

VẤN ĐỀ VÀ SỰ KIỆN

CHUNG TAY VÌ TRẺ EM NGHÈO DÂN TỘC THIỂU SỐ

Lễ phát động Tháng hành động vì trẻ em năm 2019 với chủ đề “Chung tay vì trẻ em nghèo dân tộc thiểu số” dự kiến sẽ tổ chức vào ngày 1/6/2019 tại Thành phố Đà Lạt với sự tham dự của Lãnh đạo Đảng, Nhà nước và các Bộ, ngành, cùng thiếu nhi các địa phương. Lâm Đồng là đơn vị đầu tiên Bộ Lao động Thương binh và Xã hội chọn là địa điểm đăng cai tổ chức Lễ phát động tháng Hành động vì trẻ em tại khu vực miền Trung - Tây Nguyên, thông qua đó, bằng những việc làm cụ thể, thiết thực, Đảng, Nhà nước, các cấp chính quyền, đoàn thể, cùng toàn xã hội sẽ chung tay mang lại những gì tốt đẹp nhất cho thế hệ tương lai, nhất là những trẻ em có hoàn cảnh khó khăn, trẻ em vùng đồng bào dân tộc thiểu số vùng sâu vùng xa có cơ hội phát triển bình đẳng. Đưa chỉ số về chất lượng cuộc sống của trẻ em ngày càng tiến bộ, trẻ em được chăm sóc và giáo dục ngày càng được nâng cao.

Bộ Lao động - Thương binh và Xã hội cũng đã gửi công văn về

việc hướng dẫn công tác trẻ em năm 2019 đến Ủy ban nhân dân các tỉnh, thành phố trực thuộc Trung ương tập trung chỉ đạo, phối hợp thực hiện các nhiệm vụ, hoạt động sau:

1. Nâng cao nhận thức, trách nhiệm của các cấp, các ngành tại địa phương, nhất là trách nhiệm của người đứng đầu, trong việc chỉ đạo, quản lý và thực hiện chủ trương, đường lối của Đảng, pháp luật, chính sách của Nhà nước về quyền trẻ em; bảo đảm trẻ em được sống trong môi trường an toàn, lành mạnh và thân thiện.

2. Quan tâm đầu tư nguồn lực thực hiện pháp luật, chính sách về trẻ em. Bố trí, sử dụng đúng, đủ ngân sách địa phương, ngân sách trung ương hỗ trợ thực hiện các chương trình, đề án, kế hoạch về trẻ em đã được ban hành. Rà soát, bố trí ngay người làm công tác bảo vệ trẻ em cấp xã trong số công chức, người hoạt động không chuyên trách, cán bộ Đoàn thanh niên, Hội phụ nữ cấp xã. Nghiên cứu xây dựng, triển khai mô hình tổ chức, hoạt động của nhóm chuyên trách bảo vệ trẻ em cấp xã do Chủ tịch Ủy ban nhân dân cấp xã đứng đầu. Phát triển mạng lưới cộng tác viên bảo vệ trẻ em tại các địa bàn dân cư

(thôn, làng, ấp, bản, buôn, phum, sóc, tổ dân phố, khu phố, khóm,...) theo quy định của Luật trẻ em.

3. Duy trì, phát triển hệ thống cung cấp dịch vụ bảo vệ trẻ em kết nối với các dịch vụ công tác xã hội, bảo trợ xã hội, y tế, giáo dục và trợ giúp pháp lý nhằm đáp ứng việc bảo vệ trẻ em ở cả ba cấp độ. Bảo đảm việc tiếp nhận, xử lý kịp thời thông tin, thông báo, tố giác về bạo lực, xâm hại trẻ em. Truyền thông, quảng bá về Tổng đài điện thoại quốc gia bảo vệ trẻ em số 111. Phối hợp, xử lý thông tin kịp thời giữa địa phương với Tổng đài 111 trong việc xác minh, hỗ trợ, can thiệp các vụ việc bạo lực, xâm hại trẻ em. Kiên quyết xử lý nghiêm người có hành vi bạo lực, xâm hại trẻ em, vi phạm quyền trẻ em và người thực hiện không đầy đủ trách nhiệm bảo vệ trẻ em.

4. Đẩy mạnh công tác tuyên truyền, giáo dục pháp luật về thực hiện các quyền trẻ em, bảo vệ trẻ em, Luật trẻ em, Nghị định số 56/2017/NĐ-CP quy định chi tiết một số điều của Luật Trẻ em.

5. Tăng cường giáo dục đạo đức, lối sống, hướng dẫn thành viên gia đình kiến thức, kỹ năng bảo vệ, chăm sóc trẻ em, phòng,

chống bạo lực, xâm hại trẻ em, phòng, chống tai nạn thương tích bằng nhiều hình thức, sản phẩm truyền thông và mạng xã hội. Phổ biến quy định của pháp luật và hướng dẫn việc phòng, chống bóc lột trẻ em, không sử dụng lao động trẻ em trái quy định của pháp luật, nhất là trong các hộ gia đình, cơ sở sản xuất, kinh doanh, làng nghề thuộc khu vực kinh tế phi chính thức.

6. Tiếp tục thực hiện và nhân rộng phong trào “Toàn dân chăm sóc, giáo dục, bảo vệ trẻ em” gắn với cuộc vận động “Xây dựng nông thôn mới, đô thị văn minh” đến địa bàn dân cư; gắn kết tiêu chí về thực hiện quyền trẻ em với đánh giá nông thôn mới, đô thị văn minh. Phổ biến và thực hiện những quy định về tiêu chuẩn, trình tự đánh giá, công nhận xã, phường, thị trấn phù hợp với trẻ em. Phát hiện, biểu dương, nhân rộng các sáng kiến, mô hình, kinh nghiệm và gương người tốt, việc tốt thực hiện quyền trẻ em, nhất là bảo vệ trẻ em.

7. Phối hợp chỉ đạo việc thực hiện trách nhiệm giám sát, phản biện xã hội của Mặt trận Tổ quốc Việt Nam và các tổ chức thành viên, chung tay giải quyết những vấn đề về trẻ em. Chỉ đạo và giao

trách nhiệm cụ thể cho Sở Lao động-Thương binh và Xã hội, Sở Giáo dục và Đào tạo thực hiện, phối hợp thực hiện thanh tra, kiểm tra, hướng dẫn tự kiểm tra đối với các cơ sở cung cấp dịch vụ bảo vệ trẻ em, cơ sở trợ giúp xã hội, cơ sở giáo dục mầm non về tiêu chuẩn, điều kiện hoạt động, bảo đảm an toàn, phòng ngừa bạo lực, xâm hại trẻ em.

8. Tổ chức Tháng hành động vì trẻ em năm 2019 với chủ đề “Chung tay vì trẻ em nghèo, trẻ em dân tộc thiểu số”. Vận động nguồn lực xã hội và quản lý, sử dụng hiệu quả nguồn lực thông qua Quỹ bảo trợ trẻ em để trợ giúp trẻ em có hoàn cảnh đặc biệt, giải quyết các vấn đề về trẻ em của địa phương. Tổ chức Diễn đàn trẻ em các cấp để xem xét và giải quyết những vấn đề, kiến nghị được trẻ em quan tâm; chọn đại diện trẻ em tham gia Diễn đàn trẻ em quốc gia lần thứ 6 năm 2019. Chỉ đạo việc phối hợp và giao nhiệm vụ cụ thể cho Ủy ban nhân dân các cấp, các Sở, ngành, các tổ chức thực hiện bàn giao, quản lý học sinh, tổ chức các hoạt động cho trẻ em trong dịp hè để giảm thiểu trẻ em bị tai nạn đuối nước, bị bạo lực, xâm hại, bảo đảm mùa hè an toàn, lành mạnh

cho trẻ em tại địa phương.

9. Duy trì hoạt động thu thập thông tin, theo dõi, đánh giá việc thực hiện Luật trẻ em, pháp luật, chính sách, mục tiêu, chỉ tiêu về trẻ em tại địa phương. Cập nhật thông tin về trẻ em, trẻ em có hoàn cảnh đặc biệt, trẻ em dân tộc thiểu số, trẻ em sống ở vùng cao, biên giới, hải đảo, vùng kinh tế - xã hội khó khăn, trẻ em trong hộ nghèo, hộ cận nghèo vào hệ thống cơ sở dữ liệu trẻ em ở trung ương và địa phương. Thực hiện đầy đủ chế độ thông tin, báo cáo về công tác trẻ em giữa các cấp quản lý và chế độ báo cáo được giao tại các chương trình, đề án, kế hoạch về trẻ em. Giao hoặc ủy quyền cho Giám đốc Sở Lao động - Thương binh và Xã hội định kỳ báo cáo kết quả công tác trẻ em 6 tháng và hàng năm cho Bộ Lao động - Thương binh và Xã hội (thông qua Cục Trẻ em) trước ngày 25/5 và 20/11 năm 2019 theo hướng dẫn, biểu mẫu kèm theo Công văn này.

(TH)

HÌNH THÀNH MẠNG LƯỚI BẢO VỆ TRẺ EM

Chiều 22-3, Phó Thủ tướng Vũ Đức Đam, Chủ tịch Ủy ban Quốc gia về trẻ em, đã chủ trì cuộc họp

của ủy ban. Thông tin tại cuộc họp cho thấy, năm 2018, Tổng đài điện thoại quốc gia bảo vệ trẻ em 111 đã tư vấn 27.407 trường hợp, hỗ trợ can thiệp 806 trường hợp. Tình trạng xâm hại, bạo lực trẻ em vẫn diễn ra ở hầu hết các tỉnh, thành phố, đặc biệt trong các cơ sở giáo dục, nhiều vụ việc gây bức xúc dư luận xã hội. Năm 2018 phát hiện 1.356 vụ với 1.479 đối tượng xâm hại 1.358 trẻ em, trong đó 1.087 vụ xâm hại tình dục. Tình trạng tai nạn thương tích và tử vong do tai nạn thương tích vẫn ở mức cao, nhất là tai nạn giao thông và đuối nước...

Tại cuộc họp, Phó Thủ tướng Vũ Đức Đam đã đề nghị các thành viên ủy ban trao đổi thẳng thắn về những việc cần phải làm để bảo vệ trẻ em từ tính mạng, sức khỏe đến tình trạng xâm hại, bạo lực, bóc lột sức lao động, tệ nạn xã hội.

“Một năm vẫn có tới 2.000 trẻ em bị đuối nước; tình trạng bạo lực gia đình, bạo lực học đường, trẻ em bị bóc lột sức lao động, bị lôi kéo vào các tệ nạn xã hội, bị xâm hại, bị ảnh hưởng bởi những thói hư tật xấu của người lớn. Các cơ quan về bảo vệ trẻ em như ngành LĐTB-XH, giáo dục, y tế, thanh niên, phụ nữ, công an, tòa

án... cần nhìn nhận đã làm được gì, hệ thống đã đủ hết chưa. Cần xác định rõ những việc nóng cần làm ngay để tạo chuyển biến thực sự, không thể cứ nói chung chung”, Phó Thủ tướng đặt vấn đề và giao các ngành LĐTB-XH, y tế, phụ nữ, Đoàn TNCS lập nhóm hạt nhân để hình thành mạng lưới những người tham gia bảo vệ trẻ em ở xã phường. Kêu gọi các tổ chức xã hội, mạng xã hội tham gia để vừa vận động tuyên truyền, phổ biến kiến thức, vừa hướng dẫn kỹ năng xử lý khi có vụ việc xảy ra.

Trong thời gian tới, các bộ, ngành thành viên cần chú trọng phòng ngừa, ngăn chặn các vụ bạo hành ở nhóm trẻ mẫu giáo, tiểu học; tình trạng bạo lực, xâm hại tình dục ở bậc THCS, THPT. Ngành công an lưu ý tình trạng sử dụng chất hướng thần gây nghiện trong một bộ phận học sinh; quyết liệt hơn trong phòng chống tai nạn đuối nước, không chỉ dạy bơi cho trẻ mà phải có các cảnh báo những khu vực ao hồ, sông suối nguy hiểm.

(Theo Báo SGGP)

43 TỈNH THÀNH THAM GIA CUỘC THI “ĐẠI SỨ VĂN HÓA ĐỌC TOÀN QUỐC

2019”

Tiếp nối thành công của Cuộc thi Đại sứ Văn hóa đọc Thủ đô và Đại sứ Văn hóa đọc Đà Nẵng với sự hưởng ứng của hơn 80.000 học sinh, căn cứ quyết định số 329/QĐ-TT ngày 15/03/2017 của Thủ tướng Chính phủ phê duyệt Đề án phát triển văn hóa đọc trong cộng đồng đến năm 2020, định hướng đến năm 2030, Trung tâm Hợp tác Trí tuệ Việt Nam (VICC) kí kết đồng hành cùng Vụ Thư viện (Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch) hợp tác tổ chức Cuộc thi “Đại sứ Văn hóa đọc Toàn quốc 2019” để tìm ra các gương mặt Đại sứ Văn hóa đọc - nhân tố thúc đẩy niềm đam mê, lan tỏa tình yêu sách của thế hệ trẻ tương lai.

Ngay sau khi Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch triển khai văn bản đến các địa phương và các trường đại học đã tạo ra một làn sóng hưởng ứng hết sức sôi nổi trong học sinh, sinh viên. Nhiều địa phương, ngành văn hóa đã kết hợp với ngành giáo dục phát động cuộc thi đến các trường học trên địa bàn. Đã có 43 tỉnh/thành phố và hơn 10 trường đại học đã đăng ký tham gia cuộc thi.

Đại sứ Văn hóa đọc là một cuộc thi khuyến đọc được khởi

xướng bởi Trung tâm Hợp tác Trí tuệ Việt Nam (VICC) với mục tiêu khuyến khích, tạo thói quen đọc sách cho Học sinh - Sinh viên Việt Nam.



Tại Bà Rịa – Vũng Tàu, ngày 13/03/2019, Thường trực Ban Tổ chức Cuộc thi “Đại sứ Văn hóa đọc năm 2019” - Thư viện tỉnh Bà Rịa - Vũng Tàu (BR-VT) đã hoàn thành công tác phân loại, chấm và xét chọn những bài tham dự vòng sơ khảo Cuộc thi “Đại sứ Văn hóa đọc năm 2019” có chất lượng nhất để tham dự vòng chung khảo toàn quốc.

Tham gia vòng sơ khảo Cuộc thi “Đại sứ Văn hóa đọc năm 2019”, tỉnh BR-VT có 6.301 học sinh của 106 trường cấp tiểu học, trung học cơ sở và trung học phổ thông thuộc 7/8 huyện, thị xã, thành phố trong tỉnh tham gia. Những bài dự thi của học sinh các cấp đã trình bày nhiều suy nghĩ, cảm nhận, những ý tưởng cá nhân thông qua hai câu hỏi: “Giới thiệu một cuốn sách mà mình yêu thích nhất”, “Nếu được chọn là đại sứ văn hóa đọc năm 2019, bạn có kế

hoạch hoặc sáng kiến gì để khuyến khích mọi người đọc sách nhiều hơn”. Học sinh các trường trong tỉnh đã gửi nhiều bài tham dự, trình bày bằng hình thức tự luận (800 từ) hoặc quay clip (3 phút), trình bày bằng tiếng Việt hoặc song ngữ Việt - Anh. Kết thúc vòng sơ khảo, Ban Tổ chức Cuộc thi “Đại sứ Văn hóa đọc năm 2019” tỉnh BR-VT đã cân nhắc gửi về Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch 04 bài “Chia sẻ cảm tưởng hay nhất”, 04 bài “Câu chuyện sáng tác khuyến đọc hay nhất”, 02 bài “Câu chuyện sáng tác khuyến đọc hay và có hình minh họa bằng tranh đẹp nhất”, 01 bài “Câu chuyện sáng tác khuyến đọc song ngữ hay nhất”, 03 bài “Thơ khuyến đọc hay nhất”, 01 bài “Câu chuyện viết tiếp hay nhất”, 01 bài “Câu chuyện viết tiếp song ngữ hay nhất”, 01 bài “Ý tưởng khuyến đọc sáng tạo và có tính thuyết phục nhất”.

Nhìn chung, vòng sơ khảo Cuộc thi “Đại sứ Văn hóa đọc năm 2019 tại tỉnh BR-VT đã đáp ứng được nhu cầu của thiếu niên, học sinh trong tỉnh và đã đạt được những kết quả nhất định với 6.301 học sinh của 106 trường TH - THCS - THPT tham gia.

Bằng việc khuyến khích sự chia sẻ về cuốn sách yêu thích, phương pháp đọc sách và ý tưởng lan tỏa văn hóa đọc trong cộng đồng, BTC hy vọng rằng từng em học sinh - sinh viên tham gia cuộc thi sẽ yêu thích đọc sách và ý thức nhiều hơn trong việc lan tỏa tình yêu sách và kết nối tinh thần khuyến đọc với cộng đồng.

Kết thúc cuộc thi, 100 bạn nhỏ có bài dự thi xuất sắc nhất sẽ được lựa chọn để trao giải Đại sứ Văn hóa đọc. Ngoài phần thưởng hấp dẫn, BTC luôn khuyến khích và đồng hành để những ý tưởng khuyến đọc của các bạn được thực hiện.

(TH)

CÔNG NGHỆ VÀ ĐỜI SỐNG

GIÚP TRẺ NHẬN DIỆN VÀ PHÒNG TRÁNH CÁC HÀNH VI XÂM HẠI TÌNH DỤC

Theo bà Mai Thị Bưởi, chuyên gia bảo vệ trẻ em (Trung tâm Csaga), việc cung cấp cho cha mẹ và trẻ em kiến thức để nhận diện và phòng tránh xâm hại chắc chắn sẽ giúp trẻ phòng vệ tốt hơn. Tuy nhiên, cha mẹ cần thường xuyên cùng con thảo luận, và nghĩ ra các tình huống giả định để luyện tập

cách ứng phó mỗi ngày để khi gặp kẻ xấu, con sẽ phản ứng nhanh nhạy. Từ đó, chia sẻ và giúp trẻ lựa chọn cách hành động đúng và hướng dẫn trẻ cách chạy trốn hoặc la hét thật lớn, cầu cứu người xung quanh.

“Chúng ta cần tập cho trẻ phản ứng, khi hoảng sợ, cần phải làm gì để sớm lấy lại bình tĩnh”, bà Mai Bưởi cho biết thêm: Do sự chênh lệch về sức khỏe nên mọi sự phản kháng của trẻ gần như không đem lại kết quả, thậm chí còn khiến kẻ xấu sử dụng những biện pháp bạo lực hơn. Vì vậy, chỉ có thể dùng sự thông minh và những kỹ năng mới có thể giúp trẻ thoát thân an toàn.

Còn luật gia Lê Thế Nhân cho biết thêm, phụ huynh hiện tại rất quan tâm các nội dung phòng chống xâm hại tình dục cho con nhưng đều thực hiện nửa vời, không tới nơi tới chốn, thiếu kỹ năng kiến thức để trao đổi với con. Chỉ khi nào có sự việc xảy ra gây xôn xao dư luận, cha mẹ mới giật mình xem lại. Thậm chí, một số phụ huynh còn có hành động “nghịch”, trêu đùa vào vùng nhạy cảm của trẻ, khiến trẻ không thể phân biệt được đâu là hành vi yêu thương, đâu là hành vi bị xâm hại, luật gia Lê Thế Nhân cho rằng

cần phải đề cao việc giáo dục giới tính, kỹ năng sống cho con hơn bao giờ hết.



Không nhận quà của người lạ

Không đi một mình khi trời tối, đường vắng

Ảnh minh họa

Hiện nay, không ít kẻ xấu có khả năng nguy tạo cho mình một vỏ bọc đứng đắn thông qua việc giả làm cảnh sát, bác sĩ, phóng viên... để tiếp cận trẻ em. Vì vậy, cha mẹ cũng cần hướng dẫn con cái cách phân biệt và lật tẩy những màn nguy trang của kẻ gian:

- Không cho người khác chạm vào vùng nhạy cảm hay có những hành động ôm ấp, vuốt ve nếu trẻ không thích.

- Không chạm vào vùng nhạy cảm của người khác, nhất là người khác giới. Đặc biệt không nên tò mò về cơ thể người khác để tránh bị lợi dụng, dụ dỗ hay vô tình kích thích thú tính của những kẻ xấu.

- Tránh xa người lạ mặt. Không bắt chuyện hay làm quen với bất kỳ người lạ nào nếu không có sự đồng ý của cha mẹ. Không cho người lạ mặt vào nhà. Không

cho trẻ đi chơi một mình dù chỉ là sang nhà hàng xóm hay đến nhà người quen mà không có sự theo dõi của bố mẹ.

- Dạy trẻ ghi nhớ số điện thoại của cha mẹ, số điện thoại khẩn cấp để trẻ có thể sử dụng trong trường hợp khẩn cấp.

- Cần: Báo ngay cho cha mẹ khi trẻ bị đe dọa hoặc không thích bất kỳ người nào. Sẽ là quá khó với trẻ để nhận ra đâu là tình huống nguy hiểm và cần phải tránh xa. Thay vào đó, cha mẹ hãy thường xuyên tâm sự với trẻ về những hoạt động hàng ngày của con. Tạo thói quen giúp trẻ có thể thoải mái chia sẻ bất kỳ chủ đề nào với bố mẹ. Nếu nhận thấy hành vi không được chấp nhận hoặc hành vi đáng ngờ qua lời kể của trẻ, bạn có trách nhiệm phải xử lý các hành vi đó.

(Theo giadinhvatreem.vn)

AN TOÀN THỰC PHẨM TRONG TRƯỜNG HỌC: RẤT CẦN SỰ TRÁCH NHIỆM

Kể từ khi nhà trường tổ chức học 2 buổi trên ngày, việc chăm sóc cho học sinh ăn bán trú tại các cơ sở giáo dục trong cả nước được các chính quyền các cấp, các ngành quan tâm, cơ quan chủ quản đã ban hành các văn bản quy

phạm pháp luật để hướng dẫn và giám sát các nhà trường thực hiện việc chăm sóc học sinh bán trú, bảo đảm cho học sinh được chăm sóc sức khỏe 1 cách an toàn nhất.

Tuy nhiên, việc ngộ độc thực phẩm trong các nhà trường trên phạm vi của cả nước vẫn xảy ra. Học sinh bị ngộ độc do ăn bánh của cơ sở sản xuất không đảm bảo vệ sinh thực phẩm, học sinh bị ngộ độc thực phẩm khi bữa ăn trưa có thức ăn bị nhiễm khuẩn,...

Chúng ta đã có Luật an toàn thực phẩm, Chỉ thị số 13/CT-TTg ngày 09/5/2016 của Thủ tướng Chính phủ về việc tăng cường trách nhiệm quản lý nhà nước về an toàn thực phẩm, Thông tư liên tịch số 13/2016/TTLT-BYT-BGDĐT ngày 12/5/2016 của Bộ GD&ĐT và Bộ Y tế quy định về công tác y tế trường học, Chỉ thị số 4316/CT-BGDĐT ngày 12/10/2018 của Bộ trưởng Bộ GD&ĐT về tăng cường công tác bảo đảm an toàn thực phẩm trong các cơ sở giáo dục và các văn bản hiện hành của Bộ GD&ĐT, Bộ Y tế về bảo đảm vệ sinh, an toàn thực phẩm.

Trách nhiệm về việc bảo đảm an toàn thực phẩm đối với học sinh ăn bán trú tại các cơ sở giáo dục trên cả nước trước tiên là lãnh

đạo các nhà trường. Việc lựa chọn những nhà cung cấp thực phẩm cho học sinh được căn cứ theo quy định của các cơ quan chức năng, các đơn vị cung cấp thực phẩm phải có đầy đủ các giấy tờ chứng nhận đủ điều kiện an toàn thực phẩm trong sản xuất, chế biến, nhân viên phải được đào tạo và cấp giấy chứng nhận đủ điều kiện...



Để cho các em học sinh có một bữa ăn an toàn rất cần trách nhiệm của Hiệu trưởng.

Chính quyền và các cơ quan quản lý có trách nhiệm thường xuyên kiểm tra, giám sát việc cung cấp thực phẩm của các cơ sở, việc chế biến thực phẩm đảm bảo vệ sinh, đủ định lượng nếu tại các cơ sở chế biến, nhà trường có bếp ăn bán trú.

Thức ăn cho học sinh bán trú phải được kiểm tra và lưu mẫu hàng ngày làm cơ sở xét nghiệm khi có sự cố về ngộ độc thực phẩm xảy ra đối với học sinh.

Tuy nhiên một điều bất cập xảy ra, chính quyền các cấp và các cơ quan quản lý chức năng

không thể thường xuyên tiến hành công tác kiểm tra việc bảo đảm an toàn vệ sinh thực phẩm tại các nhà trường, công tác này chỉ được thực hiện theo kế hoạch, định kỳ chứ không liên tục.

Sự phối hợp giữa Ban đại diện cha mẹ học sinh nhà trường trong công tác kiểm tra thực phẩm cũng không được duy trì thường xuyên, thậm chí không có ở 1 số trường.

Chỉ có duy nhất là lãnh đạo các nhà trường thực hiện thường xuyên việc kiểm tra thực phẩm của các cơ sở cung cấp và chế biến thức ăn cho học sinh. Nếu như hiệu trưởng các cơ sở giáo dục không “mờ mắt” và “vô trách nhiệm” với sự an toàn sức khỏe và tính mạng của các em học sinh, kiên quyết không chấp nhận những cơ sở cung cấp, chế biến thực phẩm cho học sinh của trường mình vi phạm các quy định về an toàn thực phẩm thì lúc đó xã hội sẽ không còn những bức xúc như vụ học sinh phải ăn thực phẩm nhiễm sán lợn như ở Thuận Thành vừa qua.

(Theo kinhtenongthon.vn)

**NÔNG NGHIỆP VÀ
NÔNG THÔN**

VAI TRÒ CỦA HỘI NGHỀ CÁ

VÀ NGƯ DÂN TRONG BẢO VỆ CHỦ QUYỀN

Thủy sản chiếm vị trí quan trọng trong chiến lược phát triển kinh tế và an ninh quốc phòng biển, đảo. Năng lực sản xuất thủy sản ngày càng phát triển, cả nước hiện có trên 110.000 tàu thuyền nghề cá, trong đó tàu khai thác xa bờ hơn 30.000 chiếc; Thủy sản trở thành ngành kinh tế sản xuất hàng hóa lớn và chủ động tham gia hội nhập kinh tế quốc tế; đã góp phần chuyển đổi cơ cấu kinh tế nông nghiệp, nông thôn, xóa đói giảm nghèo và giải quyết việc làm cho hơn 5 triệu lao động, nâng cao đời sống vật chất và tinh thần cho nông, ngư dân.



Cần có nhiều chính sách bảo vệ ngư dân trong quá trình hoạt động sản xuất trên biển.

Bảo vệ chủ quyền quốc gia nói chung và biển đảo nói riêng là nhiệm vụ của toàn Đảng, toàn dân và toàn quân, trong đó ngư dân có vai trò rất quan trọng. Nghị quyết Trung ương 4 khóa X về Phát triển kinh tế biển, đảo đã xác

định: “Phát triển kinh tế biển đảo và những vấn đề liên quan đến bảo đảm quốc phòng, an ninh vùng biển, đảo của nước ta trong quá trình đẩy mạnh công nghiệp hóa, hiện đại hóa và hội nhập quốc tế là một trong những nhiệm vụ vừa mang tính cấp bách, vừa mang tính lâu dài”. Việc bảo vệ chủ quyền biển, đảo không chỉ là nhiệm vụ của lực lượng chuyên trách, mà điều có ý nghĩa quan trọng, cơ bản, lâu dài là phát huy được vai trò của ngư dân, tổ chức cho họ vươn khơi, bám biển thực hiện nhiệm vụ phát triển kinh tế gắn với quốc phòng an ninh trên biển, sự hiện diện của ngư dân thường xuyên trên biển là những cột mốc sống khẳng định chủ quyền và là lực lượng thường xuyên tham gia bảo vệ chủ quyền quốc gia.

Hội Nghề cá Việt Nam là tổ chức xã hội nghề nghiệp tự nguyện của các cá nhân, tổ chức của Việt Nam hoạt động trong các lĩnh vực: khai thác, nuôi trồng, chế biến tiêu thụ và hậu cần dịch vụ thủy sản; Nhằm mục đích hợp tác, hỗ trợ, giúp đỡ nhau về kinh tế, kỹ thuật trong hoạt động sản xuất, kinh doanh; nâng cao giá trị sản phẩm hàng hóa; phòng tránh thiên tai; ngăn ngừa dịch bệnh;

Bảo vệ và phát triển nguồn lợi thủy sản, bảo vệ môi trường; đại diện và bảo vệ lợi ích hợp pháp của hội viên và ngư dân, góp phần đưa nghề cá cả nước phát triển theo hướng ổn định, bền vững, nâng cao đời sống vật chất, tinh thần của những người làm nghề cá và tham gia bảo vệ chủ quyền biển, đảo của Tổ quốc. Mục đích lớn nhất của Hội là tập hợp các tổ chức, cá nhân thuộc ngành thủy sản, chăm lo phát triển sản xuất và bảo vệ lợi ích của hội viên và cộng đồng ngư dân; Hội là cầu nối giữa ngư dân với các cơ quan quản lý thủy sản.

Trong thời gian qua, bằng các chương trình cụ thể, Hội Nghề cá Việt Nam luôn gần gũi, gần bó với bà con ngư dân, tìm hiểu tâm tư, nguyện vọng của bà con ngư dân, kịp thời phản ánh và phối hợp với Tổng cục Thủy sản, Bộ NN&PTNT, các cơ quan Trung ương và địa phương đề xuất, kiến nghị các cơ chế chính sách và giải pháp tổ chức triển khai, đưa các cơ chế, chính sách của Đảng và nhà nước đến với hội viên và ngư dân để phát triển sản xuất thủy sản, tháo gỡ khó khăn vướng mắc trong sản xuất và chăm lo đời sống cho bà con ngư dân, đặc biệt quan tâm đến sự ổn định và an

toàn trong hoạt động sản xuất của ngư dân trên biển, kịp thời phản đối hành động của các thế lực nước ngoài xâm phạm lãnh thổ Việt Nam, lên án các hành vi ngăn cản, uy hiếp, tấn công phá hoại tài sản, đe dọa tính mạng của ngư dân hoạt động trên vùng biển chủ quyền của Việt Nam; kiến nghị các cơ quan chức năng có các giải pháp hỗ trợ, bảo vệ ngư dân. Đồng thời, Hội đã thường xuyên tuyên truyền hướng dẫn ngư dân các biện pháp cụ thể, thiết thực, tổ chức các tổ đội sản xuất hợp tác, liên kết hỗ trợ nhau khi sản xuất trên biển, động viên và tạo điều kiện để ngư dân tăng cường bám biển sản xuất, vừa đảm bảo nâng cao đời sống, vừa góp phần bảo vệ an ninh chủ quyền biển, đảo thiêng liêng của Tổ quốc.

Vấn đề quan trọng có ý nghĩa quyết định đối với việc phát huy vai trò của ngư dân trong bảo vệ chủ quyền biển, đảo Tổ quốc là phải có hệ thống các cơ chế, chính sách đồng bộ và hiệu quả. Hiện nay, tình hình trên biển Đông diễn biến rất phức tạp, nhiệm vụ bảo vệ Tổ quốc đặt ra ngày càng cao. Do vậy, để phát huy vai trò của ngư dân trong bảo vệ chủ quyền biển, đảo Tổ quốc

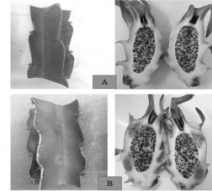
đòi hỏi Đảng, nhà nước, các ngành, các cấp quan tâm hoàn thiện hệ thống cơ chế, chính sách một cách đồng bộ và phù hợp hơn, nhất là các vấn đề về vốn đầu tư, xây dựng cơ sở hạ tầng nghề cá, đổi mới phương tiện đánh bắt và tổ chức lại sản xuất, phát triển các mô hình hợp tác liên kết sản xuất và dịch vụ đánh bắt trên biển, đẩy mạnh công tác đào tạo nghề và các hoạt động khoa học công nghệ trong khai thác thủy sản, quan tâm công tác tiêu thụ sản phẩm và dịch vụ hậu cần nghề cá, giải quyết vấn đề an sinh xã hội miền biển, có các chế độ, chính sách bảo vệ ngư dân trong quá trình hoạt động sản xuất trên biển, tạo điều kiện để ngư dân an tâm bám biển.

(Theo thuysanvietnam.com.vn)

NGHIÊN CỨU PHÒNG TRỪ BỆNH ĐÓM TRẮNG TRÊN THANH LONG

Hiện nay dịch bệnh trên thanh long diễn ra khá nhiều, trong đó đáng chú ý là bệnh đốm trắng. Theo ghi nhận của Viện Cây ăn quả miền Nam thì bệnh đốm trắng xuất hiện rải rác vào năm 2008, và từ năm 2011 đến nay bệnh tấn công mạnh và lây lan nhanh hơn. Mức độ bệnh ở các vườn, địa

phương khác nhau, có những vườn bị nhiễm quả không thể thu hoạch được, thiệt hại rất lớn cho nhà vườn.



Thân và quả thanh long sau 1 tuần tiêm vi nấm. A. Thân và quả thanh long bỏ đất ở nghiệm thức tiêm nước cất vô trùng; B. Thân và quả thanh long sau khi tiêm MB12

Bệnh đốm trắng hay còn được gọi dưới các tên “đốm nâu”, “đốm tắc kè”, “bệnh ma”, “bệnh loét” hay “thối mục”, là một trong những bệnh gây thiệt hại lớn về năng suất và chất lượng thanh long. Nguyên nhân của bệnh được xác định là do vi nấm *Neoscytalydium dimidiatum* ... Cho đến nay, vẫn chưa có thuốc đặc trị bệnh này. Việc sử dụng các hóa chất để hạn chế bệnh hiện nay chỉ là giải pháp tình thế và là một trong những nguồn góp phần gây ô nhiễm, giảm chất lượng thanh long, hạn chế khả năng xuất khẩu thanh long ra các thị trường khó tính.

Nhiều nghiên cứu trong và ngoài nước cho thấy, việc sử dụng vi khuẩn như *Bacillus* sp. để ức chế một số loài nấm bệnh trên cây trồng đã cho thấy tính hiệu quả của nó..., điều này cũng cho thấy dòng *Bacillus* sp. có tiềm năng

trong việc ức chế nấm bệnh *N. dimidiatum* trên thanh long.

Việc đánh giá khả năng kháng *N. dimidiatum* gây bệnh đốm trắng của các chủng *Bacillus* đã phân lập được xác định thông qua hiệu quả ức chế (phương pháp đối kháng trực tiếp) và xác định đường kính vòng kháng khuẩn (phương pháp khuếch tán trên lỗ thạch).

Kết quả thí nghiệm cho thấy, với phương pháp đối kháng trực tiếp 116/136 chủng khảo sát có hiệu quả ức chế nấm bệnh *N. dimidiatum* giao động từ 0 đến 36,67% sau 6 ngày theo dõi. Trong đó, số chủng đối kháng phân lập từ các mẫu đất vườn là 68/116 chủng, số chủng đối kháng phân lập từ các mẫu đất rừng là 48/116 chủng. Chủng đối kháng mạnh nhất là ĐV5B6 với hiệu suất đối kháng sau 6 ngày là 36,67%.

Phương pháp đối kháng trực tiếp chỉ cho biết chủng khảo sát có đối kháng hay không mà không biết rõ các chủng thử nghiệm đối kháng có phải do sinh các hợp chất kháng khuẩn hay do cạnh tranh dinh dưỡng. Trong khi đó phương pháp khuếch tán trên lỗ thạch cho biết được các chủng có khả năng sinh chất kháng

khuẩn hay không. Vòng vô khuẩn xung quanh lỗ thạch chứng tỏ chủng có tiết chất kháng khuẩn ức chế khả năng sinh trưởng của *N. dimidiatum*.

Kết quả nghiên cứu, đã phân lập và sàng lọc được 136 chủng vi khuẩn *Bacillus* từ các mẫu đất. Trong đó 104 chủng có khả năng đối kháng với *N. dimidiatum* trên 2 phương pháp thử nghiệm. Chủng ĐV5B6 cho kết quả đối kháng tốt nhất với hiệu suất đối kháng là 36,67% và đường kính vòng vô khuẩn là 21,33 mm. Kết quả định danh bằng phương pháp MALDI – TOF cho thấy chủng ĐV5B6 là *Bacillus atrophaeus*, có tiềm năng sử dụng trong chế phẩm phòng trừ bệnh đốm trắng trên thanh long.

(Theo KHPTO)

BỆNH CHỎI RỒNG HẠI NHÃN VÀ CÁCH PHÒNG TRỊ

Bệnh “chối rồng” còn gọi là bệnh “chùn ngọn”, “xù ngọn”, “đầu lân”... xuất hiện từ năm 2003), gây hại rải rác ở Đông Nam bộ.

Tuy nhiên thời gian gần đây ở ĐBSCL, bệnh lây lan trên diện rộng nhất là Đồng Tháp, Tiền Giang, Vĩnh Long, Trà Vinh.

Bệnh gây hại nặng đến năng suất, chưa có thuốc đặc trị và phòng ngừa là chính.



Nhân bị bệnh chói rỗng gây hại.

Triệu chứng: Bệnh chói rỗng gây hại trên chồi non và chùm hoa làm các bộ phận này không phát triển, giảm khả năng đậu hoa, đậu trái, trái kém chất lượng, năng suất thất thu.

Triệu chứng bệnh “chối rỗng” dễ nhận diện: Chồi non bị bệnh mọc thành chùm với nhiều nhánh nhỏ, ngắn, biến dạng, cong queo, vặn xoắn, nhánh bệnh co cụm trông như bó chồi, do đó bà con gọi là “chối rỗng”.

Chùm hoa bị bệnh cũng có triệu chứng tương tự, chùm hoa kém phát triển, phác hoa ngắn, cánh hoa không bung ra mà nhỏ lại, màu sáng, tỷ lệ đậu trái rất thấp, trái nếu có đậu cũng không phát triển, khô dần rồi chết.

Bệnh chói rỗng có thể xuất hiện bất cứ vị trí nào trên cây nhãn, nhanh chóng lây lan khắp vườn, cây bị bệnh tuy phát triển

bình thường nhưng chồi bệnh không phát triển mà thoái hóa dần. Bệnh gây hại quanh năm, tuy nhiên nặng nhất vào mùa nắng, bệnh phổ biến trên vườn trồng dày, tán rậm rạp, bón phân không cân đối, bón nhiều đạm, vườn thiếu nước vào mùa nắng, vệ sinh và chăm sóc vườn kém.

Theo nghiên cứu của nhiều tác giả trong và ngoài nước, bệnh có liên hệ mật thiết đến nhện lông nhung (*Eriophyes Litchii*) và đây chính là môi giới truyền bệnh chói rỗng. Nhện lông nhung rất khó nhận diện do kích thước của chúng rất nhỏ, thân màu vàng trắng, phần ngực có 2 đôi chân, đuôi có lông. Vòng đời 8 – 15 ngày, một năm có 13 – 15 lứa, nhện xuất hiện và gây hại trong mùa nắng. Nhện chích hút chủ yếu trên các bộ phận non như chồi, lộc non, chùm hoa mới nở, tuy nhiên khi không có đọt, nhện chích hút các bộ phận già.

Cách phòng trị: Trồng giống kháng, nếu vùng bị áp lực bệnh cao nên ghép mắt ghép là xuống com vàng vào gốc ghép là tiêu da bò (sức sống mạnh, tuy nhiên nhiễm bệnh nặng) hay nhãn long, xuống com trắng...

Sử dụng cây sạch bệnh để làm vật liệu nhân giống. Tránh vận

chuyển vật liệu trồng từ vùng nhiễm bệnh sang vùng khác.

Tưới nước đầy đủ, bón phân hợp lý, tránh bón nhiều đạm làm bộ lá phát triển và ra lá không tập trung tạo điều kiện cho bệnh phát triển.

Tỉa cành tạo tán để tạo điều kiện ra hoa tập trung, đồng loạt, thuận lợi cho việc quản lý bệnh.

Cắt tỉa cành sau thu hoạch. Nên cắt tỉa sâu (cắt tỉa dưới vị trí bị bệnh trên 50cm để loại bỏ cành bệnh, nhện hại... nên cắt bỏ cành sát mặt đất).

Thăm vườn thường xuyên, khi phát hiện bệnh, nên cắt bỏ và tiêu hủy ngay. Cần chú ý vệ sinh dụng cụ cắt tỉa để tránh lây lan bệnh.

Kết hợp cắt tỉa cành để xử lý ra hoa nhân với phòng trừ nhện lông nhưng bằng cách phun thuốc khi cây mới ra đọt non, ra hoa như: Sulox 80WP, Saromite 57EC, dầu khoáng SK 99EC. Chú ý phun nhiều nước, phun tập trung vào các bộ phận non của cây, định kỳ 7 – 10 ngày phun một lần, ngoài ra do nhện hại kháng thuốc nhanh, do đó nên luân phiên thuốc.

(Theo nongnghiep.vn)

NHỮNG LƯU Ý KHI TRỒNG MÍT THÁI Ở MIỀN NAM

Đặc điểm nổi bật của cây mít Thái là cho thu hoạch rất nhanh. Từ lúc trồng đến lúc cho thu hoạch lứa đầu tiên chỉ mất khoảng 12-15 tháng. Cây đậu trái quanh năm nhất là vào mùa hè. Trái mít khi chín có trọng lượng từ 10-15 kg, bên trong có múi khá to và mọng, ăn thơm ngọt đậm. Tuy mít Thái dễ trồng nhưng để trồng thành công cây mít Thái, cần lưu ý một số kỹ thuật sau:

1. Chọn giống

Không nên nhân giống bằng hạt vì bị lai giống và cây lâu cho trái. Nên sử dụng cây ghép có đường kính gốc ghép từ 1 – 1,5 cm, cành ghép cao 20 – 30 cm (kể từ vết ghép), cây khỏe mạnh, sạch bệnh nhưng phải là dòng F1 thuần chủng thì mới đảm bảo về năng suất và chất lượng. Nên chọn cây có bộ rễ phát triển mạnh; lá đang giai đoạn già; vết ghép tiếp hợp tốt.

2. Thời vụ và khoảng cách trồng:

- Thời vụ trồng: để cây sinh trưởng và phát triển có hiệu quả nhất, nên trồng vào đầu mùa mưa, nghĩa là từ tháng 5 đến tháng 7 dương lịch.

- Khoảng cách trồng: trước khi trồng mít Thái cần làm đất và đắp mô cao từ 50 – 70 cm. Sau đó

trồng cây lên mô đất. Do mít Thái có khả năng cho trái sớm nên có thể trồng theo mật độ dày, khoảng 3,5m x 3,5 m hoặc 4 m x 4 m. Sau khi thu hoạch mít từ 5 – 7 năm, có thể loại bỏ cây ở giữa, đảm bảo mật độ giữa các cây mít luôn thông thoáng, giúp cây phát triển và đậu trái tốt hơn.



Mít được bao trái

3. Trồng và chăm sóc:

- Cách trồng: Móc lỗ sâu và to hơn bầu cây đôi chút. Dùng dao, kéo cắt đáy bầu và cắt bỏ đuôi chuột (rễ cọc) bị xoắn lại. Đặt bầu vào lỗ đã móc sẵn và rút nhẹ túi đựng bầu ra bỏ và lấp đất lại, không làm vỡ bầu, đứt rễ. Nếu đất khô phải tưới cho cây ngay, dùng rơm, rạ, cỏ rác... đậy xung quanh bầu để giữ ẩm. Cây cao, ốm yếu dùng cọc cắm cố định cho cây khỏi ngã đổ.

- Tưới nước: Tháng đầu sau khi trồng, nếu khô hạn phải tưới thường xuyên 2-3 ngày/lần. Sau đó, có thể tưới 4-5 ngày/lần. Từ

năm thứ hai về sau, tưới cho cây vào giai đoạn mới bón phân và những tháng quá khô hạn. Mít Thái rất sợ úng nên vào mùa mưa lũ, phải kiểm tra kênh mương cống rãnh và có kế hoạch chống úng.

- Bón phân:

+ Đối với cây 1 năm tuổi: mỗi tháng bón phân một lần bằng nước phân chuồng hoai pha tỷ lệ 1:3 (tức 1 phần phân : 3 phần nước), tưới 10 – 15 lít/cây hoặc đạm urê 1% để tưới.

+ Cây 2 – 3 năm tuổi: mỗi cây nên bón 1,5 kg vôi bột, 30 – 50 kg phân chuồng hoai; 0,5 kg urê; 0,5 – 1 kg lân; 0,3 – 0,5 kg kali. Chia làm 4 lần để bón: sau khi thu hoạch, bắt đầu ra hoa, sau khi đậu trái 1 tháng, sau khi đậu trái 2,5 tháng.

+ Cây từ 4 năm tuổi trở lên: lượng phân tăng so với năm trước 0,5 - 1,0 kg/cây. Trong thời gian trái đạt trọng lượng tối đa sử dụng phân bón gốc Kali sulphate (K_2SO_4), bón mỗi gốc 400-500 g giúp trái chín tập trung, màu thịt trái vàng hơn, mùi vị thơm ngon hơn.

+ Cách bón: Xới rãnh xung quanh theo đường kính tán cây, rắc phân rồi lấp đất, tưới ẩm. Bón càng nhiều phân chuồng hoai thì

mít Thái càng sai và chất lượng trái càng ngon.

4. Tia cành, tia trái:

- Tia cành: Tiến hành tia cành khi cây cao khoảng 1 m trở lên, cây còn nhỏ tia cành tạo tán 2-3 lần/năm.

+ Cắt bỏ các cành gần sát mặt đất (từ 40 cm trở xuống).

+ Tia bỏ bớt các cành cấp 2, cấp 3... cho cây vừa đẹp vừa thoáng.

+ Giữ lại cành cấp 1 cách gốc khoảng 40 cm trở lên, chọn các cành mọc theo các hướng khác nhau, cành trên cách cành dưới khoảng 40 – 50 cm, tạo thành tầng không quá 5 cành cấp 1.

- Tia trái: Tia bớt trái xấu, trái sâu bệnh, trái nhỏ và cả những trái bình thường cho mật độ trái phù hợp với từng cây.

+ Khi cây 1 năm tuổi: nên tia bỏ chỉ chừa một trái/lúa.

+ Năm thứ hai: để 2 trái/lúa, thu hoạch được 4 trái/năm.

+ Năm thứ ba: để 3 trái/lúa, một năm 2 lứa, sẽ được 6 trái và như thế tăng số trái/cây theo từng năm tuổi. (Còn tiếp)

(Theo khuyennong.gov.vn)

**SỨC KHỎE
CHO MỌI NGƯỜI**

XỬ TRÍ VÀ CHĂM SÓC SỨC KHỎE MÙA NẮNG NÓNG

Vào mùa nắng nóng có thể gặp phải một số vấn đề sức khỏe như: Say nắng, say nóng hoặc đột quỵ do nóng. Nguyên nhân chủ yếu là do phải tiếp xúc quá lâu hoặc làm việc trong môi trường nắng nóng, nhiệt độ cao hoặc cũng có thể do thay đổi nhiệt độ đột ngột. Để giúp người dân có kiến thức chăm sóc và phòng một số bệnh hay gặp, Cục Quản lý môi trường y tế - Bộ Y tế đã có hướng dẫn chăm sóc sức khỏe mùa nắng nóng cho cộng đồng và người lao động, cụ thể như sau:

Dấu hiệu nhận biết

- Ở mức độ nhẹ: mệt mỏi, khát nước, hoa mắt chóng mặt, tăng nhịp tim, tăng nhịp thở, hồi hộp đánh trống ngực, chuột rút.

- Ở mức độ nặng đầu đầu dữ dội, khó thở tăng dần, cảm giác buồn nôn hoặc nôn, yếu hoặc liệt nửa người, co giật, ngất xỉu hoặc hôn mê, trụy tim mạch và có thể tử vong.

Cách xử trí

- Ở mức độ nhẹ: chuyển ngay nạn nhân vào chỗ mát, thoáng gió.

+ Nói lỏng quần áo hoặc cởi bỏ bớt quần áo bên ngoài của nạn nhân, sau đó, lau mát cơ thể nạn

nhân bằng khăn mát hoặc có thể dội nước mát vào cơ thể nạn nhân rồi lau khô. Đặt khăn thấm nước mát hoặc nước đá tại các vị trí như vùng nách, vùng bẹn, hai bên cổ để giúp nhanh chóng hạ nhiệt độ cơ thể.

+ Cho nạn nhân uống từng ngụm nước mát nhỏ. Tốt nhất là nước có bổ sung muối và khoáng chất như nước oresol pha đúng liều lượng theo hướng dẫn.

+ Nếu nạn nhân bị chuột rút cần xoa bóp nhẹ nhàng tại vùng cơ bị chuột rút.

+ Lưu ý không để cho mọi người vây quanh nạn nhân sau khoảng 10-15 phút các biểu hiện sẽ giảm dần.

- Ở mức độ nặng: cần gọi ngay cấp cứu 115 hoặc nhanh chóng đưa nạn nhân đến cơ sở y tế gần nhất. Lưu ý trong quá trình vận chuyển thường xuyên chườm mát cho nạn nhân.



Cần uống nước đều đặn trong suốt thời gian làm việc khi nắng nóng.

Khuyến cáo cần ghi nhớ:

- Hạn chế đi ra ngoài những ngày trời nắng nóng, đặc biệt trong khoảng thời gian từ 10 giờ sáng đến 4 giờ chiều.

- Những người đang ở trong phòng điều hòa nhiệt độ thấp không đi ra ngoài trời nắng đột ngột mà cần phải có một khoảng thời gian để cơ thể thích nghi với môi trường bên ngoài bằng cách tăng nhiệt độ điều hòa trong phòng hoặc ngồi nghỉ trong bóng mát trước khi ra ngoài trời.

- Mặc quần áo sáng màu, thoáng mát, thấm mồ hôi.

- Tăng cường ăn các loại rau xanh và hoa quả, nên có món canh trong bữa ăn hàng ngày. Đặc biệt cần uống tối thiểu 1,5-2 lít nước mỗi ngày. Nên uống thành nhiều lần trong ngày, không nên uống quá nhiều nước trong một lần.

- Rèn luyện thân thể để nâng cao sức đề kháng và sức chống chịu của bản thân với điều kiện của thời tiết nắng nóng.

Đối với những người phải làm việc trong thời tiết nắng nóng

- Cần bố trí thời gian làm việc vào những lúc mát mẻ như vào sáng sớm hoặc chiều muộn. hạn chế thời gian làm việc trong môi trường nhiệt độ cao. Nên định kỳ

sau khoảng 45 phút đến 1 giờ làm việc thì nghỉ ngơi ở nơi thoáng mát trong khoảng thời gian từ 15-20 phút.

- Hạn chế tối đa diện tích tiếp xúc của ánh nắng lên cơ thể đặc biệt là vùng vai gáy. Sử dụng phương tiện bảo hộ cá nhân phù hợp khi làm việc ngoài trời nắng như quần áo, bảo hộ lao động, mũ, nón, kính. Mặc quần áo rộng, thoáng mát, thấm mồ hôi. Có thể sử dụng kem chống nắng.

- Không sử dụng các loại đồ uống có cồn. Cần uống nước đều đặn trong suốt thời gian làm việc.

- Thực hiện các biện pháp làm thoáng mát nơi làm việc như sử dụng mái che, các tấm phản chiếu nhiệt, vật liệu cách nhiệt, hệ thống phun nước, phun sương. Lắp đặt hệ thống điều hòa, hệ thống quạt gió.

(Theo SK&ĐS)

DỊCH SỞI BÙNG PHÁT: 10 BỆNH TRUYỀN NHIỄM LỚN NHẤT NĂM

Thời tiết giao mùa là điều kiện thuận lợi cho virus sởi lây lan và phát triển. Tuy là bệnh lành tính, có thể tự khỏi nhưng nếu không được điều trị kịp thời, bệnh sởi có thể nhanh chóng lây lan bùng phát thành dịch, gây ra nhiều biến

chứng nguy hiểm như viêm phổi, viêm tai giữa, viêm phế quản... Trẻ em, phụ nữ có thai, người bệnh mạn tính là những đối tượng dễ mắc sởi bởi sức đề kháng yếu.

Mỗi người cần chủ động trong việc tìm hiểu thông tin, hiểu về bệnh để có biện pháp phòng ngừa và điều trị bệnh sởi hiệu quả.

GS-TS Nguyễn Văn Kính, Chủ tịch Hội Truyền nhiễm Việt Nam, cho biết trong số 10 dịch bệnh truyền nhiễm lớn nhất năm 2018 thì Việt Nam đã ghi nhận bùng phát các dịch bệnh các thể ngăn ngừa bởi vắc-xin như: Sởi, bạch hầu... Ngoài ra, các dịch bệnh: Viêm gan A ở Mỹ, bệnh than ở Madagascar, nhiễm E.coli từ bơ đậu nành ở vài bang của Mỹ, cúm gia cầm A/H7N9 quay trở lại Trung Quốc... là những dịch bệnh truyền nhiễm lớn nhất trong năm 2018.

PGS-TS Đỗ Duy Cường, Giám đốc Trung tâm Bệnh nhiệt đới, Bệnh viện Bạch Mai, cho biết sởi là bệnh có thể ngừa bằng vắc-xin nhưng phần lớn bệnh nhân mắc sởi nhập viện chưa tiêm vắc-xin, tại trung tâm truyền nhiễm cũng ghi nhận tới 50% ca bệnh là người lớn. Đặc biệt, có nhiều trường hợp thai phụ mắc bệnh sởi. Trong khi đó, bệnh sởi là căn

bệnh khá nguy hiểm với các đối tượng này, có thể khiến họ sinh non hoặc thai lưu. Các bác sĩ cũng lưu ý, các biến chứng thường gặp ở trẻ nhỏ, đặc biệt ở trẻ dưới 9 tháng tuổi, thường gặp nhất là viêm phổi, viêm thanh quản khiến đường thở phù nề, khó thở, nguy cơ cao gây tắc nghẽn thở.

Theo GS Kính, hiện nay do vấn đề toàn cầu hoá và biến đổi khí hậu đã làm thay đổi cơ cấu các bệnh truyền nhiễm, khiến các bệnh này có thể bùng phát thành dịch bất cứ lúc nào với mức độ nguy hiểm cao và diễn biến khó lường. Hiện Việt Nam cũng được xem là "điểm nóng" của các bệnh truyền nhiễm lây từ động vật sang người với hàng trăm bệnh như dại, sốt xuất huyết, liên cầu lợn, viêm màng não, cúm gia cầm... Thống kê cho thấy Việt Nam có hơn 200 bệnh truyền nhiễm có nguồn gốc từ động vật, trong đó nhiều dịch bệnh có nguy cơ bùng phát thành dịch lớn.

"Có những dịch bệnh như sốt xuất huyết trước đây chỉ có tại các tỉnh phía Nam, chủ yếu ở thành phố thì nay bệnh đã xuất hiện tại 63 tỉnh, thành trong cả nước, ở cả nông thôn... Bệnh tay chân miệng trước đây không có ở Việt Nam nay đã xuất hiện phổ biến ở nước

ta.... Bệnh sởi, quai bị, bạch hầu... do trào lưu anti vắc-xin của một bộ phận cư dân. Các bệnh này đã được khống chế tốt với tỉ lệ tiêm chủng cao, trên 95% cư dân trong cộng đồng có miễn dịch bảo vệ thì nay quay trở lại và bùng phát như dịch sởi, các bệnh bại liệt, ho gà, bạch hầu, uốn ván..."- GS Kính nói.

Ngoài ra, trong 3 thập kỷ qua, thế giới tiếp tục chứng kiến sự xuất hiện của nhiều bệnh truyền nhiễm mới nổi nguy hiểm, trong đó 75% bệnh bắt nguồn từ động vật như: SARS, cúm A/H5N1, cúm A/H7N9, MERS-CoV, Ebola... Bệnh lây truyền từ động vật sang người, sau đó lại biến đổi lây từ người sang người với mức độ ngày càng tăng và có độc tính cao khiến nguy cơ lây lan giữa các quốc gia ngày càng cao. Các bệnh truyền nhiễm mới nổi và tái nổi có thể xâm nhập bất cứ lúc nào vào nước ta, không theo mùa, cũng chẳng có quy luật nào nên rất khó lường.

(Theo kinhhtenongthon.vn)

THỬ THUẬT GIÚP TĂNG CHIỀU CAO NHANH NHẤT

Cao lớn khỏe mạnh là mong muốn của tất cả mọi người, đặc biệt là tuổi đang phát triển. Tuy

nhiên, **cách tăng chiều cao** thế nào để đạt hiệu quả tốt nhất thì không phải ai cũng nắm được. Hãy cùng tìm hiểu những bí quyết dưới đây:

1. Ngủ đủ 8 giờ/ngày

Giấc ngủ rất quan trọng đối với sức khỏe, đặc biệt là sự **phát triển chiều cao**. Giúp kích thích tăng trưởng tuyến yên tiết ra, làm **tăng thêm chiều cao**. Trung bình, mỗi ngày, mỗi người cần ngủ đủ từ 7 - 8 tiếng. Các bạn tuyệt đối không nên thức khuya bởi giấc ngủ ban đêm có ảnh hưởng rất lớn tới xương. Đây là thời gian sụn xương phát triển và dài ra nhanh nhất. Hãy sắp xếp thời gian biểu để có thể đi ngủ sớm và dậy sớm.

2. Tắm nắng

Có rất nhiều người thắc mắc rằng vì sao uống nhiều sữa mà chiều cao vẫn phát triển chậm. Nguyên nhân ở đây chính là vì cơ thể thiếu vitamin D.

Để canxi phát huy tác dụng, song song với việc bổ sung hàng ngày, chúng ta cần tăng cường vitamin D. Tắm nắng là cách tốt nhất để làm điều này. Các bạn nên tắm nắng lúc sáng sớm, từ 6h - 7h30 hoặc chiều muộn, từ 4h30 - 5h30.

3. Bổ sung canxi đúng cách

Canxi vô cùng quan trọng và là yếu tố quyết định để xương phát triển, đặc biệt là canxi dạng nano. Bởi vậy, muốn chiều cao phát triển nhanh, chúng ta cần chú ý **bổ sung canxi đúng cách** cho cơ thể mỗi ngày. Các bạn nên sử dụng các thực phẩm như trứng, sữa, cua, tôm... Đây là nguồn canxi tự nhiên rất an toàn và hiệu quả.

Tránh xa các thói quen ăn uống không tốt như nhiều đồ ngọt và đồ ăn nhanh cũng là điều nên làm để giúp chiều cao phát triển.



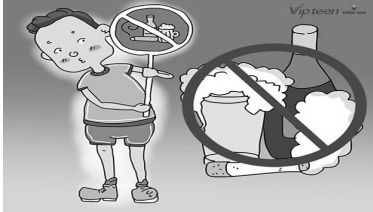
4. Thường xuyên vận động

Ngồi ì một chỗ sẽ làm cho hệ xương trì trệ, kém phát triển, sớm lão hóa... Điều này không chỉ kìm hãm sự **phát triển chiều cao** mà còn khiến khả năng dài thêm của xương kết thúc sớm. Bởi vậy, hãy vận động thường xuyên như đi bộ, làm việc nhà... Khi ngồi học hoặc làm việc, bạn nên tránh ngồi lâu mà hãy đứng dậy giải lao, thư giãn, vươn vai sau mỗi 45 - 60 phút.

5. Không sử dụng chất kích

thích

Các chất kích thích như nicotine trong thuốc lá, cồn trong rượu, bia có ảnh hưởng rất lớn tới xương. Nó làm giảm mật độ xương, tàn phá các tế bào xương, khiến xương khó phát triển, giòn và rất dễ gãy. Điều này cực nguy hiểm đối với sự phát triển của hệ xương, trong đó bao gồm cả việc phát triển chiều cao.



6. Giữ tinh thần luôn thoải mái

Tinh thần cũng là một yếu tố rất quan trọng đối với sự phát triển của xương. Nó có ảnh hưởng tới sự phát triển của toàn bộ cơ thể. Khi bạn rơi vào trạng thái mệt mỏi, lo lắng, stress, việc ăn uống bị ảnh hưởng, các hoạt động khác trì trệ, kéo theo đó là sự phát triển của xương và chiều cao cũng bị ảnh hưởng.

7. Tập luyện thể thao

Cách tăng chiều cao hiệu quả không thể bỏ qua là luyện tập thể dục thể thao. Các bạn nên thực hiện tập luyện các môn thể thao kích thích phát triển chiều

cao nhanh như những môn thể thao có các động tác nhảy, đá chân (nhảy cao, nhảy xa, đu xà, bóng rổ...) và các bài tập kéo giãn (yoga, uốn dẻo, bơi lội...) Tuy nhiên, chúng mình nhớ luyện tập thường xuyên, duy trì tối thiểu 1 giờ mỗi ngày, tránh bỏ dở giữa chừng bởi như vậy sẽ không thể đạt được hiệu quả tốt.



8. Điều chỉnh tư thế chuẩn

Có thể bạn chưa biết, tư thế thường xuyên của cơ thể cũng có tác động đến cột sống và vóc dáng, qua đó ảnh hưởng đến chiều cao. Chúng ta nên điều chỉnh cơ thể theo các tư thế chuẩn. Đặc biệt, các bạn nên tránh những tư thế không có lợi cho chiều cao như buông lỏng vai, khom lưng, chống tay vào cằm, gục đầu, ngồi vẹo, ngủ co quắp, cong lưng, gù chân vào ngực hay nằm sấp...

(Theo caolonthongminh.vn)

**KINH TẾ & THÔNG
TIN THỊ TRƯỜNG**

BẢO VỆ THƯƠNG HIỆU NÔNG SẢN VIỆT ĐỂ GIA TĂNG GIÁ TRỊ XUẤT KHẨU

Nông, thủy sản xuất khẩu Việt đang gặp thách thức lớn trước sự siết chặt yêu cầu của các thị trường về chất lượng, kiểm nghiệm, kiểm dịch...

Theo Cục Chế biến và Phát triển thị trường nông sản, Bộ Nông nghiệp và Phát triển nông thôn (NN&PTNT), các thị trường siết chặt yêu cầu về chất lượng, kiểm nghiệm kiểm dịch... đối với nông, thủy sản nhập khẩu đang đặt ra thách thức rất lớn cho hoạt động sản xuất hàng nông sản xuất khẩu của Việt Nam.



Gạo và chè Việt Nam đã xây dựng được thương hiệu quốc gia, nhưng mức độ gia tăng giá trị xuất khẩu chưa đạt như mong muốn.

Hiện, hàng hóa nông nghiệp của Việt Nam đang được xuất khẩu sang 180 nước và vùng lãnh thổ, đứng thứ 2 khu vực Đông Nam Á và đứng thứ 15 trên thế giới, với 10 mặt hàng xuất khẩu

trên 1 tỷ USD, 6 mặt hàng đạt trên 3 tỷ USD (tôm, gỗ và sản phẩm gỗ, hàng rau quả, hạt điều, cà phê, gạo).

Việt Nam đã tham gia và ký kết 16 Hiệp định thương mại tự do thế hệ mới (FTAs), tham gia Hiệp định đối tác Toàn diện và Tiên bộ xuyên Thái Bình Dương (CPTTP) qua đó tạo thêm nhiều cơ hội cho ngành nông nghiệp xuất khẩu các mặt hàng nông sản.

Theo ông Nguyễn Xuân Cường, Bộ trưởng Bộ NN&PTNT, ngành nông nghiệp Việt Nam chủ yếu vẫn sản xuất nhỏ, phân tán nên chưa đáp ứng được yêu cầu về sản xuất hàng hóa quy mô lớn và tiêu chuẩn cao từ thị trường quốc tế.

Để thích ứng với thị trường, ngành nông nghiệp xác định nguyên tắc phát triển sản xuất phải tìm lợi thế ở các cấp độ sản phẩm. Sản phẩm phải thích ứng, đáp ứng xu hướng thị trường và trong sản xuất phải ứng dụng khoa học công nghệ.

Bộ trưởng Nguyễn Xuân Cường cũng cho rằng xây dựng thương hiệu cho nông sản là hướng đi cần thiết và phù hợp cho phát triển ngành nông nghiệp và các mặt hàng nông sản trong thời gian tới.

Việt Nam đã có 2 thương hiệu quốc gia là Chè Việt Nam, được đăng ký và bảo hộ với 73 quốc gia, vùng lãnh thổ trên thế giới và thương hiệu Gạo Việt Nam; Hiện đang xây dựng 2 thương hiệu quốc gia cho tôm và cá tra.

Giới chuyên gia đánh giá, xây dựng thương hiệu quốc gia là việc cần làm nhưng làm sao để duy trì và giữ vững thương hiệu quốc gia đó trên thị trường quốc tế lại quan trọng hơn nhiều.

PGS-TS Nguyễn Quốc Thịnh, chuyên gia cố vấn Chương trình Thương hiệu Quốc gia, sản phẩm nông sản của Việt Nam xuất khẩu hiện nay chủ yếu ở dạng thô hoặc sơ chế và thương hiệu thể hiện ở dạng đơn giản nhất như cà phê Việt Nam, gạo Việt Nam... Không có bất cứ hình dung nào về công ty sản xuất, chế biến, hay chỉ dẫn cụ thể nào về địa lí...

Theo ông Thịnh, thương hiệu không chỉ là logo, hình ảnh và khẩu hiệu rồi đem đi quảng bá mà thương hiệu là việc xây dựng lòng tin. Nông sản của Việt Nam tuy cũng có thương hiệu nhưng giá trị gia tăng lại chưa cao vì chưa tạo dựng được đủ lòng tin từ thị trường. Do đó, cần có cách tiếp cận cụ thể, quyết liệt hơn đối với việc xây dựng cũng như bảo vệ

thương hiệu nông sản quốc gia.

Năm 2019, ngành nông nghiệp đặt mục tiêu kim ngạch xuất khẩu đạt 43 tỷ USD. Để đạt được mục tiêu đề ra, Bộ trưởng Nguyễn Xuân Cường cho biết, ngành nông nghiệp sẽ tiếp tục triển khai mạnh mẽ cơ cấu lại ngành; phát triển cơ cấu sản xuất theo 3 trục sản phẩm chủ lực: nhóm sản phẩm chủ lực quốc gia, nhóm sản phẩm chủ lực cấp tỉnh, nhóm sản phẩm đặc sản địa phương theo mô hình “mỗi xã phường một sản phẩm”.

Các sản phẩm chủ lực cần xây dựng các chuỗi giá trị để mở cửa và phát triển thị trường cho phù hợp, ưu tiên sản xuất tốt các mặt hàng có tiềm năng xuất khẩu như lâm sản, thủy sản, gạo và trái cây.

(Theo VOV.vn)

XEM XÉT MIỄN GIẢM LÃI VAY CHO NGƯỜI CHĂN NUÔI THIẾT HẠI VÌ DỊCH TẢ LỢN

Ngân hàng Nhà nước vừa có văn bản số 1901/NHNN-TD yêu cầu các tổ chức tín dụng chỉ đạo các chi nhánh, phòng giao dịch chủ động rà soát, tổng hợp thiệt hại của khách hàng đang vay vốn do dịch tả lợn Châu Phi gây ra để kịp thời áp dụng các biện pháp hỗ

trợ, tháo gỡ khó khăn cho khách hàng như: cơ cấu lại thời hạn trả nợ, xem xét miễn giảm lãi vay, tiếp tục cho vay mới khôi phục sản xuất sau dịch kết thúc, thực hiện xử lý nợ đối với khách hàng bị thiệt hại về vốn vay theo quy định tại Nghị định số 55/2015/NĐ-CP ngày 9/6/2015 của Chính phủ về chính sách tín dụng phục vụ phát triển nông nghiệp, nông thôn; Nghị định số 116/2018/NĐ-CP ngày 7/9/2018 sửa đổi Nghị định 55/2015/NĐ-CP; Thông tư số 10/2015/TT-NHNN ngày 22/7/2015 của NHNN hướng dẫn thực hiện một số nội dung của Nghị định 55/2015/NĐ-CP và Thông tư số 25/2017/TT-NHNN ngày 24/10/2018 sửa đổi Thông tư 10/2015/TT-NHNN.

Vấn bản cũng nêu rõ, Ngân hàng Nhà nước Việt Nam chỉ đạo các chi nhánh của tổ chức tín dụng trên địa bàn có dịch chủ động phối hợp, hướng dẫn, hỗ trợ người dân trong quá trình xử lý các đề nghị tháo gỡ khó khăn đối với vốn vay theo quy định.

(Theo nongnghiep.vn)

VĂN HÓA-GIÁO DỤC

NÂNG CAO VĂN HÓA ĐỌC

TỪ NHỮNG THƯ VIỆN MỎ

Xu hướng lười đọc sách, ngại đọc sách và mất dần thói quen đọc sách trong HS đã và đang là thực trạng đáng báo động. Chính vì vậy, việc phát triển văn hóa đọc để làm phong phú vốn kiến thức cho HS là việc làm cần thiết và ý nghĩa. Phát triển văn hóa đọc thông qua đầu tư phát triển thư viện nhà trường được đánh giá như một cách làm hiệu quả, một hình thức giáo dục linh hoạt đổi mới và có thể nhân rộng trong các nhà trường hiện nay.

Tại Bà Rịa – Vũng Tàu, giờ ra chơi, trên các thảm cỏ xanh, sàn trải thảm sạch sẽ... tại nhiều trường học trên địa bàn TP. Vũng Tàu, các em HS thoải mái ngồi, nằm đọc sách. Không gian đọc sách đó được HS gọi là thư viện xanh, thư viện thân thiện. Mô hình này góp phần phát triển văn hóa đọc trong các nhà trường.



Học sinh Trường THCS Nguyễn An Ninh vây quanh xe thư viện xanh trong giờ ra chơi.

Tại Trường THCS Nguyễn An Ninh, không gian đọc sách được bố trí ngoài trời, ngay gần cổng trường. Trên thảm cỏ nhân tạo, một nhóm HS đang trao đổi về lịch sử địa phương và đặt câu hỏi để bạn trong nhóm trả lời. HS Nguyễn Triều Nguyên, lớp 77 cho biết: “Em rất thích ngồi ở đây để đọc sách, ôn bài và trao đổi bài với các bạn. Giờ tan học, trong khi chờ ba mẹ đón, em cũng ngồi đây đọc sách”.

Không gian đọc sách của Trường THCS Nguyễn An Ninh được HS gọi là thư viện mở. Ngoài thư viện mở, trường còn có “xe thư viện xanh”. Đó là chiếc kệ inox 2 tầng có gắn bánh xe, mang theo những cuốn sách, truyện. Kệ sách được cô thủ thư đưa ra sân trường mỗi giờ ra chơi. Thấy xe thư viện xanh xuất hiện là các HS ùa đến, nhận sách và ngồi đọc ngay dưới tán cây xanh mát, rồi lại xếp sách lên kệ khi tiếng trống điểm giờ chơi đã hết.

Cô Lê Thị Thúy Hằng, Tổng phụ trách Đội Trường THCS Nguyễn An Ninh cho hay, xe thư viện xanh được đưa vào hoạt động từ năm học 2017-2018 và được HS hồ hởi đón nhận. Năm học 2018-2019, nhà trường tiếp tục làm thư viện mở ngay trong

sân trường và thư viện thân thiện trên tầng 2. Không gian thư viện thân thiện được bố trí như một quán trà sữa, phù hợp với tâm lý và sở thích của lứa tuổi thiếu niên. Em Đỗ Ngọc Thanh Hà, lớp 83 giới thiệu: “Nếu cần tìm sách khoa học, truyện Nguyễn Nhật Ánh, em sẽ tới thư viện thân thiện. Còn muốn ôn bài, em sẽ ra thư viện mở, khi cần đọc truyện tranh, em tìm đến xe thư viện xanh”.

Hưởng ứng phong trào xây dựng CLB yêu sách trong trường học do Hội đồng Đội TP. Vũng Tàu phát động, Trường TH Hạ Long đã triển khai mô hình thư viện thân thiện. Sân thư viện được trải thảm màu xanh. Giờ ra chơi, nhiều HS ngồi trên ghế hoặc nằm trên sàn đọc sách. Cô Ninh Lam Đài Trang, thủ thư Trường TH Hạ Long cho biết, mỗi giờ ra chơi, có khoảng 40-50 HS vào thư viện này. Mỗi tháng một lần, thư viện lại tổ chức chiếu phim tài liệu về TP. Vũng Tàu, về quê hương, đất nước, hướng dẫn kỹ năng sống... cho HS. Ngoài ra, thư viện còn giới thiệu những cuốn sách có nội dung liên quan đến các phim tài liệu để các em tham khảo. Hình thức này giúp HS bổ sung thêm kiến thức.

Để nguồn sách tại các thư viện trường học thêm phong phú, bên cạnh nguồn sách do thư viện thành phố luân chuyển, các liên đội cũng tổ chức quyên góp sách, trao đổi sách từ chính các em HS. Những thư viện trường học hoạt động theo mô hình không gian mở đã khiến HS thích thú, tự tìm đến với sách, qua đó thêm yêu đọc sách hơn.

(TH)

CÁCH ĐỂ CON LUÔN MẠNH MẼ, KIÊN CƯỜNG

Nhiều người trong chúng ta có lỗi trong việc nuôi dạy con bằng những cách quá bao bọc, cơm bưng, nước rót tận miệng, làm hộ bài tập... hoặc lao vào giải quyết các vấn đề của trẻ cho dù là những việc đơn giản, nhỏ nhặt nhất.

Tất nhiên, sự giúp đỡ này còn phụ thuộc rất nhiều vào độ tuổi, sự trưởng thành và khả năng của trẻ. Nhưng khi một đứa trẻ 2 tuổi bạn hãy để bé tự mặc quần áo, tự xúc ăn và một đứa trẻ 7 tuổi, hãy để nó tự làm bài tập về nhà. Với một cậu bé 12 tuổi hãy tự giải quyết vấn đề xích mích với bạn của nó. Các bậc phụ huynh chỉ có thể động viên, khích lệ và đưa ra lời khuyên phù hợp.

Bằng cách cho trẻ tự chủ hơn trong những việc nhỏ nhặt trong cuộc sống hàng ngày, như tự xúc ăn, đánh răng, mặc quần áo, làm việc ở trường và dọn dẹp đồ chơi, bạn đang dạy chúng giá trị và tầm quan trọng của trách nhiệm và giúp trẻ phát triển ý thức quyền sở hữu về bản thân và tài sản của chúng. Đây là những thành phần thiết yếu để tạo ra một thái độ tự phục hồi trong những thời điểm khó khăn.

Giao nhiệm vụ

Chỉ định cho trẻ các nhiệm vụ mà chúng có thể giúp đỡ việc nhà, như lau bàn, cất đồ chơi hoặc gấp quần áo. Điều này dạy cho con ý nghĩa thực sự của sự cam kết và trách nhiệm, và cho phép chúng có cơ hội nghĩ ra cách quản lý công việc khi có sự cố xảy ra.

Đưa ra những thử thách

Một số trẻ phát triển mạnh về những trải nghiệm và thử thách mới, trong khi những đứa trẻ khác sẽ trốn khỏi những tình huống như vậy. Nhưng bất kể tính cách nào, mọi đứa trẻ đều được hưởng lợi từ một mức độ thử thách nào đó. Khuyến khích con thử thức ăn mới, tập một kỹ năng mới, đắm mình trong những trải nghiệm mới. Và sự khích lệ tốt nhất bạn có thể dành cho con là sự hiện

diện của bạn trong những tình huống đó.

Khi trẻ tập vượt qua thử thách trước mắt, nó có thể chùn bước hoặc thất bại, và vật lộn với kết quả trong quá trình nỗ lực của mình. Chia sẻ những gì con đang cảm thấy, và đưa ra lời nhận xét về những gì bé có thể làm tốt hơn hoặc khác đi trong lần tiếp theo.

Không bao giờ bỏ cuộc



Thật vậy, một trong những rào cản lớn nhất để phát triển đó là sự dễ dàng bỏ cuộc. Hãy tìm cách khuyến khích con kiên cường và đừng bao giờ chùn bước hay bỏ cuộc. Trẻ nên nghiêm túc thực hiện nhiệm vụ và việc của bạn là hướng dẫn và động viên con thay vì phán xét, chê bai hay làm hộ.

Hãy luôn là tấm gương

Cũng như rất nhiều việc nuôi dạy con cái, tất cả các cuộc nói chuyện và huấn luyện và bài học trên thế giới đều xuất phát từ chính cha mẹ. Trẻ em thường bắt chước nhiều hơn những gì chúng được dạy và chúng đang theo dõi

từng bước của bạn.

Vì vậy, trước khi bạn quan tâm đến việc xây dựng sức mạnh và khả năng phục hồi của những đứa con mình, hãy nhớ làm việc để phát triển sức mạnh và khả năng phục hồi của chính bạn trong những công việc của cuộc sống hàng ngày.

(Theo vaas.org.vn)

HOẠT ĐỘNG TRẢI NGHIỆM - CHÌA KHÓA THỰC HIỆN HỌC ĐI ĐÔI VỚI HÀNH

Trải nghiệm sáng tạo là hoạt động giữ vai trò rất quan trọng trong Chương trình GDPT mới. Hoạt động này giúp cho HS có nhiều cơ hội để vận dụng những kiến thức được học vào thực tiễn từ đó hình thành năng lực cũng như phát huy tiềm năng sáng tạo của bản thân.

Học tập dưới dạng hoạt động trải nghiệm sáng tạo được coi là chìa khóa thực hiện việc học đi đôi với hành, học qua làm, học giải quyết các vấn đề thực tiễn trong cuộc sống ngay trong lớp, trong trường. Đây là phương pháp thực sự ưu việt giúp học sinh phát huy tính tự chủ, tích cực, sáng tạo và tập thể; giúp các em tự chiếm lĩnh kiến thức, hình thành và phát triển các kỹ năng, giá trị và phẩm

chất của bản thân, đáp ứng được yêu cầu đổi mới của giáo dục.



Ảnh minh họa/ Internet

Trái ngược với cách giáo dục di sản khô cứng ở Việt Nam, giáo dục di sản ở nhiều nước luôn đề cao tính chủ động trải nghiệm ở trẻ em. Tùy điều kiện từng địa phương và đặc thù từng bậc học, cấp học mà mỗi trường có một cách kết hợp những hoạt động trải nghiệm sáng tạo trong dạy học cho phù hợp.

Song song với việc nâng cao chất lượng dạy và học, Trường Tiểu học Minh Khai B (Bắc Từ Liêm, Hà Nội) luôn chú trọng hoạt động trải nghiệm sáng tạo. Nhà trường đã tổ chức được nhiều hoạt động cho HS như: Cho các em đi thực tế tại làng nghề gốm Bát Tràng,... Tại đây, các em được trực tiếp tham gia các bước để hoàn thiện một tác phẩm đồ gốm, một bức tranh dân gian, nhiều em có những sáng tạo trong thể hiện, nhiều tác phẩm tiêu biểu được nhà trường chọn lọc trưng bày tại góc cộng đồng trong các

lớp học.

Trải nghiệm sáng tạo là một hoạt động không phải mới nhưng phụ huynh còn chưa ý thức đầy đủ về chương trình trải nghiệm nên có những lo lắng, băn khoăn.

Trải nghiệm sáng tạo không phải là tham quan dã ngoại, chúng tôi thực hiện chặt chẽ theo đúng kế hoạch, quy trình xuyên suốt đó là làm sao để các em rèn được tính tự lập, độc lập, làm chủ thể trong các hoạt động, từ đó rèn luyện tinh thần đoàn kết, hoạt động tập thể, chia sẻ, có tư duy chủ động sáng tạo từ những tình huống nảy sinh trong cuộc sống”.

(Theo giaoducthoidai.vn)

CÔNG NGHỆ THÔNG TIN

XÂY DỰNG TỦ SÁCH PHÁP LUẬT ĐIỆN TỬ QUỐC GIA

Thủ tướng Chính phủ ban hành Quyết định 14/2019/QĐ-TTg về xây dựng, quản lý, khai thác Tủ sách pháp luật, trong đó quy định về xây dựng tủ sách pháp luật điện tử.

Cụ thể, Tủ sách pháp luật điện tử quốc gia do Bộ Tư pháp chủ trì xây dựng và quản lý thống nhất, được vận hành, khai thác, sử dụng chung trong phạm vi toàn quốc theo hướng tích hợp với Cổng

thông tin điện tử của Bộ Tư pháp, bảo đảm thuận tiện, đáp ứng yêu cầu tiếp cận thông tin, phổ biến, giáo dục pháp luật của cá nhân, tổ chức.



Ảnh minh họa

Tủ sách pháp luật điện tử quốc gia có các dữ liệu thành phần về sách, tài liệu pháp luật do bộ, cơ quan ngang bộ, cơ quan thuộc Chính phủ, cơ quan nhà nước khác ở trung ương (bao gồm: Tòa án nhân dân tối cao, Viện Kiểm sát nhân dân tối cao, Kiểm toán nhà nước), Ủy ban nhân dân tỉnh, thành phố trực thuộc trung ương (cấp tỉnh) cập nhật, quản lý trên cơ sở tài khoản và phân quyền quản lý được giao.

Nội dung hoạt động của Tủ sách pháp luật điện tử quốc gia: Cập nhật, khai thác các dữ liệu thành phần sách, tài liệu pháp luật được phân chia theo lĩnh vực quản lý của các bộ, cơ quan ngang bộ, cơ quan thuộc Chính phủ, cơ quan nhà nước khác ở trung ương, Ủy ban nhân dân cấp tỉnh; cung cấp thông tin, giới

thiệu nội dung sách, tài liệu pháp luật; thông tin, giới thiệu hoạt động xây dựng, quản lý, khai thác Tủ sách pháp luật.

Các loại sách, tài liệu pháp luật trong Tủ sách pháp luật điện tử quốc gia gồm: Tài liệu, đề cương giới thiệu các luật, pháp lệnh; sách, tài liệu hỏi đáp, bình luận, giải thích, hướng dẫn pháp luật; tờ gấp, tiểu phẩm, câu chuyện pháp luật; sách, tài liệu hướng dẫn chuyên môn, nghiệp vụ về các lĩnh vực quản lý của các bộ, cơ quan ngang bộ, cơ quan thuộc Chính phủ, cơ quan nhà nước khác ở trung ương, Ủy ban nhân dân cấp tỉnh; văn bản quy phạm pháp luật được liên kết, trích xuất từ Cơ sở dữ liệu quốc gia về pháp luật, Công báo điện tử nước Cộng hòa xã hội chủ nghĩa Việt Nam, Cổng Thông tin điện tử pháp điển, thông cáo báo chí về văn bản quy phạm pháp luật do Chính phủ, Thủ tướng Chính phủ ban hành; sách, tài liệu được liên kết, trích xuất từ các cơ sở dữ liệu thông tin phù hợp khác; các sách, tài liệu pháp luật cần thiết khác phù hợp với nhu cầu khai thác của người sử dụng.

Sách, tài liệu pháp luật cập nhật trên dữ liệu thành phần của Tủ sách pháp luật điện tử quốc

gia được tra cứu, khai thác miễn phí và phải đáp ứng yêu cầu sau đây: Đối với sách, tài liệu pháp luật không xuất bản, Thủ trưởng cơ quan, đơn vị chủ trì biên soạn phải xác nhận, phê duyệt nội dung sách, tài liệu trước khi cập nhật; đối với sách, tài liệu pháp luật được xuất bản dưới dạng giấy hoặc điện tử thì cập nhật bản sách, tài liệu pháp luật đã được xuất bản. Đối với sách, tài liệu pháp luật có bản quyền thì phải thực hiện theo quy định của pháp luật về sở hữu trí tuệ; sách, tài liệu pháp luật cập nhật trên Tủ sách pháp luật điện tử quốc gia phải có các thông tin về tên sách, tài liệu pháp luật; cơ quan, tổ chức, cá nhân chủ trì biên soạn; thời gian phát hành, hiệu lực văn bản; giới thiệu mục đích, nội dung chính của sách, tài liệu.

Về cấp tài khoản, phân quyền quản lý dữ liệu thành phần của Tủ sách pháp luật điện tử quốc gia, Bộ Tư pháp quản lý thống nhất Tủ sách pháp luật điện tử quốc gia, cấp tài khoản quản lý và phân quyền quản lý các dữ liệu thành phần sách, tài liệu pháp luật để các bộ, cơ quan ngang bộ, cơ quan thuộc Chính phủ, cơ quan nhà nước khác ở trung ương, Ủy ban nhân dân cấp tỉnh thực hiện

cập nhật, quản lý theo chức năng, nhiệm vụ được giao.

Việc vận hành, bảo trì, giám sát, nâng cấp, phát triển, bảo đảm an toàn Tủ sách pháp luật điện tử quốc gia; kiểm tra việc quản lý Tủ sách pháp luật điện tử quốc gia được thực hiện theo quy định về quản lý thông tin, dữ liệu điện tử.

Về trách nhiệm cập nhật sách, tài liệu pháp luật, Bộ trưởng, Thủ trưởng cơ quan ngang bộ, cơ quan thuộc Chính phủ, cơ quan nhà nước khác ở trung ương có trách nhiệm tổ chức cập nhật sách, tài liệu pháp luật do cơ quan và các đơn vị trực thuộc chủ trì biên soạn; Chủ tịch Ủy ban nhân dân cấp tỉnh có trách nhiệm tổ chức cập nhật sách, tài liệu pháp luật do Ủy ban nhân dân và các cơ quan chuyên môn trực thuộc chủ trì biên soạn; những người có thẩm quyền quy định nêu trên có trách nhiệm phân công một cơ quan, đơn vị chuyên môn trực thuộc thực hiện cập nhật sách, tài liệu pháp luật và quản lý dữ liệu thành phần theo chức năng, nhiệm vụ quản lý và quy định của Quyết định này.

(Theo chinhphu.vn)

**PHÁT HÀNH TÀI LIỆU
NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT VỀ**

NGHỀ CÔNG NGHỆ THÔNG TIN

Bộ Thông tin và Truyền thông cùng với các chuyên gia đầu ngành từ các trường đại học, doanh nghiệp vừa xây dựng và phát hành “Tài liệu những điều cần biết về nghề công nghệ thông tin (CNTT)”.



Cuốn sách là kim chỉ nam cho những bạn trẻ có niềm đam mê bất tận dành cho lĩnh vực công nghệ, một sân chơi chỉ dành cho người dũng cảm. Cuốn tài liệu cũng sẽ giúp các bạn trẻ tự tin vạch ra những bước đi đúng đắn, ra quyết định sáng suốt trước ngưỡng cửa lựa chọn nghề nghiệp của mình.

Cuốn tài liệu sẽ giúp các bạn hiểu rõ hơn về nghề CNTT bằng các mô tả chi tiết về công việc chuyên môn của từng vị trí cụ thể, những đòi hỏi về kiến thức, kỹ năng và những tố chất cá nhân tương ứng để nhanh chóng thành công trong công việc. Song song đó, Tài liệu những điều cần biết

về nghề CNTT còn cập nhật những tiến bộ công nghệ trong xu thế của cuộc cách mạng công nghiệp 4.0 như trí tuệ nhân tạo (AI), phân tích dữ liệu lớn (Big data), Internet vạn vật (IoT), thực tế ảo (VR/AR), điện toán đám mây (cloud computing)... Qua đó, cuốn tài liệu sẽ giúp bạn tự tin vạch ra những bước đi đúng đắn, ra quyết định sáng suốt trước ngưỡng cửa lựa chọn nghề nghiệp của mình.

(Theo nhandan.com.vn)

BÀ RỊA VŨNG TÀU: NGƯỜI DÂN CÓ THỂ TRA CỨU THÔNG TIN QUY HOẠCH ĐẤT BẰNG ĐIỆN THOẠI

Ngày 21/3, Sở Tài nguyên và Môi trường (TN&MT) tỉnh Bà Rịa – Vũng Tàu vừa công bố vận hành ứng dụng cung cấp thông tin điều chỉnh quy hoạch sử dụng đất trên toàn địa bàn tỉnh bằng thiết bị di động. Người dùng có thể tải ứng dụng, sử dụng trên hệ điều hành Android và iOS.

Người dân có thể tra cứu thông tin quy hoạch sử dụng đất trên địa bàn tỉnh Bà Rịa-Vũng Tàu trực tiếp trên giao diện của ứng dụng trên điện thoại sử dụng hệ điều hành Android và iOS. Ngoài ra, ứng dụng cho phép người sử dụng

định vị bằng GPS, tra cứu thông tin quy hoạch sử dụng đất tại vị trí đang đứng.

Theo ông Phạm Huỳnh Quang Hiếu, Phó Giám đốc phụ trách Trung tâm Công nghệ Thông tin, Sở TN&MT tỉnh Bà Rịa – Vũng Tàu, vì đây là phiên bản đầu tiên của phần mềm nên trong quá trình sử dụng, người dùng có thể đóng góp ý kiến để đơn vị hoàn thiện, bổ sung thêm tính năng nhằm phục vụ nhu cầu của người dân và doanh nghiệp.

(Theo baodansinh.vn)

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

**BỔ SUNG BÍ ĐỎ LÀM THỨC
ĂN CHO TÔM THẺ CHÂN
TRẮNG**

Đánh giá khả năng bổ sung bí đỏ (Cucurbita Pepo) làm thức ăn cho tôm thẻ chân trắng (Litopenaeus vannamei), nhóm nghiên cứu Lê Quốc Việt, Trần Minh Phú và Trần Ngọc Hải, Trường Đại học Cần Thơ cho rằng, khi bổ sung 10% bí đỏ làm thức ăn cho tôm thẻ thì chất lượng của tôm nuôi được cải thiện và chi phí sử dụng thức ăn thấp.

Tôm thẻ chân trắng có nhiều ưu

điểm như: tốc độ sinh trưởng nhanh, thời gian nuôi ngắn và có thể nuôi ở mật độ cao, đem lại hiệu quả kinh tế lớn cho người nuôi.

Tuy nhiên, khi nuôi tôm thẻ chân trắng theo hướng siêu thâm canh thì tôm thường có màu đỏ nhạt sau khi lột chín, do tôm không tổng hợp đầy đủ sắc tố, đặc biệt là astaxanthin. Trong nuôi tôm thẻ chân trắng kết hợp với rong bún (*Enteromorpha sp.*) và rong mền (*Cladophoraceae*), sau khi lột chín tôm có màu đỏ đậm.

Khi bổ sung bí đỏ vào khẩu phần ăn của tôm thì thành phần sinh hóa của tôm có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê, nhưng khi bổ sung 20 và 30% bí đỏ thì ẩm độ của tôm tăng lên và khác biệt có ý nghĩa so với đối chứng và bổ sung 10%. Ngược lại, khi bổ sung bí đỏ càng nhiều thì hàm lượng protein trong thịt tôm giảm dần và khác biệt có ý nghĩa thống kê.

Việc bổ sung 10% bí đỏ cho tôm ăn thì màu sắc của tôm nuôi đậm hơn so với chỉ cho tôm ăn thức ăn viên. Tuy nhiên, thành phần sinh hóa của tôm khác biệt không ý nghĩa so với nghiệm thức đối chứng.

Nhóm nghiên cứu cho rằng, có thể bổ sung 10% bí đỏ so với

lượng thức ăn viên để cho tôm thẻ chân trắng ăn trong nuôi thương phẩm, nhằm cải thiện năng suất, màu sắc và làm giảm giá thành sản xuất.

(Theo KHPTO)

THIẾT BỊ BAY NÔNG NGHIỆP CÁT CÁNH

Gần đây, những phiên bản thiết bị bay không người lái hiện đại, chuyên dùng cho nông nghiệp ra đời và nhanh chóng chinh phục được khách hàng.

Thiết bị bay nông nghiệp (máy bay - theo Agras) nói chung có cấu trúc nhỏ gọn, tích hợp các thiết bị tự động hóa, đảm nhiệm một số khâu công việc chăm sóc cây trồng, ở mọi loại địa hình, khí hậu với năng suất làm việc cao, chất lượng phục vụ tốt.



Thiết bị bay không người lái trong lĩnh vực nông nghiệp.

Thiết bị bay MG-1P có thể mang theo bình nông dược (thuốc trừ sâu, bệnh, thuốc diệt cỏ đã hòa nước) với khối lượng tối đa 10 lít hay 10 kg hạt giống và thực hiện

việc phun hay rải trong khi bay.

Thiết bị bay bay lên từ mặt đất thông qua hộp điều khiển, bay tới địa bàn công tác và thực hiện những tác nghiệp trực tiếp hoặc đã được lập trình sẵn một cách chính xác ở độ cao 2 - 3m trên mặt thảm thực vật. Tốc độ bay có thể điều chỉnh từ 10 - 20 km/h (tùy yêu cầu xịt thuốc, gieo hạt, thậm chí rắc bã chuột). Hoạt động trong điều kiện nhiều chướng ngại vật (như nhà cửa, những ngọn tháp, đường dây điện, cành cây cao...), hệ thống gara thông minh tự động dừng, bay tại chỗ và tìm lối thoát khỏi vật cản an toàn là một hoạt động thú vị liên quan đến “an toàn bay”.

Với công việc phun thuốc: người thực hiện dùng hộp điều khiển, đặt chế độ tự động bay quay vòng phù hợp với hình dạng thửa ruộng, cánh đồng của mình. Cài đặt thông số tốc độ, chế độ phun (hạt to hay phun sương, phun liên tục hay tạm dừng khi đảo chiều bay...) và máy phun sẽ thực hiện đúng theo yêu cầu. Khi phun thuốc, gió từ hệ thống cánh quạt hướng xuống, kết hợp hệ thống phun thuốc hạt nhuyễn, tạo ra đám bụi hơi nước chuyển động xoắn, trong khi gió làm mặt lá lật qua lật lại, đám bụi hơi nước

thuốc hướng đến mọi bộ phận của cây trồng. Cụ ly bay tác nghiệp phun thuốc kinh tế thường là 500m. Với những địa hình khó khăn như đồi quế, vườn chè, bưởi, cao su, sầu riêng có độ cao cây không đồng nhất thì có thể bay cao lên đến 30m. Khi tiến hành rải hạt giống lúa, rắc bã chuột... cần có tốc độ tương đối thấp, ổn định, cụ ly bay xa có thể lên đến 3.000m.

Về hiệu quả: với chế độ phun sương siêu tiết kiệm, thiết bị bay có thể phun 10 lít thuốc trừ sâu/bệnh chỉ trong 10 phút, đảm bảo phun đều khắp trên 1ha lúa, cam, bưởi, thanh long... Theo Chi cục trồng trọt & bảo vệ thực vật Bắc Ninh, một thiết bị phun có năng suất bằng 28 công xịt thủ công và tránh được nguy cơ ngộ độc cho người, tiết kiệm 30% thuốc, 90% nước so với phun tay. Nếu phun thuốc cả cánh đồng rộng lớn hàng trăm, hàng ngàn ha có thể nhiều thiết bị bay cùng phối hợp hoạt động.

Với công việc “không thám” như đo vẽ bản đồ nông nghiệp, đếm cây trồng, xác định sâu bệnh, khảo sát nguồn nước và hệ thống thủy lợi, điều tra thiệt hại... trên mọi địa hình, chỉ cần 10 phút, thông qua phần mềm đã có được

kết quả tính toán, hình ảnh trên diện tích 10 ha.

Với trang bị công nghệ thuộc thế hệ công nghệ 4.0, hoạt động của thiết bị được lập trình, tích hợp đồng bộ phần mềm quản lý trang trại, theo dõi sức khỏe cây trồng, thuốc trừ sâu bệnh... Thiết bị có thể tự động thực hiện công việc trong các lần bay kế tiếp, cập nhật, phân tích, lưu trữ hình ảnh và dữ liệu giúp việc quản lý cánh đồng, tham gia chuỗi sản xuất – tiêu thụ trở nên dễ dàng, chính xác hơn.

Thời điểm 2019, giá một thiết bị bay nông nghiệp đã giảm nhiều so với năm trước, phù hợp hơn với nhóm nhà nông, doanh nghiệp vừa và lớn. Để điều hành thiết bị bay, người tham gia chỉ cần được tham gia đào tạo 2 ngày, thời gian đầu điều hành có sự hỗ trợ của chuyên gia đơn vị cung cấp.

Về giấy phép bay, sau khi Agras - nhà nhập khẩu khẳng định tách thiết bị bay nông nghiệp ra khỏi “máy bay không người lái – UAV”, tự nhận nhiệm vụ hỗ trợ đăng ký và quản lý việc hoạt động trong phạm vi nông nghiệp thì việc hỗ trợ đăng ký xin cấp phép bay đã trở nên dễ dàng, Việt Anh cho biết.

(Theo KHPTO)

HỎI – ĐÁP

Hỏi: Xin cho hỏi Những việc trẻ em không được làm được quy định như thế nào??

Trả lời:

Theo điều 22 Luật bảo vệ, chăm sóc và giáo dục trẻ em năm 2004 quy định: “Trẻ em không được làm những việc sau đây:

1. Tự ý bỏ học, bỏ nhà sống lang thang;
2. Xâm phạm tính mạng thân thể, nhân phẩm, danh dự, tài sản của người khác, gây rối trật tự công cộng;
3. Đánh bạc, sử dụng rượu bia, thuốc lá, chất kích thích khác có hại cho sức khỏe;
4. Trao đổi, sử dụng văn hóa phẩm có nội dung kích động bạo lực, đồi trụy; sử dụng đồ chơi hoặc trò chơi có hại cho sự phát triển lành mạnh.

(Theo phunuq1.org.vn)

Mẹo vặt: Cách diệt gián hiệu quả.

Cách thứ 1: Trộn đường với baking soda và một ít nước. Sau đó để hỗn hợp này ở những nơi thường có gián qua lại. Khi gián ăn baking soda vào rồi uống nước, baking soda sẽ phản ứng với nước, tạo thành chất khí khiến

bụng gián nở tung và làm chúng chết. Baking soda không gây độc cho người và vật nuôi, lại rất rẻ và dễ mua. Khi ăn vào, gián chưa chết ngay mà chúng còn tha hỗn hợp về tổ cho những con khác ăn và do đó giúp ta dễ dàng tiêu diệt cả ổ gián.

Cách thứ 2: Diệt gián bằng bia.

Bạn có thể tận dụng một lon bia đã uống dở, sau đó bôi mỡ ở phía bên trong miệng của lon bia. Protein có trong bia sẽ là chất thu hút, hấp dẫn cực mạnh đối với gián, do đó chúng sẽ tự mò đến, chui vào trong lon bia và rơi xuống dưới mà không thể thoát ra ngoài. Hoặc đổ bia vào các loại chai lọ khác rồi làm tương tự và vẫn thu được hiệu quả như nhau.

(Theo soha.vn)

Đừng bao giờ tích trữ những thứ này trong bếp.

Gia vị cũ: Các loại gia vị không được giữ trong lọ kín sẽ bị mất mùi vị và trở nên cũ và bị nấm.

Dầu đã qua sử dụng: Việc tái sử dụng dầu ăn làm tăng mức cholesterol, gây ung thư, tấn công các tế bào cơ quan và thậm chí có thể lây nhiễm các tế bào máu trắng, do đó ảnh hưởng đến khả năng miễn dịch của bạn.

(Theo 24h.com.vn)