

Tránh hỏng nhà đón Tết vì dùng sai giấy dán tường



SỐ 174

2019

Trong số này

BẢN TIN PHỞ BIỄN KIẾN THỨC

Chịu trách nhiệm xuất bản

TS Phan Tùng Mậu

Phó Chủ tịch Liên hiệp các

Hội Khoa học & Kỹ thuật

Việt Nam

Ban Biên tập

NB. Đặng Vũ Cảnh Linh

Nguyễn Hồng Thanh

Nguyễn Minh Thuận

NB. Trần Mạnh Hùng

TIN TỨC - SỰ KIỆN

**Tết Nguyên đán Kỷ Hợi
2019: Cán bộ, công chức
được nghỉ 9 ngày liền .3**

KHOA HỌC THƯỜNG THỨC

**Lý do đặt 1 đồng xu vào
tủ lạnh khi đi du lịch .8**

NÔNG - LÂM - NGƯ NGHIỆP

**10 thành tựu nổi bật
năm 2018 của
ngành nông nghiệp .12**

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

SỨC KHOẺ

**Nguy cơ nhiễm
khuẩn liên cầu
lợn tăng cao
dịp Tết .20**



GIA ĐÌNH - XÃ HỘI

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

TẾT NGUYÊN ĐÁN KỶ HỢI 2019:

Cán bộ, công chức được nghỉ 9 ngày liền

Lịch nghỉ Tết Nguyên đán Kỷ Hợi 2019 chính thức đã được Thủ tướng Chính phủ phê duyệt. Theo đó, cán bộ, công chức, viên chức, người lao động của các cơ quan hành chính, sự nghiệp, tổ chức chính trị, tổ chức chính trị - xã hội được nghỉ 9 ngày liền tục.

Vào dịp Tết Nguyên đán, Điều 115 Bộ luật Lao động 2012 quy định nghỉ 5 ngày, Điều 8 Nghị định số 45/2013/NĐ-CP ngày 10/5/2013 của Chính phủ quy định chi tiết một số điều của Bộ luật Lao động về thời giờ làm việc, thời giờ nghỉ ngơi và an toàn lao động, vệ sinh lao động quy định: Thời gian nghỉ Tết Âm lịch do người sử dụng lao động lựa chọn 1 ngày cuối năm và 4 ngày đầu năm hoặc 2 ngày cuối năm và 3 ngày đầu năm.

Theo đó, lịch nghỉ Tết Nguyên đán Kỷ Hợi 2019 (Tết Âm lịch) chính thức đã được Thủ tướng Chính phủ phê duyệt là 9 ngày liền tục, tính cộng cả ngày nghỉ thứ 7 và Chủ nhật.

Cụ thể, dịp Tết Âm lịch Kỷ Hợi 2019, công chức, viên chức, người lao động được nghỉ liền 9 ngày, gồm nghỉ Tết 5 ngày và 4 ngày nghỉ thứ 7, Chủ nhật.

Tức là từ thứ Bảy ngày 02/02/2019 đến hết chủ Nhật ngày 10/02/2019 (âm lịch là ngày 28/12 năm Mậu Tuất đến hết ngày mùng 6 tháng Giêng năm Kỷ Hợi).

Bộ Lao động - Thương binh và Xã hội khi thông báo lịch nghỉ Tết Nguyên đán chính thức cũng đã lưu ý, các cơ quan thực hiện lịch nghỉ trên cần bố trí sắp xếp các bộ phận làm việc hợp lý để giải quyết công việc liền tục, đảm bảo tốt công tác phục vụ nhân dân.



Các cơ quan không thực hiện lịch nghỉ thứ Bảy, chủ Nhật hàng tuần sẽ căn cứ vào chương trình, kế hoạch cụ thể của đơn vị để bố trí lịch nghỉ phù hợp.

Theo Trung tâm Dự báo Khí tượng Thủy văn Quốc gia, sau đợt rét đậm kéo dài qua Tết Dương lịch, thời tiết đến Tết Âm lịch Kỷ Hợi 2019 sẽ vẫn còn một số đợt rét ngắn ngày, đồng thời, cũng vẫn xuất hiện những ngày nắng, nền nhiệt trung bình khu vực các tỉnh Bắc Bộ sẽ tăng lên; nền nhiệt khu vực Hà Nội dao động từ khoảng 17 - 19 độ C.

Cũng theo Trung tâm Dự báo Khí tượng Thủy văn Quốc gia, trong dịp Tết Nguyên đán Kỷ Hợi 2019, nền nhiệt độ ở Bắc Bộ sẽ có khả năng ở mức cao hơn trung bình nhiều năm, rét đậm, rét hại ít có khả năng xảy ra trong thời đoạn này.

Dự báo các đợt không khí lạnh sẽ tràn xuống nước ta thường xuyên hơn, tần suất khoảng 4 - 5 ngày/đợt, trời sẽ rét hơn và có nhiều khả năng sẽ xảy ra các đợt rét đậm, rét hại trên diện rộng ở Bắc Bộ, tập trung trong tháng 1 và nửa đầu tháng 2/2019.

MINH TÂM

Khoa học lý thú

Trồng thành công hoa Hà Lan ở độ cao hơn 1.000m

17.000 gốc hoa ly ly và tulip chuẩn bị ra thị trường dịp Tết Nguyên đán 2019 là kết quả sau 2 năm thử nghiệm.

Số hoa này được trồng ở Trạm Nghiên cứu, ứng dụng khoa học công nghệ Bắc Hướng Hóa (thuộc Sở Khoa học và Công nghệ Quảng Trị), đặt tại đỉnh Sa Mù cao hơn 1.000m, thuộc xã Hướng Phùng, Hướng Hoá, Quảng Trị. Mỗi loài hoa được trồng 6 giống khác nhau, nhập khẩu từ Hà Lan để chọn ra giống thích hợp.

Hoa được trồng trong nhà kính rộng 1.000m². Toàn bộ việc đo nhiệt độ, độ ẩm, điều khiển gió, phun sương, hơi nước... đều được điều khiển và theo dõi bằng máy tính. Sau này, khi kết nối hệ thống thành công, toàn bộ vườn hoa sẽ được cập nhật dữ liệu trên mạng internet. Các số liệu về vườn cũng được cập nhật qua mạng.

Ông Đào Ngọc Hoàng, Giám đốc Trung tâm Ứng dụng tiến bộ Khoa học và Công nghệ (đơn vị phụ trách trạm nghiên cứu) cho hay, hoa ly ly được trồng vào đầu tháng 11/2018, trong khi hoa tulip vừa



❖ Vùng trồng hoa ly ly ở đèo Sa Mù

xuống giống vì có thời gian sinh trưởng ngắn hơn. Đến nay, hoa ly ly sinh trưởng tốt, thân cây mập mạp, lá tốt. Tùy theo giống, cây cao từ 1,2 - 1,5m, mỗi cây có bảy đến chín hoa. Hoa có ba màu chủ yếu là vàng, hồng phấn và đỏ.

Ông Đào Ngọc Hoàng cho biết, việc trồng khảo nghiệm trong hai năm để có thể chọn ra giống hoa thích hợp nhằm nhân rộng cho bà con. Dự kiến, trung tâm sẽ chọn ra ba giống thích hợp để nhân rộng, nhằm tạo ra vùng nguyên liệu hoa ly ly và tulip cung cấp cho thị trường miền Trung. Việc trồng thử nghiệm hoa thành công giúp địa phương phá thế độc canh cây cà phê để phát triển nông nghiệp bền vững.

Ông Trần Ngọc Lân, Giám đốc Sở Khoa học và Công nghệ Quảng Trị cho hay, các loài hoa ở xứ lạnh rất phù hợp với thời tiết, khí hậu ở Sa Mù. Khu vực này chênh lệch nhiệt độ giữa ngày và đêm lớn. Với việc áp dụng công nghệ 4.0, Trạm điều khiển hoa nở theo thời gian mong muốn, nhằm cung ứng ra thị trường đúng dịp lễ Tết để có hiệu quả kinh tế cao hơn.

Ông Nguyễn Đức Chính, Chủ tịch UBND tỉnh Quảng Trị cho hay, việc trồng thành công hoa ly ly và tulip giúp địa phương có khả năng trở thành "tiểu Đà Lạt" ở miền Trung, trở thành vùng trọng điểm ứng dụng nông nghiệp công nghệ cao. **HOÀNG TÁO**

Hơn 25.000 doanh nghiệp Việt quản lý bằng mã vạch

Theo báo cáo của Tổng cục Tiêu chuẩn Đo lường Chất lượng, Bộ KH&CN, trong năm 2018, đã có hơn 5.000 doanh nghiệp được cấp mã số mã vạch mới. Cơ quan này cũng đang triển khai cơ sở dữ liệu quốc gia về mã số mã vạch nhằm hỗ trợ cho doanh nghiệp, người tiêu dùng dễ dàng truy xuất nguồn gốc sản phẩm hàng hóa và hỗ trợ xuất khẩu các sản phẩm của Việt Nam ra thị trường quốc tế. Hiện Đề án truy xuất nguồn gốc sản phẩm hàng hóa cũng được Tổng cục Tiêu chuẩn Đo lường Chất lượng xây dựng, lấy ý kiến các bộ, ngành để trình Bộ KH&CN phê duyệt trong thời gian tới.

Được biết, Việt Nam hiện có hơn 25.000 mã được cấp cho doanh nghiệp để quản lý hàng hóa. Tổng cục Tiêu chuẩn Đo lường



Chất lượng, Bộ KH&CN là cơ quan quản lý nhà nước về mã số mã vạch. Từ năm 1995, Tổ chức mã số mã vạch quốc tế (GS1) đã cấp đầu mã số quốc gia của Việt Nam là 893. Từ quý III/2019,

GS1 mà Việt Nam là thành viên yêu cầu tất cả doanh nghiệp có hàng hóa xuất khẩu phải cập nhật đồng bộ đủ bảy thuộc tính của hàng hóa theo mã số mã vạch lên hệ thống dữ liệu đám mây (iCloud).

Bảy thuộc tính gồm: Mã thương phẩm toàn cầu, nhãn hiệu sản phẩm, mô tả sản phẩm, tên chủ sở hữu, hình ảnh sản phẩm, thị trường mục tiêu, phân loại sản phẩm toàn cầu. Nếu không đồng bộ, thống nhất các thông số này, doanh nghiệp xuất khẩu hoặc buôn bán trực tiếp trên mạng sẽ không bán được hàng hóa. **HẢI MINH**

Robot cho phép người dùng "gọi video" với thú cưng từ xa

Công ty VAVA, hãng chuyên phát triển các thiết bị camera của Mỹ chính thức ra mắt mẫu robot mới mang tên VAVA Mobile Pet Cam. Robot được thiết kế để bầu bạn với thú cưng khi chủ vắng nhà, đồng thời cho phép người dùng theo dõi vật nuôi từ xa, thậm chí là "gọi video" thông qua một ứng dụng trên smartphone.

Theo đó, VAVA Mobile Pet Cam được trang bị các cảm biến và camera góc rộng 120 độ, có thể tự động di theo và ghi hình thú cưng từ phòng này qua phòng khác, ngay cả những nơi chật hẹp như dưới gầm giường. Thiết kế bánh cao su giống bánh xe tăng cho phép robot di chuyển được trên nhiều bề mặt như sàn gỗ, đá hoa, gạch hay thảm vải. Hệ thống nhận diện chướng ngại vật và độ cao



giúp giảm thiểu va chạm và nguy cơ rơi cầu thang.

Bên cạnh tính năng trò chuyện video với âm thanh hai chiều, VAVA cho biết robot của họ còn có khả năng cảnh báo thời gian thực, cho phép gửi thông báo tức thì đến điện thoại của người dùng mỗi khi chó sủa. Robot cũng có thể cho ăn hoặc chơi đùa với vật nuôi nếu người dùng kích hoạt chế độ này trên ứng dụng.

VAVA Mobile Pet Cam chạy bằng điện và có thể hoạt động liên tục 8 tiếng (hoặc 7 ngày ở chế độ chờ) khi sạc đầy. Trên thực tế, thú cưng như chó, mèo dành phần lớn thời gian để ngủ khi chủ vắng nhà nên robot có thể theo dõi vật nuôi cả ngày chỉ với một lần sạc. **ĐOÀN DƯƠNG** (Theo Digital Trends)

Tránh hỏng nhà đón Tết vì dùng sai giấy dán tường



Mẫu mã đẹp, nhiều sự lựa chọn và thể hiện phong cách hiện đại, sang trọng chính là lý do nhiều người lựa chọn giấy dán tường cho nhiều mục đích khác nhau, nhất là việc trang trí nhà dịp Tết. Tuy vậy, thực tế giấy dán tường đã khiến nhiều người khóc dở, mếu dở...

Khổ vì đẹp và dùng sai

Với sự đa dạng về màu sắc, họa tiết... nhiều người

lựa chọn giấy dán tường vào nhiều mục đích khác nhau nhưng sau đó gặp không ít “họa”. Đầu tiên phải kể đến việc dùng giấy dán tường thay cho dùng sơn. Nhiều người cho biết, họ lựa chọn giấy dán tường thay vì sơn vì thấy có nhiều mẫu mã đẹp, vẫn nổi sang trọng và tạo ra sự độc đáo cho ngôi nhà.

Tuy nhiên, sau khi làm đẹp nhà bằng giấy dán tường thay, nhiều người gặp không ít rắc rối. Sau một thời

gian sử dụng, tại các điểm tiếp giáp giữa các mảnh có dấu hiệu bị bung keo, mép giấy bung ra, vênh, sau đó thì rách, nhiều người phải các cuộn băng dính to dán vào những chỗ bong rách. Ngoài ra, sau một thời gian sử dụng, giấy bị phai màu dần, khiến cho căn nhà trở nên cũ kỹ, xấu xí.

Một sai lầm khác là dùng giấy dán tường để che đậy. Khi tường bị thấm nước, vỡ, bong tróc, đặc

biệt là bị nấm mốc, nhiều người cũng lựa chọn sử dụng giấy dán tường để che đậy những khiếm khuyết này.

Tuy nhiên, hành động này là vô cùng sai lầm, tường thấm nước mà dùng giấy dán tường, giấy thấm nước rất nhanh, ngoài ra, khi tường bị thấm không được sửa chữa kịp thời sẽ kéo theo nhiều hệ lụy khác; với nấm mốc, tốc độ phát triển của nấm mốc cực kỳ nhanh, trong một thời gian ngắn, nấm mốc lan ra khắp nơi vượt qua cả “tường rào” giấy dán tường.

KS Phan Tùng Lâm, Trung tâm Tư vấn kiến trúc nội thất Decor (Hai Bà Trưng, Hà Nội), cho biết, thực tế không thể phủ nhận mặt tích cực của giấy dán tường. Giấy dán tường có ưu điểm là nhiều mẫu mã, màu sắc, chất liệu, các mức giá đa dạng từ vài chục nghìn tới vài trăm nghìn/m². Đặc biệt, với những gia chủ ưa thích sự mới mẻ, cá tính, độc đáo, giấy dán tường là sự lựa chọn phù hợp.

Tuy nhiên, nhược điểm của giấy dán tường là dễ bị tác động của môi trường. Thời tiết Việt Nam rất dễ tác động đến tuổi thọ của giấy dán tường. Ngoài ra, một nhược điểm nữa của giấy dán tường là

KS Phan Tùng Lâm cho biết thêm, khi đi mua giấy dán tường, bên cạnh việc lựa chọn mẫu mã, giá thành mọi người nên chú ý đến keo dán đi kèm. Với điều kiện nước ta, nên chọn loại keo có đặc tính hút ẩm trong không khí, chống nấm mốc tốt...



khó thay tháo, ví dụ, giấy dán tường có thể bị rách, nhưng sẽ khó mua được đúng mẫu đó để ghép vào phần bị rách.

Tương tự, khi bị cũ, rách, muốn thay thế, không đơn giản là dán lại giấy khác bởi việc tháo ra, đánh sạch lớp cũ... là việc không dễ dàng. Trong khi với sơn, việc này thực hiện đơn giản hơn rất nhiều. Đặc biệt, giấy dán tường không có tác dụng che việc che chắn các khiếm khuyết của ngôi nhà.

Nói không với che đậy

Theo KS Phan Tùng Lâm, tùy thuộc vào kiến

trúc của ngôi nhà để quyết định lựa chọn giấy dán tường, ví dụ như giấy dán tường phù hợp cho các công trình mang phong cách cổ điển, hoặc tân cổ điển, sơn sẽ được dùng nhiều cho các công trình mang hơi hướng hiện đại, hoặc các vật liệu ốp tường khác như đá hay gỗ...

Đặc biệt, nên kết hợp giữa sơn và giấy dán tường, nên sử dụng sơn nước để quét cho toàn bộ nhà, sau đó, lựa chọn một vài bức tường (tiêu điểm) trong từng phòng để trang trí bằng giấy dán tường để không gian thêm sinh động, bắt mắt, tránh dùng giấy dán tường cho cả căn nhà, vừa đắt, vừa rất dễ gây rối mắt.

Bên cạnh đó, không nên không dán tường tại tầng trệt, nhà tắm, bếp... hoặc những khu gần nguồn nước, nấm mốc phát triển sẽ phá hủy hoàn toàn màu sắc, khiến giấy phai màu, loang lổ, nhanh bị rách và phồng bọt khí.

Ngoài ra, cũng không sử dụng giấy dán tường vào các mục đích để che đậy. Nếu tường bị thấm nước, xuống cấp hoặc bị nấm mốc, bạn phải xử lý các khiếm khuyết này thay vì dùng giấy dán tường để che chắn.

SƠN HÀ

Có đúng thế không?**Có cả kimônô cho đàn ông và phụ nữ?**

Kimônô là trang phục cổ truyền của người Nhật Bản. Trong giai đoạn đầu mới xuất hiện, áo Kimono với cánh tay áo xẻ và dài chạm tới đất, thân áo dài nhiều lớp màu sắc khác nhau được phối hợp một cách tinh tế thường xuất hiện trong các dịp nghi lễ của nhà vua, của các quan hay của giới quý tộc của Nhật Bản lúc đó. Cho đến những năm 1192 - 1333 thời kỳ của Kamamuravà Muromachi 1338 - 1573 thời kỳ của các võ sĩ Nhật Bản.



Có cả kimônô cho đàn ông và phụ nữ, nhưng kimônô phụ nữ đặc sắc hơn. Kimônô chỉ có một kích cỡ cho tất cả mọi người, khi mặc phải bó lại cho phù hợp. Trước khi mặc kimônô phải mặc một lớp áo lót juban để giữ cho kimônô luôn sạch sẽ. Ngang lưng thắt bằng một dải lụa rộng gọi là obi. Mặc kimônô phải có người trợ giúp, quần từ bên phải trước; Nếu đi dự tang lễ mới quần từ bên trái trước.

Người mặc kimônô phải đi kèm với tất trắng và guốc gỗ, không được bước cao chân. Cũng là một loại kimônô, nhưng yukata làm bằng vải mỏng, mát hơn được mặc trong mùa hè. Ngày nay, kimônô thường được các geisha (kỹ nữ) mặc với nhiều kiểu trang trí đặc sắc và đẹp mắt. Phụ nữ thường chỉ mặc kimônô trong những lễ hội cổ truyền. Đàn ông cũng chỉ mặc kimônô trong lễ cưới, đó là loại kimônô đơn giản, sẫm màu và không có hoa văn.

DĨ NGUYỄN**Chia sẻ kinh nghiệm****Lý do đặt 1 đồng xu vào tủ lạnh khi du lịch**

Nếu bạn đang có ý định đi du lịch xa trong một thời gian, nhất là trong dịp nghỉ lễ, Tết mà trong ngăn đông tủ lạnh vẫn còn trữ đồ ăn tươi sống... thì nên cho vào đó một đồng xu. Lý do là đôi khi trong lúc bạn vắng nhà, chẳng may điện bị cúp cả ngày, thời gian đủ dài để thức ăn trong ngăn đá rã đông và bị hỏng. Chính vì thế, đồng xu sẽ đóng vai trò một chiếc camera theo dõi giúp bạn điều này.

Cách thực hiện: Bước 1 là bạn đặt 1 cốc nước đầy vào ngăn đá tủ lạnh. Bước 2 là đợi tới khi nước trong cốc bị đông đá hoàn toàn, bạn hãy đặt 1 đồng xu lên trên đó là xong. Sau vài ngày đi vắng trở về nhà, bạn có thể dựa vào tình trạng cốc nước, vị trí của đồng xu để biết tủ lạnh có bị ngắt điện hay không như sau.

– Nếu đồng xu vẫn nằm ở vị trí ban đầu thì chúng tỏ là tủ lạnh không hề bị ngắt điện,

mọi loại thực phẩm bên trong vẫn được bảo quản an toàn.

– Nếu đồng xu nằm ở giữa cốc thì có nghĩa là tủ lạnh đã bị mất điện trong 1 thời gian ngắn, không có điện khiến tủ không thể làm lạnh và lớp đá trong cốc bị tan ra. Tuy nhiên, sau đó đã có điện trở lại. Như vậy, có tới 60% là thịt vẫn có thể sử dụng được. Hoặc nếu muốn cẩn thận hơn, bạn hãy quan sát kỹ bằng mắt rồi quyết định giữ lại hay bỏ đi.

– Nếu đồng xu nằm ở dưới đáy cốc cũng đồng nghĩa với việc tủ bị mất điện trong suốt 1 thời gian dài khiến lớp đá trong đó bị chảy ra hết, thực phẩm không còn được bảo quản trong môi trường lạnh dẫn tới hỏng và thậm chí là bốc mùi. Tốt hơn hết, bạn nên loại bỏ số thịt, đồ ăn đó ra khỏi tủ lạnh ngay lập tức và vệ sinh lại thật sạch sẽ để tránh cho vi khuẩn có cơ hội phát triển.

LUU LY

Sản phẩm hữu ích

Khí canh giúp trồng rau sạch

Công nghệ này có tên gọi khí canh trong sản xuất giống cây trồng. Đây là phương pháp trồng cây bằng cách phun sương, không cần đất, kích thích việc ra rễ. Theo GS.TS Nguyễn Quang Thạch, nguyên Viện trưởng Viện Sinh học nông nghiệp, với công nghệ khí canh, rễ cây không trực tiếp nhúng vào dung dịch dinh dưỡng mà phải qua hệ thống bơm phun định kỳ. Thời gian phun và số lần phun trong ngày được điều chỉnh hợp lý tùy theo tình trạng sinh lý của cây và nhiệt độ môi trường bên ngoài. Vì có thể điều khiển tự động thời gian phun nước, dung dịch dinh dưỡng nên có thể tính chính xác chế độ dinh dưỡng cho từng cây như cây lấy lá có thể tăng thêm hàm lượng natri, cây lấy củ thêm kali.



Theo tính toán sơ bộ, áp dụng công nghệ khí canh có thể giảm 98% chi phí về nước, 95% phân bón và 99% thuốc bảo vệ thực vật. Công nghệ khí canh không sử dụng đất nên môi trường có độ sạch cao, cây sạch bệnh. Do chủ động điều chỉnh nhu cầu dinh dưỡng, có thể gia tăng số lượng cây giống (áp

dụng cho sản xuất lớn) so với nhân giống trong tự nhiên từ 10 - 11 lần/tháng. Lợi thế này cho phép nhà vườn không phải nhập hạt giống F1 từ nước ngoài. Những kết quả nghiên cứu ban đầu tại Viện Sinh học nông nghiệp cho thấy, cây giống trồng bằng phương pháp khí canh cho 40 - 50 củ giống gốc (so với 4 - 5 củ trồng dưới đất).

HẢI MINH

Sản xuất nước nóng từ không khí

Tác giả sáng chế là Nguyễn Tuấn An (TPHCM). Máy hoạt động hoàn toàn tự động để sản xuất ra nước nóng và nước uống mà không phụ thuộc vào điều kiện thời tiết, tiêu tốn ít điện năng, giảm chi phí cho sinh hoạt. Máy sẽ tạo ra nước nóng 60 - 70°C từ nhiệt thải của dàn ngưng tụ, nguồn nhiệt thải này chính là nguồn nhiệt mà hệ thống thu được từ môi trường không khí bên ngoài. Hơi nước ngưng tụ được trong không khí sẽ tạo ra nước uống, do đó sẽ hút ẩm và

làm lạnh được môi trường không khí xung quanh.

Để thực hiện được những chức năng trên, máy bao gồm máy nén lạnh, dàn nóng, dàn lạnh, phin lọc gió, phin lọc nước và đèn diệt khuẩn. Máy nén hút hơi môi chất áp suất thấp nhiệt độ thấp ra từ dàn bay hơi và nén lên thành hơi áp suất cao nhiệt độ cao và đẩy vào thiết bị ngưng tụ. Tại đây hơi môi chất lạnh có nhiệt độ cao sẽ gia nhiệt với nước và hóa lỏng làm cho nhiệt độ của nước trong bể chứa tăng lên khoảng 60 - 70°C



theo cài đặt và nước nóng này được lấy ra sử dụng. Sau đó môi chất lạnh lỏng đi qua van tiết lưu thành lỏng hạ áp, và đi vào thiết bị bay hơi để thực hiện quá trình hóa hơi. Tại đây môi chất lạnh trao đổi nhiệt với không khí trong phòng và hóa hơi làm cho nhiệt độ trong phòng hạ xuống.

HÀ BÌNH

Tri thức mới

Giảm thời gian shutdown máy tính

Vì lý do bảo mật, mỗi lần tắt máy tính hệ điều hành XP sẽ xoá thông tin lưu giữ trong pagefile.sys. Tập tin này thường được sử dụng để lưu giữ các tập tin và dữ liệu tạm thời khi hệ thống PC bị tắt. Do các thông tin nhạy cảm như mật khẩu vẫn được lưu giữ tại đây nên tập tin này thường bị xoá đi khi tắt máy. Tuy nhiên, chính việc làm này sẽ khiến cho thời gian tắt máy bị ảnh hưởng một cách đáng kể.

Do đó, nếu yếu tố bảo mật không được ưu tiên ở chế độ cao nhất thì bạn

cũng không cần phải xoá tập tin này. Để tắt máy tính mà không muốn xoá tập tin trên, bạn kích chuột vào Start, Run, gõ lệnh regedit vào hộp thoại và vào đường dẫn HKEY_LOCAL_MACHINE\SYSTEM\CurrentControlSet\Control\Session Manager\Memory

Management. Khi đó, bạn có thể thay đổi giá trị của trường ClearPageFileAtShutdown bằng 0. Tiếp theo đó, đóng trình biên soạn Registry và khởi động lại máy tính. Kể từ thời điểm này, bất kỳ khi nào bạn tắt Windows XP, nội dung trong tập tin pagefile.sys sẽ không bị xoá và thời gian bạn phải chờ đợi để tắt máy sẽ giảm đi khá nhiều. Thế nhưng, bạn cũng nên lưu ý sao lưu Registry trước khi thay đổi bất cứ thông tin nào trong chương trình này.

AN ĐỨC



Lợi ích khi ăn 1 quả trứng mỗi ngày

Nghiên cứu mới của Phần Lan cho thấy, ăn 1 quả trứng mỗi ngày có thể là chìa khóa đẩy lùi căn bệnh mạn tính ngày một phổ biến: đái tháo đường tuýp 2.

Theo đó, công trình được đứng đầu bởi nhà nghiên cứu Stefania Noerman, đến từ Đại học Đông Phần Lan đã tìm thấy các hợp chất tiềm năng trong trứng có thể giúp người ăn kiểm soát tốt hơn đường huyết, từ đó ngăn chặn nguy cơ phát triển bệnh đái tháo đường tuýp 2 – căn bệnh mạn tính có nguyên nhân

chủ yếu từ cách ăn uống và thiếu vận động.

Nhóm nghiên cứu đã theo dõi 239 tình nguyện viên có sở thích ăn trứng khác nhau, bao gồm những người mắc bệnh đái tháo đường và những người khỏe mạnh trong suốt 20 năm. Kết quả của nhiều lần phân tích huyết thanh cho thấy đường như có mối quan hệ nghịch đảo giữa sở thích ăn nhiều trứng và nguy cơ phát triển bệnh đái tháo đường. Với những người đã có bệnh, việc ăn trứng cũng giúp họ kiểm soát căn bệnh tốt hơn.



Tuy nhiên, các lợi ích sức khỏe chỉ được phát huy tốt nhất khi bạn ăn vừa đủ. Trong bài công bố trên Tạp chí Khoa học Molecular Nutrition and Food Research, các tác giả khuyên 1 quả trứng mỗi ngày là hợp lý nhất. Bởi lẽ trứng là một món giàu cholesterol (187mg/quả) và protein. Tiêu thụ quá nhiều protein sẽ gây phản tác dụng, bởi protein dư thừa lại chuyển hóa thành glucose (đường)... **AN LÊ**

Thông tắc cống hiệu quả với một nắm muối

Thông thường, khi thông tắc cống, bồn cầu nhiều người sẽ nghĩ ngay đến việc gọi thợ, nhưng điều này tốn kém và mất thời gian. Tuy nhiên, không cần quá lo lắng mà chỉ cần 1 bát muối là đủ để bạn thông tắc cống/bồn cầu nhanh chóng.

1. Dùng muối: Loại muối hạt chưa qua chế biến, không dùng muối iốt. Tiếp đó, bạn vệ sinh sạch sẽ những thứ gây tắc cống như tóc, đồ ăn, vỏ túi nilon của sữa tắm, dầu gội đầu... rồi lấy muối và baking soda trộn theo tỷ lệ 1:1. Khi cả hai đã tan thì dùng hỗn hợp này đổ xuống cống thoát nước. Cả muối và baking soda đều là tinh thể natri. Khi được hòa tan vào trong nước, chúng lần lượt hòa tan chất cặn bã có trong nước thải, khơi thông dòng chảy. Những vật gây tắc cống thường là thức ăn dư thừa, tóc... tuy muối không thể khiến chúng tan ra nhưng có thể khiến chúng bị phân thành từng nhóm nhỏ hơn. Nhờ đó, chúng sẽ bị cuốn trôi theo dòng chảy. Khoảng 10 phút sau bạn quay lại là đã thấy nhà tắm sạch bong.

2. Dùng nước sôi: Nếu cống trong nhà tắm mà bị tắc, bạn vớt hết những thứ gây tắc như thức ăn còn dư, tóc, thực phẩm... ra rồi mà vẫn không khả quan thì đơn giản hãy dùng nước sôi. Nước sôi ở 100°C có thể khiến mảnh vỏ bao bì bị co lại, thức ăn bị mềm ra, không còn kết dính với nhau, dầu mỡ cũng bị hòa tan trong nước sôi, tóc cũng bị bở ra nên không còn khả năng ngăn cản dòng chảy. Bạn nên dội đi dội lại khoảng 3 lần!

3. Dùng móc treo quần áo: Hoàn toàn có thể khiến cống nhà tắm đang bị tắc nghẽn trở nên thông thoáng, nước chảy ầm ầm trong nháy mắt. Cụ thể, khi thấy ống



cống bị tắc, bạn hãy dùng móc quần áo loại làm từ kim loại ấy rồi bẻ cho nó thẳng ra. Phần đầu thì bẻ cong vào bên trong để tạo thành một cái móc nhỏ vớt rác từ bên trong ra. Nguyên nhân gây tắc cống tất cả đều do thức ăn còn dư lại, chảy xuống bên dưới, tóc khi bạn gội đầu, những miếng vỏ bao bì nhỏ bị lọt qua cùng với dòng chảy lâu ngày bám ở một vị trí cố định gây ách tắc. Thế nên, bạn chỉ cần dùng móc vớt hết chúng ra là ống cống lại chảy vèo vèo như lúc đầu mới lắp rồi.

4. Dùng nước rửa bát: Hãy dùng một bát nước sạch pha với khoảng 3 thìa nước rửa bát, nhớ là phải khuấy lên cho nước rửa bát tan ra đã nha. Bạn đổ xuống ống cống, các chất hóa học Benzyl, Polyetylen, Sodium hypochlorite, Chlorine có trong nước rửa bát nhanh chóng tiêu diệt vi khuẩn, nấm, tảo trong nước thải. Đồng thời, chúng cũng nhanh chóng tạo ra liên kết hóa học, phân hủy thức ăn khiến rác thải trở nên nhỏ vụn, rời rạc. Hơn nữa, nhờ có zeolit – chất làm trơn trong nước rửa bát khiến nó có thể tạo thành kiểu “cầu trượt” khiến tất cả rác thải gây ách tắc cống bị cuốn đi. Để mang lại hiệu quả tốt nhất, bạn nên đổ liên tiếp 2 lần để làm sạch cống.

LÊ LÊ

10 thành tựu nổi bật năm 2018 của ngành nông nghiệp

Năm 2018, ngành nông nghiệp có nhiều thành tựu nổi bật trong lĩnh vực kinh tế và an sinh xã hội. Theo tổng hợp của Văn phòng Bộ NN&PTNT thông qua trung cầu ý kiến của các chuyên gia và các nhà báo thuộc lĩnh vực nông nghiệp, 10 thành tựu nổi bật của ngành được thống kê như sau.



1. GDP nông lâm thủy sản tăng 3,76% đạt mức cao nhất trong 7 năm gần đây. Kết quả tăng trưởng trên thể hiện sự sáng tạo, đổi mới trong điều hành và bứt phá trong hành động của Bộ và toàn ngành ngay từ những ngày đầu năm, vượt qua những khó khăn về thời tiết bất thường và thị trường nhiều mặt hàng nông lâm thủy sản giảm giá.

2. Kim ngạch xuất khẩu nông lâm thủy sản năm 2018 vượt ngưỡng 40 tỷ USD, tăng 9,6% so với năm 2017 (mục tiêu Chính phủ giao là 36 - 37 tỷ USD, mục tiêu Bộ đề ra là 40 tỷ USD), đạt mức cao nhất từ trước đến nay với thị trường trên 180 quốc gia và vùng lãnh thổ.

3. Quốc hội thông qua Luật Trồng trọt, Luật Chăn nuôi. Đến nay, đã có 07 luật trong lĩnh vực Nông nghiệp nông thôn được ban hành là: Luật Trồng trọt (2018), Luật Chăn nuôi (2018); Luật Thủy lợi (2017), Luật Lâm nghiệp (2017), Luật Thủy sản (2017), Luật Thú y (2015), Luật Bảo vệ và Kiểm dịch thực vật (2013).

4. Năm 2018, số doanh nghiệp trong lĩnh vực Nông nghiệp lập mới 2.200, tăng 12,3% so với năm 2017, nâng tổng số doanh nghiệp nông nghiệp lên 9.235 doanh nghiệp, cao nhất từ trước đến nay.

5. Rà soát, cắt giảm, đơn giản hóa 173/345 điều kiện đầu tư kinh doanh (đạt

tỷ lệ 50%); rà soát, chuẩn hóa, công bố danh mục nông sản hàng hóa gắn mã HS từ 7.698 xuống còn 1.768 (cắt giảm trên 77%), kiểm tra chuyên ngành chuyển mạnh mẽ từ tiền kiểm sang hậu kiểm; xóa bỏ tình trạng một mặt hàng chịu quản lý, kiểm tra chuyên ngành của nhiều cơ quan; 13 thủ tục hành chính (TTHC) đã kết nối Cổng thông tin một cửa quốc gia; 18 TTHC thực hiện dịch vụ công trực tuyến mức độ 4.

6. Cả nước có 3.787 xã (42,4%) đạt tiêu chí nông thôn mới, 61 đơn vị cấp huyện đạt chuẩn nông thôn mới; thu nhập hộ gia đình nông thôn đạt khoảng 130 triệu đồng, gấp 1,71 lần so với năm 2012 và gấp 3,5 lần so với năm 2008, vượt mục tiêu đề ra.

7. Chấm dứt khai thác gỗ rừng tự nhiên; sản lượng gỗ rừng trồng, cây phân tán trong nước đạt 27,5 triệu m³ và độ che phủ rừng đạt 41,65%, cao nhất từ sau thống nhất đất nước (1975) đến nay.

8. Việt Nam đã ký kết Hiệp định Đối tác tự nguyện về thực thi lâm luật, quản trị rừng và thương mại lâm sản (VPA/FLEGT); Đàm phán hài hòa quy định để sớm gỡ bỏ thế vàng IUU.

9. Việt Nam lần đầu tiên sản xuất thành công vắc xin phòng bệnh lở mồm long móng AVAC-V6 FMD Emulsion type O, một trong những bệnh truyền nhiễm nguy hiểm nhất ở gia súc.

10. Năm 2018 mặc dù thiên tai diễn ra phức tạp. Tuy vậy với sự chỉ đạo đồng bộ, quyết tâm cao, thực hiện phương châm 4 tại chỗ, nên đã hạn chế thấp nhất thiệt hại (thiệt hại về người, giảm 43%; thiệt hại vật chất chỉ bằng 33% so với năm 2017).

PHẠM HƯƠNG

Các giải pháp tăng nồng độ oxy hòa tan trong ao nuôi

Oxy hòa tan rất cần thiết để duy trì sự sống của các loài sinh vật trong ao nuôi. Để quản lý tốt lượng oxy hòa tan trong ao nuôi thì người nuôi cần phải tuân thủ quy trình nuôi, khi sử dụng thuốc, hóa chất cần có hướng dẫn của cán bộ kỹ thuật.



1. Tính toán mật độ nuôi hợp lý: Khi thả giống, cần căn cứ vào hình thức nuôi, đối tượng nuôi, điều kiện trang thiết bị, trình độ quản lý, sản lượng mong muốn cùng với quy cách giống để tính toán mật độ thả nuôi sao cho hợp lý. Mật độ quá cao mức tiêu thụ oxy càng lớn sẽ gây ra tình trạng “tranh oxy” giữa các cá thể, giảm thấp hiệu quả sản xuất kéo theo hiệu quả kinh tế giảm.

2. Kỹ thuật chăm sóc, cho ăn: Phân động vật và thức ăn dư thừa là nguồn ô nhiễm hữu cơ chủ yếu trong ao nuôi, quá trình phân giải hữu cơ sẽ tiêu hao một lượng lớn khí oxy. Khi cho cá ăn những loại thức ăn chất lượng kém, có dinh dưỡng không cân bằng sẽ làm cho lượng phân thải và thức ăn dư thừa tăng lên, tỷ lệ tiêu hóa hấp thu của thức ăn hỗn

hợp chất lượng tốt rất cao cũng gián tiếp tăng oxy trong nước.

3. Kỹ thuật cho ăn khoa học cũng rất quan trọng: Cần phải căn cứ vào thời tiết, chất lượng nước, hoạt động bắt mồi và tình hình sinh trưởng của cá để kiểm soát chặt chẽ lượng thức ăn, tránh việc cho ăn quá nhiều sẽ tạo ra thức ăn dư thừa làm ô nhiễm nguồn nước và tiêu hao oxy cho quá trình phân hủy thức ăn dư thừa.

4. Quản lý môi trường: Quá trình quang hợp của tảo là nguồn cung cấp oxy hòa tan quan trọng trong nước ao nuôi nhưng tảo phát triển quá mạnh sẽ tiêu hao mất nhiều khí oxy hòa tan về đêm gây ngạt cho cá. Do đó, nên áp dụng các biện pháp điều chỉnh khống chế sinh học hoặc hóa học để duy trì mật độ tảo thích hợp trong nước. Nên duy trì

màu nước và độ trong từ 25 – 40cm là tốt nhất.

5. Cấp oxy bằng các thiết bị cấp oxy cưỡng bức: Đối với các ao nuôi mật độ cao nên lắp máy quạt nước, máy phun nước, máy thổi khí, máy nén khí tùy theo điều kiện ao nuôi. Thời gian bật máy dài hay ngắn cũng phải dựa vào nước ao và lượng oxy đáy để xác định. Đối với những nơi điện lưới không ổn định thì có thể dùng máy nổ, máy phát hoặc trong trường hợp cấp bách có thể sử dụng viên oxy khẩn cấp (liều lượng 0,5kg/1.000m³) hoặc oxy già (dạng dung dịch liều lượng 1 - 2mg/l) để tăng oxy hòa tan cho cá.

Lưu ý: Tăng cường chạy máy quạt, các hệ thống tăng cường oxy vào ban đêm từ 21h đến 6h sáng vì đêm là thời điểm thiếu oxy và tôm, cá dễ nổi đầu nhất.

NGUYỆT ÁNH

Phòng trị bệnh đốm trắng ở cá da trơn

Bệnh đốm trắng do chủng vi khuẩn *Edwardsiella* sp gây ra ở hầu hết các loài cá nước ngọt, thường gặp nhất ở các loài cá da trơn như cá lãng, cá nheo, cá trê. Cá lớn thường dễ mắc cảm với bệnh này hơn.

Khi cá bị bệnh đốm trắng thường có một số dấu hiệu như sau: Xuất hiện những vết thương nhỏ trên da (phía mặt lưng), đường kính khoảng 3 - 5mm, những vết thương này sẽ phát triển thành những khối u rỗng bên trong cơ, da bị mất sắc tố. Có thể xuất hiện những vết thương bên dưới biểu bì, cơ, khi ấn vào sẽ phát ra khí có mùi hôi, các vết thương này sẽ gây hoại tử vùng cơ xung quanh.

Đối với bệnh đốm trắng ở cá da trơn, vi khuẩn *E. tarda* được tìm thấy ở cá trê giống trong khi *E. ictaluri* được phân lập từ cá tra, cá ba sa, cá nheo giống và cá thít.

Nguyên nhân gây bệnh

Bệnh đốm trắng thường xuất hiện khi trong môi trường ao nuôi xấu, nước ao bị ô nhiễm. Một số trường hợp cho thấy, nuôi cá với mật độ quá dày cũng là điều kiện thuận lợi cho mầm bệnh có cơ hội bùng phát. Nhiệt độ thích hợp để bệnh phát triển khoảng 30°C.

Cách phòng bệnh

Để ngăn chặn mầm bệnh xâm nhập và lây lan vào hệ thống nuôi cá trong vùng, các hộ nuôi cần có ao lắng lọc, sát trùng nước trước khi bơm nước vào ao nuôi. Thực hiện cải tạo ao theo đúng quy trình.

Nên chọn con giống khỏe mạnh, không nhiễm bệnh. Dụng cụ thường sử dụng như lưới, vợt, sọt, ống dây phải được sát trùng



bằng Chlorine liều lượng 10 - 15g/m³ trong 30 phút, rửa nước sạch và phơi khô sau khi sử dụng.

Đảm bảo môi trường nước ao sạch. Định kỳ 10 - 15 ngày xử lý nước bằng CaCO₃ liều lượng 2 - 3kg/100m² tạt quanh ao kết hợp các loại thuốc sát trùng như BKC, Vime-Protex, Vimekon để diệt vi khuẩn, virus gây bệnh.

Trong quá trình nuôi, hạn chế các hiện tượng gây stress cho cá như thay đổi nhiệt độ, oxy hòa tan. Khi đánh bắt, vận chuyển cần thực hiện nhẹ nhàng, tránh làm cá xây xát.

Trị bệnh

Khi phát hiện trong ao có bệnh, cá chết cần vớt ra càng sớm càng tốt; không vớt bừa bãi ra sông, trên mặt đất, mà phải chôn vào hố cách ly có rải vôi bột để diệt trùng.

Để điều trị bệnh do chủng vi khuẩn *Edwardsiella* sp, có thể sử dụng kháng sinh: Florphenicol hoặc Doxycycline lượng 3 - 5g/100kg cá/ngày, cho ăn liên tục 7 ngày. Bên cạnh đó, bổ sung thêm vitamin C để tăng cường sức đề kháng cho cá với lượng 2 - 3g/100kg cá/ngày, ăn liên tục 5 ngày. Thuốc được trộn vào thức ăn viên có chất kết dính.

DIỆU CHÂU

Kiếm 500 triệu đồng/năm nhờ chuyển đất ruộng chuyên màu sang vườn cây ăn quả

Anh Cao Xuân Hoàng ở thôn Liễu Khê, xã Song Liễu, huyện Thuận Thành (Bắc Ninh) đã chuyển đất ruộng chuyên màu thành vườn cây ăn quả trù phú.

Khi mới thực hiện, anh Cao Xuân Hoàng đã âm thầm tiến hành khảo sát nhu cầu tiêu dùng rau, hoa, quả của các tầng lớp nhân dân địa phương và nhận thấy, do địa bàn xã không gần các chợ kinh doanh nông sản lớn, nên hầu hết các loại trái cây thông dụng, trước khi đến tay người tiêu dùng, đều phải qua nhiều tầng nấc cung ứng trung gian, đã bị đội giá lên tới 25% so với sản phẩm cùng loại bán tại các nhà vườn. Kết quả khảo sát đã giúp anh Cao Xuân Hoàng củng cố thêm quyết tâm lập dự án, xây dựng trang trại trồng tổng hợp các loại cây ăn quả. Mục tiêu chủ yếu là cung ứng các loại quả ăn tươi cho nhu cầu tiêu dùng của người dân tại chỗ.

Dự án của anh Cao Xuân Hoàng đã được các cấp chính quyền địa phương tạo mọi điều kiện thuận lợi như ưu tiên thuê đất công điền, hỗ trợ giá giống cây con, giới thiệu đi thăm quan học tập mô hình và tập huấn kỹ thuật canh tác cây ăn quả theo hướng VietGAP...

Nhờ vậy, chỉ sau 3 năm, anh Cao Xuân Hoàng đã phát triển trồng được 2,5ha cây ăn quả các loại, bao gồm 0,5ha chuối tiêu hồng, 0,4ha ổi lê Đài Loan (Trung Quốc), 0,5ha bưởi và hơn 1ha cam Vinh, cam Canh, cùng hàng trăm cây mít đặc sản.

Kết quả đã đúng như dự tính ban đầu, hầu hết các loại quả sản xuất ra từ trang



trại của anh Cao Xuân Hoàng, đều bán được trực tiếp cho người tiêu dùng tại chỗ. Vào các ngày lễ Tết, hội làng, tuần rằm, mừng một, gia đình không có loại quả nào phải bán ra ngoài địa phương. Từ 3 năm nay, trung bình mỗi năm trang trại của gia đình anh cho thunhập trên 500 triệu đồng, lợi nhuận đạt 350 triệu đồng.

Để gia tăng thu nhập và có nguồn thu rải vụ trong suốt năm, một số năm gần đây, anh Cao Xuân Hoàng đã sản xuất thêm một số giống cây ăn quả (cam, bưởi, mít, ổi) và các cây cảnh có mùi như cam Canh, bưởi Diễn.

Từ kinh nghiệm sản xuất, kinh doanh hiệu quả của mình, anh Hoàng khuyến cáo: Với các nhà vườn chuyên canh cây ăn quả, những năm đầu nên cơ cấu tỷ lệ diện tích hợp lý, các cây sớm cho thu hoạch như chuối, táo, ổi... bên cạnh các cây trồng lâu cho thu quả như, cam, bưởi, nhãn mít, hồng xiêm. Như vậy sẽ nhanh có vốn để tái đầu tư cho sản xuất mở rộng, giảm thiểu rủi ro được mùa mất giá, được giá mất mùa.

THẢO CHI

Công nghệ bảo quản quả cam bằng chế phẩm tạo màng

Chế phẩm tạo màng có tác dụng làm giảm tổn thất khối lượng và giảm biến dạng hình thức do mất nước, đồng thời làm giảm quá trình trao đổi khí dẫn tới làm chậm quá trình chín hay già hóa của quả. Sau đây là các bước tiến hành.

a. Thu hái nguyên liệu

Thu hái khi cam đã đạt độ chín thu hoạch, tùy theo mục đích bảo quản mà thu hái vào giữa hoặc cuối vụ.

Không thu hái khi thời tiết ẩm ướt, đặc biệt là lúc trời mưa hoặc sáng sớm khi chưa tan hết sương.

Quá trình hái cam trên cây phải nhẹ nhàng, cẩn thận, không làm tổn thương đến bề mặt của quả, không sử dụng những quả đã bị rơi xuống đất.

Cắt cuống sát quả để tránh làm tổn thương đến các quả khác trong quá trình vận chuyển, bảo quản.

Không để quả dưới nắng. Vận chuyển nhanh nhất về nơi tập kết, tránh làm tổn thương quả trong quá trình vận chuyển.

b. Xử lý nguyên liệu

Loại ra những quả cam dị thường về kiểu dáng, hình thức, màu sắc, bị tổn thương cơ học, bệnh, khuyết tật. Nên chọn những quả tương



đối đồng đều về hình thức, kích thước và độ chín.

Vệ sinh quả bao gồm 2 bước sau đây.

Bước 1: Vệ sinh sơ bộ bề mặt quả. Mục đích là loại bỏ các chất bẩn bám dính trên bề mặt quả. Cam được đựng trong các rổ nhựa to, dùng vòi nước rửa qua bề mặt quả cam. Đối với quy mô bảo quản nhỏ thì có thể dùng giẻ ướt lau sạch bề mặt quả

Bước 2: Rửa quả bằng máy có bổ sung dung dịch $\text{Ca}(\text{ClO})_2$ 0,0025%. Mục đích là loại bỏ bớt lượng vi sinh vật có hại trên vỏ quả.

c. Phủ chế phẩm

Sử dụng thiết bị phủ chế phẩm dạng máng lăn với năng suất 1.000kg quả/giờ. Tỷ lệ quả được phủ đều chế phẩm đạt trên 98%, không gây dập nát và rụng cuống, kết cấu thiết bị đơn giản, dễ vận hành và dễ vệ sinh sau khi thực hiện.

Sau khi phủ chế phẩm, quả cam được để khô tự nhiên hoặc được dùng quạt gió thổi cho nhanh khô.

e. Bao gói

Cam sau khi phủ chế phẩm và để khô được bảo quản trong thùng carton kích thước: Dài x Rộng x Cao = 50 x 28 x 30cm, ở 2 đầu thùng có đục lỗ thông khí đường kính khoảng 30mm. Đặc biệt, cam sẽ được bảo quản tốt hơn khi thùng carton được tráng thêm lớp parafin + EVA ở mặt trong của thùng. Mỗi thùng có thể bảo quản được 25 - 30kg quả.

f. Xếp kho bảo quản

Kho bảo quản cam phải đảm bảo rộng rãi, nền nhà cao ráo, không bị ẩm ướt, có lỗ thoáng thông gió hoặc lắp đặt thêm quạt thông gió. Duy trì độ ẩm trong kho bảo quản ở mức 70 - 85%, nhiệt độ 22 - 25°C (nhiệt độ phòng)

Trước khi xếp cam vào bảo quản thì nhà kho phải được vệ sinh nền nhà, tường bao, trần nhà sạch sẽ. Nên sử dụng nước clorin để vệ sinh nền nhà. Nền nhà được lót bằng một tấm vải bạt.

Thường xuyên theo dõi quả trong bảo quản, có thể 7 - 10 ngày/lần. Loại bỏ sớm những quả bị thối hỏng nhằm tránh lây nhiễm nấm bệnh sang các quả xung quanh. **ĐIỀU ANH**

Chàng kỹ sư công nghệ thông tin nuôi cấy đồng trùng hạ thảo

Chàng trai sinh năm 1994 – Ông Thế Dũng ở thôn Đại Đồng, xã Đông Hưng, Lục Nam, Bắc Giang đã nghiên cứu và tìm ra phương pháp nuôi cấy nấm đồng trùng hạ thảo.

Theo học và tốt nghiệp ngành công nghệ thông tin của Trường Đại học Công nghiệp Hà Nội, tưởng rằng tương lai Dũng sẽ trở thành một kỹ sư công nghệ thông tin nhưng Dũng lại nghiên cứu thành công nuôi cấy đồng trùng hạ thảo.

Dũng cho biết, hơn 2 năm trở về trước người bác họ của mình phải nhập viện vì bị bệnh cao huyết áp và một số bệnh liên quan tới gan... Sau thời gian điều trị và nghỉ dưỡng tại bệnh viện được bác sĩ giới thiệu nấm đồng trùng hạ thảo tốt đối với sức khỏe của người bệnh. Vào chơi và nói chuyện với bác, bác cho biết, khi sử dụng đồng trùng hạ thảo, sức khỏe có tiến triển và đó là động lực để Dũng tìm hiểu, nghiên cứu về dược liệu quý này. Ngoài việc nghiên cứu qua sách báo, mạng internet, Dũng đã lặn lội tìm đến các các mô hình nuôi cấy đồng trùng hạ thảo ở các tỉnh, thành phố như Hà Nội, TPHCM, Lai Châu... để tìm hiểu thêm về cách nuôi cấy đồng trùng hạ thảo.

Theo Dũng, để nuôi đồng trùng hạ thảo, khâu làm giống rất quan trọng. Ban đầu Dũng ra Viện Bảo vệ thực vật Việt Nam để mua giống và nhập một phần nguồn giống từ Trung Quốc. Sau khi mua giống, em đem về kiểm nghiệm giống thấy chất dinh dưỡng đảm bảo thì mới cho vào nuôi cấy. Hiện nay, diện tích nuôi trồng của em rơi vào khoảng 40m², thời gian từ lúc bắt đầu nuôi cấy đến khi thu hoạch là 65 - 70 ngày. Trung bình mỗi tháng em cho ra được 40 - 50kg đồng trùng hạ thảo tươi, giá bán hiện



tại cho 1kg thành phẩm tươi là 5 triệu đồng/kg, 50 triệu đồng/kg sản phẩm khô được đóng túi với mẫu mã đẹp, ghi rõ địa chỉ xuất xứ và công dụng của sản phẩm.

Chia sẻ thêm, Dũng cho biết, trong quá trình nuôi cấy em chủ yếu tự mày mò, nghiên cứu, bởi mỗi người lại có một cách làm khác nhau để cho ra sản phẩm đạt chất lượng tốt nhất. Hiện em đang cấy trên nhộng tằm và đang nghiên cứu cấy trên sâu. Theo đó, để nấm phát triển tốt, đảm bảo chất lượng cần chú ý nguồn nguyên liệu để thực hiện nuôi trồng phải sạch, đảm bảo an toàn thực phẩm và không có chất độc hại như gạo lứt, nhộng tằm và một số chất dinh dưỡng khác. Tất cả quy trình sản xuất khép kín được khử trùng, để nguội, cấy giống cấp 1, cấp 2 và sau đó bơm giống vào giá thể, tiếp đó đến ươm sợi, kích thích tạo quả thể, nuôi quả thể và thu hái, điều kiện nuôi cấy luôn phải đảm bảo về nhiệt độ, độ ẩm, ánh sáng. Đồng trùng hạ thảo khi thu hoạch có màu vàng sậm, sợi đều. Đồng trùng hạ thảo có rất nhiều tác dụng như hỗ trợ điều trị các bệnh ung thư, các bệnh liên quan đến tim, phổi, huyết áp, bồi bổ sức khỏe sau đau ốm... nên được thị trường rất tin dùng, đón nhận.

TRÀ MY

Sky Greens – Nông trại thủy lực đầu tiên trên thế giới

Tại Singapore, một nhà kính bốn tầng của Sky Greens đang sản xuất 1 tấn rau xanh mỗi ngày nhờ sử dụng một hệ thống quay bằng sức nước để cung cấp nước và ánh sáng mặt trời cho các khay rau xanh đang phát triển. Được thiết kế bởi kỹ sư và nhà doanh nghiệp Jack Ng, Sky Farms chính là nông trại thẳng đứng được điều khiển bằng thủy lực đầu tiên trên thế giới.

Jack Ng đã thiết kế một hệ thống gồm 38 khay trồng rau dài, đặt thành từng tầng song song và có thể xoay vòng quanh một tháp nhôm hình chữ A cao khoảng 9m nhờ một ròng rọc nước. Trong khi các khay rau ở phía dưới được tưới nước, những cây ở phía trên sẽ hấp thu ánh sáng mặt trời, quá trình này diễn ra luân phiên và liên tục theo một chu kỳ cố định.

Công nghệ Sky Greens cho phép cây trồng nhận được ánh sáng mặt trời, nước tưới và chất dinh dưỡng đồng đều giúp giảm thiểu việc sử dụng nước và năng lượng so với các kỹ thuật canh tác thông thường. So với các trang trại truyền thống, hệ thống canh tác của Sky Greens tạo năng suất cao gấp 10 lần trên cùng một đơn vị diện tích.

Được trang bị hệ thống dẫn nước bằng thủy lực, Sky Greens chỉ cần nguồn điện tương đương với một bóng đèn để cấp điện cho một tháp cao 9m và cũng chỉ cần khoảng nửa lít nước để các khay trồng có thể chuyển động xung quanh tháp. Nước được chứa trong một hệ thống hồ chứa ngầm khép kín và được tái chế để sử dụng.

Với năng suất cao hơn so với các hình thức nông nghiệp truyền thống, sử dụng tài nguyên đất, nước và năng lượng tối thiểu



cùng lượng khí thải carbon thấp đáng kể, Sky Greens hiện đang là một trong những nông trại thẳng đứng cung cấp rau xanh tươi ngon và bền vững nhận được rất nhiều quan tâm từ các công ty nông nghiệp trên thế giới.

Đã có rất nhiều hoài nghi liệu mô hình nông trại thẳng đứng có thực sự là lời giải cho bài toán thiếu hụt lương thực trên toàn thế giới. Thế nhưng, với những sáng tạo mang tính cách mạng, mô hình này đang dần chứng minh được sức hấp dẫn và trở thành xu thế tại nhiều nước bởi hiệu quả vượt trội, tinh thân thiện với môi trường và nhất là khiến cho rau quả ở những nơi tưởng chừng như không thể canh tác được có thể xanh tươi kết trái.

Còn rất nhiều mô hình nông nghiệp đột phá khác mà chúng ta có thể học hỏi các nước phương Tây gồm: Plantscapers – Nông trại trên những tòa nhà chọc trời, ZipGrow – Công nghệ canh tác cho nông dân hiện đại, Modular Farms – Nông trại trong container, Skyfarm – Nông trại sử dụng năng lượng gió...

HOÀI MY (Tổng hợp)

Cùng rút kinh nghiệm

Uống nước sắc hồng xiêm xanh chữa tiêu chảy

Cháu Dương (3 tuổi ở Thanh Hóa) đột ngột xuất hiện đi ngoài phân lỏng 3 - 4 lần/ngày. Thấy bệnh của cháu kéo dài mấy ngày, lại nghe hàng xóm mách, bà nội cháu mua hồng xiêm xanh phơi khô rồi sắc cho cháu uống. Uống nước sắc được 2 ngày, số lần tiêu chảy của cháu chẳng những không giảm, mà còn tăng lên nhiều lần, phải vào viện cấp cứu. Tại bệnh viện, các bác sĩ cho biết cháu bị tiêu chảy do chế độ ăn không đúng cách vì gia đình cho cháu ăn các thức ăn khó tiêu hóa, ăn quá nhiều. Việc dùng các biện pháp cầm tiêu chảy sẽ làm cho thời gian lưu trú của các virus, vi khuẩn trong đường tiêu hóa



❖ Không tự ý dùng hồng xiêm xanh chữa tiêu chảy

kéo dài hơn làm nặng thêm tình trạng tiêu chảy của trẻ và làm cho tiêu chảy kéo dài hơn.

Lời bàn: *Nhiều gia đình khi thấy con đi ngoài kéo dài, lo lắng sợ con sút cân, mất sức thường tìm các giải pháp nhằm cầm tiêu chảy cho con. Các biện pháp gia đình các bé thường sử dụng*

là nước sắc hoặc nước lọc từ các loại lá ổi, hồng xiêm già nhỏ khiến bệnh không những không thuyên giảm mà còn kéo dài và nặng thêm. Khi trẻ bị tiêu chảy ở mức nhẹ, có thể bù nước và điện giải cho trẻ. Trong trường hợp tiêu chảy nhiều lần và kéo dài thì cần đưa trẻ đến các cơ sở y tế để được xử trí.

Sử dụng thuốc Nam chữa rắn cắn

Anh Đặng Văn T. (27 tuổi ở Hà Giang) được người nhà đưa đến Bệnh viện Đa khoa huyện Vị Xuyên (ảnh) trong tình trạng mắt nhìn mờ, sụp mi, há miệng khó, xuất tiết dờm rãi, không nói và không nuốt được, tím tái, da lạnh, thở yếu. Qua thăm khám, bác sĩ được biết 6 tiếng trước khi vào viện, anh T. bị rắn cạp nia cắn vào ngón trỏ của bàn tay trái. Sau khi bị rắn cắn, anh đã tự hút máu bằng miệng rồi nhỏ bỏ, nhưng khoảng 30 phút sau, anh bắt đầu có những biểu hiện khác thường. Tuy nhiên, thay vì đưa đến bệnh viện để xử trí thì người nhà lại đi tìm thầy lang lấy thuốc để đắp vào chỗ bị rắn cắn và uống, chỉ đến khi xuất hiện những dấu hiệu nguy kịch như trên người nhà mới đưa anh đến bệnh viện huyện để



cấp cứu. Sau hơn 20 ngày được cấp cứu và điều trị tích cực, anh T. đã tự thở và đi lại được

Lời bàn: *Khi phát hiện người bị rắn độc cắn phải cần phải tiến hành sơ cứu ngay bằng cách buộc garô trên vết cắn khoảng từ 3 - 5cm, sau đó tẩy nọc độc bằng cách rửa sạch vết rắn cắn, rạch nhẹ vết cắn hình chữ thập đến khi máu chảy (không nên rạch quá sâu để tránh rạch vào dây thần kinh, mạch máu hay dây chằng), nặn máu độc ra ngoài cho tới khi máu tươi chảy ra là được. Không để nạn nhân tự đi lại, vì vận động sẽ làm tăng tốc độ lan tỏa của nọc độc. Tuyệt đối không tự ý sử dụng thuốc nam để đắp hoặc uống, bởi không những không khỏi mà bệnh còn nặng thêm, có thể nguy hiểm đến tính mạng của người bị rắn cắn.*

Nguy cơ nhiễm khuẩn liên cầu lợn tăng cao dịp Tết

Những ngày gần Tết Nguyên đán Kỷ Hợi 2019, nhu cầu sử dụng thực phẩm tăng cao, đặc biệt là thịt lợn. Lượng thịt lợn cung ứng ra thị trường lớn kéo theo các mặt hàng như tiết canh, nội tạng lợn bán rộng rãi. Đây là mầm mống của bệnh nhiễm khuẩn do liên cầu lợn, trong đó nhiều con lợn ốm chết do bệnh tật...



BS Hà Mạnh Hùng, Trưởng khoa Hồi sức tích cực, Bệnh viện Đa khoa Quảng Ninh cho biết, nhiễm khuẩn do liên cầu lợn là bệnh truyền nhiễm cấp tính lây truyền từ động vật sang người. Bệnh liên cầu lợn nguyên nhân do vi khuẩn liên cầu (Streptococcus Suis) ký sinh ở lợn gây nên. Khi mắc bệnh diễn biến cấp tính, thời gian điều trị kéo dài và rất tốn kém với nhiều biến chứng như nhiễm khuẩn huyết, sốc nhiễm khuẩn, suy đa tạng, viêm màng não mủ... nguy hiểm đến tính mạng.

Bệnh liên cầu lợn lây sang người chủ yếu qua đường tiêu hóa. Ăn tiết canh lợn có mầm bệnh là nguyên nhân chiếm tới 70% trường hợp. Ngoài ra, bệnh có thể lây qua đường hô hấp hoặc lây trực tiếp qua các tổn thương trên da.

Theo BS Hà Mạnh Hùng, biểu hiện của bệnh thường xuất hiện sau vài tiếng đến 4 - 5 ngày, có trường hợp ủ bệnh tới 14 ngày tùy cơ địa mỗi người. Triệu chứng nhẹ như đau bụng, sốt, buồn nôn, nôn và đi ngoài phân lỏng (số lần ít) dễ khiến nhiều người chủ quan nhầm với rối loạn tiêu hóa, ngộ độc thực phẩm thông thường. Trường hợp nặng, biểu hiện đau đầu, sốt cao, nôn, suy giảm ý thức, tri giác lơ mơ, cứng gáy, xuất hiện ban hoại tử trên da do nhiễm trùng huyết, viêm màng não mủ vì liên cầu lợn. Một số bệnh nhân nguy kịch có diễn biến

nhẹ và nặng với biểu hiện sốc nhiễm khuẩn, suy đa tạng, rối loạn đông máu... Chi phí điều trị bệnh tốn kém, thời gian điều trị kéo dài, di chứng để lại thường nặng nề, nguy cơ tử vong khi đã biến chứng rất cao.

BS Hà Mạnh Hùng cảnh báo người dân cần phải nâng cao ý thức, nhất là trong dịp Tết, không ăn tiết canh, nhất là tiết canh lợn và các sản phẩm từ thịt lợn chưa được nấu chín. Mọi giống lợn nuôi ở bất kỳ đâu đều có nguy cơ nhiễm liên cầu lợn, kể cả lợn nhà nuôi. Tuyệt đối không tiêu thụ lợn bệnh, lợn chết và tiêu hủy chúng theo cách an toàn môi trường. Bên cạnh đó, khi tiếp xúc và chế biến thịt lợn phải sử dụng găng tay và các dụng cụ bảo hộ cần thiết, vệ sinh cá nhân và rửa tay bằng xà phòng sau khi tiếp xúc.

GS Hoàng Công Đắc, chuyên gia tiêu hóa, Bệnh viện Thanh Nhàn (nguyên Giám đốc Bệnh viện E) khuyên cáo mọi người không nên ăn đồ sống, đặc biệt là tiết canh lợn. Ngoài ra, không ăn lợn bệnh, thịt lợn sống, tiết canh, nội tạng lợn chưa nấu chín và đặc biệt không ăn thịt lợn ốm, chết. Khi có những triệu chứng bệnh, cần đến ngay cơ sở y tế gần nhất để được khám và điều trị kịp thời.

TRIỆU VY

Cẩn trọng khi dùng chảo chống dính

Chảo chống dính được coi là vật dụng không thể thiếu trong mỗi gia đình tuy nhiên không phải ai cũng biết trong chảo chống dính tồn tại những chất độc nào?

Thông tin từ chuyên gia dinh dưỡng Nguyễn Mộc Lan cho rằng, chất chống dính trong chảo không tốt cho sức khỏe, nhất là khi nấu ở nhiệt độ cao. Chất chống dính bị bong tróc lẫn vào thức ăn vừa làm mất đi chất dinh dưỡng, vừa rước bệnh vào người.

Theo nghiên cứu, chất chống dính như teflon có nguồn gốc từ polyme Polytetrafluoroethylene PTFE, ở nhiệt độ bình thường thì không có hại. Tuy nhiên, khi đốt nóng 300 – 500°C thì hợp chất chống dính này sẽ tạo ra lớp khói chứa các Perfluoroisobutylene, Perfluorooctanoic Acid PFOA và Carbonylchloride. Đây là những chất độc làm con người tức ngực, khó thở, có thể gây ung thư và sảy thai.

Ngoài ra, nếu sử dụng hàng ngày thì chất PFOA sẽ làm tăng nồng độ triglyceride trong cơ thể, dẫn đến chứng đau cơ tim, đột quy, giảm chức năng của hệ miễn dịch.

Nguy hiểm hơn, chất PFOA có trong nồi, chảo chống dính sẽ khiến thận trở nên suy yếu. Chất chống dính còn làm tăng lượng cholesterol trong cơ thể khi sử dụng chúng vào các công việc nấu nướng thường xuyên.

Vấn đề sinh sản, nếu tiếp xúc với các chất PFOA thường xuyên sẽ khiến phụ nữ mang thai bị dị tật, sinh con có kích thước nhẹ hay thay đổi kích cỡ đầu của thai nhi.

Hơn nữa, chất chống dính ở nồi chảo có thể gây ra ung thư. Dùng quá nhiều



nồi chảo chống dính sẽ dẫn đến bệnh giòn xương, khiến xương bị gãy. Ngoài những nguy hiểm trên, nếu người dùng mắc sai lầm khi sử dụng chảo chống dính dưới đây còn nguy hiểm gấp bội. Đó là:

Rửa chảo chống dính ngay sau khi nấu: Sau khi nấu, chảo còn nóng không nên rửa ngay sẽ làm hỏng chảo, lâu dần mất đi lớp chống dính. Hãy chờ chảo nguội hẳn rồi mới bắt đầu rửa sạch.

Dùng bàn chải rửa chảo chống dính: Dùng bàn chải hay cọ sắt rửa chảo sẽ làm bong tróc chất chống dính. Lớp chống dính có thể chưa tróc ngay mà bong trong khi đang nấu nướng, lẫn vào thức ăn vô cùng nguy hiểm. Nên ngâm chảo cho ra hết lớp dầu mỡ, thức ăn rồi dùng miếng rửa bát mềm để làm sạch.

Dùng đồ kim loại khi chiên rán bằng chảo chống dính: Đồ dùng bằng kim loại như dũa, muỗng khiến bề mặt của chảo bị hỏng, bong lớp chống dính. Nên dùng dụng cụ nhà bếp bằng gỗ cho chảo chống dính để đảm bảo an toàn.

Cắt thức ăn trong chảo chống dính: Đây là thói quen phổ biến của nhiều bà nội trợ. Để thức ăn trong chảo vừa làm món ăn bị biến đổi mất đi vị ngon ban đầu mà còn khiến chảo nhanh bị hỏng.

AN DƯƠNG

Tác hại khó ngờ từ bánh kẹo trôi nổi

Gần Tết cũng là thời điểm các loại bánh kẹo trôi nổi chưa rõ nguồn gốc xuất xứ, giá rẻ, được một số cơ sở gia công hoặc nhập lậu qua đường tiểu ngạch... không được kiểm soát vệ sinh an toàn thực phẩm, ẩn chứa nhiều nguy cơ khó lường cho sức khoẻ.

Về tình trạng này, TS.BS Trương Hồng Sơn, Viện Y học Ứng dụng cho biết, các loại bánh kẹo trôi nổi này có thể không gây ra các triệu chứng ngộ độc thực phẩm ngay, nhưng về lâu dài có thể gây ra nhiều ảnh hưởng nghiêm trọng đến sức khoẻ mà chúng ta ít ngờ tới.

Tác hại đầu tiên, các loại bánh, mứt có màu sắc lòe loẹt, tươi sáng là do sử dụng phẩm màu. Phẩm màu có hai loại, gồm phẩm màu tự nhiên và hóa học. Phẩm màu tự nhiên thường có màu sắc không rực rỡ do được chiết suất từ chất hữu cơ như củ, quả, lá... Do vậy, khi chế biến, người dùng phải sử dụng một lượng lớn thì mới tạo được màu sắc bắt mắt cho thực phẩm. Phẩm màu hóa học thì ngược lại, dùng lượng ít nhưng màu sắc rất rực rỡ. Bằng mắt thường khó có thể phân biệt đâu là phẩm màu tự nhiên, đâu là phẩm màu hóa học. Tuy nhiên, thực phẩm có màu càng sặc sỡ thì nguy cơ dùng phẩm màu hóa học càng cao.

Còn ThS Lưu Liên Hương, Viện Y học Ứng dụng Việt Nam cho rằng, các loại mứt để bảo quản được lâu thường được sử dụng các chất phụ gia thực phẩm như đường hóa học, phẩm màu... Khi ăn phải các loại mứt có chứa các phẩm màu độc hại này thì dễ dẫn đến nguy cơ bị ngộ độc thực phẩm rất cao. Ngoài ra, nếu sử dụng lâu dài sẽ gây ảnh hưởng đến chức năng của gan, thận, dạ dày và thậm chí là gây ung thư. Hơn nữa,



các loại bánh mứt kẹo trôi nổi trên thị trường còn chưa được kiểm duyệt về mặt vệ sinh an toàn thực phẩm, tiềm ẩn nguy cơ mất an toàn thực phẩm. Do vậy, có thể tiềm ẩn nguy cơ không đảm bảo vệ sinh, thậm chí có chứa chất cấm, chất gây nghiện và có thể ảnh hưởng đến sức khoẻ người tiêu dùng, đặc biệt là trẻ em.

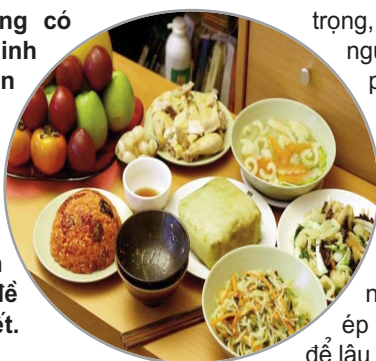
“Trẻ em chịu những tác hại rất khủng khiếp từ những nguồn thực phẩm không được kiểm soát an toàn như bánh kẹo, vì đây là món ăn mà trẻ ưa thích. Cha mẹ tuyệt đối không mua các loại bánh kẹo trôi nổi, giá rẻ này cho trẻ ăn. Cần phải kiểm soát số lượng bánh kẹo trẻ ăn trong những ngày Tết để tránh tình trạng ngộ độc, nhiễm độc, hay đơn giản là ăn quá nhiều chất ngọt cũng gây ra những tác hại cho sức khoẻ của trẻ”, ThS Lưu Liên Hương cho biết thêm.

Theo PGS.TS Nguyễn Duy Thịnh, Viện Công nghệ Sinh học - Công nghệ Thực phẩm, Trường Đại học Bách khoa Hà Nội, phụ gia trong bánh kẹo trôi nổi rất khó kiểm soát. Một phần vì loại mặt hàng này khó bị hỏng, thiu, phần khác vì hiện được bán quá tràn lan trên thị trường nên người tiêu dùng chỉ còn cách là tự mình lựa chọn sản phẩm có thương hiệu, uy tín.

BẢO KHÁNH

Lời khuyên tránh “đói dinh dưỡng” ngày Tết

Không ít người thường có suy nghĩ ngày Tết thừa dinh dưỡng, nhưng BS Trần Quốc Khánh (Bệnh viện Hữu nghị Việt Đức) cảnh báo vấn đề dễ gặp lại là... thiếu hụt và mất cân bằng dinh dưỡng. Sau đây là những lời khuyên để giải quyết các vấn đề “đói dinh dưỡng” ngày Tết.



trọng, đặc biệt là với trẻ em và người lớn tuổi. Trong khẩu phần ăn ngày Tết nên bớt đi một chút do thường ít vận động và làm việc.

Uống nước trái cây, hoa quả: Hoa quả tốt nhất nên ăn tươi, không nên xay sinh tố nước ép. Nếu dùng nước ép thì vắt ra cần dùng ngay, để lâu sẽ bị tăng độ axit và phân

Tăng cường các loại rau củ: Điều này vô cùng quan trọng trong ngày Tết. Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) khuyến nghị mỗi người trưởng thành cần ăn đủ tối thiểu 400g rau củ quả mỗi ngày để bổ sung đầy đủ vitamin, khoáng chất và dưỡng chất thực vật cho cơ thể, kết hợp với việc luyện tập thể lực hợp lý và một đời sống tinh thần lành mạnh, sẽ tạo nền tảng vững chắc để đạt đến sức khỏe tối ưu. Các chuyên gia y tế cảnh báo đến 75% dân số thế giới không ăn đủ lượng rau củ quả theo khuyến nghị này và thậm chí tại Việt Nam con số này lên đến 80%.

Tạo thói quen ăn trái cây mỗi ngày: Đây là nguồn vitamin chính, chứa nhiều chất xơ, là thực phẩm giúp cân đối khẩu phần thức ăn giàu đạm, béo trong những ngày Tết. Tốt nhất trái cây nên ngâm nước muối, ngâm qua giấm rồi ăn nguyên vỏ, nếu biết nó đảm bảo vệ sinh. Ngoài ra, cũng nên bổ sung thực phẩm hỗ trợ cũng như ổn định đường tiêu hóa như dưa hành, sữa chua, tỏi, gừng, ớt tiêu, nghệ...

Ăn uống đủ và đúng bữa: Cố gắng xây dựng 3 bữa ăn chính, đến đâu chúc tết tiếp khách thì nhắm nháp gọi là thôi. Ngoài ra, việc ăn đúng bữa cũng vô cùng quan

trọng, đặc biệt là với trẻ em và người lớn tuổi. Trong khẩu phần ăn ngày Tết nên bớt đi một chút do thường ít vận động và làm việc.

hủy các vitamin. Nên sử dụng trái cây, nước ép trước các bữa ăn khoảng 30 phút. Không nên dùng nước trái cây buổi sáng mới ngủ dậy, lúc đói bụng, bệnh nhân bị các bệnh lý tuyến tụy (gây ợ nóng rát), bị tiêu chảy (nước trái cây làm tăng áp lực thẩm thấu trong ruột), bị nhiễm trùng không nên uống nước trái cây quá ngọt.

Hạn chế nước uống có ga: Chứa CO2 bão hòa, chất làm ngọt, chất tạo hương vị, chất bảo quản không cung cấp các chất dinh dưỡng, mà còn gây giảm khả năng hấp thu canxi ở ruột, tạo cảm giác căng dạ dày giả tạo. Ngoài ra, chúng còn làm giảm khả năng dung nạp các chất dinh dưỡng và gây rối loạn tiêu hóa. Nếu muốn, chỉ nên uống tối đa 3 lon nước ngọt/1 tuần.

Các loại nước khác: Tránh uống nước lọc đun đi đun lại nhiều lần, không nên uống 1 lúc quá nhiều, tốt nhất 200ml mỗi 2h. Trà xanh thì nên uống sau ăn 30 phút - 1 tiếng, không nên uống trà với những bữa ăn quá nhiều đạm và chất béo, không dùng trà để uống thuốc Tây. Ngoài ra, bác sĩ khuyên nên dùng thêm pho mát và sữa chua.

AN LÊ

Rụng tóc vì tự dùng thuốc trị mụn trứng cá

Hỏi: Tôi nghe nói ở TP HCM có trường hợp đi điều trị mụn trứng cá tại phòng mạch tư da liễu thì da mặt hết sạch mụn nhưng tóc càng ngày càng rụng, môi và miệng thì khô nứt... Xin hỏi nguyên nhân của tình trạng này.

Lê Thanh Tú A.
(Hà Nội)

BS Nguyễn Trọng Hào, Bệnh viện Da liễu TP HCM trả lời: Mụn trứng cá là một bệnh rất thường gặp, nhất là ở tuổi thanh thiếu niên. Nguyên nhân gây bệnh gồm 3 yếu tố: Rối loạn sừng hóa tuyến bã, tăng tiết bã nhờn và vi khuẩn *propionibacterium acnes*. Có nhiều phương pháp điều trị mụn bằng đường bôi và uống, trong đó có cách dùng Acnotin 10, đặc biệt là trong trường hợp bệnh nặng, dùng thuốc trị mụn thông thường khác không hiệu quả. Acnotin 10 (hoạt chất là Isotretinoin 10mg) có tác dụng làm giảm kích thước các tuyến bã và giảm tiết bã nhờn rất mạnh, được chỉ định trong các trường hợp mụn nặng, không đáp ứng với các điều trị khác. Thuốc cũng gây một số tác dụng phụ như khô da, khô môi, rụng tóc, đau cơ xương, tăng mỡ



trong máu như trường hợp mà bạn hỏi. Tuy nhiên, biến chứng đáng sợ nhất là sinh quái thai, nên không được dùng cho bệnh nhân nữ ở độ tuổi sinh đẻ. Do vậy, việc theo dõi điều trị là rất nghiêm ngặt, cần làm một số xét nghiệm trước và trong điều trị để phát hiện các tác dụng phụ của thuốc, bệnh nhân nữ phải sử dụng biện pháp ngừa thai (và test thử thai âm tính).

Bác sĩ của bệnh nhân này khuyên, cách 1 - 2 ngày uống một viên

Acnotin 10 là để duy trì kết quả điều trị bằng cách ngăn tiết bã nhờn. Điều này đã được nhiều nghiên cứu chứng minh là có hiệu quả. Tuy nhiên, bệnh nhân cần hiểu rõ các nguy cơ và tuân thủ tốt các nguyên tắc an toàn trong khi sử dụng loại thuốc này. Do đó, khi có vấn đề về mụn nên đến Khoa Khám bệnh, Bệnh viện Da liễu TP HCM, là nơi chuyên khoa về lĩnh vực này để được tư vấn và điều trị.

MẠNH HÙNG (ghi)

Đừng lạm dụng hoa khô chơi Tết

Hỏi: Tôi thấy nhiều chị em lựa chọn hoa khô để trang hoàng nhà cửa ngày Tết vì không phải thay nước thường xuyên, lại giữ được lâu. Thế nhưng, tôi cũng nghe nói tác hại của hoa khô là những hóa chất trong quá trình sấy hoa cũng dễ xâm nhập làm hại sức khỏe người dùng, nhất là hoa đồ quyền ngủ đông, hoa sao khô hay tầm xuân khô, hoa sao khô đủ màu sắc. Vậy điều này có đúng không?

LÊ QUANG (Vĩnh Phúc)

PGS.TS Đặng Văn Đông, Giám đốc Trung tâm Nghiên cứu hoa, cây cảnh trả lời: Để bảo quản những loại hoa này, người ta phải sấy lạnh trước khi đem bán. Thậm chí còn phải xông khí SO₂ để loại bỏ nấm mốc, vi khuẩn độc hại có thể làm giảm chất lượng cành hoa. SO₂ là khí độc nhưng chỉ được dùng như một loại hóa chất diệt khuẩn và nấm mốc.

Việc xông khi SO₂ để khử khuẩn và nấm cần xem lại việc xông bao lâu và nồng

độ là bao nhiêu thì mới có thể kết luận độc hại hay không. Do đó, cần thận trọng trong đánh giá và cần xem xét cụ thể hơn về hoa đồ quyền ngủ đông, loại hàng Tết mới năm nay. Việc xông hoa để loại bỏ vi khuẩn, nấm mốc là một công nghệ khá phổ biến, nhưng nếu dùng SO₂ quá nhiều, người ngửi hoa cũng có thể bị ngộ độc. Nếu chỉ đơn thuần là sấy lạnh mà không kèm theo hóa chất thì hoa khô có thể bảo quản được lâu đến cả tháng như vậy.

Với những bình hoa khô được tẩm, sấy hóa chất, người tiêu dùng không nhìn thấy độc hại. Nếu có thì may ra chỉ có thể ngửi được mùi hắc hắc, nồng nồng của hóa chất. Trẻ em, người già, người bị dị ứng hoặc ngồi gần bình hoa khô. Tốt nhất là nên chơi hoa tươi, tốn kém hơn nhưng tốt cho sức khỏe. Trường hợp buộc phải mua hoa khô thì nên trưng nơi thoáng gió. Sau Tết nên cho vào túi nilon cất đi.

MINH TÂM (ghi)



Chăm sóc Lan Hồ Điệp tươi lâu



Hỏi: Nhà tôi vừa mua một chậu Lan Hồ Điệp khá đắt tiền để chơi dịp Tết năm nay. Xin hỏi Bán tin Phở biển kiến thức cách chăm sóc lan hồ điệp thế nào để tươi lâu?

TRẦN THU HÀ
(Ba Đình, Hà Nội)

Ông Nguyễn Huy Tấn,
Hội Hoa lan Hà Nội trả lời:
Lan Hồ Điệp khi mua về trưng bày trong ngôi nhà của bạn cần để nơi ánh sáng vừa phải, tuyệt đối không để nắng trực tiếp

chiếu vào lá sẽ bị vàng, cháy, hoa nhanh tàn... Nhiệt độ tốt nhất là 21 - 32°C. Nên tưới hoa vào buổi sáng, trước khi tưới nên xem chậu lan có bị thiếu nước nhiều hay không để cung cấp nước vừa đủ cho cây. Không được tưới phun lên cánh hoa, như vậy hoa dễ bị đốm và nhanh tàn.

Chú ý khi tưới nên tưới vào gốc, nếu lá bị ướt nên dùng quạt cho khô trước khi trời tối, vì nước đọng

trên lá làm thối lá. Nên tưới thêm dinh dưỡng cho cây như phân Rông biển 1 gói nhỏ pha với 32 lít nước, hay B1 30ml/20 lít nước và phân 20-20-20 10g/20 lít nước để cây khoẻ mạnh, hoa lâu tàn hơn. Sau khi chậu Lan Hồ Điệp tàn hết hoa (khoảng 2 - 3 tháng sau khi trưng bày), tháo dời từng cây, cắt bỏ rễ thối, cho vào chậu có giá thể trồng và chăm sóc bình thường.

THU HÀ (ghi)

Làm mới cửa gỗ đón Tết



Hỏi: Cửa gỗ nhà tôi dùng đã lâu ngày nên bị bong tróc, trông cũ và bẩn. Tôi đang muốn khắc phục tình trạng này để đón Tết thì có cách nào không?

TRẦN MINH CƯỜNG
(Thanh Trì, Hà Nội)

Anh Nguyễn Văn Ninh, Công ty Dịch vụ Nội thất Sơn Cường, Cầu Giấy, Hà Nội trả lời: Những cánh cửa gỗ dùng lâu ngày bị nứt, bong tróc có thể khắc phục bằng cách trám bột bả và sơn lại.

Cách thực hiện như sau: Lau rửa cửa kính và khung gỗ cho sạch sẽ và chờ thật khô. Sau đó dùng bột bả gỗ để trám những vết nứt và lỗ hỏng xuất hiện trên bề mặt khung cửa và các thanh nẹp. Bạn cũng có thể trám bột bả gỗ trước khi lau rửa cửa nhưng phải chú ý thời gian cách xa nhau vì bột bả không ăn lên gỗ ướt cũng như để bị

trôi đi nếu bị lau rửa khi chưa khô hẳn. Bước tiếp theo, bạn hãy sử dụng giấy ráp thô, loại hạt to để loại bỏ lớp sơn cũ trên bề mặt gỗ. Trong trường hợp lớp sơn này quá dày thì có thể dùng dao để tách nguyên lớp ra. Nếu phát hiện những vết xước trên gỗ, bạn có thể dùng bột bả khô nhanh để bả thêm một lớp lót và dùng giấy ráp mịn để đánh bóng gỗ và loại bỏ những bụi bặm còn sót lại. Chờ cho mặt gỗ khô hoàn toàn mới bắt đầu công đoạn sơn mới.

Thông thường gỗ được sơn một vài lớp lót trước khi sơn phủ. Ngoài ra, để tạo độ bóng và giữ cho lớp sơn được bền lâu, nên sơn thêm một lớp sơn bóng ra ngoài. Không nên nghỉ giữa chừng khi chưa sơn hết một cánh cửa, những lớp sơn vào các thời điểm khác nhau có thể có màu khác nhau.

TRỌNG LÊ (ghi)

Cách làm sữa chua thơm ngon

Hỏi: Tôi muốn làm sữa chua cho cháu ăn hằng ngày. Tuy nhiên, lại chưa biết cách làm thế nào cho hợp vệ sinh lại có sản phẩm tốt. Xin Bản tin Phở biển kiến thức chỉ dẫn?

TRẦN VĂN PHÚC
(Nam Đàn, Nghệ An)

Theo chị Nguyễn Thanh Thảo, chủ cửa hàng sữa chua Thảo, Lò Đúc, Hà Nội: Để làm sữa chua ngon, hợp vệ sinh cần đảm bảo các nguyên tắc là tay người làm và dụng cụ làm phải sạch, không dính nước lạnh. Ngoài ra, cần chuẩn bị các nguyên liệu sau: 1 hộp sữa đặc có đường, 2 hộp sữa chua Vinamilk, 2 bịch sữa chua không đường, 0,5 lít nước sôi.

Cách làm: Đổ hết hộp sữa đặc có đường và 2 hộp sữa chua, 2 bịch sữa tươi ra một cái bình (ở nhà có thể làm cái ấm, nồi). Lấy 0,5 lít nước sôi hoà lẫn cùng những thứ trên sao cho hỗn hợp đó có độ ấm (có thể dùng ngón út chấm vào thấy ấm ấm là được). Tiếp đến là quá trình ủ men. Có thể dùng nguyên chiếc bình hoặc dụng cụ đã đổ sữa ra đó để ủ hoặc đổ hỗn hợp sữa đã trộn ra cốc, hộp đựng sữa chua. Nếu để trong bình to, cần đóng nắp kín, sau đó ủ vào



một thùng xốp kín để giữ nhiệt. Nếu cho vào cốc, hộp nhỏ, bạn cần đặt sữa chua vào hộp xốp hoặc nồi cơm điện giữ nhiệt (chú ý: không cắm nồi cơm điện). Nên cho vào cốc, hộp nhỏ để tránh khi sữa đã lên men, liên kết thành tảng lại bị đổ ra gây vữa sữa. Thời gian ủ khoảng 20 - 24 giờ tùy theo thời tiết. Nếu trời

nắng, bạn muốn nhanh hơn có thể phơi hộp xốp đó ra chỗ nắng một vài giờ. Sau khi ủ men, sữa chua sẽ đông mềm lại. Cuối cùng cho các hũ sữa chua vào tủ lạnh, nếu muốn ăn dẻo thì cho ngăn mát của tủ lạnh còn không thì cho vào ngăn đá chạy đến khi vừa ăn là được.

HIỀN DUNG (ghi)

Giải đáp thắc mắc về vấn đề xã hội

Xin thôi việc vì trả lương không đúng thỏa thuận

Hỏi: Tôi làm việc cho một công ty chuyên về hàng may mặc xuất khẩu đã được hơn 2 năm (thời hạn của HĐLĐ ký giữa 2 bên có thời hạn là 3 năm). Tuy nhiên, tôi vừa được chuyển sang làm công việc khác với mức lương thấp hơn mức lương hai bên đã thỏa thuận trong hợp đồng lao động. Không đồng tình với quyết định này, tôi đã nộp đơn xin thôi việc nhưng ban lãnh đạo công ty không đồng ý với lý do hợp đồng lao động chưa hết hạn. Tôi xin hỏi pháp luật có quy định như thế nào đối với các trường hợp như của tôi?

ĐINH ĐỨC LÂM
(Hoàng Hoa Thám,
Hà Nội)

LS Trần Mạnh Dũng
 trả lời: "Khoản 1, Điều 37 Bộ luật Lao động quy định, người lao động làm việc theo hợp đồng lao động xác định thời hạn từ đủ 12 - 36 tháng, hợp đồng lao động theo mùa vụ hoặc theo một công việc nhất định có thời hạn dưới 12 tháng có quyền đơn phương chấm dứt hợp đồng trước thời hạn trong



❖ Ảnh minh họa

nững trường hợp sau: Không được bố trí theo đúng công việc, địa điểm làm việc hoặc không được bảo đảm các điều kiện làm việc đã thỏa thuận trong hợp đồng; Không được trả công đầy đủ hoặc trả công không đúng thời hạn đã thỏa thuận trong hợp đồng...". Căn cứ vào các quy định này, bạn có quyền đơn phương chấm dứt hợp đồng lao động với công ty vì đã không bố trí đúng công việc, không được trả lương đầy đủ cho bạn theo thỏa thuận trong hợp đồng lao động.

Tuy nhiên, khi bạn đơn phương chấm dứt hợp đồng lao động với công ty theo các trường hợp trên, bạn phải báo trước cho công ty ít nhất là 3 ngày (khoản 2, Điều 37 Bộ luật Lao động). Ngoài ra, vì bạn đã làm việc trong công ty từ đủ 12 tháng trở lên, nên theo quy định tại Điều 42 Bộ luật Lao động, khi chấm dứt hợp đồng lao động, công ty phải trả trợ cấp thôi việc cho bạn, mức trợ cấp cho mỗi năm làm việc là nửa tháng lương, cộng với phụ cấp nếu có.

HỒNG ANH (ghi)

Giải đáp thắc mắc về vấn đề xã hội

Đăng ký kết hôn khi không có sổ hộ khẩu

Hỏi: Tôi và bạn trai tôi muốn đăng ký kết hôn nhưng không có hộ khẩu của bạn trai tôi vì gia đình bạn trai tôi không đồng. Cho tôi hỏi tôi có hộ khẩu gốc và giấy xác nhận tình trạng hôn nhân của tôi. Còn bạn trai tôi chỉ có chứng minh thư và giấy tạm trú tạm vắng. Vậy chúng tôi có đăng ký kết hôn được không? Và bạn trai tôi có cần bổ sung thêm giấy tờ gì để được đăng ký kết hôn không? (tragiang@gmail.com)

Trả lời: Theo Điều 2, Điều 10 Nghị định 123/2015/NĐ-CP, khi đi đăng ký kết hôn người yêu cầu đăng ký kết hôn phải xuất trình các giấy tờ sau: Bản chính Giấy xác nhận tình trạng hôn nhân chưa quá 06 tháng, tính đến ngày nhận hồ sơ; Bản chính một trong các giấy tờ là hộ chiếu, chứng minh nhân dân, thẻ căn cước công dân hoặc giấy tờ khác có dán ảnh và thông tin cá nhân do cơ quan có thẩm quyền cấp, còn giá trị sử dụng (sau đây gọi là giấy tờ tùy thân) để chứng minh về nhân thân; Giấy tờ chứng minh nơi cư trú (Sổ tạm trú, sổ hộ khẩu).

Như vậy, sổ hộ khẩu không phải là giấy tờ bắt buộc để thực hiện thủ tục đăng ký kết hôn mà có thể thay thế bằng sổ tạm trú hoặc giấy tờ chứng minh tương đương. Do đó, không nhất thiết phải có Sổ hộ khẩu mới được đăng ký kết hôn.

Thủ tục đăng ký kết hôn (Điều 18 Luật Hộ tịch năm 2014):

+ Hai bên nam, nữ nộp tờ khai đăng ký kết hôn theo mẫu quy định cho cơ quan đăng ký hộ tịch và cùng có mặt khi đăng ký kết hôn.

+ Ngay sau khi nhận đủ giấy tờ theo quy định pháp luật, nếu thấy đủ điều kiện kết hôn theo quy định của Luật hôn nhân và gia đình, công chức tư pháp - hộ tịch ghi



việc kết hôn vào Sổ hộ tịch, cùng hai bên nam, nữ ký tên vào Sổ hộ tịch.

Hai bên nam, nữ cùng ký vào Giấy chứng nhận kết hôn; công chức tư pháp - hộ tịch báo cáo Chủ tịch UBND cấp xã tổ chức trao Giấy chứng nhận kết hôn cho hai bên nam, nữ.

Trường hợp cần xác minh điều kiện kết hôn của hai bên nam, nữ thì thời hạn giải quyết không quá 05 ngày làm việc.

Thẩm quyền đăng ký kết hôn và nội dung Giấy chứng nhận kết hôn (Điều 17 Luật Hộ tịch năm 2014):

+ UBND cấp xã nơi cư trú của một trong hai bên nam, nữ thực hiện đăng ký kết hôn.

+ Giấy chứng nhận kết hôn phải có các thông tin sau đây:

- Họ, chữ đệm và tên; ngày, tháng, năm sinh; dân tộc; quốc tịch; nơi cư trú; thông tin về giấy tờ chứng minh nhân thân của hai bên nam, nữ;

- Ngày, tháng, năm đăng ký kết hôn;

- Chữ ký hoặc điểm chỉ của hai bên nam, nữ và xác nhận của cơ quan đăng ký hộ tịch.

TÚ ANH (ghi)

