

Cách dùng nước xả vải rước thêm bệnh



SỐ 170
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

Việt Nam hưởng ứng phong
trào toàn cầu về khí hậu

.3

KHOA HỌC THƯỜNG THỨC

Lấy lại dữ liệu quan trọng trên
máy tính

.11

NÔNG - LÂM - NGƯ NGHIỆP

Nghiên cứu đầu tiên
ở Việt Nam về cây

Bời lời nhót

.13

SỨC KHỎE

Dịch tả lợn
châu Phi
không lây sang
người

.23



GIA ĐÌNH - XÃ HỘI

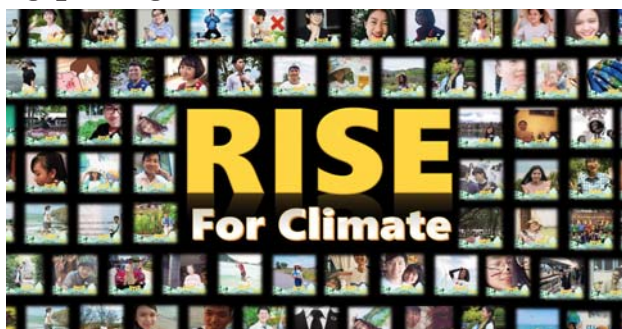
Giải đáp thắc mắc về
vấn đề xã hội

.29+30

Việt Nam hưởng ứng phong trào toàn cầu về khí hậu

Vừa qua, tại Việt Nam, để hưởng ứng phong trào toàn cầu “Rise for Climate - Đứng lên vì Khí hậu” (gọi tắt là RISE), hàng loạt các hoạt động đầy sôi nổi và sáng tạo do Trung tâm Hành động và Liên kết vì môi trường và phát triển (CHANGE – thuộc Liên hiệp các Hội Khoa học và Kỹ thuật Việt Nam) phối hợp cùng các đối tác và các bạn thủ lĩnh thanh niên trong mạng lưới đã được tổ chức.

Là một trong những tổ chức đối tác chính thức của 350.org để phát động RISE tại Việt Nam, CHANGE đã phối hợp cùng 350.org khởi động chuỗi hoạt động hưởng ứng bằng chương trình tập huấn thường niên mang tên “Trại Thủ lĩnh Khí hậu Việt Nam” (tên viết tắt: VCLC 2018) dành cho 30 bạn thủ lĩnh trẻ yêu môi trường xuất sắc nhất tại Phan Thiết từ ngày 31/7 – 5/8/2018 nhằm trang bị kiến thức và những kỹ năng thực tế cho các thủ lĩnh trẻ để giải quyết vấn đề biến đổi khí hậu (BĐKH) tại địa phương mình và chuẩn bị tham gia ngày hành động toàn cầu RISE. VCLC 2018 là trại thủ lĩnh tiếp nối chuỗi chương trình bắt đầu từ năm 2017.



❖ Thay avatar Facebook cá nhân hưởng ứng RISE

Bên cạnh đó, để truyền tải các thông điệp của RISE một cách sáng tạo và truyền cảm hứng hơn, CHANGE cũng hợp tác cùng các đơn vị bảo trợ để sản xuất video ca nhạc (MV) “Rise for Climate” với sự tham gia của các nghệ sĩ Thanh Bùi, Hoàng Bách, Bích Ngọc, Benjamin James, Quán quân Giọng hát Việt nhí 2013 Ngọc Duy, Nhóm P336 Band, Bảo Thanh cùng các học viên nhí của Học viện Âm nhạc và Trình diễn Nghệ thuật Soul. Ngoài ra, để bài hát “Rise for Climate” được phổ biến rộng rãi hơn trong cộng đồng, CHANGE cũng đã phối hợp với Học viện Âm nhạc và Trình diễn Nghệ thuật Soul phát động cuộc thi “Hát vì khí hậu” nhằm kêu gọi các bạn trẻ tham gia hát và quay lại video phần trình diễn của mình cho

bài hát này để tham gia dự thi từ ngày 10 - 23/9/2018.

Các bạn thủ lĩnh thanh niên sau khi tham gia chương trình “Trại Thủ lĩnh Khí hậu Việt Nam” cũng đã được truyền cảm hứng và tự đứng ra tổ chức các hoạt động hết sức thú vị dưới sự bảo trợ của CHANGE, bao gồm: Chuỗi tọa đàm “Cơn lốc khí hậu” và “BUH TED Talk”; Nhảy đồng diễn flashmob với nón lá “Đứng lên vì khí hậu – Rise For Climate”; Hoạt động truyền thông kêu gọi ghép chữ RISE...

Được biết, Chiến dịch RISE toàn cầu do 350.org quốc tế phát động, với sự hỗ trợ của hàng trăm tổ chức đối tác (trong đó có CHANGE), nhân dịp Hội nghị Thượng đỉnh Toàn cầu Hành động vì Khí hậu (Global Climate Action Summit) diễn ra từ 12 - 14/9/2018 tại bang California của Mỹ.

TRẦN TÙNG

Khoa học lý thú

Xây chuỗi tháp lọc khí cao 100m tại Ấn Độ



Znera Space, công ty kiến trúc tại Dubai, đưa ra dự án Smog nhằm xây dựng hệ thống tháp lọc giải quyết tình trạng ô nhiễm không khí ở New Delhi, Ấn Độ.

Theo đó, dự án Smog hướng tới loại bỏ các hạt ô nhiễm nhỏ trong không khí nhờ hệ thống tháp cao 100 mét phân bố rộng khắp thành phố, chạy bằng năng lượng từ pin nhiên liệu hydro. Pin đặt trong mạng lưới cầu trên cao hình lục giác nối các tòa tháp và sử dụng ánh sáng mặt trời để chia tách nước, tạo ra hydro và điện.

Mỗi tháp gồm bộ phận lọc bên dưới và bộ phận thổi không khí phía trên, có khả năng làm sạch hơn 3,2 triệu m³ không khí mỗi ngày, giúp giảm mức ô nhiễm cho khu vực xung quanh, theo Znera Space. Hạt carbon được giữ lại trong bộ lọc khí có thể được tái chế để tạo ra sản phẩm như bê tông, graphene, phân bón và mực. Hiện tại, dự án mới chỉ là ý tưởng và chưa rõ tính khả thi. Tuy nhiên, Znera Space hy vọng sẽ có mô hình thử nghiệm trong vài năm tới.

Được biết, New Delhi với dân cư đông đúc và nhiều nhà máy công

nh nghiệp là một trong những thành phố có chất lượng không khí tệ nhất thế giới, theo Tổ chức Y tế Thế giới (WHO). Các nhà máy điện trong thành phố, khí thải của động cơ diesel, ô nhiễm từ rác thải công nghiệp hay bụi từ công trình xây dựng đều dẫn đến tình trạng này. Trong khi đó, việc đốt ruộng trái phép tại những vùng nông nghiệp lân cận khiến vấn đề trở nên trầm trọng hơn, góp phần tạo nên lượng khói độc hại với mức ô nhiễm gấp hơn 40 lần ngưỡng an toàn của WHO.

THU THẢO
(Theo Newsweek)

Những nguy cơ khi hít khí cười

Khí cười (N_2O) là một loại khí không màu, vị ngọt, được biết đến qua các thí nghiệm của Ngài Humphry Davy, cựu Chủ tịch Hiệp hội Hoàng gia. Khí cười được cho là có độc tính tương đối thấp. Tuy nhiên, khí cười có thể gây chóng mặt. Các trường hợp phụ thuộc vào khí cười cũng được báo cáo, thường xảy ra ở người tiếp xúc với lượng lớn chất kích thích này. Những nguy cơ rất đa dạng, tùy thuộc vào cách sử dụng khí cười. Hít trực tiếp khí cười từ bình khí nén có thể gây tổn thương phổi. Dù hiếm gặp, một số người bị tử vong do ngạt sau khi ngất trong lúc miệng và mũi vẫn nối với ống hoặc mặt nạ thở. Phần lớn người sử dụng hít khí cười từ bóng bay hoặc bóng đèn nhỏ với liều

lượng thấp nên nguy cơ chết ngạt hầu như không xảy ra.

Sử dụng khí cười trong thời gian dài và liều lượng lớn có thể dẫn tới thiếu vitamin và thiếu máu, hệ quả do khử hoạt tính vitamin B12 trong cơ thể. Thiếu vitamin B12 có thể gây châm chích ở ngón tay, ngón chân và đầu, mũi, kéo dài trong nhiều giờ hoặc nhiều ngày. Những trường hợp nghiêm trọng hơn có thể dẫn tới tê liệt và khó đi. Nguy cơ càng cao hơn ở người thiếu vitamin B12 từ trước.

AN KHANG (Theo VNE)



Việt Nam sắp trình diễn 500 công nghệ tại TechDemo 2018

Sự kiện trình diễn kết nối cung cầu công nghệ (TechDemo 2018) sẽ diễn ra từ ngày 3 - 5/10 tại Cần Thơ với chủ đề "Đổi mới công nghệ, sáng tạo, hội nhập và phát triển". Tại buổi



họp báo công bố sự kiện chiều ngày 20/9, Thứ trưởng Bộ Khoa học và Công nghệ Trần Văn Tùng cho biết, mục đích chính của TechDemo là kết nối nhu cầu công nghệ của doanh nghiệp với các đơn vị đang có công nghệ, nhà khoa học nhanh nhất để ứng dụng vào thực tế.

Để phục vụ hoạt động kết nối, từ đầu năm Bộ Khoa học và Công nghệ cùng với địa phương đã điều tra, khảo sát xác định nhu cầu thực tế. Tính đến thời điểm này đã có 100 nhu cầu tiếp nhận công nghệ của các doanh nghiệp tại các tỉnh, thành khu vực phía Nam, 50 tổ chức, cá nhân có nhu

cầu tư vấn, hỗ trợ kỹ thuật.

Dẫn ví dụ trong lĩnh vực xuất khẩu tôm, trước đây toàn bộ đầu tôm và phụ phẩm doanh nghiệp thường xử lý như rác thải tốn kém nhiều tiền. Sau đó các nhà khoa học đã cùng với doanh nghiệp nghiên cứu công nghệ chế biến đầu tôm trở thành sản phẩm sử dụng trong y tế. Thay vì phải tốn tiền cho xử lý, nay phụ phẩm từ tôm thành nguyên liệu đầu vào sản phẩm có ý nghĩa, có giá trị gia tăng giờ công nghệ mới.

Theo đó, ông Tùng cho rằng, việc kết nối nắm bắt nhu cầu thực tế để nhà khoa học cùng doanh nghiệp giải quyết những khó khăn có ý nghĩa quan trọng. Hoạt động này đã được Bộ Khoa học và Công nghệ tổ chức thường niên.

BÍCH NGỌC

Những phụ gia độc hại tiềm ẩn trong thực phẩm

Để thực phẩm có mùi, vị, màu sắc hấp dẫn mà vẫn bảo quản được dài ngày, nhiều người không ngần ngại dùng phụ gia. Hành động này đã và đang đe dọa trực tiếp đến sức khỏe mỗi chúng ta.

Việc sử dụng phụ gia thực phẩm trong chế biến và bảo quản thực phẩm không còn xa lạ với chúng ta. Tuy nhiên, không ít loại phụ gia bị cấm nhưng người sản xuất vẫn ngang nhiên sử dụng. Những phụ gia thực phẩm nguy hiểm này đang ngày ngày bủa vây mâm cơm mỗi gia đình.

Phụ gia thực phẩm Malachite green

Malachite green trước đây được dùng trong kháng sinh phòng bệnh cho thủy sản và nhuộm màu công nghiệp. Malachite green có khả năng gây ung thư khi thí nghiệm trên chuột và cấm sử dụng nghiêm ngặt, kiểm tra về dư lượng tại nhiều nước trên thế giới. Ở nước ta, Bộ Nông nghiệp và Phát triển Nông thôn đã



cấm sử dụng trong nuôi trồng thủy sản.

Phụ gia thực phẩm Acesulfame-K (viết tắt E950)

Acesulfame-K là chất làm ngọt nhân tạo, thường được sử dụng trong các loại nước giải khát và nhiều sản phẩm khác. Nghiên cứu được công bố vào năm 2008 của Cục Y tế Dự phòng Mỹ cho thấy, người sử dụng liên tục 10 năm thực phẩm chứa chất phụ gia này sẽ tạo cơ hội cho các khối u đường tiết niệu phát triển.

Phụ gia thực phẩm BHA (viết tắt E320)

Viện Quốc Gia Mỹ báo cáo, dựa trên các nghiên cứu từ động vật, BHA chính là chất tiềm ẩn nguy cơ gây bệnh ung thư. BHA thường được tìm thấy trong khoai tây chiên, kẹo cao su, ngũ cốc, xúc xích đông lạnh, kẹo, chất béo dạng rắn. Loại phụ gia này có nguồn gốc từ dầu mỏ.

Phụ gia thực phẩm Cyclamate (viết tắt E952)

Đây là chất ngọt nhân tạo đã bị cấm sử dụng ở Hoa Kỳ do khả năng gây

ung thư. Người ta nghi ngờ cyclamate có thể làm tăng hoạt tính gây ung thư của những chất khác chứ không phải bản thân nó gây ra. Theo một báo cáo về cyclamate của Đại học Elmhurst (bang Illinois, Mỹ), cyclamate vẫn được sử dụng ở 55 quốc gia trên thế giới nên nếu đi du lịch đến những khu vực này bạn vẫn có khả năng ăn phải từ thực phẩm ở đây.

Chất bảo quản Propyl Gallate (E310)

Propyl Gallate là chất bảo quản thường thấy trong các loại dầu, kẹo cao su và sản phẩm từ thịt. Nó hoạt động giống như HBA và là chất có khả năng gây ung thư.

Phụ gia thực phẩm Kali Bromate

Chất phụ gia này thường chứa trong bánh mì, các loại bánh, khoai tây chiên. Chất này bị cấm sử dụng ở hầu hết các nước nhưng vẫn được sử dụng ở Hoa Kỳ. Loại chất này thúc đẩy sinh trưởng, phát triển các khối u ở thận và tuyến giáp.

Chất làm ngọt nhân tạo Saccharin

Saccharin là chất làm ngọt nhân tạo, thường được dùng trong các loại nước ngọt. Loại chất này có khả năng gây ung thư đường

tiết niệu, bàng quang, ung thư buồng trứng.

Chất bảo quản Nitrit và Nitrates

Đây là những chất bảo quản để tăng cường màu sắc và hương vị cho các loại thịt chế biến, điển hình nhất là thịt xông khói. Thêm Nitrit và Nitrates vào thực phẩm sẽ khuyến khích sự hình thành các chất gây ung thư trong thực phẩm.

Chất tạo màu thực phẩm

Chất tạo màu thực phẩm, chẳng hạn như Xanh Đ 1, xanh Đ 2, vàng Đ 6 và đỏ Đ 3 được sử dụng nhiều trong nước ngọt, bánh nướng và kẹo. Trung tâm Khoa học vì Lợi ích Cộng đồng công bố, cả 4 loại chất này đều chứa các thuộc tính gây ung thư.

Hàn the

Hàn the có tác dụng giòn, dai, giữ màu và bảo quản thực phẩm được lâu hơn. Hàn the gây ảnh hưởng tới tiêu hoá, hấp thu, chuyển

hoá, ảnh hưởng không tốt tới chức năng thận với biểu hiện ăn mất ngon, giảm cân, tiêu chảy, động kinh, suy thận. Qua đường tiêu hoá hàn the gây nôn, buồn nôn, tiêu chảy, đau co cứng cơ, chuột rút vùng bụng, ban đỏ da và màng niêm dịch, sốc truy tim mạch, nhịp tim nhanh, hoang tưởng, co giật, hôn mê.

Trẻ em ăn 5g hoặc người lớn ăn 50gram axit boric có thể bị tử vong. Chính vì vậy, từ những năm 70 của thế kỷ trước người ta đã cấm không cho dùng hàn the trong chế biến thực phẩm.

Chất bảo quản Formaldehyde

Chất này có tác dụng diệt khuẩn, bảo quản, nhưng khi tiếp xúc nó gây kích ứng niêm mạc mắt, rối loạn tiêu hoá, chậm tiêu, gây loét dạ dày, viêm đại tràng, còn nặng gây kích thích đường hô hấp trên. Nếu tiếp xúc lâu dài hay với hàm lượng cao có thể gây tử vong.

HÀNH VŨ (Tổng hợp)



Có đúng thế không?

Bể bơi Nemo 33

Là một trung tâm lặn có bình khí nén ở Uccle (Bỉ), Nemo 33 từng một thời là bể bơi sâu nhất thế giới. Bể có cấu trúc trần với nhiều tầng đáy có độ sâu khác nhau, được thiết kế bởi kiến trúc sư người Bỉ John Beernaerts (cũng là một chuyên gia lặn) như 1 nơi hướng dẫn lặn đa mục đích, giải trí và cơ sở sản xuất phim. Bể có hai khu vực đáy bằng rộng, độ sâu 5m và 10m cùng một hồ tròn lớn sâu tới 33m... Mặc dù các hang động dưới nước có độ sâu khác nhau nhưng nhiệt độ nước vẫn được duy trì như nhau, là nơi hoàn hảo dành cho thợ lặn mới và thợ lặn chuyên nghiệp, giàu kinh nghiệm. Và đối với những thợ lặn và người hướng dẫn cần thêm thời gian ở dưới đáy bể bơi, có 3 phòng áp lực được điều chỉnh tương đương độ sâu 10m và 7m. Điều đặc biệt là 2,5 triệu lít nước muối trong bể này hoàn toàn không chứa chlorine và luôn được giữ ở nhiệt độ không đổi là 30°C. Phải mất 7 năm và tiêu tốn khoảng 4 triệu bảng Anh, Nemo 33 đã được hoàn thành và chính thức mở cửa vào năm 2004, trở thành điểm tham quan du lịch hấp dẫn, với môn giải trí lặn bình khí nén, đồng thời nơi đây cũng được sử dụng làm phim trường cho nhiều cảnh quay giá trị.



KHUÊ ĐỨC

Chia sẻ kinh nghiệm

Xử lý vết thương do động vật cắn

Với bí quyết đã học được tại một khóa học về sơ cứu tai nạn thương tích, chị Trần Quỳnh Hương (Hoa Bằng, Hà Nội) chia sẻ: Hàm răng nhọn sắc của động vật khi cắn tạo thành một lỗ sâu, do đó vi khuẩn có thể xâm nhập



vào. Những vết thương nặng cần phải chăm sóc cẩn thận. Bất cứ vết thương nào làm rách da cũng đều cần sơ cứu. Những vết thương này rất dễ bị nhiễm trùng... Chính vì thế, việc đầu tiên cần làm là rửa vùng bị cắn bằng nước sạch và xà phòng. Nếu vết thương chảy máu, cần phải đặt một mảnh vải sạch hoặc gạc vô trùng lên trên vết thương và buộc chặt lại. Tuyệt đối không bôi bất kỳ thứ gì lên vết thương.

Nếu bị cắn bởi động vật hoang dã, động vật di lạc hay kể cả vật nuôi trong nhà nhưng chưa tiêm phòng dại thì bệnh nhân cần được đi khám ngay. Nếu là chó, mèo cắn cần phải theo dõi con vật tối thiểu trong 10 ngày

để phát hiện những biểu hiện bất thường như sùi bọt mép, hoặc bị ốm sau khi cắn. Khi bị động vật nghi dại cắn, phải đưa ngay nạn nhân đến cơ sở y tế để tiêm phòng. Đặc biệt, đối với trẻ nhỏ, nếu tiếp xúc với dơi, ngay cả khi bạn không nhìn thấy vết cắn, hoặc vết cắn làm chảy máu, rách da, vết cắn ở mặt, cổ, tay, chân hoặc gần các khớp cũng cần được đưa đến bác sĩ càng sớm càng tốt.

AN ĐỨC

Sản phẩm hữu ích

Đồng hồ đo điện đa năng

Đồng hồ đo điện năng có phần mềm kết nối Internet có thể kiểm soát lượng điện tiêu thụ cùng với giá điện ở bất cứ đâu có mạng là sản phẩm của các nhà khoa học Công ty Phát triển kỹ thuật công nghiệp Nguyễn Hùng Vinh. Đồng hồ



được cấu tạo gồm bộ chuyển đổi, phân tích điện năng và phần mềm kết nối để cập nhật thông số điện. Lắp đặt dễ dàng theo kiểu gắn ray và lắp trực tiếp trên mặt tủ điện. Đồng hồ có thể chuyển đổi và phân tích điện năng, đưa về máy tính thông qua cổng RS 485 và phần mềm liên kết để quản lý và điều khiển năng lượng với giải pháp tiết kiệm nhất.

Đồng hồ giúp người vận hành kiểm soát được mức năng lượng tiêu thụ để có thể điều chỉnh nó với một giải pháp tiết kiệm

năng lượng tối ưu nhất. Với các hộ gia đình thì tiết kiệm năng lượng cũng chính là tiết kiệm tiền. Thông qua phần mềm quản lý năng lượng trên máy tính, người vận hành có thể ngồi một chỗ mà vẫn biết được tất cả các thông số điện

năng trong toàn bộ khu vực quản lý. Với tính năng web sever, phần mềm cho phép người vận hành có thể truy cập thông số điện năng hiện thời của khu vực họ quản lý tại bất kỳ nơi nào có nối mạng. Nhận thông tin về thông số điện năng hiện thời qua email thông qua việc cài đặt phần mềm. Biết được giá tiền cụ thể của lượng điện năng trong khu vực nào đó hoặc của hộ gia đình bằng cách cài đặt đơn giá điện năng vào phần mềm.

NAM AN

Test kiểm tra nước tiết trùng

Các nhà khoa học Viện Kỹ thuật Hóa sinh và Tài liệu nghiệp vụ, Bộ Công an đã nghiên cứu thành công test kiểm tra nước đun sôi để biết nước sôi đến 1000C và được tiết trùng hay chưa, có đảm bảo để uống không.

Đặc tính nổi trội của test kiểm tra nước đun sôi (ký hiệu WT 04) là tính cơ động và sử dụng đơn giản, cho phép tiến hành kiểm tra ngay tại các cơ sở sản xuất, lưu thông và phân phối thực phẩm, các chợ, các cửa hàng mà không đòi hỏi các thiết bị phụ trợ khác. Test

được cấu tạo gồm 2 bộ phận chính là 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. Các dụng cụ gồm một số dụng cụ phục vụ quá trình kiểm tra, sử dụng cho mục đích lấy mẫu, xử lý mẫu và thao tác với các test. Các dụng cụ gồm kéo, cốc, ống hút, túi đựng rác thải (sau khi tiến hành kiểm tra). Trong 3 phút, test có thể cho kết quả. Nước đun sôi đạt tiêu chuẩn sử dụng thì test thử



sẽ giữ nguyên màu sắc sau 3 phút. Ngược lại, nước chưa sôi hoặc còn tồn dư các loại vi khuẩn gây hại, độc chất chưa hòa tan hết, test thử sẽ có các cấp độ màu sắc khác nhau để cảnh báo.

Hiện hộp test thử này được sản xuất và đóng gói tại Viện Kỹ thuật Hóa sinh và Tài liệu nghiệp vụ, Bộ Công an với số lượng 20 test/hộp.

NAM AN

Tri thức mới

Chơi thể thao sai cách dễ gặp tổn thương lâu dài

Nghiên cứu của TS Navah Ratzon (Đại học Tel Aviv, Israel) cho thấy, 62% những người thường xuyên chơi bowling mắc các bệnh xương khớp như đau lưng, đau ngón tay, cổ tay. TS Navah Ratzon cho biết, các vấn đề sức khỏe tương tự cũng xảy ra với người chơi nhiều môn thể thao khác như tennis, golf. Nguy cơ đặc biệt cao ở những môn mà người chơi không vận động được cơ thể một cách cân xứng hoặc đòi hỏi những động tác trái ngược với cấu tạo tự nhiên của cơ thể và các môn bao gồm những chuyển động lặp đi lặp lại.



bài tập khởi động nhằm làm mềm gân cốt, tăng khả năng linh hoạt trước khi chơi. Với những môn mà cơ thể bị đặt ở thế mất cân xứng như tennis, bóng rổ, golf, người chơi nên sử dụng xen kẽ cả tay phải và tay trái trước, trong và sau khi chơi để tạo cân bằng...

Để phòng ngừa di chứng do chơi thể thao, người chơi nên thực hiện đầy đủ các

Theo PGS.TS Nguyễn Hoài Nam, giảng viên Trường Đại học Y Dược TPHCM, nhận định về phương diện y học, điều quan trọng nhất trong tập luyện thể thao là phải chọn môn chơi phù hợp với giới tính, tuổi tác và thể tạng. Những môn tập đòi hỏi thể lực nhiều, liên tục như tennis rất tốn sức nên chỉ phù hợp với giới trẻ.

HƯƠNG TIỀN (Theo Science Daily)

Máy phơi quần áo

Máy tự động phơi và cất quần áo dựa trên cảm ứng về những biến đổi của thời tiết là sản phẩm dựa trên ý tưởng sáng tạo của Nguyễn Mạnh Trường, sinh viên lớp K13 Điện - Điện tử, Trường Đại học Công nghiệp I Hà Nội.

Máy hoạt động khá đơn giản trên nguyên lý cảm biến theo thời tiết và nhiệt độ thông qua các bộ cảm biến. Bất cứ một biến đổi nào về thời tiết hay sự thay đổi về nhiệt độ đến những dòng cảnh báo cho thiết bị khi quá tải, hoặc những tác

động bên ngoài sẽ được thông báo qua màn hình LCD. Bộ cảm biến sẽ tiếp nhận và sử dụng vi điều khiển để xử lý những tín hiệu đã được lập trình sẵn. Hệ thống rơng rọc sẽ đưa quần áo ra khi trời nắng ấm và thu lại khi trời tối hoặc mưa. Tất cả sử dụng động cơ điện một chiều cùng một bo mạch đơn giản.

Máy được thiết kế phù hợp với nhiều kiểu kiến trúc, khi ra thị trường chỉ có giá khoảng 500.000d/chiếc. Hiện máy đã bổ sung chức năng có thể xử lý khi quần

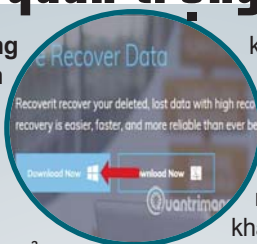


áo khô sẽ không phơi ra nữa. đồng thời sẽ thông báo các yếu tố về thời tiết và các cảnh báo cho người sử dụng nhờ khả năng mở rộng giao tiếp máy tính - điều khiển từ xa cùng chức năng kết nối với thiết bị ngoại vi hiện đại khác. Mới đây, chiếc máy đã được hoàn thiện về thiết kế và đang chờ để được sản xuất hàng loạt.

NAM AN

Lấy lại dữ liệu quan trọng trên máy tính

Đừng quá lo lắng nếu chúng ta lỡ tay xóa mất một tệp tin quan trọng bởi giờ đây phần mềm có tên Recoverit sẽ là giải pháp tốt nhất để tìm và khôi phục dữ liệu.



Theo đó, Recoverit được phát triển bởi Wondershare, phần mềm này hỗ trợ người dùng khôi phục các dữ liệu bị mất trên máy tính bằng công nghệ tìm kiếm tiên tiến và các thuật toán phân tích phục hồi hiệu quả. Bên cạnh đó, nó cũng giúp chúng ta khôi phục nhiều định dạng dữ liệu khác nhau, trên nhiều thiết bị như USB, ổ cứng ngoài, điện thoại di động, máy ảnh kỹ thuật số, iPod, máy nghe nhạc MP3/MP4...

Wondershare Data Recovery tích hợp nhiều phương thức tìm kiếm, nhận dạng và khôi phục các dữ liệu ở nhiều trường hợp, nhiều chế độ như tìm kiếm những file bị mất bằng cách trả lời câu hỏi bảo mật; khôi phục file đã bị xóa, format cùng tên file và đường dẫn gốc; khôi phục phân vùng bị lỗi hoặc mất với toàn bộ dữ liệu; quét triệt để và khôi phục dữ liệu ngay cả khi hệ thống file bị lỗi. Sau khi tải về, chúng ta có thể tiến hành cài đặt ngay lên máy tính theo hướng dẫn sau:

Bước 1: Truy cập theo link <https://recoverit.wondershare.com/data-recovery-free.html> rồi chọn tải phần mềm Recoverit tương ứng với hệ điều hành đang sử dụng, nhấn nút Download Now.

Bước 2: Click vào file .exe để cài đặt Recoverit trên máy tính. Tích chọn vào đồng ý các điều khoản sử dụng rồi nhấn vào nút Install. Chờ quá trình cài đặt hoàn thành xong trên máy tính. Quá trình cài đặt Recoverit nhanh, không cần nhấn chọn nhiều bước như những phần mềm

khác. Cài đặt xong nhấn Start now để sử dụng phần mềm.

Bước 3: Khởi động phần mềm sau khi cài đặt xong. Phần mềm phân ra thành những mục khôi phục dữ liệu khác nhau để người dùng chọn lựa.

Deleted Files Recovery: Khôi phục những dữ liệu vô tình xóa hoặc những file xóa do bị nhiễm virus.

Recycle Bin Recovery: Khôi phục những dữ liệu đã xóa trong thùng rác.

Formatted Drive Recovery: Khôi phục những dữ liệu đã xóa do format lại ổ đĩa.

Lost Partition Recovery: Khôi phục dữ liệu do phân vùng bị mất.

External Device Data Recovery: Khôi phục dữ liệu trên các thiết bị lưu trữ như ổ cứng gắn ngoài, SSD, ổ USB, thẻ nhớ...

Virus Attack Data Recovery: Khôi phục dữ liệu mất hoặc bị hỏng do nhiễm virus, worms, trojan hay malware.

System Crash Recovery: Khôi phục dữ liệu do sự cố hệ thống, không thể vào được Win.

All-Around Recovery: Chế độ khôi phục dữ liệu nâng cao khi bạn không thể khôi phục file theo cách thông thường.

Khi đã hoàn tất xong quá trình quét, các dữ liệu tìm được sẽ hiển thị trong giao diện phần mềm. Chúng ta có thể tiến hành lọc và kiểm tra lại. Sau khi đã xác định xong dữ liệu, chúng ta chỉ đơn giản là nhấp chọn dữ liệu và nhấn Recover là xong.

Người dùng cũng cần chú ý, do bạn sử dụng bản miễn phí nên sẽ chỉ khôi phục khoảng 100MB dữ liệu. Bản trả phí sẽ không bị hạn chế về số lượng dung lượng file khôi phục.

HẠNH VŨ (Tổng hợp)

Thu nhập cao nhờ trồng bơ

Ông Biện Tấn Quỳnh (Thôn Tung Neng, xã Ia Dreng, huyện Chư Puh, tỉnh Gia Lai) đã thu về trên 100 triệu đồng mỗi năm nhờ chuyển đổi từ trồng tiêu sang trồng bơ.

Ông Biện Tấn Quỳnh cho biết: “Cách đây 4 năm khi diện tích hồ tiêu bị chết, tôi đã nghiên cứu nhiều tài liệu thấy cây bơ phát triển khá tốt ở vùng Ia Dreng lại cho năng suất cao, giá cả ổn định nên quyết định chuyển diện tích trồng tiêu sang trồng 300 cây bơ sáp vàng, sau đó mỗi năm tôi trồng thêm một ít với nhiều loại bơ khác nhau. Hiện tại, gia đình tôi có 700 cây bơ lớn, nhỏ”.

Theo ông Quỳnh, trồng bơ không khó, nhưng để cây bơ cho ra trái nhiều và bán được giá, đòi hỏi nhà vườn phải biết cách lựa chọn giống. Bên cạnh đó, phải nắm vững kỹ thuật trồng và chăm sóc, nhất là quy luật ra hoa để có kế hoạch chăm sóc.

“Tôi lựa chọn trồng bơ sáp vàng, bơ Booth, bơ 034. Đây là những giống bơ cho năng suất cao, quả to, cơm dày, dẻo ngon. Đối với cây bơ sáp vàng, trồng 2 năm sẽ cho thu bói và thường cho thu hoạch vào tháng 6 - 7 trong năm. Để bán được giá, tôi điều chỉnh cây cho thu hoạch sớm. Sau khi thu hoạch xong, tôi cắt tỉa cành rồi chăm bón mạnh cho cây sung sức, rồi hãm tưới nước hai tháng đến khi cây ra hoa và bung đọt non mới bắt đầu tưới nước và bón phân lại. Với phương pháp này, cây bơ của nhà tôi cho thu hoạch vào tháng 4 - 5, bán được giá cao hơn chính vụ”, ông Quỳnh cho hay.

Biết cách chăm sóc, phòng trừ sâu bệnh cho cây bơ cũng như lựa chọn giống



bơ ngon nên bơ của gia đình ông Quỳnh luôn được thương lái đến thu mua tại vườn. Từ đầu tháng 4, ông đã có bơ sáp vàng để bán; đến tháng 10, bơ booth cho thu hoạch. Năm 2017, với 300 cây bơ sáp thu bói, gia đình ông thu về trên 60 triệu đồng. Năm nay, 300 cây bơ sáp bước vào mùa thu hoạch thứ hai được trên 3 tấn, giá bán đầu mùa 25.000 - 27.000đ/kg, cùng với 200 cây bơ booth cho thu bói, dự kiến thu về trên 100 triệu đồng.

Dẫn chúng tôi đi tham quan vườn bơ sai trĩu quả của gia đình, ông Biện Tấn Quỳnh cho biết: “Cách đây 4 năm khi diện tích hồ tiêu bị chết, tôi đã nghiên cứu nhiều tài liệu thấy cây bơ phát triển khá tốt ở vùng Ia Dreng lại cho năng suất cao, giá cả ổn định nên quyết định chuyển diện tích trồng tiêu sang trồng 300 cây bơ sáp vàng, sau đó mỗi năm tôi trồng thêm một ít với nhiều loại bơ khác nhau. Hiện tại, gia đình tôi có 700 cây bơ lớn, nhỏ”.

TRANG NHUNG (Tổng hợp)

Nghiên cứu đầu tiên ở Việt Nam về cây Bời lời nhót

Trên thế giới đã có rất nhiều công trình nghiên cứu về thành phần hóa học và hoạt tính sinh học của cây Bời lời nhót. Tuy nhiên, việc nghiên cứu phân lập các hợp chất có hoạt tính sinh học từ cây Bời lời nhót cho đến nay chưa được thực hiện ở Việt Nam. Trong khi đó, cây Bời lời nhót là cây được tìm thấy khắp nơi ở nước ta, cây dễ trồng, cho năng suất cao, khả năng tái sinh nhanh.

Nhóm nghiên cứu thuộc Viện Hóa học đã Nghiên cứu các hợp chất có hoạt tính sinh học của cây Bời lời nhót (*Litsea glutinosa*) nhằm định hướng khai thác sử dụng một cách hiệu quả nguồn tài nguyên thực vật này. Nghiên cứu này được thực hiện trong 2 năm bắt đầu từ tháng 1/2015 - 12/2016.

Theo TS Trần Thị Phương Thảo, chủ nhiệm đề tài cho biết, có thể nói đây là nghiên cứu đầu tiên ở Việt Nam về thành phần hóa học và hoạt tính sinh học của cây Bời lời nhót thu hái tại các vùng miền khác nhau, các kết quả nghiên cứu cụ thể gồm: Về thành phần hóa học, cây Bời lời nhót ở Việt Nam có chứa nhiều hoạt chất quý như aporphin alkaloid, flavonoid glycosit, megastiman, diterpen. Từ mẫu cây Bời lời nhót thu hái tại Thừa Thiên Huế và Thái Nguyên, các nhà khoa học đã phân lập được 21 chất trong đó có 15 chất lần đầu tiên được phân lập từ cây Bời lời nhót *Litsea glutinosa*; Về hoạt tính sinh học, lần đầu tiên công bố về hoạt tính hạ đường huyết in vitro và in vivo của dịch chiết cồn nước từ lá và vỏ cây Bời lời nhót. Kết quả cho thấy các dịch chiết đều có hoạt tính ức chế enzym α -glucosidase. Dịch chiết cồn nước của vỏ cây Bời lời nhót cho hoạt tính hạ đường huyết tốt ở liều 250mg/kg trọng lượng chuột thí nghiệm, có tác dụng gần tương đương với acarbose là một thuốc thương phẩm đang được sử dụng để điều trị bệnh đái tháo đường. Kết quả thử



nghiệm hoạt tính của 11 chất sạch phân lập được cho thấy một số hợp chất có hoạt tính chống oxy hóa, hạ đường huyết và ức chế tăng sinh tế bào; Chế phẩm được điều chế từ dịch chiết cồn nước vỏ cây Bời lời nhót được thử nghiệm độc tính cấp trên chuột thí nghiệm. Kết quả cho thấy chế phẩm có hoạt tính hạ đường huyết nhưng không gây độc (thuộc nhóm không độc, LD50 > 20g/kg).

Bời lời nhót là cây thuốc dân gian có tên khoa học *Litsea glutinosa* C. B. Rob thuộc họ Long não (Lauraceae). Cây còn có tên gọi là Mò nhót, Sắn thụ, Sắn cáo thụ, Bời lời dầu, Nhót mè. Ở nước ta, cây mọc ở bờ rào, rừng còi, khắp nơi từ Lạng Sơn đến An Giang. Có thể thu hái vỏ cây và lá quanh năm, nhất là vào mùa hè và mùa thu. Các bộ phận của cây đều có chứa chất nhót. Theo Đông y, Bời lời nhót có vị đắng, thanh nhiệt, tiêu sưng, trị viêm. Các bộ phận của cây đều có tác dụng làm thuốc. Vỏ cây tươi giã nát dùng để chữa bong gân, chấn thương, tụ máu, đau khớp, kiết lị, tiêu chảy. Nước ngâm của vỏ Bời lời nhót còn dùng để chải tóc mượt và bóng mà không bị dị ứng da đầu. Lá Bời lời nhót dùng chữa ung nhọt, áp se, viêm vú, trị nhức đầu trong thiên đầu thống. Rễ được dùng để trị viêm ruột, viêm tuyến mang tai, mụn nhọt và đái tháo đường. Bột và quả của Bời lời nhót còn dùng làm sáp chế xà phòng, dùng làm chất kết dính trong kỹ thuật làm giấy, hương nén, dùng để thắp đèn.

HẢI YẾN

Vận dụng hiệu quả từ mô hình ghép cải tạo vườn cà phê già cỗi



Nhắc đến là anh Đỗ Hoàng Yên ở thôn Đức An, xã Thuận An, huyện Đắk Mil, tỉnh Đắk Nông, ai cũng biết về cách vận dụng hiệu quả từ mô hình ghép cải tạo vườn cà phê già cỗi.

Cây cà phê được gia đình anh trồng từ năm 1996. Do chưa có nhiều kinh nghiệm, ban đầu gia đình anh mua giống không rõ nguồn gốc nên cây hay bị bệnh, nhất là bệnh rỉ sắt và đốm mắt cua. Vườn cà phê thường xuyên phải phun xịt thuốc phòng trừ sâu bệnh. Dù đã được đầu tư chăm sóc, chịu khó lao động nhưng do năng suất thấp chỉ đạt khoảng 2 tấn/ha. Sau khi trừ chi phí thì lợi nhuận thu được chỉ đủ trang trải cuộc sống và quay vòng đầu tư, không dư giả được bao nhiêu. Nhiều lúc anh đã nghĩ tới việc phải thay thế loại cây trồng khác để cải thiện cuộc sống gia đình, anh Yên cho biết.

Năm 2012, anh đã mạnh dạn của toàn bộ vườn cà phê với diện tích trên 1ha để ghép cải tạo bằng giống các giống cà phê mới năng suất cao hơn như dòng vô tính TR4 và dòng cà phê dây tại địa phương. Do nắm chắc kỹ thuật ghép và chăm sóc vườn sau ghép, tỷ lệ cây và chồi ghép đạt

trên 96%, từ thực tế của gia đình mình, anh cho rằng, vườn cà phê giống ghép đã cho năng suất cao hơn 1,5 - 2 lần so với trước khi ghép.

Sau khi ghép, mầm ghép phát triển tốt, mập mạp, khỏe mạnh. Sau 1 năm cây đã cho thu bói, nhưng anh đã bỏ lứa hoa đầu để cây cà phê tập chung dinh dưỡng nuôi cây, đến năm thứ 3 thì cây bắt đầu cho năng suất ổn định. Cà phê ghép có ưu điểm hơn cà phê già là khoảng cách giữa các chùm quả dày, hạt to đều trong khi cây cà phê già hạt không đều, dễ bị dập nát. Đến nay, với 1ha cà phê ghép cho năng suất ổn định hơn 4 tấn nhân/ha. Với giá bán thấp như năm 2017 là 36.000đ/kg, sau khi trừ chi phí, vườn cà phê của gia đình anh vẫn thu lãi trên 85 triệu đồng. Nhận thấy hiệu quả của cách làm này, anh cho biết sẽ ghép cải tạo dần 5 sào cà phê già còn lại để nâng cao hiệu quả kinh tế.

Những năm đầu anh thấy cây cà phê sau khi ghép vẫn còn xuất hiện sâu, bệnh nhưng những năm về sau thì bệnh ít dần nên đỡ tốn chi phí phun thuốc trị bệnh. Tùy vào năng suất thu hoạch mà anh sử dụng thêm phân bón phù hợp để bù lại năng suất đã mất đi giúp cây không bị kiệt sức.

Gia đình anh thường dùng loại phân NPK 16:16:8 vào đầu mùa mưa, phân NPK 20:20:15 vào giữa mùa mưa. Nếu vụ nào cây cho trái nhiều thì cần bón thêm kali và phân bón lá để bổ sung thêm vi lượng cho cây. Đặc biệt anh rất chú trọng đến việc sử dụng phân chuồng ủ hoai để bón cho cây cà phê (10 - 15kg phân chuồng ủ hoai/cây). Phân chuồng ủ hoai sẽ giúp cải tạo đất, giúp cây hấp thu dinh dưỡng tốt hơn.

NGUYỄN CÚC

Kỹ thuật nuôi cá sặc rằn

Sặc rằn là loại chịu được điều kiện sống khắc nghiệt, lớn nhanh, tỷ lệ hao hụt thấp. Cá sống được với nước phèn có pH = 4,5 và hàm lượng Oxy hòa tan thấp. Cá thuộc nhóm ăn mùn bã hữu cơ, tảo... Ngoài ra, còn ăn được thức ăn trực tiếp như thức ăn viên. Để nuôi cá sặc rằn trong ao vùng nhiễm phèn, cần lưu ý những yếu tố kỹ thuật sau đây.

1. Điều kiện ao

Sặc rằn có thể nuôi trong ao, ruộng lúa... Diện tích ao có thể từ 1.000 - 5.000m². Mực nước sâu 1,4 - 1,6m, vùng phèn không nên đào sâu sẽ đọng đến tầng phèn; nên làm ao nổi, có thể trải bạt mũ xung quanh ao, và giăng thêm dây cước trên mặt ao để chống chim cò. Ao nuôi cần bố trí gần kênh rạch có hệ thống cấp, thoát nước riêng biệt và ao phải thoáng để có thể tiếp nhận được đầy đủ ánh sáng trong ngày, giúp cho các sinh vật phù du phát triển, là nguồn thức ăn tự nhiên cho cá sặc rằn.

Đối với ao mới đào, pH thấp 4 - 5, cần bón vôi và ngâm với liều lượng 50 - 70kg vôi/100m² ao; sau 10 ngày kiểm tra pH nếu đạt từ 6 - 7 sẽ tiến hành thả giống. Những vụ sau, ao ít phèn có thể khi cải tạo bón 15 - 20kg vôi/100m² ao.

2. Con giống

Mật độ thả: 25 - 30 con/m², cỡ cá giống thả là 200 con/kg. Do nuôi công nghiệp nên chỉ nuôi đơn 1 loại cá sặc rằn trong ao, không nên nuôi ghép.

3. Chăm sóc, cho ăn

Cần cho cá ăn đủ lượng và đủ chất, nên sử dụng một trong hai loại thức ăn:

- Thức ăn viên công nghiệp với hàm lượng đạm tối thiểu là 30%. Cá nhỏ nhu cầu đạm cao hơn cá lớn khoảng 35%.



- Thức ăn tự chế biến: (Với các loại nguyên liệu và tỷ lệ) bột cá lạt 40% + cám mịn 40% + bột gạo 19% + Premix 1%.

Đối với thức ăn tự chế biến thì cho một ít nước vào trộn đều và nắm thành cục trước khi cho ăn. Cho cá ăn trong sàng để có thể kiểm tra lượng thức ăn thừa hay thiếu. Sàng ăn nên đặt cách đáy ao từ 50 - 60cm. Lượng thức ăn tự chế cho cá ăn hàng ngày từ 3 - 5% trọng lượng cá nuôi trong ao. Nếu là thức ăn viên thì lượng cho cá ăn hàng ngày từ 1,5 - 3% trọng lượng cá nuôi trong ao.

4. Phòng trị bệnh

Định kỳ 15 ngày/lần hoặc khi phát hiện có bệnh nhiễm khuẩn có thể sử dụng 1 trong các loại thuốc diệt khuẩn như BKC, Clorin, Virkon A, Iodin để tát vào ao theo liều hướng dẫn trên bao bì. Nếu cá bị bệnh đen mình hay ký sinh có thể sử dụng CuSO₄, Formol tát vào ao.

Trong quá trình nuôi có thể trộn thêm vitamin C vào thức ăn theo chu kỳ 3 lần/10 ngày nhằm tăng sức đề kháng cho cá nuôi.

5. Thu hoạch

Sau 6 - 8 tháng nuôi có thể tiến hành thu hoạch, khi đó cá đạt tiêu chuẩn thương phẩm (120 - 200g/con).

VY LAN

Sản xuất lươn giống bán nhân tạo mỗi tháng thu lời cả trăm triệu đồng

Anh Nguyễn Thanh Phương, tại ấp Hội Mỹ, xã Phước Hội, huyện Đất Đỏ, tỉnh Bà Rịa – Vũng Tàu đã nghiên cứu sản xuất lươn giống bán nhân tạo, mỗi tháng gia đình anh thu lời cả trăm triệu đồng.

Nghĩ lại cách đây mấy năm, cuộc sống khó khăn, thu nhập bấp bênh khiến anh trăn trở tìm hướng đi phù hợp, sau khi tìm hiểu thị trường, thấy giá lươn thịt luôn ở mức cao và dễ tiêu thụ anh quyết định đầu tư nuôi lươn, anh Phương cho biết.

Với kinh nghiệm và lòng đam mê, anh chuyển hướng nghiên cứu, làm bể nhân tạo sản xuất lươn giống. Cũng mất nhiều thời gian tìm hiểu và tham khảo thực tế, anh Phương mới tìm được địa chỉ uy tín mua 5.000 con giống tốt về tiếp tục thả nuôi trong bể. Sau hơn 10 tháng nuôi, từ nguồn lươn thương phẩm, anh Phương tuyển chọn những con khoẻ mạnh để làm bố mẹ nuôi thành thực sinh sản. Thật bất ngờ sau 6 tháng nuôi, lươn bố mẹ đã làm ổ và đẻ được trứng trong bể nhân tạo. Trứng sau khi đẻ, anh Phương vớt vào các chậu nhựa và cho ấp nở. Lươn con được ương dưỡng tại đây khoảng 20 ngày rồi mới cho ra ương tiếp ở bể xi măng lên thành lươn giống.

Từ thành công ban đầu, qua những tài liệu nghiên cứu, kết hợp với kinh nghiệm theo dõi mùa vụ sinh sản của lươn tự nhiên, anh Phương tiến hành thiết kế bể nuôi lươn bằng bạt hình chữ nhật kích thước 2 x 10m. Sử dụng đất sét thịt để làm nơi ẩn nấp và làm tổ đẻ của lươn bố mẹ. Khi lươn đẻ trứng xong, không như những lần trước vớt trứng lên bể ấp, lần này anh



❖ Bể nuôi lươn bằng bạt hình chữ nhật kích thước 2 x 10m

cho trứng nở tự nhiên tại ổ đẻ và thu lươn giống trong giá thể đã treo.

“Với phương pháp cho đẻ tự nhiên và thu con giống từ giá thể đưa vào ương nhân tạo, con giống thu được khoẻ hơn, ương nuôi nhanh lớn và đặc biệt là giảm được công chăm sóc ấp trứng”, anh Phương chia sẻ.

Với quy trình thu lươn giống ở giá thể, anh Phương đã thành công và cho tỷ lệ con giống cao hơn nhiều so với thu và ấp trứng. Lươn con thu được anh cho ương tại bể xi măng, thức ăn chủ yếu là trùng chỉ, sau 20 ngày thì tập cho lươn ăn thức ăn cám viên. Sau 2 tháng nuôi, lươn đạt kích cỡ 500 con/kg là xuất bán cho người nuôi. Bằng phương pháp này, mỗi tháng anh Phương cung cấp ra thị trường từ 20.000 - 25.000 con giống, với giá bán 5.000đ/con, sau khi trừ chi phí cho thu lời khoảng một trăm triệu đồng.

MINH HẰNG

Cách xử lý nước nhiễm phèn nặng

Nước nhiễm phèn khiến tôm, cá còi cọc, chậm lớn, tỷ lệ sống thấp, gây thiệt hại nghiêm trọng về năng suất cũng như chất lượng đầu ra của vật nuôi. Chính vì vậy, việc xử lý phèn trong ao nuôi là vấn đề cấp thiết.

- Khi cải tạo ao, người nuôi không nên phơi đáy vì khi phơi hợp chất Pyrit sắt sẽ bị oxy hóa tạo nên hydroxit sắt $\text{Fe}(\text{OH})_2$, giải phóng ion H^+ làm pH giảm. Do vậy, cần cải tạo ướt như cày ướt ngâm nước và thau chua liên tục 3 – 4 lần. Sau khi thau chua, nếu nước vẫn có màu đỏ thì cần bón phân lân (photpho) với liều lượng 2 – 3kg/100m² để giảm sắt.

- Bón vôi nông nghiệp (CaO) để khử trùng, tăng pH và hệ đệm trong ao, liều lượng 15 – 20kg/100m², vôi được rải đều xuống đáy và bờ ao. Dùng máy đo hoặc quỳ tím để đo pH đáy; nếu pH vẫn thấp thì nên bón thêm vôi, điều chỉnh pH từ 7,5 trở lên. Nếu người nuôi có khả năng về kinh tế thì có thể đầu tư trải bạt toàn bộ nền đáy và bờ ao để ngăn xi phèn là tốt nhất.

- Đối với ao đất phèn, nên tăng công suất của dàn quạt nước từ 25 lên 30hp/ha (mã lực) và thay dàn quạt cánh bằng quạt lồng nhím nhằm cung cấp đủ dưỡng khí cho tôm.

- Lấy nước vào ao 1,2 – 1,5m, khử trùng và bạt quạt nước, đo lại pH; nếu chỉ số này vẫn thấp thì có thể lấy vôi nông nghiệp và vôi đen (dolomite) hòa loãng lấy nước tạt vào buổi đêm liều lượng 2 – 4 kg/100 m², nếu nước bị đục và có váng phèn thì có thể dùng EDTA hoặc AQUAZEX (0,5 – 0,7kg/100m³ nước) để keo tụ váng phèn.

- Sau khi xử lý nước có thể bón cám ủ, bột cá để gây màu nước trong ao đồng thời bổ sung chất khoáng để giữ màu nước được bền, lâu.



- Khi ao lên màu nước, kiểm tra độ trong của nước đạt 35 – 40cm là được, cần kiểm tra các yếu tố môi trường như độ mặn, pH, H_2S lần cuối trước khi thả tôm.

- Cần lưu ý, sau mỗi trận mưa, nước mưa có chứa axit và lượng xi phèn trên bờ có thể trôi xuống ao làm giảm pH. Do đó, cần dùng Zeolite để keo tụ chất vẩn, sau đó sử dụng chế phẩm sinh học để khoáng hóa đáy ao, đồng thời dùng vôi dolomite hòa vào nước ngọt 24 giờ; sau đó tạt đều xuống ao lúc 8 – 10 giờ đêm, liều lượng 1,7kg/100m³ nước.

- Trời sắp mưa, cần giảm lượng thức ăn hoặc thậm chí ngừng cho ăn, chờ đến khi ngớt mưa, cho ăn với số lượng giảm 30 – 50% lượng thức ăn bình thường. Nếu dư thức ăn sẽ làm cho tảo lục phát triển mạnh, pH nước ao dao động, tôm sẽ bị đóng rong.

- Để bảo đảm sức đề kháng và tránh cho tôm bị mềm vỏ, có thể trộn men vi sinh, khoáng chất và Vitamin C vào bữa chính cho tôm ăn mỗi ngày. Từ tháng nuôi thứ 2 trở đi, cần vận hành quạt khí liên tục để cung cấp đủ dưỡng khí cho tôm nuôi, ổn định pH trong ao bằng vôi nông nghiệp và dolomite. Sau 2 tháng, có thể xi phông chất thải dưới đáy ao do quạt nước gom tụ lại, tạo điều kiện thuận lợi cho tôm phát triển tốt.

HOÀI MY

Quy trình ủ nấm bằng chế phẩm EM làm giá thể trồng rau sạch

1. Nguyên liệu

Để xử lý 1 tấn bã nấm làm giá thể trồng rau sạch, bà con cần chuẩn bị: Bã nấm 1.000kg; phân chuồng (phân lợn, phân bò, phân gà...) 650kg; chế phẩm EM 6 lít; rỉ mật đường 6 lít; vôi bột 17kg; phân NPK (5:10:3) 7,5kg.

2. Dụng cụ

- Đoa tưới nước: Dùng để tưới chế phẩm và nước để đảm bảo độ ẩm cho đồng ủ.

- Cuốc, xẻng: Dùng để phối trộn và đảo trộn đồng phân ủ.

- Bạt: Đậy lên trên đồng ủ để che nắng, che mưa và đảm bảo nhiệt độ của đồng ủ.

- 3 ống nhựa có chiều dài 1m, đục lỗ xung quanh ống: Để kiểm tra nhiệt độ của đồng ủ.

3. Cách tiến hành ủ bã nấm làm giá thể trồng rau sạch

Bước 1: Bà con loại bỏ túi nilon, nghiền nhỏ bã nấm thành đoạn ngắn

Bà con có thể sử dụng máy nghiền rác hữu cơ 3A, dùng để băm nhỏ các loại rác hữu cơ: Bã nấm, rác thải sinh hoạt thành những đoạn ngắn 2 – 3cm, giúp rút ngắn thời gian phân hoại mục, bà con dễ dàng trộn đều nguyên liệu của đồng ủ làm tăng chất lượng phân hữu cơ giúp cây trồng sinh trưởng, phát triển nhanh cho năng suất cao, phẩm chất tốt, máy đã được sử dụng nhiều ở các nhà máy xử lý rác hữu cơ.

Ngoài ra, máy nghiền rác hữu cơ 3A cũng được dùng để dừa tươi, rơm rạ, bã mía và các loại phụ phẩm trong nông nghiệp. Sản phẩm sau khi băm nhỏ có chiều dài sợi từ 2 – 3cm. Máy còn băm được các nguyên



liệu khô như dừa khô, rơm khô...

đang được nhiều trang trại chăn nuôi, cơ sở chế biến dùng để băm nhỏ các phụ phẩm nông nghiệp để làm phân hữu cơ, trồng nấm và dùng cho chăn nuôi trâu, bò, ngựa...

Bước 2: Bà con pha loãng chế phẩm EM theo công thức sau đây: Chế phẩm EM 6 lít; Rỉ mật đường 6 lít; Nước sạch 250 lít.

Sau đó khuấy thật kỹ cho tan đều.

Bước 3: Bà con dàn mỏng bã nấm đã nghiền ở bước 1 ra nền đất có lót bạt hoặc nền xi măng một lớp nguyên liệu dày 30cm. Sau đó, bà con rắc vôi, phân NPK theo công thức sau: Bã nấm 1.000kg; phân chuồng (phân lợn, phân bò, phân gà...) 650kg; chế phẩm EM 6 lít; rỉ mật đường 6 lít; Vôi bột 17kg; phân NPK (5:10:3) 7,5kg tưới chế phẩm lên và trộn đều. Làm đến khi đồng ủ cao 1,6m, rộng 2m thì đậy bạt.

Nhớ kiểm tra độ ẩm của đồng ủ bằng cách: Nắm thật chặt nguyên liệu bằng tay, bà con thấy nước trong nguyên liệu không chảy thành giọt mà rịn nhẹ qua kẽ tay, khi mở tay ra, nguyên liệu vẫn giữ nguyên hình dạng, lúc này độ ẩm của nguyên liệu đã đạt (62 – 65%). Nếu nguyên liệu vỡ ra ngay thì bà con bổ sung thêm nước sạch. Bà con nắm nguyên liệu lại, thấy nước nhỏ thành giọt, rơi nhanh, bà con bổ sung thêm bã nấm đã nghiền vào.

Bước 4: Định kỳ 10 ngày 1 lần tiến hành đo nhiệt độ và đảo trộn đồng ủ. Tưới nước bổ sung độ ẩm cho đồng ủ. Nhiệt độ đồng ủ sẽ tăng mạnh trong 20 ngày đầu sau đó giảm dần về nhiệt độ môi trường. Sau 50 – 60 ngày có thể sử dụng làm giá thể trồng rau sạch, trồng cây.

KHÁNH HUYỀN

Cùng rút kinh nghiệm

Dị ứng ốc biển ngưng tim ngưng thở

Anh N.N.T. (37 tuổi, trú tại xã Vạn Long, huyện Vạn Ninh, Khánh Hòa) đã bị tê miệng, khó thở, ói mửa sau 20 phút ăn 3 con ốc biển luộc. Người nhà đưa anh đến bệnh viện đa khoa tỉnh Khánh Hòa trong tình trạng ngưng tim, ngưng thở, đồng tử giãn rộng, hôn mê sâu... Các bác sĩ đã cho thở máy và dùng thuốc chống sốc, nâng huyết áp nhưng bệnh nhân vẫn không có chuyển biến tốt, hiện trong tình trạng nguy kịch.

Lời bàn: Với những bệnh nhân có tiền sử dị ứng khi ăn hải sản và cấp cứu muộn sẽ dẫn đến tổn thương não nặng. Sau khi có các biểu hiện của dị ứng, cách tốt nhất là loại trừ thức ăn gây dị ứng ra khỏi cơ thể càng sớm càng tốt bằng cách kích thích gây nôn. Với những trường hợp nhẹ, có thể dùng bài thuốc dân gian chữa dị ứng thức ăn do tôm, cua, cá sau: Rửa sạch 10g gừng sống

và 15g rễ cây lau và 15g lá tía tô, giã nát, vắt lấy nước. Đổ thuốc với 100g đậu xanh vào nồi, thêm nước lã lượng vừa đủ, ninh như đậu xanh cho bệnh nhân ăn. Trường hợp nặng phải đưa ngay người bệnh đến bệnh viện để dùng các loại thuốc dị ứng và điều trị thích hợp. Đặc biệt, không được sử dụng bữa bãi các loại thuốc chống dị ứng mà chưa có chỉ định của bác sĩ.



❖ Không tùy tiện ăn ốc biển khi bị dị ứng hải sản

Không cứu được trẻ bị ngạt nước

Cháu L.T.T.M. (14 tháng tuổi, ngụ tại Bình Dương) đã tử vong sau khi được cấp cứu tại bệnh viện. Theo thông tin từ gia đình, trước đó mẹ của bé cho con đi vệ sinh trong lúc bận nấu ăn chị để con chơi một mình. Ít phút sau do không còn thấy tiếng con li lô nên người mẹ đi tìm thì phát hiện cháu đã cắm đầu vào xô nước trong nhà vệ sinh. Ngay lập tức cháu được gia đình sơ cứu rồi chuyển đến bệnh viện, nhưng lúc này bé đã rơi vào tình trạng ngưng tim ngưng thở. Cháu được đặt nội khí quản rồi chuyển đến bệnh viện trung ương cấp cứu. Dù các bác sĩ đã làm hết sức nhưng do bị ngạt quá lâu não của bé đã bị chết do thiếu oxy, sau hai ngày cấp



cứu nhưng không mang lại kết quả, gia đình đã đưa cháu về lo hậu sự.

Lời bàn: Đuối nước là tai nạn đặc biệt nguy hiểm thường cướp đi sinh mạng của trẻ nhỏ. Để phòng tránh tai nạn tương tự có thể xảy ra, phụ huynh phải thường xuyên để mắt đến con em mình, tuyệt đối không để các vật dụng chứa nước như xô, chậu trong nhà hoặc nhà vệ sinh. Khi tai nạn xảy đến, phụ huynh cần bình tĩnh thực hiện hà hơi thổi ngạt kết hợp với nhấn tim để tận dụng “thời gian vàng” trong 3 phút đầu sau tai nạn cho trẻ trước khi chuyển bé tới bệnh viện. Không nên bế xốc nước hoặc hơ lửa vì việc sơ cứu trên không mang lại kết quả.

Dùng vitamin E liều cao: Có thể gây rối loạn tiêu hóa

Vitamin E rất cần thiết cho cơ thể, nhưng khi lạm dụng vitamin E, dùng liều quá cao có thể gây buồn nôn, dạ dày bị kích thích hoặc tiêu chảy, chóng mặt, nứt lưỡi hoặc viêm thanh quản...

Vitamin E là tên chung chỉ một nhóm các hợp chất thiên nhiên và tổng hợp là đồng phân của nhau, có tác dụng ngăn cản oxy hoá các thành phần thiết yếu trong tế bào, bảo vệ màng tế bào khỏi sự tấn công của các gốc tự do. Vitamin E chủ yếu có trong dầu thực vật như dầu lạc, dầu ôliu. Trên thị trường, các dạng bào chế vitamin có nhiều loại, chủ yếu là các viên nang mềm hoặc đơn chất (chỉ có mình vitamin E) hoặc phối hợp với nhiều vitamin khác như vitamin A hoặc vitamin C để dùng làm thuốc chống oxy hóa.

Vitamin E tham gia chuyển hóa axit nucleic, tạo các mô liên kết, bảo vệ hệ thống tuần hoàn, bảo vệ tính nguyên vẹn của màng tế bào, đặc biệt là tế bào hồng cầu. Vitamin này cần thiết cho hoạt động bình thường của cơ quan sinh dục của cả nam và nữ. Đối với phụ nữ mang thai, vitamin E góp phần thuận lợi cho quá trình mang thai, sự phát triển của thai nhi và giảm được tỷ lệ sảy thai hoặc sinh non do đã trung hòa hoặc làm mất hiệu lực của gốc tự do trong cơ thể. Vitamin E cũng làm giảm nhẹ các triệu chứng chuột rút, đau các bắp cơ hoặc đau bụng khi hành kinh ở các em gái tuổi vị thành niên. Các em gái nếu được dùng vitamin E ngay từ đầu của kỳ kinh sẽ giảm được 36% đau khi hành kinh. Vitamin E có thể giúp làm giảm tiến trình lão hóa của



❖ **Cần bảo quản vitamin E ở nơi mát và tránh ánh sáng**

da và tóc cải thiện tình trạng da khô sạm, tóc gãy rụng... Nói chung, việc sử dụng vitamin E khá an toàn. Lượng dư thừa không được sử dụng sẽ nhanh chóng đào thải ra khỏi cơ thể. Liều cần thiết cho cơ thể sử dụng hằng ngày trung bình khoảng từ 100 - 400 đơn vị. Vitamin E hầu như không có tác dụng phụ khi sử dụng ở liều thông thường. Tuy nhiên, khi lạm dụng vitamin E, dùng liều quá cao có thể gây buồn nôn, dạ dày bị kích thích hoặc tiêu chảy, chóng mặt, nứt lưỡi hoặc viêm thanh quản. Những triệu chứng này sẽ nhanh chóng mất đi sau khi ngừng thuốc. Không nên dùng liều cao vitamin E (3.000 - 3.200mg/ngày) vì có thể gây rối loạn tiêu hóa. Chú ý bảo quản thuốc ở nơi mát và tránh ánh sáng vì vitamin E dễ bị biến đổi hoạt tính trong điều kiện nóng ẩm của nước ta.

THS LÊ QUỐC THỊNH
(Bệnh viện T.Ư 171 Thanh Hóa)

Hoa cúc chống cảm cúm

Hoa cúc có thể rút ngắn thời gian bệnh, làm giảm các triệu chứng ho, sốt, nhức đầu, nghẹt mũi.

Cúc hoa hay hoa cúc là một vị thuốc được sử dụng từ lâu đời. Tất cả các loài hoa cúc đều có thể dùng làm thuốc. Tuy nhiên, do hiệu suất cao, hoàng cúc tức hoa cúc vàng, tên khoa học *Chrysanthemum indicum* L. thường được sử dụng trong Đông y. Hoàng cúc được trồng để lấy hoa làm cảnh, làm thuốc, ướp chè hoặc cất rượu. Trong những năm gần đây, các nhà khoa học trường Đại học Connecticut (Mỹ) đã nghiên cứu tác dụng phòng chống cảm cúm của hoa cúc đại (HCD), tên khoa học là *Echinacea purpurea* qua 14 cuộc thử nghiệm. Kết quả nghiên cứu được công bố trên Tạp chí *The Lancet Infectious Diseases* cho biết, những người uống HCD sẽ giảm trung bình 58% nguy cơ mắc bệnh cảm và thời gian bệnh cảm cũng giảm đi bình quân 1,5 ngày so với người không sử dụng loại thảo dược này.

Trong báo cáo của mình, nhóm nghiên cứu viết: "Trong số trên 200 loại virus có khả năng gây bệnh cảm, HCD ít có hiệu lực với rhinovirus, nhưng lại có tác dụng đáng kể đối với tất cả những virus còn lại". Báo cáo cũng cho biết, hiện có trên 800 dược phẩm có chứa HCD, dưới dạng viên, bột, nước quả ép, trà và rượu thuốc. Những bộ phận khác nhau của HCD như hoa, lá và rễ cũng được sử dụng để làm thuốc.

Đối với bệnh cảm, cúm, GS Ron Cutler, thuộc trường Đại học East London, phát biểu: "HCD có khả năng rút ngắn thời gian bệnh và làm giảm mức độ ho, nhức đầu và nghẹt mũi do bệnh gây ra". Ông khuyên những người có hệ miễn dịch kém có thể



dùng HCD để phòng chống cảm nhiễm. Tuy nhiên, dù không có báo cáo về độc tính hoặc phản ứng phụ từ hoa cúc, những người này cũng không nên dùng thường xuyên. Chỉ nên dùng mỗi đợt từ 1 hoặc 2 tuần. Sau đó ngưng dùng khoảng 1 tuần để hệ miễn dịch của cơ thể tự điều chỉnh.

Theo kinh nghiệm chữa bệnh của Đông y, những cổ phương chữa cảm sốt, dù chỉ dùng hoa cúc vàng, vẫn có hiệu quả cao do có sự kết hợp với nhiều dược thảo khác cùng có tác dụng giải biểu, sơ phong, tiết nhiệt. Những vị thuốc này cũng bổ sung thêm sinh tố C, nhiều chất chống oxy hoá để gia tăng hiệu quả kháng viêm và tăng cường hệ miễn dịch.

Tang cúc ẩm (chữa ho, sốt, cảm mạo): Tang diệp 6g, cúc hoa 6g, liên kiều 4g, bạc hà 4g, cát cánh 4g, cam thảo 4g. Sắc uống.

Xuyên khung trà điều tán (chữa ngoại cảm, phong hàn gây đau nặng, mất mề, phát nóng, sợ lạnh): Cúc hoa, xuyên khung, kinh giới, bạc hà, không phong, khương hoạt, hương phụ, cam thảo, bạch chỉ, tề tân, khương tằm. Các vị bằng nhau, trộn đều, tán bột. Uống mỗi lần từ 4 - 6g...

Lương y VÕ HÀ
(Theo SK&ĐS)

Cách dùng nước xả vải rước thêm bệnh

Nước xả vải giúp giữ cho quần áo thơm tho và mềm mại hơn. Tuy nhiên, nếu không sử dụng đúng cách, vô tình sẽ khiến quần áo bị hư hỏng; thậm chí còn làm ảnh hưởng đến sức khỏe.

Cho quá nhiều nước xả vải, đổ nước xả vải trực tiếp lên quần áo hay phơi quần áo trong bóng râm sau khi dùng nước xả vải là những điều nhiều người hay làm khi dùng nước xả vải. Chính những điều nghe có vẻ “hợp lý” này thực chất mang lại tác dụng hoàn toàn trái ngược.

1. Đổ nước xả vải trực tiếp lên quần áo

Nếu bạn nghĩ rằng việc đổ nước xả vải trực tiếp lên quần áo sẽ làm hương thơm đậm và bám lâu hơn thì không. Nước xả vải sẽ làm quần áo dễ bị loang màu, sợi vải sẽ kém bền hơn. Đồng thời, lúc này nước xả vải sẽ tan không đều trong nước, khiến cho chỗ thì quá đậm, chỗ lại không có bao nhiêu.

Ngoài ra, đổ trực tiếp lên quần áo thì nước xả vải cũng bị hạn chế về hiệu quả làm mềm, thơm vải, cũng như loại bỏ cặn xả phòng.

Để hiệu quả hơn, hãy cho nước xả vải vào thau nước, khuấy đều để hòa tan rồi sau đó mới cho quần áo vào ngâm. Trường hợp giặt bằng máy giặt thì đổ nước xả vải vào khay chứa chuyên dụng trước.

2. Dùng quá nhiều nước xả vải

Khác với suy nghĩ bấy lâu, không phải dùng nhiều nước xả vải thì quần áo sẽ thơm hơn, mềm hơn mà sẽ bẩn hơn, tích tụ nhiều vi khuẩn hơn và gây hại cho sức khỏe. Trong nước xả vải chứa nhiều thành phần gốc dầu, nilon, elastane... Chính vì thế, nếu dùng nhiều thì những thành phần này sẽ làm hạn chế khả năng hút ẩm của quần áo; gây tích tụ mồ hôi,



vi khuẩn, ẩm ướt; khiến người mặc dễ bị bệnh hơn. Tốt nhất không nên lạm dụng mà chỉ cần sử dụng đúng lượng mà nhà sản xuất hướng dẫn.

3. Ngâm nước xả vải quá lâu

Các chất làm mềm vải tích điện âm, còn chất tẩy có trong bột giặt tích điện dương, nên khi ngâm nước xả vải, nó sẽ giúp xả sạch các chất tẩy rửa. Tuy nhiên, không phải ngâm càng lâu thì càng sạch. Trên thực tế, chất tạo mùi hương trong nước xả vải nếu ngâm lâu quá sẽ gây ảnh hưởng đến hệ hô hấp của con người.

Tốt nhất chỉ ngâm nước xả vải trong 10 – 15 phút, kể cả với máy giặt. Thời gian này đủ để chất tạo mùi hương và làm mềm vải phát huy tác dụng, không gây ảnh hưởng đến sức khỏe.

4. Phơi quần áo trong bóng râm sau khi ngâm nước xả vải

Phơi quần áo ở nơi không có nắng quần áo dễ bị ẩm mốc, mùi hôi và không đạt được hiệu quả diệt khuẩn.

Sau khi ngâm, nên mang quần áo ra phơi ngoài trời nắng tự nhiên, như vậy ánh nắng sẽ diệt sạch khuẩn, khiến quần áo trở nên sạch sẽ, thơm tho hơn.

THANH MAI (Theo Khám Phá)

Dịch tả lợn châu Phi không lây truyền sang người

Cơ quan đầu mối thực hiện Điều lệ Y tế quốc tế, Cục Y tế dự phòng (Bộ Y tế) cho biết, dịch tả lợn tại Trung Quốc và Nhật Bản không có khả năng lây truyền sang người.

Theo thông tin từ Tổ chức Nông lương Thế giới (FAO) và các nguồn tin khác, dịch tả lợn đang được ghi nhận tại Trung Quốc và Nhật Bản kể từ đầu tháng 8/2018 đến nay.

Tại Trung Quốc, dịch tả lợn châu Phi (tên tiếng Anh là African Swine Fever) gây ra bởi loại virus có tên là African Swine Fever (ASF), lần đầu tiên ghi nhận tại châu Á vào năm 2017. Bệnh có nguồn gốc từ châu Phi nhưng xâm nhập vào châu Á do việc nhập khẩu thịt, sản phẩm từ lợn nhiễm bệnh xuất phát từ khu vực có dịch.

Dịch bệnh đã khiến Trung Quốc phải tiêu hủy hơn 20.000 con lợn và động vật nhiễm bệnh tại nước này, đồng thời dịch bệnh cũng gây quan ngại lớn cho ngành chăn nuôi tại Trung Quốc và các nước trong khu vực.

Tại Nhật Bản, từ đầu tháng 9/2018 nước này ghi nhận trở lại dịch bệnh tả lợn (tên tiếng Anh là: Hog Cholera, Classical Swine Fever hoặc Swine Cholera) tại một nông trại tại miền Trung sau 26 năm (kể từ năm 1992). Đây là bệnh truyền nhiễm nguy hiểm ở lợn gây ra bởi một loại vi rút họ Flaviridae, có tốc độ lây lan rất nhanh, tỷ lệ lợn chết cao (lên đến 90%) với các triệu chứng xuất huyết.

Trước tình hình dịch bệnh, chính quyền Nhật Bản đã thực hiện nhiều biện pháp để phòng chống dịch như: Tiêu hủy gần 600 gia súc nghi ngờ mắc bệnh, khử trùng diệt khuẩn nông trại, khoanh vùng khu vực

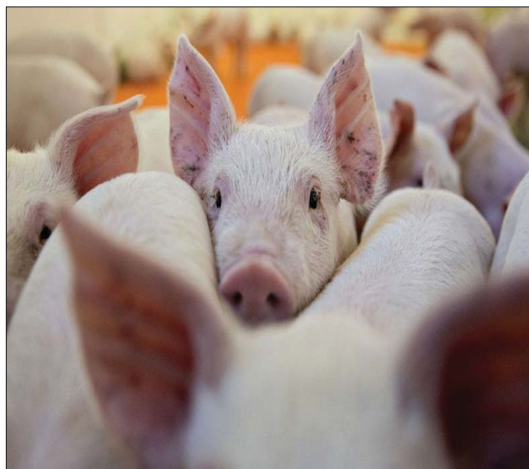
nhễm bệnh, ngừng xuất khẩu thịt lợn, thành lập đội các phản ứng nhanh và điều chuyên gia để phân tích nguyên nhân, đường lây truyền của bệnh.

Mặc dù 2 dịch bệnh ở lợn kể trên tại Nhật Bản và Trung Quốc đều được gọi là tả lợn (có tác nhân gây bệnh là vi rút) nhưng khác hoàn toàn với bệnh tả ở người (là một bệnh nhiễm trùng đường tiêu hóa do vi khuẩn *Vibrio Cholerae* gây ra).

Đến nay, bệnh tả ở lợn không có khả năng lây nhiễm sang người kể cả khi người phơi nhiễm với sản phẩm động vật nhiễm bệnh không được nấu chín.

Hệ thống giám sát bệnh truyền nhiễm Việt Nam đang phối hợp với các tổ chức quốc tế, các cơ quan liên quan để theo dõi, giám sát chặt chẽ tình hình dịch bệnh trong và ngoài nước. Cơ quan đầu mối thực hiện Điều lệ Y tế quốc tế - Cục Y tế dự phòng sẽ tiếp tục cập nhật kịp thời tình hình dịch.

AN LÊ



❖ Dịch bệnh tả ở lợn đang được ghi nhận tại Trung Quốc và Nhật Bản

Chăm sóc da mặt bị nám

Hỏi: *Cách chăm sóc da mặt khi phát hiện bị nám thế nào? Cần lưu ý những gì?*

TRẦN TUYẾT NHUNG
(TPHCM)

BS Huỳnh Huy Hoàng,
Bệnh viện Da liễu TPHCM
trả lời: Khi đã bị nám, lưu ý là phải hạn chế hoặc tránh tiếp xúc với ánh nắng càng nhiều càng tốt. Khi phải tiếp xúc với nắng cần đội mũ rộng vành, đeo khẩu trang dày, bôi kem chống nắng có chỉ số chống nắng SPF từ 15 trở lên. Hạn chế việc sử dụng mỹ phẩm nhất là mỹ phẩm có nhiều hóa chất, nhiều chất thơm, chất

lột da, chất tẩy da. Không bôi chất lột da mạnh, càng lột da mạnh thì sau này mức độ nám sẽ phát triển nhanh hơn, mạnh hơn.

Cần tìm và loại bỏ nguyên nhân gây nám... không lo lắng suy nghĩ nhiều, tránh stress, ngủ đầy đủ 7 - 8 tiếng/ngày. Ăn thêm rau quả tươi, uống nước đầy đủ, tuyệt đối không dùng "kem trộn" có chất corticoid bán ngoài chợ hoặc một số nơi gọi là "thẩm mỹ viện". Bôi kem hoặc thuốc có chất corticoid có thể giúp vết nám mờ nhanh nhưng sau đó nám sẽ mau chóng xuất

hiện trở lại nhiều hơn và dễ gây tác dụng phụ do corticoid như nổi mụn nhiều, da bị nhờn, bị đỏ, ngứa ngáy rất khó chịu.

Sử dụng vitamin C liều cao từ 1g mỗi ngày dưới dạng chích, uống giúp giảm quá trình tạo ra nám. Sử dụng chất L.Cysteine có gốc SH có thể giúp ích trong việc làm giảm nám, bôi thuốc hoặc mỹ phẩm trị nám có chứa chất vitamin C, arbutin, axit kojic, axit azelaic, licorice, tretinoin, hydroquinone, các loại thuốc hoặc mỹ phẩm này thường bôi ban đêm...

BÙI HƯƠNG (ghi)





Nguyên nhân ngón tay đau khi vê chỉ

Hỏi: Tôi làm thợ may nhiều năm nay, hôm vừa rồi trời lạnh tự nhiên tôi thấy đau tay, ngón tay khó gấp duỗi. Mỗi lần vê đường chỉ tay đau, ngón không bật ra được, khi bật ra có tiếng lục cục, không biết tôi bị bệnh gì?

TRẦN THỊ HIỀN (Hải Dương)

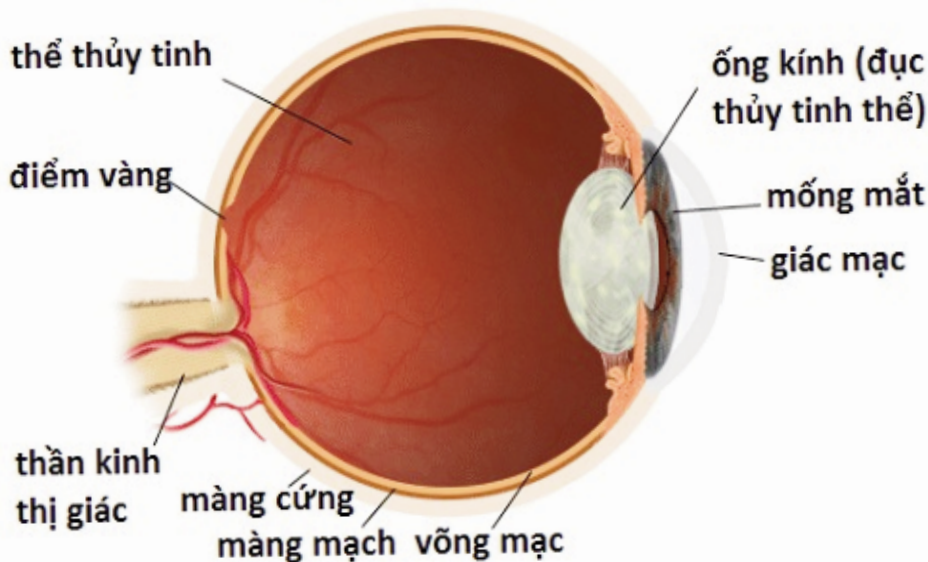
GS.TS Trần Ngọc Ân, Chủ tịch Hội Thấp khớp học Việt Nam trả lời: Ngón tay đau, khó gấp duỗi, bật ra có tiếng lục cục có thể bị bệnh ngón tay lò xo. Đây là tình trạng viêm bao gân gấp của các ngón tay gây hẹp bao gân. Một số trường hợp gân gấp bị viêm xuất hiện cục viêm xơ khiến di động của gân gấp qua vùng ngón tay bị cản trở. Do vậy, mỗi lần gấp hay duỗi ngón tay đối với bệnh nhân trở nên rất khó khăn, nhất là vào buổi sáng.

Với người bệnh nặng, khi gấp duỗi ngón tay, bệnh nhân cảm nhận được âm thanh lục cục của các khớp ngón tay. Khi nắm tay lại, bệnh nhân có cảm giác đau ở các khớp ngón tay, khó duỗi tay ra. Nếu đến bệnh viện, bác sĩ sẽ cho siêu âm, nhìn trên siêu âm thấy gân dày lên và có dịch bao quanh gân. Bệnh hay gặp ở phụ nữ tuổi trung niên lao động chân tay như nông dân, thợ may, thợ thủ công, những người thường phải cầm dao bằm, chặt nhiều, những người bị béo phì, đái tháo đường... Khi bị bệnh, bác sĩ cho thuốc uống đường toàn thân hoặc bôi tại chỗ, trường hợp nặng có thể phải tiêm. Bạn nên đến bệnh viện để được xác định chính xác bệnh.

M.TÂM (ghi)

Tuổi cao có nên thay thủy tinh thể?

Đục thủy tinh thể



Hỏi: Tôi 60 tuổi, mắt nhìn mờ, đọc báo khó khăn nên muốn thay thủy tinh thể. Xin bác sĩ cho biết, có phải tuổi cao mới nên thay và chỉ thay khi mắt không nhìn thấy gì nữa không?

TRẦN VĂN BÓN

(Thạch Thất, Hà Nội)

BS Diệu Hương, Bệnh viện Mắt Việt Nhật trả lời: Độ tuổi để thay thủy tinh thể không cố định, thông thường từ 50 tuổi trở lên là có thể thay được khi thể thủy tinh xơ cứng, đục nhân. Tùy theo tình trạng đục sẽ có chỉ định mổ.

Thông thường người bệnh đến viện khám khi đục thủy tinh thể thì thị lực đã giảm, có người đục đến 5 - 6/10 và đục nhiều bác sĩ mới thay. Triệu chứng thường gặp nhất là người bệnh nhìn mờ, chói mắt khi nhìn ánh sáng, thấy quang sáng quanh đèn, nhìn ban đêm thị giác kém, nhìn một hình thành hai hoặc nhiều hình. Khi đục thủy tinh thể, bệnh nhân không nhận ra thị lực có thay đổi nhưng sau một thời gian thị lực sẽ giảm nhanh. Tuy nhiên, những triệu chứng này cũng có

thể là dấu hiệu của những bệnh mắt khác. Nếu có những triệu chứng này, bệnh nhân nên đến bác sĩ mắt khám, qua thăm khám, bác sĩ sẽ cho chỉ định có nên thay thủy tinh thể hay không. Không nên đợi đến khi mắt không nhìn thấy gì nữa mới đi thay thủy tinh thể. Việc thay thủy tinh thể muộn, khi nhân mắt đã đục đen khiến phẫu thuật khó khăn, có thể gây biến chứng tăng nhãn áp do phồng thủy tinh hoặc thoát nhân ra ngoài bao. **TÂM MINH (ghi)**



Chế biến đào tiên thế nào?

Hỏi: Nhà tôi có cây đào tiên năm nay mới có quả, nhưng tôi chưa biết làm cách nào để sử dụng quả đào tiên được tốt cho sức khỏe. Mong được Bản tin Phổ biến kiến thức chỉ dẫn cách thu hái và chế biến để có hiệu quả sử dụng tốt nhất.

PHAM XUÂN HÀ

(Phú An, Cẩm Giàng, Hải Dương)

Lương y Vũ Quốc Trung, Phòng khám Đông y, chùa Cẩm Ứng, Hà Nội trả lời: Cây đào tiên thuộc họ cây thân gỗ nhỏ, quả to, xanh, nhẵn. Quả này có tính độc với chim, thú nhỏ chứ không có tính độc với người. Cả quả, thân và lá cây đều có thể sử dụng được. Loại quả này không có nhiều nên

chủ yếu sử dụng quả tươi chứ không phơi hay sấy khô. Cơm quả có tác dụng khai vị, giải nhiệt, lợi tiểu và hạ sốt.

Một số gợi ý chế biến quả đào tiên có thể thực hiện như sau: cơm quả có thể nấu với đường, chế thành sirô giúp chữa ho, long đờm. Hoặc bạn có thể sử dụng quả đào tiên để ngâm rượu làm đồ uống khai vị. Nếu sử dụng liều cao có thể có tác dụng như thuốc xổ, để tẩy ruột. Quả xanh, chưa chín và dịch của cây dùng làm thuốc chữa nhọt tràng. Vỏ cây có thể đun với nước để làm dung dịch rửa vết thương. Lá cây đào tiên có thể giã nát dùng để đắp, chữa đau đầu.

TRỌNG LÊ (ghi)

Cách tiếp đất thiết bị điện

Hỏi: Xin hỏi cách tiếp đất các thiết bị điện gia đình. Gia đình tôi có tủ lạnh bị rò điện ra vỏ. Tôi đã đóng cọc thép xuống nền nhà và nối vỏ tủ lạnh vào mà không hết giật. Xin hỏi vì sao?

ĐINH TIỀN PHƯƠNG
(Bắc Ninh)

KS Nguyễn Huy Bạo,
nguyên cán bộ Học viện Kỹ thuật Quân sự trả lời: Thông thường, người ta làm tiếp đất cả hệ thống điện sẽ an toàn hơn. Trường hợp muốn làm tiếp đất từng thiết bị riêng lẻ thì thực hiện khá

đơn giản. Đóng cọc thép sâu khoảng nửa mét xuống sàn nhà, sau đó đổ muối và than hoạt tính xung quanh rồi mới nối dây tiếp đất. Dây tiếp đất phải nối làm sao để tiếp xúc được với vỏ máy/tủ lạnh/điều hòa... Trường hợp vỏ máy có sơn hoặc dây tiếp đất không chạm liên tục vào vỏ máy cũng làm cho người sờ vào bị giật. Nếu đã thực hiện đúng mà vẫn bị giật thì có thể do nguồn điện bị đảo pha. Pha nóng thành pha lạnh và ngược lại. Cần phải gọi thợ điện kiểm tra chính xác

nguồn điện để tìm đúng nguyên nhân và có cách khắc phục.

Tuy nhiên cũng cần lưu ý một số điểm sau đây:

- Nếu ở chung cư hoặc căn hộ cao tầng, tại bước 1, bạn có thể tận dụng khung cửa bằng kim loại (cửa sổ, cửa ra vào) hoặc bất kỳ phần kim loại chắc chắn có chân cắm vào tường hoặc sàn vài cm thay cho cọc kim loại cắm vào đất.

- Dây điện trung gian phải có lớp vỏ cách điện bọc bên ngoài để đảm bảo an toàn.

LÊ NA (ghi)



Giải đáp thắc mắc về vấn đề xã hội

Làm sổ đỏ trong thời kỳ hôn nhân

Hỏi: *Bố mẹ tôi có mua một căn hộ chung cư để ở nhưng do tôi đứng tên. Thời điểm mua chưa làm sổ đỏ mà chỉ có giấy xác nhận của chủ đầu tư bấy giờ họ tiến hành làm sổ đỏ. Vậy tôi xin hỏi khi tôi đứng tên làm sổ đỏ thì có phải cần chữ ký của vợ tôi hay không? Số tiền mua nhà là của bố mẹ tôi hoàn toàn, vợ chồng tôi không sống cùng ông bà mà sống ở tỉnh thành khác.*

PHẠM QUÝ HẢI
(Hà Nam)

Theo Cổng Thông tin Bộ Tư pháp (moj.gov.vn):

Đối với câu hỏi của bạn, theo Khoản 4 Điều 98 Luật Đất đai năm 2013 quy định trường hợp quyền sử dụng đất hoặc quyền sở hữu nhà ở là tài sản chung của vợ và chồng thì phải ghi cả họ, tên vợ và họ, tên chồng vào Giấy chứng nhận quyền sử dụng đất, quyền sở hữu nhà ở và tài sản khác gắn liền với đất (sổ đỏ), trừ trường hợp vợ và chồng có thỏa thuận ghi tên một người.

Như vậy, đối với trường hợp của bạn, việc đứng tên làm sổ đỏ cho căn hộ chung cư có cần chữ ký của vợ bạn hay



❖ **Ảnh minh họa.**

không phụ thuộc vào việc xác định căn hộ này có phải tài sản chung của vợ chồng hay không.

Điều 33 Luật Hôn nhân và Gia đình năm 2014 đã quy định quyền sử dụng đất mà vợ, chồng có được sau khi kết hôn là tài sản chung của vợ chồng, trừ trường hợp vợ hoặc chồng được thừa kế riêng, được tặng cho riêng hoặc có được thông qua giao dịch bằng tài sản riêng.

Căn hộ chung cư mà bố mẹ bạn dùng tiền của mình mua cho bạn đứng tên nếu không thể hiện rõ

là tặng cho riêng cho bạn thì sẽ được coi là tài sản chung của vợ chồng. Theo đó, trong trường hợp được xác định là tài sản chung của vợ chồng, khi đăng ký làm sổ đỏ phải có chữ ký của vợ bạn, trừ trường hợp bạn và vợ có thỏa thuận do bạn một mình đứng tên.

Trường hợp bố mẹ bạn thể hiện rõ việc tặng cho riêng bạn căn hộ chung cư thì căn hộ này sẽ được xác định là tài sản riêng của bạn. Khi đó, việc đăng ký sổ đỏ không cần chữ ký của vợ bạn.

MINH TÂM (ghi)

Giải đáp thắc mắc về vấn đề xã hội

Đất trong quy hoạch nông thôn mới có được 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?”

NGUYỄN MINH QUYẾT

(quyettruongthon@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:

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



❖ Ảnh minh họa. (Nguồn: Langson.gov.vn)

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 (Tổng hợp)**