

Đặc san của Viện Dinh dưỡng

Dinh dưỡng

SỨC KHOẺ & ĐỜI SỐNG

**Dinh dưỡng hợp lý
trong những ngày lễ hội**

Chặt béo với bệnh tim mạch

Năm Bình Tuất nói chuyện chớ

Lưu ý khi ăn hải sản đầu năm

Cùng trải hội mùa xuân

Dinh dưỡng

SỨC KHOẺ & ĐỜI SỐNG

Số 5/2005

Dinh dưỡng hợp lý

Dinh dưỡng hợp lý trong những ngày lễ hội	4
Đảm bảo ăn ngon và an toàn trong ngày lễ tết cho trẻ em	6

Dinh dưỡng & các bệnh mạn tính

Chế độ ăn của bệnh nhân đái tháo đường	8
Chất béo với bệnh tim mạch	10

Vệ sinh an toàn thực phẩm

Nguyên nhân ngộ độc thực phẩm thường gặp trong những năm gần đây	12
Lưu ý khi ăn hải sản đầu năm	14
Làng Mút - bút rút chuyện vệ sinh	16

Tản văn

Giao thừa nghĩ về văn hoá Việt Nam	18
------------------------------------	----

Đời sống

Đón tết ở một số dân tộc Việt Nam	20
Tục tặng lễ vật năm mới ở một số nước	22
Thói quen mua sắm trong những dịp lễ tết thay đổi	24
Cùng trải hội mùa xuân	26
Lì xì đầu năm hay niềm vui của trẻ	27
Lẩu vỉa hè - có ngay !	28
Năm Bính Tuất nói chuyện Chó	29

Tư vấn dinh dưỡng

Khoẻ đẹp

Để có cặp đùi đẹp	32
-------------------	----

Món ngon trong gia đình

	34
--	----

Tổng biên tập PGS. TS. Lê Thị Hợp

Hội đồng biên tập GS.TS. Hà Huy khôi
GS. Từ Giấy
PGS.TS. Nguyễn Công Khanh
PGS. Đào Ngọc Diễn
TS. Nguyễn Thị Lâm
TS. Hà Anh Đào
TS. Hoàng Kim Thanh
TS. Phạm Văn Hoan
TS. Phạm Thị Thuý Hoà
TS. Trần Đình Toán

Thư ký Nguyễn Quỳnh Như

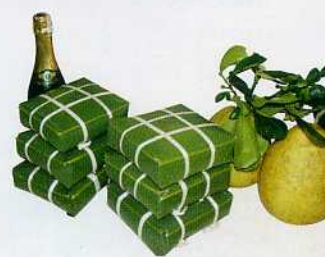
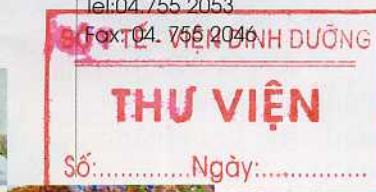
Trị sự CN. Nguyễn Thị Xuân Lan
Tạ Thị Dung

Toà Soạn 48B Tầng Bạt Hồ - Hà Nội
Tel: 04.971 3090
Fax: 04.971 7885

Mỹ Thuật Heart & Mind
Tel: 04.5118000
Fax: 04.5116410
In tại: Công ty Cổ phần
Đầu tư Thiết bị và In

Tổng đại lý quảng cáo Thời báo Kinh tế Việt Nam
96 Hoàng Quốc Việt, Hà Nội
Tel: 04 755 2053

Fax: 04. 755 2046



Giá 8.500đ

Xuất bản theo giấy phép số 523/GP-XBDS của Cục Báo chí - Bộ Văn hoá Thông tin

Dinh dưỡng hợp lý

Trong những ngày lễ hội

Thế nào là Dinh dưỡng hợp lý?

Tình trạng dinh dưỡng và sức khỏe của mỗi cá thể chịu ảnh hưởng của rất nhiều yếu tố, trong đó, chế độ dinh dưỡng là một trong những yếu tố cơ bản và quan trọng. Dinh dưỡng ảnh hưởng trực tiếp đến cơ thể con người thông qua chế độ ăn uống, bồi dưỡng hàng ngày. Nhìn chung, dinh dưỡng cần phải đầy đủ và hợp lý đó là nền tảng cho sự phát triển và duy trì một cuộc sống khỏe mạnh. Nhu cầu dinh dưỡng phụ thuộc vào tuổi, giới, thể trọng (cân nặng) của cơ thể, thời gian và cường độ lao động... Do vậy, khi nói "Dinh dưỡng hợp lý" có nghĩa là bữa ăn cung cấp đủ năng lượng, các chất dinh dưỡng cần thiết (từ 4 nhóm thực phẩm) ở tỷ lệ cân đối, đáp ứng nhu cầu dinh dưỡng của cơ thể. Định nghĩa "Dinh dưỡng hợp lý" thì ngắn gọn và dễ hiểu như vậy, tuy nhiên, để thực hiện và duy trì một chế độ ăn hợp lý thì không đơn giản chút nào, đặc biệt trong những dịp Lễ hội và những ngày Tết cổ truyền của dân tộc.

Đặc điểm về chế độ dinh dưỡng trong những ngày tết và lễ hội:

Sau những ngày làm việc vất vả thì những ngày Tết và lễ hội là dịp tốt cho mọi người được nghỉ ngơi, đoàn tụ gia đình, thăm hỏi chúc tụng người thân, bạn bè. Đây cũng là những phong tục tốt, hướng về cội nguồn tổ tiên, là dịp quan tâm đến đại gia đình (ông bà, cha mẹ, chú bác, cô dì, anh em...) và những người thân để nói những lời "Chúc Mừng Năm Mới" tốt đẹp nhất. Sau dịp Lễ Tết nhìn chung mọi người đều cảm thấy vui vẻ thoải mái để có thể trở lại làm việc hiệu quả hơn.

Tuy nhiên, cũng vào những dịp Lễ Tết này chế độ ăn uống có nhiều thay đổi và

cũng có thể ảnh hưởng không tốt đến sức khỏe nếu không duy trì chế độ dinh dưỡng một cách hợp lý. Đối với những người nghèo thì "ba ngày tết cũng phải no đủ hơn" cũng phải có "bánh chưng, thịt mỡ, dưa hành ..." để có không khí của ngày tết. Đối với những gia đình bình thường thì cũng phải sắm đầy đủ bánh chưng, thịt, giò chả, bánh mứt kẹo và hoa quả ... Phải chuẩn bị mâm cỗ để cúng Tất niên, cúng Giao thừa, cúng Mừng Một tết và Hoá vàng. Đối với những gia đình khá giả thì còn cầu kỳ hơn như chuẩn bị những món đặc sản, rượu bia, mứt kẹo ... loại đặc biệt để đãi người thân, bạn bè thể hiện lòng hiếu khách. Ở nhiều vùng nông thôn vẫn còn giữ tập quán mỗi khi khách đến chúc tết là ngả mâm: "khách phải nâng cốc, cạn chén và ăn miếng bánh lấy may..." Tuy nhiên, cạn chén ở nhiều nơi cũng có thể dẫn đến "quá chén" nếu không biết kiềm chế bớt rượu bia thì "hậu quả" là khôn lường, không chỉ ảnh hưởng đến sức khỏe của mỗi người mà còn có thể gây tai nạn giao thông khi đi lại. Thời gian nghỉ Tết thường kéo dài và các cụ xưa thường nói "Tháng Giêng là tháng ăn



chơi" và các Lễ hội còn kéo dài nữa sau thời gian nghỉ Tết nguyên đán. Chính vì vậy mà sau những ngày Tết hoặc lễ hội, mọi người thường "khen" nhau "mập ra", "béo tốt ra". Câu khen này đối với những thập kỷ trước kia khi còn đói kém, thiếu ăn, thiếu dinh dưỡng là chủ yếu thì rất phấn khởi nhưng đến nay nếu được khen "mập ra" thì không phải ai cũng mừng, đặc biệt đối với những người thừa cân hoặc có nguy cơ thừa cân. Những người bị các bệnh mạn tính không lây liên quan đến dinh dưỡng như huyết áp, tim mạch, Gút... thường bị tái phát nhiều hơn.

Tại sao nhiều người lại tăng cân sau dịp Lễ Tết và tỷ lệ người bệnh bị tái phát nhiều hơn?

Trước tiên phải nói đến nhu cầu năng lượng trong những dịp lễ hội: thường thì nhu cầu năng lượng của mọi người giảm hơn do thời gian nghỉ ngơi và ngủ nhiều lên; còn cường độ và thời gian hoạt động thể lực/lao động chân tay giảm đi. Đối với những người có nguy cơ thừa cân cần lưu ý: mỗi miếng bánh chưng tùy loại và tùy miếng to nhỏ cũng góp thêm vào năng lượng khẩu phần của bạn khoảng từ 150 đến 250 kcalo, và nếu mỗi ngày ăn khoảng 2 đến 3 miếng bánh thì năng lượng khẩu phần của bạn đã tăng lên đáng kể, chưa tính đến các loại bánh kẹo khác và rượu bia.



Chế độ ăn uống nhiều thịt cá (tăng đậm nguồn gốc động vật): thường thì ăn uống trong dịp tết không được điều độ, ăn không đúng bữa và số bữa ăn cũng tăng nhiều hơn. Nhiều người còn quan niệm là "ăn cỗ hoặc đãi khách" trên mâm phải có nhiều món ăn, nhiều thịt và ít rau, do vậy mức tiêu thụ thịt cá các loại tăng lên rất nhiều so với bữa ăn hàng ngày dẫn đến khẩu phần ăn bị mất cân đối. Chế độ dinh dưỡng này rất nguy hại đối với những người bị bệnh Gút, cao huyết áp...

Trong dịp Tết bên cạnh khẩu phần đậm động vật tăng lên thì bánh mứt kẹo cũng ăn nhiều hơn, đặc biệt là trẻ em có thể mất cảm giác ngon miệng nếu ăn nhiều bánh kẹo và ăn gần những bữa ăn chính. Ăn uống không điều độ khiến trẻ dễ bị rối loạn tiêu hóa nhất là khi mứt kẹo bán trên thị trường không đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm. Do vậy, sau Tết cũng có nhiều trẻ bị sụt cân, bị suy dinh dưỡng.

Uống rượu bia nhiều trong những ngày tết, lễ hội không những ảnh hưởng đến an toàn giao thông, đi ô tô, xe máy nguy

hiểm mà còn có "nguy cơ cao" đối với những người bị các bệnh Gút, tim mạch, cao huyết áp...

Để Tết và Lễ hội thực sự có ý nghĩa cả về thể chất và tinh thần được cải thiện thì mỗi chúng ta cần phải quan tâm đến chế độ dinh dưỡng hợp lý cho bản thân và các thành viên của gia đình: cần duy trì tính đa dạng thực phẩm (4 nhóm thực phẩm), cân đối giữa các chất dinh dưỡng trong mỗi bữa ăn. Đối với những người bị thừa cân, bị bệnh hoặc có nguy cơ bị các bệnh mạn tính liên quan đến dinh dưỡng (tiểu đường, tim mạch, cao huyết áp, gút...) cần tuân thủ chế độ dinh dưỡng theo tư vấn của bác sĩ dinh dưỡng.

Còn đối với mọi người, để những lời chúc tốt đẹp nhân dịp đầu xuân mới "Sức khỏe, Hạnh phúc, An khang, Thịnh vượng" thành hiện thực thì bên cạnh việc đảm bảo an toàn vệ sinh thực phẩm, chế độ "Dinh dưỡng hợp lý" cần được duy trì: nên ăn tăng rau quả và hạn chế thịt, phủ tạng, hải sản và đặc biệt là hạn chế rượu bia trong dịp lễ tết.

ĐẢM BẢO ĂN NGON VÀ AN TOÀN trong những ngày lễ tết cho trẻ em

Năm mới mỗi cháu thêm một tuổi, ông bà, cha mẹ ai cũng mong cháu con mình thêm

tuổi thêm khoẻ mạnh. Trong những ngày Tết, nhà nào cũng đầy ắp thức ăn: thịt, bánh chưng, bánh kẹo ngọt, mứt, ô mai.... Mọi gia đình đều cố gắng dành dụm để tạo ra một không khí vật chất đầy đủ, thịnh soạn trong ngày tết. Với các cháu nhỏ, mọi người đều dành hết

sự quan tâm
chăm sóc
và cho
phép

ngộ độc do ăn phải các thức ăn không sạch. Để đảm bảo sức khoẻ cho các cháu, giữ được không khí vui vẻ trong những ngày đầu xuân, cần cho trẻ ăn uống hợp lý, đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm để phòng chống rối loạn tiêu hoá và ngộ độc thực phẩm.

Những ngày tết trẻ thường ăn quá nhiều chất đạm, chất béo từ các món ăn được chế biến từ các loại thịt. Ăn như vậy làm cho các cơ quan như gan, thận, các tuyến tiêu hoá như tuyến tụy, tuyến dạ dày, tuyến ruột phải làm việc quá tải, dẫn đến đến hậu quả là các cháu bị đầy bụng, rối loạn tiêu hoá, cơ thể mệt mỏi. Khi đi chơi chúc tết cùng người lớn, đến đâu, vào nhà nào cũng được mời bánh kẹo hay nước ngọt. Nếu ăn uống nhiều đồ ngọt sẽ làm đường huyết của trẻ tăng lên nhanh chóng, gây cảm giác no giả tạo, khiến các cháu ăn không ngon miệng và còn hại cho tuyến tụy của cơ thể (là tuyến tiết ra hormone Insulin có vai trò quan trọng trong chuyển hoá chất đường). Có tiền mừng tuổi, bọn trẻ rủ nhau đi chơi và sà vào các hàng quán ven đường ăn uống: các món chúng thích nhất đó là bún riêu, bún ốc, ô mai, kẹo mứt.... Các hàng ăn bày bán ven đường thường không sạch sẽ, với chỉ 1-2 xô nước nhỏ dùng để rửa bát đĩa,

chúng
ăn uống
t h o á
t h í c h .
Ngày Tết,
trẻ em còn
thường được
người lớn cho
tiền mừng
tuổi (lì xì).
Sẵn có tiền
chúng thích
mua và ăn
những gì mà
c h ú n g
muốn, dẫn
đến nhiều
cháu đã bị





thật ra là nhúng bát đũa đã dùng chứ không phải là rửa sạch, thật sự không đảm bảo vệ sinh. Rau sống của các gánh hàng rong này được rửa rất qua loa đại khái, lại phơi bày tạm bợ trên những mẹt nhỏ trên hè đường đầy bụi bặm. Khi bán hàng, người chủ thường dùng tay bốc thức ăn, bốc rau sống mà bàn tay họ thì hoàn toàn không sạch vì họ vừa bán hàng vừa thu tiền và thu dọn bàn ăn. Các loại ô mai của các "hàng rong di động" trên hè phố thì được làm từ các loại quả đã dập nát, phơi khô ở những nơi thiếu vệ sinh, khi xào nấu nhiều người đã sử dụng đường hoá học và nhiều khi đã bị lưu cữu lâu ngày. Khi đi chơi khát nước trẻ thường thích ăn kem hoặc uống nước ngọt có đá. Kem

hoặc đá lạnh của các hàng tư nhân hoặc các hàng bán rong phần lớn được làm từ nước lã. Lượng vi khuẩn gây bệnh trong các sản phẩm này rất cao đặc biệt là vi khuẩn thương hàn và trực khuẩn lỵ.... Trong môi trường kem và đá lạnh, các loại vi khuẩn chỉ ngủ yên chứ không chết, khi tan đá chúng tỉnh ngủ, sống khoẻ và sinh sôi nảy nở rất nhanh rồi gây bệnh. Ngày Tết thức ăn thường được nấu nhiều, để sẵn. Nếu thời tiết nóng nồm, thức ăn rất dễ bị ôi thiu, hư hỏng. Động tác đầu tiên khi đi chơi về là trẻ vào bếp tìm thức ăn, chúng ăn ngay những thức ăn sẵn có. Nếu ăn phải những thức ăn đã ôi thiu thì sẽ bị đau bụng, đi ngoài, thậm chí là nguy hiểm đến tính mạng. Ngày Tết trẻ thường ít ăn rau và người lớn cũng ít để ý, nhắc nhở vì cho rằng trong những ngày này trẻ cần được ăn các thức ăn ngon, đắt tiền. Thực tế trong những ngày Tết trẻ rất cần ăn nhiều rau vì rau cung cấp nhiều sinh tố tham gia vào các quá trình chuyển hoá và giúp tăng cường sức đề kháng của trẻ, mặt khác rau còn cung cấp một lượng chất xơ cần thiết giúp đào thải các chất độc hại do quá trình chuyển hoá chất đạm, chất béo sinh ra

Đúng là cả năm có một lần Tết, cần tạo điều kiện cho trẻ ăn uống đầy đủ, vui chơi thoải mái,

tuy nhiên cũng cần quan tâm để trẻ có một chế độ dinh dưỡng hợp lý, đảm bảo sức khoẻ. Bữa ăn ngày tết nên nấu lượng vừa phải, ăn nóng sốt. Nếu ăn trong bữa không hết, thức ăn còn lại nên cất giữ, che đậy cẩn thận, tốt nhất là cất trong tủ lạnh. Khi trẻ đi chơi về, cần đun sôi lại thức ăn rồi mới cho trẻ ăn. Không nên cho trẻ ăn quá nhiều thịt hoặc các món ăn chế biến từ thịt. Nên quản lý và hướng dẫn trẻ sử dụng hợp lý tiền mừng tuổi để tránh hiện tượng trẻ ăn uống ở các hàng quán không hợp vệ sinh. Khuyến bảo chúng nếu đang đi chơi nhớ đói bụng thì hãy chọn hàng ăn có tủ kính che đậy thức ăn, có nguồn nước sạch (tốt nhất là có vòi nước máy) với các món ăn nóng thì yên tâm hơn. Thường xuyên nhắc trẻ ăn đủ rau quả tươi, và hạn chế ăn uống các loại bánh kẹo, nước ngọt

Xuân về chúc mọi gia đình vui khoẻ, hạnh phúc. Chúc các cháu nhỏ thêm một tuổi và **"hay ăn chóng lớn"**, nhưng đừng quên ăn uống hợp lý.

TS. Hoàng Kim Thanh



Chế độ ăn của bệnh nhân đái tháo đường

Đái tháo đường là bệnh mạn tính, có tỉ lệ mắc bệnh ngày càng tăng. Ăn uống là một phần trong điều trị bệnh đái tháo đường. Nhưng ăn uống còn là một trong những thú vui và cũng là qui luật sinh tồn của con người. Vì vậy, bệnh nhân đái tháo đường cần chú ý một số điểm về ăn uống để đón Tết vui vẻ.

Mục tiêu cơ bản của chế độ ăn trong điều trị bệnh đái tháo đường là cân bằng chế độ ăn, thuốc điều trị (insulin hoặc thuốc uống) và các hoạt động thể lực để đạt mức đường máu càng gần bình thường càng tốt.

1. Chế độ ăn cho bệnh nhân đái tháo đường là chế độ ăn gần như người bình thường, nhưng không thái quá. Vì vậy bệnh nhân có thể ăn được tất cả

các loại thực phẩm với số lượng vừa đủ.

2. Bệnh nhân cần ăn uống cân đối để đảm bảo đủ năng lượng và các chất dinh dưỡng bao gồm: thức ăn nhiều tinh bột (cơm, xôi, bánh chưng, miến), thức ăn giàu đạm (thịt các loại, đậu phụ, cá, tôm), thức ăn có chất béo (dầu thực vật, lạc, vừng), thức ăn cung cấp vitamin, khoáng và các chất xơ (rau lá màu xanh).
3. Chia đều, ăn đủ 3 bữa chính, sinh hoạt ngày Tết có thể bị thay đổi, gây ra bỏ bữa hoặc tăng bữa, vì vậy cần chú ý thời gian ăn các bữa đều đặn.

4. Một số món ăn ngày Tết như bánh chưng, xôi, miến có nhiều tinh bột, vì vậy nên chú ý không ăn thừa năng lượng hay thừa lượng tinh bột trong 1 bữa và trong 1 ngày (khoảng 60% tổng số năng lượng là vừa).

5. Nên ăn hoa quả đều mỗi ngày với lượng vừa phải 1 quả chuối, hoặc 1 quả cam (250g), 1 quả táo (200g), 1 miếng dưa hấu (300g).

6. Nên uống 1 cốc sữa tươi (200ml) hoặc sữa chua không đường vì sữa là nguồn cung cấp canxi rất tốt cho cơ thể.

7. Một số chú ý về dinh dưỡng khác:

- a. Mứt, bánh kẹo là thực phẩm có chứa đường đơn, hấp thu nhanh, gây tăng đường huyết, vì vậy cần ăn với lượng ít (10g bánh bích qui, 10g kẹo sô cô la, 6g mứt dừa, 15g mứt nho, mứt táo).
- b. Rượu, bia có thể uống được với lượng như sau: rượu nếp, rượu trắng hoặc rượu Whisky có độ cồn cao, chỉ uống từ 30-40ml/ngày. Rượu vang trắng, vang đỏ, có thể uống 100ml/ngày. Bia có thể uống được 200ml/ngày.



ngày lễ tết

Sau đây xin giới thiệu thực đơn trong những ngày Tết phù hợp với người bị đái tháo đường để bạn đọc tham khảo: Thực đơn 1500Kcal



7h

Bánh chưng : 1/8 chiếc
- Gạo nếp : 50g
- Đậu xanh : 20g
- Thịt ba chỉ: 10g
Giò lụa : 60g
Dưa hành muối: 30g



9h

Táo tây: 01 quả 200g

11h

Miến nấu canh măng:
- Miến dong : 40g
- Sườn lợn thăn : 25g
- Thịt lợn nạc : 60g
- Măng khô : 20g
- Hành lá, rau mùi
Bánh chưng: 1/16 chiếc



15h

Mứt dừa: 6g



18h

Cơm : 1 miệng bát con (70g gạo tẻ)
Canh măng nấu chân giò:
- Măng khô: 30g
- Chân giò lợn: 150g
- Hành lá
Thịt lợn luộc : 60g
Rau cải luộc : Cải thìa 150g
Rượu nếp : 1 chén nhỏ (40ml)

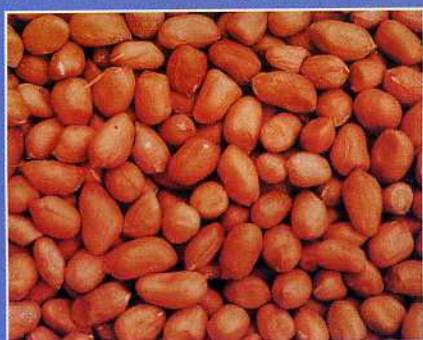


21h

Sữa chua: 1 hộp 120ml



Chúc các bạn có một mùa Xuân mới nhiều sức khỏe và hạnh phúc!



Chất béo

với bệnh tim mạch

Bệnh tim mạch là một trong số những bệnh hay gặp của “thời hiện đại” và cuộc sống đô thị hoá. Căn bệnh đó cũng liên quan rất mật thiết với chế độ ăn uống. Chất béo trong khẩu phần ăn đóng một vai trò đặc biệt. Lượng chất béo càng cao thì tỷ lệ tử vong do bệnh nhồi máu cơ tim càng cao. Nghiên cứu trên thế giới cho thấy: khẩu phần ăn của người Nhật Bản có lượng chất béo chiếm 25% năng lượng khẩu phần thì tỷ lệ tử vong do nhồi máu cơ tim là 52/100.000 dân trong khi đó ở Mỹ có khẩu phần chất béo là 42%, thì tỷ lệ tử vong là 306,6/100.000 dân. Đối với người Việt Nam chúng ta, chất béo nên chiếm 15-20% tổng năng lượng ăn vào. Ở người trưởng thành, nếu khẩu phần có khoảng 30g chất béo thì trong đó nên có 20g là chất béo nguồn gốc thực vật.

Sau đây xin giới thiệu với bạn đọc một số loại axit béo có vai trò quan trọng:

+) Axit béo chưa no, một nối đôi (Oleic): có tác dụng góp phần làm giảm cholesterol toàn phần, LDL- cholesterol (cholesterol

xấu) và hạn chế giảm HDL- cholesterol (cholesterol tốt). Loại axit béo này có nhiều trong các dầu thực vật như: dầu oliu, dầu lạc hạt cải, cọ và dầu đậu tương (còn gọi là dầu đậu nành).

+) Axit béo Omega-3 (Linolenic): Trong những năm gần đây đã có nhiều công trình nghiên cứu và chứng minh về vai trò tích cực của các loại axit béo omega-3 (n-3) đối với phòng chống các bệnh tim mạch. Các loại cá, dầu cá chứa nhiều axit béo này như EPA, DHA. Các nghiên cứu cho thấy các axit béo omega-3 không những giảm cholesterol mà còn giảm cả triglycerid. Các axit béo omega-3 còn có tác dụng tốt để phòng chứng loạn nhịp tim, rung tâm thất, huyết khối và điều chỉnh phần nào huyết áp trong tăng huyết áp thể nhẹ. Các axit béo omega-3 nguồn gốc thực vật (ALA) cũng có tác dụng tốt với bệnh tim mạch. Các axit này có nhiều trong các dầu thực vật như đậu tương, hạt cải và các hạt có dầu như vừng, lạc. Ở chế độ ăn giàu ALA, nguy cơ tử vong do bệnh mạch vành giảm tới 50%.



+) Axit béo Omega-6 (Linoleic): là loại axit béo chưa no có 2 nối đôi trong cấu tạo, có nhiều trong các dầu thực vật như : đỗ tương, hướng dương, ngô, lạc, hạt cải.

Một chế độ ăn có 7-10% năng lượng khẩu phần (tương đương

15-20g chất béo) từ axit béo omega-3, omega-6 trong nguồn cá, dầu thực vật có thể giảm 17-20% cholesterol toàn phần và có tác dụng giảm 16-34% nguy cơ mắc xơ vữa động mạch. Vì thế mỗi tuần nên có 2-3 lần ăn cá. Tất cả các loại cá và hải sản đều chứa các axit béo omega-3,

ngay cả khi lượng lipid thấp trong một số hải sản. Đối với những người không thích ăn cá và hải sản có thể sử dụng dầu cá thiên nhiên 2-3g mỗi ngày.

TS. Nguyễn Thị Lâm

Thành phần axit béo không no trong một số loại dầu ăn (trong 100g dầu)

Loại dầu ăn	Oleic	Linolenic	Linoleic
Dầu dừa	7	2	0
Dầu ngô	30	50	2
Dầu oliu	72	11	1
Dầu cọ	43	8	0
Dầu lạc	49	29	1
Dầu hạt cải	54	23	10
Dầu đậu tương	25	52	7
Dầu hướng dương	33	52	0

Cần lưu ý rằng khi chế biến thức ăn, các bạn nên sử dụng các loại dầu ăn trên ở dạng ăn sống như trộn salad, hoặc cho vào món hấp, xào ngay trước khi bắc ra khỏi bếp thì mới giữ được cấu tạo hoá học và tác dụng của các axit béo không no.

Nguyên nhân ngộ độc thực phẩm thường gặp trong những năm gần đây

Theo số liệu của Cục VSATTP từ năm 2000-2004, mỗi năm nước ta đã xảy ra trên 200 vụ ngộ độc thực phẩm, chi phí khắc phục hậu quả lên tới hàng chục tỷ đồng. Trên 50% số vụ ngộ độc có nhiều người mắc đều do nguyên nhân thức ăn bị ô nhiễm vi sinh vật tại các bếp ăn tập thể, bữa tiệc, đám cỗ. Các vi khuẩn gây ngộ độc thực phẩm thường gặp là *Staphylococcus aureus*, *Salmonella*, *Escherichia coli* và *Clostridium perfringens*. Những vi khuẩn này có thể có ở nguyên liệu tươi sống hoặc nhiễm vào thực phẩm do sai sót trong quá trình chế biến, bảo quản.

Nếu nguyên liệu thực phẩm đã nhiễm *Staphylococcus aureus* thì khả năng gây ngộ độc khá

cao vì độc tố do nó sản sinh có khả năng chịu nhiệt, không bị phân huỷ ở nhiệt độ sôi. *Staphylococcus aureus* có thể mới nhiễm vào thực phẩm từ người trực tiếp chế biến bị viêm nhiễm đường hô hấp hoặc có vết nhiễm trùng ở da, ở bàn tay. Các loại thực phẩm có nhiều chất dinh dưỡng, độ ẩm cao như chả thịt băm, pate, sữa, bánh ngọt, bánh có kem sữa, socola, bánh dày nhân đậu, nhân thịt, nộm thính các loại... để ở điều kiện nhiệt độ thường trong thời gian quá 2 giờ là môi trường thuận lợi cho vi khuẩn này phát triển nhanh chóng và sinh độc tố nguy hiểm.

Hầu hết các vụ ngộ độc *Salmonella* đều do có sự tiếp xúc giữa thực phẩm tươi sống và thức ăn chín qua bàn tay;

dụng cụ chế biến như dao, thớt; dụng cụ ăn uống hoặc dụng cụ bảo quản thực phẩm. *Salmonella* thường có mặt trong các loại thịt gia cầm, cá, trứng, sữa. Ở những người bị ngộ độc do *Salmonella*, vi khuẩn có thể bài tiết theo phân trong nhiều tuần sau khi triệu chứng đã đỡ. Y học đã khám phá ra rằng người lành có thể mang vi khuẩn *Salmonella* trong thời gian dài. Vì vậy, kiểm tra sức khỏe định kỳ và nâng cao kiến thức kết hợp hướng dẫn thực hành vệ sinh an toàn thực phẩm cho người trực tiếp chế biến thực phẩm là giải pháp tối ưu.

Escherichia coli là nguyên nhân hàng đầu gây tiêu chảy qua đường ăn uống. Số trẻ dưới 5 tuổi vào nhập viện do bị tiêu chảy xảy ra quanh năm, nhất là



vào mùa hè. Vệ sinh môi trường kém, nguồn phân tươi của người và động vật không được xử lý tốt, thiếu nước sạch, thiếu dụng cụ và phương tiện bảo quản là các yếu tố trực tiếp liên quan đến sự bùng phát của ngộ độc thực phẩm gây tiêu chảy do *Escherichia coli*.

Ngộ độc do *Clostridium perfringens* ít gặp hơn so với các vi khuẩn gây bệnh *Salmonella* và *Escherichia coli*, tuy nhiên trong điều kiện khu vực ăn uống tại một số nhà ăn tập thể, quán ăn đường phố cạnh các khu vực chứa đựng rác thải, ruồi nhặng, bụi bẩn mất vệ sinh thì nguy cơ thức ăn bị nhiễm *Clostridium perfringens* là khó tránh khỏi. Khi *Clostridium perfringens* nhiễm vào thức ăn, chúng đi qua dạ dày vào đường ruột và tiết độc tố gây ngộ độc nguy hiểm. *Clostridium perfringens* có thể tồn tại ở dạng nha bào chịu nhiệt trong thực phẩm, không bị tiêu diệt khi đun nấu. Nếu thức ăn bảo quản ở nhiệt độ trên 5°C thì *Clostridium perfringens* lại trở về thể hoạt động, phát triển nhanh chóng theo thời gian. *Clostridium perfringens* luôn có ở trong đất, bụi, đường tiêu hóa của người và động vật. Do đó, thức ăn cần được ăn ngay sau khi nấu chín là lời khuyên đảm bảo vệ sinh an toàn nhất để đề phòng ngộ độc thực phẩm do *Clostridium perfringens*.

Mặc dù số người bị ngộ độc thực phẩm do nguyên nhân hóa học chỉ chiếm 10-25% nhưng tỷ lệ tử vong lại cao và đang có xu hướng gia tăng. Số liệu báo cáo của các địa phương chỉ mới phản ánh tình hình ngộ độc cấp tính, thực phẩm ô nhiễm hóa học còn có thể gây ngộ độc



mạn tính ở nhiều thể loại khác nhau rất khó kiểm soát. Sự tích lũy một số chất độc hoá học như độc tố vi nấm, phẩm màu kiềm, hàn the, kim loại nặng, thuốc bảo vệ thực vật, thuốc thú y...tuy ở liều lượng thấp nhưng với thời gian dài có thể gây ra các bệnh hiểm nghèo, thậm chí còn nguy hiểm đến tính mạng.

Gần đây, tình trạng sử dụng sai quy cách thuốc bảo vệ thực vật trong tăng gia sản xuất và bảo quản rau quả vẫn còn tồn tại. Việc dùng loại hóa chất độc hại đã bị cấm hoặc không đảm bảo thời gian cách ly trước khi thu hoạch, rau quả không được rửa sạch trước khi dùng đã gây nên một số vụ ngộ độc thực phẩm nghiêm trọng có nhiều người mắc. Nhiều hộ kinh doanh chế biến thủ công vẫn lén lút sử dụng chất bảo quản quá liều lượng quy định, dùng phẩm màu ngoài danh mục Bộ Y tế cho phép, dùng hàn the là hóa chất đã bị cấm trong chế biến giò, chả...làm ảnh hưởng đến chất lượng vệ sinh an toàn thực phẩm.

Một số nấm độc gần giống với nấm lành thường dùng như nấm *Lactarius terminosus*, *Panus stipticus*, *Clitocybe olearia* rất dễ nhầm lẫn. Do vậy, song song

với các biện pháp truyền thông nâng cao nhận thức về tác hại của các loại thực phẩm có chứa chất độc cho những cộng đồng ngư dân, đồng bào vùng miền núi thường tiếp xúc với các loại thực phẩm đó, trong tương lai Nhà nước cần hỗ trợ kinh phí cho địa phương tổ chức đơn vị kiểm tra phát hiện nấm độc khi người dân vừa thu hái nấm về, xây dựng cơ sở thu mua cá nóc cho ngư dân khi vừa đánh bắt xong có thể là giải pháp thiết thực. Thịt cá nóc là món ăn được nhiều người ưa thích nên việc đầu tư phát triển xưởng chế biến cá nóc thành thực phẩm an toàn (áp dụng kỹ thuật tiên tiến) có thể là hướng phát triển khoa học công nghệ thực phẩm mang tính đặc thù góp phần khắc phục tình trạng ngộ độc do độc tố cá nóc.

Để phòng chống ngộ độc thực phẩm, cần lưu ý lựa chọn mua thức ăn tươi, mua về cần rửa sạch và chế biến ngay. Thức ăn còn cất giữ trong tủ lạnh, khi ăn cần đun lại kỹ, không mua và ăn các thức ăn có hàn the và phẩm màu lòe loẹt, không ăn các thức ăn có nghi ngờ không an toàn về vệ sinh thực phẩm.

Lưu ý khi ăn hải sản

Đầu Năm

Hải sản là món ăn khá hấp dẫn đối với nhiều người. Nói chung cá biển và các hải sản (mực, tôm, cua, sò...) đều là những thực phẩm có giá trị dinh dưỡng cao. Cá biển giàu chất đạm đã đành, các loại thức ăn biển khác đều có nhiều chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể.

Về thành phần hoá học, trong 100g mực tươi có 81,4g nước, 16,3g protid, 0,9 lipid, 14mg canxi, 150mg photpho, 0,6mg sắt, các vitamin B1, B2, PP... Trong 100g cua bể có 72,2g nước, 17,5g protein, 0,6g lipid, 7g glucid, 141mg canxi, 191mg photpho, 3,8mg sắt... Trong 100g sò có 83,8g nước, 8,8g protid, 0,4g lipid, 3g glucid, 37mg canxi, 82mg phot-

pho, 1,9mg sắt... Trong 100g sò có 83,8g nước, 8,8g protid, 0,4g lipid, 3g glucid, 37mg canxi, 82mg photpho, 1,9mg sắt... Trong 100g hải sản sẫm có 77,1g nước, 21,5g protid, 0,3g lipid, 118mg canxi, 22mg photpho, 1,4mg sắt, v.v... Các loại hải sản khác đều có thành phần tương tự, nghĩa là đủ chất dinh dưỡng, rất giàu protein, trong đó có gần như đầy đủ các axit amin cần thiết như lysin, methionin, tryptophan, phenylalanin, threonin, valin, leucin, isoleucin...

Giá trị dinh
dưỡng của
hải sản





cao như vậy, nhưng phải đảm bảo thực phẩm thật tươi, nấu chín hợp vệ sinh, nếu không cũng dễ bị nhiễm khuẩn, nhiễm độc như cá, cua, tôm, ốc, ếch, hến nước ngọt. Do nước biển mặn nên nhiều người cho rằng vi khuẩn gây bệnh không sống được trong nước biển và ăn hải sản là an toàn vì chúng sống thường xuyên trong nước biển (lượng muối *NaCl* chứa trong nước biển trung bình là 35g trong một lít).

Các bạn đã nhầm! Có nhiều loại vi khuẩn kỵ muối, nhưng cũng có không ít vi khuẩn ưa mặn, đáng chú ý là vi khuẩn *Vibrio parahaemolyticus*, một trong những nguyên nhân quan trọng gây ra những vụ ngộ độc khuẩn thức ăn ở vùng biển.

Trong khoảng 50 năm qua người ta đã nghiên cứu nhiều về loại vi khuẩn này.

Năm 1950, lần đầu tiên trên thế giới Fujico (Nhật Bản) đã phát hiện ra một chủng vi khuẩn gây tiêu chảy do ăn cá

biển nhưng chưa xếp vào loại vi khuẩn gì. Đến năm 1965, Saka Zuki (Nhật Bản) mới xác định được đích danh thủ phạm: *Vibrio parahaemolyticus*.

Đây là một loại vi khuẩn Gram âm, hình dấu phẩy, có lông ở một đầu, di động, kỵ khí tùy nghi và ưa môi trường kiềm mặn, thường sống ở các cửa sông và ven biển ở khắp các vùng trên trái đất. Người ta đã phân lập được chúng trong cát, bùn và nước biển, cũng như ở hải sản. Loại vi khuẩn này hiện nay đã được xác nhận là nguyên nhân gây ra nhiều vụ ngộ độc thức ăn do cá biển và hải sản.

Vibrio parahaemolyticus gây ra hai loại hội chứng lâm sàng khác biệt nhau là tiêu chảy kiểu tả nhẹ và tiêu chảy phân có nhiều máu kèm theo đau bụng và sốt, kiểu ly trùng khuẩn. Trong hội chứng kiểu tả nhẹ, thời kỳ ủ bệnh ngắn hơn, chỉ khoảng 3 giờ. Lý do khác nhau về thời kỳ ủ bệnh và cơ chế sinh bệnh của hai hội chứng lâm sàng trên chưa được giải đáp. Tiến triển của bệnh kéo dài khoảng 3 ngày. Thông thường bệnh nhẹ và ít nguy hiểm, song nếu phát hiện chậm và không được điều trị kịp thời cũng có thể gây tử vong.

Ở nước ta trước đây đã có báo cáo phân lập được *Vibrio parahaemolyticus* từ phân một số bệnh nhân tiêu chảy do ăn cá biển nấu chưa chín và từ một số hải sản như tôm, sò... nhưng ít được chú ý. Từ sau vụ ngộ độc thức ăn tập thể do ăn tôm rảo rang bị nhiễm *Vibrio parahaemolyticus* ở Hải Phòng năm 1983, vấn đề này mới thực sự được các nhà dịch tễ học quan tâm.

Trong những ngày đầu năm mới nhu cầu sử dụng hải sản của người dân rất cao. Để phòng chống ngộ độc do *Vibrio parahaemolyticus*, mọi người cần lưu ý đến việc lựa chọn, chế biến, bảo quản các loại hải sản sao cho bảo đảm vệ sinh an toàn thực phẩm.

Đối với người tiêu dùng, tốt nhất là chỉ dùng thực phẩm còn tươi; cá và hải sản mua về phải chế biến và đun nấu ngay. Đặc biệt đối với cá càng phải làm ngay vì ruột cá rất chóng thối và vi khuẩn sẽ từ ruột cá lan ra các thớ thịt rất nhanh. Nên mua các loại hải sản đông lạnh ở những cửa hàng lớn, có sự đảm bảo đã được kiểm duyệt về vệ sinh an toàn thực phẩm.

BS Phùng Chúc Phong



Làng Mứt

bút rút chuyện

Xuân Đỉnh không chỉ nổi tiếng với trái hồng xiêm mà còn được biết đến như làng nghề sản xuất mứt ngon nhất Hà thành. Đã có từ rất lâu đời chứ không phải mới hình thành như nhiều người nghĩ, nhưng mứt Xuân Đỉnh chỉ thực sự hồi sinh từ những năm 90. Tuy nhiên giống như bao làng nghề đang trên đà phát triển, vấn đề vệ sinh an toàn thực phẩm và vệ sinh môi trường ở Xuân Đỉnh luôn là tâm điểm của báo chí.

Em không biết. Chị đi hỏi bà chủ ấy!

Đó là câu trả lời của hầu hết những người làm công trong các xưởng mứt của thôn Đông. Mặc dù tôi đóng vai rất đạt một người đi mua mứt tết, nhưng ngay cả câu hỏi vu vơ "bí này được mua từ đâu thế?" Cũng nhận được những cái lắc đầu. Đường như ở đây đã được nhắc nhở về tinh thần cảnh giác với báo chí.

Điều này có thể lý giải bằng một loạt bài báo về vệ sinh an toàn thực phẩm và vệ sinh môi trường ở làng nghề Xuân Đỉnh hồi đầu năm 2005. Chuyện những cái bể chứa nước thải và các dụng cụ chế biến không đảm bảo được nhắc tới khiến mức tiêu thụ của các gia đình làm nghề bị ảnh hưởng khá lớn. Nếu như đầu năm 2005 có 70-80 hộ sản xuất thì hiện tại chỉ còn trên dưới 40 hộ. Khối lượng mứt cũng giảm, từ trung bình 30 tấn/gia đình/năm xuống còn 25 tấn. Do đó, mỗi gia đình chỉ còn 10-15 nhân công, giảm gần một nửa so với năm trước. Có nghĩa là nhiều người bị mất việc làm theo mùa vụ. Đó là thiệt hại của không chỉ những gia đình làm mứt.

"Nếu không đảm bảo vệ sinh, chúng tôi đã không xuất khẩu được sang thị trường nước ngoài."

Chị Thủy - chủ xưởng mứt Hồng Hạnh - đã khẳng định như thế.

vệ sinh

Chị cho biết, gia đình chị không chỉ bán buôn đi các tỉnh mà còn xuất khẩu sang một số nước Đông Nam Á và Cộng hòa liên bang Nga. Trước khi bán ra thị trường, các xưởng mứt đều phải được kiểm tra chất lượng. Bên cạnh việc thường xuyên có đoàn kiểm tra về từng nơi sản xuất kiểm tra vệ sinh các công đoạn chế biến, sau khi ra thành phẩm, các chủ xưởng mứt phải đem tất cả mẫu mứt đi giám định tại trung tâm kiểm định an toàn thực phẩm của thành phố. Đối với các loại mứt màu, người dân ở đây phải lên tận Hàng Bồ mua phẩm vẽ nhuộm (là loại phẩm màu được phép sử dụng trong chế biến mứt).

Chính vì thế, dịp tết Bính Tuất 2006 này, dù có nhiều thông tin không thuận lợi nhưng giá mứt không những không giảm mà còn tăng. Giá bán buôn là 14000 đồng/1kg, so với giá 8500 đồng/1kg của Tết 2005 tăng 6000 đồng. Hộp mứt đã đóng gói hình thức đẹp, sang trọng, trong đó có đầy đủ các loại mứt gừng, mứt bí, cà rốt... và một đặc sản còn lạ là mứt khoai giá 10000 đồng/kg. Nguyên nhân chủ yếu là do giá đường tăng mạnh. Mặt khác, bí tròn Nghệ An, Sơn La mất mùa nên nhiều nhà phải lấy hàng từ trong Nam. Các gia đình sản xuất mứt cho biết họ đã nhận được nhiều đơn đặt hàng từ các công ty bánh kẹo Hà Nội, Hải Hà và Hữu Nghị.



Đến thăm xưởng mút của ông Phạm Duy Hùng - người có công hồi sinh làng nghề Xuân Đỉnh, tôi không khỏi ngạc nhiên trước những chảo nấu bằng inox sáng choang, sân sơ chế ngoài trời lát gạch Bát Tràng khô ráo, rổ rá nong nia đựng mút sạch sẽ... Ông Hùng thổ lộ: "Tiền tôi đầu tư cho các vật dụng lên tới hàng trăm triệu, đảm bảo chất lượng tuyệt đối. Vả lại, để có được một mẻ mút, chúng tôi phải mất 5 ngày: hết vào vôi, ngâm phèn, luộc rửa, xào sấy, phơi phóng... Mút muốn khô tròn thơm ngon thì phải trải qua nhiệt độ không dưới 420 độ C. Vì khuẩn không thể sống đến chừng ấy."

Cũng theo ông Hùng, mút đóng gói nylon kín có thể để được 90 ngày mà không cần chất bảo quản. Chính vì thế, so với các loại mút nhập khẩu từ Trung Quốc, chắc chắn mút Xuân Đỉnh đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm hơn.



Tất cả các công đoạn chế biến mút, trong đó có công đoạn cắt gói bí đều thực hiện bằng phương pháp thủ công. Do vậy việc đảm bảo vệ sinh của mút chỉ mang tính tương đối. (ảnh chụp tại xưởng mút của ông Hùng)



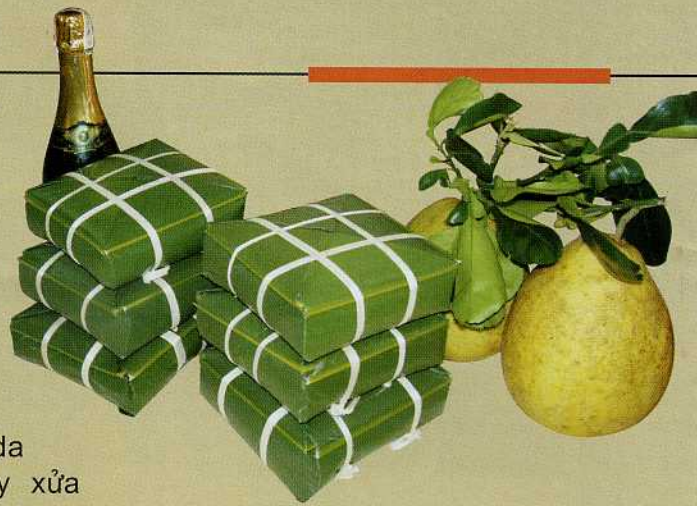
Theo lời chị Thuý, chiếc dao và khay xào mút này đều đã được kiểm định y tế

Tuy nhiên không phải gia đình nào cũng chịu đầu tư như nhà ông Hùng. Tại một số xưởng mút nằm gần các con mương, dễ nhận thấy hệ thống thùng nước vôi ngâm bí được xây ngay ngoài trời bên cạnh nguồn nước và thải trực tiếp ra mương. Dòng chảy các con mương sinh lên màu trắng ngầu đáng sợ. Rõ ràng, môi trường ở làng nghề Xuân Đỉnh cũng đang bị đe dọa. Nguồn nước sạch trời cho (mà theo người dân ở đây chỉ nước Xuân Đỉnh mới làm được mút, dù có trong tay bí quyết mang đi nơi khác cũng không thành công) có

nguy cơ bị ô nhiễm trong tương lai không xa. Điều này là nguyên nhân trực tiếp ảnh hưởng đến chất lượng sản phẩm và uy tín của thương hiệu mút Xuân Đỉnh.

Ngày nay, mức sống của người dân ngày càng được nâng cao, nhu cầu *ăn no mặc lành* đã được thay thế bằng *ăn ngon mặc đẹp*. Do đó, yếu tố vệ sinh luôn đặt lên hàng đầu đối với người tiêu dùng. Có hiểu được điều này thì Xuân Đỉnh mới giữ vững được thương hiệu và tăng sức cạnh tranh trong nền kinh tế thị trường.

Hoàng Hồng



Nguyên Đán là buổi sáng đầu tiên, là sự khởi đầu được chờ đón với tất cả niềm khát khao hạnh phúc, mong chờ cái mới, cái tốt lành. Khởi đầu của mọi sự khởi đầu, bởi vậy Tết Nguyên Đán mới trở thành lễ Tết quan trọng nhất mang theo triết lý sống của con người.

Nguyên Đán là một sáng tinh khôi của ngày xuân đầu tiên, nhưng Tết Nguyên Đán lại trải dài từ ngày Tết ông Táo ông Công (23 tháng Chạp) cho đến lúc vũ trụ được hạ xuống, trở lại nhịp điệu hồi sinh (đêm 30 tháng Chạp). Tục văn hóa này chứa đựng rất nhiều nét đặc sắc trong văn hóa ứng xử của người Việt Nam, thể hiện triết lý và khát vọng hòa hợp, an khang. Trong Tết Nguyên Đán, đêm giao thừa là thời khắc linh thiêng nhất, thể hiện sâu sắc nhất nhu cầu tâm linh của con người: nhu cầu cộng cảm, cộng sinh cộng tồn.

Tín ngưỡng sâu thẳm nhất trong tâm thức văn hóa Việt kết tụ trong mâm cúng giao thừa ở mỗi nhà. Đó là thời khắc âm

một trang đời mới tinh khiết, thơm tho, tươi trẻ cho nhân thế. Đêm đó ai cũng hồi hộp, xúc động. Người già ngồi quanh bếp lửa, trông bánh chưng vuông dưới bầu trời tròn, da diết nhớ về cái ngày xưa ngày xưa.

Nén hương thơm được đốt lên tưởng nhớ những người đã khuất, nối cội âm dương bằng tình cảm thiêng liêng hướng vọng tổ tiên. Trong bảng lảng khói hương, mâm bông sơn son với hoa tươi, nước tinh khiết, ngũ quả, rượu nồng... được bày đặt một cách khéo léo, trân trọng đón mời. Kỷ niệm được gọi thành tên trở về trong hiện tại. Bên màu xanh trường cửu, yên bình là màu đỏ tượng trưng cho sự tái sinh, màu của sự sống.

Bên mâm ngũ quả là mâm cỗ tất niên với nhiều thức ăn ngon, những hương vị mà đất trời đã chưng cất, ban tặng cho con người. Mâm cỗ vừa thể hiện tấm lòng thơm thảo, nghĩa tình sâu

hóa ứng xử, quan niệm mà còn hằn sâu nét đẹp văn hóa ẩm thực:

"Thịt mỡ dưa hành câu đối đỏ"

"Cây nêu tràng pháo bánh chưng xanh"

Khát vọng lớn nhất của người Việt Nam là được ăn Tết tại gia, nó thể hiện tinh thần cộng cảm, sâu sắc, thể hiện tình cảm thiêng liêng của con người. Gia quyến sum họp trong giờ phút đất trời quần tụ, người ta rạng rỡ nói cười với nhau và chúc tụng nhau những lời tốt đẹp nhất, chúc năm mới an khang thịnh vượng, người ta đi hái lộc xuân, người ta khai bút bằng hàng chữ ngọc. Trẻ em xúng xính trong tà áo mới, gương mặt ngời lên niềm vui. Tất cả đều vui, tất cả



Giao thừa nghĩ về Văn hóa Việt Nam

*"Thịt mỡ dưa hành câu đối đỏ"
"Cây nêu tràng pháo bánh chưng xanh"*

dương giao hòa, đất trời phối ngẫu để sự sống mới nảy sinh, để chu trình của sự sống thiên nhiên hòa hợp với triết lý phồn thực của loài người, để phôi thai

nặng của người dân, vừa là minh chứng cho tài chế biến tinh tế và giỏi giang của những người phụ nữ trong gia đình. Văn hóa Tết không chỉ bao chứa văn

đều cười, mọi oán giận đều được hóa giải, mọi nợ nần đều bỏ qua, người ta đi xông đất, chọn giờ xuất hành... Bấy nhiêu

âm thanh và hoạt động náo nhiệt khiến mỗi ngày Tết, giờ Tết đều ẩn chứa trong mình bao vẻ đẹp văn hóa đầy ý nghĩa.

Trong những ngày Tết, người Việt thường kiêng nhiều thứ vì sợ bị đông suốt năm. Do lễ Tết bắt nguồn từ lễ hội dân gian, là nền tảng của văn hóa dân tộc trong suốt chiều dài lịch sử nên văn hóa ngôn từ rất được chú trọng trong những ngày Tết. Cái tâm trong sáng trong tiết xuân, mượn vỏ vật chất của tư duy là ngôn từ thể hiện qua lời thanh ý nhã, kiêng nói tục, chửi bậy, chửi nhau, kiêng cả những lời cạnh khỏe dù được che đậy bằng uyển ngữ. Lời đẹp ý hay được dùng để giao tiếp trong dịp Tết, lắng lại vẻ đẹp tinh tế, phong phú trong tâm hồn con người.

Cái sự ăn, ở, nói là thể ứng xử của văn hóa Việt Nam, nó được chăm chút trong đời thường khiến trong mắt nhau ai cũng trở nên đẹp hơn, sâu nặng nghĩa tình hơn. Cho đến khi người ta làm lễ hóa vàng tiễn tổ tiên về chốn âm cung, làm lễ hạ nêu để sự sống hồi sinh hoàn



hiều lễ hội mùa xuân.

Nền tảng văn hóa của lễ Tết là nền tảng xã hội với các mối quan hệ Gia đình-Làng-Nước. Trong những ngày Tết Nguyên Đán, người Việt Nam có nhu cầu tình cảm rất đẹp, biểu thị

phẩm chất đạo đức, là ứng xử văn hóa của người Việt Nam, nét phẩm chất góp phần tạo nên bản sắc văn hóa dân tộc. Đó là lễ sống tự nhiên, là cội nguồn sức mạnh để triết lý văn hóa dân tộc ngàn năm văn hiến



toàn, sinh hoạt đời thường mới trở lại. Nhưng dư vị của ngày lễ Tết sẽ còn chi phối đời sống xã hội nhiều ngày, thậm chí nhiều tháng sau đó, thể hiện trong rất

lòng hiếu đễ, nghĩa ơn sâu: *Mông một tết cha-mông hai tết chú-mông ba tết thầy*. Biết ơn người sinh thành giáo dưỡng là

luôn hiển linh trong tâm thức chúng ta, mỗi khi tàn đông xuân sớm đang về...

Nguyễn Anh Hồng

Đón tết

ở một số dân tộc Việt Nam

Dải đất cong cong hình chữ S-nơi ấy có 54 dân tộc anh em, mỗi dân tộc có một kiểu ăn Tết khác nhau. Mỗi kiểu ăn Tết đều biểu hiện nét đặc trưng văn hóa riêng của từng dân tộc.

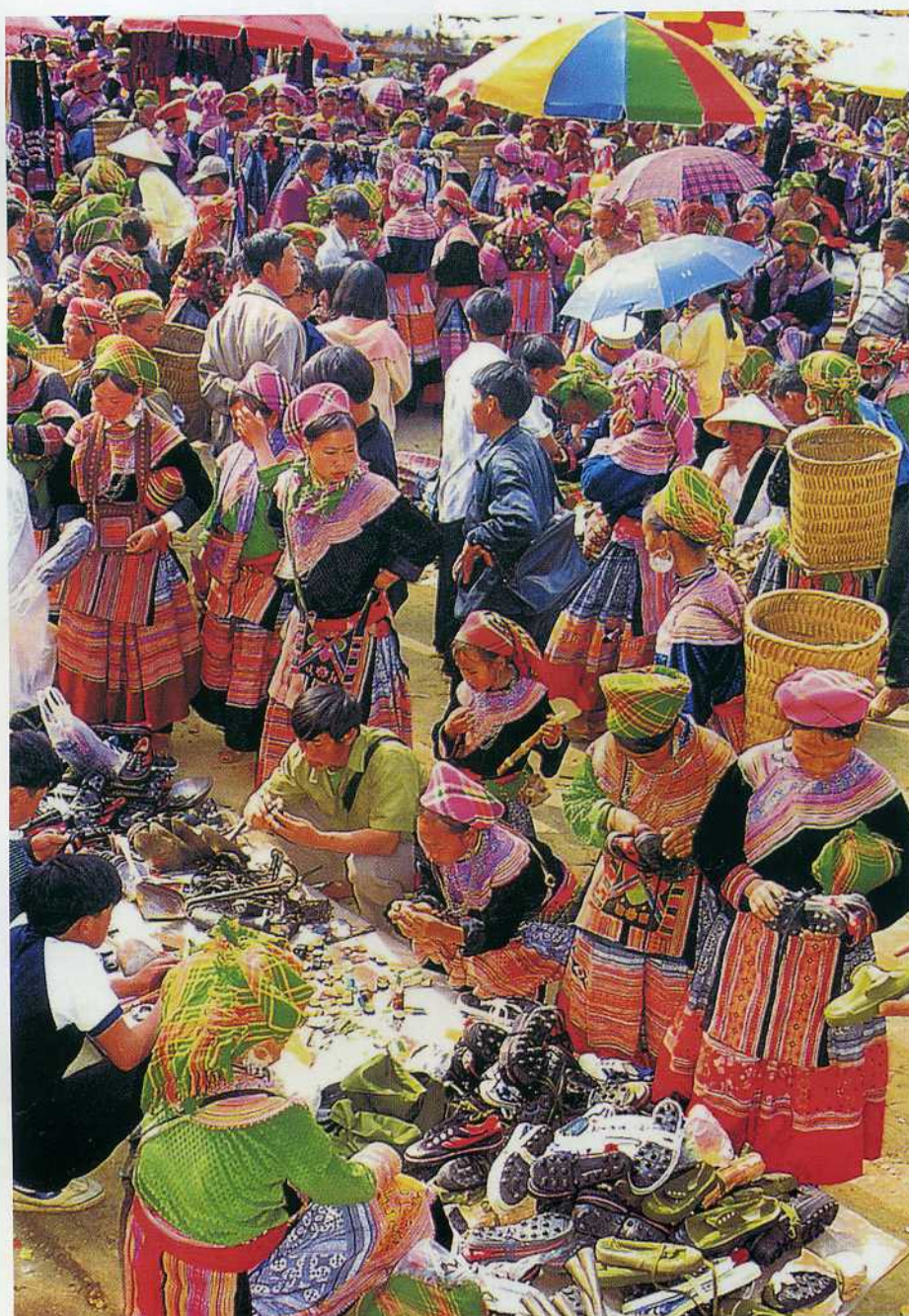
Tết của người H'Mông: Người H'Mông ở vùng cao Tây Bắc và Việt Bắc ăn Tết rất thịnh soạn, chẳng kém gì ở miền xuôi. Trong nhà trang hoàng đủ màu sắc, màu đỏ được ưa chuộng nhất. Tết Nguyên đán của người H'Mông được gọi là NaoXCha, thường tổ chức vào giữa mùa đông giá rét. Đêm giao thừa các gia đình thường cử con trai đi lấy nước ở ngoài sông suối về nhà cúng tổ tiên.

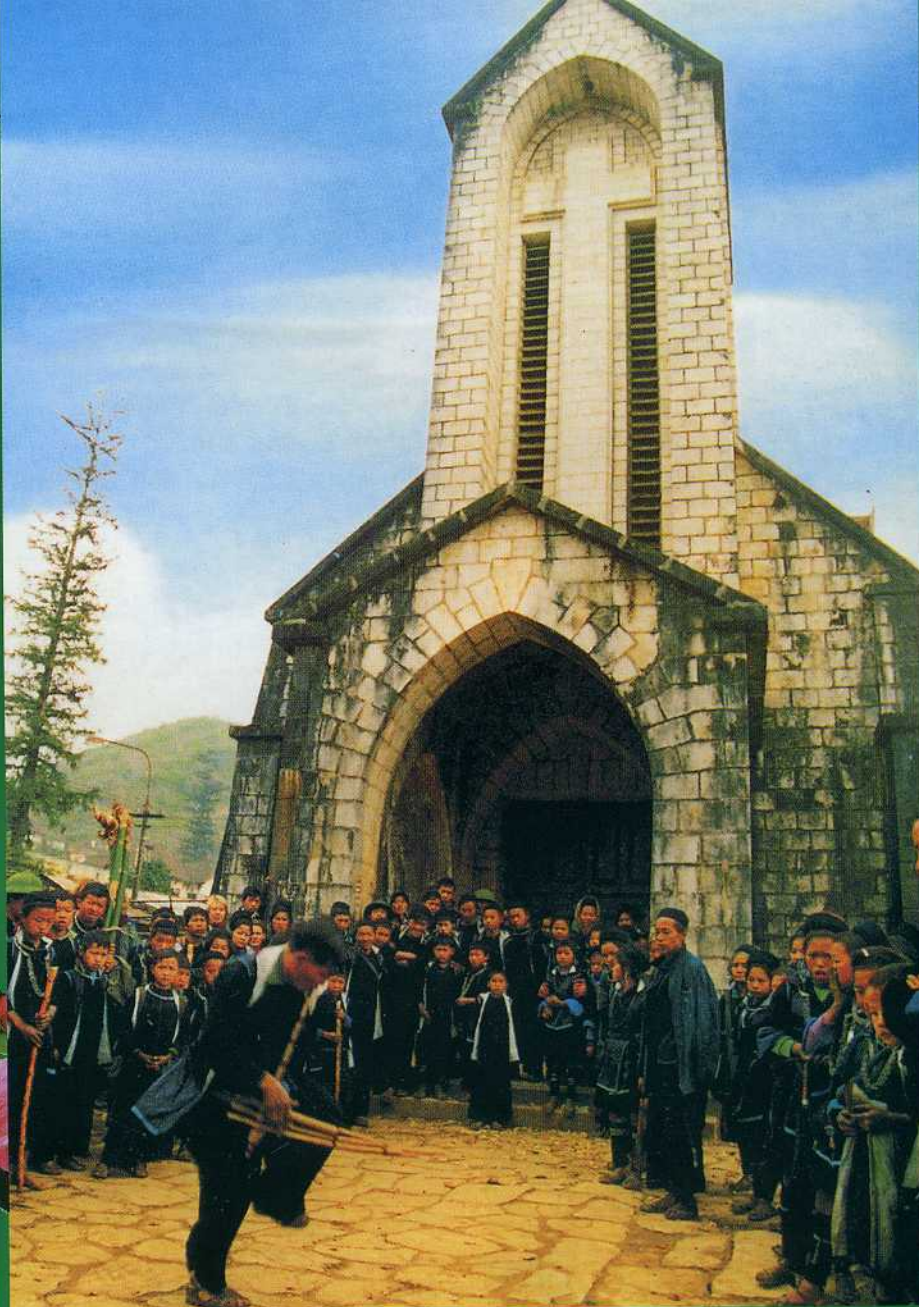
Tết của người Dao: Người Dao ở Việt Bắc cho rằng, ngày đầu năm không được làm việc mà đi chơi thăm viếng và chúc tụng lẫn nhau. Nhà nào cũng dán nhiều câu đối bằng chữ Hán lên cột nhà hay lên các vách tường để đón xuân. Tết của người Dao gọi là Tết nhảy- Nhang chăm Dao - để rèn luyện sức khỏe và võ nghệ. Thanh niên phải tập nhảy các điệu múa trong tiếng trống, tiếng thanh la giục giã...

Tết của người Thái: Người Thái ở Sơn La và Lai Châu đón Tết hầu như suốt cả mùa. Đầu tiên là Tết SoongSíp (Tết cơm mới) sau khi lúa ở ngoài đồng đã chín vàng, họ giết trâu, mổ lợn, nấu cơm nếp để cúng lễ, mọi

nhà đều tổ chức ăn uống vui vẻ. Sau Tết SoongSíp là Tết Kim Lao Mao (Tết uống rượu), Tết ông Táo và lớn nhất là Tết Nen-Bươn-Tiền (Tết Nguyên đán).

Tết của người Sédang: Người Sédang ở KonTum ăn Tết rất giản dị và chỉ có hai cái Tết chính là Tết giọt nước và Tết lửa. Tết giọt nước vào khoảng





tháng 3 dương lịch, sau khi mãn mùa, người Sédang bắt đầu sửa lại các máng nước và tổ chức lễ cúng máng để cầu mong thần nước ban cho dân làng năm mới được mùa, nước non đầy đủ. Lễ cúng này được buôn làng tổ chức tại nhà Rông, do thầy cúng tổ chức vui say, ca hát, nhảy múa, trai gái được tự do trao đổi tâm tình.

Tết của người H'Re: Tết của người đồng bào H'Re ở Quảng Ngãi kéo dài suốt vài tháng liền. Mỗi gia đình phải lo làm thật nhiều bánh tét, làm rượu cần, nhà giàu phải nấu từ 20 đến 40

nồi bánh tét, ủ hàng trăm ché rượu cần, giết vài con trâu đãi khách và bà con trong buôn làng. Tất cả dân làng tề tựu về nhà chủ làng, để ăn mừng, chúc tụng nhau, sau đó mới lần lượt đến các nhà khác.

Tết của người Chơ-Ro: Người Chơ-Ro sinh sống tại Đồng Nai và Bà Rịa Vũng Tàu. Hai Tết lớn của đồng bào Chơ-Ro là lễ cúng thần rừng và lễ cúng thần lúa vào tháng 3 âm lịch. Ngày cúng thần lúa cũng là lúc các cô gái trình cho buôn làng các loại bánh ngon như bánh tét, bánh ống, bánh dầy...

Tết của người Cờ Tu: Lúc bắt đầu vào vụ mùa mới là mùa xuân, đồng bào huyện Phước Sơn ở Quảng Nam tổ chức ăn Tết Pro-Giê-Râm. Đây là ngày lễ lớn nhất trong năm, nhà nhà đều trang trí hết sức đẹp đẽ. Các loại cung, nỏ, giáo, mác, trống, chiêng... đều được lau chùi cẩn thận. Ở nhà Gươl (nhà làng) người ta dựng cột đâm trâu bằng cây gạo chạm trổ, sơn vẽ rất đẹp mắt. Nhiều sinh hoạt văn hóa diễn ra tại nhà Gươl như: kể chuyện, nhảy múa, hát dân ca, trai gái trong làng được dịp để trao đổi tâm tình.



Ở Bỉ: Ngoài việc tặng quà cho khách đến nhà chúc mừng năm mới, người ta còn tặng quà cho những người đưa thư, cảnh sát, cho người quét rác. Ở những miền khác, trẻ em còn đón người đi giữa đường để tặng những chiếc bánh mỏng có hình



cây thánh giá. Người được tặng bánh sẽ thưởng tiền cho bọn trẻ và chúng sẽ giữ cẩn thận những cái bánh ấy cho đến hết năm, giống như một thứ bùa phép để giả trừ bệnh tật và những điều xui xẻo trong năm cũ.

Ở Mê-hi-cô: khi con gái đến tuổi lấy chồng mà vẫn chưa tìm được đối tượng cho mình, thì vào dịp năm mới cha mẹ của cô gái đó sẽ đem con gái mình làm lễ vật chúc mừng năm mới để tặng cho chàng trai nào đó và cô gái không được cự tuyệt.

Ở Nhật Bản: người Nhật Bản thường đi chúc Tết vào buổi

chiều và mỗi người mang theo rất nhiều khăn mặt, trên khăn mặt có ghi tên của họ. Đến nhà ai chúc Tết họ lại tặng chủ nhà một chiếc khăn làm kỷ niệm.

Ở Ma-đa-ga-xca: Vào ngày đầu năm mới, các cặp vợ chồng sẽ đem lông đuôi gà đến tặng hai

TỤC LỆ TẶNG LỄ VẬT NĂM MỚI Ở MỘT SỐ NƯỚC



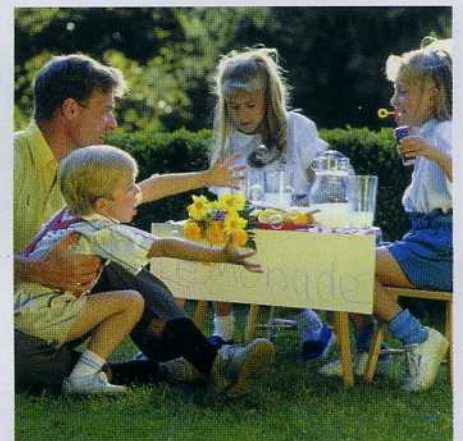
bên cha mẹ của họ để biểu thị lòng tôn kính cha mẹ, lông tặng những người ngang hàng với mình trong gia đình để biểu thị

sự quan tâm và lòng tốt của họ với mọi người.

Ở Hung-ga-ri: Đón mừng năm mới, người Hung-ga-ri rất kiêng tặng nhau những đồ vật biết bay. Họ thích tặng nhau một chú lợn con và bức tượng sứ người công nhân nạo ống khói, để biểu thị chúc nhau hạnh phúc.



Ở Hy Lạp: Có một số dân tộc ở Hy Lạp khi đi chúc Tết năm mới thường mang theo những chiếc sọt hoặc túi trong để rất nhiều đá. Sau khi gặp nhau chúc mừng năm mới, họ tặng đá cho nhau. Ai được tặng nhiều đá nhất thì được coi là người năm đó kiếm được nhiều vàng bạc châu báu nhất.



Thói quen mua sắm trong những dịp lễ Tết

thay đổi

Người dân thành phố Hà Nội vẫn giữ cách mua hàng truyền thống là đến chợ nhưng một phần không nhỏ người dân đã chọn cách sắm Tết mới khi đến các siêu thị, trung tâm thương mại, hội chợ... và đặt hàng trên mạng.

Xếp hàng đi siêu thị

Không khí Hà Nội trong những ngày gần Tết nóng lên bởi "phong trào" mua sắm Tết tại các siêu thị, trung tâm thương mại lớn. Metro, Big C, Vincom City Tower... là những địa chỉ được nhiều người tìm đến. Đến siêu thị Big C trong những ngày giáp Tết, điều đầu tiên có thể thấy là sự tắc nghẽn trong bãi

giữ xe, quang cảnh giống như tại các nút giao thông trọng điểm. Big C có tới 36 quầy tính tiền mà quầy nào cũng trong cảnh xếp hàng lũ lượt.

Các siêu thị lớn khác tại Hà Nội trong thời điểm giáp Tết cũng đang "chạy" hết công suất để phục vụ nhu cầu mua sắm của người dân. Năm bắt được nhu cầu mua sắm tại siêu thị của người dân nên năm 2004 Intimex đã mở thêm 2 siêu thị ở Hào Nam và Lạc Trung. Lợi thế của các siêu thị trong cuộc đua phục vụ hàng Tết là sự phong phú, đa dạng của các chủng loại hàng hoá cũng như thái độ phục vụ văn minh, lịch sự.

Ngoài ra, siêu thị cũng chiếm ưu thế với khả năng cung cấp cho người mua đặc sản của các vùng miền. Nhiều siêu thị như Intimex còn có cả quầy thực phẩm đã gia giảm sẵn, khách hàng chỉ cần mang về và bỏ vào xào nấu mà không cần mất công chế biến. Siêu thị Fivimart thì cho biết sẽ có chương trình mang hàng đến tận nhà với những khách hàng sắm Tết số lượng lớn và hàng hoá công kênh.

Khái niệm siêu thị giờ đây không chỉ gắn với ý nghĩa dành cho những người có thu nhập cao mà còn cho cả những người có thu nhập trung bình. Nhìn nhận được xu hướng này nên dự đoán trong những năm tới, sẽ còn nhiều nhà kinh doanh siêu thị hướng tới thị trường Việt Nam.

Hội chợ cũng đông nghịt người mua sắm

Khác với siêu thị, hội chợ lại có lợi thế là tập hợp được đặc sản từ các vùng miền, dân tộc trên cả nước, đây cũng là tụ điểm hoạt động văn hoá nghệ thuật đặc sắc với ưu thế ẩm thực dân tộc, các trò chơi dân gian...

Các hội chợ phục vụ Tết trên địa bàn Hà Nội cũng "bung" ra nhiều. Ngoài hai Hội chợ xuân ở Giảng Võ và Cung Văn hoá Việt Xô. Hội chợ Tết Việt tại SVĐ Mỹ Đình cũng thu hút một lượng lớn



khách tham quan và đến mua hàng. Riêng Hội chợ xuân ở Giảng Võ năm 2004 đã thu hút được số lượt người đến tham quan và mua hàng ở mức kỷ lục: 15.000.000 lượt người/ngày và năm nay, con số này dự tính còn tăng hơn nữa.

Mang ý nghĩa bình dân hơn siêu thị nhưng các hội chợ Tết cũng phần nào chiếm được lòng tin của người tiêu dùng với những tuyên bố của nhà tổ chức. Cụ thể Ban tổ chức Hội chợ xuân tại Giảng Võ cho biết, một tiểu ban kiểm tra chất lượng hàng hoá lưu hành tại hội chợ gồm đại diện của Sở Thương mại, Sở Y tế, Sở Khoa học công nghệ, Chi cục Quản lý thị trường, Chi cục Tiêu chuẩn đo lường chất lượng... sẽ thường xuyên kiểm tra các mặt hàng về chất lượng, vệ sinh an toàn thực phẩm, nguồn gốc xuất xứ, định tính, định lượng...

Kinh doanh Tết trên mạng: trăm hoa đua nở

Cuộc cạnh tranh không kém phần quyết liệt trên thị trường Tết đó là dịch vụ bán hàng qua mạng. Hàng loạt các website bán hàng trực tuyến đang đưa ra những lời mời chào mua hàng Tết vô cùng hấp dẫn cùng với dịch vụ đem hàng đến tận nhà. Thời gian gần đây, loại hình kinh doanh này bắt đầu thu hút



được khách hàng, đặc biệt là những khách hàng bận rộn. Chỉ cần vài động tác bấm chuột máy tính là khách hàng có thể đặt mua tất tạt các loại hàng từ thực phẩm, hoa quả, cây cảnh Tết... tới các đồ gia dụng.

Trang web <http://vdcsieuthi.vnn.vn> của Công ty Điện toán và Truyền số liệu, Tết này còn có dịch vụ đặt giỏ hoa quả tươi cho các gia đình có nhu cầu trên mạng Internet. Đặc biệt là dịch vụ chuyển hoa đào, hoa mai, cây quất cảnh, tầm xuân... theo yêu cầu khách hàng. Chương trình chuyển đào từ Bắc vào Nam và chuyển mai từ Nam ra Bắc của vdcsieuthi dự tính sẽ thu hút nhiều khách hàng.

Cùng với vdcsieuthi, Siêu thị điện tử golmart (www.golmart.com.vn) cũng đang tích cực đưa ra các chương trình giao hàng Tết để "hút" người tiêu dùng. Do nằm trong tập đoàn vận chuyển hàng hoá Weixin nên siêu thị này có lợi thế trong việc giao

hàng. Cũng giống như vdc-sieuthi, người tiêu dùng có thể tìm thấy ở đây "trăm thứ bà rần" cho một cái Tết gia đình từ bánh chưng, bánh tét, hạt dưa, hạt bí... tới cả bao lì xì, thiệp xuân.

Ngoài vdcsieuthi và golmart, hiện dịch vụ bán hàng trên mạng kiểu này còn rất nhiều trang như: www.vnemart.com.vn; www.vietnamshops.com.vn; www.westcom.com.vn; www.vneshop.com...

Tuy nhiên, hình thức bán hàng qua mạng mới chỉ đang ở giai đoạn "làm quen", và cần có nhiều thời gian hơn nữa để người tiêu dùng tiếp cận với nó.

Trần Thanh Duyên



Cùng trải hội mùa xuân

Mùa xuân là mùa trải hội. Hội xuân chứa những nếp sống cổ truyền của văn hóa dân tộc, nếp sống thanh bình của *bãi mía nương dâu - mấy trăm năm thấp thoáng mộng bình yên*. Các làng đua nhau mở hội, để người dân bày tỏ lòng biết ơn trời đất, thần linh đã ban cho cuộc sống. Hội làng ngày xuân là dịp để dân làng hiểu về nhau hơn, trai thanh gái lịch có dịp bén duyên, buồn vui có cơ hội xẻ chia, đồng cảm. Những nghi lễ trong ngày hội xuân được củng cố trong cộng đồng, những thuần phong mỹ tục được làm sống dậy để bồi dưỡng đức trí cho người dân.

Lễ hội xưa và nay, những tục thi thổi cơm, dệt vải, xay thóc... đã làm cho công-dung-ngôn-hạnh của phụ nữ trong đời thường ánh lên vẻ đẹp văn hóa. Đất nước nghèo luôn phải sống trong cảnh *sáng chần bão giông, chiều ngăn nắng lửa*, nên bên cạnh khuyến khích tài nội trợ đảm đang, hội xuân làng quê còn có trò chơi đua sức khỏe tài binh lược như đấu vật, đua thuyền, diễn lại các thần tích, nhắc lại những trang sử vàng của dân tộc như cờ

lau tập trận ở Hoa Lư, diễn trận đánh giặc Ân ở làng Phù Đổng... Những trò chơi trí tuệ trong lễ hội thể hiện nét văn hiến Việt Nam, những chiếu thi pháp, đàn thơ động hồn dân tộc mời gọi du khách thập phương hòa nhập.

Sau Tết Nguyên Đán, lễ hội mùa xuân bắt đầu với những trò vui náo nhiệt, những món ăn vật chất đặc trưng và món ăn tinh thần độc đáo bổ ích. Hội Chùa Keo ở Thái Bình được mở sớm nhất vào ngày mùng 4 Tết thờ nhà sư Không Lộ có công chữa bệnh cho Lý Thánh Tông được phong làm Quốc Sư. Lễ hội gồm Lễ phật và các trò chơi thi thổi cơm, thi bắt vịt, thi ném pháo... Sau đến hội làng Gừa để tưởng niệm chàng trai nông dân Trương Nguyễn đã đi theo Đinh Bộ Lĩnh dẹp loạn 12 sứ quân, phò vua cứu nước. Đây là hội thi tài thượng võ đấu vật, là nơi tổ chức những trò chơi dân gian vui nhộn như kéo co, chọi gà, đánh đu... Bao nhiêu lễ hội cùng được mở khắp mọi miền đất nước với bao phong tục tế lễ, bao trò chơi vui, bao trang sử anh hùng dân tộc được tái hiện vừa trang trọng vừa thiêng liêng. Lễ hội nào

**Tháng Giêng ăn Tết ở nhà
Tháng Hai cờ bạc tháng Ba hội hè**

cũng lắng đọng phù sa văn hóa với vô vàn huyền diệu đắm say.

Cộng đồng Việt vốn sống hiếu nghĩa, hòa hợp, thường lấy quay quần đoàn tụ làm niềm vui nên cùng vui hưởng lộc, cùng vui những trò chơi, cùng nhau ca hát. Xuất phát từ chính bản thân cuộc sống, trong lễ hội thường có những trò giải trí có tính chất khuyến khích nghề nghiệp, đề cao việc nội trợ, chăn nuôi như trò thi đánh cá, bắt vịt, thi làm cỗ, nấu xôi, thi dệt vải... Cùng những trò chơi riêng cho từng đối tượng như thi làm thơ, chơi tổ tôm, cờ vua cờ tướng, thi bơi thuyền, đánh vật, thi hát ví, hát trống quân, quan họ... Cùng vui chơi, cùng ca hát, cùng dự tiệc hội tiệc làng. Rồi đến hẹn lại lên, trong lũng liếng mắt hẹn hò, mời nhau miếng trầu tình nghĩa, cùng nhau cạ chén giao bôi. Chính trong lễ hội con người trở nên nhân ái, sâu sắc hơn. Bởi lễ hội chưng cất phần tinh túy của lối sống ông cha, mang triết lý nhân văn từ cội nguồn đắp bồi tâm hồn mỗi người. Đẹp làm sao khi trai tài gái sắc say sưa trong trò chơi đu xuân ngày hội với hình ảnh

*"Bốn mảnh quần hồng bay phấp phới
Hai hàng chân ngọc đuổi song song"*

Lễ hội mùa xuân, lễ hội của niềm lạc quan yêu đời, yêu con người, yêu cuộc sống. Ngày xưa, sau mùa lễ hội, có rất nhiều chàng trai cô gái đã tìm được hạnh phúc cuộc đời. Ngày nay mùa lễ hội vẫn là mùa tình tứ, mùa kết nối những con tim. Những người con đất Việt vì nhiều lý do phải sống xa xứ, ly hương, lòng chỉ mong Tết đến





Xuân về được đắm mình trong từng bừng lễ hội, để vui cùng họ hàng thân thuộc, bạn hữu gần xa. Những trò chơi độc đáo, những hương vị thanh tao, những món ngon đậm

đà tình nghĩa sẽ theo bước chân khách dự hội trên mọi nẻo đường đời. Suốt cả mùa xuân là suốt dọc chiều dài lễ hội, được tổ chức ở sân đình, trong khuôn viên chùa, trên

sườn núi, dưới hồ nước, bên bến sông và trong ngọt ngào xanh biếc mùa xuân, lễ hội là không gian tuyệt vời nhất để con người mở rộng lòng mình với cỏ cây hoa lá, vui tình núi sông mà gột rửa bụi trần. Nhớ khúc hát một thuở ở hội chùa Lim, lễ hội dân gian đặc sắc, phô diễn rực rỡ tinh hoa văn hóa Việt Nam, có câu rằng:

"Hôm nay sum họp trúc mai"

"Tinh chung một khắc, nghĩa dài trăm năm"

Kìa, Xuân đã về trong yêu kiều duyên dáng!

Lê Xuân

Lì xì đầu năm hay niềm vui của trẻ

Vào những ngày đầu xuân, người ta dành cho nhau những món quà đầy ý nghĩa với mong muốn mọi điều tốt đẹp nhất sẽ đến trong năm mới. Lì xì - hay còn gọi là mừng tuổi đầu năm lấy may - đã trở thành một tập tục lâu đời của người Việt Nam. Trẻ em là những người mong nhận được từ người lớn những bao lì xì đỏ chói vào những ngày này.

Khi còn ấu thơ không trẻ nào là không háo hức, mong chờ người lớn mừng tuổi mỗi lần Tết đến. Đây là lộc may mắn đầu xuân, trẻ nào được mừng tuổi sẽ may mắn cả năm. Đã là mừng tuổi, thì chỉ tượng trưng để lấy hên, để cho vui, vả lại bọn trẻ thì đâu biết tiêu tiền. Đứa nào cũng thích thú, nâng niu, cất giữ cẩn thận. Ngày xưa, tiền mừng được bọn trẻ cho vào lợn nhưng không phải lợn nhựa, sành sứ như bây giờ mà là lợn đất hoặc hộp làm

bằng bìa cứng. Số tiền chẳng được là bao nhưng đầy ý nghĩa vì cảm thấy mình đã được thêm 1 tuổi và được người lớn quan tâm. Tiền mừng tuổi bỏ lợn cùng với tiền tiết kiệm cả năm trời mới đủ mua bộ quần áo, chiếc cặp hay đôi giày, đôi dép... nhưng ai cũng thấy quý. Lì xì do ông bà, bố mẹ, anh chị em họ hàng... mừng nên chúng nhận rất vô tư. Lúc đó, số tiền không phải tính bằng giá trị mà thể hiện ý nghĩa lớn lao. Đó là lộc đầu năm lấy may. Thế nên, bọn trẻ chẳng đứa nào ghen tỵ với đứa nào cả. Cũng chẳng ai vênh vác khoe mình có nhiều tiền hơn ai.

Nay, mỗi lần đến Tết, việc lì xì bọn trẻ lại là cả một vấn đề. Tôi có cảm nhận dường như ý nghĩ của những món lộc đầu năm đã thay đổi. Có lẽ bọn trẻ bây giờ nhận tiền lì xì không còn vô tư, trong sáng như trước. Cách nhận và mừng tiền lì xì cũng

phải suy nghĩ, cân trước tính sau. Phải chăng tập tục đầy ý nghĩa đã bị thương mại hoá? Hành trình của giá trị tiền mừng xem ra phải trải qua những quãng đường dài với bao "thăng trầm". Số lượng tiền mừng đã thay đổi theo thời gian, theo quan hệ... Mặt khác việc sử dụng tiền mừng tuổi của bọn trẻ cũng cần được quan tâm. Khác với trước đây, nhiều trẻ đã biết dành dụm những đồng tiền được lì xì mà chúng thường được bạn bè rủ rê tiêu vào việc mua quà, chơi điện tử... Do vậy các bậc cha mẹ, ông bà cần theo dõi, quản lý việc chi tiêu của trẻ.

Mừng tuổi cho trẻ nhỏ giờ đây mang màu sắc khác nên đôi khi làm cho mọi người ngần ngại đến nhà nhau chơi. Ngày Tết dần mất đi sự vui vẻ. Phải chi lại như xưa, mừng tuổi là một truyền thống đẹp, một nét văn hoá của người Việt. Năm hết Tết đến, người người chúc nhau những lời tốt đẹp kèm theo những món quà đầu năm tuy ít ỏi nhưng đầy ý nghĩa. Mong là vậy...



Mai Hoa

Lẩu vỉa hè - Có ngay !

Mùa này, trời Hà Nội mới chớm đông nên tiết trời heo lạnh, gió mơn man tung tủy chạy trên ngọn cây và ghé xuống những vỉa hè nhiều lá để thổi tung những lá khô từ đầu phố xuống cuối phố. Thời tiết này mà đi ăn lẩu thì thật là tuyệt. Hàng lẩu nằm trên vỉa hè thuộc đường Phùng Hưng, lẩu kiểu này hơi đặc biệt là chỉ được bán vào buổi tối vì nếu mở hàng sớm hơn sẽ bị các nhà chức trách đột ngột xuất hiện để nhắc nhở hoặc thu dọn hiện trường của quán nào trót lấn chiếm vỉa hè làm cửa riêng.

Khi phố bắt đầu có ánh điện là hàng được dọn ra và thực khách đã bắt đầu đến ăn, cứ như khách đã chờ ở đâu đó bên kia đường. Một hai cậu trai của nhà hàng trông hơi bụi lao ra đỡ xe của khách với giọng điệu ngoan lả thường: "Mời các bác vào, cứ để xe em dắt cho". Vậy là "các bác" rất yên tâm giao xe cho cậu ta. Các cậu với sức khỏe hơn người, dắt xe lượn như xiếc rất nhanh sang bên đường, nhaoáng cái đã lên vỉa hè, thả chân chống xuống đánh "kịch". Mỗi tối các cậu "làm xiếc" như vậy với khoảng hơn trăm cái xe, dựng xe xong lại quay vào chạy bàn đến là ngoan.

Với những cái biển hiệu mà chữ viết bằng sơn hoặc cắt dán trên bảng phoocmica khá cầu thả, một cái bàn hơi cũ trên đó bày la liệt nguyên vật liệu cho các loại lẩu: mực, cua, ghẹ, ngao, tôm, thịt bò, bầu dục, tim, đậu phụ... Riêng tôm sống bơi tung tăng trong bể nước sục ôxi ngẫu bọt. Rau tươi cho lẩu thôi thì cũng đủ loại: rau cần, rau cải thảo, rau cải sen, trông cứ xanh mơn mớn. Trên bếp đang đỏ lửa là một nồi nước dùng to như nồi nước phở của các hàng phở gia truyền. Rất nhiều nồi lẩu con tương ứng với số bếp ga du lịch. Nhân viên phục vụ toàn con cháu trong nhà, trai có gái có, đi lại thoăn thoắt.

Khách ngồi vào bàn, một cô bé bước đến lễ phép: "Dạ, anh chị ăn lẩu gì ạ?", sau khi khách kêu tên loại lẩu thì lập tức rống rần các thứ được chuyển tới nào bếp ga, nồi lẩu, đĩa thực phẩm sống, rau, mì tôm, bánh đa, nước chấm và chiếc muôi thủng. Người phục vụ bật bếp ga, ngọn lửa xanh lan tỏa đáy nồi chỉ khoảng 10 phút sau là nồi lẩu sôi, khách bắt đầu bỏ từng món trên đĩa vào nồi, rau được thả liên tục, khách vừa ăn vừa xuýt xoa vì cảm nhận thấy cái nóng ở trong người, thỉnh thoảng có cơn gió thổi tới mơn man ngọn



lửa. Các thực khách chuyện trò râm ran, ồn ào, nhìn ngắmgững người đi đường. Cái thú này chỉ tìm thấy ở lẩu vỉa hè chứ trong nhà hàng kín bưng làm gì có cảm giác thoải mái thế? Nhìn sang xung quanh cũng tầm 15 bàn nữa đang chan, mức, xụp xoạp, xuýt xoa. Trên mặt bàn đầy ắp toàn hải sản rồi mà thỉnh thoảng lại nghe họ kêu lên "cho ngao nữa bà chủ ơi".

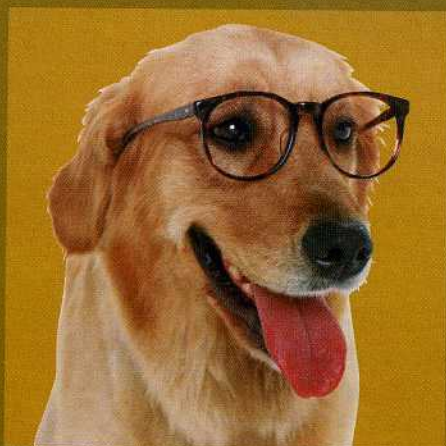
Mặc dù lẩu vỉa hè là dịch vụ ăn uống rất không phù hợp vệ sinh an toàn thực phẩm, chỗ ngồi của thực khách ngay sát đường đi bụi bặm, ồn ào, ấy thế mà loại hình dịch vụ này vẫn khá đông khách do tính bình dân, hợp khẩu vị của nhiều người nhất là trong những ngày đông lạnh giá.

Cái thú ẩm thực "lẩu vỉa hè" đặc trưng hơn bởi những âm thanh chói tai của các đoàn tàu chạy vào ga Hà Nội, khi đoàn tàu đã chạy qua rồi mà những âm thanh xình xịch, xình xịch vẫn còn dư âm trong đầu thực khách. Có vị khách chép miệng "đau đầu quá nhưng cũng vui ra phết", thế mới biết lẩu vỉa hè trên đường Phùng Hưng có những nét rất riêng, vừa quen vừa lạ, hấp dẫn những vị khách thích sự bình dân chốn thị thành.

Khánh Nguyên



Năm Bình Tuất nói chuyện Chó



Mười hai con giáp đặc trưng cho 12 năm theo âm lịch. Chó là con vật đặc trưng của năm Tuất. Đã từ rất lâu rồi, con người thuần dưỡng chó phục vụ cuộc sống. Chó là loài động vật có khứu giác đặc biệt, có khả năng đánh hơi cực nhạy gấp 400 lần so với con người. Mũi chó có thể phân biệt được 2 triệu mùi vị khác nhau của vật chất vì có 2 tỷ tế bào khứu giác.

Đầu tiên chó được giao nhiệm vụ giữ nhà và đi săn. Là một con vật rất trung thành với chủ, nhiều người đã nuôi và săn sóc chó như người bạn thân. Những con chó được huấn luyện đã cùng những người thợ săn vào rừng săn được nhiều muông thú.

Dần dần với những ưu việt về khứu giác của chó, người ta đã thành lập các trường huấn luyện. Chó nghiệp vụ phải tuyệt đối tuân lệnh người điều khiển vì thế con người có thể chế ngự được tính hung hăng của loài chó dữ và điều khiển được chó tấn công kẻ tình

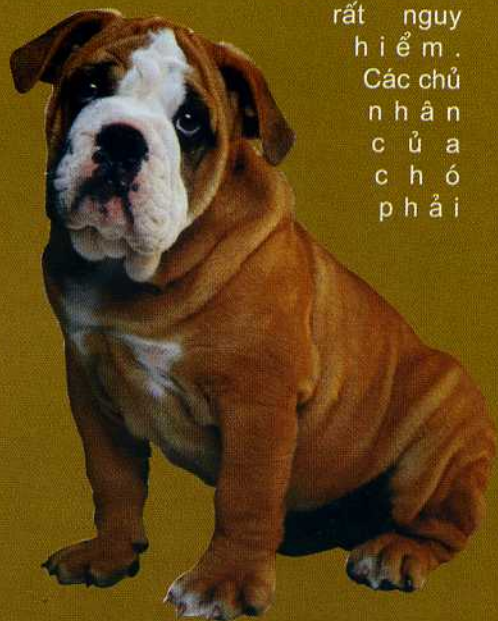
nghi theo ý muốn cho dù công việc rất nguy hiểm. Ta hãy điểm danh các công việc mà chú chó đã đóng góp rất hữu ích:

1. Chó phát hiện ma túy: Bọn buôn lậu ma túy thường rất xảo quyệt, tinh vi cất giấu ma túy, nhưng dù thế nào chăng nữa cũng không thể tránh nổi cái mũi của chó nghiệp vụ.
2. Chó phát hiện sự rò rỉ của các ống dẫn khí: ống dẫn khí đốt nằm sâu trong lòng đất, chỉ có thể nhờ chó đánh hơi phát hiện ra nơi ống dẫn khí bị hư hỏng để sửa chữa.
3. Chó tìm kiếm các loại khoáng sản quý trong lòng đất như tìm được mỏ sắt và lưu huỳnh sâu dưới lòng đất 12m. Hoặc chó phát hiện những chỗ hỏng trong đường dây thông tin để khắc phục kịp thời.
4. Chó còn tham gia dự báo về địa chấn như trước khi có động đất, trong không khí xuất hiện một loại hạt rất nhỏ có mang điện, làm phát sinh một hiện tượng khác lạ mà chó có thể nhận ra.

Công bằng mà nói, chó giúp ích cho con người rất nhiều nhưng cũng có những điểm bất lợi của chó mà ta cần lưu ý. Đó là lông chó, một trong những yếu tố nguy cơ gây bệnh hen

phế quản, nhất là với trẻ em. Bệnh này đã được xác định là một bệnh viêm mạn tính của đường thở với các đợt khô khè, ho, khó thở lặp đi lặp lại. Vậy nên những người có cơ địa dị ứng với lông súc vật nên tránh xa.

Ngoài ra, chó cũng cắn người khi lên cơn dại. Điều này rất nguy hiểm. Các chủ nhân của chó phải



thực hiện nghiêm chỉnh tiêm phòng dại cho chó và nếu chẳng may chó cắn người thì theo dõi sát trong 1 tháng, nếu chó chết, bỏ đi thì phải đi tiêm phòng ngay.



BS. Phạm Thị Thục



Một số biện pháp xử lý thông thường trong ngộ độc thực phẩm?

Khi có trường hợp nhiễm độc, ngộ độc do thức ăn hoặc nghi ngờ bị ngộ độc thì nhất thiết phải đình chỉ việc sử dụng thức ăn đó và giữ toàn bộ thức ăn thừa, chất nôn, phân, nước tiểu... để gửi đi xét nghiệm, báo ngay cho cơ quan y tế gần nhất đến điều tra xác minh và kịp thời tổ chức cấp cứu người bị ngộ độc.

Xử trí cấp cứu trước tiên là phải làm cho người bị ngộ độc nôn ra cho hết chất đã ăn vào, ngăn cản sự hấp thu của ruột đối với chất độc, phá hủy độc tính đồng thời bảo vệ niêm mạc dạ dày.

Loại trừ các chất độc ra khỏi cơ thể:

- Gây nôn: thực hiện ngay bằng cách cho ngón tay vào họng để kích thích nôn.
- Rửa dạ dày: rửa dạ dày càng sớm càng tốt, chậm nhất là trước 6 giờ. Có thể dùng nước ấm, nước muối sinh lý để rửa.
- Tẩy ruột: nếu thời gian ngộ độc lâu trên 6 giờ thì có thể dùng thuốc tẩy magie sulphat, natri sulphat.

- Gây bài niệu bằng cách truyền dịch.

Giải độc:

- Dùng phương pháp hấp phụ chất độc bằng than hoạt.
- Trung hòa chất độc.
- Giải độc đặc hiệu theo nguyên nhân gây ngộ độc thực phẩm bằng các thuốc đặc hiệu có tính chất trung hòa hoặc phân giải độc tố theo chỉ định của bác sỹ. Cần đưa đến cơ sở y tế gần nhất để xử trí kịp thời bằng những biện pháp thông thường.

Nên ăn rau sống như thế nào cho sạch?

Rau sống với đa dạng các loại rau gia vị cung cấp cho cơ thể một lượng vitamin C, A, E, chất khoáng và một số yếu tố vi lượng. Các vitamin trong rau sống được bảo toàn nguyên vẹn, ít bị hao hụt so với khi nấu chín. Ngoài ra các loại rau thơm còn cung cấp một lượng kháng sinh thực vật giúp cơ thể tăng sức đề kháng với bệnh tật.

Nhưng nếu rau sống không đảm bảo vệ sinh (tươi bón phân tươi, phân bắc chưa ủ kỹ, sử dụng thuốc trừ sâu không đúng quy định...) thì lại là món ăn mang theo mầm bệnh làm cho người ăn dễ bị viêm nhiễm đường tiêu hóa, bệnh giun sán, nhiễm độc thuốc trừ sâu cấp tính và mạn tính.

Để đảm bảo rau sạch cần nhặt sạch rồi rửa nhiều

lần bằng nước sạch, tốt nhất là rửa trực tiếp từng lá dưới vòi nước chảy là biện pháp hiệu quả nhất để loại bỏ trứng giun, vi khuẩn gây bệnh và dư lượng hóa chất trừ sâu còn bám trên lá rau. Việc ngâm rau sống vào dung dịch thuốc tím loãng (thường là dung dịch thuốc tím 1%) hoặc nước muối loãng đều không đảm bảo vệ sinh. Qua một số thí nghiệm cho thấy trong môi trường thuốc tím, nước muối loãng thì không có tác dụng gì với trứng giun và một số vi khuẩn gây bệnh. Lượng hóa chất bảo vệ thực vật giảm đi không đáng kể nếu không rửa lại nhiều lần.

Như vậy nên áp dụng cách rửa rau sống bằng nước sạch nhiều lần rồi vớt rau vẩy ráo trước khi ăn.

Những điều chú ý khi mua thực phẩm đóng hộp?

Để có thể chọn được thực phẩm đóng hộp bảo đảm chất lượng và an toàn, khi mua hàng cần chú ý:

Hình dáng bên ngoài hộp: hộp phải sáng bóng, không gỉ, hộp kín, không phồng. Có 3 loại phồng của đồ hộp:

- Phồng lý: khi ấn vào nắp hộp lồi, nắp dễ dàng trở lại trạng



Chuyên mục này được Vinamilk hỗ trợ

thái bình thường hoặc làm lỗi mặt bên kia của hộp và ngược lại thì có thể sử dụng được.

- Phồng hóa: khi ấn vào nắp hộp bị phồng nắp không trở lại trạng thái bình thường được. Để ở nhiệt độ bình thường sau 5 - 7 ngày không nhận thấy thay đổi rõ rệt, ăn vào dễ bị ngộ độc.
- Phồng do vi sinh vật: khi ấn thấy nắp không trở lại trạng thái bình thường được. Để ở nhiệt độ bình thường càng thấy phồng thêm lên, dễ bị ngộ độc rất nguy hiểm.
- Hình dáng bên trong: khi mở hộp, lớp véc ni còn nguyên vẹn, không hoen ố, không thôi mùi vị tanh của kim loại, không có mùi khó chịu của H_2S (sunfua hydro) hoặc NH_3 (amoniac), có mùi vị thơm ngon đặc biệt của từng loại thực phẩm. Nếu bên trong đồ hộp có một trong những đặc điểm trên thì không nên sử dụng.
- Trên nhãn mác phải có đầy đủ các thông tin của một thực phẩm được bao gói sẵn sàng:



- Tên sản phẩm
- Trọng lượng
- Thành phần chính có trong sản phẩm và tên các chất phụ gia thực phẩm được cho thêm vào
- Nơi sản xuất
- Địa chỉ sản xuất
- Hướng dẫn sử dụng
- Số đăng ký chất lượng
- Thời gian bảo hành sản phẩm

- Hạn sử dụng của sản phẩm
- Nếu những thực phẩm không rõ nơi sản xuất, quá hạn sử dụng thì không mua. Nếu những đồ hộp có bất cứ dấu hiệu nghi ngờ nào thì không sử dụng.

BS. Nguyễn Văn Tiến

VIỆN DINH DƯỠNG - TRUNG TÂM KHÁM TƯ VẤN DINH DƯỠNG

Do các bác sĩ chuyên ngành dinh dưỡng, nhi khoa, nội khoa với nhiều năm kinh nghiệm đảm nhiệm
CHUYÊN KHÁM TƯ VẤN DINH DƯỠNG

- Chế độ ăn chuẩn cho từng đối tượng theo từng bệnh ở mọi lứa tuổi
 - * Trẻ em: chậm lớn, suy dinh dưỡng, còi xương, thừa cân béo phì, thiếu máu, biếng ăn, nôn trớ, rối loạn tiêu hoá.
 - * Người lớn: Phụ nữ có thai và đang cho con bú, đái tháo đường, cao huyết áp, rối loạn mỡ máu, tăng cholesterol, loãng xương, gout, suy tim, suy thận, loét dạ dày, tá tràng, viêm đại tràng mãn, xơ gan.
- Xét nghiệm máu, phân, nước tiểu
- Hướng dẫn thực hành các chế độ ăn cho trẻ
- Bán sách, tài liệu và sản phẩm dinh dưỡng đặc thù

Ngày khám : các ngày trong tuần, trừ chủ nhật, ngày lễ
Sáng : 7h30-11h30;
Chiều : 13h30- 19h30
Thứ bảy : 8h- 12h

Địa chỉ : 02 Y-ec-xanh/48B Tầng Bạt Hồ, Hà Nội
ĐT : 04.9720554.
Website : www.nutrition.org.vn



Động tác 1:

Trước khi vào bài tập chính, bạn cần thực hiện các động tác khởi động trong khoảng từ 5 phút như đi bộ hoặc chạy bộ. Đây là phương pháp khởi động lý tưởng vì chúng đốt cháy lượng mỡ dư thừa và điều hòa cơ bắp.

Thanh Hiền (st)

Một cặp đùi đẹp, cân đối và săn chắc luôn là niềm mơ ước của các cô gái trẻ. Hãy dành 30 phút mỗi ngày thực hiện theo bài tập thể dục sau sẽ giúp bạn có được cặp đùi đẹp như mong muốn.

Để có Cặp đùi



Động tác 3:

Đứng hai chân rộng bằng hông, lưng thẳng, hai tay thả lỏng dọc theo người. Gập nhẹ đầu gối, sau đó nhảy bật lên càng cao càng tốt. Thực hiện 20 lần.



Động tác 4:

Đứng nhón chân, sau đó hạ gót chân xuống. Gập đầu gối và chùng người xuống. Nghiêng người về phía trước, dồn trọng lượng cơ thể trên các ngón chân. Khi thân với đùi tạo thành một góc vuông thì bật người lên. Thực hiện 20 lần.



ĐÀO TẠO

KỸ THUẬT VIÊN

DINH DƯỠNG VÀ TIẾT CHẾ,

KỸ THUẬT VIÊN

KIỂM NGHIỆM VSATTP

Ngày 15 tháng 1 năm 2005, Hội nghị thẩm định mã ngành đào tạo Kỹ thuật viên "dinh dưỡng & tiết chế" và Kỹ thuật viên "kiểm nghiệm Vệ sinh an toàn thực phẩm" (VSATTP) đã được tiến hành dưới sự chủ trì của Th.s Phạm Văn Tác - Phó vụ trưởng Vụ Khoa học và Đào tạo, Bộ Y tế. Tham gia Hội nghị quan trọng này gồm các đại diện của Vụ Sau Đại học, Vụ trung học chuyên nghiệp - Bộ giáo dục đào tạo, Cục Y tế dự phòng - Bộ Y tế, Viện Dinh dưỡng, Trường Cao đẳng kỹ thuật y tế I Hải dương, Trường Cao Đẳng Khách sạn và Du lịch - tỉnh Hải Dương, Bệnh Viện 7 - Quân Khu 3. Kết quả cuộc điều tra này sẽ cung cấp những thông tin cần thiết cho việc xem xét một loại hình đào tạo mới, đáp ứng nhiệm vụ của ngành dinh dưỡng trong thời gian tới. Hội nghị đánh giá cao những cố gắng của Viện Dinh dưỡng và Trường Cao đẳng kỹ thuật y tế I Hải Dương trong xây dựng hai ngành đào tạo nêu trên. Bộ giáo dục và đào tạo và Bộ Y tế đã thống nhất thông qua chương trình khung cho hai ngành đào tạo nêu trên đồng thời đề nghị Viện Dinh dưỡng và Trường Cao đẳng kỹ thuật y tế I Hải dương khẩn trương xây dựng tài liệu để có thể tiến hành tuyển sinh và đào tạo trong khoá học 2006-2007.

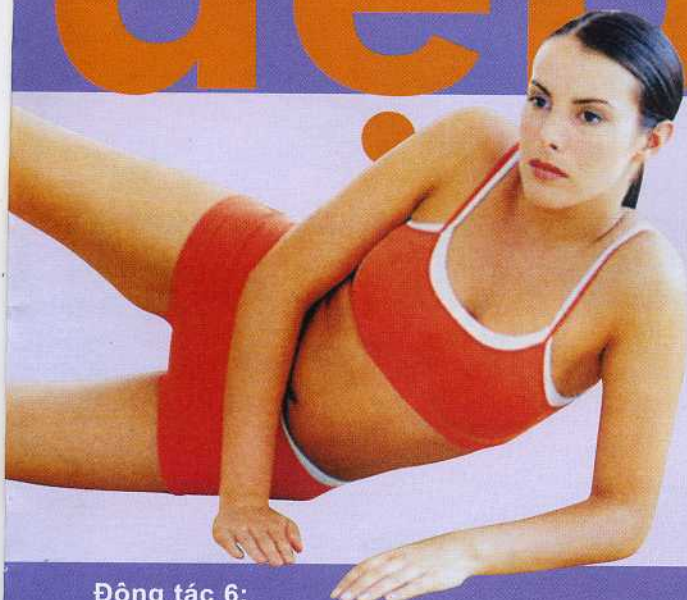
Ths. Nguyễn Đỗ Huy

Động tác 2:

Đứng hai chân dang rộng bằng hông, gập đầu gối cong khoảng một góc 90°, người hơi nghiêng về trước sao cho phần thân vuông góc với đùi. Giữ nguyên vị trí hai bàn chân. Từ từ trở về vị trí ban đầu, rồi lại lặp lại động tác 20 lần.



đẹp



Động tác 6:

Nằm nghiêng, phần thân trên nâng cao bởi cẳng tay và khuỷu tay. Một tay khuỷu, chống xuống mặt sàn. Tay còn lại duỗi nhẹ trên mặt sàn. Giữ chân thẳng và thẳng bằng với hông, nâng chân lên từ từ. Giữ vững trong vòng 1 giây, sau đó trở về tư thế ban đầu. Thực hiện 20 lần.

Động tác 5:

Đứng đối diện với bậc thang có chiều cao khoảng 20cm. Bước chân trái lên bậc thang. Giữ lưng thẳng, thả lỏng đầu cổ và thẳng trục với thân hình. Đổi chân và thực hiện 20 lần.

BÒ LÁ LỐT

Chuẩn bị:

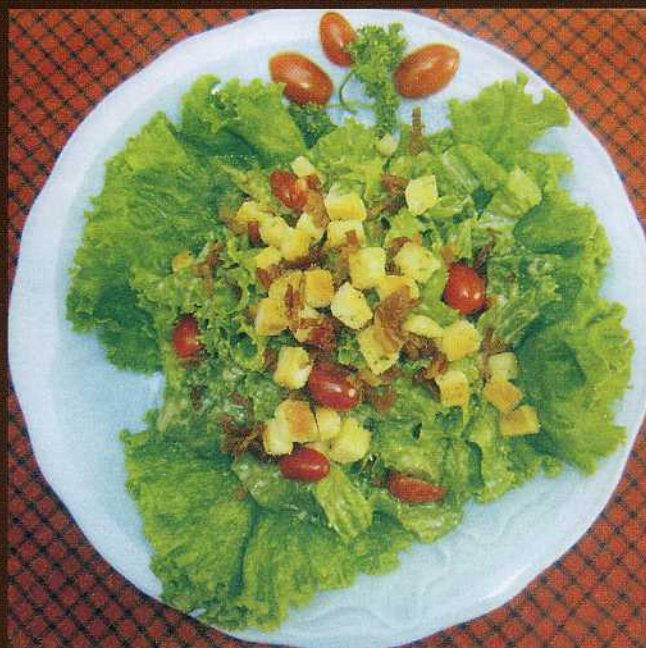
- 450g thịt bò nạc xay
- Củ sả băm nhỏ
- Cái xiên bằng tre
- 250 lá lốt rửa sạch
- 2 nhánh tỏi, bóc vỏ và băm nhỏ

Muối, bột cari, hạt tiêu đen, đường, nước sốt sò, nước sốt cá, bột sắn, nước mắm.

Cách làm:

Trộn thịt bò với các thành phần gia vị trong một bát to, trộn đều bằng tay, đập lại ướp khoảng 2 tiếng. Hơ vỉ nướng và những cái xiên qua lửa. Vê thịt bò thành viên, để lá lốt lên bề mặt phẳng và cho một chút dầu ăn quét đều lên khắp lá. Đặt thịt bò vào rồi cuộn lá thật chặt tạo thành một viên cuộn dày khoảng 5cm.

Sau đó xâu thịt đã cuộn vào một cây xiên bằng tre. Thấm viên cuộn với dầu ăn và nướng trên bếp than nóng từ 5 tới 6 phút, bỏ ra khỏi lửa bày ra đĩa ăn với nước chấm hoặc nước sốt.



SA LÁCH MAYONNAISE

Chuẩn bị:

- 150gr xà lách
- 50gr cà chua bi
- 2 lát thịt ba chỉ xông khói
- 2 lát bánh sandwich, xắt hạt lựu to
- 2 muỗng cà phê sốt Mayonnaise
- 1 con cá trích hộp, băm nhỏ
- 1 củ hành khô băm nhỏ
- 1 muỗng cà phê hành tây, băm nhỏ
- 10gr bơ
- 2 muỗng cà phê nước cốt chanh
- 1 nhánh mùi tây, băm nhỏ

Cách làm:

Xà lách rửa sạch, để riêng mấy lá bày còn lại xắt nhỏ khoảng 1.5cm. Thịt ba chỉ xông khói xắt hạt lựu, cho vào chảo đảo cho ra bớt mỡ. Đun bơ nóng chảy cho bánh sandwich và mùi tây trộn đều, cho vào lò vi sóng, đặt chế độ grill khoảng 2 phút. Hành tây và hành tím vắt ráo nước trộn đều với cá trích, sốt Mayonnaise, nước cốt chanh, rồi cho xà lách, cà chua bi vào trộn cùng, bày ra đĩa xà lách, rắc bánh mì và thịt ba chỉ xông khói lên trên.

TRÁI CÂY ƯỚP RƯỢU

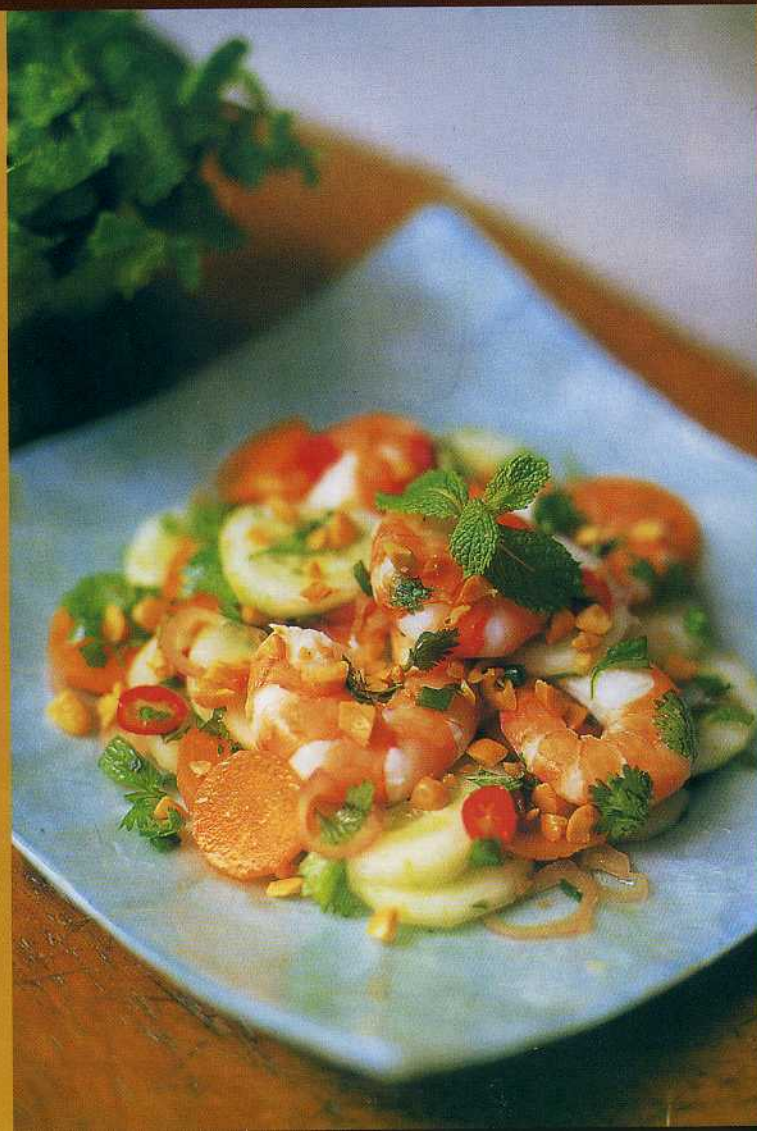
Chuẩn bị:

- 300g quả kiwi (có bán ở siêu thị)
- 1 quả lê, chọn loại chín vừa
- 200g sêri chín đỏ
- 1 quả táo xanh hoặc đỏ
- 300g nho Mỹ loại màu đỏ đậm
- 200g quả mơ (tươi hoặc khô)
- 50g đường cát trắng
- 50ml rượu rum



Cách làm:

Táo, lê gọt vỏ, cắt từng khối vuông khoảng 1cm. Kiwi gọt vỏ, cắt lát dày 1cm hoặc cắt khối vuông. Sêri nhát cuống, rửa sạch để ráo. Xếp hỗn hợp trái cây vào một cái âu lớn, cho khoảng 40ml rượu rum hoặc thứ rượu hoa quả khác có sẵn và đường cát ướp khoảng 1giờ rồi cho vào tủ lạnh. Khi dùng, xếp trái cây ra khay, rưới nốt phần rượu còn lại lên trên. Để lạnh dùng ăn tráng miệng rất ngon.



GỎI CÀ RỐT

Chuẩn bị:

- 2 củ cà rốt gọt vỏ, cắt lát mỏng
- 1 củ hành tươi băm nhỏ
- 2 cánh bạc hà tươi
- 225g tôm được luộc và bóc vỏ
- 2 thìa lạc được rang chín, giã dối

Chuẩn bị nước sốt:

- 1 lát ớt đỏ hoặc xanh
- 2 thìa dấm gạo
- 2 thìa nước cam tươi
- 2 thìa nước sốt cá
- 2 thìa dầu ăn

Cách làm:

Làm Salad: trộn tất cả thành phần salad trong một bát to (không cho lạc) sau đó ngâm khoảng 20 phút. Làm nước sốt: trộn các thành phần của nước sốt trong một cái bát nhỏ, đảo đều, đổ salad vào đảo đều. Đổ salad ra đĩa, rắc đều hạt lạc.

HỘI NGHỊ

"Ban khoa giáo với Chương trình Quốc gia Dinh dưỡng dành cho khối khoa giáo vùng Tây Nam Bộ có đồng bào Khmer sinh sống"

Ngày 30/8/2005, Ban khoa giáo TW - chủ trì là GS.TSKH Phạm Mạnh Hùng - Phó trưởng ban khoa giáo TW, phối hợp với Viện Dinh dưỡng đã tổ chức thành công hội nghị "Ban khoa giáo với Chương trình Quốc gia Dinh dưỡng" tại Sóc Trăng. Tham dự Hội nghị có các trưởng, phó ban khoa giáo 7 tỉnh: An Giang, Sóc Trăng, Trà Vinh, Cà Mau, Cần Thơ, Kiên Giang, Bạc Liêu cùng tất cả cán bộ Trưởng ban khoa giáo của các huyện trong 7 tỉnh có đông đồng bào Khmer.

Hội nghị đã tổng kết 5 năm thực hiện các hoạt động của Chiến lược quốc gia dinh dưỡng (2001 - 2005) (CLQGDD). Hội nghị đã nêu lên một số thắng lợi trong triển khai Chiến lược Quốc gia Dinh dưỡng tại các tỉnh có đông đồng bào Khmer sinh sống đó là: Đời sống kinh tế của nhân dân trong các tỉnh được nâng cao; Được sự quan tâm chỉ đạo của lãnh đạo và sự hỗ trợ của các ban ngành, đoàn thể; Mục tiêu giảm SDD trẻ em là một trong những mục tiêu phát triển kinh tế xã hội của địa phương. Đồng bằng sông Cửu Long là vựa lúa của miền Nam do đó an ninh lương thực được đảm bảo.

Khó khăn trong triển khai chương trình: Tình hình kinh tế không ổn định: bão, lũ lụt; Trình độ dân trí thấp, bất đồng ngôn ngữ, phong tục tập quán lạc hậu; Hoạt động dinh dưỡng chưa được xã hội hoá rộng rãi; Năng lực cán bộ làm công tác dinh dưỡng còn hạn chế do chưa được đào tạo và cập nhật kiến thức thường xuyên; Mạng lưới cộng tác viên còn nhiều thay đổi và thiếu đồng bộ; Kinh phí bồi dưỡng cán bộ cơ sở thấp; Nhận thức dinh dưỡng và thực hành dinh dưỡng của nhân dân chưa cao; Tính liên ngành chưa chặt chẽ, chưa có trách nhiệm cụ thể; Triển khai tại cơ sở còn thụ động, chưa huy động được sự hỗ trợ của cộng đồng; Cán bộ tuyên giáo nắm về mục tiêu, hoạt động của chiến lược, và tình hình triển khai chưa cụ thể.

Kiến nghị của Hội nghị: Kinh phí triển khai hoạt động cần tập trung vào những vùng ưu tiên: khó khăn, mất an ninh lương thực, đông dân và tỷ lệ SDD trẻ em cao; Cần triển khai hoạt động theo từng giai đoạn và từng thời điểm cụ thể; Xây dựng mô hình phòng chống SDDTE trong nhà chùa; Cần có thiết kế riêng để xây dựng, củng cố hệ

thống nhà trẻ mẫu giáo cho vùng đồng bằng Sông cửu Long; Cần có những hội nghị chuyên đề tìm kiếm giải pháp cải thiện tình trạng dinh dưỡng nhân dân; Cần chú trọng trong xây dựng tài liệu truyền thông cho đồng bào dân tộc; Đầu tư cho dinh dưỡng nói riêng và y tế nói chung cần có chiến lược phù hợp với từng vùng miền.

Kết luận của Hội nghị về vai trò của Ban tuyên giáo đối với triển khai hoạt động CLQGDD: Cần nhận thức đầy đủ nội dung các hoạt động của CLQGDD; Cần chỉ đạo các cơ quan triển khai hướng dẫn để mục tiêu của CLQGDD đạt được như kế hoạch đề ra.

Đề xuất của Hội nghị Ban Khoa giáo sẽ tổ chức họp bàn liên bộ về chính sách và kinh phí cho cộng tác viên, định hướng xây dựng mạng lưới ổn định, tổ chức các hội nghị, xây dựng phương hướng chỉ đạo Ban tuyên giáo các tỉnh triển khai chương trình dinh dưỡng đối với đồng bào Khmer, Chăm, Mông, Thái.

Bs. Nguyễn Song Tú

Thơ



Cảnh Xuân

Cây bàng vừa nở lá xanh
Chim khuyên tìm đến, chuyển cành ríu ran
Hoa xoan rụng trắng đường làng
Gió đưa cánh bướm in vàng trời mây
Bình minh lất phất mưa bay
Tình khô, hoa bưởi mừng ngày xuân sang
Hoa hồng đẹp, cúc nở vàng
Em thơ nhộn nhịp đường làng đông vui
Đập dìu trăng hội tháng hai
Nhớ người quan họ đua tài ngày xuân
Em còn chút bận việc đồng
Thăm lúa mới cấy, chăm vồng rau tươi
Anh lo nước ruộng đi thôi
Việc xong, ta sẽ vui chơi hội hè.

Xuân Phương



Hơi Thở Mùa Xuân

Chiều xuống nhẹ như mái tóc ai buông
Sóng gợn những nỗi niềm về phía sau cơn gió
Trăng nửa vầng lấp ló
Trời thả xuống nhân gian màu đỏ của nông nàn.

Hai người trong buổi hoàng hôn ấy
Ai mặt trời, ai nửa vầng trăng?
Hẹn ước bao năm cho một lần gặp gỡ
Tựa vãn thơ không tên.

Vậy mà sao ta yêu chiều nay đến vậy
Mặt trời tròn đầy
Trăng hao gầy hơn một cơn mơ.

Gom những giọt nắng cuối ngày còn bỡ ngỡ
Mặt trời đốt lửa
Trăng ấm nồng hơi thở
Đêm mệnh mang.

Mùa xuân sang
Ta mở lòng mình đón đợi
Mở cửa tình yêu cho ta lên tiếng gọi
Trong đam mê khao khát xuân hồng.

Hồng Ngọc

HƯỚNG ỨNG TUẦN LỄ DINH DƯỠNG PHÁT TRIỂN TẬP HUẤN VỀ DINH DƯỠNG VÀ VSATTP Ở THÁI NGUYÊN



Ngày 19-24/10/2005 Viện Dinh dưỡng phối hợp với TTYTDP tỉnh Thái Nguyên tổ chức thành công lớp tập huấn về Dinh dưỡng và vệ sinh thực phẩm cho hơn 40 cán bộ liên ngành tại Thái Nguyên. Học viên tham dự lớp học là các cán bộ của ngành y tế và các cơ quan liên ngành: TTYT dự phòng, Hội phụ nữ, Sở Nông nghiệp và phát triển nông thôn, Sở Tài chính, Bệnh viện của thành phố, huyện, thị tỉnh Thái Nguyên. Qua lớp học, học viên được nâng cao kiến thức về dinh dưỡng hợp lý và VSATTP đồng thời được cung cấp các thông tin về kết quả triển khai các chương trình Dinh dưỡng ở Việt Nam. Phương pháp giảng dạy tích cực và sự chuyển tải đơn giản, dễ hiểu đã giúp khóa tập huấn đạt được kết quả mong đợi. Cuối khóa học có 32 học viên được cấp chứng chỉ chứng nhận tham dự khóa tập huấn.

Bs. Nguyễn Song Tú

HỘI THI "KIẾN THỨC BỐ MẸ, SỨC KHỎE CON"

Sáng ngày 29/12/2005 tại Trung tâm y tế huyện Kinh Môn, tỉnh Hải Dương đã diễn ra hội thi "Kiến thức bố mẹ, sức khỏe con" do trung tâm chăm sóc sức khỏe tỉnh Hải Dương tổ chức. Đến với hội thi có 12 gia đình (bố, mẹ và 1 con) đã trải qua 3 phần thi: Thi kiến thức (trắc nghiệm đúng sai), thi năng khiếu tự chọn (theo chủ đề dinh dưỡng gia đình và hợp lý), thi thực hành (nấu bột cho trẻ 10 tháng tuổi). Hội thi là cơ hội cho các gia đình của các xã trong toàn huyện Kinh Môn được giao lưu học hỏi kiến thức về phòng chống suy dinh dưỡng trẻ em đồng thời hội thi cũng lôi cuốn được vai trò của người bố trong việc chia sẻ nuôi dưỡng và chăm sóc trẻ. Hội thi cũng là một hình thức tuyên truyền rất có ý nghĩa nhằm góp phần giảm tỷ lệ suy dinh dưỡng trẻ em trong toàn huyện xuống còn 22% và năm 2006.

Trần Thị Duyên

