

VẤN ĐỀ VÀ SỰ KIỆN

ĐẢNG BỘ, DÂN VÀ QUÂN TỈNH BÀ RỊA - VŨNG TÀU LẬP THÀNH TÍCH CHÀO MỪNG ĐẠI HỘI LẦN THỨ VII CỦA ĐẢNG BỘ TỈNH

Thực hiện Chỉ thị số 35-CT/TW ngày 30/5/2019 của Bộ Chính trị về Đại hội Đảng bộ các cấp tiến tới Đại hội Đại biểu toàn quốc lần thứ XIII của Đảng; Kế hoạch số 287-KH/TU ngày 04/11/2019 của Tỉnh ủy Bà Rịa-Vũng Tàu về Tuyên truyền Đại hội Đảng bộ các cấp, Đại hội Đảng bộ tỉnh Bà Rịa-Vũng Tàu lần thứ VII, nhiệm kỳ 2020-2025 tiến tới Đại hội đại biểu toàn quốc lần thứ XIII của Đảng;

Đại hội Đảng bộ các cấp, Đại hội Đảng bộ tỉnh Bà Rịa-Vũng Tàu lần thứ VII, nhiệm kỳ 2020-2025 tiến tới Đại hội đại biểu toàn quốc lần thứ XIII của Đảng là đợt sinh hoạt chính trị sâu rộng trong toàn Đảng, toàn dân, toàn quân, có ý nghĩa chính trị trọng đại của tỉnh, của đất nước. Nhằm mục đích:

- Đẩy mạnh công tác tuyên truyền nâng cao nhận thức cho cán bộ, đảng viên và quần chúng nhân dân trong tỉnh về ý nghĩa,

tầm quan trọng của Đại hội, tạo sự đồng thuận trong xã hội để tổ chức thành công Đại hội Đảng bộ các cấp hướng tới Đại hội Đảng bộ tỉnh Bà Rịa-Vũng Tàu lần thứ VII và Đại hội đại biểu toàn quốc lần thứ XIII của Đảng.

- Thông qua công tác tuyên truyền giúp cán bộ, đảng viên và nhân dân nhận thức sâu sắc hơn về quan điểm, chủ trương, định hướng của Đảng, nhằm tiếp tục kiên định mục tiêu độc lập dân tộc gắn liền với chủ nghĩa xã hội và hội nhập quốc tế.

- Cổ vũ, động viên toàn Đảng bộ, chính quyền, quân và nhân dân các dân tộc tỉnh Bà Rịa-Vũng Tàu phát huy tinh thần yêu nước, ý chí tự lực, tự cường, sức mạnh đại đoàn kết dân tộc; vận động các tầng lớp nhân dân tham gia xây dựng Đảng; tạo không khí phấn khởi, tin tưởng vào Đại hội Đảng bộ các cấp và Đại hội XIII của Đảng; thi đua thực hiện thắng lợi Nghị quyết Đại hội Đảng bộ các cấp nhiệm kỳ 2015-2020, lập thành tích cao nhất chào mừng Đại hội Đại biểu toàn quốc lần thứ XIII của Đảng.

Với nội dung tuyên truyền:

- Tuyên truyền về giá trị, nội dung cơ bản, cốt lõi và những nội dung được Đảng ta vận dụng,

phát triển mới của chủ nghĩa Mác-Lênin, tư tưởng Hồ Chí Minh; mục tiêu độc lập dân tộc và chủ nghĩa xã hội; vai trò, trách nhiệm của cán bộ, đảng viên, nhân dân trong học tập, vận dụng chủ nghĩa Mác - Lênin, tư tưởng Hồ Chí Minh trong tình hình mới.

- Tuyên truyền sự ra đời và trưởng thành của Đảng Cộng sản Việt Nam qua các kỳ Đại hội; về Cương lĩnh, Điều lệ Đảng, những vấn đề mới trong công tác lý luận của Đảng; kết quả việc học tập và làm theo tư tưởng, đạo đức, phong cách Hồ Chí Minh.

- Tuyên truyền, triển khai Chỉ thị số 35-CT/TW ngày 30/5/2019 của Bộ Chính trị về Đại hội Đảng bộ các cấp tiến tới Đại hội Đại biểu toàn quốc lần thứ XIII của Đảng; 287-KH/TU ngày 04/11/2019 của Tỉnh ủy Bà Rịa-Vũng Tàu về Tuyên truyền Đại hội Đảng bộ các cấp, Đại hội Đảng bộ tỉnh Bà Rịa-Vũng Tàu lần thứ VII, nhiệm kỳ 2020-2025 tiến tới Đại hội đại biểu toàn quốc lần thứ XIII của Đảng; các văn bản chỉ đạo của Trung ương, của tỉnh về công tác chuẩn bị, tổ chức Đại hội Đảng các cấp tiến tới Đại hội XIII của Đảng.

- Tuyên truyền ý nghĩa, tầm quan trọng, mục tiêu, nhiệm vụ,

bối cảnh, thời điểm diễn ra đại hội Đảng bộ các cấp, Đại hội Đảng bộ tỉnh Bà Rịa-Vũng Tàu lần thứ VII và Đại hội XIII của Đảng; quy chế bầu cử trong Đảng; việc tổ chức Đại hội điểm, nhất là kinh nghiệm trong chỉ đạo và tổ chức Đại hội điểm để tiến tới tổ chức thành công Đại hội Đảng bộ các cấp; các văn kiện dự thảo trình Đại hội Đảng bộ các cấp và Đại hội XIII của Đảng; việc đóng góp ý kiến của các cơ quan, tổ chức, cán bộ, đảng viên, nhân dân vào dự thảo văn kiện Đại hội Đảng bộ các cấp, Đại hội XIII của Đảng.

- Tuyên truyền, phổ biến sâu rộng kết quả, phong trào thi đua, các hoạt động thiết thực, quyết tâm thực hiện thắng lợi Nghị quyết Đại hội Đảng bộ tỉnh Bà Rịa-Vũng Tàu lần thứ VII; kết quả thực hiện các mục tiêu, nhiệm vụ; tình hình thực hiện nghị quyết đại hội đảng bộ các cấp nhiệm kỳ 2015-2020; kết quả thực hiện Nghị quyết Trung ương 4 (khóa XII) về “*Tăng cường xây dựng, chỉnh đốn Đảng; ngăn chặn, đẩy lùi sự suy thoái về tư tưởng chính trị, đạo đức, lối sống, những biểu hiện "tự diễn biến", "tự chuyển hoá" trong nội bộ*”; những ưu điểm, khuyết điểm, nguyên nhân và bài học kinh nghiệm trong

công tác xây dựng Đảng 5 năm qua và mục tiêu, nhiệm vụ nhiệm kỳ tới; kết quả đạt được trong phát triển kinh tế – xã hội của các ngành, đơn vị, địa phương trên địa bàn tỉnh Bà Rịa-Vũng Tàu.

- Tuyên truyền Các phong trào thi đua yêu nước, các công trình chào mừng các sự kiện chính trị quan trọng, các ngày lễ lớn của đất nước trong các năm 2019, 2020 gắn với việc tuyên truyền đại hội đảng bộ các cấp, Đại hội Đảng bộ tỉnh lần thứ VII, tiến tới Đại hội đại biểu toàn quốc lần thứ XIII của Đảng; những nhân tố mới, điển hình tiên tiến trên các lĩnh vực, nhất là trong thực hiện các nhiệm vụ phát triển kinh tế - xã hội, trong thực hiện Nghị quyết Trung ương 4 (khóa XII) về *“Tăng cường xây dựng, chỉnh đốn Đảng; ngăn chặn, đẩy lùi sự suy thoái về tư tưởng chính trị, đạo đức, lối sống, những biểu hiện “tự diễn biến”, “tự chuyển hoá” trong nội bộ”* và Chỉ thị số 05-CT/TW của Bộ Chính trị về *“Đẩy mạnh việc học tập và làm theo tư tưởng, đạo đức, phong cách Hồ Chí Minh”*.

- Đẩy mạnh công tác thông tin đối ngoại về Đại hội Đảng các cấp để giúp người Việt Nam ở nước ngoài, bạn bè và nhân dân

các nước hiểu đúng, ủng hộ công cuộc đổi mới của Đảng và Nhân dân ta.

- Tuyên truyền truyền thống vẻ vang của Đảng Cộng sản Việt Nam trong suốt chặng đường 90 năm lãnh đạo đấu tranh giải phóng dân tộc, xây dựng và bảo vệ Tổ quốc gắn với hoạt động tuyên truyền đại hội Đảng các cấp.

- Chủ động, kịp thời cung cấp thông tin, đặc biệt là các thông tin được báo chí và dư luận quan tâm nhằm đấu tranh, phản bác các thông tin quan điểm sai trái thù địch; chống âm mưu *“diễn biến hòa bình”* của các thế lực thù địch và các phần tử cơ hội chính trị, lợi dụng việc góp ý vào dự thảo các văn kiện đại hội để xuyên tạc về công tác nhân sự đại hội; phê phán tư tưởng bè phái, cục bộ, lợi ích nhóm, gây mất đoàn kết nội bộ, thái độ thờ ơ, thiếu trách nhiệm, sai trái trên không gian mạng, góp phần định hướng dư luận xã hội, thiếu ý thức xây dựng Đảng...

(Theo Sở TTTT)

NGÀY HỘI "ĐẠI ĐOÀN KẾT TOÀN DÂN TỘC" NĂM 2019: GẮN KẾT CỘNG ĐỒNG

Nhân kỷ niệm 89 năm Ngày

thành lập Mặt trận Dân tộc thống nhất Việt Nam (18/11/1930-18/11/2019), nhiều khu phố, thôn, ấp trên địa bàn tỉnh đã tổ chức Ngày hội "Đại đoàn kết toàn dân tộc" năm 2019. dịp này, lãnh đạo Tỉnh ủy, HĐND, UBND, Ủy ban MTTQ Việt Nam tỉnh, lãnh đạo các sở, ngành, địa phương đã đến tham dự, chung vui với các tầng lớp nhân dân.

Ngày hội Đại đoàn kết toàn dân tộc năm 2019 được tổ chức ở khu dân cư tập trung từ 16/11 đến 18/11, gồm 2 phần, phần lễ và phần hội. Trong phần lễ, Ban Công tác Mặt trận ôn lại truyền thống của Mặt trận Dân tộc thống nhất Việt Nam; báo cáo kết quả thực hiện Cuộc vận động "Toàn dân đoàn kết xây dựng nông thôn mới, đô thị văn minh", phát động phong trào thi đua năm 2020 và biểu dương khen thưởng người tốt, việc tốt, gia đình văn hóa tiêu biểu. Đồng thời vận động để giúp đỡ người nghèo, đồng bào bị thiên tai lũ lụt...

Trong phần hội, các khu dân cư tổ chức các hoạt động văn hóa, văn nghệ, thể thao, các trò chơi mang đậm tính truyền thống văn hóa của địa phương, dân tộc, tạo không khí vui tươi, phấn khởi trong cộng đồng. Bên cạnh đó,

các địa phương còn tổ chức các hoạt động như: trao nhà "đại đoàn kết", nhà tình nghĩa; thăm và tặng quà các gia đình chính sách, cán bộ lão thành cách mạng, họp mặt cán bộ Mặt trận các thời kỳ, vệ sinh môi trường đường làng, ngõ xóm...

Kết thúc Ngày hội, tùy theo điều kiện của khu dân cư, một số nơi còn tổ chức "bữa cơm đoàn kết" để mọi người có dịp giao lưu, tạo không khí phấn khởi, đầm ấm, đoàn kết cùng nhau xây dựng tình làng nghĩa xóm thêm bền chặt.

Tại ngày hội, lãnh đạo tỉnh và các sở, ngành, địa phương đã thông tin đến bà con nhân dân những kết quả nổi bật về tình hình phát triển kinh tế - xã hội, quốc phòng - an ninh, công tác xây dựng Đảng, chính quyền của tỉnh năm 2019, đồng thời ghi nhận và biểu dương những kết quả đạt được của các khu dân cư trong việc thực hiện các cuộc vận động, các phong trào thi đua yêu nước.

8 giờ sáng 16/11, Ngày hội "Đại đoàn kết toàn dân tộc" mới diễn ra nhưng từ hơn 7 giờ, hàng chục người dân đã có mặt tại trụ sở khu phố 4 (phường Phước Trung, TP. Bà Rịa) để cùng nhau lo công tác hậu cần, đón khách.

Trong hội trường, các ĐVTN kiểm tra sân khấu, âm thanh, sắp xếp bàn ghế ngay ngắn, chuẩn bị dụng cụ cho phân hội. Ngoài sân, chị em phụ nữ lo chuẩn bị món ăn, nước uống... Tiếng cười nói của người dân hòa lẫn âm thanh những ca khúc về tình yêu quê hương đất nước, ca ngợi Đảng, Bác Hồ vọng ra từ hội trường làm cho không khí ngày hội thêm tươi vui, rộn rã.

Ông Nguyễn Trọng Thành, Bí thư Chi bộ khu phố 4 (phường Phước Trung) phấn khởi cho biết, trong năm 2019, nhân dân khu phố đã đạt nhiều kết quả tích cực trong cuộc vận động "Toàn dân đoàn kết xây dựng nông thôn mới, đô thị văn minh". Việc thực hiện 5 nội dung của cuộc vận động đã mang lại nhiều lợi ích thiết thực, góp phần giảm nghèo, cải thiện và nâng cao đời sống của nhân dân trên các mặt. nếp sống văn minh, gia đình văn hóa ngày càng tiến bộ, an ninh chính trị, trật tự an toàn xã hội được bảo đảm.

Tương tự, sáng 18/11, tại khu dân cư An Trung, xã An nhứt, huyện Long Điền cũng đã tổ chức Ngày hội "Đại đoàn kết toàn dân tộc" năm 2019.

Khu dân cư An Trung có 223 hộ dân trên tổng số 979 nhân

khẩu, trong đó 85% người dân sống bằng nghề sản xuất lúa nước và chăn nuôi nhỏ lẻ.



Ông Trần Duy Tâm Thanh – Phó giám đốc Sở Khoa học và Công nghệ tỉnh đại diện trao quà cho các hộ nghèo khu dân cư An Trung – xã An nhứt.

Thực hiện cuộc vận động “Toàn dân đoàn kết xây dựng nông thôn mới, đô thị văn minh”, trong năm 2019, Chi bộ, Ban Công tác Mặt trận khu phố đã trao giấy khen cho những tập thể và cá nhân tiêu biểu đạt thành tích xuất sắc. Cũng nhân dịp này, Ban vận động xây dựng quỹ “Vì người nghèo” tặng 04 phần quà cho các hộ nghèo đặc biệt khó khăn trong khu phố.

(TH)

ĐẨY MẠNH TUYÊN TRUYỀN THÁNG HÀNH ĐỘNG PHÒNG, CHỐNG HIV/AIDS

Bộ Y tế đã có văn bản gửi Ban Chỉ đạo phòng, chống AIDS và phòng, chống tệ nạn ma túy, mại dâm các bộ, ngành, đoàn thể và các tỉnh, thành phố trực thuộc Trung ương về việc Triển khai

Tháng hành động quốc gia phòng, chống HIV/AIDS (gọi tắt là Tháng hành động) năm 2019. Từ ngày 10/11 đến ngày 10/12/2019, Ủy ban quốc gia phát động trong cả nước Tháng hành động quốc gia phòng, chống HIV/AIDS năm 2019, hưởng ứng Ngày thế giới phòng, chống HIV/AIDS với chủ đề “Cùng hành động để kết thúc dịch AIDS”.

Có 4 mục tiêu của Tháng hành động là: (1) Huy động sự tham gia của các nhà lãnh đạo, người cung cấp dịch vụ và toàn thể cộng đồng người tham gia phòng, chống HIV/AIDS để đạt được các mục tiêu 90-90-90 và các mục tiêu của chiến lược quốc gia phòng, chống HIV/AIDS đến năm 2020 và tầm nhìn năm 2030, tiến tới kết thúc dịch AIDS tại Việt Nam vào năm 2030. (2) Tăng cường các hoạt động dự phòng lây nhiễm HIV, xét nghiệm phát hiện và điều trị sớm HIV/AIDS, Bảo hiểm Y tế cho người nhiễm HIV cho người dân, đặc biệt cho những người dễ tổn thương, người có hành vi nguy cơ cao, người dân sống ở vùng sâu, vùng xa, đồng bào dân tộc ít người. (3) Giảm kỳ thị và phân biệt đối xử với những người nhiễm HIV và ảnh hưởng bởi HIV/AIDS, tăng

cường sự hỗ trợ của gia đình, xã hội với người nhiễm HIV/AIDS và trách nhiệm của người nhiễm HIV/AIDS với gia đình, xã hội đặc biệt là trong dự phòng lây nhiễm HIV và tham gia các hoạt động phòng chống HIV/AIDS. (4) Tiếp tục mở rộng độ bao phủ các dịch vụ và nâng cao chất lượng các dịch vụ dự phòng, xét nghiệm HIV, Bảo hiểm Y tế và điều trị HIV/AIDS đến mọi người dân.

Tổ chức phòng chống HIV/AIDS Liên hiệp quốc (UNAIDS) chọn chủ đề “Cộng đồng tạo nên sự khác biệt” (Communities make the difference); với sự kêu gọi sự chung tay của cả cộng đồng trong phòng, chống HIV/AIDS.

Các hoạt động chủ yếu được thực hiện đó là, Ban chỉ đạo phòng, chống HIV/AIDS và phòng chống tệ nạn ma túy, mại dâm các cấp ban hành văn bản chỉ đạo, hướng dẫn các đơn vị trực thuộc tăng cường triển khai các hoạt động trong tháng hành động. Tùy theo điều kiện, tổ chức các hội nghị, hội thảo dự phòng lây nhiễm HIV; chú ý các biện pháp dự phòng sớm và chủ động như mô hình cung cấp bơm kim tiêm sạch, bao cao su, chất bôi trơn, điều trị nghiện bằng Methadone,

các biện pháp dự phòng lây nhiễm HIV bằng thuốc ARV như dự phòng trước phơi nhiễm, dự phòng sau phơi nhiễm HIV; không phát hiện = không lây truyền (K=K). Tăng cường xét nghiệm HIV tại cộng đồng. Đánh giá việc thực hiện mục tiêu 90-90-90; huy động kinh phí cho hoạt động phòng chống HIV/AIDS; sơ kết việc thực hiện Quyết định của Thủ tướng Chính phủ về cấp thẻ Bảo hiểm Y tế cho người nhiễm cũng như triển khai việc khám, điều trị HIV/AIDS thông qua Bảo hiểm Y tế; chống kỳ thị phân biệt đối xử liên quan đến HIV/AIDS tại gia đình và cộng đồng; tại trường học và nơi làm việc; tổ chức tốt Chỉ thị 10/CT-BYT về tăng cường các hoạt động giảm kỳ thị phân biệt đối xử liên quan HIV trong các cơ sở y tế.

Các đơn vị cần tổ chức gặp mặt, sinh hoạt, hội thảo với những người nhiễm HIV, người dễ bị tổn thương với HIV, truyền thông dự phòng, thực hiện các hành vi an toàn, tiếp cận sớm với dịch vụ dự phòng, lợi ích của tư vấn xét nghiệm HIV sớm; lợi ích điều trị sớm HIV/AIDS; lợi ích của Bảo hiểm Y tế với người nhiễm HIV; vận động người nhiễm HIV chủ động sử dụng thẻ Bảo hiểm Y tế

trong khám chữa bệnh. Tổ chức các hội thảo chuyên đề chia sẻ kinh nghiệm, các mô hình xét nghiệm HIV tại cộng đồng do cán bộ y tế và nhân viên cộng đồng thực hiện, mô hình trong dự phòng, chăm sóc, điều trị HIV/AIDS và chống kỳ thị phân biệt đối xử; các gương điển hình người nhiễm chủ động tham gia phòng, chống HIV/AIDS; vươn lên làm chủ, giúp nhau nâng cao chất lượng cuộc sống.

Ủy ban quốc gia khuyến khích các ngành, tỉnh tổ chức lễ phát động Tháng hành động quốc gia phòng, chống HIV/AIDS năm 2019, thời gian thực hiện cần thực hiện trước ngày 10/11/2019. Mittinh, diễu hành nên tổ chức vào Ngày Thế giới phòng chống HIV/AIDS (01/12/2019); tổ chức đi bộ, đạp xe, trưng bày, triển lãm, ca nhạc, diễn kịch, truyền thông, chiếu phim... gây quỹ hỗ trợ người nhiễm HIV/AIDS. Tuyến huyện, xã, phường, khuyến khích tổ chức sự kiện thích hợp, huy động sự tham gia các toàn thể cộng đồng. Tăng cường các hình thức truyền thông trực tiếp, truyền thông cá nhân, nhóm, thăm gia đình người nhiễm HIV, tư vấn tại các cơ sở y tế, tổ chức sinh hoạt của các câu lạc bộ, nhóm tự lực,

nhóm giáo dục đồng đẳng.

Đối với các phương tiện thông tin đại chúng, cần phát sóng trên truyền hình, kênh phát thanh, báo in, báo điện tử trong Tháng hành động quốc gia phòng, chống HIV/AIDS; các phóng sự, quảng cáo, chương trình tọa đàm, giao lưu với người nhiễm HIV/AIDS. Xây dựng các hoạt động truyền thông qua mạng xã hội trên hệ thống Fanpage, Facebook, Zalo, Lotus. Tổ chức các cuộc thi tìm hiểu, đêm giao lưu văn nghệ tại xã, phường; các sự kiện nên có sự tham gia của người nhiễm HIV; xây dựng các cụm pano, khẩu hiệu, treo băng rôn tại các địa điểm đông người qua lại.

(TH)

CÔNG NGHỆ VÀ ĐỜI SỐNG

TÁC HẠI CỦA THUỐC LÁ

Theo Quỹ Phòng chống tác hại thuốc lá - Bộ Y tế, thuốc lá là tác nhân gây ra 30% các loại ung thư, trong đó ung thư phế quản đứng đầu danh sách, kế đến là thanh quản, vòm hầu, khoang miệng, thực quản, dạ dày, tụy tạng, bàng quang, thận; cổ tử cung và vú ở nữ. Người hút thuốc có nguy cơ mắc ung thư máu, ung thư não

cao hơn người bình thường. Đối với các bệnh về tim mạch, trung bình cứ 3 người tử vong thì có 1 người hút thuốc lá.

Một nghiên cứu được tiến hành tại Bệnh viện K Trung ương, những người hút thuốc trong vòng 6 tháng có khả năng bị ung thư phổi cao gấp 6,5 lần so với người không hút và tử vong sớm hơn người không hút đến 20 năm. Đặc biệt, những đứa trẻ trong gia đình có người hút thuốc có nguy cơ lên cơn hen hàng ngày tăng gấp 2 lần, số lần phải nhập viện để điều trị cơn hen cũng nhiều hơn so với những đứa trẻ mà các thành viên trong gia đình không hút thuốc.

Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) cho biết, khói thuốc lá chứa tới hơn 7.000 chất phần lớn là chất độc hại, trong đó có 69 chất là tác nhân gây ung thư, đặc biệt nguy hiểm nhất là nicotine. Do đó, khi hút thuốc lá, hoặc sống chung với người hút thuốc, khói thuốc hít qua phổi ngấm vào máu, tích lũy lâu ngày trở thành điều kiện và nguyên nhân gây các bệnh ung thư.

Khói thuốc không những ảnh hưởng đến người hút mà còn làm ô nhiễm môi trường xung quanh, khiến những người không hút thuốc thường xuyên nhưng hít

phải khói thuốc cũng sẽ mắc các bệnh như người hút thuốc. Khói tỏa ra từ đầu điều thuốc đang cháy chứa nhiều chất độc cao gấp 21 lần so với khói thuốc thở ra. Ước tính cứ 10 người hút thuốc tử vong thì có một người hít phải khói thuốc thụ động. Việc hút thuốc lá khá tự do, không chịu chế tài xử lý ở các khu vực công cộng như bến tàu, bến xe, ô tô buýt đang tạo ra một lớp cư dân chịu ảnh hưởng nặng nề từ phơi nhiễm khói thuốc thụ động.

Khi bị tiếp xúc với thuốc lá thụ động, đặc biệt là đối với phụ nữ mang thai và trẻ sơ sinh, phơi nhiễm khói thuốc có khả năng gây hại tới sức khỏe hoặc thậm chí gây tử vong ở trẻ em. Hiện có khoảng 47 triệu người phải chịu các tác hại đó tại Việt Nam. Cụ thể, mức độ phơi nhiễm khói thuốc lá tại nhà là 53,5% tương đương 28,5 triệu người không hút thuốc; tại nơi làm việc là 36,8% tương đương 5,9 triệu người không hút thuốc; tại nơi công cộng là 18,5% tương đương 1,4 triệu người không hút thuốc.

Trẻ em khi tiếp xúc với khói thuốc thụ động hay ô nhiễm, phổi phát triển kém, nhiều nguy cơ bị viêm phế quản - phổi. Khói thuốc lá làm tăng nguy cơ nhiễm

trùng/viêm tai giữa, đối với trẻ có bố mẹ hút thuốc lá tăng nguy cơ lên 48%. Ngoài ra, nó còn làm tăng 22% nguy cơ trẻ sinh nhẹ cân; tăng nguy cơ đột tử trẻ em.

Bên cạnh đó, tần suất chữa ngoài tử cung ở những người hút thuốc cao gấp 2,2 - 4 lần so với người không hút thuốc. Hút thuốc còn làm giảm tình trạng miễn dịch dẫn đến nhiễm trùng ở vòm họng nhiều, gây nên vô sinh cao hơn ở người hút thuốc. Thuốc lá gây sảy thai tự phát, ở những phụ nữ hút thuốc lá nguy cơ sảy thai cao gấp 1,5-3,2 lần so với những người không hút thuốc.

Theo thông kê y khoa, những người hút thuốc lá sẽ dễ mắc các bệnh về răng miệng nhiều gấp 3-6 lần và nguy cơ bị rụng răng là rất cao, cao gấp 2 lần so với người thường. Những bệnh lý về răng miệng thường gặp khi hút thuốc lá là viêm nhiễm ở răng, nướu và phần xương xung quanh răng.

Người trẻ hút thuốc nhiều có nguy cơ bị viêm lợi hoại tử loét, đây là một loại bệnh nặng và nhanh chóng dẫn đến viêm quanh răng hoại tử loét, cuối cùng là mất răng. Những người có sức khỏe tốt mà hút thuốc kéo dài nhiều năm sẽ có nguy cơ bị viêm quanh răng mạn tính, bệnh tiến triển từ

từ làm lung lay nhiều răng.

Thuốc lá hút và nhai có khả năng kích thích các tế bào biểu mô niêm mạc lưỡi, má, sàn miệng và các vị trí khác ở miệng và họng tạo ra các tổn thương tiền ung thư (leukoplakia) rồi tiến triển thành ung thư biểu mô (squamous cell carcinoma). Những người suy dinh dưỡng, chế độ ăn thiếu vitamin A, D, E mà hút thuốc lá càng có nguy cơ bị ung thư miệng.

Thuốc lá nhai gây các tổn thương ung thư biểu mô nhiều hơn thuốc lá hút. Có khoảng 90% số người bị ung thư miệng, môi, lưỡi và cổ họng do hút thuốc và rủi ro mắc bệnh tăng tỷ lệ thuận với mức độ hút hoặc nhai thuốc. Người hút thuốc lá có nguy cơ mắc ung thư cao gấp 6 lần so với người không hút. Khoảng 37% các bệnh nhân vẫn tiếp tục hút sau liệu trình điều trị ung thư có dấu hiệu khối u di căn sang vị trí khác như miệng, môi, lưỡi, cổ họng.

Đối với thuốc lá điện tử, các chất lỏng có thể bơm lại nhiều lần vào thiết bị hóa hơi, thường chứa nicotine, hương liệu và propylene glycol, một chất phụ gia thực phẩm không màu, không mùi vẫn thường được sử dụng trong nhiều thực phẩm và đồ uống chế biến.

Nó cũng được dùng làm dung môi cho một số loại dược phẩm.

Theo một nghiên cứu thực hiện bởi các nhà nghiên cứu tại Đại học Harvard, 75% trong số 51 loại tinh dầu thuốc lá điện tử có chứa diacetyl - một chất gây bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính; các hạt nhỏ và kim loại trong đó có cả các kim loại nặng độc hại trong hơi khói của thuốc lá điện tử như: Thiếc, nickel, chì và thủy ngân.

Propylene glycol vốn rất an toàn trong thực phẩm nhưng lại không an toàn khi có trong thành phần của thuốc lá điện tử. Các hạt nano nguy hiểm từ chất này có thể gây kích ứng phổi và mắt, gây ra chứng viêm phổi hoặc nhiễm trùng phổi, với những người bị bệnh phổi mạn tính có thể gây ra hen phế quản, bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính, giãn phế quản.

Cùng với các tổn thất về sức khỏe, sử dụng thuốc lá cũng gây ra các gánh nặng về kinh tế không chỉ cho người sử dụng mà còn cho cả gia đình họ và xã hội. Một điều tra toàn cầu về tình hình sử dụng thuốc lá ở người trưởng thành tại Việt Nam cho thấy, số tiền người dân Việt Nam chi mua thuốc lá là 31 nghìn tỷ đồng/năm.

Theo WHO, mỗi năm thế giới có khoảng 6 triệu người tử vong

do các bệnh liên quan đến hút thuốc lá và 600.000 người chết do phơi nhiễm với khói thuốc lá thụ động. Nếu các biện pháp phòng, chống tác hại của thuốc lá không được thực hiện, số lượng người hút thuốc lá vẫn tăng lên thì đến năm 2030 con số này sẽ tăng lên thành 8 triệu người/năm, trong đó 70% ca tử vong là ở các nước đang phát triển. Do đó, để bảo đảm sức khỏe, những người hút thuốc lá hãy cai thuốc lá càng sớm càng tốt.

(Theo hoinongdan.org.vn)

NHỮNG CẢNH BÁO QUAN TRỌNG KHI ĂN CÁ

Cá là món ăn giàu dinh dưỡng, dễ hấp thu, có thể chế biến thành nhiều món đa dạng nên thường xuất hiện trong thực đơn của nhiều gia đình. Tuy nhiên, có những sai lầm có hại cho sức khỏe khi ăn cá mà bạn nên biết.

Rã đông cá không đúng cách

Nếu bạn dùng nhiều nước nóng để rã đông cá sẽ khiến vi khuẩn có cơ hội bám vào cá. Tốt nhất, bạn hãy đưa cá ra khỏi ngăn đá sớm và rã đông bằng nước ở nhiệt độ bình thường.

Mật cá dễ gây ngộ độc

Nhiều người truyền miệng về tác dụng chữa bệnh của mật cá

như: Đau lưng, hen suyễn, đau bụng... Tuy nhiên, chưa có tài liệu khoa học nào khẳng định việc nuốt mật cá có tác dụng chữa bệnh. Trên thực tế, các bệnh viện thường nhận được rất nhiều trường hợp cấp cứu do nuốt mật cá. Qua phân tích, người ta thấy, trong mật cá, đặc biệt là mật cá trắm, cá chép thường có chứa độc tố alcol steroid. Chất này gây viêm gan, viêm thận cấp, tác động nguy hại lên hệ thần kinh.



Khi ngộ độc mật cá, bạn nên xử trí bằng cách đào thải chất độc ra khỏi cơ thể với việc gây nôn sớm, rửa dạ dày, điện giải và muối, dùng các biện pháp hỗ trợ hô hấp, tim mạch. Để đề phòng ngộ độc, chúng ta nên bỏ mật, lòng cá.

Nhiễm độc và giun sán do ăn gỏi cá

Hầu như tất cả các loài cá đều bị nhiễm ký sinh trùng một cách tự nhiên, nếu không được nấu chín sẽ không thể tiêu diệt các kí sinh trùng. Khi bạn ăn gỏi cá, các kí sinh trùng sẽ xâm nhập vào cơ

thể, làm cho gan bị nhiễm ký sinh trùng, trường hợp nghiêm trọng có thể dẫn đến ung thư gan.

Ăn cá khi bị ho

Các chuyên gia y tế khuyến cáo, việc ăn cá khi sử dụng thuốc ho hay các thuốc kháng sinh liều cao, thuốc hạ huyết áp sẽ làm phản tác dụng của cả thuốc và thực phẩm, gây hại cho bạn. Người bị ho lâu ngày và đang dùng thuốc điều trị không nên ăn cá, đặc biệt là cá biển để tránh bị dị ứng.

Nguy cơ bị gout nếu ăn cá khi đói

Các chuyên gia dinh dưỡng cảnh báo triệu chứng bị gout tăng cao, phát tác nhanh nếu bạn ăn cá khi đói. Có hiện tượng đó là do hàm lượng dinh dưỡng trong cá có chất đạm cao được vào cơ thể bạn khi đói sẽ làm tăng lượng Purine chuyển hóa thành dạng axit uric – một loại axit làm tổn thương ở mô, dẫn đến bệnh gout. Không chỉ cá, các loại hải sản nói chung luôn được chuyên gia dinh dưỡng về gout khuyến cáo không nên sử dụng.

Uớp muối cá quá mặn dẫn đến nguy cơ ung thư

Cá ướp muối thường đậm vị, thịt cá chắc nên được nhiều người yêu thích. Tuy nhiên, khi cá được

trải qua quá trình ướp muối ở nồng độ cao và làm mất nước trong quá trình chế biến, sẽ sản sinh ra hợp chất nitrososamin – được chứng minh là có thể dẫn đến ung thư. Khi ăn cá ướp muối mặn lâu ngày sẽ tăng nguy cơ huyết áp cao, mỡ máu... và nhiều bệnh lý khác.

(Theo nhanongxanh.vn)

THIỆT BỊ CẢM BIẾN GIẢI CỨU TRẺ EM BỊ BỎ QUÊN TRÊN XE HƠI

Thiết bị sử dụng công nghệ radar và trí thông minh nhân tạo để kích hoạt báo động khi phát hiện vật nuôi hoặc trẻ em bị bỏ một mình trong xe, đội ngũ sản xuất nói rằng nó hoạt động với độ chính xác 100%.

Cảm biến, có kích thước rất nhỏ, sẽ được gắn vào trần xe hoặc gương chiếu hậu. Theo các nhà khoa học tại Đại học Waterloo, Canada, tín hiệu radar của nó sẽ được phản hồi lại bởi người hoặc vật nuôi trong xe và sau đó trí thông minh nhân tạo sẽ phân tích các tín hiệu để xác định xem có báo động hay không.

Thiết bị này sẽ ngăn chặn các cửa bị khóa và phát ra âm thanh báo động để cảnh báo người lái xe

và người dân trong khu vực về việc có người bị bỏ quên trong xe.

"Thiết bị này có thể giải quyết một vấn đề nghiêm trọng trên toàn thế giới", ông George Shaker, giáo sư kỹ thuật tại Đại học Waterloo, tuyên bố. "Hệ thống này có giá cả phải chăng đến nỗi nó có thể trở thành thiết bị tiêu chuẩn trong tất cả các phương tiện".

"Không giống như máy ảnh, thiết bị này bảo vệ sự riêng tư và nó không có bất kỳ điểm mù nào vì radar có thể xuyên qua ghế, để xác định xem có trẻ sơ sinh có đang ngồi ghế sau xe không," ông Shaker nói thêm.

Theo tổ chức Kids and Cars, trung bình có 37 trẻ em tử vong mỗi năm do bị bỏ quên trong xe hơi ở Mỹ. Chỉ tính riêng trong năm 2019 cho đến nay, số trường hợp trẻ nhỏ tử vong do bị bỏ quên trong xe đã lên tới 52.

Nhóm phát triển thiết bị dự kiến sẽ tung sản phẩm ra thị trường vào cuối năm 2020.

(Theo ngaynay.vn)

NÔNG NGHIỆP VÀ NÔNG THÔN

**HIỆP ĐỊNH CPTPP, EVFTA
TẠO SỨC BẬT CHO NGÀNH**

NÔNG NGHIỆP VIỆT

Năm 2018 - 2019, Việt Nam đã tham gia 2 FTA có quy mô lớn nhất từ trước đến nay, đó là CPTPP và EVFTA. Việc ký kết các hiệp định này được đánh giá sẽ mở ra cơ hội to lớn cho thị trường xuất khẩu nông, lâm, thủy sản. Thông qua hai hiệp định này, các mặt hàng nông sản của Việt Nam sẽ có cơ hội được tiếp cận tới 37 thị trường lớn với dân số hơn 1 tỷ người.

Thứ trưởng Bộ Công Thương Đỗ Thắng Hải cho biết việc tham gia một số FTA thế hệ mới chắc chắn mở ra một giai đoạn hợp tác mới đầy triển vọng, kỳ vọng mang lại lợi ích thiết thực cho người dân, doanh nghiệp và tạo ra sức bật lớn cho ngành nông nghiệp của cả Việt Nam và các đối tác.

Cũng theo Thứ trưởng, tham gia CPTPP, phần lớn hàng nông sản xuất khẩu chủ lực của Việt Nam được hưởng thuế suất 0% ngay sau khi Hiệp định có hiệu lực hoặc sau 3-5 năm, ví dụ như một số loại thủy sản (cá, tôm), các loại rau quả tươi và rau quả chế biến, gạo, các loại hạt khô... Đây là cơ hội tiềm năng để các doanh nghiệp Việt Nam tăng trưởng xuất khẩu cũng như góp phần đa dạng

hóa thị trường xuất khẩu cho các mặt hàng nông lâm thủy sản có thế mạnh của ta.

Còn với hiệp định EVFTA sẽ đem lại cơ hội lớn cho lĩnh vực nông nghiệp khi thuế hàng loạt mặt hàng nông sản xuất khẩu sang EU sẽ dần giảm về 0% sau một lộ trình ngắn.

Cho đến nay, đây là mức cam kết cao nhất mà một đối tác dành cho ta trong các hiệp định FTA đã được ký kết. Lợi ích này đặc biệt có ý nghĩa khi EU liên tục là một trong hai thị trường xuất khẩu lớn nhất của ta hiện nay với kim ngạch xuất khẩu 42 tỷ USD Mỹ và tổng kim ngạch thương mại song phương là gần 56 tỷ USD trong năm 2018.

Mặc dù đạt được những thành tựu vượt bậc về xuất khẩu nông sản, nhưng xuất khẩu nông sản cũng đang đối mặt với không ít rào cản, khó khăn.

Thứ trưởng Đỗ Thắng Hải cho hay, khó khăn có thể đến từ bối cảnh kinh tế quốc tế có nhiều diễn biến phức tạp, xu hướng bảo hộ mậu dịch đã nổi lên ở nhiều nước và khu vực.

Bên cạnh đó là thách thức đến từ các quy định về kiểm dịch và an toàn động thực vật (SPS), quy định về dán nhãn hàng hóa (TBT)

hoặc các quy định liên quan về môi trường, lao động... của các thị trường nhập khẩu hàng hóa, đặc biệt là đối với các thị trường mà ta mới thiết lập quan hệ FTA nhưng có tiêu chuẩn rất khắt khe như EU, Canada.

“Do đó, việc cung cấp một cách đúng đắn, toàn diện các thông tin liên quan của hai Hiệp định CPTPP và EVFTA tới cho cộng đồng doanh nghiệp đang sản xuất kinh doanh trong lĩnh vực nông nghiệp là rất cần thiết nhằm chuẩn bị nền tảng kiến thức cơ bản, toàn diện cho các doanh nghiệp và các bên quan tâm khác trong quá trình tìm hiểu để xây dựng, mở rộng thị trường trong chiến lược sản xuất kinh doanh hàng nông sản xuất khẩu của mình”, Thứ trưởng Đỗ Thắng Hải nói.

(Theo VietQ.vn)

TRỒNG NHÂN IDO ỨNG DỤNG CÔNG NGHỆ CAO KẾT HỢP TRỒNG LÚA THÔNG MINH

Nông dân Nguyễn Thành An, ngụ ấp Tân Lợi, xã Tân Tuyên, Tri Tôn, tỉnh An Giang được xem là người tiên phong trong việc phát triển mô hình trồng nhân Ido trên vùng đất phèn. Việc trồng

nhãn Ido đạt hiệu quả cao đã giúp nhiều nông dân nâng cao thu nhập.

Ông An chia sẻ: Năm 2016-2017, ông mạnh dạn thực hiện theo chủ trương của địa phương, chuyển đổi 1,5ha đất từ trồng lúa sang trồng cây nhãn Ido. Ngay vụ nhãn đầu tiên, thương lái đã vào tận vườn thu mua với giá từ 30.000-35.000 đồng/kg, lợi nhuận thu về hơn 150 triệu đồng/ha. Thấy hiệu quả kinh tế cao, ông tiếp tục cải tạo ruộng đất để phát triển mô hình trồng cây nhãn Ido. Đến nay, tổng diện tích trồng nhãn là 5ha”.



Nhờ mạnh dạn chuyển đổi cơ cấu cây trồng, gia đình ông Nguyễn Thành An đã có cuộc sống khá khá hơn.

Trồng nhãn Ido trên đất lúa, ông An lên líp mặt ruộng 4m và chân bờ 5m, mặt bờ còn lại 4m, cách cây 5m, 1ha trồng được 210-220 cây nhãn. Nhãn Ido phát triển rất nhanh, kháng sâu bệnh tốt. Nếu chăm sóc kỹ, trong 2 năm cây cho trái chiến, năng suất mỗi cây khoảng 20kg. Đến năm thứ 5, mỗi cây cho năng suất bình quân

80-100kg.

Bên cạnh việc trồng cây nhãn Ido, ông Nguyễn Thành An còn là Tổ trưởng Tổ hợp tác sản xuất lúa thương phẩm ấp Tân Lợi (xã Tân Tuyến). Bản thân ông tham gia Dự án “Nâng cao năng lực cho nông dân trong sản xuất lúa gạo bền vững gắn với doanh nghiệp tiêu thụ sản phẩm hàng hóa”. Nhờ mạnh dạn áp dụng các phương pháp được các nhà khoa học, các chuyên gia hướng dẫn như: sử dụng giống lúa xác nhận, sạ thưa, hạn chế sử dụng phân bón, thuốc hóa học; bón phân cân đối ưu tiên cho các loại phân vi sinh, phân hữu cơ... đã giúp ông An giảm chi phí sản xuất rất lớn, lợi nhuận từ đó tăng đáng kể, nâng cao tính cạnh tranh của mặt hàng lúa, gạo trên thị trường và có được những định hướng phát triển lâu dài theo hướng bền vững.

Không những là nông dân sản xuất - kinh doanh giỏi của địa phương, ông An còn nhiệt tình hướng dẫn, giúp đỡ các hộ dân lân cận về kỹ thuật làm vườn cũng như truyền đạt kinh nghiệm trong sản xuất lúa. Nhờ sự giúp đỡ của ông An, nhiều hộ dân đã vượt qua khó khăn, ngày càng khá khá hơn.

(Theo vietlinh.vn)

KIỂM SOÁT CHẶT CHẼ LOÀI NGOẠI LAI XÂM HẠI

Phó Thủ tướng Trịnh Đình Dũng giao các bộ, ngành liên quan và địa phương xây dựng dự thảo Chỉ thị của Thủ tướng Chính phủ về tăng cường quản lý, kiểm soát loài ngoại lai xâm hại.

Dự thảo Chỉ thị sẽ tập trung vào giải pháp hữu hiệu để ngăn chặn các hành vi vi phạm quy định pháp luật về nuôi trồng, phát triển, kinh doanh loài ngoại lai, các biện pháp kiểm soát, hạn chế tác động tiêu cực của loài ngoại lai xâm hại.

Trong thời gian qua, nhiều loài ngoại lai xâm hại đã xuất hiện và gây ảnh hưởng tới đa dạng sinh học và tổn thất kinh tế. Trước đây, ốc bươu vàng (*Pomacea canaliculata*) được nhập về nhằm mục đích phát triển kinh tế. Tuy nhiên, sau một thời gian, ốc bươu vàng đã trở thành đại địch làm điêu đứng ngành nông nghiệp Việt Nam và đến nay, loài này vẫn gây hại cho mùa màng.



Ốc bươu vàng gây hại cho mùa màng -

Anh: ST

Rùa tai đỏ cũng là một trong những loài đã được quốc tế cảnh báo là loài xâm hại nguy hiểm, tác động tiêu cực đến đa dạng sinh học, các ngành kinh tế nhưng vẫn tiếp tục được nhập khẩu, phát tán và nuôi trồng tự phát tại Việt Nam.

Theo báo cáo của các địa phương về tình hình quản lý loài ngoại lai xâm hại, 67% các tỉnh bước đầu xác định sự có mặt của các loài ngoại lai xâm hại như: ốc bươu vàng, mai dương, trinh nữ móc, cá lau kính... Trong đó, đáng lo ngại là loài ốc bươu vàng phân bố rộng khắp các tỉnh, thành trên cả nước.

Vậy nhưng, pháp luật chưa có tính bao quát hết các trường hợp trong thực tiễn. Luật cũng không quy định cần có các hướng dẫn dưới luật cho các vấn đề này, nên việc ban hành các văn bản dưới luật còn khó khăn. Một số bộ, ngành cho rằng, để quản lý tốt các loài ngoại lai xâm hại, cần nâng cao công tác tuyên truyền, cung cấp thông tin; triển khai các hoạt động điều tra, thống kê và xây dựng cơ sở dữ liệu về các loài ngoại lai; tăng cường công tác trao đổi thông tin nghiệp vụ giữa các cơ quan liên quan để xử lý nhanh chóng các vụ việc nóng; và

cần có các chế tài đủ mạnh để xử lý các đối tượng kinh doanh, vận chuyển và tiêu thụ sinh vật ngoại lai vì theo quy định hiện nay rất khó xử lý hình sự các đối tượng vi phạm.

(Theo thuysanvietnam.com.vn)

LÀN ĐẦU TIÊN VIỆT NAM ĐẠT GIẢI GẠO NGON NHẤT THẾ GIỚI

Hội nghị Thương mại Gạo Thế giới lần thứ 11 tại Manila, Philippines từ ngày 10 – 13/11/2019 năm nay quy tụ hơn 20 công ty kinh doanh gạo quốc tế, Việt Nam cùng hơn 100 thương gia xuất nhập khẩu gạo và 20 nhà khoa học châu Phi, Mỹ, Úc, Âu và Á.

Tại hội nghị, giống gạo ST24 của Việt Nam do nhóm Sản xuất Gạo Chất lượng cao của Sóc Trăng đã được bình chọn là loại gạo ngon nhất thế giới.



Gạo ST24 được bình chọn là loại gạo ngon nhất thế giới.

Gạo ST24 được nhóm nhà khoa học gồm kỹ sư Hồ Quang

Cua, TS. Trần Tấn Phương và kỹ sư Nguyễn Thị Thu Hương lai tạo từ giống lúa thơm nổi tiếng của vùng đất Sóc Trăng. Đây là giống lúa cao sản có thể trồng 2-3 vụ/năm, trong khi gạo thơm Thái Lan là lúa mùa dài ngày chỉ trồng được 1 vụ/năm.

Gạo ST24 có hạt dài trắng tinh, dẻo, có mùi thơm dứa được nhiều người tiêu dùng ưa chuộng, nhiều năm liền là gạo ngon nhất trong các hội thi cấp tỉnh, cấp vùng.

Ngày 4/11, gạo ST24 đạt giải Nhất trong cuộc thi “Gạo ngon Việt Nam” do Hiệp hội Lương thực Việt Nam tổ chức. Đây là cuộc thi nhằm tuyển chọn các giống gạo ngon trong nước để tham dự cuộc thi “Gạo ngon thế giới” (World's Best Rice).

Lúa ST24 được lai tạo và nhân rộng từ năm 2010, đến nay đã được sản xuất rộng rãi ở ĐBSCL và một số địa phương khác. Lúa được sản xuất theo quy trình sạch, chế biến gạo theo dây chuyền hiện đại công nghệ của Thụy Sĩ, với mục tiêu "3 không" là không hàm lượng cadimi, aflatoxin, không dư lượng thuốc trừ sâu, diệt cỏ, không dùng hóa chất tạo mùi.

(TH)

SỨC KHỎE CHO MỌI NGƯỜI

CÁCH GIÚP TĂNG CƯỜNG HỆ MIỄN DỊCH CHO NGƯỜI BỊ NHIỄM HIV

Đối với bệnh nhân HIV trong quá trình điều trị, việc cố gắng duy trì một sức khỏe và hệ miễn dịch tốt là điều rất quan trọng. Bạn có thể tăng cường hệ miễn dịch bằng các biện pháp tự nhiên như xây dựng lối sống lành mạnh và chế độ dinh dưỡng hợp lý.

Từ bỏ thuốc lá

Khói thuốc lá sẽ tiêu diệt các tế bào bạch cầu và các enzym khác nhau trong máu, làm suy yếu hệ miễn dịch. Hút thuốc trong một thời gian dài có thể dẫn đến khó thở và sau đó làm giảm oxy trong máu. Kết quả là các tế bào bạch cầu không hoạt động hiệu quả và hệ miễn dịch suy yếu.

Hạn chế căng thẳng

Khi bạn bị căng thẳng, tuyến thượng thận sẽ sản xuất ra 2 hormone chống lại stress là epinephrine và cortisol. Trong khi căng thẳng cấp tính giúp tăng cường hệ miễn dịch tạm thời, căng thẳng kéo dài lại làm suy yếu hệ miễn dịch. Tâm lý căng thẳng thường làm tăng nguy cơ bị

cảm lạnh và nhiễm một số virus khác. Do đó, bạn cần hạn chế để căng thẳng ảnh hưởng đến cuộc sống của mình.

Ngủ ngon

Giấc ngủ là thời điểm tuyệt vời để bạn phục hồi năng lượng. Thiếu ngủ kích hoạt các phản ứng căng thẳng, khiến chức năng miễn dịch suy giảm và làm gia tăng các hoạt chất gây viêm trong cơ thể.

Giao tiếp, chia sẻ với mọi người

Thông thường, những người có cuộc sống xã hội phong phú dễ có sức khỏe tốt và tuổi thọ dài hơn những người sống khép kín.

Bạn đừng mãi tự ti với căn bệnh mình mắc phải. Bạn cần can đảm bước ra ngoài và chia sẻ câu chuyện của bạn với người khác. Cách đơn giản nhất là tìm một tổ chức xã hội, nơi có rất nhiều người đồng cảnh ngộ. Bạn sẽ có thêm được nhiều kiến thức và những người bạn để sẻ chia.

Xây dựng chế độ ăn uống lành mạnh và tập thể dục

Bạn có thể bắt đầu với một chế độ ăn uống cân bằng và lành mạnh với nhiều trái cây, rau quả, ngũ cốc nguyên hạt và protein. Nó giúp giữ cho hệ miễn dịch của bạn ở trạng thái tốt nhất và cung cấp cho bạn năng lượng với nhiều

chất dinh dưỡng, góp phần ngăn ngừa các nguyên nhân gây bệnh khác.

Cùng với chế độ ăn uống, bạn nên duy trì một chế độ tập luyện thể dục, thể thao. Bạn có thể trao đổi với bác sĩ về các bài tập phù hợp. Đi bộ, đạp xe, bơi lội, thể dục nhịp điệu, yoga được xem là những bài tập phù hợp khi bạn mới bắt đầu.

Bạn có thể cải thiện hệ miễn dịch của mình với sự giúp đỡ của mọi người, nhưng hơn ai hết, đó là chính bản thân bạn. Vì thế, chẳng có gì đáng xấu hổ với căn bệnh này nếu bạn biết cách tự động viên mình ngay hôm nay, cư xử thật tốt với mọi người và giữ một tinh thần lạc quan để tận hưởng cuộc sống của mình.

(Theo helloweb.com)

CẢNH GIÁC VỚI BỆNH PHỔI KHI CHUYỂN LẠNH

Trong thời điểm giao mùa như hiện nay, nóng lạnh bất thường là nguyên nhân gây ra nhiều loại bệnh, đặc biệt là viêm phổi. Tuy nhiên, điều đáng ngại ở đây phần lớn mọi người không coi đây là trọng bệnh...

Bệnh viêm phổi thường khó phát hiện, bởi các triệu chứng bệnh ban đầu rất giống với những

bệnh ít nghiêm trọng hơn như cảm lạnh hay hen suyễn. Triệu chứng bệnh có thể bao gồm ho khan hoặc ho có đờm, ngoài ra người mắc bệnh có thể cảm thấy khó thở hoặc thở gấp.

Người mắc bệnh viêm phổi cũng có thể gặp phải một số triệu chứng như tim đập nhanh, sốt, đổ mồ hôi, run rẩy và tức ngực. Trong những trường hợp nghiêm trọng hơn, một số triệu chứng như ho ra máu, đau đầu, mệt mỏi, kiệt sức, buồn nôn và nôn mửa có thể xuất hiện.

Các triệu chứng nhẹ của bệnh thường được điều trị bằng việc nghỉ ngơi, sử dụng thuốc kháng sinh và uống nhiều nước. Đối với một số trường hợp nghiêm trọng, người bệnh cần được điều trị tại bệnh viện.

Nguyên nhân viêm phổi ở người lớn do vi sinh vật (vi khuẩn, virus, vi nấm), hoặc do khói bụi (môi trường ô nhiễm, khói bếp, thuốc lá, thuốc lào), hoặc ít vận động, nằm lâu do liệt.

Đối với người cao tuổi mắc viêm phổi, nhất là viêm phổi do vi rút, việc dùng thuốc điều trị rất khó khăn.

Người cao tuổi cũng cần được giữ ấm và tránh tiếp xúc nhiều với không khí lạnh. Hàng ngày, cần

uống đủ lượng nước cần thiết (khoảng từ 1,5 - 2,0 lít), ăn thêm rau xanh trong các bữa ăn và tăng cường ăn trái cây hàng ngày. Vệ sinh họng - miệng hàng ngày như đánh răng, súc họng sau khi ăn, trước và sau khi ngủ dậy.

Đối với trẻ nhỏ theo các chuyên gia y tế để nhận ra trẻ đã bị viêm phổi cần để ý nếu thấy trẻ ho liên tục, không dứt, tiếng thở khò khè, có tiếng rít sau lưng (phần ngang với ngực), đờm đặc màu vàng hoặc đã chuyển sang xanh, tức ngực, thở nông trên 50 lần/phút, bú kém, người tím tái, mệt mỏi (ở trẻ chưa biết nói thì là quấy khóc), chán ăn, sốt cao đặc biệt từ chiều tối đến đêm. Trong trường hợp này đưa trẻ đến cơ sở y tế lập tức, không được tự điều trị, không tự ý uống thuốc kháng sinh...

Để phòng bệnh viêm phổi, hàng ngày có thể nhỏ mũi bằng dung dịch sát khuẩn natriclorit 0,9%, súc miệng nước muối. Không sử dụng đồ ăn thức uống lạnh, giữ cho trẻ lúc nào cũng ráo mồ hôi, không thay đổi môi trường nóng - lạnh liên tục, ăn uống đầy đủ dưỡng chất. Cha mẹ cần bảo đảm giữ ấm cho bé, đặc biệt trong thời điểm giao mùa.

(Theo daidoanket.vn)

HẠT BÍ CHỮA BỆNH

Ăn hạt bí giúp cho cơ thể bổ sung các dưỡng chất quý giá hơn cả uống thuốc bổ mỗi ngày, đặc biệt hạt bí còn rất tốt cho gan, tim, cải thiện sức khỏe tuyến tiền liệt, phòng chống bệnh đái tháo đường, tăng huyết áp...



Ảnh minh họa: Internet

Giúp tim khỏe mạnh

1/4 cốc hạt bí ngô chứa gần 1/2 lượng magiê nên dung nạp hàng ngày theo khuyến cáo dinh dưỡng. Magiê tham gia vào một loạt các chức năng sinh lý cực kỳ quan trọng, bao gồm cả việc tạo ra ATP (adenosine triphosphate), phân tử năng lượng của cơ thể, tổng hợp RNA và DNA. Magiê đã được chứng minh là có lợi cho huyết áp của bạn và giúp ngăn ngừa bệnh ngừng tim đột ngột, đau tim và đột quỵ.

Hỗ trợ miễn dịch

Hạt bí ngô là một nguồn giàu kẽm, một ounce (tương đương 28g) hạt bí ngô chứa hơn 2 mg khoáng chất có lợi này. Kẽm là vi chất quan trọng đối với cơ thể của

bạn theo nhiều cách, bao gồm cả khả năng miễn dịch, tăng trưởng tế bào và phân chia, giấc ngủ, tâm trạng, cảm giác vị giác và khứu giác, mắt và sức khỏe của da, điều tiết insulin, và chức năng tình dục nam.

Phòng ngừa sỏi thận

Phot pho trong hạt bí có thể ngăn chặn các khoáng chất ngưng tụ trong niệu đạo gây ra sỏi, có thể thúc đẩy sỏi đã tồn tại nhanh chóng bài tiết ra ngoài cơ thể.

Phòng ngừa cục máu đông

Hạt bí cũng có tác dụng tích cực nhất định trong việc ngăn ngừa huyết khối, tăng lipid máu và tăng cholesterol máu giúp máu không bị cục đông.

Phòng ngừa bệnh tuyến tiền liệt nam

Nghiên cứu đã phát hiện ra rằng ăn 50 gram hạt bí mỗi ngày rất hữu ích trong việc ngăn ngừa các bệnh tuyến tiền liệt ở nam giới. Hàm lượng axit béo trong hạt bí đỏ rất phong phú, chức năng bài tiết hormone của tuyến tiền liệt dựa vào các axit béo này.

Ngoài ra, các thành phần hoạt chất khác chứa trong hạt bí đỏ có khả năng điều trị bệnh viêm tuyến tiền liệt ở thời kỳ đầu. Đồng thời cũng có tác dụng phòng ngừa bệnh ung thư tuyến tiền liệt.

Giảm huyết áp

Axit pantothenic được chứa minh là có rất nhiều trong hạt bí, đây là loại axit vốn có khả năng làm giảm đau thắt ngực và hạ huyết áp. Ăn khoảng 90g hạt bí đỏ, chia làm 3 bữa sáng, trưa, tối, một tuần một liệu trình, nên áp dụng từ 2 – 3 liệu trình sẽ thấy hiệu quả rõ rệt.

Hỗ trợ giúp giảm cân

Hạt bí ngô rất giàu chất xơ và protein, rất tốt cho việc giảm cân. Ăn hạt bí ngô còn giúp bạn cảm thấy no lâu hơn.

Ngăn ngừa loãng xương

Những người thiếu kẽm trong cơ thể, nên ăn hạt bí ngô. Bởi vì nó chứa nguồn kẽm rất phong phú. Khoáng chất cần thiết cho xương.

Ngăn ngừa lão hóa

Hạt bí đỏ chứa các thành phần chống oxy hóa, có thể ăn để mang lại hiệu quả ngăn ngừa lão hóa.

Tốt cho phụ nữ sau mãn kinh

Dầu hạt bí đỏ rất giàu estrogen (gốc thực vật), nghiên cứu cho thấy estrogen có thể làm tăng đáng kể cholesterol tốt và làm hạ huyết áp, giải nhiệt chống nhức đầu, đau khớp và các triệu chứng mãn kinh khác ở phụ nữ sau mãn kinh.

Điều trị khí hư

Nhiều người dù tuổi còn trẻ nhưng có vẻ như tinh thần lại hay uể oải, thực tế nhiều trường hợp có khi là do khí huyết hư mà ra, trong khi hạt bí đỏ có hiệu quả điều trị chứng khí huyết hư rất tốt.

Cung cấp chất béo thực vật Omega-3

Các loại hạt thô và hạt, trong đó có hạt bí ngô, là một trong những nguồn tốt nhất cung cấp omega-3 thực vật (axit alpha-linolenic hoặc ALA). Tất cả chúng ta cần ALA, vì vậy, hạt bí ngô là một nguồn tuyệt vời của ALA, là nguồn cần thiết mang lại chất béo omega-3 tốt cho cơ thể

Điều chỉnh lượng đường trong máu

Hàm lượng cao acid linoleic trong hạt bí đỏ có hiệu quả làm giảm lượng đường trong máu, vì thế rất tốt cho bệnh nhân tiểu đường.

Tốt cho tim và sức khỏe gan

Hạt bí ngô, giàu chất béo lành mạnh, chất chống oxy hóa và chất xơ, có lợi cho tim và cho gan, đặc biệt khi trộn với hạt lanh.

Giúp ngon giấc

Hạt bí ngô là một nguồn giàu tryptophan, một axit amin mà cơ thể chuyển đổi thành serotonin, lần lượt được chuyển đổi thành melatonin, là các "hormone gây

ngủ". Ăn hạt bí ngô một vài giờ trước khi đi ngủ, cùng với thực phẩm chứa carbohydrate như một miếng trái cây nhỏ giúp dễ ngủ hơn.

(Theo Tienphong.vn)

KINH TẾ & THÔNG TIN THỊ TRƯỜNG

CẦN BÌNH ỔN GIÁ THỊT LỢN TỪ NAY ĐẾN TẾT NGUYÊN ĐÁN

Trước tình hình giá thịt lợn có xu hướng tăng cao, Phó Thủ tướng giao Bộ Nông nghiệp và Phát triển nông thôn chủ trì, phối hợp với các Bộ Tài chính, Công Thương và Tổng cục Thống kê khẩn trương đánh giá tình hình cung cầu thịt lợn (bao gồm cả thịt lợn hơi và thịt lợn thành phẩm) từ nay đến cuối năm 2019. Có kịch bản, giải pháp ổn định giá cả, cung cầu thịt lợn từ nay đến cuối năm, đặc biệt là trong các dịp Lễ, Tết Nguyên đán Canh Tý 2020 (cả phương án nhập khẩu từ các thị trường có quan hệ thương mại với Việt Nam để bù đắp thiếu hụt nguồn cung trong nước).

Tổng cục Thống kê chủ trì, phối hợp với các cơ quan liên quan đánh giá tác động của giá thịt lợn đến chỉ số giá tiêu dùng

(CPI); phối hợp chặt chẽ với các Bộ, cơ quan để có giải pháp bảo đảm mục tiêu kiểm soát chỉ số giá tiêu dùng (CPI) năm 2019 và 2020 theo mục tiêu Quốc hội, Chính phủ giao.

Phó Thủ tướng giao Bộ Nông nghiệp và Phát triển nông thôn, Tổng cục Thống kê báo cáo Thủ tướng Chính phủ và Phó Thủ tướng Vương Đình Huệ - Trưởng Ban Chỉ đạo điều hành giá các nội dung trên trước ngày 21/10/2019.

Đại diện Cục Chăn nuôi cũng thông tin, theo số liệu thống kê, tổng đàn lợn giảm trên 18%, sản lượng giảm 9-10%. Việc giảm sút các chỉ số như thế chắc chắn làm ảnh hưởng đến nguồn cung thịt lợn.

Hiện nay, Bộ NN&PTNT và Cục Chăn nuôi đang tăng cường chỉ đạo các địa phương tăng nguồn cung các loại gia cầm và các loại thịt khác để bù đắp cho nguồn cung thịt lợn.

(Theo VietQ.vn)

ÁP DỤNG CÁC BIỆN PHÁP TỰ VỆ ĐẶC BIỆT ĐỂ THỰC THI HIỆP ĐỊNH CPTPP

Bộ Công Thương đã ban hành Thông tư 19/2019/TT-BCT quy định về áp dụng các biện pháp tự vệ đặc biệt để thực thi Hiệp định

Đối tác Toàn diện và Tiên bộ xuyên Thái Bình Dương.

Thông tư này quy định về áp dụng các biện pháp tự vệ đặc biệt để thực thi Hiệp định Đối tác Toàn diện và Tiên bộ xuyên Thái Bình Dương bao gồm: 1. Biện pháp tự vệ trong giai đoạn chuyển tiếp; 2. Biện pháp khẩn cấp đối với hàng dệt may.

Về áp dụng biện pháp tự vệ chuyển tiếp, Thông tư quy định: Bộ trưởng Bộ Công Thương quyết định về việc áp dụng biện pháp tự vệ chuyển tiếp khi kết luận điều tra của Cơ quan điều tra có các nội dung sau đây: Có sự gia tăng nhập khẩu tuyệt đối hoặc tương đối so với khối lượng, số lượng sản xuất trong nước của hàng hóa nhập khẩu bị điều tra từ một hay nhiều nước thành viên do kết quả của việc giảm thuế hoặc xóa bỏ thuế của hàng hóa đó theo Hiệp định; ngành sản xuất trong nước bị thiệt hại nghiêm trọng hoặc bị đe dọa gây ra thiệt hại nghiêm trọng...

Biện pháp tự vệ chuyển tiếp được áp dụng gồm: Đình chỉ việc tiếp tục giảm thuế suất theo quy định của Hiệp định đối với hàng hóa bị điều tra; tăng thuế suất đối với hàng hóa đó nhưng không vượt quá thuế suất ưu đãi có hiệu

lực tại thời điểm áp dụng biện pháp này hoặc thuế suất ưu đãi có hiệu lực vào ngày liền trước ngày Hiệp định có hiệu lực, tùy mức thuế suất nào thấp hơn.

Thời hạn áp dụng biện pháp tự vệ chuyên tiếp không được vượt quá 02 năm. Trong trường hợp Cơ quan điều tra kết luận rằng cần tiếp tục áp dụng biện pháp tự vệ chuyên tiếp để ngăn chặn hoặc khắc phục thiệt hại nghiêm trọng và tạo thuận lợi cho việc điều chỉnh của ngành sản xuất trong nước, thời hạn áp dụng có thể kéo dài thêm tối đa 01 năm.

Áp dụng biện pháp khẩn cấp đối với hàng dệt may

Thông tư nêu rõ nguyên tắc áp dụng biện pháp khẩn cấp đối với hàng dệt may là: Không áp dụng đồng thời biện pháp khẩn cấp đối với hàng dệt may đối với cùng một hàng hóa, trong cùng một thời điểm, với một trong các biện pháp dưới đây: Biện pháp tự vệ trong nhập khẩu hàng nước ngoài vào Việt Nam được quy định tại Luật quản lý ngoại thương; biện pháp tự vệ chuyên tiếp được quy định tại Thông tư này.

Không áp dụng biện pháp khẩn cấp đối với hàng dệt may quá giai đoạn chuyên tiếp đối với hàng dệt may đó. Không áp dụng

quá một lần biện pháp khẩn cấp đối với hàng dệt may đối với cùng một hàng hóa.

Biện pháp khẩn cấp đối với hàng dệt may được áp dụng dưới hình thức tăng thuế suất đối với hàng hóa đó nhưng không vượt quá thuế suất ưu đãi có hiệu lực tại thời điểm áp dụng biện pháp này hoặc thuế suất ưu đãi có hiệu lực vào ngày liền trước ngày Hiệp định có hiệu lực, tùy mức thuế suất nào thấp hơn.

Thời hạn áp dụng biện pháp tự vệ chuyên tiếp không được vượt quá 02 năm và có thể gia hạn thêm tối đa 02 năm.

Sau khi hết thời hạn áp dụng biện pháp khẩn cấp đối với hàng dệt may, mức thuế nhập khẩu áp dụng cho hàng hóa liên quan thực hiện theo Biểu thuế nhập khẩu ưu đãi đặc biệt thực hiện Hiệp định có hiệu lực tại thời điểm chấm dứt áp dụng biện pháp khẩn cấp đối với hàng dệt may đó.

(Theo VietQ.vn)

VĂN HÓA-GIÁO DỤC

ĐOÀN HỌC SINH VIỆT NAM GIÀNH 4 HUY CHƯƠNG VÀNG THI KHOA HỌC QUỐC TẾ

Tham dự cuộc thi khoa học

quốc tế lần thứ nhất năm 2019, đoàn Việt Nam đã đạt được thành tích ấn tượng khi cả 39 học sinh đều đoạt giải với 4 huy chương vàng, 10 huy chương bạc, 14 huy chương đồng, 11 giải khuyến khích.



4 học sinh Việt Nam đoạt Huy chương Vàng tại Kỳ thi khoa học quốc tế ISC năm 2019.

4 thí sinh giành Huy chương Vàng gồm em: Kiều Hoàng Yến, học sinh Trường THCS Ngô Sĩ Liên (Hà Nội); Đoàn Phúc Đăng Nguyên, học sinh Trường THCS Trung Vương (Hà Nội); Nguyễn Thu Nhật Anh, Trường THCS Ngô Sĩ Liên (Hà Nội); Em Hà Quốc Anh, Trường THCS Ngô Sĩ Liên (Hà Nội).

Đặc biệt, trong 4 học sinh giành Huy chương Vàng, em Kiều Hoàng Yến đạt số điểm cao thứ nhì cuộc thi.

Cuộc thi khoa học quốc tế lần thứ nhất năm 2019 (ISC 2019) dành cho học sinh dưới 13 tuổi và học sinh dưới 16 tuổi được tổ chức tại Bogor, Indonesia. Thí

sinh dự thi phải trải qua hai phần thi gồm cá nhân và đồng đội.

Ở phần thi cá nhân, học sinh đọc hiểu và làm bài hoàn toàn bằng tiếng Anh. Phần thi đồng đội, thí sinh trả lời 30 câu trắc nghiệm và cùng nhau hoàn thành dự án làm việc nhóm, lập trình cho robot di chuyển qua các chướng ngại vật theo yêu cầu của đề thi.

Để hoàn thành được các phần thi trên, học sinh phải vận dụng kiến thức Toán học, Vật lý, Sinh học, Hoá học, Tin học và cả kỹ năng, phương pháp nghiên cứu khoa học; các kỹ năng lập trình; Khoa học môi trường và đa dạng sinh học...

(Theo khampha.vn)

SÁCH HỌA HÌNH GIÚP TRẺ EM CHỐNG LẠM DỤNG TÌNH DỤC

Việc thiết kế sách họa hình nhằm giúp trẻ nhỏ nhận diện những tình huống lạm dụng tình dục nguy hiểm và mẹo phòng chống.

Hai bạn sinh viên ngành thiết kế ứng dụng sáng tạo, ĐH RMIT Việt Nam - Nguyễn Tú Anh và Nguyễn Thị Thùy Linh vừa hợp tác với Hope Unending để thiết kế và xây dựng nội dung sách tranh

cho trẻ em có tiêu đề Around Us (tạm dịch: Quanh ta), nhằm hỗ trợ phòng chống nạn lạm dụng tình dục trẻ em. Sách sẽ được đưa vào các chiến dịch và buổi thông tin hướng dẫn cho những nhóm đối tượng dễ gặp các vấn nạn này.

Hope Upending là một tổ chức phi chính phủ chuyên giúp đỡ và hỗ trợ nạn nhân bị bóc lột và lạm dụng tình dục cũng như các bất công xã hội, tái hòa nhập cộng đồng qua việc nâng cao nhận thức và giáo dục cho người dân địa phương.

Qua ba tháng kể từ ngày đầu tiên nhận yêu cầu từ phía đối tác, đến những buổi tìm kiếm thông tin và thực hiện dự án, quan điểm về nạn lạm dụng tình dục - một chủ đề “cấm kỵ” thường bị né tránh ở Việt Nam - ở cả hai đã hoàn toàn thay đổi.

Tú Anh chia sẻ, từ nghiên cứu sơ bộ, nhóm đã đề xuất với đối tác tạo nên một cuốn sách tranh nhằm họa ra một số mẹo nhận diện nguy hiểm để dạy các em nhỏ về những bí mật tốt và xấu.

Hai bạn đã nảy ra ý tưởng so sánh tình huống an toàn và nguy hiểm trong sáu cặp tình huống mà trẻ em có thể gặp phải ở những hoàn cảnh khác nhau. Các bạn còn đưa ra hướng dẫn về cách

phản ứng và mục lục tham khảo dành riêng cho các em nhỏ và người lớn.

“Trong quá trình thực hiện chúng tôi luôn ghi nhớ trong đầu rằng trẻ em dù có giới tính nào đi nữa cũng có thể bị lạm dụng, và kẻ lạm dụng có thể là bất kỳ ai, bất kể họ là nam hay nữ, bao nhiêu tuổi, đang ở đâu trong xã hội, gia cảnh thế nào, hay trình độ học vấn ra sao,...”, Linh nói.

“Chúng ta nên được cung cấp thông tin và dạy về lạm dụng tình dục, và chúng ta không thể mù mờ và lảng tránh chủ đề này được”, Tú Anh nhấn mạnh.



Một trang cuốn sách họa hình với những tình huống cụ thể mà một đứa trẻ gặp phải trong những tình huống khác nhau.

Ảnh: M. Dung.

Để tạo hiệu quả lớn hơn, ĐH RMIT Việt Nam sẽ tài trợ in sách để chia sẻ trong trường, và để Hope Unending phát hành ra cộng đồng bên ngoài.

(Theo Khampha.vn)

KỶ THI THPT QUỐC GIA NĂM 2020 GIỮ ỒN ĐỊNH NHƯ NĂM 2019

Bộ Giáo dục và Đào tạo vừa có văn bản hướng dẫn nhiệm vụ quản lý chất lượng năm học 2019-2020, với 6 nhiệm vụ trọng tâm.

Theo đó, trong năm học 2019-2020, tiếp tục rà soát, xây dựng, hoàn thiện hệ thống văn bản quy phạm pháp luật, văn bản chỉ đạo, hướng dẫn về công tác thi và đánh giá; bảo đảm và kiểm định chất lượng giáo dục; quản lý văn bằng, chứng chỉ bảo đảm thực tiễn, khả thi, đáp ứng yêu cầu đổi mới căn bản, toàn diện giáo dục và đào tạo.

Tổng kết, đánh giá việc chỉ đạo, tổ chức Kỳ thi Trung học Phổ thông quốc gia năm 2019; chuẩn bị các điều kiện triển khai và tổ chức tốt Kỳ thi Trung học Phổ thông quốc gia và xét công nhận tốt nghiệp Trung học Phổ thông năm 2020.

Về công tác bảo đảm chất lượng giáo dục, tiếp tục đổi mới theo hướng nâng cao chất lượng, hiệu quả các kỳ thi chọn học sinh giỏi cấp quốc gia, dự thi Olympic khu vực và quốc tế; triển khai các chương trình đánh giá chất lượng giáo dục quốc gia và quốc tế. Thực hiện hiệu quả công tác bảo

đảm, kiểm định chất lượng giáo dục đối với trường mầm non, phổ thông, trung tâm giáo dục thường xuyên và công nhận trường đạt chuẩn quốc gia đối với các trường mầm non, trường phổ thông.

Về công tác quản lý văn bằng, chứng chỉ theo quy định, có biện pháp hiệu quả để khắc phục tình trạng làm giả văn bằng, chứng chỉ và mua bán văn bằng, chứng chỉ. Tăng cường quản lý các điều kiện bảo đảm chất lượng đối với việc sát hạch và cấp các loại chứng chỉ của các cơ sở giáo dục.

Chú trọng quán triệt ý thức trách nhiệm, yêu cầu trau dồi phẩm chất, năng lực và tăng cường bồi dưỡng chuyên môn, nghiệp vụ cho đội ngũ cán bộ làm công tác quản lý chất lượng giáo dục các cấp. Từng bước nâng cao năng lực cho các đơn vị chức năng thực hiện nhiệm vụ quản lý thi, đánh giá chất lượng giáo dục; kiểm định chất lượng giáo dục và công nhận trường đạt chuẩn quốc gia; quản lý văn bằng, chứng chỉ tại các Sở Giáo dục và Đào tạo.

Đối với việc tổ chức Kỳ thi Trung học Phổ thông quốc gia, Bộ Giáo dục và Đào tạo cho biết, kỳ thi năm 2020 sẽ được tổ chức theo hướng giữ ổn định về cơ bản như năm 2019, nhằm đánh giá

chính xác kết quả học tập của học sinh sau 12 năm học ở mức độ học vấn phổ thông.

Kết quả thi có độ tin cậy và sự phân hóa để xét công nhận tốt nghiệp Trung học Phổ thông cho thí sinh và cung cấp thông tin để đánh giá chất lượng giáo dục, điều chỉnh quá trình dạy học nhằm nâng cao chất lượng dạy học trong các trường phổ thông; làm cơ sở cho tuyển sinh giáo dục đại học, giáo dục nghề nghiệp theo tinh thần tự chủ tuyển sinh đã được quy định trong Luật giáo dục đại học sửa đổi, bổ sung.

Bộ yêu cầu các Sở Giáo dục và Đào tạo tăng cường chỉ đạo đổi mới phương pháp dạy học, đổi mới kiểm tra, đánh giá thường xuyên, định kỳ ở trường phổ thông theo định hướng đánh giá năng lực, bảo đảm sự đồng bộ và góp phần nâng cao chất lượng, hiệu quả tổ chức Kỳ thi Trung học phổ thông quốc gia. Chuẩn bị điều kiện để thí điểm xây dựng các ngân hàng câu hỏi chuẩn hóa phục vụ cho kiểm tra đánh giá thường xuyên các môn học ở cấp Trung học phổ thông.

Bộ lưu ý đẩy mạnh truyền thông giáo dục nhằm nâng cao nhận thức cho cán bộ, giáo viên, học sinh, học viên và toàn xã hội

về Kỳ thi Trung học phổ thông quốc gia; tăng cường chức năng quản lý nhà nước, vai trò thanh tra, kiểm tra, giám sát; gắn kết trách nhiệm chỉ đạo, quản lý tổ chức thi của UBND, Ban Chỉ đạo thi cấp tỉnh, Sở Giáo dục và Đào tạo đối với các hội đồng thi...

Đồng thời, các Sở Giáo dục và Đào tạo làm tốt công tác lựa chọn nhân sự cho Kỳ thi Trung học Phổ thông quốc gia. Tăng cường quán triệt quy chế thi; nâng cao chất lượng của công tác tập huấn nghiệp vụ cho tất cả các đối tượng, lực lượng tham gia tổ chức thi. Đặc biệt, chú trọng tập huấn kỹ nghiệp vụ cho cán bộ làm nhiệm vụ thanh tra, giám sát.

Bộ yêu cầu đẩy mạnh ứng dụng công nghệ thông tin trong quản lý, chỉ đạo và tổ chức thi; thực hiện nghiêm túc chế độ thông tin, báo cáo để bảo đảm kết nối thông tin thông suốt, chính xác, kịp thời phục vụ công tác chỉ đạo và tổ chức thi; chuẩn bị sớm, đầy đủ các điều kiện để tổ chức tốt kỳ thi Trung học phổ thông quốc gia năm 2020; xây dựng các phương án dự phòng để xử lý các rủi ro có thể xảy ra trong quá trình tổ chức thi.

Một trong những nhiệm vụ trọng tâm được Bộ Giáo dục và

Đào tạo đặt ra trong năm học 2019-2020 là tăng cường công tác quản lý văn bằng, chứng chỉ. Các Sở Giáo dục và Đào tạo cần chủ động phối hợp với cơ quan công an điều tra, xử lý nghiêm theo quy định của pháp luật các trường hợp mua bán văn bằng, chứng chỉ; làm giả văn bằng, chứng chỉ và sử dụng văn bằng, chứng chỉ giả trên địa bàn.

Bên cạnh đó, các Sở Giáo dục và Đào tạo tăng cường kiểm tra, giám sát, quản lý các cơ sở giáo dục thực hiện chương trình giáo dục của nước ngoài trên địa bàn; thực hiện công tác quản lý văn bằng do các cơ sở giáo dục nước ngoài cấp cho người Việt Nam theo thẩm quyền.

(Theo baotintuc.vn)

CÔNG NGHỆ THÔNG TIN

CÁC VỊ PHỤ HUYNH: XIN DỪNG ÍT ĐIỆN THOẠI THÔI VÀ DÀNH THỜI GIAN CHO CON NHIỀU HƠN ĐI

Trung bình, một người Mỹ dùng điện thoại 3 tiếng mỗi ngày. Chuyên gia tâm lý học chỉ ra ngày nay, các gia đình có nhiều thời gian “cùng nhau một mình” hơn. Đây là hiện tượng bố mẹ có mặt nhưng không để mắt tới con mà

chỉ dành cho thiết bị điện tử. Sau cùng, trẻ em chính là đối tượng lãnh hậu quả từ lối sống này.

1. Trẻ có thể gặp vấn đề phát triển cộng đồng



Thiếu sự quan tâm của bố mẹ không chỉ làm trẻ thiếu chủ động, ủ rũ mà thực sự còn làm ảnh hưởng tới phát triển não bộ. Theo nghiên cứu của Đại học California, bố mẹ phân tâm khi chăm sóc con sẽ tạo ảnh hưởng tiêu cực đến phát triển của trẻ và là nguyên nhân của rối loạn cảm xúc. Thiếu đi sự chăm sóc của bố mẹ làm tăng nguy cơ gián đoạn phát triển và gây ra các vấn đề tâm lý học như trầm cảm, hành động nguy hiểm, lạm dụng chất gây hại.

2. Trẻ trở nên giận dữ, cư xử sai trái

Chuyên gia tâm lý học cho rằng bố mẹ không chỉ thiết lập giới hạn dùng smartphone của con mà còn của chính họ. Trẻ sẽ cảm thấy “buồn, cáu, tức giận và cô đơn” khi bố mẹ chọn điện thoại thay vì chúng. Một số đứa trẻ bắt đầu hành động không đúng

đẫn và cho thấy dấu hiệu hung hăng, chẳng hạn làm hỏng điện thoại của bố mẹ, để được chú ý.

Thiếu sự quan tâm khiến đứa trẻ cảm thấy như bị bỏ lại và không đủ thú vị nên không được yêu thương. Nó phá hoại sự tự tin, gây ra vấn đề về cư xử. Nó làm trẻ căng thẳng không cần thiết.

3. Trẻ không xem bố mẹ là hình mẫu tốt

Với nhiều người, một phút không kiểm tra điện thoại chính là tra tấn. Các nhà nghiên cứu quan sát gia đình tại những cửa hàng ăn nhanh và phát hiện 70% dùng smartphone trong bữa ăn. Làm như vậy, phụ huynh tước đi cơ hội được giao tiếp và học cách cư xử của con cái.

Trẻ lặp lại hành vi của cha mẹ và học hỏi kỹ năng xã hội thông qua giao tiếp với bố mẹ. Trẻ sẽ biết cách đối thoại, thể hiện tình cảm, hứng thú với người khác. Nếu bố mẹ không làm mẫu, trẻ sẽ mất cơ hội tiếp thu các kỹ năng quan trọng này và gặp vấn đề khi hình thành liên hệ cảm xúc với người khác sau này.

4. Trẻ tổn thương vì phải đấu tranh giành sự quan tâm của bố mẹ

Bố mẹ yêu thương con vô điều kiện nhưng việc lạm dụng

smartphone khiến con cái cảm thấy chúng không đủ quan trọng và khiến chúng phát điên vì phải cạnh tranh giành sự chú ý của bố mẹ. Trẻ cho biết hành vi “kiểm tra điện thoại khi nói chuyện” là một trong các thói quen xấu nhất của bố mẹ. 56% còn thừa nhận sẽ tịch thu smartphone của bố mẹ nếu có cơ hội.



Trẻ cần sự quan tâm để cảm thấy an toàn và tự tin vì điều đó đóng góp lớn cho phát triển cảm xúc và giúp chúng giao tiếp với người khác dễ dàng hơn. Khi trẻ cảm nhận được bố mẹ yêu quý và trân trọng chúng, chúng sẽ hiểu được giá trị của mình và biết mình xứng đáng với những gì tốt nhất.

5. Trẻ thụ động và xa cách

Liên kết giữa bố mẹ và con cái vô cùng mạnh mẽ nhưng không phải bất khả xâm lấn. Để chứng minh điều này, các nhà khoa học đánh giá hành vi của trẻ từ 7 tháng tới 24 tháng khi mẹ không chơi với con nữa mà chuyển sự chú ý sang điện thoại. Phản ứng

của trẻ rất đáng quan tâm.

Chúng cho thấy sự phiền muộn, không để tâm khám phá môi trường xung quanh nữa khi mẹ dùng điện thoại. Hậu quả tiêu cực hơn xuất hiện: mẹ càng dùng điện thoại lâu, trẻ càng trở nên thụ động và xa cách. Khi mẹ sẵn sàng quay lại để chơi với con, con không còn hào hứng như trước.

Trẻ cần yêu thương và quan tâm, đó là trách nhiệm của bố mẹ. Bạn hoàn toàn có thể nghe một cuộc gọi khẩn cấp nhưng tốt hơn nên đặt điện thoại ra xa và dành thời gian chất lượng cho con cái. Nó không chỉ làm bạn vui vẻ mà còn tốt cho sự phát triển cảm xúc của con và là một bước quan trọng để biến chúng thành một con người hạnh phúc, có ích.

(Theo 24h.com.vn)

CÁCH THAY ĐỔI KÍCH THƯỚC PHÔNG CHỮ CỦA TRANG WEB TRONG GOOGLE CHROME

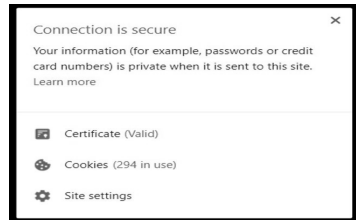
Mặc dù các trang web được hiển thị trên Google Chrome theo kích thước tiêu chuẩn đặt trước, nhưng bạn có thể thay đổi kích thước đó. Hãy tăng kích thước văn bản nếu bạn gặp khó khăn khi đọc hoặc giảm kích thước nếu bạn muốn xem thêm thông tin trên

một trang.

Thay đổi cỡ chữ

Truy cập Google Chrome và mở bất kỳ trang web nào bạn muốn thay đổi kích thước phông chữ.

Ở đầu trang là thanh địa chỉ chứa tên của trang web và bên trái của thanh là biểu tượng ổ khóa. Biểu tượng này biểu thị rằng trang web bạn hiện đang truy cập là an toàn.



Nhấp vào ổ khóa và bạn sẽ thấy một danh sách các tùy chọn xuất hiện trong menu drop-down. Nhấp vào tùy chọn **Site Settings** ở cuối danh sách bên cạnh biểu tượng bánh răng. Ngoài ra, bạn có thể nhấp vào ba dấu chấm ở góc trên bên phải của Chrome và chọn tùy chọn **Settings** từ menu drop-down. Hãy đi đến phần ở góc bên trái của trang có tiêu đề **“Appearance”**.

Trang này sẽ hiển thị một danh sách những tùy chọn liên quan đến việc hiển thị các trang web. Bên cạnh tùy chọn **Font Size** là danh sách các tùy chọn bạn có thể

chọn. Font Size được đặt là **Medium** theo mặc định, nhưng bạn có thể thay đổi thành **Very Small, Small, Large** hoặc **Very Large**.

Bất kỳ tùy chọn nào bạn chọn sẽ được lưu tự động dưới dạng cài đặt kích thước phông chữ mới. Khi quay lại trang web bạn đang duyệt, bạn sẽ thấy rằng bố cục đã được Chrome tự động thay đổi để phù hợp với Font Size mới.

Ảnh hưởng đến trang web

Việc thay đổi kích thước phông chữ có thể có tác động mạnh mẽ đến diện mạo của trang web bạn đang duyệt, đặc biệt là nếu nó chứa một loạt các video và liên kết hình ảnh được nhúng. Lưu ý rằng thay đổi kích thước phông chữ khác với phóng to vào một phần của trang web. Trong trường hợp phóng to vào một phần của trang web, kích thước của chữ vẫn giữ nguyên, nhưng bạn có thể xem cận cảnh các phần của trang bằng cách cuộn chuột qua lại.

(Theo quantrimang.com)

THÔNG TIN CHUYÊN GIA VÀ SẢN PHẨM CÔNG NGHỆ

**SẢN PHẨM KBM GIÚP XỬ
LÝ MÔI TRƯỜNG NUÔI**

THỦY SẢN

Công ty Vĩnh Thanh vừa ra mắt sản phẩm KBM – chế phẩm xử lý môi trường nuôi thủy sản, nhằm phát triển nông nghiệp bền vững và hiệu quả, trong một hội thảo tổ chức tại Bến Tre hôm 18/10/2019.

KBM là chất phân hủy sinh học có nguồn gốc tự nhiên, có chứa hỗn hợp vi sinh có lợi, có đặc tính vượt trội trong xử lý chất rắn lơ lửng và chất bẩn trong nước, trong đáy ao.



Theo công ty Vĩnh Thanh, sản phẩm này có sự tham gia tư vấn của Trung tâm chuyển giao công nghệ dịch vụ và phát triển cộng đồng Nông Ngư nghiệp Việt Nam (FACOD).

Sản phẩm này đã được ứng dụng thử nghiệm vào xử lý môi trường trong một số lĩnh vực sản xuất nông nghiệp, như nuôi trồng, chế biến thủy sản, chăn nuôi gia súc, gia cầm, trồng trọt tại trang trại của Forever Green Resort (Bến Tre) và một số cơ sở nuôi, trồng của nông ngư dân tại các

tỉnh Bến Tre, Trà Vinh, Đồng Nai, TP.HCM.

Chế phẩm này có thể xử lý chất rắn lơ lửng và bùn dưới đáy ao nuôi trồng thủy sản một cách nhanh chóng, hiệu quả. Nó xử lý nước tuần hoàn theo chu kỳ, giúp người dùng tiết kiệm được nguồn nước cấp, cũng như giảm chi phí xử lý môi trường. Cá nuôi trong môi trường nước có xử lý KBM có thể hạn chế tình trạng bị nhiễm bệnh do vi khuẩn, tăng trưởng tốt...

Chế phẩm vi sinh KBM đã được Công ty Vĩnh Thanh công bố tiêu chuẩn TCCS 01: 2019/EVG và được Tổng cục Thủy sản cho phép lưu hành tại với mã số đăng ký: 02001196 TCTS.

(Theo KHPTO)

MÁY CHIÊN CHÂN KHÔNG

Hệ thống máy chiên chân không gồm 3 máy: máy chiên chân không, máy ly tâm và máy nén khí. Máy chiên chân không gồm các bộ phận cơ bản: buồng chiên, hệ thống ben nâng hạ giỏ, bơm chân không vòng nước, tháp nước giải nhiệt tuần hoàn và bảng điện điều khiển. Máy được chế tạo từ inox 304, liền khối, dễ vận hành, vệ sinh và bảo trì. Đồng

thời, máy được đặt trên bộ khung có bánh xe, thuận tiện cho việc di chuyển và lắp đặt.



Máy chiên chân không do Công ty TNHH thực phẩm hữu cơ Việt Nam thiết kế, được điều khiển tự động bằng hệ thống điều khiển điện tử, cài đặt nhiệt độ, thời gian chiên và ly tâm, vận hành với độ ồn thấp hơn các dòng máy đang có trên thị trường. Hệ thống chiên được làm kín để tạo áp suất chân không nên giảm tối thiểu tỷ lệ phế phẩm trong quá trình chiên, nhờ đó, tiết kiệm dầu chiên so với công nghệ chiên hở. Máy được thiết kế tối ưu, tiết kiệm điện và nước khi sử dụng.

Máy chiên chân không có công suất 5 kg/mẻ, được sử dụng cho các hộ gia đình, doanh nghiệp chuyên sản xuất các dòng sản phẩm chuối sấy, khoai, ngô tươi sấy giòn, mít sấy, khoai môn, các loại rau củ, các loại hạt, thủy hải sản, các loại bánh snack...

Chi tiết, xin liên hệ: Công ty TNHH thực phẩm hữu cơ Việt Nam

Địa chỉ: 112/36 Bùi Quang Là, phường 12, quận Gò Vấp, TP Hồ Chí Minh; Tel: (028)62958098; 0938299798;

Email: lienhe@vinaorganic.com
(khoaahocvacongnghievietnam.com.vn)

HỎI – ĐÁP

Hỏi: *Xin cho hỏi Sau khi xét nghiệm, nếu là bị nhiễm HIV thì nên làm gì ?*

Trả lời:

Bạn không nên hoảng hốt, bi quan. Nhiễm HIV không phải là tội hay tệ nạn xã hội xấu xa đáng bị xã hội ruồng bỏ mà chỉ đơn thuần là một căn bệnh cho đến nay khoa học chưa tìm ra thuốc chữa trị. Kết quả xét nghiệm dương tính chỉ có nghĩa là bạn đang có HIV trong máu. Thực tế cho thấy nhiều người nhiễm HIV vẫn sống hoàn toàn bình thường khỏe mạnh trong nhiều năm và bạn hoàn toàn có quyền được hy vọng rằng trong thời gian đó khoa học sẽ phát triển và sẽ tìm ra thuốc chữa.

Các cơ sở khám chữa bệnh, các trung tâm tư vấn về HIV/AIDS sẵn sàng chỉ dẫn cho bạn thêm những điều cần thiết để đối phó với tình huống này.

Pháp luật qui định bạn phải thông báo cho vợ hoặc chồng mình về việc bạn bị nhiễm HIV, nhưng bạn không có nghĩa vụ phải nói điều đó cho bất cứ người nào khác. Bạn vẫn có thể làm việc, tham gia các hoạt động xã hội bình thường. Tuy nhiên, nếu công việc bạn đang làm thuộc danh mục những nghề, công việc mà pháp luật qui định người bị nhiễm HIV/AIDS không được làm thì bạn nên chủ động đề nghị được chuyển sang làm một công việc khác phù hợp với mình và với các qui định của pháp luật. Việc chuyển người bị nhiễm HIV/AIDS sang làm công việc khác phù hợp hơn cũng là trách nhiệm người chủ sử dụng lao động.

Bạn cũng cần chủ động hạn chế bớt một số hoạt động hoặc áp dụng các biện pháp phòng ngừa để không làm lây nhiễm HIV/AIDS cho người khác, ví dụ như khi có quan hệ tình dục phải dùng bao cao su và đặc biệt không nên có con. Bạn nên đặc biệt chú ý giữ gìn sức khỏe, tránh bị cảm cúm hay các bệnh thông thường khác có thể làm cơ thể suy yếu. Định kỳ bạn nên đi khám sức khỏe, tham khảo ý kiến của bác sỹ để được chỉ dẫn một số loại

thuốc, ví dụ AZT (Zidovudine), DDI (Didanosin), Lamivudine, Indinavir có tác dụng làm chậm quá trình phát triển của virus HIV.

Hãy luôn nhớ rằng các quyền cơ bản của bạn như quyền không bị phân biệt đối xử, quyền được khám chữa bệnh, có việc làm, tự do cư trú đi lại, quyền được bảo vệ danh dự nhân phẩm... được pháp luật bảo đảm và bạn có thể khiếu nại đến cơ quan Nhà nước có thẩm quyền trong trường hợp các quyền của bạn bị vi phạm.

(Theo vaac.gov.vn)

Mẹo vặt:

- *Mẹo hay khuyến khích con làm việc nhà.*

Cách thức hiệu quả nhất để khiến con làm việc nhà là biến những điều này trở nên không còn khô khan giống như “công việc”. Thay vào đó, con sẽ nhận được sự thích thú và tràn đầy ý tưởng khi thực hiện.



Rõ ràng và dễ hiểu

Hãy nói rõ ràng những điều

bạn muốn con thực hiện. Ngoài ra, hãy đưa cho con những lời hướng dẫn đơn giản để con dễ dàng nghe theo. Ví dụ, nếu bạn muốn con rửa bát đĩa sau khi ăn, hãy cho con biết bước đầu tiên con cần làm là bê bát đĩa vào bồn rửa, bước thứ hai là ngâm bát rồi đến bước thứ ba, thứ tư...

Khen ngợi

Đừng ngần ngại “tiếc” con những lời ngợi khen. Hãy khen ngợi khi con chăm chỉ thực hiện công việc và hoàn thành nhiệm vụ được giao mỗi ngày.

Giúp đỡ khi cần

Con trẻ có thể gặp rắc rối khi làm việc nhà. Vì vậy, hãy sẵn sàng giúp đỡ khi con cần và đồng thời, cha mẹ cũng nên để con biết rằng cha mẹ vẫn luôn luôn ở bên cạnh hỗ trợ con.

Tích điểm cho con

Một mẹo hay để khuyến khích con làm việc nhà, đó là có hẳn một hệ thống tích điểm cho con. Ví dụ, cha mẹ có thể lấy một chiếc hũ nhỏ để lưu trữ những số điểm con đã đạt được với cách quy điểm như lau bàn 2 điểm, rửa bát 5 điểm, phơi đồ 5 điểm... Vào cuối tháng, 100 điểm con có thể sẽ được quy đổi ra một món đồ chơi yêu thích hoặc được cha mẹ dắt đi xem phim.

Lập bảng công việc

Hãy cùng con tạo ra một biểu đồ công việc khoa học để từ đó, con có thể thuận tiện theo dõi những nhiệm vụ cần thực hiện và dễ dàng hoàn thành đúng thời gian.

Chất lượng hơn số lượng

Đừng nhồi nhét cho con quá nhiều việc nhà trong một ngày. Thay vào đó, hãy phân chia công việc theo từng hạng mục với thời hạn thực hiện khác nhau để giúp con đỡ cảm thấy nặng nề, áp lực.

(Theo vietnamnet.vn)

- Vì sao không dùng nước mắm để ướp thịt sống và cách nhận biết nước mắm ngon?

Nước mắm sẽ làm thịt bị cứng và khô hơn so với khi sử dụng bột canh, muối, đường để ướp thịt sống. Vì thế, với những món xào và kho thì bạn nên sử dụng nước mắm để nấu hơn là ướp.

Những lưu ý khi sử dụng nước mắm:

- Không đun sôi nước mắm quá lâu sẽ làm phá hủy các chất dinh dưỡng cũng như làm nước mắm bị biến đổi mùi vị.

- Không dùng nước mắm để ướp thịt còn sống vì loại gia vị này sẽ khiến thịt bị cứng và mất đi vị ngọt tự nhiên của thịt.

- Không dùng nước mắm khi chế biến các món ăn từ tôm, tép kho... để tránh làm mất vị ngon, ngọt của các nguyên liệu này.

Cách nhận biết nước mắm ngon và tốt cho sức khỏe:

Về màu sắc, nước mắm ngon thường có màu từ vàng rom đậm đến vàng cánh gián, thể hiện nguồn nguyên liệu cá tươi ngon và chất lượng. Nước mắm ngon sau thời gian mở nắp và tiếp xúc với không khí sẽ chuyển màu sẫm hơn. Đây chính là hiện tượng tự nhiên của nước mắm truyền thống, khi độ đậm trong nước mắm bị oxy hóa. Thêm vào đó, cũng nên chú ý quan sát kỹ chai nước mắm dưới ánh sáng và dốc ngược chai. Nếu nước mắm trong và không có cặn là tốt, còn nếu có cặn và lắ không tan thì đó là tạp chất, các chị em không nên mua.

Về mùi vị, nước mắm ngon thường có mùi hương cá thơm dịu, đặc trưng. Khi nếm sẽ cảm thấy có vị mặn the nơi đầu lưỡi khi tiếp xúc nhưng sau đó sẽ có vị ngọt hậu và đằm nơi cổ họng. Điều này cho thấy nước mắm có độ đậm tự nhiên cao, do được làm từ nguồn cá cơm tươi ngon từ những vùng biển nổi tiếng.

(Theo vietnamnet.vn)