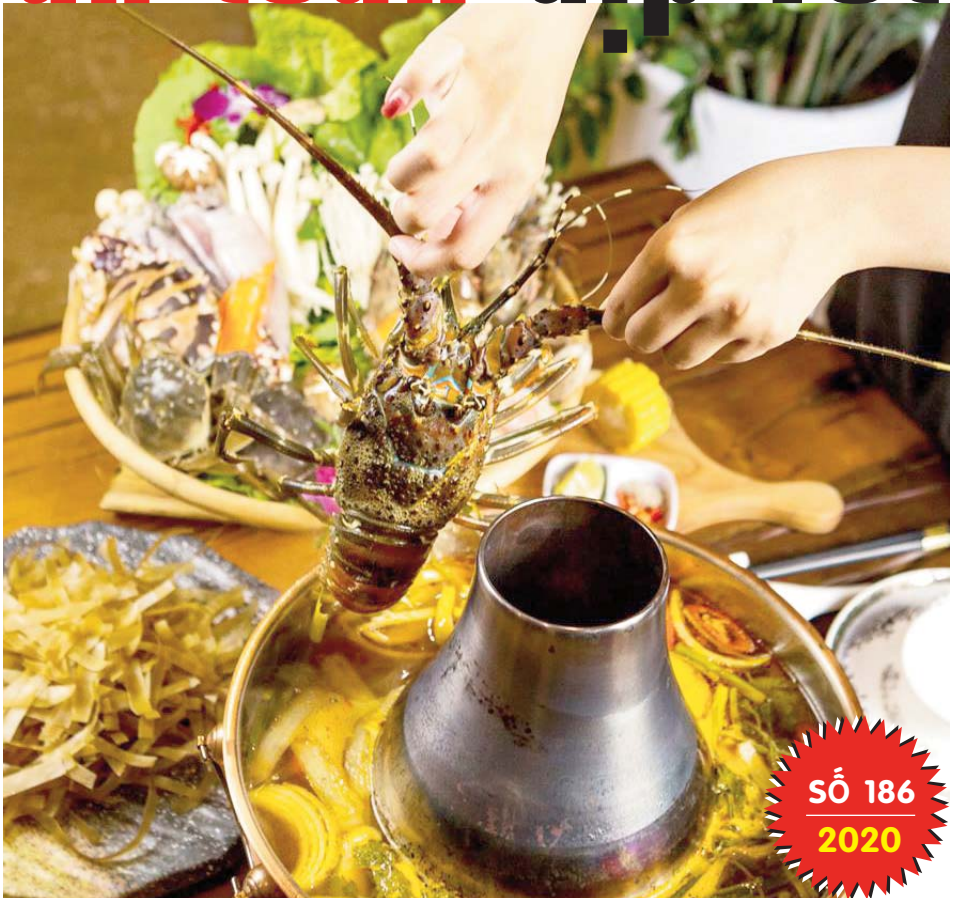




PHỔ BIẾN KIẾN THỨC

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

Những lưu ý chọn thực phẩm an toàn dịp Tết



SỐ 186
2020

**BẢN TIN
PHỞ BIẾN KIẾN THỨC**

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

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

Trình bày:

NGỌC ANH - DUY ANH

Bản tin xuất bản định kỳ
1 số/tháng.
*Mọi thông tin phản hồi về nội
dung xin liên hệ*

**Ban Truyền thông và
Phở biến kiến thức:**

Địa chỉ: 53 Nguyễn Du, Hà Nội
Điện thoại: (024) 3.9432206
Email:
banbientapvusta@gmail.com

TIN TỨC - SỰ KIỆN

**Cẩn trọng
sản phẩm rượu vang giả
dịp Tết .3**

KHOA HỌC THƯỜNG THỨC

**Chế độ ban đêm trên
smartphone ảnh hưởng
giấc ngủ? .4**

NÔNG - LÂM - NGƯ NGHIỆP

**Canh tác rau màu
đạt hiệu quả khi
thời tiết thay đổi .18**



SỨC KHOẺ

**Để thức ăn
trong tủ
lạnh tránh
ung thư .20**



GIA ĐÌNH - XÃ HỘI

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

Cẩn trọng sản phẩm rượu vang giả dịp Tết

Thực trạng buôn bán rượu vang giả vào các dịp Tết ngày càng có những diễn biến phức tạp gây tâm lý hoang mang cho người tiêu dùng.

Thời điểm cận Tết là khoảng thời gian được nhiều gian thương lợi dụng để thực hiện các hành vi buôn bán, vận chuyển trái phép, thậm chí sản xuất rượu giả, rượu kém chất lượng, đặc biệt là rượu vang. Vốn ít lời nhiều, hàng trăm ngàn chai rượu vang dễ dàng được bán ra trong dịp Tết, lừa dối người tiêu dùng.

Nhanh chóng, đơn giản, dễ tìm kiếm nguyên liệu, chắt có khó khăn gì để sản xuất ra một chai rượu vang nhái. Chỉ cần một lượng nhỏ dung dịch màu được rót vào chai. Tiếp đến, đổ đầy vào một loại dung dịch màu trắng có mùi giống như mùi cồn. Trong khoảng 30 phút, hàng trăm chai rượu thành phẩm được pha chế thành công. Tiếp đó, hàng loạt chiếc tem mác "nhái" từ những thương hiệu nổi tiếng rất tìm mua ở các chợ đầu mối được dán lên. Vậy là một chai rượu vang "nhập ngoại" được ra đời với cái giá không khác gì vang thật. Sau đó, chúng sẽ được đưa đến tay người tiêu dùng, những người nhẹ dạ cả tin.

Vì lợi nhuận khổng lồ, bất chấp sức khỏe người tiêu dùng, nhiều đơn vị đã sẵn sàng sản xuất những chai rượu vang giả, vang nhái để bán "trà trộn" vào thị trường dưới cái "mác" vang cao cấp. Điều này không chỉ khiến thị trường vang cuối năm trở nên phức tạp, mà còn khiến các đơn vị sản xuất, phân phối vang chính hãng phải "đau đầu" vì bị làm nhái, còn người tiêu dùng thì mất niềm tin, vì thật giả lẫn lộn không biết tin vào đâu.

Trong những dịp lễ Tết, các cơ quan chức năng và lực lượng kiểm tra đã tăng cường các buổi kiểm tra, giám sát hàng



❖ Với thủ đoạn ngày càng tinh vi, không khó để rượu vang giả qua mắt người tiêu dùng

hóa, nhanh chóng xử phạt, thu giữ các cửa hàng, đơn vị sản xuất rượu vang giả, vang nhái. Tùy theo từng trường hợp và mức độ nghiêm trọng, hành vi sản xuất, phân phối rượu giả sẽ bị xử lý thích đáng. Cụ thể, theo Điều 12, Nghị định số 185/2013/NĐ-CP ngày 15/11/2013 của Chính phủ quy định xử phạt vi phạm hành chính trong hoạt động thương mại, sản xuất, buôn bán hàng giả, hàng nhái, hàng cấm và bảo vệ quyền lợi người tiêu dùng.

Người có hành vi vi phạm còn chịu hình thức xử phạt bổ sung là tịch thu tang vật, tịch thu phương tiện là công cụ, máy móc và vật khác được sử dụng để sản xuất rượu giả; Tước quyền sử dụng giấy phép, chứng chỉ hành nghề từ 12 - 24 tháng đối với hành vi vi phạm quy định tại điều này trong trường hợp vi phạm nhiều lần hoặc tái phạm; Đình chỉ hoạt động một phần hoặc toàn bộ hoạt động sản xuất vi phạm từ 12 - 24 tháng đối với hành vi vi phạm.

Ngoài ra, người vi phạm còn phải áp dụng biện pháp khắc phục như buộc tiêu hủy tang vật đối với hành vi vi phạm; Buộc nộp lại số lợi bất hợp pháp có được do thực hiện hành vi vi phạm; Buộc thu hồi tiêu hủy hàng giả đang lưu thông trên thị trường...

BẢO LINH

Khoa học lý thú

Chế độ ban đêm trên smartphone ảnh hưởng giấc ngủ?

Mới đây các nhà khoa học đã nghiên cứu và chứng minh rằng, chế độ ban đêm trên các điện thoại smartphone có thể làm ảnh hưởng đến giấc ngủ của người sử dụng.

Chế độ ban đêm (night mode) luôn được các nhà phát triển smartphone quan tâm phát triển và liên tục cập nhật trên các phần mềm của iOS và Android. Thậm chí một số ứng dụng khác của Facebook và Google cũng cài đặt tính năng Dark Mode để thay đổi màu sắc giao diện với tông màu tối, giúp người dùng có thể sử dụng trong không gian tối.

Chế độ này nhằm mục đích hỗ trợ giấc ngủ bằng cách chuyển tông màu màn hình thiết bị từ ánh sáng xanh sang ánh sáng vàng. Vì ban đầu người ta tin rằng, việc để mắt tiếp xúc với ánh sáng xanh sau khi mặt trời lặn có thể làm bạn khó ngủ. Bên cạnh đó, ánh sáng xanh sẽ rất gây hại cho mắt, vì vậy, việc cài đặt ứng dụng chuyển màu cũng là một cách bảo vệ mắt. Tuy nhiên, kết quả nghiên cứu mới của TS Tim Brown (Đại học



Manchester, Anh) người phụ trách nhóm, đã chứng minh điều ngược lại.

Thí nghiệm được thực hiện trên chuột bạch cho thấy, việc sử dụng ánh sáng mát hơn vào buổi tối và ánh sáng ấm hơn vào ban ngày không gây ra sự xáo trộn đồng hồ sinh học của cơ thể.

Theo TS Brown, cơ thể người cảm nhận màu sắc để dự đoán thời điểm trong ngày, nhận biết ánh hoàng hôn mờ hơn và xanh hơn như một tín hiệu báo chúng ta nên ngủ và ban ngày là màu vàng sáng ấm hơn cho chúng ta tỉnh táo.

Đồng hồ sinh học cơ thể người có một chất là melanopsin, một loại protein nhạy cảm với ánh sáng trong mắt - để đo độ sáng.

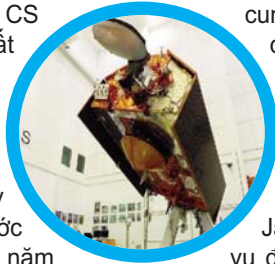
Các nhà nghiên cứu nhận thấy, cường độ ánh sáng có tác động chính đến melanopsin hơn là phổ màu. Vì vậy điều quan trọng nhất là làm giảm cường độ ánh sáng mà người dùng tiếp xúc, thay vì đổi màu sắc trên điện thoại.

Mặc dù nghiên cứu được thử nghiệm trên chuột nhưng lại có ý nghĩa đối với con người và Tiên sĩ Brown cho biết có lý do chính đáng để tin rằng những phát hiện của nhóm nghiên cứu có thể áp dụng cho chúng ta.

Dù thế nào, để đảm bảo một giấc ngủ ngon, người dùng tốt nhất nên hạn chế sử dụng điện thoại trước khi đi ngủ và để cách xa khỏi giường ngủ của mình. **BẢO LINH**

NASA dự định phóng hai vệ tinh theo dõi nước biển dâng

Vệ tinh Sentinel-6/Jason CS là nhiệm vụ quan sát Trái Đất lâu nhất của NASA trong việc nghiên cứu mực nước biển dâng. Vệ tinh có khả năng cung cấp chi tiết về số liệu các phép đo, từ đó xây dựng bộ dữ liệu về mực nước biển của Trái Đất trong 40 năm qua. Đây là vệ tinh có sự hợp tác giữa NASA và các nước châu Âu, dự kiến được phóng vào tháng 11/2020.



Vệ tinh Sentinel-6 bao gồm hai vệ tinh sinh đôi Sentinel-6A và Sentinel-6B để nghiên cứu những thay đổi trong dòng hải lưu, biến đổi khí hậu như hiện tượng El Nino, La Nina, mưa bão, lũ lụt... Hai vệ tinh thực hiện thu thập dữ liệu đại dương toàn cầu trong 10 ngày. Ngoài ra, Sentinel-6

cung cấp thêm những dữ liệu về dòng chảy phức tạp, hướng di chuyển dòng chảy, điều này có lợi cho ngư dân.

Vệ tinh Sentinel-6/Jason CS là sự kết hợp và cải tiến của bộ ba vệ tinh Jason-1, Jason-2 và Jason-3. Ba vệ tinh này có nhiệm vụ đo đạc mực nước biển dâng trong nhiều năm trước. Kết quả của ba vệ tinh cho biết, nước biển đã dâng khoảng 3mm vào năm 1990, 3.4mm hiện nay.

"Mực nước biển dâng là minh chứng điển hình cho quá trình biến đổi khí hậu, nếu 70% bề mặt Trái Đất dâng cao, có nghĩa là 70% Trái Đất đang biến đổi và phát triển", nhà khoa học Josh Willis, phòng thí nghiệm NASA ở Pasadena, California cho biết.

NGUYỄN XUÂN

Cho mực đeo kính 3D

Nghe có vẻ như người ta đang chuẩn bị cho con mực xem một bộ phim. Nhưng không, đó thực sự là một phần của thí nghiệm. Một nhóm nghiên cứu tại Đại học Minnesota (Mỹ) đã cho con mực đeo kính 3D để tìm hiểu và nghiên cứu cách hoạt động mắt và não của loài mực, cơ chế phối hợp giữa hai bộ phận khi mực săn mồi. Các nhà khoa học dùng kính 3D mực đích thay đổi hình ảnh nhận được ở mắt để kiểm tra phản xạ từ xa của loài mực. Họ thấy con mực di chuyển chậm, khả năng tấn công kém đi vì khó xác định khoảng cách đến con mồi. Mực sẽ tấn công quá xa hoặc quá gần. Điều này chứng tỏ mực thực sự sử dụng stereopsis khi săn mồi.

Nhóm nghiên cứu đã phải nỗ lực rất nhiều mới có thể đeo kính cho mực. Trevor Wardill cùng các cộng sự nói với CNN: "Phải



mất nhiều thời gian để làm con mực nằm yên rồi mới khéo léo đeo kính 3D vào mắt của nó. Việc làm thay đổi màu sắc trước mắt mực ảnh hưởng trực tiếp đến khả năng dùng stereopsis để săn mồi của loài mực".

Nghiên cứu này là một bước tiến trong việc tìm hiểu về bộ não của mực nang và các loài không xương sống khác. Ngoài ra, thông qua thí nghiệm trên mực, các nhà khoa học có thể biết thêm cách não của các loài sinh vật giải quyết vấn đề.

AN PHẠM

Những lưu ý chọn thực phẩm an toàn dịp Tết



❖ Vệ sinh an toàn thực phẩm luôn là vấn đề ưu tiên của người tiêu dùng, nhất là trong dịp Tết

Vấn đề an toàn thực phẩm ngày Tết luôn được người tiêu dùng quan tâm hàng đầu. Để tận hưởng những ngày Tết trọn vẹn, an toàn, các bà nội trợ cần "đút túi" cho mình những lưu ý dưới đây.

Truy xuất nguồn gốc của sản phẩm trước khi mua

Hiện nay, trong các siêu thị lớn có uy tín, phần lớn các mặt hàng thực phẩm tươi sống đều có tem truy xuất nguồn gốc (QR Code). Tem truy xuất nguồn gốc

giúp người mua hiểu rõ thông tin về mặt hàng như cơ sở sản xuất và phân phối, giấy tờ chứng nhận liên quan.

Ở Việt Nam, các chuyên gia trong lĩnh vực thực phẩm khuyên người tiêu dùng nên hình thành thói quen truy xuất nguồn gốc sản phẩm trước khi mua. Ngoài ra, người tiêu dùng cần quan sát kỹ thông tin trên bao bì bánh kẹo. Khi mua giỏ quà cần chú ý chất lượng bánh kẹo bên trong.

Phẩm màu, phụ gia thường được các đối tượng sản xuất hàng giả, hàng nhái, hàng kém chất lượng sử dụng để đánh lừa người tiêu dùng. Vì vậy, khi mua hàng cần thận trọng với các loại thực phẩm có màu sắc bất mắt. Nguyên nhân là do những sản phẩm có màu không tự nhiên thường chứa phẩm màu, phụ gia độc hại cho sức khỏe.

Lựa chọn các thực phẩm tươi sống

Để lựa chọn đồ tươi

sống, nên chọn các loại thịt phải có màu tươi đặc trưng của loại thực phẩm đó, thịt có độ đàn hồi, thớ thịt mịn bóng, không nhão và không có biểu hiện bợn nước, không có mùi lạ.

Thịt lợn: Để phân biệt thịt lợn tươi và thịt lợn ôi thiu đã qua tẩy hóa chất bằng cách: Quan sát thịt có màu hồng tươi, các thớ thịt đều, ngửi không có mùi lạ, sờ thịt thấy dẻo và dính.

Thịt gà: Với các loại thịt gà làm sẵn, bạn nên chọn con có thân hình nhỏ gọn, săn chắc, ức hẹp. Da có màu vàng tự nhiên (từ trắng ngà đến vàng tươi). Da gà ta có vàng nhạt và chỉ vàng đậm ở một số chỗ như ức, cánh, lưng. Với gà sống thì nên chọn con có mắt tinh nhanh, mỏ đỏ tươi, bộ lông óng mượt, chân bé, lườn căng. Tránh những

con gà bị xù lông, chảy dãi, mỏ tím tái, mắt lơ dờ hoặc nhắm mắt như buồn ngủ, hậu môn trắng bệch.

Thịt bò: Cách lựa chọn thịt bò ngon, cần lựa thịt bò giống như thịt lợn: màu thịt bò thường đỏ tươi (thịt bò có màu đỏ sẫm không phải thịt ngon), thịt dẻo, có độ đàn hồi, sờ dính không có nhớt. Trong thịt bò có nguy cơ nhiễm kén sán nhiều hơn thịt lợn. Đối với các loại thủy hải sản tuyệt đối không chọn những loại có mùi hôi. Riêng cá thì nên phân biệt đầu là mùi tanh tự nhiên, đầu là hiện tượng hôi tanh do cá bắt đầu phân hủy.

Lựa chọn rau củ quả

Rau sạch là rau trông màu sắc xanh tự nhiên, lá không quá mướt, nếu là củ quả thì không nên chọn các

quả quá mập. Nên chọn rau còn nguyên vẹn, lành lặn, không dập nát, trầy xước hoặc bị thâm nhũn ở núm cuống.

Quan sát, nếu thấy các vết lấm tẩm hoặc vết trắng trên lá, cuống lá, núm quả, cuống quả... chúng tỏ rau quả còn dính thuốc trừ sâu hoặc hóa chất. Không chọn rau củ có mùi lạ do phun thuốc bảo vệ thực vật.

Trước khi chế biến hoặc ăn cần rửa rau bằng nước sạch, tốt nhất rửa rau, củ, quả dưới vòi nước chảy, ngâm nước muối từ 15 - 20 phút và nên gọt bỏ vỏ để giảm thiểu lượng thuốc sâu.

Chọn thực phẩm đã qua chế biến

Thực phẩm qua chế biến cũng không thể thiếu trong ngày Tết, vì vậy, người tiêu dùng cần lưu ý sau đây:

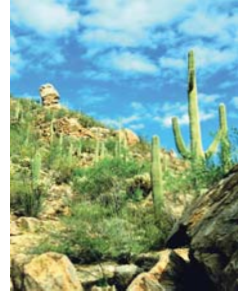
- Đối với các loại đồ khô (như măng, miến), đồ đóng hộp hay đồ đông lạnh cần chọn sản phẩm có thương hiệu uy tín, nguồn gốc xuất xứ an toàn, đặc biệt là hạn sử dụng.

- Kiểm tra bao bì dán nhãn mác, kiểm tra các nội dung như tên sản phẩm, ngày tháng sản xuất và sử dụng, trọng lượng, thành phần chính, cách bảo quản, nơi sản xuất, cách chế biến...

BẢO LINH



❖ Cách lựa chọn thịt tươi sạch cũng được người tiêu dùng quan tâm (Ảnh minh họa)

**Có đúng thế không?****Sa mạc Sonoran**

Được gọi là sa mạc nhưng diện mạo của Sonoran không giống sa mạc chút nào. Nằm ở phía Tây Bắc Mexico, giáp bang Arizona (Mỹ), Sonoran được hình thành từ kỷ Holozoi - cách đây 10.000 năm khi khí hậu thay đổi từ mưa và ẩm ướt sang ấm và khô. Sự sống trong lòng Sonoran rất đa dạng và phong phú, với mảng thực vật dày đặc, tiêu biểu là giống xương rồng khổng lồ có tuổi thọ lên đến 250 năm. Vào khoảng tháng năm và tháng sáu (hai tháng khô hạn nhất), những cây xương rồng bắt đầu nở hoa. Những bông hoa này là nguồn thức ăn nuôi sống các loài chim, côn trùng và đặc biệt là dơi. Ngược lại, các loài động vật này sẽ mang nhụy phấn của xương rồng dính trên cơ thể chúng đi khắp nơi trong quá trình lang thang tìm thức ăn, giúp cho xương rồng được thụ phấn khắp nơi. Trên vùng đất rộng khoảng 2.000km² này, du khách cũng dễ dàng bắt gặp trên cát dấu chân của những con thú ẩn mình trong sa mạc, của những loài gặm nhấm và nhiều loài bò sát mà điển hình là giống rắn chuông... Chỉ cần một cơn mưa kéo dài trong vài giờ, mảnh đất này lại đâm chồi nảy lộc như chuẩn bị vào một vụ mùa. Những giống cây có cấu trúc xếp lại với nhau giống như đàn phong cầm thường rất dễ hấp thụ nước mưa và đâm chồi rất nhanh. Điều này khiến ta liên tưởng đến sự biến hình của một con quái vật khi bị tác động của ngoại cảnh.

KHUÊ ĐỨC**Chia sẻ kinh nghiệm****Không nhất thiết phải mua thực phẩm trồng hữu cơ**

Sản phẩm hữu cơ có thể rất đắt tiền, thế nhưng một số loại thực phẩm được trồng thông thường vẫn đảm bảo độ an toàn này sẽ giúp tiết kiệm chi phí hơn rất nhiều. Quả có vỏ dày sẽ chống lại dư lượng thuốc trừ sâu. Dứa là một ví dụ siêu an toàn để mua phiên bản không hữu cơ. Khoảng 89% dứa không có dư lượng. Buổi, đu đủ, bơ, xoài, dưa đỏ và dưa hấu cũng là những lựa chọn phi hữu cơ rất lành mạnh.



hành tây và khoai lang cũng được trồng thông thường mà không cần dùng đến thuốc bảo vệ thực vật, vì thế nó cũng rất an toàn và tốt cho sức khỏe. Cà tím, măng tây, đậu Hà Lan và bắp cải cũng không tích

lũy dư lượng thuốc trừ sâu. Mặc dù có một lớp vỏ tương đối mỏng, nhưng quả kiwi rất an toàn để ăn phiên bản thông thường. Kiwi thường không được phun thuốc trừ sâu. Kiwi có nhiều vitamin như C, K và E, các chất chống oxy hóa khác và rất nhiều chất xơ.

Súp lơ cũng là một loại thực phẩm an toàn để ăn mà không cần mua phiên bản

hữu cơ. Hành tây và khoai lang cũng được trồng thông thường mà không cần dùng đến thuốc bảo vệ thực vật, vì thế nó cũng rất an toàn và tốt cho sức khỏe. Cà tím, măng tây, đậu Hà Lan và bắp cải cũng không tích lũy dư lượng thuốc trừ sâu. Nhiều người sử dụng nấm thay vì ăn thịt vừa đảm bảo dinh dưỡng mà còn cung cấp lượng lớn chất dinh dưỡng. Nấm càng to càng tốt, chứa một loạt vitamin B và một chất chống oxy hóa quan trọng.

Nói chung, trái cây và rau quả có vỏ dày là an toàn để mua thông thường. Trong số các loại rau củ, khoai lang và hành tây không cần phải là hữu cơ, vì vậy, hãy tiết kiệm tiền của bạn cho khoai tây hữu cơ.

THANH VĂN

Ý tưởng sáng tạo
Sâu thông minh xử lý khói bụi bẩn

Ý tưởng này thuộc về các em Vũ Ngọc Khánh (nhóm trưởng), Nguyễn Phương Linh, Trần Hải Yến (Nam Định). Theo đó, cơ chế hoạt động của ý tưởng này như sau: Khi có khí bẩn thải ra môi trường, chip điện tử trên đôi râu sẽ bắt tín hiệu truyền xuống động cơ quạt hút gió trong miệng. Khí thải rắn bằng kim loại sẽ bị giữ lại qua 3 cái lưới nam châm ở phía dưới. Khí độc hại lần lượt được hút vào các khoang màu và sẽ trải qua thêm 1 lần lọc qua các lỗ nhỏ gắn chip điện tử bên trên thân. Chất thải rắn không phải là kim loại bị chặn lại tại nhà chứa tia laser. Tiếp theo khí được đẩy ra ngoài qua 1 số khoang lọc còn lại và được làm sạch



hoàn toàn đẩy trực tiếp vào không khí qua 4 xúc tu. Các xúc tu được cấu tạo từ rất nhiều màng lọc xếp lên nhau giúp tăng thêm độ tinh khiết cho khí thải ra. Chỉ sẽ ước mơ hình thành ý tưởng này, em Vũ Ngọc Khánh cho hay:

“Qua quan sát chúng em thấy lượng khói bụi khí thải gây khó chịu tồn tại rất nhiều: khói bụi từ xí nghiệp sản xuất gạch, khói đốt rơm rạ vào mỗi mùa thu hoạch lúa gây cay xè mắt và cả khói bụi từ các phương tiện giao thông ảnh hưởng rất lớn đến sức khỏe của người dân. Chúng em đã phát minh ra “Sâu thông minh xử lý khói bụi bẩn làm sạch môi trường” nhằm bảo vệ và làm trong sạch môi trường”.

MANH HÙNG

Máy phát điện dưới lòng đất

Chia sẻ về ước hình thành ý tưởng này, nhóm các em gồm Đỗ Thị Kim Anh (nhóm trưởng), Trần Thị Mai Hương, Phạm Nguyễn Phương Thảo (Nam Định) cho biết: “Chúng em thấy những chiếc xe mini đi lại có đèn tự sáng nhờ năng lượng cọ sát ở lốp xe, chúng em đã sáng tạo ra máy tạo ra dòng điện nhờ những phương tiện đi lại trên mặt đường đồng thời dòng nước ngầm dưới lòng đất – nguồn năng lượng có sẵn”. Còn cơ chế hoạt động của chiếc máy này như sau: Khi các phương tiện đi lại trên mặt đường, lốp cọ sát xuống tấm thảm ma sát

thông minh tạo năng lượng truyền xuống bộ phận động cơ kéo. Bông xử lý ở đây tác dụng mô tơ động cơ khiến nó quay. Cánh quạt màu trắng quay làm mát bông xử lý và đẩy khí thải ban đầu lên mặt đất bằng đường ống màu xanh. Dây cu roa từ động cơ kéo dầu máy phát điện quay đến vận tốc nhất định tạo ra dòng điện thô tại đây. Dòng điện thô được xử lý lọc lần nữa đẩy khí thải ra tiếp bằng ống màu hồng và nguồn điện tương đối an toàn lúc bấy giờ được truyền qua ống màu xanh tới pin chứa điện. Trong quá trình di chuyển



điện năng được chia thành hai ống trong đó có một ống dòng điện sạch và an toàn. Dòng điện này sẽ được tích trữ trong pin chứa màu đỏ ngay bên dưới lòng đất sinh ra một cường độ dòng điện rất đều qua tác dụng của một ống năng lượng màu xanh tiếp xúc trực tiếp với lòng đất.

M.HÙNG

Tri thức mới

Uống 8 cốc trà mỗi ngày để tăng tuổi thọ

Một nghiên cứu của các nhà khoa học Anh đã củng cố lý thuyết cho rằng, caffein cũng có lợi cho sức khỏe. Theo kết quả nghiên cứu này, uống 8 cốc trà mỗi ngày sẽ giúp chống lại bệnh tim, cải thiện sức khỏe não bộ và kéo dài tuổi thọ. Kết quả trên đã phá vỡ các quan niệm sai lầm về thức uống chứa caffein như trà, cà phê và ca cao trước đây. Theo TS Carrie Ruxton, tác giả nghiên cứu, hợp chất caffein có trong trà, cà phê, ca cao giúp hạn chế nguy cơ bị đau tim, nhồi máu cơ tim đồng thời giúp người uống cảm thấy tỉnh táo và phần khỏe hơn. Lượng caffein tốt nhất cần dung nạp ở người lớn là 400mg/ngày, tương đương 8 cốc trà hoặc 4 cốc cà phê. Hàm lượng trên bảo đảm cung



cấp cho cơ thể lượng chất chống oxy hóa thích hợp nhất. Caffein cũng tốt cho trẻ em với mức giới hạn 95mg một ngày, tương đương 2 cốc trà nhỏ hoặc một cốc cà phê nhỏ pha loãng.

Ngoài ra, bí quyết sống thọ của đa số người già này có thể phần nào đó nằm ở uống trà. Hiệu quả chống lão hóa của polyphenol trong trà mạnh hơn 18 lần so với vitamin E, thành phần chính EGCG của polyphenol trà là khắc tinh của hầu hết bệnh ung thư, uống trà sẽ làm cho tinh thần thoải mái hơn. Đặc biệt là uống trà thường xuyên có thể ngăn ngừa bệnh tim mạch, giảm 71% nguy cơ mắc bệnh parkinson ở người già.

AN KHUÊ (Theo DailyMail)

Xuất hiện vitamin mới tốt cho sức khỏe con người

Trong số 10 vitamin có lợi cho sức khỏe con người không thấy xuất hiện tên vitamin F. Nghe tên tưởng chừng rất xa lạ, nhưng thực chất, vitamin F là thuật ngữ do các nhà khoa học đặt ra. Đó chính là vitamin kết hợp hai loại chất béo quan trọng là axit alpha-linolenic (ALA) - thuộc nhóm axit béo omega-3 và axit linolenic (LA) - thuộc nhóm axit béo omega-6.

Hai chất béo lành mạnh này được các nhà khoa học phát hiện vào những năm 1920, khi thực hiện một cuộc thí nghiệm lên những con chuột, các nhà khoa học nhận ra rằng những con

chuột nếu thiếu chất béo lành mạnh này sẽ không khỏe mạnh và và bị ảnh hưởng xấu đến sức khỏe.

Ban đầu, các nhà nghiên cứu tưởng đó là một loại vitamin mới, nhưng sau khi nhận ra tính chất của hai chất béo này, họ đặt tên là vitamin F. Đây là 2 axit béo thuộc nhóm các loại axit béo thiết yếu do cơ thể rất cần nhưng không thể tự sản xuất được, mà chỉ có thể hấp thụ từ chế độ ăn uống. Có thể thấy, vitamin F rất cần thiết cho sự tăng trưởng và phát triển của cơ thể, đặc biệt là cho não và tim.

Linoleic acid hoặc omega-6 có chức năng



nuôi dưỡng các lớp mô trong tế bào, bằng cách hỗ trợ vận chuyển nước trong các tế bào. Một chức năng khác của axit béo omega-6 là bảo vệ các tế bào trên da giúp giữ ẩm. Chất béo lành mạnh cũng được cho là làm giảm viêm có khả năng tự miễn dịch, chẳng hạn như viêm khớp dạng thấp và bệnh vẩy nến.

BẢO LINH
(Theo Medical daily)

Thiết bị hỗ trợ lặn như máy bay phản lực



❖ Thiết bị hỗ trợ lặn MixPro của hãng Sublue đạt tốc độ tối đa 1,8m mỗi giây (Ảnh: Venturebeat)

Thiết bị nặng khoảng 2kg, đạt tốc độ 1,8 m mỗi giây, lặn sâu 5 - 40m, dùng liên tục 60 phút mỗi lần sạc đầy.

Cụ thể, mẫu thiết bị hỗ trợ các thợ lặn bơi nhanh hơn với thiết kế giống như mẫu máy bay phản lực thu nhỏ có tên gọi MixPro được Công ty Sublue giới thiệu tại triển lãm CES vừa tổ chức tại Las Vegas (Mỹ).

Nó là một thiết bị nhỏ gọn, nặng khoảng 2kg, người dùng có thể điều khiển bằng hai tay để đạt tốc độ dưới nước lên đến 1,8m mỗi giây. Sử dụng liên tục được 60 phút cho mỗi lần sạc đầy. Trên thiết bị có màn hình LED nhỏ hiển thị thông số cơ bản như tốc độ di chuyển, mức tiêu thụ điện và tình trạng pin.

Trong khi nhiều loại phương tiện hỗ trợ di chuyển dưới nước chỉ lướt trên bề mặt thì MixPro có khả năng tách rời từng bộ phận, cho khả năng tăng tốc và lặn sâu 5 - 40m dưới mặt nước.

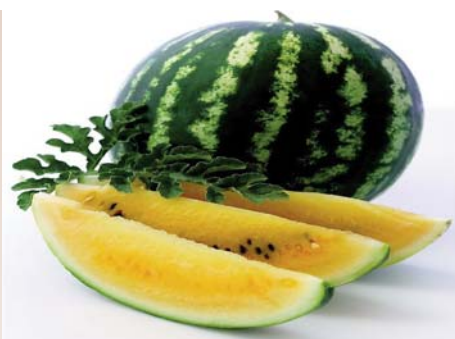
MixPro còn được trang bị camera tích hợp trí tuệ nhân tạo giúp người dùng quan sát và ghi nhận môi trường xung quanh thông qua kết nối bluetooth với một chiếc smartphone gắn bên trên.

Sublue đang sở hữu 190 bằng sáng chế. Hãng ước tính có khoảng 65% người dùng có nhu cầu bơi lặn giải trí dưới nước và đây là một thị trường đầy tiềm năng. Dự kiến MixPro sẽ được tung ra thị trường vào tháng 2/2020 với giá bán từ 5.000 - 6.000USD (khoảng 110 - 140 triệu đồng).

AN PHẠM (Theo Venturebeat)

Cách trồng dưa hấu ruột vàng cho năng suất cao

Thời gian gần đây, giống dưa hấu ruột vàng rất được ưa chuộng nhờ màu lạ mắt, ít hạt, thịt quả ngọt và có giá trị thương phẩm cao. Đây là giống có thời gian sinh trưởng ngắn (vụ xuân từ 70 – 75 ngày, vụ hè từ 60 – 65 ngày), rất phù hợp để bà con canh tác.



1. Chuẩn bị đất trồng: Nên trồng dưa trên đất luân canh với lúa nước hoặc những cây trồng khác họ bầu bí ít nhất 2 – 3 vụ. Xới đất và lên luống cao 20 – 40cm, rộng 5 – 5,5m để trồng 2 hàng bên mép luống, với mật độ cây cách cây 40cm. Mỗi sào Bắc bộ trồng trung bình khoảng 360 cây. Tiến hành bón vôi bột để xử lý đất trước khi trồng để hạn chế nấm bệnh. Sau đó, bón lót phân chuồng hoai mục, nhằm hạn chế cỏ dại, sâu bệnh và giữ ẩm.

2. Ngâm giống và gieo trồng: Lượng hạt giống cần cho 1.000m² là 40 – 50g. Bà con ngâm hạt trong nước sạch khoảng 6 giờ, sau đó vớt ra ủ trong vải sạch từ 24 – 36 giờ cho nứt nanh. Tiến hành gieo trực tiếp hoặc làm bầu để tranh thủ thời vụ. Khi cây có 2 lá thật thì bắt đầu trồng ra ruộng.

3. Bón phân: Lượng phân bón lót cho 1 sào Bắc bộ bao gồm: 500kg phân chuồng hoai mục + 7 - 8kg NPK 16-16-8 hoặc 35kg phân vi sinh Sông Gianh + 10 - 15kg lân + 3,5kg KCl + 18kg NPK 16-16-8. Tiến hành bón thúc lần 1 sau khi trồng 20 – 25 ngày, với lượng như sau: 18kg NPK 16-16-8 + 8kg KCl. Bón thúc lần 2 khi nụ hoa đầu tiên nở bằng cách kết hợp tưới rãnh với lượng 3 kg NPK 16-16-8. Bón thúc lần 3 khi quả bằng nắm tay với lượng 4 – 5kg NPK + 1,5KCl. Nếu thấy cần thiết có thể bón thúc thêm lần 4 khi

quả có trọng lượng khoảng 1,5kg với lượng bón như lần 3.

4. Chăm sóc và tuyển quả: Khi cây dưa đã phát triển khá và bắt đầu phân cành thì cần sửa dây, chọn cành. Mỗi cây dưa chọn 1 thân chính và 2 dây phụ gần gốc, tỉa bỏ hết các dây nách của thân chính và 2 dây phụ. Dây chính nằm giữa, 2 dây phụ nằm 2 bên, có thể dùng các que tre cắm cố định cho cây dưa bò thẳng. Thụ phấn bổ sung cho dưa từ 6 - 9 giờ sáng bằng cách úp nụ hoa đực vào nhụy hoa cái.

Khi chọn quả, nên lấy quả ở vị trí thứ 4 trên dây chính, hoặc lá thứ 5 – 6 trên nhánh phụ. Quả tiêu chuẩn đảm bảo phát triển đều, cuống dài, nhiều lông tơ mượt thì sẽ cho năng suất cao. Ngược lại nếu lấy quả gần gốc sẽ cho dạng quả tròn, không đẹp và chất lượng không cao. Mỗi dây chỉ nên để 1 quả sẽ cho chất lượng và hiệu quả cao nhất, hái bỏ tất cả quả non còn lại. Sau khi tuyển quả thì bấm ngọn cho cây tập trung dinh dưỡng nuôi quả lớn nhanh. Nên dùng rơm rạ, cỏ khô phủ luống vừa có tác dụng hạn chế cỏ dại, giữ độ ẩm cho dưa đồng thời làm chất lót cho quả dưa khi lớn khỏi bị nấm bệnh hoặc rám nắng.

TRƯƠNG KHÁNH LINH

Nhận biết những bệnh thường gặp trên đậu tương

Đậu tương là loại thực phẩm rất có giá trị đối với con người. Đây là loại cây dễ trồng, dễ chăm sóc. Tuy nhiên, nếu không chú ý, cây có thể mắc một vài dịch bệnh gây giảm sút về chất lượng cũng như năng suất.



1. Bệnh nấm: Đây là căn bệnh thường gặp nhất ở đậu tương, nhất là ở những vùng nóng ẩm. Tác nhân chủ yếu của bệnh này là nấm *Colletrichum truncatum* và *Glomerella glycines*. Bệnh thường bùng phát trên ruộng khi trồng quá dày, hạt giống đã bị nhiễm bệnh trước khi gieo. Khi mắc bệnh, cây có triệu chứng như sau: Thân cây có màu nâu, hình dạng bất thường, lá bị nhiễm trùng, rụng sớm, cây còi cọc kém phát triển. Để phòng ngừa bệnh nấm, cần xử lý hạt giống bằng thuốc diệt trừ nấm. Khi cây đã phát triển dùng thuốc diệt nấm lá, nhất là khi đậu ra hoa, có thể kể đến như Anthracnose benomyl, chlorothalonil và thiophanalte-methy. Tốt nhất bà con nên gieo trồng đậu tương đúng quy trình khuyến cáo của các chuyên gia nông nghiệp.

2. Bệnh thối thân: Đây là loại nấm sản xuất ra tới 3 độc tố có tên là gregation A, C và D. Nhờ sức đề kháng tốt, nấm có thể tồn tại qua mùa đông và gây thối thân khi nhiệt độ tăng lên ngưỡng khoảng 27°C. Triệu chứng thường gặp là thân rễ chuyển sang màu nâu, ban đầu xuất hiện các nốt nhỏ, sau đó dày hơn và lan rộng trên thân cây và vùng gốc. Lá rụng nhiều và có nguy cơ làm cho đậu tương bị chết. Để khắc phục, bà con nên áp dụng chế độ luân phiên từ trồng ngô sang đậu tương trong khoảng thời gian 3 năm, sử dụng thuốc chống nấm cho hạt giống và cây trồng, nhất là vùng ẩm ướt, nhiệt độ cao.

3. Hội chứng SDS (Sudden Death Syndrome - tạm dịch hội chứng đột tử ở đậu tương): Là căn bệnh rất mới, đã từng xuất hiện tại một số quốc gia trên thế giới. Thủ phạm do các dòng nấm *Fusarium Solani* gây ra, xuất hiện ở đậu khi cây phát triển được 2 - 3 tuần tuổi trong điều kiện chân ruộng ẩm ướt, nhiệt độ cao. Để tránh bệnh, bà con nên chọn thời điểm nhiệt độ và độ ẩm của đất đạt mức tối ưu rồi mới gieo trồng để hạn chế sâu bệnh cũng như theo dõi, duy trì cấp thoát nước ở mức vừa phải.

4. Bệnh tàn lụi vi khuẩn: Bệnh này gây ra bởi khuẩn *Pseudomonas PV syringae*, thường xuất hiện khi thời tiết mát, ẩm ướt, mưa phùn ở cả hạt giống lẫn cây con. Cây mắc bệnh thường còi cọc, chậm lớn và có thể chết nếu nhiễm nặng, gây tổn hại năng suất. Để đảm bảo quá trình trồng không bị nhiễm khuẩn, trước tiên là chọn giống, bảo quản giống tốt, tăng vụ hợp lý, không nên gieo trồng ở những nơi có nguy cơ mắc bệnh cao. Đồng thời, bà con áp dụng kỹ thuật chống nấm cho lá như dùng các chất chống nấm gốc đồng, có tác dụng tốt đối với bệnh tàn lụi ở đậu tương.

5. Bệnh đốm lá do nấm *Secrostora*: Đây là căn bệnh gây hại cho tất cả các bộ phận trên mặt đất của đậu tương. Ngoài gây bệnh đốm lá, nấm *Secrostora* còn gây ra nhiều căn bệnh khác như bệnh thối thân, bệnh trắng thân. Nếu phát hiện sớm và không chừa được căn bệnh này thì năng suất đậu tương có thể tăng 50 - 60%. Để phòng và trị bệnh kịp thời, bà con nên lưu ý khoảng cách thích hợp giữ các luống. Khi ra hoa không nên tưới đội từ trên xuống, không nên bón quá nhiều phân, có thể trồng xen vụ với ngô, lúa mỳ, kê... **K.LINH**

Kỹ thuật ghép quả trên cây có múi

Ghép nhiều loại quả của họ cây có múi đang trở thành xu hướng mới đối với bà con nông dân, nhất là những loại cây “ngũ quả” rất được ưa chuộng trong dịp Tết.

1. Thời vụ ghép

Với cam Canh, cam Vinh, quýt, bưởi Diễn có thể ghép từ cuối tháng 6 đến tháng 8; bưởi Phúc Trạch, Hoàng Trạch có thể ghép từ đầu tháng 4 - 5, khi quả trên cây phát triển ổn định, đường kính quả 1,8 - 2,5cm (đối với cam quýt) và 4 - 5cm (đối với bưởi). Tiến hành ghép vào ngày quang mây, nắng nhẹ, không mưa.

2. Dụng cụ chuẩn bị

Cần chuẩn bị băng keo tự dính chuyên dụng và dao ghép cây chuyên dụng. Thông thường chỉ có thể ghép được các nhóm cây cùng chi trong họ với nhau. Cây sử dụng để ghép quả là cây đã hoặc đang cho khai thác hoặc chưa ra hoa chưa khai thác quả lần nào.

3. Kỹ thuật ghép quả trên cây có múi

Chú ý, bộ phận ghép là cuống quả với cành cây. Thông thường với các cây có múi, ghép áp bên là tốt nhất, xác suất sống sau ghép sẽ cao hơn. Trước khi ghép, vườn cây cần được phòng trừ sâu bệnh, cần lựa chọn cành khoẻ và đủ tiêu chuẩn ghép. Quả ghép đảm bảo không có mầm bệnh, còn tươi nguyên cuống dài 3 - 7cm hoặc 10cm. Quả không nên để lâu, cuống mất nước sẽ không sử



dụng được. Khi ghép nên lựa chọn cành bánh tẻ, cành ghép và cuống ghép có kích thước tương ứng.

Sử dụng cách ghép áp bên để ghép quả trên cây có múi: Dùng dao ghép chuyên dụng, sắc bén, nhẹ nhàng nâng quả trong lòng bàn tay, dùng một ngón tay làm điểm tựa cho cuống quả, tay kia dùng dao cắt vát đầu cuống, chiều dài vết cắt khoảng 1,5 - 2cm.

Tiếp đó ghép cuống và đầu ghép khờ nhau qua vết cắt vát, sử dụng băng keo chuyên dụng quấn chặt vết ghép.

4. Chăm sóc cây sau ghép quả

Cây sau ghép cần được che nắng bằng nylon đen chuyên dụng trong khoảng 20 - 25 ngày để hạn chế nắng, gió làm mất nước. Vườn cây ghép cần được giữ ẩm bình thường. Khi vết ghép đã liền thì tháo nylon, tăng cường bón thúc phân hữu cơ, vô cơ và vi sinh, tốt nhất sử dụng hạt ngô đỏ, đậu tương và super lân ngâm ủ hoai mục pha loãng để tưới thúc hoặc hỗn hợp bột ngô, bột đậu tương, super lân ủ nóng trong điều kiện yếm khí rồi bón thúc vào rãnh đào theo hình chiếu tán cây.

Lưu ý: Thay vì sau ghép che lưới đen lên tán cây chống thoát hơi nước ở quả ghép, ta có thể đơn giản bằng cách: Trước ghép dùng dây nilon ghép bao kín quả và phần cuống quả ngoài phạm vi ghép, sau 35 - 40 ngày cành ghép và quả ghép sinh trưởng bình thường thì tháo nilon ra cho quả phát triển nhanh.

LINH KHÁNH

Quy trình kỹ thuật nuôi hải sâm cát

Hải sâm cát hiện là loài có giá trị kinh tế cao, ứng dụng rộng rãi trong y học và dùng làm thực phẩm trong nước và xuất khẩu. Với tập tính sống đáy, sử dụng mùn bã hữu cơ và vi sinh vật làm thức ăn, loài hải sâm cát khá dễ nuôi, mang lại tiềm năng lớn đối với bà con vùng giáp biển. Sau đây là quy trình cơ bản để nuôi hải sâm đạt hiệu quả cao.



1. Chuẩn bị ao nuôi: Ao nuôi càng nhiều dinh dưỡng thì hải sâm càng mau lớn. Vì vậy, bà con chọn ao có vị trí gần biển, dễ thay nước theo thủy triều và có độ mặn ổn định để đảm bảo độ sạch và nguồn thức ăn cho hải sâm. Độ mặn ao dao động từ 25 - 30‰, pH từ 7,5 - 8,5, nhiệt độ 26 - 29°C. Tiến hành diệt tạp cho ao nuôi để tránh dịch hại tấn công hải sâm. Bà con lưu ý nên bón thêm vôi với liều lượng khoảng 200kg/ha để bổ sung thêm canxi và diệt khuẩn. Sau khi bón vôi diệt tạp, phơi khô ao khoảng 3 - 4 ngày có thể thả nuôi hải sâm. Nên có lưới chắn nhằm tránh dịch hại và vi khuẩn vào ao.

2. Chọn lọc và thả giống: Chú ý chọn con giống sạch bệnh, màu sắc tươi sáng. Hải sâm giống

nên mua ở những trung tâm sản xuất giống uy tín, kích cỡ giống từ 2 - 20g/con. Khi vận chuyển chú ý cung cấp đủ dưỡng khí cho con giống. Khi tiến hành thả, để chống sốc cho hải sâm giống, bà con cần cân bằng nhiệt độ và độ mặn trong thùng giống với môi trường ao bằng cách ngâm thùng giống xuống ao, chờ khi con giống hoạt động linh hoạt thì tiến hành thả giống, cách xa bờ tránh xây xước. Mật độ thả từ 1 - 2 con/m². Thời gian thích hợp nhất để thả giống là sáng sớm hoặc chiều tối, nhằm đảm bảo trời mát, nhiệt độ phù hợp.

3. Quản lý chăm sóc hải sâm: Bà con nên thay nước thường xuyên để bổ sung oxy và tăng cường dinh dưỡng, mùn bã hữu cơ tự nhiên vào ao, đồng thời giúp hải sâm cát giảm nguy cơ nhiễm bệnh. Đối với hải

sâm mới thả nuôi, sức đề kháng yếu, không có khả năng phòng thủ và tốc độ lần trốn chậm nên bà con cần chú ý thường xuyên kiểm tra ao để vớt dọn rong rêu, tránh để ao bị yếm khí và bắt các loài dịch hại như ốc, cua, tôm... Bên cạnh đó, cần đảm bảo độ mặn ổn định bằng cách đo độ mặn hàng ngày. Bà con cần chú ý kiểm tra thường xuyên tốc độ lớn của hải sâm cát. Thời gian nuôi thường là từ 8 - 10 tháng. Nếu hải sâm cát phát triển chậm lại do lượng mùn bã hữu cơ trong ao không đủ thì bà con có thể bổ sung thêm thức ăn có nguồn gốc hữu cơ cho hải sâm. Khi hải sâm mắc bệnh do ao bị yếm khí, bà con cần khắc phục bằng cách thay nước mới cho ao, bật quạt đảo nước để cung cấp thêm oxy, khắc phục tình trạng yếm khí ở tầng đáy.

L.KHÁNH

Hướng dẫn dựng dàn lưới trồng dây leo tại nhà

Nhiều hộ gia đình hiện nay có xu hướng trồng các loại cây đơn giản tại nhà, vừa tận dụng không gian, vừa đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm. Đối với những cây trồng thân leo họ bầu bí thì cần tiến hành làm giàn cho cây leo. Để tự dựng giàn tại nhà sao cho chắc chắn, có thể tham khảo một số bước sau đây.

1. Chuẩn bị vật dụng làm giàn

Tùy theo từng loại cây trồng, có thể sử dụng những loại cọc như tre, nứa, gỗ, sắt hoặc bê tông... để làm giàn. Ngoài ra, cần chuẩn bị lưới với diện tích phù hợp để tạo giàn. Độ cao lý tưởng của giàn vào khoảng 1,5 – 2,5m để cây cho năng suất cao.

2. Cách làm giàn

Giàn trồng cây phải chắc chắn và cố định để cây có thể leo bám được mà không bị đổ, giàn càng vững chắc thì gốc cây càng cố định, tạo điều kiện cho cây sinh trưởng phát triển tốt. Nếu gốc cây trồng trong chậu không được cố định như trên đất, có thể làm giàn nghiêng tựa gần vào vách tường, lan can



trước khi cắm cọc giăng lưới làm giàn dây leo.

Có 2 cách thường gặp để dựng dàn sau đây:

Cách 1: Kiểu chữ A

Bước 1: Cố định các cọc xuống đất tạo khung sườn. Liên kết khung sườn giàn lại với nhau bằng dây kẽm, chú ý nên sử dụng loại dây nối chắc chắn, có thể chịu được thời tiết và môi trường ở bên ngoài.

Bước 2: Dùng các tấm lưới làm giàn dây leo vắt lên xà ngang bên trên khung sườn của giàn, kéo căng và trải lưới giàn đều nhau, sau đó cố định lưới làm giàn dây leo bằng cách dùng đầu dây buộc vào khung sườn của giàn.

Cách 2: Kiểu giàn dứng

Bước 1: Cắm các cọc xuống đất theo kiểu hình 2 chữ I song song nhau, mỗi cọc cách nhau khoảng 2 – 3m.

Bước 2: Giăng dây vào nóc trên của các cọc và phía dưới mép chân cọc tạo khung sườn cho giàn.

Bước 3: Tiến hành giăng lưới làm giàn dây leo, buộc các góc lưới vào các dây nối liên kết trên – dưới cột của khung sườn của giàn. Cố định dây luôn biên vào dây liên kết trên, các mối nối cách nhau 0,5m.

Bước 4: Dùng lưới làm giàn dây leo lớn kéo trải căng ra như trải bạt che nắng để phủ nóc cho giàn. Nếu không muốn phủ nóc thì có thể bỏ qua bước này.

Ngoài ra, nếu bạn muốn trồng các loại cây dây leo như rau màu, hoa, các loại cây dây leo nhẹ, thân nhỏ, tốc độ leo trung bình mà không có diện tích làm giàn, hoặc để tiết kiệm chi phí, tiện lợi, nhanh chóng, đỡ tốn công thì lưới giàn leo là lựa chọn tối ưu cho bạn. **TRƯƠNG LINH**



Bí kíp chăn nuôi ngỗng đạt giá trị thương phẩm

Ngỗng hiện nay đã và đang trở thành loài thủy cầm được ưa chuộng do đặc tính dễ nuôi, ít mắc bệnh. Thời gian nuôi ngỗng kéo dài trong khoảng 4 - 8 tháng là đạt giá trị thương phẩm, trọng lượng đạt 4 - 7kg.

1. Giai đoạn ngỗng con

Giai đoạn này tính từ khi bắt đầu nở đến 30 ngày tuổi. Đây là thời gian cần phải cẩn thận vì ngỗng mới nở còn yếu, ăn uống chưa quen, khả năng thích ứng kém. Đa số các cá thể còn non, lông còn ướt, nên để ngỗng trong quây úm khô ráo, ấm áp, đến khi khô lông, đi lại tốt mới nên bắt ngỗng ra ngoài tập cho ăn uống. Thời gian ủ lông khô kéo dài khoảng 10 - 12 giờ. Chú ý nếu thời tiết lạnh rét, cần thấp bóng điện để giữ ấm nhiệt độ chuồng nuôi 28 - 30°C.

Thức ăn của ngỗng giai đoạn này cần đặc biệt chú ý, nên cho ăn cám gạo, bột ngô, bột gạo, mỳ... trộn với rau tươi rửa thật sạch thái nhỏ, hạn chế cho ngỗng ăn cám công nghiệp hoặc các loại cám có giàu đạm, nhiều muối. Định lượng tiêu chuẩn cho một cá thể ngỗng là 50g thức ăn tinh + 100g rau xanh mỗi ngày, chia làm 4 bữa: sáng, trưa, chiều, tối, ăn xong cho uống nước sạch ngay. Sau 1 tuần, có thể thả ra bãi cỏ để ngỗng vặt cỏ ăn. Từ thời kỳ này, lượng thức ăn cho ngỗng tăng dần, mỗi con cho ăn 70g thức ăn tinh và 120g rau cỏ xanh mỗi ngày. Từ sau

2 tuần tuổi, giảm bớt tỷ lệ thức ăn tinh và tăng rau cỏ xanh cho ngỗng.

2. Giai đoạn ngỗng choai

Thời điểm 1 tháng tuổi trở đi là thời kỳ ngỗng choai. Thời kỳ này ngỗng dễ nuôi, mau lớn, phàm ăn và ít bệnh tật. Ngỗng nuôi thịt có thể nuôi chửa thả từ vài chục con đến hàng trăm con. Đàn ngỗng nuôi phải cùng lứa tuổi nhau để chúng có độ đồng đều và dễ chăm sóc. Sau khi ăn no, ngỗng thích uống nước và bơi lội. Ngỗng choai được tắm và bơi lội đầy đủ sẽ có bộ lông mượt và béo tốt hơn những con ngỗng nuôi không được bơi tắm.

Bà con chú ý, uôi ngày chăn thả về cần cho ăn thêm thóc, cám, ngô, khoai hay sắn băm nhỏ. Nếu có điều kiện thì cho ngỗng ăn thêm bã đậu, bồng rươi hay cám công nghiệp để mau lớn.

3. Giai đoạn ngỗng trưởng thành

Ngỗng có thể xuất chuồng sau 90 ngày, 120 hay 150 ngày tuổi tùy điều kiện từng gia đình. Để tăng nhanh trọng lượng

ngỗng đồng thời làm tăng chất lượng thịt, nên tiến hành vỗ béo ngỗng trước khi bán bằng cách: nhốt ngỗng vào những ngăn chuồng nhỏ (mỗi ngăn một con) thông thoáng, tránh ánh nắng trực tiếp chiếu vào chuồng, giữ yên tĩnh cho chuồng nuôi. Cho ngỗng ăn tăng thức ăn tinh, giảm vận động. Thời gian vỗ béo có thể kéo dài 12 - 15 ngày trước khi bán để cho năng suất cao.



T.LINH

Canh tác rau màu đạt hiệu quả cao khi thời tiết thay đổi

Rau màu là loại thực vật nhạy cảm với thời tiết, vì vậy sự thay đổi về nhiệt độ và độ ẩm có thể gây ra những tác hại không ngờ tới. Để không bị giảm năng suất, bà con cần chú ý tránh sâu bệnh phát sinh cũng như đảm bảo sinh trưởng phát triển tốt trong giai đoạn thời tiết thay đổi liên tục.



Sau khi lên liếp thì bón vôi rồi tháo nước vào cho ngập hết liếp trồng từ 1 - 2 ngày nhằm tiêu độc, rửa phèn sau đó rút cạn nước rồi mới bón lót và làm đất. Bón lót với liều lượng mỗi sào: phân NPK 16-16-8 với lượng 15kg; phân

chuồng hoai từ 500 - 700kg. Ngoài ra, có thể bón thêm các loại phân hữu cơ vi sinh, các chế phẩm sinh học nhằm tăng cường khả năng chống chịu bệnh, tăng chất lượng và mẫu mã sản phẩm.

1. Phương pháp làm đất: Bà con nên chú ý chọn nơi đất cao để trồng rau màu, đồng thời bố trí hệ thống kênh mương hợp lý nhằm thoát nước tốt, tránh ngập úng. Trong mùa mưa, không nên làm đất quá nhuyễn vì nước mưa nhiều dễ làm cho đất nén chặt, gây thiếu oxy khiến cây bị nghẹt rễ. Đất trong mùa mưa cần bón thêm vôi bột với liều lượng 50kg vôi cho 1 sào giúp giảm phèn, góp phần tiêu diệt các mầm bệnh trong đất và cung cấp thêm lượng canxi cho cây trồng và phòng một số bệnh thường gặp trên rau màu.

Đồng thời, cần chú ý đến việc bón tăng hay giảm lượng phân đạm cần thiết tùy theo nhiệt độ, độ ẩm và sự phát triển của cây theo từng giai đoạn. Không nên bón nhiều đạm, lá sẽ phát triển nhiều tạo điều kiện thuận lợi cho nhiều loại sâu bệnh phát sinh và gây hại. Bên cạnh đó, cần điều chỉnh mực nước trong mương, rãnh cho hợp lý, sau các trận mưa to cần khơi thông mương rãnh để thoát nước nhanh, không để ngập nước dễ gây thối rễ, chết cây và tạo điều kiện cho nấm bệnh phát sinh, phát triển và gây hại.

2. Phương pháp chọn giống: Nên chọn mua giống tốt, khỏe mạnh và có nguồn gốc rõ ràng. Trong điều kiện thời tiết xấu, cây quang hợp kém, bà con có thể chọn trồng các loại rau lá nhỏ, có bộ tán lá gọn, thời gian sinh trưởng ngắn, sớm cho thu hoạch.

Bà con cũng chú ý làm sạch cỏ để hạn chế tối đa sự cạnh tranh dinh dưỡng của cỏ với cây trồng, đồng thời loại bỏ được nơi trú ngụ, ẩn nấp và nguồn lây lan của nấm bệnh, côn trùng gây hại cho rau màu. Đồng thời, thường xuyên chú ý để phát hiện và có biện pháp phòng trị kịp thời các đối tượng gây hại không để dịch bệnh lây lan gây hại trên diện rộng, đồng thời sử dụng các loại thuốc đặc hiệu, phun phòng, trừ tập trung, đúng lúc và phải đặc biệt chú ý thời gian cách ly đúng theo quy định để tránh ngộ độc thực phẩm cho người sử dụng.

3. Phương pháp chăm sóc: Có thể sử dụng màng phủ nông nghiệp để trồng các loại rau màu sẽ giúp hạn chế ảnh hưởng xấu của thời tiết, tạo môi trường thích hợp cho cây sinh trưởng khỏe, hạn chế sâu bệnh và tăng năng suất. Sau khi làm đất, lên liếp, bón phân lót thì trải màng phủ, lấp đất ém chặt mép bạt, đục lỗ và cấy cây theo khoảng cách của từng loại rau màu.

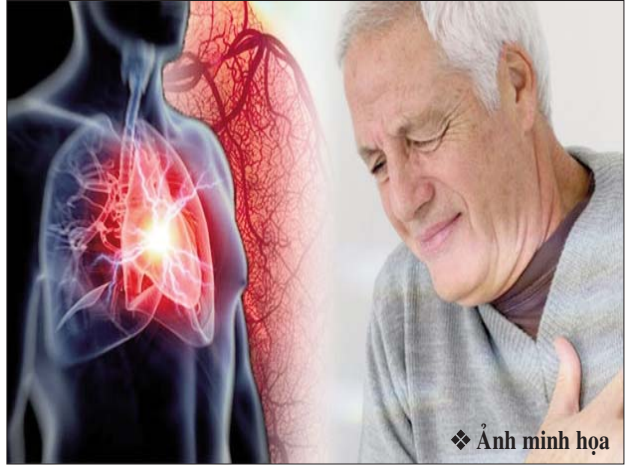
T.K.LINH

Cùng rút kinh nghiệm

Cẩn thận suy tim, đột tử ngày Tết

Anh Đỗ Văn H. (42 tuổi (Hà Nội) đón người thân từ nước ngoài về quê ăn Tết. Anh em họ hàng lâu ngày mới gặp, anh phấn khích tiếp khách cả ngày tới tận khuya. Khi đi ngủ, anh thấy người hồi hộp, tức ngực, khó thở và ngất xỉu. Cấp cứu tại bệnh viện mới rõ anh bị suy tim ứ huyết cấp mà nguyên nhân là do hoạt động nhiều cộng với sự quá chén của anh.

Lời bàn: GS.TS Nguyễn Quang Tuấn, Giám đốc Bệnh viện Tim Hà Nội cho biết, sau 2 ngày nghỉ cuối tuần, đặc biệt là những đợt nghỉ kéo dài như Tết số người bị bệnh tim mạch và tử vong do tim mạch tăng cao hơn gấp 19 lần so với ngày thường. Nguyên nhân một phần là do chủ quan của người bệnh trì hoãn không đi viện vào ngày nghỉ hoặc do thay đổi trạng thái từ nghỉ ngơi sang hoạt động làm tăng gánh nặng thể lực và tăng áp lực về tinh thần. Đặc biệt là chế độ sinh hoạt những ngày nghỉ, vui quá độ, uống quá chén là yếu tố quan trọng khởi phát bệnh và gây ra các biến chứng bao gồm cả tử vong. Bệnh thường gặp ở nam



Ảnh minh họa

giới lứa tuổi 30 – 55, có uống quá nhiều rượu, thậm chí cả bia và rượu vang.

Ngoài yếu tố sinh hoạt thất thường trong ngày nghỉ thì thời tiết cũng đóng vai trò quan trọng. Nhiệt độ thấp gây co thắt động mạch vành làm giảm cung cấp máu và oxy cho cơ tim nên dễ gây ra triệu chứng đau ngực hay gây nhồi máu cơ tim cấp.

Do đó, để làm giảm ảnh hưởng của thời tiết và các sinh hoạt trong các ngày nghỉ đến bệnh lý tim mạch, chúng ta nên có một chế độ sinh hoạt điều độ, đúng giờ, tránh bị nhiễm lạnh đột ngột. Giữ ấm đặc biệt là những người từ nơi có khí hậu nóng đến nơi có

khí hậu lạnh hơn, tránh bị gió lùa và nhiễm lạnh đột ngột. Bệnh nhân bị tăng huyết áp, bệnh động mạch vành hay bị suy tim nên dự trữ đủ lượng thuốc trong các ngày nghỉ. Uống thuốc đúng chỉ định, tự theo dõi trị số huyết áp thường xuyên, đặc biệt là khi có các triệu chứng bất thường để có biện pháp phòng ngừa và điều trị kịp thời.

Cần có chế độ nghỉ ngơi hợp lý. Trước ngày đi làm không nên thức quá khuya. Tuyệt đối không uống quá nhiều rượu, bia. Khi có dấu hiệu cần đi khám ngay. Điều trị ngoài việc dùng thuốc cần uống giảm lượng rượu.

T.NGA (ghi)

Để thức ăn trong tủ lạnh tránh ung thư

Tủ lạnh là sản phẩm giúp bảo quản thực phẩm tốt nhất hiện nay. Tuy nhiên, nếu không biết cách sử dụng sẽ vô tình “biến” thực phẩm thành “thủ phạm” gây ung thư.



❖ Dùng tủ lạnh bảo quản thực phẩm sai cách rất nguy hiểm cho sức khỏe

Theo thống kê của Tổ chức Ung thư toàn cầu, bệnh ung thư hằng năm cướp đi sinh mạng khoảng 8,2 triệu người trên thế giới và 14,1 triệu ca mới. Khoảng 65% bệnh nhân sống ở các nước có thu nhập thấp và trung bình.

Trong đó Việt Nam là một trong những nước có tỷ lệ mắc bệnh cao. Mỗi năm có hơn 300.000 bệnh nhân đang điều trị bệnh ung thư, khoảng 165.000 ca mắc mới và 115.000 bệnh nhân tử vong do ung thư.

Tuy nhiên, theo tổ tư vấn chăm sóc khách hàng của Điện Máy Xanh, ít ai biết được nguyên nhân gây ung thư thực ra lại rất gần, chỉ ngay ở trong chiếc tủ lạnh trong nhà mỗi gia đình đang sử dụng. Do đó, để đảm bảo an toàn cho bản thân và gia đình, khi sử dụng tủ lạnh bảo quản thực phẩm chín, sống nên biết một số cách dưới đây.

Luôn cài đặt nhiệt độ dưới 4.5°C: Độ ẩm của nhiều loại vi khuẩn thường là nguyên nhân chính dẫn đến căn bệnh ung thư. Vì thế, nên cài đặt nhiệt độ dưới 4.5°C ở ngăn mát và dưới -16°C ở ngăn đông. Để kiểm tra hãy dùng nhiệt kế để đo chính xác. Đây sẽ là điều kiện tiên quyết hạn chế sự phát triển của vi khuẩn bên trong tủ lạnh, ngăn ngừa ung thư.

Vệ sinh tủ lạnh thường xuyên: Việc vệ sinh tủ lạnh thường xuyên sẽ giảm thiểu khả năng gây ung thư của thực phẩm trong tủ lạnh. Vệ sinh tủ lạnh ít nhất 1 tháng 1 lần sẽ hạn chế sự có mặt của vi khuẩn xấu trong tủ

lạnh, giúp thực phẩm được an toàn hơn. Đồng thời, cũng có thể cho một hộp muối nở mở nắp vào tủ để hạn chế mùi hôi.

Vị trí thích hợp đặt thức ăn trong tủ lạnh:

Các vị trí trong tủ lạnh cũng như các cách bảo quản khác nhau sẽ phù hợp cho từng nhóm thực

phẩm khác nhau. Đối với các loại thịt, cá tươi nên được bọc kín hoặc cho vào hộp đậy nắp riêng biệt từng loại trước khi cho vào tủ lạnh. Điều này sẽ ngăn cản khả năng nước chảy ra từ các loại thực phẩm này làm bẩn những thức ăn khác. Luôn để trái cây, rau, củ ở ngăn chuyên dụng đã được nhà sản xuất khuyến dùng. Độ ẩm thích hợp của ngăn tủ này sẽ ngăn chặn sự khô của thực phẩm, cũng như hạn chế sự biến chất của các loại dinh dưỡng bên trong chúng.

Người tiêu dùng cũng nên lưu ý không nên để các thực phẩm dễ bị ảnh hưởng bởi nhiệt độ như sữa, thịt sống... ở ngăn đựng trên cửa. Vì cứ mỗi lần mở ra, nhiệt độ của ngăn này sẽ bị thay đổi, vi khuẩn sẽ có điều kiện phát triển hơn. Hãy để nước trái cây, nước mát hay ở ngăn kệ bên này. Đối với thực phẩm chín hãy cố gắng cất vào trong tủ lạnh trong vòng 2 giờ sau khi nguội. Nếu đã ở bên ngoài hơn 2 tiếng không nên cho chúng vào tủ lạnh.

Một số thực phẩm không được cho vào tủ lạnh: Có một số loại thực phẩm không nên cho vào tủ lạnh. Đó chính là cà chua, hành tây, cà phê, ớt, tỏi, khoai tây, bánh mì. Khi để trong tủ lạnh, những loại thực phẩm này không những trở nên mau hỏng hơn mà chúng còn sinh ra nhiều chất độc khác, có thể gây ung thư.

NGỌC ANH

Sai lầm khi ăn cua đồng

Tuy cua đồng nhiều chất dinh dưỡng nhưng nếu ăn không đúng cách có thể biến thành chất gây hại đến sức khỏe con người.

Nấu canh từ cua chết: Rất nhiều bà nội trợ thường mua cua xay sẵn ở ngoài chợ rồi về lọc rồi nấu. Tuy nhiên, cách làm này lại chứa nhiều hiểm họa không lường mà nhiều người không ngờ tới. Bởi vì khi làm cua, nhiều người bán hàng đã tiếc rẻ nên không loại bỏ những con cua chết. Trong cua chết có chứa thành phần hóa học mang tên histidine, có thể gây độc khiến người ăn bị đau bụng, nôn mửa, thậm chí bị ngộ độc nghiêm trọng. Cua càng chết lâu lượng histidine càng nhiều, càng dễ ngộ độc hơn. Khi mua cua đồng, nên tự tay chọn cua còn sống và chọn những con cua cái mới ngon vì cua cái chắc thịt hơn cua đực. Cua ngon là cua cái to khoảng ngón chân cái.

Ăn cua sống: Ở nhiều vùng quê, người dân có thói quen ăn gỏi cua sống, nhưng thực ra điều này rất nguy hiểm vì trong thịt cua sống có chứa nang trùng hút máu phổi, nếu không qua khử trùng tiêu độc ở nhiệt độ cao mà ăn tái sống sẽ rất dễ mắc bệnh "trùng phổi". Nang trùng loại trùng hút máu ký sinh trong phổi, dẫn tới ho, khạc ra máu, và còn có thể xâm nhập lên não, dẫn tới chứng co giật, thậm chí gây bại liệt. Nếu nó xâm nhập vào các khí quan như mắt, thận, gan, tim, tử cung... còn dẫn tới những hậu quả nghiêm trọng hơn. Một nguyên tắc cần tuyệt đối tuân thủ là phải nấu kỹ cua đồng trước khi ăn.

Nấu đi nấu lại nhiều lần: Khi chế biến cua đồng, nên chế biến đến đâu sử dụng hết đến đó, bởi thịt cua có chứa rất

nhiều chất đạm cũng như chất dinh dưỡng khác, sau khi tiếp xúc với môi trường sẽ dễ bị các vi khuẩn có hại làm hỏng, gây ôi thiu... Đặc biệt, trong tiết trời hè hay đang chuyển mùa, việc nấu lại cua không những làm mất đi nhiều chất dinh dưỡng mà còn có thể thịt cua bị biến chất, gây độc.



Ăn cua đồng khi đang dị ứng: Cua đồng rất giàu protein, cơ địa của một số người lại không thể thích ứng với các protein này gây ra tình trạng dị ứng với biểu hiện nổi mẩn đỏ, ngứa, khó thở... Khi bị các triệu chứng dị ứng nên dừng ăn cua, uống nhiều nước và nhờ đến sự hỗ trợ của bác sĩ.

Uống trà, ăn quả hồng gần với thời gian ăn canh cua: Cua rất giàu protein còn trong nước trà và quả hồng lại chứa tanin. Tanin có thể kết hợp với protein trong cua gây kết tủa tạo ra các triệu chứng lợm giọng, nôn ói, đau bụng, tiêu chảy... Chú ý, trong và sau khi ăn canh cua khoảng 1 tiếng, bạn không nên uống nước trà. Vì khi vào cơ thể trà sẽ làm cho một số thành phần của cua bị đóng đặc lại, không có lợi cho tiêu hóa và hấp thu các chất dinh dưỡng khác, thậm chí còn dẫn đến đau bụng đi ngoài. Hồng và canh cua không nên ăn cùng nhau, vì chất tanin và các thành phần khác trong quả hồng có thể làm cho protein trong thịt cua rắn lại, chất rắn đó lâu dần sẽ lưu lại trong ruột rồi lên men và thối rữa, có thể gây buồn nôn, đau bụng, đi ngoài. Nặng hơn nữa, những chất đó còn có thể kết thành sỏi rất nguy hiểm đối với sức khỏe.

HÒA LÊ

Dấu hiệu cơ thể nhiễm độc tố

Nếu thường xuyên bị chóng mặt, có mùi, móng dễ gãy, hơi thở đột nhiên có mùi... có thể cơ thể đang tích tụ độc tố, cần thanh lọc.

Táo bón: Khi ăn uống chúng ta đã vô tình dung nạp rất nhiều hóa chất đi kèm như chất bảo quản, chất tạo màu và hương liệu nhân tạo. Ruột có chức năng tiêu hóa sẽ phải tiếp xúc rất nhiều với các chất độc này, dẫn tới sự tích tụ độc tố, gây ra chứng đau dạ dày và táo bón. Để cải thiện tình trạng này, bạn nên ăn thực phẩm, rau củ quả hữu cơ, hạn chế uống rượu và uống nhiều nước.

Chóng mặt: Độc tố đôi lúc có thể gây chóng mặt và mất tập trung ngay cả vào buổi sáng dù đã trải qua một giấc ngủ ngon lành. Những độc tố này đã gây ra phản ứng làm vô hiệu hóa các vitamin và khoáng chất thiết yếu cần thiết cho mọi hoạt động của cơ thể.

Mùi cơ thể: Các loại độc tố sau khi đi qua hệ tiêu hóa sẽ tạo ra khí độc và mùi hôi. Lượng khí đó sẽ thoát ra khỏi cơ thể qua lỗ chân lông.

Đau nhức khắp cơ thể: Độc tố tích tụ trong cơ thể là tình trạng viêm khớp không kiểm soát được trong cơ thể. Điều này có thể gây ra sự đau nhức mệt mỏi khắp cơ thể.

Xuất hiện những nhược điểm trên da: Da là bộ phận tiếp xúc với sự ô nhiễm và các độc tố nhiều nhất. Ngoài ra, các sản phẩm như dầu gội, dầu xả, xà phòng và kem dưỡng da mà chúng ta sử dụng có thể chứa các hóa chất độc hại. Tiếp xúc với rất

nhều hóa chất độc hại có thể dẫn đến các triệu chứng như mụn trứng cá, phát ban và bệnh chàm.

Khó ngủ: Độc tố không chỉ khiến bạn mệt mỏi kiệt sức mà còn làm ảnh hưởng tới chất lượng giấc ngủ của bạn. Một lượng lớn độc tố tích tụ trong cơ thể có thể làm tăng hormone Cortisol gây gián đoạn giấc ngủ và gây mệt mỏi, thậm chí là suy nhược cơ thể..

Béo phì: Các độc tố có thể tác động xấu đến một số hormone trong cơ thể, trong đó có cả những hormone có tác dụng duy trì sự ổn định cân nặng trong cơ thể. Do đó, bạn cần chuyển sang một chế độ ăn uống lành mạnh để cải thiện tình trạng này.

Hơi thở có mùi hôi: Hô hấp thường là triệu chứng liên quan tới các vấn đề về tiêu hóa, thường xảy ra khi hệ thống tiêu hóa đang quá tải với tất cả các thực phẩm và chất được dung nạp vào cơ thể. Ngoài ra, khi gan đang phải hoạt động hết công suất để thải độc tố trong cơ thể cũng sẽ gây ra các vấn đề về tiêu hóa. Loại bỏ các độc tố là cách duy nhất để bạn giải quyết vấn đề này.

Móng dễ gãy: Khi độc tố tích tụ trong cơ thể, móng tay và móng chân chính là môi trường lý tưởng cho vi khuẩn trú ngụ và phát triển. Điều này khiến cho móng của bạn trở nên yếu và dễ gãy.

Rụng tóc: Thường xảy ra khi cơ thể phải tiếp xúc trực tiếp với các chất độc như asen, chì và tali, thường có trong khói thuốc lá và các chất khác, những chất này có thể gây chết người.

MINH NGÂN



Bí quyết chọn và nấu măng ngon

Canh măng là món thường trực trong mâm cỗ ngày Tết. Tuy nhiên, để chọn được măng ngon, không sây lưu huỳnh và chế biến phù hợp thì cần có bí quyết.

Theo ThS Cao Văn Trung, Cục An toàn thực phẩm, Bộ Y tế cho biết, nguyên liệu măng truyền thống Việt Nam thường là măng nứa, tre, vầu được khai thác hầu hết từ các tỉnh miền núi, trung du... Muốn mua được măng truyền thống, không chứa lưu huỳnh hoặc chất bảo quản độc hại nên chọn: Măng có màu vàng nâu nhạt, xuất hiện màu hổ phách, đường vân tỉ mỉ, bề rộng thịt dày, khi sờ vào không có cảm giác ẩm tay, có thể bẻ gãy được; Măng còn lưu giữ mùi thơm đặc trưng, không có mùi lạ, không bị mốc; Chỉ nên mua măng khô được bảo quản trong túi ly non có nhãn mác, có địa chỉ, có nguồn gốc xuất xứ rõ ràng. Không nên mua măng có màu sắc khác thường. Hạn chế mua măng chua trái mùa thu hoạch thông thường.

Măng sây bằng lưu huỳnh sẽ có mùi khét đặc trưng của măng ngâm lưu huỳnh khi ngửi sẽ có mùi SO₂ rất đặc trưng. SO₂ (mùi diêm sinh). Măng ngâm hóa chất thường có độ bóng, trông bắt mắt.

Bà Nguyễn Thị Liên, chuyên gia hàng khô chợ Hà Đông, Hà Nội cho hay, mua được măng ngon nhưng không biết cách làm khiến nồi măng xơ, cứng hoặc có mùi vị không ngon. Muốn măng giòn, không bị xơ cứng bên trong, đối với măng lưỡi lợn nên ngâm trước khi nấu một tuần. Cho măng vào ngâm nước (nước vo gạo càng tốt). Mỗi ngày, sáng, chiều thay nước hai lần cho đến một tuần sau bắt đầu luộc. Trước khi luộc, rửa từng miếng măng cho



❖ Ảnh minh họa

sạch sạch bụi, cát bám trong đó. Nồi măng vừa sôi, bắc xuống, chất nước, đổ nước khác vào luộc khoảng ba bốn lần đến khi nước măng thật trong mới trút ra rổ để ráo nước rồi mới tước hay thái măng. Luộc tráng lại lần nữa rồi đem xào nấu, măng sẽ rất mềm và ngon.

Theo ThS Hoàng Khánh Toàn, nguyên Chủ nhiệm Khoa Y học Cổ truyền, Bệnh viện T.Ư Quân đội 108, để bồi bổ cho người già và người ốm dậy nên nấu canh măng với hải sâm: Măng khô 50g, hải sâm 150g, tôm nõn 20g, rượu vang, đường trắng và gia vị vừa đủ. Tôm nõn ngâm trong rượu hòa với nước cho nở, hải sâm thái nhỏ quân cờ, măng khô thái nhỏ vụn. Đun mỡ trong nồi cho nóng già, cho hành và gừng đập giập vào phi thơm, cho tiếp tôm nõn, măng khô, đổ nước vào đun sôi, cho hải sâm vào đun thêm 10 phút, đổ dầu vừng nóng và hành đã phi thơm lên là được. Đây là món ăn rất giàu protein và khoáng chất, lượng mỡ và cholesterol thấp dùng rất tốt cho sức khỏe.

THÚY NGÀ

Đổi màu tóc tôn da đón Xuân

Hỏi: Ngoài việc có một kiểu tóc đẹp thì màu nhuộm có phải là yếu tố chính làm nổi bật mái tóc cũng như làn da và gương mặt không?

TRẦN THU HIỀN
(Nghệ An)

Trả lời: Đối với phái đẹp ngoài quần áo, giày dép, túi xách thì mái tóc luôn được chị em ngắm nghía, chải chuốt mỗi ngày. Thay vì đơn thuần chỉ thay đổi dáng tóc, làm xoăn, làm uốn các chị em đừng quên thay đổi màu tóc 2020 để nổi bật hơn.

Việc đầu tiên để lựa được màu nhuộm phù hợp chính là xác định được tông da của bạn thuộc tông nào. Đây là một phần rất quan trọng, bởi khi nhận biết được tone màu da của mình, bạn dễ dàng lựa chọn màu tóc nhuộm phù hợp nhất.

Cách xác định tông da: Thông thường, màu da được chia thành 2 tone là lạnh (cool tone) và ấm (warm tone). Để xác định mình thuộc tone da gì, rất đơn giản bạn đưa cổ tay dưới ánh nắng mặt trời. Nếu đường gân dưới da có màu xanh dương thì bạn thuộc tone da lạnh. Còn ngược lại, gân có màu



xanh lá cây thì bạn sẽ là tone ấm. Hoặc bạn có thể nhìn theo mức độ sáng tối của làn da để xác định. Với làn da sáng màu sẽ là tông lạnh. Tông nóng sẽ là làn da trung tính và tối màu. Khi đã xác định được tông da của mình thì bạn sẽ biết được mình phù hợp với màu tóc như thế nào.

Làn da trắng hoặc sáng màu: Với những cô nàng có nước da trắng, sáng, bạn có thể thử nhuộm tóc màu khói để có mái tóc thật ấn tượng cho Tết này.

Làn da vàng: Đối với những bạn gái sở hữu làn da vàng thì các màu sắc như nâu đậm hay nâu socola là phù hợp hơn cả.

Làn da nâu hoặc tối màu: Làn da nâu thì độ rộng các màu sắc trong bảng màu nhuộm tóc sẽ bị

thu hẹp lại. Tuy nhiên, nếu biết cách lựa chọn màu sắc thì việc làm mới mình không hề khó!

Làn da trung tính: Nếu bạn có một làn da trung tính thì tông màu đen ấm hoặc đen lạnh sẽ vô cùng phù hợp.

Những màu tóc nhuộm thuộc tông đen lạnh như đen espresso, cam thắm, xanh đen hoặc đen thuần phù hợp với làn da tông ấm. Nếu bạn có làn da màu trung tính và màu ô liu, thì màu đen lạnh sẽ giúp nâng tông da hiệu quả.

Các tông màu đen ấm như mocha, màu ca cao, hoặc màu nâu đen sẽ phù hợp với làn da trắng hoặc trung bình và undertone lạnh. Đây là màu tóc nhuộm khá nhẹ nhàng và tự nhiên. **SAN SAN (ghi)**

Coi chừng tiền mất tật mang vì thuốc giải rượu

Hỏi: Gần Tết, nhiều người truyền tai nhau về các loại thuốc giải rượu có công dụng chống say, nâng cao tử lượng, bảo vệ sức khỏe, kéo dài cuộc nhậu. Vậy thực hư tác dụng của loại thuốc này thế nào?

GIA NGHI (TPHCM)

TS.BS Võ Hồng Minh Công, Trưởng khoa Nội tiêu hóa, Bệnh viện Nhân dân Gia Định TPHCM cho biết: Những loại thuốc được nhiều người cho là giải rượu thực tế là thực phẩm chức năng. Hiện chưa có loại thuốc giải rượu nào chính thống được công nhận, người dân nên cẩn trọng tìm hiểu để không bị ngộ nhận.

Theo các nghiên cứu, liều lượng cho phép đối với bia là 300ml/ngày, với rượu mạnh là 50ml/ngày và rượu vang là 150ml/ngày. Bình thường khi uống rượu vào, alcohol sẽ chuyển hóa thành andehit nhưng theo cơ chế của các loại thuốc này thì rượu sẽ chuyển thành chất giống như giấm. Trong khi đó, giấm là chất chua, uống nhiều sẽ tổn thương đến dạ dày.

Trong thành phần của thuốc giải rượu chứa các khoáng chất như vitamin B1, B12, acid folic... Thường người uống rượu,



❖ Một loại thuốc giải rượu được bán nhiều tại các tiệm thuốc Tây ở TPHCM (Ảnh: Hoàng Lan)

bia lâu ngày sẽ bị thiếu những chất này, khi đó thuốc sẽ giúp họ bổ sung khoáng chất chứ không có tác dụng giải rượu. Tuy nhiên, không nên lạm dụng thuốc để tránh tác dụng phụ.

Khi uống quá liều lượng cho phép, rượu, bia sẽ gây ra những tác hại cho cơ thể. Nếu người sử dụng rượu, bia chủ quan cho rằng cứ uống "vô tư" vì đã có thuốc giải hậu quả sẽ khôn lường. Cụ thể, uống rượu thời gian dài sẽ dẫn đến gan nhiễm mỡ, viêm gan, xơ gan và cuối cùng là ung thư gan. Triệu chứng

của ung thư gan giai đoạn đầu rất kín đáo, hầu như không phát hiện được. Đến khi phát hiện ra là đã ở giai đoạn muộn. Lúc này, dù có ngưng rượu, bia thì gan cũng không trở lại bình thường được nữa.

Uống rượu, bia với liều lượng cho phép tốt cho hệ tiêu hóa và tim mạch. Khi lỡ uống nhiều rượu, bia thì cách đào thải chúng ra khỏi cơ thể nhanh nhất, an toàn nhất là uống nhiều nước. Khi đó, độ lọc cầu thận sẽ tăng lên, đẩy được cồn trong rượu, bia ra ngoài nhanh hơn.

NGA PHẠM (ghi)

Chọn các loại hạt đón Tết an toàn

Hỏi: Lo ngại những loại hạt thường bị tẩm hóa chất độc, không ít chị em đã loại chúng khỏi danh sách các thực phẩm ngày Tết để tránh "đầu độc" gia đình. Vậy làm cách nào để chọn được các loại hạt đón Tết an toàn?

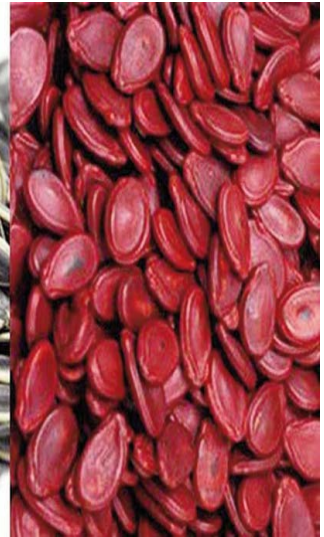
VŨ NGỌC

(Hai Bà Trưng, Hà Nội)

Trả lời: Để chọn được các loại hạt không nhiễm hóa chất thì bạn cần lưu ý những điểm sau đây.

1. Hạt dưa: Để chọn được hạt dưa không nhiễm hóa chất, các mẹ thông thái nên chọn mua hạt dưa có màu đỏ nâu tự nhiên, không có màu đỏ sẫm hoặc màu hồng tươi, sáng bóng. Khi cầm hạt cắn, tay, môi và lưỡi không bị dính màu đỏ. Nên thử trước khi mua bằng cách cho cả hạt vào miệng để ngấm nước bọt rồi cho vào lòng bàn tay xoa xem có bị phai màu không. Nên chọn hạt bên trong màu trắng ngà và có vị béo ngậy đặc trưng. Không chọn loại hạt dưa có phết dầu lên vỏ bóng nhẵn, có mùi dầu hôi, khét, vị đắng khác lạ.

2. Hạt bí: Nên chọn những hạt đều và có màu trắng hơi ngả vàng, không quá to hoặc không



❖ Ảnh minh họa

quá nhỏ. Các đường viền quanh hạt rõ ràng, không bị đứt, hạt ngon là hạt khi ép vào giữa hai ngón tay chắc hạt, không lép.

3. Hạt hướng dương: Khi chọn mua hạt hướng dương, người mua nên chọn hạt có màu sắc tự nhiên (không quá bóng, màu sắc không sặc sỡ), có mùi thơm tự nhiên... Nên chọn hạt hướng dương có những gạch khía đều nhau, mình hạt tròn, thuôn về phía đầu đều nhau. Không nên chọn hạt hướng dương mình dài vỏ vút về phía trước. Nên chọn những cơ sở sản xuất có uy tín, sản phẩm

phải được đóng gói bảo đảm vệ sinh, có nhãn mác rõ ràng, có ghi rõ ngày sản xuất, hạn sử dụng và đặc biệt chú ý thông tin về phụ gia thực phẩm.

4. Hạt dẻ cười: Hạt dẻ cười tự nhiên vỏ không phải màu trắng tinh như hạt dẻ cười Trung Quốc mà vỏ màu hơi vàng hoặc nâu, thậm chí là có những hạt trông bẩn bẩn chứ không đẹp như hạt dẻ cười tẩm hóa chất tẩy trắng. Hạt dẻ cười tự nhiên cũng có kích thước to và dài hơn hạt dẻ cười Trung Quốc. Và thường nhỏ đều, đẹp hơn hạt dẻ cười Trung Quốc.

NGA PHẠM (ghi)

Cách lựa chọn gà ngon ăn Tết



❖ Chọn gà có mùi thơm đặc trưng

Hỏi: *Làm cách nào để lựa chọn được những con gà thơm ngon, không chất tăng trọng hay tiêm nước?*

MIN MIN (Hà Nam)

Trả lời: Để lựa chọn được những con gà thơm ngon, không chất tăng trọng hay tiêm nước thì các bà nội trợ nên chú ý những cách sau đây.

Trọng lượng của gà: Khi bạn muốn chọn một con gà tơ ngon hãy chọn gà thường có cân nặng từ 1,5 - 2kg và nhìn vào thân hình nhỏ gọn, săn chắc, ức hẹp. Nếu bạn chọn những con quá to thường già nên thịt sẽ cứng, dai và ít ngọt ăn sẽ khó khăn. Ngoài ra, khi bạn chọn một con gà quá to

thường là gà công nghiệp nên thịt sẽ bở, nấu thường ra nhiều nước ăn kèm đậm đà, không thơm ngon.

Màu sắc của gà: Một trong những mẹo chọn thịt gà tươi ngon bạn hãy nhìn vào màu sắc của da gà. Một con gà ngon sẽ có màu sắc hồng hào, tươi sáng. Khi bạn dùng tay của mình và sờ tay nhẹ vào miếng thịt sẽ cảm nhận độ đàn hồi cao. Đó chính là một con gà tươi mới giết mổ nên lựa chọn. Ngoài ra, khi bạn muốn chọn gà ngon, bạn hãy chọn con gà có da mỏng, mịn, màu vàng nhạt. Nhìn vào con gà có một số chỗ như ức, cánh, lưng sẽ có màu vàng đậm. Bạn

không nên chọn gà có màu trắng hay đen sạm; da vàng toàn thân hoặc trên thân con gà có vết bầm tím hoặc tụ máu.

Ngửi mùi thơm của gà: Một trong những cách chọn gà ngon là ngửi mùi thơm đặc trưng của gà. Không nên chọn gà có mùi hôi hoặc mùi lạ của thuốc kháng sinh hoặc thuốc tăng trọng. Khi mua thịt gà bạn nên chọn thịt gà tươi, màu sắc hồng hào. Sờ tay nhẹ vào miếng thịt sẽ cảm nhận độ đàn hồi cao trong thịt gà. Nếu như bạn sờ vào thịt gà thấy chảy ra nhiều nước trong thì đó là gà bị tiêm nước, không nên lựa chọn loại gà này.

TUYẾT VÂN (ghi)

Giữ đào tươi lâu chơi Tết



Hỏi: *Cách nào giữ đào tươi lâu ngày chơi Tết?*

TRẦN THANH HẢI (*Đống Đa, Hà Nội*)

Trả lời: Đầu tiên, để chọn được cành đào phù hợp cho nhà cửa thì bạn phải xác định không gian, diện tích nhà và vị trí trưng bày cành đào như phòng khách, bàn thờ... sẽ giúp bạn chọn được cành đào hài hòa với nhà cửa.

Khi đi chọn mua đào cây tại vườn, bạn phải nhìn tổng quan cây đào trước và chọn những cây khỏe, tán rậm, nhiều nụ, gốc đào sần sùi thì hoa đào sẽ dày và đẹp hơn. Đặc biệt, hoa đào trên cây sẽ nở lâu hơn hoa trên cành đã cắt, vì vậy bạn nên chọn những cây có nụ to để hoa nở đúng ngày Tết.

Nếu mua đào cành thì việc chọn lựa sẽ dễ hơn, bạn nên chọn những cành có tán tròn, nhánh phân bố đều thì khi hoa nở sẽ đẹp hơn. Bên cạnh đó, bạn cần chọn những cành già, cứng cổ và có màu ngà nâu đen,

đặc biệt tránh chọn cành đào bị vỡ bầu sẽ làm ảnh hưởng đến thời gian sống của cành.

Lưu ý: Thời gian mua đào phù hợp nhất là từ 3 - 5 ngày trước Tết. Đặc biệt hơn, bạn nên chọn đào có đủ bộ tứ quý gồm hoa, nụ, lộc, quả đó là biểu tượng của âm no, hạnh phúc gia đình. Tuy nhiên, để giữ hoa đào tươi lâu ngày Tết thì cần lưu ý những cách sau đây.

Đối với đào cành: Bạn cần phải rửa sạch lọ và dùng nước sạch để cắm hoa. Cách 2 - 3 ngày, bạn nên thay nước trong bình cắm một lần và rửa sạch phần cành đào nằm ở dưới nước. Bạn cũng có thể thả vào lọ vài viên thuốc vitamin B1 để có dinh dưỡng giúp hoa đào tươi lâu hơn.

Đối với cây đào: Đào là cây không ưa ẩm nên bạn cần tưới nước sạch thường xuyên nhưng tuyệt đối không được tưới quá nhiều nếu không cây đào sẽ bị thối rễ. Đồng thời bạn cần giữ cho cây được sạch, mát để hoa được tươi lâu.

MINH TUYẾT (ghi)

Giải đáp thắc mắc về vấn đề xã hội

Thủ tục cấp lại sổ bảo hiểm xã hội bị mất



❖ Ảnh minh họa

Hỏi: Tôi bị thất lạc sổ bảo hiểm xã hội (BHXH), bây giờ tôi muốn cấp lại sổ BHXH cần phải làm những thủ tục gì?

ĐẶNG TIẾN DŨNG
(Gia Lâm, Hà Nội)

Bảo hiểm Xã hội Việt

Nam trả lời: Mục 1 Điều 27 Quyết định số 595/QĐ-BHXH ngày 14/4/2017 của Tổng Giám đốc BHXH Việt Nam ban hành Quy trình thu BHXH, bảo hiểm y tế (BHYT), BH thất nghiệp, BH TNLĐ - BNN; quản lý sổ BHXH, thẻ BHYT quy định:

1.1. Thành phần hồ sơ cấp lại sổ BHXH do mất, hỏng gồm: Tờ khai tham gia, điều chỉnh thông tin BHXH, BHYT (mẫu TK1-TS).

1.2. Số lượng hồ sơ: 01 bộ.

Tiết c điểm 1.1 khoản 1 Điều 31 Quyết định số 595/QĐ-BHXH quy định các trường hợp cấp lại sổ BHXH kê khai hồ sơ theo quy định tại Điều 27 nêu trên và nộp hồ sơ như sau:

- Người đang làm việc nộp cho đơn vị nơi đang làm việc hoặc nộp cho cơ quan BHXH.

- Người đang bảo lưu thời gian đóng BHXH nộp cho cơ quan BHXH.

Điều 29 Quyết định số 595/QĐ-BHXH quy định thời hạn cấp lại sổ BHXH do mất: Không quá 10 ngày kể từ ngày nhận đủ hồ sơ theo quy định. Trường hợp cần phải xác minh quá trình đóng BHXH ở tỉnh khác hoặc nhiều đơn vị nơi người lao động có thời gian làm việc thì không quá 45 ngày nhưng phải có văn bản thông báo cho người lao động biết.

NGUYỄN HẢI (ghi)

Nghĩa vụ quân sự, nghĩa vụ công an là gì?

Hỏi: Nghĩa vụ quân sự là gì? Nghĩa vụ công an là gì? Nghĩa vụ quân sự và nghĩa vụ công an có khác nhau gì không?

DÂN VIỆT (Cầu Giấy, Hà Nội)

Trả lời: Tại Khoản 1 Điều 4 Luật Nghĩa vụ quân sự 2015 có quy định "Nghĩa vụ quân sự là nghĩa vụ vẻ vang của công dân phục vụ trong Quân đội nhân dân. Thực hiện nghĩa vụ quân sự bao gồm phục vụ tại ngũ và phục vụ trong ngạch dự bị của Quân đội nhân dân". Nghĩa vụ quân sự là bắt buộc, là một nghĩa vụ thiêng liêng để cống hiến cho Tổ quốc. Còn theo Điều 8 luật Công an nhân dân 2014 quy định: Công dân thực hiện nghĩa vụ tham gia Công an nhân dân là thực hiện nghĩa vụ bảo vệ Tổ quốc trong lực lượng vũ trang nhân dân.

Theo Khoản 1, Điều 21 Luật Nghĩa vụ quân sự và Khoản 1, Điều 8 Luật Công an nhân dân, thời gian phục vụ tại ngũ trong Quân đội nhân dân và nghĩa vụ tham gia Công an nhân dân giống nhau là 24 tháng.

Về tiêu chuẩn tuyển chọn:

- Tiêu chuẩn về độ tuổi tuyển chọn công dân công dân phục vụ tại ngũ trong Quân đội nhân dân và Công an nhân dân đều như nhau 24 tháng.

- Tiêu chuẩn văn hóa: Đối với Quân đội nhân dân tuyển công dân có trình độ lớp 8 trở lên (Điều a, Khoản 4, Điều 4 Thông tư số 148/2018/TT-BQP ngày 4/10/2018 của Bộ Quốc phòng); đối với Công an nhân dân tuyển công dân có trình độ lớp 12 trở lên, ngoại trừ các vùng sâu, vùng xa, vùng có điều kiện kinh tế - xã hội đặc biệt khó khăn (Khoản 4, Điều 5 Nghị định số 70/2019/NĐ-CP).

- Tiêu chuẩn sức khỏe: Điểm a, Khoản 3, Điều 4 Thông tư số 148/2018/TT-BQP quy định: "Tuyển chọn những công dân có sức khỏe loại 1, 2, 3 theo quy định tại Thông tư liên tịch số 16/2016/TTLT-BYT-

BQP ngày 30/6/2016 của Bộ Y tế, Bộ Quốc phòng quy định việc khám sức khỏe thực hiện nghĩa vụ quân sự".

Theo đó, việc khám sức khỏe thực hiện nghĩa vụ quân sự và đảm bảo các chỉ số đặc biệt sau: Không nghiện các chất ma túy, tiền chất ma túy; màu và dạng tóc bình thường; không bị rối loạn sắc tố da; không có các vết trổ (xăm) trên da, kể cả phun xăm trên da; không bấm lỗ tai, lỗ mũi ở các vị trí khác trên cơ thể để đeo đồ trang sức (đối với nam, đối với nữ có quy định riêng); không mắc các bệnh mạn tính, bệnh xã hội.

- Tiêu chuẩn chính trị: Điều 4 Thông tư liên tịch số 50/2015/TTLT-BQP-BCA ngày 15/4/2016 của Bộ Quốc phòng, Bộ Công an quy định tiêu chuẩn chính trị tuyển chọn công dân vào phục vụ trong Quân đội nhân dân Việt Nam: 1. Có lý lịch rõ ràng; 2. Có phẩm chất chính trị, đạo đức, lối sống lành mạnh; 3. Chấp hành nghiêm đường lối, chủ trương của Đảng, chính sách và pháp luật của Nhà nước".

Đối với Công an nhân dân, Khoản 1, 2, 3; Điều 5 Nghị định số 70/2019/NĐ-CP quy định: 1. Có lý lịch rõ ràng; 2. Nghiêm chỉnh chấp hành đường lối, chủ trương của Đảng, chính sách, pháp luật của Nhà nước; không có tiền án, tiền sự, không bị truy cứu trách nhiệm hình sự, quản chế, không trong thời gian bị áp dụng biện pháp giáo dục tại xã, phường, thị trấn hoặc đưa vào cơ sở chữa bệnh bắt buộc, cơ sở giáo dục bắt buộc; có phẩm chất, đạo đức tư cách tốt, được quần chúng nhân dân nơi cư trú hoặc nơi học tập, công tác tín nhiệm; 3. Bảo đảm tiêu chuẩn chính trị của hạ sĩ quan, chiến sĩ phục vụ theo chế độ nghĩa vụ trong Công an nhân dân".

Như vậy, quy định về chế độ, chính sách khi tham gia nghĩa vụ quân sự và nghĩa vụ công an đều như nhau.

H.ANH (ghi)