

Điều cần biết khi nạp gas điều hòa



SỐ 182

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

TIN TỨC - SỰ KIỆN

**Tìm hướng đi cho ngành
cơ khí - tự động hóa**

.3

KHOA HỌC THƯỜNG THỨC

**Xét nghiệm
hơi thở phát hiện
ung thư**

.10



NÔNG - LÂM - NGƯ NGHIỆP

**Quy trình đơn giản
trồng bạc hà
tại nhà**

.13



Trình bày:

NGỌC ANH - DUY ANH

SỨC KHOẺ

**Món ăn
có lợi
cho người
tiểu đường**

.22



GIA ĐÌNH - XÃ HỘI

**Giải đáp thắc mắc về
vấn đề xã hội**

.29+30

Bản tin xuất bản định kỳ

1 số/tháng.

Mọi thông tin phản hồi về nội

dung xin liên hệ

Ban Truyền thông và

Phở biến kiến thức:

Địa chỉ: 53 Nguyễn Du, Hà Nội

Điện thoại: (024) 3.9432206

Email:

banbientapvusta@gmail.com

Tìm hướng đi cho ngành cơ khí – tự động hóa

Bộ Khoa học và Công nghệ vừa tổ chức Hội thảo đánh giá hiệu quả của các doanh nghiệp cơ khí - tự động hoá thông qua các Chương trình Khoa học & Công nghệ quốc gia (KH&CN), đồng thời đưa ra các giải pháp nâng cao năng lực công nghệ trong cơ khí thời ở thời đại 4.0.

Phát biểu tại hội thảo, Thứ trưởng Bộ KH&CN Trần Văn Tùng cho biết, Bộ đánh giá cao tác động của khoa học – công nghệ đối với cơ khí – tự động hoá, từ đó tạo ra những giá trị gia tăng cao cho nền kinh tế và đời sống.

Các chương trình KH&CN quốc gia thể hiện sự quan tâm của Chính phủ đối với những nhà sáng chế không chuyên, với mong muốn đưa các sản phẩm khoa học vào ứng dụng thực tế. Bên cạnh đó, thông qua chương trình, ông Đỗ Thành Long, Giám đốc Văn phòng Chương trình Khoa học và công nghệ Quốc gia kỳ vọng đây là cầu nối giữa những nhà sáng chế "chân đất" (không chuyên) và các nhà khoa học, công ty công nghệ.

Trong hơn 6 năm triển khai, Các chương trình khoa học và công nghệ quốc gia đã bám sát các chỉ đạo của Thủ tướng Chính phủ đối với danh mục công nghệ cao được ưu tiên đầu tư phát triển. Trong số đó, lĩnh vực cơ khí – tự động hoá chiếm 15 trong tổng số 58 công nghệ được ưu tiên phát triển. Tuỳ thuộc vào nội dung cụ thể của dự án, Nhà nước sẽ hỗ trợ ngân sách theo các mức 30%, 50% và 100% kinh phí. Bên cạnh đó, Chương trình KH&CN quốc gia sẽ hỗ trợ hoạt động thương mại hoá sản phẩm và phát triển thị trường.

Theo đánh giá của Văn phòng các Chương trình KH&CN quốc gia, nhóm cơ



❖ Thứ trưởng Bộ KH&CN Trần Văn Tùng (giữa) phát biểu tại Hội thảo

khí – tự động hoá đã đạt được một số kết quả đáng ghi nhận. Cùng với những sản phẩm mang tính ứng dụng cao cho công nghiệp, công nghiệp nặng, nhóm cơ khí – tự động hoá cũng đạt một số thành tựu nhất định, ứng dụng cho lĩnh vực nông nghiệp. Không chỉ những nhà khoa học có chuyên môn cao tham gia vào lĩnh vực cải cách nông nghiệp, nhiều nhà sáng chế không chuyên cũng đóng góp tích cực.

Tuy nhiên, bên cạnh những thành tựu đã đạt được, nhiều chuyên gia và đại diện doanh nghiệp tham dự hội thảo cũng bày tỏ những thực tại về sự chậm tiến của cơ khí – tự động hoá, cũng như các chính sách có liên quan.

Do đó, thông qua hội thảo, Bộ KH&CN sẽ có những nghiên cứu sửa đổi, bổ sung, tái cơ cấu chương trình cơ khí - tự động hoá để có tính thực tiễn cao hơn nữa. Đại diện Bộ hy vọng có thể thúc đẩy sự phát triển của cơ khí – tự động hoá và mang lại giá trị kinh tế cao hơn, đặc biệt trong bối cảnh cuộc cách mạng công nghiệp lần thứ 4.

AN BÌNH

Khoa học lý thú

Trái tim 3D giúp bác sĩ phẫu thuật “ảo” trên bệnh thật

Dựa trên dữ liệu thực của người bệnh, trái tim 3D được thiết kế giúp bác sĩ thực hiện cuộc phẫu thuật “ảo” thay vì trên cơ thể người bệnh.

Cụ thể, mô hình 3D của trái tim được nhóm nghiên cứu Dassault Systèmes, thuộc Công ty 3D Experience thiết kế mô phỏng trên nền tảng 3D Experience với chi tiết kích thước và độ co bóp của trái tim bằng việc sử dụng hình ảnh thực từ chụp cắt lớp vi tính và cộng hưởng từ của người bệnh cùng hiệu ứng Windkessel đo huyết áp động mạch và lượng máu trong tim. Trái tim 3D gồm 4 ngăn (gồm 2 tâm nhĩ, 2 tâm thất) và van tim, mô phỏng đa chiều hệ tim mạch, giúp bác sĩ hiểu rõ cơ thể người bệnh hoạt động, các biến dạng cơ học của tim như thế nào. Từ đó chẩn đoán tình trạng bệnh và đưa ra phương án điều trị phù hợp.

Ông Jonathan Browns, kỹ sư hóa học tại Dassault Systèmes cho biết, cấu trúc tim mạch phức tạp khiến bác sĩ phẫu thuật gặp khó khăn trong việc phân



❖ Ảnh minh họa

tích tình trạng sức khỏe người bệnh. Hơn nữa, không thể tránh khỏi việc phát sinh những vấn đề không lường trước trong quá trình phẫu thuật mà bác sĩ và người bệnh sẽ gặp phải.

Nhờ mô hình này, bác sĩ có thể thực hiện những cuộc phẫu thuật “ảo” mà không ảnh hưởng tới tình trạng sức khỏe, giảm rủi ro cho người bệnh trong quá trình phẫu thuật. Mô hình này cũng được phát triển trong việc đào tạo và nghiên cứu các loại thuốc mới và dụng cụ y tế trong y học.

Được biết, tại sự kiện Khởi nghiệp Sáng tạo (Hanoi Innovation Summit 2019) tổ chức tại Hà Nội vào cuối tháng 8 vừa qua, nhóm nghiên cứu đã giới thiệu dự án Living Heart Project của Dassault Systèmes và mong muốn đưa mô hình này vào lĩnh vực khoa học tim mạch tại Việt Nam. Trong tương lai, nhóm dự định kết hợp với một số bệnh viện lớn tại Hà Nội tổ chức các hội thảo chuyên đề về khoa học tim mạch cũng như làm thế nào để ứng dụng được mô hình này tại các bệnh viện Việt Nam.

NGUYỄN XUÂN

Robot dẫn khách tham quan triển lãm công nghệ tự động hóa

Tại Triển lãm Quốc tế lần thứ 5 về Điều khiển và Tự động hóa (VCCA 2019) diễn ra từ ngày 4 - 7/9, khách tham quan khá thú vị với Chương trình "Nào mình cùng tham quan nhé" do robot thông minh của Omron đảm nhiệm. Robot có nhiệm vụ hướng dẫn chỉ đường khách tham quan, đưa tài liệu cho khách, cung cấp thông tin và thời gian tổ chức nhờ dữ liệu cài sẵn.



Ở triển lãm lần này, khách hàng còn được trải nghiệm nhiều sản phẩm công nghệ mới tiện dụng trong nhiều lĩnh vực khác nhau. Với chương trình "Trải nghiệm trạm sạc pin điện thoại di động Techpal" khách tham quan có thể sạc pin điện thoại mọi lúc, mọi nơi tại khuôn viên sự kiện VCCA 2019.

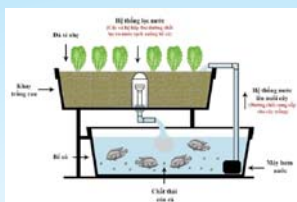
Đây chỉ là một trong số những sản phẩm của 200 gian hàng giới thiệu công nghệ mới giới thiệu tại triển lãm thuộc các lĩnh vực nông nghiệp thông minh, tiết kiệm năng lượng, năng lượng mới, ô tô - xe máy điện, tự động hóa trong các ngành công nghiệp phụ trợ... Khu trưng bày "Tự hào sáng chế Việt" cũng trình diễn các phát minh, sáng chế ứng dụng tự động hóa vào sản xuất và cuộc sống hằng ngày nhằm thúc đẩy giao thương.

TS Nguyễn Quân, Chủ tịch VCCA kỳ vọng thông qua triển lãm, hội nghị các nhà khoa học hàng đầu của Việt Nam và quốc tế, các doanh nghiệp khoa học công nghệ trong lĩnh vực tự động hóa, có thể công bố các kết quả nghiên cứu, những công nghệ và sản phẩm mới phục vụ công nghiệp hóa – hiện đại hóa đất nước.

HẢI VIỆT

Mô hình nuôi cá kết hợp trồng rau thủy canh

Mô hình tự động tuần hoàn khép kín, nước trong bể cá dùng cung cấp chất thải, dinh dưỡng cho rau, sau đó được lọc sạch cấp ngược lại cho cá.



Nhóm sinh viên năm thứ 4, Khoa Tự động hóa, Học viện Nông nghiệp Việt Nam thiết kế thành công và đưa mô hình kết hợp trồng rau thủy canh và nuôi cá tự động giới thiệu tại khu trưng bày "Tự hào sáng tạo Việt" thuộc Triển lãm quốc tế tự động hóa 2019. Đây là mô hình áp dụng công nghệ IoT để giám sát các thông số và điều khiển tự động, được 4 thành viên của nhóm nghiên cứu, thiết kế trong thời gian một năm.

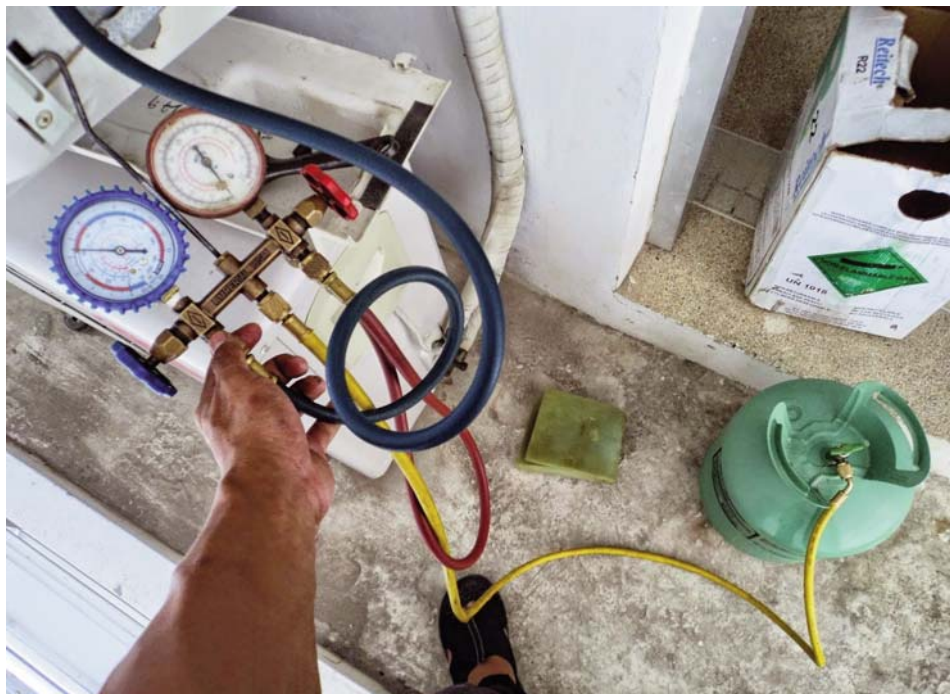
Hệ thống gồm bể trồng cây, bể nuôi cá, hệ thống lọc nước và phần mềm giám

sát tự động. Nước trong bể cá bao gồm chất thải, phân chứa amoniac, vi khuẩn nitrate hóa sẽ được lọc chuyển hóa sang nitrat, bơm lên bể trồng cây. Sau khi hấp thụ dinh dưỡng, cây trồng lọc sạch nước và cung cấp ngược trở lại cho cá. Khi đó cây có dinh dưỡng để phát triển, cá có nguồn nước sạch để sống mà không cần người tưới và lọc nước.

Trường nhóm nghiên cứu Nguyễn Văn Thành cho biết, mô hình này được thực hiện dựa trên cơ chế cộng sinh, tận dụng lợi ích của rau và cá nên không dùng đất, không phân bón, không cần tưới. Điểm sáng tạo trong mô hình là áp dụng công nghệ IoT để giám sát các thông số và điều khiển tự động.

NGUYỄN XUÂN

Điều cần biết khi nạp gas điều hòa



❖ Khi thuê thợ nạp gas điều hòa người dùng cần hết sức cẩn trọng kéo bị lừa

Sau quá trình sử dụng, điều hòa sẽ hết gas, người sử dụng cần phải nạp gas vào điều hòa. Tuy nhiên, theo các chuyên gia điện máy, nếu người dùng không “tỉnh” khi gọi thợ nạp gas sẽ dễ dàng bị “chặt chém”.

Xác định đúng loại điều hòa sử dụng

Nạp gas hay bơm gas điều hòa là việc cung cấp đủ lượng gas theo áp suất thiết kế máy. Theo quy trình, thợ nạp gas điều hòa sẽ kiểm tra áp suất gas trong bình chứa xem có bị hao gas không. Vậy khi nào thì cần nạp gas cho điều hòa và cần lưu ý gì?

Theo đó, trước tiên người dùng cần biết rằng chiếc điều hòa mình đang sử dụng là loại điều hòa nào để xác định chính xác điều hòa dùng loại gas nào và nạp đúng loại gas đó. Nếu không biết điều hòa sử dụng loại gas nào bạn có thể “search” theo tên model máy điều hòa trên google hoặc đọc trong sách hướng dẫn sử dụng đi kèm với máy. Bởi mỗi loại điều hòa được sử dụng những bình gas khác nhau. Cùng với đó, giá thành cũng khác nhau nên việc thợ điều hòa thay gas có thể thông báo loại gas đắt tiền nếu như bạn không có kiến thức.

Theo giá thị trường, giá nạp bổ sung gas cho điều hòa cũ từ 150.000đ tới

300.000đ mỗi máy điều hòa dùng gas R22 và 350.000đ nạp mới hoàn toàn với gas R410A.

Người dùng cũng nên tìm đến những trung tâm sửa chữa điện lạnh uy tín với các mức giá đã được niêm yết rõ ràng. Đồng thời, hạn chế tình trạng phải trả tiền cho những khoản được thợ kỹ thuật "vẽ" ra thêm chẳng hạn như kỹ thuật thường yêu cầu việc vệ sinh máy đi kèm trong khi máy không bám quá nhiều bụi bẩn.

Ngoài ra, điều hòa cần nạp gas khi xuất hiện những hiện tượng bị thiếu gas. Thông thường, hiện tượng thường dễ nhận biết nhất là: Khi bật máy lạnh lên, không cảm nhận hơi lạnh tỏa ra bên ngoài hoặc hơi lạnh bay ra quá yếu, dàn nóng bên ngoài cũng không thấy có hiện tượng hơi nóng thổi ra hoặc dàn lạnh bên trong nhà bị đóng lớp đá. Hiện nay, một số dòng điều hòa cao cấp có chức năng tự chẩn đoán, người dùng có thể dễ dàng theo dõi các thông số gas ngay trên remote đi kèm của máy. Nếu điều hòa bị hết gas thì bạn cần phải nạp ngay gas mới để đảm bảo rằng điều hòa nhà bạn luôn được hoạt động ổn định.

Thông thường trên mỗi bộ điều hòa của một số thương hiệu uy tín như Daikin, Panasonic, Nagakawa, Toshiba... khi xuất xưởng đều đã nạp sẵn lượng gas đủ để vận hành mà không cần phải nạp thêm khi lắp đặt xong. Tùy thuộc vào công suất máy và theo từng thương hiệu mà nhà sản xuất sẽ nạp sẵn gas cho chiều dài ống đồng nhất định.

Điều hòa có dấu hiệu hết gas thì nên nạp luôn

Đối với máy cũ đang sử dụng thì cũng cần cứ theo thông số ghi trên dàn nóng kết hợp với đồng hồ đo áp suất gas để biết được lượng gas tổn thất cần nạp thêm là



❖ Khi điều hòa có dấu hiệu hết gas nên nạp luôn

bao nhiêu. Thông thường nếu được lắp đúng kỹ thuật và không bị sự cố gì trong quá trình sử dụng thì gas điều hòa sẽ không thể thất thoát được mà sẽ tuần hoàn làm lạnh như một phần tất yếu của điều hòa mà không cần phải "châm" thêm trong quá trình sử dụng.

Gas chỉ thất thoát hoặc bị thiếu trong những trường hợp như khi lắp đặt ban đầu máy thiếu gas mà không kiểm tra xem áp suất vận hành của máy có đủ gas hay không, các đầu nối không đảm bảo kín hoàn toàn nên bị rò rỉ một lượng rất nhỏ nên lâu ngày áp suất gas trong máy bị giảm xuống một lượng nhất định cần phải tìm chỗ bị xì khắc phục sau đó mới nạp bổ sung gas cho đủ.

Đặc biệt lưu ý, khi điều hòa có dấu hiệu hết gas nên nạp luôn. Không nên để điều hòa cạn kiệt gas mới nạp, như vậy sẽ ảnh hưởng đến quá trình vận hành cũng như máy nén của điều hòa giảm tuổi thọ. Bạn cũng nên chú ý bảo trì điều hòa định kỳ để phát hiện hiện tượng điều hòa hết gas sớm hơn.

PHƯƠNG NAM

Có đúng thế không?

Làng cối xay gió Kinderdijk

Người Hà Lan vẫn tự hào nói rằng chính cối xay gió đã tạo nên đất nước họ. Một trong số những nơi tạo dựng niềm kiêu hãnh ấy là làng Kinderdijk, nằm ở ngoại ô TP Rotterdam, Hà Lan. Người ta gọi Kinderdijk là ngôi làng cối xay gió, bởi đây là nơi tập hợp các cối xay gió mang nhiều giá trị lịch sử nhất tại Hà Lan. Hệ thống cối xay gió của làng Kinderdijk được UNESCO công nhận là di sản thế giới vào năm 1997. Vì nằm dưới mực nước biển thấp nhất tại Hà Lan, cạnh hai sông con Lek và Noord, một hệ thống cối xay gió đã được thiết lập từ năm 1740 với mục đích bơm nước ra sông, tránh ngập lụt.



Lúc đầu cối xay gió được làm bằng đá, dần dần người ta cải tiến bằng những chất liệu nhẹ hơn như gỗ với hình bát giác và cánh quạt dài lợi dụng được nhiều sức gió hơn để guồng nước đổ ra sông. Kinderdijk là điển hình của trận chiến chống "giặc nước" của người Hà Lan và cũng là ngôi làng duy nhất còn giữ gìn được một quần thể các loại cối xay gió khác nhau từ thế kỷ XIII. Ngoài ra, các cối xay gió còn đóng một vai trò to lớn trong hệ thống tưới tiêu của khu vực, phục vụ nông nghiệp suốt một khoảng thời gian dài. Ở đây vẫn còn hiện diện đến 14 chiếc cối xay gió được làm từ những năm 1400...

KHUÊ ĐỨC

Chia sẻ kinh nghiệm

Trải qua thời gian, giấy trong cuốn sách có thể bị dính và ẩm ướt do độ ẩm trong phòng hoặc không có không gian giữa các cuốn sách, điều này có thể làm chữ bị mờ đi và trang giấy có thể bị rách.

Dưới đây là chia sẻ của chị Nguyễn Thị Nga (Đường Láng, Hà Nội) về cách bảo quản, giữ sách luôn sạch. Cụ thể như sau: Khi xem, mở nhẹ nhàng, để bằng phẳng các trang sách. Dùng bút chì để ghi chú, đánh dấu những nơi cần thiết. Sau khi tìm hiểu xong dùng tẩy để làm sạch trang sách. Khi tẩy nên nhẹ tay, tẩy đều đặn cả trang sách. Trong trường hợp ghi chú bằng bút mực,



Bí quyết giữ sách luôn sạch

bút bi, nên xóa bằng cách dùng cồn 90 độ, nhúng bông vào cồn rồi chà xát nhẹ nhàng. Sách bị dính vết dầu mỡ, dùng bông thấm ête rồi lau nhẹ, lau đều khắp các vết bẩn. Sách bị vết ố bẩn do ẩm

ướt, bông thấm nước ấm rồi vắt bớt nước, lau nhẹ nhàng. Trong quá trình tẩy rửa các loại vết bẩn trên, để tránh trường hợp làm thủng, rách các trang sách, khi tẩy nên đặt một tờ giấy thấm phía dưới trang sách, trước khi làm vệ sinh cho trang sách. Sách để lâu ngày phần gáy bị bám bụi, dùng giấy nhám đánh trắng sau đó dùng bông thấm nước ấm lau qua.

VÂN ĐÀI

Ý tưởng sáng tạo

Cây nhân tạo biến đổi chuyển động thành điện năng

Chia sẻ về ý tưởng này, em Bùi Mai Phương (Vinh Phúc) cho hay: “Bố em là kỹ sư xây dựng làm các công trình thủy điện và luôn phải đi làm xa nhà, em rất nhớ bố. Nhà em nằm ở trên trục đường lớn, em luôn quan sát được con người, xe cộ đi lại trên đường. Em đã nghĩ ra ý tưởng là tạo ra những cây nằm ở hai bên đường để chúng chuyển hóa chuyển động của lượng lớn các phương tiện giao thông thành điện năng, cung cấp nguồn năng lượng điện dồi dào từ những thứ quen thuộc. Qua đó bố em có thể ở cạnh em nhiều hơn, không phải đi làm quá xa để tạo ra nguồn nguyên liệu cung cấp cho nhu cầu hàng ngày nữa”. Về cơ chế hoạt động của cây nhân tạo, em Phương cho biết: Khi có



vật thể chuyển động trên đường, bộ phận ra-đa của hệ thống sẽ phát hiện vật thể chuyển động và báo về bộ điều khiển trung tâm. Sau đó, bộ điều khiển trung tâm phát ra sóng radio cao tần (không gây hại cho sức khỏe con người) và hút năng lượng chuyển động của vật thể về bộ điều khiển trung tâm. Tại

đây, năng lượng chuyển động sẽ được dẫn qua hệ thống ống dẫn xuống tua-bin làm tua-bin quay. Khi tua-bin quay thì máy phát điện quay và sinh ra điện. Dòng điện này được nối vào ổ tích điện qua hệ thống đường điện ngầm. Từ đây, dòng điện được sử dụng để cung cấp cho đèn chiếu sáng đường phố và người dân sử dụng.

MẠNH HÙNG

Hệ thống chế tạo máu giúp chữa bệnh cho con người

Cơ chế hoạt động của ý tưởng này như sau: Các bác sĩ sẽ lấy tế bào gốc từ một số bộ phận như răng sữa trẻ con, cuống rốn nhau thai... và điều chế thành hỗn hợp tế bào gốc, từ hỗn hợp này điều chế ra một loại dung dịch rồi chuyển sang máy tăng trưởng trong khoảng ba tuần để tạo hồng cầu. Mỗi tế bào gốc tạo ra được 10.000 hồng cầu. Tại đây hồng cầu được nuôi dưỡng và chuyển sang hệ thống diệt khuẩn và tiết chế ra các lọ để truyền cho bệnh nhân. Toàn bộ hệ thống chế tạo

máu được vận hành dưới sự chuyển động của hệ thống đèn led, tạo ra sự tuần hoàn của hệ thống tạo máu nhân tạo vô trùng không bị lây nhiễm bệnh từ người cho. Chia sẻ về ý tưởng này, bộ đôi học sinh Lê Minh Hiếu, Lê Đình Minh Quân (Thanh Hóa) cho hay: “Hàng ngày có những tai nạn giao thông thương tâm xảy ra ở bệnh viện cấp cứu nhưng lại không có đủ máu để truyền hoặc có nhưng không đúng nhóm máu. Em còn biết được hai bạn nhỏ ở trường mắc bệnh về máu hàng



ngày phải uống thuốc và đi truyền máu theo định kỳ. Bệnh nhân cần truyền máu nhưng bệnh viện lại không có đủ máu để cung cấp. Em đã nảy ra ý tưởng “hệ thống chế tạo máu giúp chữa bệnh cho con người” nhằm góp phần giúp các bác sĩ thuận tiện và chủ động hơn trong việc cứu người”.

M.HÙNG

Tri thức mới

Các bác sĩ đang phát triển một phương pháp phát hiện ung thư mới nhanh hơn, không xâm lấn cơ thể. Phương pháp mới này sẽ bắt đầu được thử nghiệm lâm sàng ở Anh trong vòng hai năm tới. Phương pháp này là một xét nghiệm hơi thở phát hiện ung thư chỉ trong bảy phút. Thử nghiệm sử dụng "mũi điện tử" có thể phát hiện các hóa chất do ung thư sản xuất. Thử nghiệm trên người dự kiến sẽ diễn ra vào mùa thu này trên hàng trăm bệnh nhân. Các xét nghiệm không xâm lấn, ban đầu nhắm vào ung thư phổi, bệnh nhân thở qua ống ngậm trong một

Xét nghiệm hơi thở phát hiện ung thư

phút, với phân tích được gửi đến siêu máy tính.

Thiết bị phát hiện các hóa chất được sản xuất bởi mỗi loại ung thư, được gọi là "hộp chất hữu cơ dễ bay hơi" và có thể giúp phát hiện ung thư ở giai đoạn rất sớm.

Các chuyên gia nói: "Các thử nghiệm cung cấp mức độ chính xác cao bằng cách làm việc ở cấp độ hạt

nano". Ancon Medical - người đứng sau ý tưởng phát triển công nghệ này cho biết, bộ dụng cụ có thể có sẵn trong vòng hai năm nếu thử nghiệm thành công.

TS Kenny Livingstone, thuộc Trung tâm Ứng dụng truy cập GP, Zoomdoc cho biết, các xét nghiệm này là cách mạng và có thể giúp phát hiện bệnh ở giai đoạn sớm. Việc phát hiện sớm ung thư để có kế hoạch chăm sóc, theo dõi sức khỏe và chuẩn bị định hướng điều trị, sẽ giúp tăng cơ hội chiến thắng ung thư của mỗi người.

THANH VÂN

(Theo Dailymail)



Khôi phục passwords đã lưu trên Firefox

Chắc đã có lúc bạn quên mật khẩu đăng nhập vào một trang mạng quan trọng nào đó Firefox và nhất là chưa nghĩ ra cách tìm lại được mật khẩu đăng nhập. Thật may mắn là vẫn có thể đăng nhập được vào tài khoản nếu lúc trước bạn đã cho phép trình duyệt Firefox lưu thông tin đăng nhập trên trang mạng đó. KS Phạm Minh Đức, Công ty Cổ phần Công nghệ An Phú cho biết, để biết được mật khẩu đã lưu đó là gì, bạn chỉ cần thực hiện các bước sau: Mở Firefox lên và vào menu Tools, chọn

Options, chọn tiếp tab Security. Khi đã ở trong thẻ mục này, bạn click vào nút Saved Passwords và tiếp theo click vào nút Show Passwords. Ngay lập tức tất cả các mật khẩu được trình duyệt lưu lại sẽ hiện ra trước mắt bạn.

Tuy nhiên, để tránh cho người khác xem được Passwords đã lưu như hướng dẫn ở trên, bạn nên đặt thêm mật khẩu bảo vệ cho chức năng này. Khi ở trong thẻ mục Security, bạn hãy đánh dấu vào mục Use a master password, một cửa sổ hiện lên yêu cầu



bạn nhập mật khẩu bảo vệ 2 lần sau đó bấm vào Ok để xác nhận. Với master password này, bạn chỉ có cách duy nhất là phải tự ghi nhớ mật khẩu này vì mỗi khi muốn xem mật khẩu đã lưu Firefox sẽ yêu cầu bạn nhập master password.

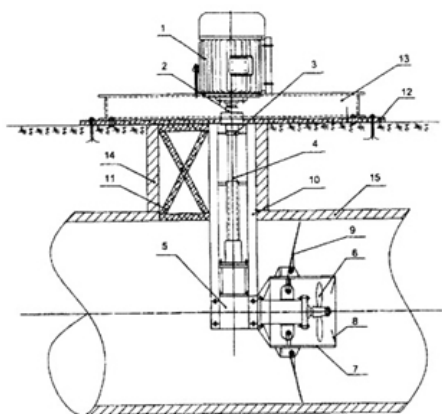
AN ĐỨC

Máy nạo vét cống ngầm và thoát ngập đường phố

Đây là sáng chế của tác giả Lưu Hải Thống đã được Cục Sở hữu Trí tuệ Việt Nam cấp bằng độc quyền.

Cấu tạo của máy gồm: Máy phát (1) truyền lực qua khớp giảm giạt (2), qua vòng bi định tâm (3) xuống cơ cấu truyền động (4) và vào hộp chuyển hướng (5) làm quay cánh bơm (6). Hệ khung máy nằm giữa máy phát và hộp chuyển hướng để đảm bảo tính đồng trục giữa máy phát và hộp chuyển hướng, đồng thời đảm bảo chịu lực khi máy vận hành. Vỏ bầu bơm (7) cùng bánh lái (8) để nén khối lượng nước do máy bơm đẩy. Bánh lái được lắp ở phần trước vỏ bầu bơm, nghiêng với mặt trong của vỏ bầu bơm và được lắp theo chiều quay của cánh bơm để tạo nên sức nén thủy lực và biến dòng chảy thẳng thành dòng chảy xoáy có lưu lượng và vận tốc cao. Cánh bơm là chân vịt tàu thủy (ứng dụng nguyên lý vận hành tàu thủy). Bầu bơm làm bằng ống thép rỗng hình trụ, nhằm khống chế độ tập trung của lượng nước do cánh bơm đẩy. Ba bánh lái có thông số góc nghiêng và chiều quay phù hợp với cánh bơm, có tác dụng biến dòng chảy thẳng thành dòng chảy xoáy với vận tốc vòng lớn. Để tăng độ nén của nước khi qua bầu bơm, bầu bơm có cấu tạo ôm sát sai cánh của cánh bơm. Van đóng cống một chiều có sai cánh lớn hơn đường kính cống ngầm khoảng từ 5 - 6cm. Khi bơm hoạt động, khối lượng nước phản hồi do bị nén đột ngột, sức đẩy thủy lực của nước phản hồi sẽ đóng kín van, không cho nước dồn về phía sau bơm.

Ngoài nguyên lý truyền động năng nêu trên, có thể thay đổi theo phương án động năng quay cánh bơm được truyền từ



động cơ điện trực ngang, hoặc máy nổ diesel, dẫn động thực hiện bằng dây đai và pu-li. Hộp chuyển hướng có cấu tạo bánh răng côn có thể thay thế bằng puli ăn khớp với trục cơ làm quay cánh bơm. Áp dụng phương án này, tốc độ quay cánh bơm có thể đạt từ 3.600 - 4.000 vòng/phút. Pu-li và dây đai đều nằm gọn trong hộp kín cách nước.

Máy được đặt cố định theo từng khoảng cách cho phép trên các tuyến cống chính (trong khoảng từ 200 - 500m đặt một trạm), tự vận hành vào những thời điểm có mưa nhờ bộ đóng-ngắt tự động. Máy có thể chế tạo bằng thép, độ bền từ 9 - 10 năm. Để tăng khả năng chống rỉ sét và ăn mòn bởi axit và muối, một số chi tiết máy và ốc vít làm bằng thép không rỉ hoặc dùng công nghệ ép nhựa nóng để phủ mặt ngoài.

Ngoài mục đích nạo vét cống ngầm và thoát ngập đường phố, sáng chế này còn được ứng dụng trong một số trường hợp khác như để tác động và cải tạo môi trường nuôi trồng thủy sản, xử lý hiện tượng triều cường...

MANH HÙNG

Kỹ thuật chăm sóc phục hồi cây nhãn sau thu hoạch

Hiện tại, bà con miền Bắc đã bước qua mùa thu hoạch nhãn. Đây là thời điểm cây cần chăm sóc kỹ lưỡng nhất để phục hồi và tái tạo lại sức sống để nuôi quả cho vụ sau.



Do giai đoạn này cây đang yếu, bà con cần loại bỏ các phần thừa, tập trung nuôi dưỡng phần chính theo quy trình sau đây.

1. Cắt tỉa cành, tạo tán

- Thời điểm: Nên thực hiện ngay sau khi thu hoạch khoảng một tháng hoặc vào mùa đông trước khi nảy cành xuân.

- Tiến hành tỉa sát thân cây đối với các cành già, yếu, sâu bệnh, các cành thừa, bị che khuất khuất trong tán cây, đồng thời cắt những cành vượt, cành mới thu hoạch, chỉ để lại 1 - 2 lộc thu to khỏe.

- Chú ý: Mức độ cắt tỉa nhiều hay ít ở cây nhãn còn phụ thuộc vào giống, độ tuổi, trạng thái sức khỏe và điều kiện sinh trưởng của cây. Nên cắt tỉa trong tán trước, ngoài tán sau, cắt cành lớn trước, cành bé sau, sao cho cành phân tán đều.

2. Bón phân

- Bà con có thể sử dụng phân NPK theo liều lượng của nhà sản xuất. Ngoài ra

có thể bón phân đơn theo liều lượng trung bình cho cây có từ 7 - 10 năm tuổi trở lên như sau:

+ Phân chuồng hoại mục: 50 - 100kg;

+ Phân lân: 1,5 - 2kg;

+ Phân đạm urê: 1 - 1,5kg;

+ Phân kali: 1,5 - 2kg;

- Thời gian: Tiến hành bón phân sau khi thu hoạch quả khoảng 15 - 20 ngày (thời gian từ tháng 8 - 9 dương lịch), lần bón này nhằm giúp cây phục hồi sau thu hoạch.

- Kỹ thuật bón:

+ Chiều theo mép tán ra 30cm, đào rãnh 20 x 20cm vòng quanh tán. Phân bón trộn, rải đều xuống rãnh, lấp đất bằng phẳng rồi tưới nước hoặc hoà nước phân chuồng tưới đều quanh tán; lấp đất phủ sa, bùn ao (để ải, phơi khô, đập nhỏ), không đổ quá nhiều và quá dày (chỉ dày 5 - 7cm).

+ Đối với những cây chất lượng quả kém dần thì dùng phân bón lá để phun lên lá lần 1 sau khi bón

phân xong, hỗ trợ cho lộc thu bật nhanh, phun lần 2 khi lộc thu dài 5cm, phun lần 3 khi lộc thu chuyển bánh tẻ.

3. Phòng trừ sâu bệnh hại

- Từ tháng 9 - 10 dương lịch: Phòng trừ sâu bệnh hại qua đông, bảo vệ lộc thu. Đối với bọ xít, rầy, rệp, vôi voi, sâu róm... phun diệt chúng bằng các thuốc: Sherpa, Basudin, Trebon... Phun chia ra 2 lần: Lần 1 khi cây nhú lộc, lần 2 khi lộc rộ.

- Từ tháng 11 - 12 dương lịch:

+ Với nhóm sâu ăn lá dùng Sumicidin, Sherpa, Shepzol... với sâu chích hút dùng Tribon, Sherpa, Actara... phun đều lên tán cây.

+ Với nhóm sâu đục nõn, đục gân dùng Sherpa, Sumicidin... phun làm 2 đợt: Đợt 1 khi nhú lộc, đợt 2 sau đợt 1 hai tuần.

+ Với sâu tiện vỏ dùng thuốc Polytrin phun vào các vết đục và lỗ bị đục trên cây.

+ Với bệnh đốm lá, xém mép lá, khô đầu lá dùng Viben C, Score, Daconil,... phun khi bắt đầu xuất hiện bệnh, phun 2 lần, lần thứ 2 cách lần 1 khoảng 2 - 3 tuần.

+ Thực hiện quét vôi gốc, thân cây và các cành chính... sau thu hoạch.

TRƯƠNG KHÁNH LINH

Quy trình đơn giản trồng bạc hà tại nhà

Bạc hà là một loại thảo mộc thông dụng, tốt cho sức khỏe nhờ những công dụng như tăng cường hệ thống miễn dịch, trị ho, cảm cúm... Đây cũng là một loại cây rất dễ trồng và chăm sóc ngay tại nhà với các bước vô cùng đơn giản.

1. Chuẩn bị

- Vật liệu trồng: Bạn có thể tận dụng chậu, bát hoặc thùng xốp để trồng bạc hà, lưu ý đục lỗ đáy để đảm bảo thoát nước.

- Đất trồng: Loại cây này có thể phát triển trên nhiều loại đất khác nhau như đất thịt, đất cát, đất xám... Tuy nhiên, để cây phát triển tốt nhất cần đảm bảo đất không bị nhiễm phèn hoặc mặn, thoát nước tốt.

Đất có thể mua sẵn hoặc trộn đất với phân bò hoai mục, phân gà, phân trùn quế, vỏ trấu, xơ dừa, than bùn, mùn hữu cơ. Xử lý đất bằng cách bón lót với vôi rồi phơi ải từ 7 - 10 ngày trước trồng để xử lý các mầm bệnh có trong đất.

- Giống: Có thể chọn giống bạc hà Pháp, bạc hà chanh, bạc hà Âu... tùy theo sở thích và điều kiện.

2. Tiến hành trồng

- Cành và thân cây được cắt thành từng đoạn dài từ 10 - 15 cm, chứa khoảng 3 - 4 mắt.

- Đất sau khi làm kỹ, lên luống và bón phân lót, rạch từng hàng cách nhau 20cm, sâu 10cm.

- Đặt nghiêng đoạn hom xuống rãnh cách nhau 20cm, lấp đất kín 2/3 hom, nén nhẹ để hom tiếp xúc với độ ẩm của đất thuận lợi để chồi nảy mầm.



- Sau khi trồng, hằng ngày tưới ẩm theo hàng. Sau 5 - 7 ngày đoạn thân sẽ mọc thành cây và trỗi lên khỏi mặt đất.

3. Chăm sóc

Khi trồng bạc hà được khoảng 15 - 20 ngày, tiến hành bón lót bằng phân hữu cơ, phân dê, phân bò, phân trùn quế... Ở giai đoạn cây chưa bò lan ra thì dùng cuốc xới đất xung quanh. Sau khi cây đã bò rộng, thân rễ phát triển mạnh thì nhổ cỏ bằng tay và xới đất quanh luống.

Bạc hà là cây ưa ẩm, gặp hạn sẽ bị khô cành, rụng lá. Vậy cần phải tưới nước kịp thời. Vào mùa hè khi đất quá khô, nên tưới nước qua các rãnh để ngấm sâu vào thân rễ hoặc bơm tháo nước vào qua một đêm, hôm sau tháo kiệt. Ngoài ra, xân thường xuyên nhổ cỏ sạch sẽ, ngắt bỏ thu gom các lá gốc già úa.

4. Thu hoạch

Sau khi trồng khoảng 4 - 5 tháng, hoa bắt đầu nở rộ thì thu hoạch. Sau khoảng 2 tháng thân cành phát triển mạnh, sau đó để cây phục hồi và tiếp tục chăm sóc để thu hoạch đợt sau. Khi thu hoạch cần chọn ngày nắng ráo, nên thu hoạch vào buổi sáng lúc đã ráo sương, dùng dao sắc cắt phần thân cành có lá, gom thành từng nắm nhỏ nơi râm mát.

K.LINH

Trồng ngô ngọt đạt năng suất cao

Ngô ngọt là loại giống lai đơn F1, phù hợp với điều kiện thời tiết tại Việt Nam. Với đặc điểm thời gian sinh trưởng ngắn (2,5 - 3 tháng), năng suất cao, khả năng kháng bệnh tốt, ngô ngọt đang được rất nhiều hộ dân lựa chọn canh tác quanh năm.

Đặc tính của ngô ngọt là cây sinh trưởng và phát triển mạnh, thời gian sinh trưởng ngắn (65 - 70) ngày, thích ứng rộng với thời tiết nên có thể trồng quanh năm. Đây cũng là cây chịu hạn, chịu úng kém hơn các giống ngô khác, phải bón phân, tưới nước đầy đủ và đúng thời kỳ, không được để trong ruộng bị úng nước.}

1. Chuẩn bị đất và giống

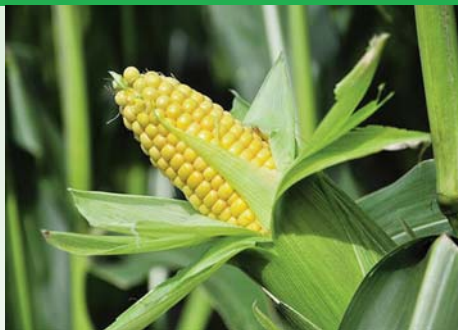
- Chuẩn bị đất: Ngô ngọt có khả năng thích nghi rộng, đất càng màu mỡ càng cho năng suất cao. Cần chọn đất trồng gần nguồn nước để chủ động cung cấp đầy đủ nước để ngô sinh trưởng, phát triển, tuy nhiên chú ý để phòng ngập úng. Tiến hành cây sâu 18 - 20cm, làm sạch cỏ, bừa phẳng, lên luống chuẩn bị gieo hạt.

- Chuẩn bị hạt giống: Hiện nay, trên thị trường đang bán các giống ngô ngọt Sugar 75, Star Brix, Seminis... bà con có thể chọn tùy theo nhu cầu, xử lý hạt theo hướng dẫn.

2. Tiến hành gieo hạt

Gieo hạt ngô ngọt trên luống, mỗi hốc 1 hạt, sâu khoảng 2 - 2,5cm. Sau khi gieo phải tưới nước thật ẩm cho đến khi hạt nảy mầm mới tưới lại. Chỉ cần gieo 1 hốc 1 hạt. Sau 4 - 5 ngày hạt mới nảy mầm, vì thế nên đảm bảo mật độ bằng cách gieo thêm 5% lượng giống dự phòng, nên gieo trước 1 ngày.

Mật độ gieo trồng phụ thuộc vào thời vụ và độ phì nhiêu của đất. Bà con thường trồng với mật độ 1.600 - 1.800 cây/sào là tốt nhất. Mật độ tốt nhất là hàng cách hàng 65



- 70cm, cây cách cây 25 - 30cm. 1 kg giống ngô ngọt trồng được khoảng 4,5 - 5 sào.

3. Chăm sóc

Các công đoạn chăm sóc ngô ngọt đến thu hoạch cũng tương tự như chăm sóc các giống ngô khác. Tuy nhiên, bà con cần chú ý theo dõi từng giai đoạn để đạt được năng suất tối ưu nhất.

- Tưới nước: Thời kỳ gieo hạt, độ ẩm tốt nhất là 50%. Khi cây 3 - 4 lá, có thể kết hợp pha loãng phân để tưới ẩm. Lúc cây 7 - 8 lá tưới nước với độ ẩm 70%.

- Bón phân: Bón lót bằng phân chuồng hoai mục với tỷ lệ 500kg/sào, phân lân 12 - 15kg/sào, phân đạm 3 - 4kg/sào. Với bón thúc, chia thành 3 lần:

+ Lần 1: Khi ngô 3 - 4 lá bón 3kg N + 2kg K/sào;

+ Lần 2: Khi ngô 7 - 8 lá bón 3kg N + 2kg K/sào;

+ Lần 3: Khi ngô 10 - 11 lá bón 3kg N/sào.

4. Thu hoạch

Khác với các giống ngô thông thường, thời gian thu hoạch của ngô ngọt rất ngắn, chỉ trong 2 - 3 ngày. Khi nhìn các hạt ngô căng đều, có màu vàng cam, râu hơi chớm héo thì thu hoạch. Nếu trồng để chế biến thì việc thu hoạch do cơ sở chế biến xác định.

LINH KHÁNH

Những lưu ý khi nuôi tôm nước lợ

Điều kiện thời tiết thất thường, đặc biệt là nắng nóng khiến tôm nước lợ dễ yếu và sinh bệnh.

Nguyên nhân chính là do yếu tố pH và nhiệt độ nước thay đổi khiến tôm khó thích ứng, chưa kể nhiệt độ cao còn làm nước ao bốc hơi nhanh khiến nước mặn hơn, tạo điều kiện cho tảo phát triển mạnh khiến tôm bị thiếu oxy, dễ chết hàng loạt. Đối với những vùng đất có nhiều phèn, sau một thời gian pH sẽ xuống thấp do phèn từ trong đất của nền đáy và bờ bao ngấm ra nước ao tôm. Bên cạnh đó, những cơn mưa trái vụ hay mưa đầu mùa với lưu lượng nước lớn sẽ cuốn trôi phèn từ bờ ao xuống ao nuôi tôm làm pH giảm thấp, nhiệt độ phân tầng, dẫn đến hiện tượng tôm yếu bị chết đột ngột, mất khả năng đề kháng và dễ mắc bệnh. Do đó, bà con cần chú ý một số điều sau đây:

- Việc quản lý tốt các yếu tố môi trường nước trong ao nuôi tôm là rất quan trọng. Nếu giữ ổn định các yếu tố nhiệt độ, độ mặn, pH, độ kiềm, oxy hòa tan... trong ngưỡng thích hợp sẽ giúp tôm phát triển tốt. Do đó, bà con cần phải thường xuyên kiểm tra các



yếu tố môi trường và theo dõi hoạt động của tôm.

- Người nuôi cần xây dựng ao lắng riêng, chủ động được nguồn nước và xử lý nước trước khi lấy vào ao nhằm tạo các yếu tố môi trường thuận lợi nhất cho sự phát triển của tôm cũng như hạn chế mầm bệnh từ bên ngoài. Đồng thời, cần chủ động duy trì mực nước trong ao trên 1,2m để hạn chế ảnh hưởng bất lợi của tình trạng nắng nóng.

- Cần thường xuyên kiểm tra, gia cố bờ bao sau mỗi vụ nuôi để tránh tình trạng nước rò rỉ từ ngoài vào hay từ ao này sang ao khác. Nếu nước trong ao tôm có màu đậm, pH cao cần lập tức tiến hành thay 20% lượng nước hoặc cấp thêm nước vào ao nuôi thông qua ao lắng.

- Khi thấy có dấu hiệu mưa đột ngột, cần rải vôi

xung quanh ao tôm với liều lượng 10 - 15kg/100m² để hạn chế phèn rửa trôi xuống ao nuôi. Nếu có điều kiện, nên cấp nước để bù vào lượng nước bốc hơi trong mùa nắng nóng. Nên cấp nước từ từ, khoảng 20 - 30% lượng nước trong ao, cấp vào lúc trời mát thông qua ao lắng và xử lý.

- Nên sử dụng chế phẩm sinh học định kỳ giúp ổn định môi trường, hạn chế khí độc trong ao nuôi.

- Các hộ nuôi phải kiểm tra thường xuyên các yếu tố môi trường trong ao để có những biện pháp khắc phục kịp thời, tránh tình trạng phân tầng nhiệt độ nước. Ngoài ra, nên thả nuôi tôm với mật độ vừa phải để dễ quản lý, thường xuyên chú ý sức khỏe tôm nuôi trong suốt quá trình.

L.KHÁNH

Chuẩn bị, phối trộn nguyên liệu sản xuất bột giun quế

Để sản xuất bột giun quế dùng để điều trị các bệnh do huyết khối gây ra như tắc mạch chi, nhồi máu cơ tim, nhồi máu não, nhồi máu phổi thì cần chuẩn bị và phối trộn nguyên liệu như sau.



1. Chuẩn bị:

Bột giun quế thu được bằng cách rửa sạch giun quế còn sống trong nước sạch và ngâm trong nước cất 2 giờ, ngâm liên tục từ hai đến ba lần. Sau đó, tiến hành nghiền loài giun quế này trong cối sứ chứa cát thủy tinh, hòa tan trong dung dịch nước muối sinh lý 0,9% NaCl, ly tâm ở tốc độ 3.000 vòng/phút trong thời gian 15 phút để loại bỏ phần cặn. Phần dịch nổi thu được được làm đông khô, sau đó bảo quản trong tủ đá. Sản phẩm khi dùng được trộn với tá dược là tinh bột theo tỷ lệ 1:1, sau đó xát cốm, và sấy khô trong tủ sấy có gió nóng ở nhiệt độ nằm trong khoảng từ 45 - 60°C. Sản phẩm thu được được nghiền thành bột, khử trùng và đóng gói trong túi nilon hai lớp.

Bột gừng khô (Can khuông) có tên khoa học là *Zingiber officinale* Rose, có tính ấm, vị cay, thơm, chữa đau bụng lạnh, đầy hơi, chân tay lạnh, tê buốt. Khi kết hợp với bột giun quế sẽ tăng cường tác dụng thông máu, chống lạnh và tê bì tay chân. Bột gừng khô thu được bằng cách thái lát củ gừng tươi, phơi trong bóng râm mát rồi sấy khô, nghiền nhỏ thành bột mịn.

Pluriamin là hỗn hợp gồm 18 loại axit amin tự nhiên thu được từ nhộng tằm khô theo phương pháp mô tả trong giải pháp

hữu ích số HI-0014, mà tác giả đồng thời cũng là tác giả của sáng chế này.

Tinh bột là tá dược vẫn thường được sử dụng trong ngành bào chế dược.

Trong bột giun có sẵn các axit amin bao gồm đủ 18 loại axit amin với hơn 40% là các axit amin không thay thế. Các axit amin này trong bột giun khô nằm trong khoảng 43 - 45% tính theo trọng lượng khô. Ngoài ra, vitamin (A, E, B1, C) và các nguyên tố đa vi lượng như canxi, natri, kali, phospho, sắt, kẽm, là các thành phần có sẵn trong bột giun và bột gừng khô nhưng với lượng rất nhỏ.

2. Phối trộn:

Các nguyên liệu được phối trộn theo công thức được xác định tùy theo chế phẩm. Sau đó, toàn bộ hỗn hợp được đưa vào máy khuấy đảo đều trong thời gian 15 - 20 phút, sau đó sử dụng rây số 355 để thu được bột mịn (các thao tác được thực hiện trong buồng vô trùng, có điều hòa ở nhiệt độ trong khoảng 18 - 25°C).

Chế phẩm thu được có độ ẩm không lớn hơn 10%; tổng lượng nitơ amin không nhỏ hơn 1%; lượng tro sulfat không lớn hơn 15%; lượng nitrit, nitrat nằm trong mức độ cho phép; hoạt tính phân hủy fibrin không dưới 35UI/g, ở dạng bột mịn, tơi xốp, có mùi thơm như mùi quế và vị ngọt của đậm, màu trắng ngà, có thể dập thành viên, mỗi viên 0,3g (tương đương 4,2UI/viên).

TRƯƠNG LINH

Ứng dụng nano bạc trong nuôi trồng thủy sản

Hiện nay, công nghệ nano bạc được ứng dụng rất nhiều trong đời sống và sản xuất, nhất là đối với nuôi trồng thủy sản.

Đối với thủy sản, ứng dụng nano bạc được dùng trong công tác phòng và trị bệnh cho thủy sản, cụ thể là: Xử lý môi trường ô nhiễm; Làm cho môi trường nước ổn định; Diệt mầm bệnh có trong ao nuôi một cách an toàn, không gây độc đối với thủy sản; Phòng và trị bệnh cho cá, tôm do vi khuẩn nấm gây ra.

Bên cạnh đó, ứng dụng nano bạc còn bổ sung thêm khoáng chất (Ca, Zn), tạo điều kiện thuận lợi cho thủy sản sinh trưởng, phát triển, rút ngắn thời gian nuôi, tiết kiệm chi phí.

Để đạt hiệu quả cao, nên định kỳ dùng nano bạc xử lý môi trường nuôi, theo chu kỳ khoảng 10 - 15 ngày tùy điều kiện nuôi. Hiệu quả diệt khuẩn của nano bạc rất cao và ổn định, không gây hiện tượng kháng thuốc nên có thể sử dụng thường xuyên và lâu dài.

Lợi thế của các hạt nano bạc là khi phân tán trong môi trường nước có thể bám trực tiếp và tiêu diệt vi khuẩn theo một cơ chế đặc thù. Đặc tính của bạc là trơ với mọi môi trường, ít bị oxy hóa trong môi trường nước nên hiệu lực diệt khuẩn kéo dài. Theo tính toán, cứ 1ml dung dịch nano bạc nồng độ 500ppm chứa tới 50×1.012 hạt nano bạc, trong khi đó chỉ cần 3 - 4 hạt nano để tiêu diệt triệt để 1 tế bào vi khuẩn gây bệnh. Trong môi trường nước, các hạt nano bạc liên tục giải phóng các ion bạc (Ag^+), tiêu diệt vi khuẩn theo cơ chế đặc thù riêng.

Theo các nghiên cứu, hiệu suất diệt khuẩn của nano bạc rất cao và toàn diện hơn rất nhiều so với các dòng sản phẩm



khử trùng khác, bỏ hạt nano bạc (điện tích dương) thường tác động một lực hút tĩnh điện với vi khuẩn gây bệnh (điện tích âm). Tỷ lệ diệt khuẩn trong trường hợp này lên tới xấp xỉ 100%. Đó chính là ưu điểm vượt trội của nano bạc khi được ứng dụng trong chăn nuôi thủy sản.

ThS Phạm Công Khải, Trung tâm Phát triển Nông nghiệp Công nghệ cao Nanotech chia sẻ quy trình sử dụng nano bạc (Ag) chuyên dùng cho thủy sản (nồng độ 500ppm) như sau:

- Xử lý đáy ao (đầm) nuôi: Dùng 500ml sản phẩm pha với 30 - 50 lít nước phun (tưới) đều cho 800 - 1.000m² đáy ao.

- Xử lý môi trường nuôi trước khi thả cá, tôm, ba ba, ếch giống: Dùng 500ml sản phẩm pha với 100 lít nước, té đều cho 1.000 - 1.200m³ nước.

- Xử lý môi trường ao nuôi với mục đích phòng bệnh: Dùng 500ml sản phẩm pha với 50 - 100 lít nước, té đều cho 500 - 1.500m³ nước. Định kỳ 10 - 15 ngày hoặc 20 - 25 ngày xử lý một lần.

- Thời kỳ thủy sản bị bệnh (dịch bệnh): Dùng 500ml sản phẩm pha với 80 - 100 lít nước té đều cho 200 - 800m³ nước. Định kỳ 2 - 3 ngày xử lý một lần cho đến khi hết dịch bệnh.

T.LINH

Phòng trị bệnh phấn trắng virus cho chanh dây

Triệu chứng bệnh phấn trắng trên quả chanh dây là bề mặt bị bao phủ một lớp phấn trắng nhìn giống vỏ quả bưởi. Khi bệnh phát triển mạnh các lớp phấn trắng bao phủ toàn bộ quả, quả trở lên khô cứng, dị dạng, hơi teo lại, vỏ quả lồi lõm, bề mặt vỏ quả kém nhẵn bóng hơi thô ráp, nhiều khi thấy trên bề mặt quả có những khối u to nhỏ khác nhau nổi nên bề mặt... Sau đây là giải pháp phòng và trị bệnh phấn trắng virus hại chanh dây.



Thực hiện các biện pháp bón phân hợp lý: Bón phân cân đối đầy đủ, bón gốc phân hữu cơ hoai mục có ủ nấm đối kháng. Trong quá trình bón phân cho cây ngoài việc bón gốc bà con nên phun chế phẩm nano AKH super plus qua lá cho cây, định kỳ 7 - 10 ngày/lần. Do chanh dây sai quả nên việc thiếu hụt và mất cân đối dinh dưỡng thường xuyên xảy ra. Đặc biệt, theo Trung tâm Phát triển Nông nghiệp Công nghệ cao Nanotech đã nghiên cứu, khi phun chế phẩm nano silic qua lá trong thời kỳ cây đang phát triển giúp cây chanh dây kháng bệnh nấm phấn trắng rất tốt, định kỳ phun 7 - 10 ngày nano silic một lần sẽ giúp giảm 80 - 90% tỷ lệ nhiễm bệnh trên thân lá và trái.

Tưới tiêu nước cho chanh dây kịp thời: Chanh dây mang nhiều quả và thân lá cho nên hệ số thoát hơi nước rất lớn do đó bà con thường xuyên kiểm tra vườn thường xuyên và cung cấp đủ ẩm cho bộ rễ phát triển (độ ẩm xung quanh vùng rễ khoảng 65 - 75%). Trung bình một cây chanh dây đang mang hoa, quả cần 12 - 18 lít nước/ngày đêm (trong điều kiện không mưa, nhiệt độ không khí 28 - 32°C, độ ẩm không khí 60 -

70%). Nếu chanh dây bị thiếu ẩm thường xuyên làm cho cây phát triển chậm, khả năng hòa tan dinh dưỡng trong đất kém, cây yếu thường phát sinh nhiều nấm bệnh. Tuy nhiên, bà con cũng cần lưu ý trong điều kiện mưa nhiều vào mùa mưa, độ ẩm đất bão hòa sẽ là điều kiện thuận lợi để tuyến trùng, nấm bệnh phát triển gây bệnh thối rễ, lở cổ rễ (nấm *Phytophthora* sp. Và *Fusarium* sp.). Do đó, vào mùa mưa cần tiêu nước nhanh, không để cây bị ú đọng nước quá 18 - 24 tiếng. Khi độ ẩm bão hòa liên tục trong thời gian dài sẽ làm cho lượng oxy trong đất bị thiếu hụt nghiêm trọng, đất thiếu oxy sẽ làm cho cây bị ngẹt rễ, thối rễ, vàng lá, bệnh héo quả sẽ phát sinh mạnh khó kiểm soát. Vì vậy, để làm tăng sức đề kháng cho bộ rễ, ngăn chặn hiện tượng thối rễ bà con cần chú ý bón phân hữu cơ đã ủ hoai mục với nấm đối kháng bón định kỳ cho cây 2 - 4 tháng/lần (lưu ý vào mùa mưa không nên bón phân hữu cơ mà phải bón trước đó ít nhất 1 - 2 tháng).

Chủ động quản lý các nhóm côn trùng chích hút: Phun phòng và trị các nhóm côn trùng chích hút (rệp, rầy, bọ trĩ, bọ phấn, ruồi vàng đục quả...).

Tăng cường ngăn chặn từ xa quá trình xâm nhiễm của virus vào cây: Sử dụng chế phẩm nano bạc đồng plus/super và nano đồng oxyclorea tiêu diệt hầu hết các nhóm nấm, vi khuẩn gây bệnh trên cây chanh dây (bệnh héo vàng, bệnh đốm dầu bã trầu, bệnh thối rễ, thối nhũn quả...). Đặc biệt, sự kết hợp giữa nano bạc đồng và nano đồng oxyclorea tạo nên tính cộng hưởng diệt virus cực mạnh, kìm hãm virus không cho chúng phát triển lây lan thành dịch. **T.K.LINH**

Cùng rút kinh nghiệm

Mất mạng vì tự ý tiêm truyền

Anh Nguyễn Văn T. (45 tuổi ở Hải Phòng) bị đau lưng nên đã đến một người gần nhà để tiêm thuốc giảm đau. Tuy nhiên, sau đó quanh khu vực tiêm truyền bị viêm tấy, vùng viêm ngày càng lan rộng nhanh chóng. Bệnh nhân bị sốt cao, vàng da, gia đình vội vã chuyển bệnh nhân đến Khoa Truyền nhiễm (Bệnh viện Bạch Mai). Bệnh nhân nhập viện trong tình trạng sốc nặng, suy đa tạng, kèm theo những tổn thương viêm tấy, lan toả toàn bộ vùng lưng lan xuống đùi, bẹn hai bên. Dù đã được các bác sĩ điều trị tích cực bằng các kỹ thuật cao như lọc máu liên tục, kháng sinh đặc hiệu liều cao... với chi phí lên đến



❖ Không nên tự ý tiêm truyền dịch

250 triệu đồng nhưng bệnh nhân vẫn tử vong do sốc nhiễm trùng, nhiễm trùng huyết do tự cầu vàng, biến chứng suy đa tạng.

Lời bàn: Truyền dịch thực ra rất cần thiết và là biện pháp cấp cứu trong nhiều trường hợp, tuy nhiên kỹ thuật tiêm truyền phải do nhân viên y tế đã qua đào tạo thực hiện, loại dịch truyền rồi tốc độ truyền thế nào phải do bác sĩ chỉ định tùy từng trường hợp, và cần được tiến hành tại các cơ sở y tế khi có đầy đủ phương tiện cấp cứu để phòng sốc phản vệ. Vì vậy, bà con không nên đặt tính mạng của mình vào những cơ sở không đảm bảo về thiết bị y tế.

Mê tín tưởng bụng to là bụng bầu

Chị N.T.C. (44 tuổi ở Hà Tĩnh) nhập viện trong tình trạng bụng to (giống bà bầu 9 tháng), đi lại khó khăn, cơ thể mệt mỏi. Tại đây bệnh nhân cho biết, phát hiện bụng cứ to dần lên cách đây 9 tháng, người nhà và bệnh nhân tưởng là có thai. Cách đó 5 tháng đã đi khám tại một bệnh viện ở Hà Tĩnh và được chỉ định phải phẫu thuật, nhưng người nhà đi xem bói được thầy bói phán là có thai, tin tưởng vào lời thầy bói nên không đi mổ. Sau đó bụng ngày càng to, mệt mỏi nhiều nên chị được người nhà đưa đến bệnh viện đa khoa huyện khám. Khi đi người nhà vẫn mang theo làn dụn đồ chuẩn



❖ Chị C. sau khi được phẫu thuật cắt khối u

bị cho bé sơ sinh. Tại đây, sau khi khám lâm sàng, xét nghiệm, siêu âm, bệnh nhân được bác sĩ chẩn đoán bệnh nhân bị khối u nang buồng trứng phải, chiếm gần hết ổ bụng, đẩy toàn bộ ruột và dạ dày sang bên trái và được chỉ định mổ cắt khối u. Ca mổ kéo dài 2 giờ đồng hồ. Hiện tại bệnh nhân tỉnh, tiếp xúc tốt, dấu hiệu sinh tồn ổn định, đã ăn uống và đi lại nhẹ nhàng trong phòng.

Lời bàn: Đây là một ca bệnh hy hữu nhưng cũng là lời cảnh tỉnh đối với bà con. Khi thấy có bất kỳ biến hiện bất thường về sức khỏe nên đến các cơ sở y tế uy tín để được tư vấn và chữa trị kịp thời. Không nên tin lời thầy bói nói dựa như chị C khiến bản thân lâm vào tình trạng tiền mất tật mang, thậm chí nguy hiểm đến tính mạng.

Dấu hiệu sốc do sốt xuất huyết

Nhiều người bị sốc có nguy cơ bị suy đa phủ tạng, rối loạn đông máu, điện giải, men gan tăng, xuất huyết các tạng... và có thể tử vong nhanh chóng. Dưới đây là các dấu hiệu nhận biết biểu hiện sốc trong Sốt xuất huyết (SXH).



máu cam, chảy máu chân răng, xuất huyết dưới màng tiếp hợp, đi tiểu ra máu, kinh nguyệt kéo dài, xuất hiện kinh nguyệt sớm hơn kỳ hạn) hoặc xuất huyết tiêu hóa như nôn ra máu, đi đại tiện ra máu. Khi có xuất huyết tiêu hóa nhiều, bệnh thường diễn biến nặng. Tuy nhiên, trong SXH không có sốc, chỉ có hiện tượng giãn

Theo Viện Các bệnh

Truyền nhiễm và Nhiệt đới Quốc gia, tác nhân gây bệnh SXH năm nay chủ yếu là tuýp huyết thanh Dengue 2. Đây là tuýp dễ gây sốc nặng, diễn biến lâm sàng phức tạp, trong khi người dân chú ý nhiều hơn đến xuất huyết dưới da mà chủ quan với chảy máu cam và chảy máu chân răng... Điều này rất nguy hiểm bởi dễ dẫn đến chảy máu não, chảy máu tiêu hóa, chảy máu phổi... Đặc biệt, biến chứng sốc xảy ra nhanh trong giai đoạn này, người bệnh có nguy cơ bị suy đa phủ tạng, rối loạn đông máu, điện giải, men gan tăng, xuất huyết các tạng... và có thể tử vong nhanh chóng. Vì vậy, bệnh nhân nên dựa vào các dấu hiệu lâm sàng có thể nhận biết được SXH không sốc và có sốc.

Sốt xuất huyết dengue không sốc

Bệnh nhân có biểu hiện sốt cao đột ngột, nhiệt độ 39 - 40 độ C, kéo dài 2 - 7 ngày kèm các triệu chứng như mệt mỏi, chán ăn, đau bụng ở thượng vị hoặc hạ sườn phải, đôi khi nôn, gan to. Ở trẻ em hay gặp hơn người lớn, đôi khi da xung huyết hoặc có phát ban.

Thông thường bệnh nhân có biểu hiện các chấm xuất huyết, vết bầm tím, rõ nhất là xuất huyết ở mặt trước 2 cẳng chân, mặt trong 2 cẳng tay, gan bàn tay, lòng bàn chân, có thể có xuất huyết niêm mạc (chảy

mạch ở mức độ nhẹ.

Sốt xuất huyết Dengue có sốc

Luôn luôn có 3 biểu hiện sinh học bệnh lý như hiện tượng giãn mạch làm cho huyết tương thoát ra ngoài thành mạch và gây ra cô đặc máu, giảm máu lưu thông, gây sốc nếu thoát lượng huyết tương quá lớn.

Tiếp đến là hiện tượng rối loạn đông máu (gồm 3 yếu tố tác động hạ tiểu cầu, biến đổi thành mạch, rối loạn đông máu). Hiện tượng đầu tiên tạo điều kiện cho hiện tượng thứ hai xuất hiện và làm ra một vòng xoáy bệnh lý liên hoàn. Thứ ba là hiện tượng kích hoạt hệ thống bổ thể đồng thời giảm C3 và C5 huyết thanh. Ba hiện tượng này quyết định thể bệnh và luôn luôn tồn tại trong SXH có sốc. Sốc là biến chứng nặng dễ đưa đến tử vong. Do đó, phải thường xuyên theo dõi huyết áp, mạch, nhiệt độ, hematocrit, số lượng nước tiểu.

Sốc thường xảy ra vào ngày thứ 3 đến ngày thứ 6 của bệnh, nhiệt độ hạ xuống đột ngột, da lạnh, tím tái, bệnh nhân vật vã, li bì, đau bụng cấp. Sốc xuất hiện nhanh chóng với mạch nhanh nhỏ khó bắt, da lạnh nhợt mồ hôi. Thời gian sốc thường ngắn và bệnh nhân có thể tử vong trong vòng 12 - 24 giờ.

THÚY NGÀ

Ung thư xuất phát từ thói quen sinh hoạt

Có rất nhiều nguyên nhân gây bệnh ung thư xuất phát từ những thói quen sinh hoạt hằng ngày của bạn. Việc nắm rõ những nguyên nhân đó giúp bạn hạn chế nguy cơ mắc căn bệnh ung thư.

Ung thư tiền liệt tuyến

Ung thư tiền liệt tuyến liên quan tới các hormon sinh dục nam nhưng cơ chế của các yếu tố dinh dưỡng làm tăng nguy cơ mắc loại ung thư này vẫn chưa được xác định rõ ràng. Một số nghiên cứu về chế độ ăn có nhiều loại rau nhất định (bao gồm cả chua, đậu...) hoặc cá có thể làm giảm nguy cơ mắc ung thư này. Có một số bằng chứng chứng tỏ rằng, những thức ăn chứa các chất chống oxy hoá, vitamin E, selen, beta-carotene và lycopene có thể làm giảm nguy cơ mắc ung thư tiền liệt tuyến. Hiệu quả của vitamin E và selen hiện đang được nghiên cứu trong các thử nghiệm lâm sàng lớn.

Một số các nghiên cứu cho thấy, ăn nhiều thịt đỏ hoặc các sản phẩm từ sữa có thể làm tăng nguy cơ mắc ung thư tiền liệt tuyến. Uống bổ sung canxi liều cao làm tăng nguy cơ mắc ung thư tiền liệt tuyến giữa béo phì và ung thư tiền liệt tuyến chưa được xác định một cách rõ ràng, nhưng các nghiên cứu gần đây chỉ ra rằng, ở nam giới mắc ung thư tiền liệt tuyến có tiên lượng xấu hơn khi thừa cân. Hoạt động thể lực, đặc biệt là với các loại cường độ mạnh cho thấy có tác dụng hữu ích với các bệnh nhân ung thư tuyến tiền liệt.

Hiện nay, những lời khuyên tốt nhất làm giảm nguy cơ ung thư tiền liệt tuyến bao gồm: Ăn nhiều rau và quả các loại mỗi ngày (ít nhất 300g/ngày), hạn chế ăn hàng ngày các loại thịt đỏ và các sản



❖ Ăn ít nhất 300g rau quả mỗi ngày sẽ tránh được nguy cơ ung thư

phẩm từ thịt đỏ, duy trì lối sống khoẻ và cân nặng hợp lý.

Ung thư dạ dày

Nhiều nghiên cứu chỉ ra ăn quả và rau tươi làm giảm nguy cơ mắc ung thư dạ dày trong khi nếu ăn nhiều loại thực phẩm ướp muối (như dưa muối, cá muối) sẽ làm tăng nguy cơ mắc ung thư dạ dày. Cũng có những bằng chứng thuyết phục rằng viêm dạ dày mạn tính do H.Pylori làm tăng nguy cơ mắc ung thư dạ dày. Tỷ lệ ung thư dạ dày cũng giảm khi ăn thức ăn được bảo quản lạnh và bảo quản làm cho thức ăn được tươi trong thời gian dài.

Số lượng các trường hợp bị ung thư dạ dày tại tất cả các nước trên thế giới có khuynh hướng giảm. Tỷ lệ mới mắc của ung thư dạ dày tăng trong những năm gần đây. Điều này có thể do việc tăng trào ngược dịch dạ dày in gastric reflux mà điều này có liên quan tới tình trạng béo phì.

Tại thời điểm này, những lời khuyên tốt nhất để giảm nguy cơ ung thư dạ dày bao gồm: Ăn nhiều rau và quả hàng ngày (ăn ít nhất 300g rau/ngày), giảm lượng tiêu thụ thức ăn ướp muối, duy trì cân nặng có lợi cho sức khoẻ.

THS TRẦN ANH
(Bệnh viện K)

Món ăn có lợi cho người tiểu đường

Nuôi dưỡng khí âm, giảm bớt hỏa nhiệt là nguyên tắc phòng và chữa trị bệnh đái tháo đường. Dưới đây là những món ăn có lợi, giúp phòng và điều trị bệnh đái tháo đường. Tùy theo hoàn cảnh và điều kiện có thể áp dụng và thay đổi cho phù hợp.



- Đậu xanh 200g, bí ngô 100g, lấy bí ngô rửa sạch thái nhỏ, cho nước nấu cùng với đậu xanh, đến khi đậu xanh chín nhừ thì có thể ăn, ăn thường xuyên.

- Đậu tương phơi khô ngâm vào trong giấm gạo, sau 10 ngày mỗi lần ăn 30 hạt, mỗi ngày 4 - 6 lần, ăn trong thời gian dài.

- Rau cần tươi 500g, rửa sạch, thái nhỏ, nghiền nát, lấy nước sau khi đun sôi thì uống, mỗi ngày 1 lần.

- Củ từ 200g rửa sạch bỏ vỏ, cắt thành miếng nhỏ. Cho 150g gạo nếp vo sạch vào trong nồi nước sôi, nấu đến khi gần chín rồi cho củ từ vào ninh. Mỗi ngày ăn 2 lần.

- Nấm tươi 50g, thịt lợn nạc 50g, muối tinh, mì chính, gừng sợi, hành, nấu canh, ăn khi nóng, mỗi ngày 1 lần.

- Đậu đũa 60g, cho nước vào luộc, uống nước canh ăn đậu, mỗi ngày 1 lần, ăn liền 2 - 3 tháng.

- Mỗi ngày lấy 250g quả lựu tươi, ép nước, dùng nước ấm để uống, uống trước khi ăn cơm, ngày uống 3 lần.

- Nước sôi để nguội ngâm chè xanh 10g, ngày uống 2 - 3 lần.

- Bí ngô nấu chín ăn thay cơm, mỗi ngày 500g trở lên.

- Củ cải đường giã nhỏ lấy nước, mỗi lần 100 - 150cc, mỗi ngày 2 - 3 lần.

- Hoàng tinh 10g, ý dĩ sống 10g, hoài sơn được tươi 50g. Nấu thành cháo ăn thay cơm.

- Bột hoài sơn 50g, ý dĩ 25g. Cho cả hai vị trên vào nồi đổ đủ nước hầm nhừ thành cháo loãng. Chia ra làm hai buổi trong ngày, ăn khi cháo đang còn nóng.

- Nấm tươi 250g, thịt lợn nạc 50g, dầu vừng (mè) rượu gạo một chút, muối vừa đủ. Rửa sạch nấm, thịt lợn nạc thái lát cho vào xào chung với dầu vừng nêm gia vị vừa ăn. Dùng làm thức ăn trong bữa cơm.

- Cà rốt tươi 100g, gạo dẻo 150g. Rửa sạch cà rốt, thái miếng, nấu chung với gạo dẻo thành cháo nhừ. Ăn cháo vào buổi sáng và chiều. Cần ăn vài ngày liên tục.

- Hoàng kỳ sống 50g, gà ác (gà xương đen) 1 con. Cho gà (bỏ ruột) cùng hoàng kỳ nấu sôi nhỏ lửa, sau đó vớt bỏ hết vàng, đun thêm một lúc thì vớt xác hoàng kỳ ra, nêm mắm muối vừa miệng. Cần dùng mỗi ngày một thang. Cần ăn từ 3 - 10 ngày liền...

- Hải sâm 40g, gạo trắng 30g. Làm sạch hải sâm, thái miếng nhỏ, sau cho vào cùng gạo đổ nước nấu nhừ thành cháo. Ăn vào buổi sáng ngày 1 thang cần ăn 3 - 5 ngày liền...

Được biết, bệnh đái tháo đường là do insulin ở tuyến tụy tiết ra không đủ hoặc không tiết ra làm rối loạn chuyển hoá đường (glucoza) trong cơ thể, làm tỷ lệ đường trong máu cao (đường huyết cao). Triệu chứng điển hình của bệnh này là ăn nhiều, uống nhiều, đái nhiều ("ba nhiều") và giảm cân, cơ thể gầy nhanh. Hiện nước ta có khoảng 4 - 5 triệu người mắc chứng bệnh này.

Lương y HOÀI VŨ
(Hội Đông y Việt Nam)

Hạt gấc trị đau khớp, vết thương

Nhân hạt gấc màu vàng nhạt chứa các chất vô cơ, lipid, protit, glucit, vitamin, xenlulo và các men photphotoba, inveda có tác dụng trị đau khớp và các vết thương rất hiệu quả.

Đông y gọi hạt gấc là "mộc miết tử" (con ba ba gỗ) vì nó dẹt, hình gần như tròn, vỏ cứng, mép có răng cưa, hai mặt có những đường vân lõm xuống, trông tựa như con ba ba nhỏ. Theo các sách cổ, nhân hạt gấc vị đắng, hơi ngọt, tính ôn, hơi độc, vào 2 kinh can và đại tràng, có tác dụng chữa mụn nhọt, sưng tấy, tràng nhạc, lở loét, sưng vú, tắt tia sữa, chấn thương, ứ huyết... Nhiều gia đình có thói quen để dành hạt gấc sống hoặc đã qua đồ xôi. Khi cần thì chặt đôi đem mài với ít rượu hoặc giã thành để bôi chỗ sưng tấy do mụn nhọt, sưng quai bị; Bôi nhiều lần trong ngày, cứ khô lại bôi rất mau khỏi.

- Làm thuốc trị bệnh đau khớp và các vết thương: Lấy 50 hạt gấc chín, rửa thật sạch, để ráo, nướng trên than củi sao cho hạt gấc thật vàng, đổ ra báo trên nền đất khô ráo cho nguội, dùng dao tách vỏ, lấy ruột dập đều. Cho ruột gấc vào lọ chai thủy tinh, đổ rượu trắng 45 độ (ngập xấp xỉ), đậy nút kín, ngâm 120 phút là có thể dùng được (ngâm càng lâu càng tốt).

- Trị đau răng, họng, chảy máu răng, miệng, lưỡi...: Hóp 1 ngụm rượu vào miệng, ngâm 30 phút sáng và chiều. Không được nuốt vì hạt gấc có độc.

- Trị đau khớp, vết cắn, vết thương do dụng cụ, ngã...: Dùng bông gòn y tế, chấm thuốc rượu gấc xoa lên chỗ đau, có tác dụng tốt gần như mật gấu.

- Chữa trĩ: Có thể dùng hạt gấc giã nát, thêm một ít giấm thanh, gói bằng vải,



đắp vào hậu môn để suốt đêm. Mỗi đêm đắp thuốc một lần.

- Chữa chai chân (thường do đi vật găm vào da, gây sưng hóa các tế bào biểu bì ở một vùng của gan bàn chân, ảnh hưởng tới việc đi lại): Lấy nhân hạt gấc, giữ cả màng hạt, giã nát, thêm một ít rượu trắng 35 - 40 độ, bọc trong một cái túi nilon. Dán kín miệng túi, khoét một lỗ nhỏ rộng gần bằng chỗ chai chân, buộc vào nơi tổn thương, 2 ngày thay thuốc một lần. Băng liên tục cho đến khi chỗ chai chân rụng ra (khoảng 5 - 7 ngày sẽ có kết quả).

- Chữa sưng vú: Hạt gấc bỏ vỏ, sao vàng, tán bột mịn, uống mỗi ngày nửa thìa cà phê sau bữa ăn, ngày uống 2 lần, cần uống 5 ngày liền, bên ngoài dùng nhân hạt gấc mài với giấm hoặc ngâm rượu bôi vào chỗ đau, ngày 3 - 4 lần.

- Chữa bướu hạch: Hạt gấc bỏ vỏ cứng rang khô, tán thành bột (chú ý khi rang cần cho hạt gấc cháy nám đen), mỗi lần uống 1 thìa cà phê, ngày uống 3 lần sau bữa ăn, uống 5 ngày liền, bên ngoài dùng nhựa cây đại bôi vào chỗ đau, hạt gấc ngâm rượu làm cồn thoa bóp.

PHẠM NGÀ

Cẩn thận bệnh thương hàn gây tử vong sau lũ lụt



❖ Ảnh minh họa

Hỏi: *Quê tôi vừa bị ngập trong mưa lũ cả tuần và hiện nay đang được cảnh báo cẩn thận mắc bệnh Salmonella. Tôi thực sự không biết đó là bệnh gì, cách đề phòng và chữa trị như thế nào?*

TRẦN VĂN MINH (Quảng Ngãi)

BS Lê Quang Hồng, Trung tâm Tư vấn 1088 trả lời: Không phải bệnh Salmonella mà là bệnh thương hàn do vi khuẩn Salmonella gây ra. Đây là một trong những dịch bệnh dễ xuất hiện sau ngày lũ lụt kéo dài do nguồn nước bị ô nhiễm. Vi khuẩn này gây bệnh qua đường tiêu hóa, tràn vào hệ thống bạch huyết ở ruột gây nhiễm khuẩn toàn thân rất nặng nề. Người bệnh bị thương hàn hoặc phó thương hàn thường sốt liên tục, rối loạn tiêu hóa, sưng hạch, người mệt mỏi, chán ăn, mất ngủ, đau đầu, chảy máu ruột, thậm chí gây thủng ruột. Bệnh ở trẻ em lại càng nặng nề do sức đề kháng của trẻ kém nên tỷ lệ tử vong cao.

Cần phải đưa bệnh nhân đến bệnh viện ngay để điều trị bằng các thuốc kháng sinh đặc hiệu.

Hiện nay, thuốc phổ biến dùng cho bệnh thương hàn là các quinolon thế hệ 2 như ciprofloxacin hoặc ofloxacin. Đối với trẻ em không dùng được các quinolon thì phải dùng ceftriaxon hoặc cefotaxim. Để phòng ngừa bệnh thương hàn cần phải ăn chín uống sôi, không ăn các thức ăn chưa nấu chín và đặc biệt là không sử dụng nguồn nước bị ô nhiễm. Sau lũ lụt, các giếng khơi đều bị ô nhiễm nên phải tiệt trùng và xử lý theo hướng dẫn của cán bộ y tế rồi mới được dùng nước này để nấu chín cho sinh hoạt ăn uống. Không sử dụng nước ao hồ, sông suối, kênh rạch dùng làm nước sinh hoạt vì nước có thể trong hơn nhưng rất nhiều vi khuẩn gây bệnh do nước lũ ở các vùng khác đưa về.

THÚY NGÀ (ghi)

Cách tầm soát virus viêm gan C

Hỏi: Tôi đi khám bệnh và được chẩn đoán nghi nhiễm viêm gan C. Xin hỏi, bao lâu sau khi bị phơi nhiễm virus viêm gan C thì có thể xét nghiệm máu để tầm soát virus?

NGÔ THỊ HẰNG
(Việt Trì, Phú Thọ)

ThS Lê Quốc Thịnh, Bệnh viện T.Ư 171 trả lời: Sau khi bị nhiễm virus viêm gan C (VGC), các kháng thể chống virus VGC do cơ thể sản xuất ra sẽ xuất hiện trong máu trong khoảng thời gian từ 30 - 90 ngày sau thời gian bị phơi nhiễm. Thời hạn xuất hiện kháng thể ở vào khoảng giữa 4 - 17 tuần (trung bình là 10 tuần) sau khi nhiễm virus. Hơn nữa, các kháng thể chống virus VGC có thể được tìm thấy ở 7/10 bệnh nhân có biểu hiện đầu tiên của bệnh và ở khoảng 9/10 bệnh nhân trong vòng dưới 3

tháng sau khi xuất hiện triệu chứng (hội chứng giả cúm, rối loạn tiêu hóa, nôn, buồn nôn, mệt mỏi hoặc các dấu hiệu không điển hình khác). Cũng cần nói thêm là đa số các bệnh nhân bị nhiễm virus VGC không có biểu hiện lâm sàng.

Cũng có thể xét nghiệm máu tầm soát virus, sau khi bị phơi nhiễm bằng xét nghiệm CRP, là chất biểu thị tình trạng có viêm hay không. Nó do gan tiết ra, bình thường < 7mg/l. Khi có hiện tượng viêm hay tổn thương mô cấp tính, thì nó sẽ được tiết ra nhiều hơn. CRP tăng trên 10mg/l có giá trị chẩn đoán dương tính, tăng trên 60mg/l biểu hiện nhiễm trùng cấp tính. Xét nghiệm PCR có thể giúp tầm soát virus trong vòng dưới 1 - 2 tuần lễ sau khi bị phơi nhiễm với virus VGC.

PHẠM NGÀ (ghi)



❖ Ảnh minh họa

Xăm màu cho môi bạch biến

Hỏi: Việc xăm môi có che khuất được khuyết điểm cho vùng môi bị bệnh bạch biến không?

NGUYỄN LAN HOA

(Thường Tín, Hà Nội)

Theo **BS Phạm**

Hương, Khoa Da liễu Bệnh viện Việt – Pháp trả lời: Xăm môi có thể che khuyết điểm cho vùng bệnh, tạo sắc màu tươi thắm cho môi. Tuy nhiên, việc phủ lớp màu xăm đỏ nếu không che khuất trọn vẹn vùng da bệnh thì môi sẽ có 3 màu: Màu môi bình thường đã được xăm, màu da trắng bất thường của vùng bệnh chưa mất hẳn và màu thứ ba là màu xăm trên lớp da bệnh. Vì thế, khi thẩm mỹ cần phải tham vấn kỹ thợ xăm lành nghề để tăng giảm và chọn màu sao cho không rơi vào tình trạng môi nhiều màu. Ngoài ra, màu xăm giấu đi đôi môi nhợt nhạt sẽ khiến các bác sĩ khó khăn trong việc theo dõi sức khỏe cho người bệnh (ở một số tình huống màu môi là 1 biểu hiện quan trọng của bệnh).

Bạch biến và việc mất sắc tố da được coi là một trong những bệnh "dễ mắc - khó chữa". Tuy nhiên, dù chưa chữa được 100%, nhưng những tiến bộ mới



❖ Ảnh minh họa

nhất trên thế giới đã cải thiện đáng kể các đốm trắng trên da này. Trường hợp bạch biến ở môi, mặt... hiện nay có thể sử dụng công nghệ chữa mất sắc tố bằng quang trị liệu, kết hợp với thoa và uống thuốc... Mỗi tuần điều trị 2 lần. Điều trị liên tục 1 số lần để đạt

kết quả cao. Thông thường việc điều trị thấy hiệu quả rõ hơn khi điều trị từ nhỏ. Vì vậy, các gia đình có con nhỏ bị bệnh, cần đến khám để sớm chữa trị. Nếu để lâu, vết bạch biến có thể loang rộng thì chi phí điều trị tốn kém hơn và khó mờ hơn.

TUYẾT VÂN (ghi)

Hoa quả vỏ dày “chống” được thuốc bảo vệ thực vật?

Hỏi: Có phải những loại hoa quả có vỏ dày thì có khả năng “chống” thuốc bảo vệ thực vật tốt hơn những loại quả có vỏ mỏng như nho, cam? Có cách nào loại sạch thuốc trừ sâu cho rau quả trước khi ăn không?

NGUYỄN PHƯƠNG HOA

(Đồng Anh, Hà Nội)

Ông Nguyễn Văn Hiền, Giám đốc Trung tâm Nghiên cứu Thực nghiệm Rau, Hoa quả Gia Lâm, Hà Nội trả lời: Đúng. Những quả có vỏ dày như dưa hấu, bưởi hạn chế khả năng xâm nhập của thuốc bảo vệ thực vật vào sâu bên trong ruột của quả. Ngoài ra, nó còn giúp ích lớn trong quá trình vận chuyển, vỏ dày sẽ giúp quả bớt được nguy cơ dập nát, trầy xước...

Để loại hết tồn dư hóa chất độc hại có thể có trong rau, quả, bạn có thể tham khảo một số cách sau đây.

Chọn rau quả hữu cơ bất cứ khi nào có thể: Rau hữu cơ là loại rau canh tác trong điều kiện hoàn toàn tự nhiên, không bón phân hóa học, không phun thuốc bảo vệ thực vật... Các sản phẩm hữu cơ thường đắt hơn nhưng nó thực sự đáng đồng tiền vì không có nguy cơ nhiễm các hóa chất độc hại. Đừng cho rằng rau quả được trồng ở trang trại địa phương thì luôn là thực phẩm hữu cơ. Hãy hỏi rõ và tìm hiểu rõ nguồn gốc thực phẩm.

Biết rõ loại rau quả nào thường nhiều tồn dư thuốc trừ sâu: Một số nông sản, ví dụ như dâu tây, ớt, đào, cherry, táo và quả còn xanh, thường có nguy cơ chứa tồn dư thuốc trừ sâu cao. Bơ, chuối, ngô, dưa hấu, súp lơ, bông cải xanh là một số thực phẩm có ít tồn dư thuốc trừ sâu.

Rửa kỹ rau quả trước khi ăn: Đổ nước ấm vào chậu và rửa rau quả thật sạch như khi rửa tay của bạn. Bạn có thể sử dụng một lượng nhỏ dung dịch nước rửa bát để



❖ Ảnh minh họa

rửa các sản phẩm này. Nhớ là phải rửa lại bằng nước thật sạch sau đó.

Ngâm nước hòa giấm: Một cách hữu hiệu khác là dùng hỗn hợp gồm 10% giấm trắng với 90% nước để ngâm rau quả. Khoảng, rửa và tráng lại thật kỹ. Cần cẩn thận trong khi rửa các loại quả như dâu hay trái cây có vỏ mỏng vì cách này có thể phá hủy lớp vỏ để thấm của chúng.

Sử dụng dụng cụ ngâm rửa và làm sạch rau quả: Các dụng cụ này hiệu quả và an toàn để loại bỏ tồn dư thuốc sâu từ rau và quả. Bạn có thể mua chúng từ siêu thị hay cơ quan an toàn vệ sinh thực phẩm tại địa phương.

Chần rau quả: Chần là một phương pháp làm sạch thực phẩm. Rau quả được nhúng vào nước đang sôi và vớt ra ngay rồi ngâm vào nước đá hay để dưới vòi nước mát để ngăn quá trình làm chín.

Gọt vỏ: Một cách hiệu quả khác để loại bỏ hóa chất tồn dư là gọt vỏ các loại củ quả. Kỹ thuật này được đánh giá cao vì tồn dư hóa chất mắc trong các kẽ nứt của củ, quả có thể không được làm sạch hết khi rửa. Cần chú ý việc gọt vỏ với mỗi loại quả khác nhau.

SON HÀ (ghi)

Bảo quản ấm siêu tốc không rỉ sét

Hỏi: Có phải trong ruột ấm, siêu điện đun nước bằng inox có chứa các chất kim loại độc? Nguyên nhân và cách nào bảo quản ấm siêu tốc không bị rỉ sét.

PHAN MINH ANH
(Thạch Thất, Hà Nội)

ThS Nguyễn Kim Thường, Viện Địa chất, Viện KH&CN trả lời: Một số kết quả nghiên cứu các loại ấm, siêu điện làm bằng inox của Việt Nam cho thấy, nước đun sôi từ các ấm, siêu này đạt chất lượng vì phần lõi được làm bằng những hợp kim tốt ít bị hòa tan trong nước khi đun, không có chứa các kim loại độc. Đối với các loại ấm điện cũ bằng nhôm đã han gỉ, cần bám vào thành siêu, vào lõi của ấm điện khiến cho nước khi đun bị vẩn đục, người tiêu dùng nên thay bằng một ấm điện mới.

Tuy nhiên, sau thời gian dài sử dụng, phần kim loại cấu tạo của ấm siêu tốc sẽ bị oxy hóa bề mặt khiến ấm bị rỉ sét. Nếu ấm siêu tốc nhà bạn xuất hiện tình trạng rỉ sét nghĩa là đã mua phải hàng kém chất lượng, chất liệu tạo thành sản phẩm không đảm bảo. Và việc sử dụng những chiếc ấm siêu tốc "rỉm" sẽ



❖ Ảnh minh họa

khiến sức khỏe của bạn bị ảnh hưởng nghiêm trọng. Một khi ấm siêu tốc đã bị rỉ sét thì các chất độc hại sẽ bị nhiễm vào nước, làm ảnh hưởng xấu đến người dùng. Nếu vẫn cố chấp sử dụng, cơ thể bạn sẽ tích tụ các chất độc, ki, loại nặng gây hại sức khỏe, là mầm mống của căn bệnh ung thư ác tính. Do đó, để bảo vệ cho chính mình và gia đình, khi phát hiện ấm siêu tốc bị rỉ sét, hãy ngưng sử dụng ngay lập tức và mua thiết bị mới, chất lượng hơn để thay thế.

Bên cạnh đó, việc vệ sinh và bảo quản ấm siêu tốc như thế nào cho đúng rất cần thiết trong việc kéo dài tuổi thọ thiết bị. Để tránh hiện tượng rỉ sét,

người dùng cần lưu ý một số điều sau đây: Không để nước bên trong ấm quá lâu, tránh đóng cặn và rỉ sét; Dùng nước cốt chanh (hoặc giấm) pha với baking soda và đổ vào ấm siêu tốc, lắc nhẹ để làm sạch mảng bám bên trong, sau đó dùng khăn mềm cọ rửa và tráng lại với nước sạch; Nên lau thân ấm đun siêu tốc bằng vải khô mềm ẩm; Sau khi sử dụng xong, nên đổ hết nước dư, úp ngược và để khô; Nếu không sử dụng ấm đun trong thời gian dài, hãy rút phích cắm ra khỏi ổ điện và đổ toàn bộ nước trong bình chứa ra; Không làm dính nước lên thiết bị, không đặt thiết bị vào chậu nước.

SƠN HÀ (ghi)

Giải đáp thắc mắc về vấn đề xã hội

Giải quyết cổ phần sau khi thôi việc

**❖ Ảnh minh họa**

Hỏi: Công ty tôi làm việc là công ty nhà nước đã tiến hành cổ phần hóa được 1 năm nay. Sắp tới do có việc riêng nên tôi xin chuyển công tác. Vậy số cổ phần tôi đã được mua tại công ty sẽ được xử lý như thế nào, thủ tục ra sao?

TRẦN VĂN ĐỊNH (Hà Nội)

LS Trần Mạnh Dũng trả lời: Trước tiên bạn cần xác định loại cổ phần mà bạn đang nắm giữ có phải là loại cổ phần hạn chế chuyển nhượng hay không. Thứ nhất, đối với loại cổ phần hạn chế chuyển nhượng như cổ phần ưu đãi biểu quyết, bạn không được phép chuyển nhượng cổ phần đó cho người khác. Hay đối với cổ phần phổ thông của cổ đông sáng lập, bạn chỉ có thể chuyển nhượng cổ phần phổ thông của mình cho cổ đông sáng lập khác

hoặc cho người không phải cổ đông sáng lập nhưng được sự chấp thuận của Đại hội đồng cổ đông.

Đối với loại cổ phần phổ thông không bị hạn chế việc chuyển nhượng, bạn được quyền chuyển nhượng cổ phần của mình cho cổ đông trong công ty cũng như những người ngoài công ty theo trình tự, thủ tục được quy định trong điều lệ của công ty. Trong trường hợp điều lệ công ty bạn không quy định thủ tục chuyển nhượng cổ phần, bạn có thể thực hiện việc chuyển nhượng theo quy định tại khoản 5, Điều 87 Luật Doanh nghiệp 2005. Mặt khác, bạn cũng có thể giữ lại số cổ phần của mình trong công ty mà không phải chuyển nhượng cổ phần của mình cho người khác khi chuyển công tác.

H.ANH (ghi)

Giải đáp thắc mắc về vấn đề xã hội

Khi nào vợ, chồng được quyền đơn phương ly hôn?

Hỏi: Vợ chồng tôi có nhiều vấn đề mâu thuẫn trong cuộc sống hôn nhân nên tôi muốn ly hôn thì phải làm sao? Nếu muốn ly hôn mà chồng không chịu thì có thể đơn phương ly hôn không?

TRẦN MINH THÁI (TPHCM)

Luật sư Từ Tiến Đạt, Đoàn Luật sư TPHCM trả lời: Ly hôn là việc chấm dứt quan hệ vợ chồng theo bản án hoặc quyết định có hiệu lực pháp luật. Theo Điều 55 Luật Hôn nhân & Gia đình 2014, trong trường hợp vợ chồng cùng yêu cầu ly hôn, nếu xét thấy hai bên thật sự tự nguyện ly hôn và đã thỏa thuận về việc chia tài sản, việc trông nom, nuôi dưỡng, chăm sóc, giáo dục con trên cơ sở bảo đảm quyền lợi chính đáng của vợ và con thì Tòa án công nhận thuận tình ly hôn.

Do đó, nếu cả hai vợ chồng đều muốn ly hôn và thỏa thuận được các vấn đề như con chung, tài sản thì nộp đơn lên TAND nơi mình đang cư trú để giải quyết ly hôn.

Trường hợp chỉ một bên vợ hoặc chồng muốn ly hôn mà bên còn lại không chịu thì TAND chỉ cho ly hôn khi có một trong các căn cứ sau đây:

- Vợ hoặc chồng có hành vi bạo lực gia đình.
- Vi phạm nghiêm trọng quyền, nghĩa vụ của vợ, chồng làm cho hôn nhân lâm vào tình trạng trầm trọng, đời sống chung không thể kéo dài, mục đích của hôn nhân không đạt được.
- Khi Tòa tuyên bố một trong hai người đã mất tích...

Vì vậy nếu chứng minh được chồng mình vi phạm nghiêm trọng quyền, nghĩa vụ, làm cho hôn nhân lâm vào tình trạng trầm trọng, đời sống chung không thể kéo dài, mục đích hôn nhân không đạt được thì



Ảnh minh họa

chị có thể làm đơn đơn phương ly hôn gửi Tòa án để chấm dứt quan hệ hôn nhân.

Theo như hướng dẫn tại Mục 8 Nghị quyết 02/2000, tình trạng trầm trọng của vợ chồng được hiểu là:

- Vợ, chồng không thương yêu, quý trọng, chăm sóc, giúp đỡ nhau như người nào chỉ biết bốn phận người đó, bỏ mặc người vợ hoặc người chồng muốn sống ra sao thì sống, đã được bà con thân thích của họ hoặc cơ quan, tổ chức, nhắc nhở, hoà giải nhiều lần.
- Vợ hoặc chồng luôn có hành vi ngược đãi, hành hạ nhau, như thường xuyên đánh đập, hoặc có hành vi khác xúc phạm đến danh dự, nhân phẩm và uy tín của nhau, đã được bà con thân thích của họ hoặc cơ quan, tổ chức, đoàn thể nhắc nhở, hoà giải nhiều lần.
- Vợ chồng không chung thủy với nhau như có quan hệ ngoại tình, đã được người vợ hoặc người chồng hoặc bà con thân thích của họ hoặc cơ quan, tổ chức, nhắc nhở, khuyên bảo nhưng vẫn tiếp tục có quan hệ ngoại tình.

HỮU ĐĂNG (ghi)