

# 6 sai lầm phổ biến khi dùng máy giặt



SỐ 187  
2020

## BẢN TIN PHỞ BIỄN 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

Quy định mới về thu hút  
trọng dụng nhà khoa học  
xuất sắc .3

### KHOA HỌC THƯỜNG THỨC

Tận dụng  
xỉ thép làm  
bê tông nhựa .5



### NÔNG - LÂM - NGƯ NGHIỆP

Kỹ thuật nuôi sò huyết  
trong ao nuôi đạt hiệu quả  
kinh tế cao .17

### Trình bày:

NGỌC ANH - DUY ANH

### SỨC KHỎE

Tác hại khi lấy  
khăn lau khô  
bát đĩa vừa  
rửa xong .20



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 Biễn Kiến thức:

Địa chỉ: 53 Nguyễn Du, Hà Nội

Điện thoại: (024) 3.9432206

Email:

banbientapvusta@gmail.com

### GIA ĐÌNH - XÃ HỘI

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

# Quy định mới về thu hút, trọng dụng nhà khoa học xuất sắc



**Chính phủ vừa ban hành Nghị định số 27/2020/NĐ-CP trong đó sửa đổi, bổ sung một số điều của Nghị định số 40/2014/NĐ-CP ngày 12/5/2014 quy định việc sử dụng, trọng dụng cá nhân hoạt động khoa học và công nghệ (KH&CN).**

Nghị định số 27/2020/NĐ-CP sửa đổi, bổ sung Điều 6 của Nghị định số 40/2014/NĐ-CP về đặc cách bổ nhiệm vào chức danh khoa học, chức danh công nghệ cao hơn không qua thi thăng hạng, không phụ thuộc năm công tác.

Bên cạnh đó, Nghị định số 27/2020/NĐ-CP sửa đổi, bổ sung Điều 10 của Nghị định số 40/2014/NĐ-CP về ưu đãi cá nhân hoạt động KH&CN có chức danh giáo sư, phó giáo sư. Cụ thể, cá nhân hoạt động KH&CN có chức danh giáo sư, phó giáo sư trong tổ chức KH&CN công lập, đáp ứng tiêu chuẩn chức danh theo quy định của Bộ KH&CN được bổ nhiệm đặc cách vào chức danh nghiên cứu khoa

học, chức danh công nghệ hạng I và được hưởng các chính sách, chế độ như người có chức danh tương đương trong cơ sở giáo dục đại học công lập nếu các chính sách, chế độ đó có lợi hơn.

Nghị định số 27/2020/NĐ-CP cũng sửa đổi khoản 1, bổ sung khoản 8 Điều 18 của Nghị định số 40/2014/NĐ-CP về chính sách trọng dụng nhà khoa học đầu ngành. Theo đó, nhà khoa học đầu ngành được cấp kinh phí để triển khai nhiệm vụ KH&CN đã được phê duyệt theo Đề án định hướng phát triển chuyên ngành khoa học đã được Hội đồng xét chọn nhà khoa học đầu ngành do Bộ trưởng Bộ KH&CN thành lập thông qua theo tiến độ hàng năm để thực hiện Đề án; được vinh danh, xem xét trao tặng các danh hiệu, giải thưởng về KH&CN đối với các kết quả hoạt động KH&CN xuất sắc theo quy định của pháp luật liên quan.

Nghị định này có hiệu lực thi hành từ ngày 15/4/2020.

**BẢO LÂM**

**Khoa học lý thú**

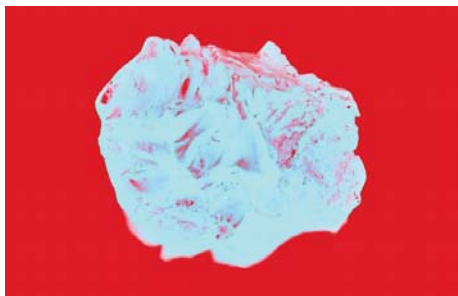
# Lần đầu tiên phát hiện chất đạm trong thiên thạch

**Thiên thạch Acfer 086 được tìm thấy ở Algeria được nhà khoa học sử dụng kỹ thuật phân tích mới, lần đầu tìm thấy một chất đạm ngoài vũ trụ.**

Một khám phá mới có thể là đầu mối để giới nghiên cứu tìm kiếm sự sống ở những nơi khác trong Hệ Mặt Trời hay không. Nhóm nghiên cứu đứng đầu là nhà vật lý Malcolm McGeoch làm việc tại Trung tâm cung cấp nguồn tia X siêu dẫn PLEX Corporation đã tiến hành xem xét lại các thiên thạch đã rơi xuống Trái Đất thời gian gần đây để tìm kiếm các bằng chứng của sự sống ngoài hành tinh. Sử dụng phép đo khối phổ, họ đã tìm thấy chất đạm bên trong một thiên thạch Acfer 086 tìm thấy cách đây 30 năm.

"Nhóm khoa học đã thay đổi các kỹ thuật nghiên cứu trước đây để tăng khả năng phát hiện axit amin bên trong những thiên thạch được bảo tồn", Chenoa Tremblay, nhà khoa học tại Đại học Curtin Australia cho biết.

Trong vài năm qua, các thiên thạch từ hệ Mặt Trời đã giúp các nhà khoa học hiểu biết thêm về dấu vết sự sống ngoài không gian. Cyanide có thể đóng vai trò xây dựng các phân tử cần thiết cho sự sống; Ribose là một loại đường được tìm thấy trong RNA và axit amin, các hợp chất hữu cơ kết hợp để tạo thành đạm. Nhóm nghiên cứu không chỉ tìm thấy axit amin glycine có tín hiệu mạnh hơn phân tích trước đó mà còn phát hiện ra rằng chất này bị ràng buộc với các nguyên tố khác như sắt và lithium. Khi họ thực hiện mô hình hóa để xem những gì đang xảy ra, họ thấy rằng glycine không bị cô lập và là một phần của chất đạm. Các



❖ **Phép đo khối phổ đã phát hiện ra chất đạm bên trong một thiên thạch Acfer 086.**

*Ảnh: H.RAAB*

nhà khoa học gọi loại chất đạm vừa mới phát hiện là protein hemolithin. Chúng có cấu trúc tương tự protein trên Trái Đất nhưng đồng vị deuterium không phải là loại xảy ra trong tự nhiên.

Ngoài ra, tỷ lệ deuterium so với hydro trùng hợp với nhiều thiên thạch khác được phát hiện trước đây. Điều này cho thấy, các cấu trúc đã xác định là chất đạm nguồn gốc ngoài hành tinh có thể được hình thành trong đĩa proto-solar hơn 4,6 tỷ năm trước. Tuy nhiên, một số nhà khoa học nhận định rằng thứ tìm thấy trong thiên thạch Acfer 086 có thể không phải là protein, khả năng cao là một loại polymer phân tử rộng, trong đó protein chỉ là một phần.

Bước nghiên cứu tiếp theo có thể lấy quang phổ và sử dụng phần mềm mô hình hóa để cố gắng tái tạo các cấu trúc tạo ra quang phổ tương tự giúp xác định đó là protein hay polymer. Trước đây, các phi hành gia trên Trạm vũ trụ quốc tế ISS đã tạo ra protein trên vũ trụ nhờ môi trường không trọng lực. Họ đã tạo ra các phân tử đạm đủ lớn và ổn định để mang về Trái Đất.

**AN PHẠM** (Theo Sciencealert)

## Tận dụng xỉ thép làm bê tông nhựa

Ý tưởng tận dụng xỉ thép để sản xuất bê tông nhựa làm mặt đường giao thông được TS Nguyễn Văn Du, Trưởng phòng Khảo thí và đảm bảo chất lượng đào tạo phân hiệu Trường Đại học Giao thông Vận tải tại TPHCM thực hiện từ năm 2011.

Mẫu xỉ thép được TS Nguyễn Văn Du lấy từ Bà Rịa - Vũng Tàu và thí nghiệm 10 chỉ tiêu cơ lý so sánh với đá dăm. Qua 900 mẫu thí nghiệm, anh cho biết, xỉ thép có độ dính bám với nhựa đạt hơn 95%, độ hút nước cao hơn, khối lượng riêng hơn khoảng 20%. Thời gian đưa ra thành phẩm bê tông nhựa chỉ trong một buổi. Hàm lượng kim loại nặng trong xỉ thép đạt ngưỡng tiêu chuẩn an toàn hàm lượng kim loại nặng trong nước uống.



Loại bê tông nhựa tạo từ xỉ thép có kết cấu chịu lực tốt hơn so với loại bê tông nhựa cốt liệu đá dăm thông thường, đáp ứng đầy đủ các tiêu chí về cơ vật lý để làm đường giao thông. Ngoài ra, hàm lượng các kim loại nặng của loại vật liệu này cũng ít nên không gây ảnh hưởng đến không khí, đất và nguồn nước.

Nghiên cứu này hiện trong giai đoạn hoàn thiện để phát triển sản phẩm tốt hơn. TS Nguyễn Văn Du cho biết, nếu ứng dụng vào thực tế có thể tận dụng máy móc thiết bị chế tạo bê tông nhựa sẵn có trước đây, chỉ cần điều chỉnh quy trình sản xuất để thay thế nguyên liệu cốt liệu đá dăm bằng xỉ thép, nên không tốn kém đầu tư ban đầu.

**AN PHẠM**

## Phát hiện hồ phách chứa hóa thạch gián lâu đời nhất

Các mẫu vật, được đặt tên là *Crenocticola svadba* và *Mulleriblattina bowangi*, được tìm thấy trong một hang động ở thung lũng Hukawng, phía Bắc Myanmar. Cả hai đều có niên đại từ kỷ Phấn trắng cách đây khoảng 99 triệu năm, cùng thời với khủng long. Chúng có một số đặc điểm chung với gián hang động hiện đại như đôi mắt và cánh nhỏ, cơ thể nhợt nhạt, các chi và râu dài.

Hầu hết hóa thạch gián hang động đều được tìm thấy trong Đại Tân sinh (bắt đầu từ 66 triệu năm trước đến nay). Dựa trên các phân tích di truyền, các nhà khoa học từ lâu đã nghi ngờ về sự tồn tại của chúng trong kỷ



❖ Hóa thạch gián hang động 99 triệu năm tuổi ở Myanmar.

Ảnh: *Live Science*

Phấn Trắng nhưng chưa có bằng chứng chắc chắn. Mẫu vật ở thung lũng Hukawng là hóa thạch gián hang động lâu đời nhất từng được biết đến. Nhóm nghiên cứu không rõ bằng cách nào mà các mẫu vật bị hóa thạch bên trong hồ phách. Một giả thuyết cho rằng nhựa từ rễ cây có thể đã nhỏ giọt vào hang của gián và sau đó cứng lại, bao bọc xung quanh côn trùng. Nghiên cứu, do các nhà khoa học quốc tế từ Slovakia, Trung Quốc, Nga và Thái Lan thực hiện, đã được công bố trên Tạp chí trực tuyến *Gondwana Research* vào tháng 2.

**ĐOÀN DƯƠNG** (Theo *Live Science*)

# 6 sai lầm phổ biến khi dùng máy giặt



❖ Ảnh minh họa

**Giống như nhiều thiết bị gia dụng khác, máy giặt cũng cần được vệ sinh định kỳ và sử dụng đúng cách.**

## 1. Không phân loại đúng cách

Ngoài xem xét màu sắc, bạn cũng nên chú ý đến các loại vải. Ví dụ, quần áo vải dạ nên được giặt riêng. Bạn cũng không nên giặt lẫn khăn với quần áo làm bằng sợi tổng hợp.

## 2. Sử dụng sai bột giặt

Để tiết kiệm tiền, nhiều người mua xà phòng loại giặt tay để dùng giặt máy hoặc mua bột giặt, nước giặt cho cửa trên để dùng cho máy cửa trước, điều này rất ảnh hưởng đến máy bởi loại xà phòng giặt tay

hay giặt cửa trên cho lượng bột rất nhiều, có thể dẫn đến bột trào ra ngoài thùng, gây hư hỏng các bộ phận của máy. Khi xả quần áo cũng tốn nước hơn vì phải xả nhiều lần mới hết bột.

Đi đôi với đó là việc cho quá nhiều bột giặt một lần giặt với tâm lý cho nhiều càng sạch, trên thực tế điều này cũng khiến máy hoạt động mệt hơn, tốn nhiều nước để xả sạch hơn.

## 3. Quên kiểm tra quần áo trước khi cho vào giặt

Những vật dụng còn sót lại trong túi quần, túi áo có thể làm hỏng lồng giặt khi máy hoạt động. Vì vậy, trước khi cho quần áo vào máy giặt hãy kiểm tra các túi quần,

túi áo và loại bỏ các vật dụng có nguy cơ gây hại cho máy.

Với những món đồ có khóa kéo và cúc cài, bạn nên kéo hết khóa, cài hết cúc và lộn trái quần áo lại. Bởi các loại khóa kéo của quần áo có thể bị gãy, kẹt bên trong lồng giặt, gây xước lồng giặt. Ngoài ra, với máy giặt lồng ngang, móc khóa quần áo có thể va đập lên tấm kính cửa máy giặt và gây xước, thậm chí nứt vỡ kính.

#### 4. Giặt quần áo bơi trong máy giặt

Bất kỳ loại quần áo nào làm bằng chất liệu spandex hoặc elastane đều không nên giặt trong máy giặt. Cách giặt đúng cách là giặt bằng tay và giặt bằng nước mát.

#### 5. Không vệ sinh máy giặt

Giống như nhiều thiết bị gia dụng khác, máy giặt cũng cần được vệ sinh định kỳ. Việc làm sạch và kiểm tra thường xuyên giúp tăng tuổi thọ cho máy giặt và quần áo cũng sẽ được giặt sạch hơn.

Khi làm sạch máy giặt, bạn nên vệ sinh cả bên ngoài máy và bên trong lồng máy vì sau một thời gian sử dụng, lồng giặt sẽ trở thành nơi trú ngụ các loại vi khuẩn, nấm mốc, cặn bột giặt, xơ vải quần áo... Nếu

gia đình sử dụng máy giặt 4 - 5 lần/tuần, bạn nên vệ sinh máy giặt mỗi tháng/lần.

#### 6. Giặt quần áo với khối lượng không phù hợp

Việc giặt quần áo quá nhiều so với số kg quy định hay quá ít sẽ gây ra những vấn đề không chỉ cho máy giặt mà còn ảnh hưởng đến hiệu quả giặt.

Đối với việc giặt quá tải, quần áo sẽ chuyển động thành một khối, không thể khuấy hoặc lắc mạnh theo guồng quay của dòng nước, và bột giặt sẽ không thể lưu thông một cách hoàn hảo. Theo đó, quần áo sẽ không thể giặt sạch hoàn toàn. Thậm chí các vết dơ còn giữ nguyên khiến chủ nhân rất khó chịu.

Đối với việc giặt quá ít, quần áo giặt có thể sẽ dồn về một phía của lồng giặt, làm cho lồng giặt mất cân đối, gây nên những cú lắc mạnh, va đập trong khi vắt và sấy.

Ví thế, tốt nhất là cần đúng khối lượng quần áo cho một lần giặt tương đương với qui định trọng lượng máy giặt. (thông thường mức quần áo khô khi bỏ vào có thể ước lượng khoảng 4/5 so với chiều cao của lồng giặt).

LÊ LÊ (Tổng hợp)





## Có đúng thế không? Hồ bơi tự nhiên đẹp nhất thế giới



Bạn đã bao giờ nghe về quốc đảo Samoa chưa? Có thể bạn sẽ ngạc nhiên vì đây chính là đất nước đón năm mới đầu tiên trên thế giới nằm ở phía Tây Quần đảo Samoa, thuộc Nam Thái Bình Dương, cách New Zealand khoảng 4 giờ bay. Với nhiều người, vùng đất xinh đẹp này thực sự là thiên đường du lịch hoang sơ và tự nhiên bậc nhất. Đến Samoa, bạn sẽ khó lòng bỏ qua cơ hội được ghé thăm hồ bơi tự nhiên đẹp nhất thế giới To Sua Ocean Trench. Được biết, hồ bơi tự nhiên này được hình thành sau khi núi lửa phun trào trên đảo khiến một phần mặt đất sụp xuống. To Sua Ocean Trench sâu khoảng 30m với làn nước xanh mát lạnh và trong veo đến mức có thể nhìn thấy đáy. Cụm từ "To Sua Ocean Trench" - tên của hồ bơi tự nhiên nổi tiếng này có nghĩa là "lỗ hổng lớn", thuộc làng Lotofaga, đảo Upolu. Cùng với Savaii, đảo Upolu cũng được xem là một trong 2 đảo lớn nhất của Samoa. Hồ bơi tự nhiên này được ví như hòn ngọc của tạo hoá ban tặng cho đất nước Samoa vậy. Xung quanh hồ được bao bọc bởi 1 rừng cây xanh mát, lọt thỏm ở giữa là làn nước xanh ngắt với nhiều loại cá nhiệt đới và đây cát tuyệt đẹp. Nơi đây cũng được kết nối bởi nhiều kênh khác thông ra biển Thái Bình Dương, do đó nước dưới hồ không bao giờ bị cạn kiệt.

**HỮU NHÂN**

## Chia sẻ kinh nghiệm Cách phân biệt 9 loại rau củ hay ăn nhất

Điểm dễ phân biệt nhất là cà chua Việt hình thuôn nhỏ bầu dục, nhiều quả có núm nhỏ, nhọn hoặc cà chua sẽ có hình tròn dẹt, méo mó; vỏ bên ngoài không bóng đẹp. Trong khi đó, cà chua Trung Quốc thường có hình tròn, vỏ bóng, căng mịn trông rất bắt mắt; do được bón thuốc tăng trưởng nên thường cà chua quả sẽ rất to, đều nhau thường không có cuống. Cà rốt Việt Nam thường nhỏ, có cuống, rễ nhỏ li ti trên thân, củ màu hồng nhạt ngả sang vàng. Cà rốt Trung Quốc bóng loáng, củ đều, to không có cuống hay đầu thường đen do để lâu. Hành tây Việt thường có màu vàng trắng, phần ruột trắng ngà, thường có lớp vỏ mỏng, không có độ bóng, hơi sần, khô ráp. Còn hành tây Trung Quốc vỏ màu vàng thẫm, sáng bóng, kích thước to và dài. Bên trong có màu trắng hơi ngả sang màu xanh, dầm nước.

Cải thảo Việt Nam có bắp thon dài, đầu búp thường xoắn và hình thức không bắt mắt bằng cải thảo Trung Quốc. Cải thảo Trung Quốc tròn tựa hơn, đầu búp uốn vào và

không xoắn. Tỏi Trung Quốc củ rất to, vỏ ngoài màu trắng hơi vàng, dễ bóc. Trái lại tỏi Việt thường củ nhỏ, nhiều tép, tép nhỏ vỏ ngoài màu trắng hoặc nâu tím, khó bóc. Gừng Việt Nam vỏ xỉn màu, nhiều rễ và nốt sần sùi, bề đôi củ sẽ thấy có đường gân bên trong, có vị thơm đậm, cay nồng. Trong khi gừng Trung Quốc củ to, tròn, da trơn láng, mịn màng, thân mọng nước, rất ít gân, xơ. Hành khô Việt thường có vài tép trên một củ, thơm, lớp vỏ dày còn hành khô Trung Quốc củ to, thường chỉ có 1 tép, màu đỏ nhạt, không thơm, vỏ mỏng.

Nếu như khoai tây Trung Quốc có kích thước đồng đều, vỏ dày, trên vỏ có các chấm li ti, mất củ to thì khoai tây Đà Lạt ít đồng đều, vỏ mỏng nên dễ bị trầy. Súp lơ Trung Quốc bông nhỏ, cuống ngắn, có màu xanh đậm hơn còn súp lơ Việt bông to, cuống dài và có màu xanh nhạt. Búp lơ Trung Quốc đều nhau, mịn trong khi hoa lơ Việt ít đồng đều, có sự sần sùi.

**HOÀNG MINH (Tổng hợp)**



**Ý tưởng sáng tạo**

# Cây thông minh trên đường phố

Đây là ý tưởng sáng tạo của em Đào Ngọc Mai Hoa (Hà Nội). Theo đó, cây thông minh trên đường phố có cơ chế hoạt động như sau: Máy bơm nước lên cây bằng nguồn điện từ năng lượng mặt trời trên các mái nhà hoặc nguồn điện thu được từ năng lượng của gió thông qua cánh quạt khổng lồ. Năng lượng mặt trời thu được từ các mái nhà phát sáng đèn chiếu sáng trên cây. Quạt chạy bằng gió làm mát cho mọi người đồng thời phát ra nguồn điện chạy máy bơm



nước. Nước được lọc qua các lớp đá, sỏi, cát theo tiêu chuẩn, được đẩy lên do áp lực của nước. Mọi người lấy nước uống qua hệ thống vòi nước. Tán cây xòe ra, chụp vào được điều khiển bằng tay (cơ học) để che nắng, che mưa. Chia

sẽ ước mơ khi đưa ra ý tưởng này, em Đào Ngọc Mai Hoa cho hay: “Xã hội phát triển, đô thị hóa ngày càng nhanh, quỹ đất dành cho phát triển cơ sở hạ tầng được ưu tiên. Bởi vậy diện tích đất dành cho cây xanh ngày càng bị thu hẹp. Em muốn thiết kế trên đường phố những cây xanh thông minh được điều khiển bằng các nút gắn trên thân. Cây có chức năng chiếu sáng vào ban đêm và hút nước từ lòng đất và tạo ra nước tinh khiết để uống”.

**MANH HÙNG**

# Máy phát điện dùng các túi khí

Chiếc máy này có cơ chế hoạt động như sau: Vì trọng tải xe và người lưu thông trên đường là lực tác động trực tiếp lên mặt đường làm cho mặt đường nén xuống một giới hạn nhất định, tác dụng vào những quả bóng tạo khí, những quả bóng tạo khí được nối tiếp với nhau bằng các ống khí đưa về tuabin gió nhờ lực khí của những quả bóng làm cho tuabin gió quay, quay máy phát và đưa điện về bộ lưu điện rồi cấp cho khu vực sử dụng điện. Ở mỗi ngã tư em thiết kế thêm các gờ giảm tốc độ vừa có tác dụng khiến các phương tiện giảm tốc, vừa nén trọng lực xuống túi khí tạo ra gió và tạo ra điện như trên và cung cấp điện cho thiết bị. Trường hợp khả năng cung cấp điện của máy phát điện không đủ đáp ứng thì em thiết kế thêm bộ chuyển đổi nguồn điện, phòng khi không đủ điện thì bộ chuyển đổi sẽ tự động chuyển sang dùng mạng lưới điện quốc gia và ngược lại. được



biết, ý tưởng này là của em Vũ Minh Phúc (Ninh Bình) với ước mơ: “Điện có tầm quan trọng rất to lớn trong đời sống và sản xuất. Em tự đặt câu hỏi có cách nào để không phải tốn kém trong việc tiêu thụ điện mà vẫn tận dụng được các điều kiện sẵn có? Em đã nảy ra ý tưởng “Máy phát điện dùng các túi khí” nhằm mục đích tận dụng nguồn năng lượng từ chính lượng xe cộ đông đúc đó mà còn có thể bảo vệ môi trường”. **M.HÙNG**

**Tri thức mới**

# Phát hiện mã gene mới ngăn quá trình lão hóa

Hai nhóm nghiên cứu thuộc Viện Khoa học Thần Kinh, Viện Hàn lâm Khoa học Trung Quốc (CAS) và Viện Nghiên cứu Pasteur Thượng Hải (Trung Quốc) đã phát hiện hai mã gene



BAZ2B và EHMT1 có khả năng ngăn chặn quá trình lão hóa, tạo cơ sở lý thuyết cho việc làm chậm quá trình lão hóa não bộ. Nghiên cứu được đăng trên Tạp chí Nature ngày 27/2.

Trong quá trình nghiên cứu, các chuyên gia đã tiến hành sàng lọc các gene điều chỉnh suy giảm hành vi của loài giun tròn *Caenorhabditis elegans* (*C.elegans*) và đánh giá dữ liệu của con người để chỉ ra nguyên tắc lão hóa từ cấp độ của hệ thần kinh tới mã gene. Đây là loài giun trong suốt, chỉ dài khoảng 1mm, nhưng lại có

nhều dữ liệu gene di truyền tương tự con người, bao gồm cả gene gây ra quá trình lão hóa.

Nhóm phát hiện BAZ2B và EHMT1 là hai loại gene tương đồng ở loài giun tròn *C. Elegans*

và não người. Nếu biểu hiện của hai loại gene tương tự này càng tăng lên, quá trình lão hóa càng diễn ra nhanh chóng. Ngược lại, nếu suy giảm biểu hiện chức năng của hai loại gene này, chức năng nhận thức của não người sẽ được cải thiện. Ngoài ra, việc giảm thiểu chức năng của BAZ2B và EHMT1 có thể cải thiện và điều chỉnh chức năng ty thể trong não người. Việc chức năng của ty thể bị suy giảm là nguyên nhân quan trọng dẫn đến quá trình lão hóa ở người...

**NGUYỄN XUÂN** (Theo CCTV)

## Bộ giáp tiêu diệt nCoV bằng đèn UV

Được đặt tên là Be a Bat Man, thiết bị an toàn di động dành cho những người có nguy cơ tiếp xúc với nCoV trong tình huống khẩn cấp hoặc nguy hiểm, theo kiến trúc sư Sun Dayong, nhà đồng sáng lập Công ty kiến trúc Penda ở Bắc Kinh, Trung Quốc.

Tấm chắn cấu tạo từ sợi carbon tạo hình giống cánh dơi và có thể đeo trên lưng. Lớp màng bằng nhựa nhiệt dẻo sẽ căng ra giữa các nếp gấp, giống như màng cánh dơi. Đèn UV sẽ làm nóng nhiệt độ tới mức đủ cao để giết chết mọi mầm bệnh trên bề mặt bộ giáp, tạo ra môi trường vô trùng ở mặt bên

trong bao quanh người mặc. "nCoV sẽ bị tiêu diệt ở nhiệt độ 56°C", Sun Dayong cho biết. "Tấm màng che phủ giống như kính chắn gió. Nhưng chúng tôi vẫn cần làm việc nhiều với các kỹ sư để cho ra đời sản phẩm thực sự". Theo Sun, sau khi kiểm soát được bệnh dịch, thiết bị có thể tích hợp thêm công nghệ hiển thị Google Glass.

Dự án của Sun lấy ý tưởng từ nhân vật siêu anh hùng Người Dơi và dựa trên thực tế dơi có thể là nguồn lây nhiễm nCoV từ động vật sang người. Dơi mang lượng lớn virus corona trong cơ thể và có thể phát tán mầm bệnh sang các loài động vật khác

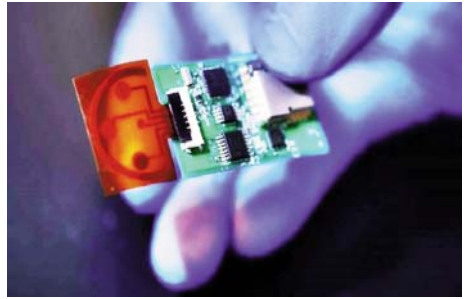


qua phân, nhưng chúng hiếm khi mắc bệnh. Giới nghiên cứu đặt giả thuyết khả năng thích nghi để bay giúp dơi chữa lành hư tổn ở ADN. "Dơi thuộc nhóm động vật có vú như con người. Nhiệt độ cơ thể của chúng có thể lên tới 40°C trong lúc bay do tăng cường hoạt động trao đổi chất và trở lại bình thường khi nghỉ ngơi. Những thay đổi nhiệt độ như vậy cho phép chúng áp virus trong cơ thể", Sun Dayong nói.

**AN KHANG** (Theo Sun)

# Cảm biến phát hiện mức độ căng thẳng của cơ thể

Wei Gao, trợ lý giáo sư kỹ thuật y tế tại Viện Công nghệ California Caltech (Mỹ) đã chế tạo một loại cảm biến mồ hôi không dây có thể phát hiện chính xác mức độ cortisol, một hợp chất tự nhiên thường được coi là hormone căng thẳng của cơ thể.



Trong một bài báo cáo trên Tạp chí Matter xuất bản tháng 2/2020, Gao và các nhà nghiên cứu đã trình diễn cách họ thiết kế, chế tạo, cách thức hoạt động của thiết bị và chứng minh rằng nó có hiệu quả trong việc phát hiện mức độ cortisol theo thời gian thực. Thiết bị này có giá rẻ, chính xác cao để đo cortisol cho phép theo dõi căng thẳng dễ dàng hơn. Ngoài ra, nó còn có thể theo dõi các tình trạng khác bao gồm lo lắng, rối loạn căng thẳng sau chấn thương và trầm cảm, tất cả đều liên quan với sự thay đổi nồng độ cortisol.

Cảm biến mà Gao phát triển sử dụng một phương pháp tương tự một cảm biến mồ hôi khác mà anh mới tạo ra có thể đo mức axit uric trong máu, rất hữu ích để theo dõi các tình trạng như bệnh tim mạch, tiểu đường hoặc bệnh thận. Cả hai loại cảm biến mà Gao và nhóm của ông tạo ra đều làm bằng graphene dạng tấm carbon. Một tấm nhựa được khắc bằng tia laser để tạo ra cấu trúc graphene ba chiều với các lỗ nhỏ có thể phân tích mồ hôi. Những lỗ chân lông chiếm phần lớn diện tích bề mặt trong cảm biến, khiến nó đủ nhạy để phát hiện các hợp chất chỉ tồn tại với một lượng rất nhỏ trong mồ hôi. Những lỗ chân lông nhỏ kết hợp với một kháng thể phân tử hệ thống miễn dịch, đặc biệt nhạy cảm với cortisol giúp cảm biến phát hiện ra các hợp chất.

Trong một thử nghiệm, mồ hôi của một tình nguyện viên đã được thu thập trong

vòng sáu ngày để phân tích dữ liệu nồng độ cortisol. Ở một người khỏe mạnh, nồng độ cortisol tăng và giảm theo chu kỳ hằng ngày. Cảm biến ghi nhận các mức độ căng thẳng sẽ cao nhất sau khi thức dậy mỗi sáng và giảm trong suốt cả ngày. Trong thử nghiệm khác, những thay đổi về mức độ cortisol đã được ghi lại khi chúng xảy ra để đáp ứng với một tác nhân gây căng thẳng cấp tính. Điều này đã được thực hiện thông qua hai thí nghiệm. Đầu tiên, các đối tượng thử nghiệm được yêu cầu thực hiện các bài tập aerobic vì tập thể dục cường độ cao gây ra sự gia tăng mạnh cortisol. Trong thí nghiệm thứ hai, các đối tượng thử nghiệm được yêu cầu ngâm tay vào nước đá, một chất gây căng thẳng đủ để giải phóng cortisol. Trong cả hai thí nghiệm, các cảm biến phát hiện mức cortisol tăng ngay lập tức.

Vào tháng 10, NASA đã thông báo rằng Gao là một trong sáu nhà nghiên cứu được chọn tham gia nghiên cứu về sức khỏe của con người trong các nhiệm vụ ngoài vũ trụ. Gao sẽ nhận được tài trợ để phát triển công nghệ cảm biến thành một hệ thống theo dõi sự căng thẳng và lo lắng của các phi hành gia như là một phần của chương trình, được quản lý bởi Viện Nghiên cứu phân tích sức khỏe không gian (TRISH). **AN PHẠM** (Theo Techxplore)

# Chăm sóc và phục hồi cây bưởi Diễn sau thu hoạch

Sau thu hoạch, bưởi Diễn cần được chăm sóc đúng cách bởi đây là yếu tố quyết định thành công của vụ mùa sau.

## 1. Cắt tỉa cành, cuốc rãnh

Cắt tỉa cành lá sau thu hoạch giúp tăng hiệu suất quang hợp của cây với ánh sáng mặt trời. Đồng thời, hành động này cũng giúp số lượng sâu bệnh gây hại trên cây giảm đáng kể. Tiến hành cắt tỉa cành bưởi bằng dao sắc và cắt dứt khoát. Nên tiệt trùng dao trước khi cắt, đồng thời loại bỏ hết các cành tăm hay cành che lên tán. Quét vôi quanh gốc cây sau khi đã cắt tỉa gọn gàng.

Khi đến thời điểm thu hoạch cũng là lúc rễ bưởi Diễn thường phát triển khá rộng và tốt. Sau khi thu hoạch bưởi xong, bạn có thể cuốc bớt rễ cây ở những phần ngoài tán. Việc này giúp cho cây kích thích rễ mới sinh trưởng. Rễ mới mọc lên sẽ nhanh chóng hấp thụ dinh dưỡng bón cho cây và giúp quả ở vụ mùa sau sai hơn, ngọt hơn.

## 2. Dọn sạch cỏ quanh gốc cây

Cỏ là môi trường sống lý tưởng và sinh sôi của các loài



côn trùng gây hại. Không chỉ vậy, nếu để cỏ mọc quá tốt, lượng dưỡng chất bón cho cây cũng sẽ bị cỏ hấp thụ đáng kể. Vì vậy, cần làm sạch cỏ bằng các chế phẩm sinh học thay vì sử dụng hóa chất độc hại sau mỗi vụ thu hoạch để bưởi có điều kiện phát triển tốt nhất.

## 3. Bổ sung dinh dưỡng cho cây

Bưởi Diễn là loại cây thích hợp trồng trên đất trung tính, với độ pH khoảng từ 6 đến 7. Người trồng có thể chọn các chất đa - trung - vi lượng để bón cho cây. Ngoài ra, vào những thời điểm nhất định nên tiến hành phun chế phẩm sinh học để bảo vệ và hỗ trợ sự phát triển của cây. Bưởi Diễn rất dễ mắc phải bệnh sương mai và gây hậu quả nặng nề. Để tránh gây thiệt hại, người trồng nên tiến hành

phun thuốc phòng trừ bệnh vào thời điểm bưởi phát lộc xuân và nụ hoa đạt độ to nhất định.

Nước tác động trực tiếp tới sự sinh trưởng của cây bưởi. Nếu tưới nước không đúng thời điểm sẽ khiến cây phát triển lộc vào giai đoạn không cần thiết. Đặc biệt là vào mùa đông, nếu để cây phát triển lộc đông thì hiệu quả thu hoạch sẽ khó như mong muốn. Ngược lại, khi trời hanh nếu không được tưới nước đủ sẽ khiến cây héo úa, mất dần sức sống. Tùy từng loại đất mà người trồng có thể lượng phân bón và loại phân bón phù hợp. Với những mảnh đất xấu, người trồng có thể sử dụng phân, ốc hên và ngâm cho tới khi chúng không còn mùi thối thì pha với nước và tưới vào gốc bưởi Diễn.

**TRƯƠNG KHÁNH LINH**

# Bí quyết chăm sóc rau mùi tây tươi tốt tại nhà

Mùi tây từ lâu đã trở thành loại rau gia vị được nhiều người ưa chuộng nhờ mùi hương đặc trưng và nhiều công dụng khác nhau. Chính vì vậy, loại cây này rất được lòng các bà nội trợ khi chọn trồng tại nhà. Sau đây là một số mẹo để mùi tây phát triển tốt mà không tốn công chăm sóc.



**1. Chọn đất:** Mùi tây thích hợp với nhiều loại đất khác nhau, trừ chân đất bị nhiễm phèn, nhiễm mặn. Tốt nhất là trồng trên các loại đất tơi xốp với hàm lượng mùn và dinh dưỡng cao, từ đó cây sẽ sinh trưởng, phát triển tốt, cho năng suất cao.

**2. Xác định thời vụ:** Rau mùi tây được quanh năm, tốt nhất nên trồng vào cuối mùa mưa, đầu mùa khô (tháng 10 - 11 đến tháng 1 - 2 năm sau).

**3. Tiến hành trồng:** Làm liếp rộng khoảng 1,2 - 1,5m, cao khoảng 2 - 3cm và rãnh rộng 3cm để tiện tưới tiêu, chăm sóc. Sau khi lên liếp, tiến hành bón vôi bột để diệt bớt mầm sâu bệnh trong đất và nâng độ pH của đất đối với những chân đất hơi bị phèn. Trước khi gieo, ngâm hạt trong nước ấm khoảng 1 ngày để hạt hút đủ nước, khi gieo hạt sẽ nhanh nảy mầm hơn. Sau khi ngâm, vớt hạt

để ráo nước rồi đem gieo bằng cách rải hạt đều trên mặt liếp, sau đó rải thuốc diệt kiến, phía trên rải một lớp đất bột dày 1cm, trên cùng rải một lớp rơm rạ mỏng để khi tưới nước không làm xói đất, văng hạt giống đi và giữ ẩm cho đất, rồi dùng bình tưới hoa sen tưới đều, nhẹ tay cho đất đủ ẩm.

**4. Chăm sóc:** Bón phân với lượng thích hợp với phân chuồng đã ủ hoai mục và phân supe lân. Sau khi bón lần 1 khoảng 15 ngày bón tiếp lần 2, rải đều lên liếp rau rồi tưới nước cho phân tan và ngấm dần xuống đất cung cấp cho cây. Sau lần bón thứ 2 khoảng 7 - 10 ngày bón tiếp lần 3 với lượng phân và cách bón tương tự như lần thứ 2. Phải thường xuyên tưới đủ ẩm để cây ngò sinh trưởng và phát triển tốt. Tuy nhiên, cũng không nên lạm dụng tưới quá

nhiều làm cho đất bị sũng nước sẽ không tốt cho bộ rễ của cây, có hệ thống thoát nước tốt để kịp thời thoát nước mỗi khi có mưa lớn và kéo dài. Cây mùi tây ít bị sâu bệnh nặng, song cũng cần chú ý đến loại sâu xám ở đầu vụ, sâu ăn tạp, bệnh chết cây con. Vì đây là loại rau ăn lá ngắn ngày nên phải thận trọng khi sử dụng thuốc bảo vệ thực vật, chỉ sử dụng loại ít độc hại, phân hủy nhanh như phân vi sinh và tốt nhất là không nên sử dụng.

**5. Thu hoạch:** Sau 1 tháng trồng rau mùi tây là có thể thu hoạch bằng cách tỉa dần để sử dụng. Sau khi gieo khoảng 3 tháng có thể thu hoạch để lấy hạt làm giống. Cắt cành giống bó lại, ủ qua đêm, rồi phơi trong nắng nhẹ đến khi thật khô, đập nhẹ lấy hạt bảo quản.

**K.LINH**

# Kỹ thuật nuôi cua biển giống

Cua biển tự nhiên hiện tại không đáp ứng đủ nhu cầu tiêu thụ của thị trường, vì vậy cua nuôi trở thành lĩnh vực được bà con ưa chuộng nhờ hiệu quả kinh tế cao. Để có những lứa cua chất lượng, quá trình ương nuôi cua giống cũng cần được chú trọng.



định kỳ vệ sinh si phon đáy bể ương 2 ngày/lần, thay 20 - 30% nước, bổ sung EVITA 500 1g/m<sup>3</sup> hoặc POWER ONE 1g/m<sup>3</sup> trước khi cấp nước mới để tăng sức đề kháng cho ấu trùng, sục khí 24/24 giờ.

**1. Xử lý nước:** Nước biển được bơm vào bể lắng trước khi lọc bằng phương pháp lọc cơ học, sau đó xử lý bằng Ozone nồng độ 0,2 - 0,4g/m<sup>3</sup> hoặc Chlorine 90% liều dùng 15 - 20g/m<sup>3</sup>, sục khí mạnh trong 8 giờ để loại bỏ Chlorine còn tồn dư tại các bể chứa rồi cấp vào bể ương nuôi. Trước khi thả cua 2 ngày, cấp nước đã được lọc sạch vào bể. Dùng EDTA 5-10g/m<sup>3</sup> để xử lý kim loại nặng, BOXER 1g/m<sup>3</sup> để phòng nấm, vi khuẩn, nguyên sinh động vật và giảm hiện tượng ấu trùng. Sau đó bổ sung POWER ONE 1g/m<sup>3</sup> để chống sốc cho ấu trùng. Sau 24 giờ sử dụng IMPOTIC 1g/m<sup>3</sup> hoặc RS5 1g/m<sup>3</sup> để bổ sung vi sinh vật có lợi cho môi trường nước. Thả ấu trùng với mật độ 120 - 150 ấu trùng/lít.

**2. Chăm sóc ấu trùng:** Sử dụng Z-MAX 1g/m<sup>3</sup> phòng bệnh đường ruột cho ấu trùng. Giai đoạn này cần sử dụng thức ăn có tảo Z-LIFE số 0, thức ăn tổng hợp bổ sung Omega 3 và khoáng M-LIFE số 0. Cho ăn ngày 3 lần với lượng thức ăn 0,5 - 1g/m<sup>3</sup>. Bổ sung thêm Artemia mật độ 10 - 15 cá thể/ml nước. Có thể cho ăn thêm Naupli của Artemia, mật độ 10 - 15 cá thể/ml nước. Lượng cho ăn và tỷ lệ cho ăn có thể thay đổi tùy theo nhiệt độ và sức khỏe ấu trùng. Để ấu trùng chuyển giai đoạn đồng loạt và nhanh hơn, cần định kỳ sử dụng chế phẩm dinh dưỡng cao cấp FOSEA XANH 5g/m<sup>3</sup>, 1 ngày/lần. Trong quá trình nuôi cần

Khi ấu trùng chuyển sang giai đoạn Megalope đầu tiên thì chuyển sang bể lớn hơn để giảm mật độ ương. Thức ăn trong giai đoạn này sử dụng M-LIFE Mysis với Z-LIFE 1A và EVITA 500 tỷ lệ 5:4:1, lượng cho ăn 0,5 - 1g/m<sup>3</sup>, ngày 2 lần. Sử dụng chế phẩm dinh dưỡng FOSEA ĐỎ 5ml/m<sup>3</sup>, 1 - 2 lần/ngày giúp ấu trùng lột xác tốt. Đối với giai đoạn Megalope chuyển sang cua bột, thả với mật độ 50 con/lít. Thức ăn trong giai đoạn này sử dụng M-LIFE PL với Z-LIFE 2S và EVITA 500 tỷ lệ 7:2:1 cho ăn 5g/m<sup>3</sup> cho ăn 3 lần/ngày. Ngoài thức ăn tổng hợp cần nuôi Artemia sinh khối trước đó 5 ngày để cho ăn bổ sung, mật độ 50 cá thể /lít. Giai đoạn cua bột, sử dụng thức ăn M-LIFE PL, lượng dùng 5 - 6g/m<sup>3</sup>, cho ăn 2 lần/ngày. Lượng thức ăn có thể thay đổi tùy theo tình trạng sức khỏe ấu trùng và nhiệt độ môi trường.

**3. Phòng và trị bệnh:** Trong quá trình nuôi nếu không đảm bảo đúng qui trình kỹ thuật thì ấu trùng cua hay mắc bệnh phát sáng và trùng loa kèn, lột xác không hoàn toàn, mềm vỏ... Phòng bệnh cần đảm bảo các yếu tố sau: Nguồn nước cần được lắng lọc kỹ, định kỳ 3 tháng thay cát bể lọc 1 lần. Nước trước khi đưa vào ương nuôi phải được xử lý tốt. 2 ngày tắm cua mẹ 1 lần bằng thuốc tím. Thường xuyên vệ sinh bể ương và loại bỏ thức ăn thừa. Bổ sung vitamin tổng hợp EVITA 500 vào thức ăn, tỷ lệ 1 - 2%. Định kỳ bổ sung men vi sinh IMPOTIC hoặc RS5, 2 ngày 1 lần.

**LINH KHÁNH**

# Quy trình chăm sóc giống cá chép Nhật

Cá chép Nhật là giống khá phổ biến hiện nay, được nhiều người ưa chuộng, có giá trị kinh tế cao. Vì vậy, nhiều hộ gia đình quyết định nhân giống loài cá này để làm giàu. Sau đây là quy trình chăm sóc giống cơ bản để bà con tham khảo.



đề là hồ xi măng, đáy bằng phẳng và không có vật nhọn, diện tích 2,5 x 5 x 1,2m, giăng lưới xung quanh bên trong với mục đích để thu gom cá bố mẹ sau khi sinh sản và tiện cho việc theo dõi cá sinh sản. Mực nước cấp vào bể để ban đầu khoảng 0,5m và phải lấy trước 2 ngày. Cá chép Nhật là loài cá đẻ trứng dính

**1. Chọn cá bố mẹ và thiết kế môi trường nuôi:** Chọn cá thuần chủng, không lấy cá đực và cái trong cùng một lứa. Cá giống tuyển chọn phải là những cá thể khỏe mạnh, không nhiễm bệnh, sức sống cao. Tiến hành nuôi vỗ cá giống trong ao với diện tích tối thiểu 500 – 1.000m<sup>2</sup>, độ sâu 1,2 – 1,5m. Ao nên bố trí gần nguồn nước để có thể chủ động thay nước, đảm bảo mặt ao thoáng, không bóng cây che, trên bờ không có bụi rậm. Nuôi chung cá bố mẹ với mật độ 20 – 25 con/100m<sup>2</sup>. Tỷ lệ đực: cái khi nuôi vỗ là 1:2 hoặc 1:3.

**2. Kỹ thuật chăm sóc:** Thức ăn thì sử dụng loại cám có 35 – 40% đạm, bón ao định kỳ tạo nguồn thức ăn tự nhiên. Lượng thức ăn cho ăn trong ngày giao động từ 5 – 7% tổng trọng lượng đàn, có thể thay đổi tùy vào điều kiện khí hậu môi trường có thuận lợi hay không hoặc tùy vào sức khỏe đàn cá. Cải tạo ao trước khi thả giống: Quy trình cải tạo ao trước khi thả giống cũng giống như ao nuôi các loài cá nước ngọt khác. Tuy nhiên cần lưu ý, cá chép nói chung thích ăn mồi ở tầng đáy, chủ yếu là động vật đáy, do đó để nâng cao năng suất nuôi và hiệu quả sử dụng ao hồ cần quan tâm đến việc gây nuôi động vật đáy để làm nguồn thức ăn tự nhiên cho cá.

**3. Chuẩn bị cho cá sinh sản:** Khi cá được 7 – 8 tháng tuổi là đến giai đoạn thành thục, tiến hành kiểm tra độ thành thục của cá bố mẹ để chọn cá sinh sản. Chuẩn bị bể

trên cây cỏ thủy sinh nên giá thể là rất cần thiết. Giá thể cần được vệ sinh sạch sẽ, sát trùng trước khi thả vào ao. Việc lựa chọn cá bố mẹ thường được tiến hành vào buổi sáng, 8 – 9 giờ, khi cá bố mẹ được lựa chọn phù hợp thì cá được đem lên bể đẻ, kích thích dưới ánh sáng mặt trời. Độ chiếu sáng trung bình trên hồ là 8/24 giờ. Đến xế chiều, 16 – 17 giờ cho giá thể vào và tạo dòng nước chảy nhẹ vào hồ. Bố trí hệ thống sục khí để tăng cường oxy. Việc phơi nắng và tạo dòng chảy hay tăng cường oxy là các yếu tố kích thích sự sinh sản của cá.

**4. Ấp trứng:** Thường xuyên cho nước chảy nhẹ nhàng hoặc thay một phần lượng nước trong thau ấp bằng lượng nước đã dự trữ sẵn. Thau trứng luôn được sục khí liên tục, nhất là trứng sắp nở. Tránh sự chiếu sáng trực tiếp của ánh sáng mặt trời. Trứng thụ tinh sau khoảng 24 giờ sẽ thấy hai mắt đen li ti. Quá trình phát triển phôi cần lượng oxy rất cao, nhất là thời điểm trước và sau khi trứng nở, vì cơ thể cá chuyển từ trạng thái phôi bất động sang trạng thái vận động, quá trình trao đổi chất tăng. Mặt khác, các enzym được tiết để phá vỡ môi liên kết màng trứng chỉ hoạt động trong điều kiện giàu oxy, nếu thiếu oxy thì enzym bị ức chế dẫn đến tỉ lệ nở thấp. Trong giai đoạn cá mới nở, cá dễ chết hàng loạt nếu trên bề mặt có lớp váng. Do thiếu oxy, vì vậy phải tăng cường sục khí sau khi trứng nở.

L.KHÁNH

# Phòng bệnh lúc chuyển mùa cho cá nuôi

Do chi phí cao, hiệu quả kém gây ảnh hưởng đến năng suất nên các hộ nuôi thủy sản luôn đề cao phòng bệnh hơn chữa bệnh, nhất là thời điểm giao mùa, sức đề kháng của cá yếu, dễ mắc bệnh.

## 1. Xác định nguyên nhân gây bệnh cho cá

- Chất lượng nước bị thay đổi: Nhiệt độ nước thay đổi đột ngột vào tháng 12 đến tháng 2 (có thể xuống thấp đến 18 – 22°C) hoặc nhiệt độ tăng cao vào tháng 3 đến tháng 6 (lên đến 30 – 38°C), nhiệt độ ban ngày và ban đêm có sự chênh lệch lớn từ 7 – 10°C làm cho sốc nhiệt, tạo điều kiện cho sinh vật gây bệnh phát triển, làm cho cá dễ bị bệnh.

- Nước ao kém chất lượng do quản lý không đúng kỹ thuật hoặc nguồn nước cấp bị ô nhiễm hóa chất độc, vi khuẩn, virus.

- Sau mỗi đợt nắng nóng xen kẽ là các đợt mưa dẫn đến nhiệt độ nước giảm đột ngột, pH giảm, tảo chết phân hủy gây thiếu oxy tầng đáy... làm cá nổi đầu, nếu không được xử lý kịp thời dẫn đến cá chết hàng loạt.

- Chất lượng thức ăn kém: Chất lượng thức ăn kém, không đủ dinh dưỡng cho cá sẽ tạo môi trường thuận lợi cho các tác nhân gây bệnh phát triển và làm ô nhiễm nước ao.

- Nguồn giống thả kém chất lượng: Cá có thể đã bị nhiễm bệnh từ nguồn giống thả nuôi chưa được kiểm tra chất lượng, mang sẵn mầm bệnh mà chưa được xử lý diệt trùng, khi thả cá xuống nuôi gặp thời tiết thay đổi sẽ dễ bị nhiễm bệnh.

## 2. Các biện pháp phòng bệnh

- Vệ sinh ao đầm sạch sẽ trước mỗi vụ nuôi: Dọn sạch cỏ; vét bùn đáy ao; lấp các lỗ xung quanh bờ ao; bón vôi để tiêu diệt mầm bệnh, ổn định pH và diệt tạp.



- Chọn loài cá nuôi phù hợp: Hiện nay, có rất nhiều loại cá nuôi. Để chọn được loài cá nuôi thích hợp, cần căn cứ vào điều kiện từng vùng sinh thái khác nhau, nhu cầu của thị trường và khả năng đầu tư của hộ chăn nuôi.

- Kiểm định chất lượng con giống: Chọn giống tốt, không mang mầm bệnh, cá tương đối đều cỡ, màu sắc sáng đẹp, bơi lội nhanh nhẹn, phản ứng nhanh, không bị dị hình, trầy xước, nên mua giống ở những nơi uy tín... Trước khi thả giống cần tắm cá giống qua nước muối 2 - 3% trong 5 - 10 phút để sát trùng.

- Mật độ thả thích hợp: Nên thả đúng mật độ tùy theo từng loài cá. Ví dụ như nhóm cá không có cơ quan hô hấp phụ (rô phi, mè hoa, trắm cỏ, chép...) thả với mật độ dưới 3 - 4 con/m<sup>2</sup>; nhóm cá có cơ quan hô hấp phụ (tra, trê, rô đồng...) thả với mật độ 5 - 10 con/m<sup>2</sup>. Thả cá đúng mật độ để cá lớn nhanh lớn đều, ít bệnh, rút ngắn được thời gian nuôi.

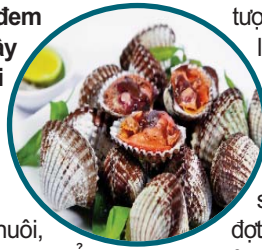
- Cho cá ăn đủ về lượng, đảm bảo về chất, bổ sung Vitamin C để tăng cường sức đề kháng của cá, thường xuyên cấp nước mới vào ao để tăng cường oxy và không gian sống của cá. Định kỳ 2 tuần/lần dùng vôi bột tẻ đều khắp mặt ao với lượng 2 - 3kg/100m<sup>3</sup> nước.

**TRƯƠNG LINH**



# Kỹ thuật nuôi sò huyết trong ao đạt hiệu quả kinh tế cao

Sò huyết là loại thủy sản đem lại lợi nhuận kinh tế cao. Sau đây là một số kỹ thuật giúp người nuôi chủ động hơn trong nuôi trồng loại thủy sản này.



## 1. Chuẩn bị ao nuôi

Cải tạo đáy ao: Trước mỗi vụ nuôi, người dân tập trung cải tạo ao vào thời điểm từ tháng 9 - 10 dương lịch, thời gian cải tạo 15 - 30 ngày. Sau đó, tiến hành bón vôi với liều lượng từ 100 - 150kg/ha, đảm bảo ao nuôi duy trì mực nước trên 0,4 - 0,6m, mương bao có độ sâu 1,2 - 1,5m, các yếu tố môi trường nằm trong ngưỡng thích hợp. Sau khi cải tạo, sên vét ao nuôi, mương bao, tiến hành lấy nước vào ao nuôi thông qua túi lọc để hạn chế trứng các sinh vật gây hại sò huyết xâm nhập vào ao nuôi. Nên theo dõi chất lượng nước ngoài kênh rạch trước khi cấp để đảm bảo các điều kiện tốt nhất cho sò huyết, tôm, cá phát triển. Sau 2 - 3 ngày tiến hành diệt tạp, diệt khuẩn và 3 - 5 ngày tiếp theo tiến hành gây màu cho ao nuôi tạo nguồn thức ăn tự nhiên giai đoạn đầu cho sò khi mới thả giống. Một số hóa chất thông thường có thể sử dụng để diệt tạp như dây thuốc cá (10 - 15kg/1.000m<sup>3</sup>), Saponin (10 - 15kg/1.000m<sup>3</sup>); gây màu dùng phân vô cơ DAP, Ure (3 - 5kg/1.000m<sup>3</sup>) nhằm tạo môi trường tốt cho thủy sản nuôi phát triển.

## 2. Chọn và thả con giống

Sau khi cải tạo hoàn tất, tiến hành thả giống thủy sản với các đợt trong năm vào tháng 11, tháng 2, tháng 6, tháng 8). Khoảng tháng 4 - 7 dương lịch, tiến hành thả sò huyết giống vào ao, nuôi kết hợp với tôm, cá. Khuyến cáo bà con thả sò huyết giống vào thời điểm này nhằm mục đích chủ động nguồn giống ngoài tự nhiên. Thời điểm thả giống có thể vào buổi sáng hoặc buổi chiều, trời mát, không mưa bão. Cùng đó, nuôi kết hợp 3 đối

tượng (tôm sú, sò huyết, cá) để mang lại hiệu quả tối ưu nhất, vừa phù hợp với điều kiện sản xuất của hộ dân, điều kiện tự nhiên vừa tăng hiệu quả kinh tế: sò huyết nuôi với mật độ 80 - 100 con/m<sup>2</sup>, cỡ giống sò 500 - 1.000 con/kg (1 - 2 đợt/năm); tôm sú mật độ 1 - 1,5 con/m<sup>2</sup>, cỡ giống từ PL12 - 15 (có thể thả 3 - 4 đợt/vụ/năm, mỗi đợt cách nhau 1,5 - 2 tháng); cá rô phi mật độ 0,6 - 1 con/m<sup>2</sup> (1 đợt/năm).

## 3. Chăm sóc, quản lý

Khi nuôi sò huyết kết hợp, cần san thưa định kỳ 2 - 3 tháng/lần để tạo môi trường cho sò huyết sinh trưởng và phát triển tốt. Trong quá trình nuôi, hạn chế việc sử dụng hóa chất. Tuy nhiên, vào những ngày mưa lớn kéo dài, nên bón vôi liều lượng 10 - 15kg/1.000m<sup>3</sup>. Kiểm tra các yếu tố môi trường ngoài kênh cấp trước khi cấp và thay nước để ổn định chất lượng nước ao nuôi. Định kỳ kiểm tra mức tăng trưởng của sò huyết, các đối tượng nuôi trong ao và các yếu tố môi trường pH, độ mặn, độ kiềm, độ trong... để có hướng xử lý kịp thời.

## 4. Thu hoạch

Cỡ sò huyết giống thả 500 - 800 con/kg, sau thời gian nuôi 7 - 8 tháng thu hoạch, sò huyết đạt kích cỡ thương phẩm 60 - 70 con/kg. Cỡ sò huyết giống thả 1.000 - 1.200 con/kg thời gian nuôi 12 - 18 tháng thu hoạch, sò huyết đạt kích cỡ thương phẩm 60 - 70 con/kg. Thông thường nông dân áp dụng hai hình thức thu hoạch là thu tỉa và thu dứt điểm, áp dụng phương pháp thủ công khi thu hoạch sò huyết nuôi, rút nước trong ao còn khoảng 1/3, sau đó mò bắt. Riêng đối với tôm sú thì thu tỉa bằng lưới, đặng, đục... kết thúc vụ thì tát cạn ao thu dứt điểm số lượng còn lại cùng với cá nuôi.

T.LINH

# Quy trình trồng và chăm sóc nghệ thương phẩm

Cây nghệ là loại thực vật nổi tiếng từ lâu nhờ công dụng trong y học và thực phẩm. Hiện nay, nhiều đơn vị đang chú trọng đầu tư phát triển các mô hình trồng nghệ quy mô lớn, có giá trị kinh tế cao. Tuy là loại cây dễ trồng, dễ chăm sóc, song bà con cần nắm vững các kỹ thuật sau đây.



## 1. Chọn đất và giống

Nghệ thích hợp trồng trên đất tơi xốp, chân đất cao, thoát nước tốt. Đất được cày bừa kỹ và mịn, lên luống cao khoảng 20 - 25cm, rộng 90 - 100cm. Khi chọn giống, bà con nên ưu tiên các củ nghệ củ bánh tẻ chất lượng cao, không hư hại và không bị thối. Nếu củ có nhiều nhánh, bà con tách các nhánh ra, mỗi nhánh trồng vào 1 hốc. Lượng giống cho 1 ha khoảng 2.000 - 3.000kg (khoảng 30.000 - 35.000 gốc/ha). Thời điểm thích hợp nhất là từ tháng 4 đến tháng 5 hằng năm khi đã có vài cơn mưa rào lớn, đất đủ ẩm.

## 2. Kỹ thuật trồng

Tiến hành trồng với mật độ 3 hàng/luống, cây cách cây cách cây 25cm, hàng cách hàng 30 - 35cm; đặt củ giống nghiêng 45 độ, hướng thân cây về phía mặt trời. Sau khi đặt củ giống, bà con nén chặt đất, lấp hết phần củ từ 3 - 4cm. Khi lấp đất xong, phủ luống bằng rơm rạ, cỏ rác khô hoặc vỏ trấu, vỏ quả cà phê đã khô và tưới nước cho đủ độ ẩm. Sau 5 - 7 ngày mầm nghệ bắt đầu xuất hiện và trồi lên, nếu hốc nghệ nào không mọc, cần trồng dặm để nghệ mọc đồng đều đảm bảo mật độ ban đầu.

## 3. Chăm sóc

Định lượng phân bón cho 1ha nghệ như sau: Bón lót 20 tấn phân chuồng + 500kg lân; bón thúc lần thứ nhất 120kg urê + 60kg kali; bón thúc lần thứ hai 80kg urê + 140kali. Trong quá trình trồng

nghệ, đất phải được giữ ẩm vừa phải trong suốt quá trình sinh trưởng của cây. Nếu để đất quá khô, cây không mọc được; ngược lại quá ẩm hay úng nước cây dễ bị chết. Khi cây còn nhỏ, cần xới xáo phá vầng tạo điều kiện cho rễ củ phát triển tốt.

Cây nghệ ít bị sâu bệnh phá hại vì khả năng chống chịu cao, nhưng cần chú ý đến bệnh thối củ, vàng lá, xoắn lá. Bệnh thối củ xảy ra khi nghệ bị úng nước, vì vậy cần khơi rãnh thoát nước trong mùa mưa. Đối với bệnh vàng lá xoắn lá, bà con dùng thuốc Ridomil Gold 68 WG hoặc dùng thuốc TiltSupe 300 EC để phun. Trồng và chăm sóc theo đúng yêu cầu kỹ thuật, cây nghệ cho năng suất từ 30 - 35 tấn củ/ha.

## 4. Thu hoạch

Thường thì trồng nghệ khoảng 8 - 9 tháng là có thể thu hoạch, khi lá cây đã bắt đầu ngã vàng và lụi.

Bà con có thể thăm dò qua củ nghệ bằng cách cắt 1 vài nhánh củ nghệ xem, nếu thấy củ nghệ đã chuyển màu vàng sẫm thì cây đã sẵn sàng để cho thu hoạch.

Nên thu hoạch vào những ngày nắng ráo và đất khô, trước khi thu hoạch thì cắt bỏ toàn bộ thân lá ở phía trên mặt đất, cuốc và đào từng khóm nghệ rồi rũ sạch đất.

T.K.LINH

Cùng rút kinh nghiệm

## Lời khuyên để ăn gạo lứt tốt cho sức khỏe



❖ Ảnh minh họa

Gạo lứt là loại gạo nguyên cám với vỏ ngoài duy nhất được loại bỏ nên hạt gạo giữ lại được rất nhiều loại vitamin nhóm B như B1, B2, B6, vitamin E, magie, mangan, sắt. Đây là loại thực phẩm chứa nhiều chất xơ và vitamin B1 giúp cơ thể no lâu và tốt hơn cho đường ruột. Chính vì nhiều tác dụng nên thời gian gần đây, gạo lứt được xem như "thần dược" được nhiều người mua về sử dụng để thay thế cho gạo trắng.

**Lời bàn:** Theo ThS.BS.TTUT Doãn Thị Tường Vi, nguyên Trưởng khoa Dinh Dưỡng, Bệnh

viện 19-8, Bộ Công an, dù gạo lứt rất tốt nhưng mỗi tuần chỉ nên ăn 2 - 3 lần như một loại thực phẩm chức năng. Nếu ăn hàng ngày, lâu dài sẽ gây ra tình trạng nặng bụng, khó tiêu. Đặc biệt không phải ai cũng có thể ăn loại gạo lứt này. Với những người có sức khỏe bình thường, ăn gạo lứt hợp lí, đúng cách sẽ giúp cải thiện sức khỏe. Thế nhưng với những người dùng gạo lứt để trị bệnh thì nên ăn kèm với muối mè vì nó cung cấp cho cơ thể một lượng acid béo, không no cần thiết cho người ăn. Đối với trẻ em, người cao tuổi, thể

trạng yếu, gầy gò, phụ nữ đang mang thai cần bồi bổ sức khỏe thì không nên ăn gạo lứt thường xuyên, gây suy giảm sức khỏe và thiếu chất, vitamin.

Còn theo Cục Quản lý Thực phẩm và Dược phẩm Hoa Kỳ (FDA), trẻ em và người lớn nên có một chế độ dinh dưỡng lành mạnh, hợp lí bao gồm nhiều thực phẩm ngũ cốc để giảm lượng asen từ gạo vào cơ thể. Do đó, lạm dụng gạo lứt dài hạn có thể dẫn đến bệnh mãn tính. Nghiêm trọng là có thể dẫn đến tiểu đường loại 2 và bệnh tim.

**THU HƯỜNG (ghi)**

# Tác hại khi lấy khăn lau khô bát đĩa vừa rửa xong

Theo các nhà nghiên cứu Trung Quốc, thói quen lấy khăn lau khô bát đĩa ngay sau khi rửa xong là một sai lầm nghiêm trọng cần loại bỏ.



Theo các chuyên gia, khi rửa bát thông thường chỉ rửa sạch

được thức ăn và dầu mỡ nhưng vi khuẩn thì khó có thể làm sạch được. Cộng thêm những sai lầm cơ bản của nhiều người lại khiến cho vi khuẩn có cơ hội "lộng hành" hơn.

Cụ thể, trong một cuộc điều tra về vệ sinh nhà bếp gia đình do Hiệp hội y tế dự phòng Trung Quốc tổ chức phát hiện thấy số lượng vi khuẩn trong khăn rửa bát rất cao. Trong đó có các vi khuẩn E.coli, tụ cầu khuẩn Staphylococcus, nấm Candida Albicans, nấm Candida albicans, vi khuẩn Salmonella và 19 loại vi khuẩn gây bệnh.

Kết quả kiểm tra ở Bắc Kinh, Thượng Hải (Trung Quốc) cũng cho thấy, tổng số vi khuẩn cao nhất trên khăn rửa bát ước tính khoảng 500 tỉ con. Các vi sinh vật này có thể lây lan qua đồ ăn rồi từ đó xâm nhập vào cơ thể, gây ra các chứng bệnh liên quan.

Do đó, để đảm bảo an toàn nhất cho sức khỏe, sau khi rửa sạch với nước rửa chén người dùng cần xả qua với nước nhiều lần rồi lật úp chén đĩa để nước bên trong chén đĩa chảy ra ngoài, sau đó mới cất lên kệ bếp. Vị trí kệ đặt chén nên ở trên cao hoặc vị trí khô ráo, sạch sẽ, không đặt chén đĩa ở kệ bồn, lấp đặt ở nơi ẩm ướt, dơ dáy.

Lưu ý, người dùng không đặt chồng nhiều chén đĩa sát vào nhau, nên tạo 1 khoảng cách nhất định giữa các chén đĩa, đặc biệt với chén đĩa bằng kim loại, có cùng kích cỡ, nếu đặt chồng

chúng lên nhau không những bị hiện tượng đọng nước bên trong chén, mà các chén còn dính chặt vào nhau, rất khó gỡ ra.

Không đặt ngửa chén đĩa sau khi rửa vì khi đặt như vậy, chén sẽ không nhanh ráo nước, các côn trùng dễ chui vào chén đĩa, gây mất vệ sinh. Nếu muốn lau khô chén đĩa sau khi làm sạch bạn nên đảm bảo khăn sạch, được giặt sạch, tiệt trùng và phơi khô hằng ngày, tuyệt đối không sử dụng một chiếc khăn lau đi lau lại nhiều ngày mà không giặt.

Tuyệt đối không ngâm bát đĩa bẩn quá lâu trong nước rồi mới rửa vì qua thời gian vi khuẩn sẽ càng phát triển nhiều hơn. Hơn thế nữa, nếu để bát càng lâu sẽ càng khó rửa. Bên cạnh đó, thức ăn thừa sẽ lên men bốc mùi khó chịu khi bạn ngâm bát trong nước quá lâu.

Khi những vi khuẩn trong chậu phát triển, lúc này bạn có dùng miếng bọt biển hay cho thêm dung dịch tẩy rửa cũng không loại bỏ hoàn toàn hết những vi khuẩn này. Cách tốt nhất là nên rửa bát đĩa và nồi, chảo ngay sau khi ăn cơm xong.

Đặc biệt lưu ý, nếu sử dụng khăn lau chén đĩa thì sau khi lau xong cần được giặt ngay và phơi khô trước khi sử dụng tiếp. Không dùng khăn lau chén đĩa vào các mục đích lau chùi khác vì rất dễ nhiễm vi khuẩn.

**NGỌC ANH**

# Cần nhắc kỹ khi chọn thực phẩm đông lạnh

**Mặc dù giúp tiết kiệm thời gian đi chợ và nấu nướng nhưng thực phẩm đông lạnh có thực sự tốt cho sức khỏe như nhiều người nghĩ?**

Hiện nay, không ít người đã lựa chọn việc mua sẵn đồ đông lạnh để có thể tiết kiệm thời gian. Tuy vậy, một số thực phẩm đông lạnh bảo quản được nhiều dưỡng chất và độ tươi ngon nhưng một số lại đầy chất bảo quản có hại.

Cụ thể, thịt để trong tủ lạnh lâu ngày rất dễ gây nên tình trạng ngộ độc. Chợ dù ở nhiệt độ thấp nhưng rất nhiều vi khuẩn vẫn có thể xâm nhập vào thực phẩm. Khi ăn, thực phẩm sẽ đi vào cơ thể bằng đường ruột. Điều này có thể khiến người sử dụng bị đau bụng, ngộ độc, tiêu chảy...

Ngoài ra, theo chuyên gia Vũ Thế Thành, thịt và cá tươi mang về bỏ ngăn đá tủ lạnh là hàng đông chậm, không phải cấp đông, mặc dù cả hai đều đông cứng ngắc. Đông chậm, tinh thể đá có điều kiện phát triển to hơn. Tinh thể to, sắc cạnh sẽ đâm toạc màng tế bào, nên khi rã đông, thực phẩm sẽ thất thoát nhiều nước cốt (natural juice), dinh dưỡng kém đi, thịt trở nên dai và nhạt nhẽo.

Do đó, để đảm bảo sức khỏe, các chuyên gia dinh dưỡng cho biết trên báo Trí Thức Trẻ, trước hết thực phẩm an toàn là thực phẩm có nguồn gốc rõ ràng và nơi có uy tín đặc biệt, thực phẩm có giấy chứng nhận thực phẩm sạch thì tốt nhất.

Nên xem kỹ hạn sử dụng và khi hộp đã mở, phải đảm bảo về nhiệt độ bảo quản sản phẩm tốt, tránh tình trạng ngộ độc.



Không ăn thực phẩm tái đông. Bởi khi tái đông thực phẩm, vô tình đã làm cho quá trình hư hại tăng lên gấp nhiều lần. Bất kỳ tế bào nào thoát khỏi quá trình bị phá vỡ khi thực phẩm được đông lạnh lần đầu đều đứng trước nguy cơ tiếp tục bị phá vỡ lần nữa.

Không ăn thực phẩm đông lạnh bị dính vào nhau. Những thực phẩm được đóng thành viên nhỏ như tôm, cá... khi tan đông rồi tái đông, thường bị dính lại với nhau (bình thường tôm rời từng con một). Về nguyên tắc, khi các thực phẩm đã đông lạnh rồi, sau khi xả đông thì phải chế biến và dùng ngay.

Thực phẩm đông lạnh nhiều khi là đồ làm sẵn toàn bộ và thậm chí đã nêm muối, nên cần kỹ lưỡng khi lựa chọn, đồ ăn không muối, không đường, đặc biệt là hạn chế những thực phẩm chứa chất bảo quản. Đồng thời tôn trọng chế độ bảo quản cũng như quy trình làm lạnh, rã đông theo hướng dẫn sử dụng ghi trên bao bì.

Các chuyên gia cũng đưa ra lời khuyên, hiện nay nhiều gia đình có thói quen mua tích trữ thực phẩm vào tủ lạnh để qua nhiều ngày khiến thực phẩm hao hụt các dưỡng chất và vitamin.

Do đó, chỉ nên dự trữ vừa đủ, Không để thực phẩm quá lâu trong tủ lạnh. Có điều kiện thì vẫn nên mua thêm các thức ăn tươi để bổ sung cho bữa ăn hàng ngày... Nhiều nghiên cứu cho thấy thịt, cá để trong tủ lạnh càng lâu càng dễ biến chất, giảm hàm lượng dinh dưỡng và sinh ra nhiều chất gây hại cho sức khỏe người dùng.

**PHƯƠNG THẢO**

# Ăn nhiều các loại hạt có thể khiến tăng cân

Từ lâu các loại hạt được coi là những món ăn vặt nhẹ nhàng giúp những ai muốn giảm cân, nhưng các chuyên gia lại cho rằng, rất nhiều người sợ ăn các loại hạt này.

Chuyên gia dinh dưỡng Anar Allidina chia sẻ trên Global News rằng, một số loại hạt rất giàu calo nên nhiều người không dám ăn chúng. Do đó, cần có cách bổ sung các loại hạt thích hợp mới đạt được mức tiêu khi giảm cân.

Thực tế, chuyên gia dinh dưỡng Anar Allidina cũng chỉ ra rằng, nếu ăn bất cứ thứ gì quá nhiều cũng đều gây tăng cân kể cả các loại hạt, bởi hầu hết mọi người không biết cách kiểm soát các khẩu phần ăn.

Chuyên gia dinh dưỡng Anar Allidina giải thích thêm, mỗi ngày chỉ nên sử dụng một phần nhỏ (1/4 cốc hoặc 28g) là đủ. Nếu ăn quá nhiều thực phẩm hay các loại hạt vẫn có thể dẫn đến tăng cân.

Vì thế, để tránh ăn quá nhiều các loại hạt, mỗi ngày hãy chia ra thành những khẩu phần nhỏ để vào hộp làm món ăn nhẹ hoặc có thể thêm vào món salad hoặc món xào. Tuy nhiên, luôn nhớ rằng mỗi ngày chỉ cho phép được ăn số lượng ít tránh ăn quá nhiều dẫn tới tăng cân.

Còn theo Science Alert đưa tin, vào năm 2013 một đánh giá của hơn 30 nghiên cứu cho thấy, những người ăn hạt không tăng trọng lượng cơ thể so với chỉ số khối cơ thể hoặc vòng eo của những người không ăn hạt.

Tương tự, trước đó giáo sư dinh dưỡng của Đại học Ryerson, TS Rena Mendelson đã nói với Global News rằng, không phải các loại hạt cung cấp chất



## ❖ Ăn các loại hạt có thực sự làm tăng cân?

dinh dưỡng mà các loại thực phẩm khác không có, nhưng những người thường xuyên ăn các loại hạt có thể ăn uống lành mạnh hơn.

Chuyên gia dinh dưỡng và blogger Abbey Sharp của Abbey's Kitchen nói với Global News, nhiều người sợ chất béo trong các loại hạt nhưng thực phẩm béo mới chính làm cho con người no lâu hơn. Do đó, hãy lựa chọn một số loại hạt mỗi ngày cũng là cách ăn nhẹ tuyệt vời thay thế cho các loại thực phẩm ít dinh dưỡng nhưng nhiều chất béo như bánh, khoai tây chiên và sô cô la.

Trước đây khi nói chuyện với Global News, chuyên gia dinh dưỡng Jennifer Sygo cũng cho biết, các loại hạt chứa nhiều protein và rất giàu vitamin, khoáng chất và flavonoid. Cô cũng khuyên, mọi người nên ăn một số hạt như hạnh nhân, quả óc chó, hạt macadamia... Hạt hạnh nhân có nhiều vitamin E, magiê và là chất chống oxy hóa tự nhiên. Hạnh nhân cũng có thể giúp sức khỏe tim và chữa lành da theo thời gian.

**NGỌC NGA**

# Phòng ngừa ngộ độc thực phẩm vào mùa hè

Khi những ngày hè nắng nóng đỉnh điểm đang lên cao chính là điều kiện thuận lợi để vi khuẩn, virus phát triển dẫn đến nguy cơ ngộ độc thực phẩm, bệnh truyền qua thực phẩm.

Theo khuyến cáo của Cục An toàn thực phẩm (Bộ Y tế), vào mùa hè nguy cơ ngộ độc thực phẩm tăng rất cao, vì vậy để bảo đảm an toàn thực phẩm, phòng tránh ngộ độc, người tiêu dùng cần lựa chọn, mua và sử dụng những thực phẩm còn tươi, thực phẩm có nhãn mác ở những cửa hàng cố định, đặc biệt lưu ý hạn sử dụng của sản phẩm; bảo đảm vệ sinh tay, vệ sinh dụng cụ ăn uống, dụng cụ chế biến thực phẩm; sử dụng nguồn nước sạch; bảo quản thực phẩm đảm bảo vệ sinh. Đặc biệt, nên thực hiện “ăn chín, uống sôi”.

Đối với việc bảo quản thực phẩm bằng tủ lạnh phải chú ý cả hai mặt “lợi và hại” của chiếc tủ lạnh. Tủ lạnh chỉ có tác dụng làm chậm sự biến chất của thực phẩm; hạn chế sự sinh sôi và phát triển của vi sinh vật do cơ chế giảm nhiệt độ và độ ẩm. Nếu đưa quá nhiều thực phẩm vào tủ lạnh, không khí lạnh không lưu thông được; nhiệt độ ngăn mát, ngăn đá không đảm bảo; thực phẩm không vệ sinh, sơ chế trước khi bảo quản trong tủ lạnh; thực phẩm sống để lẫn thức ăn chín... sẽ làm gia tăng ô nhiễm thực phẩm, làm cho thực phẩm nhanh hỏng.

Để chế biến thực phẩm an toàn Cục An toàn thực phẩm khuyến cáo người dân nên thực hiện 10 nguyên tắc sau:

1. Chọn thực phẩm an toàn.
2. Nấu kỹ thức ăn.
3. Ăn ngay khi thức ăn vừa được nấu chín.
4. Bảo quản cẩn thận thực phẩm đã nấu chín.



❖ Ảnh minh họa

5. Đun kỹ lại thực phẩm trước khi ăn.
6. Không để lẫn thực phẩm sống và chín.
7. Luôn giữ tay chế biến thực phẩm sạch sẽ.
8. Giữ bề mặt chế biến, bếp luôn khô ráo, sạch sẽ.
9. Bảo vệ thực phẩm khỏi các loài côn trùng, loài gặm nhấm và các động vật khác.
10. Sử dụng nguồn nước sạch.

Nguy cơ ngộ độc thực phẩm dịp hè rất cao nên khi phát hiện hoặc nghi ngờ bị ngộ độc thực phẩm, theo TS Nguyễn Thanh Phong, phải đình chỉ việc sử dụng thực phẩm nghi ngờ và niêm giữ toàn bộ thức ăn đó lại (kể cả chất nôn, phân, nước tiểu...) để xác minh, báo ngay cho cơ quan y tế gần nhất đến xử trí kịp thời hoặc đưa người bị ngộ độc đi bệnh viện. Ngoài ra, cần vệ sinh, tẩy uế khu vực có chất nôn, phân, nước tiểu của người bị ngộ độc thực phẩm và thực hiện chế độ cách ly nghiêm ngặt để phòng sự lây lan của dịch bệnh; thực hiện các biện pháp diệt ruồi, nhặng, gián, chuột... và các hướng dẫn vệ sinh phòng chống dịch bệnh theo chỉ đạo của ngành y tế.

**TRƯƠNG VĂN**

# Đeo khẩu trang y tế thường xuyên có ảnh hưởng da?

**Hỏi:** Đeo khẩu trang y tế thường xuyên có gây kích ứng da không? Nên đeo khẩu trang như thế nào để vừa phòng bệnh vừa không ảnh hưởng tới da?

**TRẦN TUẤN VIỆT**  
(quận 7, TPHCM)

**TS.BS Lê Thái Vân Thanh,** Trưởng khoa Da liễu, Thẩm mỹ da, Bệnh viện Đại học Y dược TPHCM trả lời: Khẩu trang y tế là loại khẩu trang giấy không thấm hút, thường cấu tạo 2 - 3 lớp trở lên: 1 - 2 lớp giấy dạng lưới ở bên ngoài, 1 lớp giấy dày hơn ở trong.

Khẩu trang y tế thường được dùng để cản dịch tiết, vi khuẩn từ miệng, đường hô hấp của người mang mầm bệnh bắn ra ngoài khi nói chuyện, hắt hơi, làm giảm lây bệnh cho những người xung quanh.

Việc tiếp xúc bề mặt trong của khẩu trang y tế hiếm gây viêm da kích ứng mà có thể gây viêm da do bị cọ xát, ti đề.

Tuy nhiên do khẩu trang không thấm hút, loại da nhờn có thể bị ứ đọng tích tụ chất bã nhờn trên da sau khi đeo khẩu trang một thời gian dài (trên 30 phút). Hệ lụy là da bị đỏ, tróc vảy mịn, ngứa rát do cọ xát; hoặc bị tăng nặng tình trạng nhờn, mụn trứng

❖ Ảnh minh họa



cá, các viêm da do chất bã nhờn...

Để giảm thiểu tình trạng này, người đeo có thể lột thêm lớp thấm hút mịn, cụ thể là hai bên má, để giúp làn da tránh bị tác động do việc chuyển động nhẹ của khẩu trang theo nhịp thở, cử động nói... và tránh bị ứ đọng chất bã nhờn, mồ hôi trên bề mặt da.

Ngoài ra, tùy vào tình trạng da mà có cách chăm sóc da sau khi sử dụng khẩu trang đúng cách. Bước làm sạch da rất quan trọng, chọn sữa rửa mặt nhẹ nhàng, không có chất tẩy rửa để làm sạch da, thoáng lỗ chân lông, ngăn nhờn tích tụ; sau đó da cần được bảo vệ chống nắng và cung cấp dưỡng ẩm vừa đủ cho da.

Động tác chăm sóc da cần nhẹ nhàng tối đa, rửa mặt nhanh, không nên

dùng nước nóng hay ấm mà nước mát bình thường... để da gần với môi trường tự nhiên nhất có thể.

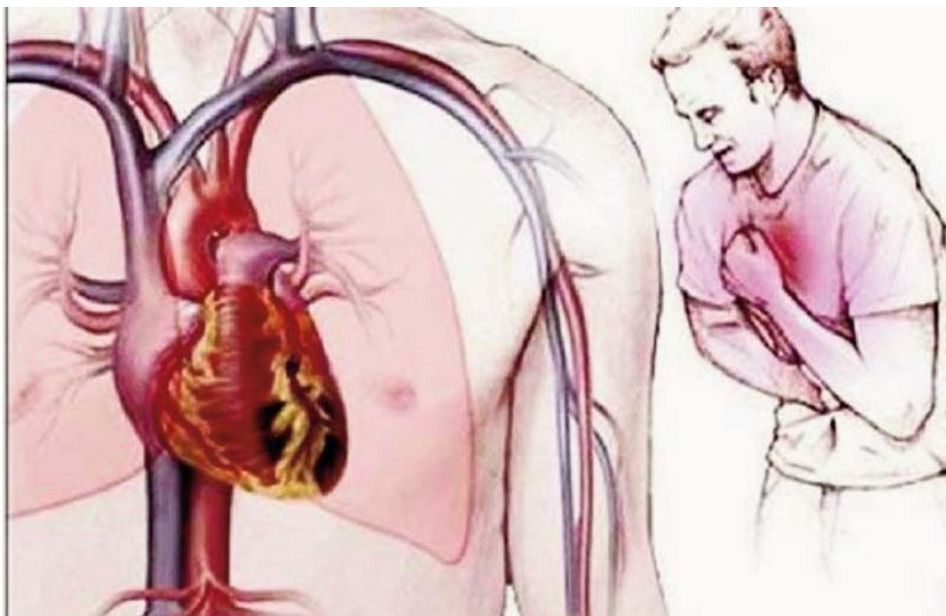
Việc sử dụng khẩu trang y tế trong mùa dịch là cần thiết để phòng bệnh, nhưng cũng có thể sử dụng khẩu trang vải đảm bảo vệ sinh, giặt ủi thường xuyên, vừa giúp bảo vệ mình trước dịch bệnh vừa bảo vệ da hiệu quả.

Bên cạnh đó, việc cung cấp nguồn dinh dưỡng từ bên trong không chỉ giúp da được nuôi dưỡng đúng và đủ mà còn tăng sức đề kháng cho cơ thể chống lại dịch bệnh. Uống nước đủ, ăn các loại rau xanh đảm bảo an toàn thực phẩm, các vitamin từ các loại trái cây... rất cần thiết trong mùa dịch cũng như thời tiết nắng nóng hiện nay.

**MINH TUYẾT (ghi)**



# Cách xử trí khi có cơn đau thắt ngực



**Hỏi:** Đau thắt ngực là bệnh lý thường gặp do thiếu máu cục bộ nhất thời ở cơ tim. Tuy đây là dạng bệnh nhẹ nhưng nếu không được điều trị kịp thời bệnh sẽ chuyển biến xấu dẫn tới nhồi máu cơ tim. Vậy xử trí thế nào khi bất ngờ lên cơn đau thắt ngực?

PHẠM HOÀI NAM  
(Long Biên)

**Trả lời:** Đau thắt ngực là tình trạng đau ngực do động mạch vành bị hẹp vì tắc nghẽn hoặc co thắt gây ra. Lượng máu để nuôi tim không đủ, dẫn đến tình trạng tim bị thiếu oxy để bơm máu. Cơn đau thắt ngực có thể là dấu hiệu của

một căn bệnh về tim nghiêm trọng nào đó cần được lưu ý ngay lập tức.

Do đó, khi đang đau, bệnh nhân cần phải đứng im, ngừng mọi cử động, nếu đang ở nhà hoặc không phải trong bệnh viện thì cần nằm yên, hoặc theo tư thế nửa nằm nửa ngồi, tránh di chuyển, thường chỉ nghỉ ngơi như vậy cũng có thể hết đau, nhưng nếu đau nặng lên thì cần phải dùng thuốc và đi bệnh viện ngay.

Thuốc điều trị mỗi lần đau có thể ngậm nitroglycerin dưới lưỡi hoặc amyl nitrit (loại ống 1ml chứa 3 giọt), khi lên cơn chỉ việc bẻ một ống cho bọc vào miếng gạc để

ngửi. Thuốc tác dụng nhanh nhưng hiệu lực cũng rất ngắn. Hiện nay, có một số thuốc cũng tác dụng nhanh được đựng trong bình xịt, hoặc loại dán như dán cao vào vùng tim. Cơ chế tác dụng của chúng là giãn động mạch vành, nhưng cũng hạ huyết áp ngoại biên nên giảm công của tim và cũng làm giảm nhu cầu oxy ở tim.

Điều trị lâu dài bằng các loại thuốc giãn mạch khác như: lenitral, isosorbit, tildiem, vasterel... hoặc bằng phẫu thuật động mạch vành, khoét mảng xơ vữa động mạch, bắc cầu nối, nong động mạch vành.

**NGA PHẠM (ghi)**

# Gà ác bổ dưỡng như thế nào?



**Hỏi:** Thịt gà ác có tác dụng phòng chống mệt mỏi, tăng cường khả năng chịu đựng của cơ thể trong điều kiện thiếu dưỡng khí, cải thiện công năng miễn dịch không?

NGUYỄN THỊ TUYẾT (Phú Thọ)

**ThS.BS Hoàng Khánh Toàn, Khoa Đông Y, Bệnh viện T.Ư Quân đội 108 trả lời:** Gà ác còn được gọi là ô cốt kê, ô kê (gà đen), dược kê, vũ dương kê, dương mao kê, hắc cước kê (gà chân chì), trúc ty kê. Đây là loại gà cỡ nhỏ đặc biệt được thuần hoá và nuôi dưỡng như các giống gà khác, có đặc trưng bởi bộ lông trắng không mượt, nhưng toàn bộ da, mắt, thịt và xương đều đen, chân đen có 5 ngón.

Theo dinh dưỡng học cổ truyền, gà ác vị ngọt, tính bình, có công dụng bổ can thận, ích khí huyết, dưỡng âm thoải nhiệt, thường được dùng để chữa các chứng bệnh hư nhược, tiêu khát (đái đường), di tả lâu ngày do tỳ hư, ly lâu ngày, chán ăn, đờ ỉa (khí hư), di tinh, hoạt tinh, cốt chung (nóng âm ỉ trong xương), đạo hãn (ra mồ

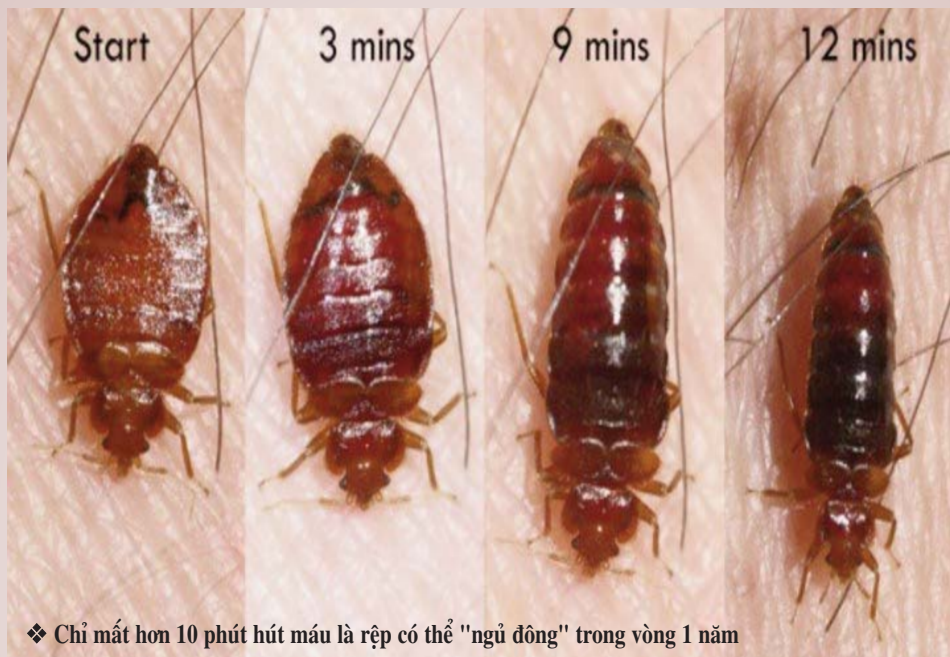
hôi trộm), kinh nguyệt không đều. Theo dinh dưỡng học hiện đại, thịt gà ác ít lipid, rất giàu protid, có khoảng 18 loại acid amin, nhiều vitamin như A, B1, B2, B6, B12, E, PP... và các nguyên tố vi lượng như K, Na, Ca, Fe, Mg, Mn, Cu... Trong 100 g thịt gà ác có khoảng 22,3g protid (ở thịt gà ta, chỉ số này là 18,2 - 20,3g), 2,3 g lipid (thịt gà ta chỉ số này là 7,5 - 10,5g), 17mg Ca, 2,3mg Fe, 210mg P...

Đặc biệt, thịt gà ác có tác dụng phòng chống mệt mỏi, tăng cường khả năng chịu đựng của cơ thể trong điều kiện thiếu dưỡng khí, cải thiện công năng miễn dịch, nâng cao năng lực hoạt động của hệ thống võng mạc nội mô, tăng cường khả năng chống đỡ bệnh tật của cơ thể.

Trên thực tế, để nâng cao công dụng của gà ác, người xưa thường phối hợp với một số dược liệu và chế biến thành những món ăn - bài thuốc (dược thiện) - vừa dễ dùng vừa phát huy triệt để công dụng của gà ác.

**PHẠM NGÀ (ghi)**

# Nhận biết có rệp trong nhà



❖ Chỉ mất hơn 10 phút hút máu là rệp có thể "ngủ đông" trong vòng 1 năm

**Hỏi:** Rệp giường được coi như là bệnh dịch hạch của các nước phương Tây. Vậy, làm thế nào để nhận biết có rệp trong nhà?

TRẦN THANH HÀ  
(Thanh Trì, Hà Nội)

**Trả lời:** Rệp giường là loài côn trùng gây hại đáng sợ khi có thể lây lan khắp nơi, vô cùng khó tiêu diệt và gần như không thể kiểm soát. Chúng được xếp vào top 10 loại côn trùng gây hại bậc nhất ở khắp mọi nơi.

Rệp trưởng thành có kích thước nhỏ chỉ từ 5 -

9mm, mình dẹt, màu vàng nhạt, thân hình bầu dục. Ấu trùng rệp, rệp con có kích thước nhỏ hơn (khoảng 1.5mm), màu nhạt hơn. Sau khi hút máu chúng chuyển thành màu đỏ sậm và thân dài ra làm nó như lột xác thành một loại côn trùng khác. Đôi khi rệp giường bị nhầm lẫn với các loại môi gỗ hoặc gián nhỏ.

Vết chích của chúng rất dễ nhầm với các loại côn trùng như muỗi hay bọ chét. Đôi khi những vết này trông còn giống vết phát ban. Thậm chí có nhiều

người không biết là mình đã bị rệp giường cắn.

Cách tốt nhất để tìm ra loại côn trùng này là dựa vào những dấu vết bên ngoài mà chúng để lại trên đệm, khung giường và các khu vực xung quanh giường bao gồm: Trứng và vỏ trứng; đường kính rất nhỏ (khoảng 1mm) màu trắng; Xác ấu trùng bỏ lại sau khi chúng trưởng thành; Những con rệp vẫn đang sống; Những vết lỗ trên đệm hay ga trải giường do bị rệp nghiền nát.

TUYẾT VÂN (ghi)

# Dự báo và nhận biết mưa đá

**Hỏi:** Tại sao lại có mưa đá và có cách nào dự đoán cũng như nhận biết mưa đá không?

TRẦN THANH HẢI  
(Kon Tum)

**Ông Nguyễn Văn Huy,**  
Trung tâm Khí tượng Thủy văn tỉnh Kon Tum trả lời:  
Trong thực tế mưa đá thường chỉ xảy ra trong các cơn dông tố mạnh và đi kèm với mưa rào cường độ lớn trong khoảng thời gian tương đối ngắn. Hình dạng, kích thước của viên nước đóng băng trong mưa đá thường rất khác nhau, hay gặp nhất là hình cầu, nón, thấu kính lồi, khối đa diện và một vài hình thù dị dạng khác; đường kính từ khoảng 0,5mm tới vài ba chục mm; trọng lượng từ vài gam đến vài trăm gam. Mưa đá thường chỉ xảy ra khi có dông, song không phải trong cơn dông nào cũng có mưa đá. Tần suất xuất hiện mưa đá trong cơn dông chỉ vào khoảng 10%.

Mưa đá rơi trong khí quyển với vận tốc rất lớn. Vận tốc rơi tăng tỷ lệ với kích thước, trọng lượng của viên đá và dao động trong khoảng 30 - 60m/s, cá biệt có thể tới 90m/s. Với vận tốc như vậy, các cục băng rơi xuống các đồ vật hay



thảm thực vật có thể để lại những dấu vết và gây ra những tiếng ồn tương đương với tiếng tàu hỏa hay xe tải nặng, hoặc xe bánh xích đi qua cầu.

Theo cảnh báo từ cơ quan khí tượng, mưa đá là hiện tượng thời tiết cực đoan nguy hiểm và chỉ giảm dần khi mùa mưa đến, tức là khoảng hết tháng 5. Người dân có thể nhận biết được mưa đá chuẩn bị xảy ra dựa vào một vài đặc điểm gồm: Ban ngày có giông mạnh, mây đen kịt trên bầu trời;

ban đêm có sấm sét, giông đang thổi đều bỗng lặng đi, trời lạnh đột ngột... Nếu thấy trời nổi dông gió, mây đen bao phủ bầu trời gần như kín tầm mắt, có dạng như bầu vú, rồi dông gió nổi lên mạnh, tạo ra tiếng "ù ù, ầm ầm" liên tục thì bạn hãy cảnh giác với mưa đá. Nếu tiếp đó lác rác vài hạt mưa rào, ta cảm thấy nhiệt độ không khí như lạnh đi rất nhanh là lúc mưa đá đã kéo đến. Mọi người cần tìm ngay cho mình chỗ nấp an toàn.

**DƯƠNG NAM (ghi)**

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

# Ly hôn một nơi hộ khẩu một nơi, tòa án nào giải quyết?



❖ Ảnh minh họa

**Hỏi:** Em và chồng em đăng ký thường trú tại 2 tỉnh khác nhau. Chúng em đăng ký kết hôn tại quê của chồng. Sau khi đăng ký kết hôn, em vẫn chưa chuyển khẩu về nhà chồng. Bây giờ chúng em muốn ly hôn. Vậy, Tòa án nào có thẩm quyền giải quyết yêu cầu công nhận thuận tình ly hôn của chúng em?

PHẠM THỊ HUẾ (Hung Yên)

**Bộ Tư pháp trả lời:** Theo khoản 2 Điều 29 Bộ luật Tố tụng Dân sự năm 2015 thì yêu cầu công nhận thuận tình ly hôn là yêu cầu thuộc thẩm quyền giải quyết của Tòa án.

Cụ thể về thẩm quyền giải quyết yêu cầu, điểm b khoản 2 Điều 35 Bộ luật Tố tụng Dân sự năm 2015 quy định: “Tòa án nhân dân cấp huyện có thẩm quyền giải

quyết những yêu cầu sau đây:...b) Yêu cầu về hôn nhân và gia đình quy định tại các khoản 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 10 và 11 Điều 29 của Bộ luật này”.

Bên cạnh đó, điểm h khoản 2 Điều 39 Bộ luật Tố tụng Dân sự năm 2015 quy định: “Tòa án nơi một trong các bên thuận tình ly hôn, thỏa thuận nuôi con, chia tài sản khi ly hôn cư trú, làm việc có thẩm quyền giải quyết yêu cầu công nhận thuận tình ly hôn, thỏa thuận nuôi con, chia tài sản khi ly hôn”.

Như vậy, đối chiếu với các quy định pháp luật trên thì thẩm quyền giải quyết yêu cầu công nhận thuận tình ly hôn của vợ chồng bạn thuộc Tòa án nhân dân cấp huyện nơi bạn hoặc chồng bạn cư trú, làm việc.

**HỮU ĐẠI (ghi)**

# Nghỉ việc không lương, có được hưởng trợ cấp thất nghiệp?

❖ Ảnh minh họa



**Hỏi:** Tôi công tác tại công ty từ 12/2005 đến nay, tôi xin nghỉ không lương từ 01/05 - 01/12/2019. Tôi muốn hỏi trong thời gian tôi nghỉ không lương từ 01/05 - 01/12/2019, tôi có được nhận bảo hiểm thất nghiệp (BH thất nghiệp) không? Nếu sau thời gian nghỉ không lương (sau ngày 01/12/2019) tôi xin nghỉ việc thì tôi có được nhận BH thất nghiệp không? Nếu được hưởng thì lương tháng bình quân làm căn cứ tính BH thất nghiệp được xác định như thế nào?

(Bạn đọc có địa chỉ email [uyen...@gmail.com](mailto:uyen...@gmail.com))

**Bảo hiểm xã hội Việt Nam trả lời:**

Theo bạn trình bày, bạn công tác tại công ty từ 12/2005 đến nay, từ 01/05 - 01/12/2019 bạn xin nghỉ không lương, thời gian nghỉ không lương này bạn chưa nghỉ việc chấm dứt hợp đồng lao động hoặc hợp đồng làm việc nên trong thời gian nghỉ không lương bạn không thuộc

đối tượng được xem xét giải quyết trợ cấp thất nghiệp. Đồng thời, ngay sau thời gian nghỉ không lương, bạn xin nghỉ việc thì lúc này bạn cũng không thuộc đối tượng được giải quyết trợ cấp thất nghiệp vì theo quy định Điều 49, Luật Việc làm thì người lao động được xem xét, giải quyết trợ cấp thất nghiệp phải là người đang đóng BH thất nghiệp.

Điều 12, Nghị định số 28/2015/NĐ-CP hướng dẫn người lao động đang đóng BH thất nghiệp là người lao động có tháng liền kề trước thời điểm chấm dứt hợp đồng lao động hoặc hợp đồng làm việc đã đóng bảo hiểm thất nghiệp và được tổ chức BHXH xác nhận. Trường hợp của bạn nghỉ không lương, không đóng BH thất nghiệp từ ngày 01/05 - 01/12/2019 do đó không thuộc đối tượng xem xét giải quyết trợ cấp thất nghiệp theo quy định trên.

**HỮU ĐẠI** (ghi)

## Giải đáp thắc mắc về vấn đề xã hội