

## VẤN ĐỀ VÀ SỰ KIỆN

### ĐẠI HỘI ĐẢNG BỘ TỈNH BÀ RỊA - VŨNG TÀU LẦN THỨ VII (2020 – 2025)

Đại hội đại biểu Đảng bộ tỉnh Bà Rịa - Vũng Tàu lần thứ VII, nhiệm kỳ 2020 - 2025 đã diễn ra từ ngày 23 - 25/9, tại Trung tâm hội nghị tỉnh, với sự tham dự của 347 đại biểu.

Sáng 24-9, Đại hội đại biểu Đảng bộ tỉnh Bà Rịa - Vũng Tàu khóa VII đã chính thức khai mạc. Ông Nguyễn Hòa Bình, Bí thư Trung ương Đảng, Chánh án TAND Tối cao dự, và phát biểu chỉ đạo Đại hội.



Ông Nguyễn Hòa Bình (bìa phải) bắt tay lãnh đạo tỉnh Bà Rịa - Vũng Tàu tại Đại hội - Ảnh: Đông Hà.

Sau khi nghe Đại hội trình bày các báo cáo, thay mặt Bộ Chính trị, Ban Bí thư, ông Nguyễn Hòa Bình - Bí thư Trung ương Đảng, Chánh án TAND Tối cao - đã ghi nhận những thành tích nổi bật của tỉnh.

Đồng thời chỉ ra những tồn tại, hạn chế như: tốc độ chuyển dịch cơ cấu kinh tế chậm, các khu công nghiệp chưa được lấp đầy, cải cách hành chính còn hạn chế làm ảnh hưởng đến môi trường đầu tư.

Về xã hội, ông Nguyễn Hòa Bình đánh giá mức độ chênh lệch giàu - nghèo giữa thành thị - nông thôn khá lớn, chỉ tiêu về nông thôn mới, trường đạt chuẩn quốc gia, bác sĩ, giường bệnh của tỉnh còn thấp so với tiềm lực kinh tế.



Một góc cảng Cái Mép - Thị Vải - nơi thể hiện tiềm năng, lợi thế của tỉnh Bà Rịa - Vũng Tàu- Ảnh: Đ.H.

Gợi ý định hướng phát triển của địa phương, ông Nguyễn Hòa Bình yêu cầu Đảng bộ tỉnh Bà Rịa - Vũng Tàu cần tập trung tối đa cho đầu tư, xây dựng kết cấu hạ tầng, đẩy nhanh đầu tư xây dựng sân bay nhỏ, các tuyến cao tốc, nhất là đường sắt kết nối các tỉnh, các trung tâm công nghiệp trong vùng với cảng Cái Mép - Thị Vải. Để đáp ứng cơ cấu kinh tế, các ngành mũi nhọn của tỉnh phải có đột phá

trong đào tạo, thu hút nhân tài.

"Xét cho cùng, hạnh phúc của nhân dân chính là mục tiêu cao nhất của Đảng, là thước đo năng lực và uy tín của các cấp ủy Đảng", ông Nguyễn Hòa Bình nhấn mạnh. Do đó, ông yêu cầu tỉnh Bà Rịa - Vũng Tàu phải đặc biệt chú trọng nâng cao đời sống vật chất, tinh thần cho nhân dân một cách thực chất, thu hẹp khoảng cách giàu - nghèo.



Tàu khách hạng sang cập cảng ở Phú Mỹ, Bà Rịa - Vũng Tàu đưa du khách đến Việt Nam - Ảnh: Đông Hà.

Trước đó, trong bài phát biểu khai mạc, ông Phạm Việt Thanh, Bí thư Tỉnh ủy Bà Rịa - Vũng Tàu, cho biết trong nhiệm kỳ qua, kinh tế của tỉnh luôn duy trì sự phát triển và đã khẳng định được vai trò của một cực tăng trưởng quan trọng của cả nước như: quy mô GRDP đứng thứ 3 cả nước, đứng tốp đầu cả nước về đóng góp ngân sách quốc gia, nhiều dự án lớn được khởi công xây dựng...

Cụ thể, tổng thu ngân sách trong 5 năm qua của tỉnh này đạt

khoảng 390.000 tỉ đồng, đặc biệt thu nội địa vượt cao so với dầu khí, không còn phụ thuộc vào dầu khí, GRDP trừ dầu khí, bình quân đầu người đạt hơn 6.900 USD.

#### **54 ứng viên Ban chấp hành khóa mới**

Chiều 24-9, Đại hội Đảng bộ tỉnh Bà Rịa - Vũng Tàu lần thứ VII bầu Ban chấp hành khóa VII, nhiệm kỳ 2020-2025 và công bố kết quả. Ngay sau đó, Ban chấp hành khóa mới đã họp phiên đầu tiên. Theo danh sách 54 ứng cử viên Ban chấp hành khóa mới, cán bộ trẻ có 4 người, nữ có 8 người, với độ tuổi bình quân là 48,11.

*(Theo TTO)*

### **TUYÊN TRUYỀN KỶ NIỆM 90 NĂM NGÀY THÀNH LẬP HỘI LIÊN HIỆP PHỤ NỮ VIỆT NAM (20/10/1930 - 20/10/2020)**

Ban Tuyên giáo Trung ương đã ban hành Đề cương tuyên truyền kỷ niệm 90 năm Ngày thành lập Hội Liên hiệp Phụ nữ Việt Nam (20/10/1930 - 20/10/2020) do Trung ương Hội Liên hiệp Phụ nữ Việt Nam biên soạn. Chúng tôi xin được tóm lược dưới đây:

Hội Liên hiệp Phụ nữ Việt Nam ra đời trong cuộc đấu tranh

giải phóng dân tộc, dưới sự lãnh đạo của Đảng Cộng sản Việt Nam và Chủ tịch Hồ Chí Minh. Trong suốt chiều dài lịch sử 90 năm, Hội Liên hiệp Phụ nữ Việt Nam đã không ngừng phát triển và trở thành một tổ chức chính trị - xã hội lớn mạnh, rộng khắp, vận động, tập hợp đông đảo các tầng lớp phụ nữ tham gia tích cực và đóng góp xứng đáng vào sự nghiệp xây dựng và bảo vệ Tổ quốc.

Cùng nhìn lại những dấu mốc lịch sử quan trọng trong sự trưởng thành và phát triển của tổ chức Hội Liên hiệp Phụ nữ Việt Nam.



*Chủ tịch Hồ Chí Minh và các nữ đại biểu tại Đại hội đại biểu Phụ nữ toàn quốc lần thứ III, tháng 9/1960 - Ảnh: Tư liệu.*

### **Những mốc son tiền đề**

**Giai đoạn 1927 - 1930:** Dưới chế độ phong kiến và đế quốc, phụ nữ là những người bị áp bức, bóc lột, chịu nhiều bất công nên luôn mong muốn được giải phóng và sẵn sàng đi theo cách mạng.

Ngay từ những ngày đầu Pháp xâm lược Việt Nam, phụ nữ đã tham gia đông đảo vào phong trào Cần Vương, Đông Kinh Nghĩa Thục, Đông Du.

Tiêu biểu trong giai đoạn này, cả nước có 5 nhóm phụ nữ yêu nước được tổ chức với nhiều hình thức hoạt động phong phú.

Năm 1928, do ảnh hưởng của phong trào Duy Tân và tiếp thu tư tưởng tiến bộ qua sách báo, xuất hiện nhiều phong trào đòi quyền bình đẳng cho phụ nữ. Ở Đà Nẵng, nhiều chị em tham gia tổ chức “Đà thành Nữ công học Hội”. Ở Nghệ An tổ chức “Phụ nữ đoàn” ngày càng phát triển. Riêng năm 1928 phát triển thêm được 50 người, chị Nguyễn Thị Minh Khai được cử làm Bí thư “Phụ nữ đoàn” và làm giao thông bí mật của liên tỉnh. Năm 1929, nhóm chị Nguyễn Thị Minh Khai cùng Nguyễn Thị Phúc, Nguyễn Thị An liên hệ với chị Nguyễn Thị Xuân, Nguyễn Thị Thiu, Nguyễn Thị Nhuận thành lập tổ Phụ nữ giải phóng ở Vinh... Các tổ nhóm này vừa tham gia sinh hoạt vừa âm thầm tuyên truyền hoạt động cách mạng.

**Năm 1930:** Sau khi thành lập Đảng, từ ngày 14-31/10/1930, tại Hội nghị Ban Chấp hành Trung

ương Đảng lần thứ nhất, bên cạnh việc thảo luận Luận Cương chính trị của Đảng, Hội nghị đã thông qua Nghị quyết về Phụ nữ vận động, trong đó đề ra nhiệm vụ phải tổ chức ra các đoàn thể phụ nữ như “*phụ nữ hiệp hội*”. Đồng thời Trung ương Đảng đã đề ra *Điều lệ Phụ nữ Liên hiệp Hội*. Với tính chất quan trọng như vậy, Nghị quyết Hội nghị Trung ương Đảng lần thứ nhất tháng 10/1930 đã đánh dấu quá trình hình thành tổ chức Hội đầu tiên của phong trào phụ nữ dưới sự lãnh đạo của Đảng.

**Giai đoạn 1930 - 1936:** Hoạt động của phong trào phụ nữ thời kỳ này có nhiều phương thức tổ chức thích hợp với chủ trương hoạt động bí mật của Đảng như Hội cây, Hội gặt, Hội tương tế... Hình thức hoạt động này đã tập hợp được số đông phụ nữ tham gia và góp phần quan trọng vào cuộc đấu tranh chống lại sự áp bức đối với phụ nữ. Tổ chức “Phụ nữ Giải phóng” được hình thành năm 1930 - 1931 đã thu hút đông đảo phụ nữ tham gia vào cao trào đấu tranh cách mạng (điển hình là Xô Viết Nghệ Tĩnh).

**Giai đoạn 1936 - 1939:** trước yêu cầu của cách mạng, Nghị quyết Hội nghị Ban Chấp hành

Trung ương Đảng Cộng sản Đông Dương tháng 8/1937 về công tác vận động phụ nữ đặt ra nhiệm vụ chống phát xít, chống chiến tranh bằng hình thức công khai, hợp pháp. Vì vậy, tổ chức cách mạng của phụ nữ được đổi thành Hội phụ nữ Dân chủ...

**Giai đoạn 1939 - 1941:** Chiến tranh thế giới thứ hai bùng nổ, Đảng chủ trương: “Vận động phụ nữ tổ chức các hội phụ nữ phản chiến, các hội cứu tế, bảo an... để giúp đỡ nhau, chống đế quốc chiến tranh, đòi hoà bình”. Để phù hợp với tình hình, Hội lấy tên là Hội phụ nữ Phản đế. Hội đã vận động chị em tham gia mít tinh, biểu tình, lập các hội cứu tế, bảo an, tham gia chống bắt lính với khẩu hiệu chống đế quốc chiến tranh, đòi hoà bình, đòi bồi thường chiến tranh...

**Giai đoạn 1941 - 1945:** Đoàn Phụ nữ Cứu quốc được thành lập ngày 16/6/1941. Dưới sự lãnh đạo của Đảng, Đoàn Phụ nữ cứu quốc đã vận động các tầng lớp phụ nữ gia nhập Mặt trận Việt Minh, gia nhập các đoàn thể cứu quốc đánh Pháp, đuổi Nhật, xây dựng và bảo vệ cơ sở cách mạng. Phụ nữ là lực lượng hùng hậu, đóng góp lớn vào thắng lợi của Cách mạng tháng Tám 1945. Hội phụ nữ vận

động các hội viên bí mật xây dựng và bảo vệ cơ sở cách mạng. Nhờ vậy, phong trào phụ nữ ngày càng lớn mạnh, góp phần vào thắng lợi chung của cuộc Cách mạng tháng Tám năm 1945...

**Tập hợp phụ nữ thực hiện mục tiêu giải phóng dân tộc, thống nhất và bảo vệ đất nước**

***Giai đoạn 1946 - 1954: kháng chiến chống thực dân Pháp***

Ngày 3/10/1946, Bộ trưởng Bộ Nội vụ Huỳnh Thúc Kháng đã ký Nghị định cho phép thành lập Hội Liên hiệp Phụ nữ Việt Nam (LHPNVN). Hội chính thức được thành lập gồm nhiều đoàn thể phụ nữ trong đó Đoàn Phụ nữ Cứu quốc là tổ chức nòng cốt, hoạt động trong khuôn khổ là một tổ chức thành viên của Hội LHPN Việt Nam. Ngày 20/10/1946, Hội Liên hiệp Phụ nữ Việt Nam làm lễ ra mắt tại Quảng trường Nhà hát Lớn, Hà Nội. Đồng chí Lê Thị Xuyên được cử làm Hội trưởng lâm thời Hội Liên hiệp Phụ nữ Việt Nam. Tên gọi Hội Liên hiệp Phụ nữ Việt Nam được duy trì cho đến ngày nay. Từ ngày 18 - 29/4/1950: Đại hội Đại biểu Phụ nữ Toàn quốc lần thứ nhất được diễn ra tại Đại Từ, Thái Nguyên (*Chiến khu Việt Bắc*). Đoàn Phụ nữ Cứu quốc hợp nhất với Hội

Liên hiệp Phụ nữ Việt Nam thành một tổ chức Hội thống nhất lấy tên là Hội Liên hiệp Phụ nữ (LHPN) Việt Nam. Đồng chí Lê Thị Xuyên được bầu làm Chủ tịch Hội Liên hiệp Phụ nữ Việt Nam.

Giai đoạn này, dưới sự lãnh đạo của Đảng, Hội LHPN Việt Nam đã vận động các tầng lớp phụ nữ tham gia thực hiện nhiều phong trào như: phụ nữ học cày bừa; phụ nữ tăng gia sản xuất đảm bảo cho bộ đội “*ăn no đánh thắng*”; mua công phiếu kháng chiến; “*Diệt giặc đói*”; “*diệt giặc đói*”: “*Đời sống mới*”; tham gia Hội mẹ chiến sĩ...

***Giai đoạn 1954 - 1975: kháng chiến chống đế quốc Mỹ ở miền Nam và xây dựng CNXH ở miền Bắc***

Theo quy định của Hiệp định Giơnevơ 1954 về Đông Dương, Việt Nam bị chia cắt làm hai miền với hai chế độ chính trị khác nhau, miền Bắc xây dựng CNXH, miền Nam tiếp tục cuộc kháng chiến chống đế quốc Mỹ, thống nhất đất nước. Nhằm tập hợp rộng rãi lực lượng cách mạng và phát huy cao độ sức mạnh đại đoàn kết dân tộc, nêu cao chủ nghĩa yêu nước, Đại hội III của Đảng đã chủ trương phải xây dựng tổ chức Mặt trận Dân tộc thống nhất ở miền

Nam. Ngày 20/12/1960, tại vùng giải phóng ở xã Tân Lập, huyện Châu Thành (nay là huyện Tân Biên), tỉnh Tây Ninh, Mặt trận Dân tộc Giải phóng miền Nam Việt Nam được thành lập bao gồm đại biểu các tầng lớp nhân dân, các dân tộc, các tôn giáo, các nhân sĩ yêu nước ở miền Nam, không phân biệt xu hướng chính trị. Cùng với đó, ngày 8/3/1961, Hội Liên hiệp Phụ nữ Giải phóng miền Nam Việt Nam được thành lập với vai trò tập hợp phụ nữ miền Nam Việt Nam đoàn kết trên mặt trận giải phóng dân tộc, thống nhất đất nước. Tổ chức Hội phụ nữ hai miền Nam Bắc thực hiện những nhiệm vụ, hoạt động phù hợp với từng miền và cùng hướng tới mục tiêu chung là đấu tranh cho sự nghiệp giải phóng phụ nữ, đánh đuổi đế quốc Mỹ, thống nhất đất nước.

### **Hội LHPN Việt Nam - phát triển và hội nhập**

Sau chiến thắng mùa xuân năm 1975, thực hiện Nghị quyết của Ban Bí thư Trung ương Đảng về việc thống nhất các đoàn thể nhân dân, từ ngày 10-12/6/1976, Hội nghị Thống nhất Hội LHPN toàn quốc được tổ chức. Hội nghị đã nhất trí quyết nghị: Thống nhất

sự chỉ đạo hoạt động của Hội LHPN trong cả nước trong một tổ chức là Hội LHPN Việt Nam. Hội nghị cũng quyết định lấy ngày 20/10/1930 là ngày thành lập Hội LHPN Việt Nam. Đến năm 2010, tại thông báo số 382-TB/TW ngày 15/10/2010 của Ban Chấp hành Trung ương Đảng, Ban Bí thư đồng ý lấy ngày 20/10 hàng năm là ngày Phụ nữ Việt Nam.

### **Những dấu ấn đáng ghi nhớ trong phong trào phụ nữ và hoạt động Hội từ năm 1976 đến nay**

- Năm 1978: Phong trào “*Người phụ nữ mới xây dựng và bảo vệ Tổ quốc*”.

- Năm 1989: Hội LHPN Việt Nam phát động hai cuộc vận động “*Phụ nữ giúp nhau làm kinh tế gia đình*” và “*Nuôi dạy con tốt, góp phần hạn chế trẻ em suy dinh dưỡng và bỏ học*”.

- Đại hội Phụ nữ toàn quốc lần thứ VII (1992): Tiếp tục thực hiện hai cuộc vận động “*Phụ nữ giúp nhau làm kinh tế gia đình*”, “*Nuôi dạy con tốt, góp phần hạn chế trẻ em suy dinh dưỡng và bỏ học*”.

- Đại hội Phụ nữ toàn quốc lần thứ VIII (19/5/1997): phát triển hai phong trào thi đua từ Đại hội VII thành phong trào “*Phụ nữ tích cực học tập, lao động sáng*

tao, nuôi dạy con tốt, xây dựng gia đình hạnh phúc” và “Phụ nữ giúp nhau phát triển kinh tế gia đình, cần kiệm xây dựng đất nước”; Phong trào “Ngày tiết kiệm vì Phụ nữ nghèo”; Liên đoàn Lao động Việt Nam tiếp tục phát động phong trào “Giỏi việc nước, đảm việc nhà” thực hiện trong nữ công nhân viên chức và người lao động;

- Đại hội Phụ nữ toàn quốc lần thứ IX (2002): tiếp tục phát động phong trào thi đua: “Phụ nữ tích cực học tập, lao động sáng tạo, xây dựng gia đình hạnh phúc”.

- Đại hội Phụ nữ toàn quốc lần thứ X (01/10/2007): tiếp tục phát động phong trào thi đua: “Phụ nữ tích cực học tập, lao động sáng tạo, xây dựng gia đình hạnh phúc” gắn với thực hiện Cuộc vận động Học tập và làm theo tấm gương đạo đức Hồ Chí Minh; vận động các tổ chức, cá nhân ủng hộ xây dựng Mái ấm tình thương cho phụ nữ nghèo. Năm 2010, gắn với phong trào “Toàn dân đoàn kết xây dựng đời sống văn hóa”, hưởng ứng chương trình xây dựng nông thôn mới, Hội phát động cuộc vận động “Xây dựng gia đình 5 không 3 sạch”.

- Đại hội Phụ nữ toàn quốc lần thứ XI (2012) phát động phong

trào thi đua “Phụ nữ tích cực học tập, lao động sáng tạo, xây dựng gia đình hạnh phúc”; đồng thời triển khai sâu rộng 2 cuộc vận động “Xây dựng gia đình 5 không, 3 sạch” góp phần xây dựng nông thôn mới, đô thị văn minh và “Rèn luyện các phẩm chất đạo đức: Tự tin, tự trọng, trung hậu, đảm đang” gắn với học tập và làm theo tư tưởng, đạo đức, phong cách Hồ Chí Minh.

- Đại hội Phụ nữ toàn quốc lần thứ XII (2017): Phong trào thi đua: “Phụ nữ tích cực học tập, lao động sáng tạo, xây dựng gia đình hạnh phúc” và hai cuộc vận động: “Rèn luyện phẩm chất đạo đức: Tự tin, tự trọng, trung hậu, đảm đang” gắn với học tập và làm theo tư tưởng, đạo đức, phong cách Hồ Chí Minh: “Xây dựng gia đình 5 không, 3 sạch” góp phần xây dựng nông thôn mới, đô thị văn minh.

Có thể nói, trải qua lịch sử 90 năm trưởng thành và phát triển, dưới sự quan tâm, chỉ đạo của Đảng và Nhà nước, Hội LHPN Việt Nam đã và đang ngày càng có nhiều đóng góp quan trọng vào sự nghiệp bảo vệ, xây dựng đất nước và sự nghiệp giải phóng phụ nữ, sự tiến bộ của phụ nữ và bình đẳng giới. Hội LHPN Việt

Nam xứng đáng là tổ chức đại diện, chăm lo, bảo vệ quyền và lợi ích hợp pháp, chính đáng của mọi tầng lớp phụ nữ Việt Nam. Hội chủ động tham mưu với Đảng, Nhà nước ban hành chủ trương, đường lối, chính sách pháp luật có ý nghĩa chiến lược về công tác phụ nữ và bình đẳng giới. Trên cơ sở chức năng, nhiệm vụ của mình, các cấp Hội trong nước đã tổ chức thực hiện được nhiều chương trình hoạt động, tuyên truyền vận động, hỗ trợ phụ nữ nâng cao nhận thức, năng lực, trình độ, cải thiện đời sống vật chất, tinh thần, tạo điều kiện để phụ nữ tiến bộ, bình đẳng.

*(Theo Trung ương hội liên hiệp  
Phụ nữ Việt Nam)*

## **CÔNG TÁC XÓA ĐÓI GIẢM NGHÈO: HIỆU QUẢ, NHƯNG CHƯA THẬT BỀN VỮNG**

Nhờ vận dụng hiệu quả các chính sách an sinh xã hội như: hỗ trợ y tế, giáo dục, vay vốn, hỗ trợ tiền điện, nhà ở, khuyến nông, giải quyết việc làm... đến nay, đời sống của hộ nghèo trên địa bàn tỉnh đã dần được cải thiện. Tuy nhiên, công tác giảm nghèo trên địa bàn tỉnh vẫn chưa thực sự bền vững.



*Bà Trần Thị Nương (khu phố Hòa Hội, thị trấn Đất Đỏ, huyện Đất Đỏ) đã thoát nghèo nhờ chăn nuôi bò.*

Hộ ông Trần Văn Vinh (tổ 5, ấp Phong Phú, xã Long Phước, TP.Bà Rịa) là hộ nghèo, đông con, có cuộc sống khó khăn, thu nhập không ổn định. Được địa phương tạo điều kiện để ông Vinh vay 25 triệu đồng từ Ngân hàng Chính sách xã hội mua bò về nuôi. Từ 1 con bò mẹ ban đầu, đến nay, đàn bò của gia đình ông Vinh đã lên đến 27 con. Gia đình ông Vinh thoát nghèo, có cuộc sống ổn định, các con ông đều được học hành đến nơi đến chốn.

Cũng là gia đình thuộc diện hộ nghèo, một mình bà Trần Thị Lý (thôn Tân Tiến, xã Châu Pha, huyện Tân Thành) phải làm thuê, làm mướn, chắt vật nuôi 3 con đang tuổi ăn, học. Năm 2011, được vay tổng cộng 60 triệu đồng từ 3 nguồn vốn (hỗ trợ xóa đói giảm nghèo, Ngân hàng Chính sách xã hội và chương trình hỗ trợ xây dựng nhà đại đoàn kết), bà Lý



mua bò về nuôi. Có vốn, có bò, gia đình bà Lý đã dần ổn định cuộc sống, không còn bữa đói, bữa no như trước.

Theo bà Lê Thị Trang Đài, Giám đốc Sở LĐTBXH, trên thực tế, kết quả giảm nghèo vẫn chưa thật sự mang tính bền vững, chưa tương xứng với công sức, kinh phí mà Nhà nước và tỉnh đã bỏ ra, do vẫn còn một bộ phận hộ thoát nghèo có nguy cơ tái nghèo.



Chị Nguyễn Thị Lệ Hằng (ấp Phước Trinh, xã Tam Phước, huyện Long Điền).

Đào tạo nghề cho lao động nông thôn là một trong những giải pháp giảm nghèo bền vững. Trong ảnh: Với nghề đan giỏ lục bình, chị Nguyễn Thị Lệ Hằng (ấp Phước Trinh, xã Tam Phước, huyện Long Điền) có thu nhập từ 2,5-3 triệu đồng/tháng góp phần ổn định kinh tế gia đình.

Đánh giá của Sở LĐTBXH cho thấy, một trong những nguyên nhân khiến việc triển khai thực hiện giảm nghèo tại địa phương gặp khó khăn là lực

lượng cán bộ chuyên trách tại xã, phường còn ít, trình độ chuyên môn chưa đáp ứng được yêu cầu công việc. Lâu nay, tại mỗi địa phương chỉ bố trí 1 cán bộ chuyên trách nhưng phải kiêm nhiệm nhiều đầu việc như: Xóa đói giảm nghèo, chăm sóc trẻ em, người có công, rà soát cấp phát thẻ BHYT, đào tạo nghề lao động nông thôn, đưa đối tượng bảo trợ xã hội vào trung tâm... Điều này làm cho cán bộ phụ trách không đủ thời gian để giải quyết công việc giảm nghèo; khoán mọi việc cho đại diện tổ dân phố, thôn, ấp bình chọn, đề cử đối tượng hộ nghèo mà không đủ thời gian giám sát, kiểm tra tính xác thực của công tác bình chọn, do vậy các chính sách hỗ trợ chưa đến kịp với các hộ nghèo cần giúp đỡ.

Công tác giảm nghèo, đặc biệt là cho đồng bào dân tộc thiểu số luôn được quan tâm, nhiều chính sách ưu tiên đã giúp các hộ nghèo đồng bào dân tộc thiểu số có cuộc sống ổn định hơn nhưng chưa thật sự bền vững.

Dạy nghề, được coi là chính sách giúp người nghèo có cơ hội vươn lên cũng chưa thu hút đông đảo đối tượng là hộ nghèo tham gia. Ông Nguyễn Văn Lợi, Phó Chủ tịch UBND huyện Đất Đỏ

cho biết, trong 4 năm triển khai đề án đào tạo nghề lao động nông thôn, trên địa bàn huyện có 1.906 lao động nông thôn tham gia học nghề, nhưng số lượng người thuộc hộ nghèo chỉ có 12 người, hộ cận nghèo 6 người, dân tộc thiểu số 2 người, chiếm tỷ lệ 1,04%. Do đa số đối tượng nghèo chỉ chú trọng tìm việc để kiếm sống hàng ngày, họ chưa hiểu được hiệu quả của việc học nghề để có việc làm và nguồn thu nhập ổn định.

Ngoài ra, một số nguyên nhân khác cũng ảnh hưởng đến hiệu quả công tác giảm nghèo như: nguồn lực dành cho công tác giảm nghèo dù được đầu tư lớn nhưng vẫn chưa đáp ứng được nhu cầu thực tế; tuy có nhiều chính sách giảm nghèo nhưng chỉ mang tính hỗ trợ (chính sách y tế, giáo dục, nhà ở), trong khi chính sách đầu tư, tạo vốn sinh kế cho người nghèo chưa nhiều, hiệu suất đầu tư thấp (vay vốn tín dụng ưu đãi, giải quyết việc làm, đào tạo nghề, khuyến nông,...); một số chủ trương chính sách còn thiếu đồng bộ, không kịp thời, thiếu sự liên thông trong thực thi nhiệm vụ; phần lớn hộ nghèo có mức thu nhập thấp, đông con, gia đình có người đau ốm thường

xuyên, trình độ học vấn thấp, không có đất, thiếu phương tiện sản xuất nên ảnh hưởng đến việc thoát nghèo...

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

## CÔNG NGHỆ VÀ ĐỜI SỐNG

### TÁC HẠI KHÓ LƯỜNG KHI SỬ DỤNG CÁC LOẠI NƯỚC HOA GIẢ

Nước hoa giả có mùi hương khá giống với nước hoa thật nhưng hoàn toàn khác ở thành phần hương liệu và không tuân theo bất cứ tiêu chuẩn nào. Vì sử dụng thành phần rẻ tiền nên nước hoa giả sẽ gây hại rất nhiều đến sức khỏe người dùng.

#### Đễ gây dị ứng, viêm da

Khoảng hơn một nửa thành phần được sử dụng để làm nước hoa giả chưa được Sở Y tế thử nghiệm độ an toàn đối với sức khỏe. Với những người có làn da nhạy cảm, khi sử dụng nước hoa giả thường có các biểu hiện như ngứa, cảm giác khó chịu xảy ra ngay tức thì hoặc sau vài giờ hay chậm hơn.

Nước hoa kém chất lượng thường chứa các hoạt chất như urine (nước tiểu), vi khuẩn, hóa chất chống đóng cặn, alcohol và

Eau de Perfume... Nhiều bệnh nhân bị kích ứng như da nóng rát và ửng đỏ do dùng nước hoa giả.

Một số trường hợp nặng sẽ để lại các di chứng như sẹo và vết thâm khó lành.

### **Ảnh hưởng tới hệ hô hấp**

Theo thống kê, khoảng 2% dân số thế giới mắc phải chứng dị ứng với hương liệu. Điều này không chỉ gây mẩn đỏ, ngứa ngáy mà còn dẫn đến nhiều ảnh hưởng xấu cho hệ hô hấp.

Đặc biệt, nước hoa kém chất lượng có thể dẫn đến nhiều tác dụng phụ như viêm xoang, đau đầu, hắt hơi, ngạt mũi, ngứa họng, đau mắt, tức ngực, nếu nặng có thể gây tổn thương hệ thần kinh trung ương, dẫn đến chứng hay quên, gây bệnh hen suyễn... Nguyên nhân là do các thành phần hóa học, chất cặn trong nước hoa giả chiếm tỷ lệ cao, dễ gây tác động tới các mạch máu và ảnh hưởng đến hệ hô hấp.

Đối với những người bị hen hoặc mắc các bệnh về đường hô hấp, mùi nước hoa giả quá nồng hoặc gắt sẽ càng gây ra những tác động nguy hiểm, thậm chí có thể gây suy hô hấp và ảnh hưởng tới tính mạng. Ngoài ra, nước hoa giả còn mang đến những tác hại nghiêm trọng khác.

Một trong số những cuộc kiểm tra đã phát hiện ra trong nước hoa giả có chứa các hóa chất như carbon, monoxide, axeton, chì... Đây là những hóa chất độc hại, đồng thời là nguyên nhân dẫn đến nhiều căn bệnh nguy hiểm. Do sử dụng các hóa chất không được kiểm duyệt nên nước hoa giả sẽ gây ra rất nhiều tác dụng phụ, một số chất gây tác động tới các mạch máu và ảnh hưởng đến hệ thần kinh. Nghiêm trọng hơn, thành phần xạ hương vượt mức cho phép có trong chai nước hoa giả nguy hiểm đối với những phụ nữ đang mang thai và có nguy cơ gây hỏng thai.

*(Theo VietQ.vn)*

## **HỆ THỐNG CÂN BẰNG TỰ ĐỘNG GIÚP TÀU THUYỀN KHÔNG LO BỊ ĐẮM**

Để các tàu thủy luôn giữ được vị trí cân bằng, không nghiêng, lệch khi cập bến bốc dỡ hàng hóa lên xuống tàu, Nguyễn Duy Quốc Thái (sinh viên ngành Điện - Tự động tàu thủy, Trường ĐH Giao thông Vận tải TP.HCM) đã nghiên cứu “Hệ thống điều khiển tự động cân bằng tàu thủy”.

Quốc Thái cho hay, đối với các loại tàu thủy như: tàu container, tàu hàng, tàu chở ô tô,

phà, thiết bị nổi... trong quá trình cập cảng để bốc dỡ hàng hóa lên xuống thường xuyên xảy ra tình trạng nghiêng lệch mạn trái hoặc mạn phải của tàu.



*Nguyễn Duy Quốc Thái, sinh viên ngành Điện - Tự động tàu thủy, Trường ĐH Giao thông Vận tải TP.HCM.*

Chính vì thế, ý tưởng về hệ thống điều khiển tự động cân bằng tàu thủy dần hình thành. Hệ thống điều khiển tự động cân bằng tàu thủy của Thái gồm các bộ phận như: trung tâm đo lường, xử lý tín hiệu và điều khiển; tủ khởi động động cơ lai bơm; thuật toán điều khiển; phần mềm giám sát hệ thống giám sát, điều khiển trên màn hình cảm ứng và kết nối các phần của hệ thống điều khiển tự động cân bằng tàu thủy.

Theo nguyên lý hoạt động, hệ thống sẽ thực hiện việc giám sát độ nghiêng bằng cảm biến độ nghiêng, sau đó gửi tín hiệu thu được tới trung tâm xử lý tín hiệu, đo lường, tính toán, hiển thị. Từ

các số liệu thu được, người vận hành sẽ tính toán và đưa ra quyết định điều khiển bơm chống nghiêng chuyển nước từ két mạn này sang két mạn khác nhằm giữ cho con tàu có thể cân bằng trong giới hạn cho phép.

Điều thú vị ở hệ thống này là có thể hoạt động ở 2 chế độ là bằng tay và tự động. Theo đó, chế độ bằng tay có thể điều khiển bơm, van trên tủ điều khiển và theo dõi trạng thái hoạt động của hệ thống trên màn hình HMI. Với chế độ tự động, người sử dụng có thể giám sát thông số góc nghiêng của con tàu một cách liên tục trong dải cho phép từ 10 độ trái đến 10 độ phải; giám sát thông số mức nước hai két chống nghiêng liên tục từ mức nhỏ nhất đến mức lớn nhất.

Khi góc nghiêng của tàu lớn hơn 2 độ về mạn trái hoặc phải thì hệ thống hoạt động để chuyển nước từ két mạn này sang két mạn khác để điều chỉnh độ nghiêng của tàu. Khi mức nước của một trong hai két chống nghiêng mạn trái hoặc phải đạt đến mức thấp hoặc mức cao thì hệ thống phát ra tín hiệu sau đó ngắt bơm và đóng van. Trong trường hợp sự cố thì hệ thống có nút dừng khẩn cấp để dừng mọi hoạt động của hệ thống.

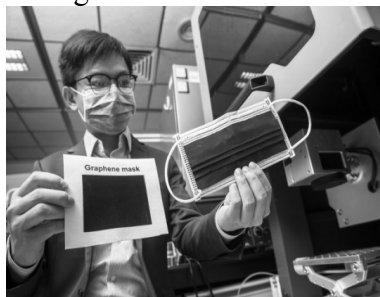
Mặc dù đề tài chỉ dừng lại ở mức độ nghiên cứu nhưng đã cho thấy được tinh thần sáng tạo và đam mê nghiên cứu trong thế hệ trẻ. “Nếu có kinh phí, em sẽ thực hiện hóa ý tưởng để đóng góp sức mình cho đất nước”, Quốc Thái chia sẻ.

*(Theo khampha.vn)*

## **KHẨU TRANG GRAPHENE MỚI VÔ HIỆU HÓA VIRUS CORONA**

Khẩu trang đã trở thành một công cụ quan trọng trong cuộc chiến chống lại đại dịch COVID-19. Tuy nhiên, việc sử dụng hoặc vứt bỏ khẩu trang không đúng cách có thể dẫn đến “lây truyền thứ cấp”. Một nhóm nghiên cứu thuộc Đại học Thành phố Hồng Kông (CityU) đã sản xuất thành công khẩu trang graphene với hiệu quả chống vi khuẩn là 80%, có thể tăng lên gần 100% khi tiếp xúc với ánh sáng mặt trời trong khoảng 10 phút. Các thử nghiệm ban đầu cũng cho thấy kết quả rất hứa hẹn trong việc ngăn chặn 2 loại virus corona. Đặc biệt, khẩu trang graphene này được sản xuất dễ dàng với chi phí thấp, giúp giải quyết các vấn đề về tìm nguồn cung cấp nguyên liệu thô và xử lý khẩu trang không phân hủy sinh

học. Kết quả nghiên cứu được công bố trên Tạp chí ACS Nano số tháng 8/2020.



TS Ye (đầu nhóm nghiên cứu) đã nghiên cứu việc sử dụng graphene cảm ứng laser trong việc phát triển năng lượng bền vững khi theo học chương trình tiến sỹ tại Đại học Rice (Mỹ) vài năm trước. Nhóm nghiên cứu mà ông tham gia (do GS James M. Tour dẫn đầu) đã phát hiện ra quy trình đơn giản để sản xuất graphene dạng bột xốp khi máy cắt laser công nghiệp làm nóng bề mặt của một tấm polyimide chứa carbon (loại polymer có độ bền cao). Tia laser đã làm thay đổi cấu trúc của vật liệu thô và tạo ra graphene. Đó là lý do tại sao nó được đặt tên là graphene cảm ứng laser.

Các nghiên cứu trước đây cho rằng COVID-19 sẽ mất khả năng lây nhiễm ở nhiệt độ cao. Vì vậy, nhóm nghiên cứu đã tiến hành các thí nghiệm để kiểm tra xem hiệu

ứng quang nhiệt của graphene (tạo ra nhiệt sau khi hấp thụ ánh sáng) có thể nâng cao tác dụng chống vi khuẩn hay không. Kết quả cho thấy, hiệu quả chống vi khuẩn của vật liệu graphene có thể được cải thiện lên 99,998% trong vòng 10 phút dưới ánh sáng mặt trời, trong khi sợi than hoạt tính, vải lọc kháng khuẩn chỉ cho hiệu quả tương ứng là 67 và 85%. Nhóm nghiên cứu hiện đang làm việc với các phòng thí nghiệm ở Trung Quốc để thử nghiệm vật liệu graphene này với hai loài coronavirus ở người. Các thử nghiệm ban đầu cho thấy nó đã bất hoạt hơn 90% virus trong 5 phút và gần như 100% trong 10 phút dưới ánh sáng mặt trời. Tùy thuộc vào nguyên liệu thô để sản xuất graphene, giá của khẩu trang graphene cảm ứng laser dự kiến sẽ nằm giữa khẩu trang phẫu thuật và khẩu trang N95.

*(Theo vjst.vn)*

## **NÔNG NGHIỆP VÀ NÔNG THÔN**

### **SẼ ĐẢM BẢO AN NINH LƯƠNG THỰC QUỐC GIA ĐẾN NĂM 2030**

Bộ trưởng Bộ Công Thương Trần Tuấn Anh vừa ký ban hành

Chỉ thị 13 về đảm bảo an ninh lương thực quốc gia đến năm 2030.



Theo đó Bộ Công thương yêu cầu cung cấp, phân phối đầy đủ, đa dạng, an toàn các loại thực phẩm, từ gạo, thịt, trứng, sữa..., góp phần thúc đẩy tăng trưởng kinh tế, xã hội trong mọi tình huống.

Mục tiêu của Chỉ thị 13 của Bộ Công Thương về đảm bảo an ninh lương thực quốc gia đến năm 2030 là cung cấp, phân phối đầy đủ, đa dạng, an toàn các loại thực phẩm như thịt, trứng, sữa, thủy sản, rau quả, đồ uống với chất lượng ngày càng cao, góp phần thúc đẩy tăng trưởng kinh tế góp phần bảo đảm nâng cao đời sống nhân dân, ổn định chính trị, xã hội trong mọi tình huống.

Bộ Công Thương cũng đặt mục tiêu tăng cường thu hút đầu tư vào nông nghiệp, nông thôn; ứng dụng khoa học công nghệ cao trong sản xuất, chế biến, bảo quản và lưu thông nhằm nâng cao chất

lượng chế biến lương thực, thực phẩm; giảm giá thành, đa dạng hóa các sản phẩm thực phẩm chế biến để người dân có thể tiếp cận đủ dinh dưỡng với giá thành phù hợp...

Chỉ thị 13 cũng đề ra mục tiêu nâng cao giá trị gia tăng của sản phẩm và khả năng tiếp cận thị trường nhằm giúp người nông dân tăng thu nhập, cải thiện đời sống, gắn bó bền vững với nông nghiệp.

(Theo *chatluongvacuocsong.vn*)

## **GIẢI PHÁP PHÒNG CHỐNG DỊCH CÚM GIA CẦM CHỦNG A/H5N1 VÀ A/H5N6**

Từ đầu năm 2020 đến ngày 13/02/2020 cả nước có 10 ổ dịch cúm gia cầm do virus cúm A/H5N6 gây ra, buộc phải tiêu hủy 43.000 gia cầm tại 5 tỉnh, thành phố gồm Bắc Ninh, Hà Nội, Quảng Ninh, Thanh Hóa và Nghệ An. Dưới đây là bài viết nhằm giúp các bạn nhận biết bệnh cúm gia cầm để phòng bệnh:

### **1. Nguyên nhân**

Do vi rút cúm gia cầm thuộc họ Orthomyxoviridae gây ra, với đặc tính biến chủng liên tục, đến nay đã có những nhánh gây bệnh chủ yếu: Clade 1.1, Clade 2.3.2.1 A, Clade 2.3.2.1 B, Clade 2.3.2.1 C. Tất cả gia cầm các lứa tuổi đều

có thể mắc bệnh song phổ biến nhất là ở gà từ 4 - 8 tuần tuổi, vịt và ngan là nguồn mang trùng. Bệnh xảy ra quanh năm, nhưng dễ bùng phát vào mùa đông, xuân.

### **2. Triệu chứng**

Gà sốt cao, uống nhiều nước. Gà khó thở, viêm mũi, viêm xoang, chảy nước mắt, nước mũi, ho hen, hắt hơi, vảy mỏ.

Mào tích thâm, tím tái, sưng phù, hoại tử.

Tiêu chảy phân xanh, phân trắng, phân vàng.

Xuất huyết da chân. Tỷ lệ mắc bệnh và tỷ lệ chết cao.

**Ở gà:** Thời gian ủ bệnh từ vài giờ đến 3 ngày, gà nhiễm trùng huyết, viêm đường hô hấp và xuất huyết ở nội tạng và tổ chức dưới da. Gà bị nhiễm H5N1 chết nhanh, trong vòng 48 giờ, tỷ lệ chết có thể lên đến 90% và trong 3 - 4 ngày sau khi nhiễm, có thể chết hết toàn đàn.

**Ở vịt:** Triệu chứng thể hiện nhẹ hơn gà, đa số vịt mang trùng không thể hiện triệu chứng và chết thể cấp tính với biểu hiện triệu chứng thần kinh, co giật. Bệnh tích viêm nhẹ mí mắt và xuất huyết nội quan của vịt bệnh cúm cũng rất giống với bệnh dịch tả vịt.

Triệu chứng ở các loài gia cầm

khác như chim, cú, ngan, ngỗng chỉ thể hiện ủ rũ và chết đột ngột với tỉ lệ cao.

### **3. Xử lý bệnh**

Khi phát hiện đàn gà mắc bệnh cúm gia cầm thì phải tiêu hủy đồng loạt theo Pháp lệnh Thú y. Tiêm vắc xin bao vây ổ dịch với bán kính 3km.

Sát trùng chuồng trại, máng ăn, máng uống và các dụng cụ chăn nuôi.

### **Giải pháp phòng chống cúm gia cầm chủng A/H5N1 và A/H5N6**

Sau đây là hai giải pháp cơ bản để phòng dịch cúm gia cầm đó là chăn nuôi an toàn dịch bệnh và sử dụng vắc xin phòng bệnh:

#### ***Giải pháp chăn nuôi an toàn dịch bệnh***

An toàn dịch bệnh (ATDB) là biện pháp ít tốn kém và rẻ tiền nhất so với chống dịch; Giữ cho gia cầm khỏe mạnh và có năng suất cao; Giảm chi phí thuốc thú y, tăng thêm thu nhập cho người chăn nuôi; Cung cấp cho người tiêu dùng các sản phẩm gia cầm có chất lượng cao.

Các biện pháp an toàn dịch bệnh cần được coi là một phần công việc hàng ngày của người chăn nuôi.

*Ba yếu tố cơ bản của an toàn*

*dịch bệnh là:*

#### **a. Cách ly:**

- Cách ly về không gian: Các trại chăn nuôi cần có hàng rào, có cổng luôn đóng để hạn chế người lạ, động vật và các dụng cụ bị lây nhiễm xâm nhập vào khu vực chưa bị nhiễm bệnh; cần có nơi nuôi cách ly gia cầm mới mua về, gia cầm bệnh; cần có nơi chứa và xử lý chất thải riêng, cách biệt khu chăn nuôi; cần có vùng đệm (khoảng trống) giữa các chuồng nuôi và đường đi, giữa khu chăn nuôi và nơi nuôi cách ly, nơi chứa chất thải.

- Cách ly về thời gian: Đảm bảo thời gian trống chuồng ít nhất 2 tuần giữa các đợt nuôi.

b. Vệ sinh: Vệ sinh quét dọn sạch sẽ chuồng nuôi, khu vực xung quanh chuồng hàng ngày.

Các vật dụng (ví dụ như phương tiện vận chuyển, trang thiết bị chăn nuôi) phải vào (hoặc ra) trang trại cần được làm sạch triệt để để loại bỏ những vết bẩn nhìn thấy được. Hầu hết mầm bệnh nhiễm trên bề mặt các vật dụng là từ phân hoặc từ chất thải. Việc cọ rửa như vậy sẽ làm sạch hầu hết những mầm bệnh lây nhiễm.

#### **c. Khử trùng:**

Có rất nhiều chất sát trùng có



thể diệt mầm bệnh, với điều kiện:

- Được sử dụng đúng nồng độ (như nhà sản xuất khuyến cáo).

- Tiếp xúc đủ lâu với bề mặt cần khử trùng đã được vệ sinh, làm sạch.

Vì vậy việc sát trùng chỉ hiệu quả khi vật dụng đã được vệ sinh, làm sạch và thời gian tiếp xúc với hóa chất đủ lâu (ví dụ khử trùng qua đêm). Khử trùng có hiệu quả sau khi rửa sạch có thể loại bỏ 10% còn lại.

Tóm lại, ATDB trong chăn nuôi là áp dụng các biện pháp cần thiết để không cho mầm bệnh thâm nhập vào trang trại chưa nhiễm bệnh. *(Còn tiếp)*.

*(Theo vaas.org.vn)*

## **NUÔI CUA XANH GHÉP TÔM SÚ *(Tiếp theo)***

### ***Thả giống***

Nên chọn mua giống tôm, cua từ các trại sản xuất giống có uy tín.

Cỡ con giống: Cua giống có độ rộng vỏ đầu ngực (mai cua) đạt 17 - 20 mm, trọng lượng 0,8 - 1 g/con; tôm sú giống nên chọn cỡ PL15 trở lên. Mật độ thả nuôi phù hợp: Thả cua với mật độ 1 con/2 m<sup>2</sup> và mật độ tôm sú là 10 con/m<sup>2</sup>. Thời điểm thả giống: Thả cua giống trước 45 ngày, sau đó

mới thả tôm sú giống.

**Cho ăn:** Thức ăn phù hợp cho cả cua và tôm sú là cá tạp, nhuyễn thể, giáp xác kích thước nhỏ và thức ăn tổng hợp dạng viên. Tỷ lệ trộn thức ăn: cá tạp 50 - 60%, nhuyễn thể 30 - 40%, giáp xác 10%. Để đảm bảo tôm, cua phát triển tốt cần bổ sung thức ăn tổng hợp dạng viên. Lượng thức ăn cho ăn hàng ngày phụ thuộc vào kích cỡ của cua và tôm. Lượng tăng dần trong khi nuôi nhưng tỷ lệ cho ăn so với trọng lượng của cua giảm dần, thường cho ăn 3 - 10% trọng lượng cua.

Thời gian cho ăn: Dựa vào tập tính của cua và tôm hoạt động tìm mồi vào sáng sớm và chiều tối nên cho cua và tôm ăn 2 lần/ngày vào lúc 7 - 9 giờ và 17 - 18 giờ. Nếu thức ăn dư thừa cần vớt khỏi ao nuôi sau 10 giờ tính từ lúc cho ăn. Nên cho cua ăn trên sàn, được bố trí đều trong ao nuôi, khoảng cách giữa các sàn là 4 - 7 m.

**Chế độ nước:** Hàng ngày, kiểm tra các yếu tố môi trường như pH, độ sâu, độ mặn... Trong mỗi kỳ con nước, liên tục khoảng 3 - 5 ngày, tiến hành thay 1/3 - 2/3 nước cũ và cấp nước mới vào ao nuôi.

### ***Thu hoạch***

Đối với cua: Sau 4 tháng nuôi,

tiến hành thu hoạch cua đực đạt cỡ thương phẩm khoảng 250 g/con trở lên, cua chắc thịt hoặc đã đầy gạch (cua cái) để giảm dần mật độ. Thu bằng cách cho thức ăn vào sàn để cua vào ăn, sau đó kéo sàn lên để bắt những con đạt tiêu chuẩn. Sau khi thu hoạch, buộc cua bằng dây đay hoặc dây chuối...; tùy theo thời gian bảo quản mà có thể buộc tất cả các chân bò (đôi càng) và chân bơi hoặc cũng có thể chỉ trói đôi chân bò; để cua trong bóng mát, giữ độ ẩm.

Đối với tôm: Sau 2,5 - 3 tháng nuôi, dùng đăng kéo lưới thu hoạch tôm đạt cỡ thương phẩm. Có thể dẫn dụ tôm vào bằng cách đặt một cây đèn dầu trong đó, hom bắt tôm để dẫn dụ tôm vào. Sau khi thu hoạch, nên bảo quản sống bằng cách sục ôxy để tôm bán có giá trị cao hơn. (Hết)

(Theo Thủy sản Việt Nam)

## LƯU Ý KHI CHĂM SÓC NHÂN TIÊU DA BÒ GIAI ĐOẠN XỬ LÝ RA HOA (Tiếp theo)

### 3. Giai đoạn cây ra hoa

Khi hoa bắt đầu nhú, giai đoạn này cần thăm vườn thường xuyên để phát hiện thời điểm hoa nhú sớm nhất (2-3 cm) và tiến hành

việc phun ngừa nhện lông nhung, tránh tình trạng phun thuốc trừ nhện trễ khi hoa nhú đã dài, khi đó nhện đã tấn công phát hoa và gây nên chổi rồng trên hoa. Nên phun lặp lại 2 hoặc 3 lần (tùy theo áp lực bệnh trên vườn) để bảo vệ phát hoa không bị nhện tấn công.

Song song đó, bắt đầu tưới nước trở lại liên tục 3-5 ngày (ngày đầu tưới ít và tăng dần lên, tránh tình trạng cây bị sốc nước sau thời gian dài bị siết nước) và bón phân cho cây bằng các loại phân có đầy đủ NKP để giúp cây khỏe, phát hoa ra được dài và mập hơn.

Có thể pha chung thuốc trừ nhện với các loại phân bón lá trung, vi lượng có chứa Boron để giúp tăng khả năng thụ phấn cho cây, đặc biệt là khi cây trở hoa vào những tháng có mưa nhiều.

Đặc biệt, ngưng phun xịt các loại thuốc hóa học và phân bón lá cho cây khi hoa bắt đầu nở vì sẽ ảnh hưởng đến khả năng thụ phấn cũng như tỷ lệ đậu trái của cây.

### 4. Sau khi trở hoa

Khi trái đậu được khoảng 1 tháng (hoặc đường kính trái 0,3-0,5cm) thì tiến hành bón phân nuôi trái và phun ngừa các loại sâu đục cuống trái. Trên nhân tiêu da bò thì bệnh hại không đáng

ngại, xuất hiện với tỷ lệ thấp có thể không cần phun xịt. (Hết).

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

## KỸ THUẬT NUÔI CÀ CUỐNG ĐƠN GIẢN

Cà cuống là loại côn trùng được xếp vào hàng sơn hào hải vị của người xưa. Ngoài ra tinh dầu trong ông tinh dầu còn có tác dụng làm hưng phấn thần kinh và hưng phấn chức năng sinh dục.

Kỹ thuật nuôi cà cuống tương đối đơn giản:

Chuồng nuôi: Để nuôi thành công bạn cần tạo một bể thủy sinh, một bể thủy sinh 80x40x40cm sẽ nuôi được 200-250 con cà cuống bố mẹ.

Bên trên bể thủy sinh chúng ta lấy một lớp màn mỏng bịt nắp bể lại để vật nuôi trong hồ không bay ra ngoài.

Trái lớp nền: Trải một lớp phân bón, cát sỏi làm nền dưới đáy hồ. Nền là nơi chứa dưỡng chất cung cấp cho cây, cũng là nơi để trồng cây nên cần có cấu tạo sao cho cây có thể bám rễ và không gây đục nước. Ngoài ra, nền cũng là chỗ ở của vi sinh.

Cho nước vào bể: Dùng túi nylon ngăn vôi nước để không làm đục nước, dòng chảy sẽ không làm hư lớp sỏi nền và làm

xí phân lên.

Gắn các cây xanh vào bể: Chọn những loại cây mà bạn thích trong số những cây thủy sinh có bán trên thị trường. Ví dụ cây rong Mái chèo và rau Mác là các loại cây rất lý tưởng để trồng để che phía sau và các cạnh của bể. Còn các cây rậm rạp dùng để trồng đầy ở các góc (trước các cây cao hơn) như rau Dừa, Đinh lịch, rau Càn trôi.

Lại có những cây nên trồng ở mặt tiền trông rất thú vị nếu chúng được đặt trước mảnh đá, phải là cây thấp hơn và sinh trưởng chậm hơn, ta có thể chọn cỏ Năng và Thạch xương bò.

Khi trồng cây, vật không thể thiếu là một cái kẹp dùng trong y tế (loại lớn, dài trên 30cm) dùng để kẹp phân rễ cây và trồng xuống sỏi. Trong môi trường nước, lớp sỏi trở nên nhẹ và rời rạc, không thể dùng tay được.

Đặt bộ lọc: Có ít nhất 1 bộ lọc, để lọc nước và cung cấp oxi cho cà cuống. Thả cà cuống vào bể thủy sinh. Không nên thả cà cuống vào bể ngay mà nên trồng cây trước khoảng 5-7 ngày sau, khi hệ vi sinh trong bể ổn định sẽ an toàn hơn cho cá và cây.

### Chọn giống cà cuống

Cà cuống là một trong những

nhóm côn trùng có kích thước lớn nhất hiện nay, có cơ thể dẹt, hình lá, màu vàng xin hoặc nâu đất, dài trung bình từ 7-8 cm, có con lên đến 10-12 cm. Chồn cà cuống có 6 chân dài, khô. Bụng vàng nhạt có lông mịn, ở phía trên có một bộ cánh mỏng nửa mềm nửa cứng.



Con đực ở dưới ngực, ngay gần phía lưng, có hai ống nhỏ gọi là bọng cà cuống. Mỗi bọng dài khoảng 2-3cm, rộng 2-3cm, màu trắng, trong chứa một chất thơm, đó là tinh dầu cà cuống. Con cà cuống cái không có hai ống tinh dầu này. (Còn tiếp)

(Theo [nongnghiep.farmvina.com](http://nongnghiep.farmvina.com))

## SỨC KHỎE CHO MỌI NGƯỜI

### ĐỂ NGƯỜI CAO TUỔI CÓ SỨC MẠNH VÀ KHẢ NĂNG VẬN ĐỘNG TỐT HƠN

Khi tuổi đã cao, tập thể dục có thể là thách thức đối với những

người có vấn đề về sức khỏe và vận động hạn chế. Mặc dù vậy, người cao tuổi (NCT) vẫn có thể đạt được những mục tiêu tập thể dục của mình bằng cách bắt đầu với các bài tập đơn giản trên ghế.

Tập thể dục tạo ra endorphin, là 1 loại hormone tốt cho tâm trạng, vì vậy tập thể dục thường xuyên cũng giúp cải thiện sức khỏe tinh thần của NCT, cải thiện chất lượng giấc ngủ, giảm căng thẳng và lo lắng.

### 10 bài tập trên ghế cho NCT

#### Tập tay

Bài 1: Ngồi trên ghế, siết chặt cơ lõi, lưng dựa vào lưng ghế. Sử dụng một bộ tạ. Bắt đầu với hai tay cầm tạ xuôi xuống, khuỷu tay khép, sau đó nâng tạ với 2 cẳng tay gập về phía vai. Tiếp theo, hạ tạ xuống vị trí ban đầu.

Bài 2: Ngồi dựa vào lưng ghế cho vững vàng. Bắt đầu bằng cách nâng 1 quả tạ lên cao với tay duỗi thẳng. Từ từ gập khuỷu tay, thả tạ xuống thấp. Sau đó lại từ từ nâng tạ lên trên đầu, với sự hỗ trợ của tay còn lại (đỡ vào khuỷu hoặc cánh tay) cho vững. Lặp lại nhiều lần.

Bài 3: Ngồi dựa vào lưng ghế. Siết chặt cơ lõi và thẳng lưng, bắt đầu bằng cách mỗi tay giữ một quả tạ giờ lên sao cho cánh tay và

cẳng tay lập thành góc 90 độ, khuỷu tay hướng ra hai bên cơ thể, ngang vai. Tiếp theo hai tay duỗi thẳng hoàn toàn lên cao, hai cánh tay song song. Sau đó từ từ hạ cánh tay xuống vị trí bắt đầu.

### **Tập cơ lõi**

Bài 4: Ngồi gắn mép trước của ghế và dùng 2 tay nắm lấy 2 bên ghế cho chắc. Duỗi thẳng 2 chân ra trước mặt, các ngón chân hướng lên trên. Lưng thẳng và siết chặt cơ lõi, từ từ nhấc luân phiên từng chân lên cao nhất có thể trước khi trở về vị trí bắt đầu.

Bài 5: Ngồi dịch về mép trước của ghế. Ngồi thẳng lưng và siết chặt cơ lõi, 2 tay giữ một quả tạ tròn hoặc vật nặng trước mặt. Tiến hành xoay phần trên của cơ thể sang trái đồng thời với 2 tay đưa vật nặng sang ngang, xoay trở về vị trí ban đầu, sau đó lặp lại động tác xoay về phía bên phải và trở lại trung tâm.

Bài 6: Ngồi về phía mép ghế trước và nắm lấy ghế bằng cả 2 tay. Giữ lưng thẳng, ngã người ra sau để lưng chạm vào lưng ghế và duỗi hai chân ra trước. Từ từ nâng hai chân lên và kéo chúng về phía ngực, đầu gối gấp lại. Sau đó từ từ hạ chân trở lại vị trí bắt đầu.

### **Tập chân**

Bài 7: Ngồi dựa vào lưng ghế.

Nắm lấy 2 bên ghế bằng cả hai tay cho vững chắc. Siết chặt cơ lõi và lưng thẳng, nâng một chân trước mặt cho đến khi duỗi thẳng hoàn toàn, sau đó từ từ trở về vị trí bắt đầu. Lặp lại với chân còn lại.

Bài 8: Ngồi dựa vào lưng ghế cho thật ổn định. Đặt hai chân ở một góc 90 độ với ghế, bàn chân trên sàn, siết chặt cơ lõi và nhấc các ngón chân xuống sàn trong khi nâng gót chân lên. Quay trở lại vị trí bắt đầu.

### **Kéo giãn**

Bài 9: Ngồi về phía mép ghế với lưng thẳng và bàn chân đặt trên sàn. Tay trái nắm lấy chỗ ngồi cho ổn định, sau đó đưa tay phải lên cao. Từ từ uốn cong tay theo hướng của cánh tay mở rộng, giữ trong 10 - 20 giây, sau đó trở về vị trí thẳng trước khi lặp lại với cánh tay phải.

Bài 10: Ngồi trên ghế với 2 bàn chân đặt trên sàn, luôn siết chặt cơ lõi. BẮT chéo chân trái để mắt cá chân gác trên đầu gối chân phải. Luôn giữ lưng thẳng, từ từ gập người về phía trước hết mức có thể. Giữ trong 10 - 20 giây và lặp lại với đôi chân.

### **Phòng ngừa rủi ro**

Bất kỳ bài tập thể dục nào cũng có khả năng chấn thương.

Điều quan trọng là NCT phải nói chuyện với bác sĩ trước khi bắt đầu để đảm bảo rằng các bài tập phù hợp với tình trạng sức khỏe bản thân. Điều này đặc biệt quan trọng nếu NCT có bất kỳ hạn chế vận động nào hoặc gần đây đã trải qua phẫu thuật hoặc thực hiện các thủ thuật y tế khác.

(Theo SK&ĐS)

## THUỐC TỪ CÂY RÂM BỤT

Râm bụi thường được trồng làm cảnh trong chậu hoặc làm hàng rào kết hợp lấy lá, hoa, vỏ rễ làm thuốc. Râm bụi còn có nhiều tên khác như: dâm bụi, hoa dâm bụi, hồng bụi, bông bụi, bông lông đèn, búp (phương ngữ miền Nam), xuyên cân bì, mộc cần, phù tang. Tên khoa học: *Hibiscus rosa-sinensis* L. Họ Bông (Malvaceae).

Râm bụi là loại cây gỗ nhỏ thường cao 1-2m. Thân hình trụ tròn, nhẵn, nâu xám. Lá mọc so le, cuống dài, hình bầu dục, gốc tròn, mép có răng cưa to, đầu nhọn. Theo y học hiện đại, hoa râu bụi chứa flavonoid: quercetin, kaempferol, cyanidin, diglucosid, cyanidin, sophorosid, glucosid, alcaloid I và II, vitamin: B1, B2, C, beta caroten, chất nhầy... Lá râu bụi chứa beta -

sitosterol, caroten, chất nhầy, ester của acid acetic...



Bộ phận dùng làm thuốc: lá tươi, vỏ rễ, hoa.

Chữa mụn nhọt đang mưng mủ: hái lá tươi hoặc hoa tươi, giã nát đắp rồi băng lại (khi khô thì thay thuốc mới).

Chữa quai bị: Lá tươi 50g + hành 5-6 củ: giã nhỏ, thêm 100ml nước sôi nguội, gạn lấy nước uống. Bã đắp vào chỗ sưng rồi băng lại. Dùng liên tục 3-5 ngày sẽ khỏi.

Chữa sỏi thận (sỏi canxi): Hoa tươi 30g thêm vài hạt muối, giã nát vắt nước (thêm 100ml nước sôi nguội vào bã để vắt cho kiệt) để uống. Ngày uống 2 lần liên tục 1 tháng.

Chữa đái tháo đường type 2: Hàng ngày ăn 1 hoa chưa nở vào sáng sớm trước khi ăn sáng. Dùng đều như vậy 45 ngày kiểm tra lượng đường/máu, nếu chưa đạt yêu cầu lại tiếp tục liệu trình.

## **Hoa phơi trong râm (âm can) cho khô:**

Chữa mất ngủ: Lấy 5-10g hãm nước uống thay trà vào buổi chiều và tối.

Giảm cân: Uống trà hoa râm bột thường xuyên sau khi ăn cơm, sẽ làm giảm hấp thu carbohydrat.

Uống trà hoa râm bột hàng ngày có tác dụng: Tăng cường hệ miễn dịch, chống lão hóa cơ thể, kích thích mọc tóc; ngừa nhiễm trùng bàng quang, chống táo bón, kiểm soát lượng cholesterol/máu, ngăn ngừa bệnh tim.

Vỏ rễ phơi khô, ngày dùng 4-12g chế thuốc sắc, uống ngày 3 lần (liên tục đến khi khỏi bệnh) chữa các bệnh sau: viêm niêm mạc dạ dày, ruột, đại tiện ra máu, kiết lỵ, mất ngủ, mụn nhọt, lở ngứa, lưng tấy, mộng tinh, bạch đới.

*(Theo SK&DS)*

## **ĐỐI PHÓ CHỨNG RỐI LOẠN TIỀN ĐÌNH**

Rối loạn tiền đình (RLTĐ) gây ra trạng thái mất cân bằng về tư thế, làm cho người bệnh thường xuyên bị chóng mặt, quay cuồng, hoa mắt, ù tai, buồn nôn, đi đứng lảo đảo... gây khó chịu. Bệnh rất hay tái phát, từ đó làm ảnh hưởng đến công việc và chất lượng cuộc

sống.

## **Biểu hiện của hội chứng tiền đình**

Hội chứng tiền đình thường xuất hiện với cơn cấp tính. Triệu chứng thường gặp là chóng mặt, chao đảo, thấy mọi vật như xoay vần, buồn nôn, nôn. Nặng hơn có thể có các triệu chứng mất thăng bằng, không giữ được tư thế, bước đi khó khăn, dễ ngã... Cơn chóng mặt sẽ tăng nếu cử động hay xoay đầu nhanh. Cơn RLTĐ thường xảy ra từng đợt, rất dễ tái phát khi nguyên nhân gây RLTĐ chưa được giải quyết.

Những cơn chóng mặt của hội chứng tiền đình làm người bệnh rất khó chịu, đôi khi họ không dám đi xa, không dám ngồi trên các phương tiện giao thông vì luôn lo sợ xuất hiện cơn RLTĐ. Điều này càng làm nặng thêm bệnh và lâu ngày có thể dẫn tới hội chứng trầm cảm rất khó chữa trị.

## **Cần làm gì?**

Người dễ bị hội chứng tiền đình thường phải dùng thuốc phòng ngừa trước khi đi tàu xe. Nên tránh tập trung vào các dấu hiệu của bệnh bằng cách chú ý vào một việc khác như nghe nhạc, kể chuyện vui, thậm chí nếu ngủ được thì càng tốt. Ngoài ra, có

những biện pháp như dán cao, bôi dầu... cũng giúp tránh xuất hiện cơn. Trước khi đi chỉ ăn nhẹ, không ăn nhiều chất nặng mùi hay quá no.

Khi không tự kiềm chế được, phải biết xử lý tốt cơn chóng mặt cấp tránh tai nạn cho bệnh nhân. Phải ngưng điều khiển các phương tiện có động cơ hay những công việc nguy hiểm. Có thể dùng thuốc chống nôn hay cắt cơn. Loại bỏ ngay các dụng cụ để chứa chất nôn vì có thể là yếu tố gây kích thích nôn tiếp. Nên cho bệnh nhân ngồi ở vị trí thoáng gió, chắc chắn, tránh di chuyển vì rất dễ ngã gây chấn thương. Sau cơn có thể cho dùng thêm ít nước đường hay khoáng chất. Khi cơn nặng kéo dài, nhất là những trường hợp có nguyên nhân bệnh của tai mũi họng hay não cần nhập viện để được điều trị tích cực hơn.

Để phòng ngừa nguy hiểm, người bị hội chứng RLTĐ tránh chọn các công việc liên quan đến độ cao, máy móc... Khi cơn xuất hiện nhẹ, có thể tập cách tự xử lý, nhưng nếu cơn nặng và kéo dài hay lặp lại nhiều lần, cần thiết phải thăm khám ở chuyên khoa nội thần kinh để được tư vấn và điều trị đúng cách.

### Lời khuyên của thầy thuốc

Người bệnh bị hội chứng RLTĐ nhiều lần nên đi khám để được hướng dẫn tập những bài vật lý trị liệu giúp bù trừ sự mất cân bằng của hệ thống tiền đình. Bài tập sẽ giúp gia tăng sự thích nghi với việc thay đổi tư thế, tăng khả năng duy trì thăng bằng khi đứng, đi, lắc lư hay xoay chuyển. Tập tư thế đầu xoay nhẹ nhàng giúp tăng cung cấp máu và quen với sự thay đổi tư thế.

Mặc dù không gây nguy hiểm trực tiếp đến tính mạng, nhưng RLTĐ ảnh hưởng khá nhiều đến chất lượng cuộc sống cả về thể chất lẫn tinh thần của người bệnh. Việc điều trị thường rất cần đến sự kiên trì của bệnh nhân, vì không thể đạt kết quả trong một thời gian ngắn.

*(Theo SK&ĐS)*

## KINH TẾ & THÔNG TIN THỊ TRƯỜNG

### QUY ĐỊNH CHỨNG NHẬN CHỨNG LOẠI GẠO THƠM XUẤT KHẨU SANG EU

Chính phủ vừa ban hành Nghị định 103/2020/NĐ-CP quy định về chứng nhận chủng loại gạo thơm xuất khẩu sang Liên minh châu Âu.



Nghị định này quy định về chứng nhận chủng loại gạo thơm thuộc Danh mục quy định tại điểm 8 tiêu mục 1 mục B Phụ lục 2-A của Hiệp định thương mại tự do giữa Việt Nam và Liên minh châu Âu (Hiệp định EVFTA) được hưởng miễn thuế nhập khẩu theo hạn ngạch khi xuất khẩu sang Liên minh châu Âu (EU).

Theo đó, điều kiện chủng loại gạo thơm được chứng nhận gồm:

Gạo thơm được sản xuất từ giống lúa thơm có chất lượng hạt giống phù hợp theo Quy chuẩn kỹ thuật Quốc gia; có thông tin rõ ràng về diện tích, địa điểm trồng (tổ/thôn, phường/xã, quận/huyện/thị xã, tỉnh/thành phố).

Lô ruộng lúa thơm được kiểm tra bảo đảm độ thuần giống (% số cây) không nhỏ hơn 95%.

Nghị định cũng quy định về kiểm tra lô ruộng lúa thơm. Theo đó, lô ruộng lúa thơm được kiểm tra 1 lần trong thời gian 20 ngày trước khi thu hoạch và được lập biên bản kiểm tra theo mẫu quy định. Phương pháp kiểm tra độ thuần giống lúa thơm theo quy định. Mỗi lô ruộng lúa thơm kiểm tra được ghi Mã hiệu.

Tổ chức khảo nghiệm giống cây trồng được công nhận theo

quy định tại Điều 21 Luật Trồng trọt và Điều 7 Nghị định số 94/2019/NĐ-CP ngày 13/12/2019 của Chính phủ quy định chi tiết một số điều của Luật Trồng trọt về giống cây trồng và canh tác thực hiện kiểm tra lô ruộng lúa thơm.

Cơ quan có thẩm quyền chứng nhận, chứng nhận lại, hủy bỏ Giấy chứng nhận chủng loại gạo thơm là Cục Trồng trọt thuộc Bộ Nông nghiệp và Phát triển nông thôn.

*(Theo baohinhphu.vn)*

## **THỊ TRƯỜNG HÀ LAN: CỬA NGÕ CHO RAU, CỦ, QUẢ VIỆT RỘNG CỬA VÀO EU**

Hà Lan là nơi trung chuyển hàng hóa hàng đầu châu Âu và thế giới nên được coi là cửa ngõ để các mặt hàng rau, củ, quả của Việt Nam vào thị trường EU.

Do tác động của dịch Covid-19, xuất khẩu rau, củ, quả của Việt Nam gặp nhiều khó khăn trong thời gian qua. 8 tháng đầu năm 2020, xuất khẩu rau, quả ước đạt 2,26 tỷ USD, giảm 11,3% so với cùng kỳ năm 2019. Dự báo, năm nay xuất khẩu rau quả có thể vẫn sụt giảm khoảng 10% so với năm 2019.

Tuy nhiên, mặt hàng rau, củ,

quả của Việt Nam được đánh giá đang rộng cửa vào kể từ ngày 1/8/2020 khi Hiệp định Thương mại tự do Việt Nam – EU (EVFTA) có hiệu lực. Hiện EU là thị trường xuất khẩu thứ tư của rau quả Việt Nam.

Để nắm bắt cơ hội này, các cơ quan quản lý cùng các doanh nghiệp trong nước đang tích cực quảng bá rộng rãi tiềm năng, thế mạnh xuất khẩu sản phẩm rau, củ, quả Việt Nam và kết nối doanh nghiệp cung cấp Việt Nam với các đối tác kinh doanh nhập khẩu, phân phối, bán buôn, bán lẻ hoa quả tiềm năng ở thị trường EU nói chung, đặc biệt là thị trường Hà Lan.

Ông Vũ Bá Phú, Cục trưởng Cục Xúc tiến thương mại (Bộ Công Thương) cho biết, Việt Nam hiện đứng thứ 5 châu Á về sản lượng rau quả. Sản phẩm rau quả của Việt Nam đã có mặt tại trên 60 quốc gia và vùng lãnh thổ trên thế giới. Đặc biệt, EVFTA đang mang đến nhiều cơ hội mới cho các doanh nghiệp Việt Nam và Hà Lan.

Theo ông Mathijs Van Den Broek, Thành viên Ban điều hành, Hiệp hội Doanh nghiệp Hà Lan tại Việt Nam (DBAV), EU là một thị trường có nhu cầu ổn định về

rau, quả (chiếm 45% trị giá thương mại hàng rau quả toàn cầu). Quy mô thị trường rộng lớn và nhu cầu theo mùa của EU chính là thị trường hấp dẫn cho các nhà cung cấp ở các nước đang phát triển.

Tuy nhiên, các nhà nhập khẩu EU thường tìm kiếm các nhà cung cấp đáng tin cậy trong các khu vực chiến lược để có thể cung cấp rau quả cho người tiêu dùng bất kỳ lúc nào trong năm. Những loại trái cây nhiệt đới và mới lạ sẽ thu hút người tiêu dùng EU. Điều này sẽ là thế mạnh cho các nhà xuất khẩu từ các quốc gia có khí hậu nhiệt đới, trong đó có Việt Nam.

Mặc dù là thị trường nhập khẩu rau quả đầy tiềm năng nhưng lượng rau quả nhập khẩu của EU từ Việt Nam chiếm tỷ trọng rất nhỏ, chỉ khoảng 0,08% lượng nhập khẩu của EU. Trong nhóm rau, củ, quả tươi xuất khẩu sang khu vực EU thì trái cây luôn đạt kim ngạch xuất khẩu cao nhất. Mặt hàng xuất khẩu chủ lực sang EU là dứa, thanh long, cơm dừa, chôm chôm, xoài...

Ông Vũ Bá Phú cho rằng, EU là thị trường “khó tính”, có yêu cầu rất khắt khe với các quy định về hàng rào kỹ thuật, dư lượng thuốc bảo vệ thực vật, chất cấm...

Do đó, việc sản xuất theo hướng an toàn là yêu cầu bắt buộc với các doanh nghiệp.

“Khi xuất khẩu rau, quả sang EU, nếu bị vi phạm về vệ sinh an toàn thực phẩm doanh nghiệp sẽ bị trả hàng, gây thiệt hại không chỉ riêng doanh nghiệp mà cả ngành rau quả Việt Nam. Do đó, việc sản xuất an toàn theo hướng an toàn là yêu cầu bắt buộc. Bên cạnh đó, việc chế biến sâu sẽ giúp tận dụng được các sản phẩm rau, củ, quả vào làm nguyên liệu cho chế biến, từ đó khai thác tối đa giá trị của các sản phẩm thu hoạch được, giúp nông dân tăng thêm thu nhập do sản phẩm làm ra được tiêu thụ hết”, ông Phú cho hay.

Những năm gần đây, thông qua các hoạt động xúc tiến thương mại và hỗ trợ kỹ thuật, các đối tác nhập khẩu, các nhà phân phối bán buôn, bán lẻ cũng như người dân tại nhiều khu vực ở châu Âu đã có cái nhìn khác đối với quá trình hiện đại hóa và đổi mới của ngành rau, củ, quả Việt Nam.

Cùng với đó, các doanh nghiệp rau quả của Việt Nam đang ngày càng đáp ứng tốt hơn các yêu cầu, đòi hỏi khắt khe của các đối tác EU, có khả năng cung ứng các

sản phẩm có giá trị gia tăng cao, chất lượng tốt và an toàn cho nhiều nhà nhập khẩu hàng đầu và các kênh phân phối cao cấp tại nhiều nước trong EU.

Theo ông Vũ Bá Phú, việc tham gia Hội nghị giao thương trực tuyến rau, củ, quả Việt Nam - Hà Lan 2020 là cơ hội tốt để doanh nghiệp tiếp cận thị trường Hà Lan cũng như EU, từ đó thúc đẩy kim ngạch xuất khẩu hàng rau, củ, quả của Việt Nam sang thị trường tiềm năng này.

Thông qua giao thương cũng góp phần giúp các doanh nghiệp trong ngành rau quả vượt qua thời kỳ khó khăn do ảnh hưởng của dịch Covid-19, đóng góp vào sự phát triển quan hệ thương mại bền vững giữa hai quốc gia Việt Nam và Hà Lan.

*(Theo kinhtenongthon.vn)*

## VĂN HÓA-GIÁO DỤC

### ĐIỀU CHỈNH NỘI DUNG ĐẠY HỌC PHÙ HỢP PHÒNG CHỐNG DỊCH

Bộ Giáo dục và Đào tạo (GD&ĐT) vừa có hướng dẫn thực hiện điều chỉnh nội dung dạy học cấp THCS, THPT. Việc này nhằm tiếp tục thực hiện hiệu quả

chương trình giáo dục phổ thông (CT GDPT) hiện hành theo định hướng phát triển phẩm chất, năng lực học sinh và bảo đảm thực hiện chương trình trong điều kiện dịch Covid-19 vẫn diễn biến phức tạp.

Theo đó, 10 môn học sẽ điều chỉnh nội dung dạy học, gồm: toán, vật lý, hóa học, sinh học, tin học, công nghệ, ngữ văn, lịch sử, địa lý, giáo dục công dân. Nguyên tắc là tinh giản các nội dung vượt quá yêu cầu cần đạt về chuẩn kiến thức, kỹ năng của CT GDPT hiện hành; tích hợp một số nội dung thành các chủ đề; điều chỉnh các nội dung trùng lặp giữa các môn học và hoạt động giáo dục.

Bộ yêu cầu không kiểm tra, đánh giá đối với những nội dung được hướng dẫn: không dạy; đọc thêm; không làm; không thực hiện; không yêu cầu; khuyến khích học sinh tự đọc; khuyến khích học sinh tự làm; khuyến khích học sinh tự thực hiện.

Đối với các môn học, hoạt động giáo dục còn lại, Bộ GD&ĐT yêu cầu tiếp tục thực hiện theo hướng dẫn tại Công văn số 5842 (năm 2011) về việc hướng dẫn điều chỉnh nội dung dạy học giáo dục phổ thông. Đối với các môn học theo chương trình nâng cao ở cấp THPT và các

lớp học theo mô hình trường học mới, cơ sở giáo dục trung học căn cứ vào hướng dẫn tại công văn này để chủ động điều chỉnh nội dung dạy học phù hợp.

Căn cứ vào CT GDPT hiện hành và hướng dẫn điều chỉnh nội dung dạy học mới, Sở GD&ĐT các tỉnh chỉ đạo cơ sở giáo dục trung học xây dựng kế hoạch giáo dục của nhà trường phù hợp với điều kiện thực tế của địa phương và cơ sở giáo dục.

*(Theo KHPTO)*

## **QUY ĐỊNH MỚI VỀ ĐÁNH GIÁ, XẾP LOẠI HỌC SINH THCS, THPT**

Bộ Giáo dục và Đào tạo (GD&ĐT) vừa ban hành Thông tư số 26/2020/TT-BGD&ĐT sửa đổi, bổ sung một số điều của Quy chế đánh giá, xếp loại học sinh THCS và học sinh THPT ban hành kèm theo Thông tư 58/2011/TT-BGD&ĐT.

### **Kết hợp đánh giá bằng nhận xét, điểm số với hầu hết môn học**

Ngoài các môn Âm nhạc, Mỹ thuật, Thể dục được đánh giá bằng nhận xét kết quả học tập theo 2 mức: Đạt yêu cầu và chưa đạt yêu cầu, Thông tư 26 quy định: Đối với các môn học còn

lại, sẽ kết hợp giữa đánh giá bằng nhận xét và đánh giá bằng điểm số.

Cụ thể, đánh giá bằng nhận xét sự tiến bộ về thái độ, hành vi và kết quả thực hiện các nhiệm vụ học tập của học sinh trong quá trình học tập môn học, hoạt động giáo dục quy định trong Chương trình giáo dục phổ thông do Bộ trưởng Bộ GDĐT ban hành.

Đánh giá bằng điểm số kết quả thực hiện các yêu cầu về chuẩn kiến thức, kỹ năng đối với môn học quy định trong Chương trình giáo dục phổ thông do Bộ trưởng Bộ GDĐT ban hành. Kết quả đánh giá theo thang điểm 10, nếu sử dụng thang điểm khác thì phải quy đổi về thang điểm 10.

Đối với các môn học kết hợp giữa đánh giá bằng nhận xét và đánh giá bằng điểm số: Nhận xét sự tiến bộ về thái độ, hành vi, kết quả học tập môn học sau mỗi học kì, cả năm học; tính điểm trung bình môn học và tính điểm trung bình các môn học sau mỗi học kì, cả năm học.

### **Bổ sung thêm hình thức kiểm tra trên máy tính**

Thông tư 26 cũng quy định các loại kiểm tra, đánh giá, gồm: Kiểm tra, đánh giá thường xuyên; kiểm tra, đánh giá định kì.

Kiểm tra, đánh giá thường xuyên được thực hiện theo hình thức trực tiếp hoặc trực tuyến thông qua: hỏi - đáp, viết, thuyết trình, thực hành, thí nghiệm, sản phẩm học tập. Số lần kiểm tra, đánh giá thường xuyên không giới hạn bởi số điểm kiểm tra, đánh giá thường xuyên.

Kiểm tra, đánh giá định kì được thực hiện sau mỗi giai đoạn giáo dục nhằm đánh giá kết quả học tập, rèn luyện và mức độ hoàn thành nhiệm vụ học tập của học sinh theo chương trình môn học, hoạt động giáo dục quy định trong Chương trình giáo dục phổ thông do Bộ trưởng Bộ GDĐT ban hành.

Kiểm tra, đánh giá định kì, gồm kiểm tra, đánh giá giữa kì và kiểm tra, đánh giá cuối kì, được thực hiện thông qua: bài kiểm tra (trên giấy hoặc trên máy tính), bài thực hành, dự án học tập.

Thời gian làm bài kiểm tra, đánh giá định kì bằng bài kiểm tra trên giấy hoặc trên máy tính từ 45 phút đến 90 phút, đối với môn chuyên tối đa 120 phút.

Điểm kiểm tra, đánh giá thường xuyên (ĐĐGtx): tính hệ số 1. Điểm kiểm tra, đánh giá giữa kì (ĐĐGgk): tính hệ số 2. Điểm kiểm tra, đánh giá cuối kì

(ĐD&Gck): tính hệ số 3.

### **Xét công nhận danh hiệu học sinh**

Thông tư nêu rõ, công nhận đạt danh hiệu học sinh giỏi học kì hoặc cả năm học, nếu đạt hạnh kiểm loại tốt và học lực loại giỏi.

Công nhận đạt danh hiệu học sinh tiên tiến học kì hoặc cả năm học, nếu đạt hạnh kiểm từ loại khá trở lên và học lực từ loại khá trở lên.

Học sinh đạt thành tích nổi bật hoặc có tiến bộ vượt bậc trong học tập, rèn luyện được Hiệu trưởng tặng giấy khen.

Thông tư 26 có hiệu lực thi hành từ ngày 11/10/2020.

*(Theo chinhphu.vn)*

## **NHỮNG ĐIỀU TRẺ CẦN HỌC TRƯỚC 10 TUỔI**

Đến năm 10 tuổi, trẻ cần biết tự làm vệ sinh cá nhân, nấu ăn, tiết kiệm tiền bạc và quản lý thời gian.

10 kỹ năng sinh tồn cho trẻ

**Vệ sinh cá nhân:** Ở độ tuổi này, các bé có thể cần bố giúp lấy đồ vật ở trên cao hay nhờ mẹ tết kiểu tóc lạ mắt. Tuy nhiên, với những thói quen vệ sinh cá nhân hàng ngày như đánh răng, tắm rửa, thay quần áo, trẻ cần được dạy thành thạo trước 10, 11 tuổi.

### **Tiền hoạt động như thế nào:**

Bạn nên dạy con những điều cơ bản như tác dụng, cách kiếm và tiết kiệm tiền. Đến 10 tuổi, trẻ cần biết cách tiết kiệm tiền từ khoản tiền vặt được cho hàng tuần, có thể đi chợ, mua đồ, tự ra quyết định về việc mua sắm.

**Hiểu về cơ thể của chính mình:** Hầu hết trường học đều dạy cho trẻ về những thay đổi trên cơ thể ở tuổi thiếu niên. Nhưng nếu được nghe điều đó từ bố mẹ, trẻ sẽ tin tưởng, đặt câu hỏi và dễ dàng thảo luận về các vấn đề tế nhị này hơn.

**Biết nấu ăn:** Nấu ăn là kỹ năng quan trọng trẻ phải biết trước khi lên 10 tuổi. Bạn có thể dạy bé làm những món ăn đơn giản như rán trứng, nấu canh. Các bé có thể tự chuẩn bị bữa sáng như làm ngũ cốc, bột yến mạch trước khi tới trường. Và dạy con giữ vệ sinh và kỹ năng an toàn khi sử dụng thiết bị trong bếp.



*Ảnh: Eatright.*

**Cách giải quyết vấn đề:** Nếu vấn đề nhỏ, đưa trẻ 10 tuổi không

cần nhờ bố mẹ trợ giúp. Biết cách giải quyết vấn đề là kỹ năng trẻ cần trong cuộc sống, đặc biệt nếu bạn muốn con tự lập.

**Biết cách định vị, nhớ đường:** Trẻ cần được học cách đi tới trường, về nhà và các địa điểm quen thuộc. Bé có thể đi xe buýt, được bố mẹ hay bạn bè chở tới lớp học thêm. Tuy nhiên, trong nhiều trường hợp khẩn cấp, việc dạy sớm cho bé biết định hướng sẽ hữu ích.



*Ảnh: Cycleprog.*

**Tự trọng và tôn trọng người khác:** Yêu bản thân và tôn trọng người khác là những vấn đề khó, quan trọng bạn có thể dạy con. Cách đơn giản để dạy trẻ những khái niệm này là trở thành người bạn tốt, yêu bản thân, lịch sự và tôn trọng người già.

**Quản lý thời gian:** Đây là kỹ năng cần thiết bố mẹ cần dạy con từ sớm. Trẻ phải biết cách lên kế hoạch, sắp xếp những việc ưu tiên và thực hiện hiệu quả. Ở độ tuổi này, trẻ có nhiều thứ để quan tâm như bài tập về nhà, các hoạt động

sau giờ học, bữa ăn, việc nhà... Bạn có thể gợi ý cho trẻ một số công cụ hỗ trợ như báo thức điện thoại hay lịch ghi chú. Ngoài ra, người lớn nên là tấm gương tốt cho trẻ học tập.

**Yêu thương:** Bố mẹ cần dạy trẻ biết chúng được yêu thương như thế nào mỗi ngày, bằng những cái ôm, lời nói hay hành động nhỏ.

*(Theo khampha.vn)*

## CÔNG NGHỆ THÔNG TIN

### NHỮNG ĐIỀU BẠN KHÔNG NÊN CHIA SẺ LÊN MẠNG ĐỂ BẢO VỆ THÔNG TIN CÁ NHÂN

Có những nội dung khi đăng lên mạng có thể khiến cuộc sống cá nhân lẫn gia đình của bạn gặp nguy hiểm.

Một nghiên cứu của Kaspersky thực hiện vào tháng 5 vừa qua với 760 người tham gia, cho thấy 80% phụ huynh khu vực Đông Nam Á dành nhiều thời gian cho các ứng dụng mạng xã hội khác nhau vì giãn cách xã hội buộc họ phải vừa làm việc, vừa chăm sóc con cái tại nhà.

Điều này khiến các bậc cha mẹ có nhiều thời gian lên Internet và

tiếp cận các ứng dụng mạng xã hội nhiều hơn.

Ông Stephan Neumeier, Giám đốc điều hành Kaspersky khu vực Châu Á Thái Bình Dương khuyên phụ huynh cần cẩn thận với thông tin đăng tải trên tài khoản mạng xã hội của mình. Thông tin được chia sẻ trên các trang mạng xã hội có thể được khai thác và sử dụng bởi rất nhiều người xa lạ, bao gồm cả tội phạm mạng, do đó rất nguy hiểm.

Khi đăng một thông tin nào đó, nên tự hỏi thông tin này có ảnh hưởng tiêu cực đến cuộc sống cá nhân của bạn hoặc người khác không? Nhà tuyển dụng sẽ nghĩ gì nếu họ nhìn thấy bài đăng này? Ai đó có thể sử dụng thông tin này để theo dõi bạn hoặc con bạn trong thế giới thực hay không?

Những nội dung mà hãng bảo mật Nga khuyên người dùng nên hạn chế đăng lên mạng bao gồm: Địa chỉ nhà riêng hoặc trường học. Sau đó là số điện thoại. Với trẻ em, điện thoại là phương thức liên lạc mà đôi khi bạn bè cùng trang lứa có thể dùng để bắt nạt và người lớn có thể dùng cho những mục đích nguy hiểm hơn.

Tại Việt Nam, số điện thoại bị tiết lộ thường được bán cho các bên thứ 3 để chào mời dịch vụ

như bảo hiểm, ngân hàng, nhà đất, các khoá học,... gây phiền toái cho người dùng.

Chưa hết, để lộ số điện thoại có thể bị kẻ xấu tận dụng để hack tài khoản mạng xã hội, dùng để lừa đảo người thân và bạn bè.

Vị trí hiện tại (“Check-in”) cũng là một thông tin mà người dùng không nên để lộ. Bởi vì, thông tin gia đình vắng nhà là tín hiệu thu hút thành phần xấu, và cũng giúp tội phạm dễ dàng theo dõi ai đó hơn.

Nội dung không nên để lộ tiếp theo là ảnh và video nhạy cảm. Những bức ảnh có vẻ là thú vị đối với thanh thiếu niên có thể khiến họ gặp rắc rối nếu được công bố trên Internet.

Tiếp theo là hình ảnh khi còn bé của con bạn. Các bậc cha mẹ thường đăng hình ảnh thời bé của con mà nhiều khi chưa được con đồng ý.

Hình ảnh những món quà đắt tiền nhằm thể hiện sự giàu có hoặc sang trọng của bạn đối với mọi người. Tuy nhiên, cùng với địa chỉ nhà và vị trí địa lý hiện tại, đây còn là một “mỏ vàng” cho những tên trộm tìm kiếm thông tin trên Internet.

Thông tin về cuộc sống cá nhân là thứ cần được bảo vệ cuối



cùng. Việc đăng tải nội dung phản nản hoặc thông tin cá nhân của những người thân còn có thể làm hỏng môi quan hệ của bạn với mọi người.

### **Phụ huynh có thể giúp con cái những gì?**

Nói cho con bạn biết những gì không được - trong bất kỳ trường hợp nào - công bố trên Internet và lý do tại sao. Giải thích rằng đăng bài trên trang mạng xã hội cũng giống như việc la hét ở không gian công cộng, trên đường phố hoặc trong lớp học. Giải thích rằng tất cả thông tin nhạy cảm chỉ có thể được chia sẻ qua tin nhắn riêng và chỉ với những người con bạn quen biết ngoài đời.

Tạo tài khoản trên cùng mạng xã hội và kết bạn với con. Điều này giúp bạn có thể xem các bài đăng của con và nhanh chóng ngăn chặn mọi hành vi thiếu cẩn trọng hoặc thoải mái quá mức.

*(Theo khampha.vn)*

## **CÁCH DÙNG BÀN PHÍM VÀ CHUỘT CHO 2 PC BẰNG BARRIER**

Phần mềm Barrier sẽ hỗ trợ sử dụng chung bàn phím và chuột cho 2 máy tính khác nhau, giúp tiết kiệm không gian làm việc, không cần phải kết nối nhiều thiết

bị. Trước đây cũng có phần mềm Synergy cho phép kết nối 2 máy tính cùng với 1 chuột và 1 bàn phím, nhưng phần mềm mất phí. Barrier được mod lại từ Synergy nên sẽ mang đầy đủ các tính năng của Synergy và hoàn toàn miễn phí để cài đặt.

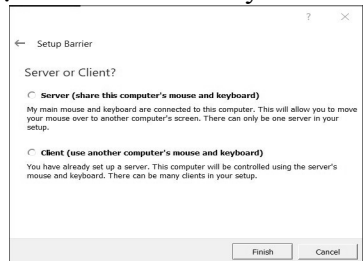
Cách kết nối 1 chuột, 1 bàn phím cho 2 PC

Bước 1:

Trước hết chúng ta cần cài đặt phần mềm Barrier cho 2 máy tính theo link:

<https://github.com/debauchee/barrier/releases>

Khi đã cài đặt thành công phần mềm, mở phần mềm trên cả 2 máy tính. Khi đó hiển thị giao diện như hình dưới đây.



Với máy tính cắm chuột và bàn phím thì bạn nhấn chọn Server, còn với máy tính không cắm chuột và bàn phím thì nhấn Client. Nhấn tiếp vào Finish.

Bước 3:

Tại máy tính cắm chuột bạn nhấn tiếp vào Configure Server.

Khi đó hiển thị 1 biểu tượng màn hình chính của máy cắm chuột ở giữa màn hình và một biểu tượng màn hình nữa ở góc phải, kéo và thả biểu tượng đó sang bên trái hoặc phải máy tính tùy theo máy không cắm gì nằm ở vị trí nào.

Click đúp chuột vào máy tính không cắm gì để thay đổi lại tên của máy tính. Để tìm tên của máy client thì nhìn vào mục Screen name trên ứng dụng bên phía máy client.

Bước 4:

Tại giao diện phần mềm bên máy tính client, nhập IP address hiển thị bên máy Server vào mục Server IP. Cuối cùng click chuột vào nút Start ở cả 2 máy, rồi nhấn OK khi hiển thị pop-up.

Kết quả chúng ta sẽ sử dụng chung cả bàn phím lẫn chuột cùng lúc trên 2 máy tính được kết nối bằng phần mềm Barrier. Sau đó bạn cần thiết lập để Barrier chạy cùng Windows để khi sử dụng lần sau không cần nhập password mà 2 máy tự động đồng bộ.

*(Theo quantrimang.com)*

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

## SỬ DỤNG ĐÈN LED TRỒNG RAU

Sử dụng đèn LED trồng rau là một giải pháp hữu ích đối với hệ thống trồng rau trong điều kiện thiếu ánh sáng.

Theo TS Nguyễn Văn Khải, Trung tâm Dung dịch Hoạt hóa điện hóa và đèn tiết kiệm năng lượng: Có nhiều người vẫn đang hiểu lầm rằng đèn LED trồng rau cũng chính là đèn LED chiếu sáng thông thường, nhưng đây là nhận định hoàn toàn sai. Bởi lẽ, đèn LED trồng rau là loại đèn chỉ tập trung chiếu đúng các bước sóng phổ để cho cây trồng quang hợp. Trong khi loại đèn LED chiếu sáng thông thường không chú trọng đến vấn đề này.

Với các sóng sáng tối ưu được phát ra từ bóng đèn LED sẽ thúc đẩy quá trình quang hợp của cây, từ đó làm cho cây trồng có thể sinh trưởng và phát triển tốt hơn, với tốc độ nhanh hơn. Theo nghiên cứu, việc sử dụng đúng loại đèn LED sẽ giúp cây phát triển gấp 2,5 lần so với bình thường. Với bóng đèn LED, bạn có thể trồng cây rau bất cứ đâu, ví dụ trong tầng hầm, trong container, trong nhà kín hay trong những căn phòng không có cửa sổ...

Chỉ nên dùng đèn LED để chiếu sáng cho cây trong vòng từ 10 - 12 giờ trên một ngày. Chúng ta thường thấy có 2 loại đèn chuyên dụng trồng cây là đèn chưa tách quang phổ và đèn đã tách quang phổ. Thực tế, hai loại đèn này công dụng không chênh lệch nhau quá nhiều nhưng giá thành loại đèn đã tách quang phổ lại cao hơn rất nhiều. Chính vì thế, khi quyết định chọn lựa loại đèn LED, bạn nên cân nhắc kỹ về kinh tế và hiệu quả đạt được để lựa chọn loại đèn cho thích hợp.

*(Theo khoa hoc doisong.vn)*

## MÁY CỨU HỎA TỰ CHẾ

Nhận thấy tại địa phương mình - nơi thường xuyên xảy ra tình trạng kẹt xe, đồng thời có rất nhiều tuyến hẻm nhỏ, các bạn đoàn viên, thanh niên phường Đông Hưng Thuận, Quận 12 đã nảy ra sáng kiến về máy chữa cháy tại chỗ dễ di chuyển để có thể chữa cháy trong trường hợp cấp bách.

Anh Nguyễn Quốc Huy, Bí thư đoàn phường Đông Hưng Thuận, cho biết máy chữa cháy tại chỗ có hình dáng nhỏ, gọn, có thể sử dụng nước từ nhiều nguồn khác nhau, dễ dàng di chuyển vào các hẻm nhỏ, kinh phí thực hiện

thấp. Vì vậy, nhà nào cũng có thể chế tạo một sản phẩm để phòng cháy chữa cháy.

Điểm đặc biệt của máy chữa cháy tại chỗ này là được tạo ra từ máy của chiếc xe máy cũ, hoạt động bằng xăng. Máy gồm bộ phận ống xả - nơi nước được đưa ra để dập tắt đám cháy; bộ phận dây chuyển động bơm nước; hộp điện tắt/mở máy; thùng xăng... Chiếc máy khởi động chạy như xe gắn máy. Để nước mạnh hay yếu, người sử dụng chỉ cần tăng hoặc giảm ga.



*Máy chữa cháy tại chỗ dễ di chuyển để có thể chữa cháy trong trường hợp cấp bách.*

Với chiếc máy này, không cần quá nhiều người trợ giúp mà chỉ cần một người am hiểu về cách điều khiển, vận hành là có thể chữa cháy tại căn nhà của mình. Để tiện di chuyển chiếc máy chữa cháy, nhóm bạn trẻ đã thiết kế thêm chiếc xe đẩy, sau đó đặt chiếc máy chữa cháy lên để quá trình chữa cháy được diễn ra tốt

nhất, không cần sử dụng sức người.

Ngoài ra, máy chữa cháy còn được trang bị thêm phương tiện như bình chữa cháy, chăn chiên, kim công lực, búa tạ, van phá chuông cộp, bình thở, mặt nạ phòng độc, găng tay, đèn pin, mặt trùm và hệ thống còi đèn ưu tiên... để “sẵn sàng tác chiến”, tiếp cận đám cháy nhanh nhất, giảm bớt thiệt hại cho người dân.

(Theo khampha.vn)

## HỎI – ĐÁP

**Hỏi:** Xin cho hỏi sản phẩm *Trichoderma* đã quá hạn sử dụng khoảng 1 tháng, nếu mang ra vườn bón cho cây trồng thì có được không?

**Trả lời:** Các sản phẩm nấm *Trichoderma* bán trên thị trường đều để hạn sử dụng từ ngày sản xuất đến ngày hết hạn là 6 tháng nếu dạng nước, 2 năm nếu dạng bột. Do nấm là sinh vật sống nên phải cung cấp các chất dinh dưỡng để nuôi chúng sống và chất mang để ổn định môi trường. Khi hết dinh dưỡng chúng chết rất nhanh.

Sản phẩm *Trichoderma* của bạn quá hạn 1 tháng là nấm đã chết, không còn tác dụng khi bón

ra vườn.

(Theo bannhanong.vn)

**Mẹo vặt:** Cách làm gỏi đu đủ sò huyết

Nguyên liệu làm gỏi đu đủ sò huyết (4 người ăn)

- Sò huyết 500 gr; Thịt ba chỉ 300 gr; Đu đủ 1 trái; Hành tím 4 củ; Tỏi 1 củ; Rau thơm 2 nhánh; Ớt 10 trái; Nước mắm 4 muỗng canh; Đường 4 muỗng canh.

Bước 1: Đu đủ non gọt vỏ bào sợi mỏng. Hành tím cắt lát mỏng, tỏi, ớt băm nhuyễn, rau thơm cắt nhuyễn. Vắt quất (tắc) lấy nước cốt bỏ hạt, cho vào 1 muỗng canh đường vào khuấy cho tan.

Pha nước chấm với 2 muỗng canh nước cốt tắc, tỏi, ớt băm, 2 muỗng canh đường, 4 muỗng canh nước mắm, 2 muỗng canh nước lọc, khuấy đều.

Bước 2: Hành tím phi thơm. Luộc sơ sò huyết với nước sôi khoảng 30s thì vớt ra tách vỏ. Thịt heo luộc chín, cắt lát mỏng.

Bước 3: Cho tất cả hỗn hợp làm gỏi đu đủ vào tô: đu đủ, thịt luộc, sò huyết, rau thơm, hành phi.

Bước 4: Cho nước quất (tắc) đã pha vào, thêm vào 2 muỗng canh nước chấm, trộn đều lên.

(Sưu tầm)