

## VẤN ĐỀ VÀ SỰ KIỆN

### KỶ NIỆM 89 NĂM NGÀY THÀNH LẬP HỘI LIÊN HIỆP PHỤ NỮ VIỆT NAM

Công đoàn viên chức tỉnh Bà Rịa – Vũng Tàu vừa ban hành hướng dẫn số 04/HD-CDVC ngày 26/9/2019 tổ chức các hoạt động nhân kỷ niệm 89 năm Ngày thành lập Hội Liên hiệp phụ nữ Việt Nam (20/10/1930-20/10/2019) và 9 năm ngày Phụ nữ Việt Nam.

Mục đích là ôn lại lịch sử truyền thống của Hội Liên hiệp phụ nữ Việt Nam và phong trào phụ nữ Việt Nam. Khơi dậy niềm tự hào, tăng cường đoàn kết, tin tưởng của phụ nữ đối với Đảng, với công cuộc đổi mới, hội nhập Quốc tế của đất nước. Tạo khí thế sôi nổi trong lao động, công tác, học tập của cán bộ công nhân viên chức. Tổ chức các hoạt động tuyên truyền, kỷ niệm với nội dung, hình thức đa dạng, phong phú có ý nghĩa giáo dục sâu sắc gắn với việc thực hiện có hiệu quả phong trào thi đua “Giỏi việc nước, Đảm việc nhà”, phong trào “Phụ nữ tích cực học tập, lao động sáng tạo, xây dựng gia đình hạnh phúc”, tiếp tục thực hiện Chỉ thị số 05 của Bộ chính trị, vận

động nữ công nhân viên chức lao động phấn đấu rèn luyện phẩm chất đạo đức “Tự tin, Tự trọng, Trung hậu, Đảm đang”.

Theo hướng dẫn, Công đoàn Sở Khoa học và Công nghệ tỉnh tập trung tuyên truyền về lịch sử phong trào phụ nữ Việt Nam và Hội liên hiệp phụ nữ Việt Nam qua 89 năm xây dựng và phát triển; tiếp tục nâng cao nhận thức về Bình đẳng giới; phòng chống bạo lực gia đình, vận động, hướng dẫn, xây dựng người phụ nữ phát triển toàn diện, tham gia thực hiện tốt các phong trào thi đua. Tổ chức gặp mặt, tọa đàm, nói chuyện chuyên đề về truyền thống phụ nữ Việt Nam, kiến thức giới, kiến thức gia đình, kiến thức liên quan đến lao động nữ, giao lưu văn hóa, văn nghệ, thể dục- thể thao... Tiếp tục giáo dục về gia đình, xây dựng gia đình “No ấm, bình đẳng, tiến bộ, hạnh phúc”, thực hiện phong trào thi đua “Giỏi việc nước, đảm việc nhà” gắn với phong trào “Phụ nữ tích cực học tập, lao động sáng tạo, xây dựng gia đình hạnh phúc”. Tăng cường công tác giáo dục về chính sách pháp luật, đặc biệt Luật lao động, Luật Công đoàn, kiến thức về chăm sóc sức khỏe sinh sản, Luật bình đẳng giới, Luật hôn nhân gia

đình, Luật trẻ em, tuyên truyền, giáo dục phẩm chất đạo đức phụ nữ Việt Nam thời kỳ đẩy mạnh CNH-HĐH đất nước... Bên cạnh đó, tuyên truyền những tập thể, cá nhân phụ nữ điển hình xuất sắc trong mọi lĩnh vực; thực hiện tốt Chỉ thị số 05-CT/TW ngày 15/5/2016 của Bộ chính trị về “Đẩy mạnh học tập và làm theo tư tưởng, đạo đức, phong cách Hồ Chí Minh”.

Các hoạt động tổ chức dưới nhiều hình thức thiết thực, hiệu quả, tiết kiệm, có trọng tâm, trọng điểm, tạo khí thế sôi nổi; chú trọng các hoạt động chăm lo đời sống vật chất, tinh thần nhất là nữ công chức, viên chức và người lao động có hoàn cảnh đặc biệt khó khăn, mắc bệnh hiểm nghèo.

(TH)

## **CÀN CỐ CHÍNH SÁCH ĐẶC THÙ PHÁT TRIỂN HTX PHI NÔNG NGHIỆP**

Ngày 30/9, tại Hà Nội, Ban Chỉ đạo đổi mới phát triển kinh tế tập thể, Hợp tác xã phối hợp với Liên minh Hợp tác xã Việt Nam tổ chức Hội nghị toàn quốc Tổng kết 15 năm thực hiện Nghị quyết số 13-NQ/TW về tiếp tục đổi mới, phát triển và nâng cao hiệu quả kinh tế tập thể trong lĩnh vực

phi nông nghiệp.



*Phó thủ tướng Vương Đình Huệ thăm các gian hàng tại Hội nghị - Ảnh: VGP/Thành Chung*

Đây là lần đầu tiên cả nước triển khai tổng kết, đánh giá về hợp tác xã trong lĩnh vực phi nông nghiệp sau khi có Nghị quyết 13, là bước quan trọng tiến tới tổng kết 15 năm thực hiện Nghị quyết của Trung ương trong phát triển kinh tế tập thể (KTTT) nói chung.

Sau 15 năm triển khai Nghị quyết 13, kinh tế tập thể trong lĩnh vực phi nông nghiệp đạt được nhiều kết quả tích cực, đặc biệt là phát triển các tổ hợp tác, hợp tác xã, góp phần xây dựng nông thôn mới, nâng cao đời sống nhân dân và phát triển kinh tế, xã hội của đất nước.

Việc thực hiện Nghị quyết 13 giúp các hợp tác xã thoát khỏi tình trạng yếu kém. Tính đến năm 2018, cả nước có hơn 64.000 tổ hợp tác, trong đó thành lập mới trên 8.700 hợp tác xã phi nông nghiệp. Đặc biệt là vốn điều lệ

tăng gấp 5,2 lần đạt hơn 18.400 tỉ đồng...

Theo các đại biểu, bên cạnh những kết quả đạt được, công tác tuyên truyền, phổ biến chủ trương, chính sách và pháp luật về kinh tế tập thể trong lĩnh vực phi nông nghiệp chưa được quan tâm đúng mức; nhận thức về bản chất, nguyên tắc, chủ trương, chính sách và pháp luật hợp tác xã còn hạn chế, chưa nắm bắt được các vấn đề thực tiễn và xu hướng phát triển. Số lượng các loại hình kinh tế tập thể còn thấp so với nhu cầu và tiềm năng liên kết, hợp tác, phát triển trong ngành công nghiệp và dịch vụ...

Để đạt mục tiêu đến năm 2030, số lượng các loại hình kinh tế tập thể trong lĩnh vực phi nông nghiệp tăng trưởng từ 8% đến 15%; có 260.000 Tổ hợp tác, 25.000 hợp tác xã và Liên hiệp hợp tác xã; thu hút 8 triệu thành viên và tạo việc làm cho 4,5 triệu lao động; Cán bộ điều hành hợp tác xã được đào tạo và có năng lực quản trị, các thành viên và người lao động được phổ biến kiến thức và đào tạo nghề; vốn điều lệ tăng 10%/năm; 80% hợp tác xã hoạt động có hiệu quả... các đại biểu đề xuất, tiếp tục nâng cao nhận thức hơn nữa về vai trò

quan trọng của kinh tế tập thể; tổ chức triển khai quyết liệt, có hiệu quả các chủ trương, cơ chế, chính sách đã ban hành nhằm củng cố và nâng cao hiệu quả kinh tế tập thể, hợp tác xã trong thời kỳ mới.

Ông Trần Đỗ Liêm, Giám đốc HTX Vận tải Rạch Gầm (tỉnh Tiền Giang) cho biết, HTX đã hoạt động trên 40 năm nay, tuy nhiên, từ năm 2003 đến nay, HTX luôn thực hiện nguyên tắc tổ chức quản lý, dân chủ, minh bạch, gắn trách nhiệm với quyền lợi, nên đã thu hút được người dân tham gia HTX.

Từ khi có Nghị quyết 13 NQ TW về đổi mới, phát triển, nâng cao hiệu quả kinh tế tập thể, HTX mạnh dạn hoàn chỉnh mô hình HTX kiểu mới.

Đặc biệt, sau khi nước ta gia nhập WTO, kinh tế tăng trưởng mạnh, trong 3 năm liền, HTX mở rộng đầu tư, đóng xà lan trọng tải lớn. Đầu tư trang thiết bị, máy móc cơ khí, nâng cấp xưởng đóng ghe, thành nhà máy đóng, sửa tàu, sà lan trọng tải 2.800 tấn.

“Từ thành tích đó, năm 2013, được Thủ tướng công nhận đạt “Sản phẩm chất lượng Quốc gia”, “Bảng vàng doanh nghiệp văn hoá”. Trong 15 năm qua, từ 2003 – 2018, các chỉ tiêu kinh tế của

HTX tăng 5 lần so năm 2002.

Ông Nguyễn Đức Quyền, Phó chủ tịch Thường trực UBND tỉnh Thanh Hoá, cho biết: “Lĩnh vực phi nông nghiệp, nhất là kinh tế hợp tác, nếu làm tốt sẽ giúp ổn định đời sống và an ninh chính trị rất tốt. Hiện, Thanh Hóa có 933 HTX, trong đó có 577 HTX nông nghiệp (chiếm 64%), còn lại phi nông nghiệp.

Kinh tế tập thể, không những ở trong nước, mà cả trên thế giới, được đánh giá là có vai trò quan trọng trong nền kinh tế quốc dân. Tuy nhiên, vẫn còn những khó khăn là, để thành lập được 1 HTX phải qua 6 bước, và trong 5 ngày chưa chắc đã xong.

Trong khi, để ra đời 1 doanh nghiệp chỉ cần 2 bước và 3 ngày đã xong. Nếu không thành lập được doanh nghiệp, mới thành lập HTX, vì sao vậy, đây là những điều chúng ta cần phải làm rõ.

Mặt khác, cũng theo báo cáo của Liên minh HTXVN, năm 2018, thành lập mới được 10.000 HTX, nhưng cũng đã giải thể hơn 8.000 HTX. Chúng ta cần sớm tổng kết, rút kinh nghiệm vấn đề này”.

Chủ trì và phát biểu tại Hội nghị, Phó thủ tướng Vương Đình Huệ cho biết: Sau 15 năm khu

vực kinh tế hợp tác, nòng cốt là HTX, đã thoát khỏi yếu kém, phát triển mạnh về số lượng, chất lượng ngày càng được nâng lên (trước đây chỉ 10 – 15%).

Đặc biệt, trong lĩnh vực phi nông nghiệp, loại yếu nhất cũng đạt 50%, tốt nhất đạt 80%, thoát được yếu kém, đây là điều đáng mừng. Song, chưa thực sự tương xứng với vai trò, vị thế đổi mới của nền kinh tế quốc dân.

Phó thủ tướng Vương Đình Huệ bày tỏ vẫn còn những nhận thức khác nhau về HTX khi có nơi coi HTX là doanh nghiệp, có nơi coi là tổ chức kinh tế-xã hội. Cho rằng đó là sự lúng túng về địa vị pháp lý của HTX, Phó thủ tướng nhấn mạnh, HTX hoạt động theo Luật HTX (ngoại trừ yếu tố tiếp cận tín dụng bình đẳng như doanh nghiệp theo Nghị quyết 13-PV).

Để tiếp tục thực hiện Nghị quyết số 13, Phó thủ tướng giao các bộ, ngành, địa phương và Liên minh HTX Việt Nam nghiên cứu chỉnh sửa Luật HTX năm 2013 theo hướng tăng cường trách nhiệm của các thành viên trong HTX về phát triển tài sản không chia, phát triển thành viên...

Các bộ, ngành tiếp tục đánh

giá các chính sách đất đai, tín dụng, cơ sở hạ tầng, tiếp cận thị trường, ứng dụng khoa học công nghệ... để thực hiện hiệu lực, hiệu quả hơn trong thực tiễn, tạo ra sức bật mới cho các HTX và các thành viên.

Phó thủ tướng đề nghị các bộ, địa phương kiên toàn, tổ chức lại bộ máy quản lý Nhà nước đối với KTTT, HTX, tạo sự thống nhất từ Trung ương đến địa phương nhằm khắc phục tình trạng chồng chéo, phân tán trong quản lý Nhà nước...

Đối với các địa phương, Phó thủ tướng Vương Đình Huệ đề nghị xây dựng và ban hành cơ chế, chính sách đặc thù phát triển HTX phi nông nghiệp mà địa phương có tiềm năng, lợi thế; ưu tiên thực hiện hiệu quả một số chính sách ưu đãi, hỗ trợ cho HTX lĩnh vực phi nông nghiệp phát triển.

Phó thủ tướng nêu rõ, kinh tế tập thể mà nòng cốt là HTX, nhất là trong lĩnh vực nông nghiệp và các loại hình trong lĩnh vực phi nông nghiệp chắc chắn có sức sống mới cùng với thực hiện Chương trình "Mỗi xã phường một sản phẩm - OCOP" sẽ đóng góp nhiều hơn cho tăng trưởng, giải quyết việc làm, góp phần xây

dựng nông thôn mới, giảm nghèo, nâng cao đời sống nhân dân và phát triển kinh tế, xã hội của đất nước.

(Theo vietnamplus.vn)

## CÔNG NGHỆ VÀ ĐỜI SỐNG

### NHÀ KHOA HỌC NỮ CHUYÊN "THUẦN HÓA" CHẤT THẢI

Chất thải thô, chưa qua xử lý từ quá trình sản xuất và sinh hoạt của con người được ví như "con thú hoang" hung hăng, gây hại cho môi trường và con người. Hơn 20 năm qua, PGS. TS. Đồng Kim Loan, giảng viên bộ môn Công nghệ Môi trường, khoa Môi trường, đại học Khoa học Tự nhiên, đại học Quốc gia Hà Nội đã dành phần lớn thời gian nghiên cứu tìm giải pháp để cảm hóa những "con thú hoang" ấy.

Công tác ở bộ môn Công nghệ Môi trường, PGS. Loan được giới khoa học trong nước biết đến với nhiều công trình nghiên cứu và đưa ra bộ kit thử và phương pháp xác định nhanh amoni trong các nguồn nước cấp cho sinh hoạt và ăn uống thời điểm năm 2002.

PGS. TS Đồng Kim Loan cùng tập thể giảng viên, sinh viên bộ

môn Công nghệ môi trường đã tìm ra cách thức kéo dài thời gian lưu giữ thuốc thử, rút ngắn thời gian xác định, đơn giản cách sử dụng và bảo đảm độ chính xác của kết quả. Hơn 4 năm trong bối cảnh thiếu trang thiết bị, máy móc, hóa chất, nhưng hàng nghìn mẫu thử được thực hiện, bà và nhóm nghiên cứu đã thành công và hoàn thiện sản phẩm.



*PGS. Đồng Kim Loan trong phòng thí nghiệm*

Thuốc thử của bà ra đời ở dạng lỏng, thời gian lưu kho kéo dài 6 tháng, có giá 1.500 đồng/kit thử (bằng 1/20 so với thuốc thử ngoại nhập). Người dùng chỉ cần cho thuốc thử vào mẫu nước, sau 5 phút, dựa vào màu sắc của hợp chất xuất hiện xét theo bảng màu, có thể nhận biết được mức độ nhiễm amoni của mẫu nước đó. Bộ kit được Cục Sở hữu trí tuệ, Bộ Khoa học và Công nghệ cấp bằng sáng chế độc quyền số VN 1-0014798 năm 2015.

Những công việc nghiên cứu hàng ngày khiến PGS. TS Đồng Kim Loan dần nhận ra đam mê và nuôi ý chí làm sâu về môi trường nhưng theo hướng công nghệ xử lý, tận dụng chất thải.

Theo bà, tất cả các chất thải nếu thuần hóa đúng cách không những bảo vệ được môi trường mà còn là nguồn tài nguyên vô giá, mang lại nhiều lợi ích cho con người.

Tháng 3/2019, bộ môn Công nghệ Môi trường, Khoa Môi trường, Đại học Khoa học Tự nhiên vinh dự được nhận Giải thưởng Kovalevskaia 2018 vì có 16 thành viên đạt nhiều thành tích trong lĩnh vực công nghệ xử lý, tận dụng chất thải và phân tích đánh giá chất lượng môi trường, PGS. Đồng Kim Loan vui vì đóng góp phần nào vào thành công này.

Là cán bộ tham gia xây dựng bộ môn từ những ngày đầu, hơn 20 năm công tác "tài sản" của PGS. Đồng Kim Loan có được không chỉ là những công trình, dự án nghiên cứu khoa học có tính ứng dụng cao, bà còn hướng dẫn, truyền cảm hứng cho nhiều sinh viên theo sự nghiệp bảo vệ môi trường.

Với những đóng góp đó, bà từng vinh dự được nhận Bằng

khen của Thủ tướng và Bộ Khoa học và Công nghệ vì có thành tích xuất sắc trong hoạt động khoa học công nghệ cùng nhiều bằng khen cấp trường, Hội Nữ trí thức...

PGS. Loan tâm sự, việc nghiên cứu khoa học ngày càng thuận lợi bởi Việt Nam đang trên đà phát triển mạnh mẽ, khoa học kỹ thuật được chú trọng, công nghệ máy móc được trang bị đầy đủ hơn nên bà mong sẽ có nhiều bạn trẻ tiếp tục nghiên cứu những giải pháp hữu ích bảo vệ môi trường.

*(Theo vnexpress.net)*

## **CHẾ TẠO THÀNH CÔNG CHẤT CHỐNG CHÁY CHO CÂY RỪNG**

Nhóm nghiên cứu tại Đại học Stanford phát triển một hợp chất giống gel có tác dụng như chất làm chậm cháy, có thể bảo vệ cây cối ở những nơi dễ xảy ra cháy rừng. Chất này cũng làm giảm tần suất và mức độ nghiêm trọng của các vụ cháy.

Chất làm chậm cháy được chế tạo từ cellulose, thân thiện với môi trường và rất bền. Nó vẫn bám trên cây dù phải chịu mưa hay gió. Bạn có thể lựa chọn phun 76.000 lít chất mới để phòng tránh, hoặc 3.800.000 lít chất cũ sau khi lửa bùng phát, Anthony

Yu, tác giả chính của nghiên cứu, nói.

Khi thực nghiệm, các nhà khoa học phun chất làm chậm cháy lên cỏ và cây bụi. Trải qua trận mưa 12,7 mm, nó vẫn thành công ngăn lửa bùng phát. Hy vọng chất mới này mang đến tiềm năng xác định và xử lý sớm những nơi có nguy cơ cao, giúp bảo vệ cuộc sống của người dân, theo Alan Peters, chuyên gia tại Sở Lâm nghiệp và Phòng cháy chữa cháy California.

Điều này có thể giúp công tác chống cháy trở nên chủ động hơn. Chúng ta đang chỉ giám sát những khu vực có nguy cơ cao và nín thở chờ đợi đến khi ngọn lửa bùng phát, sau đó mới hồi hả đi dập, đồng tác giả nghiên cứu Eric Appel nhận xét.



*Hợp chất mới thân thiện với môi trường và rất bền, có thể bám và bảo vệ cây dù chịu tác động của mưa gió.*

Tình trạng ẩm lên toàn cầu và một thế kỷ xử lý cháy không khéo léo khiến phần lớn miền tây nước Mỹ trở nên khô nóng với đầy những cây dễ bắt lửa, có khả năng bùng phát cháy rừng dữ dội. Mùa

cháy năm 2019 không quá trầm trọng, nhưng hai mùa trước đó xảy ra những vụ cháy kỷ lục. Nhiều hệ sinh thái phụ thuộc vào những đợt cháy định kỳ nhưng ngày nay, phần lớn cháy rừng do con người gây ra. Cộng thêm những yếu tố trên, thảm họa này có xu hướng lan nhanh và mất kiểm soát.

Hiện trên thực tế đã có chất làm chậm cháy dùng để ngăn lửa bùng phát và lan rộng, thường chứa amoni photphat hoặc các chất dẫn xuất. Tuy nhiên, phần lớn chúng không bền, khiến hiệu quả bị hạn chế. Những chất chữa cháy giống gel, chứa nước và polymer siêu hấp thụ (SAP), thì lại mất tác dụng khi nước bốc hơi.

*(Theo vnexpress.net)*

## NÔNG NGHIỆP VÀ NÔNG THÔN

### RA MẮT HIỆP HỘI NÔNG NGHIỆP SỐ VIỆT NAM

Cuộc cách mạng công nghiệp 4.0 đang tác động mạnh mẽ đến ngành nông nghiệp Việt Nam, việc thay đổi phương thức quản lý, sản xuất và kinh doanh nông nghiệp theo hướng số hóa là giải pháp tối ưu. Năm bắt xu thế đó, ngày 26/6/2019, Bộ Nội vụ đã

ban hành Quyết định số 516/QĐ-BNV về việc cho phép thành lập Hiệp hội Nông nghiệp số Việt Nam. Trước đó, từ năm 2017 đến nay, Ban vận động thành lập Hiệp hội Nông nghiệp số Việt Nam đã tập hợp nguồn lực và tiến hành thủ tục trình các cấp có thẩm quyền cho phép thành lập Hiệp hội nhằm quy tụ nhân tài và chung tay góp sức đưa nền nông nghiệp Việt Nam tiệm cận với nền nông nghiệp của các quốc gia phát triển.



*Hiệp hội Nông nghiệp số Việt Nam hỗ trợ hoàn thiện hạ tầng công nghệ cho nông nghiệp. Ảnh minh họa.*

Hiệp hội ra đời là sân chơi chung nhằm tập hợp nguồn lực để thực hiện những nhiệm vụ thực tiễn như hoàn thiện hạ tầng công nghệ cho nông nghiệp, kết nối quốc tế và mở rộng thị trường; tìm kiếm, chọn lọc công nghệ phù hợp cho từng mô hình canh tác, chế biến tại Việt Nam, thu hút đầu tư cho chế biến sâu tại Việt Nam; đào tạo và phát triển



nguồn nhân lực nông nghiệp số tại Việt Nam.

Ông Trương Gia Bình, Chủ tịch Công ty Cổ phần FPT, Trưởng Ban Vận động thành lập Hiệp hội Nông nghiệp số Việt Nam, đồng thời là Chủ tịch Hiệp hội nhân mạnh ngắn gọn: “Nông nghiệp số Việt Nam quyết tâm! Nông dân sung túc! Doanh nghiệp trường tồn! Đất nước phồn vinh”.

Cũng theo ông Bình, hiệp hội dự kiến sẽ hỗ trợ phát triển những dự án quy mô lớn nhằm hiện đại hóa nền nông nghiệp Việt Nam, giới thiệu các trung tâm giới thiệu nông sản chất lượng cao trên thế giới, sàn giao dịch nông sản online kết nối toàn cầu, triển khai hệ thống đào tạo nghề nông nghiệp số cho Việt Nam và khu vực, các trung tâm chế biến và bảo quản nông sản tại các vùng...

*(Theo VietQ.vn)*

## **NUÔI VỊT TRÊN SÀN LƯỚI MANG LẠI HIỆU QUẢ KINH TẾ CAO**

Gia đình anh Nguyễn Văn Thường tại thôn 3, xã Gia Lâm, huyện Lâm Hà (Lâm Đồng) nuôi đàn vịt khoảng 800 con trên sàn lưới với diện tích khoảng 100m<sup>2</sup>, rất khỏe mạnh và sạch sẽ. Anh

Thường chia sẻ, hiện lứa vịt này nhà anh đã nuôi được 17 ngày, trọng lượng bình quân đạt 1 kg/con. Trước đây, anh nuôi trực tiếp trên nền đất ở vùng đất trũng, hay ngập úng vào mùa mưa, gây khó khăn cho công tác vệ sinh khu vực nuôi vì vậy chỉ nuôi với mật độ thấp, hiệu quả kinh tế không cao. Đầu tháng 6/2019, sau khi mua sắt, lưới, tôn và trảng nền, anh đã xây dựng và lắp ráp thành nhà sàn nuôi vịt. Sàn nuôi vịt cách nền đáy từ 0,8 - 1,2m tùy theo độ dốc của nền đất, cuối nền đáy có ao chứa phân, sàn nuôi được phủ bằng lưới nhựa. Phân vịt được thải xuống sàn bằng nền xi măng, sau 2 - 3 ngày thì dùng nước xịt phân cho xuống ao chứa. Từ ao chứa có hệ thống máy bơm để bơm lên làm phân bón cho cà phê. Toàn bộ phân và nước thải của vịt trong quá trình nuôi được anh xử lý và tận dụng triệt để, không thải ra ngoài gây ô nhiễm môi trường.



*Đàn vịt nhà anh Thường khỏe mạnh, sạch sẽ nhờ được nuôi trên sàn lưới.*

Với hơn 2 năm kinh nghiệm nuôi vịt, nhận thấy nuôi vịt trên nền đất thì vịt hay bị nóng và dễ bị thối lông bụng do không cách ly được phân và chất thải, vì vậy ảnh hưởng tới giá cả khi vịt được xuất bán. Trong khi đó nuôi trên sàn giúp vịt sạch sẽ, chuồng trại thoáng mát, vịt không bị thối lông bụng, phân được tận dụng làm phân bón cho cây trồng. Đồng thời có thể nuôi được mật độ cao hơn, nếu trên nền đất chỉ có thể nuôi 4 con/m<sup>2</sup> thì trên sàn có thể nuôi được 7-8 con/m<sup>2</sup>. Hình thức nuôi sàn phù hợp cho những nơi có địa hình dốc. Sau thời gian nuôi từ 45 - 48 ngày, đàn vịt của gia đình anh có thể đạt từ 3 - 3,2 kg/con, với giá thương phẩm hiện tại 42.000 đồng/kg, sau khi trừ mọi chi phí, mỗi lứa anh có thu nhập từ 14 - 20 triệu đồng. Anh Thường cho biết tùy vào điều kiện thời tiết mà mỗi năm anh có thể nuôi từ 5-7 vụ.

Ông Nguyễn Vũ Lực - cán bộ xã Gia Lâm cho biết: đây là mô hình nuôi mới với hình thức nuôi khép kín, không gây ô nhiễm môi trường, đồng thời đem lại năng suất cao. Sắp tới xã sẽ có chính sách khuyến khích người nuôi vịt theo hình thức này để tận dụng địa hình đất dốc nhằm tăng thu

nhập trên những vùng đất trũng, khó canh tác, qua đó đẩy mạnh ngành chăn nuôi trên địa bàn xã trong những năm tới.

(Theo KHPTO)

## **CHĂM SÓC CÂY MĂNG CỤT RA HOA SỚM, ÍT SỬ DỤNG TRÁI (TT)**

Lần 3: sau khi đậu trái lúc trái khoảng 2 cm, bón phân có hàm lượng kali cao, bón phân với công thức N:P:K 13-13-21. Liều lượng phân: 0,5 - 4 kg/lần/cây với tuổi cây từ 10 tới trên 30 năm tuổi, có thể tăng giảm hoặc thay đổi tùy thuộc vào điều kiện đất trồng, đường kính tán, năng suất thu hoạch vụ trước và tình hình sinh trưởng của cây. Giai đoạn trái phát triển cần bón thêm Ca(NO<sub>3</sub>)<sub>2</sub> hoặc bón vôi Dolomite 2 kg/cây sẽ tăng được phẩm chất trái.

Đa số nhà vườn xới xung quanh gốc bón theo tán cây vì vậy việc bón phân cho cây măng cụt chưa phát huy hết hiệu quả khi sử dụng phân bón. Cây măng cụt do đặc tính bộ rễ phát triển kém so với các loại cây trồng khác, vì vậy hiệu quả nhất nên giới hạn bón phân ở 2/3 hình chiếu tán tính từ gốc trở ra. Tốt nhất nên đào rãnh xung quanh gốc ở 2/3 tán, sâu 15

- 20 cm, rộng từ 20 - 30 cm, bón phân vào rãnh, lấp đất lại hoặc cũng có thể xới xung quanh cách gốc khoảng 40 - 50 cm đến 2/3 tán cây bón phân vào và tưới nước đầy đủ sau khi bón.

Cây măng cụt rất ưa phân chuồng. Hạn chế của trái măng cụt là trái bị sượng. Cách tốt nhất là thu hoạch trước mùa mưa, vì vậy cần cho cây ra hoa sớm. Đặc tính của măng cụt là ra hoa trên đầu cành đợt mới nên việc cho măng cụt ra hoa sớm, trước hết phải làm cho cây ra đợt non sớm và đồng loạt. Xử lý ra hoa cũng đòi hỏi trình độ nông dân và biết “canh” thời điểm, sử dụng phân bón phù hợp. Có hai cách bắt cây ra hoa sớm và đồng loạt, thứ nhất, khi đợt non 9 tuần thì xiết nước (tạo khô hạn, rút nước trong mương và phủ nylon trên mặt liếp). Khoảng 2 - 4 tuần thấy lá non có biểu hiện héo thì tưới thật nhiều, 5 - 7 ngày sau tưới lần nữa để mặt liếp đủ ẩm. Thứ hai, là khắc gốc (khoanh vỏ). Cách làm này chỉ áp dụng cho những vườn khó tạo khô hạn, thì khi đợt được 9 - 10 tuần tuổi, khoảng ngày 15/10 (âm lịch), tiến hành khắc gốc xung quanh thân. Chỉ khắc phần vỏ, không được chạm vào gỗ trong thân, vết khắc cách mặt

đất khoảng 1 mét. Sau khi lá tươi trở lại hoặc khắc gốc 2 hoặc 3 ngày là cho cây ra hoa đồng loạt bằng cách dùng thuốc kích thích ra hoa phun sương đều hai mặt lá cây một lần. Khoảng 10 - 20 ngày sau khi tưới nước lại và phun thuốc, cây sẽ nhú chồi hoa. (Hết).

(Theo KHPTO)

## **MỘT SỐ KINH NGHIỆM NUÔI GHÉP CUA VỚI CÁ ĐÌA (PHẦN 2)**

Bên cạnh việc lựa chọn địa điểm, chuẩn bị ao nuôi, chọn và thả giống thì khâu chăm sóc, quản lý và phòng trừ bệnh là hết sức quan trọng, quyết định sự thành công của mô hình nuôi ghép cua với cá đìa.

### **1. Chăm sóc và quản lý**

#### **a. Thức ăn và cách cho ăn**

\* Chỉ cho ăn đối tượng nuôi chính là cua.

- Thức ăn cho cua trong 7 ngày đầu:

+ Thành phần: cá tạp (80%), tôm (15%), dầu mực (1%), trứng gà (3%), khoáng vi lượng (1%).

+ Tất cả các nguyên liệu được trộn đều và xay mịn, sau đó hấp cách thủy. Thức ăn được cà qua mắt lưới cho phù hợp rồi tạt đều xung quanh ao.

+ Ngày cho ăn 4 lần vào các

thời điểm: 8h, 11h, 17h và 22h.  
 Lượng thức ăn chiếm 6 – 8% trọng lượng đàn cua.

- Từ ngày thứ 08 đến ngày thứ 15:

+ Thành phần: cá tạp (95%), dầu mực (1%), trứng gà (3%), khoáng vi lượng (1%). Tất cả được hấp chín rồi cà qua mắt lưới phù hợp để làm thức ăn cho cua.

+ Ngày cho ăn 4 lần vào các thời điểm: 8h, 11h, 17h và 22h. Lượng thức ăn chiếm từ 6 – 8% trọng lượng đàn cua.

- Sau ngày thứ 15:

+ Cua đạt kích cỡ 1,5 – 2 cm, cho cua ăn thức ăn tươi sống như cá tạp, nhuyễn thể hai mảnh vỏ,.. được băm nhỏ và hấp chín. Lượng thức ăn hàng ngày chiếm 4 – 6% trọng lượng đàn cua.

**Bảng 1. Lượng thức ăn hàng ngày cho 10.000 cua giống**

Tuần	Tổng lượng thức ăn trong ngày (kg)
1	0,6 – 0,7
2	0,8
3	1,1
4	1,5 – 1,8

- Sau 30 ngày:

+ Cua đạt trọng lượng 5 – 7 gam, chiều rộng mai từ 2,5 – 3,5 cm. Tỷ lệ sống đạt 70 – 75%.

+ Thức ăn chủ yếu là: cá vụn, ốc, đầu cá,.. được hấp chín. Cho cua ăn 2 lần/ngày vào lúc sáng sớm và chiều tối. Lượng thức ăn buổi chiều tối tăng gấp đôi buổi sáng. Thức ăn được rải đều quanh ao để tránh cua tranh nhau.

+ Lượng thức ăn hàng ngày chiếm 4 – 6% trọng lượng đàn cua.

- Thường xuyên kiểm tra khả năng bắt mồi của cua để tăng, giảm nguồn thức ăn hợp lý. Nên dùng nhá để kiểm tra thức ăn sau khi cho ăn khoảng 2 – 3 giờ.

- Những ngày không có thức ăn tươi có thể dùng thức ăn khô như cá khô để tránh tình trạng cua thiếu thức ăn sẽ tranh ăn và cua lớn sẽ ăn thịt cua bé, gây hao hụt.

**Bảng 2. Lượng thức ăn hàng ngày cho 10.000 cua giống sau 30 ngày nuôi**

Tuần nuôi	Lượng thức ăn/ngày (kg)
1	3,2 – 4,8
2	4,8 – 6,4
3	8 – 9,6
4	11,2 – 12,8
5	12,8 – 14,4
6	16 – 17,6
7	17,6 – 19,2
8	20,8 – 22,4
9	24 – 25,6

<b>10</b>	27,2 – 28,8
<b>11</b>	28,8 – 32
<b>12</b>	32 – 35,2
<b>13</b>	36,8 – 40
<b>14</b>	40 – 48
<b>15</b>	48 – 56
<b>16</b>	56 – 64

\* Đối với cá dia, ngoài nguồn thức ăn tự nhiên có sẵn trong ao, thức ăn thừa của cua nên bổ sung thêm các loại rong như: rong tơ (*Cladophora sp*), rong lông cứng (*Chaetomorpha sp*), rong ống (*Enteromorpha tubulosa*), rong diệp (*Ulva sp*),... để làm nguồn thức ăn cho cá. Rong được thả trong khung nổi trên mặt nước đặt cách bờ 1,5 – 2 m. Lượng thức ăn chiếm 30 – 40% trọng lượng cá có trong ao. Thường xuyên quan sát khả năng sử dụng thức ăn, tình trạng sức khỏe của cá và thời tiết để điều chỉnh lượng thức ăn cho phù hợp. Định kỳ kiểm tra sự tăng trưởng của cá bằng cách lấy mẫu để đo chiều dài và cân trọng lượng.

**b. Quản lý ao nuôi**

- Quản lý môi trường:

+ Duy trì độ sâu mực nước ao nuôi trên 1m, lý tưởng nhất là 1,5m; màu nước nên có màu xanh lá cây pha nâu, nâu vàng hoặc xanh; pH nên duy trì trong

khoảng 7,5 – 7,8 là tốt nhất.

+ Mỗi ngày thay từ 20 – 30% lượng nước trong ao. Một tuần nên thay toàn bộ nước trong ao một lần. Nước sạch sẽ kích thích của hoạt động, ăn nhiều và lột xác tốt.

- Theo dõi tăng trưởng:

+ Định kỳ 2 tuần/lần bắt cua và cá dia để cân, đo kích thước nhằm theo dõi tốc độ sinh trưởng của cua và cá dia. Nếu phát hiện dấu hiệu bệnh cần tìm rõ nguyên nhân và có biện pháp xử lý kịp thời.

+ Thời gian cuối vụ nuôi, lượng thức ăn tăng lên nên ao nuôi rất dễ ô nhiễm, cần thường xuyên thay nước, kiểm tra môi trường ao nuôi.

- Công tác bảo vệ chống thất thoát:

+ Thường xuyên kiểm tra ao, tình trạng bờ, cống, rào chắn tránh thất thoát cua.

+ Khi cua nuôi được 3 – 4 tháng thì thường hay bò ra khỏi ao nên để ý tới một trong các nguyên nhân sau: mật độ cua quá dày, cua thiếu thức ăn, thời tiết thay đổi.

- Thường xuyên kiểm tra, loại bỏ cua chết ra khỏi ao nuôi.

**2. Phòng bệnh và dịch hại**

- Phòng bệnh:

+ Chọn con giống tốt, có nguồn gốc rõ ràng và không mang mầm bệnh. Mật độ thả nuôi hợp lý.

+ Quản lý tốt môi trường ao nuôi giúp cho cua, cá sinh trưởng phát triển nhanh và khỏe mạnh.

+ Cho cua ăn vừa đủ, tránh tình trạng thức ăn thừa gây ô nhiễm môi trường ao nuôi.

+ Không cho cua ăn thức ăn tươi sống vì dễ đưa mầm bệnh vào ao nuôi qua con đường thức ăn.

- Phòng dịch hại: Làm rào chắn xung quanh ao nuôi thật kỹ, tránh các dịch hại xâm nhập ăn cua lúc cua lột.

### 3. Thu hoạch

Cua thương phẩm đạt 250 gam/con trở lên, cá diạ đạt 150 gam/con thì tiến hành thu hoạch. Có thể thu tủa hoặc tháo cạn ao thu toàn bộ. Cua được giữ sống tránh gây thương tật, sẽ làm giảm giá trị của cua khi bán.



Thu hoạch cua tại mô hình nuôi ghép cua với cá diạ ở huyện Hoài Nhơn, Bình Định.

**Bảng 3. Các chỉ tiêu yếu tố kỹ thuật**

Chỉ tiêu		Đvt	Giá trị
Mật độ	Cua	con/m <sup>2</sup>	02
	Cá diạ		0,2
Kích cỡ giống	Cua	cm	0,5 – 0,7
	Cá diạ		04 – 06
Tỷ lệ sống	Cua	%	40
	Cá diạ		50
Kích cỡ thu	Cua	g	250
	Cá diạ		150
Hệ số chuyển thức ăn (cua)			05
Thời gian nuôi	gian	tháng	05

(Hết).

(Theo [khuynhcong.gov.vn](http://khuynhcong.gov.vn))

## SỨC KHỎE CHO MỌI NGƯỜI

### THỰC PHẨM GIÚP GIẢM MỜ MẮT CHO DÂN VĂN PHÒNG

Trong thời đại phát triển đỉnh cao của công nghệ, kéo theo đó là một loạt các sản phẩm công nghệ hiện đại như: TV màn hình rộng, máy tính, iPad, smart phone...

Không ai có thể phủ nhận được độ hấp dẫn của chúng và việc dán mắt vào các thiết bị này hàng giờ và hàng ngày là nguyên nhân dẫn đến khô mắt, giảm thị lực và cận thị.

Các bác sĩ ở bệnh viện Mayo (Mỹ) đã đưa ra quy tắc 20-20-20. Cụ thể là cứ 20 phút thì bạn nên rời mắt khỏi màn hình máy tính, nhìn ra xa khoảng 20 feet (khoảng 6m) ít nhất là trong vòng 20 giây. Bên cạnh đó, thi thoảng bạn có thể nhắm mắt lại trong vài phút để mắt được nghỉ ngơi và có thể bắt đầu làm việc hiệu quả hơn. Với trường hợp mắt bị khô, hãy chớp mắt thường xuyên hơn và có thể sử dụng một lọ thuốc tra mắt ở bên cạnh.

Thị giác là một trong những giác quan đầu tiên bị ảnh hưởng bởi lão hóa. Thời gian không chỉ bào mòn sức mạnh thể chất mà còn khiến đôi mắt ngày càng già nua và dễ mắc các bệnh về mắt. Từ 40 tuổi trở đi, mắt bắt đầu xuất hiện dấu hiệu lão hóa. Điều này không chỉ làm giảm thị lực mà còn khiến mắt dễ mắc các bệnh lý nguy hiểm như đục thủy tinh thể, thoái hóa điểm vàng... Đọc và hiểu sức khỏe mắt qua từng độ tuổi sẽ giúp bạn ý thức hơn được về việc giữ gìn đôi mắt của mình.

Thiếu Vitamin A là một trong những nguyên nhân phổ biến nhất gây suy giảm thị lực trên thế giới. Vitamin A rất cần thiết cho việc duy trì các tế bào cảm giác ánh sáng của mắt, còn được gọi là thụ cảm quang. Nếu cơ thể ko đủ vitamin A, bạn có thể bị chứng mù đêm, mắt khô hoặc bệnh mắt nghiêm trọng hơn, tùy thuộc vào mức độ thiếu hụt. Vitamin A chỉ tìm thấy trong thực phẩm có nguồn gốc động vật như gan, lòng đỏ trứng và các sản phẩm từ sữa.

Ngoài ra cơ thể còn hấp thu vitamin A từ các hợp chất chống oxy hóa của thực vật được gọi là carotenoid provitamin A, được tìm thấy trong một số lượng lớn trong cải xoăn, rau bina và cà rốt. Lutein và zeaxanthin là các chất chống oxy hoá, hai chất này tập trung ở phần trung tâm của võng mạc. Lutein và zeaxanthin hoạt động như một chất chống nắng tự nhiên giúp bảo vệ mắt khỏi ánh sáng màu xanh có hại.

Người trưởng thành cần ít nhất 6 mg lutein và/hoặc zeaxanthin mỗi ngày để giảm đáng kể nguy cơ thoái hóa điểm vàng. Chúng thường được tìm thấy trong các loại rau lá xanh, ngoài ra còn có trứng, ngô và nho đỏ. Carotenoid được hấp thụ tốt

hơn khi ăn kèm với chất béo, vì vậy bạn nên thêm một ít bơ hoặc dầu khi ăn cùng những thực phẩm trên.

Axit béo omega-3 chuỗi dài như eicosapentaenoic acid (EPA) và axit docosahexaenoic (DHA) rất quan trọng đối với sức khoẻ mắt. DHA được tìm thấy ở lượng lớn trong võng mạc, nơi giúp duy trì chức năng mắt. Điều này cũng quan trọng đối với sự phát triển của não và mắt trong thời kỳ sơ sinh.

Những người bị bệnh khô mắt nên bổ sung EPA và DHA hàng ngày trong 3 tháng có thể làm giảm đáng kể các triệu chứng mắt khô bằng cách tăng lượng nước mắt. Axit béo omega-3 cũng có thể giúp ngăn ngừa các bệnh về mắt khác như bệnh võng mạc tiểu đường. Nguồn EPA và DHA tốt nhất là trong dầu cá. Axit gamma-linolenic là một axit béo omega-6 có trong một lượng nhỏ trong khẩu phần ăn có tính chống viêm, giúp hạn chế các bệnh viêm mắt, đỏ mắt. Nguồn giàu axit gamma-linolenic nhất là tinh dầu hướng dương, tinh dầu cây bạch dương.

Mắt đòi hỏi lượng chất chống oxy hoá cao - nhiều hơn so với nhiều cơ quan khác. Chất chống oxy hoá vitamin C đặc biệt quan

trọng với mắt. Vitamin C được tìm thấy nhiều trong các loại rau quả, bao gồm ớt chuông, trái cây họ cam quýt. Thiếu hụt vitamin E có thể dẫn đến thoái hóa võng mạc và suy giảm thị lực.

Thường xuyên bổ sung vitamin E khoảng 7 mg mỗi ngày có thể làm giảm nguy cơ đục thủy tinh thể do tuổi tác. Nguồn thức ăn giàu vitamin E nhất bao gồm hạt hạnh nhân, hạt hướng dương và dầu thực vật, chẳng hạn như dầu hạt lanh. Kẽm là một phần của nhiều enzyme thiết yếu, bao gồm superoxide dismutase, có chức năng như một chất chống oxy hoá. Kẽm liên quan đến sự hình thành các sắc tố thị giác trong võng mạc, thiếu kẽm có thể dẫn đến nguy cơ thoái hóa điểm vàng với người cao tuổi. Nguồn thực phẩm tự nhiên bổ sung kẽm bao gồm đậu, thịt, hạt bí đỏ và đậu phộng.

*(Theo phunuvietsam.vn)*

## **NGUYÊN TẮC ĂN UỐNG GIÚP NGƯỜI CAO TUỔI KHỎE MẠNH**

Dinh dưỡng có thể chống lại sự lão hóa. Đối với người cao tuổi, dinh dưỡng có vai trò hết sức quan trọng. Vì vậy người cao tuổi nên biết cách ăn uống sao

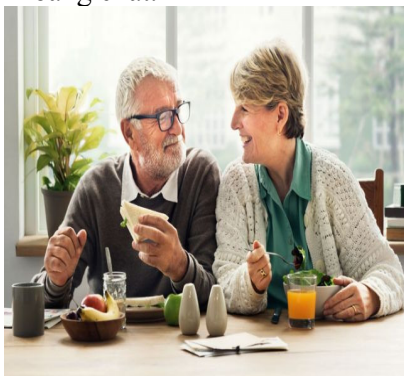


cho cơ thể khỏe mạnh, ít bệnh tật.

### ***Ăn ít đi, tăng cường vitamin***

Càng nhiều tuổi con người càng ăn ít đi. Nhu cầu calo phụ thuộc trực tiếp vào cách sống: Nhu cầu năng lượng của một vận động viên thực thụ khác xa với nhu cầu năng lượng của một người cả ngày chỉ ngồi trên đi vắng chơi các trò giải trí.

Theo thời gian nhu cầu về calo giảm dần, nhưng nhu cầu về vitamin lại tăng lên. Có nhiều nguyên nhân: Theo tuổi tác nồng độ acid trong đường tiêu hóa giảm, các niêm mạc đường tiêu hóa bị thiếu dưỡng dần, chức năng tuyến thượng thận và các tuyến tiêu hóa khác cũng suy giảm... tất cả dẫn đến sự suy giảm chức năng hấp thụ và tiêu hóa các chất, trong đó có vitamin và khoáng chất.



*Người cao tuổi cần biết cách ăn uống khoa học.*

Vì thế người cao tuổi có thể uống vitamin. Trong đó cần chú ý đến các loại vitamin tổng hợp, sản xuất chuyên biệt cho người cao tuổi – liều lượng các nguyên tố cần thiết cho người cao tuổi. Cần chú ý các thực phẩm bổ sung có chứa vitamin B12, cũng như các loại vitamin tan trong dầu như D3, A và K. Các bác sĩ thường khuyến cáo bệnh nhân cao tuổi nên hạn chế ăn mỡ, điều này đồng nghĩa với việc hấp thu các vitamin tan trong dầu ở họ bị giảm sút. Theo tuổi tác khả năng tổng hợp vitamin D dưới da nhờ tác động của tia cực tím cũng giảm dần, hơn nữa thời gian ở dưới ánh nắng mặt trời của những người cao tuổi thường không nhiều.

Các thành phần bổ sung có chứa canxi cần thận trọng. Có ý kiến cho rằng, các sản phẩm như vậy có thể dẫn đến canxi hóa các mạch máu, điều này làm suy giảm tuần hoàn máu và phát sinh các bệnh thiếu máu cục bộ ở tim. Nhưng, mặt khác y học hiện đại khuyến cáo cung cấp đủ canxi để phòng ngừa loãng xương. Vì vậy điều quan trọng cần cân bằng và uống canxi theo chỉ dẫn của bác sĩ.

### ***Các thực phẩm nên hạn chế***

Để giữ gìn sức khỏe ở tuổi già, cần hạn chế một vài thực phẩm sau:

- Đường và đồ ngọt: Chúng không đem lại cho cơ thể cái gì ngoài calo rỗng. Liên quan đến đường và đồ ngọt theo tuổi tác nhiều người bị gia tăng kháng insulin (khả năng nhạy cảm với insulin bị giảm). Đó là giai đoạn đầu tiên dẫn đến bệnh đái tháo đường.

- Thịt đỏ: Người cao tuổi chỉ nên ăn một bữa thịt đỏ trong tuần là đủ. Vì trong thịt đỏ có carnitin mà quá trình chuyển hóa chất này sẽ tạo một liên kết được gọi là viêm thành mạch máu, hình thành mảng bám, cục máu đông trong lòng mạch máu. Một nhược điểm nữa của thịt đỏ là chứa hàm lượng sắt cao. Sự quá tải nguyên tố này có thể trở thành nguyên nhân gia tăng quá trình oxy hóa (gia tăng số lượng các gốc tự do, gây các bệnh tim mạch và ung thư). Vì vậy không nên ăn nhiều thịt đỏ. Tốt hơn nên ưu tiên cho cá, hải sản, trứng.

### ***Khẩu phần ăn thế nào?***

Để khẩu phần ăn được cân đối, 55 – 60% định mức calo một ngày cần thu được từ các sản phẩm bột đường. Các nguồn cung cấp bột đường tốt – rau, quả, ngũ

cốc, bánh mì từ bột thô. Còn các sản phẩm chứa chất ngọt và thực phẩm chế biến sẵn tốt nhất nên loại khỏi thực đơn.

30% định mức calo hàng ngày có thể thu được từ chất béo, trong đó 2/3 phải là chất béo chưa bão hòa – dầu thực vật, mỡ cá.

10 – 15% năng lượng cần thu được từ protein. Trong đó một nửa già các sản phẩm protein cần thiết có nguồn gốc động vật.

### ***Kích hoạt quá trình trao đổi chất***

Theo tuổi tác quá trình trao đổi chất sẽ chậm dần lại và trọng lượng cơ thể bắt đầu gia tăng dần dần.

- Uống trà xanh: Trong đồ uống này có không ít cafein có tác dụng thúc đẩy chuyển hóa và chất catechin hỗ trợ giải phóng tất cả các quá trình trao đổi chất.

- Rèn luyện: Rèn luyện với nhiệt độ lạnh (tắm nước lạnh...) sẽ gia tăng lượng mỡ nâu trong cơ thể. Các tế bào mỡ nâu giàu ti lạp thể tham gia tích cực vào việc đốt cháy calo.

- Tập luyện TDTT: Các bài tập cho sức bền nào cũng đều tốt – chạy bộ, đạp xe đạp, bơi lội. Những bài tập này làm tăng tuần hoàn máu, sản xuất các hormon cần thiết, ảnh hưởng tích cực đến

quá trình trao đổi chất.

- Nạp đủ lượng protein: Để đảm bảo quá trình trao đổi chất diễn ra bình thường hàng ngày cần cung cấp 1,5 gam protein cho mỗi kg cân nặng.

- Ngủ đủ: Thiếu ngủ có thể phá vỡ một vài quá trình chuyển hóa: Hoạt động hệ thần kinh và quá trình tổng hợp các hormon (hormon tuyến giáp, hormon chiều cao...). Ngoài ra, thiếu ngủ còn phá hủy sự hình thành các hormon chịu trách nhiệm kiểm soát sự ngon miệng - grelin và leptin.

- Ăn thường xuyên hơn và đúng giờ.

- Quan tâm tới các thực phẩm bổ sung: Các chất có thể kích thích quá trình trao đổi chất - xinefrin (một alcaloid thực vật thu được từ cam), forskolin - (một chất thu được từ cây húng chanh). Song các thực phẩm bổ sung đều có chống chỉ định, vì vậy bạn cần sự tư vấn từ bác sĩ trước khi sử dụng.

*(Theo SK&ĐS)*

## CỦ RIỀNG LÀM THUỐC

Theo Lương y Vũ Quốc Trung, Hội Đông y Việt Nam, trong y học cổ truyền, củ riềng có vị cay thơm, tính ấm vào hai kinh

tỳ và vị, có tác dụng có nhiều công dụng bất ngờ.

**Một số bài thuốc chữa bệnh tỳ củ riềng:**

**Chữa tiêu chảy:** Do riềng có tính ôn ấm bao tử, kích thích tiêu hóa giúp cho chuyển hóa trong đường tiêu hóa tốt hơn. Những người có triệu chứng tiêu hóa kém, ăn xong có triệu chứng đau bụng, tiêu chảy có thể dùng củ riềng tán bột uống trước bữa ăn mỗi lần 5g. Nếu chữa tiêu chảy thì cho thêm búp ổi, nụ sim tán bột, uống với nước sau bữa ăn sẽ hiệu quả hơn.



**Chữa khó tiêu:** Người bị tỳ vị hư hàn hay có triệu chứng bụng sôi, khó tiêu, bụng đau râm ran, đại tiện phân lỏng do ăn uống không điều độ, ăn nhiều thức ăn sống, lạnh, cay, uống rượu, hút thuốc... có thể dùng 1 củ riềng nhỏ khoảng 12g thêm lá ổi, lá ổi, gừng tươi, sắc uống ngày 2-3 lần, uống thuốc khi thấy hết triệu chứng thì dừng.

**Chữa ho, viêm họng:** Dùng củ riềng thái lát mỏng, đem muối



ngày bôi 2 - 3 lần.

**Chữa lang ben:** củ riềng 100g, lá và củ chút chút 100g, chanh một quả, hai thứ giã nát rồi vắt nước chanh, đun nóng. Khi dùng lấy bông y tế thấm dịch thuốc bôi đều lên vùng tổn thương, ngày bôi 2 lần. Dùng trong 5 - 7 ngày.

(Theo Tienphong.vn)

## KINH TẾ & THÔNG TIN THỊ TRƯỜNG

### NHỮNG ĐỘNG LỰC TĂNG TRƯỞNG MỚI CỦA KINH TẾ VIỆT NAM

Tổng sản phẩm trong nước (GDP) quý III bật tăng 7,31%, góp phần đưa tăng trưởng GDP chín tháng tăng cao nhất so với cùng kỳ chín năm qua. Đây là dấu hiệu cho thấy kinh tế Việt Nam có thể bứt phá.



Sản xuất cáp quang tại Công ty cổ phần Thiết bị bưu điện (POSTEF). Ảnh: NGUYỄN BẮC

### Điểm sáng nhà nước kiến tạo

Theo số liệu vừa được Tổng

cục Thống kê (TCTK) công bố, GDP chín tháng năm 2019 ước tính tăng 6,98%. Trong đó, quý I tăng 6,82%; quý II tăng 6,73% và quý III tăng bật lên 7,31%. Trong mức tăng chung của toàn nền kinh tế, khu vực nông, lâm nghiệp và thủy sản tăng 2,02%, đóng góp 4,8% vào mức tăng trưởng chung; khu vực công nghiệp và xây dựng tăng 9,36%, đóng góp 52,6% và khu vực dịch vụ tăng 6,85%, đóng góp 42,6%. Tổng cục trưởng Thống kê Nguyễn Bích Lâm cho biết, động lực chính của tăng trưởng kinh tế là ngành công nghiệp chế biến, chế tạo. Trong đó, công nghiệp khai khoáng đã tăng trưởng dương sau nhiều năm tăng trưởng âm, nhờ tăng sản lượng khai thác quặng, khai thác than và giá than cung cấp cho sản xuất điện được điều chỉnh tăng ở mức hợp lý. Động lực quan trọng khác cho tăng trưởng là các ngành dịch vụ. Riêng các ngành dịch vụ thị trường đều có mức tăng trưởng cao, bù đắp cho sự tăng trưởng chậm lại của ngành nông, lâm, thủy sản và bảo đảm thực hiện được mục tiêu tăng trưởng cao hơn tăng trưởng của nền kinh tế như Nghị quyết 01 của Chính phủ đề ra. Bức tranh kinh tế chín tháng cũng ghi nhận điểm sáng

của hoạt động xuất, nhập khẩu và đầu tư. Cụ thể, thị trường thế giới suy giảm khiến Việt Nam đối mặt với nỗi lo nhập siêu nhưng tính chung từ đầu năm đến nay, nền kinh tế vẫn xuất siêu 5,9 tỷ USD.

Trong bối cảnh đầu tư công còn nhiều vướng mắc chậm giải ngân, vốn đầu tư thực hiện toàn xã hội vẫn đạt mức tăng khá 10,3% so với cùng kỳ, nhờ khu vực kinh tế ngoài nhà nước tiếp tục đầu tư hơn 624 nghìn tỷ đồng, chiếm 45,3% tổng vốn đầu tư toàn xã hội và đạt tốc độ tăng vốn 16,9%. Điều này khẳng định rõ chủ trương của Đảng về phát triển kinh tế tư nhân trở thành động lực quan trọng của nền kinh tế được triển khai mạnh mẽ.

Lần đầu trong hoạt động công bố định kỳ số liệu thống kê, Tổng cục trưởng Nguyễn Bích Lâm nhắc đến điểm sáng nhà nước kiến tạo và phân tích: Kết thúc ba quý năm 2019, số lượng doanh nghiệp (DN) thành lập mới đã vượt ngưỡng 100 nghìn DN, đạt kỷ lục gần 102,3 nghìn DN. Các tiêu chí khác như: vốn đăng ký trung bình một DN và lao động đăng ký cũng tăng lần lượt 26,6% và 13,4% so với cùng kỳ năm trước; số lượng DN quay trở lại hoạt động tăng mạnh trong khi

DN tạm ngừng kinh doanh có thời hạn giảm nhẹ và DN hoàn tất thủ tục giải thể chỉ tăng 4,7%. Đi cùng với đó là những số liệu điều tra về xu hướng kinh doanh đối với các DN ngành công nghiệp chế biến, chế tạo. 43,3% số DN cảm nhận tình hình kinh doanh quý III năm nay tốt hơn quý trước và 52,1% số DN lạc quan cho rằng xu hướng kinh doanh sẽ tốt lên trong quý cuối cùng của năm. Số DN dự báo khó khăn giảm từ 18,3% xuống còn 12,1% cùng giai đoạn. "Điều này phản ánh môi trường đầu tư kinh doanh của Việt Nam đang tốt lên và đó là điểm sáng của nhà nước kiến tạo", Tổng cục trưởng Nguyễn Bích Lâm nói.

Lạm phát được kiểm soát ở mức thấp, chỉ số giá tiêu dùng (CPI) bình quân chín tháng tăng 2,5%, là mức tăng bình quân chín tháng thấp nhất trong ba năm gần đây. Vụ trưởng Thống kê giá (TCTK) Đỗ Thị Ngọc cho biết, CPI ba tháng cuối năm ảnh hưởng bởi giá dịch vụ y tế, giá xăng dầu ảnh hưởng theo giá thế giới và giá thực phẩm tươi sống. Bên cạnh đó, một số địa phương trên cả nước có thể bị ảnh hưởng bởi các cơn bão, áp thấp nhiệt đới nên giá thực phẩm tươi sống cục bộ tại

các địa phương cũng bị tác động. Tuy nhiên, lạm phát năm 2019 nhiều khả năng sẽ được kiềm chế dưới 3%.

### **Những nút thắt cần tháo gỡ**

Cập nhật số liệu quý III, nhiều tổ chức tài chính quốc tế cũng đưa ra những đánh giá tích cực về triển vọng nền kinh tế Việt Nam năm 2019 và 2020.

Nhiều chuyên gia kinh tế trong nước nhận định, tăng trưởng cả năm 2019 sẽ vượt mục tiêu đề ra là 6,8%, tuy nhiên vẫn phải nỗ lực tháo gỡ các điểm nghẽn cho tăng trưởng. Điểm nghẽn đầu tiên cần tập trung giải quyết là đầu tư công. Chín tháng năm 2019, tổng vốn đầu tư công giải ngân chỉ đạt 247.000 tỷ đồng, bằng khoảng 60% vốn kế hoạch được giao. Vụ trưởng Đầu tư (TCTK) Nguyễn Việt Phong cho biết, khi vốn đầu tư công tăng 1% sẽ giúp GDP tăng 0,6%. Trong quý cuối cùng của năm 2019, cơ quan chức năng cần tập trung xử lý nút thắt về đất đai, thủ tục hành chính, thể chế để đẩy nhanh tiến độ giải ngân vốn đầu tư công. Kiến nghị cần tổ chức thực hiện nhanh và hiệu quả Nghị quyết số 50-NQ/TW của Bộ Chính trị về định hướng hoàn thiện thể chế, chính sách, nâng cao chất lượng, hiệu quả hợp tác

đầu tư nước ngoài đến năm 2030, TCTK lưu ý đến hiện tượng quy mô các dự án ngày càng thấp, từ mức bình quân sáu tỷ USD/dự án xuống còn bốn tỷ USD đến năm tỷ USD/dự án.

Trong bối cảnh khu vực nông, lâm nghiệp và thủy sản gặp khó khăn, tốc độ tăng trưởng nông nghiệp đạt thấp nhất trong nhiều năm trở lại đây vì hạn hán, biến đổi khí hậu và dịch bệnh, cần điều chỉnh phương án sản xuất, chuyển đổi cơ cấu cây trồng phù hợp với các vùng, miền. Ngành chăn nuôi tập trung nguồn lực ngăn chặn dịch tả lợn châu Phi lan rộng. Ngành thủy sản cần gắn sản xuất với chế biến và tiêu thụ, phân tích, dự báo tốt tín hiệu thị trường để có bước đi phù hợp.

Đối với hoạt động sản xuất công nghiệp, cần đẩy mạnh chuyển dịch cơ cấu ngành công nghiệp theo hướng tăng tỷ trọng các ngành chế biến, chế tạo, nhất là công nghiệp chế biến sâu, chế biến sản phẩm nông nghiệp, công nghiệp hỗ trợ, sản xuất hàng tiêu dùng, đồng thời giảm tỷ trọng gia công, lắp ráp đối với các sản phẩm được sản xuất ở Việt Nam, hoàn thiện cơ chế, chính sách để hỗ trợ sản xuất trong nước, phát triển công nghiệp hỗ trợ, tăng tỷ

lệ nội địa hóa.

(*Theo nhandan.com.vn*)

## **XUẤT KHẨU NÔNG SẢN SANG HOA KỲ: MỞ "CÁNH CỬA" TỚI NHIỀU THỊ TRƯỜNG LỚN**

Hiện tại, Hoa Kỳ đã trở thành thị trường nhập khẩu nông sản lớn nhất của Việt Nam, chiếm tỷ trọng 20,8% tổng kim ngạch xuất khẩu toàn ngành Nông nghiệp. Điều đó cho thấy, “cánh cửa” đến với một trong những thị trường giàu tiềm năng và đòi hỏi khắt khe về chất lượng sản phẩm đang mở rộng, tạo cơ hội cho nông sản Việt Nam vươn tới nhiều thị trường lớn trên thế giới.

Năm 2018, 18 tấn nhãn chín muộn đầu tiên của Hà Nội được xuất khẩu sang Hoa Kỳ. Điều này cho thấy, các mặt hàng trái cây của Hà Nội có khả năng chinh phục người tiêu dùng thế giới và "đủ sức" hiện diện tại những thị trường "kỹ tính", đòi hỏi cao về chất lượng.

Tương tự, vụ xoài năm 2019, Tập đoàn Vina T&T đã xuất khẩu hơn 71 tấn xoài sang thị trường Hoa Kỳ. Ông Nguyễn Đình Tùng, Tổng Giám đốc Tập đoàn Vina T&T nhận định: Mỗi thị trường đều có những yêu cầu riêng. Tuy

nhiên, nếu đã đáp ứng được các tiêu chuẩn chất lượng, mẫu mã vào thị trường Hoa Kỳ thì cũng đủ điều kiện để vào các thị trường lớn khác...

Đánh giá về tiềm năng của thị trường Hoa Kỳ, Bộ trưởng Bộ NN&PTNT Nguyễn Xuân Cường nhận định: Hoa Kỳ là nước nhập khẩu nhiều nông sản nhất thế giới, hàng năm nhập khẩu trên dưới 10 tỷ USD rau, củ, quả; khoảng 3,5 tỷ USD cà phê; trên 9 tỷ USD cao su... Thị trường này nhập khẩu đa dạng về chủng loại, trong đó nhiều loại nông sản Việt Nam đáp ứng được nhu cầu của người tiêu dùng Hoa Kỳ.

Là thị trường lớn và giàu tiềm năng, song Hoa Kỳ cũng là thị trường "kỹ tính", đòi hỏi rất nghiêm ngặt về chất lượng và nguồn gốc sản phẩm. Thứ trưởng Bộ Công Thương Đỗ Thắng Hải cho rằng: Khó khăn đối với xuất khẩu của Việt Nam hiện nay là hạn chế thông tin về hệ thống pháp luật các cấp của Hoa Kỳ. Chưa kể xu hướng tăng cường bảo hộ thông qua việc ban hành các quy định, tiêu chuẩn mới về chất lượng, an toàn thực phẩm, nguồn gốc sản phẩm, đặc biệt là đối với các sản phẩm nông, lâm, thủy sản.



Để khắc phục những hạn chế trong xuất khẩu nông sản, đồng thời khai thác thế mạnh từ thị trường Hoa Kỳ, nhiều giải pháp đã, đang và sẽ được triển khai.

Theo Bộ trưởng Bộ NN&PTNT Nguyễn Xuân Cường, thời gian vừa qua, bên cạnh việc phối hợp cùng Bộ Công Thương thường xuyên cung cấp thông tin cũng như các quy định đối với từng mặt hàng nông sản, Bộ NN&PTNT luôn sát cánh cùng doanh nghiệp; giám sát quy trình sản xuất; nắm rõ từng khó khăn, hạn chế của các mặt hàng nông sản để có giải pháp hỗ trợ kịp thời...

Nâng cao chất lượng sản phẩm vẫn là giải pháp hàng đầu để duy trì tăng trưởng xuất khẩu tại thị trường Hoa Kỳ cũng như các thị trường khác. Thứ trưởng Bộ Công Thương Đỗ Thắng Hải cho rằng: Các doanh nghiệp cần chủ động xây dựng vùng nguyên liệu, nhập khẩu máy móc hiện đại từ Hoa Kỳ về để nâng cao khả năng chế biến. Sản xuất gắn với xây dựng chuỗi cung ứng khép kín sẽ là bước đi chắc chắn, nhanh và hiệu quả nhất cho doanh nghiệp xuất khẩu sang thị trường này.

Về phía doanh nghiệp, thực tế cho thấy, hiện nay, nhiều doanh

nh nghiệp đã chủ động nâng cao trình độ sản xuất, đẩy mạnh ứng dụng khoa học công nghệ, đặc biệt là chú trọng đầu tư cho mẫu mã sản phẩm. Theo Giám đốc Công ty Thương mại và Xuất nhập khẩu Green Path Phùng Thị Thu Hương, để duy trì bền vững xuất khẩu sang thị trường Hoa Kỳ và các thị trường khác, công ty đang tập trung đầu tư nâng cao chất lượng sản phẩm. Ví dụ, với trái cây sẽ sử dụng quy trình giám sát điện tử Egap và quy trình trồng cây hữu cơ của Hoa Kỳ...

Có thể nói, với những nỗ lực của các nhà sản xuất, cộng đồng doanh nghiệp, sự đồng hành của các bộ, ngành, địa phương, nông sản Việt Nam đang phát huy lợi thế có được từ các hiệp định thương mại tự do thế hệ mới, vững vàng tiến vào thị trường Hoa Kỳ và mở "cánh cửa" cơ hội đến với nhiều thị trường lớn, giàu tiềm năng trên thế giới.

*(Theo vaas.org.vn)*

## VĂN HÓA-GIÁO DỤC

### VIỆT NAM CÓ TỐC ĐỘ GIÀ HÓA DÂN SỐ NHANH NHẤT THẾ GIỚI

Nhân ngày Quốc tế Người cao tuổi 1/10, mới đây, Quỹ Dân số

Liên Hợp Quốc tổ chức tọa đàm liên thế hệ "Tiến tới công bằng cho mọi lứa tuổi". Sự kiện nhằm kêu gọi xã hội có một cái nhìn tích cực hơn về người cao tuổi ở Việt Nam, biến thách thức già hóa dân số thành cơ hội và tăng cường sự hiểu biết về động lực của một xã hội đang già hóa.

Chủ đề "Tiến tới công bằng cho mọi lứa tuổi" thúc đẩy những thay đổi về cấu trúc xã hội nhằm xây dựng các chính sách theo hướng tiếp cận vòng đời: học tập suốt đời, lao động việc làm và sinh kế, an sinh xã hội và bao phủ chăm sóc sức khỏe toàn dân.



*Chăm sóc sức khỏe cho người cao tuổi.*

Bà Naomi Kitahara - Trưởng Đại diện UNFPA tại Việt Nam cho biết, già hóa dân số là một trong những xu hướng và đặc điểm quan trọng nhất của thế kỷ 21. Trên toàn cầu, cứ 9 người thì có 1 người từ 60 tuổi trở lên. Dự báo con số này sẽ tăng lên 5

người thì có 1 người từ 60 tuổi trở lên vào năm 2050. Trong giai đoạn 2015 - 2030, số người cao tuổi trên toàn cầu dự đoán sẽ tăng lên 56% - từ 901 triệu lên 1,4 tỷ. Đến năm 2030, số người từ 60 tuổi trở lên sẽ cao hơn số người ở độ tuổi từ 15-24.

Việt Nam đã chính thức bước vào giai đoạn già hóa dân số từ năm 2011 và là một trong các quốc gia có tốc độ già hóa dân số nhanh nhất thế giới. Năm 2017, số người cao tuổi chiếm 11,9% trong tổng số dân số, có nghĩa là cứ 9 người thì có 1 người từ 60 tuổi trở lên.

Theo dự báo của Tổng cục Thống kê, đến năm 2038, nhóm có dân số từ 60 tuổi trở lên khoảng hơn 21 triệu người, chiếm 20% tổng dân số và con số này là 27 triệu người, chiếm 25% tổng dân số vào năm 2050.

Ông Đàm Hữu Đắc - Phó Chủ tịch Trung ương Hội Người cao tuổi Việt Nam cho biết, thời gian chuyển từ giai đoạn già hóa dân số sang dân số già khoảng 17-20 năm. Điều này tạo ra không ít khó khăn trong việc hoạch định chính sách với người cao tuổi. Vẫn còn có bộ phận không nhỏ người cao tuổi có cuộc sống khó khăn, đang rất cần sự quan tâm giúp đỡ từ

Nhà nước, gia đình và cộng đồng.

Theo các chuyên gia, tất cả các quốc gia phải chuẩn bị cho già hóa dân số khi các cặp vợ chồng bắt đầu có một gia đình nhỏ hơn. Việt Nam cần tính đến một mô hình mới phù hợp với vấn đề già hóa dân số và tăng trưởng kinh tế, xã hội, đồng thời đảm bảo hòa nhập xã hội cho người cao tuổi.

Phát biểu tại sự kiện, Bà Naomi Kitahara, Trưởng đại diện UNFPA tại Việt Nam nói: "Già hóa dân số là một chủ đề không thể bỏ qua trong Chương trình nghị sự Phát triển bền vững năm 2030. Già hóa dân số xảy ra không phải vì tỷ lệ tử vong giảm, hay vì con người sống lâu hơn mà vì mức sinh giảm. Tất cả các quốc gia trên thế giới bao gồm cả Việt Nam phải chuẩn bị cho già hóa dân số khi các cặp vợ chồng bắt đầu có một gia đình nhỏ hơn. Việt Nam cần phải tính đến một mô hình mới phù hợp với vấn đề già hóa dân số và tăng trưởng kinh tế và xã hội, đồng thời đảm bảo hòa nhập xã hội cho người cao tuổi".

Tại diễn đàn đã đưa ra thông điệp cần phải tạo điều kiện cho các cơ hội việc làm, tuổi nghỉ hưu linh hoạt, bình đẳng giữa nam và nữ, phát triển kỹ năng, chăm sóc sức khỏe toàn dân, an sinh xã

hội và môi trường thân thiện với người cao tuổi như một phương tiện để bảo đảm thu nhập và lợi ích cho tuổi già. Phá bỏ các rào cản tiến tới công bằng cho người cao tuổi, đặc biệt chấm dứt phân biệt dựa vào tuổi tác nhằm bảo đảm hòa nhập xã hội đối với người cao tuổi, đây là cách hiệu quả nhất để ứng phó với vấn đề già hóa dân số và đạt được các Mục tiêu phát triển bền vững.

*(Theo baodansinh.vn)*

## **ĐẨY MẠNH HOẠT ĐỘNG KHOA HỌC CÔNG NGHỆ VÀ ĐỔI MỚI SÁNG TẠO TRONG CÁC CƠ SỞ GIÁO DỤC ĐẠI HỌC**

Bộ Giáo dục - Đào tạo (GDĐT) vừa có văn bản gửi các cơ sở giáo dục đại học, về việc đẩy mạnh hoạt động khoa học công nghệ và đổi mới sáng tạo.

Theo đó, Bộ GDĐT đề nghị thủ trưởng các cơ sở giáo dục đại học có trách nhiệm chỉ đạo, tổ chức xây dựng chiến lược, kế hoạch phát triển khoa học, công nghệ và đổi mới sáng tạo của cơ sở cho từng giai đoạn và hàng năm.

Đẩy mạnh nghiên cứu khoa học, tăng nhanh số công bố trên các tạp chí khoa học quốc tế uy

tín. Các đơn vị đẩy mạnh phát triển hợp tác quốc tế về nghiên cứu, gắn kết chặt chẽ giữa hợp tác nghiên cứu với đào tạo nhân lực chất lượng cao. Các cơ sở giáo dục đại học cần chủ động tìm kiếm và phát triển các hình thức hợp tác với khu vực doanh nghiệp trong nghiên cứu khoa học, ứng dụng và chuyển giao công nghệ, gắn với nâng cao chất lượng đào tạo đáp ứng nhu cầu phát triển kinh tế, xã hội. Bộ GDĐT lưu ý các trường cần chú trọng huy động các nguồn lực để đào tạo, bồi dưỡng, phát triển đội ngũ giảng viên, cán bộ nghiên cứu trình độ cao.



*Bộ GDĐT lưu ý các trường cần chú trọng phát triển đội ngũ giảng viên, cán bộ nghiên cứu trình độ cao.*

Bộ GDĐT đề nghị các cơ sở giáo dục đại học thực hiện rà soát, sắp xếp lại hệ thống tổ chức khoa học và công nghệ của cơ sở theo hướng giảm đầu mối trung gian, khắc phục chồng chéo, trùng lặp về chức năng nhiệm vụ, lĩnh vực nghiên cứu.

Bên cạnh đó xây dựng và ban hành cơ chế chính sách của cơ sở để quản lý, thu hút, đãi ngộ, tôn vinh, khen thưởng cán bộ giảng viên về thành tích đóng góp trong nghiên cứu khoa học, chuyển giao công nghệ và đổi mới sáng tạo, đặc biệt đối với các tác giả có công bố trên các tạp chí khoa học quốc tế có uy tín, có bằng sáng chế, giải pháp hữu ích có khả năng ứng dụng, chuyển giao mang lại hiệu quả về kinh tế, xã hội.

Bộ nhấn mạnh, các cơ sở giáo dục đại học cần xây dựng và áp dụng các quy chuẩn về đạo đức trong nghiên cứu khoa học, hệ thống quy chuẩn, tiêu chí đánh giá khoa học phù hợp với thông lệ quốc tế, xây dựng cơ sở dữ liệu về khoa học và công nghệ. Chủ động tìm kiếm, ký kết hợp tác với doanh nghiệp trong việc xây dựng chương trình đào tạo, hợp tác nghiên cứu khoa học, phát triển, ứng dụng chuyển giao công nghệ...

*(Theo pcworld.com.vn)*

## CÔNG NGHỆ THÔNG TIN

**VIETTEL CHÍNH THỨC  
PHÁT SÓNG 5G**

Sáng 21/09, Tập đoàn Công

nghiệp – Viễn thông Quân đội (Viettel) công bố chính thức phát sóng 5G và đưa vào khai thác hạ tầng kết nối vạn vật (IoT) tại Thành phố Hồ Chí Minh.



*Thành phố Hồ Chí Minh đã chính thức được phát sóng 5G. (Ảnh: Viettel).*

Đại diện Viettel cho biết đã hoàn thành việc xây dựng 1.000 trạm NB-IoT phủ sóng 100% thành phố Hồ Chí Minh. Đồng thời, Viettel cũng phủ sóng 5G trên toàn bộ phường 12, quận 10 của thành phố. Như vậy, Thành phố Hồ Chí Minh trở thành địa phương đầu tiên trên cả nước phủ sóng 5G liên mạch và IoT trên diện rộng.

Theo công bố của Hiệp hội Di động Thế giới (GSMA), Viettel đang là đại diện duy nhất của Việt Nam góp mặt trong danh sách 50 nhà mạng đầu tiên trên thế giới triển khai thành công công nghệ 5G. Hiện trên thế giới mới chỉ có khoảng 10 quốc gia thương mại hóa 5G (Hàn Quốc, Nhật Bản,

Trung Quốc, Mỹ, Australia, Anh, Tây Ban Nha, Thụy Điển, Na Uy, Nga).

Như vậy, với kế hoạch thương mại hóa 5G vào năm 2020, Viettel sẽ đưa Việt Nam trở thành một trong những quốc gia đi đầu trong việc triển khai 5G.

Thiếu tướng Hoàng Sơn, Phó Tổng Giám đốc Tập đoàn Viettel khẳng định: “Viettel đã sẵn sàng để cùng chính quyền, doanh nghiệp và người dân thành phố Hồ Chí Minh triển khai xây dựng nền tảng công nghệ cho đô thị thông minh. Chúng tôi cũng sẽ tiên phong mang đến các nền tảng công nghệ số mới nhất, dẫn dắt tạo ra những nền tảng ứng dụng số cho xã hội, và đặc biệt dẫn đầu về việc bảo vệ một không gian số an toàn.”

Cùng với Cloud, hệ thống cáp quang rộng khắp, hạ tầng 3G, 4G đã được Viettel đầu tư trước đó, NB-IoT và 5G được chính thức đưa vào khai thác hôm nay là những nền tảng cốt lõi quan trọng cho việc xây dựng xã hội số và nền kinh tế số tại Thành phố Hồ Chí Minh nói riêng và cả nước nói chung.

Thứ trưởng Bộ Thông tin và Truyền thông Phan Tâm nhân mạnh, Viettel đã thể hiện được

vai trò chủ lực, dẫn dắt, tiên phong trong việc triển khai các công nghệ mới, tạo nên các thị trường mới, mở rộng không gian phát triển cho ngành viễn thông và công nghệ thông tin. Thành phố Hồ Chí Minh đang đi đầu trong phát triển đô thị thông minh, việc bắt tay với Viettel triển khai sớm hạ tầng ICT tiên tiến nhất thế giới sẽ đảm bảo cung cấp dịch vụ số thuận tiện nhất cho người dân, doanh nghiệp.

Tại buổi lễ, Ủy viên Bộ Chính trị, Bí thư Thành ủy Nguyễn Thiện Nhân cho biết, Thành phố Hồ Chí Minh đang rất quyết tâm xây dựng đô thị thông minh lấy con người làm trung tâm. Việc hợp tác với Viettel xây dựng hạ tầng ICT hiện đại và các nền tảng cốt lõi cho xã hội số sẽ giúp Thành phố Hồ Chí Minh hiện thực hóa tầm nhìn và chiến lược này, giữ vững vai trò chủ lực, dẫn đầu cả nước trong việc chuyển đổi số.

Dự kiến, trong tháng 9/2019, Viettel sẽ phủ sóng NB-IoT cho 100% địa bàn thủ đô Hà Nội và đã có lộ trình triển khai tiếp tại thành phố Đà Nẵng cũng như mở rộng ra toàn quốc trong 2 năm sắp tới.

*(Theo vaas.org.vn)*

## **BỘ CHÍNH TRỊ RA NGHỊ QUYẾT THỨC ĐẨY CÁCH MẠNG CÔNG NGHIỆP LẦN THỨ TƯ**

Tổng bí thư, Chủ tịch nước Nguyễn Phú Trọng vừa ký ban hành nghị quyết số 52-NQ/TW ngày 27.9.2019 của Bộ Chính trị về một số chủ trương, chính sách chủ động tham gia cuộc Cách mạng công nghiệp lần thứ tư.

Bộ Chính trị nhận định đây là cuộc cách mạng mở ra nhiều cơ hội, đồng thời cũng đặt ra nhiều thách thức, tác động mạnh mẽ đến tất cả các lĩnh vực của đời sống, kinh tế, xã hội đất nước.

Thời gian qua, VN đã đẩy mạnh ứng dụng, phát triển khoa học, công nghệ và đổi mới sáng tạo, nghiên cứu nắm bắt, nâng cao năng lực tiếp cận và chủ động tham gia cuộc Cách mạng công nghiệp lần thứ tư.

Tuy vậy, mức độ chủ động tham gia cuộc Cách mạng công nghiệp lần thứ tư của nước ta còn thấp. Thể chế, chính sách còn nhiều hạn chế và bất cập. Cơ cấu và chất lượng nguồn nhân lực chưa đáp ứng được yêu cầu. Khoa học - công nghệ và đổi mới sáng tạo chưa thực sự là động lực phát triển kinh tế - xã hội; hệ thống đổi mới sáng tạo quốc gia mới được

hình thành, chưa đồng bộ và hiệu quả. Quá trình chuyển đổi số quốc gia còn chậm, thiếu chủ động. Việc đấu tranh với tội phạm, bảo đảm an ninh mạng còn nhiều thách thức.

Do đó, Bộ Chính trị khẳng định chủ động, tích cực tham gia cuộc Cách mạng công nghiệp 4.0 là tất yếu khách quan. Đây là nhiệm vụ có ý nghĩa chiến lược đặc biệt quan trọng vừa cấp bách, vừa lâu dài của cả hệ thống chính trị và toàn xã hội. Phải coi việc chủ động tham gia cuộc cách mạng công nghiệp lần thứ 4 là cơ hội để VN bứt phá trong phát triển kinh tế - xã hội.

### **Năm 2030, mạng di động 5G phủ sóng toàn quốc**

Bộ Chính trị đặt mục tiêu phát triển mạnh mẽ kinh tế số; phát triển nhanh và bền vững dựa trên khoa học - công nghệ, đổi mới sáng tạo và nhân lực chất lượng cao; nâng cao chất lượng cuộc sống, phúc lợi của người dân.

Cụ thể đến năm 2025, VN phải xây dựng được hạ tầng số đạt trình độ tiên tiến của khu vực ASEAN; Internet băng thông rộng phủ 100% các xã. Kinh tế số chiếm khoảng 20% GDP; năng suất lao động tăng bình quân trên 7%/năm. Có ít nhất 3 đô thị thông

minh tại 3 vùng kinh tế trọng điểm phía Bắc, phía Nam và miền Trung.

Đến năm 2030 sẽ có mạng di động 5G phủ sóng toàn quốc; mọi người dân được truy cập Internet băng thông rộng với chi phí thấp. Kinh tế số chiếm trên 30% GDP; năng suất lao động tăng bình quân khoảng 7,5%/năm. Hoàn thành xây dựng chính phủ số và hình thành một số chuỗi đô thị thông minh tại các khu vực kinh tế trọng điểm phía Bắc, phía Nam và miền Trung.

Đến năm 2045, Việt Nam trở thành một trong những trung tâm sản xuất và dịch vụ thông minh, trung tâm khởi nghiệp, đổi mới sáng tạo thuộc nhóm dẫn đầu khu vực châu Á; có năng suất lao động cao, có đủ năng lực làm chủ và áp dụng công nghệ hiện đại trong tất cả các lĩnh vực kinh tế - xã hội, môi trường, quốc phòng, an ninh.

### **Xây dựng dữ liệu số của Chính phủ để người dân cập nhật thông tin**

Để đạt được các mục tiêu đề ra, Bộ Chính trị nhấn mạnh chủ trương phải đổi mới tư duy, thống nhất nhận thức, tăng cường vai trò lãnh đạo của Đảng, quản lý của Nhà nước, phát huy sự tham gia

của MTTQ, các tổ chức chính trị - xã hội.

Theo đó, xác định nội dung cốt lõi của chính sách là thúc đẩy phát triển khoa học, công nghệ và đổi mới sáng tạo trên tất cả các lĩnh vực, và thúc đẩy chuyển đổi số quốc gia, trọng tâm là phát triển kinh tế số, xây dựng đô thị thông minh, chính quyền điện tử, tiến tới chính quyền số.

Bên cạnh đó, cần hoàn thiện thể chế tạo thuận lợi chủ động tham gia cuộc Cách mạng công nghiệp lần thứ 4 và quá trình chuyển đổi số quốc gia.

Hoàn thiện pháp luật, chính sách về tài chính - tiền tệ, thanh toán điện tử, quản lý thuế và các dịch vụ xuyên biên giới phù hợp với xu thế phát triển của kinh tế số. Hoàn thiện chính sách đặt hàng sản xuất và mua sắm công đối với các sản phẩm công nghệ số do Việt Nam sản xuất.

Cùng với đó, xây dựng, hoàn thiện khung pháp lý về phát triển đô thị thông minh bền vững; xác định rõ lộ trình thí điểm và lựa chọn các đô thị thí điểm đô thị thông minh; cho phép thực hiện thí điểm một số cơ chế đặc thù trong quá trình triển khai.

Bộ Chính trị cũng nêu chủ trương chính sách phát triển cơ sở

hạ tầng thiết yếu bằng cách xây dựng và phát triển đồng bộ hạ tầng dữ liệu quốc gia. Hình thành hệ thống trung tâm dữ liệu quốc gia, các trung tâm dữ liệu vùng và địa phương kết nối đồng bộ và thống nhất.

Đặc biệt, Bộ Chính trị yêu cầu phải ngăn chặn kịp thời các tác động tiêu cực cả về kinh tế và xã hội, bảo đảm quốc phòng, an ninh quốc gia, trật tự, an toàn xã hội trên không gian mạng.

Cùng với đó, bổ sung một số ngành nghề kinh doanh mới được ưu đãi đầu tư để thúc đẩy tham gia cuộc Cách mạng công nghiệp lần thứ tư. Có cơ chế cho doanh nghiệp Nhà nước thực hiện đầu tư nghiên cứu phát triển công nghệ, đầu tư mạo hiểm, đầu tư vào khởi nghiệp đổi mới sáng tạo.

Đáng chú ý, Bộ Chính trị giao phải có cơ chế xây dựng cơ sở dữ liệu số của Chính phủ và các cấp chính quyền, tạo điều kiện để mọi công dân có thể cập nhật thông tin cần thiết về hoạt động của bộ máy nhà nước.

- Cùng với đó, chú trọng xây dựng đội ngũ cán bộ, công chức, viên chức đáp ứng yêu cầu của cuộc Cách mạng công nghiệp lần thứ tư; chuẩn hoá và tăng cường năng lực đội ngũ cán bộ quản lý



nhà nước các cấp; cắt giảm tối đa giao dịch trực tiếp.

(Theo khampha.vn)

## CUỘC THI THIẾT KẾ PHẦN MỀM HỌC TẬP DÀNH CHO SINH VIÊN

Các sản phẩm công nghệ thông tin (CNTT) phải phục vụ cho nhu cầu học tập, sinh hoạt, giải trí lành mạnh, phát triển kỹ năng thực hành xã hội, tình nguyện của sinh viên.

Đây là những nội dung yêu cầu của cuộc thi “Sáng tạo phần mềm ứng dụng cho sinh viên” lần 1 do Trung tâm phát triển khoa học và công nghệ trẻ, Thành đoàn TP.HCM và Hội sinh viên Việt Nam TP.HCM tổ chức. Cuộc thi hướng tới tìm kiếm những giải pháp CNTT của sinh viên làm dành cho bạn bè, cộng đồng sinh viên của mình.

Là hoạt động chào mừng kỷ niệm 70 năm Ngày truyền thống học sinh - sinh viên Việt Nam (09/01/1950 - 09/01/2020), cuộc thi được tổ chức nhằm tìm kiếm sản phẩm phần mềm vào ứng dụng thực tế phục vụ việc học tập, sinh hoạt, giải trí lành mạnh, rèn luyện sức khỏe, kỹ năng thực hành xã hội của sinh viên. Sản phẩm phần mềm được trao giải

phải có khả năng ứng dụng trong thực tế.



Sinh viên tham gia một cuộc thi về lập trình do Thành đoàn TP.HCM tổ chức.

Cơ cấu giải thưởng cuộc thi gồm có một giải Nhất là 40 triệu đồng, một giải Nhì 20 triệu đồng, một giải Ba 10 triệu đồng và nhiều giải Khuyến khích.

- Tất cả sinh viên là công dân Việt Nam và sinh viên Việt Nam đang ở nước ngoài đều có thể tham gia cuộc thi. Thời gian nhận bài dự thi từ nay đến hết ngày 18/11. Dự kiến chung kết và trao giải sẽ diễn ra vào tháng 12. Địa chỉ nhận bài thi: Trung tâm phát triển khoa học và công nghệ trẻ, Thành đoàn TP.HCM Lầu 3, số 01, Phạm Ngọc Thạch, P. Bến Nghé, Quận 1, TP.HCM. Điện thoại: (028)38.233.363 - (028)38.230.780 - Fax: 38.244.705.

(Theo pcworld.com.vn)

**THÔNG TIN CHUYÊN  
GIA VÀ SẢN PHẨM  
CÔNG NGHỆ**

## BIẾN XƠ MƯỚP THÀNH QUÀ TẶNG BẠN BÈ THẾ GIỚI

Nhiều người bất ngờ khi xơ mướp trở thành những món quà tặng hay hàng gia dụng tiện ích. Đó là dự án khởi nghiệp của cô gái 9x Nguyễn Thị Huyền (TP Vũng Tàu, tỉnh Bà Rịa - Vũng Tàu).

Các sản phẩm của cô không chỉ được bán trong nước mà còn vươn tầm xuất khẩu sang các nước bạn. Dự án đã đoạt giải khuyến khích Cuộc thi khởi nghiệp Đổi mới sáng tạo tỉnh Bà Rịa - Vũng Tàu năm 2018-2019.

Ít ai ngờ, xơ mướp là thứ bỏ đi đầy rẫy ở những miền quê nghèo lại được cô gái Nguyễn Thị Huyền “hồ biến” thành vật liệu đáng giá để làm nên món hàng kinh doanh giá trị.



*Cô gái trẻ Nguyễn Thị Huyền - chủ nhân dự án khởi nghiệp xơ mướp EVOL.*

Nông trại của cô tại Vũng Tàu rộng khoảng 2.000m<sup>2</sup> phần lớn diện tích để trồng mướp. Điều kỳ

lạ là mướp trồng thu hoạch rất muộn và để càng già càng tốt. Những trái mướp già sẽ cho xơ mướp là nguyên liệu tạo thành những chiếc vỏ bọc cách nhiệt xinh xắn hay miếng lót, món quà tặng dễ thương. Các sản phẩm đang được đưa ra thị trường hiện nay tập trung vào mục đích giáo dục và quà tặng.

Ý tưởng khởi nghiệp bằng xơ mướp của Huyền ra đời từ sự tìm kiếm sản phẩm thay thế cho những sản phẩm thân thiện môi trường và giải quyết câu chuyện phế phẩm nông nghiệp địa phương. Bản thân cô cũng thích và có duyên với mướp. Tháng 3/2019, cô bắt đầu thành lập doanh nghiệp khởi nghiệp từ xơ mướp. Đến nay mô hình đang trong giai đoạn đầu nhưng đã có được những đơn đặt hàng ổn định tại một số quán ăn, nhà hàng, khách sạn tại TP. Vũng Tàu, Thái Lan... Các sản phẩm của Huyền còn tham dự triển lãm tại TPHCM và các nước Thái Lan, Philippines, Malaysia, Brunei và được đánh giá cao.

Nói về sản phẩm của mình, cô cho biết: Xơ mướp có độ đàn hồi cao, kết cấu tốt với các thớ xơ chạy ngang dọc. Xơ mướp không bị mốc, mối, mọt và có khả năng

chịu nhiệt cao. Tuy nhiên, chất liệu này lại không dễ định hình theo ý muốn nên cô đã mất nhiều công nghiên cứu, tìm giải pháp xử lý để cho ra sản phẩm đúng ý muốn. Cô đã tìm ra bí quyết là ép xơ mướp thành từng tấm rồi cắt thành từng miếng để dễ dàng sáng tạo.

Mỗi loại sản phẩm sẽ có một số bước khác nhau, tuy nhiên đều chung ở các bước như loại bỏ vỏ, hạt, rửa, phơi, cắt, nhuộm, chọn xơ để phù hợp với đặc tính từng loại sản phẩm, may hoặc chế tác.

Khó khăn là vậy nhưng với mong muốn tạo ra sự khác biệt cho trái mướp của làng quê Việt Nam cộng với tâm huyết và nhiệt huyết của tuổi trẻ, chị Huyền đã không dừng lại. Hiện nay, mô hình đang trong giai đoạn dò tìm thị trường và nhu cầu khách hàng, trung bình mỗi tháng EVOL bán được khoảng 250- 300 sản phẩm.

*(Theo hoilhpn.org.vn)*

## **NẤU CHUỐI BÓN CHO PHONG LAN**

Trong thành phần của trái chuối có rất nhiều các chất dinh dưỡng mà cây hoa lan rất cần như: vitamin nhóm B, C; carbohydrat; đường, protein; muối khoáng như: calci, natri,

kali, các chất trung, vi lượng rất phong phú và một số hormon kích thích sinh trưởng rễ, thân, lá... Nếu chế biến tốt, nó trở thành một loại phân bón vô cùng rẻ tiền, hiệu quả, giúp cây lan sinh trưởng và phát triển xanh tốt quanh năm.



### **1. Cách chế biến dịch chuối bón cho phong lan**

Bước 1: sử dụng 100 g (1 lạng) chuối đem băm nhỏ cho vào nồi nấu chín với 1 lít nước sạch.

Bước 2: đun sôi và giữ lửa nhỏ chuối sao cho càng nhừ càng tốt, thường là 40 phút – 1 tiếng là được.

Bước 3: nấu xong cho vào cối xay sinh tố xay thật nhuyễn, xay xong cho thêm nước vừa đủ 1 lít dung dịch để bù lại lượng nước đã bị hao hụt trong quá trình nấu.

Sau khi được dung dịch, bạn sử dụng một miếng vải để lọc lấy phần nước chuối và tách riêng phần bã. Phần bã này có thể sử dụng để bón cho địa lan hoặc cây trồng khác rất tốt.

Phần nước thu được có thể

dùng luôn hoặc đổ vào chai cho vào tủ lạnh để sử dụng dần.

## 2. Cách sử dụng dịch chuối bón cho phong lan

Sử dụng dịch chuối ở dạng tưới:

- Dùng bổ sung dưỡng chất quanh năm: 1 lít chuối nấu chín đã xay nhuyễn + 4 lít nước sạch.

- Dùng để kích thích cây xanh, nhanh lớn: 1 lít chuối nấu chín đã xay + 1 g phân NPK 20.20.10 + 4 lít nước sạch.

- Dùng kích thích ra rễ và phòng trừ bệnh: 1 lít chuối nấu chín đã xay + 10 g nấm Trichoderma + 4 lít nước sạch..

- Dùng để phục hồi cây ốm yếu, suy dinh dưỡng: 1 lít chuối nấu chín đã xay + 100 ml nước dừa + 4 lít nước sạch.

- Cách dùng: tưới đều vào giá thể và gốc lan.

- Liều dùng: định kỳ 15 - 30 ngày tưới 1 lần.

- Bảo quản: trong can, thùng có nắp đậy kín, tránh ánh nắng trực tiếp hoặc có thể bảo quản lạnh trong ngăn mát. Nếu để lạnh, bạn cần phải bỏ ra ngoài cho dịch chuối về nhiệt độ bình thường mới được tưới cho lan.

## Sử dụng chuối dạng bón khô cho lan

Sử dụng 100 g chuối đã nấu

chín và xay nhuyễn (không cần bù thêm nước) trộn với 2 kg phân chuồng đã qua xử lý bằng nấm Trichoderma (phân bò, phân dê, phân dơi, phân trùn quế...) nhồi vào túi lưới để gắn vào giá thể, chậu trồng lan hoặc bón trực tiếp vào gốc lan, hoặc trộn chung với giá thể trồng lan.

(Theo vietlinh.vn)

## HỎI – ĐÁP

**Hỏi:** Xin cho hỏi Biện pháp khắc phục vệt đẻ super bị xung khớp chân?

**Trả lời:**

- Vệt đẻ cần nhu cầu khoáng rất cao, đặc biệt là canxi, nếu khẩu phần ăn trong giai đoạn này thiếu canxi cũng gây nên xung khớp, đi lại khó khăn. Do đó người nuôi cần kiểm tra lại khẩu phần ăn và bổ sung khoáng cho đàn vịt.

- Có thể vịt bị viêm khớp mãn tính: Nên điều trị bằng cách tiêm penicillin, lincomycin, liều lượng theo khuyến cáo của nhà sản xuất.

- Kết hợp bổ sung vitamin, thuốc trợ sức, trợ lực cho vịt.

- Khi điều trị bệnh, việc tăng cường chăm sóc nuôi dưỡng, cải thiện môi trường chăn nuôi, giúp vịt nhanh hồi phục

(Theo nhachannuoi.vn)