

# Đừng để tủ lạnh thành ổ vi khuẩn

Ảnh minh họa



SỐ 151  
2017



## 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

**Thành lập  
Trung tâm Phát triển  
Chế phẩm Nano .3**

### KHOA HỌC THƯỜNG THỨC

**Lỗi băng 720.000 tuổi  
có thể “tiên tri” tương lai  
Trái Đất .4**

### NÔNG - LÂM - NGƯ NGHIỆP

**Sử dụng hợp lý  
ắc quy xe đạp điện .9**

### SỨC KHỎE

**Tập và  
thư giãn  
cho mắt  
.22**



### GỐ CỦA NHÀ TƯ VẤN

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

# Triển khai xét Giải thưởng Sáng tạo KH&CN Việt Nam 2016

Theo tin từ Quỹ Hỗ trợ Sáng tạo Kỹ thuật Việt Nam (VIFOTEC thuộc Liên hiệp các Hội KH&HT Việt Nam), Ban Tổ chức Giải thưởng Sáng tạo Khoa học & Công nghệ Việt Nam 2016 vừa phối hợp với các cơ quan chức năng và Hội đồng giám khảo họp để triển khai xét các đề tài tham dự năm nay. Theo đó, Ban tổ chức đã nhận được 96 công trình tham dự trên cả nước. Cuộc họp thông báo các quyết định thành lập Ban giám khảo, quy chế chấm điểm và kế hoạch chấm giải. Thời gian xét bắt đầu từ ngày 28/11 - 21/12/2016. Dự kiến lễ tổng kết và trao Giải thưởng Sáng tạo Khoa học & Công nghệ Việt Nam năm 2016 sẽ được tổ chức vào trung tuần tháng 5/2017.

**T.HÀ**



## Tăng cường liên kết bảo tồn đa dạng sinh học phục vụ phát triển bền vững

Theo Hội Bảo vệ thiên nhiên và môi trường Việt Nam (VACNE, hội thành viên thuộc Liên hiệp các Hội KH&KT Việt Nam), đề tài "Đánh giá hiện trạng và đề xuất các giải pháp chiến lược nhằm tăng cường liên kết bảo tồn đa dạng sinh học (ĐDSH) phục vụ phát triển bền vững" do VACNE thực hiện đã được nghiệm thu. Đề tài phát hiện ra những chồng chéo, bất cập trong các văn bản pháp luật và tổ chức bộ máy quản lý; sự tiếp thu ý kiến của cộng đồng; những vấn đề vướng mắc trong liên kết bảo tồn đặc thù. Trên cơ sở đó, nhóm tác giả đã đề xuất các giải pháp có tính chiến lược nhằm tăng cường

liên kết và phát huy vai trò của cộng đồng trong lĩnh vực bảo tồn ĐDSH, góp phần bảo vệ môi trường và phát triển bền vững đất nước.

**T.H**

## Thành lập Trung tâm Phát triển Chế phẩm Nano

Liên hiệp các Hội KH&KT Việt Nam vừa ra quyết định thành lập Trung tâm Phát triển Chế phẩm Nano. Chức năng của trung tâm là tập hợp các nhà khoa học, nhà nghiên cứu, các chuyên gia, cán bộ có kinh nghiệm để nghiên cứu khoa học và ứng dụng công nghệ nano trong y - dược, mỹ phẩm, nông - lâm nghiệp và môi trường. Đây là tổ chức KH&CN đầu tiên trong hơn 400 tổ chức KH&CN trực thuộc Liên hiệp các Hội KH&KT Việt Nam có lĩnh vực hoạt động chính liên quan đến ứng dụng công nghệ nano trong một số lĩnh vực như y dược, mỹ phẩm, nông - lâm nghiệp và môi trường.

**THU HÀ**





## Khoa học lý thú

# Lõi băng 720.000 tuổi có thể “tiên tri” tương lai Trái Đất

Các nhà khoa học ở Nhật Bản phát hiện một lõi băng 720.000 năm tuổi có thể dự báo những thay đổi chi tiết của tình hình khí hậu trên Trái Đất trong hàng trăm nghìn năm tới.

Các nhà khoa học thuộc Viện Nghiên cứu vùng cực của Nhật Bản nhận định, lõi băng "siêu già" có thể dự báo những thay đổi chi tiết về nhiệt độ của Trái Đất, lượng mưa và gió, sự xuất hiện của bụi trong thời kỳ khô và nhiều gió qua thời gian hàng trăm nghìn năm. Nó được nhóm nghiên cứu thu thập bằng cách khoan sâu xuống hàng kilomet bên dưới lớp băng ở một đỉnh núi Nam Cực năm 2005.

Lõi băng 720.000 tuổi dài 3,2km và gồm nhiều lớp, giống hệt như các vòng vân gỗ xung quanh gốc cây. Dựa vào những đặc điểm này, các nhà khoa học phân tích lõi băng và nghiên cứu về điều kiện môi trường, nhiệt độ và các yếu tố thời tiết diễn ra khi từng lớp băng hình thành.

Theo nhóm nghiên cứu, lõi băng chứa đầy đủ thông tin về biến đổi khí hậu của Trái Đất trong lịch sử. Điều này có thể giúp các chuyên gia đưa ra nhiều dự đoán chính xác về tình hình biến đổi khí hậu trong tương lai.

Kết quả nghiên cứu công bố ngày 8/2 vừa qua trên Tạp chí Science Advances cho thấy có mối liên kết giữa khí hậu ở Nam Cực và Bắc Cực. Dữ liệu chỉ ra khi khí hậu ở Bắc Cực mát mẻ thì Nam Cực sẽ nóng. Nhóm nghiên cứu cho rằng, mối quan hệ nghịch đảo giữa hai cực là do một dòng hải lưu có nhiệm vụ giữ cho châu Âu và Bắc Mỹ luôn ấm áp trong mùa đông.



Sau khi phân tích kỹ lưỡng, nhóm nghiên cứu còn phát hiện giai đoạn ấm lên ở Nam Cực tương ứng với những biến động khí hậu được tìm thấy trong lõi băng tách ra ở Greenland, hòn đảo lớn nhất thế giới ở Đan Mạch.

Những biến động bắt đầu với một giai đoạn ngắn khi nhiệt độ ấm lên và kế tiếp là giai đoạn dài với nhiệt độ lạnh giá. Dựa trên những mô hình thời tiết, nhóm nghiên cứu kết luận nguồn nước ngọt tan chảy từ băng trên đảo Greenland có thể làm chậm dòng đổi lưu kinh tuyến Đại Tây Dương (AMOC).

Nó còn làm tăng lượng mưa, giảm sức gió ở Nam bán cầu, dẫn tới thay đổi là Nam bán cầu ấm lên và Bắc bán cầu đóng băng. AMOC là một phần vô cùng quan trọng đối với mô hình khí hậu Trái Đất, giúp vận chuyển, lưu thông nước ấm từ phía Nam đến Bắc.

Kết quả nghiên cứu còn cho thấy, biến đổi khí hậu sẽ làm băng tan ở Bắc cực và

## THIẾU VITAMIN D VÀ BỆNH HUYẾT ÁP CAO



Nghiên cứu của các nhà khoa học Mỹ đã phát hiện thấy, sự thiếu vitamin D ở những người phụ nữ trẻ tuổi và mối liên hệ với bệnh huyết áp cao khi trung tuổi. Nghiên cứu bắt đầu năm 1992 với 559 phụ nữ tuổi 24 - 44, do lượng vitamin D trong máu một lần vào năm 1993 và theo dõi kết quả do huyết áp định kỳ hàng năm. Những phụ nữ bị thiếu vitamin D vào thời điểm đó, sau 15 năm, khi họ ở tuổi tiền mãn kinh, nguy cơ mắc chứng tăng huyết áp tâm thu cao gấp 3 lần so với những người đã có hàm lượng vitamin D trong máu ở mức bình thường. Kết quả này khẳng định vai trò quan trọng của việc bổ sung đủ vitamin D và những tác động lâu dài đối với sức khỏe phụ nữ.

**AN KHUÊ** (*Theo UPI*)

đảo Greenland, dẫn tới việc lượng nước ngọt tràn vào đại dương. Điều này kéo theo hệ quả là sự cân bằng giữa nước ngọt - nước biển của AMOC bị phá vỡ, khiến khu vực Bắc bán cầu về thời kỳ băng giá.

Theo Ayako Abe-Ouchi, nhà khoa học khí hậu tại Đại học Tokyo kiêm thành viên nhóm nghiên cứu, vẫn đề là chúng ta không biết chính xác về những tác động mà dòng đôi lưu AMOC có thể gây ra trong thế kỷ tới.

## CHỌN ĐỆM CỨNG VỪA PHẢI NGỦA ĐAU LUNG

Các nhà nghiên cứu tham gia công trình của Quỹ Kovacs (Tây Ban Nha) cho rằng, một chiếc đệm có độ cứng vừa phải (có 5 - 10 điểm trên cơ thể người nằm làm lún đệm) có tác dụng phòng ngừa đau lưng tốt hơn những chiếc đệm quá cứng (chỉ có 2 - 3 điểm lún). Những chiếc đệm quá mềm hoặc đệm chất lượng kém, lún xẹp nhiều cũng có thể gây đau lưng. Nên mua sản phẩm của các hãng có uy tín, trước khi mua nên nằm thử khoảng 10 phút để cảm nhận độ đàn hồi của đệm. Khi mua đệm lò xo, nếu kích thước là 1,6 x 2m, hãy chọn loại có ít nhất 400 lò xo; nếu kích thước 1,8 x 2m, hãy chọn loại có ít nhất 480 lò xo.

**THU THỦY**  
(*Theo Washington Times*)



"Chúng ta càng hiểu rõ những gì xảy ra đối với khí hậu trong quá khứ thì càng có tiền đề vững chắc để hoạch định và dự báo chính xác", Tom Delworth, một nhà địa vật lý tại Đại học Princeton, Mỹ cho hay.

Theo dự báo của Pepijn Bakker, nhà khoa học Trái Đất tại Đại học Bremen, Đức, nếu Trái Đất tiếp tục ấm lên từ 4 - 5°C trong tương lai, khả năng dòng đôi lưu AMOC bị phá vỡ có thể trở thành sự thực vào năm 2030.

**PHƯƠNG HOA**

# Đừng để tủ lạnh thành ổ vi khuẩn



Ảnh minh họa

Ảnh: Trần Hải

**V**iệc “nich” đầy tủ lạnh các loại thực phẩm, ăn đi ăn lại lưu cữu suốt cả tuần thậm chí hai ba tuần không hết, sau đó quên không dọn dẹp sẽ tạo nguy cơ biến tủ lạnh thành ổ vi khuẩn.

## Đừng tham

Rất nhiều gia đình cho biết, sau Tết, khi mở cửa tủ lạnh sẽ là lập tức ngửi thấy mùi hôi khó chịu tổng hợp từ thập cẩm các loại thức ăn. Theo các chuyên gia công nghệ thực phẩm, tủ lạnh trong khi vẫn đang sử dụng mà có mùi hôi chủ yếu là do thức ăn không được

cắt giữ hợp lý, khoa học, không bao gói kỹ... nên ám mùi trong tủ. Ngoài ra, vi sinh vật, vi khuẩn từ thực phẩm trong tủ lạnh phát triển mạnh cũng là nguyên nhân gây ra mùi hôi khó chịu trong tủ.

Ông Nguyễn Thành Vinh, Công ty Dịch vụ vệ sinh Nhà sạch cho biết, để hạn chế mùi hôi, điều đầu tiên phải tổng vệ sinh lại tủ lạnh. Trước hết hãy rút điện và dỡ các thực phẩm trong tủ ra. Đối với những đồ cần giữ đông lạnh, hãy bỏ vào khay, chậu có đá để đảm bảo đủ độ lạnh bảo quản thực phẩm trong khi bạn làm vệ sinh tủ. Bên trong tủ lạnh: hãy tháo các khay, kệ trong tủ lạnh và rửa bằng chất tẩy nhẹ, có thể là nước rửa bát, lau sạch lại với vải khô trước khi lắp lại vào tủ. Bên ngoài tủ: Lau sạch bảng điện tử và màn hình hiển thị, bề mặt cửa tủ, tay cầm, và thân tủ với khăn sạch, có thể pha chút chất tẩy nhẹ. Ron cửa bằng cao su thường có khe, rãnh nhỏ dễ bị mốc do ẩm, hãy dùng miếng vải nhỏ quấn vào đầu que gỗ để lau sạch các đường rãnh. Lau với chất tẩy nhẹ và khăn ẩm, sau đó lau lại bằng khăn khô.

Cùng với vệ sinh tủ lạnh cần phải "dọn dẹp" và phân loại thực phẩm. Nếu là rau không còn tươi ngon do bảo quản lâu ngày, bạn không nên tiếc mà cắt lại vào tủ lạnh. Với những món thực phẩm đang sử dụng thì nên xếp riêng để dùng trước; với những món thực



phẩm quá nặng mùi thì nên bỏ ra khỏi tủ lạnh để dùng ngay, tránh ám mùi sang các thực phẩm khác và ám ra tủ.

### Chú ý khi khử mùi

Theo ông Nguyễn Thành Vinh, sau khi đã dọn và vệ sinh mà tủ lạnh vẫn còn mùi thì cần phải tiến hành ngay việc khử mùi.

Hiện nay thị trường có khá nhiều loại sản phẩm khử mùi tủ lạnh, từ các thiết bị sử dụng ion âm, ozone hay tia cực tím để khử mùi, diệt khuẩn, cho đến các sản phẩm khử mùi như than hoạt tính, nano bạc... được làm dưới dạng than bột hay gel, sáp. Tuy nhiên, hiệu quả thực tế của các sản phẩm này còn phụ thuộc vào dung tích tủ, lượng thực phẩm chứa trong tủ và thời gian sử dụng các sản phẩm đó.

Người tiêu dùng khi sử dụng các thiết bị khử mùi cần lưu ý thời hạn sử dụng để thay mới, tránh nguy cơ chính các thiết bị này hấp thu quá mức các chất bẩn sẽ không còn tác dụng, thậm chí lại có thể trở thành nguồn lây nhiễm vi khuẩn. Ngoài ra, chỉ những sản phẩm có tác dụng hấp thu và trung hòa các khí tạo mùi do vi khuẩn sinh ra mới giúp trả lại sự trong lành cho môi trường bên trong tủ lạnh; còn các sản phẩm khử mùi bằng cách tạo ra hương thơm át đi mùi hôi của tủ lạnh sẽ chỉ có tác dụng che đậy chứ không mang lại hiệu quả diệt khuẩn, làm sạch môi trường tủ lạnh.

**ĐỨC ANH**

**KS Trương Văn Hùng, Trung tâm Dịch vụ Kỹ thuật Hùng Lâm cũng khuyến cáo, việc chất vào tủ quá nhiều thực phẩm làm cản trở sự lưu thông của luồng hơi lạnh, hoặc để thức ăn nóng vào tủ... sẽ khiến tủ kém lạnh và hiệu quả bảo quản thực phẩm sẽ kém đi. Vì vậy, bạn nên chú ý cách sử dụng và vệ sinh tủ hợp lý. Ngay cả các tủ lạnh công nghệ mới đa phần đều tích hợp chức năng khử mùi, diệt khuẩn với công nghệ tiên tiến, nhưng nếu người sử dụng không có ý thức lưu trữ và bảo quản thực phẩm trong tủ một cách hợp lý, khoa học và đảm bảo vệ sinh thì các công nghệ này cũng không giúp ích gì.**

Có đúng thế không?

# Tại sao một số người không thể kiềm chế bản thân?

Từ góc nhìn của khoa học thần kinh hiện đại, các nhà nghiên cứu đã tìm hiểu những khác biệt về não của người luôn có hành vi đúng đắn với những cá nhân dễ phạm phải hành vi sai lầm. Nghiên cứu cho thấy, não người có cả vùng "tốt" và vùng "xấu". Mỗi khi đối mặt với sự cám dỗ, ở những người có bản lĩnh và biết lựa chọn thông minh, vùng cầu não mái trước phát tín hiệu mạnh hơn; Trong khi đó ở người không có bản lĩnh, tình hình diễn ra theo chiều hướng trái ngược và các kết quả lựa chọn của họ phụ thuộc cảm tính hơn là lý tính... Các nhà khoa học sẽ tiến hành thêm nhiều thử nghiệm khác để hiểu rõ hơn



cách thức kiềm chế hành vi đối với từng loại cám dỗ khác nhau.

**KHUÊ ĐỨC**

Sản phẩm mới - Kỹ thuật mới

## Giày tăng chiều cao cho quý ông

Nhin bè ngoài, Smart shoes không những có kiểu dáng đẹp, hiện đại và sang trọng như các đôi giày hàng hiệu khác mà còn giúp quý ông cải thiện thêm về chiều cao của mình. Được thiết kế thông minh với miếng lót độc đáo có thể nâng chiều cao của giày lên 9cm mà bạn vẫn cảm thấy thoải mái, dễ chịu chứ không hề làm chân bạn khó chịu hay bức bí nhờ công nghệ thiết kế tinh xảo, có hệ thống thoát khí nhiều tầng, chịu nén. Điểm đặc biệt của giày Smart là nhìn bè ngoài bạn không thể nhận ra đây là giày tăng chiều cao, vì thế bạn có thể tự tin vào phong độ của mình. Da giày được làm từ da bò, cừu 100% thích nghi với các điều kiện khí hậu khác nhau. Để giày được cấu tạo bởi những hoạt chất cao su siêu bền, cũng như những loại gỗ đạt tiêu chuẩn cao giúp chống mòn và độ ma sát tốt. Sản phẩm hiện đang được bán tại Hà Nội với giá khoảng từ 3 – 4,5 triệu đồng (129 - 199USD).



**V.ĐẠI**

# Sử dụng hợp lý ắc quy xe đạp điện

Pin hay ắc quy là một trong những bộ phận quan trọng của xe đạp điện, quyết định xe chạy được bao lâu, bao xa.

Theo KS Nguyễn Huy Bạo, nguyên cán bộ Viện Kỹ thuật Quân sự, cách sử dụng và bảo quản ắc quy có ý nghĩa rất lớn đối với độ bền, tuổi thọ của bộ phận này.

Trên thị trường hiện có hai dòng sản phẩm xe đạp điện, chạy ắc quy và chạy pin Lithium. Pin lithium có độ bền cao hơn, nhưng đi kèm đó giá thành cũng cao hơn. Ắc qui phổ biến hơn, giá cũng rẻ hơn. Ắc quy dùng cho xe đạp điện là ắc quy khô, loại tốt thông thường có thể dùng đến 3 - 4 năm, tuy nhiên tùy theo chất lượng ắc qui và cách sử dụng mà sau một thời gian ắc quy sẽ có hiện tượng thoái hóa dần, dẫn đến thời gian nạp lâu hơn trong khi thời gian xả lại nhanh hơn, gọi là hiện tượng chai pin. Để hạn chế tình trạng này, tốt nhất khi mới mua về sạc lần đầu nên nạp đầy; sau đó mỗi khi có tín hiệu báo yếu pin là phải sạc ngay, không nên dùng đến kiết pin. Mỗi



lần sạc cũng nên chờ sạc đầy, chứ không nên vội đi mà chỉ sạc ít một sẽ rất hại ắc quy và nhanh chai pin. Khi sạc, bạn nên sử dụng bộ sạc có nguồn điện đúng yêu cầu và ổn định.

Khi sạc, cần chú ý giữ bình ắc quy khô và sạch, tránh các va động mạnh. Không nên sạc ngay khi vừa chạy xe về, bởi lúc này bình vẫn còn đang nóng nếu sạc ngay sẽ dẫn đến hiện tượng chai pin khiến tuổi thọ của pin không quá một năm. Khi đi mưa về, cũng tuyệt đối không được sạc ngay vì lúc này bình có thể bị ẩm. Tốt nhất nên chống chân chống giữa, lau khô xe và bình sau đó để khoảng vài tiếng hãy sạc.

Trong điều kiện thời tiết bị nồm, độ ẩm không khí cao bạn sẽ cần nhiều thời gian để sạc.

Một vấn đề khác với việc nạp điện của xe đạp điện là do bộ điện của xe chất lượng kém, mặc dù có dòng nhưng nạp điện không vào. Xe đạp điện của Trung Quốc, có những bộ nạp có thể dùng cả năm vẫn hoạt động bình thường, nhưng có những bộ nạp chỉ mới nạp khoảng 4 - 5 lần đã hỏng. Nguyên nhân chỉ là do linh kiện kém, bóng già, thoái hóa; có thể sửa chữa được bằng cách thay bóng công suất hoặc bóng dao động.

AN LÊ

# Tránh nhiễm bệnh từ vòi hoa sen

Các kết quả nghiên cứu cho thấy, vòi hoa sen có chứa rất nhiều vi khuẩn, trong số đó có cả vi khuẩn mycobacterium avium gây bệnh phổi.

## Ô chứa vi khuẩn

KS Nguyễn Huy Bạo, nguyên cán bộ Viện Kỹ thuật Quân sự cho biết, vòi hoa sen chứa vi khuẩn là chuyện đương nhiên. Cấu tạo của vòi hoa sen thường có nhiều lỗ, nhiều lớp để tạo ra khe nước. Tuy nhiên, chính thiết kế này lại tạo ra môi trường lý tưởng để vi khuẩn xâm nhập và phát triển. Tại các khe, các rãnh ở vòi hoa sen, nước bị đọng lại tạo điều kiện để vi khuẩn sinh sôi. Ngoài ra, khi tắm vòi hoa sen, người sử dụng có thói quen sử dụng bình nóng lạnh. Chính sự thay đổi nóng lạnh của môi trường nước cũng tạo điều kiện để vi khuẩn phát triển.

Còn ThS Đào Ngọc Nhiệm, Phó trưởng phòng Vật liệu vô cơ, Viện Khoa học Vật liệu (Viện KH&CN Việt Nam) cho hay, khác với vòi nước, nước không bị lưu trữ, bị tồn đọng lại nên nguy cơ nhiễm khuẩn không cao, trong khi đó, các khe, rãnh, lỗ ở vòi hoa sen lại là nơi lưu giữ nước tồn đọng. Nước bám dính lại trong vòi hoa sen trong điều kiện yếm khí (không có ánh sáng) sẽ làm vi khuẩn phát triển. Ngoài ra, sự thiếu vệ sinh trong nhà tắm và khu vệ sinh nằm liền kề cũng là môi trường lý tưởng để vi khuẩn phát triển. Vi khuẩn theo đường không khí xâm nhập vào vòi hoa sen kết hợp với nước tồn trong các khe rãnh tạo ra "ô chứa vi khuẩn".

Một số các nghiên cứu cho thấy, vòi hoa sen nhất là phần bầu (phần đầu của vòi tắm hoa sen) có chứa rất nhiều loại vi khuẩn



trong đó có cả vi khuẩn mycobacterium avium gây bệnh phổi, vi khuẩn pseudomonas aeruginosa (trực khuẩn mủ xanh) gây viêm nhiễm vùng ngực...

Đặc biệt, các chuyên gia cho biết, người sử dụng thường không dùng nước dưới vòi hoa sen để đun, nấu, uống... nên lầm tưởng rằng không đáng lo ngại. Tuy nhiên, thực tế cho thấy, khi sử dụng vòi tắm hoa sen, nước sẽ phun thẳng vào mặt tạo điều kiện để vi khuẩn xâm nhập vào cơ thể. Ngoài ra, một số loại vi khuẩn có thể gây viêm da...

## Vẫn có thể "chung sống hòa bình"

Các nhà khoa học cho biết, người dân không nên quá sợ hãi mà từ bỏ việc tắm vòi hoa sen. Thực tế, nếu biết cách, người sử dụng vẫn có thể yên tâm sử dụng vòi hoa sen mà không lo nhiễm bệnh.

Trước khi tắm, bật vòi hoa sen lên và xả nước ra ngoài trong vòng 1 - 2 phút rồi mới tắm. Các nghiên cứu đã cho thấy, lượng nước đầu tiên được xả ra ở vòi sẽ là lượng nước chứa nhiều vi khuẩn nhất. Đối với những gia đình sử dụng bình nóng lạnh, để chế độ nóng và xả vài phút để tiêu diệt bớt vi khuẩn sau đó mới điều chỉnh lại mức phù hợp để tắm.

Ngoài ra, nên thường xuyên sử dụng các loại dung dịch có tính sát khuẩn chuyên dùng để lau rửa vòi hoa sen. Cách này cũng giúp làm giảm bớt vi khuẩn bám dính ở vòi hoa sen. Đặc biệt, các chuyên gia cho rằng phải thường xuyên cọ rửa nhà tắm, nhất là khu vực nhà vệ sinh. Việc vệ sinh nhà tắm phải thực hiện ít nhất 1 lần/tuần.

SƠN HÀ



# Chống ồn cho nhà gần đường giao thông



Ảnh minh họa

**Tiếng ồn giao thông có thể khiến bạn rối loạn thần kinh và tâm lý, thậm chí là đột quy...** Cây xanh và chọn vật liệu xây dựng đúng cách sẽ giúp căn nhà của bạn giảm thiểu tiếng ồn đáng kể.

## Nguy cơ bệnh tim mạch vì tiếng ồn giao thông

Theo một nghiên cứu mới của các nhà khoa học Mỹ cho biết, những người có nhà gần khu vực đường đông xe cộ đi lại, thường xuyên phải nghe tiếng ồn giao thông như tiếng động cơ, tiếng còi ô tô, và tiếng thăng phanh thường có huyết áp cao hơn những người sống ở những khu vực yên tĩnh.

Theo TS Tạ Thị Tuyết Bình, Trưởng khoa Tâm sinh lý lao động và Ecgôônlômi, Viện Sức khoẻ nghề nghiệp và Môi trường, Bộ Y tế, tuỳ vào cường độ tiếng ồn do lưu lượng xe qua lại, đặc thù từng loại xe mà những người sống gần đường sẽ bị ảnh hưởng sức khoẻ bởi tiếng ồn giao thông. Tiếng ồn sẽ tác động vào hệ thần kinh gây nên những rối loạn thần kinh và tâm lý, cẳng thẳng dẫn đến các nguy cơ tăng huyết áp, bệnh tim mạch và nguy cơ đột quỵ cao... "Người già và trẻ em là hai nhóm

đối tượng dễ bị tác động đến sức khoẻ nhất", TS Tạ Thị Tuyết Bình nhấn mạnh.

## Giải pháp chống ồn cho nhà

ThS.KTS Trần Quốc Bảo, khoa Kiến trúc và Quy hoạch (Đại học Xây dựng Hà Nội) tư vấn: nên trồng cây xanh trước nhà, nhất là cây xanh có tán lá rậm để cây hấp thụ và khuyếch tán tiếng ồn. Cách này rất hữu dụng với khu vực tầng 2 và 3 của ngôi nhà.

Các nhà mặt đường nên sử dụng cửa cách âm, ThS.KTS Trần Quốc Bảo khuyên. Đối với cửa gỗ, nên chọn loại gỗ tốt, có tỷ trọng lớn như lim, đinh hương, cửa nên đóng dày để ngăn tiếng ồn xâm nhập vào nhà. Tránh sử dụng các loại gỗ có tỷ trọng nhẹ như gỗ thông lai đóng mỏng. Đối với cửa kính, nên dùng kính cách âm theo thiết kế 2 lớp kính phía ngoài, ở giữa là khí trơ để ngăn không cho âm thanh truyền qua. Hiện nay Việt Nam có rất nhiều loại cửa dạng này như cửa window... Bên cạnh đó, tuỳ vào điều kiện từng nhà có thể bố trí trên các bề mặt trong nhà (chủ yếu là trên trần nhà) các vật liệu hút âm như tấm bông thuỷ tinh xốp... Nên chọn loại đã được chế tạo sẵn, có khung bằng hợp kim nhôm để đảm bảo an toàn là sợi bông không bị bay ra gây ảnh hưởng đến sức khoẻ như ngứa và viêm phổi...

"Cần có quy hoạch nhà ở cách mặt đường bao nhiêu là đảm bảo an toàn giao thông và tiếng ồn do giao thông gây ra. Quy định rõ xe có tiếng ồn như thế nào sẽ không được hoạt động trong thành phố... Ngoài ra, nhà ở khu vực có tiếng ồn nên sử dụng các vật liệu chống ồn, nhà kín để hạn chế tiếng ồn", TS Tạ Thị Tuyết Bình cho hay.

THU HIỀN

# Trồng cói trên đất nhiễm phèn

Với tư duy dám nghĩ dám làm, lão nông Nguyễn Văn Phó (64 tuổi, trú thôn Gia An Đông, xã Hoài Châu Bắc, huyện Hoài Nhơn, Bình Định) đã bỏ ra gần 500 triệu đồng cải tạo 3ha đất nhiễm phèn, nhiễm mặn bờ hoang để trồng cây cói. Ngoài mô hình trồng cói, ông còn kết hợp trồng mì (sắn), chuối và nuôi cá... cho thu nhập gần 100 triệu đồng mỗi năm.

Cây cói là cây trồng chính, đóng vai trò quan trọng trong đời sống kinh tế-xã hội của nhiều người dân ở các tỉnh ven biển Việt Nam. Sản phẩm từ cói rất đa dạng bao gồm sản phẩm cói thô(quai cói) đến các mặt hàng thủ công như: thảm, chiếu, túi sách... đặc biệt là trong thời điểm hiện nay nhu cầu của thế giới về các sản phẩm có nguồn gốc tự nhiên, trong đó có sản phẩm từ cói ngày một tăng.

Nắm bắt được tầm quan trọng của cây cói, khi thuê được hơn 3ha đất hoang nhiễm phèn, ông Phó huy động máy móc, nhân công đào 200m mương thoát nước xung quanh; gia cố 1 kênh mương dài 50m bằng bê tông với nhiệm vụ thoát phèn ra sông. Ngoài ra, ông



Ông Phó bên ruộng cói của mình

còn mua cả trăm xe đất nồng hóa, cát trộn với vôi bột cải tạo thành đất tơi xốp... Ông Phó đã đầu tư 80 triệu đồng mua giống trồng 20 sào cói. Sau 3 năm cải tạo, ông Phó đã "chôn" gần 500 triệu đồng xuống ruộng cói, biến nơi này thành cánh đồng xanh muốt.

Theo tính toán của lão nông Nguyễn Văn Phó, chi phí trồng cói thấp hơn 50% so với trồng lúa. Trong khi đó, trồng 1 sào cói sẽ thu hoạch liên tục từ 3 - 4 năm và cho thu nhập khá ổn định, từ 2,5 - 3 triệu đồng/sào/năm. "Vụ vừa rồi, dù mới trồng thử nghiệm nhưng tôi đã thu được trên 40 triệu đồng tiền bán cói. Nếu thời tiết thuận lợi, chắc chắn thu thêm gần 40 triệu đồng nữa..." - ông Phó tiết lộ.

Bên cạnh việc phát triển cánh đồng cói, ông Phó còn đầu tư hơn 50 triệu đồng nạo vét 10.000m<sup>2</sup> mặt nước để thả cá. Ngoài ra, ông tận dụng chân đất quanh mương trồng mỳ, chuối...

Ông Nguyễn Đức Đạm, Phó Chủ tịch UBND xã Hoài Châu Bắc, huyện Hoài Nhơn cho biết: "Bằng nghị lực và đầu óc tính toán, ông Phó đã biến cánh đồng憧憬 như vĩnh viễn bỏ hoang thành cánh đồng cói xanh tốt. Thành công ban đầu của ông không chỉ mang lại thu nhập cho gia đình ông mà còn giúp cho bà con trong làng nghề dệt chiếu truyền thống của địa phương có thêm nguồn nguyên liệu...".

NGUYỄN SỸ

# Xếp khay nuôi sò mía giống

Sò mía còn có tên là ngao 2 cồi, có thịt màu trắng ngà, cồi to dai mềm gần giống như cồi điệp. Ngao hai cồi rất to, khoảng 10 - 15 con/kg. Thịt ngao ngọt đậm đà vị biển rất vừa miệng nên được nhiều thực khách yêu thích. Ngao 2 cồi còn được đánh giá là loại hải sản giàu dinh dưỡng.

Kinh nghiệm nuôi sò mía giống trên biển từ nhiều năm nay đã giúp cho người dân có thu nhập ổn định, và cung cấp được nhiều con giống có chất lượng cao cho khách hàng trên cả nước.

Theo những hộ nuôi sò tại huyện Cam Lâm và TP Cam Ranh (Khánh Hòa), sò mía còn có tên gọi khác là sò lúa bắp, loại sò này mang lại giá trị kinh tế rất cao và cho thu nhập ổn định. Nuôi sò đang mở ra một hướng đi làm ăn mới cho người dân bởi nuôi sò không phức tạp, chu kỳ ngắn và đầu tư ít. Đặc biệt, người dân đang áp dụng kỹ thuật nuôi sò trên biển bằng các khay nhựa (hay rổ nhựa) rất hiệu quả. Các khay nhựa có chi phí thấp và dễ vận chuyển.

Anh Nguyễn Văn Thức nuôi sò mía tại khu vực phường Cam Nghĩa, TP Cam Ranh (Khánh Hòa) cho hay: "Tôi có thâm niên nuôi sò mía giống hơn 4 năm nay, nhờ có kinh nghiệm nuôi sò mà tôi thu nhập tương đối ổn định". Anh Thức cho biết, đây là giống sò khan hiếm trên thị trường nên trong quá trình nuôi và chăm sóc phải hết sức cẩn thận.

Anh Thức tiết lộ, sò giống của anh cho sinh sản quanh năm và cung cấp nhiều con giống cho các tỉnh khu vực miền Trung và miền Bắc. Anh chia sẻ, giai đoạn cho sò giống sinh sản rất quan trọng, nên chọn



Xếp khay theo hàng và so le nhau

các con khỏe mạnh, đồng đều nhau và vỏ không bị dập vỡ.

Thông thường nuôi trong khay (hay rổ nhựa), bình quân thả nuôi từ 1 - 1,2kg sò giống/khay, sau thời gian chăm sóc từ 1,5 - 2 tháng sẽ có đàn sò con. Trước khi thả giống phải lót tấm lưới nilon vào phần đáy của khay, bước tiếp theo dùng cát ở vùng được lựa chọn cho vào khay khoảng 10 - 20cm, sau đó thả con giống có kích cỡ từ 0,3 - 0,6cm/con, công đoạn cuối cùng phủ một lớp cát lên bề mặt khay.

Người nuôi sò cần phải có phương pháp xếp khay cho hợp lý, nên xếp theo hàng và đặt so le nhau để có nguồn nước tốt giúp cho sò sinh trưởng phát triển nhanh. Anh Thức bộc bạch, sò hiện nay đang được nuôi theo các bãi biển, eo vịnh, nếu chăm sóc và gấp giá cả ổn định sẽ cho thu nhập hàng trăm triệu đồng/năm.

Hiện anh đang xuất bán với giá bình quân cứ 1 triệu con giống tương đương với số tiền từ 10 - 15 triệu đồng tùy theo kích cỡ. Nhờ mô hình này, mỗi năm anh thu nhập hơn 100 triệu đồng/năm sau khi trừ chi phí.

SỸ NGUYỄN

# Bón phân lân khắc chế đất phèn

Sau mùa hạn mặn năm nay, tình hình sản xuất lúa đã bị ảnh hưởng. Tại Đồng bằng sông Cửu Long do tập quán sản xuất lúa, phân lân đơn chua được đánh giá đúng giá trị của mình. Đến nay, người làm lúa đang gặp khó khăn trong việc khắc phục thực trạng trên và phân lân đang dần khẳng định được vị thế, giúp cải tạo đất và cung cấp dinh dưỡng cần thiết cho cây.

Theo kết quả đánh giá của Viện Lúa Đồng bằng sông Cửu Long, 2 hộ dân làm thí điểm mô hình sử dụng phân bón Lâm Thao trong vụ Đông xuân 2015 - 2016 trên nền đất phù sa và đất phèn đều mang lại kết quả khả quan. Mỗi hộ thí điểm đều làm một mô hình đối chứng sử dụng loại phân lân dưới dạng hỗn hợp và 3 mô hình sử dụng lòn lượt 3 loại lân: Nung chảy, Supe lân và Supe Tecmo Lâm Thao.

Tại thí nghiệm trên vùng đất phù sa (huyện Thới Lai, Cần Thơ), chênh lệch năng suất của các mô hình sử dụng phân bón Lâm Thao so với mô hình đối chứng từ 0,15 - 0,26 tấn/ha. Đối với thí nghiệm trên vùng đất phèn (huyện



Bón phân lân cải thiện được đất phèn

Vị Thủy, Hậu Giang) mô hình sử dụng phân Lâm Thao cao hơn mô hình đối chứng 0,12 - 0,25 tấn/ha.

Chênh lệch năng suất trên mới thoát nghe tưởng không mang nhiều ý nghĩa về hiệu quả kinh tế. Nhưng tính kỹ ra ở cùng lượng lân như nhau, năng suất lúa không bị ảnh hưởng trong khi đó chi phí chênh lệch khá lớn nên hiệu quả cuối cùng của 2 thí nghiệm trên cho thấy sử dụng phân bón Lâm Thao giảm bớt được chi phí sản xuất, tăng hiệu quả kinh tế.

Ông Lê Văn Tài ởấp 10, xã Vĩnh Trung, huyện Vị Thủy, Hậu Giang, người trực tiếp làm trình diễn mô hình dùng phân bón Lâm Thao trên nền đất phèn nói: "Tại địa phương người làm lúa cũng rất ít sử dụng phân lân đơn nên rất băn

khoăn nhưng tôi vẫn quyết định làm để tìm hướng đi mới, nhằm giảm chi phí và tăng hiệu quả kinh tế".

Theo chia sẻ của ông Tài, cả 4 mô hình được chăm sóc như nhau, chỉ khác trong việc dùng phân lân. Từ thực tế theo dõi sự phát triển của các mô hình, ông thấy mô hình dùng phân lân dưới dạng hỗn hợp lá lúa xanh mướt, góc lá xòe rộng và màu lá xuống nhanh hơn so với các mô hình bón lân Lâm Thao. Trong khi đó, lá lúa của cả 3 mô hình dùng lân Lâm Thao đứng, màu sắc nhạt và dày hơn. Đặc biệt hiệu quả kinh tế thì thấy rõ, bón phân lân Lâm Thao chi phí thấp hơn, lợi nhuận tính ra cao hơn từ 965.000 - 1,7 triệu đồng/ha (vào khoảng từ 4 - 8%).

SỸ NGUYỄN

# Trồng khoai tây bối miếng tiết kiệm giống

Khoai tây dễ trồng và có giá trị kinh tế cao. Có thể trồng trên đất ruộng, đất phù sa ven sông, suối thành phần cơ giới nhẹ thoát nước và giữ ẩm tốt. Khoai tây có thể trồng nguyên củ củ hoặc trồng bằng miếng bối, nhưng trồng bằng miếng bối sẽ tiết kiệm củ giống, giảm chi phí đầu tư ban đầu.

Có 2 cách bối, bối củ theo cách truyền thống chấm xi măng khô, cách này đơn giản nhưng củ giống dễ bị thối nếu sau khi trồng gặp mưa. Bối củ theo phương pháp cắt dính, tuy có kỳ công hơn nhưng tỷ lệ củ giống không bị thối sau khi trồng cao.

Phương pháp bối củ chấm xi măng: Trước khi trồng 1 - 2 ngày tiến hành bối củ giống, chỉ bối những củ giống to có nhiều mầm. Tốt nhất bối theo chiều dọc củ để chất dinh dưỡng được phân bố đều trên các miếng bối tạo độ đồng đều của cây sau khi trồng. Mỗi miếng bối phải có ít nhất từ 1 - 2 mầm trở lên. Dao cắt phải mỏng, sắc để tránh gây dập nát tê bào nơi vết cắt. Cần nhúng dao vào nước xà phòng đặc sau mỗi lần bối 1 - 2 củ để tránh lây bệnh. Chấm mặt cắt của miếng khoai tây vào xi măng khô rồi xếp 1 lượt lên giàn.

Phương pháp cắt dính: Cắt dọc củ theo chiều của mầm dính để tiết diện miếng cắt là nhỏ nhất. Miếng cắt tuyệt đối không được cắt rời mà phải cùn dính với nhau khoảng 2 - 3mm, không được bẻ rời sau đó. Cắt củ xong phải áp ngay 2 miếng cắt cùn dính liền lại xếp vào khay hoặc rổ rá. Tuyệt đối không được cho vào bao hoặc túi ẩm. Không cần xử lý củ giống sau cắt với bất kỳ hóa chất nào, bảo quản trong điều kiện khô ráo, thoáng khí, nhiệt độ từ 18 - 20°C. Thời gian để miếng cắt lành lại vết



Khoai tây cần đủ độ ẩm

thương khoảng từ 7 - 10 ngày. Trước khi trồng 1 - 2 ngày nên tách rời hàn miếng cắt để vết thương lành hoàn toàn.

Yêu cầu củ giống đem cắt phải có độ trẻ về sinh lý, thường là những củ giống từ nguồn nhập khẩu hoặc củ giống được bảo quản trong kho lạnh ở điều kiện 4°C. Củ giống phải có khối lượng ít nhất 50g trở lên, đã hết thời gian ngủ nghỉ (đã phát mầm).

Rạch hàng trên mặt luống, rải toàn bộ phân chuồng mục và lân vào rạch trộn đều với đất trong rạch. Đặt củ giống hay miếng bối vào rạch, chú ý tuyệt đối không để củ giống hoặc miếng bối tiếp xúc trực tiếp với phân. Khoảng cách giữa củ giống (hoặc miếng bối) 25 - 30cm.

Nếu đất đủ ẩm thì sau khi trồng 10 - 15 ngày khoai tây sẽ mọc đều. Vì vậy nếu đất quá khô cần phải thực hiện tưới rãnh nhẹ để khoai tây nhanh mọc. Tuy nhiên giai đoạn này đối với giống khoai tây bối củ không để đất quá ướt để gây thối củ. Thực hiện vun xới 2 lần kết hợp bón thúc.

MINH NGỌC

# Nuôi công thu lợi nhuận lớn

Anh Nguyễn Hữu Khởi, thôn Đông Sơn (Việt Đoàn, Tiên Du) đến với nghề nuôi chim công rất ngẫu nhiên. Tình cờ xem chương trình thế giới động vật trên kênh VTV2 giới thiệu về đời sống của loài chim công, anh bị cuốn hút ngay bởi ngoại hình rực rỡ của loài chim quý này.

Qua tìm hiểu mô hình nuôi chim công ở các tỉnh, nghiên cứu các tài liệu về đặc điểm sinh trưởng, biện pháp kỹ thuật nuôi dưỡng, nhận thấy loài chim này không khó nuôi, thức ăn đơn giản chỉ cần thóc ngọt, rau xanh... năm 2006 anh Khởi quyết định đầu tư chăn nuôi chim công. Sau khi chuẩn bị đầy đủ các điều kiện về chuồng trại, anh mua 20 con chim giống với số tiền 24 triệu đồng. Vừa chăn nuôi vừa tìm hiểu, đúc rút kinh nghiệm dần dà những khó khăn cũng đi qua.

Vì là vật nuôi mới nên thị trường tiêu thụ hạn chế, mô hình chăn nuôi của gia đình chưa được nhiều người biết tới, anh Khởi đi tới các khu du lịch sinh thái, các trang trại, nhà vườn để quảng bá bán con giống. Cứ thế “tiếng lành đồn xa” mô hình của anh được nhiều người biết tới, gọi điện đặt hàng và đến thăm quan học hỏi kinh nghiệm.

Khi tích lũy vốn kinh nghiệm kha khá, nhưng điều kiện chuồng trại của gia đình không thể tăng đàn thêm, năm 2015 anh Khởi liên kết với hộ anh Nguyễn Hoàng Thúc ở xã Phật Tích (là hộ có điều kiện về đất đai xây dựng chuồng nuôi quy mô) để chuyên nuôi đàn công hậu bị. Từ đây trại nuôi của gia đình chuyên tâm về sản xuất con giống, vừa cung cấp cho các tỉnh trong cả nước, vừa cung cấp nguồn giống cho trại nuôi của anh Thúc.

Hiện trại nuôi công của anh Khởi có 100 con chim bố, mẹ và 100 con công hậu



Luyện cho công biết múa không đơn giản

bị. Trong năm 2016 cung ứng gần 700 con chim công giống, với giá 1 triệu đồng/con. Lợi nhuận đạt khoảng 300 triệu đồng/năm.

Nuôi chim công không khó, nhưng luyện làm sao cho công múa đẹp là cả một vấn đề. Anh Khởi tiết lộ: Cần có bí quyết riêng mới có thể thành công được. Muốn luyện cho công múa, phải luyện cho con vật quen người trước, sau đó mới từng bước dạy múa. Ví như múa xòe đuôi là cơ bản nhất, cần tạo không gian rộng, thoáng, để ánh nắng chiếu vào chim công thì nó mới có hứng múa. Nếu muốn công múa cả chân kết hợp với đuôi thì người chủ phải thường xuyên vào chuồng nhảy múa, chơi cùng với chúng.

Theo đánh giá của bà Nguyễn Thị Xuyến, Phó Chủ tịch Hội Nông dân huyện Tiên Du: Anh Khởi là hội viên năng động, nhạy bén trong tiếp cận với các xu thế mới. Trại nuôi công của gia đình anh hiện là “độc nhất vô nhị” trong vùng. Anh giúp đỡ nhiều hội viên trong xã về con giống, kỹ thuật, kinh nghiệm chăn nuôi cùng nhau phát triển kinh tế, làm giàu chính đáng. Nhiều năm liền, gia đình anh đạt danh hiệu hộ nông dân sản xuất kinh doanh giỏi.

VĂN TOẢN

Được sự giúp đỡ của chính quyền địa phương, hai thanh niên Phùng Văn Hùng và Đào Quang Hiếu ở xóm 2 xã Lăng Thành, huyện Yên Thành (Nghệ An) chung vốn khởi nghiệp với mô hình nuôi gà ri trên diện tích gần 2.000m<sup>2</sup>.

Bước đầu thành lập, hai anh đầu tư 700 triệu đồng xây khu vực chăn nuôi quy mô lớn, ngay từ lứa nuôi đầu tiên, trang trại thả nuôi 2.500 con gà ri lai. Đây là giống gà mới, chất lượng thịt đảm bảo tiêu chuẩn, hiện đang được thị trường ưa chuộng. Khu vực trang trại chăn nuôi ở xa khu dân cư và được áp dụng các biện pháp thú y, kết hợp giữa công nghiệp với phương pháp nuôi thả truyền thống nên đảm bảo môi trường, hạn chế tối đa các loại dịch bệnh. Vì thế, gà nhanh lớn, sau 3 tháng nuôi, trọng lượng mỗi con đạt khoảng 2,5kg.

Còn với gia đình ông Nguyễn Hồ Bắc ở xóm 3 (Lăng Thành) phát triển trang trại tổng hợp trên 4ha diện tích đất đồi; trong đó, quy hoạch 0,7ha thành ao hồ thả cá, diện tích còn lại được trồng các loại cây ăn quả, xen canh là cây màu gói vụ và chăn nuôi gia súc, gia cầm với số lượng lớn.

## Khởi nghiệp từ gà ri



Đàn gà ri ở Lăng Thành

Từ một hộ thuộc diện khó khăn, được sự giúp đỡ của chính quyền địa phương, đặc biệt là Hội nông dân xã hỗ trợ về kiến thức khoa học kỹ thuật và vốn vay ưu đãi, đến nay, trang trại ông Bắc phát triển với quy mô bền vững, cho thu nhập cao. Hiện trang trại có từ 20 – 30 con trâu bò sinh sản và thương phẩm hàng hóa, cho thu nhập bình quân mỗi năm khoảng 200 triệu đồng. Riêng năm 2016, gia đình ông còn đầu tư nuôi thêm 300 con gà mái đẻ trứng; 1.500 con gà thịt và ngan, ngỗng, đưa về nguồn thu nhập trên 300 triệu đồng.

Trên địa bàn Yên Thành, những năm gần đây, nông dân đầu tư nhiều mô hình trang trại chăn nuôi, trồng cây ăn quả để phá thế độc canh cây lúa, đem lại giá trị kinh tế cao. Chính quyền các địa phương đồng hành, tạo mọi điều kiện thuận lợi cho người dân được thuê đất để xây dựng trang trại; phối hợp với các ngành liên quan tổ chức các lớp chuyên giao tiền bộ KHKT, hỗ trợ vốn vay ưu đãi, đồng thời liên kết với các công ty, doanh nghiệp, mở rộng thị trường tiêu thụ sản phẩm cho bà con, từng bước tạo đột phá trong phát triển kinh tế địa phương.

VŨ ĐÁN

# Thụ tinh nhân tạo cho đàn lợn nái

Nếu không đẩy mạnh công tác chọn lọc lợn đực giống tốt để ứng dụng kỹ thuật thụ tinh nhân tạo (TTNT) cho đàn nái, tăng năng suất lợn thịt thì ngành chăn nuôi sẽ rất khó cạnh tranh trước khi tham gia TPP.

Theo ông Hoàng Hùng Tiến, Phó Chi cục trưởng Chi cục Chăn nuôi - Thú y Ninh Bình, trong 2 năm qua, dự án đã chọn 500 hộ chăn nuôi tại thị trấn Yên Ninh, xã Khánh Thiện và Khánh Công (huyện Yên Khánh) và xã Xuân Thiện (Huyện Kim Sơn) với quy mô tổng đàn lợn là 7.210 con tham gia; 8 hộ nuôi lợn đực giống với quy mô 16 con (hỗ trợ mỗi hộ 2 con).

Từ số lợn đực giống của chương trình, đến nay đã có trên 4.800 liều tinh giống chất lượng cao, thụ tinh cho 2.400 lợn nái. Kết quả, các hộ áp dụng kỹ thuật vào mô hình đã tăng. Tỷ lệ TTNT tại các vùng dự án đạt tới 80% (tăng từ 25 - 40%) so với trước. Các hộ nuôi theo hướng VietGAHP tăng lên 91 - 93% (tăng từ 73 - 79% so với trước đây).

Cũng giống như Ninh Bình, theo bà Hoàng Thị Tô Nga, Phó Giám đốc Sở NN&PTNT Nam Định chia sẻ: Đàn lợn nái của tỉnh Nam Định được duy trì thường xuyên khoảng 114.000 con, nhưng chỉ 10% áp dụng kỹ thuật TTNT, còn lại là phối giống trực tiếp. Việc triển khai các mạng lưới thú y cộng đồng là một trong những yếu tố quan trọng, giúp tăng tỷ lệ TTNT lên 30%. Bên cạnh đó, tỷ lệ tiêm phòng cho đàn lợn cũng tăng từ 70% lên 90%.

Anh Lê Anh Tuấn, chủ hộ được dự án hỗ trợ 2 lợn đực giống tại khu Nam Giang, thị trấn Yên Ninh (Ninh Bình) cho biết:



Tham quan đàn lợn trong mô hình

"Những năm trước, chúng tôi đã nuôi lợn đực để cho phôi giống trực tiếp, nhưng chất lượng tinh không đảm bảo. Năng suất lợn nái sinh sản chỉ đạt 7 - 8 con/lứa. Từ khi nhận được 26 triệu đồng hỗ trợ của dự án, gia đình tôi quyết định bỏ thêm vốn để mua 2 lợn đực Duroc. Mỗi con lợn trị giá 18 triệu/con, trọng lượng 100kg/con.

Với đôi lợn đực này, gia đình khai thác 3 ngày/lần, mỗi lần 10 - 12 liều tinh và 100% được sử dụng để TTNT cho đàn lợn nái của địa phương (trung bình 3 - 5 lợn nái/ngày). Lợn nái sinh sản đạt năng suất từ 10 - 13 con/lứa, cá biệt có lứa đạt từ 15 - 18 con. Tất cả đều được gia đình tôi ghi chép cẩn thận và cán bộ thú y có thể kiểm tra bất cứ lúc nào".

Còn anh Nguyễn Công Trung Nhân ở xã Văn Xá, huyện Kim Bảng (Hà Nam), người trực tiếp được hỗ trợ 2 con lợn đực giống trong mạng lưới thú y cộng đồng, cho biết: "Từ khi được tiếp cận với giống lợn đực lai PiDu75 và PiDu100 chất lượng tốt, tiềm năng tăng trọng của giống rất cao, các hộ trong mô hình nuôi lợn sau cai sữa tới trọng lượng 110 - 130kg mới xuất chuồng".

TOẢN VĂN



## Cùng rút kinh nghiệm

# Suýt mất chân vì máy cắt cỏ

Ông Nguyễn Văn Kh. (54 tuổi trú tại Lục Ngạn, Bắc Giang) được đưa vào viện trong tình trạng chân trái gần bị đứt lìa. Người nhà cho biết trong lúc dùng máy cắt cỏ làm việc, không may lưỡi thép



của máy cắt cỏ bị gãy đôi và văng vào chân khiến cẳng chân của ông Kh. bị đứt. Ngay sau đó, gia đình đã nhanh chóng đưa ông Kh tới cấp cứu tại Bệnh viện Đa khoa thị xã Đông Triều, Quảng Ninh. Sau đó, ông Kh. được sơ cứu ban đầu và sau đó được chuyển tới Bệnh viện Việt Nam – Thụy Điển Uông Bí. Tại đây, sau khi tiến hành hội chẩn các bác sĩ kết luận ông Kh. bị vết thương đứt gần rời cẳng chân trái, gãy hở 1/3 xương cẳng chân trái, đứt gần cơ và dây thần kinh, mạch máu và được

chỉ định phẫu thuật cấp cứu xử trí vết thương. Hiện tại sức khoẻ ông Kh. ổn định, cẳng chân trái sau khi được nối liền hồng hào, máu lưu thông tốt, miệng vết thương khô, khung xương cố định tốt.

**Lời bàn:** Đây là tai nạn lao động không hiếm gặp ở nước ta. Vì vậy, bà con lưu ý, trước khi sử dụng máy móc, cần kiểm tra động cơ máy móc trước khi sử dụng. Khi sử dụng máy để lao động sản xuất, nhất thiết phải trang bị bảo hộ lao động phù hợp. Trong trường hợp xảy ra tai nạn, cần cố định vết thương đã bị gãy bằng những vật dụng sạch sẽ rồi nhanh chóng đưa bệnh nhân đến các cơ sở y tế để được xử trí kịp thời.

**BS NGUYỄN VŨ**

(Bệnh viện Đại học Y Hà Nội)

## NHẬP VIỆN PHẪU THUẬT VÌ MÀNH GỖ NHỎ BỊ BỎ SÓT

Anh Nguyễn Hữu T. (33 tuổi, trú tại Hạ Long, Quảng Ninh) cho biết, 8 tháng trước, do 1 tai nạn trong lao động anh đã bị 1 mảnh gỗ đâm vào vùng cổ, anh T. đã tới 1 bệnh viện để phẫu thuật gấp bỏ mảnh gỗ đâm xuyên cổ.

Tuy nhiên, sau phẫu thuật anh vẫn cảm thấy đau, sưng, nhiều lần đã phải chích mủ và dùng kháng sinh nhưng không khỏi, vết thương vẫn nhiều dịch. Gần đây tình trạng bệnh ngày nghiêm trọng, anh T. đã tới Khoa Tai mũi họng - Răng hàm mặt, Bệnh viện Việt Nam - Thụy Điển Uông Bí trong tình trạng dịch mủ nhiều và đã có tiền sử mổ lấy dị vật nên các bác sĩ quyết định phẫu thuật. Sau hơn 1 giờ phẫu thuật, các



bác sĩ đã tìm và lấy được dị vật ra khỏi vùng cổ của người bệnh. Dị vật được lấy ra là một mảnh gỗ có kích thước  $4,5 \times 0,5$  cm.

**Lời bàn:** Dị vật là một mảnh gỗ, rất khó phát hiện bằng chụp X-quang nên rất dễ bị bỏ sót. Nếu không được lấy bỏ kịp thời, mảnh gỗ sẽ gây nhiễm trùng vùng trước cổ kéo dài. Có trường hợp gây áp xe lan rộng đến các mạch máu lớn ở cổ, gây vỡ mạch máu vào đường thở, nguy hiểm đến tính mạng của người bệnh. Vì vậy, sau phẫu thuật, thày những biểu hiện bất thường về sức khỏe, người bệnh cần nhanh chóng liên hệ với bác sĩ điều trị để được tư vấn và khám lại, tránh trường hợp để lâu gây nguy hiểm đến tính mạng.

**BS NGUYỄN VŨ**

(Bệnh viện Đại học Y Hà Nội)

# Trị viêm họng cho trẻ

**Viêm họng gây đau rát họng, khó khăn trong việc nuốt nước miếng, ăn uống... Bệnh thường gặp ở tất cả mọi lứa tuổi, đặc biệt là trẻ nhỏ, nhất là trong thời tiết giao mùa.**

Theo BS Trần Hồng Vân, Bộ môn Nhi, Trường Đại học Y Hà Nội, viêm họng gây ra đau rát ở cổ họng có thể được gây ra bởi virus cảm lạnh hoặc cúm. Bệnh sởi, thủy đậu và bệnh bạch hầu thanh quản cũng có thể gây ra viêm họng. Trong thực tế, nguyên nhân thường gặp nhất của viêm họng là do bị nhiễm virus. Những biến chứng nguy hiểm có thể xảy ra nếu như viêm họng không được điều trị một cách kịp thời như nhiễm trùng tai (viêm tai), nhiễm trùng xoang (viêm xoang), viêm phổi, viêm màng não và sốt thấp khớp. Trong số các biến chứng này thì sốt thấp khớp và viêm cầu thận nguy hiểm nhất.

Bệnh thấp khớp là một biến chứng nặng của viêm họng. Việc kích thích các phản ứng miễn dịch này có thể gây viêm ở các bộ phận khác trong cơ thể bao gồm cả não, tim, khớp và da. Tình trạng này được gọi là sốt thấp khớp và nó thường xảy ra sau 2 - 4 tuần sau khi bị viêm họng. Hậu quả nghiêm trọng nhất của bệnh thấp khớp là ảnh hưởng đến tim có thể gây ra sẹo ở van tim.

Viêm thận có thể xảy ra từ 1 - 3 tuần sau khi viêm họng và thường tự khỏi trong vòng vài ngày mà không gây ra bất kỳ tổn thương nào. Trẻ em có nguy cơ bị viêm thận cao sau khi bị viêm họng. Các triệu chứng có thể bao gồm máu trong nước



tiêu, mắt cá sưng phù và đôi mắt sưng húp.

Điều trị viêm họng bằng kháng sinh đường uống, toàn bộ quá trình uống thuốc 10 ngày phải hoàn thành, thậm chí nếu các triệu chứng bị đẩy lùi sau 2-3 ngày, bệnh nhân vẫn phải tiếp tục uống thuốc để đảm bảo rằng nhiễm trùng không quay trở lại và để giảm thiểu nguy cơ phát triển bệnh sốt thấp khớp và bệnh thận.

Một số loại thuốc thường được dùng để điều trị viêm họng: Penicillin V (được dùng bằng đường uống và là kháng sinh thường được chỉ định cho hầu hết viêm họng); Amoxicillin (là một loại kháng sinh uống thay thế penicillin rất hữu ích, có thể uống trong lúc ăn).

Trong trường hợp bệnh nhân không thể dùng thuốc penicillin bằng cách uống hoặc không có khả năng để hoàn thành quá trình uống thuốc trong 10 ngày thì có thể dùng một liều tiêm bắp duy nhất loại thuốc Penicillin G benzathin A. Hoặc với người bị dị ứng penicillin, có thể dùng Erythromycin ethyl succinat thay thế uống.

Để ngăn ngừa sự lây lan của viêm họng, người bệnh cần che miệng và mũi bằng khăn giấy khi hắt hơi hoặc ho; Rửa và làm khô tay thường xuyên và kỹ lưỡng; Tránh tiếp xúc vật lý gần với những người mắc bệnh; Không dùng chung thực phẩm, chất lỏng hoặc ăn chung, uống chung với người bị nhiễm; Nếu viêm họng được xác định chắc chắn, hãy ở nhà trong vòng 24 giờ sau khi bắt đầu điều trị kháng sinh.

KIỀU ANH



# Phòng tắc ruột do bã thức ăn

Trên thực tế, bã một số thức ăn có thể gây tắc ruột do ăn nhiều loại thức ăn có chất xơ như măng, mít, cam, quýt... hay quả có nhiều chất tanin như: hồng giòn, hồng xiêm, sung, vả... với số lượng quá nhiều. Ở trẻ em, do ăn nhiều quả sim, quả ổi... cũng có thể dẫn đến tình trạng tắc ruột. Những loại thức ăn này thường kết dính lại thành cục ở trong lòng ruột không tiêu hóa được nên gây tắc ruột.

Ngoài ra, tắc ruột cũng hay gặp ở người cao tuổi bị mất răng nên giảm sức nhai, người đã phẫu thuật cắt bỏ dạ dày hoặc người mắc bệnh viêm tụy tạng mạn tính... làm khả năng tiêu hóa hoàn toàn thức ăn bị giảm sút.

Khi bị tắc ruột cấp tính, cần xác định rõ loại tắc ruột cơ năng hay tắc ruột cơ học, vị trí bị tắc, nguyên nhân và cơ chế gây tắc như bị nút, bịt hay nghẹt. Cần xem xét các biến đổi về thể dịch, tình trạng bệnh nhân để đánh giá và có hướng hồi sức, thời gian hồi sức và thời điểm xử trí phẫu thuật phù hợp. Về lâm sàng, có 4 triệu chứng chính gồm đau, nôn, bí trung đại tiện là triệu chứng cơ năng và trưởng bụng là triệu chứng thực thể. Trên thực tế không phải bao giờ cũng có đầy đủ 4 triệu chứng này, nếu có đầy đủ triệu chứng thường là đã ở trong tình trạng quá muộn. Vì vậy cần phải thăm khám thật cẩn thận, tỉ mỉ và theo dõi chặt chẽ diễn biến khi chỉ ghi nhận được một vài triệu chứng hoặc triệu chứng không rõ rệt.

Để chẩn đoán xác định các trường hợp tắc ruột cơ học, trong đó có tắc ruột do bã thức ăn cần phải dựa vào những triệu chứng như: đau bụng từng cơn, nôn, bí trung đại tiện, trưởng bụng; đặc biệt khi



Hình ảnh khói tắc ruột trên phim X-quang

kích thích thành bụng thấy nổi vành quai ruột, có hiện tượng rắn bò. Trên hình ảnh của phim chụp X-quang phát hiện có bóng hơi, mức nước hoặc bóng hơi một quai ruột ở vùng đau dữ dội. Nếu nôn nhiều, bụng xẹp thì nghĩ đến trường hợp bị tắc ruột ở cao. Nếu buồn nôn hoặc nôn ít, bị trưởng bụng nhiều có thể nghĩ đến bị tắc ruột ở phần thấp.

Phòng bệnh tắc ruột cấp tính tích cực nhất là không để bị tắc ruột xảy ra biến chứng. Tất cả mọi người khi có triệu chứng đau bụng và nôn cần đến ngay cơ sở y tế để khám ngay, nhất là đối với những bệnh nhân trước đây có phẫu thuật bụng. Đối với bệnh nhân thoát vị, phòng bệnh chủ động bằng cách phẫu thuật khi thuận lợi nhất lúc chưa bị nghẹt.

Đối với tắc ruột cơ học do bã thức ăn, cần chọn các loại thức ăn dễ tiêu hóa; không nên dùng thức ăn có nhiều chất xơ, chất tanin của những thực phẩm hoa quả đã được nêu trên với số lượng quá nhiều. Hầu hết các trường hợp tắc ruột do bã thức ăn phải xử trí can thiệp bằng phương pháp phẫu thuật để lấy khói bã thức ăn ra mới khôi phục được, vì vậy cần thận trọng trong việc ăn uống.

THỦY LINH

# Tập và thư giãn cho mắt

Để có đôi mắt sáng khỏe, tinh nhanh, việc chăm sóc đôi mắt bao gồm cả việc tập luyện, vệ sinh, bảo vệ và thư giãn cho mắt rất quan trọng.

**Xoay mắt:** Ngồi xuồng thoải mái, hướng tầm nhìn lên trên, nằm ngang và xoóng dưới. Có thể tập xoay mắt theo chiều kim đồng hồ năm lần và ngược lại. Động tác này sẽ giảm bớt độ cứng ở các cơ bắp xung quanh mắt, làm cho chúng linh hoạt hơn và giảm căng thẳng của mắt.

**Nhắm mắt:** Nhẹ nhàng nhắm mắt lại, có thể ngồi hoặc nằm. Vừa nhắm mắt vừa di chuyển mắt theo chiều kim đồng hồ và ngược lại, mỗi bên làm 5 lần. Động tác này sẽ làm giảm căng thẳng cho các cơ mắt, tăng cường sự lưu thông máu tới các mạch máu ở mắt.

**Tập nhìn vào vật:** Ngồi thoải mái, mở rộng bàn tay và tập trung vào ngón tay trỏ của bạn. Sau một vài giây, hướng mắt tới một vật nào đó cách khoảng 3m. Tập trung vào vật đó vài giây rồi trở lại các ngón tay. Bài tập này có thể tập trong 2 phút để củng cố các cơ bắp xung quanh mắt và tăng cường thị lực.



## Duy trì sự tập trung:

Ngồi thoải mái, duỗi tay trước mặt, giơ ngón tay lên, tập trung vào các ngón tay. Sau đó từ từ đưa ngón tay gần mặt hơn cho đến khi nó chỉ cách mắt khoảng 10cm. Lặp lại động tác duỗi cánh tay của bạn một lần nữa, tập trung vào các ngón tay di chuyển. Nếu thực hiện bài tập này thường xuyên, sẽ giúp cải thiện đáng kể thị lực trong một khoảng thời gian ngắn.

**Cho mắt nghỉ ngơi:** Ngồi chống khuỷu tay lên bàn, hít thở sâu, để cánh tay vuông góc với bàn, úp lòng bàn tay vào mắt, không gây áp lực lên mắt, ngón tay chạm trán, cổ tay chạm má. Sau đó nhấp nháy mắt trong lòng bàn tay của mình, động tác này sẽ giúp cho mắt được nghỉ ngơi hoàn toàn.

**Động tác giảm mệt mỏi cho mắt:** Nhắm mắt, sử dụng đầu các ngón tay, đặt 4 ngón tay lên phía trên lông mày của 2 bên mắt, tác động một lực nhẹ nhàng, vừa phải, miết ra phía ngoài của cung lông mày. Lặp đi lặp lại động tác này khoảng 10 lần, mắt sẽ được thư giãn đúng cách.

**Chăm sóc đôi mắt:** Rửa mắt nhiều lần trong ngày, điều quan trọng là rửa mắt mỗi tối trước khi đi ngủ và mỗi sáng sau khi dậy. Sử dụng nước ở nhiệt độ trong phòng. Vào mùa đông, có thể dùng nước ấm vì nước lạnh có thể làm cho mắt khô. Vực nước rửa mặt rất tốt cho mắt vì nước sẽ rửa sạch bụi bẩn và cung cấp độ ẩm cho mắt.

THU PHƯƠNG



# Sen cạn giúp tái tạo sức khoẻ

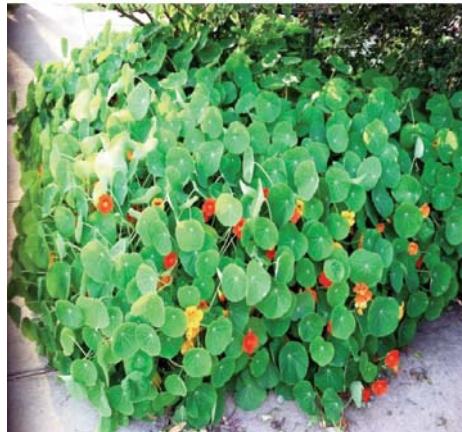
Theo y học cổ truyền, sen cạn còn có tên là hàn hà thảo, hà diệp liên. Đây là loại cây thảo có vị cay, chua, tính mát, tác dụng thanh nhiệt, giải độc, lương huyết (làm mát máu) cầm máu, điều kinh, lợi tiểu, nhuận tràng, trị ho... Sen cạn còn được sử dụng cho người cao tuổi và cho những người dưỡng bệnh vì có tác dụng tái tạo lại sức khoẻ, nhuận tràng.

Các bộ phận làm thuốc là toàn cây, có thể thu hái quanh năm. Theo nghiên cứu trong 100g lá sen cạn tươi thu được 265mg vitamin C. Ngoài ra, trong toàn cây còn chiết được nhiều khoáng vô cơ như: sulfua, sắt, magiê, photpho và chất tromalit có tác dụng kháng khuẩn nhưng lại không ảnh hưởng đến hệ vi khuẩn đường ruột. Bà con một số vùng thường lấy lá non dùng ăn sống hoặc nấu súp với khoai tây. Nụ hoa và quả xanh dùng ngâm giấm làm gia vị, có mùi vị như rau cải xoong, ăn rất ngon miệng. Sau đây là một số cách dùng sen cạn để chữa bệnh.

**Chữa ho do lạnh:** Lá sen cạn tươi 30g hoặc hạt sen cạn khô 3g, giã nhõ, hãm với 100ml nước sôi trong 5 - 10 phút. Chia 2 - 3 lần uống sau bữa ăn. Có thể thêm ít đường hoặc chất thơm cho dễ uống.

**Giúp răng chắc khoẻ, giảm viêm lợi:** Lấy một nắm nụ hoa hoặc hạt cho vào 1 lít nước sắc còn 300ml, uống liền sau bữa ăn, ngày 2 - 3 lần. Hoặc 15 - 30 lá cũng sắc trong 1 lít nước đun cạn còn 300ml, chia ba lần uống trong ngày. 10 ngày một liệu trình.

**Trị bí tiểu do nhiệt:** Lá sen cạn 20 - 30g, sắc với 500ml nước, còng lại 200ml, chia 2 lần uống trong ngày, sau khi ăn từ 2 giờ.



**Giúp nhuận tràng, khắc phục táo bón:** Quả sen cạn đã chín, phơi khô 0,6 - 1g nghiền thành bột, trộn với đường hoặc mật ong, uống trước khi đi ngủ. Có thể dùng quả tươi nghiền nát, lấy 1 - 3 thìa cà phê nước quả, thêm để uống trước khi đi ngủ, 10 ngày một liệu trình.

**Chữa chứng rụng tóc:** Hoa sen cạn 100g, hạt tươi 100g, rửa sạch cho vào ấm đỗ 1 lít nước, sắc còn 300ml. Lấy nước thuốc đã sắc xoa vào tóc ngày 1 lần giúp cho tóc mọc nhanh hơn.

Ngoài ra, một số bà con thường dùng 100g lá tươi ngâm trong 1 lít rượu trắng cao độ khoảng 15 ngày, lọc, đóng chai kín. Ngày uống ba lần, mỗi lần một thìa cà phê, có thể dùng trong nhiều ngày có tác dụng hoạt huyết, thông kinh chống táo bón. Tuy nhiên, sen cạn có thể gây kích ứng trên niêm mạc dạ dày, người viêm loét dạ dày cần thận trọng khi dùng. Để bài thuốc đem lại hiệu quả cần được bắt mạch kê đơn.

LINH ĐAN

# Bị ngộ độc do ăn cá nục

**Hỏi:** Vừa qua tôi bị cấp cứu vì ăn cá nục rán (tôi bị ngứa và đỏ da khắp người). Vợ tôi cùng ăn chỉ bị nôn một lần, mặt hơi bị đỏ và ngứa. Bác sĩ khuyên vợ chồng tôi lần sau không nên ăn cá này, thậm chí cả các loại hải sản khác để tránh bị lại. Xin cho biết, chúng tôi có nên ăn cá nữa không?

TRẦN THU

(Giảng Võ, Ba Đình, Hà Nội)

**TS Phạm Duệ**, nguyên Giám đốc Trung tâm Chống độc, Bệnh viện Bạch Mai, Hà Nội trả lời: Có hai dạng bệnh biểu hiện giống nhau cũng liên quan đến thức ăn đó là dị ứng thức ăn (trong cá có một chất gây dị ứng là kháng nguyên, dị nguyên). Khi ăn cá, cơ thể chúng ta coi đó là chất lạ và cần phải tiêu diệt (trong y văn gọi là kháng nguyên hoặc dị nguyên). Đáp ứng này của cơ thể bao gồm nhiều phản ứng quá mức xảy ra trong cơ thể gây ra rất nhiều triệu chứng dị ứng (mẩn ngứa, đỏ da, đau bụng, nôn, ỉa chảy, khó thở, sốc...).

Hiện tượng này tuỳ thuộc vào bản thân cơ thể mỗi người, chỉ xảy ra với một số người nhất định và người bị dị ứng có thể bị dị ứng với một hoặc những chất nhất định (ví dụ sơn, lông gà, phấn hoa, thuốc...). Những lần bị dị ứng sau thường nặng hơn vì phản ứng của cơ thể sẽ nhanh và mạnh hơn lần trước. Một số loại hải sản cũng là một nguyên nhân có thể gây dị ứng (bản chất không phải là dị ứng mà là ngộ độc) như khi hải sản bị chết (không còn tươi, hải sản đông lạnh, hải sản khô) một số loại vi khuẩn đặc biệt tăng hoạt động, sản sinh ra một chất có tên là histamin (nói cách khác thịt hải sản bị biến chất do vi khuẩn biến thành chất độc). Vì khuẩn sinh sôi nảy nở thì lượng histamin cũng tăng lên, tích luỹ



Ảnh minh họa

trong thịt hải sản và không bị phân huỷ khi chúng ta đun nấu bằng mọi cách. Khi hải sản có nhiều histamin, chúng ta ăn vào, chất này được hấp thu vào trong máu và gây các biểu hiện dị ứng (đỏ da, ngứa chủ yếu phần nửa trên của cơ thể, bao gồm đầu mặt cổ, ngực và tay, có thể có khó thở và tụt huyết áp, nôn, đau bụng)... Trong khi đó, nếu là dị ứng thức ăn thì trong số nhiều người cùng ăn thường chỉ có một người bị bệnh và xét nghiệm mẫu hải sản không thấy gì đặc biệt. Chỉ một số trường hợp thì hải sản chết (thường gấp là cá ngừ, cá thu) mới có nhiều histamin như vậy.

Hiện nay, người ta vẫn chưa phòng tránh hữu hiệu được hiện tượng này. Theo chúng tôi, nhiều khả năng là 2 bác bị ngộ độc do ăn phải cá có nhiều chất histamin, không phải bị dị ứng. Các bác vẫn có thể tiếp tục ăn các loại hải sản. Tất nhiên, ăn hải sản tươi sống vẫn là an toàn và bổ dưỡng hơn, đồng thời nên cảnh giác, nếu lần sau có xảy ra các hiện tượng giống như vậy cần nhanh chóng đến bệnh viện.

PV (ghi)

# Đau lưng trong thời kỳ mang thai



Ảnh minh họa

**Hỏi:** Tôi có thai 3 tháng, thời kỳ này lưng rất đau, xin hỏi phải làm gì?

**NGUYỄN THUÝ HẰNG**  
(khu đô thị Sông Đà, Mỹ Đình, Từ Liêm, Hà Nội)

**Lương y Vũ Quốc Trung**, Phòng chẩn trị Y học cổ truyền Chùa Cảm Úng, Đường Láng, Đống Đa, Hà Nội trả lời: Thai phụ sau khi mang thai, do thai nhi sinh trưởng phát triển nhanh, tử cung lớn dần, đặc biệt ở giai

đoạn cuối của thời kỳ mang thai bụng nhô dần ra phía trước nhiều, nên muôn duy trì sự cân bằng cho cơ thể, thân trên thường ngửa về sau. Do đó, cột sống lồi quá mức, khôi cơ lưng ở trong tình trạng căng thẳng lâu, gây nên hiện tượng đau lưng. Sau khi nghỉ ngơi thì triệu chứng sẽ giảm nhẹ. Nếu đau một cách nghiêm trọng ảnh hưởng đến hoạt động hay liên quan đến các

bộ phận khác, thai phụ nên đến bệnh viện để kiểm tra xem có những biến chứng khác hay không. Từ cơn đau do met mỗi này, thai phụ nên điều chỉnh hiện tượng lồi về trước quá mức ở cột sống, như tránh nâng vật nặng, nằm giường cứng, mang giày gót bằng hay vận động hợp lý đồng thời tăng cường tính mềm dẻo và sức chịu đựng của cột sống.

PV (ghi)

# Dầu thực vật hydrogen hóa một phần có ảnh hưởng sức khoẻ?

**Hỏi:** Ngoài thị trường hiện có bán nhiều thực phẩm như bánh quy, khoai tây rán, các món ăn sẵn mà trên nhãn ghi "có dầu thực vật hydrogen hóa một phần". Các thực phẩm này có ảnh hưởng gì đến sức khoẻ không?

NGUYỄN THỊ AN  
(Sầm Sơn, Thanh Hóa)

**TS Phạm Như Hải, Khoa răng miệng, Bệnh viện Việt Nam Cu Ba trả lời:** "Dầu thực vật hydrogen hóa một phần" chính là các axit béo. Các chất này có 2 loại theo cấu trúc hóa học: axit béo dạng cis và axit béo dạng trans. Axit béo dạng trans có hại cho hệ tim mạch. Chất này

đã được pha chế trong nhiều loại thức ăn có nguồn gốc công nghiệp và còn làm tăng 132% nguy cơ gây ung thư vú. Viện Nghiên cứu Inserm và Gustave Roustry (Pháp) nghiên cứu trên 25.000 phụ nữ đã chứng minh: nguy cơ ung thư vú tăng gần gấp 2 ở phụ nữ có tỷ lệ axit béo trans trong máu cao nhất (so với phụ nữ có tỷ lệ này thấp nhất). Các nhà nghiên cứu đã khuyên nghị: giảm mạnh sự tiêu thụ các thực phẩm nói trên có axit béo dạng trans. Cơ quan quản lý thuốc ở Pháp cũng có khuyến cáo: không dùng quá mức 2% axit béo dạng trans mỗi ngày.

PV (ghi)



# Chọn vòi nước nào?



**Hỏi:** Trên thị trường tôi thấy có nhiều loại vòi nước có giá cả khác nhau. Nhiều loại chỉ vài nghìn, vài chục nghìn nhưng có loại đến vài trăm thậm chí vài triệu đồng/cái. Xin hỏi, sự khác nhau đó như thế nào?

VŨ THUÝ NGA  
(Xuân Đỉnh, Hà Nội)

**ThS Đào Ngọc Nhiệm,**  
Phó trưởng phòng Vật liệu vô cơ, Viện Khoa học Vật liệu trả lời: Sự khác biệt đầu tiên là nguyên liệu sản phẩm. Nếu là vòi thép hay inox thì hàng dắt có thể chịu được nhiệt, axit, ít bị ảnh hưởng của các ô nhiễm bên

ngoài như do ăn mòn oxy của không khí theo thời gian... Trong khi đó, vòi rẻ tiền chất lượng thép hay inox sẽ kém hơn, các thành phần chính như crôm, nikén, silic không được đảm bảo theo đúng quy định. Chắc chắn, sản phẩm rẻ tiền dễ nhanh bị hoen gỉ, hỏng hóc gây mất thẩm mỹ bên ngoài vòi, cảm quan về nguồn nước bị kém chất lượng và chất hoen gỉ không tốt cho sức khoẻ.

Ngoài ra, vòi nước đắt tiền thường đường ren chắc chắn, không bị lệch, trật nên sử dụng được lâu.

Trong khi hàng rẻ chủ yếu là hàng gia công nên ren có thể bị lệch, người dùng nhanh bị sờn ren...

Đối với vòi nhựa, cũng có nhiều loại nhất là vòi sử dụng cho nước nóng lạnh. Nếu là hàng tốt, ngoài yếu tố chịu được nhiệt còn đảm bảo độ bền ở các môi hàn nhiệt. Những sản phẩm này giúp người dùng không bị tổn điện, tổn nhiệt, bền trong môi trường oxy hoá. Với loại này, độ bền có thể lên đến 20 năm nên giá cả đôi khi còn đắt hơn cả inox.

**VÂN ĐÀI (ghi)**

# Chăm sóc cây trồng ngoài ban công



Ảnh minh họa

**Hỏi:** Tôi rất thích trồng một vài cây cảnh ngoài ban công, nhưng cây thường bị khô héo mặc dù vẫn được chăm sóc tốt. Nhờ Bản tin Phổ biến kiến thức tư vấn giúp tôi cách chọn và chăm sóc cây trồng ngoài ban công.

TRẦN KIM THỦY (Hà Đông, Hà Nội)

**ThS Lê Đức Thảo, Viện Di truyền Nông nghiệp trả lời:** Nếu ban công có nắng chiếu trực tiếp suốt ngày thì rõ ràng bạn phải chọn những loại cây khoẻ, có sức chịu hạn tốt. Còn nếu ban công râm mát bạn có thể chọn những loại cây có sức chịu nắng kém hơn. Các loại cây cảnh chơi lá như thiết mộc lan, ngũ gia bì (cây chân chim), si, xanh... thường là những loại cây khoẻ, chịu nắng tốt. Trong khi đó các loại hoa thảm, hoa chậu mẫn cảm với nhiệt độ nhiều hơn.

Bạn có thể sử dụng loại lưới den rất phổ biến trên thị trường giúp che chắn bớt ánh nắng cho cây. Việc này đồng thời cũng tạo ra tiểu khí hậu, làm cho không khí mát mẻ hơn trong khu vực trồng cây. Việc tưới ẩm, ngoài cung cấp trực tiếp cho gốc, cũng cần phun mát cho bộ lá và cả môi trường xung quanh. Chú ý không tưới mát khi cây đang hấp thụ nhiệt độ, chỉ nên tưới vào buổi sáng và tối để tránh bị thối rễ. Bạn có thể kết hợp sử dụng loại phân bón nhả chậm để bón gốc và bổ sung phân bón lá (dạng phun sương), giúp lá khoẻ và bóng mượt. Bắt sâu, phòng bệnh và phát hiện bệnh cho cây để chữa trị kịp thời, không để các cây có cành lá cọ sát nhau, để lây bệnh cũng là những việc cần chú ý thường xuyên.

TRỌNG LÊ (ghi)



Giải đáp thắc mắc về vấn đề xã hội

# Di chúc có cần chứng thực?



Ảnh minh họa

**Hỏi:** Cụ nhà tôi năm nay 60 tuổi, còn mình mẫn, tinh táo. Cụ có một căn nhà muốn cho cháu. Cụ muốn lập di chúc thì có bắt buộc phải công chứng không hay nhờ đến luật sư là được?

HÀ THÀNH

(Sóc Sơn, Hà Nội)

**Phòng Công chứng số**

**4 TP Hà Nội trả lời:** Theo như trình bày của bạn thì cụ hoàn toàn có đủ điều kiện để tự lập di chúc để lại cho người cháu căn nhà nêu

trên. Tuy nhiên, cụ cần xuất trình các giấy tờ cần thiết để chứng minh quyền sở hữu của cụ đối với căn nhà đó.

Theo quy định của BLDS thì cụ có thể lập di chúc bằng văn bản có chứng nhận của công chứng hoặc chứng thực của UBND xã, phường, thị trấn. (Điều 657, 658 BLDS). Cụ có thể tự viết di chúc hoặc nhờ người khác viết hộ nhưng trong trường hợp có

người khác viết hộ thì cụ phải có hai người làm chứng (Điều 655, 656 BLDS). Tuy nhiên, cụ nên lựa chọn việc lập di chúc có chứng nhận, chứng thực thì sẽ đảm bảo hơn.

Theo quy định BLDS thì luật sư không là người có thẩm quyền chứng nhận di chúc, vì vậy việc luật sư tham gia vào việc lập di chúc chỉ với tư cách là người làm chứng.

**Q.ANH (ghi)**



Giải đáp thắc mắc về vấn đề xã hội

# Công chứng bổ sung

Ảnh minh họa



**Hỏi:** Hợp đồng ủy quyền nhà của chúng tôi có đầy đủ các điều kiện để chúng tôi tiếp quản ngôi nhà, được thực hiện tiếp hợp đồng với công ty xây lắp nhà... Tuy nhiên, công ty xây lắp nhà đòi hỏi phải có thêm chữ "được ký các giấy tờ làm thủ tục sổ đỏ" thì mới cho người được ủy quyền được ký. Vậy tôi có thể công chứng bổ sung thêm điều khoản này được không? Khi làm công chứng tôi phải mời VP công chứng ban đầu (nơi tôi công chứng hợp đồng ủy quyền) hay mời bất kỳ công ty công chứng nào cũng được?

TRẦN THỊ ĐÓÁ  
(Thịnh Hào 1, Hà Nội)

**Phòng Công chứng số 4 TP Hà Nội trả lời:** Do bạn liệt kê không đầy đủ các nội dung ủy quyền nên chúng tôi không trả lời chính xác được yêu cầu của Công

ty Xây lắp nhà có chính đáng hay không. Tuy nhiên, nếu trong Hợp đồng ủy quyền không có nội dung như công ty Xây lắp nhà yêu cầu thì bạn có thể yêu cầu cơ quan công chứng công chứng thêm nội dung này. Trong trường hợp đó, văn bản sửa đổi, bổ sung hợp đồng ủy quyền phải do công chứng viên của tổ chức hành nghề công chứng đã thực hiện việc công chứng hợp đồng ủy quyền trước đó thực hiện. Trường hợp tổ chức hành nghề công chứng đã thực hiện việc công chứng chấm dứt hoạt động hoặc giải thể thì công chứng viên thuộc tổ chức hành nghề công chứng đang lưu trữ hồ sơ công chứng thực hiện việc sửa đổi, bổ sung, huỷ bỏ hợp đồng, giao dịch (theo điều 44 - Luật Công chứng).

Q.ANH (ghi)