

## PHÁT HIỆN VI KHUẨN TẠO RA NHỰA TRONG RỄ CÂY HỌ ĐẬU TẠI BÌNH DƯƠNG

### MỞ ĐẦU

Hiện trạng ô nhiễm do tích tụ lượng lớn rác thải từ nhựa tổng hợp là một vấn đề nghiêm trọng ở Việt Nam do thời gian phân hủy của chúng lên đến hàng trăm năm. Việc xử lý và tái sử dụng nguồn nhựa này gây ra các vấn đề liên quan đến môi trường và sức khỏe cộng đồng, đồng thời cần chi phí xử lý tốn kém. Hiện nay trên thế giới nhựa sinh học được quan tâm và nghiên cứu sản xuất nhằm thay thế dần nhựa tổng hợp do chúng có khả năng phân hủy trong thời gian ngắn, do đó các nghiên cứu về phân lập các giống vi khuẩn có khả năng tạo nhựa sinh học tại Việt Nam là cần thiết. Trong nghiên cứu này, chúng tôi đã phân lập và tuyển chọn được một số chủng vi khuẩn tạo nhựa PHB từ nốt sần các cây họ đậu tại

► [xem tiếp trang 2](#)

## Cài đặt lại Windows 10 và loại bỏ floatware

Nếu bạn mua một chiếc máy tính có cài đặt sẵn Windows 10 bản quyền thì chắc chắn rằng bạn sẽ được nhà sản xuất laptop “khuyến mãi” thêm hàng tá phần mềm “rác” kèm theo. Thủ thuật sau sẽ giúp bạn dễ dàng xóa bỏ tất cả các phần mềm rác này bằng cách khôi phục lại thiết lập mặc định của máy tính.

1. Từ menu Start của Windows 10, bạn hãy vào Settings > Update & security > Recovery. Bạn

► [xem tiếp trang 7](#)

## 10 LOẠI THỰC PHẨM

## GIÚP KIỀM HÓA CƠ THỂ VÀ CHỐNG LẠI BỆNH TẬT

Đã có nghiên cứu về sự liên kết giữa độ axit trong cơ thể với một số bệnh nghiêm trọng như ung thư. Sự thật là, cơ thể cần một sự cân bằng về độ pH để duy trì chức năng phù hợp. Do đó mức tiêu thụ tăng của các loại thực phẩm tạo axit khiến cho cơ thể phải khôi phục sự cân bằng độ pH của máu bằng cách sử dụng các khoáng chất giàu kiềm, chẳng hạn như Canxi, Photpho và Magiê. Trong trường hợp chế độ ăn uống của

► [xem tiếp trang 10](#)

## XÂY DỰNG THÀNH CÔNG CƠ SỞ DỮ LIỆU ĐÁNH GIÁ TRÌNH ĐỘ CÔNG NGHỆ SẢN XUẤT CỦA CÁC DOANH NGHIỆP TRÊN ĐỊA BÀN TỈNH ĐỒNG NAI

Đầu tư công nghệ mới để thay thế công nghệ cũ, lạc hậu: Trong các doanh nghiệp khảo sát, một số doanh nghiệp có hệ số hao mòn thiết bị cao và đổi mới thiết bị thấp. Thực tế trong từng lĩnh vực còn có sự đan xen giữa các doanh nghiệp triển vọng và doanh nghiệp lạc hậu. Việc nhận dạng các dây chuyền công nghệ cũ, lạc hậu cần thiết phải

► [xem tiếp trang 6](#)

### Trong số này:

- Bệnh nhiễm não mô cầu và biện pháp phòng ngừa Trang 5
- 10 loại thực phẩm giúp kiềm hóa cơ thể và chống lại bệnh tật Trang 10
- Sao lưu, khôi phục bản quyền Windows và Office đơn giản Trang 11
- Làm đẹp cho smartphone blackberry 10 Trang 12

## PHÁT HIỆN VI KHUẨN TẠO RA NHỰA Trong rễ cây họ đậu tại Bình Dương

tỉnh Bình Dương, trong đó lần đầu ghi nhận chủng *Rhizobium gallicum*, góp phần dữ liệu vào các nghiên cứu về hệ vi sinh vật có khả năng tạo nhựa sinh học tại Việt Nam. Hiệu suất nhựa PHB tạo ra từ chủng *Rhizobium gallicum* đạt 39.84% cho thấy tính khả thi trong việc mở rộng các nghiên cứu tối ưu hóa điều kiện tạo nhựa của vi khuẩn.

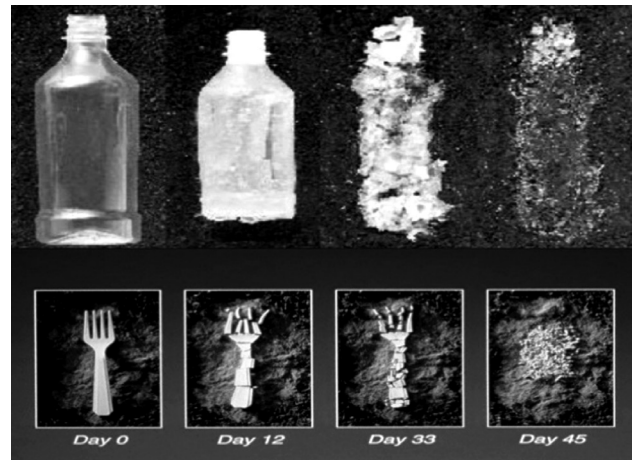
Phát triển kinh tế theo định hướng công nghiệp hóa hiện đại hóa đến nay tỉnh Bình Dương hiện có 28 khu công nghiệp, trong đó 24 khu công nghiệp đã đi vào hoạt động, tốc độ gia tăng dân số bình quân 10%/năm nên lượng rác thải công nghiệp và sinh hoạt là rất lớn gây ô nhiễm môi trường [65]. Trong đó, số lượng bao bì nylon chiếm tỉ lệ cao nhưng thời gian để phân hủy khi chôn lấp là rất lâu. Để đảm bảo sự phát triển một thành phố công nghiệp bền vững tỉnh Bình Dương cần có một tầm nhìn về công nghiệp xanh, bảo vệ môi trường sinh thái. Vì vậy cần tìm phương pháp tối ưu hơn để giảm bớt lượng rác thải khó phân hủy ra môi trường.

Polymer tổng hợp có nguồn gốc từ dầu mỏ rất khó bị phân hủy trong một thời gian dài. Các nhà khoa học đã chứng minh, các túi ni lông có thể mất từ 500 - 1000 năm mới có thể tự phân hủy nếu không bị tác động của ánh sáng mặt trời. Chưa kể nếu có phân hủy thì nhựa PVC còn sinh ra các chất làm đất bị trơ, không giữ được độ ẩm và dinh dưỡng cho cây trồng. Vì vậy vấn đề cấp thiết đặt ra là cần tìm ra một vật liệu mới có thể thay thế nhựa tổng hợp truyền thống và có khả năng phân hủy sinh học để giảm ô nhiễm môi trường. Loại vật liệu thay thế đó chính là nhựa sinh học.

Nhựa sinh học (bioplastic) là thuật ngữ xuất hiện từ những năm 1950 nhưng chỉ thật sự được chú trọng trong những năm gần đây. Nhựa sinh học đã có được những bước tiến vững chắc ở khu vực châu Âu và châu Mỹ. Hiện tại ở nước ta nhựa sinh học còn là một loại vật liệu mới có tiềm năng ứng dụng cao nhưng vẫn chưa được quan tâm nghiên cứu nhiều. Nhựa sinh học có rất nhiều loại như: Nhựa nhiệt dẻo từ tinh bột, Nhựa acid polylactic (PLA), Nhựa Poly- $\beta$ -hydroxybutyrate (PHB), Polyamide 11 (PA 11), Nhựa Polyethylene xuất xứ sinh học

Đặc biệt Poly- $\beta$ -hydroxybutyrate được sản

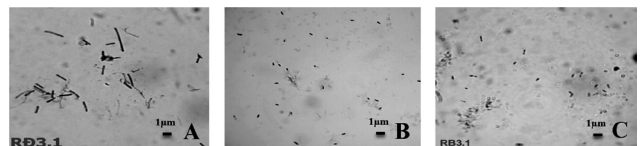
xuất từ vi sinh vật được quan tâm nghiên cứu vì nó có khả năng chịu nhiệt (nhiệt độ nóng chảy lên tới hơn 170°C), độ bền với nước và độ ẩm cao, thấm oxy tốt, không gây độc. Tính chất tương tự với nhựa làm từ hoá dầu, giải quyết được vấn đề lương thực, chìm trong nước dễ phân hủy kỵ khí, có thể phân hủy sinh học thành CO<sub>2</sub> và H<sub>2</sub>O không sinh ra cặn bã. Nhựa PHB tồn tại trong tế bào chất dưới dạng hạt tinh thể và có thể được chiết rút nhờ dung môi. PHB đã được xác định ở hơn 20 chi vi khuẩn khác nhau [2].



Hình 1. Nhựa sản xuất bằng vi khuẩn phân hủy sau 45 ngày

Để có thể thu được hàm lượng PHB cao phụ thuộc nhiều vào chủng vi sinh vật có khả năng tổng hợp nhựa PHB ( Poly- $\beta$ -hydroxybutyrate)

Kết quả nghiên cứu từ mẫu thu tại Bình Dương cho thấy ở 10 mẫu nốt sần cây họ đậu như rễ cây đậu phộng, đậu bắp, cây cỏ đậu đã phân lập và làm thuần 5 chủng vi khuẩn có khả năng tạo ra nhựa sinh học. Chúng có khả năng sản xuất nhựa cao nhất được xác định có tên *Rhizobium gallicum*.



Hình 2. Hình các chủng vi khuẩn tạo nhựa dưới kính hiển vi  
A: kết quả âm tính chủng RD3, B: kết quả dương tính chủng CR2, C: kết quả dương tính chủng RB3

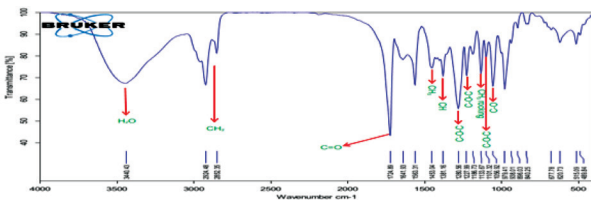
Giai đoạn 48h nuôi cấy *Rhizobium gallicum* có năng suất tạo nhựa đạt 39.84%.

Kết quả này rất khả quan, so sánh với một số nghiên cứu khác như khả năng tạo nhựa của vi khuẩn *Methylobacterium radiotolerans* 50,55% (Kiều Phương Nam và cộng sự, 2010), *Methylobacterium sp.* 20-25% (Lê Lý Thùy Trâm), vi khuẩn *Alcaligenes Latus VN1* đột biến đạt 55,6% trong khi đó chủng đại là 39,3% (Phạm Thanh Hà và cộng sự, 2008). Đối với nghiên cứu về *Rhizobium spp.* 2426 đạt 40% và sau khi tối ưu hóa môi trường nuôi cấy có thể đạt 70% (R.Sita Lakshmi, et al).



Hình 3. Màng nhựa PHB do vi khuẩn tạo ra

Từ những so sánh trên chủng CR2 *Rhizobium gallicum* R602 là chủng đại được phân lập từ nốt sần cây cỏ đậu có năng suất tạo nhựa đạt 39,84% rất có tiềm năng và cần được nghiên cứu nhiều hơn nhằm tăng khả năng sinh tổng hợp nhựa.



Hình 4. Tính chất nhựa được xác định qua Quang phổ hồng ngoại chuyển đổi Fourier

### THẢO LUẬN

Qua kết quả thu nhận được, nghiên cứu mở ra triển vọng ứng dụng các chủng *Rhizobium gallicum* (CR2) sinh nhựa Poly-β-hydroxybutyrate (PHB) vào sản xuất công nghiệp. Theo nghiên cứu của N.Mercan et al.(2002), các chủng vi khuẩn thuộc họ *Rhizobium sp.* Có khả năng sinh tổng hợp nhựa PHB với hàm lượng cao

và có tính ứng dụng tốt để đưa vào sản xuất. Vi khuẩn đại *Rhizobium gallicum* được phân lập từ cây cỏ đậu có hàm lượng PHB tích trữ đạt 39.84%. Do đó cần nghiên cứu chuyên sâu về môi trường và điều kiện nuôi cấy cũng như về gen tổng hợp nhựa để có những giải pháp đột biến gen hoặc tăng hoạt động của gen nhằm tăng hiệu suất tạo nhựa. Việc tìm ra chủng vi khuẩn *Agrobacterium tumefaciens* cũng mở ra một hướng nghiên cứu mới về chuyển gen tổng hợp nhựa PHB vào thực vật. Bên cạnh đó phương pháp thu nhận nhựa PHB cũng cần được tối ưu và khảo sát nhằm giảm hao hụt sản phẩm và thu hồi lại dung môi bay hơi để giảm hao phí.

Nhựa PHB sẽ là tiềm năng phát triển cho một nền công nghiệp xanh hiện đại, những nghiên cứu chuyên sâu về phương pháp sản xuất nhựa PHB ở quy mô công nghiệp sẽ là tiền đề để giảm giá thành và đưa sản phẩm nhựa phân hủy sinh học PHB đến với người tiêu dùng ở Việt Nam.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

[1] Bùi Thị Thanh Mai, Trần Đình Mẫn, Nguyễn Quốc Việt, Phạm Thanh Hà.(2010), “Phân loại chủng vi khuẩn v23-x1.1 có khả năng sinh tổng hợp poly-β-hydroxybutyrate”, Tạp chí Công nghệ Sinh học Vol 8, No 1.

[2] David L.Walshaw, Adam Wilkinson, Mathius Mundy, Mary Smith and Philip S. Poole. Regulation of the TCA cycle and the general amino acid permease by overflow metabolism in *Rhizobium leguminosarum*. Microbiology (1997), 143, 2209-2221.

[3] Hồ Huỳnh Thùy Dương ,(2008), “Sinh học phân tử”, NXB Giáo Dục

[4] Lê Lý Thùy Trâm (2006), luận văn thạc sỹ “Nghiên cứu thu nhận nhựa phân hủy sinh học poly-β-hydroxybutyrate (PHB) từ vi khuẩn *Methylobacterium sp.* Phân lập tại Việt Nam”, ĐH KHTN.

[5] Mai Thị Hằng, Đinh Thị Kim Nhung, Vương Trọng Hào (2010) “Thực hành vi sinh vật học” NXB ĐH SP.

**Nguyễn Thị Liên Thương<sup>1</sup>, Nguyễn Minh Chánh<sup>2</sup>, Nguyễn Thành Luân<sup>2</sup>**

**1 Khoa Công nghệ sinh học, Đại học Thủ Dầu Một, 2 Khoa Công nghệ sinh học và Kỹ thuật môi trường, Đại học Công nghiệp thực phẩm thành phố Hồ Chí Minh**





## Tác dụng không ngờ của rau càng cua

Rau càng cua có tên khoa học là *Peperomia Peliucida*, thuộc nhóm thân cỏ. Nguyên thủy xuất phát từ vùng Nam Mỹ và nay được trồng và phát tán rộng rãi thành cây mọc hoang. Rau càng cua được sử dụng dưới dạng thức ăn, phòng chữa cảm mạo, ho hen, ăn không tiêu, tăng huyết áp.... Nó là loại rau có nhiều tên gọi như: Đơn kim, đơn buốt, thích châm thảo, quỳ châm thảo, cương hoa thảo và tiểu quỳ châm. Nó thích hợp trong môi trường ẩm ướt. Hạt rau nhỏ li ti và nhẹ nên dễ phát tán theo gió.

1. Chữa viêm họng, khô cổ khản tiếng: Dùng 50-100g rau càng cua rửa sạch nhai ngậm hoặc xay nước uống. Dùng liên tục trong 3-5 ngày.

2. Hỗ trợ chữa đái tháo đường: Rau càng cua rửa sạch 100g bóp giấm, chanh, thịt ếch chiên bột 100g ăn tuần vài lần.

3. Chữa thiếu máu: Rau càng cua 100g rửa sạch bóp giấm, thịt bò, cho gia vị vừa đủ xào chín tới trộn đều ăn 3 lần tuần.

4. Chữa tiểu đắt, tiểu khó: 150-200g rau càng cua ăn sống hoặc nấu nước uống. Uống

khoảng 5 ngày.

5. Chữa đau lưng cơ co rút: Dùng 50-100g rau càng cua sắc uống mỗi ngày.

6. Chữa nhiễm khuẩn đầu ngón tay (chín mé): Rau càng cua 100-150g sắc uống trong, bã đắp ngoài.

7. Chữa ngoài da khô sần, mụn nhọt lở ngứa, vết thương lâu lành: rau càng cua ăn sống hoặc xay nước uống, giã đắp ngoài.

Không chỉ dùng để chế biến nhiều món ăn ngon, rau càng cua còn là một vị thuốc chữa nhiều bệnh như cảm mạo, ho hen, tăng huyết áp, ăn không tiêu...

Các nhà khoa học đã phân tích và chứng minh, rau càng cua tuy cung cấp nhiều chất nhưng lại ít năng lượng, thích hợp cho người giảm béo.

Trong rau chứa nhiều chất sắt nên thích hợp cho người thiếu máu. Ngoài ra, trong 100g rau càng cua chứa 92% nước, 34mg Phospho, 277mg Kali, 224mg Canxi, 62mg Magie, 5,2mg Vitamin C, có tác dụng hỗ trợ tim mạch, huyết áp, chữa bệnh đái tháo đường, táo bón.

Còn trong Đông y, rau càng cua có tác dụng bổ âm huyết, thanh nhiệt, giải độc, thông ú, chỉ thống, lợi tiểu tiện, là món ăn bài thuốc rất thích hợp chữa trị nhiệt miệng khô khát, mụn nhọt lở ngứa, táo bón, chứng thận hư, âm hư, tiểu buốt gắt và đau mỏi cơ khớp do phong nhiệt...

Rau càng cua đảm bảo rất sạch sẽ vì chúng thường mọc hoang ở những nơi như chậu cây kiếng, hay những nơi ẩm ướt.

**ĐQG (tổng hợp)**



## Bệnh nhiễm não mô cầu và biện pháp phòng ngừa

### V. BIỆN PHÁP PHÒNG BỆNH VIÊM MÀNG NÃO MÔ CẦU:

- Để phòng ngừa căn bệnh nguy hiểm này, tránh lây lan trong cộng đồng, Cục Y tế dự phòng khuyến cáo người dân cần thường xuyên rửa tay sạch sẽ đúng cách bằng xà phòng, khuyến khích trẻ lớn và người lớn xúc miệng thường xuyên bằng dung dịch nước muối loãng 0,9% (nước muối sinh lý); mang khẩu trang y tế khi đến nơi công cộng, che miệng khi ho, khi hắt hơi... Cần lưu ý giữ vệ sinh cá nhân cho trẻ tốt, vệ sinh sạch sẽ nơi ở, tạo môi trường sống sạch sẽ, thoáng mát và giữ khoảng cách tối thiểu an toàn giữa các giường ngủ là 1,5m để hạn chế sự lây truyền bệnh.

- Khi có biểu hiện sốt cao, đau đầu, xuất hiện tử ban trên da (ban màu tím, thâm đen), buồn nôn và nôn, cổ cứng... cần đến ngay cơ sở y tế để được khám và điều trị kịp thời.

- Khi phát hiện người nghi ngờ mắc bệnh viêm màng não mô cầu cần thông báo theo đường dây nóng của y tế địa phương để được điều tra giám sát xử lý kịp thời.



- Tiêm ngừa vắc xin:

Hiện nay, biện pháp phòng ngừa hiệu quả nhất vẫn là tiêm phòng bằng thuốc chủng

ngừa não mô cầu sẵn có tại Việt Nam. Hiện nay có 2 loại vắc-xin tiêm phòng viêm màng não mô cầu. Vì mỗi loại vắc-xin chỉ phòng ngừa được một số chủng vi khuẩn não mô cầu nhất định nên các mẹ có thể cho bé tiêm cả hai loại để phòng được bệnh viêm màng não mủ do não mô cầu tuýp A, tuýp B và tuýp C.

Tiêm chủng là cách phòng ngừa hiệu quả đối với bệnh nhiễm Não mô cầu

#### 1. Vắc xin viêm màng não mô cầu A+C:

Đối tượng tiêm chủng: Vắc-xin Meningococcal A+C được dùng cho trẻ từ 2 tuổi trở lên. Sau mũi tiêm đầu tiên, cứ 3-5 năm tiêm nhắc lại 1 lần.

Nếu trẻ có tiếp xúc với người bệnh bị nhiễm Meningococcal A+C thì có thể đưa trẻ đi tiêm phòng nếu trẻ trên 6 tháng tuổi.

**Tác dụng phụ:** Trong vòng 24 giờ sau khi tiêm, có thể có sốt nhẹ, hơi đỏ và đau ở chỗ tiêm. Các biểu hiện thường mất đi sau 1 - 2 ngày và chỉ gặp ở khoảng 5 - 10% số người tiêm vắc-xin này.

#### 2. Vắc xin viêm màng não mô cầu B+C:

Đối tượng tiêm chủng: Vắc-xin được tiêm cho trẻ từ 3 tháng tuổi và các đối tượng sống trong vùng dịch hay phải đi đến vùng dịch. Sau mũi đầu tiên, mũi nhắc lại 1 lần sau ít nhất 2 tháng.

Không được tiêm cho người quá mẫn cảm với bất cứ thành phần nào của vắc-xin.

Vắc xin này cũng chống chỉ định trong các trường hợp sốt, nhiễm khuẩn cấp tính và dị ứng đang tiến triển và các bệnh mãn tính không tự điều chỉnh.

**Phản ứng phụ:** Không có phản ứng phụ nghiêm trọng, một số người có biểu hiện đau nhức vị trí tiêm sau khi tiêm vắc-xin hoặc sốt./.

**BS Đinh Ngọc Nhân**



# XÂY DỰNG THÀNH CÔNG CƠ SỞ DỮ LIỆU ĐÁNH GIÁ TRÌNH ĐỘ CÔNG NGHỆ SẢN XUẤT CỦA CÁC DOANH NGHIỆP TRÊN ĐỊA BÀN TỈNH ĐỒNG NAI (tiếp theo và hết)

thay thế là yêu cầu bức xúc. Quá trình thay thế này diễn ra dưới 2 hình thức tự phát và tự giác, tỉnh Đồng Nai cần có tác động tích cực đối với quá trình tự giác. Trên cơ sở xác định đúng loại hình công nghệ thuộc diện này, hoạch định chiến lược đầu tư thay đổi mới gồm tổng thể nhiều giải pháp, trong đó giải pháp nguồn nội lực từ doanh nghiệp là chủ yếu. Bên cạnh đó cần duy trì và nâng cao hiệu quả chính sách hỗ trợ doanh nghiệp cũng như chương trình khoa học và công nghệ hỗ trợ doanh nghiệp nâng cao năng lực cạnh tranh, áp dụng hệ thống quản lý chất lượng tiên tiến, bảo hộ sở hữu trí tuệ trong quá trình hội nhập giai đoạn 2016-2020.

- Đổi mới, cải tiến công nghệ các ngành chưa đủ sức cạnh tranh: Với kết quả đánh giá, một số lĩnh vực của tỉnh Đồng Nai chưa đủ sức cạnh tranh cả với thị trường trong nước và ngoài nước. Vì vậy, cần có chiến lược đổi mới, cải tiến công nghệ các ngành này :

+ Cần có những chính sách cho phép các doanh nghiệp khấu hao nhanh tài sản cố định để khuyến khích hơn nữa doanh nghiệp đầu tư đổi mới công nghệ; đặc biệt tăng khả năng tạo nguồn vốn cho doanh nghiệp đổi mới, tránh sự tụt hậu về công nghệ trong sản xuất của các doanh nghiệp so với các nước trong khu vực. Khấu hao tài sản cố định là vấn đề hết sức quan trọng trong hoạt động sản xuất kinh doanh của doanh nghiệp. Nếu mức khấu hao cao thì có thể thu hồi vốn nhanh và ngược lại nếu mức khấu hao thấp thì thu hồi vốn chậm và có thể mất vốn do hao mòn vô hình của tài sản cố định gây ra.

+ Cần tiếp tục tuyên truyền phổ biến và quản lý chặt công tác quản lý về môi trường. Đồng thời có những chính sách hỗ trợ doanh nghiệp đầu tư trong công tác phát triển đổi mới sản phẩm để kích cầu thị trường.

- Đầu tư các công nghệ mới theo phương hướng phát triển phù hợp: Qua so sánh, tỉnh Đồng Nai có nhiều ngành công nghệ đa dạng nhưng còn thiếu công nghệ chiếm hàm lượng chất xám cao như công nghiệp phần mềm, sản xuất giống mới bằng công nghệ sinh học, công nghệ vật liệu mới. Vì vậy, tỉnh cần ưu tiên thu hút đầu tư các ngành nghề này; Thành lập khu công nghệ cao để nhằm thu hút vốn đầu tư trong và ngoài nước để xây dựng một khu kinh tế - kỹ thuật đa chức năng, nhằm nghiên cứu - phát triển và ứng dụng công nghệ cao, ươm tạo doanh nghiệp công nghệ cao, đào tạo nhân lực công nghệ cao và sản xuất kinh doanh sản phẩm công nghệ cao; đồng thời tác động tích cực nâng cao mặt bằng công nghệ ở địa phương nói riêng và khu vực nói chung.

- Đầu tư có chọn lọc, lựa chọn những nhà đầu tư vào tỉnh có công nghệ tiên tiến.

- Hình thành và phát triển thị trường công nghệ, chuyển giao công nghệ: Có thị trường công nghệ, người sản xuất có đủ thông tin để lựa chọn quyết định, người quản lý có nhiều cơ sở khoa học để định hướng quản lý. Tỉnh cần thúc đẩy để hình thành thị trường công nghệ; duy trì tổ chức chợ công nghệ và thiết bị hằng năm trên địa bàn tỉnh; Tăng cường khả năng tư vấn cho doanh nghiệp đánh giá chuyển giao, mua bán công nghệ, thu hẹp khoảng cách trước yêu cầu của doanh nghiệp là thách thức mà hội nhập kinh tế quốc tế đặt ra; Tăng cường vai trò trung gian giữa các doanh nghiệp trong việc mua bán công nghệ.

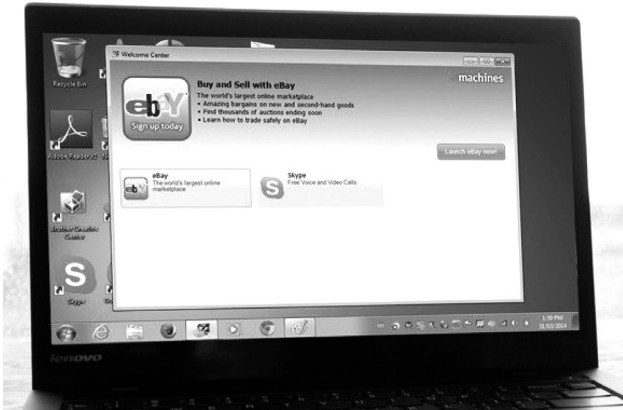
- Tăng cường đầu tư cho nghiên cứu cơ bản để từng bước giảm lệ thuộc vào bên ngoài, nâng cao năng lực nội sinh đủ sức tiếp thu, làm chủ, cải tiến và phát triển công nghệ nhập.

**Lê Vương Quang**



# Cài đặt lại Windows 10 và loại bỏ floatware

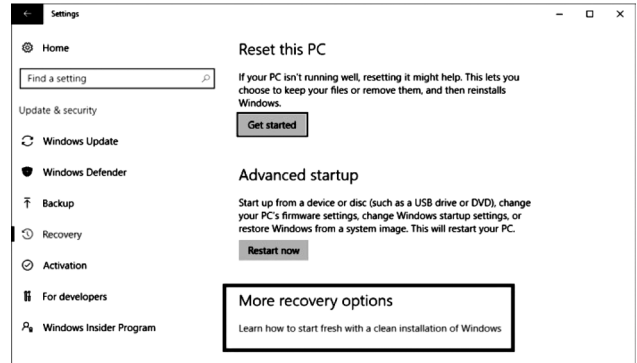
cũng có thể vào Control Panel rồi nhấn chuột vào biểu tượng Recovery. Ở dưới cùng của cửa sổ Recovery, nhấn vào liên kết “If you’re having problems with your PC, go to Settings...”



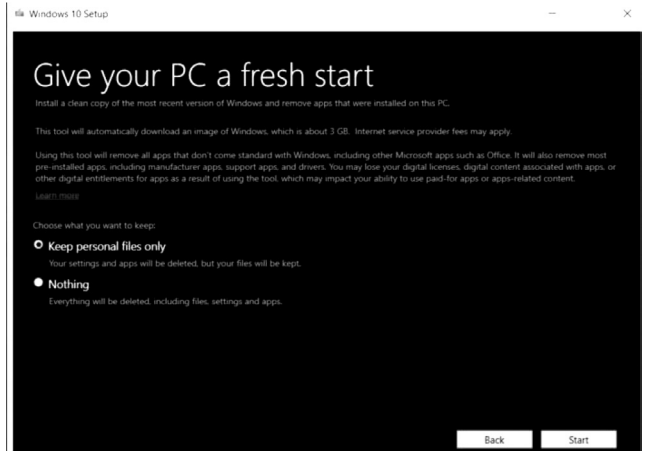
2. Trong cửa sổ tiếp theo, bạn tìm đến mục More recovery options. Nhấn chuột vào liên kết “Learn how to start fresh with a clean installation of Windows”. Lúc này, bạn sẽ được đưa đến một trang web của Microsoft để tải về một công cụ có tên là Windows Tool (hoặc bản có thể tải nhanh theo liên kết <http://go.microsoft.com/fwlink/?LinkID=817236>).

3. Sau khi tải Windows Tool về máy tính, bạn tiến hành cài đặt và làm theo hướng dẫn để khôi phục lại hệ điều hành Windows 10

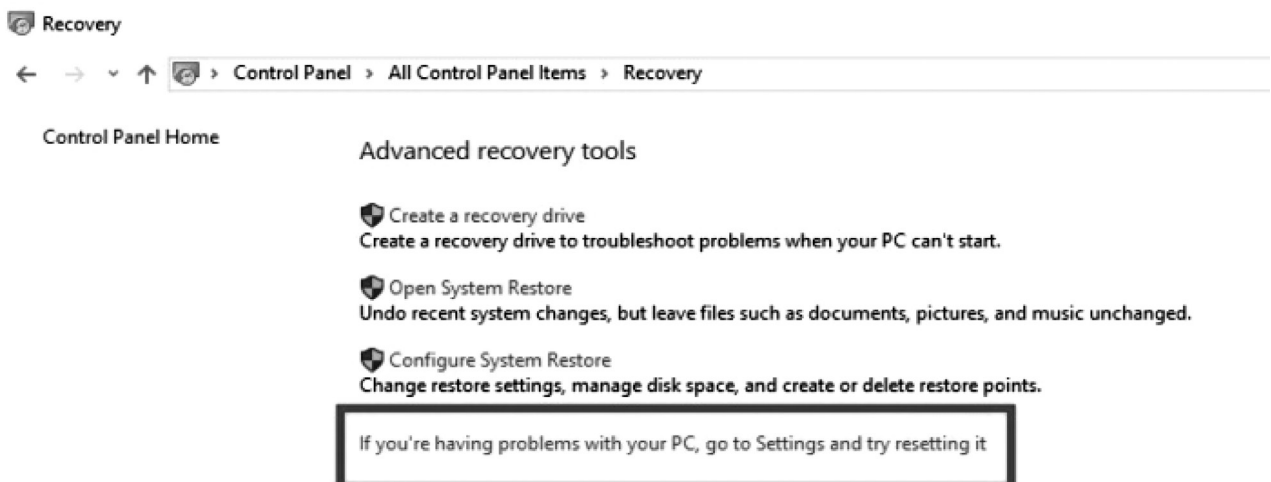
và loại bỏ toàn bộ các ứng dụng rác từ nhà sản xuất.



4. Việc còn lại của bạn là làm ly cà phê ngồi chờ quá trình hoàn tất.



VXV





## Cần tránh nhiều ngộ nhận về

### *Bệnh Tiểu Đường (tiếp theo từ hết)*

#### **Ngộ nhận 7: Người bị bệnh tiểu đường không nên lái xe vì nguy hiểm**

Ngộ nhận này được dựa trên một sự nhận định tổng quát không chính xác. Các nguy hiểm chính của lái xe cho người bị tiểu đường là khi có hạ đường huyết đột xuất xảy ra.

Tuy nhiên, hạ đường huyết là một trạng thái có thể ngăn ngừa và đại đa số các bệnh nhân tiểu đường có nguy cơ hạ đường huyết nên cần luyện tập thể dục nhằm để tránh hạ đường huyết xảy ra trong khi lái xe.

Thống kê cho thấy bệnh nhân tiểu đường không có ít an toàn trên đường hơn bất cứ ai khác với các tai nạn đáng kể được do hạ đường huyết ảnh hưởng đến dưới 0,2% . Bệnh nhân vẫn lái xe được lái dù sau khi đã được điều trị bằng insulin.



#### **Ngộ nhận 8: Những người bị bệnh tiểu đường không nên chơi thể thao**

Tập thể dục làm giảm glucose máu và làm giảm nhu cầu của bạn đối với insulin hoặc thuốc uống. Sự theo dõi và chăm sóc sức khỏe là cần thiết nhằm để đảm bảo bạn không rơi vào tình huống nguy hiểm, hoặc gặp biến chứng khác như kích thích bàn chân (đặc biệt là nếu bạn đã giảm cảm

giác ở bàn chân). Cần thảo luận với bác sĩ của bạn về kế hoạch tập luyện và bất kỳ điều chỉnh thuốc. Bạn có thể tham khảo ý kiến với các nhà sinh lý học có kinh nghiệm trong lĩnh vực tiểu đường.

Có một số yếu tố cũng cần xem xét trước khi tham gia môn thể thao nhưng không có lý do nào mà những người có bệnh tiểu đường không thể tham gia vào hầu hết các trường hợp.



#### **Ngộ nhận 9: Những người bị bệnh tiểu đường có nhiều khả năng bị bệnh, bị cảm lạnh, cúm, và các bệnh khác**

Thực tế: Không đúng như vậy. Những người sống chung với bệnh tiểu đường không có nhiều khả năng bị cảm lạnh so với những người không bị tiểu đường. Nhưng đối với những người có bệnh tiểu đường được khuyên nên tiêm phòng cúm vì bất kỳ bệnh tật có thể làm cho bệnh tiểu đường khó kiểm soát.

Tầm quan trọng khi có bệnh tật cho người bị tiểu đường là có thể làm cho việc quản lý lượng đường trong máu khó khăn hơn mà có thể làm tăng mức độ nghiêm trọng của bệnh hoặc nhiễm trùng. Ngăn ngừa bệnh là đặc biệt quan trọng và do đó tiêm ngừa cúm là thích hợp.

#### **Ngộ nhận 10: Tiểu đường là bệnh di truyền và không lây lan**

Bệnh tiểu đường di truyền có thể được thông qua từ cha mẹ đến con cái của họ, và có thể di truyền qua một đời ông bà chẳng hạn nhưng ngay cả điều này chỉ là một khả năng di truyền của bệnh tiểu đường tuy nhiên bệnh tiểu đường không lây lan. Bạn không thể nào mắc bệnh tiểu

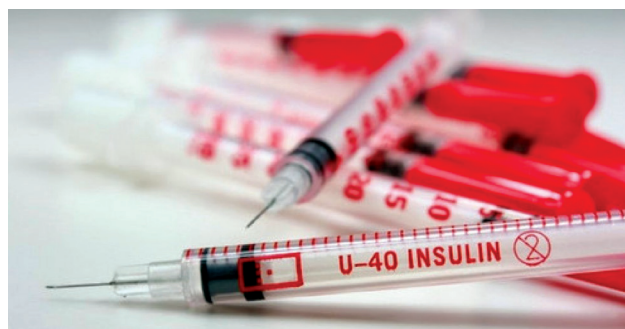


đường do bị lây từ người khác giống như bệnh cảm lạnh hay cảm cúm (tiểu đường được phân loại như là một căn bệnh không lây lan, có nghĩa là nó không thể được thông qua ngày bằng cách hít hơi, thông qua liên lạc, cũng không qua máu hoặc bất kỳ người nào khác). Nhưng điều quan trọng là phải biết rằng bệnh tiểu đường loại 2 có thể xuất hiện trong gia đình.

**Ngộ nhận 11: Bị tiểu đường không phải tiêm, do đó bệnh không nghiêm trọng**

Đáng ngạc nhiên là vẫn còn nhiều người vẫn tin vào điều này. Bệnh tiểu đường loại 2 có thể tạo ra lượng đường trong máu cao nếu không được kiểm soát. Bệnh tiểu đường loại 2 thường trầm trọng hơn theo thời gian do đó cần tập thể dục và dựa trên chế độ ăn uống kiểm soát lượng đường trong máu, sau đó đến dùng thuốc tiểu đường dạng uống. Nhiều bệnh tiểu đường loại 2 trở nên không hiệu quả với thời gian, và họ cần phải chuyển sang tiêm insulin để duy trì kiểm soát bệnh tiểu đường hiệu quả hơn.

**Ngộ nhận 12: Nếu bạn có bệnh tiểu đường loại 2 và bác sĩ của bạn nói rằng bạn cần để bắt đầu sử dụng insulin, có phải là điều trị đã “thất bại”**



Nếu bạn bị tiểu đường loại 1, bạn phải dùng insulin để tồn tại một khi bạn đã được chẩn đoán là không có cách điều trị nào khác cho bệnh này.

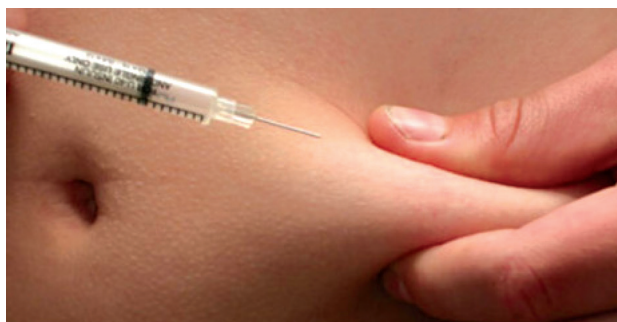
Những người bị bệnh tiểu đường loại 2 có thể ban đầu có thể quản lý bệnh tiểu đường của họ với một sự kết hợp ăn uống lành mạnh và hoạt động thể chất. Nhiều người bắt đầu dùng thuốc tiểu đường khi họ được chẩn đoán đầu tiên và cuối cùng hầu hết sẽ cần phải đi đến dùng insulin. Điều này là do tiểu đường thay đổi theo thời gian. Nếu bạn có bệnh tiểu đường loại 2, khi bắt đầu từ insulin không có nghĩa là bệnh của bạn đã xấu. Bắt đầu từ ngày dùng insulin sẽ giúp bạn quản lý tốt hơn bệnh tiểu đường của bạn làm giảm nguy cơ

biến chứng phát triển.

**Ngộ nhận 13: Tiêm insulin là phải chịu đau đớn**

Sai. Nếu bạn tiêm insulin, nó không phải gây đau đớn, tổn thương. Thực hành kỹ thuật tiêm tốt và kinh nghiệm sẽ được hầu như không đau. Nếu bạn tiêm insulin có lời khuyên này: “Sau khi chọn và làm sạch chỗ tiêm, vững chắc; véo một diện tích rộng vài phân và tiêm ở một góc chín mươi độ trong khi da đang bị chèn ép, để lại các kim trong khi bạn thư giãn đếm đến 5 và sau đó tháo kim. Đừng xoa bóp các khu vực sau khi tiêm “

Nếu bạn sử dụng một cây viết insulin và có kinh nghiệm khó chịu, hãy hỏi nhà cung cấp hoặc bệnh tiểu đường giáo dục về việc sử dụng cây viết ngắn và kim tiêm là mỏng hơn.



**Ngộ nhận 14: Trái cây là một loại thực phẩm lành mạnh. Vì vậy, mình có thể ăn nhiều, bao nhiêu tùy thích**

Thực tế: Trái cây đúng là 1 loại thực phẩm lành mạnh. Nó chứa chất xơ và nhiều Vitamin and khoáng chất. Bởi vì trái cây có nhiều carbohydrate và được dùng theo kế hoạch hợp lý. Cần tham khảo chuyên gia dinh dưỡng về số lượng, tần số các loại trái cây bạn cần nên ăn.



**Bs Dương minh Hoàng**



## 10 Loại thực phẩm GIÚP KIỀM HÓA CƠ THỂ VÀ CHỐNG LẠI BỆNH TẬT

bạn có ít thực phẩm mang tính kiềm, cơ thể phải dùng đến các khoáng chất tích lũy từ xương, răng và các cơ quan khác. Các tác dụng phụ của điều này gồm có mệt mỏi, hệ thống miễn dịch bị tổn hại và nhạy cảm với bệnh tật.

Nhiều loại thực phẩm phổ biến có tính chất axit trong tự nhiên - bao gồm hầu hết các loại ngũ cốc, đậu, thịt, sản phẩm từ sữa, cá, thức ăn nhanh và thực phẩm chế biến; tăng lượng thức ăn có tính kiềm rất quan trọng đối với mức độ cân bằng pH. Trong thực tế, một chế độ ăn uống cân bằng và lành mạnh nên bao gồm 20-40% thực phẩm có tính axit và 60-80% thực phẩm có tính kiềm.

**Dưới đây bạn có thể tìm thấy một danh sách 10 loại thực phẩm mang tính kiềm.**

### 1. Bơ:

Với độ pH bằng 8.0, bơ là một món quà thực sự của thiên nhiên. Loại quả này giúp kiềm hóa cơ thể bằng cách trung hòa tác dụng của các loại thực phẩm tạo ra axit trong dạ dày. Bơ rất dễ chế biến thành các món ăn như phết bơ lên bánh mì nướng hoặc bánh sandwich, thêm bơ vào món salad, hoặc các món tráng miệng của bạn.

### 2. Chuối chín:

Khác với chuối xanh có thể dẫn đến táo bón, tăng nồng độ axit trong dạ dày và hấp thụ chất dinh dưỡng kém; chuối chín có độ kiềm cao và cung cấp cho cơ thể các vitamin và khoáng chất.

### 3. Hạnh nhân:

Đây là loại hạt có tác dụng tuyệt vời trong việc khôi phục sự cân bằng độ pH trong cơ thể. Hạt và sữa hạnh nhân là những thực phẩm có lợi cho việc giảm nồng độ cholesterol, cải thiện chức năng não và thúc đẩy tiêu hóa bình thường.

### 4. Măng tây:

Với độ pH 8.5, măng tây là một trong những loại thực phẩm hình thành tính kiềm tốt nhất. Siêu thực phẩm này cũng rất dồi dào chất xơ, nước, Vitamin, khoáng chất và chất chống oxy hóa.

### 5. Dưa hấu:

Dưa hấu là một thực phẩm có tính kiềm mạnh mẽ với độ pH 9.0. Thêm vào đó, nó giàu vitamin, khoáng chất và nước, tất cả đều góp phần vào việc giữ cân bằng các chất điện giải trong cơ thể. Cuối cùng nhưng không kém phần quan trọng là loại quả này chứa hàm lượng chất xơ cao và rất tốt cho việc loại bỏ độc tố khỏi cơ thể.

### 6. Hạt tiêu Cayenne:

Một trong những lợi ích sức khỏe của loại gia vị chống vi khuẩn này là cung cấp hiệu ứng kiềm hóa. Với độ pH 8.5, nó cải thiện sự lưu thông của máu và chức năng của não, làm giảm huyết áp và giúp loại bỏ các độc tố.

### 7. Đu đủ:

Dồi dào chất dinh dưỡng, bao gồm chất xơ, nước, Vitamin và khoáng chất, đu đủ có thể cải thiện sức khỏe của bạn trên nhiều cấp độ khác nhau. Do có tính kiềm hóa cao, đu đủ cực kỳ có lợi cho việc điều trị chứng khó tiêu và trào ngược axit.

### 8. Bông cải xanh:

Bông cải xanh rất giàu chất xơ và các chất dinh dưỡng. Bên cạnh việc giúp no lâu và tăng cường đáng kể sức khỏe của bạn, nó cũng là một loại thực phẩm có tính kiềm cao.

### 9. Chanh:

Mặc dù có vị chua, chanh trở thành một loại thực phẩm có tính kiềm khi ăn uống. Để được hưởng lợi từ hiệu ứng kiềm hóa của nó, chỉ cần thêm một vài lát chanh hoặc một ít nước cốt chanh vào nước để uống suốt cả ngày.

### 10. Tỏi:

Tỏi không chỉ cung cấp cho bữa ăn của bạn một hương vị riêng biệt, mà còn trung hòa các loại thực phẩm có tính axit như thịt, cá, pho mát và trứng. Hãy sử dụng mấy nhánh tỏi trong các bữa ăn để giữ tính kiềm cho cơ thể của bạn.

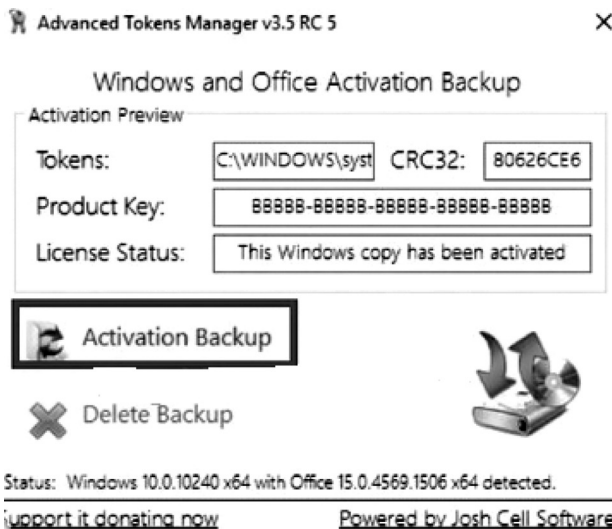
**Lưu Trường**  
(Theo Healthy and Natural Life)

# Sao lưu, khôi phục bản quyền Windows và Office đơn giản

Nếu bạn đang sử dụng hệ điều hành Windows 10 thì không phải lo đến việc sao lưu bản quyền nữa bởi vì Microsoft sẽ tự động nhớ và lưu lại thông tin trên máy chủ, cho dù bạn có Format ổ cứng hay cài lại Win thì bản quyền của máy tính sẽ vẫn còn đó mà không bị mất đi. Tuy nhiên, nếu như bạn đang sử dụng bản quyền từ Windows 8.1 trở xuống thì việc sao lưu key bản quyền của Windows hoặc Office là điều cực kỳ cần thiết. Để làm công việc này, bạn cần có một phần mềm, có thể sử dụng Advanced Tokens Manager vì đây là một phần mềm hỗ trợ sao lưu và khôi phục bản quyền Windows và Office hoàn toàn miễn phí và hiệu quả. Bạn có thể tải về tại địa chỉ: [www.joshcellsoftwares.com](http://www.joshcellsoftwares.com)

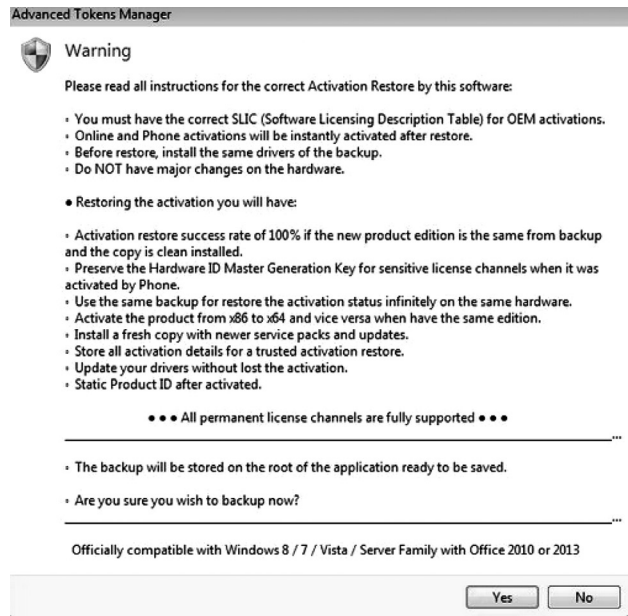
## 1. Sao lưu bản quyền Windows và Office

- Bước 1: Sau khi tải phần mềm về thì bạn giải nén ra rồi nhấn chuột phải vào file Advanced Tokens Manager.exe và chọn Run as administrator để chạy dưới quyền admin. Giao diện của phần mềm xuất hiện, bạn nhấn vào Activation Backup để tiến hành backup lại key bản quyền cho máy tính.

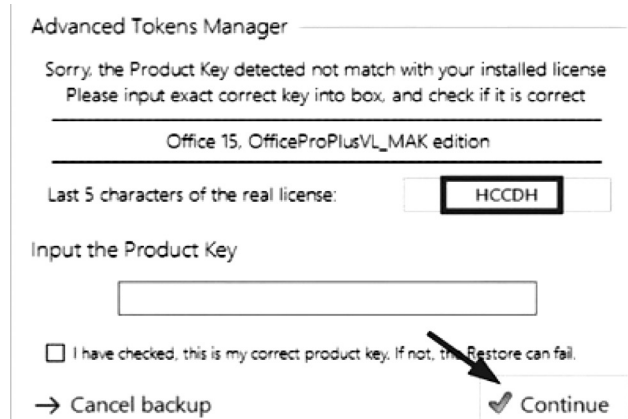


Lúc này một thông báo toàn tiếng Anh hiện ra, bạn có thể đọc qua nếu biết, không thì nhấn Yes để tiếp tục.

- Bước 2: Đến bước này sẽ có 2 trường hợp xảy ra: Trường hợp thứ 1 đó là phần mềm sẽ tự động nhận diện Key mà bạn đã kích hoạt cho



Windows và Office. Điều này đồng nghĩa với việc bạn không phải làm gì cả vì phần mềm đã tự động hóa hết quá trình sao lưu cho bạn rồi. Trường hợp 2 đó là chương trình sẽ hiện ra một khung Input the Product Key để các bạn nhập key mà bạn đã mua vào. Lưu ý: Tại phần Last 5 characters of the real license sẽ xuất hiện 5 ký tự. Đây chính là 5 chữ số cuối cùng của key mà bạn đã dùng để kích hoạt trước đây. Lúc này nhấn Continue để tiếp tục.



Ở giao diện khung mới, bạn hãy nhập Key của Office mà bạn đã kích hoạt vào và nhấn Continue.

(Còn nữa)  
TT





# Làm đẹp cho Smartphone BlackBerry 10

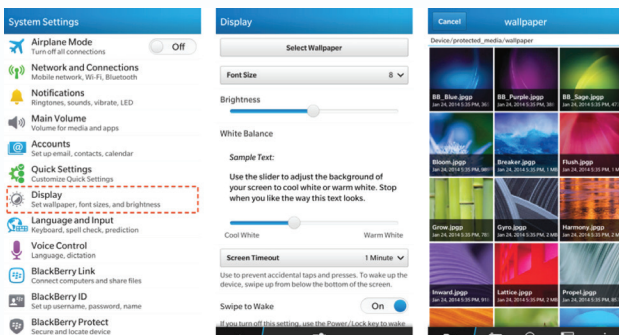


Làm đẹp cho chiếc điện thoại đang dùng là một nhu cầu mà hầu như ai cũng có. Thiết bị mà chúng ta nhìn vào mỗi ngày phải đẹp thì mới có hứng thú sử dụng và làm việc. Người dùng BlackBerry cũng thế. Trong bài này sẽ tổng hợp lại những cách thức để bạn “hô biến” cho chiếc smartphone BlackBerry 10 trở nên đẹp và bắt mắt hơn.

## Sử dụng hình nền khác

Cách đơn giản nhất đó là đổi hình nền. Bạn có thể tải những tấm ảnh nào đó mà bạn thích, từ các ảnh có sẵn cho đến những hình tự chụp hoặc hình lưu từ trên mạng về. Cách đổi hình nền như sau:

1. Vào Settings > Display > Select Wallpaper.
2. Duyệt đến nơi bạn lưu ảnh, hoặc nếu thích thì dùng các ảnh có sẵn cũng được.
3. Bạn sẽ được yêu cầu cắt lại ảnh để chọn đúng phần bạn muốn làm hình nền.
4. Cũng trong giao diện đó, bạn có thể chỉnh lại màu, độ sáng, độ tương phản và nhiều thứ khác để làm cho ảnh đẹp hơn.
5. Khi đã thấy hài lòng rồi thì nhấn nút Done để hoàn tất và thiết lập hình nền.



Trang CrackBerry có tổng hợp lại cả trăm hình nền được tối ưu cho các thiết bị BlackBerry, và tất cả bọn chúng đều được cung cấp miễn phí. Bạn hãy truy cập vào link <http://crackberry.com/free-wallpapers>, sau đó chọn loại thiết bị của mình và chọn hình nền ưa thích.

## Chỉnh lại kích cỡ font chữ

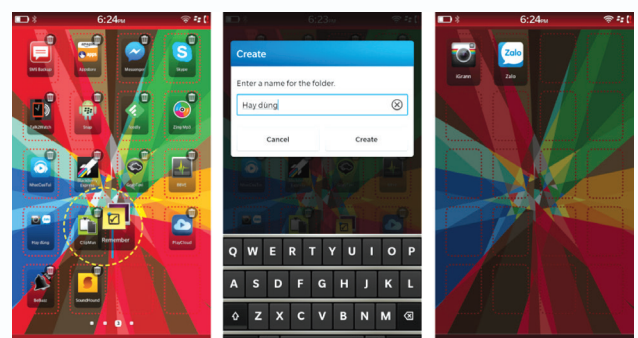
Cũng trong Settings > Display, bạn có thể chỉnh cho chữ to lên hoặc nhỏ lại tùy theo yêu cầu của mình. Nếu mắt bạn hơi kém một chút thì nên để cỡ chữ khoảng 9 hoặc 10, như vậy giao diện của BlackBerry 10 sẽ dễ nhìn hơn nhiều. Nhưng cũng đừng để chữ to quá, nhìn máy chúng ta khi đó sẽ rất là kì dị, có khi bị mất chữ nữa.

## Sắp xếp lại các icon ngoài màn hình chính

BlackBerry cũng y như những hệ điều hành khác, chúng ta có thể tạo ra một màn hình chính với vẻ rất riêng của mình bằng cách sắp xếp lại các icon cho thật tinh tế và phù hợp với nhu cầu sử dụng hằng ngày. Để di chuyển icon đến vị trí mới rất đơn giản, bạn chỉ cần nhấn giữ vào nó, sau đó kéo thả tới vị trí mong muốn là xong. Bạn cũng có thể di chuyển icon sang một trang mới bằng cách kéo nó đến sát cạnh màn hình trái hoặc phải.

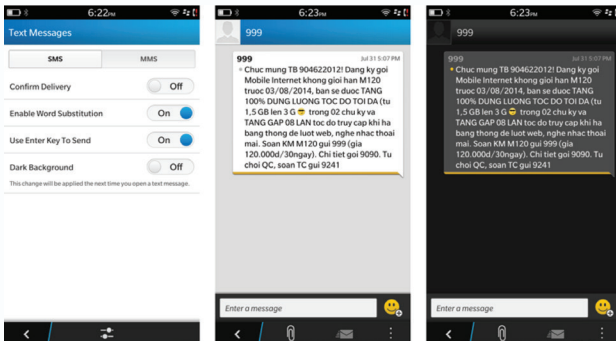
## Sắp icon theo folder

Folder này nằm ở màn hình chính, và nó sẽ giúp bạn nhóm các ứng dụng có liên quan để việc tìm kiếm và chạy ứng dụng được dễ dàng hơn. Muốn tạo folder, bạn chỉ cần nhấn giữ vào một biểu tượng ứng dụng bất kì trên màn hình home, di chuyển nó đè lên bên trên một biểu tượng khác rồi bỏ tay ra. Ngay lập tức một folder sẽ được tạo. Bạn có thể đặt tên và kéo thêm nhiều ứng dụng khác vào thư mục tùy ý.



Sử dụng theme trắng đen có sẵn của ứng dụng

Cả ứng dụng cài sẵn trên BlackBerry 10 lẫn các ứng dụng bên thứ ba đều có thể hỗ trợ theme trắng hoặc đen, tuy nhiên tùy theo từng lập trình viên mà họ có bổ sung tính năng này hay không. Với hầu hết phần mềm thì việc đổi theme có thể tìm thấy trong phần Settings của riêng mỗi ứng dụng. Bên dưới sẽ hướng dẫn cách thực hiện cho một số phần mềm có sẵn.



**\* Đổi theme cho trình nhắn tin SMS:**

Vào BlackBerry Hub > chạm vào nút More (hình ba dấu chấm) > Settings > Text Messages > Dark Background.

**\* Đổi theme cho ứng dụng Calendar:**

Chạy ứng dụng Calendar > vuốt cạnh trên màn hình xuống dưới > Settings > General > Dark Background.

**\* Đổi theme cho ứng dụng Contacts:**

Chạy ứng dụng Contacts > vuốt cạnh trên màn hình xuống dưới > Settings > Dark Background.

**\* Đổi theme cho BBM:**

Chạy ứng dụng BBM > vuốt cạnh trên màn hình xuống dưới > Settings > mục General > Dark Background.

**Ứng dụng Theme của S4BB**

Phần mềm này khá hay, nó cho phép bạn chọn lấy một hình nền nào đó, có thể là ảnh đi kèm theo ứng dụng, ảnh của bạn chụp, hoặc mua thêm wallpaper đẹp ngay trong ứng dụng. Sau đó, bạn sẽ được phép chọn các khung viền để bao bọc bên ngoài các icon, nhờ đó màn hình chiếc BB của chúng ta sẽ trở nên khác lạ hơn nhiều so với nguyên gốc. Các wallpaper do S4BB Theme cung cấp sẵn cũng khá đẹp, và nếu muốn thì bạn hoàn toàn có thể mua thêm những wallpaper khác ấn tượng hơn, thậm chí mua thêm những loại khung viền đẹp hơn, cá tính hơn... Nói chung, với ứng dụng này thì khả năng sáng tạo rất cao, tương đối

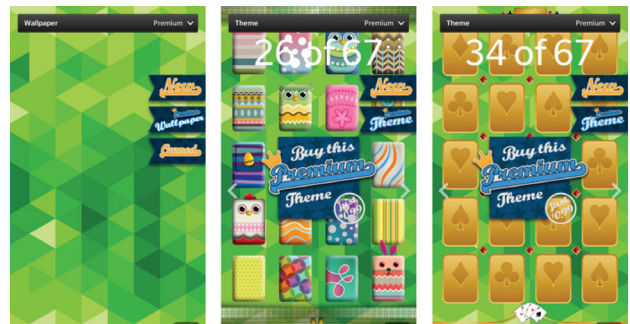
đủ để thể hiện phong cách cá nhân.

Ứng dụng S4BB Theme giá 1,99USD, bạn có thể tải về từ địa chỉ: <http://blck.by/1W5QIXK> ( Dung lượng 6MB) . Hoặc quét mã phản hồi hình bên.



Ứng dụng Theme của Ajani InfoTech

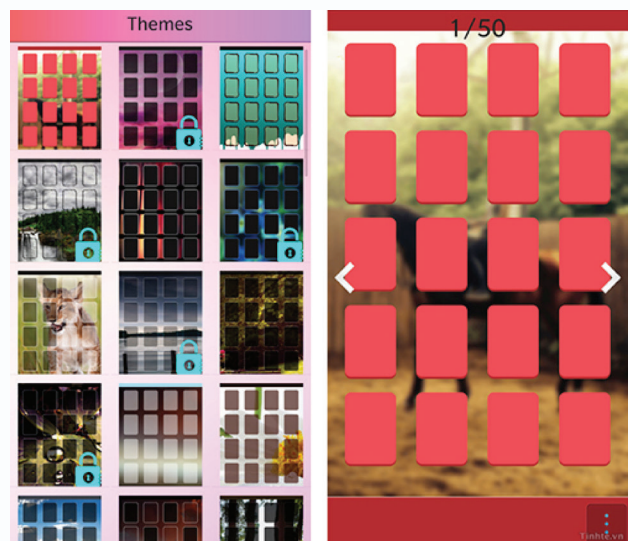
Phần mềm này cũng có tác dụng tạo ra các ảnh nền với những loại khung độc đáo để bao



bọc icon của các ứng dụng ngoài màn hình chủ, tuy nhiên nó không có tính tùy biến cao như Theme của S4BB, bù lại dễ dùng hơn. Bạn không thể tự chọn wallpaper và chọn khung riêng lẻ, thay vào đó các theme được cung cấp sẵn theo bộ rồi.



Ứng dụng Ajani InfoTech giá 0,99 USD bạn có thể tải về từ địa chỉ: <http://blck.by/1SYVHDj> (Dung lượng 10MB), hoặc quét mã phản hồi hình bên.



Duy Luân



## HIỆP ĐỊNH ĐỐI TÁC XUYỀN THÁI BÌNH DƯƠNG TPP CƠ HỘI VÀ THÁCH THỨC ĐỐI VỚI NGÀNH NÔNG NGHIỆP VIỆT NAM (tiếp theo và hết)

### 3.2. Cơ hội và thách thức đối với ngành nông nghiệp khi Việt Nam gia nhập TPP:

Khi TPP đi vào hoạt động, ngành nông nghiệp nước ta sẽ có những cơ hội lớn sau:

Một là, chúng ta có thị trường tiêu thụ rộng lớn với 800 triệu dân và 40% GDP toàn cầu, sẽ giúp tiêu thụ nông sản lớn cho Việt Nam. Bên cạnh đó, Việt Nam còn có lợi thế khi nhiều thành viên TPP là những thị trường tiêu thụ nông sản lớn và đang có xu hướng mở rộng hơn như Hoa Kỳ, Nhật Bản, Australia, Singapore. Những thị trường này sẽ giúp Việt Nam có cơ hội giảm áp lực phụ thuộc vào một số thị trường truyền thống nhưng lại thiếu bền vững như thị trường Trung Quốc. Do đó, TPP mở ra thị trường mới rộng lớn và Việt Nam có thể điều chỉnh linh hoạt hơn, tốt hơn cơ cấu thị trường xuất khẩu cũng như nhập khẩu trong lĩnh vực nông nghiệp, có điều kiện linh hoạt hơn, tốt hơn, tránh việc xuất khẩu dồn vào một thị trường truyền thống, giảm dần tình trạng được mùa, mất giá.

Hai là, ngay sau khi TPP có hiệu lực, hầu hết các mặt hàng nông sản của 12 nước đã giảm thuế xuống hơn 90%, có mặt hàng chỉ còn 0%. Việt Nam sẽ có lợi thế cạnh tranh rất lớn so với các quốc gia xuất khẩu những mặt hàng nông sản cùng loại nhưng không phải là thành viên TPP, đặc biệt là các mặt hàng chủ lực như thủy sản, đồ gỗ, cao su, hạt điều, tiêu... Hiện nay, đồ gỗ Việt Nam xuất khẩu vào thị trường Hoa Kỳ chiếm 39%, Nhật Bản chiếm 15% tổng kim ngạch xuất khẩu. Bên cạnh đó, thủy sản xuất khẩu vào Hoa Kỳ chiếm 19%, Nhật Bản 16%. Khi TPP có hiệu lực, tỷ lệ này sẽ cao hơn nếu Việt Nam tranh thủ được những thị trường này để có thể nâng cao giá trị xuất khẩu các mặt hàng nông sản.

Ba là, khi Việt Nam tham gia vào TPP thông thương thuận lợi sẽ thu hút được vốn đầu tư của các quốc gia vào Việt Nam. Thuế bằng 0% thì nhiều cơ hội mở ra, trong khi nông nghiệp đang rất thiếu vốn đầu tư nên sẽ là cơ hội để thu hút được vốn đầu tư trong thời gian tới. Hiện nay vốn FDI vào nông nghiệp khá ít, giá trị vốn cam kết chỉ có chiếm 1,4% tổng vốn FDI vào Việt Nam. Đây là cơ hội để đẩy nhanh thu hút đầu tư, thu hút khoa học công nghệ, cách quản lý mới với nông nghiệp.

Bên cạnh những cơ hội từ TPP đem lại cho ngành nông nghiệp thì cũng tồn tại không ít những thách thức:

Thứ nhất, so với các nước thì Việt Nam có nền sản xuất nhỏ, chủ yếu quy mô hộ gia đình, công nghệ sản xuất còn kém, quy trình sản xuất theo lối nông hộ vẫn còn khá phổ biến ở Việt Nam khiến chất lượng nông sản không đồng nhất và rất khó khăn khi xuất khẩu tiêu thụ ra nước ngoài. Tác động đầu tiên sẽ là người nông dân khi tới 60% dân số nước ta phụ thuộc vào nông nghiệp. Thực tế, dù đã có nhiều phát triển nhưng đa phần người nông dân trong quá trình hội nhập vẫn chưa được trang bị nhiều kiến thức. Điều này dẫn tới năng lực cạnh tranh của một số mặt hàng trong lĩnh vực này vẫn còn yếu, điển hình là các nhóm hàng nông sản.

Thứ hai, khi TPP có hiệu lực sẽ giảm nhiều mức thuế trong đó, có nhiều sản phẩm nông nghiệp và một số mặt hàng là đầu vào của ngành như động vật sống, thức ăn gia súc, một số sản phẩm sữa, ngũ cốc, gạo, cao su và sản phẩm cao su, thuốc trừ sâu, hóa chất, phân bón, gỗ và sản phẩm gỗ... Điều này sẽ dẫn đến luồng hàng nhập khẩu hàng hóa từ các nước thành viên TPP vào Việt Nam ngày càng lớn,





do giá cả cạnh tranh hơn, chất lượng đạt chuẩn hơn và bao bì, mẫu mã đa dạng, phong phú hơn. Khi đó, các quy trình công nghệ trong sản xuất nông nghiệp sẽ ngày càng lệ thuộc nhiều hơn vào các công ty cung cấp giống, vật tư, thức ăn, phân bón... từ nước ngoài, nếu các doanh nghiệp trong nước không nhanh chóng đầu tư, thích ứng kịp thời với những yêu cầu, đòi hỏi của thị trường quốc tế.

Thứ ba, khi TPP có hiệu lực, hàng rào phi thuế quan sẽ trở nên phổ biến hơn, các yêu cầu về chất lượng sản phẩm cũng khắt khe hơn. Yêu cầu truy xuất nguồn gốc trong TPP cũng là một trong những điểm yếu đối với sản xuất nông nghiệp của Việt Nam. Thực tế cho thấy, trong giai đoạn vừa qua, hàng nông sản của Việt Nam gặp rất nhiều khó khăn trong việc tiếp cận thị trường thế giới do vướng phải hàng rào kỹ thuật thương mại và biện pháp vệ sinh dịch tễ. Nếu không chú trọng đến vấn đề an toàn vệ sinh thực phẩm và truy xuất nguồn gốc, nông sản Việt Nam thậm chí còn không tiêu thụ được ngay tại thị trường nội địa khi Việt Nam đã cam kết bãi bỏ thuế suất đối với nông sản nhập từ các nước thành viên TPP.

Thứ tư, mặc dù Việt Nam có lợi thế đối với sản xuất nông nghiệp, song đối với ngành chăn nuôi, Việt Nam lại không có nhiều thuận lợi. Trong 12 nước tham gia TPP, các nước Hoa Kỳ, Australia, New Zealand là những nước có lợi thế nhất về các sản phẩm chăn nuôi do có không gian rộng lớn, tỷ trọng chăn nuôi trong nông nghiệp chiếm tới 70 - 80%, trong khi trồng trọt chỉ chiếm tỷ trọng nhỏ. Tiếp đến là các nước Nhật Bản, Singapore, Malaysia còn Việt Nam nằm trong nhóm ít có thuận lợi nhất về chăn nuôi. Do đó, khi TPP mở cửa thì những sản phẩm chăn nuôi của Việt Nam sẽ chịu sự cạnh tranh khốc liệt.

#### 4. Kết luận:

Hiệp định TPP đã đi vào hoạt động và hình

thành nên một khu vực thương mại tự do với 800 triệu dân, chiếm 30% kim ngạch thương mại toàn cầu và gần 40% sản lượng kinh tế thế giới. Đối với ngành nông nghiệp khi Việt Nam gia nhập TPP sẽ làm tăng khả năng cạnh tranh của hàng hóa vào các thị trường rộng lớn như Hoa Kỳ, Nhật Bản, Canada... sẽ đem lại nhiều cơ hội cho xuất khẩu nông sản của Việt Nam, thu hút vốn đầu tư nước ngoài vào lĩnh vực nông nghiệp, mở rộng các hoạt động dịch vụ, tạo tiền đề cho phát triển sản xuất nông nghiệp trong nước tham gia vào chuỗi cung ứng toàn cầu. Tuy nhiên, cùng với lợi ích mà TPP có thể đem lại, ngành nông nghiệp cũng phải đối diện với không ít thách thức. Do đó, TPP cũng là cơ hội để ngành nông nghiệp Việt Nam đẩy mạnh công cuộc tái cơ cấu, chuyển đổi mô hình tăng trưởng để có thể tận dụng được tối đa những lợi ích từ TPP.

#### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Hà Văn Hội "Tham gia TPP-Cơ hội và thách thức đối với xuất khẩu gạo của Việt Nam, Tạp chí khoa học ĐHQG Hà Nội: Kinh tế và kinh doanh, Tập 31, số 1 (2015) 1-10.
2. CIEM – Trung tâm Thông tin – Tư liệu, (6/2014), Tái cơ cấu trong nông nghiệp.
3. Đoàn Thị Phượng (2016) "Hiệp định TPP và một số lưu ý đối với lĩnh vực nông nghiệp, nông thôn" Trung tâm tư vấn và hỗ trợ nông nghiệp thành phố Hồ Chí Minh.
4. Trung tâm thông tin tư liệu (CIEM) "Kinh tế nông thôn Việt Nam – Vai trò và định hướng phát triển trong thời gian tới.
5. Khởi thông vốn phát triển ngành nông nghiệp Việt Nam – Tạp chí tài chính số 10 kỳ 2 - 2015.

**Th.S Lê Thị Mai Hương**  
**Trưởng ĐH Văn Hiến**



## *Thành phần dinh dưỡng cho người sa sút trí tuệ (bệnh alzheimer)*

Sa sút trí tuệ do nhiều nguyên nhân gây ra và thường gặp ở người già. Bệnh gây ra do các tế bào thần kinh bị tổn thương và rất khó có thể điều trị phục hồi. Tuy nhiên chế độ dinh dưỡng hàng ngày sẽ góp phần làm chậm quá trình tổn thương ở não. Hàng ngày não bộ cần cung cấp một lượng Calorie nhất định để duy trì hoạt động, một chế độ ăn tốt cho người bị sa sút trí tuệ cần đảm bảo được hai vấn đề: cung cấp đủ Calorie cùng các yếu tố thiết yếu khác (như các yếu tố vi lượng, các chất điện giải, Vitamin...) và đảm bảo được rằng đó là một chế độ ăn nếu không giúp kìm hãm thì ít ra cũng không làm tăng quá trình thoái triển của não bộ. Người bị sa sút trí tuệ thường không nhớ chính xác thời điểm ăn, số lượng, loại thức ăn...thậm chí mất cả cảm giác no đói nên rất cần sự giúp đỡ của người thân để được ăn đúng, ăn đủ.



Thành phần của thức ăn nên đảm bảo đủ các thành phần như rau xanh: Cải, cải bắp, súp lơ xanh... vì những loại rau lá có màu xanh mà theo một số nghiên cứu được cho là có thể giúp ngăn chặn quá trình suy giảm nhận thức của não bộ.

Thực phẩm giàu acid béo Omega-3 như: Cá hồi, cá bơn, cá ngừ, cá sardines, cá thu; các loại hạt đậu rất tốt cho người bệnh.

Thực phẩm chứa chất chống oxy hóa như:

Quả dâu, mận, cam, nho đỏ, quả cherry... chứa nhiều chất chống oxy hóa có nguồn gốc tự nhiên nên rất hữu ích cho não bộ người bị sa sút trí tuệ. Ngoài ra, cà phê và chocolate có thể được sử dụng như là một liệu pháp điều trị hỗ trợ sa sút trí tuệ do có chứa nhiều yếu tố chống oxy hóa và từ đó giúp tăng cường trí nhớ. Dầu olive nguyên dạng (chưa được chế biến dưới bất kỳ hình thức nào), Dầu dừa ép siêu nguyên dạng (không có Cholesterol và các acid béo phân nhánh) cũng được cho là có thể tăng cường khả năng sử dụng insulin của cơ thể để làm giảm đường huyết, tăng HDL (một loại Cholesterol có lợi), hỗ trợ chức năng tuyến giáp, chống oxy hóa tự nhiên và được sử dụng làm thực phẩm cho người bị sa sút trí tuệ.



Bên cạnh đó, trong khẩu phần ăn của người bị sa sút trí tuệ cũng nên được cung cấp đủ các chất như acid folic, Vitamin B12, B1, D, E, Coenzyme Q10 và Magne. Người bị sa sút trí tuệ không nên ăn mỡ động vật, thịt có màu đỏ (thịt trâu, bò, cừu...), thức ăn nhanh, đồ rán hoặc nướng, thực phẩm đóng hộp, chế biến công nghiệp và tuyệt đối không hút thuốc lá, không lạm dụng rượu bia.

**Vũ Thanh Minh** –  
Tổng hợp từ nhiều nguồn

