

Thói quen nên tránh khi dùng bình nóng lạnh

SỐ 164
2018



Trong số này

BẢN TIN PHỞ BIẾN KIẾN THỨC

Chịu trách nhiệm xuất bản

TS Phan Tùng Mậu

Phó Chủ tịch Liên hiệp các
Hội Khoa học & Kỹ thuật
Việt Nam

Ban Biên tập

NB. Đặng Vũ Cảnh Linh

Nguyễn Hồng Thanh

Nguyễn Minh Thuận

NB. Trần Mạnh Hùng

Trình bày

NGỌC ANH - DUY ANH

Bản tin xuất bản định kỳ
1 số/tháng. Mọi thông tin
phản hồi về nội dung
xin liên hệ Ban Truyền thông và
Phở biến kiến thức:

Địa chỉ: 53 Nguyễn Du, Hà Nội

Điện thoại: (024) 3.9432206

Email:

banbientapvusta@gmail.com

TIN TỨC - SỰ KIỆN

Lâm Đồng: Tổng kết Cuộc thi
Khoa học Kỹ thuật cấp
quốc gia dành cho học sinh
trung học .3

KHOA HỌC THƯỜNG THỨC

Cực quang huyền bí xuất hiện
đột ngột ở Scotland .4

NÔNG - LÂM - NGƯ NGHIỆP

Điều chế thành công
tỏi đen ở Việt Nam .12

SỨC KHOẺ

Sai lầm khi
chữa thủy đậu
bằng mёo .22



GIA ĐÌNH - XÃ HỘI

Giải đáp thắc mắc về
vấn đề xã hội .29+30

Lâm Đồng: Tổng kết Cuộc thi Khoa học Kỹ thuật cấp quốc gia dành cho học sinh trung học

Ngày 20/3, Bộ GD&ĐT đã phối hợp với UBND tỉnh Lâm Đồng tổ chức Lễ Bế mạc và trao giải Cuộc thi Khoa học Kỹ thuật cấp quốc gia dành cho học sinh trung học năm học 2017 – 2018 khu vực phía Nam tại trường Cao đẳng Sư phạm Đà Lạt.



Tham dự có lãnh đạo Bộ GD&ĐT, Ủy hỗ trợ Sáng tạo kỹ thuật Việt Nam (VIFOTEC), UBND tỉnh Lâm Đồng, Liên hiệp các Hội Khoa học & Kỹ thuật Lâm Đồng (LHH Lâm Đồng), các ban, ngành thuộc tỉnh và các đoàn là đại diện học sinh và giáo viên các tỉnh phía nam.

Cuộc thi đã có 270 dự án được tuyển chọn từ hàng nghìn dự án tại các Cuộc thi Khoa học Kỹ thuật cấp tỉnh. Theo đánh giá của Ban Tổ chức và Ban Giám khảo thì các lĩnh vực mà học sinh nghiên cứu là khá phong phú, đa dạng và có hàm lượng khoa học công nghệ cao. Đa số các dự án có nội dung và phương pháp nghiên cứu phù hợp, thể hiện được tính mới, tính sáng tạo. Báo

cáo thuyết minh được trình bày rõ ràng, có tính khoa học, đáp ứng yêu cầu Cuộc thi. Một số dự án đã tiếp cận được những vấn đề lớn mang tính khái quát, một số dự án đòi hỏi áp dụng những kỹ thuật cao, được thực hiện trong các phòng thí nghiệm hiện đại.

Tại Lễ bế mạc, Ban Tổ chức đã trao 119 giải cho các dự án xuất sắc nhất, trong đó có 12 giải Nhất, 25 giải Nhì, 36 giải Ba và 46 giải Tư. Trong đó, Đoàn Lâm Đồng đoạt 2 giải Nhất, 7 giải Nhì, 6 giải Ba và 4 giải Tư.

Bộ GD&ĐT cũng đã tặng Bằng khen cho Sở GD&ĐT Lâm Đồng, Trường Cao đẳng Sư phạm Đà Lạt là hai đơn vị đã phối hợp tốt giúp Bộ Tổ chức thành công cuộc thi này.

XUÂN HUYỀN (LHH Lâm Đồng)

Phú Yên: Tổ chức hội thảo Phát động Hội thi Sáng tạo Kỹ thuật trong ngành y tế

Ngày 19/3, Liên hiệp các Hội Khoa học và Kỹ thuật Tỉnh phối hợp với Sở Y tế Phú Yên tổ chức Hội thảo Chủ đề “Phát động Hội thi Sáng tạo Kỹ thuật tỉnh Phú Yên lần thứ 8 (2018 - 2019) trong ngành y tế Phú Yên.

Tại hội thảo, các đại biểu đã thảo luận và cho rằng, lao động sáng tạo trong ngành y tế được thể hiện dưới ba góc độ: Việc ứng dụng các kỹ thuật, phương pháp, được phẩm mới, tiên tiến trong công tác điều trị và phòng tránh bệnh tật cho cộng đồng; Thực hiện các giải pháp kỹ thuật, các sáng kiến cải tiến trong điều kiện cụ thể của từng đơn vị để nâng cao chất lượng và hiệu quả công tác khám và điều trị bệnh; Tiến hành các đề tài, công trình nghiên cứu khoa học

trong các lĩnh vực lâm sàng, cận lâm sàng quản lý y tế và cộng đồng để có các chứng cứ, cơ sở khoa học trong công tác chăm sóc, bảo vệ sức khỏe người bệnh.

Hội thảo đã giúp lực lượng cán bộ, đội ngũ y, bác sĩ trong ngành nhận thấy Hội thi Sáng tạo Kỹ thuật cấp Tỉnh là nơi sự hội tụ những thành quả của phong trào Lao động Sáng tạo của các tầng lớp nhân dân, đó chính là kết tinh của quá trình nghiên cứu, tìm tòi sáng tạo, công sức, trí tuệ và sự đam mê nghiên cứu sáng tạo khoa học công nghệ, góp phần vào việc hoàn thành thắng lợi nhiệm vụ của cơ quan, đơn vị và phát triển kinh tế - xã hội của địa phương.

THUỖ TRANG

Khoa học lý thú



CỰC QUANG HUYỀN BÍ xuất hiện đột ngột ở Scotland

Xuất hiện đột ngột trên bầu trời Scotland, hiện tượng cực quang huyền bí, cực kỳ hiếm có với cái tên Steve đã thu hút được sự chú ý của đông đảo các nhà khoa học đầu ngành.

Mới đây, các nhà nghiên cứu ở Scotland vô cùng hào hứng khi được chứng kiến hiện tượng cực quang huyền bí và cực hiếm. Đây là hiện tượng cực quang được gọi là Steve.

Cái tên Steve là viết tắt cả Sudden Thermal Emission from Velocity Enhancement (Sự phát thải Nhiệt nóng Đột ngột từ Sự tăng tốc độ của dòng khí).

Cực quang Steve, hiện tượng khiến các nhà khoa

học bối rối trong nhiều năm qua, đã đột ngột xuất hiện và trải dài suốt mấy trăm dặm trên bầu trời cực bắc với màu tím đặc trưng.

Cực quang Steve lần đầu tiên được quan sát thấy ở Alberta, Canada vào năm 2015. Kể từ khi xuất hiện, hiện tượng cực quang huyền bí này ngay lập tức thu hút sự chú ý.

Không giống như hầu hết những cực quang khác, cực quang Steve xuất hiện gần xích đạo hơn, có thể kéo dài hàng trăm hoặc hàng ngàn dặm.

Steve được miêu tả là các vệt tím xuất hiện theo chiều dọc trên bầu trời, cùng với những luồng ánh sáng màu xanh lục chuyển hướng về phía Tây. Đặc biệt, hiện tượng Steve chỉ

được phát hiện khi xuất hiện kèm cực quang.

Theo nhà vật lý Elizabeth MacDonald, dải màu xuất hiện ở phía Nam của cực quang chính này có lẽ là một phiên bản hữu hình của một quá trình vô hình thông thường liên quan đến sự trôi dạt của các hạt điện tích hoặc ion.

Theo kết luận của MacDonald, các số đo từ những máy ảnh trên mặt đất và một vệ tinh bay ngang qua khi Steve sáng nhất cho thấy dải phát sáng liên kết với một dòng ion mạnh ở bầu khí quyển phía trên.

Nhưng các nhà nghiên cứu chưa thể nói được ánh sáng phát ra từ dòng chảy này như thế nào.

KIỀU DỤ

5 thời điểm **không nên** uống nước

Nước cần thiết cho cơ thể xong không phải uống lúc nào cũng tốt. Uống nước khi ăn đồ cay không những không xua tan cảm giác nóng rất mà còn khiến tình hình tệ hơn. Dưới đây là 5 thời điểm bạn không nên uống nước, theo Bright Side.



Trước khi đi ngủ: Bạn nên tránh uống nước trước giờ ngủ vì hai lý do. Thứ nhất, điều này có thể khiến bạn phải thức dậy đi vệ sinh, từ đó gián đoạn thời gian và chất lượng giấc ngủ. Thứ hai, so với ban ngày, thận làm việc chậm hơn vào buổi đêm nên bạn dễ bị sưng mắt hoặc tay chân lúc thức dậy.

Giữa buổi tập nặng: Khi tập luyện nặng, nhiệt độ cơ thể tăng cao, tạo ra cảm giác nóng nực. Tuy nhiên, đừng vội uống nhiều nước để làm mát bởi bạn sẽ đứng trước nguy cơ rối loạn cân bằng điện giải với các triệu chứng như đau đầu, buồn

nôn, chóng mặt. Bên cạnh đó, uống quá nhiều nước còn gây nguy hiểm cho người mắc bệnh tim. Tốt nhất, hãy uống nước sau khi tập luyện xong.

Khi nước tiểu mất màu: Nước tiểu hoàn toàn trong suốt, không màu cho thấy cơ thể đang thừa nước. Đây là biểu hiện cần đặc biệt lưu ý bởi thừa nước làm giảm nồng độ natri, từ đó dẫn tới hàng loạt vấn đề sức khỏe trong đó có đau tim.

Khi ăn đồ cay: Cảm giác nóng rất khi ăn đồ cay do phân tử tên capsaicin gây ra. Vì là phân tử không phân cực, chúng chỉ có thể hòa tan trong các chất không phân cực khác như sữa. Nếu uống nước sau khi ăn cay, bạn sẽ tạo cơ hội cho capsaicin phát tán khắp miệng và ống dẫn thức ăn, kết quả tình trạng còn tồi tệ hơn.

Trong bữa ăn: Lúc ăn, nước bọt với các enzym cần thiết được tiết ra, hỗ trợ quá trình tiêu hóa. Nếu uống nước giữa bữa ăn, lượng nước bọt sẽ bị giảm xuống, khiến thực phẩm trở nên khó tiêu.

MINH NHẬT (ghi)

Người mới về hưu nên làm việc bán thời gian

Nhóm nghiên cứu Đại học Maryland (Mỹ) đã theo dõi tình trạng thể chất, tinh thần và các hoạt động sau khi về hưu của hơn 12.000 người có độ tuổi từ 51 - 61 trong thời gian 6 năm. Sau khi tính đến các yếu tố ảnh hưởng như độ tuổi, giới tính, khả năng tài chính, nhóm nghiên cứu nhận thấy rằng, những người tiếp tục làm việc bán thời gian hoặc các công việc ngắn hạn sau khi nghỉ hưu ít mắc các bệnh hiểm nghèo cũng như ít bị suy giảm các chức năng cơ thể hơn so với những người nghỉ ngơi hoàn toàn ngay sau khi nhận quyết định hưu trí.

Bên cạnh đó, một công việc nhẹ nhàng và không bị sức ép tiến độ là giai đoạn chuyển tiếp

cần thiết, giúp người mới về hưu dần dần thích nghi với những thay đổi này trước khi bước vào giai đoạn nghỉ ngơi. Tuy nhiên, người về hưu chỉ nên làm những công việc thuộc phạm vi kinh nghiệm, hoặc tốt nhất là tương tự như việc đã từng làm khi còn công tác. Nghiên cứu cũng cho thấy, những người bước sang một lĩnh vực mới sau khi nghỉ hưu thường dễ stress, sức khỏe suy giảm. Do đó, công việc làm thêm với người nghỉ hưu còn mang lại niềm vui, sự khuấy khỏa tuổi già. Sức khỏe tốt, lại không vướng bận con cái nên việc tham gia một tổ chức nào đó vừa tạo mối giao lưu xã hội, vừa có thêm thu nhập hằng tháng.

HƯƠNG TIÊN (theo Science Daily)

❖ **Cắm điện bình nước nóng liên tục 24/24 giờ chính là tác nhân hàng đầu bào mòn lớp cách điện.**

(Ảnh minh họa)



Thói quen nên tránh khi dùng bình nóng lạnh

Vào những ngày trời trở lạnh hoặc mưa thường khiến nhu cầu sử dụng bình nóng lạnh tăng lên rất nhiều. Tuy nhiên, chính những thói quen sử dụng tưởng chừng “vô thưởng vô phạt” dưới đây lại là nguyên nhân có thể khiến bình nóng lạnh bất ngờ phát nổ gây nguy hiểm đến tính mạng cả gia đình.

Những thói quen gây nguy hiểm

Không sử dụng dây nối tiếp đất: Dây nối tiếp đất cho bình chính là bộ phận quan trọng tránh rò rỉ điện từ bình ra môi trường bên ngoài, triệt tiêu dòng điện và giảm thiểu được tối đa nguy cơ giật điện từ các thiết bị điện trong gia đình. Vì vậy, khi lắp đặt bình nóng lạnh bạn nên dùng dây tiếp nối đất cho bình để đảm bảo an toàn tránh bị điện giật.

Không ngắt điện khi tắm: Ngày nay, bình nóng lạnh đều được thiết kế hệ thống chống ngắt điện tự động khi nước đã đủ nhiệt, tuy nhiên điều này không ngăn được

việc điện rò vào nước. Chưa kể bình nóng lạnh sau một thời gian sử dụng, các bộ phận, chi tiết bên trong đã cũ và không thể hoạt động hiệu quả như lúc mới. Hệ quả là điện có thể rò vào nước bất cứ lúc nào mà bạn không thể biết trước được. Nếu trong khi tắm bạn vẫn để điện bình nước nóng, thì có thể xảy ra tình trạng bị giật, khi điện rò vào nước. Lúc này nguy cơ tử vong là rất cao. Do đó, bạn nên bật bình nước nóng đến khi đủ nhiệt thì ngắt hẳn điện rồi mới tắm để đảm bảo an toàn.

Bật liên tục cả ngày: Bình nóng lạnh làm nóng nước theo nguyên lý như ấm điện đun

nước, tức là đột nóng dây mayso để đun nóng nước. Mặc dù có thiết kế phức tạp và hiện đại hơn nhưng nguy cơ gây giật của hai thiết bị ngang nhau. Bình nước nóng sẽ bị rò điện khi có sự thông mạch từ dây mayso đến môi trường bên ngoài.

Việc bạn cắm điện bình nước nóng liên tục 24/24 giờ chính là tác nhân hàng đầu bào mòn lớp cách điện và khiến hệ thống ngắt điện hoạt động không còn hiệu quả, dễ dẫn đến rò điện gây chết người hết sức nguy hiểm. Để đảm bảo độ bền cũng như an toàn tính mạng, bình nước nóng chỉ nên cắm trước khi sử dụng 30 - 45 phút. Khi sử dụng để tắm cần ngắt điện bình nước nóng để đảm bảo an toàn.

Không chú ý nguồn nước sử dụng: Nguồn nước sử dụng là tác nhân quyết định đến độ bền của thanh magie (giúp chống axit ăn mòn thành bình, chống cạn oxy hóa), nước càng bẩn thì khả năng dẫn điện càng lớn. Bình nóng lạnh bị rò điện, điện tiếp xúc với nước bẩn sẽ làm cho nguy cơ bị điện giật cao hơn nếu sử dụng nước sạch. Đối với những nguồn nước giếng khoan khoảng 2 năm trở đi nước có nhiều cặn bẩn hoặc sắt dễ gây ăn mòn thanh magie của bình nước nóng. Bạn nên chọn nguồn nước sạch để bảo vệ thanh magie giúp giảm thiểu những tác hại gây ra cho bình.

Sử dụng an toàn

Cần kiểm tra định kỳ: Việc kiểm tra định kỳ các thiết bị điện trong gia đình rất quan trọng. Ngay cả thiết bị bình nóng lạnh cũng vậy, đặc biệt khi thiết bị hoạt động trong môi trường ẩm. Nên kiểm tra thường xuyên xem bình nóng lạnh có bị rò rỉ điện hay bị lỏng các bộ phận hay không.



Phát hiện kịp thời xem có rò rỉ điện, nước ở khớp nối giữa các bộ phận và đưa ra phương pháp xử lý nhanh chóng. Điều này cũng chứng tỏ hệ thống bình nóng lạnh đang bị hỏng dẫn đến nổ bình. Vệ sinh đầu vòi sen, nguồn cấp nước mỗi tháng 1 lần.

Giám sát khi thợ lắp đặt thiết bị: Đa số người Việt Nam thường “phó mặc” các việc lắp đặt các thiết bị cho những thợ lắp đặt. Thực tế, nguyên nhân xảy ra các sự cố hỏng hóc thường gặp phải là do có vấn đề ở khâu lắp đặt. Vì thế, bạn nên giám sát và kiểm tra kỹ khâu lắp đặt để bảo vệ quyền lợi, sự an toàn của mình và người thân gia đình.

Khi lắp cần chú ý đúng theo hướng dẫn của nhà sản xuất, chọn đúng loại dây phù hợp với công suất có chất lượng tốt để tránh bị quá tải, dẫn đến sự cố cháy chập điện. Dây dẫn cần thích hợp với nhu cầu của thanh đun, aptomat để chịu được công suất yêu cầu.

Lắp đặt thêm hệ thống chống giật và chống cháy nổ: Trên thị trường có nhiều loại máy có khả năng chống giật, chống bỏng, chế độ bảo hành tốt lắp đặt hệ thống ELCB chống giật, được đặt trong máy hoặc phía ngoài, nối với nguồn điện. Nếu xảy ra hiện tượng rò điện hoặc xung điện, hệ thống này sẽ tự ngắt nguồn, bảo vệ cho cả người, cả thiết bị. Thông thường, các sản phẩm có trang bị hệ thống an toàn này có mức giá cao hơn. Nếu bình nhà bạn không có hệ thống này thì bạn cần lắp ngay hệ thống chống giật bằng các đơn giản nhất là nối dây tiếp đất để đảm bảo an toàn cho bản thân và gia đình.

HÒA LÊ (tổng hợp)

Ý tưởng sáng tạo

Bảo quản cà chua đến 3 tháng

Viện Cơ điện nông nghiệp và Công nghệ sau thu hoạch vừa hoàn tất quy trình bảo quản cà chua quy mô hộ gia đình. Theo đó, cà chua bảo quản ở nhiệt độ thông thường có thể giữ được tươi ngon đến 30 ngày, ở nhiệt độ lạnh là 3 tháng.

Cà chua khi thu hoạch được loại bỏ quả thối, hỏng, quá xanh hoặc quá chín, sau đó rửa sạch và đóng gói bằng túi PE, đặt chất hấp thụ ethylen vào trong, sau đó xếp lên giá và bảo quản ở nhiệt độ thường là 25 - 35°C, độ ẩm không khí 85 - 95%. Với cách này

có thể bảo quản được 30 ngày và chi phí là 231đ/kg. Cùng là quy trình đó nhưng bảo quản ở nhiệt độ mát 13°C thì thời hạn bảo quản sẽ là 90 ngày với giá thành 2.117đ/kg. Quả cà chua đưa vào bảo quản cần đạt độ chín thích hợp và rửa sạch nước để khô trước khi đóng gói. Sử dụng thùng carton hoặc rổ nhựa lót màng PE vào trong rồi xếp cà chua nguyên liệu thành 2 lớp, sau đó gói PE kín hai đầu, đóng nắp thùng và đặt lên các giá tre, trọng lượng trung bình của thùng là 5kg. Các giá tre được đóng đơn giản, đặt trong phòng bảo quản thông thường hoặc phòng làm lạnh. Tổn thất trong bảo quản được tính toán khoảng 8%.

NAM AN



Có đúng thế không

Thành phố 5.000 tuổi

Đó là TP Damascus, Thủ đô của Syria, một trong những nơi có dân ở liên tục cổ nhất trên thế giới. Kể từ năm 3000 trước Công nguyên, thành phố này đã là thủ phủ của vùng Trung Đông và mang đậm màu sắc văn hóa cũng như lịch sử của Ả rập. Nằm sâu bên trong đất liền, cách Địa Trung Hải khoảng 80km, Damascus nằm trên một cao nguyên cao 680m so với mực nước biển, có hệ thống cổ thành bao quanh. Đến thăm Damascus không thể bỏ qua Bảo tàng Quốc gia, nhà thờ Hồi giáo Umayyad (một trong những di sản kiến trúc vĩ đại nhất còn sót lại từ thời Umayyad). Nhà thờ 3.000 năm tuổi này là một trong những nhà thờ Hồi giáo lớn nhất, cổ kính nhất và linh thiêng nhất trên thế



giới. Đặc biệt, Damascus còn đóng vai trò quan trọng trong việc quá cảnh hàng hóa giữa các thành phố Trung Đông và phân phối hàng hóa nhập cảng tới các miền khác của đất nước. Damascus cũng là nơi tập trung các cơ sở nghiên cứu khoa học và giáo dục của Syria. Đến thăm TP Damascus, những mặt hàng được du khách săn tìm nhiều nhất là sản phẩm lụa, thảm dệt tay và xà phòng. Hương thơm của xà phòng Aleppo làm bằng dầu ôliu và nguyệt quế sẽ đọng trong không khí một thời gian dài. Damascus có thể không phải là điểm đến lý tưởng nghỉ ngơi và giải trí nhưng mảnh đất này mang đến cho du khách một sự khác biệt, một điều gì đó vĩnh cửu, lưu truyền từ quá khứ.

KHUÊ ĐÚC

Sản phẩm mới

Test thử nhanh asen trong nước

ThS Lê Trọng Văn, Viện Kỹ thuật hóa sinh và Tài liệu nghiệp vụ, Bộ Công an đã nghiên cứu thành công test thử nhanh hàm lượng asen trong nước chỉ trong 30 phút.

Test được sử dụng đơn giản, có thể tiến hành ngay tại cơ sở sản xuất nước sinh hoạt cũng như nước uống, không cần các thiết bị phụ trợ khác. Các dụng cụ và bộ test thử được gói gọn trong một túi giả da xách tay hoặc đeo vai, thuận tiện cho quá trình cơ động tại các cơ sở. Dụng cụ gồm các vật dụng dùng để lấy mẫu, xử lý mẫu và thao tác với test như kéo, cốc, ống hút, túi đựng rác thải



(sử dụng sau khi tiến hành kiểm tra).

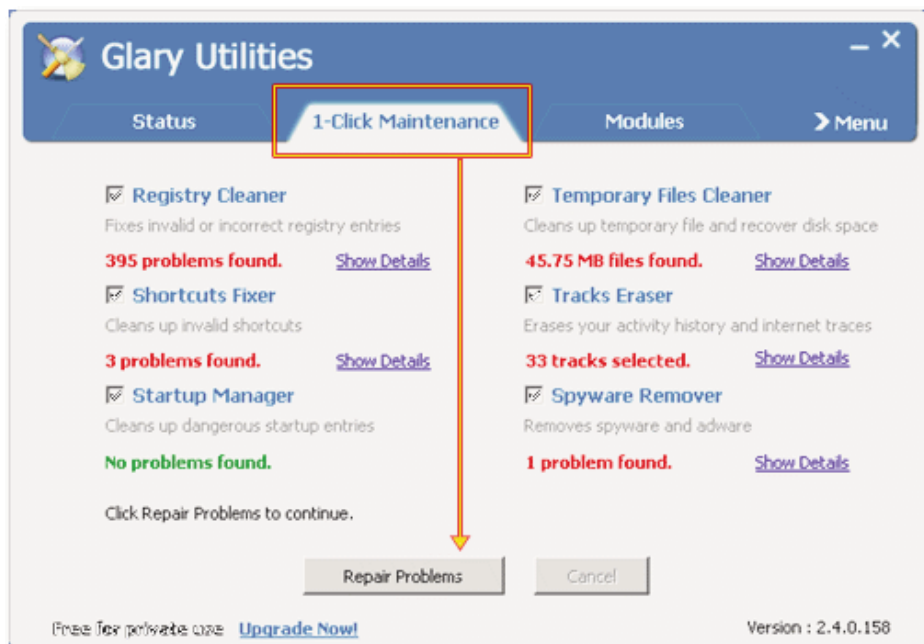
Test AT 04 cho phép kiểm tra nhanh asen trong nước uống, nước sinh hoạt, thực phẩm với khả năng phát hiện lên tới 90% trong 30 phút. Với bộ kit này, có thể xác định được hàm lượng asen trong nước từ 0,005 - 1,5mg/l.

Giới hạn asen cho phép trong nước sinh hoạt tại Việt Nam là 0,01mg/l (TCVN-2002 và WHO). Người sử dụng chỉ cần đặt giấy chỉ thị vào nắp lọ phản ứng, đổ mẫu nước, dung dịch và bột khử vào lọ phản ứng theo chỉ dẫn rồi đậy chặt nắp lại. Nếu giấy chỉ thị chuyển sang màu vàng là biết nước có nhiễm asen. Hộp được đóng gói 10 ống.

NAM AN

Tri thức mới

Tăng tốc cho máy tính phổ thông



C hương trình với tên gọi Glary Utilities cho phép người dùng quét dọn các file rác, các thư mục rỗng, các khóa registry hư hỏng... Glary Utilities còn có các tính năng để tối ưu bộ nhớ, tìm kiếm, sửa chữa hay loại bỏ các shortcut hỏng trên Windows, quản lý các chương trình khởi động cùng hệ thống và gỡ bỏ cài đặt phần mềm, mã hóa và giải mã các dữ liệu quan trọng, khôi phục lại các file bị xóa nhầm... Với nhiều tính năng nổi bật nhưng Glary Utilities dễ sử dụng, phù hợp với những người sử dụng máy tính phổ thông nhất. Chương trình ở dạng Portable, có thể sử dụng ngay mà không cần cài đặt. Cụ thể, muốn tối ưu, tăng tốc máy tính với Glary Utilities các bạn chỉ cần làm theo hướng dẫn sau đây.

Bước 1: Tải phần mềm Glary Utilities về máy tính. Sau đó cài đặt bình thường. Trên giao diện Glary Utilities các bạn nhấn Active Now. **Bước 2:** Sau đó nhập Tài khoản và code mật khẩu của Glary Utilities. **Bước 3:** Nhấn vào mũi tên cạnh Menu > Settings. **Bước 4:** Tại phần Language chọn Tiếng Việt để sử dụng Glary Utilities thuận tiện hơn. **Bước 5:** Để tối ưu tăng tốc máy tính với Glary Utilities nhấn vào 1-Click tối ưu hóa. Chọn Quét ngay. Ngay lập tức máy tính sẽ được dọn dẹp, sử dụng nhanh chóng hơn. **Bước 6:** Ngoài ra, các bạn có thể chọn thẻ Công cụ nâng cao để sử dụng thêm nhiều tính năng hữu ích của Glary Utilities. Sử dụng phần mềm Glary Utilities, bạn sẽ nhận thấy sự tối ưu, mượt mà của máy tính được cải thiện đáng kể.

AN ĐỨC

Có nên lắp điều hòa cho nhà bếp?

Hiện nay, việc thiết kế phòng bếp liền với phòng ăn để tiện cho việc nấu nướng, hay ngồi ăn, nhất là tránh thời tiết nóng nực trong những ngày hè đang là xu hướng được không ít gia đình thực hiện. Tuy nhiên, cũng có nhiều người lại khuyên không nên làm theo thiết kế này. Vậy có thể lắp điều hòa cho phòng bếp liền với phòng ăn hay không?

Theo KS Trần Văn Minh, Trung tâm Điện tử - Điện lạnh Bách Khoa Hà Nội, bếp thường là nơi nấu nướng hằng ngày nên sẽ là nơi có nhiệt độ cao trong nhà. Tuy vậy, việc lắp điều hòa trong nhà bếp không thực sự được khuyến khích vì sẽ có một số ảnh hưởng không tốt đến môi trường nấu nướng cũng như sức khỏe của người dùng vì sự chênh lệch nhiệt độ trong cùng một không gian phòng. Do đó, việc lắp điều hòa trong nhà bếp là không nên, vì mấy lý do sau đây.

Thứ nhất, lắp điều hòa trong nhà bếp sẽ ảnh hưởng không tốt cho môi trường bếp nấu vì sự xung đột nóng lạnh, chênh lệch nhiệt độ trong cùng một không gian phòng. Nếu nhà bạn sử dụng bếp gas, gió

từ điều hòa thổi ra có thể làm ngọn lửa yếu đi hoặc bị bật lửa, làm ảnh hưởng đến hiệu quả nấu nướng. Thức ăn cũng sẽ bị làm nguội nhanh chóng do gió lạnh từ điều hòa thổi ra. Ngay cả việc bạn đứng nấu ăn trong một không gian vừa nóng vừa lạnh cũng không tốt cho sức khỏe.

Thứ hai, việc lắp điều hòa trong nhà bếp sẽ làm mùi thức ăn khó bay hơi, lâu ngày sẽ làm nhà bếp bị ẩm mốc, rất khó chịu. Hơn nữa, hơi nước, hơi dầu mỡ từ bếp nấu cũng dễ dàng ám vào điều hòa, nếu điều hòa không được vệ sinh thường xuyên sẽ trở thành môi trường thuận lợi cho vi khuẩn sinh sôi phát triển. Và chắc chắn những vi khuẩn này hoàn toàn có thể xâm nhập vào thức ăn của bạn theo luồng gió điều hòa thổi ra.

Tuy nhiên, nếu muốn bạn vẫn có thể lắp điều hòa trong bếp nếu bạn dùng bếp từ hoặc bếp hồng ngoại thay cho bếp gas; và chú ý vị trí lắp đặt điều hòa để hướng gió không thổi vào bếp nấu; đồng thời cũng cần chú ý thường xuyên vệ sinh, bảo dưỡng máy.

Một giải pháp hợp lý có thể thay thế việc sử dụng điều hòa là bạn cần hệ thống hút mùi, thông gió tốt cho nhà bếp và sẽ là lý tưởng nếu nhà bếp của bạn có cửa sổ, ô thoáng mở ra không gian bên ngoài.

HUY KHÁNH



Điều chế **thành công** tỏi đen ở Việt Nam

PGS.TS Vũ Bình Dương và TS Trịnh Nam Trung (Học viện Quân y – Bộ Quốc phòng) đã nghiên cứu thành công lên men tự thân tỏi đen Việt Nam làm nguyên liệu sản xuất thực phẩm chức năng.

Ở Việt Nam, tỏi là loài cây vừa có giá trị thực phẩm vừa là dược liệu quý được gieo trồng phổ biến. Tuy nhiên, tỏi mới dùng lại ở dạng bán nguyên liệu tỏi khô, chưa có các nghiên cứu về những dạng chế biến đặc biệt nhằm tạo ra các sản phẩm có tác dụng tốt, có giá trị tăng cao để phục vụ chăm sóc sức khỏe nhân dân, đồng thời nâng cao thu nhập cho người nông dân với nguồn dược liệu quý. Vì vậy, việc nghiên cứu ứng dụng công nghệ lên men tự thân để sản xuất tỏi đen từ nguồn tỏi Việt Nam không những góp phần tạo nguyên liệu sản xuất thuốc, thực phẩm chức năng có chất lượng tốt phục vụ chăm sóc sức khỏe mà còn nâng cao giá trị hàng hóa của nông sản.

Theo nghiên cứu của công trình, nhóm nghiên cứu cũng đã thiết kế và lắp đặt



được hệ thống lên men sản xuất tỏi đen quy mô 1.500/kg và vận hành quy trình sản xuất ổn định.

Kết quả cho thấy quy trình đi vào hoạt động rất ổn định và hiệu quả. Hiện nay, đã tiến hành sản xuất được khoảng 50 tấn tỏi đen, bắt đầu từ 6/2014 đến nay. Và kết quả cho thấy, tỏi đen Việt Nam thu được chất lượng tốt hình thức cảm quan, hàm lượng hoạt chất tương đương với sản phẩm cùng loại của Nhật Bản. Từ tỏi đen đã bào chế các dạng thuốc, thực phẩm chức năng như: viên nang mềm tỏi đen sâm ngọc linh, viên nang Blackgarlic, viên nang mềm tỏi đen Linh chi và tỏi đen dùng trực tiếp. Các sản phẩm này đã được Bộ Y tế cho phép đăng ký lưu hành và bán rộng rãi trên thị trường với giá thành hạ hơn nhiều so với các sản phẩm nhập ngoại từ Nhật Bản và Hàn Quốc.

Việc nghiên cứu lên men thành công tỏi đen từ nguồn tỏi Việt Nam cũng như chế tạo được dây chuyền góp phần tạo ra sản phẩm tỏi đen Việt Nam có giá thành cạnh tranh rất nhiều so với tỏi đen

nhập khẩu từ Nhật Bản. Hiện giá tỏi đen Nhật Bản khoảng 3 - 4 triệu đồng/kg, trong khi tỏi đen được sản xuất bằng công nghệ lên men có giá khoảng 750.000 - 1 triệu đồng/kg, PGS.TS Vũ Bình Dương cho biết.

Ngoài ra, sản phẩm viên nang mềm tỏi đen – Sâm ngọc linh đã được công ty cổ phần đầu tư thương mại Nhật Phát độc quyền phân phối với doanh số khoảng 10 triệu viên/năm, viên nang tỏi đen Blackgarlic được công ty Melinka phân phối độc quyền với doanh số khoảng 3 triệu viên/năm. Và sản phẩm tỏi đen nguyên củ cũng được tiêu thụ với số lượng 2 - 3 tấn/tháng, nhưng vẫn chưa đáp ứng đủ nhu cầu của người tiêu dùng.

Nghiên cứu này xây dựng được tiêu chuẩn chất lượng của bán thành phẩm, thành phẩm và đánh giá được ổn định của viên nang tỏi đen Blackgarlic và đánh giá được tính an toàn, tác dụng ức chế tế bào ung thư trên thực nghiệm của viên nang tỏi đen trên 4 dòng tế bào ung thư người như gan, phổi, vú, đại tràng và trên chuột thiếu hụt miễn dịch mang khối ung thư đại tràng và ung thư gan ở người.

THANH HẰNG

Những điều cần chú ý trong canh tác cây ăn trái mùa khô

Mùa nắng là thời điểm nhiều chủng loại trái cây ra hoa đậu quả. Nhưng hiện nay thời tiết đang có nhiều chuyển biến bất thường, nhất là thường xuất hiện nhiều cơn mưa trái mùa làm ảnh hưởng đến năng suất trái. Theo khuyến cáo của Trung tâm Khuyến nông Quốc gia – Bộ Nông nghiệp và Phát triển nông thôn, các nhà vườn trồng cây ăn trái tại Nam bộ cần có những biện pháp và chuẩn bị nhằm hạn chế tối thiểu những thiệt hại về thời tiết và thủy văn có thể xảy ra trong mùa khô 2017 - 2018.

Cụ thể, cần chú ý triển khai một số biện pháp kỹ thuật sau:

Khi mưa trái mùa xảy ra, xâm nhập mặn thì nhà vườn cần cắt tỉa cành và xử lý ra hoa trong mùa khô hạn. Cụ thể, để giảm bốc thoát hơi nước và nhu cầu cần nước của cây trong thời điểm nắng nóng cũng như giúp cây thông thoáng, tăng khả năng quang hợp, nhà vườn nên cắt tỉa những cành vô hiệu, cành bên trong tán, cành ốm yếu, bị sâu bệnh.

Nhưng không nên cắt tỉa hơn 15% số cành trên cây, việc tỉa nhiều có thể cây ra nhiều tược non sẽ cần lượng nước tưới và nhu cầu dinh dưỡng mà trong điều kiện hạn mặn.

Không nên xử lý ra hoa cho cây ăn quả ở những vùng đất mà điều kiện nguồn nước tưới không đảm bảo cung cấp đầy đủ cho cây trong giai đoạn đậu quả và quả phát triển.

Không nên xử lý ra hoa đối với những cây còn yếu (bộ lá mới hình thành nhưng chưa phát triển đầy đủ), chỉ xử lý ra hoa đối với những cây khỏe mạnh và không



nên cho cây ra quá nhiều hoa, trái non sẽ đòi hỏi nhu cầu lượng nước và dinh dưỡng nhiều.

Ngoài ra, nhà vườn có thể phun tưới các chế phẩm có nguồn gốc hữu cơ, nhất là các chế phẩm có chứa axit-amin như Proline, Alanine, Leucine để tăng tính chống chịu, tăng chất lượng trái cây sau này.

Cũng có hệ thống dê bao của mỗi vườn cho chắc chắn để tránh nước mặn xâm nhập vào vườn nếu có. Dự trữ nước ngọt trong mương để tưới cho cây hoặc dự trữ trong những túi nilon dày và đặt dưới gốc cây để tưới cho cây trồng trong những tháng nước mặn. Hạn chế tối đa việc tưới nước nhiễm mặn cho cây trồng khi độ mặn >1‰.

Tăng cường bón phân hữu cơ và Kali nhằm làm tăng hàm lượng K⁺ trong cây để tỷ lệ K/Na cao, từ đó hạn chế sự thu hút Na⁺ vào cây, hạn chế cây bị ngộ độc do Na⁺. Bón phân lân để cung cấp lân cho cây, hạn chế sự thu hút các ion Cl⁻ quá nhiều trong cây. Chú ý không nên bón phân có chứa Natri và Cl vì sẽ tăng độ độc cho cây.

HOÀNG OANH

Trồng nấm từ mùn cưa cao su

Anh Lê Đức Hùng ở thôn Phú Ốc, xã Gio Sơn, huyện Gio Linh, Quảng Trị đã biết áp dụng các tiến bộ kỹ thuật mới vào sản xuất cũng như tận dụng các nguồn nguyên liệu sẵn có tại địa phương với nghề trồng nấm sò.

Chia sẻ về kỹ thuật trồng nấm, anh Hùng cho biết, ban đầu khi mới bắt tay vào trồng nấm anh gặp rất nhiều khó khăn, tỷ lệ hư hỏng của bạch nấm có khi lên tới hơn 30%. Không nản chí, vừa làm vừa đúc rút kinh nghiệm, học hỏi thêm từ những người đi trước đã có kinh nghiệm trồng nấm để áp dụng cho mô hình của gia đình mình. Nhờ vậy mà đến nay, tỷ lệ sống của bạch nấm do anh làm ra luôn đạt từ 98 - 99%.

Để trồng nấm sò, đầu tiên nguyên liệu phải được đảm bảo, mùn cưa sau khi xay ra được y với vôi bột để tạo độ nóng và giảm pH. Trong thời gian ủ, cần lưu ý phải đảo trộn thật đều để mùn cưa mềm ra và loại bỏ các loại bào tử có hại. Hỗn hợp mùn cưa sau đó được đóng thành các bạch bằng túi nilon chuyên dụng, đưa vào hấp ở nhiệt độ 100°C trong 20 tiếng rồi mới tiến hành cấy giống nấm, anh Hùng chia sẻ.

Về giống nấm, sau khi tìm hiểu anh đã vào tận huyện Long Khánh, tỉnh Đồng Nai để đặt mua giống nấm được ủ từ thân cây sắn. Loại nấm này cho năng suất cao, dễ vận chuyển, phù hợp với sản xuất nấm từ mùn cưa. Đặc biệt, khi sử dụng giống nấm này không xảy ra hiện tượng bạch nấm bị mốc xanh như loại giống nấm được cấy trên hạt lúa tại địa phương. Trong quá trình trồng thì hàng ngày phải tưới từ 2 - 3 lần để giữ độ ẩm cho trại, nếu không nấm sẽ bị khô, phát triển chậm ảnh hưởng đến



năng suất. Ngược lại, tưới nước nhiều quá, nấm sẽ bị chết. Thường xuyên thăm nom, tuyệt đối không để có chuột và kiến trong trại, bởi đây là những loại côn trùng trung gian cắn phá, gây bệnh cho các loại nấm. Ngoài ra, cơ sở sản xuất nấm phải được thiết kế chắc chắn, đảm bảo độ thoáng mát.

Điểm mới ở mô hình trồng nấm sò của anh Hùng là trong khi ở các nơi hầu hết người trồng nấm đều treo bạch nấm thành chùm trên giàn, thì ở trại nấm của mình, anh lại xếp các bạch nấm chồng lên nhau từ sát mặt đất lên cao quá đầu người.

Về đầu ra sản phẩm, anh Hùng cho biết, một bạch nấm sò cho thu hoạch từ 0,6 đến 0,8kg nấm trong thời gian 3 tháng. Hiện nay, bình quân mỗi ngày anh xuất bán khoảng 50kg nấm sò với giá bán 45.000 - 50.000đ/kg.

Bên cạnh làm nấm thương phẩm, mỗi năm anh còn bán ra hơn 10.000 bạch nấm đã cấy phôi giống với giá khoảng 6.000đ bạch cho những người có nhu cầu làm nấm ở các địa phương trong tỉnh. Ngoài ra, hàng năm anh còn làm khoảng 200kg nấm mộc nhĩ khô với giá bán khoảng 100.000đ/kg, 10 -15kg nấm linh chi với giá bán khoảng 600.000 - 650.000 /kg, anh Hùng chia sẻ.

THANH BÌNH

Chăn nuôi vịt biển thích ứng với biến đổi khí hậu

Mô hình nuôi vịt biển đã được nhiều hộ dân hưởng ứng và bước đầu có hiệu quả, mặc dù mới được triển khai. Theo đó, từ 100 con vịt giống được hỗ trợ, đến nay mỗi hộ đã triển khai nuôi được lứa thứ 3. Hiện tại, mỗi con vịt biển của các hộ nuôi đều có trọng lượng trung bình trên 2,5kg/con, tỷ lệ đẻ trứng đạt trên 80%, tỷ lệ nuôi sống khi xuất chuồng toàn đàn đạt 98%. Vịt từ 1 tháng 20 ngày tuổi từ 2,4 - 2,6kg/con, nuôi trong vòng 2,5 tháng trọng lượng vịt trung bình từ 2,8 - 3,1kg/con, thấp nhất 2,6kg/con.

Trong quá trình thực hiện mô hình, nhiều hộ dân được nhận hỗ trợ cho biết, vịt biển ít dịch bệnh so với nuôi vịt vùng nước lợ, nước ngọt và phù hợp với điều kiện kinh tế, tập quán chăn nuôi vịt của hộ nông dân tại các vùng mặn, ven biển. Việc thực hiện mô hình đã góp phần nâng cao kỹ thuật chăn nuôi, giải quyết lao động nhàn rỗi của người dân ở nông thôn. Đồng thời, tạo ra nhiều sản phẩm chất lượng, giúp bà con tăng thu nhập, phát triển kinh tế gia đình.

Theo đánh giá của các hộ tham gia mô hình, vịt biển thích nghi tốt với môi trường nước lợ, mặn, nhiễm phèn, tỷ lệ nuôi sống cao (bình quân khoảng 95%). So với các giống vịt địa phương cùng thời gian nuôi thì vịt biển tăng trọng nhanh hơn khoảng 10% trọng lượng, có thể tận dụng được các loại thức ăn địa phương như cá lẹp, đầu tôm, đầu cá để giảm chi phí.

Vịt biển có sức đề kháng cao, ít xảy ra dịch bệnh nhất là bệnh E.Coli, bại huyết,



tụ huyết trùng... Hiện tại qua mấy tháng nuôi, vịt có trọng lượng trung bình khoảng 2,5 - 2,7kg/con, với giá bán khoảng 42.000 đồng/kg, sau khi trừ chi phí, mỗi hộ nuôi thu lãi gần 9 triệu đồng.

Khi nuôi vịt biển phải tuân thủ quy trình chăm sóc nuôi dưỡng nghiêm ngặt theo từng giai đoạn phát triển của vịt. Việc giữ gìn vệ sinh chuồng trại là vô cùng quan trọng. Hàng ngày phải bổ sung chất độn chuồng cho vịt bằng trấu, phơi bào, cỏ khô, rơm rạ.

Với khả năng thích nghi cao, giống vịt biển sẽ giúp cho nông dân có lựa chọn tốt hơn để phát triển nghề chăn nuôi. Mô hình này mở ra triển vọng cho nông hộ trong việc đa dạng hóa loại vật nuôi, phù hợp với biến đổi khí hậu như hiện nay.

Tuy nhiên mô hình vịt biển vẫn còn gặp khó khăn trong việc tìm đầu ra ổn định cho sản phẩm. Các cấp, các ngành cần tuyên truyền rộng rãi về chất lượng thịt vịt biển, đồng thời tạo chuỗi liên kết giữa người chăn nuôi và nhà tiêu thụ để mô hình có đầu ra ổn định.

LAN HOÀNG

Phòng trị bệnh xuất huyết do virus ở cá trắm cỏ

Vào thời điểm giao mùa vào cuối xuân đầu hè (tháng 3 đến tháng 5), mùa thu (từ tháng 8 đến tháng 10) khi nhiệt độ nước 25 - 30°C bệnh xuất huyết do virus xuất hiện nhiều và gây cá chết hàng loạt.

Bệnh này xuất hiện ở Việt Nam từ năm 1994 đến nay, đặc biệt từ những năm gần đây bệnh đã xuất hiện hầu hết các ao lồng nuôi cá trắm cỏ gây thiệt hại lớn cho nghề nuôi cá. Hiện nay chỉ gặp ở cá trắm cỏ và trắm đen bị bệnh xuất huyết, các loài cá khác chưa phát hiện thấy.

Bệnh ở dạng cấp tính: phát triển rất nhanh và trầm trọng, cá bị bệnh sau 3 - 5 ngày có thể chết, tỷ lệ chết 60 - 80%, nhiều ao, lồng chết 100 %. Bệnh xuất hiện chủ yếu ở cá giống cỡ 4 - 25cm, đặc biệt cá giống cỡ 15 - 25cm (0,3 - 0,4Kg/con) mức độ nghiêm trọng nhất khi nuôi ở mật độ dày như cá lồng và ương cá giống.

Bệnh ở dạng mãn tính: Phát triển tương đối chậm, cá chết rải rác, bệnh xuất hiện trong suốt mùa phát bệnh, cá chết không có đỉnh cao rõ ràng. Bệnh mạn tính thường xuất hiện ở ao cá giống diện tích lớn nuôi thưa.

Mầm bệnh virus chủ yếu từ cá bệnh và cá mang virus. Cá bệnh sau khi chết, virus phát tán ở trong nước, các chất thải của cá mang virus và cá bệnh bao gồm phân, dịch bài tiết và nhớt ngoài thân đều có virus tồn tại, động vật thủy sinh khác nhiễm virus như: ốc trai, ếch và động vật phù du... đều



có thể truyền virus qua dòng nước. Nguyên nhân bệnh lan rộng chính là nguồn nước nhiễm mầm bệnh virus không tiêu độc đã truyền từ thủy vực này sang thủy vực khác.

Bệnh xuất huyết của cá trắm cỏ là bệnh của nước ấm (tính ôn). Thông thường phát bệnh khi nhiệt độ nước từ 25 - 32°C, khi thấp dưới 23°C và cao hơn 35°C bệnh rất ít phát sinh hoặc không phát bệnh.

Bệnh này không có thuốc để trị chỉ có thể dùng các biện pháp phòng bệnh tổng hợp: Trước tiên cần phải cải tạo ao trước khi nuôi cá và thường xuyên cải thiện môi trường trong quá trình nuôi bằng vôi 2 lần/tháng, mỗi lần vãi với liều lượng 2kg vôi/100m³ nước.

Mùa xuất hiện bệnh nên cho cá ăn thuốc KN-04-12. Mỗi đợt cho ăn 3 ngày liên tục. Liều lượng: cá giống 4g/kg cá/ngày (400g thuốc/100kg cá /ngày), cá thịt 2g/kg cá/ngày (200g thuốc/100kg cá/ngày). Hoặc có thể dùng Vitamin C cho cá ăn với liều lượng 30mg/kg cá/ngày (30g/100kg cá/ngày) cho cá ăn liên tục trong mùa phát bệnh.

THANH LOAN

Kiểm lời 100 triệu đồng nhờ nuôi dê sạch

Ông Hoàng Đình Túc ở ấp Suối Đồi, xã Tân Hưng (Đồng Phú, Bình Phước) nhờ cẩn cù chịu khó, mỗi năm ông Túc đã thu lời trên 100 triệu đồng từ đàn dê lai.

Trai dê của gia đình ông Túc trong rẫy cao su với 5 chuồng, tổng diện tích 150m². Một chuồng dành riêng cho con dê đực đầu đàn. Đây là nguồn phối giống chính của cả đàn dê nhà ông Túc. Một chuồng dành riêng cho dê cái đang tuổi trưởng thành: “Khi nào thấy dê cái có dấu hiệu cần đực, tôi sẽ thả con dê đực đầu đàn sang để chúng được thụ tinh”, ông Túc giải thích.

Một chuồng dành riêng cho dê đực đầu đàn, là nguồn phối giống chính của cả đàn dê. Một chuồng dành riêng cho dê cái đang tuổi trưởng thành. Một chuồng dành riêng cho dê sắp đẻ.

Ông Túc cho biết, trước đây gia đình nuôi dê thả rông, nhưng hiện tại chỉ nuôi trong chuồng. “Tôi bận chăm sóc rẫy điều, tiêu của gia đình nên không có thời gian đi chăn như những năm trước. Đầu tư chuồng trại tuy tốn nhiều vốn nhưng bù lại mình chăn nuôi được lâu dài” - anh Túc chia sẻ.

Mỗi sáng, ông Túc sẽ quét dọn vệ sinh chuồng trại một lần. Hai tháng ông lại xịt thuốc khử trùng toàn trại, chính vì vậy chuồng dê của ông hầu như không “toát” ra mùi hôi khó chịu.

Hiện trong chuồng đang có khoảng 70 con dê, trong đó hơn chục con đang mang thai nên được chăm sóc đặc biệt hơn, nhất là về chế độ dinh dưỡng. Vài ngày nữa bầy dê cái đẻ, đàn dê của ông Túc sẽ tăng thêm hơn 20 con. Đây toàn bộ là dê lai do ông mua giống từ Đồng Nai về chăn thả.



❖ Dê thương phẩm đã mang về cho gia đình ông Túc trên 100 triệu đồng/năm.

Về kinh nghiệm nuôi dê khỏe mạnh, mau lớn, anh Túc chia sẻ, việc vệ sinh chuồng trại hết sức quan trọng. Dù mùa mưa hay mùa khô, chuồng dê tuyệt đối không để ướt. Nền chuồng nên làm bằng gỗ, có độ ngăn cách để phân dê lọt xuống dưới sàn. Sàn chuồng phải luôn sạch sẽ, khô thoáng. Con dê nào có dấu hiệu cảm cúm phải được tách ra cho uống thuốc liền để tránh lây lan sang đàn. Để kích thích tiêu hóa cho đàn dê, cỏ xắt nhỏ ủ lên men, mỗi ngày lấy cỏ tươi trộn đều với cỏ lên men cho dê ăn. Tận dụng những thức ăn có quanh nhà như rau, cỏ, trái cây ven rẫy như mít, chuối... băm nhỏ làm thức ăn cho dê. “Đặt mình vào vị trí người tiêu dùng nên tôi chăn nuôi dê theo phương pháp sạch. Bầy dê không ăn thêm cám tăng trọng, chỉ ăn thuần cỏ và trái cây các loại. Công việc nuôi dê chỉ chiếm khoảng 2 giờ mỗi ngày, lại cho hiệu quả kinh tế tốt và có thể tranh thủ thời gian để tăng thêm nguồn thu cho gia đình” - anh Túc nói.

Nhờ được chăm sóc đầy đủ nên đàn dê của gia đình ông Túc mau lớn, cho thu nhập ổn định trên 100 triệu đồng/năm.

KHÁNH TRỌNG

Kỹ thuật **chăm sóc** cây táo đào vàng

Táo Đào Vàng là giống táo có quả to, ăn có vị ngọt, giòn, màu sắc đẹp, ít bị nhiễm sâu bệnh, đặc biệt thích hợp với chất đất vườn đồi, chịu hạn, thâm canh tốt, cho năng suất, hiệu quả kinh tế cao. Táo có thể ở sống nhiều loại đất nhưng thích hợp đất thịt pha cát, phù sa ven sông. Nhiệt độ thích hợp từ 25 – 32°C, cần nhiều ánh sáng và đủ ẩm, pH từ 5 - 7. Bộ rễ phát triển mạnh, ăn sâu nên chống gió bão tốt, có thể dùng làm cây chắn gió.

1. Kỹ thuật chăm sóc định kỳ:

Tưới nước: cần cung cấp đủ nước cho cây nhất là trong mùa khô, khi trái đang lớn và lúc quả sắp chín. Phòng trừ cỏ dại: Phủ gốc bằng cỏ, rác, cây phân xanh... để hạn chế cỏ dại; xới phá váng sau mỗi trận mưa to. Làm cỏ vụ xuân tháng 1 - 2 và vụ thu tháng 8 - 9, xới sạch toàn bộ diện tích một lần/vụ; một năm xới gốc 2 - 3 lần.

2. Kỹ thuật Cắt tỉa, tạo hình:

Trồng táo phải đốn để cho cây trẻ lại mới có năng suất và chất lượng tốt. Có hai cách đốn là đốn phớt và đốn đau: Đốn phớt làm hàng năm sau mỗi vụ thu hoạch. Cắt các cành đã cho quả chỉ để lại 1 đoạn 20-30cm. Trên đầu cành này sẽ cho nhiều cành nhỏ, có thể tỉa bớt chỉ để vài cành phân bổ đều trên tán cây. Đốn đau nhằm mục đích tạo tán từ khi cây còn nhỏ trên một năm tuổi đến khi lớn. Cắt cụt hết các loại cành, chỉ để lại một đoạn gốc của vài cành lớn đã ra trong năm trước, cây sẽ cho nhiều cành mới trẻ hơn, cho năng suất và chất lượng quả tốt hơn.

3. Kỹ thuật Bón phân:

Bón phân: Trồng được 20 - 30 ngày có thể tưới nước phân pha loãng, mỗi tuần tưới 1 lần trong 1-2 tháng đầu. Sau đó định kỳ bón thúc 1 lần bằng phân hỗn hợp NPK



và các loại phân bón lá bổ sung khác. Lượng phân NPK Sitto Phat 16-16-8-15SiO₂+TE bón mỗi lần từ 0,2-1,5kg/gốc tùy cây nhỏ hoặc lớn. Dùng cuốc xới đất xung quanh gốc theo hình chiếu tán cây sâu 5-10cm, rải phân, lấp đất rồi tưới nước. Hàng năm bón thêm phân hữu cơ và bồi đất vào gốc.

Cách bón: Lần 1: Ngay sau khi đốn táo ta xới xung quanh gốc, bón 10-20kg phân chuồng + Sitto Phat 16-16-8-15SiO₂+TE với liều lượng 1kg/gốc kết hợp phun phân bón lá NANO-S với liều lượng 30ml cho bình 16 lít phun đều trên cây lá để cây sinh trưởng và phát triển thân cành lá tốt, giúp cây chống chịu hạn tốt hơn.

Lần 2: Trước khi cây ra hoa rộ, bón phân Sitto Phat 16-16-8-15SiO₂+TE với liều lượng 1-1,5kg/gốc, kết hợp phun phân bón lá Amino Kyo (Thần Nông 888) với liều lượng 30ml cho bình 16 lít phun ướt đều mặt lá để tăng hệ miễn dịch, hạn chế nấm bệnh phun định kỳ 7 ngày/lần (2-3 lần).

Lần 3: Sau khi cây đậu quả xong, bón phân Sitto Phat 16-8-16-12SiO₂+TE với liều lượng 1 - 1,5kg/gốc tùy theo số lượng quả trên cây mà số lượng bón tăng hay giảm, kết hợp phun phân bón lá Caciul-Boron với liều lượng 30ml + Vita Plant 20g/ bình 16 lít phun ướt đều mặt lá để tăng khả năng thụ phấn và đậu trái và phun định kỳ 7 ngày/lần (2 - 3 lần).

THÚY QUỲNH

Cùng rút kinh nghiệm

Cảnh báo bệnh dại từ chó nuôi

Cách đây gần 2 tháng, bà Đào Thị O (Hải Dương) tự tiêm cho con chó nuôi khoảng 4kg bị ốm, trong quá trình tiêm bị chó cắn vào tay. Sau 2 ngày điều trị con chó không khỏi gia đình đã nhờ người làm thịt để ăn. Ngày 3/8 vừa qua, bà O xuất hiện các triệu chứng mệt mỏi, sợ gió, sợ nước, co giật từng cơn và được gia đình đưa điều trị tại bệnh viện 7, sau đó được chuyển lên Bệnh viện lâm sàng sàng nhiệt đới trung ương và được chẩn đoán mắc bệnh dại và ngày 4/8 bệnh nhân tử vong tại gia đình.

Lời bàn: Bệnh dại có thời gian ủ bệnh thông thường từ 2 tới 8 tuần có trường hợp đặc biệt lên tới một năm. Khi bị chó cắn bà con cần đến ngay các cơ sở y tế dự phòng để được tư vấn và điều trị. Biện pháp phòng bệnh hữu hiệu nhất là tiêm phòng vắc xin, khi vi rút dại đã phát bệnh không thể cứu sống bệnh nhân. Ở những nơi có

người tử vong do dại, cần điều tra dịch tễ với những người tiếp xúc trực tiếp với nước bọt, nước tiểu, dịch thể của bệnh nhân. Tẩy uế, sát trùng bệnh phẩm và đồ dùng của bệnh nhân bằng các chất sát khuẩn thông thường, xử lý môi trường bằng cloramin B tại gia đình người bệnh.



❖ Tiêm vắc xin phòng bệnh dại tại trung tâm y tế dự phòng tỉnh Hải Dương.

NGỘ ĐỘC RƯỢU PHA CỒN

Ông Nguyễn Văn T 56 tuổi (Sơn La) nhập viện trong tình trạng nguy kịch, tụt huyết áp, hôn mê sâu do ngộ độc rượu pha cồn công nghiệp Methanol. Gia đình bệnh nhân T. cho biết, ông T. vốn nghiện rượu, mỗi ngày đều uống khoảng nửa lít rượu, say rồi lại tỉnh, tỉnh rồi lại say. Tuy nhiên, sau bữa rượu buổi chiều 1/8 ông T. bỗng nhiên kêu đau đầu, nhìn mờ. Khi được đưa đến BV Đa khoa Mộc Châu bệnh nhân đã rơi vào tình trạng hôn mê và được chuyển đến BV Bạch Mai ngay sau đó. Tuy nhiên, do cấp cứu muộn nên ông T đã không qua khỏi.



Lời bàn: Hầu hết trường hợp các trường hợp ngộ độc rượu nặng thường do uống rượu trắng, bởi rất có thể rượu tự nấu đã được pha thêm cồn công nghiệp hoặc thậm chí chỉ pha riêng cồn công nghiệp. Điều nguy hiểm là bệnh nhân uống rượu trắng cứ nghĩ uống rượu thường nên khi có các biểu hiện ngộ độc lại không nghĩ là do rượu để đến viện sớm. Bên cạnh đó, rượu thực phẩm cũng làm kéo dài các biểu hiện độc tính của methanol. Nhập viện càng muộn tình trạng ngộ độc càng nặng, bệnh nhân có thể bị mù lòa, tổn thương não, hôn mê kéo dài, thậm chí là tử vong.

Làm tưởng “chết người” giữa bệnh rubella, sởi và quai bị

Nhiều người lầm tưởng rằng khi đã mắc bệnh Rubella rồi thì sẽ không mắc bệnh sởi và bệnh quai bị nữa. Nếu bạn không tiêm phòng thì hoàn toàn có thể mắc phải.



Bệnh Rubella còn gọi bệnh sởi Đức – là bệnh truyền nhiễm do virus gây ra, tuy đây là bệnh lây nhiễm không nguy cấp như bệnh sởi, ai cũng có thể mắc phải nhưng lại khá nghiêm trọng đối với những phụ nữ đang mang bầu.

Biểu hiện chính của bệnh là sốt, phát ban và nổi hạch sau tai. Bệnh gặp ở mọi lứa tuổi. Bệnh lây truyền qua đường hô hấp do tiếp xúc gần với người bị bệnh. Triệu chứng chính là sốt, phát ban và nổi hạch. Sốt: đau đầu, mệt mỏi thường xuất hiện 1 - 4 ngày, sau khi phát ban thì sốt giảm. Sốt nhẹ 38,5°C.

Nổi hạch: Ở vùng xương chẩm, khuỷu tay, bẹn, cổ, sờ hơi đau. Hạch thường nổi trước phát ban, tồn tại vài ngày sau khi ban bay hết.

Phát ban: Lúc đầu ở trên đầu, mặt, rồi mọc khắp toàn thân, thường không tuân tự như sởi. Cần phân biệt với ban của sởi: Ban sởi sờ mịn, mọc thứ tự từ trên đầu, mặt xuống, sau khi bay để lại các vảy như phấn rôm, trên da có các vân màu sẫm. Đau khớp hoặc đau khắp mình mẩy, hay gặp ở phụ nữ. Các khớp ngón tay, cổ tay,

gối, cổ chân đau trong khi phát ban, sau đó không để lại di chứng.

Trường hợp đã mắc Rubella sẽ có kháng thể suốt đời và không mắc lại nhưng nếu bạn chưa tiêm vắc xin sởi, quai bị, thì bạn vẫn là đối tượng có nguy cơ mắc 2 bệnh sởi và quai bị. Sởi là một bệnh truyền

nhiễm cấp tính với các triệu chứng sốt, phát ban, chảy nước mũi, ho, mắt đỏ... bệnh có thể gặp ở trẻ em, người lớn nếu không có miễn dịch phòng bệnh, có thể gây thành dịch. Bệnh sởi gây ra do siêu vi sởi. Bệnh này hay lây đến nỗi 90% những người tiếp xúc với bệnh nhân sẽ bị lây sởi nếu chưa chích ngừa. Siêu vi sởi có ở mũi và cổ họng của bệnh nhân.

Quai bị, đặc trưng của bệnh là sưng đau tuyến nước bọt, đôi khi đi kèm theo viêm tuyến sinh dục, viêm màng não, viêm tụy và một số cơ quan khác, nguyên nhân xuất phát bệnh quai bị là do virus thuộc nhóm Paramyxovirus. Đây là loại virus có tốc độ lây nhiễm rất nhanh, chỉ cần một người nhiễm bệnh thì khả năng những người xung quanh bị lây lan rất cao.

Bệnh sởi và bệnh quai bị là hai căn bệnh rất nguy hiểm, nếu không phát hiện sớm sẽ gây nên tình trạng chữa nhầm bệnh, làm bệnh trầm trọng hơn, có nguy cơ biến chứng phức tạp, vì vậy để biết chính xác bệnh thì bạn nên đi khám, xét nghiệm máu...Lời khuyên cho bạn là phải tiêm phòng để tránh mắc thêm hai bệnh sởi và quai bị.

HOÀNG YẾN

Tự chế **khoản đông** hoa trị ho

Khoản đông hoa là vị thuốc được dùng từ lâu đời cả trong Đông y và Tây y để chữa ho có đờm, ho ra máu. Phối hợp khoản đông hoa với các vị thuốc khác sẽ tạo ra các loại đồ ăn và thức uống độc đáo chữa nhiều loại ho đờm khác nhau.

Khoản đông hoa là nụ hoa phơi hay sấy khô của cây khoản đông hoa (Đồ Hề, Đông Hoa, Đông Hoa Nhị, Hồ Tu, Khảo Đông, Khoản Đông, Khoản Hoa, Mật Chích Khoản Đông, Thác Ngô, Thị Đông, Toàn Đông, Xá Phê Hậu), thuộc họ cúc.

Đây là cây mọc hoang và được trồng ở Trung Quốc và nhiều nước châu Âu, là vị thuốc được dùng từ lâu đời cả trong đông y và tây y để chữa ho có đờm, ho ra máu.

Thành phần chính của hoa gồm chất khoáng, tinh dầu, flavonoid, tanin, có tác dụng: Nhuận Phế, tiêu đờm, chỉ huyết, định suyễn, ôn phế, giáng khí... chuyên chủ trị ho, khí nghịch lên, ho ra máu mủ. Ngày dùng 6 - 12g dưới dạng thuốc sắc, dùng riêng hay phối hợp với nhiều vị thuốc khác.

Trà hoa khoản đông + tuyến phúc: Tuyến phúc hoa 5g, khoản đông hoa 10g, hạnh nhân 10g, đường đỏ 30g. Các vị thuốc đem sắc kỹ, lấy nước bỏ bã, chế thêm đường đỏ, chia uống nhiều lần thay trà trong ngày. *Công dụng:* Sơ phong tán hàn, tuyên thông phế khí, chỉ khái, được dùng để chữa ho do cảm mạo phong hàn (ho do lạnh) tiếng ho nặng, khạc đờm trắng loãng, sợ lạnh...

Cháo khoản đông + hoa mai: Hoa mai khô 10g, khoản đông hoa 10g, gạo tẻ 60g, mật ong lượng vừa đủ. Đem gạo nấu thành cháo rồi cho hoa mai và khoản đông hoa đã tán thành bột vào đun thêm 5 phút nữa, tiếp đó hoà thêm mật ong, chia ăn vài lần

trong ngày. *Công dụng:* Thanh nhiệt nhuận phế, giáng khí hoá đàm, chỉ khái, dùng để chữa ho do phong nhiệt và đàm nhiệt.

Kẹo thuốc khoản đông + cúc bạch nhật: Khoản đông hoa 15g, cúc bách nhật 15g, mật ong 250g. Hai thứ hoa đem sấy khô tán bột rồi hoà với mật ong, đựng trong lọ kín dùng dần. Mỗi ngày uống 3 lần, mỗi lần 2 thìa với nước ấm. *Công dụng:* Nhuận phế hạ khí, chỉ khái định suyễn, dùng để chữa ho có kèm theo khó thở.

Cao khoản đông + cúc tuyến hoa: Khoản đông hoa 250g, tuyến phúc hoa 250g, mật ong 500g. Đem hai loại hoa gói vào túi vải ngâm nước chừng 60 phút rồi sắc trong 30 phút, sắc 3 lần như vậy rồi hoà 3 nước sắc với nhau, chế thêm mật ong, đem cô nhỏ lửa cho đến khi thành dạng cao đặc, để nguội, đựng trong lọ kín dùng dần. Mỗi ngày uống 2 lần, mỗi lần 2 thìa, dùng liên tục trong 15 ngày. *Công dụng:* Nhuận phế hạ khí, chỉ khái hoá đàm, định suyễn, dùng để chữa chứng ho suyễn lâu ngày.

ThS.BS HOÀNG KHÁNH TOÀN
(Chủ nhiệm Khoa Y học Cổ truyền,
Bệnh viện T.Ư Quân đội 108)



Sai lầm khi chữa thủy đậu bằng mẹo

Trong 2 tháng qua, Khoa Nhiễm nội A người lớn, Bệnh viện Nhiệt đới TPHCM đã tiếp nhận hàng chục ca bệnh do mắc thủy đậu. Còn tại Bệnh viện Nhi đồng 1 TPHCM cũng tiếp nhận tới 43 ca mắc bệnh thủy đậu.



Đến hẹn lại lên, từ tháng 12 bệnh thủy đậu (còn gọi là bệnh trái rạ, phỏng rạ) bắt đầu xuất hiện. Trong đó, từ tháng 3 - 6 là cao điểm của bệnh. Vào thời gian này lượng người nhập viện vì bệnh thủy đậu tăng đột biến, ở cả người lớn và trẻ em.

Trong 2 tháng qua, Khoa Nhiễm nội A người lớn, Bệnh viện Nhiệt đới TPHCM tiếp nhận hàng chục ca bệnh do mắc thủy đậu. "Bệnh nhân khi nhập viện thường kèm theo bội nhiễm, như sốt, viêm họng, nhiễm trùng qua da", một bác sĩ cho hay.

Tính tới ngày 6/3, Bệnh viện Nhi đồng 1 TPHCM đang chữa trị cho 7 trẻ dưới 3 tuổi vì thủy đậu. Trong số này có trẻ mắc bệnh khi chỉ mới 1 tháng tuổi. Từ đầu năm tới nay bệnh viện đã tiếp nhận 43 ca mắc bệnh thủy đậu. "Khi thấy mình bị nổi mụn nước, tôi đã cách ly và không cho con bú 10 ngày. Khi nốt mụn nước khô, đóng vảy tôi mới dám cho con bú, nhưng bé vẫn bị lây bệnh", người mẹ 24 tuổi dỗ dành con gái 33 ngày tuổi đang quấy khóc, chia sẻ.

BS Trương Hữu Khanh, Trưởng khoa Nhiễm - Thần kinh, Bệnh viện Nhi đồng 1

TPHCM cho hay, thời gian gần đây, số trẻ mắc thủy đậu phải nhập viện điều trị tăng cao. Trẻ mắc bệnh chủ yếu bị lây từ mẹ và người thân trong gia đình.

Theo BS Trương Hữu Khanh, bệnh thủy đậu thường kéo dài 21 ngày mới hết lây. Nhiều trường hợp chưa có biểu hiện mụn nước, cơ thể đã ủ bệnh, lây cho người khác. Nhiều người nghĩ rằng khi mắc

thủy đậu, nếu nổi bóng nước nhiều chừng nào thì bệnh sẽ mau hết chừng ấy là sai lầm.

"Người mắc bệnh thủy đậu nếu nổi bóng nước nhiều, sức đề kháng càng yếu, dễ bị biến chứng hơn so với người bệnh nổi bóng nước ít", BS Trương Hữu Khanh nói và bác bỏ quan niệm người mắc bệnh thủy đậu nên kiêng gió, không tắm rửa, trùm mềm kín.

"Cách chữa dân gian này dẫn tới dễ bị nhiễm trùng hơn, từ nhiễm trùng vết rạ dẫn tới nhiễm trùng da. Trường hợp nặng sẽ gây ra nhiễm trùng huyết nguy cơ tử vong cao", BS Trương Hữu Khanh chia sẻ.

BS Trương Hữu Khanh cũng cho biết, một số người, chủ yếu là ở vùng nông thôn chữa thủy đậu bằng cách tắm nước gốc rạ, uống nước gốc rạ.

"Do những nốt đỏ của bệnh thủy đậu giống với chân rạ nên người xưa gọi là bệnh trái rạ, từ đó họ nghĩ uống nước gốc rạ, tắm nước gốc rạ sẽ hết bệnh. Tắm nước gốc rạ không những không có tác dụng gì hết, mà đôi khi còn ngứa gây nhiễm trùng da. Uống nước gốc rạ có khi bị ngộ độc", BS Trương Hữu Khanh khuyến cáo.

VĂN ĐỨC

Bệnh thủy đậu lành tính

ĐỂ BIẾN CHỨNG NGUY HIỂM

Tuy thủy đậu là bệnh lành tính, nhưng vì sự chủ quan hoặc có quan niệm sai lầm trong phòng chống, chữa trị mà có thể dẫn đến những biến chứng nguy hiểm chết người.

Dấu hiệu nhận biết

GS Trần Đắc Phu, Cục trưởng Cục Y tế Dự phòng cho biết: "Thủy đậu là bệnh truyền nhiễm dễ lây lan nhưng cũng dễ gây ra những biến chứng nguy hiểm cho sức khỏe nếu không chữa trị đúng cách".



Bệnh thủy đậu do nhiễm virus Varicella Zoster gây nên. Người khỏe mạnh hoàn toàn có thể bị nhiễm bệnh khi tiếp xúc với người bị thủy đậu hoặc dịch tiết mũi họng, nước bọt, nước từ vết mụn người bệnh. Thời điểm bệnh lây lan mạnh nhất là khoảng ngày thứ 5 sau khi phát bệnh, ngay cả khi vết thủy đậu đã khô đóng vảy.

Bị thủy đậu, ban đầu bạn thường có biểu hiện mệt mỏi, nhức đầu, sốt nhẹ, chảy nước mũi, đau họng. Khi phát bệnh, trên da bắt đầu xuất hiện các nốt ban đỏ và mụn bọc nước bắt đầu ở vùng đầu, mắt rồi lan ra toàn thân. Bệnh thường khỏi sau 7 - 10 ngày nếu được chăm sóc đúng cách, cũng như không để lại sẹo.

Mọi người đều có nguy cơ mắc bệnh thủy đậu. Trẻ em từ 2 - 15 tuổi, người lớn từ 20 - 25 tuổi là những đối tượng dễ bị mắc thủy đậu hơn hẳn.

Cách phòng tránh

Bội nhiễm là biến chứng thường gặp nhất của bệnh thủy đậu. Khi lượng mụn nước gia tăng và vỡ ra, nếu vệ sinh hoặc điều trị không đúng cách, da sẽ bị nhiễm trùng nhẹ thì để lại sẹo, nặng có thể dẫn đến nhiều căn bệnh nguy hiểm như viêm phổi, viêm não, viêm tiểu não...

Viêm phổi thủy đậu là một trong những biến chứng nguy hiểm nhất của căn bệnh này. Bệnh thường có biểu hiện là ho ra máu, khó thở, thở nhanh, sốt cao, tổn thương đường hô hấp. Nếu không chữa trị kịp thời có thể dẫn đến tử vong. Ngoài ra, biến chứng ở căn bệnh này có thể dẫn đến viêm não, viêm cầu thận cấp, viêm tai, viêm đường hô hấp, sảy thai...

Đối với trẻ nhỏ, tiêm vắc xin đúng độ tuổi là cách phòng tránh bệnh thủy đậu hiệu quả cao nhất và có tác dụng lâu dài. Vắc xin phòng thủy đậu được chỉ định để tiêm cho bé từ 12 tháng tuổi trở lên, tăng khả năng phòng bệnh đến 80 - 90%. 10% còn lại vẫn có thể bị thủy đậu sau khi tiêm chủng, nhưng các trường hợp này cũng thường bị nhẹ và rất ít bị biến chứng.

Cần bổ sung thêm vitamin và khoáng chất cần thiết để tăng cường hệ miễn dịch. Vào thời điểm có dịch, đặc biệt là trẻ nhỏ cần phải được chú ý tắm rửa, vệ sinh thật kỹ toàn bộ cơ thể bằng xà phòng diệt khuẩn.

Khi có triệu chứng mắc bệnh cần đến ngay cơ sở y tế gần nhất để được thăm khám và làm theo chỉ dẫn của bác sĩ để bệnh có thể chữa khỏi nhanh chóng, đơn giản và không dẫn đến biến chứng nguy hiểm.

TUYẾT MAI

"Xệ" làm mất tự tin?



Hỏi: Tôi năm nay 24 tuổi. Hồi bé do ham chạy nhảy và ăn nhiều chất cay nóng, đến khi tinh hoàn bị xệ xuống tôi vẫn không chịu mặc quần lót (đi khám Đông y người ta nói rằng đó có thể là nguyên nhân làm kém dây chằng tinh hoàn). Đến nay, tôi vẫn bị chảy xệ. Khi tôi thở sâu và xoa bụng dưới thì tinh hoàn có co lên một lúc rồi lại xệ xuống, kiểm tra thì không phải bị giãn tĩnh mạch tinh. Vậy sau này sinh hoạt tình dục có khó khăn gì không?

NGUYỄN TUẤN N.
(quận 7, TP HCM)

TS.BS Nguyễn Thành Như, giảng viên Bộ môn Nam khoa, Trường Đại học Y khoa Phạm Ngọc Thạch TP HCM trả lời: Bìu là một túi da có hai ngăn, mỗi ngăn chứa 1 tinh hoàn. Tinh hoàn của động vật có vú như trâu, ngựa và con người, không chịu ẩn mình trong bụng (như loài chim) mà nằm lộ ra ngoài cho "mất mẻ". Do nằm bên ngoài nên nhiệt độ tại tinh hoàn thấp hơn nhiệt độ trong bụng khoảng 3 - 4°C (33 - 34°C so với 37°C), nhờ đó, các tế bào sinh tinh và tinh trùng mới khỏe. Nếu nhiệt độ tại tinh hoàn mà lên cao tới 37°C thì tinh trùng sẽ yếu hẳn và nhiệt độ cao lâu ngày

làm tế bào sinh tinh cũng teo luôn, dẫn tới vô sinh.

Mỗi tinh hoàn dính vào bụng nhờ 1 cuống mạch máu gọi là thường tinh. Trong thường tinh còn có ống dẫn tinh và các sợi cơ giữ vai trò như máy điều hòa nhiệt độ. Khi nhiệt độ cơ thể tăng (như khi bị sốt, chơi thể thao, lao động nặng...), các sợi cơ sẽ giãn ra, làm bìu xệ, giúp tinh hoàn không bị nóng lên, bảo toàn tinh trùng và chức năng sinh tinh của tinh hoàn. Như vậy, bìu săn chưa chắc đã "ngon". Bìu xệ còn có thể do vật chứa trong bìu tăng thể tích và trọng lượng. Một số bệnh có thể làm bìu tăng thể tích là: ruột có thể chui từ trong bụng xuống (bệnh sa ruột, còn gọi là thoát vị bẹn), giãn tĩnh mạch tinh, tràn dịch tinh mạc (còn gọi là chứng dái nước). Tinh hoàn to, khoẻ cũng làm bìu dễ xệ hơn.

Nếu anh không có các bệnh kể trên thì bìu xệ là bìu khoẻ, sinh tinh tốt. Bìu xệ cũng không ảnh hưởng tới chuyện vợ chồng, nên anh không có gì phải mặc cảm. Gặp trường hợp túi da bìu rộng làm bìu xệ nhiều, dù mặc quần lót thường xuyên vẫn không đỡ thì có thể phải dùng đến dao mổ cắt bớt túi.

MAI LOAN (ghi)

Không ăn các loại sò, hến chưa nấu chín

Hỏi: Tôi được biết, phycotoxin hay độc tố gây bại liệt ở sò (paralytic shellfish poisoning, PSP) xuất phát từ tảo vi sinh Dinoflagellate. Ở người, khi ăn phải sò bị nhiễm độc tố phycotoxin này sẽ xuất hiện dấu hiệu bị ngộ độc (sau 30 phút khi ăn) và có thể chết vì liệt hô hấp. Xin hỏi nguyên nhân và dấu hiệu nhận biết.

PHẠM TUYẾT VÂN (Hải Phòng)

BS Nguyễn Tiến Dũng, Bệnh viện Bạch Mai, Hà Nội trả lời: Độc tố phycotoxin hay độc tố gây bại liệt ở sò (paralytic shellfish poisoning, PSP) xuất phát từ tảo vi sinh Dinoflagellate. Sò, hến nhiễm PSP khi lọc nước tìm thức ăn. Tuy bị nhiễm nhưng chúng không hề hấn gì cả.

Ở người, khi ăn phải sò bị nhiễm độc tố này sẽ xuất hiện dấu hiệu bị ngộ độc (sau 30 phút khi ăn): Cảm giác tê ở môi,

cổ, mặt, cũng cảm thấy như có kiến bò trong các ngón tay và ngón chân. Nhức đầu, chóng mặt và buồn nôn. Nói năng không còn mạch lạc, mạch đập nhanh, thở khó...

Đơn cử như trường hợp của cháu Đỗ Hoài Anh (7 tuổi ở Hà Nội) luôn coi sò tái là món khoái khẩu của cả nhà và gia đình em cũng quan niệm ăn sò tái mới bổ. Chẳng may sau một lần ăn xong thì cháu Hoài Anh bị đau bụng, buồn nôn, khó thở, tim đập nhanh... Dù được tích cực cứu chữa xong cháu vẫn bị bại liệt. Nguyên nhân là do cháu bị nhiễm độc phycotoxin trong món sò tái.

Đặc biệt, trường hợp nặng có thể chết vì bị liệt hô hấp. Vì vậy, tuyệt đối không nên ăn các loại sò hến khi chưa nấu chín.

MINH TUYẾT (ghi)





Tự làm dây dẫn gas an toàn

Hỏi: Nhà tôi muốn mua dây dẫn gas an toàn để phòng chuột, gián cắn đứt gây rò rỉ khí gas gây cháy nổ. Xin Bản tin Phổ biến kiến thức tư vấn nên chọn loại nào, có tự làm được hay không?

TRẦN VĂN VINH
(Hà Đông, Hà Nội)

GS.TSKH Bùi Văn Ga, nguyên Giám đốc Đại học Đà Nẵng trả lời: Có thể phân ra 3 loại dây dẫn gas an toàn là dây dẫn có chất chống chuột gián đến gần; Dây dẫn có xương bên trong là hợp kim; Dây có khung bảo vệ bên ngoài bằng kim loại. Dây dẫn chống chuột được chế tạo với các chất đặc biệt khiến chuột, gián không dám đến gần và cắn phá, tuy nhiên loại dây này rất ít và giá đắt. Đối với dây dẫn gas có

xương bên trong bằng hợp kim, bạn nên chú ý đến xuất xứ và thương hiệu. Nên chọn mua hàng chính hãng có đề xuất xứ và tên thương hiệu trên dây, có ký hiệu dùng cho khí hoá lỏng với sơn màu trắng, chữ màu xanh. Dây có màu đen và dấu vết cắt của sợi dây có thể hiện vật liệu kim loại được cấu tạo bên trong. Khi mua dây dẫn có khung bảo vệ bên ngoài, nên chọn loại có khung bằng lò xo với chất liệu inox hoặc thép, không nên chọn loại bằng sắt để phòng sau một thời gian sử dụng sẽ bị gỉ, hỏng. Cũng theo GS Ga, những người khéo tay và muốn tiết kiệm chi phí cũng có thể tự làm bằng cách quấn sợi kim loại kín quanh dây dẫn gas để chuột, gián không cắn phá được.

THU HIỀN (ghi)



Sử dụng điều hòa tiết kiệm điện

Hỏi: Nhờ KH&ĐS tư vấn giúp gia đình tôi nên chọn mua loại máy điều hòa nhiệt độ nào và nên sử dụng như thế nào để tiết kiệm điện?

VĂN LONG (Đồng Anh, Hà Nội)

KS Trương Văn Hùng, Trung tâm Dịch vụ Kỹ thuật Hùng Lâm, Đống Đa, Hà Nội tư vấn: Điều hòa nhiệt độ là một trong những thiết bị tiêu tốn điện năng khá nhiều. Do vậy, ngay từ khâu mua máy, lắp đặt đã phải xem xét cụ thể để hạn chế tối đa mức tiêu thụ điện năng. Nên chọn mua loại máy có công suất tương thích với diện tích phòng.

Trên thị trường hiện có 2 dòng máy điều hòa gồm: Máy thông thường làm việc theo chu kỳ đóng ngắt khi điều chỉnh nhiệt độ và năng suất lạnh, tiêu thụ điện năng tương đối cao; máy biến tần là loại máy thế hệ mới, tiết kiệm điện hơn nhưng giá cả lại đắt hơn. Tuy nhiên, với môi trường gia đình thì cũng không nhất thiết phải dùng máy biến tần, mà có thể chọn các loại máy thông thường có nhãn tiết kiệm năng lượng đạt 4 sao là được.

Vị trí lắp đặt cũng là một yếu tố quan trọng giúp giảm lượng tiêu thụ điện năng. Giàn nóng nên đặt ở vị trí sao cho không bị nắng chiếu vào, nếu có mái che nắng cũng phải chú ý để mái không ảnh hưởng tới luồng gió vào và ra khỏi giàn nóng. Trường hợp có nhiều giàn nóng, gió nóng không được quẩn từ giàn này sang giàn kia.

Ngoài ra, lắp đặt giàn nóng và giàn lạnh càng gần nhau càng tốt để chiều dài đường ống gas là ngắn nhất và độ cao chênh lệch giữa 2 giàn là nhỏ nhất vì đường ống càng dài, chênh lệch độ cao càng lớn thì điện tiêu tốn càng nhiều. Thông thường, máy điều hòa dân dụng, đường ống ga chỉ nên dài tối đa là 5m và chênh lệch độ cao không nên quá 3m. Trong quá trình sử dụng, định kỳ nên làm vệ sinh và bảo dưỡng máy vì bụi bẩn bám nhiều vào giàn lọc vừa làm bẩn không khí, máy lại mất nhiều thời gian làm mát hơn, khiến điện năng tiêu thụ cao hơn.

A.H (ghi)



Tiết kiệm pin laptop

Hỏi: *Cách nào để sử dụng pin laptop hiệu quả, kéo dài thời gian sử dụng?*

NGUYỄN HỒNG SƠN
(Việt Trì, Phú Thọ)

KS Tăng Minh Đức - Công ty Cổ phần Giải pháp Công nghệ thông tin GEOBIS trả lời: Khi mua máy mới, bạn nên sạc pin liên tục trong vòng từ 8 - 10 tiếng - gọi là sạc kích, sau đó rút điện và dùng máy cho đến khi pin còn khoảng 10% rồi sạc pin; nên lặp lại liên tục 3 lần sạc và xả pin như vậy. Thông thường khi sử dụng, bạn nên sạc lại pin khi vẫn còn một phần, thay vì để pin xả kiệt điện rồi mới sạc. Chỉ nên dùng cạn kiệt pin sau khoảng 30 lần sạc.

Để tận dụng pin tối đa, bạn hãy tắt bỏ các cổng không dùng như VGA, Ethernet, PCMCIA, USB giúp tiết kiệm khá nhiều điện. Các thiết bị ngoại vi khác như wireless, Bluetooth nếu không cần thiết

cũng nên tắt đi. Bạn có thể tắt chúng qua My computer > Device manager. Giảm thời gian chờ tự động tắt màn hình. Điều chỉnh phần này bằng cách nhấn chuột phải lên desktop > Properties > Screen Saver > power, hoặc Control Panel > Power Options. Giảm độ sáng của màn hình cũng tránh tiêu tốn khá nhiều năng lượng. Đảm bảo đủ dung lượng RAM, vì nếu thiếu, một phần dung lượng ổ cứng sẽ được sử dụng khiến năng lượng tiêu hao nhiều hơn. Nên thường xuyên lau sạch pin, nhất là những chỗ tiếp xúc mạch điện vì bụi bám nhiều gây tiếp xúc kém sẽ không tốt cho pin. Lau chùi những lỗ thông gió để bụi không bám vào bộ phận tản nhiệt khiến nhiệt độ cao. Tránh kê laptop lên gối, chăn, hoặc các bề mặt mềm kín gió gây nóng pin. Dùng bàn kê có chức năng làm mát khi dùng máy.

TRỌNG LÊ (ghi)

Giải đáp thắc mắc về vấn đề xã hội

Điều kiện được cho thuê lại nhà ở với người nước ngoài

Hỏi: *Bạn tôi có quốc tịch Nhật Bản hiện muốn mua căn hộ tại Việt Nam. Chủ đầu tư dự án cho biết, vì chủ đầu tư thuê đất 50 năm của Nhà nước nên sẽ không ký hợp đồng mua bán mà chỉ ký hợp đồng cho thuê với người mua. Như vậy, bạn tôi sẽ thuê căn hộ đó với thời hạn thuê còn lại là 42 năm. Tôi xin hỏi, với căn hộ thuê như trên thì bạn tôi có quyền cho thuê lại trong thời gian không sử dụng được không?*

NGUYỄN THANH VÂN
(thanhvannt91@gmail.com)

Cục Quản lý Nhà và Thị trường Bất động sản, Bộ Xây dựng trả lời: Theo quy định tại Điểm d, Khoản 1, Điều 132 Luật Nhà ở 2014 thì bên thuê nhà ở chỉ được

cho thuê lại nhà ở khi có sự đồng ý của bên cho thuê nhà ở.

Khoản 4, Điều 28 Luật Kinh doanh Bất động sản năm 2014 quy định, bên thuê nhà được cho thuê lại một phần hoặc toàn bộ nhà, công trình xây dựng nếu có thỏa thuận trong hợp đồng hoặc được bên cho thuê đồng ý bằng văn bản.

Đối chiếu quy định trên, trường hợp người mang quốc tịch Nhật Bản như nêu trong câu hỏi của bà Vân chỉ được cho thuê lại nhà ở đã thuê của chủ đầu tư khi có sự đồng ý của chủ đầu tư được ghi trong hợp đồng hoặc có văn bản đồng ý của chủ đầu tư

LÊ HẢI (ghi)



Giải đáp thắc mắc về vấn đề xã hội

Đất trong quy hoạch nông thôn mới có được phép xây nhà?

Hỏi: Gia đình tôi mua lại đất ao của hộ gia đình trong thôn, gia đình tôi đang thi công phần móng nhà diện tích khoảng 65m² thì UBND xã đến lập biên bản đình chỉ thi công và thông báo gia đình tôi vi phạm trật tự xây dựng. Khu đất nhà tôi thuộc khu quy hoạch dân cư - nông thôn mới sau dồn điền đổi thửa năm 2013 - 2015. Tôi nhận thấy việc lập biên bản trường hợp gia đình tôi là không hợp lý và vẫn tiếp tục thi công. UBND xã thông báo buộc gia đình tôi tự tháo dỡ, nếu không sẽ tổ chức cưỡng chế. Xin hỏi, trình tự xử lý như trên của UBND xã có đúng không? Gia đình tôi phải làm thủ tục gì để được xây dựng tiếp? Nếu UBND xã sai phạm thì gia đình tôi phải làm gì để không bị cưỡng chế?

ÔNG NGUYỄN MINH QUYẾT
(quyetttrungthong@gmail.com)

Thanh tra Bộ Xây dựng trả lời: Do nội dung câu hỏi của ông Quyết không nêu rõ nguồn gốc, hồ sơ về thửa đất, công trình xây dựng và việc xử lý của UBND cấp xã nên không đủ cơ sở xác định



việc xây dựng của ông là được phép xây dựng hay không được phép xây dựng. Do vậy, ông có thể cân nhắc 2 trường hợp sau đây.

Nếu ông tổ chức thi công xây dựng công trình trên đất không được phép xây dựng, căn cứ quy định tại Điểm a, Khoản 7, Điều 13 Nghị định số 121/2013/NĐ - CP ngày 10/10/2013 của Chính phủ quy định xử phạt vi phạm hành chính trong hoạt động xây dựng; kinh doanh bất động sản; khai thác, sản xuất, kinh doanh vật liệu xây dựng; quản lý công trình hạ tầng kỹ thuật; quản lý phát triển nhà và công sở thì việc UBND cấp xã đình chỉ thi công và yêu cầu tháo dỡ công trình là đúng quy định.

Việc ngừng thi công, yêu cầu phá dỡ công trình vi phạm phải tuân thủ quy định tại Thông tư số 02/2014/TT- BXD ngày 12/2/2014 của Bộ Xây dựng quy định chi tiết và hướng dẫn thi hành một số điều của Nghị định số 121/2013/NĐ-CP.

Nếu việc ông xây dựng theo ông phản ánh là trên đất được phép xây dựng (có quy hoạch dân cư - nông thôn mới), để tiếp tục thi công xây dựng, ông làm đơn đề nghị UBND cấp xã hủy bỏ việc đình chỉ thi công, tháo dỡ công trình, xử lý trách nhiệm đối với người đã ban hành yêu cầu đình chỉ thi công, yêu cầu tháo dỡ công trình sai quy định.

LÊ HẢI (ghi)