



PHỔ BIẾN KIẾN THỨC

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

Lưu ý khi dùng 4 loại xoong chảo



SỐ 169
2018

BẢN TIN PHỞ BIỄN KIẾN THỨC

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

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

Trình bày:

NGỌC ANH - DUY ANH

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

**Ban Truyền thông và
Phở Biễn Kiến thức:**

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

TIN TỨC - SỰ KIỆN

30 thủ lĩnh trẻ yêu môi trường
“Đứng lên vì Khí hậu”

.3

KHOA HỌC THƯỜNG THỨC

New Zealand cấm sử dụng
túi nilon dùng một lần

.4

NÔNG - LÂM - NGƯ NGHIỆP

Chàng kỹ sư điện tử
thu nhập cao nhờ nuôi
chim bồ câu

.12

SỨC KHOẺ

Nguy hại
khi dùng
máy lọc nước
sai cách .20



GIA ĐÌNH - XÃ HỘI

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

30 bạn thủ lĩnh trẻ yêu môi trường “Đứng lên vì Khí hậu”

Ngày 10/8, sau một thời gian tuyển chọn gắt gao, 30 bạn thủ lĩnh trẻ yêu môi trường xuất sắc nhất đã cùng tập hợp tại Phan Thiết từ ngày 31/7 – 5/8/2018 để tham gia chương trình tập huấn thường niên mang tên “Trại Thủ lĩnh Khí hậu Việt Nam” (tên viết tắt: VCLC 2018) do Trung tâm Hành động và Liên kết vì Môi trường và Phát triển - CHANGE (thuộc Liên hiệp các Hội Khoa học và Kỹ thuật Việt Nam) và 350.org phối hợp tổ chức nhằm trang bị kiến thức và những kỹ năng thực tế cho các thủ lĩnh trẻ để giải quyết vấn đề biến đổi khí hậu (BĐKH) tại địa phương mình và chuẩn bị tham gia ngày hành động toàn cầu có tên gọi Rise for Climate (tạm dịch Đứng lên vì Khí hậu), gọi tắt là RISE sẽ được 350.org cùng với hàng trăm tổ chức đối tác phát động vào ngày 8/9 sắp tới.

Theo đó, VCLC 2018 là trại thủ lĩnh tiếp nối chuỗi chương trình bắt đầu từ năm 2017. 30 bạn thủ lĩnh trẻ tham gia “Trại Thủ lĩnh Khí hậu Việt Nam” lần này là 30 cá tính khác biệt với độ tuổi trải dài từ 16 - 26, sinh sống và làm việc tại 14 tỉnh/thành khác nhau từ Hà Nội cho đến Kiên Giang, nhưng tựu chung lại, họ đều là những bạn trẻ có tố chất lãnh đạo và có chung một mục đích là



❖ 30 bạn thủ lĩnh trẻ yêu môi trường tại VCLC 2018

muốn biến những ý tưởng, sáng kiến liên quan đến BĐKH, môi trường của mình thành hiện thực trong thời gian sắp tới.

Sau VCLC 2018, kế hoạch đầy cảm hứng của chiến dịch RISE Vietnam (tạm dịch Đứng lên Việt Nam) đã được gửi tới RISE toàn cầu và Việt Nam đang được kỳ vọng là một trong những quốc gia có những hoạt động sôi nổi nhất. Kế hoạch bao gồm những hoạt động do CHANGE thực hiện cùng các đối tác của mình, gồm có video ca nhạc có tên gọi Rise for Climate, kêu gọi cộng đồng hành động vì khí hậu, với sự tham gia của khoảng 20 nghệ sĩ, cùng các thủ lĩnh khí hậu trẻ và đại diện các cộng đồng địa phương; phim tài liệu về năng lượng tái tạo ở Việt Nam và các hoạt động truyền thông sáng tạo trên mạng xã hội, trong thời gian một tháng trước và sau ngày 8/9.

Bên cạnh đó, là các hoạt động do chính các bạn thủ lĩnh của VCLC 2018 đề xuất thực hiện dưới sự phối hợp của các thủ lĩnh VCLC 2017, bao gồm hoạt động nhảy đồng diễn (flashmob) Rise Vietnam với nón lá, tại nhiều tỉnh thành; hội thảo về BĐKH tại các trường đại học; cuộc thi tranh luận về BĐKH tại trường trung học; làm video clip về BĐKH và chiếu phim tại các trường đại học, CLB, và cộng đồng; hoạt động “Ngày không xe máy” và các hoạt động sáng tạo tự phát như ghép chữ Rise từ nhiều vật liệu tái chế tại nhiều tỉnh thành, hoạt động kích hoạt “nạn nhân khí hậu” gây bất ngờ tại nơi công cộng để thu hút sự chú ý...

VCLC 2018 hân hạnh nhận được sự hỗ trợ của các đối tác đồng hành bao gồm Đại học Phan Thiết và Liên minh Năng lượng bền vững Việt Nam (VSEA).

TRẦN TÙNG

Khoa học lý thú

New Zealand cấm sử dụng túi nilon dùng một lần



Chính phủ New Zealand quyết tâm loại bỏ hoàn toàn túi nilon sử dụng một lần nhằm bảo vệ môi trường và sinh vật biển.

Túi nilon sử dụng một lần chính thức bị cấm tại New Zealand và sẽ được loại bỏ hoàn toàn trong vòng 12 tháng tới, Thủ tướng Jacinda Ardern và Bộ trưởng Bộ Môi trường Eugenie Sage hôm nay thông báo trong bài phát biểu trước công chúng tại vịnh Lyall ở Thủ đô Wellington.

Túi nilon dùng một lần là một trong những vật dụng phổ biến nhất được tìm thấy trong những bãi rác ven biển ở New Zealand. Đảo quốc thuộc

châu Đại Dương này mỗi năm sử dụng hàng trăm triệu túi nilon và rất nhiều trong số bị trôi xuống biển sau khi sử dụng.

"Chúng ta sẽ loại bỏ túi nilon dùng một lần để bảo vệ môi trường và giữ gìn sự xanh, sạch ở New Zealand", Ardern nhấn mạnh. "Chúng ta cần thông minh hơn trong cách quản lý chất thải và đây là một khởi đầu tốt".

Chính phủ New Zealand cho biết đã lắng nghe ý kiến của người dân trước khi ban hành lệnh cấm. Trong năm qua, người dân New Zealand đã gửi một bản kiến nghị gồm 65.000 chữ ký lên chính phủ yêu cầu cấm hoàn toàn túi nilon trên phạm vi cả nước.

"Đây là bước tiến lớn trong nỗ lực khắc phục tình trạng ô nhiễm rác thải nhựa và có ý nghĩa quan trọng trong việc bảo vệ sinh vật biển như rùa và cá voi", Tổ chức Môi trường Greenpeace hoan nghênh lệnh cấm túi nilon dùng một lần của Chính phủ New Zealand.

Theo một báo cáo của Liên Hiệp Quốc vào tháng 6/2018, khoảng 5 nghìn tỷ túi nilon được sử dụng trên toàn cầu mỗi năm, tương đương gần 10 triệu túi mỗi phút. Trong những năm qua, hơn 60 quốc gia đã ban hành lệnh cấm hoặc áp thuế đối với các mặt hàng nhựa sử dụng một lần như túi nilon nhằm giảm tình trạng ô nhiễm rác thải nhựa toàn cầu.

ĐOÀN DƯƠNG
(Theo VNE)

Ấp thành công trứng gà không cần vỏ

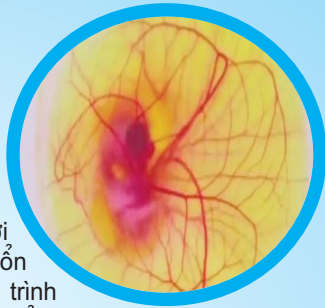
Các nhà nghiên cứu từ Đại học Nông nghiệp Trung Quốc hôm qua công bố video ấp thành công trứng gà không cần vỏ sau 21 ngày trong môi trường nhân tạo. Cụ thể, khoa học đằng sau phương pháp ấp trứng không vỏ không quá phức tạp. Theo Li Zandong, Giáo sư sinh học tại Đại học Nông nghiệp Trung Quốc, vỏ trứng chỉ hoạt động như lá chắn bảo vệ ngăn nấm, mầm bệnh và bổ sung canxi cho gà con. Vì vậy, trứng gà không vỏ vẫn có thể phát triển thành con non hoàn chỉnh khi điều kiện thích hợp được đáp ứng.

Đầu tiên, nhóm nghiên cứu chuẩn bị một vỏ trứng nhân tạo bằng màng bọc nylon, được bổ sung canxi lactate và nước cất. Sau khi tách vỏ, trứng đã thụ tinh được đặt lên trên màng nylon này, trước khi cho vào trong cốc nhựa có chứa một ít dung dịch chống nấm. Cốc nhựa sau đó tiếp tục

được bọc một tấm nylon có các lỗ nhỏ thoáng khí và được đưa vào bên trong lồng ấp với nhiệt độ và độ ẩm ổn định. Toàn bộ quá trình 21 ngày phôi phát triển thành gà con có thể quan sát rõ trong đoạn video mà nhóm nghiên cứu ghi lại.

Nhóm nghiên cứu cũng tin rằng sự thành công của thí nghiệm có thể ứng dụng trong y học, giúp chúng ta hiểu rõ hơn về ảnh hưởng của các tác nhân gây bệnh lên quá trình phát triển của phôi thai ở người. Bên cạnh đó, thí nghiệm còn cung cấp nhiều dữ liệu mới cho phép các nhà khoa học nghiên cứu các bệnh về tim mạch và cải thiện sức khỏe của con người.

ĐOÀN DƯƠNG (Theo VNE)



Học sinh Hà Nội trồng cây thay thế mật gấu

Sáng 15/8, cán bộ Chi cục Kiểm lâm, Tổ chức động vật châu Á cùng thầy cô Trường Tiểu học Phụng Thượng (Phúc Thọ, TP Hà Nội) đã hướng dẫn học sinh trồng cây thảo dược đầu tiên thay thế mật gấu.



Học sinh tự xới đất, nhổ cỏ, trồng và tưới cây, biến khu đất trống 200m² thành vườn sinh học với 20 loại cây thảo dược và sắp tới là 32 loại. Chúng nằm trong sách "Các cây thuốc, vị thuốc có tác dụng thay thế mật gấu" (Trung ương Hội Đông y Việt Nam, 2012). Khi vườn sinh học hoàn thiện, nhà trường sẽ để học sinh cùng chăm sóc ngoài giờ học. Đây cũng là cách bồi đắp kỹ năng sống xanh, thân thiện với thiên nhiên,

góp phần nâng cao chất lượng giáo dục toàn diện. Với khu vườn mới, học sinh còn có thêm kiến thức về các cây thông dụng, thân thuộc nhưng có tác dụng chữa bệnh, an toàn với con người mà không làm hại đến các loài gấu như mã đề, quế, ngải cứu, huyết dụ, đào... Từ đó, chính các em sẽ tuyên truyền tới gia đình và cộng đồng khuyến khích sử dụng các loại cây thuốc thay thế mật gấu.

Xã Phụng Thượng có khoảng 200 con gấu đang bị nuôi nhốt trong các hộ dân, chiếm đến 1/4 số lượng gấu bị nuôi nhốt trong các trang trại trên khắp cả nước.

NGUYỄN PHƯƠNG

Lưu ý khi dùng 4 loại xoong chảo

Trên thị trường hiện nay xuất hiện nhiều loại xoong chảo khác nhau như xoong chảo chống dính, xoong chảo bằng nhôm, bằng đồng, xoong chảo bằng gốm tráng men. Bên cạnh sự bắt mắt và những tiện ích mà nó mang lại, loại xoong chảo này lại gây nên mối nguy hại cho người sử dụng.

Xoong chảo chống dính

Hiện nay xuất hiện nhiều loại chảo chống dính với nhiều mẫu mã và chất lượng khác nhau. Tuy nhiên, bản chất hóa học của chất chống dính là các loại polyme chịu nhiệt. Trong đó, phổ biến và hay được nhắc đến nhất là hợp chất teflon. Đây là vật liệu thông dụng, khá rẻ tiền nhưng không bền. Nó bị mòn đi theo thời gian và rất dễ trầy xước khi bị cọ mạnh với dụng cụ bằng kim loại. Khi đó, các hợp chất chống dính này sẽ dễ dàng trộn lẫn vào thức ăn và gây tác động trực tiếp lên sức khỏe con người.

Thêm vào đó, theo nghiên cứu của các nhà khoa học, những loại chất chống dính như teflon thường có nguồn gốc từ polyme có tên



Polytetrafluoroethylene PTFE. Ở nhiệt độ bình thường thì không có hại nhưng khi đốt nóng lên từ 300 - 500°C thì hợp chất chống dính này sẽ tạo ra lớp khói có chứa các phức chất Perfluoroisobutylene, Perfluorooctanoic Acid PFOA và Carbonylchloride. Đây đều là những chất độc gây tức ngực, khó thở hay thậm chí là ung thư.

Bên cạnh đó, để tiết kiệm chi phí, nhiều hãng sản xuất còn sử dụng chất chống dính bằng silicon có màu đen bóng và rất mỏng. Loại chất này có độ bền rất thấp nên chỉ sau một thời gian rất ngắn hay chỉ cần vài lần cọ sát, chúng sẽ từ từ bong ra và dính vào thức ăn.

Đặc biệt, nhiều nhà sản xuất còn làm loại chảo, nồi

chống dính giả. Thay vì sử dụng hợp chất, họ thường làm chảo bằng các loại sơn kém chất lượng nên chỉ cần tiếp xúc với nhiệt độ cao, sơn nóng chảy sẽ đi thẳng vào thực phẩm và tạo ra hợp chất cực độc đối với cơ thể.

Xoong chảo bằng nhôm

Những sản phẩm gia dụng được sản xuất bằng nhôm xuất hiện nhiều loại. Bên cạnh những sản phẩm của các hãng có tiếng kể cả hàng sản xuất trong nước và nhập ngoại, còn có nhiều sản phẩm giá rẻ của các cơ sở sản xuất thủ công và sự len lỏi của hàng Trung Quốc. Tuy nhìn bằng mắt thường, nồi nhôm có hình thức khá đẹp, bên ngoài rất sáng và sạch. Thế nhưng, ít ai biết rằng trong

vô số chiếc nồi nhôm này có nguồn gốc từ nhôm tái chế, được sản xuất chủ yếu bằng thủ công nguồn nguyên liệu từ phế thải. Dùng nồi nhôm kém chất lượng như vậy sẽ gây ra nhiều ảnh hưởng không tốt cho sức khỏe người dùng.

Theo tiêu chuẩn quy định của Bộ Y tế, hàm lượng chì có trong sản phẩm nhôm tái chế là 7mg/kg, nếu hàm lượng chì vượt quá sẽ là nguyên nhân làm loãng máu, da xanh, hủy hoại hồng cầu. Ở mức độ nhiều hơn chúng sẽ tích tụ trong gan, thậm chí gây ung thư, giảm chức năng gan và nặng nữa thì gây ngộ độc cấp tính...

Đặc biệt, khi dùng nồi nhôm để nấu ở nhiệt độ cao với thức ăn có nước mắm, muối, canh chua... phản ứng hóa xảy ra nhanh hơn, tạp chất độc sẽ thôi nhiễm nhanh và lẫn vào thức ăn.

Xoong chảo bằng đồng

Với lý do đồ đồng đẹp mắt và dẫn nhiệt tốt, giúp thực phẩm nóng nhanh và đều, các sản phẩm gia dụng bằng đồng đã được nhiều bà nội trợ tin tưởng. Tuy nhiên, bên cạnh những mặt tích cực, việc sử dụng nồi đồng cũng có thể gây nguy hiểm cho sức khỏe con người. Giống như một số kim loại nặng khác, đồng cần thiết cho sức khỏe con người với

số lượng nhỏ. Tuy nhiên, dư thừa đồng trong cơ thể thì sẽ gây hại. Thiếu hụt vitamin C, một số loại ung thư có liên quan đến mức estrogen cao, vấn đề liên kết mô... là những nguy cơ có thể gặp khi cơ thể dư thừa kim loại đồng. Thêm nữa, dư thừa nickel có thể gây ra bệnh về tuyến giáp, bệnh tim mạch hay thậm chí là ung thư.

Khi dụng cụ nấu bằng đồng không được tráng một lớp phủ bên ngoài, nó có thể giải phóng đồng vào những món ăn có axit. Còn nếu đồ đồng có lớp phủ bên ngoài thì thường là niken, lại là một nguyên tố độc hại khác.

Xoong chảo bằng gốm tráng men

Đồ gốm tráng men trông đẹp mắt. Gốm về cơ bản là an toàn nhưng lớp men phủ bên ngoài có thể chứa những chất độc hại. Lớp men phủ gốm không bền và thường xước sau vài tháng sử dụng. Khi nó bị xước, chì và cadmium trong lớp men phủ sẽ đi vào thực phẩm và sau đó vào trong cơ thể bạn. Trong đó nhiễm độc chì là một trong những loại ngộ độc kim loại nguy hiểm nhất, chỉ nhiễm vào thức ăn khi được đun nóng. Chỉ một lượng chỉ rất nhỏ có thể gây tổn thương não bên cạnh những nguy cơ cho sức khỏe khác.

Sử dụng xoong, chảo nào an toàn?

Inox: Cũng là thép không gỉ nhưng hợp kim này không phơi kim loại ra ngoài và phân bố nhiệt đồng đều trên bề mặt khi nấu. Riêng với chảo inox khi chiên cần một lượng lớn dầu để tạo bề mặt chống dính.

Gốm sứ cao cấp: Xoong chảo loại này tạo nên bề mặt không dính với 100% quặng khoáng vô cơ và oxit. Gốm sứ chất lượng cao không chứa kim loại, không chì và cadmium. Một số công ty có thể đưa ra chứng nhận kiểm tra về việc không phơi ra kim loại nặng cho sản phẩm của mình.

Gang: Là chất liệu an toàn khi dùng để nấu nướng và đã được sử dụng từ hàng ngàn năm nay. Chỉ duy nhất dụng cụ nấu bằng gang mang đến lợi ích về dinh dưỡng cho chúng ta. Xoong chảo loại này sẽ giải phóng ra một lượng nhỏ sắt vào thực phẩm mỗi lần bạn nấu. Sử dụng xoong chảo gang khi nấu giúp gia tăng lượng sắt trong cơ thể đặc biệt khi bạn nấu với thực phẩm axit như cà chua.

Thủy tinh: Dùng xoong chảo bằng thủy tinh sẽ không bao giờ giải phóng bất cứ thứ gì độc hại khi đun nóng, bền, thân thiện với môi trường và không lưu mùi vị thức ăn nấu trước đó.

HẠNH VŨ (Theo VietQ)

Có đúng thế không?**Tại sao mùa thu lá vàng?**

Khi thu sang, lá cây phản ứng trước sự giảm nhiệt độ và ánh mặt trời yếu và ít hơn của mùa thu bằng cách ngừng sản xuất diệp lục - chất tạo điều kiện cho cây bắt ánh sáng và tạo ra năng lượng. Khi chất diệp lục tạo màu xanh bớt dần đi, thì các chất nhuộm màu đỏ và vàng - chính là các caroten thường có trong cà rốt hoặc bí đỏ - chiếm lĩnh màu sắc bề mặt lá. Thực ra chất tạo màu vàng và đỏ này vẫn luôn hiện diện trong lá cây suốt cả mùa hè, nhưng phải đến khi màu xanh nhạt đi chúng ta mới nhìn thấy. Tuy nhiên, sắc đỏ rực rỡ của một số loài cây vẫn là điều bí ẩn đối với các nhà khoa học. Khi thu sang, những cây phong và tần bì trở nên đỏ rực là nhờ chất sắc tố (anthocyanins), chỉ xuất hiện vào mùa thu. Chất này cũng mang đến màu đỏ cho những quả dâu chín, táo đỏ và mận.



Ở cây cối, những chất tạo màu đỏ này có tác dụng như một tấm lá chắn ánh sáng mặt trời, ngăn các tia có hại và bảo đảm cho lá cây khỏi bị ánh sáng với cường độ quá mạnh. Nó cũng đóng vai trò là chất chống đông, bảo vệ các tế bào cây khỏi bị đông cứng, và còn là chất chống oxy hóa. Cây cối tạo ra những chất này để phản ứng với điều kiện khắc nghiệt như lạnh đến mức đóng băng, tia UV, khô hạn và nấm mốc. Ngoài ra, lá cây màu đỏ cũng là dấu hiệu của bệnh tật và mệt mỏi. Nếu chúng ta thấy lá của một hay nhiều cây chuyển màu đỏ từ rất sớm - vào khoảng tháng 8 - rất có thể nó đang phải chiến đấu với nấm hoặc bị một ai đó lái xe đâm vào.

KHUÊ ĐỨC**Chia sẻ kinh nghiệm****Đánh bay vết nước tiểu lâu ngày trên chăn đệm**

Vết nước tiểu của trẻ thường rất khó giặt sạch với phương pháp giặt thông thường. Tuy nhiên, với những mẹo vặt sau đây, vết nước tiểu trên chăn nệm sẽ không còn là mối lo của bạn nữa.

Bạn cần chuẩn bị: Bột hàn the. Máy hút bụi. Găng tay. Cách thực hiện như sau:

Bước 1: Làm ẩm, không được làm ướt vết bẩn để bớt mùi và dễ đánh sạch vết bẩn hơn.

Bước 2: Rắc nhiều hàn the lên vết bẩn để khử mùi nước tiểu. Bạn không nên để bạn trẻ ở cạnh khi làm bước này vì hàn the có thể tác động xấu đến sức khỏe trẻ nhỏ. Tránh để hàn the bắn vào miệng hoặc dính lâu trên da vì sẽ rất khó chịu.

Bước 3: Xoa hàn the để chúng thấm

xuống dưới đệm. Hãy nhớ đeo găng tay khi làm bước này.

Bước 4: Đưa đệm ra nơi thoáng đãng, nhiều ánh nắng mặt trời. Nếu không thì bạn có thể mở cửa sổ và bật quạt lên cho đệm khô nhanh.

Bước 5: Dùng máy hút bụi hút bột hàn the ra. Có thể sau khi đệm khô sẽ không còn chút hàn the nào tồn đọng lại, song bạn vẫn nên thực hiện bước này cho chắc chắn.

Bước 6: Trải đệm lại lên giường và nghỉ đến biện pháp phòng tránh trường hợp con bạn tè dầm lần nữa.

Với các mẹo vặt hay này, vết nước tiểu trên chăn đệm sẽ không còn là nỗi lo lớn với các mẹ nữa.

THÀNH LUÂN (Tổng hợp)

Sản phẩm hữu ích

Phân loại gạo theo màu sắc

Viện Máy và Dụng cụ công nghiệp vừa nghiên cứu thành công máy phân loại gạo theo màu sắc nhằm loại bỏ hạt xấu, tạo ra gạo chất lượng cao phục vụ tiêu dùng và xuất khẩu.

Máy có thể nhận dạng và phát hiện hạt xấu, lạ bằng thiết bị quang với nguồn sáng đơn, đa sắc. Gạo sau khi phân loại đạt chỉ tiêu xuất khẩu. Quy trình phân loại được tiến hành như sau: Vật liệu (gạo) được cấp bằng bộ cấp liệu rung xuống máng dẫn, ổn định quỹ đạo trên máng rồi chuyển động qua vùng nhận dạng của camera. Màu sắc của hạt gạo được nhận biết tức thời qua máy tính công nghiệp. Máy tính ra quyết định về khả năng chấp nhận hạt đã nhận



dạng, phát tín hiệu cho súng phun khí nén bắn hạt đó ra khỏi quỹ đạo dịch chuyển nếu không đạt yêu cầu về chất lượng (trong trường hợp này thông qua màu sắc) và ngược lại thì không phát tín hiệu. Qua khỏi vùng nhận dạng, gạo

chính phẩm và phế phẩm sẽ được phân tách và chứa trong hai khoang chứa tách biệt. Từ đây có thể vào kho hoặc qua máy đóng bao. Việc xử lý và ra quyết định chỉ được phép diễn ra dưới 0,13 mili giây. Gạo đầu vào (đã qua các công đoạn khác của dây chuyền xử lý như xay sát, sàng sảy, đánh bóng...) được nhận dạng và xử lý loại bỏ các hạt ngoại lai (hạt đỏ, vàng, bạc bụng, tạp chất).

NAM AN

Máy giặt mini cho người ở trọ

Máy giặt là thiết bị gia dụng không thể thiếu trong các gia đình hiện đại giúp việc giặt giũ trở nên nhanh chóng và đơn giản. Tuy nhiên, với những gia đình sống trong những không gian nhỏ hẹp như khu tập thể, phòng trọ thì việc sở hữu một chiếc máy giặt thông thường lại là một khó khăn. Trong trường hợp này, máy giặt mini trở thành cứu cánh. Cụ thể, máy giặt mini có kích thước nhỏ gọn, màu sắc trang nhã, kiểu dáng hiện đại. Đặc biệt, máy chỉ nặng 5kg nhưng có

thể giặt tới 1kg quần áo với chế độ giặt tự động rất nhanh chóng và tiện dụng chẳng khác gì các loại máy giặt hiện nay. Máy giặt mini được lập trình chế độ tiết kiệm điện, nước và các chế độ cài sẵn là giặt và giữ quần áo rất đơn giản giúp bạn dễ dàng thao tác khi giặt. Thế nhưng, máy lại không có chế độ vắt như máy giặt thông thường. Vì máy nhỏ gọn, dễ di chuyển nên bạn có thể đặt máy ở đâu miễn là tiện lợi cho việc cấp và thoát nước. Tuy nhiên, nếu gia đình bạn có



từ 2 người trở lên với không gian sống đủ rộng để đặt máy giặt thường thì không nên chọn mua máy giặt mini vì chiếc máy giặt này sẽ không đáp ứng đủ nhu cầu sử dụng trừ khi bạn sử dụng cả 2 loại máy giặt.

VĂN ĐÀI

Tri thức mới

Ngộ độc thực phẩm có thể gây hậu quả lâu dài

Ngộ độc thực phẩm hay còn được gọi tên thông dụng là ngộ độc thức ăn hay trúng thực là các biểu hiện bệnh lý xuất hiện sau khi ăn, uống và cũng là hiện tượng người bị trúng độc, ngộ độc do ăn, uống phải những loại thực phẩm nhiễm khuẩn, nhiễm độc hoặc có chứa chất gây ngộ độc hoặc thức ăn bị biến chất, ôi thiu, có chất bảo quản, phụ gia... nó cũng có thể coi là bệnh truyền qua thực phẩm, là kết quả của việc ăn thực phẩm bị ô nhiễm. Người bị ngộ độc thực phẩm thường biểu hiện qua những triệu chứng lâm sàng như nôn mửa, tiêu chảy, chóng mặt, sốt, đau bụng...

Theo các chuyên gia của Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh Hoa Kỳ (CDC), ngộ độc thực phẩm không chỉ



gây ra những vấn đề tức thời, mà còn có thể để lại những hậu quả lâu dài, thậm chí đến hàng chục năm sau. Nghiên cứu dài hạn do Đại học Utah tiến hành trên các bệnh nhi nhiễm khuẩn E.coli từ thực phẩm cho thấy, khoảng 10% trong số này gặp một dạng biến chứng nguy hiểm là hội chứng tan máu tăng urê huyết

(HUS), dẫn đến suy thận cấp hoặc tổn thương ở một số cơ quan nội tạng khác. Tuy đa số đều được điều trị khỏi, nhưng sau từ 10 - 20 năm, khoảng 30 - 50% các bệnh nhân hồi nhỏ đã từng mắc HUS xuất hiện các vấn đề về sức khoẻ do thận, như cao huyết áp, hoặc thậm chí suy thận giai đoạn cuối cần phải lọc máu.

HƯƠNG TIÊN (Theo AP)

Nhà khoa học hiến kế diệt bìm bời hoa vàng

TS Đặng Thị Phương Lan, Viện Môi trường nông nghiệp, chủ nhiệm đề tài độc lập cấp nhà nước liên quan đến giải pháp ngăn chặn bìm bời hoa vàng cho biết, nhiều biện pháp khác được thử nghiệm như đưa thuốc trừ cỏ vào cây con bìm bời hoa vàng mới mọc; vào lá, hoa hay quét vào gốc cắt để tiêu diệt mầm tái sinh. Cách này đều có hiệu quả nhưng nếu phun thuốc không chọn lọc thì sẽ tiêu diệt toàn bộ cây rừng, ảnh hưởng đến môi trường. Giải pháp tiêm thuốc trừ cỏ vào thân cây



trưởng thành là khả thi hơn cả, nhưng dễ bị tắc khi tiêm nên nhóm đã đục lỗ trên thân và đổ thuốc vào. Cách làm này giúp bảo vệ môi trường do thuốc không bị rơi ra. Hai loại thuốc cỏ đều nằm trong danh mục thuốc bảo vệ thực vật được sử dụng phổ biến của Việt Nam. Thuốc sẽ thâm nhập

vào cây trong khoảng 30 - 40 phút. Sau 20 ngày, cây vàng lá và chết dần. Từ ba đến sáu tháng, cây chết hoàn toàn tùy thuộc vào đường kính thân cây.

Giới chuyên môn cho rằng, giải pháp trên có thể xử lý triệt để loài bìm bời hoa vàng và nên áp dụng tại nhiều địa phương khác.

Bìm bời hoa vàng (Merremia boissiana) còn gọi là sát thủ dây leo, cây lang rừng xâm nhập vào Việt Nam vài chục năm trước, hiện gây hại tại nhiều cánh rừng.

HƯƠNG LAN

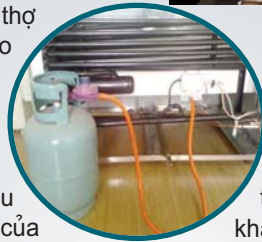
Lý do và khắc phục tủ lạnh lâu đông đá

Tủ lạnh làm đá lâu là một trong những điều khiến bạn bực bội vì thời gian chờ đợi để sử dụng đá và bảo quản thực phẩm tăng lên. Thông thường những gia đình không có người am hiểu về điện máy sẽ phải gọi thợ tới sửa và mất một khoản tiền kha khá. Tuy nhiên, có rất nhiều lý do khiến tủ lạnh lâu đông đá mà bạn hoàn toàn có thể xử lý ngay tại nhà mà không cần phải mời thợ tới nhà. Dưới đây là 4 lý do khiến tủ lạnh lâu đông đá và cách khắc phục chúng.

Cho quá nhiều nước vào ngăn đá tủ lạnh: Việc cùng một lúc đặt quá nhiều khay nước đá vào ngăn đông của tủ lạnh làm cho không khí không được lưu thông đồng đều nên thời gian làm đá sẽ bị kéo dài, thậm chí đã không thể đông được. Bên cạnh đó, kích thước và chất liệu của khay làm đá cũng ảnh hưởng tới thời gian làm đông đá của tủ lạnh. Thông thường, khay đá bằng kim loại sẽ làm đá nhanh hơn so với khay nhựa. Nếu tủ lạnh nhà bạn đang rơi vào trường hợp này thì cách tốt nhất là hãy bỏ bớt các khay làm đá trong tủ lạnh ra, đồng thời sắp xếp các khay làm đá sao cho có chỗ thông khí để hơi lạnh trong tủ có thể làm lạnh đều cho tất cả các khay.

Tủ lạnh bị hết gas: Cũng giống như điều hòa nhiệt độ, khi tủ lạnh hết gas thì khả năng làm lạnh sẽ giảm, thậm chí là không còn khả năng làm lạnh. Vì vậy, nếu tủ lạnh nhà bạn rơi vào trường hợp này thì hãy liên hệ ngay với thợ sửa điều hòa để nạp thêm gas vào tủ lạnh nhé.

Ngăn đá tủ lạnh có quá nhiều tuyết: Một số loại tủ lạnh cũ không có công nghệ



chống đông tuyệt thì sau một thời gian sử dụng tủ sẽ xuất hiện một lớp tuyết dày trên ngăn đá khiến thời gian đông đá kéo dài. Khi gặp hiện tượng này, bạn hãy lấy toàn bộ thức ăn cũng như các khay đá trong tủ ra, ngắt toàn bộ điện trong tủ để tuyết trên ngăn đá tan ra, sau đó bạn sử dụng một chiếc khăn khô, mềm lau sạch tủ, cuối cùng cấp điện trở lại cho tủ và bỏ thực phẩm vào tủ. Việc xả tuyết cho tủ lạnh sẽ làm thời gian làm lạnh được rút ngắn đồng thời giảm lượng điện năng mà tủ tiêu thụ.

Gioăng cao su ở cửa tủ lạnh bị hỏng: Ổ cửa của tủ lạnh luôn có một lớp gioăng cao su giúp cho khí lạnh trong tủ không thoát ra ngoài, khi gioăng tủ bị hỏng, thời gian làm lạnh sẽ tăng lên đồng thời điện năng tiêu thụ cũng sẽ tăng lên vì phải bù đắp lại lượng khí lạnh đã bị thoát ra ngoài. Bạn có thể kiểm tra xem gioăng của tủ lạnh có bị hở hay không bằng cách đưa tay lại gần các khe cửa của tủ, nếu thấy hơi lạnh thoát ra thì chúng tỏ gioăng cao su của tủ lạnh nhà bạn đã hỏng. Lúc này hãy gọi ngay thợ sửa đến để phục hồi hoặc thay mới cho gioăng tủ lạnh nhà bạn.

MINH NGUYỄN
(tổng hợp)

Chàng kỹ sư điện tử thu nhập cao nhờ nuôi chim bồ câu

Vốn là kỹ sư điện tử nhưng anh Ngõn Quang Hùng ở thôn Thị xá, xã Cách Bi, huyện Quế Võ, Bắc Ninh lại có quyết định rẽ ngang nên duyên với đàn chim câu Pháp. Hiện với việc nuôi 1.500 cặp chim câu bố mẹ, anh có thu nhập khủng 70 triệu đồng/tháng nhờ những tuyệt chiêu nuôi chim có 1 không 2 này.



Anh Hùng chia sẻ, trước khi đến với nghề nuôi câu, anh từng chăn nuôi lợn, gà nhưng đều không hiệu quả. Trong một lần tình cờ xem được mô hình nuôi chim bồ câu cho hiệu quả kinh tế cao trên truyền hình, sau khi tìm hiểu kỹ, anh thấy nuôi chim bồ câu không phải chăm sóc quá nhiều, ít dịch bệnh hơn các loại vật nuôi khác, đầu ra thị trường ổn định. Anh đã quyết định đầu tư nuôi 300 đôi chim để bố mẹ. Dần dần anh mở rộng quy mô chuồng nuôi, tăng số lượng chim bố mẹ lên tới 700 cặp năm 2015 rồi đến 1.500 cặp chim bố mẹ như hiện nay.

“Chim bồ câu là loài có thân nhiệt ổn định, sức đề kháng tốt, ít mắc bệnh, có thể sử dụng các loại ngũ cốc như thóc, gạo, ngô, các loại đậu và đặc biệt là có thể cho ăn xen cám viên để tăng năng suất. Để chim sinh trưởng, phát triển tốt, trong quá trình nuôi cần lưu ý tiêm phòng đầy đủ ba bệnh tụ huyết trùng, newcatson và bệnh đậu gà”, anh Hùng cho biết.

Chim bồ câu Pháp khi được chăm sóc đúng kỹ thuật sẽ phát triển rất nhanh, khả năng sinh sản của bồ câu Pháp cũng rất tốt, mỗi cặp bồ câu giống có thể đẻ từ 8 - 12 lứa/năm và liên tục trong khoảng 4 năm.

Giờ đây, mỗi tháng gia đình anh Hùng xuất bán khoảng 400 – 700 cặp chim thịt với giá bán dao động 120.000 – 140.000đ/cặp. Ngoài ra, anh còn bán giống cho các cơ sở, đơn vị có nhu cầu với giá 180.000 – 250.000đ/cặp. Doanh thu hằng tháng thu về vào khoảng 70 triệu đồng, cao hơn rất nhiều so với đi làm công ăn lương mà được thoải mái thời gian, tinh thần.

Theo anh Hùng, so với chăn nuôi lợn gà như hiện nay thì nuôi chim câu không cần vốn đầu tư quá lớn mà lại có thu nhập khá. Điểm quan trọng là, hiện nay nguồn cung chim bồ câu thương phẩm mới chỉ đáp ứng được khoảng 40% thị trường, nên việc tiêu thụ khá dễ dàng..

Với đầu ra ổn định, việc tiêu thụ dễ dàng, anh Hùng đang có kế hoạch mở rộng quy mô chuồng nuôi lên 2.500 – 3.000 cặp để đáp ứng được nhu cầu của thị trường. Ngoài ra, anh còn liên kết với các hộ nuôi chim câu trên địa bàn nhằm giúp đỡ, hỗ trợ lẫn nhau về con giống, kỹ thuật, kinh nghiệm trong quá trình nuôi cũng như trong khâu tiêu thụ sản phẩm.

YẾN LỸ

Nghiên cứu thành công hoạt tính sinh học của cây rau dền cơm *A. lividus*

Các nhà khoa học Viện Hóa sinh biển đã phối hợp với các nhà khoa học thuộc Vườn Thực vật Trung tâm – Viện HLKH Belarus nghiên cứu thành công thành phần hóa học và hoạt tính sinh học của cây rau dền cơm *A. lividus* (*A. viridis*) thu hái tại Việt Nam với mục tiêu phân lập được các hợp chất tự nhiên có trong cây (phần trên mặt đất) rau dền cơm, xác định cấu trúc và thử hoạt tính sinh học của chúng.

Cây rau dền cơm có tên khoa học là *A. lividus* L. (*A. viridis* L.), ngoài ra còn có tên khác như dền trắng, dền đất, dền xanh là cây thuộc họ rau dền *Amaranthaceae*. Cây rau dền cơm *A. lividus* (*A. viridis*) được sử dụng phổ biến làm rau ăn (vì có chứa nhiều các vitamin, muối khoáng, protein) và còn được sử dụng để làm thuốc trong y học cổ truyền. Theo y học cổ truyền Việt Nam và Trung Quốc, cây rau dền cơm *A. lividus* (*A. viridis*) được sử dụng trong các bài thuốc có tác dụng thanh nhiệt, lợi tiểu, sát trùng, trị độc, điều trị ong đốt, mụn nhọt. Ở các nước phương đông như Ấn Độ, Philippines, rau dền cơm *A.*



❖ Rau dền cơm *Amaranthus lividus* (*A. viridis*) trồng tại Hưng Yên

lividus (*A. viridis*) được dùng điều trị tiểu đường, các vết côn trùng cắn (rắn, bò cạp), điều trị táo bón, viêm nhiễm, các bệnh mụn nhọt ở da, thiếu máu. Các nghiên cứu về sinh học, được lý hiện đại cho thấy, rau dền cơm *A. lividus* (*A. viridis*) có tác dụng chống ung thư, chống oxy hóa, kháng khuẩn, chống tiểu đường.

TS Nguyễn Thị Minh Hằng - chủ nhiệm đề tài cho biết, trong 2 năm thực hiện, từ mẫu rau rền cơm thu được, chúng tôi đã tiến hành xác định thành phần acid béo gồm axit béo no 50,92% (myristic acid, pentadecanoic acid, pamic acid, stearic acid) và axit béo không no 49,08% (linoleic acid, linolenic acid).

Đồng thời, đã phân lập và xác định được cấu trúc của 7 hợp chất gồm palmitic acid (AVH3), triacontanol (AVH5), spinasterol (AVH2), cycloeu-calenol (AVH8), cholesterol (AVH9), oleanolic acid

(AVH4) và 3,4-seco-olean-12-en-4-ol-3,28-dioic acid (AVE7). Ngoại trừ hợp chất AVH2, các chất còn lại được báo cáo phân lập lần đầu tiên từ cây dền cơm *A. lividus* (*A. viridis*). Đặc biệt, hợp chất 3,4-seco-olean-12-en-4-ol-3,28-dioic acid (AVE7) là hợp chất ít gặp, là sản phẩm chuyển hóa của oleanolic acid bởi nấm hay mới chỉ được phân lập từ cây *Ligularia intermedia*. Hợp chất AVE7 thể hiện hoạt tính gây độc tế bào trung bình trên 4 dòng tế bào ung thư KB, HepG2, SK-LU-1 và MCF7 với IC₅₀ từ 32.03 - 43.45µg/ml.

Các kết quả nghiên cứu khoa học của đề tài đã góp phần bổ sung các dữ liệu về thành phần hóa học cũng như hoạt tính sinh học của cây dền cơm *A. lividus* (*A. viridis*) ở Việt Nam. Đây là những kết quả bước đầu để định hướng cho các nghiên cứu sâu hơn về hoạt tính sinh học của cây rau dền cơm, TS Hằng cho biết thêm.

MAI TRANG

Nguyên nhân và phòng bệnh do Perkinsus ở ngao, nghêu



Theo Cục Thú y (Bộ NN&PTNT), từ cuối năm 2016 đến nay, tình trạng ngao (nghêu) chết trên diện rộng đã xuất hiện tại nhiều địa phương.

Nguyên nhân

Tác nhân gây bệnh cho các nhuyễn thể hai mảnh vỏ chủ yếu là do nhóm ký sinh trùng đơn bào nội ký sinh Perkinsus sp. Trong đó, hai loài hay gây bệnh là Perkinsus marinus và Perkinsus olseni. Đây là bệnh được Tổ chức Thú y Thế giới (OIE) đưa vào danh sách các bệnh bắt buộc phải khai báo và kiểm dịch trên động vật nhuyễn thể. Perkinsus marinus là ký sinh trùng đầu tiên được phát hiện trên nhuyễn thể nuôi.

Chu kỳ sống của Perkinsus sp. gồm ba giai đoạn chính: Giai đoạn dinh dưỡng (trophozoite), giai đoạn tăng trưởng (hypno-spore), giai đoạn bào tử động (zoospores).

Ký sinh trùng Perkinsus sp. có thể biến thái từ giai đoạn thể dinh dưỡng sang bào tử nghỉ trong khoảng nhiệt độ nước 20 - 35°C. Trong đó, nhiệt độ 30 - 35°C được xem là tối ưu cho quá trình biến thái từ thể dinh dưỡng sang bào tử nghỉ vì thời gian

biến thái xảy ra nhanh nhất (sau một ngày ủ). Các kết quả nghiên cứu cũng cho thấy, đây là một loài rộng muối vì bào tử nghỉ được phát hiện ở tất cả các nghiệm thức độ mặn khác nhau, kể cả ở mức 0‰. Tuy nhiên, quá trình hình thành bào tử nghỉ diễn ra nhanh hơn ở mức độ mặn > 15‰ (xuất hiện bào tử nghỉ trong 1, 2 ngày đầu ủ).

Phòng bệnh

Để phòng bệnh do ký sinh trùng Perkinsus sp. gây ra, người nuôi cần thực hiện các biện pháp như sau:

- Căn cứ vào kết quả quan trắc môi trường và thời tiết, người nuôi tuyệt đối không nên thả giống vào thời điểm thời tiết không thuận lợi;

- Duy trì mật độ thả thích hợp 180 - 200 con/m², cỡ giống nuôi 400 - 600 con/kg; dưới 250 con/m² đối với cỡ giống nuôi 500 - 800 con/kg và 250 - 300 con/m² đối với cỡ giống 800 - 2.000 con/kg;

- Thường xuyên theo dõi, kiểm tra các yếu tố môi trường nước như nhiệt độ, độ mặn... ở bãi ngao để khuyến cáo, cảnh báo cho để khuyến cáo cho người nuôi;

- Trong trường hợp, ngao (nghêu) đạt kích cỡ thu hoạch cần khẩn trương thu hoạch tránh thiệt hại xảy ra. Đối với ngao (nghêu) chưa đạt kích cỡ thu hoạch cần chủ động san thưa mật độ không để mật độ quá dày;

- Nếu phát hiện ngao (nghêu) chết, lập tức thu gom, xử lý để tránh lây lan sang các cá thể còn sống, có biện pháp khai thông các vùng đọng nước để tránh hiện tượng đọng nước cục bộ, tránh nhiệt độ tăng cao vào buổi trưa.

Quảng Trị: Phát triển sản xuất dứa trên vùng đất cát ven biển

Được sự hỗ trợ của Bộ Kế hoạch và Đầu tư cùng UBND tỉnh Quảng Trị, Học viện Nông nghiệp Việt Nam phối hợp với sở Nông nghiệp và Phát triển Nông thôn Quảng Trị, Công ty Cổ phần Thực phẩm xuất khẩu Đồng Giao – DOVECO đã ứng dụng công nghệ và tiến bộ kỹ thuật mới phát triển trồng dứa trên vùng đất cát ven biển tỉnh Quảng Trị với quy mô thử nghiệm 12 hecta (ha) tại 3 xã gồm xã Trung Giang huyện Gio Linh (4ha), xã Vĩnh Tú (5ha) và Vĩnh Thái (3ha) huyện Vĩnh Linh.



Công nghệ mới mà Học viện Nông nghiệp Việt Nam áp dụng là chất giữ ẩm PVNUA của Học viện cung cấp, sử dụng 30kg/ha nhúng rễ chồi dứa trước khi trồng; màng nilon đen phủ luống nhằm giữ ẩm, hạn chế cỏ dại; hệ thống tưới phun mưa khi khô và nóng; bón phân nhiều lần. Những công nghệ mới này đã được TS Đoàn Văn Lư tập huấn cho tất cả các hộ tham gia bằng phương pháp trực tiếp trên dòng ruộng (FS). Đến nay, dứa đã được thu hoạch đợt thứ nhất đạt 2,2 tấn và dự kiến thu hoạch đạt 45 tấn/ha, thu nhập của người dân đạt 90 triệu đồng trên ha.

Đến nay có thể khẳng định những công nghệ cao ứng dụng vào trồng dứa trên đất cát ven biển tỉnh Quảng Trị đã thành công và đây là lần đầu tiên trồng thành công dứa trên đất cát trắng ven biển ở Việt Nam.

Diện tích đất cát ven biển đã được khai thác hiệu quả, từ vùng có kinh tế khó khăn, thuộc diện nghèo, đất hoang hóa, sản xuất nông nghiệp chủ yếu chỉ trồng một số cây lâm nghiệp, cây ngắn ngày không cho thu

nhập đến nay đã đem lại thu nhập khoảng 100 triệu đồng/ha nhờ trồng dứa.

Ngư dân sinh sống nhờ đánh bắt thủy sản ven bờ nay đã có thêm sinh kế mới là sản xuất nông nghiệp, đảm bảo cuộc sống và phát triển kinh tế.

Ông Nguyễn Văn Thọ, Phó Chủ tịch UBND xã Vĩnh Thái, huyện Vĩnh Linh cho biết, sau sự cố môi trường biển, xã đã tìm nhiều giải pháp để tạo sinh kế lâu dài cho người dân. Cùng với triển khai 1 số mô hình trồng trọt, chăn nuôi, xã đã đăng ký với huyện trồng dứa nguyên liệu. Do đây là cây trồng mới ở vùng cát, bước đầu người dân còn băn khoăn, lo lắng nhưng qua tuyên truyền, vận động, từ cuối tháng 3/2017, 10 hộ gia đình đã tự nguyện thành lập nhóm hộ và tiến hành trồng 3ha dứa trên vùng đất được xã quy hoạch. Các hộ đã tích cực tham gia các lớp tập huấn và lắng nghe cán bộ kỹ thuật hướng dẫn nên trồng và chăm sóc đúng quy trình, đặc biệt dứa có nguồn nước tưới đầy đủ qua hệ thống phun nên đến nay phát triển tốt.

TRANG NHUNG

Phòng bệnh đốm rong trên cây ăn trái vào mùa mưa

Bệnh đốm rong là một trong những bệnh phổ biến trên cây trồng. Bệnh gây hại trên nhiều loại cây ăn trái như bưởi, sầu riêng, xoài, chôm chôm, nhãn... Bệnh do một loại tảo gây ra có tên là *Cephaleuros virescens*. Bệnh thường gây hại trên thân, cành và lá, ít gây hại trên trái, bệnh còn tấn công cả cây con trong vườn ươm. Triệu chứng nhận biết trên lá: vết bệnh là những đốm tròn khoảng 3 - 5mm, mọc hơi nhô lên bề mặt lá, nhìn giống như một lớp nhung mịn, có màu xanh xám hoặc màu đỏ nâu, khi vết bệnh cũ chuyển sang màu xám nâu. Khi gặp điều kiện thích hợp, vết bệnh lan rộng nhanh, có khi bằng đầu ngón tay, ở mặt dưới của vết bệnh có thể thấy mô lá bị hoại và cả sợi tảo mọc xuyên qua có màu đỏ nâu. Bệnh nặng, trên lá có rất nhiều đốm chi chít dày đặc, phủ kín mặt lá. Bệnh thường xuất hiện trên những lá đã trưởng thành.

Triệu chứng của bệnh có thể xuất hiện và gây hại trên thân cây, cành già và lá già (hầu như không thấy trên các lá bánh tẻ và lá non), thỉnh thoảng cũng bắt gặp trên vỏ trái. Bệnh thường gây hại trên thân chính hoặc những nhánh già bên trong tán, vết bệnh đầu tiên là những chấm nhỏ màu xanh, có hình tròn hoặc hình bầu dục sau đó lớn dần thành từng mảng, vết bệnh có lớp tơ mịn màu xanh rêu, giữa vết bệnh có màu đỏ nâu. Bệnh nặng lan dần lên các nhánh trên, làm cho vỏ cành bị nứt, kém phát triển đôi khi lan lên cả trái.

Nguồn bệnh dễ có trong tự nhiên và lây lan mạnh do tảo *Cephaleuros virescens* là loại đa ký chủ, ký sinh trên nhiều loại cây trồng. Qua quan sát thực tế, bệnh phát



triển mạnh ở những vườn rậm rạp không thông thoáng, thiếu chăm sóc, vườn phun nhiều phân bón lá hoặc những vườn cây lớn tuổi. Trong mùa mưa, nhất là trong những tháng mưa bão liên tục là điều kiện thuận lợi cho bệnh đốm rong phát triển.

Biện pháp phòng trừ: Để quản lý bệnh đốm rong, nhà vườn nên áp dụng các biện pháp phòng là chủ yếu sau đây.

- Nên chăm sóc cho cây phát triển khỏe mạnh, tưới nước đầy đủ trong mùa khô và thoát nước tốt trong mùa mưa.

- Hằng năm sau thu hoạch nên vệ sinh vườn cây, cắt bỏ và tiêu hủy những cành già, lá già nhiễm bệnh, cành nằm trong tán không có khả năng cho trái để tạo thông thoáng vườn cây.

- Bón phân đầy đủ và cân đối, tránh bón thừa đạm và sử dụng phân bón lá thường xuyên. Tăng cường bón phân hữu cơ để cải thiện đất, hạn chế các yếu tố bất lợi cho sự sinh trưởng của cây.

HUY TẬP

Xây dựng mô hình trồng cây Đình lăng lá nhỏ tại tỉnh Trà Vinh

Nhằm ứng dụng phương pháp nuôi cấy mô để cung cấp nguồn giống ban đầu và tiếp cận lĩnh vực trồng dược liệu theo hướng nông nghiệp sạch, nhằm tăng giá trị sản phẩm từ cây Đình lăng lá nhỏ và đáp ứng nhu cầu hiện tại, Viện Sinh học nhiệt đới đã nghiên cứu Ứng dụng phương pháp nuôi cấy mô tế bào thực vật trong nhân giống và xây dựng mô hình trồng cây Đình lăng lá nhỏ (*Polyscias fruticosa* L. Harms) tại tỉnh Trà Vinh”.

Đình lăng lá nhỏ, hay còn có tên gọi là cây Gỏi cá, Nam dương lâm, thuộc họ ngũ gia bì (*Araliaceae*), có tên khoa học là *Polyscias fruticosa*(L.) Harms. Từ lâu, Đình lăng lá nhỏ là một dược liệu được sử dụng khá rộng rãi với tác dụng tăng lực, chống mệt mỏi, giúp tăng cường khả năng lao động và hoạt động trí não... Một số dược tính của dịch ly trích từ cây Đình lăng lá nhỏ cũng đã được kiểm chứng, như: khả năng tăng cường hệ thống miễn dịch, kháng virus, kháng khuẩn, chống bệnh lý, giúp lợi tiểu và các bệnh truyền nhiễm, hạ sốt, giảm đau và kháng oxy hóa, kháng viêm. Đình lăng là cây có thể sử dụng các bộ phận khác nhau để làm dược liệu. Theo danh mục các loài dược liệu có tiềm năng khai thác và phát triển thị trường được Bộ Y tế ban hành (04/01/2012), cây Đình lăng là một trong 40 loài có tiềm năng khai thác và phát triển.

Theo TS Bùi Đình Thạch, chủ nhiệm đề tài nghiên cứu cho biết, tỉnh Trà Vinh nằm trong vùng nhiệt đới có khí hậu ôn hòa, nhiệt độ trung bình từ 26 – 27°C, độ ẩm trung bình 80 - 85%/năm, ít bị ảnh hưởng bởi bão, lũ, lượng mưa trung bình từ 1.400 - 1.600mm. Đây là điều kiện thuận lợi cho



❖ Cây Đình lăng sau 12 tháng trồng

việc triển khai trồng các cây dược liệu tại địa phương.

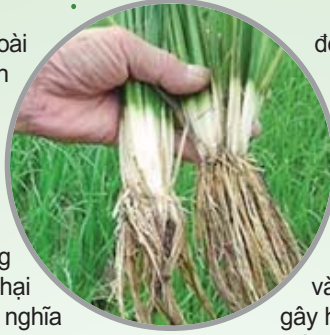
TS Bùi Đình Thạch cho biết thêm, nghiên cứu này xây dựng được quy trình nhân giống bằng nuôi cấy mô cây Đình lăng lá nhỏ (khử trùng mẫu với hypochlorite Natri 50% (v/v), thời gian 35 phút; môi trường tạo chồi tối ưu: 0,1mg/L NAA, 1mg/L kinetin và 5mg/L BA; môi trường tái sinh cây từ chồi: MS bổ sung 0,5mg/L IBA; cây nuôi cấy mô thích nghi ở vườn ươm trên cơ chất: 50% trấu un và 50% đất). Cây nuôi cấy mô cho tỷ lệ chết (24,603%) thấp hơn so với cây giâm cành (44,050%) và chỉ tiêu sinh trưởng (chiều cao cây, trọng lượng rễ) cây cấy mô cao hơn so cây giâm cành.

Từ đó, tiến hành xây dựng quy trình trồng cây Đình lăng lá nhỏ tại Trà Vinh, với thông số kỹ thuật như sau: cây trồng ở điều kiện không có lớp phủ, bón lót phân bò 5 tấn/ha; bón thúc (100kg/ha) sau 6 tháng trồng; khoảng cách cây 70 x 70cm. Với mô hình trồng cây Đình lăng tại tỉnh Trà Vinh có tổng diện tích triển khai là 1,5ha, TS Bùi Đình Thạch cho biết thêm.

TRONG NGHĨA

Một số quy trình sản xuất và sử dụng chế phẩm thảo mộc trừ các đối tượng sâu bệnh

Ở nước ta, rất nhiều loài thực vật đã được phát hiện và đưa vào sử dụng như một loại thuốc trừ sâu thảo mộc. Do đó, việc xây dựng quy trình pha chế và sử dụng thuốc thảo mộc trừ sâu bệnh hại trên cây trồng nói chung và trên sâu bệnh hại rau nói riêng sẽ mang lại ý nghĩa rất lớn trong sản xuất rau theo hướng hữu cơ, an toàn và chất lượng.



Chiết xuất từ củ tỏi

Nguyên vật liệu: 85g tỏi băm, 50ml dầu khoáng sản (dầu hỏa hoặc dầu thực vật); 10 ml xà phòng; 950 ml nước lọc

Dụng cụ: Chai nhựa để chứa thuốc

Phương pháp tạo chế phẩm: Thêm tỏi vào dầu thực vật; Cho phép hỗn hợp để lắng trong 24 giờ; Thêm nước và khuấy thêm xà phòng; Cho dung dịch vào chai.

Đối tượng phòng trừ: Sâu khoang, bọ trĩ. Bệnh mốc sương, bệnh thối quả, bệnh đốm đen, bệnh thối cây con.

Hướng dẫn sử dụng: Pha loãng 1 phần dung dịch chiết với 19 phần nước (ví dụ như 50ml dung dịch chiết xuất thêm vào 950ml nước) lắc thật kỹ trước khi phun thuốc. Phun triệt để trên cây trồng bị nhiễm khuẩn hoặc sâu hại và phun tốt nhất vào buổi sáng sớm. Liều lượng và nồng độ: Tùy thuộc vào diện tích cây trồng và mức độ gây hại của dịch hại.

Chiết xuất từ cây ớt

Nguyên vật liệu: 4 ly nhỏ ớt chín hoặc 5 ly nhỏ hạt ớt; 30g xà phòng.

Dụng cụ: Nồi nấu ăn; Rây lọc; Dụng cụ chứa thuốc (chai nhựa).

Phương pháp tạo chế phẩm: Luộc chín ớt trái hoặc ớt hạt trong nước 15 - 20 phút. Nhắc nồi xuống và thêm 3 lít nước. Sau đó

để nguội rồi lọc bỏ bã. Thêm xà phòng và khuấy đều hỗn hợp.

Đối tượng phòng trừ: Sâu bọ Cánh vảy; Rệp sáp.

Hướng dẫn sử dụng: Phun trên các cây có triệu chứng bị nhiễm sâu, bệnh hại. Liều lượng và nồng độ: Tùy thuộc vào diện tích cây trồng và mức độ gây hại của dịch hại.

Chiết xuất từ hành củ

Nguyên vật liệu: 85g hành củ; 50ml dầu hoả; 10ml xà phòng; 450ml nước lọc.

Dụng cụ: Chai nhựa để chứa thuốc.

Phương pháp tạo chế phẩm: Cho hành củ đã băm nhỏ vào dầu hỏa. Để lắng hỗn hợp này trong 24 giờ; Thêm nước và xà phòng rồi khuấy đều. Chứa dung dịch chiết xuất trong chai.

Đối tượng phòng trừ: Bọ phấn.

Hướng dẫn sử dụng: Pha loãng 1 phần dung dịch chiết với 19 phần nước (ví dụ như 50ml dung dịch chiết tới 950ml nước); Lắc thật kỹ trước khi phun thuốc; Phun triệt để trên cây và bộ phận bị nhiễm; Phun tốt nhất vào sáng sớm.

Chiết xuất từ thân, rễ nghệ

Nguyên vật liệu: 20g thân rễ nghệ đã được băm nhỏ 200ml nước tiểu bò 2 - 3 lít nước, 8 - 12ml xà phòng.

Dụng cụ: Thùng

Phương pháp tạo chế phẩm: Ngâm thân rễ nghệ đã được băm nhỏ trong nước tiểu của bò và lọc.

Đối tượng phòng trừ: Rệp, rầy xanh.

Hướng dẫn sử dụng: Pha loãng dịch chiết với 2 - 3 lít nước; Thêm xà phòng; Khuấy đều; Phun trên toàn bộ cây trồng bị sâu hại; Phun vào buổi sáng sớm hoặc chiều mát.

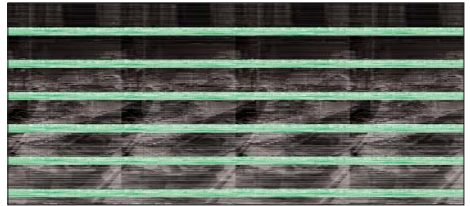
TRỌNG NGHĨA

Cùng rút kinh nghiệm

Ăn nhầm sò biển, vào viện cấp cứu

Các bệnh nhân ở Long An gồm Nguyễn Văn T. (SN 1987), Huỳnh Văn H. (1987), Huỳnh Thanh P. (1956), Đào Quốc Q. (1986) được đưa đến Bệnh viện Chợ Rẫy TPHCM trong tình trạng khó thở, di và đứng không nổi. Theo các bệnh nhân, gia đình được một người quen tặng 2 con hải sản nói là sam biển nên cả nhà liền chế biến để dùng. Sau khi ăn khoảng 30 phút, các bệnh nhân T., H., Q. cảm thấy người lâng lâng, bồng bênh, sau đó tê lưỡi, tê miệng, rồi tiếp tục tê tay chân, chóng mặt, đi đứng loạng choạng. Ngay lập tức, gia đình đã chuyển các nạn nhân đến bệnh viện huyện để cấp cứu. Tại đây, bác sĩ chẩn đoán các bệnh nhân bị ngộ độc thức ăn và tiến hành gây nôn để loại bỏ chất độc và truyền dịch. Khoảng 3 giờ sau, ông P. cũng có những triệu chứng trên và được đưa đến bệnh viện cấp cứu.

có chứa độc tố là tetrodotoxins, gây ảnh hưởng đến thần kinh với các biểu hiện như: tê môi, lưỡi, tê chân tay, suy hô hấp, trụy tim mạch, trong trường hợp nặng có thể dẫn đến tử vong. Độc tố này thường tập trung ở da, gan, trứng... nhưng cũng có thể lây nhiễm qua thịt trong quá trình chế biến. Đặc điểm của độc tố này là bền với nhiệt nên khi chế biến thường không loại bỏ được. Vì vậy, bà con hết sức lưu ý để phân biệt hai loài hải sản này. Khi có các triệu chứng ngộ độc, cần đưa nạn nhân đến các cơ sở y tế ngay để được điều trị kịp thời.



Lời bàn: *Sò biển (còn gọi là sam nhỏ) thường bị nhầm lẫn với sam biển. Sò biển*

❖ **Các nạn nhân đang được điều trị**

Vỡ xương sọ vì ngã từ ban công

Cháu P. (7 tuổi ở Bắc Giang) nhập Bệnh viện Nhi T.Ư trong tình trạng lơ mơ, chảy máu ở nhiều vị trí. Các bác sĩ đã khám trương thăm khám và cho bệnh nhân tiến hành các xét nghiệm, chụp X-quang. Kết quả chụp X-quang cho thấy, cháu P. bị vỡ xương sọ não đồng thời gãy hở độ 3a xương trụ bên tay phải, vết thương khớp gối phải. Tất cả những vị trí tổn thương đều chảy máu rất nhiều. Gia đình cho biết, bố mẹ đi vắng, cháu ở nhà cùng anh trai. Trong lúc anh ngủ, cháu chơi ở gần ban công và chẳng may ngã rơi trúng vào đồng kính để ở dưới sân. Sau tai nạn, cháu P tỉnh táo nhưng đầu và chân



tay chảy nhiều máu. Người nhà vội đưa cháu đến bệnh viện địa phương sơ cứu và nhanh chóng chuyển đến Bệnh viện Nhi T.Ư.

Lời bàn: *Năm nào cũng vậy, thời điểm mùa hè khi các cháu học sinh được nghỉ hè, bệnh viện tiếp nhận rất nhiều trường hợp tai nạn trong sinh hoạt. Những tai nạn xảy ra với trẻ nhỏ luôn bắt nguồn từ nguyên nhân bất cẩn của người lớn trong việc trông, chăm sóc các em. Vì thế, người lớn cần hết sức đề phòng trong quá trình chăm sóc trẻ. Chỉ một phút lơ là mất cảnh giác của cha mẹ, trẻ em cũng có thể gánh chịu những hậu quả nặng nề.*

Nguy hại khi dùng máy lọc nước sai cách

Từ xa xưa, khi cần nước uống hàng ngày thì biện pháp an toàn nhất là đun nước sôi để nguội. Hình ảnh chiếc siêu nhôm để đun nước đã đi vào tiềm thức của nhiều thế hệ. Khoảng chục năm trở lại đây, các gia đình dần chuyển sang dùng máy lọc nước với các lõi lọc có chức năng lọc sạch những tạp chất có trong nước và có thể uống trực tiếp ngay được mà không cần đun sôi để nguội như trước kia. Hiện máy lọc nước với ưu điểm thì rất nhiều nhưng ít người biết rằng, nếu dùng sai cách sẽ tác hại rất lớn đến mọi thành viên trong gia đình.

Trao đổi với TS Vật lý Nguyễn Văn Khải (Giám đốc Trung tâm Tư vấn Tiết kiệm điện và Dung dịch hoạt hóa điện hóa) về cơ chế của máy lọc nước, ông cho biết: Máy lọc nước muốn lọc được nước sạch thì cần thiết nước phải đi qua một hệ thống lọc. Đầu tiên là phải lọc hết chất rắn không hòa tan, rồi đến chất rắn hòa tan, xong mới đến lọc khuẩn. Trong nước máy, nước giếng khoan, giếng khơi có lẫn rất nhiều tạp chất như sắt, asen, mangan, canxi... vậy nên cần phải hiểu rõ mới có thể sử dụng được.

Về cơ bản máy lọc nước gồm các bước lọc như sau: theo thứ tự là lõi lọc thô, lọc những tạp chất, bụi bẩn lơ lửng hoặc những hợp chất hữu cơ có kích thước tương đối lớn mà mắt thường có thể nhìn thấy. Tiếp đến là lõi lọc xử lý vô cơ quy định việc xử lý Mangan, asen, các kim loại nặng và

cân bằng độ cứng. Cuối cùng là lõi lọc xử lý hữu cơ và vi sinh gồm vi khuẩn virus có hại, xử lý amoni, hữu cơ và clo dư thừa trong nước...

Thông thường, theo khuyến cáo của nhà sản xuất, đối với nước máy thời gian thay lõi là 18 tháng, còn với nước giếng khoan thì khoảng 12 tháng nên thay và tuyệt đối không được rửa lõi lọc để tiếp tục lọc nước.

Nếu không thay lõi lọc nước định kỳ thì máy sẽ mất chức năng lọc, chất lượng nước đầu vào như thế nào thì đầu ra cũng y hệt, thậm chí còn bẩn hơn. Sử dụng nước này để trực tiếp ăn uống về lâu dài sẽ mang lại những nguy cơ cao về bệnh tật, chẳng hạn như một số bệnh về da, một số bệnh về hệ tiêu hóa. Nặng hơn là những bệnh liên quan tới tim mạch...

Đây là còn chưa kể tới máy lọc nước giả, lõi lọc giả hiện tại rất nhiều trên thị trường, do vậy dù có máy lọc nước thì cách tốt nhất và an toàn nhất để uống vẫn là đun sôi để nguội, máy lọc nước để dùng cho các nhu cầu khác mà thôi, TS Vật lý Nguyễn Văn Khải khuyến cáo.

VŨ SON



Trẻ dùng điện thoại quá sớm cần thận trọng mắt, thần kinh

Hiện nay nhiều cha mẹ có thói quen cho con dùng điện thoại thông minh để có thể yên tâm làm việc. Tuy nhiên, theo bác sĩ, điều này vô cùng nguy hiểm cho trẻ, nhất là đối với trẻ nhỏ dưới 11 tuổi.



Nói về vấn đề này, TS Jon Goldin - một nhà tâm thần học nổi tiếng thế giới nói trên Dailymail, hiện nay nhiều cha mẹ cho rằng họ buộc phải mua điện thoại cho con cái của mình vì sợ chúng sẽ bỏ học ở trường.

TS Jon Goldin thông tin thêm: “Trẻ em thường nói với bố mẹ rằng tất cả bạn bè của chúng đều có điện thoại và chúng cũng cần phải có như các bạn”. Tuy nhiên, TS Jon Goldin khuyên rằng, trong trường hợp này cha mẹ nên cân nhắc khi mua cho con, đặc biệt ông kêu gọi không nên cho trẻ em dưới 11 tuổi sử dụng các thiết bị internet xã hội.

Theo ông, các thiết bị này có thể sẽ làm cho trẻ em lo lắng và chán nản. Nguy hiểm là khi chúng

sử dụng internet sẽ có nguy cơ bị đe dọa. Đặc biệt hiện các trang mạng xã hội như Facebook và Twitter đang gây khó khăn hơn cho những người trẻ tuổi nói dối về tuổi của họ và tạo ra các tài khoản trước khi họ bước sang tuổi 13.

Liên quan tới vấn đề có nên để trẻ em dưới 11 tuổi sử dụng điện thoại thông minh hay không, BS Bạch Quốc Nam, Bệnh viện Mắt Hà Nội cho hay, hiện nay rất nhiều ông bố, bà mẹ cho con trẻ sử dụng điện thoại thông minh quá sớm, điều này vô cùng nguy hiểm, nhất là đối với trẻ dưới 11 tuổi.

BS Bạch Quốc Nam thông tin thêm, ở giai đoạn này, mắt của trẻ còn rất non nớt trong khi đó ánh sáng từ điện thoại thông minh vô cùng nguy hại. Nếu để trẻ thường xuyên sử dụng thiết bị này sẽ là nguyên nhân gây lão hóa mắt, làm tăng

khả năng đục thủy tinh thể, gây các tật khúc xạ về mắt như cận thị.

Đặc biệt, nếu để trẻ tiếp xúc với điện thoại thoại trong môi trường bóng tối thường xuyên sẽ gây ra nhiều tác hại do ánh sáng xanh thu hút sự chú ý cao độ của đôi mắt, dễ gây mỏi, nhức, đau mắt và lâu dần có thể làm tăng nguy cơ cận thị, hỏng mắt nếu lâu dài.

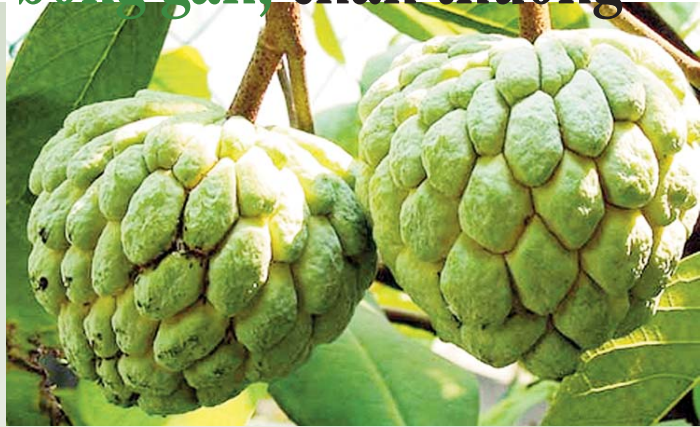
BS Bạch Quốc Nam cũng lưu ý, mặc dù hiện nay vẫn chưa có bất cứ công trình khoa học nào khẳng định dùng điện thoại gây ra nhiều tác hại cho trẻ nhỏ nhưng một thực tế cho thấy, nếu dùng thiết bị này quá gần với mắt nó có khả năng làm tăng nguy cơ thoái hóa hoàng điểm, mỏi mắt, giảm thị lực... nhanh chóng. Vì vậy, các ông bố bà mẹ cần phải cấm tuyệt đối con trẻ chơi điện thoại nói riêng và thiết bị công nghệ nói chung.

VÂN THẢO

Cây na chữa bong gân, chấn thương

Na hay còn gọi là măng cầu ta, măng cầu dai/giai, sa lê, phan lệ chi, (danh pháp hai phần:

Annona squamosa), là một loài thuộc chi Na (*Annona*) có nguồn gốc ở vùng châu Mỹ nhiệt đới. Không chỉ là thứ quả ngon, ngọt, mà trong Đông y còn sử dụng cây và quả na để chữa bệnh. Dưới đây xin giới thiệu cách trị một số bệnh từ quả na để bạn đọc có thể tham khảo và áp dụng.



Chữa sưng vú: Lá na 1 nắm, giã nát cùng với lá bồ công anh đắp vào chỗ vú sưng. Ngày thay 1 lần.

Chữa bong gân chấn thương: Lá na 20g, quả đu đủ xanh 10g, vôi tôi 5g, muối ăn 5g, tất cả giã chung cho nát rồi hơ lửa cho nóng đắp vào vùng tổn thương. Ngày đắp 1 lần.

Bôi bô cho người già, người mới ốm dậy, phụ nữ sau sinh: Na chín ngày ăn 2 lần, mỗi lần 1 quả.

Chữa tiêu chảy, kiết lỵ: Dùng quả na điếc 20g, đốt cháy tồn tính, cỏ lào ngọn non 50g, gạo tẻ 30g rang thật vàng, cho tất cả vào sắc uống, ngày 1 thang chia 3 lần.

Trị nhọt vú: Lấy quả na điếc phơi khô tán bột, hòa với giấm, lấy nước hỗn hợp này hằng ngày bôi nhiều lần vào chỗ nhọt.

Chữa răng bị đau nhức: Hạt na giã nhỏ ngâm rượu, rồi lấy rượu đã ngâm hạt na ngâm vào chỗ răng sưng đau, sau ngâm chừng 10 - 15 phút thì nhổ nước này đi. Ngày cần ngâm vài ba lần.

Trị viêm họng: Quả na điếc 50g, sinh địa 50g, rễ xạ can 30g, nhân hạt gấc 20g, lá bạc hà 50g, cam thảo dây 25g, lá chanh 25g, lá táo 25g. Tất cả phơi khô (riêng quả na điếc đốt tồn tính) và cùng giã nhỏ tán bột mịn, rồi trộn với 150g đường kính đã nấu thành sirô làm thành hoàn mỗi viên nặng 0,5g. Người lớn ngày uống 2 lần, mỗi lần uống 3 - 4 viên. Trẻ em tùy tuổi mà ngày uống từ 3

- 6 viên chia 2 lần. Cần uống 3 - 5 ngày.

Chữa sốt rét: Quả na điếc 40g, giun đất (loại khoang cổ) 80g, phèn phi 20g, quả na điếc đập vỡ vụn, tẩm rượu sao vàng, giun đất lộn ruột ra ngoài, rửa sạch và tẩy rượu, phơi khô, sao vàng. Hai thứ lại trộn với phèn phi, tán bột mịn và luyện với nước tỏi làm hoàn bằng hạt đậu xanh, ngày uống 2 lần, mỗi lần 10 viên. Hoặc có thể lấy lá na 20 - 30g, giã nhỏ, chế thêm nước vắt lấy 1 bát nước cốt, lọc qua vải, phơi sương, sang ngày sau cho chút rượu khuấy và uống trước khi lên cơn sốt rét khoảng 2 giờ. Mỗi ngày uống 1 lần, cần uống liền từ 5 - 7 ngày.

BS HOÀNG XUÂN ĐAI
(nguyên chuyên viên
Bộ Y tế)

Tụt huyết áp - Nguy hiểm thế nào?

Cuộc sống hối hả với bao thứ bận rộn khiến người phụ nữ phải gồng mình cố gắng. Căng thẳng trong công việc, lo toan cho gia đình... đã làm chị em luôn mệt mỏi, không ít người bị tụt huyết áp trong khi đang làm việc. Đó cũng là hiện tượng khá phổ biến trong cuộc sống hiện đại ngày nay, gây ảnh hưởng đến sức khỏe và tâm lý, thậm chí còn nguy hiểm đến tính mạng.

Xu hướng trở thành căn bệnh thời đại

Theo các bác sĩ tim mạch, huyết áp thấp đang có xu hướng trở thành một trong những căn bệnh thời đại. Bệnh thường gặp ở phụ nữ với tỷ lệ cao gấp khoảng 30 lần nam giới. Đặc biệt ở những người làm việc quá sức, stress, mất ngủ... hay cơ thể thiếu chất do giảm cân, ăn uống kém, dẫn đến tụt huyết áp. Khi bị tụt huyết áp nhiều lần, hệ thống thần kinh bị suy giảm chức năng, cơ thể không kịp điều chỉnh để cung cấp dinh dưỡng và oxy cho não, tim, thận, gây tổn thương các cơ quan này. Từ đó có các biểu hiện lâm sàng như: hoa mắt, chóng mặt, choáng váng, xây xẩm, tức ngực, ngất...

Theo Tổ chức Y tế Thế giới (WHO), huyết áp thấp là khi có một trong hai kết quả bằng hoặc dưới 90/60mmHg hoặc giảm hơn 20mmHg so với trị số huyết áp bình thường trước đó. Nếu số trị số huyết áp tối đa còn trên 80mmHg thì tuần hoàn não vẫn bình thường nhờ mạch não giãn ra để thích nghi. Do đó, lúc đầu người bệnh cảm thấy hoa mắt, chóng mặt, sau khi nghỉ ngơi 15 - 20 phút thì thấy dễ chịu hơn nhưng huyết áp không tăng lên. Khi huyết áp tối đa giảm xuống khoảng 70 -

80mmHg thì bắt đầu có biểu hiện thiếu máu não dù có nghỉ ngơi. Nếu trị số này dưới 70mmHg thì gây thiếu máu não thực sự và có thể tổn thương não. Kết quả thống kê cho thấy, huyết áp thấp có thể dẫn đến tai biến mạch máu não, trong đó phần lớn là nhồi máu não, tỷ lệ nhồi máu não do huyết áp thấp chiếm khoảng 30%.

Bí quyết phòng ngừa tụt huyết áp

Để ngăn ngừa tụt huyết áp xảy ra, trước hết cần xây dựng lối sống vui vẻ, thoải mái; lao động và nghỉ ngơi hợp lý; Tránh những áp lực nặng nề về tâm lý và công việc. Ăn uống điều độ, đặc biệt không nên bỏ bữa, vì nhịn đói sẽ nhanh chóng bị hạ đường huyết. Thường xuyên tập luyện thể dục thể thao với các hình thức nhẹ nhàng như đi bộ, chơi cầu lông, Yoga... để tăng cường sức khỏe.

Khi có dấu hiệu tụt huyết áp, nên tìm ngay đến một biện pháp hỗ trợ vừa giúp huyết áp tăng trở lại vừa làm giảm nhanh các triệu chứng khó chịu...

THÙY LINH



Tại sao **chỉ chuột rút** ở ngón chân giữa?

Hỏi: Tôi 34 tuổi, thể trạng hơi gầy nhưng sức khoẻ bình thường. Gần đây tôi hay bị chuột rút ở ngón chân giữa. Điều lạ là chỉ chuột rút ở ngón chân chứ không phải chỗ nào khác. Tại sao lại như vậy và tôi phải làm sao?

THU NGÀ

(Tập thể Nghĩa Tân, Cầu Giấy, Hà Nội)

BS Lê Quang Hồng,

Trung tâm Tư vấn 1088 trả

lời: Về mặt cơ chế, truy nguyên tận gốc, thì hiện tượng chuột rút có nguyên ủy từ tình trạng thiếu máu cục bộ dẫn tới sự phản ứng quá mức của cơ thể gây co cứng cơ ở nơi bị thiếu máu. Chuột rút có thể xảy ra cho bất kể loại cơ nào của cơ thể, một cơ hay cả một nhóm cơ. Mức độ nguy hiểm nhiều hay ít tùy thuộc vào loại cơ bị chuột rút (bị thiếu máu). Khi chuột rút xảy ra ở các phủ tạng như tim, não... bệnh nhân có nguy cơ đột tử hoặc tàn phế, ngược lại nếu xảy ra ở tay, chân thì ít nguy hiểm hơn.

Chuột rút thường xảy ra trong các điều kiện sau: Người già yếu, thiếu máu, mất nước nhiều do tiêu chảy, phụ nữ sau khi sinh (nhất là khi sinh bị mất máu nhiều), vận động thể lực



quá sức chịu đựng của cơ thể... nói chung thường lạnh tính. Cũng có thể bắt nguồn từ một số bệnh lý về mạch máu như viêm tắc động tĩnh mạch chi, xơ vữa mạch máu... Điều quan trọng là phải nhanh chóng xác định được nguyên nhân gây thiếu máu tại chỗ dẫn tới hiện tượng chuột rút.

Trường hợp của bạn, không vì hiện tượng chỉ xảy ra ở một ngón chân nhỏ mà thiếu cảnh giác tầm soát nguyên nhân (ví dụ thường xuyên đi giày mũi nhọn, cao gót hoặc có thói quen đứng nhón trên ngón chân để với các đồ vật để trên cao. Các thói quen trên khiến ngón chân của bạn thường bị chèn ép, cản trở sự lưu thông của máu, gây thiếu máu cục bộ và tạo nên hiện tượng chuột

rút. Trong trường hợp này, khi xảy ra chuột rút hãy xoa bóp nhẹ nhàng ngón chân đau trong vài phút để làm giãn cơ, hồi phục sự tuần hoàn tại chỗ. Nhưng về căn bản là cần loại bỏ các thói quen bất lợi đã nêu ở trên.

Nếu bệnh nhân sẵn có các bệnh có liên quan tới tim mạch như xơ vữa động mạch, viêm tắc động mạch chi, tiểu đường, tăng huyết áp... hoặc xuất hiện ngón chân đau bị lạnh, thay đổi màu sắc (tái xanh) thì nên khẩn trương đi khám. Qua kết quả thăm khám, bác sĩ sẽ có các khuyến cáo cụ thể. Mặt khác, khi đã xác định có các loại bệnh này, cần có sự điều trị tích cực để ngăn ngừa hậu quả xấu.

MINH TÂM (ghi)

Viêm tai giữa

CÓ nguy hiểm?



Hỏi: *Cháu nhà tôi thường xuyên viêm họng, vừa rồi đi khám bác sĩ bảo viêm tai giữa. Vậy viêm tai giữa có nguy hiểm không? Trong đơn thuốc bác sĩ cho uống Augmentin, medrol, mucomyst, efferalgan. Thực chất con tôi không đau tai, không sốt, có cần thiết phải uống Efferalgan không?*

(Bạn đọc không ghi địa chỉ)

PGS.TS Nguyễn Ngọc Dinh, nguyên Giám đốc Bệnh viện Tai Mũi Họng T.Ư trả lời: Viêm tai giữa cấp là căn bệnh do sự tác động của thay đổi thời tiết, dị ứng, khối thuốc lá... Với trẻ nhỏ, bệnh thường khởi phát sau khi bị cảm, viêm xoang, viêm amidan, viêm VA. Tai trẻ sẽ chảy mủ thường xuyên (đặc trưng nổi bật của bệnh). Nếu bị viêm tai giữa lâu ngày, có thể sẽ thành viêm tai xương chũm mạn tính, hình thành cholesteatoma... với các biến chứng nguy hiểm đến tính mạng như áp xe não, viêm màng não, viêm não, viêm tắc xoang tĩnh mạch bên...

Bệnh viêm tai giữa cấp thường gặp ở lứa tuổi từ 6 - 11 tháng tuổi. Trong nhóm trẻ 3 tuổi thì có khoảng từ 50 - 85% trẻ bị viêm tai giữa cấp. Ở nhóm trẻ 1 tuổi có khoảng 10 - 20% bị trên 3 đợt viêm tai giữa cấp/năm. Sau 1 tuổi gần 40% trẻ bị khoảng 6 đợt viêm tai giữa cấp/năm. Sau đợt cấp, bệnh vẫn âm thầm diễn tiến và nếu không được điều trị đúng sẽ ảnh hưởng đến sức nghe. Do đó, khi trẻ đến tuổi đi học, trẻ sẽ khó tiếp thu bài vở, kết quả học tập không đúng khả năng và khó thích nghi với trường lớp.

Để có thể hiểu và sớm phát hiện bệnh viêm tai giữa cấp, đồng thời chủ động phòng bệnh và ngăn ngừa di chứng bạn nên được tư vấn cụ thể và theo dõi của BS chuyên khoa tai mũi họng. Với đơn thuốc có Augmentin, medrol, mucomyst, efferalgan, nếu con bạn không đau tai, không sốt thì không cần uống Efferalgan.

M.TÂM (ghi)

Nhận biết bình gas thật, giả

Hỏi: Làm thế nào nhận biết được bình gas thật? Bình gas giả, nhái nhãn mác và cảnh báo về hiện tượng trao bình gas của một số cơ sở tư nhân?

TRẦN ĐỨC ANH
(Hà Nội)

Theo **Tập đoàn Xăng dầu Việt Nam (Petrolimex)**: Các đặc điểm để nhận biết được bình gas thật là tên chủ sở hữu bình gas được dập nổi trên quai bình, vai xung quanh van bình. Logo được dán hoặc sơn trên thân bình, có nhãn hàng hóa theo quy định của Bộ Công Thương. Gas được nạp đúng khối lượng. Các hãng có nhiều loại niêm phong van khác nhau như màng co, tem phát sáng... Petrolimex Gas sử dụng niêm nhựa và màng co có số series đặc biệt mã hóa, kiểu dáng đã đăng ký bảo hộ sở hữu công nghiệp.

Người tiêu dùng nên kiểm tra niêm bình nguyên vẹn trước khi nhận bình gas, sau đó phá niêm, lưu giữ lại niêm cho tới lần đổi bình tiếp theo, lắp điều áp vào bình để sử dụng. Bình gas thật được cung cấp từ các cửa hàng có địa chỉ rõ ràng, có đủ điều kiện kinh doanh gas theo Thông tư



số 15/1999 của Bộ Thương mại (nay là Bộ Công Thương).

Đối với hiện tượng làm hàng giả xâm phạm quyền lợi hợp pháp của người tiêu dùng và hãng kinh doanh chân chính, gây mất an toàn cháy nổ trong khu dân cư, cạnh tranh không lành mạnh làm rối loạn thị trường gas. Các đặc điểm của bình gas giả là: Bình giả thường giả danh công ty lớn, được quảng cáo bằng tờ rơi chất lượng kém phát tới tận các hộ gia đình, giao bình gas qua điện thoại, không có địa chỉ rõ ràng, nhân viên thường tự nhận bảo dưỡng bếp

nhằm mục đích dán số điện thoại mới hoặc thông báo cơ sở cũ chuyển sang số điện thoại mới, đề nghị đổi điều áp để trao đổi loại bình gas...

Ngoài ra, bình đóng nạp thiếu khối lượng gas. Bình gas không có niêm, niêm đã bị phá hoặc dùng niêm giả. Các cơ sở tư nhân thường sơn màu bình giống các hãng lớn để trao đổi bình nhằm chiếm đoạt chênh lệch tiền cược vỏ của người tiêu dùng. Có trường hợp cắt quai bình (có dập tên hãng cung cấp) hàn quai mới để xóa tên.

MINH TÂM (ghi)



Đấu nối trực tiếp 4 bóng có tốn điện?

Hỏi: Bàn thờ nhà tôi thường thấp 4 bóng quả nhót loại 10w cho 4 cây đèn thờ. Tôi có ý định đấu nối tiếp cả 4 bóng đó với nhau. Xin chuyên gia tư vấn, nếu đấu nối tiếp 4 bóng như trên có tốn điện hay giảm độ bền của bóng hay không? Nguy cơ bị chập mạch điện của toàn bộ hệ thống điện trên bàn thờ hay của cả nhà như thế nào?

KIẾN ĐỒ (Hà Nội)

Theo **ThS Đặng Trí Dũng**, giảng viên Bộ môn Thiết bị Điện, Khoa Điện, Trường Đại học Bách khoa Hà Nội trả lời: Về nguyên tắc, cách đấu nối này không đúng với mục đích của nhà sản xuất. Vì thế, khi đấu nối trực tiếp cần cân nhắc mấy điểm sau: Khi đấu nối trực tiếp 4 bóng quả nhót, tổng công suất tiêu thụ điện vẫn ở mức bình thường chứ không hề giảm hay tiết

kiệm điện (tức là 4 bóng vẫn tiêu thụ hết 40W giống như khi mắc rời nhau). Trong khi đó, người nối cần chú ý đến điện áp có đủ cho bóng hay không. Ví dụ, trường hợp nguồn điện áp cung cấp cho đèn là 220V, khi mắc song song 4 bóng với nhau đồng nghĩa với việc nguồn điện áp đó phải chia 4. Khi đó, mỗi bóng chỉ có 55V. Với mức điện áp này, bóng đèn không đủ sáng hoặc chỉ sáng được lơ mờ như đom đóm. Ngoài ra, khi đấu nối cần đảm bảo tốt các mối nối, tránh nối gàn có chỗ hở rơi dễ phòng tránh chập cháy điện. Nên dùng dây có kích cỡ khoảng 0,5 - 0,75mm².

ThS Đặng Trí Dũng khuyên các gia đình nếu cần nên nối song song 2 bóng với nhau thay vì nối 4 bóng để đảm bảo an toàn và đủ công suất cho bóng.

T.HIỀN (ghi)

Loại bỏ tiếng kêu lạ trong tivi

Hỏi: Nhà tôi dùng tivi Sony đời cũ. Gần đây, mỗi lần bật lên là nghe thấy tiếng xì xì, xẹt xẹt trong máy, và có mùi hơi khen khét nhưng tivi vẫn hoạt động bình thường. Sau một lúc chạy thì không còn hiện tượng này nữa. Hiện tượng này là do đâu? Nếu cứ để như vậy có hỏng tivi không?

NGUYỄN HỒNG CHIẾN
(*Đông Anh, Hà Nội*)

KS điện tử Nguyễn Huy Bao, nguyên cán bộ Học viện Kỹ thuật Quân sự trả lời: Tivi khi bật lên có tiếng xẹt xẹt và mùi hôi khét do là do hiện tượng đánh lửa cao áp. Nguyên nhân có thể do bộ phận cao áp của tivi bị hỏng, tức là

trên dây dẫn cao áp đến đèn hình, hoặc trên thân cao áp có một vết nứt nhỏ, hoặc do núm chụp vào đèn hình bị dò rỉ nhẹ. Trong những ngày độ ẩm trong không khí cao, khi mới bật tivi lên, độ ẩm cao khiến cho tia lửa ở vết nứt này xì ra ngoài gây nên xì xì, xẹt xẹt và có mùi hơi khen khét. Khi sử dụng một lúc máy nóng lên, độ ẩm giảm thì hiện tượng này cũng mất đi. Tuy nhiên, nếu cứ để vậy một thời gian sau núm cao áp sẽ bị hỏng nặng hơn, tiếng xì xì, xẹt xẹt này sẽ kéo dài và ngày càng to hơn, thậm chí có thể gây hiện tượng giật màn hình. Hiện tượng

này cũng có thể do dùng lâu ngày độ cách điện xung quanh cao áp giảm do bám bụi. Cũng cần kiểm tra mạch điện xung quanh cao áp, nếu hở chân các tụ đệm cũng có hiện tượng trên.

Có thể tạm khắc phục hiện tượng này bằng cách tháo vỏ máy và dùng máy sấy tóc thổi sạch bụi bám xung quanh cao áp và dây dẫn cao áp, hoặc bật máy lên và tìm chỗ xuất hiện tia lửa và lấy keo cao áp bơm vào chỗ đó. Tốt nhất, bạn hãy mang đến các cơ sở sửa chữa có uy tín để được các kỹ thuật viên xử lý đúng "bệnh".

LÊ NA (*ghi*)



Giải đáp thắc mắc về vấn đề xã hội

Trường hợp nào phải điều chỉnh CHỦ TRƯỞNG ĐẦU TƯ?

Hỏi: Cơ quan tôi đang thực hiện công trình thuộc dự án nhóm C, công trình trên địa bàn huyện. Công trình đã được phê duyệt chủ trương đầu tư và phê duyệt báo cáo kinh tế kỹ thuật, nhưng theo thời gian thực hiện, có sự thay đổi về quy mô và giá trị tiền, sai lệch so với chủ trương ban đầu. Vậy có cần điều chỉnh chủ trương đầu tư không?

LÊ HOÀNG TUẤN
(lehoangtuan226@gmail.com)

Cục Quản lý hoạt động xây dựng, Bộ Xây dựng trả lời: Công trình thuộc dự án nhóm C đã được phê duyệt chủ trương đầu tư và phê duyệt báo cáo kinh tế kỹ thuật. Trong thời gian thực hiện, dự án có sự thay đổi về quy mô và giá trị chi phí dẫn tới có sự thay đổi so với chủ trương đầu tư được phê duyệt.

Khi đó, chủ đầu tư phải báo cáo cấp có thẩm quyền phê duyệt chủ trương đầu tư

của dự án để xem xét, quyết định việc điều chỉnh chủ trương đầu tư và thực hiện các thủ tục điều chỉnh dự án theo quy định tại Điều 61 Luật Xây dựng năm 2014.

Được biết, dự án nhóm C quy mô nhỏ được hiểu là những dự án đảm bảo các tiêu chí sau đây: Thuộc nội dung đầu tư của các chương trình mục tiêu quốc gia giai đoạn 2016 – 2020; Tổng mức đầu tư dưới 05 tỷ đồng; Dự án nằm trên địa bàn 01 xã và do Ủy ban nhân dân xã quản lý; Kỹ thuật không phức tạp, có thiết kế mẫu, thiết kế điển hình; Sử dụng một phần ngân sách Nhà nước, phần kinh phí còn lại do nhân dân đóng góp và các nguồn khác, có sự tham gia thực hiện và giám sát của người dân; Thuộc danh mục loại dự án được áp dụng cơ chế đặc thù do Ủy ban nhân dân cấp tỉnh ban hành.

LÊ HẢI (ghi)



Giải đáp thắc mắc về vấn đề xã hội

Người vay tiền **không trả**, biết đòi ai?

Hỏi: Tôi cho ông A vay một số tiền từ năm 2007. Theo hợp đồng cho vay thì đến nay đã qua thời hạn trả nợ 1 tháng. Tôi đã đòi nhiều lần nhưng ông ấy không chịu trả. Ông ấy sống cùng bố mẹ và vợ con. Vậy xin luật sư tư vấn giúp gia đình ông ấy có phải chịu trách nhiệm với số tiền đã vay của tôi không và tôi có thể đòi được của những người khác trong gia đình ông ấy không?

NGUYỄN MẠNH NGHĨA (Hà Nam)

LS Trần Mạnh Dũng trả lời: Trước tiên, phải xác định xem ông A có phải là người đại diện của hộ gia đình đó không và hợp đồng đi vay có phải nhân danh hộ gia đình, nhằm phục vụ lợi ích của cả hộ gia đình không.

Trong trường hợp hợp đồng vay nợ này do ông A là người đại diện của hộ gia đình xác lập, thực hiện vì lợi ích chung của hộ

sẽ làm phát sinh quyền, nghĩa vụ của cả hộ gia đình. Khi đó, hộ gia đình phải chịu trách nhiệm dân sự về việc thực hiện quyền, nghĩa vụ dân sự do người đại diện của hộ xác lập và thực hiện nhân danh hộ gia đình. Và hộ gia đình phải chịu trách nhiệm bằng toàn bộ tài sản chung của hộ; Nếu tài sản chung không đủ để thực hiện nghĩa vụ chung của hộ thì các thành viên phải chịu trách nhiệm liên đới bằng tài sản riêng của mình. Theo đó, bạn có thể đòi được tài sản từ những thành viên khác trong gia đình ông A.

Nếu ông A vay tiền nhằm mục đích riêng, không nhân danh gia đình, không phục vụ cho hoạt động sinh hoạt cũng như kinh tế của gia đình thì ông ấy sẽ phải tự chịu trách nhiệm đối với khoản vay đó bằng toàn bộ tài sản của mình.

H.ANH (ghi)

