

## VẤN ĐỀ VÀ SỰ KIỆN

### GIN VÀNG GIỮ SÁCH

Học giả Vương Hồng Sển từng viết, nếu ví sách với y phục thì chúng ta phải công nhận loại sách in trên giấy thường, có đóng bìa bố, bìa vải giống trang phục sinh hoạt thường ngày, còn những quyển in giấy đẹp, bìa mạ vàng như những trang phục sang trọng vận ngày lễ, khi đi ăn cưới, đi dạo phố... Đó là xưa. Còn nay, một số nhà xuất bản, công ty sách đã biến những bản giấy đẹp, bìa mạ như vậy thành một tác phẩm nghệ thuật thật sự xứng đáng với tên gọi “bản đặc biệt”.



*Độc giả tham quan triển lãm “Sự tinh tế song hành cùng tri thức”, trưng bày những cuốn sách - bản in đặc biệt do các nhà sưu tầm TP Hồ Chí Minh thực hiện. Ảnh: TÙNG TIN*

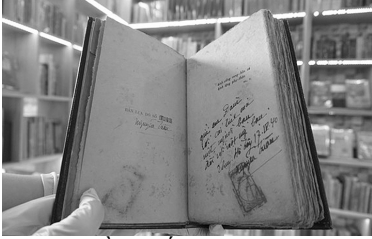
### Dấu ấn của nhà xuất bản

Phải thừa nhận, so với nhiều thú chơi khác, thú chơi sách không được viết hay in thành sách nhiều để tham khảo, bất chấp việc sách như những người bạn không thể thiếu trong cuộc sống mỗi

người. Cũng vì thế mà cho đến nay, người chơi sách vẫn xem cuốn Thú chơi sách xuất bản năm 1960 của Vương Hồng Sển, một nhà văn hóa, học giả, nhà sưu tập đồ cổ nổi tiếng, và cuốn Về chốn thư hiên xuất bản năm 2015 của Trần Trọng Cát Tường, như cảm nang mà ai cũng phải có trong tủ sách. Đọc hai cuốn sách này, tất cả sẽ hiểu rõ về một thú chơi tao nhã, các "thuật ngữ khoa học" của sách, để bị cuốn vào hứng thú săn lùng các trước tác cũ, quý hiếm cũng như kinh nghiệm của các tác giả trong việc đọc sách hay giữ sách...

Nói vậy là để biết những năm 60 và một khoảng thời gian xa hơn của thế kỷ trước, cụ Vương Hồng Sển viết về bản đặc biệt như thế nào và đến thế kỷ này, khi công nghệ in ấn hiện đại, người ta làm bản đặc biệt ra sao.

Hiểu một cách đơn giản thì thời đó, nhiều nhà chơi sách phong lưu, mặc dù không dư giả, thích sắm mỗi bộ sách đến hai bản: một bản thường và một bản đặc biệt. Bản thường để họ đọc hằng ngày, nếu có cho bạn bè mượn qua mượn lại và rủi có mất cũng không lấy làm tiếc. Bản đặc biệt để cất giữ trong tủ, ít khi đem dùng.



*Bản in đầu cuốn sách "Vang bóng một thời" của nhà văn Nguyễn Tuân. Ảnh: Xuân Thân*

Ngoài ra, không như bản thường, bản đặc biệt được đóng bìa cứng, chạm khắc tỉ mỉ, in trên giấy mỹ thuật quý hiếm, ghi dấu riêng đánh số thứ tự bằng số La Mã, A-rập hoặc bằng chữ cái... kèm chữ ký, triện son tên tác giả, nhà xuất bản và không ghi giá bán, đôi khi thêm vài bức tranh minh họa hoặc ít tư liệu.

Chưa hết, bản đặc biệt còn chứa đựng những thông tin kèm theo về đời sống của một bản sách gắn liền với tác giả và độc giả đặc biệt, nhiều khi là riêng biệt của bản sách ấy.

Để thấy rõ hơn thì trong một số bản đặc biệt của một số nhà xuất bản in trước năm 1975 tại TP Hồ Chí Minh, phần cuối trang chúng ta thấy có ghi những dòng chữ ngắn như:

"... Do Cao Thơm ấn hành lần thứ nhất, ngoài những bản thường có in thêm ba mươi bản đặc biệt trên giấy bạch vân ghi dấu

riêng...";

"... Ngoài những bản thường còn in thêm năm bản quý. Mỗi bản đều có triện son của tác giả...";

Ngày nay, những dòng chữ ngắn như vậy được các nhà xuất bản ghi ngay ở sau trang lót của bìa, như:

"Ngoài những bản thường, ấn phẩm này có in thêm 100 bản bìa cứng, được đánh số từ 01 đến 100, dành cho bạn đọc yêu thích sách đẹp. Ngoài ra còn có: 02 bản đánh dấu B.N.L và D.T; 05 bản đánh dấu A, B, C, D, E dành tặng thân hữu đã đóng góp công sức cho việc hoàn thiện ấn phẩm. Tất cả 107 bản đều có đóng triện của Sách Dân Trí".

Có thể thấy ngay rằng, việc in thêm những bản đặc biệt cho thấy thái độ trân trọng của nhà xuất bản đối với tác giả (và độc giả), cũng là để nâng tầm giá trị của sách, tên tuổi của nhà xuất bản. Ở tác giả, đây là nhà xuất bản dành cho tác giả cái quyền lưu giữ những bản đặc biệt, được tặng bạn bè những bản sách quý mà chỉ có tác giả và người thân mới có, không bán trên thị trường. Ở độc giả, nhà xuất bản quan tâm đến những người thích sưu tầm các bản có chữ ký, thủ bút của tác

giả hoặc chỉ đơn giản là những người thích sưu tầm các bản đặc biệt.

Về phía nhà xuất bản, những bản đặc biệt sẽ tạo nên một dấu ấn riêng của họ về in ấn, về cách làm nhằm thu hút bạn đọc, quảng bá thương hiệu. Điều đáng nói là cho đến giờ, đây vẫn là cách làm của nhiều nhà sách trong thời buổi cạnh tranh quyết liệt.

### **Cách làm mới để lan tỏa tình yêu với sách**

Tháng 11-2016, một cuộc trưng bày những cuốn sách - bản in đặc biệt đã diễn ra tại Đường sách TP Hồ Chí Minh do các nhà sưu tầm TP Hồ Chí Minh thực hiện. Tại đây, người xem có cơ hội ngắm nhìn một dòng sách riêng đã làm nên một thú vui tao nhã, đó là tìm kiếm, gìn giữ những bản in đặc biệt qua nhiều thế hệ. Thí dụ như: tập kỷ yếu kỷ niệm 350 năm Ngày sinh A-lếch-xan-đơ đờ Rốt (1591 - 1666), in tại Hà Nội năm 1941 (chỉ in 200 quyển); Lều chõng in trên giấy dó năm 1941 có chữ ký của tác giả Ngô Tất Tố; Việt Nam cổ văn học sử in trên giấy dó năm 1942, có chữ ký của tác giả Nguyễn Đông Chi; bộ Nho giáo hai tập in lần đầu, trên giấy dó vào năm 1932...

Đến tháng 9-2017, cũng tại

Đường sách TP Hồ Chí Minh đã diễn ra triển lãm Về chốn thư hiên do các nhà sưu tầm thành phố thực hiện, trong đó giới thiệu cuốn Vang bóng một thời của Nguyễn Tuân, in lần đầu năm 1940 trên giấy dó lụa còn nguyên năm phụ bản tranh của họa sĩ Nguyễn Đỗ Cung, có thủ bút và chữ ký của tác giả; Ngồi tù khám lớn của Phan Văn Hùm in lần đầu năm 1929; Năm vạ của Bùi Hiền in lần đầu năm 1942 trên giấy dó lụa, với lời đề của Bùi Hiền tặng Vũ Ngọc Phan, và tác giả còn tự tay sửa các lỗi trong sách...

Sau năm 1975 cho đến những năm đầu thế kỷ 21, người ta gần như không thấy các bản đặc biệt nữa. Nếu có, đây chỉ là những bản bìa cứng của Nhà xuất bản Kim Đồng với các ấn phẩm Sơn Tinh, Thủy Tinh; Tấm Cám...; Nhà xuất bản Văn học với cuốn Vang bóng một thời, hay một số cuốn được in trên giấy tốt, giấy đặc biệt. Cũng vì thế mà mãi đến sau này, Công ty sách Đông A trước tiên (năm 2005) rồi một số nhà xuất bản, công ty sách như Kim Đồng, Nhã Nam, Trẻ, DT Books hay Sao Bắc mới bắt đầu quay lại in thêm bản đặc biệt, khi thói quen đọc sách lan tỏa rộng khắp và khi người đọc có điều kiện hơn

để sở hữu những bản đặc biệt đắt tiền.

Vì thế, như một lãnh đạo của nhà sách Tao Đàn thừa nhận, họ chỉ in bản giới hạn hoặc chỉ đơn giản là bản bìa cứng cho khác chứ nếu là bản đặc biệt, chất giấy phải khác, chất lượng hơn, đắt hơn.

Dĩ nhiên, có những nhà sách đã tạo sự khác biệt ở hình thức trang trí khi bìa vẫn là bìa cứng có thêm áo khoác hoặc làm bằng da; nội dung có thêm tranh minh họa, phụ bản và cuối cùng là chất giấy. Tuy vậy, ấn tượng hơn cả vẫn là những bản đặc biệt mà Đông A đã và đang tạo ra sau một quá trình dài thử nghiệm, nghiên cứu thị hiếu độc giả.

Điểm khác biệt nữa của Đông A không chỉ ở cách họ tạo ra những bản đặc biệt như thế mà còn ở cách họ đang xây dựng bộ sưu tập S100 gồm nhiều tác phẩm hay với số bản cho mỗi tác phẩm chỉ có 100 và S100 Art còn gọi là ấn phẩm mỹ thuật, nói ngắn gọn là sách đẹp, khổ to, có minh họa. Những tranh minh họa này sẽ được Đông A đem bán đấu giá sau đó.

Ngoài ra, nhờ sự tương tác rất tốt trên fanpage của Đông A, số người đặt mua những bản đặc biệt ở mỗi ấn phẩm luôn vượt qua số

lượng 100 bản, đồng thời khiến cho những bản đặc biệt này càng trở nên hiếm và đắt tiền. Đáng rằng hiếm không có nghĩa là quý nhưng trừ những người đặt mua được hai hay ba cuốn, thật sự không ai muốn nhường một ấn phẩm được làm công phu và đẹp như vậy trong tủ sách của mình cho người khác.

Chia sẻ về dự án S100 và S100 Art, Giám đốc Công ty sách Đông A Trần Đại Thắng cho biết, đây đều là những cuốn sách mà anh đã đọc, bản thân anh rất thích và muốn chia sẻ với tất cả những người yêu sách. Còn tôi thì nghĩ rằng, đó không chỉ như trào lưu "thách thức 7 ngày 7 cuốn sách" xuất hiện gần đây mà là một thách thức trong cuộc đời của mỗi người, như thế anh muốn tất cả tham gia, vượt qua, cùng lan tỏa tình yêu và niềm đam mê với sách. Vì thế, dù S100 ra đời từ năm 2005 với Văn mới 5 năm đầu thế kỷ là cuốn đầu tiên và S100 Art mới ra đời năm 2019 nhưng người họa sĩ sinh năm 1973 cho biết, ý tưởng xây dựng một tủ sách như vậy đã được anh ấp ủ rất lâu.

Nhà cổ vật Vương Hồng Sển từng nói, muốn chơi sách chẳng đợi có nhiều tiền nhưng cũng

không nên quá tham lam, nuôi ảo vọng lớn cho một mỗi. Trên tất cả, sách quý ở người đọc, người sử dụng, chứ không phải sách đắt tiền, sách đẹp chỉ trưng cất trong tủ. Khi đó, một cuốn sách hữu ích, tuy rách nát cũng giống cảo thơm quý phẩm, như "đùng chề sách cũ sách bong, em như com nguội no lòng canh khuya".

(*Theo nhandan.com.vn*)

## **KẾ HOẠCH KIỂM TRA AN TOÀN THỰC PHẨM NĂM 2020 TRÊN ĐỊA BÀN TỈNH BÀ RỊA - VŨNG TÀU**

Ban chỉ đạo liên ngành về an toàn thực phẩm Trung ương đã ban hành Kế hoạch triển khai "Tháng hành động vì an toàn thực phẩm" năm 2020 số 387/KH-BCĐTUATTP ngày 10/3/2020. Chủ đề "Tháng hành động" năm 2020 là **"Nghiêm chỉnh chấp hành chính sách pháp luật trong sản xuất, kinh doanh và quảng cáo thực phẩm"**

*Mục tiêu là:*

1. Tăng cường công tác thông tin, truyền thông chính xác, kịp thời, toàn diện, có trách nhiệm, trung thực các vấn đề liên quan đến an toàn thực phẩm. Đề cao vai trò, trách nhiệm của các tổ chức, cá nhân, doanh nghiệp

trong việc thực thi pháp luật về an toàn thực phẩm.

2. Đẩy mạnh công tác thanh tra, kiểm tra về an toàn thực phẩm tại các cơ sở sản xuất, kinh doanh, quảng cáo thực phẩm; tăng cường giám sát, hậu kiểm tại các tỉnh, thành phố trọng điểm, các địa phương có đường biên giới, cửa khẩu. Nêu cao vai trò của chính quyền các cấp, các cơ quan quản lý, tổ chức xã hội và sự giám sát của người tiêu dùng đối với việc tuân thủ pháp luật về an toàn thực phẩm đối với các cá nhân, cơ sở sản xuất, kinh doanh và quảng cáo thực phẩm.

3. Tăng cường xử lý các hành vi vi phạm pháp luật về an toàn thực phẩm, quảng cáo thực phẩm và giảm thiểu ngộ độc do tiêu dùng thực phẩm không an toàn.

*Thời gian và phạm vi triển khai:* Từ 15/4 đến 15/5/2020. Trên phạm vi toàn quốc.

Ngoài các hoạt động thường xuyên về công tác bảo đảm an toàn thực phẩm, "Tháng hành động" năm 2020 còn là điểm nhấn trong năm, tạo nên đợt cao điểm, phát động một chiến dịch truyền thông tuân thủ các quy định pháp luật về an toàn thực phẩm trong các hoạt động sản xuất, kinh doanh, quảng cáo thực phẩm;

giảm thiểu các hành vi vi phạm về quảng cáo thực phẩm; chủ động phòng ngừa ô nhiễm thực phẩm, hạn chế tối đa ngộ độc thực phẩm, đặc biệt là các vụ ngộ độc thực phẩm nhiều người mắc do sử dụng sản phẩm thực phẩm không an toàn.

Gắn trách nhiệm của Ủy ban nhân dân các cấp để tập trung sự chỉ đạo và bố trí nguồn lực cho công tác an toàn thực phẩm; nâng cao hiệu quả sự phối hợp giữa chính quyền ở địa phương, giữa các cơ quan chức năng và các đoàn thể chính trị xã hội trong công tác bảo đảm an toàn thực phẩm; phát huy ý thức trách nhiệm với cộng đồng của cá nhân, tổ chức sản xuất kinh doanh, người tiêu dùng đối với công tác bảo đảm an toàn thực phẩm.

Với chủ đề chính của năm 2020 như đã nêu, các hoạt động chính được triển khai như sau:

### **Tổ chức triển khai "Tháng hành động"**

**Tại Trung ương:** Các thành viên Ban chỉ đạo Liên ngành về an toàn thực phẩm Trung ương, các Bộ, ngành tham dự hội nghị, lễ phát động "Tháng hành động" năm 2020 của các địa phương.

**Tại địa phương:** Các địa phương căn cứ vào thực tế, tình

hình dịch bệnh trên địa bàn để tổ chức (hội nghị hoặc lễ phát động hoặc hình thức khác) phổ biến công tác triển khai "Tháng hành động" ở các tỉnh/ thành phố, thành phố/thị xã/quận/huyện, thị trấn/phường/xã.

**Tại tỉnh Bà Rịa – Vũng tàu,** trước tình hình dịch bệnh do Covid-19 diễn ra hết sức phức tạp và khó lường như thời điểm hiện nay, Chi cục An toàn vệ sinh thực phẩm với chức năng là cơ quan tham mưu, giúp việc cho Sở Y tế về công tác đảm bảo ATTP trên địa bàn tỉnh đã tham mưu chỉ đạo, triển khai một số nội dung nhằm đảm bảo an toàn thực phẩm phòng chống dịch bệnh trên địa bàn. Chi cục An toàn vệ sinh thực phẩm tỉnh Bà Rịa - Vũng Tàu đã ban hành kế hoạch số 03/KH-ATTP, ngày 09/1/2020 về việc triển khai công tác thanh tra, kiểm tra, hậu kiểm về an toàn thực phẩm năm 2020 nhằm tăng cường công tác quản lý nhà nước về an toàn thực phẩm(ATTP), thông qua hoạt động kiểm tra kịp thời phát hiện, ngăn chặn, xử lý các trường hợp vi phạm về ATTP; không để thực phẩm kém chất lượng, thực phẩm quá hạn sử dụng lưu thông trên thị trường; hạn chế ngộ độc thực phẩm và

các bệnh truyền qua thực phẩm và trong quá trình thực hiện việc kiểm tra kết hợp làm tốt công tác tuyên truyền kiến thức các quy định của pháp luật về ATTP, nâng cao ý thức bảo đảm ATTP của cơ sở thực phẩm và người tiêu dùng.

Kiểm tra đối với cơ quan quản lý nhà nước về an toàn thực phẩm đối với cơ sở kinh doanh thực phẩm như các cơ sở sản xuất, kinh doanh thực phẩm trên địa bàn thành phố Vũng Tàu. Trong đó tập trung ưu tiên kiểm tra các cơ sở thực phẩm có nhiều vi phạm hoặc có dấu hiệu vi phạm với các nội dung kiểm tra: Giấy chứng nhận đủ điều kiện an toàn thực phẩm; Giấy chứng nhận sức khỏe hoặc sổ khám sức khỏe định kỳ của chủ cơ sở và nhân viên tiếp xúc trực tiếp với thực phẩm; Kiến thức ATTP của chủ cơ sở và nhân viên trực tiếp tiếp xúc với thực phẩm; Hồ sơ tự công bố chất lượng sản phẩm; Kết quả xét nghiệm sản phẩm định kỳ 06 tháng/lần; Giấy tiếp nhận hồ sơ đăng ký nội dung quảng cáo sản phẩm; Ghi nhãn sản phẩm thực phẩm; Hợp đồng mua bán, hóa đơn chứng từ chứng minh nguồn gốc, xuất xứ sản phẩm hàng hóa, nguyên liệu, phụ gia thực phẩm; Sử dụng nguồn nước sạch để sơ

chế, chế biến thực phẩm và rửa dụng cụ chứa đựng, bảo quản thực phẩm; Điều kiện bảo đảm an toàn thực phẩm đối với cơ sở như yêu cầu đối với cơ sở, đối với trang thiết bị, dụng cụ, đối với bảo quản thực phẩm trong sản xuất thực phẩm; Lưu mẫu thực phẩm; Quy trình kiểm thực ba bước; Quy trình chế biến, bảo quản, vận chuyển; Các quy định khác có liên quan đến an toàn thực phẩm; Lấy mẫu kiểm nghiệm về chất lượng ATTP khi cần thiết.

(TH)

## **VIỆT NAM ƯU TIÊN THỨC ĐẤY BÌNH ĐẲNG GIỚI VÀ TRAO QUYỀN CHO PHỤ NỮ**

Hòa chung không khí hướng tới kỷ niệm Ngày quốc tế phụ nữ 8/3, sáng ngày 04/3, tại Hà Nội, Ban nữ công – Công đoàn Bộ Ngoại giao đã phối hợp với Nhóm không chính thức các Đại sứ về Bình đẳng giới và Nhóm Phụ nữ Cộng đồng ASEAN tại Hà Nội (AWCH) tổ chức buổi gặp mặt kỷ niệm Ngày quốc tế phụ nữ 8/3.

Tham dự buổi gặp mặt có Phó Thủ tướng, Bộ trưởng Bộ Ngoại giao Phạm Bình Minh; Thứ trưởng thường trực kiêm Trưởng

Ban vì sự tiến bộ của phụ nữ Bộ Ngoại giao Bùi Thanh Sơn; đông đảo Đại sứ, Trưởng đại diện các Tổ chức quốc tế, các Phu nhân Đại sứ, Trưởng đại diện các Tổ chức quốc tế tại Hà Nội, lãnh đạo Hội phụ nữ Việt Nam, Liên hiệp các tổ chức hữu nghị, Công đoàn viên chức Việt Nam và các cán bộ của Bộ Ngoại giao.

Buổi gặp mặt năm nay có ý nghĩa đặc biệt, kỷ niệm những dấu mốc quan trọng trong nỗ lực thúc đẩy bình đẳng giới, nhất là 110 năm ngày Quốc tế phụ nữ 8/3, 25 năm thực hiện Tuyên bố và Cương lĩnh hành động Bắc Kinh về bình đẳng giới và 10 năm thành lập Cơ quan Liên Hợp Quốc về bình đẳng giới.

Phát biểu tại buổi gặp mặt, Phó Thủ tướng, Bộ trưởng Bộ Ngoại giao Phạm Bình Minh nhấn mạnh vượt qua nhiều khó khăn, thách thức, với lòng đam mê nghề nghiệp, với khả năng quán xuyến, nhạy bén xã hội, khả năng kết nối rộng rãi và hơn hết là khả năng thấu hiểu và cảm thông, chị em đã thực sự phát huy được "sức mạnh mềm" của ngoại giao, gắn kết con người, gắn kết các cộng đồng và các dân tộc, đưa trái tim đến với trái tim, vì hòa bình giữa các dân tộc.



Phó Thủ tướng, Bộ trưởng Bộ Ngoại giao Phạm Bình Minh chụp ảnh chung cùng khách mời và các cán bộ của Bộ Ngoại giao tham dự lễ kỷ niệm. Ảnh: Báo Thế giới và Việt Nam.

Phó Thủ tướng, Bộ trưởng Bộ Ngoại giao Phạm Bình Minh khẳng định thúc đẩy bình đẳng giới và trao quyền cho phụ nữ là ưu tiên hàng đầu trong các chính sách phát triển của Việt Nam và cũng là một trong những trọng tâm đối ngoại của Việt Nam. Điều này đang và sẽ được khẳng định qua việc thúc đẩy ưu tiên về chương trình nghị sự và các sáng kiến của Việt Nam liên quan tới phụ nữ và trẻ em gái trong năm Chủ tịch ASEAN 2020 và nhiệm kỳ Ủy viên không thường trực Hội đồng Bảo an Liên Hợp Quốc 2020 - 2021 của Việt Nam.

Phó Thủ tướng, Bộ trưởng Bộ Ngoại giao Phạm Bình Minh đánh giá cao sự phối hợp chặt chẽ của các Đại sứ, đặc biệt là Nhóm không chính thức các Đại sứ về bình đẳng giới tại Hà Nội với Bộ Ngoại giao và các cơ quan liên quan của Việt Nam, qua đó đóng



góp vào hiện thực hóa các chủ trương, chính sách của Việt Nam về thúc đẩy bình đẳng giới, giúp các cán bộ nữ ngoại giao học hỏi, trao đổi kinh nghiệm, hỗ trợ lẫn nhau nâng cao kỹ năng công tác.

Trên cương vị Điều phối viên thường trú của Liên Hợp Quốc tại Việt Nam, Đồng Chủ tịch Nhóm không chính thức các Đại sứ về Bình đẳng giới tại Hà Nội, ông Kamal Malhotra đánh giá cao những nỗ lực thúc đẩy bình đẳng giới và trao quyền cho phụ nữ của Việt Nam, vai trò tích cực của Bộ Ngoại giao trong việc thúc đẩy bình đẳng giới cũng như đẩy mạnh hợp tác quốc tế trong lĩnh vực này. Ông Kamal Malhotra nhân mạnh Liên Hợp Quốc và cộng đồng quốc tế sẽ tiếp tục phối hợp chặt chẽ thúc đẩy các sáng kiến của Việt Nam trong vai trò Ủy viên không thường trực Hội đồng Bảo an Liên Hợp Quốc 2020 – 2021, Chủ tịch ASEAN 2020 và Chủ tịch AIPA 41. Ông cũng bày tỏ ấn tượng trước những đóng góp quan trọng của cán bộ nữ ngoại giao Việt Nam qua các thời kỳ, đặc biệt là trong giai đoạn đổi mới và hội nhập quốc tế.

Thay mặt các cán bộ nữ trong Ngành, Trưởng Ban nữ công

Nguyễn Minh Hằng đã phát biểu chia sẻ niềm tự hào của các nhà ngoại giao nữ khi được tham gia và đóng góp vào sự nghiệp đối ngoại của đất nước; bày tỏ cảm ơn Lãnh đạo Bộ Ngoại giao và các đơn vị trong Bộ luôn quan tâm, chỉ đạo, tạo mọi điều kiện thuận lợi cho các cán bộ nữ ngày càng trưởng thành.

Buổi gặp mặt đã để lại ấn tượng sâu đậm về một Việt Nam không ngừng phát triển, tích cực trong thực hiện các mục tiêu về bình đẳng giới, một Việt Nam hiện đại, giàu bản sắc văn hóa truyền thống, tiếp tục hội nhập quốc tế ngày càng sâu rộng và toàn diện.

(TH)

## CÔNG NGHỆ VÀ ĐỜI SỐNG

### **ĐẢM BẢO AN TOÀN THỰC PHẨM TRONG MÙA DỊCH NCOV**

Các bà nội trợ có thể thực hành dinh dưỡng và đảm bảo an toàn vệ sinh thực phẩm khi đi chợ cũng như khi nấu nướng để góp phần phòng ngừa dịch bệnh nCoV, theo hướng dẫn của Viện Dinh dưỡng như sau:

#### **Khi đi mua thực phẩm**

- Sử dụng găng tay, khẩu trang khi đi mua thực phẩm;
- Không sử dụng thịt vật nuôi bị ôi, hỏng;
- Tránh xa khu vực chứa chất thải và nước thải trong chợ;
- Tuyệt đối không tiếp xúc, sử dụng thịt động vật chết do bị bệnh vì đây là những nguồn gây bệnh nguy hiểm.
- Rửa tay sạch bằng xà phòng hoặc các dung dịch sát khuẩn có cồn ngay sau khi tiếp xúc với gia súc, gia cầm và các loại thịt sống để tránh mang mầm bệnh về nhà.



### Chế biến thực phẩm tại nhà

- Sử dụng tạp dề, găng tay, khẩu trang khi chế biến các sản phẩm thịt, trứng gia cầm.
- Sử dụng dao và thớt riêng khi nấu ăn để tránh nhiễm chéo từ thực phẩm sống vào đồ ăn chín.
- Rửa tay bằng xà phòng và nước sạch để loại bỏ các mầm bệnh sau khi tiếp xúc với thực phẩm sống hoặc trước khi tiếp xúc với thực phẩm chín.
- Nấu chín các loại thịt, trứng

gia cầm trước khi ăn để đảm bảo tiêu diệt các mầm bệnh (như virus, vi khuẩn...).



### Ăn uống đảm bảo vệ sinh

- Luôn ăn chín, uống sôi để hạn chế nguy cơ lây bệnh qua thực phẩm;

Không sử dụng đũa, thìa cá nhân để lấy các món ăn dùng chung nhằm hạn chế nguy cơ lây nhiễm virus, vi khuẩn qua đường ăn uống; trên mâm hay bàn ăn, phải có thìa/muỗng/đũa để lấy thức ăn vào bát riêng, sau đó mới sử dụng thìa/muỗng/đũa cá nhân để thưởng thức món ăn của mình. Không uống chung ly nước hoặc đồ đựng các loại thức uống với người khác.

([Theoyhoccongdong.com](http://Theoyhoccongdong.com))

## BỘ KÍT PHÁT HIỆN SARS-COV-2 ĐẦU TIÊN CỦA VIỆT NAM ĐƯỢC CẤP PHÉP LƯU HÀNH

Sau 1 tháng làm việc không kể ngày đêm, các nhà khoa học của Học viện Quân y đã nghiên cứu chế tạo thành công bộ sinh phẩm

(bộ kit) real-time RT-PCR phát hiện vi rút Corona chủng mới (SARS-CoV-2 hay nCoV). Đây cũng là kết quả của đề tài cấp nhà nước: Nghiên cứu chế tạo bộ sinh phẩm RT-PCR phát hiện vi rút Corona chủng mới (nCoV) do Học viện Quân y chủ trì, phối hợp với Công ty CP công nghệ Việt Á thực hiện.

Quá trình nghiên cứu, hoàn thiện công nghệ sản xuất bộ kit được thực hiện theo quy trình rất nghiêm ngặt, trên dây chuyền đạt tiêu chuẩn ISO 13485, phòng thí nghiệm (Labo) đạt tiêu chuẩn ISO Class 8. Bộ kit được kiểm định các tiêu chí về độ nhạy (xác định ngưỡng phát hiện tối thiểu thông qua số bản copy của SARS-CoV-2); độ đặc hiệu (xác định phản ứng chéo của sinh phẩm với các vi rút gây viêm đường hô hấp cấp gồm SARS-CoV, cúm A/H1pdm09, A/H3, A/H5, B và các mẫu âm tính khác); độ ổn định (xác định tính tương thích của sinh phẩm với các hệ thống máy Realtime PCR); độ chính xác; độ lặp lại tại Labo chuẩn thức của Công ty CP công nghệ Việt Á và Học viện Quân y. Kết quả kiểm định cho thấy, các tiêu chí của bộ kit tương đương với bộ sinh phẩm do Tổ chức Y tế thế

giới (WHO) sản xuất. Các tiêu chí này cũng đã được kiểm định độc lập tại Viện Vệ sinh dịch tễ Trung ương, được đánh giá trên các mẫu bệnh phẩm của bệnh nhân, cho kết quả chính xác trên 5 loại thiết bị phổ biến ở các cơ sở y tế và ở tất cả các lần thử nghiệm. Viện Vệ sinh dịch tễ Trung ương đã khẳng định, với kết quả này, bộ kit được khuyến cáo sử dụng để phát hiện SARS-CoV-2.

Tại cuộc họp đánh giá kết quả nghiên cứu chế tạo bộ kit real-time RT-PCR one step ngày 3/3/2020, 100% thành viên của Hội đồng KH&CN cấp quốc gia đồng ý thông qua và nhất trí đề nghị Bộ Y tế cấp phép sử dụng bộ kit do Học viện Quân y và Công ty CP công nghệ Việt Á phối hợp nghiên cứu, sản xuất.

Để phục vụ kịp thời công tác phòng chống dịch bệnh SARS-CoV-2, ngày 4/3/2020, Bộ Y tế đã có Quyết định số 774/QĐ-BYT về việc ban hành danh mục 2 sinh phẩm chẩn đoán invitro xét nghiệm SARS-CoV-2 được cấp số đăng ký lưu hành và cho phép chính thức sản xuất bộ kit ở quy mô lớn. Theo Lãnh đạo Bộ Y tế, nếu đăng ký thành công, đây sẽ là sinh phẩm đầu tiên của Việt Nam được đăng ký quốc tế (đăng ký

sinh phẩm với WHO và các tổ chức liên quan) trong hoàn cảnh dịch đang bùng phát mạnh trên quy mô toàn thế giới.

Tại buổi làm việc sáng 17-3 với các nhà khoa học, chuyên gia nhằm thảo luận các giải pháp khoa học phục vụ phòng chống COVID-19, Thứ trưởng Bộ KH&CN Phạm Công Tạc đã nhấn mạnh ý nghĩa của việc “phòng dịch hơn chống dịch”, đồng thời khẳng định vai trò quan trọng của KH&CN trong nghiên cứu, làm chủ công nghệ sản xuất ở quy mô lớn bộ kit phát hiện vi rút SARS-CoV-2, đề phòng trường hợp dịch bệnh bùng phát nghiêm trọng.

Theo ông Tạc, ngay sau khi Việt Nam sản xuất thành công bộ kit này theo báo cáo của đơn vị sản xuất, nhiều quốc gia, doanh nghiệp đã đặt vấn đề mua bộ kit do Việt Nam sản xuất.

Năng lực sản xuất của Công ty cổ phần công nghệ Việt Á khoảng 10.000 bộ kit/ngày, khi cần huy động có thể tăng công suất lên 3 lần. Như vậy, năng lực sản xuất hoàn toàn có thể đáp ứng nhu cầu trong nước và xuất khẩu hoặc hỗ trợ quốc tế trong tình trạng dịch bệnh COVID-19 bùng phát ở nhiều thế giới.

Bộ kit sẽ hỗ trợ công tác sàng lọc các ca nghi nhiễm SARS-CoV-2 với thời gian xét nghiệm, từ khi lấy mẫu, xử lý mẫu và chạy máy mất khoảng 2 giờ. Giá sản phẩm 500.000 đồng/bộ kit.



Có được những kết quả này là do sự kết hợp của nhiều yếu tố, mà trên hết là *sự quyết tâm, quyết liệt trong công tác chỉ đạo* phòng chống dịch SARS-CoV-2 của Đảng, Nhà nước, sự phối hợp của các bộ, ngành và Ban chỉ đạo quốc gia phòng, chống Covid-19. *Sự chủ động* trong nghiên cứu của các nhà khoa học Học viện Quân y cũng được thể hiện rõ ràng, ngay từ khi Trung Quốc công bố ca nhiễm SARS-CoV-2 đầu tiên, Lãnh đạo Học viện Quân y đã có cuộc họp bàn về định hướng nghiên cứu, tìm hiểu về vi rút này qua nhiều kênh quốc tế. Một yếu tố quan trọng dẫn tới thành công của các nhà khoa học Học viện Quân y chính là *sự sáng tạo, lao động không ngừng nghỉ*, luôn nêu

cao phẩm chất cao quý của “Bộ đội Cụ Hồ”.

Thành công này có ý nghĩa vô cùng quan trọng, khẳng định trình độ, bản lĩnh của các nhà khoa học Việt Nam, sự vào cuộc kịp thời của cả hệ thống chính trị nói chung, Bộ KH&CN, Bộ Y tế, Bộ Quốc phòng và các đơn vị liên quan nói riêng trước những vấn đề cấp thiết của cuộc sống.

(Theo *vjst.vn*)

## NÔNG NGHIỆP VÀ NÔNG THÔN

### **ĐẢM BẢO VỆ SINH AN TOÀN THỰC PHẨM ĐỐI VỚI SẢN PHẨM THỦY SẢN**

Đảm bảo an toàn vệ sinh thực phẩm nói chung và sản phẩm thủy sản nói riêng đang là vấn đề được cả xã hội đặc biệt quan tâm; nhất là khi môi trường nuôi trồng thủy sản ở nhiều nơi đều gia tăng tình trạng ô nhiễm từ các nguồn chất thải công nghiệp, sinh hoạt và nước thải từ ao nuôi thủy sản. Tồn tại này làm tăng mức độ thiệt hại do dịch bệnh và buộc người nuôi phải sử dụng nhiều hơn thuốc thú y, không kiểm soát được tình trạng tồn dư thuốc, hóa chất trong tôm, cá khi thu hoạch.

Để đảm bảo chất lượng an toàn

vệ sinh thực phẩm đối với các sản phẩm thủy sản trong giai đoạn hiện nay và sắp tới, trong phạm vi trách nhiệm của người nuôi trồng thủy sản cần phải thực hiện các biện pháp sau đây:

- Áp dụng các quy trình kỹ thuật nuôi tốt (GAP, SQF, CoC...) và tham gia các lớp tập huấn về kiến thức đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm.

- Địa điểm xây dựng công trình nuôi phải tuân thủ theo quy hoạch, không bị ô nhiễm bởi chất thải công nghiệp, sinh hoạt. Công trình nuôi cần được xây dựng đúng kỹ thuật, có cống thoát nước riêng biệt và có ao lắng, ao xử lý, có bờ vững chắc và không bị rò rỉ.

- Các khu vệ sinh và công trình phụ phải bố trí xa khu vực nuôi. Rác thải sinh hoạt và khu chăn nuôi phải được xử lý tốt để tránh nhiễm bẩn ao nuôi. Các dụng cụ như: lưới, vợt, máy móc... phải được vệ sinh sạch sẽ.

- Chỉ sử dụng con giống đã được kiểm dịch sạch bệnh và thả giống theo thời vụ khuyến cáo của cơ quan chuyên môn.

- Không sử dụng thức ăn, thuốc thú y bị nhiễm nấm mốc, quá hạn sử dụng, không rõ nguồn gốc, xuất xứ, thành phần. Tuyệt đối không sử dụng các hóa chất,

kháng sinh trong danh mục cấm của Bộ nông nghiệp và phát triển nông thôn, không sử dụng bất kỳ các loại kích thích tố sinh trưởng (hormon).

- Thực hiện đầy đủ các biện pháp phòng bệnh, khi phát hiện tôm, cá bệnh cần tham khảo ý kiến chuyên viên kỹ thuật trong việc điều trị để đảm bảo không lạm dụng thuốc thú y, hóa chất.

- Không xả nước và các chất thải từ ao, đầm nuôi chưa được xử lý ra môi trường xung quanh.

- Chỉ sử dụng thuốc thú y, thức ăn có nhãn mác rõ ràng, đầy đủ thông tin hướng dẫn sử dụng và có nơi cất giữ thức ăn, thuốc thú y riêng biệt.

- Có sổ nhật ký ghi đầy đủ thông tin chế độ ăn, loại thức ăn, thuốc thú y thủy sản, hóa chất sử dụng trong suốt quá trình nuôi để thuận tiện cho việc truy xuất nguồn gốc khi cần thiết.

- Trước khi thu hoạch, cần lấy mẫu kiểm tra dư lượng hóa chất, kháng sinh. Khi thu hoạch, làm tờ khai xuất xứ thủy sản để giao cho cơ sở chế biến hoặc cơ sở thu mua cùng với phiếu kiểm tra dư lượng hóa chất, kháng sinh.

*(Theo KHPTO)*

## **KẾT QUẢ XẾP HẠNG VỀ**

## **ATTP NÔNG, LÂM, THỦY SẢN**

Theo kết quả thông báo xếp hạng về triển khai công tác quản lý ATTP nông, lâm, thủy sản của Bộ NN&PTNT, năm 2019, cả nước có 16 tỉnh/thành được xếp hạng vào nhóm triển khai tốt (giảm 2 địa phương so với năm 2018); 45 tỉnh/thành vào nhóm địa phương triển khai đạt yêu cầu và có 2 địa phương là Đồng Tháp và Bình Dương không thuộc nhóm xếp hạng nào do Bộ không nhận được hồ sơ tự chấm điểm của địa phương.

Trong các tỉnh xếp thuộc nhóm triển khai tốt trong quản lý ATTP nông, lâm, thủy sản, xếp vị trí số 1 là Hà Nội với điểm số 91,5/100; tiếp đến là các tỉnh Bạc Liêu, Nam Định, Cần Thơ, Quảng Ngãi, Thanh Hóa, Hòa Bình, Quảng Bình, Sóc Trăng, Long An, Hà Nam, Phú Thọ, Tiền Giang, Hà Giang, Đồng Nai, Trà Vinh với điểm từ 80,5 - 90,5/100. Như vậy, Hà Nội từ vị trí số 11 (năm 2018) đã vươn lên trở thành vị trí số 1 (năm 2019) với số điểm từ 83 lên 91,5/100. Nam Định là địa phương tuy có nhiều nỗ lực làm tốt trong việc đảm bảo ATTP, đặc biệt trong lĩnh vực nông nghiệp, nhưng năm 2019 vẫn chỉ

đạt 90 điểm bằng số điểm năm 2018. Do đó, Nam Định đã từ vị trí số 1 (năm 2018) xuống vị trí số 3 (năm 2019). Bạc Liêu vẫn giữ ở vị trí số 2 như năm trước nhưng địa phương này đã có số điểm cao hơn so với năm 2018, đạt 90,5/100.

Theo Cục Quản lý Chất lượng Nông lâm sản và thủy sản (NAFIQAD), các cơ quan chức năng địa phương có vai trò rất quan trọng trong việc đảm bảo ATTP, đặc biệt trong lĩnh vực nông nghiệp; với kết quả năm 2019 đã tạo động lực rất lớn khuyến khích các địa phương làm tốt, đồng thời khuyến cáo các địa phương làm tốt hơn. Bộ NN&PTNT có hệ thống giám sát toàn diện về ATTP nông, lâm, thủy sản và kết quả cho thấy cần tiếp tục quản lý, giám sát tốt, ngăn ngừa triệt để việc sử dụng chất cấm trong chăn nuôi, NTTS. Tỷ lệ mẫu giám sát trên diện rộng về tồn dư thuốc bảo vệ thực vật hay tồn dư kháng sinh trên thủy sản, thịt giảm hơn so năm 2018.

*(Theo thuy-sanvietnam.com.vn)*

## **VƯỜN DÂU TÂY TẠI “XỨ NẮNG” NINH THUẬN**

Dâu tây vốn là loại cây trồng thích hợp với khí hậu ôn đới. Ở

nước ta, dâu tây thường được trồng những nơi có khí hậu mát mẻ quanh năm như Đà Lạt (Lâm Đồng), Cao nguyên Mộc Châu (Sơn La). Tuy nhiên cây dâu tây vẫn có thể sinh trưởng, phát triển tốt ở vùng đất khô nóng, nhiều nắng như Ninh Thuận. Mô hình trồng cây dâu tây của hộ bà Võ Thị Hương (thôn Bình Quý, thị trấn Phước Dân, huyện Ninh Phước) là một minh chứng cho điều đó. Cho đến thời điểm hiện tại, đây là vườn dâu tây đầu tiên trên địa bàn tỉnh Ninh Thuận.

Hiện nay, mô hình trồng dâu tây của gia đình bà Hương đang thu hút đông đảo người dân đến tham quan, trải nghiệm; đồng thời, mở ra hướng phát triển mới từ loại cây này ở vùng đất đầy nắng Ninh Thuận. Bà Hương cho biết: Bà đã mua giống dâu tây từ Đà Lạt về trồng thử nghiệm. Tuy nhiên, khi mới trồng bà cũng gặp nhiều khó khăn, thất bại, do cây dâu tây chưa quen với thời tiết nắng nóng, khiến cây không phát triển, cây có hiện tượng bị vàng úa và chết nhiều, hoặc những cây sống được thì cho ra quả bé và vị chua. Không Bà tiếp tục mua thêm hạt giống tự thơm tại vườn nhà và chăm sóc cây con cẩn thận, không trồng trực tiếp trên

đất mà bỏ cây con vào chậu giá thể, để trên kệ gỗ. Cuối cùng là bà có vườn dâu tây trên 5.000 cây.



*Bà Hương chăm sóc vườn dâu tây*

Một lần tình cờ, thấy những hộp sữa các cháu uống dở, bỏ đi, bà nghĩ trong sữa có nhiều chất dinh dưỡng tốt cho sức khỏe con người thì cũng tốt cho cây. Nghĩ là làm, sau một vài lần thử nghiệm, bà thấy những cây được tưới sữa phát triển tốt và ra hoa, quả đều hơn. Tuy nhiên nếu tưới sữa trực tiếp vào gốc cây thì cây bị kiến cắn phá và sinh nấm mốc. Vì vậy bà Hương ủ cho sữa lên men rồi pha loãng với nước tưới cho các chậu dâu tây. “Minh tưới vào buổi sáng sớm thì qua một, hai ngày là cây lá xanh tốt, khác hẳn trước đó”- bà Hương chia sẻ.

Khi phát hiện ra được điều này, bà đến các tiệm tạp hóa hỏi mua những hộp sữa hết hạn sử dụng, với giá thành rất rẻ, đem về ủ lên men để tiếp tục nuôi dưỡng cây dâu tây trong vườn thật tốt.

Hiện tại, trong 1000m<sup>2</sup> nhà lưới, vườn dâu tây của gia đình bà

có khoảng hơn 5.000 chậu đang được chăm sóc rất cẩn thận. Dâu tây ở đây có vỏ căng mọng, quả không quá to, chín đỏ, có vị chua ròn rột và thoảng hương sữa rất đặc biệt. Bà Hương cho biết thêm: “Khoảng 02 đến 03 ngày tùy vào tình hình phát triển của cây mà có mức tưới cho phù hợp. Sữa chua đã ủ lên men được pha với nước lã với tỷ lệ trung bình khoảng 200 ml sữa chua đã ủ lên men hòa với 15 lít nước khuấy đều rồi đem tưới cho cây, ngoài ra không dùng bất cứ loại thuốc bảo vệ thực vật nào để chăm sóc cây dâu nên trái rất an toàn cho người sử dụng”.



*Cây dâu tây phát triển xanh tốt trên vùng đất nắng gió Ninh Thuận.*

Thời gian từ trồng cây con vào chậu giá thể cho đến lúc thu hoạch mất khoảng 03 tháng. Vừa qua, vào thời điểm cận Tết Nguyên đán, gia đình bà Hương thu hoạch lứa dâu tây đầu tiên với giá bán tại vườn là 300.000 đồng/kg, đồng thời có rất nhiều người dân đến tham quan, chụp hình. Hiện tại, nhu cầu còn nhiều



mà vườn dâu nhà bà vẫn chưa đủ cung cấp cho thị trường.

Sau thử nghiệm thành công ban đầu, hiện gia đình bà Hương đang mở rộng đầu tư cơ sở vật chất, quy mô trang trại lên đến 2.000m<sup>2</sup>, tiến tới sản xuất quy mô lớn, để phát triển kinh tế gia đình. Đồng thời bà còn trồng thêm một số loại hoa trong vườn, vừa để có thêm thu nhập vừa tạo tiểu cảnh, để phát triển vườn dâu trở thành một điểm tham quan, du lịch tại địa phương. Bà cũng sẵn sàng chia sẻ kinh nghiệm, kỹ thuật trồng dâu tây trên đất nắng Ninh Thuận cho mọi người có nhu cầu.

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

## QUY TRÌNH KỸ THUẬT NUÔI THƯƠNG PHẨM SÁ SÙNG TRONG AO ĐẤT

### 1. Lựa chọn ao nuôi thương phẩm

- Vị trí: Ao nằm ở vùng trung triều hoặc hạ triều dọc bờ biển. Ao nằm xa các nguồn nước ngọt đổ xuống, xa các nguồn gây ô nhiễm như nước thải công nghiệp, nông nghiệp, nước thải dân sinh. Tránh những nơi có sóng to, để hạn chế việc duy tu bảo dưỡng ao;...

- Diện tích: khoảng 500-2.000 m<sup>2</sup>;

- Độ sâu: tối thiểu 1,2 m;

- Chất đáy: đáy cát bùn (70-80% cát, 20-30% bùn tính theo khối lượng), hoặc cát pha ít vỏ động vật thân mềm và bùn (70-80% cát và vỏ động vật thân mềm, 20-30% bùn tính theo khối lượng), đáy xốp, bước qua có dấu chân, tránh các ao cát quá mịn, đáy cứng, đáy bị nhiễm phèn. Độ sâu tối thiểu của lớp cát bùn 25 cm.



Sá sùng giống

### 2. Cải tạo ao trước khi thả giống

- Tháo/bơm cạn ao và phơi khô để dọn sạch các chất bẩn, rong rêu.

- Tiếp theo, cày xới đáy ao để tạo độ tơi xốp cho đất, tiếp tục phơi đáy.

- Sau khoảng 2 ngày, tiến hành bón phân hữu cơ (phân bò khô ủ với 5% vôi trong thời gian một tuần) với số lượng 100 kg/1000 m<sup>2</sup> ao để cung cấp mùn bã hữu cơ làm thức ăn cho sá sùng, đồng thời phân hữu cơ cung cấp dinh dưỡng kích thích các loài vi tảo

phát triển làm thức ăn cho sá sùng.

- Ao nuôi có pH nước dưới 7,5 nên bón khoảng 50 kg vôi bột/1.000 m<sup>2</sup> đáy ao để vừa sát trùng, vừa góp phân phân giải các chất khí độc trong đáy, ổn định pH trong ao.

- Ao được cấp nước qua lưới lọc (mắt lưới 2a = 0,5 mm) để loại bớt các sinh vật gây hại. Mức nước cấp vào ao khoảng 50–80 cm nhằm kích thích vi tảo phát triển nhanh làm thức ăn cho sá sùng, ổn định môi trường ao trước khi thả giống và hạn chế sự phát triển của rong đáy. Sau khi tảo đã phát triển tốt, tăng mức nước lên 70-90 cm.

- Các yếu tố môi trường nước thích hợp trong ao nuôi thương phẩm.

+ Một số yếu tố môi trường nước thích hợp trong ao nuôi thương phẩm

**Nhiệt độ (độ C):** 26 – 29

**Độ mặn (ppt):** 28 - 32

**Oxy hòa tan (ppm):** 3,5–6,5

**pH:** 7,5 - 8,5

**NH<sub>3</sub>-N (mg/L):** < 0,6

### **3. Lựa chọn, vận chuyển và thả giống**

#### **3.1. Lựa chọn con giống**

Con giống đạt chiều dài tối thiểu 1,5 cm, đồng đều về kích

thước, hồng nhạt, không bị trầy xước, khỏe mạnh, vận động liên tục khi thả vào trong chậu nước biển sạch. Không có con nào bị chết. Nên sử dụng con giống sản xuất nhân tạo để có kích thước đồng đều, chất lượng ổn định.

#### **3.2. Vận chuyển giống**

Sá sùng giống khi thu hoạch từ trong trại sản xuất được giữ trong các thùng xốp có lót lớp cát bùn ẩm dày khoảng 10–15 cm, hoặc trong các khay nhựa có lót một lớp cát bùn ẩm, sau đó đặt các khay vào thùng xốp, cũng có thể giữ ẩm cho Sá sùng bằng cát bùn ẩm và để trong rổ có lót lớp lưới mềm. Mỗi khay nhựa tối đa vận chuyển được 1.000 con giống, mỗi rổ hoặc thùng xốp vận chuyển tối đa 3.000 con giống.

*Chú ý:* đảm bảo có độ thoáng giữa các khay để Sá sùng có đủ ôxy trong quá trình vận chuyển. Nên sử dụng xe tải có kích thước phù hợp để vận chuyển thùng xốp từ trại sản xuất đến các ao nuôi thương phẩm.

#### **3.3. Thả giống**

Thời điểm thả giống thích hợp nhất trong năm là tháng 4 để hạn chế các rủi ro.

Mật độ thả giống từ 50 – 70 con/m<sup>2</sup>. Khi thả giống cần tính toán diện tích và lượng sá sùng

giống để đảm bảo mật độ tương đối đều.

Nên thả giống vào lúc trời mát, có thể vào lúc 6 - 8h sáng hoặc 17 - 18h để tránh gây sốc cho Sá sùng, không thả giống lúc trời mưa. Nếu giữ sá sùng trong thùng xốp hoặc khay thì nghiêng thùng xốp/khay để đổ cả sá sùng và cát bùn ra ao hoặc có thể dùng tay hốt cả cát bùn và Sá sùng thả ra ao. Có thể đổ Sá sùng từ khay hoặc thùng xốp ra rổ nhựa có lót lưới mềm, sau đó dùng tay thả Sá sùng giống xuống nước. Sá sùng là đối tượng ít di chuyển khi sống đáy, do đó khi thả giống cần phân bố giống đều trong ao, tránh phân bố tập trung một chỗ vì có thể làm ảnh hưởng đến quá trình bắt mồi và phát triển của Sá sùng.

(Còn tiếp)

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

## SỨC KHỎE CHO MỌI NGƯỜI

### TRẺ EM CẦN CHÚ Ý VỀ DINH DƯỠNG ĐỂ PHÒNG, CHỐNG DỊCH COVID-19

Trẻ nhỏ và các thai phụ là những đối tượng dễ bị tác động bởi các bệnh truyền nhiễm. Do đó, trong thời điểm thay đổi thời tiết, đặc biệt trong việc phòng,

chống dịch Covid-19, việc bổ sung dinh dưỡng đa dạng, đủ chất cho bà mẹ và trẻ em cần đặc biệt được chú ý.

GS, TS Lê Danh Tuyên, Viện trưởng Viện Dinh dưỡng quốc gia cho biết, bình thường trong cuộc sống hằng ngày, mọi người phải có chế độ sinh hoạt, ăn uống hợp lý để bảo đảm nền thể lực và hệ miễn dịch thật tốt. Trẻ em có cơ thể phát triển chưa hoàn chỉnh. Vì vậy, chúng ta càng cần phải chú ý trong nuôi nấng trẻ nhỏ.

Với trẻ em dưới sáu tháng tuổi, các bà mẹ phải cho bú sữa mẹ, để trẻ có được kháng thể tự nhiên từ sữa mẹ. Về các chế độ ăn uống, cần phải tăng cường các vi chất để trẻ nhỏ có sức đề kháng tốt. Tuy nhiên, chế độ ăn bổ sung, uống thêm vi chất với trẻ nhỏ cần hết sức lưu ý, chỉ dùng khi có sự tư vấn, chỉ định của bác sĩ.

Với bà mẹ mang thai, cần cung cấp đủ dinh dưỡng bằng cách nâng cao khẩu phần ăn của bà mẹ. Hằng ngày, chúng ta ăn khoảng 60 chất khác nhau, nhưng có 40 chất cơ thể không tự tổng hợp được, khi đó, phải lấy từ thức ăn. Do đó, chúng ta phải cung cấp đa dạng thực phẩm, thuộc nhiều nhóm khác nhau: đạm, dầu mỡ, tinh bột, rau xanh...

Với đối tượng nguy cơ cao như trẻ em và bà mẹ mang thai, phải tránh yếu tố lây nhiễm, tránh đến nơi đông đúc hoặc tiếp xúc người có nguy cơ cao. Theo khuyến cáo của Bộ Y tế, mọi người phải rửa tay thường xuyên khi sờ vào các vật dụng như nắm cửa, tay vịn cầu thang..., sử dụng khẩu trang.

Trong đời sống hằng ngày, chúng ta phải thay đổi lối sống sinh hoạt như hạn chế uống rượu, bia; hút thuốc lá; tập thể dục đều đặn... để nâng cao thể trạng, tăng cường sức đề kháng.

Đối với trẻ lớn hơn, cần phải cung cấp chế độ ăn đủ chất dinh dưỡng giúp trẻ có cân nặng và chiều cao đạt tiêu chuẩn, với số lượng như tháp dinh dưỡng do Viện Dinh dưỡng quốc gia xây dựng. Cần cho trẻ ăn đa dạng và đầy đủ các thực phẩm tăng cường miễn dịch tự nhiên như thịt/cá/trứng, các loại quả chín, các loại sữa chua có probiotic cũng giúp tăng cường sức khỏe đường tiêu hóa, tăng sức đề kháng.

*(Theo nhandan.com.vn)*

## **MỘT SỐ BỆNH THƯỜNG GẶP LÚC GIAO MÙA VÀ CÁCH PHÒNG TRÁNH**

Thời tiết giao mùa là điều kiện thuận lợi cho các loại vi khuẩn, virus gây bệnh phát triển, làm dịch bệnh bùng phát và lây lan trong cộng đồng, đặc biệt là ở người già và trẻ nhỏ sức đề kháng yếu.

### **Một số bệnh thường gặp lúc giao mùa**

- **Cảm cúm:** cảm cúm là bệnh nhiễm trùng đường hô hấp do virus cúm gây ra khi cơ thể con người không thích nghi kịp với những biến đổi của thời tiết, môi trường xung quanh, nhất là với những người sức đề kháng không cao như người già hay trẻ em. Vì vậy, người lớn tuổi cần hết sức cẩn thận, giữ ấm khi ra ngoài, các mẹ cần lưu ý đeo khẩu trang và tránh để con tiếp xúc với người lạ, trẻ mắc cúm.

- **Sốt xuất huyết:** sốt xuất huyết là một bệnh truyền nhiễm cấp tính do siêu virus Dengue (DEN) gây ra. Bệnh lây do loài muỗi Aedes aegypti (muỗi vằn) đốt từ người bệnh truyền sang cho người lành.

Bệnh sốt xuất huyết có 2 triệu chứng điển hình là sốt và xuất huyết (chảy máu). Sự nguy hiểm của bệnh là giảm lượng tiểu cầu trong máu, nếu lượng tiểu cầu thấp có thể gây chảy máu không

cầm được, nếu chảy máu ở nội tạng người bệnh có thể bị nguy hiểm đến tính mạng. Ngoài ra sốt xuất huyết còn làm tăng tính thấm thành mạch làm huyết tương trong máu thoát ra ngoài, gây hiện tượng máu cô, dẫn đến giảm khối lượng máu lưu hành, tụt huyết áp và sốc. Nếu không được cấp cứu kịp thời cũng sẽ nguy hiểm đến tính mạng. Hơn nữa, bệnh thường gây ra dịch lớn với nhiều người mắc cùng lúc làm cho công tác điều trị hết sức khó khăn, có thể gây tử vong nhất là với trẻ em.

Hiện bệnh sốt xuất huyết vẫn chưa có thuốc điều trị đặc hiệu và chưa có vắc xin phòng bệnh. Việc điều trị sốt xuất huyết hiện nay chủ yếu là nhằm điều trị triệu chứng. Do đó, cần đậy kín tất cả các dụng cụ chứa nước để muỗi không vào để trứng; ngủ màn, mặc quần áo dài phòng muỗi đốt ngay cả ban ngày. Khi bị sốt đến ngay cơ sở y tế để được khám và tư vấn điều trị. Không tự ý điều trị tại nhà.

- **Bệnh sởi:** sởi là bệnh truyền nhiễm do virus sởi gây ra. Bệnh sởi có các biểu hiện đặc trưng là sốt, phát ban, ho, mắt đỏ (viêm kết mạc mắt), chảy nước mũi; có thể dẫn đến những biến chứng nặng như: Viêm tai giữa, viêm

phổi, tiêu chảy, khô loét giác mạc mắt, viêm não... dễ dẫn đến tử vong. Bệnh lây theo đường hô hấp qua các giọt bắn dịch tiết từ đường hô hấp của người mắc bệnh hoặc cũng có thể qua tiếp xúc trực tiếp hoặc qua bàn tay bị ô nhiễm với các dịch tiết đường hô hấp có chứa mầm bệnh.

Với trẻ mắc bệnh sởi, cha mẹ không nên kiêng nước, kiêng gió, kiêng ăn... Bởi khi trẻ không được ăn đủ chất sẽ khiến bệnh kéo dài; còn kiêng gió, kiêng nước khiến trẻ không đảm bảo vệ sinh làm tăng tỷ lệ viêm phổi và các bệnh viêm đường hô hấp khác.

Tiêm vắc xin sởi là biện pháp tốt nhất để phòng bệnh. Để đạt hiệu quả phòng bệnh cao, trẻ cần được tiêm đủ 2 mũi vắc xin sởi (mũi 1 tiêm khi trẻ được 9 tháng tuổi; mũi 2 khi trẻ được 18 tháng tuổi). Ngoài ra, để phòng tránh nguy cơ bùng phát dịch sởi, cần có kiến thức tự phòng, chống. Bên cạnh đó, cần tiến hành tiêm vắc xin sởi cho phụ nữ ở độ tuổi mang thai và những người dân trong cộng đồng chưa có kháng thể chống sởi giúp giảm số người mắc, phòng lây nhiễm bệnh sởi...

- **Bệnh tay chân miệng:** Bệnh thường xuất hiện ở trẻ nhỏ dưới

10 tuổi, đặc biệt là trẻ dưới 5 tuổi.

Các bệnh kể trên đều do virus gây ra và đều có triệu chứng đầu tiên là nóng sốt. Vì thế, ngay khi phát hiện ra các dấu hiệu, cần đưa trẻ đi khám để xác định xem hiện tượng nóng sốt ở trẻ là do loại bệnh lý nào để từ đó có biện pháp xử lý kịp thời.

### **Cách phòng tránh**

- Tiêm vắc xin phòng bệnh đầy đủ và đúng lịch (đối với các bệnh có vắc xin phòng bệnh như: sởi, rubella, ho gà...).

- Giữ ấm cơ thể: ở những ngày giao mùa nóng lạnh thất thường, cơ thể dễ bị cảm lạnh, nhất là ở người già và trẻ nhỏ. Vì vậy, cần giữ ấm cổ, ngực, lưng, đặc biệt là gan bàn chân. Thời điểm cần chú ý là ban đêm, lúc đi ngủ và khi tắm.

- Ăn uống đủ chất, đảm bảo dinh dưỡng, ăn nhiều hoa quả để giúp cơ thể tăng cường vitamin, nâng cao sức đề kháng. Ăn cân đối các nhóm dưỡng chất: tinh bột, chất đạm, chất béo, vitamin và khoáng chất. Uống nước ấm, tránh ăn, uống những thức ăn, nước uống lấy trực tiếp từ tủ lạnh. Các loại trái cây thuộc họ cam quýt như cam, bưởi là nguồn cung cấp vitamin C dồi dào. Một số loại thực phẩm có tác dụng tăng

sức đề kháng như rau xanh (súp lơ xanh, nấm...) hoặc các loại thực phẩm như cá, thịt bò, tỏi cũng sẽ giúp cơ thể chống chọi với các nguy cơ gây bệnh tốt hơn.

- Luyện tập nhiều hơn: để tăng sức đề kháng của cơ thể, cần luyện tập nhiều hơn vào những ngày giao mùa. Đừng quên khởi động kỹ các khớp, cơ và bắp trước khi tập để đột nóng cơ và phòng tránh nguy cơ bị chuột rút.

- Đeo khẩu trang khi ra ngoài: đeo khẩu trang để phòng bệnh là một việc đơn giản nhưng hiệu quả để ngăn ngừa virus, vi khuẩn lây qua đường hô hấp. Nên sử dụng khẩu trang để bảo vệ chính mình khi tới bệnh viện, khi ở gần nguồn lây nhiễm, hoặc khi có dịch. Khi bản thân có các triệu chứng như hắt hơi, ho... nên đeo khẩu trang để tránh lây bệnh cho người khác.

- Giữ tâm trạng tốt: việc thay đổi thời tiết có thể ảnh hưởng tới cả thể chất và tinh thần. Nhiều người có thể bị mất ngủ, đau đầu và rơi vào trạng thái tâm lý mất ổn định. Vì vậy, ngoài việc giữ cơ thể khỏe mạnh, cũng nên quan tâm tới sức khỏe tinh thần, giữ cho tâm trạng thoải mái và tích cực. Nên giữ phòng ngủ thoáng mát, không chói sáng để có những

giấc ngủ đạt chất lượng.

(Theo dantocmiennui.vn)

## KINH TẾ & THÔNG TIN THỊ TRƯỜNG

### XÂY DỰNG HỆ THỐNG CẢNH BÁO SỚM VỀ PHÒNG VỆ THƯƠNG MẠI

Thủ tướng Chính phủ Nguyễn Xuân Phúc vừa ký Quyết định số 316/QĐ-TTg phê duyệt Đề án "Xây dựng và vận hành hiệu quả hệ thống cảnh báo sớm về phòng vệ thương mại".



*Thép là mặt hàng có số vụ kiện phòng vệ thương mại nhiều nhất trong tất cả các ngành hàng hiện nay.*

Mục tiêu chung của Đề án nhằm xây dựng và vận hành hiệu quả Hệ thống cảnh báo sớm để theo dõi, cảnh báo và hỗ trợ cơ quan điều tra về phòng vệ thương mại và các cơ quan liên quan trong việc điều tra, xử lý các vụ việc phòng vệ thương mại trong và ngoài nước, giải quyết tranh chấp tại Tổ chức Thương mại Thế giới (WTO), đảm bảo mục tiêu

bảo vệ sản xuất trong nước, chủ động phòng ngừa và ứng phó với các vụ kiện phòng vệ thương mại của nước ngoài, hướng tới xuất khẩu bền vững.

Đồng thời, tăng cường sự phối hợp giữa các bộ, ngành, địa phương, hiệp hội ngành hàng, cơ quan đại diện Việt Nam ở nước ngoài và cộng đồng doanh nghiệp trong việc nắm tình hình, thường xuyên cập nhật những điều chỉnh trong chính sách thương mại của các nước là đối tác thương mại lớn của Việt Nam; phân tích, dự báo, sớm phát hiện những chính sách cạnh tranh không lành mạnh gây thiệt hại cho hoạt động sản xuất và xuất nhập khẩu của Việt Nam.

Tăng cường hợp tác quốc tế trong lĩnh vực phòng vệ thương mại theo hướng bảo vệ lợi ích hợp pháp của các doanh nghiệp Việt Nam trong hoạt động sản xuất, kinh doanh và xuất nhập khẩu; tăng cường theo dõi tình hình tuân thủ các quy định quốc tế, quy định trong các hiệp định thương mại song phương, đa phương của các doanh nghiệp trong nước hoạt động trong các lĩnh vực đã và đang có nguy cơ bị nước ngoài điều tra, áp dụng các biện pháp phòng vệ thương mại.

Đề án đặt mục tiêu cụ thể đến năm 2025 sẽ hoàn thiện hệ thống hạ tầng, công nghệ thông tin, phần mềm phân tích và trang thông tin điện tử để vận hành hiệu quả Hệ thống cảnh báo sớm và để tính toán biên độ bán phá giá, biên độ trợ cấp và phân tích thiệt hại. Hoàn thiện và nâng cấp cơ sở dữ liệu để theo dõi các mặt hàng nhập khẩu đang bị Việt Nam điều tra, áp dụng biện pháp phòng vệ thương mại, các mặt hàng có khả năng lẫn tránh biện pháp phòng vệ thương mại, các mặt hàng nhập khẩu có mức tăng đột biến, các mặt hàng nhập khẩu có dấu hiệu gây thiệt hại cho sản xuất trong nước, nhằm phát hiện và cảnh báo dấu hiệu lẫn tránh biện pháp phòng vệ thương mại, đánh giá hiệu quả của biện pháp phòng vệ thương mại đang áp dụng, nâng cao khả năng điều tra, áp dụng các biện pháp phòng vệ thương mại.

Phấn đấu đến năm 2025, bồi dưỡng đào tạo chuyên môn, nghiệp vụ điều tra, ứng phó với các vụ kiện phòng vệ thương mại và giải quyết tranh chấp quốc tế về phòng vệ thương mại cho 1.000 cán bộ, công chức, viên chức, nhân viên các cơ quan bộ, ngành và địa phương tham gia

lĩnh vực phòng vệ thương mại nhằm tăng cường khả năng cảnh báo và hỗ trợ doanh nghiệp trong lĩnh vực phòng vệ thương mại.

Để đạt được các mục tiêu trên, Đề án đề ra các nhiệm vụ và giải pháp như hoàn thiện cơ chế, chính sách pháp luật; xây dựng và vận hành Hệ thống cảnh báo sớm; nâng cao năng lực sử dụng Hệ thống cảnh báo sớm.

Trong đó, về xây dựng và vận hành Hệ thống cảnh báo sớm, xây dựng cơ sở hạ tầng, trang thiết bị máy móc, máy chủ, đường truyền để phục vụ công tác phân tích và cảnh báo theo hướng đồng bộ, hiện đại và đáp ứng nhu cầu cảnh báo sớm trong lĩnh vực phòng vệ thương mại nhằm khai thác hiệu quả lợi ích và hạn chế đến mức thấp nhất tác động tiêu cực từ việc hội nhập kinh tế quốc tế; xây dựng và từng bước hoàn thiện cơ sở dữ liệu thống kê về xuất nhập khẩu của Việt Nam với các đối tác thương mại lớn theo từng giai đoạn.

Xây dựng phần mềm phân tích, tính toán và cảnh báo sớm nguy cơ xảy ra các vụ kiện phòng vệ thương mại đối với hàng hóa xuất khẩu của Việt Nam; cảnh báo nguy cơ hàng hóa nước ngoài lẫn tránh biện pháp phòng vệ



thương mại do Việt Nam áp dụng; đánh giá hiệu quả của các biện pháp phòng vệ thương mại đang được áp dụng...

(Theo VietQ.vn)

## THỦY SẢN VƯỢN MÌNH VƯỢT COVID-19

Ngành thủy sản Việt Nam nói riêng và ngành thủy sản thế giới nói chung đang phải gồng mình vượt qua những khó khăn do dịch COVID-19 gây ra. Thị trường thế giới đảo lộn do xuất khẩu đình trệ và nguồn cung cũng suy giảm nghiêm trọng.

Theo Tổng cục Hải quan, xuất khẩu thủy sản của cả nước trong tháng đầu tiên của năm 2020 sụt giảm mạnh 32,2% so với tháng 12/2019 và giảm 33,7% so với tháng 1/2019, chỉ đạt trên 491,64 triệu USD.

Dịch bệnh xảy ra, việc lưu thông hàng hóa qua cửa khẩu rất khó khăn và hạn chế do các phía Việt Nam và Trung Quốc đều thực hiện các biện pháp ngăn chặn sự lây lan của dịch bệnh COVID-19. Xuất khẩu thủy sản sang Hàn Quốc cũng bị ảnh hưởng đáng kể. Năm 2018, Hàn Quốc cũng là đối tác thương mại lớn của Việt Nam với tổng kim ngạch thương mại song phương

đạt hơn 65,8 tỷ USD, trong đó xuất khẩu đạt 18,24 tỷ USD; nhập khẩu đạt 47,6 tỷ USD.

Hàn Quốc là thị trường nhập khẩu mực, bạch tuộc lớn nhất của Việt Nam, chiếm tỷ trọng 39,9% tổng xuất khẩu mực, bạch tuộc của nước ta đi các thị trường. Đây cũng là thị trường nhập khẩu tôm lớn thứ 5 của Việt Nam.

Các chuyên gia đều cho rằng COVID-19 vừa là thách thức vừa là cơ hội cho xuất khẩu. Do các quốc gia bị ảnh hưởng, dịch cúm sẽ sụt giảm sản lượng nuôi trồng đánh bắt thủy sản, đồng thời nhu cầu tiêu thụ các sản phẩm thủy sản đông lạnh và chế biến sẽ gia tăng. Xu thế mua sắm tại các cửa hàng tiện lợi và siêu thị sẽ được thay thế bằng việc mua bán online và giao hàng tại nhà.

Năm 2019, Trung Quốc là thị trường xuất khẩu cá tra lớn nhất của Việt Nam với tổng giá trị đạt 622,7 triệu USD, chiếm 31% tổng giá trị xuất khẩu. Trước thực tế xuất khẩu cá tra vào Trung Quốc sụt giảm mạnh và có thể còn gián đoạn một thời gian nữa, đang đặt ra vấn đề xây dựng các kho lạnh để lùi thời gian giao hàng và sẽ xuất khẩu cá tra mạnh vào Trung Quốc khi dịch bệnh được khống

chế và giao thương được thúc đẩy.

Tuy nhiên, với ngành tôm thì dự kiến sẽ khó khăn hơn. Do nhập khẩu tôm vào Trung Quốc giảm mạnh, có nguy cơ dẫn tới việc dồi dư nguồn cung tôm nguyên liệu tại Ecuador, Ấn Độ, Thái Lan (những nước xuất khẩu nhiều vào Trung Quốc) dẫn tới giá tôm nguyên liệu trên thế giới sụt giảm.

Các vùng nuôi và doanh nghiệp ngành tôm đang có kế hoạch điều chỉnh sản lượng nhằm giữ giá tôm, tránh cung lớn hơn cầu trong thời gian tới đây.

Bất luận dịch bệnh như thế nào thì đời sống, sản xuất, sinh hoạt sẽ tốt hơn. Đối với ngành thủy sản Việt Nam, việc khó khăn trong xuất khẩu cũng có thể được giải cứu bằng đẩy mạnh tiêu thụ nội địa. Phong trào giải cứu tôm hùm phổ biến khắp nơi, duy trì ở mức giá người nuôi không bị lỗ. Trong trường hợp khủng hoảng cá tra, việc tiêu thụ nội địa cũng là một giải pháp hết sức khả thi.

VASEP dự báo, nếu dịch COVID-19 chấm dứt trong quý I/2020 thì xuất khẩu thủy sản sang Trung Quốc vẫn có thể đạt 1,5 tỷ USD, tăng 5% so với năm 2019.

Ý kiến của các doanh nghiệp

ngành thủy sản nói chung, đều mong muốn nhận được sự hỗ trợ của Chính phủ, nhất là vấn đề lãi suất cũng như tiếp cận nguồn vốn ưu đãi để vượt qua giai đoạn khó khăn do COVID-19 gây ra trên toàn cầu.

(Theo [thuysanvietnam.com.vn](http://thuysanvietnam.com.vn))

## VĂN HÓA-GIÁO DỤC

### LÀM THẾ NÀO ĐỂ PHÁT TRIỂN VĂN HÓA ĐỌC Ở VIỆT NAM?

Trong những năm gần đây, ở nước ta có nhiều dấu hiệu cho thấy văn hóa đọc đã được quan tâm hơn và có sự tiến triển nhất định. Đây là tín hiệu đáng mừng. Nó cho thấy, sau một thời gian “ngủ quên” và mãi mê với các giá trị vật chất ăn mặc ở, người Việt đã giật mình nhận ra giá trị đích thực của văn hóa đọc.



Nhìn một cách tổng quát, tình hình văn hóa đọc ở Việt Nam hiện tại giống như một bức tranh có cả các mảng màu sáng và tối. Ở đây có cả những dấu hiệu thể

hiện sự tiến bộ theo thời gian và cả những mặt hạn chế, những vấn đề đang đặt ra thách thức những ai quan tâm, muốn phát triển văn hóa đọc.

Ở khía cạnh tích cực, chúng ta thấy số lượng đầu sách xuất bản ở Việt Nam trong vài thập kỉ gần đây tăng vượt bậc. Trong một bài viết đăng trên trang web của Thư viện quốc gia Việt Nam gần đây, tác giả Nguyễn Hữu Viêm cho biết, trước năm 1975 cả hai miền Nam Bắc xuất bản được khoảng 4000 đầu sách/năm nhưng hiện nay mỗi năm ngành xuất bản cho ra đời khoảng 25.000 tựa sách mới và tốc độ gia tăng đầu sách hàng năm là 10%. Cũng tác giả này cho biết, hệ thống thư viện công cộng đã phát triển mạnh trên toàn quốc với 64 thư viện tỉnh, 587 thư viện huyện và khoảng 10.000 thư viện và tủ sách cơ sở ở xã.

Các nhóm dân sự nằm trong phong trào sách hóa nông thôn do anh Nguyễn Quang Thạch khởi xướng, lãnh đạo và các câu lạc bộ, các nhóm yêu đọc sách khác như “Không gian đọc” trong nhiều năm qua đã hoạt động không mệt mỏi để phát triển các “Tủ sách dòng họ”, “Tủ sách gia đình”, “Tủ sách giáo xứ”, “Tủ

sách trường học”... Gần đây, các nhóm còn phối hợp với các cơ quan có liên quan để đưa sách tới tận các trại giam phục vụ những người đang thụ án. Những kết quả mà phong trào sách hóa nông thôn đạt được đã được quốc tế ghi nhận với giải thưởng mang tên vua Sejong của UNESCO (1/9/2016).

Tuy nhiên, nhìn trên bình diện rộng cũng như phân tích sâu ta sẽ thấy, những thành tựu mà chúng ta có được từ văn hóa đọc còn rất nhỏ bé so với các vấn đề đặt ra.

Số lượng đầu sách tăng, hệ thống thư viện mở rộng, gia tăng về số lượng là điều tốt nhưng vấn đề đặt ra là số lượng độc giả có tăng và tỉ lệ người đọc sách trên tổng số dân số có tăng mạnh không? Những ai đã từng đến đọc sách ở các thư viện công lập ở các tỉnh, địa phương hẳn đều chứng kiến cảnh tượng “điều hiu” ở đây. Lượng bạn đọc đến với các thư viện này không nhiều và hoạt động phát triển văn hóa đọc ở đây chưa sôi nổi.

Nếu chúng ta kĩ tính hơn khi so sánh văn hóa đọc ở đô thị với nông thôn, miền núi thì sẽ thấy vấn đề còn trầm trọng hơn nữa. Ở nông thôn, miền núi, chuyện người ta biết đọc nhưng sau khi

nghi học cả đời không bao giờ cầm quyển sách không phải là chuyện hiếm.

Nhìn ra sinh hoạt xã hội chúng ta cũng thấy đọc sách chưa trở thành sinh hoạt tự nhiên thường ngày của người dân. Chúng ta hiếm nhìn thấy cảnh người dân đọc sách trong công viên, trên xe buýt, nhà ga hay ở các không gian công cộng, vui chơi giải trí khác. Sự hiện diện của tủ sách, giá sách trong các gia đình cũng không phổ biến bằng sự có mặt của các phương tiện nghe nhìn như tivi hay... tủ rượu.

Ngay chính trong trường học, nơi lẽ ra văn hóa đọc phải đóng vai trò thống soái thì sự hiện diện của văn hóa đọc ở đây cũng rơi vào tình trạng cầm chừng. Ngoại trừ những trường đặc biệt, đa phần các trường học chưa khuyến khích được học sinh và giáo viên đọc sách vì lối dạy và học lệ thuộc và sách giáo khoa, thi cử đã làm triệt tiêu động lực đọc sách. Giáo viên không đọc sách – một nghịch lý khó chấp nhận trên thực tế đang tồn tại. Không ít giáo viên quanh năm không đọc gì ngoài các cuốn sách giáo khoa, sách tham khảo phục vụ luyện thi hay thiết kế bài giảng.

Ở vĩ mô, Việt Nam vẫn chưa

có một bộ luật phát triển văn hóa đọc làm cơ sở pháp lý và nền tảng cho tất cả các hoạt động khác có liên quan. Chính điều này là một hạn chế cản trở sự phối hợp giữa các hoạt động của nhà nước và những tổ chức quần chúng phát triển văn hóa đọc.

### **Phải làm gì để phát triển văn hóa đọc?**

Để khắc phục tình trạng yếu kém nói trên và phát triển mạnh văn hóa đọc ở cả chiều rộng lẫn bề sâu thì cần đến cả chính sách vĩ mô lẫn vi mô. Nó cũng cần đến sự cố gắng của cả nhà nước và các công dân cũng như các tổ chức tập hợp họ.

Ở tầm vĩ mô, nhà nước cần phải sớm có bộ luật phát triển văn hóa đọc để tạo cơ sở pháp lý cũng như ràng buộc nghĩa vụ, trách nhiệm của các bên có liên quan trong phát triển văn hóa đọc. Chẳng hạn luật này sẽ quy định rõ chính quyền địa phương các cấp phải quan tâm thích đáng đến văn hóa đọc bằng cách dành ngân sách cho phát triển văn hóa đọc và có các kế hoạch chính sách cụ thể đối với văn hóa đọc trong chính sách chiến lược phát triển địa phương. Các địa phương cũng phải có nghĩa vụ phải hợp tác và trợ giúp các tổ chức, cá nhân

muốn phát triển văn hóa đọc. Đạo luật này một khi ra đời cũng sẽ có tác dụng làm thay đổi tư duy đối với văn hóa học của các cán bộ, công chức từ trung ương tới địa phương.

Các bộ ngành có liên quan phải cơ cấu, sắp xếp lại hệ thống thư viện công và đặc biệt là phải đổi mới tư duy về vai trò, phương thức hoạt động của nó để biến thư viện thành trung tâm sinh hoạt văn hóa hấp dẫn, đa dạng thay vì cách thức phục vụ cứng nhắc nặng tính hành chính hiện thời.

Trường học sẽ là nơi thể hiện rõ nhất chức năng, sức mạnh của văn hóa đọc vì thế cùng với đẩy mạnh cải cách giáo dục hướng đến nền giáo dục hiện đại, tôn trọng tự do học thuật và nhu cầu truy tìm chân lý, các trường học cần coi việc xây dựng văn hóa đọc là công việc quan trọng đầu tiên để hình thành sinh hoạt trường học.

Đối với những người làm công tác phát triển văn hóa đọc như cán bộ văn hóa, thủ thư, giáo viên, những người say mê văn hóa đọc... cần phải tích cực và chủ động mở rộng phạm vi hoạt động của mình, tận dụng mọi cơ hội về không gian và thời gian để biến hoạt động đọc sách thành sinh

hoạt thường ngày của bản thân, của cộng đồng nơi mình thuộc về.

Sự chuyển dịch của văn hóa đọc theo hướng tích cực và bền vững sẽ phải là sự chuyển dịch của chủ thể đọc. Nếu như trước kia chỉ có một nhóm nhỏ thuộc giới “tinh hoa” đọc thì giờ phải biến đại chúng thành chủ thể của việc đọc sách. Muốn vậy, phải đưa sách lại gần đại chúng thông qua thể tài, nội dung sách và gia tăng các cơ hội cho đại chúng đọc sách. Chẳng hạn như nên tặng sách cho người thân, thầy cô, bạn bè trong những ngày lễ, Tết thay cho hoa và các món quà khác. Đây là một cách thiết thực để khuyến khích người khác đọc sách và lan tỏa các giá trị mà nội dung cuốn sách đem lại.

Nhà nước và người dân cũng cần tận dụng tối đa các không gian công cộng để xác lập sự tồn tại của sách và văn hóa đọc. Chẳng hạn các quán nước, quán cà phê, quán ăn, bệnh viện, phòng khám, thẩm mỹ viện... có thể đặt thêm giá sách để cho khách đọc “giết thời gian” khi phải chờ. Ở Nhật Bản người Nhật làm điều này rất tốt. Đọc sách lúc rỗi rãi hay cần giết thời gian khi chờ đợi sẽ là một cơ hội tốt để dẫn dắt người dân vào văn hóa đọc và

hình thành thói quen đọc sách.

(Theo trithucvn.net)

## THÀNH NGỮ BẰNG TRANH – CUỐN SÁCH THÚ VỊ DÀNH CHO NGƯỜI YÊU TIẾNG VIỆT

Nhà xuất bản Kim Đồng vừa ra mắt cuốn sách "Thành ngữ bằng tranh" do nhà thơ Nguyễn Thị Hương Lý biên soạn, với phần tranh minh họa của họa sĩ Nguyễn Quang Toàn. Cuốn sách tập hợp hơn 300 thành ngữ tiếng Việt thông dụng với cách giải thích dễ hiểu nhất, trực diện với từng thành ngữ để người đọc có được thông tin nền, chuẩn về nó.



Dù có những thành ngữ với bạn đọc là gần gũi hay còn mới mẻ, nhưng qua phần giải nghĩa căn kẽ từng chiết tự - giải nghĩa từng từ, cụm từ đến cơ sở hình thành thành ngữ, điều kiện sử dụng, cách thức tiếp cận, bạn đọc cũng dễ dàng nắm bắt ý nghĩa, đồng thời thấy được sự giàu có tri thức dân gian chứa đựng trong

mỗi thành ngữ.

Điều đặc biệt cũng là điểm thú vị nhất của cuốn sách chính là đi kèm với mỗi thành ngữ là những bức tranh minh họa sinh động của họa sĩ Nguyễn Quang Toàn. Họa sĩ Nguyễn Quang Toàn đã lựa chọn lối vẽ hý họa linh hoạt, hiện đại gần gũi với phong cách biếm họa báo chí để tạo ra một câu chuyện bằng hình, qua đó thêm một lần nữa tác động đến thị giác của độc giả, tạo ấn tượng sâu và nét hơn về thành ngữ được minh họa.

Ngắn gọn, đầy đủ, chuẩn xác và ấn tượng, có thể nói “Thành ngữ bằng tranh” của Nhà xuất bản Kim Đồng xứng đáng là một cuốn từ điển thành ngữ mini cần thiết để các bạn học sinh và mọi người đang sử dụng tiếng Việt hằng ngày, người nước ngoài học tiếng Việt tra cứu, tìm hiểu.

(Theo nhandan.com.vn)

## ÁO DÀI - DI SẢN VĂN HÓA VIỆT NAM

Nhân kỷ niệm 90 năm thành lập Hội liên hiệp phụ nữ Việt Nam, 110 năm Ngày quốc tế phụ nữ 8/3, ngày 2 - 8/3/2020, Trung ương hội liên hiệp phụ nữ Việt Nam phối hợp với Bộ văn hóa, thể thao và du lịch phát động phụ

nữ cả nước mặc áo dài là hoạt động trong khuôn khổ sự kiện “Áo dài - Di sản văn hóa Việt Nam”.



Đây là hoạt động nhằm tôn vinh các nét đẹp, giá trị của áo dài trong đời sống xã hội, khơi dậy niềm tự hào, trách nhiệm giữ gìn và phát huy di sản văn hóa Việt Nam trong mỗi cán bộ, hội viên, phụ nữ và người dân, góp phần bảo tồn và phát huy các giá trị văn hóa truyền thống của trang phục dân tộc Việt Nam.

Tại tỉnh Bà Rịa – Vũng Tàu, để hưởng ứng sự kiện ý nghĩa này, tổ chức Hội LHPN các tỉnh Bà Rịa – Vũng Tàu đã tổ chức nhiều hoạt động cụ thể, thiết thực như:

- Vận động cán bộ, công chức, viên chức: đồng loạt mặc bộ áo dài truyền thống trong ngày 06/3/2020 khi đến công sở làm việc

- Phối hợp vận động các Nhà thiết kế Áo dài tại địa phương đăng ký sở hữu trí tuệ những sản phẩm thuộc sở hữu cá nhân có

liên quan đến áo dài;

- Khuyến khích nữ cán bộ, công chức, viên chức, hội viên phụ nữ mặc bộ áo dài trong các hoạt động ở công sở, trường học, đơn vị, các sự kiện trong gia đình và xã hội;

- Tổ chức các hoạt động “Tặng Áo dài cho học sinh và phụ nữ khó khăn” trên địa bàn tỉnh Bà Rịa – Vũng Tàu.



*Chị em Sở Khoa học và công nghệ mặc áo dài trong ngày 6/3, hưởng ứng sự kiện “Áo dài - Di sản văn hóa Việt Nam”.*

Các nữ cán bộ, công chức, viên chức cũng đã thực hiện mặc áo dài các ngày thứ 2 và thứ 5 trong tuần.

(TH)

## CÔNG NGHỆ THÔNG TIN

**RA MẮT HAI ỨNG DỤNG CUNG CẤP THÔNG TIN CHÍNH THỨC CỦA NHÀ NƯỚC VỀ DỊCH BỆNH COVID-19**

Ngày 9-3, tại Hà Nội, Bộ

Thông tin và Truyền thông (TT và TT) và Bộ Y tế đã ra mắt hai ứng dụng: Ứng dụng NCOVI dành cho người dân Việt Nam và Ứng dụng Vietnam Health Declaration dành cho người nhập cảnh vào Việt Nam. Các chỉ dẫn trên hai ứng dụng là thông tin chính thức của Nhà nước về tình hình dịch bệnh, là các chỉ dẫn của Nhà nước, của cơ quan y tế trong các tình huống khác nhau của dịch bệnh.



*Phó Thủ tướng Vũ Đức Đam kêu gọi người dân tích cực sử dụng, cung cấp thông tin cho các ứng dụng này.*

Phát biểu tại lễ ra mắt, Phó Thủ tướng Vũ Đức Đam nhận định, cho đến thời điểm hiện nay, toàn bộ người dân Việt Nam đều “đã thuộc, đã thấm” câu nói của Thủ tướng Nguyễn Xuân Phúc “chống dịch như chống giặc”. Chúng ta đã bước sang giai đoạn 2 của dịch Covid-19, vẫn tiếp tục tinh thần “chống dịch như chống giặc” và “toàn dân chống dịch”. “Dịch Covid-19 hiện đã thâm nhập vào Việt Nam từ nhiều phía,

do đó chúng ta cần cảnh giác hơn, quyết tâm hơn nhưng cũng tự tin hơn”.

Phó Thủ tướng nhấn mạnh tầm quan trọng của việc toàn dân tham gia chống dịch dưới nhiều hình thức, trong đó có hoạt động cung cấp thông tin tương tác hai chiều giữa người dân và cơ quan y tế.

Việc ra mắt hai ứng dụng NCOVI và Vietnam Health Declaration là một bước khởi đầu tốt. Trước hai ứng dụng này, đã có nhiều ứng dụng khác của Bộ Y tế cũng đang hoạt động tốt. Tuy nhiên, điểm khác biệt lớn của hai ứng dụng này, đó là các chỉ dẫn trên hai ứng dụng này là thông tin chính thức của Nhà nước về tình hình dịch bệnh, là các chỉ dẫn của Nhà nước, của cơ quan y tế trong các tình huống. Các thông tin mà người dân cung cấp trên hai ứng dụng sẽ được quản lý chặt chẽ, chỉ phục vụ mục đích duy nhất là giúp nhân dân chống dịch, không sử dụng cho mục đích thương mại, được bảo đảm an toàn thông tin và bí mật riêng tư cá nhân.

Phó Thủ tướng Vũ Đức Đam kêu gọi mọi người dân hãy tích cực sử dụng, cung cấp thông tin cho các ứng dụng này. Mặc dù đây không phải là khai báo thông



tin y tế bắt buộc, nhưng việc tham gia sử dụng của người dân chính là hành động đóng góp thiết thực vào công tác phòng chống dịch. Tập hợp những thông tin, dữ liệu do người dân cung cấp trên hai ứng dụng sẽ là cơ sở, là sự hỗ trợ lớn cho việc ra các quyết định của Chính phủ và cơ quan y tế trong công tác phòng chống dịch.

Phó Thủ tướng cũng kêu gọi cộng đồng doanh nghiệp ICT Việt Nam dưới sự chủ trì của Bộ TT và TT tiếp tục nâng cấp, mở rộng không giới hạn các ứng dụng này, tiếp tục cung cấp thêm nhiều tính năng để phục vụ cho công tác phòng chống dịch.

Với **ứng dụng NCOVI**, Bộ Y tế và Bộ TT và TT khuyến nghị toàn dân sử dụng ứng dụng này để cung cấp thông tin hỗ trợ ngành y tế nhằm tìm ra các trường hợp cần chú ý để đảm bảo phòng chống dịch một cách chủ động. Người dân cung cấp các thông tin cá nhân và tình hình sức khỏe của bản thân trong mục “Khai báo y tế toàn dân” ở màn hình chính. Người dân cần thường xuyên cập nhật tình hình dữ liệu ở màn hình “Theo dõi sức khỏe”. Dựa trên dữ liệu mà ứng dụng này gửi về, hệ thống y tế sẽ biết được các trường hợp cần chú ý để bảo đảm hỗ trợ

y tế nhanh nhất và hiệu quả nhất có thể. Ứng dụng là kênh chính thức để cơ quan nhà nước có thẩm quyền gửi các khuyến cáo tới người dân, vì vậy đề nghị người dân thường xuyên sử dụng.

Còn **ứng dụng Vietnam Health Declaration** được Bộ Y tế và Bộ TT và TT khuyến nghị người nhập cảnh vào Việt Nam sử dụng để khai báo y tế nhằm tìm ra các trường hợp cần chú ý, đảm bảo phòng chống dịch một cách chủ động. Người sử dụng cần điền các thông tin cá nhân và thường xuyên cập nhật tình hình sức khỏe của bản thân.

Dựa trên dữ liệu mà hai ứng dụng này gửi về, hệ thống y tế sẽ biết được các trường hợp cần chú ý để bảo đảm hỗ trợ y tế nhanh nhất và hiệu quả nhất có thể. Ứng dụng này là kênh chính thức để cơ quan nhà nước có thẩm quyền gửi các khuyến cáo phòng chống dịch tới người sử dụng, vì vậy, đề nghị người sử dụng thường xuyên cập nhật dữ liệu và kiểm tra thông tin mới trên ứng dụng.

*(Theo nhandan.com.vn)*

## **HƯỚNG DẪN KHAI BÁO Y TẾ**

Ngày 10-3, ứng dụng khai báo y tế toàn dân NCOVI do Bộ

Thông tin - truyền thông và Bộ Y tế công bố đã xuất hiện trên ứng dụng Google Play, dành cho những người dùng điện thoại hệ điều hành Android. Ứng dụng cũng được gửi lên App Store cho người dùng điện thoại hệ điều hành iOS.

Mục đích đạt được của ứng dụng là cho phép người dân khai báo thông tin sức khỏe của bản thân và gia đình mọi lúc, mọi nơi hoặc phản ánh thông tin dịch bệnh, đối tượng nghi ngờ nhiễm bệnh xung quanh khu vực mình sinh sống.

Cơ quan quản lý nhà nước khẳng định những thông tin trên ứng dụng sẽ được bảo mật và quản lý chặt chẽ bởi cơ quan chức năng, chỉ được sử dụng vào mục đích hỗ trợ cộng đồng phòng chống dịch bệnh COVID -19.

**Bước 1:** Tải ứng dụng trên cửa hàng ứng dụng Google Play Store.

**Bước 2:** Khai báo:

- Khai báo yếu tố nguy cơ (áp dụng với mọi người dân).
- Tờ khai y tế áp dụng với những người nhập cảnh vào Việt Nam.
- Click nút "KHAI BÁO" để hoàn tất.

Ngoài ra, người dân có thể

truy nhập vào các website như:

<https://suckhoetoandan.vn/khaisyte>, <https://tokhaiyte.vn> và làm theo các bước hướng dẫn để thực hiện khai báo y tế điện tử.

(Theo [tuoitre.vn](http://tuoitre.vn))

## THÔNG TIN CHUYÊN GIA VÀ SẢN PHẨM CÔNG NGHỆ

### VẮC XIN NAVET - FLUVAC 2

Vắc xin Navet - Fluvac 2 do các nhà khoa học thuộc Công ty Cổ phần thuốc thú y Trung ương (NAVETCO) nghiên cứu sản xuất, là sản phẩm của dự án cấp quốc gia “Hoàn thiện quy trình sản xuất vắc xin vô hoạt nhũ dầu quy mô công nghiệp phòng chống bệnh cúm A/H5N1 cho gia cầm do các biến chủng mới gây ra tại Việt Nam” (thuộc Chương trình phát triển sản phẩm quốc gia đến năm 2020).



Vắc xin Navet - Fluvac 2 được sản xuất bằng cách nuôi cấy các chủng vi rút NIBRG-14, A/Hubei/1/2010-PR8-IDCDC-

RG30 vào phôi trứng gà 9-10 ngày tuổi và được làm vô hoạt bằng formalin. Vắc xin thành phẩm ở dạng nhũ dịch, đồng nhất, màu trắng ngà, khi sử dụng có khả năng tạo miễn dịch nhanh sau 2 tuần tiêm và độ dài miễn dịch là 6 tháng. Vắc xin này được khuyến cáo dùng phòng bệnh cúm A/H5N1 và A/H5N6 cho gà, vịt, vịt trời nuôi, ngan, chim cú.

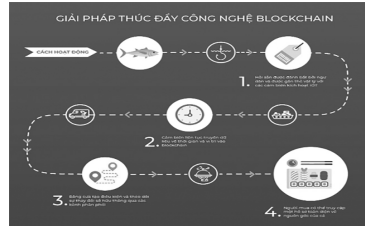
*Chi tiết xin liên hệ: TS Trần Xuân Hạnh - Phó Tổng giám đốc NAVETCO*

*Số 9-11 Tôn Đức Thắng, phường Bến Nghé, quận 1, TP Hồ Chí Minh; Tel: 0908356656*

*(Theo vjst.vn)*

## CÔNG NGHỆ BLOCKCHAIN VÀ VI SINH TRONG NUÔI TRỒNG THỦY SẢN

Công nghệ này hiện đang được ứng dụng trong nhiều lĩnh vực như y tế, giáo dục, du lịch, quản lý hành chính... trong đó có cả sản xuất nông nghiệp, thủy sản ở một số nước. Ở Việt Nam, khái niệm Blockchain còn khá mới mẻ đối với ngành sản xuất chế biến thủy sản nên việc áp dụng còn là thách thức khó khăn, nhưng Blockchain sẽ góp phần nâng cao sức cạnh tranh sản phẩm tạo niềm tin đối với người tiêu dùng.



Blockchain là công nghệ trong đó toàn bộ dữ liệu được mã hóa thành các khối (Block) và kết nối với nhau thành chuỗi (chain) được bảo mật an toàn. Nó tương tự như “cuốn sổ cái kế toán tự động” của công ty ghi chép lại quá trình nuôi trồng, chế biến tạo ra sản phẩm và được lưu trữ công khai để nhà sản xuất và người tiêu dùng dễ dàng truy xuất.

Áp dụng công nghệ Blockchain giúp nhà sản xuất có thể lưu trữ toàn bộ thông tin xuất xứ sản phẩm, thông kê sản phẩm có trên thị trường, biết được số lượng sản phẩm được tiêu thụ, số lượng sản phẩm còn hạn và hết hạn sử dụng. Đồng thời, người tiêu dùng cũng dễ dàng truy xuất toàn bộ thông tin nguồn gốc sản phẩm ở bất kỳ đâu, họ biết được sản phẩm đó được sản xuất ở đâu, sản xuất theo công nghệ nào và có đảm bảo sức khỏe con người hay không... Rõ ràng, áp dụng công nghệ Blockchain trong nuôi trồng và chế biến thủy sản sẽ nâng cao tính cạnh tranh sản phẩm, giúp

nhà sản xuất quản lý sản xuất tốt hơn, minh bạch nguồn gốc xuất xứ sản phẩm với người tiêu dùng.

Blockchain là công cụ quản lý của nhà sản xuất và công cụ truy xuất nguồn gốc sản phẩm của người tiêu dùng. Blockchain được dự báo sẽ trở thành những công cụ hàng đầu trong cuộc Cách mạng công nghiệp lần thứ tư. Tuy nhiên, ngoài việc mạnh dạn ứng dụng công nghệ chúng ta cần tổ chức sản xuất tốt hơn các quy trình sản xuất an toàn, để nâng cao năng suất, chất lượng và giá trị ngành NTTS.

(Theo [thuysanvietnam.com.vn](http://thuysanvietnam.com.vn))

## HỎI – ĐÁP

**Hỏi:** *Xin cho hỏi cách hạn chế chạm tay vào mặt*

**Trả lời:** Chúng ta hàng ngày chạm tay lên rất nhiều bề mặt như: nắm cửa, nút thang máy - nơi mà virus bao gồm cả covid-19 có thể tồn tại trong nhiều ngày. Từ đó, vi khuẩn có thể dính lại trên các đầu ngón tay và sau đó chúng ta lại chạm vào mắt, mũi, miệng - đây đều là cổng vào cho virus corona cũng như các loại virus và vi trùng khác. Dưới đây là 4 cách giúp bạn hạn chế thói quen này:

## **Luôn giữ một hộp khăn giấy tiện dụng bên mình**

Khi bạn muốn gãi ngứa, dụi mũi hoặc điều chỉnh kính, hãy sử dụng khăn giấy thay vì ngón tay của bạn. Nếu bạn muốn hắt xì nhưng không có khăn giấy, hãy hắt xì vào khuỷu tay thay vì bàn tay. Bạn sẽ truyền vi trùng cho những người hoặc đồ vật xung quanh nếu như hắt xì vào bàn tay.

## **Tìm ra nguyên nhân**

Nếu như bạn nhận thức rõ về lý do mình chạm vào mặt, bạn cần giải quyết nguyên nhân gốc rễ cho những điều này. Nếu bạn thấy mình dụi mắt vì mắt khô, hãy sử dụng thuốc nhỏ mắt...

## **Để cho tay luôn bận rộn**

Hãy sắp xếp đồ đạc hoặc gấp quần áo hoặc đan hai tay vào làm hoặc tìm một cách khác để thu hút đôi tay, đảm bảo rằng chúng không chạm vào mặt bạn.

## **Thoải mái**

Đừng quá căng thẳng về vấn đề này, đừng ám ảnh lo lắng về những gì mà chúng ta chạm vào.

Hãy thực hành các bài tập thiền và tập trung vào hơi thở của bạn. Chạm vào mặt là cực kỳ nguy hiểm, trừ khi tay bạn sạch sẽ. Đây là một thói quen tự nhiên mà tất cả chúng ta đều làm.

(Theo [congly.vn](http://congly.vn))