



PHỐ BIỂN KIẾN THỨC

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

Bảo dưỡng thiết bị để tiết kiệm điện

SỐ 159
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

NB. Đặng Vũ Cảnh Linh
NB. Lê Hồng
NB. Trần Mạnh Hùng

Trình bày

NGỌC ANH - DUY ANH

Bản tin xuất bản định kỳ
1 số/tháng. Mọi thông tin
phản hồi về nội dung
xin liên hệ Ban Truyền thông và
Phổ biến kiến thức:

Địa chỉ: 53 Nguyễn Du, Hà Nội
Điện thoại: (024) 3.9432206

Email:
banbientapvusta@gmail.com

Trong số này

TIN TỨC - SỰ KIỆN

**Tập huấn kỹ năng
viết bài phản ánh**

.3

KHOA HỌC THƯỜNG THỨC

**Máy điều hòa đuổi muỗi
bằng sóng siêu âm**

.4

NÔNG - LÂM - NGƯ NGHIỆP

**Trừ bệnh sương mai
hại cây mướp**

.15

SỨC KHỎE

CHỮA HÔI NÁCH BẰNG
NGUYÊN LIỆU NHÀ BẾP:

**Không giúp
khỏi vĩnh viễn**

.22



GIA ĐÌNH - XÃ HỘI

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

.29+30



❖ Tập huấn kỹ năng viết bài phản ánh. Ngày 19/9, Liên hiệp các Hội KH&KT Việt Nam (LHH Việt Nam) đã tổ chức buổi tập huấn “Kỹ năng viết bài phản ánh trong hệ thống báo chí LHH Việt Nam”. Tại đây, hơn 30 học viên đã được giảng viên truyền đạt, trao đổi một số kiến thức, kinh nghiệm và kỹ năng viết tin, bài phản ánh như kỹ năng tiếp cận, khai thác và xử lý nguồn tin; cách tiếp cận và lựa chọn góc độ để viết sao cho bài hấp dẫn... Hoạt động này góp phần giúp các phóng viên, nhà báo cập nhật kiến thức, nâng cao kỹ năng, nghiệp vụ chuyên môn và chất lượng bài viết.

T.HÀ

❖ Trình diễn thiết bị cơ khí, chế tạo máy. Triển lãm Quốc tế sản phẩm Ngũ kim và Dụng cụ cầm tay sẽ diễn ra từ ngày 6 - 9/12 tại TPHCM. Triển lãm chuyên sâu về thiết bị cơ khí – chế tạo máy tập trung vào 4 ngành hàng chính: Dụng cụ các loại; DIY và Ngũ kim trong ngành xây dựng; Thiết bị

HÀ BÌNH

gia cổ; Thiết bị an toàn, khoá và linh kiện. Triển lãm năm nay với quy mô 250 gian hàng trưng bày trên diện tích 4.000m2 sẽ thu hút khoảng 200 doanh nghiệp Việt Nam và các doanh nghiệp đến từ các Trung Quốc, Pháp, Đức, Ấn Độ, Indonesia, Ý, Nhật Bản, Hàn Quốc, Hà Lan, Ba Lan, Singapore, Mỹ, Thái Lan, Thụy Sỹ...

**❖ Quý phát triển
KH & CN
quốc gia
nhận hồ sơ
trực tuyến.**

Ngày 18/10, Quý Phát triển KH&CN Quốc gia (Nafosted) chuẩn bị đánh giá xét chọn đề tài nghiên cứu cơ bản thuộc lĩnh vực khoa học – xã hội và nhân văn (KH-XH&NV) năm 2018. 64 hồ sơ đề nghị tài trợ trong lĩnh vực -XH&NV này đến từ hội đồng liên ngành triết học, chính trị học, xã hội học; kinh tế học, luật học, sử học, khảo cổ học, tâm lý học, giáo dục học, văn học, ngôn ngữ học, văn hóa học, nghiên cứu nghệ thuật, thông tin đại chúng và truyền thông. Từ năm 2016 đến nay, quỹ đã nhận các hồ sơ qua phương thức trực tuyến giúp các nhà khoa học không phải đi lại nhiều lần.



Triển lãm Quốc tế về
SẢN PHẨM NGŨ KIM VÀ DỤNG CỤ CẦM TAY
International Exhibition on
HARDWARE & HAND TOOLS **6 ~ 9/12/2017**

SECC TRUNG TÂM TRIỂN LÃM & HỘI NGHỊ SÀI GÒN
SAIGON EXHIBITION & CONVENTION CENTER
799 Nguyễn Văn Linh, P. Tân Phu, Q. 7, TP. Hồ Chí Minh



Khoa học lý thú

Máy điều hòa đuổi muỗi bằng sóng siêu âm

Máy điều hòa phát ra sóng siêu âm có khả năng làm tê liệt các tế bào thần kinh cảm giác của muỗi và xua đuổi chúng.

Nhiều nghiên cứu khoa học cho thấy, muỗi chỉ có thể phát hiện ra con người khi nhận được tín hiệu khí CO₂ do con người hay động vật thải ra trong quá trình hô hấp. Dựa trên cơ chế này, các kỹ sư hãng công nghệ LG đã tìm hiểu công nghệ hạn chế khả năng tìm kiếm con mồi của loài côn trùng này nhằm ứng dụng vào thiết bị gia dụng, bảo vệ sức khoẻ người dùng.

Qua các thí nghiệm, kỹ sư LG nhận thấy sóng siêu âm tần số 30 - 100kHz có thể vô hiệu hóa "máy dò CO₂" của muỗi. Sóng từ siêu âm sẽ có tác dụng trong diện tích phòng khoảng từ 20 - 33m², khoảng cách giữa thiết bị và muỗi tầm 3m.

Dưới tác động của sóng siêu âm, các tế bào cảm giác bị tê liệt và muỗi mất khả năng dò mục tiêu săn mồi, không thể tấn công



❖ Người dùng có thể bật chế độ xua muỗi mà không phải bật chế độ làm lạnh.

con người. Ở tần số 30 - 100kHz, người dùng sẽ không có cảm nhận gì về sự tồn tại của sóng âm này và nó không gây hại đến sức khỏe con người và phụ nữ mang thai.

Theo đại diện LG, bên cạnh các biện pháp truyền thống để phòng chống muỗi lan truyền dịch bệnh thì việc sử dụng điều hòa xua muỗi giúp không khí trong lành, mát mẻ.

Tính năng xua muỗi ứng dụng sóng siêu âm (Mosquito Away) đã được LG ứng dụng vào các dòng sản phẩm điều hòa của hãng từ năm 2015, đạt hiệu quả đuổi muỗi cao.

Các sản phẩm điều hòa xua muỗi của hãng còn tích hợp hệ thống đa dạng các tấm lọc, giúp mang lại không khí trong lành, sạch

khuẩn. Chức năng tạo ion Plasmaster phát ra hơn ba triệu ion Plasmaster để khử trùng và loại bỏ vi khuẩn trong không khí khắp phòng chỉ trong vòng 30 phút sử dụng. Chức năng này còn cho phép giảm nồng độ mùi trong không khí từ mức mạnh (3.5OU) xuống mức tối thiểu (1.5OU) trong vòng một giờ.

Điểm nổi bật khác của sản phẩm là người dùng có thể bật chế độ xua muỗi mà không cần phải mở chế độ làm lạnh của máy, giúp các gia đình linh hoạt sử dụng và giảm chi phí điện năng. LG có tất cả 6 mẫu điều hòa xua muỗi với mức giá dao động từ 8 - 15 triệu đồng, phù hợp với nhiều nhu cầu khác nhau của người tiêu dùng.

MINH TRÍ

❖ Thiết bị sao chép

Copy & Paste. Copy & Paste là một thiết bị sao chép cầm tay nhỏ gọn, cho phép người dùng có thể quét và in hình ảnh ở bất cứ đâu và trên bất cứ thứ gì. Người dùng chỉ cần nhấn nút và quét đối tượng, sau đó chọn một mặt phẳng bất kỳ và nhấn nút lần nữa. Hình ảnh sẽ được sao chép rõ nét bằng mực in màu.

COPY & PASTE



quả án tượng với độ chính xác trong quá trình sao chép giai điệu xấp xỉ 88%. Độ chính xác được nâng lên 93,6% khi người tham gia là một nhạc sĩ. Các nhà nghiên cứu cho biết sẽ thủ nghiệp công nghệ với nhóm người khuyết tật để thu thập phản hồi. Mục tiêu dài hạn của họ là biến hệ thống hoạt động với laptop sang hệ thống phù hợp với điện thoại thông minh.

❖ Soạn nhạc bằng ý nghĩ.

Các nhà khoa học Áo vừa giới thiệu công nghệ giao diện não - máy tính (BCI) đầu tiên cho phép con người sử dụng ý nghĩ để soạn nhạc. Khác với các giao diện cho phép chơi nhạc bằng ý nghĩ trước đây, công nghệ BCI mới cho phép người dùng chọn các loại nốt nhất định, dấu lặng hay hợp âm để soạn nhạc. Qua thử nghiệm công nghệ trên nhóm tình nguyện viên khỏe mạnh, các nhà nghiên cứu thu được kết



Sản xuất điện từ mặt đường khi xe cộ qua lại

Các nhà khoa học Anh đang nghiên cứu những vật liệu thông minh có thể tạo ra điện từ chuyển động của xe cộ để làm mặt đường. Dự án do các kỹ sư tại Đại học Lancaster thực hiện nhằm phát triển những vật liệu thông minh như gồm áp điện, khi phủ lên mặt đường có thể thu nhận và chuyển đổi sự rung động do xe cộ tạo



ra thành điện năng. Theo đó, lượng điện năng tạo ra mỗi kilomet sẽ là 1 - 2 megawatt với lưu lượng xe thông thường, khoảng 2.000 - 3.000 xe một giờ. Đây là mức năng lượng cần thiết cho 2.000 - 4.000 đèn đường hoạt động. Ngoài việc đem lại các lợi ích môi trường, dự án mới cũng sẽ giúp tiết kiệm rất nhiều tiền thuế. **M.T (tổng hợp)**



Khử mùi nhà vệ sinh đúng cách

Phòng tắm, nhà vệ sinh là nơi kín bí, ẩm ướt nên thường có mùi ẩm mốc khó chịu. Nhiều người thường chọn cách xịt nước thơm để át mùi hôi mốc, nhưng mùi thơm quá nồng đậm của những dung dịch khử mùi không giúp xử lý triệt để mà còn có nguy cơ ảnh hưởng không tốt cho sức khoẻ.

■ ĐỨC ANH

Càng thơm càng độc

Các sản phẩm khử mùi và làm thơm mát không khí ngày càng đa dạng, từ dung dịch dạng bình phun xịt, cho đến sáp, keo nén thơm; với các loại mùi hương rất phong phú, mùi thơm nồng, đậm đặc. Tuy nhiên, theo các chuyên gia, chính các sản phẩm tạo mùi này lại là kẻ thù giấu mặt ảnh hưởng đến sức khoẻ người sử dụng cũng như gây ảnh hưởng xấu cho môi trường.

TS Anne Steinemann, ngành kỹ thuật môi trường và dân dụng, Đại học Washington, Hoa Kỳ cho biết, nghiên cứu

trên sản phẩm chất khử mùi, làm thơm mát không khí đã phát hiện các sản phẩm này giải phóng hàng chục hóa chất khác nhau, bao gồm axeton; limonene – phân tử có mùi hương giống mùi cam quýt; và acetaldehyde, chloromethane và 1,4-dioxane. Các hóa chất này chủ yếu là những chất hữu cơ dễ bay hơi được giải phóng vào không khí, tạo hương thơm và cảm giác mát lành. Các sản phẩm càng có mùi thơm sẽ càng tiềm ẩn nhiều nguy cơ độc hại từ các hợp chất hữu cơ bay hơi, không loại trừ nguy cơ ảnh hưởng nội tiết và ung thư.

PGS.TS Phạm Gia Điền, Viện Hóa học, Viện Hàn lâm Khoa học và Công nghệ Việt Nam cũng khuyến cáo người tiêu dùng hãy cẩn gắt hạn chế sử dụng các sản phẩm hóa mỹ phẩm có mùi thơm từ hóa chất tổng hợp, những sản phẩm này có mùi thơm càng đậm đặc thì độ độc hại càng lớn.

TS Anne Steinetmann khẳng định: “Cần phải cẩn thận nếu bạn mua sản phẩm có hương thơm bởi thực sự bạn không biết chúng có thành phần nào. Tôi muốn khuyến cáo rằng thay vì sử dụng sản phẩm khử mùi, làm mát không khí chúng ta nên giữ vệ sinh sạch sẽ và sử dụng hệ thống thông gió”.

Vệ sinh hằng ngày

Ông Nguyễn Thành Vinh, Công ty Dịch vụ Vệ sinh Nhà sạch, Cầu Giấy, Hà Nội cho rằng, mùi hôi từ nhà vệ sinh chủ yếu là do môi trường ẩm ướt, không khí kín bí, nếu kém vệ sinh sạch sẽ là điều kiện tốt cho vi sinh vật, vi khuẩn, nấm mốc sinh sôi, phát triển. Nhiều nhà vệ sinh khi mở cửa ra, mùi ẩm mốc xộc thẳng vào mũi, điều này không chỉ gây cảm giác khó chịu mà còn không tốt cho sức khoẻ. Cách tốt nhất giúp nhà vệ sinh thông thoáng, thơm tho, sạch sẽ là lắp quạt thông gió và phải bật quạt thường xuyên khi phòng dính nước, khi bạn đang đi vệ sinh hoặc khi sử dụng các loại hóa chất lau dọn...

Việc lau dọn nhà vệ sinh không đơn giản chỉ là khu vực sàn, bồn cầu mà vòi nước, cần gat, bè mặt tường, tay nắm cửa, cửa phòng tắm, gương phòng tắm... cũng cần

được làm sạch hàng ngày. Các khe gạch cũng là những chỗ cần chú ý cọ sạch bởi nấm mốc rất dễ bám ở đây và phát triển tăng sinh, gây mùi hôi. Điều quan trọng nữa là luôn cẩn gắt giữ cho nhà vệ sinh khô ráo, hãy chú ý lau khô mọi bề mặt sau khi sử dụng phòng tắm, từ gương, vách kính, bàn lavabo... Tuyệt đối không chà khăn tắm ẩm và các loại quần áo bẩn trong phòng tắm, nếu không tiện giặt ngay sau khi thay thì cũng nên phân loại để nơi khô thoáng.

Nguyên tắc sạch thoáng

Khi bạn chú ý tuân thủ nguyên tắc sạch, thoáng thì nhà vệ sinh hay phòng tắm của bạn chắc chắn sẽ không còn mùi hôi. Ngoài việc vệ sinh sạch sẽ hằng ngày, bạn cũng nên thường xuyên mở cửa thoáng ở phòng tắm giúp nắng gió tràn vào làm sạch và khô thoáng, nắng có tác dụng khử khuẩn rất tốt. Trường hợp phòng tắm kín, không có cửa sổ, khe thoáng thì nên bật quạt thông gió mỗi khi sử dụng phòng tắm giúp làm thoáng khí, thoát hơi ẩm.

Ngoài ra, bạn cũng có thể tạo mùi thơm cho phòng tắm bằng các hương liệu tự nhiên, vừa an toàn vừa đem lại cảm giác thư thái, dễ chịu. Một cách rất đơn giản đó là sử dụng cà phê xay để khử mùi.

Bạn chỉ cần cho cà phê vào một cái bát hoặc đĩa có miệng rộng và để trong phòng tắm, cà phê sẽ hút mùi hôi, khiến cho căn phòng có mùi cà phê thoang thoảng rất dễ chịu. Bạn cũng có thể dùng vỏ cam, vỏ bưởi hay đốt vài giọt tinh dầu với mùi hương tự nhiên giúp mang lại hơi ấm và mùi thơm dịu nhẹ cho không gian phòng tắm.



ICT muôn màu

Quên mật khẩu trên file PDF

Đặt mật khẩu cho file PDF có thể bảo vệ nội dung không bị thay đổi, chỉnh sửa, nhưng có thể sẽ gây ra bất tiện nếu lỡ quên mất mật khẩu bảo vệ file do mình tạo ra.

Khi đó bạn sẽ cần đến Freeware PDF Unlocker - một tiện ích miễn phí, cho phép bạn gỡ bỏ mật khẩu bảo vệ file PDF để xem hoặc chỉnh sửa nội dung file nếu cần thiết. Cách thức làm việc của chương trình là tạo ra 1 bản copy của file nguyên mẫu mà có thể truy cập cũng như chỉnh sửa mà không còn vấn đề nào với mật khẩu. Điểm đặc biệt của chương trình này là không có giao diện sử dụng. Sau khi cài đặt, chương trình sẽ tạo 1 shortcut trên desktop. Những gì bạn cần làm là kéo file pdf được bảo vệ bởi mật khẩu và thả nó vào shortcut của chương trình và chờ trong giây lát. Một file pdf mới sẽ được tạo ra và đây chính là file mà bạn có thể thực hiện các lệnh sao chép, chỉnh sửa hoặc in ấn mà không cần mật khẩu.

AN ĐỨC



Tri thức mới

Sữa mẹ vắt ra nên cho bé uống đúng thời điểm

Một số bà mẹ do quá bận rộn nên không thể cho con bú trực tiếp mà phải vắt sữa ra bình, sau đó nhờ người nhà cho bé uống dần trong ngày. Tuy nhiên, theo các chuyên gia, cách làm này có thể khiến bé uể oải, buồn ngủ vào ban ngày và khó ngủ về đêm.

Trong thành phần sữa mẹ có nucleotides, tác nhân rất quan trọng trong việc điều tiết giấc ngủ ở trẻ em. Nghiên cứu do các nhà khoa học ĐH Extremadura (Tây Ban Nha) vừa công bố cho thấy, hàm lượng các nucleotit trong sữa mẹ thay đổi theo các thời điểm khác nhau trong ngày. Theo cách ví von của các nhà nghiên cứu, thì sự biến động của hàm lượng nucleotit khiến sữa mẹ có lúc giống như cà phê, có lúc lại giống như thuốc ngủ. Nếu vắt sữa từ ban ngày, đến đêm mới cho trẻ uống thì chẳng khác gì chúng ta uống cà phê buổi tối. Bé sẽ khó ngủ, trằn trọc, quấy khóc. Do vậy, nếu muốn vắt sữa cho bé uống dần thì tốt nhất, sữa vắt vào thời điểm nào nên cho bé uống vào thời điểm tương tự. Sữa vắt ban ngày dành uống ban ngày. Sữa vắt đêm nên để uống đêm.



HƯƠNG TIÊN (tổng hợp)

Sản phẩm hữu ích

Trong các công đoạn ươm cây giống, khó khăn và mất nhiều thời gian nhất chính là cho hạt vào vỉ ươm. Cách ươm cây giống theo phương pháp thủ công còn mất rất nhiều thời gian, tốn nhân công lao động, ảnh hưởng đến giá thành sản phẩm và tiến độ thực hiện. Chiếc máy gieo hạt này đã tích hợp nhiều chức năng như đóng đất vào khay ướm; sàng lọc đất, rác; tạo lỗ trên khay ướm; gieo hạt; lắp hạt và xếp khay ướm tự động. Bộ phận đầu tiên của máy gieo hạt tích hợp “6 trong 1” là vùng đựng khay ướm, có thể chứa 20 khay mỗi lần hoạt động. Xuyên suốt chiều dài chiếc máy là một băng dẫn để đưa các khay ướm di chuyển tới từng bộ phận trong các công



Máy gieo hạt 6 trong 1

đoạn ướm gieo hạt giống. Khi máy hoạt động, khay ướm được chuyển qua bộ phận sàng, lọc đất, rác và đổ đất vào các lỗ ướm trên khay. Tiếp đó, các khay ướm này

lại được chuyển tới bộ phận có chức năng tạo lỗ và đưa sang vùng gieo hạt. Điều khiển mọi người đặc biệt thích thú là những hạt giống nhỏ li ti nhưng vẫn được thanh lấy hạt hút và gieo chính xác vào những khay ướm. Từ những loại hạt giống lớn như hạt ngô, bí, tới những loại chỉ nhỏ như hạt vừng, cải, thanh hút hạt đều lấy và bỏ vào khay ướm được. Sáng chê của anh Nguyễn Hồng Chương (SN 1975), trú tại xã Lạc Lâm, huyện Đơn Dương (Lâm Đồng).

HÀ BÌNH

Lò viba mini - giải pháp cho không gian hẹp

Lò viba mini nhãn hiệu Whirlpool với nhiều màu sắc thời trang và cá tính là một giải pháp cực kỳ hiệu quả cho những gia đình ít người và không gian phòng bếp chật hẹp. Với thiết kế hiện đại, chiếc lò viba hình vuông nhỏ gọn này là một vật trang trí làm đẹp thêm cho phòng bếp của gia đình bạn. Nhờ hệ thống thoát khí 3D hiện đại, lò viba hâm nóng nhanh chóng thức ăn, đồ uống của bạn, đảm bảo thức ăn chín kỹ trong một khoảng thời gian ngắn hơn lò viba thông thường, giúp tiết kiệm điện năng hơn rất nhiều. Cách sử dụng thuận tiện, lò có kèm theo sách hướng dẫn sử dụng và sách hướng dẫn nấu một số món ăn bằng



lò viba. Sản phẩm có giá khoảng 1.300.000đ, được bán ở nhiều trung tâm điện máy trên cả nước.

T.LÊ

Dùng đúng màu sắc cho căn nhà nhỏ

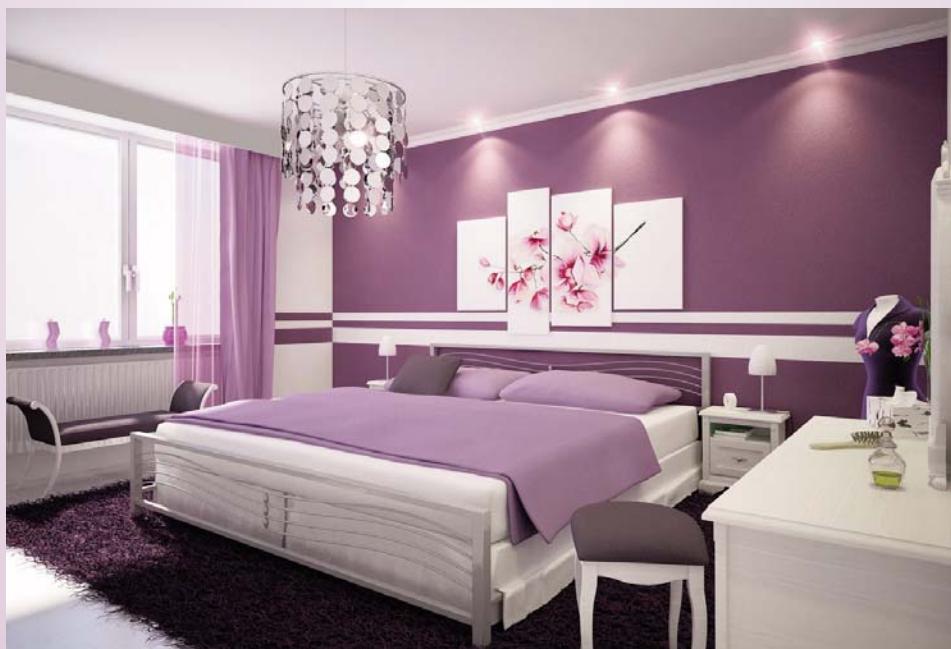
Khi sở hữu căn nhà nhỏ, để tránh sự bức bí âm u các gia đình hãy tạo ra một không gian đầy sức sống với các gam màu trẻ trung, tươi trẻ.

Theo KTS Nguyễn Tiên Hùng, Công ty Cổ phần Đầu tư Phú Lộc, Hoàng Mai, Hà Nội, căn nhà nhỏ thường bỗn bề đồ đạc, ánh sáng hạn chế khiến không gian ngôi nhà càng cảm thấy nhỏ hơn. Ngoài việc sắp xếp căn nhà sao cho gọn gàng, sạch sẽ thì sử dụng các đồ dùng màu sắc đúng cách sẽ giúp căn nhà trở nên ấn tượng, vui vẻ hơn.

Cụ thể, căn nhà nên được tận dụng các vật dụng có tông màu sáng như màu trắng, ghi sáng, thậm chí là màu đỏ, cam. Các vật dụng có màu sắc tươi sáng nên được xen kẽ vào các đồ dùng lớn như một điểm nhấn.

Ví dụ, chiếc bàn ăn màu trắng với mặt kính thì trên đó là bình hoa màu cam hoặc khăn ăn màu đỏ sẽ khiến căn nhà sống động hơn. Hoặc phòng ngủ có gam màu chung là trắng với giường, tường, tủ... nhưng chăn ga có thể màu xanh lá cây. Với sự kết hợp hài hòa này, chắc chắn căn nhà sẽ trở nên rộng rãi, cảm giác sạch sẽ và bắt mắt hơn.

V.ĐÀI





Bảo dưỡng thiết bị để tiết kiệm điện

Tùy điện gia dụng, điện tử, điện lạnh nên được bảo trì, bảo dưỡng định kỳ, vừa giúp tăng tuổi thọ, độ bền của máy móc, vừa giúp máy hoạt động tốt hơn, đồng thời giúp tiết kiệm đáng kể hóa đơn tiền điện hàng tháng.

Theo KS Trần Văn Minh, Trung tâm Dịch vụ Kỹ thuật Điện tử - Điện lạnh Bách Khoa, Hà Nội, bảo trì, bảo dưỡng đồ điện thường xuyên, định kỳ sẽ giúp tiết kiệm điện rất nhiều. Lý do là vì bụi bẩn bám vào máy sẽ tạo nên một lớp màng bụi bao phía ngoài động cơ, làm giảm khả năng trao đổi nhiệt, khiến các động cơ bị tích nhiệt, làm giảm hiệu quả hoạt động và tiêu tốn điện năng. Thường xuyên bảo trì thiết bị sẽ giúp máy hoạt động tốt hơn, tăng độ bền, tuổi thọ thiết bị. Các thiết bị điện như quạt, điều hòa, máy giặt, máy bơm... nếu không bảo dưỡng, vệ sinh thường xuyên sẽ nhanh bị hỏng; do bụi bám vào bề mặt dây động cơ sẽ gây tốn điện, hỏng cuộn dây; bụi bám vào trục động cơ sẽ tạo nên ma sát, gây mài mòn, khiến động cơ nhanh hỏng.

Người sử dụng nên tùy vào loại máy cũng như môi



trường sinh hoạt để có chế độ bảo dưỡng, vệ sinh hợp lý. Ví dụ, đối với điều hòa, nếu môi trường nhiều bụi nên vệ sinh máy điều hòa thường xuyên, bảo dưỡng 6 tháng/lần, cả dàn nóng dàn lạnh. Tủ lạnh có thể bảo dưỡng 1 năm/lần.

Còn các máy móc dùng thường xuyên nên vệ sinh 1 tháng/lần như máy giặt, quạt điện, máy bơm... Bảo dưỡng vệ sinh thiết bị điện cũng cần chú ý đối với các máy đang còn trong thời gian bảo

hành của hãng, tốt nhất nên liên hệ với các trung tâm bảo hành của nhà cung cấp để được tư vấn, bảo dưỡng hợp lý.

AN LÊ



Tăng cường sức đề kháng cho động vật thủy sản

Trong quá trình nuôi trồng thủy sản, người nuôi cần tăng cường sức đề kháng cho động vật thủy sản, để giúp giảm thiểu vật nuôi bị mắc bệnh. Sau đây là một số biện pháp giúp tăng cường sức đề kháng cho động vật thủy sản.

Thả ghép cá: Việc thả ghép các loài cá và mật độ thích hợp sẽ tận dụng được nguồn thức ăn tự nhiên, không gian sống rộng rãi, phòng bệnh tốt. Mật độ thả ghép cần tùy thuộc vào loại hình nuôi như bán thâm canh hay thâm canh, tuy nhiên cần phải đảm bảo mật độ tối thiểu là 2 con/m².

Nuôi xen canh các loài động vật thủy sản: Ao nuôi sẽ tích lũy nhiều chất thải và mầm bệnh do trong quá trình nuôi ao nuôi đã tích luỹ nhiều thức ăn dư thừa. Các chất thải và mầm bệnh này sẽ ảnh hưởng và gây bệnh cho các chu kỳ nuôi tiếp theo của đối tượng nuôi đó. Do vậy, cần tiến hành nuôi xen canh trên một ao nuôi để khắc phục yếu điểm này.

Chăm sóc đàn tôm, cá: Người nuôi cần thực

hiện biện pháp kỹ thuật chăm sóc cá tôm theo "4 định" gồm định chất lượng thức ăn; định số lượng thức ăn; định vị trí cho ăn; định thời gian cho ăn.

Chọn giống động vật thủy sản: Khâu chọn giống là rất quan trọng. Người nuôi cần chọn giống có sức đề kháng tốt, có khả năng miễn dịch dobr với một số bệnh và sinh trưởng nhanh.

Cần kiểm tra tôm, cá trong ao nuôi một cách định kỳ. Người nuôi có thể sử dụng một số sản phẩm dưới đây.

+ Men vi sinh Probiotic: Là một chế phẩm sinh học probiotic và enzym tổng hợp ở dạng bột, dùng để

tăng cường tiêu hóa và bảo vệ đường ruột. Liều lượng sử dụng: trộn 0,5 – 1g/kg thức ăn, cho cá ăn trong suốt vụ nuôi.

+ Dầu mục: Tác dụng bao bọc thức ăn và thuốc, tránh tan rã nhanh trong môi trường nước. Tạo mùi hấp dẫn cho cá bắt mồi nhiều. Liều dùng 10g/kg thức ăn.

+ Vitamin C: Vào những mùa xuất hiện bệnh nhiễm khuẩn máu trộn thêm vitamin C vào thức ăn cho cá ăn hàng ngày. Liều lượng sử dụng là 50 – 60mg/kg thức ăn/ngày.

KỲ THU
(Trung tâm Khuyến nông Quốc gia)



Kỹ thuật phòng trừ bệnh thán thư hại cây dinh lăng lai

Dinh lang lai là một loài cây dược liệu đã được trồng ở nhiều vùng trong cả nước. Bộ phận thu hái chính của cây dinh lăng lai là củ và lá dùng để chế biến một số vị thuốc nam. Để cho dinh lăng sinh trưởng tốt, ngoài kỹ thuật chọn giống và chăm sóc thì công tác phòng trừ sâu bệnh có ý nghĩa quan trọng quyết định tới năng suất và chất lượng của cây dinh lăng. Sau đây chúng tôi giới thiệu bệnh thán thư, một loài bệnh gây hại chủ yếu trên cây dinh lăng lai và biện pháp phòng trừ.

Triệu chứng của bệnh

Bệnh thán thư gây hại trên nhiều bộ phận của dinh lăng, chủ yếu gây hại trên lá và ngọn.

Trên lá: Bệnh gây hại trên tất cả các lá từ lá non, lá bánh tẻ và lá già. Vết bệnh đầu tiên là các chấm nhỏ màu đen, sau phát triển thành các đốm lớn hình mắt cua ở giữa vết bệnh có màu xám tro. Nhiều vết bệnh đan xen nhau làm cho lá bị chết thành từng mảng lớn. Những lá bị hại nặng thường nhanh già và bị rụng sớm. Tác hại này của bệnh làm giảm khả năng quang hợp của cây, làm cho cây sinh trưởng chậm và bị còi cọc, củ phát triển bé, làm giảm năng suất và chất lượng của dinh lăng.

Trên ngọn: Bệnh thán thư thường làm cho ngọn bị chết và thối nhũn khi gặp trời mưa; khi gặp thời tiết hanh khô, những ngọn bị hại thường chết khô và giòn.



Những cây bị hại ở ngọn thường phát triển chậm và làm giảm năng suất củ của dinh lăng.

Nguyên nhân gây bệnh và quy luật phát sinh gây hại

Bệnh thán thư thường gây hại quanh năm nhưng nặng nhất khi gặp điều kiện nhiệt độ và ẩm độ cao (giai đoạn hè thu từ tháng 4 - 10 hàng năm). Bệnh do một loài nấm có tên khoa học *Colletotrichum sp* gây lên.

Ngoài gây hại trên cây dinh lăng, bệnh thán thư còn gây hại trên nhiều loài cây khác như ót, cam, xoài, vải, du đủ, na, thanh long...

Biện pháp phòng trừ bệnh thán thư trên cây dinh lăng

- Khi trồng cần chọn ruộng dễ thoát nước sau mưa hoặc làm bằng rộng từ 1,5 – 2m, rãnh sâu từ 15 – 20cm.

- Cần theo dõi vườn dinh lăng thường xuyên để phát hiện bệnh kịp thời. Đồi với những lá và ngọn đã bị hại nặng cần kịp thời cắt tỉa tiêu hủy nhằm tránh lây lan sang cây khác (cắt chôn lấp hoặc ngâm nước, đốt).

- Khi bệnh có chiều hướng ra tăng có thể dùng một trong các loại thuốc sau để phun trừ: Antacol 70 WP, Carmanthai 80 WP, Carbendazin 500 FL...nồng độ từ 0,15 – 0,2%. Chú ý: Cần phun ướt đều các lá và ngọn cây dinh lăng và phải đảm bảo thời gian cách ly từ khi phun thuốc đến khi thu hoạch nhằm đảm bảo an toàn cho sản phẩm.

PHẠM VĂN PHÚ

(Chi cục Bảo vệ thực vật tỉnh Hà Giang
phường Nguyễn Trãi, TP Hà Giang)

Công dụng của khoai lang

Khoai lang là món ăn dân giã, quen thuộc của bà con, nó không chỉ có giá trị dinh dưỡng cao mà còn có những công dụng phòng chữa bệnh và là một trong những thực phẩm tạo miễn dịch tốt cho cơ thể.

Khoai lang, được gọi là sweet potatoes (tên khoa học: Ipomoea batatas). Trong hệ thống phân loại, khoai lang có “họ hàng” với khoai tây, cả hai cùng có nguồn gốc từ Nam Mỹ. Một số bài thuốc sử dụng khoai lang như sau:

Chữa cảm sốt mùa nóng: Thời tiết nóng dễ gây sốt vì cảm, không ra mồ hôi. Với người sức khỏe tốt, có thể nấu khoai lang trắng với cải bẹ xanh ăn thay cơm để giúp ra mồ hôi, hạ sốt, giải cảm. Có thể dùng các bài thuốc: Khoai lang trắng không n้ำ, nghệ một củ, dấm 1/2 chén con, sắc uống nóng. Hoặc khoai lang trắng không 16g, gừng 16g, sắc uống hoặc nấu cháo. Hoặc khoai lang trắng tươi luộc chín để xông, rồi ăn khoai nóng, uống nước luộc khoai nóng cho ra mồ hôi. Hoặc khoai lang 1 củ (400g), gạo 200g, đậu xanh 1/2 bát cơm, mă thây 4 củ, củ cải 1 củ, tỏi 3 nhánh, thịt gà 150g, tôm nõn 70g, gia vị. Tất cả giã nát hoặc thái nhỏ nấu nhừ, riêng đậu xanh và mă thây cho vào sau rồi nấu nhừ tiếp.

Chữa táo bón: Ăn khoai luộc đơn thuần hoặc chàm mật, chàm vừng; ăn với cà pháo cà quả hoặc thái chỉ cà, nghiền cùng khoai thành khối. Các cách khác: Uống nước luộc khoai (khoai phải rửa sạch). Hoặc nấu chè khoai tươi hoặc khô với vừng và ít hoa quế. Hoặc dùng nước cốt luộc khoai tươi hay khô đã giã nát, nếu bị trĩ thì uống hằng tháng nước cất này vào buổi sáng.



Chữa quáng gà: Lá khoai lang non xào gan gà hoặc gan lợn.

Thiếu sữa: Lá khoai lang tươi non 250g, thịt lợn 200g thái chỉ. Xào chín mềm, thêm gia vị.

Viêm tuyến vú: Khoai lang trắng gọt vỏ, giã nhuyễn đắp lên vú, có thể phối hợp với tỏi giã nhuyễn để đắp.

Thận âm hư, đau lưng mỏi gối: Lá khoai lang tươi non 30g, mai rùa 30g, sắc kỹ lấy nước uống.

Thận dương hư, đi tiểu nhiều lần: Hầm thịt chó với khoai lang, cho thêm chút rượu và gia vị.

Chữa ngô độc sắn: Khoai lang gọt vỏ giã nát thêm nước, vắt lấy nước cốt. Uống cách nhau 1/2 giờ.

Say tàu xe: Củ khoai lang tươi nhai nuốt cả nước và bã.

Phụ nữ băng huyết: Rau lang tươi một nắm giã nát, lấy nước cốt uống.

Vàng da: Nấu cháo đặc bằng khoai với gạo hoặc bột ngô.

Lưu ý: tránh để khoai lang lâu ngày mới ăn vì mặc dù tăng độ ngọt nhưng đồng nghĩa là tăng lượng đường, không có tác dụng chữa đái tháo đường và dễ tăng cân.

VIỆT GIANG

Trừ bệnh sương mai hại cây mướp

Để nâng cao năng suất và chất lượng của quả mướp, ngoài chọn giống, kỹ thuật chăm sóc, làm giàn thì vấn đề sâu bệnh hại mướp có tính chất quyết định tới năng suất và chất lượng của quả mướp khi thu hoạch. Một trong những đối tượng sâu bệnh quan trọng quyết định tới sinh trưởng và năng suất của cây mướp là bệnh sương mai hại mướp.

Triệu chứng của bệnh sương mai trên cây mướp

Trên lá, bệnh sương mai thường gây hại nặng trên các lá bánh tẻ và lá già. Triệu chứng đầu tiên là các đốm nhỏ màu trong như giọt dầu, sau đó các đốm này biến thành màu vàng và vàng nâu. Gặp điều kiện thời tiết thuận lợi (nắng mưa xen kẽ hoặc gặp điều kiện nhiệt độ cao kéo dài...) các vết bệnh phát triển nhanh chóng, lan rộng và đan xen nhau làm cho toàn bộ lá mướp bị biến vàng và chết hoàn toàn. Khi bị bệnh sương mai gây hại nụ hoa sẽ bị thối và rụng sớm, quá trình thụ phấn không xảy ra và quả sẽ không được hình thành. Nếu quả non bị nhiễm bệnh sương mai sẽ xảy ra hiện tượng quả phát triển cong queo và nhỏ lại, ruột quả sẽ nhanh bị xơ hóa, làm giảm năng suất và chất lượng của quả mướp.

Trên cây mướp non, nhất là giai đoạn cây được 2 lá mầm, nếu gặp điều kiện thời tiết nắng mưa xen kẽ kéo dài, bệnh sương mai sẽ gây chết cây non hàng loạt ảnh hưởng tới mật độ và thời vụ gieo trồng cây mướp.

Nguyên nhân

Bệnh do một loài nấm có tên khoa học *Pseudoperonespora cutrensis* gây nên. Nấm bệnh thường gây hại nặng trên những giàn mướp thiếu dinh dưỡng và nhất là trong điều kiện thời tiết nắng mưa xen kẽ hoặc gặp trường



hợp nhiệt độ cao kéo dài. Vì vậy, những vườn mướp được gieo trồng trong vụ hè thu thường bị bệnh sương mai gây hại nặng.

Biện pháp phòng trừ

Cần bón đủ phân và bón phân cân đối cho cây mướp. Ngoài ra, cần cẩn cứ vào từng loại đất để có biện pháp bón phân cho phù hợp; đối với những chậu đất nghèo dinh dưỡng cần bón tăng lượng phân (nhất là các phân đa lượng như phân đậm, lân, kaky) nhằm đảm bảo đủ dinh dưỡng cho cây.

Làm luồng hoặc hốc trồng cao, tránh bị út đọng nước sau mưa sẽ làm cây mướp sinh trưởng kém và dễ bị nhiễm bệnh.

Không nên trồng liên tục cây mướp trên cùng một mảnh vườn; nên luân canh với các loại cây rau màu khác như rau muống, tỏi, ngô. Tuyệt đối không được lấy hạt của những cây mướp và vườn mướp bị nhiễm bệnh sương mai để làm giống cho vụ sau.

Khi phát hiện cây chớm bị bệnh có thể dùng một trong các loại thuốc sau để phun trừ: Bendazol 50 WP, Viben 50 BTN, Anvil 5 SC nồng độ từ 0,15 - 0,2% để phun trừ. Chú ý phun ướt đều các lá từ lá già, lá bánh tẻ và các lá non. Phải đảm bảo đúng qui định về thời gian cách ly ghi trên nhãn thuốc trước khi thu hoạch để đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm.

PHẠM VĂN PHÚ

Kỹ thuật tao ao để nuôi cá trên các dòng suối

Tai các tỉnh miền núi do đặc điểm của địa hình đã tạo ra khá nhiều các dòng suối; tại các dòng suối thường có nước chảy quanh năm. Vì vậy, người dân miền núi có thể lợi dụng các dòng suối để đắp thành các đập ngăn dòng tạo nên các ao nuôi cá mang lại hiệu quả kinh tế cao.

Một dòng suối tùy theo độ to nhỏ và dài ngắn, có thể đắp đập tạo ra từ 5 - 10 ao nuôi cá nối tiếp nhau, nước từ các ao trên chảy xuống các ao dưới, tạo ra dòng nước luân chuyển liên tục.

Ưu điểm của phương pháp nuôi cá tại các dòng suối: Hình thức nuôi đơn giản, do nước lưu thông liên tục nên có thể thả cá ở mật độ dày, ít tốn công chăm sóc.

Nhược điểm: Các ao ở dòng suối thường có nhiệt độ và độ pH thấp (tức là độ chua cao) nên thường phải tốn công cải tạo; nước trong ao nuôi nghèo



dinh dưỡng, đáy ao thường không bằng phẳng nên thường gặp khó khăn khi thu hoạch cá. Bên cạnh đó, khi bước vào mùa khô, các ao thường bị cạn nước hoặc mực nước nuôi không đảm bảo nên hiệu quả thấp. Tuy nhiên, tạo ao và nuôi cá ở dòng suối cũng mang lại hiệu quả kinh tế cao đối với người dân tại các tỉnh miền núi.

Phương pháp tạo ao trên dòng suối: Chọn địa điểm để làm ao nuôi cá ở dòng suối là việc quan trọng hàng đầu; nên chọn các dòng suối có độ dốc vừa phải (dưới 15 độ), có nguồn nước chảy liên tục

quanh năm, gần nhà để tiện cho quá trình chăm sóc và thu hoạch.

Sau đó, tiến hành đắp đập để ngăn nước để tạo thành các ao nuôi. Có 2 hình thức đắp đập để tạo ao, tùy theo điều kiện địa hình cụ thể của từng nơi, có thể áp dụng các phương pháp sau:

1. Đối với những nơi có dòng nước chảy tương đối mạnh hoặc nơi có nhiều nước vào mùa mưa:

Tiến hành đắp đập dọc theo dòng chảy, tạo thành 2 nửa, một nửa tạo thành mương dẫn nước để thoát nước, một nửa tạo thành các ao nuôi cá.

Dùng các ống nhựa nối giữa các ao để cho nước lưu thông, kích thước ống nhựa tùy thuộc vào độ lớn của dòng nước. Có thể đặt từ 1 - 3 ống ở các độ cao khác nhau để thuận lợi cho công việc điều tiết nước. Nếu có điều kiện, người nuôi cá có thể xây cổng bằng bê tông kiên cố.

Hoặc có thể làm lối sắt thông giữa các ao. Độ cao của các đập phải cao hơn độ cao của dòng nước khi lớn nhất từ 0,5 – 0,8m và độ cao của các đập giảm dần theo hướng chảy của dòng nước.

*Chú ý: Đối với những dòng suối có dòng chảy lớn vào mùa mưa, cần phải xây các đập ngăn kiên cố. Khi ngăn đập chỉ nên ngăn 1/3 dòng chảy để tạo ao, còn lại 2/3 là để thoát nước. Chiều cao của các đập phải cao hơn mực nước đối với những năm có lượng mưa lớn nhất ít nhất từ 0,5m trở lên.

2. Đối với những dòng suối có dòng nước chảy yếu

Tiến hành tạo đập chắn ngang dòng suối để giữ nước vào mùa khô, giữa các đập có thể xé rãnh nhỏ hoặc đặt các ống nhựa, lưới sắt để cho nước lưu thông và giữ cá trong các ao.

Đối với những nơi nước chảy yếu, đập có thể dùng đắp bằng đất và trồng các loại cây nhỏ ở trên để bảo vệ cá và đập vào mùa mưa.

* Cải tạo ao trước khi thả cá

- Đối với những ao đã nuôi cá: Cần tiến hành tháo cạn nước và thu hoạch hết các loại cá trong ao. Dùng vôi bột với lượng từ 10 – 15kg rắc đều trên 100m² ao, sau đó phơi ao ít nhất 3 ngày.

- Đối với những ao mới: Tiến hành rửa ao từ 1 – 3 lần bằng cách dâng nước lên cao sau đó xả kiệu nước. Tiến hành rắc vôi bột và phơi ao như các ao đã nuôi cá.

Sau khi phơi ao, kiểm tra hệ thống

cống và tiến hành cho nước vào ao; dùng các loại phân xanh như lá chuối tía, cây chó đẻ... bó thành các bó và thả xuống ao với lượng từ 20 – 30kg/100m² ao nhằm tạo mầm nước trước khi thả cá.

* Thả cá, chăm sóc và quản lý

Sau khi lấy nước và chặn dòng chảy ở ao trên cùng không cho nước lưu thông từ 3 – 5 ngày, thấy nước trong ao chuyển sang màu xanh lá cây thì tiến hành thả cá. Sau khi thả cá, tùy theo thời gian và cách chăm sóc, có thể điều chỉnh thời gian cho nước lưu thông bằng cách đóng, mở nắp cổng ở ao trên cùng. Do nước trong các dòng suối được lưu thông liên tục và lạnh nên thường chọn cá trắm cỏ là chính và ghép thêm cá trôi, cá chép; mật độ thả nên từ 6 – 10 con/m²; cá giống có kích thước từ 6 – 10cm trở lên.

Sau khi thả cá phải thường xuyên quản lý mực nước trong ao. Vì trong các ao nuôi chủ yếu là cá trắm cỏ nên phải thường xuyên bón các loại thức ăn xanh cho cá (cỏ, lá chuối xanh, lá sắn...).

Nên định kỳ bón phân chuồng hoai mục cho các ao nuôi từ 7 – 10 ngày/lần với lượng khoảng 10kg/100m² ao.

* Thu hoạch cá

Có 2 hình thức thu hoạch cá nuôi trên các dòng suối.

- Hình thức đánh tảo thả bù: Thu hoạch những con cá lớn sau đó thả bù các giống cùng loại. Do đáy ao không bằng phẳng nên dùng lưới sẽ rất khó, vì vậy khi thu hoạch thường dùng chài để quăng.

- Hình thức thu hoạch toàn bộ: Vào cuối vụ nuôi tiến hành tháo cạn nước và thu hoạch toàn bộ cá trong ao.

Sau khi thu hoạch hết cá cần tiến hành vệ sinh ao để tiến hành thả cá cho vụ sau.

PHẠM VĂN PHÚ

(Chi cục Bảo vệ thực vật tỉnh Hà Giang
Phường Nguyễn Trãi, TP Hà Giang)

Khôi phục cây trồng sau bão

Để khắc phục hậu quả sau bão được đúng, nhằm hạn chế thiệt hại xuống mức thấp nhất, chính quyền địa phương và bà con nông dân cần dựa vào hiện trạng thực tế của lúa, hoa màu, cây ăn quả để có phương pháp làm phù hợp.



Dối với lúa, bà con cần khắc phục theo hiện trạng phù hợp. Ví dụ như diện tích lúa bị ngập 1 - 2 ngày, khả năng phục hồi khá thì bà con cần thực hiện các biện pháp chăm sóc kịp thời như bón thúc đợt 2 bằng phân kali cho diện tích lúa đứng cài, làm đồng, phun thêm các chất hỗ trợ sinh trưởng, phân qua lá cho lúa.

Đối với những diện tích lúa vùng trũng ngập nước kéo dài trên 3 ngày không có khả năng phục hồi, chính quyền cần hướng dẫn bà con cấy lại ngay sau khi nước rút bằng các giống mạ dự phòng còn lại hoặc san tảo lúa từ những chân ruộng lúa gieo thẳng hoặc ruộng cây không bị ảnh hưởng ngập úng.

Đối với các diện tích rau màu bị ảnh hưởng sau bão, cần nhanh chóng triển khai công tác khắc phục theo hiện trạng từng diện tích. Trong đó, cần khẩn trương thu hoạch sản phẩm ở những ruộng gần đến thời gian thu hoạch hoặc tận thu ở những ruộng bị hại nặng. Đồng thời, tháo nước nhanh, kịp thời, khơi thông dòng chảy, không để nước ngập lâu trong ruộng gây thối cây, thối rễ.

Với ruộng ngập thời gian ngắn và cây rau còn nhỏ có khả năng phục hồi, cần phun các loại thuốc phòng trừ nấm hại như Anvil, Ridomil, Oxychlorua đồng... để phòng trừ nấm lở cổ rễ; kết hợp chế phẩm KH, Pennac P, siêu lân... chăm sóc bổ sung, bón thêm phân khi thời tiết thuận lợi giúp cây nhanh

phục hồi. Đối với những diện tích bị ảnh hưởng nặng, không có khả năng cho thu hoạch cần vệ sinh đồng ruộng, chủ động chuẩn bị đất để gieo trồng lại những loại rau ngắn ngày, rau ưa nước.

Đối với các loại cây ăn quả bị ảnh hưởng sau bão, bà con cần phân loại các loại cây để có phương pháp khắc phục cho hợp lý. Đối với cây chuối, với những vườn chỉ bị rách lá, nghiêng cây và không bị gãy thân, bà con cần khai rãnh ở mặt luống để nước thoát nhanh, giúp rễ mau thông thoáng hơn. Đồng thời, triển khai ngay công tác cắt tỉa các lá bị gãy, vê sinh đồng ruộng; khi đất đã se mặt bón phân với liều lượng thích hợp để kích thích cây hồi phục mọc rễ mới.

QUANG VŨ

Cùng rút kinh nghiệm

Rót ám nước lá nóng vào ca đẻ trên bàn, người mẹ đi xuống nhà dưới. Đứa con 2 tuổi thấy khát chạy lại vơ lấy để uống. Ca nóng quá nên cháu hoảng hốt đánh rơi, gây bỏng nặng vùng miệng, ngực. Ngay sau đó, cháu bé ở xã Thanh Hóa (huyện Tuyên Hóa, tỉnh Quảng Bình) được đưa vào cấp cứu tại Bệnh viện Hữu nghị Việt Nam - Cu Ba (Đồng Hới) trong tình trạng li bì, bỏng nặng vùng miệng, cầm, cổ, ngực, bụng, với diện tích khoảng 20%. Các bác sĩ đã nhanh chóng cấp cứu và chuyển cháu vào điều trị và theo dõi đặc biệt.

Lời bàn: Đây là một tai nạn thương tâm do bất cẩn của người lớn. Cha mẹ hết sức lưu ý để những vật dụng nóng có thể gây bỏng cho trẻ ngoài tầm với của trẻ. Việc sơ cứu ban đầu đúng cách khi trẻ bị bỏng là một trong những yếu tố quan trọng giúp cho vết thương không bị ăn sâu vào bên trong, tránh tình trạng trạng bội nhiễm và biến

Bỏng nặng vì mẹ bất cẩn

chứng nguy hiểm. Vì vậy, khi trẻ không may bị bỏng, cần làm mát vết bỏng, tránh cho da khỏi bị rộp bằng cách mờ vòi nước cho chảy chậm chậm lên vết bỏng khoảng 15 - 20 phút. Tuyệt đối không được dùng nước tắm, kem đánh răng,... hoặc các loại thuốc mỡ bôi để đắp lên vết bỏng. Nếu vết bỏng nặng thì ngay sau khi sơ cứu cần chuyển trẻ đến cơ sở y tế gần nhất để các bác sĩ điều trị kịp thời.

❖ Cháu bé đang được điều trị.



NÊN PHÁT HIỆN SỚM BẤT THƯỜNG Ở TRẺ

Cháu Trần Thị H. (13 tuổi ở Quảng Ninh) vừa được các bác sĩ bệnh viện Việt Đức phẫu thuật tạo hình bộ phận sinh dục nữ. Mẹ cháu H. cho biết, 4 năm nay cháu không cho mẹ vệ sinh vùng kín. Ngày cháu bé, mẹ cháu nghĩ cháu béo nên “cái đó” bị to mà không hề nghĩ nó ảnh hưởng tới giới tính. Cháu rất thích chơi với bạn trai lại nghịch ngợm. Đã có lần bác sĩ nói với mẹ cháu, cần phải phẫu thuật để cháu trở thành nữ giới hoàn toàn nhưng mẹ cháu không để ý. Tại Bệnh viện Hữu nghị Việt Đức, cháu đã được tạo hình lại âm vật để sau này có khả năng sinh sản bình thường.

Lời bàn: Trường hợp của cháu H. bị phì đại âm vật trong hội chứng tăng sản

tuyến thương thận bẩm sinh. Hiện tượng này được gọi là nữ lưỡng tính giả, tức là những cá thể mang nhiễm sắc thể là XX, có tuyến sinh dục hai bên là buồng trứng, có tử cung, âm đạo nhưng cơ quan sinh dục ngoài thì lại giống của nam giới ở các mức độ khác nhau.

Sự nam hóa ở đây được giải thích là do thai nhi đã chịu ảnh hưởng của một lượng nội tiết tố nam quá lớn hoặc do lượng nội tiết tố đó được truyền qua máu mẹ hoặc là do tình trạng cường thương thận của thai nhi vì thiếu men mà tạo nên. Nếu không được phẫu thuật thì sẽ rất ảnh hưởng đến đời sống tâm lý của trẻ. Vì vậy, khi sinh con, người mẹ nên kiểm tra, phát hiện sớm hiện tượng bất thường để có xử lý kịp thời.

Hạt sen chữa mất ngủ

Ngoài giá trị dinh dưỡng, hạt sen còn là một vị thuốc quý với tên "liên tử" được Đông y dùng chủ yếu làm thuốc bồi dưỡng cơ thể và chữa các bệnh mất ngủ, thần kinh suy nhược. Liều dùng mỗi ngày 20 - 30g dưới dạng thuốc sắc hay thuốc bột.

Trong 100g hạt sen tươi có 57,9g nước, 9,5g protit, 30g gluxit, 0,8g xenluloza, cung cấp được 162kcal. Ngoài ra, trong hạt sen còn có nhiều loại vitamin cần thiết cho cơ thể như caroten, vitamin B1 (0,17mg%), vitamin B2 (0,09mg%), vitamin PP (1,7mg%), vitamin C (17mg%)... Trong 100g hạt sen khô có 14g nước, 20g protit, 2,4g lipit, 58g gluxit, 17,5g xenluloza, cung cấp được 342kcal và nhiều muối khoáng quan trọng (canxi 89mg%, photpho 285mg%, sắt 6,4mg%...).

Hạt sen là một thức ăn ngon và giàu chất dinh dưỡng. Từ hạt sen nhân dân ta chế biến nhiều món ăn ngon có giá trị bồi dưỡng cao như: chè sen, mứt sen, chè hạt sen long nhãn, chè hạt sen đậu xanh, thịt gà hầm hạt sen, móng giò hầm hạt sen... được mọi người

ưa chuộng. Do có tác dụng an thần nên hạt sen được dùng để chữa các bệnh đau đầu mất ngủ có kết quả tốt. Ngoài ra, hạt sen còn được dùng chữa các chứng tiêu chảy phân sống, thiếu máu, đái dầm, hoạt tinh. Dưới đây là một số bài thuốc đơn giản thường dùng:

Chữa đau đầu: Hạt sen 20g, đậu đen 40g (sao chín), lá dâu non 20g, vỏ núc nác (sao rượu) 12g, lá vông non 40g, thực địa 40g. Cách làm: Đem các vị sao chín, đồ lên rồi giã nhuyễn, cho ít đường vào, luyện thành viên bằng hạt ngô, sấy khô bỏ vào lọ dùng dần, Ngày ăn 2 lần, mỗi lần 20g.

Chữa mất ngủ: Hạt sen 40g, táo nhân 40g (sao đen), thảo quyết minh 40g. Cách làm: Đem tất cả các vị tán nhỏ, luyện với hòi viên bằng hạt ngô, sấy khô. Mỗi ngày ăn 2 lần, mỗi lần 20g.

Chữa tiêu chảy phân sống: Hạt sen 100g, củ mài 50g, quả hồng xiêm non 15g, đường phèn 20g. Cách làm: Giã nhô hồng xiêm cho vào nồi, thêm 250ml nước đun sôi kỹ, chắt lấy nước, bỏ bã. Hạt sen, củ mài đều sấy khô, tán thành bột, cho vào nước hồng xiêm quấy đều, đun nhỏ lửa thành cháo. Khi cháo chín cho thêm

đường phèn, chia làm 3 lần ăn lúc đói trong 3 ngày liền.

Chữa đái dầm: Hạt sen 20g, gạo (nửa nếp nửa té) 50g, thịt dê 10g, gia vị vừa đủ. Cách làm: Đem hạt sen và gạo xay nhô, cho 250ml nước, đun nhô lửa, quấy đều. Thịt dê thái nhô ướp gia vị, xào tái. Khi cháo chín cho thịt dê vào, thêm gia vị vừa đủ, ăn một lần vào lúc đói. Ăn 7 ngày liền.

Chữa thiếu máu: Hạt sen 50g, cá quả 300g, gạo nếp 50g, gạo té 100g, gia vị vừa đủ. Cách làm: Cá quả hấp, gỡ lấy thịt ướp gia vị. Hạt sen, gạo nếp, gạo té đều xay nhô. Xương cá giã lọc lấy nước ngọt, cho thêm 300ml nước vào nấu với bột gạo, đẻ nhô lửa, quấy đều. Khi cháo chín cho thịt cá vào, đảo đều, thêm gia vị mức ra ăn; mỗi ngày ăn một lần vào lúc đói trong 10 ngày.

Chữa hoạt tinh: Hạt sen 30g (sao vàng), mẫu lệ 30g, củ mài 40g (sao vàng), phụ tử ché 8g, hạt tơ hồng 30g (sao vàng), kim anh tử 40g, lộc giác sương 8g (sao vàng), khiếm thực (sao) 10g. Cách làm: Các vị trên đều được sao tán nhỏ rồi luyện với mật làm thành viên to bằng hạt ngô, sấy khô, ăn ngày 2 lần vào buổi sáng và tối, mỗi lần 30 viên.

BS KIM MINH

Bệnh đau mắt đỏ dễ lây lan mùa mưa lũ



Mùa bệnh gây đau mắt đỏ thường là nhóm virus Adeno hoặc vi khuẩn nhóm Chlamydia vốn rất sẵn có trong môi trường nước bẩn, tù đọng. Hiển nhiên đây là bệnh lành tính, nhưng lây lan rất nhanh. Sau khi cơn lũ đi qua, bà con phải đối mặt với sự thiếu ăn, thiếu mặc, không có nhà ở lại phải gánh thêm bệnh đau mắt đỏ.

Chính vì vậy, việc phòng bệnh quan trọng hơn chữa bệnh. Để phòng bệnh, bà con cần nhớ nước sạch là ưu tiên số một. Không có nước máy thì dành dùng nước sạch tối đa, nước đã làm sạch bằng phèn chua và cloramin B. Ăn uống nên ưu tiên trước, sau đó là rửa mặt và tắm gội. Khăn mặt, khăn tắm, xô chậu nên vệ

sinh cẩn thận. Dùng xà phòng rửa tay thường xuyên. Không nên ngụp lặn, ngâm mình trong nước bẩn quá lâu, đặc biệt là trẻ em. Khi thấy một người bị bệnh cần điều trị tích cực cho họ và tránh tiếp xúc tối đa với người bệnh.

Trong hoàn cảnh bão lũ khó kiềm được một cơ sở chuyên khoa tuyến cao hay các bác sĩ mắt tình nguyện di chông lụt. Tốt nhất nên phát cho bà con dung dịch cloroxit 0,4% (hoặc chloramphenicol 0,4%) vốn rất sẵn có trên thị trường thuốc trong cả nước cho đồng bào vùng lũ lụt.

Nên nhỏ mắt mỗi khi tiếp xúc với nước bẩn hoặc dùng 4 - 6 lần một ngày để phòng đau mắt đỏ. Đây là kháng sinh nhỏ mắt phổ rộng, tuy đã có từ lâu nhưng rất ít bị vi khuẩn kháng thuốc và vẫn được

ưa chuộng cho tới bây giờ. Các thuốc sát trùng mắt như thimerosal, agryzol 1% vẫn có tác dụng phòng ngừa tốt nhưng đáng tiếc là do một vài bất tiện nên khó kiểm được trên thị trường cũng như các kho thuốc của cơ quan y tế.

Các kháng sinh khác nếu có trong tay như mỡ tetracyclin 1%, gentamycine 0,3%, cebe-mycine, kháng sinh nhóm quinolone cũng có thể dùng được cho đau mắt đỏ.

Ngoài việc luôn thực hiện các biện pháp trên, thì cần phải tuân thủ các biện pháp cách ly như: Không dùng chung thuốc nhỏ mắt, không dùng chung đồ đạc với người đau mắt. Hạn chế tiếp xúc với người bị đau mắt; Hạn chế đến những nơi đông người đặc biệt là những nơi có nhiều mầm bệnh như bệnh viện... Hạn chế sử dụng các nguồn nước bị ô nhiễm, hạn chế đi bơi.

Nếu bệnh không thuyên chuyển hay có vấn đề gì đặc biệt: đau nhức, chói cộm, nhìn mờ thì bà con nên đến khám chữa tại các cơ sở nhân khoa. Ngành y tế luôn ứng trực 24/24 giờ giống như các ngành khác trong những ngày có thiên tai, thảm họa.

THU PHƯƠNG

CHỮA HÔI NÁCH BẰNG NGUYÊN LIỆU NHÀ BẾP:

Không giúp khỏi vĩnh viễn

Theo các chuyên gia, cách chữa hôi nách bằng những nguyên liệu có sẵn trong bếp như gừng, rượu, phèn chua, chanh... không thể giúp khỏi vĩnh viễn tình trạng này. Đặc biệt, người bị hôi nách cần cẩn thận khi thực hiện công nghệ mới cắt soi bỏ tuyến mồ hôi ở các cơ sở thẩm mỹ nhằm tránh những biến.

■ VÂN BÙI

Gừng, chanh, phèn chua... chỉ hết tạm thời

Theo ThS.BS Đỗ Xuân Khoát, Trưởng khoa Da liễu – Dị ứng miễn dịch, Bệnh viện 19-8, Bộ Công an, mùi hôi nách xuất phát từ việc cơ thể tiết ra mồ hôi ở tuyêt li. Tuyết này mọc ra với thành phần gồm nhiều axit béo. Khi vi khuẩn xâm nhập vào axit béo sẽ khiến chúng phân hủy gây nên mùi hôi. Để ngăn tình trạng này, nhiều người đã áp dụng các cách dân gian như dùng những nguyên liệu có trong bếp chanh, gừng, rượu để chà lên nách. Tuy nhiên, trên

thực tế, các cách này không hiệu quả. Bởi chanh, gừng, rượu có tác dụng diệt khuẩn nhưng không dài lâu. Với việc chà vào nách thì chỉ sau một thời gian ngắn, do điều kiện ẩm ướt của mồ hôi, nguồn dinh dưỡng là axit béo thì vi khuẩn vẫn phát triển trở lại. Thậm chí, nếu không cẩn thận có thể gây nên tình trạng viêm da, viêm lỗ chân lông do các chất bị nóng, chứa axit...

Ở góc độ khác, ThS.BS Đỗ Xuân Khoát cũng cho

"Hôi nách cũng có thể trầm trọng hơn do thói quen sinh hoạt như lười tắm giặt, mặc áo bó, chật. Nhiều người thường xuyên kích ứng da vùng nách như dùng dao cạo lông nách làm phi đại nang lông làm tăng sự bài tiết chất béo trên bề mặt da. Ngoài ra, một yếu tố góp phần tăng nặng bệnh là do ăn nhiều các loại thực phẩm làm kích thích tăng tiết nhờn như hành, tỏi, thức ăn cay nóng, thực phẩm có chứa caffeine".

ThS.BS
Nguyễn Thu Hiền

hay, ngoài các nguyên liệu có trong bếp kể trên thì nhiều người còn dùng phấn rôm và phèn chua để chữa hôi nách. Phấn rôm là dạng bột tan, khi cho vào nách sẽ giúp thấm mồ hôi từ đó giảm điệu kiện cho vi khuẩn phát triển. Còn phèn chua có khả năng chống nấm, khi dùng dạng bột cũng giúp thấm mồ hôi.

Do đó, vị chuyên gia này cho rằng, việc dùng phấn rôm, phèn chua chỉ giúp thấm mồ hôi cũng như giúp sát khuẩn ở một phần nào đó chứ không thể chữa khỏi vĩnh viễn mùi hôi nách. Nhưng khi sử dụng cần chú ý để tránh bị viêm da, viêm lỗ chân lông ngược lại gây nguy cơ cao hơn.

Nhiều biến chứng khi cắt tuyến mồ hôi

Đối với các quảng cáo soi cắt tuyến mồ hôi ngăn hôi nách vĩnh viễn, ThS.BS Nguyễn Thu Hiền, Trưởng khoa Điều trị ban ngày, Bệnh viện Nội tiết T.Ư cho hay, phẫu thuật cắt tuyến mồ hôi là biện pháp điều trị triệt để hôi nách. Song mồ hôi là sinh lý của cơ thể, do vậy không nên và không

thể tiêu diệt vĩnh viễn những tuyến này. Loại bỏ hoàn toàn hôi nách nhờ triệt tiêu cắt bỏ các tuyến mồ hôi chỉ là chiêu quảng cáo. Tương tự triệt lông vĩnh viễn hay trồng răng vĩnh viễn... nghĩa là có hiệu quả trong một thời gian dài chứ thực tế không phải là vĩnh viễn.

"Tuyến mồ hôi lớn nằm ở lớp dưới da nách khi hoạt động mở ra lỗ chân lông thải ra chất lỏng khá đặc, có chứa lipid, protein và sắt. Các chất này khi bị vi khuẩn phân hủy sẽ tạo thành một loại axit béo không bão hòa có mùi khó ngửi được gọi là mùi hôi nách. Một lượng nhỏ chất độc cũng được bài tiết ra khỏi cơ thể qua việc đổ mồ hôi. Khi mồ hôi trên da bốc hơi, nó có tác dụng làm mát cho cơ thể vì nhiệt hóa hơi của nước rất đáng kể. Chính vì vậy, không nên phẫu thuật cắt bỏ tuyến mồ hôi. Tuy nhiên, với những người có tuyến mồ hôi quá nặng mùi, gây cản trở và mất tự tin trong giao tiếp thì có thể cắt loại bỏ bớt nhưng phải tiến hành ở các cơ sở y tế chuyên khoa", BS Thu Hiền nhấn mạnh.

Tuy nhiên, các chuyên gia cũng cho hay, khi cắt tuyến mồ hôi vùng nách tại chỗ, chiếm tỷ lệ thành công là 70%. Nhưng tỷ lệ biến chứng để lại thường là seo lồi, lõm, nhiễm trùng vết mổ, hoại tử da... chiếm đến 20%, còn lại là những biến chứng nhẹ. Vì vậy, khi áp dụng nên hết sức cân nhắc trước khi lựa chọn phương pháp này.





cau-trongvattuoi.com

Xử lý bệnh phấn trắng trên hoa hồng

Hỏi: Nhà tôi trồng hoa hồng nhưng hay bị bạc trắng lá và ngọn, đây có phải là bệnh phấn trắng không? Nếu cây bị bệnh này cần xử lý thế nào?

ĐÀO THÙY ANH (Hà Nội)

Ông Trần Văn Viên, Hội Sinh vật cảnh Việt Nam tư vấn: Bệnh phấn trắng thường hay gặp trên hoa hồng cũng như nhiều loài hoa khác. Khi bị bệnh, lá và ngọn non bị phủ phấn trắng, nên gọi là bệnh phấn trắng. Chính phấn trắng này làm cho cây bị suy dinh dưỡng, giảm quang hợp, không phát triển hay ra hoa... dẫn đến chết dần, thậm chí chết khô. Phấn trắng này là do nấm gây ra với những điều kiện nhất định. Như cây có độ ẩm cao, nước không thoát khi trồng, nhiệt độ thấp... Vì thế, vào mùa

đông, xuân cây hay bị hơn mùa hè do có sự kết hợp giữa độ ẩm và nhiệt độ thích hợp. Vào mùa hè, trời nắng và khô nên nấm không có điều kiện phát triển hoặc bị ánh nắng tiêu diệt.

Tuy nhiên, dù nấm bị chết thì vẫn không thể chết một cách triệt để. Thay vào đó bào tử nấm vẫn vương trên lá và đất. Khi có điều kiện chúng sẽ xâm nhập lại và lây lan ra cành lá hoặc cây khác. Để chữa dứt điểm cần cải thiện độ ẩm của môi trường trồng, xới tơi đất và làm khô bề mặt. Ngoài ra, hiện nay có một số thuốc có thể sử dụng để diệt nấm gây bệnh phấn trắng. Nên chú ý bệnh và phun ngay giai đoạn đầu sẽ giảm được nguy cơ ảnh hưởng đến cây hoa.

V.ĐÀI (ghi)

Cách sử dụng tủ lạnh hiệu quả

Hỏi: Tủ lạnh là vật dụng khá phổ biến trong mỗi gia đình bởi tính tiện dụng, bảo quản tốt các loại thức ăn. Vậy sử dụng tủ lạnh thế nào để đạt hiệu quả nhất?

BÙI TUYẾT VÂN (Hoàng Mai, Hà Nội)

Trả lời: Vệ sinh tủ lạnh thường xuyên:

Vệ sinh tủ lạnh ít nhất 1 tháng

1 lần sẽ hạn chế sự có mặt của vi khuẩn xấu trong tủ lạnh, giúp thực phẩm được an toàn hơn. Đồng thời, bà con cũng có thể cho một hộp muối nở (baking soda) mở nắp vào tủ để hạn chế mùi hôi.

Luôn cài đặt nhiệt độ dưới 4,5°C:

Độc tố của nhiều loại vi khuẩn thường là nguyên nhân chính dẫn đến căn bệnh ung thư. Vì thế, người tiêu dùng nên cài đặt nhiệt độ dưới 4,5°C ở ngăn mát và dưới -16°C ở ngăn đông. Dùng nhiệt kế (loại an toàn có thể đặt trong bếp hay tủ lạnh) kiểm tra chính xác. Đây sẽ là điều kiện tiên quyết hạn chế sự phát triển của vi khuẩn bên trong tủ lạnh, ngăn ngừa ung thư.

Đậy nắp thức ăn thừa: Không đóng nắp hay bọc kín đồ ăn thừa khi cho vào tủ lạnh chính là nguyên nhân khiến vi khuẩn có điều kiện sinh sôi này nở và khiến tủ lạnh luôn có mùi khó chịu. Bởi vậy, người tiêu dùng cần lưu ý, trữ đồ ăn thừa trong vật chứa sạch, có nắp đậy kín hoặc bọc kín bằng màng nilong. Người tiêu dùng cũng có thể trữ lạnh thức ăn thừa trong vòng 2 tiếng sau khi nấu, và không cần

đợi đến khi thức ăn nguội mới cắt vào tủ, vì những loại tủ lạnh hiện đại có khả năng xử lý nhiệt.

Không để lắn thực phẩm sống, chín:

Nhiều gia đình mua đồ ăn về đã để ngay vào tủ lạnh mà chưa kịp đem đi rửa. Những túi đồ ăn này dính nhiều chất bẩn có thể chảy hoặc vẩy bám khắp tủ lạnh. Các bà nội trợ cần lưu ý, đồ ăn sống trước khi cho vào tủ lạnh cần được rửa sạch, cho vào túi, hộp sạch, kín. Thịt cá nên bảo quản trên ngăn đá, ngăn mát chỉ nên để 1 - 2 ngày.

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

Không để cơm nguội trong tủ lạnh: *Bacillus cereus* là loại vi khuẩn thường thấy ở những thực vật trồng gần mặt đất như lúa, ngũ cốc và các loại rau gia vị, có thể gây ra các triệu chứng như buồn nôn, nôn và bệnh tiêu chảy. Trong quá trình nấu, vi khuẩn này không hoạt động, nhưng khi cơm nguội, nó bắt đầu sản sinh các bào tử độc hại. Bởi thế, các bà nội trợ lưu ý, tuyệt đối không để cơm nguội trong tủ lạnh nếu không muốn chết sớm.

MINH NGỌC (ghi)



Giữ đôi môi khoẻ, đẹp

Hỏi: *Làm thế nào để giữ cho đôi môi quyến rũ, giảm nứt nẻ trong thời tiết se lạnh đang đến gần?*

HOÀNG THANH MAI
(Tây Hồ, Hà Nội)

Trả lời: Sau đây là một số giải pháp giúp bạn giữ được đôi môi khoẻ, đẹp.

Tự làm dầu dừa cho môi: Các giải pháp dễ nhất để tránh đôi môi nứt nẻ là làm son dưỡng môi của riêng bạn, tốt hơn là với dầu dừa sẽ ổn định ở nhiệt độ phòng và cung cấp các lợi ích chữa bệnh. Nếu bạn làm của riêng bạn, bạn có quyền kiểm soát nhiều hơn về chất lượng, và bạn có thể chắc chắn rằng không có thành phần độc hại đi vào dưỡng môi của bạn.

Cách làm dầu dừa: Mua dừa nạo sẵn hoặc dừa nguyên trái về say nhuyễn. Cho nước vào vừa đủ, sau đó lọc xác ra, chỉ lấy nước cốt dừa. Cho vào nồi hoặc chảo (dùng chảo cho nước dễ bay hơi), để lửa to nấu cho nước bốc hơi hết.

Đun 1 thời gian sẽ thấy ở đáy chảo có 2 lớp, lớp dính ở chảo nhìn như cơm dừa màu trắng và lớp trong trong ở trên, khi đó bạn vớt lửa nhỏ lại, chờ 1 xíu nữa cho lớp đáy chảo hơi vàng thì tắt lửa. Bắc xuống để nguội và cho vào lọ. Đun xong dầu dừa có 2 lớp, chỉ lấy lớp trên, còn lớp dưới bỏ đi, hoặc có thể mắm mắm. Dầu dừa tự nấu vừa sạch sẽ vừa bảo đảm nguyên chất. Bảo quản bằng khay nhôm, trong tủ lạnh sẽ giữ được lâu.

Tẩy tế bào chết với một bàn chải đánh răng: Một bước quan trọng để giữ

cho đôi môi của bạn tốt đẹp và mềm mại là tẩy tế bào chết cho đôi môi. Nếu bạn sử dụng một bàn chải đánh răng sợi mềm sạch sẽ, bạn có thể dễ dàng làm mất da khô từ đôi môi của bạn, để lộ ra một lớp mới của da môi.

Dưa chuột: Nếu bạn không có bất kỳ dầu để bôi lên môi của bạn, sử dụng một số những quả dưa chuột trong tủ lạnh. Cũng giống như bạn có thể làm với đôi mắt của bạn, bạn có thể cắt một số lát dưa chuột và chà chúng trên môi của bạn sẽ cho một cảm giác sảng khoái, mà còn cung cấp độ ẩm và chất dinh dưỡng cho môi.

Chanh và mật ong: Trộn 1 muỗng cà phê nước cốt chanh và 1 muỗng cà phê mật ong nguyên chất cùng với 1/2 muỗng cà phê dầu thầu dầu. Thoa hỗn hợp này lên môi trước khi đi ngủ hàng ngày và lặp lại điều này trong khoảng 10 ngày hoặc cho đến khi bạn bắt đầu thấy kết quả.

Hạt lanh: Với sự giàu có của các axit béo, dầu hạt lanh là loại dầu lý tưởng để bôi lên môi của bạn. Đó là điều tốt nhất tiếp theo sau dầu dừa. Bạn có thể bôi dầu này trực tiếp trên môi của bạn, hoặc bạn có thể trộn nó vào son dưỡng môi tự chế của bạn; một trong hai cách, bạn sẽ thấy kết quả tuyệt vời trong thời gian ngắn. **LÂM ANH (ghi)**



Không dùng dầu dừa để ăn, uống

Hỏi: Tôi nghe nói dầu dừa có một số chất tốt nên được dùng để dưỡng da, thậm chí có thể nấu ăn. Nhưng khi để dầu dừa vào tủ lạnh lại bị đông cứng, vậy có phải là tốt không?

TRẦN HỮU MINH
(Hà Nội)

ThS Nguyễn Thực Quyên, nguyên cán bộ Công ty Cổ phần Thực phẩm Hà Nội tư vấn: Dầu dừa đúng là sản phẩm có chứa nhiều chất tốt có thể dùng để dưỡng da. Ví dụ như các vitamin có trong dầu dừa giúp bổ sung

dưỡng chất để da chống lão hóa, khoẻ và đẹp. Đồng thời, màng dầu dừa cũng giúp ngăn nước, giữ ẩm... Vì thế, vào các mùa hanh, dầu dừa được ứng dụng nhiều nhất.

Tuy nhiên, không ai dùng dầu dừa để chế biến thức ăn dù dầu dừa có độ sôi cao nên hạn chế được tình trạng cháy khét và giúp bảo quản thực phẩm lâu hơn. Nhưng khi đưa vào chế biến món ăn, do dầu dừa có chứa nhiều axit no, chính là hàm lượng cholesterol cao nên ăn vào hoàn toàn không tốt cho sức

khoẻ. Axit no khi vào cơ thể sẽ được lọc qua gan, đi vào máu... và lâu dần sẽ đọng lại trong gan, thành mạch gây nên bệnh mỡ máu, gan nhiễm mỡ... Dầu dừa bị đông cứng trong tủ lạnh là do nhiệt độ của dầu thấp. Đây là đặc điểm chung của các loại axit béo no. Vì thế, có thể lấy điểm này để phân biệt dầu ăn chứa nhiều axit no và axit không no để chế biến món ăn. Khi dầu cho vào tủ lạnh không bị đông cứng là dầu được khuyến khích dùng cho chế biến thức ăn.

V.ĐÀI (ghi)





Giữ độ sáng bóng của ngọc trai

Hỏi: Ngọc trai có bị mất độ sáng bóng theo thời gian không? Cách nào để bảo quản?

TRẦN MINH HÀ (Hà Nội)

Theo bà Nguyễn Thu Nga, Công ty Cổ phần Ngọc trai Hoàng Gia tư vấn: Độ bóng sáng là một trong những tiêu chuẩn quan trọng để đánh giá chất lượng ngọc trai, độ bóng sáng được đánh giá thông qua mức độ phản chiếu ánh sáng trên bề mặt viên ngọc. Ngọc trai là một thực thể sống được cấu thành từ hàng triệu tế bào xà cù, giúp tạo nên độ bóng sáng, ánh màu lấp lánh của viên ngọc. Ngọc trai biển có độ bóng sáng cao hơn ngọc trai nước ngọt, và tất nhiên, ngọc trai giả bằng nhựa sẽ không thể có độ bóng sáng tự nhiên như ngọc trai thật.

Khi đeo ngọc trai cần tránh cho ngọc tiếp xúc trực tiếp với kem phấn trang điểm, nước hoa, keo vuốt tóc, hay bất cứ loại hóa mỹ phẩm nào khác. Không đeo ngọc trai khi đi tắm, đi bơi... Sau khi sử dụng hãy rửa ngọc trai bằng nước tinh khiết, dùng vải mềm và sạch lau khô để cất đi. Không nên cất giữ ngọc trai chung trực tiếp với đồ trang sức khác, để tránh sự cọ sát làm trầy xước bề mặt ngọc. Tốt nhất nên bọc chúng riêng trong những tấm vải mềm, mịn và đặt trong hộp, tránh ánh nắng mặt trời. Nếu cất lâu không dùng, nên cho ngọc trai tiếp xúc với nước ít nhất 1 lần/năm, để làm tươi lại tế bào sống có khả năng bị mất nước trong thời gian dài cất giữ. Nên dùng nước tinh khiết hoặc nước muối âm để ngâm ngọc trai, sau đó rửa sạch với nước tinh khiết và lau, thấm khô bằng khăn vải mềm.

A.H (ghi)

Giải đáp thắc mắc về vấn đề xã hội

Tự đóng bảo hiểm để hưởng lương hưu?

Hỏi: Tôi sinh ngày 7/11/1954, trú tại thôn Nà Tuộc, xã Ngọc Hồi, huyện Chiêm Hóa, tỉnh Tuyên Quang, nhập ngũ tháng 9/1972, xuất ngũ tháng 4/1978. Từ tháng 5/1978 đến tháng 5/1983, làm việc tại Bệnh viện Chiêm Hóa. Từ tháng 6/1983 đến tháng 2/1987, làm việc tại Mỏ Antimon Đầm Hồng, tháng 3/1987 được cơ quan cho nghỉ hưởng chế độ mất sức lao động theo quy định. Tháng 7/1997, được gọi đi giám định lại sức khỏe xác định tỷ lệ mất sức lao động hạng B (65%) không được hưởng chế độ mất sức lao động nữa. Tôi xin hỏi, thời gian làm việc của tôi là 14 năm 6 tháng có được bảo lưu không?

Theo Luật BHXH mới tôi có thể đóng BHXH tự nguyện để đủ số năm hưởng chế độ lương hưu không? Nếu được cần phải làm những thủ tục gì?

NGUYỄN XUÂN
HÒA (Tuyên Quang)

Ông Chu Tuấn Thanh,
nguyên Vụ trưởng Vụ Tuyên
truyền, UBND trả lời: Điều 61
Luật BHXH số 58/2014/QH13 có hiệu
lực thi hành từ ngày 1/1/2016 quy định về
bảo lưu thời gian đóng BHXH: Người lao
động khi nghỉ việc mà chưa đủ điều kiện
hưởng lương hưu theo quy định tại Điều 54
và Điều 55 của Luật này hoặc chưa hưởng
BHXH một lần theo quy định tại Điều 60
của luật này thì được bảo lưu thời gian
đóng BHXH.

Căn cứ hồ sơ lưu trữ tại BHXH tỉnh
Tuyên Quang, ông Nguyễn Văn Hòa có
thời gian công tác là 14 năm 6 tháng quy

đổi là 18 năm 6 tháng. Nghỉ hưởng trợ cấp
mất sức lao động hàng tháng kể từ ngày
1/3/1987. Thời gian hưởng trợ cấp mất sức
lao động là 9 năm 3 tháng, thôi hưởng trợ
cấp mất sức lao động kể từ ngày 1/6/1997.

Đối chiếu các quy định trên, ông Hòa
đã hưởng trợ cấp mất sức lao động hàng
tháng kể từ ngày 1/3/1987 đến hết tháng
5/1997 là 9 năm 3 tháng bằng 1/2 thời gian
công tác đã quy đổi. Do đó, ông Hòa
không thuộc đối tượng được bảo lưu thời
gian đóng BHXH để làm căn cứ giải quyết
các chế độ BHXH.

Về việc đóng BHXH tự nguyện để đủ
số năm hưởng chế độ theo Luật
BHXH mới thì theo điểm e,
khoản 1, Điều 9 Nghị định số
134/2015/NĐ-CP ngày
29/12/2015 của Chính phủ
quy định chi tiết một số
điều của Luật BHXH về
BHXH tự nguyện, có hiệu
lực thi hành từ ngày
15/2/2016 quy định về
phương thức đóng: Đóng một
lần cho những năm còn thiếu đối

với người tham gia BHXH đã đủ điều kiện
về tuổi để hưởng lương hưu theo quy định
nhưng thời gian đóng BHXH còn thiếu
không quá 10 năm (120 tháng) thì được
đóng cho đủ 20 năm để hưởng lương hưu.

Do ông đã hưởng trợ cấp mất sức lao
động là 9 năm 3 tháng (bằng 1/2 thời gian
công tác đã quy đổi) nên ông không được
bảo lưu thời gian công tác. Vì vậy, ông
không thuộc đối tượng đóng BHXH một lần
cho những năm còn thiếu để hưởng chế độ
lương hưu.

VŨ ANH (ghi)



Giải đáp thắc mắc về vấn đề xã hội

Nghĩa vụ nộp án phí



Ảnh minh họa

Hỏi: Án phí được tính như thế nào?
Bên nào phải trả án phí?

ĐINH VĂN TUỆ

(Nguyễn Phong Sắc, Hà Nội)

TAND quận Hoàn Kiếm trả lời: Theo Pháp lệnh án phí số 10/2009-PLUBTVQH ra ngày 27/2/2009, án phí dân sự sơ thẩm đối với vụ án về tranh chấp dân sự, hôn nhân và gia đình, lao động không có giá ngạch là 200.000đ. Án phí dân sự sơ thẩm đối với vụ án tranh chấp kinh doanh, thương mại không có giá ngạch là 2.000.000đ.

Mức án phí sơ thẩm đối với các vụ án về tranh chấp dân sự có giá ngạch: Giá trị tài sản có tranh chấp từ 4.000.000đ trở xuống là 200.000đ; Từ trên 4.000.000 - 400.000.000đ được tính bằng 5% giá trị tài sản có tranh chấp; Từ trên 400.000.000 -

800.000.000đ là 20.000.000đ + 4% của phần giá trị tài sản có tranh chấp vượt quá 400.000.000đ; Từ trên 800.000.000 - 2.000.000.000đ là 36.000.000đ + 3% của phần giá trị tài sản có tranh chấp vượt quá 800.000.000đ; Từ trên 2.000.000.000 - 4.000.000.000đ là 72.000.000đ + 2% của phần giá trị tài sản có tranh chấp vượt quá 2.000.000.000đ; Từ trên 4.000.000.000đ là 112.000.000đ + 0,1% của phần giá trị tài sản có tranh chấp vượt quá 4.000.000.000đ.

Theo quy định của pháp luật, các đương sự, cơ quan, tổ chức nào không được tòa án chấp nhận yêu cầu của mình thì phải có nghĩa vụ và trách nhiệm nộp tiền án phí dân sự số tiền đã tạm ứng án phí sẽ được tính vào số tiền án phí phải nộp.

H.A (ghi)