LIÊN HIỆP CÁC HỘI KHOA HỌC VÀ KỸ THUẬT VIỆT NAM - VUSTA -

PHỔ BIẾN KIẾN THỨC

BẢN TIN NỘI BỘ CỦA LIÊN HIỆP CÁC HỘI KHOA HỌC VÀ KỸ THUẬT VIỆT NAM

Lắp đặt đèn sưởi nhà tắm đảm bảo an toàn

SỐ 183
2019

Trong số này

BẢN TIN
PHỔ BIẾN KIẾN THỨC

Chịu trách nhiệm xuất bản
TS Phan Tùng Mậu
Phó Chủ tịch Liên hiệp các Hội Khoa học & Kỹ thuật Việt Nam

Ban Biên tập
NB. Đặng Vũ Cảnh Linh
Nguyễn Hồng Thanh
Nguyễn Minh Thuận
NB. Trần Mạnh Hùng

Trình bày:
NGỌC ANH - DUY ANH

Bản tin xuất bản định kỳ
1 số/tháng.
Mọi thông tin phản hồi về nội dung xin liên hệ
Ban Truyền thông và Phổ biến kiến thức:
Địa chỉ: 53 Nguyễn Du, Hà Nội
Điện thoại: (024) 3.9432206
Email:
banbientapvusta@gmail.com

TIN TỨC - SỰ KIỆN

Triển lãm công nghệ nông lâm, ngư nghiệp sắp diễn ra .3

KHOA HỌC THƯỜNG THỨC

Phương pháp lọc chất ô nhiễm Styren trong nước .11

NÔNG - LÂM - NGƯ NGHIỆP

Bí kíp trồng chanh đào quanh năm sai quả .13

SỨC KHOẺ

Vị thuốc chữa bệnh từ cây hoa nhài .23

GIA ĐÌNH - XÃ HỘI

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

Triển lãm công nghệ nông lâm, ngư nghiệp sắp diễn ra

Triển lãm công nghệ nông lâm, ngư nghiệp 2019 (Growtech Vietnam 2019) sẽ trình diễn công nghệ mới thông qua 250 gian hàng, trưng bày hơn 5.000 sản phẩm có thể ứng dụng vào thực tế. Theo đó, triển lãm được tổ chức từ 31/10 - 2/11 tại Hà Nội. Sẽ có nhiều công nghệ, thiết bị mới trong trồng trọt, thu hoạch, bảo quản, đóng gói, chế biến sản phẩm nông, lâm, ngư nghiệp được giới thiệu.

Ban Tổ chức cho biết, sẽ có 250 gian hàng, trưng bày với hơn 5.000 sản phẩm thiết bị công nghệ đến từ Hà Lan, Pháp, New Zealand, Ý, Chile, Tây Ban Nha, Bồ Đào Nha, Nhật Bản, Hàn Quốc, Trung Quốc, Thái Lan, Malaysia, Đài Loan (Trung Quốc), Indonesia, Ấn Độ, Việt Nam... Nhiều thiết bị ứng dụng cho sản xuất nông nghiệp công nghệ cao như hệ thống robot quản lý trang trại, robot phun thuốc tự động, máy bay không người lái phun thuốc và tưới tiêu đến từ Hàn Quốc; đơn vị đến từ Pháp giới thiệu hệ thống đường ống cung cấp nước tưới tiêu, thoát nước thông minh; các giải pháp công nghệ xử lý tẩy rửa tồn dư hóa chất của đất, cung cấp dinh dưỡng cho đất với mục đích sản xuất ra sản phẩm nông sản sạch.

Trong nước sẽ có các sản phẩm của doanh nghiệp, nhà sáng chế có thể ứng dụng phù hợp địa hình và thổ nhưỡng, chi phí giá thành đáp ứng nhu cầu thực tế cho những người nông dân đang sản xuất tại Việt Nam. Trong số này có máy gieo hạt tự động thế hệ mới, máy rửa củ quả tự động, máy cấy không động cơ và máy cấy động cơ điện, máy trồng cây tự động, máy đóng bầu ươm công nghiệp, vét bùn...

Các doanh nghiệp, cá nhân kết nối, chuyển giao công nghệ tại đây cũng nhận được tư vấn từ các chuyên gia để xác lập quyền sở hữu trí tuệ. Sự kiện do Bộ Khoa học và Công nghệ chủ trì phối hợp với Bộ Công Thương, Bộ Nông nghiệp và Phát triển Nông thôn tổ chức. **HẢI VIỆT**

Khoa học lý thú

Robot giống người thật được sản xuất hàng loạt

❖ **Android Robo-C** *(bên phải)* **có hình dáng giống người thật** *Ảnh: Promobot*

Promobot, công ty khởi nghiệp có trụ sở tại TP Perm ở Nga, đã sản xuất hàng loạt robot giống người thật gọi là Android Robo-C.

"Chúng không chỉ có khả năng bắt chước biểu cảm khuôn mặt của con người mà còn có thể trò chuyện và làm việc", Promobot cho hay.

Theo nhà sản xuất, Android Robo-C có thể trả lời câu hỏi của khách hàng trong các trung tâm mua sắm và bảo tàng, đảm nhiệm vai trò người quản lý hoặc nhân viên văn phòng, chào đón và trò chuyện với khách tham quan.

Tuy nhiên, điểm yếu của robot là nó không thể làm việc trong thời gian dài như con người, do pin chỉ hoạt động tối đa 8 tiếng trước khi cần sạc lại.

"Đây là robot hình người đầu tiên trên thế giới không chỉ mô phỏng hình dáng con người mà còn có thể sử dụng vào công việc kinh doanh. Robot giao tiếp khá linh hoạt do được tích hợp hơn 100.000 mẫu hội thoại trong hệ thống trí thông minh nhân tạo (AI) và thể hiện hơn 600 biểu cảm gương mặt", Oleg Kivokurtsev, đồng sáng lập kiêm giám đốc phát triển của Công ty Promobot cho biết.

Công ty Promobot lên kế hoạch sản xuất 10 con robot mỗi tháng nhưng hiện chưa tiết lộ giá bán.

QUỐC HÙNG
(Theo RT)

1 phút phát hiện chì trong thực phẩm

Viện Kỹ thuật hóa sinh và Tài liệu nghiệp vụ, Bộ Công an vừa nghiên cứu thành công test thử nhanh phát hiện chì trong thực phẩm. Chỉ 1 phút là test có thể cho kết quả chính xác.

ThS Lê Trọng Văn, tác giả của đề tài cho biết, chì tích lũy trong cơ thể là nguyên tố gây ngộ độc, nhiễm chì ảnh hưởng lớn đến sức khoẻ và gây các bệnh trường diễn. Gần đây, việc các cơ quan chức năng phát hiện những thực phẩm nhiễm chì cũng là tiếng nói cảnh tỉnh người tiêu dùng phải thận trọng và nhận biết tác hại của độc chất này đối với sức khoẻ.

Test LT 04 là dạng test que nhúng cho phép thử nhanh chì có trong mẫu nước uống không màu, thực phẩm, kết quả được chỉ thị nhanh bằng màu sắc thay đổi. Test gồm 2 bộ phận chính là các dụng cụ và bộ test thử được gói gọn trong 1 túi da gồm cốc, ống hút, túi đựng rác thải sau khi kiểm tra. Lấy mẫu cần thử cho ra cốc, bóc gói đựng que thử và nhúng vào cốc, nếu que thử có phản ứng làm biến màu thì mẫu thực phẩm đó có chì. Ngay trong 1 phút, phản ứng xảy ra trên que thử sẽ được thực hiện và cho kết quả nhanh chóng. Bộ test đang được thử nghiệm để đưa ra thị trường trong thời gian sớm nhất.

HÀ BÌNH

Anh sắp đưa robot thám hiểm đầu tiên lên Mặt Trăng

Robot nhện chỉ nặng 1,5kg của công ty hàng không vũ trụ SpaceBit dự định phóng lên Mặt Trăng năm 2021. Nếu robot hạ cánh thành công, Anh sẽ trở thành nước thứ 4 đưa robot lên Mặt Trăng sau Mỹ, Nga và Trung Quốc. Đầu năm nay, một công ty tư nhân Israel cũng phóng tàu vũ trụ lên Mặt Trăng nhưng thất bại. Con tàu gặp trục trặc và đâm thẳng xuống thay vì tiếp đất an toàn.

Khác với các robot thám hiểm thường gắn bánh xe hoặc bánh xích, mẫu robot mới được trang bị 4 chân mảnh giống như nhện. Sự khác biệt này sẽ giúp nó chui vào các hố dung nham, điều chưa robot nào làm được. Tên lửa Vulcan Centaur sẽ đưa Peregrine, trạm đổ bộ của công ty Astrobotic, lên Mặt Trăng. Peregrine mang theo robot nhện cùng một số thiết bị khác, dự kiến hạ cánh gần vùng tối Serenitatis, hay Biển Serenity, vào tháng 6 hoặc tháng 7/2021.

Khi trạm đổ bộ tiếp đất, robot SpaceBit sẽ được thả xuống, bắt đầu di chuyển trên bề mặt Mặt Trăng để đo đạc và thu thập dữ liệu. Robot chạy bằng pin nhưng có thêm một tấm quang năng nhỏ để tận dụng năng lượng Mặt Trời. Robot cũng trang bị hai camera có thể chụp ảnh selfie.

Robot nhện có thể chịu nhiệt độ từ -130 đến 130 độ C. "Robot sẽ hoạt động khoảng 10 ngày trước khi tiến vào đêm Mặt Trăng và đóng băng vĩnh viễn", Tanasyuk cho biết.

THU THẢO

(Theo Independent)

Lắp đặt đèn sưởi nhà tắm đảm bảo an toàn

Đèn sưởi nhà tắm không những giúp làm ấm cơ thể khi tắm mà còn rất tốt cho sức khỏe. Tuy nhiên, để đảm bảo an toàn cần có phương pháp lắp đặt khoa học.

Mùa đông miền Bắc nhiệt độ thường giảm sâu với nhiều đợt rét đậm, rét hại. Tại nhà tắm, nếu chỉ sử dụng mỗi bình nóng lạnh là chưa đủ, mà bạn cần trang bị thêm những chiếc đèn sưởi hồng ngoại. Những chiếc đèn sưởi này sẽ giúp phòng tắm luôn ấm áp, tránh cho cơ thể nhiễm một số bệnh. Bởi, trong quá trình tắm những ngày rét đậm, rét hại, khi cởi đồ, thoa sữa tắm, bạn dễ dàng bị hơi lạnh từ nền gạch thâm nhập và khiến cơ thể bị bệnh. Ngoài ra, đèn sưởi nhà tắm còn rất tốt cho sức khoẻ khi cung cấp cho cơ thể vitamin D, đối với trẻ sơ sinh còn giúp chắc xương, tăng cường hệ miễn dịch.

Tuy nhiên, nhiều người vẫn chưa biết phương pháp lắp đặt đèn sưởi nhà tắm sao cho khoa học và an toàn. Ông Nguyễn Quốc Đản, phụ trách kỹ thuật hãng đèn sưởi nhà tắm Hans – thương hiệu đèn sưởi nhà tắm hàng đầu Việt Nam - đã chia sẻ về cách lắp đặt đèn sưởi sao cho an toàn và khoa học nhất.

❖ Ảnh minh họa

Lưu ý khi sử dụng

Khâu lắp đặt đèn sưởi nhà tắm rất quan trọng. Nếu lắp đặt không đúng cách có thể người dùng sẽ tiếp xúc trực tiếp với bóng đèn, gây nên bỏng da vì nhiệt độ bóng đèn là khá lớn, khoảng 200 độ C. Ngoài ra, khoảng cách giữa đèn sưởi và vòi hoa sen cũng cần phải lưu ý sao cho hợp lý. Cách lắp đặt đèn sưởi nhà tắm an toàn gồm 5 bước cơ bản sau đây:

Bước 1: Đo diện tích phòng tắm, chọn mã đèn sưởi sao cho phù hợp với diện tích phòng tắm.

Bước 2: Chọn vị trí gần nơi bạn đứng tắm.

Bước 3: Đo độ cao từ mặt nền phòng tắm tới vị trí lắp đèn sao cho khoảng cách lớn hơn 1m8.

Bước 4: Đánh dấu vị trí để khoan lỗ rồi bắt vít nở và soắn vít treo đèn.

Bước 5: Treo đèn và tìm nguồn điện để cắm rắc hoặc đấu nối dây vào công tắc trong phòng tắm.

(Chú ý: Trong phòng tắm độ ẩm cao lên các mối nối dây phải tuyệt đối an toàn tránh làm hở các mối nối).

Về cơ bản, chỉ cần đáp ứng 5 bước trên là bạn đã có thể tự lắp đặt đèn sưởi nhà tắm cho gia đình mình. Tuy nhiên, bạn cũng nên chú ý thêm một vài chi tiết sau.

Thứ nhất, đèn sưởi phải lắp vị trí cao trên 1,8m và làm sao để chiếu thẳng vào người mình. Do nhiệt lượng tỏa ra từ đèn sưởi phòng tắm là khá lớn, thế nên, khoảng cách 1,8m đến cơ thể chúng ta là vừa đủ ấm và sẽ không lo ngại việc quá nóng dẫn đến bỏng, rát.

Thứ hai, độ cao công tắc cũng vừa phải để khi tắm chúng ta có thể với tới và ấn nút. Công tắc nên để xa tầm tay trẻ em.

Thứ ba, nếu gia đình nhà bạn không muốn treo đèn sưởi nhà tắm phía trên vòi hoa sen thì nhất thiết nhà tắm của bạn phải có có bức tường bên phải hoặc bên trái, gần với vị trí người tắm để treo lên đó, miễn sao đèn chiếu được thẳng vào người. Có nhiều người thắc mắc là tại sao lắp đèn sưởi không thấy ấm. Xin thưa là tại vì mọi người lắp đặt không đúng cách, đèn không chiếu thẳng vào người. Thế nên, nhiệt lượng không tỏa được trực tiếp vào cơ thể.

Bố trí hệ thống dây điện đảm bảo thẩm mỹ, an toàn

Hiện nay, đèn sưởi nhà tắm có 2 loại: Treo tường và âm trần. Với đèn sưởi treo tường thì cần đi hệ thống dây điện thật khoa học, làm sao thật gọn để không ảnh hưởng tới con người. Tốt nhất chúng ta nên đi đường dây phía trên cao xuống. Ngoài ra, bạn cũng có thể sử dụng loại đèn có điều khiển từ xa để hạn chế việc bật công tắc trong khi tay đang ướt.

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

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

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

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

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

- Nối dây cáp tín hiệu điều khiển vào hộp điều khiển. Nếu nơi để hộp điều khiển xa, thì phải nối thêm dây Trần Phú 1.5mm2 kéo dài. Nếu sử dụng loại đèn sưởi Hans có điều khiển từ xa thì bỏ qua bước này (vì loại đèn sưởi này không cần hộp công tắc điều khiển).

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

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

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

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

HIỆP LÊ

Có đúng thế không?

Tượng nhân sư có mặt của các Pharaon?

Đó là con Sphinx có hình đầu người mình sư tử nên được gọi là nhân sư. Tại Ai Cập có nhiều tượng Sphinx. Mỗi tượng đều có đầu người được tạc theo gương mặt của một vị Pharaon. Tượng nhân sư lớn nhất nằm cạnh Kim tự tháp Giza, trên bờ Tây sông Nin, cách không xa Thủ đô Cairô. Tượng Sphinx này được cho rằng tạc theo gương mặt của Khafra (còn thường được gọi theo tên Latinh là Chephren), vị Pharaon thuộc vương triều thứ tư của Ai Cập cổ đại (2723 - 2563 TCN). Tượng nhân sư này được tạc vào một tảng đá nguyên khối có lẽ lớn nhất trong các bức tượng trên thế giới. Mình sư tử cao 22m, dài 57m, riêng cái tai cũng đã cao 2m. Cả khối đá nặng trên 200 tấn.

Trái với quan điểm của người Hy Lạp, hình tượng nhân sư của người Ai Cập có phần đầu là nam giới, tượng trưng cho sức mạnh và trí tuệ, thường được đặt tại lối vào của các đền thờ, kim tự tháp như người giữ cửa.

Tượng nhân sư được tạc bằng đá sa thạch tương đối xốp nên trải qua năm tháng cũng đã bị hủy hoại khá nhiều. Riêng chiếc mũi của nó vào năm 1795 đã bị đại bác của Napoleon bắn làm cho sứt mẻ. Cho đến nay, tượng nhân sư vẫn đứng sừng sững canh gác bên lăng mộ Pharaon, tạo nên một kiến trúc kỳ vĩ, thiêng liêng và vẫn còn ẩn chứa nhiều bí ẩn chưa được khám phá.

DĨ NGUYÊN

Chia sẻ kinh nghiệm

Mẹo chống nhàu quần áo

Ngày nay đã có máy giặt - chiếc máy "thần thánh" giúp phụ nữ đỡ vất vả hơn rất nhiều trong việc giặt giũ, nhưng sau khi giặt xong quần áo lại nhăn nhúm, khiến việc ủi cũng khổ sở hơn. Tuy nhiên, có nhiều chất liệu vải mà bạn chỉ cần chú ý một chút trong các khâu sử dụng và giặt, phơi cũng hạn chế được việc quần áo bị nhăn, không cần mất thời gian là ủi. Kinh nghiệm của chị Nguyễn Quỳnh Trang (Phương Mai, Hà Nội) cho thấy, phơi đồ ngay sau khi giặt sẽ giúp quần áo bớt nhăn nhúm hơn. Hãy chọn những chiếc mắc áo thích hợp để giữ dáng quần áo. Áo khoác và jacket phải được treo trên những chiếc móc bằng gỗ dày hay móc nhựa chắc chắn để giữ dáng cho phần vai. Áo sơ mi dễ bị nhăn vì vải mềm và mỏng, tốt nhất là treo căng chúng trên móc cứng để không làm hỏng dáng áo của bạn. Không treo áo quá gần nhau để khỏi tăng thêm độ nhăn cho chúng. Khi ngồi xuống, hãy chú ý lấy tay vuốt nhẹ chiếc quần hoặc váy từ trên xuống để chắc chắn bạn đang ngồi trên mặt phẳng của vải chứ không phải ngồi trên các nếp gấp làm nhăn quần/váy. Đừng bao giờ treo áo lên ghế ngồi làm việc, chỉ cần ngả người là bạn có thể vô tình làm nó nhăn nhúm. Các loại thuốc xịt chống nhăn cũng rất hữu hiệu, đặc biệt thích hợp cho những chuyến đi dài ngày.

T.LÊ

Ý tưởng sáng tạo

Máy hút thiên thạch rơi tự do, bụi vũ trụ

Đây ý tưởng của em Đinh Tiến Thành (Ninh Bình). Theo đó, chiếc máy này có cơ chế hoạt động như sau: Rada ở chảo thu hoạt động liên tục để dò tìm thiên thạch. Khi phát hiện thiên thạch có dấu hiệu bay ra khỏi quỹ đạo và rơi tự do ở vị trí nào đó. Cỗ máy sẽ lập tức khởi động bộ hút tạo lực để hút thiên thạch cùng bụi vũ trụ vào khoang chứa, đồng thời bộ nghiền sẽ hoạt động để nghiền nhào trộn. Tại đây, có ba ống dẫn nhiệt nối từ khoang chứa tới bộ phận tạo khuôn gạch, bộ phận tách kim loại quý. Ống cấp nhiệt làm cho khuôn gạch đông cứng lại một cách nhanh nhất. Sau khi gạch được nung xong bộ đẩy sẽ đẩy gạch ngược lên ống dẫn nhiệt, làm nguội và tự động đưa gạch ra xây những tòa nhà cao. Gạch không dùng đến sẽ được chuyển xuống bộ phận chứa và nhả gạch. Những viên gạch bị vỡ không đủ chất lượng sẽ được nghiền và tái sản xuất. Chia sẻ về ước mơ khi nghĩ ra ý tưởng này, em Đinh Tiến Thành cho hay: "Em được biết khi thiên thạch rơi và va chạm với Trái Đất rất nguy hại đến mọi vật xung quanh. Hiện nay, chưa có loại máy nào ngăn chặn được sự nguy hại của thiên thạch. Vì vậy, em nghĩ ra cỗ máy này để đảm bảo cho mọi vật xung quanh chúng ta được an toàn. Máy còn có thể tạo gạch từ thiên thạch và bụi vũ trụ có độ cứng cao, chịu nhiệt tốt nên sẽ ngăn chặn hoàn toàn hỏa hoạn gây thiệt hại về người và tài sản". **MẠNH HÙNG**

Ô tô cứu hộ siêu tốc

Chia sẻ về ý tưởng này, em Trần Quốc Tuấn (Hà Tĩnh) cho hay: "Cứ sau mỗi trận bão, lũ, lụt về thì quê em nước lại ngập tràn đường sá, ruộng đồng, nhà cửa hư hỏng nặng, mùa màng mất trắng. Thương tâm hơn là có những cái chết thật oan uổng do bão hay lũ lụt gây nên. Chứng kiến những cảnh đau lòng đó em đã nảy sinh ra ý tưởng sẽ tạo ra chiếc "Ô tô cứu hộ siêu tốc", góp phần giảm thiểu thiệt hại do các hiện tượng thiên tai bất ngờ gây nên". Về cơ chế hoạt động của ô tô này, em Trần Quốc Tuấn mô tả: Nhận được tín hiệu đèn bật sáng, người điều khiển ô tô di chuyển đến vị trí cần cứu hộ được định vị trong xe. Xe tự động mở tất cả các phía cho người chạy vào, sau đó bật cửa xuống bảo vệ một cách an toàn. Đồng thời ống hút ô xi và cánh quạt tự động hút khí ô xi ở ngoài vào cung cấp khí cho người ngồi ở trong xe. Khi xe chạy trên địa hình đồng bằng thì 4 bánh xe giúp xe di chuyển nhanh, dễ dàng. Khi ở dưới nước, 4 bánh xe co lên nằm ngang, chân vịt đẩy xe di chuyển, 2 phao bơi giúp nâng xe lên để xe nổi trên mặt nước. Còn trên địa hình núi, xe có nhíp lò xo hỗ trợ ở 4 bánh để giảm xóc. Trên xe có nhiều phao nhỏ ở nhiều hướng khác nhau. Khi xuống nước những chiếc phao sẽ tự động bật ra cho người bám và bơi vào. Sau đó, thang tự động cũng tự động tung ra cho người trèo lên xe an toàn. **M.HÙNG**

Tri thức mới

Đánh răng quá lâu làm hỏng răng

Đánh răng thật lâu, dùng hết sức để chà xát bàn chải trên răng được nhiều người cho là biện pháp hữu hiệu để làm sạch răng. Tuy nhiên, thực tế hoàn toàn ngược lại. Khi các nhà nghiên cứu đề nghị những người tham gia khảo sát tăng thời gian đánh răng lẫn độ mạnh tay thì kết quả cho thấy việc loại bỏ vi khuẩn chỉ tăng lên chút ít, và sẽ mất hiệu quả nếu thời gian đánh răng quá lâu. Trong khi đó, các nguy cơ đe dọa sức khỏe răng miệng như mòn men răng, tổn thương nướu lại gia tăng.

Các nhà nghiên cứu tại Đại học Newcastle đã tiến hành nhiều thí nghiệm và ghi nhận: Đánh răng trong 2 phút và sử dụng một lực tác động là 150g (tương đương với trọng lượng 1 trái cam) để chà xát bàn chải lên mặt răng là tối ưu để vệ sinh răng miệng. Quá mức

này, đánh răng không những không giúp làm sạch thêm mảng bám mà còn dễ dẫn đến mòn men răng, rách lợi. Ngoài ra, để răng sạch mà không bị tổn thương, nên sử dụng bàn chải có lông mềm. Cầm bàn chải tạo với răng một góc 45 độ, chải dọc theo thân răng và xoay tròn trên bề mặt răng. Giữ cán bàn chải bằng các đầu ngón tay chứ không nắm trong lòng bàn tay. Nên kết hợp đánh răng với súc miệng và dùng chỉ nha khoa để loại bỏ hoàn toàn các vụn thức ăn.

HƯƠNG TIÊN
(Theo WebMD)

Phản xạ mắt giúp phát hiện sớm bệnh tự kỷ

Ngày nay, hội chứng tự kỷ ở trẻ nhỏ không còn là khái niệm xa lạ, thậm chí có xu hướng ngày càng lan rộng và phổ biến. Trong đó, phụ huynh và bác sĩ thường bắt đầu lo lắng về bệnh tự kỷ khi trẻ không đạt được các mốc phát triển thông thường. Thế nhưng, để chẩn đoán, các thầy thuốc và bác sĩ tâm lý phải tiến hành đánh giá hành vi, vì không có xét nghiệm y khoa nào để chẩn đoán rối loạn này. Tuy nhiên, các nhà khoa học thuộc Đại học Missouri, Colombia (Mỹ) cho biết, việc đo phản xạ của mắt với ánh sáng có thể giúp phát hiện sớm bệnh tự kỷ ở trẻ. Các nhà nghiên cứu đã sử dụng một thiết bị hồng ngoại để đo phản ứng với ánh sáng chớp 100 phần nghìn giây ở các học sinh và nhận thấy, những học sinh đã được chẩn đoán mắc chứng tự kỷ có phản ứng chỉ bằng 92,5%, chậm hơn rất nhiều so với phản ứng của nhóm đối chứng. Nếu kết quả này được chứng minh rộng rãi hơn, phản xạ của mắt với ánh sáng có thể được phát

triển thành một chỉ dấu sinh học có ý nghĩa lâm sàng, giúp phát hiện sớm nguy cơ mắc chứng tự kỷ. Nhiều nghiên cứu đã cho thấy, những can thiệp sớm sẽ giúp cải thiện tình trạng phát triển bất thường ở trẻ tự kỷ.

AN KHUÊ *(Theo UPI)*

Phương pháp lọc chất ô nhiễm Styren trong nước

Sử dụng than hoạt tính dạng hạt kết hợp sục khí qua tháp chèn có thể giúp lọc nguồn nước bị nhiễm Styren.

Styren là chất hữu cơ lỏng không màu, nhẹ hơn nước, không tan trong nước, dễ bay hơi và có vị ngọt, nhưng bốc mùi khó chịu khi đậm đặc. Styren được sử dụng rộng rãi để sản xuất polystyren và nhiều polymer khác, nhựa, lớp phủ và sơn.

Styren nằm trong danh mục những chất gây ô nhiễm không khí độc hại, theo Cơ quan Bảo vệ Môi trường Mỹ. Chất này hoạt động tích cực trong khí quyển và có thể góp phần hình thành khói mù cũng như chất gây ô nhiễm thứ cấp.

Styren ngấm vào nước sẽ nhanh chóng bay hơi hoặc phân hủy do hoạt động của vi khuẩn. Chất này không bám vào đất và có thể ngấm xuống nguồn nước ngầm. Styren cũng hiếm khi tích tụ ở động vật sống dưới nước.

Nếu tiếp xúc trong thời gian ngắn, Styren có thể gây ra nhiều vấn đề về sức khỏe như tác động tới hệ thần kinh, dẫn tới trầm cảm, mất tập trung, mệt mỏi, suy yếu và nôn mửa. Về lâu dài, Styren có thể

phá hủy gan và mô thần kinh, dẫn tới ung thư.

Cơ quan Bảo vệ Môi trường Mỹ (EPA) khuyến cáo sử dụng than hoạt tính dạng hạt (GAC) hoặc phương pháp sục khí qua tháp nén để loại bỏ styren ra khỏi nguồn nước.

Than hoạt tính là vật liệu rắn hấp thụ đa năng nhờ cấu trúc mao quản nhiều cỡ (nhỏ, trung bình, lớn). Đặc biệt, mao quản nhỏ của than hoạt tính hấp thụ tốt các phân tử nhỏ của chất dễ bay hơi như styren. Trong các dạng than hoạt tính, dạng hạt được sử dụng rộng rãi trong hệ thống máy lọc nước hay xử lý nước gia đình.

GAC thường được bố trí nằm giữa các tầng lọc của hệ thống xử lý nước. Từ nguồn nước cần lọc, nước có thể được bố trí chảy qua vòi sen để tạo mưa phun qua lớp cát trên cùng, giúp lọc sơ các loại bụi bẩn, sinh vật, phèn. Sau đó, nước sẽ thấm qua lớp than hoạt tính. Than hoạt tính sẽ hấp thụ styren cùng nhiều chất hữu cơ độc hại khác, các loại vi sinh vật nguy hiểm và trung hòa khoáng chất khó hoàn tan trong nước. Qua lớp than hoạt tính, nước tiếp tục thấm qua lớp cát thứ hai, lớp sỏi nhỏ và lớp sỏi lớn nhất trước khi đi ra bể chứa nước sạch.

Tuy nhiên, than hoạt tính chỉ có tác dụng với một lượng nước nhất định. Sau đó, than sẽ không còn khả năng hoạt động nữa do đã bão hòa.

Xử lý nước bằng cách sục khí rất hiệu quả đối với những chất hữu cơ dễ bay hơi như styren hoặc dung môi công nghiệp, kim loại như sắt và mangan, theo Viện Thực phẩm và Nông nghiệp Mỹ. Hệ thống sục khí qua tháp chèn bao gồm tháp lọc cao khoảng 3m chèn nhiều lớp vật liệu. Vật liệu dùng để chèn có thể là những mẩu sứ kích thước từ 0,6 - 7,6cm. Các mẩu vật liệu càng nhỏ, hiệu quả lọc càng cao nhưng chi phí năng lượng để bơm khí cũng tăng theo.

Trong hệ thống này, nước chảy từ trên đỉnh tháp xuống dưới ảnh hưởng của lực hấp dẫn trong khi không khí được bơm từ dưới lên ngược hướng với dòng nước. Những chất gây ô nhiễm dễ bay hơi sẽ theo dòng khí lên tới đỉnh tháp và được dẫn ra ngoài.

AN KHANG

Phát hiện và điều trị bệnh sớm trên lươn nuôi

Hiện nay, nghề nuôi lươn đang được bà con ưa chuộng nhờ giá trị kinh tế cao. Tuy nhiên, các hộ cần chú ý một số bệnh thường gặp trên lươn để có phương án điều trị kịp thời nhằm tối ưu hóa hiệu quả trong quá trình nuôi.

1. Bệnh sốt nóng do mật độ nuôi dày, thức ăn thừa ứ đọng gây ô nhiễm bể nuôi

Triệu chứng: Lươn trong bể quấn vào nhau, đầu sưng phồng, chết hàng loạt. Bà con tiến hành xử lý như sau: Vớt lươn chết khỏi ao, thay nước và thay đất phòng ô nhiễm. Giảm mật độ nuôi, đồng thời tăng thêm nước cho bể. Dùng thuốc với liều lượng: Phèn xanh (sulphate đồng) 0,07% 5ml/m^3 nước, Extraodyl 200ml/100m^2 bể nuôi, Ascorbric Acid 300g/100m^2 bể nuôi.

2. Bệnh tuyến trùng do ký sinh trùng đường ruột phá hoại mô

Triệu chứng: Lươn yếu, ký sinh nhiều sẽ làm hậu môn sưng đỏ, lươn chết từ từ. Cách xử lý như sau: Vớt lươn chết khỏi ao, thay nước bể nuôi, đồng thời giảm mật độ lươn trong bể. Sử dụng thuốc theo tỷ lệ: Extraodyl 200ml/100m^2 bể nuôi, Ascorbric Acid 1kg/15 tấn lươn, Fenbentreat farm 1kg/15 tấn lươn.

3. Bệnh lở loét do khuẩn Aeromonas (A.hydrophil, A. caviae, A. sobria)

Triệu chứng: Mình lươn xuất hiện nhiều đốm lở loét hình tròn, hoặc bầu dục, bơi lội khó khăn, nổi đầu lên khỏi mặt nước, bụng có từng vùng sẫm màu, lưng có nhiều vết thương, đuôi hoại tử, mắt đục, lồi, sưng phù, hậu môn sưng to, xuất huyết nội, bỏ ăn, nổi lờ đờ trên mặt nước. Các phương pháp xử lý như sau: Rải vôi sát khuẩn bờ ao, tránh lây lan rộng. Không dùng chung dụng cụ chăm sóc của ao bị nhiễm bệnh với ao chưa bị nhiễm bệnh. Thay 20 - 30% nước trong ao và xử lý nước bằng Extra Odyl 1 lít/3.000m^2, giảm 50% lượng thức ăn. Tỷ lệ trộn thức ăn: Ceentreat 1kg/10 tấn lươn, Ascobric Acid 1kg/10 tấn lươn.

4. Bệnh tuột nhớt do khuẩn Pseudomonas dermoalba gây ra do môi trường nước thay đổi đột ngột

Triệu chứng: Toàn thân bao phủ một lớp nhớt màu trắng đục, tách đàn, bơi lờ đờ, bỏ ăn. Khi bệnh nặng, mình lở loét, vây rách nát, sau đó chết rất nhanh. Các phương pháp khắc phục như sau: Rải vôi sát khuẩn bờ ao, tránh lây lan rộng. Không dùng chung dụng cụ chăm sóc của ao bị nhiễm bệnh với ao chưa bị nhiễm bệnh. Thay 20 - 30% nước trong ao và xử lý nước bằng Extraodyl 1 lít/3.000m^3, vệ sinh xung quanh ao. Trộn thức ăn bằng Thido 1kg/15 tấn lươn, Ascobric Acid 1kg/15 tấn lươn.

5. Bệnh nấm thủy mi do ấu trùng nấm gây bệnh tiềm ẩn dưới bùn

Triệu chứng: Bằng mắt thường có thể thấy nấm bao bọc thành búi trắng như bông quanh thân lươn. Khi gặp tình trạng này cần dùng các biện pháp sau: Ao nuôi phải được tiêu độc khử trùng sau mỗi vụ nuôi. Đảm bảo lươn khỏe mạnh, không bị xây xát và giữ môi trường nước luôn sạch. Khi có hiện tượng cần cách ly để tránh sự lây lan. Tắm lươn bệnh trong nước muối nồng độ 2 - 3kg/100 lít nước trong 10 - 15 phút hoặc dùng phèn xanh (sulphate đồng) 0,07% với tỷ lệ 5ml/m^3 nước trong thời gian 30 - 60 phút. Bổ sung cho lươn các chất, tăng thể lực cá ngay từ trước mùa đông.

TRƯƠNG KHÁNH LINH

Bí kíp trồng chanh đào quanh năm sai quả

Với đặc tính dễ trồng, tốn ít công chăm sóc lại ứng dụng rộng rãi trong đời sống, chanh đào trở thành loại cây được rất nhiều người ưa chuộng trồng tại nhà. Để có cây chanh sai quả quanh năm, cần chú ý đến quy trình chăm sóc để tối ưu hóa hiệu quả.

1. Chọn thời điểm

Thời điểm thích hợp nhất để trồng chanh đào là từ tháng 4 - 6 dương lịch đối với khu vực miền Nam, từ tháng 2 - 3 hoặc từ tháng 9 - 10 đối với miền Bắc.

2. Chọn và xử lý đất

Chanh có thể trồng trên nhiều loại đất khác nhau, nhưng tốt nhất nên trồng ở những nơi đất có độ tơi xốp cao, có khả năng thoát nước tốt, giàu chất dinh dưỡng. Nên đảm bảo độ pH đất vào khoảng 5,5 - 7, tránh những vùng đất bị nhiễm mặn.

3. Chọn giống và tiến hành trồng

Nên chọn những cây sinh trưởng tốt, sạch bệnh, chiều cao cây đạt từ 50 - 70cm, có đường kính bầu tối thiểu là 15cm. Bà con nên trồng cây với mật độ 3 x 4m. Hố trồng nên để với kích thước 60 x 60 x 50cm đối với nhũng khu vực đất tốt, ở những nơi đát xấu có thể dào hố với kích thước 80 x 80 x 60cm.

4. Chăm sóc cây chanh đào

Cần thường xuyên làm cỏ trong những năm đầu, tránh cạnh tranh dinh dưỡng, đắp mô tiến hành trong 2 năm đầu, mỗi năm bồi mô 1 - 2 lần bằng đất vườn cũ, đất bãi sông phơi khô. Từ năm thứ 3 trở đi, mỗi năm một lần nâng cao mặt luống 2 - 3cm. Không nên bồi quá dầy vì cây có thể bị vàng lá do nghẹt rễ.

Đối với cây dưới một năm tuổi nên bón 0,5kg Urê kết hợp với 1kg Super lân và0,2kg KCl, số lượng phân chia ra 4 - 5 lần bón/năm. Đối với cây đang trong thời kỳ kinh doanh, có thể bón thúc cho cây: 0,5-2kg Urê bón kết hợp với 1,5kg Super lân và 0,3kg KCl. Chanh đào được chăm sóc cẩn thận cho quả to, năng suất cao. Cần cung cấp đầy đủ nước cho cây chanh đào nhất là vào những thời kỳ khô hạn, hoặc khi cây đang ra trái và lúc quả sắp chín. Khi cây chanh đào có dấu hiệu sâu bệnh cần cắt tỉa những cành già cỗi, tạo độ thông thoáng cho cây, giúp tăng khả năng quang hợp của cây.

Vào trung tuần tháng 10 âm lịch (15 - 20 âm lịch) hoặc muộn nhất đầu tháng 11 âm lịch, dùng dụng cụ chuyên dùng tiến hành chặt rễ xung quanh cây với đường kính 60 - 80cm (tùy tuổi cây và tán cây), cuốc sâu 20 - 30cm, để khô nhựa rễ, sau đó tiến hành phun thuôc trị nấm vi khuẩn với mục đích ngăn chặn nấm khuẩn xâm nhập vào vết thương hở. Phun xong bón khoảng 100 - 200g vôi bột xung quanh bộ rễ để 10 - 15 ngày rồi lấp đất. **K.LINH**

Kỹ thuật trồng xà lách thủy canh năng suất cao

Trồng cây thủy canh hiện đang được rất nhiều hộ dân ưa chuộng, nhất là những loại rau ăn sống do dễ thực hiện, hạn chế nhiễm khuẩn từ đất. Sau đây là quy trình trồng xà lách thủy canh đơn giản mà hiệu quả không ngờ.

1. Chuẩn bị: Các dụng cụ trồng xà lách thủy canh bao gồm dung dịch thủy canh, giá thể, chậu trồng và các công cụ hỗ trợ.

2. Xử lý hạt giống: Trước tiên, ngâm hạt giống trong nước ấm ít nhất 1 - 2 ngày, giúp làm mềm và kích thích nảy mầm, đồng thời loại bỏ những hạt không đạt chất lượng.

3. Gieo hạt: Giá thể được đặt ở dưới cùng của khay chứa khoảng 3 - 5cm. Hãy đảm bảo chậu trồng có lỗ để thoát nước cũng như tạo khoảng cho rễ cây phát triển chạm xuống dung dịch thủy canh. Sau đó phủ hạt xà lách đã nảy mầm lên bề mặt giá thể. Tiếp theo, cần che phủ hạt mầm với một lớp giá thể mỏng giúp giữ ẩm và giữ gốc cho cây phát triển.

4. Chăm sóc: Để chậu vào chỗ ẩm, ấm và tối để cây non phát triển. Khi cây đã nhú lên khoảng 2 - 3cm, đặt cây dưới ánh nắng vừa phải. Trong khoảng thời gian từ 7 - 10 ngày với điều kiện tốt và thuận lợi, cây xà lách sẽ phát triển cao 5 - 6cm và cho 2 - 3 lá đầu. Chú ý trong quá trình chăm sóc phải theo dõi và cung cấp dung dịch thủy canh theo liều lượng thích hợp. Rau xà lách trưởng thành cần khoảng 18 giờ ánh sáng mỗi ngày để sinh trưởng. Nếu ánh sáng tự nhiên không đủ, bà con cần bố trí thêm hệ thống chiếu sáng. Có ba loại đèn thủy canh chính: Sợi đốt, đèn huỳnh quang, và đèn chiếu cường độ cao (HID). Đèn sợi đốt thường ít sử dụng vì hiệu quả kém. Đèn HID với phổ sáng rộng cung cấp nhiều ánh sáng hơn và hiệu quả hơn, tuy nhiên cần chú ý vì loại đèn này dễ sinh nhiệt.

5. Thu hoạch: Nếu cung cấp đủ điều kiện dinh dưỡng thích hợp, có thể thu hoạch xà lách thủy canh sau 1 tháng. Nếu thu hoạch phần lá, nên thu hoạch từ gốc để thân tiếp tục phát triển. Tuy nhiên, cách tỉa này khiến các cây khác già rất nhanh. Vì thế, cách tốt nhất là cắt sát gốc theo từng cụm để tập trung dinh dưỡng cho các cây còn lại.

Lưu ý, nguồn nước sử dụng để pha dung dịch dinh dưỡng và nước bổ sung cho hệ thống giàn rau trong suốt thời gian nuôi trồng là nước sạch không qua bất cứ quá trình xử lý thêm nào khác.

Trong quá trình trồng cần tiến hành: Tỉa lá già, sâu bệnh để nấm bệnh không phát triển. Bắt sâu nếu thấy sâu hại xuất hiện, không nên sử dụng thuốc bảo vệ thực vật.

LINH KHÁNH

Bí kíp nuôi cá Koi cảnh cho hiệu quả kinh tế cao

Cá Koi (hay còn gọi là cá chép Nhật) đang trở thành xu hướng cho những người thích nuôi cá cảnh tại Việt Nam. Với thân hình đẹp, màu sắc thanh thoát, bắt mắt cùng quan niệm may mắn, loài cá này đã được nhân giống rộng rãi, mang lại nguồn lợi kinh tế lớn. Kỹ thuật nuôi cá Koi khá đơn giản, chỉ cần bà con nắm vững các đặc tính của cá để xây dựng quy trình nuôi phù hợp.

1. Chuẩn bị hồ nuôi

Hồ nuôi cá Koi có thể thiết kế lửng hoặc ở âm xuống đất. Nên tạo những khoảng sâu khác nhau trong hồ, đảm bảo độ sâu của nước hồ nuôi không quá 1,5m. Thành hồ nên thiết kế tối màu, khử trùng kỹ trước khi nuôi. Môi trường nước phải đảm bảo ngưỡng pH từ 4 - 9, tốt nhất là từ 7 - 7.5; nhiệt độ nước 20 - 27^{0}C; hàm lượng oxy tối thiểu 2,5mg/l.

2. Chọn và thả giống

Khâu chọn giống quyết định đến 50% thành công của lứa cá Koi. Bà con nên chọn con giống khỏe mạnh, dáng bơi thẳng, sức khỏe tốt. Toàn thân cá Koi khỏe rất cân đối, không xây xát, không dị hình, màu tươi sáng, rõ nét, phản ứng nhanh, dễ thích nghi với môi trường nước mới.

Cần chú ý vận chuyển cá cẩn thận, tránh làm cá bị trầy xước. Không nên vận chuyển cá với mật độ dày để cá được khỏe mạnh và hạn chế nhiễm bệnh sau khi thả. Nên thả cá vào buổi sáng hoặc chiều mát, tránh lúc trưa nắng gắt.

Trước khi thả vào môi trường nước mới, nên để bao chứa cá ở hồ khoảng 15 - 20 phút để thuần nhiệt độ, sau đó tử từ mở miệng bao, tránh bị sốc cho cá khi thả vào bể mới. Sau 24 giờ sục khí, tiến hành cấy vi sinh vật có lợi, 1 ngày sau thả cá vào bể.

3. Thức ăn cho cá

Cá Koi là loài ăn tạp. Từ 3 ngày tuổi, cá Koi có thể ăn các thức ăn bổ sung như các sinh vật phù du. Khi được nửa tháng, cá Koi chuyển qua ăn các động vật tầng đáy như giun, loăng quăng. Từ 1 tháng tuổi trở đi, cá chuyển sang ăn các động vật nhỏ như giun, ốc, ấu trùng cho đến khi trưởng thành.

Ngoài ra, bà con có thể bổ sung cho cá ăn cám, bã đậu, thóc lép hoặc các thức ăn chế biến sẵn cho cá chế biến từ gạo, bột mì, bột bắp pha thêm các vitamin và bột cá. Khẩu phần ăn vào khoảng 5% trọng lượng cơ thể cá, cho ăn 2 lần trên ngày. Các loại thức ăn tươi sống nên hạn chế, thay vào đó có thể dùng loại đông lạnh để tránh mang mầm bệnh cho cá.

Được biết, tuổi thọ của cá Koi rất cao, con kỷ lục nhất được ghi nhận sống tới 230 năm. Giá trung bình của một con Koi đẹp tại Nhật có thể đạt 100 - 300USD nhưng một con Koi độc đáo, quý hiếm nhất từng được trả giá tới 2,2 triệu USD.

L.KHÁNH

Phân loại các dòng sản phẩm nano ứng dụng trong nông nghiệp

Hiện có nhiều dòng sản phẩm nano được ứng dụng trong sản xuất nông nghiệp, chủ yếu thuộc hai nhóm chính như sau.

Nhóm 1: Các dòng sản phẩm nano có khả năng phòng và trị bệnh trên cây trồng nói chung (có khả năng tiêu diệt nấm, khuẩn và virus gây bệnh) gồm: Nano bạc đồng hợp kim, nano đồng oxyclorua, nano bạc, nano đồng, nano silic...

Nhóm 2: Các dòng sản phẩm nano có khả năng bổ sung dinh dưỡng vi lượng, trung lượng cho cây trồng (nano dinh dưỡng, phân bón lá nano) gồm: Nano canxi, nano canxi cacbonat, nano đồng, nano đồng oxyclorua, nano kẽm, nano magie, nano Silic và đất hiếm...

Đối chiếu 2 nhóm nêu trên có nano đồng, nano đồng oxyclorua, nano bạc đồng và nano silic vừa có khả năng phòng trị bệnh lại vừa có khả năng bổ sung dinh dưỡng vi lượng cho cây. Ngoài ra, có thể nói nano bạc là loại được ứng dụng rộng rãi nhất trong nông nghiệp, vừa có khả năng dùng cho trồng trọt, vừa có khả năng dùng trong chăn nuôi. Tuy nhiên, trong trồng trọt sử dụng nano bạc nguyên chất sẽ kém hiệu quả hơn so với nano bạc đồng hợp kim.

Theo kinh nghiệm nghiên cứu nhiều năm, Trung tâm Phát triển Nông nghiệp Công nghệ cao Nanotech đã đưa ra một số đánh giá về khả năng ứng dụng và tính hiệu quả kinh tế của các dòng sản phẩm nano. Cụ thể:

- Nano bạc: Trước kia khi nano bạc đồng hợp kim chưa được nghiên cứu ứng dụng thì nano bạc là một loại phổ biến và được ứng dụng rộng rãi. Tuy nhiên trong 2-3 năm trở lại đây, nano bạc đồng hợp kim đã cho thấy tính đặc hiệu khi sử dụng trên cây trồng vượt trội hơn hẳn so với nano bạc. Vì thế, nano bạc hiện nay chủ yếu được sử dụng trong lĩnh vực thủy sản, chăn nuôi gia súc gia cầm, mang lại hiệu quả kinh tế cao hơn so với dùng cho trồng trọt.

- Nano bạc đồng hợp kim: Cho khả năng diệt nấm khuẩn mạnh mẽ, đặc biệt khi kết hợp với nano đồng oxyclorua thì đem lại hiệu quả diệt nấm khuẩn cực mạnh, phổ rộng, có thể sử dụng trên nhiều đối tượng cây trồng từ cây rau hoa màu, cây lương thực, cây ăn quả và cây công nghiệp. Do nano bạc đồng hợp kim đã khắc phục được nhược điểm của nano bạc, hầu như rất bền và ít bị oxy hóa khử trong điều kiện tự nhiên ngoài đồng ruộng.

- Nano đồng oxyclorua: Hoạt chất đồng oxyclorua đã được sử dụng rộng rãi và phổ biến trong việc phòng trị bệnh do nấm gây ra trên cây trồng nói chung. Thực tế cho thấy hầu hết các thuốc có chứa đồng oxyclorua thường có tỷ lệ hàm lượng rất cao (ví dụ như thuốc Mancozeb chứa 38% đồng oxyclorua). Việc này sẽ gây ra các tác hại như: lượng hoạt chất lớn đôi khi là cây ngộ độc, gây ra các tác dụng phụ không mong muốn như cháy lá, rụng hoa quả non. Ngoài ra, còn gây ra lượng tồn dư trên nông sản sau thu hoạch. Tuy nhiên, khi ở dạng nano (nano đồng oxyclorua) hàm lượng được giảm xuống vài chục đến vài trăm lần nhưng hiệu quả diệt nấm lại được tối ưu so với dạng truyền thống. Điều này làm triệt tiêu khả năng bị ngộ độc cây và ô nhiễm môi trường, không gây tồn dư kim loại nặng trên nông sản sau thu hoạch.

TRƯƠNG LINH

Kỹ thuật, chăm sóc và bảo quản khoai Nhật

Đây là giống khoai lang có chất lượng và sản lượng cao vượt trội, thân to mập, ít mắt, được nhiều người ưa chuộng. Khoai Nhật cũng rất thích hợp trồng trong điều kiện khí hậu tại Việt Nam. Dưới đây là một số phương pháp canh tác giúp cây khoai lang có năng suất chất lượng tốt hơn.

1. Chọn giống: Thông thường nhân giống khoai Nhật bằng dây. Dây giống phải đảm bảo khỏe mạnh, không sâu bệnh, tuổi dây từ 45 – 75 ngày tuổi. Bà con chú ý, nên sử dụng dây đoạn 1 và 2 kể từ ngọn để làm dây giống, độ dài dây giống từ 25 – 30cm.

2. Xác định thời vụ: Vụ Đông bắt đầu trồng từ 25/8 - 10/9, vụ Xuân Hè trồng từ giữa tháng 2 đến đầu tháng 3.

3. Chuẩn bị đất và tiến hành trồng: Đất trồng phải được cày bừa kỹ, tơi xốp và làm sạch cỏ. Lên luống rộng 1,2 – 1,5m, cao 35 – 40cm. Nên trồng hướng đông - tây là thích hợp nhất (kể cả rãnh). Nên trồng khi đất ẩm, thời tiết mát mẻ. Trồng với mật độ 38.000 – 40.000 khóm/ha; khoảng cách dao động 5 - 6 dây/m chiều dài luống. Bà con chú ý trồng hàng đơn, vùi dây giống giữa dọc theo luống và nối đuôi nhau (đoạn dây này song song với mặt luống), ngọn trên mặt luống cao 5 - 10cm, vùi sâu khoảng 5cm.

4. Chăm sóc: Lần 1 (sau trồng 20 – 25 ngày) thì xới đất, làm sạch cỏ kết hợp bón thúc lần 1, vun nhẹ. Lần 2 (sau trồng 40 – 45 ngày) thì xới đất, làm sạch cỏ kết hợp bón thúc lần 2, vun nhẹ. Đồng thời, thường xuyên giữ độ ẩm thích hợp cho đất (khoảng 65 – 80%). Nếu vụ khoai lang gặp hạn thì cần phải tưới rãnh (cho nước gập 1/2 - 2/3 luống). Tiến hành bấm ngoạn sau trồng khoảng 25 – 30 ngày để tăng cường sinh trưởng, phát triển thân lá giai đoạn đầu, tăng cường tích lũy chất hữu cơ. Trong quá trình trồng, thường xuyên nhấc dây làm đứt rễ con để tập trung dinh dưỡng về củ. Nhấc dây cần tiến hành thường xuyên, nhấc xong phải đặt đúng vị trí cũ không lật dây, tránh gây tổn thương đến thân lá. Bên cạnh đó, thường xuyên thăm đồng phát hiện kịp thời sâu bệnh hại để có biện pháp phòng trừ kịp thời.

5. Thu hoạch và bảo quản: Khi cây khoai lang có biểu hiện ngừng sinh trưởng (các lá phần gốc ngả màu vàng, bới kiểm tra thấy vỏ củ nhẵn, ít nhựa) thì tiến hành thu hoạch. Thu hoạch vào những ngày khô ráo, không làm tổn thương củ, xây xát, bong vỏ ảnh hưởng đến mẫu mã và làm giảm giá trị sản phẩm. Do đó, để củ để được lâu hơn, bà con nên tiến hành cất trong kho lạnh. Hoặc xếp củ dựng đứng thành 1 hoặc 2 lớp, để nơi khô ráo thoáng mát và không có ánh nắng mặt trời. Cùng với đó là thường xuyên kiểm tra để loại bỏ củ thối, củ dập.

T.LINH

Quy trình canh tác giống mít ruột đỏ lạ mắt

Mít ruột đỏ là giống mít mới có nguồn gốc từ Thái Lan, nhanh chóng tạo thành cơn sốt ngay sau khi du nhập nhờ màu sắc và hương vị khác biệt. Giống mít này có khả năng thích nghi với điều kiện khí hậu nước ta, chính vì thế không ít hộ dân đã đưa mít ruột đỏ về canh tác tại vườn. Tuy nhiên, bà con cần chú ý khâu chăm bón và tỉa cành đúng thời điểm mít đạt năng suất cao nhất.

1. Xác định thời vụ

Thời gian thích hợp nhất đối với giống mít này là vào khoảng đầu mùa mưa, từ tháng 5 - 7 do thời điểm này lượng mưa dồi dào giúp sinh trưởng tốt hơn.

2. Chọn giống

Giống mít ruột đỏ hiện nay được nhân giống chủ yếu theo 2 phương pháp: ghép cây và chiết cây. Thời điểm ghép cây hợp lý là vào tháng 3 - 4, khi gốc ghép được 5 - 6 tháng. Bà con lưu ý, mít cần phải tiến hành ghép ngay sau khi cắt, nếu dùng phương pháp chiết thì phải để cành hết nhựa 2 - 3 ngày rồi mới bó bầu.

3. Làm đất trồng

Đất thích hợp nhất để trồng mít ruột đỏ là loại đất thịt cát pha có thành phần cơ giới nhẹ. Đất cần được làm luống và vun xới trước khi trồng. Với những nơi đất bằng phẳng, tiến hành xẻ mương rãnh sâu khoảng 30cm để chống ngập úng trong mùa mưa. Những nơi địa hình dốc có thể không cần đắp mô. Đào hố trồng với kích thước tối thiểu là 50x50x50cm rồi bón lót khoảng 15kg phân chuồng hoai mục, 1kg phân Super Lân và 1kg vôi bột trộn đều với đất rồi lấp lại. Đợi 1 tháng sau mới tiến hành trồng.

4. Trồng mít

Tiến hành dùng cuốc đào một hố nhỏ bằng kích thước bầu và nhẹ nhàng đặt cây giống xuống. Lấp đất chặt xung quanh để cố định gốc cây con. Sau khi trồng tiến hành tưới nước ngay để duy trì độ ẩm của đất. Có thể dùng cọc tre buộc cố định lại giúp cây không bị đổ. Mật độ trung bình khi trồng mít ruột đỏ là cây cách cây 5m. nếu đất cằn nên trồng dày hơn và đất tốt nên trồng thưa ra.

5. Chăm sóc

Bà con cần cung cấp nước tưới cho mít đầy đủ trong thời gian đầu mới trồng và khi quả lớn. Mùa khô cần tăng lượng nước tưới và mùa mưa cần thoát nước tốt cho rễ. Khi chiều cao cây mít ruột đỏ đạt 1m, tiến hành cắt tỉa chồi ngọn để tạo cành cấp 1. Mỗi cây để không quá 5 cành cấp 1 và tạo thêm cành cấp 2 - 3 tùy theo ý của bạn. Khi cây chưa có quả định kì 1 năm tỉa cành 2 - 3 lần. Khi đã cho quả đều thì 1 năm tỉa cành 1 lần. Khi tỉa nên loại bỏ cành mọc sát đất, những cành già úa để chống sâu bệnh, tăng năng suất cho cây trong vụ sau.

6. Thu hoạch

Thời gian từ lúc mít ruột đỏ ra hoa đến lúc cho thu hoạch khoảng 5 tháng. Căn cứ vào màu sắc và hình dạng của quả để quyết định thời điểm thu hái. Mít ruột đỏ khi chín vỏ sẽ chuyển sang màu vàng sáng. Thu hái mít khi thời tiết tạnh ráo và bảo quản nơi thoáng mát.

T.K.LINH

Cùng rút kinh nghiệm

Mảnh tre khô nằm sâu trong mắt

Bệnh nhân là ông Trần Văn P. (54 tuổi ở Lào Cai) không may bị trượt chân ngã đập vùng mắt trái xuống nơi có tre khô. Sau chấn thương, bệnh nhân đau nhức, sưng nề vùng mắt trái nhưng không đến cơ sở y tế để điều trị. Khi đau nhức ngày càng tăng, bệnh nhân được đưa vào bệnh viện đa khoa tỉnh trong tình trạng mắt trái sưng bầm tím, kết mạc phù nề cương tụ nhiều, thị lực mắt phải 3/10, mắt trái đếm ngón tay 2m. Qua thăm khám và chỉ định chụp CT các bác sĩ phát hiện hình ảnh tổn thương bờ ngoài hốc mắt trái sâu khoảng 4cm, trong vùng tổn thương có dịch và khí, có rất nhiều dị vật nhỏ kích thước từ 1 - 2mm. Bệnh nhân được xử trí rửa sạch vùng chấn thương, lấy các dị vật vùng kết mạc, sát khuẩn và dùng các loại thuốc tra mắt. Tuy nhiên, sau khi điều trị, tình trạng bệnh không tiến triển, bệnh nhân đau nhức nhiều hơn... Sau khi hội chẩn, kíp mổ thực hiện lấy được dị vật là 2 mảnh tre khô nằm sâu trong hốc mắt, kích thước mỗi mảnh khoảng 1x3cm. Hiện tại, sức khỏe của bệnh nhân đã ổn định, thị lực được cải thiện đáng kể và xuất viện sau hơn một tuần điều trị.

❖ Dị vật sau khi được gắp ra

Lời bàn: *Đây là bài học kinh nghiệm cho bà con, không nên chủ quan khi bị bắn bất kỳ dị vật nào vào mắt vì mắt là nơi dễ bị tổn thương nhất khi bị tác động. Ngoài việc rửa mắt liên tục bằng nước muối loãng natriclorua 0,9% ngay thì khi thấy mắt vẫn còn dặm, đau nhức, thậm chí sưng nề, lập tức phải đến các cơ sở y tế chuyên khoa mắt để được thăm khám và chữa trị kịp thời.*

Đinh cắm vào mặt, giữ chặt đến luôn bệnh viện

Anh Trương Văn T. (43 tuổi ở Tuyên Quang) đang đi xe máy qua khu vực thu mua sắt vụn thì xe đột ngột mất lái, loạng choạng, anh T. ngã sấp mặt trên đường. Thấy đau nhói và cứng ngắc một bên mặt, tối tăm mặt mũi, anh sờ thấy dị vật là chiếc đinh vít và cố rút ra nhưng không được, lại thấy máu chảy ròng ròng. Anh được đưa đến bệnh viện đa khoa tỉnh. Tại đây các bác sĩ tiến hành sơ cứu, tiêm thuốc cầm máu cho bệnh nhân, chụp phim, tiêm phòng uốn ván rồi nhanh chóng chuyển ngay bệnh nhân đến Bệnh viện Hữu nghị Việt Đức. Anh T. được khâu nối, tạo hình lại các tổn thương của sàn hốc mắt, các vết thương trên vùng mặt.

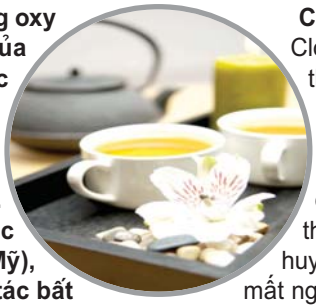
❖ Hình ảnh chiếc đinh cắm vào mặt anh T.

Lời bàn: *Những chấn thương vùng mắt gây rách giác mạc, thậm chí thủng nhãn cầu khá thường gặp. Đáng nói là có những trường hợp sau khi lấy dị vật khỏi mắt, bệnh nhân bị mất hoàn toàn thị lực hoặc thị lực chỉ được khôi phục một phần. Với những trường hợp tai nạn như trên, tuyệt đối không được rút dị vật ra, chỉ làm mọi cách để cầm máu (thấm gạc, băng ép). Với những tổn thương đâm sâu vào phần nền sọ phải phối hợp đa chuyên khoa về phẫu thuật hàm mặt tạo hình, thần kinh, mạch máu, mắt, tai mũi họng... Vì vậy, nhanh chóng đưa bệnh nhân đến các cơ sở y tế uy tín để được xử trí kịp thời.*

BS NGUYỄN VŨ *(Bệnh viện Đại học Y Hà Nội)*

Trà tương tác bất lợi với một số Tân dược

Ngoài những chất chống oxy hoá, trà có thành phần của caffein, một chất có tác dụng kích thích thần kinh bất lợi đối với một số trường hợp mất ngủ, cao huyết áp, rối loạn nhịp tim. Theo Trung tâm Y học trường Đại học Maryland (Mỹ), uống trà có thể gây tương tác bất lợi đối với một số loại thuốc Tân dược.



Adenosine: Trà có thể ngăn cản tác dụng của thuốc adenosine, một loại thuốc chữa rối loạn nhịp tim.

Benzodiazepines: Chất cafein trong trà có thể làm giảm hiệu lực an thần của những loại thuốc benzodiazepines như diazepam, lorazepam, thuốc chữa các trường hợp lo sợ, khủng hoảng.

Beta-blockers: Chất cafein có thể làm tăng huyết áp ở người đang dùng thuốc thuộc nhóm beta - blockers như propanolol, metaprolol, thuốc dùng chữa huyết áp cao và một số bệnh tim mạch.

Thuốc làm loãng máu, bao gồm aspirin: Những người đang được điều trị với warfarin, thuốc giảm độ dính của máu, không được dùng trà. Trà chứa vitamin K gây phản tác dụng với warfarin. Mặt khác, các nhà khoa học cũng khuyên không dùng trà chung với aspirin. Ngày nay, aspirin thường được dùng để ngăn chặn hiện tượng máu vón cục trong một số bệnh tim mạch. Dùng chung trà và aspirin có thể xảy ra nguy cơ chảy máu.

Thuốc hóa trị: Trà xanh và trà đen có những hoạt chất có tác dụng kích thích một loại gene của những tế bào ung thư trong bệnh ung thư tiền liệt tuyến khiến chúng ít nhạy cảm hơn đối với các loại thuốc hoá trị. Do đó, không nên uống trà trong thời gian được hoá trị loại ung thư này.

Clozapine: Hiệu lực của Clozapine, thuốc trị bệnh tâm thần, sẽ bị giảm bớt nếu được uống trong vòng 40 phút sau khi uống trà.

Ephedrine: Khi dùng chung với ephedrine, loại thuốc giãn mạch, chống sung huyết, trà có thể gây kích thích, mất ngủ, sụt cân.

Lithium: Trà làm giảm áp huyết khi dùng chung với lithium, một loại thuốc chữa trầm cảm.

Monoamine oxidase inhibitors (MAOIs): Trà có thể gây ra cao huyết áp nghiêm trọng khi được dùng chung với các loại thuốc thuộc nhóm MAOIs như phenelzine, tranylcypromine, thuốc chống trầm cảm.

Thuốc ngừa thai: Thuốc ngừa thai có thể kéo dài thời gian tác dụng của chất cafein trong cơ thể. Do đó, uống trà làm gia tăng tính kích thích của trà...

Tuy nhiên, với mỗi loại thuốc luôn có tờ "hướng dẫn sử dụng thuốc" kèm theo kể cả thuốc kê đơn và thuốc không kê đơn (thuốc OTC). Trong mỗi tờ hướng dẫn sử dụng thuốc luôn trình bày thông tin về thành phần, công dụng, cách sử dụng thuốc, thận trọng và chống chỉ định của thuốc, cách giảm nguy cơ gặp các tương tác thuốc và tác dụng không mong muốn của thuốc. Những thông tin này rất cần thiết để bạn hiểu về thuốc mà bạn đang sử dụng để dùng sao cho an toàn. Bản thân có nằm trong đối tượng chống chỉ định của thuốc không, cơ địa có bị dị ứng với loại thuốc đó không? Khi dùng thuốc này nên kiêng những thực phẩm nào?... Đó là lý do tại sao người bệnh phải đọc kỹ hướng dẫn trước khi sử dụng thuốc.

***Lương y* VÕ HÀ**

Nguy cơ vỡ động mạch chủ nếu lạm dụng kháng sinh fluoroquinolon

Hiện nay, những người sử dụng kháng sinh fluoroquinolo (như Ciprofloxacin hoặc Cipro), đối mặt với nguy cơ vỡ động mạch chủ và van hai lá cao gấp 2,4 lần so với bệnh nhân dùng kháng sinh amoxicillin.

Các nhà nghiên cứu tại Đại học British Columbia (UBC) hợp tác với Đơn vị Đánh giá Điều trị của Cơ quan Dịch vụ Y tế tỉnh (PHSA) đã phát hiện ra, hiện nay, những người sử dụng kháng sinh fluoroquinolone (như Ciprofloxacin hoặc Cipro), đối mặt với nguy cơ vỡ động mạch chủ và van hai lá cao gấp 2,4 lần so với bệnh nhân dùng kháng sinh amoxicillin. Nguy cơ lớn nhất là trong vòng 30 ngày sử dụng.

Được biết, fluoroquinolon là nhóm kháng sinh có vị trí quan trọng trọng điều trị nhiễm khuẩn từ nhiều năm nay. Mahyar Etminan, Phó Giáo sư Nhãn khoa và Khoa học thị giác tại Khoa Y của UBC cho biết: "Loại kháng sinh này rất tiện lợi, nhưng đối với phần lớn các trường hợp, đặc biệt là nhiễm trùng liên quan đến cộng đồng, chúng không thực sự cần thiết. Việc kê đơn không phù hợp có thể gây ra cả kháng kháng sinh cũng như các vấn đề nghiêm trọng về tim".

Còn theo TS Bruce Carleton, Giám đốc đơn vị, điều tra viên tại Bệnh viện Nhi đồng BC: "Nghiên cứu này nhấn mạnh sự cần thiết phải suy nghĩ khi kê đơn thuốc kháng sinh, đôi khi có thể gây hại. Do kết quả của công việc này, chúng tôi sẽ tiếp tục làm việc với Ủy ban Quản lý Kháng sinh BC để đảm bảo kê đơn thuốc kháng sinh phù hợp cho bệnh nhân trên khắp nước Anh, Columbia, và giảm kê đơn không phù hợp".

Trước đó, Cơ quan Quản lý Thực phẩm và Dược phẩm Hoa Kỳ (FDA) đã đưa ra khuyến cáo không nên kê đơn fluoroquinolon trên bệnh nhân có nguy cơ cao bị vỡ động mạch chủ trừ khi không có lựa chọn khác. Bệnh nhân có nguy cơ bao gồm: bệnh nhân đã có chẩn đoán phình động mạch chủ/động mạch khác, bệnh nhân tăng huyết áp hoặc mắc bệnh mạch máu ngoại biên; người cao tuổi; bệnh nhân mắc bệnh di truyền hiếm gặp ảnh hưởng đến cấu trúc collagen (như hội chứng Marfan và Ehlers-Danlos).

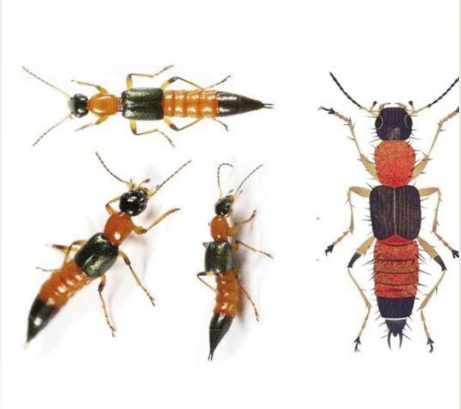
Đồng thời, cơ quan này cũng đưa ra một số cảnh báo về các phản ứng có hại có thể gây tàn tật khi sử dụng loại kháng sinh này, trong đó có viêm gân và đứt gân.

Vào tháng 7/2018, FDA cảnh báo fluoroquinolon có thể gây rối loạn cân bằng glucose nội môi, đặc biệt trên bệnh nhân cao tuổi và bệnh nhân mắc bệnh đái tháo đường có sử dụng thuốc hạ đường huyết đường uống.

Ngoài ra, Cơ quan Dược phẩm châu Âu (EMA) cũng đưa ra cảnh báo về tác dụng phụ gây tàn tật của fluoroquinolon và khuyến cáo không nên sử dụng nhóm kháng sinh này nếu vẫn có các lựa chọn khác hoặc khi chưa thực sự cần sử dụng kháng sinh. Đặc biệt, đối với trường hợp sử dụng không hợp lý loại kháng sinh này trong điều trị dự phòng ở bệnh nhân nhiễm trùng đường niệu tái phát và ngăn ngừa tiêu chảy khi đi du lịch. **QUANG TÔNG**

Xử trí khi bị kiến ba khoang cắn

Kiến ba khoang là loài côn trùng rất nguy hiểm. Độc tố trong kiến ba khoang mạnh gấp 12 - 15 lần nọc rắn hổ mang.



Theo báo cáo của Bệnh viện Nhi T.Ư và Bệnh viện Da liễu T.Ư, những ngày gần đây, số lượng bệnh nhân bị viêm da do tiếp xúc với kiến ba khoang tăng mạnh thêm 20 - 30% so với các tháng trước.

TS.BS Lê Ngọc Duy, Trung tâm Cấp cứu và Chống độc, Bệnh viện Nhi T.Ư cho biết, kiến ba khoang là loại côn trùng nguy hiểm, trong cơ thể có chứa độc tố Pederin (C24H43O9N), có độc tính mạnh gấp 12 – 15 lần nọc rắn hổ mang.

Dù nọc của kiến ba khoang rất độc nhưng do lượng tiếp xúc nhỏ và chỉ ở ngoài da nên không đủ gây chết người như nọc rắn. Chất này chủ yếu gây bỏng da, dễ gây nhầm với tổn thương trong bệnh zona thần kinh, giời leo.

Khi bị kiến ba khoang đốt, người bệnh sẽ bị đau rát, ngứa ngáy khó chịu, một số trường hợp có thể bị sốt, nổi hạch, biến chứng nhiễm trùng toàn thân. Đặc biệt, vếu không giữ gìn cẩn thận có thể bị loét, làm rỉ dịch.

Kiến ba khoang thường sống ở ruộng lúa, bãi cỏ, vườn cây và là loài ưa ánh sáng đèn, đặc biệt là các loại đèn có ánh sáng xanh tím như đèn huỳnh quang. Do đó, để phòng tránh, cần hạn chế mở cửa, nên buông rèm cửa hoặc làm lưới ngăn côn trùng ở khu vực cửa, lỗ thông khí, nhất là nơi ở gần cây cối, cánh đồng... Khi lắp đèn, nên thay bằng đèn dây tóc có ánh sáng đỏ, vàng.

Trước khi đi ngủ, giũ sạch chăn, chiếu, buông màn để kiến ba khoang không bay vào. Khi dùng khăn mặt hay quần áo, cần rũ sạch trước khi dùng xem có kiến hay không.

Khi không may bị kiến ba khoang đốt, TS.BS Lê Ngọc Duy khuyến cáo, việc đầu tiên là lấy nước sạch mát cùng xà phòng rửa vết đốt. Khi rửa, cần hết sức nhẹ nhàng để không bị trầy xước hay vỡ vết thương.

Nếu lỡ tay đập chết kiến ba khoang, không nghiền nát, chà xát kiến khi thấy nó xuất hiện trên thân mình để tránh độc tố tiết ra. Khi bị dính chất độc, tránh gãi hay chà mạnh vùng da bị tổn thương. Không tiếp xúc các vùng da lành với nơi bị dính độc tố. Cần rửa sạch bằng xà phòng, càng sớm càng tốt, để tránh độc tố kiến dính vào.

Thông thường viêm da do kiến 3 khoang cắn thường khỏi nhanh trong vòng 1 tuần nếu xử trí đúng cách. Tuy nhiên, người bệnh chỉ nên rửa nhẹ nhàng tại nơi tiếp xúc bằng nước muối sinh lý (9‰) ngay lúc vừa tiếp xúc để trung hòa hoặc giảm bớt các yếu tố dị ứng, kích ứng da, sau đó đến cơ sở y tế để khám và điều trị kịp thời, không nên tự điều trị để tránh các biến chứng nặng hơn.

HÒA LÊ

Vị thuốc chữa bệnh từ cây hoa nhài

Cây hoa nhài là một loại cây cảnh quen thuộc, được trồng ở khắp nước ta. Ngoài công dụng để ướp trà, hoa nhài còn là vị thuốc chữa một số bệnh thông thường.

Cây hoa nhài là loại cây thân gỗ, thường mọc thành bụi, lá bóng cả hai mặt, phiến lá hình bầu dục hơi trái xoan, mọc đối. Hoa trắng, mọc thành cụm ở nách lá hay ngọn cây, hoa hay nở vào ban đêm, cũng có khi nở rộ vào giữa trưa.

Theo y học cổ truyền, hoa và lá nhài có vị cay và ngọt, tính mát; có tác dụng trấn thống, thanh nhiệt giải biểu, lợi thấp. Có công dụng trị ngoại cảm phát sốt, đau bụng, mụn nhọt độc. Hoa sắc nước dùng rửa mặt, chữa viêm màng khóe mắt và màng mộng, chữa trẻ em lên sởi có sốt, sởi mọc không đều. Lá cũng dùng trị bạch đới. Ngoài công dụng để ướp trà, hoa nhài còn là vị thuốc chữa một số bệnh thông thường.

Trị rối loạn tiêu hóa, tiêu chảy do ăn thức ăn sống lạnh: Hoa nhài 10g, vỏ quả lựu 10g, cam thảo đất 16g. Sắc uống ngày 1 thang, chia 2 - 3 lần. Uống trong 4 ngày. Hoặc hoa nhài 6g, chè xanh 10g, thảo quả 3g, vỏ dộp ổi 3g. Cách dùng: 4 thứ trên đem sắc với 600ml nước còn 200ml, chia 3 lần uống trong ngày, uống sau các bữa ăn. Uống liên tục trong 3 ngày.

Hỗ trợ điều trị tăng huyết áp: Hoa nhài 10g, hoa hòe 10g, kim cúc 6g, hoa đại 6g. Sắc với ba bát nước còn một bát, chia uống hai lần trong ngày. Uống vào buổi sáng và tối sau bữa ăn. Mỗi liệu trình uống 10 ngày.

Chữa nhức mỏi, đau đầu gối: Hoa nhài 50g, móng giò lợn 200g. Cách chế biến: Móng giò lợn rửa sạch, chặt khúc, ướp gia vị. Hoa nhài đã rửa sạch để ráo. Cho 3 bát nước đun sôi móng giò khoảng 30 phút, cho hoa nhài vào, nêm gia vị vừa đủ bắc ra ngay. Ăn khi canh còn nóng, có thể dùng làm canh ăn với cơm. Mỗi tuần nên ăn khoảng 3 - 5 lần.

Giúp thanh nhiệt, tăng cường sức đề kháng: Hoa nhài khô 1 thìa, cho hoa nhài vào bình trà, cho 300ml nước sôi để hãm, 5 phút sau trà có mùi thơm, uống được, người thích ngọt thì cho thêm mật ong hòa đều để nguội uống. Hoặc hoa nhài khô 6g sắc uống thay nước hàng ngày. Bài thuốc này có công dụng thanh thuần tỉnh não, khai khiếu giải phiền.

Chữa mất ngủ: Hoa nhài 10g, bồ công anh 20g, kim ngân hoa 20g, cam thảo đất 10g, sắc uống ngày 1 thang chia 2 - 3 lần. Uống liên tục trong 7 ngày. Hoặc hoa nhài 6g, tâm sen 8g. Hoa nhài và tâm sen hãm với nước sôi uống nhiều lần trong ngày. Uống liên tục từ 7 - 10 ngày sẽ thấy kết quả rõ rệt.

VIỆT GIANG

Nguyên nhân da bị khô, nứt nẻ vào mùa đông

❖ Ảnh minh họa

Hỏi: *Tại sao cứ vào mùa đông thì da lại bị khô và nứt nẻ?*

TRẦN THÙY ANH
(Hai Bà Trưng, Hà Nội)

Bà Nguyễn Thu Hà, *Thẩm Mỹ viện Thu Cúc, Thuy Khuê, Tây Hồ, Hà Nội trả lời:* Hằng ngày da của chúng ta cần một lượng nước nhất định để luôn giữ cho các tầng mô cơ da cơ quan đầy đặn và không bị khô. Cơ thể luôn có sự mất nước từ bên trong qua da, vào mùa đông lạnh giá, thời tiết khô hanh, hoặc khi ở lâu trong phòng điều hòa, sự mất nước này lại càng tăng mạnh, vì vậy da thường khô, dễ nứt nẻ, nhất là đối với trẻ nhỏ và người già, thậm chí loét môi miệng.

Trời càng lạnh thì da càng khô hơn, nhất là ở mặt và tay vì đây là do hiện tượng tăng mất nước qua thượng bì khi trời lạnh. Hơn nữa, do trời lạnh nên ai cũng ngại uống nước, thường đợi khát mới uống, nên lượng nước cung cấp cho da cũng ít, đó là lý do khiến da càng dễ bị nẻ hơn.

Do đó, muốn da mịn, khoẻ mạnh, bạn phải bổ sung độ ẩm cho da bằng cách uống nước (từ 1,5 - 2 lít nước/ngày) hoặc sử dụng các loại kem, sữa dưỡng da, mặt nạ... Khi bị khô và nứt, thông thường bệnh nhân nghĩ ngay đến việc dùng thuốc gì chữa nẻ, thế nhưng có cách rất hữu hiệu đó là tăng cường lượng nước cho da qua chế độ ăn.

Hằng ngày nên ăn nhiều hoa quả, rau xanh, uống nước quả tươi và uống nhiều nước lọc để cung cấp đủ lượng nước cho da, da sẽ đỡ bị khô. Khi trời lạnh, nhu cầu nước cho cơ thể vẫn rất cao, do vậy vẫn phải uống nước đều đặn.

Vào những ngày độ ẩm cao, trời hanh khô cần uống nhiều nước hơn.

SƠN HÀ *(ghi)*

Không dùng nước khoáng nấu ăn

Hỏi: *Trước việc nước sông Đà bị nhiễm styren, hàng loạt hộ gia đình sau đó đã thay thế bằng nước khoáng, nước suối và nước tinh khiết đóng chai. Xin hỏi tình trạng người dân mua các loại nước nói trên để nấu ăn có được không?*

BÙI TUYẾT VÂN *(Hà Nội)*

GS.TSKH Trần Văn Sung, *nguyên Viện trưởng Viện Hóa học, Viện Hàn lâm Khoa học và Công nghệ Việt Nam khuyến cáo:* Hiện trên thị trường có nhiều loại nước khác nhau gồm nước khoáng, nước suối, nước tinh khiết. Tuy nhiên, không nên dùng nước khoáng để nấu ăn mà chỉ nên dùng nước sạch, tinh khiết.

Cụ thể, qua phân tích thì các loại nước khoáng đã được xử lý và bổ sung các chất có lợi cho cơ thể gồm magie, canxi, natri, kali... nếu dùng để nấu ăn, trước hết ảnh hưởng đến chất lượng thực phẩm. Khi nước nấu ở nhiệt độ cao sẽ tác động đến thành phần khoáng sinh ra cặn canxi, nattri... gây ảnh hưởng xấu đến sức khỏe, đặc biệt là những người thận yếu.

Ngoài ra, các chất trong thực phẩm và thành phần khoáng của nước, khi đun ở nhiệt độ cao có thể xảy ra các phản ứng hóa học, không lường hết được tác hại. Do đó, nước khoáng chỉ dùng để uống, không đun nấu. Với các loại nước tinh khiết có nguồn gốc đảm bảo an toàn, có thể nấu ăn hằng ngày vì nước này không chứa khoáng chất.

Theo PGS.TS Bùi Thị An, *Chủ tịch Hội Hóa học Hà Nội,* các loại nước này khác nhau về thành phần khoáng chất, nguồn sản xuất và giá trị sử dụng. Trong đó, nước khoáng có nhiều hàm lượng khoáng chất với hàm lượng ổn định và phải có một số yếu tố đặc hiệu theo quy định tiêu chuẩn của thế giới hoặc Việt Nam.

Với nước tinh khiết không có thành phần vi khoáng. Nước suối nằm trong các tầng địa chất đặc biệt, có hàm lượng khoáng chất có lợi cho sức khỏe. Nhưng hàm lượng này trong nước suối không ổn định, không cao còn được gọi là nước thiên nhiên tiệt trùng.

Vì thế, khi sử dụng người dân cũng cần đọc nhãn mác để biết đó là nước tinh khiết hay nước khoáng và các thành phần có trong nước để sử dụng cho phù hợp.

BÍCH NGỌC *(ghi)*

❖ Ảnh minh họa

Đừng dùng thuốc hạ sốt sau tiêm ngừa văcxin cho trẻ

Hỏi: *Sốt sau khi tiêm ngừa văcxin có nguy hiểm? Có nên cho trẻ uống acetaminophen (thuốc hạ sốt paracetamol) sau khi tiêm văcxin không?*

TUYẾT NHUNG
(quận 7, TPHCM)

DS Đoàn Vân Tuyền, *Bệnh viện Nhi Đồng 2 TPHCM trả lời:* Sốt sau khi tiêm ngừa văcxin là biểu hiện thường gặp và là dấu hiệu cho thấy có đáp ứng miễn dịch. Tuy nhiên, việc cho trẻ uống acetaminophen (thuốc hạ sốt paracetamol) sau khi tiêm văcxin có thể làm giảm đi đáp ứng có lợi này.

Do đó, không nên tự ý cho trẻ uống thuốc hạ sốt sau khi tiêm văcxin nếu không có y lệnh của bác sĩ. Các thuốc hạ sốt an toàn trong điều trị triệu chứng sốt nhưng không dùng để ngăn ngừa sốt. Sốt cao có thể nghiêm trọng, đặc biệt là đối với trẻ nhỏ. Khi trẻ đi tiêm ngừa mà sốt cao thì cần phải hỏi ý kiến bác sĩ để có hướng điều trị thích hợp. Theo một nghiên cứu trên những trẻ uống thuốc hạ sốt sau mũi tiêm văcxin thứ nhất và sau mũi tiêm văcxin nhắc lại để ngừa các bệnh do phế cầu, ngừa viêm màng não mủ type b (Hib), bạch hầu, uốn ván, ho gà, viêm gan B, bại liệt, tiêu chảy... thì tỷ lệ sốt giảm nhưng kháng thể chống lại các bệnh này thì ít hơn so với nhóm trẻ không dùng hạ sốt sau tiêm ngừa.

❖ **Ảnh minh họa**

Các nhà khoa học tin rằng, các thuốc hạ sốt có tác động không tốt đối với sự đáp ứng miễn dịch của cơ thể, làm giảm tác dụng chủng ngừa. Nếu không vì lý do đặc biệt nào đó (ví dụ như trẻ có tiền căn sốt cao co giật) thì không nên dùng thuốc hạ sốt sau tiêm ngừa. Acetaminophen không chỉ hạ sốt mà còn làm giảm đáp ứng miễn dịch gián tiếp qua việc làm giảm đáp ứng viêm, do vậy không nên dùng thường quy cho trẻ để ngừa sốt sau khi tiêm văcxin. Tuy nhiên, uống Tylenol (acetaminophen) trước khi ngừa văcxin cúm A(H1N1) lại đáp ứng tốt miễn dịch đối với văcxin.

THÚY NGA *(ghi)*

Phòng ngừa dậy thì sớm ở trẻ nhỏ

Hỏi: *Vấn đề trẻ dậy thì sớm luôn khiến các bậc phụ huynh lo lắng vì nếu không phát hiện sự bất thường sớm từ trẻ và có biện pháp sẽ để lại nhiều hậu quả nghiêm trọng. Vậy đâu là nguyên nhân và làm cách nào để phòng ngừa?*

NGUYỄN THỊ TUYẾT
(Bắc Từ Liêm, Hà Nội)

ThS.BS Lê Thị Hải, *nguyên Viện trưởng Dinh dưỡng Quốc gia cho biết:,* Dậy thì sớm là hiện tượng dậy thì ở bé gái dưới 8 tuổi và bé trai dưới 9 tuổi, phổ biến hơn với bé gái.

❖ Ảnh minh họa

Phần lớn trường hợp dậy thì sớm ở trẻ hiện nay không có nguyên nhân cụ thể mà chỉ đơn thuần là sự trưởng thành trước thời hạn. Tuy nhiên, một số yếu tố có thể làm tăng nguy cơ gây ra biến đổi này như huyết thống, lạm dụng thuốc, trẻ mắc bệnh u não, u nang buồng trứng, u tinh hoàn, các bệnh tuyến giáp, thừa cân, béo phì... Ngoài ra, nguyên nhân dẫn đến tình trạng dậy thì sớm ở trẻ được cho là liên quan đến các loại thực phẩm sử dụng hằng ngày. Các bậc phụ huynh cần chú ý đến việc chọn lựa thức ăn để hạn chế nguy cơ dậy thì sớm.

Do đó, để phòng ngừa dậy thì sớm ở trẻ, một số chuyên gia dinh dưỡng cho biết, bố mẹ cần xây dựng một chế độ dinh dưỡng hợp lý, đầy đủ chất dinh dưỡng, giàu rau củ quả, hạn chế thực phẩm chế biến sẵn như đồ hộp, xúc xích... hay thức ăn nhiều dầu mỡ, chất béo và có hàm lượng đường cao, muối cao. Chọn thực phẩm an toàn, có nguồn gốc rõ ràng, tránh mua thực phẩm kém chất lượng.

Nên khuyến khích trẻ tập luyện thể dục ít nhất là 60 phút mỗi ngày. Các môn thể thao như đi bộ, đạp xe, bơi lội, cầu lông, nhảy dây, đá bóng, đá cầu... giúp trẻ rèn luyện sức khỏe, trau dồi kỹ năng sống. Tăng cường vận động sẽ tránh bị thừa cân béo phì cũng là biện pháp phòng ngừa dậy thì sớm. Hạn chế trẻ tiếp xúc với estrogen và testosterol, nước hoa, son phấn, mỹ phẩm, nước thơm xịt phòng. Sinh hoạt riêng của cha mẹ nên kín đáo, cho trẻ ngủ riêng phòng nếu có điều kiện.

Bác sĩ khuyên gia đình nên bình tĩnh để cùng con bước qua giai đoạn này, hiểu tâm lý để giải thích cho trẻ hiểu những thay đổi sinh lý cơ thể đang diễn ra là hoàn toàn bình thường.

Khi con có dấu hiệu bất thường như cao quá nhanh, ngực to nhanh, lông nách... cha mẹ nên đưa đến bác sĩ nhi khoa để chẩn đoán và can thiệp kịp thời.

AN DƯƠNG *(ghi)*

Xử lý khe cửa gió lùa mùa lạnh

❖ Ảnh minh họa

Hỏi: *Cửa sổ khung kính trượt lắp lâu ngày xuất hiện các khe hở, dễ có gió lùa mùa lạnh. Làm cách nào khắc phục hiện tượng này?*

TRẦN PHONG LÂM
(Xuân Diệu, Tây Hồ, Hà Nội)

Anh Nguyễn Văn Ninh, *Công ty Dịch vụ Nội thất Sơn Cường, Cầu Giấy, Hà Nội trả lời:* Trước hết hãy kiểm tra độ kín khít của các rãnh cửa, khe cửa bằng cách đưa ngọn nến lại gần các chỗ đó, nếu có khe hở ngọn lửa sẽ bị thổi tạt đi. Bạn cũng nên kiểm tra các vết trám phía bên ngoài cửa, nếu chúng nứt hoặc vỡ ra từng mảng thì chắc chắn phải trám lại. Lớp trám cũ có thể gỡ bỏ đơn giản bằng cách sử dụng dung dịch chuyên dụng để làm mềm lớp trám cũ. Hãy đợi ít nhất hai tiếng để dung dịch ngấm vào lớp keo bả cũ và làm mềm chúng, khi đó bạn có thể dễ dàng dùng dao để gỡ chúng ra.

Tiếp theo là bước trám keo mới. Hãy sử dụng loại keo bả có gốc Polyurethane, đàn hồi tốt và có khả năng chịu môi trường cũng như độ bám dính tốt. Trên thị trường hiện có loại keo Sikaflex Construction J là hợp chất trám khe khá được ưa chuộng hiện nay. Chú ý cắt đầu vòi của bình keo theo một góc 45 độ để có thể thâm nhập sâu hơn vào các khe hở. Dùng súng bắn keo để giúp keo chảy với tốc độ ổn định, khe trám sẽ đều và đẹp hơn. Những chỗ khe lớn hơn có thể đưa nhiều keo vào hơn bằng cách bóp mạnh tay hoặc di chuyển chậm hơn cho lượng keo trám vừa đủ vào kẽ hở. Sau đó dùng ngón tay ướt miết nhẹ vào vết nối cho keo bám đều. Sau 12 - 15 giờ, lớp keo sẽ khô, và cửa sổ nhà bạn đã được hoàn toàn kín khít, đảm bảo không còn gió lùa. **TRỌNG LÊ** *(ghi)*

Giải đáp thắc mắc về vấn đề xã hội

Khám cùng ngày ở 2 bệnh viện có được thanh toán bảo hiểm y tế?

Hỏi: *Người thân của mình đi tái khám bảo hiểm y tế (BHYT) bệnh đái tháo đường ở một bệnh viện đa khoa. Trong cùng ngày đó, người thân mình cũng đi khám ở một bệnh viện chuyên khoa về mắt nhưng bệnh viện mắt này yêu cầu phải khám theo dịch vụ (không được khám BHYT) với lý do trong ngày, người bệnh đã khám BHYT ở một bệnh viện khác. Vậy trong trường hợp này, việc bệnh viện mắt từ chối thanh toán BHYT cho người thân mình là đúng hay sai? Nếu đúng, xin cơ quan bảo hiểm xã hội cho biết văn bản nào quy định điều này?*

BÌNH ĐIỀN *(TPHCM)*

❖ Ảnh minh họa

Bảo hiểm Xã hội (BHXH) Việt Nam trả lời: Theo quy định tại Khoản 6, Điều 2 Luật BHYT giám định BHYT là hoạt động chuyên môn do tổ chức BHYT tiến hành nhằm đánh giá sự hợp lý của việc cung cấp dịch vụ y tế cho người tham gia BHYT, làm cơ sở để thanh toán chi phí khám chữa bệnh (KCB) BHYT.

Theo quy định tại Khoản 1, Điều 29 Luật BHYT nội dung của công tác giám định bao gồm: Kiểm tra thủ tục KCB BHYT; Kiểm tra, đánh giá việc chỉ định điều trị, sử dụng thuốc, hóa chất, vật tư, thiết bị y tế, dịch vụ kỹ thuật y tế cho người bệnh; Kiểm tra, xác định chi phí KCB BHYT.

Vì vậy, quỹ BHYT không thanh toán trùng lặp đối với trường hợp trong cùng 1 ngày đi khám cùng 1 bệnh tại các cơ sở KCB khác nhau hoặc có chỉ định sử dụng thuốc trùng lặp đối với các bệnh khác nhau.

Đối với trường hợp của người thân ông/bà trong cùng một ngày đi khám các bệnh khác nhau tại các cơ sở KCB khác nhau thì quỹ BHYT vẫn thanh toán chi phí KCB BHYT theo quy định.

HỒNG ĐỨC *(ghi)*

Giải đáp thắc mắc về vấn đề xã hội

Khó khăn trong xác định hôn nhân thực tế

Hỏi: *Hôn nhân thực tế là một sự thật tồn tại, luôn được pháp luật hôn nhân và gia đình (HNGĐ) chú trọng giải quyết. Tuy nhiên, bên cạnh những mặt thuận lợi, phù hợp, việc xác định quan hệ hôn nhân, tình trạng hôn nhân của hôn nhân thực tế có gặp vướng mắc gì không (do pháp luật chưa dự liệu, điều chỉnh được hết những tình huống phát sinh trong thực tiễn...)?*

NGUYỄN THỦY HỒNG *(Hà Nam)*

Phó Giám đốc Sở Tư pháp TP Hà Nội Phạm Thanh Cao trả lời: Theo quy định tại khoản 3 Điều 25 Thông tư số 15/2015/TT-BTP về cách ghi Giấy xác nhận tình trạng hôn nhân, Sổ cấp Giấy xác nhận tình trạng hôn nhân thì: "Nếu là trường hợp chung sống với nhau như vợ chồng trước ngày 03/01/1987 và vẫn chung sống với nhau mà chưa đăng ký kết hôn thì ghi "Hiện tại đang có vợ/chồng là bà/ông...".

Còn theo quy định tại điểm b khoản 4 Điều 2 Thông tư liên tịch số 01/2016/TTLT-TANDTC-VKSNDTC-BTP hướng dẫn thi hành một số quy định của Luật Hôn nhân - Gia đình 2014 về việc xác định người đang có vợ hoặc có chồng là: "Người xác lập quan hệ vợ chồng với người khác trước ngày 03/01/1987 mà chưa đăng ký kết hôn và chưa ly hôn hoặc không có sự kiện vợ/chồng của họ chết hoặc vợ/chồng của họ không bị tuyên bố là đã chết thì được xác định là người đang có vợ hoặc có chồng".

Điều này gây khó khăn khi xác nhận tình trạng hôn nhân đối với trường hợp chung sống với nhau như vợ chồng trước ngày 03/01/1987, chưa đăng ký kết hôn hoặc không có sự kiện vợ/chồng của họ chết. Ngoài ra, thực tiễn cũng gặp khó khăn trong việc xác nhận tình trạng hôn nhân đối với trường hợp nam, nữ chung sống với nhau như vợ chồng trước ngày 03/01/1987, hiện tại họ không còn tiếp tục chung sống nữa nhưng chưa làm thủ tục ly hôn hoặc không có sự kiện vợ/chồng của họ chết/bị tuyên bố là đã chết.

❖ Ảnh minh họa

Ngoài ra, khoản 1 Điều 14 Luật Hôn nhân - Gia đình 2014 quy định: Nam, nữ có đủ điều kiện kết hôn theo quy định của Luật này chung sống với nhau như vợ chồng mà không đăng ký kết hôn thì không làm phát sinh quyền, nghĩa vụ giữa vợ và chồng. Tuy nhiên, trường hợp nam, nữ chung sống với nhau như vợ chồng trước ngày 03/01/1987 không có quy định cụ thể tại Điều này. Bởi thế, để thuận lợi cho việc giải quyết các yêu cầu đăng ký hộ tịch đối với những trường hợp này trên thực tế, cần nghiên cứu bổ sung quy định hướng dẫn xác định các trường hợp nam, nữ chung sống với nhau như vợ chồng trước 03/01/1987, đặc biệt là những trường hợp hiện tại không còn chung sống nữa.

THỤC QUYÊN *(ghi)*