

VẤN ĐỀ VÀ SỰ KIỆN

NGÀY TẾT CỦA CÁC DÂN TỘC VIỆT NAM

Nước Việt là một cộng đồng các dân tộc anh em. Mỗi dân tộc có một kiểu ăn tết riêng, đôi khi kéo dài rất dài ngày tạo thành mùa gọi là mùa Tết. Mỗi kiểu ăn Tết đều biểu hiện nét đặc trưng văn hoá riêng của dân tộc mình.

Tết cổ truyền của người Chăm

Đồng bào Chăm còn gọi là Chăm, hiện đang sinh sống tại một số tỉnh như Bình Thuận, Ninh Thuận và một số ít tại Châu Giang (tỉnh An Giang).

Người Chăm ăn Tết cũng rất linh đình, nhộn nhịp. Hai lễ lớn nhất trong năm là Păng-Katê và Păng-Chabur được xem như cái Tết của họ.

Păng-Katê cử hành vào ngày 1 tháng 7 theo lịch Chăm tức khoảng tháng 9 dương lịch và Păng-Chabur cử hành vào ngày 16 tháng 9 theo lịch Chăm tức vào khoảng tháng 2, tháng 3 dương lịch.

Vào những ngày lễ, đồng bào Chăm từ các nơi đổ về tại ba nơi hành lễ: đó là đền Pô Nugar, tháp Pô Rômê ở huyện

Ninh Phước (Ninh Thuận) và tháp Pô Klông Garai ở thị xã Phan Rang - Tháp Chàm.

Tết Păng Katê là ngày tế lễ các vua Chăm thuở xưa có công dựng nước và hướng dẫn việc nông tang, thuộc về dòng họ người cha, tượng trưng cho khí dương, cho nên phải cử hành vào buổi mai, còn Tết Păng Chabur là lễ cúng tế các lễ thần Pô Giang nữ, tức các hoàng hậu, công chúa Chăm, thuộc dòng họ mẹ, tượng trưng cho khí âm nên được cử hành vào buổi chiều tối.

Sáng mùng một Tết, các chức sắc Chăm cùng toàn thể bà con xa gần đều tề tựu về ba nơi hành lễ, quần áo thật mới mẻ, chỉnh tề. Các thầy Cả và các bà Bóng ngồi theo phẩm trật, thứ tự cao thấp trong căn nhà dựng trước cửa đền hay cửa tháp.

Người Chăm gồm có 2 ngành: Ngành theo đạo Bà la môn và ngành theo đạo Hồi. Ngành theo đạo Bà la môn rất kiêng cử thịt bò, còn ngành theo đạo Hồi thì kiêng ăn thịt lợn.

Tết Pro-Giê-Râm của người Cơ Tu

Vào mùa xuân, lúc bắt đầu vụ mùa lúa mới, đồng bào các huyện Phước Sơn, Giàng, Hiên ở Quảng Nam tổ chức ăn Tết Pro-giê-râm.



Đây là ngày lễ lớn nhất trong năm. Nhà nhà đều trang trí hết sức đẹp đẽ. Các loại ghè, cung nỏ, giáo, mác, thanh la, trống, chiêng được lau chùi cẩn thận. ở nhà Guoi (nhà làng) người ta dựng cột đâm trâu bằng cây gạo trạm trổ, sơn vẽ đẹp mắt. Nhiều sinh hoạt văn hoá diễn ra tại nhà Guoi như kể chuyện, nhảy múa, hát dân ca. Con gái được dịp trao đổi tâm tình và rủ nhau chơi xuân kéo dài cả tháng...

Tết nhảy của người Dao



Người Dao ở Việt Bắc cho rằng, ngày đầu năm không được làm việc mà chỉ lo vui chơi, thăm viếng và chúc tụng lẫn nhau. Nhà nào nhà ấy đều trang hoàng sáng sủa và dán nhiều câu đối bằng chữ Hán lên cột nhà hay trên các

vách tường để đón mừng xuân.

Người Dao đón Tết bằng tết nhảy gọi là "Nhiang chằm Dao" để rèn luyện sức khoẻ và võ nghệ. Tết nhảy bắt đầu trước tết Nguyên Đán chừng vài ba hôm. Thanh niên phải tập các điệu múa, điệu nhảy, làm gươm đao bằng gỗ để múa.

Tết giọt nước của người Xơ Đăng



Người Xơ Đăng ở Kon Tum ăn tết rất giản dị và chỉ có hai tết chính là tết Giọt nước và tết Lửa. Tết Giọt nước vào khoảng tháng 3 dương lịch. Sau khi mãn mùa, người Xơ Đăng bắt đầu sửa sang lại các máng nước và tổ chức lễ "cúng máng" để cầu mong Thần nước (Yang Dak) ban cho dân làng năm mới được mùa, nước non đầy đủ.

Riêng "Lễ cúng máng nước" cho buôn làng thì được tổ chức tại nhà Rông, do thầy cúng tổ chức vui say, ca hát, nhảy múa, gái trai được tự do trao đổi tâm tình.

Tết của người H'Mông

Người H'Mông ở vùng cao Tây

Bắc và Việt Bắc ăn tết rất thịnh soạn, chẳng kém gì ở miền xuôi. Trong nhà trang hoàng đủ màu sắc, nhưng màu đỏ là được ưa chuộng nhất. Tết Nguyên đán của người H'Mông gọi là NaoX-Cha. Để chuẩn bị sẵn con lợn béo. Ngoài thịt ra, còn có bánh bằng bột nếp.



Tết của người H'Mông thường tổ chức giữa mùa đông giá rét, trước hay sau Tết dương lịch chỉ có mấy hôm. Đêm giao thừa các gia đình thường cử con trai đi "mở nước", tức là đi lấy nước ngoài sông suối đem về nhà cúng tổ tiên.

Tết của người Hrê



Tết của người Hrê ở Quảng Ngãi cũng kéo dài suốt vài tháng liền. Mỗi gia đình phải lo nấu bánh tét, làm rượu cho thật nhiều. Tất cả mọi người đều tề tựu về nhà chủ làng để ăn mừng, chúc tụng lẫn nhau. Sau đó mới lần

lượt đến các nhà khác. Họ vừa ăn uống vừa múa hát. Đàn ông thì đeo ống chinh, còn đàn bà thì đeo ống bương lấy hai tay vỗ vào đầu ống sẽ tạo thành tiếng bập bùng, bập bùng... Họ thích trò chơi nhảy kẹp. Hai người một nam, một nữ dùng một đòn nhảy dài chừng hai mét, trơn láng rồi đập vào nhau. Cứ hai người ngồi đập thì hai người nhảy, thay đổi cho nhau.

Tết bỏ mã của người Gia Rai



Tết bỏ mã của đồng bào Gia Rai ở tỉnh Gia Lai cũng tương tự như tết ăn nhà Mã của đồng bào Ba Na nhưng được tổ chức lớn hơn nhiều. Trong suốt thời kỳ Bỏ Mã, bà con trong buôn làng kéo nhau đi viếng từng nhà để thưởng thức của ngon vật lạ. Mỗi khi nghe tiếng thanh la, trống, công vang lên ở ngoài nghĩa địa là báo hiệu lễ Bỏ Mã. Người trong buôn nối đuôi nhau, tay cầm đuốc cháy sáng rực tiến về nghĩa địa để chia vui cùng người thân thuộc. Mọi người không quên mang theo rượu, thịt để góp vui cùng gia đình gia chủ trong suốt cuộc lễ. Gia chủ đứng trước ngôi mã có

cắm cây nêu thường làm bằng cây gao treo nhiều lá bùa xanh đỏ bay phấp phới theo chiều gió và đưa tay lên trời lâm râm khấn vái Yàng.

Tết của người Thái



Người Thái ở Sơn La và Lai Châu đón tết hầu như suốt cả mùa, gọi là mùa Tết. Đầu tiên là tết Soong Síp (tết cơm mới) sau khi lúa ở ngoài đồng đã chín vàng họ giết trâu, mổ lợn, lấy lúa mới đồ xôi nếp để cúng lễ. Mọi nhà đều tổ chức ăn uống vui vẻ. Sau tết Soong Síp là tết Kim Lao Mao (tết uống rượu), tết ông Táo và lớn nhất là tết Nen-Burôn-Tiên (tết Nguyên đán).

Vào ngày đầu năm, họ không quên đem dao, rựa vừa đi ra đường vừa phát quang để thông thoáng cho năm mới. Vui nhất là các hội Xoè Thái nổi tiếng, tha hồ vui chơi cho đến rằm tháng giêng mới mãn.

Tết Cơm mới của người Ê Đê

Tết Cơm mới của người Rhadé hay Ê Đê ở Đăk Lăk là vào khoảng tháng 10 dương lịch. Lúc

ây lúa đã chín vàng cả nương rẫy. Mỗi gia đình mang gùi đi tuốt lúa về phơi khô giã lấy gạo để tổ chức ăn mừng lúa chín.

Lễ vật đặt ở giữa nhà gồm một hay hai chocé rượu cần buộc chặt vào gốc cột và vài đĩa cơm, xin cho mỗi năm lúa được đầy vựa.

Tết Yang Pa của người Chơ Ro

Người Chơ Ro và Chu Ru sinh sống tại Đồng Nai, Lâm Đồng và Bà Rịa - Vũng Tàu. Hai tết lớn của đồng bào Chơ Ro là lễ cúng thần rừng và lễ cúng thần lúa vào khoảng tháng ba âm lịch. Ngày cúng thần lúa cũng là lúc các cô gái trình cho buôn làng các loại bánh ngon như bánh tét, bánh ống, bánh dầy... Sau lễ cúng thần lúa tại nhà là bữa ăn tập thể do gia chủ đứng ra khoản đãi tại nơi hành lễ. Thường thường nơi cúng lễ là gốc cây cổ thụ trong buôn làng. Họ quan niệm thần lúa thường đến nghỉ ngơi ở đó.

Tết Nhô Lir Bông của người Cơ Ho

Người Cơ Ho hay sinh sống ở Lâm Đồng. Họ ăn tết sau tết Nguyên Đán của người Kinh ở miền xuôi độ một tháng, gọi là Nhô Lir Bông, tức tết mừng lúa về nhà. Tết này kéo dài cả tháng. Hai chữ Lir Bông có nghĩa là cót

thóc. Người Cơ Ho rất quý trọng thóc lúa, vì thóc lúa là những hạt ngọc của Vàng ban phát. Lễ cúng mừng lúa được tổ chức tại kho lúa của mỗi gia đình, bắt đầu từ xế chiều với sự tham dự của chủ làng và nhiều gia chủ khác. Người ta lấy máu gà hiến sinh bôi lên vựa thóc, sàn kho, các cửa lớn, cửa sổ. Máu gà còn được trộn chung với vỏ cây đa, củ nghệ, các con mối đất. Cỏ tranh giã nhỏ để bôi lên ngực, lên trán những thành viên trong gia đình, sau đó còn bôi lên những đồ gia dụng.

Sau lễ cúng cốt thóc trong gia đình, người Cơ Ho rủ nhau đi từ nhà này sang nhà nọ để ăn uống, ca hát, nhảy múa chung vui, cứ thế cho đến cả tháng trời mới mãn.

(TH)

NĂM HỢI NÓI CHUYỆN HEO

Chúng ta đang sống trong chu kỳ tuần hoàn của vũ trụ, nên quỹ đạo bốn mùa (xuân, hạ, thu, đông) hay 12 con giáp (Sửu, Dần, Mão, Thìn, Tị, Ngọ, Mùi, Thân, Dậu, Tuất và Hợi) luôn xoay chuyển. Năm 2019 là xuân Kỷ Hợi, năm con heo. Heo là một loài vật có hình dáng tròn trịa mũm mĩm, béo tốt ỉn ỉn và hiền từ, khác với loài

thú dữ khác như rắn, sư tử, beo... hại người, hại vật. Heo còn được gọi là lợn, ỉn, hợi, trư, thử và nhiều tên riêng (danh từ riêng đặt cho chúng, như lão Trư, heo Móng Cái, heo Tây Ninh, heo Mọi, heo Tu Lại, ông Hợi, heo Năm Móng, heo Ba Giò, heo Mép, chú Lợn Snowball, cô heo Squealer, vv...).

Heo là một con vật mà chỉ nói đến tên chúng ta cũng có thể cảm thấy gần gũi; một con vật mà hình ảnh của nó đã đi vào thơ ca, hội họa dân gian và là biểu tượng văn hóa. Trong tiếng Việt hằng ngày, heo cũng thường được nhắc đến, nào là "mập như heo", "ngu như heo", "lười như heo", "ăn như heo", "ngủ như heo", "sướng như heo", và "dơ như heo", vv... Nói chung là các từ ngấm so sánh để diễn tả một ai đó không làm gì cả, khỏi phải động não, chẳng hề căng thẳng (stress), mà vẫn "phây phây", tốt tướng, hưởng thụ, nhàn nhã. Nhưng đứng trên phương diện sinh học mà nói, thật ra heo không có tối dạ; trái lại, heo rất thông minh, dễ dạy, ngoan hiền và thân thiện.

Heo là con vật có một mối liên hệ lâu đời nhất với con người, không chỉ người Á châu mà còn cả Âu châu. Đối với người Việt

Nam và Trung Quốc, heo gầy gửi đến độ được nhân cách hóa qua nhân vật hư cấu nửa người nửa heo Trư Bát Giới trong truyện nổi tiếng “Tây Du Ký”. Đối với các dân tộc sống tại các đảo ngoài lục địa Đông Nam Á, ngoài “chức năng” cung cấp thực phẩm, heo còn là biểu tượng của sự giàu có.

Theo văn hóa Việt Nam hay Châu Á, heo là biểu trưng của tiền bạc, sự phồn thịnh, sung túc, tài lộc, nên nhiều nghệ nhân đã đúc tượng heo vàng, lịch ảnh heo treo tường, heo ông tiết kiệm làm giàu, tranh dân gian để thể hiện sự chúc tụng năm mới nhiều may mắn, con cháu đông vui, sanh sôi nảy nở, phúc lộc dồi dào phong phú. Heo cũng còn là biểu tượng của vật tế lễ cúng bái như sình lễ hôn nhân, đám giỗ, quà cưới cho cô dâu, tạ lễ sau khi thành công ở thương trường buôn bán, sanh con, cúng tế thần linh, lễ khai trương, v.v.

Với trẻ con Việt nam, con heo đất còn là người bạn thân thiết. Thuở nhỏ bé tí, các bé nhóc đã được ba mẹ ông bà dạy cách tiết kiệm bằng cách bỏ vài đồng vào chú heo con nho nhỏ, màu vàng, màu bạc hay màu đất để cúng chùa, giúp người nghèo, làm từ thiện... Bài học “heo ông” nhỏ

này sẽ giúp trẻ con hay ngay cả người lớn biết xài tiết kiệm, san sẻ bố thí, cúng dường làm phước.



Tranh Đông Hồ

Heo là con vật sướng nhất vì chỉ ăn và ngủ, khỏi phải lo lắng điều gì. Vì heo vốn là nhân nhã, sống vô tư, không lo nghĩ, tròn trịa trù phú, mũm mĩm phồn thực, phúc lộc, nên năm heo sẽ mang nhiều niềm vui, vận may, tụ tài lộc, lợi nhuận sung túc thoải mái cả tinh thần và vật chất đến với mọi người.

(Theo hoavouu.com)

10 LUẬT CÓ HIỆU LỰC THI HÀNH TỪ 1/1/2019

Từ ngày 1/1/2019, 10 Luật có hiệu lực thi hành gồm: Luật An ninh mạng; Luật Tổ cáo; Luật Quy hoạch; Luật sửa đổi, bổ sung 11 Luật có quy định liên quan đến quy hoạch; Luật sửa đổi, bổ sung một số điều của 37 Luật có liên quan đến quy hoạch; Luật Quốc phòng; Luật Lâm nghiệp; Luật Thủy sản; Luật Đo đạc và bản đồ; Luật Thể dục, thể thao.

Phòng ngừa, xử lý hành vi xâm phạm an ninh mạng

Luật An ninh mạng gồm 7 chương, 43 điều quy định những nội dung cơ bản về bảo vệ an ninh mạng đối với hệ thống thông tin quan trọng về an ninh quốc gia; phòng ngừa, xử lý hành vi xâm phạm an ninh mạng; triển khai hoạt động bảo vệ an ninh mạng và quy định trách nhiệm của cơ quan, tổ chức, cá nhân.

Một trong những nội dung của Luật An ninh mạng nằm ở Chương II quy định về bảo vệ an ninh mạng đối với hệ thống thông tin quan trọng về an ninh quốc gia. Nội dung của chương này thể hiện đầy đủ các biện pháp, hoạt động bảo vệ tương xứng với mức độ quan trọng của hệ thống thông tin này. Trong đó, nêu ra tiêu chí xác định, lĩnh vực liên quan, quy định các biện pháp như: thẩm định an ninh mạng, đánh giá điều kiện, kiểm tra, giám sát an ninh mạng và ứng phó, khắc phục sự cố an ninh mạng đối với hệ thống thông tin quan trọng về an ninh quốc gia.

Nghiêm cấm làm lộ danh tính của người tố cáo

Với 9 chương, 67 điều, Luật Tố cáo quy định về tố cáo và giải quyết tố cáo đối với hành vi vi

phạm pháp luật trong việc thực hiện nhiệm vụ, công vụ và hành vi vi phạm pháp luật khác về quản lý nhà nước trong các lĩnh vực; bảo vệ người tố cáo; trách nhiệm của các cơ quan, tổ chức trong việc quản lý công tác giải quyết tố cáo.

Luật quy định nguyên tắc là việc giải quyết tố cáo phải kịp thời, chính xác, khách quan, đúng thẩm quyền, trình tự, thủ tục và thời hạn theo quy định của pháp luật. Việc giải quyết tố cáo phải bảo đảm an toàn cho người tố cáo; bảo đảm quyền và lợi ích hợp pháp của người bị tố cáo trong quá trình giải quyết tố cáo.

Những hành vi bị nghiêm cấm theo quy định của luật là: Cản trở, gây khó khăn, phiền hà cho người tố cáo; thiếu trách nhiệm, phân biệt đối xử trong việc giải quyết tố cáo; tiết lộ họ tên, địa chỉ, bút tích của người tố cáo và thông tin khác làm lộ danh tính của người tố cáo; làm mất, làm sai lệch hồ sơ, tài liệu vụ việc tố cáo trong quá trình giải quyết tố cáo; không giải quyết hoặc cố ý giải quyết tố cáo trái pháp luật; lợi dụng chức vụ, quyền hạn trong việc giải quyết tố cáo để thực hiện hành vi trái pháp luật, sách nhiễu, gây phiền hà cho người tố cáo, người

bị tổ cáo;..

Sắp xếp, phân bổ không gian các hoạt động kinh tế-xã hội, quốc phòng, an ninh

Với bố cục gồm 6 chương, 59 điều và 3 phụ lục, Luật điều chỉnh chung cho tất cả các loại quy hoạch trên phạm vi cả nước về lập, thẩm định, quyết định hoặc phê duyệt, công bố, thực hiện, đánh giá, điều chỉnh quy hoạch trong hệ thống quy hoạch quốc gia; trách nhiệm quản lý nhà nước về quy hoạch.

Loại bỏ những giấy phép trái quy luật kinh tế thị trường

Nội dung chủ yếu của Luật sửa đổi, bổ sung một số điều của 11 Luật liên quan đến quy hoạch là bãi bỏ các quy hoạch sản phẩm, như quy hoạch công nghiệp hóa chất, quy hoạch công nghiệp dược,... đang tồn tại. Đây là hành lang pháp lý quan trọng để loại bỏ những giấy phép trái quy luật kinh tế thị trường và là bước đột phá về thủ tục hành chính trong đầu tư, sản xuất kinh doanh.

Luật gồm 12 điều, trong đó có 11 điều sửa đổi 11 Luật, bao gồm Luật An toàn thực phẩm, Luật Công chứng, Luật Dược, Luật Đầu tư, Luật Đầu tư công, Luật Điện lực, Luật Hóa chất, Luật Khoa học và công nghệ, Luật

Phòng chống tác hại của thuốc lá, Luật Sử dụng năng lượng tiết kiệm và hiệu quả, Luật Trẻ em và 1 điều quy định về hiệu lực thi hành luật.

Bước đột phá khi bãi bỏ quy hoạch sản phẩm, hàng hóa

Luật sửa đổi, bổ sung một số điều của 37 Luật có liên quan đến quy hoạch bãi bỏ các quy hoạch về đầu tư phát triển hàng hóa, dịch vụ, sản phẩm cụ thể, ấn định khối lượng, số lượng hàng hóa, dịch vụ, sản phẩm được sản xuất, tiêu thụ... đang cản trở hoạt động đầu tư, sản xuất, kinh doanh của doanh nghiệp và người dân, là bước đột phá về thủ tục hành chính trong đầu tư, sản xuất kinh doanh...

Luật sửa đổi, bổ sung một số điều của 37 Luật có liên quan đến quy hoạch gồm 31 điều, trong đó có 30 điều quy định việc sửa đổi 37 luật và 1 điều quy định hiệu lực thi hành.

Kết hợp quốc phòng với KTXH và KTXH với quốc phòng

Với 7 Chương và 40 điều, một trong những điểm đáng chú ý của Luật này là quy định về kết hợp quốc phòng với kinh tế - xã hội và kinh tế - xã hội với quốc phòng được nêu ở Điều 15. Theo quy

định tại điều này, kết hợp quốc phòng với kinh tế - xã hội và kinh tế - xã hội với quốc phòng là sự gắn kết mọi hoạt động quốc phòng với các ngành, lĩnh vực kinh tế - xã hội có sự thống nhất quản lý, điều hành của Nhà nước để góp phần củng cố, tăng cường quốc phòng, phát triển kinh tế - xã hội. Điều 15 của Luật cũng đã nêu rõ các nhiệm vụ kết hợp quốc phòng với kinh tế - xã hội và kinh tế - xã hội với quốc phòng.

Liên kết theo chuỗi để nâng cao giá trị rừng

Luật Lâm nghiệp quy định cụ thể về nguyên tắc hoạt động lâm nghiệp; chính sách của Nhà nước về lâm nghiệp; phân loại rừng; những hành vi bị nghiêm cấm; quy hoạch lâm nghiệp; quản lý rừng; bảo vệ rừng; sử dụng rừng; quản lý nhà nước về lâm nghiệp và kiểm lâm...

Xã hội hóa hoạt động lâm nghiệp; bảo đảm hài hòa giữa lợi ích của Nhà nước với lợi ích của chủ rừng, tổ chức, cá nhân hoạt động lâm nghiệp. Bảo đảm tổ chức liên kết theo chuỗi từ bảo vệ, phát triển, sử dụng rừng, chế biến và thương mại lâm sản để nâng cao giá trị rừng.

Quản lý nhà nước về thủy sản

Luật Thủy sản (sửa đổi) có bố

cục gồm 9 chương với 105 điều quy định về hoạt động thủy sản; quyền và nghĩa vụ của tổ chức, cá nhân hoạt động thủy sản hoặc có liên quan đến hoạt động thủy sản; quản lý nhà nước về thủy sản.

Theo Luật, những hành vi cấm trong hoạt động thủy sản gồm: Hủy hoại nguồn lợi thủy sản, hệ sinh thái thủy sinh, khu vực tập trung sinh sản, khu vực thủy sản còn non tập trung sinh sống, nơi cư trú của các loài thủy sản. Cản trở trái phép đường di cư tự nhiên của các loài thủy sản. Lấn, chiếm, gây hại khu bảo vệ nguồn lợi thủy sản, khu bảo tồn biển. Khai thác, nuôi trồng thủy sản, xây dựng công trình và các hoạt động khác ảnh hưởng đến môi trường sống, nguồn lợi thủy sản trong phân khu bảo vệ nghiêm ngặt và phân khu phục hồi sinh thái của khu bảo tồn biển. Tàu cá, tàu biển và phương tiện thủy khác hoạt động trái phép trong phân khu bảo vệ nghiêm ngặt của khu bảo tồn biển, trừ trường hợp bất khả kháng. Khai thác thủy sản bất hợp pháp, không báo cáo, không theo quy định. Sử dụng chất, hóa chất cấm, chất độc, chất nổ, xung điện, dòng điện, phương pháp, phương tiện, ngư cụ khai thác có tính hủy diệt, tận diệt để khai thác nguồn lợi

thủy sản...

Luật cũng dành 1 chương (Chương VI) quy định về kiểm ngư, trong đó nêu rõ chức năng của kiểm ngư là lực lượng chuyên trách của Nhà nước, thực hiện chức năng bảo đảm thực thi pháp luật về khai thác và bảo vệ nguồn lợi thủy sản của Việt Nam và điều ước quốc tế có liên quan mà nước Cộng hòa xã hội chủ nghĩa Việt Nam là thành viên.

Luật Đo đạc và bản đồ

Luật Đo đạc và bản đồ quy định về hoạt động đo đạc và bản đồ cơ bản; hoạt động đo đạc và bản đồ chuyên ngành; chất lượng sản phẩm đo đạc và bản đồ; công trình hạ tầng đo đạc; thông tin, dữ liệu, sản phẩm đo đạc và bản đồ; hạ tầng dữ liệu không gian địa lý quốc gia; điều kiện kinh doanh dịch vụ đo đạc và bản đồ; quyền, nghĩa vụ của tổ chức, cá nhân hoạt động đo đạc và bản đồ; quản lý nhà nước về đo đạc và bản đồ. Luật Đo đạc và bản đồ gồm 9 chương và 61 điều.

Thúc đẩy xã hội hóa hoạt động thể dục thể thao

Luật Thể dục, thể thao khuyến khích, thúc đẩy xã hội hóa hoạt động thể dục thể thao; tiếp tục cải cách thủ tục hành chính; sửa đổi tên gọi của cơ quan quản lý nhà

nước về hoạt động thể dục thể thao để bảo đảm tính thống nhất trong hệ thống pháp luật.

Luật bổ sung quy định về chính sách ưu đãi khi các tổ chức, cá nhân trong quá trình thực hiện xã hội hóa đầu tư xây dựng, khai thác công trình thể thao phục vụ hoạt động thể thao quần chúng; chính sách miễn, giảm giá vé, giá sử dụng dịch vụ luyện tập thể dục thể thao tại các cơ sở thể thao theo quy định của Chính phủ cho trẻ em, học sinh, sinh viên, người cao tuổi, người khuyết tật, người có công với cách mạng, đồng bào dân tộc thiểu số ở các vùng có điều kiện kinh tế - xã hội đặc biệt khó khăn.

(Theo dangcongsan.vn)

CÔNG NGHỆ VÀ ĐỜI SỐNG

HƯỚNG DẪN ĂN UỐNG KHOA HỌC VÀO NGÀY TẾT

Tết là khoảng thời gian sum họp vui vẻ, không ai có thể tránh được việc nhậu nhẹt, chúc tụng. Tuy nhiên nên hạn chế việc này để giữ sự tỉnh táo và khỏe mạnh cho ngày hôm sau. Ăn uống khoa học sẽ là cách tốt nhất đảm bảo cho chúng ta có một cái Tết vui vẻ, sức khỏe dồi dào và hạnh

phúc trong năm mới.

Hạn chế rượu bia và nước uống có ga: Trong nước ngọt có nhiều đường, cơ thể hấp thụ sẽ tạo thành mỡ thừa dẫn đến tăng cân. Khi uống rượu bia, các độc tố sẽ bị giữ lại gan, ảnh hưởng đến sự trao đổi chất ở cơ quan này. Nếu uống quá nhiều sẽ làm gan bị tổn thương khiến chức năng thải độc của gan giảm sút, ảnh hưởng xấu đến sự tiêu hóa của cơ thể.

Cẩn thận với đồ ăn nguội: Mọi người thường mua thực phẩm để vào tủ lạnh dự trữ cho 3 ngày Tết, nên đồ ăn không được tươi ngon. Những món ăn đặc trưng đó thường là: chân giò hun khói, giò, chả, Lạp xườn, bò khô, tôm khô, xúc xích, dăm bông... Các thực phẩm này đều mặn, giàu chất béo nên không tốt cho những người cần kiêng muối và kiêng mỡ. Bên cạnh đó, các chất bảo quản trong thực phẩm có hại cho tim, thận, làm tăng huyết áp...

Bổ sung rau xanh: Phần lớn thức ăn ngày tết thường giàu chất đạm, chất béo và ít vitamin như: cá, thịt, giò chả, bánh kẹo... Do đó, bạn nên ăn uống điều độ và khoa học, kết hợp nhiều rau xanh và hoa quả để bổ sung vitamin. Không quên vận động cơ thể để giải phóng năng lượng.

Ăn đúng bữa: Ngày Tết bận rộn rất khó để đảm bảo bữa ăn đúng thời gian như những ngày thông thường. Đặc biệt, trẻ em và người lớn tuổi hệ tiêu hóa làm việc không như những người trưởng thành cần được chăm sóc các bữa ăn và ăn đúng giờ.

Chế độ ăn hợp lý: Theo nhiều chuyên gia dinh dưỡng, chế độ dinh dưỡng hợp lý cần có sự cân bằng cacbohydrat, protein, chất béo, chất xơ, vitamin và khoáng chất. Từ đó bạn lên kế hoạch, chọn thực đơn cho bữa ăn chính của mình và gia đình trong cả tuần nghỉ Tết và sau đó. Điều này không chỉ giúp bạn tiết kiệm thời gian mà còn có chế độ ăn uống khoa học và thông minh.

(Theo laodong.vn)

CÁCH NHẬN BIẾT HÀN THE TRONG GIÒ, CHẢ

Thị trường thực phẩm Tết không bao giờ thiếu món giò, chả, trong đó cũng xuất hiện không ít loại giò, chả chứa hàn the, gây hại cho sức khỏe người dùng. Theo các chuyên gia, cách nhận biết hàn the trong giò, chả như sau.

Dùng giấy chỉ thị

Theo PGS.TS Phạm Mạnh Hùng, Viện Hàn lâm KH&CN Việt Nam, từ xưa đến nay, cách

để phát hiện hàn the tốt nhất là dùng nghệ. Thành phần curcumin trong củ nghệ tươi có thể cho ngay kết quả bởi hàn the có tính axit, còn nghệ là một hoạt chất nhạy cảm với axit. Nhiều người tự chế sản phẩm thử hàn the trong giò, chẳng bằng cách dùng loại giấy thử ngâm nước nghệ tươi rồi phơi khô, ấn vào bề mặt của giò lụa. Sau 1 phút, nếu thấy giấy chuyển đổi màu sắc từ vàng sang đỏ thì có nghĩa là giò chả đó có chứa hàn the. Dung dịch nghệ hoặc giấy tẩm nghệ trong môi trường kiềm (pH >7) sẽ chuyển từ màu vàng sang đỏ cam. Hàn the có tính kiềm nên khi tác dụng với giấy nghệ thì làm giấy nghệ chuyển từ màu vàng sang đỏ.

Ngoài ra, một cách đơn giản và tiện dụng hơn nhiều là mua loạt giấy test nhanh hàn the do Bộ Y tế sản xuất, có bán rất nhiều tại các hiệu thuốc với giá rất rẻ. Khi có nhu cầu thử, chỉ cần xé mẫu giấy thử đặt lên miếng giò, chẳng rồi so sánh với bảng màu chỉ thị trong đó là cho ngay kết quả. Có điều đáng lưu ý khi sử dụng loại giấy thử này là loại giò, chả không có hàn the, nhưng đã bị biến chất, bị hỏng thì giấy cũng sẽ đổi màu. Do đó, tất cả các trường hợp giấy thử đổi màu, không có

nghĩa đều có chứa hàn the, mà có thể do thực phẩm đã bị hỏng, ôi, thiu, để quá lâu ngày....

Dựa vào cảm quan

PGS.TS Nguyễn Duy Thịnh cho biết, giò lụa ngon có mùi vị đặc trưng, sau khi nuốt xong, vị còn đọng lại nơi cuống họng. Khi nhai, giò chả sạch có vị thơm ngọt, mềm, không bị bã, không có cảm giác khô răn. Nếu ăn giò thấy có mùi thơm nồng, thơm sực thì cần cẩn trọng vì rất có thể đó là giò lụa được tẩm ướp chất phụ gia. Loại giò, chả có hàn the sẽ dai, cứng hơn, giống như bánh phở hay bún. Ấn tay vào miếng giò, nếu có cảm giác mềm thì bình thường, còn thấy rất cứng, không có độ lún là bất thường.

Hoặc có một cách khác là cắt lát miếng giò, chả ra. Dùng tay thử kéo hai đầu miếng giò, chả. Nếu thấy dai, không rách hoặc khó rách thì là loại giò, chả có hàn the. Ngoài ra, giò chả nguyên chất không có hàn the cũng như chất phụ gia khi cắt miếng giò ra chúng ta sẽ thấy có những lỗ rỗng. Còn nếu như cắt miếng giò, chả ra mà bên trong mịn đẹp thì chứng tỏ rằng chúng đã được ướp chất phụ gia. Giò chả chuẩn không hàn the khi sờ vào bề mặt có cảm giác hơi ướt, màu trắng

ngày hơi ngả hồng. Còn giò có chứa hàn the sờ vỏ có vẻ hơi sần sùi.

(Theo khoaocdoisong.vn)

KHÔNG THIẾU THỊT HEO DỊP TẾT NGUYÊN ĐÁN KỶ HỘI 2019

Nhu cầu tiêu thụ thịt thường tăng cao khoảng 25% vào dịp Tết. Cơ quan chức năng ngành công thương và nông nghiệp đang hợp tác, không để xảy ra tình trạng đẩy giá mặt hàng này.

Ông Nguyễn Xuân Dương - Quyền Cục trưởng Cục Chăn nuôi (Bộ Nông nghiệp và Phát triển nông thôn) nhận định: Với sức sản xuất như hiện nay nếu không có biến cố lớn về dịch bệnh hoặc thời tiết thì nguồn cung thịt heo cho dịp cao điểm cuối năm là không thiếu. Bên cạnh đó, giá thịt heo sẽ ổn định, người chăn nuôi vẫn có lãi.

Để tránh tình trạng nguồn cung dồi dào mà giá vẫn cao, ông Dương cho rằng, trước hết ngành công thương phải dự báo đúng nhu cầu và ngành nông nghiệp xác định chính xác được nguồn cung.

Ông Trần Duy Đông, Vụ trưởng Vụ Thị trường Trong nước (Bộ Công Thương) cho hay: Theo

đánh giá của liên Bộ Công Thương – NN-PTNT, nhu cầu có thể tăng đột biến trong dịp Tết, bên cạnh đó giá bán tại siêu thị và giá thành khá cao. Chính vì vậy, buổi làm việc với Bộ NN-PTNT sẽ tổ chức hội nghị kết nối về thịt heo giữa nhà sản xuất và nhà phân phối để chủ động nguồn cung và giá tốt trong dịp Tết.

(Theo baomoi.com)

NÔNG NGHIỆP VÀ NÔNG THÔN

CHĂM SÓC CÂY CẢNH NGÀY TẾT

Tết sắp tới chỉ một khu vườn nhỏ, những chậu cây đặt trong khoảng sân hay bên bậu cửa cũng khiến ngôi nhà trông mát mắt hơn. Nếu không biết cách chăm sóc, chúng sẽ khó ra hoa và tạo màu xanh tươi như mong muốn.

1. Cắt tỉa thường xuyên

Cắt bỏ lá úa, hư để cành lá trông xanh mượt và tràn đầy sức sống. Những cành lá không còn khả năng tươi tốt trở lại bị loại bỏ sẽ tạo điều kiện cho cây dùng chất dinh dưỡng nuôi các cành hoa khác.

2. Chọn nơi nhiều ánh sáng

Một khu vườn tràn ngập ánh sáng mặt trời là yếu tố đầu tiên để

cây trồng sinh trưởng và phát triển tốt. Ánh sáng mặt trời còn phát huy tối đa khả năng tạo diệp lục của cây, làm trong lành bầu không khí xung quanh nhà.

3. Đất tốt

Cách đơn giản giúp bạn chọn loại đất tốt là dùng tay bóp một chút. Nếu thấy toi xốp, mịn màng là loại tốt. Nếu trồng trong chậu, nên lót bên dưới chút đất bột xơ dừa rồi đến đất thịt. Sau đó, phủ tiếp một lớp đất xơ dừa ở trên cùng. Như thế, chậu cây vừa sạch sẽ, vừa không úng nước. Trường hợp trồng trong vườn, bạn cũng phủ một lớp đất xơ dừa lên trên cùng để giữ ẩm cho đất. Chúng sẽ giúp cây tươi tốt hơn.

4. Chọn vị trí đặt chậu

Để không gian hài hòa và không đơn điệu, bạn tránh đặt chậu hoa một cách tùy hứng. Cách bố trí thông minh là chậu cao đặt bên trong, còn chậu thấp đặt bên ngoài, hoa thấp xen với cây bụi thấp, hoa cao để chung với cây thân cao. Như vậy, cây lớn sẽ không che hết nắng của cây nhỏ. Những chậu hoa bé hơn nữa, bạn nên đặt trên những tầng đá cảnh cao. Cách này vừa tạo nét khác lạ, vừa dễ chăm sóc và tránh bị úng nước, làm cây chết.

5. Sử dụng phân bón đúng lúc

Không nên bón phân thúc ra hoa hoặc làm xanh lá quá thường xuyên cho hoa cảnh. Tốt nhất, nên bón một hoặc hai lần/tháng. Chọn đúng loại phân và bón cách gốc khoảng 10cm. Tưới đẫm nước sau khi bón để hoà tan đều trong đất, giúp rễ dễ dàng hấp thu. Sau khi bón, nên để chậu nơi thông thoáng, tránh tầm tay trẻ em. Nếu làm trong vườn, nên bón vào buổi sáng, tránh lúc trưa nắng gắt.

6. Chọn bình như thế nào?

Màu sắc, kiểu dáng bình tùy thuộc vào mục đích, vị trí đặt chậu. Nhưng kích cỡ tùy thuộc vào loại cây bạn trồng. Chậu quá to so với cây sẽ dẫn đến tình trạng úng nước hoặc phân bón không phát huy tác dụng. Loại quá bé sẽ không đủ chỗ cho rễ phát triển. Cây có thể chết do không sinh trưởng hoặc rễ phát triển và đâm mạnh, gây nứt, vỡ bình. Nên tham khảo với nhà vườn để chọn loại chậu thích hợp.

(Theo lamsao.com)

NGÀNH NÔNG NGHIỆP NĂM 2018: THẮNG LỢI TOÀN DIỆN

Theo Bộ trưởng Bộ Nông nghiệp và PTNT Nguyễn Xuân Cường, năm 2018, với sự vào

cuộc quyết liệt của cả hệ thống chính trị, các thành phần kinh tế và người dân, chúng ta có một năm thắng lợi toàn diện.

Đóng góp 8,7% vào mức tăng trưởng chung

Thị trường thế giới năm 2018 có nhiều biến động, mà các tiêu điểm là cuộc chiến tranh thương mại Mỹ - Trung; sự gia tăng bảo hộ thông qua các tiêu chuẩn về quản lý chất lượng và an toàn vệ sinh thực phẩm của các nước vốn là thị trường nông sản lớn của Việt Nam như Mỹ, EU, Trung Quốc, Nhật Bản, Hàn Quốc... đối với các sản phẩm nông nghiệp nhập khẩu; sự sụt giảm mạnh của giá cả các mặt hàng cây công nghiệp trên thị trường thế giới, nhất là hồ tiêu...

Tuy nhiên, khu vực nông, lâm nghiệp và thủy sản đã có mức tăng khá cao, tới 3,76%, đóng góp 8,7% vào mức tăng trưởng chung của nền kinh tế năm 2018. Đây là mức tăng trưởng cao nhất trong bảy năm qua, khẳng định việc chuyển đổi cơ cấu ngành đã phát huy hiệu quả, đặc biệt trong lĩnh vực nông nghiệp và nuôi trồng thủy sản.

Tổng kết năm 2018, Bộ trưởng Bộ Nông nghiệp và PTNT cho biết: Xuất khẩu nông, lâm, thủy

sản năm 2018 đạt kỷ lục - 40 tỷ USD. Xây dựng nông thôn mới đạt 42,4% số xã và 61 huyện, vượt chỉ tiêu Chính phủ giao cho ngành. Bên cạnh đó, tỷ lệ che phủ rừng đạt 41,65%, là con số rất cao nếu so với mức bình quân thế giới chỉ đạt 29%.

Ông Hà Công Tuấn, Thứ trưởng Thường trực Bộ Nông nghiệp và PTNT, nhận định, trong khi những sản phẩm cây công nghiệp chủ lực như cao su, cà phê, điều, tiêu trong năm 2018 bị sụt giảm giá trị xuất khẩu thì sự tăng trưởng các mặt hàng: gỗ, thủy sản, chăn nuôi, rau quả với hàm lượng chế biến sâu gia tăng đã giúp bù vào đó. Đây cũng là một trong những nguyên nhân giúp ngành Nông nghiệp đạt kim ngạch xuất khẩu trên 40 tỷ USD.

Tuy đạt được kết quả cao và khá toàn diện, nhưng Bộ trưởng Nguyễn Xuân Cường cho rằng, ngành có tăng trưởng nhưng chưa bền vững, quy mô hộ sản xuất nhỏ vẫn chiếm tỷ trọng lớn, liên kết giữa vùng nguyên liệu của nông dân với doanh nghiệp, với hợp tác xã còn ít, thiếu chặt chẽ.

Ngành cá tra bút phá ngoạn mục

Theo thống kê của Bộ Nông nghiệp và PTNT, trong năm 2018,

xuất khẩu cá tra đạt 2,26 tỷ USD, tăng 15% so với kế hoạch đề ra. Bộ đánh giá, đây là đỉnh cao của ngành chế biến, xuất khẩu cá tra từ trước đến nay.

Để có được kết quả này, toàn ngành cá tra đã nỗ lực hết mình để làm thay đổi cách nhìn nhận và đánh giá của các thị trường dành cho toàn quy trình nuôi cá tra tại Việt Nam; trong đó, phải kể đến thành quả đạt được là Bộ Nông nghiệp Mỹ đã công nhận quy trình nuôi cá tra tại Việt Nam tương đương với quy trình nuôi cá da trơn tại Mỹ.

Điều này cho thấy, chất lượng và hình ảnh cá tra Việt Nam đã được nâng tầm và đường hoàng bước chân vào thị trường khó tính nhất thế giới.

Còn thiếu những đột phá về thị trường

Bên cạnh những kết quả đạt được, theo TS. Đặng Kim Sơn, nguyên Viện trưởng Viện Chính sách và Chiến lược phát triển nông nghiệp, nông thôn, trong tái cơ cấu ngành nông nghiệp, có 3 khâu chưa thực sự đột phá. Thứ nhất là về thị trường, thông tin thị trường mù mờ, đây là yếu tố cản trở khi hội nhập. Thứ hai là về thể chế, có những vướng mắc quá lâu chưa được xử lý dứt điểm, nên

chưa thu hút được doanh nghiệp đầu tư vào lĩnh vực này. Thứ ba, các viện nghiên cứu hay cơ quan khuyến nông chưa có động lực phát triển.

Năm 2019, ngành Nông nghiệp và PTNT phấn đấu tốc độ tăng trưởng GDP ngành đạt 3%; kim ngạch xuất khẩu khoảng 42-43 tỷ USD; tỷ lệ xã đạt chuẩn nông thôn mới đạt khoảng 48-50% và 70 huyện đạt tiêu chí nông thôn mới; tỷ lệ che phủ rừng đạt 41,85%.

Để đạt kết quả trên, ngành nông nghiệp tiếp tục đẩy mạnh tái cơ cấu, nâng cao năng suất, chất lượng hàng nông sản và đẩy mạnh sản xuất, chế biến, phát triển thị trường tiêu thụ nông sản, thúc đẩy tăng trưởng bền vững. Cụ thể, các đơn vị địa phương tiến hành rà soát quy hoạch, chiến lược phát triển, kế hoạch sản xuất theo lợi thế và nhu cầu thị trường để phân loại thành ba trục sản phẩm.

Nhóm sản phẩm chủ lực quốc gia sẽ được tiến hành rà soát quy hoạch, chiến lược, kế hoạch và xây dựng vùng sản xuất hàng hóa tập trung, quy mô lớn, tổ chức hợp tác, liên kết theo chuỗi giá trị và ứng dụng khoa học công nghệ tiên tiến.

Nhóm sản phẩm chủ lực cấp

tình, các địa phương căn cứ lợi thế và nhu cầu thị trường, lựa chọn nhóm sản phẩm này để quy hoạch và đầu tư theo hướng như đối với sản phẩm quốc gia nhưng quy mô cấp địa phương. Có chính sách và giải pháp mở rộng quy mô, sức cạnh tranh để bổ sung vào nhóm sản phẩm chủ lực quốc gia.

Nhóm sản phẩm là đặc sản địa phương, có quy mô nhỏ, gắn với chỉ dẫn địa lý cụ thể, sẽ được xây dựng và phát triển cùng với xây dựng nông thôn mới ở huyện, xã theo mô hình “Mỗi xã một sản phẩm - OCOP”.

Trong lĩnh vực trồng trọt, ngành tiếp tục chuyển đổi cơ cấu cây trồng, sản phẩm phù hợp với lợi thế và nhu cầu thị trường, thích ứng với biến đổi khí hậu. Chuyển đổi diện tích lúa kém hiệu quả sang nuôi trồng thủy sản, các cây trồng khác có thị trường và hiệu quả hơn như: rau màu, cây ăn trái, dược liệu... Trong sản xuất sẽ thực hiện các giải pháp quy trình kỹ thuật tiên tiến, cơ giới hóa và phát triển mạnh công nghệ chế biến, bảo quản sau thu hoạch.

Chăn nuôi sẽ tiếp tục chuyển chăn nuôi nhỏ lẻ, phân tán sang phát triển chăn nuôi tập trung theo mô hình công nghiệp, bán

công nghiệp; nâng cao hiệu quả chăn nuôi nông hộ theo hướng áp dụng kỹ thuật tiên tiến, có kiểm soát theo chuỗi.

Thủy sản được khuyến khích nuôi thâm canh, công nghiệp và quảng canh tiên tiến; áp dụng khoa học công nghệ tiên tiến và nuôi theo các tiêu chuẩn chứng nhận. Đặc biệt là thực hiện nghiêm quy định về đánh bắt và truy xuất nguồn gốc thủy sản, sớm giải quyết vấn đề áp “thẻ vàng” của EC; đồng thời hài hòa hóa các quy định về kiểm soát thủy sản theo thông lệ quốc tế.

Đề nâng cao chất lượng tăng trưởng, ngành đặc biệt chú trọng phát triển công nghiệp chế biến, bảo quản, ưu tiên chế biến tinh, chế biến sâu, nhất là các sản phẩm chủ lực như trái cây, cây công nghiệp, gỗ và lâm sản, thủy sản... và sản xuất các sản phẩm từ phụ phẩm nông nghiệp tạo sản phẩm có giá trị gia tăng cao hơn.

(Theo KTNT)

TRỒNG RAU MUỐNG THỦY CANH CHO LỢI NHUẬN CAO

Tại xã Bình Dương, mô hình trồng rau muống thủy canh của Hợp tác xã rau sạch Hoàng Gia do anh Trần Văn Hiến ở thôn

Bùng khởi dựng mới đi vào thực hiện và khai thác chưa đầy một năm nhưng đã khẳng định được hiệu quả và phương thức đầu tư nông nghiệp đúng hướng của hợp tác xã .



Trồng rau muống thủy canh của Hợp tác xã rau sạch Hoàng Gia. Ảnh: cungcau.vn

Trên diện tích 5 ha đất thuê lại của bà con, anh đầu tư 8,5 tỷ đồng để cải tạo 2 ha làm mái che, lót bạt chứa nước thả rau muống theo phương pháp thủy canh, còn lại 3 ha chuyên trồng rau làm phân nguyên liệu. Quy trình trồng rau muống thủy canh là cấy rau trên đất ruộng, sau 40 ngày rau già cặng thì cắt và cho vào ủ sơ, sau 5 ngày sơ rụng hết lá thì cho ra thả trên diện tích nhà mái lót bạt, giữ mức nước từ 40-45cm. Từ lúc thả đến khi thu hoạch lần đầu chỉ từ 18-21 ngày, đảm bảo an toàn theo tiêu chuẩn VietGap.

Bà Nguyễn Thị Chinh, công nhân Hợp tác xã rau sạch Hoàng Gia cho biết, quy trình sản xuất

rau thủy canh từ lúc trồng cho đến khi thu hoạch trong thời gian khoảng 20 ngày chỉ sử dụng đạm, lân giúp rau sinh trưởng tốt, tuyệt đối không sử dụng thuốc bảo vệ thực vật trong toàn bộ quá trình rau sinh trưởng nên rau sạch và an toàn khi cung cấp ra thị trường.

Hiện nay, sản lượng rau của hợp tác xã cho thu hoạch từ 1,2-1,5 tấn/ngày. Toàn bộ số rau thu hoạch đều được các đơn vị cung ứng thực phẩm sạch hợp đồng thu mua hàng ngày để cung cấp vào các nhà trẻ và trường học trên địa bàn thành phố Hà Nội, Bắc Ninh, Hải Dương, Hưng Yên và một số siêu thị. Sản phẩm được người tiêu dùng tin tưởng và hiện nay sản lượng cung ứng của hợp tác xã không đáp ứng đủ nhu cầu đặt hàng. Hiện hợp tác xã đã ký kết được đối tác góp vốn đầu tư và bao tiêu sản phẩm. Không chỉ tạo việc làm thường xuyên cho khoảng 25 lao động địa phương, đây còn là mô hình sản xuất theo quy mô hiện đại được nhiều người dân địa phương và các vùng lân cận đến học tập.

(Theo dantocmiennui.vn)

**SỨC KHỎE
CHO MỌI NGƯỜI**

NHỮNG MỤC TIÊU SỨC KHỎE BẠN NÊN NGHĨ ĐẾN TRONG NĂM MỚI

Đầu năm là thời điểm đặt ra những mục tiêu mới. Dưới đây là 10 mục tiêu sức khỏe Hiệp hội Y khoa Mỹ (AMA) khuyến khích mỗi người nên đưa vào danh sách mục tiêu năm 2019 để cải thiện cả thể chất lẫn tinh thần.



Ảnh: JNJ.

Tìm hiểu nguy cơ mắc bệnh tiểu đường tuýp hai

Để đảm bảo sức khỏe cho bản thân, AMA khuyến khích cộng đồng chủ động kiểm tra nguy cơ tiểu đường tuýp hai của bản thân.

Vận động nhiều hơn

Mỗi tuần, một người lớn nên dành 150 phút vận động vừa hoặc 75 phút vận động mạnh.

Kiểm tra huyết áp

Huyết áp cao làm tăng nguy cơ đột quỵ và bệnh tim mạch nên bạn cần nắm rõ chỉ số này của mình. Bên cạnh đó, bạn hãy kiểm soát huyết áp bằng cách ăn uống lành mạnh, chăm vận động và giảm stress.

Bớt ăn thực phẩm chế biến sẵn

Thực phẩm chế biến sẵn chứa nhiều đường, muối, chất béo cùng đường hóa học khiến bạn có nguy cơ bị thừa cân, tiểu đường tuýp hai hoặc thậm chí ung thư. Hãy tự nấu nướng ở nhà và sử dụng các nguồn protein thực vật để chế biến.

Uống kháng sinh đúng đơn kê

Nếu phải sử dụng kháng sinh, hãy chắc chắn bạn theo đúng chỉ dẫn của bác sĩ và luôn nhớ rằng kháng sinh không hiệu quả với virus.

Hạn chế tiêu thụ đồ uống có cồn

Bản Hướng dẫn Ăn uống của Mỹ khuyến cáo phụ nữ không nên uống quá một ly rượu hoặc bia mỗi ngày còn nam giới chỉ uống tối đa hai ly. Nếu tiêu thụ đồ uống có cồn trên mức này, sẽ đối mặt với hàng loạt vấn đề, bao gồm suy giảm nhận thức và ung thư.

Cai thuốc lá

Bạn có thể cai thuốc lá bằng cách sử dụng miếng dán nicotine, kẹo cao su hoặc từ từ giảm tần suất hút.

Không chia sẻ thuốc giảm đau

Đưa thuốc giảm đau được kê đơn cho người khác có thể đẩy họ vào tình trạng phụ thuộc thuốc.

Nếu bác sĩ yêu cầu bạn sử dụng thuốc giảm đau, hãy uống đúng đơn và không chia sẻ cho bất cứ ai khác.

Đảm bảo gia đình được tiêm vắc xin

Ngoài việc bảo vệ bản thân, vắc xin giúp giảm nguy cơ truyền bệnh cho người khác, từ đó giữ cho cộng đồng khỏe mạnh.

Bớt căng thẳng

Ở mức độ thấp, stress có thể có tác động tốt. Tuy nhiên, stress mạn tính làm hại cả thể chất lẫn tinh thần nên bạn cần học các cách kiểm soát căng thẳng như tập yoga, thiền, thể dục thể thao hoặc thậm chí cầu nguyện.

(Theo VnExpress.net)

4 THỰC PHẨM VÍ NHƯ NGUỒN 'INSULIN TỰ NHIÊN'

Insulin được dùng để điều trị bệnh tiểu đường, giúp cân bằng lượng đường trong máu và duy trì ở mức bình thường.

Insulin là một loại kích thích tố do tuyến tụy tiết ra có tác dụng thúc đẩy quá trình sử dụng và oxy hóa đường glucozo trong cơ thể. Khi lượng Insulin tiết ra bị giảm sẽ khiến đường huyết trong máu tăng cao, gây ra bệnh tiểu đường.

Được ví như nguồn insulin tự

nhiên, những thực phẩm dưới đây có nhiều lợi ích tốt cho người mắc căn bệnh nguy hiểm này:

1. Rau sam

Rau sam được ví như một loại cỏ dại, thường mọc hoang ở những nơi đất ẩm mát ven vườn cây, bờ ruộng.

Trong rau sam rất giàu norepinephrine giúp thúc đẩy quá trình bài tiết insulin trong cơ thể, hỗ trợ quá trình chuyển hóa glucozo, giảm nồng độ đường trong máu và giữ cho chúng luôn ổn định. Vì vậy rau sam như một vị thuốc bổ dành cho người mắc bệnh tiểu đường.

2. Ngân nhĩ (mộc nhĩ trắng)

Thường gọi là nấm tuyết, ngân nhĩ rất giàu vitamin và protein, có thể giúp cải thiện khả năng miễn dịch của cơ thể. Ngoài ra trong ngân nhĩ chứa nhiều loại axit amin thiết yếu và chứa nhiều chất xơ, có tác dụng rất tốt trong việc giảm lượng đường trong máu.

3. Mướp đắng

Mướp đắng là thực phẩm được ví như nguồn cung cấp "insulin tự nhiên", làm giảm đường trong máu thông qua việc tăng cường chuyển hóa glucozo. Trong mướp đắng còn chứa phytonutrient, polypeptide-P, một insulin thực vật rất hiệu quả trong việc kiểm

soát đường huyết.

4. Tỏi đen

Củ tỏi sau khi lên men tự nhiên thành tỏi đen sẽ bớt đi mùi hăng và cay, có vị ngọt và dẻo gần giống hương vị của trái cây sấy khô. Tỏi đen chứa 1 lượng lớn các alcaloid, làm giảm lượng đường trong máu, ngăn ngừa việc đánh mất insulin trong cơ thể. Tỏi đen còn có tác dụng hạ đường huyết và phòng ngừa hạ đường huyết đột ngột đối với những người có lượng đường trong máu cao.

(Theo Vietnamnet.vn)

CÁC LOẠI THỰC PHẨM CẦN THIẾT GIÚP GAN LUÔN KHỎE MẠNH

Gan là cơ quan quan trọng giúp loại bỏ các chất có hại ra khỏi cơ thể. Một số thực phẩm có tác dụng thanh lọc, bảo vệ gan hiệu quả bạn nên bổ sung trong chế độ ăn hàng ngày.

Tỏi: Giàu selen, tỏi giúp tăng cường tác dụng chống oxy hóa và giải độc cơ thể của gan. Ngoài ra, tỏi cũng chứa arginine, loại axit amin giúp thư giãn mạch máu và giảm huyết áp trong gan.

Dầu ô liu: Loại dầu hữu cơ này rất tốt cho gan, khi được sử dụng ở mức độ vừa phải. Chúng giúp cơ thể bằng cách cung cấp một

lượng lipid có thể hút các chất độc hại trong cơ thể. Ngoài ra, dầu ô liu chứa chất béo tốt, làm giảm mức cholesterol xấu, giúp gan khỏe mạnh.

Trà xanh: Trà xanh rất giàu các chất chống oxy hóa, đặc biệt là catechine thuộc nhóm flavonoid hữu cơ, giúp loại bỏ độc tố khỏi gan và giữ cho gan khỏe mạnh.

Bưởi: Không chỉ giàu vitamin C, bưởi còn chứa glutathione, làm tăng quá trình làm sạch tự nhiên của gan. Một ly nhỏ nước ép bưởi sẽ kích thích sản xuất các enzym giải độc gan, giúp đào thải các chất gây ung thư.

Quả óc chó: Quả óc chó chứa arginine và các axit béo glutathione và omega-3 hỗ trợ chức năng giải độc của gan. Các chất chống oxy hóa và chất béo không bão hòa lành mạnh trong óc chó cũng ngăn ngừa chất béo tích tụ trong gan.



Táo: Ăn táo hàng ngày giúp ngăn ngừa tổn thương gan. Hàm

lượng pectin cao trong táo rất cần thiết cho cơ thể để làm sạch và loại bỏ độc tố ra khỏi đường tiêu hóa. Điều này giúp gan dễ dàng xử lý các chất độc hại trong quá trình làm sạch cơ thể.

Nghệ: Hoạt chất chính của nghệ là curcumin, chất chống oxy hóa và chống viêm mạnh. Nó giúp bảo vệ các ống dẫn mật, tăng tốc độ lưu thông của mật và làm sạch gan. Curcumin cũng làm trẻ hóa các tế bào gan, ngăn chặn độc tố và rượu biến thành các hợp chất có hại.

Chanh: Một chút chanh tươi hoặc nước cốt chanh tăng cường nhiệm vụ của gan.

Bơ: Siêu thực phẩm này giúp cơ thể sản xuất glutathione, cùng với vitamin C và E, hoạt động như chất chống oxy hóa trung hòa các gốc tự do, bảo vệ các tế bào gan khỏi bị hư hại.

(Theo kinhtenongthon.vn)

KINH TẾ & THÔNG TIN THỊ TRƯỜNG

NĂM 2019: THỦY SẢN HƯỚNG ĐẾN MỤC TIÊU XUẤT KHẨU 10 TỶ USD

Tại hội nghị triển khai nhiệm vụ năm 2019 của ngành Thủy sản diễn ra chiều 24/12 tại Hà Nội,

các đại biểu cho rằng, để đạt mục tiêu 10 tỷ USD vào năm 2019 phải tiếp tục thực hiện quyết liệt các giải pháp để tháo gỡ thẻ vàng của Ủy ban châu Âu và tập trung vào chế biến gia tăng giá trị các sản phẩm thủy sản chủ lực như: Tôm, cá tra.

Mặc dù gặp nhiều bất lợi về thiên tai, biến động của thị trường thế giới và những rào cản kỹ thuật của các nước nhập khẩu nhưng kim ngạch xuất khẩu thủy sản năm 2018 vẫn ước đạt 9 tỷ USD, tăng 8,4% so với năm ngoái, đóng góp quan trọng vào tăng trưởng của toàn ngành nông nghiệp. Hầu hết các nhóm sản phẩm đều tăng so với năm 2017 như: tổng sản lượng thủy sản toàn ngành đạt 7,74 triệu tấn, với sản lượng khai thác đạt gần 3,6 triệu tấn.

Đề hướng đến mục tiêu xuất khẩu 10 tỷ USD trong năm 2019, ông Nguyễn Hoài Nam, Phó Tổng thư ký Hiệp hội chế biến và xuất khẩu thủy sản Việt Nam (Vasep) cho rằng, phải thường xuyên quan tâm đến vấn đề chất lượng thủy sản gắn liền với xây dựng thương hiệu.

Phát biểu tại hội nghị, Bộ trưởng Bộ Nông nghiệp và Phát triển nông thôn Nguyễn Xuân

Cường nêu rõ, để tháo gỡ thế vàng của Ủy ban Châu Âu, vấn đề quan trọng là phải tăng cường tuyên truyền nâng cao nhận thức cộng đồng doanh nghiệp, ngư dân và các địa phương trong thực hiện và triển khai Luật thủy sản năm 2017, đồng thời nhấn mạnh đến việc tăng cường áp dụng khoa học công nghệ trong chỉ đạo sản xuất đối với 2 sản phẩm quốc gia là tôm và cá tra.

“Tập trung triển khai đồng bộ các nội dung của Luật Thủy sản, không chỉ hoàn thiện văn bản pháp luật mà tổ chức triển khai 2 nhóm vấn đề thuộc trách nhiệm của ngành thủy sản là tiêu chuẩn, quy chuẩn và hướng dẫn địa phương tổ chức thực hiện. Thứ hai là đặt quyết tâm hành động cao nhất để sớm rút thế vàng. Làm được điều này sẽ mở ra triển vọng thúc đẩy các giải pháp về niềm tin để chúng ta tổ chức ngành khai thác, ngành thủy sản theo hướng trách nhiệm bền vững và hiệu quả”, Bộ trưởng Nguyễn Xuân Cường nhấn mạnh.

(Theo kinhtongthon.vn)

CPTPP: ĐỘNG LỰC ĐỂ VIỆT NAM CẢI CÁCH THỂ CHẾ KINH TẾ

Việt Nam đã phê chuẩn Hiệp

định Đối tác Toàn diện và Tiến bộ xuyên Thái Bình Dương (CPTPP) vào ngày 12/11/2018 tại Kỳ họp thứ 6, Quốc hội khóa XIV và Hiệp định sẽ có hiệu lực vào đầu năm 2019.

Đây là thách thức, nhưng cũng là động lực để Việt Nam cải cách thể chế kinh tế, hoàn thiện môi trường kinh doanh nhằm đón đầu những cơ hội mà Hiệp định mang lại.

Chỉ là cơ hội

CPTPP được xem là Hiệp định giúp Việt Nam cải thiện cơ cấu thị trường xuất nhập khẩu, với việc đa dạng hoá thị trường và cơ hội tiếp cận 9 thị trường lớn khu vực châu Á-Thái Bình Dương dễ dàng hơn.

Hơn nữa, mục tiêu chính của CPTPP là giảm thuế và những rào cản đối với hàng hóa và dịch vụ, hướng đến tự do hóa toàn diện, xóa bỏ 100% thuế nhập khẩu; trong đó, trên 90% là xóa bỏ ngay khi Hiệp định có hiệu lực.

Đây là cơ hội cho rất nhiều ngành hàng, lĩnh vực của Việt Nam vươn xa hơn vào những thị trường mới, thị trường khó tính.

Khi các dòng thuế giảm xuống, Việt Nam có thể gia tăng xuất khẩu nhiều mặt hàng khác vốn là thế mạnh và lợi ích cốt lõi của

mình như dệt may, giày dép vào các thị trường lớn, mà không phải cạnh tranh với sản phẩm của nước khác.

Tiếp theo là phương tiện giao thông với doanh thu 2,177 tỷ USD; máy móc thiết bị đạt kim ngạch 1,718 tỷ USD; hải sản đạt kim ngạch 1,3 tỷ USD và sản phẩm gỗ đạt 1,022 tỷ USD.

Trước đây, hàng dệt may và hải sản phụ thuộc nhiều vào thị trường Mỹ, nhưng hiện chuyển sang thị trường Nhật Bản, đây là một dấu hiệu tích cực.

Điều này không chỉ giúp các doanh nghiệp tiếp cận thị trường lớn với các tiêu chuẩn công nghệ cao như Nhật Bản mà còn giúp giảm bớt những khó khăn do các biện pháp bảo vệ sản xuất trong nước của Mỹ.

Dệt may, giày dép và hải sản cũng là những mặt hàng xuất khẩu chính sang Canada, Chile và Australia. Các lĩnh vực này còn tiếp tục có những cơ hội lớn khi CPTPP chính thức có hiệu lực. Trong khi đó, điện thoại, máy tính có nhiều cơ hội tiếp tục tăng xuất khẩu sang Malaysia, Indonesia, Singapore, Mexico...

Theo tiến sỹ Nguyễn Toàn Thắng, Đại học Luật Hà Nội, với vấn đề thực thi các cam kết về

đầu tư trong CPTPP, không thể phủ nhận khi CPTPP có hiệu lực sẽ tạo thuận lợi cho hoạt động đầu tư qua biên giới.

Do vậy, Việt Nam có điều kiện tốt hơn để thu hút đầu tư nước ngoài (FDI) từ các nước thành viên khác, nhất là với các nước mà Việt Nam chưa có thỏa thuận Hiệp định thương mại tự do (FTA) như Canada, Mexico. Đây cũng là cơ hội để doanh nghiệp Việt Nam, nhất là các tập đoàn kinh tế lớn tìm kiếm thị trường đầu tư tại các nước thành viên khác.

Tuy nhiên, tiến sỹ Thắng bày tỏ, việc tham gia CPTPP cũng đặt ra những vấn đề cho Việt Nam trong việc thực thi các cam kết của mình. Việc đánh giá mức độ tương thích giữa hệ thống pháp luật Việt Nam với các cam kết trong CPTPP là rất cần thiết. Điều đó tạo những điều kiện thuận lợi hơn cho Việt Nam trong việc thực thi các nghĩa vụ thành viên. Từ đó, hiện thực hóa những cơ hội mà Việt Nam có được.

Đi tắt đón đầu

Theo Phó Vụ trưởng Vụ Chính sách Thương mại đa biên (Bộ Công Thương) Ngô Chung Khanh, để thực thi tốt và đón cơ hội từ CPTPP, Việt Nam cần điều

chỉnh và sửa đổi nhiều quy định pháp luật về thương mại, hải quan, lao động, sở hữu trí tuệ...

“Chúng ta sẽ phải sửa ít nhất 7 Luật, cùng hàng chục Nghị định, văn bản dưới luật để đưa khung khổ pháp lý Việt Nam gần hơn với chuẩn mực hiện đại. Chính phủ và các cơ quan liên quan tiếp tục rà soát hệ thống văn bản pháp luật; trực tiếp áp dụng nhiều cam kết, nhất là trong lĩnh vực mở cửa dịch vụ và đầu tư,” ông Khanh nói.

Ông Ngô Chung Khanh cũng nhận định, các cam kết trong CPTPP về dịch vụ và đầu tư sẽ có tác dụng tích cực trong việc cải thiện môi trường đầu tư, góp phần duy trì đà tăng trưởng của đầu tư trong nước và nước ngoài. Do vậy, Việt Nam sẽ phải duy trì được đà cải cách liên tục, có chất lượng.

Tiến sỹ Ngô Tuấn Anh cho rằng, hoàn thiện môi trường, cải cách thể chế sẽ thúc đẩy hơn nữa minh bạch hóa của Việt Nam. Việt Nam là nước hội nhập muộn hơn so với các nước đàm phán CPTPP, khoảng cách giữa đòi hỏi của CPTPP và năng lực thực tế của Việt Nam là không nhỏ.

Vì vậy, cần nỗ lực hoàn thiện thể chế kinh tế, khung khổ pháp

lý, chế tài thực thi để có thể đáp ứng những cam kết trong Hiệp định. Đây cũng là thách thức đối với Việt Nam khi mà khả năng hoạch định và thực thi pháp luật còn nhiều hạn chế.

Theo tiến sỹ Ngô Tuấn Anh, các cơ hội và thách thức luôn chuyển hoá cho nhau, do đó nếu Việt Nam không cải cách mạnh mẽ từ nhà nước, doanh nghiệp và người dân thì khi tham gia CPTPP sẽ gánh chịu những rủi ro rất lớn.

Tiến sỹ Ngô Tuấn Anh khuyến nghị, cần rà soát lại các quy định pháp luật của Việt Nam liên quan đến CPTPP để xây dựng kế hoạch điều chỉnh, sửa đổi với tầm nhìn 10 năm tới. Những vấn đề cần được quan tâm rà soát là các quy định về lao động và công đoàn, mua sắm Chính phủ, ngân hàng, tiếp cận thị trường về quy tắc xuất xứ, hải quan, sở hữu trí tuệ, đầu tư, đấu thầu... trong đó, lao động, mua sắm Chính phủ và tiếp cận thị trường là các vấn đề cần dành sự quan tâm sâu sắc.

Bên cạnh đó, rà soát và xác định những lĩnh vực kinh tế bị tác động mạnh khi thực hiện các cam kết CPTPP để có biện pháp hỗ trợ hợp lý theo thông lệ quốc tế.

(Theo vietq.vn)

VĂN HÓA-GIÁO DỤC

NÉT ĐẸP TRONG nếp sống NGÀY TẾT CỔ TRUYỀN CỦA NGƯỜI VIỆT

Tết Nguyên Đán là tiết lễ đầu tiên trong năm, mở đầu cho một năm mới với bao niềm tin và hy vọng về những thay đổi tốt lành. Sau những tháng ngày tảo tần, vất vả làm ăn, “năm hết Tết đến” là dịp để mọi người nghỉ ngơi và sum họp. Bởi thế Tết là một sinh hoạt văn hóa với nhiều ý nghĩa vô cùng thiêng liêng và cao quý của dân tộc Việt Nam ta.



Quanh năm suốt tháng, mọi người đều phải lo làm ăn để kiếm sống, có người phải đi làm ăn nơi đất khách quê người. Vì thế, ngày Tết là ngày để mọi người được đoàn tụ dưới mái ấm gia đình của mình. Hầu hết mọi người, dù có khó khăn đến đâu, dù cách xa đến đâu, họ cũng cố gắng trở về để cùng đón Tết với gia đình. Tất cả các thành viên trong gia đình đều cùng nhau chuẩn bị cho ngày Tết.

Các mẹ, các chị thì lo việc bếp núc, cỗ bàn, còn những người đàn ông, con trai thì lo quét dọn nhà cửa, vườn tược, bàn thờ gia tiên cho trang nghiêm, sạch đẹp.

Do vậy, ngày Tết là ngày của sự đoàn tụ, là ngày để mọi người trở về với gia đình huyết thống của mình. Sự trở về này làm cho mọi người cảm thấy ấm áp tình người, không còn thấy mình bị lạc lõng, bơ vơ giữa dòng đời tấp nập.

Từ rất xa xưa, người Việt chúng ta đã biết thờ cúng ông bà, tổ tiên của mình. Dù có nghèo khó đến mấy, mọi gia đình đều cố gắng sắm sửa một vài mâm cỗ để cúng ông bà, tổ tiên, mời ông bà tổ tiên cùng về đón Tết với con cháu. Việc làm này đã tác động sâu sắc vào tâm thức của những người con đất Việt, nhắc nhở mọi người nhớ đến công ơn sinh thành dưỡng dục của ông bà, cha mẹ, làm cho lòng hiếu thảo trong mỗi người con được tiếp thêm sức mạnh, được nuôi lớn không ngừng.

Ngày đầu năm đi chùa lễ Phật đã trở thành một tập tục của người dân nước ta. Mọi người đến chùa để lễ Phật, để cầu nguyện và hái lộc đầu Xuân. Đối với người Việt chúng ta, ngày đầu năm có ý nghĩa rất quan trọng, nó có thể

ảnh hưởng đến đời sống của bản thân suốt cả một năm. Vì thế mọi người đã tìm đến với chốn thiên, nơi trang nghiêm, thanh tịnh để gột sạch thân tâm. Ngày Xuân đi chùa ngoài việc lễ Phật và cầu nguyện, mọi người còn có thói quen hái lộc đầu Xuân. Người ta hái một nhánh lá, một cành hoa trong vườn chùa với niềm tin là sẽ được may mắn, an lành trong một năm, mong sao năm mới có được một cuộc sống ấm no, hạnh phúc.

Ngày Tết còn là dịp nhắc nhở mọi người nhớ đến những vị ân nhân của mình và cũng là dịp để thể hiện lòng biết ơn. Người Việt chúng ta đã nhắc nhở nhau rằng:

“Mông một ăn Tết nhà cha

Mông hai nhà mẹ, mông ba nhà thầy.”

Qua đây cho chúng ta thấy rằng, người Việt Nam rất trọng hiếu đạo. Làm người thì điều quan trọng nhất là phải hiếu thảo với cha mẹ. Cha mẹ đã hy sinh cả cuộc đời mình cho con. Vì thế, làm con thì phải hiếu thảo với cha mẹ, ngày đầu năm phải thăm viếng cha mẹ, mừng tuổi cha mẹ, phải chăm lo cho cha mẹ để cha mẹ được vui lòng.

Sau cha mẹ là người thầy. Cha mẹ là người sinh ra ta, còn thầy là người tác thành sự nghiệp cho ta,

dạy cho ta biết những điều hay, lẽ phải trong cuộc sống. Ân tình của thầy cũng vô cùng sâu nặng. Cho nên làm người thì phải biết đền đáp công ơn dạy dỗ của thầy. Một trong những cách thức thể hiện lòng biết ơn và đền ơn đối với thầy là phải thăm viếng thầy vào dịp đầu Xuân. Và có một điều mà người Việt chúng ta cũng rất chú trọng trong dịp Tết, đó là sự thận trọng trong mọi cử chỉ, hành vi của mình. Bởi mọi người nghĩ rằng, những gì diễn ra trong ngày đầu năm sẽ ảnh hưởng lớn đến cuộc sống của năm đó, cho nên mọi người rất thận trọng trong lời nói, cách ứng xử của mình và trong việc làm của mình. Ngày tết, mọi người kiêng cử những lời gắt gỏng, những hành động, việc làm thô lỗ như chửi mắng, đánh đập... Dù cho trong năm cũ có những sự hiểu lầm, thù oán hay ganh ghét, đố kỵ nhau thì đến ngày Tết người ta cũng vui vẻ bỏ qua cho nhau, mọi người thường nhắc nhở nhau rằng, “Giận đến chết, ngày Tết cũng vui”. Đây chính là sự biểu hiện của một sức sống cộng đồng thân ái, bao dung, độ lượng và đầy trách nhiệm. Trong những ngày Tết còn có nhiều trò vui chơi giải trí, các hội thi bình dân, lành mạnh và bổ ích

để cho mọi người có thể vui chơi, như là đua thuyền, thi đấu vật, thi đấu bóng đá, bóng chuyền, kéo co... Các cuộc thi này bao giờ cũng thu hút đông đảo người xem. Tục xin chữ ngày Tết, treo câu đối đỏ, treo tranh thư pháp... cũng là những thú chơi tao nhã và mang nhiều ý nghĩa cao quý. Đầu năm người thường xin chữ nhần, chữ phúc, lộc, thọ, chữ tâm, chữ đức... Ngoài những câu có nội dung cầu chúc những điều may mắn cho năm mới, còn lại phần lớn là những câu, những chữ có tác dụng giáo dục đạo đức, tình cảm cho con cháu trong gia đình.

Những nét đẹp trong nếp sống ngày Tết của nhân dân ta có vai trò quan trọng trong việc giáo dục nhân cách cho thế hệ trẻ. Giữ gìn và phát huy những nét đẹp ấy là một việc làm có ý nghĩa, góp phần làm cho bộ mặt và bản sắc văn hóa Việt thêm phong phú, đậm đà bản sắc dân tộc, văn minh, và tốt đẹp hơn.

Những bậc phụ huynh, những người làm công tác giáo dục, công tác văn hóa phải là những người đi đầu và làm gương trong việc giữ gìn và phát huy những nét đẹp trong nếp sống ngày Tết của người Việt. Và tất cả mọi thành viên trong xã hội cũng phải

nêu cao ý thức này. Có như thế đất nước ta mới có thể càng ngày càng tiến bộ, càng ngày càng văn minh, hạnh phúc.

(Theo vinhphuctv.vn)

BR-VT CÁC HOẠT ĐỘNG MỪNG ĐẢNG – MỪNG XUÂN KỶ HỢI 2019

Theo Kế hoạch, nhân dịp năm mới 2019, tỉnh tổ chức nhiều chương trình văn hóa, nghệ thuật để phục vụ nhân dân và du khách. Trong đó, điểm nhấn là chương trình “Bà Rịa-Vũng Tàu: Dấu ấn 2018” (TP.Bà Rịa) và Countdown Chào năm mới 2019 (TP. Vũng Tàu). Ngoài ra, trong dịp Tết Nguyên đán còn có các hoạt động như: chương trình nghệ thuật Chào Năm mới 2019 chủ đề “Xuân quê hương”; họp mặt doanh nghiệp và nhà đầu tư đầu năm; Hội báo Xuân; Hội vui Xuân...

Được biết, “Xuân quê hương” (được tổ chức vào 20h ngày 04/02/2019 tại quảng trường công viên 27/4, TP. Bà Rịa) là chương trình nghệ thuật nhằm giới thiệu, quảng bá hình ảnh về tiềm năng phát triển kinh tế, du lịch, văn hóa, cảnh biển... của tỉnh. Sân khấu phục vụ cho chương trình sẽ được sử dụng lại cho các chương

trình nghệ thuật hàng đêm từ mừng 01 đến mừng 05 tết Kỷ Hợi.

Theo đó, Thành ủy Vũng Tàu, UBND thành phố Vũng Tàu đã ban hành Kế hoạch số 7580/KH-UBND ngày 25/12/2018 về tổ chức các hoạt động mừng Đảng - mừng Xuân Kỷ Hợi 2019.

Mục đích của Kế hoạch là tạo không khí vui tươi, phấn khởi cho nhân dân thành phố Vũng Tàu mừng Đảng - mừng Xuân Kỷ Hợi 2019; Thông qua các hoạt động văn hóa, văn nghệ, vui chơi, giải trí chào mừng kỷ niệm 89 năm ngày thành lập Đảng Cộng sản Việt Nam (03/02-1930 – 03/02/2019), từ đó giáo dục truyền thống cách mạng, khơi dậy lòng yêu nước, phát huy sức mạnh Đại đoàn kết toàn dân tộc; Cổ vũ, động viên cán bộ, công chức, viên chức, lực lượng vũ trang và các tầng lớp nhân dân tích cực học tập, lao động sản xuất, góp phần thực hiện thắng lợi Nghị quyết Đại hội Đảng bộ thành phố, Đại hội Đảng bộ Tỉnh lần thứ VI, Nghị quyết Đại hội XII của Đảng; Phục vụ nhân dân trong Tỉnh, thu hút khách du lịch trong và ngoài nước đến vui chơi, giải trí.

Các hoạt động chính của thành phố Vũng Tàu mừng Đảng -

mừng Xuân Kỷ Hợi 2019 là: Chương trình văn nghệ chào mừng năm mới 2019 (Tết Dương lịch); Chương trình ca múa nhạc và bắn pháo hoa chào mừng Tết Nguyên đán Kỷ Hợi 2019; Trang trí đường hoa nghệ thuật và khai mạc Hội Hoa Xuân thành phố Vũng Tàu năm 2019; Hội thi trang trí thiệp Xuân và Thư pháp Tiếng Việt; Triển lãm sách báo Xuân, ảnh nghệ thuật; Chương trình Tết sum vầy 2019; Chương trình văn nghệ và tặng bánh chung cho người nghèo; Các hoạt động văn hóa văn nghệ và thể dục thể thao khác; Công tác Đền ơn đáp nghĩa, chăm lo Tết cho các đối tượng chính sách, đối tượng bảo trợ xã hội, hộ nghèo; Công tác đảm bảo an ninh, trật tự, vệ sinh môi trường, phòng chống cháy nổ; Công tác bình ổn thị trường, đảm bảo an toàn thực phẩm; Chú trọng các hoạt động về Du lịch. Tại mỗi hoạt động, UBND thành phố Vũng Tàu cũng đã nêu rõ thời gian cụ thể và phân công cho từng cơ quan, đơn vị có trách nhiệm thực hiện.

UBND thành phố Vũng Tàu yêu cầu các cơ quan, đơn vị thuộc thành phố theo chức năng, nhiệm vụ được giao theo Kế hoạch này, xây dựng chi tiết đối với từng

hoạt động, tổ chức tốt các hoạt động mừng Đảng - mừng Xuân Kỷ Hợi 2019.

(TH)

CÔNG NGHỆ THÔNG TIN

NHẬN BIẾT MÃ ĐỘC TẤN CÔNG MẠNG VÀ DỰ BÁO XU HƯỚNG 2019

Ông Ngô Tuấn Anh - Phó Chủ tịch phụ trách an ninh mạng Bkav cho biết, trong năm 2018 có tới hơn 1,6 triệu lượt máy tính tại Việt Nam bị mất dữ liệu.

Hiện có 2 dòng mã độc phổ biến tại Việt Nam khiến người dùng bị mất dữ liệu là dòng mã độc mã hóa tổng tiền ransomware và dòng virus xóa dữ liệu trên USB. Các mã độc mã hóa tổng tiền lây chủ yếu qua email, tuy nhiên có tới 74% người dùng tại Việt Nam vẫn giữ thói quen mở trực tiếp file đính kèm từ email mà không thực hiện mở trong môi trường cách ly an toàn Safe Run, điều này rất nguy hiểm. Trong khi đó, do USB là phương tiện trao đổi dữ liệu phổ biến nhất tại Việt Nam nên số máy tính bị nhiễm mã độc lây qua USB luôn ở mức cao.

Bên cạnh đó, năm 2018 nổi lên hiện tượng lấy cắp tài khoản

Facebook thông qua các comment (bình luận). Theo nghiên cứu của Bkav, hơn 83% người sử dụng mạng xã hội Facebook đã gặp các comment kiểu này.

Các chuyên gia của Bkav cũng dự báo, mã độc sử dụng trí tuệ nhân tạo AI có thể sẽ xuất hiện trong năm 2019, ban đầu dưới hình thức những mẫu thử nghiệm PoC (Proof of Concept). Tuy nhiên, mối đe dọa lớn nhất của người dùng Internet đến từ mã độc mã hóa tổng tiền, mã độc xóa dữ liệu, mã độc đào tiền ảo và tấn công APT. Các loại mã độc này có thể kết hợp nhiều con đường lây nhiễm khác nhau để tăng tối đa khả năng phát tán, trong đó phổ biến nhất là khai thác lỗ hổng phần mềm, hệ điều hành và qua email giả mạo.

(Theo pcworld.com.vn)

VIỆT NAM TRƯỚC NGŨNG CỬA BLOCKCHAIN VÀ TRÍ TUỆ NHÂN TẠO

Việt Nam được đánh giá có thể trở thành trung tâm công nghệ của khu vực và trên thế giới, là điểm đến của các nhà đầu tư công nghệ, đối tác phát triển.

Giới chuyên gia nhận định, Việt Nam đang đứng trước cơ hội lớn

nắm bắt các công nghệ mới như blockchain, trí tuệ nhân tạo (AI)... từ đó tạo đà cho nền kinh tế số tăng trưởng vượt bậc.

Nở rộ nghiên cứu, ứng dụng AI

Nhận thức được điều này, nhiều doanh nghiệp công nghệ lớn nhỏ trong nước đã có những bước khởi đầu nghiên cứu và ứng dụng AI để nhanh chóng hoà nhập vào xu thế chung của thế giới.

Tháng 6/2017, Tập đoàn FPT công bố ra mắt nền tảng công nghệ trí tuệ nhân tạo để các lập trình viên tạo ra giao diện tương tác bằng ngôn ngữ tự nhiên. Bên cạnh đó, FPT còn xây dựng nền tảng để dùng AI, cảm nhận AI và tạo ra các sản phẩm AI thực tế". Tháng 7/2018 vừa qua, FPT công bố đã mua được siêu máy tính NVIDIA DGX-1 phục vụ cho việc nghiên cứu và phát triển sản phẩm AI.

Bên cạnh sự đầu tư mạnh mẽ của các công ty hàng đầu Việt Nam, nhiều công ty chuyên về nghiên cứu, ứng dụng AI cũng đã được thành lập và đạt được những bước tiến bộ nhất định. Một trong những ứng dụng AI được sử dụng khá phổ biến hiện nay là "Trợ lý ảo" (chatbot) cho các tổ chức,

doanh nghiệp đang làm thay đổi cách tương tác với khách hàng...

Ứng dụng blockchain trong truy xuất nông sản

Nông sản Việt tuy đã xuất khẩu tới hơn 180 quốc gia và vùng lãnh thổ, song giá trị xuất khẩu chưa thực sự cao. Lý do là thiếu thông tin về thị trường, chất lượng không đồng đều, bởi công nghệ chế biến, quản lý chất lượng, cũng như bảo quản nông sản sau thu hoạch chưa đạt hiệu quả tối ưu. Việc ứng dụng công nghệ blockchain vào quản lý quá trình sản xuất và tiêu thụ nông sản đã mở ra cơ hội mới cho ngành nông nghiệp Việt Nam.

Trong năm 2018, một số sản phẩm nông sản như xoài, thanh long... xuất khẩu của Việt Nam đã được ứng dụng công nghệ blockchain, đem lại giá trị cao và thương hiệu đặc trưng của nông sản Việt.

Muốn phát triển blockchain, AI, cần phải có dữ liệu

Ứng dụng blockchain và AI hiện đã có một số hiệu quả đáng ghi nhận, tuy nhiên theo giới chuyên gia để thực sự tận dụng được tiềm năng của các công nghệ mới này, tạo đà cho nền kinh tế số tăng trưởng vượt bậc,

Việt Nam cần dữ liệu và kết nối dữ liệu.

Theo PGS.TS Nguyễn Xuân Hoài, Viện trưởng Viện Trí tuệ nhân tạo Việt Nam, dữ liệu đóng vai trò quyết định trong việc ứng dụng AI thành công hay thất bại. Dữ liệu là nguồn "dầu mỏ" cực quý giá của những người làm AI, nhất là người làm AI tại Việt Nam.

"Những dữ liệu cá nhân người Việt hầu hết đều nằm trong tay các công ty nước ngoài, do chúng ta dùng nền tảng chia sẻ dữ liệu là của nước ngoài như Facebook, Google... Hay nói cách khác, chúng ta nộp không dữ liệu người Việt cho họ. Đến khi các doanh nghiệp Việt muốn dùng những dữ liệu đó thì lại phải trả phí. Đây là điều bất hợp lý đang xảy ra", ông Hoài cho biết.

Giới chuyên gia nhận định, nếu không có dữ liệu hoặc tệ hơn là không đủ khả năng quản trị dữ liệu, kỳ vọng ứng dụng các thành tựu công nghệ của cách mạng công nghiệp (CMCN) 4.0 như blockchain, trí tuệ nhân tạo (AI), robot... trong xây dựng kinh tế số, chính phủ số... có thể trở thành bất khả thi.

Xây dựng hành lang pháp lý cho tiếp cận dữ liệu mở

Tại Nghị quyết 23 về chiến lược phát triển công nghệ Việt Nam đến năm 2030, Bộ Tư Pháp đã vạch ra định hướng Việt Nam phải đi tắt và đón đầu trong công nghiệp 4.0, phải xác định trọng tâm của công nghệ mới như blockchain, AI...

Theo ông Phạm Hồng Quát, Cục trưởng Cục Phát triển thị trường và Doanh nghiệp khoa học công nghệ, nguồn dữ liệu về dân cư, dữ liệu đất đai, thổ nhưỡng có độ mở nhất định để các doanh nghiệp tiếp cận, phục vụ nghiên cứu phát triển sẽ là nguồn tài nguyên vô giá.



Trước những rủi ro pháp lý có thể xảy ra với doanh nghiệp khởi nghiệp (startup) Việt khi phát triển các sản phẩm mới? Ông Phạm Hồng Quát cho biết, đơn vị này đang tiến hành tổng hợp các đề xuất từ các startup, địa phương để chuyển cho các bộ, ngành liên quan. Từ đó đề xuất các cơ chế đặc thù lên Thủ tướng. Theo ông Quát các chính sách này có thể được ban hành từ 2019, tạo hành

lang pháp lý thuận lợi cho các startup Việt.

Bộ trưởng Bộ Khoa học và Công nghệ (KH&CN) Chu Ngọc Anh cũng cam kết hỗ trợ phát triển ứng dụng công nghệ blockchain thông qua các chương trình KH&CN cấp quốc gia, như chương trình KH&CN về Chính phủ điện tử, chương trình KH&CN về Cách mạng công nghệ lần thứ 4 mà Bộ KH&CN đang hoàn thiện, trình Thủ tướng Chính phủ xem xét, phê duyệt.

(Theo vaas.org.vn)

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

**LÀM SAO ĐỂ SÁNG CHẾ
CỦA NGƯỜI NÔNG DÂN
ĐƯỢC ỨNG DỤNG VÀO
THỰC TIỄN?**

Thời gian qua, ngành nông nghiệp Việt Nam đã có những bước phát triển vượt bậc, nhiều sáng chế, máy móc phục vụ cho nông nghiệp đã được chế tạo thành công và được các chuyên gia trong và ngoài nước đánh giá cao. Thậm chí, theo đánh giá của các chuyên gia đầu ngành, trong 10 năm tới đây, Việt Nam sẽ trở thành một trong những nước xuất

khẩu nông sản hàng đầu ở Đông Nam Á và công nghệ 4.0 sẽ là chìa khóa để Việt Nam hiện thực hóa vấn đề này.

Tuy nhiên, mặc dù có tính ứng dụng cao, nhưng đến nay nhiều sáng chế của các “nhà khoa học” nông dân vẫn chưa thể phát triển rộng khắp thị trường, thậm chí nhiều công trình đã bị rơi vào quên lãng bởi thiếu vốn, thiếu sự đầu tư bài bản dẫn đến việc khó áp dụng vào thực tiễn.

Đánh giá về những thành tựu, sáng chế của người nông dân, tại triển lãm quốc tế Thiết bị và Công nghệ Nông – Lâm – Ngư nghiệp (VietNam Growtech 2018), ông Phạm Đức Nghiệm, Phó Cục trưởng Cục Phát triển thị trường và Doanh nghiệp - Bộ Khoa học và Công nghệ cho biết, thực tế thời gian qua cho thấy, người nông dân Việt Nam rất sáng tạo. Nhiều người nông dân trong quá trình lao động, sản xuất đã sáng chế ra các sản phẩm giàu hàm lượng công nghệ để phục vụ cho sản xuất nông nghiệp.

Tuy nhiên, ông Nghiệm cũng thừa nhận, sở dĩ nhiều dự án, công trình nghiên cứu của bà con nông dân mới chỉ dừng lại ở khâu ý tưởng, nhiều dự án bị lãng quên... là bởi các nghiên cứu

khoa học của bà con chủ yếu vẫn dựa vào suy nghĩ chủ quan của cá nhân mà chưa theo sát nhu cầu thị trường, do đó không có tính thương mại cũng như hạn chế về khả năng ứng dụng vào thực tiễn.

Chính bởi vậy, theo ông Nghiệm, thông qua các cuộc triển lãm về thiết bị, công nghệ nông lâm ngư nghiệp, nhà quản lý có thể đưa ra những chính sách để thúc đẩy tính “thương mại hóa” các sản phẩm công nghệ của các nhà nghiên cứu, nhằm giúp định hướng các nhà nghiên cứu thiết kế các sản phẩm theo định hướng thị trường, giàu tính thực tiễn, đặc biệt là đối với các nhà sản xuất, nhà nông, các “nhà khoa học chân đất”...

Trong bối cảnh cuộc cách mạng công nghiệp 4.0 đang ở rất gần, để làm được điều này, rất cần sự vào cuộc đồng bộ từ các cơ quan chức năng, các nhà quản lý, hiệp hội doanh nghiệp...đồng hành cùng người nông dân sáng chế, qua đó, khẳng định vị thế ngành nông nghiệp Việt Nam trên thế giới.

(Theo doimoisangtao.vn)

NGƯỜI ĐẦU TIÊN NUÔI CÁ HỒ THƯƠNG PHẨM THÀNH CÔNG

Cá hồ là một loài cá nước ngọt, thuộc họ cá chép, tên khoa học là *Catlocarpis Siamensis*.

Trước đây cá hồ xuất hiện khá nhiều trên dòng Cừ Long nhưng gần đây số lượng giảm nhiều do đánh bắt, dẫn tới nguy cơ tuyệt chủng nên loài cá này có tên trong sách đỏ Việt Nam. May thay, gần đây Trung tâm Quốc gia Giống thủy sản nước ngọt Nam Bộ đã cho cá hồ sinh sản nhân tạo thành công và đã chuyển giao con giống cho nhiều hộ nuôi thử nghiệm đạt hiệu quả cao, điển hình như ở An Giang, Kiên Giang, Vĩnh Long....

Một trong những người nuôi cá hồ thương phẩm thành công là ông Ngô Hữu Phước, 63 tuổi, ngụ ấp Đông Hậu, xã Ngãi Tứ, huyện Tam Bình, tỉnh Vĩnh Long. Ông Phước cho biết cá hồ dễ nuôi, tăng trọng nhanh, ít bị dịch bệnh, tỷ lệ hao hụt không đáng kể. Sau 18 tháng nuôi cá có trọng lượng từ 2 – 2,5kg/con. Đặc biệt cá hồ càng lớn giá trị kinh tế càng cao, vì thế nhiều người nuôi đến năm thứ 3 mới bắt đầu kéo bán (trọng lượng từ 5 – 10 kg/con).

Theo kinh nghiệm của ông, muốn cho cá lớn nhanh, lớn đồng đều, con giống phải khỏe mạnh, chất lượng cao và nên thả với mật độ 1m²/con. Khi cá lớn, diện tích

mặt nước sẽ tăng lên gấp đôi cho cá tự do bơi lội vì loài cá này thích vẫy vùng. Ngoài ra, trong ao nuôi ông còn thiết kế nhiều mùng lưới (vèo) để nhốt chung những con cá đồng cỡ với nhau, tránh sự giành ăn.

Nước trong ao phải bảo đảm vệ sinh và đủ dưỡng chất. Vì vậy, dưới đáy ao ông bố trí một hệ thống sục khí để tăng cường oxy cho cá, nhất là cá lớn. Về thức ăn, ông cho cá ăn thức ăn công nghiệp (viên) kèm thêm rau muống và rau cải vụn. Loài cá này rất háu ăn nhưng nhát, chúng thường ở độ sâu khi trời nắng và chỉ lên ngóp khi chiều mát.

Từ năm 2018 ông bắt đầu thu hoạch nhưng không bán một lần mà chỉ kéo bán khi nào có người đặt mua với giá 300.000đ/kg (giá mỗi con từ 1,5 – 3 triệu đồng). Nhờ vậy mà từ đầu năm đến nay ông đã thu về trên 300 triệu đồng từ tiền bán cá hô thương phẩm.



Ông Ngô Hữu Phước và con cá hô nặng 5 kg vừa mới kéo lên.

Theo ông, hiện cá hô rất hút hàng vì đây là một loài đặc sản có

thể chế biến thành nhiều món ngon độc đáo như nấu lẩu chua, nướng phi lê, kho lạt... Hơn nữa, nhiều người lại tin rằng ăn cá hô rất “hên” vì là loại cá vua, vừa ngon vừa bổ dưỡng nên ai cũng tìm mua dù giá rất cao.

(Theo nongnghiep.vn)

HỎI – ĐÁP

Hỏi: Xin cho hỏi Cách làm giò thủ?

Trả lời:

Giò thủ là một món ăn thơm ngon kết hợp rất nhiều nguyên liệu lại với nhau làm cho món ăn dai dai, béo béo và không bị ngán như các loại giò lụa khác.

Nguyên liệu làm giò thủ gồm:

1 cái lỗ tai heo

500g thịt nạc heo hoặc sườn heo

500g da đầu heo, mũi heo

Hành tím: 5 củ

Muối hạt: 2 muỗng canh

Tiêu: 2 muỗng cà phê tiêu đen xay nhuyễn

Nấm mèo: 100g

Lá chuối tươi gói bánh.

Bước 1: Sau khi mua thịt về bạn đem rửa và làm sạch thịt rồi để ráo nước. Sau đó cho tất cả phần da đầu heo, lỗ tai heo và thịt nạc vào chung một cái nồi luộc vừa chín thôi.

Bước 2: Sau khi luộc xong vớt thịt ra cắt thành từng lát mỏng.

Bước 3: Hành tím bóc vỏ rửa sạch, còn nấm mèo đem ngâm với nước ấm cho nấm nở ra, rồi cắt bỏ chân nấm đi rửa thật sạch và thái thành những sợi dài thật mỏng.

Bước 4: Cho thịt lợn tai mũi vào ướp cùng gia vị, chỉ cho chút bột canh, mì chính và hạt tiêu thôi nhé, để khi xào giò thủ sẽ nêm thêm nếu chưa vừa. Muốn giò xào ngon bạn nên ướp thịt trong khoảng 20-30 phút cho thịt thủ ngấm đều gia vị.

Bước 5: Bắc 1 cái chảo lên bếp cho một ít dầu ăn vào, cho thêm 1 ít hành tím vào phi cho thơm sau đó cho phần thịt vừa ướp vào xào thật đều, xào thịt cho thật chín và săn lại, nêm thêm gia vị cho vừa ăn nhé. Xào khoảng 10 phút cho nấm mèo vào xào thật đều tay cho đến khi nấm mèo chín thịt thấm đều gia vị thì tắt bếp.

Bước 6: Sau khi xào thịt xong bạn cho thịt vào giữa lá chuối tiến hành gói giò khi thịt còn nóng để phần thịt và phần da đầu heo và lỗ tai heo kết dính lại với nhau, lưu ý chúng ta phải phải bó giò thật chặt tay và cột chặt bằng dây.

Bước 7: Sau khi gói xong bạn đem giò thủ cho vào ngăn mát tủ lạnh để khoảng 8 tiếng là chúng ta

có thể dùng được rồi.

Hãy nhanh tay làm cho gia đình mình món ăn ngon này ngay trong dịp tết đến xuân về nhé.

(Theo ameovat.com)

Mẹo vặt: Cách khử mùi tanh đồ nhựa.

Nhựa thường hấp thu mùi và lưu lại lâu nếu bạn đựng các thực phẩm tanh như cá... Để loại bỏ mùi, ngoài việc rửa sạch, bạn có thể ngâm cùng nước nóng pha một tí muối. Cũng có thể xóc với bã cà phê lẫn nước nóng để khử mùi. Cuối cùng, hãy phơi hộp ra nắng. Nếu chưa kịp làm sạch mà bạn đã cần đựng đồ, hãy lót phía trong một lớp báo sau đó cho đồ khô vào trong. Giấy báo cũng giúp hút mùi và tách hai mùi của hộp với thực phẩm mới ra.

(Theo khoaocdoisong.vn)

Cách ngâm măng khô mau nở.

Dùng nước gạo để ngâm măng rất mau nở. Nếu muốn để lâu, đầu tiên cho măng vào nồi nước đun sôi 30 phút sau đó chuyển sang lửa nhỏ đun tiếp một lát rồi vớt ra, cắt bỏ những chỗ già, rửa sạch. Dùng nước gạo hoặc nước sôi ngâm ăn dần. Cứ 2-3 ngày thay nước một lần..

(Theo khoaoc.tv)