

Thử nghiệm chỉnh sửa gene để tiêu diệt tế bào ung thư



**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

Việt Nam tham dự
Ngày hội khởi nghiệp
Singapore 2019

.3

KHOA HỌC THƯỜNG THỨC

Kiểm tra những bộ
phận khi mua
Macbook cũ

.6+7



NÔNG - LÂM - NGƯ NGHIỆP

Kỹ thuật trồng
đậu bắp sai quả
quanh năm

.13



Trình bày:

NGỌC ANH - DUY ANH

SỨC KHỎE

Đũa dùng lâu
dễ sản sinh
chất gây
ung thư

.21



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

Việt Nam tham dự Ngày hội khởi nghiệp Singapore 2019

Ngày 11/11, Techfest Singapore 2019 (Ngày hội khởi nghiệp đổi mới sáng tạo tại Singapore) đã khai mạc tại Đại học Temasek Polytechnic với sự tham gia hơn 150 nhà đầu tư, quỹ đầu tư, đại diện các tập đoàn, trường đại học, cơ quan, tổ chức hỗ trợ khởi nghiệp sáng tạo của Singapore và một số nước khác.

Phát biểu tại buổi lễ, Thứ trưởng Bộ Khoa học và Công nghệ Trần Văn Tùng đánh giá cao hệ sinh thái khởi nghiệp sáng tạo Singapore, đặc biệt là trong lĩnh vực Công nghệ tài chính (Fintech) và Công nghệ chuỗi khối (Blockchain). Singapore cũng là "thời nam châm" hút nhân tài và nhà đầu tư với nhiều chương trình hỗ trợ từ chính phủ dành cho doanh nghiệp khởi nghiệp như ưu đãi về thuế, bảo vệ tài sản trí tuệ, các không gian sáng tạo, khu tập trung dịch vụ hỗ trợ khởi nghiệp sáng tạo và đặc biệt là các chương trình hợp tác, trao đổi.

Ông mong muốn sẽ có nhiều startup Việt tiếp cận được nhà đầu tư và giới thiệu khái quát sự phát triển của hệ sinh thái khởi nghiệp sáng tạo tại Việt



❖ Các gian hàng giới thiệu dự án tại Techfest Singapore

Ảnh: Natec

Nam. Thứ trưởng đã mời các nhà đầu tư startups, tổ chức hỗ trợ tham dự Techfest quốc gia được tổ chức từ ngày 04 đến ngày 06/12 tại TP Hạ Long, Quảng Ninh.

Tại sự kiện, ông Phạm Hồng Quất, Cục trưởng Cục Phát triển thị trường và doanh nghiệp khoa học và công nghệ (Bộ Khoa học và Công nghệ) cũng chia sẻ nhiều thông tin trong việc liên kết hệ sinh thái khởi nghiệp sáng tạo Việt Nam và thu hút nguồn lực quốc tế. Các startup Việt từng đoạt giải trong các kỳ Techfest quốc gia cũng giới thiệu năng lực, dự án khởi nghiệp sáng tạo, mô hình

kinh doanh trong lĩnh vực nông nghiệp thông minh, y tế thông minh để mời gọi các nhà đầu tư.

Nằm trong khuôn khổ của Techfest quốc tế tại Singapore, Cục trưởng Cục Phát triển thị trường và doanh nghiệp khoa học và công nghệ và đại diện của Đại học Temasek Polytechnic đã ký bản ghi nhớ nhằm thúc đẩy hợp tác trong việc hỗ trợ phát triển hệ sinh thái khởi nghiệp sáng tạo tại Việt Nam, tăng cường các nguồn lực để phát triển nền kỹ thuật khoa học công nghệ dựa trên đổi mới sáng tạo và các lĩnh vực liên quan.

LIÊN MINH

Khoa học lý thú

Thử nghiệm chỉnh sửa gene để tiêu diệt tế bào ung thư

Các bác sĩ Mỹ vừa tuyên bố lần đầu tiên thử nghiệm công nghệ chỉnh sửa gene CRISPR trong điều trị ung thư, mở ra hy vọng gia tăng cơ hội sống cho các bệnh nhân.

Theo đó, các bác sĩ đã lấy tế bào của hệ thống miễn dịch trong máu bệnh nhân và chỉnh sửa gene để các tế bào này nhận ra và chống lại các tế bào ung thư, đồng thời, gây ra ít phản ứng phụ nhất và hoàn toàn có thể kiểm soát được. Phương pháp này xóa bỏ 3 gene gây ảnh hưởng đến khả năng chữa bệnh của các tế bào và thêm vào một gene khác để hỗ trợ diệt tế bào ung thư.

Các bác sĩ đã điều trị cho 3 bệnh nhân, trong đó 2 bệnh nhân mắc bệnh đa u tủy xương (multiple myeloma) - một dạng ung thư máu - và bệnh nhân thứ 3 mắc chứng sarcoma - một loại ung thư mô mềm. Sau 3 tháng thử nghiệm, kết quả bệnh tình của bệnh nhân thứ nhất tiếp tục tiến triển xấu, nhưng bệnh nhân thứ 2 lại khá ổn định. Bệnh nhân thứ 3 mới được điều trị bằng phương pháp này nên chưa thể đưa ra nhận định. Các bác sĩ dự định sẽ điều trị bằng công nghệ này cho khoảng 15 bệnh nhân nữa, sau đó sẽ có đánh giá về mức độ an toàn cũng như hiệu quả của phương pháp mới.

Hãng tin NBC News dẫn lời Trưởng nhóm nghiên cứu dự án trên, bác sĩ Edward Stadtmauer thuộc Đại học Pennsylvania cho biết, thử nghiệm này là bằng chứng cho thấy hoàn toàn có thể thực hiện chỉnh sửa gene của các tế bào một cách an toàn. Đến nay, các tế bào được chỉnh sửa gene đưa vào cơ thể các bệnh nhân thử nghiệm vẫn ổn và nhân lên như dự tính.



❖ Công nghệ chỉnh sửa gene được kỳ vọng sẽ là một phương pháp chữa trị ung thư hiệu quả trong tương lai

Bác sĩ chuyên điều trị ung thư Aaron Gerds thuộc Bệnh viện Cleveland (Mỹ) cho biết, các phương pháp trị liệu tế bào đối với ung thư máu hiện cũng cho kết quả tích cực và công nghệ chỉnh sửa gene này có thể sẽ giúp cải thiện cả các phương pháp trị liệu tế bào.

Chỉnh sửa gene CRISPR là phương pháp thay đổi ADN vĩnh viễn nhằm tấn công vào tận gốc rễ của bệnh, cắt ADN ở một điểm nhất định. Công nghệ này từ lâu đã được sử dụng trong các phòng thí nghiệm và hiện đang thử nghiệm điều trị cho bệnh nhân. Công nghệ điều chỉnh gene này không nhằm làm thay đổi ADN trong cơ thể con người. Thay vào đó, tế bào của người bệnh được lấy ra, chỉnh sửa và đưa trở lại vào cơ thể để tiêu diệt các tế bào ung thư.

Trước đó, các nhà khoa học Trung Quốc đã thử điều trị ung thư cho người bệnh bằng phương pháp này nhưng đây là lần đầu tiên việc thử nghiệm được tiến hành ở Mỹ.

BẢO LÂM

(Theo NBC News)

“Người Sắt” phá kỷ lục tốc độ

Nhà sáng chế Richard Browning bay bằng bộ đồ phản lực đạt 137km mỗi giờ ở cảng Brighton ngày 14/11 vừa qua đã vượt gấp đôi với kỷ lục trước anh lập ra.

Theo đó, mốc 51,5km mỗi giờ năm 1917 là tốc độ di chuyển bằng bộ đồ bay Browning đã đạt được, trở thành người hai lần lập kỷ lục tốc độ với bộ đồ trang bị động cơ phản lực điều khiển bằng cơ thể. Trong điều kiện thời tiết khó khăn, Browning bay xa 500m dọc theo bến cảng. Craig Glenday, Tổng Biên tập của Sách Kỷ lục Thế giới Guinness, cũng có mặt để theo dõi chuyến bay và xác nhận thành tích của Browning.



Bộ đồ do Browning tạo ra có thiết kế tương tự trang phục của nhân vật Người Sắt Tony Stark trong các bộ phim siêu anh hùng của hãng Marvel và có thể bay qua khoảng cách lớn. Bộ đồ sử dụng 5 turbine khí cho công suất hơn 1.000 mã lực phanh để di chuyển trên không.

Trước đó, Browning đã biểu diễn bộ đồ phản lực ở hơn 20 nước trên khắp thế giới. Hồi tháng 9, nhà sáng chế chia sẻ kế hoạch sản xuất hàng loạt bộ đồ cho các đội bay tham gia giải đua tốc độ. Browning là sáng lập viên kiêm phi công thử nghiệm của Gravity Industries, công ty chuyên thiết kế và chế tạo bộ đồ phản lực.

AN KHANG (Theo Mirror)

Trung Quốc thử nghiệm thành công trạm đổ bộ sao Hỏa

Trạm đổ bộ dự kiến phóng lên không gian năm sau, vượt qua thử nghiệm bay lơ lửng và tránh vật cản tại Hoài Lai, tỉnh Hà Bắc, ngày 14/11 vừa qua.

Theo đó, Trung Quốc phát triển tên lửa Trường Chinh 5 để đưa trạm đổ bộ đầu tiên đến sao Hỏa năm 2020. Chuyến bay kéo dài khoảng 7 tháng, quá trình hạ cánh diễn ra trong 7 phút, Zhang Rongqiao, kỹ sư trưởng của chương trình khám phá sao Hỏa cho biết. Hạ cánh là công đoạn khó khăn và nhiều thách thức nhất.

Được biết, Trường Chinh 5 cũng là tên lửa sẽ đưa tàu Hằng Nga 5 lên Mặt Trăng cuối năm nay hoặc đầu năm sau. Con tàu có nhiệm vụ mang mẫu đất đá về Trái Đất. Hồi tháng 1, tàu Hằng Nga 4 đáp thành công



xuống nửa tối của Mặt Trăng, trở thành con tàu đầu tiên trong lịch sử thế giới làm được điều này, đánh dấu bước tiến nổi bật của Trung Quốc. Tàu vũ trụ đầu tiên của Trung Quốc đáp xuống Mặt Trăng vào năm 2013.

Trung Quốc dự kiến xây xong trạm vũ trụ mới khoảng năm 2022. Trong giai đoạn này, NASA cũng dự định bắt đầu xây trạm vũ trụ bay quanh Mặt Trăng, làm điểm dừng chân cho những chuyến bay tới các địa điểm khác trong hệ Mặt Trời.

Năm 2003, Trung Quốc trở thành nước thứ ba đưa người lên vũ trụ bằng tên lửa tự chế tạo, sau Liên Xô và Mỹ. Từ đó đến nay, nước này nỗ lực để đạt mục tiêu bắt kịp Nga, Mỹ và trở thành cường quốc về không gian năm 2030.

THU THẢO (Theo Independent)

Kiểm tra những bộ phận khi mua Macbook cũ



❖ Khi mua macbook cũ cần đặc biệt lưu ý khi kiểm tra các bộ phận

Để tiết kiệm chi phí nhiều người thường lựa chọn mua Macbook cũ về dùng nhưng để không mất tiền oan người tiêu dùng nên lưu ý phải kiểm tra kỹ các bộ phận trong máy. Vậy những bộ phận nào cần kiểm tra?

Khi đi mua Macbook cũ, bạn sẽ luôn phải suy nghĩ

về chất lượng cũng như giá cả, đặc biệt khi mua một thiết bị điện tử, công nghệ người tiêu dùng còn phải quan tâm đến cả bảo hành. Vì vậy, trước khi quyết định bỏ số tiền ra mua Macbook cũ, các chuyên gia về công nghệ của Thế giới Di động khuyên, hãy kiểm tra kỹ lưỡng những bộ phận dưới đây.

Phần cứng bên ngoài:

Khi quyết định mua macbook cũ về dùng điều đầu tiên người tiêu dùng hãy kiểm tra kỹ phần vỏ xem có bị xước, bóp méo nhiều hay không. Mặc dù việc trầy xước là điều không thể tránh khỏi trên các sản phẩm đã qua sử dụng nhưng nếu bị méo quá nhiều thì cũng nên cân

nhắc bởi có khả năng cao là máy không được bảo hành chính hãng, va đập mạnh. Người dùng cũng không biết được chắc chắn liệu có linh kiện nào bị hư sau lần va chạm đó hay không nên rủi ro rất cao nếu quyết định mua.

Các cổng kết nối:

Những bộ phận ít người mua để ý tới chính là các cổng kết nối như USB, LAN, mini HDMI... Vì hầu như những cổng kết nối này rất ít khi bị hỏng và chi phí sửa chữa cũng không quá đắt nhưng cũng không nên bỏ qua.

Bàn phím và bàn di chuột: Bàn phím là một bộ phận dễ hư hỏng nhất như phím bị cứng không ấn được, thậm chí tróc phím, các phím dính chặt vào khung kim loại... Do đó, khi mua Macbook không thể quên kiểm tra bàn phím và bàn di chuột. Đối với bàn phím thì chỉ cần bật một ứng dụng đánh văn bản nào đó như Word và gõ thử hết tất cả các phím. Về bàn di chuột cần phải kiểm tra xem tất cả các điểm trên nó đều hoạt động được.

Loa: Bộ phận loa cũng cần phải kiểm tra kỹ lưỡng xem có trầy xước không, loa có bị rè hay chói tai không. Nếu không mới quyết định mua còn trường hợp không tai nghe không



trong thì cũng đừng nên mạo hiểm mua.

Màn hình: Để kiểm tra màn hình có bị vấn đề gì hay không hãy bật một đoạn clip xem màn hình có bị ố vàng hay có điểm chết hay không. Nếu màn hình có các dấu hiệu như trên thì không nên mua vì khi hư hỏng phải thay sẽ mất rất nhiều tiền do màn hình Macbook có giá thành rất cao. Với những đời Macbook Pro còn xảy ra hiện tượng "tróc thủy" vì khi gập xuống phần màn hình bị cạ vào bàn phím. Do đó, hãy nhớ kiểm tra kỹ, nếu chiếc Macbook đó được dán màn hình thì hãy tháo ra kiểm tra trước khi mua.

Phần mềm và bảo hành: Về phần mềm, nếu thấy là bản MacOS sạch không có các ứng dụng lạ, không bị cá nhân hoá và không còn dữ liệu nào của người dùng cũ nữa thì có thể nghĩ tới việc

mua nó. Về bảo hành cần kiểm tra thời hạn bảo hành trên trang chủ Apple bằng cách truy cập trang checkcoverage.apple.com/vn/en > Nhập số serial > Nhập code xác nhận > Nhấn Continue.

Pin: Một cách đơn giản để kiểm tra pin có còn tốt hay không đó là hãy bật MacBook lên, bấm vào biểu tượng cục pin ở thanh menu. Nếu thấy dòng chữ "Service battery" thì có nghĩa là pin của chiếc MacBook này đang có vấn đề cần phải thay thế hoặc đem ra trung tâm bảo hành cho Apple kiểm tra. Dựa vào đây người dùng có thể thỏa thuận giá lại với người bán hoặc không mua tùy ý. Nếu vẫn cố tình mua với chiếc Macbook đã hỏng pin người dùng sẽ mất khá nhiều tiền để thay thế. Do đó, hãy cân nhắc kỹ trước khi "xuống tiền".

NGỌC NGÀ

Có đúng thế không? Tứ đại mỹ nhân Trung Quốc là những ai?

Tứ đại mỹ nhân là cụm từ dùng để tả 4 người đẹp nổi tiếng trong lịch sử Trung Quốc, theo quan điểm hiện nay thì cụm từ này dùng để chỉ đến 4 người đẹp gồm: Tây Thi, Vương Chiêu Quân, Điêu Thuyền và Dương Quý phi.

1 - Tây Thi (trầm ngư): Cuối thời Xuân Thu chiến quốc, Tây Thi được đem dâng cho vua Ngô là Phù Sai làm mỹ nhân kế khiến nước Ngô đã bị nước Việt tiêu diệt.

2 - Vương Chiêu Quân (lạc nhạn): Vào thời Hán Nguyên đế (48 - 53 TCN), Vương Chiêu Quân được dâng cho vua Hung Nô để giữ giao hòa.

3 - Điêu Thuyền (bê nguyệt): Thời Tam Quốc, Điêu Thuyền là một ca kỹ xinh đẹp và tài giỏi, được Vương Doãn dùng làm kế ly gián Đổng Trác và Lã Bố.

4 - Dương Quý Phi (tu hoa): Dương Ngọc Hoàn vốn là vợ của Lý Mạo, con trai của Đường Minh Hoàng. Nhưng vì nàng quá đẹp nên Đường Minh Hoàng đã chiếm lấy con dâu. Sau bị kết tội làm khuynh đảo triều chính, Dương Quý Phi đã bị thất cổ chết.

Việc đưa vào danh hiệu "tứ đại mỹ nhân" cũng có nhiều "đề cử" khác nữa. Trong số này, còn có: Đát Kỷ (người đẹp bị quy tội là "hồ ly tinh" làm điên đảo vua Trụ); Bao Tự (vợ của Chu U Vương); Triệu Cơ (thiếp yêu của Lã Bất Vi, sinh ra Tần Thủy Hoàng); Triệu Phi Yến (đời nhà Hán Thành đế và Võ Tắc Thiên, nữ hoàng đế duy nhất trong lịch sử Trung Quốc).



ĐI NGUYÊN

Chia sẻ kinh nghiệm

Khắc phục ốc vít và ổ khoá bị gỉ, khó mở

Khi sửa chữa hoặc lau chùi đồ nội thất bạn rất dễ gặp phải những trở ngại nhỏ trong việc mở những ốc vít hay ổ khoá bị han gỉ do lâu ngày không sử dụng. Hay như trường hợp ốc vít lâu ngày phơi ngoài trời bị gỉ sét

khiến bạn không thể vặn mở. Hoặc ổ khoá lâu ngày không dùng hoặc bị nước mưa nhỏ vào khiến chia khoá không có tác dụng. Để khắc phục tình huống này, anh Nguyễn Trung Tu (Kim Ngưu, Hà Nội) đã chia sẻ về cách mở ốc vít và ổ khoá như sau: Không nên tra dầu nhờn hoặc dầu hoá vào ổ khoá hay ốc vít vì sẽ không có tác dụng nhiều. Thay vào đó để mở ốc vít dễ dàng, bạn nên dùng miếng bông nhỏ hoặc



vải cũ, thấm ít dầu tây hoặc cồn rồi đốt lên, đưa gần vào chỗ ốc bị gỉ. Chờ một lúc cho ốc nóng lên sau đó dùng tuốc nơ vít tháo ra. Bằng cách này, ốc bị nóng lên, giãn nở không đều nên lỏng hơn. Hoặc đối với ốc vít

lâu ngày bị han gỉ, dùng dầu như trên cũng không thể vặn ra được. Khi đó bạn hãy thử sử dụng giấm đặc, loại axit axetic nồng độ cao, nhỏ vào vít bị han gỉ và để khoảng 1 tiếng. Sau thời gian này, bạn có thể vặn ốc ra dễ dàng. Đối với ổ khoá khó mở, bạn hãy cạo một ít ruột bút chì, cho vào ổ tra chìa và lỗ khoá. Ruột bút chì làm bằng graphite là chất bôi trơn sẽ giúp cho bạn mở khoá dễ hơn.

ĐÀM ĐANG

Ý tưởng sáng tạo

Tuabin gió tạo điện và phát sóng wifi trên không

Ý tưởng này thuộc về em Lê Tú Quyên (nhóm trưởng) và Đinh Quang Hưng ở Hải Dương. Tuabin này có cơ chế hoạt động như sau: Năng lượng gió làm cho các cánh quạt nhỏ quay, đồng thời kết hợp làm cho ba cánh quạt lớn của từng tuabin quay quanh túi đựng khí. Túi đựng khí được nối với bộ xử lý gió qua dây dẫn nên năng lượng gió sẽ được tích trữ rất nhiều trong các túi đựng khí nén. Khí nén trong các túi sẽ lần lượt truyền ra qua các dây dẫn làm xoay động cơ vận hành máy phát điện. Tại đây, bộ xử lý năng lượng gió có nhiệm vụ vừa tạo ra nguồn điện, vừa làm cho tuabin có thể vận hành bay trên bầu trời, lại vừa có thể truyền tín hiệu Wifi và di động, cũng như các cảm biến thời tiết. Quá trình nạp khí và xả khí



được luân phiên giữa các túi, cứ túi này xả thì túi khác được nạp bởi các cánh quạt gió. Những tấm pin năng lượng mặt trời được gắn trên các cánh quạt lớn sẽ là những nguồn điện dự trữ để đảm bảo điện ổn định. Chia sẻ về ước mơ khi xây dựng ý tưởng, em Lê Tú Quyên (nhóm trưởng) cho hay: “Nghỉ hè vừa qua, chúng em được bố mẹ cho về quê thăm ông bà. Em thấy ở quê rất hay bị mất điện làm ảnh hưởng cuộc sống sinh hoạt, sản xuất của người dân. Chúng em nảy ra ý tưởng sẽ làm ra những tuabin gió tạo điện có hình dạng giống như khinh khí cầu bay được trên bầu trời để cung cấp nguồn điện đồng thời truyền tín hiệu di động, phát sóng wifi, cảm biến thời tiết để dự báo cho người dân nữa”.

MANH HÙNG

Máy địa cầu tái chế rác thải tự động

Chia sẻ về ý tưởng này, Nguyễn Đạt Hiếu (Hà Nội) cho hay: “Hằng ngày khi qua cổng chào của làng em phải đi qua một đoạn đường tập trung rất nhiều rác thải, các túi rác chất đống và lẫn lộn nhiều loại với nhau. Một số đống rác được mọi người đốt để phân hủy bốc mùi rất khó chịu. Nếu cứ đào hố để chôn lấp thì nước chảy từ rác thải sẽ ngấm xuống làm ô nhiễm đất và mạch nước ngầm. Em đã nghĩ ra ý tưởng về chiếc máy tự động đi đến khắp mọi nơi

để thu gom, tái chế các loại rác và lọc sạch không khí, khử mùi độc hại”. Theo đó, chiếc máy có cơ chế hoạt động như sau: Khi có ánh sáng mặt trời chiếu vào, tấm cảm ứng nhiệt sẽ gom khí nóng và truyền theo ống dẫn nhiệt xuống bình chứa năng lượng dự trữ. Hệ thống ống hút rác sẽ thu gom các loại rác thải theo đường ống dẫn vào trong máy. Hai cánh tay phân loại rác sẽ hoạt động, rác được phân loại sẽ đưa về các dây chuyền xử lý riêng (đốt nung chảy hay nghiền



nhỏ ép vào khuôn có sẵn). Rác thải sau xử lý sẽ thành sản phẩm có ích: rác hữu cơ sẽ được chuyển xuống hầm ủ để tạo phân bón cho cây trồng. Bộ lọc khí sẽ xử lý nước bẩn và khử mùi hôi của rác. Máy có thể làm việc liên tục trong mọi điều kiện thời tiết.

M.HÙNG

Tri thức mới

Thìa nhựa có thể giải phóng các chất gây hại

Theo các nhà khoa học, nhiều thìa nhựa có thể giải phóng ra các chất gây hại có tên là oligomers thấm vào thức ăn ở nhiệt độ trên 70 độ C (158°F). Nếu nuốt phải với liều lượng cao, những hóa chất nhân tạo này có thể kích hoạt bệnh gan và tuyến giáp. Chúng cũng liên quan đến vô sinh, ung thư và cholesterol cao.

Từ những bằng chứng của các nhà khoa học về việc nhựa được sử dụng trong ngành công nghiệp thực phẩm chứa một loạt độc tố có hại xâm nhập vào bữa ăn, Cơ quan Giám sát An toàn thực phẩm - Viện Đánh giá rủi ro

(Bfr) của Liên bang Đức đã đưa ra cảnh báo nghiêm khắc về tình trạng này.

Các nhà khoa học từ Bfr cho hay, con người vẫn chưa lường hết được những nguy hiểm của chất oligomers. Để đánh giá mức độ, các nhà khoa học so sánh chất này với chất khác có cấu trúc tương tự. Cách tiếp cận phân loại các chất thành cái gọi là các lớp Cramer. Mỗi lớp học này được chỉ định cho một lượng ăn tối đa hàng ngày không có khả



năng gây rủi ro cho sức khỏe con người. Các chuyên gia kết luận rằng chỉ cần ăn một lượng nhỏ - 90 microgam - sẽ nguy hiểm cho sức khỏe của người nặng 60kg.

Nhưng khi các nhà khoa học đưa lý thuyết của họ vào thực tế họ tìm thấy nhiều đồ gia dụng chứa chất nguy hiểm này cao hơn so với mức cho phép nhiều lần. Họ đã xem xét 33 mặt hàng và thấy 10 trong số đó (30%) có thể dễ dàng vượt quá giới hạn 90 microgam hằng ngày nếu nhiều bữa ăn được nấu bằng cách sử dụng chúng.

THANH VÂN
(Theo Dailymail)

NASA ra mắt máy bay điện đầu tiên

Cơ quan Hàng không Vũ trụ Mỹ (NASA) vừa hé lộ phiên bản đầu tiên của mẫu máy bay thử nghiệm vận hành bằng điện X-57 "Maxwell" trong Phòng Thí nghiệm hàng không trên sa mạc California. Cải tiến từ máy bay cánh quạt hai động cơ Tecnam P2006T do Italy chế tạo, X-57 được phát triển từ năm 2015 và cần ít nhất một năm hoàn thiện trước chuyến bay thử đầu tiên từ căn cứ không quân Edward.

Tuy nhiên, sau khi gắn hai motor điện lớn nhất trong tổng số 14 motor cho mẫu

máy bay trang bị bộ pin lithium - ion thiết kế đặc biệt, NASA sẵn sàng giới thiệu X-57. Cơ quan này cũng ra mắt thiết bị mô phỏng mới chế tạo cho phép các kỹ sư và phi công trải nghiệm cảm giác điều khiển phiên bản hoàn chỉnh của X-57.

Được biết, X-57 là mẫu mới nhất trong dòng máy bay thử nghiệm mà NASA phát triển suốt nhiều thập kỷ cho các mục đích khác nhau. X-57 sẽ là mẫu máy bay dòng X đầu tiên có người lái được phát triển trong hai thập kỷ qua... Một thách thức đối với



nhóm nghiên cứu là cải tiến công nghệ pin để lưu trữ nhiều năng lượng hơn nhằm mở rộng tầm hoạt động của mẫu máy bay cùng tính năng sạc nhanh. Do những hạn chế hiện nay ở bộ pin, thiết kế của X-57 phù hợp với các chuyến bay ngắn và số lượng hành khách nhỏ.

AN KHANG

Đối với những bệnh nhân bị bệnh nặng khó thở, chức năng hô hấp bị suy yếu thì máy tạo oxy là một trong những dụng cụ vô cùng cần thiết. Do đó, Viện Vật lý và Điện tử, Viện KH&CN Việt Nam vừa thiết kế thành công máy chế tạo oxy dùng trong quy mô công nghiệp và hộ gia đình có công suất 5 - 5.000 lít/phút.

Quy trình sản xuất này dựa trên cơ sở hoàn toàn khác quy trình tách khí hỗn hợp lạnh, trong đó tách không khí thành oxy và nitơ bằng cách hóa lỏng không khí hỗn hợp lạnh và cất khí lỏng. Không khí được thổi bằng quạt thổi thứ nhất vào bình chứa. Ở đó độ ẩm, cacbon dioxit và khí nitơ có trong không khí được hút bám nhờ zeolit, cho phép 90% oxy thoát ra ngoài từ đỉnh bình chứa. Sau đó đóng van đầu vào và van đầu ra của bình chứa, không khí được thổi vào bình chứa khác... Trong khi quá trình sản xuất oxy được thực hiện trong bình chứa tiếp theo cũng bằng cách tương tự như ở bình chứa đầu tiên. Bằng cách này, các bình chứa lặp lại quy trình của nhau, việc sản xuất oxy và tái sinh liên tục zeolit. Quá trình vận hành được bắt

Máy tạo oxy



đầu tự động bằng cách nhấn nút và kết thúc cũng bằng cách tương tự. Vì máy vận hành trong điều kiện áp suất khí quyển hoặc dưới áp suất thấp, nên quá trình vận hành thực hiện hoàn toàn dễ dàng và không đòi hỏi phải có kỹ thuật viên chuyên nghiệp.

Đặc biệt, thở oxy phải biết cách nên không tự ý sử dụng, không quá lạm dụng. Thường nếu sử dụng máy thở oxy bệnh nhân sẽ được các bác sĩ chuyên môn điều chỉnh lượng oxy phù hợp và sử dụng khi cần thiết đối với thể trạng sức khỏe của từng bệnh nhân.

NAM AN

Hiểu đúng về cơ chế của phân bón lá công nghệ nano

Phân bón lá tích hợp đủ các loại nguyên tố thiết yếu, từ đa lượng (N, P, K), trung lượng (Ca, Mg...) đến vi lượng (Fe, Cu, Mn...), giúp cây phát triển trong một số thời kỳ khi không hấp thụ đủ qua rễ.

Phân bón lá truyền thống làm dưới dạng muối, các chất dinh dưỡng dễ dàng bị mất đi do bay hơi hoặc bị rửa trôi, dẫn đến tỷ lệ hấp thụ kém. Thậm chí, có thể gây ngộ độc cho cây nếu bà con để nồng độ quá cao. Ngược lại đối với phân bón lá nano, các nhà khoa học đã tạo ra một mạch polyme gắn các phân tử, tạo ra cơ chế “ăn từ từ” nhằm tránh hiện tượng ngộ độc do bội thực.

Theo thống kê, các loại phân bón lá khi sử dụng chỉ đảm bảo 20 – 30% hiệu quả, phần lớn còn lại bị kết tủa hoặc rửa trôi. Ví dụ, khi bón Canxi (Ca) trực tiếp lên lá, phản ứng hóa học với nước và CO₂ xảy ra, tạo ra kết tủa CaCO₃ bám lên bề mặt lá, vô tình bít lỗ khí khổng khiến cản trở quá trình sinh lý của cây.

Chưa kể, dùng phân bón lá với một số loại rau ngắn ngày sẽ tiềm ẩn những hiểm họa khôn



lường về dư lượng thuốc bảo vệ thực vật chưa triệt tiêu hết. Ví dụ, khi bón đạm (NH₄⁺ hoặc NO₃⁻) cho những loại rau ngắn ngày, lượng hóa chất tồn dư nitrat (vượt quá 100mg/kg rau tươi) khi nạp vào cơ thể sẽ biến đổi thành nitrit, ngấm trực tiếp qua thành ruột vào máu, khi kết hợp với các axit amin sẽ thành nitrosamine – một chất tiền ung thư rất nguy hiểm.

Có thể thấy, phân bón lá hóa học còn tồn tại nhiều nhược điểm như hấp thụ dưỡng chất kém, dễ khiến cây ngộ độc, tiềm ẩn rủi ro về dư lượng thuốc bảo vệ thực vật. Một điều đáng báo động là bà con nông dân vì lợi ích trước mắt lại đang lạm dụng quá mức loại phân hóa học này, thu hoạch sớm trước thời gian cách ly quy định khiến dư lượng hóa học trong nông

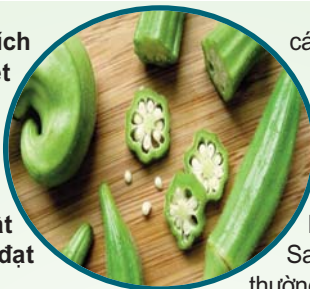
sản vượt ngưỡng cho phép, gây hại cho sức khỏe.

Đối với phân bón lá công nghệ nano, chỉ cần một lượng cực nhỏ để bón cho cây. Với lợi thế kích thước hạt cực nhỏ, các dưỡng chất có thể thẩm thấu dễ dàng qua lá, khiến cây hấp thụ nhanh chóng và phát huy hiệu quả đến 90%. Mặc dù chi phí cho loại phân bón nano cao nhưng tính về lâu về dài chắc chắn sẽ tiết kiệm hơn nhiều so với phân bón lá truyền thống. Chưa kể, phân bón nano gần như không kết tủa, không có dư lượng trong rau củ quả, rút ngắn thời gian cách ly đối với các loại cây ngắn ngày. Với cơ chế giải phóng các ion có trong hạt nano một cách từ từ, cây trồng sẽ hấp thụ ngay mà không bị ngộ độc do quá liều lượng.

TRƯƠNG KHÁNH LINH

Kỹ thuật trồng đậu bắp sai quả quanh năm

Đậu bắp là loài cây thích nghi tốt với khí hậu nhiệt đới nóng ẩm, có thể phát triển quanh năm. Tuy nhiên để đậu bắp cho năng suất cao, bà con cần nắm rõ quy trình kỹ thuật trồng và chăm sóc để đạt hiệu quả tối ưu.



1. Chọn giống: Trên thị trường hiện nay có các loại giống trong nước như ĐB1 VN1, TN 75 hoặc các giống ngoại như Lionseeds của Ấn Độ, Jubilee 047 của Đài Loan (Trung Quốc)... Bà con có thể chọn giống tùy vào điều kiện thổ nhưỡng hoặc theo tư vấn của chuyên gia nông nghiệp.

2. Làm đất: Nên chọn đất cát pha, thịt nhẹ đến thịt trung bình, có khả năng thoát nước tốt, đồng thời phải chủ động được nguồn nước tưới. Đất trước khi trồng cần được bừa kỹ. Đối với mùa mưa, lên luống rộng từ 1 - 1,2m; làm luống cao và có độ dốc thuận lợi cho việc thoát nước. Đối với mùa nắng cần làm đất kỹ, rạch thành hàng và gieo theo hốc.

3. Bón phân lót: Lượng phân bón lót cho 1.000m² đất trồng đậu bắp gồm: phân chuồng hoai mục 1 - 2 tấn+ super lân 30kg + urê 15kg + kali clorua 10kg. Lưu ý nếu đất chua thì cần bón 50 - 100kg vôi bột trước khi bừa ngả. Bón phân theo rãnh, rạch sâu từ 10 - 12cm, sau đó cho phân vào rãnh và lấp đất phủ lên xung quanh rồi tiến hành gieo hạt.

4. Gieo hạt: Để có năng suất cao, đậu bắp nên trồng vào thời vụ Đông Xuân, gieo hạt tốt nhất vào tháng 9. Khi gieo, chú ý khoảng cách giữa 2 hàng là 70 - 80cm, cây

cách cây 40 - 50cm. Trước khi xuống hạt giống, cần ủ trước cho hạt giống nứt mầm sau đó trộn với thuốc sát trùng để tránh sâu bệnh. Mỗi hốc gieo 2 hạt, sau này chọn lại 1 cây khỏe mạnh phát triển tốt hơn. Sau khi gieo hạt, cần tưới nước thường xuyên cả sáng và chiều để giữ độ ẩm cho cây sinh trưởng phát triển tốt.

5. Chăm sóc đậu bắp:

Khi cây đậu bắp có từ 2 - 3 lá thì tiến hành làm cỏ, xới nông bề mặt luống rồi vun nhẹ vào gốc. Đậu phát triển cao khoảng 20cm thì xới sâu bề mặt luống, sau đó làm sạch cỏ dại và vun gốc giúp cây có thể đứng thẳng tránh đổ ngã. Ngoài ra, sau mỗi trận mưa, mặt luống có thể bị đóng váng, vì vậy, khi khô đất phải xới xáo lại, tránh để đậu bắp dễ bị nghẹt rễ, sinh trưởng phát triển kém. Quá trình bón thúc cho đậu bắp nên chia ra làm 3 lần (tỷ lệ dùng cho 1.000m²): Lần 1 khi cây có 2 lá thật thì lấy 5kg urê + 3kg kali hoà với nước sau đó tưới vào gốc cây. Lần 2 khi cây sinh trưởng khoảng 5 lá: tỷ lệ như lần 1. Lần 3 khi hoa đang nở rộ: 7kg urê + 5kg kali trộn đều sau đó bón vào giữa hai hàng theo các hốc, tưới ẩm cho phân tan đều.

6. Phòng trừ sâu bệnh hại: Phun định kỳ các loại phân bón lá như Multi-K khoảng 7 ngày/lần, cây sẽ xanh, cho sai quả, năng suất tăng thêm từ 20 - 30%. Ngoài ra, còn có một số loại sâu hại khác cần được xử lý bằng thuốc bảo vệ thực vật. Bà con lưu ý cần phải tuân thủ theo hướng dẫn ghi trên bao bì, lưu ý đảm bảo thời gian cách ly tránh dư lượng thuốc trên sản phẩm làm ảnh hưởng đến chất lượng. **K.LINH**

Lưu ý những bệnh thường gặp trên cây hồng xiêm

Hồng xiêm là loại cây dễ trồng, tốn ít công chăm sóc, tuy nhiên không thể tránh khỏi những loại sâu gây hại, làm giảm năng suất cây trồng. Sau đây là một số bệnh thường gặp và biện pháp phòng trừ để bà con cần lưu ý.

1. Sâu đục quả: Đây là loại sâu phá hại từ lúc quả còn nhỏ đến khi thu hoạch, gây thiệt hại nghiêm trọng, có thể làm rụng 30% và giảm chất lượng 60% đối với quả. *Biện pháp phòng trừ:* Hải tiêu hủy những quả bị sâu mùa trước còn sót lại, tránh lây lan cho mùa sau. Dùng một trong các loại thuốc sau: Karate, Cyper Alpha... phun định kỳ 2 lần/ngày.

2. Bọ đục cành: Loài sâu phá hại này thường đục thành đường dưới vỏ và đục vào trong thân chính hoặc các cành lớn, gây ra tình trạng dễ gãy. Khi bị đục, cành cây bị chảy mủ từng đoạn và phần gỗ trắng đổ ra rơi trên mặt đất. *Biện pháp phòng trừ:* Tìm đường đục trên cây, dùng bông gòn tẩm thuốc trừ sâu (Karate, Basudin...) nhét vào rồi bơm nước cho thuốc thấm vào để diệt. Chú ý tránh gây thương tích trên thân và cành tạo đường xâm nhập cho bọ đục.

3. Ruồi đục quả: Khi quả chín, ruồi đẻ trứng và đục vào ăn bên trong, gây thối quả và giảm năng suất. *Biện pháp phòng trừ:* Thu hoạch khi trái vừa chín. Dùng chất dẫn dụ Metyleugenol trộn với thuốc sát trùng hoặc dùng chất Vizubon D để diệt ruồi.

4. Rệp sáp và rầy mềm: Loài này chuyên tấn công đốt non, lá và quả, làm giảm chất lượng quả. *Biện pháp phòng trừ:* Đây là đối tượng khó phòng trừ nên phun xịt định kỳ 5 - 7 ngày/lần bằng các loại thuốc Trebon, Applaud, Fenbis, Karate.

5. Bệnh đốm lá do nấm Pestalotia versicolor Speg: Trên lá xuất hiện nhiều



đốm bệnh, có màu nâu đỏ. Đốm bệnh lớn dần có hình tròn, đường kính 1 - 3mm, có tâm xám trắng viền màu nâu sậm hay nâu đỏ. Nấm sẽ hình thành ổ là những vết đen, nhỏ bằng đầu kim ở tâm đốm bệnh. *Biện pháp phòng trừ:* Phun các loại thuốc thông thường như hỗn hợp Bordeaux, Copper zine, Copper B, Zineb hay Benomyl ở nồng độ 2/1.000.

6. Bệnh thán thư do nấm Glomerellacingulata: Bệnh này làm 2 mặt lá có các đốm màu vàng, sau đó biến sang màu xám trắng hay nâu nhạt và tạo nhiều ổ nấm đen. Lá vàng khi bị nhiễm nặng. *Biện pháp phòng trừ:* Phun ngừa định kỳ hằng tháng bằng Zineb nồng độ 2/1.000.

7. Bệnh đốm lá do nấm Phaeophleosporaindica Chim: Trên lá có nhiều đốm tròn, nhỏ màu đỏ hay nâu đỏ, tâm màu xám trắng, khiến lá bệnh bị rụng sớm, năng suất giảm. *Biện pháp phòng trừ:* Phun ngừa định kỳ hằng tháng bằng Zineb (2/1.000) hay Copper - Zinc (3/1.000).

8. Bệnh cháy bìa lá do nấm Fusicoccum sapoticola Chim Rao: Khi mắc bệnh, dọc theo bìa lá có các vết bất dạng, nhỏ, màu nâu. Sau đó các nhóm liên kết làm lá cháy từng mảng bất dạng. *Biện pháp phòng trừ:* Phun zineb, Maneb, Benomyl ở nồng độ 20/00. **LINH KHÁNH**

Quy trình trồng nấm sò tại nhà

Nấm sò là loại nấm khá dễ trồng tại nhà, có thể sinh trưởng và phát triển tốt nếu được chăm sóc đúng cách.

1. Thời vụ: Nấm sò có thể mọc quanh năm, nhưng để có chất lượng tốt nhất phụ thuộc vào điều kiện môi trường và loại giống. Thông thường có 2 nhóm giống chính: Nhóm giống chịu lạnh từ 13 – 20 độ C. Nhóm giống chịu nhiệt từ 24 – 28 độ C. Xét theo điều kiện thời tiết, thời vụ thuận lợi nhất để trồng nấm sò là từ tháng 8 năm trước đến tháng 4 năm sau.

2. Xử lý nguyên liệu: Nguyên liệu chủ yếu là rơm rạ, bông phế thải, mùn cưa. Lượng nguyên liệu tối thiểu làm một vụ nấm là 300kg. Xử lý rơm rạ bằng nước vôi với tỷ lệ 4kg vôi đã tôi/1.000 lít nước. Ngâm rơm rạ trong nước vôi từ 15 – 20 phút rồi vớt ra để ráo nước. Ủ rơm bằng cách kê kê ủ sao cho vuông vắn, có cọc ở giữa đồng để thoát hơi. Rải từng lớp rơm ra lên kệ ủ rồi giẫm nhẹ, sau đó lấy nylon bọc xung quanh đồng ủ để giữ nhiệt. Sau khoảng 3 – 4 ngày, tiến hành đảo đồng ủ, đồng thời kiểm tra độ ẩm đồng ủ, vắt thấy nước chảy nhỏ giọt là đạt yêu cầu. Trong trường hợp nguyên liệu khô cần bổ sung nước trực tiếp, ngược lại nếu ướt cần phơi rơm đến khi đảm bảo đủ độ ẩm. Sau 3 – 4 ngày dỡ đồng ủ rồi băm rơm thành từng đoạn dài 10 – 15cm rồi ủ lại trong thời gian 2 ngày. Sau đó xử lý khử trùng nguyên liệu và đưa vào trồng.

3. Cấy giống: Khi chọn giống, nấm phải có mùi thơm dễ chịu, không có mùi chua, không có các đốm lạ. Sau đó, cho nguyên liệu vào túi đã chuẩn bị, dùng tay ấn nhẹ rồi điều chỉnh lớp nguyên liệu sao cho dày từ 5 – 7cm, rắc một lớp nấm xung quanh thành túi. Làm 3 lớp như vậy, lớp trên cùng rắc đều



trên bề mặt (trừ khoảng miệng túi nút bông). Sau đó lấy một lượng bông bằng miệng chén uống nước nút bông rồi quấn dây chun chặt nút bông. Tiến hành nút bông và buộc chặt miệng túi. Sau khi cấy giống, bịch giống đưa vào nhà ươm thoáng mát, sạch sẽ. Tỷ lệ cấy giống: 16 – 20 bịch/1kg giống (tương đương 4,0 – 4,5kg giống/ 100kg rơm rạ khô).

3. Ươm giống: Sau khi cấy giống 20 – 25 ngày (tùy thuộc vào điều kiện thời tiết), kiểm tra để rạch bịch. Khi thấy sợi nấm đã ăn xuống đáy bịch. Rạch 6 – 8 đường dài khoảng 5 – 6cm.

4. Chăm sóc và thu hoạch: Khi thấy nấm mọc ra từ các vết rạch, tùy theo lượng nấm ít hay nhiều, độ ẩm không khí cao hay thấp để điều chỉnh lượng nước tưới phù hợp, khoảng 4 – 6 lần/ngày. Tiến hành thu hái nấm khi bầu nấm bằng chén uống nước nhỏ, lưu ý phải hái hết phần gốc trên bịch nấm. Mỗi lứa thu hái làm 3 – 4 đợt. Sau mỗi đợt thu hái 3 – 4 ngày không tưới, khi thấy tại những vết rạch xuất hiện nấm mọc ra mới tưới nước. Thời gian thu hái nấm từ 30 – 45 ngày kể từ lần hái đầu tiên. Từ ngày thứ 30 trở đi nếu thấy bịch nấm bị xẹp xuống, bà con dùng tay ép bịch nấm xuống rồi lấy dây buộc sát vào nguyên liệu như ban đầu, sau đó chăm sóc và thu hái bình thường.

L.KHÁNH

Những nhân tố ảnh hưởng đến nuôi tằm bà con cần biết

Tằm là loài côn trùng được con người thuần dưỡng lâu đời, rất nhạy cảm với các điều kiện sống xung quanh. Vậy nên để nuôi tằm đạt hiệu quả cao, cần lưu ý một số yếu tố sau đây để đảm bảo điều kiện nuôi tằm tốt nhất.

1. Ảnh hưởng của thức ăn (lá dâu)

Lá dâu là thức ăn duy nhất của tằm, do vậy cần cung cấp nhiều dinh dưỡng, lá xanh đậm, nhiều nhựa, hái lá đúng tuổi, bảo quản tốt và đủ số lượng. Các loại lá dâu già, nhiều nước, nhiều đạm, non so với tuổi... đều ảnh hưởng xấu đến tằm như phát dục không đều, dễ nhiễm bệnh... làm giảm năng suất nuôi.

2. Ảnh hưởng của nhiệt độ

Tằm là loại côn trùng máu lạnh, nhiệt độ cơ thể phụ thuộc vào nhiệt độ môi trường. Nhiệt độ thích hợp cho sinh trưởng, phát triển của tằm là 25 – 30 độ C. Nhiệt độ tăng hoặc giảm vượt ngưỡng sẽ ảnh hưởng tiêu cực đến sinh trưởng và phát triển sinh sản của tằm. Do vậy, cần đảm bảo nhiệt độ thích hợp tương đối cho tằm là biện pháp quan trọng để có lứa tằm năng suất cao.

Các giống tằm khác nhau, sự thích ứng với nhiệt độ khác nhau. Tằm kén vàng có sức chống chịu với điều kiện nhiệt độ cao tốt hơn tằm kén trắng. Nhiệt độ thích hợp cho tằm con là 26 - 28 độ C, tằm trưởng thành là 24 – 26 độ C. Nhiệt độ trên dưới ngưỡng này không phù hợp với sinh lý của tằm, tằm dễ phát sinh bệnh, năng suất kén giảm.

Trong trường hợp nhiệt độ quá thấp cần đốt lò tăng nhiệt, khi quá nóng thì dùng quạt thông không khí, tưới ẩm vào nhà, bố



trí nhà nuôi tằm cao ráo thông thoáng, tránh hướng tây và hướng đông.

3. Ảnh hưởng của độ ẩm

Độ ẩm khi nuôi tằm có tác động lớn đến phát sinh bệnh. Độ ẩm quá cao là môi trường thuận lợi cho phát sinh bệnh hại tằm, ngược lại độ ẩm quá thấp sẽ làm lá dâu mau héo, tằm ăn dỗi, cơ thể thoát hơi nước nhiều dẫn đến suy nhược.

Độ ẩm thích hợp cho tằm con từ 80 – 85%, tằm trưởng thành là 70 - 75%. Tằm kén vàng có ngưỡng chịu độ ẩm rộng hơn tằm kén trắng. Nếu ẩm độ quá cao thì phải rắc vôi bột, trấu rang vào phòng tằm để giảm ẩm, bữa ăn của tằm phải thưa hơn, buồng nuôi thông thoáng, thay phân nhiều lần. Nếu ẩm độ quá thấp thì số bữa cho ăn phải nhiều hơn, có thể đun nước để tăng ẩm, phủ giấy nilon đối với tằm con.

4. Ảnh hưởng của ánh sáng và gió

Tằm không ưa ánh sáng mạnh, do vậy buồng nuôi cần hơi tối, tránh gió lùa. Đặc biệt, gió đông thổi mạnh lúc giao mùa xuân – hè rất có hại đối với tằm. Nguyên nhân do nhiệt độ, độ ẩm tăng cao đột ngột làm cơ thể tằm suy nhược. Vì vậy, trong nghề nuôi tằm cần đặc biệt tránh hướng gió

TRƯƠNG LINH

Chăm sóc mắc ca thời kỳ bắt đầu phân hóa mầm hoa

Theo ThS Phạm Công Khải, Trung tâm Phát triển nông nghiệp công nghệ Nanotech, thời điểm tại các mắt hoặc nách lá mắc ca bắt đầu xuất hiện mầm hoa (múi nhú mầm hoa) thì bà con cần triển khai ngay các công việc sau đây.

Thứ nhất: Dùng 0,4 - 0,6kg Lân Super (tùy cây to nhỏ) bón rải đều trên mặt theo hình chiếu tán trở vào, cách gốc 35 - 40cm. Sau đó tưới đẫm nước và duy trì độ ẩm liên tục từ thời điểm phân hóa mầm hoa và phát triển chùy hoa (độ ẩm duy trì liên tục 90 - 95% sau đó giảm dần độ ẩm cho đến khi hoa nở rộ). Khoảng 15 ngày sau dùng tiếp 0,2 - 0,4kg Lân Super bón rải đều mặt như trên (bón Lân Super lần 2 và duy trì nước tưới liên tục - Cần đảm bảo đất thời kỳ này phải có ẩm thường xuyên, không để khô dưới 70 - 75%).

Ngoài ra, tùy điều kiện thời tiết và tình trạng cây có thể sử dụng thêm 150 - 200g NPK 16-16-16 + TE (hoặc 13-13-13 + TE) bón mặt (phần này có thể áp dụng hoặc không áp dụng còn tùy điều kiện thực tế lúc đó).

Thứ hai: Tưới chế phẩm nano AKH super TE (dùng trong can 20 lít). Dùng 1 lít chế phẩm nano AKH super TE pha 500 - 600 lít nước, mỗi gốc tưới 10 - 15 lít.

Thứ ba: Thúc đẩy và nuôi dưỡng chùy hoa to khỏe, nâng cao tỷ lệ đậu quả sau này.

+ **Phun Đợt 1:** Khi mầm hoa vừa nhú, dùng 500ml nano AKH super plus kết hợp 200 - 300ml Shellac Suger pha 350 lít nước phun đều tán lá.



+ **Phun Đợt 2:** Sau khi phun đợt 1 được 7 - 10 ngày, dùng 1 chai 500ml chế phẩm Shellac Suger kết hợp với 1 chai 500ml chế phẩm nano canxi super pha với 400 lít nước phun đều tán lá. Phun 2 lần liên tiếp, mỗi lần cách nhau 7 - 10 ngày.

+ **Phun Đợt 3:** Cách đợt 2 từ 7 - 10 ngày, dùng 500ml Shellac suger kết hợp 800ml nano Bạc Đồng pha 300 lít nước phun đều tán lá.

Lưu ý: Bón thúc, dưỡng quả vào tháng 4 - 5 trở đi, mỗi cây 0,6 - 1kg/lần. Giúp quả phát triển đều, quả to, tăng năng suất ít nhất 20 - 25%, cải thiện chất lượng quả. Để tăng hiệu quả sử dụng nên phối hợp với các chế phẩm phun qua lá (nano AKH super plus và nano Bạc Đồng) và bón vãi NPK 16-16-16 + TE (bón gốc theo nhu cầu cây).

Ngoài ra, quả mắc ca khi chín sẽ tự rụng, khi vào mùa thu hoạch nên dọn vệ sinh vườn cây, cào sạch cỏ rác để thuận lợi cho việc thu hoạch. Cách thu hoạch chủ yếu là lượm quả chín rụng, lúc này đa số vỏ quả đã nứt sẵn, có thể tách lấy hạt ngay tại vườn. Có thể thu hoạch quả còn trên cây nhưng phải đảm bảo hạt đã đạt độ già. Quả mới rụng có hàm lượng nước cao tới 30%, phải nhanh chóng tách quả và hong khô hạt trong bóng râm đến khi hàm lượng nước còn khoảng 10%.

Thu hàng ngày để tránh tổn thất do chuột, sóc; Ẩm độ hạt 10% có thể bảo quản đến 3 tháng, sấy khô hạt đến ẩm độ 1,5% có thể bảo quản trong nhiều năm.

T.LINH

Biện pháp phòng bệnh virus khảm lá trên khoai mì

Bệnh khảm lá khoai mì do virus có tên khoa học là Sri Lanka Cassava Mosaic Virus (Begomovirus: Geminiviridae) gây ra, viết tắt là SLCMV. Bệnh lây lan và phát triển mạnh trong điều kiện có côn trùng chích hút đặc biệt là bọ phấn trắng do đó cần thường xuyên quản lý phòng trị các nhóm côn trùng chích hút (bọ phấn trắng chích hút từ cây mang mầm bệnh virus sau đó chích sang cây khỏe sau 5 - 10 ngày bệnh biểu hiện rõ triệu chứng).



bệnh nặng, có biện pháp ngăn chặn phát tán và lây lan virus.

Ngoài ra, sau khi trồng 5 - 10 ngày, bà con nên dùng 500ml chế phẩm nano Bạc Đồng Super kết hợp 500ml nano đồng oxyclorea pha 200 - 250 lít nước phun đều toàn bộ thân hom, thân lá, chồi non. Định kỳ 7 - 10 ngày phun một lần.

Chế phẩm nano bạc đồng, nano đồng oxyclorea có tác dụng tiêu diệt và ức chế - kim hãm sự phát triển và xâm nhiễm của virus vào bên trong thân lá, chồi non.

Bón phân cân đối, đầy đủ, sau khi trồng 10 - 15 ngày dùng 500ml chế phẩm nano AKH super plus pha 300 - 400 lít nước phun đều thân lá, định kỳ 10 - 15 ngày/lần.

Khi cây bị nhiễm bệnh, cây đã biểu hiện bệnh ra bên ngoài (lá dị dạng, xoắn lá thể khảm) bà con cần tuân thủ các nguyên tắc sau.

Thứ nhất: Diệt môi giới truyền bệnh (côn trùng chích hút đặc biệt là bọ phấn trắng bằng thuốc đặc trị, nên thay thuốc qua các lần phun).

Thứ hai: Nhổ bỏ các cây bị nhiễm bệnh nặng, đem tiêu hủy độc lập

Thứ ba: Hạn chế bón phân và tưới nước (tất nhiên cần phải duy trì độ ẩm cho cây sinh trưởng ở mức độ phù hợp với từng giai đoạn sinh trưởng của cây).

Thứ tư (quan trọng): Sử dụng từ 500 - 800ml chế phẩm nano Bạc Đồng Super (nồng độ 2.500ppm) kết hợp 500ml nano Đồng oxyclorea (nồng độ 29.000ppm) pha 150 - 200 lít nước phun đều toàn bộ thân lá, hom gốc. Phun liên tiếp 2 - 4 lần, mỗi lần cách nhau từ 3 - 6 ngày (tùy điều kiện thời tiết).

T.K.LINH

Chọn giống kháng bệnh, sạch bệnh: Trước khi trồng bà con nên xử lý hom giống bằng các chế phẩm đặc trị, tiêu diệt virus (xử lý hom giống trước khi trồng đại trà). Cụ thể: Dùng 500ml nano Bạc Đồng Super kết hợp 500ml nano Đồng oxyclorea pha với 150 - 200 lít nước ngâm xử lý hom giống trong thời gian 20 - 30 phút (trước khi trồng). Hoặc cũng có thể xếp hom tập trung vào một chỗ Dùng 500ml nano Bạc Đồng Super kết hợp 500ml nano Đồng oxyclorea pha với 100 lít nước phun ẩm đều lên toàn bộ thân hom sao cho hỗn dịch nano tiếp xúc đều với thân hom (các hạt nano bạc đồng, nano đồng oxyclorea sẽ tiêu diệt, ức chế sự phát triển của virus gây bệnh tồn lưu trên hom giống - tránh lan truyền bệnh virus qua hom giống).

Luân canh cây trồng, không trồng liên tiếp cây khoai mì với các nhóm cây họ cà và họ bầu bí (do có cùng ký chủ là bọ phấn trắng và một số loài côn trùng chích hút). Chủ động phòng trừ, tiêu diệt các nhóm côn trùng chích hút. Thường xuyên kiểm tra, phát hiện sớm bệnh, loại bỏ cây bị

Cùng rút kinh nghiệm

Tổn thương mắt vì dùng kéo không khéo

Sau buổi học, cháu Nguyễn Văn K. (12 tuổi ở Hà Tĩnh) về nhà phụ giúp gia đình, thấy quạt điện bị hỏng mà bố bận việc chưa sửa được, cháu K. lấy phụ tùng ra sửa quạt. Trong lúc sửa, không may K. bị kéo đâm vào mắt, lúc đó gia đình đã đưa



❖ Cháu K. đang được điều trị

cháu vào bệnh viện đa khoa tỉnh. Sau khi hội chẩn, các bác sĩ đã tiến hành khâu giác mạc, dùng kháng sinh, chống viêm, đồng thời tiếp tục theo dõi và sẽ tiến hành phẫu thuật thay thủy tinh thể nhân tạo cho bệnh nhân. Mắt bệnh nhân đã ổn định, không kích thích, không đau, sau 10 ngày sẽ ra viện.

Lời bàn: Đây là trường hợp tổn thương mắt nặng, cha mẹ không nên can

thiệp nhiều mà nên đưa ngay trẻ tới cơ sở y tế. Đắp một miếng gạc vô trùng hay tấm khăn sạch lên vùng mắt bị chấn thương và đưa bé đi khám ngay. Đa số các chấn thương mắt có thể được phòng ngừa nếu tuân thủ các nguyên tắc an toàn:

Chọn đồ chơi phù hợp với lứa tuổi của trẻ. Tránh các đồ chơi có vật nhọn như trò bắn cung tên, ném phi tiêu hoặc các đồ chơi nguy hiểm như súng bắn đạn giả. Theo dõi sát khi trẻ chơi các trò chơi hay đồ chơi có thể gây nguy hiểm. Hướng dẫn trẻ học cách sử dụng an toàn các vật dụng có thể gây nguy hiểm như bút chì, kéo, dây chun, mắc áo...

Tại me, trẻ uống nhầm hóa chất

Cháu Huỳnh Khải Đ. (4 tuổi ở Bình Dương) được mẹ đưa vào bệnh viện cấp cứu vì cháu uống nhầm nước rửa móng tay. Mẹ cháu cho biết, do thấy chai trà xanh đựng nước rửa móng tay trên bàn, tưởng nhầm là nước uống nên cháu lấy uống, sau đó bị ói, kêu khóc. Mẹ dùng tay kích thích cho cháu ọc ra, sau đó đưa vào Bệnh viện Tiền Giang. Tại bệnh viện, bác sĩ khám thấy cháu Đ. bị bỏng nước vùng miệng, kêu đau họng và không khó thở. Cháu được bác sĩ cho thuốc giảm đau và truyền nước biển. Sau hai ngày điều trị, cháu ổn và xuất viện.

Lời bàn: Về chuyên môn, thuốc rửa móng tay có thành phần chủ yếu là Acetone là một dung môi công nghiệp,



❖ Nhiều người có thói quen tận dụng chai nước uống đựng hóa chất

không màu, ở dạng chất lỏng bay hơi, dễ cháy ở nhiệt độ phòng. Acetone khi dính vào da gây ngứa da. Nguy hại nhất là thở hít nhiều khí acetone sẽ làm tổn thương

phổi, tạo cảm giác say rượu, mắt chảy nước. Với liều cao vài chục gam, acetone ức chế thần kinh trung ương gây hôn mê, ức chế trung tâm hô hấp gây rối loạn nhịp thở, ngừng thở. Vì Acetone là một hóa chất dễ bay hơi, nên khi trẻ uống nhầm, bà con không nên móc họng hay tìm cách kích thích cho trẻ ói vì khi ói dễ bị sặc Acetone vào phổi. Đồng thời, không dùng chai nước ngọt để đựng Acetone để làm cho trẻ nhầm lẫn là nước uống. Để xa tầm tay trẻ con tất cả các hóa chất nguy hiểm.

Tiêm tĩnh mạch canxi: Dễ gây trụy mạch

Nhiều người do không biết đã tiêm canxi tĩnh mạch để điều trị ho, loãng xương... dẫn đến các tai biến không lường như hạ huyết áp, loạn nhịp, trụy tim mạch...

Canxi tiêm tĩnh mạch được chỉ định trên các bệnh nhân bị co cứng cơ do hạ canxi huyết (bệnh tetanie) và các rối loạn thần kinh cơ liên quan; Hỗ trợ trong các trường hợp xuất tiết da (ví dụ như mề đay cấp, chàm cấp), ngộ độc kim loại chì, fluoride, chứng tăng kali huyết nặng và chỉ tiêm cho các bệnh nhân thiếu canxi mạn tính, còi xương, nhuyễn xương và loãng xương... khi việc sử dụng canxi dạng uống không đạt hiệu quả tốt.

Khi tiêm và truyền canxi, người bệnh thường có cảm giác nóng, ngứa, đỏ da, vã mồ hôi, hạ huyết áp, loạn nhịp và trụy mạch, có thể xảy ra khi tiêm tĩnh mạch quá nhanh. Nhiều người do không hiểu biết, khi bị ho, loãng xương... đi tiêm canxi mà quên là canxi không được dùng để trị cảm hay ho hoặc loãng xương. Khi tiêm tĩnh mạch, canxi đi vào đường máu sẽ làm dẫn mạch và gây cảm giác nóng bừng. Người bị cảm cúm thường có cảm giác ớn lạnh, khi tiêm thuốc chứa canxi theo đường tĩnh mạch sẽ có cảm giác ấm người, vì vậy, nhiều người nghĩ là... thuốc làm ấm người nên hết cảm, nhưng thực tế đó chỉ là cảm giác của người bệnh chứ chưa được khoa học chứng minh, trong khi tai biến thì luôn luôn chờ. Tiêm canxi bắt buộc phải tiêm tĩnh mạch chậm, không được tiêm bắp hay tiêm dưới da vì chỉ cần tiêm tĩnh mạch chệch hay tiêm bắp nông sẽ gây dị ứng vùng tiêm dẫn đến tróc vảy hay hoại tử da. Tiêm tĩnh mạch canxi chậm tức là 10ml phải tiêm trong 3 phút. Khi tiêm phải theo dõi nhịp tim. Ở người lớn, có thể tiêm bắp sâu ở mông trong một số trường hợp đặc biệt. Không tiêm bắp cho trẻ em. Tuyệt đối



tránh tiêm dưới da Calcium-Sandoz. Chống chỉ định tiêm canxi đối với những người quá mẫn cảm với chất thuốc, tăng canxi huyết và tăng canxi niệu nặng, suy thận nặng, galactose huyết. Tuyệt đối không chỉ định canxi dạng tiêm cho bệnh nhân đang được điều trị bằng digitale hoặc adrénaline.

Khi tiêm cần phải đảm bảo đúng liều lượng: Người lớn (10ml, 1 - 3 lần/ngày, tĩnh mạch hoặc tiêm bắp sâu trong trường hợp đặc biệt); Trẻ em: từ 5 - 10ml, 1 lần/ngày, tiêm tĩnh mạch. Trường hợp hạ canxi huyết nặng ở người lớn hoặc trẻ em, dùng canxi bằng đường truyền tĩnh mạch, điều chỉnh liều theo canxi huyết và canxi niệu. Trường hợp hạ canxi huyết nặng ở trẻ còn bú hoặc trẻ nhũ nhi, liều thông thường là 40 - 80mg canxi nguyên tố/kg/24 giờ (khoảng 4 - 9ml) bằng cách truyền tĩnh mạch, trong tối đa 3 ngày. Việc điều trị sau đó được chuyển sang dạng uống. Việc dùng quá chỉ định có thể dẫn tới tình trạng tăng canxi huyết: chán ăn, nôn, mửa, táo bón, đau bụng, yếu cơ, đa niệu, khát, ngủ gật. Trường hợp nặng: hôn mê, loạn nhịp, ngừng tim.

Lưu ý, việc tiêm tĩnh mạch canxi là việc bất đắc dĩ, chỉ thật cần thiết mới dùng. Nếu có thể thì dùng đường uống, tránh dùng đường tiêm, đặc biệt tiêm tĩnh mạch.

ThS TRẦN ANH
(Bệnh viện K)

Đũa dùng lâu dễ sản sinh chất gây ung thư gan

Đũa là đồ dùng không thể thiếu trên bàn ăn của mỗi gia đình đặc biệt đối với các gia đình châu Á, tuy nhiên đũa sử dụng lâu không thay sẽ sản sinh ra chất aflatoxin gây ung thư gan.



Theo Tổ chức Y tế Thế giới, aflatoxin thuộc nhóm chất gây ung thư loại 1, là chất có khả năng gây ung thư rõ ràng đối với cơ thể con người. Việc cơ thể hấp thụ chất này sẽ phá hủy các mô gan và trong trường hợp nghiêm trọng, nó có thể làm tăng nguy cơ bị ung thư gan.

Aflatoxin, một chất chuyển hóa thứ cấp được sản xuất bởi loại nấm *Aspergillus flavus*, là một chất gây ung thư tự nhiên. Tác hại của nó bao gồm hai khía cạnh, một là độc tính cấp tính, độc tính cấp tính là gấp khoảng 68 lần asen, nếu đủ lượng, nó có thể dẫn đến tử vong ngay lập tức. Thứ hai là độc tính mạn tính, tiếp xúc thường xuyên với số lượng ít, tích lũy theo thời gian có thể dẫn đến các bệnh về gan, còn bao gồm cả ung thư gan, ung thư vú.

Bản thân đũa, đặc biệt là đũa tre, gỗ không phát triển aflatoxin, mà đũa không sạch sẽ có xu hướng lưu trữ tinh bột, trong môi trường ẩm ướt, những chiếc đũa này dễ bị mốc, và từ đó sản sinh độc tố aflatoxin. Ngoài ra, đũa gỗ, tre sử dụng thời gian dài, có thể bị nứt, những vết nứt nhỏ này cũng rất dễ ẩn giấu bụi bẩn, vi khuẩn, sau khi bị nhiễm mốc sẽ sản sinh aflatoxin. Để hạn chế điều này tốt nhất bạn nên thay đũa trong vòng 6 tháng.

Đặc biệt, nếu thấy những đôi đũa có dấu hiệu sau đây thì cần loại bỏ ngay.

1. Đũa nam nhỏ, đổi màu: Nhiều người sau khi rửa đũa không phơi khô hoặc

để ráo nước đã đặt ngay vào tủ bát, đũa. Để đũa trong môi trường ẩm ướt trong một thời gian dài, rất dễ sinh sản vi khuẩn, khiến bề mặt đũa trở nên sậm hơn, gây mốc. Một khi đũa bị mốc, hàm lượng aflatoxin trong đó sẽ rất lớn, chất này gây tổn hại đến cơ thể.

2. Đũa đã có vết nứt, khe rãnh: Bất kể loại đũa nào, nếu có dấu hiệu trầy xước, vết nứt... đều khiến vi khuẩn có hại phát triển, vì vậy, không nên tiếp tục sử dụng.

3. Đũa có mùi: Đũa đã được rửa sạch, nhưng ngửi vẫn thấy có mùi chua rõ ràng, điều đó có nghĩa là đũa đã bị nhiễm bẩn hoặc vượt quá thời gian sử dụng. Lúc này, vi khuẩn trên đũa phát triển rất nhiều. Nếu tiếp tục sử dụng, vi khuẩn sẽ xâm nhập vào miệng cùng với thức ăn, điều này gây nguy hiểm lớn cho cơ thể.

4. Đũa nhựa bị đổi màu: Đa số đũa nhựa có chất liệu được làm từ melamine và formaldehyd, dùng ở nhiệt độ cao rất dễ phân hủy các chất hóa học có hại, cực kỳ có hại cho cơ thể con người. Do đó khi đũa nhựa bị đổi màu, biến dạng, nên vứt bỏ ngay lập tức.

5. Đũa dùng một lần: Trong quá trình sản xuất, đũa dùng một lần phải được khử trùng bằng lưu huỳnh, và khi ăn lưu huỳnh điôxit do nhiệt sẽ theo thức ăn vào miệng. Nếu thường xuyên sử dụng sẽ dễ dàng ăn mòn niêm mạc đường hô hấp của con người và gây ung thư. Hơn nữa, đũa dùng một lần cần phải được tẩy bằng hydro peroxide trong quá trình sản xuất. Hydrogen peroxide có tính ăn mòn cao và dễ dàng ăn mòn miệng, thực quản và thậm chí là dạ dày.

YẾN HOA

Người mắc bệnh thận lưu ý khi dùng thực phẩm phổ biến

Một số thực phẩm có thể gây hại cho thận và làm ảnh hưởng đến hoạt động bình thường của chúng nếu ăn quá nhiều. Dưới đây là một số thực phẩm phổ biến lưu ý khi dùng.

Bơ: Mặc dù bơ rất phổ biến và được ca ngợi vì sự đa dạng chất lượng dinh dưỡng khác nhau, nhưng với người mắc bệnh về thận thì được khuyến cáo nên tránh dùng bởi loại quả này có hàm lượng kali rất cao, không tốt cho người bệnh thận. Cơ thể con người cần khoáng chất này, nhưng quá nhiều kali trong máu có thể gây ra các vấn đề nghiêm trọng như chuột rút cơ bắp và nhịp tim không đều.

Thịt: Ăn quá nhiều thịt có thể gây ra các vấn đề về thận vì protein động vật rất khó chuyển hóa, khiến việc loại bỏ các chất thải trở thành gánh nặng cho thận. Một chế độ ăn giàu protein động vật cũng có thể dẫn đến phát triển sỏi thận. Thịt có lượng purin cao kích thích sản xuất axit uric, đây là một trong những nguyên nhân phổ biến gây sỏi thận. Thay vào đó, mọi người nên ăn nhiều rau và các loại hạt hơn vì các thực phẩm này vẫn sẽ cung cấp được lượng protein cần thiết cho cơ thể.

Muối: Một chế độ ăn uống lành mạnh nên bao gồm tối đa 2.300mg natri mỗi ngày (khoảng một muỗng cà phê muối). Nếu sử dụng quá nhiều muối, thận sẽ phải làm việc nhiều hơn để loại bỏ lượng natri dư thừa, do đó chúng có thể bắt đầu giữ nước có thể dẫn đến huyết áp cao. Để giữ cho thận khỏe mạnh, hãy thêm gia vị thảo mộc vào thức ăn thay vì lạm dụng muối. Ngoài ra, cũng có thể giảm tiêu thụ thực phẩm chế biến và đóng gói như súp hoặc rau đóng hộp, pizza đông lạnh, salad trộn vì chúng thường chứa nhiều muối.

Chuối: Chuối có hàm lượng kali rất cao, có thể không tốt cho những người có thận hoạt động không tốt. Một người trưởng thành khỏe mạnh nên ăn 3.500 - 4.700mg kali mỗi ngày từ thực phẩm và một quả chuối trung bình (150g) đã chứa 537mg. Nhưng nếu đã bị bệnh thận thì lượng kali nên thấp hơn vì cơ thể có thể quản lý để lọc ra lượng dư thừa, điều này dẫn đến các vấn đề sức khỏe nghiêm trọng.

Sữa: Mặc dù các sản phẩm sữa rất giàu vitamin, chất dinh dưỡng, nhưng dùng quá nhiều sữa, sữa chua và phô mai có thể gây hại nhiều hơn. Điều này có thể xảy ra do lượng phot pho cao có trong những thực phẩm này sẽ tạo ra sức ép cho thận. Hơn nữa, nếu thận không hoạt động đầy đủ, chúng sẽ có thể loại bỏ phot pho ra khỏi máu, có thể dẫn đến xương mỏng và yếu theo thời gian, từ đó tăng nguy cơ gãy xương.

Bánh mì ngũ cốc nguyên chất: Rất tốt cho sức khỏe nhưng ăn với số lượng lớn và đặc biệt là những người có vấn đề về thận, nó có thể gây hại cho thận. Nguyên nhân là do lượng phot pho và kali cao có trong loại bánh mì này. Một lát bánh mì ngũ cốc nguyên chất chứa 70mg kali và 57mg phot pho, trong khi một lát bánh mì trắng chỉ có 25mg mỗi loại.

Cam và nước cam: Trong khi cam và nước cam có lượng calo thấp và giàu vitamin C thì đồng thời chúng cũng chứa hàm lượng kali cao. Một quả cam cỡ trung bình cung cấp 240mg kali và một cốc nước cam có thể chứa khoảng 470mg. Với những con số này, việc tiêu thụ cam và nước cam nên được hạn chế, đặc biệt là khi thận có không hoạt động với chức năng đầy đủ. Nếu thận loại bỏ lượng kali dư thừa trong máu, điều này có thể rất nguy hiểm cho cơ thể con người.

HƯƠNG GIANG

Công dụng chữa bệnh từ đậu xanh

Trong đời sống hằng ngày, đậu xanh được chế biến thành rất nhiều món như nấu canh, nấu chè, làm bánh hay làm thực phẩm dinh dưỡng... Ngoài làm thực phẩm, đậu xanh còn có nhiều công dụng chữa bệnh.



Theo Đông y, đậu xanh vị ngọt, tính mát, vào tâm, vị. Có tác dụng thanh nhiệt, giải độc, giải thử, lợi thủy, chỉ khát, thanh can minh mục, giải nhiệt độc được. Dùng cho các trường hợp say nắng say nóng, sốt cao mất nước phù nề, mụn nhọt, lở ngứa, ngộ độc cá, ngộ độc sắn, giảm mỡ máu, hạ huyết áp. Sau đây là một số bài thuốc có đậu xanh.

Chữa say nắng, say nóng (giải thử): Đậu xanh 50 - 100g xay vỡ để cả vỏ, thêm nước nấu nhừ, thêm ít đường phèn, ăn.

Hỗ trợ cho người đái tháo đường: Đậu xanh 200g xay vỡ, cho nước nấu chín nhừ. Chia ăn 2 lần (sáng tối).

Hỗ trợ cho người viêm đường tiết niệu, tiểu đục, tiểu dắt buốt: Đậu xanh 50g, vừng hạt 30g, trần bì 8g, gạo tẻ 50g. Đậu xanh xay vỡ, trần bì tán bột; cùng nấu cháo bột, ăn.

Dùng cho mọi trường hợp bị ngộ độc do độc dược, chất khoáng, kim loại arsenic, rượu, thuốc: Đậu xanh 100g tán bột, tào phớ hoặc sữa đậu nành 200 - 300ml, cùng trộn đều, uống.

Trị ngộ độc thức ăn, phụ tử, ba đậu, các thuốc nông nghiệp, các thảo dược: Đậu xanh 50g, gạo tẻ 100g, nấu cháo, để nguội, ăn ngày 2 - 3 lần.

Chữa ôn nhiệt, sốt cao, hôn mê, co giật: Vỏ đậu xanh 10g, sinh địa 10g, huyền sâm 10g, thạch cao 10g, huyền minh phấn 10g, cam thảo 10g. Sắc uống.

Chữa phát nóng, sưng quai hàm, nhức nhối: Đậu xanh tán bột mịn, trộn với giấm, phết một lớp dày lên chỗ đau, khi khô lại thêm giấm. Ngày làm 1 lần đến khi khỏi.

Chữa ngộ độc: Hạt đậu xanh sống nghiền nhỏ, hòa với nước cho uống thật nhiều cho nôn ra để giải độc do ngộ độc thức ăn, phụ tử, ba đậu, các thuốc trừ sâu dùng trong nông nghiệp, các thảo dược, ngộ độc cá, ngộ độc sắn.

Chữa ngộ độc nấm: Đậu xanh 100g, bồ công anh 40g, tử thảo cần 40g, kim ngân hoa 40g, cam thảo sống 10g. Sắc uống ngày 1 thang. Trẻ em giảm liều theo tuổi.

Chữa sỏi đường tiết niệu: Đậu xanh 200g, kim tiền thảo 60g, kê nội kim 60g, hải kim sa 60g, ngư tât 60g. Gia giảm: Nếu đái ra máu, gia bạch mao căn 25g, thiên thảo 25g; Khí suy yếu, gia hoàng kỳ 60g, đương quy 60g; Tỷ hư, gia hoài sơn 60g, phục linh 60g; Đại tiện táo bón, gia đại hoàng 15g, mang tiêu 15g; đau bụng, gia nguyên hồ 30g, mộc hương 30g; Đau hông, gia đỗ trọng 30g, tang ký sinh 30g. Tất cả nghiền bột, trộn đều; uống ngày 2 lần, mỗi lần 15g. Sau khi uống ăn thêm dưa hấu và tăng cường hoạt động. Đợt điều trị 30 ngày.

Kiêng kỵ: Người hư hàn tiết tả không dùng.

VIỆT GIANG

Tránh mất nước cho da



❖ Ảnh minh họa

Hỏi: Thời tiết mùa đông sẽ khiến da bị mất nước, bong tróc, khô ráp và không còn căng mịn. Vậy làm cách nào để tránh tình trạng trên?

PHẠM THÚY HẰNG (Hà Nội)

Theo các chuyên gia Vichy (thương hiệu cao cấp của các sản phẩm chăm sóc da, chăm sóc cơ thể, trang điểm và chống lão hóa thuộc sở hữu của L'Oréal): Bạn nên làm ẩm và mềm da ngày hai lần vào buổi sáng (có chứa SPF 15) và buổi tối sau khi tắm để dưỡng da. Trong ngày hoặc buổi trưa, bạn nên dùng thêm nước khoáng dưỡng da để tăng độ ẩm, bù lại phần nước trên da bị lấy đi do máy điều hòa và gió lạnh. Kem giữ ẩm giúp làm ẩm cho lớp biểu bì nhờ hoạt tính làm cho nước ngấm vào giữa những tế

bào, tránh được sự bay hơi. Các nhân tố làm ẩm còn giúp kích hoạt và tạo nên cơ chế tự nhiên của cơ thể giúp tế bào tiếp nhận nước từ không khí và giữ cố định nước ở biểu bì. Trước khi dùng kem dưỡng ẩm, cần làm sạch da và tẩy bỏ tế bào chết. Kế tiếp, đắp mặt nạ trong vòng 10 - 15 phút giúp da đàn hồi và tuần hoàn máu tốt. Tẩy trang bằng nước hoa hồng giúp se khít chân lông, chống thoát nước trên bề mặt da và cân bằng độ ẩm cho da. Sau cùng, thoa sữa dưỡng da ban ngày nhằm bổ sung độ ẩm cần thiết làm cho da căng mịn và sáng mượt. Có thể xông da 1 lần/tuần giúp lỗ chân lông giãn nở, tăng cường quá trình sản sinh chất dưỡng ẩm tự nhiên của cơ thể.

TUYẾT VÂN (ghi)

Nguyên nhân gây viêm họng cấp nhiều lần

Hỏi: Con tôi được 21 tháng tuổi. Lúc 5 tháng tuổi, cháu bị sốt, đi khám bác sĩ thông báo bị viêm họng cấp và cho uống kháng sinh. Sau đó, tháng nào cháu cũng bị tái phát 1 lần, có tháng 2 lần đều phải uống kháng sinh mới hết sốt. Ai mách gì tôi cũng làm theo, điều trị cho cháu theo cả Đông y nhưng không hiệu quả. Tính đến nay đã điều trị tới 18 lần kháng sinh. Mong được tư vấn để chấm dứt hoặc hạn chế tình trạng này.

HOÀNG THỊ HÀ (Hải Phòng)

PGS.TS Nguyễn Tiến Dũng, nguyên Trưởng khoa Nhi, Bệnh viện Bạch Mai trả lời: Nếu chỉ bị sốt thì không nên dùng kháng sinh, kể cả bị ho. Vì sốt, ho đại bộ phận là do virus. Trong vụ dịch này, sốt do cảm cúm, sốt xuất huyết, không bao giờ chữa bằng kháng sinh. Viêm họng cũng

vậy. 90% viêm họng do virus, 10% do vi khuẩn. Như vậy, 10 lần viêm họng chỉ có một lần có thể phải dùng kháng sinh.

Kháng sinh là một chất hoá học, uống vào sẽ làm cho chán ăn, mệt, lâu dài có thể sinh ra vi khuẩn kháng thuốc. Khi sốt, chỉ cần uống paracetamol, nếu ho thì dùng thuốc thông thường (atoxin, paxedi, dixon-von), kể cả bài thuốc Đông y. Nếu thấy thở nhanh, khó thở hoặc chảy mủ tai thì mới có thể phải uống kháng sinh theo đơn của bác sĩ. Để hạn chế tái đi tái lại, phải giữ môi trường trong nhà sạch sẽ, thoáng mát, không để cháu nóng hay lạnh quá, tiêm chủng đầy đủ. Có thể uống Proconvăcxon (1 tháng uống 10 ngày, mỗi ngày 1 viên, uống trong 3 tháng). Việc tránh các loại khói cũng quan trọng, nhất là khói thuốc lá.

PHẠM NGÀ (ghi)

❖ Ảnh minh họa



Người tóc có hóa chất có gây bệnh hen?

Hỏi: Tôi có một cháu gái được 3,5 tuổi. Lúc mới sinh đến gần 2 năm tuổi thì cháu khỏe mạnh bình thường và ít ốm. Nhưng đến gần 2 năm tuổi cháu bị viêm phế quản cấp, sốt cao và phải cấp cứu ở bệnh viện. Sau đó cháu rất hay bị ho. Khám ở bệnh viện được kết luận là cháu bị viêm phế quản thể hen, điều trị tích cực đến nay vẫn chưa khỏi. Có một vấn đề liên quan đến thói quen sinh hoạt của tôi: tôi có thói quen dùng dầu gội các loại, nhuộm tóc màu vàng nhẹ nhàng. Trong khi đó, cháu có thói quen đi ngủ phải ngủi tóc mẹ. Có phải việc ngủi tóc mẹ (trong tóc có hoá chất của dầu gội và các chất nhuộm tóc) mà cháu bị bệnh hen không?

VŨ THỊ HƯƠNG

(Nam Trực, Nam Định)

PGS.TS Nguyễn Tiến

Dũng, nguyên Trưởng khoa Nhi, Bệnh viện Bạch Mai trả lời: Trước tiên phải phân biệt 2 bệnh: viêm phế quản và hen. Không nên gọi chung viêm phế quản thể hen. Các nhà nhi khoa trên thế giới tiên tiến nhất hiện nay yêu cầu không dùng danh từ này nữa, mà chỉ được chẩn đoán viêm phế quản hoặc



❖ Ảnh minh họa

hen. Để làm được điều này không dễ, cần trình độ nhất định ở bác sĩ.

Viêm phế quản hầu như là bệnh nhẹ, đặc biệt là ở trẻ vài tháng tuổi đến 2 - 3 tuổi. Việc chữa trị chỉ như chữa các bệnh đường hô hấp thông thường (bằng các thuốc ho, thuốc sốt, không dùng kháng sinh). Nếu hen thì chỉ cần chữa hen (cũng không dùng kháng sinh). Gia đình cần có thái độ tích cực. Mỗi

người hen chỉ dị ứng với một mùi nhất định. Nếu gội đầu cũng phải để ý dầu gội gì có thể làm cho trẻ ho. Điều này cần theo dõi. Nếu một loại dầu gội đầu nào đó mà trẻ ngủi vài ngày cũng không phản ứng gì thì tức là không làm sao. Nếu dị ứng thì sẽ ho ngay. Trẻ dị ứng với loại dầu gội hoặc thuốc nhuộm tóc nào đó thì lần sau người mẹ không dùng loại đó nữa.

THÚY NGÀ (ghi)

Nhận điện 5 hạng iPhone cũ

Hỏi: Người tiêu dùng thông thường sẽ cảm thấy hoang mang trước hàng ngàn lời rao bán với đủ mức giá của lái buôn điện thoại cũ. Vậy tiêu chí nào để lựa chọn một chiếc iPhone cũ chất lượng?

PHẠM THANH SƠN (Hưng Yên)

Anh Hoàng Nam, một lái buôn có tiếng trong giới buôn iPhone cũ tư vấn: Điện thoại iPhone cũ có thể tạm chia làm 5 hạng. Cụ thể, hạng một là những chiếc iPhone cũ còn bảo hành chính hãng từ nhà phân phối. Hạng hai là những chiếc iPhone đã hết bảo hành nhưng hình thức còn mới, nguyên bản chưa sửa chữa (còn được gọi là hàng zin, đẹp keng). Hạng thứ ba là những chiếc iPhone chưa sửa chữa nhưng hình thức xấu, xước vỡ, cần móp góc cạnh. Hạng bốn là hàng dựng lên bằng cách gom linh kiện còn tốt từ những chiếc máy khác. Và cuối cùng, có giá rẻ nhất và chất lượng kém nhất là iPhone đã qua sửa chữa hoặc bị thay thế linh kiện không chính hãng.

Nếu mua máy cũ, người sử dụng nên chọn mua hàng cũ hạng một, hai hoặc ba, vì đây là những chiếc iPhone còn thời hạn sử dụng dài. Còn đối với hàng dựng hoặc hàng đã qua sửa chữa, nguy cơ gặp lỗi là rất cao. Kém nhất là máy đã qua sửa chữa, các mối hàn của những người thợ thủ công có chất lượng thấp nên dễ bị bung ra khi điện thoại hoạt động ở nhiệt độ cao (ví dụ lúc chơi game, xem phim). Do đó, kinh nghiệm để phân biệt hàng dựng, hàng qua sửa chữa với hàng nguyên bản như sau:

Thứ nhất, hàng dựng có thể đánh lừa người mua bằng hình thức bên ngoài đẹp long lanh. Nếu các máy điện thoại được dựng lên từ vỏ zin, màn zin, main zin thì hình thức sẽ giống máy nguyên bản 100%. Lúc này phải căn cứ số Imei được in trên



❖ Ảnh minh họa

khe sim và số Imei trong phần mềm, xem có trùng nhau hay không. Đối với máy đã qua sửa chữa, cách tốt nhất là mở máy để kiểm tra. Nếu có các vết hàn, cầu dây trên main thì tuyệt đối không nên mua.

Cần chú ý khi mua các dòng điện thoại từ iPhone 6s trở về trước, đây là những chiếc điện thoại đã ra mắt thị trường từ lâu nên tỷ lệ hàng dựng, hàng qua sửa chữa rất cao.

Đối những chiếc iPhone 7 trở về sau, các cửa hàng thường lấy kết quả test áp suất như một cách đảm bảo về sự nguyên bản. Nhưng thật sự cách kiểm tra này là không chính xác bởi điện thoại qua sửa chữa khi dán lại lớp gioăng cao su vẫn đảm bảo áp suất đúng chuẩn.

Giá cả của các cửa hàng có thể chênh lệch nhau rất nhiều. Nhưng nếu bạn là người chưa có kinh nghiệm chọn máy thì không nên mua ở những cửa hàng ít tên tuổi.

Để làm khách hàng an tâm, nhiều cửa hàng đưa ra chính sách bảo hành dài tới cả năm. Thế nhưng, khi khách mang máy tới đổi trả thì lại từ chối bảo hành vì cho rằng máy hỏng là do khách hàng làm rơi, va đập trong quá trình sử dụng.

AN DƯƠNG (ghi)

Cách vệ sinh máy hút mùi



❖ Dùng nước tẩy rửa dầu mỡ bếp để chùi rửa bên ngoài máy hút bụi

Hỏi: Nhà tôi sử dụng máy hút mùi nhưng nay bị bám đầy bụi và dầu mỡ. Xin Báo tin Phở biển kiến thức tư vấn cách vệ sinh máy hút mùi thế nào cho đúng?

TRẦN VĂN DẦN
(Thị xã Hà Tĩnh)

Anh Nguyễn Văn Nam, Cửa hàng Siêu thị đồ bếp Thành Nam trả lời: Có thể vệ sinh máy bằng cách cắt điện để phòng tránh điện giật. Sau đó dùng

nước tẩy rửa dầu mỡ bếp, hay các loại tẩy có xút pha loãng để chùi rửa bên ngoài. Các chỗ bám lâu có thể dùng dầu chống gỉ như RP-7 hay WD-40 xịt vào sẽ dễ tẩy hơn. Mở lưới lọc ra ngâm và tẩy rửa bằng các loại hoá chất tẩy trên. Chùi rửa các cánh quạt thật sạch bằng bột giặt và nước ấm để đánh tan các vết dầu mỡ. Lưu ý, khi lau chùi nên dùng găng tay bằng

nilon để tránh các chất hóa học làm hỏng da tay. Đối với các loại máy hút mùi có sử dụng than hoạt tính, bạn nên kiểm tra thời gian sử dụng làm sao khoảng 6 tháng thay 1 lần. Đối với các loại hút khói có các bộ phận điều khiển bằng điện tử, hay các loại có bộ cảm biến độ ẩm nên làm vệ sinh theo bản hướng dẫn hoặc nhờ nơi bán bảo trì.

HIỀN DUNG (ghi)

Giải đáp thắc mắc về vấn đề xã hội

Mức phạt khi không xuất trình CMND theo yêu cầu của cảnh sát?

Hỏi: *Khi không xuất trình Chứng minh nhân dân (CMND) theo yêu cầu của cảnh sát hoặc dùng CMND giả thì bị phạt thế nào? Mức phạt quy định cụ thể tại văn bản nào?*

TRẦN THANH HẢI
(Hà Nam)

Bộ Công an trả lời:

Theo quy định tại Điều 9 Nghị định số 167/2013/NĐ-CP ngày 12/11/2013 của Chính phủ quy định về xử phạt vi phạm hành chính trong lĩnh vực an ninh trật tự, an toàn xã hội, phòng chống tệ nạn xã hội, phòng cháy và chữa cháy, phòng chống bạo lực gia đình thì các hành vi vi phạm trong quản lý, sử dụng Chứng minh nhân dân (CMND) sau được áp dụng xử phạt vi phạm hành chính gồm:

Phạt cảnh cáo hoặc phạt tiền từ 100.000 - 200.000đ đối với một trong những hành vi sau đây: Không xuất trình CMND khi có yêu cầu kiểm tra của người có thẩm quyền; Không thực hiện đúng quy định của pháp luật về cấp mới, cấp lại, đổi CMND; Không thực hiện đúng quy định của pháp luật về thu hồi, tạm giữ CMND



❖ Ảnh minh họa

khi có yêu cầu của người có thẩm quyền.

Phạt tiền từ 1.000.000 - 2.000.000đ đối với một trong những hành vi sau đây: Sử dụng CMND của người khác để thực hiện hành vi trái quy định của pháp luật; Tẩy xóa, sửa chữa CMND; Thuê, mượn hoặc cho người khác thuê, mượn CMND để thực hiện hành vi trái quy định của pháp luật.

Phạt tiền từ 2.000.000 - 4.000.000đ đối với một trong những hành vi sau đây: Khai man, giả mạo hồ sơ, cung cấp thông tin, tài liệu sai sự thật để được cấp CMND; Làm giả CMND; Sử dụng CMND giả.

Phạt tiền từ 4.000.000 - 6.000.000đ đối với hành vi thể chấp CMND để thực hiện hành vi trái quy định của pháp luật.

Hình thức xử phạt bổ sung: Tịch thu tang vật, phương tiện vi phạm hành chính đối với hành vi tẩy xóa, sửa chữa CMND; khai man, giả mạo hồ sơ, cung cấp thông tin, tài liệu sai sự thật để được cấp CMND; làm giả CMND; sử dụng CMND giả.

Biện pháp khắc phục hậu quả: Buộc thu hồi CMND đối với hành vi tẩy xóa, sửa chữa CMND.

HỒNG ĐỨC
(ghi)

Giải đáp thắc mắc về vấn đề xã hội

Trường hợp nào phải điều chỉnh chủ trương đầu tư?

Hỏi: Tôi có một dự án đầu tư công do UBND huyện quyết định chủ trương và quyết định dự án đầu tư (dự án chỉ phải lập báo cáo kinh tế - kỹ thuật). Tổng mức đầu tư tại quyết định phê duyệt chủ trương đầu tư dự kiến là 5 tỷ đồng (và có ghi là tổng mức đầu tư sẽ được chuẩn xác tại quyết định phê duyệt dự án của cấp có thẩm quyền - là UBND huyện). Khi lập báo cáo kinh tế - kỹ thuật thì tổng mức đầu tư được phòng chuyên môn thẩm định có giá trị lớn hơn 5 tỷ đồng (nội dung đầu tư theo chủ trương đã được duyệt). UBND huyện đã ra quyết định phê duyệt dự án (báo cáo kinh tế - kỹ thuật) có tổng mức đầu tư theo giá trị đã được thẩm định (lớn hơn 5 tỷ đồng). Vậy UBND huyện có cần thiết phải ra thêm một quyết định phê duyệt điều chỉnh chủ trương đầu tư nữa không?

BUI MẠNH CUÔNG
(Hà Nội)

Bộ Xây dựng trả lời:

Theo quy định tại Khoản 4, Điều 40 Nghị định số 136/2015/NĐ-CP ngày 31/12/2015 của Chính phủ hướng dẫn một số điều của Luật Đầu tư công, “trong quá trình thẩm định



❖ Ảnh minh họa

chương trình, dự án đầu tư công với những nội dung quy định tại các Khoản 1, 2 và 3 Điều này phải rà soát, đối chiếu với các quy định trong quyết định chủ trương đầu tư đã được cấp có thẩm quyền phê duyệt. Những chỉ tiêu về quy mô, tổng mức đầu tư của dự án, bao gồm cơ cấu vốn không được vượt quá mức đã quy định trong quyết định chủ trương đầu tư.

Trường hợp thật cần thiết phải điều chỉnh tăng quy mô, làm tăng tổng mức

đầu tư của chương trình, dự án so với quy định tại quyết định chủ trương đầu tư phải báo cáo cơ quan quyết định chủ trương đầu tư cho ý kiến và phải thẩm định lại nguồn vốn và khả năng cân đối vốn.

Nếu điều chỉnh tăng quy mô, nhưng không làm tăng tổng mức đầu tư và vẫn bảo đảm mục tiêu của dự án như trong quyết định chủ trương đầu tư thì không phải thẩm định lại nguồn vốn và khả năng cân đối vốn.

LÊ HẢI (ghi)