

Dùng công nghệ Nano-Bioreactor thí điểm làm sạch sông Tô Lịch



SỐ 178

2019

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

**Gặp mặt trí thức khoa học
công nghệ tiêu biểu
năm 2019** .3

KHOA HỌC THƯỜNG THỨC

**Những lưu ý khi lựa chọn
bếp điện từ** .6-7

NÔNG - LÂM - NGƯ NGHIỆP

**Xử lý và cải tạo
đất trồng rau hữu cơ** .17

SỨC KHỎE

**Loại
thực phẩm
cần trọng khi
chế biến** .20



GIA ĐÌNH - XÃ HỘI

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

Gặp mặt trí thức khoa học công nghệ tiêu biểu năm 2019

100 nhà khoa học cùng lãnh đạo các bộ, ngành đã gặp gỡ, cùng nhau chia sẻ kinh nghiệm, đề xuất giải pháp để phát triển khoa học công nghệ trong sự kiện “Gặp mặt trí thức khoa học công nghệ tiêu biểu năm 2019” do Ban Tuyên giáo T.Ư tổ chức ngày 14/5 tại Hà Nội.

Sự kiện “Gặp mặt trí thức khoa học công nghệ tiêu biểu năm 2019” với sự chủ trì của ông Võ Văn Thưởng - Ủy viên Bộ Chính trị, Bí thư T.Ư Đảng, Trưởng ban Ban Tuyên giáo T.Ư; ông Vũ Đức Đam - Ủy viên T.Ư Đảng, Phó Thủ tướng Chính phủ; ông Chu Ngọc Anh - Ủy viên T.Ư Đảng, Bộ trưởng Bộ KH&CN; GS.TSKH Đặng Vũ Minh, Chủ tịch Liên hiệp các Hội Khoa học và Kỹ thuật Việt Nam cùng sự tham dự của 100 nhà khoa học là các trí thức, khoa học đã đạt các giải thưởng khoa học và công nghệ trong nước, quốc tế, Giải thưởng Hồ Chí Minh, giải thưởng Kovalevskaia; các nhà giáo, nhà khoa học hoạt động khối viện, trường có nhiều thành tích đóng góp cho sự phát triển của khoa học công nghệ...

Ông Võ Văn Thưởng khẳng định, đây là dịp để lãnh đạo Đảng, Nhà nước trao đổi với các trí thức, nhà khoa học tiêu biểu về nhiệm vụ của ngành khoa học và công nghệ, đội ngũ trí thức khoa học công nghệ trong thời gian tới. Đội ngũ trí thức Việt Nam ngày càng lớn mạnh, đóng vai trò động lực trong nghiên cứu, tăng năng suất lao động... Trong bối cảnh toàn cầu hóa, Đảng và Nhà nước mong muốn các nhà trí thức, nhà khoa học tiên phong trong xây dựng phát triển đất nước. Đảng và Nhà nước luôn coi khoa học công nghệ là quốc



sách hàng đầu, luôn quan tâm đầu tư và đặt nhiều kỳ vọng vào đội ngũ trí thức, khoa học công nghệ.

Phát biểu tại buổi gặp mặt, GS.TSKH Đặng Vũ Minh, Chủ tịch Liên hiệp các Hội Khoa học và Kỹ thuật Việt Nam nhắc đến vai trò của các nhà khoa học trong giải đáp các vấn đề của cuộc sống đặt ra. “Chúng ta đang bước vào mùa hè năm 2019. Trong những ngày qua, tiểu ban công tác làm việc chuẩn bị cho văn kiện Đại hội Đảng lần thứ 13 để xây dựng chiến lược phát triển kinh tế - xã hội. Đây là việc làm quan trọng vì quyết định đúng hay sai nó có thể ảnh hưởng đến số phận của cả một dân tộc, đất nước trong hàng chục năm tới. Trong đó có vai trò của Liên hiệp các Hội Khoa học và Kỹ thuật Việt Nam trong đề xuất và đóng góp ý kiến cho đường lối và chính sách phát triển đất nước. Và trong thời điểm này, các trí thức lão thành, các nhà khoa học có kinh nghiệm đóng vai trò quan trọng để phát triển nước nhà. Bởi họ vừa có kiến thức chuyên môn rộng rãi, có kinh nghiệm quản lý được tích lũy, có tiếng nói uy tín trong nhân dân...”, GS.TSKH Đặng Vũ Minh phát biểu.

TÔ HỘI

Khoa học lý thú

Dùng công nghệ Nano-Bioreactor thí điểm làm sạch sông Tô Lịch



Việc thí điểm sẽ do chuyên gia Nhật Bản phối hợp với Công ty Cổ phần Cải thiện Môi trường Nhật Việt tiến hành từ ngày 16/5.

Đây là hoạt động chính của “Dự án tài trợ thí điểm xử lý làm sạch một đoạn sông Tô Lịch và một góc Hồ Tây bằng công nghệ Nano-Bioreactor Nhật Bản”.

Công nghệ Nano-Bioreactor được nghiên cứu, ứng dụng tại Nhật Bản đã áp dụng để xử lý thành công hơn 300 điểm ô nhiễm trên khắp nước Nhật Bản và một số nước như Thái Lan, Indonesia.

Trước đó, các chuyên gia Nhật Bản đã dành khoảng 2 năm làm các cuộc khảo sát, điều tra ô nhiễm sông Tô Lịch xác định hướng giải quyết. Việc áp dụng công nghệ Nano-Bioreactor, máy sục khí Micro Nano và tấm vật liệu Bioreactor sẽ được đặt trong lòng sông giúp xử lý tận gốc nguồn gây ô nhiễm, mùi hôi và phân giải lớp bùn ở tầng đáy mà không cần nạo vét cơ học, không cần tách nước thải vào sông. Đây là một công nghệ hoàn toàn tự nhiên, giúp giảm chi phí xây dựng nhà máy, chi phí bảo trì các thiết bị, giảm chi ngân sách nhà nước. Đồng thời, bỏ

được cách làm truyền thống là ngắt toàn bộ hệ thống nước chảy vào sông Tô Lịch rồi nạo vét bùn, mà vẫn không xử lý được triệt để ô nhiễm.

Được biết, việc thí điểm làm sạch sông Tô Lịch bằng công nghệ Nano-Bioreactor đã được Thủ tướng đồng ý về chủ trương, sau khi làm việc với đoàn chuyên gia Liên hợp quốc về môi trường, Tổ chức Xúc tiến Thương mại – Môi trường Nhật Bản ngày 11/4/2019. Tới ngày 9/5, UBND TP Hà Nội cũng đồng ý cho phép tiến hành việc thí điểm làm sạch sông Tô Lịch bằng công nghệ này.

THÁI AN

Nhân nuôi thành công chủng giống tảo xoắn Spirulina

Viện Nghiên cứu và Ứng dụng công nghệ cao Hòa Lạc (Bộ KH&CN) đã nhân nuôi thành công tảo xoắn Spirulina VNU A03 - một vi tảo có dạng xoắn hình lò xo, màu xanh lam, kích thước từ 0,25 - 1mm. Loài tảo này có các dưỡng chất (đạm, đường, axit béo, vitamin...) có lợi cho hoạt động của tim mạch và hệ thần kinh, chống lão hóa, ngăn ngừa ung thư, tăng sức đề kháng cơ thể.

Ông Bùi Đức Thắng, Viện Nghiên cứu và Ứng dụng công nghệ cao Hòa Lạc cho biết, trong số hàng trăm chủng giống, các nhà khoa học Việt Nam đã chọn tạo, nuôi cấy thử nghiệm, chọn Spirulina VNU A03 và xây dựng quy trình nuôi cấy. Sau 5 năm, phân tích, theo dõi sự phát triển con giống trong các điều kiện



môi trường của Việt Nam, tháng 9/2018 các nhà khoa học đã chọn giống và xây dựng thành công quy trình nuôi cấy thông thường và quy mô công nghiệp.

Hiện Viện Nghiên cứu và Ứng dụng công nghệ cao Hòa Lạc ứng dụng công nghệ trong nuôi cấy và sản xuất tảo Spirulina với cơ sở hạ tầng gần 6.000m². Khu sản xuất được quy hoạch khép kín, bảo đảm vệ sinh, được Bộ Y tế cấp giấy chứng nhận cho cơ sở đủ điều kiện an toàn thực phẩm. Nguyên liệu tảo xoắn Spirulina VNU A03 đang được nhóm nghiên cứu hướng đến đối tượng sử dụng là các doanh nghiệp được, chế biến sản phẩm thực phẩm, thực phẩm dinh dưỡng, bảo vệ sức khỏe, sản xuất mỹ phẩm...

BÍCH NGỌC

8/8 thí sinh Việt Nam đoạt giải kỳ thi Olympic Vật lý châu Á 2019

Tại lễ Bế mạc và Trao giải cuộc thi Olympic Vật lý châu Á lần thứ 20 đã diễn ra tại TP Adelaide, Australia, Ban Tổ chức đã trao 9 Huy chương Vàng, 16 Huy chương Bạc, 33 Huy chương Đồng, 29 giải khuyến khích cho các thí sinh. Đoàn Việt Nam tiếp tục đạt được thành tích cao tại giải đấu này với 2 Huy chương Bạc, 5 Huy chương Đồng và 1 giải khuyến khích. Thành tích này giúp Việt Nam xếp thứ 5 khu vực, đứng sau Trung Quốc, Nga, Israel và Đài Loan (Trung Quốc). Kết quả này tiếp tục khẳng định chất lượng giáo dục phổ thông nói chung và chất lượng của công tác tuyển chọn, bồi dưỡng học sinh giỏi của Việt Nam nói riêng.

Năm 2018, Việt Nam từng là chủ nhà của Olympic Vật lý châu Á lần thứ 19 và đã

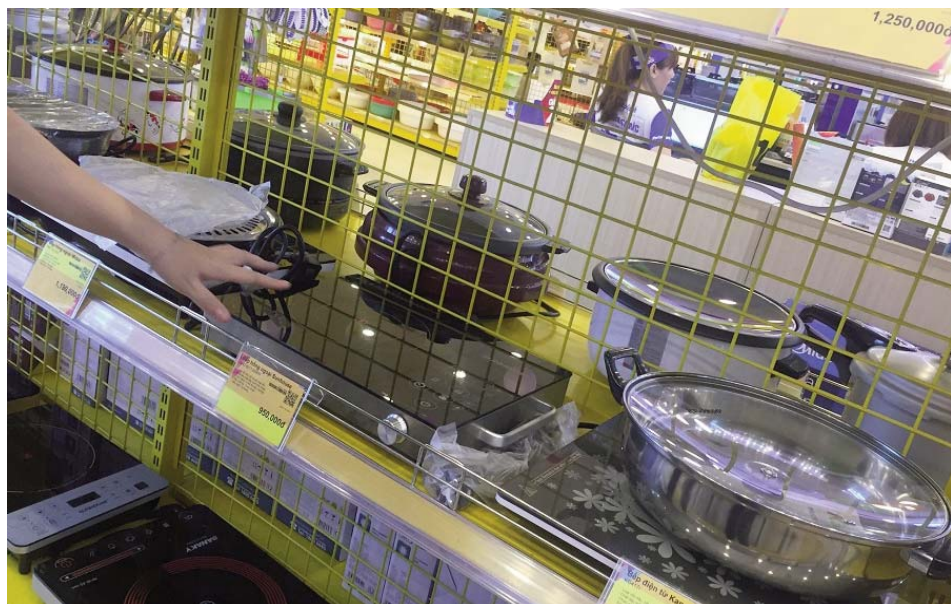


đạt thành tích cao nhất trong lịch sử với 4 Huy chương Vàng, 2 Huy chương Bạc, 2 Huy chương Đồng xếp thứ 3 toàn khu vực. Năm 2020, kỳ thi Olympic Vật lý châu Á lần thứ 21 sẽ diễn ra tại Đài Loan (Trung Quốc). Đặc biệt, trong đội tuyển năm nay, có 2 anh em sinh đôi cùng tham gia đến từ trường THPT Chuyên Biên Hòa (Hà Nam) là Lê Quang Huy và Lê Việt Hoàng, sinh ra ở xã ngoại thành Tiên Tân cách trung tâm TP Phủ Lý khoảng 10km. Cả hai anh em đều được bố mẹ cho học "trường làng" và cũng không có điều kiện đi học thêm.

Tuy nhiên, trong tất cả các năm học phổ thông, cả hai anh em đều giữ vị trí top đầu của lớp và của trường. Và trong kỳ thi này đã cùng đoạt giải.

NGUYỄN MAI

Những lưu ý khi lựa chọn bếp điện từ



❖ Người tiêu dùng cần trọng khi chọn bếp điện từ để không “mất tiền oan”

Bếp điện từ là sản phẩm được nhiều người yêu thích bởi các tính năng hiện đại. Tuy nhiên, với những loại bếp nhái thương hiệu, không rõ nguồn gốc xuất xứ cũng tiềm ẩn nhiều yếu tố rủi ro, người dùng mua đắt mà không phải "hàng xịn"...

Đa dạng bếp điện từ

Trên thị trường, bếp điện từ ngày càng được người tiêu dùng ưa chuộng vì những tính năng hữu ích, mẫu mã đa dạng. Hơn nữa, giá bếp điện từ cũng đa dạng, đầy đủ các phân khúc từ giá rẻ, tầm trung và cao cấp.

Tuy nhiên, để lựa chọn được dòng bếp điện từ chất lượng tốt, có nguồn gốc xuất xứ rõ ràng trong bối cảnh thị trường “nhập nhèm” hiện nay không phải điều dễ đối với

khách hàng. Đặc biệt, những người có thu nhập thấp, mức chi phí bỏ ra để mua bếp điện từ eo hẹp.

Qua ghi nhận tại một số chợ, cửa hàng đồ gia dụng trên địa bàn TP Hà Nội có rất nhiều mẫu bếp điện từ được bày bán. Mức giá dao động từ 500.000đ đến hơn 1 triệu đồng/chiếc. Điều đáng chú ý, giá các loại bếp này đều được cửa hàng tự niêm yết và có sự khác nhau dù cùng chủng loại, chức năng.

Tại khu chợ nằm trên đường Phạm Tuấn Tài (Cầu Giấy, Hà Nội) - nơi bán đầy đủ các mặt hàng gia dụng, không khó để bắt gặp những chiếc bếp từ, bếp hồng ngoại được cho là “chất lượng”. Một người bán hàng tại khu chợ này cho hay, giá các loại bếp từ, bếp điện tại đây đa dạng, từ

500.000đ đến hơn 1 triệu đồng/chiếc. Người bán hàng cho biết thêm, các sản phẩm ở đây đều là hàng mới, của nhiều thương hiệu nổi tiếng trong đó có Sunhouse. Tuy nhiên, khi tiến gần, quan sát thì lời giới thiệu đó không hề đúng. Bề mặt của bếp xước xát, cũ kỹ. Rất có thể, đây là dòng sản phẩm đã qua “mông má” hoặc lỗi được doanh nghiệp “đẩy” ra ngoài thị trường.

Đáng chú ý, các loại bếp bán ngoài chợ này cũng không có thông tin rõ ràng về nguồn gốc, xuất xứ. Thậm chí, hết hạn bảo hành nhưng vẫn gọi là “bếp mới”.

Những lưu ý khi lựa chọn

Khi chọn bếp điện từ, người tiêu dùng nên xem xét mục đích sử dụng. Nếu mua bếp điện từ chỉ để nấu lẩu thì có thể lựa chọn bếp đơn. Còn mục đích sử dụng thường xuyên có thể chọn bếp đôi.

Theo tư vấn của một nhân viên bán hàng tại Điện Máy Xanh (Đường Láng, Hà Nội), bếp điện từ có nhiều loại. Loại giá rẻ (dưới 1 triệu đồng) thường chỉ có khả năng chống nóng chứ không chống rơi vỡ. Bởi cấu tạo mặt bếp làm từ nguyên liệu ceramic. Hơn nữa, khi sử dụng, nếu để nước rơi, rơi trên bề mặt bếp thì những nút từ sẽ có nguy cơ hỏng nhanh hơn. Đây cũng là một trong những điểm để người tiêu dùng lưu ý, lựa chọn sản phẩm phù hợp.

Tiếp đến, việc lựa chọn sản phẩm rõ nguồn gốc, xuất xứ cũng rất quan trọng. Bởi hiện nay, trên thị trường có nhiều mặt hàng bếp điện từ kém chất lượng trà trộn, làm “nhiều” giá, ảnh hưởng tới người tiêu dùng.

Hơn nữa, người tiêu dùng nên tìm đến các địa chỉ bán bếp điện từ uy tín, đại lý lớn để được bảo hành về chất lượng, đảm bảo giá cả.

BẢO THANH



❖ Người tiêu dùng nên lựa chọn bếp điện từ tại các địa chỉ uy tín

Có đúng thế không?

Hệ Mặt Trời có bao nhiêu Mặt Trăng?

Hệ Mặt Trời (hay Thái Dương Hệ) là một hệ hành tinh có Mặt Trời ở trung tâm và các thiên thể nằm trong phạm vi lực hấp dẫn của Mặt Trời, tất cả chúng được hình thành từ sự suy sụp của một đám mây phân tử khổng lồ cách đây gần 4,6 tỷ năm. Đa phần các thiên thể quay quanh Mặt Trời và khối lượng tập trung chủ yếu vào 8 hành tinh có quỹ đạo gần tròn và mặt phẳng quỹ đạo gần trùng khít với nhau gọi là mặt phẳng hoàng đạo. Vệ tinh là các thiên thể quay xung quanh các hành tinh.



Trái Đất của chúng ta có một vệ tinh là Mặt Trăng quay xung quanh, cho nên nhiều khi người ta còn gọi các vệ tinh thiên nhiên (phân biệt với các vệ tinh nhân tạo do con người phóng lên) là những "Mặt Trăng". Ngoài Mặt Trăng của chúng ta, đến năm 1610, nhà bác học người Ý Galileô Galilê là người đầu tiên dùng kính viễn vọng quan sát bầu trời đã phát hiện ra 4 vệ tinh của Sao Mộc - nhóm bốn vệ tinh này được mang tên ông.

Trong hệ Mặt Trời, có khoảng 240 vệ tinh tự nhiên đã được biết tới bao gồm 155 quay quanh các hành tinh truyền thống và 80 quay quanh các hành tinh lùn và có lẽ rất nhiều các vật thể khác quay xung quanh các hành tinh hay các ngôi sao khác. Sao Thủy và Sao Kim hoàn toàn không có vệ tinh tự nhiên. Trái Đất có một vệ tinh tự nhiên lớn là Mặt Trăng. Sao Hỏa có hai mặt trăng nhỏ là Phobos và Deimos. Các hành tinh khí khổng lồ có những hệ mặt trăng rộng, gồm nửa tá mặt trăng cỡ Mặt Trăng của Trái Đất chúng ta. Mặt Trăng của Trái Đất là vệ tinh đầu tiên con người đặt chân tới vào năm 1969.

DĨ NGUYÊN

Chia sẻ kinh nghiệm

Nhận biết mỹ phẩm quá hạn bằng mắt thường

Mỹ phẩm hết hạn không có nhiều thay đổi về mùi và màu nhưng các thành phần và cấu trúc hóa học sẽ bắt đầu phân hủy và hình thành vi khuẩn. Nếu sử dụng, làn da có thể bị nhiễm khuẩn gây dị ứng da, mẩn ngứa, sưng tấy, nổi mề đay, phù nề trên diện rộng.



Trong đó, bút kẻ mắt và mascara hết hạn có thể gây nhiễm trùng mắt, đau mắt đỏ, sưng mắt, phấn khiến da nổi mụn... Đặc biệt, nhiều khi hạn sử dụng trên bao bì vẫn còn hoặc bạn quên ngày mở nắp hộp mỹ phẩm, do đó, cách nhận biết bằng mắt thường của chị Vũ Thị Trang (quận 2, TPHCM) chia sẻ sau đây sẽ giúp bạn cách loại bỏ mỹ phẩm

đã quá hạn. Cụ thể, đối với kem dưỡng, phân nước và kem có sự tách biệt, kem đổi mùi và màu. Nước hoa hồng có cặn và đục. Son môi bị khô, khi quét lên môi có dấu hiệu không bóng và bám môi hoặc vỡ như sáp. Phần nước bị tách ra hai phần

nước và phần, thay đổi màu. Phần bột khi mở nắp thấy chai bóng, mùi hắc hoặc mất mùi, vỡ, đánh lên da thấy bì, khó chịu. Nước hoa bị giảm hoặc chuyển mùi, có dấu hiệu đóng cặn, đổi màu. Mascara bị vón cục, khô, đánh bị bết, có mùi khó chịu. Sơn móng tay bị rã màu khiến lớp dầu nổi lên trên hoặc khô.

ĐẢM ĐANG

Ý tưởng sáng tạo

Đốt chất thải không gây ô nhiễm

Tình trạng đốt chất thải, phụ phẩm công nghiệp, đặc biệt là hoạt động tái chế tại các làng nghề bằng hình thức đốt hở, đốt ngoài trời là một trong những thách thức đối với công tác bảo vệ môi trường ở Việt Nam hiện nay. Đáng chú ý, trong khi nhiều địa phương đang từng ngày phải 'sống chung' với cảnh môi trường bị

ô nhiễm do việc đốt rác thải công nghiệp bừa bãi thì biện pháp xử lý triệt để những vi phạm liên quan gần như vẫn đang bị bỏ ngỏ.

Đặc biệt, nhìn thấy cảnh người ta đốt các loại rác thải gây khói bụi và ô nhiễm môi trường xung quanh, Nguyễn Vương Thanh Duy, quận Gò Vấp (TPHCM) đã nảy ra ý tưởng chế tạo ra máy phân hủy



❖ Máy giúp xử lý các chất đốt không gây ô nhiễm môi trường

chất thải độc hại thân thiện môi trường.

Theo đó, máy phân hủy chất thải độc hại có cấu tạo đơn giản. Máy được gắn liền với hệ thống lắng đọng khói bụi trong nước giúp bảo đảm an toàn với môi trường xung quanh. Buồng đốt có nhiệt độ cao đến 200°C. Với nhiệt độ cao như thế, các vi khuẩn gây

bệnh sẽ bị tiêu diệt. Ngoài ra, bụi được hòa tan hoặc lắng đọng trong bể nhờ áp suất thấp do quạt hút chân không tạo nên. Nước trong bể có hòa với bột hoặc các hoạt chất khử độc khác. Trong thực tế, nước trong bể đã qua quá trình xử lý có thể dẫn qua hồ nhiều ngăn để an toàn khi xả nước ra môi trường.

MẠNH HÙNG

Máy phát hiện khối u sớm qua hơi thở không cần xét nghiệm

Đây là ý tưởng của em Trần Anh Phúc (Hà Tĩnh). Khi được hỏi vì sao có ý tưởng này, Anh Phúc chia sẻ: "Do hiện nay cuộc sống của mọi người thường tiếp xúc với hóa chất độc hại, ô nhiễm môi trường, các nguồn thực phẩm không rõ nguồn gốc, ảnh hưởng trực tiếp đến sức khỏe của con người từ đó sinh ra các bệnh hiểm nghèo như ung thư và các bệnh khác. Bản thân em bị u nằm dưới vòm lưỡi đã đi điều trị và mổ nên em rất hiểu tình cảnh của những người bệnh khác. Mơ ước của em là tạo ra

chiếc máy phát hiện khối u sớm và có phác đồ điều trị hiệu quả kịp thời giúp được bản thân và những bệnh nhân khác". Về cơ chế hoạt động của chiếc máy này, Anh Phúc mô tả: Bước đầu tiên người khám ngồi vào ghế và được bác sĩ hướng dẫn đưa vòi thở và tràm vào đầu bệnh nhân hướng dẫn cách thở đều. Bước thứ hai khi hơi thở đã được đẩy về máy chủ để phân tích trong khoảng thời gian rất nhanh từ 10 - 15 phút máy chủ phân tích xong và chuyển kết quả sang máy thông báo. Khi máy thông



báo kết quả hiển thị màu đèn: đèn xanh là sức khỏe an toàn, đèn vàng là đã có triệu chứng tế bào lạ, đèn đỏ là bệnh đã rơi vào tình trạng nguy hiểm cần phải đưa ra phác đồ điều trị gấp. Sau đó bác sĩ sẽ đưa ra phác đồ điều trị.

M.HÙNG

Tri thức mới

Thiếu ngủ tăng nguy cơ mắc bệnh Alzheimer

Một nghiên cứu gần đây của các nhà khoa học Mỹ cho thấy, chúng mất ngủ kinh niên là một trong những tác nhân chính gây ra bệnh Alzheimer. Các nhà nghiên cứu đã ghi lại sự tăng giảm của amyloid beta - một dạng protein có thể tạo ra các mảng protein có hại đối với não của bệnh nhân Alzheimer - trong não của chuột bạch. Nhóm nghiên cứu cho rằng, lượng amyloid beta tăng khi động vật thức và giảm khi chúng đi ngủ. Bằng cách ngăn không cho những con chuột này ngủ, các nhà nghiên cứu đã phát hiện ra lượng

amyloid beta trong não của chúng tăng 25% so với bình thường. Kết quả thí nghiệm trên những người tình nguyện cũng cho thấy như vậy. Theo GS.TS Stephen Duntley, Giám đốc Trung tâm Giác ngủ, Trường Đại học Washington, Mỹ: "Từ lâu chúng tôi biết thiếu ngủ có ảnh hưởng tiêu cực đến chức năng nhận thức của não bộ, có thể so sánh với



ngộ độc rượu. Nhưng đến nay điều đó rõ ràng là mất ngủ kéo dài và thiếu ngủ có thể đóng vai trò quan trọng quá trình sinh bệnh học của các bệnh liên quan hoạt động nhận thức. Mỗi liên quan này không khẳng định đối với bệnh Alzheimer nhưng nó có thể có vai trò ảnh hưởng rất quan trọng". Các nhà nghiên cứu khẳng định, cần phải ưu tiên điều trị căn bệnh mất ngủ, không chỉ vì những tác hại trước mắt của nó mà còn vì những nguy cơ ảnh hưởng đến bộ não sau này.

AN KHUÊ

(Theo The Guardian)

Nguy hại khi sống trong nhà ẩm ướt, nấm mốc

Nấm mốc là hiện tượng vi khuẩn sinh sôi phát triển trong ngôi nhà gây ra mùi hôi khó chịu, khiến không khí trở nên ngột ngạt. Nấm mốc trong nhà có nhiều loại với hình thức và kết cấu khác nhau. Bạn chỉ cần hít thở không khí trong căn phòng có nấm mốc cũng có thể ảnh hưởng tới sức khỏe.

Khi sống trong một ngôi nhà ẩm ướt, nấm mốc, không khí không được lưu thông thoáng đãng thì nguy cơ mắc các bệnh về đường hô hấp như viêm mũi dị ứng, viêm xoang là rất cao.

Đặc biệt, với những người bị hen hay những người hay bị khó thở thì tình trạng bệnh sẽ trở nên nghiêm trọng hơn nếu sống trong nhà ẩm mốc.

Bên cạnh đó, nhiều người sống trong nhà ẩm mốc còn có thể bị dị ứng với các triệu chứng như đau họng, ho, chảy nước mũi, hắt hơi... Nhiều người còn bị viêm da khi tiếp xúc với nấm mốc trong nhà.

Việc tiếp xúc với nấm mốc trong nhà còn có thể gây kích ứng mắt, phổi, mũi, da và cổ họng. Sống



trong một ngôi nhà nhiều vi khuẩn và ít oxy còn khiến bạn khó thở, đầu óc của luôn căng thẳng, khó chịu, nhức đầu.

Thậm chí, những người bị rối loạn máu có thể gặp biến chứng gây tử vong nếu hít phải nấm mốc khi sống ngôi nhà ẩm mốc.

HÀ NGUYỄN

Thiết bị cho cá ăn tự động



Một thiết bị phân phối thức ăn được chế tạo đơn giản, có thể giúp cho việc quản lý thức ăn, làm tăng chất lượng nước và giảm chi phí, dẫn tới thu được sản lượng cá cao hơn được Viện Nghiên cứu Nuôi trồng thủy sản III vừa thiết kế thành công.

Thiết bị phân phối thức ăn bằng con lắc được cấu tạo đơn giản gồm một thùng hình trụ (với một cái lỗ ở đáy) để đựng thức ăn; Một cái cần có thể động dẩy để biết được nhu cầu ăn của cá; Một quả cầu bằng kim loại chứa các chất hấp dẫn tự nhiên để thu hút đàn cá đến ăn và một khung nổi để hỗ trợ thùng chứa thức ăn và các thành phần

khác. Thùng hình trụ trong suốt, có nắp dẩy, thuận tiện cho việc đổ thức ăn và dễ dàng quan sát lượng thức ăn được tiêu thụ. Đáy thùng được làm bằng gỗ hoặc bằng nhựa đúc theo khuôn giống như cái đĩa và được nối với cần chuyển động. Quả cầu bằng kim loại được hàn ở đáy của thanh chuyển động, nhằm thu hút và hướng dẫn cá đến ăn. Mẫu thiết bị đầu tiên cho thấy, có thể dễ dàng chứa từ 1 - 2kg thức ăn, nhưng để chứa được số lượng lớn hơn thì thùng chứa/khung cần được làm bằng những tấm GL, thép không gỉ hoặc thép mềm có thể được chế tạo với sự thay đổi phần phụ của thiết kế.

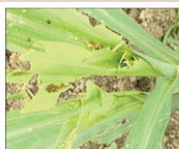
TRƯƠNG KHÁNH LINH

Phòng trừ sâu keo mùa thu

Sâu keo mùa thu (*Spodoptera frugiperda* (J.E. Smith), *Lepidoptera: Noctuidae*), là loài côn trùng đa thực, chúng gây hại trên 80 loài cây trồng, trong đó ngô là ký chủ ưa thích. Sâu keo mùa thu có nguồn gốc từ vùng nhiệt đới và cận nhiệt đới châu Mỹ, hiện nay đã được ghi nhận là loài ngoại lai xâm lấn ở nhiều quốc gia ở hầu hết các châu lục.

Ở Việt Nam, theo kết quả điều tra sơ bộ của Viện Bảo vệ thực vật, sâu keo mùa thu hại ngô đã xuất hiện và gây hại ở nhiều vùng sản xuất ngô tập trung ở đồng bằng sông Hồng, miền núi phía Bắc, Bắc Trung Bộ. Sâu non gây hại trong suốt quá trình sinh trưởng phát triển của cây ngô từ giai đoạn cây con, sâu non ăn lá ngô, đục vào nõn, ăn lá xoắn nõn, cây lớn sâu hại hại bẹ lá và thân, đục vào bắp. Cây con bị hại nặng có thể bị chết hoặc không phát triển được, không trổ cờ và ra bắp nếu không được phòng trừ kịp thời.

Mẫu thu thập đã được Bộ môn Côn trùng cùng với GS.TS Phạm Văn Lâm; TS Nguyễn Văn Liêm giám định và phân biệt với các loài sâu hại lá ngô khác đã được ghi nhận ở Việt Nam như sâu keo (*Mythimna separata*, *Mythimna loreyi*), sâu khoang (*Spodoptera litura*) và sâu xanh da láng (*Spodoptera exigua*). Sâu non sâu keo mùa thu có đặc điểm nhận dạng nổi bật là vân hình chữ Y ngược ở đầu và ở mặt lưng đốt bụng cuối có 4 chấm màu đen, rõ, xếp thành hình vuông. Cánh trước trưởng thành đục màu xám tro có vết sáng màu hình tam giác ở gần giữa cánh. Trưởng thành cái màu xám tro, các vân không rõ ràng và nổi bật như trưởng thành đực. Đặc điểm giải phẫu bộ phận sinh dục đực và cái của sâu keo mùa thu, thu thập tại



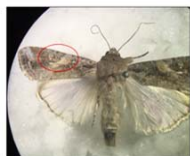
Triệu chứng gây hại



Sâu non sâu keo mùa thu



Đầu sâu keo mùa thu



Trưởng thành đực



Trưởng thành đực



Trưởng thành cái

Việt Nam trùng khớp giống với đặc điểm mô tả trong các tài liệu đã công bố trên thế giới.

Để tổ chức phòng trừ kịp thời và hiệu quả loài sâu hại này, Bộ NN&PTNT yêu cầu các Sở NN&PTNT chỉ đạo các cơ quan chuyên ngành về trồng trọt và bảo vệ thực vật tổ chức điều tra sự phân bố, mật độ, tỷ lệ gây hại của sâu keo mùa thu trên ngô và các cây trồng khác. Các đơn vị hướng dẫn nông dân áp dụng các biện pháp phòng trừ sâu keo mùa thu theo hướng dẫn của Cục Bảo vệ thực vật để hạn chế thiệt hại.

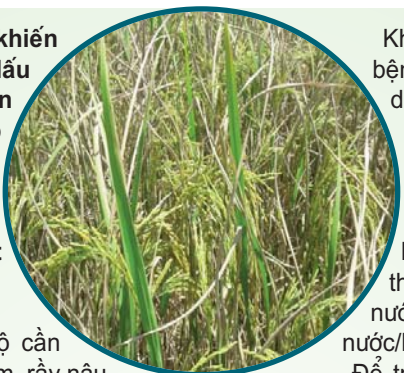
Bộ NN&PTNT cũng khuyến cáo doanh nghiệp đăng ký các sản phẩm phòng trừ sâu keo mùa thu như thuốc bảo vệ thực vật, bẫy bả, bẫy pheromone... và ưu tiên các loại thuốc bảo vệ thực vật sinh học.

Bộ NN&PTNT cũng yêu cầu các viện, học viện tổ chức nghiên cứu về sâu keo mùa thu và các biện pháp phòng chống đảm bảo hiệu quả phòng trừ, hiệu quả kinh tế, an toàn môi trường sinh thái; nghiên cứu nhân nuôi ký sinh, thiên địch phòng chống sâu keo mùa thu; nghiên cứu, tuyển chọn giống kháng, giống chống chịu sâu keo mùa thu.

TRƯƠNG KHÁNH LINH

Dấu hiệu và xử lý sâu bệnh hại lúa đầu hè

Thời tiết thay đổi khiến sâu bệnh hại lúa có dấu hiệu gia tăng. Vì vậy, cần phát hiện và xử lý kịp thời tùy theo khu vực và tình trạng sâu bệnh của lúa, nhằm giảm thiệt hại và tăng chất lượng nông sản.



Khuyến cáo đối với sâu bệnh hại lúa, có thể áp dụng phương pháp sau:

- Tại các tỉnh Bắc bộ cần chú ý sâu đục thân 2 chấm, rầy nâu - rầy lưng trắng, chuột, bệnh khô vằn, bệnh bạc lá trên lúa.

- Các tỉnh Bắc Trung bộ xuất hiện bệnh đạo ôn lá gây hại trên diện tích lúa trà muộn giai đoạn đẻ nhánh tại Thanh Hóa, Nghệ An, Hà Tĩnh. Bệnh đạo ôn cổ bông có khả năng phát sinh trên lúa trà sớm vùng ven biển nếu không phòng trừ kịp thời. Chuột gây hại cũng tăng, đồng thời khô vằn, bệnh bạc lá, bệnh đốm sọc vi khuẩn gây hại tăng trên những ruộng cấy dày, bón phân không cân đối và rầy nâu, cuốn lá nhỏ gây hại tăng nếu không phòng trừ kịp thời.

- Các tỉnh Duyên hải Nam Trung bộ và Tây Nguyên phải đối mặt với rầy nâu - rầy lưng trắng, bệnh đạo ôn cổ lá - cổ bông, bệnh lem lép thối hạt, bệnh khô vằn... gia tăng gây hại lúa Đông Xuân giai đoạn trổ bông và lúa chín.

- Các tỉnh Đông Nam bộ và ĐBSCL chú ý rầy nâu và bệnh đạo ôn lá xuất hiện trên lúa Hè Thu giai đoạn đẻ nhánh với mức độ nhẹ; bệnh đạo ôn cổ bông xuất hiện ở giai đoạn trổ bông. Bên cạnh đó, cần lưu ý bộ trĩ trên lúa mới gieo sạ, rầy phấn trắng giai đoạn mạ - đẻ nhánh; bệnh cháy bìa lá, chuột giai đoạn trổ bông - lúa chín.

- Đối với sâu cuốn lá nhỏ phun ở ngưỡng phòng trừ sử dụng Wellof 330EC (0,8 - 1,0 lít/ha, pha 20 - 25 ml thuốc/10 lít nước), lượng nước phun 400 - 600 lít nước/ha.

- Để trừ sâu đục thân hại lúa, sử dụng Nurelle D 25/2.5EC, phun sau khi bướm nở rộ 5 - 7 ngày.

- Đối với rầy lúa, sử dụng Applaud 25WP, phun khi rầy non mới xuất hiện.

- Sử dụng Newbem 750WP, đặc trị bệnh đạo ôn lá, cháy lá và phòng ngừa đạo ôn cổ bông.

- Sử dụng Catcat 250EC hoặc Vali 5SL phun khi vết bệnh khô vằn (trên lúa, ngô) mới xuất hiện.

- Sử dụng Bonny 4SL lượng nước phun 400 lít/ha. Phun khi tỷ lệ bệnh khoảng 5 - 10%.

- Sử dụng Aviso 350SC phòng trừ bệnh lem lép hạt.

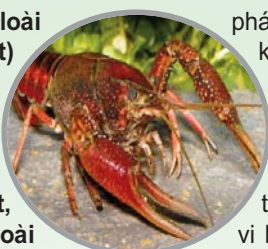
- Sử dụng Honeycin 6GR rải trừ ốc bươu vàng hại lúa.

- Ngoài ra, có thể dùng Hoàng Hồ Si kết hợp Dekamon 22,43L phun ở giai đoạn mạ (6 - 10 ngày sau sạ) giúp mạ khỏe, đẻ nhánh nhiều, tăng chồi hữu hiệu, giải độc phèn, ngộ độc hữu cơ và phun giai đoạn trước trổ (40 - 50 ngày sau sạ) giúp lúa trổ đồng loạt, trổ thoát, không nghẹn bông và bông to, bông khỏe, nhiều hạt, giúp cứng cây, chống đổ ngã, bộ lá xanh bền, gia tăng năng suất và chất lượng gạo.

K.LINH

Mối nguy từ tôm hùm đất

Bộ NN&PTNT cho rằng, loài tôm càng đỏ (tôm hùm đất) được đưa vào Việt Nam làm thực phẩm ở nhiều địa phương là loài sinh vật ngoại lai xâm hại; việc kinh doanh loài này là vi phạm pháp luật, cần ngăn sự phát tán của loài tôm này ra môi trường tự nhiên.



Tôm hùm đất nhập từ Trung Quốc, Mỹ đang được bán nhiều tại Việt Nam, giá bán lẻ 250.000 - 400.000đ/kg, tùy kích cỡ. Theo TS Bùi Quang Tề, Viện Nghiên cứu Thủy trồng Thủy sản I, tôm hùm đất hay còn gọi tôm hùm đỏ (tên khoa học *Cherax quadricarinatus*) từng được nuôi thử nghiệm tại tỉnh Phú Thọ năm 2012. Sau đó xác định đây là loài ngoại lai nguy hại, các nhà khoa học đề nghị không nhân giống phát triển. Loài tôm này di chuyển nhanh dưới đáy ao hồ, sông suối, ưa đào hang, có khả năng sinh sản nhanh chóng và chống chịu trước biến động môi trường. Với đôi càng màu đỏ to khỏe, chúng có thể cắt ngang thân lúa cứng, ăn tất cả loại búp cây non, thậm chí cả tôm, cá nhỏ. Hiện Trung Quốc vật vờ đối phó với nạn tôm hùm đất phát triển dọc sông Trường Giang. Nếu loài phát tán ra đồng ruộng Việt Nam sẽ nguy hại hơn ốc bươu vàng, làm lây lan mầm bệnh nấm tôm, virus gây bệnh đốm trắng gây thiệt hại nặng nề cho các đầm nuôi tôm, ông Tề cho biết.

GS Đặng Huy Huỳnh, nguyên Viện trưởng Viện Sinh thái và Tài nguyên sinh vật cho rằng, nếu không ngăn chặn kịp thời, tôm hùm đất sẽ trở thành "đại họa" cho nền nông nghiệp và hệ sinh thái.

"Tôm hùm đất đã được đưa vào danh mục sinh vật ngoại lai cấm nhập khẩu,

phát triển từ năm 2013. Hoạt động kinh doanh, nuôi, phát tán loài tôm này vi phạm Luật Đa dạng sinh học 2018. Việc kiểm soát tôm hùm đất gặp khó khăn vì thường được nhập qua đường tiểu ngạch. Khi phát hiện hành vi buôn bán, nuôi loài này, người dân cần báo ngay với UBND cấp xã gần nhất để kịp thời ngăn chặn", bà Hoàng Thị Thanh Nhân, Cục phó Bảo tồn thiên nhiên và Đa dạng sinh học, Bộ Tài nguyên và Môi trường khuyến cáo.

Được biết, hiện trên thế giới còn một số loài tôm hùm đất gây hại phổ biến sau đây.

Tôm đầm lầy đỏ (*Procambarus clarkii*): Còn có tên là tôm hùm Louisiana - động vật bản xứ ở vùng Trung Nam Mỹ và Đông Bắc Mexico. Đây là loài tôm hùm đất được du nhập rộng rãi nhất trên thế giới, có mặt trên mọi lục địa trừ Australia và Nam Cực. Loài tôm này phân bố rộng khắp ở nhiều bang của Mỹ thông qua dùng làm mồi câu và do các thủy cung thả ra.

Tôm hùm đất rusty (*Oreocetes rusticus*): Là động vật bản xứ trên sông Ohio ở bang Ohio, Kentucky, Michigan và Indiana, Mỹ. Chúng được xem như loài xâm hại ở nhiều bang từ Maine tới New Mexico và cả vùng Ngũ Hồ. Giống như *P. clarkii*, chúng cũng lan rộng thông qua dùng làm mồi câu và do các thủy cung thả ra. *O. rusticus* sống ở các hồ nước và suối nhỏ.

Tôm hùm đất signal (*Pacifastacus leniusculus*): Loài tôm hùm đất bản xứ ở tây bắc Thái Bình Dương, đang gây hại cho động vật thủy sinh ở khắp nơi từ Alaska tới Nhật Bản, Phần Lan, Hy Lạp. Dài tới gần 18 cm và sở hữu cặp càng lớn, *P. leniusculus* có thể dễ dàng hạ gục ếch nhái, cá và các loài tôm hùm đất khác.

LINH KHÁNH

Những lưu ý khi nuôi cá nước ngọt

Nuôi cá thành công phụ thuộc vào nhiều yếu tố như điều kiện thời tiết, thổ nhưỡng, kinh nghiệm... Để nuôi cá nước ngọt hiệu quả, năng suất cao, cần chú ý những công đoạn sau đây.

1. Chuẩn bị ao nuôi: Ao nuôi cá cần hội tụ đầy đủ các điều kiện cần thiết như nguồn nước sạch, đảm bảo cách xa khu ô nhiễm. Ao được thiết kế chuẩn trong nuôi thủy sản, có cống cấp và thoát nước. Đáy ao bằng phẳng, hơi dốc về phía cống thoát. Cống cấp cách đáy 0,8 - 1m, cống thoát nước nằm sát đáy ao.

2. Chọn, thả con giống: Khi chọn loại cá thả nuôi, đối với những nơi có tập quán nuôi từ trước và chưa có điều kiện thâm canh thì nên sử dụng các loại cá trắm cỏ, cá chép, cá mè, cá trôi Ấn Độ, cá rô phi. Những nơi có điều kiện thâm canh, nuôi năng suất cao cần sử dụng các loại như cá chim trắng, cá rô phi đơn tính, cá chép lai, cá rô đầu vuông.

Chất lượng con giống sẽ quyết định quá trình sinh trưởng phát triển của đàn cá sau này. Bởi vậy, việc chọn cá giống vô cùng quan trọng, quyết định thành bại của mùa cá. Chọn cá cần đảm bảo chất lượng, đều con, bơi lội hoạt bát, không dị hình; vây cá phủ kín, không mất nhớt, không xây xát, quy cỡ tiêu chuẩn khoảng 8 - 12cm; màu sắc cá tươi sáng, đặc trưng với từng loài.

Để phòng bệnh cho cá, trước khi thả giống cần tắm khử trùng trong dung dịch muối ăn nồng độ 2 - 3% trong 5 - 10 phút, thuốc tím nồng độ 0,001 - 0,002% (1g thuốc tím hòa trong 50 - 100 lít nước sạch), trong 10 - 20 phút hoặc dung dịch CuSO_4 , nồng độ 0,5 - 0,7g/m³ nước trong 20 - 30 phút. Tùy vào hình thức nuôi, thả với mật



độ khác nhau. Nuôi trong ao nước tĩnh (nuôi đơn hay nuôi ghép) thả với mật độ 1 - 2 con/m² mặt nước. Nuôi ghép ao nước chảy thả khoảng 3 - 5 con/m². Khi thả ghép, tùy vào điều kiện ao nuôi mà nên chọn đối tượng cho phù hợp. Ao có diện tích lớn hơn 1.000m², màu nước xanh lá chuối, phân chuồng nhiều nên nuôi cá mè là đối tượng chính.

3. Quản lý, chăm sóc đàn cá: Lựa chọn thức ăn cho đàn cá cần phải phù hợp theo độ tuổi, nên sử dụng toàn bộ thức ăn công nghiệp hoặc thức ăn viên các tháng đầu và cuối, còn những tháng giữa vụ cho ăn thức ăn tự chế từ nguồn phụ phẩm tại chỗ và rau. Cá nhỏ cho ăn thức ăn có hàm lượng đạm cao và giảm dần khi cá lớn. Cá nhỏ cho ăn với lượng 5 - 7% trọng lượng thân, cá lớn cho ăn 2 - 3% trọng lượng thân.

Ngoài ra, trong quá trình nuôi bà con cần theo dõi môi trường nước, mức độ ăn của đàn cá để nhận biết những dấu hiệu phát sinh dịch bệnh. Định kỳ 20 - 30 ngày bà con tiến hành thay nước, xử lý môi trường ao nuôi bằng vôi hòa tan trong nước hoặc dùng đến chế phẩm sinh học.

L.KHÁNH

Kỹ thuật canh tác và thu hoạch sen mùa nước nổi

Sen là loại cây phổ biến tại nhiều nơi, với tập tính sống vào mùa nước nổi. Hầu hết các bộ phận của cây sen đều sử dụng được, hoa làm cảnh, ướp trà, hạt để làm thuốc, ngó sen làm rau có tính an thần, tâm sen, lá sen dùng làm trà...

Cây sen lấy hạt, tên khoa học là *Nemlumbo nucifera* Guerin. Cây sen có nguồn gốc ở châu Á, xuất phát từ Ấn Độ (Makino, 1979), sau đó lan qua Trung Quốc và vùng Đông Bắc Úc Châu. Cây sen là loại thủy sinh được tiêu thụ mạnh khắp châu Á. Tuy dễ sống nhưng nếu xác định trồng sen làm kinh tế, cần chú ý những công đoạn sau đây.

1. Chọn giống: Cây sen hiện có 2 giống phổ biến là giống dùng lấy hạt có kích thước thân, lá, hoa, gương to hơn, đặc biệt là hoa có màu hồng sậm, dân gian thường gọi là “Sen Trâu”. Giống trồng lấy ngó ngược lại, thân, lá, hoa, gương nhỏ hơn, hoa có màu hồng phấn. Cây sen giống đem trồng phải đạt tiêu chuẩn: Có 2 lá mập, khỏe, đường kính lá lớn, không để cây bị dập lá hay gãy cọng hoặc gãy thân ngầm (ngó).

2. Trồng sen: Cây con sau khi nhổ từ ruộng sen phải được giữ nơi mát, tránh ánh sáng mặt trời bức xạ làm cho cây khô héo, đem cây ra ruộng cần nhẹ nhàng để tránh gãy ngó. Không nên trồng quá sâu cây lâu bén. Không nên quá cận cây để bị nổi. Khoảng cách trồng 2m x 2m/cây. Mật độ 2.500 cây/ha. Cần khống chế mực nước trong ruộng 20 - 25cm trong thời gian mới trồng, giúp cây mau bén rễ. Sau khoảng 10 ngày sau cần theo dõi và trồng dặm liên. Sau đó, cho mực nước tăng dần theo sự sinh



trưởng của cây. Mực nước trong ruộng cần khống chế ở mức 40 - 50cm là tốt nhất.

3. Bón phân: Số lượng phân bón trung bình sử dụng cho 1ha/vụ bao gồm Super lân 400kg, DAP 500kg, NPK 16-16-8 300kg, chia làm các lần bón như sau: Lót trước khi trồng: 400kg Super lân. Bón thúc lần 1 sau 15 ngày trồng với 50kg DAP, cứ sau 15 ngày bón thúc một lần với 50kg DAP. Đến lần bón thúc thứ 5, tức là sau 75 ngày trồng, bón 50kg DAP + 50kg NPK. Duy trì cho các lần sau cứ 15 ngày bón 50kg NPK + 50kg DAP đến hết 300kg DAP + 300kg NPK. Cần lưu ý thay nước trước khi bón phân và không chế nước ở mức tốt nhất.

4. Phòng và trị sâu bệnh: Trên cây sen thường bị nhiễm nhện đỏ, bọ trĩ, rầy mềm, sâu xanh, sâu róm, cào cào, sâu ăn tạp, chuột (khi đã cho gương)... cần quan sát và xử lý kịp thời.

5. Thu hoạch: Khi sen già, trên đỉnh hạt xuất hiện màu đen, ở cuống của gương sen có màu hồng thì thu hoạch được. Nên thu hoạch 2 ngày/lần để hạn chế hái sót vì sen già rất nhanh, sen quá lứa sẽ khó chế biến.

TRƯƠNG LINH

Xử lý và cải tạo đất trồng rau hữu cơ

Đất trồng rau đạt tiêu chuẩn cần đáp ứng đủ điều kiện như: đất sạch, tơi xốp, giàu dinh dưỡng, giữ ẩm và thoát nước tốt. Đối với đất mới, cần lưu ý những điều sau để đảm bảo trộn đất đúng tỉ lệ và đủ tiêu chuẩn trồng rau hữu cơ.



Khâu chuẩn bị gồm đất nền, giá thể và phân bón. Đất nền nên chọn đất phù sa hoặc đất giá thể đã xử lý qua mầm bệnh. Giá thể giúp tạo độ tơi xốp giúp bộ rễ phát triển mạnh, có thể sử dụng đất dinh dưỡng tribat được đóng gói sẵn tại các cửa hàng, hoặc mùn cưa, xơ dừa hay tro trấu, vụn xỉ than tổ ong. Phân bón cho rau sạch nên sử dụng phân hữu cơ để cung cấp thêm dinh dưỡng giúp rau phát triển tốt nhất, có thể sử dụng phân xanh (phân tự ủ từ các thực phẩm rau củ quả thừa của gia đình), phân bò hoai mục, phân trùn quế, phân vi sinh hoặc phân gà... đều được.

Sau khi đã chuẩn bị đầy đủ dụng cụ chúng ta tiến hành trộn đất: Các loại cây có đặc tính khác nhau sẽ cần tỷ lệ trộn khác nhau, nhưng thông thường các loại rau ăn lá thì ta sẽ trộn theo tỷ lệ: 5 phần đất nền + 3 phần giá thể tạo xốp + 2 phần phân bón.

Đối với đất canh tác rau qua một thời gian sử dụng sẽ bị giảm độ tơi xốp, ảnh hưởng trực tiếp đến sự phát triển và năng suất cây trồng. Vì vậy, việc canh tác và cải tạo đất vô cùng quan trọng, mang lại nhiều lợi ích cho việc trồng rau như cung cấp đủ dưỡng chất, kháng bệnh và tăng năng suất

và chất lượng cho rau hữu cơ. Đối với đất sau khi thu hoạch, cần cải tạo đất theo 5 bước sau đây:

1. Cho đất nghỉ ngơi

và để ải: Sau khi thu hoạch nhặt sạch rau, cỏ (nếu có), xới tung đất lên và để đó 3 - 5 ngày, nếu có nắng thì phơi nắng là tốt nhất.

Cách làm này sẽ giúp đất thoáng và nhận được nhiều oxy, hấp thụ nito và tơi xốp hơn,

đặc biệt là cơ hội để diệt trừ mầm bệnh.

2. Bổ sung thêm đất mới: Sau khi để ải, nên bổ sung thêm đất mới vì trong quá trình trồng và thu hoạch sẽ bị hao đất cũng như các chất dinh dưỡng cho rau.

3. Bổ sung thêm phân: Đây là điều cần thiết để tái tạo dinh dưỡng cho đất trồng. Ngoài phân lân, bạn có thể bổ sung thêm các loại phân hữu cơ, vi sinh như phân trùn quế, phân bò khô đã qua xử lý. Những loại phân này vừa là phân bón cho rau sạch mang đến chất dinh dưỡng vừa giúp đất tự tái tạo và giúp đất tơi xốp hơn.

4. Bổ sung thêm vôi bột, vỏ trứng: Nên bổ sung vôi bột hoặc là vỏ trứng để cải tạo đất, giúp kiểm soát được độ pH, hạ phèn, khử chua trong đất, giúp đất làm sạch nguồn sâu bệnh, đồng thời tăng canxi cho đất.

5. Bổ sung thêm các chất hữu cơ khác: Để tăng độ tơi xốp, bạn có thể bổ sung thêm hữu cơ vào đất, thông dụng nhất thêm trấu, tro bếp hoặc than tổ ong đã đốt nghiền nhỏ. Ngoài ra, khi thu hoạch, bạn có thể lấy rễ các loại rau, củ, quả, rơm rạ với các chế phẩm sinh học tạo thành phân hữu cơ an toàn và tiết kiệm.

T.LINH

Hướng dẫn kỹ thuật làm chuồng nuôi thỏ

Để đảm bảo điều kiện sinh trưởng và phát triển tốt nhất cho thỏ, chuồng nuôi cần thiết kế đúng kỹ thuật. đây cũng là yếu tố quan trọng nhất quyết định năng suất và chất lượng thỏ nuôi.

Do đặc tính của thỏ không chịu được nhiệt độ cao, các hộ chăn nuôi cần thiết kế lớp cách nhiệt trong trại nuôi, đồng thời luôn đảm bảo chuồng thỏ thông thoáng, sạch sẽ bằng hệ thống thoát khoa học. Ngoài ra, chuồng thỏ cần trang bị đầy đủ nơi để thức ăn, nước uống và nơi sinh sản.

Vật liệu tốt nhất để làm chuồng thường bằng sắt hoặc kẽm phủ sơn, thiết kế hình hộp chữ nhật, kê cách mặt đất trung bình 0,7 – 0,8m để đảm bảo vệ sinh dễ dàng. Chuồng thỏ cũng nên thiết kế cửa trên để chủ động hơn khi bắt thỏ. Các hộ có thể tiết kiệm diện tích bằng cách thiết kế chuồng thỏ nhiều tầng, tuy nhiên phải đảm bảo vệ sinh cho tất cả các tầng nuôi, tránh ảnh hưởng đến thỏ tầng dưới. Bên cạnh đó, đáy chuồng phải thiết kế lỗ thoát, tránh mất vệ sinh và gây ra mầm bệnh cho thỏ. Kích cỡ phù hợp cho lỗ thoát là 0,125 x 0,125m.

Đối với mỗi mục đích nuôi khác nhau, chuồng cũng cần thay đổi kích cỡ và đặc điểm sao cho phù hợp để tối ưu hóa năng suất chăn nuôi. Cụ thể:

- Chuồng nuôi thỏ lấy giống cần đảm bảo các điều kiện: Đối với thỏ đực, chuồng nuôi cần phải đủ rộng vì thỏ đực phải có không gian cho việc phối giống sau này. Diện tích phù hợp là 1 x 0,7 x 0,5m. Còn đối với thỏ cái (tính cả cho lúc chưa mang thai và đã mang thai), không gian chuồng cũng phải rộng tương đương với chuồng của thỏ đực.



- Đối với chuồng nuôi thỏ lấy thịt, cần đảm bảo các điều kiện như sau: Khi nuôi thỏ lấy thịt thông thường, thỏ sẽ được nhốt chung với nhau. Diện tích phù hợp cho số lượng 10 con thỏ thịt là 1,5 x 0,7 x 0,6m.

- Đối với chuồng nuôi thỏ con, cần chú ý những điều sau: Thỏ con là đối tượng được nuôi nhốt cùng nhau với số lượng mỗi chuồng khoảng 20 - 30 con khi mới tách khỏi mẹ (tùy vào các hộ chăn nuôi phân chia). Với đối tượng này, người nuôi cần chú ý các phương pháp chăm sóc đặc biệt vì thời điểm này có thể ảnh hưởng trực tiếp đến khả năng sinh trưởng của thỏ. Đối với những thỏ con đã được vài tháng, số lượng mỗi chuồng nuôi có thể giảm đi, khoảng dưới 10 con/chuồng là được. Chuồng nuôi thỏ con cần khoảng không đủ rộng để chúng có thể vui đùa với nhau, tùy thuộc vào số lượng mà người chăn nuôi làm chuồng có độ rộng phù hợp. Chiều cao thì không quá 0,4m là được.

T.K.LINH

Cùng rút kinh nghiệm

Ve mò cắn, sốt không ăn uống được

Bà N.T.T. (78 tuổi ở Củ Chi) được gia đình đưa tới Bệnh viện Xuyên Á TPHCM trong tình trạng suy kiệt, mệt mỏi, sốt cao, nôn ói, không ăn uống được. Dù gia đình đã nhiều lần mua thuốc và đưa bà T. đến khám tại cơ sở y tế địa phương nhưng bệnh tình không thuyên giảm. Kết quả kiểm tra lâm sàng tại Bệnh viện Xuyên Á cho thấy, bệnh nhân có một vết thương đặc trưng, đóng vảy đen ở vùng bẹn phải, xung quanh nổi hạch. Ngoài ra, người nhà cho biết cụ T. bắt đầu phát bệnh sau khi đi thăm vườn. Từ thông tin trên, đội ngũ y tế nghi ngờ bệnh nhân bị sốt do ve mò cắn và nhanh chóng đưa ra phương án điều trị.



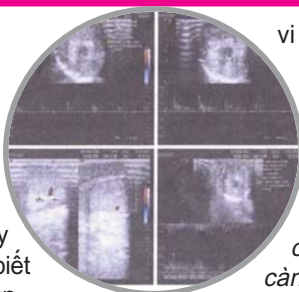
❖ Hình ảnh con ve mò

Lời bàn: Ve mò hay họ Mò là một họ động vật gồm các loài ký sinh, trong số chúng nhiều loài gây ra bệnh sốt mò (Trombiculosis) hy hữu nhưng vẫn thường gặp ở nông thôn. Đây là tác nhân gây bệnh R.Orientalis. Do chúng

có kích thước khá nhỏ, vết cắn không gây đau nhiều nên người bệnh dễ dàng bỏ qua. Người bị ve mò cắn thường sốt cao kéo dài, có thể liên tục trong 15 - 20 ngày. Nếu không điều trị kịp thời, bệnh nhân có thể gặp các biến chứng nguy hiểm như viêm màng não, nhiễm trùng tiêu hóa, viêm cơ tim, suy đa cơ quan và có thể dẫn đến tử vong.

Kẹp vào khe ván, đứt lia "cậu nhỏ"

Một bệnh nhi 8 tuổi (Kiên Giang) vừa được đưa vào viện cấp cứu trong tình trạng dương vật bị đứt rời, chảy nhiều máu. Người nhà cho biết cháu đang chơi trượt trên ván thì bất ngờ bị kẹt cả chiếc quần lẫn "cậu nhỏ" vào khe ván. Trong lúc người bố đang đi tìm dụng cụ gỡ ra, cháu bé vì hoảng sợ đã giật mạnh khiến dương vật đứt lia. Gia đình bảo quản phần bị đứt trong thùng đá và đưa bé đi cấp cứu. Các bác sĩ đã tiến hành ca mổ nối ngay trong đêm cho bé. Sau 5 giờ thực hiện, ca phẫu thuật nối "cậu nhỏ" kết thúc thành công. Do phải nối từng mạch máu rất nhỏ nên ca phẫu thuật phải tiến hành dưới kính



❖ Hình ảnh phim chụp của cháu bé

vi phẫu, chỉ khâu cũng phải chuyên biệt. Sau 2 tuần phẫu thuật, bé trai hồi phục khỏe mạnh. Kết quả kiểm tra cho thấy chức năng tiêu tiểu, tưới máu của dương vật đều rất tốt.

Lời bàn: Dương vật bị đứt cần được phẫu thuật nối lại càng sớm càng tốt. Việc sơ cứu bảo quản đúng cách phần đứt lia là cực kỳ quan trọng. Cần đặt phần đứt rời vào trong một túi nilon rồi giữ lạnh trong một túi nilon khác có chứa sẵn đá, tuyệt đối không được cho trực tiếp vào đá. Phần còn lại trên cơ thể thì cần băng garo lại. Trong trường hợp phần đứt sát gốc không garo được thì nên vô trùng rồi một tay đè chặt dương vật, nhanh chóng chuyển đến cơ sở bệnh viện để cầm máu và nối lại nhằm cứu bộ phận này càng sớm càng tốt.

Loại thực phẩm cần trọng khi chế biến

Trong một số thực phẩm đều có chất độc tự nhiên nếu chế biến không cẩn thận sẽ dễ gây hại sức khỏe, thậm chí là bị ngộ độc.

Mật ong: Theo thông tin từ trang Fox News, mật ong chưa được tiệt trùng có thể chứa độc chất grayanotoxin. Chất độc này có thể khiến người dùng nôn mửa, chóng mặt và mệt mỏi, thậm chí tử vong. Các nhà nghiên cứu cho biết, ăn một muỗng cà phê mật ong chưa tiệt trùng hoặc không qua quá trình thanh trùng, có thể bị đau đầu, chóng mặt, yếu và nôn. Triệu chứng có thể kéo dài đến 24 giờ.

Củ ấu tàu: Còn gọi là củ gấu tàu, là rễ củ của cây ô dầu Việt Nam. Ô dầu được xếp vào loại thuốc rất độc (bảng A). Độc tố có trong ô dầu là aconitin. Độc tính của aconitin rất mạnh, chỉ cần một liều từ 0,02 - 0,05mg cho 1kg thể trọng là có thể gây tử vong. Trong Đông y, ấu tàu được dùng ngâm rượu để xoa bóp khi bị đau nhức, tê mỏi chân tay. Thường chỉ dùng làm thuốc uống khi đã qua chế biến cẩn thận và được dùng với liều nhỏ, theo chỉ định và có sự theo dõi thận trọng của thầy thuốc... Khi có biểu hiện ngộ độc củ ấu tàu, có thể gây nôn nếu bệnh nhân còn tỉnh táo, sau đó nhanh chóng đưa bệnh nhân đến cơ sở y tế gần nhất để theo dõi xử trí.

Sắn (khoai mì): Theo PGS.TS Nguyễn Duy Thịnh, Viện Công nghệ Sinh học - Công nghệ Thực phẩm, Trường Đại học Bách khoa Hà Nội, trong khoai mì có axit HCN, vào cơ thể gây khó thở, mất tri giác, liệt cơ, co giật, ngừng thở, có thể bị ngộ độc nếu ăn không đúng cách. Hàm lượng HCN trong sắn rất khác nhau phụ thuộc vào



❖ **Nhiều loại thực phẩm chứa độc tố nên rất cần thận trọng khi chế biến**

giống sắn. HCN là axit dễ bay hơi và tan trong nước. Nhờ đặc điểm hóa học này nên việc thải chất độc trong sắn trở nên đơn giản hơn. Nên bóc bỏ vỏ sắn, cả lớp vỏ lụa lẫn vỏ cứng rồi ngâm vào nước, ngâm càng lâu càng tốt, khi luộc sắn nên mở nắp nhiều lần để chất độc bay hơi bớt. Nếu khoai sắn có vị đắng thì không nên ăn. Có thể ăn sắn luộc với các loại đường, mật để trung hòa axit độc trong sắn.

Hạt điều mốc: Hạt điều là thực phẩm giàu ung thư, nuôi dưỡng tóc và da, tốt cho xương, giảm cân, ngăn chặn sỏi mật và nhiều lợi ích sức khỏe khác. Tuy nhiên, hạt điều không bảo quản cẩn thận, dễ tiếp xúc với không khí trong thời gian dài gây nấm mốc, các axit béo bị oxy hóa, sinh ra các chất độc, tiềm ẩn nguy cơ ung thư.

Cá ngừ: Histamin là chất gây dị ứng thường có trong thịt, cá. Nồng độ histamin trong cá ngừ nhiều hơn thực phẩm khác. Cá ngừ không còn tươi thì histamin càng phát sinh nhiều hơn, khi ăn có nguy cơ bị ngộ độc. Các triệu chứng là phù người, nhức đầu, nôn mửa, ngứa đỏ ngoài da, thậm chí tử vong nếu nồng độ histamin quá cao.

AN DƯƠNG

Nguy cơ khi sử dụng tinh dầu sai cách

Tinh dầu ngày càng trở nên phổ biến với người tiêu dùng và có mặt trong nhiều sản phẩm như mỹ phẩm, dầu gội đầu, nước hoa... nhưng nếu sử dụng tinh dầu không đúng cách có thể gây hậu quả nghiêm trọng cho sức khỏe.



Tinh dầu được chiết xuất từ các nguyên liệu thực vật như lá, vỏ cây... Chúng có thể được thêm vào các sản phẩm như kem, sản phẩm vệ sinh cá nhân (dầu gội/nước thơm), nước hoa hoặc thuốc xịt, và có thể sử dụng để massage hoặc thêm vào nước để tắm....

Tuy nhiên, đã có trường hợp tinh dầu gây hại cho người sử dụng. Một số thanh thiếu niên chưa đến tuổi dậy thì đã phát triển chứng gynecomastia (nữ hóa tuyến vú) sau khi sử dụng tinh dầu hoa oải hương và cây trà.

Một nghiên cứu gần đây đã xem xét các thành phần chính của hai loại tinh dầu này và phát hiện các hóa chất có trong tinh dầu có tính chất giống như estrogen (nữ) và có thể chống testosterone. Tuy nhiên, tình trạng này được cải thiện khi người dùng ngưng sử dụng sản phẩm. Các nhà nghiên cứu cũng cho biết, tinh dầu có thể có chứa hàng trăm hóa chất khác nhau, do đó người dùng cần tìm hiểu kỹ các tinh dầu mình định sử dụng.

Các nhà nghiên cứu đã chia 8 loại loại hóa chất có trong tinh dầu oải hương và tinh dầu trà thành cách nhóm, một nhóm gồm 4 loại hóa chất có trong cả hai loại và nhóm còn lại chứa 4 hóa chất khác chỉ có ở một trong hai loại trên. Sau đó họ đã tiến

hành thử nghiệm các hóa chất này trong phòng thí nghiệm với các tế bào ung thư và nhận thấy rằng những hóa chất này có liên quan đến những thay đổi chống nấm trong tế bào.

Các nhà nghiên cứu kết luận rằng, hai loại tinh dầu này có thể liên quan đến các đặc điểm giống như nữ như tăng trưởng mô vú bất thường và có thể trì hoãn sự phát triển tuổi dậy thì ở nam giới.

Trước khi sử dụng bất kỳ loại tinh dầu nào, hãy tham khảo ý kiến từ chuyên gia, nhất là khi đang mang thai hoặc đang sử dụng các loại thuốc khác. Người tiêu dùng cũng nên sử dụng tinh dầu theo chỉ dẫn, không bôi lên da các loại tinh dầu dùng để ăn như tinh dầu cumin, tinh dầu cam quýt cũng như không ăn các loại tinh dầu dành cho da như tinh dầu bạch đàn. Đặc biệt, bảo quản sản phẩm, tránh xa tầm tay trẻ em.

Trong khi đó, BS Phan Quốc Bảo, Bệnh viện Đại học Y dược cơ sở 2 (TPHCM) cho biết, tùy theo cơ địa của mỗi người có thể xảy ra phản ứng nhạy cảm khác nhau. Việc sử dụng tinh dầu nồng độ cao có thể gây ra phỏng. Đặc biệt, với người có bệnh hen suyễn mãn tính, da dễ phản ứng nhạy cảm, gia đình có trẻ sơ sinh không nên sử dụng hoặc tiếp xúc với tinh dầu.

Với sản phẩm có mùi hương trôi nổi trên thị trường không được kiểm duyệt thì người tiêu dùng không nên “nhẹ dạ cả tin” là sản phẩm 100% tự nhiên mà sử dụng vô tội vạ, bởi nếu hít lâu ngày sẽ tích tụ độc tố và gây hại cho cơ thể.

HUY HOÀNG

Tia xạ điều trị ung thư vòm mũi họng

Ung thư vòm thường gặp ở người trưởng thành từ 35 - 55 tuổi, nam nhiều hơn nữ.

Nước ta nằm trong khu vực có nguy cơ mắc bệnh ung thư vòm rất cao. Trong đó, ung thư vòm đứng hàng thứ tư trong số mắc bệnh ung thư ở cả hai giới.

Cơ thể con người được cấu tạo bởi hàng tỷ tế bào. Phần sau của họng gọi là vòm mũi họng được lót bằng hàng triệu tế bào mà chúng phát triển và phân chia theo một trình tự nhất định. Đôi khi các tế bào này không thể kiểm soát được sự phân chia của chúng dẫn đến sự phát triển một khối u. Thông thường các khối u vòm mũi họng là u ác tính, vì thế chúng có thể xâm lấn trực tiếp đến các vùng ở phía sau của họng. Các tế bào ung thư theo đường bạch huyết, đường máu và lan tràn đến các hạch cổ và các cơ quan ở xa như xương, gan, não... Khi ung thư lan tràn đến các cơ quan đó, sẽ có dấu hiệu của di căn hoặc xâm lấn và có thể là nguyên nhân tử vong.

Hiện nay, nguyên nhân của ung thư vòm chưa được biết rõ, nhưng có thể liên quan đến một số chất trong thức ăn (cà muối, dưa khú...) và virus (siêu vi trùng). Ung thư vòm không lây truyền. Dấu hiệu và triệu chứng của ung thư vòm mũi họng như sau:

+ Mũi: Ngạt tắc mũi, xì mũi, khịt mũi ra nhầy lẫn máu.

+ Tai: ù tai (tiếng ve kêu trong tai như: o o, vù vù, vo vo...). Thay đổi hoặc nghe kém, đau, chảy nước tai.

+ Đau đầu: Đau âm ỉ một bên đầu, tăng dần.



+ Cổ: Một hay nhiều u cục hoặc khối cứng.

+ Họng: Khàn tiếng, nuốt vướng, đau, khạc ra nhầy, máu.

Những triệu chứng này không có nghĩa là ung thư, nhưng khi những triệu chứng này tăng dần, phải cảnh giác và đến khám bác sĩ ngay. Bác sĩ sẽ chẩn đoán bằng

cách khám tai, mũi, họng với dụng cụ chuyên khoa hoặc sinh thiết (dùng kim sinh thiết, lấy một mảnh tổ chức từ phía sau hốc mũi để chẩn đoán xác định qua kính hiển vi nếu nghi ngờ ung thư).

Tia xạ là phương pháp điều trị chủ yếu cho ung thư vòm. Thường phải dùng liều cao để diệt hết các tế bào ung thư. Tia xạ trực tiếp hướng vào khối u nguyên phát, đường dẫn lưu bạch huyết và hạch cổ. Nếu ung thư vòm được phát hiện sớm điều trị tia xạ có thể chữa khỏi. Phẫu thuật rất hạn chế vì bệnh có thể điều trị triệt để bằng tia xạ. Chỉ mổ lấy những hạch còn sót lại sau tia xạ 2 tháng. Một số loại hóa chất được sử dụng điều trị phối hợp trong ung thư vòm, nhưng rất ít thuốc đem lại kết quả cho người bệnh.

Phòng bệnh bằng cách điều trị sớm những viêm nhiễm đường mũi họng, không hút thuốc lá. Khi thấy các dấu hiệu nhức đầu, xì mũi ra máu, ù tai, hạch cổ to cần khám tai mũi họng, soi vòm để phát hiện sớm. Điều trị tia xạ có thể đạt tỷ lệ khỏi bệnh 50%. Nói chung, nếu ung thư vòm được phát hiện sớm thì có thể chữa khỏi.

ThS TRẦN ANH
(Bệnh viện K)

Rau màu đậm giúp chống loét dạ dày

Rau củ tươi, hoa quả sẽ cung cấp lượng vitamin có tác dụng làm lành chỗ loét. Các loại rau củ non, đặc biệt họ cải và thực phẩm có chứa flavonoids có tác dụng làm lành vết thương.

Lương y Nguyễn Hữu Toàn, Hội Đông y Hải Phòng cho biết, viêm loét dạ dày tá tràng là tình trạng tổn thương tại chỗ mà cơ chế chủ yếu là tăng tiết axit dạ dày làm cho niêm mạc bị tổn thương và đồng thời cũng chính axit này làm cho vết thương khó lành.

Một chế độ ăn uống hợp lý cho người bị viêm loét dạ dày hành tá tràng có thể làm giảm tiết axit và giảm tác dụng của axit đã tiết ra lên niêm mạc dạ dày; bảo vệ niêm mạc. Qua đó, giúp cho viêm loét dạ dày tá tràng tiến triển chậm và chóng hồi phục hơn.

Thức ăn được tiêu hóa tốt nhất khi trong bữa ăn chỉ uống 100 - 200ml nước (canh hoặc nước khác). Nên ăn canh riêng sau khi đã ăn hết bát cơm vì chan canh ăn lẫn với cơm, sẽ không nhai được kỹ, làm tăng gánh nặng cho dạ dày.

Người bệnh nên ăn thức ăn ngay sau khi nấu xong để thức ăn còn nóng, tốt nhất là 40 - 50°C. Ở nhiệt độ thích hợp này thức ăn dễ được tiêu hóa, hấp thu và không gây kích thích. Thức ăn nguội lạnh làm co bóp mạnh cơ dạ dày, thức ăn nóng quá làm cho niêm mạc dạ dày xung huyết và co bóp mạnh hơn.

Ngoài ra, theo Lương y Hoàng Duy Tân, nguyên Phó Chủ tịch Hội Đông y Đồng Nai, người bị viêm loét dạ dày cần chọn các loại thực phẩm có tác dụng sau đây.

Các loại rau có lá màu xanh đậm: Bông cải xanh, cải brussel, cải bắp, măng tây, cải xoăn, rau bina, đậu xanh là nguồn



cung cấp vitamin A, C, K, axit folic, sắt, và canxi – là nguồn quan trọng đối với việc trị bệnh viêm dạ dày và loét dạ dày.

Thực phẩm có chứa flavonoid: Theo kết quả nghiên cứu của Trung tâm y tế Đại học Maryland, flavonoid giúp ức chế vi khuẩn *Helicobacter*, là nguyên nhân gây viêm, loét dạ dày. Ăn nhiều thực phẩm giàu flavonoid như cần tây, nam việt quất, táo, trà xanh, quả việt quất, anh đào và ớt chuông... giúp ngăn ngừa và trị lành vết loét và viêm dạ dày.

Nước ép bắp cải: Được chứng minh là có hiệu quả rõ rệt trong việc giúp lành vết loét, thành sẹo nhất là loét dạ dày, tá tràng, ruột. Tại Mỹ đã tiến hành một cuộc thí nghiệm cho những người loét dạ dày tá tràng uống 1/2 lít nước bắp cải mỗi ngày trong ba tuần. Sau đó qua nội soi, các chuyên gia đã thấy có sự hình thành một lớp màng nhầy có hai chức năng vừa che chỗ, vừa tái tạo niêm mạc dạ dày.

Tuy nhiên, những người bị viêm loét dạ dày tá tràng nên tránh các thực phẩm, thức uống có tính axit và gây kích thích như ớt bột, hạt tiêu đen, bột cà ri, các sản phẩm cà chua, trái cây, cà phê, rượu, ca cao, sôcôla và trà.

NHẬT HÀ

Điều trị chóng mặt, buồn nôn ở trẻ gái thế nào?



 **Ảnh minh họa**

Hỏi: Con gái tôi 12 tuổi, người gầy yếu, hay ốm đau. Thỉnh thoảng cháu bị nôn, sau đó chóng mặt chỉ nằm không dậy được. Tôi cho cháu đi khám, làm điện não đồ, bác sĩ nói không sao và cho uống tuần hoàn não, nhưng một thời gian cháu lại bị như vậy. Xin hỏi cháu bị bệnh gì, điều trị như thế nào cho khỏi hẳn? Có ảnh hưởng đến trí nhớ không?

PHƯƠNG MAI (Thanh Hóa)

ThS Lê Quốc Thịnh, Bệnh viện T.Ư 171 Thanh Hóa trả lời: Với các triệu chứng như trình bày trong thư, con gái chị có thể bị chứng thiếu máu do thiếu sắt. Chị nên chú ý bồi dưỡng cho cháu bằng chế độ ăn uống hợp lý, đầy đủ chất và cho uống thêm viên sắt theo chỉ định của thầy thuốc. Ngoài ra, chứng chóng mặt, buồn nôn ở lứa tuổi này cũng có thể do rối loạn vận mạch kiểu đau nửa đầu (migraine) khá phổ biến đặc biệt là ở lứa tuổi học sinh gái. Bệnh có tính chất gia đình (mẹ bị con gái

cũng bị) và thường biểu hiện khu trú ở một bên đầu, diễn biến có tính chu kỳ với các triệu chứng lâm sàng rất đa dạng. Nguồn gốc của bệnh này là do sự rối loạn co giãn các mạch máu não, tuy nhiên nguyên nhân gây rối loạn co giãn mạch vẫn chưa rõ ràng... Chính vì vậy, phải khám bệnh thật kỹ đặc biệt là thần kinh, làm thêm một số xét nghiệm như siêu âm, điện não đồ, chụp X-quang sọ...

Điều trị triệu chứng bằng một trong những thuốc giảm đau như aspirine, paracetamol, diclophenac... cùng với nghỉ ngơi yên tĩnh. Kết hợp với sử dụng các dẫn xuất của ergotamin như Tamik, Migwell, Gynergen và có thể dùng thêm thuốc kháng serotonin (Desernil), thuốc chẹn canxi (Sibelium), thuốc chẹn beta (Propranolol). Lưu ý hạn chế một số loại thức ăn có thể gây cơn đau đầu ở trẻ như sô-cô-la, sữa bò, trứng, pho-mát.

THÚY NGÀ (ghi)

Vì sao cơ thể luôn nóng bức?

Hỏi: Tôi luôn cảm thấy nóng bức trong người và không chịu được. Tôi đã uống nhiều loại trà thanh nhiệt vẫn không thấy hết nóng. Nhiều lúc nổi mẩn ngứa, có lúc như kim đâm vào lưng. Mấy tháng trước thử máu thấy bình thường. Vậy tôi phải "cải tổ" cơ thể như thế nào?

VŨ DŨNG (Hà Nội)

ThS Lê Quốc Thịnh, Bệnh viện T.Ư 171 Thanh Hóa trả lời: Cảm giác luôn nóng bức trong người, nổi mẩn ngứa, có lúc như kim đâm vào lưng có thể là triệu chứng của một số bệnh liên quan đến chức năng điều hoà thân nhiệt và hoạt động của một số cơ quan như gan, thận của cơ thể. Bạn nên đến cơ sở y tế có uy tín để khám bệnh và đo các chỉ số sinh hoá khác chứ không phải chỉ xét nghiệm máu là đủ... Việc dùng

cùng lúc quá nhiều các loại trà thanh nhiệt sẽ không giúp được nhiều cho bạn. Nếu có các bệnh thực thể liên quan đến chuyển hoá và chức năng gan, thận, bạn cần phải điều trị để giải quyết nguyên nhân. Có thể bạn sẽ được các thầy thuốc cho truyền dịch glucose 5% để thanh lọc và giải độc cho cơ thể kết hợp với chế độ nghỉ ngơi và dùng thuốc hợp lý tùy theo từng bệnh cụ thể, không nên dùng bữa bãi vì sẽ có tác dụng ngược lại. Bạn có thể điều hoà cuộc sống của mình bằng cách thư giãn tại những nơi yên tĩnh, thoáng mát, có nhiều cây xanh và ánh nắng mặt trời bằng cách thu xếp một đợt du lịch hoặc đơn giản là picnic cuối tuần ở một địa điểm cách xa thành phố.

PHẠM NGÀ (ghi)



❖ Ảnh minh họa

Trang điểm khi mang thai



❖ Ảnh minh họa

Hỏi: Tôi đang mang thai thì có nên trang điểm hay không?

NGUYỄN THU HIỀN
(Nghệ An)

BS Huỳnh Huy Hoàng, Bệnh viện Da liễu TP HCM trả lời: Khi mang thai, nhằm an toàn tối đa cho thai nhi thì sản phụ thường được khuyên không nên sử dụng bất kỳ thứ kem, thuốc hay mỹ phẩm nào, ngoại trừ trường hợp hết sức cần thiết. Phụ nữ mang thai khi cần trang điểm phải hết sức tránh sử dụng các loại mỹ phẩm trôi nổi, không rõ nguồn gốc

trên thị trường vì rất có khả năng chứa các chất gây ung thư. Khi người phụ nữ bắt đầu mang thai, cơ thể rất dễ dị ứng với mỹ phẩm, hoặc khó chịu đối với một số mùi từ mỹ phẩm, dẫn tới buồn nôn, chóng mặt, nhức đầu mặc dù đó là những loại mỹ phẩm mà mình thường xuyên sử dụng. Đối với dầu thơm, tránh sử dụng loại đậm đặc, nên thay thế bằng loại loãng (eau de cologne) nhưng tốt hơn thì thay bằng kem, hoặc sữa dưỡng da vì không chứa alcohol như nước hoa, đồng thời cũng

có một số có mùi dễ chịu. Một số mùi đặc biệt là mùi quế, gừng giúp chống nôn mửa hoặc mùi chanh, cam, bạc hà, oải hương giúp cơ thể có cảm giác khoan khoái. Cuối cùng, nên tránh sử dụng các loại kem làm trắng da, đặc biệt là những loại kem có chứa dẫn xuất của vitamin A (retinol), có thể sử dụng vitamin C hoặc E để thay thế. Sử dụng phấn trang điểm nhẹ khi cần, loại không dầu thì tốt hơn và rửa mặt ngay khi không cần phải trang điểm.

NGA PHẠM (ghi)

Nguyên tắc bảo quản cơm lâu thiu

Hỏi: Thời tiết oi nóng, cơm sau khi nấu một vài giờ đồng hồ là đã có thể ôi thiu. Vậy làm thế nào để cơm lâu thiu, mềm dẻo, thơm ngon dù thời tiết nắng nóng?

HÀ BÌNH (Phú Thọ)

PGS.TS Nguyễn Văn

Hoan, nguyên Viện trưởng Viện Nghiên cứu Lúa trả lời: Nguyên tắc nấu cơm ngon và lâu thiu là nồi cơm phải sạch. Nhiều gia đình có thói quen để cơm trong nồi đến thiu chảy ra mới bỏ đi. Vi khuẩn khi đó đã bám vào các chi tiết bên trong nồi, lần sau nấu cơm sẽ rất nhanh thiu cho dù thời tiết có nắng nóng hay không. Nếu nồi cơm sạch, chắc chắn cơm sẽ khó thiu. Để làm được điều này thì khi ăn cơm xong, phải bỏ hết cơm thừa trong nồi ra. Tuyệt đối không để cơm thừa trong nồi cơm qua đêm, tránh tạo điều kiện cho vi sinh vật phát triển, trú ngụ.

Tốt hơn hết là xây dựng thói quen định lượng cả gạo và nước khi nấu cơm, thay vì ước lượng như số đông chúng ta vẫn làm. Người nội trợ phải định lượng được mỗi bữa gia



đình mình tiêu thụ hết bao nhiêu để nấu chính xác, không nên để cơm thừa quá nhiều. Ngoài các yếu tố tác động bên ngoài khiến vi sinh vật phát triển thì loại gạo cũng quyết định thời gian cơm lâu thiu hay nhanh thiu. Gạo nguyên cám, xay sát sơ qua thì nhanh thiu hơn là loại gạo xay sát kỹ.

Khi vệ sinh nồi cơm, chú ý rửa sạch cả những bọt cơm dưới đáy và nắp nồi. Cho thêm nhúm muối

khi vo gạo. Nếu gạo bị mốc nên vo kỹ, tráng qua nhiều lần nước cho sạch. Ngoài ra, cũng có thể nấu cơm với một chút muối, tương tự như nấu xôi. Việc này không những giúp cơm thêm đậm đà mà còn bảo quản cơm lâu thiu hơn. Cơm sau khi ăn mà còn thừa, hãy cắm điện và bật nút nấu khoảng 2 phút để diệt vi khuẩn từ đũa, thìa, thức ăn xâm nhập vào nồi cơm và sinh sôi.

TUYẾT VÂN (ghi)

Không nên lạm dụng đeo khẩu trang



Hỏi: Tôi thấy nhiều người có thói quen dùng khẩu trang để bảo vệ da mặt, tránh khói, bụi, không khí ô nhiễm... Vậy có nên lúc nào cũng khư khư chiếc khẩu trang trên mặt không?

BẢO CHÂU (Cầu Giấy, Hà Nội)

TS Vật lý Nguyễn Xuân Nghiêm trả lời:

Khi đi đường, việc sử dụng khẩu trang là cần thiết, nhưng nếu lúc nào cũng khư khư chiếc khẩu trang trên mặt có thể đem lại những tác hại. Đầu tiên là hơi nước có trong khí thở sẽ đọng lại ở xung quanh khu vực miệng, mũi là môi trường lý tưởng để vi sinh vật phát triển. Khi da không được “thở”, cộng với môi trường lý tưởng thì các loại vi khuẩn sinh sôi dẫn đến mụn. Ngoài ra, nhiều chị em dùng son trang điểm. Trong môi trường của khẩu trang, các thành phần hóa chất có trong son dễ thời ra làm người dùng hít phải, cũng không có lợi cho sức khỏe.

Do đặc tính và khả năng phòng bệnh của từng loại khẩu trang khác nhau, nên việc sử dụng khẩu trang trong phòng bệnh

cũng phải phù hợp. Khẩu trang vải chỉ có tác dụng phòng khói, bụi, không dùng để phòng lây bệnh qua đường hô hấp. Khẩu trang y tế giúp bảo vệ người lành, ngăn ngừa các bệnh lây truyền qua giọt nhỏ nhưng không ngăn được các bệnh lây truyền qua không khí. Khẩu trang y tế được khuyến cáo cho mọi người đeo khi vào các phòng chờ trong bệnh viện, khi tiếp xúc, chăm sóc bệnh nhân trong thời gian không quá lâu.

Điều hết sức lưu ý khi dùng khẩu trang là mặt ngoài khẩu trang là nơi bị vấy bẩn bởi các giọt bắn, giọt nhỏ nên không chạm tay vào mặt ngoài khẩu trang. Không lột khẩu trang bỏ túi rồi đeo lại vì có thể làm vấy bẩn túi áo, túi quần hoặc đeo lộn mặt bẩn về phía mũi miệng người đeo. Lời khuyên là chỉ dùng khẩu trang khi thời tiết quá khắc nghiệt, như quá nắng nóng, ô nhiễm, nhiều khói bụi. Còn khi nào thời tiết đẹp, mát, gió nhẹ... thì nên tận hưởng hít không khí chứ không nên quá phụ thuộc vào chiếc khẩu trang. **AN DƯƠNG (ghi)**

Giải đáp thắc mắc về vấn đề xã hội

Đi tù có được hưởng lương hưu?



❖ Ảnh minh họa

Hỏi: *Chồng tôi đang được hưởng lương hưu theo chế độ hưu trí hằng tháng. Vừa qua, chồng tôi bị toà án tuyên phạt tù giam về tội lạm dụng tín nhiệm chiếm đoạt tài sản. Tôi xin hỏi, với hình phạt như vậy, chồng tôi có còn được tiếp tục hưởng lương hưu hay không?*

LÊ THỊ MINH LÝ
(*Thái Bình*)

LS Dư Thị Thanh Hải
trả lời: Điều 33 của Nghị định số 152/2006/NĐ - CP của Chính phủ ngày

22/12/2006 hướng dẫn một số điều của Luật Bảo hiểm xã hội về bảo hiểm xã hội (BHXH) bắt buộc có quy định về việc tạm dừng hưởng lương hưu, trợ cấp BHXH hằng tháng khi thuộc một trong các trường hợp sau đây: Chấp hành hình phạt tù nhưng không được hưởng án treo; Xuất cảnh trái phép; Bị Toà án tuyên bố là mất tích.

Lương hưu, trợ cấp BHXH hằng tháng được tiếp tục thực hiện khi người bị phạt tù đã chấp

hành xong hình phạt tù hoặc khi người được toà án tuyên bố là mất tích trở về hoặc người xuất cảnh trở về định cư hợp pháp.

Căn cứ vào quy định trên, chồng bạn chỉ bị tạm dừng hưởng lương hưu cho đến khi chấp hành xong hình phạt tù mà Toà án đã tuyên. Thời điểm tạm dừng hưởng lương hưu hàng tháng được tính từ tháng liền kề với tháng chồng bạn chấp hành hình phạt tù giam.

H.ANH (ghi)

Giải đáp thắc mắc về vấn đề xã hội

Thời gian thử việc có được chi trả trợ cấp thôi việc?

Hỏi: Doanh nghiệp (DN) hiểu là đối với hợp đồng lao động (HĐLĐ) có hiệu lực trước ngày 1/5/2013 mà HĐLĐ này có thỏa thuận thời gian thử việc trên cùng một hợp đồng thì thời gian làm việc thực tế cho người sử dụng lao động làm căn cứ tính trợ cấp thôi việc, trợ cấp mất việc làm bao gồm cả thời gian thử việc trong HĐLĐ. Còn đối với hợp đồng thử việc được ký riêng (không gộp trên cùng hợp đồng lao động) thì thời gian thử việc này sẽ không được tính làm căn cứ trả trợ cấp thôi việc, trợ cấp mất việc làm. Như vậy DN đang hiểu đúng hay sai?

NGUYỄN HOÀNG (Hà Nội)

Cục Quan hệ lao động và Tiền lương (Bộ Lao động – Thương binh và Xã hội)

Trả lời: Theo quy định tại Điều 32 của Bộ luật Lao động năm 1994 (sửa đổi năm 2002) thì người sử dụng lao động và người lao động (NLĐ) thỏa thuận về việc làm thử, thời gian thử việc, về quyền, nghĩa vụ của hai bên. Khi việc làm thử đạt yêu cầu thì người sử dụng lao động phải nhận NLĐ vào làm việc chính thức như đã thỏa thuận.

Theo quy định tại Điểm a Khoản 1 Mục 1 Thông tư số 21/2003/TT-BLĐTBXH ngày 22/9/2003 của Bộ Lao động - Thương binh và Xã hội thì hợp đồng lao động được giao kết bằng văn bản theo mẫu số 1 ban hành kèm theo Thông tư này. Theo mẫu HĐLĐ nêu trên thì thời gian thử việc được quy định trong Điều 1 của HĐLĐ và là một trong những nội dung của HĐLĐ.

Theo quy định tại Khoản 4 Điều 2 Nghị định số 148/2018/NĐ-CP ngày 24/10/2018 của Chính phủ sửa đổi, bổ sung một số điều của Nghị định số 05/2015/NĐ-CP ngày 12/01/2015 của Chính phủ quy định chi tiết và hướng dẫn thi hành một số nội



❖ Ảnh minh họa

dung của Bộ luật Lao động thì trường hợp HĐLĐ có hiệu lực trước ngày Bộ luật Lao động năm 2012 có hiệu lực thi hành mà HĐLĐ có thỏa thuận thời gian thử việc thì thời gian làm việc thực tế cho người sử dụng lao động làm căn cứ tính trợ cấp thôi việc, trợ cấp mất việc làm bao gồm cả thời gian thử việc trong HĐLĐ.

Theo đó, với trường hợp HĐLĐ được giao kết và có hiệu lực trước ngày Bộ luật Lao động năm 2012 có hiệu lực (ngày 01/5/2013) thì nội dung HĐLĐ được áp dụng theo quy định của Bộ luật Lao động 1994 (sửa đổi, bổ sung năm 2002) và Thông tư số 21/2003/TT-BLĐTBXH nêu trên.

Căn cứ các quy định nêu trên, trường hợp HĐLĐ được giao kết và có hiệu lực trước ngày 01/5/2013 thì nội dung của HĐLĐ bao gồm cả nội dung thỏa thuận về thử việc, vì vậy khi HĐLĐ chấm dứt sau ngày Nghị định số 148/2018/NĐ-CP nêu trên có hiệu lực (ngày 15/12/2018) thì thời gian làm việc thực tế của NLĐ cho người sử dụng lao động làm căn cứ để tính trợ cấp thôi việc, trợ cấp mất việc làm bao gồm cả thời gian thử việc trong HĐLĐ.

THANH BÌNH (ghi)

