qua, trung tâm Thực tập Sinh viên Bình Định đã tổ chức buổi tốt nghiệp khóa thực tập cho các bạn sinh viên khóa 4. Cùng với đó, khóa 5 cũng được khai giảng. Ở khóa này, các bạn sẽ được làm việc cùng các kỹ sư TMA tại Công viên Sáng tạo TMA. Đây chắc chắn sẽ là trải nghiệm thú vị đối với các bạn sinh viên.



# 360° DC

## I. Công việc

### 1. DG5

Tháng 9 vừa qua, khách hàng NBCU (UK) đã quyết định tăng thêm thành viên cho TMA team của DC9 bao gồm UI/UX, BA và SQA. Cùng với đó, khách hàng TecAlliance (Germany) hài lòng với performance của team và quyết định ký tiếp hợp đồng đến hết năm nay.

Kết hợp với DC19, DC9 nhận thêm dự án mới của khách hàng ICON với tên gọi là ICON Biostats. Công nghệ được sử dụng sẽ là Angular, .NET Core và Xử lý ngôn ngữ tự nhiên (Natural Language Processing – NLP) - một trong những nhánh khó của trí tuệ nhân tạo.

Với nhiều cơ hội, dự án và thử thách mới, DG5 đã tăng tốc tuyển dụng nhân sự trong tháng 9 vừa qua.

## II. Vui chơi giải trí

### 1. DC2

Tranh thủ “hết dịch” và để nghỉ ngơi sau thời gian làm việc miệt mài, các thành viên DC2 đã có chuyến vi vu đến thành phố Đà Lạt ngàn hoa. Tại đây, mọi người đã có khoảng thời gian vui vẻ và nhiều tấm hình sống ảo để đời.



### 2. DC12

Tháng 9, DC12 đã đưa 04 nhân viên hết hạn onsite từ Nhật trở về theo chuyến bay của Vinasa. Các bạn đều có sức khỏe tốt, xét nghiệm âm tính với Covid-19, hoàn thành cách ly và đã quay trở lại làm việc bình thường.

Tháng 9 cũng là tháng thành công của DC12 khi hợp đồng dự án DHL ramp-up lên đến 40 nhân sự.

### 2. DG6

Nhân dịp Rằm tháng 8, các thành viên của DG6 đã “liên minh” tổ chức phá cỗ đón Trung thu ngay tại phòng làm việc. Cùng với đó, các anh chị PM của các dự án đã trực tiếp trao những phần quà xinh xắn cho con của các anh chị đang làm việc ở DG6, thay lời chúc một mùa Trung thu thật an vui đến tất cả các bé.



### 3. DG4

Để chào đón Trung thu và các thành viên mới, 3 nhóm Accedian EMS, Agim8 và Embrionix (DC4) đã cùng nhau có bữa tiệc thân mật đầy ấm áp và tình thân.



### 4. DC12

Các thành viên DC12 đã có một Tết Trung thu sum vầy và đầy niềm vui khi được ban lãnh đạo tặng bánh, tổ chức happy hour. Cùng với đó, mọi người cũng cùng nhau trang trí phòng làm việc bằng lồng đèn để Trung thu thêm phần rực rỡ, ấm áp.

Đặc biệt, để nâng cao tinh thần làm việc, các thành viên DC12 đã trang trí khẩu hiệu trong phòng làm việc.

**PROFESSIONAL SCRUM DEVELOPER - BATCH 2 2020**



# BẢO QUẢN THỰC PHẨM SAI CÁCH: VỪA LÃNG PHÍ VỪA GÂY HẠI CHO MÔI TRƯỜNG

Theo Tổ chức Lương thực và Nông nghiệp Liên Hợp Quốc (FAO), trái cây và rau quả có tỷ lệ chất thải cao nhất trong tất cả các loại thực phẩm. Lượng thực phẩm hư hỏng thải ra sẽ gây hại đến môi trường, không những vậy, điều này còn gây lãng phí tiền bạc. Tuy nhiên, chỉ đến khi phải đem vứt đi những quả cam bị ủng mốc hay bó rau héo khô, nhiều người mới bắt đầu nhận ra mình đã bảo quản sai cách ngay từ đầu mất rồi. Dưới đây là một số sai lầm mà hầu hết ai cũng đều mắc phải được tổng hợp từ huffpost.com, mời các bạn cùng tham khảo để tránh nhé.

## 1. Để cà chua trong tủ lạnh

Theo Trung tâm Công nghệ sau thu hoạch của đại học California, nếu đem cà chua chưa chín bò trong tủ lạnh, chúng sẽ không thể đạt đến độ chín mùi với màu đỏ bắt mắt. Còn nếu cà chua chín rồi, chúng sẽ mất đi hương vị và dần chuyển sang màu nhạt. Cà chua nên được bảo quản ở nhiệt độ phòng để chúng đạt được độ chín hoàn hảo. Cách tốt nhất để giữ cà chua tươi lâu là để trên bàn và phủ một chiếc khăn mỏng lên để tránh bị ruồi giấm xâm hại.



## 2. Ướp lạnh dưa hấu

Nếu bạn để dưa hấu quá ba ngày trong tủ lạnh, chúng sẽ bắt đầu mất hương vị và màu sắc cũng trở nên nhợt nhạt hơn. Để thưởng thức những quả dưa hấu thơm ngon trọn vẹn, hãy bảo quản chúng ở nhiệt độ phòng, tránh ánh sáng mặt trời chiếu trực tiếp. Riêng dưa hấu đã gọt vỏ và cắt thành miếng thì bắt buộc phải để trong tủ lạnh nhưng đừng để quá lâu.



## 3. Bảo quản dưa chuột hoặc cà tím trong tủ lạnh

Hai loại quả này đều thích ở nhiệt độ phòng. Theo Trung tâm Công nghệ sau thu hoạch của Đại học California, cà tím rất nhạy cảm với nhiệt độ dưới 50 độ F (tương đương với 10 độ C). Nếu để chúng quá lạnh trong khoảng từ sáu đến tám ngày, chúng sẽ đổi màu và không còn ăn được nữa. Dưa chuột cũng vậy, chỉ có thể ở trong tủ lạnh hai đến ba ngày thôi.



## 4. Không cho quả mọng vào tủ lạnh sớm

Quả mọng luôn là loại trái cây được yêu thích nhất nhờ vào hương vị và màu sắc bắt mắt nhưng cũng là loại quả dễ bị hư nhất. Nếu được giữ trong tủ lạnh, dâu tây và mâm xôi có thể tươi trong hai đến ba ngày, việt quất thì lên đến mười ngày. Nếu chúng chín mùi quá rồi, bạn có thể cất chúng vào ngăn đá để làm sinh tố. Và khi có một vài đốm hư xuất hiện thì chỉ cần vứt những quả bị hư thôi, đừng vứt luôn cả những quả bị vỡ và tội kia.

## 5. Bảo quản chung trái cây và rau củ

Trái cây và rau quả không nên ở cạnh nhau. Hầu hết các loại trái cây đều sản xuất một loại hormone chín có tên ethylene (dân gian thường gọi là khí đá) có thể khiến các loại sản phẩm khác (cả trái cây và rau củ) bị chín theo hoặc xấu đi (Chính vì vậy mà nhiều nơi thường bơm hoặc ủ khí đá để quả mau chín).

Bạn không nên để chung các loại trái cây sản xuất ethylene như táo, bơ, đào, ớt chung với các sản phẩm nhạy cảm với ethylene như cà tím, rau diếp, dưa chuột, rau xanh. Cũng không nên cho những loại trái cây này vào cao thùng kín vì chúng có thể nhanh chóng bị thối, trừ khi bạn muốn chúng chín nhanh.

## 6. Vứt hành lá cũ

Hành lá có thời hạn sử dụng khoảng bảy đến mười ngày trong tủ lạnh, nhưng bạn có biết nếu rễ còn nguyên, bạn thậm chí có thể đem trồng chúng thành những cây hành mới hay không? Yvette Cabrera, Giám đốc dự án thực phẩm tại Hội đồng Bảo vệ tài nguyên thiên nhiên cho biết, bạn chỉ cần cắt bỏ phần dưới cùng của hành lá và cho vào cốc nước là chúng đã có thể tự phát triển.



## 7. Để thảo mộc vào tủ lạnh

Thói quen của hầu hết chúng ta là bỏ các loại thảo mộc vào tủ lạnh vì nghĩ làm như vậy sẽ giúp chúng tươi hơn. Thế nhưng các loại thảo mộc nên được bảo quản tương tự như một bó hoa bằng cách bỏ vào ly nước và phủ một chiếc túi lên trên để mô phỏng các điều kiện của nhà kính.

Bảo quản thực phẩm sai cách không chỉ gây lãng phí và ô nhiễm môi trường mà còn làm mất đi chất dinh dưỡng của chúng. Hãy là người nội trợ thông thái để mang đến cho gia đình những bữa ăn lành mạnh nhất có thể các bạn nhé.



# CÁCH DIỆT CÔN TRÙNG HIỆU QUẢ, AN TOÀN CHO GIA ĐÌNH

Những loại côn trùng đáng ghét như muỗi, gián, kiến, ruồi vẫn luôn là mối nhức nhối nhiều gia đình. Không chỉ gây khó chịu trong sinh hoạt mà các loài côn trùng còn tiềm ẩn nhiều nguy cơ bệnh tật nguy hiểm như sốt xuất huyết, sốt rét. Làm sao để diệt côn trùng hiệu quả mà không cần dùng đến các loại hóa chất mạnh, độc hại?

## 1. Sử dụng gia vị từ phòng bếp

Đường là món ăn yêu thích của kiến nhưng cũng chính trong phòng bếp, bạn sẽ tìm được những nguyên liệu mà loài vật này không ưa. Bạn có thể rắc muối hoặc bột mì vào đường đi của kiến để cản trở sự di chuyển của chúng.

## 2. Nuôi cá diệt bọ gậy

Nếu nhà bạn có hồ, chum, bể nước thì chắc chắn cần có 1 hệ thống lọc nước tốt để tránh loăng quăng, bọ gậy. Nuôi cá là 1 cách tiết kiệm, đơn giản giúp bạn có thể diệt trừ mầm mống của loài muỗi này.

## 3. Sử dụng nến thơm

Mùi hương từ nến thơm có tác dụng đuổi ruồi muỗi. Những mùi hương như sả, chanh sẽ có tác dụng mạnh nhất.

## 4. Trồng hoa lavender

Mùi thơm từ hoa lavender (oải hương) đã được chứng minh không chỉ giúp thư giãn, dễ chịu, mà còn là 1 mùi hương khó ưa với loài muỗi.

## 5. Đốt nhang

Bạn có thể dễ dàng tìm kiếm được các loại nhang đuổi ruồi muỗi trên thị trường với giá thành rất rẻ.



## 6. Sử dụng sả

Sả tươi hoặc tinh dầu sả đều có tác dụng đuổi côn trùng. Với sả tươi, bạn có thể cắt sả thành các đoạn 5-7cm rồi cắm vào 1 cốc nước nhỏ, đặt ở bất kì góc nào trong nhà. Với tinh dầu sả, bạn có thể kết hợp cùng nến đốt tinh dầu giúp tinh dầu được phân tán ra không gian.

## 7. Trồng cây lọc không khí

Khi lựa chọn đúng loại cây cảnh trong nhà, không khí sẽ được lọc hiệu quả giúp giảm tình trạng côn trùng.

## 8. Trồng cây có tinh dầu hoặc sử dụng máy khuếch tán tinh dầu

Các loại cây tiết ra tinh dầu như quế, gừng, tía tô, ngò, húng... đều có khả năng giảm sự hoành hành của các loài côn trùng.

Tinh dầu còn có thể được sử dụng cùng với bộ khuếch tán tinh dầu hoặc đèn đốt tinh dầu. Trong phòng ngủ, loại tinh dầu được ưa chuộng nhất là tinh dầu oải hương (lavender) giúp thư giãn và đuổi côn trùng.



## 9. Sử dụng phèn chua trong bếp

Bếp là nơi hoạt động mạnh mẽ của loài gián, nhất là trong các hộp, tủ, ngăn kéo khuất bên trong. Vì vậy, thiết kế kiểu kệ mở thông thoáng là 1 cách để bạn dễ dàng kiểm soát tình trạng vật dụng trong bếp. Ngoài ra, bạn có thể rắc phèn chua ở xung quanh nơi đựng thức ăn ngăn không cho gián bò vào.

## 10. Tỏi

Bên cạnh các mẹo thay đổi môi trường xung quanh, việc ăn tỏi cũng giúp tránh bị muỗi cắn nhờ tinh dầu tỏi thoát qua các lỗ chân lông của bạn.

## 11. Quạt gió

Nếu như nước và độ ẩm cao là môi trường hoạt động yêu thích của các loài côn trùng thì nơi thoáng gió lại không phải môi trường lý tưởng cho các loài ruồi, muỗi. Bởi vậy, các loại quạt gió sẽ giúp giảm thiểu sự có mặt của ruồi, muỗi.

## 12. Cà phê

Cà phê không chỉ là 1 thức uống yêu thích của nhiều người mà còn là khắc tinh của kiến, gián nhờ mùi thơm mạnh đặc trưng. Bạn có thể rắc cà phê ở nơi tập trung của kiến khiến chúng phải bỏ đi.

## 13. Chanh

Đây là loại nguyên liệu sẵn có trong mỗi căn bếp, giá thành rẻ mà lại có nhiều tiện ích trong việc vệ sinh nhà cửa. Họ cam, chanh, bưởi có lớp vỏ cực kì có ích trong việc xua đuổi côn trùng. Bạn có thể đốt vỏ cam, chanh để đuổi ruồi, muỗi hoặc băm nhỏ vỏ chanh vào nơi tập trung của kiến.



## Danh ngôn tháng 9

*“Khi bạn nhìn lại cuộc đời mình, những niềm hạnh phúc nhất chính là những niềm hạnh phúc gia đình.”*

*-Joyce Brothers -*

