

VẤN ĐỀ VÀ SỰ KIỆN

BẢO ĐẢM AN TOÀN THỰC PHẨM TẾT NGUYÊN ĐÁN CANH TÝ 2020

Tết Nguyên đán Canh Tý đang đến gần, thời gian nghỉ Tết thường kéo dài, đồng thời sau Tết Nguyên đán là mùa lễ hội diễn ra trên phạm vi cả nước, nhiều lễ hội kéo dài với hàng triệu lượt khách tham dự. Đây cũng là thời điểm tiêu thụ thực phẩm lớn nhất trong năm, nhất là các thực phẩm thịt, cá, trứng, bánh mứt kẹo, rượu bia nước giải khát, các loại hạt có dầu... Để đáp ứng nhu cầu của thị trường, nhiều cơ sở sản xuất, kinh doanh thực phẩm cũng gia tăng việc sản xuất, kinh doanh, nhập khẩu của mình. Bên cạnh đó, thời gian này thời tiết phía Bắc thường ẩm ướt, phía Nam thường nắng nóng gay gắt. Đây là những yếu tố ảnh hưởng rất lớn đến việc bảo đảm chất lượng an toàn thực phẩm.

Để đảm bảo an toàn thực phẩm trong dịp Tết Nguyên đán Canh Tý và Lễ hội Xuân 2020 phục vụ nhân dân đón Tết, vui Xuân an toàn, bảo đảm sức khỏe, đồng thời đảm bảo phát triển và cạnh tranh lành mạnh giữa các cơ sở sản xuất, chế biến, kinh doanh,

xuất nhập khẩu thực phẩm, Ban chỉ đạo liên ngành Trung ương về vệ sinh an toàn thực phẩm triển khai Kế hoạch cụ thể như sau: Bảo đảm an toàn thực phẩm trong sản xuất, chế biến, kinh doanh, nhập khẩu và sử dụng thực phẩm; tăng cường kiểm soát, xử lý việc sản xuất, kinh doanh thực phẩm giả, kém chất lượng, phòng chống ngộ độc thực phẩm trong dịp Tết Nguyên đán Canh Tý và Lễ hội Xuân 2020. Hạn chế tối đa các vụ ngộ độc thực phẩm trong dịp Tết Nguyên đán Canh Tý và Lễ hội Xuân 2020. Thành lập các đoàn thanh tra, kiểm tra liên ngành từ trung ương đến cấp xã thường tập trung vào các nhóm sản phẩm tiêu thụ nhiều trong dịp Tết và Lễ hội có yếu tố nguy cơ cao, các làng nghề chế biến thực phẩm, các tỉnh có cửa khẩu, các thành phố lớn. Huy động tối đa các kênh truyền thông phổ biến các quy định của pháp luật về an toàn thực phẩm cũng như các kiến thức trong lựa chọn, bảo quản, chế biến và tiêu dùng thực phẩm đến người dân.

Thời gian: Từ 15/12/2019 đến hết 25/3/2020. Trên phạm vi cả nước. Gồm các nội dung sau: Phổ biến kế hoạch triển khai công tác bảo đảm ATTP Tết Nguyên

đán Canh Tý và Lễ hội Xuân 2020. Huy động các cơ quan thông tấn báo chí ở Trung ương và địa phương tham gia truyền thông về bảo đảm an toàn thực phẩm cho nhà quản lý, người sản xuất, kinh doanh và người tiêu dùng về sản xuất, kinh doanh thực phẩm theo pháp luật, quản lý an toàn thực phẩm tại nơi diễn ra lễ hội; quản lý thực phẩm theo đặc thù địa phương; kịp thời công khai các trường hợp vi phạm quy định ATTP, phổ biến các cơ sở, cá nhân, các địa chỉ sản xuất, kinh doanh thực phẩm an toàn cho cộng đồng. Huy động mọi nguồn lực, mọi hình thức, phương tiện truyền thông thích hợp để phổ biến các quy định về ATTP, kiến thức về ATTP; Huy động toàn xã hội tham gia phòng ngừa, đấu tranh với việc sản xuất, kinh doanh thực phẩm giả, kém chất lượng; phòng ngừa ngộ độc thực phẩm, kịp thời cảnh báo nguy cơ mất an toàn thực phẩm trong dịp trước, trong và sau tết, cũng như mùa Lễ hội xuân 2020. Huy động vai trò của Hội Nông dân Việt Nam, Hội Liên hiệp Phụ nữ Việt Nam trong các hoạt động truyền thông về đảm bảo an toàn thực phẩm nhằm triển khai thực hiện Chương trình phối hợp 526/CTPH-CP-

HNDVN-LHHPNVN về tuyên truyền, vận động sản xuất, kinh doanh nông sản thực phẩm an toàn vì sức khỏe cộng đồng giai đoạn 2017-2020 giữa Chính phủ-Hội Nông dân Việt Nam - Hội Liên hiệp Phụ nữ Việt Nam.

Hoạt động thanh tra, kiểm tra: Tại Trung ương: Ban chỉ đạo liên ngành trung ương về an toàn thực phẩm thành lập 06 đoàn kiểm tra liên ngành, tiến hành kiểm tra tại 12 tỉnh, thành phố. Tại địa phương: Tiến hành thành lập các đoàn thanh tra/ kiểm tra liên ngành tại các cấp, từ cấp tỉnh đến quận/huyện, xã/phường. Các đơn vị chủ trì đoàn thanh tra/kiểm tra liên ngành của Trung ương và địa phương mời đại diện Mặt trận Tổ quốc cùng cấp tham gia kiểm tra theo Chương trình phối hợp vận động và giám sát bảo đảm an toàn thực phẩm giai đoạn 2016-2020 đã được Thủ tướng Chính phủ và Chủ tịch Đoàn chủ tịch Ủy ban Trung ương Mặt trận Tổ quốc Việt Nam ký ngày 30 tháng 3 năm 2016.

Trước ngày 17/01/2020: Các Đoàn của Trung ương và địa phương báo cáo nhanh kết quả thanh tra, kiểm tra trước Tết Canh Tý 2020 theo mẫu báo cáo. Báo cáo công tác bảo đảm an toàn thực

phẩm Tết Canh Tý 2020 trước ngày 15/2/2020. Báo cáo công tác bảo đảm an toàn thực phẩm mùa lễ hội Xuân Canh Tý 2020 trước ngày 30/3/2020.

(Theo vfa.gov.vn)

BẢO ĐẢM TRẬT TỰ AN TOÀN GIAO THÔNG DỊP TẾT 2020

Bộ Giao thông Vận tải có công điện yêu cầu các đơn vị trực thuộc bảo đảm trật tự, an toàn giao thông trong dịp Tết Dương lịch và Tết Nguyên đán 2020.

Công điện nêu rõ, để phục vụ nhu cầu đi lại của nhân dân được thuận lợi, đảm bảo an toàn giao thông, trật tự xã hội trong dịp Tết Dương lịch, Tết Nguyên đán Canh Tý và Lễ hội xuân năm 2020, Bộ Giao thông Vận tải yêu cầu các cơ quan, đơn vị thực hiện nhiều nhiệm vụ, giải pháp quan trọng.

Cụ thể, Tổng cục Đường bộ Việt Nam chỉ đạo các cục quản lý đường bộ tăng cường công tác duy tu, sửa chữa đường bộ; kiểm tra, rà soát hệ thống vạch sơn, biển báo hiệu đường bộ, đèn tín hiệu, thiết bị cảnh báo phản quang, đặc biệt là các nút giao thông, các đoạn đường có độ dốc cao, bán kính cong hẹp, tầm nhìn

hạn chế; tăng cường lực lượng tổ chức, bảo đảm giao thông, phân luồng hợp lý, hướng dẫn phương tiện lưu thông an toàn, thông suốt, bảo đảm an ninh, trật tự tại các trạm thu phí, nhất là trên các trục chính ra vào Hà Nội và TP.HCM, các tuyến quốc lộ, các đầu mối giao thông trọng điểm, các địa điểm du lịch, khu vui chơi giải trí, các bến xe, bến tàu, nhà ga, các trạm thu phí BOT, các điểm đang thi công thường xảy ra ùn tắc.

Có biện pháp khắc phục kịp thời khi xảy ra sự cố, tai nạn, đặc biệt là trên các tuyến giao thông trọng điểm, các khu vực có nguy cơ ùn tắc cao, các khu du lịch, khu vui chơi giải trí; các nút giao giữa đường phụ ra đường chính; có phương án bố trí nhân lực ứng trực để kịp thời phối hợp với các lực lượng chức năng tổ chức điều tiết giao thông khi xảy ra ùn tắc giao thông, không để phát sinh ùn tắc kéo dài; đồng thời thành lập và duy trì bộ phận ứng trực để bảo đảm giao thông trong dịp Tết Dương lịch, Tết Nguyên đán Canh Tý và mùa lễ hội xuân năm 2020...

(Theo nhandan.com.vn)

PHẢI BÌNH ỔN GIÁ THỊT LỢN TRONG DỊP CUỐI NĂM

Thời gian qua, giá thịt lợn đã tăng rất cao, do nguồn cung thiếu hụt, do dịch tả lợn châu Phi.

Tại buổi họp báo, Bộ trưởng, Chủ nhiệm Văn phòng Chính phủ Mai Tiến Dũng cho biết: Khu vực nông, lâm nghiệp và thủy sản tiếp tục có bước phát triển khá. Năng suất lúa mùa tăng nhẹ; chăn nuôi gia cầm phát triển mạnh (đàn gia cầm tăng 12%), dịch tả lợn châu Phi tại nhiều địa phương dần được kiểm soát (có gần 4.600 xã không phát sinh dịch 30 ngày qua); lâm nghiệp phát triển ổn định (sản lượng gỗ khai thác tăng 4,5%); ngành thủy sản tiếp tục giữ đà tăng trưởng khá (sản lượng thủy sản tăng 5,7%, trong đó nuôi trồng tăng 6,4%).

CPI bình quân 11 tháng năm 2019 tăng 2,57% so với bình quân cùng kỳ, đây là mức tăng thấp nhất trong 3 năm gần đây. Một thông tin đáng chú ý khác là NHNN đã quyết định tiếp tục hạ 0,5% lãi suất cho vay đối với các lĩnh vực ưu tiên và ngay sau đó, 4 ngân hàng thương mại lớn đã công bố chính sách cho vay mới đối với nhóm khách hàng ưu tiên.

Giá thịt lợn tăng rất cao, do nguồn cung thiếu hụt (thiếu hụt khoảng 340 nghìn tấn; buôn lậu thịt lợn diễn biến phức tạp) do

dịch tả lợn châu Phi (đã tiêu hủy 5,9 triệu con; xuất hiện trực lợi trong hỗ trợ tiêu hủy dịch tả lợn châu Phi).



Dự báo nguồn cung thịt lợn các tháng cuối năm thiếu hụt khoảng 200.000 tấn

Theo chỉ đạo của Phó Thủ tướng Vương Đình Huệ, tổ chức triển khai quyết liệt, đồng bộ các giải pháp phòng, chống, kiểm soát dịch bệnh để giảm thiệt hại. Ban Bí thư và Chính phủ cũng đã có những chỉ đạo sát sao để giảm thiểu thiệt hại của dịch tả lợn châu Phi ở mức thấp nhất có thể.

Bộ đã có 6 hội nghị để chỉ đạo, phổ biến, hướng dẫn tái đàn lợn, đề nhân rộng các mô hình gia trại, trang trại, doanh nghiệp và tình áp dụng các biện pháp an toàn sinh học, sử dụng chế phẩm tăng cường sức đề kháng, do đó hạn chế dịch tả lợn châu Phi.

Một là tập trung làm tới cùng công tác phòng, chống dịch bệnh.

Hai là phải tái đàn ở các doanh nghiệp lớn, trang trại, gia trại, hộ gia đình phải cam kết đảm bảo an toàn sinh học.

Ba là phải nhân rộng nhanh các mô hình an toàn sinh học trong sản xuất.

Bốn là, đẩy mạnh chăn nuôi gia súc ăn cỏ, gia cầm đảm bảo ba nguyên tắc: Đảm bảo an toàn dịch bệnh, an toàn sinh học; cân đối cung cầu; đảm bảo an sinh.

Năm là, tăng cường công tác thông tin tuyên truyền về phòng, chống dịch bệnh, những giải pháp của Đảng, Nhà nước, Chính phủ để phòng, chống, kiểm soát dịch bệnh để giảm thiệt hại.

Sáu là, ngăn chặn không cho lợn và sản phẩm lợn bán bất hợp pháp qua biên giới và nhập lậu lợn và sản phẩm lợn vào nước ta.

Thứ trưởng Bộ Công Thương Đỗ Thắng Hải cho rằng: Chúng tôi luôn coi thịt lợn là những mặt hàng thiết yếu cần phải đảm bảo thị trường nhất là trong dịp cuối năm và dịp Tết cổ truyền. Vì vậy, chúng tôi luôn theo dõi sát thị trường, cung - cầu mặt hàng thịt lợn nói riêng và thực phẩm nói chung nhằm có những tham mưu ổn định thị trường.

Do dịch tả lợn châu Phi nên nguồn cung trong nước bị giảm, giá thịt lợn trong nước tăng cao. Đến giờ phút này nếu chúng ta không cẩn trọng, tới dịp Tết và cả sau Tết thì vẫn là vấn đề rất lớn,

không chỉ ảnh hưởng tới đời sống của người dân mà còn đến cả CPI, sự ổn định của nền kinh tế. Với Trung Quốc, chúng ta đã biết là giá thịt lợn tăng 100% vào tháng 9-10, ảnh hưởng đến 1% của GDP Trung Quốc.

Một trong những biện pháp là chúng tôi đã chỉ đạo Chi cục Quản lý thị trường các địa phương, nhất là các địa phương biên giới ở phía bắc và cả phía tây nam để ngăn chặn việc đưa lợn sang nơi khác, ảnh hưởng đến giá cả và thịt lợn ngày càng thiếu hụt. Quan trọng hơn nữa là chúng ta cũng kiểm soát lợn từ Thái Lan và Campuchia vào Việt Nam, mặc dù chúng ta thiếu nhưng cần lưu ý là 24 quốc gia chúng ta cho phép nhập khẩu thịt lợn vào Việt Nam lại không có hai quốc gia này. Vì vậy, dễ gây nguy cơ mất an toàn thực phẩm và lại có khả năng mang dịch bệnh vào trong nước.

“Chúng tôi sẽ tiếp tục phối hợp chặt chẽ với các bộ, ngành, địa phương, hiệp hội, kê cả các doanh nghiệp để nắm bắt được tình hình trong nước, cung-cầu, với các biện pháp phù hợp đảm bảo nguồn cung trong nước. Trước khi có số liệu chính thức từ Bộ Nông nghiệp và PTNT thì chúng tôi cũng đã phối hợp với

các doanh nghiệp để đảm bảo được lượng lợn nhập khẩu ở các nước và ưu tiên theo chỉ đạo của Chính phủ với các nước đã ký hiệp định thương mại với Việt Nam để đảm bảo nguồn cung về thịt lợn nói chung từ nay đến Tết và cả sau Tết”, Thứ trưởng Đỗ Thắng Hải nhấn mạnh.

(Theo kinhtenongthon.vn)

CÔNG NGHỆ VÀ ĐỜI SỐNG

CÁCH LỰA CHỌN THỰC PHẨM SẠCH NGÀY TẾT

Lựa chọn thực phẩm sạch ngày Tết là một điều ai cũng muốn để nấu được bữa cơm thơm ngon, ấm cúng cho gia đình thân yêu của mình những dịp Tết đến xuân về.

1. Thức ăn tươi sống

Trong dịp nghỉ lễ tết, các cửa hàng, siêu thị đều đóng cửa, giá thực phẩm tăng cao, chính vì vậy hầu hết các gia đình đều có tâm lý chọn cách tích trữ các sản phẩm đông lạnh trước đó vài ngày. Tuy nhiên, bạn nên kiểm tra kỹ hạn sử dụng thực phẩm, chọn các thực phẩm có thời gian lưu giữ ngắn hạn, bởi thời gian đông lạnh càng kéo dài, càng đồng nghĩa với số lượng chất bảo quản thực phẩm được lưu giữ trong thực phẩm.

Chọn thịt có màng ngoài khô, màu sắc đỏ tươi hoặc đỏ sẫm, óng ả, vết cắt có màu sắc bình thường, sáng, khô. Tránh thịt có màu hơi xanh nhạt hoặc hơi thâm, thậm chí đen, không bóng, màng ngoài nhớt. Thịt tươi, ngon phải có độ rắn chắc, đàn hồi cao, lấy ngón tay ấn vào thịt, không để lại vết lõm khi bỏ ngón tay ra và không bị dính. Thịt tươi và sạch cần phải không có mùi lạ, mùi ôi thiu hay mùi thuốc kháng sinh.

Thịt bò: Nên chọn loại thịt có thớ khô ráo, màu đỏ tươi.

Thịt lợn: Nên chọn thịt lợn màu hồng tươi, sớ thịt săn, da mỏng. Lớp mỡ có màu sáng bóng, có độ rắn. Loại thịt có mỡ hơi vàng là heo bệnh, có những hạt đốm trắng là bào nang sán.

Chọn gà: Chọn con khỏe mạnh, mào đỏ tươi, da và lông mềm mại, lỗ chân lông nhỏ, hậu môn không ướt và đỏ, đùi to, chắc, chân nhỏ. Nên chọn gà mái tơ. Với gà công nghiệp, nên chọn từ 2kg trở lên, nếu mua gà làm sẵn chọn con có màu vàng nhạt.

Chọn vịt: Mua con trưởng thành và béo, ức tròn, da cổ và da bụng dày, mọc đủ lông, mỏ nhỏ và hơi cứng, xách thấy nặng tay. Với thịt gia cầm lựa thịt có màu sắc tự nhiên, từ trắng ngà đến

vàng tươi, mắt sáng. Thịt cần có da kín, lạnh lặn, không có vết bần, vết bầm, mốc meo hoặc vết lạ. Thịt gia cầm hồng thường có màu vàng thẫm, vàng tím hoặc vàng tối sẫm, mắt vẫn đục.

Đối với cá và hải sản: tốt nhất nên mua cá tôm đang còn sống, đang bơi trong nước. Cá tươi có miệng ngậm kín. Thân cá rắn chắc, đàn hồi, không để lại vết ấn của ngón tay trên thịt cá. Vảy cá óng ánh, bám chặt thân cá, không có niêm dịch và mùi hôi thối khó chịu. Mang có màu đỏ hồng, không bị nhớt hay mùi hôi.

Chọn tôm tép vỏ sáng lóng lánh, dài và tron láng. Nghêu sò ốc còn sống. Mực nang thì nên chọn mực có thịt trắng như mút dừa là ngon, mực ống thì nên chọn loại vừa, không quá lớn, chưa vỡ túi đen. Các loại thủy sản khác nên chọn loại còn tươi, có màu sắc bình thường, đặc biệt không có mùiươn hôi.

2. Rau, củ quả

Để phòng trừ trường hợp khan hiếm rau, rau giá cao, bạn chỉ nên mua các loại củ, quả có thời gian để dưới 1 tuần. Ngoài ra, để phân biệt rau an toàn, bạn nên để ý các loại rau này thường có màu nhạt hơn và không mượt bóng ở rau ngót, cải, cà chua, rau muống và

cà vớ bắp cải. Bẹ ngoài cùng của rau trồng rất cứng và ít độ bóng.

Hơn nữa, rau an toàn do không được xịt thuốc trừ sâu trong thời gian gần thu hoạch nên có hiện tượng sâu ăn lá. Một số loại củ, quả an toàn thường không được ngâm thuốc để bảo quản trong thời gian dài nên phần cuống vẫn còn tươi. Những loại rau quả ít dùng thuốc trừ sâu là bầu, bí xanh, bí đỏ, chuối... Và cách bảo quản rau tốt nhất là để ở ngăn tủ mát. Rau nên nhặt sạch, bỏ lá giập, rửa dưới vòi nước nhiều lần, để ráo và cho vào túi nylon buộc chặt để ăn dần.

3. Chọn đồ hộp

Chọn thực phẩm đóng hộp, đóng gói sẵn phải có nhãn ghi đầy đủ nội dung: tên sản phẩm, trọng lượng, các thành phần chính, cách bảo quản, sử dụng, nơi sản xuất chế biến, có số đăng ký sản xuất và còn thời hạn sử dụng. Trong thực phẩm, đặc biệt là các thực phẩm đóng gói, thường chứa những loại phụ gia như muối diêm, BHA và BHT... có thể ảnh hưởng đến sức khỏe lâu dài của bạn.

4. Chọn thực phẩm chín

Với thịt chế biến sẵn (như thịt quay) phải thận trọng, chỉ nên mua ở những cơ sở có nguồn gốc

rõ ràng, đảm bảo vệ sinh. Thịt lợn quay, vịt quay, chọn thịt có mùi thơm đặc trưng, thớ thịt săn khô dính sát vào da, thịt vẫn còn nóng và treo trong tủ kính.

Chỉ chọn mua lạp xưởng đựng trong bao bì đã được hút chân không của các nhà sản xuất đáng tin cậy, không nên mua lạp xưởng được treo cả dây, phơi bày ra nắng, gió bụi.

5. Mứt Tết

Thị trường bánh mứt tết luôn sôi động vào những dịp sát tết với đầy đủ sắc.

Khi chọn mứt nên chọn mua bánh mứt có bao bì với nhãn hiệu, địa chỉ rõ ràng, bánh mứt có màu sắc tự nhiên và chế biến bằng phương pháp an toàn đã được cấp chứng nhận bởi các cơ quan chức năng.

6. Hạt dưa

Để phân biệt hạt dưa nhuộm màu công nghiệp hay không, bằng mắt thường khó có thể phân biệt được mà phải làm các xét nghiệm tìm độc tố. Tuy nhiên, có thể nhận biết những loại hạt dưa sử dụng chất Rhodamine để nhuộm thường có màu đỏ sẫm sắc sỡ. Khi chọn hạt dưa, bạn cũng chú ý nên chọn các hạt chắc, có mùi vị tự nhiên, tránh những loại hạt bị nấm, mốc có chứa các chất

như Aflatoxin, ochatoxin... là nguyên nhân dẫn đến việc gây bệnh ung thư.

(Theo khoa hoc.tv)

SỬ DỤNG HỘP XÓP SAO CHO AN TOÀN

Tại nhiều hàng quán, dễ thấy các loại hộp xốp thường được dùng để đựng thức ăn. Loại vật dụng này được các cơ sở chế biến thực phẩm, nhà hàng kinh doanh ăn uống ưa chuộng vì giá thành rất rẻ, nhẹ, tiện lợi, các chuyên gia cảnh báo việc sử dụng hộp xốp để đựng thực phẩm ẩn chứa rất nhiều nguy cơ tổn hại sức khỏe.



TS. Trần Thị Ngọc Lan, trường ĐH Khoa học Tự nhiên TP HCM, cho biết: "Khi cho đồ ăn nóng, dầu mỡ hoặc những thức ăn có tính chua vào hộp xốp, những chất trong hộp xốp sẽ thoát ra ngoài bám thức ăn. Siren bản thân là một chất độc có thể gây ung thư và các bệnh về thần kinh như: giảm trí nhớ, mất tập trung, giảm thính giác, thị giác".

Theo TS Lâm Quốc Hùng (Cục An toàn vệ sinh thực phẩm), hộp xốp được sản xuất từ Polystyrene với thành phần không khí chiếm 95% và PS chỉ chiếm 5% nên rất nhẹ.

Mặc dù là vật liệu an toàn, nhưng có nguy cơ ảnh hưởng đến sức khỏe người tiêu dùng do ô nhiễm Chì, Cadmium từ nguyên liệu sản xuất hộp không tinh khiết và thôi nhiễm Styrene và Ethylbenzene do sử dụng hộp xốp không đúng cách trong chứa đựng, bảo quản thực phẩm. Vì thế, Cục an toàn thực phẩm cũng đưa ra hướng dẫn để người tiêu dùng sử dụng hộp xốp an toàn.

Theo đó, để đảm bảo an toàn thực phẩm trong sử dụng hộp xốp chứa đựng, bảo quản thực phẩm, người tiêu dùng chỉ nên dùng những hộp xốp có nguồn gốc xuất xứ rõ ràng, bảo đảm đúng các quy định về an toàn thực phẩm.

Đặc biệt lưu ý, hộp xốp sản xuất từ PS chỉ dùng để chứa đựng, bảo quản thực phẩm đối với thực phẩm có nhiệt độ dưới 70⁰C. Tuyệt đối không dùng hộp xốp chứa đựng các loại thức ăn, đồ uống đang nóng, thức ăn có nhiều mỡ, nước sôi. Không dùng hộp xốp chứa đựng thức ăn, đồ uống chua (dưa muối, sa lát trộn dấm,

nước chanh, nước chè chanh...) Các loại hộp xốp chứa đựng thực phẩm chỉ nên dùng một lần và tạm thời; không dùng hộp xốp để chứa đựng và bảo quản thực phẩm trong thời gian dài ngày.

Cục An toàn thực phẩm cũng khuyến cáo thêm, các nhà sản xuất - kinh doanh hộp xốp cần thực hiện đầy đủ điều kiện, an toàn thực phẩm trong quá trình sản xuất hộp xốp. Không sử dụng nguyên liệu tái chế để sản xuất hộp xốp chứa đựng thực phẩm. Không sử dụng các chất phụ gia không được phép trong sản xuất hộp xốp. Có hướng dẫn cụ thể về điều kiện sử dụng (giới hạn về nhiệt độ, dầu, mỡ, độ a xít, độ kiềm) theo yêu cầu của sản phẩm. Thực hiện các quy định về quản lý an toàn sản phẩm hộp xốp chứa đựng thực phẩm theo quy định của Bộ Y tế.

(TH)

NƯỚC UỐNG CHỨC NĂNG TỪ LÁ DÂU TẮM

Nhóm tác giả Ngô Hoàng Anh, Trần Đỗ Ngọc Khuê (Trường đại học công nghệ TP.HCM) dưới sự hướng dẫn của TS. Lâm Văn Mân, qua quá trình nghiên cứu đã thành công trong việc chế biến nước uống chức năng từ lá dâu

tầm, mở thêm hương hỗ trợ phòng tránh bệnh tiểu đường.

KS. Trần Đỗ Ngọc Khuê cho biết, hiện nay có rất nhiều nghiên cứu và phương pháp được đưa ra để ngăn ngừa, phòng tránh bệnh tiểu đường bằng các loại thuốc theo phương pháp tây y. Tuy nhiên, nếu xét về mặt lâu dài thì nguồn nguyên liệu từ thiên nhiên là sự lựa chọn tốt nhất. Lựa chọn nguyên liệu là lá dâu tằm từ giống dâu sa nhị luân, đây là giống được trồng nhiều ở khu vực Tây Nguyên và Đông Nam bộ. Lá dâu được lựa chọn là các lá bánh tẻ, không sâu bệnh và có màu xanh đậm ở bề mặt trên và mặt dưới của lá có màu xanh nhạt.



Sản phẩm thành phẩm.

Sản phẩm được làm từ 100% đường isomalt là chất ngọt dinh dưỡng được tinh chế hoàn toàn từ củ cải đường có vị ngọt tinh khiết, khả năng tái tạo khoáng cho răng, không làm ảnh hưởng đến đường huyết. Nước dùng để chế biến là sản phẩm nước uống đóng chai được kiểm định theo quy chuẩn QCVN 6-1:2010 Bộ y tế.

Theo đó, các tính chất hóa lý của lá dâu tằm tươi được xác định trước khi đưa vào quy trình sấy và chế biến. Lá sau sấy có độ ẩm trung bình là 7% được sử dụng để trích ly và phối chế để chế biến nước uống chức năng. Kết quả nghiên cứu cho thấy nước uống có thành phần DNJ và isomalt được đánh giá cao nhất về mặt cảm quan, cũng như giá trị sinh học.

Quy trình có thể tóm tắt như sau: đầu tiên, nhóm tiến hành khảo sát quá trình sấy khô lá dâu tằm ở các nhiệt độ khác nhau từ 40⁰C - 50⁰C - 60⁰C - 70⁰C. Sau đó, tiến hành khảo sát tỷ lệ nước và lá dâu tằm dùng để trích ly bằng cách cân và nghiền nhỏ lá dâu tằm theo khối lượng xác định. Sau đó đem đi trích ly với tỷ lệ dung môi: nguyên liệu lần lượt là 10:1, 30:1, 50:1 và 70:1.

Khảo sát nhiệt độ trích ly: cân và nghiền nhỏ lá dâu tằm rồi sau đó đun nóng ở nhiệt độ 70⁰C và 100⁰C với tỷ lệ nước: lá là 50:1 trong 30 phút.

Nghiên cứu tỷ lệ phối chế đường đến chất lượng sản phẩm: phối trộn đường với các tỷ lệ 0%, 5%, 10% và 15% vào dung môi và thực hiện đánh giá cảm quan về màu sắc và mùi vị.

Ưu điểm của đề tài, cũng theo chia sẻ của KS. Ngọc Khuê, tổng chi phí cho nguyên liệu để thực hiện chỉ tầm khoảng 500.000 đồng. Hiện nhóm đang tìm đối tác để thực nghiệm và đưa vào sản xuất với quy mô thương mại.

(Theo KHPTO)

Ô TÔ BỊ KẸT CHÂN GA - NHỮNG ĐIỀU TÀI XẾ CẦN PHẢI LÀM ĐỂ CỨU MẠNG

Ô tô bị kẹt chân ga tuy hiếm khi xảy ra, nhưng là một trong những lỗi kỹ thuật nguy hiểm nhất trên xe hơi.



Kẹt chân ga ô tô là hiện tượng nguy hiểm nếu tài xế không biết cách xử lý

Kẹt chân ga ô tô là một trong những nguyên nhân gây tai nạn hàng đầu. Lý do là xe rất khó kiểm soát tốc độ và lúc rối trí, người điều khiển có thể tiếp tục nhấn chân ga khiến vấn đề trở nên nghiêm trọng hơn. Thông thường, xe bị kẹt chân ga hoặc tăng tốc đột ngột dù người lái chỉ đạp nhẹ là do lỗi phần mềm, thậm chí do sai sót về mặt kỹ thuật. Gặp tình huống như vậy, các bác tài không

thể can thiệp trực tiếp ngay lúc đó.

Lỗi kẹt chân ga, mặc dù không quá phức tạp và khó khăn để khắc phục tại chỗ, vẫn tiềm ẩn sự nguy hiểm lớn tới tính mạng của tài xế cũng như những người tham gia giao thông xung quanh nếu người lái mất bình tĩnh và thực hiện sai các bước xử lý. Do đó để đảm bảo tính mạng khi bị kẹt chân ga ô tô hãy thực hiện những bước dưới đây:

Bình tĩnh ra phanh

Khi gặp tình huống chân ga bị kẹt, người lái chỉ cần bình tĩnh rà phanh và điều khiển xe an toàn cho đến khi xe dừng hoàn toàn. Sau đó, tài xế không nên thử khởi động lại xe, hãy gọi cứu hộ đưa xe về gara để kiểm tra lại hệ thống.

Về số N

Trong tình huống nguy cấp khi chân ga bị kẹt, việc quan trọng nhất cần phải làm đó chính là về số N, vì khi đó cơ cấu dẫn động bị ngắt, ga bị kẹt cũng không truyền lực xuống bánh xe được. Sau khi trả về số N, bình tĩnh sử dụng phanh để dần dần hãm tốc độ xuống mức an toàn, đưa xe vào lề đường và gọi cứu hộ.

Dùng mũi bàn chân phải đạp ga

Bên cạnh các phương pháp trên tài xế có thể dùng phương án thử dùng mũi bàn chân phải để nâng bàn đạp ga lên cũng có thể phát huy tác dụng ngay lập tức.

Không được tắt động cơ khi đang đạt tốc độ cao

Tài xế tuyệt đối không tắt động cơ khi xe đang đạt tốc độ cao nếu gặp tình trạng kẹt chân ga, bởi việc này sẽ khiến các cơ cấu trên xe có thể mất tác dụng như vô lăng không thể xoay, áp suất dầu phanh kém.

Kéo phanh tay giảm tốc độ

Phương án kéo phanh tay để giảm tốc độ chắc chắn trở nên vô nghĩa, do xe đang chạy ở tốc độ cao, hơn nữa chân ga vẫn bị kẹt khiến xe càng lúc chạy càng nhanh. Do đó hãy thử kéo phanh tay lại để xe giảm tốc độ. Sau khi xe đã dừng lại an toàn, hãy ra khỏi xe và gọi cứu hộ. Lưu ý, không tìm cách khởi động lại hay tiếp tục sử dụng xe cho đến khi xe đã được sửa chữa.

(Theo VietQ.vn)

NÔNG NGHIỆP VÀ NÔNG THÔN

**BÀ RỊA - VŨNG TÀU:
HƯỚNG ĐI MỚI TRONG
NÔNG NGHIỆP ỨNG DỤNG**

CÔNG NGHỆ CAO

Những năm gần đây, tỉnh Bà Rịa - Vũng Tàu luôn quan tâm, chủ động đề ra hướng đi mới để thu hút các dự án nông nghiệp ứng dụng công nghệ cao, nhằm tạo ra nguồn thực phẩm chất lượng, an toàn, từng bước nâng cao giá trị nông sản, tăng thu nhập bền vững cho người làm nông nghiệp.

Để đạt được mục tiêu trở thành một trong những trung tâm nông nghiệp công nghệ cao của cả nước trong những năm tới, ngày 28/7/2017 của Ban Chấp hành Đảng bộ tỉnh Bà Rịa - Vũng Tàu đã ban hành Đề án số 04-ĐA/TU về phát triển nông nghiệp ứng dụng công nghệ cao đến năm 2020 tầm nhìn đến năm 2025 .

Trên tinh thần đó, Đề án xác định: Ứng dụng công nghệ cao trong nông nghiệp là một trong 5 mũi nhọn cần tập trung để khai thác hiệu quả lợi thế tiềm năng đất đai, tạo ra nguồn thực phẩm chất lượng cũng như từng bước nâng cao đời sống của nông dân.

Kế hoạch đến năm 2020 nông nghiệp của tỉnh phát triển theo hướng hiện đại, sản xuất hàng hóa lớn, có năng suất, chất lượng, hiệu quả và sức cạnh tranh cao với mức tăng trưởng hàng năm là

4,5%, sản phẩm nông nghiệp ứng dụng công nghệ cao chiếm 30% giá trị sản xuất nông nghiệp, đến năm 2025 chiếm 40% giá trị sản xuất nông nghiệp. Để đạt được chủ trương trên, tỉnh đã dành hơn 5.000 héc-ta đất tại các huyện Đất Đỏ, Xuyên Mộc, Châu Đức và thị xã Phú Mỹ nhằm thu hút doanh nghiệp đầu tư các dự án nông nghiệp ứng dụng công nghệ cao.

Tỉnh còn quyết định: Đưa vào hoạt động 7 vùng nông nghiệp ứng dụng công nghệ cao; tăng giá trị sản xuất và thu nhập trên đơn vị diện tích đất sản xuất nông nghiệp đến năm 2020. Trong thu hút đầu tư, tỉnh chú trọng khâu chọn lựa những doanh nghiệp, nhà đầu tư có tiềm lực về vốn, công nghệ, thị trường để đầu tư sản xuất nông nghiệp ứng dụng công nghệ cao, nông nghiệp sạch làm nòng cốt hỗ trợ hướng dẫn chuyển giao kỹ thuật, công nghệ cho người dân để liên kết sản xuất những sản phẩm đạt yêu cầu của thị trường, tổ chức thu mua chế biến và tiêu thụ sản phẩm cho người dân.

Với chủ trương thu hút nông nghiệp ứng dụng công nghệ cao, ông Nguyễn Hồng Lĩnh, Bí thư Tỉnh ủy Bà Rịa - Vũng Tàu nhấn mạnh: Quan điểm nhất quán

của tỉnh là không làm nông nghiệp theo truyền thống, năng suất thấp, chất lượng không cao...

Do vậy, tỉnh đặc biệt chú trọng phát triển nông nghiệp ứng dụng công nghệ cao nên đã tổ chức tham quan học hỏi các quốc gia như Ấn Độ, Isarel,... với mong muốn chọn lựa những mô hình phù hợp để làm căn cứ trong việc đưa ra các chính sách để thu hút doanh nghiệp đầu tư vào nông nghiệp công nghệ cao; ưu tiên cho các sản phẩm đặc sản, có sức cạnh tranh cao của tỉnh như: hồ tiêu, măng cầu ta,... nhà đầu tư phải đủ năng lực áp dụng công nghệ cao vào sản xuất nông nghiệp, tạo ra chuỗi sản xuất khép kín từ khâu sản xuất đến đầu ra sản phẩm.



Đội ngũ tuyên truyền viên chuyên sâu tỉnh Bà Rịa - Vũng Tàu tham quan mô hình sản xuất rau ứng dụng công nghệ cao của Công ty Vương Huy tại xã Xã Bang, huyện Châu Đức

Theo báo cáo của Sở nông nghiệp & phát triển nông thôn tỉnh, tính đến tháng 6/2019 toàn tỉnh có 63 dự án đầu tư, trong đó có 42 doanh nghiệp đầu tư các dự

án nông nghiệp ứng dụng công nghệ cao được thực hiện trên diện tích gần 2.811,84 héc-ta. Các dự án này tập trung trồng các loại cây ăn quả, cây công nghiệp có giá trị cao như: dưa lưới, bưởi da xanh, cam sành, sầu riêng, nhãn, bơ, hồ tiêu, các loại rau củ quả,... sản lượng trồng trọt ước đạt 40.396,4 tấn/năm. Ngoài ra, trên địa bàn tỉnh hiện có 87 trang trại chăn nuôi lợn, gia cầm và 15 cơ sở nuôi trồng thủy sản và sản xuất giống ứng dụng công nghệ cao.

Ông Trần Vinh, cho biết, năm 2018 ông đã quyết định đầu tư 5 tỷ đồng cho trang trại trồng rau bằng công nghệ thủy canh lưu hồi trong nhà màng trên diện tích 1 héc-ta đất của gia đình. Giờ đây, riêng rau củ các loại, mỗi năm trang trại của ông cung cấp cho thị trường khoảng 200 tấn/năm, dưa lưới hơn 90 tấn/năm.

Với sự phát triển mô hình sản xuất nông nghiệp ứng dụng công nghệ cao kết hợp du lịch cùng phát triển, mô hình du lịch gắn với nhà vườn trên địa bàn tỉnh là sản phẩm du lịch mới, có nhiều tiềm năng, tăng thêm thu nhập cho nông dân, hiện nay Sở Du lịch của tỉnh đang hỗ trợ bà con nông dân xây dựng những tuyến du lịch nhà vườn, hướng dẫn cho

du khách tham gia hoạt động trồng trọt, chăn nuôi, nghỉ lại nhà vườn theo mô hình homestay; thời gian tới.

Bên cạnh đó, để tạo nguồn lực về đất đai cho các doanh nghiệp đầu tư nông nghiệp ứng dụng công nghệ cao, trong Đề án tỉnh dù đã quy hoạch hơn 5.000 héc-ta tại các huyện: Xuyên Mộc (3.867 héc-ta), Châu Đức (1.030,6 héc-ta), Đất Đỏ (184,8 héc-ta) và thị xã Phú Mỹ (20 héc-ta), nhưng đến nay nhiều doanh nghiệp vẫn chưa có đất sạch để triển khai dự án. Ngoài ra, nếu có thì đất đai bị phân tán, manh mún, khó hình thành và phát triển thành vùng vùng kinh tế nông nghiệp cao.

(Theo congluan.vn)

THỜI GIAN TRỒNG HOA ĐỂ NỔ ĐÚNG VÀO DỊP TẾT

Với những ai có thú vui chơi cây cảnh thì việc tự tay mình gieo trồng đều rất có hứng thú. Thành quả có được từ công sức của mình chắc chắn sẽ tạo được niềm vui và hạnh phúc. Vào dịp Tết, nếu không muốn bon chen mất thì giờ để mua được chậu hoa thì chi bằng tự mình trồng và chăm sóc tại nhà. Để làm được, chỉ cần biết chọn đúng thời gian trồng hoa chơi Tết và kỹ thuật chăm sóc thì

sẽ có ngay chậu hoa nở đẹp trung ngày Tết. Sau đây là gợi ý cho bạn tham khảo.

Thời gian trồng hoa hướng dương nở kịp Tết



Trồng hoa hướng dương trước Tết 2 tháng để nở đúng thời điểm.

Hoa hướng dương được nhiều người lựa chọn để làm lẵng hoa biếu tặng hay để trưng bày ở các gian phòng trong nhà. Loại hoa này sẽ không mất nhiều công chăm sóc và còn ra hoa được khá lâu. Bởi vậy, để trồng hoa này thì chỉ cần một chút kỹ thuật là đủ.

Thường để cho hoa hướng dương nở kịp trong những ngày Tết thì nên bắt đầu gieo hạt từ trước đó khoảng 2-3 tháng. Cần giữ cho đất ẩm, tưới nước đều đặn, khi thấy hạt nảy mầm thì có thể ương lại vào các chậu cây rồi tiếp tục chăm. Sau khoảng 3 tuần thì cây hoa đã cao lớn, lúc này hãy đảm bảo đủ nước, bón phân và ánh nắng thì cây sẽ có nụ và bắt đầu nở hoa.

Trồng hoa ly nở đúng dịp Tết

Trước Tết khoảng 1-2 tháng hãy tiến hành xử lý củ hoa ly để được mọc rễ và phát triển. Hoặc gieo hạt hoa trong đất ẩm, tơi xốp và giàu dinh dưỡng. Cũng cần đảm bảo ánh sáng và độ ẩm cho đất đều thì cây mới nhanh phát triển. Khi vào dịp Tết, cây đã mọc lớn và những cánh hoa sẽ nở rộ trông rất đẹp mắt.

Trồng hoa cúc vào dịp Tết

Hoa có nhiều loại và niềm đam mê của dân chơi hoa cũng vô bờ bến. Ngoài những loại hoa hạng sang thì thứ hoa cúc bình dân gia đình nào cũng có vào ngày Tết. Hoa cúc rất dễ chăm sóc, bởi vậy nếu không có nhiều kỹ năng thì chọn hoa cúc trồng trung Tết tỏ ra vô cùng hợp lý.

Hoa cúc trồng khoảng hơn 1 tháng là sẽ ra hoa. Đặc biệt, hoa cúc tươi được khá lâu nên dù có nở trước Tết vài ngày cũng không hề bị ảnh hưởng.

Thời gian trồng hoa mào gà chơi Tết

Hoa mào gà khá dễ trồng và có sức sống bền bỉ. Thường thì người ta sẽ bắt đầu trồng hoa vào trước Tết khoảng 2 tháng để nở đúng dịp lễ. Chỉ sau 1 tuần thì cây đã mọc chồi và lúc này chỉ cần đảm bảo đủ ánh sáng, đất cát nhiều mùn cũng như môi trường

thông thoáng thì hoa sẽ nở đẹp như ý.

Hoa thủy tiên trồng vào lúc nào để nở hoa ngày Tết?

Thời gian cuối thu, đầu đông là đẹp nhất để bắt đầu trồng hoa thủy tiên. Trồng củ thủy tiên trong đất tơi xốp, nhiều dưỡng chất, đất ẩm. Cần đảm bảo thay nước đều đặn, như vậy khoảng 2 tháng từ khi bắt đầu trồng thì hoa sẽ nở hoa đẹp nhất.

Trồng hoa đỗ quỳên nở đúng dịp Tết

Hoa đỗ quỳên thường nên trồng trước Tết 2 tháng, hoa này khá sợ nước nên không cần phải tưới thường xuyên. Chỉ cần đảm bảo đất tốt, tơi xốp và thoát nước tốt thì hoa sẽ nở đều và đẹp như mong muốn.

Thời gian trồng hoa cát tường chơi Tết

Hoa cát tường thể hiện sự sang trọng và đem lại nhiều may mắn cho gia đình. Tuy nhiên, hoa cát tường khá khó chăm bởi nó cần đất tốt, đủ nước, dinh dưỡng và ánh sáng. Nếu tưới quá nhiều nước thì hoa sẽ bị cháy và khô mất. Bởi vậy, nếu chưa có kỹ thuật thì đừng chọn tự trồng hoa này tại nhà. Thời gian để hoa cát tường nở đúng ngày Tết là trước đó khoảng 2-3 tháng là được.

Qua một số gợi ý trên ta đã biết được cách trồng hoa nở vào dịp Tết rồi. Nếu không muốn mất thời gian tìm mua thì hãy tự mình gieo trồng và chăm sóc tại nhà theo ý muốn.

(Theo kienthuc.net.vn)

TỪ 1/1/2020, CƠ SỞ PHÂN BÓN KHÔNG CÓ GIẤY CHỨNG NHẬN KINH DOANH SẼ BỊ COI LÀ VI PHẠM PHÁP LUẬT

Để triển khai có hiệu quả Luật Trồng trọt, Cục Bảo vệ thực vật (Bộ Nông nghiệp và phát triển nông thôn) vừa có văn bản chỉ đạo thực hiện việc cấp giấy chứng nhận (GCN) đủ điều kiện kinh doanh, buôn bán phân bón.



Đáng chú ý, trong văn bản của Cục Bảo vệ thực vật nêu: Kể từ ngày 1/1/2020 khi Luật Trồng trọt có hiệu lực thì mọi cơ sở buôn bán phân bón đều phải có GCN đủ điều kiện buôn bán phân bón. Nếu sau thời gian này, cơ sở nào không có GCN đủ điều kiện buôn bán phân bón mà vẫn hoạt động sẽ bị coi là vi phạm pháp luật và

sẽ bị xử phạt vi phạm hành chính theo quy định tại Nghị định 55/2018/NĐ-CP ngày 16/4/2018 của Chính phủ quy định xử phạt vi phạm hành chính trong lĩnh vực phân bón.

Để đẩy nhanh tiến độ cấp GCN đủ điều kiện buôn bán phân bón cho các tổ chức, cá nhân, Sở NN&PTNT Hà Nội cũng đã có Công văn số 3802/SNN-TTBVTV đề nghị UBND các quận, huyện, thị xã chỉ đạo phòng Kinh tế, UBND các xã, phường, thị trấn rà soát, đôn đốc các tổ chức, cá nhân buôn bán phân bón tại địa phương khẩn trương thực hiện thủ tục cấp GCN đủ điều kiện buôn bán phân bón theo quy định.

Để triển khai có hiệu quả Luật Trồng trọt, Cục bảo vệ thực vật yêu cầu, bên cạnh việc đẩy nhanh các tiến độ, các đơn vị liên quan cần đẩy mạnh tuyên truyền, phổ biến Luật Trồng trọt đến mọi người dân, cơ sở sản xuất, buôn bán vật tư nông nghiệp để người dân và DN hiểu và phối hợp thực hiện tốt các quy định của Luật Trồng trọt trong hoạt động sản xuất trồng trọt nói chung và hoạt động sản xuất, buôn bán vật tư nông nghiệp nói riêng.

(Theo kinhtedothi.vn)

SỨC KHỎE CHO MỌI NGƯỜI

CÁCH PHỐI HỢP THỰC PHẨM TRONG BỮA ĂN CÓ LỢI CHO SỨC KHỎE

Mỗi thực phẩm đều cung cấp một số chất dinh dưỡng nhất định nhưng ở tỷ lệ khác nhau.

Vì vậy cần phối hợp các nhóm thực phẩm với tỷ lệ hợp lý cũng như phối hợp đa dạng các thực phẩm khác nhau trong mỗi nhóm để có một chế độ ăn đa dạng, đầy đủ và hợp lý nhằm đảm bảo sức khỏe tốt nhất.

Vai trò của phối hợp thực phẩm trong bữa ăn?

Cải thiện dinh dưỡng: Dinh dưỡng là lấy những chất bổ trong đồ ăn để nuôi dưỡng thân thể. Do đó, việc ăn uống là một trong những nhu cầu sinh lý thiết yếu và thực phẩm được cấu tạo bởi các chất bổ dưỡng bao gồm những thành phần hóa học cần thiết có vai trò cung cấp năng lượng, nuôi sống cơ thể.

Mỗi loại thực phẩm được cấu tạo và bao chứa những chất bổ dưỡng, vitamin khác nhau nhằm hỗ trợ, bổ sung cho cơ thể những chất còn thiếu có khả năng gây tổn hại đến hoạt động của các cơ quan như thiếu vitamin A gây

khô, mỏi mắt; thiếu protein gây suy nhược, gầy yếu, rụng tóc, cơ và xương kém phát triển...

Việc phối hợp đúng các thực phẩm có tác dụng tăng cường trong bữa ăn góp phần nâng cao sức khỏe, đặc biệt khôi phục sức khỏe sau thời kỳ bệnh tật, thương tích.



Phối hợp thực phẩm đúng cách tốt cho sức khỏe

Phòng chống bệnh tật: Hiện nay, bên cạnh các bệnh thiếu dinh dưỡng như suy dinh dưỡng thấp còi, thiếu vi chất dinh dưỡng, tình trạng bệnh mạn tính không lây nhiễm ngày càng tăng liên quan đến dinh dưỡng như thừa cân, béo phì, tăng huyết áp, bệnh tim mạch, đái tháo đường, ung thư... Chính vì vậy, việc phối hợp thực phẩm hợp lý trong bữa ăn để phòng chống những nguy cơ này luôn được quan tâm và chú ý. Chẳng hạn như để phòng tăng huyết áp cần hạn chế ăn mặn nên trong bữa ăn không ăn nhiều món xào, kho... mà kết hợp với món luộc, hấp...

Phối hợp thức ăn thực hiện như thế nào?

Ăn đa dạng và đảm bảo đủ 4 nhóm thực phẩm: Chất bột, chất đạm, chất béo, vitamin và muối khoáng. Cơ thể con người cần được cung cấp hàng ngày rất nhiều chất dinh dưỡng khác nhau để xây dựng và đổi mới cơ thể, để đảm bảo hoạt động của các cơ quan tổ chức trong cơ thể nhằm duy trì sự sống, tăng trưởng, phát triển và lao động của con người. Các chất dinh dưỡng này đều do bốn nhóm thực phẩm chính cung cấp: Nhóm chất bột đường, nhóm chất đạm, nhóm chất béo, nhóm vitamin và khoáng chất.

Phối hợp các loại ngũ cốc khác nhau: Nhóm chất bột đường gồm ngũ cốc là nguồn cung cấp năng lượng cho cơ thể hoạt động. Trong nhóm ngũ cốc thì gạo là lương thực phổ biến được sử dụng nhiều nhất. Chúng ta nên chọn các loại gạo không xay xát quá kỹ cho bữa ăn hàng ngày như gạo lứt.

Phối hợp thức ăn nguồn đạm động vật và thực vật: Nên ăn cá, tôm, cua và đậu, đỗ. Nhóm chất đạm gồm thịt, cá, hải sản, trứng, sữa, đậu, đỗ, lạc cung cấp các acid amin, trong đó có 9 acid amin thiết yếu mà cơ thể không tự tổng hợp được mà phải lấy từ thực phẩm. Trong khẩu phần ăn

nên có tỷ lệ thích hợp đạm động vật và đạm thực vật tùy theo độ tuổi như đối với trẻ dưới 1 tuổi là tỷ lệ đạm động vật/đạm tổng số là 70%, trẻ 1-5 tuổi là 60% và trẻ 6-9 tuổi là 50%, trẻ 12-19 tuổi là 35% và tối thiểu là 30% ở người trưởng thành.

Ăn phối hợp dầu thực vật và mỡ động vật hợp lý: Nhóm chất béo (mỡ động vật và dầu thực vật) giúp cơ thể hoạt động và tăng trưởng, cung cấp năng lượng, hỗ trợ hấp thu các vitamin tan trong dầu, mỡ như vitamin A, D, E, K. Chất béo tham gia trong cấu trúc tế bào của một số tổ chức, đặc biệt là não, màng tế bào, màng nhân và các nội quan trong tế bào. Chất béo tham gia tổng hợp vitamin D, mật, nội tiết tố sinh dục nam và nữ. Cần phối hợp mỡ động vật và dầu thực vật hợp lý để có tỷ lệ acid béo bão hòa chiếm 10% năng lượng khẩu phần và 10-15% năng lượng khẩu phần do acid béo chưa bão hòa. Tỷ lệ chất béo động vật/chất béo thực vật nên là 70%/30% và ở người trưởng thành không nên vượt quá 60%/40%.

Phối hợp các loại rau, quả hàng ngày: Các phức chất trong rau, quả (chất màu, hương vị) chứa các biolanoit có vai trò

chống oxy hóa, làm giảm nguy cơ đối với bệnh tim mạch và ung thư.

Phối hợp thực phẩm để giảm ăn: Ăn mặn hay ăn thừa muối (trong gia vị chứa nhiều muối và trong thực phẩm) làm tăng nguy cơ bị tăng huyết áp và các bệnh tim mạch liên quan, một số ung thư, loãng xương,... Việc phối hợp một số gia vị như chanh, ớt, tỏi... cũng là một giải pháp giúp làm tăng vị giác bù cho vị mặn giảm đi khi thực hiện giảm ăn mặn.

Một số kiểu phối hợp thức ăn không tốt cho sức khỏe

Gạo và thực phẩm nghèo chất sắt: Trong thành phần của gạo có nhiều phytat là chất ức chế hấp thu sắt, nên nếu khẩu phần ăn nghèo chất sắt, nguồn đạm động vật, thực vật thì sẽ làm cho khẩu phần ăn vốn nghèo sắt lại bị hạn chế hấp thu sắt làm tăng nguy cơ thiếu sắt.

Hải sản kết hợp với bia rượu: Hải sản giàu protein, chuyển hóa thành acid uric theo nước tiểu ra ngoài, cồn (rượu) có thể gây tích tụ acid lactic cạnh tranh với việc bài tiết acid puric. Uống rượu làm tăng acid puric trong máu, dễ gây bệnh gút. Vì vậy, không nên dùng chung hải sản với bia rượu.

Bó xôi chung với đậu hũ: Đậu hũ chứa nhiều clorur magnesium và sulfat calcium, bó xôi chứa acid oxalic. Hai thứ gặp nhau sẽ hình thành oxalic magnesium và oxalic calcium, không chỉ ảnh hưởng đến hấp thu calcium mà còn dễ gây bệnh sỏi.

Tôm, cua và vitamin C: Ăn tôm, cua có chứa hợp chất arsenicum hóa trị 5, nếu như ăn chung với rau quả có chứa vitamin C, sẽ làm arsenicum hóa trị 5 chuyển thành hóa trị 3, rất độc hại.

Thịt jambon với thức uống chứa acid lactic: Để bảo quản các loại thịt đã chế biến như xúc xích, jambon, thịt lạp xưởng... nhà sản xuất đã thêm nitrat để chống mốc và sự sinh trưởng của vi khuẩn clostridium botulinum, nitrat gặp acid hữu cơ (acid lactic, citric, malic...) sẽ chuyển thành chất gây ung thư.

(Theo SK&ĐS)

TÁC HẠI TỪ VIỆC ĂN QUÁ NHIỀU SỮA CHUA

Không thể phủ nhận những lợi ích sức khỏe mà sữa chua mang lại, tuy nhiên nếu ăn quá nhiều sữa chua sẽ có thể dẫn đến những tác hại khôn lường đối với sức khỏe chúng mình.

Gây khó tiêu

Sữa chua vốn được biết đến như thực phẩm hỗ trợ tiêu hóa và tăng cường miễn dịch. Tuy nhiên, các nhà khoa học chỉ ra rằng trong sữa chua trên thị trường hiện nay thường có chứa đường lactose, một loại protein khó tiêu hóa trong cơ thể. Với những người không dung nạp được lactose hoặc những người gặp vấn đề về tiêu hóa, nếu ăn quá nhiều sữa chua mỗi ngày có thể gây ra các triệu chứng như đau bụng, khó tiêu, đầy hơi, buồn nôn, hoặc tiêu chảy...

Khiến bệnh đau dạ dày thêm trầm trọng

Sữa chua rất tốt cho sức khỏe nhưng không phải ai cũng ăn được, nhất là đối với những người bị đau dạ dày hoặc có vấn đề về đường ruột. Khi ăn quá nhiều sữa chua sẽ khiến axit dịch vị tăng quá mức, ảnh hưởng đến dạ dày, từ đó làm bệnh tình trở nên trầm trọng hơn. Ngoài ra, người bị bệnh tiểu đường, xơ cứng động mạch, viêm túi mật và viêm tuyến tụy cũng không nên ăn bởi sữa chua có đường.

Gây béo phì

Mặc dù sữa chua có tác dụng cân bằng trọng lượng cơ thể, nhưng đó là trong trường hợp

chúng ta ăn một lượng vừa phải để kích thích tiêu hóa. Trong trường hợp ăn quá nhiều sữa chua thì lại có thể gây ra béo phì, bởi trong thành phần của các loại sữa chua hiện nay có chứa khá nhiều đường, nếu lạm dụng sữa chua trong khẩu phần ăn hàng ngày sẽ khiến lượng đường trong cơ thể tăng quá mức cần thiết.

Vậy nên ăn bao nhiêu là đủ?

Các chuyên gia khuyến cáo, người khỏe mạnh mỗi ngày chỉ nên ăn 100 – 250g sữa chua (tương đương 1 – 2 hộp). Đặc biệt, không ăn sữa chua lúc bụng đói, bởi đó là lúc độ chua của dịch dạ dày cao nhất, sẽ tiêu diệt phần lớn các vi khuẩn có ích trong sữa chua. Tốt nhất là nên ăn sữa chua khoảng 1 – 2 tiếng sau bữa ăn hoặc trước khi đi ngủ, như vậy sữa chua sẽ giúp cơ thể tiêu hóa thức ăn mà lại tránh được nguy cơ béo phì.

(Theo kenh14.vn)

KINH TẾ & THÔNG TIN THỊ TRƯỜNG

BẢO ĐẢM CUNG CẦU HÀNG HÓA DỊP TẾT NGUYÊN ĐÁN 2020

Để đảm bảo nguồn cung và cầu hàng hóa dịp Tết Nguyên Đán

2020, Bộ Công Thương đã ban hành Chỉ thị số 12/CT-BCT đề nghị Sở Công Thương các tỉnh, thành phố theo dõi, đánh giá nguồn cung, nhu cầu hàng hóa, nhất là các mặt hàng thiết yếu, những mặt hàng có biến động tăng giá cao trên địa bàn để chủ động có phương án cụ thể, không để xảy ra tình trạng thiếu hàng, gián đoạn nguồn hàng gây tăng giá đột biến trong dịp cuối năm và Tết Nguyên Đán; đồng thời phối hợp với Ngân hàng Nhà nước chi nhánh tỉnh, thành phố hỗ trợ, kết nối các doanh nghiệp sản xuất, phân phối hàng thiết yếu phục vụ Tết với các tổ chức tín dụng trên địa bàn để tiếp cận được nguồn vốn vay lãi suất ưu đãi, dự trữ hàng hóa bình ổn thị trường dịp trước, trong, sau Tết...

Triển khai chỉ đạo trên, Sở Công Thương Hà Nội đã ban hành kế hoạch triển khai phục vụ Tết Dương lịch và Tết Nguyên Đán Canh Tý năm 2020 trên địa bàn thành phố. Sở dự kiến số lượng một số mặt hàng chuẩn bị phục vụ nhu cầu tiêu dùng của nhân dân trong dịp Tết năm 2020, gồm: Gạo 191.400 tấn, thịt lợn 44.600 tấn, thịt gia cầm 14.800 tấn, thịt bò 12.306 tấn, trứng gia cầm 260 triệu quả, rau củ 247.400

tấn, thực phẩm chế biến 12.800 tấn, thủy hải sản 11.364 tấn, nông lâm sản khô khoảng 3.500 tấn; 3.000 tấn bánh mứt kẹo, 200 triệu lít rượu, bia, nước giải khát, 200.000 m³ xăng dầu và các mặt hàng về may mặc, điện máy.



Bảo đảm cung cầu hàng hóa dịp Tết Nguyên Đán 2020.

Ước tính tổng giá trị hàng hóa phục vụ Tết trên địa bàn thành phố đạt khoảng 31.200 tỷ đồng, tăng khoảng 10% so với kế hoạch dự trữ hàng hóa Tết năm 2019.

Sở Công Thương cũng tham mưu chỉ đạo tổ chức bán hàng phục vụ Tết tại 25 trung tâm thương mại, 141 siêu thị, 454 chợ và hàng ngàn cửa hàng tiện lợi, chuỗi kinh doanh mặt hàng nông sản, thực phẩm, các hộ kinh doanh trên địa bàn thành phố.

Hà Nội cũng khuyến khích các đơn vị tổ chức sự kiện, các doanh nghiệp tổ chức các hội chợ Tết tập trung các sản phẩm hàng hóa phục vụ nhu cầu của người dân trên địa bàn thành phố; tổ chức tham gia các hoạt động kết nối cung cầu tại các tỉnh, thành phố

để tạo điều kiện khai thác nguồn hàng phục vụ Tết cho nhân dân Thủ đô. Cùng với Hà Nội, các địa phương khu vực phía Nam cũng đang tích cực chuẩn bị nguồn hàng để đảm bảo đủ cung ứng cho thị trường cuối năm.

Sở Công thương TP.HCM cho biết, Thành phố đã ban hành và triển khai 4 chương trình bình ổn thị trường năm 2019 đối với hàng trăm mặt hàng cho tới Tết nguyên đán Canh Tý 2020. Những mặt hàng được giữ giá là những mặt hàng thiết yếu phục vụ nhu cầu mua sắm tăng cao của người dân trong dịp Tết nguyên đán 2020.

Năm nay TP HCM tiếp tục đưa 10 nhóm hàng thiết yếu vào danh sách bình ổn giá để phục vụ nhu cầu mua sắm của người dân từ nay đến Tết Nguyên đán như: Các mặt hàng lương thực, đường, dầu ăn; thịt gia súc; thịt gia cầm; trứng gia cầm; thực phẩm chế biến; rau củ quả; thủy hải sản, gia vị...

Hiện nay, hàng tháng lượng hàng bình ổn luôn chiếm từ 25 - 30% nhu cầu thị trường vào các tháng cận Tết, lượng hàng bình ổn thị trường sẽ chiếm từ 30 - 40% nhu cầu thị trường. Còn tại tỉnh Bình Dương, đến thời điểm này, các đơn vị, doanh nghiệp trên địa

bàn tỉnh đã có kế hoạch chuẩn bị hàng hóa phục vụ Tết Dương lịch và Tết Nguyên đán 2020, với lượng hàng hóa dồi dào, đa dạng để tham gia bình ổn, phục vụ thị trường tết.

Sở Công Thương tỉnh Bình Dương cho biết, thời gian qua, các đơn vị, doanh nghiệp tham gia chương trình bình ổn thị trường tại tỉnh đều xây dựng và đăng ký giá bán cho từng mặt hàng cụ thể thuộc nhóm hàng hóa thực hiện bình ổn thị trường gửi đến các ngành với giá thấp hơn của sản phẩm cùng quy cách, chủng loại, chất lượng trên thị trường tại thời điểm đăng ký. Để chủ động nguồn hàng và giá cả hàng hóa cho dịp cuối năm nay, ngay từ tháng 9, tháng 10, các doanh nghiệp bán lẻ trên địa bàn đã lên kế hoạch dự trữ hàng hóa. Lượng hàng hóa thiết yếu của các đơn vị, doanh nghiệp tham gia bình ổn thị trường Tết sắp tới dự kiến sẽ tăng khoảng 20% đến 25% so với cùng kỳ năm trước.

UBND tỉnh Đồng Nai cho biết, tỉnh đã yêu cầu Sở Công Thương phối hợp với các sở, ngành, địa phương có kế hoạch triển khai chương trình bình ổn giá phù hợp, hiệu quả; trong đó cần lưu ý những khu vực nông thôn, khu

vực có đông công nhân, người lao động... Các sở, ngành, đơn vị liên quan cần tăng cường công tác đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm, kiểm tra, kiểm soát thị trường vào dịp Tết Nguyên đán Canh Tý sắp tới.

Theo kế hoạch dự kiến triển khai chương trình trong năm 2019-2020, đặc biệt là vào dịp Tết Canh Tý sắp tới, chương trình bình ổn giá ở Đồng Nai sẽ triển khai đối với các mặt hàng: Gạo, đường, dầu ăn, thịt gà, thịt lợn, trứng gia cầm... Tổng số tiền dự kiến hỗ trợ vay vốn, thực hiện chương trình vào khoảng hơn 68 tỷ đồng. Riêng đối với số tiền hỗ trợ để thực hiện bình ổn giá các mặt hàng thiết yếu khoảng 45 tỷ đồng...

Tại tỉnh Bà Rịa – Vũng Tàu, Ủy ban nhân dân tỉnh cũng ban hành Chỉ thị thực hiện các giải pháp bảo đảm cân đối cung cầu, bình ổn thị trường cuối năm 2019 và dịp Tết Nguyên đán Canh Tý 2020 trên địa bàn tỉnh Bà Rịa - Vũng Tàu. Giám đốc các Sở, Thủ trưởng các ban, ngành và Chủ tịch ủy ban nhân dân các huyện, thị xã, thành phố trong tỉnh.

Tiếp tục tập trung tháo gỡ những khó khăn, vướng mắc cho sản xuất, kinh doanh, hỗ trợ thị

trường, đảm bảo cung ứng đủ và ổn định hàng hoá, dịch vụ cho nhu cầu thị trường. Các cơ quan hành chính bố trí lịch trực tết Nguyên đán Canh Tý 2020; đồng thời chăm lo đời sống, thực hiện chính sách đối với các đối tượng người có công, người nghèo, đối tượng lang thang, cơ nhỡ... trong dịp tết Nguyên đán 2020 được ấm no, vui tươi, lành mạnh và tiết kiệm

(TH)

NẠM HÀNG GIẢ, HÀNG NHÁI: ĐIỂM TÊN CÁC MẶT HÀNG VI PHẠM NỔI CỘM

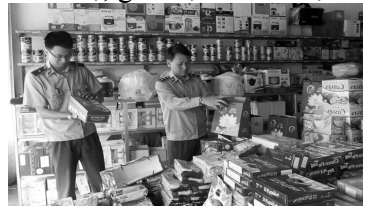
Thời gian qua, một số mặt hàng vi phạm nổi cộm bao gồm: Thực phẩm; Dược phẩm; Hàng tiêu dùng... với vi phạm chủ yếu là gian lận về xuất xứ, chất lượng, xâm phạm quyền sở hữu trí tuệ, giả mạo nhãn hiệu.

Thủ đoạn ngày càng tinh vi

Theo ông Nguyễn Tiến Đạt, Phó Cục trưởng Cục Nghiệp vụ Quản lý thị trường, Tổng Cục Quản lý thị trường, Bộ Công Thương, các đối tượng vi phạm thường xuyên thay đổi phương thức, thủ đoạn và có sự tham gia của các đối tượng nước ngoài, được tổ chức ngày càng tinh vi, có sự cấu kết từ khâu sản xuất đến

khâu phân phối, sử dụng phương tiện công nghệ, kỹ thuật cao để đối phó các cơ quan chức năng.

Một số mặt hàng vi phạm nổi cộm trong thời gian vừa qua bao gồm: Thực phẩm (mỳ chính, bánh mứt kẹo, đồ uống, rượu bia, thực phẩm đóng gói sẵn, thực phẩm chức năng); vật tư nông nghiệp (phân bón, thuốc bảo vệ thực vật, thức ăn chăn nuôi); Dược phẩm (đông dược, tân dược ngoại nhập); vật liệu xây dựng; mặt hàng phụ tùng ô tô, xe máy; xe máy điện, xe đạp điện; mặt hàng tiêu dùng, thời trang... Vi phạm chủ yếu là gian lận về xuất xứ, chất lượng, xâm phạm quyền sở hữu trí tuệ, giả mạo nhãn hiệu.



Nam hàng giả, hàng nhái, hàng kém chất lượng ngày càng diễn biến phức tạp.

Trong 01 năm qua, các cơ quan chức năng đã kiểm tra 141.000 vụ; phát hiện, xử lý 82.300 vụ vi phạm; thu nộp ngân sách nhà nước 430 tỷ đồng. Trị giá hàng tịch thu chưa bán gần 150 tỷ, chuyển hồ sơ 107 vụ cho cơ quan công an trong đó 26 vụ việc đã khởi tố, 29 vụ việc không

khởi tố và 54 vụ việc đang điều tra, xử lý. Riêng hàng giả, xâm phạm quyền sở hữu trí tuệ 10 tháng năm 2019 kiểm tra, xử lý 6.597 vụ vi phạm, thu nộp ngân sách trên 19 tỷ đồng.

Tuy nhiên, theo ông Đạt, hiện công tác kiểm tra, xử lý vi phạm về giả mạo xuất xứ gặp nhiều khó khăn, trong đó có việc truy xuất nguồn gốc hàng hóa, nếu cơ quan thực thi không có bằng chứng rõ ràng, không bắt quả tang hoặc giám định chất lượng thì việc phát hiện vi phạm là rất khó khăn, đặc biệt là đối với hàng nhập lậu sau khi đã được đưa qua các đường mòn, lối mở. Đặc biệt, khi đã lưu thông trên thị trường, hàng giả mạo xuất xứ thường trà trộn cùng với hàng thật, hàng có xuất xứ rõ ràng. Vì vậy, việc phát hiện vi phạm cũng gặp khó khăn.

Bên cạnh đó, ông Đạt cho biết, kể cả giám định chất lượng, nếu không có những chỉ tiêu chất lượng cụ thể để phân biệt giữa hàng thật và hàng giả mạo xuất xứ thì khó có thể xác định vi phạm được. Chẳng hạn như việc phân biệt, xác định được sự khác biệt giữa nông sản nhập khẩu và nông sản trong nước gặp nhiều khó khăn, chưa kể đến việc mua bán nông sản, đặc biệt là các loại

quả không chỉ được thực hiện tại các chợ, các siêu thị, cửa hàng mà theo thói quen tiêu dùng của người dân nên được thực hiện chủ yếu ngay tại các sạp nhỏ lẻ ở các chợ cóc, các gánh hàng rong, ô tô dùng đồ dọc đường hoặc xe thô di chuyển trên đường gây khó khăn cho việc kiểm tra, xử lý vi phạm của lực lượng chức năng như công an, quản lý thị trường.

Giải pháp ngăn chặn hàng hóa giả mạo xuất xứ

Đề phòng ngừa, ngăn chặn hàng hóa giả mạo xuất xứ Việt Nam hiệu quả hơn trong thời gian tới, ông Nguyễn Tiến Đạt kiến nghị: Đối với lực lượng quản lý thị trường cần đổi mới phương pháp thu thập thông tin, thống kê, phân loại chủng loại mặt hàng kinh doanh trên địa bàn, từ đó rà soát, sàng lọc các đối tượng, mặt hàng, các nhãn hiệu có nguy cơ bị làm giả, xâm phạm quyền sở hữu trí tuệ để áp dụng các biện pháp nghiệp vụ giám sát, ngăn chặn phù hợp; cân tập trung nguồn lực, chủ động phối hợp để triển khai các chuyên đề trọng điểm, nổi cộm nhằm tạo được hiệu ứng tích cực trên thị trường. Tăng cường hợp tác với các hiệp hội ngành nghề, các doanh nghiệp sản xuất kinh doanh trong công tác chia sẻ,

cung cấp thông tin và hỗ trợ kiểm tra, xử lý vi phạm về hàng giả, xâm phạm quyền sở hữu trí tuệ.

Về phía các doanh nghiệp, hiệp hội, ông Đạt đề nghị các doanh nghiệp, hiệp hội ngành hàng nâng cao trách nhiệm của mình trong việc quản lý hệ thống phân phối, đại lý hàng hoá của mình để chủ động phát hiện, ngăn chặn hàng lậu, hàng giả, hàng không rõ nguồn gốc xuất xứ; tăng cường áp dụng các biện pháp công nghệ kỹ thuật nhằm bảo vệ sản phẩm của mình như: ứng dụng truy xuất nguồn gốc xuất xứ, tem chống hàng giả sử dụng công nghệ mới.

Các doanh nghiệp, hiệp hội cần thể hiện tốt vai trò đồng hành với các cơ quan chức năng trong việc cung cấp thông tin, phối hợp điều tra, phát hiện và xử lý hành vi vi phạm.

(Theo VietQ.vn)

VĂN HÓA-GIÁO DỤC

BỘ QUY ĐỊNH KIỂM TRA VÀ CẤP CHỨNG CHỈ NGOẠI NGỮ

Bộ Giáo dục và Đào tạo bãi bỏ các quy định về kiểm tra và cấp chứng chỉ ngoại ngữ theo chương trình giáo dục thường xuyên, thực

hiện từ ngày 15 tháng 1 năm 2020.

Bộ Giáo dục và Đào tạo (GD-ĐT) vừa ban hành hông tư bãi bỏ các quy định về kiểm tra và cấp chứng chỉ ngoại ngữ theo chương trình giáo dục thường xuyên tại Quyết định số 30/2008/QĐ-BGDĐT ngày 6 tháng 6 năm 2008 của Bộ trưởng GD-ĐT ban hành Quy định về tổ chức đào tạo, bồi dưỡng, kiểm tra và cấp chứng chỉ ngoại ngữ, tin học theo chương trình giáo dục thường xuyên.

Thông tư có hiệu lực thi hành kể từ ngày 15-1-2020.

Các chứng chỉ ngoại ngữ đã cấp theo quy định tại Quyết định số 30/2008/QĐ-BGDĐT ngày 6-6-2008 của Bộ trưởng Bộ GDĐT ban hành Quy định về tổ chức đào tạo, bồi dưỡng, kiểm tra và cấp chứng chỉ ngoại ngữ, tin học theo chương trình giáo dục thường xuyên có giá trị sử dụng.

Đối với các khóa đào tạo, kiểm tra và cấp chứng chỉ ngoại ngữ theo chương trình giáo dục thường xuyên đang triển khai trước ngày Thông tư này có hiệu lực thì tiếp tục thực hiện việc đào tạo, kiểm tra và cấp chứng chỉ cho đến khi kết thúc.

(Theo nhandan.com.vn)

KỠ THI THPT QUỐC GIA NĂM 2020 GIỮ ỒN ĐỊNH NHƯ NĂM 2019

Bộ Giáo dục và Đào tạo vừa có văn bản hướng dẫn nhiệm vụ quản lý chất lượng năm học 2019-2020, với các nhiệm vụ trọng tâm liên quan đến công tác thi và đánh giá chất lượng giáo dục, bảo đảm kiểm định chất lượng giáo dục và công tác quản lý văn bằng chứng chỉ.



Các thí sinh tham gia Kỳ thi Trung học phổ thông Quốc gia năm 2019 tỉnh Kiên Giang tại điểm thi trường THPT Nguyễn Hùng Sơn, thành phố Rạch Giá.

Theo đó, trong năm học 2019-2020, tiếp tục rà soát, xây dựng, hoàn thiện hệ thống văn bản quy phạm pháp luật, văn bản chỉ đạo, hướng dẫn về công tác thi và đánh giá; bảo đảm và kiểm định chất lượng giáo dục; quản lý văn bằng, chứng chỉ bảo đảm thực tiễn, khả thi, đáp ứng yêu cầu đổi mới căn bản, toàn diện giáo dục và đào tạo.

Tổng kết, đánh giá việc chỉ đạo, tổ chức Kỳ thi Trung học Phổ thông quốc gia năm 2019;

chuẩn bị các điều kiện triển khai và tổ chức tốt Kỳ thi Trung học Phổ thông quốc gia và xét công nhận tốt nghiệp Trung học Phổ thông năm 2020.

Về công tác bảo đảm chất lượng giáo dục, tiếp tục đổi mới theo hướng nâng cao chất lượng, hiệu quả các kỳ thi chọn học sinh giỏi cấp quốc gia, dự thi Olympic khu vực và quốc tế; triển khai các chương trình đánh giá chất lượng giáo dục quốc gia và quốc tế.

Chú trọng quán triệt ý thức trách nhiệm, yêu cầu trau dồi phẩm chất, năng lực và tăng cường bồi dưỡng chuyên môn, nghiệp vụ cho đội ngũ cán bộ làm công tác quản lý chất lượng giáo dục các cấp. Từng bước nâng cao năng lực cho các đơn vị chức năng thực hiện nhiệm vụ quản lý thi, đánh giá chất lượng giáo dục; kiểm định chất lượng giáo dục và công nhận trường đạt chuẩn quốc gia.

Giữ ổn định kỳ thi THPT quốc gia

Đối với việc tổ chức Kỳ thi Trung học Phổ thông quốc gia, Bộ Giáo dục và Đào tạo cho biết, kỳ thi năm 2020 sẽ được tổ chức theo hướng giữ ổn định về cơ bản như năm 2019, nhằm đánh giá chính xác kết quả học tập của học

sinh sau 12 năm học ở mức độ học vấn phổ thông.

Kết quả thi có độ tin cậy và sự phân hóa để xét công nhận tốt nghiệp Trung học Phổ thông cho thí sinh và cung cấp thông tin để đánh giá chất lượng giáo dục, điều chỉnh quá trình dạy học nhằm nâng cao chất lượng dạy học trong các trường phổ thông; làm cơ sở cho tuyển sinh giáo dục đại học, giáo dục nghề nghiệp theo tinh thần tự chủ tuyển sinh đã được quy định trong Luật giáo dục đại học sửa đổi, bổ sung.

Bộ yêu cầu các Sở Giáo dục và Đào tạo tăng cường chỉ đạo đổi mới phương pháp dạy học, đổi mới kiểm tra, đánh giá thường xuyên, định kỳ ở trường phổ thông theo định hướng đánh giá năng lực, bảo đảm sự đồng bộ và góp phần nâng cao chất lượng, hiệu quả tổ chức Kỳ thi Trung học phổ thông quốc gia. Chuẩn bị điều kiện để thí điểm xây dựng các ngân hàng câu hỏi chuẩn hóa phục vụ cho kiểm tra đánh giá thường xuyên các môn học ở cấp Trung học phổ thông.

Bộ lưu ý đẩy mạnh truyền thông giáo dục nhằm nâng cao nhận thức cho cán bộ, giáo viên, học sinh, học viên và toàn xã hội về Kỳ thi Trung học phổ thông

quốc gia; tăng cường chức năng quản lý nhà nước, vai trò thanh tra, kiểm tra, giám sát; gắn kết trách nhiệm chỉ đạo, quản lý tổ chức thi của UBND, Ban Chỉ đạo thi cấp tỉnh, Sở Giáo dục và Đào tạo đối với các hội đồng thi...

Đồng thời, các các Sở Giáo dục và Đào tạo làm tốt công tác lựa chọn nhân sự cho Kỳ thi Trung học Phổ thông quốc gia. Tăng cường quán triệt quy chế thi; nâng cao chất lượng của công tác tập huấn nghiệp vụ cho tất cả các đối tượng, lực lượng tham gia tổ chức thi.

Bộ yêu cầu đẩy mạnh ứng dụng công nghệ thông tin trong quản lý, chỉ đạo và tổ chức thi; thực hiện nghiêm túc chế độ thông tin, báo cáo để bảo đảm kết nối thông tin thông suốt, chính xác, kịp thời phục vụ công tác chỉ đạo và tổ chức thi; chuẩn bị sớm, đầy đủ các điều kiện để tổ chức tốt kỳ thi Trung học phổ thông quốc gia năm 2020; xây dựng các phương án dự phòng để xử lý các rủi ro có thể xảy ra trong quá trình tổ chức thi.

Tăng cường quản lý văn bằng, chứng chỉ

Một trong những nhiệm vụ trọng tâm được Bộ Giáo dục và Đào tạo đặt ra trong năm học

2019-2020 là tăng cường công tác quản lý văn bằng, chứng chỉ. Các Sở Giáo dục và Đào tạo cần chủ động phối hợp với cơ quan công an điều tra, xử lý nghiêm theo quy định của pháp luật các trường hợp mua bán văn bằng, chứng chỉ; làm giả văn bằng, chứng chỉ và sử dụng văn bằng, chứng chỉ giả trên địa bàn.

Bên cạnh đó, Các Sở Giáo dục và Đào tạo tăng cường kiểm tra, giám sát, quản lý các cơ sở giáo dục thực hiện chương trình giáo dục của nước ngoài trên địa bàn; thực hiện công tác quản lý văn bằng do các cơ sở giáo dục nước ngoài cấp cho người Việt Nam theo thẩm quyền.

(Theo baotintuc.vn)

CÔNG NGHỆ THÔNG TIN

TRÍ TUỆ NHÂN TẠO - CHÌA KHÓA THÀNH CÔNG CHO ĐỜI SỐNG VÀ SẢN XUẤT

Trí tuệ nhân tạo hay trí thông minh nhân tạo (AI) là một ngành thuộc lĩnh vực khoa học máy tính, là trí tuệ do con người lập trình tạo nên với mục tiêu giúp máy tính có thể tự động hóa các hành vi thông minh như con người. Đây là một trong những yếu tố cơ

bản và quan trọng trong cuộc cách mạng 4.0 hiện nay.



Nhiều doanh nghiệp Việt đón đầu công nghệ và đầu tư vào trí tuệ nhân tạo trong hoạt động kinh doanh

4/10 công ty hàng đầu thế giới sẽ biến mất

Một báo cáo về việc làm năm 2018 cho rằng sự phát triển của công nghệ tự động hóa và trí thông minh nhân tạo sẽ khiến 75 triệu việc làm mất đi. Tuy nhiên sẽ có 133 triệu việc làm mới được tạo ra và giới doanh nghiệp sẽ phân chia lao động giữa con người và máy móc. Trong vòng 5 năm tới sẽ có 58 triệu việc làm mới cho con người được tạo ra từ sự phát triển vượt bậc của trí tuệ nhân tạo.

Cứ 10 cái tên có trong danh sách Fortune 500 thì sẽ có 4 cái tên biến mất khỏi bảng xếp hạng trong vòng 10 năm nữa, nhường chỗ cho các công ty mới biết tận dụng công nghệ để vượt trội. AI đã và đang nâng cấp lên những phiên bản hoàn thiện hơn. Điều

này có thể gây ra những thách thức nào cho các “ông lớn” công nghệ? Trong tương lai, trí tuệ nhân tạo có thể làm “sếp” của chúng ta hay không?

Với khả năng tự học hỏi, cải thiện dựa trên mô hình và dữ liệu đầu vào, AI có thể được vận dụng để giải quyết rất nhiều bài toán lớn về giao thông, nông nghiệp hay giáo dục. Theo các kết quả khảo sát trên hàng trăm chuyên gia AI thuộc Đại học Oxford, trong tương lai AI sẽ thay thế phần lớn các công việc của con người trước năm 2063 và tự động hóa tất cả công việc trong vòng 120 năm tới. Tuy nhiên 62% lãnh đạo doanh nghiệp và 67% nhân viên tham gia khảo sát của Microsoft đều tin rằng AI sẽ thúc đẩy, thay vì thay thế công việc của họ. Đến năm 2021, trí tuệ nhân tạo sẽ sinh ra giá trị 2.100 tỷ USD cho các doanh nghiệp, góp phần tiết kiệm 6.2 tỷ USD giờ làm việc trên toàn cầu.

Khi cuộc cách mạng đang phát triển với tốc độ nhanh, thì cuộc chạy đua mang tên “trí tuệ nhân tạo” của những tập đoàn công nghệ trên thế giới cũng đang ở đỉnh điểm. Xu hướng đầu tư trí tuệ nhân tạo đang lan rộng từ các quốc gia, tập đoàn lớn, các quỹ

đầu tư mạo hiểm hàng đầu, cho đến các công ty khởi nghiệp... dẫn tới sự thay đổi đáng kinh ngạc của nền kinh tế toàn cầu, có quy mô tác động và tốc độ phát triển theo cấp số lũy thừa, có thể làm thay đổi cách thức con người sống, làm việc và điều hành xã hội, trong đó phần đóng góp của AI được dự báo sẽ lên tới 15.700 tỷ USD vào năm 2030.



Kỳ lân xuất hiện ở Việt Nam

Ở thời điểm hiện tại, chính phủ Việt Nam đã ban hành nhiều chính sách với ưu đãi cho các doanh nghiệp khởi nghiệp lĩnh vực khoa học công nghệ, gửi gắm vào trong đó sự kỳ vọng “tăng tốc” và bứt phá của cộng đồng startup đặc biệt là ở những lĩnh vực liên quan đến AI và Machine Learning. Việt Nam sẽ chứng kiến sự xuất hiện của hàng loạt những kỳ lân mới. Cuộc chơi AI không chỉ là cuộc chơi của những ông lớn, các doanh nghiệp startup cũng đang dần khẳng định mình

bằng những sản phẩm không hề thua kém.

Nhiều chuyên gia cho rằng, không chỉ chờ đợi chính sách phát triển của quốc gia, mà các công ty cần phải đầu tư cho nghiên cứu, phát triển sản phẩm sử dụng trí tuệ nhân tạo ngay từ bây giờ để có được lợi thế về lâu dài.

Hiện Việt Nam cũng ban hành nhiều chính sách nhằm kịp thời nắm bắt xu hướng phát triển của thế giới, việc ứng dụng công nghệ AI vào sản xuất và đời sống cũng như công tác quản lý hành chính Nhà nước được lãnh đạo các trung tâm đô thị lớn như Hà Nội, TP HCM đánh giá là yếu tố quan trọng để xây dựng, phát triển thành phố nhanh, bền vững, sớm trở thành đô thị thông minh.

Từ năm 2018, TP HCM đã chủ trương đề xuất, ban hành cơ chế, chính sách cho nghiên cứu, ứng dụng trí tuệ nhân tạo vào sản xuất và đời sống, đồng thời tích hợp một số lĩnh vực AI vào đề án xây dựng thành phố trở thành đô thị thông minh, như lời Ủy viên Bộ Chính trị, Bí thư Thành ủy Nguyễn Thiện Nhân khẳng định: “Bước vào cách mạng 4.0 thì không thể không nghiên cứu ứng dụng AI và thành phố sẽ dành ưu tiên thúc đẩy AI. Với dân số hơn

10 triệu người, thị trường tại chỗ, nguồn lực kinh tế lớn mạnh là những thuận lợi rất lớn để hình thành trung tâm nghiên cứu và ứng dụng trí tuệ nhân tạo”.

(Theo nhandan.com.vn)

CÁCH SAO CHÉP DỮ LIỆU TỪ EXCEL SANG WORD

Việc tính toán số liệu thường sử dụng Excel, khi chúng ta được hỗ trợ nhiều hàm Excel hay các công thức tính toán trong Excel. Tuy nhiên rất nhiều trường hợp khi bạn làm việc trong Word yêu cầu tạo bảng tính, hoặc sao chép dữ liệu bảng biểu từ Excel sang Word để minh họa cho nội dung được rõ hơn.

Nếu chúng ta thực hiện theo cách sao chép thông thường thì định dạng của bảng không còn được giữ nguyên khi chuyển sang Word, làm ảnh hưởng tới bố cục của bảng. Bài viết dưới đây sẽ hướng dẫn bạn đọc cách copy dữ liệu từ Word sang Excel.

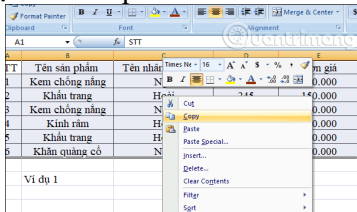
Cách 1: Dùng Object Excel copy bảng sang Word

Bước 1:

Tại bảng tính trên Excel chúng ta chọn bảng tính rồi nhấn chuột phải chọn Copy.

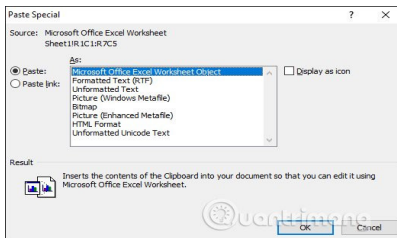
Quay lại giao diện của Word người dùng nhấn vào mục Paste ở

góc trái phía trên như hình rồi chọn Paste Special...



Bước 2:

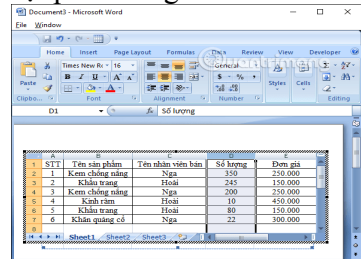
Hiện thị hộp thoại với những nội dung để chúng ta lựa chọn paste nội dung, bạn click vào Microsoft Office Excel Worksheet Object rồi nhấn OK bên dưới.



Kết quả bảng dữ liệu Excel đã được chuyển sang tài liệu Word. Bảng khi copy vào Word sẽ bị lệch nên người dùng cần điều chỉnh lại kích thước và vị trí của bảng.

Nếu muốn chỉnh sửa lại số liệu trong bảng thì bạn không thể trực tiếp sửa trong bảng này tại giao diện Word mà chúng ta phải click đúp vào bảng để tiến hành chỉnh sửa. Khi đó bảng Excel gốc sẽ hiển thị trong giao diện Word để chỉnh sửa lại. Sửa xong thì click

ra giao diện trắng bên ngoài để trở lại phần bảng Word.



Cách 2: Sao chép bảng vào Word bằng Ctrl + V

Người dùng cũng bôi đen toàn bộ bảng trong Excel rồi nhấn Copy, sau đó trong giao diện Word nhấn Ctrl + V.

Nhấn vào biểu tượng của Paste sẽ hiển thị danh sách các lựa chọn paste bảng khác nhau. Nếu nhấn Keep Source Formatting sẽ giữ nguyên định dạng bảng Word, Match Destination Table Style loại bỏ định dạng của bảng, Paste as Picture dán dữ liệu như hình ảnh, Keep Text Only dạng văn bản, Keep Source Formatting and Link to Excel hoặc Match Destination Table Style and Link to Excel sẽ liên kết với link dữ liệu Excel gốc để áp dụng các thay đổi. Chúng ta không thể chỉnh sửa bằng cách click đúp chuột vào bảng như cách 1 nên sẽ sử dụng các tùy chọn như hình.

Click chuột vào ô bất kỳ rồi chọn vào tab Layout, chọn tiếp

vào lệnh AutoFit bên dưới, click vào AutoFit Window như hình. Lúc này bảng tự động được căn chỉnh vừa với kích thước lề trên Word.

Hoặc chúng ta click chuột phải vào góc của bảng rồi nhấn vào AutoFit, chọn tiếp AutoFit Window tương tự là xong.

Như vậy bạn đã hoàn thành xong việc sao chép dữ liệu bảng từ Excel sang Word.

(Theo quantrimang.com)

THÔNG TIN CHUYÊN GIA VÀ SẢN PHẨM CÔNG NGHỆ

MÁY TRỒNG HÀNH TÍM CHẠY BẰNG NĂNG LƯỢNG MẶT TRỜI

Máy trồng hành tím có năng suất thử nghiệm lên tới 1ha/giờ, giúp nông dân tiết kiệm được thời gian, giảm chi phí.

Ba nam sinh khoa Kỹ thuật công nghệ, trường đại học Phạm Văn Đồng gồm: Nguyễn Tâm, Nguyễn Quốc Tiến, Phan Thanh Hưng đã thành công trong việc nghiên cứu, chế tạo ra máy trồng hành tím chạy bằng năng lượng mặt trời.

Nhóm đã thử nghiệm sản phẩm tại vùng canh tác Bình

Châu - Bình Sơn, Quảng Ngãi cho thấy, năng suất trồng hành của máy lên tới 1ha/giờ.

Kết quả chạy thử nghiệm cho thấy, vận tốc xe đạt tốc độ trung bình là 0.6km/h, vận tốc lồng quay mức hành là 52 vòng/phút. Thời gian sạc đầy pin từ năng lượng mặt trời là từ 6 - 8 giờ, xe có thể chứa tới khoảng 7 => 8kg hành giống.



Nhóm tác giả chụp hình với thầy hướng dẫn ThS. Trần Thanh Tùng (thứ 2 từ bên trái) bên máy trồng hành hoàn thiện.

Theo lý giải của nhóm sinh viên, nhóm chọn vùng canh tác Bình Châu - Bình Sơn, Quảng Ngãi để thực hiện đề tài vì xuất phát từ thực tế đã cho thấy, việc trồng hành tím tại Quảng Ngãi nói riêng và những nơi khác nói chung thường thực hiện bằng thủ công.

Do đó, nhóm đã tính toán kết cấu máy phù hợp với loại hành gieo trồng tại địa phương, sử dụng nguồn năng lượng mặt trời có thể hoạt động tốt, đem lại năng suất gấp nhiều lần so với trồng thủ công.

Theo đó, sản phẩm gồm một khung máy bao gồm các thanh hình chữ nhật được gắn với nhau bởi những mối hàn axetilen, hồ quang điện, là phần chịu lực chính của máy cũng là chi tiết trung tâm liên kết các bộ phận khác của máy.

Hệ thống có thể di chuyển nhờ công cụ lái đã được tích hợp trên máy.

Kích thước của máy trồng hành là: 70 - 65 - 110cm (rộng - cao - dài), xe có trọng lượng là 50kg, gầm máy (tính từ mặt đất lên bộ phận băng tải) là 20 cm.

Nguyên lý hoạt động tóm tắt như sau: Bộ phận rơi hành gồm 4 hộp ống dẫn hành đưa xuống rãnh đã được xẻ phía trước ống dẫn. Khi lòng quay, 4 chiếc muỗng của nó sẽ múc hành và sau đó, sẽ đưa hành vào phễu, từ đó hành sẽ được dẫn từ phễu xuống rãnh thông qua ống dẫn. Đồng thời, động cơ máy sau cũng hoạt động di chuyển để thực hiện công đoạn trồng.

Nhằm có thể thuận tiện cho việc di chuyển của máy, tránh công kênh, tạo sự thoải mái cho người điều khiển máy và thuận tiện cho việc sạc pin, nhóm thiết kế tấm pin năng lượng mặt trời ngay phía trên của máy.

Việc chế tạo thành công máy trồng hành đã giúp nông dân tiết kiệm được thời gian, giảm chi phí, đem lại lợi ích kinh tế cao, đẩy mạnh sự phát triển kinh tế địa phương.

Nhóm đã được trao giải khuyến khích cho sản phẩm máy trồng hành này tại giải thưởng Sinh viên nghiên cứu khoa học Eureka 2018 do Thành Đoàn TP.HCM tổ chức.

(Theo Khampha.vn)

SÁNG CHẾ THÀNH CÔNG MÁY SẤY MUỐI ỚT ƯỚT

Ông Huỳnh Văn Bé, chủ cơ sở muối sảy Ngọc Yến (thị trấn Thanh Bình, huyện Thanh Bình) đã nghiên cứu, chế tạo thành công chiếc máy sảy muối ớt ướt.

Chiếc máy sảy muối ớt ướt này hoạt động theo cơ chế gia nhiệt từ khay đốt than đá từ bên dưới, sức nóng của than đá làm nóng trực tiếp dạ dưới của mâm muối ở bên trên, thông qua việc sử dụng mô tơ giúp mâm muối di chuyển vòng tròn làm cho nhiệt lượng cung cấp một cách đều đặn, chất lượng của hạt muối được đồng đều hơn. Ngoài việc gia nhiệt từ bên dưới, ông còn bố trí than dẫn khí nóng lên phía trên giúp muối nhanh khô hơn. Cứ

định kỳ vài phút, các công nhân sẽ dùng dụng cụ chuyên dùng đảo chiều và trộn đều muối, không để muối bám chặt vào mặt mâm, nhờ đó muối vẫn được sấy đều và không bị cháy khét vì dư lửa.

Đặc biệt, máy sấy của cơ sở sản xuất có chi phí thấp hơn gần 20 lần so với thiết bị đặt hàng (khoảng 50 triệu đồng), không cần phải đầu tư thêm nguồn điện để sử dụng riêng biệt, thời gian sấy được rút ngắn xuống còn khoảng 45 phút/mẻ 50 kg) và nhiên liệu sử dụng là than đá với khoảng 2 kg/lần sấy (khoảng 1.200 đồng). Sau khi sấy, muối không bị dính thành máy sấy, công nhân có thể lấy ra dễ dàng. Thiết bị nhẹ, dễ di chuyển, đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm.

Từ thành công của chiếc máy sấy muối ớt ướt này, ông Bé đã nhân rộng ra hàng chục chiếc máy sấy đặt tại cơ sở. Hiện nay, với 12 chiếc máy sấy, mỗi ngày cơ sở có thể cho ra hơn 5 tấn muối sấy. Điều này, giải quyết được bài toán sản lượng của cơ sở.

(Theo KHPT)

HỎI – ĐÁP

Hỏi: *Xin cho hỏi Điều kiện nào để được phân phối thực phẩm*

chức năng cho các khách hàng cá nhân? Các thẩm mỹ viện, phòng khám thẩm mỹ, spa có được dán ảnh poster quảng cáo và bán thực phẩm chức năng tại cơ sở của mình hay không?

Trả lời:

Về vấn đề này, ông Trần Quang Trung, Cục trưởng Cục An toàn vệ sinh thực phẩm (Bộ Y tế) trả lời như sau: Để được phân phối thực phẩm chức năng nhập khẩu, Cơ sở có giấy đăng ký kinh doanh có ngành nghề kinh doanh thực phẩm.

- Cơ sở có giấy chứng nhận cơ sở đủ điều kiện an toàn thực phẩm theo quy định tại Thông tư số 26/2012/TT-BYT ngày 30/11/2012 của Bộ Y tế.

- Sản phẩm thực phẩm chức năng phải được cấp Giấy xác nhận công bố phù hợp quy định an toàn thực phẩm theo quy định tại Nghị định số 38/2012/NĐ-CP ngày 25/4/2012 của Chính phủ quy định chi tiết thi hành một số điều của Luật An toàn thực phẩm.

- Các lô hàng thực phẩm chức năng nhập khẩu vào Việt Nam phải được kiểm tra tại cơ quan Nhà nước có thẩm quyền và được cấp Thông báo lô hàng đạt chất lượng nhập khẩu. Đối với việc dán poster quảng cáo tại cơ sở:

Cơ sở phải xin phép thẩm định nội dung quảng cáo thực phẩm chức năng của cơ quan Y tế và chỉ được phép quảng cáo đúng với nội dung đã được thẩm định (theo Thông tư số 08/2013/TT-BYT ngày 13/3/2013 của Bộ Y tế và các văn bản pháp luật liên quan đến quảng cáo như: Luật quảng cáo ngày 21/6/2012; Nghị định số 181/2013/NĐ-CP ngày 14/11/2013 của Chính phủ quy định chi tiết thi hành một số điều của Luật Quảng cáo; Nghị định số 158/2013/NĐ-CP ngày 12/11/2013 của Chính phủ quy định xử phạt hành chính trong lĩnh vực văn hóa, thể thao, du lịch và quảng cáo).

Thủ tục hành chính xác nhận nội dung quảng cáo thực phẩm được đăng tải trên trang web của Cục An toàn thực phẩm.

(Theo vfa.gov.vn)

Mẹo vặt: Cách làm dưa muối thập cẩm

Dưới đây là cách làm dưa món thập cẩm tổng hợp bạn không thể bỏ qua.

Nguyên liệu gồm có: 1/2 cái súp lơ trắng; 1 củ su hào; 2 củ cà rốt; 2 quả dưa chuột; 5,7 tép tỏi; 10 củ hành tím nhỏ; 1 nhánh gừng; 1/2 bát ăn cơm nước vo

gạo; 3,4 quả ớt; Gia vị: đường, muối, nước đun sôi để nguội khoảng 1,5 lít; Bình thủy tinh ngâm dưa góp.

Cách thực hiện

- Su hào gọt vỏ, thái sợi dày khoảng 1cm. Cà rốt gọt vỏ, tía hoa cắt mỏng 0,5cm hoặc thái sợi như su hào dày 1cm, dài 7-8 cm. Dưa chuột rửa sạch, ngâm nước muối 15 phút vớt ra để ráo, cắt miếng vừa ăn. Súp lơ thái mỏng. Đổ súp lơ, cà rốt, dưa chuột, su hào vào một cái âu to, cho vào 2 thìa canh muối, trộn đều để trong 30 phút.

- Pha hỗn hợp ngâm: 1,5 lít nước, 4 thìa canh đường, 2 thìa canh muối, 1/2 bát con nước vo gạo. Tỏi thái lát mỏng, ớt để cả quả hoặc thái lát, gừng gọt vỏ thái miếng mỏng.

- Dưa góp sau khi ngâm muối được 30 phút lọc hết phần nước củ quả tiết ra, có thể rửa lại một lần nữa rồi để ráo nước, sau đó đem phơi qua một nắng hoặc cho vào lò sấy hơi héo.

- Xếp rau củ quả vào lọ, xen kẽ ớt, tỏi, gừng, hành khô lần lượt đến hết rồi đổ nước ngập rau củ quả, đậy nắp kín sau 2-3 ngày ăn được, nên bảo quản dùng dần trong tủ lạnh.

(Sru tâm)