

THIRD ISSUE
03 | Together we create a bright future

MAY
2019

SPACES

by **GAMUDA LAND VIETNAM**

HIGHLIGHTS

PG.
08

LIVING IN THE GREEN

SỐNG GIỮA MIỀN XANH

PG. 16 NIỀM ĐAM MÊ MÀU XANH
A passion for green

PG. 24 THỰC PHẨM THÍCH HỢP CHO
NGÀY HÈ RỰC NẮNG
Top foods in summer

www.gamudaland.com.vn

SPACES

by **GAMUDA LAND VIETNAM**

THỦ NGỎ

**CÙNG NHAU
CHÚNG TA TẠO DỰNG TƯƠNG LAI**

WELCOME NOTE

**TOGETHER WE CREATE
A BRIGHT FUTURE**

Gamuda Land's commitment is to develop the consistent construction policies based on the nature understanding of biodiversity. Therefore, we literally offer our residents living spaces with international standards and the compatibility between local culture and nature.

Gamuda Land brings you the best experience of living with nature...

Một mùa hè tươi xanh đang ulla đến các khu đô thị của Gamuda Land.

Trong ánh nắng vàng tươi lấp lánh, trong những cơn mưa mùa hạ tinh khôi, những không gian đô thị xanh hiện lên rạng rỡ và tràn đầy nhựa sống.

Gamuda Land là một nhà phát triển BĐS luôn luôn trân trọng các giá trị tự nhiên và cộng đồng. Trân trọng thiên nhiên và môi trường để sáng tạo những không gian sống hài hòa và phù hợp là con đường phát triển bền vững của chúng tôi.

Bạn sẽ dễ dàng nhận thấy những không gian xanh được thiết kế một cách hợp lý với mật độ tối ưu trong từng khu đô thị do Gamuda Land phát triển. Chúng tôi luôn cam kết phát triển những chính sách xây dựng nhất quán dựa trên việc lắng nghe tự nhiên và hướng tới các thiết kế chú trọng phát triển đa dạng sinh học. Từ đó, mang đến cho cư dân những không gian sống chuẩn mực, hài hòa, đa lợi ích, mang tiêu chuẩn quốc tế và các yếu tố dung hòa văn hóa – thiên nhiên bản địa sâu sắc.

Tại Gamuda Land, bạn trải nghiệm một cuộc sống chất lượng giữa thiên nhiên...

GAMUDA LAND

Văn phòng Hồ Chí Minh: **CÔNG TY CỔ PHẦN GAMUDA LAND (HCMC)**

Số 02, Đường D2, Phường Sơn Kỳ, Quận Tân Phú, TP.HCM

☎ 028 6252 9999 ☎ 028 6267 3906

Văn phòng HÀ NỘI: **CÔNG TY TNHH GAMUDA LAND VIỆT NAM**

Km1.5 Pháp Vân, Công viên Yên Sở, Q.Hoàng Mai, Hà Nội

☎ 024 3944 9898

CONTENTS

THIRD ISSUE
03

MAY
2019

// GAMUDA NEWS



04

TIN TỨC
GAMUDA LAND
VIỆT NAM

// MY STORY



08

SỐNG GIỮA MIỀN XANH



14

HOÀ HỢP VỚI
THIÊN NHIÊN

// ART OF LIVING



16

**LAR. KHARIZA
ABD KHALID**
NIỀM ĐAM MÊ MÀU XANH



20

CÂY XANH NHỎ CHO
NHỮNG NGUỒN SỐNG
TÍ HON TRONG NHÀ



24

THỰC PHẨM HỢP CHO
NGÀY HÈ RỰC NẮNG

ĐÓN NHÀ SANG, VI VU XẾ KHỦNG CÙNG DIAMOND BRILLIANT

GET YOUR DREAM HOUSE, WIN YOUR LUXURY CAR

Được Gamuda Land chính thức công bố từ tháng 12/2018, Diamond Brilliant đã làm hài lòng kể cả những khách hàng khó tính nhất bởi tổ hợp quy hoạch thông minh – kiến trúc độc đáo – tiện ích 5 sao chỉ những dự án “vàng mười” mới có.

Tọa lạc tại vị trí trái tim Celadon City ở trung tâm quận Tân Phú, Diamond Brilliant gây ấn tượng bởi mật độ dân cư thấp nhất toàn khu và không gian

sống trung bình lên đến 18 m²/người. Không chỉ nằm trong quần thể đô thị xanh kiểu mẫu, phân khu này còn là môi trường sống lý tưởng cho cư dân mọi lứa tuổi nhờ hệ thống cơ sở vật chất hiện đại: Clubhouse; vườn Taichi, đường massage trải sỏi, sân chơi sáng tạo hay hồ bơi thiếu nhi. Sky lounge nằm tại tầng 12, 13 của tòa nhà cũng là một điểm nhấn đặc sắc.

Không chỉ sở hữu tổ ấm trong mơ, các

cư dân Diamond Brilliant tương lai còn có cơ hội mang về xe Mercedes Benz C200 với chương trình rút thăm may mắn LỚN NHẤT & DUY NHẤT do chính Chủ đầu tư triển khai nhằm tri ân những khách hàng đã luôn tin tưởng và đồng hành cùng Gamuda Land trong hành trình kiến tạo không gian sống lý tưởng cho gia đình đa thế hệ.

Thông tin chi tiết: <https://gamudaland.com.vn/celadoncity/diamond-b/>



ĐẠI SIÊU THỊ VINMART KHAI TRƯỞNG TẠI GAMUDA GARDENS



NEW VINMART SUPERMARKET FOR GAMUDA GARDENS RESIDENTS

Đầu tư vào các tiện ích xã hội, biến khu đô thị Gamuda Gardens trở thành một thành phố thu nhỏ là chiến lược phát triển lâu dài của Gamuda Land Việt Nam. Trong quần thể đô thị sinh thái đẳng cấp Gamuda Gardens, hệ thống siêu thị VinMart được ưu tiên bố trí xây dựng trong tầng 1 tòa CT2 với diện tích gần 3000m². Trong tương lai, đây không chỉ là nơi mua sắm thực phẩm an toàn, chất lượng, mà còn là điểm đến giải trí sang trọng với đầy đủ các loại hình dịch vụ khác nhau cho cư dân Gamuda Gardens cũng như tất cả người dân quận Hoàng Mai.

Trong ngày khai trương Vinmart Yên Sở tại tòa nhà The Two Residence, khu đô

thị Gamuda Gardens, Hoàng Mai, Hà Nội, nhiều quà tặng khuyến mãi trong chương trình bốc thăm trúng thưởng và chương trình nghệ thuật ánh sáng cùng ca nhạc đặc sắc đã được tổ chức. Cũng theo chủ đầu tư, việc bố trí các tiện ích tổng thể của khu đô thị. Dự án bố trí đường phố tạo điều kiện thuận lợi cho người đi bộ hoặc đạp xe. Không gian xanh chiếm 40% diện tích toàn khu, sắp đặt giữa các khu nhà nhằm tạo ra luồng khí thông thoáng cho không gian sống.

Liên hệ hotline 0902 178 088 hoặc truy cập www.gamudagardens.com.vn để biết thêm chi tiết.

SỨC NÓNG CỦA CĂN HỘ CAO CẤP DIAMOND BRILLIANT

EXPLOSIVE ATTRACTION FROM DIAMOND BRILLIANT

Phản ánh đúng nhu cầu của thị trường, tâm lý khách hàng và các nhà đầu tư đã khiến Gamuda Land thu được kết quả thành công ngoài mong đợi trong sự kiện công bố chính thức Diamond Brilliant vừa qua, với hơn 700 khách hàng tiềm năng tham dự.

Với tâm niệm “tòa sáng phong cách sống kim cương”, Gamuda Land đã cố gắng thể hiện chất sang từ những chi tiết nhỏ nhất, để cư dân Diamond

Brilliant trong tương lai cảm thấy được nâng niu, trân trọng, xứng đáng với giá trị họ bỏ ra. Điểm cộng đắt giá của Diamond Brilliant, khác biệt so với những sản phẩm cùng phân khúc đó chính là chất lượng nổi trội cùng tiện nghi đạt chuẩn. Mật độ dân cư thấp ấn tượng cùng hơn 4ha không gian xanh rộng lớn với sự phân bố của hàng loạt tiện ích 5 sao với các khu chức năng độc đáo, quần thể khép kín trong 7 lớp an ninh hiện đại. Yếu tố riêng tư, an toàn và trong

lành tại đây được đề cao tuyệt đối, các chủ nhân hoàn toàn có thể yên tâm hưởng thụ trọn vẹn mọi giá trị của cuộc sống đẳng cấp.

THÔNG TIN DỰ ÁN:

Địa chỉ: Khu nhà mẫu Celadon City, số 88, đường N1, P.Sơn Kỳ, Q.Tân Phú

NHÀ MẪU GAMUDA LAND:

199A Nam Kỳ Khởi Nghĩa, P.7, Q.3, TP.HCM

Hotline: 090 334 08 88

Website: <https://gamudaland.com.vn/celadoncity/diamond-b/>



GAMUDA LAND VIỆT NAM ĐƯỢC VINH DANH TẠI GIẢI THƯỞNG RỒNG VÀNG 2019

GLVN CONTINUES TO BE HONORED AT THE 2019 GOLDEN DRAGON AWARDS

Gamuda Land Việt Nam – Tập đoàn đầu tư Bất động sản hàng đầu Malaysia lần thứ 5 vinh dự nhận Giải thưởng Top 10 Rồng Vàng – với danh hiệu Nhà đầu tư có trách nhiệm với môi trường (Environmental Responsibilities Developer) do Thời Báo Kinh Tế Việt Nam (Vietnam Economic Times) và Cục Đầu tư Nước ngoài – Bộ kế hoạch Đầu tư trao tặng.

Nằm trong Top 10 các doanh nghiệp Rồng Vàng 2019 là minh chứng cho những nỗ lực của Gamuda Land Việt Nam khi tuân thủ các giá trị cốt lõi đã làm nên thành công của thương hiệu tại thị trường Malaysia và trên thế giới. Ông Dennis Ng Teck Yow, Phó Tổng Giám Đốc Gamuda Land Việt Nam chia sẻ: “Những cuộc đối thoại giữa doanh nghiệp và chính phủ gần đây ngày càng cho thấy

hiệu quả thực chất; những cơ hội đầu tư kinh doanh đối với doanh nghiệp trở lên rõ ràng và khả thi hơn. Vì thế Gamuda Land Việt Nam đã tìm thấy nhiều hơn những cơ hội đầu tư tuyệt vời tại đây”. Trong năm 2019, Gamuda Land Việt Nam sẽ mở rộng sang thị trường quốc tế để kêu gọi và mời nhiều hơn nữa những nhà đầu tư nước ngoài để cùng hợp tác và phát triển.

GL FRIENDS - TRÀN NGẬP ƯU ĐÃI TRI ÂN KHÁCH HÀNG THÂN THIẾT

GL FRIENDS - MORE REWARDS, MORE PRIVILEGES TO
THANKS GL LOYALTY CUSTOMERS

GL Friends là chương trình chăm sóc khách hàng thân thiết của Gamuda Land, áp dụng cho các khách hàng sở hữu sản phẩm bất động sản của đơn vị, đồng thời được trải nghiệm các dịch vụ khác như mua sắm, giáo dục, ẩm thực, vui chơi giải trí... từ các đối tác của Gamuda Land. Bằng hình thức này, quý khách sẽ được hưởng chính sách giảm giá cũng như dịch vụ chăm sóc khách hàng tốt nhất từ chúng tôi như ưu đãi đặc biệt vào ngày sinh nhật, được mời tham dự các sự kiện của Gamuda Land.

Chương trình áp dụng 3 hạng thẻ Bạc, Vàng, Bạch Kim dành cho các khách hàng từng sở hữu ít nhất

một sản phẩm bất động sản của Gamuda Land với ưu đãi lên tới 2% giá trị căn hộ khi mua căn tiếp theo.

Tất cả các chủ thẻ GL Friends đều được hưởng dịch vụ cá nhân với chuyên viên Quan hệ khách hàng được chỉ định sẽ luôn sẵn sàng tư vấn và hỗ trợ khách hàng trong quá trình mua bất động sản. Khách hàng sẽ nhận được thư mời đặc biệt đến các buổi giới thiệu sản phẩm mới của Gamuda Land để được quyền ưu tiên chọn căn trước khi chính thức mở bán, cũng như các sự kiện cộng đồng khác.

Ngoài ra, chủ sở hữu thẻ GL Friends còn được hưởng rất nhiều ưu đãi từ



các đối tác của Gamuda Land, với đa dạng các dịch vụ: ăn uống, học tập, chăm sóc sức khỏe, đồ gia dụng và các dịch vụ gia đình khác. Các hình thức ưu đãi bao gồm: Giảm giá (với các mức giảm đa dạng từ 5 đến 50%); tặng quà bằng hiện vật hoặc trừ tiền trực tiếp vào giá các dịch vụ cung ứng.

Các thương hiệu ưu đãi cho chủ thẻ GL Friends bao gồm: Vietchild Center, IQ Montessori School, FlexOffice, Aubu Bedding, Nirvana Spa, Lợi Coffee, Chi's, DTM M&E Engineering, The Laundry Station, DG Gia dụng đẹp,...



HOT

Chi tiết chương trình
tham khảo tại:
<http://gamudacity.com.vn/loyalty/>
hoặc: <https://gamudaland.com.vn/celadoncity/glfriends/>

ƯU ĐÃI HẤP DẪN

dành cho chủ thẻ

GL friends



Ưu đãi lên đến **35%**

Số 07, đường 2.3, KĐT Gamuda Gardens
0989 880 615 – 0917 792 911



Ưu đãi **10%**

Số 20, đường 2.5, KĐT Gamuda Gardens
0246 294 1085



Ưu đãi **10%**

Số 38, đường 2.5, KĐT Gamuda Gardens
024 6327 7272 – Ext: 101



Ưu đãi **5%**

Cầu lạc bộ Gamuda Gardens
0973 403 908 / 0988 450 488



Ưu đãi **10%**

Tầng 1 Số 03, đường 2-3, KĐT Gamuda Gardens
0986 765 083



Ưu đãi **10%**

Số 50, đường 2.2, KĐT Gamuda Gardens
0906 221 219



Ưu đãi hấp dẫn **50%**

Cầu lạc bộ Gamuda Gardens
0948 398 889



Tặng công lắp đặt Khóa điện tử Samsung
trị giá **300.000đ**

Số 50, đường 2.2, KĐT Gamuda Gardens
0906 071 919



Ưu đãi **10%**

Giadungdep.com.vn
Số 10, đường 2.5, KĐT Gamuda Gardens
0904 564 884



Tặng thẻ nhớ **32GB** & công lắp đặt
camera giám sát IMOU Ranger Pro

Số 50, đường 2.2, KĐT Gamuda Gardens
0906 071 919



Ưu đãi **10%**

Số 16,18, đường 2.3, KĐT Gamuda Gardens
Số 55 và 56 Le Parc, Công viên Yên sở
0961 318 885



Ưu đãi **10%**

Số 18, đường 2.5, KĐT Gamuda Gardens
0982 644 389

SỐNG GIỮA MIỀN XANH

GIÁ TRỊ CỐT LÕI CỦA CUỘC SỐNG TẠI CÁC KHU ĐÔ THỊ HIỆN ĐẠI CHÍNH LÀ NHỮNG KHÔNG GIAN XANH ĐƯỢC KIẾN TẠO, MANG ĐẾN MỘT CHẤT LƯỢNG SỐNG TIÊU CHUẨN ĐÚNG NGHĨA, HÒA HỢP CÁC YẾU TỐ HIỆN ĐẠI VÀ TỰ NHIÊN.



Sẽ chẳng có gì thú vị bằng việc bạn được sống trong một không gian xanh tự nhiên, được hít thở bầu không khí trong lành và được sử dụng hệ thống tiện ích - dịch vụ hiện đại.

Đó chính là lý do tại sao bạn nên chọn các nhà phát triển đô thị có giá trị cốt lõi được tạo dựng trên nền tảng là việc bảo tồn thiên nhiên, thậm chí là việc “xanh hóa” những vùng đất ô nhiễm để tạo nên những khu đô thị đáng sống chuẩn mực quốc tế mới.

Mô hình đô thị xanh được ưa chuộng hiện nay phát triển theo phong cách khép kín “sống xanh và

hướng đến cộng đồng”. Sống xanh có thể được hiểu theo nghĩa đơn giản là tỷ lệ cây xanh/ số lượng cư dân phải đảm bảo theo tiêu chuẩn (hoặc hơn). Trong Quy chuẩn xây dựng Việt Nam, quy định cây xanh tối thiểu là 2m²/ người, trong đó, cây xanh nhóm ở phải đạt 1m²/người. Ngoài ra, theo quan niệm thông thường, không gian xanh được hiểu là sự kết hợp chủ yếu của 2 yếu tố cây xanh và mặt nước. Tuy nhiên, không nhiều khu đô thị hiện nay sở hữu hồ cảnh quan. Những quần thể nào sở hữu hồ cảnh quan nội khu hoặc nằm kề các hồ điều hòa lớn sẽ có ưu thế vượt trội, trong việc cung cấp cho cư dân một không gian sống chất lượng hơn.



Phong cách sống hướng đến cộng đồng được thể hiện ở các tiện ích công cộng phục vụ cư dân trong các khu đô thị. Vấn đề này cũng được quy định khá rõ ràng trong một số văn bản quy phạm pháp luật liên quan, theo đó, quy định rõ các khu đô thị mới cần được xây dựng đồng bộ và có khả năng cung cấp dịch vụ công cộng đô thị. Quy chuẩn xây dựng Việt Nam cũng nêu rõ phải đảm bảo các dịch vụ thiết yếu hàng ngày (giáo dục mầm non, giáo dục tiểu học - phổ thông cơ sở, văn hóa thông

tin, chợ, dịch vụ thể thao, không gian dạo chơi, thư giãn,...); các công trình văn hóa, thương mại, dịch vụ, vườn hoa, sân chơi... Theo quy hoạch chi tiết được phê duyệt, hầu hết các khu đô thị mới hiện nay đều đáp ứng các yêu cầu đề ra, song hầu hết chưa xây dựng nhà trẻ, mẫu giáo theo các quy hoạch này. Tương tự, rất nhiều khu đô thị mới cũng tuân thủ yêu cầu này, song các sân chơi, vườn hoa này chỉ là những diện tích với một vài cây xanh và ghế ngồi, thậm chí có những nơi chỉ là khu đất trống,



mà chưa thực sự được tổ chức thành không gian nghỉ ngơi, thư giãn, và hoàn toàn không có thiết bị vui chơi cho trẻ em.

Trong bối cảnh đó, những khu đô thị như Gamuda Gardens tại Hà Nội hay Celadon City tại TP. HCM của nhà phát triển bất động sản hàng đầu đến từ Malaysia - Gamuda Land được đánh giá rất cao, cả về mật độ xây dựng,

không gian xanh và các tiện ích công cộng. Theo đó, các khu đô thị này có mật độ xây dựng chỉ 50%, còn lại là không gian cây xanh và mặt nước. Tất cả các thiết kế không gian sống đều hướng ra thiên nhiên (vườn nội khu hay công viên cây xanh), khoảng cách các block nhà cũng xa nhau (gấp 3 lần thông số thông thường được quy định bởi Bộ Xây dựng)



Không chỉ có cơ hội được sống giữa tự nhiên, cư dân còn được tận hưởng hệ thống dịch vụ - tiện ích cao cấp ngay trong nội khu. Hiện nay, 100% khu tiện ích đã hoàn thiện và đi vào hoạt động như Nhà câu lạc bộ Club House, Nhà phố thương mại, trường học quốc tế liên cấp, nhà trẻ ... Ngoài ra, Gamuda Land còn xây dựng sẵn những không gian sinh hoạt cộng đồng theo đúng bản sắc văn hóa quây quần của người Việt Nam - Nơi cư dân có thể họp

nhóm, làm việc, gặp mặt bạn bè và hàng xóm.

Quy hoạch tổng thể thông minh, giàu tính nhân văn, thiết kế theo hướng bền vững... các khu đô thị của Gamuda Land được xem là một trong số ít dự án sở hữu được nhiều lợi thế hình thành nên phong cách sống xanh theo tiêu chuẩn quốc tế, nơi an cư giữa thiên nhiên xanh ngày càng thu hút nhiều người đến định cư.

LIVING IN THE GREEN

The green spaces are ultimately the core value of life in the well – organized modern buildings, bringing the high quality of living through development which is compatible with the needs of the natural environment.

With the smart master planning and the sustainable design caring for the quality of life, Gamuda Land is considered as one of the projects that bring many advantages to build an ideally green lifestyle, attracting increasing number of residents that come to settle down.





LẮNG NGHE TỰ NHIÊN
– THIẾT KẾ CHÚ TRỌNG
PHÁT TRIỂN ĐA DẠNG SINH
HỌC – XÂY DỰNG CHÍNH
SÁCH NHẤT QUẢN VỀ ĐA
DẠNG SINH HỌC LÀ NHỮNG
ĐỊNH HƯỚNG QUAN TRỌNG
TRONG HOẠT ĐỘNG KINH
DOANH CỦA GAMUDA LAND.



HÒA HỢP VỚI THIÊN NHIÊN

Trái đất có hơn 400.000 loài thực vật, 94% trong số đó là các loài hoa sống phụ thuộc vào khí hậu, đất đai, lượng mưa và những điều kiện bản địa. Khi tạo ra một cộng đồng dân cư mới, xây cất những ngôi nhà đẹp để mọi người đến sống, chúng tôi có trách nhiệm quản lý đất đai và đảm bảo cho sự phát triển của những loài thực vật bản địa, tạo ra nhiều lợi ích

hơn, bảo vệ môi trường tốt hơn trước khi các cư dân tới và dành trọn cuộc sống tại các khu đô thị này.

Vì thế cuộc sống ở Gamuda Garden cho bạn cảm giác sống trong một công viên thiên nhiên rất nhiều màu xanh, không khí trong lành.



MATCH THE NATURE

Listening to what the land tells us – Design to grow biodiversity – Guided by Gamuda Parks Biodiversity Policy are the most important strategies in Gamuda Land's business development.

There are about 400,000 species of plants in the earth. The survival of these plants, some 94% of which are flowering species are dependant on the climate, soil, rainfall, and various indigenous conditions.

We think when we can create new communities

and build beautiful houses, we are responsible for protecting the soil, enhancing the growth of local plants, bringing more benefits and creating a more conducive environment which is better than it was. Therefore, living in Gamuda Garden bring you the feeling of staying in a natural park full of fresh air and green spaces.

NIỀM ĐAM MÊ MÀU XANH

TẠI GAMUDA LAND, CHÚNG TÔI KHÔNG CHỈ XÂY DỰNG NÊN NHỮNG KHU ĐÔ THỊ, MÀ CÒN THỎI HỒN CHO NHỮNG VÙNG ĐẤT ẤY TRỞ THÀNH NHỮNG KHÔNG GIAN SỐNG XANH VÀ AN LÀNH. ĐỂ LÀM ĐƯỢC ĐIỀU NÀY, GAMUDA LAND LUÔN CÓ NHỮNG CON NGƯỜI LUÔN SẴN SÀNG CHIA SẺ NIỀM ĐAM MÊ VÀ GÓP SỨC TRONG VIỆC TẠO DỰNG NHỮNG CỘNG ĐỒNG SỐNG XANH – SỐNG ĐẸP.

Q: Chào Khariza, cô có thể giới thiệu đôi nét về bản thân với độc giả SPACES?

A: Tôi tốt nghiệp UTM (Đại học Công nghệ Malaysia) về lĩnh vực Kiến trúc và Cảnh quan. Tôi ăn, ngủ và hít thở trong không gian xanh và tự hào là một phần của Gia đình Gamuda Land từ năm 2003.

Q: Công việc hiện tại của cô tại Gamuda Land?

A: Tôi dẫn dắt nhóm cảnh quan và chúng tôi tạo dựng những không gian xanh mơ ước. Nghe thì có vẻ đơn giản nhưng chúng tôi phải mất rất nhiều thời gian để lập kế hoạch, trấn trở và làm việc chăm chỉ, bởi lẽ không gian sống, môi trường sống công cộng luôn là một phần quan trọng trong các khu đô thị của chúng tôi.

LAr. Khariza Abd Khalid, Giám đốc điều hành của Gamuda Parks thuộc Tập đoàn Gamuda Quốc tế. Khariza – một người mẹ có 3 con, đã “sống” với Gamuda Land trong hơn 15 năm qua.

Q: Với tư cách là một kiến trúc sư về cảnh quan của Gamuda Land, các phần việc triển khai trên thực tế của cô là gì?

A: Kiến trúc sư cảnh quan đóng một vai trò quan trọng trong sự phát triển. Chúng tôi không chỉ tham gia vào thiết kế những khu vườn hay công viên mà tạo dựng nên một tổng thể hài hòa của tất cả những tiện ích sống xanh cho các cư dân. Cách làm của chúng tôi là luôn tạo nên những không gian xanh dựa trên việc tôn trọng địa hình và điều kiện tự nhiên của những địa điểm sẽ hình thành nên cộng đồng sống mới.

A PASSION FOR GREEN

CONVERSATIONS WITH THE EVERGREENS

Trees can comprehend your gestures of care when you fertilize or water them. They need you just as much as you need the green and clean air they offer. Mind your actions, especially ones that can affect the natural environment.

To become a landscape architect is to devote your passion for the landscape and surrounding environment; to give nature your heart and share your life with it. Landscape architecture is a diversified field nowadays, with different trends of their own distinctive and exclusive features.

Think creatively, think differently, and you will succeed!

Q: Cô hãy bật mí đôi chút về sở thích cá nhân nhé! Cô thường làm gì trong lúc rảnh rỗi?

A: Tôi thích vẽ. Tôi vẽ với màu nước và đưa tình yêu cho hoa lá cỏ cây vào những bức tranh.

Q: Chắc hẳn nhà cô có vườn chứ? Cô có thể cho độc giả của SPACES một vài lời khuyên hữu ích gì cho người mới làm vườn?

A: Tất nhiên. Tôi còn có một cái cây lớn ở sân trong nhà. Tôi trồng cách đây 10 năm. Mỗi buổi sáng thức dậy, tôi mở cửa sổ nhìn ra sân và khung cảnh bên ngoài cho tôi một cảm giác thanh thản. Hãy luôn trò chuyện cùng cây của bạn nhé! Cây cối luôn lắng nghe khi được bạn

chăm bón và tưới nước. Chúng cần bạn nhiều như bạn cần màu xanh và khí lành từ chúng.

Q: Với những người có tham vọng trở thành kiến trúc sư cảnh quan, cô có chia sẻ gì với họ?

A: Thứ nhất, bạn phải có một niềm đam mê với cảnh quan, với môi trường xung quanh. Bạn yêu thiên nhiên và SỐNG với thiên nhiên. Có rất nhiều xu hướng trong thiết kế cảnh quan ngày nay, mỗi loại đều có những điểm khác biệt và đặc sắc riêng.

Suy nghĩ sáng tạo, khác biệt và bạn sẽ thành công!!!

LAr. Khariza Abd Khalid is the Managing Director of Gamuda Parks – Gamuda International Group. Khariza – a mother of three – has been “sharing her life” with Gamuda Land for over 15 years.

Q&A:

LÀM THẾ NÀO ĐỂ SỐNG XANH?

SỐNG XANH NGÀY CÀNG TRỞ THÀNH XU HƯỚNG THỜI THƯỢNG Ở CÁC CỘNG ĐỒNG CƯ DÂN VĂN MINH. CHỈ CẦN THAY ĐỔI MỘT CHÚT TRONG LỐI SỐNG, BẠN HOÀN TOÀN CÓ THỂ TRỞ THÀNH "CƯ DÂN XANH", SỐNG THÂN THIỆN VỚI MÔI TRƯỜNG.

Q: Vì sao bạn nên hạn chế sử dụng túi nilon?

A: Phải mất hàng trăm năm 1 chiếc túi nilon mỏng manh bạn sử dụng 1 lần rồi vứt bỏ mới có thể phân huỷ hoàn toàn nhưng nó cũng kịp gây ra những hậu quả nghiêm trọng cho môi trường như thoái hóa đất đai, ứ đọng nước thải, hạn chế sự phát triển của cây trồng, đốt túi nilon tạo ra khí thải có chất độc dioxin và furan gây ngộ độc. Trung bình mỗi ngày, Việt Nam xả khoảng 2.500 tấn rác nhựa ra môi trường.

Q: Phải làm sao để có thể sử dụng ít túi nilon?

A: Hãy mang theo túi/làn khi đi mua sắm ở siêu thị/chợ; tái sử dụng các túi nilon bạn đang có.

Q: Vì sao không nên vứt pin lẫn với rác thải thông thường?

A: Bởi rác sau khi được thu gom, chôn lấp, chất chì, kẽm, thủy ngân và niken có trong pin sẽ thấm vào đất, nguồn nước ngầm và gây ô nhiễm nguồn nước và đất. Khi đốt, các thành phần nguy hại trong pin sẽ bốc lên thành khói độc, hay chất độc của pin đọng lại trong tro gây ô nhiễm không khí. Lượng thủy ngân có trong một cục pin cũng có thể làm ô nhiễm 500 lít nước hoặc 1m³ đất trong vòng 50 năm... Khi chúng ta hít qua đường ăn uống hoặc hít thở, các độc tố phát tán từ pin có thể gây hại não, thận, hệ thống sinh sản và tim mạch.



Q: Vậy tôi phải vứt pin như thế nào?

A: Bạn có thể cùng với hàng xóm xung quanh thu gom pin đã hết và đưa đến những điểm thu nhận như siêu thị Big C hoặc các địa điểm ở:



HOW TO BECOME A GREEN CITIZEN?

Live green is becoming the outstanding trend in every civilized community. With a little change in lifestyle, you can definitely be a green and eco-friendly citizen.

TP HCM:

- ❶ Sở Tài nguyên - Môi trường, 63 Lý Tự Trọng, Bến Nghé, Quận 1, TP.HCM
- ❷ MM MEGA MARKET An Phú, Song Hành, Thảo Điền, Quận 2, TP.HCM
- ❸ UBND Phường 15, Quận 4, 132 Tôn Thất Thuyết, Phường 16, Quận 4, TP.HCM
- ❹ UBND Phường 17, Quận Phú Nhuận, 22 Nguyễn Văn Trỗi, Phường 17, Phú Nhuận, TP.HCM
- ❺ UBND Phường 2, Quận Bình Thạnh, 14 Phan Bội Châu, Phường 14, Bình Thạnh, TP.HCM
- ❻ Cty Hanel Trading, Số 260A Điện Biên Phủ, Phường 7, Quận 3, Tp Hồ Chí Minh
- ❼ Trung tâm bảo hành Cannon Lê Bảo Minh, 95B-97-99 Trần Hưng Đạo, Q.1, TP. HCM

HÀ NỘI:

- ❶ UBND Phường Thành Công, Số 9 Đường Thành Công (Thành Công, Ba Đình)
- ❷ Bảo tàng Chiến thắng B.52, Số 157 Đội Cấn (Đội Cấn, Ba Đình)
- ❸ UBND Phường Quán Thánh, số 12-14 Đường Phan Đình Phùng (Quán Thánh, Ba Đình)
- ❹ Nhà văn hóa Phường Nghĩa Tân, đối diện Số 45 Phố Nghĩa Tân (Phường Nghĩa Tân, Cầu Giấy)
- ❺ Nhà văn hóa Phường Yên Hòa, Số 288, Đường Trung Kính (Phường Yên Hòa, Cầu Giấy)
- ❻ Cty Hanel Trading, Số 2 Chùa Bộc, Phường Láng Hạ, Quận Đống Đa, Hà Nội
- ❼ Trung tâm bảo hành Cannon Lê Bảo Minh, 130A Giảng Võ, Ba Đình

CÂY XANH

NHỎ NHỮNG NGUỒN SỐNG TÍ HON TRONG NHÀ



Để tiếp tục mạch sống Xanh được khơi lên từ những cuốn newsletter đã xuất bản cũng như duy trì cảm hứng cho cư dân Gamuda yêu màu xanh trong ngôi nhà của mình, chúng tôi giới thiệu một số cách đơn giản để bạn làm đẹp căn phòng với những cây nhỏ thích hợp với không gian kín.

CÂY XANH TÍ HON THƯỜNG PHÁT HUY SỨC MẠNH PHI THƯỜNG TRONG NHÀ, BẠN CÓ TIN KHÔNG?

1 Một mảng tường trắng đơn điệu bỗng trở nên vui nhộn bởi những chậu cây được trồng đơn giản mà sáng tạo. Với cách này, bạn không cần phải có một căn phòng quá rộng mới có thể trồng cây trong nhà nhé. Hãy sáng tạo bằng cách treo hết chúng lên tường.

2 Nếu bạn dư không gian, hãy chọn

một chiếc ghế dài hoặc một cái giá đơn giản có bánh xe, chất lên đó những chậu cây xanh mà bạn yêu thích. Đừng quá đề tâm đến sự đồng bộ, một chút phá cách và phong phú trong phong cách sẽ đem lại sự thú vị độc đáo cho góc cây xanh của bạn.

3 Sử dụng các chậu cây màu trắng một cách ngẫu hứng, không tuân theo một nguyên tắc nào cụ thể cũng là gợi ý tuyệt vời khi bạn muốn trồng cây trong nhà đấy nhé. Càng dùng nhiều kiểu chậu, nhiều kiểu cây ở cùng một chỗ, không gian đó sẽ càng thú vị, nổi bật. Không tin, bạn hãy thử ngay ngày mai đi.

4 Nếu bạn yêu thích hình khối, đừng chậm trễ nữa, hãy đón

các em họ xương rồng được trồng trong những chiếc chậu tí hon nhưng cá tính thế kia về nhà nhé. Chúng thực sự đáng yêu và rất phù hợp để đặt ở bàn nước hoặc giữa bàn ăn của bạn. Nếu bạn không thích xương rồng gai góc trong nhà, bạn nên chọn các cây họ xương rồng nhưng không có gai như sen đá, lô hội... vừa dễ trồng, dễ chăm sóc lại đẹp và có nhiều ý nghĩa nữa.

5 Bạn là người lãng mạn, thích ngắm nhìn những tạo vật mềm mại, đừng bao giờ quên trồng cây thân mềm trong nhà. Những chậu cây mọc dài, mềm mại được đặt lên cao và cảnh lá trĩu nặng rơi xuống không gian bên dưới. Còn khoảnh khắc nào thư thái hơn khi nhìn



1



2



4



3



5



6



7

INDOOR PLANTS

THE TINY LIVING RESOURCES

If you love to enlighten your lovely home with green and peaceful decoration, please don't forget indoor little green plants. We would like to recommend some simple but interesting ways you can easily do with your rooms.



8

ngắm chúng nhẹ nhàng đu đưa trong gió hay mạnh mẽ vươn mình mỗi sáng mai thức giấc.

6

Bạn có một góc trống nhỏ bé, nhàm chán trong nhà? Giải quyết nó chỉ là chuyện nhỏ. Hãy lấp đầy góc đó, biến nó thành một ốc đảo xanh nhỏ bé bằng các chậu cây với kích thước và loại cây khác nhau bạn nhé.

Bạn có thể sáng tạo tự do ví dụ đặt chậu nhỏ trên sàn nhà xen lẫn các chậu cây lớn, một cái kệ đóng trên cao đặt những cây treo dài dặt. Sẽ đẹp vô cùng.

7

Dùng những chiếc bình thật là độc đáo, khác biệt trồng cây trong nhà cũng là cách để làm đẹp nhà bạn nhé. Càng nhiều bình có hình dạng, màu sắc khác

nhau càng tạo ra một tổng thể vườn mini đáng yêu hết nấc.

8

Ngoài ra nếu bạn còn chỗ trống bên cạnh chiếc sofa trong phòng khách, hãy đặt vào đó một chậu cây nhé. Có thể là cây bàng, cây lưỡi hổ, trúc Nhật... Căn phòng sẽ lập tức trở nên tràn đầy sinh khí và tạo cảm giác thoải mái, tươi mới nhờ màu xanh của cây cối.

ĐI CHƠI CÔNG VIÊN

CHƠI GÌ Ở ĐÂU VỪA XANH VỪA MÁT? CÂU TRẢ LỜI BẠN CẦN LÀ CÔNG VIÊN. KHÔNG CẦN BIẾT BẠN Ở KHU VỰC NÀO TRONG THÀNH PHỐ VÌ VỪA MAY CẢ HÀ NỘI VÀ SÀI GÒN ĐỀU CÓ NHỮNG CÔNG VIÊN TIỆN CHO BẠN GHÉ CHƠI.

HÀ NỘI

CÔNG VIÊN CẦU GIẤY - Đường Thành Thái, Quận Cầu Giấy là một trong những công viên duy nhất tại Hà Nội khách tham quan được vào miễn phí. Khu vui chơi cộng đồng trong công viên rộng hơn 6.500m². Toàn bộ đồ chơi trong khu vui chơi của trẻ em đều được nhập khẩu từ Nhật Bản nên có chất lượng đảm bảo an toàn tuyệt đối cho trẻ.

CÔNG VIÊN THỦ LỆ - Đường Bưởi, Kim Mã, Quận Ba Đình là công viên duy nhất có nuôi các loại thú tại Hà Nội. Bên trong công viên có hồ nước, giữa hồ nước là dải đất hình oval lớn trông như giọt lệ bên công viên được đặt tên là Thủ Lệ (nghĩa là hồ lớn giữ lại giọt lệ bên trong). Trẻ em yêu thích công viên Thủ Lệ vì vừa có thể ngắm các loài chim, thú quý hiếm, vừa có thể dạo chơi và đi xe đạp nước trên hồ.



CÔNG VIÊN THỐNG NHẤT - Đường Đại Cồ Việt, Lê Duẩn, Trần Nhân Tông, Nguyễn Đình Chiểu, Quận Hai Bà Trưng là công viên nằm ở trung tâm thành phố, liền kề 2 hồ lớn là Ba Mẫu và Bảy Mẫu. Hồ Bảy Mẫu nằm trong công viên Thống Nhất với 2 hòn đảo là Hoà Bình và Thống Nhất thu hút nhiều người đến chơi, thăm thú. Công viên có khu vui chơi dành riêng cho trẻ, hệ thống trò chơi giải trí đa dạng, phong phú cùng hệ thống cây xanh lâu năm tạo ra sức hút không thể phủ nhận của công viên Thống Nhất. Không chỉ là nơi vui chơi, giải trí, đây còn là điểm đến của những người yêu thích

môn chạy bộ. Hàng chục năm nay, phong trào chạy bộ trong công viên Thống Nhất vẫn được duy trì và ngày càng phát triển.

CÔNG VIÊN YÊN SỞ - Pháp Vân, Quận Hoàng Mai là công viên ở cửa ngõ phía Nam thành phố, có vị trí đẹp, không gian rộng lớn, hệ thống cây xanh và hồ nước tự nhiên đẹp, được mệnh danh là lá phổi xanh của Thủ đô. Mặc dù sinh sau đẻ muộn nhưng đây là một trong những công viên lớn nhất Hà Nội luôn thu hút giới trẻ và các gia đình đến vui chơi, tổ chức nhiều hoạt động cộng đồng, sự kiện văn hoá, thể thao bổ ích và đặc sắc.



DISCOVER THE BEAUTIFUL GREEN PARKS IN HANOI & HO CHI MINH CITY

There are hundred of small and big green parks in Hanoi and Ho Chi Minh City. Let's discover them to enjoy the fresh green spaces in the most busiest cities of Vietnam this beautiful summer.

TP. HỒ CHÍ MINH



CÔNG VIÊN TAO ĐÀN - Đường Nguyễn Thị Minh Khai, Phường Bến Thành, Quận 1 cũng là lá phổi lớn nhất của trung tâm Thành phố với diện tích 10 ha, có trên 100 chủng loại cây thảo mộc có tuổi thọ 100 năm, nhiều mảng xanh tuyệt vời, nhiều bãi cỏ, hoa, cây cảnh. Với lối thiết kế khá đẹp mắt, đây là nơi nghỉ ngơi, thư giãn rất tốt và còn là nơi lý tưởng để những người yêu thiên nhiên tìm hiểu về các loại thực vật phong phú. Đây cũng là địa điểm thường xuyên tổ chức các sự kiện, sinh hoạt lễ hội, hội chợ triển lãm với quy mô vừa và lớn.

THẢO CẨM VIÊN SÀI GÒN - Đường Nguyễn Bình Khiêm, Phường Bến

Nghé, Quận 1 là công viên bảo tồn động vật, thực vật ở thành phố Hồ Chí Minh. Đây là vườn thú có tuổi thọ lâu năm, đứng hàng thứ 8 trên thế giới với nhiều loại động vật quý hiếm. Trẻ em rất thích được vào tham quan và khám phá thế giới động vật ở đây.

CÔNG VIÊN GIA ĐỊNH - Đường Hoàng Minh Giám, Phường 3, Quận Gò Vấp là một công viên cây xanh ở quận Gò Vấp với diện tích hài hòa, hệ thống cây xanh và khuôn viên rộng lớn đặc biệt hấp dẫn khách đến trong những ngày nắng đẹp. Bởi vì đây là địa điểm lý tưởng để đi dạo, thư giãn, giải trí và hoạt động thể thao. Không những thế, công viên Gia Định còn là nơi dã ngoại khá hấp dẫn và lý thú.

CÔNG VIÊN LÊ VĂN TÁM - Đường Võ Thị Sáu, Phường Đakao, Quận

1 được rất nhiều người yêu thích vì nằm ở khu vực trung tâm thành phố. Công viên được bao bọc bởi 4 tuyến đường: Hai Bà Trưng, Điện Biên Phủ, Võ Thị Sáu và Phan Liêm. Công viên được bố trí hài hoà về mặt không gian, vừa có nơi dành cho người đi bộ, luyện tập thể dục thể thao, vừa có khu vui chơi giải trí dành riêng cho trẻ nhỏ. Tại đây, 2 năm một lần sẽ diễn ra Hội sách TP Hồ Chí Minh. Nếu bạn có thời gian, nhất định nên ghé thăm công viên này một lần nhé.



THỰC PHẨM THÍCH HỢP CHO NGÀY HÈ RỰC NẮNG

NGÀY HÈ GỖ CỬA,
ĐỪNG ĐỂ CƠ THỂ
MẤT NƯỚC VÀ THIẾU
HỤT DINH DƯỠNG VỚI
NHỮNG LOẠI THỰC
PHẨM GIÀU VITAMIN
DƯỚI ĐÂY!

Bạn có biết, mùa hè không chỉ là thời điểm thích hợp để diện những đôi dép xỏ ngón, cùng gia đình và bạn bè đi du lịch biển mà còn là lúc để chúng ta thay đổi chế độ dinh dưỡng của mình?

Những ngày hè nóng bức, việc hoạt động ngoài trời có thể khiến bạn bị đổ nhiều mồ hôi, mất nước, da nhạy cảm và hao hụt vitamin và dưỡng chất. Giải pháp đơn giản nhất là gì? "Chính là ăn các loại trái cây địa phương, mùa nào thức nấy! Hàm lượng dinh dưỡng của chúng đều đang ở mức cao nhất trong mùa hè", Julie Kaye - một chuyên gia dinh dưỡng tại New York (Mỹ) cho biết.

Những loại củ quả thích hợp để ăn sống, làm salad, ép nước hoặc làm sinh tố. Bạn cũng có thể thỏa sức chế biến các món ăn khác nhau để phù hợp với khẩu vị của bản thân cũng như những người thân của mình.

CÀ CHUA

Cà chua không chỉ chứa hàm lượng chất chống oxy hóa và vitamin C dồi dào, chúng còn chứa hàm lượng các phytochemical có lợi như lycopene, góp phần hạn chế các căn bệnh mạn tính, đặc biệt là ung thư. Cà chua thích hợp để làm salad, nấu canh hay xào cùng nhiều loại thực phẩm, giúp gia tăng hương vị cho các món ăn trong mâm cơm gia đình.

BÍ NGÒI

Bí ngòi có chứa một loại chất xơ được gọi là pectin – hợp chất có liên quan đến việc tăng cường sức khỏe tim mạch và giảm cholesterol trong cơ thể. Với hương vị ngon ngọt, dễ ăn bí ngòi thích hợp để nấu canh hoặc làm các món xào, kho.

DƯA HẤU

Dưa hấu thực sự là loại trái cây “cứu tinh” trong những ngày nóng bức. “Loại quả này có chứa hàm lượng nước cao, giúp bạn bổ sung đủ lượng nước bị hao hụt và làm mát cơ thể”, Janel Funk – chuyên gia dinh dưỡng, chủ nhân



website Eat Well With Janel cho biết. Lượng nước có được nhờ dưa hấu cũng giúp bạn no lâu hơn, kiềm chế phần nào cảm giác thèm ăn. Jane bổ sung: “Dưa hấu cũng chứa nhiều lycopene, giúp bảo vệ tế bào da khỏi tác hại của ánh nắng mặt trời”.

CAM

Cam có chứa đến 80% là nước và là loại quả thích hợp nhất trong những ngày hè mệt mỏi. Loại trái cây có múi này cũng rất giàu kali – dưỡng chất cực kỳ cần thiết cho mùa hè. “Bạn có thể bị thất thoát kali qua mồ hôi, từ đó có nguy cơ bị chuột rút”, Erin Palinski – tác giả cuốn sách Belly Fat Diet for Dummies giải thích.

SỮA CHUA

Chứa nhiều protein, dễ dàng định lượng và thuận tiện mang theo, sữa chua là loại thực phẩm dưỡng như sinh ra để dành cho mùa hè. Theo chuyên gia dinh dưỡng của Nutritious Life Keri Glassman: “Protein không chỉ giúp thỏa mãn cơn đói của bạn mà còn giúp bạn cảm thấy nhẹ bụng hơn sau khi ăn những món ăn chứa hàm lượng calorie quá cao hay chứa quá nhiều muối”.

Keri cũng khuyến khích bạn nên ăn những loại sữa chua có chứa hàm lượng chất béo ít và protein cao. Ngoài ra, sữa chua cũng bổ sung nhiều men vi sinh, vi khuẩn có lợi giúp hệ tiêu hóa hoạt động trơn tru hơn.



DƯA LÊ, DƯA VÀNG

Các loại dưa này đều lợi tiểu, đặc biệt tốt cho phụ nữ, những người bị tác động nhiều bởi sự thay đổi nội tiết tố, Sherry Ross – bác sỹ y khoa, chuyên gia chăm sóc sức khỏe phụ nữ tại Trung tâm Y tế St. John ở Santa Monica, California (Mỹ) nói.

TÁO, LÊ

Theo Sherry Ross, táo và lê cũng là những loại thực phẩm rất nhiều chất xơ. Các nhà khoa học khuyên nên ăn cả vỏ để hấp thụ tối đa lượng dinh dưỡng có trong chúng. Muốn vậy, đừng quên lựa chọn những loại quả hữu cơ để hạn chế lượng thuốc trừ sâu tồn dư trên lớp vỏ.

ĐÀO VÀ MƠ

Dù ở dạng tươi hay khô, đào đều là nguồn chất xơ tuyệt vời, giàu vitamin A và chất chống oxy hóa

betacarotene, vitamin C. Bạn có thể pha trà đào sả, trà cam đào hay trà đào mật ong để thưởng thức hương vị đào tươi, thơm mát và cực kỳ sảng khoái.

TRÀ XANH

Trà xanh là lựa chọn hoàn hảo giúp bạn bổ sung đủ lượng nước trong những ngày nóng bức.

Nghiên cứu khoa học đã chỉ ra rằng trà xanh hết sức hữu dụng trong việc đối phó với bệnh ung thư và bệnh tim mạch, làm giảm cholesterol trong máu, thậm chí ngăn ngừa mất trí nhớ.

SALAD RAU LÁ XANH

Các loại rau lá xanh giàu dinh dưỡng như cải xoăn, rau bina tươi là cứu cánh cho làn da của bạn trong những ngày hè. “Carotenoids có trong các loại thực phẩm màu cam và xanh đậm sẽ chuyển hóa thành vitamin A cho cơ thể, bảo vệ da khỏi tác hại của ánh nắng mặt trời”, Glassman nói.

Những loại thực phẩm này giúp hạn chế tác động của các tia UV khiến cho da khô và bong tróc, tăng cường bảo vệ da trước những



tác nhân gây hại. Bạn có thể bổ sung thêm nhiều loại rau củ giàu carotenoid như cà rốt, quả mơ, dưa hấu, cà chua, bưởi, cá hồi, sữa, lòng đỏ trứng và ớt chuông để có một bữa ăn lành mạnh.

DÂU TÂY VÀ VIỆT QUẤT

Những loại quả căng mọng và ngọt ngào chứa nhiều flavonoid – hợp chất có nhiều trong trái cây và rau củ giúp chống lại nhiều bệnh tật. Một trong số những ưu điểm của nó là “làm tăng lưu lượng máu đến da, giảm độ nhạy cảm với ánh sáng, cải thiện vẻ ngoài và kết cấu của làn da”, Glassman cho biết. Một nghiên cứu gần đây còn chỉ ra rằng flavonoid giúp làm chậm sự suy giảm nhận thức. Ngoài ra, nguồn flavonoid tuyệt vời này cũng có





nhiều trong các loại trái cây như chuối, quả có múi, súp lơ xanh, atiso, quả óc chó, quả hồ trăn, hạt điều và thyme...

CÁC LOẠI HẠT

Sherry Ross khuyên bạn nên ăn một chút hạnh nhân, hạt điều và lạc để bổ sung hàm lượng chất béo tốt giúp giảm cholesterol cho cơ thể mỗi ngày.

BƠ

Giống như các loại hạt có hàm lượng chất béo lành mạnh cho cơ thể, bơ cũng được coi là một trong những siêu thực phẩm tốt cho sức khỏe tim mạch cũng như tổng thể, Ross nói.

CÁ

Cá hồi – nguồn nguyên liệu không thể thiếu trong chế độ ăn Địa Trung Hải chứa hàm lượng omega-3 rất dồi dào. Cho những ai chưa biết, chế độ ăn Địa Trung Hải là chế độ ăn giúp giảm thiểu nguy cơ bệnh tim mạch – nguyên nhân hàng đầu dẫn tới tử vong ở nữ giới.

Ngoài ra, các loại cá hay thủy hải sản cũng sẽ là lựa chọn “thanh mát” hơn cho mùa hè so với các loại thịt, đặc biệt là thịt đỏ. Các cách chế biến nên thiên về hấp, sẽ tốt hơn là chiên/rán hay nướng.

TOP FOODS IN SUMMER

Outdoor activities can make you face to sweating, dehydration, allergy and being lack of vitamin and minerals. What is the best solution? Julie Kaye – a nutritionist recommends: “Eat your seasonal fruits. The abundances of nutrition in fresh fruits are highest in the summer”.

Eating, making salad or juices, there are thousand recipes for you and your beloved enjoying summer taste.



**NHỮNG BIỆN PHÁP SAU
VỪA GIÚP BẠN SỬ DỤNG
MÁY ĐIỀU HÒA HIỆU
QUẢ HƠN, VỪA TRÁNH
LÃNG PHÍ NĂNG LƯỢNG
VÀ TIẾT KIỂM ĐIỆN
NĂNG TRONG NHỮNG
NGÀY NÓNG BỨC.**

CÁCH SỬ DỤNG MÁY ĐIỀU HÒA CHO KHÔNG GIAN MÁT LẠNH

CHỌN NHIỆT ĐỘ PHÒNG HỢP LÝ

Theo các chuyên gia, nhiệt độ điều hòa không nên quá thấp. Ở Việt Nam, mức nhiệt độ phù hợp được khuyến nghị đặt là 26 - 28°C ban ngày, 25 - 27°C vào ban đêm.

Bên cạnh đó, mức chênh giữa nhiệt độ phòng và ngoài trời không

nên vượt quá 7 - 10°C, trừ trường hợp bên ngoài rất nóng. Điều này vừa giúp tiết kiệm điện, vừa đảm bảo sức khỏe do chênh lệch nhiệt độ lớn không tốt cho người già và trẻ nhỏ, đặc biệt là những người có tiền sử bệnh tim mạch, cao huyết áp, bệnh đường hô hấp...

Nhiều người có thói quen đặt nhiệt độ xuống mức thấp (khoảng 16 - 18°C) với mong muốn phòng sẽ mát ngay lập tức. Điều này không mang lại hiệu quả như kỳ vọng, trong khi gây ảnh hưởng xấu đến sức khỏe, khiến thiết bị hoạt động tiêu tốn điện năng. Theo tính toán, tăng thêm 1°C nhiệt độ cài đặt sẽ giúp tiết kiệm khoảng 3% điện năng tiêu thụ của điều hòa.

SỬ DỤNG THÊM QUẠT ĐIỆN

Việc sử dụng cả điều hòa và quạt điện là một trong những giải pháp đơn giản mà hiệu quả trong những ngày hè. Quạt giúp điều chuyển không khí mát mẻ quanh nhà, nâng cao khả năng lưu thông không khí lạnh ra khắp phòng. Thêm vào đó, quạt sử dụng điện ít hơn máy lạnh nên khi kết hợp hai thiết bị này sẽ tiết kiệm nhiều điện năng. Lưu ý, bạn nên sử dụng quạt trong khoảng 15-20 phút đầu khi khởi động điều hòa.

TRÁNH ÁNH NẮNG CHIẾU TRỰC TIẾP VÀO PHÒNG

Ánh sáng tự nhiên có thể giúp bạn tiết kiệm điện chiếu sáng, nhưng khi không có ai trong nhà, tốt hơn



NO - COST WAYS TO IMPROVE AIR CONDITIONING EFFICIENCY

Let us show you the right way of using your air conditioner to lower your electricity bills and protect the living environment in summer.

hết là đóng hết các cửa. Điều này đặc biệt đúng với những căn hộ có cửa chính và cửa sổ ở phía Tây hoặc Đông.

Việc che kín phòng bằng rèm cửa, cửa chớp có thể hạn chế thoát nhiệt, giúp điều hòa không phải hoạt động quá mức và không tốn quá nhiều điện.

BẢO DƯỠNG ĐIỀU HÒA ĐỊNH KỲ

Thời gian thích hợp để bảo dưỡng là sau 3 - 4 tháng sử dụng. Ngoài ra, khi nhận thấy điều hòa không hoạt động đúng công suất, phát tiếng động lớn hoặc làm nước ngưng tụ nhiều, chảy ra ngoài, bạn cũng nên tiến hành bảo dưỡng, sửa chữa.



GAMUDA LAND

MUA NHÀ NGAY KIM CƯƠNG TRAO TAY

NHẬN NGAY KIM CƯƠNG VÀ HÀNG NGÀN
QUÀ TẶNG GIÁ TRỊ LÊN ĐẾN **2tỷ** ĐỒNG
KHI MUA SẢN PHẨM TẠI GAMUDA GARDENS



Vàng SJC



Voucher nghỉ dưỡng tại
khách sạn JW Marriott Phú Quốc

(Áp dụng cho một số sản phẩm với điều kiện nhất định)



0902 178 088



gamudagardens.com.vn

THE EXCELLENCE TOWN MAKER

NHÀ KIẾN TẠO ĐÔ THỊ XANH HÀNG ĐẦU ĐẾN TỪ MALAYSIA



Vietnam Property Awards 2015

Malaysia Landscape Architecture Awards 2015

Vietnam Property Awards 2017

The World Gold Award
for Environmental 2018
(Rehabilitation/Conservation)



GAMUDA GARDENS

www.gamudagardens.com.vn

0902 178 088



CELADONCITY

GAMUDA LAND



DIAMOND
BRILLIANT



CƠ HỘI TRÚNG XE
MERCEDES BENZ C200

CƠ HỘI CUỐI CÙNG
SỞ HỮU CĂN HỘ CAO CẤP
tại **DIAMOND BRILLIANT**

0903 340 888

★ gamudaland.com.vn/celadoncity