

Người cao tuổi lái xe độc lập nhờ ứng dụng giải pháp công nghệ

CÔNG NGHỆ

GIẢI PHÁP GIÚP NGƯỜI CAO TUỔI LÁI XE ĐỘC LẬP



SỐ 180

2019

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

Hỗ trợ 118 tỷ đồng cho
sinh viên trường nghề
khởi nghiệp

.3

KHOA HỌC THƯỜNG THỨC

Việt Nam bước đầu thành
công vắc xin phòng dịch tả
lợn châu Phi

.5

NÔNG - LÂM - NGƯ NGHIỆP

Kiến thức cơ bản về nuôi
ong mật cho hộ gia đình

.17

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

SỨC KHỎE

Tác hại khi để
nước thừa
trong bình đun
siêu tốc

.21



GIA ĐÌNH - XÃ HỘI

Giải đáp thắc mắc về
vấn đề xã hội

.29+30

Hỗ trợ 118 tỷ đồng cho sinh viên trường nghề khởi nghiệp

Mới đây, Bộ Lao động - Thương binh và Xã hội (LĐ-TB&XH) đã phê duyệt kế hoạch triển khai Đề án "Hỗ trợ học sinh, sinh viên khởi nghiệp đến năm 2025" năm 2019, nhằm tuyên truyền thúc đẩy tinh thần khởi nghiệp và tự tạo việc làm của học sinh, sinh viên. Theo đó, học sinh sinh viên trong các cơ sở giáo dục nghề nghiệp sẽ được trang bị các kiến thức, kỹ năng về khởi nghiệp, giúp các em tự tin, chủ động, sáng tạo trong việc khởi nghiệp, chủ động tìm việc làm, tự tạo việc làm sau khi tốt nghiệp.

Cùng với đó, Bộ LĐ-TB&XH đặt mục tiêu, từ nay tới năm 2025, 100% cơ sở giáo dục nghề nghiệp triển khai đầy mạnh hỗ trợ khởi nghiệp cho học sinh và sinh viên, phần đầu 12 triệu lượt học sinh, sinh viên các cơ sở giáo dục nghề nghiệp được nâng cao nhận thức về khởi nghiệp và tự tạo việc làm.

Ngoài ra, đề án còn phần đầu tổ chức chương trình "Ngày hội khởi nghiệp" cho học sinh, sinh viên tại các cơ sở giáo dục nghề nghiệp, với tần suất ít nhất 1 năm/1 lần. Đồng



thời, việc tổ chức hội nghị, hội thảo, diễn đàn giới thiệu ý tưởng, dự án khởi nghiệp của học sinh, sinh viên kết nối với các doanh nghiệp, các nhà đầu tư cũng được thực hiện ít nhất 1 hoạt động/1 năm ở từng cơ sở giáo dục nghề nghiệp.

Nhằm tạo môi trường hỗ trợ khởi nghiệp trong các cơ sở giáo dục nghề nghiệp, Bộ LĐ-TB&XH đã đặt chỉ tiêu 70% các trường cao đẳng, trung cấp có ít nhất 05 ý tưởng, dự án khởi nghiệp của học sinh, sinh viên được hỗ trợ đầu tư từ nguồn kinh phí phù hợp hoặc kết nối với các doanh nghiệp, các quỹ mạo hiểm.

Đồng thời, khoảng 50% các trường cao đẳng, trung cấp giáo dục nghề nghiệp hình thành các trung tâm hỗ trợ học sinh, sinh viên khởi nghiệp hoặc các câu lạc bộ khởi nghiệp theo lĩnh vực. Các cơ sở giáo dục nghề nghiệp tăng cường hơn trong việc phối hợp với các doanh nghiệp để hỗ trợ cơ sở vật chất, trang thiết bị cơ bản để hình thành các trung tâm, câu lạc bộ khởi nghiệp. Dự kiến, tổng kinh phí dành để thực hiện đề án là hơn 118 tỷ đồng, trong đó nguồn ngân sách nhà nước là hơn 68 tỷ đồng, còn lại là kinh phí xã hội hóa.

THẢO NGUYỄN

Khoa học lý thú

Biến rác thải nhựa thành điện

Các nhà khoa học tại Đại học Chester (Anh) đã nghĩ ra phương pháp đầu tiên trên thế giới có thể biến rác thải nhựa thành nhiên liệu cung cấp cho ô tô và nhà cửa.

Theo tờ Dailymail, họ tập trung vào các vật liệu không thể tái chế như vỏ bọc thực phẩm hay các loại đồ nhựa bị vứt trên bãi biển. Họ hy vọng biến những loại nhựa này thành điện và nhiên liệu hydro thân thiện với môi trường mà không để lại chút nhựa nào trong quá trình biến đổi.

Các nhà khoa học tuyên bố đây là lần đầu tiên họ tìm ra phương pháp tái chế mà có thể áp dụng với mọi loại nhựa bền bỉ và không để lại chút cặn nhựa nào sau đó.

Quy trình này gồm gồm các loại nhựa hỗn tạp, bằm rồi chia nhỏ thành các dải dài 5cm, sau đó đun chảy trong lò 1.000°C. Lò này sẽ làm nhựa tan chảy ngay lập tức và khí hóa chúng. Khí sản sinh ra trong quy trình này được gọi là khí tổng hợp. Khí này có lượng CO2 rất thấp. Lượng khí được chuyển vào một hệ thống tiêu chuẩn công nghiệp gọi là hấp thụ áp suất chuyển đổi (PSA) để tách hydro với công suất 2 tấn/ngày. Phần còn lại của khí được dùng để tạo điện bằng các máy nổ. Điện trong quá trình này sẽ là sản phẩm phụ của hydro.

Các nhà khoa học hy vọng công nghệ được cấp bằng sáng chế này sẽ sớm đủ khả năng cấp điện cho không chỉ nhà máy tái chế nhựa rộng 21ha ở Ellesmere Port (Cheshire) mà còn cho 7.000 ngôi nhà trong một ngày, đồng thời cung cấp nhiên liệu hydro cho 7.000 ô tô trong hai tuần ở Anh.

Các nhà khoa học Đại học Chester kết hợp với Công ty PowerHouse Energy của Anh để triển khai sáng kiến tái chế nhựa này khắp châu Á nhằm loại bỏ nhựa khỏi các đại



dương và bãi biển toàn thế giới. PowerHouse Energy cho biết Chính phủ Nhật Bản đã rất quan tâm tới sáng kiến này.

GS Joe Howe - Giám đốc điều hành Viện Nghiên cứu Năng lượng Thornton tại Đại học Chester nói: "Công nghệ này biến mọi rác thải nhựa thành khí tổng hợp chất lượng cao, ít CO2 và có thể dùng để cấp điện cho máy nổ. Sản phẩm phụ của quá trình là điện, có nghĩa là nhựa thải không chỉ cung cấp nhiên liệu cho ô tô mà còn có thể giúp thắp sáng nhà cửa. Chắc chắn thế giới sẽ ngạc nhiên với công nghệ này. Nó sẽ khiến rác thải nhựa có giá trị vì có thể cung cấp điện cho các thị trấn, thành phố trên thế giới. Và điều quan trọng nhất, nó có thể giúp quét sạch nhựa thải trong các đại dương".

Trong hai năm qua, phương pháp đổi mới này đã được thử nghiệm thông qua một lò mẫu tại Đại học Chester. Vào mùa Xuân tới, các nhà khoa học sẽ xây một lò đốt lớn tại nhà máy Protos ở Công viên Khoa học Thornton, Ellesmere Port.

Hệ thống chuyển đổi hiệu quả này sau đó sẽ được triển khai khắp Trung Quốc, Ấn Độ, Nhật Bản, Hàn Quốc và Đông Nam Á để làm sạch nhựa thải. Các nhà máy sẽ mua rẻ các loại nhựa thải với giá 50 USD/tấn.

THÁI AN

Trí tuệ nhân tạo chẩn đoán ung thư qua hơi thở

Theo đó, các nhà khoa học đã phát triển một bộ công cụ xét nghiệm BREATH có sử dụng trí tuệ nhân tạo để xác định các chất cụ thể (các chỉ dấu sinh học) được tiết ra qua hơi thở trong trường hợp mắc các bệnh khác nhau. Sở dĩ bộ công cụ này thu được hiệu quả chẩn đoán cao là do phân tích được thực hiện ở cấp độ “hạt nano” (nanoparticles). Trước đây, chỉ có thể ghi nhận được sự tồn tại của các chất này ở nồng độ cao, nghĩa là khi bệnh đã phát triển trầm trọng.

Các nhà khoa học sẽ kiểm tra bộ công cụ vào mùa thu tới tại 2 bệnh viện NHS và 2 bệnh viện tại Mỹ, trước tiên ở các ca ung thư phổi. Nhưng theo các nhà khoa học,



cũng có thể dùng bộ công cụ này để chẩn đoán các loại ung thư khác, bệnh lao và thậm chí là mất trí nhớ. Các thử nghiệm lâm sàng sẽ được tiến hành sớm. Nếu mọi thứ suôn sẻ, bộ công cụ chẩn đoán sẽ xuất hiện trên thị trường trong 2 năm tới.

TS Glyn Hiatt-Gipson, người đã giúp phát triển công nghệ, khẳng định bộ công cụ nhạy cảm hơn mũi của chó vốn có thể dễ dàng phát hiện người bệnh qua mùi, hơn nữa, bộ công cụ được hỗ trợ bởi trí tuệ nhân tạo nên sẽ không ngừng phát triển.

Có thể trong tương lai gần, các bác sĩ sẽ có thể chẩn đoán 400 bệnh qua hơi thở.

BÍCH NGỌC

Việt Nam bước đầu thành công vắc xin phòng dịch tả lợn châu Phi

Theo GS Nguyễn Thị Lan, Giám đốc Học viện Nông nghiệp Việt Nam, cách đây 4 tháng thì học viện đã bắt đầu nghiên cứu 4 loại vắc xin phòng dịch tả lợn châu Phi gồm: Vắc xin vô hoạt (đã thử nghiệm trong phòng thí nghiệm), vắc xin nhược độc truyền thống (đã làm các kỹ thuật tạo chủng virus, đang cấy chuyển thử nghiệm sinh học phân tử), vắc xin nhược độc tự nhiên (đang sàng lọc chọn chủng tự nhiên), vắc xin dùng công nghệ xóa gene (đang triển khai các nghiên cứu).

Với vắc xin vô hoạt, thử nghiệm bước đầu đạt kết quả tốt trong quy mô phòng thí nghiệm. Nhóm nghiên cứu đã tiêm thử nghiệm trên đàn lợn 14 con từ ngày 18/4 và tiêm lặp lại mũi 2 vào ngày 12/5. Sau 8 tuần, 13 lợn nái sức khỏe vẫn bình thường,



ăn uống tốt và đẻ con, có một con bị chết do dịch tả sau khi tiêm mũi 1. Các nhà khoa học cũng đã thử nghiệm tiêm cho lợn khỏe và nhốt chung với đàn bị bệnh, kết quả cho thấy con được tiêm phòng không bị lây nhiễm.

Từ kết quả thí nghiệm, GS Nguyễn Thị Lan khẳng định, vắc xin an toàn và bảo hộ cao đối với lợn được tiêm phòng. Tuy nhiên, do thời gian nghiên cứu và thử nghiệm ngắn, nhiều thí nghiệm đã được rút ngắn nên GS Nguyễn Thị Lan cho rằng, các loại vắc xin vẫn cần được nghiên cứu tiếp trên diện rộng và cần lặp lại, bổ sung nhiều thí nghiệm để tối ưu hóa công thức và chất lượng vắc xin. Cần triển khai các nghiên cứu tiếp theo để tạo các vaccine khác tốt hơn.

THÚY NGÀ

Người cao tuổi lái xe độc lập nhờ ứng dụng giải pháp công nghệ



Châu Á – Thái Bình Dương đang đối mặt với làn sóng già hóa dân số, khi số lượng người trên 60 tuổi cao hơn hẳn so với các khu vực khác trên thế giới. Liên Hợp Quốc ước tính tới năm 2050, khoảng 1,3 tỷ người cao tuổi (2/3 dân số cao tuổi trên toàn cầu) sẽ tập trung tại đây.

Già hóa dân số - thách thức gắn liền với cơ hội

Xu hướng thay đổi nhân khẩu học đang dần trở thành một trong những thách thức của khu vực. Tuy nhiên, đây

lại là cơ hội lớn đối với các nhà đầu tư trong phân khúc sản phẩm chăm sóc sức khỏe cho người cao tuổi. Các sản phẩm như xe lăn tự hành, thiết bị theo dõi nhịp tim, huyết áp hay kính thực tế ảo (Virtual Reality) với khả năng tái hiện ký ức, khám phá những địa điểm mới... hứa hẹn sẽ đem đến cho người cao tuổi một cuộc sống chủ động và gắn kết hơn với cộng đồng.

Bên cạnh đó, lái xe là hoạt động thiết yếu trong cuộc sống hàng ngày, giúp người cao tuổi chủ động di chuyển và duy trì mối liên kết với xã hội. Các

công nghệ mới tích hợp các tính năng hiện đại giúp tài xế cao tuổi lái xe an toàn hơn.

Mới đây, các kỹ sư tại Ford Motor đã bắt tay phát triển “Bộ đồ Mô phỏng Giác quan Người cao tuổi - Third Age Suit”. Thiết bị này mô phỏng những hạn chế thể chất do sự lão hóa, bao gồm các giới hạn về sự linh hoạt, vận động và độ nhạy của các giác quan. Từ đó, nhóm kỹ sư Ford Motor có thể hiểu được cách những tài xế lớn tuổi tương tác với phương tiện cá nhân, phát hiện các vấn đề mà trước đó họ chưa từng nghĩ tới.

“Chúng tôi đã và đang sử dụng thiết bị Third Age Suit để nghiên cứu và phát triển sản phẩm trong hơn 20 năm qua”, Trưởng bộ phận Triển khai và Đánh giá Kỹ thuật Động cơ Xe của Ford Motor, ông Jamie Forbes chia sẻ. “Những thông tin chuyên sâu được đúc rút từ quá trình nghiên cứu, giúp chúng tôi cải tiến sản phẩm bằng nhiều tính năng hữu ích dành cho người cao tuổi; bao gồm: Cửa xe dễ đóng mở hơn, màn hình với màu sắc và phông chữ rõ nét, điều chỉnh hệ thống gương để cải thiện tầm nhìn”.

Công nghệ giúp người cao tuổi tự tin ngồi sau vô lăng

Ford đang nỗ lực cải tiến công nghệ để ngày càng mang đến trải nghiệm tốt hơn cho tài xế. Trong đó, tích hợp nhiều tính năng mới để bù đắp những hạn chế về thể chất con người do lão hóa gây ra.

Khi cơ thể già đi, khả năng phản ứng sẽ suy giảm, làm tăng nguy cơ tai nạn khi tham gia giao thông. Với mục tiêu ngăn chặn và giảm thiểu tối đa hậu quả của những vụ va chạm, Ford trang bị thêm các Công nghệ Hỗ trợ Người lái (DATs), sử dụng camera, bộ cảm biến và các thuật toán tiên tiến nhằm quét

toàn bộ khu vực xung quanh, đồng thời đưa ra cảnh báo về những nguy hiểm sắp xảy ra.

Ví dụ, thiết bị Hỗ trợ trước va chạm (Phanh khẩn cấp chủ động) kết hợp với hệ thống Phát hiện Người đi bộ - Pedestrian Detection, với khả năng phát hiện và cảnh báo sớm cho tài xế nếu có xe dừng đột ngột phía trước hoặc có người đi bộ bất ngờ xuất hiện. Đồng thời, hệ thống sẽ tự động dừng xe nếu tài xế không kịp phản ứng.

Trong trường hợp tài xế phân tâm và mất lái, hệ thống Hỗ trợ kiểm soát làn đường của Ford sẽ cảnh báo và tự động cung cấp tính năng trợ lực để điều chỉnh vô lăng, đưa xe trở lại đúng vị trí.

Do xương khớp của người lớn tuổi thường cứng và kém linh hoạt khiến vận hành xe trở nên khó khăn. Các tính năng như camera sau, hệ thống Cảnh báo Điểm mù (BLIS), hệ thống Cảnh báo Phương tiện Cắt ngang (Cross Traffic Alert) được thiết kế nhằm hỗ trợ phát hiện vật cản phía sau phương tiện và thông báo tới tài xế khi có vật thể xuất hiện trong vùng điểm mù ở hai bên thân xe. Hệ thống hỗ trợ thị giác này không chỉ có khả năng mở rộng tầm nhìn và đảm bảo an toàn cho tài xế, mà còn tăng tính an toàn cho những người tham gia giao thông xung quanh.

“Chúng tôi luôn chú trọng việc giúp cho các khách hàng lớn tuổi tham gia giao thông độc lập và tự chủ trong thời gian lâu nhất có thể”, ông Jamie Forbes tiếp tục chia sẻ. “Do dân số đang ngày một già đi, vì vậy một trong những ưu tiên hàng đầu của chúng tôi là tiếp tục phát triển các giải pháp hỗ trợ việc lái xe an toàn, tiện lợi và lâu dài hơn”.

KHÁNH LINH

Có đúng thế không?

Hanbok có cả cho đàn bà, đàn ông

Nếu người Nhật Bản có bộ kimono đặc sắc, thì người Hàn Quốc cũng rất tự hào về bộ Hanbok của dân tộc mình. Hanbok của người Hàn Quốc có cả loại cho đàn bà và đàn ông. Bộ Hanbok của đàn ông có chiếc quần ống túm gọi là haji và chiếc áo khoác gọi là turtumagi. Để được "đồng bộ", trên áo còn phải treo lủng lẳng những chiếc cúc bằng hổ phách. Đầu đội mũ cao có vành satkat và chân đi ủng mũi cong. Những cụ ông ở nông thôn còn để tóc tết bím dài quấn quanh đầu. Hanbok của phụ nữ phức tạp hơn, gồm chiếc váy dài quét đất gọi là chima phồng ra như một chiếc nơm và tấm áo chum chogori. Áo chogori gồm một áo dài và áo ngắn có thắt dây ngang ngực về một bên. Hanbok bình thường may bằng vải bông hay vải lanh, mặc rộng và thoải mái. Loại hanbok sang trọng may bằng lụa là dành cho các gia đình quý tộc, mặc trong những dịp lễ hội. Quần áo lễ hội của phụ nữ và trẻ em được trang trí thêm các đường viền màu sắc lộng lẫy.



Ngày nay, người Hàn Quốc chỉ mặc loại trang phục truyền thống này vào các dịp lễ hay những ngày kỷ niệm đặc biệt. Hầu hết mỗi người dân Hàn Quốc đều có riêng cho mình một bộ Hanbok để mặc vào những dịp đặc biệt. Trẻ em mặc Hanbok vào sinh nhật tròn 1 tuổi và người lớn mặc Hanbok trong lễ cưới hay sinh nhật tròn 60 tuổi của mình. Ngoài ra, Hanbok cũng được mặc trong tang lễ hay các nghi thức tôn giáo.

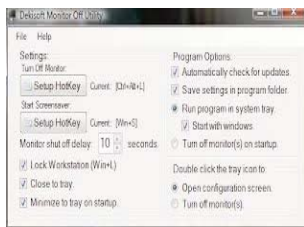
DĨ NGUYÊN

Chia sẻ kinh nghiệm

Tắt màn hình máy tính chỉ bằng một cú click

KS Phạm Minh Đức, Công ty Cổ phần Công nghệ An Phú tư vấn: Tắt màn hình máy tính trong những lúc không dùng đến - chẳng hạn như khi nghe nhạc, hay lúc bận việc ra ngoài - là một việc nên làm để tiết kiệm điện. Nhiều phiên bản hệ điều hành Windows của Microsoft cũng đã tích hợp sẵn tính năng tự tắt màn hình theo một khoảng thời gian định sẵn khi không có tác động nào đến chuột và bàn phím (trong Power Options).

Nhưng tính năng này không làm hài lòng người sử dụng, vì người dùng không thể chủ động tắt ngay màn hình lúc cần mà phải đợi đủ thời gian chờ tự động tắt, đó là chưa kể



đến những phiền toái khi tính năng ảnh hưởng đến việc xem phim. Laptop không có nút Power để tắt mở riêng cho màn hình như máy tính để bàn nên một phần mềm có khả năng tắt mở màn hình tức thì là rất hữu ích.

Với tiện ích Monitor Off, dung lượng chỉ có 8.03kb bạn sẽ dễ dàng tắt màn hình chỉ với một cú click. Sau khi download chương trình về máy bạn giải nén file .rar để có tập tin monitoroff.exe và khi cần tắt màn hình bạn chỉ việc click đúp chuột vào file này. Khi muốn mở lại màn hình chỉ cần di chuyển chuột hoặc bấm vào một phím nào đó trên bàn phím. Bạn nên để ngay file này trên Desktop để tiện dùng. **AN ĐỨC**

Ý tưởng sáng tạo

Vệ tinh diệt virus, vi khuẩn gây hại

Chia sẻ về ước mơ khi xây dựng ý tưởng, các em Phạm Thành Nam, Trịnh Thị Vân Anh, Trần Hồng Phúc (Ninh Bình) cho hay: “Qua tìm hiểu chúng em được biết các khí thải công nghiệp, khí độc, chất phóng xạ ngày một nhiều, cùng với đó là rất nhiều những vi khuẩn, vi rút có hại luôn sinh sôi, hiện diện trong không khí, đất, nước hay từ chính những vật dụng xung quanh chúng ta... ảnh hưởng trực tiếp đến sức khỏe của con người. Vì vậy chúng em mơ ước tạo ra một vệ tinh bay chạy bằng năng lượng mặt trời, tự động bay quanh trái đất tiêu diệt các loại vi rút, vi khuẩn gây hại, hút các khí độc, khí thải, các chất phóng xạ lọc sạch



không khí và môi trường”. Cụ thể, cơ chế hoạt động của vệ tinh như sau: Vệ tinh di chuyển liên tục quanh Trái Đất, tự động phát hiện ra các vùng ô nhiễm. Tại khu vực bị ô nhiễm các phễu hút sẽ khởi động hút các virus, vi khuẩn, khí độc, hại, các chất phóng xạ... vào bên trong 2 khoang chứa, từ đây chúng được phân loại và đưa sang khoang xử lý. Các vi khuẩn và virus sẽ bị tiêu diệt, các chất khí độc hại và chất phóng xạ sẽ được xử lý, lọc sạch và xả trở lại môi trường. Vệ tinh hoạt động bằng năng lượng mặt trời thông qua các tấm pin năng lượng mặt trời gắn xung quanh vệ tinh.

MẠNH HÙNG

Ghế đa năng thoát hiểm an toàn khi máy bay gặp sự cố

Ý tưởng này thuộc về các em Phan Thị Bảo Ngân (nhóm trưởng), Lê Trần Thanh Trúc, Ngô Đình Khánh Hưng (Quảng Nam). Theo đó, ghế hoạt động nhờ vào chiếc đèn gắn trên cao nhất để hút ánh sáng mặt trời đưa vào bộ xử lý trong thân ghế làm năng lượng hoạt động. Đồng thời ghế tự động kết nối tín hiệu từ hệ thống điều khiển trong buồng lái máy bay. Khi có sự cố nguy hiểm nó sẽ lập tức mở cửa thoát hiểm dưới sàn máy bay. Ghế đa năng rơi xuống, bung ra dù lớn sau đó hạ

xuống mặt biển, đồng thời hệ thống phao tự động nâng ghế nổi lên trên mặt biển (phao tự động này thích hợp với mọi địa hình và đảm bảo an toàn cho người ngồi trên ghế). Đèn tín hiệu định vị vị trí của ghế đa năng, truyền tín hiệu qua sóng vệ tinh về trạm nhận trên đất liền hoặc các tàu thuyền đang hoạt động trên biển. Ngoài ra, ghế còn định vị được vị trí đang đứng và chuyển hướng di chuyển vào đất liền. Em Phan Thị Bảo Ngân chia sẻ: “Khi em xem tivi thấy nhiều vụ tai nạn máy bay



làm nhiều người chết và mất tích, mọi người rất hoang mang khi tham gia giao thông bằng đường hàng không. Chính vì điều đó em suy nghĩ chế tạo ra “chiếc ghế đa năng giúp con người thoát hiểm an toàn khi máy bay gặp sự cố”.

M.HÙNG

Tri thức mới

Hoạt động thể chất giảm nguy cơ ung thư vú

Ung thư vú là một căn bệnh ung thư thường gặp nhất ở phụ nữ. Đây là căn bệnh ung thư có tỷ lệ mắc bệnh và gây tử vong hàng đầu ở nữ giới. Tuy nhiên, rất nhiều phụ nữ không biết đến các yếu tố có thể làm tăng nguy cơ mắc ung thư vú, đến khi phát hiện thì bệnh đã ở giai đoạn muộn và khả năng điều trị thành công là không cao.

Thế nhưng, hoạt động thể chất với cường độ từ trung bình đến mạnh trong suốt 10 năm trước tuổi mãn kinh có liên quan đến việc giảm nguy cơ ung thư vú sau tuổi mãn kinh, nhưng

những hoạt động như vậy vào những thời kỳ khác của đời sống không cho kết quả này. Đây là kết luận của một nhóm các nhà nghiên cứu quốc tế, đã khảo sát các dữ kiện của 18.898 phụ nữ tuổi mãn kinh về mức độ hoạt động vật lý vào hai thời kỳ



khác nhau: "Lịch sử" (ở 3 giai đoạn từ 15 - 18, 19 - 29 và 35 - 39) và "mới đây" (trong 10 năm trở lại). Trong 6,6 năm theo dõi đã phát hiện được 4.287 trường hợp ung thư vú, trong đó, những phụ nữ thực hiện mỗi tuần hơn 5 giờ thể dục với cường độ vừa phải đến mạnh, trong suốt 10 năm sau cùng, giảm 16% nguy cơ ung thư vú so với những phụ nữ ít hoạt động. Tuy nhiên, không có mối liên hệ nào giữa nguy cơ bị ung thư vú và hoạt động thể chất ở những phụ nữ này trong thời kỳ tuổi trẻ.

AN KHUÊ

(Theo Sciences)

Côn trùng giàu chất chống oxy hóa

Trong một nghiên cứu mới nhất, các nhà nghiên cứu đã đo mức độ chống oxy hóa ở một số loài côn trùng có thể ăn được và được phép kinh doanh. Cuộc điều tra chỉ ra rằng, 75% khả năng chống oxy hóa của loài dế mèn tương đương với nước cam ép và lượng chất chống oxy hóa trong con tằm nhiều gấp đôi dầu ôliu. Nghiên cứu được công bố trên Tạp chí Frontiers in Nutrition.

Theo đó, nhóm nghiên cứu sử dụng các kỹ thuật khác nhau để so sánh hàm lượng và hoạt tính chống oxy hóa giữa hai nhóm thực

phẩm là nhóm côn trùng có thể ăn được và nhóm thực phẩm thịt gia súc. Kết quả cho thấy, các loài côn trùng có thể ăn được hàm lượng chống oxy hóa cao nhất. Ngoài ra, một số loài như bọ cạp, nhện đen gần như không có tác dụng chống oxy hóa.

Sau khi tìm hiểu về giá trị dinh dưỡng của những loài côn trùng như châu chấu, tằm và dế mèn, các nhà nghiên cứu khuyến khích mọi người có thể thay thế thịt gia súc bằng các món ăn từ côn trùng trong các bữa ăn hằng ngày. Theo tác giả của



nghiên cứu, GS Mauro Serafini, các món ăn từ loài côn trùng có thể ăn được là một nguồn dinh dưỡng tuyệt vời từ protein, axit béo không bão hòa, khoáng chất, vitamin và các chất xơ. Bên cạnh vẻ bên ngoài và hương vị của món ăn, sức khỏe và trải nghiệm cũng là lý do để thử các món ăn côn trùng.

NGUYỄN XUÂN

Bột xử lý nước nhiễm bẩn



Hỗn hợp bột sa lắng xử lý nước nhiễm bẩn có thể tạo ra nước sạch cho sinh hoạt ở những vùng nước ô nhiễm quanh năm hay cư dân vùng bị lụt lội. Đây là sản phẩm của các nhà khoa học thuộc Công ty Ứng dụng và Phát triển công nghệ NEAD đã được thương mại hóa.

Thành phần của hỗn hợp xử lý sa lắng gồm than hoạt tính đã được xử lý làm tăng tính oxy hóa, chất gây sa lắng, chất sát trùng. Khi hòa tan trong nước, hỗn hợp này bị thủy phân và kết hợp với các chất gây ô nhiễm trong nước tạo thành các chất kết tủa lắng chìm xuống đáy. Chất sát trùng và than hoạt tính có tác dụng tiêu diệt các loại vi khuẩn và hấp thụ chất gây ô nhiễm, do đó nguồn nước được xử lý một cách triệt để. Mỗi gói nặng 33g, giá 4.000đ, có thể

xử lý 200 lít nước. Phương pháp này có thể dễ dàng áp dụng cho các khu vực dân cư sống ở vùng sâu vùng xa với chi phí khoảng 2.000đ/m³.

Ngoài ra, còn có các phương pháp lọc khác như hồ lọc nước cơ học quy mô hộ gia đình có dung tích 3m³ nước được thiết kế 3 ngăn (trong có 2 ngăn lọc và một ngăn chứa nước sạch), nguyên liệu dùng để lọc nước gồm cát, sỏi đá, than hoạt tính. Công suất lọc khoảng 1m³/ngày, tạo ra nguồn nước sạch cung cấp cho các hộ gia đình tương đối ổn định. Bình lọc nước có dung tích 1,5m³ với vật liệu lọc bao gồm cát, sỏi, đá, than hoạt tính, giá thành là 150.000đ/cái. Công suất xử lý từ 0,5 - 1m³/ngày.

NAM AN

Phát hiện sớm và điều trị bệnh ở tôm sú

- Bệnh đốm toàn thân do vi khuẩn *Vibrio*, *Aeromonas*, *Pseudomonas*... khiến tôm bị rụng râu, phỏng đuôi, đốm đen hoặc nâu toàn thân. Để điều trị, sử dụng Virkon 0,5 - 0,9ppm (0,5 - 0,9kg/1.000m³ nước), hoà loãng và tắm xuống ao.

- Bệnh đóng rong trên tôm do khuẩn *Vibrio* sp., *Aeromonas* sp., một số tảo lam: *Spirulina subsalsa*, *Schizothrix calcicola*, tảo lục: *Enteromorpha* sp. tảo khuê: *Amphora* sp., *Nitzschia* sp., nấm và nguyên sinh động vật. Bệnh khiến cơ thể tôm đóng cặn bẩn, tập trung ở phần đầu ngực, mang và các phụ bộ. Tôm bị bệnh này rất yếu, bỏ ăn, ít di chuyển, mang bị tổn thương hoặc biến đổi màu sắc. Nếu tỷ lệ nhiễm bệnh trên tôm cao, bà con có thể dùng formalin liều lượng từ 15 - 20ppm đánh vào ban ngày sau đó thay nước, đánh tiếp lần hai nếu chưa hết hẳn bệnh.

- Bệnh đen mang thường gặp ở các ao nuôi mật độ dày và chất lượng nước không đảm bảo. Tôm mắc bệnh này có triệu chứng nhw vùng đầu, mang và thân tôm có màu nâu hoặc đen. Khi nhiễm nặng các phụ bộ, chân và đuôi cũng bị đen. Tôm nổi đầu do thiếu oxy, bơi lờ đờ trên mặt nước, giảm ăn, chậm lớn và dễ chết. Để trị bệnh, đầu tiên cần xác định nguyên nhân gây bệnh đen mang trên tôm. Nếu bệnh phát sinh do môi trường ô nhiễm, cần thay nước đầy, đánh zeolite, dùng chế phẩm yucca, men vi sinh, bổ sung vitamin C vào thức ăn. Nếu bệnh phát sinh do nhiễm khuẩn, cần diệt khuẩn nước bằng BKC, iodine... đồng thời thay nước đầy, dùng men vi sinh xử lý đáy ao, bổ sung vitamin C và vitamin vào thức ăn.

- Bệnh mềm vỏ kinh niên khiến vỏ tôm không thể cứng lại sau khi lột xác, dễ nhiễm



các tác nhân gây bệnh. Nguyên nhân bệnh này có thể do chất lượng thức ăn hoặc nước nuôi bị nhiễm độc. Để khắc phục bệnh này, cần chọn thức ăn có chất lượng tốt, bổ sung đủ vitamin. Đối với ao nuôi cần đảm bảo độ pH 7,5 - 8,5 và đảm bảo mật độ vừa đủ. Đồng thời, cần tránh nguồn nước thải công nghiệp, nông nghiệp và sinh hoạt chảy vào ao nuôi gây nhiễm độc nước ao.

- Bệnh đầu vàng do virus YHV gây ra, thường xảy ra vào thời điểm giao mùa. Tôm mắc bệnh có các triệu chứng: Tôm ăn nhiều khác thường trong vài ngày, rồi bỏ ăn đột ngột, sau đó yếu dần và bơi lờ đờ. Phần đầu ngực, gan, tụy tôm chuyển màu vàng, gan có thể có màu trắng nhạt, vàng nhạt hoặc nâu, thân tôm có màu nhợt nhạt, chết sau 3 - 5 ngày phát hiện triệu chứng. Hiện bệnh này chưa có thuốc đặc trị. Bà con phòng bệnh bằng cách chọn tôm giống sạch bệnh (qua kiểm tra PCR), diệt khuẩn và diệt vật chủ mang mầm bệnh trong ao và nước, không nuôi mật độ quá cao. Đồng thời cần cung cấp đủ oxy cho ao và giữ môi trường nuôi sạch sẽ.

TRƯƠNG KHÁNH LINH

Quy trình ấp trứng gà bằng máy ấp công nghiệp

Hiện nay, ấp trứng bằng máy đang là xu hướng hiện đại, được nhiều trang trại giống sử dụng vì tính tiện lợi và dễ kiểm soát. Để chất lượng giống đồng đều khi ấp máy hàng loạt, cần lưu ý những điểm sau.

1. Chọn trứng:

Về hình dáng, chú ý chọn trứng có kích thước vừa phải, loại những quả vỏ quá mỏng hoặc biến dạng, dập lõm chỗ. Trứng quá dài hoặc quá tròn cũng không nên cho vào ấp vì tỉ lệ lòng đỏ và lòng trắng không cân đối. Về khối lượng, nên đảm bảo trứng có khối lượng đặc trưng cho từng giống khác nhau. Sau khi kiểm tra hình dáng để chọn trứng đủ tiêu chuẩn, cần soi đèn kiểm tra để phát hiện và loại bỏ trứng rạn đập; trứng có lòng đỏ không nằm ở vị trí giữa, có dị vật, cục máu bên trong; trứng có buồng khí nằm không đúng vị trí, kích thước buồng khí quá lớn. Trứng đủ tiêu chuẩn được bảo quản trong phòng tối, nhiệt độ 15 – 20°C, tối đa 7 – 14 ngày.

2. Xử lý trứng trước khi ấp:

Trước khi ấp, trứng cần được xông khử trùng bằng formon, thuốc tím diệt vi khuẩn. Xông trứng trong 30 phút với tỉ lệ 17,5g thuốc tím + 35ml formon + 35ml nước trên 1m³ khoang xông.

3. Tiến hành ấp trứng:

Máy ấp và máy nở phải được vệ sinh trước (dùng Benkocid lau các khung máy và lau khô), sau đó xông khử trùng (dùng thuốc tím và formol giống như phần phương pháp xông trứng, sau đó mở cửa cho khí formol bay hết). Đối với máy ấp, cần bật máy trước 2 - 4 tiếng để máy đạt



nhệt độ yêu cầu sau đó mới xếp trứng vào ấp. Đối với máy nở, cần bật máy trước khi chuyển trứng từ 4 – 5 tiếng để đảm bảo đủ nhiệt độ. Sau khi gà nở, lấy gà ra khỏi máy thì tiến hành vệ sinh, xông khử trùng như trên chuẩn bị cho đợt ấp tiếp theo.

4. Chọn lọc gà giống:

Sau khi ấp nở, gà giống đạt tiêu chuẩn phải đảm bảo các tiêu chí như chân đứng vững, nhanh nhẹn, ngón chân thẳng; mắt tròn, sáng; lông bông, khô và sạch, có màu đặc trưng của giống; mỏ lành, đều, không bị lệch, vẹo; rốn khô và khép kín, không bị viêm; bụng thon, mềm.

Trong thời gian khoảng 1 - 7 ngày tuổi chờ cung ứn, gà con cần được chăm sóc như sau.

- Ủm gà con ở nhiệt độ từ 31 - 33 độ C, úm cả ngày lẫn đêm, mật độ úm từ 75 - 85 con/m², nền chuồng úm phải được lót trấu khoảng 10cm.

- Đảm bảo cung cấp đủ thức ăn và nước uống: Nên sử dụng nước sạch, đặt máng uống ở nhiều vị trí để gà tiếp cận nguồn nước tốt và cho gà ăn 6 lần/ngày với lượng thức ăn vừa đủ.

K.LINH

Đột phá kỹ thuật nuôi cá “sông trong ao”

Đây là hình thức tạo dòng chảy liên tục trong ao nuôi, cung cấp oxy tự nhiên cho cá thông qua dòng nước tuần hoàn. Mô hình nuôi trồng thủy sản theo hình thức “sông trong ao” này hiện đang được bà con áp dụng rộng rãi, đặc biệt tại miền Bắc. Kỹ thuật có ưu điểm dễ thực hiện, bảo vệ môi trường, tránh dịch bệnh cho cá nuôi, đồng thời tăng chất lượng sản phẩm cá ra thị trường.

Quy trình nuôi cá “sông trong ao” gồm những bước sau đây.

1. Chuẩn bị ao nuôi:

Để áp dụng hình thức “sông trong ao”, ao nuôi cá phải đảm bảo diện tích phù hợp để lắp đặt máy tuần hoàn nước. Cụ thể, ao cần có diện tích từ 7.000 – 20.000m², độ sâu ao từ 2 - 2,5m. Bên cạnh đó, khu ao nuôi cần lắp đặt nguồn điện 3 pha hoặc máy phát điện.

Khi thiết kế bể tuần hoàn trong ao nuôi, cần tính toán kích thước sao cho phù hợp. Đầu tiên, xác định thể tích nước toàn ao, sau đó tiến hành tính toán thể tích cho bể nuôi cho phù hợp cũng như xác định số lượng bể cần xây. Thông thường, bể nuôi sẽ chiếm



khoảng 2,5% thể tích ao nuôi. Ví dụ, tương ứng với ao có diện tích 10.000m², có thể xây 2 bể, mỗi bể có diện tích khoảng 125m².

2. Lắp đặt thiết bị: Do cơ chế hoạt động của mô hình “sông trong ao” là tạo ra dòng chảy liên tục trong ao nuôi. Để tạo các dòng chảy này, cần sự trợ giúp của các máy thổi khí trên đầu bể. Đồng thời, phía cuối bể cần thiết kế tường chắn và có hệ thống hút chất thải ra ngoài để giảm thiểu ô nhiễm nước ao nuôi. Bên cạnh đó, cần lắp lưới giữ cá trong bể nước chảy, tránh cá tràn ra ao nuôi.

Khi lắp đặt cần lưu ý đồng bộ hóa thiết bị ngay từ đầu để tiết kiệm chi phí. Sau khi hoàn thành lắp đặt các thiết bị, bà con cần vận hành thử hệ thống. Khi các thiết bị hoạt động trơn tru,

tiến hành khử trùng toàn ao và thả giống.

3. Thả cá giống: Các giống phù hợp với hình thức nuôi này là cá chép, cá trắm, cá diêu hồng, cá rô phi, cá lăng, cá trắm đen... Nên chọn cá cỡ giống lớn, khỏe mạnh, đồng thời tính toán số lượng cá phù hợp cho từng kích cỡ bể nuôi. Bên ngoài ao có thể thả thêm cá mè hoa ăn phụ du để lọc sạch nước.

4. Chăm sóc cá và quản lý bể nuôi: Đối với hình thức “sông trong ao” này, không cần thay nước mà chỉ cần bổ sung nước hao hụt trong quá trình nuôi. Một ưu điểm nữa là không cần tháo cạn ao để làm sạch khi kết thúc vụ nuôi cá. Mỗi lứa cá nuôi cần được ghi chép hàng ngày để tính toán chi phí cũng như lấy kinh nghiệm cho lứa sau.

LINH KHÁNH

Quy trình ương cá tra giống đạt hiệu quả cao

Ương cá tra giống là bước quan trọng, quyết định chất lượng cá trong suốt vụ nuôi. Vì vậy, để có lứa cá giống khỏe mạnh, đủ tiêu chuẩn, bà con cần nắm vững quy trình ương nuôi và quản lý đàn cá giống.

Bước 1: Chuẩn bị ao nuôi

Bơm cạn nước và khử trùng bằng cách tạt chlorine. Bón vôi CaCO_3 với liều lượng 30 - 70kg/1.000m² toàn bộ mặt trong ao. Sau đó phơi đáy ao 1 - 2 ngày trước khi bơm nước vào ao. Bà con lưu ý lấy nước qua lưới lọc với mực nước đạt 0,8 - 1,2m. Khi nước đạt độ sâu 0,8 - 1,0m tiến hành bón vôi CaCO_3 : 20 - 30kg/1.000m² ao nuôi.

Bước 2: Tạo dinh dưỡng tự nhiên trong ao nuôi

Để tạo thức ăn tự nhiên cho cá với độ sâu nước từ 1,0 - 1,2m, có thể chọn một trong hai cách sau:

+ Thức ăn 40% Protein: 1 - 3kg/1.000m² kết hợp với men vi sinh 60 - 100g/1.000m² (ngâm 12 - 24 giờ trước khi sử dụng).

+ Super benthos 5 - 10kg/1.000m² (không sử dụng thức ăn và men vi sinh).

Sau khi bổ sung dinh dưỡng cho nước, để lắng 1 - 2 ngày trước khi tiến hành thả cá bột. Lưu ý, nên xử lý yuca trước khi thả cá bột 1 - 3 tiếng với liều sử dụng 0,1 - 0,15 lít/1.000m³.

Bước 3: Ương giống cá tra

Trước khi thả cần kiểm tra chất lượng giống bằng cách lấy một lượng cá bột ra thau và quan sát. Cá khỏe mạnh có tỉ lệ sống cao, bơi thẳng và linh hoạt.



Khi tiến hành thả cá bột, nên căn thời gian tốt nhất trong ngày từ 6 - 9h hoặc từ 19 - 22h. Trước khi thả cần ngâm bao đựng cá bột 10 - 15 phút để cân bằng nhiệt độ, tránh tình trạng cá bột bị chết do sốc nhiệt.

Ngoài ra, vị trí thả cá cũng cần được chú ý. Bà con nên thả trên gió, gần nơi cấp nước giúp cá phân tán đều ao, oxy nhiều. Đồng thời, nên thả trên tấm nylon kích thước 4x6m, đặt căng cách đáy 20 - 30cm, sục khí trên tấm nylon.

Sau khi thả cá, bà con tiến hành quan sát và đánh giá chất lượng lứa cá giống. Cần chú ý màu sắc, kích cỡ và hoạt động của cá so với ngày đầu thả. Ghi chép đầy đủ các chỉ tiêu theo dõi trong nhật ký nuôi cá như môi trường, tình trạng sức khỏe cá, thức ăn, thuốc xử lý vào sổ nhật ký nuôi cá, dựa vào phân tích số liệu để có các giải pháp xử lý kịp thời trong quá trình nuôi cũng như đúc kết kinh nghiệm cho vụ nuôi kế tiếp.

Bước 4: Phòng bệnh

Bệnh do vi khuẩn (xuất huyết, gan thận mủ...) lúc 9 - 10 ngày tuổi: Osamet® Fish 10g/kg thức ăn, liên tục 7 ngày

Bệnh do ký sinh trùng lúc 16 - 17 ngày tuổi, sau đợt dùng Osamet® Fish: Hadaclean® A 10g/kg thức ăn, liên tục 3 - 4 ngày.

L.KHÁNH

Kỹ thuật trồng và chăm sóc mít

Mít là giống cây dễ trồng, năng suất cao, tán lá xanh quanh năm, đặc biệt phù hợp với vùng đất đồi. Với hàm lượng dinh dưỡng cao cũng như có giá trị xuất khẩu, mít trở thành loại cây trồng đang được bà con canh tác rộng rãi.



bầu và cắt phần rễ cọc bị xoắn trong bầu Dùng cuốc khơi miệng hố đủ để đặt bầu cây, lấp đất, nén nhẹ, cắm cọc níu giữ cho cây giống thẳng.

4. Tiến hành chăm sóc:

Cần đảm bảo đủ dinh dưỡng độ ẩm thường xuyên cho vườn mít, đồng thời cắt tỉa các cành sâu bệnh hoặc cành thừa, tạo độ

thông thoáng cho vườn mít, tránh hao phí dinh dưỡng, giảm thiểu sâu bệnh hại. Đồng thời, cần quan sát, phát hiện sớm các loại sâu hại như sâu đục thân, sâu đục trái, ruồi đục quả... để có phương án điều trị kịp thời.

5. Phòng trừ sâu bệnh: Tránh bệnh thối gốc, chảy nhựa thì không trồng cây trên vùng đất quá ẩm, cây không được để ngập úng, dùng Ridomyl để phun cho cây; Với bệnh ruồi đục quả, thối quả thì tiêu hủy những trái bệnh và bị ruồi hại đồng thời phun bả Protein; Bệnh sâu đục thân, sâu đục cành thì nếu hiện tượng quá nhiều sâu cần kịp thời xịt thuốc Cyperan 5 EC, 10 EC ngay cho cây, nếu để lâu cây có thể bị chết; Phòng sâu đục trái bằng cách bao quả vào thời kỳ trái rụng sinh lý; Rầy, rệp hại mít thì dùng Bassan 50 EC để phun cho cây đồng thời tiêu hủy các bộ phận trên cây đã bị hại.

6. Thu hoạch: Cây mít sau trồng 3 năm đã cho quả. Từ khi ra hoa đến trái già khoảng 5 tháng. Quả mít già các gai quả sẽ nở căng, vỏ quả chuyển từ màu xanh non sang xanh vàng, nhựa mủ lỏng và trong, vỗ tay vào mặt quả có tiếng bộp bộp. Nếu vận chuyển đi xa thì thu quả già. Nếu thu quả ăn ngay thì đợi cho quả có mùi thơm. Thu quả quá sớm, quả còn non sẽ kém chất lượng. Thu quả muộn để bị thối quả.

TRƯƠNG LINH

1. Xác định thời vụ: Tùy từng vùng khí hậu, mít được trồng vào các thời điểm khác nhau. Cụ thể, vùng đồng bằng Bắc bộ nên trồng vào tháng 2 - 4 và tháng 8 - 10, trung du miền núi phía Bắc trồng tháng 4 - 6, Nam Trung bộ trồng tháng 11 - 12.

2. Chuẩn bị đất: Mít hợp với đất có tầng canh tác dày, mực nước ngầm thấp dưới 1m. Đối với đất bằng phẳng, xẻ mương rãnh sâu ít nhất 30 - 40cm nhằm chống úng vào mùa mưa. Làm hốc sâu 40 x 40 x 40cm và đắp mô cao 40 - 70cm. Đối với đất có độ dốc khoảng 5%, không cần đắp mô, chỉ cần làm hốc có kích thước 40 x 40 x 40cm, độ dốc cao hơn 7%, làm hốc có kích thước 40 x 40cm và sâu 60cm. Phơi ải hố 5 - 7 ngày mới tiến hành lót phân lấp đất. Khi lấp hố đưa lớp đất mặt xuống đáy, lớp đất đáy trộn đều với phân bón lấp bên trên, trồng không để rễ cây tiếp xúc trực tiếp với phân bón.

3. Chọn cây giống: Cây giống ghép trong bầu túi PE kích thước 11 x 25cm. Khi trồng, chiều cao cây phải đạt tối thiểu 35 - 40cm, đường kính gốc ghép 0,5cm. Cây được chọn phải khỏe mạnh, không sâu bệnh, không gãy ngọn. Mít nên trồng với mật độ 625 cây/ha với khoảng cách 4 x 4m. Khi trồng tiến hành xé bỏ vỏ túi nilon bao

Kiến thức cơ bản về nuôi ong mật cho hộ gia đình

Ong mật rất phổ biến ở nước ta, với đặc tính hiền lành, dễ nuôi, loài này đã được rất nhiều hộ gia đình chọn nuôi để tạo nguồn thu kinh tế. Để đạt hiệu quả cao, người nuôi ong cần có một số kiến thức cơ bản về cách thức nuôi và chăm sóc ong mật.

1. Chuẩn bị địa điểm ong xây tổ

Nên chọn vị trí đặt tổ gần nguồn mật phấn hoa, tránh vùng độc hại, hóa chất... Thùng ong nên kê cao 25 - 30cm so với mặt đất, cách nhau ít nhất là 1m, cửa ra vào đặt các hướng khác nhau. Bà con nên chọn nơi khô ráo, thoáng mát như dưới hiên nhà, cạnh gốc cây, tránh nơi quá ẩm ướt hay nhiều vi khuẩn.

2. Quản lý đàn ong

Ở miền Bắc, ong thường chia đàn vào tháng 3 - 4 hoặc tháng 10 - 11. Ở miền Nam, ong thường chia đàn vào tháng 10 - 11 và tháng 2 - 4. Sau khi chia đàn tự nhiên, trong trường hợp đàn ong ít quân, cần khắc phục việc chia đàn bằng cách thay ong chúa cũ bằng ong chúa mới vào lúc nguồn hoa phong phú, cho thêm tầng chân, quay mật hoặc chuyển cầu mật cho đàn khác, nới rộng khoảng cách cầu và bỏ vật chống rét ra ngoài, vật các mũ chúa và cắt bỏ lỗ tổ ong đục. Trong trường hợp đàn ong mạnh thì chủ động chia đàn, cần cho ăn đủ, chọn những mũ chúa thẳng dài ở vị trí trống như ở 2 góc và dưới bánh tổ để sử dụng sau khi ong chia đàn mới.

Trong trường hợp đàn ong không tự điều chỉnh được quân số, người nuôi phải can thiệp nhập đàn và tách đàn cho ong. Cụ thể, khi nhập đàn ong nên nhập vào buổi tối, nhập đàn ong không có chúa vào đàn ong có chúa hoặc nhập đàn ong yếu



vào đàn ong mạnh. Khi chia đàn, bà con có thể tham khảo 2 cách sau đây.

- **Chia đàn song song:** Sau khi chuẩn bị được ong chúa, mũ chúa, dùng một thùng mới có màu sơn giống với màu thùng cũ của đàn ong định chia, sau đó chia đều số cầu, quân nhộng, ấu trùng và thức ăn ra làm đôi, đặt 2 đàn liền nhau. Để 2 đàn cách đều vị trí đàn cũ 20 - 30cm. Nếu đàn ong vào nhiều hơn thì nhích xa vị trí cũ, đàn nào vào ít thì nhích gần lại. Dần dần tách 2 đàn ra xa nhau, quay cửa tổ ra 2 hướng.

- **Chia dời chỗ:** Mang thùng mới đến gần đàn cơ bản, tách ra 2 - 3 cầu, chèn lại, rồi chuyển đi cách đó 1km, thường mang ong chúa đã đẻ đi. Nên tiến hành trước vụ mật 40 ngày.

3. Chăm sóc đàn ong

Cần đảm bảo nhiệt độ trong đàn ong từ 33 - 35°C, độ ẩm từ 60 - 80%. Chú ý không để đàn ong ở ngoài nắng, không đặt cửa về hướng tây, không để đàn ong chật chội. Bên cạnh đó, nên điều chỉnh đàn ong trước mùa rét để đàn đông đều trước mùa đông, cho ăn đầy đủ đến khi có mật vít nấp, nếu thiếu phấn kéo dài phải cho ăn bổ sung ngay lập tức.

T.LINH

Những điều cần biết khi sử dụng đèn LED trong nông nghiệp

Nhằm hướng tới phát triển nông nghiệp công nghệ cao, ứng dụng đèn LED đã và đang trở thành xu hướng mới cho các mô hình nông nghiệp sạch. Tuy nhiên, bà con cần nắm vững một số nguyên tắc cơ bản khi lắp đặt đèn LED nông nghiệp để đạt hiệu quả cao.

Thứ nhất là cách chọn đèn LED. Đèn LED chuyên dụng trong nông nghiệp có bước sóng nằm trong dải từ 380 - 750nm, khác hoàn toàn so với đèn LED thông dụng. Đối với từng loại cây trồng, cần sử dụng loại đèn LED nông nghiệp khác nhau. Cụ thể, đèn LED cho vườn đứng trong nhà cần công nghệ mô phỏng ánh sáng mặt trời, tránh tình trạng làm mất màu lá cây, hoa. Đối với vườn thủy canh nên sử dụng loại đèn LED được tích hợp ánh sáng 3 màu RGB (đỏ, xanh lá, xanh dương) đảm bảo cây vẫn quang hợp tốt trong môi trường nước. Đối với vườn cây ăn quả, nên sử dụng đèn LED có bước sóng ánh sáng từ 620 - 660nm (ánh sáng đỏ).

Thứ hai là vị trí đặt đèn LED. Ở giai đoạn sinh trưởng sớm, nên đặt đèn LED phía trên cây với khoảng 30cm nhằm thúc đẩy chiều cao của cây. Giai đoạn sinh trưởng, đèn LED có thể cách ngọn cây từ 30 - 60cm tùy vào nhu cầu ánh sáng của từng loại cây trồng.

Thứ ba là thời gian chiếu sáng cho cây trồng. Với vườn đứng trong nhà, thời gian chiếu đèn LED trong ngày phù hợp là 12 - 14 tiếng với hoa, 10 - 12 tiếng với rau. Cây thủy canh cần chiếu sáng 10 - 12 tiếng/ngày. Với nhóm cây ngày dài, tùy theo giống và tuổi của cây, thời gian chiếu sáng có thể kéo dài từ 15 - 21 ngày mỗi đợt, trung bình là 3 đợt/năm. Thời gian chiếu sáng mỗi đêm là 5 - 7 tiếng (từ 22 giờ



- 4 giờ sáng hôm sau). Với nhóm cây ngày ngắn, nên lắp thêm chao đèn để tập trung ánh sáng tối đa lên cây, giảm số lượng đèn, bảo vệ tuổi thọ của bóng đèn, thời gian chiếu sáng mỗi đêm có thể rút ngắn dần từ 10 giờ xuống còn 4 giờ, 2 giờ/ngày, kéo dài 7 - 10 ngày.

Thứ tư là chăm sóc và quản lý vườn trồng. Cây được trồng dưới đèn LED thường chỉ yêu cầu khoảng 30% lượng dinh dưỡng so với ánh sáng HPS. Bà con nên bổ sung thêm Cali và Magie khi trồng cây bằng đèn LED. Một lưu ý nhỏ là cần điều chỉnh nhiệt độ cho phòng chiếu đèn vào những tháng mùa đông bởi mức nhiệt ở khu vực trồng bằng đèn LED giảm mạnh so với khi sử dụng ánh sáng HPS.

Thế nhưng, đèn led nông nghiệp hiện nay có rất nhiều loại; mức giá cũng khác nhau mang đến nhiều sự lựa chọn cho mọi người. Tuy nhiên, giá của đèn nông nghiệp chất lượng chuẩn sẽ rơi vào tầm 150.000đ đến 1 triệu đồng cho 1 sản phẩm. Tùy theo từng loại và công suất của khách hàng.

T.K.LINH

Cùng rút kinh nghiệm

Phá tổ ong, nhanh chóng vào viện

Cháu Trần Minh S. (6 tuổi ở Đồng Tháp), được chuyển đến bệnh viện tỉnh với rất nhiều nốt ong đốt trên cơ thể. Gia đình cho biết cháu S. cùng anh trai lấy cây chọc phá tổ ong, làm đàn ong vô vệ bay ra tấn công. Người anh chủ động bỏ chạy, trong khi người em không biết nên bị đàn ong tấn công với hàng trăm vết đốt ở đầu, mặt, chân tay. Người nhà nhanh chóng đưa em đến bệnh viện địa phương sơ cứu rồi chuyển lên bệnh viện tỉnh. Tại đây trẻ được điều trị cấp cứu truyền dịch, xét nghiệm máu cho thấy trẻ bị tổn thương gan, thận nặng nên chuyển Bệnh viện Nhi đồng 1 TPHCM.



❖ Nốt ong đốt trên cánh tay cháu S.

Lời bàn: Theo các bác sĩ Bệnh viện Nhi đồng 1 TPHCM, rất may là cháu S. được đặt nội khí quản giúp thở, chống sốc phản vệ và nhanh chóng chuyển khoa hồi sức, được ekip tiến hành lọc máu liên tục, sau 48 giờ lọc máu, tình trạng em cải thiện hơn. Tuy nhiên, trẻ em vốn ham chơi nên việc bị ong đốt rất có thể xảy ra. Nếu chỉ là 1 - 2 vết đốt nhỏ và không gây tổn thương, không gây dị ứng, người thân có thể tiến hành sơ cứu gấp vòi ong, chườm đá và cho uống thuốc giảm đau như acetaminophen hay ibuprofen là được. Nếu bị dị ứng nghiêm trọng hay có những dấu hiệu trầm trọng, cần nhanh chóng đưa trẻ đi cấp cứu.

Mẹ sơ ý, trẻ ngộ độc

Gần đây, bệnh nhi mới 1 tuổi ở Hà Nam nhập viện trong tình trạng sặc sữa, giã giũa, viêm phổi nặng và có dấu hiệu nguy hiểm tính mạng. Dù bị tổn thương nghiêm trọng ở phổi nhưng rất may bé đã được cấp cứu kịp thời nên đã qua cơn nguy kịch. Theo lời kể của gia đình bệnh nhi, do em bé bị bệnh viêm mũi, khó thở nhiều ngày nay nên mẹ bé thường dùng nước muối sinh lý để rửa mũi cho con hàng ngày. Tuy nhiên, do không để ý, người mẹ đã lấy nhầm chai cồn 90 độ rửa mũi cho con bằng cách dùng xilanh bơm khoảng 20ml vào mũi bé. Chỉ đến khi nước chảy ra tay mẹ thấy lạnh mới giật mình phát hiện đó là đã dùng nhầm chai cồn. Ngay sau đó gia đình đã dùng nước sạch rửa mũi nhiều lần cho bé nhưng thấy con vẫn tiếp tục ho và



❖ Chai cồn và chai nước muối dễ bị nhầm lẫn

quấy khóc nhiều nên sau 2 tiếng, gia đình phải đưa cháu vào viện. Sau khi làm các xét nghiệm và chụp tim phổi... bác sĩ chẩn đoán, em bé bị viêm phổi.

Lời bàn: Việc nhỏ nhầm cồn vào mũi trẻ vô cùng nguy hại. Nó có thể dẫn đến bỏng do kích thích niêm mạc mũi. Nặng hơn, nếu hít phải nhiều có thể dẫn đến ngộ độc cồn, viêm phổi. Vì vậy, các bậc phụ huynh nên hết sức chú ý khi vệ sinh mũi cho con vì chai cồn và chai nước muối rất giống nhau về hình thức và kích cỡ. Nếu chẳng may có sơ xuất, nhầm lẫn thì gia đình nên đưa trẻ đến bệnh viện hoặc cơ sở y tế gần nhất để được xử trí cấp cứu đúng phương pháp. Tuyệt đối, không tự ý xử trí tại gia vì việc xử trí không đúng sẽ dẫn đến việc hóa chất ngấm vào cơ thể nhanh hơn hoặc gây những biến chứng nguy hiểm.

Thời gian sử dụng của một số loại mỹ phẩm

Sử dụng mỹ phẩm trong thời gian dài sau khi mở nắp có thể làm gia tăng nguy cơ ảnh hưởng sức khỏe nghiêm trọng.

Hóa chất trong một số loại mỹ phẩm có thể bị phân hủy và thay đổi theo thời gian dẫn đến gây kích ứng và viêm ở dạng phát ban. Trong trường hợp nghiêm trọng hơn, mỹ phẩm hết hạn có thể gây nhiễm trùng, vì vi khuẩn và thậm chí virus có thể phát triển trong một số sản phẩm trang điểm cũ. Ngoài việc vứt bỏ các sản phẩm cũ, người dùng cũng không nên sử dụng mỹ phẩm chung với người khác nhằm tránh nguy cơ lây nhiễm vi khuẩn, bệnh tật. Dưới đây là một số hướng dẫn về thời gian sử dụng của một số loại mỹ phẩm thông dụng.

Kem nền: Thường có thời hạn sử dụng từ 1 - 1,5 năm từ khi mở nắp nếu được bảo quản ở nơi mát, khô ráo, tránh xa ánh sáng mặt trời trực tiếp. Nếu sản phẩm xuất hiện các lớp màu khác nhau đồng nghĩa với việc chúng đã hết hạn sử dụng. Các loại kem nền dạng bột thường có thời gian sử dụng lâu hơn kem nền dạng nước, có thể đến 18 tháng.

Retinol và serums vitamin C: Retinol, một tên gọi khác của vitamin A có thể sử dụng trong khoảng một năm nếu được lưu trữ trong bình thủy tinh và tránh xa ánh sáng mặt trời, vì hầu hết các chất retinol đều nhạy cảm với ánh sáng. Do đó, nếu để chúng gần cửa sổ, có thể thời gian sử dụng sẽ ngắn hơn. Còn Serums vitamin C cũng rất nhạy cảm với ánh sáng và không khí, chúng có thể bị thay đổi tính chất khi tiếp xúc với 2 yếu tố này. Do vậy, nếu nhận thấy serum bị thay đổi màu sắc, hãy ngưng sử dụng sản phẩm.



❖ Hóa chất trong một số loại mỹ phẩm có thể bị phân hủy và thay đổi theo thời gian

Kem chống nắng và kem dưỡng ẩm:

Thời gian sử dụng của kem dưỡng ẩm tùy thuộc vào thiết kế bao bì. Nếu kem dưỡng ẩm dạng tuýp bạn có thể sử dụng trong một năm, còn nếu kem chống nắng có thiết kế dạng bình, thời gian sử dụng sẽ ngắn hơn một năm. Nguyên nhân là bởi, vi khuẩn dễ xâm nhập vào kem dưỡng ẩm dạng bình thông qua việc lấy kem bằng tay. Kem chống nắng có thể kéo dài đến ba năm nếu giữ ở nơi khô mát. Tuy nhiên, điều này hầu như không bao giờ xảy ra, vì người ta thường dùng kem chống nắng trên bãi biển và thường xuyên tiếp xúc với nhiệt độ cao. Khi tiếp xúc với hơi nóng, các hóa chất trong kem chống nắng có thể bị thay đổi, mất đi tính chất ban đầu của nó.

Eyeliner và mascara: Bút kẻ mắt dạng lỏng có thể được giữ đến 12 tháng. Còn bút chì eyeliners có thể sử dụng cho đến khi đầu bút chuyển sang màu trắng hoặc xám, đây có thể là một dấu hiệu của nấm mốc. Mascara nên được thay thế ba tháng một lần và tốt nhất không nên sử dụng chung với người khác bởi việc dùng chung mascara sẽ tăng nguy cơ nhiễm trùng mắt.

HUY HOÀNG

Tác hại khi để nước thừa trong bình đun siêu tốc

Để nước thừa trong bình đun siêu tốc hay bình đun truyền thống là thói quen của rất nhiều gia đình. Những liệu rằng việc để nước thừa trong bình đun như vậy là tốt hay xấu và nó có an toàn không?



Theo tư vấn của chuyên gia trong lĩnh vực đồ gia dụng, việc để nước thừa trong bình đun lâu ngày sẽ làm tăng lượng mảng bám bên trong bình, gọi là lớp vôi hóa trong bình đun.

Nguyên nhân có mảng bám này là do Calcium bicarbonate hoặc Magnesium bicarbonate tan trong nước, nhờ nhiệt độ sinh ra Calcium carbonate hoặc Magnesium hydroxide lắng xuống đáy cùng một số tạp chất tạo nên. Chính lớp vôi này sẽ làm nước trong bình đun bị vẩn đục nếu để lâu.

Nếu để bình đun siêu tốc đóng cặn không chỉ làm giảm khả năng trao đổi nhiệt, khiến nước chậm sôi hơn mà cặn bám dày dưới đáy bình khiến cho role đo nhiệt độ bị hỏng, nhiều trường hợp ấm đun nước tự ngắt khi nước chưa sôi. Đặc biệt, việc để nước thừa trong bình đun sẽ làm các bộ phận của bình bị ẩm ướt, sinh ra rò rỉ điện, tuổi thọ của bình đun giảm dẫn đến bị điện giật, vô cùng nguy hiểm.

Bên cạnh những tác hại trên thì việc để nước thừa trong ấm đun siêu tốc còn có thể làm sản sinh ra vi khuẩn có hại. Trong khi đó nhiều người thường có thói quen uống nước đun sôi để nguội điều này không hề tốt. Bởi vì sau 2 tiếng để nguội, lượng vi khuẩn và ký sinh trùng trong nước

đã bắt đầu sinh sản. Mặt khác, nhiều gia đình đun sôi và để nước nguội ngay trong bình đun càng làm cho lượng vi khuẩn này sinh sản nhanh hơn.

Trong nước lã, nước tự nhiên có lượng oxy hòa tan cần thiết cho cơ thể vì vậy khi đun sôi nước đồng nghĩa với việc khí oxy này bị mất đi. Nếu uống nước đun sôi để nguội sẽ thiếu lượng oxy trong nước, sẽ gây cản trở vì sinh vật trong đường ruột phát triển. Lượng oxy này khá cần thiết vì người ta chỉ có thể đưa oxy vào phổi chứ không đưa vào ruột.

Để đảm bảo tốt nhất nên thường xuyên vệ sinh ấm đun siêu tốc bằng cách sử dụng nguyên liệu để tẩy sạch mảng bám trong bình đun tại nhà. Đun nước với giấm hoặc chanh khoảng 30 phút sau đó để nguội và xúc sạch bình đun.

Dùng khoảng 1 muỗng canh baking soda hòa với 0,5 lít nước và đun sôi vài phút. Để nguội và xúc sạch bình đun. Hoặc cũng có thể đập nát vỏ trứng và bỏ vào bình đun chứa nửa bình nước, đun sôi. Sau đó đổ hết nước và vỏ trứng ra lau sạch 2 lần là được. Cách tiếp theo có thể áp dụng đó là cho vỏ khoai tây vào trong ấm siêu tốc, đổ nước vừa phải. Đun sôi trong 10 phút, các vết cặn sẽ biến mất.

Lưu ý, khi nước vừa đun sôi xong không nên rót hết nước trong bình ra mà hãy chờ lại 1 ít để làm dịu lại nhiệt độ đáy bình còn nóng nhưng sau đó cần đổ đi ngay tránh để lâu. Từ đó hạn chế gây rỉ sét đáy bình, chống cháy và tăng tuổi thọ sử dụng bình.

AN DƯƠNG

Dùng đúng cách bình lọc nước để bàn

Để đảm bảo nguồn nước sinh hoạt hằng ngày nhiều gia đình lựa chọn bình lọc nước nhưng sử dụng đúng cách thì không phải ai cũng biết.

Theo Công ty Cổ phần Thương mại và Chuyển giao Công nghệ Ohido tư vấn, bên cạnh việc sử dụng máy lọc nước sinh hoạt cho gia đình thì bình lọc nước cũng là một giải pháp khá hiệu quả để đem lại nguồn nước đảm bảo an toàn cho người sử dụng.

Cấu tạo của bình lọc nước khá đơn giản gồm một trụ lọc được làm từ vật liệu thạch cao hoặc sứ và 2 tầng để chứa nước trước và sau lọc. Bên trong trụ bao gồm các lớp lọc bằng than hoạt tính là thành phần chủ yếu của lõi lọc. Bên ngoài lõi được bao phủ một lớp màng lọc công nghệ nano có khả năng loại bỏ các tạp chất, vi khuẩn, vi sinh vật... trong nước. Sau khi qua hai công đoạn lọc, nước sạch sẽ đưa qua bộ phận chứa nước để sử dụng.

Ưu điểm của bình lọc nước này là gọn nhẹ, tháo lắp dễ dàng, không dùng điện. Tuy nhiên, những sản phẩm bình lọc nước này không thể loại bỏ hết các virus, hay các ion kim loại nặng có trong nước. Bình lọc chỉ phù hợp với nguồn nước máy, chứ không thể lọc sạch các nguồn nước khác như nước giếng khoan, nước cứng...

Trong khi đó, mặc dù nhiều gia đình lựa chọn bình lọc nước tại nhà để làm sạch nguồn nước sử dụng hằng ngày, thế nhưng công đoạn vệ sinh bình lọc nước vẫn còn nhiều người thờ ơ không quan tâm. Cộng thêm thói quen đun nhiều nước một lần sau đó mới đổ vào bình lọc nước sử dụng trong vài ngày nhằm tiết kiệm thời gian đun nấu vì



cho rằng nước sôi đã tiêu diệt được hết mọi vi khuẩn, qua các lớp lọc than của bình sẽ sạch sẽ hơn. Tuy nhiên, đây là một quan niệm hoàn toàn sai lầm.

Để sử dụng bình lọc nước để bàn đúng cách nhất, theo anh Dũng - chủ một cửa hàng chuyên bán bình lọc nước tại

Hà Nội, vì bình sử dụng màng lọc nano không có nước thải, nên trung bình mỗi tuần nên vệ sinh 2 lần cho nắm sứ bằng khăn mềm, sạch, tránh dùng các vật dụng cứng như bàn chải để vệ sinh vì rất dễ gây rách, thủng màng.

Đá khoáng tuy không cần vệ sinh nhiều, nhưng tối thiểu mỗi tháng phải vệ sinh một lần để đảm bảo chất lượng về nước. Thời gian sử dụng trung bình của nắm sứ là 12 tháng, của lõi khoáng đá là khoảng 2 năm, tuy nhiên nếu nguồn nước chứa nhiều cặn bẩn thì nên thay sớm hơn, khi mà cảm giác chất lượng nước có sự thay đổi.

Ngoài ra, người tiêu dùng cũng nên quan tâm bộ phận quan trọng khác của bình lọc nước là lõi lọc than 5 tầng. Công đoạn vệ sinh lõi lọc than công phu hơn khi người tiêu dùng phải ngâm, rửa lõi lọc than trong vòng 5 - 10 phút. Để vệ sinh bộ phận này người tiêu dùng nên tháo rời lõi lọc than 5 tầng để thay các lớp cát, còn đối với các lớp sỏi tạo khoáng, lớp than hoạt tính và đá lọc thì nên đun sôi ở nhiệt độ 100 độ C trong vòng 15 phút với muối.

Nếu như nguồn nước chứa nhiều phen và cặn thì lõi lọc than cần thay thế sau 6 - 8 tháng. Ngoài ra, nếu như thấy nước sau khi được lọc vẫn có mùi thì người sử dụng cũng nên thay lõi lọc than khác để bảo đảm vệ sinh.

AN DƯƠNG

Tăng cân tự nhiên bằng thói quen lành mạnh

Mặc dù đã cố gắng áp dụng nhiều phương pháp tăng cân để hy vọng cải thiện tình trạng còm nhom, nhưng rất nhiều người gây không thành công. Vậy làm thế nào để tăng cân chắc khỏe và có được một thân hình như mong muốn? Bạn hãy thực hiện 4 cách tăng cân nhanh, an toàn, hiệu quả và không tích nước dưới đây.

Bổ sung dinh dưỡng đầy đủ: Đây là yếu tố vô cùng quan trọng và cần thiết đối với tất cả mọi người, không riêng gì những người gầy, cần tăng cân. Nhưng với những đối tượng này, nhu cầu về dinh dưỡng và năng lượng lại phải cao hơn rất nhiều lần so với người bình thường. Để bổ sung dinh dưỡng đầy đủ nhất, mỗi bữa ăn người gầy cần được cung cấp các nhóm chất dinh dưỡng sau đây:

- Protein (đạm) là dưỡng chất quan trọng cho quá trình phát triển hệ cơ và cân nặng. Vì vậy, nếu muốn tăng cân bền vững, không tích nước, bắt buộc phải cung cấp đủ protein cho cơ thể mỗi ngày.

- Chất béo chính là nguồn năng lượng của cơ thể, đóng vai trò quan trọng trong việc cấu tạo màng tế bào, hỗ trợ sự phát triển của xương, não bộ, thị giác, hệ miễn dịch... Chất béo đặc biệt có lợi cho quá trình tăng cân, nếu biết bổ sung một lượng vừa phải vào các món ăn hằng ngày. Ngoài tác dụng tăng cường năng lượng, chất béo còn liên quan mật thiết đến các quá trình trao đổi chất giúp cơ thể khỏe mạnh, tăng cường khả năng ăn uống và hấp thu.

- Vitamin và khoáng chất là các vi chất dinh dưỡng không thể thiếu cho cơ thể. Dù chỉ cần một lượng rất nhỏ, nhưng chúng hỗ trợ hấp thu dinh dưỡng hằng ngày.

- Chất xơ và các chất chống oxy hóa là 2 nhóm chất có rất nhiều trong rau xanh



và trái cây tươi, giúp tăng cường tiêu hóa, thanh lọc và giải độc cho cơ thể.

Tập thể dục đúng cách: Nếu biết cách tập luyện phù hợp thì tập thể dục hàng ngày là một phương pháp tăng cân tích cực. Mỗi ngày chỉ cần 15 - 30 phút để tập những bài thể dục vừa sức sẽ giúp người gầy ăn nhiều hơn, ngon miệng hơn, tiêu hoá tốt hơn và có thể tăng cân săn chắc, khỏe mạnh. Những môn thể dục phù hợp cho người gầy là đi bộ, aerobic, yoga, bơi lội, cầu lông...

Sinh hoạt hợp lý: Ngay cả khi đã ăn uống đầy đủ chất dinh dưỡng và luyện tập thể thao hàng ngày, thì một chế độ sinh hoạt hợp lý là điều vô cùng cần thiết đối với những người gầy. Ngủ đủ giấc (7 - 8 giờ/ngày), để luôn có một tinh thần thoải mái, giảm stress và căng thẳng, là cách đơn giản mà vô cùng hiệu quả bởi trong khi ngủ là lúc cơ thể tái tạo hệ cơ, từ đó giúp tăng cân chắc khỏe.

Lựa chọn dinh dưỡng tự nhiên có thành phần vượt trội: Việc lựa chọn những thực phẩm hoàn toàn tự nhiên có hàm lượng dinh dưỡng vượt trội sẽ giúp người gầy tăng cân nhanh, an toàn và tự nhiên.

PHẠM NGÀ

Vết chàm màu nâu có phải là ung thư da?



❖ Ảnh minh họa

Hỏi: Tôi năm nay 54 tuổi, hiện đang công tác ở nước ngoài, cách đây ba năm, cẳng chân phải của tôi có một vết chàm màu nâu, ở giữa có một nốt trắng. Không biết đó có phải là ung thư da hay không? Hiện xung quanh chỗ nốt ấy vẫn bình thường, không bị sần da hay sưng tấy gì cả.

(huynhminh1954@yahoo.com)

BS Huỳnh Huy Hoàng, Bệnh viện Da liễu TP HCM trả lời: Bệnh chàm hay còn gọi là Eczema, tên nước ngoài có khi ghi là Dermatitis, đây là bệnh dị ứng xảy ra ở ngoài da, rất thường gặp ở nhiều người. Bệnh chàm thường xảy ra qua 3 giai đoạn: Giai đoạn cấp tính (da nổi mẩn đỏ có nhiều mụn nước, rất ngứa); Giai đoạn bán

cấp (mụn nước vỡ ra, đóng mào) và Giai đoạn mạn tính (da dày lên, có màu nâu, đôi khi có những chỗ màu trắng. Có lúc ngứa nhiều, ngứa rất ít hoặc không ngứa). Trường hợp bệnh của anh đang ở giai đoạn mạn tính, chứ không thể nói là bị bệnh ung thư da được khi chưa có kết quả sinh thiết mẫu da. Vì bệnh chàm là do nhiều nguyên nhân xảy ra trên một cơ địa dễ bị dị ứng nên điều trị bệnh chàm cho khỏi hẳn cần phải tìm ra và loại trừ nguyên nhân gây bệnh. Đây là việc làm không phải lúc nào cũng dễ dàng, nó đòi hỏi người bệnh và bác sĩ chuyên khoa da liễu có sự hợp tác, theo dõi và chữa trị lâu dài thì mới hy vọng khỏi được bệnh.

THÚY NGÀ (ghi)

Giữ móng tay không bị gãy

Hỏi: Móng tay yếu, giòn, dễ gãy sẽ gây ra đau đớn, khó chịu cho mọi người nhất là đối với chị em phụ nữ. Vậy nguyên nhân do đâu và cách khắc phục tình trạng này như thế nào?

HOÀNG THANH MAI
(Tây Hồ, Hà Nội)

BS Huỳnh Huy Hoàng, Bệnh viện Da liễu TP HCM trả lời: Móng tay bao gồm nhiều lớp protein gọi là keratin hay chất sừng. Móng tay mỏng hơn và va chạm với môi trường hơn móng chân, do đó cũng dễ gãy hơn.

Nếu móng tay bạn thuộc loại yếu và dễ gãy thì có 2 nguyên nhân chính. Đó là móng tay bị va chạm và bị tiếp xúc quá nhiều: Sử dụng bột giặt đậm đặc, sử dụng máy móc và dụng cụ, cắn móng tay... Cơ thể bị thiếu khoáng chất và các loại vitamin, đặc biệt là canxi và vitamin A.

Chữa trị:

Tránh các chất tiếp xúc có hại cho móng tay: Đeo găng tay khi giặt giũ, gội đầu... Không cắn móng tay, sử dụng kim bấm móng tay thật tốt. Hạn chế sử dụng móng tay giả.

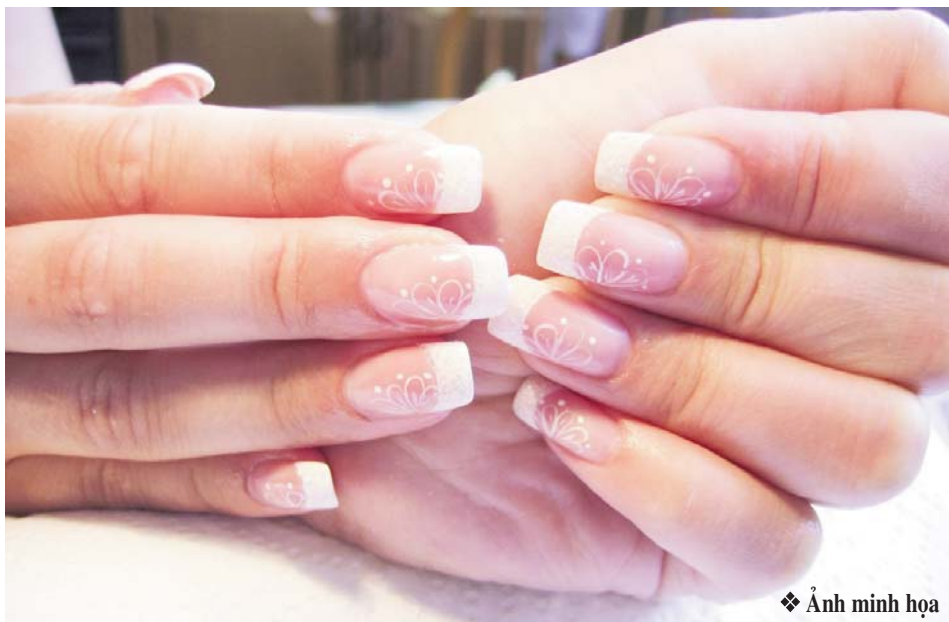
Tăng dưỡng chất cho cơ thể: Đặc biệt là canxi từ sữa, ốc, sò... và vitamin A từ rau củ như bông cải xanh.

Nếu tìm thấy được thuốc vitamin tổng hợp cho móng tay thì rất tốt, vì loại này thường chứa các thành phần tốt cho móng tay như kẽm, silica, folic axit, sắt, biotin.

Sử dụng kem hay dầu dưỡng móng, đặc biệt loại có bổ sung thêm canxi rất tốt trong việc làm dày và cứng móng.

Đến khám ở bác sĩ khi có nghi ngờ móng bị nhiễm nấm hay nhiễm trùng, phát hiện và chữa trị sớm thì sẽ đem lại hiệu quả hơn.

PHẠM NGÀ (ghi)



❖ Ảnh minh họa

Đắp thuốc gan bàn chân có chữa được huyết khối?



❖ Ảnh minh họa

Hỏi: Tôi 70 tuổi bị cao huyết áp, vẫn uống thuốc hạ áp hằng ngày, song tôi vẫn sợ bị huyết khối. Có người mách tôi dùng bài thuốc chống tai biến mạch máu não 5 năm 1 lần như sau: chi tử 10g, đào nhân 10g, hạnh nhân 10g, gạo nếp, hạt tiêu (nam 7, nữ 9) tất cả đem tán nhỏ, trộn với 1 lòng trắng trứng gà xong đắp vào gan chân (nam chân trái, nữ chân phải), buộc vào gan bàn chân từ 10 - 12h đêm mới tháo ra. Lúc tháo ra bàn chân màu xanh, tím thâm, độc tố thải ra dùng chanh hoặc giấm rửa vài lần sạch... Xin hỏi, như vậy có đúng không?

NGÔ THỊ HƯƠNG
(Nhà 12 ngách 14/25,
Pháo Đài Láng, Hà Nội)

Lương y Vũ Quốc Trung, Phòng chẩn trị Y học Cổ truyền Chùa Cẩm Ứng, Đống Đa, Hà Nội trả lời: Xơ vữa động mạch là một bệnh thường xuất hiện kể từ tuổi trung niên, được đặc trưng bởi sự tích tụ chất

béo trong thành các động mạch và tạo thành các mảng xơ vữa động mạch. Tại chỗ vỡ màng xơ vữa động mạch, máu tiếp xúc với chất béo bên trong màng. Khi đó các tế bào tiểu cầu và hệ thống đông máu bị hoạt hoá dẫn đến hình thành cục máu đông (giới chuyên môn thường gọi là huyết khối) gây tắc động mạch. Để phòng ngừa các biến cố do huyết khối phải điều trị thật tích cực các bệnh gây xơ vữa động mạch như tăng huyết áp, đái tháo đường, tăng cholesterol máu.

Bài thuốc và cách làm của bác là hoàn toàn vô hại và chỉ đắp thuốc vào gan bàn chân chứ không uống. Tuy nhiên, đây chỉ là kinh nghiệm, hiệu quả đến đâu chưa được khoa học kiểm chứng. Tốt nhất bác nên đến khám chuyên khoa (Đông y hoặc Tây y) để được hướng dẫn phòng ngừa và điều trị bệnh huyết khối thì tốt hơn.

NGA PHẠM (ghi)

Xoa bóp phòng chống ra mồ hôi tay

Hỏi: Xin cho biết nguyên nhân gây hiện tượng ra nhiều mồ hôi tay và cách điều trị...

TRẦN THANH HẢI

(Hà Nam)

ThS Khánh Hiền, Bệnh viện T.U Quân đội 108 trả lời: Bệnh này có thể điều trị theo phương pháp xoa bóp dưới đây.

- Ngũ bội tử tán mịn, đựng trong bình kín dùng dần, mỗi lần lấy 3g hoà với nước sôi, nặn thành bánh, khi đi ngủ đắp vào rốn rồi dùng băng dán cố định, sáng hôm sau bỏ ra, dùng liên tục 6 lần là một liệu trình, khi thấy hiệu quả thì ngừng thuốc. Nếu gia thêm bột phèn phi với lượng bằng ngũ bội tử thì càng tốt. Hoặc dùng dung dịch minh phàn (phèn chua) 5% xát lên vùng ra nhiều mồ hôi.

- Xông hơi hai bàn tay bằng lá ngải cứu tươi đặt gián tiếp trên bếp lửa.

- Dùng điều ngải (có thể thay thế bằng que hương hoặc điều thuốc lá) cứu nóng huyệt Âm kích. Cách xác định huyệt Âm kích: Hướng cẳng tay và lòng bàn tay ra phía trước, duỗi ngửa bàn tay và nghiêng bàn tay vào phía



❖ Dùng ngón cái day ấn huyệt chống ra mồ hôi tay

trong, bờ trong cẳng tay sẽ nổi rõ gân cơ trụ trước, chỗ lõm sát gân cơ này trên nếp lằn chỉ cổ tay là huyệt Thần môn, từ đây đo lên 0,5 tấc là vị trí của huyệt Âm kích.

- Dùng ngón tay cái day ấn các huyệt Quan nguyên (ở dưới rốn 3 tấc), Khí hải (ở điểm nối 2/5 trên và 3/5 dưới của đoạn nối rốn và điểm giữa bờ trên xương mu) và Hợp cốc (nằm ở chỗ lõm giữa ngón tay cái và ngón tay trỏ, điểm tê tức nhất khi ấn và có hướng lan sang ngón tay út), mỗi huyệt trong 2 phút.

- Về ăn uống nên trọng dụng các loại thực phẩm như gạo nếp, đậu đen, phù tiểu mạch, gan dê, gan lợn, tim lợn, thịt gà, cá trạch, ngao, sò, đậu phụ, ngân nhĩ, cà rốt, củ mài, trám, bí đao, xích tiểu đậu, đông trùng hạ thảo, biển đậu, hạt dẻ, khiếm thực... và nên kiêng kị gừng tươi, hạt tiêu, hành tây, lá tía tô, rượu, mỡ động vật... Hạn chế dùng đường trắng, kẹo mạch nha, long nhãn, hồng táo, thịt thủ...

PHẠM NGÀ (ghi)

Vệ sinh giúp tăng tuổi thọ máy giặt



❖ Nên dùng khăn mềm lau chùi máy giặt

Hỏi: Máy giặt thường đặt ở nơi ẩm thấp nên dễ bị đóng kết bẩn. Vệ sinh máy như thế nào cho đúng cách để vừa đảm bảo sạch sẽ mà không làm hư hại các bộ phận của máy?

NGUYỄN VĂN VIÊN
(Ứng Hòa, Hà Nội)

Anh Nguyễn Quang Minh, cửa hàng điện máy Quang Minh, Hà Nội trả lời: Khi vệ sinh máy giặt, bạn hãy dùng khăn mềm, ẩm để lau chùi máy sạch sẽ và khô ráo, không được dùng bàn chải, bột đánh bóng, hay vật liệu dễ bay hơi để lau chùi máy vì có thể gây hư hại các linh kiện nhựa và lớp sơn phủ ngoài. Có 3 bộ phận cần được vệ sinh thường xuyên là lưới lọc xơ vải, ngăn đựng nước xả và xả phòng, lưới lọc cho van cấp nước. Trong đó, lưới lọc xơ vải cần được vệ sinh hàng tuần, với thao

tác hết sức đơn giản là tháo lưới lọc ra khỏi máy và dùng bàn chải vệ sinh thật kỹ. Ngăn đựng nước xả và xả phòng cũng cần được vệ sinh sau mỗi lần giặt. Thông thường, máy giặt sẽ tự bơm nước lấy sạch lượng xả phòng và nước xả trong ngăn, nhưng nếu bạn cho quá nhiều, xả phòng và nước xả sẽ bị trào ra ngoài hoặc đóng kết ở thành ngăn. Vệ sinh lưới lọc của van cấp nước sẽ giúp tránh bị tắc do cặn bẩn bám đóng. Cách thực hiện: đóng vòi nước và bật công tắc nguồn, chọn cả nước nóng và lạnh rồi ấn nút START/PAUSE để rút hết nước trong vòi, sau đó tắt điện, rút phích cắm của máy và lấy phin lọc ra khỏi van. Dùng bàn chải cọ sạch cặn bẩn và lắp phin lọc vào vị trí cũ. Chú ý không được vút bỏ hoặc làm thủng lưới lọc.

TRỌNG LÊ (ghi)

Giải đáp thắc mắc về vấn đề xã hội

Quản lý di sản thừa kế

Hỏi: *Chồng tôi đang được* **Hỏi:** Ai là người được quản lý di sản thừa kế? Người quản lý di sản có quyền và nghĩa vụ gì?

TRẦN THẾ HÀO (Hà Nam)

Luật sư Lê Ngọc Hà, Tổng đài Tư vấn pháp luật miễn phí 19006189 trả lời: Theo quy định tại Điều 616 Bộ luật Dân sự (BLDS) năm 2015, người quản lý di sản là người được chỉ định trong di chúc hoặc do những người thừa kế thoả thuận cử ra.

Trường hợp di chúc không chỉ định người quản lý di sản và những người thừa kế chưa cử được người quản lý di sản thì người đang chiếm hữu, sử dụng, quản lý di sản tiếp tục quản lý di sản đó cho đến khi những người thừa kế cử được người quản lý di sản.

Trường hợp chưa xác định được người thừa kế và di sản chưa có người quản lý theo quy định trên đây thì di sản do cơ quan nhà nước có thẩm quyền quản lý.

Người quản lý di sản quy định tại khoản 1 và khoản 3 Điều 616 của BLDS có nghĩa vụ sau đây: a) Lập danh mục di sản; thu hồi tài sản thuộc di sản của người chết mà người khác đang chiếm hữu, trừ trường hợp pháp luật có quy định khác; b) Bảo quản di sản; không được bán, trao đổi, tặng cho, cầm cố, thế chấp hoặc định đoạt tài sản bằng hình thức khác, nếu không được những người thừa kế đồng ý bằng văn bản; c) Thông báo về tình trạng di sản cho những người thừa kế; d) Bồi thường thiệt hại nếu vi phạm nghĩa vụ của mình mà gây thiệt hại; e) Giao lại di sản theo yêu cầu của người thừa kế.

Người đang chiếm hữu, sử dụng, quản lý di sản quy định tại khoản 2 Điều 616 của BLDS có nghĩa vụ sau đây: a) Bảo quản di sản; không được bán, trao đổi, tặng cho, cầm cố, thế chấp hoặc định đoạt tài sản



❖ **Ảnh minh họa**

bằng hình thức khác; b) Thông báo về di sản cho những người thừa kế; c) Bồi thường thiệt hại nếu vi phạm nghĩa vụ của mình mà gây thiệt hại; d) Giao lại di sản theo thoả thuận trong hợp đồng với người để lại di sản hoặc theo yêu cầu của người thừa kế.

Người quản lý di sản quy định tại khoản 1 và khoản 3 Điều 616 của BLDS có quyền sau đây: a) Đại diện cho những người thừa kế trong quan hệ với người thứ ba liên quan đến di sản thừa kế; b) Được hưởng thù lao theo thoả thuận với những người thừa kế; c) Được thanh toán chi phí bảo quản di sản.

Người đang chiếm hữu, sử dụng, quản lý di sản quy định tại khoản 2 Điều 616 của BLDS có quyền sau đây: a) Được tiếp tục sử dụng di sản theo thoả thuận trong hợp đồng với người để lại di sản hoặc được sự đồng ý của những người thừa kế; b) Được hưởng thù lao theo thoả thuận với những người thừa kế; c) Được thanh toán chi phí bảo quản di sản.

Trường hợp không đạt được thoả thuận với những người thừa kế về mức thù lao thì người quản lý di sản được hưởng một khoản thù lao hợp lý.

H.ANH (ghi)

Giải đáp thắc mắc về vấn đề xã hội

Tặng, cho phần vốn góp trong công ty



❖ Ảnh minh họa

Hỏi: Tôi là thành viên góp vốn của một công ty TNHH 2 thành viên và muốn tặng phần vốn của mình tại công ty cho đứa cháu gọi tôi là bác ruột để cháu tôi trở thành thành viên của Công ty. Tôi xin hỏi, việc tặng cho phần vốn góp này có cần sự chấp thuận của hội đồng thành viên hay không?

ĐẶNG THỊ THANH
(Nghệ An)

LS Dư Thị Thanh Hải trả lời: Điểm h, Khoản 1, Điều 41 Luật Doanh nghiệp năm 2005 quy định thành viên công ty TNHH hai thành viên trở lên có quyền: "Định đoạt phần vốn góp của mình bằng cách chuyển nhượng, để thừa kế, tặng, cho và cách khác theo quy định của pháp luật và Điều lệ công ty,"

Khoản 5, Điều 45 Luật Doanh nghiệp năm 2005 cũng quy định: "Thành viên có quyền tặng cho một phần hoặc toàn bộ phần vốn góp của mình tại công ty cho người khác. Trường hợp người được tặng cho là người có cùng huyết thống đến thế hệ thứ ba thì họ đương nhiên là thành viên của công ty. Trường hợp người được tặng cho là người khác thì họ chỉ trở thành thành viên của công ty khi được Hội đồng thành viên chấp thuận".

Căn cứ vào các quy định trên, bạn có quyền tặng cho một phần hoặc toàn bộ vốn góp của bạn tại Công ty cho cháu ruột bạn và cháu bạn sẽ đương nhiên trở thành thành viên của công ty mà không phụ thuộc vào sự chấp nhận hay không của Hội đồng thành viên công ty. **H.ANH (ghi)**

