



Đắk Lắk

CƠ QUAN CỦA ĐẢNG BỘ ĐẢNG CỘNG SẢN VIỆT NAM TỈNH ĐẮK LẮK
TIẾNG NÓI CỦA ĐẢNG BỘ, CHÍNH QUYỀN VÀ NHÂN DÂN TỈNH ĐẮK LẮK

NĂM THỨ NHẤT
SỐ: 152 - Bộ mới
(Số cũ: 8041)
THỨ TƯ, NGÀY 24/12/2025

Tòa soạn: 23 Lê Duẩn, P. Buon Ma Thuột
Điện thoại: 0262.3852383 - Fax: 0262.3810451
Email: toasoan.baodaklak@gmail.com
www.baodaklak.vn

ĐƯA NGHỊ QUYẾT ĐẠI HỘI ĐẢNG BỘ TỈNH LẦN THỨ I VÀO CUỘC SỐNG

Kỳ họp thứ hai, HĐND tỉnh Đắk Lắk khóa X

Xem xét, quyết định các vấn đề quan trọng

Sáng 23/12, HĐND tỉnh Đắk Lắk khóa X, nhiệm kỳ 2021 - 2026 long trọng tổ chức Kỳ họp thứ hai nhằm xem xét, thông qua nhiều nội dung quan trọng.

Tham dự kỳ họp có các đồng chí: Cao Thị Hòa An, Phó Bí thư Thường trực Tỉnh ủy, Chủ tịch HĐND tỉnh; Tạ Anh Tuấn, Phó Bí thư Tỉnh ủy, Chủ tịch UBND tỉnh; Huỳnh Thị Chiến Hòa, Phó Bí thư Tỉnh ủy; Y Giang Gry Niê Knong, Phó Bí thư Tỉnh ủy, Chủ tịch Ủy ban MTTQ Việt Nam tỉnh; các đồng chí nguyên lãnh đạo tỉnh; các đồng chí trong Ban Thường vụ Tỉnh ủy, Thường trực HĐND, lãnh đạo UBND, các đại biểu HĐND tỉnh, các vị đại biểu Quốc hội tỉnh, lãnh đạo các sở, ban ngành hữu quan.

Phát biểu khai mạc kỳ họp, Phó

Bí thư Thường trực Tỉnh ủy, Chủ tịch HĐND tỉnh Cao Thị Hòa An nhấn mạnh: Kỳ họp lần này diễn ra trong 2 ngày, khối lượng nội dung rất nhiều, với 26 báo cáo, 1 thông báo, 24 tờ trình... Do vậy, đề nghị các vị đại biểu HĐND tỉnh, các vị tham dự kỳ họp, với tinh thần đoàn kết, dân chủ, trách nhiệm, đổi mới tập trung thảo luận, thể hiện rõ quan điểm của từng nội dung, nhất là đối với những vấn đề còn có ý kiến khác nhau để quyết định đúng, sát tình hình thực tiễn, phát huy hiệu quả nguồn lực trong đầu tư, các chính sách đi vào cuộc sống và được triển khai đồng bộ, đáp ứng niềm tin, sự mong đợi của nhân dân và cử tri tỉnh nhà...

(Xem tiếp trang 2)

Lan Anh



Chủ tọa kỳ họp điều hành phiên làm việc. Ảnh: Vạn Tiếp

Giữ nhịp phát triển ổn định, TẠO ĐÀ BỨT PHÁ NĂM BÀN LỄ 2026



TRANG 3

Tổng kim ngạch xuất khẩu của tỉnh Đắk Lắk năm 2025 ước đạt 2,8 tỷ USD, tăng 26% so với cùng kỳ và vượt kế hoạch. Trong ảnh: Chế biến thủy sản xuất khẩu tại một doanh nghiệp ở Khu công nghiệp Hòa Hiệp. Ảnh: PV



Kỳ họp thứ hai, HĐND tỉnh Đắc Lắc khóa X Xem xét, quyết định các vấn đề quan trọng

(Tiếp theo trang 1)

Sau phiên khai mạc, các đại biểu tập trung xem xét, đánh giá tình hình, kết quả thực hiện nhiệm vụ phát triển kinh tế - xã hội, bảo đảm quốc phòng - an ninh năm 2025 và phương hướng, nhiệm vụ năm 2026; báo cáo tóm tắt tổng hợp ý kiến, kiến nghị của cử tri gửi đến Kỳ họp thường lệ cuối năm 2025, HĐND tỉnh khóa X; kết quả tiếp thu, giải quyết các ý kiến, kiến nghị của cử tri gửi đến Kỳ họp thường lệ cuối năm 2025; các hồ sơ dự thảo nghị quyết trình Kỳ họp thường lệ cuối năm 2025, HĐND tỉnh khóa X; thông báo về công tác tham gia xây dựng chính quyền năm 2025 của Ủy ban MTTQ Việt Nam tỉnh; kết quả công tác năm 2025 và nhiệm vụ trọng tâm năm 2026 của Viện KSND tỉnh, TAND tỉnh... cùng nhiều nội dung quan trọng khác.



Đại biểu biểu quyết thông qua chương trình kỳ họp. Ảnh: Vạn Tiếp

Tại phiên làm việc buổi chiều cùng ngày, các đại biểu thảo luận tại 4 tổ về những kết quả nổi bật cũng như những khó khăn, thách thức trong việc thực hiện nhiệm vụ phát triển kinh tế - xã hội, bảo đảm quốc phòng - an ninh năm 2025, từ đó đề xuất các giải pháp nhằm triển khai hiệu quả phương hướng, nhiệm vụ năm 2026; thảo luận các nội dung trình tại kỳ họp và những vấn đề đại biểu, cử tri quan tâm.

Trong đó, nhiều ý kiến đề nghị cần tiếp tục đẩy mạnh các nhóm giải pháp về tăng thu ngân sách nhà nước; đẩy mạnh thu hút đầu tư; quản lý, bảo vệ và phát triển rừng; quan tâm đầu tư, phát triển kết cấu hạ tầng giao thông đồng bộ, hiện đại; tăng cường bảo đảm an ninh trật tự, an toàn xã hội trên địa bàn.

Đại biểu cho rằng, việc dự kiến đề ra chỉ tiêu tổng sản phẩm xã hội (GRDP - theo giá so sánh năm 2010) tăng 10% trở lên so với ước thực hiện năm 2025 thể hiện quyết tâm chính trị lớn của tỉnh trong bối cảnh kinh tế thế giới và trong nước bên cạnh những thời cơ phát triển đầy triển vọng song cũng không ít thách thức, đan xen; đây là “bài toán khó” mà địa phương cần tìm ra lời giải phù hợp cho mình. Do đó, cần xây dựng những giải pháp cụ thể, thiết thực nhằm phát huy những tiềm năng, lợi thế sẵn có, hoàn thành tốt nhất các nhiệm vụ đã đề ra, trong đó chú trọng cải cách hành chính, thu hút đầu tư chiến lược, phát triển các mô hình tăng trưởng mới, phát triển kinh tế gắn liền với bảo đảm vấn đề về môi trường...

Bên cạnh đó, đại biểu cũng dành nhiều thời gian thảo luận về các vấn đề liên quan đến bảng giá đất trên địa bàn tỉnh; việc xây dựng trường chuẩn quốc gia; công tác đầu thầu thuốc, vật tư y tế phục vụ khám chữa bệnh cho người dân; tăng cường quản lý môi trường và xử lý rác thải; phòng chống dịch tả heo châu Phi; đẩy nhanh tiến độ các dự án đầu tư vào các khu, cụm công nghiệp để sớm hoạt động có hiệu quả tạo nguồn lực cho xã hội...

* Hôm nay (24/12), các đại biểu tiến hành thảo luận tại hội trường, thực hiện chất vấn và trả lời chất vấn; đồng thời xem xét, thông qua các nghị quyết và bế mạc kỳ họp.

Lan Anh

Nâng cao vai trò khuyến nông trong chính quyền địa phương hai cấp

Sáng 23/12, Trung tâm Khuyến nông quốc gia phối hợp với Sở Nông nghiệp và Môi trường Đắc Lắc tổ chức Tọa đàm “Hoạt động khuyến nông cộng đồng trong tổ chức chính quyền địa phương hai cấp”. Tham dự có Phó Giáo sư, Tiến sĩ Lê Quốc Thanh, Giám đốc Trung tâm Khuyến nông quốc gia; bà Đặng Thị Thủy, Phó Giám đốc Sở Nông nghiệp và Môi trường; đại diện UBND các xã, phường, các doanh nghiệp, hợp tác xã; cùng đông đảo cán bộ khuyến nông, cộng tác viên khuyến nông và bà con nông dân trên địa bàn tỉnh.

Theo báo cáo tại tọa đàm, tính đến tháng 7/2025, toàn quốc đã thành lập được 5.187 tổ khuyến nông cộng đồng (KNCD), với 47.493 thành viên. (Xem tiếp trang 3)

Bế mạc Hội nghị Trung ương 15

Tạo nền tảng vững chắc chuẩn bị Đại hội XIV của Đảng



Phiên bế mạc Hội nghị lần thứ 15 Ban Chấp hành Trung ương Đảng khóa XIII. Ảnh: TTXVN

Sau 2 ngày làm việc khẩn trương, nghiêm túc và trách nhiệm, ngày 23/12, Hội nghị lần thứ 15 Ban Chấp hành Trung ương Đảng khóa XIII đã bế mạc.

Thông qua nhiều quyết sách quan trọng

Hội nghị đã thảo luận kỹ lưỡng và thống nhất thông qua Dự thảo Báo cáo của Ban Chấp hành Trung ương khóa XIII về các văn kiện trình Đại hội XIV, đặc biệt là Báo cáo Chính trị và Chương trình hành động thực hiện Nghị quyết Đại hội XIV của Đảng. Đồng thời thảo luận, cho ý kiến về các nội dung chuẩn bị và tổ chức Đại hội XIV của Đảng; giao Bộ Chính trị tiếp tục hoàn thiện các công việc chuẩn bị tốt nhất phục vụ tổ chức thành công Đại hội XIV của Đảng.

Đối với công tác nhân sự, Ban Chấp hành Trung ương Đảng thống nhất thông qua báo cáo trình Đại hội lần thứ XIV của Đảng và biểu quyết thông qua với số phiếu tập trung cao nhân sự giới thiệu tham gia Ban Chấp hành Trung ương Đảng khóa XIV, giới thiệu nhân sự tham gia Bộ Chính trị, Ban Bí thư, lãnh đạo chủ chốt của Đảng và Nhà nước nhiệm kỳ 2026 - 2031 để trình Đại hội lần thứ XIV của Đảng xem xét, quyết định và tổ chức bầu cử theo điều lệ và quy định của Đảng.

3 đột phá chiến lược

Ban Chấp hành Trung ương xác định 3 đột phá chiến lược cần tập trung thực hiện trong giai đoạn cách mạng mới, đó là:

(1) Đột phá mạnh mẽ về thể chế phát triển; đẩy mạnh phân cấp phân quyền; thúc đẩy đột phá về khoa học, công nghệ, đổi mới sáng tạo, chuyển đổi số; phát triển năng lực sản xuất mới, các mô hình, phương thức sản xuất, kinh doanh mới.

(2) Tập trung chuyển đổi cơ cấu, nâng cao chất lượng nguồn nhân lực; phát triển nguồn nhân lực chất lượng cao, trình độ cao, trọng dụng nhân tài; đổi mới mạnh mẽ công tác cán bộ, khuyến khích và bảo vệ cán bộ năng động, sáng tạo, dám nghĩ dám làm, dám chịu trách nhiệm, dám hy sinh vì lợi ích chung.

(3) Tiếp tục hoàn thiện đồng bộ và đột phá mạnh mẽ trong xây dựng kết cấu hạ tầng kinh tế - xã hội, nhất là hạ tầng giao thông, hạ tầng công nghệ và hạ tầng năng lượng.

6 nhiệm vụ trọng tâm

Cùng với các đột phá chiến lược, Trung ương xác định 6 nhiệm vụ trọng tâm cần tập trung lãnh đạo, chỉ đạo trong thời gian tới, đó là:

(1) Xây dựng Đảng và hệ thống chính trị trong sạch, vững mạnh toàn diện; nâng cao năng lực lãnh đạo và sức chiến đấu của Đảng.

(2) Xây dựng đồng bộ thể chế phát triển, trọng tâm là hệ thống pháp luật, cơ chế, chính sách.

(3) Phát triển nền kinh tế thị trường định hướng xã hội chủ nghĩa; nâng cao hiệu quả khu vực kinh tế nhà nước, phát triển khu vực kinh tế tư nhân; xác lập mô hình tăng trưởng mới, cơ cấu lại nền kinh tế, đẩy mạnh công nghiệp hóa, hiện đại hóa.

(4) Tập trung triển khai đột phá về khoa học, công nghệ, đổi mới sáng tạo và chuyển đổi số, tạo nền tảng cho phát triển lực lượng sản xuất mới hiện đại, phương thức sản xuất mới hiệu quả.

(5) Phát triển nguồn lực con người, phát triển văn hóa thực sự trở thành sức mạnh nội sinh, động lực to lớn cho sự phát triển nhanh, bền vững của đất nước.

(6) Tăng cường quốc phòng, an ninh, đối ngoại. Xây dựng Quân đội nhân dân và Công an nhân dân cách mạng, chính quy, tinh nhuệ, hiện đại; đẩy mạnh triển khai chiến lược đối ngoại toàn diện ở tầm cao mới.

Phát biểu bế mạc hội nghị, Tổng Bí thư Tô Lâm nhấn mạnh Đại hội đại biểu toàn quốc lần thứ XIV của Đảng là sự kiện chính trị trọng đại, dấu mốc lịch sử của đất nước, đề nghị các đồng chí Trung ương và toàn thể đảng viên trong toàn Đảng nghiêm túc triển khai Nghị quyết Hội nghị Trung ương 15, tập trung hoàn thành tốt công việc thường xuyên, khẩn trương thực hiện các nhiệm vụ chuẩn bị còn lại, bảo đảm Đại hội XIV diễn ra đúng chương trình, kế hoạch đề ra.

Khương Thảo (tổng hợp)

Năm 2025 khép lại với nhiều dấu mốc lịch sử, đồng thời đặt Đắk Lắk trước những thử thách hiểm có: vừa vận hành mô hình chính quyền địa phương hai cấp, vừa căng mình ứng phó thiên tai, bão lũ trên diện rộng. Đối mặt với nhiều khó khăn, bức tranh kinh tế - xã hội vẫn giữ được gam sáng chủ đạo khi 12/16 chỉ tiêu đạt và vượt kế hoạch; nhiều lĩnh vực tăng trưởng khá, an sinh xã hội bảo đảm.

Bước sang năm 2026, năm đầu của giai đoạn 2026 - 2030, tỉnh đặt mục tiêu tăng trưởng GRDP từ 10% trở lên, đòi hỏi một kịch bản điều hành quyết liệt, khả thi, lấy tái thiết sau thiên tai và mô hình tăng trưởng mới làm điểm tựa.

Đánh giá sát kết quả, nhận diện rõ khó khăn

Nhìn lại năm 2025, có thể gọi đây là một năm “đa nhiệm”: vừa là năm cuối của một chặng đường kế hoạch, vừa triển khai cuộc cách mạng sắp xếp, tinh gọn bộ máy, mở ra hành trình mới sau hợp nhất không gian phát triển; vừa tổ chức nhiều hoạt động chính trị - xã hội trọng đại; phải đối mặt với thiên tai khốc liệt, “bảo chống bão, lũ chống lũ” trong những tháng cuối năm, gây thiệt hại nặng nề, tác động trực tiếp đến sản xuất, kinh doanh và đời sống nhân dân. Dù vậy, bằng sự vào cuộc của cả hệ thống chính trị và tinh thần đồng thuận xã hội, kinh tế - xã hội tỉnh cơ bản ổn định, nhiều chỉ tiêu quan trọng tạo được “độ vững” cần thiết.

Báo cáo tại Kỳ họp thứ hai, HĐND tỉnh khóa X, Ủy viên Ban Thường vụ Tỉnh ủy, Phó Chủ tịch Thường trực UBND tỉnh Hồ Thị Nguyên Thảo cho biết: GRDP năm 2025 ước tăng 6,68%; GRDP bình quân đầu người đạt khoảng 80,6 triệu đồng/người. Tổng kim ngạch xuất khẩu ước đạt 2,8 tỷ USD, tăng 26% so với cùng kỳ và vượt kế hoạch. Tổng mức bán lẻ hàng hóa, doanh thu dịch vụ tiêu dùng ước đạt 186.431 tỷ đồng, tăng 11,9% và vượt kế hoạch. Thu ngân sách nhà nước trên địa bàn ước đạt 16.490 tỷ đồng, tăng 17%, hoàn thành dự toán được giao. Tổng lượt khách đến tỉnh năm 2025 đạt trên 7,3 triệu lượt, tăng



Sản xuất vật liệu xây dựng tại một doanh nghiệp ở xã Tuy An Nam, phục vụ thi công các dự án trên địa bàn tỉnh Đắk Lắk. Ảnh: Nguyễn Quang

Giữ nhịp phát triển ổn định, tạo đà bứt phá năm bản lề 2026

Lan Anh



Chế biến cà phê tại một doanh nghiệp của tỉnh Đắk Lắk. Ảnh: Lê Lan

gần 32%, doanh thu du lịch tăng 47% so với cùng kỳ. An sinh xã hội được bảo đảm; quốc phòng, an ninh được tăng cường, giữ vững ổn định.

Việc vận hành mô hình chính quyền địa phương hai cấp bước đầu đi vào nền nếp; tỷ lệ giải quyết hồ sơ thủ tục hành chính đúng và trước hạn đạt trên 97%. Đây là “thước đo mềm” cho năng lực điều hành trong bối cảnh đổi mới tổ chức bộ máy, một đòi hỏi không chỉ của riêng năm 2025.

Bức tranh 2025 tuy có nhiều gam màu sáng nhưng chưa trọn vẹn. Trình bày Báo cáo thẩm tra, Trưởng Ban Kinh tế - Ngân sách HĐND tỉnh Phan Thị Hà Phước nêu rõ: Trong 16 chỉ tiêu chủ yếu, có 2 chỉ tiêu không đạt (tốc độ tăng GRDP và tổng vốn đầu tư toàn xã hội), cùng 2 chỉ tiêu mới hoàn thành một phần. Nút thắt lớn nhất vẫn là đầu tư,

“Nhiệm vụ để ra trong năm 2026 hết sức nặng nề, để nghị các cấp, ngành, đoàn thể, DN, tổ chức kinh tế và nhân dân trong tỉnh đoàn kết, chung sức, chung lòng, để cao tinh thần, cộng đồng trách nhiệm, quyết tâm phấn đấu vượt qua khó khăn, thách thức, hoàn thành vượt mức cao nhất các mục tiêu, nhiệm vụ kế hoạch đã đề ra trong năm 2026”.

Ủy viên Ban Thường vụ Tỉnh ủy, Phó Chủ tịch Thường trực UBND tỉnh
Hồ Thị Nguyên Thảo

cả về quy mô lẫn chất lượng dòng vốn. Tổng vốn đầu tư toàn xã hội năm 2025 ước đạt 60.784 tỷ đồng, mới bằng 82,5% kế hoạch; vốn đầu tư trực tiếp nước ngoài được thẩm tra ghi nhận giảm mạnh so với năm trước.

Tiến độ giải ngân đầu tư công còn chậm, đến đầu tháng 12/2025, giải ngân khoảng 43% kế hoạch, thấp hơn bình quân chung cả nước. Nguồn thu ngân sách tuy vượt dự toán nhưng chưa thật sự bền vững. Khu vực doanh nghiệp (DN) vẫn chịu nhiều áp lực, toàn tỉnh ước có 530 DN giải thể (tăng 44,8%) và 1.450 DN tạm ngừng kinh doanh (tăng 17,9%) so cùng kỳ.

Ở lĩnh vực xã hội, báo cáo thẩm tra cũng chỉ ra các vấn đề như thiếu thuốc, vật tư y tế ở một số thời điểm; thiếu giáo viên chuyên môn, tiến độ xây dựng trường chuẩn chậm; bảo tồn, phát huy di sản gắn với du lịch chưa tạo dấu ấn tương xứng; cải cách thủ tục hành chính và chuyển đổi số còn khoảng cách so với mục tiêu (dịch vụ công trực tuyến toàn

trình mới đạt tỷ lệ còn thấp so yêu cầu). Công tác sắp xếp, xử lý tài sản công trên địa bàn tỉnh còn gặp nhiều khó khăn, đặc biệt là việc xử lý tài sản dôi dư sau sáp nhập các đơn vị hành chính và kết thúc hoạt động đơn vị hành chính cấp huyện.

Tăng tốc từ nền tảng tái thiết và mô hình tăng trưởng mới

Năm 2026 mở ra với mục tiêu cao và áp lực lớn: vừa phải tiếp tục khắc phục hậu quả thiên tai, vừa phải tạo nền tảng cho giai đoạn 2026 - 2030. UBND tỉnh đề ra 19 chỉ tiêu chủ yếu, trong đó nổi bật là GRDP tăng 10% trở lên; GRDP bình quân đầu người khoảng 92 triệu đồng; tổng vốn đầu tư toàn xã hội 80.390 tỷ đồng; xuất khẩu 2.920,8 triệu USD; tổng mức bán lẻ 204.500 tỷ đồng; du lịch đón khoảng 8 triệu lượt khách, doanh thu 16.000 tỷ đồng; thu ngân sách từ 18.100 tỷ đồng trở lên; thành lập mới 3.200 doanh nghiệp; quy mô kinh tế số chiếm 14% GRDP...

Theo các đại biểu, để đạt được những mục tiêu trên, phương hướng, nhiệm vụ năm 2026 cần được định hình theo các trục ưu tiên. Đó là, tái thiết sau thiên tai phải đi cùng tái cấu trúc tăng trưởng. Khôi phục hạ tầng, nhà ở, sinh kế cho người dân vùng bị ảnh hưởng không chỉ là nhiệm vụ an sinh, mà còn là “mệnh lệnh” của tăng trưởng. Tập trung nguồn lực cho giao thông, thủy lợi, cấp nước sinh hoạt, y tế, giáo dục; đồng thời phục hồi sản xuất nông nghiệp theo hướng thích ứng biến đổi khí hậu, liên kết chuỗi giá trị, nâng chất lượng, giảm rủi ro.

Cùng với đó, đầu tư công phải trở lại vai trò động lực, bằng kỷ cương và cơ chế tháo gỡ. “Tình trạng chậm phân bổ, chậm giải ngân đã diễn ra nhiều năm, nếu không khắc phục các vướng mắc về thủ tục đất đai, bồi thường, hỗ trợ, tái định cư và những hạn chế trong khâu chuẩn bị đầu tư, bố trí vốn, quản lý dự án, nguồn vật liệu xây dựng... thì đầu tư công khó có thể trở thành động lực thực sự hiệu quả cho tăng trưởng”, Trưởng Ban Kinh tế - Ngân sách HĐND tỉnh Phan Thị Hà Phước thẳng thắn chỉ rõ.

Bên cạnh đó, cần chú trọng phát triển khu vực DN và kinh tế tư nhân như trung tâm của phục hồi. Mục tiêu 3.200 DN thành lập mới đòi hỏi môi trường đầu tư, kinh doanh thực sự thông thoáng, minh bạch, đồng hành. Cải cách thủ tục hành chính, chuyển đổi số trong bộ máy công quyền cần được đo bằng hiệu quả “giảm chi phí thời gian, giảm phiền hà, tăng niềm tin”...

Nâng cao vai trò...

(Tiếp theo trang 2)

Riêng tại Đắk Lắk, tỉnh đã thành lập 84 tổ KNCD cấp xã, với 966 thành viên. Các tổ này bước đầu đã tham gia tích cực vào việc nắm bắt tình hình sản xuất, chuyển giao tiến bộ kỹ thuật và tư vấn phát triển hợp tác xã.

Tại buổi tọa đàm, các đại biểu đã tập trung thảo luận, đánh giá thực

trạng và đề xuất giải pháp kiện toàn hệ thống khuyến nông trong tình hình mới. Theo đó, định hướng thời gian tới là tập trung củng cố các tổ KNCD tại những vùng nguyên liệu chủ lực như cà phê, sầu riêng, lúa gạo, chanh dây... Đồng thời tăng cường đào tạo, nâng cao năng lực cho đội ngũ khuyến nông về kinh tế tập thể, phát triển thị

trường, liên kết chuỗi giá trị và ứng dụng công nghệ thông tin; thu hút thêm nhiều tổ chức chính trị - xã hội tham gia cùng...

Phát biểu tại buổi tọa đàm, Giám đốc Trung tâm Khuyến nông quốc gia Lê Quốc Thanh khẳng định: Trong bối cảnh mới, việc đổi mới tư duy của lực lượng khuyến nông là yêu cầu tất yếu. Khuyến nông không thể chỉ làm nhiệm vụ “cầm tay chỉ việc” trong sản xuất mà phải chuyển mạnh sang tư duy kinh tế

nông nghiệp, lấy thị trường làm định hướng, lấy hiệu quả và thu nhập của người nông dân làm thước đo. Trung tâm Khuyến nông quốc gia sẽ tiếp thu các ý kiến, từ đó đề nghị, tham mưu xây dựng cơ chế, chính sách đặc thù phù hợp, đưa KNCD thực sự trở thành “cánh tay nối dài” của khoa học và chính sách đến từng hộ nông dân, phù hợp với mô hình chính quyền địa phương hai cấp hiện nay.

Minh Thuận

Phó Bí thư Tỉnh ủy Huỳnh Thị Chiến Hòa thăm, chúc mừng các cơ sở tôn giáo nhân dịp Giáng sinh



Phó Bí thư Tỉnh ủy Huỳnh Thị Chiến Hòa cùng đoàn công tác tặng hoa, quà chúc mừng lễ Giáng sinh năm 2025 tại Hội thánh Tin Lành Việt Nam (miền Nam) tỉnh Đắk Lắk. Ảnh: N. Xuân

Đồng chí Huỳnh Thị Chiến Hòa, Phó Bí thư Tỉnh ủy vừa đến thăm, chúc mừng các cơ sở tôn giáo trên địa bàn tỉnh - nhân dịp lễ Giáng sinh năm 2025. Cùng đi có lãnh đạo Ban Tuyên giáo và Dân vận Tỉnh ủy, Văn phòng Tỉnh ủy, Công an tỉnh, Sở Dân tộc và Tôn giáo.

Đoàn đã đến thăm Ủy ban Đoàn kết công giáo Việt Nam tỉnh Đắk Lắk, Cộng đoàn Phaolô Vi Nhân và Ban đại diện Hội thánh Tin Lành Việt Nam (miền Nam) tỉnh Đắk Lắk.

Tại các nơi đến thăm, đồng chí Huỳnh Thị Chiến Hòa gửi lời chúc mừng tốt đẹp nhất đến các vị chức sắc, chức việc, linh mục, mục sư, nữ tu cùng toàn thể đồng bào Công giáo, Tin Lành đón mùa Giáng sinh an lành, ấm áp, hạnh phúc, một năm mới tràn đầy niềm vui, sức khỏe, an khang thịnh vượng. Đồng chí ghi nhận và đánh giá cao những đóng góp tích cực của các cơ sở tôn giáo và đồng bào giáo dân trong thời gian qua đối với sự nghiệp phát triển kinh tế - xã hội, giữ gìn an ninh trật tự, xây dựng đời sống văn hóa ở khu dân cư.

Phó Bí thư Tỉnh ủy Huỳnh Thị Chiến Hòa khẳng định, trong những thành tựu chung của tỉnh thời gian qua, nhất là khi thực hiện chính quyền địa phương hai cấp và công tác phòng chống, khắc phục hậu quả bão lụt có sự đóng góp quan trọng của các tổ chức tôn giáo và bà con giáo dân thông qua nhiều hoạt động thiết thực như tham gia xây dựng nông thôn mới, thực hiện an sinh xã hội, từ thiện, giáo dục và các phong trào thi đua yêu nước tại địa phương. Đặc biệt là việc xây dựng, củng cố khối đại đoàn kết dân tộc, đoàn kết tôn giáo, góp phần vào sự ổn định và phát triển chung của tỉnh.

Đồng chí mong muốn thời gian tới, Ủy ban Đoàn kết công giáo Việt Nam tỉnh Đắk

Lắk, các vị chức sắc, chức việc, linh mục, mục sư, nữ tu tiếp tục phát huy vai trò, uy tín trong cộng đồng; vận động bà con giáo dân, tín đồ thực hiện tốt chủ trương của Đảng, chính sách, pháp luật của Nhà nước, sống “tốt đời, đẹp đạo”, tích cực hưởng ứng các cuộc vận động, phong trào thi đua yêu nước, chung tay cùng chính quyền địa phương thực hiện hiệu quả công tác an sinh xã hội, góp phần xây dựng tỉnh Đắk Lắk ngày càng phát triển.

* Đoàn công tác của **Ban Tuyên giáo và Dân vận Tỉnh ủy do Ủy viên Ban Thường vụ Tỉnh ủy, Trưởng Ban Tuyên giáo và Dân vận Tỉnh ủy Đinh Thị Thu Thanh** làm trưởng đoàn vừa đến thăm, chúc mừng một số cơ sở tôn giáo trên địa bàn tỉnh nhân dịp lễ Giáng sinh năm 2025.

Đoàn đã đến thăm Giáo xứ Chính Tâm (Giáo phận Ban Mê Thuột) và Chi hội Tin Lành Buôn Ky (phường Thành Nhất). Tại các nơi đến thăm, đồng chí Đinh Thị Thu Thanh gửi lời chúc mừng tốt đẹp nhất tới các vị chức sắc, chức việc cùng toàn thể đồng bào Công giáo, Tin Lành đón mùa Giáng sinh an lành, ấm áp, hạnh phúc và năm mới dồi dào sức khỏe, an khang, thịnh vượng; đồng thời mong muốn thời gian tới các vị chức sắc, chức việc tiếp tục phát huy vai trò, uy tín trong cộng đồng; vận động đồng bào Công giáo, Tin Lành chấp hành tốt chủ trương của Đảng, chính sách, pháp luật của Nhà nước, sống “tốt đời, đẹp đạo”, tích cực hưởng ứng các phong trào thi đua yêu nước. Quan tâm phối hợp tuyên truyền, vận động người dân tham gia đầy đủ cuộc bầu cử đại biểu Quốc hội và HĐND các cấp nhiệm kỳ 2026 - 2031, lựa chọn những đại biểu xứng đáng tham gia hệ thống chính trị.

Nguyễn Xuân - Hà My

Phối hợp hỗ trợ hộ kinh doanh chuyển đổi số

Agribank Chi nhánh Phú Yên vừa phối hợp với các Thuế cơ sở phía Đông Đắk Lắk tổ chức hội nghị ký kết Bản ghi nhớ thỏa thuận hợp tác “Triển khai hóa đơn điện tử và hỗ trợ hộ kinh doanh chuyển đổi số”.

Theo nội dung ký kết, hai bên sẽ phối hợp triển khai đồng bộ nhiều giải pháp nhằm hỗ trợ hộ kinh doanh, doanh nghiệp nhỏ tiếp cận và sử dụng hiệu quả các dịch vụ số trong hoạt động sản xuất, kinh doanh. Trọng tâm là hỗ trợ mở tài khoản ngân hàng, hướng dẫn nộp thuế điện tử, tích hợp thanh toán với hóa đơn điện tử; đồng thời tổ chức tập huấn, hướng dẫn sử dụng máy tính tiền kết nối hóa đơn điện tử theo quy định của ngành thuế.

Bên cạnh đó, Agribank Chi nhánh Phú

Yên và các Thuế cơ sở phía Đông Đắk Lắk sẽ phối hợp tổ chức các điểm tư vấn trực tiếp tại cơ sở, cử cán bộ chuyên môn hướng dẫn hộ kinh doanh thực hiện kê khai, nộp thuế theo phương thức mới. Qua đó giúp người nộp thuế từng bước làm quen với môi trường số, giảm bớt áp lực trong quá trình chuyển đổi, bảo đảm tuân thủ đúng quy định pháp luật.

Việc triển khai đồng bộ các giải pháp này được kỳ vọng sẽ giúp hộ kinh doanh, doanh nghiệp nhỏ giảm chi phí vận hành, đơn giản hóa quy trình kê khai, nộp thuế, nâng cao hiệu quả quản trị, đồng thời nhanh chóng tiếp cận môi trường kinh doanh số minh bạch, hiện đại và chuyên nghiệp.

Việt An

Đồng chí Đỗ Hữu Huy kiểm tra công tác xây nhà ở cho người dân tại xã Sơn Hòa

Chiều 23/12, Phó Bí thư Tỉnh ủy Đỗ Hữu Huy kiểm tra công tác xây dựng nhà ở cho người

34, Bộ Chỉ huy Quân sự TP. Đà Nẵng, Trung đoàn 888, Bộ Chỉ huy Quân sự tỉnh Quảng Ngãi và



Phó Bí thư Tỉnh ủy Đỗ Hữu Huy tặng quà cho cán bộ, chiến sĩ Sư đoàn 375. Ảnh: T. Hương

dân tại xã Sơn Hòa; thăm, động viên, tặng quà cho các chiến sĩ lực lượng vũ trang đang hỗ trợ người dân xây nhà.

Báo cáo với đoàn công tác, ông Nguyễn Thành Chánh, Phó Giám đốc Ban Quản lý các dự án đầu tư xây dựng khu vực phía Đông tỉnh, cho biết sau đợt mưa lũ vừa qua, xã Sơn Hòa có 39 căn nhà bị sập, hư hỏng hoàn toàn và được Nhà nước hỗ trợ xây mới. Đến nay, 39/39 căn đã được khởi công, trong đó 29 căn đã hoàn thành đổ bê tông tầng 1, 16 căn đang trong giai đoạn thi công lợp mái. Theo kế hoạch, 10 căn nhà sẽ được bàn giao cho người dân vào ngày 4/1; số còn lại phần đầu hoàn thành, bàn giao trước ngày 15/1.

Công tác hỗ trợ xây dựng nhà ở cho người dân tại xã Sơn Hòa có sự tham gia của 5 đơn vị lực lượng vũ trang gồm: Quân đoàn

Sư đoàn 375. Các đơn vị đã huy động lực lượng, phương tiện, trực tiếp hỗ trợ ngày công, góp phần đẩy nhanh tiến độ xây nhà.

Phát biểu tại buổi kiểm tra, Phó Bí thư Tỉnh ủy Đỗ Hữu Huy ghi nhận, biểu dương tinh thần trách nhiệm, sự nỗ lực của các đơn vị, cán bộ, chiến sĩ đã trực tiếp tham gia hỗ trợ xây dựng nhà ở cho người dân. Phó Bí thư Tỉnh ủy khẳng định, tỉnh đang nỗ lực cao nhất, huy động toàn bộ nguồn lực, nhân lực của cả hệ thống chính trị, quyết tâm hoàn thành thắng lợi "Chiến dịch Quang Trung" thần tốc theo đúng tiến độ đã cam kết. Đồng thời yêu cầu các đơn vị tiếp tục tăng cường giám sát, bảo đảm chất lượng công trình, tạo điều kiện để người dân sớm có nơi ở ổn định, yên tâm an cư, từng bước khôi phục cuộc sống sau thiên tai.

Tuyết Hương

Tôn vinh 32 sản phẩm, bộ sản phẩm công nghiệp nông thôn tiêu biểu năm 2025

UBND tỉnh vừa tổ chức Lễ tôn vinh các sản phẩm, bộ sản phẩm công nghiệp nông thôn tiêu biểu tỉnh Đắk Lắk năm 2025. Tham dự có Phó Chủ tịch UBND tỉnh Đào Mỹ cùng đại diện lãnh đạo các sở, ngành, địa phương, đơn vị hữu quan.

Theo báo cáo của Hội đồng bình chọn sản phẩm công nghiệp nông thôn tiêu biểu cấp tỉnh năm 2025, tổng cộng có 25 xã, phường đăng ký tham gia bình chọn cấp tỉnh với 58 sản phẩm của 34 cơ sở công nghiệp nông thôn. Trong đó, nhóm sản phẩm thủ công mỹ nghệ có 1 sản phẩm; nhóm chế biến nông, lâm, thủy sản và thực phẩm có 43 sản phẩm; nhóm sản phẩm khác có 14 sản phẩm.

Theo quy chế tổ chức bình chọn, các sản phẩm do cùng một cơ sở công nghiệp nông thôn có cùng mẫu mã và công dụng, được sản xuất từ nhiều loại nguyên liệu, vật liệu khác nhau, mẫu mã khác nhau nhưng có công dụng

giống nhau... sẽ được gộp thành một bộ sản phẩm. Như vậy, từ 58 sản phẩm, sau khi gộp còn lại 39 sản phẩm, bộ sản phẩm.

Sau khi chấm điểm theo tiêu chí quy định, có 32 sản phẩm, bộ sản phẩm công nghiệp nông thôn tiêu biểu cấp tỉnh năm 2025, đây là những sản phẩm nổi trội, đại diện cho các nhóm ngành sản xuất công nghiệp chủ yếu, có lợi thế của địa phương, có giá trị sử dụng, chất lượng cao và đẹp về hình thức và nhiều tiềm năng phát triển, đáp ứng nhu cầu, thị hiếu của khách hàng trong và ngoài nước.

Tại lễ tôn vinh, lãnh đạo tỉnh đã trao chứng nhận của Chủ tịch UBND tỉnh cho đại diện các sản phẩm, bộ sản phẩm công nghiệp nông thôn tiêu biểu cấp tỉnh năm 2025 và tặng hoa chúc mừng đại diện 4 cơ sở công nghiệp nông thôn có sản phẩm, bộ sản phẩm công nghiệp nông thôn tiêu biểu cấp quốc gia năm 2025.

Thúy Hồng

Khi nhận thức được khơi mở, những rào cản về tư duy được khai thông, Nghị quyết 57 thực sự bước vào giai đoạn “thử lửa” bằng những kết quả định lượng, tạo ra một “hệ điều hành” mới - nơi khoa học, công nghệ trở thành công cụ tối ưu hóa mọi nguồn lực.

Lực đẩy từ khoa học - công nghệ, đổi mới sáng tạo

Trên những đôi khóm bạt ngàn ở Đồng Din, xã Phú Hòa 1, bà con nông dân đã thoát khỏi cảnh được mùa mất giá kể từ khi Hợp tác xã (HTX) Nông nghiệp, kinh doanh tổng hợp Đồng Din tổ chức lại sản xuất theo chuỗi, ứng dụng khoa học - công nghệ (KHCHN) và đổi mới sáng tạo (ĐMST) để nâng cao giá trị nông sản địa phương. Từ canh tác nhỏ lẻ, HTX đã liên kết hơn 30ha vùng nguyên liệu, đưa quy trình kỹ thuật thống nhất vào sản xuất, thu hoạch; chế biến quả khóm thành nhiều sản phẩm giá trị gia tăng như bánh khóm, khóm sấy, giấm khóm. Đồng thời, HTX tận dụng phụ phẩm để sản xuất nước rửa chén, nước lau sàn thân thiện môi trường. Đến nay, 5 sản phẩm từ khóm của HTX đạt chuẩn OCOP 3 sao, 4 sao, cho thấy hiệu quả rõ nét của việc kết hợp KHCHN với ĐMST từ thực tiễn. Ông Nguyễn Hoàng Chương, Giám đốc HTX Đồng Din khẳng định: “KHCHN và ĐMST giúp HTX dẫn dắt bà con nông dân đi đường dài. Khi có công nghệ chế biến, có tiêu chuẩn chất lượng và liên tục tìm tòi sản phẩm mới thì mỗi quả khóm đều gia tăng giá trị gấp nhiều lần. Đặc biệt, HTX còn định hướng sản xuất phải hướng tới tiêu chí xanh, thân thiện môi trường và KHCHN là chìa khóa để chúng tôi mở lối đi này”.

Không còn xa xôi với khái niệm cuộc cách mạng số, ngay tại thủ phủ sầu riêng của Đắk Lắk, công nghệ đã len lỏi vào vườn cây của từng nông hộ, tạo nên một lực đẩy mạnh mẽ cho nông sản chủ lực vươn tầm quốc tế. HTX Dịch vụ nông nghiệp sạch Krông Pắc (xã Krông Pắc) là đơn vị tiên phong áp dụng công nghệ cao, hướng tới cung ứng sản phẩm chất lượng cao ra thị trường. Năm 2022 đánh dấu một bước ngoặt tại HTX khi bộ giải pháp AIGU Smart Farm chính thức “về vườn”. Không còn cảnh “trông trời, trông đất, trông mây”, giờ đây gần 200 thành viên HTX bắt đầu làm quen với việc quản trị vườn cây bằng những cú chạm trên điện thoại thông minh.

Hệ thống tích hợp trí tuệ nhân tạo, cảm biến IoT và dữ liệu số đã dần thay thế những kinh nghiệm canh tác cảm tính. Ông Mai Đình Thọ, Chủ tịch Hội đồng quản trị HTX cho

NGHỊ QUYẾT 57 - Định hình cuộc chuyển mình chiến lược

Kỳ 2: Chạm “quả ngọt”

Đỗ Lan - Tuyết Hương



Simexco Đắk Lắk giới thiệu sản phẩm cà phê truy xuất nguồn gốc minh bạch, cam kết mạnh mẽ và sẵn sàng đáp ứng đầy đủ các yêu cầu về minh bạch nguồn gốc. Ảnh: Đ. Lan

biết, từ việc tưới nước, bón phân tự động cho đến quản lý quy trình sản xuất từ xa, tất cả đều hiển thị nhanh chóng, chính xác qua màn hình di động, và giá trị lớn hơn mà công nghệ mang lại đó là sự chuyển đổi về tư duy. Nông dân đang chuyển mình từ phương thức canh tác truyền thống sang nông nghiệp thông minh, dựa trên dữ liệu giúp giảm thiểu rủi ro và nâng tầm giá trị cho quả sầu riêng.

Không chỉ HTX Nông nghiệp, kinh doanh tổng hợp Đồng Din, hay HTX Dịch vụ nông nghiệp sạch Krông Pắc, hiện nhiều địa phương trong tỉnh đã và đang triển khai hiệu quả mô hình sản xuất gắn với KHCHN và ĐMST. Từ cây trồng chủ lực đến các sản phẩm đặc thù địa phương, việc áp dụng quy trình kỹ thuật, tiêu chuẩn hóa sản phẩm, chế biến sâu và tham gia chuỗi giá trị đang trở thành hướng đi tất yếu. Đây cũng là nền tảng để nâng cao năng suất cạnh tranh của kinh tế địa phương trong bối cảnh mới.

Vận hành dựa trên dữ liệu số

Sau gần một năm triển khai Nghị quyết 57, với tinh thần xuyên suốt “làm thật, làm nhanh, làm đến nơi đến chốn”, Đắk Lắk đã từng bước tạo dựng nền móng cho mô hình phát triển dựa trên tri thức và dữ liệu số.

Xác định chính quyền số là “đầu tàu” dẫn dắt, Đắk Lắk



Cán bộ địa phương hướng dẫn cách khai thác các ứng dụng số cho ngư dân làng biển Lễ Thịnh, xã Tuy An Đông. Ảnh: T. Hương

đã tái thiết toàn bộ quy trình vận hành hành chính trên môi trường số theo hướng hiện đại, minh bạch và liên thông. Hiện nay, 100% văn bản của các cơ quan Đảng, Nhà nước từ tỉnh đến 102 xã, phường được xử lý hoàn toàn trên môi trường điện tử; hầu hết thủ tục hành chính (TTHC) được giải quyết phi địa giới hành chính. Người dân có thể tiếp cận dịch vụ công, tương tác với chính quyền mà không còn bị ràng buộc bởi không gian và thời gian.

Ở cấp cơ sở, nơi chuyển đổi số chỉ có ý nghĩa khi mang lại lợi ích trực tiếp cho người dân, sự bứt phá hiện diện rõ nét. Ông Vũ Xuân Triều, Bí thư Đảng ủy xã Dang Kang cho biết: “Sau sáp nhập, xã Dang Kang có dân số hơn 21.000 người, chịu áp lực lớn trong quản lý. Chính quyền

xã lấy công nghệ làm công cụ để gần dân hơn, xây dựng nền hành chính không giấy tờ, không khoảng cách, tạo nên nền hành chính hiện đại, minh bạch, lấy phục vụ người dân làm trung tâm”.

Từ đầu năm 2025 đến nay, tỷ lệ hồ sơ tiếp nhận trực tuyến cấp xã của tỉnh đạt 93,04%; riêng quý IV/2025 tăng mạnh lên 98,92%. Tỉnh đã công khai 2.173 TTHC trên Cổng Dịch vụ công quốc gia; nhiều lĩnh vực đạt tỷ lệ tiếp nhận trực tuyến cao như đăng ký cư trú, bảo hiểm xã hội, thuế... Đáng chú ý, đến ngày 19/12, tỉnh Đắk Lắk đã đạt trạng thái “xanh” toàn bộ 102 xã, phường trên địa bàn tỉnh. Cụ thể, tỉnh Đắk Lắk đã hoàn thành 108/108 tiêu chí theo Kế hoạch số 02-KH/BCĐTW, ngày 19/6/2025 của Ban Chỉ

“Quá trình triển khai Nghị quyết 57 đã xuất hiện nhiều cách làm mới, sáng tạo, thể hiện rõ quyết tâm đưa KHCHN - ĐMST và chuyển đổi số đi vào thực tiễn quản lý, điều hành, nhất là ở cấp xã, nơi gần dân, sát dân nhất”.

Phó Bí thư Tỉnh ủy
Đỗ Hữu Huy

đạo Trung ương về “Thúc đẩy chuyển đổi số liên thông, đồng bộ, nhanh, hiệu quả, đáp ứng yêu cầu sắp xếp tổ chức bộ máy của hệ thống chính trị”.

Ở các trục kinh tế số, xã hội số cũng có những bước phát triển làm thay đổi phương thức sản xuất, kinh doanh và giao dịch của toàn xã hội. Đa số người dân ở tất cả các vùng, kể cả đồng bào dân tộc thiểu số ở vùng sâu, vùng xa cũng đã từng bước tham gia vào môi trường số, từ thanh toán, tiêu dùng đến sản xuất, kinh doanh. Toàn tỉnh có gần 800 sản phẩm OCOP đã đưa lên sàn thương mại điện tử; số tài khoản ngân hàng của người dân từ 15 tuổi trở lên đạt 4,55 triệu tài khoản; tỷ lệ doanh nghiệp nộp thuế điện tử trên 97%; hộ kinh doanh nộp thuế qua eTax Mobile đạt 90%; thanh toán lệ phí trước bạ trực tuyến đạt trên 90%... Những con số này cho thấy CDS không còn là khái niệm trừu tượng, mà đã trở thành không gian hoạt động quen thuộc, ngày càng chiếm vị trí quan trọng trong đời sống kinh tế - xã hội của tỉnh.

Từ nền tảng phổ cập đó, chuyển đổi số bước sang giai đoạn phát triển chiều sâu, nơi dữ liệu và công nghệ trở thành “đòn bẩy” nâng tầm chuỗi giá trị sản xuất. Simexco Đắk Lắk là một minh chứng tiêu biểu. Việc xây dựng Bản đồ nông nghiệp số ngành cà phê và hồ tiêu bao phủ 50.000 nông hộ đã biến dữ liệu thành “tấm hộ chiếu” cho nông sản địa phương tiến sâu vào chuỗi giá trị toàn cầu. Từng vườn cây, từng hộ sản xuất được định danh trên bản đồ số; hệ thống truy xuất nguồn gốc và nền tảng thương mại số tích hợp AI Chatbot giúp minh bạch hóa chuỗi cung ứng, xóa bỏ rào cản khoảng cách với đối tác quốc tế.

(Xem số báo ra từ ngày 23/12/2025)

Kỳ cuối:
Khát vọng vươn tầm

Chủ động phương án BẢO ĐẢM GIAO THÔNG CÁC NGÀY LỄ LỚN

Hoàng Tuyết

Cùng với cảnh sát giao thông (CSGT) toàn quốc, lực lượng CSGT tỉnh Đắk Lắk đã đồng loạt triển khai phương án bảo đảm trật tự, an toàn giao thông (TTATGT) phục vụ các ngày lễ lớn.

Kiểm soát nghiêm “ma men”

Ghi nhận tại chốt tuần tra kiểm soát trên đường Lê Duẩn, đoạn qua phường Ea Kao, với mục tiêu không bỏ qua vi phạm, các trường hợp có biểu hiện sử dụng chất có cồn, đều được cán bộ, chiến sĩ làm nhiệm vụ ra tín hiệu dừng xe để kiểm tra. Toàn bộ quá trình kiểm soát diễn ra nhanh chóng, tuyệt đối không gây cản trở, ùn tắc giao thông trên tuyến đường.

Anh Hồng Trọng Hiếu (trú phường Ea Kao) chia sẻ, bản thân anh luôn nhận thức việc lái xe sau khi sử dụng rượu, bia là hành vi cực kỳ nguy hiểm cho chính mình và cộng đồng. Từ lâu, anh đã hình thành thói quen “Đã uống rượu bia, không lái xe”. Trong những dịp lễ, tết hay cuộc vui cùng bạn bè, nếu đã sử dụng rượu, bia, anh nhất quyết lựa chọn đặt xe công nghệ hoặc taxi để về nhà thay vì tự điều khiển phương tiện.

Theo anh Hiếu, việc chấp hành nghiêm quy định không chỉ là bảo vệ tính mạng mà còn là cách bảo vệ túi tiền của mình. Bởi hiện nay, mức xử phạt vi phạm nồng độ cồn rất nặng, ngoài ra còn bị trừ điểm bằng lái, thậm chí là tước Giấy phép lái xe (GPLX) trong thời gian dài, ảnh hưởng đến việc đi lại và công việc hằng ngày.



Cảnh sát giao thông kiểm tra nồng độ cồn người điều khiển phương tiện trên đường Lê Duẩn, phường Ea Kao.

Ảnh: H. Tuyết

Siết chặt vận tải hành khách

Không chỉ quyết liệt ngăn chặn vấn nạn rượu bia khi lái xe, các tổ công tác triển khai nghiêm ngặt quy định an toàn vận tải hành khách trên các cung đường trọng điểm qua địa bàn tỉnh.

Tại đoạn đường Hồ Chí Minh qua xã Hòa Phú, tổ CSGT tập trung kiểm tra kỹ lưỡng số lượng hành khách thực tế so với quy định nhằm ngăn chặn tình trạng nhồi nhét, gây mất an toàn. Đồng thời kiểm soát chặt chẽ việc chấp hành các quy định về vận chuyển hàng hóa trên xe khách, kiên quyết xử lý các trường hợp chở

hàng lậu, hàng cấm hoặc hàng hóa dễ cháy nổ chung với hành khách. Đây là biện pháp ngăn chặn tình trạng vận chuyển hàng không rõ nguồn gốc, pháo lậu và hàng cấm - những vấn đề thường diễn biến phức tạp trong dịp cuối năm.

Anh Trần Minh Tùng, tài xế nhà xe Quý Thảo, tuyến Đắk Lắk - TP. Hồ Chí Minh chia sẻ, các hành vi vi phạm như nhồi nhét khách hay vận chuyển hàng cấm đều bị xử lý rất nghiêm khắc, do đó tài xế luôn chấp hành quy định. Để cập đến vấn đề nồng độ cồn, anh Tùng cho biết doanh nghiệp đã chủ động

Đơn vị huy động tối đa lực lượng, phương tiện thiết bị tham gia vào công tác bảo đảm ATGT; chủ động phối hợp với đơn vị nghiệp vụ làm tốt công tác nắm bắt tình hình, xử lý nghiêm các hành vi là nguyên nhân trực tiếp dẫn đến tai nạn giao thông và các hành vi vi phạm pháp luật trên các tuyến giao thông.

Trung tá Nguyễn Văn Thành,
Phó Trưởng Phòng CSGT (Công an tỉnh)

quản lý từ gốc bằng việc yêu cầu tất cả tài xế đo nồng độ cồn trước khi xuất bến, nhằm bảo đảm sự tinh táo và an toàn tuyệt đối cho mỗi chuyến đi.

Thượng úy Hoàng Đình Quang Huy, Tổ CSGT địa bàn Buôn Ma Thuột cho biết, Tổ công tác triển khai kiểm soát nồng độ cồn theo các khung giờ cố định và bao phủ khắp địa bàn. Qua ghi nhận, ý thức chấp hành của người dân đã có sự chuyển biến tích cực và nâng cao rõ rệt.

Nhằm ngăn chặn triệt để các hành vi vi phạm là nguyên nhân trực tiếp dẫn đến các vụ tai nạn giao thông như sử dụng rượu bia, chất ma túy khi điều khiển phương tiện, chạy quá tốc độ, đi sai làn đường..., lực lượng CSGT sẽ duy trì tối đa quân số, triển khai công tác tuần tra và kiểm soát với tinh thần “xuyên ngày, xuyên đêm”. Đặc biệt, tổ công tác kết hợp giữa lập chốt cố định và tuần tra lưu động để kịp thời phát hiện, xử lý nghiêm những trường hợp cố tình né tránh, bảo đảm không bỏ sót vi phạm.

Kết nối giao thương, quảng bá đặc sản vùng miền

Khang Anh

Hội chợ - Triển lãm do Sở Công Thương tỉnh Đắk Lắk phối hợp với Sở VH-TT&DL, Sở Nông nghiệp và Môi trường cùng các sở, ngành trong tỉnh tổ chức, diễn ra từ ngày 20 - 25/12. Sản phẩm được giới thiệu tại hội chợ là sản phẩm công nghiệp nông thôn tiêu biểu, sản phẩm OCOP của các tỉnh Cà Mau, TP. Hồ Chí Minh, Tây Ninh, Lâm Đồng, Khánh Hòa, Gia Lai, Đà Nẵng, Huế, Nghệ An, Đắk Lắk... Hội chợ là một trong những hoạt động xúc tiến thương mại, hỗ trợ doanh nghiệp, hợp tác xã, cơ sở sản xuất giới thiệu sản phẩm mới, tìm kiếm đối tác, mở rộng thị trường.

Lần đầu tiên mang những sản phẩm OCOP, đặc trưng của vùng đất miền Tây đến với Tây Nguyên, chị Tô Thị Kim Xuyên, chủ cơ sở sản xuất thạch dừa Thanh Nguyên (tỉnh Vĩnh Long) nhận thấy, tất cả gian hàng được trưng bày đẹp, không gian thoáng để khách hàng dễ tham quan. Đơn vị tổ chức cũng hỗ trợ nhiều cho doanh nghiệp trong thời gian trưng bày sản phẩm. Trong những ngày đầu hội chợ, lượng khách tham

Với quy mô 250 gian hàng của hơn 100 doanh nghiệp, hợp tác xã, cơ sở sản xuất ở 16 tỉnh, thành phố, Hội chợ - Triển lãm sản phẩm công nghiệp nông thôn tiêu biểu và sản phẩm OCOP gắn với Lễ hội Ẩm thực món ngon Tây Nguyên năm 2025 (Hội chợ - Triển lãm) là nơi kết nối giao thương, là không gian trải nghiệm văn hóa - ẩm thực đặc sắc.

quan khá nhiều, sức mua tốt. “Tham gia Hội chợ - Triển lãm lần này, chúng tôi mong muốn quảng bá sản phẩm miền Tây và kết nối với thị trường vùng cao nguyên tiềm năng”, chị Xuyên bày tỏ.

Tại một gian hàng khác, chị Võ Thị Yến Ngân, nhân viên Công ty TNHH Nhất Nông Gia Lai (tỉnh Gia Lai), cho biết: “Công ty chuyên sản xuất các loại nước giải khát và trà cô đặc kết hợp từ thảo mộc, mật ong, không sử dụng đường. Đây là các sản phẩm đạt OCOP 4 sao của tỉnh Gia Lai. Với mong muốn quảng bá trực tiếp nên công ty thường xuyên tham gia các kênh xúc tiến thương mại ở các tỉnh. Hiệu quả nhận thấy ở đây là có thể trực tiếp tư vấn, giới thiệu với khách hàng những ưu việt của sản phẩm. Đồng thời tiếp cận và biết được nhu cầu của khách hàng; tiếp xúc được với các đại lý, nhà cung cấp mới”.

Không chỉ quảng bá sản phẩm, Hội chợ - Triển lãm còn kết hợp tổ chức Lễ hội Ẩm thực món ngon Tây Nguyên,



Người dân tham quan, mua hàng tại Hội chợ - Triển lãm. Ảnh: K. Anh

phục vụ các món ăn của nhiều vùng đất; trình diễn rang cà phê, đan lát, dệt thổ cẩm; diễn tấu nhạc cụ dân tộc, ca múa nhạc..., góp phần tôn vinh những giá trị văn hóa, ẩm thực và ngành nghề truyền thống. Chị Đinh Thị Huế, Chủ nhiệm Câu lạc bộ Thư pháp Việt (Trung tâm Văn hóa - Du lịch tỉnh Đắk Lắk), cho biết: “Câu lạc bộ tham gia gian hàng thư pháp, trong đó có trưng bày câu đối, sản phẩm làm từ lá bồ đề kết hợp thư pháp”.

Theo ông Nguyễn Văn Nhiệm, Phó Giám đốc Sở Công Thương tỉnh, Hội

chợ - Triển lãm là một trong những hoạt động trọng điểm những tháng cuối năm, tạo sự kết nối giữa các doanh nghiệp trong và ngoài tỉnh; giúp quảng bá sản phẩm đặc sản, đặc trưng của tỉnh, các địa phương bạn đến với đông đảo người tiêu dùng. Ở đây, các doanh nghiệp cũng sẽ tìm thấy nhiều cơ hội hợp tác mới; người tiêu dùng được tiếp cận, thưởng thức những sản phẩm, dịch vụ chất lượng và các giá trị văn hóa - ẩm thực bản địa cũng tiếp tục được lan tỏa.

Những năm gần đây, giáo dục STEAM (Khoa học, Công nghệ, Kỹ thuật, Nghệ thuật, Toán học) đã dần trở thành phương thức tổ chức dạy học quen thuộc tại nhiều cơ sở giáo dục ở Đắk Lắk.

Trung Hiếu

Tên cơ sở tích hợp kiến thức liên môn, các trường đã linh hoạt đưa STEAM vào bài giảng, hoạt động trải nghiệm và sinh hoạt chuyên đề, tạo môi trường học tập gắn với thực tiễn đời sống.

Từ lớp học đến sân chơi sáng tạo

Từ những tiết học trải nghiệm sinh động đến các ngày hội sáng tạo khoa học, giáo dục STEAM đang từng bước khơi dậy tư duy sáng tạo, năng lực giải quyết vấn đề và niềm say mê học tập của học sinh, góp phần nâng cao chất lượng giáo dục toàn diện.

Tại Trường THCS Trần Hưng Đạo (phường Ea Kao), giáo dục STEAM đã được triển khai từ nhiều năm nay thông qua các chủ đề học tập tích hợp trong môn Khoa học tự nhiên, Công nghệ và Mỹ thuật. Học sinh được trực tiếp tham gia thiết kế mô hình, chế tạo sản phẩm, thuyết trình ý tưởng trước tập thể lớp. Theo thầy Nguyễn Văn Dũng, Hiệu trưởng nhà trường, cách tiếp cận này giúp học sinh mạnh dạn, chủ động hơn trong học tập, đồng thời phát triển kỹ năng làm việc nhóm và tư duy sáng tạo.

Không chỉ dừng lại ở các tiết học trên lớp, nhiều trường còn tổ chức ngày hội STEAM, các cuộc thi sáng tạo khoa học, kỹ thuật nhằm tạo sân chơi bổ ích cho học sinh. Tại Trường THPT Lê Hồng Phong (xã Tây Hòa), mô hình dạy học STEAM được triển khai thông qua các chuyên đề gắn với thực tiễn địa phương như tiết kiệm năng lượng, bảo vệ môi trường, ứng dụng khoa học

GIÁO DỤC STEAM
nâng cao chất lượng dạy và học



Một tiết học thực hành giáo dục STEAM của thầy trò Trường THPT Buôn Ma Thuột. Ảnh: T. Hiếu



Giáo dục theo mô hình STEAM giúp học sinh mạnh dạn, tự tin hơn, đồng thời phát triển kỹ năng làm việc nhóm và tư duy sáng tạo. Ảnh: T. Hiếu

trong sản xuất nông nghiệp... Cô Trần Thị Lệ Thủy, Hiệu trưởng nhà trường cho biết: "Khi dạy học theo định hướng STEAM, giáo viên không chỉ truyền đạt kiến thức mà đóng vai trò người hướng dẫn, gợi mở. Học sinh được tự nghiên cứu, thử nghiệm và rút ra kết luận. Qua đó, các em hứng thú

hơn với môn học, đặc biệt là các môn khoa học tự nhiên vốn được xem là khó". Theo cô Thủy, việc tích hợp yếu tố nghệ thuật trong STEAM giúp học sinh trình bày sản phẩm sinh động, sáng tạo hơn, đồng thời tạo điều kiện để các em thể hiện cá tính và năng lực riêng.

Thời gian tới, ngành giáo dục tỉnh Đắk Lắk tiếp tục tăng cường tập huấn cho giáo viên, đầu tư cơ sở vật chất, đồng thời nhân rộng các mô hình dạy học STEAM hiệu quả.

Giám đốc Sở GD-ĐT
Lê Thị Thanh Xuân

Tại bậc tiểu học, giáo dục STEAM cũng đang được triển khai theo hướng nhẹ nhàng, phù hợp với tâm lý lứa tuổi. Thông qua các hoạt động trải nghiệm như lắp ghép mô hình, trồng cây, thiết kế đồ dùng học tập từ vật liệu tái chế, học sinh được hình thành tư duy khoa học ngay từ những năm đầu cấp học.

Nhà trường chủ động, giáo viên sáng tạo

Để triển khai hiệu quả giáo dục STEAM, nhiều trường học đã chú trọng bồi dưỡng

chuyên môn cho đội ngũ giáo viên, khuyến khích giáo viên đổi mới phương pháp dạy học, mạnh dạn xây dựng các chủ đề tích hợp. Một số trường đầu tư phòng học chức năng, trang thiết bị thực hành nhằm phục vụ hoạt động trải nghiệm của học sinh.

Thầy Lê Thành Phương, Hiệu trưởng Trường THPT Nguyễn Huệ (phường Tuy Hòa) chia sẻ: "Là cách tiếp cận mới trong dạy học, STEAM đã tạo sự chuyển biến rõ nét trong không khí dạy và học của nhà trường. Học sinh tích cực phát biểu, chủ động tìm tòi kiến thức, giáo viên có thêm động lực sáng tạo trong giảng dạy. Nhà trường xác định phải bắt đầu từ thay đổi tư duy của giáo viên, từ đó từng bước xây dựng các bài học phù hợp với điều kiện thực tế của trường và địa phương".

Theo Giám đốc Sở GD-ĐT Lê Thị Thanh Xuân, những năm qua, sở đã chỉ đạo các cơ sở giáo dục đẩy mạnh dạy học STEAM phù hợp với điều kiện từng cấp học, từng địa phương. Thông qua các hội thảo chuyên môn, ngày hội STEAM, ngành giáo dục đã tạo điều kiện để giáo viên giao lưu, chia sẻ kinh nghiệm, từng bước nâng cao chất lượng triển khai. "Giáo dục STEAM góp phần quan trọng trong việc phát triển phẩm chất, năng lực học sinh theo yêu cầu của Chương trình giáo dục phổ thông 2018. Qua thực tiễn triển khai cho thấy, học sinh tự tin hơn, có khả năng vận dụng kiến thức vào giải quyết các vấn đề thực tiễn khi học theo mô hình này. Đây là nền tảng để đào tạo nguồn nhân lực chất lượng trong tương lai", Giám đốc Sở GD-ĐT Lê Thị Thanh Xuân khẳng định.

Trao trang thiết bị dạy học hỗ trợ Trường THPT Lê Trung Kiên khắc phục khó khăn sau lũ

Sáng 23/12, tại phường Đông Hòa, Phòng An ninh kinh tế (Công an tỉnh) phối hợp với Ngân hàng TMCP Kỹ thương Việt Nam (Techcombank) Chi nhánh Đắk Lắk đến thăm hỏi, động viên, trao tặng trang thiết bị dạy học cho Trường THPT Lê Trung Kiên.

Đoàn đã trao cho nhà trường 13 bộ máy tính để bàn, 7 máy in, 1 máy photocopy cùng nhiều trang thiết bị, bàn ghế phục vụ công tác giảng dạy; đồng thời trao 6 phần quà cho học sinh có hoàn cảnh gia đình khó khăn với tổng kinh phí hỗ trợ gần 240 triệu đồng.

Phát biểu tại chương trình, Thượng tá Lê Thành Tâm, Phó Trưởng Phòng An ninh kinh tế cho biết: "Chúng tôi mong muốn những trang thiết bị được trao tặng này sẽ góp phần giúp nhà trường bổ sung trang thiết bị dạy học bị thiếu hụt, hư hỏng sau thiên tai, để thầy cô yên tâm giảng dạy và học sinh tiếp tục học tập trong môi trường tốt hơn".

Được biết, đợt mưa lũ cuối tháng 11 vừa qua khiến nhiều trang thiết bị, phòng học của Trường THPT Lê Trung Kiên bị hư hỏng nặng. Công tác khắc phục thiệt hại về cơ sở vật chất gặp nhiều khó khăn.

Ngọc Dung

Tổ chức 224 lớp dạy bơi an toàn miễn phí cho gần 5.000 trẻ em

Sở Y tế tỉnh Đắk Lắk vừa tổ chức Hội nghị tổng kết Dự án "Hỗ trợ triển khai các can thiệp hiệu quả và bền vững để phòng, chống đuối nước trẻ em tại tỉnh Đắk Lắk giai đoạn 2024 - 2025" và vận động nguồn lực cho công tác phòng, chống đuối nước trẻ em trên địa bàn tỉnh.

Báo cáo tại hội nghị cho biết, trong giai đoạn từ tháng 8 - 12/2025, dự án đã tổ chức 224 lớp dạy bơi an toàn, thu hút khoảng 4.480 trẻ em từ 6 - 15 tuổi tham gia. Kết quả, có 1.760 trẻ hoàn thành khóa học.

Dự án do Tổ chức Chiến dịch Vì trẻ em không thuốc lá (Hoa Kỳ) tài trợ, được triển khai tại các địa bàn thuộc huyện Ea Kar (cũ) gồm các xã: Ea K'mút, Ea Sô, Ea Đar, Cư Prông, Ea Pal, Cư Bông, Cư Ni, Cư Huê

và huyện Cư M'gar (cũ) gồm thị trấn Quảng Phú, xã Cư Suê, xã Ea K'pam với tổng mức tài trợ 147.565 USD, không có vốn đối ứng từ địa phương, được thực hiện trong thời gian 21 tháng, từ ngày 1/4/2024 - 31/12/2025.

Phó Giám đốc Sở Y tế Phạm Thị Minh Hiền ghi nhận và đánh giá cao hiệu quả mà dự án mang lại, đồng thời nhấn mạnh đuối nước trẻ em vẫn là một trong những nguyên nhân gây tử vong hàng đầu và hoàn toàn có thể phòng ngừa được nếu có những can thiệp phù hợp. Dự án đã góp phần quan trọng trong việc nâng cao nhận thức của cộng đồng, trang bị kỹ năng bơi an toàn và kỹ năng tự bảo vệ cho trẻ em, đặc biệt tại các địa bàn còn nhiều khó khăn.

Nguyễn Hà



Sức khỏe cho mọi người

KHÔNG CHỦ QUAN

với các dấu hiệu cảnh báo suy thận

Theo thống kê của Hội lọc máu Việt Nam, hiện nay có khoảng 26.000 - 30.000 người suy thận giai đoạn cuối cần phải chạy thận nhân tạo. Tại Đắk Lắk, hiện có khoảng 1.000 bệnh nhân mắc bệnh thận mạn tính đã được chẩn đoán, trong đó có khoảng 600 bệnh nhân đang phải chạy thận nhân tạo để duy trì sự sống. Đây là những con số đáng báo động về căn bệnh nguy hiểm này.

Bác sĩ CKI Hoàng Thị Thủy Tiên (Khoa Hồi sức tích cực - chống độc, Bệnh viện Đa khoa vùng Tây Nguyên) cho biết: Bệnh thận mạn là tình trạng suy giảm chức năng thận kéo dài trên 3 tháng, thường khởi phát với các biểu hiện mờ nhạt như mệt mỏi, phù nhẹ, mất ngủ, tiểu nhiều về đêm hoặc huyết áp tăng không kiểm soát. Ở giai đoạn đầu, bệnh hầu như không có triệu chứng điển hình nên người bệnh thường chủ quan không đi khám cho đến khi thận đã mất một phần lớn chức năng lọc. Nhiều trường hợp khi phát hiện thì bệnh đã ở giai đoạn 3 hoặc 4, người bệnh buộc phải điều trị tích cực, thay đổi lối sống và theo dõi sát sao suốt đời.

Chị P. T. B (35 tuổi, trú xã Ea Súp) là một ví dụ điển hình cho sự chủ quan này. Suốt nhiều tháng, chị B. cảm thấy chán ăn, mất ngủ, cơ thể mệt mỏi và thường xuyên đi tiểu vào ban đêm. Dù các xét nghiệm máu cho thấy creatinin tăng nhẹ và protein niệu song chị vẫn không đi khám chuyên khoa, cho rằng đó chỉ là suy nhược cơ thể do chăm con nhỏ. Tuy nhiên, đầu tháng 7 vừa qua, trong một lần khám sức khỏe tổng quát, các bác sĩ đã chẩn đoán chị B. mắc bệnh thận mạn giai đoạn 3, chức năng thận đã tổn thương rõ rệt, với mức lọc cầu thận giảm xuống dưới 60 ml/phút. Chị B. hiện đang

Mệt mỏi kéo dài, tiểu đêm, phù nhẹ hoặc tăng huyết áp... là những dấu hiệu ban đầu cảnh báo về bệnh lý thận mạn tính đang âm thầm tiến triển trong cơ thể. Chủ quan với các triệu chứng của bệnh có thể dẫn đến những hậu quả nghiêm trọng, thậm chí là suy thận giai đoạn cuối, buộc người bệnh phải lọc máu hoặc ghép thận.

Ngọc Lan - Thu Phương



Bác sĩ kiểm tra sức khỏe cho bệnh nhân chạy thận nhân tạo tại Bệnh viện Đa khoa vùng Tây Nguyên. Ảnh: Quang Nhật

được điều trị bảo tồn và có thể phải chạy thận nhân tạo định kỳ hoặc ghép thận trong tương lai. Các bác sĩ cũng chỉ định chị kiểm soát chặt chẽ huyết áp và tuân thủ chế độ ăn uống, hạn chế protein, kali, natri, nước và phốt pho, ưu tiên thực phẩm giàu chất chống oxy hóa, chất béo tốt, chất xơ, đồng thời tránh các loại thức ăn nhiều dầu mỡ, đường. Đặc biệt cần phối hợp chặt chẽ với bác sĩ chuyên khoa để kiểm soát các biến chứng.

Một trong những dấu hiệu

cảnh báo sớm nhất của bệnh thận mạn là protein niệu, tức là tình trạng hàm lượng đạm trong nước tiểu cao hơn mức bình thường. Đây là một chỉ số quan trọng cho thấy thận đã bắt đầu bị tổn thương, đặc biệt rõ rệt ở những bệnh nhân có bệnh lý nền như tăng huyết áp hoặc đái tháo đường. Bên cạnh đó, chỉ số creatinin trong máu cũng là một yếu tố cần được quan tâm. Creatinin là sản phẩm phụ của quá trình chuyển hóa cơ bắp, được thận lọc và bài tiết qua nước tiểu. Mức creatinin bình thường ở

Tầm soát chức năng thận định kỳ là đặc biệt quan trọng đối với những người có tiền sử gia đình mắc bệnh thận, tăng huyết áp hoặc đái tháo đường.

nam giới trưởng thành dao động khoảng 0,7 - 1,3 mg/dL và ở nữ giới là 0,5 - 1,1 mg/dL. Nếu chỉ số creatinin khi xét nghiệm máu ở ngưỡng cao hoặc tăng nhẹ, dù có thể

chưa gây ra triệu chứng rõ ràng song điều này cũng phản ánh chức năng lọc của thận đang dần suy giảm.

Việc phát hiện bệnh thận mạn ở giai đoạn sớm mang lại cơ hội rất lớn để kiểm soát tốt bệnh, làm chậm tiến triển và thậm chí duy trì chức năng thận ổn định trong nhiều năm. Ngược lại, sự chậm trễ trong chẩn đoán và điều trị có thể dẫn đến những hậu quả nghiêm trọng. Việc trễ khám từ 6 tháng đến một năm có thể làm bệnh chuyển sang giai đoạn không thể can thiệp nội khoa, người bệnh buộc phải lọc máu suốt đời hoặc ghép thận.

Để bảo vệ sức khỏe và tránh những biến chứng đáng tiếc của bệnh, các chuyên gia y tế khuyến cáo: Tầm soát chức năng thận định kỳ là đặc biệt quan trọng đối với những người có tiền sử gia đình mắc bệnh thận, tăng huyết áp hoặc đái tháo đường. Không chủ quan với các dấu hiệu bất thường, như: Mệt mỏi kéo dài, tiểu đêm, phù nhẹ, tăng huyết áp, hoặc các chỉ số bất thường trong xét nghiệm máu và nước tiểu, như: creatinin tăng nhẹ, protein niệu cần được thăm khám ngay lập tức. Đồng thời, cần tuân thủ lối sống lành mạnh, duy trì chế độ ăn uống cân bằng, tập luyện thể dục đều đặn, kiểm soát cân nặng, và tránh các yếu tố nguy cơ như hút thuốc lá, uống rượu bia quá mức; kiểm soát tốt bệnh lý nền, người mắc tăng huyết áp, đái tháo đường cần tuân thủ đúng phác đồ điều trị của bác sĩ để bảo vệ thận khỏi những tổn thương thứ phát.

Những tác động cải thiện huyết áp bằng cách đi bộ 10 - 15 phút/ngày

Muốn hạ huyết áp thì không phải lúc nào cũng cần tập nhiều và tập nặng. Trên thực tế, chỉ cần bắt đầu bằng 10 - 15 phút đi bộ mỗi ngày cũng đã là một bước thay đổi quan trọng, nhất là với người ít vận động.

Đi bộ 10 - 15 phút/ngày dù không nhiều nhưng vẫn có thể mang lại những tác động quan trọng sau với huyết áp:

Mạch máu "mềm" hơn

Huyết áp được quyết định chủ yếu do mạch máu co lại hay giãn ra. Khi mạch máu cứng và co lại nhiều, máu khi đó được ví như đi qua một đường ống hẹp, khiến huyết áp tăng. Ngược lại, khi mạch máu

co giãn và đàn hồi, máu lưu thông dễ dàng hơn, huyết áp sẽ thấp hơn, theo chuyên trang sức khỏe Verywell Health (Mỹ).

Khi đi bộ nhanh ở mức vừa phải, tim bơm máu mạnh hơn và lượng máu chảy qua mạch tăng lên. Dòng máu này tạo ra một lực ma sát tự nhiên lên thành mạch, giống như một tín hiệu giúp lớp tế bào lót bên trong mạch máu hoạt động khỏe mạnh hơn. Lớp tế bào lót này sau đó tăng sản xuất nitric oxide, một chất có tác dụng làm giãn mạch và giảm trương lực mạch máu.

Nhờ mạch máu giãn ra và bớt căng, máu lưu thông dễ dàng hơn. Đây chính là một trong những cơ chế quan trọng

giải thích vì sao việc đi bộ nhanh và đều đặn có thể giúp hạ và ổn định huyết áp, đặc biệt ở người có nguy cơ hoặc đang bị tăng huyết áp.

Giảm áp lực lên hệ thần kinh giao cảm

Tăng huyết áp không chỉ là chuyện của mạch máu mà còn liên quan đến hệ thần kinh giao cảm. Khi stress kéo dài, tim đập nhanh hơn, mạch co nhiều hơn, huyết áp cũng dễ tăng hơn. Vận động đều đặn, kể cả mức vừa phải, giúp điều hòa hệ thần kinh giao cảm, nhờ đó huyết áp được kiểm soát tốt hơn.

Những người hay bị tăng huyết áp

do căng thẳng nên đi bộ 10 - 15 phút, đặc biệt là đi ngoài trời với nhịp thở đều. Đây là cách đơn giản giúp làm dịu căng thẳng và huyết áp.

Cải thiện cân nặng, đường huyết

Huyết áp chịu ảnh hưởng nhiều từ cân nặng, chuyển hóa đường và giấc ngủ. Đi bộ đều đặn sẽ giúp kiểm soát cân nặng tốt hơn, cải thiện đường huyết, giúp ngủ ngon hơn, từ đó gián tiếp hỗ trợ kiểm soát huyết áp. Nếu có thể, người tập đi bộ hãy tăng thời lượng và cường độ lên để nhận được lợi ích tối ưu từ đi bộ, theo Verywell Health. (TNO)