

Nguy cơ khi dùng đồ sưởi điện sai cách



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

TIN TỨC - SỰ KIỆN

Hai điểm cốt yếu
phát triển trí tuệ nhân tạo
ở Việt Nam .3

KHOA HỌC THƯỜNG THỨC

Áo khoác tự phát sáng
trong bóng tối .5

NÔNG - LÂM - NGƯ NGHIỆP

Nghị lực phi thường của
chàng trai dân tộc Tày .15

Trình bày:

NGỌC ANH - DUY ANH

SỨC KHOẺ

Bí quyết thoát
khỏi chứng
trầm cảm mùa
thu đông .23



GIA ĐÌNH - XÃ HỘI

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

Bản tin xuất bản định kỳ
1 số/tháng.

*Mọi thông tin phản hồi về nội
dung xin liên hệ*

**Ban Truyền thông và
Phổ biến kiến thức:**

Địa chỉ: 53 Nguyễn Du, Hà Nội

Điện thoại: (024) 3.9432206

Email:

banbientapvusta@gmail.com

Hai điểm cốt yếu phát triển trí tuệ nhân tạo ở Việt Nam

Khát vọng và cách làm là hai điểm giúp Việt Nam có thể phát triển mạnh lĩnh vực trí tuệ nhân tạo (AI).

Tại tọa đàm bàn tròn “Việt Nam – Từ AK đến AI” vừa diễn ra vào đầu tháng 11 trong khuôn khổ Ngày hội Toán học mở 2018, Thứ trưởng Bộ Khoa học và Công nghệ Bùi Thế Duy đã gửi lời kêu gọi các nhà khoa học ở mọi lĩnh vực tham gia nghiên cứu phát triển AI tại Việt Nam. Theo ông Duy để lĩnh vực này thật sự mạnh, cần quan tâm đến hai thứ: Khát vọng và cách làm.

Thứ trưởng Bùi Thế Duy thông tin Mỹ đã nghiên cứu về AI từ năm 1956, sớm hơn nhiều so với Việt Nam. Trong thời chiến (thời của súng AK), Việt Nam cũng thua kém đế quốc Mỹ về mọi nguồn lực, trong đó có khoa học công nghệ nhưng vẫn chiến thắng. Đó là nhờ có khát vọng, lòng yêu nước, tự tôn dân tộc được đẩy lên cao trào, mọi người đều sẵn sàng cầm súng để bảo vệ Tổ quốc.

Việt Nam chiến thắng đế quốc Mỹ trong quá khứ là bài học về phương thức tổ chức, tập hợp nguồn lực từ mọi người dân. “Phải có khát vọng đủ lớn và cách làm như vậy, chúng ta mới có thể vượt qua các lực lượng, quốc gia”, Thứ trưởng Bùi Thế Duy khẳng định.

Về AI nói riêng và khoa học công nghệ nói chung, theo Thứ trưởng Bùi Thế Duy, Việt Nam chưa đạt đến khát vọng để vươn lên như những gì đã có trong thời chiến. Và điều này, không phải quốc gia nào cũng dễ dàng có được.

Thứ trưởng Bộ Khoa học và Công nghệ điểm lại sự kiện Sputnik năm 1957, Nga phóng vệ tinh đầu tiên lên vũ trụ. Khi đó, người Mỹ khá hoảng hốt và đưa ra chương trình tuyên truyền về việc Mỹ đang thua



❖ Công nghệ biến giọng nói thành văn bản giới thiệu tại Triển lãm AI tổ chức tháng 5/2018 tại Hà Nội

Ảnh: BN

người Nga về khoa học công nghệ tới mọi người, từ các em nhỏ học tiểu học tới học sinh phổ thông rồi sinh viên đại học. Việc tuyên truyền đó đã đẩy toàn bộ người dân Mỹ yêu và đầu tư cho khoa học, thúc đẩy nền khoa học và công nghệ ở Mỹ phát triển nhanh chóng, tạo ra bước đột phá trên toàn cầu. “Chúng ta cũng cần có những cuộc tuyên truyền như vậy để phát triển khoa học và công nghệ. Những sự kiện bàn về AI sẽ giúp tạo nên khát vọng phát triển mạnh mẽ cho toàn dân”, Thứ trưởng Bùi Thế Duy nói.

Ngoài khát vọng chưa đủ lớn, Thứ trưởng Bùi Thế Duy cũng cho rằng, lực lượng nghiên cứu về AI ở Việt Nam còn tản mát, chưa tạo được liên kết tổng lực dù Việt Nam có những thế mạnh nhất định về AI so với những lĩnh vực công nghệ thông tin khác. Không chỉ chưa kết nối được những nhà khoa học chuyên về AI mà Việt Nam cũng chưa tập hợp được ở những ngành khác, đặc biệt những ngành có lợi thế như Toán học, để cùng nghiên cứu, phát triển AI.

DUYÊN TÂM (Theo VNE)

Khoa học lý thú

Căng thẳng dẫn đến giảm khối lượng não và trí nhớ kém

Một nghiên cứu mới trên Tạp chí *Neurology* phát hiện ra rằng, những người có nồng độ cortisol cao – hormone căng thẳng có thể bị giảm khối lượng não và trí nhớ kém.

Nghiên cứu được thực hiện bởi các nhà nghiên cứu từ Trường Y Harvard; Viện Tim, Phổi và Máu Quốc gia; Trường Đại học Y khoa Boston; Đại học California, Davis, tại Sacramento; và UT Health San Antonio (Mỹ).

Nhóm nghiên cứu đã xem xét dữ liệu từ Nghiên cứu tim Framingham nổi tiếng, với những người tham gia (và con cái của họ) từ những năm 1940. Họ tập trung vào những người trung niên (trung bình 48 tuổi) khỏe mạnh - không ai có dấu hiệu suy giảm nhận thức của người tham gia được đo lường và tương quan với kết quả của họ trên các bài kiểm tra trí nhớ và nhận thức, cũng như khối lượng não của họ thông qua MRI.

Nghiên cứu chỉ ra rằng, những người có mức độ cortisol cao thứ ba đã giảm khối lượng thùy trán và thùy chẩm – liên quan trực tiếp



❖ Căng thẳng dẫn đến giảm khối lượng não và trí nhớ kém

nhận thức và xử lý thông tin của não bộ. Họ cũng cho thấy những thay đổi đối với chất trắng (các đường nối giữa các nơron), có thể báo hiệu kết nối kém hơn.

Đồng thời, những người có nồng độ cortisol cao cũng có kết quả các bài kiểm tra trí nhớ kém hơn, khi họ được yêu cầu mô tả lại hình ảnh hoặc một câu chuyện đã được nghe sau 20 phút. Kết quả ghi nhận ở nữ giới kém hơn so với nam giới.

Tác giả nghiên cứu Sudha Seshadri cho rằng: "Trong nhiệm vụ tìm hiểu sự lão hóa nhận thức, một trong những yếu tố đáng quan tâm là sự căng thẳng ngày càng tăng của cuộc sống hiện đại. Trong nghiên cứu này, ở một số

người có nồng độ cortisol vào buổi sáng cao hơn có liên quan đến cấu trúc và nhận thức não kém hơn".

Nghiên cứu mới được coi như một lời nhắc nhở về sự căng thẳng và khả năng tự chăm sóc của con người trong cuộc sống hiện đại.

"Hiện nay tốc độ sống nhanh hơn đồng nghĩa với căng thẳng hơn và khi chúng ta bị căng thẳng, mức độ cortisol tăng lên", Seshadri nói. "Khi chúng ta sợ, khi chúng ta bị đe dọa theo bất kỳ cách nào, mức cortisol của chúng ta tăng lên. Nghiên cứu này nhấn mạnh thêm thực tế rằng không bao giờ là quá sớm để quan tâm đến việc giảm căng thẳng".

NGUYỄN TÙNG
(Tổng hợp)

Máy sấy tay lây vi khuẩn gấp 27 lần khăn giấy khô

Nhà vệ sinh tại các công ty, bệnh viện... đều sử dụng khăn giấy và máy sấy khô nhưng đa phần chỉ sử dụng máy sấy. Các nhà nghiên cứu của Trường Đại học Leed ở Anh đã làm cuộc khảo sát trên 3 bệnh viện tại Anh, Pháp và Italia sau khi sử dụng khăn giấy hoặc máy sấy hằng ngày liên tục trong 12 tuần. Các mẫu nghiên cứu được lấy từ sàn nhà, không khí và các bề mặt khác trong nhà vệ sinh. Những loại vi khuẩn chính mà nhóm thu thập bao gồm *Staphylococcus aureus*, *Enterococci*, *Enterobacteria*, *Escherichia coli*.

Nghiên cứu cho thấy, số lượng vi khuẩn ở không khí và trên các bề mặt trong khu vệ sinh cao hơn rất nhiều nếu khu vệ sinh đó trang bị máy sấy tay thay cho khăn giấy. Vi khuẩn *Staphylococcus aureus* là nguyên nhân gây ra nhiều bệnh như rộp da, nhiễm trùng, nhiễm khuẩn huyết nguy hiểm. *Enterococci* và



Enterobacteria cũng có thể gây các bệnh khó điều trị bao gồm viêm dạ dày ruột, viêm phổi, nhiễm trùng huyết. Lý do dẫn đến phát tán vi khuẩn là do rửa tay không đúng cách. Khi sử dụng máy sấy tay, vi khuẩn còn lại trên tay sẽ phát bị gió từ máy sấy thổi vào không khí và đọng lại ở các bề mặt đồ vật trong khu vệ sinh.

Các nhà nghiên cứu cảnh báo, máy sấy khô tay sử dụng công nghệ hiện đại, tiện lợi nhưng gió từ thiết bị này lại trở thành phương tiện phát tán vi khuẩn đi khắp nơi, gấp 27 lần so với khăn giấy. Để hạn chế và khắc phục, các nhà khoa học khuyến cáo sử dụng khăn lau bằng giấy thấm hết nước trên tay và thấm cả vi khuẩn. Do đó, hạn chế được hầu hết vi khuẩn lây lan ra nơi khác. Ngoài ra, mọi người cũng cần lưu ý rửa tay đúng cách với xà phòng và nước ấm càng tốt sau khi sử dụng nhà vệ sinh.

NGÂN THÚY (Tổng hợp)

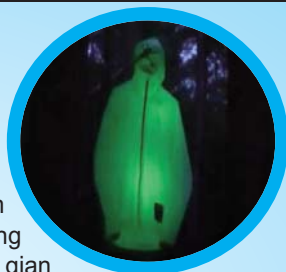
Áo khoác tự phát sáng trong bóng tối

Chiếc áo khoác này là sản phẩm của Công ty Vollebak của Anh, đơn vị chuyên sản xuất các loại quần áo thể thao có tích hợp những thiết bị thông minh. Vải của áo có chức năng chống thấm và chứa lớp bột huỳnh quang có khả năng hấp thụ năng lượng. Hợp chất huỳnh quang nằm sâu bên trong sợi vải, giúp tránh bị rửa trôi khi giặt là hoặc chà xát. Với đặc tính này, chiếc áo khoác sẽ tự phát ra ánh sáng màu xanh khi người sử dụng đi vào chỗ tối. Việc nạp năng lượng cho áo cũng vô cùng đơn giản.

Ông Steve Tidball, Giám đốc điều hành công ty Vollebak cho biết: Bạn có thể sử dụng bất kỳ nguồn sáng nào để sạc điện. Cường độ ánh sáng càng mạnh và thời

gian tiếp xúc ánh sáng trước đó càng lâu thì áo càng phát sáng lâu. Nếu đem áo phơi nắng trong vòng 2 tiếng thì thời gian phát sáng của nó trong bóng tối có thể kéo dài đến 12 tiếng. Chiếc áo thông minh này chỉ nặng 230g và có màu xám nhạt dưới ánh sáng ban ngày. Bên cạnh đó, chiếc áo có thể co giãn để vừa vặn với từng chuyển động của người dùng, do đó rất thích hợp với các vận động viên thể thao. Hiện công ty Vollebak đang bán sản phẩm này với giá 350USD (khoảng 8 triệu đồng)/chiếc.

MINH TÂM (Theo Reuters/VOV)



Nguy cơ khi dùng đồ sưởi điện sai cách

Máy sưởi, bếp sưởi, chần điện... là những vị "cứu tinh" trong mùa đông lạnh giá. Tuy nhiên, người tiêu dùng nên đề phòng khi sử dụng, tránh chủ quan dẫn tới cháy nổ, chết người.

Cháy, nổ là do gia đình bất cẩn

Mùa đông đến nhu cầu sử dụng các dụng cụ sưởi bằng điện của người dân tăng lên. Tuy nhiên, nếu sử dụng sai cách sẽ xảy ra hỏa hoạn, cháy nổ, bỏng da... thậm chí ảnh hưởng tới tính mạng. Theo quan sát, hiện các mặt hàng như quạt sưởi, máy sưởi, chần điện... trên thị trường thời điểm này bắt đầu được bày bán ở nhiều cửa hàng đồ gia dụng, siêu thị điện máy... tại Hà Nội.

Chủ một cửa hàng trên đường Cầu Giấy, Hà Nội cho biết, dù chưa vào đợt lạnh cao điểm nhưng cửa hàng đã nhập một số loại quạt sưởi, lò sưởi, bếp sưởi phục vụ người tiêu dùng. Các loại đồ sưởi được chủ yếu của hãng Nhật Bản, Đài Loan (Trung Quốc)... Hiện tại, giá bán các loại đèn sưởi



❖ Một vài loại đèn sưởi điện được bày bán tại đường Xuân Thủy, Cầu Giấy, Hà Nội
Ảnh: T.N

này dao động từ 300.000đ đến vài triệu đồng.

Khi được hỏi về những vụ cháy nổ do máy sưởi, bếp sưởi đem đến, chủ cửa hàng cho biết khi khách hàng tới mua đều được hướng dẫn sử dụng đầy đủ. Do đó, khi xảy ra cháy, nổ là do gia đình bất cẩn.

Chị Bùi Thanh Nhân (Cầu Giấy, Hà Nội) có con nhỏ 5 tuổi cho biết, gia đình lựa chọn siêu thị lớn để mua quạt sưởi vào mùa đông năm nay. Dù trên đường có rất nhiều cửa hàng bán dụng cụ sưởi nhưng chị không yên tâm.

Vì trên báo, đài đưa nhiều vụ cháy nổ do mua phải lò sưởi, bếp sưởi không rõ nguồn gốc.

Khác với chị Nhân, một vị khách có mặt tại cửa hàng trên đường Láng (Hà Nội) nhận định, mua bếp sưởi ở đâu cũng như nhau, chỉ cần giá cả phù hợp với gia đình là được.

Mặc dù việc sử dụng máy sưởi, bếp sưởi, chần điện... giúp không gian căn nhà trở nên ấm áp vào mùa đông. Tuy nhiên, những vụ tai nạn khi sử dụng sản phẩm trên một lần nữa cảnh báo người tiêu dùng

có ý thức khi lựa chọn loại sản phẩm, thương hiệu; sử dụng khoa học đúng cách, tránh “rước họa vào thân”.

Tuân thủ hướng dẫn của nhà sản xuất

Theo thông tin từ Viện Bỏng Quốc gia, hằng năm, vào mùa đông các khoa cấp cứu về bỏng do sử dụng dụng cụ sưởi ấm gây ra rất đông. Chủ yếu là bệnh nhân nhỏ tuổi hoặc người già, do gia đình sử dụng quạt sưởi hoặc đồ sưởi bằng điện, dẫn tới tai nạn hi hữu.

Là một trong những bệnh viện lớn tại Hà Nội, khi thời tiết giá lạnh, Bệnh viện Bạch Mai tiếp nhận rất nhiều ca ngộ độc do sử dụng than làm lò sưởi ấm. Nguyên nhân được xác định là do đốt than trong phòng ngủ, phòng

tắm chật, cửa phòng đóng kín, than cháy sẽ đốt hết khí oxy, sinh ra CO₂ gây ngộ độc.

Đại tá Nguyễn Trường Sơn, Trưởng Phòng Cảnh sát Phòng cháy chữa cháy (PCCC) số 2 - Cảnh sát PCCC TP Hà Nội cảnh báo, các loại máy sưởi bức xạ hồng ngoại như quạt sưởi, đèn sưởi, lò sưởi... luôn tiềm ẩn nguy cơ cháy nổ cao. Do đó, không nên để những thiết bị này gần trẻ nhỏ, người già vì tia hồng ngoại mang nhiệt tác động trực tiếp lên bề mặt da gây khô da, khô mũi và có nguy cơ bỏng.

Không chỉ máy sưởi, lò sưởi... chăn điện cũng tiềm ẩn nguy cơ chết người. Theo Đại tá Nguyễn Trường Sơn, trước khi sử dụng chăn điện phải kiểm tra kỹ xem chăn có bị gãy

dây may so, hư hỏng cách điện và cách nhiệt không. Khi sử dụng, nên điều chỉnh công suất vừa phải, đủ ấm.

Các chuyên gia phòng cháy chữa cháy khuyến cáo, để an toàn, người sử dụng phải tuân thủ hướng dẫn của nhà sản xuất trong việc sạc điện và sử dụng thiết bị sưởi ấm bằng điện. Tuyệt đối không sử dụng trực tiếp đối với túi sưởi khi đang cắm điện. Không nên để trẻ nhỏ ngủ trên đệm điện nếu như có bệnh daïi dâm và không dùng vật sắc nhọn vạch lên túi, không để vật nặng đè lên, tránh gây bức túi dẫn đến rò rỉ dung dịch dẫn đến chập điện. Nếu túi đã bị rách, tuyệt đối không được sử dụng.

THÚY NGÂN

(Theo VietQ.vn)



❖ Không chỉ bếp sưởi, lò sưởi điện... ấm siêu tốc giá rẻ không rõ nguồn gốc được bán tràn lan trên địa bàn Hà Nội

Ảnh: T.N

Theo quy định tại Quy chuẩn kỹ thuật Quốc gia về an toàn đối với thiết bị điện và điện tử do Bộ Khoa học và Công nghệ ban hành, các sản phẩm như bàn là, lò vi sóng, lò nướng, máy sấy khô tay, bình pha trà, ấm điện loại dùng que đun chim, dây và cáp điện trong nước sản xuất khi đưa ra thị trường phải được chứng nhận hợp quy, công bố hợp quy và dán tem hợp quy (CR). Việc dán tem, nhằm đảm bảo cho người tiêu dùng nhận biết và chọn lựa các mặt hàng đã được kiểm định an toàn về chất lượng.

Có đúng thế không?

Vì sao một số người nghiện trò đỏ đen?



Dù phương Tây hay phương Đông đều luôn có hơn 2/3 người lớn đang tham gia vào những trò chơi mang tính đỏ đen, may rủi một cách đều đặn. Tuy nhiên, đối với đa số mọi người, trò chơi này chỉ dừng lại là một hoạt động thư giãn không có hậu quả gì lớn. Trong khi đó, đối với một số người khác thì việc tham gia vào các trò đỏ đen trở thành một căn bệnh hoặc một sự lệ thuộc biểu hiện bằng một xung động không thể cưỡng lại, hướng đến mục đích ăn thua... Theo các nhà khoa học, trong não bộ chúng ta có một loạt các mạch gọi là hệ thống khen thưởng. Chúng liên kết với các vùng khác nhau trong não, đặc biệt là các vùng trung tâm thú vị và tạo hưng phấn. Và cái cảm giác khen thưởng/thích thú (nhận từ việc được người khác khen ngợi, từ quan hệ tình dục, hoàn thành nhiệm vụ và chiến thắng một trò chơi...) khiến bộ não phải gửi tín hiệu đó đến cơ thể thông qua chất dẫn truyền thần kinh dopamine, giúp chúng ta cảm nhận cảm giác hưng phấn, cảm thấy có động lực và cảm hứng tốt độ (để tiếp tục làm việc gì đó)... Vậy đó chính là lý do giải thích vì sao một người cứ bị cuốn mãi vào đỏ đen, cờ bạc... Các nhà nghiên cứu nhận mạnh rằng, trò chơi may rủi không hề liên quan gì đến chỉ số thông minh của con người. 80% những suy đoán méo mó là của chính người chơi tự suy luận, không dựa trên bất cứ một cơ sở khoa học nào.

AN KHUÊ

Chia sẻ kinh nghiệm

Rã đông thực phẩm đúng cách

Để bảo quản thực phẩm trong thời gian dài thì chúng ta thường cất chúng trên ngăn đá tủ lạnh. Tuy nhiên, khi cần chế biến những thực phẩm này chúng ta phải cần một quá trình rã đông tương đối lâu, không chỉ vậy quá trình rã đông này rất có thể không an toàn đối với nhiều loại thực phẩm. Vậy rã đông thực phẩm thế nào là đúng cách? Theo kinh nghiệm của chị Bùi Hòa Bình (Xuân Diệu, Tây Hồ, Hà Nội), không nên rã đông thực phẩm trong không khí. Bởi vì rã đông trong không khí vừa mất thời gian lâu lại vừa dễ bị vi sinh vật xâm nhập thực phẩm. Rã đông bằng nước có thời gian tan đá nhanh hơn và do nước luôn lưu thông nên vi sinh vật sẽ ít xâm nhập hơn. Tốt nhất, nên chuyển



nguyên liệu từ ngăn đá xuống ngăn lạnh để rã đông trước khi sử dụng. Hoặc có thể rã đông bằng lò vi sóng vì điện trường cao tần giúp thực phẩm tan đông nhưng không làm vỡ tế bào nên không ảnh hưởng đến chất lượng thực phẩm.

Sau khi rã đông thực phẩm nên được chế biến ngay vì khi rã đông, các vi sinh vật gây bệnh cũng sẽ phát triển nhanh. Không nên đông lạnh thực phẩm hai lần, mà bạn hãy chia thực phẩm thành những suất nhỏ và dùng hết trong mỗi lần rã đông. Một số sản phẩm không cần rã đông trước khi nấu bởi, ngoài các vitamin trong rau quả, nguyên liệu đang để lạnh được chế biến nóng đột ngột cũng không làm mất nhiều chất dinh dưỡng.

TRỌNG LÊ

Sản phẩm hữu ích

Tự động làm nóng nước

Khi đang sử dụng bình nước nóng bằng điện thông thường, vẫn có thể kết hợp với bình nước nóng bằng năng lượng mặt trời, để lúc nào cũng có nước nóng dự trữ mà không hoặc tốn rất ít điện năng.

Các nhà khoa học Trung tâm vật liệu và môi trường khắc nghiệt (Viện Cơ học) đã sáng tạo bằng cách nối ghép thiết bị làm nóng nước bằng năng lượng mặt trời không có bộ hỗ trợ điện phối hợp với thiết bị làm nóng nước sử dụng điện đã có cùng với bộ điều khiển thiết bị điện thông minh.

Bộ hỗn hợp tiết kiệm điện thông minh để làm nóng nước bao gồm thiết bị hiển thị nhiệt độ nước trong bình, hệ thống báo đang đun nước nóng bằng điện, thiết bị



đặt nhiệt độ tối đa và tự động ngắt điện, thiết bị bảo mực nước lạnh và nóng, thiết bị bảo sự cố... Công nghệ này có ưu điểm là giải quyết vấn đề tiết kiệm năng lượng, sử dụng kết hợp các thiết bị cùng lúc để làm nóng nước, có khả năng ứng dụng cao trong mùa đông.

Nhóm tác giả khuyến cáo không nên sử dụng nước khi đang làm nóng bằng điện.

Công nghệ này phù hợp với các hộ gia đình, khu công nghiệp, nhà hàng, khách sạn đang sử dụng bình nước nóng đun bằng điện nay muốn tiết kiệm điện bằng cách sử dụng hỗn hợp thiết bị làm nóng nước dùng năng lượng mặt trời.

NAM AN

Nhà vệ sinh tự hủy cho tàu, thuyền

Công ty TNHH Khoa học Công nghệ và Bảo vệ môi trường vừa thiết kế thành công nhà vệ sinh khép kín tự động có thể ứng dụng trên các tàu, thuyền đảm bảo vệ sinh, không gây hại cho môi trường.

Theo đó, chất thải sinh hoạt trên tàu hỏa, tàu thuyền du lịch được thu gom vào bể chứa và tiếp tục được xử lý nhờ các vi khuẩn phân giải chất hữu cơ được cố định trên các chất trong các khoang xử lý. Nước thải sau khi xử lý được tiếp tục khử trùng bằng viên khử trùng

trước khi thải ra môi trường, không gây mùi hôi thối. Thiết bị được thiết kế riêng sử dụng cho tàu hỏa hoặc thuyền trên biển, vẫn với công nghệ xử lý trên.

Loại lắp đặt trên tàu hỏa, nhà vệ sinh có kích thước dài 1.0m, cao 0.5m, sâu 0.6m, vỏ dôi, làm từ thép không gỉ. 5 năm mới phải hút bùn 1 lần, với khoảng 150.000 lượt sử dụng. Công nghệ xử lý thải là men vi sinh đa dòng và công cụ điện tử, tự hoại và hoàn toàn tự động. Đảm bảo nước thải và khí thải đạt chuẩn tiêu chuẩn Việt Nam.



Nước được khử trùng và không gây mùi hôi cho môi trường xung quanh.

Loại chuyên dụng cho các vùng biển, hải đảo với tính năng thích nghi môi trường, đội bằng nước mặn với vật liệu là thép không gỉ. Công nghệ xử lý thải là sử dụng men vi sinh nước mặn và công cụ điện tử, tự hoại và hoàn toàn tự động.

HÀ BÌNH

Tri thức mới

Học chơi nhạc cụ giúp trẻ thông minh

Khoa học đã chứng minh rằng, những giai điệu êm ái có tác dụng phát triển trí não cho trẻ ngay khi vẫn đang nằm trong bụng mẹ. Vậy khi trẻ đã lớn, bắt đầu đi học tiểu học, âm nhạc còn có những tác dụng ấy không? Xin trả



lời rằng không những có, mà còn nhiều hơn thế. Theo nghiên cứu của Viện Giáo dục thuộc Đại học London (Anh), phần não bên trái ở các học sinh học chơi một nhạc cụ bất kỳ thường có xu hướng phát triển hơn ở các em không chơi nhạc. Đồng thời, khả năng ghi nhớ ở nhóm thứ nhất cũng cao hơn trung bình 20 điểm so với nhóm thứ hai. Nghiên cứu này còn cho thấy, sau 1 năm học nhạc, chỉ số IQ của các em tăng trung bình 7 điểm. Một nghiên cứu

khác do nhóm chuyên gia Đại học Harvard (Mỹ) tiến hành với 60 trẻ em độ tuổi 8 - 11 cho thấy, sau 3 năm học chơi nhạc, điểm số trong các bài kiểm tra khả năng tư duy của trẻ tăng đáng kể.

Học chơi nhạc cụ còn giúp cải thiện khả năng toán học của trẻ. Theo GS Gordon Shaw (Đại học California), các tác phẩm âm nhạc đều dựa trên các nguyên tắc toán học và sự cân xứng. Nghiên cứu của ông thực hiện tại Los Angeles cho thấy, sau 4 tháng, điểm kiểm tra trong các bài toán về tỷ lệ và phân số của nhóm học sinh tiểu học được học chơi piano ngoại khóa cao hơn từ 15 - 41% so với nhóm chỉ học văn hóa.

HƯƠNG TIÊN (Theo Times)

Hạt lanh giúp giảm cholesterol

Các nhà nghiên cứu Trung Quốc cho biết, hạt lanh có tác dụng giảm cholesterol, đặc biệt là ở phụ nữ sau tuổi mãn kinh. Kết quả được tổng hợp từ 28 nghiên cứu với hơn 1.500 người khỏe mạnh, bổ sung một thìa dầu hạt lanh vào khẩu phần dinh dưỡng hằng ngày sẽ giúp giảm cholesterol toàn phần và LDL - một loại cholesterol có hại cho sức khỏe. Tuy nhiên, hạt lanh nguyên chất không chứng minh được tác dụng đáng kể nào đối với lượng triglyceride hay HDL,

cholesterol hữu ích cho cơ thể. Hạt lanh từ lâu được biết đến với tác dụng tốt cho sức khỏe tim mạch vì nó có chứa hàm lượng lớn các axit béo omega-3, chất xơ và axit alpha linolenic. Được biết, hạt lanh có thể trị mụn trứng cá, giảm triệu chứng tăng động giảm chú ý, rối loạn tăng động (ADHD), vấn đề về thận ở những người bị mắc bệnh lupus ban đỏ, các triệu chứng của thời kỳ mãn kinh và đau ngực. Cây thuốc cũng được sử dụng cho bệnh tiểu đường, béo phì và



giảm cân, chống HIV/AIDS, trầm cảm, nhiễm trùng bàng quang, bệnh sốt rét và viêm khớp dạng thấp. Các công dụng khác bao gồm điều trị nhiễm trùng đường hô hấp trên và ho. Một số người sử dụng hạt lanh để giảm nguy cơ loãng xương và để chống lại bệnh ung thư vú, ung thư phổi, ung thư đại tràng và ung thư tuyến tiền liệt.

AN KHUÊ (Theo UPI)

Chọn mua sản phẩm tiết kiệm điện tối ưu

Bên cạnh việc hình thành thói quen sử dụng thiết bị điện hợp lý, khi mua bạn cần lưu ý tới nhãn năng lượng, công nghệ... giúp tiết kiệm điện.

Lưu ý nhãn năng lượng

Theo quy định, các thiết bị điện như tivi, tủ lạnh, điều hòa, máy giặt, bóng đèn... đều phải dán nhãn năng lượng. Nhãn này cung cấp thông tin về mức tiêu thụ năng lượng của thiết bị đó. Khi mua, người tiêu dùng có thể dựa vào đây để biết được khả năng tiết kiệm điện của sản phẩm.

Tại Việt Nam, có hai loại nhãn gồm nhãn xác nhận (hình ngôi sao) và nhãn so sánh (hình chữ nhật). Tùy theo hiệu suất tiêu thụ điện của thiết bị mà Bộ Công Thương xác nhận sản phẩm gắn nhãn 1, 2 hoặc 5 sao. Nếu các sản phẩm cùng loại, cùng công suất và chức năng thì sản phẩm dán nhãn 5 sao là sản phẩm tối ưu nhất. Sản phẩm càng ít sao thì càng tốn điện.

Với những thiết bị như bóng đèn huỳnh quang, đèn compact... bạn nên chọn sản phẩm có dán xác nhận hình ngôi sao. Bởi đó



là những sản phẩm tiết kiệm năng lượng. Một nhân viên tư vấn hàng điện gia dụng cho biết, sử dụng tủ lạnh có dán nhãn năng lượng 5 sao thì khách hàng có thể tiết kiệm vài trăm nghìn đồng tiền điện mỗi năm. Chẳng hạn như cùng tủ lạnh 301 lít, sản phẩm gắn nhãn 3 sao điện năng tiêu thụ là 564kWh/năm, trong khi đó loại gắn nhãn 5 sao chỉ hết 325kWh/năm.

Chọn thiết bị điện có công nghệ tiên tiến nhất

Khi mua thiết bị điện, người tiêu dùng nên mua sản phẩm áp dụng công nghệ tiên tiến nhất, giúp tốn ít năng lượng. Với điều hòa, máy giặt, tủ lạnh... nên chọn sản phẩm sử dụng công nghệ Inverter, công

nghệ Plasmaster. Công nghệ Inverter tiên tiến giúp tiết kiệm từ 30 - 50% điện năng tiêu thụ so với thiết bị thông thường.

Chọn sản phẩm có công suất phù hợp

Công suất phù hợp với nhu cầu sử dụng của gia đình là yếu tố quan trọng để tiết kiệm điện. Bạn có thể nhờ nhân viên kỹ thuật tư vấn xem gia đình gồm 4 - 5 người thì nên mua thiết bị điện có công suất như thế nào? Phòng rộng thì cần mua sản phẩm nào? Ngoài ra, người tiêu dùng nên lựa chọn những sản phẩm được nhiều người đánh giá có mức tiết kiệm năng lượng tối ưu để tiết kiệm chi phí.

HOÀNG MINH (Tổng hợp)

Kiểm tiền tỷ nhờ nuôi gà

Anh Phan Thanh Cẩn và anh Võ Tấn Chung (xã Hành Phước, Nghĩa Hành, Quảng Ngãi) mỗi năm xuất ra thị trường 4 lứa gà cho thulãi trên dưới 1 tỷ đồng.

Lúc đầu, hai anh cùng nhau đầu tư gần 3 tỷ đồng xây dựng trang trại nuôi gà theo mô hình khép kín trên mảnh đất có diện tích gần 1ha. Trang trại có 2 dãy chuồng lạnh với tổng diện tích hơn 2.000m², thả nuôi khoảng 30.000 con gà kiến lông màu. Anh Cẩn cho biết, mỗi lứa gà nuôi trong trang trại thường kéo dài là 70 ngày, lúc này gà đạt trọng lượng trung bình từ 1,5 - 1,7kg/con. Trung bình mỗi năm thả nuôi 4 lứa, sau khi trừ mọi chi phí cho thu lãi 1 tỷ đồng.

Theo anh Cẩn, để đạt được kết quả như thế là nhờ sự mạnh dạn đầu tư trang trại tiêu chuẩn, khoa học, đảm bảo các yếu tố gồm: Trang trại được xây dựng kiên cố, sử dụng vật liệu cách nhiệt bao bọc quanh chuồng, nền trại là đệm lót sinh học (trấu) dày khoảng 40cm được xử lý khử trùng hằng ngày... cùng với hệ thống làm mát bằng quạt gió công suất lớn giúp nhiệt độ trong chuồng luôn duy trì ở mức ổn định từ 27 - 29° độ C nên gà sinh trưởng tốt, giảm nguy cơ rủi ro. Ngoài ra, đúc kết kinh nghiệm trong thời gian nuôi gà theo mô hình chuồng hở, nhận thấy nuôi gà theo mô hình chuồng lạnh có nhiều ưu điểm và chủ động hơn nên hai anh quyết định bỏ vốn đầu tư. "Khi nuôi bằng chuồng hở sẽ khó chủ động được nhiệt độ và phòng dịch bệnh hơn. Nhất là vào mùa nắng nóng con gà thường bị bệnh và ăn ít nên lâu lớn hơn là nuôi trong chuồng lạnh", anh Cẩn chia sẻ.

Trang trại nuôi gà khép kín của anh Cẩn và anh Chung được xem là mô hình có



một không hai ở Quảng Ngãi. Ngoài ra, trang trại này còn giúp tạo công ăn việc làm cố định cho 5 lao động địa phương, với thu nhập bình quân mỗi người gần 5 triệu đồng/tháng.

Vốn là người ham học hỏi, qua một lần tình cờ đọc được trên mạng anh Cẩn biết được lợi ích khi cho gà nghe nhạc sẽ giúp gà giảm stress, kích thích não làm tiêu hóa thức ăn tốt hơn và không ngại nắng nóng đã đầu tư ngay dàn loa bên trong trại gà của mình. Hằng ngày, nhạc được mở liên tục 24/24h.

Anh Cẩn cho biết, việc cho gà nghe nhạc thường xuyên còn giúp gà lúc nào cũng nhanh nhẹn, sau một thời gian con gà đã quen với âm thanh nên chúng ít bị dao động bởi tiếng ồn bên ngoài, giúp gà lớn đều và khỏe mạnh.

Hiện trang trại nuôi gà của anh Cẩn đang được một doanh nghiệp ký hợp đồng bao tiêu sản phẩm nên không lo về vấn đề đầu ra. Không dừng lại ở đó, anh Cẩn chia sẻ nhận thấy hiệu quả của mô hình nuôi theo phương pháp này, trong thời gian tới, anh Cẩn và anh Chung sẽ mở rộng quy mô trang trại khép kín nhằm tăng thêm thu nhập.

LÊ KHÁNH

Biện pháp quản lý bệnh khảm sắn

Cây sắn (Manihot esculenta Crantz) - cây trồng lấy củ, là cây lương thực quan trọng trên toàn thế giới, đặc biệt ở châu Phi. Ở Việt Nam, cây sắn đã và đang trở thành cây công nghiệp mang tính hàng hóa cao như công nghiệp chế biến tinh bột, công nghiệp thực phẩm, chế biến thức ăn gia súc, sản xuất nhiên liệu sinh học (biofuel)...



vừa mới tại Đông Nam Á. Nguồn bệnh lại không hoàn toàn giống nhau. Vấn đề này đặt ra cho chúng ta phải có cách nhìn nhận toàn diện, mang tính tổng hợp để quản lý dịch bệnh hiệu quả.

Bệnh virus khảm lá sắn tại Việt Nam được xác định là do chủng Sri Lankan Mosaic Virus gây ra (Viện BTVT). Có hai phương thức truyền bệnh: (1) bệnh truyền qua hom giống từ cây mẹ bị bệnh, bệnh sẽ xuất hiện ngay ở giai đoạn cây con của vụ sau; (2) bệnh truyền qua môi giới là con bọ phần (Bemisia tabaci), bọ phần chích hút vào cây bệnh sẽ mang virus truyền đi cho cây khác. Quần thể của bọ phần càng lớn, sự lan truyền của virus càng trở nên nghiêm trọng cho sản xuất, gây sự bùng phát dịch hại.

Mấu chốt của vấn đề là côn trùng có tên là bọ phần - đóng vai trò vec tơ truyền bệnh. Bọ phần có tên quốc tế là "Whitefly", tên khoa học Bemisia tabaci (Genn.), thuộc loài côn trùng bộ

cánh nửa (Hemiptera), họ Aleyrodidea. Thời gian cần thiết tối thiểu để truyền được bệnh là 6 giờ sau khi bọ phần chích hút cây sắn bệnh.

Ngoài việc truyền bệnh, bọ phần còn gây hại trực tiếp do việc chích hút làm khô kiệt cây. Có giống kháng bọ phần Bemisia tabaci hay không? Nghiên cứu cho thấy giống sắn của Nam Phi có tên là Mecu 72 và giống sắn của Uganda là Ofumba Chai, Nabwire 1, Mercury là nguồn kháng với B. tabaci (Njoroge và ctv. 2017).

Kinh nghiệm tại Tanzania (châu Phi): Virus gây bệnh khảm này không đơn độc mà xuất hiện cùng với các loài virus khác. Loài virus chủ chốt có tên tiếng Anh là "East African cassava mosaic virus-Uganda" và bọ phần là vec tơ truyền bệnh thuộc kiểu gen "Bemisia tabaci sub - Saharan Africa 1 - subgroup 1" (Ojiambo và ctv. 2017). Trung bình mỗi năm, bệnh lan rộng với chỉ số "CMD incidence" rất cao (phát triển thêm 22,9km ở Tây Nam) và bọ phần phát triển với mật số mở rộng thêm 46,6km. Ước tính thiệt hại từ 4,3 triệu USD đến 12,2 triệu USD (Ojiambo và ctv. 2017).

CHÍ BỬU

Tuy nhiên, hiện nay, tình hình sâu bệnh hại sắn trở nên rất phức tạp tại vùng thâm canh và có nguy cơ lan rộng sang vùng khác. Đáng kể là rệp sáp bột hồng, bệnh chổi rồng, bệnh thối củ; đặc biệt là bệnh khảm lá sắn (CMD). Bệnh xuất hiện và lan truyền rất nhanh chóng, trở thành dịch hại rất nguy hiểm của các vùng trồng sắn phía Nam.

Bệnh khảm lá sắn có tên quốc tế là "Cassava mosaic virus" viết tắt CMD. Bệnh do virus thuộc chi Begomovirus gây ra. Chúng xuất hiện tại châu Phi và châu Á; được phát hiện vào năm 1984 tại châu Phi; 1993 tại Ấn Độ; 2002 tại Sri Lanka; 2015 tại Cambodia; 2017 tại Việt Nam.

Như vậy, đây là bệnh vừa cũ tại châu Phi, nhưng

Nghiên cứu thành công kỹ thuật sản xuất giống Ngán

Viện Tài nguyên và Môi trường biển đã nghiên cứu thành công kỹ thuật sản xuất giống Ngán phù hợp điều kiện môi trường sinh thái tại tỉnh Quảng Ninh.

Ngán (*Austriella corrugata*) là loài động vật thân mềm hai mảnh vỏ có kích thước tương đối lớn, sống ở khu vực rừng ngập mặn vùng dưới triều với nền đáy chủ yếu là bùn cát. Ngán có thịt thơm ngon, giàu dinh dưỡng, có giá trị kinh tế rất cao, được nhiều người ưa chuộng và là đặc sản của vùng ven biển Quảng Ninh. Hiện nay, nguồn cung cấp Ngán cho thị trường đều từ khai thác ngoài tự nhiên. Thị trường tiêu thụ Ngán ngày càng gia tăng, nên Ngán tự nhiên bị khai thác ngày càng nhiều, dẫn đến nguồn lợi ngày càng bị cạn kiệt, suy giảm nghiêm trọng.

TS Nguyễn Xuân Thành, chủ nhiệm đề tài cho biết, sau 3 năm triển khai nghiên cứu, kết quả nghiên cứu hợp phần 1 cho thấy đánh giá được hiện trạng nguồn lợi Ngán tại Quảng Ninh (phân bố mật độ, sinh lượng, trữ lượng tức thời, sản lượng khai thác); Xây dựng sơ đồ phân bố nguồn lợi Ngán tại một số vùng triều trọng điểm ven biển tỉnh Quảng Ninh; Xác định các nguyên nhân tác động đến nguồn lợi Ngán; Đánh giá hiện trạng bảo tồn nguồn lợi Ngán tại Quảng Ninh; Xác định các đặc điểm sinh học sinh sản (hình thái và sự phát triển tuyến sinh dục, chỉ số thành thực sinh dục, mùa vụ sinh sản, cơ cấu giới tính trong quần đàn, kích thước thành thực sinh dục lần đầu, sức sinh sản, các giai đoạn phát triển của Ngán); Xác định các yếu tố môi trường đặc trưng nơi Ngán sống tại vùng triều ven biển tỉnh Quảng Ninh; Thực hiện thành công mô hình khoanh vùng



giám sát nguồn lợi Ngán, làm cơ sở thực tiễn đề xuất một số biện pháp bảo tồn và phục hồi nguồn lợi Ngán.

“Kết quả nghiên cứu của Hợp phần 2: Sản xuất 136,2 vạn con giống cấp I (1 – 3mm), hơn 56.000 con Ngán giống cấp II, kích cỡ từ 7 – 10mm và 4.982 con Ngán thịt kích cỡ từ 26 – 34mm; Quy trình kỹ thuật sản xuất giống Ngán phù hợp điều kiện môi trường sinh thái tỉnh Quảng Ninh, được Sở NN&PTNT tỉnh Quảng Ninh thẩm định”, TS Nguyễn Xuân Thành cho biết.

Đây là những kết quả nghiên cứu ban đầu cho đối tượng Ngán. Các nhà khoa học Viện Tài nguyên và Môi trường biển kiến nghị cần tiếp tục nghiên cứu, hoàn thiện các quy trình sản xuất giống và nuôi thương phẩm Ngán để việc sản xuất đạt hiệu quả, nhân rộng, phát triển nghề sản xuất Ngán. Đồng thời, cần sớm triển khai quy hoạch chi tiết và thực hiện quy hoạch phân vùng bảo tồn Ngán và nuôi Ngán tại Quảng Ninh để bảo vệ và phát triển nguồn lợi, bảo tồn đa dạng sinh học.

HUY HOÀNG

Nghị lực phi thường của chàng trai dân tộc Tày

Chàng trai người dân tộc Tày Lã Văn Đặng đã tìm ra cho mình một lối thoát. Lối thoát ngược đầy cam go, vất vả nhưng đã được bù đắp xứng đáng.

Vùng đất xã Phủ Lý cheo leo giữa "xương sống" của huyện Phú Lương, tỉnh Thái Nguyên. Bản Na Rau nằm chênh vênh, lạc lõng được coi như rẻo đất thèo với 3 địa danh mà trước đây, chỉ nghe đến thì người dân đã ngán ngại là lũng Gốc Sồi, kẹm Trại Mán và sinh Ao Cỏ.

Thế nhưng, đối với Đặng đã nung nấu vào lũng Gốc Sồi trồng rừng, chính vì những suy nghĩ đó, Đặng ngán ngại thăm dò cán bộ kiểm lâm về ý tưởng của mình thì lại được tán đồng nhiệt tình.

Phủ Lý, Na Rau vốn bị coi như vùng thâm sơn cùng cốc. Xen lẫn những quả đồi bát úp với bề mặt sỏi cộm cằn cỗi là những thung vũng, suối kẹm. Ông Hoàng Thanh Đóa, Chủ tịch UBND xã Phủ Lý cho biết, địa hình địa mạo của địa phương rất phức tạp. Mặc dù chỉ cách trung tâm huyện chưa đầy 10km nhưng trong số 1.500ha đất tự nhiên thì Phủ Lý có tới một nửa là đất đồi rừng. Cái bất thuận ở đây là đồi núi liên tiếp xen kẽ với ao hồ, thung vũng nên người dân rất khó khăn trong việc lựa chọn mô hình, phương thức làm ăn. Diện tích trồng lúa hạn chế lại lo ngập úng.

Được biết, những năm trước, việc đi lại ở Phủ Lý gặp nhiều khó khăn với liên tục những suối khe, cầu tre nửa bắc tạm. Xóm liền xóm nhưng có khi chỉ một cơn mưa rào đã chia cắt làng mạc thành những ốc đảo. Rừng có cây nhưng giá trị để vận chuyển một số lượng lâm sản xuống núi cũng tương đương với việc mua luôn số lượng đó



trên thị trường. Người dân không ngó ngang đến lâm nghiệp.

Đề lâm sản, thủy sản không bị ép giá, vợ chồng Đặng cũng thuê máy làm đường vận xuất đến từng lô rừng. Bờ dầm được đắp rộng đủ cho ô tô tải chạy bên trên. Những lứa rừng đầu tiên đến kỳ thu hoạch mang lại giá trị lớn đã giúp vợ chồng anh trang trải được số nợ hàng tỷ đồng đã bỏ ra và tiếp tục đầu tư trồng mới.

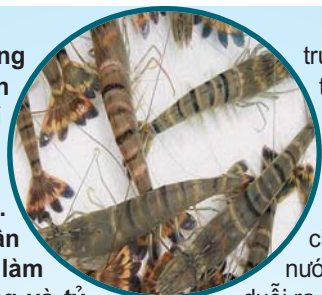
Qua ba lần thu hoạch, giờ Đặng lái xe hơi vào tận chân rừng, khoát tay chỉ lối cho khách đến thăm. Đứng trên công trình đập nước, chàng trai nhỏ thó cho biết, mỗi năm, gia đình thu được 8 tấn cá các loại. Với giá bình quân chỉ 50.000đ cũng đã có 400 triệu đồng. Tận dụng tán rừng, anh chị nuôi dê, mặt nước hồ được thả thêm vịt. Dê và vịt cũng mang lại giá trị kinh tế rất tốt vì trên lũng chúng không bị bệnh dịch gì, chỉ mất tiền giống còn lại nguồn thức ăn chủ yếu là từ tự nhiên.

Thành quả kinh tế lớn từ lâm nghiệp mang đến giúp Đặng chuẩn bị dựng biệt thự bên hồ nước. Anh cho 3 con trai của mình theo học trường huyện. Tiếp đà phát triển, anh cũng dự định trồng một số cây được liệu dưới tán rừng; nuôi thử một số loài cá đặc sản trong hồ nước chảy liên tục.

VĂN THƯỜNG

Bệnh thiếu dinh dưỡng trên tôm sú

Hiện nay, thức ăn công nghiệp quan tâm nhiều đến lợi nhuận tối đa với chi phí tối thiểu, không chú trọng để đảm bảo có đầy đủ các chất dinh dưỡng vi lượng. Vì vậy, đó là nguyên nhân xuất hiện một số loại bệnh làm ảnh hưởng đến sinh trưởng và tỷ lệ sống của tôm.



Tôm bị thiếu vitamin

Dễ nhận thấy nhất là khi trong thức ăn cho tôm bị thiếu lượng vitamin C thì tôm dễ bị bệnh đốm đen, toàn thân tôm chuyển màu đen và chết. Tỷ lệ sống của ấu trùng tôm cũng giảm đáng kể. Sức đề kháng của tôm giảm, hoạt động săn mồi và ăn giảm dần, không chịu được stress, dễ bị các mầm bệnh tấn công. Để có thể tăng cường sức đề kháng cho tôm chống lại các dịch bệnh như bệnh đốm đen trên tôm thẻ chân trắng cần bổ sung lượng vitamin cần thiết, đặc biệt là vitamin C.

Tôm nuôi mắc bệnh mềm vỏ

Nguyên nhân chủ yếu là thành phần thức ăn của tôm thiếu khoáng chất và vitamin D giúp hấp thụ các khoáng chất. Một phần là do thức ăn kém chất lượng, nấm mốc, cho tôm ăn không đủ lượng. Tôm dễ nhiễm bệnh mềm vỏ, màu nhợt nhạt, vỏ mềm hoặc rất mềm, tách rời phần thịt, dễ bị sinh vật tấn công, mắc bệnh đóng rong.

Tôm nhiễm bệnh cong thân

Cong thân cũng là bệnh có nguyên nhân từ chế độ dinh dưỡng của tôm, môi

trường nuôi có nhiều biến động tôm càng dễ bị bệnh. Nguyên nhân chính của bệnh cong thân là do thức ăn của tôm thiếu các thành phần như Na, Mg và Ca. Khi tôm bị sốc, chúng búng đuôi nhảy lên mặt nước và khi rơi xuống thì không đuôi ra được. Ngoài việc bổ sung đầy đủ dưỡng chất, cần quan tâm đến các yếu tố môi trường ao nuôi, giảm thiểu những tác động có thể gây sốc cho tôm.

Hội chứng thiếu hụt sắc tố (PDS)

Hội chứng thiếu hụt sắc tố (pigment deficiency syndrome) còn được gọi bằng nhiều tên khác nhau như tôm màu nhạt, bệnh tôm xanh hay hội chứng vỏ xanh (McVey, 1993). Theo một số nghiên cứu, PDS được báo cáo là có liên quan với mức thấp của Astaxanthin Carotenoid trong thức ăn của tôm. Astaxanthin (C₄₀H₅₂O₄) là một loại Carotenoid màu đỏ, có thể tan trong chất béo. Là một nhóm sắc tố hiện diện trên một số loài tảo, nấm men và thủy sản (tôm, cá hồi), tạo cho cơ, da, trứng có màu vàng cam hay đỏ.

Bổ sung tảo Spirulina sp. với tỷ lệ 30g/kg trong vào chế độ ăn ngay sau khi xuất hiện các dấu hiệu lâm sàng (Regunathan và Wesley, 2006) cũng cho thấy cải thiện đáng kể tình trạng bệnh và tăng sắc tố đỏ trong cơ thịt tôm cũng như chất lượng trứng (tỷ lệ thụ tinh, tỷ lệ nở nauplius trên mỗi lần đẻ, tỷ lệ sống sót nauplius) và chất lượng ấu trùng. Hàm lượng Carotenoid trong tảo Spirulina thương mại có thể dao động từ 3,5 - 5,7g/kg.

ĐỨC ANH

6 phương pháp dùng thuốc trong nuôi trồng thủy sản

Việc sử dụng thuốc để phòng và trị bệnh trong nuôi thủy sản là điều cần thiết, dưới đây là các cách dùng thuốc để phòng, trị các bệnh của động vật thủy sản.

1. Tắm cho vật nuôi

Cách làm: Thu gom động vật thủy sản vào trong một bể có thể tích nhỏ, pha thuốc hoặc hóa chất có nồng độ cao, tắm nhanh cho động vật thủy sản để trị các sinh vật gây bệnh bên ngoài cơ thể. Phương pháp này có ưu điểm là tốn ít thuốc, không ảnh hưởng đến sinh vật phù du là thức ăn của động vật thủy sản trong thủy vực. Phương pháp này thường thích hợp lúc chuyển cá, tôm từ ao này qua nuôi ao khác, vận chuyển đi xa hoặc con giống trước khi thả nuôi thương phẩm.

2. Phun thuốc xuống ao

Dùng thuốc phun trực tiếp xuống ao nuôi động vật thủy sản với nồng độ thuốc thấp, song thời gian tác dụng của thuốc dài. Phương pháp này tuy tốn thuốc nhưng tiện lợi, dễ tiến hành, trị bệnh kịp thời. Phương pháp phun thuốc xuống ao có thể tiêu diệt sinh vật gây bệnh ở các cơ quan bên ngoài của động vật thủy sản và sinh vật gây bệnh tồn tại trong thủy vực. Thuốc dùng tương tự như tắm nhưng nồng độ giảm đi 10 lần.

3. Treo túi thuốc, túi vôi

Quanh giàn cho động vật thủy sản ăn treo các túi thuốc hoặc vôi để tạo ra khu vực sát trùng, động vật thủy sản lui tới bắt mồi nên sinh vật gây bệnh ký sinh bên ngoài cơ thể động vật thủy sản bị diệt trừ. Phương pháp treo túi thuốc thích hợp để phòng bệnh cho động vật thủy sản và trị bệnh lúc mới phát sinh. Thường được áp dụng cho những ao nuôi cá có tập tính ăn quần đàn. Phương pháp này dùng số



thuốc ít nên tiết kiệm được thuốc lại tiến hành đơn giản, động vật thủy sản ít bị ảnh hưởng bởi thuốc.

4. Dùng thuốc bôi trực tiếp lên cơ thể động vật thủy sản

Động vật thủy sản bị nhiễm một số bệnh ngoài cơ thể thường dùng thuốc có nồng độ cao bôi trực tiếp vào vết loét để giết chết sinh vật gây bệnh như bệnh đốm đỏ, bệnh lở loét, bệnh do trùng mỏ neo, giun tròn ký sinh. Phương pháp này có thể dùng lúc đánh bắt cá bố mẹ để kiểm tra hay cho đẻ hoặc phòng trị bệnh lở loét nhiễm trùng cho baba. Ưu điểm tốn ít thuốc, độ an toàn lớn, thuận lợi và ít ảnh hưởng đến động vật thủy sản.

5. Trộn thuốc vào thức ăn

Dùng thuốc kháng sinh, vitamin, khoáng vi lượng, chế phẩm sinh học... trộn vào thức ăn, sau đó cho động vật thủy sản ăn theo các liều lượng. Thuốc trộn vào thức ăn được tính theo hai cách: Lượng thuốc g/kg thức ăn hoặc lượng thuốc g/kg khối lượng cơ thể vật nuôi.

6. Tiêm thuốc cho động vật thủy sản

Dùng thuốc tiêm trực tiếp vào xoang bụng hoặc cơ của cá và các động vật thủy sản kích thước lớn.

TRỌNG HOÀNG (Tổng hợp)

Thu nhập cao nhờ trồng xoài cát hồng ghép xoài Đài Loan (Trung Quốc)

Anh Nguyễn Thanh Nhân (thường gọi Vàng) ở ấp 6, xã Vinh Trung (huyện Vĩ Thủy, tỉnh Hậu Giang) đã mạnh dạn chuyển đổi mô hình trồng xoài Đài Loan hiệu quả thấp sang xoài cát hồng cho thu nhập gấp đôi.

Xoài cát hồng là giống xoài có màu tím từ khi trái nhỏ. Trái lớn chuyển sang tím hồng, rất bắt mắt. Trái già ăn giòn, hơi chua, có mùi thơm nhẹ. Khi chín có vị ngọt hơn xoài Đài Loan.

Anh Nhân cho biết, lúc đầu, anh chọn cây xoài cát Hòa Lộc để trồng chuyên. Sau đó thấy giống xoài Đài Loan mang lại hiệu quả kinh tế cao hơn, anh chuyển sang ghép xoài Đài Loan trên cây xoài cát. Sau 12 năm canh tác, giá xoài Đài Loan lại bấp bênh, lúc giá xuống thấp không có thương lái đến mua. Anh Nhân tìm hiểu trên mạng internet thì thấy cây xoài cát hồng có đặc điểm gần giống xoài Đài Loan, giá cả lại cao gấp đôi. Anh lên An Giang tìm hiểu, ăn thử và mua giống về trồng.

Ban đầu anh đặt mua 720 gốc về trồng thử nghiệm trên diện tích gần 9.000m². Sau đó anh thuê thợ về ghép xoài cát hồng



lên gốc xoài Đài Loan, với giá 9.000đ/nhánh. Ghép cây trên diện tích gần 4.000m², anh Nhân tâm sự.

Nếu trồng trực tiếp thì khoảng 2 năm cây cho trái, còn cây ghép thì 1 năm cho trái. Năng suất trên gốc ghép cao hơn cây trồng trực tiếp ở lứa đầu tiên khoảng 3 lần. Lứa thu hoạch đầu tiên anh Nhân cho biết, sản lượng thu hoạch được hơn 11 tấn. Giá bán dao động từ 17.000 - 47.000đ/kg, thu hơn 350 triệu đồng. Còn lại hơn 6.500m² xoài Đài Loan chưa chuyển đổi cũng cho sản lượng hơn 5 tấn, giá bán bình quân 15.000đ/kg, cũng thu hơn 75 triệu đồng.

Theo anh Nhân tính toán thì chi phí cả vụ anh chi ra khoảng 110 triệu đồng chi phí phân bón, nhân công bao trái cho cả vườn gồm cả

cây chưa cho thu hoạch. Tính riêng xoài cát hồng cho thu lãi 300 triệu vụ đầu. Thời gian tới kỳ vọng năng suất sẽ cao hơn, anh Nhân chia sẻ.

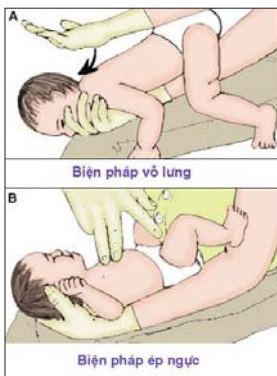
Đánh giá hiệu quả anh Nhân cho biết, xoài cát hồng dễ trồng như xoài Đài Loan. Khi cây đậu trái thì thực hiện bao trái để tránh sâu bọ, nên không phải phun xịt. Giá xoài cát hồng luôn ở mức cao gấp đôi xoài Đài Loan. Trái nhỏ nhất đạt trọng lượng 700g, trái to có thể lên đến 2.700g.

“Thời gian tới tôi tiếp tục chuyển đổi bằng cách ghép xoài cát hồng trên diện tích xoài Đài Loan còn lại, đồng thời trồng thêm 8.000m² nữa. Hiện xoài cát hồng giá bán khá cao. Thương lái tự tìm đến mua, không sợ ế”, anh Nhân chia sẻ thêm.

MINH ĐÀM

Cùng rút kinh nghiệm

Cháu Nguyễn Thị N. (14 tháng tuổi ở Bắc Giang) đã phải đi cấp cứu vì ngừng thở, ngừng tim. Gia đình cháu cho biết, sau khi cho nửa miếng thạch vào miệng nhai một lúc, cháu lên cơn ho sặc sụa. Bà nội vội bế dốc người cháu xuống và vỗ vào lưng nhưng không có tác dụng, bé càng ho dữ hơn, người tím tái. Cháu được đưa đến bệnh viện tỉnh cấp cứu trong tình trạng tím tái toàn thân và ngừng thở. Bác sĩ tiến hành cấp cứu, truyền dịch, bóp bóng thở, đặt nội khí quản, sau đó chuyển cháu lên tuyến trên. Hiện sức khỏe của bệnh nhi đã ổn định, dù thời gian ngưng thở lâu nhưng kết quả xét nghiệm cho thấy não không bị ảnh hưởng. Dự kiến sau 1 - 2 ngày cháu có thể xuất viện.



❖ Xử trí trẻ bị hóc các loại hạt

Đối với trẻ nhỏ, đặt trẻ lên đùi, đầu để thấp và quay nghiêng, sau đó vỗ vào lưng để thạch bật ra. Đối với trẻ lớn, đặt 2 tay dưới xương ức và tiến hành ấn. Khi nhìn thấy trẻ ho, bật dị vật ra rồi thì thôi. Sau đó đưa trẻ đến cơ sở y tế gần nhất để được xử trí đúng cách và kịp thời.

Lời bàn: Hóc thạch là một tai nạn thường gặp ở trẻ. Khi cho trẻ ăn thạch, cha mẹ nhắc con không cười đùa, chạy nhảy, nằm ăn và luôn để ý tới trẻ. Khi trẻ bị hóc, tuyệt đối không dùng tay móc họng trẻ, tránh nguy cơ làm dị vật vào sâu hơn, hay có thể làm chảy xước vùng họng, gây phù nề khiến trẻ khó thở hơn. Khi thấy trẻ tím tái, có thể áp dụng biện pháp đặc biệt:

Bố làm ẩu khổ con

Cháu Nguyễn Thị H. (Hà Giang) mới 2 tuổi nhưng cháu hay bị viêm mũi họng. Lúc thì hắt hơi sổ mũi, lúc có biểu hiện nghẹt mũi đến nỗi cháu phải há miệng ra để thở. Bố mẹ cháu thường xuyên phải dùng nước muối sinh lý Natriclorid 0,9% để nhỏ mũi cho cháu. Có lần, thấy con thở khò khè, bố cháu vội dùng lọ thuốc nhỏ mũi của người lớn nhỏ mỗi bên một giọt. Mấy tiếng sau cháu H. có biểu hiện tím môi rồi tăng dần, thở ậm ạch lờ lờ... Gia đình cháu hoảng hốt vội đưa cháu đi cấp cứu. Các bác sĩ kết luận cháu bị ngộ độc thuốc nhỏ mũi gây co mạch.



Lời bàn: Khi trẻ hay bị viêm mũi họng thì nên luôn giữ ẩm cổ cho trẻ, nhỏ mũi cho trẻ bằng nước muối sinh lý để đảm bảo độ ẩm trong mũi. Khi trẻ bị nghẹt mũi cần vệ sinh mũi cho trẻ bằng cách nhỏ nước muối sinh lý vào mũi trẻ rồi dùng tăm bông lau sạch mũi cho trẻ. Chỉ sử dụng những loại thuốc nhỏ mũi cho trẻ theo chỉ định. Tuyệt đối không dùng thuốc của người lớn cho trẻ em đặc biệt là những loại thuốc có tính chất co mạch. Đồng thời, hết sức chú ý trong việc dùng thuốc cho trẻ, cần nhìn nhận mác và để riêng khi cần có thể tìm thấy ngay.

Tim mạch gây gánh nặng tử vong lớn nhất ở Việt Nam

Đây là thông tin tại Hội thảo đối thoại chính sách về dự phòng, điều trị và quản lý các bệnh tim mạch tại tuyến y tế cơ sở được Cục Y tế dự phòng, Bộ Y tế phối hợp cùng Tổ chức PATH và Quỹ Novartis tổ chức.

Báo cáo tại Hội thảo cho thấy, ước tính năm 2016 có 31% số trường hợp tử vong trên toàn quốc là do bệnh này. Tăng huyết áp và đái tháo đường là hai nguyên nhân quan trọng của bệnh tim mạch. Theo báo cáo điều tra quốc gia STEPS năm 2015 cứ 5 người trưởng thành Việt Nam thì có một người bị tăng huyết áp và cứ 20 người thì có 1 người bị đái tháo đường. Như vậy, ước tính hiện nay nước ta có khoảng 12 triệu người tăng huyết áp, khoảng 3 triệu người đái tháo đường.

Sự gia tăng các bệnh không lây nhiễm nói chung và các bệnh tim mạch nói riêng có nguyên nhân quan trọng là do sự gia tăng các yếu tố nguy cơ có thể phòng tránh được như hút thuốc lá, sử dụng rượu, bia, thiếu vận động thể lực, dinh dưỡng không hợp lý và đặc biệt là tiêu thụ nhiều muối.

Trong khi đó, tỷ lệ người mắc bệnh được phát hiện và quản lý điều trị còn thấp, ước tính gần 60% người mắc và tăng huyết áp và gần 70% người đái tháo đường chưa được phát hiện bệnh; chỉ 14% bệnh nhân tăng huyết áp, 29% bệnh nhân đái tháo đường hiện đang được điều trị và gần 30% người có nguy cơ tim mạch được quản lý, dự phòng.

Lý do cơ bản của những vấn đề đó là do tuyến y tế cơ sở, đặc biệt là các trạm y tế xã chưa triển khai đầy đủ hoạt động dự phòng, phát hiện sớm, quản lý điều trị lâu



dài là yêu cầu quan trọng đối với bệnh không lây nhiễm.

Phát biểu khai mạc Hội thảo, TS Trương Đình Bắc, Phó Cục trưởng Cục Y tế dự phòng cho biết: Năm 2018 Bộ Y tế đã ban hành nhiều chính sách quan trọng trong phòng chống bệnh không lây nhiễm. Đặc biệt, người bị bệnh tim mạch hoặc tăng huyết áp cần được điều trị, chăm sóc và hỗ trợ lâu dài; vì vậy rất cần sự phối hợp, tham gia tích cực của các đối tác, các tổ chức công - tư, của cộng đồng và cần phải dựa trên hệ thống chăm sóc sức khỏe ban đầu để người bệnh có thể tiếp cận với các dịch vụ ngay ở nơi họ sinh sống.

"Chúng tôi đánh giá cao sự đóng góp của các chuyên gia, đối tác và đề nghị các chuyên gia đến từ nhiều lĩnh vực cùng nhau thảo luận, đề xuất các giải pháp, chính sách để góp phần tăng cường hiệu quả công tác phòng chống bệnh không lây nhiễm nói chung và bệnh tim mạch nói riêng ở tuyến chăm sóc y tế ban đầu", TS Trương Đình Bắc nói.

Cũng tại hội thảo, các đại biểu cũng đưa ra các khuyến nghị và kế hoạch hành động trong giai đoạn tới trong lĩnh vực phòng, điều trị và quản lý bệnh tim mạch.

AN LÊ

Quy tắc chọn thực phẩm chống viêm

Chế độ ăn uống chống viêm chứa một lượng gia tăng chất chống oxy hóa, đó là các phân tử phản ứng trong thực phẩm, giảm số lượng các gốc tự do, phòng ngừa các bệnh mạn tính, ung thư...

Viêm cũng có thể đẩy nhanh quá trình lão hóa, làm cho việc giảm cân trở nên khó khăn và gây ra vấn đề tiêu hóa. Do đó, một trong những biện pháp tốt nhất có thể làm để ngăn ngừa hoặc làm giảm viêm là tuân thủ chế độ ăn chống viêm. Một chế độ ăn chống viêm liên quan đến việc ăn thực phẩm nhất định và tránh một số loại cụ thể để giảm thiểu các triệu chứng của bệnh viêm mạn tính.

Nên chọn ăn cá hồi hoang dã: Cùng với các loại cá béo khác, cá hồi hoang dã chứa dồi dào axit béo omega-3, axit này được cho là có khả năng chống viêm, bảo vệ tim, chuyên gia dinh dưỡng Cassetty (Mỹ) nói. Tuy nhiên, nên chọn cá hồi hoang dã trong tự nhiên, hạn chế dùng cá hồi nuôi.

Hạn chế cơm trắng: Theo chuyên gia dinh dưỡng, cơm trắng cũng là một trong những loại thực phẩm nếu tiêu thụ nhiều sẽ làm lượng đường trong máu tăng nhanh hơn. Do vậy, bạn nên ăn với lượng vừa phải hằng ngày.

Nên ăn mặn: Jackie Newgent, một chuyên gia dinh dưỡng ẩm thực ở Brooklyn, New York cho biết, "nghiên cứu phát hiện ra rằng, việc thường xuyên ăn mặn giúp hỗ trợ sức khỏe tiêu hóa và xương khớp mạnh, chống viêm tốt nhờ có chứa chất polyphenol".

Hạn chế bánh nướng: Các loại bánh nướng chứa nhiều tinh bột, đường tinh



luyện, chất phụ gia, chất tạo màu đều làm tăng nguy cơ mắc tình trạng viêm.

Ăn bông cải xanh: Các loại rau họ cải như bông cải xanh là một trong những thực phẩm chống viêm rất tốt. Bông cải xanh có chứa sulforaphane, một chất phytochemical có thể có đặc tính chống ung thư cũng như tác dụng chống viêm để ngăn ngừa tình trạng viêm mạn tính.

Ăn gừng: Không chỉ tăng hương vị cho món ăn, gừng còn có tác dụng chống viêm hiệu quả.

Ăn nho: Một số nghiên cứu ở Mỹ phát hiện ra rằng, nho giúp ngăn ngừa tình trạng viêm, ung thư do có chất polyphenol được tìm thấy trong nho.

Bổ sung nghệ: Bạn có thể thêm loại gia vị chống viêm này vào mọi thứ từ sinh tố đến món xào và súp. Nó chứa các hợp chất chống viêm rất mạnh và đã được chứng minh là rất tốt cho bệnh viêm khớp.

Thêm hạt chia vào chế độ ăn: Bạn nên thêm loại hạt nhỏ bé này vào chế độ ăn chống viêm. Hạt chia không chỉ giàu chất chống oxy hóa mà còn chứa axit béo omega-3, chất đạm và chất xơ.

THẢO NGUYỄN
(Theo RD)

Mối nguy từ đái tháo đường thai kỳ

Đái tháo đường thai kỳ nếu không phát hiện, điều trị kịp thời có thể gây ra những kết cục sản khoa bất lợi cho mẹ và bé.

Theo ông Nguyễn Viết Tiến, Thứ trưởng Thường trực Bộ Y tế, đái tháo đường là bệnh rối loạn chuyển hóa không đồng nhất, lượng Glucose huyết tương do khiếm khuyết về insulin, về tác động của insulin hoặc cả hai.

Định nghĩa về đái tháo đường thai kỳ, Hội Nội tiết Hoa Kỳ cho biết, đây là tình trạng liên quan đến tăng Glucose huyết tương của mẹ và làm tăng nguy cơ các kết cục sản khoa bất lợi.

Theo số liệu Liên đoàn Đái tháo đường thế giới, năm 2017 có khoảng 425 triệu người bị đái tháo đường trên thế giới ở độ tuổi từ 20 - 79 tuổi. Dự kiến đến năm 2045 có khoảng 630 triệu người bị đái tháo đường.

Phân tích tại một số bệnh viện chuyên khoa sản Việt Nam, tỷ lệ phụ nữ mang thai mắc đái tháo đường tăng nhanh. Cụ thể, giai đoạn 2001 - 2004, tỷ lệ đái tháo đường thai kỳ dao động 3 - 4%. Tuy nhiên, năm 2017, tỷ lệ này đã tăng lên mức 20% trên tổng số thai phụ được khám tại bệnh viện/cơ sở y tế chuyên khoa.

Theo TS.BS Trần Nhật Thăng, Trưởng đơn vị Chẩn đoán trước sinh Khoa Phụ sản Bệnh viện Đại học Y Dược TPHCM, nguyên nhân dẫn tới đái tháo đường thai kỳ là do các hóc môn kích thích mà bánh nhau tạo ra trong quá trình mang thai. Những hóc môn này chính là tín hiệu kích thích để chất dinh dưỡng từ cơ thể mẹ được truyền sang thai nhi, cũng như khiến thai phụ thèm ăn thực phẩm chứa nhiều đường.

Khá nhiều phụ nữ có lối sống lành mạnh, chế độ ăn uống tốt, nhưng khi mang



❖ **Tránh mắc đái tháo đường thai kỳ, thai phụ nên có chế độ ăn uống phù hợp**

thai họ lại ăn nhiều đồ ngọt hoặc các thực phẩm không tốt cho sức khỏe. Nếu giai đoạn này, thai phụ không kiểm soát được chế độ ăn, không nhận được tư vấn, hướng dẫn về chế độ ăn uống... sẽ có nguy cơ mắc đái tháo đường thai kỳ.

Các chuyên gia cảnh báo, đái tháo đường thai kỳ ảnh hưởng rất lớn đến sức khỏe của bà mẹ cũng như của thai nhi. Người mẹ có thể mắc các bệnh lý như tăng huyết áp, bệnh lý võng mạc, bệnh lý mạch vành và nhiễm trùng tiết niệu, tăng nguy cơ tiền sản giật - sản giật. Nguy cơ bị đái tháo đường thực sự trong tương lai. Tăng huyết áp ở người mẹ sẽ đe dọa đến tính mạng cả người mẹ và thai nhi.

Nhiều nghiên cứu chỉ ra rằng, bất thường bẩm sinh tăng gấp 3 lần ở thai nhi có mẹ mắc đái tháo đường thai kỳ trước đó mà không có kiểm soát tốt. Để tránh mắc đái tháo đường khi mang thai, các chuyên gia y tế khuyên cáo các bà mẹ mang thai cần khám thai định kỳ để được tư vấn, kiểm tra sức khỏe bà mẹ và thai nhi; cần lưu ý kiểm soát cân nặng, vì thừa cân béo phì liên quan đến nguy cơ đái tháo đường thai kỳ.

NGÂN THÚY

Bí quyết thoát khỏi chứng trầm cảm mùa thu đông

Các bác sĩ nhận thấy có sự gia tăng các vấn đề sức khỏe trong những tháng thu đông, như năng lượng tinh thần và thể chất giảm sút, tăng sự thèm ăn, trầm cảm, lo âu, cảm giác tóc và da khô.



Những biểu hiện này đặc biệt dễ thấy ở phụ nữ. Bạn có thể thích nằm nhà, cuộn mình trong chăn, nhâm nhi rượu vang và sô cô la. Chính điều tưởng là vui thú đó lại đang gặm nhấm bạn, làm trầm trọng hơn chứng buồn bã trong mùa thu. Cách nào để thoát khỏi xu hướng thay đổi tâm trạng và giảm năng lượng theo mùa?

Dành thời gian ngoài trời đã được chứng minh là tăng cường khả năng miễn dịch đối với các vấn đề của mùa thu đông và giúp giảm các triệu chứng căng thẳng, lo âu và trầm cảm mùa thu. Đi bộ 30 phút mỗi ngày, tốt nhất là trong công viên, khu vực rừng cây, hoặc dọc bờ biển.

Ở ngoài trời trong những tháng mùa thu giúp bạn hấp thụ những tia nắng cuối cùng, điều này cũng có thể tăng cường hệ miễn dịch và sức khỏe tâm thần. Nếu bạn mắc kẹt trong văn phòng với ánh sáng nhân tạo cả ngày, uống một loại vitamin tổng hợp với thành phần vitamin D.

Đảm bảo đủ vitamin C trong chế độ ăn giúp tăng cường hệ thống miễn dịch, tránh khỏi bệnh tật và giảm nguy cơ cảm lạnh. Ăn nhiều rau xanh để đảm bảo bạn nhận đủ kẽm và magiê.

Rất khó để có được tất cả các vitamin và khoáng chất cần thiết trong chế độ ăn uống của bạn. Thực phẩm bổ sung tổng hợp bao gồm kẽm, magiê và vitamin B6 sẽ

giúp bạn có đủ chất dinh dưỡng thiết yếu.

Một đánh giá tổng hợp 26 nghiên cứu cho thấy việc tăng lượng axit béo omega-3 bằng cách ăn nhiều cá giúp giảm trầm cảm theo mùa xuống khoảng 17%. Cá hồi, cá mòi và cá thu chứa nhiều axit béo có lợi và các vitamin tăng cường miễn dịch. Hạt ngũ cốc, quả bơ, cây thì là, hương thảo và sô cô la đen cũng hữu ích.

Thiếu ngủ làm cho chúng ta trở nên gât gỏng và lo lắng, ảnh hưởng đến sự tập trung và ghi nhớ. Cơ thể của bạn phản ứng với chứng mất ngủ bằng cách tạo ra nhiều kích thích tố căng thẳng, làm tăng huyết áp, tăng nguy cơ đột quỵ và đau tim. Ngủ đủ giúp giảm căng thẳng, làm tăng hệ miễn dịch.

Thực phẩm giàu probiotic bao gồm súp miso, dưa chua, kimchi, sữa chua, kefir và sô cô la đen, giúp cải thiện sức khỏe đường ruột, hỗ trợ tiêu hóa và đồng hóa các chất dinh dưỡng, do đó thúc đẩy mức năng lượng của bạn và cảm giác tổng thể của hạnh phúc.

Trà xanh chứa nhiều chất dinh dưỡng và chất chống oxy hóa để hỗ trợ tiêu hóa, giúp bảo vệ và nuôi dưỡng đường ruột, đồng thời chống lại các bệnh thoái hóa. Trà xanh còn chứa các hợp chất có lợi cho sức khỏe, gồm polyphenol, flavonoid, chất diệp lục, vitamin và khoáng chất.

Nếu bạn cảm thấy buồn bã vì dường như không có gì thú vị để chờ đợi, hãy thử thách bản thân bằng sở thích mới, chẳng hạn như học tiếng Pháp, vẽ tranh hoặc học nghề như làm đồ trang sức dây.

AN LÊ (Theo Dailymail)

Thử thuốc trước khi nhuộm tóc

Hỏi: Tôi thấy người ta hay nói muốn nhuộm tóc thì nên thử thuốc trước. Xin hỏi lý do và cách thử thuốc nhuộm tóc thế nào?

NGUYỄN THU HƯƠNG
(Hà Nội)

BS Huỳnh Huy Hoàng,
Bệnh viện Da liễu TP HCM
trả lời: Thuốc nhuộm tóc là tập hợp của nhiều loại hóa chất, khi sử dụng trên da đầu có thể gây phản ứng, dị ứng từ nhẹ là ngứa đỏ tại chỗ, nặng hơn là ngứa đỏ toàn thân, thậm chí có thể gây tử vong nếu không can thiệp kịp thời.

Trước khi nhuộm tóc, phải thử thuốc theo cách

như sau: Pha một ít thuốc nhuộm, sau đó bôi một chút vào mặt trong cánh tay, để thuốc trong vòng 24 giờ rồi rửa sạch. Nếu da không bị đỏ ngứa thì bôi lần nữa và cũng để trong 24 giờ. Nếu vùng da thử thuốc nhuộm trong 2 lần vẫn bình thường thì bạn có thể nhuộm tóc. Ngược lại, nếu vùng thử bị đỏ, cần rửa sạch và không nên nhuộm tóc để tránh bị dị ứng nặng hơn có thể xảy ra.

Không nhuộm tóc khi da đầu bị trầy, khi đang hành kinh hoặc có thai, thận trọng khi có bệnh về máu hoặc thận. Tuyệt đối

không được nhuộm ở lông mày, lông mi. Khi thuốc nhuộm dính vào mắt, phải rửa ngay với nước sạch và đi khám tại bác sĩ nhãn khoa. Thuốc nhuộm đã pha chỉ có tác dụng trong 30 phút, sau khi nhuộm còn dư thuốc phải đổ bỏ đi. Nhuộm tóc xong bạn nên hạn chế uốn, sấy, phơi nắng để tránh tóc bị xơ và mau phai màu thuốc nhuộm.

Không nên nhuộm tóc thường xuyên, không để thuốc nhuộm kéo dài quá thời gian quy định. Ở người trẻ thì có thể nhuộm vài ba tháng một lần.

MINH TÂM (ghi)



Viêm lưỡi bản đồ có lây?

Hỏi: Hiện nay gia đình tôi có người bị bệnh viêm lưỡi bản đồ. Bệnh này có lây không? Có chữa khỏi dứt điểm được không?

HOÀNG HÀ (Hà Nội)

BS Lê Quang Hồng,

Trung tâm Tư vấn 1088 trả lời:

Lưỡi nằm trong khoang miệng liên quan nhiều tới bệnh lý răng miệng và tai - mũi - họng. Bệnh chiếm khoảng 3% dân số. Nguyên nhân chưa rõ. Là tình trạng viêm lành tính của lưỡi, trên lưng lưỡi xuất hiện những viên màu trắng phía trong có màu đỏ sậm hơn màu lưỡi bình thường làm mất gai lưỡi. Lúc đầu một vết nhỏ sau đó lan rộng ra, đôi khi có nhiều vết trên lưỡi. Những gờ hình ngoằn ngoèo làm cho bề mặt của lưỡi giống như hình bản đồ. Vết này có thể tự mất đi nhưng rồi lại xuất hiện vết khác. Bệnh trải qua từng giai đoạn từ nhẹ đến nặng. Thương tổn cũng có khi cố định hẳn trong một thời gian dài.

Thông thường viêm lưỡi bản đồ không gây triệu chứng gì (không đau, không ngứa, không ảnh hưởng đến vị giác). Chính vì vậy, bệnh lý này không ảnh hưởng đến vấn đề ăn uống. Nguyên nhân của



viêm lưỡi bản đồ hiện nay vẫn chưa được biết rõ.

Không có cách điều trị đặc hiệu để chữa hết bệnh viêm lưỡi bản đồ nhưng bệnh có thể hết một cách tự nhiên, bạn vẫn sinh hoạt bình thường. Một số trường hợp kèm viêm loét gây đau ảnh hưởng đến ăn uống thì chỉ cần dùng thuốc giảm đau, đôi khi kèm thêm thuốc kháng viêm.

Thông thường mỗi lần bị tình trạng viêm lưỡi bản

đồ kéo dài không quá 10 ngày. Những người thường bị tình trạng này nên tránh những thức ăn nóng hay có nhiều gia vị, tránh tiếp xúc với những thức uống có cồn. Giữ gìn vệ sinh răng miệng để tránh tình trạng viêm loét kèm theo. Nếu có viêm răng, miệng hoặc bệnh lý tai - mũi - họng thì bạn nên đưa người bệnh đi khám và điều trị.

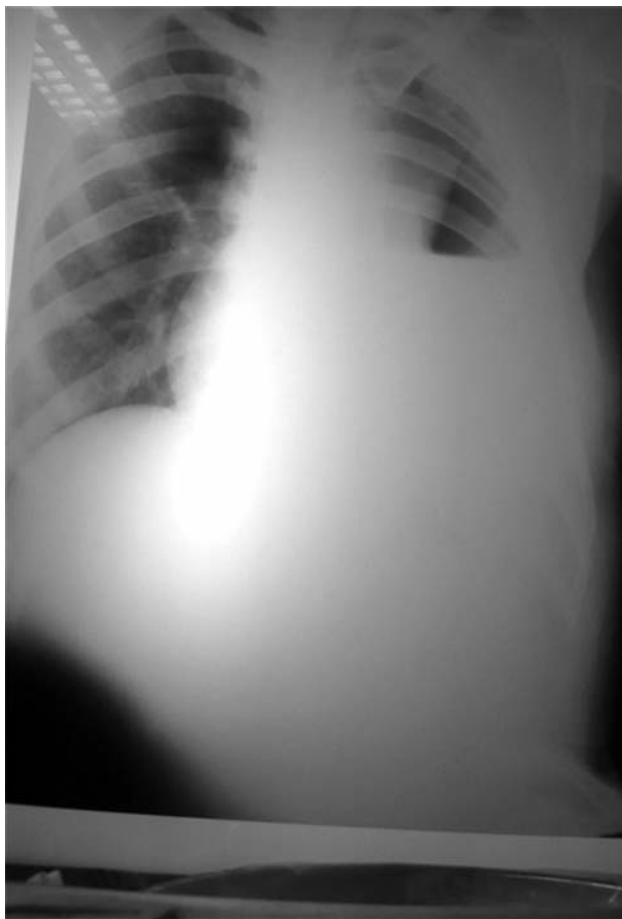
M.TÂM (ghi)

Chẩn đoán tràn dịch màng phổi

Hỏi: Làm sao để xác định chẩn đoán tràn dịch màng phổi?

HỒNG PHONG
(Thạch Hà, Hà Tĩnh)

BS Lê Quang Hồng,
Trung tâm Tư vấn 1088 trả lời: Người bệnh nên đi khám khi có các triệu chứng gợi ý trên. Thường qua thăm khám lâm sàng, bác sĩ đã có định hướng. Để xác định rõ chẩn đoán, tùy từng trường hợp cụ thể, bác sĩ sẽ chỉ định bổ sung các xét nghiệm cần thiết như: chụp X-quang phổi (cho thấy rõ hình ảnh tràn dịch ở vùng đáy phổi của một bên lồng ngực. Trong trường hợp khối lượng dịch tràn nhiều có thể thấy hình ảnh khí quản và trung thất bị đẩy lệch sang phía đối diện với bên màng phổi bị tràn dịch); Siêu âm phổi cho phép phân biệt giữa một tràn dịch khu trú và một khối u, đồng thời siêu âm cũng được sử dụng trước và sau mỗi lần chọc hút dịch hoặc sinh thiết màng phổi để định vị rõ vị trí tràn dịch, giúp cho việc tiến hành thủ thuật được chính xác; Xét nghiệm tổ chức học qua bệnh phẩm sinh thiết màng phổi, xét nghiệm tế bào, sinh hóa và vi khuẩn học dịch màng phổi, giúp việc xác định



bệnh nguyên ủy gây ra tràn dịch. Ngoài ra, còn có một số xét nghiệm khác như tet tuberculine, nội soi phế quản...

Tràn dịch màng phổi là một triệu chứng bắt nguồn từ nhiều nguyên nhân khác nhau, nên ngoài các biện pháp điều trị chung thì chủ

yếu là phải điều trị nguyên nhân. Nếu do nhiễm khuẩn thì chủ yếu là phải sử dụng kháng sinh, nếu do lao thì phải dùng kháng sinh đặc hiệu chống vi khuẩn lao, nếu do ung thư thì biện pháp điều trị là hóa trị liệu bằng các hóa chất chống ung thư. **TÂM MINH (ghi)**

Nhận biết bình gas thật



Hỏi: Làm thế nào nhận biết được bình gas thật? Một bình gas và hệ thống gas gia đình đảm bảo an toàn cần đáp ứng các tiêu chí gì?

TRẦN THANH HẢI
(Hoàn Kiếm, Hà Nội)

Theo Tập đoàn Xăng dầu Việt Nam (Petrolimex): Các đặc điểm để nhận biết được bình gas thật gồm tên chủ sở hữu bình gas được dập nổi trên quai bình, vai xung quanh van bình. Logo được dán hoặc sơn trên thân bình, có nhãn hàng hóa theo quy định của Bộ Thương mại (nay là Bộ Công Thương); Gas được nạp đúng khối lượng; Các hãng có nhiều loại niêm phong khác nhau: màng co, tem phát sáng... Petrolimex Gas sử dụng niêm nhựa và màng co có số series đặc biệt mã hóa, kiểu dáng đã đăng ký bảo hộ sở hữu công nghiệp. Người tiêu dùng nên kiểm tra niêm bình nguyên vẹn trước khi nhận bình gas, sau đó phá niêm, lưu giữ lại niêm cho tới

lần đổi bình tiếp theo, lắp điều áp vào bình để sử dụng; Bình gas thật được cung cấp từ các cửa hàng có địa chỉ rõ ràng, có đủ điều kiện kinh doanh gas theo Thông tư số 15/1999 của Bộ Thương mại (nay là Bộ Công Thương).

Đối với hệ thống gas gia đình cần phải đáp ứng các yêu cầu: Bình gas phải còn hạn kiểm định, hình thức nguyên vẹn không móp méo, han gỉ nhiều; Khi mua mới, bình gas phải được nạp đúng khối lượng (9kg, 12kg, 48kg), không thừa hoặc thiếu quá 0,1kg; Phụ kiện phải chuyên dùng cho gas: bao gồm dây dẫn có hạn thời gian sử dụng, điều áp hoạt động tốt, mối nối giữa bếp gas, các phụ kiện, bếp phải kín tuyệt đối; Nhà cung cấp, cửa hàng, đại lý phải chuyên nghiệp, được đào tạo, có địa chỉ rõ ràng, có kiến thức để kiểm tra bảo dưỡng hệ thống gas dân dụng, tư vấn sử dụng gas hiệu quả và an toàn cho khách hàng. **MẠNH HÙNG (ghi)**

Cách lắp đèn sưởi âm trần

Hỏi: Khi lắp đặt đèn sưởi nhà tắm, nhiều người lo ngại rằng hệ thống dây điện sẽ khiến nhà tắm mất thẩm mỹ hoặc nếu vô tình đường điện hở trong khi đang tắm sẽ rất nguy hiểm. Vậy ông có thể đưa ra giải pháp giải quyết vấn đề này?

NGUYỄN LÊ AN
(Hà Nội)

Ông Nguyễn Quốc Đản, phụ trách kỹ thuật hãng đèn sưởi nhà tắm Hans – thương hiệu đèn sưởi nhà tắm hàng đầu Việt Nam trả lời: Hiện nay, đèn sưởi nhà tắm có 2 loại là treo tường và âm trần. Với đèn sưởi treo tường thì cần đi hệ thống dây điện thật khoa học, làm sao thật gọn để không ảnh hưởng tới con người. Tốt nhất chúng ta nên đi đường dây phía trên cao xuống. Ngoài ra, bạn cũng có thể sử dụng loại đèn có điều khiển từ xa để hạn chế việc bật công tắc trong khi tay đang ướt.

Tôi khuyên các gia đình nên lắp loại âm trần. Bởi bây giờ, hầu hết nhà tắm đều được thiết kế với trần thạch cao hoặc trần nhôm. Khi lắp đèn nhà tắm âm trần sẽ tránh được sự rườm rà của đường dây và hơn hết là không lo vướng vòi hoa sen.



Với đèn sưởi âm trần, trên thị trường đa phần dùng loại đèn sưởi có 4 bóng sưởi hồng ngoại kèm theo 1 bóng chiếu sáng ở giữa và quạt thông gió. Với sản phẩm này, cách lắp gồm các bước sau:

- Khoét lỗ kích thước 29cm x 29cm trên trần thạch cao (kích thước này đúng bằng kích thước phiếu hình vuông để trong thùng đèn).

- Tháo 4 bóng sưởi và 1 bóng chiếu sáng của đèn sưởi ra, để tránh bị vỡ trong quá trình thi công. Sau khi tháo 5 bóng, tháo luôn mặt đèn sưởi bằng cách cởi lò xo ở 4 góc của đèn.

- Nối dây điện nguồn vào dây nguồn của đèn sưởi. Nếu dây nguồn của đèn sưởi không đủ dài thì có thể dùng dây Trần Phú 1.5mm².

- Nối dây cáp tín hiệu điều khiển vào hộp điều khiển. Nếu nơi để hộp điều khiển xa, thì phải nối thêm dây Trần Phú 1.5mm² kéo dài.

- Lắp ống thông gió vào đèn sưởi. Sau đó nối ống thông gió vào hộp kỹ thuật của nhà tắm. Hoặc có thể cho ra thẳng ngoài với nắp thông gió đi kèm trong hộp đèn.

- Sau khi nối xong dây điện và ống thông gió, ấn đèn lên trần thạch cao bằng cách tì vào 4 chốt ở 4 bên thân đèn.

- Cuối cùng dùng lò xo lắp lại mặt đèn và xoay lại 5 bóng đèn vào.

- Bật thử điện kiểm tra cuối cùng (bằng công tắc trên hộp điều khiển hoặc dùng điều khiển từ xa tùy loại đèn).

HIỆP LÊ (ghi)

Giải đáp thắc mắc về vấn đề xã hội

Mức phạt xe ô tô đi ngược chiều trên đường cao tốc

Hỏi: Tôi đi xe ô tô và bị xử phạt lỗi đi ngược chiều trên đường cao tốc thì mức phạt của tôi là bao nhiêu?

(minhduc@gmail.com)

Trả lời: Căn cứ theo quy định tại khoản 12 Điều 3 Luật Giao thông đường bộ năm 2008 như sau:

“Điều 3. Giải thích từ ngữ

Trong Luật này, các từ ngữ dưới đây được hiểu như sau:

12. Đường cao tốc là đường dành cho xe cơ giới, có dải phân cách chia đường cho xe chạy hai chiều riêng biệt; không giao nhau cùng mức với một hoặc các đường khác; được bố trí đầy đủ trang thiết bị phục vụ, bảo đảm giao thông liên tục, an toàn, rút ngắn thời gian hành trình và chỉ cho xe ra, vào ở những điểm nhất định”.

Như vậy, theo quy định trên thì đường cao tốc được hiểu là đường dành cho xe cơ giới, có dải phân cách chia đường cho xe chạy hai chiều riêng biệt; không giao nhau cùng mức với một hoặc các đường khác; được bố trí trang thiết bị phục vụ, bảo đảm giao thông liên tục, an toàn, rút ngắn thời gian hành trình và chỉ cho xe ra, vào ở những điểm nhất định.

Về mức phạt xe ô tô đi ngược chiều trên đường cao tốc thì căn cứ theo quy định tại điểm a khoản 8 Điều 5 Nghị định 46/2016/NĐ-CP như sau:

“Điều 5. Xử phạt người điều khiển, người được chở trên xe ô tô và các loại xe tương tự xe ô tô vi phạm quy tắc giao thông đường bộ

8. Phạt tiền từ 7.000.000 đồng đến 8.000.000 đồng đối với người điều khiển



❖ Ảnh minh họa

xe thực hiện một trong các hành vi vi phạm sau đây:

a) Điều khiển xe đi ngược chiều trên đường cao tốc, trừ các xe ưu tiên đang đi làm nhiệm vụ khẩn cấp theo quy định;

Bên cạnh đó, căn cứ theo quy định tại điểm d khoản 12 điều 5 Nghị định 46/2016/NĐ-CP thì:

“12. Ngoài việc bị phạt tiền, người điều khiển xe thực hiện hành vi vi phạm còn bị áp dụng các hình thức xử phạt bổ sung sau đây:

d) Thực hiện hành vi quy định tại Điểm a Khoản 8, Khoản 9 Điều này, bị tước quyền sử dụng Giấy phép lái xe từ 04 tháng đến 06 tháng”.

Như vậy, theo quy định trên, bạn đi xe ô tô mà vi phạm lỗi đi ngược chiều trên đường cao tốc thì sẽ áp dụng mức xử phạt tiền từ 7.000.000 - 8.000.000đ. Ngoài ra, bạn còn bị tước quyền sử dụng Giấy phép lái xe từ 4 - 6 tháng.

TÚ ANH (ghi)

Giải đáp thắc mắc về vấn đề xã hội

Hồ sơ hưởng chế độ tai nạn lao động



Hỏi: Công ty tôi có người bị tai nạn giao thông trên đường đi làm về, được cơ quan công an địa phương có thông báo tai nạn giao thông gửi về công ty. Sau đó, công ty tôi đã thành lập đoàn điều tra tai nạn lao động (TNLD) và hoàn thiện hồ sơ gửi Sở Lao động - Thương binh & Xã hội. Vậy sau này khi gửi hồ sơ làm TNLD cho người lao động, có cần phải có thêm Biên bản giám định và sơ đồ hiện trường không? (dungtv...@gmail.com)

Bảo hiểm Xã hội Việt Nam trả lời:

Theo quy định tại Điều 57 Luật An toàn, vệ sinh lao động thì hồ sơ hưởng chế độ TNLD bao gồm: Sổ bảo hiểm xã hội; Giấy ra viện hoặc trích sao hồ sơ bệnh án sau khi đã điều trị TNLD đối với trường hợp điều trị nội trú; Biên bản giám định mức suy giảm khả năng lao động của Hội đồng giám định y khoa; Văn bản đề nghị giải quyết chế độ tai nạn lao động theo mẫu do Bảo hiểm Xã hội (BHXH) Việt Nam ban

hành sau khi thống nhất ý kiến với Bộ Lao động - Thương binh & Xã hội (Mẫu số 05-HSB ban hành kèm theo Quyết định số 636/QĐ-BHXH ngày 22/4/2016 của BHXH Việt Nam về ban hành quy định về hồ sơ và quy trình giải quyết hưởng các chế độ BHXH).

Tuy nhiên, theo quy định tại Điều 35 Luật An toàn, vệ sinh lao động, khi điều tra tai nạn lao động, đối với trường hợp tai nạn giao thông thì biên bản khám nghiệm hiện trường và sơ đồ hiện trường vụ tai nạn giao thông là một trong các thành phần hồ sơ làm căn cứ để Công ty tiến hành điều tra, kết luận tai nạn đó có được coi là tai nạn lao động không và hồ sơ này phải được lưu giữ đầy đủ tại công ty. Đề nghị bạn nghiên cứu kỹ Luật An toàn, vệ sinh lao động và các văn bản hướng dẫn thi hành luật để công ty tiến hành điều tra tai nạn lao động đảm bảo đúng trình tự, thủ tục theo quy định của pháp luật.

PV (ghi)

