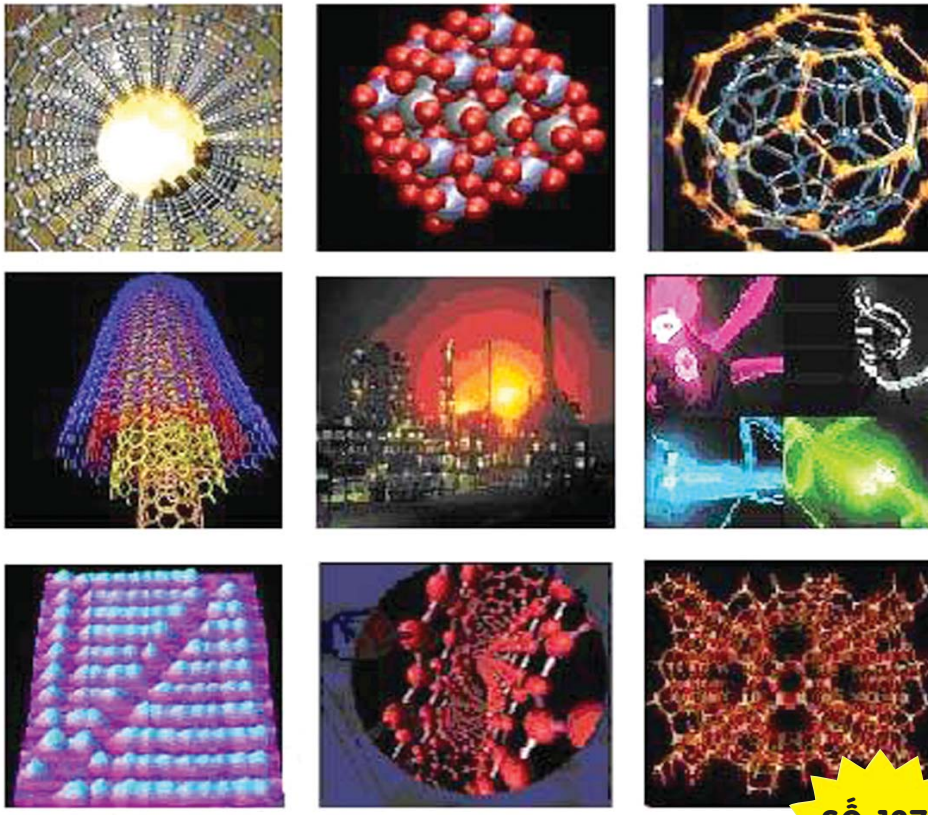
LIÊN HIỆP CÁC HỘI KHOA HỌC VÀ KỸ THUẬT VIỆT NAM - VUSTA

# PHỔ BIẾN KIẾN THỨC

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

# Kích thước nhỏ vấn đề lớn



SỐ 127

5/2/2015

**BẢN TIN**
**PHỔ BIẾN KIẾN THỨC**

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

**Ban Biên tập**
- Đặng Vũ Cảnh Linh: Trưởng ban

- Nguyễn Sinh Thành: Phó Trưởng ban kiêm Thư ký biên tập

- Nguyễn Hồng Thanh
- Bùi Hồng Ninh
- Trần Mạnh Hùng

**Trình bày**
- Quý Linh
- Duy Anh

Bản tin xuất bản định kỳ 1 số/tháng. Mọi thông tin phản hồi về nội dung xin liên hệ Ban Thông tin và Phổ biến kiến thức:
Địa chỉ: 53 Nguyễn Du, Hà Nội
Điện thoại: (04) 3.9432206
Fax: (04) 3.8227593
Email: sinhthanh@gmail.com

## TRONG SỐ NÀY

**TIN TỨC - SỰ KIỆN**

Công nhân 12 bảo vật Quốc gia .3

**KHOA HỌC THƯỜNG THỨC**

Không nên nhắn tin nhiều bằng điện thoại di động .5

**NÔNG - LÂM - NGƯ NGHIỆP**

Thu nhập cao từ cá chép giòn .13

**SỨC KHOẺ**

Cây bồ quân giúp tránh u xơ tiền liệt tuyến .20

**GÕ CỬA NHÀ TƯ VẤN**

Giải đáp thắc mắc về vấn đề xã hội .30

# Công nhận 12 bảo vật quốc gia

**Thủ tướng Chính phủ vừa quyết định công nhận bảo vật quốc gia (đợt 3) cho 12 hiện vật, nhóm hiện vật. 12 bảo vật quốc gia gồm:**

1- Trống đồng Hữu Chung (Văn hóa Đông Sơn, hiện lưu giữ tại Bảo tàng tỉnh Hải Dương).

2- Chuông Thanh Mai (Niên đại: năm 798, hiện lưu giữ tại Bảo tàng Hà Nội).

3- 82 bia Tiến sĩ Văn Miếu - Quốc Tử Giám, Hà Nội (Niên đại: 1484 - 1780), hiện lưu giữ tại Di tích lịch sử và kiến trúc nghệ thuật Văn Miếu - Quốc Tử Giám, thành phố Hà Nội).

4- Bia "Khôn Nguyên Chí Đức Chi Bi" (Niên đại: thế kỷ XV, hiện lưu giữ tại Di tích lịch sử và kiến trúc nghệ thuật Lam Kinh, tỉnh Thanh Hóa).

5- Bia Thủy Môn Đình (Niên đại: năm 1670, hiện lưu giữ tại Bảo tàng tỉnh Lạng Sơn).

6- Tượng Quan Âm nghìn mắt nghìn tay chùa Đào Xuyên (Niên đại: thế kỷ XVI, hiện lưu giữ tại chùa Đào Xuyên, xã Đa Tốn, huyện Gia Lâm, thành phố Hà Nội).

7- Bộ tượng Di Đà Tam Tôn chùa Thầy (Niên đại: đầu thế kỷ XVII, hiện lưu giữ tại chùa Thầy, xã Sài Sơn, huyện Quốc Oai, thành phố Hà Nội).

8- Tượng Phật giáo thời Tây Sơn chùa Tây Phương (Niên đại: cuối thế kỷ XVIII, hiện lưu giữ tại chùa Tây Phương, xã Thạch Xá, huyện Thạch Thất, thành phố Hà Nội).

***Từ năm 2012 đến nay, Thủ tướng Chính phủ đã có quyết định công nhận 67 bảo vật quốc gia; gồm 2 đợt. Đợt 1 công nhận cho 30 hiện vật, nhóm hiện vật tiêu biểu tại Quyết định 1426/QĐ-TTg ngày 1/10/2012. Đợt 2 công nhận cho 37 hiện vật, nhóm hiện vật tiêu biểu tại Quyết định 2599/QĐ-TTg ngày 30/12/2013.***

*82 bia Tiến sĩ Văn Miếu - Quốc Tử Giám, Hà Nội được công nhận là Bảo vật Quốc gia*

9- Ekamukhalinga/Linga có một đầu thần Siva (Niên đại: đầu thế kỷ VIII, hiện lưu giữ tại Ban Quản lý di tích lịch sử và du lịch Mỹ Sơn, tỉnh Quảng Nam).

10- Lan can thành bậc (Niên đại: đầu thế kỷ XII, hiện lưu giữ tại Bảo tàng tỉnh Nam Định).

11- Máy bay Mic 21 số hiệu 4324 (Hiện vật thời kỳ kháng chiến chống Mỹ cứu nước, hiện lưu giữ tại Bảo tàng Lịch sử quân sự Việt Nam).

12- Bản đồ Quyết tâm chiến dịch Hồ Chí Minh (Hiện vật trong Chiến dịch Hồ Chí Minh lịch sử, hiện lưu giữ tại Bảo tàng Lịch sử quân sự Việt Nam).

Thủ tướng Chính phủ yêu cầu Bộ trưởng Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch, Chủ tịch UBND các cấp nơi có bảo vật quốc gia, Thủ trưởng Bộ, ngành, người đứng đầu tổ chức được giao quản lý bảo vật quốc gia được công nhận nêu trên trong phạm vi và quyền hạn của mình thực hiện việc quản lý đối với bảo vật quốc gia theo quy định của pháp luật về di sản văn hóa.

**HOÀNG DIÊN**

Khoa học lý thú

# Tránh dùng máy tính xách tay thay cho máy để bàn

Vì được thiết kế để phục vụ cho nhu cầu di chuyển nên máy xách tay có bàn phím và màn hình đi liền với nhau. Người sử dụng vì vậy chỉ có hai lựa chọn: Hoặc là để cánh tay được thoải mái thì phải đặt máy thấp, từ đó cổ và đầu phải cúi gập xuống để nhìn màn hình; Hoặc đặt máy cao cho vừa tầm mắt thì vai và cánh tay sẽ phải vươn theo.

Cả hai sự lựa chọn này đều gây hại: Hoặc là nhức mỏi vùng cơ cổ, gáy; hoặc vùng cơ vai và cánh tay bị kéo giãn. Trong khi đó, ở máy tính để bàn, màn hình và bàn phím tách rời nên người sử dụng có thể bố trí sao cho mép trên của màn hình ở ngang tầm mắt và bàn phím ở thấp hơn vị trí này 50cm, tạo sự thoải mái tối đa. Nghiên cứu tại Viện Khoa học Lao động Đại học Ohio (Mỹ) mới đây cho thấy, người sử dụng máy xách tay nhiều sẽ bị nhức mỏi thường xuyên hơn và ở nhiều bộ phận cơ thể hơn so với dùng máy để bàn.

Các chuyên gia cho rằng, chỉ nên sử dụng máy tính xách tay khi cần di chuyển nhiều (ví dụ như khi đi công tác). Trong trường hợp thường xuyên dùng máy xách tay thì nên đặt máy trên giá đỡ chuyên dụng và sử dụng chuột, bàn phím rời. Khi đó, bạn có thể bố trí máy xách tay giống như máy để bàn, với màn hình ở ngang tầm mắt, giữ cổ, cánh tay và cổ tay ở tư thế thuận lợi nhất khi làm việc.

**H.T** *(Theo USA Today)*

## KHÔNG NÊN NHẮN TIN NHIỀU BẰNG ĐIỆN THOẠI DI ĐỘNG

Sherry Turkle, chuyên gia tâm lý tại Học viện Công nghệ Massachusetts cho biết, việc nhắn tin quá nhiều làm giảm đáng kể khả năng tập trung. Quá trình trao đổi bằng tin nhắn mất nhiều thời gian hơn trò chuyện trực tiếp. Trong thời gian chờ đợi tin trả lời, người nhắn tin thường không thể tập trung hoàn toàn vào công việc. Nghiên cứu thực hiện tại Boston cho thấy, những học sinh nhắn tin nhiều bằng điện thoại di động có kết quả học tập kém hơn so với những em ít hoặc không dùng hình thức liên lạc này.

Nhắn tin nhiều còn có thể gây ra những vấn đề về sức khoẻ. Theo Peter Johnson, chuyên gia về bệnh nghề nghiệp tại ĐH Washington, nhiều thiếu niên Mỹ có dấu hiệu sưng đau, nhức mỏi ngón tay cái do nhắn tin quá nhiều. Tình trạng này kéo dài có thể dẫn đến những tổn thương hệ cơ xương tương tự như hậu quả do việc sử dụng máy tính không khoa học. Để hạn chế tác động của việc nhắn tin, nên sử dụng loại điện thoại có bàn phím rộng hoặc điện thoại cảm ứng, không nhắn tin nếu không thực sự cần thiết. Đặc biệt là không nên nhắn tin trong giờ học hoặc sau 9 giờ tối.

**HƯƠNG TIÊN** *(Theo Science Daily)*

---

## NƯỚC HOA QUẢ LÀM HỎNG MEN RĂNG

Một nghiên cứu mới được công bố của Viện Sức khoẻ Răng miệng Eastman (Đại học Rochester, Mỹ) cho biết, các loại nước hoa quả có tính axit gây hại cho men răng nhiều hơn các loại chất tẩy trắng răng trên thị trường.

Nhóm nghiên cứu đã so sánh tác động của một số loại nước hoa quả có tính axit với nước oxy già 6%, thành phần phổ biến trong nhiều sản phẩm tẩy trắng răng và nhận thấy, tác động của nước hoa quả mạnh hơn. Nước hoa quả làm giảm đáng kể độ cứng chắc và

khiến bề mặt men răng trở nên xù xì, thô nhám. Một số loại, như nước cam, làm giảm đến 84% độ cứng của men răng. YanFang Ren, người đứng đầu nhóm nghiên cứu cho biết, tác động của nước hoa quả mạnh đến mức, nó làm cho răng bị bào mòn và rửa trôi theo đúng nghĩa của những từ này. Hậu quả là nhiều người bị sâu răng ngay từ khi còn rất trẻ. Thói quen sử dụng nước hoa quả, soda và một số loại đồ uống có tính axit hàng ngày làm tăng nguy cơ sâu răng. Răng tiếp xúc với các loại đồ uống này càng lâu thì nguy cơ càng cao. Để giảm nhẹ tình trạng này, các nhà nghiên cứu đưa ra một số lời khuyên: Với các loại nước có tính axit cao, nên uống bằng ống hút hoặc uống trong bữa ăn. Uống nhanh để giảm thời gian răng tiếp xúc với đồ uống. Đánh răng hai lần mỗi ngày với kem đánh răng có thành phần fluoride.

**H.TIÊN**
*(Theo PhysOrg)*

# Kích thước nhỏ vấn đề lớn

**Vật liệu nano đã có mặt trong thành phần của hơn 800 loại sản phẩm tiêu dùng. Nhưng cho đến nay, chưa ai đưa ra được câu trả lời chắc chắn cho câu hỏi: Liệu loại vật liệu đầy tiềm năng này có gây ra tác hại nào đối với môi trường và con người.**

**Tiềm năng to lớn**

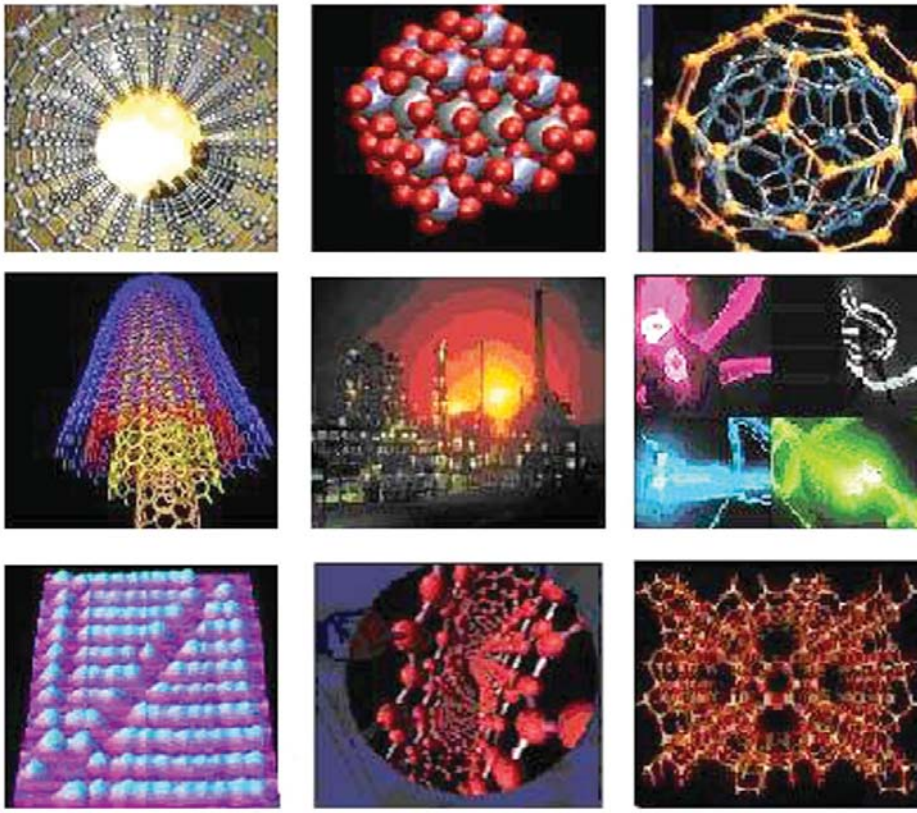
Vật liệu nano là các phân tử vật chất có kích thước từ 1 - 100 nanomét (1 nanomét = 1 phần tỷ mét, tức là mảnh hơn sợi tóc người từ 50.000 - 100.000 lần). Công nghệ nano cho phép chúng ta biến đổi vật liệu thành các dạng cấu trúc như chấm lượng tử, ống nano để phục vụ cho nhiều mục đích sử dụng. Quá trình biến đổi này mang lại cho vật liệu nano những tính năng đặc biệt như đổi màu, dẫn điện hoặc đi xuyên qua màng tế bào.

Mặc dù mới được đưa vào khai thác, song vật liệu nano đã cho thấy những khả năng ứng dụng vô cùng to lớn. Với ống nano carbon, người ta tạo ra được những vật dụng siêu nhẹ nhưng có độ cứng chắc vượt trội so với các vật liệu truyền thống. Bạc nano được ứng dụng để diệt khuẩn trong hàng loạt sản phẩm, từ sơn tường, kem đánh răng, đến bình sữa trẻ em và thiết bị điện tử gia dụng. Oxide kim loại nano thì được bổ sung vào gốm và các vật liệu bao phủ bề mặt để tăng độ bền...

**Nguy cơ khó lường**

Chỗ đứng trên thị trường hàng tiêu dùng của vật liệu nano càng lớn thì nỗi lo lắng về những nguy cơ mà nó có thể gây ra cho môi trường và sức khoẻ con người càng tăng. Đến nay, kể cả các nhà khoa học hàng đầu trong lĩnh vực công nghệ nano cũng chưa hiểu rõ về cơ chế hoạt động của phân tử nano khi ở trong cơ thể người hoặc ngoài môi trường. Các công ty thì chỉ quan tâm đến việc khai thác các tiềm năng mới của vật liệu nano mà lơ là khía cạnh an toàn của nó. Trong 1,5 tỷ đôla đầu tư cho sản phẩm nano hàng năm ở Mỹ, chỉ có từ 1% đến 2,5% dành cho nghiên cứu về tác động đến môi trường và sức khoẻ.

Tuy nhiên, theo nghiên cứu tại Đại học Rochester, với kích thước siêu nhỏ, vật liệu nano có thể xuyên qua cả màng chắn máu não và tác động trực tiếp đến vùng não điều khiển khứu giác. Những người làm việc trong các ngành công nghiệp sử dụng công nghệ nano là nhóm chịu ảnh hưởng nhiều nhất từ các tác động này. Tuy nhiên, người tiêu dùng các sản phẩm ứng dụng vật liệu nano cũng có thể bị ảnh hưởng, nhất là trong trường hợp các sản phẩm đó được đưa vào cơ thể, như thực phẩm, mỹ phẩm.



*Những nguy cơ của vật liệu nano vẫn chưa được đánh giá đầy đủ*

**Nghiên cứu của Viện Sức khoẻ và An toàn Lao động Mỹ và một số cơ sở khoa học khác cho thấy, vật liệu nano có thể xâm nhập đến vùng sâu nhất của phổi và từ đây theo máu chu du đến tất cả các cơ quan khác trong cơ thể.**

Vật liệu nano cũng có thể gây ra những biến đổi bất lợi cho môi trường. Nghiên cứu tiến hành tại ĐH Arizona cho thấy, chỉ sau vài lần giặt, những phân tử nano bạc trong loại tất khử mùi mồ hôi chân đã bị rửa trôi hoàn toàn. Người ta lo ngại rằng khi hòa vào nguồn nước, nano bạc có thể tiêu diệt cả vi khuẩn có hại lẫn vi khuẩn có lợi, tạo ra sự mất cân bằng trong thế giới vi sinh vật. Xuất phát từ nỗi lo ngại này, EPA (Cơ quan Bảo vệ Môi trường Mỹ) đã buộc một số sản phẩm tiêu dùng có sử dụng nano bạc, bao gồm cả các loại máy giặt có chức năng diệt khuẩn, phải tuân thủ các quy định về kiểm soát như thuốc trừ sâu.

**HƯƠNG TIÊN**

# Tại sao chúng ta run khi lạnh?

**Cơ thể chúng ta cần phải duy trì nhiệt độ ổn định ở 36,9$^0$C. Để tránh bị giảm nhiệt và các hậu quả khác của việc bị lạnh, não bộ luôn theo dõi sát sao thân nhiệt. Nếu bề mặt da quá lạnh, những cơ quan thụ cảm trên da sẽ gửi tín hiệu lên não, từ đó não tạo ra một loạt những vận động để cảnh báo, đồng thời làm tăng thân nhiệt.**

*Ảnh minh họa*

Sự run rẩy là một trong những thủ thuật đó - khi đó cơ thể "run rẩy" và cơ bắp bắt đầu co rút càng lúc càng dữ dội để tạo ra tối đa nhiệt. Bên cạnh chân tay run rẩy, cơ hàm cũng cử động, làm cho răng va lập cập vào nhau. Hoạt động co giật này vừa là dấu hiệu cảnh báo bạn cần đi tìm một nơi sưởi ấm và uống một cốc nước nóng, đồng thời vừa giúp tạo ra nhiệt, làm cho thân nhiệt tăng lên.

Tuy nhiên, bằng cách run rẩy như vậy, có thể chúng ta chỉ chống đỡ được đến khi thân nhiệt xuống còn 35$^0$C, vì nhiệt được tạo ra ở tứ chi sẽ bị môi trường chung quanh phân tán ngay tức khắc. Hơn nữa, nỗ lực run rẩy tự nhiên này làm tiêu hao nhanh chóng nguồn năng lực cuối cùng của cơ thể. Sau giai đoạn run rẩy, cơ thể không còn sức kháng lạnh nữa. Nhiệt độ hạ xuống cực nhanh. Khi thân nhiệt xuống thấp hơn 32$^0$C, tất cả tế bào làm việc chậm lại. Một trong các cơ quan bị tấn công đầu tiên là não. Con người không còn suy nghĩ, nói và có những quyết định hợp lý. Dưới 30$^0$C, nhịp đập của tim và hơi thở càng lúc càng chậm hơn. Và ở 20$^0$C, chắc chắn tim ngừng đập hoàn toàn. Nếu không được cấp cứu kịp thời, người ta sẽ chết.

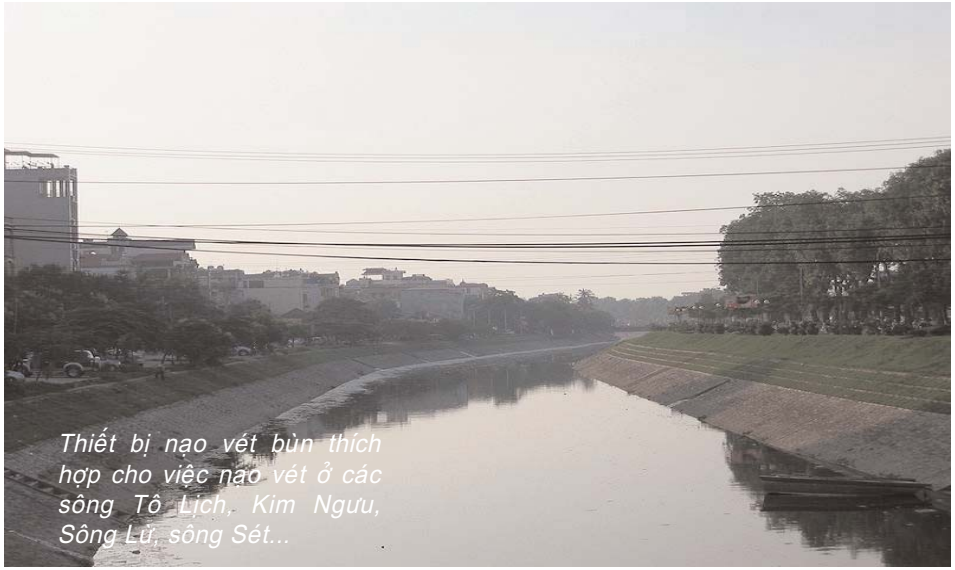
**AN KHUÊ** *(Tổng hợp)*

# Thiết bị "làm sạch" sông hồ

**Các nhà khoa học thuộc Viện Nghiên cứu Cơ khí (Bộ Công Thương) vừa chế tạo thành công hệ thống thiết bị nạo vét bùn cho các sông thoát nước đã kè bờ của Hà Nội.**

Hệ thống thiết bị này gồm bơm hút bùn, hệ thống tời, hệ thống cung cấp khí nén, giá đỡ, xe, xe téc chở bùn, xe tải, thuyền chở bùn... Hệ thống đã được sử dụng thử nghiệm tại sông Tô Lịch vốn là nơi rất khó khăn cho việc nạo vét vì bờ sông cao, mức nước nông, lượng bùn không nhiều nhưng chứa nhiều rác và phế thải. Kết quả thử nghiệm cho thấy, loại bơm hút bùn hoạt động theo nguyên lý chân không, đẩy bùn lên bằng khí nén. Với năng suất hút 28,16m$^3$/giờ, thể tích đạt 88,23% đã giảm thiểu số lượng thiết bị tham gia thi công, đặc biệt là các thiết bị đắt tiền như xe hút chân không. Việc hút và xả bùn vào các thùng chứa và các xe téc đặt trên bờ sông tạo ra giải pháp mới cho hút bùn sông, hồ hiệu quả, đảm bảo vệ sinh môi trường, giảm chi phí từ 333.327đ/m$^3$ xuống còn 233.000đ/m$^3$.

**SƠN HÀ**



*Thiết bị nạo vét bùn thích hợp cho việc nạo vét ở các sông Tô Lịch, Kim Ngưu, Sông Lừ, sông Sét...*

# Hoai mục rơm rạ sau thu hoạch

**Mới đây, trong một chương trình ứng dụng sản phẩm khoa học công nghệ trong sản xuất nông nghiệp của Sở NN&PTNT, một số hộ dân trên địa bàn huyện Đông Triều (Quảng Ninh) đã thử nghiệm sử dụng chế phẩm sinh học để làm hoai mục rơm rạ sau thu hoạch trên đồng ruộng.**

Theo cách làm truyền thống, sau mỗi vụ thu hoạch bà con nông dân phải vật đất lên, vùi các gốc rạ xuống để cải tạo đất chuẩn bị cho vụ lúa mới. Thời gian để các gốc rạ hoai mục phải mất khoảng 20 - 25 ngày, chiếm gần hết thời gian cải tạo đất nên ảnh hưởng đến chất lượng đất và thời gian canh tác của người dân. Khi người dân ứng dụng phương pháp làm hoai mục rơm rạ sau thu hoạch trên đồng ruộng bằng chế phẩm sinh học sẽ làm giảm thời gian hoai mục, tăng độ phì nhiêu cho đất nhiều hơn. Khi sử dụng chế phẩm sinh học, rơm rạ hoai mục hoàn toàn trong khoảng 7 - 10 ngày, đất mịn, không có mùi tanh hôi. Việc này đã hỗ trợ đáng kể cho người nông dân trong khâu cải tạo đất vào vụ mới. Chị Nguyễn Thị Thúy Huyên, Chủ nhiệm Hợp tác xã nông nghiệp Hoàng Quế (xã Hoàng Quế), đơn vị sử dụng chế phẩm AT-YTB do Công ty TNHH thương mại Xuất nhập khẩu Linh Lam (TP Hải Phòng) phân phối nhận xét: Cách sử dụng chế phẩm này khá đơn giản, chỉ cần rắc trên đồng rộng và lồng vào đất trong quá trình làm đất. Tác dụng làm hoai mục rơm rạ của chế phẩm cũng thể hiện rất rõ ràng, thời gian rơm rạ hoai mục hoàn toàn ngắn hơn 2/3 thời gian so với biện pháp thông thường. Anh Nguyễn Văn Thành, thôn 3 xã Hưng Đạo cho biết thêm: Chúng tôi thì sử dụng chế phẩm AT-BIO do Công ty TNHH MTV Sinh học nông nghiệp Văn Giang (thuộc Viện Di truyền nông nghiệp) sản xuất, có dạng nước, phun trên đồng ruộng. Mặc dù thời điểm phun gặp mưa giông, ít nhiều chế phẩm bị trôi đi song kết quả rơm rạ vẫn hoai mục trong khoảng 10 ngày, hơn nữa đất trên đồng ruộng mịn, mát hơn, ít mùi hôi hơn.

Điều đáng nói, việc tận dụng rơm rạ hoai mục còn giúp đất được bổ sung chất dinh dưỡng, tốt cho cây trồng bởi các chế phẩm này thực chất là bộ vi sinh vật có ích, có thể phân giải chất hữu cơ, lân và kích thích sinh học, nhân lên các vi sinh vật có ích khác. Như vậy khi rơm rạ hoai mục tốt trên đồng ruộng thì người nông dân hoàn toàn có thể hạn chế sử dụng phân hóa học, vừa giảm chi phí sản xuất, giảm tác động xấu đến môi trường mà cây lúa vẫn sinh trưởng và phát triển tốt.

Hiện chi phí về phân hóa học cho mỗi sào lúa khoảng 300.000đ, nếu so sánh với giá thành chế phẩm sinh học hoai mục rơm rạ hiện nay khoảng 60.000 - 80.000đ/sào thì việc sử dụng chế phẩm sinh học này sẽ đem lại nhiều cái lợi như có lợi về kinh tế cho người nông dân, cây cối, hoa màu tăng trưởng tốt hơn, giảm thiểu ô nhiễm môi trường, làm giàu dinh dưỡng cho đất hơn...

Từ những lý do trên cho thấy, việc ứng dụng chế phẩm sinh học làm hoai mục rơm rạ ngay trên đồng ruộng sau thu hoạch thực sự có tác dụng đối với người nông dân. Mô hình này cũng nên được nhân rộng để nâng cao giá trị sản xuất nông nghiệp, hướng tới sản xuất nông nghiệp bền vững.

**VIỆT HOA**

**Do sơ suất khi biên tập nên trong bài "Hoai mục rơm rạ sau thu hoạch" của tác giả Viết Hoa có một vài thông tin chưa chuẩn xác. Ban biên tập bản tin đã chỉnh sửa và xin cáo lỗi cùng bạn đọc, tác giả.**

Tri thức mới

# Thời của pin sạc đa năng

Một biên bản thỏa thuận giữa các nhà sản xuất điện thoại hàng đầu thế giới sẽ chấm dứt những ngày bạn phải sục sạo tìm kiếm một bộ sạc đúng loại, phù hợp cho điện thoại di động của mình.

Thế hệ các loại điện thoại mới sử dụng chung một cổng nối Micro-USB này sẽ có mặt trên thị trường vào năm tới. Ủy viên Công nghiệp EU Gunter Verheugen rất vui mừng vì "ngành công nghiệp đã đi đến được thỏa thuận này, làm cho cuộc sống đối với những người sử dụng điện thoại sẽ dễ dàng hơn nhiều. Họ có thể sạc bất cứ loại điện thoại nào, ở bất cứ đâu với loại sạc phổ thông này.

Điều đó cũng có ý nghĩa lớn lao về mặt môi trường, sẽ có ít rác thải điện tử hơn vì mọi người không phải vứt bỏ sạc điện thoại cũ khi mua một chiếc điện thoại mới". Thành viên Nghị viện Châu Âu về bảo vệ người tiêu dùng, Malcolm Harbour cho rằng đây là một thảo thuận đơn giản nhưng có ý nghĩa tích cực vô cùng lớn lao đối với đời sống, "tình trạng những ngăn kéo đầy các sạc điện thoại cũ sẽ không còn". Theo ông, thỏa thuận này cũng sẽ khuyến khích việc tái chế các sạc điện thoại cũ, hạn chế rác thải điện tử.

**LÊ NA** *(Theo Daily Mail)*

Có đúng thế không?

# Hút thuốc gây tổn thương não

Nghiên cứu của các nhà khoa học thuộc Trung tâm Nghiên cứu não Ấn Độ phát hiện hợp chất NNK trong thuốc lá làm kích thích sự phát triển tế bào máu trắng trong hệ thần kinh trung ương để tấn công các tế bào khoẻ mạnh, dẫn đến tổn thương não. NNK là một dạng procarcinogen - hóa chất sẽ trở thành chất sinh ung thư khi được biến đổi trong quá trình chuyển hóa của cơ thể. Không giống như việc lạm dụng ma túy hay đồ uống có cồn, NNK không trực tiếp hủy hoại các tế bào não, mà nó gây ra chứng sưng viêm thần kinh - một điều kiện để dẫn tới những rối loạn kiểu như đa xơ cứng. Nghiên cứu còn cho thấy, khói thuốc gián tiếp cũng có thể gây ra các tình trạng sưng viêm thần kinh giống như vậy.

**AN KHUÊ** *(Theo UPI)*

# Trồng và chế biến khoai lang dẻo

**Khoai lang sấy, khoai lang dẻo, mặt hàng đặc sản của Đà Lạt là một trong những món quà du khách ưa thích khi chọn mua quà cho người thân, gia đình. Từ hàng chục năm nay, những người dân khu hồ Tuyền Lâm, Đà Lạt định cư tại thôn Cil Kut, Tà Nung đã mang thêm một nghề mới cho mảnh đất lành này, tiếp tục ươm những củ khoai lấy những giọt mật đậm đà.**

Nghề trồng và chế biến khoai lang dẻo đã mang lại thu nhập ổn định cho những hộ gắn bó với nghề. Ngoài những gia đình ở thôn Cil Kut làm khoai lang dẻo như nghề truyền thống, hiện nghề trồng khoai mật làm khoai dẻo đã lan rộng ra nhiều gia đình trong xã. Anh Nguyễn Văn Tùng, thôn 2, xã Tà Nung là một trong những người khá giả từ cây khoai. Nhà anh hiện đang có gần 1ha khoai sắp sửa thu hoạch.

Anh Tùng cho hay, nếu trồng và sản xuất đúng kỹ thuật, khoảng 3 - 4kg củ tươi được 1kg khoai dẻo. Giá 1 kg khoai dẻo từ 70.000 - 80.000đ tùy thời điểm. Sau khi trừ chi phí, 1 ha khoai thu được từ 80 - 90 triệu đồng. Trồng khoai đầu tư lại thấp, không cần nhiều công, khoai làm ra các cửa hàng đặc sản thu hết, không sợ dư hàng. Bởi vậy, anh đang có kế hoạch phá hết diện tích cà phê già cỗi của gia đình, chuyển sang trồng khoai lang. So với các loại cây trồng phổ biến tại địa phương như cà phê, chuối, trồng và sấy khoai lang dẻo cho thu nhập cao hơn, cuộc sống ổn định hơn.

Không phải loại khoai nào cũng có thể chế biến khoai lang dẻo, bởi vậy, nghề sấy khoai cũng chỉ được những gia đình có kinh nghiệm trồng và làm. Khoai để sấy phải là loại khoai lang mật Đà Lạt, dây khoai tía, khi đào lên củ có màu đỏ sậm, ruột vàng. Khác với các loại khoai khác chỉ trồng 4 tháng, khoai mật phải trồng tới 6 tháng, củ mới đủ độ đường như ý. Sau khi thu hoạch, bà con phải loại hết củ sùng, củ bầm dập, củ bị "lát" rồi ủ khoai trong 1 tháng.

Ủ khoai cũng cần kỹ thuật, phải làm sao đủ ẩm để không bị khô nhưng phải đủ độ khô để không mọc mầm. Sau khi ủ, củ khoai đã "lên" độ mật như mong muốn và bắt đầu công đoạn sấy. Củ khoai được luộc hoặc hấp cho chín, gọt vỏ, xắt miếng và bỏ vào lò sấy. Lò sấy được làm khá đơn giản, chỉ là những vỉ sắt đặt thành dàn, ở dưới đốt lò than. Quan trọng là người sấy phải có kinh nghiệm canh lửa, không để lửa quá to hay quá nhỏ. Cứ sấy lửa chầm chậm liu riu chừng một ngày đêm, miếng khoai từ vàng nhạt sẽ sẫm lại, mật tứa ra, dẻo và ngọt quánh. Thế là mẻ khoai sấy đã hoàn thành, những miếng khoai dẻo được sấy đúng cách có thể để vài tháng mà vẫn ngon lành, hấp dẫn.

**DIỆP QUỲNH**

# Thu nhập cao từ cá chép giòn

**Ưu điểm của nuôi cá chép giòn trên sông là ít hao hụt, lớn nhanh, dễ nuôi. Mỗi năm, ông Nguyễn Văn Chiến ở ấp Tân Khánh, thị trấn Long Bình (An Phú, An Giang) thu nhập hàng trăm triệu đồng từ cá chép giòn.**

*Giống chép giòn cho thu nhập cao*

Từ việc nuôi cá lăng nha bấp bênh đầu ra và giá thành không ổn định, ông Chiến quyết định chuyển sang nuôi cá chép giòn. Năm 2013, ông ra tỉnh Hải Dương tìm tòi, học hỏi kỹ thuật và mua cá giống của người bạn về nuôi thử nghiệm trên 200m$^2$ mặt nước. Sau một năm nuôi, thu hoạch gần 2 tấn cá thương phẩm, bán với giá 190.000đ/kg đem lại nguồn lợi nhuận trên trăm triệu đồng.

Nhận thấy thị trường tiêu thụ rộng và nguồn lợi nhuận cao hơn so với các loại cá khác nên quyết định chuyển sang mở rộng diện tích lên 3 bè (mỗi bè 200m$^2$), tiến hành thả nuôi 20.000 cá giống. Ông Chiến cho biết: Cá chép giòn rất dễ nuôi, tỷ lệ hao hụt khoảng 1%, nhu cầu của thị trường hiện nay là rất lớn, yêu cầu cá phải đạt trọng lượng từ 1,2kg trở lên. Do vậy, việc nuôi theo kiểu lồng bè trên sông kết hợp với thức ăn công nghiệp và đậu tằm sau một năm nuôi cá tăng trọng từ 1,2 - 1,5kg/con. Nguồn thức ăn của cá chép chủ yếu bằng thức ăn công nghiệp cho giai đoạn đầu và yếu tố quyết định để cá có độ giòn phụ thuộc vào đậu tằm.

Theo kinh nghiệm của ông Chiến, cá nuôi khoảng 9 tháng bằng thức ăn viên công nghiệp cũng giống như các loại cá khác, sau đó chọn lọc cá đạt trọng lượng 1kg trở lên để tiến hành vỗ béo riêng biệt bằng thức ăn đậu tằm nhằm tăng độ giòn của thịt cá chép. Ở giai đoạn này bình quân để cá đạt từ 1,2 - 1,5kg/con phải mất thời gian 3 tháng, cứ 1 tấn cá thương phẩm tiêu tốn 1,5 tấn đậu tằm. Nguồn đậu tằm chủ yếu hiện nay rất dễ kiếm với giá 25.000đ/kg. Để cho cá chép ăn phải tiến hành ngâm nước 12 giờ và những hạt to phải cắt ra làm đôi.

Để cá chép có độ giòn phải nuôi bằng đậu tằm. Đậu tằm là yếu tố quyết định thay đổi chất lượng thịt của cá, tăng độ dai cơ thịt nên cá chắc giòn. Cá chép giòn là đối tượng nuôi mới, bước đầu đã mang lại hiệu quả cao vì giá trị thương phẩm cao gấp nhiều lần cá chép thông thường. Ngoài việc nuôi cá chép thương phẩm, ông Chiến còn cung cấp cá giống cho hộ nuôi ở vùng Đồng bằng sông Cửu Long, với giá bán 3.000đ/con. Thường 200 con cá giống sẽ đạt trọng lượng 1kg.

**NGUYỄN THẮNG**

# Kinh nghiệm trồng tỏi năng suất cao

**Tỏi là cây rau màu vụ đông ưa lạnh ở các tỉnh phía Bắc nước ta. Trồng tỏi cho hiệu quả kinh tế cao. Một sào Bắc bộ tỏi cho thu nhập 5 - 7 triệu đồng. Dưới đây là kinh nghiệm trồng tỏi năng suất cao, an toàn của bà con nông dân ở Bắc Giang.**

*Ruộng tỏi ta chăm sóc đúng kỹ thuật, sinh trưởng tốt*

**Thời vụ:** Các tỉnh phía Bắc thời vụ thích hợp trồng là 25/9 - 5/10, thu hoạch 30/1 - 5/2. Ở khu vực miền Trung, tỏi trồng vào tháng 9 - 10, thu hoạch củ vào tháng 1 - 2.

Làm đất, bón phân, trồng củ: Đất trồng tỏi chọn chân vàm cao, dễ thoát nước. Làm đất kỹ và lên luống rộng 1,2 - 1,5m, rãnh 0,3m. Sau khi lên luống, rạch hàng bón phân. Mỗi luống trồng 5 - 6 hàng, khoảng cách hàng 20cm.

Mỗi hecta tỏi bón 20 tấn phân chuồng hoai mục, 300kg đạm urê, 500kg supe lân và 240kg kali sunphat (tính ra 1 sào Bắc Bộ hết 740kg phân chuồng, 11kg đạm urê, 18,5kg supe lân và 9kg kali sunphat). Đất chua cần bón thêm vôi bột. Vôi bột rải trước khi cày, phân chuồng, lân và, 1/3 số đạm kali dùng để bón lót. Rải đều phân theo hàng và trộn kỹ số đạm và kali còn lại dùng để bón thúc.

Tỏi giống chọn những nhánh từ củ chắc, trọng lượng củ 12 - 15g, có 10 - 12 nhánh. Mỗi hecta cần 1 tấn tỏi giống (37kg/sào). Khoảng cách trồng mỗi nhánh 8 - 10cm, ấn sâu xuống đất 2/3 nhánh tỏi, phủ đất nhỏ lên trên. Sau khi trồng dùng rơm, rạ băm nhỏ phủ một lớp dày 5cm để giữ ẩm và hạn chế cỏ mọc.

**Chăm sóc:** Tưới nước đều đến khi cây mọc và khi có 3 - 4 lá thật thì tưới nước vào rãnh, để nước thấm lên dần. Cả thời gian sinh trưởng tưới 4 - 5 lần. Trước mỗi lần tưới rãnh nên kết hợp bón thúc phân hóa học (số đạm và kali còn lại). Dùng nước sạch, nước giếng khơi, giếng khoan tưới cho tỏi an toàn.

**Phòng trừ sâu bệnh:** Cây tỏi thường bị các bệnh sau đây, bệnh sương mai, phòng bệnh bằng phun định kỳ: Boócđô; Zineb 80%; Ziram 90% khoảng 7 - 10 ngày phun/lần. Ngoài ra, những ngày rét buốt có sương muối nên tưới rửa sương cho cây cũng là biện pháp tốt.

**Thu hoạch, để giống:** Củ thương phẩm thu hoạch sau khi trồng 125 - 130 ngày lúc lá đã già, gần khô. Củ giống phải có thời gian sinh trưởng trên 140 ngày. Chọn những củ đường kính 3,5 - 4cm, có 10 - 12 nhánh, không bị bệnh để riêng, bó thành bó nhỏ treo nơi thoáng mát hoặc trên gác bếp.

**NGUYỄN VĂN DUY**

# Nuôi chim trĩ ở Lâm Đồng

**Những năm gần đây, phong trào nuôi động vật hoang dã của người dân ở Lâm Đồng có chiều hướng phát triển. Cùng với các hộ dân nuôi chồn hương, nhím, dúi, heo rừng lai… anh Đặng Quang Minh (ở thôn 1, xã Hòa Nam, huyện Di Linh, tỉnh Lâm Đồng) lại chọn cho mình một hướng đi khác, đó là nuôi chim trĩ. Bước đầu mô hình này đã và đang phát triển tốt.**

Anh Minh cho biết: Trước đây, ngoài trồng cà phê, gia đình anh cũng đã có thời gian gắn bó với việc nuôi heo và chim bồ câu Pháp. Do giá cám tăng ở mức cao, nên gia đình anh không tiếp tục gắn bó với việc nuôi heo. Đến năm 2011, anh bắt đầu tìm hiểu và làm quen với việc nuôi chim trĩ. Lúc đầu anh tìm mua 2 cặp chim giống về nuôi thử. Thấy chim phát triển tốt, nên anh tiếp tục tìm mua để nhân giống.

Để mở rộng mô hình nuôi chim trĩ, anh Minh đã tận dụng chuồng heo sẵn có, rồi gia cố xung quanh bằng lưới B40. Đồng thời, anh tiếp tục xuống Bình Dương tìm mua thêm 10 con chim giống để gây đàn. Theo anh Minh: "Chim trĩ là loài động vật hoang dã, việc nuôi nó không quá khó khăn như mọi người thường nghĩ. Ưu điểm của loại chim này là sức đề kháng tốt, ăn ít, dễ nuôi và tỷ lệ nuôi sống cao…".

Thông thường nuôi khoảng 7 tháng, chim mái bắt đầu đẻ trứng, với bình quân 80 trứng/năm. Giá trị kinh tế của loài chim trĩ khá cao. Trên thị trường, trứng chim trĩ bán với giá 30.000đ/trứng. Chim trĩ con mới 1 ngày tuổi có giá 100.000đ/con. Con chim giống giá bán từ 200.000 - 300.000đ/con. Chim trĩ giống sinh sản có giá 600.000đ/con. Riêng chim thương phẩm nuôi 4,5 tháng, trọng lượng đạt từ 1,3 - 1,5kg, với giá thị trường từ 280.000 - 300.000đ/kg. Sau hơn 2 năm gây giống, từ 12 cặp chim giống ban đầu, đến nay đàn chim của gia đình anh Minh đã phát triển được 350 con.

Anh Minh cho biết: "Cách nuôi chim trĩ cũng gần giống như nuôi gà. Khi chim còn nhỏ cho ăn cám như gà con; sau hơn 2 tháng tuổi, cho ăn bắp, lúa, rau xanh và bổ sung thêm cám gà thịt với số lượng ít. Chuồng trại cần phải xây dựng thoáng mát và khá kín đáo để che chắn gió, mưa, chống trộm và cần thường xuyên làm tốt công tác vệ sinh phòng dịch".

Để đáp ứng nhu cầu thị trường, hiện anh Minh đang mở rộng chuồng trại. Cùng với đó, anh tập trung gây giống để vừa có đủ lượng chim đáp ứng nhu cầu chim giống cũng như chim thương phẩm cho thị trường. Hiện, anh đã hợp đồng với một số nhà hàng ở thành phố Hồ Chí Minh để cung cấp chim thương phẩm (bước đầu khoảng 200 con/tháng).

Ông Phan Thanh Hùng, Chủ tịch Hội Nông dân xã Hòa Nam, đánh giá mô hình nuôi chim trĩ của anh Đặng Quang Minh là một trong những hướng đi mới trong việc chuyển đổi giống vật nuôi. Hiện, mô hình này bước đầu đang phát triển tốt và hứa hẹn sẽ mang lại hiệu quả kinh tế cao.

**SỸ THẮNG**

# Trị bệnh lở loét trên thân cá bống bớp

**Mới đây, các nhà khoa học trường Đại học Vinh đã nghiên cứu sử dụng hỗn hợp bột gừng, bột tỏi để điều trị bệnh lở loét cho cá bống bớp rất hiệu quả, vừa có tác dụng kháng khuẩn, giá thành rẻ hơn nhiều so với dùng thuốc kháng sinh, tiết kiệm chi phí, đồng thời đảm bảo tiêu chuẩn vệ sinh an toàn thực phẩm cho cá bớp thương phẩm.**

*Giống cá bống bớp*

Cá bống bớp (Bostrichthys sinenesis) là đặc sản của vùng nước lợ, có giá trị dinh dưỡng cao, được thị trường trong và ngoài nước ưa chuộng và là mặt hàng xuất khẩu có giá trị kinh tế rất cao.

Cá bống bớp đang được nuôi ở một số địa phương vùng ven biển trong cả nước. Tuy nhiên, trong giai đoạn nuôi thương phẩm, cá xuất hiện một số bệnh như xuất huyết, lở loét do vi khuẩn Vibrio vulnificus gây nên có khả năng lây lan rất nhanh, dễ gây thành dịch và làm thiệt hại lớn cho nghề nuôi cá thương phẩm.

Khi bị bệnh cá có các triệu chứng: Lở loét trên thân, đuôi, trên đầu, cụt râu, có đốm đỏ vùng da quanh miệng và hậu môn, ở vây lưng và vây ngực. Phương pháp chữa trị chủ yếu từ trước đến nay là dùng các loại kháng sinh như: Ciprofloxacin, Doxytocin, TMP-SMX (Trimethoprim-sulfamethoxazole).

Chính vì vậy, các nhà khoa học trường Đại học Vinh đã nghiên cứu sử dụng hỗn hợp bột gừng, bột tỏi để điều trị bệnh lở loét cho cá bống bớp rất hiệu quả, vừa có tác dụng kháng khuẩn, giá thành rẻ hơn nhiều so với dùng thuốc kháng sinh, tiết kiệm chi phí, đồng thời đảm bảo tiêu chuẩn vệ sinh an toàn thực phẩm cho cá bớp thương phẩm. Cách làm như sau:

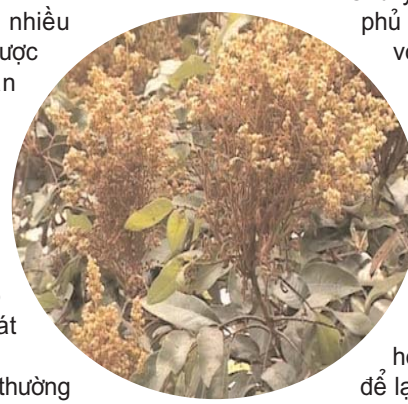
**Chế biến bột gừng, bột tỏi:** Chọn những củ tỏi ta và củ gừng khô, không bị sâu, mốc, tách riêng từng nhánh nhỏ (tỏi), bóc/cạo vỏ, rửa sạch bằng nước, để ráo. Củ tỏi sau khi bóc vỏ, củ gừng cắt thành lát mỏng và được sấy khô ở 40 - 50$^0$C, nghiền nhỏ rồi rây để thu bột tỏi và bột gừng mịn. Hai loại bột trên được bảo quản riêng biệt trong túi nilon kín ở điều kiện nhiệt độ thường.

**Cách điều trị bệnh:** Nên sử dụng bột tỏi (1g bột củ tỏi pha với 1ml nước cất) trộn vào thức ăn cho cá để trị bệnh do vi khuẩn Vibrio vulnificus. Sử dụng hỗn hợp bột củ tỏi và bột gừng ở tỷ lệ 12,5%/87,5% để thay thế kháng sinh Ciprofloxacin, Doxytocin và TMP-SMX trong trị bệnh do vi khuẩn Vibrio vulnificus trên cá bống bớp rất hiệu quả.

**MINH NGỌC**

# Kiểm soát bệnh chổi rồng trên cây nhãn

**Đến cuối tháng 8/2014, diện tích nhãn của 7 tỉnh, thành vùng Đồng bằng sông Cửu Long (ĐBSCL) là gần 33.000ha, trong đó diện tích nhiễm bệnh chổi rồng đã trên 15.390ha (chiếm 46,7%) với 5.342ha bị nhiễm nặng. Nặng nhất là Đồng Tháp và Vĩnh Long với tỷ lệ bệnh chổi rồng chiếm trên 75%.**



Hiện tại, mặc dù nhiều cuộc khảo nghiệm đã được thực hiện, nhưng vẫn chưa đưa ra được chính xác nguyên nhân gây bệnh. Trước mắt, biện pháp quản lý bệnh chổi rồng hiệu quả là kết hợp giữa biện pháp canh tác và biện pháp hóa học để kiểm soát nhện lông nhung.

Nhện lông nhung thường tấn công vào đọt, bông non nhưng sống chủ yếu trên các lá già của cây nhãn và các loại cây mâm xôi… Do đó, các cây này là cây trung gian để nhện lông nhung cư trú và tồn tại. Vì vậy cần phải lưu ý và kiểm soát nhện lông nhung trên các loại cây này.

Bệnh chổi rồng thường xuất hiện và gây hại nặng tại thời điểm ra đọt và ra bông. Bệnh tấn công trên đọt non làm cho lá không mở ra được, co cụm lại, nhánh bên phát triển mạnh, xếp sít nhau. Bệnh gây hại trên bông, làm cho nụ hoa to hơn bình thường, hoa xếp sít nhau, nhụy hoa biến dạng, dẫn đến không đậu quả hoặc đậu rất ít, vì thế đã ảnh hưởng rất lớn đến năng suất cây nhãn.

Đối với vườn trồng mới, tuyệt đối không sử dụng giống ở những vườn nhiễm bệnh chổi rồng, nên sử dụng giống chứng nhận sạch bệnh bởi những Trung tâm giống đủ tiêu chuẩn. Chọn đất phù hợp và bón phân, tưới nước theo quy trình khuyến cáo. Phun thuốc trừ nhện định kỳ vào các đợt lộc của cây. Thời điểm phun phòng trừ nhện hiệu quả nhất là lúc cây nhãn nhú đọt và giai đoạn lá lụa.

Chú ý phun thuốc lên toàn bộ phủ đều cây và tán cây. Đối với những vườn đã nhiễm bệnh, cần loại bỏ những cây không cho thu hoạch. Cắt bỏ và tiêu hủy toàn bộ các bộ phận bị bệnh, cắt vào cơi 1 của năm trước để lại 3 - 4 tập lá sao cho các cành phân bố đều trên bề mặt tán. Khi cây hoàn chỉnh cơi 1, tỉa bớt đọt để lại mỗi cành 1 - 2 đọt.

Nên sử dụng những loại thuốc đặc trị nhện lông nhung, thuốc ít độc, thuốc có nguồn gốc sinh học… Đồng thời có thể kết hợp một số loại thuốc trừ bệnh để giảm chi phí phun xịt như thuốc trừ khuẩn Bonnyl 4SL và thuốc trừ nấm Carbenda Supper 50SC của Cty CP Nông dược HAI.

Takare 2EC là thuốc loại thuốc trừ sâu thảo mộc với hoạt chất là Karanjin, chiết xuất từ cây đậu dầu. Đây là thuốc trừ sâu sinh học đặc trị nhện lông nhung trên nhãn. Thuốc có thể được sử dụng đơn độc, phối hợp hoặc luân phiên với thuốc trừ nhện có hoạt chất sufur như Lipman 80WG để tăng hiệu lực phòng trừ nhện lông nhung. Bà con cần tư vấn cụ thể có thể gọi đến số điện thoại miễn phí: 1800.577.768.

**VŨ ĐÁN**

# Quy trình kỹ thuật trồng bí xanh

**Cây bí xanh vụ thu đông cho thu nhập đáng kể.**

Hiện nay trên thị trường có giống bí xanh số một là loại giống bí đá cùi dày, ít hạt ăn giòn, màu xanh đẹp khi nấu chín, năng suất cao, do Viện Cây lương thực và Thực phẩm lai tạo, được người tiêu dùng ưa chuộng với quy trình kỹ thuật trồng, chăm sóc như sau:

**1. Trồng:** Ngâm hạt trong nước lã sạch từ 4 - 6 giờ, đãi sạch nước chua, ủ kín, ngày tưới nước 2 lần, khoảng 1 - 2 ngày hạt nứt nanh, đem gieo thẳng hoặc gieo trong bầu ni lon. Chọn đất cát pha, thịt nhẹ, chủ động tưới tiêu. Bí xanh có thể trồng xen, trồng riêng biệt, do vậy cách làm đất có khác nhau.

Nếu trồng xen, có thể gieo các cây rau ngắn ngày cho thu hoạch nhanh trong vòng 20 - 30 ngày như cải xanh, cải củ. Sau khi thu hoạch cây trồng phụ thì làm đất bổ sung vun luống chính thức cho bí. Nên làm giàn cho bí xanh thâm canh. Làm luống rộng 1,2 - 1,4m.

Lượng phân bón cho 1 sào bí xanh như sau: Phân chuồng hoai mục 6 - 7tạ, đạm urê 5 - 6kg, kaliclorua 6 - 8kg, supe lân Lâm Thao 12 - 15kg. Đất chua (độ pH < 5) bón thêm 20 - 25kg vôi bột khi bừa ngả.

Toàn bộ phân chuồng, phân lân + 1/2 Kali + 1/4 đạm dùng bón lót khi gieo hạt hoặc cấy giống (gieo hạt hoặc cấy cây con cách phân 10 - 15cm). Trồng 1 hàng ở giữa luống. Gieo 3 - 4 hạt hoặc cấy 2 cây (sau để 2 cây/hốc).

**2. Chăm sóc:** Bón thúc lần 1 khi cây có 2 lá thật, bón hoặc tưới 25% đạm kết hợp xới vun nhẹ vào gốc. Bón thúc lần 2 khi cây có 5 - 6 lá thật, xới rộng sâu bón 25% đạm + 25% kali. Bón thúc lần 3 khi chuẩn bị làm giàn bón nốt lượng phân còn lại. Hướng ngọn bí ở hốc này bò sang hốc kia sau mới nương dây cho leo giàn.

Khi cây bí dài 1m trở lên thì cho leo giàn, giàn làm bằng cây dóc cắm chéo như mái nhà để tận dụng không gian. Khi dây leo cần để ở tư thế tự nhiên, không vặn úp hoặc lật dây, dùng dây chuối hoặc rơm nếp buộc gọn vào giàn.

Chú ý buộc ở phía dưới nách lá. Bắt dây chéo chữ chi cho đều giàn và khỏi che rợp hoa, quả. Mỗi cây để 2 - 3 nhánh chính, mỗi nhánh để 2 - 3 quả. Đặt cho cuống quả nằm đúng chỗ giao nhau của hai cây dóc để khi quả lớn không làm xô dây tụt giàn.

Sử dụng nước sạch như nước giếng khơi, giếng khoan, nước sông ngòi chưa bị ô nhiễm để tưới cho bí, đảm bảo an toàn cho người tiêu dùng. Từ mọc đến kết quả cần độ ẩm 75 - 80% độ ẩm đất.

**3. Thu hoạch:** Quả bí 50 - 60 ngày tuổi có thể thu hoạch, bí non có thể sử dụng ở tuổi 25 - 30 ngày. Thu để làm giống hoặc bảo quản làm rau dự trữ thì quả phải để già vỏ cứng, có lớp phấn trắng mới giữ được lâu.

**QUANG ĐÁN**

Cùng rút kinh nghiệm

# Mang u lại tưởng mang thai

Bệnh nhân Đ.T.M. (34 tuổi ở xã Nghĩa Phong, huyện Nghĩa Hưng, tỉnh Nam Định) mang khối u hơn 23kg trong cơ thể suốt "9 tháng 10 ngày" bởi tin vào lời phán của ông lang vườn. Mẹ chồng chị M. cho biết đã chữa chạy qua nhiều thầy lang, uống hết thuốc lá, thuốc viên hoàn, thuốc nước... nhưng niềm vui chưa đến. Chỉ cách đây khoảng 10 tháng, bụng của chị to dần và được một trong số các thầy lang phán đang mang thai sinh 3 nhưng yêu cầu không được đi khám thai hay siêu âm. Đến khi tình trạng của chị M nguy kịch vì khối u chèn ép các cơ quan nội tạng thì gia đình mới đưa chị đến viện. Sau nhiều lần thuyết phục, gia đình chị M mới đồng ý mổ. Sau gần 2 giờ phẫu thuật, các bác sĩ đã lấy trong ổ bụng bệnh nhân khối u nặng 7,3 kg, cùng 16 lít dịch.

**Lời bàn:** *Việc tin là có thai, rồi mất kinh và bụng to dần là hiện tượng từng xảy ra với những phụ nữ khao khát được sinh con. Ở những trường hợp này, sau khi đột nhiên mất kinh tạm thời, chị em thường có biểu hiện nghén giả, họ thường nằm để kiêng khem bảo vệ thai nhi và vô tình làm bụng to hơn bình thường. Việc những người phụ nữ hiếm muộn tìm đến các thầy lang để thăm khám với mong muốn có con là chuyện bình thường. Tuy nhiên, cần có sự kết hợp thăm khám của y học hiện đại để có kết luận chính xác về nguyên nhân gây hiếm muộn, từ đó đưa ra giải pháp chữa trị phù hợp, tránh như trường hợp của bệnh nhân M. vì quá tin vào thầy lang mà tiền mất, tật mang và nguy hiểm đến tính mạng.*

**BS NGUYỄN VŨ**

# Chủ quan mang tật

Do bất cẩn trong lúc lái xe nên anh Đậu Văn B. (Quảng Bình) bị ngã, mài đầu gối xuống đường. Có nhiều vết xây xước trên da và đầu gối anh bị rách rộng khoảng 0,5cm nhưng rất sâu, chảy máu kèm theo dịch. Do vẫn đi lại được nên anh không tới bệnh viện mà chỉ rửa qua loa rồi băng bó lại. Vài ngày sau các vết xây xước đã bong vảy nhưng đầu gối bị sưng nề đau rồi nung mủ khiến anh không đi lại được. Anh đi khám được chẩn đoán tràn mủ khớp gối. Anh phải mổ để làm sạch khớp gối, nửa tháng sau anh mới có thể đi lại nhẹ nhàng được.

**Lời bàn:** *Khi có vết thương ở vùng khớp vận động đặc biệt thường gặp là ở vùng gối cần xác định xem vết thương có thấu khớp hay không. Biểu hiện là có dịch khớp chảy ra lẫn máu hoặc có thể nhìn thấy diện khớp. Tuy nhiên, đối với những vết thương vùng khớp dù to hay nhỏ mà không nhìn thấy đáy vết thương thì phải đến ngay cơ sở y tế để được kiểm tra xác định mức độ nghiêm trọng của tổn thương, đồng thời, để được tiêm phòng uốn ván. Trong trường hợp để muộn như của anh B thì phải đến các cơ sở chuyên khoa để điều trị mới có thể tránh được các biến chứng mà nguy hiểm nhất là hỏng khớp.*

**BS NGUYỄN VŨ**

# Cây bồ quân giúp tránh u xơ tiền liệt tuyến

**Bồ quân hay mùng quân, hồng quân (hay còn gọi là cây quân) có tên khoa học là Flacourtia jangomas (Lour.) Raeusch hoặc tên khác Flacourtia cataphracta Roxb., thuộc họ Bồ quân hay họ Chùm bao lớn Flacourtiaceae. Cây bồ quân thuộc loại thân gỗ, sống lâu năm ở vùng nhiệt đới, thổ nhưỡng và thổ ngơi rất đa dạng.**

Theo kinh nghiệm dân gian, nước sắc rễ cây quân có tác dụng chữa khỏi cho đàn ông chừng 40 - 50 tuổi trở lên mắc chứng đái dắt, đái khó, thường hay mót rặn lâu nhưng có cảm giác đi không hết bãi, hơi thở hôi nồng, đau ê ẩm vùng bọng đái, bàng quang... Chỉ cần dùng vài mẩu rễ cây quân rửa sạch, bỏ vào ống nứa hay nồi nhỏ, nấu lên theo công thức 3 bát nước, sắc cho còn 1 bát, uống trong ngày. Những mẩu rễ này có thể sắc di sắc lại vài lần. Uống liên tục chừng 3 ngày thì những tình trạng đã nêu trên sẽ hết. Người bệnh có giấc ngủ êm, giảm cho đến hết phản xạ đi tiểu đêm. Chấm dứt tình trạng khét khắm, do quần áo, trang phục nội y dính những giọt nước tiểu sót rỉ ra triền miên trong ngày...

Điều tra tại Bệnh viện Đa khoa T.Ư Thái Nguyên năm 2001 cho thấy, tỷ lệ bệnh nhân u xơ tiền liệt tuyến như sau: 61% trường hợp 60 - 74 tuổi, 28% trường hợp 55 - 59 tuổi; 11% trên 75 tuổi. Sau 20 ngày điều trị bằng uống cao lỏng cây quân với liều 0,1ml/kg/ngày, tất cả các triệu chứng rối loạn bài tiết nước tiểu trên lâm sàng đều giảm đi rõ rệt. Đặc biệt, mất hẳn các triệu chứng cầu bàng quang căng to, đau tức vùng hạ vị.

Trong 20 bệnh nhân u xơ tuyến tiền liệt, sau đợt điều trị bằng uống cao lỏng cây quân đều không cần đòi hỏi phải phẫu thuật. Hình ảnh siêu âm cuối cùng cho thấy, thể tích khối u giảm trung bình 3,5cm$^3$. Đồng thời, qua siêu âm còn nhận thấy nhiều chỗ vôi hóa biến mất, thể tích bàng quang co trở lại gần như mức bình thường. Khi thăm khám trực tràng, các bệnh nhân trên đều có tuyến tiền liệt mềm, nhận biết rõ rãnh giữa điển hình. Có 1 trường hợp thể tích khối u tăng thêm 1cm$^3$ nhưng lại không cần phải mổ vì sau đợt điều trị, các triệu chứng rối loạn bài tiết nước tiểu được cải thiện rõ rệt. Người bệnh đã tiểu tiện thành tia, thành bãi lớn. Trường hợp này cũng được thăm dò lại trực tràng thấy khối u mềm ra, phân biệt rõ rãnh giữa của tuyến, tuy vẫn còn to.

Các tác giả thống nhất nhận định: Cao lỏng cây quân hoặc nước sắc 3/1 của 100g thân hoặc cành cây quân, uống hàng ngày và liên tục trong một tuần lễ có khả năng điều trị đối với những trường hợp bệnh mới xuất hiện. Nam giới từ 40 - 50 tuổi trở lên khi đã biết chắc chắn không bị chấn thương, không bị các loại bệnh nhiễm trùng tiết niệu sinh dục, chỉ đơn thuần là đi tiểu khó khăn, khó chịu ở vùng cổ bàng quang, hạ vị, nên dùng cao lỏng cây quân hoặc nước sắc 3/1 của cây quân. Sử dụng cây bồ quân như trên còn có thể giúp đàn ông lớn tuổi tránh được u xơ tiền liệt tuyến.

**PGS.TS PHAN VĂN CÁC -**
**ThS VŨ VĂN GIÁP -**
**DS NGUYỄN THỊ THANH TẢO**

# Cảnh báo nhiễm độc chì từ thuốc cam

**Thời gian gần đây, tại Trung tâm Chống độc - Bệnh viện Bạch Mai gia tăng bất thường số bệnh nhi từ 2 tháng đến 3 tuổi nhập viện do nhiễm độc chì. Nguyên nhân được xác định chủ yếu do uống thuốc cam.**

Tại Trung Tâm Chống độc, Bệnh viện Bạch Mai, chị Nguyễn Thị Dịu, mẹ của bé Nguyễn Hoàng Đạt, 16 tháng tuổi ở huyện Lục Nam, Bắc Giang kể: Thấy con xanh xao, mệt mỏi, chán ăn, miệng bị nhiệt nên chị đã mua thuốc cam ngoài chợ về cho con uống. Sau một thời gian, cháu bị co giật, gia đình đưa đi bệnh viện mới biết cháu bị nhiễm độc chì trong não.

Chị Nguyễn Thị Hương, mẹ một cháu trai 13 tháng tuổi bị bệnh cho biết: Từ lúc con 4 tháng tuổi, gia đình đã mua thuốc cam để cho vào bột, cháo cho cháu ăn. Khi thấy con bị nôn, co giật cứng người gia đình đưa đến điều trị 10 ngày ở Bệnh viện Nhi, bé hết co giật nhưng không tỉnh táo. Khi xét nghiệm phát hiện lượng chì trong cơ thể bé cao gấp 8 lần bình thường.

TS Nguyễn Kim Sơn, Phó Giám đốc Trung tâm Chống độc, Bệnh viện Bạch Mai cho biết: Từ đầu năm đến nay, trung tâm đã điều trị cho hơn 130 bệnh nhân nhi bị ngộ độc chì do uống thuốc cam. Những bệnh nhi này ở 15 tỉnh, thành phố trong cả nước và đặc biệt gia tăng đột biến trong thời gian gần đây.

Theo TS Nguyễn Kim Sơn, ngộ độc chì rất nguy hiểm, vì khi chì vào cơ thể sẽ lắng đọng trong các tổ chức, cơ quan nội tạng, lưu hành tự do trong máu, gây nhiễm độc hệ thần kinh khiến trẻ bị co giật, rối loạn hành vi, ảnh hưởng tới hệ tạo máu gây thiếu máu, còn khi xâm nhập vào xương sẽ khiến trẻ không phát triển chiều cao.

*Thuốc cam được bán khá phổ biến ở các chợ vùng nông thôn*

Khi bị nhiễm độc chì, trừ trường hợp với nồng độ thấp, thời gian ngắn thì có thể hồi phục, còn nếu nhiễm nồng độ cao thì dù có điều trị đào thải hết cũng để lại di chứng, ảnh hưởng đến sự phát triển của trẻ cả về thể chất và trí tuệ.

TS Nguyễn Kim Sơn cũng cho biết thêm, trung tâm đã tập hợp và báo cáo lãnh đạo bệnh viện và lãnh đạo Bộ Y tế, báo cáo với Vụ Y học Cổ truyền có những công văn gửi xuống các Sở Y tế về thực trạng trên đồng thời cũng khuyến cáo các bà mẹ, gia đình có con nhỏ khi mà các cháu bị bệnh chân tay miệng cũng như là cháu bị còi cọc thì không nên dùng các loại thuốc cam mà không rõ nguồn gốc.

**THU PHƯƠNG**

# "Mặt trời bé thơ" ngăn ngừa thấp còi ở trẻ

**Điều tra mới nhất của Viện Dinh dưỡng Quốc gia cho biết, tại 63 tỉnh, thành trong cả nước, cứ 3 trẻ dưới 5 tuổi thì 1 trẻ thấp còi (chiếm 29,3%). Mặc dù phần lớn các bà mẹ cho con bú nhưng trung bình chỉ có 62% bà mẹ cho con bú sớm trong vòng 1 giờ đầu sau sinh và chỉ có khoảng 20% trẻ dưới 6 tháng tuổi được bú sữa mẹ hoàn toàn.**

*Ảnh minh họa*

Thực trạng đó diễn ra nhiều năm, và đó là lý do mà tổ chức quốc tế mang tên Alive & Thrive thực hiện dự án: "Mặt trời bé thơ" trong 6 năm (2009 - 2014) nhằm cải thiện chế độ dinh dưỡng cho trẻ nhỏ thông qua việc tăng tỷ lệ nuôi con bằng sữa mẹ hoàn toàn và cải thiện thực hành cho trẻ ăn bổ sung, từ đó tạo ra các mô hình kiểu mẫu để nhân rộng ra thế giới.

Mục tiêu của dự án là tăng gấp đôi tỷ lệ nuôi con bằng sữa mẹ hoàn toàn trong 6 tháng đầu, cải thiện số lượng và chất lượng thực phẩm ăn bổ sung của trẻ và giảm 2% tỷ lệ trẻ suy dinh dưỡng thể thấp còi mỗi năm. Sáng kiến này đang được thực hiện tại Việt Nam, là mô hình tư vấn nuôi dưỡng trẻ nhỏ theo phương thức nhượng quyền xã hội.

BS Nguyễn Hương Giang, dự án Alive & Thrive cho biết, phòng tư vấn Mặt trời bé thơ là mạng lưới nhượng quyền xã hội đầu tiên cung cấp các dịch vụ dinh dưỡng cho trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ. Tính đến ngày 30/11/2014, tổng số phòng khám tư vấn Mặt trời bé thơ tại Việt Nam tăng từ 781 phòng lên 1.031 phòng tại 15 tỉnh, thành phố. Các bà mẹ mang thai, bà mẹ nuôi con nhỏ đến phòng tư vấn Mặt trời bé thơ sẽ được cung cấp kiến thức gồm: Phụ nữ mang thai nên ăn uống thế nào, mẫu thực đơn cho trẻ từ 6 tháng đến 5 tuổi, bí quyết cho con bú đúng cách, 8 mốc phát triển vàng của trẻ, có nên vừa mang thai vừa cho con bú, sử dụng men tiêu hóa thế nào…

Ông Lê Danh Tuyên, Viện trưởng Viện Dinh dưỡng Quốc gia, chia sẻ, mô hình nhượng quyền xã hội của dự án Alive & Thrive là một mô hình mang tính sáng tạo, góp phần hỗ trợ về mặt kỹ thuật cho các địa phương tại Việt Nam thực hiện hoạt động can thiệp nhằm đạt được mục tiêu về cải thiện tình trạng dinh dưỡng của trẻ em và bà mẹ. Hiện nay, Việt Nam là nước đầu tiên thiết lập mô hình nhượng quyền xã hội Mặt trời bé thơ để ngừa suy dinh dưỡng, thấp còi cho trẻ. Song hành với thương hiệu này là trang web: mattroibetho.vn, diễn đàn mặt trời bé thơ, trang mạng xã hội Facebook và ứng dụng Nhật ký mặt trời bé thơ trên thiết bị di động đã giúp cho các bà mẹ có nhiều thông tin hơn, có thể chia sẻ nhiều hơn trong việc nuôi con bằng sữa mẹ, tránh thấp còi cho trẻ.

**MI ANH**

# Trị thâm cho nhũ hoa

**Vùng da nhạy cảm thâm đen khiến nhiều chị em mất tự tin với chồng của mình. Chị em hoàn toàn có thể cải thiện vùng da này bằng các phương pháp rất dễ làm từ thiên nhiên giúp trắng hồng nhũ hoa.**

*Ảnh minh họa*

**Sử dụng mật ong:** Cách này rất đơn giản, mỗi lần trước khi tắm, chỉ cần đổ một chút mật ong lên đầu ngón tay rồi xoa đều xung quanh nhũ hoa và bầu ngực. Mật ong giúp làm các sắc tố da tươi tắn hơn, nhờ đó vết thâm cũng giảm đi.

**Sử dụng đu đủ chín:** Mỗi lần tắm, mang theo một miếng đu đủ chín, xoa đều miếng đu đủ lên đầu nhũ hoa, thành phần beta carote, là tiền chất của vitamin A của đu đủ sẽ giúp chống lão hóa làn da. Đồng thời đu đủ cũng rất giàu enzyme tự nhiên, dễ dàng thấm sâu vào làn da giúp đẹp da, mau lành các tổn thương trên da. Đu đủ còn có tác dụng tẩy tế bào da chết, hồi phục sự tươi trẻ cho nhũ hoa.

**Vỏ cam và lòng đỏ trứng gà:** Phương pháp này hơi cầu kỳ một chút với 100g vỏ cam sành, sau đó nghiền nhỏ rồi trộn với một lòng đỏ trứng gà tươi. Đánh đều hỗn hợp này lên và cũng tiến hành xoa hỗn hợp đều tay trên đầu nhũ hoa. Phương pháp này cho hiệu quả nhanh chóng bởi vỏ cam chứa nhiều vitamin C, carotene, protein và glycoside giúp da tái tạo nhanh, tăng lưu lượng máu giúp đầu nhũ hoa trắng hồng mau chóng hơn.

**Dầu mù tạt:** Mù tạt có một công dụng rất hữu hiệu là chữa khô da ở vùng núi đôi, giúp vùng bầu ngực của bạn trở nên mềm mại và mịn màng. Ngoài ra, nó còn là tác dụng hữu hiệu cho việc làm trắng làn da ở vùng nhạy cảm này. Cần nhỏ một đến hai giọt tinh dầu mù tạt vào đầu nhũ hoa hoặc cả vùng ngực trước khi ngủ mỗi đêm rồi sáng hôm sau rửa sạch bằng nước mát.

**Nước ép củ cải:** Lấy nửa củ cải (khoảng 100g) rồi xay nhuyễn, vắt lấy nước. Nước ép của củ cải đường sẽ có tác dụng cân bằng độ ẩm giúp da láng mịn hồng hào. Với phương pháp này bạn nên kiên trì mát xa mỗi lần từ 15 đến 20 phút sẽ cho kết quả nhanh chóng hơn.

**Dùng nước hoa hồng tinh chất:** Nước ép từ những cánh hoa hồng tươi sẽ có tác dụng làm da trở nên mịn màng, hồng hào. Dùng nước hoa hồng xoa đều lên vùng da đầu ngực, rồi để đó đến khi khô đi. Không nên mặc áo lót ngay sau khi xoa nước hoa hồng lên.

**KIỀU ANH**

# Tiêm ngừa bệnh nào trước?

**Hỏi:** *Con tôi hiện được hơn 15 tháng tuổi, bé đã tiêm đủ các mũi trong chương trình tiêm chủng mở rộng và viêm não Nhật Bản. Nay tôi muốn tiêm ngừa thêm thủy đậu, viêm màng não mủ do Hib và sởi - quai bị - rubella. Vậy tôi nên cho bé đi tiêm mũi nào trước, khoảng cách tiêm giữa 3 mũi và khi tiêm có bị sốt không?*

TRẦN THANH HOÀNG
*(huyện Bến Lức, tỉnh Long An)*

*Ảnh minh họa*

**ThS.BS Lê Nguyễn Thanh Nhàn** trả lời: Mùa này vẫn đang còn bệnh thủy đậu theo chu kỳ, anh nên cho cháu tiêm thủy đậu trước, sau đó là viêm màng não mủ do Hib và cuối cùng là sởi - quai bị - rubella. Khoảng cách giữa mũi tiêm viêm màng não mủ cách thủy đậu một tuần, sởi - quai bị - rubella cách thủy đậu ít nhất 4 tuần. Thường các mũi tiêm này ít khi gây sốt. Khi bé được 16 - 24 tháng, anh cũng phải cho bé tiêm nhắc lại mũi bạch hầu - ho gà - uốn ván, bại liệt vì ba mũi cơ bản lúc trẻ 2, 3, 4 tháng sẽ tạo cho trẻ một khả năng miễn dịch tương đối tốt để chống lại các bệnh này. Tuy nhiên, việc nhắc lại lúc trẻ 16 - 24 tháng, thậm chí có thể nhắc lại mũi bạch hầu - uốn ván lúc 6 - 7 tuổi sẽ giúp cho miễn dịch của trẻ tốt hơn.

**PV** *(ghi)*

# Rửa mặt bằng trà xanh, nước vo gạo

**Hỏi:** *Tôi nghe nói có thể rửa mặt bằng trà xanh và nước vo gạo. Vậy đề nghị Bản tin Phổ biến kiến thức tư vấn giúp cách thực hiện.*

TRẦN MAI ANH
*(Hà Nam)*

**Chị Thu Hương,** *Trung tâm Thẩm mỹ Trúc Lâm trả lời:* Sau khi rửa mặt sạch bằng xà phòng dưỡng da hoặc sữa rửa mặt để loại bỏ hết bụi bẩn, chất nhờn trên da mặt thì bắt đầu rửa lại với nước trà xanh, muối hoặc nước vo gạo, sữa tươi.

Dùng nước sôi pha trà, khi nước trà còn ấm thì lấy bông tẩy trang thấm đều nước trà vuốt nhẹ lên mặt theo hướng từ dưới lên trên, từ trong ra ngoài, chú ý cả phần cổ. Sau đó, rửa lại mặt, cổ bằng nước lạnh. Tác dụng của trà xanh là loại bỏ tế bào chết trên da, làm da sáng trắng, mịn màng, phòng chữa các bệnh viêm da, mụn nhọt, trứng cá...

Cũng theo các bước như trên với cách rửa mặt bằng nước vo gạo, muối hay sữa tươi. Nhưng công dụng của mỗi loại lại khác nhau, cụ thể như rửa mặt bằng nước vo gạo cung cấp dinh dưỡng cho da, ngăn ngừa hình thành vết thâm trên da, cải thiện tình trạng khô rát của da. Cần chú ý khi lấy nước vo gạo, không nên lấy ngay nước lần đầu tiên mà nên lấy nước vo lần thứ 2 hoặc thứ 3 cho thêm một chút nước ấm để đạt hiệu quả tốt nhất.

*Ảnh minh họa*

Rửa mặt bằng nước muối theo tỷ lệ khoảng 10g/một bồn rửa mặt lớn, tác dụng diệt vi khuẩn, nấm mốc tụ trên da, có tác dụng tích cực trong điều trị bệnh viêm da. Bảo vệ da mịn màng, tươi khoẻ.

Dùng sữa tươi trộn đều vào nước ấm để rửa mặt có tác dụng bổ sung dinh dưỡng cho da, giúp da mịn màng, trắng hồng tự nhiên. Nhưng cần tránh sử dụng những loại sữa có thành phần chất béo cao, bởi lượng dầu béo trong sữa có thể gây bít lỗ chân lông, cản trở hoạt động bài tiết mồ hôi, chất bôi trơn của da... **HỒNG ANH** *(ghi)*

# Trẻ sơ sinh cần tiêm gì?

**Hỏi:** *Con tôi được 10 ngày tuổi, sau khi sinh thì ở bệnh viện đã tiêm ngừa lao. Thời gian tới cháu cần tiêm phòng thêm những gì và bao lâu thì mới tiêm 1 lần?*

PHẠM ĐỨC CHÍNH
*(quận Bình Thạnh, TPHCM)*

**ThS.BS Lê Nguyễn Thanh Nhàn trả lời:** Bé cần tiêm thêm viêm gan siêu vi B 3 mũi cách nhau 2 tháng, Bạch hầu - ho gà - uốn ván, bại liệt 3 mũi cách nhau ít nhất 1 tháng. Khi cháu được 9 tháng thì chích mũi sởi. Lịch tiêm như sau: Mới sinh (lao, viêm gan siêu vi B mũi 1); 2 tháng (Bạch hầu - ho gà - uốn ván, bại liệt 1, VGSV B mũi 2); 3 tháng (Bạch hầu - ho gà - uốn ván, bại liệt 2); 4 tháng (Bạch hầu - ho gà - uốn ván, bại liệt 3); 9 tháng (sởi). Ngoài ra, anh có thể tiêm thêm các văcxin khác cho bé như viêm màng não do Hib, quai bị, trái rạ, viêm não Nhật Bản, não mô cầu AC, viêm gan siêu vi A. Anh có thể đến Bệnh viện Nhi Đồng 1, Bệnh viện Nhi Đồng 2, Viện Pastuer, Trung tâm Y tế Dự Phòng quận Bình Thạnh để tiêm ngừa cho cháu.

**PV** *(ghi)*

*Ảnh minh họa*

# Hai tuổi không cần dùng văcxin chủng ngừa Rotavirus

**Hỏi:** *Con tôi 2 tuổi, có cần phải tiêm ngừa bệnh tả không? Chủng ngừa bệnh tả có giống với chủng ngừa tiêu chảy do Rotavirus không?*

NGUYỄN THỊ THANH CHI
*(huyện Tân Phú, tỉnh Đồng Nai)*

**ThS.BS Lê Nguyễn Thanh Nhàn trả lời:** Ở nước ta văcxin tả chưa khuyến cáo sử dụng đại trà mà chỉ cho uống trước mùa dịch hoặc những đối tượng có nguy cơ mắc bệnh (đang ở trong vùng có người mắc bệnh tả). Vì vậy, nếu chị đang sống trong vùng có người bệnh tả và có khuyến cáo của y tế địa phương thì chị nên cho cháu uống, nếu không thì chưa cần thiết. Tả và Rotavirus là 2 trong số rất nhiều tác nhân gây bệnh tiêu chảy cấp ở trẻ em. Bệnh tả thường gây thành dịch và đối tượng mắc bệnh thường trên 2 tuổi. Bệnh tiêu chảy cấp do Rotavirus thường xảy ra ở trẻ dưới 6 tháng tuổi. Chủng ngừa văcxin Rotavirus chỉ giúp cơ thể bé có sức đề kháng đối với loại virus này, không có hiệu quả đối với các tác nhân gây bệnh khác. Nhưng vì con chị đã 2 tuổi thì không cần chủng ngừa tiêu chảy do Rotavirus, mà chỉ cần giữ gìn vệ sinh cho cháu sạch sẽ, ăn uống đầy đủ chất dinh dưỡng, ăn chín, uống sôi thì cũng hạn chế việc lây nhiễm bệnh tiêu chảy. **PV** *(ghi)*

# Thiết bị sưởi điện không làm thiếu oxy

**Hỏi:** *Tôi thường bật quạt sưởi halogen cho con vào mùa đông này. Vậy, mở hay đóng cửa sẽ làm tăng độ ẩm hơn? Bật quạt sưởi có sợ thiếu oxy không?*

NGUYỄN XUÂN MINH *(Hà Nội)*

**PGS.TS Nguyễn Đức Lợi**, *Viện Khoa học nhiệt lạnh, trường Đại học Bách khoa Hà Nội tư vấn:* Khi bật máy sưởi là cách đưa không khí lên cao để làm ấm. Đối với máy sưởi dạng halogen, là dùng bức xạ nhiệt thẳng vào cơ thể để làm ấm nên giảm độ ẩm ngay trên da. Thông thường, khi mở cửa nhiệt độ sẽ giảm nhưng độ ẩm cũng không tăng hơn. Còn đóng kín cửa, độ ẩm có thể cao hơn do quá trình thoát nước của phòng nhưng nhiệt độ sưởi sẽ cao và làm khô nhanh hơn. Vì thế, để tránh khô da, cân bằng độ ẩm cho cơ thể của người lớn và trẻ em cần có các biện pháp tăng độ ẩm trong nhà. Như khi đóng cửa cần giảm nhiệt độ sưởi xuống và đặt các thiết bị tăng ẩm trong phòng như dùng máy phun ẩm, treo quần áo ướt...

Ngoài ra, thiết bị quạt sưởi bằng điện không tiêu hủy oxy trong phòng như cách sưởi bằng đốt bếp than, bếp củi... Nhưng ngược lại, thiết bị điện lại có nguy cơ cháy nổ, làm khô đồ vật, giảm độ ẩm...

**VÂN ĐÀI** *(ghi)*

*Ảnh minh họa*

Giải đáp thắc mắc về vấn đề xã hội

# Mất giấy tờ xe vẫn được đăng ký

*Ảnh minh họa*

**Hỏi:** *Tôi bị mất giấy tờ xe thì có thể làm thủ tục đăng ký xe được không? Cần có những giấy tờ gì?*

NGUYỄN VĂN MẠNH *(Lào Cai)*

**Phòng CSGT Đường bộ - Đường sắt, Công an TP Hà Nội trả lời:** Trong trường hợp này, bạn phải có giấy cam đoan của chủ xe trước pháp luật về việc mất chứng từ nguồn gốc của xe và xuất trình giấy tờ theo quy định.

Bản sao chứng từ nguồn gốc của xe nhập khẩu phải có xác nhận của cơ quan đã cấp chứng từ đó, riêng đối với xe sản xuất, lắp ráp trong nước thì cơ sở sản xuất phải cấp lại Phiếu kiểm tra chất lượng xuất xưởng (hồ sơ đăng ký phải đầy đủ như quy định tại mục A phần II Thông tư này). Sau 30 ngày nếu không phát hiện có vi phạm hoặc tranh chấp gì thì làm thủ tục đăng ký xe. **ANH HỒNG** *(ghi)*

Giải đáp thắc mắc về vấn đề xã hội

# Làm lại giấy tờ xe **mất 3 ngày**

**Hỏi:** *Tôi bị mất giấy tờ xe, xin hỏi có làm lại được không? Thời gian bao lâu?*

ĐINH THỊ THẮM
*(Hà Nội)*

**Phòng CSGT Đường bộ - Đường sắt, Công an TP Hà Nội trả lời:** Theo Thông tư số 01/2007/TT-BCA-C11 của Bộ Công an, chủ xe bị mất giấy đăng ký xe, biển số xe phải có văn bản đề nghị cấp lại, kèm theo chứng minh thư nhân dân và không phải mang xe đến cơ quan đăng ký xe. Công an quận, huyện, thị xã, thành phố thuộc tỉnh là cơ quan đăng ký mô tô, xe gắn máy của cơ quan, tổ chức, cá nhân trong nước đang cư trú hoặc có trụ sở trên địa bàn. Theo quy định trong vòng 3 ngày, bạn đến cơ quan công an theo chỉ dẫn trên để nhận lại giấy tờ xe.

**ANH HỒNG** *(ghi)*

*Ảnh minh họa*